

華 梵 大 學

東方人文思想研究所

碩士學位論文

《中部·念處經》四念處禪修方法之  
研究

A Study of Meditative Methods of the Four  
Foundations of Mindfulness in *Satipaṭṭhāna Sutta*



指 導 教 授：賴賢宗

研 究 生：何孟玲

中華民國九十年七月

# 《中部．念處經》四念處禪修方法之研究

A Study of Meditative Methods of the Four Foundations of  
Mindfulness in *Satipaṭṭhāna Sutta*

研究生：何孟玲 Student: Ho, Meng-Ling  
指導教授：賴賢宗 Advisor: Lai, Shen-Chon

華梵大學  
東方人文思想研究所  
碩士學位論文

The thesis submitted to the Institute of Asian Humanities of  
Huafan University in partial fulfilment of the requirement  
for the degree of Master of Arts

July 2001  
Shih Tin, Taipei Hsien, Taiwan, Republic of China

中華民國 90 年 7 月

## Abstract

This study focuses on the *Satipaṭṭhāna Sutta* in *Majjhima Nikāya*, discusses the theory and practice of the satipaṭṭhāna meditation. It also takes the meditation of Mahāsī Sayādaw in modern Myanmar as an example.

There are six chapters in this study. The first chapter includes the motive for this dissertation and the explanation of the harvest of modern Buddhist research, the materials, the approach and the structure of this dissertation. The second chapter illuminates the background of satipaṭṭhāna meditation in early Buddhism. The third chapter explores the practical method and the foundation of theory in *Satipaṭṭhāna Sutta*. The fourth chapter compares the Chinese text with Pāli text of *Satipaṭṭhāna Sutta*. The fifth chapter tackles the satipaṭṭhāna vipassanā meditation of Mahāsī Sayādaw to understand how the *Satipaṭṭhāna Sutta* is practiced in modern Buddhism. The final chapter is the conclusion of this dissertation and the further study in the further.

The result of this study proclaims that: the four foundation of mindfulness in early Buddhism has perfect theoretical foundation. *Satipaṭṭhāna Sutta* shows comprehensively the direct way to extinction of suffering. That is to be mindful of body, feeling, mind and dhamma, to observe the arising and vanishing of physical-psychological phenomena as it is to realize anicca, dukkha, and anatta in pañca-khandhā, then to gain insight wisdom of liberation. As far as the versions of literature is concerned, the differences between the Pāli and Chinese text provides the resources to discuss the correctness of satipaṭṭhāna meditation. The method of satipaṭṭhāna vipassanā meditation of modern master Mahāsī Sayādaw, takes the Pāli tradition as the basis of his interpretation, brings the skill of *Satipaṭṭhāna Sutta* into full play, and comprehensively shows the essence of *Satipaṭṭhāna Sutta* in the modern world.

**Key words :** foundation of mindfulness (satipaṭṭhāna), Insight (vipassanā), Mahāsī the bare-insight (suddhavipassanāyānika) the only way (ekāyana-magga).

## 略語表

### 一、中文佛典

大正 = 大正新修大藏經 (台北：新文豐，1983)

### 二、巴利語佛典

- A. = *Aṅguttaranikāya* (增支部經典)  
D. = *Dīghanikāya* (長部經典)  
DA. = *Dīghatṭhakathā* (長部注)  
M. = *Majjhimanikāya* (中部經典)  
MA. = *Majjhimaṭṭhakathā* (中部注)  
MAṬ. = *Majjhimaṭṭhakathāṭīkā* (中部復注)  
Pṭsa. = *Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā* (無礙解道注)  
S. = *Saṃyuttanikāya* (相應部經典)  
SA. = *Saṃyuttaṭṭhakathā* (相應部注)  
Sn. = *Suttanipāta* (經集)  
SnA. = *Suttanipātaṭṭhakathā* (經集注)  
Vin. = *Vinaya* (律典)  
Vis. = *Visuddhimagga* (清淨道論)

### 三、其它

*PED.* = T. W. Rhys Davids & William Stede,  
*Pali-English Dictionary*, Oxford: PTS.,  
1921~1925.

PTS. = The Pali Text Society (巴利聖典協會)

*s.* = *sutta*

# 《中部·念處經》四念處禪修方法之研究

## 目次

論文摘要	.....	i
略語表	.....	iii
目次	.....	v
<b>第一章 緒論</b>		
第一節 研究動機、學界研究及研究目的.....		1
第二節 文獻資料、研究方法及論文組織.....		5
<b>第二章 四念處的基本認識</b>		
第一節 四念處的語義分析.....		13
一、 “ satipaṭṭhāna ” (念處) 的語源分析		
二、 “ cattāro satipaṭṭhāna ” 的語義分析		
第二節 關於四念處的譬喻.....		20
一、 鶉鳥與老鷹的譬喻		
二、 愚癡猿猴的譬喻		
三、 廚師調味的譬喻		
四、 美女與油鉢的譬喻		
第三節 念處於佛教教理中的地位.....		23
一、 「菩提分法」中的四念處		

二、	四念處是「一行道」(ekāyana-magga)	
三、	修習四念處能使「正法久住」	
第四節	修習四念處的前行.....	33
一、	戒律是諸善法的最初	
二、	戒律如何成為四念處的前行	
第五節	修習四念處的利益.....	35
一、	神通力	
二、	安忍病痛	
三、	未淨眾生令得清淨、已淨眾生令增光澤	
四、	修學期限的保證	
第六節	誰應修習四念處.....	42
一、	比丘、比丘尼	
二、	新學比丘、學地比丘	
三、	阿羅漢	
四、	小結	
第七節	修習四念處達致解脫的原理.....	50
一、	如實觀察五取蘊體證無我	
二、	藉由修習四念處開展七覺支，達到解脫	
三、	小結	

### 第三章 《中部·念處經》的禪修方法

第一節	念處經 的組織架構.....	59
一、	序論的部分	
二、	四個念處的說明	
第二節	念處經 的基本實踐原則.....	63
一、	於何處隨觀	
二、	隨觀應具備的三心——熱心、正知、具念	

三、	內外的觀察——於內、於外、於內外的隨觀	
四、	生滅的觀察——集法、滅法、集滅法的隨觀	
第三節	身念處禪修法.....	78
一、	出入息的部分(ānāpāna-pabba)	
二、	威儀路的部分(iriyaṅgā-pabba)	
三、	正知的部分(sampajañña-pabba)	
四、	厭逆作意的部分(paṭikūla-manasikāra-pabba)	
五、	界作意的部分(dhātu-manasikāra-pabba)	
六、	九塚間的部分(nava-sivathikā-pabba)	
第四節	受念處禪修法.....	102
第五節	心念處禪修法.....	107
第六節	法念處禪修法.....	113
一、	蓋的部分(nīvaraṇa-pabba)	
二、	蘊的部分(kkhandha-pabba)	
三、	處的部分(āyatana-pabba)	
四、	覺支的部分(bojjhaṅga-pabba)	
五、	諦的部分(sacca-pabba)	

#### 第四章 漢、巴 念處經 文獻的歧異

第一節	念處經的異譯經.....	127
一、	《中阿含經．念處經》	
二、	《增一阿含經．四意止經》	
三、	《中部．念處經》	
四、	《長部．大念處經》	
第二節	巴利與漢譯 念處經 的比較.....	132
第三節	漢譯 念處經 「身念處」的獨特修習法.....	138
一、	以「善法念」治斷「惡不善念」	

二、	齒齒相著、舌遍上齶，以心治心	
三、	禪悅遍潤全身	
四、	光明想	
五、	善受觀相、善憶所念	
第四節	小結.....	143
<b>第五章</b>	<b>當代四念處禪法的實踐情形——以緬甸馬哈希毗婆舍那禪法為例</b>	
第一節	緬甸佛法的流行概況.....	147
第二節	馬哈希禪師的生涯與著作.....	150
第三節	馬哈希禪法的特色.....	152
一、	以專注於腹部的起伏為禪修基本對象	
二、	重視日常生活的觀察	
三、	以  念處經  為修行的指導原則	
四、	以純觀行達致慧解脫為解脫路徑	
五、	以《清淨道論》的慧學體系為內觀的進程	
第四節	小結.....	180
<b>第六章</b>	<b>結論.....</b>	<b>183</b>
<b>參考文獻</b>	.....	<b>185</b>
<b>後記</b>	.....	<b>195</b>

## 第一節 研究動機、學界研究及研究目的

### 一、研究動機

就佛教的觀點而言，經典所教示的法是爲了趣向出世間的實用解脫學。這一點從佛陀於初轉法輪時，即選用苦、集、滅、道四聖諦四種命題<sup>1</sup>，有系統地講述其理論與實踐，爲五比丘開示解脫之道，即可清楚得知。顯而易見，佛陀是以實踐爲其思想體系的本旨，藉由種種可能的方法去達成解脫的目的。這種實踐性的目的，成爲佛教大部分教義的內涵。換句話說，佛法既不是臆測的理論，也不是形上學的分析，而是開顯生命的本質，真實徹見諸法的有力指導。本文所要探討的論題——四念處，即是能指導眾生趨向解脫的實用法門之一。

佛教內部不同宗派對禪法有不同的取捨與活用。以大乘教法爲重心的中國佛教，對於四念處的宏揚是較爲不顯的<sup>2</sup>。然而在南

---

<sup>1</sup> 就現存二十三種《轉法輪經》的文獻資料顯示，佛陀於第一次說法時談論的話題約可區分爲三類：(a).中道說；(b).四諦說；(c).五蘊無我說。其中，有些文本只含(b)，有些兼含(a)(b)，有些則通含(a)(b)(c)三者。無論如何，所有文本皆含(b).四諦說。參見水野弘元：《仏教文献研究》(東京：春秋社，1997)，p.245。

<sup>2</sup> 從第五世紀後期到第七世紀初，禪法開始在中國各地盛行，大體上發展成四個不同的流派：中原一帶的「念處」禪法；江、洛之間的達摩「壁觀」；晉、趙地區的頭陀行；及盛於江南的天台止觀。這四家禪法中，「念處」禪和頭陀行到唐代初年已經衰落；天台漸漸以教馳名；只有達摩一支到七世紀中已是枝葉繁盛，掩蓋其它。但也因人多質雜，再加上派內不少新發展，使影響巨大的「禪宗」一派，在許多地方離開傳統佛教的方法，而曾受到不少正統佛法人士，包括《續高僧傳》兩位作者的批評。但是無論如何，這種新禪風，終於形成流傳東亞的中華禪。以上援引冉雲華教授的研究成果。參見冉雲華：《中國禪學研究論集》(台北：東初出版社，1991)，pp.39~40。

傳佛教裡，就巴利聖典所見，四念處被揚舉為達致解脫的「一乘道」(ekāyana-magga)，<sup>3</sup>而且是被廣為遵循的根本實踐方法之一。換句話說，四念處的教學與修習，在南傳佛教無疑扮演著重要的角色<sup>4</sup>。因此不論從學理的角度或者從實踐的角度來看，都不容忽視四念處的重要地位。而〈念處經〉正是修習四念處的指南，這即是筆者選擇以「《中部·念處經》四念處禪修方法之研究」作為論題的動機所在。

## 二、學界研究的概況

關於〈念處經〉在學界裡的研究情形，於此權且依地域而分成數點來說明。首先，就日本而言，和其它倍受關注的論題比較

---

<sup>3</sup> 進一步陳述，請見本文第二章第三節裡「四念處是一乘道」項下之說明。

<sup>4</sup> 就南傳佛教的史實言，佛教於南方諸國的流行，除了以錫蘭大寺派為傳承的上座部(Theravādin)之外，也曾有其它佛教派別如大乘、密乘等的流傳，且其間興廢交替不定。或許可以說，由於得力於覺音尊者以大寺派所遵循的上座部佛教為宗，廣注三藏典籍，從而奠定了上座部佛教的地位與影響力，也形成了今日流傳於南方諸國的「南傳佛教」之大體規模。就此，水野弘元即曾指稱作為現在南傳佛教主體的錫蘭上座部佛教為「狹義的南傳佛教」。相較於此處所謂的「狹義的南傳佛教」，「廣義的南傳佛教」既包含了現在流行於南方的錫蘭上座部佛教，也包括了曾流行且正流行於南方諸國的全部佛教。須加以指明的是，本論文裡所討論的南傳佛教，是就前者而言，亦即，是針對目前大行於南方諸國的上座部佛教而論。有關南傳佛教流傳的史料，可見於《大史》、《島史》，漢文文獻如法顯：〈佛國記〉(大正 51, pp.864~865)、玄奘：〈大唐西域記〉(大正 51, p.934)、義淨：〈南海寄歸內法傳〉(大正 54, pp.204~233)及《宋高僧傳·不空傳》(大正 50, p.712)等亦有相關記載，進一步資料可參見淨海法師所著專書：《南傳佛教史》(台北：正聞出版社，1982)。又，對於「南方佛教」意義的界定，參見干渴龍祥著，許洋主譯：〈南方佛教(收於《印度的佛教》)，台北：法爾出版社，1988)，pp.215~216。

起來，相關的資料並不多見<sup>5</sup>。在有限的資料中，主要是以文獻的演進、比對為主，以發見其新古階段，很少就實踐層面來考察。而且多是單獨論點的分析或只是附帶而論，缺乏對於〈念處經〉作整體性、有系統的探究。舉例而言，如下田正弘於〈四念處に於れる不淨觀の問題〉<sup>6</sup>一文裡討論有關〈念處經〉的文獻問題，其在佛教典籍是逐漸結集而成的前提下，進行文獻的比照，認為：〈念處經〉裡關於不淨觀的記述是初期佛典中共通的句子，不是單純依四念處觀法而產生的，因此不是屬於四念處所固有的東西。換句話說，下田氏以為，與其將〈念處經〉看作是一部單純作為四念處觀法而記述的經典，不如認為是彙集初期佛典的修道方法，逐漸編輯而成的經典，甚至有些經文是全然與四念處觀法無關的記述。下田氏的評述，其實還有探究的空間。其以各種可能的相關資料來比較，論究佛典編集的意趣，乃至進求更根本的佛教古義，然而有關原始佛教聖典的研究，因為歷史久遠、文獻不足，很難有直接有力的資料來證成其論斷，因此基本上只能算是推論，不足以成為史實，這也是目前佛典研究所難以避免的困境。又如藤吉慈海，雖然曾經親自前往南傳佛教諸國參訪，然而其著作《南方仏教——その過去と現在方教》對南、北傳佛教修道方法的評比往往不夠客觀。如其文中所論述的<sup>7</sup>，認為念處禪法要求過度的注意力，是極端的、違反佛陀的中道思想；且將泰、緬等地的禪堂與日本禪堂作比較的話，前者不夠嚴格，完全感受不到所謂禪堂的氣魄；又，南方佛教的念處禪法，既欠缺禪裡所

---

<sup>5</sup> 單就成道論而言，若依赤沼智善所區別的三類不同的探討角度——(一)藉由如四諦十二因緣的理法之體達而成道、(二)藉由被攝於三十七菩提分的四念處、四正勤等道行的修習而成道、(三)藉由對蘊、處、界等物質性以精神的存在現象正觀察而成道——等三類來說，第二類的相關論文顯然是較少的。參見赤沼智善：《原始仏教の研究》，p.212。

<sup>6</sup> 下田正弘：〈四念處に於れる不淨觀の問題〉，收於《印度學佛教學研究》No.33-2 (東京：東京大學，1985)，pp.545~546。

<sup>7</sup> 藤吉慈海：〈南方仏教の瞑想法〉，收於《南方仏教——その過去と現在》，pp.60~69。

見的那種活潑潑的活動、灰頭土面的禪的契機，也不太感受得到所謂境界深的東西。總地說，他對南方佛教所下的評斷是：南方佛教是以戒律取勝的，持戒嚴謹的比丘會有令人感到寂靜的某種境界，那是藉由實踐戒律而體得的戒體罷了，談不上是定、慧的修持，因此，南方佛教〔理論上〕說是戒、定、慧不離，實際上卻是將三學變得相離了。從以上引述藤吉氏的觀點中不難見出，他是站在大乘本位的立場來著眼，以他個人對南方佛教有限的了解與不得其門而入的窘境，在沒有任何文獻資料佐證與欠缺充分實地修習的體驗下，僅憑個人對大乘禪法的尊崇，無根據地遽下斷言，致使行文中充斥著大乘優越的情結，見解上顯見偏頗。

其次，就歐美而言，因為歐美學人近代以來與錫蘭、緬甸、泰國等南傳佛教國家的接觸頗為密切，乃至前往參學、出家的人也是為數不少，相形之下，相關的學術論著就較為豐富且深入，如德籍僧人向智尊者(Nyanaponika Thera)所著的《佛教禪修心要》(*The Heart of Buddhist Meditation*)，即是研究四念處頗具代表性的論著<sup>8</sup>。再者，旅居歐美的戒喜禪師(U Silananda)，是精通阿毗達磨且具深厚禪修素養的緬裔僧人，其以〈大念處經〉為藍本所作的《四念處》(*The Four Foundations of Mindfulness*)一書，可說是註解〈大念處經〉的經典之作<sup>9</sup>。

反觀台灣，由於四念處並非盛行北傳佛法的中國佛教之主要修行法門之一，因此實際上並不受重視。直至近年來，因國際間學術、宗教交流的頻仍，才使得國人對於在南傳佛法裡居重要地

---

<sup>8</sup> 向智尊者的著述，整體而言較傾向於演講開示性質。Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Citadel Press, 1962).

<sup>9</sup> 戒喜禪師註解〈大念處經〉的手法，是以《長部注》為骨幹，揉合與實地修習有關的種種設問與解答，且處處穿插著生動的例子。見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness* (Boston · London · Sydney : Wisdom Publications, 1990).

位的四念處法門，有較廣泛的接觸與接受。然而，在台灣甚至中國大陸，以〈念處經〉為主題的學術研究相較之下是較為鮮見的。相關論文有：林崇安教授的〈受念住的研究〉<sup>10</sup>及〈內觀禪修的探討〉<sup>11</sup>、溫宗堃先生的〈漢、巴『念處經』四念處禪修方法同異之研究〉<sup>12</sup>、釋性圓法師的〈南北傳《念處經》的比較研究〉<sup>13</sup>等諸篇論文，大體上而言，都是精簡取向的短篇論著，尚有極大的空間可以作進一步的探討。

### 三、研究目的

有鑒於前述學界的研究概況，本文想以《中部·念處經》為主題，專文探討此部經典所示的禪修方法與經文意涵，以對於四念處的理論有更完整的了解。希望能藉由實際修習四念處的南傳佛教的視點，來釐清北傳佛教學界中凡有誤解或偏解四念處禪法者的觀點，且對於先進們寶貴的見解作一番整合，審視漢文研究

---

<sup>10</sup> 此文以比較南北傳的受念住經文為主旨。其結論為：南北傳雖有不同的傳承，但對受念住的修法見解一致，都認為要對感受清楚了知，而後要體驗粗品及細品的無常變化，覺察到感受只是感受而已，由此而去我執、證涅槃。詳見林崇安：〈受念住的研究〉，收於《中華佛學學報》No.9 (台北：中華佛學研究所，1996)，pp.35~47。

<sup>11</sup> 此文以北傳《瑜伽師地論》裡內觀禪修的記述為引，比對今日南傳諸大師的內觀禪修方法，並將之歸類為純觀行者或止行者。詳見林崇安：〈內觀禪修的探討〉，收於《中華佛學學報》No.13 (台北：中華佛學研究所，2000)，pp.53~67。

<sup>12</sup> 此文所處理的論題如其文章篇名所示，為比較漢、巴〈念處經〉文獻所顯示的四念處禪法之異同。再於文獻比較的基礎上，參考豐富的相關論著，探究南北傳四念處禪修方法的差異性。詳見溫宗堃：〈漢、巴『念處經』四念處禪修方法同異之研究〉，刊於《大專學生佛學論文集(十)》(台北：華嚴蓮社，2000)，pp.317~348。

<sup>13</sup> 此文主要是對不同版本的文獻作比較。討論的版本有四：南傳的〈大念處經〉、〈念處經〉及北傳的《中阿含經·念處經》、《增一阿含經·四意止經》。詳見釋性圓：〈南北傳《念處經》的比較研究〉，收於《圓光新誌》No.50 (中壢：圓光雜誌社，2000.3)，pp.35~47。

未曾深刻探索的角落，以期較完整地介紹〈念處經〉裡四念處禪法的特色、學理與實踐原則，進一步促使南北傳不同禪法的對話。

## 第二節 文獻資料、研究方法及論文組織

### 一、文獻資料

收於《長部》的〈大念處經〉<sup>14</sup>與本文所要探討的《中部·念處經》<sup>15</sup>之內容大抵是相同的，不同的地方，僅在於〈念處經〉對於「法念處」中「四聖諦」的說明較為精簡，相對地，〈大念處經〉則對於「四聖諦」的部分作廣說而有較為詳細的敘述。然而，由於本文是以禪法的討論為主旨，有關廣解四聖諦名相的部分並不是探討的重點所在，因此選擇〈念處經〉為研究文本<sup>16</sup>，而將〈大念處經〉裡不同於〈念處經〉的廣說部分僅視為研究的輔助材料。

除了《中部·念處經》之外，本篇論文所採用的輔助文獻，主要是取材自南北傳阿含經典及對原始經典進行詮釋的注釋書。經典的部分，以南傳巴利經典為主<sup>17</sup>、北傳阿含為助讀。注釋書

---

<sup>14</sup> 《長部》第 22 經〈大念處經〉(*Dn.22 Mahā Satipaṭṭhāna-s.*)，此下簡稱〈大念處經〉。

<sup>15</sup> 《中部》第 10 經〈念處經〉(*Mn.10 Satipaṭṭhāna-s.*)，此下簡稱〈念處經〉。

<sup>16</sup> 原典參見：'*Satipaṭṭhāna Sutta*' (*Majjhima Nikāya*, Vol.1, No.10, London: PTS., 1979)或'*Satipaṭṭhāna Sutta*' (*Chaṭṭha Saṅgāyana CD*, Nashik :Vipassana Research Insitute, 1997, version 1.1)。

<sup>17</sup> 「巴利三藏」相傳是由摩哂陀長老傳入錫蘭的上座部教義，因為是以古印度的一種方言——巴利語——書寫而成，所以稱為巴利三藏。流行區域是以錫蘭為中心，傳布到東南亞如緬甸、泰國諸地，傳統上都將此一系統的佛教稱為南傳佛教。佛教傳入錫蘭的史

的部分，是以出生於公元五世紀頃的覺音(Buddhaghosa)尊者之論述為主<sup>18</sup>，因為覺音所造的注釋書(*Atthakathā*)是現世僅存的注釋書，許多上座部的正統教說多是建立於其注解的基礎之上。除此之外，又援引「藏外典籍」<sup>19</sup>如《清淨道論》、《攝阿毗達磨義論》等作為論證的文獻典籍，加上參考學者們的研究成果，透過相關論文的比較分析，以期能更精準地掌握論題意識，乃至更明確地解決可能的疑點。

〈念處經〉曾被譯為多種文字，為數眾多，下面即舉出筆者目前所蒐羅到的不同譯本：

(一) 中文

1. 〈念處經〉僧伽提婆譯（大正藏第一冊 No.26）
2. 〈念處經〉雲庵譯（漢譯南傳大藏經·中部經典第十，元亨寺妙林出版社，1993）

(二) 日文

1. 〈念處經〉干瀉龍祥譯（南傳大藏經·中部經典一，東京：大正新修大藏經刊行會，1971）

---

料，可參閱韓廷傑譯：《島史》（台北：慧炬出版社，1996）。

<sup>18</sup> 主要是指覺音所撰寫的《中部注》與《長部注》兩部論書中，專門針對〈念處經〉、〈大念處經〉所作的注釋。

<sup>19</sup> 藏外典籍是除了巴利三藏之外，深具史料價值的佛教典籍。如覺音尊者的《清淨道論》(*Visuddhimagga*)是南傳七論(傳統上將七論歸諸於佛所說，其文體精密、文意艱闕，甚難瞭解其真義，因此有各種注釋書出現，現存阿毗達磨注釋書皆為覺音所造。)及其後教理的集大成著述；阿耨羅陀(*Anuruddha*)的《攝阿毗達磨義論》(*Abhidhammattha -saṅgaha*)之重要地位猶如北傳的《俱舍論》，為巴利佛教的教理綱要書。這些藏外典籍都極具學術價值。

### (三) 英文

1. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom Publications, 1995)

除了上述所列舉的資料外，還有一些譯本是針對〈大念處經〉所作，如緬甸宗教部所出版的《大念處經》(*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Yangon: Department for the Propagation of the Sāsana, 1997)，另外向智尊者、戒喜禪師都曾於其著作之中，附上他們個人對〈大念處經〉所翻譯的英文譯本。

於此必須特別說明的是，本文所採用的經本是以巴利聖典協會(PTS.)所出版的《中部·念處經》為底本<sup>20</sup>，其它版本則作為參考<sup>21</sup>。至於注釋書部分，則取材緬甸第六次結集所整編的文獻<sup>22</sup>，因為古老的文獻不免在傳寫上、文法上有所訛誤，而注釋書的文字性格是長於說理，不像經典那樣簡潔扼要，經過重新結集的過程，於誤植處、脫落處、筆誤處等有諸多大德作詳細深入的校勘，如此對初學如筆者，無疑地是較容易解讀的。

## 二、研究方法

關於研究方法，本文主要是採用文獻學的方法，從原典出發，

---

<sup>20</sup> 'M.10 Satipaṭṭhāna-s.', in *The Majjhima-nikāya*, ed. V. Trenckner, London: PTS., 1979. (M.vol.1, pp.55~63)

<sup>21</sup> PTS.版的內容於經文重複處多以省略符號帶過。本文引用經文時若遇到略號之處，即參考毗婆舍那發展協會(Vipassana Research Institute)出版的 *Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ* (Maharashtra: Vipassana Research Publications, 1993)等其它版本予以還原、補齊。

<sup>22</sup> *Chatṭha Saṅgāyana CD*, Nashik: Vipassana Research Insitute, 1997, version 1.1。

對〈念處經〉的義理進行解讀的工作。論文的開展，一方面引用注釋書的詮釋來呈顯經文的義理與要旨<sup>23</sup>；一方面援用其它相關經典的論述為輔助資料。此外，還借重近代學者對於相關論題的詮釋，整合學者們對於所論論題的觀點。

之所以援引注釋書來進行詮釋的理由，在於經典的記述手法往往是精簡扼要而未能充分地、明顯地指出所遣用語詞的內部意涵與教理體系；相對地，注釋書則以周密詳細見長。然而這不是說經文是含糊不清、義理錯亂的，而是筆者以為，以精簡為特質的經典，如果未經其它輔助資料的協助以進行解讀的話，對於初學者其實是不容易理解的。換言之，倘若能以注釋書的義解來深入探討經文的內涵，相信有助於理解經文的細密質裡。<sup>24</sup>其次，

---

<sup>23</sup> 本論文援用的注釋書，主要是指對三藏聖典作注解的"Aṭṭhakathā"而言。至於注解"Aṭṭhakathā"的"Ṭīkā"(復注)，以及對"Ṭīkā"再注解的"Anuṭīkā"(隨復注)，因內容繁瑣，限於筆者的能力與時間，未能於短期內悉數舉出一併探究，是本文的不足處。期待來日有機會作更進一步的探討。

<sup>24</sup> 南傳阿毗達磨佛教的發展以錫蘭為中心，直至約西元十二世紀以後，阿毗達磨研究的中心才從錫蘭轉移至緬甸。錫蘭佛教於代多伽摩尼王(西元前 29~17 年)在位時，曾分裂為二大派，其中大寺派較保守、無畏山派較自由前進。之後陸續有再分裂的情形，其間亦發生了數次勢力消長。西元五世紀初，南傳佛教出現了一位對佛教發展具有決定性影響力的傑出論師——覺音。覺音尊者從印度到達錫蘭之後即在大寺中綜合整理南方上座部所傳承的三藏佛典。傳聞覺音整理、注解三藏時曾參考各種當時流行的注釋書，但其思想傾向於大寺派，並且於其著作中明白表達出大寺派思想屬於正統、符合佛陀正統教義的訊息。此上援引水野弘元的研究成果(見水野弘元著，恒清譯：〈阿毗達磨文獻導論〉，收於《南傳大藏經解題》(台北：華宇出版社，1984)，pp.267~275。宗派間的競爭、傾軋，其實亦可見於北方佛教，並非南方佛教獨有。循此而論，以視上座部為正統的覺音尊者對南傳佛教的深遠影響看來，目前南傳巴利佛教的文獻資料，不難推知其中不免於有不同宗派間的競爭、角力乃至思想排斥的成見存在。這一點是進行文獻解讀工作時，不應忽視的基本立場。

以其它相關經典的陳述來證成經義要旨的理由，則在於探討念處經的教學時，若能和其它相關經典對照、連繫，相信更能完整地呈現關於四念處禪法的一貫教法。因為佛世時佛陀宣述佛法、教導弟子的情況，是隨處隨機散說的，不見得有組織性、系統性的安排，這一點由述及佛陀行化事蹟的經典中可以得到證明。由此，彙集眾多談述四念處的經典來參照印證，作思想上的聯繫，其實不失為探究〈念處經〉的方法。此外，說明近代以來學者們對於相關論題的觀點，其目的在於將所論論題的爭議性或重要性呈顯出來，以此為引，對論題作多方面的認識、理解。

### 三、論文的章節組織

本篇論文的結構，包括緒言等六個章次，每章的摘要如下：

第一章「緒言」：敘述撰寫本篇論文的動機、目的、學界的研究情形、文獻資料、研究方法及論文的組織架構。

第二章「四念處的基本認識」：在進入〈念處經〉的討論之前，先對四念處法門於原始經典中的多面呈現，作一個基本介紹。內容包含：四念處的語義分析、關於四念處的譬喻、念處於佛法中的地位、修習四念處達到解脫的原理、誰應修習四念處、修習四念處的利益等諸論題。第二章所談的內容，主要取材於念處相應，約略整合佛陀對於念處禪法的指導，以期在說明〈念處經〉的禪法之前，對於四念處的教義先有一番整體的了解。

第三章「《中部·念處經》的禪修方法」：此章的內容，首先分析〈念處經〉的組織架構。再者，介紹〈念處經〉裡的基本實踐原則，如：於何處隨觀、隨觀應具備的要素、內外的觀察與生滅的觀察等。其後即以〈念處經〉的架構為據，逐一探討〈念處經〉裡所記載的身、受、心、法各念處的禪修方法：身念處部分，

包括了出入息、威儀路、四正知、厭逆作意、界作意、九塚間等單元的觀察；受念處部分，說明苦受、樂受、不苦不樂受等三受的物質性、非物質性觀察。心念處部分，以有貪心、離貪心等八組心爲目標，觀察任何生起於心的事物，於心中直接地經驗心理的變化。法念處部分，則分作五蓋、五取蘊、六內外處、七等覺分及四聖諦等單元，介紹能消弱或增強聖道效益的法目。

第四章「漢、巴〈念處經〉文獻的歧異」：本章的內容，是對照漢譯本及巴利文本〈念處經〉所記述的內容，檢視其間之歧異處，於中作比較與評論。

第五章「當代四念處禪法的實踐情形——以緬甸馬哈希毗婆舍那禪法爲例」：本章以緬甸馬哈希禪師門下的四念處禪法爲事例，考察當代四念處法門的實踐情形。

第六章「結論」：總結本篇論文所探討的內容，同時對四念處禪法於解脫道上所扮演的角色作個反省，並論述有關四念處的將來研究方向。



在進入《中部·念處經》禪修方法的探討之前，本章擬先對原始佛教的四念處法門，作一個綜合性的概要介紹。

佛陀宣示佛法的方式，是隨機、隨宜，隨處散說的，後人依不同的內容主題而大致分類整理出各個相應品目。〈念處相應〉，即是整合佛陀對於「四念處」的教示。本章援引的經文主要即是取材於〈念處相應〉，其中有些延伸性的討論則還兼及其它相應的相關文獻資料。內容首先從「四念處的語義分析」談起，就語源學的角度認識四念處的語表意涵。接著再依「關於四念處的譬喻」、「四念處於佛法中的地位」、「修習四念處的前行」、「修習四念處的利益」、「誰應修習四念處」、「修習四念處達到解脫的原理」等諸面向，逐項討論四念處的旨趣。

## 第一節 四念處的語義分析

首先在第一節「四念處的語義分析」中，筆者想從語源學的面向來觀察四念處的語表意涵，以此為開端，展開第二節以下對於四念處本質的探討。

### 一、“satipaṭṭhāna”(念處)的語源分析

巴利語“satipaṭṭhāna”是一個複合詞，由前語：“sati”，和後語：“upaṭṭhāna”或“paṭṭhāna”所組成。換言之，由於後語的組合有兩種可能，因此就語源分析的角度言，“satipaṭṭhāna”一辭可拆為“sati-upaṭṭhāna”或“sati-paṭṭhāna”。此下，即依序作進一步說明。

### (一) 前語 “sati” :

“sati”的巴利語義，根據辭典的解釋來看，有「念」、「憶念」、「注意」、「警覺」等指涉<sup>1</sup>。然而在佛教教理體系中，它的意涵往往更偏重於「注意」、「警覺」，用來指稱「心於當下能夠清楚覺知其目標」，而不在於一般人們對於過往生活種種的回憶、回想。

學者給辛(Gethin)曾將佛教文獻裡「念」的概念，彙整為四種狀況<sup>2</sup>：(1)「念」是對呈顯於心(mind)之前的事物保持記憶、不忘失。(2)「念」可說是一種自然的、順理成章的“心的出現”(presence of mind)，它與心接近而立，因此服務、護衛著心。(3)「念」即「聯想」(calls to mind)，亦即，它憶起與某事相關連的事，因此有助於知道它們的價值並增廣視野。(4)「念」與智慧密切相關，它自然有助於如實知見事物的真事面貌。上述對於「念」的說明，是給辛歸納佛教典籍裡的「念」，依其出現場合的不同，所可能蘊含的幾種不同意義。

對於“sati”字意的分析，有別於給辛歸納出文獻中曾出現的四種不同意涵之進路，另有向智尊者(Nyanaponika Thera)依「念的深淺層次」，或者說是依「念的階段」來理解「念」<sup>3</sup>：(1)注意被喚起的階段：從未察覺的無意識底層跳脫出來，轉向目標開始注意。這個階段對於目標的認知是普遍且模糊的。(2)憶念的階段：進一步注意目標的細節、目標與主體的關係，聯想(associative

---

<sup>1</sup> PED., p.672；雲井昭善：《パーリ語佛教辭典》(東京：山喜房，1997)，p.873；水野弘元：《パーリ語辭典》(東京：春秋社，1989)，p.286。

<sup>2</sup> R. M. L. Gethin, *The Buddhist Path to awakening* (Leiden: E. J. Brill, 1992), p.44.

<sup>3</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1962), pp.24~27.

thinking)與抽象思考(abstract thinking)的進行。如果沒有「憶念」的作用，那麼對於目標的注意將只提供孤立的事實。從對於孤立事實的覺知，進到對於認識過程裡因果現象的覺知，是從一個模糊的的覺知躍昇到一個更清楚、更確切的覺知。此挺進是由於這個階段的「念」的強度增強與質理更細緻化所致。正念(sammā-sati)的階段：被稱為「正」(sammā)，是因為它遠離邪道且能導向正確的道路——苦的止滅。於此，「正念」即是八正道的第七要素，在經典中它也曾被明白地說為「四念處」。<sup>4</sup>

若依上述向智尊者所分析的三個階段來理解「念」的話，顯然地，前二階段的「念」是屬於世間的層次；而第三階段的「念」，則除了世間正念之外，還涉及了不同於一般世俗所認知的念，亦即，它包含了世間正念與出世間正念<sup>5</sup>。整體而言，此種詮釋方式，是就念的深淺層度而說，亦即，倘使念的成分越細密深湛，那麼所現起的觀照就越清晰明辨。向智尊者指出<sup>6</sup>，這種理解方式的可取處，在於它與佛教文獻中所曾強調「念為一種應培養的心的特質」、「作為護衛而出現」的概念相契合。

---

<sup>4</sup> 如 PTS.版 S.45.8 *Vibhaṅgo* 所說：「比丘們啊！云何為正念？於此，比丘們！比丘於身隨觀身而住， ；於受隨觀受而住 ；於心隨觀心而住 ；於法隨觀法而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂。比丘們！此名為正念。」經文即指稱「八正道」裡的「正念」為「四念處」。另外須加以說明的是，此下未特別標示五部尼柯耶的經文版本者，即為 PTS.版。

<sup>5</sup> 「正」包含了世間與出世間兩個層面，如《雜阿含經》790 經說：「何等為正？謂人、天、涅槃。」(大正 2, p.205a)。出世間被定義為涅槃(nibbāna)，意指熄滅了世間的貪、瞋、痴之火，引申而言，是指滅盡一切渴愛、解脫生死輪迴。又，正念可分為二種：一、「世俗正念」是指有漏、有取、轉向善趣的正念；二、「聖出世間正念」是指無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊的正念。有關世間、出世間正念的意涵，參見《雜阿含經》785 經 (大正 2, pp.203c~204a)。

<sup>6</sup> Gethin, *The Buddhist Path to awakening*, p.40.

除了上述二種詮釋之外，覺音尊者也曾在《清淨道論》〈第十四說蘊品〉的「行蘊」部分，依心所的區分，將「念」歸納於「與諸善心相應的行」中作說明，所謂：

依此而(相應諸法)憶念故，或他自己憶念故，或只是憶念故，為「念」。他有不使流去或不忘失的作用。以守護或向境的狀態為現狀。以堅固之相或身等念處為近因。當知念能堅住於所緣故為門柱，因為看護眼門等故如門衛。

此段引文意在說明，作為與諸善心相應的心所之一，「念」的特相是對目標念念分明，其作用是不忘失，其現起是守護或心指向目標的狀態，其近因是強有力的想或四念處。<sup>7</sup>因為念的此般性格，所以文中繼以「為門柱」、「如門衛」等譬喻來說明「念」的堅住於目標、守護六根門的特質。

## (二) 後語 “upaṭṭhāna” 、 “paṭṭhāna” ：

“satipaṭṭhāna” 的後語部分，就筆者目前所見的資料顯示，有兩種不同的字源拆解方式<sup>8</sup>：(1)解為 “upaṭṭhāna” (upa-√sthā)；

---

<sup>7</sup> 特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、現起(paccu-paṭṭhāna)、近因(padaṭṭhāna)，是阿毗達磨在闡釋究竟法時，常採用的四種鑑別法。參見菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達磨概要精解》(高雄：正覺學會，2000)，pp.6~7。

<sup>8</sup> 曾於文章中討論到 “satipaṭṭhāna” 字源分析的相關論文中，兼及 “sati-upaṭṭhāna” 與 “sati-paṭṭhāna” 兩種拆解方式者，如 Bhikkhu Bodhi 譯, *The Middle Length Discourses of the Buddha* (Boston: Wisdom Publications), p.1188 的譯注 136；Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, pp.30, 32 等。只單獨採用 “sati-paṭṭhāna” 的拆解方式者，如水野弘元:《パーリ語辭典》，p.286；雲井昭善:《パーリ語佛教辭典》，p.873；PED., p.672

(2)解讀爲“paṭṭhāna” (pa-√sthā)。

首先，就解爲“upaṭṭhāna” (upa-√sthā)的情況來看：這是由接頭詞“upa”與語根“sthā”所組成的動詞“upaṭṭhahati”之名詞化<sup>9</sup>。接頭詞“upa”有「伴隨」、「親近」、「隨從」的意思，語根“sthā”則有「住」、「立」的意思，如此，“upaṭṭhāna”有「近立」、「站近」、「奉仕」、「看護」、「現起」、「建立起」等含意。結合了“sati”成爲“sati-upaṭṭhāna”，此複合詞則有「念的站近」、「使念效勞」、「以念作護衛」、「念的現起」、「念的建立」等意涵。在這情況下，「念」被理解爲一種站近心、爲心服務、護衛著心的心的特質。如此，將“sati”結合“upaṭṭhāna”的表現方式，可以在多處巴利經典裡看到“upaṭṭhita-sati” (念現前)的用例作爲說明<sup>10</sup>。

其次，就解讀爲“paṭṭhāna” (pa-√sthā)的情況來看：這是由接頭詞“pa”與語根“sthā”所構成的動詞“paṭṭhahati”之名詞化<sup>11</sup>。接頭詞“pa”有「於前」、「於先」或「含強調、加強的語意」之意，語根“sthā”則如上面第一種解法中所示的一樣，是「住」、「立」的意思，由此組成的“paṭṭhāna”有「於前而住」、「於先地立」、「全然地建立」等含有指導性、遍入性特質的指涉，引申爲基礎、起點、根據之意。若於其字前結合“sati”成爲“sati-paṭṭhāna”，則有「念的基礎」、「念的立足處」、「念的根

---

等諸巴利語辭典的語源標示。

<sup>9</sup> 水野弘元：《パーリ語辭典》(東京：春秋社，1989)，p.64。

<sup>10</sup> 巴利經典裡，“upa-sthā”的衍生字與“sati”連用的情形常出現於經文中，如 S.35.202 *Avassuto* 經中所說：「…於可愛之法心不傾往，於不愛之法心不背離，正念現前(upaṭṭhita-sati)，…」其它事例參見 *PED.*, pp.141, 672。至於“sati”與“pa-sthā”衍生字的結合，則在阿毗達磨文獻中才較爲流行，參見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.30。

<sup>11</sup> 水野弘元：《パーリ語辭典》，p.165。

據」等意涵。

綜而言之，“sati-upaṭṭhāna”的拆解方式重於「念的建立起」義，“sati-paṭṭhāna”則重於「念的立足處」義。就此菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi)曾指出，論師們對於這兩種解釋都予以承認，然而更偏好後者<sup>12</sup>。雖然漢譯文獻傳統向來都將“satipaṭṭhāna”譯為「念住」或「念處」，<sup>13</sup>然而兩種不同的字源所呈顯出的內在意涵，其實是略有差異的<sup>14</sup>。

## 二、“cattāro satipaṭṭhānā”的語義分析

依前面的解釋，“cattāro satipaṭṭhānā”的字面意思可有兩種理解：「四種『念的建立』」或「四種『念的立足處』」。此中，“cattāro” (四)的內容，是指「身」、「受」、「心」、「法」四者，因此“cattāro satipaṭṭhānā”所表示的意涵，是指身、受、心、法四種念的建立、四種念的立足處。

此下即針對身、受、心、法四個念處的巴利原文，分析其性、數、格等文法結構，以說明四個念處語表上所呈顯出的意涵：

### (一) kāyānupassanā-satipaṭṭhānaṃ (身隨觀的念處)

---

<sup>12</sup> Bhikkhu Bodhi 譯, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1188 的譯注 136。

<sup>13</sup> 譯為「念處」者，如：《中阿含經·念處經》裡的用詞；譯為「念住」者，如：《法蘊足論》：「心善安住四念住中…」(大正 26, p.502c)、《發智論》：「四念住，謂：身、受、心、法念住…」(大正 26, p.1022c)等。

<sup>14</sup> 「念住」的譯詞所呈現出來的含意，近於“sati-upaṭṭhāna”的「念的建立起」義；至於「念處」的譯詞，則近於“sati-paṭṭhāna”的「念的立足處」義。

「身隨觀的念處」居四念處之首，在《中部》〈念處經〉中是敘述為“kāye kāyānupassī viharati”（於身，隨觀身而住）。其中“kāye”是位格的型式，直譯為「於身」，意譯為「有關於身」。“kāyānupassī”是形容詞用來形容主格——比丘<sup>15</sup>，因此其性、數、格依主格作變化<sup>16</sup>，意思是「隨觀身〔的比丘〕」。動詞“viharati”（vi-√hr̥）是「住」、「居住」的意思，引申為持續、保持之意。整個文句的意涵，可以直譯為「〔比丘〕於身，隨觀身而住」、「有關於身，隨觀身〔的比丘〕住」；或者意譯為「〔比丘〕保持於隨觀身的狀態」、「〔比丘〕持續地進行身的隨觀」等。

## (二) vedanānupassanā-satipaṭṭhānaṃ (受隨觀的念處)

「受隨觀的念處」在四念處之中，是次於身隨觀的第二個念處。依〈念處經〉的巴利原文，是敘述為“vedanāsu vedanānupassī viharati”（於受隨觀受而住）。如同上項「身念住」所作的分析，此句文意是指「〔比丘〕於受，隨觀受而住」<sup>17</sup>、「〔比丘〕持續地進行受的隨觀」等。

## (三) cittānupassanā-satipaṭṭhānaṃ (心隨觀的念處)

---

<sup>15</sup> 經文裡的主格，是「比丘」(bhikkhu)。

<sup>16</sup> 就巴利文法，形容詞(adjective)依所形容的事、物作性、數、格的變化。此處，「比丘」(bhikkhu)的性、數、格為陽性、單數、主格，因此用來形容「比丘」的形容詞“kāyānupassī”，即作陽性、單數、主格的變化。

<sup>17</sup> 此處的“vedanāsu”是複數位格的型態，不同於第一項「身念住」所示“kāye”的單數位格型態。因此精確的譯詞應為「於諸受」、「有關於諸受」。

四念處的第三個念處即是「心隨觀的念處」。依〈念處經〉的原文，是敘述為“citte cittānupassī viharati”（於心隨觀心而住）。意指以心識為觀察的目標，具念地去觀照自己的心的一般狀態、現象——如思想、回憶等——即稱為「〔比丘〕於心，隨觀心而住」、「〔比丘〕持續地進行心的隨觀」。

#### (四) dhammānupassanā-satipatthānaṃ (法隨觀的念處)

「法隨觀的念處」是四念處的最後一項念處。〈念處經〉的巴利原文，是敘述為“dhammesu dhammānupassī viharati”（於法隨觀法而住）。此項念處乃以意識的明確內容——亦即被心認知的「法」——為對象去具念地觀察。法念處裡所謂的「法」，包含了對於障礙心清淨的「五蓋」、幫助聖道生起的「七覺支」、「八聖道」等。循此，隨觀於這一組一組的「法」而進行念的修習，即稱為「〔比丘〕於法，隨觀法而住」<sup>18</sup>、「〔比丘〕持續地進行法的隨觀」。

由上面分項的簡要說明中可以發現，四個念處皆以「念」為本質<sup>19</sup>，不同的地方在於觀察的目標有所不同。

## 第二節 關於四念處的譬喻

---

<sup>18</sup> 此處的“dhammesu”與第二項受念住裡所用“vedanāsu”一樣，是複數位格的表現型，亦即，更精確地，應譯為「於諸法」、「有關於諸法」。至於，為何在第二項「於受」、第四項「於法」時用複數型態，而在第一項「於身」、第三項「於心」時用單數型態？筆者並未發現有任何資料曾經對此論點作過說明。

<sup>19</sup> 「念處」的本質即是「念」本身。詳見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.34。

就文獻的記述體裁而言，經、律、論三藏各有其特殊的性格：律藏(Vinaya-piṭaka)是爲了建立依法而住、與法相應的生活軌範而制；論藏(Abhidhamma-piṭaka)是爲了完全揭示經典的教理體系而作有系統的教義呈現；至於經藏(Sutta-piṭaka)則是佛陀在不同的時、地、針對不同根機的眾生，而作的法義敷演。其中，就經藏的隨機說法之特質而言，可說是盡可能地以最有效的方式來教化眾生了解法義，並藉以引導眾生實地修行。在此前題之下，佛陀運用了「譬喻」(opamma)的善巧性來闡揚佛法，幫助眾生更容易了解教法。有關四念處的譬喻散見於各部經典之中，本節擬從經典的記述中，擇取數則有關四念處的譬喻，以幫助理解四念處的旨趣。

### 一、鶉鳥與老鷹的譬喻

《相應部》〈鷹〉(S.47.6 *Sakuṇagghī*)<sup>20</sup>以鶉鳥對老鷹的機巧對應爲喻，來說明作爲自行處、父母境界的「四念處」。這裡所說的自行處、父母境界，即是對於安全境域的指涉。在安全境域裡，是有所保障的、是有所庇護的，杜絕了任何讓惡魔乘機擾亂的機緣。所謂的安全境域，就鶉鳥而言，是指自所熟稔的田壟土塊，待在此安全領域之內，鶉鳥可免於老鷹的攻擊、欺凌；就比丘乃至佛法的立場而言，安全境域是指四念處，比丘住於四念處，即能阻絕外塵的干擾，安心辦道。相反地，不安全的境域，就鶉鳥而言，是指遠離了有如父母保護的田壟而遊盪到別的地方；就比丘或佛法的立場而言，即是向外攀緣色、聲、香、味、觸等五欲。比丘倘若攀緣五欲、沉迷於五欲之樂，即是行於「非行處」，將爲魔所著，導致心靈的墮落。

---

<sup>20</sup> S.vol.5, pp.146~148。漢譯相當經文可見於《雜阿含經》617經(大正2, p.172c)。

## 二、愚癡猿猴的譬喻

《相應部》〈猿猴〉(S.47.7 *Makkato*)<sup>21</sup>用猿猴當主角，說明愚癡的猿猴不知行於安全的自行處、父母境界，而行於非行處、非父母境界，漸次地以雙手、雙腳乃至嘴去沾著會束縛自己的黏布，終而落入了獵師的圈套，喪失了自由。同樣地，愚癡的人倘若貪著五欲——對色、聲、香、味、觸、法的欲望——，即如同猿猴一樣行於非行處、非父母境界，最後身心勢必受縛而不得解脫。故事之末，依然清楚地揭示著，所謂的自行處、父母境界，就是修習四念處。循此，行於四念處，勿放逸於外塵，是第一則、第二則譬喻的共同意旨。

## 三、廚師調味的譬喻

《相應部》〈廚師〉(S.47.8 *Sūdo*)<sup>22</sup>中的譬喻是以廚師為主角，敘述不聰明善巧的廚師，因為缺乏辨識主人口味的能力，所以未能隨時迎合主人所要的口味以博取主人的歡心，反而自以為是地烹煮料理。因為不能滿足主人的偏好，不適主人的心意，因此得不到眷顧、賞賜。至於賢慧伶俐而善巧的廚師，則會察顏觀色，能辨識主人的偏好變化而奉呈種種的美味，所以深得其心而得到了器重、賞賜。同樣地，善於觀察自己的身、受、心、法的賢善黠慧比丘，既能得到現法安樂住，亦能超脫世間的憂惱而達解脫境域。由此可以看出，「善於觀察」、「了知自己的心之相」是此則譬喻的重心。

---

<sup>21</sup> S.vol.5, pp.148~149。漢譯相當經文可見於《雜阿含經》620經（大正2, p.173b）。

<sup>22</sup> S.vol.5, pp.149~152。漢譯相當經文可見於《雜阿含經》616經（大正2, p.172b）。

## 四、美女與油鉢的譬喻

《相應部》〈國土〉(S.47.20 *Janapada*)<sup>23</sup>援用了凡夫愛慕美色與維護生命安全的衝突性為話題，描寫一個男子被命令必須持著油鉢，不掉一滴油地從群眾與相貌姣好引人注目的美女身邊穿而過。倘若他灑出一滴油，不管是多麼小量的一滴油，那麼隨其身後的劊子手會立刻把他殺掉。為了顧及安危，這位男子必然要全神貫注地繫念於油鉢，不能稍稍分神去觀賞美女。因為美女誠然賞心悅目，然而性命更是寶貴。

譬喻中的美女，有如世間的無明貪愛；油鉢則如身至念<sup>24</sup>；為了避免禍殃而全心全意護持油鉢的這種正身自持、專注謹慎的精神，則有如比丘於四念處的修習中所應有的態度一般。比丘行於四念處，理應時時收攝六根，正念正知於身、受、心、法，而不向外恣意遊盪攀緣，否則憂悲苦惱必會尾隨而至。要而言之，本則譬喻所要呈顯的旨趣可以說是：迷戀外在的種種誘惑，只會纏縛身心令自己更難解脫。有心想要尋求解脫的修行者，應將自己老老實實地安頓於四念處，念念正知而住。

## 第三節 念處於佛教教理中的地位

---

<sup>23</sup> S.vol.5, pp.169~171。漢譯相當經文可見於《雜阿含經》623經（大正2, p.174b）。

<sup>24</sup> 「身至念」是身念處裡「厭逆作意部分」的異名。依《攝阿毗達磨義論》、《清淨道論》等論書，「身至念」別出於身念處而為獨立的業處，成為四十業處中「十隨念」之一支。

本節所要探討的論題，是省視「四念處」於佛教教理中所處的位置。內容依「菩提分法中的四念處」、「四念處是一行道」及「修習四念處能使正法久住」等三個面向來進行討論。

## 一、「菩提分法」中的四念處

就原始佛教的修道論而言，可用三十七菩提分法來作為修道方法的整體綱目。三十七菩提分法(bodhipakkiya-dhammā)也稱為三十七道品，意指三十七種助成覺悟的殊勝成分。行者根據這些修道要素的引導，體證四聖諦而斷除煩惱、趨入涅槃。雖然「菩提分法」這個語詞未出現於尼柯耶 (Nikāya) 裡，而是到了論書才被廣泛使用的術語<sup>25</sup>，但其內容所包含的四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支以及八正道等三十七項修學科目，皆是在尼柯耶經典中常被提及的教示，可以說是佛陀教法的精要整合，足以代表佛法實踐的整體修學架構。

學者給辛曾指出，在尼柯耶的佛教修學體系裡，「四念處」是三十七菩提分法中，具體描述一個比丘如何去實踐禪修的唯一詳細資料<sup>26</sup>。就筆者所見，或許有可能是：四念處在所有菩提分法中，是唯一曾提到具體實踐方法的法目，而其它菩提分法只是教理上的陳述；或許有可能是：經典在輾轉流傳的過程中，因修學者的偏重、時代久遠等等因素，使得其它菩提分法的資料佚失、脫落了，導致現存文獻裡僅僅剩下「四念處」有著其餘的菩提分

---

<sup>25</sup> 此類精簡義理的佛教術語即是所謂的“matikā”（音譯為摩咀理迦，義譯為本母）。這是為了容易憶持佛陀所說的教法而化約的語詞。參見印順法師：《雜阿含經論會編(上)》(台北：正聞出版社，1994)，pp.11~18。

<sup>26</sup> Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.66.

法所未有的詳細實踐說明<sup>27</sup>。無論如何，四念處的碩果僅存，更凸顯出其重要性。

在上述三十七項助成覺悟的道品中，「念」的教理除了在「四念處」中出現，還以「正念」(sammā-sati)的形式存在於八正道中<sup>28</sup>，並且是五根、五力、七覺支等各組修行項目的其中一支，而於佛教教理中有著不容輕忽的地位，這一點從下列所援引的經文裡即可清楚得知：

kattha ca, bhikkhave, satindriyaṃ datṭhabbaṃ? catūsū  
satipaṭṭhānesu ettha satindriyaṃ datṭhabbaṃ.<sup>29</sup>

又，比丘們啊！應於何處見念根呢？應於四念處見念根。

信力，當知是四不壞淨。精進力者，當作是四正斷。  
念力者，當知是四念處。定力者，當知是四禪。  
慧力者，當知是四聖諦。<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> 經文佚失或文字脫落的情形，在古籍中是時有所見的。舉例而言，《雜阿含經》的一「四如意足」(或稱四神足)部分已經沒有資料留存，這情形對照巴利《相應部·神足相應》以及有著《雜阿含經》「本母」(mātikā)之稱的《瑜伽師地論·攝事分》(大正 30, pp.862a~863b)可大致了解。相關討論可參見印順法師：《雜阿含經論會編(上)》(台北：正聞出版社，1994)，pp.1~63。

<sup>28</sup> 參見 S.45.8 *Vibhaṅgo*、M.141 *Saccavibhaṅga-s.*等經。

<sup>29</sup> S.48.8 *Daṭṭhabbaṃ*. 說念根為四念處的經文記載不一而足，漢譯亦有同樣的經文記述，所謂「何等為念根？謂四念處。」見《雜阿含經》658 經 (大正 2, p.184a)。

<sup>30</sup> 《雜阿含經》675 經 (大正 2, p.185c)。巴利經文中，未見有明白指稱念力為四念處的記述，其表現方式為：依此(趣向涅槃的)理趣，念根即念力、念力即念根(S.48.42 *Uppābho brāhmaṇo*)。循此可間接地得知念力即四念處。詳細言之，如前述的「念根即是四念處」，又，在同趣涅槃的理趣之下念根等同於念力，因而可知念力即是指四念處。

如是七覺分，依食而住、依食而立。何等為念覺分食？謂四念處。<sup>31</sup>

約「五根」而言，信、進、念、定、慧等諸根之中的「念根」即為「四念處」；約「五力」而言，信、進、念、定、慧等諸力之中的「念力」即為「四念處」；約「七覺支」而言，念、擇法、精進、喜、猗、定、捨等諸覺支之中的「念覺支」即是指「四念處」。「念」的重要，從其出現於各個修道方式的普遍性即可看出<sup>32</sup>。至於「四正勤」、「四如意足」的修學科目中未出現「念」的字眼，筆者以為不必斷然地理解為此二者無涉於「念」，不妨看作是把「念」內化為進道的精神來理解。因為就阿毗達磨的分析來說，「念」(sati)是屬於「遍一切善心所」(sobhana-sādhāraṇa)，是必定出現於一切淨(善)心的心所之一<sup>33</sup>。而有助於覺悟的四正勤、四如意足，二者皆屬於善心所，因此必定含有「念」的成分。就此而言，三十七菩提分法的每一支，其實都可視為隱含著念的成分<sup>34</sup>。

三十七道品所表示的意義，是指涉可分為七組的這些道品為聖道智的組合<sup>35</sup>。其中，任何一組修道方法若能圓滿成就，即能

---

<sup>31</sup> 《雜阿含經》715 經 (大正 2, pp.192c~193a)。巴利經文對於「念覺分食」的內容，則僅以「念覺分處的法」(satisambojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā)來表示。見 S.46.51 *Ahāra*。

<sup>32</sup> 三十七菩提分法裡，以「念」的型態出現的法目，有四念處、念根、念力、念覺支與正念道分，計八次之多(四正勤、四神足、根、力、覺支與道分)，僅次於出現九次的「精進」。

<sup>33</sup> 「念」(sati)屬於「遍一切淨(善)心所」(sobhana-sādhāraṇa)，是必定出現於一切淨(善)心的心所之一，參見葉均譯：《攝阿毗達摩義論》(台北：大千出版社，1997)，p.27。

<sup>34</sup> 佛陀曾指出，「念」於一切處是不可或缺的，如 S.46.53 *Aggi*："satiṅca khvāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmi" (又，比丘們！我說念是一切希求的)。意指：在任何情形下，念是不可或缺的，一切皆因念而成功，若無念則不能成功。參見 SA.vol.3, p.207。

<sup>35</sup> 雷迪禪師解釋說：「按照定義，三十七道品所以稱為道品，因為他們是聖道智的組合——

達成究竟解脫。舉例而言，對於「五根」的如實觀察能圓滿成就者即為阿羅漢<sup>36</sup>，「五力」、「四念處」、「七覺支」等的修習亦然。無論如何，作為資助解脫的菩提分，無論是念力、念根或念覺支，都是以解脫為歸趨，都有著「正念」的積極意涵。正念正知的覺觀，是佛法如實照見事物真相的利器，如果缺乏念的力量，就不能見到佛法的全貌。其中，「四念處」修習法，即是將「念」的教理付諸實踐，將「念」的內涵徹底發揚乃至達到究竟解脫的道路。

## 二、四念處是「一行道」(ekāyana-magga)

在巴利經典中，四念處被指稱為“ekāyana-magga”。巴利語“ekāyana-magga”是一個複合詞，依辭典所釋，“eka”是數詞「一」的意思；“ayana” (√i-ana)意指「行路」、「行程」、「方向」、「目的」；“magga”則是「道」、「路」之意，用以代表導向某個目的地。由上述這些字結合而成的“ekāyāna-magga”就字面意義而言，有「一行道」、「一乘道」的意思<sup>37</sup>，其意涵於佛教教

---

是聖進智、是足處(最近因)、資糧與根機。」見雷迪禪師著，蔡文熙中譯：《阿羅漢的足跡》(台中：方廣文化事業，2000)，p.34。

<sup>36</sup> 「於此五根，如實觀察者，不起諸漏，心得離欲解脫，是名阿羅漢。」參見《雜阿含經》645經(大正2, p.182b)。

<sup>37</sup> 複合詞“ekāyana-magga”的結構有多種分解可能：(1) 如果解作“eka + ay(√i) - ana - magga” → “ekā-ayana-magga”的組合(語根“√i”乃「去」之意，加上語基“ana”轉成中性名詞“ayana”，有「行路」、「行程」、「目的」、「方向」、「道路」等之意)，即有「一行道」、「一道」、「一入道」的意思；(2) 或解作“eka + ā + ya(√i) -ana - magga” → “eka-āyana-magga”(接頭詞“ā”有「到」、「不斷地」之意，語根“√i”是「去」之意，加上語基“ana”成中性名詞“āyana”，有「使至〔道〕」、「行」、等之意)，與(1)項相同，可理解作「一行道」、「一道」或「一入道」；(3) 至於漢譯經文裡「一乘道」的譯詞，則應是由“eka + yā(√yā) +ana - magga” → “eka-yāna”所組成(其中語

理上則有豐富的呈現。以下即就“ekāyāna-magga”一詞在《中部注》(*Majjhimaṭṭhakathā*)裡的多種解釋<sup>38</sup>，一一臚列於下：

- (一) 它是「單一的路」，不分歧的路。在這條路上沒有叉路，所以你可以確定地循著這條路從開始到解脫。
- (二) 這條路必須獨自行走。禪修之時，你是獨自一人上路，沒有同伴。或許你是在團體中、或在閉關中心，但事實上你是在走你自己的路，你是單獨的，沒有人和你一起。沒有人可以把他的定和慧給你，你也不能把自己的定和慧給任何其他人。即使你可能是在團體中，但實際上你是獨自練習。因此這是唯一的路，獨自行走的路。
- (三) 這是「那個人的路」。「那個人」意指「佛陀」，亦即這一條道路是佛陀發現的路。
- (四) 這是「唯一的路」，它只導向一個目的地——涅槃。當你沿著這條路走時，你將確實地抵達唯一目的地——涅

---

根“√yā”有「往」、「到」、「行」之意，加 ana 語基轉成中性名詞，作「車乘」、「乘物」、「行列」、「行進」之意)，然而就巴利語連音規則來看，筆者並未見到“a+yā”可成“āya”的情形，因此“eka-yāna”連音之後如何成為“ekāyana”尚待進一步資料來說明，但如果就梵文來說，其實“ayana”或“yāna”都有「往來」、「路途」、「車乘」之意，而“āyana”則有「從…而來的」之意。參見水野弘元：《パ—リ語辭典》，pp.38, 51, 230；雲井昭善：《パ—リ語佛教辭典》，pp.126, 165, 739；榊亮三郎著，如實佛學研究室編譯，《梵語學》(台北：如實出版社，1995)，pp.277, 286, 373。又，漢譯經典中，說四念處為「一乘道」的出處，如《雜阿含經》607經：「有一乘道，淨諸眾生」(大正 2, p.171a)、說為「一入道」者，如《增一阿含經》裡所記「有一入道，淨眾生行」(大正 2, p.568a)、作「一道」者，如《中阿含經·念處經》：「有一道，淨眾生」(大正 1, p.582b)。

<sup>38</sup> “ekāyāna-magga”的多種解釋，請參見 MA.vol.1, pp.232~236，收於 *Chaṭṭha Saṅgāyana CD* (Nashik: Vipassana Research Insitute, 1997, version 1.1)。此下，論文裡引用的所有注釋書如《中部注》、《長部注》等皆為此版本，不再加以標記。此段經文的英譯可參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.18。

槃。

(五) 這是「到達涅槃的唯一道路」，沒有其它的道路。念處之道是到達涅槃、苦盡、摧毀心靈污染的唯一道路。

以上是《中部注》對〈念處經〉經文裡“ekāyana-magga”的詮釋。至於《長部注》對於〈大念處經〉經文裡所陳述的“ekāyana-magga”之注解<sup>39</sup>，則與上述《中部注》對於〈念處經〉裡“ekāyana-magga”一詞所列舉的五點注解相同。值得一提的是，不論於《中部注》或《長部注》裡，覺音尊者(Buddhaghosa)都提出一種不被其認同的解釋，即：「只有體驗一次涅槃的路」<sup>40</sup>，這是曾有其它論師提出而被覺音否決掉的一種對“ekāyana-magga”詞意的詮釋。反對的理由，在於覺音尊者認為大多持此意見者，是以《經集》(*Suttanipāta*)裡的一個偈頌為準據而作的判定<sup>41</sup>，然而覺音尊者認為在《經集》裡所說的「非二度到彼岸」那一段話的內涵，其實是針對尚在世間層次的念處之道而說，不是針對出世間的念處之道而說<sup>42</sup>，所以不能直接引用來解釋“ekāyana-magga”。依此，他認為「只有體驗一次涅槃的路」的詮釋並不適宜。

再者，相對於大多數的翻譯者將“kāyana-magga”譯為「唯

---

<sup>39</sup> 《長部注》對“ekāyāna-magga”的解釋，見 *DA*.vol.2, pp.233~238，收於 *Chaṭṭha Saṅgāyana CD*。英譯可參見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, pp.60~61。

<sup>40</sup> 參照 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.60，附注 133。

<sup>41</sup> *Sn.741*: "na pāraṃ diguṇaṃ yanti" (非二度到彼岸)。收於 *Chaṭṭha Saṅgāyana CD*, 'Khuddakanikāya', p.390。

<sup>42</sup> "kāyādicatu-ārammaṇappavatto hi pubbhāgasatipaṭṭhānamaggo idha adhippeto na lokuttaro" (身[、受、心、法]等四個所緣轉起，於此，事實上是前部分的念處之道的意趣，而非出世間的[念處之道的意趣]。) 參見 *MA*. vol.1, p.235。

一之道 (an exclusive path)<sup>43</sup>，菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)則較贊同於「直接的道路(the direct way)」這樣的詮釋<sup>44</sup>，因為如此措詞有企圖表明這是一條具有清晰脈絡的道路之意味。菩提比丘進一步解釋說，雖然沒有經論文獻作為理據，但是他認為可以將「直接的道路」的意涵明確地指向「念處」，用以區別那些經由禪定(jhāna)來達成目標的進路。原因在於：就佛教的真理觀而言，智慧才是達到解脫的原因，禪定只是助成智慧開發的工具亦且可能導向旁途。換句話說，後者可以導向涅槃但不必然如此，然而「念處」必定導向最終的目標——涅槃。如此詮釋頗值得參考，若以菩提比丘的推論為思考的基點，筆者認為或許不必將「非直接導向涅槃的道路」限定於「禪定」，因為除了禪定之外，尚有許多的戒行、善業亦可視為是「可以導向涅槃但不必然導向涅槃」的福行(puññābhisankhāra)。因此不妨說，念處之道可以直接導向涅槃所以稱為「直接的道路」；至於那些不直接導向涅槃的道路，即非此處所說的「直接的道路」。

姑且不論菩提比丘採用「直接的道路」的觀點是否成立，其實前述《中部注》對於“ekāyāna-magga”的五種詮釋裡，即包含了「唯一的道路」與「直接的道路」這兩種解釋。亦即，「唯一的道路」對應《中部注》的第五項「到達涅槃的唯一道路」；「直接的道路」對應《中部注》的第一項「單一的路、不分歧的路」。

以上所述，是《中部注》及諸位學者們對

---

<sup>43</sup> 蘇摩尊者(Soma Thera)譯為"the only way"，見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.17。向智尊者則將之譯為"the sole way"，見 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.14。雖然用字略有不同，但是無論是用 only 或是用 sole，二個詞意都蘊含著強烈的排他性。

<sup>44</sup> Bhikkhu Ñāṇamoli 英譯, Bhikkhu Bodhi 編注, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1188。

於“ekāyāna-magga”的詮釋與討論。倘若除去個人觀點而單單就文獻的角度來看，南傳經典中的“ekāyāna-magga”是對四念處的專稱<sup>45</sup>，沒有其它的修行法被稱為“ekāyāna-magga”，由此南傳佛教會將“ekāyāna-magga”理解為「唯一之道」(the only way ; an exclusive path)用來特稱四念處的崇高立場，是可以理解的。然而，漢譯經典中除了指稱「四念處」為「一乘道」之外，尚有其它修行法目被稱作「一乘道」的用例<sup>46</sup>。循此筆者以為，相對於迻譯為具有強烈排他性格的「唯一之道」，將“ekāyāna-magga”理解為「直接之道」，其措詞與意涵既能符應巴利經典的要求、也能涵容漢譯經典的記述，應是較為穩當貼切的用詞。

### 三、修習四念處能使「正法久住」

四個念處的共同要義，是導向苦滅、煩惱滅——這是原始佛教修道論的重心。可以肯定地說，作為原始佛教的具體實踐方法的「四念處」，於原始經典中是倍受尊崇的，因為它是佛陀再三諄諄訓誡示修的法門，在〈純陀經〉中，阿難因舍利弗的去逝而感到哀傷，佛陀向阿難說，世間法無一不會壞滅，比丘應以四念處為歸依：

attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā  
dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā...<sup>47</sup>.Idha  
ānanda bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī

<sup>45</sup> 參見水野弘元：《仏教教理研究》（東京：春秋社，1997），p.48。

<sup>46</sup> 如在《雜阿含經》裡，佛陀也曾指稱「六隨念」、「四如意足」為一乘道。見大正 2, p.143b, 147b。

<sup>47</sup> 文中凡有“...”記號者，表節略之意，以下皆同。

sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.  
Vedanāsu… Citte… Dhammesu… Evaṃ kho Ānanda  
bhikkhu attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā  
dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.<sup>48</sup>

你們應住於自洲、自依處，不以其它為依處；應住於法洲、法依處，不以其它為依處。於此，阿難，比丘於身隨觀身，熱心、正知、具念，調伏世間貪憂。受心法〔亦如是〕。阿難啊！比丘如是住於自洲、自依處，不以其它為依處；住於法洲、法依處，不以其它為依處。

引文中的「自洲」(attadīpā)、「自依處」(attasaraṇā)，就原經文的內容來說，都是指稱自己的五蘊身心<sup>49</sup>；而其次的「法洲」(dhammadīpā)、「法依處」(dhammasaraṇā)則是指四念處而言。以五蘊身心為修道的對象來進行「四念處」的修習，不須另求其它的觀察對象、其它的修道方法，即是此句經文的精義。以四念處為依歸，是不論佛陀在世或入滅，都不變的修道原則。此外，經中還明白地指稱，四念處的修習與否，關繫著「正法久住」與否的問題：

catunnaṃ ca kho āvuso satipaṭṭhānānam bhāvitattā  
bahulīkatattā tathāgate parinibbute saddhammo

<sup>48</sup> S. 47.13 *Cuṇḍo*。類似的經文敘述，可在 S.47.9 *Gilāno*、47.14 *Ceḷam*等諸經裡發現。

<sup>49</sup> 「自洲」、「自依處」可視為同義詞。其內涵於 S.22.43 *Attadīpa* 經中有詳細說明，所謂：「諸比丘！你們應住於自洲、自依處，不以其它為依處；應住於法洲、法依處，不其它為依處。於色 於受 於想 於行 於識知無常、變易、離欲、滅盡。如是以如實正慧而觀者，則愁、悲、苦、憂、惱斷除。…」就經文的前後脈絡所示，可知「自洲」、「自依處」即是指五蘊而言。

ciraṭṭhitiko hoti.<sup>50</sup>

朋友們啊！在如來般涅槃後，正法的久住，是由於四念處的修習、多修習之故。

經文意指：如來涅槃以後，並不意味著正法隨之而滅沒，如果世人能多多修習四念處的話，就能夠令正法久住世間而不損滅。經文中「四念處」與「正法」的關係，除了如同上一則引文「四念處」即是「法洲、法依處」的指涉，意指「四念處」與「正法」的等同關係之外，尚且被賦予「實踐方法」的性格：想要令「正法久住」(saddhammo ciraṭṭhitiko)的理想得以實現，有賴於多多實踐四念處法門。「四念處」與「正法」的微妙關係，除了此處所示之外，在其它經典裡還有另外一種類似的記述：

catunnaṃ ca kho āvuso satipaṭṭhānānam bhāvitattā

bahulīkatattā saddhamma-aparihānaṃ hoti.<sup>51</sup>

朋友們啊！在如來般涅槃後，正法的不損滅，是由於四念處的修習、多修習之故。

於此，經文敘述唯一不同於前引文的地方，在於此處將前引文「正法久住」的用語代以「正法的不損滅」(saddhamma-aparihānaṃ)，用來說明如來滅後應該多多修習四念處。雖然二者遣用的語辭不同，然而就文義來看，「正法的久住」與「正法的不損滅」二者所顯示的意涵是相合的。無論如何，「四念處」被視為是維繫正法能否存續於世間的根本因素，顯然有其不容忽視的重要性。

---

<sup>50</sup> 參見 S.47.22 *Thiti*、47.25 *Brāhmaṇa* 等經。

<sup>51</sup> S.47.23 *Parihānaṃ*.

## 第四節 修習四念處的前行

經中在說明四念處的修習時，多處與「戒」(sīla)一起被提及，且此中的「戒」是以作為修習四念處的前行的方式被敘述。這一節的內容，即針對「戒」與「四念處」的關係作討論。

### 一、戒律是諸善法的最初

在《相應部》經群裡，「善清淨的戒」(sīlaṃ suvisuddhaṃ)及「正直的見」(ditṭhi ujukā)，曾被說為是「諸善法的最初」(ādi kusalānaṃ dhammānaṃ)，而作為修習四念處的前行準備工夫<sup>52</sup>。從另一個角度來看，佛陀說善戒的理由，是為修習四念處的緣故：

yānimaṇi āvuso Bhadda kusalāni sīlāni vuttāni  
Bhagavatā imāni kusalāni sīlāni yāvada eva catunnam  
satipaṭṭhānaṃ bhāvanāya vuttāni Bhagavatā.<sup>53</sup>

朋友跋陀羅！世尊所說的這些善戒，是為了四念處的修習而說的。

這是尊者跋陀羅向尊者阿難請益有關佛陀是依於何義而說善戒，阿難所作的回覆。就修學的整體架構言，不離依戒、定、慧三增上學所構成的修學次第。想要修習四念處必須先具備清淨的戒，因此說戒清淨是「諸善法的最初」(ādi kusalānaṃ dhammānaṃ)。

---

<sup>52</sup> S.47.3 *Bhikkhu*、S.47.15 *S.4bāhiyo*、47.16 *Uttiyo* 等諸經裡，都曾指稱戒清淨為「諸善法之初」，也都提到了「依戒立戒修四念處」的用例。

<sup>53</sup> S.47.21 *Sīlaṃ*.

至於四念處的修學，大體上言，是涵蓋了定與慧的增長。如此，具備了戒的基礎，進而修學四念處於定、慧方面多多增進，最後成就解脫世間煩惱的智慧，即是圓滿三增上學的修學次第。

## 二、戒律如何成為四念處的前行

經典裡對於「戒」如何成為修習四念處的前行，有更進一步的說明：

Yato kho tvam bhikkhu pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissasi ācāragocarasampanno anumattesu vajjesu bhayadassāvī samādāya sikkhissasi sikkhāpadesu. Tato tvam bhikkhu sīlaṃ nissāya sīle patiṭṭhāya cattāro satipaṭṭhāne bhāveyyāsi.<sup>54</sup>

比丘！你將守護戒律儀而住，成就正行的行處，對於小量的罪具怖畏之見，受持學處而學習。因此，比丘！你依止戒、立於戒，而修習四念處。

經文中說明比丘當守護戒律、成就正行，即使對於極小的罪過也要戒慎小心，不要認為只是小小的過失而輕忽怠慢。以這樣的態度，依戒而行，立基於戒，是修習四念處的必要基礎。

由以上的說明看來，戒律是修習四念處的前行。四念處是佛陀的教法之一，其立論當然是不離三學的。作為本篇論文討論主題的〈念處經〉，其經文中並未對戒律的部分有所著墨，然而這不表示戒律是不被要求的。此處見於它經的補充說明，我們找到戒律與四念處的密切關係。

---

<sup>54</sup> S.47.46 *Pātimokkha*.

## 第五節 修習四念處的利益

佛陀在經典中屢屢提及修習四念處的諸多利益，下列即分成一、神通力，二、安忍病痛，三、未度眾生令得清淨、已度眾生令增光澤等數項，逐一加以探討。

### 一、神通力

修習四念處法門，能夠獲得「神通」，此論題的討論在《相應部》的〈阿那律相應〉裡有一系列的介紹。尊者阿那律是佛世時公推為天眼第一的弟子<sup>55</sup>。經典裡多處記載其它比丘們詢問阿那律獲得神通的原委，阿那律往往作如此的回覆：

catunnaṃ khvāhaṃ avuso satipaṭṭhānānaṃ bhāvitattā  
bahulīkatattā mahābhiññaṃ patto.<sup>56</sup>

朋友！我因為修習、多修習四念處的緣故，得到大神通。

尊者阿那律回應比丘們對其修習何種法門而能獲得大神通，常作如此的說明：是因為修習、多修習四念處而得到了如此大德神力

---

<sup>55</sup> 天眼第一的阿那律尊者，事實上與四念處的修習有極大的關係。參見竹井良憲：〈Anuruddha の一乘道——四念処に関する伝承の背後をさぐる〉（《印度學佛教學研究》No.32-1，東京：東京大學，1983），pp.162~163。

<sup>56</sup> 參見 S.52.3 *Sutānu*、52.6 *Kaṃṭakī*、52.11 *Sahassa*、47.28 *Loko* 等諸經。漢譯相當經文請見《雜阿含經》537~539 等經。

。此處的「大神通」是指「六神通」(cha-abhiññābhāvaṃ)而言<sup>57</sup>，亦即：神變通、天耳通、他心通、宿命通、天眼通以及漏盡智等六者。其中，前五神通屬於世間；第六神通是依滅盡諸漏而獲得的出世間智慧<sup>58</sup>。

## 二、安忍病痛

此外，修習四念處還能安忍色身的疾病苦痛，而於現世多所饒益。如經中所說「身諸苦痛，漸得安隱」、「身諸苦患，時得休息」。關於修習四念處堪能對治病苦的詳細情形，於此列舉數則相關的經文，以作進一步的探討：

imesu kho me, āvuso, catūsu satipaṭṭhānesu  
suppatiṭṭhitacittassa viharato uppannā sārīrikā dukkhā  
vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhanti'ti.<sup>59</sup>

朋友！我於此四念處善繫於心而住，已生起的身體  
諸苦受，不再占據住著於心。

諸比丘問尊者阿那律：「住何所住，身諸苦痛得安隱  
？」尊者阿那律言：「住四念處，身諸苦痛漸得安隱

---

<sup>57</sup> 見 SA. vol.3, p.293。又，修四念處能得六神通的記述，可參見 S. 52.3 *Sutānu*、52.6 *Kaṇṭakī* 及 52.11~52.24 諸經。神通與禪定有緊密關係，如 S.40.1~9 諸經所談，即是修禪定得神通的說明。修習四念處能得六神通，其原因不外乎在於四念處的修學課程包含定與慧之故。

<sup>58</sup> 亦即，六神通中前五項是只要熟達四禪、四無色定者即可能獲得，至於第六項則須得聖慧者方能獲得。六神通的說明與相關文獻，可參見 Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary* (Taipei: The Corporate Body of The Buddha Educational Foundation, 2000), pp.2~3。

<sup>59</sup> S.52.10 *Bāḥagilāyam*。漢譯相當經文，參見《雜阿含經》540 經。

。』<sup>60</sup>

尊者阿那律問長者言：「汝住何住，能令疾病苦患時得除差？」長者白言：「尊者阿那律！我住四念處，專修繫念故，身諸苦患，時得休息。」<sup>61</sup>

以上引用的三則經文，都與尊者阿那律有關，且都與疾病、四念處有關。第一則與第二則經文的內容相仿，是敘述尊者阿那律生病了，眾比丘前往探病慰問時的對話：眾比丘問阿那律，是住於何處而能使身體的苦痛得安隱？阿那律回答說是住於四念處。第三則經文，則是描述長者摩那提那病癒不久，即差遣侍人去延請尊者阿那律來家裡接受供養。阿那律接受了邀請，於是前往應供。阿那律詢問摩那提那，先前生病時是安住於何處而能令病苦得以休息？摩那提回答是住於四念處，因安住於四念處，使得即使蒙受極度困苦的重病，還能安忍樂住乃至病癒。

從以上所引的經文片段可以見出，或稱「安忍」、或稱「安隱」，都有著能夠忍受身體上的苦痛，內心自在、遠離患惱，而於現世安忍而住的指涉。這是藉由四念處的專注力與如實觀察，去明覺自己的身心現象、透視其間因緣，以緩和甚至截斷因身苦而來的情緒干擾。另一方面，由於修習四念處所獲得的禪定力，產生了「現法樂住」(*diṭṭhe dhamme sukhavihāra*)的功德<sup>62</sup>，使得染患重

---

<sup>60</sup> 《雜阿含經》541 經 (大正 2, p.140c)。

<sup>61</sup> 《雜阿含經》1038 經 (大正 2, pp.270c~271a)。

<sup>62</sup> 《清淨道論》指出，現法樂住是漏盡阿羅漢的禪定功德，所以無聖慧的定修習是不能獲得的(引自水野弘元：《パーリ論書研究》，p.410)。入禪定得現法樂住的例子，如 S.47.8 *Sūdo* 記述有智善巧比丘，修四念處使其心「入於禪定」(*samādhīyati*)，得現法樂住、正念正知；又如 S.54.11 *Icchānaṅgalaṃ* 說修「出入息念定」(*"ānāpānassatisamādhīṃ"*)，可「轉起現法樂住及正念正知」(*"diṭṭhadhammasukhavihārāya ceva saṃvattati satisampajaññāya ca"*)

疾的色身得以獲得暫時的紓解。有一點須加以說明的是，「所作已辦」的阿羅漢，在精神方面當然已經除惑離苦，然而色身依舊免不了病痛，對於此種色身的苦患，修習四念處有著立竿見影的效果。<sup>63</sup>

### 三、未淨眾生令得清淨、已淨眾生令增光澤

有關修習四念處所能獲得的利益，於經中多所述及。其中《雜阿含經》635 經的敘述頗為周詳：

若比丘於四念處修習多修習，未淨眾生令得清淨、  
已淨眾生令增光澤。如是，未度彼岸者令度，  
得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提。<sup>64</sup>

從經文所敘述的這些利益中可以發現，修學四念處不僅能令那些新學而未清淨的修行者度向清淨的彼岸，而且也能令那些已清淨的成就者更是增添解脫的光采。如此，或成就阿羅漢、或成就辟支佛、或成就無上正等正覺而為佛陀，都是修習四念處的利益所在。

綜觀上述所討論的修習四念處所能獲得的終極利益，當然是盡除煩惱、成就解脫。要言之，即是能「令越憂悲滅惱苦，得如

---

。

<sup>63</sup> 然而如果是無痊癒可能的疾病，且病苦只增無減，而患者本身對於生死已有把握，亦即，已然具備對抗生死流轉的能力之聖者，那麼佛陀是允許這類聖者自殺捨世的。如 S.22.87 *Vakkali* 經中所記，因罹患重疾，苦受有增無減而執刀自害的跋迦梨尊者。

<sup>64</sup> 大正 2, p.176a。如此陳述方式雖只見於漢譯經文而不見於巴利經典，然而如此以精簡的語詞即能周詳地指出四念處修習的意趣所在，可說言簡而意賅。

實法」<sup>65</sup>。這也是《中部》〈念處經〉開宗明義所揭示的：

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā  
sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ  
atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa  
sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.<sup>66</sup>

比丘們啊！此一行道——朝向有情的淨化、愁憂與  
悲泣的超越、痛苦與憂惱的止滅、真理的證得與涅槃  
的作證——即是四念處。

扼要言之，調伏世間的貪憂——淨化世間、超越世間——即是修習四念處的可預期成果，這也是四念處法門一再強調的修學目標所在。

#### 四、修學期限的保證

於念處經中，除了確切地指出修習四念處有哪些利益之外，甚至可以看到，佛陀還為修四念處而得成就的修業期限，作出了明確的保證：所謂最多七年，若能持續地如法修習四念處的話，必能獲得不還果或究竟解脫，如經說：

---

<sup>65</sup> 《雜阿含經》607 經；S.47.24 *Suddhakaṃ*。

<sup>66</sup> *M.10 Satipaṭṭhana-s.*。漢譯《中阿含經·念處經》作：「有一道，度憂畏、滅苦惱、斷啼哭、得正法，謂四念處。」此處自譯文加上「朝向」眾生的清淨……等的字詞，是原文中“visuddhiyā (清淨)”，“samatikkamaya (超越)”，“atthagamāya (止滅)”，“adhigamāya (證得)”，“sacchikiriyāya (作證)”等，皆作「為格(Dative)」，因此有“動作的目的”或“移動後的地點”之意味。除了譯作「朝向」眾生的清淨…之外，也有學者譯作「為了」眾生的清淨…。於此筆者取「朝向」之意，乃為了凸顯四念處是一條朝向涅槃的道路。

Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ  
bhāveyya satta vassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ  
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭhe va dhamme  
aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.<sup>67</sup>

比丘們！事實上，無論是誰如此地修習此四念處七年，對他而言，二果中之任一果，是應被期待的，即：或於現法得究竟智、或有執著殘餘為不還位。

Tiṭṭhantu bhikkhave satta vassāni,...; Tiṭṭhantu  
bhikkhave cha vassāni...; Tiṭṭhantu bhikkhave  
addhamāso, yo hi koci bhikkhave ime cattāro  
satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ  
phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭhe va  
dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.<sup>68</sup>

且置七年、且置六年、且置半個月，諸比丘！事實上，無論是誰如此地修習此四念處七日，對他而言，二果中之任一果，是應被期待的，即：或於現法得究竟智、或有執著殘餘為不還位。

上面引文意指：若能確立心志，依經中所教授的方法安住於四念處的話，那麼，於今生證得阿羅漢果或不還果等兩種果位之任一果位，這成果是可被期待的。

須加以說明的是，對於修業期限的敘述，巴利本與漢譯本略有出入。巴利經文最短的期限只講到「七日」，但是漢譯經文甚至說為只須「少少須與頃」的時間即能有立竿見影之效，所謂：「彼

---

<sup>67</sup> M.vol.1, pp.62~63.

<sup>68</sup> M.vol.1, p.63.

朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。」<sup>69</sup>乍看之下，或以爲漢譯的「保證」更爲優惠，如日本學者田中教照所以爲的那樣<sup>70</sup>。然而若細讀經文可以發現到，漢譯經文裡保證「必得二果」的部分，只說到「七日、七夜」爲止，與巴利本所說的“sattāham (七日)”相吻合，至於之後的六日、五日乃至須臾的短期限，漢譯經文中則只提到了「必得昇進」的字眼，並未涵蓋於「必得二果」的保證之內。換句話說，這是有別於前述「得果位」的保證，而另作的「得進步」之保證。循此筆者以爲二文本的陳述雖略有出入，但未必要視爲有所扞隔。又，「得進步」的保證，其實有著勸化的意味，這是指不管時間或長或短，如果能把握時間精勤修習四念處的話，那麼必然功不唐捐，於修道多少會有所增進之意。因此即使短時間之內乃至今生今世不能出凡入聖、解脫生死，但修行者也不必悵然若失，因爲只要少少須臾的極短時間之內立心正住四念處的話，其進步依然是可被期待的。

## 第六節 誰應修習四念處

應機而教是佛陀說法的特色之一。經典中所載佛陀宣講四念處法門時，曾對不同的當機眾開示勸修。此下即彙整經中曾出現的訊息，看看哪些類別的行者適合修習四念處。

### 一、比丘、比丘尼

---

<sup>69</sup> 大正 1，p.584b。

<sup>70</sup> 「兩經同樣都說依此四念處觀，二果中的一果能被預期，相對於巴利作：『若七年乃至七日間修習此四念處觀』，漢譯則作：『七年乃至一日一夜。』（田中教照：《初期佛教の修行道論》，pp.161~162）。

此處再引上一節曾討論過的漢譯《中阿含經·念處經》的那一段經文：

若有比丘、比丘尼，七年立心正住四念處者，彼必得二果——或現法得究竟智、或有餘得阿那含。置七年，六、五、四、三、二、一年，置七日七夜，置一日一夜，若有比丘、比丘尼，少少須臾立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。<sup>71</sup>

所引經文一開頭所謂的「比丘、比丘尼」，乍看之下似乎對當機眾作了範疇上的限定，其實就經典的內涵來看，不妨視作是以比丘、比丘尼為代表而泛指著一切修習四念處的人，亦即，凡是依四念處法門精進用功以完成教法的實踐者，皆蓋括於中、皆是此經的當機眾。若參照《中部》〈念處經〉的經文來看的話，經中的當機眾僅以「比丘」為代表。經中的開場白：「比丘們啊！此一行道」（*Ekāyano ayaṃ bhikkhvae maggo...*），即是單單舉出「比丘們」作為當機眾的代表人物。這一點從《中部注》將〈念處經〉經文裡所出現的「比丘們」詮釋為「凡認真努力要貫徹這教法的實踐者」<sup>72</sup>來看，可推知這僅是一種代表性的稱謂。又，筆者以

---

<sup>71</sup> 大正 1, p.584b。

<sup>72</sup> 《中部注》認為經文中所出現的「比丘們」具有如此意涵。（參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.31; Buddhaghosa, *Papañcasūdanī: Majjhimanikāyāṭṭhakathā*, p.241）再者，就 U Silananda 的解釋來看，經文中的「比丘們」是廣義的，所謂「這並非說其它不是比丘的人就不被教導，而是任何接受且跟隨佛陀教導的人都可以被稱為比丘。所以當佛陀說『比丘們啊！』時，必須知道僧、尼、在家眾都被教導。」（參見 U Silananda: *The Foundations of Mindfulness*, p.17）。其實，佛教弟子僧俗之間，雖然有出家在家身分、應持守的戒律、生活形態等的不同，然而就修學而言大致是開放的。換言之，佛陀所教導的解脫法，是普遍

爲此點亦可於〈念處經〉本經的結語部分，找到證據：

Yo hi ko ci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ  
bhāveyya satta vassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ  
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ.

比丘們啊！事實上，無論是誰，如此地修習此四念處七年，對他而言，二個果中任一果是應被期待的

◦<sup>73</sup>

經文的意思是說：如果能奉持佛陀於經文中所示的方法去修習四念處的話，那麼「無論是誰」(ko ci)，成果是應被期待的。因此，〈念處經〉中佛陀勸修四念處，理當不只是針對「比丘們」而說，而是普遍地對那些有心想要努力實踐四念處的人而說。

## 二、新學比丘、學地比丘

接續上一段對於修學四念處的當機眾所作的說明，值得更進一步說明的是，在〈念處相應〉的經群裡曾明確地指出，不僅是剛出家不久的「新學比丘」(bhikkhū navā)、心未達無上安穩涅槃的「學地比丘」(bhikkhū sekhā)應當修習四念處：

Ye te bhikkhave bhikkhū navā acirapabbajitā  
adhunāgatā imaṃ dhammavinayaṃ te vo bhikkhū  
caurannaṃ satipaṭṭhanānaṃ bhāvanāya samādapetabbā

---

適應於各種身分的眾生，或許會因眾生根性不同、對治而有修行法門取舍的建議，然而並不會因身份不同而有所擯棄。

<sup>73</sup> M.10 *Satipaṭṭhāna-s.*

nivesetabbā patipaṭṭhāpetabbā.<sup>74</sup>

諸比丘！那些出家不久的、新受此法律的新學比丘  
，諸比丘！他們應被勸導、令住於四念處的修習。

經文中指出，出家不久的新學比丘，應致力於四念處的修習。這是佛陀對於新入僧團的比丘所作的告誡，也是對於先學比丘所作的叮嚀——應勸導新學比丘修習四念處。同一經的後文部分接著如此敘述：

Ye'pi te bhikkhave bhikkhū sekhā appattamānasā  
anuttaram yoggakkhemam pattayamānā viharanti. Te'pi  
kāye kāyānupassino viharanti…kāyassa pariññāya.  
vedanāsu vedanānupassino viharanti…citte  
cittānupassino viharanti…dhammesu  
dhammānupassino viharanti āpāpino sampajānā  
ekodibhūtā vipassannacittā samāhitā ekaggacittā  
dhammānaṃ pariññāya.<sup>75</sup>

又，諸比丘！那些心未到達的有學比丘，志求無上  
安穩而住，他們為了身的遍知，於身隨觀身而住  
； 於受隨觀受而住 ； 於心隨觀心而住 ；為  
了法的遍知，於法隨觀法而住，正勤的、正知的、  
一趣的、心明淨的、得定的、心一境的。

此與上一則引文一樣，是有關勸修四念處的經文片段。不同的地方，在於此則引文的主角是「有學比丘」。經文中說明，有學比丘爲了遍知身、受、心、法等以達到究竟解脫，則應該修習四念處

---

<sup>74</sup> S.47.4 *Sallam*.

<sup>75</sup> S.47.4 *Sallam*。關於「有學比丘」應修四念處的經文記述，另可見於 S.52.4 *Kaṇṭakī (1)* 裡，阿那律也曾對舍利弗說明有學比丘應於四念處具足而住。

- 在另外的經中更清楚地指出，稱作「有學」的原因何在：

Idhāvuso bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī  
sampajāno satimā vineyyaloke abhijjhadomanassaṃ.  
vedanāsu…citte…dhammesu dhammānupassī viharati  
ātāpī sampajāno satimā vineyya loke  
abhijjhādomanassaṃ. imesaṃ kho āvuso catunnaṃ  
satipatthānānam padesaṃ bhāvitattā sekho hotī ti.<sup>76</sup>

於此，朋友們！比丘於身隨觀身而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂，於受 於心 於法隨觀法而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂。朋友們！因為部分地修習四念處，所以為有學。

Idhāvuso bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī  
sampajāno satimā vineyyaloke abhijjhadomanassaṃ.  
vedanāsu…citte…dhammesu dhammānupassī viharati  
ātāpī sampajāno satimā vineyya loke  
abhijjhādomanassaṃ. imesaṃ kho āvuso catunnaṃ  
satipatthānānam samattaṃ bhāvitattā sekho hotī ti.<sup>77</sup>

於此，朋友們！比丘於身隨觀身而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂，於受 於心 於法隨觀法而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂。朋友們！因為全分地修習四念處，所以為無學。

以上這兩則連續的經文說明了有學、無學的判準：在四念處的修

---

<sup>76</sup> S.47.26 *Padesaṃ*.

<sup>77</sup> S.47.27 *Samattaṃ*.

習上，如果只是「部分地」(padesaṃ)修習，即稱為「有學」(sekho)，意指初果、二果、三果聖者在四念處的修習上，未達淳熟圓滿的境地而還有須要進一步學習的地方；至於四果聖者，在四念處的修學上已淳熟圓滿，沒有須要再進一步學習的地方，是「全分地」(samattam)修習四念處的人，稱之為「無學」(asekho)。

### 三、阿羅漢

除了上述新學比丘、有學比丘應修學四念處之外，甚至連「阿羅漢比丘」(bhikkhū arahanto)也應當繼續修習四念處：

Ye'pi te bhikkhave bhikkhū arahanto khīṇāsavā  
vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasadattha  
parikkhīṇa-bhava-saṃyojanā sammadaññāvimuttā.  
Te'pi kāye kāyānupassino viharanti…vedanāsu  
vedanānupassino viharanti…citte cittānupassino  
viharanti…dhammesu dhammānupassino viharanti  
ātāpino sampajāna ekodibhūtā vipasannacittā  
samāhitā ekaggacittā dhammehi viṣaṃyuttā.<sup>78</sup>

再者，諸比丘！那些漏盡的阿羅漢比丘，梵行已立、所作已辦、捨重擔、達最高善、遍盡有結的正知解脫者，他們也於身隨觀身而住；於受隨觀受而住；於心隨觀心而住；於法隨觀法而住。〔他們是〕熱誠的、正知的、一趣的、心清淨的、得定的、心一境的，以離法的繫縛。

---

<sup>78</sup> 見 S.47.4 *Sallaṃ*。又，在 S.52.5 *Kaṇṭakī* (2)的經文裡，阿那律回應舍利弗而說無學比丘應於四念處具足而住。

阿羅漢雖是「我生已盡、梵行已立、所作已辦、自知不受後有」的「無學」(asekho)，是全分地(samattam)修習四念處的人，然而他們還是應該繼續於四念處的修習。這是上引經文所要表達的意旨。從這段經文中，我們看不出阿羅漢還得繼續修習四念處的理由何在，然而關於阿羅漢還繼續修習四念處的理由，在另一個經裡曾作過說明：

朋友！若比丘成阿羅漢，諸漏已盡，梵行已立，所作已辦，捨諸重擔，逮得己利，盡有結，正悟，解脫者，他於此四念處多住，善能將心繫住。<sup>79</sup>

從這段經文的說明我們可以看出，即使是諸漏已盡的阿羅漢仍然要精勤地修習四念處，以善於將心繫住，令心了了分明。除此之外，《雜阿含經》543 經還曾舉出阿羅漢應修四念處的理由：

若比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫。彼亦修四念處也。所以者何？不得者得，不證者證，為現法樂住故。<sup>80</sup>

經文中指出，為了獲得尚未得到的、作證還未證得的、以及為了現法樂住，是阿羅漢持續修學四念處的緣由。於此有個值得探究的疑點，即：什麼是阿羅漢未得、未證的東西呢？這一點於經文中並未說明，加上此經文內容只出現於漢譯經本而沒有出現於相對應的巴利經經文裡<sup>81</sup>以供參考比較，因此筆者只能設想，或有

---

<sup>79</sup> S.52.9 *Sabbam*: "so imesu catūsu satipatthānesu suppatitthitacitto bahulaṃ viharati." (他於此四念處多住，善能將心繫住。)

<sup>80</sup> 《雜阿含經》543 經 (大正 2, p.141a)。

<sup>81</sup> 漢譯《雜阿含經》259 經有這樣的文字敘述：「為得未得故、證未證故、見法樂住故」，和《雜阿含經》543 經所謂「不得者得、不證者證、為現法樂住故」的敘述類似。前者(

可能是指：經典中所謂的一類「慧解脫阿羅漢」(paññā-vimutti-arahant)以「純觀」(suddha-vipassanā)的解脫路線，藉由強大的慧力去順、逆諦觀緣起，進而滅盡諸漏，但是其禪定力未入安止定(appanā-samādhi)。此慧解脫阿羅漢若繼續修習四念處，可以證入安止定乃至獲得五神通之謂罷。<sup>82</sup>循此而論，阿羅漢未證未得的內容，有可能即是指稱安止定乃至神通之類的東西。其次，在上述引文中「現法樂住」(ditṭhadhamma-sukhavihāra)的意涵，經文中也沒有詳加說明，然而若參照《清淨道論》裡對於現法樂住的解釋來說，是指修習安止定時身、心所受的禪樂。<sup>83</sup>如此看來，其實也對先前的推論——「不得者得、不證者證」，是指慧解脫阿羅漢繼續修習四念處能在神通、禪定方面獲得成就——作了間接的證成。因為就慧解脫阿羅漢不入安止定的情形來看，並非所有的阿羅漢聖者都能擁有此處所謂「現法樂住」的禪樂。相對於慧解脫阿羅漢，在解脫生死上沒有差別的俱解脫阿羅漢(ubhatobhāgavimutti-arahant)另於禪定上有所成就而擁有四禪、四無色定的能力，這是能夠獲得現法樂住的一類阿羅漢<sup>84</sup>。因此，就慧解脫阿羅漢言，雖然於滅盡煩惱、解脫生死上已圓滿達成，但「現法樂住」是其可以增進修得的利益。如果上來的論述能成立的話，那麼，經文所說「**不得者得，不證者證，為現法樂住故**」的內容，應該可以理解為，是以慧解脫阿羅漢為對象而說的。

---

《雜阿含經》259 經)相當的巴利經典(S.22.122 *sīla*)經文作「轉起現法樂住與正念正知」，文字中沒有關於「不得者得」、「不證者證」的記述，而代以「正念正知」與「現法樂住」，二者並稱為阿羅漢繼續禪修的利益。至於後者(《雜阿含經》543 經)，與此經對應的巴利經經文則只表明阿羅漢亦修四念處，但對其原因未作進一步說明。

<sup>82</sup> 慧解脫阿羅漢不入正受(四禪、四無色定)而得解脫，請見 S.12.70 *Susimo*；《雜阿含經》347 經。關於慧解脫阿羅漢的旨趣，將於下文再作詳細探討。

<sup>83</sup> 「由於他們修習安止定，故得現法樂住的功德。」《清淨道論(中)》，p.221。

<sup>84</sup> 有關俱解脫阿羅漢的進一步論述，將於下文再作處理。

關於阿羅漢繼續禪修的論題，緬甸馬哈希禪師，曾依據《相應部》的〈戒經〉、〈有聞經〉二經，將阿羅漢修習四念處所獲得的好處歸納為二<sup>85</sup>：快樂地活在世間(現法樂住)；正念正知。他進一步解釋，阿羅漢不再有未斷、未除的煩惱，所以無須再圓滿任何德行、智慧。阿羅漢繼續禪修所獲的好處，是在於快樂地活在世間及正念正知。這是說，如果阿羅漢遇到各種感官對象而沒有禪修時，會覺知不寧靜，只有當他沉浸於禪修時，內心才會覺知安寧而在世間活得安樂。又，當阿羅漢精勤於禪修時，對無常、苦、無我的正念、正知會不斷地生起而成爲一個常住正念的「常住者」(satata-vihāri)，如此，可在任何時刻，隨著時間的或長或短，享受所證得的果位。

#### 四、小結

總結地說，由上述的探討中可以看出，應該修習四念處的人遍於凡、聖，不論是已出家、未出家，或是新學者、預流者乃至所作皆辦的阿羅漢，都應修習四念處。既然所有的人都應修學四念處，那麼佛陀會於不同經文中強調某類人應修四念處的理由，應在於就不同的聽法眾而作不同的強調罷。

## 第七節 修習四念處達致解脫的原理

---

<sup>85</sup> 參見馬哈希：《實用內觀練習》(台北：內觀教育基金會，1999)，pp.27~29。〈戒經〉(S.22.122 *Sīla*)、〈有聞經〉(S.22.123 *Sutavā*)兩經的主旨，乃在講述修行者即使已成就阿羅漢了也應繼續修習於五蘊。

原始佛教的修道論，是以滅除煩惱的束縛、達到解脫<sup>86</sup>為基本立場。作為原始佛教主要實踐方法的四念處，無非亦是以達到解脫為理想。修學四念處而證得聖果乃至究竟解脫的內在原理，在經典裡所見的記敘往往僅止於綱要性的說明。然而，如果於經典的片段說明中進一步去歸納整理的話，其實是可將整個修學進程的教理內涵，有系統地呈顯出來的。此下，即對於經典中曾經提示有關修習四念處達致解脫的內部原理作探討。

## 一、如實觀察五取蘊體證無我

「蘊」(khandha)的原義是積聚、集合，或譯為「陰」。「五蘊」<sup>87</sup> (pañca-khandhā)，是五種要素的集合，進一步說，是佛陀對於五種積聚成有情眾生的生命結構所作的類別分析，內容包含了色、受、想、行、識等五支，除了色蘊屬物質層面的色法外，其餘四支屬於精神層面的心法：受蘊，指苦樂等感受；想蘊，指概念的統覺作用；行蘊，指意志作用；識蘊，指認識判斷的意識作用。

探討五蘊的目的，不在於分析人的物質、精神結構，而在於指明這一結構之中，其實並不包含可以合理地稱為「我」的因素。因為一般人易於把五蘊中的某一蘊看作我，如「色身是我」、「感受快樂的是我」等等。為了促使這種錯誤見解的消除，佛教教理於是將構成五蘊的五種組成分子列舉出來，以進行解析與突破

---

<sup>86</sup> 「解脫」(vimutti)與「涅槃」(nibbāna)同義，簡言之，是指貪、瞋、癡等煩惱永滅。

<sup>87</sup> 凡夫的「五蘊」，然而若嚴格分判的話可區別為「五取蘊」(pañcupādānakkhandhā)、  
「五蘊」(pañcakkhandhā)。其間差別，在於有漏、無漏。換言之，凡「有漏是取」、「能生  
愛恚」者，即以「取蘊」稱之；「無漏非受」、「不生愛恚」者即以「蘊」稱之。詳見《  
雜阿含經》55、56經（大正 2, p.13b）。

。譬如<sup>88</sup>身體移動的現象，是由移動的心念與移動的動作所組成。移動的心念，是屬於心法的蘊，可細分為四種，即：要移動的識知——「識蘊」、移動時的覺受——「受蘊」、辨別移動的心理——「想蘊」、促使移動的心理——「行識」。至於移動的動作體，則是屬於色法的蘊，即：色蘊。如此，由屬於心法的四蘊與屬於色法的一蘊合稱為五蘊。當我們不知五蘊的實相時，往往就會以貪愛、邪見去執取它們為「我」，在這種貪染執取的狀態下，「五蘊」即為「五取蘊」(pañcupādāna-kkhandhā)<sup>89</sup>。

五蘊法門的教示，在阿含經典裡是常被提及的修道內容。如經說：

愚癡無聞凡夫，無慧無明於五受陰，說我繫著，使  
心結縛，而生貪欲。<sup>90</sup>

此段引文所要表達的意涵，主要是指凡夫執取「五受陰」——亦即「五蘊」——而說為「我」，由此而有了繫縛，生起了煩惱之意。

在具念正知的如實觀察中，身心不斷地生滅、變異，即是「無常」(anicca)；不斷地遭受生滅逼迫，即是「苦」(dukkha)；人們不能完全地控制名、色，而致無常、苦，即是「無我」(anatta)

---

<sup>88</sup> 此例引自 Mahāsī Sayadāw, *Fundamentals fo Vipassana Meditation* (Pangoon: Buddha Sasananuggaha Organization, 2000), p.9。

<sup>89</sup> 「這五法稱為 upādānakkhandha(取蘊)，因為它們組成了執取的目標。」見菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達磨概要精解》，p282。

<sup>90</sup> 《雜阿含經》62 經 (大正 2, p.16a~b)。佛陀曾稱許那些能如實知五蘊的苦、集、滅、道者，為「沙門中的沙門」(samaṇesu samaṇasammata)、「婆羅門中的婆羅門」(brāhmaṇesu brāhmaṇasammata)，見 S.22.50 *Soṇo* (2)。

。五蘊的本質，即是無常、苦、無我，然而人們卻貪戀執著不能稍捨，看不清楚它們的原貌，因此一再地輪迴生死，無法獲得解脫。

如此，既然知道對五蘊的本質不明瞭會有這樣的後果，那麼應如何做才能開脫這種困境呢？經中說：

**如實知色——色集、色滅、色味、色患、色離。如實知故，不貪喜色，不讚歎，不繫著住，非色縛所縛。受、想、行、識，亦復如是。<sup>91</sup>**

如果能夠在面對事物時生起正知正念，如實觀察、如實了知，便可以遠離無明達到解脫。如這段經文所說的：若是想脫離煩惱的束縛，則應如實知五蘊的實相，對於五蘊的集起、消滅、作用、苦患和如何遠離等，都了了清楚。那麼，五蘊的實相是什麼呢？經中說：

**色是無常、無常則苦，苦則非我。非我者，彼一切非我、不異我、不相在，如實知，是名正觀。受、想、行、識，亦復如是。<sup>92</sup>**

五蘊的實相，就是無常、苦、無我。要如實觀察五蘊為無常、苦、無我，才稱為正確無誤的「正觀」。能如實正觀五蘊，則能於五蘊得解脫。

「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」三法印裡，第一個法印說明了世間一切法是生滅無常的；而最後一個法印說明了佛法的

---

<sup>91</sup> 《雜阿含經》74 經 (大正 2, p.19b)。

<sup>92</sup> 《雜阿含經》84 經 (大正 2, p.21c)。

終極目標在於涅槃解脫。無常、涅槃的關連在《雜》956 經世尊所說的偈子裡可以看出：

一切行無常，悉皆生滅法。有生無不盡，唯寂滅為樂。<sup>93</sup>

諸行的本質是無常的，因此是變易之法，也就是「生滅法」。在生滅無常的世法中，「唯寂滅為樂」點出寂滅才是最終的歸宿。這是從無常生滅與涅槃寂滅來說明佛法的大要，如果再加上「無我」，就成為三法印。眾生之所以永在無常生滅中而不得涅槃，其問題的癥結就在於對自我的執著。所以無我的安立，在經文所示的整條解脫聖道的過程裡，具有承上啓下的地位：

無常想者能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。<sup>94</sup>

經文的意旨，在說明：從無常出發，成立無我，再依無我，而達到涅槃的解脫道。<sup>95</sup>無常、無我、涅槃三者被統稱為三法印<sup>96</sup>，從

---

<sup>93</sup> 大正 2, p.244a。

<sup>94</sup> 《雜阿含經》270 經 (大正 2, p.71a)。

<sup>95</sup> 修習無常想，還須於五蘊的生滅中修起。佛陀回答如何修習無常想時，作如此回覆："ite rūpassa samudayo, ite rūpassa atthaṅgamo, iti vedanā....iti saññā...iti saṅkhāra...ite viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo'ti evaṃ bhāvītā kho, bhikkhave, aniccasaññā evaṃ bahulikatā sabbam kāmārāgam pariyādiyati, sabbam rūparāgam pariyādiyati, sabbam bhavarāgam pariyādiyati, sabbam avijjam pariyādiyati, sabbam asmimānaṃ samūhanatī'ti." (此是色，此是色之集、此是色之滅；此是受 想 行 識之集、此是識之滅。諸比丘！如是修習、多修習無常想者，永盡一切欲貪、色貪、有貪、無明，水斷一切我慢。)見 S.22.102 *Aniccata*。

<sup>96</sup> 經文裡或於無常下加「苦」，而成無常、苦、無我、涅槃「四法印」，或稱「四優陀那」。在學派中，有主張三法印、有主張四法印的。然而印順法師以為三法印就足夠了，其

無常到無我、再從無我到涅槃的三法印，不但是三種真理的揭示，而且是具有次第關係的修行過程。其中，涅槃的境界是凡夫無法把握的，因此佛陀善巧地就「五蘊無常」為論端，來說明超凡入聖的道理。<sup>97</sup>

因此，佛陀對於五蘊法門的介紹，大抵多從無常觀出發，循著「無常故苦，苦故無我」<sup>98</sup>的理路去觀察五蘊的本質。就這一點來說，四念處其實可以認為是蘊法門的具體實踐方法的廣說。因為四念處即是以觀察五蘊身心的生滅為修道重心<sup>99</sup>。換句話說，四念處的禪修方法，不離從五蘊生滅的觀察中，去了知身心的實相、去開展解脫的智慧。因此，四念處法門與蘊法門的修道方法是極為契合的<sup>100</sup>。

---

舉《雜阿含經》1085 經：「一切行無常，一切行不恆、不安、非蘇息，變易之法」為據，說明在無常變易中其實就顯示其不安樂之苦。換言之，「苦」是五種無常所攝，說無常就含有苦的意義了。所以法師認為，不必別立「苦」為一獨立的法印。見印順法師：《性空學探源》，p.32。

<sup>97</sup> 印順法師曾就「無常為論端之蘊空」、「無我為根本之處空」、「涅槃為歸宿之緣起空」等諸項，詮釋三法印應用於修道論上的實踐情形。參見印順法師：《性空學探源》，pp.30~60。

<sup>98</sup> 附帶一提，「無常故苦、苦故無我」從凡入聖的修學理趣，其實亦不離「苦、集、滅、道」四聖諦——了知苦的本質、苦的集起、學習導向苦滅的道路及滅除苦的逼迫——這是佛陀所示解脫大法的綱要。換言之，「無常故苦」句中之之意，即包含了對苦、苦集的觀察；「苦故無我」則說明了滅苦之道與結果。

<sup>99</sup> 馬哈希禪師強調：「內觀禪修即是禪修於五取蘊，這是依循佛陀的教導。」見 Mahāsi Sayādaw, *Fundamentals of Vipassana Meditation* (Yangon: Buddha Sasananuggaha Organization, 2000), p.13。

<sup>100</sup> 附帶一提，有關四念處與五蘊法門的相合，水野弘元亦持肯定的看法。他認為：四念處是觀察內外一切法的無常、苦、無我；五蘊觀是觀察色、受、想、行、識一切法的無常、苦、無我。從二者同是觀察一切法為無常、苦、無我的觀點來看，四念處觀與五蘊觀在內容上是相同的，其修習即是一行道。參見水野弘元：《仏教教理研究》，pp.48~49。

## 二、藉由修習四念處開展七覺支，達到解脫

經典中載有一種表達修學四念處達解脫的修道路線，值得於此提出討論，其圖式即：三妙行(或出入息念)→四念處→七覺支→明、解脫。其內容如下列引述之經文片段所記：

如是修習、多修習三妙行者，得圓滿四念處。如是修習多修習四念處者，則圓滿七覺支。如是修習多修習七覺支者，則圓滿明、解脫。<sup>101</sup>

如是修習、多修習出入息念，得圓滿四念處。如是修習、多修習四念處，得圓滿七覺支。如是修習、多修習七覺支，得圓滿明、解脫。<sup>102</sup>

依於「三妙行」或「出入息念」而修習的用意，是爲了進程「四念處」而準備；修習四念處，是爲了七覺支而準備；同樣地，修習七覺支是爲了此行程的終極目標：「智慧與解脫」而準備。「三妙行」或「出入息念」是此一行程的基礎、起點，「四念處」、「七覺支」依序是其次的進程，「明與解脫」則是最終導向的目標所在。作爲此一行程起點的「三妙行」——身善、口善、意善——屬「增上戒學」的範疇、「出入息念」於此重於「增上定學」的含義<sup>103</sup>，二者均屬「增上慧學」的前行。至於修學的終極目標爲獲得智慧與解脫，是無庸置疑的。於此，我們將討論的焦點放

---

<sup>101</sup> S.46.6 *Kuṇḍali*.

<sup>102</sup> M.118 *ānāpānasati-s*.

<sup>103</sup> 修「出入息念」可發展「止」或「觀」兩條修道路徑。其實「四念處」本身即包含「出入息念」的觀察。進一步探討詳見第三章。

在四念處與七覺支的關係上。首先，將同載於前述《相應部·昆達離》一經裡關於如何圓滿七覺支的那一段經文內容，逐字列出於下：

昆達離！云何修習、多修四念處，得圓滿七覺支？毗達離耶！於此，比丘於身隨觀身而住 於受隨觀受而住 、於心隨觀心而住 於法隨觀法而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂。昆達離！如是修習、多修四念處者，則圓滿七覺支。<sup>104</sup>

簡言之，經文的意涵在表達如何圓滿七覺支的方法。那方法即是：熱心、正知、具念地隨觀於身、受、心、法四念處，藉由修習四念處去調伏世間的煩惱。此即是圓滿七覺支的方法。有一論題值得進一步討論，即：「四念處」與「七覺支」的關係。若細讀上引經文的內容可以發現，四念處的圓滿其實即等同於七覺支的圓滿。亦即，當修習四念處達到滿分之時，那麼七覺支自然而然地即圓滿成就，不假他求。這一點從〈念處經〉的「法念處部分」裡即已包含了隨觀七覺支的經文記載，亦可得到有力的佐證。換句話說，四念處裡即已包含了七覺支的修行。另一方面，七覺支裡的「念覺支」，其內容即是四念處。藉由修學四念處開發七覺支，四念處圓滿即是七覺支圓滿。就此看來，四念處與七覺支，其實不必視為全然分割、獨立的兩種修道方式。若要分別其間的不同，那麼或許可以說，是在於四念處的內容對於具體修行方法有詳細的交待，頗適合初學者入手；至於七覺支則多偏於理論上的說明，其修學方法，經典中僅見「修四念處開發七覺支」的論述，除此之外未載有具體明確的方法。然而無論如何，修學四念處達致涅槃解脫的內部原理，是不離戒、定、慧三增上學的，尤其是增上慧學的開發，更是攸關四念處身為佛法不共世間法的殊勝

---

<sup>104</sup> S.46.6 *Kuṇḍali*.

處。

總之，四念處與觀察五蘊的無常生滅有著密不可分的關係，而五蘊法其實亦是佛教核心思想緣起法的一種表現型式。戒、定、慧循序以進的修道觀是共通於佛教任一教法的通則，四念處法門當然亦不自外於三學的修學理則。本節對於修四念處達解脫的原理所作的分析，如果就此篇論文所要探討的主題〈念處經〉來看的話，那麼可以說〈念處經〉即是以五蘊法(緣起法)為思想核心，以四念處為實踐方法，藉以開發七覺支、進求智慧與解脫的一條解脫之道。

本章的主旨，是對於〈念處經〉<sup>1</sup>的內容進行探討，以深入了解四念處法門的實踐方法與內在理論基礎。此下分作數個節次，分別探討：〈念處經〉的組織架構、〈念處經〉的基本實踐原則、身受心法四個念處的禪修方法。藉由上述這些論題的探究，彙整出〈念處經〉裡有關四念處禪修方法的整體樣貌。

## 第一節 〈念處經〉的組織架構

〈念處經〉的綱目分明，次第儼然，整部經由序論、四個念處主題及結語等幾個部分所組成。進一步說，本經對於念處禪法的敘述方式，主要是分成身、受、心、法等四個主要的課題來進行隨觀，且每個課題的記述都各有兩個面向：首先被解釋的基本課題；其次是關於禪觀細節的補充說明。論文中由粗而細、由疏而密的進路，是順著〈念處經〉本有的組織架構而進行的。採取此進路的原因有二：一者，綱舉目張，清楚明瞭；二者，由一一細部連綴起來，即成整體大觀。或從粗中見細、或從細中見粗，都有助於對念處禪法作更清楚的理解。此下即依這些項目的次第，逐一說明經文的內容大要。

### 一、序論的部分

〈念處經〉的序分，是藉由一段言簡義賅的陳述為引言，點出修學四念處的意義與重要性：

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā

---

<sup>11</sup> 'M.10 *Satipaṭṭhāna-s.*', in *The Majjhima-nikāya*, ed. V. Trenckner, London: PTS., 1979. (M.vol.1, pp.55~63.)

sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ  
atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa  
sacchikiriyaṃ yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.<sup>2</sup>  
比丘們啊！此一行道——朝向有情的淨化、愁悲的  
超越、苦憂的止滅、真理的證得與涅槃的現證——  
即是四念處。

上述經文片段是開啓〈念處經〉、〈大念處經〉的開場白，也是阿含經典對「四念處」的典型論述<sup>3</sup>。如上一章曾作過的說明，句首所記「比丘們」(bhikkhave)的稱謂，據注釋書所釋，是指稱「凡認真努力要貫徹這教法的實踐者」，並非單單特指具有出家身份的比丘。此處稱「比丘」，只是以「比丘」作代表，表示那些精進奉行佛陀教法的人。<sup>4</sup>整體而言，從上述這一段經文的陳述中，大體上可以釐出幾個要點：

- (一) 四念處是一行道：被說為能夠帶領人們朝向清淨無染著的境域，獲得真理、體證涅槃的「一行道」(ekāyana magga)，於此顯然指向「四念處」。
- (二) 四念處能解決世間的苦難：就佛法的立場而言，世俗有情的人生無非是「苦」<sup>5</sup>(dukkha)，而上述所引的經文中，所謂「有情的淨化」(sattānaṃ visuddhiyā)、「愁悲的超越

---

<sup>2</sup> *M.vol.1*, pp.55~56.

<sup>3</sup> 除了〈念處經〉之外，在《相應部·念處相應》裡也多處重覆提及這一段經文，如 S.47.1 *Ambapāli*、47.18 *Brahmā*、47.43 *Maggo* 等經。

<sup>4</sup> 見本論文第二章第七節「誰應修習四念處」的討論。

<sup>5</sup> 經典對於「苦」的論述頗多。譬如對於無常、苦、無我的敘述，常出現於經典裡；又，以苦為首的四聖諦，更是佛教解脫論的整體架構。有關苦的說明，可參照《雜阿含經》1 經 (大正 2, p.1)、《雜阿含經》32 經 (大正 2, p.7)、《雜阿含經》490 經 (大正 2, p.126c) 等。

」(sokapariddavānaṃ samatikkamāya)、「苦憂的止滅」(dukkhadomanassānaṃ atthagamāya)等敘述，即是說明「四念處」具有解決世間苦難的力用。

- (三) 四念處能引導人們到達出世間的涅槃：如所引經文中「真理的證得」(ñāyassa adhigamāya)、「涅槃的現證」(nibbānassa sacchikiriya)等語詞，即是說明修習「四念處」能夠完成佛教終極目標——涅槃。

作為〈念處經〉開場白的這一段經文，可說直指出念處禪法的心髓所在，其內涵可精要地說：四念處是一行道、能祛除世間苦難、且能引導人們到達解脫的境域。「是一行道」，點出了四念處的殊勝性；「能祛除世間苦難、且能引導人們到達解脫的境域」，則點出了四念處的目的性。

序論的內容，繼顯示四念處的殊勝性與目的性之後，還清楚地標明四個念處的名號。至於四個念處的進一步內容，則安排於經文的下一個段落才作完整的陳述。

## 二、四個念處的說明

經文的段落安排，於序分之後即進入了〈念處經〉的主要論題——身、受、心、法四個課題。如前文一再說明的，四念處是由身、受、心、法四個念處所組成的一套完整的修學體系，因此四念處禪法就大綱來說，是身、受、心、法四個念處；至於細部內容，則是由下列四個念處項下的論題所構成：

- (一) 「身的隨觀」(kāyānupassin)，是第一個主題。在這個念處項下，包含對於出入息念、四威儀的觀察、四明覺、

不淨觀、四界差別觀和九想觀的隨觀。

- (二) 「受的隨觀」(vedanānupassin)，是第二個主題。在這個念處項下，敘述對於苦受、樂受、不苦不樂受等三種感受的隨觀。
- (三) 「心的隨觀」(dhammānupassin)，是第三個主題。在這個部分裡，論及八組心態的觀察，即：有貪、離貪，有瞋、離瞋，有癡、離癡，集中、散亂，廣大、不廣大，有上、無上，有定、無定，解脫、未解脫。
- (四) 「法的隨觀」(dhammānupassin)，是第四個也是最後一個主題。其中的內容，論及對五蓋、五取蘊、六內外處、七覺支和四聖諦的觀察。

有關〈念處經〉所敘述的實踐原則，是就著身、受、心、法四個部類逐一而釋——包含了四個課題的提示，與各項下諸論題的細節說明。換句話說，經文的陳述方式，是從兩個層面來展現念處禪法的要義：一方面藉由整體大方向的呈現，鮮明地勾勒出基本課題之所在；另一方面藉由細節的說明，從而指出在修習過程中，如何培養隨觀以加深對禪修現象的了解。

有個視點值得進一步說明，即：為何〈念處經〉對四念處禪修方法的記述，是依身、受、心、法的次第而開展？大體上，對於這個問題的回應，一般都以為，因為身念處較粗顯而法念住最微細，所以會有如此的修學順序<sup>6</sup>。也就是說，在四個念處之中都

---

<sup>6</sup> 四念處先從身念處下手的論述，可參見當代南傳禪師阿姜念(Achaan Naeb)所著《身念住內觀法》，書中舉出三點理由來說明先修身念處：(1)身較粗顯、心較微細。(2)行、住、坐、臥四種姿勢隨時存在；心的所緣，如聽、看等，只在某些時間起作用。(3)色身比其它所緣更易觀苦。見 Achaan Naeb 著：《身念住內觀法》(桃園：內觀教育基金會，1999)，pp.67~68。再者，馬哈希禪師則根據《清淨道論》裡的多處陳述及《清淨道論疏鈔》的詮釋，說明應

各有觀察的目標且依身、受、心、法的次第逐漸微細，因為身念處的所緣最為粗顯，行相的把握較為容易，因此一般都先從身念處的修習下手，再進行其它念處的觀察。

### 三、結語的部分

在身、受、心、法四個念處主題的分別敘述之後，經文的末尾，記述著佛陀親自保證念處禪法的有效性，宣稱倘若不斷地如法練習的話，那麼超越世間、獲得聖果是可期待的。且再次重複序分的那一段開場白，作為此部經典的結語，所謂「比丘們啊！此一行道——朝向有情的淨化、愁悲的超越、苦憂的止滅、真理的證得與涅槃的現證——即是四念處」，再次以那簡潔有力的文句，反覆明示四念處的重要性，勸導大眾修習四念處。

再者，應該以怎麼樣的態度來修習四念處才能有如上的利益呢？〈念處經〉則作「這樣地修習此四念處」<sup>7</sup>——此處所謂的「這樣地修習」，若循著經文前後的脈絡去理解的話，應是指「依循著前面經文所敘述的那樣去修習」之意，而前面經文所揭示的實踐內容，其實是與漢譯本所謂的「立心、正住」相合。經中所揭示的這個訊息，是實踐四念處時應有的態度，也是修學成就與否的關鍵所在。

---

從「較容易識別」(more easily discernible)的現象開始，如此，內觀禪修者從比「心法」更容易識別的「色法」開始，能使禪修較容易進行。參見 Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1991), pp.58-59。

<sup>7</sup> "ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya..." (如此地修習此四念處)，見 *M.vol.1*, p.63。又，漢譯〈念處經〉經文作「立心正住四念處」(大正 1, p.584b)。

## 第二節 〈念處經〉的基本實踐原則

〈念處經〉的組織架構，已於上一節作過說明。此節所要探討的課題，是關於〈念處經〉裡所記述的實踐原則。關於四念處的修習，有些修學要點是貫通整部經典的，亦即，有一些基本實踐原則，是適用於身、受、心、法任何一個念處。此下，即就幾項重要的原則作介紹：

### 一、於何處隨觀

第一個要說明的修習四念處的所緣。修習四念處禪法時應於何處隨觀的論題，如前面一再強調的，是分別隨觀於身、受、心、法等四個目標。「隨觀」(anu-passati)一詞，是由接頭詞“anu-”加上動詞“passati”(√paś / √drś)所形成。“anu-”有「隨著」、「緊跟著」、「每每」、「一起」等意思<sup>8</sup>；“passati”則有「見」、「知」、「尋找」之意<sup>9</sup>。組合成的“anu-passati”則有隨觀、觀察之意。經文中再三重複的「於身隨觀身而住(kāye kāyānupassin viharati)」的措辭中，「身」一詞在此片語裡出現兩次的原因，根據注釋書的解釋<sup>10</sup>，乃在於文辭中有精確地決定觀察對象所在以及捨離可能與之混淆的其它觀察對象的意圖。因此身念處的實踐方法，應是「於身體」隨觀「身體」，而不是「於身體」隨觀受、心、法，且

<sup>8</sup> 水野弘元：《パーリ語辭典》，p.16；雲井昭善：《パーリ語佛教辭典》，p.67；PED., pp.33~34.

<sup>9</sup> 水野弘元：《パーリ語辭典》，p.187；雲井昭善：《パーリ語佛教辭典》，p.611；PED., p.447。

<sup>10</sup> "dutiyaṃ kāyaggahaṇaṃ asammissato vavatthānaghanavinibbhogādīdassanattaṃ katanti veditabbaṃ."(應知第二次把持的目的，是為了確定及簡別。)參見 MA.vol.1, p.246 (收於 *Chaṭṭha Saṅgāyana CD*)。

不是「於身體」隨觀男人、女人……等等。其它三個念處的隨觀亦然，皆是透過孤立所觀的對象，來精準地決定隨觀的目標。以此類推，所謂「於受隨觀受而住」(vedanāsu vedanānupassī viharati)的受念處修學，是隨觀於「受」而不是隨觀身、心、法等等；同樣地，「於心隨觀心而住」(citte cittānupassī viharati)的心念處修學，是隨觀於「心」；「於法隨觀法而住」(dhammesu dhammānupassī viharati)的法念處修學，是隨觀於「法」。

## 二、隨觀應具備的三心——熱心、正知、具念

第二個要說明的四念處實踐原則，是「應具備：熱心、正知、具念」。其內涵依覺音尊者在注釋書裡所作的解釋<sup>11</sup>是，當行者不熱心、不正知、失念，那麼，他的業處不會成功。循此可知，熱心、正知、具念，是隨觀時不可或缺的元素。如在〈念處經〉的序分裡曾作如此的敘述：

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.  
Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke

---

<sup>11</sup> "atha vā yasmā anātāpino antosaṅkhepo antarāyakaro(不熱心的) hoti, asampajāno(不正知的) upāyapariggāhe anupāyaparivajjane ca sammuyhate, mutthassati(失念的) upāyāpariccāge anupāyapariggāhe ca asamatto hoti, tenassa taṃ kammaṭṭhānaṃ na sampajjati(不成功), tasmā yesaṃ dhammānaṃ ānubhāvena taṃ sampajjati." 參見 MA.vol.1, p.248。

abhijjhādomanassam.<sup>12</sup>

於此，比丘們啊！比丘於身隨觀身而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂；於受隨觀受而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂；於心隨觀心而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂；於法隨觀法而住，熱心的、正知的、具念的，調伏世間的貪憂。

由上列引述的經文片段中可以清楚地看出，不管修習身、受、心、法的任何一個念處，熱心、正知和具念，是隨觀時所須具備的心理要素。

關於熱心、正知、具念三者之意義，在注釋書裡有詳細的解釋<sup>13</sup>：所謂「熱心的」(ātāpī)，是指具有精進力，能熱忱地去滅除世間的煩惱之意，因此，“ātāpī”的意涵其實與“sammappadhāna” (正精進)是相合的。其次，「正知的」(sampajāno)是指能清楚地理解之意，它包含了「正確地」、「完全地」、「平等地」等三個屬性，就此，“sampajāno”可以更精準地說，是指正確地藉由全方位的了知，且是透過更高的心靈成就而進行的認知。最後，「具念的」(satimā)是指「注意」、「留心」之意，這是為了抓住禪修目標以進行慧觀的「強力注意」。緬甸恰宓禪師(Chanmyay Sayādaw, Ashin Janakābhivaṃsa)指出<sup>14</sup>，禪修時的注意應是「專注地」(attentively)和「正確地」(precisely)注意。因為膚淺的注意，只會使你更迷亂。由此，強而有力的專注是必須的，這即是「具念的」所表達的含意。

---

<sup>12</sup> M.vol.1, p.56.

<sup>13</sup> MA.vol. pp.249~250. 英譯可參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.34~36。

<sup>14</sup> Chanmyay Sayādaw, *Vipassanā Meditation* (Yangon: Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, 1998), p.126.

上述對於“*ātāpī sampajāno satimā*”的詮釋，是依注釋書所作的說明。簡要地說，四念處禪修所要求的隨觀態度，是精進的、不是散漫怠惰的隨觀；是清楚了解的、不是昏昧無知的隨觀；是注意於當下的、不是飄忽不定的隨觀。

附帶一提，引文中重複出現的「調伏世間貪憂」(*vineyya loke abhijjhādomanassam*)一詞中的「世間」(*loke*)，具有多重意涵。依注釋書的解釋<sup>15</sup>，所謂的「世間」，各依四念處之不同而有不同的含意——修習身念處時，此時的「世間」是指「身體」，整句的意思即是去除身體的貪憂。以此類推，「世間」於修習受念處時，是指感受而言；於修習心念處時，是指意識；於修習法念處時，則是指諸法。

### 三、內外的觀察——於內、於外、於內外隨觀

於四念處的任何一項主題裡，都涉及「於內」(*ajjhataṃ*)、「於外」(*bahiddhā*)、「於內、外」(*ajjhata-bahiddhā*)等，三種不同觀察的依次進行。這三種隨觀，在《相應部》的〈念處相應〉裡曾用「以三種方式來修習」(*tividhena bhaveyyāsi*)的用詞來說明<sup>16</sup>。

在〈念處經〉的「身念處部分」談及：

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā  
vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā

---

<sup>15</sup> 見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.36。詳細解說可參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.22~25。

<sup>16</sup> "tato tvaṃ bhikkhu sīlaṃ nissāya sīle patitṭhāya cattāro satipaṭṭhāne tividhena bhaveyyāsi." (因此，比丘！你依戒立戒，以三種方式來修習四念處。) 見 S.47.3 *Bhikkhu*。

kāye kāyānupassī viharati.<sup>17</sup>

如是，他或於身體於內地隨觀身體而住；或於身體於外地隨觀身體而住；或於身體於內外地隨觀身體而住。

在受念處的部分談及：

Iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.<sup>18</sup>

如是，他或於覺受於內地隨觀覺受而住；或於覺受於外地隨觀覺受而住；或於覺受於內外地隨觀覺受而住。

在心念處的部分談及：

Iti ajjhattam vā citte cittānupassī viharati. Bahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati.<sup>19</sup>

如是，他或於心於內地隨觀心而住；或於心於外地隨觀心而住；或於心於內外地隨觀心而住。

在法念處的部分談及：

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>18</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>19</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>20</sup> M.vol.1, p.62.

如是，他或於法於內地隨觀法而住；或於法於外地隨觀法而住；或於法於內外地隨觀法而住。

所謂「於內隨觀」、「於外隨觀」、「於內外隨觀」的意涵，根據覺音尊者的注釋<sup>21</sup>，「內」、「外」的意思分別是指「自己」、「他人」之謂。詳言之，「於內」(ajjhataṃ)隨觀，意指：觀察「自己」(attano)；「於外」(bahiddhā)隨觀，意指：觀察「他人」(parassa)。對於覺音內觀與外觀的詮釋，《中部復注》<sup>22</sup>曾就其「外觀」部分提出再說明，指出：所謂「外觀」是「對他人的觀察」，且是「以思惟之力轉起」(sammasanacāravasenāyaṃ)，而不是「以禪定力」(samathavasena)去「轉起安止相」(appanānimituppatti)。<sup>23</sup>意思是說「於外隨觀部分」，不同於以禪定力運用直接觀察的方法作隨觀的「於內隨觀部分」，而是以思惟的方式，間接地觀察、推論。

至於「於內、外」(ajjhatabhiddhā)隨觀，《中部注》注解作

<sup>21</sup> "iti ajjhataṃ(於內) vāti evaṃ attano(自己) vā assāsapassāsakāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā(於外) vāti parassa(他人) vā assāsapassāsakāye. Ajjhatabhiddhā(於內、外) vāti kālena attano(自己), kālena parassa(他人) assāsapassāsakāye." (MA. vol.1, p.254)。《中部注》對「於內」、「於外」、「於內外」的含意，作如上的注解。引文意指：於身隨觀身而修出入息念時，所謂「於內」是「自己」之意；所謂「於外」是「他人」之意；所謂「於內、外」，則是指「有時 / 於當然之時」(kālena)為「自己」、且「有時 / 於當然之時」(kālena)為「他人」。又，此種解釋並非「身念處的出入息念部分」獨有的詮釋，其它項目如「威儀路部分」(見 MA. vol.1, p.25)、「法念處的五蓋部分」(MA.vol.1, p.290)……等，每個修習項目中凡有「於內」、「於外」、「於內外」的地方，《中部注》都作如此的解釋。

<sup>22</sup> 《中部復注》(MAT)為《根本復注》(Mūlatīkā)之一。《根本復注》是與覺音約同時代的阿難陀(Ānanda)，對於覺音的注釋書(Atthakathā)所作的注解。

<sup>23</sup> "Parassa vā assāsapassāsakāyēti idaṃ sammasanacāravasenāyaṃ pāḷi pavattāti katvā vuttaṃ, samathavasena pana parassa assāsapassāsakāye appanānimituppatti eva natthītil"(所謂的「或於他人的身體修出入息念」之意，是指以思惟之力轉起而被說，非是以禪定力轉起安止相，而於他人的身體作出入息念。)見 MAT.(收於 Chaṭṭha Saṅgāyana CD)vol.1, p.349。

"kālena attano kālena parassa", 但未作進一步說明，而《中部復注》也未對此段文句再詮釋，只是指出所謂「於內地、於外地隨觀」，是一對被結合的法，應被合觀，不能單取其一作觀察<sup>24</sup>。因為未發現有相關的說明，故於此權且就字表意思來了解：“kālena”可作「有時」或「於當然之時」、「於適當之時」之意。<sup>25</sup>循此，「於內外隨觀」的意思即可解釋為：「有時觀察自己、有時觀察他人」或「於當然之時觀察自己、於當然之時觀察他人」等。但它也常被進一步解釋作「反覆來回地」(go back and forth ; moves repeatedly back and forth)觀察自己、他人。<sup>26</sup>

附帶一提，相較之下漢文文獻對於這個論題的有關說明，其實資料頗為豐富，以《大毗婆沙論》為例，論中一一列出各家不同說法，條理清晰地探討內觀、外觀、內外觀的定義，以及作此三觀的目的<sup>27</sup>。又如《舍利弗阿毗曇論·念處品》裡，對於此三觀於身、受、心、法四個念處的個別定義，作了極其詳盡的說明；再如《法蘊足論》裡，也有相當篇幅的陳述<sup>28</sup>。

再者，關於三重觀察的論題，南傳佛教當代禪師也多有個人

---

<sup>24</sup> "ajjhataṃ, bahikkhā ti ca vuttaṃ idaṃ dhammavayaghaṭitaṃ ekato āramañabhāvena na labbhati." 「所謂於內地、於外地，是一對被結合的法，以單一的所緣狀態不可得。」見 *MAṬ*, vol.1, p.349。

<sup>25</sup> 參見長井真琴：《獨習巴利語文法》(東京：山喜房，1970)，p.82；雲井昭善：《パーリ語佛教辭典》，p.278。

<sup>26</sup> 參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.33；Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.51。

<sup>27</sup> 就定義來說，論中陳述了契經說、餘師說與脅尊者等三家對於內、外、內外觀定義的不同詮釋；就目的來說，則分項列出四種對於作內、外、內外觀目的之異說：如：廣觀、略觀故；對治我執、我所執故；對治我愛、眾具愛故…。詳細內容見大正 27, p.940a~b。

<sup>28</sup> 詳見大正 28, pp.613a~616b；大正 26, pp.476a~479b。有關此論題，漢文文獻資料的豐富性，提供了廣面思考的諸多可能路向，頗值得進一步作專題探討。

的抒發、再詮釋。首先，緬甸當代著名的禪修指導者葛印卡老師 (Goenka) 對於「於外地隨觀」的說明，除了《中部注》的解釋之外，還曾提出另一種完全不同於覺音觀點的個人詮釋：就身、受念處而言，「外觀」倘若如注釋書所說的那樣是指「他人」而言，於實際禪修時較難下手觀察——除非禪者本身功力深厚，已達極高的修行階段；而且未依經中所說那樣，遠離塵囂、於林間、於樹下進行禪修。然而如果將「外觀」理解為「自己身體的表面」 (surface of the body)，那麼顯然是較實際而可實行的定義；就心、法念處而言，「於外隨觀」除了如注釋書所解的「觀察他人」的傳統視點之外，不妨也可以理解為是指經由六根門接觸外塵才引發的內在反應。<sup>29</sup>

其次，馬哈希禪師 (Mahāsi Sayādaw) 對於內外觀的解讀也有其獨到之處，他更於覺音論師所詮釋的「自」、「他」之別的说法上，將內、外觀的意涵分成「實用的」 (practical) 與「推論的」 (inferential) 兩類<sup>30</sup>——「實用內觀」或稱為「直接內觀」，是指禪修時對於實際生起現象的本質、特性所獲得的智慧；「推論內觀」或稱為「間接內觀」，是指從「實用內觀」獲得的智慧再去推論那些非現見的所緣，用類比的方式來確定現見與未見二者彼此是同一自性的。就三重觀察而言，其中的「於內隨觀」部分是屬於「實用內觀」，「於外隨觀」的部分是屬於「推論內觀」，至於「於內外隨觀」的部分，則兼及實用與推論二者。舉例而言，禪修者無法代替他人呼吸而作直接觀察，只能以推論的方式來理解：他人的呼吸如同自己的呼吸一樣，有生起、消失，是無常、苦、無我。因此，以

<sup>29</sup> 詳細的內容參見 Vipassana Research Institute 編, *Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ* (Maharashtra: Vipassana Research Publications, 1993), pp.74, 76~77。

<sup>30</sup> Mahāsi Sayādaw, *Fundamentals of Vipassana Meditation* (Rangoon: Buddha Sasananuggaha Organization, 2000), pp.32~33. 馬哈希的詮釋，其實不離於前述《中部復注》所說的「以思惟行之力…」等等之內容。

他人爲所緣的出入息念的「於外隨觀」，並不是直觀的對象，換句話說，不能成爲隨觀的直接範圍，而是屬於「推論內觀」的範圍。

除了上述的討論之外，還有另一個課題是值得注意的，即：將隨觀作如此三重觀察的緣由爲何。對於此論題，向智尊者(Nyanaponika Thera)認爲是爲了平衡禪修者內在性格偏向與外在性格偏向的個別差異，以及完整地看清內法、外法的全貌與內、外法間交互的緣起關係<sup>31</sup>。學者給辛(Gethin)則是以爲，內外三重觀察是達到佛法中「無我」的一個助力，亦即從「自」、「他」、「自與他」的層層觀察中，可以漸漸覺察到世俗世間是一個完全由「非我」(not-self)的法所構成的世間，這正與佛教思想的「無我」相合<sup>32</sup>。

值得一提的是，即使內外三重觀察在〈念處經〉的原文裡是作“vā” (或)，但是實際上是「於內」、「於外」、「於內外」三種觀察都須具備，而不是隨意擇一而觀的意思。這個概念可以在《清淨道論》裡找個相當的論據：

但觀於內是不會有道的出起的，亦應觀於外，所以他亦觀他人的諸蘊及非執的〔與身心無關的〕諸行為「無常、苦、無我」。<sup>33</sup>

《清淨道論》這段文句的意旨是在說明：只觀「內五蘊」——自己的五蘊——而證得的內觀慧，最多僅止於「至出起」之前的「審察隨觀智」，無法再挺進更高的內觀慧。就毗婆舍那十六階智<sup>34</sup>的

---

<sup>31</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.58~59.

<sup>32</sup> Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.54。

<sup>33</sup> 《清淨道論(下)》，p.371。

<sup>34</sup> 「十六階智」的說法並未出見於經典之中，其雛型可追溯到《解脫道論》或《無礙解道》

劃分而言，「至出起」是指行捨智、隨順智與種姓智<sup>35</sup>，此三智都是內觀過程中開展出來的智慧。循此觀之，若要完成所有觀慧的開展，於觀察自己的五蘊之餘，勢必要再觀察他人的五蘊乃至諸行為無常、苦、無我。倘若只觀察自己的五蘊，那麼最多只能開展出部分的內觀慧，無法成就完全的智慧。又，前文提過馬哈希禪師將「內觀」分成「實用」與「推論」二類來理解，戒喜禪師則進一步解說其老師馬哈希禪師的「推論內觀」之說，指出：「於外地隨觀」及「於內外地隨觀」的修習並不是「刻意地」(deliberately)去作，只是在你的禪修期間想到了「別人」的情況也和「自己」的一樣<sup>36</sup>。戒喜禪師的語意顯示出三重觀察之中是以「於內隨觀」為重心，較偏重於「於內隨觀」部分，而將「於外地隨觀」、「於內外隨觀」的部分視為輔助角色。

綜而言之，內外三重觀察的目的，不外乎是爲了完整地看清所觀的全貌與它們彼此間的緣起關係。其性質涉及了禪觀對象的界定與禪觀次第的釐清。首先，在禪觀對象的界定方面，「內外三重觀察」意指於四念處的實踐中，在各個身、受、心、法等念處的修習裡，以自己、他人、自他交替，爲三種觀察的所緣。其次，在禪觀次第的釐清方面，「內外三重觀察」的經文敘述，清楚地表現出是以觀察自己爲先、然後是他人、最後是自他交互觀察。依

---

的〈智論〉，爲後人常引用作爲劃分內觀智慧(vipassanā-pañña)開發的不同階段，以方便教理上的探討，內容即：(1)名色分別智，(2)把握因緣智，(3)遍知智，(4)生滅隨觀智，(5)壞隨觀智，(6)怖畏現起智，(7)過患隨觀智，(8)厭離隨觀智，(9)欲解脫智，(10)審察隨觀智，(11)行捨智，(12)隨順智，(13)種姓智，(14)道智，(15)果智，(16)思惟反射智。對於內觀智慧開展的階段，其它經論也有類似的記載，所述階段的名稱、數目則不盡相同，然而其劃分，大抵皆以智慧昇進的解脫道進程爲論述本質。有關內觀傳統的文獻資料參見 Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, pp.48~51。

<sup>35</sup> 《清淨道論(下)》，p.370。

<sup>36</sup> U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.47.

此順序而觀察的理由，依經典所示，乃在於自己是最容易把握的所緣<sup>37</sup>。以自己的五蘊身心為所緣，在原始佛教的修道論中是非常普遍的修行方式。<sup>38</sup>在進行有系統的禪修訓練時，熟習了對於自己的觀察之後，再去推論地、類比地觀察他人，然後交互觀察自己、他人，即是「內外三重觀察」的次第性。

#### 四、生滅的觀察——集法、滅法、集滅法的隨觀

如同上一項對於「內外的觀察」之說明，「生滅的觀察」亦是修習四念處禪法時，在每一項禪修科目裡所必須進行的功課，且在〈念處經〉中，它總是跟隨「內外的觀察」之後而被敘述。可以說，四念處的觀察重心，最終都匯歸於事物生滅過程的觀察。此下，分段記述〈念處經〉裡關於「生滅的觀察」的段落，

---

<sup>37</sup> 馬哈希禪師認為，以內觀——觀察自己——為首而進行慧觀的經論根據，可在《中部·隨步經》(M.111 *Anupada-s.*) 及其注釋書裡找到相關的論據。引自 Mahāsi Sayadāw, *The Great Discourse on The Anattalakkhana sutta* (Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization, 1997), p.133。其次，於有系統的禪修訓練之最初，將自己作為觀察對象的原因，在於較容易獲得直接的體證，見 Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.58~59。

<sup>38</sup> 各阿含有其特色：《雜阿含經》的特性在於「說種種禪法」、「是坐禪人所習」；《中阿含經》是「為利根眾生說諸深義」、「是學問者所習」；《長阿含經》是「破諸外道」；《增一阿含經》是「為諸天人隨時說法」、「是勸化人所習」(參見大正 23, p.503c)。可知《雜阿含經》(或《相應部》)是修習禪法者的重要教示所在。印順法師依《瑜伽師地論·攝事分》作《雜阿含經會編》，對北傳《雜阿含經》的部類作出整編，其中，有關「陰相應」的部分即占了 178 經。見印順法師：《雜阿含經會編(上)》(台北：正聞出版社，1994)，pp.1~212。至於南傳《相應部》的「蘊相應」部分，則占了 158 經，見赤沼智善：《漢巴四部四阿含互照錄》(名古屋：破塵閣書房，1929)，pp.205~211。儘管經文的分類僅是粗略的編整，未能涵蓋全部有關蘊法門的教示，但是無論如何，蘊法門在原始佛教的教學中，確是占了極大的份量。

在身念處的部分談及：

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Vayadhammānupassī vā kāyasim viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.<sup>39</sup>

或於身，隨觀「集法」而住；或於身，隨觀「滅法」而住；或於身，隨觀「集滅法」而住。

在受念處的部分談及：

Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

Vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.<sup>40</sup>

或於諸受，隨觀「集法」而住；或於諸受，隨觀「滅法」而住；或於諸受，隨觀「集滅法」而住。

在心念處的部分談及：

Samudayadhammānupassī vā cittasmim viharati.

Vayadhammānupassī vā cittasmim viharati.

Samudayavayadhammānupassī vā cittasmim viharati.<sup>41</sup>

或於心，隨觀「集法」而住；或於心，隨觀「滅法」而住；或於心，隨觀「集滅法」而住。

在法念處的部分談及：

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

---

<sup>39</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>40</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>41</sup> M.vol.1, pp.59~60.

Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.<sup>42</sup>

或於諸法，隨觀「集法」而住；或於諸法，隨觀「滅法」而住；或於諸法，隨觀「集滅法」而住。

在〈念處經〉的經文敘述中，四個念處項下的每一個科目裡，最後皆必須進行「集法」(samudaya-dhamma)、「壞滅」(vaya-dhamma)、「集滅法」(samudaya-vaya-dhamma)的觀察。

關於集法、滅法的意涵，覺音尊者將位於四個不同念處的集法、滅法，都同樣地分別解釋為「導致事物生起的因素」、「導致事物消滅的因素」。<sup>43</sup>譬如在觀察出入息時，身體、鼻孔、心三者，即是導致呼吸生起、消滅的因素，亦即是集法、滅法<sup>44</sup>。

除了將集法、滅法的「法」解釋為「因素」之外，戒喜禪師引述其老師馬哈希禪師的教示，對於覺音尊者有關「集法」、「滅法」的詮釋提出了補充<sup>45</sup>：「集法」、「滅法」在巴利語裡有兩層含意：一者，即前述的「生起的因素」、「消滅的因素」；二者，分別意指「生起的本質、狀態或直指生起本身」、「消滅的本質、狀態或直指消滅本身」。譬如就出入息念而言，觀察出入息的集法、滅法，可以解釋為：於呼吸生起至消滅的每一片刻、每一行經的觸處，密切地細審整個呼吸過程的生滅現象。亦即，「集法」(samudaya-dhamma)可解釋為現象的生起，「滅法」(vaya-dhamma)則是指現象的毀壞與消失<sup>46</sup>。如此，「集滅的觀察」是指四念處的

---

<sup>42</sup> M.vol.1, p.62.

<sup>43</sup> 參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.52~53, 113, 116。

<sup>44</sup> MA.vol.1, pp254~255。

<sup>45</sup> 此段文意，乃戒喜禪師引述馬哈希禪師的教導而言。見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.34~35。

<sup>46</sup> U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.34~35.

修行者爲了認知和覺察真相，必須觀察身、受、心、法「生起的現象」、「消失的現象」乃至「生起和消失的現象」的過程。向智尊者亦持相同於戒喜禪師的看法，他認爲：論書中所處理的是將禪觀用來分析反省，且在法的較廣脈絡中對它們作深入的了解，然而並未處理有關實際禪觀的事實和無常的本質。<sup>47</sup>

附帶一提，佛教裡的禪法可略分爲兩大類，分別表現出兩種不同的禪修路向<sup>48</sup>，即奢摩他(samatha)、毗婆舍那(vipassanā)。根據戒喜禪師的分析，就修習禪法的路線而言，〈念處經〉所強調的修習重心，在於「毗婆舍那」而不在「奢摩他」。換句話說，此經所敘述的每個業處，皆以毗婆舍那的圓滿成就爲修學目的。他的立論根據在於〈念處經〉裡每一項隨觀業處的結尾部分，往往再三重複強調：或隨觀法的集起(samudaya-dhammānupassī)而住，或隨觀法的壞滅(vaya-dhammānupassī)而住，或隨觀法的集滅(samudaya-vaya-dhammānupassī)而住。如此以行法的生滅爲所緣、或者說是以觀照實相爲所緣的修習，即是毗婆舍那禪法的特色。

於此，有二個視點值得注意：一者，身心實相的確實了知，不是使用任何想像臆測、哲理思惟等方式去作理論上的分析、推斷，而是必須在經驗層面且與智慧相應的狀況下來瞭解。這是於五蘊活動的生滅變化中，去當下如實覺知——或稱之爲「現觀」——身心的實相。由粗顯的層次到微細的層次，將纏縛身心的煩惱逐漸剝除，乃至達到完全的淨化。循此，當我們面對如其本然

<sup>47</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.60.

<sup>48</sup> 「毗婆舍那」與「奢摩他」的修習方法是不同的，舉例而言，毗婆舍那是以實相爲所緣，觀照當下身心的所有現象，其作用在於斷除無明，以成就正見；奢摩他則是以假法爲所緣，一次只專注於一個所緣，其作用是降伏五蓋，而達到心一境性。有關二者差異性的研究，可參見護法法師·陳水淵《涅槃的北二高》(台南：法源中心，1998)，pp.85~89。文中將「毗婆舍那」與「奢摩他」依：特性、方法、業處、目的…等諸項，一一探討其歧異處。

的實相並且從中解脫之時，也就是從貪、瞋、痴的習性解脫出來的時候。二者，五蘊身心有共通的特性，即是無常、苦、無我。超越身心束縛的方法，不在於強制性的壓抑或者自我放縱於道德之外，而是不妄加私己的愛憎執取<sup>49</sup>，正知、正念地觀察。由觀察中去了知實相、啟發智慧、達到解脫。

上述所介紹的四項禪修原則，是共通於身、受、心、法等四個念處的禪修基本原則。整體而言，這些念處禪修的基本原則不僅是修習之初應遵循的原則，甚至是整個修學過程中都應依循的理念。有別於上述這些適用於每個念處的共通性原則，此下，乃就個別念處的獨特禪修方法，分項作討論。

### 第三節 身念處禪修法

簡稱為「身念處」的「身隨觀的念處」(kāyānupassanā satipaṭṭhānaṃ)，經文之初即表明這是以身體為觀察的對象，隨著身體的變化而觀察的禪修方法。接著，即揭示身念處的禪修項目，其順序是約出入息念、威儀路、正知、厭逆作意、界作意、塚間九想觀等，逐一而述。最後再以修行身念處的目標、成果作結

---

<sup>49</sup> 如向智尊者對念處禪修的修習原則亦提出他自己的看法：「對其對象無執著，就有勝利與解脫。這對身體而言也是如此。於此，並不需要身體的苦行來使心戰勝身體。超越苦行與對感官的沉溺，即是中道。」(Nyanaponika, *The heart of Buddhist meditation*, p.68) 如眾所知，佛陀的教法是離於兩邊而取「中道」。斷、常，有、無等諸邊見，因為有違緣起法，所以不被佛陀所認可。舉例而言，佛世時其它教派的苦行或樂行之主張，亦為佛陀所教示的「中道」修道觀所指正。佛陀指出，苦行或樂行皆不能導致解脫，唯有放捨掉自以為是的執著才能從煩惱中徹底解脫，所謂 "ete te, Kaccāna, ubho ante anupagamma majjhena tathāgato dhammaṃ deseti" (迦旃延！如來離此二邊，依中而說法)。見 S.22.90 Channo。

束。相較於其他三個念處，身念處的內容顯然占最大篇幅。此下，即就「身念處部分」裡的諸禪修項目作探討。

## 一、出入息的部分(ānāpāna-pabba)

就佛陀與其弟子們而言，「出入息念」(ānāpāna-sati)是極重要的行法而廣泛地被實踐。這一點可以從它屢屢出現於經典中的事實得到證明<sup>50</sup>。「出入息」(ānāpāna)，或音譯為「安那般那」，是指出息、入息而言，即一般所說的「呼吸」。以專注於「呼吸」為觀察對象，即是「出入息念」的禪修特色。在〈念處經〉的「身念處部分」，隨觀「出入息」是首先登場的業處：

Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato  
vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum  
kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā.<sup>51</sup>  
於此，比丘們啊！比丘前往林野、空閑處或樹下，  
結跏趺坐，挺直地安置身體，令念現起於前。

So satova assasati, sato passasati: Dīghaṃ vā assasanto

---

<sup>50</sup> 在原始佛教中，出入息念有其不容忽視的獨特性。它常與「四念處」的修習一起被談及，如「若行、多行出入息念，完成四念處。若行、多行四念處，完成七覺支。若行、多行七覺支，完成明與解脫」(M.vol.3, p.82)，而形成「出入息念→四念處→七覺支→明·解脫」的解脫路向，這一行程的出發點。或者，亦常與「定」(samādhi)結合，而以「出入息念定」(ānāpāna-sati-samādhi)的形態出現，如「行、多行出入息念定，則寂靜、妙勝、無染、樂住，當惡不善法生起時，就立刻滅止」(S.vol.5, p.321)。參見竹內良英：〈原始佛教呼吸法の独自性——ānāpānasati について——〉(收於《印度學佛教學研究》No.37-1，東京：東京大學，1988)，pp.77~79。

<sup>51</sup> M.vol.1, p.56.

dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto  
dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto  
rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto  
rassaṃ passasāmīti pajānāti.<sup>52</sup>

他具念而出息<sup>53</sup>、具念而入息——或者在出息長時他知道：「我出息長」；或者在入息長時，他知道：「我入息長」；或者在出息短時，他知道：「我出息短」；或者在入息短時，他知道：「我入息短」。

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.  
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.  
Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.  
Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti  
sikkhati.<sup>54</sup>

他學習：「我將覺知一切身而出息」，「我將覺知一切身而入息」。他學習：「我將使身行安靜而出息」，「我將使身行安靜而入息」。

在〈念處經〉裡關於隨觀「出入息」的內容，起首的部分是記述禪修環境的選擇：「林野、空閑處或樹下」，這些空曠寂靜的場所，都是禪修的適宜地點。此是指示欲修習出入息念的行者，

---

<sup>52</sup> M.vol.1, p.56.

<sup>53</sup> “assasati”有不同解法：或解為「出息」、或解為「入息」。“passasati”的意涵則與之相反。關於「安那般那」的語義解釋，惠敏法師曾匯集出現於經論文獻中的諸種異說作一番整合、分析，詳見惠敏法師：〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉（收於《佛教思想的傳承與發展》，釋恆清主編，台北：東大圖書），pp.259~262。此文對於安那般那的語義，乃援引覺音依胎生學所作的論斷而取“assasati”為「出息」、「passasati」為「入息」。見《清淨道論(中)》，pp.60~61。

<sup>54</sup> M.vol.1, p.56.

爲了調伏長時浸淫於世間聲色的心，應先暫時離開五欲貪染的所緣，前往少有塵囂干擾的林野、空閑處或者大樹下去獨坐禪思。

接著，「結跏趺坐，挺直地安置身體」是禪修時恰當姿勢的記述。因爲盤腿正坐，能避免落入昏沉、掉舉等種種障礙，有助於「念」的現起，使身心較快進入平靜安祥、敏銳明察的狀態。因此經中會指明以「結跏趺坐」的平穩挺直坐姿，來進行禪修。至於經文「令念現起於前」以下，即進入念處禪修方法的具體描述。

〈念處經〉「身念處部分」裡所載的修習「出入息念」之具體內容，有幾個視點值得注意：

(一) “ sato va assasati, sato passasati ” (具念而出息、具念而入息)

這句經文的意思，是指「出息」的時候，要將「念」專注於「出息」；「入息」的時候，則將「念」專注於「入息」。進一步，可於經文的前後脈絡裡，看出「具念而出、入息」其實能進一步細分作四項：或出息長、或入息長、或出息短、或入息短，都清楚覺知。向智尊者(Nyanaponika)針對此段文意明確地指出，修習「出入息念」的要旨，不在於「呼吸」的練習，而是「念」的練習<sup>55</sup>。這即是修習出入息念的重要關鍵所在。循此而言，出入息念的實踐，不是以意念去操控呼吸、引導呼吸或刻意地使呼吸規律化<sup>56</sup>，而是讓念的覺知專注於自然的呼吸上去觀察呼吸的狀況，如此即是此處「具念而出入息」的要義。再者，「出入息念」

---

<sup>55</sup> Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation* (Boston: Wisdom Publications, 1990), p.61。

<sup>56</sup> Bhikkhu Bodhi 指出：「出入息念的實踐並不像哈達瑜伽(hatha yoga)那樣，企圖刻意地使呼吸規律化，只是當呼吸以其自然的韻律進出時，持續努力讓覺知固著在呼吸上。」且指出，在 *M.118 Ānāpānasati-s.*有對於修習出入息念的完整說明。參見 Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1191，譯注 140。

既可用來修習「毗婆舍那」(vipassanā, 或譯為「觀禪」)也可用來修習「奢摩他」(samatha, 或譯為「止禪」), 但是方法有所不同<sup>57</sup>。而此處所謂覺知出入息的長短狀況, 而至以下的覺知一切身、使身行安靜等處之敘述, 就其性格而言, 應是屬於修習奢摩他的範疇。

## (二) “sabba-kāya-paṭisaṃvedī” (覺知一切身)

“kāya”(身)一字, 在經典的不同場合裡, 依經文脈絡而有不盡相同的含意。此處“sabba-kāya”(一切身)依《無礙解道注》的解釋<sup>58</sup>, 是指出入息的全部過程, 亦即包含了呼吸的初始、中間乃至末尾等所有的階段。換句話說, 除了前面所說的「具念而出息」、「具念而入息」之外, 出入息的整個過程也是應該被注意的。如此, 由局部的、斷斷續續的專注, 進到整片的、連貫一氣的專注, 是「念」趨向細密化的表徵。不僅如此, 「覺知一切身」的內涵, 還意味著伴隨「與智相應的心」(ñāṇa-sampayutta-cittena)而出入息之意<sup>59</sup>。因此, 此處「覺知一切身」的覺知, 已不是浮面的、初步的認知, 而是與智慧相應的覺察、了知。

## (三) “passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ” (將使身行安靜)

---

<sup>57</sup> 參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.37~38。

<sup>58</sup> "sakalassa assāsakāyassaādimaṃjhapariyosānaṃ viditaṃ karonto pākaṭaṃ karonto assasissāmīti . sakalassa passāsakāyassaādimaṃjhapariyosānaṃ viditaṃ karonto pākaṭaṃ karonto assasissāmīti. " (他學習：「我將知道、明白：包含所有部分的出息之始、中、末。」他學習：「我將知道、明白：包含所有部分的入息之始、中、末。」) 見 *PtsA.vol2*, p.90。

<sup>59</sup> "evaṃ viditaṃ karonto ñāṇasampayuttacittena assasati ca eva passasati ca." (如是了知時, 伴隨著與智相的心而出息、入息。) 見 *PtsA.vol.2*, p.90。

依循上來所示的方法修學出入息念之後，隨著而來的可預期成效，即是“*Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ*”——呼吸變得比平常更為平穩、微細、寧靜。於此，「身行」(*kāya-saṅkhāra*)即是指出入息而言。將「出入息」說為「身行」的表現方式，也常見於其他經典的記述中<sup>60</sup>。此處「將使身行安靜」的進程，是禪修時重要的關鍵點。進一步說，經過一段時間的純粹注意於出入息之後，禪修者的呼吸會變得更平穩寧靜，心更清晰明瞭、更易於觀照所欲觀照的所緣，如此，就更易於如實知見事物的實相，一步步開發內觀慧乃至成就解脫。

(四) “*anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati*” (無依止而住，於世間什麼也不執取)

上述所提的三項修學內容，不外是作為「內外三重觀察」及「生滅的觀察」的前行，所進行的「念」的練習。「內外三重觀察」及「生滅的觀察」已於上一節關於「四念處的共通性實踐原則」裡作過探討。此處要討論的是，透過這一連串的觀察所欲獲得的進一步成果為何。經中說是：

*Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti  
yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca*

---

<sup>60</sup> 「出入息」被說為是「身行」的原因，在經典中曾一再被提及，舉例而言，在 *M.44 Cuḷa Vedalla-s.* 及 *S.41.6 Kamabhū (2)* 裡，載有如此的說明“*ete dhammā kāyappaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāyasāṅkhāro.*” (此等法是依縛於身體的，因此出入息為身行)。其意是指「出入息」的存在與「身體」是息息相關的。U Silananda 解釋 *MA* 對於出入息的詮釋時，即曾指出：「身行」的「行」義，應詮解為「作為條件」(conditioning)。「呼吸」被稱為「以身體作為條件〔而生起〕的事物」(body-conditioned thing)。而此處所謂的「身行」即是特指呼吸而言，尤其是粗重的呼吸 (見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.30~31)。因此，「身行」所代表的意涵，除了與口、意並稱三業，而泛指與身體有關的

viharati. Na ca kiñci loke upādiyati.<sup>61</sup>

又，他的「身存在」的念現起，只是為了〔更廣更高的〕慧與念。又，他無依止而住，於世間什麼也不執取。

如前曾說明的，身念處是以「身」(kāya)為念處的禪修。此種「於身隨觀身」的修法，「身」於禪修過程中就僅是作為禪修目標，亦即禪修者藉由對「身」的觀察來促使其慧與念增長。明確地說，「慧」與「念」才是修習念處禪法的目的所在，以身體為觀察目標，如上引經文中所說的「只是為了慧與念」(yāvadeva ñāṇa-mattāya paṭissati-mattāya)，其用意就只是為了增長禪修者的慧與獲得更深一層的念而已。<sup>62</sup>換言之，透過前面所敘述的內觀、外觀、內外觀及集法、滅法、集滅法等種種觀察，在內觀慧的進程中是屬於初步的智慧，建立了如此的初步的觀慧，即能進一步開展更廣更高的智慧與念——成就經文中所謂「無依止而住，於世間無所執取」(anissito ca viharati. na ca kiñci loke upādiyati)，對世間的任何事物都不執取，這即是念處禪法的目的所在。

舉例而言，經過有系統的禪修練習之後，禪修者會初步覺察到「只有身體」而沒有我、人、眾生，其清楚地了知：不是「我」在呼吸而是「色身」在呼吸、不是「我」在坐而是「色身」在坐、不是「我」在看而是「心」在看。接著，進一步會了解到：每一個所見的有情，都只是五蘊身心的組合而已，沒有「我」、「人」、

---

行為造作之外，在經典中也常特稱「出入息」為「身行」。

<sup>61</sup> M.vol.1, p.59.

<sup>62</sup> 《中部注》對此解釋為「這是為了建立更廣大、更高深的慧與念」："yā sati paccupaṭṭhitā hoti, sā na aññatthāya.....ñānapamanatthāya ceva satipamānatthāya ca, satisampajaññānam vuddhatthāya ti attho." (現前的念不是為了其它事物。是為了慧的分量及念的分量，為了念與明覺的增上。) 見 MA.vol.1, p.255。

「眾生」、「男人」、「女人」等概念的分別。倘若對「身」生起執著、誤認為是我、是我的身體，如此反而失去了修習四念處時應「熱心、具念、正知」的精神。如此，禪修者透過「身」的觀察<sup>63</sup>，循序漸進地建立起「無我」、「無依止而住」、「對世間無所執取」的智慧，這不僅是「出入息念部分」所獨有，而是共通於「身念處」的所有業處，如：〈念處經〉的出入息念、威儀路、四正知…等各段落項下，都不厭其煩地記載這段經文，再三陳述修學身念處的成果與目的。

## 二、威儀路的部分(iriyaṃpatha-pabba)

於〈念處經〉裡，「威儀路」的部分是緊接於「出入息念」之後的身念處修習業處。所謂「威儀路」(iriyaṃpatha)，是指日常生活中的行、住、坐、臥等四項威儀舉止。此下即從中擷取數則值得注意的經文片段<sup>64</sup>：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu gacchanto vā  
gacchāmīti pajānāti.

再者，比丘們啊！比丘走路時知：「我在走路」。

ṭhito vā ṭhitomhīti pajānāti.

或站立時，他知道：「我在站」。

Nisinno vā nisinnomhīti pajānāti.

<sup>63</sup> 附帶一提，泰國阿姜念尊者(Achaan Naeb Mahaniranonda, 1897~1983)，即是以「身念處」的禪修教學聞名於世的。參見阿姜念著，凡拉達摩譯：《身念住內觀法》，中壢：內觀教育基金會，1999。

<sup>64</sup> 以下五則經文，見 *M.vol.1*, pp.56~57。

或坐著時，他知道：「我在坐」。

Sayāno vā sayānomhīti pajānāti.

或臥時，他知道：「我在臥」。

Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti tathā tathā  
naṃ pajānāti.

又無論彼身如何被引導，他都知道。

行、住、坐、臥等表現於身體的動作現象，就阿毗達磨的論理體系而言屬「心生色」<sup>65</sup>(cittajarūpa)的範疇，換言之，「心」(citta)為生起之源<sup>66</sup>。而修習念處禪法的行者，即須以這些「心生色」為基礎，練習正念，於行、住、坐、臥等身體移動時，完全覺察注意，這即是經中所說的“pajānāti”（知道、了知）。至於“pajānāti”的程度，則是依念力、慧力的增強而隨之增強的。注釋書對“pajānāti”作解釋<sup>67</sup>：此禪修者的「知道」不同於狗、胡狼對於自己動作的知道。因為動物的知道，不能去除「有眾生存在」的信念及打破「靈魂」的認知，也不能成為禪修對象或念處的開發。而禪修者的知道，則能去除「有眾生存在」的信念及打破「靈魂」的認知，且既能成為禪修對象也能成為念處的開發。

同樣地，威儀路的訓練是為了助成內外三重觀察及生滅觀察，亦即是為了毗婆舍那的修習。此即是念處禪法的特色所在。

---

<sup>65</sup> 就阿毗達磨的分析，色法生起之源，可分為四種：業生色、心生色、時節生色與食生色。參見《阿毗達磨概要精解》pp.243~248。馬哈希禪師則指出此四者之中，「心生色」屬直觀，其餘則為推論內觀。見 Mahāsi Sayādaw, tr. by U Aye Maung, *Paṭiccasamuppāda* (Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization, 1997), pp.62~63.

<sup>66</sup> Mahāsi Sayādaw, tr. by U Aye Maung, *Paṭiccasamuppāda*, pp.73~74.

<sup>67</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.54~55.

### 三、正知部分(sampajañña-pabba)

日常生活中的舉止，除了上一項所說的四威儀外，還包含了各種小姿勢、小動作，如伸展、彎曲、左顧、右盼等。這些都是身念處禪修中應注意觀照的對象。有別於上一項就日常生活的大動作——行、住、坐、臥四威儀而說，此處所要探討的「正知部分」，是就日常起居中的任何細微行止而說。經中如此敘述<sup>68</sup>：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu abhikkante  
paṭikkante sampajānakārī hoti.

又，比丘們啊！比丘在前進、返回時，是正知而作的。

Ālokite vilokite sampajānakārī hoti.

往前看、往後看時，是正知而作的。

Sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti.

彎曲、伸展時，是正知而作的。

Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti.

在持取大衣、衣鉢時，是正知而作的。

Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti.

在吃、喝、咀嚼與嚐味時，是正知而作的。

---

<sup>68</sup> 以下七則經文，見 *M.vol.1*, p.57。

Uccārapassāvakame sampajānakārī hoti.

大、小便時，是正知而作的。

Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve  
sampajānakārī hoti.

行走、住立、坐、眠睡、醒覺、談話、沉默時，  
是正知而作的。

「正知」(sampajāna)的意涵，扼要地說，有正確地、完整地及平衡地去認識事物的意思<sup>69</sup>。若就注釋書裡的解釋，則是將「正知」分析作四個形式來討論，此即是一般所謂的「四明覺」<sup>70</sup>：有義明覺(sāttaka sampajāñña)、合適明覺(sappāya sampajāñña)、行處明覺(gocara sampajāñña)、無痴明覺(asammoha sampajāñña)等四種明覺。舉例而言，「有義明覺」是指清楚了知身體動作如前進、後退等的目的、利益所在。「合適明覺」是指了知什麼是合宜的，如比丘知道說法是對他人有益的，但和一個女人單獨相處則不合宜，如此，他即不應前往。「行處明覺」是指清楚了知禪修的領域，如隱密處、自境界、父母境界等，禪修者應安住於如此行處。「無痴明覺」則是指動作時清楚覺察、無有茫然昏昧的狀態，譬如前進或返回時，不會搞混不同的動作。倘若舉手投足等動作合乎上述四項要求的話，那麼，無疑地即是合乎此段所討論的「正知」的意涵。

從上面列舉的經文片段可知，禪修者應於前進、後退時「正

---

<sup>69</sup> 見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.61。戒喜禪師對“sampajāna”的詳釋亦同於此，並且指出：唯有當五根的運用能平衡時，才能進一步發展智慧。見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.51~52。

<sup>70</sup> 「四明覺」亦可譯作「四正知」，因前人舊譯多取「四明覺」之譯詞，故延用之。有關四明覺的詳細說明，請參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.61~99。

知而作」，完全地覺知；乃至前顧、後看時；著衣、持鉢時，吃、喝、咀嚼、嚐味時；大、小便時，乃至所有的語默動靜，都要念念分明，完全地覺知每個使用到身體的伸展、彎曲、移動等動作的細微變化。換句話說，禪修者的念，應於每一時每一刻都保持於清楚的狀態之下，否則，極有可能錯失了覺知生滅、通達緣起、開展智慧的機會。因此日常生活中所有舉止動作，都是禪修者需全力以赴、精進觀察的目標，不宜忽略。因為即使於不起眼的日常例行活動中，都有可能見到世間的本質，於中獲得超越世間的智慧<sup>71</sup>。

#### 四、厭逆作意的部分(paṭikūla-manasikāra-pabba

「厭逆作意」的禪觀，是以身體的組織結構為所緣，觀察身體的毛、髮、皮、肉乃至體內種種臟腑皆是污穢不淨的，從而對身體產生憎嫌、厭惡，以去除對自他身體的執著之一種禪修業處。〈念處經〉裡對「厭逆作意」的內容作如下的描述<sup>72</sup>：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ  
uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṅtaṃ  
pūran nānappakārassa asucino paccavekkhati:

再者，比丘們啊！比丘觀察這個從腳掌以上、從頭髮以下，被皮所圍繞的身體，充滿種種的不淨。

---

<sup>71</sup> 例如阿難尊者即是在躺臥下去的動作過程中，證得出離世間的果位。這個動作既不是坐的姿勢也還不是臥的姿勢，如《中阿含經·侍者經》所云：「我坐床上，下頭未至傾，便斷一切漏，得心解脫。」(大正 1, p.475a)。另見 Nyanaponika Thera & Hellmuth Hecker, *Great Disciples of the Buddha* (Boston: Wisdom Publications, 1997), p.180。

<sup>72</sup> *M.vol.1*, p.57.

atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco  
maṃsaṃ nahāru atthī atthimiñjā vakkam hadayaṃ  
yakanam kilomakam pihakam papphasam antam  
antagunam udariyam karisam pittam semham pubbo  
lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo singhāṇikā lasikā  
muttanti.

在此身裡，有：髮、毛、指甲、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、屎、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾液、鼻涕、關節液、尿。

Seyyathāpi bhikhave ubhatomukhā mūtoḷi pūrā  
nānāvihitassa dhaññassa-seyyathīdam: sālīnam  
vīhīnam muggānam māsānam tilānam taṇḍulānam,  
tamenam cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya:  
ime sālī ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime  
taṇḍulāti.

比丘們！宛如有兩個入口而填滿了種種穀物，如：稻、粟、綠豆、蠶豆、芝麻、精米的粗布袋那樣，具眼者開解而觀察：這些是稻、這些是粟、這些是綠豆、這些是蠶豆、這些是芝麻、這些是精米。

依經文所示，禪修者去認識構成身體的器官組織、分泌物、排泄物：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃中物、屎、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾液、鼻涕、關節液、尿等<sup>73</sup>。由觀察中去了知：從頭頂以下、腳底以上，被皮膚所覆蓋

<sup>73</sup> 「厭逆作意」依〈念處經〉所示，計有三十一種不淨，然而其它經論如《無礙解道》、

的這個身體，其實充滿了不淨。而且清楚地知道，頭髮即是頭髮而不是體毛或它物、指甲即是指甲不是它物……等等。就如同那有兩個入口的粗布袋，裡邊裝填了種種穀物雜糧，明眼人能清楚分辨出何者是稻、何者是粟、何者是綠豆……等等那樣。吾人的身體亦然，禪修者應能分辨何者是髮、何者是毛、何者是指甲……。

由於構成身體的這些部分，都是不潔淨、不可愛的，因此禪修者藉由觀察此種種項目的不淨，即能對它們生起厭逆而欲遠離之心，不再執著由這些零件所組成的身體。

厭逆作意，曾於《清淨道論》中被詳細說明於「身至念」單元裡<sup>74</sup>，且獨立成爲四十業處之一而隸屬於十隨念<sup>75</sup>。就覺音尊者的分析<sup>76</sup>，「身至念」大抵會就「厭逆作意」或「界差別」而出現。在這兩種不同場合裡，身至念有不同的意涵：取其「厭惡」(paṭikūla)之意而出現者，爲「奢摩他」的業處，如於〈大念處經〉(D.22 *Mahā-satipaṭṭhāna-s.*)裡所談的厭逆作意部分；以「界」(dhātu)爲論點而出現者，爲「毗婆舍那」的業處，如在〈大象跡喻經〉(M.28 *Mahā-hatthipadopama-s.*)、〈大教誡羅睺羅經〉(M.62 *Mahā-rāhulovāda-s.*)及〈界分別經〉(M.140 *Dhātu-vibhaṅga-s.*)裡所說。若依覺音尊者的說法來看，那麼不僅是〈大念處經〉，連〈念處經〉裡所談的「厭逆作意部分」都是就厭惡而說，是屬於「奢摩他」的業處。

戒喜禪師對於這個論題亦曾提出看法指出，「厭逆作意」所能

---

《清淨道論》裡，往往加上「腦」一項成三十二種不淨，或稱之爲「三十二分身」。

<sup>74</sup> 《清淨道論(中)》，pp.19~52。

<sup>75</sup> 十隨念，即：佛、法、僧、戒、捨、天、死、身至、安般、寂止等隨念。詳見《清淨道論(上)》，pp.305~361、《清淨道論(下)》，pp.1~90。

<sup>76</sup> 《清淨道論(中)》，p.24。

發展的路向雖有「奢摩他」，與不事先培養禪那而直接觀察身體為「四界」的方式的「毗婆舍那」兩種可能，然而就四念處所要達成的目標而言，在身念處裡的「厭逆作意部分」修法，無論如何，還應是以「毗婆舍那」為最終目標<sup>77</sup>。此兩種理解可導出不同的禪修路向：一是先修「奢摩他」，待「奢摩他」成就<sup>78</sup>之後再修「毗婆舍那」的路線；另一是不刻意修「奢摩他」而走「純觀」<sup>79</sup>(suddha-vipassanā)的路線，此路線被戒喜禪師所重視，亦即是覺音尊者所說的另一類以「界」而說「身至念」的場合。

綜觀上文覺音尊者、戒喜禪師的論述，可以發現二人對於〈念處經〉「厭逆作意」的看法有所不同——前者以「厭惡說」來詮釋；後者則重於「界」說的詮釋。然而就「厭逆作意部分」的修習宗旨而言，可說並不衝突。原因在於，覺音尊者認為〈念處經〉裡所說的「厭逆作意」，是就「厭惡」而說，屬於「奢摩他」的業處；戒喜禪師則以修習四念處的用意在於「毗婆舍那」為由，說明單單修習「奢摩他」，不是我們的目標所在，直接從「毗婆舍那」入手修「純觀行」不失為一手段。關於此論題，不妨可以作如下的思考：覺音尊者將「厭逆作意部分」視為「奢摩他」業處的看法，可以理解為如果就其意向所示，所謂「厭逆作意」在〈念處經〉裡是修習「奢摩他」的業處，那麼，禪定成就之後即須轉修「毗婆舍那」，如此才符應念處禪法的基本精神。而在〈念處經〉中「厭

<sup>77</sup> 佛教的修行道中，不論是「奢摩他行」(先修奢摩他再修毗婆舍那)或「毗婆舍那行」(直接修毗婆舍那)，最終都得修毗婆舍那。參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.70。

<sup>78</sup> 此處所謂「止的成就」，是指依厭逆作意所能達到的初禪，或轉觀遍處而證得四禪。修習厭惡作意的禪定深度最多僅能達到初禪，若要更深的禪定則需轉修其它業處如青、黃、赤、白等遍處。如《清淨道論》說：「如是此〔身至念〕業處雖依初禪而成 依髮等的色一類〔青、黃、赤、白之遍〕，得證四禪，而達六通。」見《清淨道論(中)》，p.52。

<sup>79</sup> 純觀行的進一步內容，於後文將有較詳盡的敘述。

逆作意」的修習內容，事實上也並不止於修得奢摩他，其後尚且述及了「生滅的觀察」等修法。「生滅的觀察」即是「毗婆舍那」的修法。因此覺音尊者的解釋，是取先修奢摩他再修毗婆舍那的這一面意涵。至於戒喜禪師在「厭逆作意部分」看重「純觀行」的修法，亦即不依「厭逆作意」培養根本定——如覺音尊者所說的「以厭惡說」——而去觀察三十二分身為地、水、火、風四大元素——此即是覺音尊者所說的「以界說」——來說明〈念處經〉的「厭逆作意」。因此戒喜禪師是取「純觀行」的意涵，直接下手修習「毗婆舍那」。然而無論如何，或走先修奢摩他再修毗婆舍那的路向、或走純觀路線而直接修習毗婆舍那，其差異處是在修習技巧上對於止、觀的偏重不同，然而最終以毗婆舍那為目標是共同的要求。

## 五、界作意的部分(dhātu-manasikāra-pabba)

「界作意」或稱為「四界差別觀」，是以身體為觀察的對象，觀察身體為地、水、火、風等四種物質原素所組成。「四界」或稱作「四大」、「四大種」，是組成色法的原素，換句話說，所有的色法，皆攝於四大及四大所造<sup>80</sup>。覺音尊者曾於《清淨道論》裡，談及念處經中的「界作意部分」，是為「有利慧」而修「界業處」的人而說的，所以敘述的方式既精簡又扼要，與為「不甚利慧」而修「界業處」的人而說的〈大象跡喻經〉、〈大教誡羅睺羅經〉及〈界分別經〉等經的詳細敘述方式有所不同<sup>81</sup>。於此，若與上一小節對於「依厭逆」或「依界」而說身至念的說明作聯想，可以更清楚知道，〈念處經〉裡「界作意部分」的修法，其實是走「純

<sup>80</sup> 《中阿含經·象跡喻經》(大正 1, p.464c)。

<sup>81</sup> 《清淨道論(中)》，pp.189~191。

觀行」達「慧解脫」的修道路線<sup>82</sup>。〈念處經〉對於界作意的修習如此說明<sup>83</sup>：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ  
yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati:  
atthi imasmiṃ kāye paṭhavīdhātu apodhātu tejodhātu  
vāyodhātū ti

再者，比丘們啊！比丘就界而觀察此身體，無論  
它如何站立、如何擺放，於此身是地界、水界、  
火界、風界。

seyyathāpi bhikkhave dakkho goghātako vā  
goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā cātummahāpathe  
bilaso paṭivibhajitvā nisinno assa.

猶如熟練的屠夫或者屠夫的弟子，砍殺牛隻而分  
成一片片之後，坐於四衢道那樣。

經中將熟習屠宰、刀法俐落的屠夫及其弟子之宰殺牛隻、分解牛隻的整個過程，引喻為「界差別觀」的修習，說明構成吾人身體的元素——地、水、火、風四界，合聚起來是一個完整的身體，然而一一分別而觀，即難產生對於身體的整體概念。如同屠夫及其弟子對於牛的看法：於屠宰之始還不離「此是牛」的想，然而分截成一片片的牛肉之後，隨即轉而產生「此是肉」的想法而不再當作是牛隻一般。

附帶一提，佛陀在解說構成吾人身體的「四界」時，也常以

---

<sup>82</sup> 慧解脫的意涵與相關內容，將於後文另闢專章作進一步的陳述。

<sup>83</sup> *M.vol.1, pp.57~58.*

「四衢道」爲喻<sup>84</sup>，來說明如同一個坐於通達四方的大路交接處的人，當他一離開這交接點走向某個路向，他的方位即是東、西、南或北方，不再是可通達四方的大路交接處一樣，由地、水、火、風聚合而成的身體，只是暫時的假合，終是不出生滅變異的無常法則，當其一離散之時，只見地、水、火、風，而沒有一個真實的「我」存在。以此類推，當然也沒有一個真實的「他人」存在，當然也就沒有所謂的「眾生」存在。

四界於此所指的意涵，並非吾人一般肉眼所見的地、水、火、風，而是就其屬性而言。亦即，地是指堅硬、柔軟的性質；水是指流動、凝聚的性質；火是指冷、熱的性質；風則是指支持、推動的特質。舉例而言，如先前曾討論過的「出入息」，呼氣與吸氣的律動，主要即是四界中「風」的特質使然。又如走路時，整體概要言之，是「風」的特性促成的移動。若再將走路細分爲舉起、推前、放下、接觸等四個步驟而談的話，可進一步說：第一步驟，將腳舉起時，主要顯現出的特質是「火」的輕盈，其次是「風」的推動的特質；第二步驟，將腳向前推出時，主要的特質是「風」的推動特質；第三個步驟，將腳放下時，沉動的感覺是「水」的特質<sup>85</sup>；最後的步驟，將腳板接觸地面時，腳板或地面的軟、硬感覺則是「地」的特質<sup>86</sup>。

四界，各有其自性(*sabhāva*)，如前所述的地界之硬、火界之熱等，是有自性之法，所以是「觀智」(*vipassanāñāṇa*)的目標。

<sup>84</sup> 如在 S.35.204 *Kimsuka* 經中，亦可發現將四大所成的身體，作喻爲四衢道之情形。

<sup>85</sup> 據《阿毗達摩義論》的觀點來看，「水界」不能直接經由觸覺而覺知，只能間接地從觀察其它色法「黏著」——水界的「現起」(*pacca-patṭhāna*)——在一起而得知。引自菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，p.232。

<sup>86</sup> 界作意於行禪時的應用情形，參見 U Silananda, *The Benefits of Walking Meditation* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1995), pp.7~9。

且它們皆有無常、苦、無我三相，因此，可以扼要地說，四界，是「觀智」觀照「三相」的目標<sup>87</sup>。亦即，禪修者可藉由觀照四界的無常、苦、無我，增長智慧、進趨解脫。

此外，再重複上一項目「厭逆作意部分」裡曾指明的，倘若選擇「純觀行」的修法路徑，那麼純觀行者對於「厭逆作意」觀「三十二分身」的具體修法，會代以「界作意」而觀其身體為地、水、火、風四元素的方式，進行身念處的禪修。

## 六、九塚間的部分(nava-sīvathikā-pabba)

「九塚間」一般或作「塚間作意」、「九想觀」、「不淨觀」等<sup>88</sup>，其內容是由觀察墓園裡九種不淨相所組成<sup>89</sup>，亦即藉由觀察死屍腐爛的不同階段，於種種屍體的醜惡形相中，生起厭惡心，斷除我人對肉體的執著，進而昇進涅槃。

值得一提的是，不淨觀亦是佛世時常被實踐的法門之一。佛

<sup>87</sup> 因為地、水、火、風四界「持有自性」(attano sabhavam dharenti)，是「有自性色」(sabhāvarūpa)，故能為「觀智」(vipassanā-ñāṇa)所觀察的目標。也因為它們是觀智觀照三相的目標，故被稱為「思惟色」(sammasanarūpa)。參見菩提比丘：《阿毗達摩概要精解》，pp.232, 236, 259。

<sup>88</sup> 惠敏法師曾深入考察“sīvathikā”（塚間）的意涵指出，其意不同於一般的土葬墓園，而是指暴屍於地面的墓園。因屍體棄置於地面，所以能見九種不淨相的過程。據此，法師於其博士論文中，將“sīvathikā”譯為「風葬」（風葬乃日文本有的慣用語，意指暴屍於野風之中，隨時光流逝而任其風蝕），以表顯其特殊意涵。詳見惠敏法師：《「聲聞地」のおれる所縁の研究》（東京：山喜房，1993）。

<sup>89</sup> 塚間九相的名稱、順序各有異說，如《清淨道論》即將九相整理成：青瘀、膿爛、斷壞、徐殘、散亂、斬斫離散、血塗、蟲聚、骸骨等相。乃至除了九相的表現方式之外，有時會以十相的形式出現，見《清淨道論(上)》，p.279。

陀曾以種種方便宣講不淨論、讚歎不淨觀。關於不淨觀的修習，在佛世時還曾發生過頗具爭議的事緣<sup>90</sup>，即有些比丘對於佛陀再三讚歎的不淨觀法門精勤奉持之後，對於身體的污穢不淨深以為羞慚而執刀自害。阿難尊者為了避免更多的自殺事件發生，於是請求佛陀開示其它法門，為此，佛陀即教導「出入息念」作為極度厭患身體的比丘們之業處。然而，這並不是說不淨觀是有缺陷的業處，而是道支是否平衡<sup>91</sup>、以及適性<sup>92</sup>與否的問題。

「塚間作意」與前面所說的「厭逆作意」同是觀察不淨相，乃至生起厭惡的念頭而欲求解脫。不同的地方，在於厭逆作意觀察的所緣是尚且活著的生人，而塚間作意的觀察目標則是已無意識的屍體。依〈念處經〉所示，塚間九相為<sup>93</sup>：

(一) 膨脹、青黑、腐爛相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ

<sup>90</sup> S.54.9 *Vesālī*.

<sup>91</sup> 修習不淨觀能深化厭離，基本上是有利於解脫的。然而倘若道支欠缺平衡，如經中說：「愚癡無聞凡夫，於四大身，厭患、離欲、背捨，而非識」（大正 2，p.81c），定力強但念力、慧力不足，則有可能會對身體產生極端厭惡而導致自害的不幸。在此情況下可適當地引導，改修出入息念等其它業處。附帶一提，就佛教的戒律而言，自殺屬於「波羅夷戒」（*pārājika*）是被嚴格禁止的，因為大多數自殺是緣於衝動嗔恨地抗拒困苦。然而亦有被允許的自殺，如跋迦梨（*Vakkali*）、闍陀（*Channa*）患重疾而自盡（參見 S.22.87 *Vakkali*、S.35.87 *Channa*）。似乎暗示著若非出於煩躁嗔心而是業已獲得精神解脫者，如果因為重病纏身康復無望而自殺，是無可訾議的事情。

<sup>92</sup> 就業處的對治作用而言，不淨觀可對治貪欲。因此可依性行的不同，選擇順適個人的業處來修習，如《雜阿含經》815 經云：「修不淨觀斷貪欲、修慈心斷瞋恚、修無常想斷我慢、修安那般那念斷覺想。」（大正 2，pp.209c~210a）。因此，貪行人為除貪欲可修不淨觀；瞋行人為除瞋恚可修慈心觀…。性行的區別，參見《清淨道論(上)》，pp.162~172。

<sup>93</sup> M.vol.1, pp.58~59.

vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ  
vinīlakam vipubbakajātaṃ, so imameva kāyaṃ  
upasaṃharati: ayampi kho kāyo evaṃ dhammo  
evambhāvī evaṃ anatīto'ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，死亡了一天、兩天或三天，腫脹、青瘀且膿爛，他就是將這個身體和那個相比較。

(二) 被烏鴉等啄食之相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā  
khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā  
khajjamānaṃ supāṇehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā  
khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ,  
so imameva kāyaṃ upasaṃharati : ayampi kho kāyo  
evaṃ dhammo evambhāvī etaṃ anatīto'ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，或被烏鴉吃，或被禿鷹吃，或被鷲吃、或被狗吃、或被豺狼吃，或被許多小蟲吃，他就是將這個身體和那個相比較。

(三) 附有肉、血，以筋腱連結的骸骨相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ  
atthikasaṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ  
nahārusambandhaṃ, so imameva kāyaṃ upasaṃharati:  
' ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ  
anatīto'ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，是一副骸骨，有肉和血，以腱而連結，他就是

將這個身體和那個相比較。

(四) 無肉附著，佈滿血而以筋腱連結的骸骨相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ  
aṭṭhikaṅkhalikaṃ nimmaṃsalohitamakkhittaṃ  
nahārusambandhaṃ, so imameva kāyaṃ upasaṃharati:  
' ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ  
anatīto'ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，是一副骸骨，無肉而佈滿血，以腱而連結，他就是將這個身體和那個相比較。

(五) 無肉、血，僅筋腱連結的骸骨相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ  
aṭṭhikaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ  
nahārusambandhaṃ, so imameva kāyaṃ upasaṃharati:  
' ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ  
anatīto'ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，是一副骸骨，無肉無血，以腱而連結，他就是將這個身體和那個相比較。

(六) 骸骨散亂相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni  
apagatasambandhāni disā vidisāsu vikkhittāni aññena  
hatthattikaṃ aññena pādatthikaṃ aññena  
jaṅghattikaṃ aññena ūratthikaṃ aññena kaṭattikaṃ

aññena pitṭhikaṅṭakaṃ aññena sīsakaṭāham, so imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ anatīto’ ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，散亂在各個方向的骸骨，這裡是手骨、那裡是足骨，這裡是脛骨、那裡是大腿骨，這裡是坐骨，那裡是背脊、頭蓋骨。他就是將這個身體和那個相比較。

(七) 骸骨如白色螺貝相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ atthikāni setāni saṅkhavaṇṇūpanibhāni, so imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ anatīto’ ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，白色的骸骨、和螺貝的顏色相同，他就是將這個身體和那個相比較。

(八) 骸骨堆積年餘相：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ atthikāni puñjakitāni terovassikāni, so imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ anatīto’ ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，堆積如上的骸骨，超過一年，他就是將這個身體和那個相比較。

(九) 骸骨分解成粉末相：

Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi  
passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhiāni pūṭini  
cunṇakajātāni, so imameva kāyaṃ upasaṃharati:  
‘ ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evambhāvī evaṃ  
anatīto’ ti.

再者，比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，腐臭的骸骨，被分解成粉末，他就是將這個身體和那個相比較。

此上所引經文的內容，是說明以屍體的膨脹、青瘀、膿爛等種種污穢不可愛相為觀察的目標，專心致念，成爲一種經驗沈潛於意識中，再透過記憶、回想、憶念等，使曾為觀察所緣的屍體念境現前。經中以「猶如」(seyyathāpi)的措辭來帶出九種屍體腐敗相，即是暗示著此種塚間九想的觀法，是不需要實地面對真實的腐敗屍體，而是可以用回憶、憶念、想像等的方式來進行。

經文所示至此，是屬於奢摩他定學的範疇，若就四念處的修學旨趣而言，還未相合<sup>94</sup>。因此，承續上述禪修方法之後的內外的觀察及生滅的觀察，即是將塚間九想的層面更推向毗婆舍那慧學的領域。也因此佛陀在說示不淨觀的修習時，會提出應循著「依遠離(viveka-nissitaṃ)、依離欲(virāga-nissitaṃ)、依滅(nirodha-nissitaṃ)、向於捨(vossagga-pariṇāmiṃ)」<sup>95</sup>的原則而修

---

<sup>94</sup> 如下田正弘以爲，依「念處相應」、「阿那律相應」等其它與四念處關係密切，以彙集相關主題爲特色的相應部文獻裡，未見有不淨觀的敘述，而不淨觀出現的場合都與四念處無關看來，不淨觀並非是依於四念處觀法而產生的道行，不爲四念處所固有，是後來才被編入〈念處經〉的。見下田正弘〈四念處に於れる不淨觀の問題〉(收於《印度學佛教學研究》No.33-2)，pp.130~131。

<sup>95</sup> 此四項依止原則，是佛陀教導諸法門時一再提示的修道原則，依此如理作意而成「覺支」(bojjhaṅga)。舉例而言，如修習「死想」(S.46.68 *Marāṇa*)、「慈、悲、喜、捨」(S.46.54 *Mittā*)、

習，因為依此四項原則而修習的不淨觀，已然不是僅僅隸屬於奢摩他的層次，而是昇進於毗婆舍那的層級<sup>96</sup>。因此，處於身念處裡的塚間九想觀，其旨趣當是在於藉由屍體所顯現的不淨相而生起厭離心，了知平日所貪愛喜悅的自身肉體乃至他人的身體，終會成為令人厭惡的醜惡狀態，由此深切覺知身體的本質其實是無常、苦、無我的，乃至離欲而得解脫。

## 第四節 受念處禪修法

「受隨觀的念處」(vedanānupassanā-satipaṭṭhāna)是緊接於「身念處」之後的第二個念處，簡稱為「受念處」。經文之始，先是強調受念處的隨觀所緣是「於受」隨觀受而住，不是於其它處作隨觀。接著，列出對九種覺受的觀察方法。最後即指出修行受念處的成果。

在受念處項下，所探討的主題無疑是感受、覺受(vedanā)。經典裡對於「受」的教示，有三受、五受等各種不同的分類。在〈念處經〉裡，則是依三受——苦受、樂受、不苦不樂受——而討論，且於三受裡又再各分為「世俗的」、「非世俗的」兩個層面作觀察，總計共分為九個受來進行隨觀方法的說明<sup>97</sup>：

---

或「不淨想」(S.46.67 *Asubha*)之時，也應以此四依為原則而修習。

<sup>96</sup> 「純觀行者」修習「九塚間」的修法，是純粹覺知不淨、覺知個人是危險、有缺陷的。當此知覺生起時，行者即觀照那知覺的生起、消滅，以及觀照那浮現於心中的覺知對象之生起、消滅。由此，他們看到心與心的對象之生滅，直至證果。參見 U Silananda, *The Benefits of Walking Meditation* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1995), pp.84~85。

<sup>97</sup> *M.vol.1*, p.59.

(一) 樂受

Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno  
'sukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti pajānāti.

於此，比丘們啊！當比丘感受到樂受時，他知道：「我感受到樂受」。

(二) 苦受

Dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ  
vediyāmī'ti.

當感受到苦受時，他知道：「我感受到苦受」。

(三) 不苦不樂受

Adukkham-asukhaṃ vedanaṃ vediyāmāno  
'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti pajānāti.

當感受到「不苦不樂」受時，他知道：「我感受到不苦不樂受」。

(四) 世俗的樂受

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno 'sāmisam  
sukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti pajānāti.

或當感受到「世俗的樂受」時，他知道：「我感受到世俗的樂受」。

(五) 非世俗的樂受

Nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno  
nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

或當感受到「非世俗的樂受」時，他知道：「我感受到非世俗的樂受」。

(六) 世俗的苦受

Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam  
dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

當感受到世俗的苦受時，他知道：「我感受到世俗的苦受」。

(七) 非世俗的苦受

Nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno  
nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

當感受到非世俗的苦受時，他知道：「我感受到非世俗的苦受」。

(八) 世俗的不苦不樂受

Sāmisam vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ vediyamāno  
'sāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmī'ti  
pajānāti.

當感受到世俗的不苦不樂受時，他知道：「我感受到世俗的不苦不樂受」。

(九) 非世俗的不苦不樂受

Nirāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ  
vediyamāno 'nirāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ  
vediyāmī'ti pajānāti.

當感受到非世俗的不苦不樂受時，他知道：「我感受到非世俗的不苦不樂受」。

以上所列出的九則經文片段，其旨趣都在於「知道」(pajānāti)，意即：當各種覺受生起時，即能當下覺知，保持著正念、明覺，這是共通於以上各則引文的要義。

世尊對於苦、樂、不苦不樂等諸受，曾作過「皆苦」的評述，所謂：「一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」<sup>98</sup>這是說明「諸受皆苦」的原因乃在於「諸行無常」。由此可以明顯地看出，「無常故苦、苦故非我」的教理，充分展現於原始佛教的實踐方法裡。所有的覺受，可歸納總說為三受——苦受、樂受、不苦不樂受。此三種覺受若別說的話，可更分為「世俗的」(sāmisa)、「非世俗的」(nirāmisa)二大類。依注釋書的詮釋<sup>99</sup>，所謂「世俗的」受，意為：依止於「六種家居生活」(cha geḥa-sita)的覺受，這是指被色、聲、香、味、觸、法等六塵所束縛的受。「非世俗的」受，則為：依止於「六種出離」(cha nekkhamma-sita)的覺受，即是指不被六塵所縛、遠離六塵的受。且注釋書還指明，「非世俗的受」與內觀有關<sup>100</sup>。於此，戒喜禪師特別舉例說明<sup>101</sup>「非世俗的」三受，是只在禪修期間才經驗得到的覺受——「非世俗的樂受」，譬如證生滅智時的喜樂；「非世俗的苦受」，譬如禪修沒有好成績時所感受到的沮喪。「非世俗的不苦不樂受」，則是只有較高的內觀智慧才能經驗到的捨受。

如前文曾述及的，構成人體的要素可略分為名、色二者。其中，人生苦難的根源，即是由名法的錯誤認識而生起的。亦即，當內心起了貪愛等執著，就會掉入煩惱的陷阱。為此，心理過程必須在「受」的階段就結束，不再進一步培養對任何事物的貪愛執取。換句話說，於緣起的鎖鍊中，「受」是重要的環節。因為在這一點上，可引生不同形態的熱烈情緒促使吾人迷妄執取；但如

<sup>98</sup> 《雜阿含經》473 經 (大正 2, p.121a)。

<sup>99</sup> MA.vol.1, p.283.

<sup>100</sup> 引自 Bhikkhu Bodhi 譯注, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1342, 注 1238。關於世俗、非世俗的樂受、苦受、不苦不樂受，於《中部·六處分別經》(M.137 *Saḷāyatanavibhaṅga-s.*)有詳細的說明。

<sup>101</sup> U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.89~91.

果能於覺受的當下保持正念、明覺，不去發動渴愛或任何情緒的話，也可能是打破生死輪轉的契機<sup>102</sup>。具體地說，禪修者應致力於不牽涉個人情緒、思惟而只是純粹地正念觀察生起的覺受，從中認清「受」的無常、苦、無我性，乃至切斷覺受與貪之間的連結，此即是滅盡輪迴之苦的有效方法。

與「身念處部分」曾討論過的情形一樣，以上這些「受念處」的修習，不外乎藉由「內外的觀察」以及「生滅的觀察」的觀察方法，以達成其修學目的——「只是為了慧與念」(yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya)。這是透過隨觀於自身生起的「受」之方式<sup>103</sup>，去建立更廣大高深的智慧與念。在經由有系統的禪修練習之後，禪修者將會覺察到「只有覺受」而沒有我、人、眾生，且會進一步了解到：每一個有情，都只是身心而已，沒有「我」、「人」、「眾生」、「男人」、「女人」等概念的分別。建立了如此初步的內觀智慧，即能進一步開展更廣更高的智慧與念，乃至成就〈念處經〉經文所述「無依止而住，於世間無所執取」(anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati)——心無染著而得解脫——的修學成果。

---

<sup>102</sup> 智髻比丘指出：「受」是渴愛、執著的潛在條件，是「苦集」的重要關鍵點，因為它可以引生多種形態的強烈情緒，所以人們能於「受」這一點上去打破那無明鎖鍊。其關鍵是在：當六入「觸」外境之後，在「受」的階段即中止，且於「受」生起的極早階段就正念正知，那麼「受」將不會發動渴愛或其它情緒 (Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.68~69)。「受」的關鍵位置，又如馬哈希禪師所言：當說「無明緣行，行緣識」時，我們應顯示去除無明的方法，同樣地，談到最後會導致苦的識、名色時，應強調我們必須去除受與貪之間的連結。見 Mahāsi Sayādaw, tr. by U Aye Maung, *A Discourse on Paṭiccasamuppāda*, p.160。

<sup>103</sup> 附帶一提，在南傳四念處禪法的修習團體之中，緬甸當代禪修老師葛印卡一派十分重視

## 第五節 心念處禪修法

第三個念處，是簡稱為「心念處」的「心隨觀的念處」(cittanupassanā-satipaṭṭhānam)。經文的開頭，一樣是對修習心念處者應「於何處進行禪修」作說明：心念處即「於心」隨觀心而住。

在此心念處項下，禪修者被要求觀察任何生起於心的事物，於心中直接地經驗心、觀察心理的變化狀態，讓禪修者經驗整個身心現象的無常本質。依〈念處經〉的分析，計將修習心念處時所應觀察的心的內容，分成八對十六種心<sup>104</sup>：

### (一) 有貪心、離貪心 (sa-rāga citta / vīta-rāga citta)

Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ  
cittan ti pajānāti. Vīta-rāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ  
cittanti pajānāti.

於此，比丘們啊！比丘在心有貪時，他知道心有貪。  
或，心離貪時，他知道心離貪。

「貪」(rāga)，或說為「貪欲」、「渴愛」、「貪愛」，是指對於事物的貪取愛著。在修學過程中的禪修者，總是無法免除對於愛欲的貪著。然而，無論是強烈的、普通的或微細的「貪」，當貪欲的心念——「有貪心」(sa-rāga citta)——於心中生起時，禪修者即應觀照這些以任何形態出現的貪欲，直到它們於內心消失——「離貪心」(vīta-rāga citta)——為止。換言之，禪修者對於「貪」集起、

---

「受」的觀察。參見葛印卡：《生活的藝術》，中壢：內觀教育基金會，1998。

<sup>104</sup> M.vol.1, p.59.

消滅的整個過程應具念正知。

(二) 有瞋心、離瞋心 (sa-dosa citta / vīta-dosa citta)

Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti.

Vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosaṃ cittanti pajānāti.

或，心有瞋恚時，他知道心有瞋恚。

或，心離瞋恚時，他知道心離瞋恚。

「瞋」(dosa)，或說為「瞋恚」，是指憎惡、怨恨、惱怒、煩躁及一切各種程度的反感之意。當心中生起「瞋恚的心念」時，禪修者即以「正念的心」隨觀「瞋恚的心念」——「有瞋心」(sa-dosa citta)——如實觀照其變化，乃至「瞋恚的心念」於心中滅去——「無瞋心」(vīta-dosa citta)——為止，即是上述經義的要旨。

(三) 有癡心、離癡心 (sa-moha citta / vīta-moha citta)

Samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittanti pajānāti.

Vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittanti pajānāti.

或心有癡時，他知道心有癡。

或心離癡時，他知道心離癡。

「癡」(moha)或說為「愚痴」，是指內心盲目迷惑之意，其與「無明」(avijjā)是同義詞。簡要地說，「癡」是一切不善法的根源，且常與前述貪、瞋二者併稱而泛指一切煩惱。如經中說：「貪欲之滅盡、瞋恚之滅盡、愚癡之滅盡，是梵行的究竟。」<sup>105</sup>對於「癡」的隨觀法，同於上述對於「貪」、「瞋」等的隨觀方式，應於其集起至消滅的整個過程都念念分明。

---

<sup>105</sup> S.45.20 *Kukkuṭārāma*(3).

(四) 簡略心、散亂心 (saṃ-khitta citta / vi-kkhitta citta)

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittanti pajānāti.

Vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittanti pajānāti.

或心簡略時，他知心簡略。

或心散亂時，他知心散亂。

「簡略心」(saṃ-khitta citta)的含意依注釋書所釋<sup>106</sup>，為：懶散、怠惰、昏沉與遲鈍，對任何事都提不起興致的心之狀態；「散亂心」(vi-kkhitta citta)之意則為：散渙、不安、急躁而缺乏專注的心之狀態。與心念處中其它組「心」不同之處，是其它組的心皆是一善一惡，而此組這兩種心雖然性格相反但卻都是不善的。無論如何，不管是「簡略心」或「散亂心」，當這兩種不善心出現於心中之時，當然也是應被正念隨觀的目標。

(五) 廣大心、不廣大心 (mahaggata citta / a-mahaggata citta)

Mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittanti pajānāti.

Amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittanti

pajānāti.

或心廣大時，他知心廣大。

或心不廣大，他知心不廣大。

「廣大心」(mahaggata citta)的含意，依注釋書之釋<sup>107</sup>，意指：體驗色、無色界的心之狀態；「不廣大心」(a-mahaggata citta)，則是

---

<sup>106</sup> 引自緬甸宗教部出版的《大念處經》英譯本譯注。Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Yangon: The Department for the Promotion and Propagation of the Sāsana, 1997), p.24。

<sup>107</sup> 同上。Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, p.24。

只處於欲界的心之狀態。這裡所談是與修習「奢摩他」有關的心<sup>108</sup>。亦即，禪修者修習奢摩他時，心會隨著所達的禪定層次而有所不同，上二界的心之狀態，比欲界心來得高廣、殊勝，因為它們遠離了諸蓋，相較之下是高尚、廣大的心境。此外，亦可分別稱「廣大心」、「不廣大心」為「上二界心」<sup>109</sup>、「非上二界心」<sup>110</sup>。在心念處的修習中，心是處於欲界或者超乎欲界而達色、無色界的狀態，是禪修者應具念正知的隨觀目標。

(六) 低劣心、無上心 (sa-uttara citta / an-uttara citta)

Sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittanti pajānāti.  
Anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittanti pajānāti.  
或心是劣時，他知心是劣。  
或心是無上時，他知心是無上。

依注釋書的解釋<sup>111</sup>，「低劣心」(sa-uttara citta)是指禪修者的「心」在處於欲界的狀態之下，所出現的種種心，亦即，任何屬於欲界

---

<sup>108</sup> 活動於屬於色地(rūpabhūmi)、無色地(arūpabhūmi)的心，可略分為二種：其一，必須曾經修禪那而投生至色或無色界的天人；其二，或從修禪那中獲得成就者。本文的探討當然是以欲界眾生為主角，因此是以後者——所謂修習禪定有成就者——為視點。

<sup>109</sup> 「上二界心」即「廣大心」，依佛教阿毗達磨的分類計有二十七種，其中，「色界心」(rūpāvacara-cittāni)有十五心：在今世證得禪那的凡夫與有學聖者能體驗到五色界善心；與那些善心相符的五果報心只能出現於投生至色界天的梵天；五唯作禪那心則只出現於已證得禪那的阿羅漢。「無色界心」(arūpāvacarakusala-cittāni)則有十二心：證得無色禪的凡夫與有學聖者所體驗的四善心；投生至無色界天時生起的四果報心；證得無色禪的阿羅漢所體驗的四唯作心。參見阿耨樓陀：《攝阿毗達論義論》，pp.16~18；Bhikkhu Bodhi 英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，pp.37, 45, 89。

<sup>110</sup> 「非上二界心」即是指「欲界心」(kāma-vacara-citta)，佛教阿毗達磨的討論中將之分為五十四心。詳見阿耨樓陀：《攝阿毗達論義論》，pp.13~16。

<sup>111</sup> 引自 Soma Thera, *The Way of mindfulness*, p.115。

的心。「無上心」(an-uttara citta)則是指禪修者的「心」在處於上二界的狀態下，所出現的種種心，亦即，任何屬於上二界的心。這種心起時，都是必須隨觀的目標。

(七) 入定心、未入定心 (samāhita citta / a-samāhita citta)

Samāhitam vā cittaṃ samāhitam cittaṃ pajānāti.

Asamāhitam vā cittaṃ asamāhitam cittaṃ pajānāti.

或當心入定時，他知道心入定。

或當心未入定時，他知道心未入定。

「入定心」(samāhita citta)指禪修者入於「根本定」或「近行定」時其心之狀態。「未入定心」(a-samāhita citta)則是指尚未得任何禪定的心之狀態<sup>112</sup>。

(八) 解脫心、未解脫心 (vimutta citta / a-vimutta citta)

Vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittaṃ pajānāti.

Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittaṃ pajānāti.

或心解脫時，他知道心解脫。

或心未解脫時，他知道心未解脫。

「解脫心」(vimutta citta)是解脫狀態下的心，進一步說，意指經由常習或密集修習而使「心」部分地從煩惱脫離或者藉由禪定而暫時去除煩惱的心之狀態<sup>113</sup>。而此處所謂的「解脫心」，是指暫時性的去除煩惱之謂，其中並無「出世間心」<sup>114</sup>(lokuttara-cittāni)

---

<sup>112</sup> 同上。

<sup>113</sup> 同上。

<sup>114</sup> 「出世間心」是超越由五取蘊組成的世間之心。依阿毗達磨的分析，出世間心有八種：

的指涉。「未解脫心」(a-vimutta citta)則是指沒有體驗到前述「解脫心」的暫除煩惱，其心是處於受煩惱束縛的狀態。

上來援引的八組經文片段，都是指明禪修者應覺知「心」當下的狀態：當自己的「心」之狀態是處於有貪心時，即知自己有貪心；是處於離貪心時，即知自己離貪心；是處於有瞋心時，即知自己有瞋心……等等。要言之，禪修者於心中生起任何念頭時，都應當下覺知而如實觀照。應注意的是，雖然〈念處經〉總計列出上述八組十六種心，但就其涵蓋的範圍來看，顯然其內容已包含了三界乃至出世間的所有心之狀態。

有關「心念處」的部分，有一個論點值得進一步作說明：所謂「於心隨觀心而住」的「心」，其實有二層意涵——一是觀察者，二是被觀察的對象。進一步說，具有正念性格的「觀察的心」與作為禪修對象的「被觀察的心」，是前後不同的心。換言之，作為禪修對象而被觀察的心，是早一步生起的心；而觀察的心，則是尾隨「被觀察的心」之後而生起的心。因二心生起的間距相隔很短，所以有時會以「當下」來說明這種「於心隨觀心」的狀態<sup>115</sup>。舉例而言，我們會說：當瞋心生起之時，即「當下」觀照它。這句話如果更翔實地說，應是指「瞋心」生起之後，即緊接地生起「正念」來觀照「瞋心」之謂。於此，後心(正念觀照的心)與前心(瞋心)，說明了「於心隨觀心」裡「心」的二層含意。

最後，如同身念處、受念處的情形一般，心念處亦是透過內

---

須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢等四個道心及各別的四個果心。見阿耨樓陀：《攝阿毗達磨義論》，p.18。

<sup>115</sup> 戒喜禪師指出：「作為禪修對象的心，只早一點點生起；而觀照的心，只晚一點點生起。然而你可稱它們為當下，因為二者生起的時間相差很短。」參見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.94。

觀、外觀、內外觀及集起、消滅、集滅等種種觀察來進行念處的修習，其目的亦不外是爲了智慧與念的增上。換言之，經過有系統的心念處禪修之後<sup>116</sup>，禪修者會覺察到「只有心」而沒有我、人、眾生，且進一步開展更廣更高的智慧與念，乃至成就經文所述「無依止而住，於世間無所執取」(anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati) 的念處隨觀之目的。

## 第六節 法念處禪修法

「四念處」的最後一個念處是「法隨觀的念處」(dhammānupassanā-satiṭṭhāna)，簡稱作「法念處」。法念處的主旨在於觀察「法」(dhammā)，換言之，「法」是第四個念處的主題。在〈念處經〉裡，「法念處部分」被分成五組來討論：五蓋、五取蘊、六內外處、七覺支、四聖諦。前三組是「四識住」(catu-viññāṇa-ṭṭhitiyo)的觀察，亦即，去觀察「識」住於色、受、想、行等四個對象上的執著現象。後二組，則是與聖道相應的菩提分增長。因此，在法念處的修習裡，前三者的消弱、後二者的增強，即是聖道增上效益。換言之，法念處的內容，正好反應出修行者從染污到清淨的過程，亦即，經由對五蓋、五取蘊、六內外處等涉及塵染面的觀察，從中領會無常、苦乃至無我、無我所，進而開發七覺支、四聖諦。下面，即分項逐一探討有關法念處的具體內容。

### 一、蓋的部分 (nīvaraṇa-pabba)

---

<sup>116</sup> 附帶一提，馬哈希禪師的學生雪烏明禪師(Shwe U Min) 重視心念處，常教導學生以觀察心念爲修學下手處，是其教學特色之一。

五蓋(pañca-nīvaraṇāni)，即：欲貪蓋(kāmacchanda-nīvaraṇa)、瞋恚蓋(byāpāda-nīvaraṇa)、昏沉睡眠蓋(thīna-middha-nīvaraṇa)、掉舉惡作蓋(uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa)與疑蓋(vicikicchā-nīvaraṇa)。經說：「有五法能為黑闇，能為無目，能為無智，能羸智慧，非明、非等覺，不轉趣涅槃。」<sup>117</sup>這五項法，如黑闇障蔽心智，令人無以明察實相、增長智慧，乃至不能轉趣涅槃，因此是解脫道上務必剷除的障礙。在〈念處經〉「法念處部分」裡所探討的五組觀察目標中，「五蓋」是首先被提及的論題。經文裡對色貪等五個蓋的隨觀方法之敘述，除了蓋的名稱部分有所置換之外，其餘的內容完全相同，故此處只取欲貪蓋為代表，說明隨觀五蓋的方法為何。此下即援引經文所述<sup>118</sup>：

Idha bhikkhave bhikkhu santam vā ajjhataṃ  
kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhataṃ kāmacchando’ ti  
pajānāti.

於此，比丘們！比丘當內有欲貪時，他知道：「我內有欲貪」。

asantam vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ ‘na-atthi me  
ajjhataṃ kāmacchando’ ti pajānāti.

或當內無欲貪時，他知道：「我內無欲貪」。

Yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti,  
tañca pajānāti.

又，未生之欲貪生起時，他知之。

---

<sup>117</sup> 《雜阿含經》706 經 (大正 2, p.189c)。

<sup>118</sup> *M.vol.1*, p.60.

Yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti,  
tañca pajānāti.

又，已生之欲貪斷捨時，他知之。

Yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatim anuppādo  
hoti, tañca pajānāti.

又，已斷捨的欲貪於未來不生，他知之。

上述從〈念處經〉引出的幾則經文片段，即是經中對「欲貪蓋」的觀法之描述。其意在於說明禪修者對於自身當下是否有欲貪應具念正知，當本來未生的欲貪生起的時候即應具念正知，已生起的欲貪趨於壞滅時也應具念正知，乃至已經斷捨的欲貪從今以後不再生起，也應具念正知。整體而言，隨觀「欲貪蓋」的方法，不外是先前提過的「內、外的觀察」與「集滅的觀察」之應用。其餘四蓋——瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑——的隨觀法，類同於此處貪欲蓋，故不再贅述。

於此有一個設問，即：此處法念處裡對於「欲貪蓋」(kāmacchanda-nīvaraṇa)的觀察與心念處中對於「有貪心、無貪心」(sa-rāga citta / vīta-rāga citta)的觀察是否有所重複？關於這個問題，我們可以理解為：心念處中「有貪心、無貪心」的觀察所涵蓋的層面較廣，包括一切不同程度的貪——從極強的欲望貪婪到極其微細的執著。而法念處中「欲貪蓋」的觀察，則是針對「欲界」(kāmvācāra)的感官欲望而言<sup>119</sup>，以和「色貪」、「無色貪」作區隔。

「五蓋」除了會像前述「能為無智、能贏智慧」那樣障礙智

---

<sup>119</sup> 「欲貪」的譯詞，有時取其「對欲樂的欲求」之含意而譯作「欲欲」。菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達磨概要精解》，p.37。

慧發展之外，還會障礙禪那的生起。禪那(jhāna)是通過修習奢摩他(samathabhāvanā)而證得的。因為「欲貪」等五蓋會障礙禪那的生起，所以除非把諸蓋鎮伏，否則心就無法完全投入奢摩他的目標。循此，對於修習「奢摩他行」的禪修者而言，鎮伏五蓋、令五蓋暫時不起作用，是證得禪那的必要前行。然而對於修習「純觀行」的禪修者而言，隨觀五蓋的重心，是在於如實觀察其生滅——生起時知道其生起、消滅時知道其消滅，對整個從生到滅的過程都清清楚楚——而不在鎮伏它、壓制它。舉例而言，當感官欲望出現在行者的心中時，即應覺知自己已有欲貪出現，乃至欲貪不存在了也覺知其不存在，這「覺知」即是「正念」。

接續之前對於引文的討論，引文後段所謂「未生之欲貪生起」(anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti)、「已生之欲貪斷捨」(uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti)、「已斷之欲貪於未來不生」(pahīnassa āyatim anuppādo hoti)等三個文句，是分別記述隨觀欲貪的生起、消失及永不再生的現象。就後二者而言，應是分指欲貪斷捨的兩個層面：一是隨觀的過程中，欲貪被去除或自然減去的「剎那去除」<sup>120</sup>及「暫時去除」<sup>121</sup>；一是永滅欲貪的三果阿那含之「徹底去除」<sup>122</sup>。

## 二、蘊的部分(kkhandha-pabba)

<sup>120</sup> 「剎那去除」指蓋障瞬間地被去除，在那一剎那，正念等善法念取代了蓋障，使那一剎那的心靈保有健全心態。然而，雖在那一剎那蓋障不出現，但在下一剎那，如果正念等善法念未及生起，則蓋障即可能再出現。此處「剎那去除」及下二個注釋所談的暫時、徹底等三種去除的說明，轉引 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.22~23。

<sup>121</sup> 「暫時去除」意指保持一段時間的去除，其期間比「剎那去除」還要久。馬哈希禪師解釋說，這是藉由觀察眼前的對象，而將對未觀察對象的「染污」壓制住的狀態。

<sup>122</sup> 「徹底去除」意指完全消除，令此後永遠不再生起。這是在道心生起的剎那被完成。

蘊的部分所討論的課題即是「五取蘊」。五取蘊 (pañca-upādāna-kkhandhā) 是指構成身心的五項元素。說為「取」蘊，在於表達其「執取」<sup>123</sup> (upādāna) 之意，因為這五法，組成了執取的目標，亦即，凡一切與有漏有關及會被執取的色、受、想、行、識等五蘊，皆名為取蘊<sup>124</sup>。五取蘊的內容，是由：色取蘊 (rūpupādānakkhandho)、受取蘊 (vedanūpādānakkhandho)、想取蘊 (saññūpādānakkhandho)、行取蘊 (saṅkhārūpādānakkhandho) 與識取蘊 (viññāṇūpādānakkhandho) 等五法所組成<sup>125</sup>。〈念處經〉「法念處部分」裡有關隨觀「五取蘊」的方法是類同的，此下只擇選「色蘊」 (rūpakkhandha) 一項的觀法為代表，作進一步的討論：

Idha bhikkhave bhikkhu “iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthagamo…” ti.<sup>126</sup>

比丘們啊！於此，比丘（知道）：「有如是色，有如是色之集起，有如是色之滅沒。」

上引經文，記載著禪修者如何去隨觀「五取蘊」中的「色取蘊」。中譯部分筆者依文意多記「知道」二字，以表示禪修者對於色法乃至色法的生滅之覺知。這「知道」的意涵，在巴利原文裡是以“ti”一字來表示。“ti”的用法如同中文標點符號裡的「引號」，是表示思考或說話的內容，「如此如此」、「這般這般」之意。因此，這裡可以解讀為比丘他「想著」如何如何、他「知道」如何如何。換句話說，是指他對於色法、色法的集起、色法的壞滅都如實了知之意。這種覺知、明覺的心，即是四念處禪法的特色。

<sup>123</sup> 取 (upādāna) 可分為四種：欲取、見取、戒禁取、我語取。見 S.12. 2 *Devadaha*。

<sup>124</sup> 參見菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，p.282。

<sup>125</sup> 在本文第二章的討論中曾對此五取蘊作過一些說明，此處不再重述。參見第二章

<sup>126</sup> M.vol.1, p.61.

「五取蘊」之「色取蘊」的觀察法如上所述，其餘諸蘊：受(vedanā)、想(saññā)、行(saṅkhārā)、識(viññāṇa)，類同於此處所示「色取蘊」的觀察方法，因此不贅述。

### 三、處的部分 (āyatana-pabba)

「處」(āyatana,)或譯為「入」，可分為「六內處」(cha-ajjhata-āyatana)與「六外處」(cha-bāhira-āyatana)，二者合稱「六內外處」、「十二處」或「十二入」。「六內處」的內容為：眼(cakkhu)、耳(sota)、鼻(ghāna)、舌(jivhā)、身(kāya)、意(mano)，意指六種感官能力，又稱之為「六根」。「六外處」的內容則是：色(rūpa)、聲(sadda)、香(gandha)、味(rasa)、觸(photoṭṭhabba)、法(dhamma)，又稱之為「六境」。「六外處」與「六內處」是一一對應的對象，如色之於眼、聲之於耳、香之於鼻……等。〈念處經〉裡關於六內外處的觀察法，此下舉出「眼與色」一組為代表作討論，經中說<sup>127</sup>：

Idha bhikkhave bhikkhu cakkhuñca pajānāti.

於此，比丘們啊！比丘他知道：眼睛。

Rūpe ca pajānāti.

又，他知道：色。

Yañca tad ubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ,

tañca pajānāti.

又，知道繫縛緣此二而生。

---

<sup>127</sup> M.vol.1, p.61.

Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti,  
tañca pajānāti.

又，未生之繫縛生起，他知之。

Yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti,  
tañca pajānāti.

又，已生之繫縛斷捨，他知之。

Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo  
hoti, tañca pajānāti.

又，已斷捨之繫縛於未來不生，他知之。

作為內處的「眼」與作為外處的「色」，是認識外境的好搭檔。隨觀眼、色的方法，如上面援引經文所示：從知道眼、知道色，再知道「繫縛」依緣於眼、色二者而生起，乃至本來未生之繫縛生起了、已生之繫縛斷捨了、已斷捨的繫縛於將來再也不生起了，他都一一清楚了知。此即是經中所記隨觀「眼緣於色」的禪修方法。

處的部分，有關「眼與色」之隨觀方法如上所述，其餘各組內外處，即：耳(sotam)與聲(sadde)、鼻(ghāṇam)與香(gandhe)、舌(jivhaṃ)與味(rase)、身(kāyaṃ)與觸(photoṭṭhabbe)、意(manam)與法(dhamme)等，這幾組內外處的觀察法皆比同於「眼與色」的觀察法，故於此略而不述。

承續上面對於引文的討論，若循著經文的記述來看，經中所說的「繫縛」究竟所指為何，這在〈念處經〉裡並未清楚地指明，然而於〈處相應〉裡我們可以找到明確的答覆：

眼睛不是諸色的繫縛，諸色不是眼睛的繫縛，於此兩者為緣所生的欲染，才是繫縛。<sup>128</sup>

引文意指：所謂的「繫縛」，無關於眼睛或色塵，而是指依於眼、色二處所生的「欲染」而言。由此可知，真正造成煩惱的罪魁禍首，既不在於眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，亦不在於色、聲、香、味、觸、法等六塵，而在於六根門接觸到外塵時，內心所生起的繫縛<sup>129</sup>。

#### 四、覺支的部分 (bojjhaṅga-pabba)

覺支(bojjhaṅga)的意涵，如經中所說：「資助於覺悟，所以說為覺支」<sup>130</sup>，是對那些有助於覺悟的要素之謂。「七覺支」又稱為「七覺分」、「七菩提分」或「七等覺支」，其內容即：念等覺分(sati-sambojjhaṅga)、擇法等覺分(dhamma-vicaya-sambojjhaṅga)、精進等覺分(viriya-sambojjhaṅga)、喜等覺分(pīti-sambojjhaṅga)、輕安等覺分(passaddhi-sambojjhaṅga)、定等覺分(samādhi-sambojjhaṅga)、捨等覺分(upekhā-sambojjhaṅga)。「七覺支」於經典中所呈現的面貌，取其「覺支」的意涵，皆是以助長解脫為要義。如經中說：

---

<sup>128</sup> S.35.191 *Koṭṭhiko*.

<sup>129</sup> 若根據諸經的教說，「繫縛」可分成：欲貪、色貪、無色貪、瞋恚、我慢、邪見、戒禁取、疑、掉舉及無明等十種。然而若根據阿毗達磨的教說，則是分為：欲貪、有貪、瞋恚、我慢、邪見、戒禁取、疑、嫉、慳及無明等十種。兩種說法略有出入。總地說，諸結是把眾生繫綁在生死輪迴裡的不善心所(引自阿耨樓陀：《攝阿毗達摩義論》，p.108)。以上是依十結來理解「繫縛」，或可只簡單理解為貪、瞋與沉潛的癡。見 Bhikkhu Bodhi 譯注, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1193, 注釋 160。

<sup>130</sup> 見 *Sn.46.5, 46.21, 46.24* 等。

諸比丘！此七覺分，能為目、為智、以增長慧、不損壞分，有助於涅槃。<sup>131</sup>

七覺支作為助成涅槃的要素，有如眼目之可視物、明智之善抉擇，行者如果多多修習的話，自是能夠增長智慧、不損害菩提分。對於七覺分的尊貴，佛陀即曾舉轉輪聖王出現時會現七寶的傳說，來說明如來、應供、正等覺出現時則是現「七覺分寶」來強調其殊勝<sup>132</sup>，且亦曾嚴正地訓誨那些不修習七覺分的人為「愚癡啞羊」<sup>133</sup>。七覺分的重要性可見於一斑。下文取〈念處經〉裡「念覺分」的經文為代表，說明隨觀七覺分的方法為何<sup>134</sup>：

Idha bhikkhave bhikkhu santam vā ajjhattam  
satisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam  
satisambojjhaṅgo’ti pajānāti.

於此，比丘們！或內有念覺分時，比丘他知道：我內有念覺分。

Asantam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam ‘natthi me  
ajjhattam satisambojjhaṅgo’ti pajānāti.

或內無念覺分時，他知道：「我內無念覺分」。

Yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo  
hoti, tañca pajānāti.

又，未生起的念覺分生起，他知之。

---

<sup>131</sup> S.46.40 *Nīvaraṇam*.

<sup>132</sup> S.46.42 *Cakkavatt*.

<sup>133</sup> S.46.43 *Māro*.

<sup>134</sup> *M*.vol.1, pp.61~62.

Yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa  
bhāvanāpāripūrī hoti, pajānāti.

又，已生的念覺分藉由修習而圓滿時，他知之。

上面所記，乃經中對隨觀「念覺分」的說明。其內容是在強調禪修者對於自身的念覺分之集起、壞滅等生滅變化應具念正知，且對於已經生起的念覺分，再經由努力修習而得以圓滿時，也具念正知。

隨觀念覺分的方法如上所說，其餘的覺分：擇法、精進、喜、輕安、定、捨等各覺分的隨觀方法，類同於上面所記的念覺分，故不贅述。另有一點須加以說明<sup>135</sup>：「七覺支」的境界是相互協調的，故禪修者應以平衡<sup>136</sup>的方式獲得七覺支。雖然說因為它們各個有其獨特、清晰的功能，所以個別安立七等覺支。然而在一般的方向上，譬如在安立「身念住」的歷程，其實就等於是安立「七覺支」了。

## 五、諦的部分 (sacca-pabba)

「諦」(sacca)有「真理」之意，「四諦」(catur-saccāni)或「四聖諦」(catu-ariyasaccāni)即是指四種真理，其內容是由：「苦」(dukkha-ariyasacca)、「苦的集起」(dukkha-samudaya-ariyasacca)、「苦

---

<sup>135</sup> 這一段補充說明，引用緬甸雷迪長老對佛陀修行的基本法則之講解。參見雷迪大師著，蔡文熙譯：《阿羅漢的足跡》(台中：方廣文化事業，2000)，pp.124~126。

<sup>136</sup> 七覺支中，擇法、精進、喜三覺支對治心的軟弱無力；輕安、定、捨三覺支則對治心的激動。念覺支，則確保兩組平衡，不會有其一強過另一者。參見菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，p.279。

的滅盡」(dukkha-nirodha-ariyasacca)及「導向苦滅的道路」(dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā-ariyasacca)等，或簡稱為苦、集、滅、道四項代表佛法真理的法目所組合。「諦的部分」是「法念處」裡繼「七覺支」之後被討論的項目。下文即直接引述〈念處經〉「法念處部分」所載的隨觀四聖諦的方法<sup>137</sup>，以進行討論<sup>138</sup>：

Idha bhikkhave bhikkhu ‘idaṃ dukkhan’ti  
yathābhūtaṃ pajānāti.

於此，比丘們！比丘他如實地知這是苦。

‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.  
他如實地知這是苦之集起。

‘Ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti.  
他如實地知這是苦之滅盡。

‘Ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ  
pajānāti.

他如實地知道這是導向苦滅的道路。

以上所引經文顯示：法念處中對於四聖諦的觀察，即是指對苦的本質、苦的集起、苦的消滅及滅苦之道都如實了知之意。強調「苦」是原始佛教一貫的立場與主張<sup>139</sup>。「苦」也是四聖道的關鍵問題，進一步說，四聖諦的思想體系其實是以「苦」為軸心的——對「苦」的本質之了知，即為「苦諦」；對「苦」的集起之了知，即為「集

---

<sup>137</sup> 在《長部·大念處經》的「法念處部分」，對每四聖諦有更詳盡的定義、說明。

<sup>138</sup> 以下所引四則經文片段，見 *M.vol.1*, p.62。

<sup>139</sup> 「苦」在原始佛教教義中的相關議題，可參見三枝充憲的研究。三枝充憲：《初期仏教の思想》(東京：東洋哲學研究所，1978)，pp.211~288。

諦」；滅除「苦」的逼迫，即是滅諦；學習導向「苦」滅的道路，即是「道諦」。無論如何，不管四聖諦是以怎麼樣的形態出現<sup>140</sup>，都是以解決「苦」為立論的基礎。

緬甸馬哈希禪師對於四聖諦的教學曾有深入淺出的講解<sup>141</sup>，他曾如此評述：「要在書本裡尋找苦諦是錯誤的，因為它應在自己身上尋找」<sup>142</sup>。循其語意觀之，可以作如此的理解：佛學理論能透過內觀被實際驗證，是佛法作為化導眾生、去除苦難的大用所在。知苦、了苦，是體證佛法中不能免除的部分，但單單靠理論是無法真正完成的。如此說來，那麼應如何對四聖諦進行觀察呢？馬哈希禪師指出<sup>143</sup>，禪修者在確信第三、四聖諦的善且期望去體證它們之後，具念地去了知(*comprehend mindfully*)關於他們自身(*themselves*)的第一、二聖諦時，他們就被稱為內在地(*internally*)觀察四聖諦。這話的意思是說，雖然在經論上所見，總是建議行者觀「四聖諦」，但實際上被觀察的只有第一、二聖諦，而第三、四聖諦不能被觀，因為它們非內觀(毗婆舍那)的對象，不被凡俗者到達、所見<sup>144</sup>。有關第三、第四聖諦的不被視為內觀的對象，

<sup>140</sup> 據三枝充惠的整理分析，原始經典中四聖諦出現的型態，可略分為「基本型」、「應用型」。「基本型」如上文所示。「應用型」即是與其它教說結合，如與五蘊結合，而說色、色集、色滅、色滅道跡……識、識集、識滅、識滅道跡。參見三枝充惠：《初期仏教の思想》，pp.430~432。

<sup>141</sup> 兼及理論與實踐是馬哈希禪師講學的特色。四聖諦的具體內容及討論，可參閱馬哈希禪師的轉法輪經講記。Mahāsī Sayādāw, *Dhammacakkappavattana Sutta* (Selangor: Sukhi Hotu Sdn Bhd, 1998)。

<sup>142</sup> 簡而言之，看、聽…等所有在自身六根生起的名色都是苦。因為這些現象的存在是無常的、令人不快的。它可能在任何時候結束，因此都是痛苦與苦難。然而這種苦不被那些視身心現象為樂與善的人所體會。詳見 Mahāsī Sayādaw, tr. by U Aye Maung, *A Discourse on Paṭiccasamuppāda*, p.12。

<sup>143</sup> 轉引 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.166。

<sup>144</sup> 「四聖諦」在道心(*maggacitta*)生起之時，其遍知苦(苦諦)、斷除渴愛(集諦)、證悟涅槃(滅

這在注釋書及復注裡都可找到相關的解釋，所謂：觀察這些聖諦的作用，只憑聽聞此二為善且想得證，就算完成了<sup>145</sup>。

「四聖諦」可以說是佛陀站在一個治療者的立場上，對人生問題的綜合性剖析，內容敘述了覺知苦、覺知苦的集起、循著佛陀所示的道路去滅苦乃至達到清淨解脫的通則。在這四項根本通則裡，佛陀邏輯地整合、演繹他的教誡，亦即，四聖諦是整體佛法的理論架構。作為記述佛陀於鹿野苑化導五比丘最初說法的〈轉法輪經〉，經中所揭示的重要教示即是四聖諦<sup>146</sup>。在〈念處經〉「法念處」部分，「隨觀四聖諦」是第五項也是最後一項被記述的業處。從另一個角度來說，四念處所顯現的是實踐的方法，四聖諦則是其背後的理論基礎。換言之，若要圓滿四聖諦，即須依佛陀的教示修習四念處；而四念處若已圓滿，則四聖諦也就達到圓滿。

附帶一提，「法念處」的英文譯詞，常見被譯為“mental objects”。然而英文“mental objects”的含意，包含了「心的對象」(the objects of the the mind)及「心理性的對象」(objects which are mental)兩種解釋。其中，法念處只適用於「心的對象」這種解釋而不宜理解為「心理性的對象」。因為如果“mental objects”意味著「心理性的對象」，那麼，除了「法念處」之外，亦可在其它念處如受念處、心念處裡發現到所謂「心理性的對象」；而且法念處所涉及的課題不只是「心理性的」，其中尚包含「生理性的」

---

諦)及開展八聖道(道諦)等四種作用，才同時被執行。引自菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達磨概要精解》，p.352。

<sup>145</sup> 引自 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.166。

<sup>146</sup> 廣義的〈轉法輪經〉計有二十三種之多，其中內容或兼含「中道說」、「四諦說」、「五蘊無我說」不等，然「四諦說」是各版本的通說。參見水野弘元：《仏教文献研究》(東京：春秋社，1997)，p.245。

課題。因此戒喜禪師認為<sup>147</sup>，倘若要把「法念處」的「法」譯成英文時，為免可能誤解為「心理性的對象」此種解釋，不如捨棄“mental objects”的用詞而逕以“dhammas”來表示，如此對於「法念處」意涵及內容的表達會更貼切、精準。

同樣地，如在身、受、心等念處的討論裡所曾提及的，以上所述的隨觀法不外乎「內外的觀察」以及「生滅的觀察」，而這些觀察即是在進行「念」的練習。經過上述這些有系統的禪修練習之後，禪修者會覺察到「只有法」而沒有我、人、眾生，乃至進一步開展更廣更高的智慧與念，而成就〈念處經〉經文所述「無依止而住，於世間無所執取」(anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati) 的念處隨觀之目的。

---

<sup>147</sup> U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.95~96.

收錄於巴利經藏《中部》裡的〈念處經〉(*M.10 Satipaṭṭhāna-s.*)是南傳佛教修道所依循的重要經典之一，相對應的漢譯經典可見於《中阿含經》的〈念處經〉。至於《長部》的〈大念處經〉(*D.22 Mahā-satipaṭṭhāna-s.*)則是與之幾乎雷同的經典<sup>1</sup>。除此之外，於漢譯《增一阿含經》裡，也可發現相近的經文<sup>2</sup>。有關上述這些念處經的異譯本，是本章第一節所要介紹的內容。第二節，對巴利《中部·念處經》和與之對應的漢譯《中阿含經·念處經》作對照比較，討論二本的歧異處。第三節，探討巴利本未載錄而漢譯本獨有的禪修法。第四節，小結本章所討論的論題。

## 第一節 念處經的異譯經

佛世時，佛教教團傳布佛法的狀況即有分化傾向，這種情形於佛陀入滅後更是趨於表面化，加上見解上的歧異，終而形成教團的分裂<sup>3</sup>。佛典的流傳，由佛滅後最初的口口傳誦而至之後的多次文字結集<sup>4</sup>，過程中經過無數大德的審定、整理，呈現出多樣化

---

<sup>1</sup> 〈大念處經〉並未發現有相對應的漢譯本。須說明的是，緬甸第六次結集的經本，將《中部·念處經》的內容加入四聖諦的廣說部分，而與《長部·大念處經》成為同本。亦即，收錄於《中部》的〈念處經〉與收錄於《長部》的〈大念處經〉只是經名不同，內容則完全一致。

<sup>2</sup> 大正 2, pp.568a~569b。

<sup>3</sup> 有關佛教教團的分化，非本文所要探討的重點，於此不作進一步討論，相關資料可參見印順法師：《初期大乘佛教之起源與開展》(台北：正聞出版社，1992)，pp.315~327。

<sup>4</sup> 佛教的聖典，是由不斷的結集而逐漸形成。結集是為了消除法、律歧見與幫助憶持。最初是存於心念口誦，後來才有文字的編纂。佛教經典的結集工作，隨著思想的演化發展不斷在進行著，部派分裂以前，有兩次公認的結集——王舍城結集與毗舍離結集，部派分化以後，不同部派各有不被公認的結集傳說。有關結集之種種問題研究，印順法師有專文探討，參見印順法師：《原始佛教聖典之集成》，pp.1~63。

的內容。從另一個角度言，佛陀所教導的法、律，因教團的分裂而有不同的傳承，使致各部派所誦持的聖典，呈現了文句上、組織上等等的種種差別。而這些差別，則是在進行教史乃至教理的研究工作時所不能忽視的環節。

念處經現存經本計有：一、輯錄於漢譯《中阿含經》裡的〈念處經〉；二、漢譯《增一阿含經》的〈四意止經〉<sup>5</sup>；三、巴利《中部·念處經》；四、巴利《長部·大念處經》。此下即對這些念處經的異譯本作簡要的介紹：

## 一、《中阿含經·念處經》

漢譯《中阿含經》相傳曾有兩種譯本，一者，為西元三八四年出生於兜佉勒(Tukhāra)的曇摩難提(Dharmanandin)所譯的五十九卷本，惜該書今已不存<sup>6</sup>；二者，為西元三九七年出生於罽賓(Kasmira，或譯為：迦濕彌羅)的僧伽提婆(Saṅghaneva)依前書改譯為六十卷的現存本。據學界的考證<sup>7</sup>，漢譯《中阿含經》的所屬

---

<sup>5</sup> 即《增一阿含經·壹入道品》第一經(大正 1, pp.568a~569b)。因其主旨在探討「四意止」，故本文權且以〈四意止經〉方便稱之。

<sup>6</sup> 據梁僧祐(西元 445~518)《出三藏記集》卷二的〈經律論錄〉所載，當時的曇摩難提譯本為「欠本(即：缺本)」，僧伽提婆譯本為「有本(即：存在本)」，其後之經錄則延用此說法。然而後人考證指出，僧祐所言非實，曇摩難提譯本於梁代時其實仍然存在，乃至現本《中阿含經》之異譯單經中，仍有二十四經是曇摩難提所譯《中阿含經》的別出經。因此嚴格說來，曇摩難提的譯本不能算是完全佚失。引自水野弘元：《佛教文献研究》，pp.415~423。

<sup>7</sup> 如宇井伯壽與赤沼智善，即繼承法幢於《俱舍論稽古錄》(大正 64, p.440c)的看法，認為現本《雜阿含經》與《中阿含經》，均為說一切有部所傳的經本。水野弘元則於此說之上，更精確地指出：《雜阿含經》屬正統有部——迦濕彌羅系——之作，《中阿含經》屬有部旁系——犍陀羅——之作。可知將漢譯《中阿含經》的所屬部派視為說一切有部，是學界大多數學者的共同看法。引自水野弘元：〈中阿含經解說〉(收於《佛光大藏經·阿含藏·

部派，應為「說一切有部」(Sabbatthavādin)，這是學者們普遍認同的看法。

據此，編納於漢譯《中阿含經》裡的〈念處經〉，可以認定為是說一切有部所傳的經本。

## 二、《增一阿含經·四意止經》

對於漢譯現存《增一阿含經》的譯者為誰，學界向來有二種不同的看法<sup>8</sup>：一說主張乃僧伽提婆所譯、一說則主張乃曇摩難提所譯。有關其所屬部派的認定，更是眾說紛紜，如宇井伯壽即依法幢《俱舍論稽古》所記認為是屬大眾部(Mahāsaṃghika)的說法，而主張應是大眾部或其系統所傳；再如赤沼智善所認為的：可能是屬於大眾部中之說假部所傳；又如平川彰的看法：非屬大眾部經本，應與法藏部、大乘佛教具有密切關係，然而其所屬部派仍應判為不明<sup>9</sup>。印順法師對此論題也曾提出評論，指出：現本《增一阿含經》，是僧伽提婆重治曇摩難提所譯原本而成的改定本，曇摩難提所譯的原本，決非說一切有部的誦本，而現本《增一阿含經》舊傳為大眾部誦本(未必是大眾本部)的看法，是確而可信的

---

附錄(下)》，台北：佛光出版社，1995)，pp.699~700。有別於一般學者對此議題的理解，蔡耀明老師曾撰寫專文，檢視阿含經集成史與衍生的部派歸屬認定之相關問題。師認為一般學者對於阿含經所屬部派的認定有倒果為因之嫌，主張不應單以狹隘的部派格局來強勢導引有關阿含經的研究走向，而應從對現存阿含經的貼切了解出發。詳見蔡耀明：〈《阿含經》部派歸屬牽涉的問題〉(收於《般若波羅蜜多教學與嚴淨佛土》pp.41~58，南投：正觀出版社，2001)。

<sup>8</sup> 參見水野弘元：〈增一阿含經解說〉，收於《佛光大藏經·阿含藏·附錄(下)》，pp.761~765。

<sup>9</sup> 同上，pp.779~780。

<sup>10</sup>。從上可知，學界對於今本漢譯《增一阿含經》所屬部派的看法是紛歧的，因為現存文獻資料不充足，難有精確的定論，然而基本上，一般多是傾向於主張為大眾部派下所傳。

〈四意止經〉收編於今本漢譯《增一阿含經》的第五卷，就內容、名義、組織次第而言，和其它念處經譯本相較，顯然有較大的出入。如身念處部分，缺出入息念、四威儀、正知等諸節；又如法念處部分，缺五蓋、五蘊、六內外處、四聖諦等諸節，僅說明七覺支與四禪的觀察。或許是如學者們的見解，因為此經本係屬大眾部派下所持誦，所以與同屬上座部派下的《中阿含經》、《中部》念處經，有較大的差異存在；或許正如阿含的宗趣<sup>11</sup>，〈增一阿含〉重在「滿足希求」(manoratha-pūraṇī)的隨宜性——依著世間的善行，而導入出世法——與《中阿含經》或《中部》「破斥猶豫」(papañca-sudānī)的對治性——重在比丘的禪慧修證——二者意趣不同，經文的表現也就有所不同。無論如何，因為〈四意止經〉和其它異譯本的差異較大，限於文章篇幅與研究重心，本文並未將之加入詳細探討之列。

### 三、《中部·念處經》

「巴利語」(Pāli; Pāḷi)是西印度地方的語言，其流行區域大致是以優禪尼(Ujjenī)為中心的阿槃提(Avanti)一帶，這地域在部派佛教時代是屬於分別說部(Vibhājjavādin)的化區。南傳巴利聖典，

<sup>10</sup> 印順法師：《原始佛教聖典之集成》(台北：正聞出版社，1994)，pp.94~95, 755。

<sup>11</sup> 「破斥猶豫」(papañca-sudānī)、「滿足希求」(manoratha-pūraṇī)是覺音取意經典本身的宗趣，對其所著《中部注》、《增支部注》，分別訂定的名稱。另有「顯揚真義」(saratha-pakāsinī)、「吉祥悅意」(sumaṅgala-vilāsini)是覺音分別對《相應部》、《長部》作注的注釋書書名。

據說即是經由在優禪尼長大的摩哂陀(Mahinda)傳入錫蘭<sup>12</sup>。巴利五部尼柯耶皆屬同一部派，即南傳上座部<sup>13</sup>所誦持，與漢譯四阿含分屬不同部派的情形不同。

#### 四、《長部·大念處經》

如前所說，《長部》亦是南傳上座部的經本。此經與輯入《中部》的〈念處經〉幾乎雷同，不同的地方，僅在於「法念處」部分，〈大念處經〉多了對於「四聖諦」的詳細解說，因此篇幅較長；而〈念處經〉僅述及四聖諦的名目，並未對之詳加敘述。因此，二經的相異處，在於後者附有一個對四聖諦的廣說，這一點或許是它被稱為「大」念處經的原因<sup>14</sup>所在。

---

<sup>12</sup> 引自印順法師：《原始佛教聖典之集成》，pp.47~48。另有一說，指出巴利本非語言的種類之名。在錫蘭用以指稱根本聖典、原典，以有別於注釋。但後來在「根本聖典之語」的意義下，造出巴利語(Pāli bhāsa)一詞，此後方成為語言的種類之名。引自干瀉龍祥著，許洋主譯：〈南方的佛教〉(收於《印度的佛教》，台北：法爾出版社，1988)，p.262。

<sup>13</sup> 南傳上座部(Theravādin)佛教，係由印度傳入錫蘭等地，北傳佛教認為其屬於上座部裡「說一切有部」派下的「分別說部」之再分化，而以「赤銅鑠部」稱之；然而南傳佛教本身認為「分別說部」及「化地部」是由其分化出去的宗派，而「說一切有部」更是「化地部」再分化之後才產生的派別。無論如何，南傳佛教係屬上座部是無疑的，但在部派分化的次第上，各以己派為根本而致南北所持意見分歧。有關部派分裂的研究，可參見印順法師：《印度佛教思想史》(台北：正聞出版社，1993)，pp.33~80。

<sup>14</sup> 覺音以「吉祥悅意」(sumāṅgala-vilāsini)作為《長部注》的書名，即是取意於《長部》對教外適應、化導的宗趣。若就內涵言，〈大念處經〉的性質屬於法義的分別、抉擇，其實較貼近宗旨著重於闡明法義的《中部》，而非著重於宗教適應的《長部》。有可能是因為其經文的「長度」符應了《長部》的收編原則，因而被納入《長部》之中，且比〈念處經〉的篇幅為長，故稱為〈大念處經〉罷。

## 第二節 巴利與漢譯〈念處經〉的比較

漢譯本與巴利本〈念處經〉在內容上的差異，除了將於本章第三節裡專文處理漢譯本於身念處部分獨特多出的修習方法外，兩本之間對於禪法的描述還有其它不盡相同之處。本節所要討論的內容，即是清楚呈顯漢、巴〈念處經〉於禪修指導上的歧異處。下面即就兩本〈念處經〉的不同處製作對照簡表，藉由表解說明的方式來總觀比較：

版本 歧異處		巴利本 (M.vol.1, pp.55~63)	漢譯本 (大正 1, pp.582b~584c)
序論部分	總說部分，巴利本乃就實踐念處禪法時必備的修學要素作說明，顯示比丘調伏世間、朝向涅槃的解脫之道；漢譯本則泛論斷五蓋、住四念處、修七覺支而得等正覺的三世諸佛必經的成佛之道。	諸比丘，於身、受、心、法等隨觀而住，熱心、正知、具念，調伏世間的貪憂。	三世諸佛，悉斷五蓋心穢慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。
身念處部分	禪法的編排次第與內容不同： A. 次第上，巴利本首先出場的禪法為「出入息念」；漢譯本則於「四威儀」、「正知的部分」之後，才為「出入息念」。	1. 出入息念 2. 四威儀 3. 正知的部分 4. 厭逆作意 5. 界分別 6. 塚間作意	1. 四威儀 2. 正知的部分 3. 以善法念治斷惡念 4. 齒齒相著，舌逼上齶，以心治心 5. 出入息念 6. 離生喜樂，漬身潤澤 7. 定生喜樂，漬身潤澤 8. 無喜生樂，漬身潤澤

身 念 處 部 分	<p>B.內容上，漢譯本多了「以善念治斷惡念」，「齒齒相著、舌逼上齶、以心治心」，「初禪至四禪的禪悅漬身潤澤」，「光明想」，「觀相」等部分。</p>		<p>9.以清淨心，意解遍滿成就遊 10.光明想 11.觀相 12.厭逆作意 13.界分別 14.塚間作意</p>
	<p>出入息念部分(1)：巴利本有述及禪修的適宜地點與姿勢，漢譯本缺此部分。</p>	<p>前往林野、樹下、阿蘭若，結跏趺坐，安身正直，繫念於前。</p>	(缺)
	<p>出入息念部分(2)：漢譯本於修習細目中論及「止身行息入」與「止口行息出」；巴利本則述及「止身行」的「息入」、「息出」。</p>	<p>1.具念而出息 2.具念而入息 3.出息長時知出息長 4.入息長時知入息長 5.出息短時知出息短 6.入息短時知入息短 7.訓練自己將覺知一切身而出息 8.訓練自己將覺知一切身而入息 9.訓練自己將使身行安靜而出息 10.訓練自己將使身行安靜而入息</p>	<p>1.念入息即知念入息 2.念出息即知念出息 3.入息長即知入息長 4.出息長即知出息長 5.入息短即知入息短 6.出息短即知出息短 7.覺一切身息入 8.覺一切身息出 9.學止身行息入 10.學止口行息出</p>
	<p>界分別部分：巴利本說四界；漢譯本則多了空、識二界而說六界。</p>	<p>地、水、火、風四界。</p>	<p>地、水、火、風、空、識六界。</p>
	<p>九塚間部分：巴利本與漢譯本的文字敘述略有出入，巴利本分科較細、說明詳盡，漢譯則較濃縮簡略，然旨趣大抵是相合的。</p>	<p>1.膨脹、青黑、腐爛相 2.屍體被烏鴉等啄食相 3.有肉、血，以筋連結的骸骨相 4.無肉，佈滿血而以筋連結的骸骨相</p>	<p>1.死屍遭啄食、火燒、埋地，悉腐爛壞 2.骸骨青〔瘀〕色爛腐食半骨瓓在地 3.離皮肉血，唯筋相連 4.骨節解散，各在異處</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5.無肉、血，僅以筋連結的骸骨相</li> <li>6.骸骨散亂之相</li> <li>7.骸骨如白色螺貝之相</li> <li>8.骸骨堆積年餘之相</li> <li>9.分解成粉末之相</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.骸骨色白如螺、青猶鴿色、赤若血塗，腐壞碎末</li> </ol>
受念處部分	<p>於三受的總觀部分，兩本相同。其後的別觀部分，分類不同：巴利本依「世俗」、「非世俗」等項目，別別而述；漢譯本依「身」、「心」、「食」、「無食」、「欲」、「無欲」等項目，別別而述。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.樂受</li> <li>2.苦受</li> <li>3.不苦不樂受</li> <li>4.世俗的樂受</li> <li>5.非世俗的樂受</li> <li>6.世俗的苦受</li> <li>7.非世俗的苦受</li> <li>8.世俗的不苦不樂受</li> <li>9.非世俗的不苦不樂受</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.樂覺</li> <li>2.苦覺</li> <li>3.不苦不樂覺</li> <li>4.樂身、苦身、不苦不樂身</li> <li>5.樂心、苦心、不苦不樂心</li> <li>6.樂食、苦食、不苦不樂食</li> <li>7.樂無食、苦無食、不苦不樂無食</li> <li>8.樂欲、苦欲、不苦不樂欲</li> <li>9.樂無欲、苦無欲、不苦不樂無欲</li> </ol>
心念處部分	<p>漢譯本多了「有穢污、無穢污」，「修、不修」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.有欲心、無欲心</li> <li>2.有瞋心、無瞋心</li> <li>3.有癡心、無癡心</li> <li>4.心集中、心散亂</li> <li>5.心廣大、心狹小</li> <li>6.心劣下、心無上</li> <li>7.心有定、心無定</li> <li>8.心解脫、心未解脫</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.有欲、無欲</li> <li>2.有恚、無恚</li> <li>3.有癡、無癡</li> <li>4.有穢污、無穢污</li> <li>5.有合、有散</li> <li>6.有下、有高</li> <li>7.有小、有大</li> <li>8.修、不修</li> <li>9.定、不定</li> <li>10.不解脫心、解脫心</li> </ol>
法念處部分	<p>巴利本比漢譯本多論及「五取蘊」與「四聖諦」二組法目。</p>	<p>內容包含：五蓋、<u>五取蘊</u>、六內外處、七覺支、<u>四聖諦</u>。</p>	<p>內容包含：五蓋、六內外處、七覺支。</p>

<p>結論部分</p>	<p>對於達到二果之一的可期待修學期限，敘述略有不同。漢譯本多了「七日七夜乃至一日一夜」的記述，指出在此期限之內，少須與立心正住四念處者，必得昇進。</p>	<p>七年乃至七日，如是修此四念住者，得二果中之一果——或現法得究竟智、或有餘得阿那含。</p>	<p>七年乃至七日七夜，立心正住四念處者，必得二果中之一果。置七日七夜乃至一日一夜，少須與立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。</p>
-------------	--	--	---

兩本〈念處經〉的歧異處如上表所記。漢譯本比巴利本多出的修法將於下一節專文討論，於此不多述。此外，尚有數項觀點值得進一步說明：

- 一、序論部分，巴利本說四念處乃調伏世間貪憂的「解脫之道」；漢譯本則說為得無上正等覺的「成佛之道」。<sup>15</sup>
- 二、巴利本於身、受、心、法四個段落都強調「觀內、觀外、觀內外」三重觀察，以及生滅觀察。然而漢譯本則於「觀內」、「觀外」之後，未再作合觀內外及觀生滅法的步驟，而是隨即加上「有知、有見、有明、有達」的字詞。這一項就觀法的具體性而言，漢譯本顯然較巴利本薄弱。因為巴利本具體地指出隨觀時應作內觀、外觀、內外觀，以及對五蘊的生滅

<sup>15</sup> " Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassaṇaṃ atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā." (比丘們啊！此一行道——朝向有情的淨化、愁悲的超越、苦憂的止滅、真理的證得與涅槃的現證——即是四念處。)見 *M.vol.1*, p.55~56。巴利本所示，為現證涅槃的解脫之道；漢譯本作則「得覺無上正盡之覺」的成佛之道：「若有過去諸如來 未來諸佛如來 我念現在如來無所著、等正覺，悉斷五蓋心穢慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。我念現在如來無所著、等正覺，我亦斷五蓋，心穢慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。」(大正 2, p.582b)

變化作觀察；而漢譯本「有知、有見、有明、有達」的敘述，似乎只是狀態或結果的抽象描述，至於觀察生滅等現象的部分則略而不提。循此筆者以為，與巴利本相較之下，此部分漢譯本所論述的觀法，有較為抽象的傾向。

三、身念處裡「出入息部分」，在經文文字編排的次第上巴利本將之列於首序，漢譯本則置於「四威儀」、「四正知」、「以善法念，治斷惡法念」、「以心治心，治斷滅止」等項目之後而排序第五，由此推論，巴利本對於出入息念，相較之下似乎比漢譯本更為重視；而漢譯本則著重於日常生活的觀照。再者，巴利本述及禪修的適宜地點與姿勢等，所謂「**前往林野、樹下、阿蘭若，結跏趺坐，安身正直，繫念於前**」，漢譯本則缺此部分。關於此點，不妨加上歷史背景以作考量，亦即，或許有可能是漢譯本〈念處經〉於中土編纂之時，漢地佛教僧侶的生活已由蘭若處移至共住的僧院<sup>16</sup>，因此不強調前往林野、樹下、阿蘭若等處進行禪修，故於經文的翻譯上有意或無意地略而不談。

四、同樣地「出入息部分」之中，漢譯本記「學止身行息入」、「學止口行息出」；巴利本則記為：學習調止「身行」的「息出」、「息入」，沒有談到「口行」的部分。這一點若就漢譯本經文文字的遣用情形來看，之前都是採用成雙而述的方式，亦即若將「學止口行息出」改為「學止身行息出」，則前後敘述手法一致。且就巴利本的經文內容來看，亦是此意。因此，

---

<sup>16</sup> 田中教照參照中村元、奈良康明等人的論述指出，有可能是因為漢譯本〈念處經〉編纂之時，正當修道者的生活模式，由出家遊行轉而為僧院定住，亦即僧伽修行的地點由森林、空閑處轉向僧院。此種環境的變化，使得修行法乃至思想有所改變，因此對此處所謂「**前往林野、樹下、阿蘭若，結跏趺坐，安身正直，繫念於前**」的具體場所有所修正。見田中教照：《初期仏教の修行道論》，pp.159, 203。

筆者大膽推測，此處可能是漢譯〈念處經〉在輾轉抄寫、印刷的過程中，文字誤植所致。

- 五、身念處裡的「界差別觀」，巴利本作地、水、火、風四界，漢譯本則於四界加上空、識而成爲六界。筆者認爲，若純粹就身念處來說，空、識二界的性質和身念處的關係，可說較爲疏遠，分析色身原素的四界觀，應是較符應以身體爲目標的身念處禪修。
- 六、受念處部分，巴利本先總說苦受、樂受、不苦不樂受等三受，再依「世俗」、「非世俗」二項而分別說三受；漢譯本則於總說三受之後，再分成：身、心、食、無食、欲、無欲等諸項來別說三受。
- 七、法念處裡，巴利本多記「五取蘊」、「四聖諦」。在南傳上座佛教裡，觀察五取蘊是重要的行門，四聖諦更是佛教教理的整體架構，其重要性不言可喻，更何況它們與四念處的關係是極其密切的。然而在漢譯本中缺此二項。是經典流傳過程中文字脫落使然、或是不同傳承下修法有所偏重、取捨使然，由於文獻資料不足，難以追究其原因。
- 八、結論部分，對於達到三果以上果位的可期待修學期限，巴利本最快的期限談到七日即止；而漢譯本則於七日之外，多記「七日七夜乃至一日一夜」部分，指出在此期限之內，少少須與立心正住四念處者，必得昇進。然而如本文第二章裡曾說明的<sup>17</sup>，就前、後經文遣用文字的不同來看，漢譯後段多出的內容只是針對「得進步」而言，並未與巴利本所述及漢譯本前段所談「得果位」的保證有扞格之處。循此，筆者以

---

<sup>17</sup> 見本文 pp.40~41 的討論。

爲此處不必解讀爲漢譯本所記述的得果位期限，比巴利本來得快捷。

### 第三節 漢譯〈念處經〉「身念處」的獨特修習法

《中部·念處經》的禪修方法，已於第三章有整體性的討論，有關巴利、漢譯兩本〈念處經〉文獻的歧異處，除了本節所要探討的範圍之外，大體上也於前一節作過說明。本節的內容，即是進一步申論與釐清漢譯《中阿含經·念處經》裡獨有的禪法。此下即就巴利本未載錄而漢譯本所獨有的五項身念處禪修法，分項作討論。

#### 一、以「善法念」治斷「惡不善念」

在「身念處」修習方法的敘述中，漢譯本比巴利本多記載了以「善法念」治斷、滅止「惡不善念」的修習項目，所謂：

比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師、木工弟子，彼持墨繩用拚於木，則以利斧研治令直。如是比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。<sup>18</sup>

當「惡不善念」生起時，應以「善法念」去對治、滅止，是此段

---

<sup>18</sup> 大正 1, p.582c。

文意的要旨，相似的經文可見於《中阿含經·增上心經》<sup>19</sup>。於此，有兩個視點值得進一步探討，即此段經文的置放位置以及其旨趣所在。

首先，就經文安放的位置而言，將此段置於「身念處」部分，嚴格說來並不恰當，因為其內容實際上並未涉及觀察身體的種種，有違「於身隨觀身而住」的原則。詳言之，若依身念處禪修的要旨而言，其隨觀的對象應是「身」(kāya)不應是「心」(citta)。雖然在「心念處部分」，我們對於「於心隨觀心而住」的詮釋，有著以「後心」(正念)來觀照「前心」(任何生起的心念)的說法<sup>20</sup>，將這觀點套在此處即可以理解作：當惡念生起之後，即立刻生起正念來觀照，以正念(後心)來取代惡念(前心)。然而，這是「心念處」的修法，不是「身念處」的修法。

其次，被置於「身念處」的此段經文，也曾重複出現於漢譯〈增上心經〉，就〈增上心經〉裡所示的旨趣看來，這段經文的意涵是指為了獲得「增上心」(即：增上定)而修的五相之一<sup>21</sup>。依此看來，漢譯〈念處經〉獨有的此段經文，其含意應與〈增上心經〉

<sup>19</sup> 「比丘者，念相善相應。若生不善念者，彼因此相，復更念異相善相應，令不生惡不善之念；彼因此相，更念異相善相應，已生不善念，即便得滅，惡念滅已，心便常住，在內止息，一意得定。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼於木，則以利斧研治令直。」(大正 1, p.588a)。

<sup>20</sup> 見第三章注釋 115。

<sup>21</sup> 參照與《中阿含經·增上心經》相對應的巴利〈尋相經〉(M.20 *Vitakkasanthāna-s.*)，經文中亦提到行者在修習「增上心」(abhi-citta)時，應專注於「五相」(pañca-nimitta)，其一即是「惡不善思惟現起之時，即念善思惟」，這種以善念對治惡念的說法與漢譯是一致的。且依注釋書的解釋來看：〈尋相經〉指出，當行者修習「增上心」時，應專注於「惡不善思惟現起時，即念善思惟」等的「五相」，以對治在禪修時突然生起的其它干擾念頭，令心回歸到原本的主要禪修目標上。可知修習五相的用意，是在於其「對治性」。引自 Bhikkhu Bodhi 譯注, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, pp.211~214, 1205。

一樣，是僅被用於對治禪修時突發的分心、雜念或散亂的一種對治法。

關於以上兩點討論，或可將之理解為部分學者所以為的，是經典輾轉流傳的過程中，後來才被加入的文段，其實並非〈念處經〉本有<sup>22</sup>。無論如何，根據念處修習的「當下覺察」的旨趣與身念處「於身隨觀身」的原則而言，若想對出現於漢譯本的此段經文作合理解釋的話，或許可以如此理解：乃修行者在修習身念處時，為了先使心安定，而對內心生起的雜念施以如〈增上心經〉裡所介紹的「以心制心」的對治法。如此，將之視為制止散亂雜念的對治法，以便進一步修習「奢摩他行」或「純毗婆舍那行」<sup>23</sup>，應是合理的推論。

## 二、齒齒相著、舌逼上齶，以心治心

承續前一項「以善法念治斷惡不善法」的修法之後，漢譯本接著敘述如下的修法，這也是巴利本所沒有的：

**比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。猶二力士捉一羸人，處處捉旋，自在打鍛。如是比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。**

24

---

<sup>22</sup> 如下田正弘、田中教照依經典輾轉集成的情形，都曾作過如此的斷定。見下田正弘〈四念處於れる不淨觀の問題〉(收於《印度學佛教學研究》No.33-2)，pp.545~546、田中教照：《初期仏教の修行道論》，p.156。

<sup>23</sup> 「奢摩那行」意指先修「止」(即：禪定、奢摩那)、再修觀(即：毗婆舍那)；「純毗婆舍那行」則是指直接修「觀」(即：毗婆舍那)而言。見《清淨道論(下)》，p.274。

<sup>24</sup> 大正 1, p.582c。

這段經文的意涵，是指禪者在修習身念處禪法時，將上下排的牙齒相扣合、舌尖抵於上齶處，然後「以心治心」——以心修定，調制心境令心寧靜——就像兩個大力士擒捉一個瘦弱的人，很容易就能將他完全降伏一般。在心境處於安詳寧靜的狀況時，即能治斷滅止惡不善念。

與此文段相似的經文亦可見於《中阿含經·增上心經》<sup>25</sup>，且與前項「以善法念治斷惡不善念」一樣，亦是欲得「增上心」所應數數而念的五相之一。就經文所示的意涵來看，其意在於滅止惡念、使心安住而一意得定，所以理應亦屬於奢摩他行的範疇。

### 三、禪悅遍潤全身

漢譯〈念處經〉於說示「出入息念」一節之後，記述了四禪禪悅遍潤全身的觀察，這也是巴利本所沒有的修法<sup>26</sup>：

比丘者，離生喜樂，漬身潤澤、普遍充滿。

比丘者，定生喜樂，漬身潤澤、普遍充滿。

比丘者，無喜生樂，漬身潤澤、普遍充滿。

比丘者，於此身中以清淨心，意解遍滿成就遊。

---

<sup>25</sup> 「彼比丘便齒齒相著、舌逼上齶，以心修心，受持降伏，已生不善念即便得滅。惡念滅已，心便常住。在內止息，一意得定。猶二力士捉一羸人，受持降伏。」(大正 2, p.588c)

<sup>26</sup> 以下四則引文，見大正 1, pp.582c~583a。

上錄四則經文片段，顯然也是有關於禪定的記述。文中說明初禪乃至第四禪時的景況：首先，藉由遠離欲念、五蓋等不善法，而生起了遍滿全身的喜與樂，即是進入「初禪」離生喜樂的境界。再進一層，心中由於專一安住的定力，而生起了遍滿全身的喜與樂，即是進入「第二禪」定生喜樂的境界。再進一層，心中捨離了帶有激動性質的喜，但仍然留有樂的愉悅遍滿全身，即是進入「第三禪」無喜生樂的境界。再進一層，連微妙的樂都超越捨離，心中只剩下以清淨心意解的不苦不樂遍滿全身，即是進入「第四禪」的境界<sup>27</sup>。然而，禪那並非修習四念處的目的。因為修習四念處的本旨是在於增長智慧，因此必須轉修毗婆舍那，完成「奢摩他行」的全部學程，才是圓滿的修法。

#### 四、光明想

於四禪的描述之後，漢譯〈念處經〉接著即說明「光明想」的修習，如經中說：

比丘者，念光明想，善受、善持、善憶所念。如前、後亦然，如後、前亦然，如晝、夜亦然，如下、上亦然，如上、下亦然。如是不顛倒，心無有纏，修

---

<sup>27</sup> 田中教照認為，與其將四禪視為隸屬於念處禪法，不如將之視為修習念處的結果(見田中教照：《初期仏教の修行道論》，p.160)。筆者認為，如《中阿含經·念身經》所示，「離欲離惡不善之法，至得第四禪成就遊」為修習「念身」的十八功德之一；且就覺音尊者的詮釋——〈念身經〉的旨趣，在於「奢摩他」而非「毗婆舍那」(參見《清淨道論(中)》，p.24)——來看，證得禪那，對於修習念處禪法的目的(即：發展毗婆舍那以增長智慧，達到解脫)而言，不是必要的條件。因為就「慧解脫者」而言，是不須獲得根本定的。因此不如將之視為修習四念處的功德之一或奢摩他行的前階段，會更為妥切。

光明心，心終不為闇之所覆。<sup>28</sup>

此段徵引的經文意涵，是指善於憶持所念地修「光明想」，不論事物的前後、上下置放方位，乃至是白天、夜晚所見，內心都清楚分明，毫不顛到，以此進修光明心，使心不為黑闇所蔽覆。

光明想是修習奢摩他的業處之一，如果以此作為究竟修法，顯然不切念處禪修的題旨。因此亦與前項所述相同，將之視為修習身念處的功德之一或奢摩他行的前階段，會較為適宜。

## 五、善受觀相、善憶所念

緊接於光明想之後，漢譯〈念處經〉又列出「善受觀相、善憶所念」的禪修項目，如經中說：

比丘者，善受觀相、善憶所念，猶如有人坐觀臥人、臥觀坐人，如是比丘善受觀相、善憶所念。<sup>29</sup>

上列引文所指，是以專注力較強的觀想來取代平常紛亂的念頭與煩惱，倘若心思愈來愈細膩，則煩惱的強度就會愈來愈微弱。同樣地，此處所引文段如同上面幾則經文，是契合於奢摩他行的修習。

總上而言，上述所列五項禪修法，是漢譯本於「身念處部分」比巴利本多記、獨有的單元。基本上，其性質都傾向於奢摩他行。

---

<sup>28</sup> 大正 1, p.583a。

<sup>29</sup> 大正 1, p.583a~b。

## 第四節 小結

佛陀在其求道的過程中，也曾經經歷了修練「無所有處想」與「非想非非想」等深定的親身體驗，或許可以說，這是印度當時修行的主流吧<sup>30</sup>！然而，佛陀在經歷了這些深定之後，察覺到依這樣的方法並不能真正達到解脫，如經中所說的「此法不趣智，不趣覺，不趣涅槃。我今寧可捨此法，更求無病、無上安隱涅槃」<sup>31</sup>，因此，佛陀捨離了以「禪定」的方式尋求解脫，轉而經由「內觀」的方式，真正獲得成就。如果了解佛陀修道的過程，也就能理解在佛陀的教學中，絕非以禪定為修行的最後目標。

智慧是斷除煩惱的根本要素。首先，行者須正身自持，不違善法，這就是戒學的修習。其次，藉由或多分、或少分的禪定力量，專心攝持，對治五蓋，令心清淨。定學的修習是為了生起智慧，因此進一步則須開發智慧，以斷除煩惱垢習。這就是戒、定、慧三學的修學。

對照漢、巴二本〈念處經〉，其間的歧異處顯然可見，然而這並不妨礙不同經本皆具有其相對獨立的存在地位與價值。其中的差異，除了要考慮於傳誦過程或文獻整理中，後人有心、無心地植入、摻雜其它資料的情形之外，由於不同的部派傳承而使經本產生差異，也是應注意的視點。

在本章第三節裡談到的漢譯〈念處經〉所獨有的五項禪法，

---

<sup>30</sup> Winston L. King, *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1992), pp.6~13.

<sup>31</sup> 大正 1, p.776c。

實際上皆契合於奢摩他行的修法。奢摩他的精神，在於制心令靜、專一而住。就此而論，不妨將漢譯這獨出的五項禪修項目，視為「奢摩他行者」在修習身念處時，欲令其心入於禪定的業處。並且，在這些業處有所成就之後，還應完成奢摩他行的後階段——毗婆舍那，才算圓滿奢摩他行。無論如何，修習身念處時應具足隨觀五蘊生滅的過程，隨觀五蘊生滅，即是毗婆舍那的修學要旨，如此也才符應四念處禪法的意趣。



緬甸佛教對禪修的重視程度，在南傳佛教國家中是居於首位而遠遠超越泰國、斯里蘭卡等國的<sup>1</sup>。馬哈希禪師，是當代緬甸著名的禪修指導老師，他所教授的四念處內觀禪法，影響緬甸佛教至鉅。今日緬甸遍布各地的禪修中心，以教授馬哈希系統禪法<sup>2</sup>為數最多，影響所及，遍及斯里蘭卡、泰國、韓國、日本乃至歐美國家。本章的內容，即是以緬甸馬哈希禪師所教授的四念處內觀禪修法為例，探討當代四念處禪法的流傳狀況。內容的安排如下：第一節，以「緬甸佛法的流行概況」為題，對於緬甸佛法的發展背景作一個概要的背景介紹。第二節，介紹「馬哈希禪師的生涯與著作」。第三節，是以「馬哈希禪法的特色」為論題，分作數項進行討論。第四節，則是綜論本章所探討內容的「小結」。

## 第一節 緬甸佛法的流行概況

佛法歷經兩千多年的流傳，在不同的地域環境、文化背景下，衍生出許許多多的宗派。這些宗派，基本上都是以完全消滅煩

---

<sup>1</sup> 斯里蘭卡學者威馬拉旺沙(Kirimetiyanē Wimalawansa)曾對緬、泰、斯里蘭卡等上座佛教三國進行實地考查，據其調查結果指出，緬甸是上座佛教國家之中，對禪修最熱心的國家。斯里蘭卡、泰國佛教的共通點是，禪修中心的數目比一般寺院少很多，因此禪修者也少；相形之下，緬甸的禪修中心及禪修者數量非常多、對禪修非常關心。參閱 Kirimetiyanē Wimalawansa: 〈上座佛教三国における瞑想の調査報告——タイ・ミャンマー・スリランカ——〉(《パーリ学仏教文化学》No.8, 東京: 山喜房, 1995), pp.83~97。

<sup>2</sup> 馬哈希禪法、馬哈希念處內觀禪法或馬哈希系統禪法等指稱，是本文對於馬哈希禪師所教授的念處毗婆舍那禪法(Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation)之略稱。此禪法(將於後文詳述)並非馬哈希禪師所創，究其師承可上溯明貢禪師(Mingun Sayādaw, U Nārada)、被緬人普遍認定為阿羅漢的替隆禪師(Thee-Lon Sayādaw)等。然而此禪法經馬哈希禪師的推廣更是顯揚於世，因此本文逕以馬哈希禪法的稱謂作說明。

惱為目的，為了達到此目的，即使有多樣的法門(dhamma-prviyāya)，從佛教史的角度來看是可以被理解的。雖然「法」(dhamma)或因時、地等各種因素，而有不同樣貌的豐富呈現，然而無論如何，其重視戒、定、慧三學的基本態度是不變的。南傳上座部所重視的四念處禪修，即是以三學為修學架構，以解脫煩惱為終極目標的佛教修道訓練，這不只是教理上的陳述，並且是佛陀曾經親身示範而以此教導弟子的解脫之路，甚至可以更明確地說，倘若忽略了禪修就無法見到佛法的全體面貌。

二十世紀以降，世界有著前所未有的大變革，科技發達、資訊普及之餘，本來遙夔難以互通的他國遠地，變成往來頻繁、息息相關的天涯比鄰。也因為資訊、交通的快捷便利，從而使我們清楚地得知緬甸禪法的蛛絲馬跡。緬甸綿延不絕的佛法傳承，代代相承的禪修傳統，成功地保存了上座部佛教的精純風貌，使得當地儼然成為二十世紀以來人們參學禪法的絕佳去處<sup>3</sup>。

緬甸佛教的傳入，有多種不同的說法：譬如有據《島史》的記載，認為是西元前三世紀阿育王派遣傳教師到各國時，其中的須那和鬱多羅兩位長老所到的「金地」(Suvaṇṇabhūmi)，即是指緬甸；有說，是由東南印度傳入錫蘭，再由錫南傳到緬甸；甚至還有釋尊曾來緬甸巡錫、教化的傳說。由於相關史料不足，難以

---

<sup>3</sup> 筆者亦曾於 2000 年暑期(8.20~9.30)前往緬甸仰光參學，除了參見多位馬哈希禪師的直傳弟子，如班迪達(Pandita)、雪烏明(Shwe U Min)、昆達拉(Kundalā)等諸位禪師，及參觀大金塔(Shwedagon Pagoda)、國際上座部佛教大學(International Theravāda Buddhist Missionary University)、第六次佛典結集地(Mahāpāsāṅguhā)、烏巴慶(U Ba Khin)派下的國際禪修中心(International Meditation Centre)外，其餘時間皆待在莫比(Hmawbi)的恰宓禪修中心(Chamnyay Yeiktha Meditation Centre)實地學習。緬甸的禪修中心，環境清幽素樸，禪者皆專注於自己的念處修習，氛圍既祥和且肅穆，加上聽法及與禪師作小參報告隔日交替進行，俾使初學者能儘快學得禪修的要領。整體說來，是十分適合參學的好去處。

斷定史實為何。然而可以肯定地說，從印度或直接、或間接傳到緬甸的佛教學派絕非單單是上座部而已，和錫蘭佛教的情形一樣，其中亦有大乘佛法及密教等其它宗派的傳入，乃至也有印度教傳入的遺跡存在。直至蒲甘王朝 (Pagan, 西元 1044~1287) 初期，由於當時的國王阿奴律陀(Anuruddha)對於佛法熱忱護持，明定佛教為國教，提倡佛教改革而獨尊上座部(Theravādin)。改革運動的進行，把那時還混沌的緬甸佛教淨化、純一化，使得緬甸佛教有了清新的前景。原先的密教、婆羅門教及大乘佛教等其它宗派即漸漸被淘汰，從此上座部佛法獨盛<sup>4</sup>，一路蓬勃發展以至於今日。甚至錫蘭於十一世紀末毗舍耶婆訶王 (Vijayabāhu, 1059~1114) 在位時，還反從緬甸輸入佛教，以復興錫蘭佛教<sup>5</sup>。

緬甸佛教對於三藏經典的研究向來就非常注重，相關的學術論著為數甚多，經典結集(sangāyanā)的工作也持續在進行，最近一次是在從西元 1954 年開始為期二年，於仰光(Rangoon; Yangon)所舉行的第六次結集<sup>6</sup>。此次結集是以上座部經典為對象，在緬甸政府的大力推動下，上座部佛法得以更進一步地系統化整理與弘

---

<sup>4</sup> 印海法師曾於其著作中提及「緬甸早期佛教各派及阿利僧的滅亡，是在蒲甘王朝的初期提倡佛教革興，迎尊上座部」引文中所謂的「阿利」(ari)，是“ārya” (尊貴)的轉訛，曾是諸教派中勢力最強盛的一支，或以為屬於濕婆教、或以為是混合了大乘佛教而墮落的密教。詳見印海：《南傳佛教史》(台北：正聞出版社，1982)，p.150；藤吉慈海：《南方佛教——その過去と現在》(京都：平樂寺書店，1977)，p.451。此外，有關緬甸佛教的流傳史，可另見干瀉龍祥著，許洋主譯：〈南方佛教〉(收於《印度的佛教》，台北：法爾出版社，1988)，pp233~242；池田正隆：《ビルマ仏教》，東京：法藏館，1999。

<sup>5</sup> 見《大史(下)》(台北：佛光文化事業，1996)，p.12。

<sup>6</sup> 此次結集是由緬甸政府所贊助，馬哈希禪師被委任為最後審訂者，於結集過程中，若有文法、語源、措辭乃至注疏部分的訂正問題，都會徵詢他的意見。參閱 Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1985), pp.44~45。

揚<sup>7</sup>。

現今緬甸的僧團，主要分為哆達磨(Thudamma)、瑞景(Shwegyin)與達婆羅(Dvara)三大派別<sup>8</sup>，這是由於對戒律的奉持有不同的見解所致，基本上，對於三藏聖典的遵奉與教學是沒有差別的。緬甸佛教，除了重視教理外，禪修亦被廣泛地了解與實踐。

泰國、緬甸等南傳佛教國家，本世紀以來禪修道場如雨後春筍般林立，顯然對於禪修的關心有升高的趨勢。其中最普遍的修行方法，是依據〈念處經〉的四念處禪修法。根據多位學者的實地考察，馬哈希禪法是目前緬甸境內最主要的修行系統<sup>9</sup>。

## 第二節 馬哈希禪師的生涯與著作

馬哈希禪師(Mahāsī Sayādaw, U Sobhana Mahāthera，西元1904~1982)，是當代緬甸的一位倍受尊崇的比丘，也是一位卓越的禪師。他出生於緬甸雪布(Shwebo)的謝昆村(Seikkhun Village)

---

<sup>7</sup> 然而其後不久所推行佛教國教化方案，卻引發社會的動盪不安乃至發生了政變，最後由贏得勝利的社會主義軍政府廢止國教政策，終以政教分離收場。軍政府雖然不獨厚佛教，但也不限制佛法的流傳，因此佛教即使未被尊奉為國教，但是政教分離的情況下，卻也使宗教得以單純地自由發展。有關緬甸佛教近代以來的進一步資料，可參閱香川徹男：〈ビルマの近代化における佛教について〉(收於《印度學佛教學研究》No.17-2，東京：東京大學，1969)，pp.156~159。

<sup>8</sup> 舉例而言，有的派別許可持傘、扇，有的則不允許；又如，午後可否嚼檳榔、外出時著衣應否偏袒等規定不同。詳細資料請參閱淨海法師：《南傳佛教史》，pp.189~191, 212。

<sup>9</sup> 參照本章注1。

，六歲時即開始於僧院研習佛教教義，十二歲出家為沙彌、二十歲受具足戒成為比丘。二十三歲時，通過考試取得巴利文暨教義老試(Pathamagyi)的最高榮譽，隨及開始教授佛法。然而，教理上的多聞並不能滿足當時的馬哈希禪師，他為了尋求實修上的突破，於是開始了行腳生涯，希望尋找實修的契機。終於在打端(Thaton)遇到明貢禪師(Mingun, Jetavan Sayādaw, U Narada Mahāthera，西元 1868~1955)。明貢禪師將一套理論與實修相輔成的念處禪修法，傳授予馬哈希禪師。馬哈希禪師經四個月的密集禪修，從中獲得大利益，之後即透過禪修指導、著作、演講等方式，於世界各地弘揚念處內觀禪法。<sup>10</sup>

馬哈希禪師兼顧教理及實修，賦予四念處禪修法一個新的氣象，從西元 1938 年開始廣泛教授四念處內觀禪修法直至臨終前夕。禪師以次第分明的修道系統、清晰直接的禪修指導，以及經過他所指導的學員們之斐然成就，使得其禪法於緬甸形成最大的禪修系統。全緬甸境內，目前至少有二百處以上的禪修道場是依馬哈希的教學方式為指導原則，甚至泰國、斯里蘭卡等南方上座部佛教國家及歐美等地，亦有馬哈希系統禪法的推廣、流傳。

馬哈希禪師的著述相當豐富，依其傳記所載，共有五十本之多。<sup>11</sup>內容大體上可分為四類：其一，是對於特定經典的講解，如關於《蟻埕經》(M.23 Vammika-s.)、《損減經》(M.8 Sallekha-s.) 等的講解；其二，是逐譯巴利經典為緬文版本，如《清淨道論》

---

<sup>10</sup> 關於馬哈希禪師的生平，請參見 Ashin Silānandābhivumsa 編, *Mahāsī Biography* (Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization, 1982)；另見 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.85~87。

<sup>11</sup> 見 Ashin Silānandābhivumsa 編, *Mahāsī Biography*, pp.215~217。原書文中將馬哈希禪師全部著述一一列出，共計五十一本，然而其中《帝釋所問經》(Sakkapañha-s.)一書重複舉列，因此實際上總數應為五十本。

、《清淨道論疏鈔》、《大念處經》的緬文譯本；其三，是有關內觀禪修的指導，如《念處內觀禪》(*Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation*)、《智慧禪的修習》(*Practical Vipassana Meditational Exercises*)等相關禪修指導；其四，則是對於佛教教理的講說，如《緣起》(*Paṭiccasamuppāda*)、《經由八聖道達至涅槃》(*To Nibbāna via the Noble Eightfold Path*)、《關於涅槃的本質》(*On the Nature of Nibbāna*)等書。

### 第三節 馬哈希禪法的特色

如前曾提及的，馬哈希系統禪法所實踐的即是「念處毗婆舍那禪法」(*Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation*)，這是一種藉由隨觀五取蘊，以直接照見五蘊身心的本質是無常、苦、無我，乃至斷除煩惱、獲得解脫的禪修方法。所謂「直接照見」，是指當下如實體會而不加以分析、思辨。<sup>12</sup>「毗婆舍那」一詞，是巴利文“vipassanā”的音譯，或可意譯為「內觀」、「觀禪」、「內觀禪」。就“vipassanā”一字的結構來看，接頭詞“vi”有「分別地」、「詳細地」的含意；“passanā”是則由動詞“passati”轉化而來，“passati”意為「見」、「知」，因此“vipassanā”整個字有「分別地、詳細地看或知」之意。因為修習毗婆舍那以四個念處為所緣，而修習四念處的目的在於開發毗婆舍那，故而將此種能引導修行者滅苦的修法，稱為「念處毗婆舍那禪法」。

馬哈希念處毗婆舍那禪法有其獨特的修習技巧，譬如修行的下手處，是以腹部的上下移動為關注目標，此並非一般所熟知、

---

<sup>12</sup> 對於「毗婆奢那」(內觀)的詳細解說，參見阿姜念著，凡拉達摩譯：《身念住內觀法》(中壩：內觀教育基金會，1999)，pp.33~34。

採用的業處。且修道路向是取「慧解脫」的途徑，不同於一般所認知的先培養近行定或根本定，然後再內觀於禪定的相關心理狀態，以達「俱解脫」的路徑。凡此種種，曾引起強烈的批判與廣泛的討論。爲了更清楚理解馬哈希念處內觀禪法的理論基礎，下文即就此禪法的特色，擇要說明於下。

## 一、以專注於腹部的起伏為禪修基本對象

馬哈希系統禪法最爲人知曉的特點，無疑地是以觀照腹部的起伏上下爲修行的下手處<sup>13</sup>，這一點是馬哈希禪法與它者在實踐上最明顯不同的地方。進一步說，是專注腹部的自然起伏，並於心中默念或作標記<sup>14</sup>，從而客觀地去覺察名、色<sup>15</sup>的生滅變異過程，以便能辨認出它們的本質——無常、苦、無我。這種方法曾有人提出質疑<sup>16</sup>，因爲於經典中未曾發現有這樣地以腹部的起伏

---

<sup>13</sup> 然而，如果習禪者慣用傳統的「出入息念」，亦能以此替代腹部爲念住的基本對象。乃至坐的姿勢、身體的接觸等，亦可以當作基本目標。詳見 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.94, 106, 108。

<sup>14</sup> 譬如，因呼吸而腹部自然升降時，可於心中默念(或標記)「上」、「下」。標記(note)是爲了專注以便認識目標的真相，並不是強加某種概念或去分析對象，因此，標記是一種方便，不是必要的手段。馬哈希禪師的弟子恰宓禪師對於「標記」的目的曾解釋說：「標記的目的，是引導心去注意、觀察心理或身體的現象，以便能正確了解它們的本質。」參見 Chanmyay Sayādaw, *Vipassanā Meditation*, p.125。

<sup>15</sup> 眾生是由精神與物質組合而成，經典用語則稱此處的「精神」爲「名」(namā)、「物質」爲「色」(rūpa)。從另一個角度言，五蘊中，色蘊屬色法，而受、想、行、識四蘊則屬名法。

<sup>16</sup> 「於 1950 年代後半，在斯里蘭卡曾有學者質疑這種觀照腹部起伏的方法，而有認定此修行法不是傳統修行法的批判。」參見金宰晟：〈南方上座部佛教における理論と実践〉p.47。附帶一提，關於外界對馬哈希禪法的批判，馬哈希禪師的弟子們在經馬哈希的應允

為禪修所緣的教導。

然而若是深入探討的話，不難發現此修法其實不離〈念處經〉的「界作意」(dhātu-manasikāra)或者說是《清淨道論》的「界差別」(dhātu-vavatthāna)之範疇<sup>17</sup>。詳言之，腹部的上升、下降，是由於呼吸時，四種物質原素(dhātu)中的風界(vāyo-dhātu)所呈顯出來的移動特性。另外三種物質原素是：地(paṭhavī-dhātu)、水(āpo-dhātu)、火(tejo-dhātu)，分別呈顯出堅固、黏著、溫度等特質。此四種原素若以經典術語來說，稱為「四界」或「四大」。四界各以不同的潛在強度，出現在一切物質形式中，色身只是由這四種原素結合而成，其內在並沒有一個「主宰」或所謂的「我」存在。由於此四大原素是色法中比較粗糙和明顯的——尤以風界的變動更是明顯——因此應列為首要被省察的目標。舉例而言，適用於馬哈希禪法裡腹部起伏的觀察，「風界」經由出入息而促使腹部膨脹、收縮，成為觸的過程或觸的對象<sup>18</sup>，由此而變為可覺知。馬哈希禪師進一步說明：

### 不懂得習禪者輕蔑地說：「經典未提及〔腹部的〕起

---

與審訂後，曾合輯出版《內觀——批判與回應》(*Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation Criticisms and Replies*, Rangoon: Buddhasasanānuggaha Organization, 1979)一書，以作釐清與回應。

<sup>17</sup> 即由內觀地、水、火、風四界的生滅變異中，進而去慧觀五蘊身心的變化，以諦觀緣起法。進一步的說明，請見本論文第三章第三節。

<sup>18</sup> 根據南傳阿毗達磨的觀點，四界中只有地、火、風三界能直接通過觸覺覺知，至於水界則不被理解為觸的對象，只算是推理而得知。所謂「除去水界而稱為三大種的觸，名為境色。」參見阿耨樓陀著，葉均譯：《攝阿毗達磨義論》(台北：大千出版社，1997)，pp.95, 103。附帶一提，說一切有部將「觸」視為所造色之一，與南傳上座部的觀點不同。相關研究請參見野々目了：〈南傳阿毗達磨に於ける色法の問題点(收於《印度學佛教學研究》No.22-1，東京：東京大學，1973)，pp.347~350。

、伏，此毫無意義。」他們或許可以認為此毫無意義，因為經典中沒有提到有關於此的說明。然而，事實上這是有意義的。〔腹部的〕升起是確實的、〔腹部的〕下降是確實的、風界的移動是真實的。我們用通俗的語詞說「起」、「伏」，是方便的緣故，以經典中的專門術語來說，起、伏即是風界。膨脹是風界的特性，運動為其作用，傳導是其現起。知道風界的實相，意即知道其特性、作用、現起。我們禪修以了解它們。<sup>19</sup>

上述這一段文字，是馬哈希禪師對質疑者所作的回覆。馬哈希禪師澄清疑問，指出觀察腹部起伏是有意義的：若以通俗語言來說，稱為腹部的「起」、「伏」，這是方便的說法；然而若以經典中的專門術語來說，則謂之「風界」。風界，是四界差別觀的觀察所緣，而四界差別觀是佛陀所曾教示的禪法之一，這是沒有疑問的。因此，以腹部的起伏為觀照目標，基本上並沒有悖離佛法。在上述的申明之餘，馬哈希禪師還直指此種觀察腹部的修法心要，乃在於經由腹部上下起伏的自然運動中，去洞察風界的實相——風界的特性、作用、現起——以作為了知諸法實相的契機。

對於觀察腹部起伏的疑慮，向智尊者也曾提出說明，指出這種以腹部起伏為隨觀對象的方法，如同其它許多在經典中沒有被明白提及的心理、身體現象一樣，畢竟都屬於念處包含的廣泛領域之內<sup>20</sup>。意思是說，未被明確地指出並不等於它不包含於其內，經典所舉是代表性的說法，其涵蓋範圍更是廣泛。解釋了以腹

---

<sup>19</sup> 參見 Mahāsī Sayādaw, *Fundamentals of Vipassanā Meditation* (Rangoon: Buddha Sasananuggaha Organization, 2000), pp.20~21；另見 Mahāsī Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, pp.56~58。

<sup>20</sup> Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.106.

部起伏為觀察對象的疑慮，向智尊者還歸納出三點隨觀腹部的明確利益：其一，腹部運動是一備自然的過程，它持續地出現，不需要刻意地製造它，因此易於客觀地、持續地觀察。其二，腹部起伏的移動現象，給予我們許多有助於內觀的觀察機會，例如那移動過程中不間斷的「起、伏」、「生、滅」。以上二項，是共於出入息念的利益，接下來的第三項利益則是觀腹部起伏所獨有的：觀腹部起伏的衝擊性、持續性相當粗顯，這點對於隨觀很有幫助；反之，在修習出入息念的進階階段，作為觀察目標的出入息越來越微細以致於很難辨識。<sup>21</sup>綜上所說，即使不是以經典術語形態出現的觀腹部起伏，事實上對於了知諸法實相具有其意義。

## 二、重視日常生活的觀察

馬哈希禪師所倡導的毗婆舍那禪法與修習奢摩他行<sup>22</sup>不同的地方，在於禪者對日常生活的舉手投足、起心動念都投注了相當大的心力。下面即舉出數則馬哈希禪師對於習禪者的指導<sup>23</sup>：

如果難以忍受的感受，如：疲倦、熱、疼痛或癢出現於身體時，就專注它們並且標記：「疲倦、疲倦」，「熱、熱」。如果有伸出或彎曲肢體的欲念生起，同樣地標記：「想要彎曲」、「想要伸出」。當你彎曲或伸出時，每個動作應予標記：「彎曲、彎曲」，「伸出、伸出」。同樣地，當你起身時，注意每個動作。

---

<sup>21</sup> Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.106~107.

<sup>22</sup> 「毗婆舍那」與「奢摩他」於後文將作進一步討論。

<sup>23</sup> Mahāsi Sayadāw, *Fundamentals of Vipassana Meditation* (Rangoon: Buddha Sasananuggaha Organization, 2000), pp.47~48.

走時，注意每一步。坐下時，注意它。若你躺下時，也注意它。

每個身體的動作、每個生起的念頭、每個生起的感受，全都需要予以注意。如果沒有特別可注意的對象，就繼續注意「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。當吃東西或沖涼時，你必須予以注意。如果有特別看到或者特別聽到的事物，也要注意它們。除了你四、五或六個小時的睡覺之外，其它時間你要持續地注意事物。你必須試著至少每一秒能對一樣事物予以注意。

內觀禪修是不間斷的練習——無論當你看、聽、嗅、嘗、觸或想時，都不可遺漏任何事物。

上錄引言中，其共通的要點在於指明禪修者不論是身體的動作、心念的起動或感受的生起、乃至特別看到、聽到的事物等，都須予以注意，不可偏取、偏廢，錯過了任何發生於五蘊身心的狀況。而且明白地指出修習禪法時，「不間斷的練習」之重要性。這即是馬哈希禪法如何指導禪修者修習身、受、心、法四個念處的例子。

對於這種力求盡其所能地不間斷的「念」的練習，曾有學者提出質疑：亦即，曾於西元 1963 年親自前往東南亞佛教國家實地調察的日本學者藤吉慈海<sup>24</sup>，對馬哈希禪法提出批判，他於其文章中同意德茂林(Heinrich Dumoulin)的觀點，認為馬哈希這種

---

<sup>24</sup> Heinrich Dumoulin, 'Methods and Aims of Buddhist Meditation—satipatthana and zen—', in *Psychologia*, 1962/5. 轉引自藤吉慈海：《南方佛教——その過去と現在》(京都：平樂寺書店，1977)，p.460 注 4。

「過度注意力」的要求，是極端的，是「違背佛陀的中道」的，且認為那樣的強制修習似乎有陷於神經衰弱的例子<sup>25</sup>。然而藤吉慈海卻未於文中進一步說明其論據，也未舉出所謂「陷於神經衰弱」的例子從何得來。倘若細讀他的調查報告，不難見出他對於泰、緬等地佛教的了解存有偏見<sup>26</sup>。實實上，若就〈念處經〉所示的義理來看藤吉慈海的這個批判，是不能成立的。〈念處經〉「身念處部分」的「四威儀」單元裡，有如此的說明：

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu abhikkante  
paṭikkante sampajānakārī hoti. Ālokite vilokite  
sampajānakārī hoti. Sammiñjite pasārite sampajānakārī  
hoti. Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti.  
Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti.  
Uccārapassāvakame sampajānakārī hoti. Gate ṭhite  
nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve  
sampajānakārī hoti.<sup>27</sup>

又，比丘們啊！比丘在前進、返回時，是正知而作的。往前看、往後看時，是正知而作的。彎曲、伸展時，是正知而作的。在持取大衣、衣鉢時，是正

---

<sup>25</sup> 藤吉慈海：《南方佛教——その過去と現在》，pp.60, 456。

<sup>26</sup> 譬如，他認為南方佛教是戒有餘而定、慧不足，雖說戒、定、慧不離，實際上卻將此三者變得相悖離。又認為，若與日本禪堂比較的話，泰緬地區的禪修中心不夠嚴格、氣魄闕如、也不太感受得到所謂境界深的東西…等等。如此評述，不可謂不嚴厲，然而他自始至終都未能提出令人信服的理由。譬如他說南傳佛教的定、慧不足、三學相悖離，是依何而說，文中並未作交代；又，體會不到所謂「境界深的東西」，或許是禪修者自身能力的問題，而不是南傳禪法的問題。綜觀其論文，筆者反而認為，他是站在大乘本位的立場，帶有偏見地武斷論事，不夠客觀使然。參見藤吉慈海：《南方佛教——その過去と現在》，pp.68~69。

<sup>27</sup> *M*.vol.1, p.57.

知而作的。在吃、喝、咀嚼與嚐味時，是正知而作的。大、小便時，是正知而作的。行走、住立、坐、眠睡、醒覺、談話、沉默時，是正知而作的。

由上述所引〈念處經〉經文來看，對於一個「認真努力要貫徹這教法的實踐者」<sup>28</sup>而言，要求高度的注意(sallakkhaṇā)是必須的，那是對於法的專注，無關於「違背佛陀的中道」，反而是佛陀殷切的教示。

### 三、以〈念處經〉為修行的指導原則

上一項論題我們舉證〈念處經〉裡的陳述來證成馬哈希禪法符應經典的旨意，以破解其禪法是否具合法性的質疑。事實上，馬哈希所教導的內觀禪法完全以〈念處經〉為根據，符合〈念處經〉的教導。本單元的內容，即是要從較完整的面向討論馬哈希如何將〈念處經〉的教法內化到其念處毗婆舍那禪法中，探討他如何以〈念處經〉為修行的指導原則。

馬哈希禪師有關修習四念處禪法的著述，散見於多處。於此，我們以《內觀禪修：基本和進階練習》(*Practical Insight Meditation*)一書裡對於實踐念處禪的說明為例，從中選取數段馬哈希的指導進行討論<sup>29</sup>。所引的文段儘量力求具有代表性，內容大致歸納為

---

<sup>28</sup> 《中部注》對於經文中所出現的「比丘們」作如此詮釋。(參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.31；另見 Buddhaghosa, *Papañcasūdanī: Majjhimanikāṭṭhakathā*, p.241)

<sup>29</sup> 《實用內觀禪：基本與進階》(*Practical Insight Meditation*)是馬哈希禪師應那些早期已從他的指導裡受益的人們之要求，所寫的一本關於毗婆舍那(內觀禪)的論文。此論文完成於 1944 年，計兩大冊七章 858 頁。第一冊處理教理的問題、第二冊處理實踐的層面，即

「坐禪」、「行禪」、「生活禪」等三類來談。

(一) 坐禪：

### 1. 觀腹部起伏

置心（不是用眼睛）於腹部，你會發現這部位的起伏，若剛開始察覺不出，可把雙手置於腹部以感覺它的起伏。稍後，吸氣時的起和呼氣時的伏會隨之明顯。此時，內心注意著，腹部起時知起，腹部伏時知伏；隨著每一動作發生的同時注意著它。這項練習使你真正感受到腹部上下運動的情形，但並不是叫你注意腹部的形狀，而是讓你真正去感受它緩慢運動時所造成身體壓力的感覺。因此，只要遵照這種方法練習，不必去注意腹部形狀。<sup>30</sup>

這一則指導是針對坐禪時的觀照方法。以腹部為所緣的觀察，如第一項「以腹部的起伏為基本禪修對象」中所討論。在這一段引文中更是詳細地說明其方法的細節與技巧。這一部分的觀察，是應用了〈念處經〉「身念處部分」的「界差別觀」中關於「風界」的觀察。腹部的起伏運動，是由於「風界」的作用使然。有關風界的移動作用，進一步說明更可見於《注》對「四威儀」裡的「

---

實際官觀禪修和內觀的過程。在所有的章節裡，除了第五章，論文的内容參考了巴利的經、論及疏鈔。第五章部分，為了讓學生容易了解，馬哈希禪師選擇以一般語言來撰寫，說明行者應如何一步步修習內觀禪，在符合《清淨道論》及其它經典的前提之下，充分地敘述了禪修時的顯著特徵。此處被引用作為介紹馬哈希禪法的這本書，就是第五章的英譯本的再中譯。見馬哈希：〈內觀禪修：基本和進階練習〉，收於傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯：《當代南傳佛教大師》（台北：圓明出版社，1997），pp.126~166。

<sup>30</sup> 傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯：《當代南傳佛教大師》，p.130。

行威儀」之詮釋<sup>31</sup>。

## 2. 出現妄想

當你全神貫注在練習觀察腹部的運動時，有其他的心法常出現在你注意每一次的起伏中。念頭或其它心的現象，像意欲、觀念、想像等，都很容易在注意「起」、「伏」中出現。這此都不可忽略，當它們出現時，必須一一加以注意。假使你想像某件事，內心要清楚地知道自己在「想像」。每次心理影相出現時一定要注意到它，直到它消失。等它消失後，繼續「基本練習一」：對腹部起的動作，完全地知道、完全地警覺。<sup>32</sup>

這一則指導，是說明當坐禪時內心出現其它念頭時，如何去應對的方法：坐禪的時候，如果生起了妄想、省思、回憶、散亂等種種心念時，應立刻察覺正知而住，直到它滅去為止。此有關心念的觀照，是〈念處經〉裡「心念處部分」的應用。

## 3. 變換姿勢

你若必須採同一姿勢長達一段時間，無論是坐著或躺著，身體或手腳都會感覺到強烈的疲憊或僵硬。若發生這些情形，僅須把心安住在這些部位，注意它的「疲憊」或「僵硬」，然後繼續禪觀。順其自然地注意它，也就是，不急躁也不怠慢。這些感覺會逐漸減弱，終至完全消失。若是有些感覺反而變強

---

<sup>31</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.55.

<sup>32</sup> 傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯：《當代南傳佛教大師》，p.131。

，當身體的疲憊和關節的僵硬已無法忍受時，可變換姿勢。但是，在你準備變換姿勢之前，不要忘記注意「想要」，且每一個動作的細節，都必須按其先後順序來觀察它。<sup>33</sup>

坐禪時身體出現疲憊、僵硬的現象時，若想更換姿勢，應正念正知，專注於那些出現前述現象的部位，直至它們消失——這是屬於「身念處」的修法。倘若專注一段時間後，現象未消逝反而增強，以至難以忍受之時，是允許更換姿勢的。但在換姿勢的動作之前，應觀照那先於動作之前生起的「想要轉身」的念頭——這動機是屬於「心念處」的範疇。並且，對於變換姿勢的整個過程、每一動作的細節，都清清楚楚、正念正知——此則是〈念處經〉「身念處部分」裡「四明覺」的應用。

#### 4. 對於「痛」的觀察

假使有疼痛或不舒服的感覺，將注意力擺在它生起的部位。當每一種特殊的感覺發生時，注意它是疼痛、癢、緊壓或刺痛、疲倦、昏沉等。在此必須強調的是，所謂「注意它」，既不可太用力，亦不能過於遲緩，其過程必須在安詳而自然的方式下進行。疼痛終會消退，或增強。萬一增強時，不要驚慌，堅定地繼續觀照，若你能這麼做，將會發現它總是會止息的。但是假如經過一段時間之後，疼痛已增強且幾乎難以難受時，你不必去理會它，繼續觀腹部的起伏。當禪修功夫進展到某一階段，你就能克服它們，而它們也會完全消失。<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> 同上，pp.132~133。

<sup>34</sup> 同上，p.134。

坐禪時若身體出現疼痛等各種特殊感覺時，即把注意力放在它生起的部位，就其自然的變化過程去觀察它，直到滅去為止。關於痛的觀察，可以作為「身念處」的應用或「受念處」的應用。如果是依「身念處」而修的話，不要去觀「受」，要把注意力放在身體痛的變化而不要觀照心知道痛；如果是作為「心念處」而修的話，則應把注意力放在「覺受」。然而，後者是較不容易上手的修法，如阿姜念的說明：以受當作四念住的所緣很難修，因為共有九種受——包括捨受，這是很難觀照的<sup>35</sup>。所以，一般來說對於「痛」的觀察會作為「身念處」來修。

## (二) 走禪：

### 1. 行走的觀察

在經行時，要專注於腳和腿的動作，右腳開始起步時，注意「抬腳」，移動時，注意「移動」，放下時，注意「放下」。左腳也是這樣。<sup>36</sup>

走路的觀察，被包含於〈念處經〉「身念處部分」的「四威儀」中之「行威儀」。

### 2. 動機的觀察

走到盡頭時，必須轉身並朝反方向走，你會在還差兩三步時察覺到這一點。必須注意想要轉身的意念，剛開始也許眼難察覺到，等專注力夠強時就能看

---

<sup>35</sup> 阿姜念著，凡拉達摩譯：《身念住內觀法》，p.15。

<sup>36</sup> 傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯：《當代南傳佛教大師》，pp.140~141。

到它。<sup>37</sup>

內心生起想要轉身的「動機」，是屬於「心念處」的觀察。

(三) 生活禪：

### 1. 躺下的觀察

若你想要躺下，注意「想要、想要」。然後遵照禪修的步驟注意整個躺下的過程——「起座、伸直、離去、接觸床面、躺下」。當擺放手腳和身體時，把每一個動作當作禪修注意的目標。緩緩地做每一個動作，然後再繼續觀腹部起伏。昏沉時注意「昏沉」，想睡時注意「想睡」。等你專注的能力足夠時，就可以克服昏沉和睡意，而感覺精神清爽。<sup>38</sup>

觀照「想要」躺下的動機，是「心念處部分」的應用。觀照整個躺下的過程，是「身念處部分」的「四威儀」裡的「臥威儀」。因為在「心念處」裡有「簡略心」(sam-khitta citta)的觀察項目；在「法念處」裡也包含了對「五蓋」的觀察。此二者皆與昏沉、想睡有關，因此，對於昏沉、想睡的隨觀，可以視作「心念處」也可以視作「法念處」的應用。

### 2. 吃飯的觀察

用餐時，每一個細微動作都要觀察。注視食物時，注意「注視、注視」。擺設餐點時，注意「擺設、擺

---

<sup>37</sup> 同上，p.141。

<sup>38</sup> 同上，pp.137~138。

設」。拿食物到嘴邊時，注意「拿、拿」。吞嚥食物時，注意「吞、吞」。食常吞下去，觸到食道邊緣時，注意「觸、觸」。每吃進一小口飯時，採這種方式作觀，直到用餐完畢。<sup>39</sup>

大體上來說，對於「吃飯」的觀察，會被界定為〈念處經〉「身念處部分」的「四正知」裡所討論的隨觀項目。然而就吃飯過程中的細節而言，其實包含了多個念處：注視食物時，可說是「法念處部分」的「六入處」之應用；擺設餐點、拿食物到嘴邊、吞嚥食物……等，那動機都算是「心念處」、其動作則是屬於「身念處」。

以上是將馬哈希禪師在《內觀禪修：基本和進階練習》一書中關於修習念處毗婆舍那禪法的指導，摘要地介紹與說明。整體而言，馬哈希念處毗婆舍那禪法將〈念處經〉內化為修行指導，完全符應〈念處經〉的教示。

#### 四、以純觀行達致慧解脫為解脫路徑

馬哈希系統的禪法是以四念處為修行的根據，從界作意的觀察出發，以慧為先導直接進行內觀，由此開展出的「慧解脫」(paññā-vimutti)路線。此路線不同於一般所認定的先修禪定，於禪定成就後再轉內觀，進而達到的「俱解脫」(ubhato-bhāga-vimutti)的解脫路線。

進一步說，禪修方法可略分為二種<sup>40</sup>，即「奢摩他」(samatha

---

<sup>39</sup> 同上，pp.139~140。

<sup>40</sup> 奢摩他、毗婆舍那兩種業處的修習，在《攝阿毗達磨義論》裡有極詳盡的說明。見 Bhikkhu

，或譯為：定禪、止)與「毗婆舍那」(vipassanā，或譯為觀禪、內觀、智慧禪、觀)。其中，「毗婆舍那」是佛教特有的禪法，是佛教開發智慧的利器；「奢摩他」則共於其它教派，它代表心的寧靜，亦即「心一境性」(citta-ekaggatā)的狀態。就佛法的立場言，修習奢摩他的目的，僅在於藉用其定力作為修毗婆舍那的穩固基礎；不共於世間的「智慧」(paññā)才是真正能夠解脫的本質要素。由於智慧的獲得在於毗婆舍那的修習，因此，修學毗婆舍那是實踐佛法、達到解脫不可或缺的過程。

前述兩種禪法之中，如果禪修者選擇先發展禪定，以禪定為車乘，於建立近行定(upacāra-samādhi)或根本定(appanā-samādhi)之後，再接著觀察五取蘊者，稱為「奢摩他行者」(samatha-nānika)。至於，既無培養根本定或近行定，而於一開始就內觀五取蘊，以純觀作為車乘者<sup>41</sup>，即稱為「純觀行者」(suddha-vipassana-yānika)或稱為「乾觀者」(sukkha-vipassaka)<sup>42</sup>。

此類以純觀為車乘，憑藉慧力而成就解脫的慧解脫者，於《相應部》的〈須深經〉(S.12.70 *Susūmo*)裡，有全面的探討。經中敘述著：須深是一個到佛教僧團盜法的外道，他聽到了一群自稱是慧解脫的比丘們自稱是已解脫者，而問他們是否具足五神通乃至

---

Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1993), pp.279~357。

<sup>41</sup> 《清淨道論疏鈔》說：「無近行定、安止定的止行者，或無剎那定的純觀行者，不會有解脫門，且不可能證悟出世間法。」("Samatnayānikassa hi upacārappanābhedaṃ samādhiṃ itarassa khaṇikasamādhiṃ ubhayesampi vimokkhamukhattayaṃ vinā na kadācipi lokuttara-adhigamo saṃbhavati.")轉引自帕奧：《智慧之光》(高雄：淨心文教基金會，1999)，p.8。

<sup>42</sup> 將行者區別為「奢摩他行者」與「純觀行者」的情形，見於《清淨道論》的說明：「其次那純毗鉢舍那(觀)的行者或奢摩他的行者，」(《清淨道論(下)》，p.264)

寂靜解脫的能力。然而慧解脫比丘們卻予以否定的答覆。須深不能理解，何以未得神通乃至無色界的寂靜解脫禪定功夫，卻說是已經解脫了，因而去請示佛陀，佛陀隨即對他展開了一段「先得法住智，後得涅槃智」的開導。然而須深仍不能解其意趣，於是佛陀就進一步地透過「緣起」向須深廣說先有「法住智」後有「涅槃智」的道理，為其解答慧解脫阿羅漢未得禪定卻已解脫的原因何在。明白指出，要達到涅槃所需的要素是徹見緣起法，與神通或禪定無關，誠如「慧解脫」比丘們所言，是無須種種神通力乃至以身觸住寂靜解脫的禪定力的。

於此，有個論點須加以說明，即「慧解脫」的意涵所在。其實，慧解脫於不同的場合有不同的指涉，其中有時會與「俱解脫」對立而出現，如上述的場合一般。簡要地說，慧解脫與俱解脫二者的差別處，是在於禪定功夫上有不同，然而於滅除煩惱、解脫生死上是相同的。換句話說，俱解脫所代表的意義，不在於表示解脫究不究竟的問題，而是相對於慧解脫，以凸顯出其乃具備「定的能力」的解脫。

接續之前的討論，〈須深經〉經文中提到了「法住智」與「涅槃智」的語詞，此二者的差異，應在於修道過程中智慧開展的層級深淺，無關於禪定。亦即，涅槃智是法住智的結果，不是禪定的結果<sup>43</sup>。不同於一般人乃至須深所熟知的定慧俱解脫者，有些

---

<sup>43</sup> 對於此點，印順法師有不同的看法，他認為「慧解脫者是以法住智知緣起的因果生滅而得證的。俱解脫者能深入禪定，得見法涅槃，也就是以涅槃智得證。」（見印順法師《印度佛教思想史》，p.72）然而若依《中部注》的詮釋來看，「法住智」的意涵是：「所謂法住智，即毗婆舍那智，它最早生起。」（"dhammaṭṭhitiñāṇanti vipassanāñāṇam, taṃ paṭhamataraṃ uppajjati."）意思是說：「法住智」即是「毗婆舍那智」（或譯為「觀智」），若就「十六階智」言，是始於第四「生滅隨觀智」終於第十二「隨順智」的九觀智。此九觀智也相當於「七清淨」中的「行道智見清淨」。至於「涅槃智」的意涵《中部注》說

人由於「根性差別」<sup>44</sup> (indriya-vemattatā)，不走俱解脫的路線而走慧解脫的路線，此類行者藉由慧力正觀緣起得到法住智，雖然不能像俱解脫者那樣具有以身觸住寂靜解脫的禪定功夫，但同樣是經由法住智進昇涅槃智而完成解脫。

綜合以上所論，「純觀行者」即是依上述的慧解脫道向往解脫邁進，有別於首先發展定而於建立近行定或根本定<sup>45</sup>之後再接著觀五取蘊的「奢摩他行者」，此乃馬哈希系統禪法的解脫路向與根據。

有一點須留意的是，馬哈希系統的禪法並非認為成就慧解脫不需任何定的成分。馬哈希禪師曾引用《中部注》裡所謂「有另外一種人，他未培養上述的(近行定與安止)定，而內觀五取蘊為無常、苦、無我」<sup>46</sup>的指明，來解釋不需事先培養禪那而證得解脫的可能。然而這並非意味著任何定力的培養都不必要，基本上，一定程度的專注是必須的，這即是他強調的「剎那定」<sup>47</sup>(khaṇika

---

為：「所謂涅槃智，是於毗婆舍那之所行終點的轉起道智，它後來生起。」("Nibbāne nāṇanti vipassanāya ciṅṅante pavattamaggañāṇaṃ, taṃ pacchā uppajjati.") 簡言之，「涅槃智」即是「道智」。道智是十六階智中的第十四階智，此智以涅槃為所緣且完全斷惑，至下一階智「果智」生起時即證得聖果。總之，「法住智」與「涅槃智」二者的差異，在於智慧開展層次的不同，與禪定力無關。參見 *Chaṭṭha Saṅgāyana CD, SA.vol.2, p.117*。

<sup>44</sup> 解脫路線因「根性差別」而有別，見於 *M.vol.1, p.437*。

<sup>45</sup> 近行定 (upacāra-samādhi)，因它已接近安止定 (appanā-samādhi)，是安止定前分的一境性，故名近行。見《清淨道論(上)》pp.140, 200。

<sup>46</sup> 這是《中部注》對〈法嗣經〉(*M.3 Dhammadāyāda-s.*)的注釋。引自 Mahāsī Sayadāw, *The Progress of Insight*, p.2。

<sup>47</sup> 後代論書有更詳細的探討：奢摩他 (samatha，或譯為定禪) 以「假想觀」為車乘 (yāna)，有似相 (paṭibhāga-nimitta) 的生起。毗婆舍那 (vipassanā，或譯為觀禪、內觀、智慧禪) 不生起似相，以「真實觀」為車乘。又，當行者進行「觀」時只需「剎那定」 (khaṇika-samādhi)，

samādhi)。提出剎那定的理由，在於剎那定具有能觀照不同所緣的性格，不像安止、近行等定只能專注於單一所緣。如阿姜念所指出的：在修習毗婆舍那的過程中，剎那、近行、安止等三種形式的定之中，唯有維持在六根之中的剎那定，才能見到不斷生滅的心，因此只有剎那定對毗婆奢那修法是必要的。<sup>48</sup>再者，剎那定雖然只有持續剎那，但其防禦五蓋的力量等同於近行定<sup>49</sup>。雖然有人質疑「剎那定」一辭並未出現於經典中，馬哈希對此質疑亦提出回覆<sup>50</sup>：雖然在《清淨道論》裡「心清淨」一詞只指涉「近行定」和「安止定」，然而必須將「剎那定」理解為被包括在「近行定」裡，亦即，剎那定具有心清淨的資格。因為被馬哈希禪師理解為「剎那定」<sup>51</sup>範疇的四威儀、四明覺、界作意等練習，在

---

並不需要近行定或根本定的定力。然而「剎那定」一詞並未出現於阿含經，是於後代論書才被強調的。參閱 Lance Cousins, *'The Origins of Insight Meditation' in The Buddhist Forum*, p.43。

<sup>48</sup> 阿姜念著，凡拉達摩譯：《身念住內觀法》，p.36。又，《清淨道論疏鈔》說：「無近行定、安止定的止行者，或無剎那定的純觀行者，不會有解脫門，且不可能證悟出世間法。」（"Samatnayānikassa hi upacārappanābhedaṃ samādhim itarassa khaṇikasamādhim ubhayesampi vimokkha-mukhattayaṃ vinā na kadācipi lokuttara-adhigamo saṃbhavati."）可知《疏鈔》是將純觀行之定，說為「剎那定」。

<sup>49</sup> 《清淨道論疏鈔》說：「心的剎那統一，意指僅持續一剎那的定心。就那種定而言，當它以單一模式隨著它個別的對象不間斷地生起，且不會被其相反物所擊倒時，使心固定不動，如同在禪那中一樣。」馬哈希解釋引文的意涵：「心的剎那統一」、「僅持續一剎那的定心」是指「剎那定」；「以單一模式」意味著剎那定所緣的對象相當多且不盡相同，然而那不間斷地投入注意的心之定力，事實上仍然保持在相同的某種層次之上；「不會被其相反物所擊到」則是意指剎那定戰勝五蓋，不被五蓋所打敗。Mahāsi Sayadāw, *The Progress of Insight*, pp.5~6。

<sup>50</sup> 詳細內容請參見 Mahāsi Sayadāw, *The Progress of Insight*, pp.4~7。

<sup>51</sup> 在《清淨道論》裡說明修四界差別觀可達「近行定」。但《清淨道論疏鈔》卻認為這只是慣用的說法：「所謂近行定，是依慣用的語辭(rūḷhi-vasena)而說，應當如此了解。因為

《注》曾被明白指稱是「近行定的業處」(upacāra-kammaṭṭhānāni)<sup>52</sup>。然而如前所述，剎那定的性格究竟與近行定有所不同，即使在防禦五蓋的能力方面二者是同等的，但如果要精確地說，應是將上述四威儀等練習的定說為剎那定。循此可知，「剎那定」具有「近行定」和「心清淨」的名稱或資格是合理的，否則以「純觀」作為其車乘的慧解脫行者，就永遠達不到「心清淨」，更是無法開發之後更高的清淨階段，如此不但與內觀開展的基本理論不符，而且經典中所說的「慧解脫者」，也就沒有存在的可能。

## 五、以《清淨道論》的慧學體系為內觀的進程

---

修行者已接近於安止定，但在此處，事實上既非近行定、也非安止定，故就其『同相性』(samānalakkhaṇatāya)而作如此的稱呼。」此中，「同相性」，是指都有防禦五蓋的能力，在這一點它們的性質相同；「慣用的語辭」，是指使用近行定這個用詞，是援用一般通用的說法。整句話的意思是說：《清淨道論》把修界差別觀所獲得的定稱為近行定，是因為性質相似而取「一般的」、「慣用的」語彙來說明。就此，馬哈希禪師的學生更上智尊者(U Nyanuttara)在回應他人的質疑時還曾明白指出，所謂的「近行定」在不能導致「安止定」的禪觀中，並非真正的近行定，只是通例。意思是指，那些不能導致安止定的近行定，一般來說雖有近行定之名，但實際上不算是真正的近行定，應該說是剎那定。參見 Kheminda Thera 等著, *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation : Criticisms and Replies*, p.33。

<sup>52</sup> 「在這範圍內，出入息、威儀路、四明覺、厭逆作意、界差別、九塚間等十四部分，是身念處的完成。那裡，出入息、厭逆作意此二部分是安止定；再者，由於塚間是藉由隨觀過患而被說，剩餘的十二者是近行的業處。」("ettāvata ca ānāpānappabbaṃ iriyāpatha-pabbaṃ catusampajaññapabbaṃ paṭikūlamanasikārapabbaṃ dhātumanasikārapabbaṃ nava-sivathikapabbānīti cuddasapabbā kāyānupassanā niṭṭhitā hoti.") 文中指出：身念處裡，除了出入息念、厭逆作意等二項是安止定的業處之外，其餘包含威儀路、四明覺、界差別、九塚間等十二項，都是屬於近行定的業處。MA.vol.1, pp.275~276.

如前文一再述及的，音譯為「毗婆舍那」的“vipassanā”，或意譯為「觀禪」、「內觀」，是直接照見諸法本質為無常、苦、無我的出世間智慧。四念處法門，即是一套以身、受、心、法為目標，開展毗婆舍那(vipassanā)——照見無常、苦、無我——的完整學程。

近代以來，南傳佛教多取材覺音尊者所造的《清淨道論》作為禪修進程的說明<sup>53</sup>，或依七清淨而說、或依階智而說，基本上內涵是一致的。下面即就毗婆舍那的開展，及馬哈希禪師對階智的說明來進行討論。

### (一) 內觀的開展——七清淨與十六階智

作為毗婆舍那修行業處的「七清淨」<sup>54</sup>——戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨——是內觀進程中相對應的清淨階段。「業處」(kammaṭṭhāna)，其巴利語原意是「工作之處」、「作業之地」的意思，當作佛法的術語，其有「禪修者修行的工作處」之謂。七清淨的內容其實涵

---

<sup>53</sup> 以錫蘭大寺派為宗的覺音尊者，廣注巴利三藏聖典，重新振興上座部佛教的教學與傳承，影響南傳佛教的發展至鉅。其所造的《清淨道論》會成為南傳佛教十分重要的修行綱要書，不容忽視其背後的歷史因素。即，倍受尊崇的覺音尊者主導了南傳上座部佛教對於教理的詮釋，使得《清淨道論》廣受上座部佛教徒的重視，也因此奠定其不容置疑的重要地位。

<sup>54</sup> 「七清淨」在 *M.24 Rathavināna* 與相當的漢譯《中阿含·七車經》(大正 1, p.429)中有詳細討論。附帶一提，次第井然的七清淨，亦是覺音《清淨道論》的論理架構。此外，另有支數更簡略的表現方式，如《雜阿含經》565 經 (大正 2, pp.148c~149a)所說的「四清淨」：戒清淨、心清淨、見清淨、解脫清淨。或支數更多的表現方式，如《長阿含經》10 經 (大正 1, p.56)所說的「九成法」(九淨滅支法)：戒、心、見、度疑、分別、道、除淨、無欲、解脫淨滅支。

蓋了三增上學：戒清淨相當於戒學、心清淨相當於定學、見清淨以上直到智見清淨則相當於慧學。七清淨次第成就，即是解脫的路向。這是由「清淨的層次」來說明修習「四念處」法門達致解脫的內部原理<sup>55</sup>。

如其它內觀學派一樣，馬哈希禪法的道次第(the stages of the path)，是依照《清淨道論》中所提的「七清淨」<sup>56</sup>和「觀慧」<sup>57</sup> (vipassanā-paññā) 架構起來的。此下即是修習毗婆舍那禪法時內觀智慧開發的過程，以及與之相對應的清淨階段的對照簡表：

七清淨	十六階智
1.戒清淨(sīlavisuddhi)	
2.心清淨(cittavisuddhi)	
3.見清淨(diṭṭhivisuddhi)	1.名色分別智(nāmarūpapariccheda ñāṇa)
4.度疑清淨 (kaṅkhāvitaraṇavisuddhi)	2.緣攝受智(paccayapariggaha ñāṇa)
5.道非道智見清淨 (maggāmaggañāḍadassanavisuddhi)	3.思惟智(sammasana ñāṇa)

<sup>55</sup> 另有一種表示毗婆舍那修學進程的方式，即「十六階智」。十六階智與七清淨有對應關係，前者依智慧的層層推進來說、後者依清淨的層層淨化而言，基本上二者內涵是相同的。

<sup>56</sup> 「七清淨」乃覺音《清淨道論》裡「慧學」的主要架構。經典中有關七清淨的討論，可於 *M.24 Rathavināta-s.* 發現，相對應的漢譯經典可見《中阿含經·七車經》(大正 1, pp.430~431)。

<sup>57</sup> 觀慧(vipassanā-paññā)的部分，是以《清淨道論》裡曾提及而被後來的傳統所採用的「十六階智」來安立。十六階智的出現，在較早的《解脫道論》裡已略具雛型。另在《無礙解道》中亦可找到階智的劃分與定義。後來被廣泛地引用，如馬哈希禪師及阿姜念等都曾以此為討論內觀禪智慧進展的依據。參見 Lance Cousins, 'The Origins of Insight Meditation', in *The Buddhist Forum*, pp.48~51。

	4.-1 生滅智(udayabbaya ñāṇa)
6.行道智見清淨 (paṭipadāñāṇadassanavisuddhi)	4.-2 生滅智(udayabbaya ñāṇa) 5.壞滅智(bhaṅga ñāṇa) 6.怖畏現起智(bhayatupaṭṭhāna ñāṇa) 7.過患智(ādīnava ñāṇa) 8.厭離智(nibbidā ñāṇa) 9.欲解脫智(muñcitukamyatā ñāṇa) 10.審察隨觀智(paṭisankhānupassana ñāṇa) 11.行捨智(saṅkhārupekkhā ñāṇa) 12.隨順智(anuloma ñāṇa)
	13.種姓智(gotrabhu ñāṇa)
7.智見清淨(ñāṇadassanavisuddhi)	14.道智(magga ñāṇa) 15.果智(phala ñāṇa) 16.返照智(paccavekkhaṇa ñāṇa)

關於上列簡表，有幾點想作說明：

1. 七清淨的前二個清淨未入於十六階智中，亦即戒清淨、心清淨是屬於前行的準備工作，從第三清淨「見清淨」開始，才步入第一階智「名色分別智」。
2. 第四階智，筆者參考《清淨道論》及馬哈希對於此觀智的詮釋，而將生滅隨觀智分成二部分<sup>58</sup>：將去除觀染前的生滅智納入「道非道智見清淨」；將已除觀染的生滅智納入「行道智見清淨」。因此生滅智有對應於兩個不同清淨門的情形。
3. 第十三階智，乃依《清淨道論》對「種姓智」的解釋：「

<sup>58</sup> 參見《清淨道論(下)》，p.342；另見 Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, p.15。

既非(屬於)行道智見清淨，亦非屬於智見清淨。但是中間的無此名稱」，是屬於過度期的權宜安置，故而未將之列於七清淨的任一項目下。<sup>59</sup>

4. 「智見清淨」項下並列三個階智，其中，道智、果智二者屬出世間智，而返照智即使是屬於世間智，然而因為此智源於道智、果智，所以三者同列於「智見清淨」項下。<sup>60</sup>
5. 能夠完成十六階智或者說七清淨的人，至少是初果聖者。<sup>61</sup>

## (二) 馬哈希對階智的說明

馬哈希禪法所實踐的課程是念處毗婆舍那，實踐的目的是循序開展其內觀智慧，實踐的過程即是應證上列七清淨與十六階智簡表的進程。這進程有著前後次第的關係，也就是說，必須前項完成了，才能推進到之後更高的階段。有關十六階智的說明，馬哈希禪師曾著有《清淨智論》(*The Progress of Insight*)<sup>62</sup>一書，詳

---

<sup>59</sup> 《清淨道論(下)》，p.391。

<sup>60</sup> 參見阿姜念：《身念住內觀法》，p.112。

<sup>61</sup> 《清淨道論》指出：「須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道的四道智為智見清淨。」(見《清淨道論(下)》，pp.391, 398)。「道智」與預流等四出世道有關，例如與須陀洹道相應的智，為須陀洹道智。緊接在道智之後的，是因道智而起的果智，然後是返照智。又，馬哈希禪師指出：當聖弟子重新練習內觀時，通常「生滅智」最先升起。(參見 Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.26~27。)

<sup>62</sup> 此論著首次是以緬文所寫成，後來在 1950 年作者以巴利文寫了另一版本。因為此論書主要處理的是念處毗婆舍那禪法的進階階段，所以它原本並不打算出版，只給那些有某程度以上成就且已在禪修中心完成嚴格課程的修行者作參考。然而在學生的要求之下，1954 年作者同意將 190 所作的巴利版本譯為緬文出版，且允許出版英譯版。英譯者智髻比丘(Nyānaponika Thera)是馬哈希禪師的學生，譯文與譯注都曾經經過馬哈希的審訂。參見 Mahāsi Sayādaw, tr. by Nyānaponika Thera, *The Progress of Insight* (Kandy · Sri Lanka:

細地解說毗婆舍那開展的進程。此論著被遵循的禪修進路是「純觀」——即如前所述，不事先培養禪那，直接觀察身心，了悟無常、苦、無我，而通向解脫。其架構如《清淨道論》一樣，是由「七清淨」(satta-visuddhi)所構成，於中對應十六階智的開發，整體地介紹實踐毗婆舍那的進程及各階段可能遇到的問題，並舉事例加以說明<sup>63</sup>。因為整體內容份量頗多，故下文只節錄前面幾個階智，依馬哈希禪師的解說，大致介紹各階段的相關內容：

「名色分別智」(nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa)是十六階智中的最初階智。在此階段，禪修者於每一個注意的活動中，變得能分辨「想的」、「反省的」、「注意的」心理過程，透過其直接經驗了知這心理具有朝向對象或認知對象的本質。另外，他能分辨在整個身體中進行的物質過程——如觀察腹部起伏時，那腹部起伏即是物質過程，且透過其直接經驗知道這物質沒有朝向對象或認知對象的本質。如此，在每個注意的活動中，了知所注意的「身體過程」和「心理過程」的智慧，被稱為「身心分別智」。這階段也相當於七清淨的第一清淨——見清淨(ditṭhi-visuddhi)。當此智變得成熟時，禪修者會了解：在吸氣的那一剎那，只有腹部下降的運動和覺察那運動的心，並沒有一個「我」。亦即，藉由具念觀照而了悟：在此只有一對法：作為對象的「物質過程」，和覺察的「心理過程」。並且知道：一般世俗使用的語詞：「眾生」、「人」、「靈魂」、「我」、「他」、「男人」、「女人」…等，實際上就是指這一對。然而就事實而言，除了物質與心理兩個過程外，並沒有個別的人、我、眾生、男人、女人等。<sup>64</sup>

---

Buddhist Publication Society, 1985)的譯者序。

<sup>63</sup> 雖然說本書的內容敘述已是十分豐富，然而較諸實踐時所有可能遇到的細節與問題而言，畢竟是簡略的。所以這只能算是一本禪修指導的綱要書，若要實踐，最好還是尋求禪師的指導。

<sup>64</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.7~8.

「緣攝受智」(paccayapariggaha ñāṇa)是十六階智中的第二階智。修行者達此智時，會體會到身心皆從因緣而生並且互為因緣。當前階段「名色分別智」成熟之時，藉由直接經驗所觀察的身、心過程之因緣，也將變得明顯。其中，作為「身體現象」的條件——意識——會先變得明顯。舉例來說，在彎曲手臂的身體過程中，那「想要彎曲」的念頭會清楚地先於動作而生起，然後彎曲的動作才繼而生起。再者，禪修者也藉由直接的經驗了知「心理現象」的條件：當心要分心時，對於那使人分心的目標，會有一個最初注意的心識生起，如果該最初注意的心識未被具念地覺察，就會引發分心的心識。相反地，如果該最初注意的心識被察覺，就不會引發分心。在這階段，禪修者通常會經歷許多產生於身體的不同痛受。雖然禪修者致力於在感受生起時覺察它，但他只會覺知到它們的生起階段，而未能覺知到它們最後的滅去階段。意識隨著每個顯著的目標而生起：若有目標，則心識生起；若無目標，則心識不會生起。在相續覺察之間，藉由「推論」了知：由於如「無明」、「貪」、「業」等因緣，身心才得以持續。在覺知身心與其因緣時，如此透過「直接經驗」與「推論」所得的洞察，即稱為「緣攝受智」。此階段相當於七清淨中的第二清淨——「度疑清淨」(kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi)。當此智成熟時，行者將覺知到只有與特定的因緣相應而生起的身、心現象，且他得出結論：只有依於條件的身、心現象，以及成為條件的身、心現象，除此之外，沒有執行肢體彎曲、體驗疼痛、促使妄想…等的所謂的「我」、「人」…。<sup>65</sup>

「思惟智」(sammasana ñāṇa)是十六階智中的第三階智。當禪修者達此智時，將清楚地辨別他所注意的目標之初、中、後三個階段。然後，每當注意目標之時，他會清楚地知道：只有在每一

---

<sup>65</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.8~10.

個初始過程結束之後，才會有下一個過程生起。例如，只有在腹部的上升運動結束後，腹部的下降運動才會生起；而只有下降運動結束了，上升運動才會再次生起。走路也一樣，當腳的提起動作結束，才會有腳的跨出；當跨出的動作完成了，才會有腳的著地。在痛受的例子裡，只有每一個發生在某處的痛受終止了，另一個新的痛受才會在另一個地方生起，一再地注意一個個相繼生起的個別痛受，禪修者會知道，痛漸漸地少了乃至完全止息。無論如何，禪修者不會認為有任何事物是永恆的、持續的，或可以免於毀滅、消逝。且禪修者知道：會有毀滅，因而是「無常的」；進一步地了知：由於每一個生起之後必有壞滅，因此是「苦的」；甚至他了解：生起、壞滅的現象背後並無一個主宰，是「無我」的現象。如此，只是憑藉純粹的注意——沒有反省、推論——了知所注意的對象是無常、苦、無我，這就是透過直接經驗而得的「思惟智」。當直接經驗體見三法印的功夫成熟之後，再推論了知所有過去，現在、未來的身心現象、及全世界其它人同樣是無常、苦、無我，即是藉由推論而得的「思惟智」。此階段相當於七清淨的第五清淨「道非道智見清淨」(maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)的前階段。<sup>66</sup>

「生滅智」(udayabbaya ñāṇa)是十六階智中的第四階智。當禪修者達此智時，能夠完全地保持在當下的身心過程，也會出現屬於內觀的強大念力。因此禪修者相信：「沒有無法被念力投入的身心過程」。在檢驗無常、苦、無我時，他能立刻充分了知每件事，且相信那是從親證而來的智慧。甚者，會生起屬於內觀的強大信心：想宣揚佛法、對致力於禪修者的功德之信心、想建議親朋好友來禪修、滿懷感謝地憶念從他禪修熟師那裡所獲得的幫助…等，這些及其它類似的心理現象會出現。於此，如果修法正確的

<sup>66</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.10~12.

話，那麼生起的智見會是「觀智」(vipassanā-ñāna)<sup>67</sup>；然而如果修法錯誤，那麼就會產生「觀染」(vipassanā-upakkilesa)<sup>68</sup>——內觀的染著，這是將「非道」的東西當作是「道」的內觀墮落。而且，即使禪修者不把這些特殊現象如光明、輕安等當作道、果的標示，但他對於這些現象仍有快樂存在時，同樣算是內觀的墮落。如此，即使被這些墮落所困擾或損壞，但仍被稱為生滅智的前(弱)階段。遇到這些現象生起，如果致力於觀察的禪修者心中作此決定：「明亮的光和自己所經歷的這些現象並非是道，喜愛它們只是內觀的墮落，應於目標顯著時持續地觀照它們，如此才是內觀之道。我必須繼續『只是(純粹地)觀照』的工作。」此決定稱為「道、非道智見清淨」。之後，克服這些觀染，對它們不再執取。仍然繼續觀照與身心現象有關的生滅，而於每個觀照，了知「已生起的觀察目標，迅速地消逝」、「每個目標就在它生起的地方壞滅。它不從一地移到另一地」。如此，他藉由直接經驗了知身心現象是如何地剎那生滅，這是源自對於身心現象剎那生滅過程的觀察所得的智慧。此種從觀染的束縛中解放出來的洞察，相對於之前受觀染束縛時的前階段，稱為「後階段的生滅智」，於此，是「行道智見清淨」(paṭipadā-ñānadassana-visuddhi)的開始。<sup>69</sup>

「壞滅智」(bhaṅga ñāna)是十六階智中的第五階智。當生滅智成熟、銳利、強壯時，身心現象會變得輕易地生起，也變得容

<sup>67</sup> 「觀智」(vipassanā-ñāna)共有九個，始於「後階段的生滅智」，終於第十二階「隨順智」，此階段相當於七清淨中的第六清淨「行道智見清淨」。

<sup>68</sup> 「觀染」(vipassanūpakkilesa)或稱為「毗婆舍那染」，共分為十種，包括光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲等。其討論首次出現在《無礙解道》之中，詳細解釋可見於《清淨道論》。關於觀染的成因與影響，阿姜念曾作如此說明：觀染是由於偏定所造成的，偏定會使行者偏離了觀智而執著於不同的境界，而這些境界很容易使人誤認為是涅槃。(見阿姜念：《身念住內觀法》，pp.99~101。)

<sup>69</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.12~16.

易識別。然後，對禪修者而言，禪修過程中顯著的現象，既不是每個身心現象的生起，也不是稱為「住」的中間階段或稱為「如不斷之流的存在」的連續的身心現象，亦非手、腳、臉、身體等的形狀。顯著之處，在於身心生滅現象中的「壞滅」。例如，觀察腹部上升運動之時，其開始、中間階段皆不明顯，只有在稱為最終階段的「滅去」才明顯。腹部下降運動也是如此。又如在觀察手臂彎曲運動的例子裡，最明顯的階段是最後的「壞滅」階段。所以在此階智，行者好像是致力於觀察已經不見或消失而不存在的目標；致力於觀察的心識，也似乎與所觀察的目標失去接觸一般。因此禪修者可能以為「我已經失去了內觀」，但他不應如此認為。當持續投入時，行者將了解到在每個觀照的行動中，總出現兩個要素，即：客觀的與主觀的——所觀照的對象和知道它的心——它們成雙地滅去，一對接一對。它們連續地滅去，就好像看海市蜃樓的崩壞般，又像大雨落在水面所造成的泡沫那樣地快速、連續地破裂…。被觀察的身體現象也是隨時在滅去，觀察這身體現象的心，也是隨著身體現象的滅去而滅去。於此，此智使他了解，無論他身體的哪個部分被觀察，那個目標會先滅去，之後，觀察那目標的心也滅去。需加以說明的是，此壞滅智不經由推論獲得，而是投入觀照的人藉由直接經驗而獲得的智。<sup>70</sup>

「怖畏現起智」(bhayatupatṭhāna ñāṇa)是十六階智中的第六階智。當壞滅智成熟時，看見所有主、客行法的壞滅，身心不實的感覺漸漸地令行者生起恐怖、畏懼。行者也藉由推論，了知過去每件「因緣所生法」也以同樣的方式壞滅，現在、未來亦然。在那時，他的心是被怖畏所鉗住的。

「過患智」(ādīnava ñāṇa)是十六階智中的第七階智。當行者透過怖畏智體認到行法的厲害、可怖且持續不斷地觀察之後，接

<sup>70</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.17~19.

著，下一階段的過患智會生起。當它生起時，所有的行法——無論是所觀的目標或觀照的感——都顯得無趣、無激發力且令人不滿。此時，行者在任何時候都只看見苦、不滿、不幸，因此稱此智為「過患智」。<sup>71</sup>

以上引述馬哈希禪師對於念處毗婆舍那禪法的進程所作的說明，雖然只局部地介紹前面七個階智，然而大體上還是可以清楚看出是以《清淨道論》所論的慧學架構為依據。

## 第四節 小結

解脫的阿羅漢聖者中，有不曾入深定的「慧解脫」阿羅漢，是可見於經典的記述。馬哈希禪師，即是以此類「慧解脫」為理據，循著〈念處經〉的教導，且不違《清淨道論》所揭示的向於解脫的淨化過程。本章以馬哈希禪法為實例，討論當代南傳四念處禪法的流行狀況，其原因在於：一者，馬哈希禪法是目前南傳佛教國家中最重視禪修的國家——緬甸——教學最盛的一派禪法<sup>72</sup>；二者，不走一般所熟知的「奢摩他行」——先得定再修內觀，而走「純觀行」的馬哈希禪法，曾被質疑其有效性與合法性，引起熱烈的討論。因為上述問題所涉及的層面相當複雜，很難以隻字片語交代清楚，由此特闢專章，作一個較全面的介紹。經由本章一連串討論所得到的訊息顯示，走純觀行的慧解脫者，亦是佛法中修道的一支。馬哈希禪法所展現的獨特修道方法，其實並不出佛法的範疇，雖然其有效性並非一般人都有能力檢證，然而其

---

<sup>71</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, pp.19~20.

<sup>72</sup> 緬甸佛教對禪修的關心程度遠遠凌駕泰國、斯里蘭卡等國，是所有南傳佛教國家中禪修風氣最為盛行的國家。參見本章注 1。

合法性是無庸置疑的。



去除苦難、獲得解脫是佛教教義的要旨與目的。因此，探究如何去除苦難、獲得解脫，既是教義性、論理性也是實踐性的重要課題。本篇論文以《念處經》為藍本，透過經文解讀的方式來討論四念處的修習方法，追究佛陀所教示的達到涅槃之路，是如何的景況。《念處經》是南傳佛教十分重要的修道實踐指導。本經開宗明義地指明人生的究極理想是涅槃解脫，向世人解說涅槃的可能性。再藉由修行原理的提示與修行細節的指導，逐步展開解說，為涅槃解脫提供了明確的道路與保證。如果行者輕率地以北傳佛教自詡為「大乘」的態度，逕將此部經典視為「小乘法門」而有意、無意地忽視的話，當然是一件不小的憾事。

作為原始佛教重要修行法門之一的四念處，其背後的教義基礎是完備的。《念處經》以剖析世間實相為原則，以出世解脫為極境，依四念處的理論建立了一套次第井然的滅苦方法。從《念處經》的具體陳述中，讀者不難建立起初步的信念——四念處是達到解脫的一向道。

《念處經》「身念處的部分」是四個念處中第一個被介紹的念處也是被敘述得最詳盡的念處。加上與其它念處相比，身念處是較粗顯的隨觀對象，對初學者而言較容易入手，因此往往被當作修學四念處的下手處。再者，身念處裡除了威儀路、四明覺之外，其它項目都可以修學奢摩他，然而，奢摩他並非念處禪法的最後目的，因為修毗婆舍那行以獲得出世間的智慧才是佛教實踐觀的終極理想。受念處、心念處的部分，較之身念處，是幽微不顯較難下手的念處。至於法念處部分則於四個念處之中涉及層面最廣，尤其是七覺支、四聖諦的隨觀，必是有一定基礎以上的行者才有能力作觀，故於四念處中處於最後壓軸的位置。

《念處經》不同譯本之間經文有所歧異，其實並不足於削減經典的珍貴，反而剛好可以提供研究者相互比對、客觀探討的文獻來源。其差異處除了要考慮南北傳佛教分別傳誦的過程中，文獻整理者有心、

無心的誤植、摻雜、擅改之外，不同的部派傳承致使經本有異，也是應考量的可能因素。

當代緬甸馬哈希禪師所倡導的四念處毗婆舍那禪法，具有幾個特色：一、以專注於腹部的起伏為禪修基本對象；二、重視日常生活的觀察；三、以《念處經》為修行的指導原則；四、以純觀行達到慧解脫為解脫路徑；五、以《清淨道論》的慧學體系為內觀的進程。

禪法向來是佛教重視的課題，南北傳佛教由於所重不同，經過一連串的演變，發展出各具特色的禪風。北傳佛教傳至中國，期間雖曾有念處禪法、壁觀、頭陀行和天台止觀等不同流派的禪法流行，但最後大抵是以富有中國禪特色的禪宗枝葉最茂。南傳佛教亦是歷經幾番興替，而至今以四念處為主流。南北傳佛教分道揚鑣、各自發展，時至今日應有很多衍生問題如教理詮釋、實踐方法、教團組織等等，值得參照探究。其中，有關南北傳不同禪法的理論架構與實踐方法，是筆者深感興趣的課題，或許正可以作為筆者日後進一步探討的方向。

# 參考文獻

## 一、經論典籍

### (一)、大正藏

- 《長阿含》 (大正藏第一冊 No.1)
- 《中阿含》 (大正藏第一冊 No.26)
- 《雜阿含》 (大正藏第二冊 No.99)
- 《增一阿含》 (大正藏第二冊 No.125)
- 《法蘊足論》 (大正藏第二十六冊 No.1537)
- 《大毗婆沙論》 (大正藏第二十七冊 No.1545)
- 《舍利弗阿毗曇論》 (大正藏第二十八冊 No.1548)
- 《瑜伽師地論》 (大正藏第三十冊 No.1579)

### (二)、巴利經典 (*Pāli Tripiṭaka*, London : The Pali Text Society)

*Aṅguttara Nikāya*

*Dīgha Nikāya*

*Majjhima Nikāya*

*Saṃyuttaṭṭhakathā*

*Sutta Nipāta*

*Saṃyutta Nikāya*

(三)、巴利論疏 (*Chaṭṭha Saṅgāyana CD*, Nashik: Vipassana Research Insitute, 1997, version 1.1)

*Aṅguttaraṭṭhakathā*

*Dīghṭṭhakathā*

*Majjhimaṭṭhakathā*

*Majjhimaṭṭhakathāṭīkā*

*Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā*

*Suttanipāṭaṭṭhakathā*

(四)、其它

《大史》(韓廷傑譯，台北：佛光文化事業，1996)

《南傳大藏經》(高楠順次郎監修，東京：大正新修大藏經刊行會，1971)

《島史》(韓廷傑譯，台北：慧炬出版社，1996)

《清淨道論》(覺音造，葉均譯，台南：中華佛教百科文獻基金會，1991)

《攝阿毗達摩義論》(阿耨樓陀著，葉均譯，大千出版社，1997)

*A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, translation by Bhikkhu Bodhi  
(Kandy: Buddhist Publication Society, 1993)

*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (Yangon: The Department for the Promotion and  
Propagation of the Sāsana, 1997)

*Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ* (Maharashtra: Vipassana Research Institute, 1993)

*Papañcasudanī Majjhimanikāyaṭṭhakathā of Buddhaghosācariya*, edited by  
Woods, J. H. & Kosambi, D. (London · Henley · Boston: Routledge  
& Kegan Paul Ltd., 1977)

*The Middle Length Discourses of the Buddha*, translation edited and revised by

## 二、現代著作

### (一)、專書

#### 1. 中日文

三枝充憲

---1978. 《初期 教 思想》，東京：東洋哲學研究所。

干瀉龍祥

---1988. 〈南方佛教〉，收於《印度的佛教》，許洋主譯，台北：法爾出版社。  
。

水野弘元

---1984. 〈阿毗達磨文獻導論〉，收於《南傳大藏經解題》，恒清譯，台北：華  
宇出版社。

---1988. 《原始仏教》，東京：平樂寺書店。

---1995. 〈中阿含經解說〉、〈增一阿含經解說〉，收於《佛光大藏經·阿含藏  
·附錄(下)》，台北：佛光出版社。

---1997. 《仏教文献研究》，東京：春秋社。

---1997. 《仏教教理研究》，東京：春秋社。

---1997. 《パーリ論書研究》，東京：春秋社。

田中教照

---1993. 《初期仏教の修行道論》，東京：山喜房佛書林。

平川彰

---1991. 《原始仏教とアビダルマ仏教》，東京：春秋社。

玉城康四郎

---1985. 〈心解脫・慧解脫に関する考察〉，收於《壬生台舜博士頌壽紀念・  
仏教の歴史と思想》，東京：大藏出版株式會社。

冉雲華

---1990.《中國禪學研究論集》，台北：東初出版社。

印海法師

---1982.《南傳佛教史》，台北：正聞出版社。

印順法師

---1991.《佛法概論》，台北：正聞出版社。

---1992.《空之探究》，台北：正聞出版社。

---1992.《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社。

---1993.《印度佛教思想史》，台北：正聞出版社。

---1994.《雜阿含經論會編》，台北：正聞出版社。

---1994.《原始佛教聖典之集成》，台北：正聞出版社。

池田正隆

---1999.《ビルマ仏教》，京都：法藏館。

向智 (Nyanaponika, Thera)

---1990.《舍利弗的一生》，香光書鄉編譯組譯，嘉義：香光書鄉出版社。

早島鏡正

---1992.《初期仏教の実践と展開》，東京：世界聖典刊行協會。

---1994.《初期仏教のさとり》，東京：世界聖典刊行協會。

寺本婉雅

---1981.《根本佛教緣起觀——行の中道實踐哲學》，東京：國書刊行會。

舟橋一哉

---1983.《原始佛教思想の研究》，京都：法藏館。

佐佐木教悟

---1986.《上座部仏教》，京都：平樂寺書店。

赤沼智善

---1929.《漢巴四部四阿含互照錄》，名古屋：破塵閣書房。

---1950.《原始仏教の研究》，京都：法藏館。

阿姜念 (Neab, Ajann)

---1999. 《身念處內觀法》，凡拉達摩譯，中壢：內觀教育基金會。

坤達拉 (Kundalā, U)

---1998. 《智慧禪》，檳城：Inward Path Publisher。

帕奧 (Pha Auk, Sayādaw)

---1999. 《智慧之光》，開印法師等編譯，高雄：淨心文教基金會。

---1999. 《如實知見》，弟子合譯，高雄：淨心文教基金會。

馬哈希 (Mahāsī, Sayādaw)

---1999. 《實用內觀練習》，歸零編譯，中壢：內觀教育基金會。

渡辺文磨

---1988. 〈パーリ仏教における解脱思想〉，收於《仏教思想 8. 解脱》，京都：平樂寺書店。

雲井昭善

---1988. 〈原始仏教における解脱〉，收於《仏教思想 8. 解脱》，京都：平樂寺書店。

傅偉勳

---1995. 《佛教思想的現代探索》，台北：東大圖書。

雷迪(Ledi, Sayādaw)著，蔡文熙譯

---2000. 《阿羅漢的足跡》，台中：方廣文化事業。

蔡耀明

---2001. 《般若婆羅蜜多教學與嚴淨佛土》，南投：正觀出版社。

釋惠敏

---1994. 《「聲聞地」における所縁の研究》，東京：山喜房。

藤吉慈海

---1977. 《南方仏教：その過去と現在》，京都：平樂寺書店。

## 2. 西文

Gethin, R.M.L.

---1992. *The Buddhist Path to Awakening*, Leiden · New York · Koln: The Netherlands.

Janakābhivamsa, U

---1998. *Vipassanā Meditation: Lectures on Insight Meditation*, Yangon: Chanmyay Yeikth Meditation Centre.

King, Wiston L.

---1992. *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

Kheminda, Thera 等

---1979. *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticisms and Replies*, Rangoon: Buddhasasanānuggaha Organization.

Kornfield, Jack

---1993. *Living Buddhist Masters*, Srilanka: Buddhist Publication Society.

Maha Boowa, Ajjan

---1987. *Straight Form the Heart*, tr. from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at <http://world.std.com/~metta/lib/thai>.

Mahāsī, Sayādaw

---1959. *Fundamentals of Vipassanā Meditation*, tr. by Maung Tha Noe, Yangon: Mahasi Thathana Yeiktha.

---1991. *Practical Insight Meditation*, tr. by U Pe Thin and Myanaung U Tin, Kandy: Buddhist Publication Society.

---1985. *The Progress of Insight*, tr. by Nyanaponika Thera, Kandy: Buddhist Publication Society.

---1990. *Satipattha Vipassana: Insight through Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

---1997. *Prīccasamuppāda*, tr. by U Aye Maung, Yangon: Buddha Sāsana

Nuggaha Organization.

---1998. *Dhammacakkappavattana Sutta*, Selangor: Sukhi Hotu Sdn Bhd.

Nyanaponika, Thera

---1962. *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser.

Sīlānanda, U

---1982. *Mahāsī Biography*, tr. U Min Swe, Rangoon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

---1990. *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston · London · Sydney: Wisdom Publications.

---1995. *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: Buddhist Publication Society.

--1997. and Hellmuth hecker, *Great Disciples of the Buddha*, Boston: wisdom Publications.

---1999. *Meditation Instructions*, California: Dhammachakka Meditation Center.

Soma, Thera

---1975. *The Way of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

## (二)、 期刊論文

下田正弘

---1985. 〈四念処に於れる不淨觀の問題〉, 《印度學佛教學研究》 No.33-2 , 東京：東京大學。

中村元

---1974. 〈原始佛教における止觀〉, 《印度學佛教學研究》 No.23-1 , 東京：東京大學。

竹井良憲

---1983. 〈Anuruddha の一乘道——四念処に関する伝承の背後をさぐる——〉, 《印度學佛教學研究》 No.32-1 , 東京：東京大學。

竹内良英

---1988.〈原始仏教呼吸法の独自性——Ānāpānasati について——〉，《印度學佛教學研究》No.37-1，東京：東京大學。

安藤正見

---1981.〈原始仏教における四念処について〉，《印度學佛教學研究》No.29-2，東京：東京大學。

---1982.〈四部・四阿含における四念処について〉，《印度學佛教學研究》No.30-2，東京：東京大學。

佐佐木教悟

---1988.〈パーリ語文献にあらわれた四念処の修習のついて〉，《佛教学ヤミナー》No.47，京都：文榮堂。

金幸晟（正圓）

---1995.〈『清淨道論』における刹那定〉，《印度學佛教學研究》No.44-1，東京：東京大學。

---1997.〈南方上座部仏教における修行の理論と実践——タイとミャン——の現地調査に基づいて——〉，《パーリ学仏教文化学》No.10，東京：山喜房佛書林。

松田慎也

---1983.〈初期仏教における呼吸法の展開——安般念について——〉，《仏教学》No.15，東京：山喜房佛書林。

林崇安

---1996.〈受念住的研究〉，《中華佛學學報》No.9，台北：中華佛學研究所。

香川徹男

---1969.〈ビルマの近代化における佛教について〉，《印度學佛教學研究》No.17-2，東京：東京大學。

柏原信行

---1983.〈パーリ・アビダマの特色——スリランカに於ける修習の実際と比較して——〉，《印度學佛教學研究》No.31-2，東京：東京大學。

野々目了

- 1973. 〈南伝阿毗達磨に於ける色法の問題点〉，《印度學佛教學研究》  
No.22-1，東京：東京大學。〉

溫宗堃

- 2000. 〈漢、巴《念處經》文獻所顯示的四念處禪法之異同〉，《大專學生  
佛學論文集(十)》，台北：華嚴蓮社。

釋性圓

- 2000. 〈南北傳《念處經》的比較研究〉，《圓光新誌》，中壢：圓光雜誌社  
。

釋惠敏

- 1995. 〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，《佛教思想的傳承與發展  
》，釋恒清主編，台北：東大圖書。

藤田正浩

- 1994. 〈心解脫と慧解脫〉，《印度學佛教學研究》No.42-2，東京：東京大  
學。

Cousins, Lance

- 1996. '*The Origins of Insight Meditation*', *The Buddhist Forum* ,vol.IV,  
Seminar Papers 1994-1996, London: School of Oriental and African  
Studies University of London.

Hayashima, Kyosho

- 1958. '*Asubhānupassanā in Buddhist Meditation*', 《印度學佛教學研究》  
No.7-1，東京：東京大學。

Wimalawansa, Kirimetiyanne

- 1995. 〈上座仏教三国調査報告〉，《パ—リ学仏教文化学》 No.8，東京：  
山喜房佛書林。

### (三)、工具書

水野弘元

---1986. 《巴利文法》，許洋主譯，台北：華宇出版社。

---1989. 《パ—リ語辭典》，東京：春秋社。

長井真琴

---1970. 《獨習巴利語文法》，東京：山喜房佛書林。

雲井昭善

---1997. 《パ—リ語佛教辭典》，東京：山喜房佛書林。

榊亮三郎

---1995. 〈梵語學〉，《金剛般若婆羅蜜經(五)》，如實佛學研究室編譯，台北：如實出版社。

Rhys Davids, T. W. and Stede, William

---1921~25. *Pali-English Dictionary*, Oxford: PTS..

Kolay, U

---1991. *Essence of Tipiṭaka*, Maharashtra: Vipassana Research Institute.

Nyanatiloka, Thera

---2000. *Buddhist Dictionary*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

## 後記

一本論文的出爐，絕非靠獨力打造所能成就，裡面包含了太多的緣起。感謝所有促成此本論文完工的因緣。尤其是不辭辛勞，殷切指導筆者論文的業師賴賢宗。又，惠敏法師及蔡耀明老師，兩位老師能於百忙之中應允擔任口試委員，指正筆者稚拙粗糙充其量只能稱為習作的這本論文，筆者內心感念之餘，謹此致上由衷的謝意。筆者也要感謝如實佛學研究室的許洋主老師，若非許老師及如實佛學研究室的學長姐們熱心地帶領筆者學習梵文、巴利文及閱讀式日文，那麼這篇論文的撰寫過程勢必無法如此順利。此外，筆者還要感謝曾經教導過筆者的東研所師長們；入研究所之前，對筆者有著四年培育之恩的圓光佛學院；以及一路攜手走來，相互勉勵、彼此關照的同窗好友們；當然，還有一直默默支持筆者的老父、老母。

須說明的是，這本論文雖然經過業師及另兩位口試老師的用心指導、指正，然而礙於筆者學習佛法的時日尚淺，加上資質欠佳、努力也嫌不足，如此情況下的產品難免仍有諸多不理想之處，而這缺失理當由筆者一人獨自承擔。

無論如何，此本論文所代表的，不僅是筆者碩士班期間學習成果的呈現，更是彌足珍貴的成長歷程。感謝激勵筆者學習、成長的一切因緣。