

# 目次

[圖表目次 VI](#_TOC_250036)

中文版推薦序／釋悟因 VIII

原著推薦序／約瑟夫．戈德斯坦等 XI

中文版序／無著比丘 XIII

Preface for Chinese Version ／ Bhikkhu Anālayo XV

初版譯序／釋自鼐 XVII

二版譯序／釋自鼐 XXII

三版譯序／釋自鼐 XXIV

[原著致謝辭 XXVI](#_TOC_250035)

[原著共勉語 XXVII](#_TOC_250034)

[三版重要中文譯詞說明 XXVIII](#_TOC_250033)

[中文版凡例 XXXI](#_TOC_250032)

[前言 1](#_TOC_250031)

《念住經》經文 3

第 一 章 綜述「直接之道」的整體層面 21

1 . 1 概述《念住經》（*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*） 21

[1 . 2 綜觀四念住 27](#_TOC_250030)

[1 . 3 每一種念住與證悟的相關性 30](#_TOC_250029)

[1 . 4 每一種念住的特點 33](#_TOC_250028)

[1 . 5 「直接之道」這個用語 37](#_TOC_250027)

1 . 6 念住（*SATIPAṬṬHĀNA*）這個用語 40

第 二 章 《念住經》中「定義」的段落 45

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 2 . 1 隨觀 46  2 . 2 「精勤的」（*ĀTĀPĪ*）的意義 50  2 . 3 正知的（*SAMPAJĀNA*） 57  2 . 4 「念」和「正知」（CLEAR KNOWLEDGE） 60 |  |  |  | 6 . 1 身隨觀 165  6 . 2 身隨觀的目的和利益 171  6 . 3 入出息念 176  6 . 4 《安那般那念經》（*ĀNĀPĀNASATI SUTTA*） 186 |
| 第 | 三 | 章 | 念（*SATI*） 63  3 . 1 初期佛教取得知識的方法 63  3 . 2 念（*SATI*） 66 |  |  |  | 6 . 5 姿勢和動作 191  6 . 6 身分和四界 203  6 . 7 腐屍與死隨念 213 |
|  |  |  | 3 . 3 「念」的角色和位置 71 | 第 | 七 | 章 | 諸受 219 |
|  |  |  | 3 . 4 「念」的意象 76 |  |  |  | 7 . 1 受隨觀 219 |
|  |  |  | 3 . 5 「念」的特徵和功能 82 |  |  |  | 7 . 2 諸受和諸見（*DIṬṬHI*） 226 |
|  |  |  | 3 . 6 「念」與「定」（*SAMĀDHI*） 88 |  |  |  | 7 . 3 樂受和喜的重要性 230 |
| 第 | 四 | 章 | 定的重要性 95  4 . 1 遠離貪欲和憂惱 95 |  |  |  | 7 . 4 苦受 236  7 . 5 中性的受 240 |
|  |  |  | 4 . 2 定、正定、禪那 102 | 第 | 八 | 章 | 心 243 |
|  |  |  | 4 . 3 禪那與證悟 111 |  |  |  | 8 . 1 心隨觀 243 |
|  |  |  | 4 . 4 禪那對「觀」的進展的貢獻 119 |  |  |  | 8 . 2 不反應式地覺知個人的內心狀態 246 |
|  |  |  | 4 . 5 止和觀 123 |  |  |  | 8 . 3 心的四種「普通的」狀態 248 |
| 第 | 五 | 章 | 念住的「重誦」 129 |  |  |  | 8 . 4 心的四種「較高的」狀態 251 |

[5 . 5 緣起的原理及其實修上的運用 154](#_TOC_250026)

[5 . 6 「只是覺知」和「了無執取」 158](#_TOC_250025)

第 六 章 身 165

5 . 1 內隨觀和外隨觀 133

5 . 2 內、外隨觀的他種詮釋 139

5 . 3 無常 144

5 . 4 緣起（*PAṬICCA SAMUPPĀDA*） 150

第 九 章 諸法——五蓋 257

[9 . 1 法隨觀 257](#_TOC_250024)

[9 . 2 五蓋的隨觀 263](#_TOC_250023)

[9 . 3 「認出五蓋」的重要性 267](#_TOC_250022)

[9 . 4 「蓋」的現前與否的條件 271](#_TOC_250021)

第 十 章 諸法——五蘊 283

[10 . 1 五蘊 283](#_TOC_250020)

10 . 2 「無我」（ANATTĀ）教說的歷史背景 292

[10 . 3 經驗上的自我和五蘊的隨觀 295](#_TOC_250019)

[10 . 4 五蘊的生起和滅去 300](#_TOC_250018)

第十一章 諸法——六入處 305

[11 . 1 六入處和繫縛 305](#_TOC_250017)

[11 . 2 感知的過程 313](#_TOC_250016)

[11 . 3 認知的訓練 320](#_TOC_250015)

[11 . 4 對婆醯迦的教誡 324](#_TOC_250014)

第十二章 諸法——七覺支 329

[12 . 1 七覺支的隨觀 329](#_TOC_250013)

[12 . 2 七覺支的因緣順序 332](#_TOC_250012)

[12 . 3 修習七覺支的利益 337](#_TOC_250011)

第十三章 諸法——四聖諦 343

13 . 1 「苦」（DUKKHA）的涵義 343

[13 . 2 四聖諦 346](#_TOC_250010)

[13 . 3 四聖諦的隨觀 349](#_TOC_250009)

第十四章 證悟 353

[14 . 1 漸次和頓然 354](#_TOC_250008)

14 . 2 「涅槃」（NIBBĀNA）及其倫理的涵義 362

[14 . 3 初期佛教對於涅槃的觀點 367](#_TOC_250007)

[14 . 4 涅槃：既非包容萬有的合一，也非斷滅 369](#_TOC_250006)

第十五章 結論 375

[15 . 1 念住的關鍵層面 375](#_TOC_250005)

[15 . 2 念住的重要性 382](#_TOC_250004)

[參考書目 391](#_TOC_250003)

[縮語表 420](#_TOC_250002)

[詞彙表 422](#_TOC_250001)

[索引 430](#_TOC_250000)

# 圖表目次

圖 1 - 1 《念住經》的結構 24

圖 1 - 2 念住隨觀的進程 27

圖 1 - 3 四念住的對應關係 35

表 2 - 1 念住的關鍵特性 50

圖 3 - 1 「念」在重要法數中的位置 71

圖 5 - 1 念住「重誦」的關鍵層面 130

圖 6 - 1 身隨觀 166

圖 6 - 2 十六步驟中「安那般那念」（*ānāpānasati*）的概觀 189

圖 6 - 3 注釋書中「正知」的四種層面 200

圖 7 - 1 三種受和六種受 222

圖 8 - 1 心隨觀的八種類別 245

圖 9 - 1 法隨觀的概觀 261

圖 9 - 2 五蓋隨觀的兩個階段 271

表 9 - 1 注釋書概述克服或抑制五蓋的要素 282

圖 10 - 1 五蘊隨觀的兩個階段 284

圖 11 - 1 隨觀六入處的兩個階段 312

圖 12 - 1 隨觀七覺支的兩個階段 331

表 12 - 1 注釋書概述有助於修習七覺支的條件 341

表 13 - 1 古印度醫學的四重結構與四聖諦 349

圖 13 - 1 四聖諦隨觀的兩個階段 350

圖 15 - 1 念住的核心特徵和層面 378

圖 15 - 2 念住隨觀的動態相互關係 381

與受戒傳承」，菩提長老與無著比丘師徒均出席，代表上座部長老比丘表達對比丘尼未來的關心，令人印象深刻。

# 中文版推薦序

香光尼僧團方丈、香光尼眾佛學院院長

釋悟因

《念住：通往證悟的直接之道》，是關於佛教實修法門四念住修習的論著。作者無著比丘，出生於德國，34 歲在斯里蘭卡上座部出家，依止美國菩提長老（Bhikkhu Bodhi）受學。西元 2000 年於斯里蘭卡裴拉甸尼亞（Peradeniya）大學獲得巴利與佛教研究博士學位。無著比丘的博士論文後來輯成本書 *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*， 以英文出版， 中文譯本由台灣香光書鄉出版社出版。

除了深入禪修和研究初期佛典，無著比丘也關懷全球僧團的整體發展。2006 年 9 月無著比丘第一次來台灣，我邀請他對香光尼眾佛學院師生講授「漢巴的中阿含經比較」。期間，無著比丘指出尼僧們學法心切且持戒莊嚴，然而南傳上座部、藏傳佛教於四眾中獨缺比丘尼眾，是佛教僧團不圓滿的議題。

2007 年 7 月德國漢堡大學亞非學院和佛教研究基金會合辦的第一屆國際會議——「佛教女眾在僧團的角色：比丘尼戒律

又一次是在 2009 年 9 月，無著比丘來台參加學術研討會，並為香光尼眾佛學院全體師生演講，題目是「比丘尼僧團的建立」。幾次接觸，發現無著比丘關心僧團的發展，重視尼僧團的建立與實修，誠屬難得。

無著比丘重視實際修行和僧團的發展，展現了其真參實修的功力及寬廣的視野。本書的特色在於以兼容並蓄的立場來闡述佛教文獻。無著比丘提及：「此（本書）探究的目的，比較不是為了證明和建立一個特別的見解」，「而是提供建議與反思，期望為修習念住開拓新的視野。」菩提長老也指出本書：

「將經典視為一種涵蓋寬廣、面向多重的指導文獻來探究，而且是允許其他可能的詮釋和替代的修行路徑。」這是本書的特色！念住的實修在傳統與現代研究的激盪中，無論是峰迴路轉或是曲徑通幽，都值得令人期待。

本書的另一特色，在於它不只是學術論著，更是實修指導的淬鍊！無著比丘兼通梵、巴利、藏、德、英、法及中文等多種語言，每年定期在斯里蘭卡主持密集禪修指導，並依據巴利和漢譯經藏中相關修習念住的經典指導禪修。以其禪修的教學體驗，佐以現代的學術研究來爬梳《念住經》，這是本書與眾不同之處。學術研究者具有禪修的基礎，就不只是玄談；透過學術研究，禪修就不只是個人的神祕體驗。

本書依據《念住經》的經文，全面探討佛陀教法中念住的核心要義、修持原則，詳細闡明如何將個人身心作為發展「念」的「道場」，可謂見解獨到。因此，本書值得翻譯、研讀，且可與大乘佛教的修持法門對照比較，相互闡揚。對新學、老參，這是一本深具參考價值的禪修指導書，是禪修者要詳讀的教科書！

今逢本書三版即將問世，欣見本書能對中文讀者在佛法學習上有所貢獻，期盼讀者諸君在閱覽後，更進一步實際修習，得到佛法的利益。

# 原著推薦序

約瑟夫．戈德斯坦（Joseph Goldstein）美國麻州內觀禪修協會共同創辦人著有：*One Dharma: The Emerging Western Buddhism*

《念住：通往證悟的直接之道》是一部瑰寶之作。作者無著比丘對佛陀這一核心教導的闡述極為出色。他的文筆清晰，觀察入微，分析深入，為我們打開了理解上的許多新門徑。我從這本精彩的著作中獲益良多，並誠摯推薦給有經驗的禪修者，以及剛開始探索修行之道的初學者。

當代西方巴利經藏權威、佛教環球賑濟創辦人

菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）

本書對禪修的根本佛典《念住經》，提供了詳細的文獻研究，有助於填補學術界在初期佛教方面一個長期存在的明顯鴻溝。無著比丘煞苦心，嚴密詳盡地整理巴利三藏中的經典、現代學術論著和當今禪師們的教學，使原本如此簡潔的《念住經》變得饒富涵義，明明朗朗地攤在當代佛法學子的眼前。在關於這個論題上，本書與其他更熱門的書不同之處在於：作者之意，不在與其他禪修體系鼎峙對立而獨樹一家之言的正當性；他的目的，毋寧說是將經典視為一種涵蓋寬廣、多重面向的指導文獻來探究，而且是允許其他可能的詮釋和替代的修行

路徑。作者的分析，結合了學術研究者不涉入其中的就事論事，以及修行者投入其中的攸關己身；對後者而言，禪修是一種生活方式，而非僅是一門研究課題。因而，對初期佛教學者以及認真的禪修者來說，本書顯然深具價值。從理想上來說，本書將會激勵這兩類型的讀者，和作者同樣地將學術與修行做完善的結合，而這正是奠下本書作者獨到論述的根基。

作家、英國大地之家禪修中心共同創辦人克里斯多夫．提慕斯（Christopher Titmuss）

本書詳盡地闡釋《念住經》中佛陀教法的整體涵義。我認為無著比丘對這根本經典的注釋，超越了上座部佛教過去二千年來對此所作的所有注疏。無著比丘撰寫了一本不可或缺的指導書，使得佛法的學習者能夠理解這赫赫有名的教說。而他的書讀起來，就像是日常生活中禪修的修習手冊。

無疑地，這本書注定成為《念住經》的第一流注釋書，也將激發讀者對於佛教傳統的興趣，進而為了自身的證悟，而去培養如此踏實可行的修煉。

英國布里斯托大學神學與宗教研究系佛教研究教授、巴利聖典協會主席

魯柏．葛汀（Rupert Gethin）

無著比丘，完成了對佛典中「念住」徹底且全面性的研究。這本書值得被大力推薦的原因，不僅是因為作者檢視了初期佛典中的禪修教導，及相關的巴利註釋書的傳統解釋；也是因為當代佛教學者及禪師們的觀察和詮釋，皆被囊括其中。對於在念住的理論和修行方面感興趣的讀者來說，這是一本最值得推薦的指導書！

# 中文版序

美國巴雷佛教研究中心常駐學者無著比丘（Bhikkhu Anālayo）

本書是以巴利經典中重要的文獻為基礎而研究念住的修習。獲知此研究的中文版即將付梓問世，本人深感高興。本書最初的撰寫，是作為博士論文之用，因而有較強的學術風格。幸好本書的主題，是那麼地令一般讀者感到興趣和具有參考性，因此到目前為止，本書已經成為暢銷書之一。而且，也有其他語言的譯本，如荷蘭文、德文、匈牙利文、印尼文、義大利文、韓文和錫蘭文（部分）也陸續問世。這證明了念住禪修的重要。在此主題上，研究巴利經典中有關念住的修習，可以給現代世界提供大量初期佛教的關鍵面向。

我當年在編寫此博士論文時還不懂中文，因此，很遺憾的，本書的研究僅僅依據巴利經典。所幸，我的友人蘇錦坤先生，已將對照本書各章所引用巴利經典的漢譯「阿含經」文獻編列在網站（http: **/**pathtorealization.blogspot.com/）。我們希望藉此方式，對於本書在研究上較少顧及到的漢譯「阿含經」，在某種程度上至少能有所平衡。

念住，一向是，直到現在還是「法」的一個重要層面。念住必須被實修，以達到念住所保證的成果——讓修習者逐步提昇，最後導向證悟內心的完全解脫。對於那些想要親自踏上這

修行之道以及協助他人同樣在此道上前進的修習者，祈願本書

的中文版，能成為鼓舞的動力來源及指南！ Preface for Chinese Version

Resident Scholar at the Barre Center for Buddhist Studies

Bhikkhu Anālayo

It is a great pleasure for me to know that my study of mindfulness meditation based on the relevant information in the Pāli discourses is now coming out in a Chinese translation. Although my book was originally written as a Ph.D. thesis and thus has a strong academic flavor, fortunately the topic is of such general interest and relevance that by now the English original has become a bestseller and translations have been and are being made into Dutch, German, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean and Sinhalese (partial). This testifies to the importance of the subject, in that a study of the Pāli discourses on mindfulness practice has much to offer for unraveling key aspect of the early Buddhist teachings for the modern world.

When compiling the original Ph.D., I did not yet know Chinese, hence unfortunately my study is based only on the Pāli discourses. However, my friend Ken Su has compiled a listing of the Chinese Āgama parallels to the Pāli discourses I mention, which is on (http:// pathtorealization.blogspot.tw/). We hope that in this way the lack of consideration given to the Chinese Āgamas in my present study can

at least to some extent be balanced out.

Mindfulness has always been and still is a key aspect of the Dharma, which calls for being practiced in order to give the results it promises: a gradual ennobling of the practitioner that finally leads to the realization of total inner freedom. May the Chinese translation of my book become a source of inspiration and a guide for those who wish to walk this path themselves and who endeavor to assist others in their practice.

# 初版譯序

## 傳承與新解：修持念住的理論與實踐

香光尼僧團

釋自鼐

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*），被公認是佛教禪修的根本經典，在南傳佛教界被廣為流傳。這可能是因為在此經中，佛陀明確指出「念住是通往涅槃的直接之道」，並完整解說修習四念住的次第。然而，要明白《念住經》所蘊含的禪修精髓，需要透過實際的修習經驗。近代念住實修的闡揚者，首推二十世紀初緬甸的明貢禪師（Mingun Sayadaw, 1868 - 1955）。明貢禪師根據《念住經》內容和注解，透過親身經驗發展出修習念住的細節和方法，並且善巧地教導他人，開啟念住禪在緬甸盛行的先鋒。之後，隨著西方人士追求東方文化的熱潮，念住禪法因而被推廣到歐美各國並且蔚然成風。

近三十年來，佛教的念住禪，被西方知識分子運用在醫療、教育、諮商等實用層面，進而發展出與身心健康有關的正念應用學。將正念應用在當代生活，以提昇個人的生活品質，確實值得鼓勵。但是，在倡導念住的應用與普及化之下，卻隱含著

去脈絡化的事實。「佛陀所教導的念住原貌是什麼？念住修習的目的、要點是什麼？」以及「佛教的禪修傳統如何解釋、指導念住修習？」這些都值得深究。因此對想要瞭解念住的人而言，有一本全面且深入地探討佛陀教導念住的著作，就顯得更為重要。

上座部德籍無著比丘（Bhikkhu Anālayo），根據巴利語獻並旁徵博引當代佛教學者和禪師的教導，有系統地詮釋佛教傳統念住修習的相關課題， 盡心力地完成 *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*（念住：通往證悟的直接之道）一書。本書自出版以來佳評不斷，被列為暢銷書之一，更被評為當代探討念住的重要著作。

接著，譯者將以本書中文版第一讀者的立場，介紹本書的特色與讀者分享；同時，也以譯者的身分，說明本書在翻譯上的考量。

本書的特色，可以歸納為三點：

一、有次第地闡明《念住經》中的修習體系

作者在闡明《念住經》的經義上，基於其解行兼備的學養，充分掌握本經作為禪修經典的特質，將整部經闡釋為一個發展「念」的實際修習系統，更周延地證明了「念住」是通往證悟的「直接之道」。作者將經文分為四個範圍：「定義」、「重誦」、「四念住（身、受、心、法）的十三個隨觀」及「預告」。接著，依這四個範圍將經文內

容分析出一個漸次修習的進程，亦即：從觀出入息開始，透過持續的修習後，進入進階的「重誦」，直到念住最高境界的預告（證果）。此外，在第五章念住的「重誦」，作者強調要能觀察經驗現象生起和滅去的性質，方屬進入觀禪。雖然，根據經文似乎需要依照身、受、心、法逐步修習；然而，實際修習並非一定如此。作者在第十五章指出十三個隨觀的修法，隨著修習者持續且全面的練習，則可以將念住隨時運用在每個當下的身心現象（ 如圖 15 - 2）。念住修習的理論與實修，在作者精闢地闡釋下，經文的幽微深義，得以有系統地揭示在讀者面前。

二、從佛教的歷史及哲學脈絡，建構修習念住的原則

作者將經文「定義」中的「精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱」，視為修習的原則。因此，一方面，作者從第二章至第四章用了三章的篇幅，旁徵博引巴利經文以詳盡解釋這些原則。另一方面，作者將這些念住的修習原則，放在佛世的歷史脈絡之下來檢視，與佛世其他的修行傳統作比較，藉此重建初期佛教時期，佛陀及其弟子們中道而平衡的修習樣貌。這彰顯了初期佛教修習念住的核心要點以及修習者所需具備的平衡、不執取的態度。

三、修習念住的主旨，都匯歸於證悟無常、無我

第六章到第十三章的內容，含括了十三個隨觀的方法。作者深入地探討每個隨觀的涵義和要點，以及如何從個別不同的修習進入實際地觀察個人身心的現象，明瞭這些現

象是不斷在變化、生起和滅去。不論從哪一個隨觀入手，都徹底照見個人身心的真實相貌，事實上是無常、苦、無我。這樣的照見，能引導修習者對抗個人長期習氣的慣性反應——認為個人的身心具有實體，以及由於這樣的「我執」而產生的繫縛。因此，每一個隨觀都能導向證悟實相之目的！

此外，本書精彩之處，無不歸功於作者巧妙整合自身的禪修經驗和豐富的佛教學養。由以下幾點可見一斑：一、感受與見解的關聯：作者揭示佛陀對論述之爭背後人心執著的關注，遠超過論述的內容。二、理性行為背後的感受：人們常因感受到威脅或害怕失去面子，而滔滔不絕闡述自己的觀點，這些行為其實與內心的不適感和慣性反應密切相關。三、念住隨觀的深層探討：作者從念住隨觀的角度深入探討佛教教義，這一點特別值得讀者注意。例如：如何隨觀五蘊以體驗無我；隨觀六入處與認知過程、隨眠的關係。基於上述這樣的論述過程，許多耳熟能詳的佛法要義，如五蓋、五蘊、無我、緣起等，在本書都能找到值得參考的見解。作者廣泛收集相關的二手文獻，並且將禪修傳統的各家見解如實呈現或加以論述，這對學術研究者將會有所啟發。但是，由於作者對後期的注釋和阿毗達磨保持保留的立場，也留下一些未來可再釐清和探討的議題。

將這樣一部深度論述禪修的著作翻譯成現代白話文，對翻譯者而言是一種挑戰。本書內容所涵蓋的層面甚廣，作者在正文

中經常以相當精煉的方式論述；涉及重要的論證或解說時，則以大量的參考資料來支持己論。為了忠於原著，又要讓華語讀者能夠讀得下去，本書的翻譯原則、語法及譯詞的選擇，因此有以下的考量：基於作者的論述邏輯相當嚴謹，譯者儘量依照原著的語法和詞性表達，以協助讀者明白作者的論述理路。在選用譯詞方面，以參照巴利語的字義為主，英文現代語意為輔；有時更加入漢語佛典的詞彙，以照顧不同背景的讀者在解讀上的需求。例如：第三章的標題 *sati*，英文是 mindfulness，中譯是「念」。但是，當英文 mindful，對應巴利語是 *satimā*，選用漢譯佛典譯為「具念的」，這樣更貼近巴利語。

本書中文版能夠順利完成，感謝諸多因緣的成就：本書初譯各章由蘇錦坤（第 1、2、6、13、15 章）、釋自鼐（第 3、9章）、溫宗堃（第 4、7、8 章）、方怡蓉（第 5、10、11 章）、諦慈尼師（第 12 章）、陳布燦（第 14 章）共同完成。後續的譯文統整，由恒定法師、釋自鼐擔任。文編：陳麗舟、陳國瑩、王婷。翻譯建議：自拙法師、易之新、雷叔雲、姚麗香。校閱：見愷法師、見耑法師、黃銀滿、蔡淑英、胡曉真、鄭麗香、張崇怡等。協助出版：自衍法師、自正法師、見晉法師。更感謝香光尼僧團方丈悟因法師的指導及所有法師的支持，紫竹林精舍常住法師、志工的護持。最後感謝所有曾經協助的僧俗二眾，無法詳述，在此一併致謝！本書譯文尚有改善之處，所有翻譯失誤由編譯組承擔，尚請各方不吝指正。

最後，感謝成就中文二版的一切助緣，無法一一詳述，尚請包涵，在此一併致謝！

# 二版譯序

中文版譯文尚有待改善之處，所有翻譯失誤由編譯組承擔，敬請各方不吝指正，以促使後續修訂更為完善。

香光尼僧團

釋自鼐

本書曾經被英國作家克里斯多夫． 提慕斯（Christopher Titmuss）這樣推崇：「這本書注定成為《念住經》的第一流注釋書。」也許，好書就像名勝一樣，隨著訪客的口碑相傳，吸引了各地的人們。

本書中文初版在 2013 年付梓，共印製 1,500 冊，同時，也在香光尼僧團的官網，提供本書的電子版。出書不久，1,500 冊即被索請一空，而後，收到來自海內外讀者洽詢再版事宜。再版，似乎勢在必行。

中文二版的修訂，依循兩個原則進行：一、譯文必須忠於作者的文意和論述的邏輯。二、將譯文修潤得更順暢、易讀，以利讀者掌握文旨。雖然，二版修潤並更正了一些文句，但是本書仍然保持與初版一樣的頁數。

# 三版譯序：禪修文本翻譯的挑戰與精進

香光尼僧團

釋自鼐

《念住：通往涅槃的直接之道》譯自德籍無著比丘（Bhikkhu Anālayo） 2006 年出版的 *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*，屬於論述禪修的專著。第三版的翻譯團隊深知：翻譯是一座溝通不同語言與文化之間的橋樑。翻譯禪修文本時，必須考慮禪修操作的動態特性，以及禪修進展歷程中各階段的差異，才能貼切地傳達禪修文本重現禪修操作與歷程的任務。基於此，我們謹就本書第三版翻譯過程中遇到的挑戰、修改重點以及索引的多樣性，向讀者說明，期望不同背景的讀者都可以有效地運用此書。

## 佛典禪修文本翻譯的挑戰

將本書豐厚內容翻譯成中文，遠非單純地進行語言的轉換，而是致力於縮短不同的語言、思想、文化及佛教傳統之間差距的工作。首先，巴利語、英語與中文在語法結構、詞彙意涵及佛教術語上存在一定差異。譯者需要精確地掌握原文意旨，並斟酌如何在中文語境中忠實地呈現作者的學術論證和修行體驗。其次，多年來佛教經論在中文、英文的各自語系內發展，形成不同的詮釋傳統和佛教的專有詞彙。因此如何在不失原著的精神前提下，兼顧漢語佛教讀者的閱讀習慣，使文義易懂流暢，是本書第三版工作的重點。由於重新檢查和修改中文譯詞是最基礎的工作，這也是第三版特別增列「重要中譯詞說明」（第 XXVIII - XXXIX 頁）的原因。

## 索引的多樣性與價值

本書原著索引以字母順序排列詞條，乍看會以為是依照正文詞彙的字母順序呈現，但是本書索引的詞條實際上包含：一般詞彙、專有詞彙、隱含語意的詞條及主題詞條等類別。對於想深入了解本書作者如何建構念住禪法的知識體系，讀者可以透過仔細分析索引詞條的架構，以及參考索引所指示的內文或註腳，會更能掌握本書的一些關鍵知識。例如「無實體性」（insubstantiality）一詞雖未直接出現在原著內文，但是被列入索引的詞條。根據中文版第 34 頁（原著第 24 頁）中的這段文字清楚地闡明念住一分為四的核心要旨：「念住」一分為四，代表著類似於將主觀經驗區分為五蘊的分析法，兩者都想要消融觀察者具有實體的幻相。編譯者認為這正是念住修持的核心宗旨，所以此詞條可被歸為「主題索引」類。此外，類似上述情況是：有些詞條是指某一段文句的語意，而非指某個特定的用詞，這類的索引詞條即屬於「隱含文意的詞條」。因此對於索引所標示的頁數，有時候需要從整段或整頁的文意去找到該詞的涵義。

## 讀者定位與閱讀建議

本書適合佛學初學者、研究者與修行者。建議初學者可先從前三章入手，接著閱讀第六章至末章，第四、五章則最後閱讀。重視實修的讀者，直接從第六章開始閱讀，以符合實修需求。研究者則可藉著善用註腳、索引與參考書目等資訊，探究作者的論點是如何成立的，由此深入且全面地了解念住禪法的涵義。

佛教經典的翻譯，需要保持持續地推敲和修潤，是一次次探索的旅程。本書第三版的完成，凝聚了團隊的協作、學者與禪修專家的建議，以及無數志工的奉獻。在本書第三版即將付梓之際，謹以此序，感謝所有的參與者和支持者，並期待未來佛教典籍的翻譯品質能不斷地提升，為世人帶來更多智慧與啟發。最後，本書如有任何錯誤或疏漏，均屬第三版編輯者的責任，懇請各方大德不吝指正。

# 原著致謝辭

如果沒有我父母 K. R. 斯蒂芬斯（K. R. Steffens）與 T. F. 斯蒂芬斯（T. F. Steffens）的寬容支持，本書就無法完成。

我也深深受惠於以下人士，感謝他們的建議、改正、鼓勵與批評：

牟尼比丘（Muni Bhikkhu）、菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）、智 慶 比 丘（Ñāṇananda Bhikkhu）、 護 戒 比 丘（Guttasīla Bhikkhu）、 樂智比丘（Ñāṇaramita Bhikkhu）、 阿姜毗婆尸

（Ajahn Vipassī）、法命比丘（Dhammajīva Bhikkhu）、梵堤比丘

（Brahmāli Bhikkhu）、阿難陀星比丘（Ānandajoti Bhikkhu）、善知足出家者（Anagārika Santuṭṭho）、莉莉． 席爾瓦教授

（Prof. Lily de Silva）、P. D. 普 雷 馬 西 里 教 授（Prof. P. D. Premasiri）、戈德溫．三摩羅羅頓（Godwin Samararatne）、維夏瓦帕尼行者（Dhammacāri Vishvapani）、麥可．卓曼（Michael Drummond）、安德魯．奎莫爾（Andrew Quernmore）。

本書的任何缺點或錯誤，皆歸於我自身禪修的層次不高，以及未深入理解教理所致。

# 原著共勉語

*Jhāyatha, mā pamādattha,*

*mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha!*

應當禪修，不要放逸，以免日後懊悔！

# 三版重要中文譯詞說明

一、將初版的譯文「他以正知而行」改為「他保持正知」

（*sampajānakārī hoti*）。此譯法更能彰顯「正知」是透過持續修習，從而全面且明確地覺知當下現象。注釋書指出，巴利語字首 *saṃ* 包含三層涵義：「正確」、「完全地」以及「平均、平衡地」覺察當下身心的現象，因此本書仍採用漢譯佛典中常用的「正知」一詞。1

二、將初版譯文的「純然的覺知」改為「只是覺知」（bare awareness）， 以貼切表達英文 bare 的本義——「赤裸裸的、空無所有」。向智尊者（Nyanaponika Thera）首創採用 bare 一詞，強調「念」對當下的覺知是「只是覺知」，即不帶任何情感、想法或行動上的反應。中文譯為「只是」更符合bare 的涵義。2「純然」雖有單純、純粹之意，但與「只是」在語意上仍有差異。本書第 158 - 161 以及第

325-326 頁對此詞彙有詳細說明。

三、新譯「入出息念」替換初版譯文的「觀呼吸」（mindfulness of breathing，*ānāpānasati*），以符合在「呼吸」上修習念住隨觀是從「念」開始的教導。

四、新譯「訓練自己」（training，*sikkhati*） 取代初版譯文的

「訓練」，強調念住隨觀進入進階階段時，修習者「自己」需要投入更多的善巧和努力。

五、新譯詞如「修習」、「培育」、「增長」或「發展」等，依據文意選用。初版譯文採直譯「發展」（development， *bhāvanā*），但巴利語 *bhāvanā* 常指心智的修習與培育，故予以調整。

六、新 譯「 正 道 」 取 代 初 版 譯 文 的「 正 理 」（method， *ñāya*）。根據《中部注》解釋，*ñāya* 指「聖八支道」，3 亦即「在證悟剎那出現的一種心」，即「入流的道心」。4

七、新譯「個人身心的真實」（subjective reality）取代初版譯文的「主觀的真實」。雖然此詞僅出現在兩處與進階修習有關的文句中，例如體驗「無常、苦、無我」，但是考量

「主觀的真實」易被誤解為個人化的看法，因此加以修正。

1. 喜戒禪師著； 賴隆彥譯，《正念的四個練習》，（ 台北： 橡樹林文化，

2005），頁 66 - 7。

1. 向智尊者著；香光書鄉編譯組譯，《法見》，（嘉義：香光書鄉出版社，

2011），頁 117。

1. 溫宗堃譯，〈正念禪修〉，蔡奇林等選編、翻譯，《從修行到解脫：巴利佛典選集》，（新北：南山佛教文化出版社，2012），頁 159。
2. 同注 1，頁 25。

八、初版譯文中的「主體、客體」（the subject, the object），多用來描述認知過程中的「能認識的功能」和「所認識的對象」。為了與「主觀」區分， 本書採用「主體」與「客體」二詞。

***zinai***

*2025-07-14 09:55:56*

--------------------------------------------

mindful

***zinai***

*2025-07-14 10:02:09*

--------------------------------------------

，

***zinai***

*2025-07-14 10:03:01*

--------------------------------------------

準確度和可讀性

***zinai***

*2025-07-19 17:18:56*

--------------------------------------------

而將五蘊的組成錯視為

***zinai***

*2025-07-19 17:36:14*

--------------------------------------------

心深度的平等平靜使念清淨，譯為「種捨平等」（tatramajjhattupekkhā

）

九、漢譯「 具念 」（mindfulness，*satimā*） 或譯為「 保持覺知」，依文意而靈活選用。

十、初版譯文的「捨」或「平等」（equanimity，*upekkhā*）依文脈調整譯詞，以呈現 *upekkhā* 在修習中蘊含不同層次的平等涵義。在修觀時，指不執取對象的平衡或「念」不涉入的覺照，譯為「平等平靜的心」；在四禪（或四禪之上）階段，由於心的平等平靜使念清淨，譯為「中捨平等」；對於不同對象採取一視同仁的態度，則譯為「平等」。

十一、新譯「主觀認知的自我人格」（subjective personality）取代初版譯文的「主體的人格」。新譯詞強調個人對於自我人格的觀點，是透過認知建構而成的。即個體對自我意識或人格特徵既是一種有意識的認知，並且會帶有

「主觀的」情感，將五蘊的組成錯誤視為「我」或「我所有的」。

# 中文版凡例

一、本書頁碼標示於頁面左下角或右下角，原著頁碼以灰色圓圈內的阿拉伯數字標示在頁面右側。例如，本書第 16 頁右側標示的 12 ，代表原著第 12 頁第一行的位置。書末

〈索引〉的詞條頁碼，採用原著頁碼。

二、本書沿用原著引用巴利版本（PTS 版）的格式表示，例如：S V 141 - 92 表示：《相應部》第五冊，141 - 92 頁。

三、本書中全形圓括弧（）內的文字，可能是原著補充內容、梵巴專有詞彙、外文人名、書名，或譯者增補的梵文、巴利語等的中譯詞，例如：（*samatha*，奢摩他）。

四、本書中全形方括號〔〕內的文字包含以下幾類：譯者為增補譯文之完整性所加入的說明文字，原著的西文詞語、或是原著不翻譯的梵文、巴利語詞彙所對應的中文翻譯（章節標題除外）。此標示方式旨在清楚區分原文內容與譯者補充資訊，以提升譯文的可讀性和準確性。

***zinai***

*2025-07-14 10:00:18*

--------------------------------------------

或是

五、本書正文中經典的篇名或章名表示，例如《相應部．念住相應》表示：《相應部》中的〈念住相應〉。

六、漢譯大藏經的引用格式， 例如，T28，no. 1548，p. 525a表示：《大正新脩大藏經》第二十八冊，經號 1548，頁 525 上欄。

七、本書正文中，英文字詞以正體字表示，如develop；梵文、巴利語及西文書名以斜體字表示，但梵文、巴利語地名、人名除外。

八、在本書中，原著英文對以下專有術語僅以複數形式出現，例如：“Noble Truths”（ 諸聖諦）、“faculties”（ 諸根）、 “powers”（諸力）、“hindrances”（諸蓋）、“aggregates”（諸蘊）、“sense - spheres”（諸入處）及 “factors of awakening”

（諸覺支）而省略了前面的數字時，為避免與其他術語如善或不善「心的諸根」（mental roots）混淆，中文譯詞使用相應的術語並附上數字。例如：

Noble Truths → 四聖諦 faculties → 五根 powers → 五力 hindrances → 五蓋 aggregates → 五蘊 sense - spheres → 六入處

factors of awakening → 七覺支

# 前言

本書是結合筆者在斯里蘭卡裴拉甸尼亞（Peradeniya）大學的博士研究，以及身為禪修僧親身實修的成果。本書試圖在初期佛教經典和哲學的脈絡下， 依據《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）所解釋的念住修習，詳細地探索念住的涵義和修習。



1

對任何殷切地想踏尋佛陀解脫道的人而言，念住及其正確的修習方法，當然是核心的議題。然而，要正確地瞭解並進行念住修習，就必須考量佛陀對於念住的最初教導。有鑑於此，筆者的探討，特別以四部「尼柯耶」（*Nikāyā*）的主要經典和第五「尼柯耶」中較早期的經典，作為最重要的文獻來源。

念住攸關實修的課題。為了確保筆者的探討與實修具有實際的關聯，精選了當代禪修指導手冊和相關的出版品作為參考。這些資料的選擇主要根據可獲取與否，但是，筆者還是希望已涵蓋絕大多數具有代表性的禪修老師。此外，筆者也倚重各種討論初期佛教的學術論文和專書，以闡明《念住經》應當被理解的哲學架構和歷史背景。這些資料提供了理解《念住經》的某段經文或某些用語的背景資訊。

為了維持本書行文的流暢和清晰易讀，筆者儘可能不在正文中置入直接的引文或間接的推論，而是使用大量的注腳，來提供重要的參考文獻及額外資訊的討論。一般的讀者可以在第一次閱讀時，將注意力集中在正文；到第二次閱讀時，才讀取注腳的資訊。



2

筆者儘可能按照經文段落的次序來解說。不過，在此同時，筆者的處理並不局限於簡單的評論，而是容許有些微的離題以探索相關的論點，並提供背景資料以利於瞭解所討論的段落。

第一章探討關於「念住」（*satipaṭṭhāna*） 的整體層面和術語。接下來的三章，和《念住經》的第二段，也就是「定義」的段落，特別探討「念」（*sati*）的涵義和「定」的角色。在第五章，討論整部經中在每一個禪修的修習之後，重複出現的一套通用的教導——「重誦」。從第六章起，筆者開始檢視念住

「直接之道」的實際修習，即關於身、受、心、法的隨觀。在檢視這些個別的修習之後，接下來討論此經的最後段落和涅槃的涵義。在本書的結語，筆者試圖再突顯念住的一些關鍵層面，並評估其重要性。

總而言之，此一研討的目的，與其說是為了證明和建立一個特定的見解，不如說是提供建議和省思。筆者期望這些建議和省思能為念住的修習開拓新的視野，也期望能鼓舞讀者實際進行念住的修習。

# 《念住經》經文 1

我這樣聽聞。



3

曾有一時，世尊住在拘樓國拘樓人的一個城鎮。這城鎮名為劍磨瑟曇。在那裡，世尊稱喚眾比丘們說：「比丘們啊！」「尊者啊！」比丘們回應。

世尊宣說如下：

## 直接之道

「比丘們啊！這是直接之道——為了眾生的清淨；為了憂傷和悲痛的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正道的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。」

## 定義

「哪四種〔念住〕呢？比丘們啊！在此〔修法中〕，

於身，比丘安住於隨觀身，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間

1. 關於筆者對《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）的翻譯，大部分採用在 Ñāṇamoli 1995：pp. 145 - 55 所提供的翻譯。不過，有幾處經文基於研究過程中所獲得的理解，筆者冒然引入自己的翻譯。為了方便參考此經的特定段落，在每個段落前加入簡短的標題。

的貪欲和憂惱。

於諸受，他安住於隨觀諸受，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。

於心，他安住於隨觀心，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。



4

於諸法，他安住於隨觀諸法，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。」

## 入出息

「而且，比丘們啊！於身，比丘如何安住於隨觀身？」

「在此〔修法中〕，

比丘到森林；或到樹下；或到空屋，他坐下。盤腿後，他端正身體，並且使念安立在前，對入息保持覺知；對出息保持覺知。」

「入息長時，他知道：『我入息長。』出息長時，他知道：『我出息長。』入息短時，他知道：『我入息短。』出息短時，他知道：『我出息短。』

他如此訓練自己：『我將在入息時體驗全身。』 他如此訓練自己：『我將在出息時體驗全身。』他如此訓練自己：『我將在入息時使身行平靜。』他如此訓練自己：『我將在出息時使身行平靜。』」

「如同熟練的車床師或他的學徒，當他做一個長轉時，他知道：『我做一個長轉。』或當他做一個短轉時，他知道：『我做一個短轉。』同樣地，入息長時，他知道：『我入息長。』⋯⋯（接續如上文）」

重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；或他於外安住於隨觀身；或他於內和於外兩者都安住於隨觀身。

或者，他安住於隨觀身體中生起的性質；或他安住於隨觀身體中滅去的性質；或他安住於隨觀身體中生起和滅去兩者的性質。

或者，『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和

『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

## 姿勢

「再者，比丘們啊！

比丘正在走著時，他知道：『我在走著。』正在站著時，他知道：『我在站著。』

正在坐著時，他知道：『我在坐著。』正在躺著時，他知道：『我在躺著。』



5

或者，無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。」

## 重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外兩者⋯⋯。

他安住於隨觀身體中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這也就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

## 動作

「再者，比丘們啊！

比丘在向前行及返回時，他保持正知。在向前看及向旁看時，他保持正知。 在彎曲及伸直肢體時，他保持正知。

在著袈裟、持外衣及缽時，他保持正知。在吃、喝、咀嚼及嚐味時，他保持正知。在大便、小便時，他保持正知。

在走著、站著、坐著、入睡、醒來、說話、沉默時，他保持正知。」

## 重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外兩者⋯⋯。

他安住於隨觀身體中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這也就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

身分

「再者，比丘們啊！比丘檢視這同一個身體，從腳底往上、從頭髮往下都被皮膚所覆蓋，充滿著種種的不淨。〔他檢視〕如下：

『這身體內有：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、橫膈膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液和尿。』」



6

「就像一個兩端有開口的袋子，裝滿各種穀物，例如：山米、紅米、豆子、豌豆、小米和白米。

一個有好眼力的人如果打開袋子而且檢視它。〔他檢視〕如下：

『這是山米；這是紅米。這是豆子；這是豌豆。這是小米；這是白米。』

同樣地，比丘也檢視這同一個身體⋯⋯（接續如上文）」

## 重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外兩者⋯⋯。

他安住於隨觀身體中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這也就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

## 四界

「再者，比丘們啊！比丘檢視這同一個身體，不論身體如何被放置，如何被擺置，他都視為由四界所組成。〔他檢視〕如下：

『這身體內有：地界、水界、火界和風界。』」

「就像熟練的屠夫或他的學徒，在他宰殺了一頭母牛之後，坐在交岔路口，與被剁成塊的〔肉〕在一起。

同樣地，比丘也檢視這同一個身體⋯⋯（接續如上文）」

## 重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外兩者⋯⋯。

他安住於隨觀身體中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這也就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

## 腐屍

「再者，比丘們啊！就像比丘會去觀看棄置在棄屍處的屍體——已經死去一日、二日或三日，膨脹、青灰色、流出液體。

⋯⋯遭烏鴉、老鷹、禿鷹、狗、豺或各種蛆蟲所食。



7

⋯⋯一具有肉也有血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯一具無肉但有血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯一具無肉也無血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯到處散落著斷開的枯骨。

⋯⋯骨頭變白像海螺殼般的顏色。

⋯⋯過了一年多，枯骨堆積起來。

⋯⋯骨頭腐蝕且粉碎為塵土。

比丘將〔自己〕這同一個身體與〔所見的死屍〕相比較：『這身體也具有同樣的性質，它將會變成那樣，它無法免除那樣的命運。』」2

## 重誦

「以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外兩者⋯⋯。

他安住於隨觀身體中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這也就是，於身，比丘如此地安住於隨觀身。」

## 諸受

「再者，比丘們啊！於諸受，比丘如何安住於隨觀諸受？」

「在此〔修法中〕，

比丘在感覺到樂受時，他知道：『我感覺到樂受。』在感覺到苦受時，他知道：『我感覺到苦受。』

1. 在原來巴利的經文中，腐屍的每一個別階段之後，都接續一個「重誦」的完整版，但是為了方便起見，本書在此及圖 1 - 1 都已省略。

在感覺到不苦不樂受時，他知道：『我感覺到不苦不樂受。』」



8

「比丘在感覺到世俗的樂受時，他知道：『我感覺到世俗的樂受。』在感覺到非世俗的樂受時，他知道：『我感覺到非世俗的樂受。』在感覺到世俗的苦受時，他知道：『我感覺到世俗的苦受。』

在感覺到非世俗的苦受時，他知道：『我感覺到非世俗的苦受。』 在感覺到世俗的不苦不樂受時，他知道：『我感覺到世俗的不苦不樂受。』

在感覺到非世俗的不苦不樂受時，他知道：『我感覺到非世俗的不苦不樂受。』」

## 重誦

「以此方式，於諸受，比丘於內安住於隨觀諸受；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸受中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個受』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸受，比丘如此地安住於隨觀諸受。」

## 心

「再者，比丘們啊！於心，比丘如何安住於隨觀心？」

「在此〔修法中〕，

比丘在心有貪〔時〕，他知道：『心是貪的。』

在心無貪〔時〕，他知道：『心是無貪的。』在心有瞋〔時〕，他知道：『心是瞋的。』 在心無瞋〔時〕，他知道：『心是無瞋的。』在心有痴〔時〕，他知道：『心是痴的。』在心無痴〔時〕，他知道：『心是無痴的。』在心蜷縮〔時〕，他知道：『心是蜷縮的。』在心散亂〔時〕，他知道：『心是散亂的。』在心廣大〔時〕，他知道：『心是廣大的。』在心狹小〔時〕，他知道：『心是狹小的。』

在心可被超越〔時〕，他知道：『心是可被超越的。』

在心無可被超越〔時〕，他知道：『心是無可被超越的。』在心有定〔時〕，他知道：『心是定的。』

在心無定〔時〕，他知道：『心是無定的。』

在心已解脫〔時〕，他知道：『心是已解脫的。』在心未解脫〔時〕，他知道：『心是未解脫的。』」

## 重誦

「以此方式，於心，比丘於內安住於隨觀心；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀心中生起的性質； ⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有個心』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於心，比丘如此地安住於隨觀心。」

## 五蓋

「再者，比丘們啊！於諸法，比丘如何安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，

於諸法，比丘依五蓋而安住於隨觀諸法。

並且，於諸法，比丘如何依五蓋而安住於隨觀諸法？」

「如果感官欲望在比丘之內現前，他知道：『我之內有感官欲望。』如果感官欲望不在他之內現前，他知道：『我之內無感官欲望。』而且，他知道：未生起的感官欲望如何生起；已生起的感官欲望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官欲望在未來生起。」



9

「如果瞋怒在比丘之內現前，他知道：『我之內有瞋怒。』如果瞋怒不在他之內現前，他知道：『我之內無瞋怒。』而且，他知道：未生起的瞋怒如何生起；已生起的瞋怒如何斷除；以及如何防止已斷除的瞋怒在未來生起。」

「如果昏沉和嗜睡在比丘之內現前，他知道：『我之內有昏沉和嗜睡。』如果昏沉和嗜睡不在他之內現前，他知道：『我之內無昏沉和嗜睡。』而且，他知道：未生起的昏沉和嗜睡如何生起；已生起的昏沉和嗜睡如何斷除；以及如何防止已斷除的昏沉和嗜睡在未來生起。」

「如果掉舉和憂悔在比丘之內現前，他知道：『我之內有掉舉和憂悔。』如果掉舉和憂悔不在他之內現前，他知道：『我之內無掉舉和憂悔。』而且，他知道：未生起的掉舉和憂悔如何生起；已生起的掉舉和憂悔如何斷除；以及如何防止已斷除的掉舉和憂悔在未來生起。」

「如果疑惑在比丘之內現前，他知道：『我之內有疑惑。』如果疑惑

不在他之內現前，他知道：『我之內無疑惑。』而且，他知道：未生起的疑惑如何生起；已生起的疑惑如何斷除；以及如何防止已斷除的疑惑在未來生起。」

## 重誦

「以此方式，於諸法，比丘於內安住於隨觀諸法；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸法中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有諸法』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸法，比丘如此地依五蓋而安住於隨觀諸法。」

## 五蘊

「再者，比丘們啊！於諸法，比丘依五取蘊而安住於隨觀諸法。並且，於諸法，比丘如何依五取蘊而安住於隨觀諸法？」



10

「在此〔修法中〕，比丘知道：

『色是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。受是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。想是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。

諸行是這樣；它們的生起是這樣；它們的滅去是這樣。識是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。』」

## 重誦

「以此方式，於諸法，比丘於內安住於隨觀諸法；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸法中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有諸法』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸法，比丘如此地依五取蘊而安住於隨觀諸法。」

## 六入處

「再者，比丘們啊！於諸法，比丘依內外六入處而安住於隨觀諸法。並且，於諸法，比丘如何依內外六入處而安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，

比丘知道眼；他知道諸色；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」

「比丘知道耳；他知道諸聲；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」

「比丘知道鼻；他知道諸香；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」



11

「比丘知道舌；他知道諸味；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」

「比丘知道身；他知道諸觸；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」

「比丘知道意；他知道種種意的對象；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」

## 重誦

「以此方式，於諸法，比丘於內安住於隨觀諸法；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸法中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有諸法』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸法，比丘如此地依內外六入處而安住於隨觀諸法。」

## 七覺支

「再者，比丘們啊！於諸法，比丘依七覺支而安住於隨觀諸法。並且，於諸法，比丘如何依七覺支而安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，

如果念覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有念覺支。』如果念覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無念覺支。』

他知道：未生起的念覺支如何生起；已生起的念覺支如何經由修習而圓滿。」

「如果擇法覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有擇法覺支。』如果擇法覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無擇法覺支。』 他知道：未生起的擇法覺支如何生起；已生起的擇法覺支如何經由修習而圓滿。」

「如果精進覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有精進覺支。』如果精進覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無精進覺支。』 他知道：未生起的精進覺支如何生起；已生起的精進覺支如何經由修習而圓滿。」



12

「如果喜覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有喜覺支。』如果喜覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無喜覺支。』

他知道：未生起的喜覺支如何生起；已生起的喜覺支如何經由修習而圓滿。」

「如果輕安覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有輕安覺支。』如果輕安覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無輕安覺支。』 他知道：未生起的輕安覺支如何生起；已生起的輕安覺支如何經由修習而圓滿。」

「如果定覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有定覺支。』如果定覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無定覺支。』

他知道：未生起的定覺支如何生起；已生起的定覺支如何經由修習而圓滿。」

「如果捨覺支在比丘之內現前，他知道：『我之內有捨覺支。』如果捨覺支不在他之內現前，他知道：『我之內無捨覺支。』

他知道：未生起的捨覺支如何生起；已生起的捨覺支如何經由修習而圓滿。」

## 重誦

「以此方式，於諸法，比丘於內安住於隨觀諸法；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸法中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有諸法』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸法，比丘如此地依七覺支而安住於隨觀諸法。」

## 四聖諦



13

「再者，比丘們啊！於諸法，比丘依四聖諦而安住於隨觀諸法。並且，於諸法，比丘如何依四聖諦而安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，

比丘如實知道：『這是苦。』

他如實知道：『這是苦的生起。』他如實知道：『這是苦的止息。』

他如實知道：『這是導向苦滅的道路。』」

## 重誦

「以此方式，於諸法，比丘於內安住於隨觀諸法；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外⋯⋯。

他安住於隨觀諸法中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。

『有諸法』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是，於諸法，比丘如此地依四聖諦而安住於隨觀諸法。」

## 預告

「比丘們啊！如果，有任何人會以這樣的方式修習這些四念住七年，他可期待證得兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則證得〕不還果。

不用說是七年⋯⋯六年⋯⋯五年⋯⋯四年⋯⋯三年⋯⋯二年⋯⋯一年⋯⋯七個月⋯⋯六個月⋯⋯五個月⋯⋯四個月⋯⋯三個月⋯⋯二個月⋯⋯一個月⋯⋯半個月⋯⋯

如果，有任何人會以這樣的方式修習這些四念住七天，他可期待證得兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則證得〕不還果。

因此，〔以下〕所宣說的正是關於這一點：

## 直接之道

「比丘們啊！這是直接之道——為了眾生的清淨；為了憂傷和悲痛的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正道的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。」

這是世尊所宣說的。

比丘們對於世尊所言，信服且歡喜。

第一章



15

# 綜述「直接之道」的整體層面

首先，筆者將綜述《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）所隱含的結構，並且審查四種「念住」（*satipaṭṭhāna*）的整體層面；然後，筆者將仔細探究「直接之道」和「念住」這兩個用語。

* 1. 概述《念住經》（*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*）

念住，作為通往涅槃的「直接之道」，在《中部》（*Majjhima Nikāya*）的《念住經》有詳細的解說。1 與《中部．念住經》正好相同的經文，重複出現在《長部》（*Dīgha Nikāya*）的《大念住經》（*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*）；唯一的差別是《大念住經》更詳盡地解說四聖諦。四聖諦是〔十三種〕「念住隨觀」

（*satipaṭṭhāna* contemplations）中的最後一種隨觀。2 而且，念

1. M I 55 - 63，《中部》第 10 經。
2. D II 305 - 15。緬甸版（第六次結集）也在《中部》添加了較長的四聖諦段落。不過，錫蘭版和 PTS 版相同，只呈現對四聖諦的簡短陳述。

住這個主題還啟發了《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）和《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）中幾則較短的經。3 除了巴利語獻之外，漢譯和梵文文獻也保存了對於念住的解說，這與巴利經文的陳述偶爾有些耐人尋味的差異。4

在《相應部》和《增支部》的大部分經文中，只提及四念住最基本的綱要，並未深入談到四念住可能運用的細節。這樣依功能將念住區分為四念住，似乎是佛陀覺醒的直接成果，5 也是



16

1. 這些短經是在 S V 141 - 92 的《相應部．念住相應》（*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*）和在 A IV 457 - 62 的《增支部．念住品》（*Satipaṭṭhāna Vagga*）。此外在 A IV 336 - 47 也有《增支部．念品》（*Sati Vagga*）；在 Vibh 193 - 207 有《分別論．念住分別》（*Satipaṭṭhāna Vibhaṅga*）；以及出現兩次的〈念住論〉

（*Satipaṭṭhāna Kathā*）分別在 Kv 155 - 9 和在 Paṭis II 232 - 5。有類似〔念住〕經名的較短經典是：在 S IV 360、S IV 363 和 A III 142 的三則《念住經》

（*Satipaṭṭhāna Sutta*）；在S II 132、S IV 245 和A IV 336 的三則《念經》（*Sati Suttas*）； 還有在 S V 142、S V 180 和 S V 186 的三則《 具念經》（*Sato Suttas*）。

1. 依據 Schmithausen 1976：p. 244，另外還有五個版本：兩部中文的完整版本在《中阿含》（*Madhyama Āgama*：T1，no. 26，p. 582b） 和《增壹阿含》

（*Ekottara Āgama*：T2，no. 125，p. 568a），以及三部不完整的中文和梵文版本—— 這些是《 二萬五千頌般若波羅蜜多》（*Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*）、《 舍利弗阿毘曇論 》（*Śāriputrābhidharma*：T28，no. 1548，p. 525a）和《瑜伽師地論．聲聞地》（*Śrāvakabhūmi*）。中文完整版本之一的《中阿含》第 98 經《念處經》〔*Nien* - *ch’u* - *Ching*〕的英文節譯，

在 Minh Chau 1991：pp. 87 - 95 可找到。在 Nhat Hanh 1990：pp. 151 - 77 可

找到以下經典的完整英譯：《中阿含》第 98 經以及《增壹阿含》的其他漢譯本，亦即《增壹阿含》第 12 品〈一入道〉〔Yi - Ru - Dao〕的第一經。在 Choong 2000：pp. 215 - 18 和 Hurvitz 1978：pp. 211 - 29 可找到《相應部．念住相應》與它對應的漢譯本的比較。

1. 在 S V 178，佛陀將四念住含括在他所洞見的各種佛世時的「前所未聞

佛陀重新發現的古修行道的一個核心層面。6 但是，《大念住經》和《念住經》中既有的詳細教導顯然屬於較晚期。在此期間，佛陀的教法已從恆河河谷傳播到遙遠的拘樓國（Kuru）的劍磨瑟曇（Kammāsadhamma）城，在這個城鎮，佛陀講授這兩部經。7

《念住經》詳細地解說了念住。對於《念住經》所隱含的結構，筆者嘗試以圖 1 - 1 提供一個概要。圖中的每一個方格代表經文的每一節，從圖的底部往上排列。



17

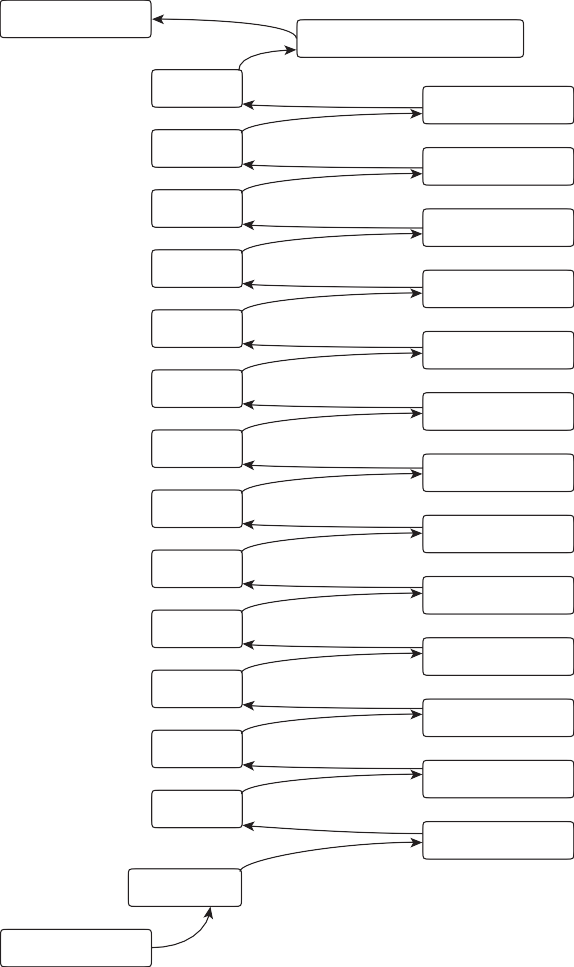
《念住經》正文的起始和結尾，是一段相同的經文〔直接之

法」。亦參見 S V 167，經中描述剛剛覺醒的佛陀作此思惟：四念住是導向覺醒的直接之道。梵天娑婆主（Brahmā Sahampati）於是自天降到佛前讚美及認同此思惟。同樣的敘述亦參見 S V 185。兩處都只提及四念住的綱要，而未涉及《念住經》和《大念住經》所提及的四念住詳細的修習實例。

1. S II 105 將「正念」（*sammā sati*）稱為是重新發現一條過去諸佛走過的古修行道。同樣地，A II 29 也提及「正念」是古修習法。事實上，D II 35 提及毗婆尸菩薩（*bodhisatta* Vipassī）依五蘊而修習「法隨觀」，這證實了念住是過去諸佛所實行的古老修習。然而，直到喬達摩佛（Gotama Buddha）重新發現它之前，這個修習法在那個時代想必已被遺忘了。
2. Lily de Silva（n.d.）：p. 3，指出：《念住經》是只有在「佛法已從原先的摩竭陀國（Magadha）教區，傳播到拘樓國的郊區」之後才講授的。在拘樓國劍磨瑟曇城講授的其他經典（例如 D II 55；M I 501；M II 261；S II 92； S II 107 和 A V 29）也支持這個地點與初期佛教教團相對成熟的發展階段有關（例如 M I 502 提及各種不同背景的眾多弟子）。依據 Ps I 227，由於這個地點的人民有能力聽聞佛陀深度的教導，所以在這特定地點所說的經典其一致的特性是內容較深奧。拘樓國的位置相當於現代的德里（依據 Law 1979：p. 18； Malalasekera 1995：vol. I，p. 642 和 T. W. Rhys Davids 1997：p. 27）。印度的這一個區域也與《薄伽梵歌》（*Bhagavadgītā*）（Bhg I.

1）所描述的事件有關聯。

法



直接之道

預告〔證果〕

重誦

四聖諦

重誦

七覺支

重誦

六入處

重誦

五蘊

重誦

五蓋

重誦

心

重誦

諸受

重誦

腐屍

重誦

四界

重誦

身分

重誦

動作

重誦

姿勢

重誦

入出息

定義

直接之道

心受

身

圖 1 - 1 《念住經》的結構

道〕，聲稱：念住是通往涅槃的直接之道。此經文的下一節，對於這個直接之道最重要的層面界定出一個簡要的定義。這段

「 定 義 」 的 經 文 提 及 四 種 念 住 隨 觀： 身、 受、 心、 法

（*dhammas*）。8 這段「定義」也明確指出成就念住修習必備的心的特質， 修習者應當是：「精勤的」（*ātāpī*）、「正知的」

（*sampajāna*）、「具念的」（*sati*）及「遠離貪欲和憂惱」（*vineyya abhijjhādomanassa*）。



18

這段「定義」之後，經文接著詳細描述身、受、心、法四種念住。第一種念住「身隨觀」的範圍，從覺知入出息、姿勢和動作， 經由身分〔將身體分析為人體解剖的部位〕和四界

〔地、水、火、風〕，到隨觀腐壞中的屍體。接下來的第二、三種念住是關於「受隨觀」和「心隨觀」。第四種念住則列舉

「 諸法 」（*dhammas*） 的五種類型以作為隨觀之用： 五蓋

〔mental hindrances，心的障礙〕、五蘊（aggregates，聚合）、六入處（sense - spheres， 感官— 對象）、七覺支（awakening factors，醒覺的要素）和四聖諦〔four noble truth〕。在實際的禪修之後，經文透過預期證悟時程的「預告」，最後再回到

「直接之道」的聲明。

整部經文中，在每一種個別的禪修練習之後，都接著一段特別的「定型句」〔formula〕——《念住經》的「重誦」，藉由重複地強調這個修習的重要層面，來完成對於每個隨觀的教導。9 依據這段「重誦」的定型句，念住隨觀涵蓋內在的和外

1. 有關「法」（*dhamma*）這個用詞的涵義將於本書第 257 頁討論；此字筆者不作英文翻譯。
2. 這段「重誦」對每一個隨觀的訓練都是不可或缺的這個事實，顯示在每一次「重誦」結尾的一句話（例如 M I 56）：「這就是，於身（受、心、法），

在的現象以及關於這些現象的生起和滅去。「重誦」也指出：

「念」應當被安立，僅僅是為了培育「只是觀智」，以及為了達到覺知〔念〕的持續性。依據同樣的「重誦」，正確的念住隨觀就在沒有任何的依賴或執取之中發生。

這整部經文以「序文」和「結語」作為全文的前後框架。序文，表明此次說法的場合；結語，敘述佛陀說法之後比丘們的歡喜反應。10

透過將「定義」和「重誦」安排在圖 1 - 1 的中央，筆者有意

強調「定義」和「重誦」在本經文中的核心地位。如圖 1 - 1 所顯示的，本經文交織著重複的模式，這模式有系統地在「特定的禪修指導」與「重誦」之間交替。每一次，「重誦」的任務，都是將注意力引導到正確地修習念住的必要層面。這同樣的模式也適用於經文的起始段落，此處以「直接之道」的聲明，對於念住這個主題作概略的介紹；緊接其後的「定義」，則具有指出念住重要特性的功能。由此可見，「定義」和「重誦」兩者都顯示出「什麼才是重要的」。因此，「定義」和



19

「重誦」所蘊含的訊息，對正確地理解及實踐四念住而言具有特別的重要性。

比丘如此地安住於隨觀身（受、心、法）。」這一句話將解說與每一個念住開始的經文所問的問題聯繫起來（例如 M I 56）：「於身（受、心、法），比丘如何安住於隨觀身（受、心、法）？」

1. 這些都是 Manné 1990：p. 33，所歸類為典型的「說法」的標準序文和結語的部分。

## 綜觀四念住

經過更仔細的審查可知：《念住經》所列舉的隨觀順序顯示了漸進的模式（可對照圖 1 - 2）。「身隨觀」，從身體的姿勢、動作的基礎體驗開始，漸進到隨觀身分；以此方式培養越來越高的敏感度，這構成「受隨觀」的基礎。這是一種覺知的轉移，從經驗中隨即可觸碰到的身體層面，轉移到更精密且細微的覺知對象——諸受。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 四聖諦  ↑七覺支  ↑六入處  ↑五蘊  ↑五蓋 |
|  | ↑較高的心的狀態  ↑普通的心的狀態 | | 諸法 |
|  | ↑倫理的素質  ↑情感的素質 | 心 |  |
| ↑腐屍  ↑四界  ↑身分  ↑動作  ↑姿勢  ↑入出息 | 諸受 |  |  |
| 身 |  |  |  |

圖 1 - 2 念住隨觀的進程

「受隨觀」，不僅依照各種感受的情感素質將諸受區分為樂受、苦受、不苦不樂受；也依照其世俗或非世俗的性質來區分諸受。受隨觀的後半部分因此引介了對諸受作倫理上的區分。受的這種區分，可以當作將覺知引導到對於善與不善的內心狀態之間，作倫理上區分的墊腳石，這內心狀態的倫理區分，是下一個念住「心隨觀」的開端所提及的。



20

「心隨觀」，從隨觀四種不善的內心狀態（貪、瞋、痴、散亂）的現前與否開始，進展到隨觀心的四種較高狀態的現前與否。在心隨觀的後半部是關於較高的內心狀態的隨觀，心自然而然地去詳細探究那些特別會障礙較深禪定的因素。那些因素就是五蓋，即「法隨觀」的第一個對象。

在討論禪修的蓋障之後，「法隨觀」就進展到對於主觀經驗

〔subjective experience〕的兩個分析：五蘊和六入處。緊接著這兩個分析之後，下一個法隨觀是七覺支。最後，隨著四聖諦的隨觀，念住修習達到頂峰，亦即完全體悟四聖諦和證果同時發生。

以這種方式來推敲念住隨觀的次第，它是從較粗顯的層次漸進地導向較細微的層次。11 這種線性的進程並非與實修沒有關

聯，因為身隨觀可視為是基本的修持以建立念的根基；而最後的四聖諦隨觀則包括了涅槃（第三聖諦：苦滅聖諦）的體證，就相當於成功地實踐了念住的極致。

然而這種漸進的模式，並未被規定是修習念住的唯一可行之法。如果將《念住經》中禪修練習的進程視為意指一個必要的次第，將會嚴重地限制修習者的修習範圍，因為只有那些符合這個預設模式的經驗或現象，才能成為覺知的合適對象。不過念住的核心特性是：如實地去覺知現象的本然樣貌及現象的生起。雖然，這種覺知會從粗顯的往細微的層次自然地推進，但是，在實際修習時，相當有可能與經文中所描述的次第不同。



21

靈活且全面的念住修習應當涵蓋經驗的全部層面，不論它們以何種的順序發生。在修習者由始至終的修道進程中，全部的念住都具有持續的相關性。例如身隨觀的練習，並不是在修習達到某種更進階的程度之後，就將其拋在腦後且捨棄不用的。更確切地說，即使對阿羅漢而言，身隨觀仍然是非常適切的修習。12 從這個角度來理解，《念住經》所列的各種禪修練習可被視為是相輔相成的；禪修練習的次第則可因個人的需求而有所更動。

1. 《大智度論》（*Mahāprajñāpāramitāśāstra*）對此模式的解釋如下：在檢視身體之後，修習者尋找「執著此身的原因」，發現是因為樂受。在檢視「受」時，生起「誰感受此受？」的問題而導向隨觀心。這進而成為探究心的因和緣的基礎，而這是法隨觀的焦點（在 Lamotte 1970：pp. 1158，1162，

1167）。關於念住隨觀次第之下所隱含的漸進模式，亦參見 Ariyadhamma

1994：p. 6；Gethin 1992：p. 47；Guenther 1991：p. 219；Khemacari 1985：p. 38；King 1992：p. 67 和 Meier 1978：p. 16。

1. 參見例如 S V 326，經中敘述：佛陀自己在覺醒之後，仍然持續地修習入出息念。

四種念住不僅相互輔助，四種念住甚至可以被整合在單一的禪法練習中。在《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）中就有記載，此經描述如何以包含全部四念住的方式來修習入出息念。13 這個解說顯示：在單一的禪法練習中具有全面地結合全部的四念住的可能性。

## 每一種念住與證悟的相關性

根據《安那般那念經》，透過單一的禪修對象，可以修習念住隨觀的各種不同層面，並且最終涵蓋全部的四念住。這就產生以下的問題：單一的念住或甚至單一的禪修練習，需要修到什麼程度，才能憑著它本身的條件而被視為是完整的修習？

數部經典將單一的念住練習與證悟直接聯結在一起。14 同樣地，注釋書也賦予每個單一念住修習都具有導向完全覺醒的能力。15 這也許是為何當代多數的禪修老師都只專注在單一種禪修技巧上的運用，因為他們的理由是：對單一種禪修技巧的專心和徹底純熟，就可以涵蓋念住的所有層面，並且因此足以獲



22

得證悟。16

確實，使用任一特定的禪修技巧而培養的覺知，都會自然而然地導向修習者在整體覺知程度上的明顯提昇，因而也增強了修習者對於不是主要禪修對象的情境保持具念的能力。在這種情況下，甚至對那些尚未被刻意設定為隨觀對象的念住層面，在某些程度上仍然得到具念的注意，就如同是主要修習的副產品。然而在《安那般那念經》的闡述中，未必意味著以下的涵義：修習者只要覺知入出息，就自動地涵蓋念住的全部層面。佛陀在此經所闡明的是：「念」的徹底修習，要怎麼樣才能夠從入出息導向廣泛的對象，包括個人身心的真實〔subjective reality，主體真實〕的不同層面。顯然地，這種廣度的層面是縝密修習的結果；否則，佛陀就不必針對如何達成這廣度的層面而講授一整部經典。

1. M III 83。
2. S V 158；S V 181；S V 182 和 S IV 363。
3. Ps I 249 基於對入出息的覺知可以達成完全的覺醒；Ps I 252 是基於對四種姿勢的覺知；Ps I 270 是基於對身體動作的正知；Ps I 274 是基於隨觀腐屍； Ps I 277 是基於受隨觀；Ps I 280 是基於心隨觀等，都可以達成完全的覺醒。
4. 參見例如 Dhammadharo 1997：p. 54 將全部的四念住集結在單一禪修之下。 Goenka 1994b：p. 2，提出同樣的觀點，他解釋：因為「身」是要經由「諸受」而被感知；「諸受」同時又藉由作為「心的對象」而與「心」相關聯，因此經由觀察身的感受，修習者可以涵蓋全部的四念住。Sunlun 1993：p. 110 對「觸受」採取類似的立場。Taungpulu 1993：p. 189，也在單一的身隨觀修習下涵蓋全部的四念住。

事實上，有好幾位禪修老師和學者，特別強調個人的修習應涵蓋全部的四念住。17 據他們所說：雖然某個特定的禪修練習能夠作為專注的主要對象，但是念住的其他層面也應當被縝密地隨觀，即使只是作為次要的方法。這個修法可以從《念住經》的總結段落——證悟的「預告」——得到佐證。這段經文宣示：修習全部的四念住隨觀會導向兩個較高的證悟階位，即不還果和阿羅漢果。18 全部的四念住都被提及的這個事實意味著：全面修習所有的四念住特別能導向高層次的證悟。《相應部．念住相應》也表明相同的觀點，此經將證得阿羅漢果與四念住「完整的」修習相聯結；而「部分的」修習則相應於證悟的較低層次。19



23

在《相應部．安那般那相應》（*Ānāpāna Saṃyutta*）中的一段經文，佛陀將四念住比喻為：從四個方向奔來的馬車，每一輛都輾過並驅散放在十字路中央的一堆灰塵。20 這明喻意味著：每一種念住本身都能克服心的不善狀態，就如同任何一輛馬車

1. 例如 Ñāṇapoṇika 1992：p. 58，主張修習所有的四念住。他建議先專注在一些選定的隨觀上，在練習過程中，只要有機會就將專注力轉向其他的隨觀。Soma 1981：p. xxii 採取類似的立場。
2. M I 62：「如果，有任何人會⋯⋯修習這些四念住，他可期待證得兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則證得〕不還果。」Pradhan 1986：p. 340 指出：要證得如此高階的果位需要修習全部的念住。
3. S V 175。
4. S V 325。

都能驅散那堆灰塵一樣。這明喻也同時說明四念住攜手合作的效果，因為，藉著四面而來的馬車，這成堆的灰塵將被驅散得更多。

因此，念住修行架構中任何單一的禪修練習，都能導向深度的「觀」，如果依照《念住經》的「定義」和「重誦」的關鍵指示去修習尤其如此。不過，在修習中試著去涵蓋全部的四念住，會是對於《念住經》中各種禪修方法的不同特點給予更公平的評價，並由此確保快速的進步以及平衡且全面的修習。21

## 每一種念住的特點



24

需要如此全面地修習，是因為每一種念住都有不同的特點，並且由此達到略微不同的目的。這樣的說法記載於《導論》

（*Nettippakaraṇa*）和注釋書之中。它們以一組對應的關係說明各種念住的獨特性（可對照圖 1 - 3）。

依據注釋書，四念住中的每一種都對應到一個特定的蘊：色蘊、受蘊和識蘊分別與前三種〔身、受、心〕念住一致；而想蘊和行蘊則與諸法隨觀〔第四種念住〕相對應。22

1. Debes 1994：p. 190 巧妙地作了總結：「如果以單一的〔念住〕修習而證得解脫果位是有可能的；但是，如果修習者練習了全部的四念住而仍然未證悟，則似乎不可能。」（筆者譯）
2. Ps I 281。

進一步檢視，則發現這樣的對應關係顯得有一些牽強，因為第三種念住「心隨觀」與所有心的四蘊〔受、想、行、識〕有關，而非僅僅與識蘊有關。而且，第四種念住「法隨觀」將整組的五蘊納為其禪修練習之一， 因此， 比起只是「 想」

（*saññā*）和「行」（*saṅkhārā*）這兩種蘊有更廣的範圍。

不過，或許注釋書試著要指出的是：修習者主觀經驗的所有層面，都應當借助四念住來檢視。從這樣的角度來理解，將

「念住」一分為四，代表著類似於將主觀經驗區分為五蘊的分析法，兩者都想要破除觀察者具有實體的幻相。23 經由將覺知引導到修習者的主觀經驗的不同面向，這些面向將會被體驗為

「只是對象」，而密集實體的概念，這堅實的「自我」感，將開始瓦解。這樣的話，主觀經驗越能夠被「客觀地」看待，那麼「『我』—認同感」〔“ I ” - dentification〕就會越淡。24 這一點十分符合佛陀的教導，也就是，徹底地檢視每一個蘊，直到再

也找不到「我」為止。25

除了與蘊的相關性之外，注釋書也提出：四念住的每一種念住對應於某一種特定類型的個性或傾向。依據注釋書，身隨觀和受隨觀，應當是貪愛傾向的人修習的主要範圍；而慣於理性思惟的人，則應當多強調心隨觀或法隨觀。26 從這樣的角度來理解，那麼，前兩種念住的修習適合情感傾向較重的人；而後兩種念住則適合認知取向較強的人。在下述兩種情況中：個性上是思考及反應敏捷的人，將修習集中在相對微細的受隨觀或法隨觀，他們會從中受益；而心智上較慎重和縝密的人，如果將修習奠基在身或心當中較粗顯的對象，他們會有較佳的成果。雖然這些建議是依個性的類型而提出的，但是四念住也適用於個人一時的心境之上，修習念住的人可以選擇最適合自己心的狀態的念住，因此，好比當修習者感到遲鈍和欲望生起時，身隨觀會是個合適的修習。



25

1. 亦參見 Fryba 1989：p. 258，他主張使用四念住作為命名的種類，以對主觀經驗作這樣的分析式的消融：藉由將溫度、動作、顫動、癢、壓力、輕盈等體驗歸類為「身」；將喜、悅、煩、悲等體驗歸類為「受」；將專注、散漫、緊張、貪婪、充滿瞋恨等體驗歸類為「心」；以及將思惟、希望、計畫、意向等體驗歸類為「法」。
2. Ñāṇananda 1993：p. 48 巧妙地表明這一點，他說：念住是「以一個客觀的方法，去瞭解修習者經驗中的種種主觀內容。」Ñāṇapoṇika 1992：p. 75 評論道：「有關念處的這整部經可以當作一個全面的⋯⋯指導，以體證⋯⋯無我（*anattā*）。」相似的意見有 Schönwerth 1968：p. 193 和 Story 1975：p. viii。

身 諸受 心 諸法

蘊 個性觀

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 色 | 受 | 識 | 想＋行 |
| 縝密的貪欲者 | 敏捷的貪欲者 | 縝密的推理者 | 敏捷的推理者 |
| 不淨 | 苦 | 無常 | 無我 |

圖 1 - 3 四念住的對應關係

1. S IV 197。
2. Ps I 239。

《導論》和《清淨道論》（*Visuddhimagga*）也將四念住設定為對立於四種「顛倒」（*vipallāsas*）——將「不淨、苦、無常、無我」誤認為「淨、樂、常、我」。27 依據這兩部論的說法：



26

「身」隨觀特別能夠揭露身體的美不存在；觀察「受」的真實性質，可以對治修習者無止息地追求短暫的歡愉；覺知「心」的各種狀態的相續不絕，可以揭露所有主觀經驗的無常性；

「法」隨觀則能顯露所謂堅實、恆常的自我觀念只是一個幻相而已。這個表述揭示四念住的每一種念住所隱含的主題，並且指出哪一種念住特別適於破除「淨、樂、常、我」的幻相。28雖然這些對應的「觀」當然是不會被限定於單單某一種念住，但是這特定的對應關係，指出某一種念住尤其適合去矯正某一個特定的顛倒。這個對應關係，也可能依據修習者整體的性格傾向而被有效地運用；或者為了對治任何一種顛倒的一時顯現而被使用。

總之，全部的四種念住最終都共享同樣的精髓。任何一種念

1. Nett 83；亦參見 Ps I 239 和 Vism 678。關於四 *vipallāsas*〔顛倒〕，值得注意的是它們只在四部「尼柯耶」出現過一次，就在 A II 52；這個用詞也在 Vin III 7 出現過，意指「擾亂」；在 Sn 299，意指「改變」；在 Th 1143，則被稱為 *catubbipallāsa*〔四顛倒〕。這四種顛倒在 Paṭis 及後期的巴利語獻變得特別顯著。在 Patañjali 的《瑜伽經》（*Yoga Sūtra*）（在 II. 5），這相同的四種錯誤觀則構成定義無明的一部分。
2. Nett 123 也將每一念住與其相對應的證悟類型聯結在一起：將身隨觀、受隨觀與無願解脫相關聯；心隨觀與空解脫相關聯；法隨觀與無相解脫相關聯。（不過，或許有人會期望：心隨觀與無相解脫相關聯；而法隨觀與空解脫相關聯。）

住都導向證悟，就像不同的門徑通往同一座城市。29 如注釋書所指出的，這種四重的區分僅是功能性的區分，可以被比喻為編籃者將竹子剖成四片來編製籃子。30

對於四念住的初步考察到此告一段落。為了對筆者所選定的本書書名提供一些背景知識，筆者現在將轉而討論兩個關鍵用語：「直接之道」和「念住」。

## 「直接之道」這個用語



27

《念住經》正文的第一段經文，介紹四念住是通往證悟的

「直接之道」。此段經文是：

比丘們啊！這是直接之道——為了眾生的清淨；為了憂傷和悲痛的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正道的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。31

在一些經典中， 能成為〔證悟的〕「直接之道」的這個資格，幾乎就是念住獨有的屬性。因此，這一點傳達了相當程度

1. Ps I 239 指出所有的四念住都共享同樣的精髓，Ps I 240 則補充：正是只藉由對象的不同而有所區別。Than Daing 1970：p. 59 將全部的四種念住導向同一目標的相似性，比喻為導向同一舍利塔的四座階梯以作為說明。
2. Vibh - a 222。Bodhi 1993：p. 279 解釋：「四種念處有一共同的精髓，這個精髓是由對於現象的具念隨觀而構成。四種念處之間的區別在於這具念隨觀用在四種對象上而不同。」
3. M I 55。關於此段經文亦參見 Janakabhivaṃsa 1985：pp. 37 - 44。

的強調性。32 這樣的強調確實有正當的理由，因為念住的「直接之道」這個修習，對於解脫而言是不可或缺的必要條件。33如同《相應部．念住相應》的一組偈頌所指出的：念住是橫渡過去、現在、未來三世洪流的「直接之道」。34

「直接之道」是巴利語詞 *ekāyano maggo* 的翻譯，是由 *eka*

〔一〕、*ayana*〔往〕、*magga*〔道路〕所組成。為了理解這個特別的用語，注釋書的傳統保存了五種不同的解釋。依據注釋書所言，一條道路有資格被稱為 *ekāyano*〔直接之道〕，可以有以下五種解讀：（1）一條「直接」通往目標的道路；（2）一條應當自己「獨自」走過的道路；（3）由這「一個人」（佛陀）所教導的一條道路；（4）「唯一」見於佛教的道路；（5）導向

「一個」目標，即是導向涅槃的道路。35 筆者把 *ekāyano* 譯為

「直接之道」是根據第一個解釋。36 關於 *ekāyano* 更普遍的一個



28

1. *ekāyano*〔直接之道〕出現在與 *satipaṭṭhāna*〔念住〕相關的有：D II 290； M I 55；S V 141；S V 167 和 S V 185。與此相反，在 A III 314 另有一段經文類似於「直接之道」的陳述，但是沒有 *ekāyano* 的說明。在 A III 329 關於修習「佛隨念」的經文中，可看到同樣缺少 *ekāyano* 的狀況。Khantipālo 1981：p. 29 和 Ñāṇapoṇika 1973：p. 12；注意到 *ekāyano* 一詞在古印度有加強語氣的涵義（Gethin 1992：p. 61 對此討論了許多不同的例子）。
2. 依據 A V 195，任何已解脫、正在解脫或將解脫此世間的人，他們都經由成功地修習四念住而達到解脫。
3. S V 167 和 S V 186。
4. Ps I 229：*ekamaggo na dvedhāpathabhūto...ekena ayitabbo...ekassa ayano... ekasmiṃ ayano...ekaṃ ayati*. Gethin 1992：pp. 60 - 3 討論了這些不同的解釋。
5. 以「直接之道」作為 *ekāyano* 的一種翻譯方式，也被 Ñāṇatiloka 1910：p.

翻譯是「唯一之道」，這符合前述注釋書中的第四個解釋。

為了評估一個特定巴利字詞的涵義，需要考慮此字詞在經典中不同的出處。在本例中，*ekāyano* 除了在與念住相關的幾部經中出現，也曾有一次在不同的經文中出現，這 *ekāyano* 是出現在《獅子吼大經》（*Mahāsīhanāda Sutta*）的一個明喻中。經文描述：一個人沿著通往坑洞的路行走，因此可以預料到他會掉入此坑洞裡。37 這樣的道路就有資格作為 *ekāyano*〔直接之道〕。在此經文中，*ekāyano* 似乎是表達方向的直線性而非排他性。將這條路說成是「直接」通往坑洞的路，比將它說成是

「唯一」通往坑洞的路更為恰當。

同樣引人關注的是，《三明經》（*Tevijja Sutta*）也有相關意趣的經文。此經敘述兩位婆羅門學生在爭論：誰的老師所教導的是與梵天（Brahmā）合一的唯一正確道路。雖然在這種情況下，可以預料到像「唯一之道」這樣的排他性的用語會出現，但是作為限定條件詞 *ekāyano* 卻顯然沒有出現。38 同樣地，缺了 *ekāyano* 的情況又出現在《法句經》（*Dhammapada*）

91，n. 7（“der direkte Weg”）及 Ñāṇamoli 1995：p. 145 所使用。將 *ekāyano*翻譯為「直接之道」的優點，是避免翻譯為「唯一之道」所表現出略帶教條式的意味。例如Conze 對 *ekāyano* 的注釋，見Conze 1962：p. 51，n. ++。

1. M I 75，接著以相同的用詞〔*ekāyano*〕重複描述：導向一棵樹、一座殿堂、一個池塘的方向的一條道路。亦參見 Ñāṇamoli 1995：p. 1188，n. 135。
2. D I 235。

的一個偈頌中，它將八聖道描述為「唯一之道」。39 這兩個例子暗指：經典並未利用限定條件詞 *ekāyano* 來表達排他性。

因此，*ekāyano* 傳達的是一種「直接性」而非「排他性」的涵義，它使人注意到：在八聖道對事物真貌的如實知見的層面中，念住是最能「直接地」擔當揭示的責任。也就是說，念住是「直接之道」，因為它「直接地」導向涅槃的體證。40

這樣的理解也相當符合《念住經》最後一段經文〔預告〕，此段經文敘述：念住的修習，最多在七年內就會導向證得較高的兩個果位。此經以如此的宣告結束：「因此，所宣說的⋯⋯這是直接之道⋯⋯」這段經文突顯了念住的「直接性」，意味著：念住具有在限定的期間內導向體證最高果位的潛能。



29

* 1. 念住（*SATIPAṬṬHĀNA*）這個用語

這個巴利語 *satipaṭṭhāna*〔前半是 *sati*；後半是 *paṭṭhāna*〕，可以解釋為由 *sati* 和 *upaṭṭhāna* 組成的複合詞，其中後一個字 *upaṭṭhāna* 的 u 因母音省略而去掉。前一個字 *sati* 意指「念」

1. Dhp 274。Ñāṇavīra 1987：p. 371 指出：凡是提到「唯一之道」時，將會是只適用於整組的八聖道，而非僅僅是用於念住。畢竟，「念住」只是八聖道中的一支而已。
2. Gethin 1992：p. 64 評論 *ekāyano* 時，解釋說：「基本上所說的是：四念住代表一條筆直且直接導向最終目標的道路。」

或「覺知」；41 後一個字 *upaṭṭhāna* 依巴利語的字面意義是「放在附近」，42 在本經文中則是指：以念「正在現前」且「關注」

〔attending〕某事的特定方法。在一些經典中，相應於 *upaṭṭhāna*的動詞 *upaṭṭhahati*，通常表示「正在現前」43 或是「關注」44，在涵義上的細微差別。從這樣的角度來解讀，就「正在現前」的詞義而言，*satipaṭṭhāna* 意指 *sati*「隨時待命」；就「照顧當前情境」的詞義而言，*satipaṭṭhāna* 意指 *sati*「近在手邊」。因此 *satipaṭṭhāna* 可被譯為「念現前」或「以念關注」。45

不過，注釋書認為 *satipaṭṭhāna* 源自 *paṭṭhāna*，意指「基礎」或「原因」。46 但是，這樣的解釋似乎是不可能的，因為在巴利聖典的經文中，相對應的動詞 *paṭṭhahati* 從未與 *sati* 一起出

41 亦參見 Bodhi 2000：pp. 1504 和 1915，n. 122；和 Ñāṇapoṇika 1992：p. 10。

1. Maurice Walshe 1987：p. 589，n. 629。
2. 符合「正在現前」涵義的 *upaṭṭhahati* 出處，例如：在 D I 166，一隻看門狗在場；在 Dhp 235，死神的信使在場（意味著已經準備好）等著某個年邁的人；在 Sn 130，用餐時間「已到了」；在 Sn 708，有一個座位在（意味著被設置在）樹下。亦參見 It 36，將 *upaṭṭhahati* 聯結到各種心的要素之意

（對於過失的羞慚和畏懼的現前），因而與念住經文的用法極為類似。

1. *Upaṭṭhahati* 意味著「關注」，出現在例如：在 D II 271，天人們必須關注帝釋天（Sakka）； 或者在 D III 189， 意指侍候老師； 或者在 A I 151 和 Sn 262，意指照顧父母；或者在 A I 279，意指照料僧團的事務。這同樣的細微差異，也構成這常用的名詞「侍者」（*upaṭṭhāka*）的基礎（例如在 S III 95）。
2. C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 256 提及「四種念現前」。
3. 例如Ps I 238 和Vism 678。不過，如此的字源組合可能應該有重複的子音，也就是這個字要有兩個 p 而成為 *satippaṭṭhāna*。

現。此外，名詞 *paṭṭhāna* 在早期的經典中從未被發現，而是只在歷史上較晚期的阿毗達磨論書和注釋書之中才開始使用。47相反地，經典時常將 *sati* 與動詞 *upaṭṭhahati*〔現前〕聯結在一起，這顯示：*upaṭṭhāna*〔現前〕在字源學上是 *upaṭṭhahati* 的正確衍生詞。48 事實上， 與 *satipaṭṭhāna* 相對應的梵文是 *smṛtyupasthāna*，這顯示：〔梵文中的〕*upasthāna* 或它的巴利語對應字 *upaṭṭhāna*，是這複合詞 *satipaṭṭhāna* 的正確選擇。49



30

注 釋 書 的 解 釋 所 引 起 的 問 題 是： 沒 有 將「 念 住 」

（*satipaṭṭhāna*） 理 解 為 一 種 特 定 的 覺 知 態 度； 而 是 將 *satipaṭṭhāna* 視為：念的「基礎」，亦即使念安立的「原因」。這樣就把強調的重點從「動作」轉為「對象」。然而，四念住並不是「念」的唯一可能的原因或基礎，因為在《六處分別經》（*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*），佛陀也提及其他三種念住，

而當中沒有一種是與平常提到的四念住有關。50 在此經中佛陀提及三種念住，佛陀身為老師，對於三種不同的情況，佛陀都保持「念」及平等平靜的態度，這三種情況是：沒有一個弟子專心；一些弟子專心而一些弟子不專心；全部的弟子都專心。佛陀把這三種情況仍然界定為念住的這個事實顯示：提及「念住」時，不是關乎所選定對象的性質問題，而是關乎以平衡的態度且以「現前」的念來「關注」任何的情境。

1. C. A. F. Rhys Davids 1979：p. xv。一方面，筆者在初期的佛典及較晚期的阿毗達磨和注釋書之間作區分；另一方面，筆者採用 Ñāṇamoli 1991：p. xli的觀點，他將此三者列為巴利傳統的三個主要的年代層。
2. 例如：在 M III 23，*upaṭṭhitā sati*〔念現前〕和 *muṭṭhassati*「失念」相反；或者在 M III 85，*upaṭṭhitā sati* 是修習念住的結果；也可以參見 S IV 119， *upaṭṭhitāya satiyā*〔念已現前〕；或 A II 244，*sati sūpaṭṭhitā hoti*〔念是善現前的〕；或者在 A IV 22，「使役語態」形式的 *satiṃ upaṭṭhāpessanti*〔使得念現前〕。事實上，《念住經》本身提及 *satiṃ upaṭṭhapetvā*「已安立了念之後」和 *sati paccupaṭṭhitā*「念被安立」（兩者都在 M I 56）。Paṭis I 177 也將 sati 與 *upaṭṭhāna* 作聯結。
3. 參見例如 Edgerton 1998：p. 614。
4. M III 221。

第二章



31

# 《念住經》中「定義」的段落

本章和接下來的兩章， 是專門用來檢視《 念住經》

（*Satipaṭṭhāna Sutta*）中有關「定義」的段落。這個「定義」也出現在其他經典中，是作為界定「正念」（*sammā sati*）的標準方式。這個定義描述念住修習的核心層面，因此是理解《念住經》中所列的禪修方法應當如何被修習的關鍵。與上述相關的經文段落是：

比丘們啊！在此〔修法中〕，

於身，比丘安住於隨觀身，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。

於諸受，他安住於隨觀諸受，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。

於心，他安住於隨觀心，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。

於諸法，他安住於隨觀諸法，是精勤的、正知的、具念的，遠離世間的貪欲和憂惱。1

在本章，筆者將先檢視「隨觀」（*anupassī*）一詞，並且仔細考量隨觀的對象為什麼會被提及兩次（例如，一次是「於身」；另一次是「隨觀身」）。然後，筆者將探討在「定義」中提及的前兩個素質「精勤的」（*ātāpī*）和「正知的」（*sampajāna*）它們的意義；其餘的素質「念」及「遠離貪欲和憂惱」將是第三章和第四章探討的主題。



32

## 隨觀

正念的「定義」與「隨觀」有關。「隨觀」對應的巴利語動詞 *anupassati*，可以從動詞 *passati*〔去看〕和強調字首 *anu* 衍生而來， 所以 *anupassati* 意味著「重複地去觀看」， 也就是

「隨觀」或者「仔細地觀察」。2 經典常常提到隨觀，以描述一種特定的禪修方法，這方法是從某個特定的觀點對於被觀察的對象的一種檢視。在〔隨觀〕身體的情況下，例如：這樣的觀

1. M I 56。
2. T. W. Rhys Davids 1993：p. 38。亦參見 Upali Karunaratne 1989：p. 484，他將 *anupassati* 翻譯為「適當地看或觀察」；Ñāṇārāma 1997：p. 11 則說是「特殊的專注模式⋯⋯認知上的評估」；Vajirañāṇa 1946：p. 47 譯為「分析式的深思」。依據 Sasaki 1992：p. 16，*anu* 在巴利語中有特別強調的功用。*anu*另一個相關的涵義是「伴隨著」，這個涵義在目前的情況中可以用來說明：在隨觀中， 一切經驗的過程的特性被揭露出來。 依據 Vism 642， “*anu*” - *passati* 意指以多樣的方式，亦即從不同的角度反復觀察某個對象。

察可以涉及隨觀身體為「無常的」（*aniccānupassī*，無常隨觀； *vayānupassī*，壞滅隨觀），並因此視身體為「無法帶來持久滿足的事物」（*dukkhānupassī*，苦隨觀）；或者隨觀身體是「不吸 引 人 的 」（*asubhānupassī*， 不 淨 隨 觀 ） 和「 無 我 的 」

（*anattānupassī*，無我隨觀），並因此視身體是「應當放下的事物」（*paṭinissaggānupassī*，棄捨隨觀）。3

這些隨觀的各種形式，強調隨觀對象應當如何被觀察。如諸多經典中所用的「隨觀」，意味著隨觀對象的特定特性應當受到重視，比如無常性或無我性。不過，在此經文中，被隨觀的特性似乎等同於被隨觀的對象。照字面翻譯，修習者「於身，隨觀身」或「於諸受，〔隨觀〕諸受」等，4 這略顯特殊的措辭有必要進一步斟酌。

以第一種念住為例，經文的教導是：「於『身』，安住於隨觀『身』。」在此句中，第一個「身」字，可以依照《念住經》的「重誦」〔refrain〕來理解。「重誦」解釋：隨觀身適用於



33

「內在的」和「外在的」諸身。5 依據注釋書，「內在的」和

「外在的」在此分別代表修習者「自己的」和「他人的」身

1. 參見例如 S IV 211；A III 142 和 A V 359。
2. Hamilton 1996：p. 173， 譯 為「 以 身 為 身 」〔body qua body〕；Ñāṇamoli 1995：p. 145 譯為「作為身的身」〔body as a body〕；Ṭhānissaro 1993：p. 97譯為「在身內的且屬於自身的身」〔body in and of itself〕。
3. M I 56：「比丘於內安住於隨觀身；⋯⋯於外⋯⋯於內和於外。」

體。6 根據這樣的解讀，第一個「身」字採用處格，可以譯成

「有關自己的或他人的身體的所在處」；或者被譯成「就自己的或他人的身體而言」，這樣的解讀就描繪出這個〔身〕念住的範圍了。

至於第二個「身」字，《念住經》提供了詳細的說明，隨觀

「身」可以藉由隨觀〔下列對象〕來修習：或入出息、或身體的姿勢、或身體的動作、或身分、或身體的四界、或死後屍體的腐壞。因此，第二次出現的「身」字，代表在隨觀的總體範圍中的某一個特定層面，可說是「整個身體」中的「部分身體」。7

關於「隨觀」在此〔身隨觀〕情況下的意義，《念住經》的

「重誦」也有著額外的訊息。〔重誦〕使用了相同的術語〔安住於隨觀〕，並且同時規定：現象的「生起」和「滅去」是隨觀的焦點。8 也就是，在這段經文中所提及的隨觀，是指將覺知引導到身體，尤其是身體的一個特定的特點，即身的無常性。

從參考《念住經》的其他段落，讀者可以因此擴展這種有些令人解的指示：「於身，安住於隨觀身」，解讀作「對於你自己的身體或他人的身體，將覺知引導到身體的（或它們的）無常性，這種無常性在身體的不同層面顯而易見，例如：入出息的過程、或身體的姿勢和動作、或身分、或身體的四界、或死後屍體的腐壞。」

依據注釋書，隨觀對象的重複出現也顯示出它的重點，意指隨觀的對象應當被視為只是由感官所感知到的，尤其不應當將它誤認為是「我」或「我所有的」。9 因此，這個重複「身於身」彰顯出直接經驗的重要性，這與純粹理性的思惟相反。10所以，修習者應當讓身體自己說話，也就是，讓身體的真正本質顯露在修習者的仔細觀察之下。



34

1. Ps I 249。在本書第 133 頁可以找到更詳細討論這個注釋書式的解釋。
2. 這個涵義可以從 M III 83 得到佐證，此經中佛陀提及入出息念的過程是

「眾身中的身」〔body among bodies〕。幾位當代禪修老師也採取了同樣的解 釋； 參 見 例 如 Buddhadāsa 1976：p. 64；Maha Boowa 1994：p. 101 和 Ñāṇasaṃvara 1974：p. 41。

1. M I 56：「他安住於隨觀生起⋯⋯滅去⋯⋯生起和滅去兩者的性質。」這樣無常性的隨觀， 能接著導向理解「緣生有」的另外兩個特性「苦」

（*dukkha*）和「無我」（*anattā*）。參見 Paṭis II 232 和 Ps I 243。Ps I 242，則更進一步提及克服對「實體性」〔substantiality〕的錯誤觀念。

1. Ps I 242；又 Debvedi 1990：p. 23；和 Ñāṇamoli 1982b：p. 206 n. 17。此處必須指出：雖然經典確實運用重複以顯示出著重點，但是這通常是藉由重複相同的詞語、沒有語法格的變化來完成的。相對地，此處的重複卻發生在不同的格位。Ps I 241 也提供另一個解釋，建議「這樣的重複」意指：隨觀的每一個範圍應該與其他的範圍區隔開（另參見 Ñāṇapoṇika 1992：p. 33和 Sīlananda 1990：p. 20）。這段注釋書的涵義是有待商榷的，因為在《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）（M III 83）中，佛陀明確地指示身隨觀的對象——入出息，可以用來隨觀受、心、法，而非僅僅局限在身隨觀的範圍。
2. Lily de Silva（n.d.）：p. 6。
   1. 「精勤的」（*ĀTĀPĪ*）的意義

依據「定義」，念住的修習需要四個特定的「心的素質」穩定而堅固（可對照表 2 - 1）。這四個素質可以被視為代表心的

「能力」〔faculties，根〕，它們是精進、智慧、念和定。11

表 2 - 1 念住的關鍵特性

|  |
| --- |
| 精勤的（*ātāpī*） |
| 正知的（*sampajāna*） |
| 具「念」的（*sati*） |
| 遠離貪欲和憂惱  （*vineyya abhijjhādomanassa*） |

這四個素質的第一個是「精勤」。「精勤的」（*ātāpī*）這個用語和 *tapas*〔苦行〕這個字詞有關，*tapas* 意指自我折磨及苦行的修習。使用這樣的詞彙令人感到意外，因為佛陀並不認為自我折磨有益於涅槃的證悟。12 如果要更適切地理解佛陀的立場，〔佛世的〕歷史背景應該被納入考量。



35

在古印度，有許多的遊行苦修者視自我折磨為通往淨化的典

1. Nett 82 將 *ātāpī*〔精勤的〕與「精進」（*viriya*）相聯結；將 *sampajāna*〔正知的〕與「智慧」（*paññā*）相聯結；而將 *vineyya loke abhijjhādomanassa*

〔遠離世間的貪欲和憂惱〕與「定」（*samādhi*）相聯結。Paṭis II 15 更進一步將這種聯結擴展到所有的五根。

1. 參見 S I 103 和 S V 421。

型之道。耆那教（Jain）和活命派（Ājīvika）的苦行者認為：依宗教儀式的自殺死亡是成功證悟的完美表現。13 當時，普遍被接受的精神修持法是長期禁食、暴露在極高溫或極低溫之下以及採取特殊的痛苦姿勢。14 儘管佛陀未斷然地全盤否定這類的修行，15 但是他公開批評「自我折磨對於解脫是必要的」這種信念。16

在覺醒之前，佛陀自身曾經受「精神淨化需要自我折磨」這種信念的影響。17 基於這錯誤的信念，他奉行相當極端的苦行，卻無法藉由這樣的苦行而證得覺醒。18 佛陀最終發現：覺醒不是僅僅依賴苦行主義，而是需要心的修習，特別是「念」的培育。19

1. Basham 1951：p. 88。
2. Bronkhorst 1993：pp. 31 - 6 和 51。
3. 在 D I 161 和 S IV 330，佛陀駁斥了關於「他絕對反對一切苦行」的不實傳聞。在 A V 191，佛陀解釋他既不贊成也不反對苦行，因為真正重要的是：任何特定的苦行或修習，是否會導向增長善的或不善的內心狀態。
4. 在A II 200。亦參見M I 81，此經中，佛陀在列舉了他證悟前所修的苦行之後，作出如下結論：因為缺乏智慧，所以這些苦行無法導致他證悟。
5. M II 93。
6. 在 M I 77 - 81 和 M I 242 - 6，「菩薩」（*bodhisatta*）〔證悟前的悉達多太子〕

的苦行被詳細地描述。Mil 285 解釋說：沒有一位過去諸佛曾修苦行，只有喬達摩（Gotama）是唯一的例子，因為在那時他的智慧尚未成熟。

1. 參見S I 103，此經中，剛覺醒的佛陀慶賀自己已捨棄苦行，並且透過「念」取代苦行而獲得覺醒。

因此，佛陀後來教導「苦行主義」的形式，主要是一種心的苦行主義， 以堅定地對抗不善念和不善傾向〔隨眠〕為特徵。20 在經文中有一段引人入勝的陳述：七覺支的培養被稱為是精進的最高形式。21 這種更細微的「苦行」形式，不易受到佛陀同時代苦行者的認同，在某些場合，佛陀和弟子們因為看似悠閒的態度而遭到嘲弄。22



36

另外值得考慮的一點是：在古印度，有各種決定論和宿命論的教說。23 相對地，佛陀強調：達到證悟的必要條件是決心和精進。根據佛陀的教導，只有藉由欲、精進和個人的決心，無

1. 從佛陀對於指控他自己是個「苦行者」（*tapassī*）的幽默回答，可以推想到這一點，參見在 Vin I 235；Vin III 3；A IV 175 和 A IV 184。在這些經中，佛陀指出： 他的自我折磨的形式是「折磨」那些不善。亦參見 Collins 1982：p. 235 和 Horner 1979：p. 97。
2. D III 106。將覺支與「精進」（*padhāna*）聯結在一起，也可見於 D III 226； A II 16 和 A II 74。S I 54 甚至更將覺支與「苦行」聯結在一起， 成為 *bojjhaṅgatapasā*〔覺支苦行〕（不過，Bodhi 2000：p. 390，n. 168，建議將此解讀為 *bojjhā tapasā*〔覺醒和苦行〕）。
3. D III 130 提及其他苦行者指控：佛陀的弟子過著耽溺於享樂的生活。在 M I 249，佛陀因為有時候在白天睡覺而受到譴責。在 S I 107 也提及同樣的議題，魔王（Māra）嘲弄佛陀在日出後仍在睡覺（因為前晚都在行禪），亦參見 S I 110。在 Vin IV 91，佛陀則被一位活命派的苦行者嘲諷為「剃了頭的在家人」，推測可能是因為佛陀的僧眾接受了充裕的食物。也可進一步參見 Basham 1951：p. 137 和 Chakravarti 1996：p. 51。
4. 例如相較於末伽梨瞿舍利（Makkhali Gosāla） 的見解（ 在 D I 53 或 S III

210）：沒有力量或能量（會以任何方式決定或影響個人的命運），此見解是佛陀強烈譴責的（例如在 A I 286）。或是不蘭迦葉（Pūraṇa Kassapa）的見解（在 D I 52）：既無善也無惡（S III 69 似乎將兩者混淆了，將末伽梨瞿舍利的見解誤植到不蘭迦葉）。

欲才能被體證。24 精進，作為善法欲的一種展現，在修行道上一路引領，直到完全證悟時，所有的欲望將被捨離。25 根據上文，佛陀有時重新詮釋苦行者們的常用語詞，以表達他自己的立場。26 在念住的經文中，具有「精勤的」（*ātāpī*）素質似乎就是這樣的一個例子。

在佛陀描述自己覺醒前堅定決心的那些經文中，可以找到使用相當有力詞彙的不同例子：「就讓我的肉和血乾枯吧，我將不放棄！」27 或者「除非獲得證悟，我絕不改變我的姿勢！」28關於不改變姿勢的決心，需要記住的是：佛陀能夠進入甚深禪定，所以他能長時間維持同樣的坐姿而不疼痛。29 因此，這些



37

1. 參見例如 M II 174；Dhp 280；It 27 和 Th 1165。亦參見 Pande 1957：p. 519

和 C. A. F. Rhys Davids 1898：p. 50。

1. 在 S V 272，阿難尊者以「追求證悟的欲望，在一旦獲得證悟時會自動消失」這樣的論證，來反駁「以欲望斷欲望，將是無止境的工作」這樣的觀點。同樣地，依據 A II 145 敘述：正是基於「渴愛」（滅除諸漏），（一般的）渴愛能夠被克服。亦參見 Sn 365，佛陀讚許地提及某個修習者渴求證得涅槃。「欲」作為導向證悟之道的一個層面的重要性，也能以下文這個經典的陳述作為例證：「欲」（*chanda*）是「四神足」（*iddhipāda*）之一。另參見 Burford 1994：p. 48；Katz 1979：p. 58 和 Matthews 1975：p. 156。關於此點，在 Collins 1998：pp. 186 - 8 中可找到對各類欲望作有用的區分。
2. 這種重新詮釋的一個典型例子是 Dhp 184，在此，「忍」被當作最高的苦行。亦參見 Kloppenborg 1990：p. 53。
3. A I 50。
4. M I 219。
5. M I 94。佛陀靜坐七天不動的能力也記錄在 Vin I 1；Ud 1 - 3；Ud 10 和 Ud

32。Thī 44 和 Thī 174 也記載了兩位證道的比丘尼同樣靜坐七天不動。如果

表達所指的，與其說是忍受令人疼痛的坐姿，不如說是由於堅強且不可動搖的決心。30 同樣的用語，也被一些佛陀的弟子在即將證悟時使用。31 因為只有在心處於平衡的狀態下，才能有所突破而證悟，所以最好不要太依照字面來解讀這些用語。

同樣的道理，「精勤的」（*ātāpī*）這個用語，對佛陀及對佛世中更具苦行傾向的修行者而言，所指的字面涵義可能有所不同。事實上， 在《身至念經》（*Kāyagatāsati Sutta*） 中，「精勤」的生起與體驗到禪定的喜樂相關聯。32 同樣地，在《相應部．根相應》（*Indriya Saṃyutta*）的一段經文中，「精勤」的素質與身心愉悅的受相結合。33 在上述這些例子中，「精勤的」顯然與自我折磨及伴隨而來的身苦沒有任何的關係。

因為，缺乏努力和過度緊繃兩者都會障礙修習者修道的進

將佛陀靜坐七天不動而只體驗到喜樂的經驗，與下述Maha Boowa 所描述的

「堅定地」靜坐相對照，是非常鮮明的對比。在Maha Boowa 1997：p. 256：

「坐著⋯⋯許多小時後⋯⋯痛苦的感覺很快地擴散到全身⋯⋯甚至手背和腳背都感覺像被火燒一樣，⋯⋯在身體裡面⋯⋯骨頭⋯⋯好像將要折斷散裂一般，⋯⋯身體⋯⋯外在像有一團火焰正在燃燒；⋯⋯內在像是被鐵鎚敲打，被鋒利的鋼刀刺傷一般，⋯⋯整個身體處於極度痛苦之中。」

1. 事實上，在 M I 481 佛陀用了「讓我的血乾涸」等用語，來告誡不願意放棄在夜晚進食的比丘；而在 As 146，則用「堅毅且不動搖的精進」來注解這個用詞。
2. 例如在 Th 223；Th 313 和 Th 514。
3. M III 92。
4. S V 213。

展，34 所以，「精勤」的特質最好解讀為：平衡而持續地運用精進。35 如此平衡的努力，一方面，避免消極地屈服於「命運」、更高的意志或個人的習性；另一方面，則避免過度的努力、一意孤行的奮鬥及假借更崇高的目的之名而自討苦吃。

合宜的修道進展需要平衡的努力，佛陀曾經將此比喻作調琴，琴絃應當既不過緊也不過鬆。36 這樣將心的培育比喻作樂器的調音，說明心智的培育需要調適得宜的努力和敏感度。37這個睿智平衡的「中道」見解，避免努力「過度」和「不足」



38

1. 參見例如 M III 159，在此經中，兩者都被列為可能成為修定的障礙。在 M II 223，也仔細思考到禪修時有必要聰慧地維持平衡。依據這經文，離苦的解脫之道有時必須運用精進；而其他時候則只需要以平等平靜的心去觀察。
2. *ātāpī*〔精勤的〕其他翻譯顯示出類似而不同層次的涵義，它被譯為各種不同的譯詞：「認真的」、「積極的」或「提振逐漸低落的士氣」所注入的能量（Hamilton 1996：p. 173；Katz 1989：p. 155 和 Pandey 1988：p. 37）。在 A III 38 和 A IV 266 經文中將 *ātāpī*〔精勤的〕與「持續地勤奮著」作聯結，可見到「持續性」的細微差異。另一個相關的例子是在 M III 187，在此經中，*ātāpī* 出現在那些也許是指稱「一整夜的禪修」的經文中（依據 Ñāṇapoṇika 1977：p. 346 對 *bhaddekaratta*〔珍貴的一夜〕的解釋）。同理，Dhīravaṃsa 1989：p. 97，將 *ātāpī* 解讀為「堅持不懈」，且 Ñāṇārāma 1990：p. 3，解讀為「不間斷的持續性」。
3. Vin I 182 和 A III 375；（以及 Th 638 - 9）和《念住經》疏，Ps - pṭ I 384〔這比喻〕是為了說明：在念住隨觀時需要平衡的精進。Kor 1985：p. 23 也強調需要保持平衡。
4. Khantipālo 1986：p. 28 和 Vimalaraṃsi 1997：p. 49，警告：用功過度或奮力禪修的危險， 以及可能隨之而來的情緒干擾和心的僵硬。Mann 1992：

p. 120，基於將古印度一般的性格類型與典型的現代「西方的」心智作比較，警告：勿將主要是針對「渴愛」型的修習者所發展出的指導，不加選擇地用在「憎恨」型的修習者身上。亦參見W. S. Karunaratne 1988a：p. 70。

的兩種極端，當然是自佛陀首次說法以來的核心教導之一。38正是這個平衡的「中道」途徑，避免了「停滯不前」和「過度努力」這兩個極端，而促使佛陀能夠證得覺醒。39

從經典中的兩句箴言，「精勤」的實修涵義可以得到最佳的闡明。這兩句箴言都使用「精勤的」（*ātāpī*）這個字詞：「現在正是精勤地修習的時候！」以及「你自己必須精勤地修習！」40類似的涵義隱含在出現「精勤」這素質的經文中，那些經文描述：在得到佛陀精簡的教誨之後，某位認真投入修行的比丘為了密集地修習而離群獨修。41



39

將上述這些細微差異的涵義運用在念住上，那麼，保持「精勤」就意味著：以平衡而專注的持續力，去維持修習者的隨觀——忘失禪修的對象時，立刻回到該對象。42

1. S V 421。
2. 在 S I 1 佛陀指出：藉由避免停滯不前以及過度努力，他已經能夠「渡過瀑流」。另參見 Sn 8 - 13 也有類似的建議：既不要衝得太過頭也不要落後。
3. M III 187 和 Dhp 276。
4. 例如在 S II 21；S III 74 - 9；S IV 37；S IV 64；S IV 76 和 A IV 299。T. W.

Rhys Davids 1997：p. 242 和 Singh 1967：p. 127，將 *tapas*〔苦行〕的引申義與「退避到森林獨居」相聯結。這一點與下述用法相似：在對於「這樣的一位比丘將要獨居以密集修習」的標準描述中，將 *ātāpī*〔精勤的〕和

「獨居且靜處」一起使用。

1. Jotika 1986：p. 29，n. 15。這個說法與注釋書的解讀相似，就是將相關字 *appamāda*〔不放逸〕解讀為「不分心的念」*satiyā avippavāso*（例如 Sv I 104 或 Dhp - a IV 26）。
   1. 正知的（*SAMPAJĀNA*）

「定義」提及的四個「心的素質」中的第二個是 *sampajāna*

〔 正 知 的 〕， 這 個 字 是 動 詞 *sampajānāti* 的 現 在 分 詞。 *Sampajānāti* 可以被解析為：*pajānāti*（他或她知道）加上字首 *saṃ*（一起）。*saṃ* 這個字首，在巴利複合詞中通常是作為強化的功用。43 因此，*sam* - *pajānāti* 代表「知」被增強的形式，即「正知的」〔clearly knowing，清晰地知道的〕。44

「正知的」（*sampajāna*）這個字詞的涵義所涉及的範疇，藉由簡要地檢視經典中出現「正知的」出處就很容易說明。在

《長部》（*Dīgha Nikāya*）的一部經文中，「正知的」意味著：修習者意識清晰地體驗自己在母親子宮內還是胎兒的生命樣貌，包括出生的情況。45 在《中部》（*Majjhima Nikāya*）的經文中，會發現當某個人「刻意地」說謊時，「正知的」意味著

「刻意」的現前。46 在《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）的一段經

1. T. W. Rhys Davids 1993：pp. 655 和 690。
2. Ps-pṭ I 354， 將 *sampajāna*〔正知的〕解釋為「全面且詳盡地知道」； Guenther 1991：p. 85， 提及「 分析式的、 領會到的理解 」；Ñāṇārāma 1990：p. 4，解釋為「探究的理解力」; 以及 van Zeyst 1967a：p. 331，解釋為「審慎思考的、有辨析力的理解」。
3. D III 103 和 D III 231。
4. M I 286 和 M I 414。此外 A II 158 在 *sampajāna*〔正知的〕或 *asampajāna*

〔不正知的〕三業〔身口意〕的行動之間作區分，這種情況也應當被視為

「刻意性」。

文中，「正知的」是指覺知「受」和「想」的無常性。47《增支部 》（*Aṅguttara Nikāya*） 的 一 則 經 則 建 議 以「 正 知 」



40

（*sampajañña*）〔clear knowledge，清晰的了知〕克服不善且建立善。48 最後，《如是語經》（*Itivuttaka*）將「正知的」與接受善友的忠告相聯結。49

上述這些從五部「尼柯耶」中選出的例子，提示了有關「正知」的一個共通點：完全地掌握或理解此刻正在發生什麼事情的能力。這樣的「正知」，可以進而導向「智慧」（*paññā*）的增長。依據阿毗達磨論書，「正知」，實際上已經代表著智慧的現前。50 從語源學的觀點來看，這樣的觀點頗具說服力，因為 *paññā* 與（*sam* - ）*pajānāti* 的關係密切。可是仔細檢視上述的例子，「 正知的 」（*sampajāna*）， 未必意味著「 智慧」

（*paññā*）的現前。例如當某個人在說謊時，也許這個人清楚地知道自己的言詞是謊言，但是這個人不是以「智慧」來說謊。同樣地，能夠清晰地覺知到自己在子宮內的胚胎發育的過程，這固然是了不起的，但是這樣做並不需要智慧。所以，雖然

「正知的」可以導向智慧的增長，但是「正知的」本身僅意味著：「清楚地知道」此刻正在發生什麼事。

在念住的教導中，頻繁出現的「他知道」（*pajānāti*），間接提及上述這樣的正知的現前，「他知道」出現在大多數實修的教導中。「他知道」這一用語與「正知的」相近，有時候意指相當初步的「知道」的形式；然而在其他例子中，它卻意味著比較複雜的理解類型。在《念住經》的經文中，修習者「知道」的範圍包括：辨別出長息是長的，或意識到自己身體的姿勢。51 但是隨著後來的念住隨觀，修習者「知道」的任務逐步發展，直到「知道」的任務包含了「有辨析力的理解」的現前，例如，當修習者瞭解到：繫縛的生起，是依賴感官〔根〕和感官所對應的對象〔境〕。52 這個逐步發展的極致是「如實地」了知四聖諦，這是一種穿透式的甚深理解，經文對這甚深理解也同樣用了「他知道」這個用語。53 因此，「他知道」這個用語及「正知的」所含的素質，這兩者涵蓋的範圍可以從



41

「初步的知道」到「深度辨析的理解」。

1. S V 180。
2. A I 13。
3. It 10。
4. 例如：Dhs 16 和 Vibh 250。Ayya Kheminda（n.d.）：p. 30；Buddhadāsa 1989：

p. 98；Debvedi 1990：p. 22；Dhammasudhi 1968：p. 67；Ñāṇapoṇika 1992：

p. 46 和 Swearer 1967：p. 153，也將 *sampajañña*〔正知，正智；指全面清楚的知道，名詞〕與智慧相聯結。

1. M I 56：「入息長時，他知道：『我入息長。』」M I 57：「無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。」
2. 例如 M I 61：「比丘知道眼；他知道諸色；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。」
3. M I 62：「比丘如實知道：『這是苦。』⋯⋯『這是苦的生起。』⋯⋯『這是苦的止息。』⋯⋯『這是導向苦滅的道路。』」
   1. 「念」和「正知」（CLEAR KNOWLEDGE）

「正知的」，除了在《念住經》的「定義」段落中被列出，也在第一種念住中再次被提到，是關於一組身體的動作。54 漸次道訓練的解說，通常以複合詞 *satisampajañña*「念和正知」來意指：對於身體的動作是清楚地了知的。55 若進一步細讀經文，會發現在廣泛多樣的經文中採用這種「念」和「正知（或正知的）」的結合，這與上述記載「正知的」本身的彈性用法相類似。

例如，佛陀，在教導弟子、在就寢、忍受疾病、捨棄生命及準備死亡之時，他每次都具念和正知。56 甚至在佛陀的前世，當他投生於天、住於天、離開天及入母胎之時，他也已經具有

「念和正知」了。57

「念和正知」也有益於改善修習者的倫理行為及克服感官享

1. M I 57：「比丘在向前行及返回時，他保持正知。在向前看及向旁看時，他保持正知。⋯⋯」在本書第 197 頁，筆者將更仔細地討論這個修持。
2. 例如在 D I 70。
3. M III 221 提及：平等平靜地對待專心的弟子或不專心的弟子；M I 249 提及：就寢；D II 99；D II 128；S I 27；S I 110 和Ud 82 提及：忍受病、痛；D II 106

；S V 262；A IV 311 和 Ud 64 提及：捨棄他的生命； D II 137 則提及：平躺下來以面臨死亡。在 S IV 211 提及：在臨死之時，念和正知兩者現前，通常被推薦給僧眾。

1. M III 119（在 D II 108 也有部分段落）。

受。58 在禪修的背景下，「念和正知」可以意指隨觀受和想；就感知訓練而言，它們可以標示出高層次的「平等平靜」；或者它們可以協助去克服「昏沉和嗜睡」〔sloth - and - torpor〕。59在三禪時，「念」和「正知」變得特別明顯，此時，這兩者的現前是必要的，為了避免退墮到在二禪時所體驗的強烈的喜

（*pīti*）。60



42

〔上述〕這種廣泛多樣的經文出處，顯示出「念」和「正知」的結合通常用來泛指「覺知」和「智」，而不局限在漸次道的架構中，或者在念住的身隨觀下「正知」身體動作的特定修法。

依據「定義」，全部的四種念住隨觀都需要「念」和「正知」這樣的合作。這樣的合作顯示：需要將「具念地觀察各種現象」與「明智地處理觀察到的資料」相結合。因此，「去明確地知道」，可以視為是隨觀的「覺照」或「覺醒」的面向。依此理解，正知的任務是：處理以具念的觀察所收集到的訊息，並且由此導向智慧的生起。61

1. A II 195 和 S I 31。
2. 在 A IV 168 提及：隨觀受和想；（亦參見 A II 45）D III 250 和 D III 113 提及感知訓練；例如在 D I 71 提及克服昏沉和嗜睡。
3. 例 如 在 D II 313， 另 參 見 Vism 163 的 評 論；Guenther 1991：p. 124 和

Gunaratana 1996：p. 92。

1. 在 Ps I 243 描述念和智慧的相互關係；依據此注釋，以「智慧」去隨觀那個已成為覺知對象的事物。另參見Vibh - a 311，此處區分了「具智慧的念」

因此，這些正知和念的素質，提醒修習者「對『真實相』的

『觀智』和『見』」（*yathābhūtañāṇadassana*，如實知見）的培育。依據佛陀的教導：「知」〔know〕和「見」〔see〕兩者，對證悟涅槃而言是必要的條件。62 或許，將「觀智」（*ñāṇa*）的增長與「正知的」（*sampajāna*）的素質相聯結，並且，將「見」

（*dassana*）伴隨「正知」而生起的層面與「念」（*sati*）所代表的「留神觀察」的動作相聯結，可能就不會太牽強了。

關於正知的這種素質尚待更多的探討。63 不過，為了進行這些探討， 必須先討論一些額外的基礎， 例如更詳細地檢視



43

「念」的涵義。有關這些探討，筆者將在第三章進行。

和「不具智慧的念」，顯示智慧並非念現前時自動產生的結果，而是需要刻意地被培育。關於結合念和正知的重要性， 參見 Chah 1996：p. 6 和 Mahasi 1981：p. 94。

1. S III 152 和 S V 434。
2. 在討論內心作標記的修習（本書第 158 頁）之時，以及檢視「正知」身體

的動作是作為身隨觀的一種（本書第 197 頁）之時，筆者將再仔細地探討正知。

第三章

念（*SATI*）



44

在本章， 筆者繼續探究《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*） 中

「定義」的段落。「定義」中提及的第三個素質是「念」

（*sati*），筆者將簡要地概述初期佛教取得知識的一般方法，作為提供關於「念」的一些背景資料的方式。本章的主要課題，是將「念」以一種心的素質加以評估，為了這個評估，筆者接著將從不同的角度探討「念」的典型特色， 並且與「定」

（*samādhi*）作對照。

* 1. 初期佛教取得知識的方法

古代印度哲學的發展背景，受到三種取得知識的主要方法所影響。1 婆羅門知識的權威來源，主要是依賴以口誦方式將自

1. 根據 Jayatilleke 1980：p. 63。

古以來的教誨代代相傳。在「奧義書」（*Upaniṣads*）中，可以見到哲學推理是發展知識的核心工具。除了上述兩者之外，當時有為數甚多的遊行苦修者和冥想者，認為透過禪修經驗所獲得的超越感官的知覺和直觀的〔intuitive〕知識，是取得知識的重要方法。這三種取得知識的方法，可以被歸納為：口誦傳承、邏輯推理和直觀〔direct intuition〕。

當佛陀被問及他特有的知識論的立場時，佛陀將自己歸於第三種，就是屬於強調直接、親身經驗而獲得知識的人。2 雖然，佛陀並未完全否定口誦傳承或邏輯推理作為取得知識的方法，但是，他敏銳地瞭解到它們的局限性。口誦傳承的問題出在：默記於心的資料有可能記錯；此外，縱使是被完整地記住的資料，也可能是不實且誤導人心的。同理，邏輯推理看似有說服力，結果卻可能站不住腳；再者，縱使推理沒有瑕疵，如果是基於錯誤的前提，則可能被證明是不實的、誤導人心的。另一方面，那些沒有被完整記住的資料或看似不完全合理的資料，也可能原來是真實的。3



45

類似的保留觀點，也適用在禪修中獲得直觀知識的情況。事實上， 根據佛陀在《梵網經》（*Brahmajāla Sutta*） 的精闢分析：僅僅依賴直接的超感知的知識，在當時的修習者中，造成

1. M II 211。
2. M I 520 和 M II 171。

了相當多錯誤的觀點。4 佛陀曾借助一個寓言來說明完全依賴自身直接經驗的危險。在這個寓言中，有位國王要求幾個盲人去摸一隻大象，每個盲人觸摸一個不同的部位。5 當盲人被問到這隻大象的原貌時，每個盲人都說出完全不一樣的答案，認為自己的答案是對於大象唯一正確、真實的描述。雖然，每一個盲人所體認的在經驗上是真實的，但是，他們親身的直接經驗只揭露了全貌的一部分。每一個盲人所犯的錯誤是謬誤地下了結論：個人親身體驗到的直接知識是唯一的真理，所以任何不認同自己主張的人就一定是錯誤的。6

這個寓言說明：縱使是個人的直接經驗也可能只揭露了全貌的一部分，因此，不應當被武斷地執著為知識的絕對根據。也就是說，著重直接經驗，不必然要完全否定口誦傳承和邏輯推理作為取得知識的輔助來源。然而，在初期佛教，「直接經驗」是構成知識論的首要工具。 根據《 相應部． 六處相應》



46

1. 《梵網經》（D I 12 - 39）提出一個構成觀點〔見〕的六十二種根據的概論，此經顯示：「直接」的禪修經驗是形成觀點的最常見原因，而推理思惟僅擔任次要的角色。有四十九個例子似乎完全或至少在某種程度上是基於禪修的 經 驗（ 不 另 詳 述 1 - 3，5 - 7，9 - 11，17，19 - 22，23 - 5，27，29 - 41， 43 - 9，51 - 7，59 - 62）；對比於只有十三個例子是基於純粹的推理（不另詳述 4，8，12 - 16，18，26，28，42，50，58）（ 借助注釋書而作出的關聯）。另參見 Bodhi 1992a：p. 6。
2. Ud 68。
3. Ud 67，亦參見 D II 282。在 M III 210 中，可以發現此類錯誤結論的另一個例子：在此經中，直接的超常知識導致對於業力運作機制的種種錯誤假設。

（*Saḷāyatana Saṃyutta*）的一段經文所載：尤其是念住的修習，能不扭曲地直接體驗事物的本然面貌，而不必依賴口誦傳承和推理。7 因此，顯然，在初期佛教實用知識理論中，念住是一個直接體驗事物的重要的工具〔empirical tool〕。

將初期佛教的知識論立場應用到實修中，口傳和推理，就某種程度上對於「教法」（*Dhamma*） 的瞭解和反思的意義而言，是建構修習念住以直接體驗「真實相」的助緣。8

* 1. 念（*SATI*）

名詞 *sati*〔念〕與動詞 *sarati*〔記住〕有關。9「念」曾有數次以「記憶」的意義出現在經典中；10 以及在阿毗達磨和注釋書中。11「念」，這種記憶層面的最佳典範，是 *sati*〔記憶力〕最傑出的佛弟子阿難（Ānanda）尊者，他被公認具有令人難以置

1. 在 S IV 139 中，佛陀提出：與感官經驗相關的心隨觀作為達到究竟智的方法，無關乎信心、個人偏好、口誦傳承、推理及對某個見解的贊同。
2. 這令人想起三種不同的智慧：基於思考〔思慧〕、學習〔聞慧〕和心智的培養〔修慧〕（經典中出現三種慧的經文，僅在 D III 219）。
3. 參見 Bodhi 1993：p. 86；Gethin 1992：p. 36；Guenther 1991：p. 67 和

Ñāṇamoli 1995：p. 1188 n. 136。與 *sati*〔念〕相當的梵文是 *smṛti*，也意味

「記憶」和「心的保持力」，參見 Monier - Williams 1995：p. 1271 和 C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 80。

1. 例如：在M I 329 *sati pamuṭṭhā* 意指「忘記」；或在D I 180 *sati udapādi* 是「記住」；又參見 A IV 192，此經使用 *asati*〔失念〕一詞，當描述一位比丘假裝已經忘了他曾經被譴責犯某個戒條之時。
2. 參見 Dhs 11；Vibh 250；Pp 25；As 121；Mil 77 和 Vism 162。

信的本領——記得佛陀所講說的全部教示。12

「念」作為「記憶」的這個涵義，是因為「隨念」（*anussati*）而變得特別顯著。經典中常列出一整套六隨念「佛、法、僧、戒、施和天（*devas*）」隨念。13 另外一種「隨念」是「對於個人過去多世的回憶」（*pubbenivāsānussati*，宿命隨念），這通常出現在透過甚深禪定而得到「較高的觀智」的經文中。綜合以上所述：正是「念」成就了「憶念」的功能。14「念」的這種憶念功能甚至能導向覺醒。《長老偈》（*Theragāthā*）中記載著一位比丘的例子，他是基於隨念佛陀的功德而獲得證悟。15



47

「念」作為「記憶」的這個涵義，也出現在經典對於「念」的正式定義中。這些經典，將「念」與「記起很久以前的所行

1. Vin II 287 記述：在第一次結集，阿難尊者回憶且背誦出佛陀所說的法。不管第一次結集的這個描述是否與史實相符，然而律藏將背誦出經典歸功於阿難尊者的這個事實，一定是反映出他傑出的記憶力（在 Th 1024 中，他自己提及此點）。在 A I 24 中：阿難尊者在記憶〔念〕的卓越成就受到佛陀的稱讚。然而根據 Vin I 298，他也有幾次「念」〔記憶〕失誤的狀況，例如，他有一次出門托缽卻忘記穿上他的僧袍。
2. 例如在 A III 284。有關六隨念，亦參見 Vism 197 - 228，和 Devendra 1985：

pp. 25 - 45。

1. A II 183 宿命隨念是經由「念」來進行的。同理，在A V 336 提及：將「念」導向佛陀以憶念他。在 Nid II 262 清楚地解說：所有的「隨念」都是「念」的活動。Vism 197 結論：「正是透過『念』，修習者修習隨念。」
2. Th 217 - 8。Th - a II 82 解釋：以佛隨念為基礎，這位比丘接著修習深定，這讓他能記起過去諸佛，結果，他體悟到甚至諸佛也是無常。這一點進而導致他的覺醒。

和所言的能力」相聯結。16 然而，更仔細審查這定義，將會發現「念」不是真的被定義為「記憶」，而是被定義為那個「助長」及「促使」記憶的功能。「念」的這種定義所說明的正是：如果「念現前」，記憶力將能夠充分地發揮。17

以這種方式來理解「念」，有助於將「念」與「念住」的脈絡相聯結，在此脈絡中，「念」不涉及回想起過去的事，而是以「當下的覺知」來發揮作用。18 在念住修習的情況下，正是因為「念」的現前，修習者才能夠記住那個——否則，就太容易被忘記的——「當下此刻」。



48

在《 無礙解道 》（*Paṭisambhidāmagga*） 和《 清淨道論》

（*Visuddhimagga*）的論述中，都同樣地呈現「念」作為「當下的覺知」的這個涵義。根據這兩部書，「念」的特性都是「現前」（*upaṭṭhāna*）， 不論作為「根」（*indriya*） 之一； 或作為

「覺支」（*bojjhaṅga*）之一；或作為八聖道中的一支；或在證

悟的剎那。19

如此說來，「現前的念」（*upaṭṭhitasati*）可以被理解為是指

「心在焉」，在這情況下，它與「失念」（*muṭṭhassati*，心不在焉）正好相反。「心在焉」意指：具有「念」的修習者，對當下保持全面的清醒〔wide awake〕。20 因為「心」是這樣的「心在焉」，任何所行或所言將被清楚地理解，因此，之後更容易記得這些言行。21

「念」被要求不僅要完全地記下「被記憶的時刻」，之後還要將這個時刻帶回心中。那麼「回想」〔re - collect（再—收集）〕就成為一種心的狀態的特定實例，其特點是「收攝專注」和

「沒有分心」。22「念」的這種雙重的特性，在《經集》（*Sutta Nipāta*）的一些偈頌中也可以找到，這些偈頌教導聽法者：在佛陀開示之後，接著開始具念。23 由這些例子可知，「念」似乎結合了當下的覺知及記住佛陀的開示這兩者。

1. 例如，在 M I 356。
2. 在 M I 356 的這段經文，可以被翻譯為：「他是具念的，具有極高辨識力的念，（因此）很久以前所說過或做過的事情都被記起及記住。」Ñāṇamoli 1995：p. 1252 n. 560，解釋：「對現在具有敏銳的注意，形成對過去準確記憶的基礎。」Ñāṇananda 1984：p. 28 指出：「具念和記憶⋯⋯其中一個的敏銳度，自然能導向另一個的清晰性。」
3. Ñāṇapoṇika 1992：p. 9；Ñāṇavīra 1987：p. 382 和 T. W. Rhys Davids 1966： vol. II，p. 322。Griffith 1992：p. 111，解釋：「佛教的專門經典中，*smṛti*

〔念〕的基本意義和衍生詞⋯⋯應該與觀察、注意有關，而不是與對於過去對象的覺知有關。」

1. Paṭis I 16；Paṭis I 116 和 Vism 510。
2. 參見 S I 44，此經中「念」與清醒〔wakefulness〕相關聯。在 Vism 464，出現關於語意上的微細差別，在 Vism 464，將「念」與「強而有力的想」

（*thirasaññā*）相聯結。

1. 相反的案例記載在 Vin II 261，一位尼師因缺乏「念」而忘記所學的戒法。
2. Ñāṇananda 1993：p. 47。
3. Sn 1053；Sn 1066；Sn 1085。

記憶功能良好的心理狀態的特點是具有一定程度的廣度，與狹窄的聚焦形成對比。正是這種廣度，使心能夠將當下所接收到的訊息，與要記住的過去的訊息之間作必要的聯繫。這種特性在某些情況下變得更明顯：當一個人試著要回想起某個特定的情況或事實的時候，往往越是努力要回想越是無法記得。不過，如果把要回想的事暫時放在一邊，並且心處於一種放鬆、接納的狀態，這個人努力要去回想的訊息會突然湧現於心頭。



49

關於在「念」已確立的心的狀態中，「念」具有「廣度」的特徵而非狹窄的聚焦的觀點，在一些經典中可以找到支持。這些經典將「缺乏念」與「狹窄的心的狀態」（*parittacetasa*，狹窄心）相聯結；而將「念現前」與導向「廣大的」、甚至「無限的心的狀態」（*appamāṇacetasa*，無量心）相聯結。24 基於這

「心的廣度」的微細差別，「念」可以被理解為具有以下這種能力的表現：能夠在心中同時保持特定情境中的多種要素和層面。25 這種廣度的能力，可以適用於「記憶力」和「當下的覺知」兩者。

1. S IV 119；M I 266；S IV 186；S IV 189 和S IV 199，提出與「對身體的覺知」

〔*kāyasati*，念身〕相關的同樣論述。同理，Sn 150 - 1 將慈心遍布到各個方向的練習，指稱為「念」的一種形式，所以在此，「念」也代表心「無量廣大」的狀態。

1. Piatigorski 1984：p. 150。亦參見 Newman 1996：p. 28，他將注意力分為兩種層次，第一層次和第二層次：「我也許正在想明天，而仍然覺知我現在正在想明天⋯⋯我第一層次的覺知是關於明天的；不過我第二層次的覺知是關於目前正在發生的（亦即，我現在正在想明天）。」
   1. 「念」的角色和位置

藉由仔細探究「念」在初期佛教幾個重要分類〔法數〕中的功能和定位，能夠更深刻地瞭解「念」（可對照圖3 - 1）。「念」不僅形成八聖道的一部分，即「正念」（*sammā sati*）；也在諸

「根」（*indriya*）和諸「力」（*bala*）之中占有核心的地位；並且構成諸「覺支」（*bojjhaṅga*） 的第一支。在這些架構中，

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 五根 + 五力 |  | 八聖道 |  | 七覺支 |
| 信 |  | 正見 |  | 念（*sati*） |
|  |  |  |  |  |
| 精進 |  | 正思惟 |  | 擇法 |
|  |  |  |  |  |
| 念（*sati*） |  | 正語 |  | 精進 |
|  |  |  |  |  |
| 定 |  | 正業 |  | 喜 |
|  |  |  |  |  |
| 慧 |  | 正命 |  | 輕安 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 正精進 |  | 定 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 正念（*sammā sati*） |  | 捨 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 正定 |  |  |



50

圖 3 - 1 「念」在重要法數中的位置

「念」的功能包括「當下的覺知」和「記憶」兩者。26

在「五根」和「五力」之中，「念」居於中間的位置，藉由覺察其他「根」和「力」的過度或不足，而具有平衡及監督的功能。「念」在「五根」和「五力」之中的監督功能，也可以在八聖道中找到，在八聖道中，「念」居於與心的訓練直接相關的三個道支〔正精進—正念—正定〕的中間位置。然而，

「念」的監督素質，並不只局限在正精進和正定之中，因為根據《四十大經》（*Mahācattārīsaka Sutta*），正念現前對其他道支而言也是必要的條件。27

在八聖道中，「念」對於兩個相鄰的道支發揮更多的功能。在支持「正精進」時，「念」在守護根門（*indriya saṃvara*）的情況下，是以防止不善心生起而發揮保護的功能，這功能實際上構成了正精進的一個層面。關於「正定」，穩固安立的

「念」對於培養更深度平靜的心，發揮著重要的基礎功能。筆者之後將會回來探討這個主題。

1. 「念」作為「根」〔念根〕的各種定義提及念住的修習（S V 196 和S V 200）和記憶（S V 198）兩者；後者也是關於「念」作為「力」〔念力〕（A III 11）的定義。作為「覺支」，「念」再次涵蓋這兩種層面，因為在 M III

85，不分心的念現前成為念覺支是念住修習的結果（同樣的定義在 S V

331 - 9 也出現多次）；然而，在 S V 67，念覺支發揮記憶的功能，因為在此經中「念」與憶念和思惟教法有關。

1. M III 73 將「正念」定義為：在對治邪思惟、邪語、邪業和邪命時，並且確立它們的對應法時的「覺知的現前」。

「念」居於「精進」和「定」這兩種心的素質之間的關係位置，也重複出現在「五根」和「五力」之中。在《念住經》的

「定義」段落，也將「念」與這兩種心的素質相結合，並藉由



51

「 精 勤 的 」（*ātāpī*） 及 藉 由「 無 有『 貪 欲 和 憂 惱 』

（*abhijjhādomanassa*）」來呈現。以上所有的情況中，將「念」安置在「精進」和「定」之間，反映了在「念」的修習中有一種自然的進程，因為在修習的初步階段，需要相當程度的精進來克服分心，而穩固安立的「念」回過頭來又導向越來越專注且平靜的心的狀態。

「念」，在「五根」和「五力」之中居於中間的位置；在八聖道中居於最後的區段；相對於此，在覺支的系列中，「念」卻位居起始的位置。在這個起始的位置上，「念」為那些引生證悟的覺支奠下基礎。

因為「念」與五根、五力、八聖道的諸道支都有關，「念」與精進、慧、定等相聯結的要素有明顯的區別，所以「念」必須是某個與它們有明顯差別的要素，才值得獨立列出。28 同樣地，由於「念」與「擇法」〔investigation - of - *dhammas*〕覺支是有所區別的，所以「擇法」的任務與覺知〔念〕的活動就不可能相同，否則，將「擇法」當作另一個用語來引介就是多此

1. 在《無礙解道》，這一點被強調：根據此書，對此差異的清楚認識構成「有辨析力的瞭解」（*dhammapaṭisambhidañāṇa*，法無礙解智），參見 Paṭis I 88和 Paṭis I 90。

一舉。無論如何，「念」的活動與「擇法」密切相關，因為根據《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*），諸覺支是依次生起的——在「念」現前之後，「擇法」接著生起。29

再回到作為八聖道之一的正念，值得注意的是：「念」這個用詞在「正念」（*sammā sati*）的定義中重複地出現。30 這樣的重複並非只是偶然，而是表明「正念」與「念」之間在性質上的區別：「正念」是作為道支之一；「念」只是作為一般的「心的要素」〔mental factor，心所〕。事實上，無數的經典都提及



52

「邪念」（*micchā sati*）， 這意謂著某些形式的「念」可能與

「正念」相當不同。31 根據這個定義，「念」需要「精勤的」

1. M III 85；亦參見 S V 68。
2. D II 313：「他安住於隨觀身⋯⋯受⋯⋯心⋯⋯法，是精勤的、正知的、具念的， 遠離世間的貪欲和憂惱。 這被稱為正念。」 在《 殊勝義注》

（*Atthasālinī*）中可以發現「正念」的另一個定義，此處僅簡單提及正確地記憶（As 124）。漢譯「阿含經」中「正念」的定義也未提及四念住：「他是具念的、廣泛地具念的、憶念的、不忘的，這被稱為正念。」（根據 Minh Chau 1991：p. 97 的翻譯。亦參見 Choong 2000：p. 210）。

1. *Micchā sati*〔 邪 念 〕 在 D II 353；D III 254；D III 287；D III 290；D III

291；M I 42；M I 118；M III 77；M III 140；S II 168；S III 109；S V 1；S V 12；S V 13；S V 16；S V 18 - 20；S V 23；S V 383；A II 220 - 9；A III

141；A IV 237 和 A V 212 - 48（A III 328 也有一個 *anussati*〔隨念〕的錯誤形式）。上述大量關於「念」的「不正當」類型的參考資料，某種程度上，與注釋書將「念」解說為「只是善的心的要素」（例如 As 250）不一致。注釋書這樣的解說，事實上造成修行上的困難：如果「善的」和「不善的」心的素質，不能在同一種心的狀態中共存的話，如何將「作為善的要素的『念』」，與「蓋」有關的念住調和在一起？注釋書試著解決這個矛盾，藉著提出：有染污心的念住，是在一個個具有「念」的剎那心與一個

（*ātāpī*）和「正知的」（*sampajāna*）來支持。正是前述這種心的要素的結合，且在「遠離貪欲和憂惱的」心的狀態的支持下，以及被導向身、受、心、法，「念」才成為「正念」道支。

在《摩尼跋陀經》（*Maṇibhadda Sutta*）中，佛陀指出：雖然

「念」有多方面的優點，但是只靠「念」本身也許仍不足以斷除敵意。32 這段經文指出：需要有另外的要素與「念」結合，例如在修習念住的情況下，必須結合「精勤」和「正知」。

因此，為了構成「正念」，「念」必須與其他各種心的素質攜手合作。然而，筆者目前的任務是為了明確地定義「念」，所以筆者把「念」與這些其他的心的素質分開來探討，以辨別它最基本的特點。

個受煩惱影響的剎那心之間，所進行的一個個快速的替換（例如在 Ps - pṭ I 373）。然而這樣的解釋並沒有說服力，因為無論在伴隨煩惱或在其他的

「念」不現前的二選其一情況下，對於「修習者心中現前的煩惱」進行念住隨觀就變得不可能了（參見例如隨觀五蓋的教導，這教導明確地指出：在念住修習時，有這樣一個蓋現前。M I 60：「他知道『我之內有⋯⋯』」）。進一步參見Gethin 1992：pp. 40 - 3 和Ñāṇapoṇika 1985：pp. 68 - 72。依據「說一切有部」（Sarvāstivāda）的傳統，「念」是「不定〔善或不善〕心的要素」。參見（Stcherbatsky）1994：p. 101。

1. 在 S I 208 摩尼跋陀提出：「具念的修習者常被祝福！具念的修習者住於安樂！具念的修習者每天活得更好！並且，修習者是從敵意中解脫的！」佛陀接著重複偈頌的前三句，但是更正第四句而讀誦出：「然而，修習者是尚未從敵意中解脫的！」因此，佛陀回答的核心論點是要強調：單有「念」可能並不足以斷除敵意。不過，這並不意味「念」無法預防敵意的生起，因為當遇到他人的瞋怒時，「念」對於協助修習者維持平靜有很大的幫助，例如記載在 S I 162；S I 221；S I 222 和 S I 223。
   1. 「念」的意象



53

經典中有為數甚多的意象和明喻，說明了「念」一詞的意義及各種微細的語意差別。如果加以檢視這些意象和明喻，並從中得出它們的涵義，就更能洞悉佛陀和其同時代的人如何理解

「念」這一詞。

在《二尋經》（*Dvedhāvitakka Sutta*）中，有一個關於「念」的明喻。此經描述牧牛者必須密切地注意他的牛，以防止牠們誤闖莊稼成熟的田地。不過，一旦莊稼收成了，牧牛者就能夠放鬆且坐在樹下，遠遠地看管牠們。為了表達這種相對輕鬆的、有距離的觀察態度，「念」就被使用。33 這比喻所暗示的態度，是一種平靜且超然的觀察。

另一個明喻出現在《長老偈》的偈頌中，此偈將修持念住比作登上高臺或樓塔，支持上述超然觀察的涵義。34 此段經文將登上樓塔的意象與被欲望之流沖走作對比，以確認「念」有平淡及不介入的超然涵義。在《調御地經》（*Dantabhūmi Sutta*）中「超然」再度出現，此經將念住比作馴服一隻野象。猶如剛

1. M I 117 在「『念』應當被修習」（*sati karaṇīyaṃ*）的這個上下文中提及：在剛開始的時候，牧牛者必須經由密切地「看守」（*rakkheyya*）牛群，以積極地保護莊稼；然而，這並不意味「念」也不能插手去拉住將要踐踏莊稼的牛。關於這一點，事實上在 Th 446 就提及如此的做法，但是只有如上所述較輕鬆的觀察，才能生起「只是」且「接納」的念的典型特點。
2. Th 765。

被捕抓到的象必須逐漸地斷除牠的森林習慣，念住能使出家人漸漸地斷除俗家生活的記憶和思惟。35

另一個明喻將「念」比作外科醫生的探傷針。36 就像探傷針一樣，它的功能是提供傷口的資訊給後續的治療；同樣地，

「念」這個「探傷針」能夠被用來仔細地搜集資訊，進而為下一步行動做好準備。另外有一個明喻將「念」與農夫的刺棒和犁頭相聯結，也傳達這個「準備基礎」的素質。37 如同農夫必須先犁田才能播種，對於智慧的生起，「念」也擔任著重要的準備角色。38



54

在支持智慧的生起方面，「念」這個角色又出現在另一個明喻，這個明喻將象的身體部位與心的素質相聯結。在此，「念」

1. M III 136。
2. M II 260。
3. S I 172 和 Sn 77。這個明喻也許已經說明了「念」本身，因為借助刺棒，農夫使耕牛保持在犁溝上加以確保持續地耕田；而犁頭則穿透土壤表面將底下的沃土翻轉上來，讓土地為種子的成長和栽植作準備。同理，「念」的持續讓心對於修習的對象「維持在正確的軌道上」，如此，「念」就能穿透現象的表層將隱藏的層面（三個特性〔無常、苦、無我〕）翻轉出來，讓智慧的種子成長。在上述的明喻中，刺棒和犁頭同時被提及的事實，進一步說明：在修習「念」的過程中，需要結合清晰的方向及平衡的精進。因為農夫也必須同時執行兩項任務：一隻手拿著刺棒，他靠著讓牛循著直線行走，以確保犁溝成直線狀；而另一隻手必須對犁頭適當地施力，以免施力過重使犁頭入土太深而卡住不動，或者由於施力不足只是劃過表面。
4. Spk I 253 和 Pj II 147 解釋這個明喻的重點應當是：只有當透過「念」來了知現象時，智慧才能理解現象。

被比作象的頸部，自然地支撐著頭部，在這明喻中頭部則代表智慧。39 選擇象的頸部帶有額外的涵義，因為象和佛陀兩者，都是轉動全身而不是只轉動頭部來環顧四周。40 因而，象頸代表對於當前的事物給予全然的注意，就如同「念」的特點。

即使「象視」是佛陀的一個特定的特徵，對於當前的事物持續且全然的注意，也是所有阿羅漢的共通特徵。41 另有一個明喻將「念」比作馬車的單一輪輻，也說明了這共同特徵。42 在

上所發揮的作用，可作為培育智慧的基礎。

「外科醫生的探傷針」、「犁頭」、「象頸」及「抑制世間流」，這些明喻的共通點是它們都說明：「念」對於「洞察力」發揮準備的作用。根據這些明喻，「念」是一種能使智慧生起的心的素質。44

此外，在《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）中有另一個明喻，

45

將「念」比作謹慎的馬車夫。 這個明喻讓人想到：「念」對其

這明喻中，轆轆前行的馬車代表阿羅漢的身體動作，而阿羅漢

的所有身體動作，都是在單一輪輻——「念」的這種支持下來進行。

「念」在智慧的培育方面發揮支持的作用，在《經集》的一首偈頌中再度出現。在此偈中，「念」抑制此世間諸流，因而慧根才能斷除它們。43 這首偈頌特別強調：「念」在「守護根門」



55

他的心的要素，如五根和五力等，具有監督及引導的素質。這個明喻所顯示的「念」的素質是謹慎且平衡的監督。在另一個明喻中也有類似的涵義，這明喻將「念」與身體的關係，比作頭頂著滿缽油的狀態，這生動地說明了「念」的平衡特質。46

關於「念」謹慎監督的這個特質，再度出現在另一個明喻

47

中，在這明喻中，「念」被擬人化為城鎮的守門人。 這個明

1. A III 346。同樣的意象再度出現在 Th 695；而且在 Th 1090 甚至將「大象」轉換為佛陀自己。
2. M II 137 描述：佛陀在任何時候回頭看都是轉動全身。佛陀的這類「象視」也記錄在 D II 122；而 M I 337 中敘述拘留孫佛（Buddha Kakusandha）也是一樣的。
3. 根據 Mil 266，阿羅漢從未失去他們的「念」。
4. S IV 292。整個明喻最初出現在 Ud 76；此書的唯一注釋書 Ud - a 370，將單一條輪輻與「念」相聯結。雖然單一條輪輻的形象可能有一點奇怪，只要這一條輪輻是夠堅固的（即阿羅漢的「念」現前），它仍然能夠提供車轂與輪沿之間所需要的連接以形成一個車輪。
5. Sn 1035；有關此偈參見 Ñāṇananda 1984：p. 29。

喻細述：信使帶著要給國王的緊急訊息抵達城門，守門人的功

1. 「念」和智慧的關係也在 Vism 464 被間接提及。依據此處解說，「念」的典型功能是「沒有困惑的作用」（*asammoharasa*）。
2. S V 6。相同意象的變化出現在 S I 33，在此經中，教法自身成為車夫，結果「念」被貶為馬車的裝飾墊布。「念」作為裝飾墊布的意象，闡明穩固安立的「念」如何在某種程度上「緩衝」修習者，以對抗生活「坑洞」的衝擊，因為「念」的現前，修習者能夠對治因生活盛衰的變化而生起的心理反應，及衍生聯想的傾向。
3. S V 170。筆者將會在本書第 172 頁，更詳細地檢視這個明喻的細節。
4. S IV 194。

能則是告知信使覲見國王的捷徑。有關護城的守門人的意象也出現在其他地方。這座城有「精進」（*viriya*）作為軍隊；「智慧」作為碉堡；而「念」作為守門人，它的功能是認清並允許真正的市民入城。48 這兩個比喻將「念」與「清楚地掌握全局」作聯結。49



56

第二個〔守門人〕明喻更顯示出：「只是念」的守護功能與

「守護根門」（*indriya saṃvara*）特別相關。這令人想起上述的經文，其中提及「念」要不斷地抑制這世間流。如同守門人的

「現前」，是為了防止那些無權利入城的人進入；同樣地，穩固安立的「念」現前，是為了防止在根門生起不善的聯想或反應。「念」這同樣的防護作用，也構成了其他經文段落的基礎。這些經文將「念」引介為護衛心的要素，50 或將「念」視為一種心的素質，其影響力能控制住人的想法與意向。51

《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）的一則經，將「念住的修習」比作牧牛者善於知道適合自己牛群的牧場〔pasture，修習的所緣，漢譯：行處〕。52 合適的牧場的意象再度出現在《大牧

1. A IV 110。
2. 亦參見Chah 1997：p. 10：「『念』就是『檢查』在禪修中生起的各種因素」。
3. D III 269 和 A V 30。
4. A IV 385。亦參見類似的構想，在A IV 339 和A V 107。Th 359 和 446，也提及「念」對心的控制作用。
5. A V 352。

牛者經》（*Mahāgopālaka Sutta*），這突顯念住隨觀對於在解脫道上的成長和開展具有重要性。53 另一經則引用同樣的意象，描述猴子必須避免闖入獵人常去的區域。54 如同這隻猴子希望安全，就必須停留在適合於牠的「牧場」；同樣地，解脫道的修習者，也應該停留在適合他們的「牧場」，即念住。因為上述經文其中的一段，解釋感官享受是不合適的「牧場」，所以這套將念住描繪為「修習者合適的牧場」的意象，說明「只是覺知」在關於感官輸入的訊息方面扮演著守護的角色。55

另一個明喻，是以一根堅固的木樁綁住六隻不同的野獸，比喻穩固安立的「念」對於經由六根門生起的分心，具有這種穩定的作用。此例描述六隻不同的野獸被綁在一根堅固的木樁上。56 不論每隻野獸如何獨自奮力掙脫，但是「念」這根「強固的木樁」仍然會保持穩定、不動搖。在念住修習的起始階段，「念」的穩定作用具有特別的重要意義，因為如果此時修



57

1. M I 221。
2. S V 148。此處佛陀提及一個寓言。在寓言中，一隻猴子因為離開叢林（牠的「牧場」），進到人們活動的區域而被獵人捕捉到。「停留在自己適合的牧場」的必要性，又出現在 S V 146 中類似的明喻，此喻描述一隻鵪鶉以這個方式可以避免被老鷹攫取。
3. S V 149。然而，M I 221 和 A V 352 的注釋書（Ps II 262 和 Mp V 95）解釋對於「牧場」方面缺乏善巧，意指：缺乏理解「世間的念住」與「出世間的念住」之間的差異。
4. S IV 198。因為這明喻特別與身念住有關，筆者將會在本書第 172-3 頁作更詳細的討論。

習者在平衡覺知上尚未有穩定的基礎，則極易屈服於感官的吸引。這種危險在《四衢聚落經》（*Cātumā Sutta*）中被提及。這則經描述一位比丘出外托缽，他未具「已安立的念」，因此未能守護根門。在托缽的途中遇到一位穿著單薄的女子，引起他心中生起情慾，最後他決定放棄修行而還俗。57

* 1. 「念」的特徵和功能

仔細檢視《念住經》中的教導，便會發現修習者從未被教導要積極地干預在心中所生起的念頭。例如，如果一個蓋障在心中生起，念住隨觀的任務就是：知道這個蓋障現前；知道是什麼導致它生起；知道是什麼將導致它消失。多一點積極的干預， 就不再是念住的領域， 而是屬於「正精進」（*sammā vāyāma*）的職責範圍。

根據佛陀所言，他的教法的主要特色是需要明確地去區分：第一階段的觀察及第二階段的採取行動。58 採取這種方法完全是因為：唯有在初始階段平靜地評估情勢而不立即反應，才能使修習者採取合宜的行動。

1. M I 462。事實上，在 D II 141，佛陀特別強調：對於會與女性聯繫的比丘而言，必須保持「念」。
2. 在 It 33，佛陀將自己的教導區分為兩個連續的層面：第一個是認出邪惡是邪惡的；第二個則是從這樣的邪惡中解脫。

因此，雖然「念」給明智地發揮正精進的作用提供所需的資訊，並且會藉著留意這些相應的對治是否過度或不足來監視這些對治，但是「念」仍然維持不涉入且超然觀察的冷靜特質。

「念」能與其他更活躍的心的要素互動；然而「念」自身並不干預。59



58

不涉入且超然的接納，是「念」最重要的特徵之一，也構成一些現代禪修老師和學者在教學上的重要層面。60 他們強調：

「念」的目的，僅僅是讓事物被意識到，而不是除去事物。

「念」默默地觀察——像在戲臺旁的觀眾，絕不干預。有人將

「念」這種「不反應式的」〔non - reactive〕特點，視為「無揀擇」的覺知。61「無揀擇」意謂著：修習者以這樣的覺知保持不偏不倚的覺察，而不作喜歡或不喜歡的反應。這樣沉默且不作反應的觀察，有時候已經足以抑制不善法，因此，「念」的應用可以產生具體有效的結果。但是，「念」的活動僅止於超然的觀察，也就是，「念」並不改變經驗而是深化經驗。

1. 菩薩（*bodhisatta*）的苦行修習（在 M I 242）提供了「念」和「極度的精進」共存的一個例子，此經文中，即使在過度的刻苦修行中，菩薩仍然能夠保持他的念。
2. Lily de Silva（n.d.）：p. 5；Fraile 1993：p. 99；Naeb 1993：p. 158；Swearer 1971：p. 107；和 van Zeyst 1989：pp. 9 和 12。Nid II 262 將「念」與「平和」相聯結，也呼應「念」這個接納且不干預的特性。
3. 「無揀擇的覺知」一詞被〔以下作者〕所用：Brown 1986b：p. 167；Engler 1983：p. 32；Epstein 1984：p. 196；Goldstein 1985：p. 19；Kornfield 1977：p. 12；Levine 1989：p. 28 和 Sujīva 2000：p. 102。

「念」這種「不干預」的素質是必須的，它使修習者能夠清楚地觀察到反應的逐漸增強及反應背後的動機。一旦修習者以任何方式涉入反應時，念的超然觀察的優勢就立即失去。「念」這種超然接納的能力，使修習者能夠從眼前的情境中退一步，由此成為一個不偏不倚的觀察者，觀察著個人的主觀涉入和整個情境。62 這種超然的距離使修習者持有較客觀的觀點，上述

「登上樓塔」的明喻就說明了這個特點。

念住這種超然而接納的態度構成「中道」，因為這種態度避開了「壓抑」及「反應」這兩種極端。63 在沒有壓抑且不作反應的情況下，「念」的這種接納，使個人的缺點及不合理的反應，得以在修習者的警覺態度之下顯露出來，而不被自我形象中固有的情感投注所壓抑。以這種方式保持「念」的現前，與忍受高度「認知失調」的能力密切相關。因為見到自己的短處，通常會導致不自覺地想要藉由迴避甚或是改變所感知到的訊息，以降低由此而來的不安。64



59

這種轉向更客觀且不涉入的視角，在自我觀察中引介了「清醒」這個重要元素。「念」現前本身具有的「清醒」要素，出現在經典中對某個天道的有趣描述。這一個天道的天人們是如

1. Dhīramvaṃsa 1988：p. 31。
2. 這在某個程度上與 A I 295 類似，此經提出以念住作為「中道」，避開沉溺於感官欲樂及自我折磨。
3. 參見 Festinger 1957：p. 134。

此地「沉醉」在感官的縱欲中，以致失去了所有的「念」，因為不具有「念」的緣故，他們從崇高的天道墜落並且轉生到惡道。65 在另外一部經典中，記載了相反的例子。此經中，一些不精進的出家人轉生到較低的天道，在重新獲得「念」之後，他們立刻晉升到較高的天道。66 這兩個例子顯示：「念」的熏習力及「念」的善影響力。

「念」是一種與「注意」（*manasikāra*，作意）密切相關的心的素質。根據阿毗達磨的分析，「注意」是一種基本的功能，出現在任何一種心的狀態中。67 在認識、辨識和概念化開始之前，這個「平常的注意」的基本能力的特點是指：在最初的幾個瞬間內對一個認識的對象進行「只是認知」。「念」可以被理解為：這一類注意力的進一步發展及時間上的延伸，因而使感知過程中過短時間的「只是注意」增加其清晰度和深度。68

「念」與作意在功能上的相似之處，也反映在這樣的事實中：

「如理作意」（*yoniso manasikāra*）與「念住隨觀」的幾個層面

1. D I 19 和 D III 31。
2. D II 272。
3. Abhidh - s 7。經典藉著將「作意」（*manasikāra*）納入「名」〔*nāma*，非物質的元素，例如心識〕的定義中，而給「作意」賦予同樣重要的作用，例如在 M I 53。關於「作意」和「念」的關係， 參見 Bullen 1991：p. 17； Gunaratana 1992：p. 150；和 Ñāṇapoṇika 1950：p. 3。
4. Ñāṇapoṇika 1986b：p. 2。「念」這種「空無一物、僅有的」素質，在 Vism 464 被間接提到。此論認為：與某個認識的對象直接地面對面是「念」的典型表現。

是相類似的，例如：引導注意力到五蓋的對治；覺知五蘊或六入處的無常性；建立七覺支；隨觀四聖諦。69



60

「念」這個「只是注意」的面向有一種微妙的潛能，因為它能導向「去自動化」〔de - automatization〕的心理機制。70 透過

「只是念」，修習者能夠依照事物的真實面貌去觀看事物，而不摻雜慣性反應和投射。經由將認知過程帶入到覺知的完全照見中，修習者將漸漸會意識到：自身對於認知資料的自動和慣性反應。對於這些自動反應的完全覺知，是改變有害的心理習慣所必要的預備步驟。

作為「只是注意」的「念」，與「守護根門」尤其相關。71在漸次道的這個層面，修習者被鼓勵對於所有感官的輸入資訊，持續保持「只是念」。透過不間斷的且「只是念」的純粹現前，心「被守護著」不去放大或衍生所收到的各方資訊。

「念」扮演這種關於感官接收資訊的守護者角色，在上述那些

明喻中已被間接提及。那些明喻主張：念住是修習者合適的

「牧場」，並將「念」比作城鎮的「守門者」。

根據多部經典，守護根門的目的是為了避免生起「貪欲」

（*abhijjhā*） 和「憂惱」（*domanassa*）。在《念住經》的「定義」段落， 也提及念住隨觀的一個層面是「遠離貪欲和憂惱」。72 因此，在貪欲和憂惱的影響下而不作反應，是念住和守護根門的共通點。這一點顯示出：這兩種修持有相當程度的重疊。

總之，「念」必然是一種「警覺而又接納的」平等平靜的觀察。73 從實際修習的情況來看，「精勤」使充滿接納性的「念」更有活力，並且受到以「定」為基礎而得到的支持。下面關於



61

「念」與「定」的交互關係，筆者現在將更詳細地探討。

1. 「如理作意」（*yoniso manasikāra*），在 S V 105 被用來對治五蓋；在 S III 52藉著作意五蘊的無常性能導向證悟；在 S IV 142〔藉著作意〕六入處的〔無常性能導向證悟〕；在 S V 94〔如理作意〕建立七覺支；在 M I 9〔如理作意〕存在於隨觀四聖諦中。亦參見 A V 115，在此，如理作意當作念和正知的

「食」，念和正知接著擔任念住的「食」。

70 Deikman 1966：p. 329；Engler 1983：p. 59；Goleman 1980：p. 27；1975：

p. 46；和 Van Nuys 1971：p. 127。

1. 守護根門的標準定義可見於例如 M I 273，經典提及：避免由於自己對於感官所感知到的內容作評價和反應而受其左右。又參見 Debvedi 1998：p. 18及本書第 317 - 8 頁。
2. M I 56：「遠離世間的貪欲和憂惱。」
3. 現代學者和禪修老師對於「念」的基本層面，提供幾種非傳統的結論： Ayya Khema 1991：p. 182，區別「念」的兩種應用：世間的應用是協助修習者覺知當下自己正在做什麼；以及出世間的應用是徹見事物真正的性質。Dhammasudhi 1969：p. 77，提及「念」的四種層面：覺知周遭的環境；覺知修習者自身對這些環境的反應；覺知修習者自身的條件作用；以及覺知「寂止」（純然的覺知〔pure awareness〕）。Hecker 1999：p. 11，提及：警覺、自我調御、深度和穩定度。Ñāṇapoṇika 1986b：p. 5，列舉「念」當中四個「力量的來源」：以命名來整理〔心念〕；無強制的程序；停下來和慢下來；以及「觀」的直接性。
   1. 「念」與「定」（*SAMĀDHI*）

***zinai***

*2025-07-14 09:51:57*

--------------------------------------------

中捨平等

穩固安立的「念」持續現前，對於「禪那」（*jhāna*）是必要的，74 如《清淨道論》所指出的：沒有「念」的支持，「定」沒辦法達到禪那的層次。75 甚至在深定的體證中出定，修習者也需要「念」來檢視自己經驗的組成因素。76 因此，「念」與證入深定、住定和出定有關。77

當修習者到達三禪時，「念」變得特別明顯。78 隨著四禪的成就，當心達到可以被引導到修習神通這樣熟練的程度時；

「念」因為與深度的平等平靜〔捨〕相聯結，「念」也達到高度的純淨。79

一些經典證實：念住，以作為修習入定的基礎，及隨之而來

1. M III 25 - 8 記載：這個必要性適用在禪那的漸進系列中的每個階段，因為此經將「念」列在色界四禪及無色界的前三種定的心的要素中。無色界的第四個定和滅盡定，這兩種心的狀態〔因為深定很細微〕是無法進行〔心的〕要素分析的。在出定時，這兩者仍然與「念」相關聯（M III 28）。所有禪定中都有「念」的現前，也被記載在 Dhs 55 和 Paṭis I 35。
2. Vism 514。
3. 例如在 M III 25 被描述。
4. 參見 D III 279，Paṭis II 16 和 Vism 129。
5. 三禪的標準描述（例如在 D II 313），明確地提及「念」和正知的現前。
6. 四禪的標準描述（例如在 D II 313）提及「念的清淨是由於心的平等平靜」，這接著能被用來培育神通（例如在 M I 357）。在此，心的平等平靜的現前確實能使「念」清淨，這能夠從M III 26 和Vibh 261 之中推斷出來；亦參見 As 178 和 Vism 167。

的神通成就的基礎，而具有重要的地位。80 念住發揮著支持

「定」的修習的作用，也出現在漸次道的標準解釋中。在此解釋中，導向證入禪那的初步階段，包括關於身體動作的「念和正知」（*satisampajañña*） 及認出五蓋、督導去除五蓋的任務——這是第四種念住「法隨觀」的一個層面。



62

《調御地經》用一個中間階段來描述從念住到禪那的進程。在這個中間階段，特別規定修習者「應當避免有任何念頭」，以持續隨觀身、受、心、法。81 在這個過渡階段的教導中，明顯地沒提及「精勤」和「正知」這兩個心的素質。沒提及它們意謂著：在此刻，隨觀不再是正式的念住，而只是個過渡階段。這「無念」的過渡階段，仍然帶有與念住相同的接納、觀察的素質以及與念住相同的對象；但是，這過渡階段，也同時標示出從觀禪到止禪的清楚轉移。正是接續這個重點的轉移，從正式的念住修習轉移到止禪的覺知狀態之後，禪那的修習才能夠發生。

1. 有多處經文記載：透過念住的修習可能得「定」，例如 D II 216；S V 151； S V 299；S V 303 和 A IV 300。依據 Ledi 1985：p. 59，只有當修習者能夠保持每天不間斷地修習念住隨觀一到二小時，才應該開始修習「定」。
2. M III 136。然而，PTS 版提及「與念住諸所緣相關的想」（*kāyūpasaṃhitaṃ vitakkaṃ* 等）；緬甸和錫蘭版卻提及「感官欲望的想」（*kāmūpasaṃhitaṃ vitakkaṃ*）。從這經文論述〔離欲和入禪那〕的相互作用來判斷，後者似乎是比較不可能的解讀， 因為這段經文是銜接「去除五蓋」和「導向禪那」，而且那是立即進入二禪的。相對應的漢譯《中阿含 198 經．調御地經》卻支持緬甸和錫蘭版的解讀。此外，此經也提及初禪的成就，這是所有巴利版本都遺漏的。

仔細探究這些例子， 可以明確肯定的是：「念」在「止」

（*samatha*，平靜專一）的領域中發揮至關重要的作用。這也許就是《有明小經》（*Cūḷavedalla Sutta*）之所以提及念住是「定之『因』」（*samādhinimitta*）。82 念住與修習深定之間的關係，能以比丘阿那律（Anuruddha）為例。在佛弟子群中，能看到其他道眾生的神通力以阿那律最強大〔天眼第一〕，這是一種基於高度精通禪定而具有的能力。83 每當被問及他的能力，阿那律總是解釋說：自己的神通力是修習念住的結果。84



63

然而，另一方面，將念住僅僅看作是「定」的練習，不但有一些太過了，而且沒有掌握到以下兩者的重要差異：可以成為修習定的基礎的是什麼？在最典型的止禪範圍內的是什麼？ 85事實上，「念」和「定」（*samādhi*）各自特有的功能是非常不同的。「定」是藉由限制注意力的廣度，對應於增進心的選擇性的功能；而「念」本身則是藉由擴展注意力的廣度，來展現

「念」在增強記憶上的功能。86 這兩種心智功能的模式，相當於

兩種不同的大腦皮質的控制機制。87 然而，這個差異並不意謂兩者無法相容，因為，入禪那時兩者都是現前的。不過在禪那期間，由於定的強大集中力，「念」在某種程度上失去本有的廣度，此時「念」的主要功能變成是「心的現前」〔心在焉〕。

從《相應部．念住相應》（*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*）的一段經文中所用的詞彙來看，這兩者之間的差異就很明顯了。在這段經文中，佛陀勸告：修習者在修習念住時，如果正好分心或昏沉，那就應當暫時轉換自己的修習，並且修習一個「止」禪的對象以培養內在的喜悅和平靜。88



64

對於這一點，佛陀稱之為「『被引導的』禪修」（*paṇidhāya bhāvanā*）形式。不過，一旦心已經變得平靜，修習者就可以回到「『非引導的』禪修」（*appaṇidhāya bhāvanā*）模式，也就是念住的修習。在《相應部．念住相應》這部經典中，對「引導式」與「非引導式」的禪修模式所作的區別暗示著：就它們本身而論，這兩種禪修模式顯然是不同的。然而這整部經同時

1. M I 301。Ps II 363 將此指稱是「證悟的剎那」。然而，如同注釋書也承認的：經文提到修習及特別重視此「定之因」的這個事實，是很難一致的。念住對於修習正定的支持作用也被 A V 212 呼應，根據此經：「正念」能導向「正定」的生起。
2. A I 23。
3. S V 294 - 306。亦參見 Malalasekera 1995：vol. I，p. 88。
4. 參見例如 Schmithausen 1973：p. 179，他建議：念住原本純粹是定的修持。
5. 亦參見 Bullen 1982：p. 44；Delmonte 1991：pp. 48 - 50；Goleman 1977a：

p. 298；Shapiro 1980：pp. 15 - 19 和 Speeth 1982：pp. 146、151。Gunaratana

1992：p. 165，巧妙地總結：「定，是排外的，它專注於一個對象而忽視其他一切事物。念，是包容的，它與注意的焦點保持距離，以廣度的關注點來觀察。」

1. Brown 1977：p. 243：「兩個主要的大腦皮質的控制機制⋯⋯涉及選擇及處理訊息⋯⋯前額葉系統與訊息的限制性的處理有關；後顳葉系統與訊息的較廣度的處理有關。大腦或許可以比作一部照相機，它可以用廣角鏡頭或變焦鏡頭。或者，用認知的術語來說，注意力可以被導向在受刺激的情境中比較明顯的細節或整個的情境。」
2. S V 156。

也關注著：這兩者之間巧妙的相互關聯。這清楚地顯示：不論兩者的差異有多大，這兩者都可以被相互關聯起來，並且彼此支持。89

「定」的獨特素質是「引導」及運用「心」，將心專注在單一的對象上，以便排除其他的一切。所以，定的修習促成一種轉移，從「主 - 客體」二元性的一般經驗結構轉向「合一」的經驗。90 不過，「定」因此排除了一種對於外境以及外境間的

91

象，這種方式可比作石頭「撞擊」到牆壁一般。92 這些強而有力的詞彙，也許表示在隨觀時需要相當程度的精進，之所以需要如此強大的努力，是為了補償在依循「乾觀」的修法以通往覺醒時，只修習了相對較低程度的「定」。事實上，這些禪師中，有部分人將「念」的「只是覺知」和「平等平靜」的素質，視為修習中較進階的階段。想必此階段是在較強力地「攻擊」所緣的階段時完成其功能，並奠定內心穩定的基礎之後出現的。93

交互關係更為廣泛的覺知。 但是，這種覺知外境及其交互關

係是必要的，這樣才能覺察到那些經驗的特徵，而對於那些特徵的理解能導向覺醒。在這個情況下，「念」的廣度接納的特質就特別重要。



65

有些禪修老師強調採取「乾觀」的修法，省略了內心平靜

〔止〕的正式修習。這些老師在敘述「觀禪」的修習，某種程度上，將「定」和「念」這兩種截然不同的素質結合在一起。有時候， 他們將「念」〔覺知所緣〕描述為「攻擊」它的對

1. 在這段經文的開始部分，佛陀讚美穩固安立的四念住。因此，佛陀解說

「引導式」與「非引導式」禪修模式的理由，似乎是他想要指出：*samatha*

〔止〕如何對念住修習可以發揮支持的作用。

1. Kamalashila 1994：p. 96；Kyaw Min 1980：p. 96 和 Ruth Walshe 1971：

p. 104。亦參見本書第 369 - 70 頁。

1. 參 見 Brown 1986b：p. 180。Brown 對 不 同 的 修 習 者 所 進 行 的 羅 夏

（Rorschach）測試作比較，在結論中他描述：「*samādhi*〔定〕的狀態的特徵是無生產力和相對貧乏的聯想過程。」；而「內觀組的羅夏測試⋯⋯主要以生產力和聯想發展的豐富度為特徵。」

上述仔細探究「念」的方式，也許與注釋書中將「念」定義為「無漂浮的」〔non - floating〕及因此「投入所緣」有關。94確實，無有「漂浮」就是「沒有分心」的意思，這是「念」的一個特徵；然而，「投入」所緣，似乎較符合「定」的特性，

1. Mahasi 1990：p. 23：「正在知道的心⋯⋯就如同石頭撞擊到牆壁的情況一般。」Sīlananda 1990：p. 21，確認：「就像撞擊到牆壁的那塊石頭⋯⋯撞擊到所緣的是念。」Paṇḍita（n.d.）：p. 6，進一步地表達，當他描述念住時像是暗示：「毫無遲疑地攻擊對象⋯⋯以暴力、速度或強大的力道⋯⋯以超快速或急促。」接著，他將這一點比擬為：軍隊在突襲中擊敗敵軍。
2. 如此更高階的念住修習，有時被稱作 *vipassanā jhānas*〔毗婆舍那的禪那〕，此用語在經典、阿毗達磨或注釋書中未出現過。參見 Mahasi 1981：p. 98，以及 Paṇḍita 1993：pp. 180 - 205 中的詳細解說；特別參見 p. 199，「不思考，只是注意，被稱為是毗婆舍那的第二禪那」。
3. 就是這個用字 *apilāpanatā*〔無漂浮的〕，出現在 Dhs 11（在 As 147 有詳細的解說），Vibh 250；Pp 25；Nett 54；Mil 37 和 Vism 464。關於此用字，亦 參 見 Guenther 1991：p. 68，n. 2；Horner 1969：p. 50，n. 5；Ñāṇamoli 1962：p. 28，n. 83/3 和 C. A. F. Rhys Davids 1922：p. 14，n. 3。

尤其在趨向證入禪那的過程中。根據現代的學術研究，注釋書對「念」的這個層面的理解，似乎是來自對某一個詞彙的誤讀或誤解。95 事實上，去「攻擊」所緣或「投入」所緣，並不符合「念」本身獨有的特點，在這方面，「念」結合「精進」或

「定」而運作，反而扮演著次要的角色。

因此，雖然在禪定的修習上，「念」扮演著重要的角色，但是單就「念」本身來仔細探究的話，它是不同於「定」的一種心的素質。的確，即使成就了高層次的禪那，但是單憑禪那本身也不足以生起使人解脫的觀智，其中的原因，很可能與「禪定的強大專注力」導致了抑制「覺知的被動觀察的素質」有關。然而，這一點絲毫不減損這個事實——在觀禪的情況中，



66

「定」的修習擔當著重要的角色。此一主題，筆者在第四章將有更詳盡的討論。

第四章

# 定的重要性



67

本章將致力於探討「遠離世間的貪欲和憂惱」這句經文及其涵義。因為，在這「定義」的最後段落中所預期的「遠離世間的貪欲和憂惱」，是指向修習念住時培育的「心的寧靜」，所以，在本章筆者要探討「定」在觀禪脈絡中的功能，並試著確認證悟所需的「定」的程度。之後， 筆者將檢視「定」在

「觀」的修習上的整體貢獻，以及「觀」與「定」之間的相互關聯。

## 遠離貪欲和憂惱

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）的「定義」段落以「遠離世間的貪欲和憂惱」 這句經文作為結語。1 依據《 導論》

1. Gethin 1992：pp. 38 - 40，建議：注釋書對 *apilāpeti*〔使其被誦讀〕的解讀，應當是 *apilapati*〔漂浮〕（或 *abhilapati*）。這 *apilapeti* 進而意味「提醒某人記起某事」，而不是將「念」描述為「投入」。亦參見 Cox 1992：pp. 79 - 82。
2. M I 56。A IV 430 解釋：「世間」意指「五種感官知覺之樂」。這種解釋與 A IV 458 相符，該經提及念住導向「五種感官知覺之樂」的斷除。Vibh 195

（*Nettippakaraṇa*），「遠離貪欲和憂惱」代表「定根」〔the faculty of concentration，專注的能力〕。2 這個說法得到某些經典的支持。這些經典與「定義」略有差異之處，是因為它們用所提到的「有定的心」或「體驗到愉悅」取代「遠離貪欲和憂惱」。3 這些經文顯示：「遠離貪欲和憂惱」意味著心的平靜和滿足。



68

注釋書進而將「定義」的這一段落視作等同於「五蓋的去除」。4 這一點有時被理解為：意味著在開始修習念住隨觀之前五蓋必須先被去除。5 因此，這句經文需要被仔細的檢視，以瞭解此規定有多少的正當性。

「遠離」譯自巴利語 *vineyya*，源自動詞 *vineti*「去除」。雖然 *vineyya* 最好是譯作「已去除」，但這未必表示：在開始修習念住之前就必須先去除貪欲和憂惱。「遠離」（*vineyya*）也可以指：「去除」這個動作與「念住」的修習同時發生。6

則以《念住經》經文中的「世間」一詞代表「五蘊」。

1. Nett 82。
2. S V 144 和 S V 157。
3. Ps I 244。
4. 例如 Kheminda 1990：p. 109。
5. 一般而言，*vineyya* 的詞性可以是「絕對分詞」〔gerund，又稱連續體〕，表示「已去除」（注釋書即作如此理解，參見Ps I 244：*vinayitvā*）；或者是「第三人稱，單數，可能法」：「他應去除」（例如在 Sn 590；亦參見 Woodward 1980：vol. IV，p. 142，n. 3）。然而， 在此句經文中， 把 *vineyya* 解讀作

這種解讀方式符合經典中所提供的整體描述。例如在《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）的一段經文裡，念住的修習並不「要求」克服五蓋， 而是它「導向」克服五蓋。7 同樣地，依據

《相應部．念住相應》（*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*）裡的一部經，修習者如果在念住的修習中缺乏善巧，便會妨礙定的修習及內



69

「可能法」並不恰當；因為如此的話，句子會有兩個語氣不相同的限定動詞

（即 *viharati* 和 *vineyya*）。通常絕對分詞確實指稱：某個動作發生在主要動詞的動作之前，因此，在此處的經文就表示：在念住的修習之前，「去除」必須先完成。不過，有時候絕對分詞也可以表示：某個動作與主要動詞的動作同時發生。有一個例子以絕對分詞表達同時的動作，是經典中（例如在M I 38）對於慈心修習的標準描述。在此經中，記述「住」（*viharati*）和

「遍滿」（*pharitvā*）是同時發生的動作，〔此二詞〕共同描述散發慈心的動作。同樣類型的〔語法〕結構，出現在關於「入禪定」的經文中（例如在 D I 37）：此處「住」（*viharati*）和「成就」（*upasampajja*）也是同時發生。事實上，有些譯者採用上述的方式翻譯 *vineyya*，使 *vineyya* 呈現出「念住修習的成果」的涵義，參見例如：Dhammiko 1961：p. 182：「克服世間的欲望和痛苦。」Gethin 1992：p. 29：「他⋯⋯克服對世間的貪欲和不滿。」 Hamilton 1996：p. 173：「為了使〔他自身〕免於這世上的貪婪和痛苦。」 Hare 1955：vol. IV，p. 199：「克服在這個世上常見的渴望和沮喪。」 Hurvitz 1978：p. 212：「放下對世間的嫉妒和不滿的偏執。」Jotika 1986：

p. 1：「遠離貪婪和精神上的痛苦。」Lamotte 1970：p. 1122：「到了控制世間貪欲和悲傷的程度。」Lin Li Kouang 1949：p. 119：「他克服了在世間造成的貪婪和不悅。」C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 257：「克服世間常見的渴望和沮喪兩者。」Schmidt 1989：p. 38：「忘記所有世間的願望和擔憂。」 Sīlananda 1990：p. 177：「去除世間的貪婪和悲傷。」Solé - Leris 1999：

p. 116：「拋棄世間的貪婪和痛苦。」Talamo 1998：p. 556：「去除關於世間的渴望和不滿。」Ṭhānissaro 1996：p. 83：「將關於世間的貪婪和痛苦放一邊。」Woodward 1979：vol. V，p. 261：「克制因貪戀而產生對世間的沮喪。」

1. A IV 458。

心煩惱的克服。8 如果「定的修習」及「沒有內心的煩惱」是念住修習的前提條件，那麼這句經文就毫無意義了。

「定義」規定「貪欲」（*abhijjhā*） 和「憂惱」（*domanassa*）這兩個心的素質應當被去除。它們的去除再次出現在《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）中描述入出息念十六步驟的最後四個步驟。依據佛陀的解釋，在這個修習階段，修習者已達到

9

將這兩種素質等同於整套的五蓋。13 事實上，在一些經典中，

「貪欲」確實取代了較常見的、作為五蓋之首的「感官欲望」



70

（*kāmacchanda*）。14 然而， 我們很難理解： 為何「 憂惱」

（*domanassa*）應當對應「瞋恚」（*byāpāda*）蓋？在經典中，憂惱意味著任何內心的不悅，這未必與瞋恚有關，而且當然未必是瞋恚的同義字。15 此外，即使接受「憂惱」等同於「瞋恚」這有待商榷的說法，也還是需要說明其餘的三蓋。16

遠離貪欲和憂惱。 這個解釋暗指：在前十二個步驟，修習者

還未達到遠離貪欲和憂惱；儘管如此，佛陀將前十二個步驟形容為相當於前三種念住。10「憂惱」的消失也單獨出現在《念住經》「直接之道」的段落中，在此經，憂惱的去除是修習念住的目標之一。11 上述這些經文都清楚地顯示：完全「去除」貪欲和憂惱，並不是修習念住的前提條件，而是成功修習念住的結果。12

「貪欲」和「憂惱」是應該被去除的兩種心的素質，注釋書

1. S V 150。
2. M III 84。
3. 然而，這僅適用於修習的準備階段，因為前三個念住若要導向覺醒，那麼

「遠離貪欲和憂惱」是一個必要條件，這一點在 M III 86 被指出。在此經中，藉由使用了在 M III 84 關於「入出息念最後四階段」的相同措辭，來限定四念住的每一念住中「捨覺支生起」所需要的條件。

1. M I 55：「這是直接之道——為了⋯⋯憂傷⋯⋯的滅除⋯⋯就是，四念住。」
2. Ps I 244 理解「成功地去除貪欲和憂惱」是〔念住〕修習的結果。亦參見 Debvedi 1990：p. 22；Khemacari 1985：p. 18；Ñāṇasaṃvara 1961：p. 8； Ñāṇuttara 1990：p. 280 和 Yubodh 1985：p. 9。

如果在開始念住修習之前就務必要去除五蓋，那麼《念住經》所述的一些禪修方法就顯得多餘了。這些修習是隨觀「不善的受」和「不善的心的狀態」（世俗的受、有貪的心或有瞋的心），尤其是法隨觀的第一組，即是覺知這些五蓋的現前。這些念住的教導清楚地指出：無論是貪欲、憂惱或任何的蓋障

1. Ps I 244。
2. 在 D I 72；D I 207；D III 49；M I 181；M I 269；M I 274；M I 347；M II

162；M II 226；M III 3；M III 35；M III 135；A II 210；A III 92；A III

100；A IV 437；A V 207 和 It 118。在經典中，*abhijjhā*〔貪欲〕一般被用來代表十種不善行為中的一種（例如在 D III 269）。在此經文中，*abhijjhā*意指「垂涎」，意味著希望擁有他人的所有物（參見例如 M I 287）。亦參見 van Zeyst 1961b：p. 91。

1. D II 306 將「憂惱」定義為：心的痛苦和不悅。M III 218 則將「憂惱」區分為兩類：因為感官享受未滿足而生起的憂惱，以及那些因為對修行不滿意而生起的憂惱。依據 M I 304，後幾種類型的憂惱與潛在的惱怒傾向〔瞋隨眠〕毫無關係。
2. 注釋書有一個典型的傾向，即將某個關鍵字（此經文中的「貪欲」）聯結到一整組的或標準的類別，作為注釋書要去釐清教法的一部分。但是這樣做，有時候並沒有充分地考慮到經文的上下文。

等不善的心的狀態不會妨礙修習念住，因為這些心的狀態可以被轉換為「具念隨觀」的對象而帶來益處。

有鑑於這些考量，很有可能佛陀並未將去除五蓋視為修習念住的先決條件。其實，如果佛陀有意將去除五蓋規定為念住修習的前提，有人也許會懷疑：為何佛陀沒有明確地提及五蓋？就如同當他描述「禪那」（*jhāna*）的修習時，總是會提及五蓋那樣。

在《念住經》的「定義」中，佛陀確實提及「貪欲」和「憂惱」這兩個心的素質，它們常常出現在關於守護根門的經文中。守護根門是在漸次道中進入正式禪修前的一個階段。17 在此階段，修習者守護根門以防止受到感官的影響而引生貪欲和憂惱。從這些經文可以判斷：貪欲和憂惱的用詞，是泛指對所感知到的事物的「喜歡」和「不喜歡」。



71

依據《安那般那念經》的敘述，「沒有貪欲和憂惱」是在進行法隨觀中較微細和複雜的禪修時，一個重要的因素。這一點將「沒有貪欲和憂惱」與念住的進階階段相聯結。如此，當 *vineyya* 完成了「已去除」貪欲和憂惱的行動，意味著修習到了更進階的念住階段。經典常將這類念住隨觀的進階階段稱為

「已善立的」（*supatiṭṭhita*）。18 當進入這些念住更進階的階段

1. 其標準的定義，例如在 M I 273 提及：守護根門以避免貪欲和憂惱的注入。
2. 例如在D II 83；D III 101；M I 339；S III 93；S V 154；S V 160；S V 184；

時，中立持平的覺察是如此地「已穩固安立的」（*supatiṭṭhita*），使得修習者能夠毫不力地保持平靜的觀察，不會以貪欲和憂惱去反應〔所經驗到的事物〕。

反過來說，*vineyya*〔去除〕作為同步的動作，即在當下發生

「去除」的動作，這顯示出念住修習最初階段的目的。這些初始階段的任務，是要能建立某種程度的內在均衡，使貪欲和憂惱在當中受到牽制。念住的這些初始階段，與守護根門並進；守護根門結合「只是念」和用心精進，以避免或抗衡貪欲和憂惱。雖然，在漸次道的次第中，守護根門位於正式的禪修之前，這並不意味守護根門在某個精確的時間點就完成了，而是只有在此之後修習者才進入正式的修習。19 在實際修習時，念住和守護根門這兩者相當程度地相互交疊，因此，守護根門可以被當作是念住修習的一部分，特別是在貪欲和憂惱尚未被完全去除的那些階段。



72

雖然，念住修習的初始階段也許並未要求事先建立高層次的

「定」，或者並未要求完全去除不善的心的狀態，但是，這些對導向證悟的進階修習是必要的。在本章剩餘的絕大篇幅中，

S V 301；S V 302；A III 155；A III 386 和 A V 195。在這些經文中，特別有趣的是 S III 93，它提及：在這個已穩固安立的念住修習的進階期間，不善的心念將不能再生起。

1. 參見例如 AV 114，此經中念住依靠守護根門；後者接著又依靠念和正知

（身隨觀之一）。這意味著：在實際修習時，守護根門與念住之間有某些程度的相互關聯，而不是前者依靠後者的單向依賴。

筆者將討論其必要性，並將更仔細地檢視「定」與邁入證悟之間的關係。作為這個檢視的準備，筆者首先將試著釐清相關詞彙「定」（*samādhi*）、「正定」（*sammā samādhi*） 和「禪那」

（*jhāna*）的涵義。

## 定、正定、禪那

名詞 *samādhi*〔定〕，與動詞 *samādahati*「放在一起」或「收集」相聯結，就像當有人收集木材收到足以燃火的那一刻。20因此，*samādhi* 表示「收攝」自己， 意指「心的穩定或統一」。21

某些經典出乎意料地廣泛使用「定」（*samādhi*）一詞，例如，將定與行禪；或與觀察「諸受、諸想」的生滅；或與隨觀五蘊的生滅相聯結。22 在《增支部》的一段經文中，甚至四念住也被視為是一種「定」的形式。23 這些出處證明：正如在經

文中所使用的「定」（*samādhi*）這一詞的用法，並不只局限於「止」（*samatha*，奢摩他）的修習，而且也適用於「觀」

（*vipassanā*，毗婆舍那）的範疇。



73

接著談「正定」（*sammā samādhi*）。修習者可以一再地發現：經典將「正定」等同於四「禪那」（*jhāna*）。24 這一點相當重要，因為「正」定是證悟的先決條件。按字面去理解這個定義，修得「正」定需要有證入全部的四禪的能力。但是，有些經典認可：「只」基於證入初禪的能力就能完全證悟。25 這表明：即使是初禪，就定的能力而言，也許就足以使完全覺醒的突破發生。26

有趣的是，在《四十大經》（*Mahācattārīsaka Sutta*）及其他一些經典中，可以找到絲毫都沒提到禪那的另一種「正定」的定義。27《四十大經》的序文宣告該經主題就是關於正定的教

1. 例如在 Vin IV 115。
2. 在 M I 301，*samādhi*〔定〕被定義為「心一境性」（*cittassekaggatā*）。
3. A III 30 提及：透過行禪所得的「定」。雖然行禪可用來培養內心的平靜，但是它不是適合培養深定的姿勢。A II 45 將隨觀受、想、思的生起和滅去以及隨觀五蘊的無常性，都指稱為定的各種形式。定的廣泛涵義也記載在 D III 222，此經提及修習四種不同的 *samādhi*〔定〕的方式，依其結果區分為：導向樂住（各種禪那）；導向智和見（透過增長「想〔認知〕的清晰度」）；導向念和正知（透過觀察受、想、思的生起和滅去）；以及導向諸漏的破除（透過隨觀五蘊的生起和滅去）的「定」（*samādhi*）。
4. A IV 300。
5. 例如在 D II 313：「他開始並且安住在初禪⋯⋯第二禪⋯⋯第三禪⋯⋯第四禪⋯⋯這被稱為正定。」
6. A IV 422 提及：基於初禪而證得漏盡；亦參見 M I 350；M I 435 和 A V

343。

1. 只有藉由「三明」（*tevijjā*）而證悟的方式才需要全部的四種禪那，參見例如 M I 357。事實上，S I 191 描述：在相當多的阿羅漢群中，每三個之中就有兩個既不具三明，也不具「神通」（*abhiññā*），也不具無色定。如果所有的阿羅漢都有證得第四禪的能力，應有更高比例的阿羅漢運用了第四禪以修得上述這些成就中之一、二。不過 Perera 1968：p. 210 認為：成就全部的四種禪那是證悟的必要條件。
2. D II 217；M III 71 和 S V 21。亦參見 D III 252 和 A IV 40。還有其他定義

導，所以，此經對於目前所討論的議題的重要性就更為突顯了。28 此經給「正定」下的定義，是與其餘七道支相互依存的

「心的統一」（*cittassekaggatā*，心一境性）。29 亦即，「心的統一」要成為「正」定，必須被納入到八聖道的脈絡中。30「沒有提及證入禪那」的各種正定的定義，也可以在阿毗達磨和注釋書中被找到。31



74

因此，讓「定」有資格成為「正定」的決定因素，並不只是證得的定有多深的問題，而是與運用「定」的目的有關，尤其

「正見道支」的現前更是不可或缺。32 對照之下，佛陀之前的老

「正定」的方式，例如可以在 M III 289 中找到，此經中，洞察六入處即是

「正定」；或在 S I 48，正定是「確立念」的結果；或在 A III 27，將可能是一種觀禪的形式列為修正定的另一種方式。

1. M III 71：「諸比丘！我將教導你們聖正定。」
2. M III 71：「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進和正念。具備此七道支的心一境性被稱為聖正定。」依據其他經典來判斷：提及「心一境性」不必然意指證得禪那；因為例如 A II 14，將「心一境性」與站立和行走相聯結；或者如 A III 174，在聽法時「心一境性」生起。
3. 亦參見：Ba Khin 1994：p. 69：「除非有正精進和正念，否則無法證得正定。」 Buddhadāsa 1976：p. 36：「『善心平穩地固定在所緣上』⋯⋯『善』一詞比

『平穩地固定』來得重要⋯⋯修習定的動機必須純淨⋯⋯必須以觀和正見為基礎。」Weeraratne 1990：p. 45：「正定⋯⋯是透過培育前七種修行之道的階位所證得的心的統一⋯⋯」（這是 M III 71 的翻譯）。

1. Vibh 107 將「正定」定義作只是「心的穩定性」（這是依「論分別」的解

說；然而在 Vibh 106 依「經分別」的解說則列舉四種禪定）。Vism 510 也定義「正定」為「心的統一」。

1. A III 423 指出：若無清淨的見則不可能修得正定。

師阿羅邏迦藍（Āḷāra Kālāma） 和優陀羅羅摩子（Uddaka Rāmaputta），他們雖然有深定的成就，卻因缺乏正見而未被認為具有「正」定。33 這進而顯示：證入禪那的能力本身，還不算是符合正定道支的條件。

一個在字義上與「正」類似的細微差別， 隱含在 *sammā*

〔正〕的限定條件下，「正」按字面的意思是「同在一起」或

「聯結為一」。34 因此，提及四種禪定或者心的統一是「正」定，並不是僅僅表示這些是「正」定而其餘的全是「邪」定；而是在表明需要將「定」的修習納入到八聖道之中。

這樣的規定並非沒有實修上的意義。因為，雖然禪那的經驗是降低對五種感官渴愛和執著的有力工具，禪那的經驗也特別容易助長修習者對這些殊勝的「意門」經驗的渴求和執著。不過，只有不受渴愛染污的「定」，才能在導向滅苦的八聖道中擔當一個完全成熟的道支。正是「定」的心有這種不受渴愛染污的特質，而不只是所達到的定的深度，才能將「定」的證入轉為「正定」。



75

1. 參見 M I 164，有關「菩薩」〔成佛前的悉達多太子〕與阿羅邏迦藍和優陀羅羅摩子的相遇。
2. 參見Monier - Williams 1995：p. 1181，將相對應的梵語*samyak* 一詞譯作「完全的」、「整個的」及「全部的」。T. W. Rhys Davids 1993：p. 655 譯作「趨向一個目標」〔towards one point〕。另參見 Gruber 1999：p. 190，他評論：將 *sammā* 譯作「正」〔right〕並不恰當。

總而言之，談到「正」定，並不只是能夠證得禪那與否的問題， 因為定之所以能作為「正」的決定因素， 取決於： 該

「定」是否伴隨著八聖道的其他道支而修習。

*Jhāna*（禪那）這個字，源自動詞 *jhāyati*「去禪修」。35 雖然禪那通常指深度的入定，但是這個字有時候仍保留其「禪修」的原意，例如，《瞿默目犍連經》（*Gopakamoggallāna Sutta*）提及：一種仍然受五蓋侵擾的 *jhāna*〔禪那〕形式。36 這類的 *jhāna* 沒有資格成為禪那，因為正是遠離五蓋才是「真正的禪那」所具有的特徵。

為了評估這樣真正的禪那狀態在實修上的涵義，基於此，必須簡要地檢視初禪。在瞭解初禪時所涉及的問題是：初禪的兩個心的要素「心的初始運用」（*vitakka*，尋）和「心的持續運

用」（*vicāra*，伺）37 被不同地詮釋。由於 *vitakka*「心的初始運用」在字源上與 *takka*〔思擇〕有關，「思擇」意指思想、邏輯的推理，所以有幾位學者推斷：初禪階段仍具有概念的思惟。38有些經典乍看之下似乎支持這個觀點，因為它們指稱「二禪」是「善的意向的止息」，或者是「聖默然」〔noble silence〕的狀態。39

這一點對理解「禪那」的本質是相當的重要。簡而言之，此議題的關鍵在於：初禪，是不是唯有在長期修習和獨處之後，才能獲得的一種深定？或者是任何人都能輕易達到，不太需要精通禪修的、輕鬆愉悅的一種深思狀態？



76

後者的假設，與注釋書詳細地描述進入禪那之前的種種修習階段相矛盾。40 這些資料指出：為了證得初禪，需要相當程度

1. 這兩個詞之間的關係出現在好幾個出處中，例如在 D II 239；D II 265；M I

243；Dhp 372；Sn 1009 和 Thī 401。

1. M III 14 提及：佛陀不認可受五蓋影響的 *jhāna*〔禪那〕也是一種禪那。另一個例子是佛陀的訓諭：「莫忽略禪那」（*anirākatajjhāna*）。它出現在 M I 33 和 It 39，與「致力於內心的平靜」、「具足觀」等用詞一起出現。這可能是將兩者〔止、觀〕包括在廣義的「禪修」中。同樣地，常見的教誡： *jhāyatha bhikkhave*（例如在 M I 46），最好譯作「禪修吧！諸比丘！」而不是「證得禪那吧！諸比丘！」另一個例子在 A I 39 - 43，將「非無有禪那」

（*arittajjhāno*）的用詞，與幾種本身不會產生禪那的禪修實踐結合在一起，例如念住、無常隨觀或六隨念。然而，在經典中，「禪那」最常見的用法是指「入禪定」；這種用法在禪那經常被分類為「初禪」、「二禪」等等的情況下，是很容易辨識的（除了 A V 133 以外，在此經的開始，禪那是沒有被指明的，然而這個禪那在結論的部分才顯示是初禪）。

1. 其標準定義， 例如在 D I 73 提及初禪為「 有尋和有伺 」（*savitakkaṃ savicāraṃ*）。好幾部經也提及一種「無尋而有伺」的禪那（D III 219；D III 274；M III 162；S IV 360；S IV 363 和 A IV 300）。由此導致以五種〔禪那〕的形式來呈現四種禪那，這在阿毗達磨中變得更為顯著（在 As 179 有詳細的說明）。Stuart - Fox 1989：p. 92 指出：上述的某些出處在對應的漢譯版本中不存在。
2. Barnes 1981：p. 257；Bucknell 1993：p. 397；Kalupahana 1994：p. 35；Ott 1912：p. 348 和 Stuart - Fox 1989：p. 94。
3. M II 28 將二禪與各種「善意向」的止息聯結；而 S II 27 提及二禪是「聖默然」；相同的用詞也出現在 Th 650 和 999。（注釋書 Th - a II 274 認為這聖默然是第二禪，但是 Th - a III 102 甚至提及第四禪。）
4. 參見例如 Vism 125 關於「似相」的修習；以及 Vism 285 關於以入出息念所得的禪相為基礎而修習禪那。

的禪修修習。雖然經典中只是間接地提及這種初步的修習，但是至少在一個例子中，即《隨煩惱經》（*Upakkilesa Sutta*），佛陀曾詳細地描述他自己證得初禪的奮鬥過程。41 這段經文毫無疑問地顯示：當佛陀努力要證得初禪時，仍然遭遇相當多的困難，即使他曾在童年有過一次初禪的經驗。42

《隨煩惱經》是佛陀對阿那律和一群顯然遭遇相同困難的比丘所宣說的經。在另一則經中記載：佛陀也必須幫助目犍連



77

（Moggallāna）證得初禪。43 值得注意的是：阿那律和目犍連兩位弟子，後來都以定力勝過佛陀的其他弟子，44 兩位尊者「僅僅」為了證入初禪就需要佛陀親自的指引。這些例子顯示：證得初禪需要相當精通於禪修。

依據經典，已證入初禪的修習者無法再言談。45 如果初禪只是心平靜的深思狀態而已，則這顯然不能成立。但是在更深的

1. M III 162，此經中，唯有在持續克服一連串心的蓋障（詳見本書第280 頁，注 73）之後，佛陀才有能力證入初禪。亦參見 A IV 439，該處敘述〔證悟前的悉達多太子〕他奮力地克服感官欲樂以能夠修習禪那。
2. M I 246。在佛陀童年的這個特定時刻，他具有如此輕易進入初禪的能力，這可能與他過去世從事於「止」的修習有關。這種能力，在他青春期以及後來成長為年輕男子耽溺於感官欲樂時喪失了，所以他必須重新修習初禪。
3. S IV 263。
4. 參見 A I 23。
5. S IV 217；同於 S IV 220 - 3。Kv 200 舉這段經文為例來反對這（錯誤的）見解：「尋、伺二禪支是指言語行為。」這種見解的生起，是因為在 M I 301 尋、伺曾被定義為「語行」。

禪那階段，不僅言談，甚至連聽覺也不會生起；事實上，聲音是證入初禪的主要障礙。46 初禪的經驗是一種「非世間」的經驗，47 就心理的及宇宙論的意義而言，它構成另一個世間。48證得初禪是達到一種「殊勝非凡的狀態」。49 初禪已經能夠將魔王的「眼睛—矇住」，因為，一旦進入到這個狀態，修習者就超越了魔王的視線範圍。50

這些經文支持：將「初禪」理解為心的一種深度專注的狀態，超越了只是深思和概念的思惟。因此我們可以合理地認



78

1. A V 135。依據 Brahmavaṃso 1999：p. 29，「在任何禪那中，不可能⋯⋯聽到外在的聲音或產生任何想。」Kv 572 也駁斥了在證入禪那期間可能聽到聲音的見解。在 Vin III 109，有些比丘指控目犍連妄稱自己的成就；因為他說過：自己證入「不動定」（即第四禪或無色定）時曾聽到聲音。這個導致其他比丘指控目犍連妄稱成就的事實，顯示比丘們普遍接受「證入深定期間不可能聽到聲音」。但是，佛陀宣布目犍連沒有違犯〔妄語戒〕，因為佛陀解釋說：即使在如此甚深的禪那中，如果禪那的成就尚「未完全清淨」

（*aparisuddho*）仍可能聽到聲音；Sp II 513 解釋，因為尚未完全克服禪那的蓋障，目犍連的禪那成就尚未穩定，因此，在「定」不夠穩定的剎那會出現聽覺。

1. A IV 430 指稱：已證得初禪的比丘是已達到世間的盡頭（在此經，「世間」被等同於五欲）。禪那經驗的明顯特性的另一個例子，是那種初禪期間

「想」的運作，D I 182 稱之為「微細而真實的想」（*sukhumasaccasaññā*）。這個用詞表明：指證入禪那期間生起微弱的「想」，與認知一般世界的方式不同。

1. 這些是「有色、無色」的要素（D III 215），相應於「色界」、「無色界」的存在（S V 56），不同於感官的欲樂的要素或「欲界」。
2. M I 521。
3. M I 159 和 M I 174。

為： 作為禪支的「尋」（*vitakka*， 心的初始運用） 和「伺」

（*vicāra*，心的持續運用），並非指完全成熟的思考活動；相反地，它們意指注意力的初始運用及注意力的持續運用。這類注意力的運用，也發生在思考或言語溝通的範圍中。這時，「尋」將心導向「所要想的」或「所要說的」事物；而「伺」則維持思考或言語的特定順序的條理性。然而，在禪那的情況中，這類相同的心的活動〔尋和伺〕，只不過是注意力的一種刻意調度，這種調度將注意力導向「定的對象」。

將 *vitakka*〔尋〕譯作「心的初始運用」，可在《四十大經》中得到支持。該經將「心的運用」（*cetaso abhiniropanā*） 和

「尋」同樣列為「正思惟」的同義詞。51 將「尋」理解作「心的初始運用」，也可獲得阿毗達磨、注釋書及許多當代禪師和學者的支持。52

這樣的理解方式也適用於上述的經文。乍看之下，這些經文似乎認為概念的思惟在初禪階段仍然持續，因為，經文提及證得二禪時「善意向的止息」是一種「聖默然」的狀態。雖然作

1. M III 73。
2. 「心的運用」（*cetaso abhiniropanā*） 出現在 Vibh 257 和在 Vism 142， 對 *vitakka*〔尋〕的定義之中。對「尋」的同樣的理解，可見於 Ayya Khema 1991：p. 115；Bodhi 2000：p. 52；Bodhi 1993：p. 82；Chah 1992：p. 53； Cousins 1992：p. 153；Eden 1984：p. 89；Goenka 1999：p. 93；Ledi 1986a：p. 52；Pa Auk 1999：p. 17；C. A. F. Rhys Davids 1922：p. 8，n. 1； Shwe 1979：p. 238，n. 1；Stcherbatsky 1994：p. 104 和Sujīva 1996：p. 10。

為初禪禪支的「尋」與散心的思考不同， 但是在此脈絡中

「尋」是一種「意向」〔intention〕，由此涉及非常微細程度的刻意的內心活動。只有在進入二禪，當斷除這種心的活動的最後遺痕，定力已經完全穩定不動的時候，53 心才達到完全的內在寂止的狀態（聖默然），此刻甚至連這些微細的「善的意向」也置之不用。



79

基於目前為止所仔細考量的經文內容，似乎可以合理地認為：「禪那」，是指在已經修習到相當精通禪修之後，各種深度的定〔專注〕的深刻體驗。

* 1. 禪那與證悟

無數的經典建議：定的修習是「如實了知事物」的必要因素。54「定」是完全覺醒的一個必要條件，55 並且這個定必須是

「正」定。56 這些規定提示：完全覺醒需要「禪那的定」作為一

1. 在二禪的標準描述（例如在 D I 74）中：藉著將體驗到的喜和樂形容為是

「由定生的」（*samādhija*），及藉著「心的集中狀態」（*cetasa ekodibhāva*）這個詞來表明這一點。

1. 例如在 S IV 80。
2. A III 426 指出：沒有「定」就不可能獲得證悟。
3. A III 19；A III 200；A III 360；A IV 99；A IV 336；A V 4 - 6 及 A V 314 解

釋：沒有正定不可能得到解脫。A III 423 再次強調：需要「正定」以能夠斷除諸繫縛以及證悟涅槃。值得關注的是，多數的這些例子中，缺乏正定都是由於欠缺戒行，所以，在相反的情況下（參見例如 A III 20）我們可以讀到一個陳述：定的「正」是戒行（亦即八聖道的第三、四、五個道支）

個必要條件。不過，或許有人會問：證得入流果也需要同樣的條件嗎？雖然，由於在證得入流果時修習者會經驗到涅槃的強大影響，修習者專注的「心的統一」（*cittassekaggatā*）將會在瞬間達到相當於禪那的層次，但是，這種層次在多大程度上，需要先透過「止禪」的所緣來發展禪那？ 57

諸經典中，證得入流果所列出的條件，並未規定要有證入禪那的能力。58 在描述入流者證悟後的特性時，這類能力也未被提到。59



80

依據諸經典，能證得入流果的必要條件是：從五蓋中徹底地解脫的一種心的狀態。60 雖然去除五蓋的一個方便法是修習禪那，但是這不是唯一的方法。依據《如是語》（*Itivuttaka*）的

的結果。這讓人想起上述討論到「正定」的另一個定義，是與其他道支相互關聯的「心的統一」。（目前討論的這些例子中，使用 *upanisā*〔方便〕這個巴利字也進一步支持了這一點。這呼應了在 M III 71 將「正定」定義為「心的統一」時，使用 *sa* - *upanisā*〔具方便〕這個詞。）

1. 這裡的區分關係到注釋書所指稱的：作為「出世間定」與作為「世間定」

（參見在 Vism 85 所提供的定義）。

1. S V 410 列出：親近善士、聽聞佛法、「如理作意」（*yoniso manasikāra*）及法隨法行，作為證悟入流果的必備條件。（S II 18 解釋：法隨法行，特別指透過修習離欲以克服無明）關於入流果的必備條件，亦參見 M I 323。
2. 有人或許會期待：這個證入禪那的能力，會在入流者的四項特性中被提及；然而事實上，這四項特性只限於對「佛、法、僧」圓滿的淨信以及伴隨著堅定的戒行。在 S V 357 中，佛陀提及這四項作為定義入流者的特性。
3. 例如 A III 63。亦參見 M I 323，該處提及幾個證得入流果所需的素質，其中之一是不為五蓋所擾。

一則小經，即使在不適於證入禪那的姿勢，即行禪期間，五蓋也能被去除，而且心變得專注。61 事實上，另一段經文也顯示：即使在正式禪修的情境之外，例如當修習者在聞法時，五蓋也可能暫時地消失。62

在諸經典中，相當多證得入流果的記錄，證實了上述這另一種〔去除五蓋〕的方式。在那些經典中所提及的主角，可能這一生中甚至未曾規律地禪修，更別說能證得禪那。63 但是，這些經典必然提及：在觀智生起之前五蓋已被斷除。64 所有這些例子中，五蓋被去除，都是因為專心聽聞佛陀演說漸次教法的結果。



81

1. It 118。
2. S V 95。
3. D I 110 和 D I 148 主要描述：一些富有的婆羅門身為王族行政官的忙碌生活，對於禪那的修習不會特別有幫助；但是，他們之中的每一位在聽聞佛陀說法時都證得入流果。M I 380 和 A IV 186 則描述：耆那教的忠誠信徒們在聽聞佛陀說法時證得入流果。（依據 S IV 298，考慮到耆那教的領導者尚且懷疑二禪的存在，我們可以有很好的理由推測：對他的信徒而言是不可能有禪那能力的。這個想法被 Tatia 1951：pp. 281 - 93 的記述證實。）在 A IV 213，一個醉酒的居士藉著首次遇見佛陀的衝擊而清醒過來；並且同樣在這初次相遇時，聽聞佛陀講授漸次教法後，他成為入流者。Ud 49 有個貧窮、可憐和不幸的痲瘋病人，同樣地，在聽佛陀說法時證得入流果。這個痲瘋病人其實誤以為聽佛陀說法的群眾是在免費提供食物，他前往該處只是希望飽餐一頓。最後，依據 Vin II 192，好幾個被雇用的殺手，其中一人的任務甚至是謀殺佛陀。在聽聞佛陀講授漸次教法後，他們非但沒有完成原本的任務，反而全部變成入流者。全部的這些例子中那些證得入流果的人，不太可能投入規律的禪修或具有證入禪那的經驗。
4. 上注引用的所有例子都明白地提及：從五蓋解脫的心。

事實上，相當多當代著名的禪師，將他們的教導奠基在：對入流的證悟而言，禪那的能力並不是必要的。65 依據他們的教導，由於在證得入流時，心變得剎那地「融入」涅槃的經驗之中，因此證入世間禪那的能力就不是必備的條件了。

當考慮覺醒的下一個階段，「一來」的階段時，這個具有爭議的問題會變得更清楚。之所以稱為「一來者」，是因為他們只會再投生於「此世間」（即 *kāmaloka*「欲界」）一次。66 另一方面，假如那些修習者已經修到有能力隨意自在地證入禪那，

67

依據經典，證得「一來」或「不還」的差異，與不同的定力層次有關。有一些經文指出：與不還者相較，「一來者」尚未圓滿禪定的修習。68 依此判斷，禪那的成就可能與證得不還果有關。事實上，些許經典將修行道上朝向兩個更高階段，即證得不還果和阿羅漢果的進展，與有過「初禪或更高的禪那」的體驗相聯結。69 這個聯結的原因，可能是因為在克服及徹底拔除最後些微的欲望這方面，以「觀智」隨觀「禪那」發揮了重要的作用，並且，因此促進修習者在證入不還果或完全覺醒上

的突破。70



82

並且從未喪失這種能力，那麼來世就不會回到「此世間」， 他

們會投生到更高的「天界」（即 *rūpaloka*「色界」或 *arūpaloka*

「無色界」）。這當然不是說入流者或一來者不能擁有禪那的成就，但是，如果他們全都是禪那的成就者，「一來者」的概念就是多餘的了，因為沒有一個一來者會再回來「此世間」。

《念住經》的結語——「預告」，乍看之下，似乎與上面的論述有所矛盾，因為對於成功的念住修習，它預告了完全覺醒或不還果的證悟，而沒有任何額外的規定。71 這可看成是意味著：

1. 參見 Visuddhacara 1996，他提供好幾位知名的禪師對於此問題的看法的實用概述。
2. 例如在 M I 226。一來者確實會返回「此世間」的事實，已記錄於例如在 A III 348 和 A V 138。在這些經文中，一來者生於兜率天。兜率天是較下層的欲界天，與禪那成就相應的那些天界比起來是較差的。同樣地，依據 A IV 380，更進階類型的入流者會投生到人道，這種轉生道與經由禪那的能力所投生的天界相距甚遠。
3. 依據 A II 126，已修得初禪的修習者將投生於梵天。「凡夫」（*puthujjana*）在一段時間之後，接著將投生到下界惡道；而「聖者」（*ariya*）將從梵天繼續向最終的涅槃邁進。（這段經文不僅指稱那些死時確實入定的人，也包括任何具有證入禪那能力的人。）在 A I 267 可發現類似的段落論及無色定和再投生，以及在 A II 129 可發現關於梵住和再投生。
4. 依據 A IV 380，相對於「不還者」，「一來者」尚未圓滿「定」。類似經文參見於A I 232、233，亦參照 Dhammavuddho 1994：p. 29 和 Ñāṇavīra 1987：

p. 372。

1. 例如 M I 350 和 A V 343 描述：比丘如何基於證得初禪或更高的禪那而能到達漏盡或不還果。更明顯的是，M I 434 - 5 清楚規定：禪那的成就是證得兩個較高果位〔三、四果〕的必要條件。同樣地，M I 356 和 A IV 422 提及：禪那能力是證得不還果或完全覺醒的必要條件。
2. 在 A II 128，以「觀智」隨觀「禪那」而導向證得「不還果」（投生到淨居天）。與 M I 91 相較，此經中提到的大名（Mahānāma），依注釋書（Ps II 61）他是「一來者」。佛陀勸諫大名修習禪那，以便在修行之道上能夠更有進展。
3. M I 62：「如果有任何人會以這樣的方式修習這些四念住⋯⋯他可期待證得兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，

〔則證得〕不還果。」

即使就證得較高階的覺醒〔三果和四果〕而言，依然可以不需要禪那的能力。然而，這樣的假設需要與諸經典的其他證據一起衡量，這些證據清楚且明確地陳述：證得較高階的覺醒至少

需要達到初禪。72 縱使《念住經》沒有直接提及禪那的能力，

完全覺醒的潛能，禪那的修習是必要的。

與此議題相關的另一個術語是「心清淨」（*cittavisuddhi*）。此詞出現在《傳車經》（*Rathavinīta Sutta*）中，該經列出一系

75

列七個前後相續的清淨階段。 此經將每一個清淨階段，比作

但是諸經典的大概情況卻意味著：為了證得較高的兩個果位，

至少必須有證得初禪的能力。否則我們很難瞭解：為何對於趨向完全覺醒的八聖道的標準闡述中，佛陀會提及禪那。

當檢視《念住經》的結語時，我們需要考慮到：這段經文是關於修習的成果，而不是關於證悟需要以「定」的特定層次為前提。經文只提及證得較高的兩種果位的這個事實，強調的是正確修行的潛能。 這同樣適用於《 相應部． 覺支相應》



83

（*Bojjhaṅga Saṃyutta*）中一組的二十則經，它們將各種的禪修與證得三果、四果相聯結。73 這些例子也無關乎禪那能力的現前與否，反而提醒我們去注意各個禪修方法的潛能。再者，

《 中阿含 》（*Madhyama Āgama*） 和《 增壹阿含 》（*Ekottara Āgama*）兩經也提及了禪那的成就，以作為它們說明念住的部分內容。74 這一點指出：為了使念住充分發揮其導向不還果或

1. M I 434 陳述：有個修行之道應加以修習以便能夠克服五下分結，這修行之道即是證得禪那。
2. S V 129 - 33。
3. 〔禪那〕在《中阿含》是作為身隨觀的一部分；在《增壹阿含》是作為法隨觀的一部分（ 在 Minh Chau 1991：pp. 89 和 90； 以及 Nhat Hanh 1990：

pp. 154 和 176）。

連接兩地的七輛接力馬車中的一輛。在此序列中，心清淨居第二位，前有戒清淨，後接見清淨。心清淨位於見清淨之前，有時被認為這在暗示：禪那是證悟的必備基礎。76

然而《傳車經》中引起接力馬車之喻的問題，與證悟所需的條件是毫無關係的。更確切地說，此經討論的主題，是初期佛教僧團中比丘或比丘尼出家生活的目的。重點在於：每個清淨



84

1. M I 149。這個獨特的「道」次第構成《清淨道論》（*Visuddhimagga*）的基本結構。Brown（1986a）和 Cousins（1989）曾拿此道次第與其他宗教傳統作比較。Brown 述及《大手印》（*Mahāmudra*）和《瑜伽經》（*Yoga Sūtras*）裡關於修道的描述；Cousins 將此道次第與聖女大德蘭（St. Teresa）的《靈心城堡》（*Interior Castle*）相比。關於這道次第也許值得指出的是：雖然就注釋書和最現代的內觀學派而言，這一套七清淨具有典範的地位，但是在諸經中它只在 D III 288 再出現一次，在該經中它構成了九階段道次第的一部分。這段經文與覺音論師所提出的七階段模式不太相合，因為它在七階段進程的結尾加了另兩個階段；根據覺音論師：到了第七階段就已經達到最高的清淨（參見 Vism 672）。從 M I 195 和 M I 203 的用法來判斷，第七清淨所用的專有用詞「智和見」，確實只是導向證悟的階段，但是尚未等同證悟。《傳車經》自身也確認了這個觀點：該經將「智見清淨」說為「有取」〔with clinging〕，所以是未達到最終目標（M I 148）。因此，覺音論師對第七清淨的解釋似乎在某種程度上，與經典中同一用詞的涵義不一致。
2. 這可能是根據A II 195，此經中「心清淨」與證得四種禪那有關。證入禪那的能力是證悟的必要基礎，例如 Kheminda 1980：p. 14 所堅稱的。

階段雖然都是修行道上的必要階段，但是，仍然都沒有達到最終的目標。為了說明這一點，引入了接力馬車的比喻。為了達到最終的目標，必須超越不同階段的清淨，這是諸經一再出現的主題。77

雖然《傳車經》中接力馬車的明喻，的確暗示上述各清淨階段之間具有因果關係，但是如果認為這是規定轉向「觀」的修習之前必須證得禪那，這個明喻就被延伸得太過頭了。這類的字面解釋，把建立戒、定、慧視為一種嚴格的線性次序，然而就修習的實際情形而言，這三者有互利互惠的特性：彼此增益及支持。《種德經》（*Soṇadaṇḍa Sutta*） 說明了這一點， 它將

「戒」與「慧」的相互關係，比喻作相互搓洗的雙手。78

此外，依據《增支部》中兩則經文所述：若不先淨化正見

（即見清淨），就不可能淨化定（即心清淨）。79 這個陳述提出的順序與《傳車經》正好相反，在《傳車經》中「心清淨」先於「見清淨」。

進一步閱讀經典時，可以發現：諸經描述達到最終證悟的方法有許多種。例如《增支部》的兩段經文，描述一位修習者雖

1. 參見，例如：M I 197 和 M I 204。
2. D I 124。亦參見 Chah 1998：p. 9 和 Goleman 1980：p. 6。
3. A III 15 和 A III 423。

然不甚精通「定」，但是卻能夠獲得甚深的智慧。80《增支部》的另一段經文，則提及證悟的兩種方法是：藉由禪那的樂行道，以及藉由「觀身不淨」的少樂行道。81 此外，《雙運經》

（*Yuganaddha Sutta*）（同是在《增支部》中）提及證悟的方法有：先定後觀；或先觀後定；或定觀並修。82 這一部經清楚地顯示：即使有些修習者先修定後修觀，其他人仍然可以依著相反的程序修習。如果把證悟的方法限定於這些順序之一，預設



85

「定」的修習一定要先於「觀」的修習，那麼這種限定就沒有精確地呈現《雙運經》的真正涵義。

* 1. 禪那對「觀」的進展的貢獻

然而，在許多經典中，佛陀指出禪那的培養尤其有利於證悟。83 深定的發展會導向對心的高度掌握。84 禪那的成就不僅能暫時捨去五蓋，而且在禪那之後的各種情況也使五蓋較難侵擾心。85 從深定出定的時候，心變得「柔軟的」、「可塑的」且

1. A II 92 - 4 和 A V 99。
2. A II 150。
3. A II 157；亦參見 Tatia 1992：p. 89。
4. 例如 D III 131；M I 454 或者 S V 308。初期佛教中對於禪那的重視，記錄在 Griffith 1983：p. 57 和 C. A. F. Rhys Davids 1927a：p. 696，兩者都概述了巴利「尼柯耶」中的禪那一詞的出處。
5. A IV 34。
6. M I 463 解釋：已具禪那經驗者的心將不會被五蓋所制伏。另一方面，還需要指出：如果感官欲望或瞋仍然設法侵入心中，因為心不分散而專注地停

「穩定的」，86 所以修習者能夠輕易地將心導向「如實知見」各種事物。不僅如此，當各種事物被「以寂靜、柔軟的心」如實知見之後，這個知見會影響心靈更深的層次。這類知見遠勝過膚淺的理智型瞭解，因為心變得包容、柔軟，洞察力將能夠穿透心的更深處，並且因此產生內在的改變。



86

修習禪那的益處，不僅是在培育穩定和接納的心以利於修習觀禪；禪那的體驗，更是一種強烈的愉悅和快樂，是由純粹的心法帶來的，由此自然而然地，使依賴物質的對象而生起的任何愉悅黯然失色。因此，禪那藉著剝除感官欲望過往的吸引力，發揮了對治感官欲望的有力作用。87 事實上，依據《苦蘊小經》（*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*），只有智慧並不足以克服感官欲樂，而是需要依靠透過禪那經驗所得到的強力支持。88

留在單一所緣的專注能力增強，甚至是對某個不善所緣，感官欲望和瞋反而會有令人訝異的激烈顯現。這類的例子可以在《本生經》（*Jātaka*）中發現（例如 Ja I 305，no. 66；Ja II 271，no. 251 和 Ja III 496，no. 431），在這些經文中，描述菩薩前世是位苦行者。雖然他有能力證入深定且具有神通力，然而每一次，當無意中看見衣衫不整的女人時，這位苦行者仍被感官欲望徹底地征服。

1. 這是對於從第四禪出定後心的狀態的標準限定條件（如在 D I 75）。
2. 在 M I 504，佛陀將自己對於感官欲樂缺乏興趣，與他有能力體驗更殊勝的快樂相關聯；亦參見 A III 207 和 A IV 411。A I 61 解釋說：「止」的目的是要克服貪欲。Conze 1960：p. 110 解釋：「日常感官世界的事物會顯得虛假、欺誑、遙遠且如夢一般，正是習慣性練習『入神』〔trance〕的必然結果。」另參見 Debes 1994：pp. 164 - 8 和 van Zeyst 1970：p. 39。
3. M I 91。

佛陀本人，在他自己追求證悟的過程中，只有藉著修習禪那，才克服了感官欲望所引起的障礙。89

深定促進內在的穩定和整合。90 因此，深定的經驗發揮了重要的功能：它強化修習者的能力，以對抗在進階的觀禪時可能遇到某些經驗所帶來的不穩定的影響。91 平靜和整合的心能對抗此類經驗的衝擊，如果缺乏這種平靜和整合的心，那麼修習者可能會失去平衡的觀察，而被恐懼、焦慮或沮喪所淹沒。因此，修習內心的平靜逐步建立起一個健全的自我整合，能夠為



87

「觀」的修習奠下支持的基礎。92

1. M I 92；亦參見S IV 97 和A IV 439。A IV 56 強調克服感官欲望的重要性，以便佛陀能夠獲得證悟。佛陀可能是基於入出息念證得禪那，因為依據S V 317，佛陀在覺醒之前經常修習入出息念。在M III 162 和A IV 440 描述佛陀漸次證得種種禪那的過程，這明白地顯示：在那時，佛陀已不再能夠進入他年少時的禪那經驗。他與阿羅邏迦藍和優陀羅羅摩子的相遇，必定發生在這漸次的進展之後。因為，若未修習四種禪那便無法到達任何無色定。（證得無色定需要修習四種禪那，記錄在 D III 265：在此經，四種禪那在一系列連續的修習階段之中，排在無色定之前。）但是 Ps IV 209 認為：佛陀只有在成佛那晚的初夜修習四種禪那。但是這個觀點並沒有道理，縱觀以下的事實，佛陀覺醒前，止禪的修習包括：修習「神足」（*iddhipādas*，參見A III 82）；培養看見諸天界種種層面的定力（A IV 302）；去除整組的蓋障而證入四種禪那（M III 157，另參見A IV 440，這裡清楚地表示：佛陀必須克服種種蓋障以證得各個禪那）；以及證得四無色定（A IV 444）等。佛陀修習「止」的範圍的廣度和漸次的進展，無法在一夜之間全部完成。
2. 依據 Alexander 1931：p. 139：「禪那的階位符合一個具有分析完善、依時排列的修行之道。」亦參見 Conze 1956：p. 20。
3. Ayya Khema 1991：p. 140 和 Epstein 1986：pp. 150 - 5。
4. Engler 1986：p. 17 適當地總結：修習觀禪需要良好整合的人格作為基礎：

「你必須先發展自我感，才能成就無我〔can be nobody〕。」Epstein 1995：p. 133

當「觀」的修習受到「止」的修習的支持和平衡之時，顯然可獲得實質的利益。更高層次的喜悅體驗及與之相伴的個人整合度是有益的，這顯示「止」的修習對於修道上的進展有實質的貢獻。經典以下列的陳述生動地顯示出這個重要性：禮敬佛陀及佛陀教法的人， 會自然地重視「定」。93 相對地， 輕視

「定」的修習的人，只會是贊同那些心不安穩的人。94

然而，需要指出的是：佛陀敏銳地覺察到深度禪定的潛在缺陷。如果禪那的成就成為傲慢的原因或執著的對象，那麼禪那的成就可以變成邁向證悟路上的障礙。在禪那中體驗到的滿足和喜悅，雖然有助於捨棄各種世俗的享樂，但是會致使修習者更難生起「厭離」和「醒悟」——這兩者對於徹底捨離一切以導向證悟是必要的。95



88

《相應部．魔相應》（*Māra Saṃyutta*）甚至提及關於修定的意外事件，有一位比丘因為好幾次無法使定力的成就穩定下來而自殺。96 另一種情況是，有一位比丘由於生病失去了定力而哀傷。佛陀直接地評論說：這樣的反應是那些人的特性，他們認為「定」是他們的生命及修習的本質。97 接著，佛陀教導該比丘改為觀察五蘊的無常性來取代修定。

* 1. 止和觀

當仔細探究「止」和「觀」的關係時，會顯露出一個核心點，就是平衡的必要性。因為「有定的心」支持「觀」的修習；而智慧的現前，回過頭來又有助於定的更深層次的修習。所以當「止」（*samath*）和「觀」（*vipassanā*）善巧地合作時，將處於它們兩者的最佳狀態。98

（在評論觀智時）解釋說：「諸如此類的經驗，需要一種在精神分析的意義上的自我，這種自我能夠包容並整合那些通常是強烈不穩定的事物。所面對的挑戰是：能夠在驚恐中不畏懼以及在喜悅中不執著；就某種意義而言，禪修的工作是在培養一種自我，這樣的自我是相當靈活、清晰和平衡的，其程度足以使修習者能夠具有上述的體驗。」非感官的內在快樂在艱困時有支援的作用，這記載在 Th 351 和 Th 436。

1. A IV 123。
2. A II 31。亦參見 S II 225，此經中提到：對於定的修習缺乏崇信是正法消失的原因之一。依據 Thate 1996：p. 93：「那些認為『定』並非必要的人就是尚未得到『定』的人。這就是為什麼他們看不出『定』的功德的原因，那些已得『定』的人絕不會出言反對『定』。」
3. 在A II 165，對於禪那期間所體驗的喜、樂的執著，佛陀將它比作抓著滿是樹脂的樹枝；由於這類執著的緣故，修習者會失去徹底放棄個人各層面的人格和經驗的動力。在 M I 194，佛陀接著以下述的例子說明這類執著：某

人將樹的內層樹皮誤以為是他正在尋找的樹心。亦參見 M III 226，該經將對於禪那的執著說為「內在被困住」。Buddhadāsa 1993：p. 121 甚至竟然表明：「深定是觀禪的一大障礙。」

1. 依據 S I 120，瞿低迦（Godhika）比丘因為連續六次證得又退失「心的暫時解脫」而自殺。這種解脫根據 Spk I 182 是指「世間的」成就，也就是某種定的成就。注釋書解釋說：他因為疾病而一再退失定力。根據佛陀在該事件後所述：瞿低迦比丘是以阿羅漢的果位而身亡。注釋書說：他的證悟是在死亡的剎那發生。亦參見注釋書對於自殺案例的類似解釋，在 M III 266或 S IV 59 中車匿（Channa） 比丘的案例， 以及在 S III 123 中瓦克利

（Vakkali）比丘的案例。

1. S III 125。
2. Nett 43 解釋：「止」和「觀」兩者都必須被修習，因為「止」對治渴愛；而「觀」對治無明。依據 A I 61，要證得「明」（*vijjā*）必須修習「止」和

從這觀點來看，為了獲得某個特定層次的證悟，禪那能力的



89

「必要或省略」的爭議，某種程度上是基於一個誤導的前提。這個爭議理所當然地認定：止禪的整個目的是為了獲得證入禪那的能力，以作為修習「觀」的墊腳石，它是一種可修或可不修的初步工作。經典對此提供了不同的角度：止和觀是培育心的兩個互補層面。關於僅僅修習觀禪的問題是不需要討論的，因為止禪作為一種獨立的修習法，它的重要功能從未被降低為觀禪的輔助角色。

通往證悟的道路上，「止」、「觀」兩者都需要，這引導筆者到另一個議題。有些學者以為：這兩個禪修的層面代表兩種不同的修行之道，甚至可能導向兩個不同的目標。他們假設：

「止」的修行之道，透過禪那由淺到深的次第達到證得「想受滅定」（*saññāvedayitanirodha*），並隨之證得愛染的止滅；相對於此，「觀」的修行之道——有時被誤解為是一個純粹理智思惟的過程——則導向理當在性質上不同的目標，也就是無明的止滅。99

「觀」兩者。A I 100 規定這止、觀兩者是克服貪、瞋、痴的必備條件。覺知它們的合作效果也構成 Th 584 的基礎，此經建議：在正確的時間修習

「止」、「觀」。關於平衡兩者的必要性，參見 Cousins 1984：p. 65；Gethin 1992：p. 345 和 Maha Boowa 1994：p. 86。

1. 參見de la Vallée Poussin 1936：p. 193；Gombrich 1996：p. 110；Griffith 1981：

p. 618 和 1986：p. 14；Pande 1957：p. 538；Schmithausen 1981：pp. 214 - 17和 Vetter 1988：p. xxi。Kv 225 駁斥了一個與此有幾分類似的「邪見」，包含「滅盡」（*nirodha*）的兩種類型。

《增支部》的一段經文，的確將「止」的修習與斷除愛染相聯結，以及將「觀」的修習與滅盡無明相聯結。100 兩者的差異， 分 別 是 用「 心 解 脫 」（*cetovimutti*） 和「 慧 解 脫 」

（*paññāvimutti*）這樣的用詞來表達。然而，這兩個用詞，在成就證悟的重要性上並不是單純地相等。「慧解脫」是指涅槃的證悟；而「心解脫」除非進一步指明為「不動的」（*akuppa*）心解脫，否則就不是指這相同的證悟〔涅槃〕。「心解脫」也可以意味著「心暫時的解脫」的經驗，例如證得第四禪或四



90

「梵住」（*brahmavihāra*）的修習。101 因此，這段經文並非表示兩種不同的證悟方法，而是表示禪修之道的兩個層面，只有其中之一是不足以單獨導向證悟的。102

另一部相關的經典是《須尸摩經》（*Susīma Sutta*），它記載

1. A I 61。
2. 參見例如 M I 296；進一步參見 Lily de Silva 1978：p. 120。
3. 事 實 上，Vism 702 解 釋： 僅 僅 靠「 止 」 無 法 證 得「 想 受 滅 定 」

（*saññãvedayitanirodha*），至少必須具備不還者那種程度的觀智。雖然經典未直接表明這一點，但是在 M III 44 依照證入者是「非善士」或「善士」

（*sappurisa*），對前八種定的證入加以區別之後，一旦論及「想受滅定」時就不再提非善士，因而暗示著：「想受滅定」是善士（這一詞在其他地方等同於「聖者」，參見例如 M I 300）獨有的境界。這說法清楚地顯示：「想受滅定」不純粹是精通定的結果，它還需要修習觀。這個事實從「以慧見已，諸漏滅盡」的標準描述中可看出端倪（例如在 M I 160）。亦參見 A III 194，此經似乎將「想受滅定」特別與阿羅漢果和不還果作聯結。事實上根據 S IV 295，止和觀兩者都是證得「想受滅定」所需要的。

著許多比丘宣稱獲得證悟。103 因為這些比丘同時否認自己證得神通力，所以這段經文有時被認為意味著：完全的覺醒只透過理智的思惟便可以證得。104 然而實際上，這些比丘稱自己只是

「慧解脫」，意指他們不具備無色定。這並不表示：他們獲得證悟是藉由純粹理智的途徑，一點兒也沒有禪修。105

另一個類似的問題， 有時候出現在有關《 拘睒彌經》

（*Kosambi Sutta*）的經文中。在這則經中，一位比丘宣稱他已親自體證了「緣起」（*paṭicca samuppāda*，依緣而生起），雖然他並不是阿羅漢。106 如果依照注釋書的解釋，這段經文便容易理解了，根據此解釋，被論及的比丘「只」是一來者。107 這裡的重點是：親證緣起的原理，不是完全覺醒才有的特徵，而是入流果就已經有的特點。



91

與其認為上述經文表達了通往證悟的兩種不同修行道之間的

「潛在張力」，不如說它們只是描述出基本上是同一個途徑上的「不同層面」。108 事實上，完全的覺醒需要心在認知和情感

這兩個層面的淨化。修行之道的這兩個層面，雖然在理論的檢視上，也許會顯得不同；但是在實際的練習上，它們傾向於交會而且彼此互補。

《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagga*）對於這一點作了簡明的總結，強調：要從修止和修觀的功能，去理解兩者在本質上相似處的重要性。109 修習者或許可以在不同的時期，將其中的某一個層面修習到較高的程度；但是，在修習的最後階段，修止和修觀兩者必須結合在一起，以便達到最終目的——完全的覺醒——貪愛和無明兩者的破除。

1. S II 121。
2. Gombrich 1996：p. 126。
3. 這上下文意正顯示：A IV 452 列出不同類型的「慧解脫」阿羅漢，然而，他們全部能夠證得禪那。
4. S II 115。參見de la Vallée Poussin 1936：p. 218 和Gombrich 1996：p. 128。
5. Spk II 122。
6. 對於「兩種修行道的理論」的批判性評述，可見於 Gethin 1997b：p. 221； Swearer 1972：pp. 369 - 71 和 Keown 1992：pp. 77 - 9。Keown 的結論（p. 82）

是：「兩類型的禪修技巧⋯⋯之所以存在，是因為唯有當精神作用的兩個層面，感性和理性，被淨化時才能達到最終的圓滿。」

1. Paṭis I 21。「說一切有部」的傳統中關於兩者的相互關係，參見 Cox 1994：

p. 83。

第五章



92

# 念住的「重誦」

花了一些篇幅檢視《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*） 的「定義」段落之後，筆者將著眼於經文的另一個段落，這個段落可稱為「念住」的「操作方法」〔modus operandi〕。1 筆者稱為

「重誦」〔refrain〕的這個段落，都會出現在經文所說的每一種禪修練習之後，同時呈現出念住的四個關鍵層面（可對照圖 5 - 1）。2「重誦」的任務，是將注意力引導到正式修習每個隨觀的必要層面。因此，瞭解「重誦」的涵義，對《念住經》中所描述的禪修方法是必要的背景知識，筆者將在第六章開始檢視這些禪修方法。就第一個念住而言，其「重誦」顯示如下：

以此方式，於身，比丘於內安住於隨觀身；或他於外安住於隨觀身；或他於內和於外兩者都安住於隨觀身。

* 1. 此一用語是 W. S. Karunaratne 1979：p. 117 提出。
  2. Ṭhānissaro 1996：p. 79，另外提及構成此「重誦」三階段的基礎模式。

或者，他安住於隨觀身體中生起的性質；或他安住於隨觀身體中滅去的性質；或他安住於隨觀身體中生起和滅去兩者的性質。 或者，「有個身體」的念在他心中穩固現前，達到「只是觀智」和「持續的念」所需的程度。

而且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。3

|  |
| --- |
| 於內／於外  （*ajjhatta* / *bahiddhā*） |
|  |
| 生起／滅去  （*samudaya* / *vaya*） |
|  |
| 只是觀智＋持續的念  （*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*） |
|  |
| 無所依賴，不執取  （*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*） |



93

圖 5 - 1 念住「重誦」的關鍵層面

「重誦」指出：念住修習的涵蓋範圍，包括內在的和外在的現象，以及應該特別注意這些現象生起和滅去的性質。藉由涵蓋隨觀內在、外在的現象，「重誦」擴大了隨觀的視野。另外，藉由提及隨觀現象的無常性質，「重誦」將覺知導向經驗

* 1. M I 56。關於其他念住，在上述經文的教導中每次出現的「身」，都應當以

「受」、「心」或「法」取代。

的時間軸，即時間的推移。因此，有了這些教導，「重誦」拓展了每個念住修持在空間軸和時間軸的範圍。多部經典明確地提及，這兩個層面〔空間、時間〕對念住的正確修持而言是必要的。4「重誦」也描述在隨觀的過程中，應該採取的正確態度：進行觀察應當只是以建立覺知和理解為目的，而且應當保持不執取。

依照「重誦」〔的指導〕，念住的修習轉向所隨觀現象的共通特徵〔共相〕，5 在這個修習的階段，不去覺知經驗的特定內容，而是去理解在隨觀之下念住的共通性質和特點。

從覺知特定經驗的個別內容，轉移到此經驗的共通特性，對

「觀」的修習而言是關鍵中的關鍵。6 在此，念的任務是穿透所



94

* 1. 參見 S V 294，根據此經，隨觀內、外兩者是修持念住的正確方式。
  2. 在某種程度上，這可從「重誦」遣詞用字的方式中推知，因為此時注意力從一個特定的情況（例如「世俗的樂受」）移轉到共通的範圍（例如「諸受」）。
  3. 從內容轉移到共通的過程的重要性，參見 Brown 1986a：p. 233；Goldstein 1994：p. 50 和 Kornfield 1977：p. 19。根據 Engler 1986：p. 28，西方修習者的進步往往比東方修習者緩慢，其原因之一是「容易被覺知的內容所吸引，而不是繼續去注意覺知的過程⋯⋯變成被個別的念頭、影像、記憶、感覺等迷住，而不是持續將注意力集中在一切身心狀況的基本特性，無論它的內涵是什麼⋯⋯有一種傾向於把禪修與心理治療混為一談的情形，因而去分析心理的內涵，而非單純地觀察它。」關於同樣的問題，另參見 Walsh 1981：p. 76。《阿毘達磨俱舍論》（*Abhidharmakośabhāṣyam*）中也提及： 培養念住時有必要隨觀無常、苦、無我的共相（ 在 Pruden 1988：

p. 925）。

隨觀對象的表層，並且顯露此對象和一切有為法共享的特性。這種將「念」移向經驗中更為共通的特徵，導致洞見「真實相」的無常、苦、無我的本質。一旦修習者能夠不力地維持覺知的時候，這種更全面的覺知，會出現在念住比較進階的階段。當到了「念」已經堅固確立的這個階段，則出現在任何一個根門的現象，都會自然而然地成為隨觀的一部分。7

值得注意的是，當代最受歡迎的兩個上座部傳統的毗婆舍那學派都承認：培養「只是覺知」〔bare awareness〕在任一根門所生起的任何現象，以作為進階觀禪的重要性。從馬哈希禪師

（Mahasi Sayadaw）和烏巴慶（U Ba Khin）的著作研判，他們特有的禪修方法顯然是以方便初學者的學習為主，也就是針對那些還不能在任一根門修習這樣的「只是覺知」的人。8

* 1. Jumnien 1993：p. 279，適切地描述這個階段的修習：「在某一刻，內心變得如此清晰和平衡，乃至任何生起的現象都被看見，而且毫不干預地讓它保持原貌。修習者不再專注於任何特定的內容，一切都只被看作是「心」和

「物質」；一個它自身的生起、滅去的空無過程⋯⋯一個內心不起任何反應的完美平衡⋯⋯不再有任何造作⋯⋯。」

* 1. 參見 Mahasi 1990：pp. 17 和 21：「『毗婆舍那』（*vipassanā*）禪法的實際修行方法是⋯⋯觀察⋯⋯在六根門連續出現的見、聞等。然而，初學者不可能在所有連續事件發生時一一注意， 因為他們的念〔mindfulness〕、定

〔concentration〕、觀智〔knowledge〕都還很微弱。⋯⋯對初學者而言，一種比較簡易的修習方式是：隨著每次入出息，腹部都會產生起伏的動作，初學者應該從注意腹部這種起伏的動作開始練習。」Mahasi 1992：p. 75：

「我們過去經常指導定力已增強的修習者延展這種禪修方法，去注意在六根門生起的一切。」Ba Khin 1985：p. 94：「其實修習者可以透過六根門中任何一門，培養對「無常」（*anicca*）的瞭解。然而，在實踐上我們發現⋯⋯

* 1. 內隨觀和外隨觀

「重誦」第一部分的兩個用語，是「於內」（*ajjhatta*，內在的）及與之互補的反義字「於外」（*bahiddhā*，外在的）。《念住經》對於這兩個用語的意義並沒有更詳盡的解釋。阿毗達磨和注釋書將「內在的」與「個體本身的」相聯結；而將「外在的」與「其他人身上對等的現象」相聯結。9 現代的禪修老師則提出了幾個不同的詮釋。為了全面地探討「內」、「外」念住可能蘊含的意義，筆者將優先仔細探討阿毗達磨和注釋書的詮釋，然後再概述其他的詮釋。



95

根據阿毗達磨和注釋書的詮釋，「內在的」、「外在的」念住，包括於自身和他人身上生起的現象。所以，適當的念住修習也包括覺知他人的主觀經驗。雖然就觀察他人身體的情況來說或許是可行的，但是要直接體驗他人的感受或內心狀態，乍看之下似乎需要神通才做得到。10 當然，這也會明顯地限制修

藉由觸而起的受⋯⋯比其他類型的感受更觸摸得到，因此透過身體的感受，毗婆舍那禪法的初學者更容易瞭解無常⋯⋯這是我們選擇身體感受作為迅速瞭解無常的媒介的主要原因。任何人都可自由嘗試其他方法，但是我建議：修習者在試著透過其他類型的感受去體認無常之前，應先透過身體的感受確立對無常的瞭解。」

* 1. Dhs 187；就每一蘊而言，在 Vibh 2 - 10 有同樣的說明。另參見 Vism 473。
  2. 其實，這一點是 D II 216 所表達的涵義，在這段經文中，內在的念住隨觀導向得定，「定」接著讓修習者能夠進行外在的隨觀。另參見 S II 127，該經文提及，隨觀他人的內心狀態是一系列深定成就的一部分，這意味著：在這經文中，這種隨觀也被理解為一種神通的運用。另參見 Ṭhānissaro

習「外在的」念住的可能性。

但是， 在《 相應部． 念住相應》（*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*）中，佛陀介紹了這三種類型的作意：「內在的」、「外在的」及

「內在的和外在的兩者」， 分別作為「修習念住的三重方式」。11 這段經文證實：這三種中的每一種都構成與念住修習相關的層面。與此相同的觀點可從下述事實得到參照：巴利語的阿毗達磨中較為早期的論書《分別論》（*Vibhaṅga*），將內在、 外在的區別， 從《 念住經》 的「 重誦」 移置到「 定義」，12 因而將內在、外在的隨觀納入到構成「正」念的要素之中。這個阿毗達磨式的修改和上文引述的經文兩處都指出：將



96

「念」運用到「於內和於外兩者」的重要性。事實上，《分別論》還特別聲明：念的「外在的」運用就如同「內在的」運用一樣， 都能夠導向證悟。13 同樣地，《相應部． 覺支相應》

1996：p. 76。

* 1. S V 143。同樣地，S V 294；S V 297 和 A III 450，將這三種方式視為不同的隨觀。有數則經典將內在、外在的區別，單獨運用於受、五蓋、七覺支和五蘊（參見例如 M III 16；S IV 205 和 S V 110）。從這些經文可知，在

「重誦」中將「內在的」、「外在的」應用於一切念住，並不僅僅是無意義的重複，而是在每一種情況下應當有某種重要性。亦參見 Gethin 1992：

p. 54。

* 1. Vibh 193（出現在經典的解說）。
  2. Vibh 228。事實上，念住的注釋書，明確地將「外在的」應用於每一個念住的方法上：在 Ps I 249 用於入出息；在 Ps I 252 用於姿勢；在 Ps I 270 用於肢體動作；在 Ps I 271 用於身體的部分；在 Ps I 272 用於四界；在 Ps I 273 用於墓墟隨觀；在 Ps I 279 用於受；在 Ps I 280 用於心；在 Ps I 286 用

（*Bojjhaṅga Saṃyutta*）中有一則經指出：「內在的念」和「外在的念」兩者皆可作為覺支。14

為了可以充分展現〔於外隨觀〕這個顯而易見的重要性，一個可行的解決之道也許是：透過仔細地觀察他人外在的表現，以培養對於他人的感受和心理狀態的覺知。感受和內心狀態確實使人的外貌產生變化，這是由於對他們的臉部表情、語氣和姿態有所影響而來的。15

以上提議可以在若干經典中找到佐證，這些經典也都列舉出得知他人內心狀態的四種方法：根據所見到的；根據所聽到的；藉由仔細思考及進一步思惟所聽到的；最後一種是借助於讀心術。16 除了讀心術之外，其他的方法都不需要神通，只需要覺知及某種程度的常識即可。在這樣的解讀之下，覺知的「外在的」運用，與《念住經》中詳述的各種修習相聯結，在修行上就變得實際可行了。



97

於五蓋；在 Ps I 287 用於五蘊；在 Ps I 289 用於六入處；在 Ps I 300 用於七覺支；在 Ps I 301 用於四聖諦。

* 1. S V 110。
  2. Khemacari 1985：p. 26。
  3. D III 103 和 A I 171。另參見 M I 318，此經建議：沒有他心通的比丘藉由見、聞的方式來審查，以便能評估佛陀內心的清淨。或參見 M II 172，此經指出：觀察一個比丘的言行舉止來作為評估其內心是否受貪、瞋、痴影響的基礎。

因此，藉由將覺知引導到另一個人的姿勢、臉部表情和語氣上，也就是標示出他人的感覺或內心狀態，或許就能進行「外在的」念住修習了。就某種程度而言，以這種方式進行對另一個人的「外在的」覺知，很像心理分析師觀察病患的方式。心理師仔細審視患者的行為和相關症狀，以評估其內心的狀態。因此，覺知的外在運用，會是特別適用於日常生活的一種修習，因為，大部分應當要被觀察的現象，可能不會發生在修習者正式禪坐的時候。

這種對於他人行為和心理反應的「外在的」隨觀，能夠接著讓人越來越深入地瞭解「被隨觀者」的性格特點。在注釋書中，可以查到有助於這類瞭解的資訊，這些注釋描述了不同的人格類型，以及對應於各個類型的行為模式。17 根據這些描

和反應。18

為了覺知的平衡發展，這種從內到外的轉移是相當重要的。將覺知只運用於內在，可能導致自我中心，修習者可能變得過度在意發生在自己身上或內心的一切；同時又渾然不覺自己的行為舉止如何影響到他人。修習「內在的」和「外在的」兩種念住，可以預防修習者在這方面的偏頗，並且在心理的「內向性」〔introversion〕和「外向性」〔extroversion〕之間達到巧妙的平衡。19



98

「重誦」這個層面的第三步驟，是教導修習者「於內和於外兩者」去觀察。注釋書解釋：由於修習者無法對一個對象同時

「於內」和「於外」隨觀，所以這個教導意指：應該交替使用

20

這兩種模式。 這段注釋書的解說，並未在前兩個修習階段真

述，可藉由觀察而推斷出貪性格或瞋性格的心性傾向，例如，

觀察某位比丘的飲食習慣和搭衣的方式。個性的不同，甚至連掃地這樣一個簡單的工作，也有不同的執行方式。

根據「重誦」的教導，應當先修「內在的」隨觀；再修「外在的」對應隨觀。這就表示第一步的內隨觀，是作為第二步外隨觀的基礎，也就是作為瞭解他人身上的類似現象的基礎。的確，能夠覺知自己的感受和反應，讓人更容易瞭解他人的感受

* 1. Ehara 1995：pp. 58 - 61 和 Vism 101 - 10。另參見 Mann 1992：pp. 19 - 51。

正地增添任何新的說明，因為，無論「於內隨觀」還是「於外隨觀」，必然已經交替地運用了這兩種模式。《分別論》提出較具說服力的觀點，此論書在「於內和於外兩者」隨觀的解說

* 1. Mann 1992：p. 112 提及：瞭解「他人內在正在運作的力量，與激勵我們自己行動的力量一模一樣。」同樣地，在外隨觀獲得的洞見也會轉而幫助內隨觀。例如，在別人身上發現特定反應的背後動機是比較容易的，而這些相同的動機在自己是行為者的情況下可能就不會被察覺到。另參見 Bullen 1982：p. 32；Khemacari 1985：p. 23 和Ñāṇapoṇika 1992：p. 58，他解釋說：

「許多事情在他人身上或外在對象上觀察，比在自己身上觀察能夠更清楚地被瞭解。」

* 1. 另參見 Ñāṇapoṇika 1951：p. 35。
  2. Ps I 249。

中，指出對於所隨觀對象作如實的理解，而不將所隨觀對象視為自己或他人的主觀經驗的一部分。21 以這種方式修習，念住隨觀就越來越趨向於「客觀的」且「不執著的」立場。從這個立場而言，所觀察的現象是被如實地體驗著，與它們是否發生在自己或他人身上就無關了。

阿毗達磨和注釋書，將「於內」、「於外」詮釋為意指自己和他人，這詮釋與早期經典中其他的幾段經文相吻合。例如在

《舍彌村經》（*Sāmagāma Sutta*）中，當對抗種種不善的素質和不善巧的行為模式時，都使用了這相同的兩個用語，不論這些素質或行為模式是發生「在自己」（*ajjhatta*） 或「在他人」

（*bahiddhā*）身上。22 另外在《闍尼沙經》（*Janavasabha Sutta*）一段與念住直接關聯的經文中，「於外」明確地指稱他人的身體、感受等。23 這段經文對於目前的討論頗具價值，因為在涉及「於外」念住的性質上，它是唯一提供額外資訊的經典。



99

* 1. 內、外隨觀的他種詮釋

對「內」、「外」的念住，現代禪修老師提出了各種不同的詮釋，有些認為「內」、「外」就是它們字面上的意義，也就是空間上的內和外。例如，他們指出：外在的身體感受，就是在皮膚表層（*bahiddhā*）所觀察到的；而內在的身體感受，則出現在體內更深層的部位（*ajjhatta*）。24

「於內」（*ajjhatta*）出現在《念住經》本身，帶有明顯的空間上的意義，意指「內六處」，相對於它們的外在對象「外六境」。然而，在這段經文的脈絡中，用以表示「外六境」的巴利語卻不是 *bahiddhā*〔於外〕，而是 *bāhira*〔外部的〕。25 相較之 下，「 重 誦 」 中 提 到 的「 於 內 」（*ajjhatta*）、「 於 外 」

（*bahiddhā*） 這兩種性質， 卻似乎並未傳達這種空間上的區分。以隨觀「六入處」〔六種感官的領域〕的情況為例，這樣將「內的」、「外的」從空間的區分來理解，不會產生有意義的修習方式，因為根據「重誦」所述，包括內六根和外六境的全部十二處，必須被「於內」隨觀，然後再「於外」隨觀。將

「內的」、「外的」視為空間上的區分所牽涉的難題，也延伸到

* 1. 這點隱含於 Vibh 195 各個念住隨觀方法的闡述方式中。根據此處的說法，於內隨觀，修習者瞭解：「我感受到一種樂受。」於外隨觀，修習者瞭解：

「他或她感受到一種樂受。」於內和於外隨觀，修習者瞭解：「一種樂受。」相同的闡述，再次出現在 Vibh 197 是關於「心」，以及在 Vibh 199 - 201 是關於「法」。

* 1. M II 246。
  2. D II 216。
  3. Goenka 1999：p. 54；Solé - Leris 1992：p. 82 和 Thate 1996：p. 44。理解「內在的」、「外在的」這種方式，有 Th 172 作為佐證；在該處文獻中，「內在的」、「外在的」的使用，都與說話者自己的身體有關，因此，它們在這裡似乎也是指同一身體的內部和外部。
  4. M I 61：*ajjhattikabāhiresu āyatanesu*。

大部分的念住隨觀。不論是心的狀態或五蓋、七覺支等諸法，都不易符合在空間上有「內的」和「外的」情況的區分，除非採用注釋書的解釋，將「於外」理解為發生在他人的心的狀態、五蓋或七覺支。

有其他的禪修老師建議：內、外隨觀的區分，暗示表面的真理與究竟的真理之間的差異。26 當修習持續進展時，修習者的確越來越能看到現象真實相的本質。但是，表面的與究竟的真理之間的區分，卻極不可能符合《念住經》中「於內」、「於外」其原始意義。首先，因為這兩個用語在經典中從未有此涵義；其次，因為只是區分這兩種層次的真理是後來的發展，屬於後聖典時期。27



100

另一種詮釋提議：區分內在的心理和外在的身體對象。這樣的話，例如就感受而言，將內心的感受（*ajjhatta*，內的）與身

* 1. Dhammadharo 1993：pp. 263 - 6 和 Ñāṇasaṃvara 1961：p. 27。
  2. 參見Jayatilleke 1980：pp. 361 - 8；Kalupahana 1992：p. 107；Karunadasa 1996：

p. 35 和 W. S. Karunaratne 1988a：p. 90。*paramattha*〔究竟法〕這個詞出現在 Sn 68；Sn 219 和 Th 748。相關名相出現於其他文獻，例如在 A III 354的 *paramañāṇa*〔最高的觀智〕；在 M III 245 的 *paramapaññā*〔最高的智慧〕和 *parama ariyasacca*〔究竟聖諦〕； 在 M I 480、M II 173 和 A II 115 的 *paramasacca*〔究竟諦〕；在 Dhp 403 的 *uttamattha*〔最高義〕。以上所有例子都只與 *Nibbāna*〔涅槃〕有關。列舉於 Abhidh - s 中的一百二十一心法、五十二心所和二十八色法，可以被視為 *paramattha*〔究竟法〕；這意指：究竟真實的這種假定是後期的發展， 並未出現於早期經典中。關於 *paramattha*〔究竟法〕，這是一個後期出現的概念解釋，參見 Bodhi 1993：

pp. 6、25 和 Ledi 1999b：p. 99。

體的感受（*bahiddhā*，外的）區別開來；就心而言，在純粹的內心經驗（*ajjhatta*，內的）以及與感官經驗相關的內心狀態

（*bahiddhā*，外的）之間作區別。28

如此解讀「內的」和「外的」的方式，在《相應部．神足相應》（*Iddhipāda Saṃyutta*）的一段經文中找到佐證，此經將內在的蜷縮與「昏沉和嗜睡」相聯結；而向外的分心，這個與蜷縮相對的蓋，則是經由五種感官而來的感官散亂。29 另一段相關的經文出現於《相應部．覺支相應》，此經將欲貪〔感官欲望〕、瞋怒、疑惑等蓋障區分為內在、外在發生的事。30 這段經文可能意指：這些蓋障的生起是由於意門的活動（*ajjhatta*，於內）；或由五根中任一根門輸入的訊息（*bahiddhā*，於外）。



101

* 1. Dhammadharo 1987：pp. 20、25 和 Maha Boowa 1994：p. 101，將內在的、外在的之間的區別，分別與內心的感受、身體的感受相聯結；就「心」而言，則分別與唯有心（內在的）及帶有外在對象的心相聯結。Fessel 1999：

p. 105，理解「內在的」意指內在的心理經驗和內向性；而「外在的」代表外在的影響和趨向認識外在對象的活動。Tiwari 1992：p. 82 也將「內在的」與內心相關聯，「外在的」與生理覺受相聯結。同樣地，《大智度論》

（*Mahāprajñāpāramitāśāstra*）認為：內在的感受和內心狀態與發生在意門的情況相聯結；而相對應的外在情況則與其他五根相聯結（在 Lamotte 1970：pp. 1173 - 5）。Ñāṇasaṃvara 1974：pp. 28、71 將這種理解方式應用於入出息念，意指入出息是「外在的」，而對入出息的覺知是「內在的」。然而，這並不能產生有意義的替代修習方法，因為「內在的」隨觀和「外在的」隨觀都需要入出息和覺知兩者的現前。

* 1. S V 279。
  2. S V 110。然而，應該注意的是：同一則經並未將這種區分應用於「昏沉和嗜睡」或「掉舉和憂悔」，雖然，這兩種蓋也可能由意門或五根門的經驗而生起。

另一方面，「於內」這個限定條件出現在《念住經》中，也是作為隨觀五蓋和七覺支的主要教導的一部分。這個用法似乎與區別透過意根門的經驗及透過五根門的經驗無關；反而，好像在強調任一種蓋或任一種覺支是「在我之內」現前的這一層意義，類似於注釋書將「內在的」解讀為「自己本身」。31

在其他經典中，*ajjhatta*〔內的〕此詞單獨出現時，的確表示

「內在的」涵義，也就是意指主要是心方面的經驗。這種用法的一個典型例子是二禪，標準的描述都將它形容為一種「內在的」寧靜。32「內在的」意指「心的」這種用法，也出現在《總說分別經》（*Uddesavibhaṅga Sutta*），此經將一種「內在停滯的」內心狀態，與「外在散亂的」心識作對比。根據以上的詮釋，「外在的」應該只是代表五根，但是在此經中卻意指全部的六根。33 同樣地，在其他經典中，「內在的」也不只是代表純粹的意根門活動，有時也與所有的六根有關。34

* 1. M I 60：「他知道：『我之內有（*atthi me ajjhattaṃ*）瞋怒』」；或 M I 61：「他知道：『我之內有（*atthi me ajjhattaṃ*）念覺支』」。這些教導似乎不只適用於有關意根門而生起的蓋障或覺支。
  2. 例如在 D I 74。其他例子有：在 M I 213 心的「內在的」平靜；或在 M III

233「內在的」快樂（意指禪定）。

* 1. M III 225：「見到一個可見的對象⋯⋯認知一個心的對象⋯⋯心識向外地分心。」然而，「內在停滯的內心狀態」這句子，的確意指心的經驗，也就是執著禪定之樂。
  2. 例如 M I 346 將內在的樂與所有的六根相聯結。或 S IV 139 談到：內在的貪、瞋、痴與所有的六根有關。或 S V 74：將內在穩定的心與所有的六根相聯結。

這些經文的言下之意是：「內的」和「外的」分別指意根門、五根門的活動的這種看法，未必全是適當的。關於某些念住的隨觀也是同樣的情況，例如，六入處可以輕易地區分為意根門和身體的根門。但是，我們卻很難想像：一種合理的隨觀，如何先「內在的」，亦即從純粹內心的角度；然後再「外在的」，亦即從五根門的角度，來處理這整套六入處。

總而言之，雖然解讀內、外念住的其他方式，有它們在實修上的價值，但是將「於內」解讀為自身；「於外」意指他人，這樣的解讀則提供了一種能夠實修的隨觀方式。而且，這種隨觀方式可以在經典、阿毗達磨和注釋書中得到佐證。



102

最後，不管修習者採取哪一種詮釋，一旦修習者「於內和於外兩者」修習隨觀，就必然會轉向一種全面性的修習類型。35到了這個階段，甚至連「我」和「他者」、「內」和「外」的界限也都被揚棄在後，進而全面照見現象的本然且了無「擁有感」。這種更為寬廣的觀點，或是涉及隨觀自己和他人；或是涉及隨觀任何一種內在現象及其對應的外在現象。因此，如上述討論的，理解「於內」、「於外」的每一個方法，終究將導

* 1. 這是《經集》（*Sutta Nipāta*）中幾個偈頌的涵義，這些偈頌同時提到「內在的」、「外在的」，意指：「無論有什麼」即表示「全面性」之意。參見 Sn 516；Sn 521；Sn 527 和 Sn 738。這種「全面性」的必要，不僅是念住修習的一項特徵，而且是 M III 112 描述「空隨觀」的特點；也同樣是從「內在的」進展到「外在的」，並以「於內和於外兩者」進行隨觀而達到極致。

向：對於所觀察的現象更「全面性的了知」。36 基於這種對所緣全面性的「視域」，念住修習接著進行到「重誦」中所提及的下一個層面——覺知現象的無常性質。

* 1. 無常

《念住經》的「重誦」教導修習者去隨觀「生起的性質」、

「滅去的性質」以及「生起和滅去兩者的性質」。37 類似內在、外在隨觀的教導，這個教導的三個部分代表時間上的進展——從觀察現象生起的層面；到聚焦在這些現象的消失；最後在



103

「全面照見無常的本然」達到最高境界。

根據多部經典，無法看到現象的生起和滅去就是無明，而將一切現象視為無常則能開啟觀智和見。38 觀五蘊或六入處的無常是「正見」，因而直接導向證悟。39 因此，對於無常的直接體驗，的確代表禪修之智慧的「力量」層面。40 這些經文明確

顯示：培養對於「一切現象是無常性」的直接體驗具有關鍵的重要性，正如念住「重誦」的這一部分所預期的。相同的預期也反映在注釋書的觀智架構中。這套架構詳細說明在證悟之道上會遇到各種關鍵性的體驗，在這些體驗中，領會現象的生起和滅去的這一階段是關鍵中的關鍵。41

因為直接體驗並因此實際領會無常的真理的結果，就是「緣生有」的其他兩項特性——「苦」（*dukkha*，不令人滿意）和

「無我」（*anattā*，自我不存在）——變得不證而自明。經典中，常常藉由呈現一種漸進的模式來顯示三相〔無常、苦、無我〕之間的這種關係， 這個模式是從「 對於無常的覺知」

（*aniccasaññā*，無常想）開始；經由「承認無常的事物都具有不令人滿意的性質」（*anicce dukkhasaññā*，於無常生苦想）；到「 領 會 不 令 人 滿 意 的 事 物 都 具 有 無 我 性 」（*dukkhe anattasaññā*，於苦生無我想）。42 這相同的模式在《無我相經》

* 1. 一個類似趨向全面性的轉移，在關於「如何培養對五蘊的洞見」的標準敘述中發揮了很重要的作用，意即：在詳細審視單一蘊之後由此獲得的洞見，被運用到此蘊所有可能的情況中（參見例如 M I 138）。
  2. 此複合詞的譯法，可藉由它在 S III 171 的用法得到佐證，此經明確地意指

「 生 起 和 滅 去 的 性 質 」。 另 參 見 Ñāṇatiloka 1910：p. 95，n. 1， 將 *samudayadhamma* 譯為「生起的法則」（das Enstehungsgesetz）；Ñāṇamoli 1994：p. 53，將 *vayadhamma* 譯為「具有瓦解的性質」。

* 1. S III 171 和 S IV 50。
  2. S III 51 和 S IV 142。
  3. A III 2。Fleischman 1986：p. 11；Ledi 1999a：p. 151；Ñāṇapoṇika 1992：

p. 60；Solé - Leris 1992：p. 82 和 Than Daing 1970：p. 62 都強調：無常是「觀智」的關鍵層面。

* 1. 根據 Ledi（n.d.）：p. 233，洞察生起和滅去是觀智的關鍵層面，並且，與所有四個覺醒階段的進展有關聯。關於觀智的精彩解說，可見於 Mahasi 1994：pp. 8 - 36 和 Ñāṇārāma 1993：pp. 19 - 62。
  2. 在D III 243；D III 251；D III 290；D III 291；S V 132；S V 345；A I 41；A III 85；A III 277；A III 334；A III 452；A IV 46；A IV 52；A IV 148；A IV

387；A IV 465；A V 105 和A V 309。（直譯此模式如下：「作無常想；於無常〔作〕苦想；於苦〔作〕無我想」。）這個模式也反映在以下的陳述：「凡無常者，彼即不令人滿意；凡不令人滿意者，彼即無我。」例如在 S III 22；S III 45；S III 82；S IV 1 和 S IV 153。另參見 Bodhi 2000：p. 844。

（*Anattalakkhaṇa Sutta*）中具有重要的地位。在此經中，佛陀教導他最初的弟子們，去清楚地覺知主觀經驗中每個層面的



104

「無常性」，並且以五蘊為例來闡述。基於此，佛陀引導他們獲得如下的結論：凡是無常的，就無法產生持久的滿足，因此就不適於被視為「我」、「我所有」或「我的自我」。43 將這樣的理解，應用在每一個蘊的所有可能的情況之後，其力道之強足以導致佛陀最初的五個比丘弟子完全的覺醒。

佛陀在這經中教導的隱含模式顯示出：洞見無常是體證苦和無我的重要基礎。這個模式的內在動力，從清楚地覺知無常開始；進展到越來越強的厭離（這與「苦想」（*dukkhasaññā*）一致）；44 接著又漸漸地削減深植於個人心中的「我」的造作、

「我所有」的造作（這相當於 *anattasaññā*〔無我想〕）。45

《相應部．分別經》（*Vibhaṅga Sutta*）強調：培育「對於現象生起和滅去的洞見」的重要性。據此經敘述，這洞見標示

Ñāṇananda 1986：p. 103，解釋：「在 *sukha*〔樂〕和 *attā*〔我〕之中，我們對於恆常的幻相具有感情和意欲的〔conative〕反應。」

* 1. S III 67。
  2. A III 443 和 A III 447 將覺知無常與普遍的厭離相聯結。而 A IV 51 特別將此覺知與對於世間的利益和得失無動於衷相聯結。
  3. 根據 A IV 53，覺知所有不令人滿意的事物其空無的性質，可以導向克服一切「我」或「我所有」的觀念。另參見 A IV 353；A IV 358 和 Ud 37，根據這些經典，基於對無常的覺知而洞察無我，將導致所有「慢」的斷滅並且隨之趨向證悟。

出：「 只是建立念住」 與念住的完整且充分的「 修習」

（*bhāvanā*）之間的區別。46 這段經文突顯「重誦」對於正確修習念住的重要性。只是對於條列在四念住下的各種對象保持覺知，也許還不足以「培育出穿透性的洞見」；另外還需要的是，進一步轉向對於無常全面且平等平靜的照見。47



105

直接體驗一切事物都在變化的這個事實，如果應用於個人人格的所有層面，則可有效地扭轉此人心智的習慣模式。48 這很可能是，為何覺知無常在隨觀五蘊時承擔著特別重要角色的原因；〔覺知無常〕除了在「重誦」被提及之外，覺知無常也成為隨觀五蘊的主要教導的一部分。49

* 1. S V 183 解釋：從「只是念住」到「念住的修習（*bhāvanā*）」的轉換，就在於隨觀生起和滅去的性質。但是漢譯「阿含經」缺漏此經，參見 Akanuma 1990：p. 247。
  2. 其實 M I 62 提到需要「修習」念住以達到最高的證悟：「如果，有任何人會以這樣的方式修習這些四念住⋯⋯他可期待證得兩種果位之一」。這段話讓人聯想起在 S V 183 提及的「修習」（*bhāvanā*）。值得注意的是：相對於巴利經文對隨觀無常的強調，漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*）版本的念住「重誦」對此根本隻字未提；但是《增壹阿含》（*Ekottara Āgama*）版本卻至少在受、心、法的隨觀上保留了這一點（參見 Minh Chau 1991：

p. 88 和Nhat Hanh 1990：pp. 173、175、177）。關於所有四念住中隨觀「生起」、「滅去」的訓示，也出現在《雜阿含》（*Saṃyukta Āgama*）對應於

《相應部． 集經》（*Samudaya Sutta*）（S V 184） 的經文中； 參見 Hurvitz 1978：p. 215 的翻譯。

* 1. Goenka 1994a：p. 112。
  2. M I 61：「色是這樣⋯⋯受⋯⋯想⋯⋯行⋯⋯識⋯⋯；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。」參見本書第 300 頁進一步論述〔五蘊的生起和滅去〕。

在修習覺知無常時，「持續」是不可或缺的，如果它真的要去影響一個人的內心狀態。50 持續地隨觀無常，會讓人對於體驗現實的慣常方式有所轉變。在此之前，這慣常方式靜默地假定：「感知者」和「感知對象」在時間上是穩定不變的。一旦這兩者都被體驗為不斷變化的過程，所有穩定不變的存在及實體性的觀念都將消失無蹤，也由此徹底地重塑了修習者的經驗模式〔paradigm of experience〕。

隨觀無常必須是全面的，因為如果有任一經驗的層面仍然被視為是恆常的，就不可能覺醒。51 全面體證無常是入流果的顯著特點之一。事實上，入流者對無常的體證是如此的全面，以至於入流者無法相信有任何現象是恆常的。52 隨著體證完全的覺醒，入流者對無常的瞭解也達到圓滿。53 對阿羅漢而言，覺知所有感官輸入訊息的無常性，是他們經驗裡本然的特點。54



106

除了鼓勵去覺知無常性之外，根據注釋書的觀點，「重誦」的這個部分，也被視為指稱那些造成所觀察的現象生起和滅去的「種種因素」（*dhammas*，諸法）。55《相應部．集經》中探

* 1. 在 A IV 13 和 A IV 145 提到持續隨觀無常。另參見 Th 111。
  2. A III 441。
  3. A III 439。
  4. A IV 224 和 A V 174。
  5. 參見 A III 377；A IV 404；A III 379 和 Th 643。
  6. Ps I 249。

討了這些種種因素，將每個念住的「生起」和「消失」與其各自的先決條件相聯結。這些條件就「身念住」而言是「食素」

〔nutriment，營養〕；就「受念住」而言是「接觸」；就「心念住」而言是「名和色」；就「法念住」而言是「作意」。56

在早期佛教哲學的架構中，無常性和因緣條件性兩者都相當重要。在佛陀本身通往覺醒的過程中，對自己宿世的回憶及其他眾生逝去和再投生的景象，都使他清清楚楚地體會到：個人和宇宙層次中「無常性」和「因緣條件性」的真理。57 這兩個相同的層面，也促成了過去毗婆尸（Vipassī）佛的證悟，當他詳細地檢視「緣起」（*paṭicca samuppāda*）之後，藉由對於五蘊無常性的念住隨觀導致他的覺醒。58 因此，筆者將在因緣條

* 1. S V 184。（然而，這段經文與「重誦」並未完全相符，因為此處所用的是

*atthagama*「消失」這個語詞，並不是《念住經》所用的 *vaya*「滅去」。）

* 1. M I 22；M I 248 和 A IV 176。S II 10 和 S II 104 記錄佛陀對緣起的體證。 Demieville 1954：p. 294 和 Werner 1991：p. 13，指出：前兩種更高的觀智作為無常與因果關係的例證的重要性；另參見 Lopez 1992：p. 35。除了以上經文之外，經典從各種不同的角度記載佛陀智慧的增長，這些角度包括對於四界（S II 170）、五蘊（S III 27；S III 29 和 S III 59）、六入處（S IV 7 - 10 和 S V 206）、受（S IV 233）、五根（S V 204）、「世間」（A I 258）和四聖諦（S V 423）等方面，隨觀它們的「享樂誘人」〔味〕、「本有的過患」〔患〕和「逃離」〔離〕。這些經典中的每一則經都直接將各自提及的觀智，與佛陀的完全覺醒的成就相聯結。這表示：上述的每一種觀智都可被視為佛陀全面證悟中的一個特定層面。
  2. D II 31 - 5，此經文中詳細探究：各個緣支是關於從「苦」開始直至「識」與「名和色」的相互關係，這致使他〔毗婆尸菩薩〕修習五蘊的念住隨觀進而引生證悟。在 S IV 211，有一個實修的例子，說明無常性和因緣條件性如何在隨觀的情境下相互關聯，這個例子將三種受的依緣而生與身體的

件性的哲學和歷史的背景下，藉著綜論佛陀對此因緣條件性的教導，以探討念住「重誦」在這個部分的其他角度。



107

* 1. 緣起（*PAṬICCA SAMUPPĀDA*）

在佛陀時代，關於因果關係的種種哲學立場盛行於印度。59有些學說宣稱宇宙是由一個外在的力量掌控，此一外在的力量若不是一位全能的神，就是自然界本有的一種原理；有些學說認為人類是獨立的造作者，也是行為的承擔者；有些學說支持決定論；而其他學說則全然否認任何因果關係。60 不管這些教義之間有何差異，它們都一致認為有一個絕對的原理。這個原理所論述的，是關於「單一因」或「第一因」的存在（或不存在）。

另一方面，佛陀提出「緣起」（*paṭicca samuppāda*，依緣和合而生起，dependent co - arising）作為對因果關係的「中道」詮釋。佛陀的緣起觀，與當時既存的因果觀是如此明確地相悖離，使得他駁斥了所有關論述因果關係中四種盛行的方法。61

無常性相聯結（關於「觸」，在 S IV 215 有相同的論述）。

* 1. 參見 Kalupahana 1975：p. 125。
  2. 特別參見在 D I 52 中的不蘭迦葉（Pūraṇa Kassapa） 和末伽梨瞿舍利

（Makkhali Gosāla）；另參見 Bodhi 1989：p. 7。

* 1. 在 S II 19 可找到一個典型的例子。此經敘述佛陀被問到：苦的成因是自、他、自他兩者或兩者皆非（亦即偶然生起）。在佛陀否認這四種選項之後，與他對談的人對於陳述四種苦的因果法則都被否決感到訝異，而懷疑

經典往往以十二個連續環節的形式來描述緣起（*paṭicca samuppāda*），這套序列將「苦」的依緣而生追溯到「無明」

（*avijjā*）。根據《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagga*）， 這十二支〔或譯：環節〕貫通個人生命的過去、現在、未來連續的三世。62 適用於三世的〔緣起〕十二支，作為解釋輪迴轉生中沒有恆常留存的動力因的方法，也許在佛教思想的歷史發展中日益重要。63 雖然十二支經常出現在經典中，但是也可以發現差異甚大的緣起類型，其中有些以第三支「識」為始，並且與下一支「名和色」形成交互影響的關係。64 前述這些差異和其他



108

佛陀是否就是無法看見或無法承認苦的存在。在 S II 22 也出現關於苦、樂的一段類似的對話。佛陀創新的立場從以下的事實也可看出：「緣起」

（*paṭicca samuppāda*）這個用詞顯然是佛陀所創，用以表達他對因果關係的理解，參見 Kalupahana 1999：p. 283。不過，C. A. F. Rhys Davids 在她對巴利聖典一種饒富想像力的詮釋中，提出形成初期佛教因果論的不是佛陀，而是阿說示（Assaji）（1927：p. 202）。

* 1. Paṭis I 52；Bodhi 2000：p. 741，n. 50 指出：「三世說」所隱含的四時系統

（過去因、現在果、現在因、未來果）〔中的因果關係〕，在 S II 24 中有一個先例。

* 1. Jayatilleke 1980：p. 450。
  2. 在D II 57 中，前兩支「無明」和「行」，還有「六入處」都缺，而且「識」和「名和色」呈現交互影響的關係。在 D II 32；S II 104 和 S II 113，也同樣出現「識」和「名和色」交互影響的關係。Sn 724 - 65 將每個〔緣起〕支，分別並獨立地與「苦」相聯結（關於十二支標準定型陳述的這些變化，另參見 Bucknell 1999：pp. 314 - 41）。S II 31 從無明開始聯結到生，但是接下來聯結到喜、定、體證。在 S II 108 中，也採取「始於渴愛」而開啟另一種不同的序列。而且，在 D II 63 中描述：「識」緣「名和色」包括在受孕時、胚胎階段，也包括在生命期間。這種描述似乎不只限於適用在三世架構中的再生而已。或者是在 S III 96，「行」是因無明而有，不是過

種種的差異類型都暗示：基於三世的解釋模式，不是瞭解緣起的唯一可行之路。

實際上，十二支只是緣起的一般結構原理中的一個特別常見的運用而已。65 在《相應部．緣經》（*Paccaya Sutta*）中，佛陀介紹了一般原理及其運用之間的重要分野。此經談到：十二支是依緣而生的現象，而「緣起」意指各支之間的關係，也就是

「原理」。66

這種將「原理」和作為原理運用之一的「十二支」作區別，與實修有相當重要的關係，因為證悟入流果時，能完全瞭解因果關係。67 原理與運用之間的區別意味著：這種對於因果關係的瞭解，未必一定要親身體證此十二支。也就是說，縱使未培養「回憶宿世」的能力，由此直接體證「與過去世有關的」十



109

二支中的那些因素，修習者仍然可以親身體證緣起的原理。

與整套十二支相較，基本原理是更易於以直接的隨觀來修習。例如《相應部． 因緣相應》（*Nidāna Saṃyutta*） 的一經中，將「緣起」運用於「觸」和「受」之間的緣生關係。68 這種將原理直接運用於主觀經驗的情形也出現在《分別論》，此論將緣起與「一個個剎那心」相聯結。69

在《根修習經》（*Indriyabhāvanā Sutta*）中，可發現另一個直接運用因緣條件性的原理的例子。此經將六根門中任何一根門 生 起 的 愉 快 和 不 愉 快， 認 為 是 依 緣 而 起 的（*paṭicca samuppanna*），這是與過去世或未來世無關的一種用法。70 同樣的情形，也適用於《蜜丸喻經》（*Madhupiṇḍika Sutta*）對於

去的經驗， 而是在現前此刻生起的。另參見 W. S. Karunaratne 1988b：

p. 30。

* 1. Collins 1982：p. 106，指出：「區分因緣條件性的概念和這十二支序列是非常重要的。」另參見 W. S. Karunaratne 1988b：p. 33 和 Ñāṇavīra 1987：p. 31。 Reat 1987：p. 21 解釋：「緣起⋯⋯這個專有詞，也許可以正確地適用於任何依賴充分、必要條件而產生的任何結果。」
  2. S II 26。從經典中經常以介紹緣起的「十二支」運用的標準方法，也可推知同樣的區分，在經典中，緣起法則的定型陳述（「此有故彼有⋯⋯」）之後，就以巴利語的用語「就是說」（*yadidaṃ*，即）介紹十二支，這顯示這十二支是之前所述原理的一種範例（參見例如 S II 28）。
  3. A III 440 解釋：入流者的素質之一，是他或她已經瞭解「因果關係」及「現象的緣起」。
  4. S II 96，一種接著導向證悟的隨觀。同樣地，在 S II 92，佛陀只借助（從

「愛」開始的）最後五支，說明緣起的深度和重要性。這是一種比整套完整的十二支更容易讓人直接體證的說明方式。整套十二支未必是為隨觀而設，S II 81 也 暗 示 了 這 一 點。 此 經 中， 佛 陀 建 議「 徹 底 思 考 」

（*parivīmaṃsati*）十二支，他所用的術語類型指向一種理性思惟的形式。這暗示著：經由禪修而得到對「原理」的直接經驗，可以透過理性的思惟而直接運用在十二支上。這個思惟認為：在過去運作的同一個原理，在將來也會同樣地運作，而不必直接去體驗過去或未來的運作。

* 1. Vibh 164 - 92。關於這段經文， 另參見 Bodhi 1998：p. 46，n. 4 和 Gethin

1997a：p. 195。根據 Buddhadāsa 1992：p. 98，「緣起的整個系列運作⋯⋯在剎那間⋯⋯十二因緣⋯⋯可能同時都生起；發揮作用；而後滅去。它的速度是這樣地快，以致我們毫無察覺。」

* 1. M III 299。

認知過程的詳細分析。71 此經描述：「識」的「生起」（*uppāda*）是「依緣」（*paṭicca*）於「感官」〔根〕和「感官對象」〔塵〕；藉由「觸」使三者〔根、塵、識〕「和合」（*saṃ*）在一起。這段經文揭露了「緣起」（*paṭicca sam* - *uppāda*）這用詞的各個部分 ——「 依 緣 」〔dependent〕「 和 合 」〔co - 〕 和「 生 起 」

〔arising〕——更深刻的意義，絲毫都不必涉及不同的世〔三世〕或整套的十二支。因此，在個人自身的主觀經驗中，僅透過親證當下因緣條件性的運作，體證緣起是可能發生的。



110

## 緣起的原理及其實修上的運用

談到緣起，就是談到關於特定事件的「各種特定的條件」，這種「特定的因緣條件性」（*idappaccayatā*，此緣性）可以用如下方式表示：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 當A 存在 | \* | B 進而存在。 隨著A 的生起 | \* | B 也生起。 |
| 當A 不存在 | \* | B 不會存在。 隨著A 的止息 | \* | B 也止息。72 |

緣起的運作並不嚴格限定於時間上的線性順序。更確切地說，緣起代表現象在因緣條件上的相互關係，這相互關係構成一張相互交織的事件網，在此網中，每個事件都以「因和果」

* 1. M I 111。
  2. 例如在 M III 63：「當此存在，彼進而存在；隨著此生起，彼亦生起。當此不存在，彼不會存在；隨著此止息，彼亦止息。」關於特定的因緣條件性，另參見 Bodhi 1995：pp. 2 和 9，以及 Ñāṇamoli 1980：p. 161。

的方式與其他事件相聯結。73 每個構成條件的因素，它自己同時也是依條件而構成的，這就排除了「有一個超越、獨立的因」的可能性。74

在這些相互交織的模式中，從主觀經驗的角度來看，最關鍵的特定條件是「思」〔volition，意志〕。正是此時此刻的「心的意志」，決定性地影響著未來的活動和事件。75「思」本身又受到其他條件的影響，例如，個人的習慣、性格的特徵和過去的經驗，這些條件左右一個人體驗某個特定情境的方式。然而，正由於每個「思」都涉及在諸多選項中作決定，所以，一個人當下出於「思」的決定，在相當程度上是受到個人的介入和控制。每個決定，又反過來，塑造了習慣、性格特徵、經驗和認知的機制，這些又構成未來種種決定的背景。正是由於這



111

* 1. 巴利語的阿毗達磨中的《發趣論》（*Paṭṭhāna*），從種種的角度總共以二十四種緣〔條件〕，闡明現象條件交互關係的複雜性。因此，舉例來說，A對 B 施加的條件影響（A → B），從時間的觀點而言，可能不只發生在 A比 B 早出現的情況下（*purejātapaccaya*，前生緣）；也可能發生在兩者同時生起之時（*sahajātapaccaya*， 俱生緣）； 或甚至在 A 比 B 晚出現之時

（*pacchājātapaccaya*， 後生緣 ）。B 賴以生起的條件， 可能是 A 存在

（*atthipaccaya*，有緣）；或可能是 A 不存在（*natthipaccaya*，無有緣）。此外，A 可能是動力因（*kammapaccaya*，業緣）；也可能 A 在本身作為結果效應（*vipākapaccaya*，果報緣）之時，發揮其條件影響力；又或者 A 可能既是「因」也是「果」，當 A、B 互為條件（*aññamaññapaccaya*，相互緣）而產生關係的時候。

* 1. Tilakaratne 1993：p. 41。
  2. A III 415 解釋：意志〔思〕是造成經由身、語、意進行活動的因素。

個原因，有系統地訓練心智是絕對需要的。

《念住經》中，在修習大部分的法隨觀時，更具體地將「因緣條件性」運用在禪修上就變得顯而易見。在此經可發現：關於五蓋，修習者的任務是觀察它們生起和滅去的因緣條件；76關於六入處，所進行的隨觀應該揭露認知過程如何導致心的繫縛在六根門生起；77 就七覺支來說，其任務是辨識各覺支生起及進一步發展所依賴的條件。78 若談到四聖諦，即法隨觀的最後一個隨觀， 本身就是「因緣條件性」的陳述， 亦即陳述

「苦」和「苦的止息」所依賴的條件。因此，緣起的原理構成了第四念住中種種運用的基礎。79

《念住經》中「直接之道」的這段經文，可能間接提到在修習上對緣起的實修實證，因為此經將「正道」（*ñāya*，方法、聖道）的成就列為念住的目標之一。80 經典中時常出現「正道」

* 1. M I 60：「他知道：未生起的感官欲望如何生起；已生起的感官欲望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官欲望在未來生起。」
  2. M I 61：「比丘知道眼；他知道諸色；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。」
  3. M I 62：「他知道：未生起的念覺支如何生起；已生起的念覺支如何經由修習而圓滿。」
  4. 根據《大智度論》，「因緣條件性」的確是「法隨觀」與眾不同的特性，參見 Lamotte 1970：p. 1169。
  5. M I 55：「這是直接之道⋯⋯為了正道的成就⋯⋯就是，四念住。」

這個詞，作為已體證入流或更高覺醒階位者的一種特質。81 有幾個例子提到：「聖的正道」被視為是證得入流果的結果。82 在這些經文中，「聖的正道」暗示體證緣起；83 在其他多處經文中，也證實緣起與證悟的進展有關，根據這些經文所言，體悟緣起者是即將跨入不死之門的人。84 雖然，「正道」一詞，在

《念住經》中並未被進一步明確地認定為「聖的」，然而，假定「正道」一詞的出現，意指念住修習的目的之一是直接體證緣起的原理或「正道」，那麼，這個推論似乎就不算太牽強。



112

* 1. 標準的「聖弟子團體〔僧〕隨念」（例如在 A II 56）提及：聖弟子「具有正確的方法」（*ñāyapaṭipanno*，走在正確的道路上）〔*ñāya*「正道」，Ps 解釋為「聖八支道」〕。
  2. S II 68；S II 71；S V 389 和 A V 184，提及：「聖的正道」是入流果的一個素質。
  3. S V 388，另參見 A V 184。在 A II 36 也出現「聖的正道」，在此經中，它更進一步被解釋為「具有善法性」（*kusaladhammatā*）。這段參照的經文也可暗示緣起，因為注釋書 Mp III 74 將這段經文與「見道」聯結。T. W. Rhys Davids 1993：p. 394，證實：緣起法被認為是「聖的方法」。然而，

「方法」這個用詞，在其他地方也可以有不同的涵義，因為在 M I 522，它最後包括了四禪和三明的證得。而在M II 182 中，它與克服「十不善業道」有關（另參見 M II 197，「方法」在此經中並未被深入詳述，反而依據此方法是由居士或比丘修習而予以區分）。

* 1. S II 43；S II 45；S II 59；S II 79 和 S II 80，每一經文都將了知緣起法與「即將跨入不死之門」相聯結。在 S II 124， 佛陀說明： 先得「法住智」

（*dhammaṭṭhitiñāṇa*）後得涅槃；這段陳述意指：體證緣起是在體證涅槃之前，這是一種時間上的連續關係，因為在 S II 60，「法住智」即指緣起。此點進一步獲得 S II 25 的佐證，此經將特定的因緣條件性等同「法住性」

（*dhammaṭṭhitatā*，法的堅固性）。另參見 Choong 1999：p. 50。

## 「只是覺知」和「了無執取」

正如「重誦」訓示的：進行身、受、心、法的覺知，應該只是為了「觀智」和持續的「念」。85 這段教導指出：必須客觀地觀察而不迷失在種種聯想和反應之中。根據注釋書，這一點特別是指避免任何形式的認同。86 了無認同，能讓修習者將個人主觀經驗的任何層面視為單純的現象，即了無任何類型的



113

「自我 - 意象」或「執著」。

這重誦教導的用詞方式意味著「內心標記」的運用。「有個身」（受、心、法）的「念」〔在心中〕穩固現前。在此句中，所用的巴利語助詞 *iti* 表示「直接引述」，在目前的經文中是指

「內心標記」的一種形式。事實上，在《念住經》中，這一類的說明不是唯一的例子，經中大部分的教導都運用直接引述，以闡明應該知道的事項。87

這種呈現方式表示：概念，特別是在作為內心「標記」作用

的標示工具時，能夠被善巧地運用於念住的情境脈絡之中。88因此，念住的修習並不要求完全捨棄所有形式的語言知識。89事實上，概念，在本質上與「想」（*saññā*）有關，因為認識和瞭解的能力，依賴微細層次的內心的語言化過程，因此也依賴概念的運用。在念住隨觀中，善巧地運用標記，有助於強化清晰的認識和瞭解。同時，「標記」，引進了相當大程度的「內心的不執著」，因為直述個人心境和情緒的行為，能降低修習者對這些心境和情緒的認同。

根據《梵網經》（*Brahmajāla Sutta*），佛陀對於錯誤見解的概述是：錯誤地詮釋真實相，往往是基於禪修的經驗，而不是只基於理論上的推斷。90 為了避免這種錯誤的詮釋，所以，扎實地熟悉佛法，是禪修道上正確進展的一個重要因素。有一個例子，佛陀將這種對佛法的完備知識，比喻為儲存刀槍的軍械



114

* 1. M I 56：「『有個身體』的念在他心中穩固現前，達到『只是觀智』和『持續的念』所需的程度。」筆者認為在此經文中的 *paṭissati*〔覺知〕是詞首 *paṭi* 添加在 *sati* 之前，有「再次」或「又」的意思，具有時間涵義上的細微差別，這意味在「念的現前」方面沒有間斷，即是念的持續性。
  2. Ps I 250。另參見 Ariyadhamma 1995：p. 5；Debes 1994：p. 130；Dhammiko 1961：p. 189 和 Ṭhānissaro 1993：p. 101。
  3. 例如 M I 56：「他知道：『我入息長。』」M I 56：「比丘⋯⋯知道：『我在走著。』」M I 59：「他知道：『我感覺到樂受。』」M I 59：「在心有貪〔時〕，他知道：『心是貪的。』」M I 60：「他知道：『我之內有感官欲望。』」M I 61：「他知道：『我之內有念覺支。』」M I 62：「比丘如實知道：『這是苦。』」
  4. 關 於「 標 記 」， 參 見 Fryba 1989：pp. 130 - 2；Mangalo 1988：p. 34 和

Ñāṇapoṇika 1986b：p. 13。

* 1. Earle 1984：p. 398 和 Tilakaratne 1993：p. 103。Epstein 1995：p. 94，告誡人們：不要輕易「捨棄⋯⋯心理活動和思惟」，因為「具有這種錯誤觀念的人，放棄了成功的禪修所需的各種自我技能〔ego skills〕。」他解釋

（p. 99）：「有此誤解的人⋯⋯往往過分重視『放空的心』是毫無念頭的想法。在此情況下，念頭本身被視為等同於自我，而這種人似乎正在培養一種心智的真空狀態；在這種狀態中，沒有批判的思考被認為是究竟的成就。」Ñāṇananda 1985：p. 60，談到「重整概念以達到發展智慧的更高目的，並藉此超越概念本身。」

* 1. D I 12 - 39。詳見本書第 65 頁，注 4 以及第 254 頁，注 34。

庫以用來保衛城堡。91 顯然，對佛陀來說，只是「概念的不存在」〔無想〕，並不構成禪修練習的最終目的。92 概念本身不是問題，關鍵在於概念如何被運用。阿羅漢仍然使用概念，但不受制於概念。93

另一方面，念住必須清楚地與純粹理性的反思區分開來。

「重誦」的這個段落顯示的是：在修習觀禪的情況下，概念和標記的適宜程度。這個程度必須保持在絕對最低值的範圍內，在只是到「觀智和持續的念所需的程度」而已。94 標記本身不是目的，只是為了達到目的的一種手段。一旦「觀智」和「覺知」已經穩固安立，就不用標記了。

* 1. 在 A IV 110，因為具有對「法」的知識，佛弟子將能夠克服一切不善且培養一切善。Th 1027 推崇佛法經典的知識是梵行的基礎。同樣地，M I 294列出「佛法經典的知識」和「關於經典的討論」，是通達證悟的正見所需的五個條件中的兩項。（其餘三項是「戒行」、「止」（*samatha*）和「觀」

（*vipassanā*）的修習。）

* 1. 實際上，即使「無色定」中的第四定（*nevasaññānāsaññāyatana*，非想非非想處），在世間經驗的領域中，是儘可能遠離概念的一種深度的禪定經驗，依然尚未達到證悟。參見 Hamilton 1996：p. 60。
  2. 根據 It 53，阿羅漢因為對於概念和語言的表達有透徹的瞭解，所以能夠隨心所欲地加以運用，無論如何都不會受其損害。另參見 Ñāṇananda 1986：

p. 103：「相信只是憑著徹底消除概念或理論就能超越它們，這等於是停在問題的邊緣。」

* 1. M I 56。Kalupahana 1992：p. 74 解釋：對於念住所運用的概念，「應該被持續『只到它們生起觀智的程度』（*ñāṇa* - *matta*），不要超過這程度；因為⋯⋯ 超越其限度的概念， 可能導致實體主義形上學〔substantialist metaphysics〕。」

純粹理論的方法無法達到覺醒，這是經典中一再出現的議題。95 修習者花時間對佛法作理性的思考，以致忽略實際的修習，顯然會遭到佛陀的反對。在佛陀看來，如此行徑的人無法被視為是佛法的修習者，他只不過是深陷思考的人罷了。96

「念」本身是對現象「只是覺知」，而不是讓心迷失在種種的念頭和聯想之中。97 根據念住的「定義」，念與「正知的」



115

（*sampajāna*）相結合而運作。「觀智」〔knowledge〕的現前，也同樣是隱含在「他知道」（*pajānāti*）這詞句中，這詞句在各個念住隨觀中經常出現。因此，去「知道」，或去隨觀「正知」，可以被當作是：在具念觀察的基礎上，為了對被觀察的對象取得清楚的認識，而需要的概念性的輸入訊息。98

在正知的素質中，或在「他知道」這詞句中，本來就有這種

「再認知」的層面，透過內心標記的修習，可獲得更進一步的發展和強化。正是心的這種「知」〔knowing〕的特質導向理

* 1. 在 S I 136 中，佛陀描述自己的證悟為：超越單憑理論的探究而能夠達到的境地。另參見 Dhp 19；Dhp 20；Dhp 258 和 Dhp 259，它們都強調：真正重要的是佛法的修習。在 A V 162，過度強調以理論來理解佛法，甚至導致某些比丘誤稱自己已經證悟。另參見 W. S. Karunaratne 1988：p. 83。
  2. A III 87。然而，同樣的描述出現在 A III 178 一段建議仔細思惟佛法的文句中，這證明佛陀並未斷然排斥理論的探究，他所批評是針對忽視修習而言。
  3. 參見第三章。
  4. 這個提示在某種程度上，得到注釋書 Ps I 250 的佐證，此注釋書將「重誦」的這一部分與「念」和「正知」相聯結。

解。因此，儘管念住修習是在一種不起理性思惟的內心靜默、警醒的狀態中進行，念住修習仍然可以適度地運用概念，其程度恰足以增進「觀智」和「覺知」。

由此方式進行的隨觀， 唯一的目的是增進「念」和「理解」，這一事實顯示：這是脫離「目標導向的修習」的一個重要轉變。在這相對進階的階段中，修習念住就是為了念住本身而修習。有了這種態度上的轉變，禪修的目標和行動開始合而為一。因為「覺知」和「瞭解」的培養，正是為了發展更深的覺知和理解。念住的修習成為一種「不力的用功」，可說是擺脫了目標導向和期望。

恰恰就是這種隨觀的方法，反過來使修習者能夠「無所依賴地」繼續向前修持，就像「重誦」的最後一部分所明示：「不執取世間的任何事物」的體驗。99 在數部經典中，安住於「不執取世間的任何事物」的這個訓示，在瀕臨證悟發生之前出現。100 這表示隨著「重誦」這部分的修習，念住隨觀逐漸進展到覺醒的成就時所需的一組心的素質。根據注釋書，「安住於無所依賴」意指：沒有因為渴愛和各種推測的見解而產生依



116

賴；而避免「執取世間的任何事物」則代表：不認同五蘊中的任何一蘊。101

在此修習的進階層次，藉由放下一切依賴和渴愛，修習者領悟到一種深入體證一切現象的空性本質。在無所依賴的、平衡的狀態中，念住的「直接之道」逐漸趨近極致。這種狀態是以毫無任何「我」或「我所有」的意念為特性。就是在這種完全沒有「我 - 造作」或「我所有 - 造作」的平衡心態下，涅槃的體證方能發生。

* 1. M I 56：「他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。」
  2. D II 68；M I 251；M III 244；S II 82；S IV 23；S IV 24；S IV 65；S IV

67；S IV 168 和 A IV 88。同樣地，M III 266 將「無所依賴」與「斷苦」相聯結。另參見 A V 325，此經指出：高階的修習者能夠在不「依賴」物質元素、非物質元素或認知經驗的任何一個層面的情況下禪修，Spk V 79 將這段描述與涅槃的經驗作聯結。

* 1. Ps I 250。

第六章



117

# 身

* 1. 身隨觀

從本章開始， 筆者將仔細檢視在《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）中所描述的實際禪修練習。第一個念住「身隨觀」所列的修習，包括：覺知入出息；覺知身體姿勢；正知身體動作；將身體分析為解剖的成分〔身分〕；將身體分析為它的基本素質〔四界〕；以及隨觀死屍腐壞的九個連續階段。在對身隨觀作整體概括介紹之後，筆者將依次檢視每一種禪修的練習。

身隨觀的次第是循序漸進的，從身體較為明顯和基本的層面開始，接著持續對身體的性質進行更詳細和分析性的理解。這個漸進的模式會更明顯，如果將「入出息念」從第一個位置調換到第三個，即換到覺知身體姿勢及正知身體動作之後，這就是「入出息念」在漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*）和另外

兩個關於念住的版本中所呈現的位置（可對照圖 6 - 1）。1 經由這樣位置的轉換，覺知〔四種〕身體姿勢及正知身體動作就會在入出息念之前，而不是像巴利版本描述的在入出息念之後。



118

巴利版本 其他版本

腐屍

腐屍

↑ ↑

四界

四界

↑ ↑

身分

身分

↑ ↑

入出息

身體動作

↑ ↑

四種姿勢

身體動作

↑ ↑

四種姿勢

入出息

圖 6 - 1 身隨觀

1. 《中阿含》的英文版本，參見 Minh Chau 1991：p. 88 和 Nhat Hanh 1990：

p. 138。其他的版本是（根據 Schmithausen 1976：p. 250）：《二萬五千頌般若經 》（*Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*） 和《 舍利弗阿毘曇論》

（*Śāriputrābhidharma*）。相對地， 這兩部《念住經》（D II 291 和 M I 56）和《身至念經》（*Kāyagatāsati Sutta*）（M III 89），將入出息念置於身隨觀最開始的位置。

比起其他的身隨觀，覺知四種姿勢及正知動作，可以被歸類為較簡單、較基本形式的隨觀。考量它們較為基礎的特性，而把它們置於培養念住的開始階段，以作為奠定「念」的基礎的簡便方法似乎是合理的。不過，這並不意味在實修時，入出息念必須總是在覺知四種姿勢及正知動作之後，因為入出息念也可以先於覺知四種姿勢及正知動作。

覺知四種姿勢及正知動作，主要是與動態中的身體有關。相較之下，其餘的修習則是檢視更靜態的身體，從解剖的、物質的和時間的層面（聚焦在死後屍體的分解）以及將身體分析為它的組成成分。在此情形下，入出息念具有過渡的作用，因為即使傳統上是以穩定的坐姿來進行入出息念，它仍然是關於身體的活動層面，亦即入出息的過程。當入出息念被移動到第三個位置時，則在一系列以坐姿為主而進行的修習中，它就成為首位。事實上，只有在入出息念的教導中，才會詳細地描述合宜的坐姿。因為，覺知行、住、坐、臥四種姿勢及正知身體的動作，是在不同姿勢中進行的隨觀類型，所以只有當坐姿變得重要的時候，去介紹坐姿才有道理。入出息念和其餘修習的情況就是這樣，它們相對的微細性需要相當穩定的姿勢，因而促進更深度專注的發展。藉著將入出息念移至第三個位置，坐姿的描述也移到身隨觀中最合適的位置。



119

在關於身體姿勢和動作的兩個練習及入出息念的前兩個步驟

〔長息、短息〕中，以強調「知道」（*pajānāti*，*sampajānakāri*）

作為開始。接下來的修習則介紹略為不同的隨觀方法：入出息念的第三步驟〔息全身〕和第四步驟〔平靜身行〕是關於「訓練」（*sikkhati*，或譯：善學）；兩種身體的分析〔身分、四界〕是關於「省察」（*paccavekkhati*）；2 腐壞屍體的隨觀則是關於

「比較」（*upasaṃharati*）。在動詞選用上的這種改變，強調從相對簡單的觀察動作，進展到較複雜的分析形式。在此，入出息念再度發揮過渡的作用，因為入出息念最初的兩個步驟，具有姿勢和身體動作這兩種隨觀的特性；而它的第三、第四步驟可以和其他三個隨觀〔身分、四界、腐屍〕歸為一組。

除了覺知四種姿勢及正知身體動作之外，其他身隨觀的每一個修習都各用一個明喻來闡明。這些明喻將入出息念比擬為在車床旁的車床工；將身分隨觀比作檢視裝滿各種穀粒的袋子；將四界隨觀比擬為屠宰一頭牛；最後的修持則運用內心對死屍在各個腐壞階段生起的意象。雖然，這些腐化的階段無法視為明喻，但是在此階段使用的內心意象，則類似另外三個修持所使用的明喻。這些明喻和內心意象，顯示入出息念與最後三項的身隨觀之間更為相似；並且，由此進而支持〔漢譯《中阿含》等版本〕將入出息念移到身隨觀次第中的第三位，將它們



120

〔入出息念、身分、四界、腐屍〕一起呈現的觀點。

隨觀身分的教導使用「不淨的」（*asuci*）這個用語，透露出

1. Ps - pṭ I 365 解釋：「省察」是指反復分析的觀察。

這類修習蘊含著一定程度的評價。3 出自《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*） 的一段經文， 將身分隨觀及腐屍隨觀歸於「隨念」

（*anussati*）類。4 這個歸類讓人想起「念」的記憶涵義，並且顯示出這兩種隨觀在某種程度上，表明了不局限於「只是覺知」的修習方式。

「身隨觀」作為一種念住的範圍，在《中阿含》的漢譯版本中甚至變得更廣，因為漢譯《中阿含》在巴利經文所提及的修習法中加了幾個隨觀。出乎意料地，至少乍看之下，漢譯《中阿含》將四種禪那歸入身隨觀。5 不過，將四種禪那置於身隨觀的範圍內，則呼應了巴利經典中的《身至念經》，這部經典也將覺知引導到這些禪那對身體所起的作用上。6 因此，將入禪定期間所體驗到的身體喜悅當作身隨觀的對象，也不算太牽強。然而《中阿含》所增加的隨觀中，有幾個並不那麼符合

「身隨觀」，反而似乎是在這標題下逐漸同化其他修習的結果。7

1. M I 57：「比丘檢視這同一個身體⋯⋯充滿著種種的不淨。」
2. A III 323。
3. Minh Chau 1991：p. 89 和 Nhat Hanh 1990：p. 154。這些是在漢譯《中阿含》版本中身隨觀的第六、七、八、九個，此經借助一套與巴利經文相同的明喻，描述四種禪那中每種禪那的身體效應（將澡豆皂子搓成一團團的泡泡；被湧出的水所充滿的湖；潛在水面下的蓮花；以及全身穿白衣的人）。
4. M III 92。
5. 例如，處理不善念的各種方法被列在漢譯版本中身隨觀的第三、四個。（對應這些修法的巴利經典是在 M I 120 所提及的：對於不善念的第一及最後

另一方面，漢譯《增壹阿含》（*Ekottara Āgama*）版總共只包括四種身隨觀，就是覺知身分、四界、腐屍以及隨觀身體各個孔竅與從中流出的不淨液體。8 巴利《分別論》（*Vibhaṅga*）有一個更簡略的版本，此版本在這念住之下只列出隨觀身分。9對於這些「遺漏」的原因可以有諸多推測，但是所有不同版本仍然一致地接受：身隨觀的核心是對於身體的解剖成分作徹底的檢視。這使隨觀身分這一類的修習得到相當程度的重視，10 即使隨觀身分的確涉及某種程度的評價，也因此，它似乎不同於典型念住隨觀〔不作評價〕的方法。



121

* 1. 身隨觀的目的和利益

雖然，隨觀身體的性質突顯身體較不吸引人的特點，但是，這個修習的主要目的並不是要把身體妖魔化。不過，有些時候經典的確會以相當負面的用詞描述人體，11 其中一些例子出現在特定的情境中，其中的重點是：所提及的發言者已經克服了對自己身體的所有執著。12 相反地，《身至念經》則將禪那成就的身體至樂作為身隨觀的對象，這段經文清楚地證明：身隨觀未必要與厭惡和反感聯結在一起。



122

隨觀身體性質的目的，是要使身體不吸引人的層面成為修習者關注的焦點，因而以更平衡的立場來看待之前所重視的吸引人的層面，其目的是對於身體持有平衡而不執取的態度。抱持著這樣平衡的態度來隨觀，修習者會將身體視為只是因緣條件

的對治。）或者在這版本中身隨觀的第十、十一個，是與發展「光明想」及「善憶所觀之相」有關。這可能對應到巴利經典中其他出處發現的「認知的清晰性」（*āloka* - *saññā*，光明想）和「定相」（*samādhi* - *nimitta*）。參見 Minh Chau 1991：pp. 88 - 90、Nhat Hanh 1990：pp. 153 - 6。

1. Nhat Hanh 1990：p. 169。
2. Vibh 193。注釋書 Vibh - a 252 經由將身分與四界聯結，將此身隨觀進而擴展到某種程度。Bronkhorst 1985：p. 311 基於《分別論》的此段內容提出：也許將身體分析為身分， 是身隨觀最古老和最初的方法。亦參見 Lin Li - Kouang 1949：pp. 122 - 7，他認為：整部《念住經》是較為初始的《身至念經》的詳盡闡述。相同的觀點可見於 Schmidt 1989：p. 41，n. 3。
3. 這樣的重視也可在下列的事實中看出： 在經典的用詞中，「身至念」

（*kāyagatāsati*，對於身體保持具念）這個字是與「身隨觀」（*kāyānupassanā*）同義的， 到了注釋書則只意指「身分的隨觀」。亦參見 Bodhi 2000：p. 1453，n. 366 和 Upali Karunaratne 1999a：p. 168，這個字面的轉變，強調隨觀身分作為「這」身隨觀的重要性。

1. 參見例如：M I 500；M I 510；S I 131；A IV 377；A IV 386；Sn 197 - 9；

Sn 205；Th 279；Th 453；Th 567 - 9；Th 1150 - 3；Thī 19；Thī 82 - 3；Thī 140 和 Thī 466 - 71。這些經文段落顯示：對於身體或多或少的負面態度，並非只是注釋書的產物（如 Hamilton 1995b：p. 61 所提出）。不過，相反地，Heiler 1922：p. 18，提及以「對身體的強烈反感」（筆者對 “ungestümer Ekel an allem Leiblichen” 的翻譯）當作身隨觀的目的，這又說得太過了。

1. 例如在 S I 131 的毗闍耶（Vijayā）、在 A IV 377 的舍利弗（Sāriputta）和在 Thī 140 的柯瑪（Khemā）；每一位都敘述：他們對自己的身體感到羞愧和厭惡。不過，這樣特殊的用語是依據每個案例的情況而出現：舍利弗是因為被指控對另一位僧人在身體上表現出不敬重而為自身辯護（參見 Mp IV 171）；而毗闍耶比丘尼和柯瑪比丘尼則試圖勸阻想誘惑她們的人。事實上，同樣的用語再次出現在 Vin III 68 和 S V 320，在兩經中，有一些比丘如此熱忱地投入隨觀身體不吸引人的性質，以致自殺身亡。這當然不是實踐這練習的適當方法。

的產物，一個毋須與之認同的產物。13

經典以各種不同的明喻，說明身隨觀的修習和利益。其中一個明喻描述：有一個人頭頂著裝滿油的缽，穿過正在觀賞一個美麗女郎輕歌曼舞的人群。14 另一個人持著已出鞘的刀跟在他後面，只要濺出一滴油，持刀者就準備砍掉他的頭。為了保住自己的性命，頂著油缽的人必須全神貫注於每一個腳步和每一個動作，不讓女郎周遭的喧鬧干擾自己。

頭頂油缽的男子小心翼翼的舉止，代表了修習者對身體的當下覺知已穩固安立而具有的謹慎行為。一個人頭頂著物品的意象尤其顯示出：伴隨著以「念」進行身體動作的平衡和專注。這明喻的另一個重要層面，是將身體動作的持續覺知與守護根門相聯結。以此方式，它生動地說明了立基於身體而發展覺知的重要性，因為在這個明喻所描述的情境中，透過立基於身體而守護根門，成為在喧鬧和危險中保住性命的方法。

在另一個明喻中也出現守護根門，這明喻將身念住比作一支綁住六隻不同野獸的堅固木樁。15 由於這些野獸被牢固地綁在樁上，因此不管牠們多麼奮力地掙脫，遲早都會疲累而不得不



123

或坐或躺在木樁旁。同樣地，對於身體保持具念，能成為堅固的木樁來約束六根。

這一明喻將追求感官的滿足所產生的內心躁動，比作不同的野獸要奔向不同方向的使勁掙扎。一旦身念住這個木樁穩固地建立起來，這些感官終究會平靜下來，如同明喻中的動物會躺在綁住牠們的木樁旁邊一樣。這一明喻顯示出：透過身念住而定錨或立基於當下經驗的益處。16 如果缺乏這種立基於身體的覺知，貪著和執取會很容易生起。17

類似的涵義隱含在《身至念經》的一組明喻之中。此經將身念住當作抵擋魔王——內心煩惱的擬人化稱呼——的關鍵因素。18 正如同一顆沉重的石球能穿透一堆濕黏土；或如同火苗能從乾柴中生起；或如同空瓶能裝滿水，同樣地，魔王也能找到機會去制伏那些沒有穩固安立身念住的人。但是，正如同一顆輕盈的線球無法穿透實木嵌板的門；或如同火苗無法從濕木柴堆中生起；或如同盈滿的水瓶無法再裝更多的水，同樣地，魔王也無法制伏那些修習和培育身念住的人。

1. 在 S II 64，佛陀指出：身體既不是自己的，也不是屬於他人的，不過是因緣條件的產物而已。
2. S V 170。
3. S IV 198。
4. Fryba 1989：p. 111，很恰當地提及：「定錨於真實的策略」。Tart 1994：

p. 44，解釋：「不讓每個思緒將你帶走，而是透過身體，此時此地，你有個定錨。」亦參見 Nett 13，此處指出：身念住防護感官的干擾。

1. 根據 M I 266，忽略身念住會導向對於諸受生起喜愛，並且隨即導致執著。
2. M III 95。

《身至念經》包含著與《念住經》相同的身隨觀的修習次第，不過，在《身至念經》對「重誦」的描述有一個明顯的差

異。此經將身隨觀與克服世俗的心念及定的修習相關聯。19 這

部傳統的內觀學派直到現在仍然重視身隨觀，在這些學派中，身念住以作為念住的基礎修習而占有核心的地位。

23

經典反復地強調身念住的重要價值。 依據這些經典，那些

顯示身隨觀另一項重要的利益，就是透過對於身體性質的適當



124

評價，以克服對感官享受的迷戀。這種迷戀的減弱，有助於培養不被感官娛樂所障礙的定力。《身至念經》用另一組明喻來說明這個論點：如同瓶子翻倒，飲用的水會流出來；或如同水岸決堤，池水會流出來；或如同熟練的車夫，能隨心所欲地駕著馬車到任何地方去，同樣地，身念住也易於導向深度禪定的發展。20

因此，如同《念住經》所敘述的，身隨觀能成為修習「止」的基礎；或者它可以導向將「念」運用在諸受和心的各種現象上。21 對身體的覺知有扎實的基本訓練，提供了「止」和「觀」兩者修習的重要基礎的這個事實，也許就是為何在經典和注釋書中，四念住的身隨觀得到最廣泛和詳細論述的原因。22 上座

1. M III 89。
2. M III 96。
3. Ledi 1983：p. 38，強調：奠下身隨觀的基礎，對「止」或「觀」的修習是很重要的。對於過去未具有身體覺知的基礎，而想去修習止或觀的企圖，他比擬為駕馭著未套上鼻環繩的小公牛所拉的牛車。身隨觀對修習「止」的重要性也呈現在 Ps I 301；此處指出：念住隨觀中的入出息念、觀身分和觀死屍的腐壞，都特別適合修習「定」。
4. 例如，在《中部》（*Majjhima Nikāya*），身隨觀的各種面向被個別詳細地解說，而成為獨立的經典（《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）M III 78 和

不修習身念住的人就無法「受用不死」。24 身念住是喜悅的泉源，25 也真的可以被當作是修習者最好的朋友。26《長老偈》

（*Theragathā*）的一首偈頌甚至記載，一位比丘這樣想：假如他只有一個願望可以實現，那個願望將是「願全世界都能享受不中斷的身念住」。27



125

雖然，身隨觀的禪修練習似乎有其古老的淵源，並且在佛陀同時代的苦行者和禪修界已經是眾所周知的事，28 但是，注釋書指出佛陀分析式和綜合式的方法是一種獨到的新特點。29

《身至念經》M III 88）。同樣地，在《念住經》的注釋書中，用於解說身隨觀的篇幅長度，與解說剩餘的三種念住是一樣多的：Ps I 247 - 74 對應 Ps I 274 - 301（每個解說有 28 頁）。

1. 例如在 M III 94 - 9；A I 43 和 Dhp 293。
2. A I 45。
3. A I 43。亦參見 D III 272 和 S II 220。
4. Th 1035（此偈是阿難尊者作於佛涅槃後）。
5. Th 468。
6. Lin Li - Kouang 1949：p. 124 和 Schmithausen 1976：p. 254。認為身隨觀在古印度已是眾所周知的這種看法，在一定程度上也得到《身至念經》（M III 88）導言部分的支持。在此經中諸比丘讚歎說：佛陀以這樣的方式呈現身隨觀法，將會有多方面的利益。如果隨觀身的行為本身就是一種創新，那麼它很可能會值得比丘們明確的讚美。
7. Ps I 247 和 Ps - pṭ I 348，堅稱：其他教派的教說，不像佛陀那樣完整地教導身隨觀。
   1. 入出息念

自古至今，入出息念很可能是被最廣泛使用的身隨觀之法。佛陀本人就經常修習入出息念，30 他稱此方法為一種「聖人的」及「梵天的」修習方法。31 根據他自己的聲明，甚至他證入覺醒是基於入出息念。32

諸多經典以各種不同的方法呈現入出息念。《念住經》描述了修習入出息念的四個步驟，在這四個步驟之上，《安那般那念經》則又增加另外十二項，由此構成一個總共有十六個步驟的架構。諸多經典的其他經文也提及「入出息念」是一種

「想」（*saññā*）和「專注的修習」。33 這些多樣的陳述顯示：作為禪修對象的入出息過程具有多重功能的特點。這一點也記載在入出息念的可能利益的範圍內，它包括「有穿透力的洞見」和「深度的定」兩者。34

1. S V 326。
2. S V 326。
3. S V 317。
4. 〔入出息念〕，在D II 291 和M I 59 的《（大）念住經》（“*Mahā*” - *Satipaṭṭhāna Suttas*），作為「四步驟」的念住；在 M III 79 的《安那般那念經》作為十六步驟的練習；例如在 A V 111，作為「想」；在《相應部 • 安那般那相應》

（*Ānāpānasati Saṃyutta*）（ 例如在 S V 317）， 則作為「安那般那念定」

（*ānāpānasatisamādhi*）來修習；參見 Vajirañāṇa 1975：p. 227。

1. S V 317 - 19 列出修習入出息念的可能益處：克服世俗的意念、厭惡感和誘惑；達到四種禪定和無色定以及證悟。

作為一種禪修的修習，入出息念具有平靜的特點，而且會使姿勢和心兩者穩定。35 由入出息念所帶來的內心平穩，特別能夠發揮對治分心和散亂思惟的作用。36 覺知入出息可以在臨終時成為穩定的因素，確保——甚至是修習者的最後一口氣，也會是一個具念的入出息。37

根據《念住經》，入出息念的修習應該以下列的方法進行：



126

在此〔修法中〕，比丘到森林；或到樹下；或到空屋，他坐下。盤腿後，他端正身體，並且使念安🖂在前，對入息保持覺知；對出息保持覺知。

入息長時，他知道：「我入息長。」出息長時，他知道：「我出息長。」入息短時，他知道：「我入息短。」出息短時，他知道：「我出息短。」

他如此訓練自己：「我將在入息時體驗全身。」 他如此訓練自己：「我將在出息時體驗全身。」他如此訓練自己：「我將在入息時使身行平靜。」他如此訓練自己：「我將在出息時使身行平靜。」38

1. S V 321 和 S V 316。
2. A III 449；Ud 37 和 It 80。《阿毘達磨俱舍論》（*Abhidharmakośabhāṣyam*）解釋：入出息念特別適合對治散亂的念頭，因為入出息是一種平淡的禪修對象，沒有顏色或外形，因此它本身不會激發內心的想像傾向（在 Pruden 1988：p. 917）。
3. M I 426。
4. M I 56。

入出息念的教導，包括適當的外在環境及合宜的身體姿勢。三種被推薦適合修習入出息念的場所是：森林、樹下和空屋。在經典中，這三個地方通常是指適合練習正式禪修的條件，39 這代表修習入出息念（或者其他的禪修練習）所需要的離群獨修的適當程度。40 不過，根據現代的禪修老師所言，入出息念可以在任何情境中修習，甚至，例如：在排隊中站著時；或在等候室中坐著時。41



127

除了描述外在的環境，《念住經》也明確說明適當的坐姿：

1. 在這三個地方中，「樹下」與禪修的關係特別密切，以至於在 M II 118，僅僅是隱密樹叢的景象，就導致一位國王將它們與禪修聯想在一起，因而使他憶念起佛陀。同樣地，一棵樹的根部所占的空間，可充當測量面積的標準。修習者能夠以這個標準，來測量他或她的修習能夠遍布或充滿的範圍

（參見 M III 146）。以「樹下」作為住處，也是佛教僧尼的四種基本的僧人必需品〔四資具〕之一（與缽食、糞掃衣、牛尿藥一起），並因此傳達僧人對於最基本的生活必需品感到滿足的意味。「森林」和「樹下」，成為引介正式禪修的標準用語的一部分（例如在 D I 71）。在佛陀強力勸誡弟子們要禪修時提到「樹下」或「空屋」（例如在 M I 46）。同樣地，這三種地方除了是入出息念引文的一部分之外，也出現在與各種其他的禪修練習有關的地方：在 M I 297，與觀空性有關；在 M I 323，與克服五蓋有關；在 M I 333，與入滅有關；在 M I 335，與梵住有關；在 M I 336，與身體的無吸引力、覺知食物中的可厭性、厭離整個世間、隨觀無常有關；在 A V 109，與五蘊、六入處、各種身體的疾病、「寂止隨念」〔recollection of *Nibbāna*〕有關。

1. 參見Ps I 247。Ps I 248 強調：入出息念在有噪音且干擾的情況下不易修習。同樣地，Vibh 244 也提及：森林和樹下是孤寂、寧靜的地方，因此是適合離群獨修的靜處。
2. Gunaratana 1981：p. 10 和 Khantipālo 1986：p. 11。

背部應當保持直立，並且盤腿而坐。42 在經典中，對於禪修合宜姿勢的描述，不只出現在關於入出息念之中，也出現在與其他禪修練習有關的經文中。43 雖然，這並不意味著禪修必須只限於坐姿，但是，這些描述禪修姿勢的經文，清楚地強調正式的坐姿對於修心的重要性。

— 旦姿勢調整好， 念就必須安立「 在前 」。「 在前」



128

（*parimukhaṃ*）這個指令可以依字面或比喻的方式來理解。44依照字面的理解，「在前」是指鼻孔的部位是最適合用來注意

「入—出—息」的部位。或者，以較為比喻式的方式來理解，

「在前」提示著「念」的穩固安立，就禪修的寧靜及專注力的意味而言，念是內心的「在前」。45

1. 「盤腿後」的用語，在經典中並未被進一步解釋。注釋書認為它代表蓮花坐

（例如 Sv I 209）。但是從現代實修經驗的觀點來看，包括任何盤腿而坐的姿勢似乎都是合理的——背部保持挺直，並且該坐姿能保持一段還算長的時間而不會引起疼痛。

1. 對於坐姿的描述，例如出現在 D I 71，是關於克服五蓋且修習禪定，以作為漸次道標準解說的一部分；在 D III 49 和 A I 183，是有關修習「梵住」；在 M I 421，是與五蘊隨觀有關；在 A I 184；Ud 46；Ud 60 和 Ud 77，是關於寂止隨念或證入各層次的觀；在 Ud 27 和 Ud 77，是關於身念住；以及在 Ud 43，是關於一般禪修的經文。
2. 〔在前〕出現一詞多義，是由於 *mukha* 可以有多種的涵義，其中的涵義包括「嘴」和「臉」，也包括「前面」和「上方」，參見 T. W. Rhys Davids 1993：pp. 533 - 4。
3. Paṭis I 176 解釋：「念」可被視為 *parimukha*ṃ〔在前〕，意指它「提供」一種（失念的）「解決之道」。Fessel 1999：p. 79，建議：以梵文 *bahir mukha*

（轉開自己的臉）作對比，來解讀這個字詞；因此「在前」暗示：現前的心

阿毗達磨與注釋書兩者，都認為「在前」意指精確的解剖學上的部位。46 不過在經典中，「在前」的這個規定，則出現在各種不同的情況中， 例如， 關於克服五蓋或修習「梵住」

（*brahmavihāra*）。47 雖然借助入出息念能夠克服五蓋，但不一定是這樣。事實上，克服五蓋的標準教導沒有提及入出息；48



129

被引導到當下的環境。T. W. Rhys Davids（1993）理解為：「以心的警覺性將自身環繞」（p. 672） 以及「使自己的念保持警覺」（p. 431）。漢譯

《〔中〕阿含》相對應的經文段落顯示：「正願，反念不向」（在 Minh Chau 1991：p. 99）。事實上， 在數則經典中「使念安立在前」〔mindfulness established in front；漢譯「繫念在前」〕這個用語，顯然是相當不熟悉禪修的人用來描述禪修中坐著的佛陀（在 S I 170，一個在尋找他的牛的婆羅門；在 S I 179，一個木工；以及在 S I 180，一些婆羅門學生）。很難想像的是，這些人僅僅看到坐著的佛陀，就能夠知道佛陀將覺知引導到他的鼻孔。對於這些例子，較有可能的解釋是他們用「使念安立在前」來表達這可見的事實：佛陀正安坐在禪修的寧靜中。

1. Vibh 252 解釋「在前」指稱鼻尖或上唇； 在 Paṭis I 171 和 Ehara 1995：

p. 157 有相同的解釋。Vism 283 進一步解釋：對鼻子較長的修習者而言，鼻尖是適合的觀察部位；而對鼻子較短的修習者而言，則上唇可以發揮相同的功能。

1. 在 D III 49；M I 274 和 A IV 437，將「在前」安立的念，與克服五蓋聯結； A I 183 與梵住聯結。其他使用「使念安立在前」這一詞的經文，出現在

「獲得證悟前，不改變自己坐姿」的決心的文脈中（在 M I 219）；關於「修習自他兩者都受益的心」（在 M II 139）；當引導心去審視進而瞭解到「煩惱已在心中被斷除」時（在 A I 184）；用來描述精通禪修的比丘的一部分經文（在 A III 320）。另外也許值得指出的是：限定條件詞「在前」不只是單純的出現在定型句之中，因為在《優陀那》（*Udāna*）的數段經文中，

「在前」從同樣描述修習者盤腿而坐的經文中被遺漏了（Ud 21；Ud 42； Ud 43；Ud 46；Ud 60；Ud 71 和 Ud 77）。

1. 根據標準的解說，（例如 D III 49；M I 274；M III 3 或 S V 105）針對每種蓋的對治有：注意身體的不淨、慈心、想的清晰度、心的平靜以及對善心

同樣地，經典也沒有將修習梵住與覺知入出息作任何聯結。49不過，除了覺知入出息以外，不管是關於克服五蓋或修習梵住，將念導向鼻孔周圍都沒有太大的意義。因此，至少在以上的經文中，將「在前」作為「使念穩固安立」的象徵，是較有意義的選擇。

因此，雖然將「在前」理解為與入出息念聯結的鼻孔周圍是有道理的，但是基於更象徵地理解「在前」這個詞時，其他的修習方式也不能被斷然排除。事實上，有幾位現代的禪修老師，已經成功地發展出與鼻孔周圍無關的入出息念的方法。例如：有些禪修老師指導學生去體驗胸部範圍的入出息；其他禪修老師建議去觀察腹部的風界；還有一些禪修老師建議將覺知引導到入出息本身的動作，而不專注在任何特定的部位。50

不起疑惑。在這個情況下特別有趣的是 M I 421。在此經中，羅睺羅坐下來使念安立「在前」以隨觀五蘊，但是，在此之後他才被傳授入出息念的教導。這意味著：之前他並未接受到入出息念的教導，所以當他在修習先前被教導的五蘊隨觀時，他不太可能將覺知引導到他的鼻孔。

1. 〔有關梵住的〕這些教導，描述一種遍布散發的修習（例如在 M II 207），這似乎與入出息念沒有任何的關聯。
2. Dhammadharo 1987：p. 16 和 Maha Boowa 1983：pp. 14 - 16，指導修習者首先將注意力固定在鼻孔， 而後將注意力轉移到胸口或腹腔神經叢。 Kamalashila 1994：p. 168，提出：經由觀察身體中較高部位的入出息（如鼻子）以對治心力的鬆懈；然而在精進過度的情況下，可觀察身體較低的部位（如腹部），使心能夠平靜下來。Brahmavaṃso 1999：p. 17，建議不要將入出息置於身體的任何地方。另一方面，Kassapa 1966：p. 242，尖銳地批評馬哈希的傳承觀察腹部入出息的移動。不過為了避免與注釋書的解釋衝突，馬哈希的傳承一向謹慎地呈現他們的主要禪修是隨觀風界（隨觀

在描述適當的環境和姿勢之後，《念住經》教導修習者具念地入息和出息。51 接下來，修習者應該會覺知到每個氣息的長度是「長的」或「短的」。這裡的要點是：去「覺知」氣息的長短，而不去蓄意地「控制」氣息的長度。不過，從知道較長的氣息到知道較短的氣息的這個進展，反映出一個事實：隨著持續的隨觀，氣息自然變得更短和更細，這是由於心和身越來越寧靜。52



130

《念住經》將這個進展比作技術熟練的車工，他專注在自己的車床上，充分地覺知做了長的轉動或是短的轉動。53 這個車工的明喻意味著：在修習入出息念的過程中，精純度與微細度越來越高。54 就如同車工在車床上逐漸地做出更精純、更精緻的切削；隨觀入出息也是從長且相對粗大的氣息，進展到較短且較細的氣息。《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagga*）將這入出息念的逐漸精純，比喻為：銅鑼被敲擊後逐漸轉弱的尾音。55

入出息念的第三、第四個步驟，引介了一個不同的動詞來描述隨觀的過程：在經文〔第一、第二步驟〕「他知道」（*pajānāti*）的地方，經文現在用的字詞是「他訓練自己」（*sikkhati*）。56 在

《安那般那念經》，除了前兩個步驟是關於「知道」〔入出息〕之外，這個「訓練自己」總共涵蓋了十四個步驟。使用「訓練自己」一詞意指：由於這些步驟的難度增加，修習者需要進一步的額外努力。57 這樣的「訓練自己」似乎需要轉向到更深廣的覺知，這也包括除了入出息本身之外的現象。



131

在《安那般那念經》所描述的架構中，覺知，貫穿了十六個步驟：從入出息的身體現象到受、內心的活動及「觀」的修習。審查這十六個步驟的範圍可明顯看出：入出息念，不只限於入出息過程的變化，也涵蓋了主觀經驗的相關層面。以這個方式來進行修習，入出息念就成為自我觀察的善巧工具。58

四界的教導中所提及的四界之一），而不是入出息念的形式。

1. 根據 Chit Tin 1989：p. 44，這個教導提及：尤其要清楚區別入息和出息。
2. 較短的入出息與修習到某種程度的專注有關， 在 Dhammadharo 1996：

p. 19；Dhīravaṃsa 1989：p. 46；Goenka 1999：p. 29 和 Khantipālo 1981：

p. 30，被提到。

1. D II 291 和 M I 56。
2. Ariyadhamma 1995：p. 3 進一步解釋：車工的明喻，顯示注意力的穩定性。
3. Paṭis I 185，是在解釋入出息念的第三步驟時提到的。
4. 根據 Buddhadāsa 1976：p. 63，前兩個步驟是預備，真正的修習是從「訓練自己」開始。
5. 事實上，在 S V 326 記載了佛陀自身修習入出息念，都以「我知道」一詞取代全部的「他訓練自己」的用詞。這顯示：佛陀與必須努力才能完成

〔入出息念〕十六步驟的一般修習者不同；佛陀，以其禪修的專精能夠毫不費力地做到這一點。

1. 亦參見 Kor 1993：p. 35；van Zeyst 1981：p. 94 和 Vimalo 1987：p. 158。 Shapiro 1984：p. 588，建議：從心理學的觀點來看，覺知入出息教導我們要時常保持自我覺察。入出息的觀察確實適合用作自我觀察的工具，因為情緒的改變會呈現在入出息上，例如：當人因無聊而打呵欠；因憂傷而歎息；或者憤怒中哼氣。此外，入出息可以是或不自主、或刻意發生的過程，所以在有關於身、心方面，入出息就處於一個獨特的制約地位，因而

入出息念的第三、第四個步驟，就如同《安那般那念經》和

《念住經》兩經中所描述的，是關於體驗「全身」（*sabbakāya*）和使「身行」（*kāyasaṅkhāra*）平靜。在目前的經文脈絡中，

「全身」依字面可以被理解為「整個肉體的身」。以這樣的方式來解讀的話，這個教導顯示出所覺知〔對象〕的擴展，亦即從只有入出息，轉移到入出息對於整個身體的影響。59 不過，依據注釋書，「全身」應該更具象徵意義地理解為入出息的

「身」。由於將「全身」理解為「整個入出息 - 身」，所以這個教導意指：充分地覺知每一個入出息的開始、中間、結束的各階段。60 這個解釋可在同一部《安那般那念經》中得到佐證，因為在此經中，佛陀將入出息等同於「諸身」中的一種「身」

（*kāya*，聚集）。61 不過，反對這個解釋的論據可能是在於：培養對入出息長度的完全覺知是前兩個步驟的任務，也就是知道長或短的氣息。這任務已經要求修習者：應當對於每個入出息從開始到結束都是覺知的。62 因此，修習者會期待修習進展中接下來的這下一個步驟，會引介一個有顯著差別的新特點來修習隨觀，例如，將覺知轉到包括整個身體。



132

提供一個便於觀察身、心現象互為條件關係的機會。亦參見 Govinda 1991：

pp. 27 和 110。

1. Buddhadāsa 1989：p. 38；Debes 1994：p. 105；Goenka 1999：p. 29；Kor 1993：p. 38 和 Solé - Leris 1992：p. 80。
2. Vism 273。
3. 在 M III 83。
4. Nhat Hanh 1990：p. 42。

「訓練自己」的下一個步驟是使「身行」（*kāyasaṅkhāra*）平靜。在其他經中，將「身行」定義為入息和出息。63 這就符合上述的第二個解釋，根據此解釋，「全身」是指入出息的整個長度。64《無礙解道》和《解脫道論》（*Vimuttimagga*）指出：從「平息任何要移動的意向」來說，入出息念的這第四個步驟，也是指維持平靜且穩定的姿勢。65 因此，「使身行平靜」的教導，也意味著整個身體平靜度的增強；也就符合上述第一個解釋的解讀，將「身」指稱為「解剖上的身體」。終究，這兩種解釋互相重疊，因為氣息的平靜自然導致身體更加平穩；反之亦然。66

息和身〔兩者〕的這種平靜，接下來，或者可以成為下一個

1. 在 M I 301 和 S IV 293（亦參見 Ñāṇamoli 1982a：p. 6，n. 1）。
2. 身行的平靜（從「入息—和—出息」的意義來說）由於證入第四禪而達到極致（參見 D III 270 和 A V 31），因為在證入第四禪時，入出息會完全停止（參見 S IV 217）。Pa Auk 1995：p. 15，解釋：「伴隨證入第四禪，入出息完全停止。這就完成了『安那般那念』（*ānāpānasati*）修習的第四階段，即平靜入出息身。」不過，這種完全的平靜並非構成十六步驟的一部分，因為它將難以銜接後續要進展到體驗「喜」（*pīti*）和「樂」（*sukha*）。喜和樂是伴隨成就第四禪而被捨棄的心的素質。事實上，一旦入出息已經完全停止，就不可能實踐：「入（和出）息，使身行平靜」的教導。
3. Paṭis I 184；Ehara 1995：p. 161。
4. 根據Vism 274，使身和心平靜，接著導向使入出息平靜。亦參見Jayatilleke

1948：p. 217，他建議：就身體反射作用的一般意義而言，入出息可以當作

「身行」〔bodily formation〕的具體例子。事實上，「身行」有時以「一般身體的行動」出現（例如在 A I 122 或在 A II 231 - 6），並不限於入出息的用法。亦參見 Schumann 1957：p. 29。

念住修習「覺知身分」的基礎；或者依照十六步驟中的次第， 可以導向覺知「受」和「心」的過程。67 上述兩種狀況都形成一個自然的進展，在這個進展中，身體的寧靜所建立的基礎，能夠使覺知進入更微細的隨觀層面。藉由暫時離開《念住經》 133的主題，筆者現在將考量這些更微細的層面，而且更進一步檢視《安那般那念經》中所敘述的十六步驟的結構。

* 1. 《安那般那念經》（*ĀNĀPĀNASATI SUTTA*）

繼入出息念的最初四個步驟之後，《安那般那念經》的隨觀次第，是將覺知導向「喜」（*pīti*）和「樂」（*sukha*）的經驗。因為「喜」和「樂」是禪那的要素，它們出現在十六步驟的第五和第六個步驟，導致了《清淨道論》（*Visuddhimagga*）假定前述的進展，即體驗「喜」和「樂」，是專指禪那的經驗。68

或許是基於這個假設，甚至《念住經》中入出息念的最初四個步驟，有時也被認定只是一種「定」的修習。69

在此必須注意的是：「喜」和「樂」的生起，作為《安那般那念經》的次第中的第五和第六個步驟，未必指修習者非要有禪那的經驗不可，因為兩者都能夠在禪那之外出現。70 例如，根據《法句經》（*Dhammapada*）的一首偈頌，「喜」可以因修習觀禪而生起。71 因此，覺知入出息並且同時體驗喜或樂，既不限於從禪那出定後〔對入定過程〕作回顧的分析，也不限於即將入定前的止禪階段〔近行定〕。



134

雖然入出息無疑地可用來修習「定」，但是十六步驟從頭到尾的教導，一直以來都是基於對每一個「入息」和「出息」的清楚覺知。這個區別「入息」和「出息」的核心目的，是培養

1. M III 82。亦參見 Kor 1993：p. 38。
2. 根據 Vism 277 和 287 - 90，第二組和第三組各別的四步驟，僅適用於證得禪定的人修習（ 亦參見 Ehara 1995：p. 161； 和 Ledi 1999c：pp. 27 和 29）。Vism 提出兩個替代方案：或者是實際發展禪定；或者是出定後進行觀禪的修習。即使如此，這兩種將只適用於能夠入禪那的修習者。最終結果是，對於不能證入禪定的修習者而言，有關佛陀在「入出息念」方面相當多的教導就難以企及。很有可能因為如此，額外的方法開始形成，是為了比較不精通於專注的修習者， 例如數息（ 詳細的教導參見 Vism 278 - 83）。這類的教導，沒有出現在佛陀講述的任何一部經典。雖然數息也許有助於初學者去覺知入出息，但是它確實在一定程度上改變這個隨觀的氛圍，因為持續計數會讓心昏沉（這是傳統上建議用計數來克服失眠的潛在理由），並且也易於引發心的概念活動，而不是使心平靜下來。
3. Kheminda 1992：p. 5：「四念住是從『止』（*samatha*）的對象開始，亦即覺知入息和出息。」Soma 1995：p. 360：「《安那般那念經》中最初的四項，位於兩部主要《念住經》的起始位置， 清楚指出至少具有初禪的必要性⋯⋯對尚未達到⋯⋯至少初禪的人而言，觀的修習是不可能的。」不過，Ps I 249 只暗示基於入出息也許可以證得禪那；而沒有表示《念住經》中的入出息念只是修習「止」的對象。這看法在 Ps - pṭ I 349 中被進一步特別的聲明所佐證：入出息念「於外」的修習，會無法證得禪那。這表示從注釋書的觀點來看，念住脈絡下的入出息念可以與證得禪那分開修習。
4. 事實上，在 Paṭis I 187，對於在這情境中「喜」（*pīti*）的定義使用一組不限於禪定的用詞。同樣地，在 M II 203，初禪和二禪的「喜」與由感官享受生起的「喜」形成對比，這記錄了一種與入禪時所體驗到的「喜」，顯然是不同的「喜」（*pīti*）的類型。亦參見 Buddhadāsa 1989：p. 51。
5. Dhp 374。

覺知入出息的無常性。在修習十六步驟時，任一個出現在覺知的焦點之內的身體或心理的現象，都會在「入息」和「出息」不斷變化的節奏背景下被經驗到。這「入息」和「出息」的變化時時提示著「無常」（可對照圖 6 - 2）。72

因此，更仔細地檢視十六步驟，揭露了一個潛藏的漸進模式。這個模式在持續不斷的「無常」背景下，貫穿了主觀經驗中越來越微細的層面。73 相對地，接近成就禪那時，經驗變得越來越合一，以至修習者不再清楚地覺知到「入息」和「出息」之間的區別，或與其相關的現象。

將入出息念作為「止禪」或作為「觀禪」的基本差異，取決於採用什麼樣的角度來觀察氣息。因為，著重在只是內心知道入出息現前，能夠導向深層的定；而著重在〔知道〕入出息過







135

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ 長的氣息（*dīghaṃ*）~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ 短的氣息（*rassaṃ*）~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ 體驗〔息〕全身（*sabbakāyapaṭisaṃvedī*）~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ 平靜身行（*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*）~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ 體驗喜（*pītipaṭisaṃvedī*）~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ 體驗樂（*sukhapaṭisaṃvedī*）~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ 體驗心行（*cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī*）~ ~ ~ ~

~ ~ ~ 平靜心行（*passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ*）~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ 體驗心（*cittapaṭisaṃvedī*）~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ 令心悅（*abhippamodayaṃ cittaṃ*）~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ 令心定（*samādahaṃ cittaṃ*）~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ 令心解脫（*vimocayaṃ cittaṃ*）~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ 無常隨觀（*aniccānupassī*）~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ ~ 離染隨觀（*virāgānupassī*）~ ~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~ 滅盡隨觀（*nirodhānupassī*）~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ 棄捨隨觀（*paṭinissaggānupassī*）~ ~ ~



 法













 心



訓練 









 受













 身



知道 



以∼表示覺知入出息構成每一步驟的背景

1. 這種將入出息作為修習觀無常的方法，在 A III 306 和 A IV 319 有類似的經文，在這兩處經文中，將隨念死亡的不可避免和不可預測，聯結到下一口氣的不可預測性。亦參見 S V 319，此經中，修習入出息念十六步驟導向體悟受的無常性。
2. 參見例如 Th 548，此經建議以「正確的次序」修習入出息念，證明了清楚覺知入出息念本有的、漸進的特性。有關詳細解說入出息念的十六步驟為單一整合的修習， 可見於 Buddhadāsa 1989：pp. 53 - 89。亦參見 Gethin 1992：p. 59；Levine 1989：pp. 32 - 6；Ṭhānissaro 1993：p. 67 和 Vimalo 1987：p. 158。

圖 6 - 2 概觀十六步驟中的「安那般那念」（*ānāpānasati*）

程中的各種現象時，則不會導向屬於「合一」類的經驗，只會停留在多樣性和感官經驗的領域，因此更適合修習「觀」。這些應考慮的因素顯示：這十六步驟不僅是一種「定」的修習，也是在入出息念的修習上引介了「觀」的角度。

檢視《安那般那念經》中所教導的十六步驟的上下文，可以支持上述的觀點。依據這部經的序文段落，佛陀教導此經的理由，是對一群已經用入出息作為禪修對象（可能是作為定的修習）的比丘說明：如何將入出息作為一種念住來修習。74 更確切地說，佛陀開始以入出息作為禪修的對象，以便示範：「念」如何能從覺知入出息，自然地引導到對於受、心、法的全面覺知；而且因此到所有念住的修習；以及到七覺支的生起。75 由此可知，佛陀解說的主要目的，是要拓展入出息念的範圍：從對於身體現象入出息的覺知；到對於受、心、法的覺知；並且



136

76

* 1. 姿勢和動作

回到念住的隨觀上，接下來，《念住經》所描述的下兩個修習：覺知四種姿勢及正知身體動作，兩者都是將「念」導向動作中的身體。關於隨觀四種姿勢的教導是：

比丘正在走著時，他知道：「我在走著。」正在站著時，他知道：「我在站著。」

正在坐著時，他知道：「我在坐著。」正在躺著時，他知道：「我在躺著。」

或者，無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。77

以此方式將入出息作為獲得「觀」的方法。 考慮上述觀點，

以下結論似乎是合理的：《安那般那念經》中所描述的入出息念十六步驟的功用，以及《念住經》中入出息念四步驟所隱含的功用， 並不只限於「定」的修習， 而是也涵蓋「止」和

「觀」兩種的修習。

1. M III 78。亦參見 S V 315，此經中，佛陀對一位已修習某類入出息念的比丘介紹十六步驟，以增進他的修習。亦參見 Debes 1994：p. 197。
2. 在M III 83，佛陀將十六步驟架構中的每四個步驟組成一個單位，與一個特定的念住相關聯；然而在 M III 87，佛陀將十六步驟與七覺支聯結在一起。同樣的相關性，出現在S V 323 - 36。S V 312 進而將入出息念與每個單一的覺支各別相聯結。
3. 在 Paṭis I 95，描述十六步驟的任一步驟都具有「觀」的潛力；此處指出：每一個步驟都能夠導向證悟。Paṭis I 178 - 82，藉由以下方式說明此潛力：將入出息念的第一個步驟（長息），與體驗受、想、念頭的生起和滅去相聯結；與七覺支相聯結；以及與體證涅槃相聯結。亦參見 Ñāṇamoli 1982b：

p. 163。

上述教導中列舉的四種姿勢，是從較主動活躍地行走，到較微細和被動的姿勢。78 此處的教導是去「知道」每一種姿勢，這或許意味著：「本體感覺的覺知」〔proprioceptive awareness〕的某種形式。79 在其他的經典中，這四種姿勢通常意味著：「隨時」都在做某件事的意思。80 如果將這四種姿勢的慣用詞用到念住的修習脈絡下，這意指：在所有動作中對身體保持覺知的

1. M I 56。
2. 參見 M I 120，從快走到慢走；到站立；到坐下；以及最後到躺下，這進展中的每個階段都伴隨著這個說明：以這樣的方式，較粗顯的姿勢被較微細的姿勢所取代。亦參見 Fessel 1999：p. 111。



137

1. 本體感覺〔proprioception〕，是感知身體全部和局部的姿態、位置和移動的能力。
2. 例如在 A IV 301。

持續性。實際上，依據上述的教導，這個隨觀並不只限於這四種姿勢，而是包括任何姿勢。因此，從實修的角度來說，這個特定的隨觀所意指的，是以整體的方式去覺知身體，是在身體進行自然的動作時與身體「同在」，而不被各種思緒和念頭帶走，並因此將心定錨在身體內。

上述這個特定的修習在念住隨觀中，最為顯著地發揮此功能：在身體內奠下穩固的覺知基礎。因為這個基礎性的功能，所以依循念住的漢譯《中阿含》版本〔的次第〕，將覺知姿勢安排在身隨觀的開始位置，似乎是合理的。對念住的初學者而言，保持覺知身體的任何姿勢這個簡單的修習，有助於增進

「念」的持續性。以有意識且從容謹慎的方式，從事甚至是最不重要的身體動作，即使是這種最平常的動作，也可以被轉化為內心發展的機會。用這樣的方式修習出來的覺知，為更正式的修習奠定了重要的基礎，因為，精勤地修習這個隨觀，將會有力地控制易於散亂的心。

覺知四種姿勢不僅是增進「念」的一種方法，而且這四種身體的姿勢也可作為「觀」所審視的對象。例如《長老偈》中的一首偈頌提到：能夠採取四種姿勢中任一姿勢的能力，與體內承擔該姿勢的骨骼、肌腱之間的互動有關。81 藉由如此描述身體動作背後的機制，這首偈頌顯示出對於身隨觀的某種觀點，

1. Th 570。

這觀點受到現代禪修老師的高度重視。82 採取某個身體的姿勢或表現某個動作，所涉及的機制經常被忽略，這是由於個人只關注自己動作的結果。更特別地，在注釋書中出現檢視走路動作的實修例子，這例子建議：將走路的過程分解為單步中的幾個連續的階段，然後這些階段能夠與四界相互關聯。83

如上所述，在經典中，「四種姿勢」經常被當作意指：「隨時」都應當去做某件事的方法。因此，有時候它們與各種顯著的內心活動相聯結，例如：恐懼、不善念或克服五蓋。84 這些經文，將四種姿勢的每一種姿勢，與覺知同時生起的內心狀態相聯結。這顯示：例如去除心的不善狀態，不是只限於正式的坐禪，而是能夠並且應當在任何情況或姿勢中進行。禪修不必只讓人聯想到盤坐的姿勢，這個事實也受到《解脫道論》和



138

《清淨道論》的認可。這兩部論書指出：其他的姿勢也可能被用來練習禪修，取決於每位修習者的個性而定。85

1. 詳細的修習教導， 可見於 Mahasi 1991：pp. 9 - 16。亦參見 Debes 1994：

p. 113 和 Lily de Silva（n.d.）：p. 13。

1. Vism 622：地界＋水界〔兩者〕居多＝放下〔腳〕。火界＋風界〔兩者〕居多＝提起〔腳〕。亦參見 Sīlananda 1995：p. 7。
2. M I 21，將四種姿勢與克服恐懼聯結；M III 112，與避免貪欲和不滿足聯結；A II 13 和 It 116，與不容忍不善的想法聯結；A II 14 和 It 118，與克服五蓋聯結。
3. 根據 Ehara 1995：p. 61，站立、行走這兩種姿勢，特別適合於「貪欲性情的」（*rāgacarita*）個性；而坐、臥這兩種姿勢，較適合於「瞋怒性情的」

（*dosacarita*）個性。Vism 128 加上：哪一種姿勢對於修習「定」有效，就採用那一種姿勢。根據《念住經》的注釋 Ps I 264，清楚地知道〔正知〕伸

以下的事實提出另一個可能性：多部經典將四種姿勢與心的各種狀態作聯結，這是去觀察「心的狀態」與「進行例如行、坐等動作的樣態」之間的相互關係。透過這樣的觀察，修習者會開始覺察到：「心的某一種狀態」是如何透過「身體的姿勢」來表達的； 或者身體的狀況、姿勢和動作是如何地影響著心。86 身體的姿勢與心的狀態在本質上是相互關聯的，所以，對於一方清楚的覺知，自然增強對於另一方的覺知。因此，四種姿勢的隨觀，能夠讓人探究身和心在條件上的相互關聯。

這種特定的隨觀也能引導修習者去探問：在四種姿勢中任一種之下所隱含的認同感。87 注釋書對於上述涵義提供一個實際



139

展和彎曲是下一個身隨觀的層面，這意味著知道做此動作的適宜時間，因為維持一個不舒服的姿勢太久而生起的感受，可能會障礙禪修的修習。 Chah 1993：p. 40，指出「有些人認為：你能坐得越久就一定越有智慧⋯⋯智慧源於在所有的姿勢中保持具念。」同樣地，Vimalaramsi 1997：p. 47，建議「觀察內心正在發生什麼， 遠比忍著不舒服或疼痛而坐著更為重要⋯⋯坐在地板上沒有任何神奇的效應。神奇的效應來自清晰、平靜的心。」

1. Dhammiko 1961：p. 188。Fryba 1989：p. 125，甚至建議：刻意裝出沒有安全感且焦慮的人的姿勢，然後改變成在姿勢上表達出自我信心，並且以此方式來實驗各種姿勢，以及姿勢與不同情緒的關係。Van Zeyst 1989：p. 31教導：「修習者觀察並且覺知到這些動作如何表達個人的心態——走路時氣勢洶洶或者似乎在逃避；感到挫敗而躺下來⋯⋯茫然或期待地站著；心滿意足或恐懼地坐著⋯⋯想要討好他人時動作的靈巧⋯⋯憤怒和挫敗時舉動的粗暴⋯⋯懷疑和恐懼時毫無動作。」
2. 參見例如 S III 151，此經描述：一般人對於自我的錯誤觀念，如何與他或她所採取的四種姿勢之一錯綜複雜地聯結在一起。根據Ñāṇapoṇika 1992：

p. 64：「對於姿勢保持念念分明，會帶來對於身體有『與個人無關的』特性的最初覺知。」

的輪廓。因為，根據這些注釋書，單純的行走與念住行禪之間關鍵的不同點，在於修習者記得在心裡反問：「誰在行走？」

「這個正在行走的，是誰的？」88

將覺知轉向微小姿勢的調整，能夠獲得在培養洞見上的另一個視角。這些調整的主要原因，是要避免長時間保持同樣姿勢時產生的身體疼痛。透過更仔細的觀察就會發現：大部分半自覺的調整姿勢，都是在不斷努力地緩解「『有個身體』本來就會有的疼痛」。89

這四種姿勢中，經典將行走和躺臥分別與「覺知的培育」相聯結。在經文中「行禪」往往會偶然地出現，即當一位訪客走近比丘們的住處，發現他們正在戶外行禪；90 有數段經文描述，佛陀和長老弟們子致力於行禪。91 這顯示：即使是已成就



140

1. Ps I 251，因為上述的修習方式能夠克服「行動的自我」這個觀念。Ps I 252

補充：這將適用於任何姿勢。

1. Vism 640 解釋：「苦」（*dukkha*）的特性被四種姿勢所隱藏。Naeb 1993：

p. 143 解釋：「就是疼痛迫使⋯⋯隨時都去改變姿勢⋯⋯我們改變以治好疼痛⋯⋯就如同調養持續的疾病⋯⋯所有的姿勢中都有疼痛。」類似的涵義可 見 於《 大 智 度 論 》（*Mahāprajñāpāramitāśāstra*）（ 在 Lamotte 1970：p. 1157）和在 Ñāṇārāma 1997：p. 29。

1. 例如在 D I 89；M I 229；M I 332；M II 119；M II 158；A V 65 和 Ud 7。
2. 在 D I 105；D III 39；D III 80；S I 107；S I 179；S I 212；Th 480 和 Th

1044，記述佛陀修習行禪。他在晚上行禪（在 S I 107），並且也在白天行禪（在 S I 179 和 S I 212）。S II 155 敘述：全部的長老弟子都從事行禪，每位都有一群比丘伴隨著。

的修習者，仍然認為行禪是有價值的修習。依據經典記載，行禪有益於身體健康和消化，並且導向定力的持續發展。92 注釋書以修習行禪導向完全證悟為例，記錄了行禪具有「觀的潛能」。93

不同於當今一般修習的行禪方法，經典中關於行禪的標準教導，是以內心的活動作為觀察的主要對象。在這些經典中的教導，並沒有提及覺知個人身體的姿勢或行走的動態，而是提及淨化內心的障礙狀態。94 因為，同樣的措辭也用在坐禪上，這只是意指：儘管採用不同的姿勢，仍然延續稍早坐禪時所修習的相同禪法。

《增支部》中的一則經文建議：以行禪對治昏沉。然而，在這種情況下，這個教導就與以下標準的敘述不同：修習者要專注在行走的路徑上，要保持守護感官的覺知，並且要防止心跟著外境而分神。95

關於在躺臥的姿勢中去培育覺知，是指：修習者應當在中夜

期間具念地以右脅躺下來休息，以及記住醒來的時間。96 對於具念入睡的教導，主要是關係到在預先設定的時間醒來。97 根據其他的經文段落，入睡時保持覺知，可以改善個人的睡眠品質，避免惡夢和夜遺。98

總結上文，應當強調的是：雖然從四種姿勢來培養洞見有這些不同的觀點，但是《念住經》所教導的是：全面地只是覺知整個身體及身體在空間上的擺置。



141

一旦，覺知四種姿勢已經奠下對於身體覺知的基礎，修習者就能夠轉向《念住經》所介紹的下一個隨觀：對各種身體的動作保持「正知的」（*sampajāna*）。99 對於這類正知的教導如下：

比丘在向前行及返回時，他保持正知。在向前看及向旁看時，他保持正知。 在彎曲及伸直肢體時，他保持正知。

在著袈裟、持外衣及缽時，他保持正知。在吃、喝、咀嚼及嚐味時，他保持正知。

1. A III 29。Vin II 119 也記載了行禪有益於改善健康和消化。關於行禪的修習， 亦 參 見 Khantipālo 1981：p. 95；Kundalābhivaṃsa 1993：pp. 75 - 8 和 Ṭhitavaṇṇo 1998：pp. 120 - 2。
2. Ps I 257 提及一位比丘的故事，他持續行禪二十年之後證得阿羅漢果。Ps I

258，記錄另一位比丘行禪十六年之後同樣證得阿羅漢果。

1. M I 273：「當行走和坐下時，我們將淨化心中障礙的狀態。」「障礙的狀態」這個用詞是五蓋的同義字（參見例如 S V 94）。
2. A IV 87。
3. 例如在 M I 273。建議右脅而臥（獅子臥），可能是因為這樣的事實：右脅臥著的方式比起左脅而臥，較不會因身體的重量而阻礙睡眠時心臟的順暢運轉（左脅而臥會造成不愉悅的夢）。
4. Ñāṇavīra 1987：p. 158。
5. Vin I 295 和 A III 251。
6. 參見 A III 325，根據此經文，覺知四種姿勢（行、住、坐、臥）形成「念」和「正知」的基礎。

在大便、小便時，他保持正知。

在走著、站著、坐著、入睡、醒來、說話、沉默時，他保持正知。100

這個修習被稱為「念和正知」（*satisampajañña*）， 除了是

《念住經》中的身隨觀之一，也是構成漸次道的訓練中一個顯著的步驟。101 在這個漸次道的訓練次第中，對於身體動作的念和正知，在準備修習與實際坐禪之間居於過渡的位置。102 更精確地說，念和正知完成了與持戒、守護根門和知足有關的初步階段，並且構成正式修習的起始點，這起始點就是在當修習者



142

1. M I 57。值得注意的是：在這個教導中，大多數巴利動詞是過去分詞形式，這賦予被觀察的活動一種被動性的語意差別。根據 Kalupahana 1999：p. 283，佛陀使用被動形式作為教學的方法，以強調無我的特性。另外一個值得仔細考慮的要點是：前一修持〔隨觀四種姿勢〕所提及的姿勢又出現在此經文中。注釋書 Ps I 269 解釋：在「姿勢隨觀」時隨觀行、站、坐，與目前的修持〔正知身體動作〕之間的不同點，是隨觀在此〔正知身體動作〕的持續時間相對較短。注釋書嘗試提出的論點可能是：正知與修習者採取某個特定姿勢的那個時刻特別有關係（就目的和適宜等來說）；而將姿勢的覺知運用在某一個姿勢上，是更能獲益的。
2. 例如在 D I 70。
3. 基於漸次道修習的共通特性，如同各類經典所描述的（例如在 D I 63 - 84； M I 179 - 84；M I 271 - 80 和 M I 354 - 7），這個模式可以歸納為五個主要階段：1. 起信及出家；2. 持戒的基礎訓練及知足；3. 守護根門及對身體活動的具念和正知；4. 棄除五蓋及禪定的修習；5. 證悟。這五個階段，在某種程度代表五根／ 五力：1. 信、2. 精進、3. 念、4. 定、5. 慧， 參見 Crangle 1994：p. 163。不過，必須補充的是：五根和五力並不只是依次地來修習，而是必須被納入而同時修習。Barnes 1981：p. 237，建議以六個步驟替代前述五個步驟的架構，一方面，將前述「守護根門」與「具念和正知」之間作區分；另一方面，將兩者視為兩個分開的階段。

離群獨修以克服五蓋、透過證入不同層次的禪那而進步，以及獲得證悟。103 所以，「念和正知的修習」是更正式的禪修基礎。例如，在當前的上下文中，就是指《念住經》中所描述的其餘的隨觀。104

「念和正知」這個複合詞，意指：在對於上述所提及的動作，除了保持「具念」之外，「正知」的現前也發揮著重要的作用。因為「正知」本身以及與「念」結合的用語，出現在諸多經典中各種不同的情況下，並且可以具有廣泛的涵義，105 所以出現的問題是：「正知」對於所提及的各種動作所涉及的影響。不論是《念住經》或者漸次道的解說，都沒有提供進一步的細節。注釋書藉著將正知詳細分析成四種層面（可對照圖 6 - 3）來彌補這一點。依據注釋書，正知應當被導向一個動作的目的及它的適宜性。更進一步來說，修習者應當清楚地瞭解：如何將這個動作與自己的禪修練習（個人的「行處」）作



143

1. 有些經典（例如 M I 181；M I 269 和 M I 346）明確地提及：正知各種動作是接下來正式禪坐的先決條件。Ps I 290 和 Ps - p I 380 也呼應這樣的基礎的功用。這兩部注釋書建議：將正知身體的活動看作是培育「念」成為

「覺支」的一個基礎。亦參見 Bronkhorst 1985：p. 311 和 Bucknell 1984：

p. 29。

1. 覺知被引導到身體姿勢和動作， 與後來的身隨觀之間的差異， 導致 Schmithausen 1976：pp. 253 - 5 作了這樣的結論：身分、四界和腐屍的隨觀可能是後來附加的，因為它們的特點，多多少少不同於在隨觀身體姿勢及正知身體活動時所修習的覺知類型。
2. 參見本書第 59 - 60 頁。

|  |
| --- |
| 目的  （*sātthakasampajañña*，目的正知） |
|  |
| 適宜  （*sappāyasampajañña*，適宜正知） |
|  |
| 「行處」  （*gocarasampajañña*，行處正知） |
|  |
| 無痴  （*asammohasampajañña*，無痴正知） |

圖 6 - 3 注釋書中「正知」的四種層面

聯結，並且修習者也應當藉著清楚洞悉「真實相」的真正性質而培育「無痴」〔non - delusion〕。106 更仔細的檢視經文會發現：有數段經文支持或進一步釐清這類注釋書的陳述。

據《大空經》（*Mahāsuññata Sutta*），〔比丘〕可以藉由避免不適宜出家人的話題，來實踐談話的「正知」。107 在此，「正知」意味著：修習者談論與知足、離群獨修、定、慧等相關的話題，因為這樣一來，就〔裨益〕個人修行上的進展而言，說話就成為「有目的性的〔正知〕」了。這個例子對應了注釋書中所提及的「正知」的第一種層面：關於動作的目的。

106 在 Ps I 253 - 61。

1. M III 113。這相似於《念住經》疏 Ps - p I 364 中所看到的解釋。此處將修習正知的言談與不談論不適宜的話題聯結起來。

《念住經》在這部分中所列出的幾個動作，例如：「向前行及返回」、「向前看及向旁看」、「彎曲及伸直肢體」以及「著袈裟、持外衣及缽」等，都以一整套的形式出現在經典的其他地方。108 這些例子沒有明確地提及正知，而是教導出家眾合宜的行為舉止。關於這些動作，經典所強調的是：它們應當以優雅且令人「愉悅的」（*pāsādika*）方式進行。109 同樣地，漢譯《中阿含》提及：當比丘修習正知身體的動作時，比丘有「莊重且輕柔的舉止」。110 從這些經文可判斷出：這套特定的動作代表謹慎且莊嚴的行為舉止，適合過著出家生活的比丘或比丘尼。

保持如此良好行為的標準的必要性，出現在僧團所制定的許多訓練僧侶的戒法中，這些戒法極詳盡地規範了日常行為的各種層面。111 古印度對於外在行為的重視，也出現在《梵摩經》



144

（*Brahmāyu Sutta*）中。在這部經中，仔細檢視佛陀的日常行

1. 在 M I 460 和 A II 123，作為比丘如何合宜地表現這些身體動作的教導之一。在 A IV 169，這一整套再次出現以作為適當行為的參考；此經中，一位不善的比丘嘗試在合宜的外在行為下有所隱藏。
2. 例如在 A II 104 和在 A V 201；亦參見 Th 927 和 Pp 44。Th 591 對於四種姿勢 有 相 同 的 限 定 條 件。Law 1922：p. 81， 將 此 經 文 中 的「 正 知 」

（*sampajañña*）翻譯成「審慎地」。

1. Minh Chau 1991：p. 83。
2. 這些戒法尤其是指比丘七十五條「眾學法」（*sekhiya rules*，應當被訓練），見Vin IV 184 - 206。這類外表行為的重要性被 Collins 1997：p. 198 所提及。 Holt 1999：p. 102，指出：「眾學法⋯⋯不僅是社交禮儀，它們也是比丘內心狀態的外在反映。」有關眾學法簡易的解說，可參見 Ṭhānissaro 1994：

pp. 489 - 510。

為，構成了「試圖評量佛陀修行成就」的一部分。112 比丘、比丘尼應當舉止謹慎且莊重，這類似於注釋書中所提及的「正知」的第二種層面：將正知與行為的適宜性相聯結。

《增支部》的一段經文，將正知與觀看的動作相關聯。這段經文敘述：格外好色的難陀比丘，傾全力地讓他自己在顧視任何方向時，不起任何「貪欲和憂惱」（*abhijjhādomanassa*）。113這個例子中的用語，顯示出這種正知方式與守護根門有關聯。類似的語意差別，可以在《大空經》中看到，此經將關於四種姿勢的正知與守護根門相聯結。114 兩處經文都呼應到注釋書所提及的「 正知的第三種層面 」， 這層面談到「 行處」



145

〔pasture，牧場〕。這相同的用詞，出現在稍早與「念」的意象相關之處。這說明：念住是「適合比丘的行處」；而「不適合比丘的行處」代表著感官上的分心。115 這意味著對於「行處」的正知，特別是指「守護根門」。

注釋書中所提及的「第四種層面」，將「正知」與「痴的不現前」（*asammoha*）相聯結，這已超越身隨觀的脈絡。一般說來， 對於「真實相」的特質具有清楚的理解是「正知的」

（*sampajāna*）任務，依據「定義」，這是需要運用所有的念住

1. M II 137 詳細描述佛陀從事各種活動的方式，例如：行走、看、坐下等等。
2. A IV 167。
3. M III 113。
4. A V 352 和 S V 149。亦參見本書第 79 - 80 頁。

隨觀來培育的一種特質。

注釋書對於「正知」蘊含四種層面的注釋書式的陳述方式，可以看出它採用一個漸進的次第：正知「目的」（向覺醒邁進）建立了符合「適宜的」行為的背景；這行為反過來促進了守護根門及開展了禪修的修習；接著，這禪修的修習使人洞見「真實相」的特質。因此，在各種動作中培育正知的念住修習，將有目的且莊重的行為與守護根門相結合，以便奠定洞見生起的基礎。事實上，適宜的行為與守護根門有相當程度的重疊，因為在比丘或比丘尼的行為準則中，有幾個層面是為了促進守護根門；然而另一方面，如果經由遠離感官上的分心，某種程度的內心平靜已經穩固安立，則修習者的身體動作會變得更加優雅且莊嚴。

與隨觀四種姿勢相較，正知身體動作則引入了一個額外元素，因為前者單以「只是覺知」任何自然發生的姿勢或移動為主；而後者則涵蓋了刻意採取收攝且莊重的舉止。

* 1. 身分和四界



146

《念住經》所列的下兩個隨觀修習，是隨觀身分及隨觀身體中的四界，兩者都將「念」導向對身分的分析。這兩種分析式修習的第一項，是以列出身體各個解剖部位、器官和液體等

〔身分〕，來綜觀修習者身體的組成。116 這經文的段落顯示：

比丘檢視這同一個身體，從腳底往上、從頭髮往下都被皮膚所覆蓋，充滿著種種的不淨，〔他檢視〕如下：

「這身體內有：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、橫膈膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液和尿。」117

在其他經典中，這個身分的清單之後，緊接著這一語句：

「以及任何可能的其他部分。」118 這顯示念住的清單是不詳盡的，而且清單中提及的項目只是可隨觀身分的例子而已。事實上，其他經文的段落，有提及在這清單中遺漏的一些身體的部

1. 各個部分的詳細描述，可見於 Ehara 1995：pp. 171 - 7 和 Vism 248 - 65。漢譯《中阿含》所列的身分項目，相當接近巴利版本（在 Minh Chau 1991：p. 90 和 Nhat Hanh 1990：p. 157）。然而《增壹阿含》只有二十四個部分

（Nhat Hanh 1990：p. 170）。根據 Hayashima 1967：p. 272，這個念住隨觀的梵文版，總共提及三十六個部分（確實，在 Bendall 1990：p. 202 引用自

《寶雲經》（*Ratnamegha*）的一段經文，列出三十六身分作為身隨觀）。《念住經》中所列的身分是三十一個的這個事實，可能有一些額外的意義，因為在佛教宇宙觀中「存有界」的數量也是同樣的數目。因此，對於微觀宇宙層及宏觀宇宙層的物質存有的描述，都是以相同的模式塑造出來的。《念住經》所列的一些身分，也見於《慈氏奧義書》（*Maitrī Upaniṣad*）1.3。雖然，這個段落非常有可能是出現在巴利經典之後，但是它仍然顯示：這類身隨觀的修習不限於佛教修習者的範圍內。

1. M I 57。
2. M I 421 和 M III 240。

分或液體，例如：腦、男根或耳垢。這證明：這個念住的清單，並未詳盡無遺地探討古印度的人體解剖學的知識。119

《念住經》中所提及的這套身分，依循一個自然的排序：從固體和外部的部分；經過內部器官；再到器官的體液。這個順序代表覺知的逐步穿透力。最容易被覺知到的身體部位最先被提及；而在這順序中被列在較後面的身體層面，則需要更深的覺知和敏感度。或者，這個順序也可以被視為相當於觀想的一種修習，在這當中修習者依序地剝除自己身體的每個部分。120



147

《清淨道論》指出：這個隨觀的修習，是從注意個別的身分，到同時覺知全部的身分。121 這意味著：隨著進展到這隨觀更進階的階段，個別的身分的重要性降低，而覺知則轉向身體整體的組合和不淨的特性。根據《自歡喜經》（*Sampasādanīya Sutta*），隨觀也可以從身分開始進行，直到僅僅對於骨骼保持覺知。122

1. Sn 199 提到腦部。事實上，Paṭis I 7 將腦部加到念住的清單中，在對應的

《中阿含》的漢譯版（在 Minh Chau 1991：p. 90）也提及腦部。Vism 240解釋：腦部未被列入於《念住經》，是因為它已經被「骨髓」所含括。在 D I 106 和 Sn 1022 男根被提及。男根在《念住經》的清單中被遺漏，並不令人詫異，因為這些教導必須是適用於男、女兩性的修習者。不過 van Zeyst 1982：p. 80 認為：「由於維多利亞式的拘謹，有關性的想法都被刪除或跳過不提」。耳垢，出現在 Sn 197。

1. Debes 1994：p. 124。
2. Vism 265。
3. 這些是在 D III 104 所描述的四個「具見」〔attainments of vision〕中的前兩個。亦參見 S V 129；此經指出白骨隨觀有諸多利益。

在《經集》（*Sutta Nipāta*）的《勝利經》（*Vijaya Sutta*）中，可以發現類似於念住所教導的漸進模式。在此經中，對於身體的徹底檢視，是從外部的身分延伸到內部的器官和液體。123 在

《勝利經》中，對於身體的這個檢視以反問句作結：「除非缺乏洞見， 否則， 一個人怎麼可能因為這樣的身體而自讚或貶他？」124 這個推論顯示：上述的隨觀目的在減低個人對於身體的執著。這個觀點也適用於《念住經》。

漢譯《增壹阿含》列舉一個相關的隨觀，作為漢譯版身隨觀的一部分。這個修習是關於身體的孔竅，是將覺知引導到對身體每個孔竅的排出物的可厭性。125 這相同的修習出現在巴利



148

「尼柯耶」的其他經典中。126 這種修習和隨觀身體組成成分的主要目的，是要徹底的體證：自己的身體和他人的身體根本就不具吸引力。127 相關涵義的細微差異可見於另一則經典，此經以這個起始句：「如同下，上亦然；如同上，下亦然」來指稱

隨觀身分。128 這意味著：不執著地觀察身體各個不同部位，能讓修習者理解它們都具有相同的性質。一旦修習者清晰地領會它們的真實性質，那麼在身體的任何一個特定部位（例如眼睛、頭髮、嘴唇）中，顯然沒有一個在本質上是美麗的。在

《長老尼偈》（*Therīgāthā*）中，一位比丘尼生動地敘述這個洞察：如果某人將身體的內部翻轉到外面，即使是他的母親也會對此感到嫌惡，而且無法忍受那些氣味。129

依循《念住經》的教導，要隨觀身體不具吸引力的性質，首先是對修習者自己的身體隨觀。130 瞭解到自己的身體無一處是美的，由此作為針對「我慢」的對治方法。131 隨後，如同念住

「重誦」段落所顯示的， 同樣的隨觀接著可以運用在「於外」，即是用在其他人的身體上。這樣「外在的運用」能夠有力地對治感官欲望。132 這個隨觀具有能夠對治感官享受的潛

1. Sn 193 - 201。在此經中的進展，也類似《念住經》所列的身隨觀的進展歷程，因為此經始於將覺知導向四種姿勢、伸展和彎曲，並且以描述死屍被野獸啃食作結。
2. Sn 206。
3. 在 Nhat Hanh 1990：p. 170。
4. Sn 197 和 A IV 386。
5. 根據 A V 109，身分的隨觀是關於「不淨」（*asubha*）的修習，It 80 說明其原因：這是為了對治性慾。
6. S V 278。仔細推敲這段經文，必須考慮到：印度的傳統視身體較高的部位優於較低的部位。
7. Thī 471。
8. 亦參見 Vibh 193，此處明白地指示：在身分的隨觀能夠被應用於他人之前，必須先從自身開始去修習。
9. 這被記錄在 M I 336，此經中，過去拘留孫佛（Kakusandha）推薦他的比丘們修習（身分的）不淨隨觀以對治可能的傲慢，因為比丘們從居士那裡受到過度的推崇和尊敬。
10. A III 323 將身分的隨觀與去除性慾聯結；A IV 47 與培育對於性行為的厭惡聯結。Bodhi 1984：p. 92，此處解釋：「這個隨觀法的目的，是藉由顛覆性慾衝動的認知基礎，即是將身體認為是充滿著感官誘惑的想法，以減弱性慾。」亦參見 Khantipālo 1981：p. 98 和 Mendis 1985：p. 44。Vism 306 描述

力，導致在佛教的剃度儀式中將此隨觀法列入。儀式的部分包括指導新出家的沙彌或沙彌尼，去隨觀念住教導中所列出的前五項身分。



149

雖然有上述這些利益，但是這個修習也有潛在的危險因素。過度地隨觀「不淨」會導致排斥和厭惡。可是厭惡自己的身體或他人的身體，只是欲望受挫的展現，與這個修習用來平息欲望的目的並不符合。經典描述一個相當極端的案例，是過度且不智的運用這個特別的禪修練習。佛陀在教導一群比丘這個修習之後就離群獨修，這些比丘非常熱衷地隨觀自己身體的解剖成分，以至他們對自己的身體徹底地感到羞愧和厭惡，結果，他們之中有相當數量的比丘自殺身亡。133

《念住經》經文舉下文的明喻為例，說明「平衡的態度」的必要。這經文將隨觀身分比作正在檢查裝滿榖物和豆子的袋子。134 就猶如檢查這些榖物和豆子，不太可能激起任何的情緒反應一般，隨觀身分也應當以平衡且不執著的態度來修習，因

此，這修習的效果是使欲望冷卻下來，而非激起反感。

如果有採取充分的預防措施以建立適當的態度，那麼，睿智且平衡地隨觀身體的不淨便有可能導向證悟。這在《長老尼偈》中有記載，這則經記述：兩位比丘尼以隨觀她們自己身體的解剖成分而獲得完全的覺醒。135

一些經典，將《念住經》所列舉的整組三十一身分，歸類在概說四界架構中的地界和水界。136 這顯示在《念住經》的下一個修習中，將身體分析為四界的素質是隨觀的相關類型。這個隨觀的教導如下：



150

比丘檢視這同一個身體，不論身體如何被放置，如何被擺置，他都視為由四界所組成。〔他檢視〕如下：

「這身體內有：地界、水界、火界和風界。」137

在此提及的古印度的四界架構，代表物質的四種基本特性：堅硬、流動（或凝聚）、溫度和移動。138 因為，隨觀三十一身

一個額外的「外在運用」，在此論中，將身分所列的項目用來對治憤怒，透過反思修習者是不是對他人的頭髮、皮膚或骨頭等憤怒。

1. Vin III 68 和 S V 320。關於這段經文，參見 Mills 1992：p. 74。
2. 這「雙口的袋子」（*ubhatomukhā mutoḷī*）， 根據 Schlingloff 1964：p. 33，

n. 10，是用來播種的一塊布，這塊布有個上開口以便將穀粒裝進來，而下開口則被用來播撒穀粒。這個明喻可能暗指身體本身，因為身體多多少少有類似「兩個開口」的特性，有個「上開口」放進食物，而且有個「下開口」作為排泄物的出口。

1. Thī 33 和 Thī 82 - 6。
2. M I 185；M I 421 和 M III 240。根據 Vism 348，這些經典中對於四界的詳細解說，是針對理解上較遲緩〔遲通達〕〔slow - witted〕的修習者；而《念住經》中相對較簡短的教導，則是對於那些有敏銳理解力〔速通達〕的修習者。
3. M I 57。
4. 參見例如 A III 340，根據此經，一截樹幹可以被看作四界中每一個界的顯現，因為四界的每一界，只不過是這同一棵樹的某個性質而已。

分已經涵蓋了主要的前兩個特性，即堅硬和流動；所以，分析四界則需要更全面的方法，就是將覺知延伸到顯現出溫度和移動特性的身體層面。因此，當前這個隨觀四界的修習，將身體的分析進展到更全面且更精細的層次。139

藉由觀察對於體內固態和液態部位的身體感覺，可以進行隨觀身體的「地界」和「水界」。藉由注意到體溫的變化，並且在某種程度上，也藉由將覺知轉向消化和老化的過程，可以修習覺知身體「火界」的特質。代表移動特性的「風界」，可以包含在將覺知引導到身體組織中所出現的各種移動，例如：血液的循環或入出息的循環。140 藉著覺知這四種性質是身體每個部分或每個微粒的特性，那麼同樣的四界的性質可以被結合在單一的〔身〕隨觀中〔被觀察〕。

對應上述隨觀的譬喻，是以屠夫殺了一頭母牛並剁成塊去販賣，來闡明這個特別隨觀法的效果。依據注釋書，屠夫的明喻顯示「想」（*saññā*）的改變，因為在屠宰之後，屠夫只是看到



151

1. 根據 Vism 351，這四界的分析，是對於之前的身分隨觀的更精細化。
2. M I 188；M I 422 和 M III 241，解釋身體顯現的火界和風界。實修的指導，可見於 Fryba 1989：p. 123；或在 Pa Auk 1996：p. 17；亦參見 Ehara 1995：

pp. 197 - 205 及 Vism 351。在一些經文中，四界的架構被擴充到包括五界或甚至六界，例如在 M III 240，是藉由包括「空」和「識」。這六界是《中阿含》版本中念住教導的一部分，而出自《增壹阿含》的〔四界〕說法，則具有《念住經》中相同的四個〔界〕（參見 Nhat Hanh 1990：pp. 140、 158、170）。根據 M III 242，「空」界意指：體內的「空無」及「中空」的層面。

「肉」，不再想到「母牛」。141 類似的「想」的轉變，發生在當修習者將身體剖析為「四界」時——身體不再被體會為「我」或「我的」，而只會被體會為這四種特性的組合。

體會自身是物質特性的組合，揭露出：修習者自己的身體與外在的環境在性質上是相同的。142 因此，可以培養出相當程度的不執著，這矯正了那些，終究，只是對物質性組合物的執取。經由持續地隨觀，修習者也許漸漸理解到：這個看似如此堅固、扎實的物質身體，以及伴隨身體的整個物質世界統統都沒有實質，143 只有不同程度的硬度或軟度、濕度或乾度、熱度或冷度以及某種程度的運動（至少在次原子的層次）。因此，四界的隨觀能夠導向透徹的證悟——對於物質的真實相的「無實質性」、「無我性」的證悟。144

1. Ps I 272 和 Vism 348。屠夫也出現在 M I 364，此經中，正是因為屠夫的技能足以精準地分割出骨頭，所以沒有肉塊殘留在骨頭上讓狗充飢解饞，這是此明喻的核心層面。
2. 例如 M I 186，將四界禪修廣泛運用到自身和外在環境兩者；亦參見 Debes

1994：p. 139 和King 1992：p. 39。Ñāṇananda 1993：p. 10，透過提及「我慢」為「公共財（例如地、水、火、風）的挪用」，巧妙地彰顯出這類隨觀的功效。

1. Sn 937 指出：這個世間是完全不具實質的。亦參見 M III 31，根據此經，證悟四界的無我性，是完全覺醒的決定性特徵。
2. M I 185 和 M I 421，將四界的隨觀與洞察無我聯結。同樣地，這兩則經文採用了這個聯結，是藉著將對於無我的體會，應用在當修習者被他人虐待和羞辱的處境下。A II 164，同樣地，將四界的隨觀與洞察無我聯結，以此方式能導向完全的覺醒。亦參見 Vism 640。

經典將四界的架構不僅與人體相關聯，而且與一般物質的存在相關聯。《象跡喻大經》（*Mahāhatthipadopama Sutta*）探討修習者自身「內在的」四界與他們「外在的」對應物之間的相似點，是為了讓無常的真理明白易懂。這個論點是：因為（依據古印度的宇宙觀）在某個時間點，整個星球將面臨毀滅，那麼在相同四界的無意義累積物中，即是所謂的「身體」中，又能夠有什麼永久性呢？ 145 以這樣的方式領會所有物質現象的無常性，有助於削弱對物質欲樂的追求。透過厭離物質現象而棄捨貪欲，將接著導向從四界所造成的束縛中解脫。146



152

在《教誡羅睺羅大經》（*Mahārāhulovāda Sutta*）中，可以發現對於四界的另外觀點。此經中使用「四界」來激勵人心，以培育「慈心」和「悲心」的素質。就如即使各種垃圾丟在大地上，大地也了無瞋恨；同樣地，修習者應當培育從瞋恨中解脫的心。147 以這樣的方式來保持無瞋恨的心，即使在逆境中，修習者將能夠以慈心和悲心來回應。148

1. M I 185。亦參見 Ledi 1986b：p. 72，雷迪禪師建議：以這獨特的修習作為基礎而開始修觀禪，因為它將有助於快速地增進對無常的理解。
2. S II 170 指出：在依靠四界生起的愉悅和享樂之下，四界的無常性以及因無常而令人無法滿意的性質顯而易見。因此脫離此困境的唯一方法，是培育不執著於愉悅和享樂。
3. M I 423。
4. 這一點是以在 A IV 374 的經中被誤控侵犯他人的舍利弗為例。舍利弗以如下的聲明回應：自己的心已經從瞋恨中解脫，就如同大地一般，不會對丟棄在大地上的垃圾生氣。

這些經文段落顯示：隨觀四界能夠以各種方式來運用，或者將修習者身體的性質與整個物質環境相聯結；或者運用這些物質的特點，以培育健全的心態。

* 1. 腐屍與死隨念

身隨觀中最後的禪修練習，涉及了某種程度的觀想，或者至少是涉及到思惟。因為，修習者必須將自己的身體與他們會在棄屍處看到的死屍作比較。149 這樣比較的教導是：



153

就像比丘會去觀看棄置在棄屍處的屍體——已經死去一日、二日或三日，膨脹、青灰色、流出液體。

⋯⋯遭烏鴉、老鷹、禿鷹、狗、豺或各種蛆蟲所食。

⋯⋯一具有肉也有血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯一具無肉但有血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯一具無肉也無血而肌腱相連的骸骨。

⋯⋯到處散落著斷開的枯骨。

⋯⋯骨頭變白像海螺殼般的顏色。

⋯⋯過了一年多，枯骨堆積起來。

1. Ñāṇamoli 1995：p. 1191，n. 150：「*seyyathāpi*〔正如〕意指：這禪修⋯⋯不必基於實際面對屍體⋯⋯而是能夠以想像的修持來進行。」Vism 180 詳細描述：修習者怎樣在棄屍處取得腐屍的第一個影像〔取相〕，接著在他的住處禪修時繼續修習這個影像。根據 Ledi（n.d.）：p. 58，此項隨觀也許同樣地能夠將病人、受傷的人（包含自己）或死去的動物作為修習的對象，以此作為基礎而修習。亦參見 Thate 1997：p. 11。

⋯⋯骨頭腐蝕且粉碎為塵土。

比丘將〔自己〕這同一個身體與〔所見的死屍〕相比較：「這身體也具有同樣的性質，它將會變成那樣，它無法免除那樣的命運。」150

在古印度，屍體顯然是被遺棄在露天的棄屍處，在這些處所，屍體或者自行腐爛；或者被野獸所啃食。151 上述《念住經》的經文，清晰地描繪了屍體隨後發生腐壞的九個階段。152 依據藏文資料，當佛陀還是菩薩時，他親身在棄屍處隨觀正在腐壞的死屍。153

這個修習強調兩件事實：如同在死屍腐壞的各階段所揭示的

「身體可厭的特性」，以及「一切眾生無法避免死亡的命運」。前者將這個修習與隨觀身分作聯結，以作為對治感官欲望的額外工具。154 在《苦蘊大經》（*Mahādukkhakkhandha Sutta*）中，可以找到這個涵義的佐證。在此經中，以同一套用語作為隨觀



154

1. M I 58。
2. T. W. Rhys Davids 1997：p. 80。
3. M III 91 和 A III 323 將同樣的描述歸納為四個主要階段：腫脹的身體、被動物咬食的身體、骸骨和殘骨。《中阿含》的版本，則以五個階段描述這同樣過程的隨觀；而《增壹阿含》的版本，則總共有八個階段（在 Nhat Hanh 1990：pp. 158 和 170）。
4. Rockhill 1907：p. 23。
5. 例如 Dhp - a III 108 敘述： 佛陀帶領他的弟子們， 去看美麗名妓西利瑪

（Sirimā）的腐屍以對治感官欲望。As 197 對於那些本性傾向好色的人，建議修習腐屍的隨觀。

物質性的身體中固有的「過患」（*ādīnava*）的方法。155 雖然，修習者可能會被吸引而耽溺在年輕異性的美麗身體這層面的

「益處」（*assāda*，味）中，然而，一旦那同一個身體已經屈服於衰老、生病及最終趨向死亡時，「過患」才會變得非常明顯。到死亡的時刻，這個之前顯得如此吸引人的「同」一個身體，會經歷上述的腐壞階段。這段經文證實：隨觀腐壞死屍的核心目的是去對治情慾。

依循《念住經》中所提供的教導，修習者把對於腐化中死屍的記憶和想像運用到自己身上，同時思惟：在不久的未來，自己的身體也會經歷相同的腐化過程。因此，這樣的隨觀是對治我慢的一種方法。156 接下來，如同「重誦」段落所顯示的：相同的理解接著也被運用在其他活人的身體上。前述有關身分的隨觀應該小心之處在此也還適用，也就是這腐屍隨觀不應當引發厭惡感或壓抑。157

《長老偈》記述了在棄屍處實修這個念住的練習。有兩位比丘各自隨觀一具女屍，卻有不同的結果。一位比丘獲得洞見；另一位卻無法修習這個隨觀，因為女性屍體的相狀在他的內心激起了情慾。158 注釋書中也重現這個危險因素，注釋書告誡不

1. M I 88。
2. 根據 A III 323，腐屍的隨觀能夠對治我慢。
3. Ṭhānissaro 1993：p. 55。
4. Th 393 - 5 和Th 315 - 16。另一個在墓地禪修的比丘的例子，參見Th 151 - 2。

要用異性的屍體作為隨觀的對象。159 雖然隨觀異性的屍體，對於禪修的初學者而言也許不適當，然而如果成功地實踐，修習者可以預期：這樣的隨觀建構了對於情慾特別有力的對治。160事實上，《長老偈》也描述一位比丘隨觀活著的女性身體的案例，這是一個載歌載舞的漂亮女郎。161 這位比丘能夠善用這樣



155

死」的高峰。163

當修習者真正不得不面臨死亡時，死隨念也可作為有用的準備。作為身隨觀中總結的練習，經常修持死隨念能夠使人理解到：只有在「人們將自己和身體劃上等號」的情況下，死亡才

164

是可怕的。 借助身隨觀，修習者能漸漸體會到身體的「真實」

的視覺經驗，因為藉由如理作意這視覺上的衝擊，他證得了阿

羅漢。

透過這個隨觀的修習，可以修得另一個洞見：死亡無可倖免。死屍腐壞的階段鮮活地闡述了這個真理：不管執取什麼來當成實體的「我」或「我所有」，都將只能持續一段有限的時間。雖然，這似乎是這個隨觀的明顯涵義，但是，通常在描述死隨念時，經典並未提及腐壞的各個階段。佛陀特別推薦將死隨念的方法與進食、入出息作聯結，記住這個事實——甚至連下一口進食，以及下一口吸氣，也不一定會發生。162 確實，一口氣的現前與否意味著生或死，所以，入出息念也能夠被用來修習死隨念。無論修習者決定使用何種方法，死隨念有助於激起精進力以避免或消除不善，而且，最終能夠登上證悟「不

1. Ps I 254。
2. 事實上，Ledi（n.d.）：p. 59，建議以異性的死屍來達到觀禪的目的，而同性的死屍則適於止禪的修習。關於隨觀死屍作為止禪的修習，參見 Vism 178 - 96。
3. Th 267 - 70。
4. A III 306 和 A IV 319。

性質，並且由此克服個人對於身體的執著。如果對於身體沒有執著，修習者就可以從對於肉體死亡的恐懼中解脫。165

1. A III 308 和 A IV 320，將死隨念與激起精進相聯結以克服邪惡。A III 304

和 A IV 317 將同樣的修法與證悟不死相聯結。

1. Debes 1994：p. 151 和 Kor 1993：p. 18。在實際隨觀中，某種程度地去除對身體的認同，事實上在最後三個身隨觀（身分、四界、腐屍）的教導中有直接的暗示。在此， 修習者自身的身體被稱為「這同一個身體」（M I 57 - 8），這個用詞似乎刻意地用一種「與個人無關的」方式來表達。
2. 參見例如 Th 20，此經中，一位阿羅漢說道：他不畏懼死亡，他已準備好對這身體具念地放下。亦參見 A IV 48，此經將對於生命的了無執著聯結到已重複修習的死隨念。

第七章



156

# 諸受

* 1. 受隨觀

「受」的巴利語是 *vedanā*，源自動詞 *vedeti*；意指「去感覺」及「去知道」兩種意思。1「受」（*vedanā*）在經典中的用法，包括「身體的受」和「心的受」兩種。2「受」的涵義範圍內，並未涵蓋「情緒」〔emotion〕。3 雖然，各種情緒的生起都依靠

「受」所提供的最初的輸入訊息，但是，情緒是比「只是感受」〔bare feeling〕本身更為複雜的內心現象，因此，情緒更是屬於下一個念住「心隨觀」的範圍。

1. Hamilton 1996：p. 45 和 C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 299。
2. 參見例如 M I 302 或 S IV 231；亦參見 C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 300。
3. Bodhi 1993：p. 80；Padmasiri de Silva 1992b：p. 33；Dhīravaṃsa 1989：

p. 109 和 Ñāṇapoṇika 1983：p. 7。

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）對於受隨觀的教導是：

〔比丘〕在感覺到樂受時，他知道：「我感覺到樂受。」在感覺到苦受時，他知道：「我感覺到苦受。」

在感覺到不苦不樂受時，他知道：「我感覺到不苦不樂受。」

比丘在感覺到世俗的樂受時，他知道：「我感覺到世俗的樂受。」在感覺到非世俗的樂受時，他知道：「我感覺到非世俗的樂受。」在感覺到世俗的苦受時，他知道：「我感覺到世俗的苦受。」

在感覺到非世俗的苦受時，他知道：「我感覺到非世俗的苦受。」在感覺到世俗的不苦不樂受時，他知道：「我感覺到世俗的不苦不樂受。」

在感覺到非世俗的不苦不樂受時，他知道：「我感覺到非世俗的不苦不樂受。」4



157

上述教導的第一部分區分出三種基本的受：樂受、苦受和不苦不樂受。依據經典，修習對這三種受的理解和不執著，具有導向從苦解脫的潛能。5 因為透過念住的修習，可以獲得這類的理解，6 所以「受隨觀」是有相當潛力的禪修練習。這個潛力是基於這種簡單而巧妙的方法：即是藉由清楚地標記當下剎那的經驗是「樂」；或是「苦」；或是「不苦不樂」的受，而將

1. M I 59。
2. A V 51。亦參見 S II 99。
3. 依據 S V 189，為了對於這三種受有透徹的瞭解必須修習四念住。值得注意的是：依據這段經文，要充分地理解諸受必須修習全部的四念住。

覺知引導到生起「喜歡」或「不喜歡」的最初始階段。

因此，「隨觀受」意指相當確實地知道「自己感覺怎麼樣」，而且，這種如實地知道自己的感覺是有如此的立即性，以致在對於「自己感覺怎麼樣」開始作出反應、投射或合理化之前，「覺知之光」就現前了。以這樣的方式修習，受隨觀會揭示出：一個人的態度和反應在相當驚人的程度上，是基於

「受」所提供的這種最初的「情感輸入」。

這種「立即知道」的系統化培育，也將強化修習者更直覺的感知模式，這意指：對於情境或他人的感知能力的強化。這個能力提供了在日常生活中有助益的額外訊息的來源，補強了透過更理性的觀察和思惟的模式所獲得的訊息。

在念住的教導中，保持覺知這三種受之後，接著是將覺知引導到對受的另一種細分：「世俗的」（*sāmisa*）和「非世俗的」

（*nirāmisa*）7。依據《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*） 的一段經

1. 漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*） 的受念處，另外列出與欲有關的受

（以及與欲無關的受），以及與食物有關的受；而《增壹阿含》（*Ekottara Āgama*）則將覺察力引導到這事實：某種受出現時，另兩種受便不會出現

（見 Minh Chau 1991：p. 93 和 Nhat Hanh 1990：pp. 161、173）。後者的說法在 D II 66 可找到對應的巴利經文。在 Paṭis II 233 中，也可找到另外的類別。這些類別包括在受隨觀下依六種感官加以區分的各種受。事實上，依據 M I 398，在上述念住教導中的六重分類可以再進一步擴展：不僅藉著包括六種感官的受，而且藉著依照「受」在過去、未來和現在的生起加以細分，如此總計有一○八種「受」。對於受隨觀，Mogok Sayadaw〔莫哥禪師〕發展出另一類的三重架構：將「五根門的受」區分為「外在的訪客」；

文，這六重分類代表「受」的多樣性範圍。8 因此，受隨觀藉著這六重分類，全面地審視了「感受」現象的整個多樣性的範圍（可對照圖 7 - 1）。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 世俗的  （*sāmisa*） | 非世俗的  （*nirāmisa*） | 世俗的  （*sāmisa*） | 非世俗的  （*nirāmisa*） | 世俗的  （*sāmisa*） | 非世俗的  （*nirāmisa*） |



158

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 樂〔受〕  （*sukha*） | 苦〔受〕  （*dukkha*） | 不苦不樂〔受〕  （*adukkhamasukha*） |

圖 7 - 1 三種受和六種受

「世俗的」（*sāmisa*）與「非世俗的」（*nirāmisa*）「受」之間的差異， 關係到「與肉體有關」及「與出離有關」的兩種

「受」之間的差異。9 這額外的層面談的都是對「受」的評價，

將「內心的受」區分為「內在的訪客」；將「與入—出息相關的受」區分為「作東的訪客」〔host visitors〕（在 Than Daing 1970：p. 90）。

1. A III 412。
2. Ps I 279 解釋：世俗的樂受是那些與五欲有關的樂受。然而與世俗的樂受相對的非世俗樂受，就是那些與出離有關的受。亦參見 S IV 235，這部經將喜或樂區分為：世俗的（感官享受）、非世俗的（禪那）和完全非世俗的

（ 證悟）。限定條件詞 *āmisa* 在經典中通常指「物質主義的」意思， 與 *dhamma*〔法〕相對。例如：在 M I 12 和 A I 73（亦參見 A I 91 - 4），比丘崇尚「物質的」事物勝過「教法」（*Dhamma*）；或者，在 It 98 關於「物質的」禮物。依據 Goenka 1999：p. 53 和 Soni 1980：p. 6，這兩個詞在現今印度被用來區分素食和非素食的食物。Nhat Hanh 1990：p. 71 將這兩個詞解讀作：代表「受」的身體因素與心理因素之間的差別（例如：因為前一

這評價不是基於「受」的情感特質，而是基於「受」所生起的倫理背景。這裡所引入的基本重點是： 覺知到某個特定的

「受」是否與修行道上的進步或退步有關？

佛陀不同於與他同時代的苦行者，他既不斷然地排斥一切的樂受；也不因為據說「苦的經驗」具有淨化的效果而斷然地推薦苦受。相反的，他將重點放在所有類型的受在心理和倫理上的結果。在上述的六重分類協助下，這個倫理的層面就變得很明顯，特別揭示了「受」與活化貪、瞋、痴的「潛在心理傾向 」（*anusaya*， 隨 眠 ） 之 間 的 關 係。10 如《 有 明 小 經 》



159

（*Cūḷavedalla Sutta*）所指出的：這些隨眠的生起，主要是與三種世俗的受有關。然而，在深定中生起的非世俗樂受；或非世俗不苦不樂受；或者因為對自己精神層面的不圓滿感到不滿意而生起的非世俗苦受， 並不會激發這三種隨眠（ 貪、瞋、痴）。11

「受」與這類隨眠的因緣關係具有關鍵的重要性，因為經由活化這些隨眠，「受」能導致不善心的反應生起。相同的法則

夜太晚睡覺而生起的一種苦受會是世俗的）。Maurice Walshe 1987：

p. 591，n. 658 和 n. 659 建議將這兩個詞譯作「感官的」和「靈性的」。

1. 參見 M I 303；M III 285 和 S IV 205。三種受與它們各自的隨眠之間的關係，啟發了《寶髻經》（*Ratnacūḍa Sūtra*）中的「受隨觀」而有不同的修法

（引自 Bendall 1990：p. 219）。《寶髻經》中的這些教導是：如果修習者經驗樂受，應當對耽於貪欲的眾生修悲心；如果經驗苦受，悲心應當被導向耽於瞋恚的眾生；如果經驗不苦不樂受，則悲心被導向受制於愚痴的眾生。

1. M I 303。

是構成在「緣起」（*paṭicca samuppāda*）十二支之中「緣受生愛」的基礎，在此，「受」形成了能夠導致「渴愛」（*taṇhā*）生起的條件。12

渴愛和內心的反應是基於「受」這個極重要的依緣關係，可能是構成「受」為何成為四念住之一的核心原因。再者，樂受、苦受的生起是很容易觀察到的，這使「受」成為易於禪修的對象。13

「受」的顯著特性是它們的短暫性質。對於「受」這種短暫和無常的性質進行持續的隨觀，能夠因而成為強而有力的工具，以培育對「受」不再著迷。14 由於覺知到「受」的無常性質，因而對於「受」保持不執著的態度，這是阿羅漢體會各種經驗的特色。15

另一個需要隨觀的層面是：任何受的情感狀態，取決於導致該受生起的「觸」的類型。16 一旦修習者充分理解「受」依緣



160

而生起的性質〔依緣性〕，就會自然地生起不執著，而且對於受的認同便會開始消融。

《相應部．受相應》（*Vedanā Saṃyutta*）中一段充滿詩意的段落，將受的本質比喻作來自空中不同方向的風，17 風可能有時暖；有時冷；有時潮濕；有時瀰漫著灰塵。同樣地，在這個身體內有不同類型的受生起，受有時是樂的；有時是不苦不樂的；有時是苦的。猶如與天氣的變遷爭鬥是愚蠢的一樣，修習者並不需要與受的變遷爭鬥。以這樣的方式隨觀，對於受，修習者建立起越來越強的內在不執著。一位保持覺知「受」的觀察者，藉由觀察這個事實不再完全地認同「受」，並且因此開始超越「苦、樂二分法」的制約力和控制力。18 瓦解「認同受」的任務， 也反映在注釋書中。注釋書指出， 去問「誰在感覺？」這個探問，將「單純地經驗受」引導到將「隨觀諸受」作為一種念住。19

為了提供更多關於受隨觀的重要性和適切性的資訊，筆者將

1. 在 D II 58 有詳細的描述。
2. 依據 Ps I 277，對於念住，「受」是比「心識」或「觸」更為明顯的對象，因為樂受或苦受的生起是很容易被觀察到的。
3. 這一點在 A IV 88 可找到例證。在此經中，佛陀藉著教導對於受的無常性的隨觀，詳細說明了「無物可執著」的教示，接著他指出：這是一種能夠導向證悟的隨觀。
4. M III 244 描述：阿羅漢對「受」不執著的態度，是由於他或她理解「受」的無常性。
5. M III 242。
6. S IV 218。
7. Debes 1994：p. 227。
8. Ps I 275。注釋書解釋：這類詢問的目的，是為了克服「有個在感覺的自我」的觀念。亦參見 D II 68，此經文指出兩種認同「受」的顯著模式：「受是我的自我」及「我的自我在感覺」，這兩個加上「我的自我沒有受」的見解，便是對於「受」假立自我感的三種方法。它們的去除便會導向證悟。關於這段經文，參見 Bodhi 1995：pp. 34 - 6。將「受」與任何「我」或「我所」的觀念分離的重要性，也是 Ñāṇapoṇika 1983：p. 4 所強調的。

簡要地探究「受」與形成種種「見解」（*diṭṭhi*）和「觀點」之間的關聯，並且更仔細地檢視在念住教學中所呈顯的三種類型的受。



161

* 1. 諸受和諸見（*DIṬṬHI*）

對於諸受培養不執著的態度是《 梵網經 》（*Brahmajāla Sutta*）引言的主題。在此經的開頭，佛陀教導他的比丘們：不要因為被稱讚而高興；也不要因為被責備而不悅。因為任何一種情緒反應，都只會擾亂內心的寧靜。接著，佛陀全面地評論：古印度哲學家與苦行者之間，所盛行的各種見解背後的知識論的基礎。作為對這評論的總結，佛陀指出：在他已完全理解諸受之後，他超越了所有的這些見解。20

佛陀教法的有趣特點是：他的分析主要聚焦在各種見解的心理基礎，而不在見解的內容。21 由於這個方法，佛陀能夠追溯各種見解的生起是因為「渴愛」（*taṇhā*）所致；而渴愛又依緣

1. D I 16。
2. 事實上，《梵網經》討論的是形成見解的「六十二個理由」（D I 39： *dvāsaṭṭhiyā vatthūhi*），而不是六十二種「見解」。見解的實際總數較六十二少很多，例如：前四種的「理由」編造出一種恆常主義的「見解」，在每個情況中，都用完全相同的語詞來陳述。這表示佛陀的分析主要是與形成見解的知識論的理由有關，而不是這些見解中的任何一個個別的內容。當S IV 287 提及六十二種「見」（*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*，

《梵網經》所宣說的六十二種邪見） 時， 或當 Sn 538 提及「諸異教」

（*osaraṇāni*）時，這並不真正符合《梵網經》本身所用的詞彙。

於「受」而生起。22 相反地，藉由完全理解「受」的功能是作為「觸」與「渴愛」之間的聯結，「見解形成」的過程自身便可以被超越。23《歡愉經》（*Pāsādika Sutta*）明確地將這類見解的超越，作為念住隨觀的目標。24 因此，第二種念住「受隨觀」具有一個引人注目的潛能，能產生對見解和觀點形成的洞見。

〔修習者〕持續的隨觀將會揭露這個事實：「受」能決定性地影響及左右後續的想法和反應。25 鑑於「受」的這種制約作用，所謂理性思惟比感受和情緒更為優越的這種說法，結果卻是一種幻相。26 邏輯和思考，經常只是用來讓已存在的喜歡或不喜歡合理化；而這些喜歡或不喜歡，則又受制於樂受或苦受的生起。27 認知過程的初始階段，亦即當喜歡或不喜歡的最初痕跡顯現時，通常是沒有完全意識到的，而且，這些喜歡或不



162

1. 在 D I 39，佛陀指出：所有這些不同的見解的生起，都是因為提出這些見解的人缺乏智和見，他們僅受到諸受和渴愛的影響。注釋書 Sv - pṭ I 180 解釋：這類見解的產生，應當是「不理解諸受的生起」的結果，並且因此以渴愛對諸受作出反應。Katz 1989：p. 150，很恰當地提及：一種對於形而上學的主張進行精神分析。
2. 在 D I 45，佛陀解釋：已知道「觸」的生起和滅去（「觸」是「受」生起的必要條件，而且「受」又是「渴愛」的必要條件）的人，由此已證悟了超越所有這些見解的事物。
3. D III 141。
4. 參見例如 M I 111，此經描述：人的思惟和反應，是如何取決於「受」和

「認知」所提供的決定性的第一手訊息。

1. Khantipālo 1981：p. 35。
2. Premasiri 1972：p. 20。

喜歡對後續評價的決定性影響，也經常沒有被發現到。28

從心理學的角度來仔細探究，「受」在訊息處理的過程中提供快速的回饋，以作為動機和行動的基礎。29 從人類演化的早期歷史來看，當處於逃避或戰鬥之間必須作瞬間抉擇時，這類迅速的回饋，演化成在危險處境下的求生機制。這類抉擇是基於最初幾秒的認知評估所產生的影響，在這期間「受」發揮了顯著的作用。然而，除了這類危險的處境之外，在現代世界相對安全的一般生活情境中，「受」的這種求生作用，有時候會造成不恰當和不合宜的反應。

「受隨觀」提供了一個機會，將這些評估和制約作用帶回到有意識的覺知。清楚地覺知「受」的制約影響力，可以讓修習者重新建構各種已變得無意義或甚至有害的慣性反應模式，因此，就可以在情緒的起源點上去除它的制約。30 如果不這樣去除它的制約，那麼因「受」而觸發的最初評價的結果，亦即任何帶有情感的偏見，將會在看似推理完美且「客觀的」見解和觀點中表達出來。與此相反，見解和觀點是依賴「受」最初輸入的評估訊息為條件〔而生起的〕，對此依賴關係進行實事求是的評量，這會揭示潛藏在個人見解和觀點背後的情感執著。

1. Burns 1994：p. 33。
2. Brown 1986a：p. 271。
3. Padmasiri de Silva 1981：p. 22 和 Dwivedi 1977：p. 255。

見解和觀點對「受」的首次評估的這種依賴關係，是後來教條式的堅持和執取的主要原因。31

在古代的印度，佛陀採取分析的方式來看待各種見解，這與盛行的各種哲學性的假設玄想形成了強烈的對比。佛陀藉由檢視見解背後的情感基礎來處理見解。對佛陀而言，重要的問題是：揭露在堅持的見解背後所潛藏的心理態度。32 因為他清楚地看見：堅持某個特定的見解，通常是欲望和執著的顯現。



163

因此，初期佛教對於正見的概念，有一個重要的層面是：對自己的信仰和見解持有「正確的」態度。這個主張的關鍵問題是：修習者對自己的見解是否產生了執著和執取？ 33 而這執著和執取，經常顯現成激烈的辯論和爭執。34 正見，越是能遠離

1. 這是整個《八品》（*Aṭṭhakavagga*）一再出現的主題，特別參見 Sn 781；Sn

785；Sn 824；Sn 878；Sn 892 和 Sn 910，是關於透過見解而產生教義上的執取。Sn 832；Sn 883；Sn 888 - 9；Sn 894 和Sn 904，是關於教義上的執取，如何導致對於他人的輕視及無盡的爭吵。另參見 Premasiri 1989：p. 655，他將「見」與教條主義的觀念作了恰當的聯結。

1. 亦參見Bodhi 1992a：p. 9；Burford 1994：p. 47；Collins 1982：p. 119；Gethin 1997b：p. 222 和 Gomez 1976：p. 141。
2. 經典中對於「正見」的標準定型陳述，實際上與執著、執取直接相關，是藉由四聖諦的方式來陳述（參見例如 D II 312）。在 A IV 68，將四聖諦的架構接著運用在各種見解之上。
3. 在 M I 108，佛陀，當被挑戰要他宣說自身的見解時，他回答說：他的見解是這種——導致他與任何人沒有爭論的見解。亦參見 M I 500，此經將理解三種受的無常性，與免於爭吵之間作聯結。在 S III 138，佛陀總結自己無諍的態度說：「我不與世人爭論，是世人與我爭論。」

執著和執取，就越能更充分地發揮它的潛能，而成為在修道上進步的實用工具。35 也就是說，這樣的正見絕不可被放棄；事實上，它是修行之道的最高點。應該被捨棄的，是對於正見的執著或執取。

在實際禪修的情境下，由於對苦諦、苦之因、苦之滅及導向苦息滅的道路，具有一種更深的證悟，所以正見的現前，會在對依緣而生的現象越來越不執著和厭離中表達出來。這種不執著也顯示在《念住經》的「定義」所說的「遠離貪欲和憂惱」，以及在《念住經》的「重誦」所教的「不執著世間的任何事物」。



164

* 1. 樂受和喜的重要性

樂受的制約作用，在導致喜愛乃至最終導致教條式的執著方面，具有一些深遠的涵義。但這並非意指：所有的樂受都應當只是被避免。事實上，理解所有的樂受不應當只是被迴避，更是佛陀個人追尋解脫的直接結果。

在佛陀覺醒的前夕，他已用盡所有通往證悟的傳統方法，卻仍未獲得覺醒。36 在回憶自己過去的經驗並且思考替代的方法

1. M I 323 和 A III 290 建議：對於個人的見解採取實用的態度。前述二經都明確地指出：個人見解的目的應該是要帶來內在的平靜，並且能導向從苦之中解脫。
2. 既非高度精煉的禪定也非各種的苦行，能引導佛陀達到完全的覺醒。所以

時，他回憶起自己年少時，那時他曾經體驗過甚深的禪定和愉悅——已經證得初禪。37 進一步思惟這個經驗，佛陀得到一個結論：那時所體驗到的快樂的類型並不是不善，因此不會障礙修行的進步。38 理解到禪那之樂是一種「善而可取的」樂受，標記了佛陀求道過程中的重要轉捩點。基於這關鍵性的理解，佛陀很快地獲得開悟。雖然在此之前，佛陀已具備可觀的定力成就及種種的苦行修習，但是佛陀仍無法獲得證悟。

在佛陀覺醒之後，他宣稱自己是個住在快樂中的「人」。39這個陳述清楚地顯示與同時代的苦行者不同，佛陀不再害怕樂受。如同佛陀指出的：正是成功地斷除所有的不善心，才導致



165

（在 M I 246）佛陀自問：「可能有其他通往證悟的方法嗎？」縱使在窮盡所有已知的通往證悟的方法後，佛陀仍為了持續追尋而不懈的努力，這可能構成 M I 219 和 A I 50 的基礎。此二經都顯示：佛陀的覺醒是不屈不撓奮鬥的結果。「前所未聞法」這語詞指出：佛陀遠離了所有當時趨向證悟的已知方法（例如在 M II 211 和 S V 422）。

1. M I 246。關於這段文另見 Horsch 1964：p. 107。此經並未提到佛陀確實的年紀，但是從前後文看來，應該是在他童年的某一時期。Mil 289 作出相當不可能的推測：認為佛陀那時只有一個月大，而且不是只證得初禪，而是證得全部的四個禪那。藏傳的資料（Rockhill 1907：p. 23），將這段情節放在佛陀出家前夕，這也似乎是不可能的。
2. M I 246 描述佛陀如此思惟：「為什麼我害怕與感官享受和不善法無關的快樂呢？我不害怕這類的快樂！」基於這個洞見，佛陀證得了覺醒。對於內心情況作倫理上評價具有重要性的這種理解，也反映在 M I 114，由於佛陀在證悟前將念頭分為「善的」和「不善的」心念。
3. A I 136；亦參見 Dhp 200。

他的快樂和歡愉。40 同樣地，覺醒的比丘和比丘尼們所作的偈頌， 也經常頌揚由證悟之道上的成功修習所得到的解脫之樂。41 已證悟的佛弟子所呈現的歡愉和無感官欲樂的喜悅，經常展現在他們描述大自然之美的詩偈中。42 的確，早期的佛教僧人以他們自己的生活方式為樂。正如一位到訪的國王所見證的那樣，他描述佛弟子們：「面帶微笑且開朗愉快，由衷地喜悅且率真地歡喜，過得自在且平靜。」43 這段描述是這位國王在佛陀的弟子和其他苦行者之間所作的比較的一部分——後者的舉止，相對而言，是陰鬱的。對這位國王而言，佛弟子們所展現出的喜悅，證實了佛陀教學的合宜性。這些經文記錄了：在早期佛教僧團的生活裡，「無感官欲樂的」〔non - sensual〕

「喜」具有明顯的作用。

善巧的培育無感官欲樂的喜、樂，是佛陀親自體證的結果，這使得佛陀明白：必須去區分「善的」和「不善的」類型的喜悅。44《念住經》對隨觀受的教導，藉由辨別「世俗的」和「非世俗的」類型的樂受，而反映出這樣的智慧。

佛陀所採用的方法的巧妙處，不僅在於他有能力去區分應當追求的喜、樂的種類，以及應當避免的喜、樂；也在於他能巧妙的利用無感官欲樂之樂，以便在通往證悟之道上前進。無數的經典描述：智慧和證悟依賴無感官欲樂的喜、樂的現前為緣而〔生起〕。根據這些經典的描述可知：以「歡喜」（*pāmojja*）的現前為基礎，「喜」（*pīti*）和「樂」（*sukha*）生起，並依因果次第導向禪定和證悟。有一則經將這種因果次第的機制，比作雨水落在山丘，逐漸注滿溪水和河流，最終流入大海的自然過程。45 一旦，無感官欲樂的喜、樂生起了，它們的現前將會



166

1. D I 196；亦參見 D II 215。依據 Ps I 297，伴隨著徹底的證悟，喜悅（作為一種覺支）也達到圓滿。
2. Th 35；Th 526；Th 545；Th 888 和 Thī 24。
3. 例如在 M I 212，在此經中，月光照耀下的牛角林（Gosiṅga）之美，成為幾位長老弟子讚歎一位比丘具有種種美德的場所；或者在有關已證悟的比丘的偈頌中， 出現自然之美的描述， 在 Th 13；Th 22；Th 113；Th 307 - 10；Th 523；Th 527 - 8；Th 601；Th 1062；Th 1064；Th 1065；Th

1068 - 70 和Th 1136。在D II 267，佛陀甚至表達自己欣賞「音樂之神五髻」

（*gandhabba* Pañcasikha）所奏出的一段悅耳的樂章，此歌曲在他的愛人之美與阿羅漢的生活之美兩者間作比較。關於這段經文，參見 Gnanarama 1998：pp. 119 - 21。關於佛陀和弟子們對自然之美的欣賞，亦參見 Gokhale 1976：p. 106；Kariyawasam 1984：p. 359 和 Nhat Hanh 1990：p. 62。

1. M II 121；亦參見 Rahula 1997：p. 52。事實上，依據 A V 122，歡喜佛陀的教導的人，無論行、住、坐、臥都將體驗到快樂。
2. M I 476 和 M I 454。相同的理解也反映在 Th 742，此經介紹與「教法」

（*Dhamma*） 有關的那些喜悅的類型， 以及在 Sn 969「 善的喜悅」

（*kalyāṇapīti*）的用詞。亦參見 Premasiri 1981：p. 69。

1. S II 30。相同的次序在 Vin I 294；D I 73；D I 182；D I 207；D I 214；D I

232；D I 250；D III 241；D III 279；D III 288；M I 37；M I 283；S IV 78； S IV 351 - 8；S V 156；S V 398；A I 243；A III 21；A III 285；A V 1 - 6；A

V 312；A V 315；A V 317；A V 329 和 A V 333（亦參見Paṭis I 85 和 Vism 144）。「歡喜」是證悟的支柱，記載在 Dhp 376；Dhp 381 和 Th 11。依據 Ayya Khema 1991：p. 105，「內在的喜，對成功的禪修是絕對不可或缺之事。」Buddhadāsa 1956：p. 109，提到必須培養「在不間斷地修行上的喜悅 」。Cousins 1973：p. 120；Debes 1997：p. 497；Gruber 1999：p. 231； Ñāṇapoṇika 1988：p. 20，n. 9 和 Sekhera 1995：p. 104，也特別提出「喜」

（*pīti*）的重要性。

自然地導向禪定和證悟。46 相反地，在心需要歡喜而未得到歡喜時，證悟將是不可能的。47

在《無諍分別經》（*Araṇavibhaṅga Sutta*）中，也反映培育無感官欲樂之喜的重要性。在此經中，佛陀鼓勵弟子去發現：是什麼構成真正的快樂，並基於這個理解去追求快樂。48 這段經文特別指的是：禪那的經驗能產生的快樂，遠勝於與它相對的世俗之樂。49 另一種〔快樂〕是：無感官欲樂之樂，也會在毗婆舍那的修習中生起。50

仔細地檢視《坎達羅卡經》（*Kandaraka Sutta*），揭示了：在漸次修習的連續階段中，將會發生越來越精細的非感官之樂。在這漸次修習的最初階段，是因為無過失和滿足〔持戒和知足〕而生起的各種的快樂形式，這些快樂接著透過深定而導向獲得不同層次的快樂。這一系列的頂點，與依證悟而完全解脫



167

1. A V 2。
2. A III 435；注釋書 Mp III 413 解釋了這一點：特別指的是需要避免心的遲鈍。在 S V 156 也提到：在念住修習的情況下培養「喜」的重要性。
3. M III 230。
4. M III 233，另參見 M I 398。
5. M III 217 將心靈的喜悅經驗與洞察一切感官經驗的無常性聯結；依據 Th

398 和 Th 1071，毗婆舍那之樂遠勝五種音樂之樂；Th 519 指出：遠離渴愛的禪修能產生樂的最高可能類型。Dhp 373 提及毗婆舍那的天人之樂；依據 Dhp 374，觀五蘊的生滅導向「喜」和「欣喜」。

的至樂，同時來臨。51

無感官欲樂之喜的重要作用，也反映在阿毗達磨對內心狀態的總體研究中。在整個一百二十一種心的狀態中，大多數是

「悅俱」（伴隨心的喜悅），只有三種是「憂俱」（伴隨心的不愉悅）。52 這暗示：阿毗達磨非常重視「喜悅」的作用和重要性。53 阿毗達磨在對於心的狀態的分析架構中，進而替阿羅漢的微笑〔心〕，保留了一個特殊的位置。54 令人訝異的是：它出現在一組所謂心的「無因」（*ahetu*）且「唯作」（*akiriya*）心

1. M I 346 提及：透過保持「清淨的戒行所得的樂」（*anavajjasukhaṃ*，無過失之樂）；接著是源自「守護根門之樂」（*abyāsekasukhaṃ*，無雜樂）；這又依次導向漸增程度之樂：「初禪所經驗到的樂」（*vivekajaṃ pītisukhaṃ*，離生喜樂）、「二禪所經驗到的樂」（*samādhijaṃ pītisukhaṃ*，定生喜樂）、「三禪所經驗到的樂」（*sukhavihārī*，樂住）以及最終在證悟之樂中達到極致

（*nibbuto sītibhūto sukhapaṭisaṃvedī*，已達涅槃的寂靜者是樂的體驗者）。亦參見 Th 63 和 Th 220，有長老提及透過快樂而獲得快樂。Govinda 1991：

p. 61 解釋：「苦的止息是至樂⋯⋯朝向那個目標前進的每一步，也總是伴隨著漸增的喜。」Warder 1956：p. 57，甚至還將佛陀對於喜悅的重視與伊比鳩魯學說作比較。

1. Abhidh - s 1 - 7 提出一個架構，包括：六十三種與「悅」（*somanassa*）俱行的心、三種與「憂」（*domanassa*）俱行的心、五十五種與「捨」（*upekkhā*）俱行的心；亦參見 Govinda 1991：p. 63。
2. 類似的強調也可見於Kv 209，該處列出總共二十八種的快樂。另參見Vism

143，這裡記述無感官欲樂的喜有五種不同的層次，並詳說有助於培育喜的十一個要素（在 Vism 132）。《解脫道論》（*Vimuttimagga*）也列出各種類型的樂（參見 Ehara 1995：p. 5）。

1. 在 Abhidh - s 2 無因心中提及「悅俱令生微笑的心」； 另見 Bodhi 1993：

p. 45。一些經典記載佛陀和目犍連的「阿羅漢的微笑」，例如在 Vin III 105 - 8；M II 45；M II 74；S I 24；S II 254 - 8；和 A III 214。

的狀態中。這些心的狀態既非「根源於」善或不善，也與業的



168

「運作」無關。在這一組心的狀態之中，只有一個是「悅俱的」（*somanassahagatā*，與喜悅共同生起）心，也就是「阿羅漢的微笑」。這種微笑的獨特性，足以使阿毗達磨在對於心的分析架構中賦予它一個特殊的地位。

從上述的內容加以推斷，可以將整個漸次道的架構當作是

「悅」的逐步精煉。為了平衡這種想法，應該補充說明：修行道的進展必然也包括苦的經驗。然而，就如佛陀並未建議我們對於一切的樂受應當避免；反而強調對於一切的樂受作智慧的理解及理智的運用。所以，有關不愉悅的感受和經驗，佛陀的立場是：明確地將其導向智慧的培育。

* 1. 苦受

在古印度的歷史中，佛陀對於「受」提出了智慧的分析：在感官享樂的世俗追求及苦行的贖罪、自我折磨之間，建構了一條中道。當時的苦行者之間盛行著自我折磨，其背後的顯著理由是關於業的絕對論思想。人們相信：宗教性自殘的疼痛，讓人立即體驗到過去所積累的負面業報，因此能夠加速業果的斷除。55

1. 例如 M II 214，另參見 Jayawardhana 1988：p. 409。有關這些修行的額外理由，可能是因為下列觀念的盛行：1. 自殘的痛苦增強了「精神的力量」

（*iddhi*），這力量接著可以被用來證得神通力或解脫。2. 身體是渴愛的源

佛陀不同意這類業的機械論。事實上，任何企圖要解決個人過去不善業的總報一定會失敗，因為任何個體的過去世沒有一個可辨別的起點，56 所以要窮盡全部業報的總數是難以理解的。除此之外，苦受也可能是由於各種其他的原因而引起的。57

雖然業的果報無法避免，且相當可能會在個人的修道期間以某種形態出現，58 但是覺醒並不只是機械式地斷除過去行為的累積結果。覺醒所需要的，是透過智慧的培育以斷除「無明」



169

（*avijjā*）。59 阿羅漢以「觀」徹底地穿透無明，超越了他們所

頭，因此為了去除渴愛必須折磨身體。

1. S II 178；S III 149 和 A V 113。Goldstein 1994：p. 131，正確地指出：「當除盡我們的業時，開悟便會來到，這樣的觀念⋯⋯是一種錯誤的見解。因為我們都背負著無限量的舊業⋯⋯開悟並不會因為我們已經去除掉某些數量的業行而發生。當我們的心斷除愚痴時，開悟才發生。」
2. 在 S IV 230，佛陀提到：諸受會源於膽汁、痰、風的不調；身體體液的失衡；氣候的改變；不謹慎的行為或暴力的行為，這些都可作為除了「因為業報而生起的受」之外的原因。這些另外的原因也被列在 A II 87；A III 131 和 A V 110。另參見 Ledi 1999d：p. 66。事實上，依據 A I 173 和 A I

249，「業」被當作獨一絕對的因，暗指某種命定論的類型，因此在邏輯上便排除了「過著一種致力於淨化的生活」的可能性。

1. A V 292；A V 297 和 A V 299 強調：完全避開業報是不可能的。Dhp 127指出：世上沒有一個地方可以讓人逃過個人惡業的果報。亦參見 Ud 21，此經描述一位坐著禪修的比丘因為之前的業而經歷了疼痛。但是，如 A I 249 所指出的：業報的強度，在很大的程度上，取決於當事人目前的道德和內心的狀態。這意味著：一個特別不善的行為可能致使一個無道德的人投生到地獄；但是，在另一個有道德的人身上，可能不會發生這個相同的結果。
2. A IV 382，此經澄清：在佛陀座下過梵行生活的目的，是要培育觀智和智慧；明確地否認：是為了改變或去除尚未成熟的業果。在 M II 216 和 M II

累積的大部分業行的範圍，除了那些在今生仍然會成熟的部分。60

佛陀自己在覺醒之前，也理所當然地，以為痛苦的經驗具有淨化的效果。61 在捨棄苦行並證悟之後，佛陀比他人更理解

〔苦行無助於證悟〕。《苦蘊小經》（*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*）描述：佛陀嘗試說服一些與他同時代的苦行者，有關他們自殘的痛苦是無效的。這個討論以佛陀提出如下的反諷觀點作結：相對於自我折磨的痛苦結果，他能夠體驗的快樂，遠勝過摩竭陀國的國王所能獲得的快樂。62 對佛陀而言，顯然，證悟並不取決於僅僅忍耐痛苦的感受。63 事實上，從心理學的角度來看，刻意地讓自己承受自殘的痛苦，可能是偏頗的攻擊行為的表現。64



170

苦受的經驗能夠活化瞋隨眠，並導向想要壓抑或避免這類苦受的企圖。此外，依據佛陀的透徹分析：厭惡痛苦會增強想要

追求滿足感官欲樂的傾向。因為從尚未覺醒的角度來看，享受感官欲樂似乎是從痛苦中暫時解脫的唯一退路。65 這就製造出一種惡性循環，在其中，每經歷一次受，樂受或苦受，束縛於

「受」的狀況則更為增強。

跳脫這惡性循環的方法，在於對苦受保持覺知及清醒的觀察。這類對於疼痛的「不反應式的」覺知，就巧妙地處理疼痛的經驗而言，是一個簡單而有效的方法。就身體的疼痛，單純地觀察它是什麼，能防止因疼痛而造成的內心的不良影響。任何對疼痛害怕或抗拒的內心反應，只會增加疼痛經驗的不愉快程度。熟練的修習者也許能夠只經歷到苦受的身體層面，而不會讓內心的反應生起。因此，禪修的技巧和「觀」就具備了一種有趣的潛能——阻止身體的疾病去影響內心。66

經典將這種阻止因身體疼痛而影響內心寧靜的能力，特別與

222，佛陀批判耆那教試圖〔透過苦行〕斷除舊業的果報的觀點。

1. 這背後的簡單邏輯是：在未來世應該會成熟的業果，將再也沒有產生果報的機會（參見，例如 Th 81）。以阿羅漢鴦掘摩羅（Aṅgulimāla）的情況為例，他過去罪行的果報，只會發生在那同一生的有限範圍內（參見 M II 104）。
2. M II 93。
3. M I 95。
4. M I 241。
5. 參見 Padmasiri de Silva 1991：p. 71。
6. S IV 208。佛陀接著以「被兩支箭射中」之痛的例子，說明未覺醒的凡夫處於痛苦的情況：因為除了身苦的「箭」，內心的反應導致更多的苦，這就是 另 一 支 箭。 另 見 Lily de Silva 1987：p. 19；Kor 1991：p. 6 和 1995：

p. 18。

1. S III 1 教導：「你應該像這樣地訓練——我的身體也許有病，但是，我的心將不會受苦。」此經說明：重點是避免認同五蘊的任一蘊〔是我或我所有〕

（因此對疼痛也是）。這暗示一種與疼痛經驗分離的感覺，好像身體受影響的部位並不屬於自己所有。雖然修習者持續地將覺知到疼痛當作客觀的現象，但是這種分離或不再認同的行為，能減輕或甚至消除疼痛對心的情感衝擊力。

念住的修習相聯結。67 以此方式修習，透過念住而智慧地觀察疼痛，便能夠將疼痛的經驗轉化成獲得深度洞見的機會。

* 1. 中性的受



171

為，它邀請讀者去探究：對於色、聲、香、味的喜悅或不悅的體驗中，有多少程度只是自己內心評價的結果。

除了這個探究之外，中性受應當被隨觀的一個核心特點，是

72

它們的無常性。 這一點尤其重要，因為在實際的經驗裡，中

樂受和苦受能夠活化各自的貪隨眠和瞋隨眠，中性的受則能激發痴隨眠。68 與中性受有關的無明，是指不覺察中性受的生起、滅去；或者不理解中性受的利益、過患及脫離的方法。69如注釋書指出的那樣：覺知中性受不是容易的事，而且最好是藉著推理，就是藉著標記樂受和苦受兩者都不存在的狀況。70

討論中性受時，更有意義的是，對於五根門生起的受的各種樣態作阿毗達磨式的分析。阿毗達磨認為：只有〔身根的〕觸會伴有苦受或樂受，而其餘四根門生起的受都是中性受。71 這個阿毗達磨式的陳述，提供了一個關於受隨觀的有趣視角，因

1. 依據 S V 302，各種疼痛的身體感受無法征服安住於念住的心。佛陀自己藉由正念、正知，能夠泰然自若地忍受嚴重的腳傷所帶來的劇痛（見 S I 27和 S I 110）。
2. M I 303。
3. M III 285。
4. Ps I 277。注釋書用下述的例子來說明這一點：獵人見到岩石前後的足跡，因而推論出動物經過的路徑。
5. Dhs 139 - 45； 更明確地說明在 Abhidh - s 2； 亦參見 C. A. F. Rhys Davids 1922：p. 171，n. 2。經典提供有些不同於阿毗達磨的見解，因為經典提及

「樂的和苦的色、聲、香、味」，而這些反過來又成為對應的樂受或苦受生起的因緣。參見例如 S IV 115；S IV 119；S IV 125 和 S IV 126。

性受似乎是三種受之中最穩定的。因此，為了對治將中性受視為恆常的傾向，中性受的無常性必須被觀察。以這樣的方式隨觀時，中性受將導向智慧的生起，因而對治無明的潛在傾向。

《六處分別經》（*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*）指出：「與無明有關的中性受」以及「與智慧有關的中性受」兩者之間的差異，是在於這類的受是否超越了它們的對象。73 在愚痴的情況中，中性受主要是由於對象平淡的特點所造成的，在這種情況下，因為對觀察者缺乏影響，以致沒有苦受或樂受。相反地，與智慧現前有關的中性受則超越了對象，因為這種中性受是來自不執著和平等平靜的心，而不是來自對象本身所具有的愉悅或不愉悅的特點。



172

根據同一部經典的說法，建立這樣的平等平靜，是「受」逐漸精煉的結果。在這過程中，首先，與出離生活有關的三種感受，是被用來超越較為世俗的和感官欲樂之類的受。74 在下一

1. It 47。
2. M III 219。
3. M III 220。

個階段，與出離生活有關的「心的悅受」，是被用來對抗並超越與出離有關的困難。這種精煉的過程，接著導向平等平靜的受，甚至超越無感官欲樂的「心的悅受」。以平等平靜和不執著作為修習的極致，也出現在《念住經》受隨觀的「重誦」之中，它教導修習者「無所依賴」，並且「不執著」地隨觀一切的受。75

第八章



173

# 心

* 1. 心隨觀

在前一個念住的後段，即對於「受」的隨觀期間，覺知所關注的是「世俗的感受」與「非世俗的感受」之間的倫理區別。相同的區別也出現在受念住的下一個念住剛開始之處。此念住將覺知引導到心的倫理特質， 也就是「貪」（*rāga*）、「瞋」

（*dosa*）、「痴」（*moha*）的現前與否。1 其教導如下：

〔比丘〕在心有貪〔時〕，他知道：「心是貪的。」在心無貪〔時〕，他知道：「心是無貪的。」

在心有瞋〔時〕，他知道：「心是瞋的。」 在心無瞋〔時〕，他知道：「心是無瞋的。」在心有痴〔時〕，他知道：「心是痴的。」

1. M I 59：「他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。這就是，於諸受，比丘如此地安住於隨觀諸受。」
2. 亦參見 Khantipālo 1981：p. 37。

在心無痴〔時〕，他知道：「心是無痴的。」在心蜷縮〔時〕，他知道：「心是蜷縮的。」在心散亂〔時〕，他知道：「心是散亂的。」在心廣大〔時〕，他知道：「心是廣大的。」在心狹小〔時〕，他知道：「心是狹小的。」

在心可被超越〔時〕，他知道：「心是可被超越的。」

在心無可被超越〔時〕，他知道：「心是無可被超越的。」在心有定〔時〕，他知道：「心是定的。」

在心無定〔時〕，他知道：「心是無定的。」

在心已解脫〔時〕，他知道：「心是已解脫的。」在心未解脫〔時〕，他知道：「心是未解脫的。」2

心隨觀總共使用了八種類別（可對照圖 8 - 1）。3 在每一種類別中，念的任務是要知道某個特定的心的素質，或者與其相反的素質。所以，心隨觀實際上涵蓋了心的十六種狀態。同樣的這十六種狀態的套組，也在其他經典論及「他心通」的能力的經文。4 因此，從經典的角度來看，這一套組成為代表「心的



174

1. M I 59。
2. 除了這八種類別之外，《中阿含》（*Madhyama Āgama*）漢譯本的心隨觀列出「有染污」、「無染污」的心；而《增壹阿含》（*Ekottara Āgama*）則將

「渴愛」〔craving，愛念心〕和「心的運用自如」〔mastery of the mind〕作為額外的類別（ 在 Minh Chau 1991：p. 93 和 Nhat Hanh 1990：pp. 162、 174）。Paṭis II 234 將六種心識（根據六根門作區別）包含在心隨觀的清單中。

1. 例如在 M I 495。

狀態」的清單。這清單與「個人的內省」及「評估他人的心」兩者有關。

這心的十六種狀態（或八種類別），可以再分為兩組。第一組是對比「善的」心的狀態與「不善的」心的狀態；而第二組則與「心的較高狀態」的現前與否有關。筆者將先整體地對心隨觀作介紹性的評估，接著個別地檢視不同的心的狀態。

心的「普通」狀態 心的「較高」狀態

|  |
| --- |
| 有貪的（*sarāga*） |
| 有的（*sadosa*） |
| 有痴的（*samoha*） |
| 散亂的（*vikkhitta*） |

|  |
| --- |
| 廣大的（*mahaggata*） |
| 無可被超越的（*anuttara*） |
| 有定的（*samāhita*） |
| 已解脫的（*vimutta*） |

圖 8 - 1 心隨觀的八種類別

這個念住隱含一種著重點的轉移：從像一般人那樣將「心」當作「個別實體」來經驗，到將「心」的各種活動當作「只是對象」， 並且分析它們在質性上的特徵。5 依據《念住經》

（*Satipaṭṭhāna Sutta*）的「重誦」，心隨觀也包括去覺知正被隨觀的心的狀態其生起和滅去，因而揭露一切內心的活動瞬息變化的特性。此外，持續的心隨觀也將顯露：修習者所視為是

1. Bodhi 1984：p. 98 和 Piatigorski 1984：p. 41。C. A. F. Rhys Davids 1978：

p. 8，讓我們注意到：在印度思想史上這個方法的新意。

「自己的心」的東西，實際上有多少程度是受外在因素的影響。因此，瞭解心具有無常性和依緣性，符合了《念住經》整體的要旨，就是趨向「不執著」和「無有認同」。



175

* 1. 不反應式地覺知個人的內心狀態

值得注意的是：心隨觀不涉及採用積極的手段對抗不善心

（如貪欲、瞋恚等）。「念」的任務，反而是藉由清楚地認出潛藏在特定思路或反應下的內心狀態，來保持接納式的覺察。這樣不干涉的接納是必要的，因為人的本能傾向是會去忽視任何抵觸或威脅自我重要感和個人表裡一致的事物。為了維持自我價值感而運用自我欺騙的習慣，經常已經十分根深柢固。所以，培養精確的自我覺察的第一步，是坦誠地承認在心中有各種隱藏的情緒、動機和傾向的存在，而且不立即壓抑它們。 6以此方式保持不反應式的覺知，可以對治在不善的內心狀態中所包含的反應或壓抑的衝動，因而解除了不善心在情緒和注意力上的牽引力。7

1. Bullen 1982：p. 29。
2. Newman 1996：pp. 35、46。亦參見 A V 39，此經解釋：身、口的不善行，應當透過採取更合宜的行為來克服；而克服內心煩惱的合宜方法，則是一再地如理觀察。Deatherage 1975：p. 140，記載了一個臨床的案例，證實這種方法的獨創性。一個二十三歲的男子，因為嚴重週期性的攻擊行為和酒精濫用而住院，他僅僅被教導要認出並且在心中命名他所經驗的情緒，病況在八週內便被治癒了；他甚至不知道他所做的與「禪修」有關。另一個關於長期生氣的個案研究，是關於將「心的覺察」作為治療的方法，可在 Woolfolk 1984：p. 551 中找到。

《止尋經》（*Vitakkasaṇṭhāna Sutta*） 提供對於這種「解除」的描述：為了能夠對付一再生起的不善念頭，修習者將注意力轉向這些念頭的性質， 以及產生它們的意志傾向或驅使力量。8 該經借助一個明喻來解釋這簡單而巧妙的方法，即是將全部注意力的光，轉向潛藏在各種想法下的內心狀況。某個人沒理由地走得非常快，當充分地覺察自己正走得快時，他可能會走得慢些；或者甚至會站著不動；或者不是站著，可能是坐下或躺下。這種逐步增強身體的舒適和安定感，生動地說明：在不善的心念過程中的內心不安和緊張，如何可以透過直接觀察而逐漸被削減及克服。看著不善的「心的狀態」而不涉入其中，以此方法會讓不善心失去它的燃料，因此，不善心將逐漸地失去它的力量。

這樣不涉入其中的具念觀察，在經典中以一個明喻來說明。在此明喻中，佛陀將覺知自己心的狀態比作使用鏡子來看清自己的樣貌。9 就如同鏡子只是反映任何呈現在它面前的事物，修習者應當試著對於自己當下的心的狀況保持「只是覺知」，並且不讓反應生起。



176

然而，同上的《止尋經》也提及「以心擊敗、鎮壓心」作為

1. M I 120。
2. A V 92；同一明喻也出現在 D I 80 和 M I 100。亦參見 Samararatne 1997：

p. 141，建議：尤其是關於不愉悅的情緒要保持「如鏡的心」。

另一種方法，以處理不善的念頭。10 這顯然與前面提到的方法不相符。但是，一旦從不善念的情況來考量這個教導，就可以明顯看出：它僅僅是最後採取的手段——當所有其他的替代方法，包括上面討論過的「解除」的方法都已經證明是無效之後。11 因此，「以心擊敗、鎮壓心」，是當其他方法都已失敗時的緊急措施。當情況快失控時，強力的介入至少可以防止：過度執著的負面念頭演變成不善的行動。其實在另一經文中，



177

「以心擊敗、鎮壓心」被佛陀歸在無效的方法中。佛陀在覺醒前，他自身已經試過且捨棄這方法。12 這說明：只是用強力

〔介入來處理不善的念頭〕，通常不是為了心的培育而設的，而是只用在緊急情況之下。

* 1. 心的四種「普通的」狀態

這《念住經》中使用的巴利語 *citta*〔心〕，在經文中通常意指：有意志和情緒意味的「心」，也就是個人的心情或心態。13

1. M I 120。
2. 除了上述將注意力引導到這些念頭的本質以及潛藏在其下的意志傾向之外，其他的方法還包括：將注意力導向其他善的事物；或者思惟屈服於不善念的危險；或者試著忘記這些念頭。類似的例子出現在 A IV 87，此經中，為了保持清醒、對治昏沉而詳細列出各種方法之後，最後的建議是具念地睡覺。顯然，在這情況下也是如此，這最後的方法〔具念地睡〕，對於保持清醒並非真正有助益；不過，當所有其他的方法都失敗後，這也是最後採取的手段。
3. 在 M I 242。
4. T. W. Rhys Davids 1993：p. 266；關於 *citta*〔心〕這個用詞，亦參見本書第

289 頁，注 21。

念住教導所列出的各種心的狀態中，前三種是貪、瞋、痴，是一切不善心活動的三個主要根源。14 潛藏在這些不善根的隨觀下的基本原則，也是潛藏在前一個念住中對於「世俗受」與

「非世俗受」作區分的基本原則，這原則就是在「什麼是善」以及「什麼是不善」之間作清楚的區分。有系統的培育這種能力，可以長養出一種直覺的倫理敏感，這成為個人修行進展的重要資糧，以及在日常生活中合宜行為的可靠指南。

《念住經》分別列出每個不善「根」及每個不善根的反面：無貪、無瞋、無痴。這種呈現的方式是聖典中常見的用法，這可以使否定的用詞，不僅包括其相反的概念，同時也意指更寬廣的涵義。15 舉例而言，「無瞋」可以僅指沒有瞋惱的心的狀態，也可以指遍滿慈愛的心。

禪修期間，三種不善根中的每一種，都能以獨特的方式顯現：貪慾的炙熱，可比作心中著火；瞋怒的身體緊繃，可比作被強而有力的對手制伏、控制；愚痴的困惑，可比作無望地被包纏在網中。16

1. 將 *rāga*〔貪慾〕視作 *lobha*〔貪〕的同義詞。這三種〔不善〕根的詳細解釋，可見 Ñāṇapoṇika 1978。
2. Khantipālo 1981：p. 38。
3. Dhp 251 頗具詩意地指出：沒有烈火像貪一樣；沒有鉗夾像瞋一樣；沒有羅網像痴一樣。Buddhadāsa 1989：p. 67，建議在心的傾向中作區分，諸如

「拉進來」、「推開」、「轉圈圈」以便認出三種不善根。

從究竟義來看，無「貪、瞋、痴」的心是阿羅漢的心。17 這樣的理解方式，事實上是符合經典中限定條件詞「無貪」、

「無瞋」、「無痴」最常見的用法。如此看來，心隨觀似乎不僅與心的剎那狀態有關，也涉及心的整體狀況。如此理解時，去隨觀不受貪、瞋、痴影響的心，也會包括覺知到：這三種不善根不再「根植」於個人的心相續流中的程度。18



178

接下來， 列出要隨觀的兩個心的狀態是「 蜷縮的」

（*saṅkhitta*）和「散亂的」（*vikkhitta*），這兩者似乎都有負面的涵義。19 這兩個用詞也出現在其他經典中：向內的「蜷縮」是昏沉和嗜睡的結果；外在的「散亂」則是追求感官欲樂的結果。20《念住經》的注釋書，的確將心的「蜷縮的」狀態與昏

1. 參見例如 M I 5，在此，據說透過斷除這三〔不善根〕，阿羅漢會沒有這三

〔不善根〕。M I 65，指稱已證悟的沙門從貪、瞋、痴中解脫；M I 236 和 S I 220，佛陀提到他自己從貪、瞋、痴中解脫。A III 43；A III 336 和 A III 347，將這種解脫與「漏的不存在」聯結在一起。

1. 參見例如 A IV 404，在此，覺察三種不善根的不存在，也是阿羅漢的省察智的一部分。
2. 或者，為了與這《念住經》經文的模式一致，即一個正向的心的狀態和它負向的相對應者一起呈現，「蜷縮的」（*saṅkhitta*）狀態的心可以被視為正面的意味， 作為「專注的」或「留意的」心的狀態（ 參見 T. W. Rhys Davids 1993：p. 665）。*Saṅkhitta*〔蜷縮的〕對應的動詞 *saṅkhipati*〔集中〕，確實在 Ja I 82 出現具有正向的意義，在佛陀覺醒後，初次與較早的五位追隨者相遇， 佛陀對他們散發慈心時。另參見 Gethin 1992：p. 46， 他將 *saṅkhitta* 譯作「沉著的」〔composed〕。Goenka 1999：p. 57，他將 *saṅkhitta*譯作「集中的」〔collected〕或「專注的」〔concentrated〕。
3. S V 279。這兩個與「內的」和「外的」的關係，再度出現在 A IV 32。

沉和嗜睡相聯結；而根據這些注釋書，心的「散亂的」狀態則是代表「掉舉」。21

藉由避免蜷縮和散亂兩者而保持心的平衡能力，是修習更深的定或觀必要的重要技巧。將這兩種心的狀態放在心隨觀教導中的這一點顯示：一旦修習者至少已經能暫時超越不善心中較粗顯的類型時，並且致力於修習諸如《念住經》其餘部分所描述的「較高層次」的心時，就需要培養這樣的平衡。



179

## 心的四種「較高的」狀態

下一個限定條件詞「廣大的」（*mahaggata*）， 在其他經典中，這個詞通常是在止禪的情況下出現。例如，當描述向十方散發四「梵住」（*brahmavihāra*）的禪修時。22 同樣地，在《阿那律經》（*Anuruddha Sutta*），「廣大的」代表將修習者的禪修所緣，遍滿廣大區域的能力，在此情況下，顯然是「遍處」

（*kasiṇa*）禪修的結果。23 這些例子都支持注釋書對於念住教導

1. Ps I 280。然而，上注提及的 S V 279 經中，掉舉蓋獨自出現，顯然不構成

「散亂」的部分，但是依據注釋書的解釋，掉舉和散亂這兩者應當是相同的。「散亂」與追求感官滿足（如 S V 279）有關，也出現在 M III 225。根據 A V 147，散亂的心的狀態其後果是：修習者無法善巧地引導注意力；無法避免不善的行為；或無法克服心的惰性。

1. 例如在 M II 207。
2. M III 146。注釋書 Ps IV 200 解釋：這種遍滿應當與「遍處」（*kasiṇa*）禪修有關。「遍處」是一種禪修的方法，例如用有色的圓盤來幫助培育定力。

在這部分的解釋，依據此書所言：「廣大的」心的狀態與禪那的修習有關聯。24

與上述相同的注釋書，將隨觀的下一個類別「可被超越的」

（*sa* - *uttara*，有上）心的狀態與「定」的培育相聯結。25 接著，

「可被超越的」顯示：需要清楚地去認出特定層次的禪那中那些要被棄捨的構成要素，以進展到更高層次的禪那。26 在《有學經》（*Sekha Sutta*）中這一點可以得到佐證，此經將第四禪那指稱為「無可被超越的」平等平靜〔捨〕和念的狀態。27 另一方面，經典中限定條件詞「無可被超越的」，經常與「完全的覺醒」相關聯而出現。28 如此理解時，這個類別也包括證悟之後〔生起〕的「省察智」，此時修習者檢視內心遠離繫縛和煩惱的程度。

這個系列的下一個詞「有定的」（*samāhita*）心的狀態是不



180

說自明的。依據注釋書，這個用詞包括近行定和安止定。29 因為在經典中，「定」（*samādhi*）指的是在「修止」和「修觀」這兩方面的「定力」，所以，「有定的心」一詞具有相當廣的指稱範圍。

「已解脫的」（*vimutta*）這個限定條件詞，經常出現在與「完全的覺醒」有關的經典中。30 可以這樣理解：「已解脫的」心等同於較常用的「無可被超越的」心，以及永遠「無貪」、「無瞋」、「無痴」的心，所有的這些用詞都指稱阿羅漢的心。31 注釋書更進一步將這個限定條件詞「解脫的」，與觀禪期間「從煩惱中暫時的解脫」相聯結。32 在其他經典中，限定條件詞

「已解脫的」， 也出現在關於定的修習以作為「心解脫」

（*cetovimutti*）。33 因此，「解脫的心」這個用語可以被視為指稱：與「止」、「觀」兩者都有關的內心解脫的經驗。

1. Ps I 280。
2. Ps I 280 解釋「無可被超越的」是指稱安止定的成就。Sīlananda 1990：

p. 94，將「無可被超越的」視為特別指稱無色定的成就。

1. 例如在 M I 455，描述了捨棄較低禪那成就的必要性。Nhat Hanh 1990：

p. 13，用「我的心能夠達到較高的境界」這個語句翻譯 *sa* - *uttara*〔有上〕。

1. 例如在 M I 357。第四禪作為定的一個層級確實是「無可被超越的」，因為

〔四種〕無色定的成就，也是證入這同樣層次的定，但是會被導向越來越精細的所緣。

1. 例如在 D II 83；M I 163；M I 303；M II 237；S I 105；S I 124；A I 168； A III 435 和 Th 415。
2. Ps I 280。
3. 例如在 M I 141；S III 45；S III 51；Ud 24；和 It 33。
4. 完全證悟的標準敘述使用「已解脫的」一詞，來描述他或她所證悟的阿羅漢觀智（例如在 D I 84）。有時候，「已解脫的」一詞與「無可被超越的」相結合，以作為指稱「完全的覺醒」，參見例如 M I 235；S I 105 或 A IV 106。D III 270 和 A V 31，將「善解脫的心」與「從三不善根中解脫」相聯結。
5. Ps I 280。注釋書的這個涵義可以從 S V 157 獲得一些支持，該經提及一種安靜且不散亂的心的狀態適合修習念住，因為是「已解脫的」。
6. 各種類型的「心解脫」被列在 M I 296。同樣地，A III 16 將「五蓋的不現前」指稱是從五蓋中「已解脫的」心。

潛藏在隨觀「心的這四種較高狀態」之下的主題，是「監測」〔monitor〕修習者在禪修練習上更進階的能力。因此，在心隨觀的範疇中，念的範圍能夠從認出貪或瞋的現前，到覺知內心經驗中最崇高、最殊勝的類型，而且，每次都伴隨著同樣的、基本的任務，即是平靜地關注正在發生的事物。

值得注意的是，這個〔心〕念住相當重視：對於深層次的

「定」保持具念的隨觀。與佛陀同時代的人，常因入定的經驗引發各種推測性的見解。34 佛陀的經驗與這些推測大異其趣之處，在於佛陀對各種禪定的徹底分析式的處理，其目的在於瞭解它們具有組合而成、依緣而生的性質。35 這種分析式的處理能夠以《八城經》（*Aṭṭhakanāgara Sutta*）為例。該經文說：修習者應該將禪那的經驗看作只是心的產物，而且只是一種「依



181

緣而生的」及「由意志所產生的」經驗。36 這樣的理解導致以下的結論：凡是條件的產物〔因緣所生法〕都是無常的，而且必然會滅去。當「重誦」中隨觀生滅性的教導被應用在隨觀

「心的較高狀態」時，即洞察了「深層次定」的無常性，也構成念住修習的一部分。37 當以這樣的方式修習，有關「心的較高狀態」的念住，就成為佛陀對於整個心的經驗範圍採用分析態度的具體表達。

1. 在《梵網經》（*Brahmajāla Sutta*）（D I 12 - 39）所述的六十二種見解的成因之中，四十九種似乎與各種類型的定力成就有關：回憶宿世（第 1 - 3， 5 - 7，17）、 天 眼（ 第 31 - 4，51 - 7）、 遍 處 禪（ 第 9 - 11，19，23 - 5，

29 - 30，35，39 - 41，43，47 - 9）、 一 般 的 禪 那（ 第 20 - 2，27，36 - 8，

44 - 6，59 - 62）（這些關聯性是借助於注釋書才確立的）。這個比率（近

80%） 構成壓倒性的證據， 亦即深定的經驗具有產生見解的傾向。 Wijebandara 1993：p. 21，也指出這個事實：禪那的經驗很容易導致錯誤見解的形成。

1. Piatigorski 1984：p. 44：「在初期的佛教歷史中，一些非佛教的瑜伽經驗被

〔佛陀和佛弟子〕證得、分析並加以修改，以便可以在不保留它們先前的或實際的宗教內容的情況下，來使用這些瑜伽經驗。」Premasiri 1987b：p. 178，說：「佛教的特色是純粹以心理學用語描述這些禪那狀態，並未將它們引入神祕的或超自然的解釋。」

1. M I 350。另參見 M I 436，此經借助蘊的架構以分析禪那經驗；接著審察所有這些現象都是無常、苦、無我。
2. M I 60：「他安住於隨觀心中生起的性質；⋯⋯滅去的⋯⋯生起和滅去兩者⋯⋯。」

第九章



182

# 諸法——五蓋

## 法隨觀

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）的下一個隨觀，是關於一組特定的心的特質，即五蓋。這五蓋是位居「諸法」（*dhammas*）隨觀中的首位。在更仔細地考察這個修習之前，筆者將先檢視

「諸法」（*dhammas*）這用詞的涵義，以提供有關第四念住，也是「最後一個念住」，所列出的各種修習的一些背景知識。

巴利語中 *dhamma*〔法〕這一用詞可具有各種不同的涵義，取決於其所出現的上下文。大多數的譯者將《念住經》中的

「諸法」（*dhammas*）翻譯為各種「心的所緣」，意謂：任何能成為心的對象的就是「心的所緣」，以有別於其他五種感官的對象。然而就念住而言， 這樣的翻譯顯得有些奇怪。如果

「法」這個用詞意指「心的對象」，則其他三種念住也應該被包含在其中，因為它們也都可以成為心的對象。此外，第四念

住所列的修習之一，是對「六根」及「六根的各自對象」進行隨觀，所以對於「諸法」的隨觀，並不局限於作為第六根門

「心」的對象而已。事實上， 在第四念住中所列出的「諸法」，例如五蓋和五蘊等，並不能自然而然地讓人聯想到「心的對象」這個類別。1

這第四念住真正關注的是：特定的心的素質（如五蓋和七覺支）以及將經驗分析為特定的類別（如五蘊、六入處和四聖諦）。這些心的要素和類別，構成佛陀教學方法的核心層面，亦即「教法」（*Dhamma*）。2 這些分類的架構並不是修習的對象，而是在隨觀過程中被用來作為參照的架構或要點。在實際修習時，修習者應當以「這些法」的角度去檢視所經驗到的任何事物。3 因此，在此念住中所提到的「諸法」（*dhammas*），



183

不是指「心的對象」；而是指：在隨觀過程中，適用於成為「心的對象」，或者「其他感官之門的對象」的任何一個事物。

「法隨觀」這用詞，也出現在《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）中，有關修習入出息念十六步驟的最後四個步驟。這最後四個步驟是關於隨觀「無常」、「離染」、「滅盡」和「棄捨

〔放下〕」。4 乍看之下，在此所敘述的四個步驟，似乎完全不同於《念住經》中「法隨觀」所列的心的要素和類別。佛陀之所以將入出息念的最後四個步驟歸類為法隨觀，是由於在這更進階的修習階段，如果修習者克服了貪欲和憂惱，將會由此安住在平等平靜中。5 注釋書指出：這是指已「去除五蓋」。6



184

雖然，上述將貪欲和憂惱代表整組的五蓋是有待商榷的，7 但

1. Ṭhānissaro 1996：p. 73。Paṭis II 234 簡要地建議：任何不包括在前三種念住之中的，在第四念住都應被理解為「諸法」（*dhammas*）。Sīlananda 1990：

p. 95，反對翻譯為「心的所緣」，並且提出保留 *dhammas*〔諸法〕而不翻譯，筆者採用此看法。其他的翻譯可以是：「一般的事實」（在 Kalupahana 1992：p. 74）；「 現 象 」（ 在 Bodhi 2000：p. 44 和 在 Jayasuriya 1988：p. 161）；「事件的模式」（在 Harvey 1997：p. 354）；「條件」（在 Vajirañāṇa 1975：p. 59）或「各種原理」（在 Watanabe 1983：p. 16）。

1. Ñāṇamoli 1995：p. 1193，n. 157，解釋：「在這種情況下，『諸法』（*dhammā*，同 *dhammas*）可被理解為：包含所有經由『教法』（*Dhamma*）的類別，即

『佛陀的教導』，所分類的一切現象。」Gyori 1996：p. 24，關於法隨觀，建議：「這個修法⋯⋯在這段落中，特意地賦予心一個解脫論的導向。」

1. 在這種情況下，很明顯的是在法隨觀的教導中，巴利經文使用處格〔表示位置〕兩次：一次是用於「諸法」，再次是用於五蓋、五蘊等。因而，修習者應當「於諸法，依五蓋（等）隨觀諸法」，亦即，修習者「依」那些

被列為「諸法」的分類去隨觀現象。這樣引介個別隨觀的方式不同於前三種念住。亦參見 S V 184，根據此經，在這〔法〕念住中被隨觀的諸法與注意力有因緣條件上的關聯，而〔被隨觀的〕身與食、〔被隨觀的〕受與觸、

〔被隨觀的〕心與名色也有因緣條件上的關聯。這提示法隨觀比起其他的念住需要以更強的程度，刻意地將注意力引導到它的所緣，即所列舉的諸法。Carrithers 1983：p. 229，解釋：「經典的主張被轉化為立即、當下的體認」。同樣地，Gombrich 1996：p. 36，提到：學習「透過佛教的眼光看這個世界」；而 Gyatso 1992：p. 8，建議：「之前所學到的〔法的〕類別和技巧，在絲毫不被回想的情況下會影響當下的經驗」。另參見 Collins 1994：

p. 78。

1. M III 83。
2. M III 84。
3. Ps IV 142。
4. 參見本書第 98 - 99 頁。

是，這個解釋聯結了入出息念的最後四個步驟與《念住經》中

「諸法的順序」，因為這些被隨觀的諸法以五蓋為首。根據注釋書，「五蓋」居於法隨觀之首，是因為在這最後的念住中，去除「五蓋」可作為修習較精細複雜的隨觀的基礎。8 這兩部經典之間有著另一個相似點，就是入出息念十六步驟的方法導向覺支的增長，9 因為覺支也是構成《念住經》中「法隨觀」的一部分。

上兩部經的相似之處意謂：在這兩部經中趨向證悟的漸次進展，可能構成法隨觀的關鍵層面。在《念住經》經文中，這漸次的進展，奠下在「法隨觀」時所詳列的「心的要素和類別」其順序的基礎（可對照圖 9 - 1）。此圖說明：藉由克服五蓋使心具有相當的穩定度；基於此，法隨觀進展到以五蘊，分析

「主觀認知的自我人格」〔subjective personality〕；並且進展到以六入處，分析「主觀認知的自我人格」與外在世界之間的關係；10 這兩種分析構成了修習七覺支的方便基礎，而成功的建立七覺支是覺醒的必要條件；覺醒是徹底「如實」地體證四聖



185

諦，這是法隨觀中最後的修行，並且是念住成就的極致。11

|  |
| --- |
| 四聖諦 |
| ↑ |
| 七覺支 |
| ↑ |
| 六入處 |
| ↑ |
| 五蘊 |
| ↑ |
| 五蓋 |

圖 9 - 1 法隨觀的概觀

入出息念的最後四個步驟，主要在強調如何經由法隨觀而得洞 見。 這 些 步 驟 從「 直 接 體 驗 現 象 的 無 常 性 質 」

（*aniccānupassī*， 無常隨觀） 開始； 到關注現象的「離染」

（*virāgānupassī*，離染隨觀）和「滅盡」（*nirodhānupassī*，滅盡隨 觀 ）； 這 些 又 接 著 導 向「 不 執 著 」 或「 棄 捨 」

（*paṭinissaggānupassī*，棄捨隨觀）：一種適合覺醒的心的狀態。12

1. Ps - pṭ I 373。
2. 在 M III 87。另參見 Paṭis I 191，將隨觀無常與體驗五蘊、六入處的生滅相聯結，因而更加強與《念住經》的聯結。
3. 儘管這兩種隨觀並非必須依照這樣的順序來修習，然而在探究主觀認知的自我人格之後，接著經由感官的路徑來檢視主觀認知的自我人格與外在世界的關係，似乎是有意義的。
4. 筆者在此提出的觀點，無意表示：法隨觀務必要依照這樣的順序，並且作這樣的聯結；而只是要說：在《念住經》中法隨觀是以漸進的順序呈現的。
5. 參見 M I 251，在此經，受隨觀的經文中出現與此相同的四個步驟的順序，這些步驟直接導向了證悟。Paṭis I 194 解釋「棄捨隨觀」有兩類：「捨斷」（五蘊）和「躍入」（證悟）。關於「棄捨」，另參見 Ñāṇārāma 1997：

pp. 85 - 7 和 van Zeyst 1961a：p. 3。漢譯《雜阿含》（*Saṃyukta Āgama*）對

再者，在《念住經》和《安那般那念經》兩部經中的法隨觀，顯示出一種趨向不執著和證悟的漸次進展。雖然，證悟上的突破，可以發生在修習入出息念十六步驟中的任何一個步驟，但是，最後的四個步驟，似乎是專門為了這個目標而設計的。同樣地，縱使證悟可以發生在修習者進行念住隨觀中的任一隨觀時，然而《念住經》的末尾幾節是關於法隨觀，它之所以令人注目是因為它特別重視達到證悟這個目標。



186

相對之前的三個念住，法隨觀特別涉及認出所觀察現象的依緣性。事實上，法隨觀大部分的主要教導都直接提到因緣條件性； 而之前的三個念住只有在「重誦」的段落提到。這個

〔法〕念住中因緣條件性的突顯地位，讓人想到一句名言：「見緣起者即見法。」13 這樣的「 教法 」（*Dhamma*） 之「 見」

（*passati*）很可能正是從法「隨觀」（*anu* - *passati*）而來。上述這一個涵義，也正符合《念住經》中「直接之道」的段落所提及的：「正道」（*ñāya*，方法）的成就，作為一個修習的目標。14

因此，「 隨觀諸法」， 在隨觀過程中善巧地運用了 the

*Dhamma*〔教法〕（佛陀的教導）中所教的 *dhammas*〔諸法〕（分

於入出息念最後的四個步驟，保有不同的順序。這四個步驟從觀「無常」進展到「捨斷」；接著到「離染」；然後到達「寂滅」的頂峰（在 Choong 2000：p. 227）。

1. M I 190。
2. 參見本書第 156 頁。

類的範疇），以便生起對於因緣條件性之 the *dhamma*〔法〕（原理）的理解，並且，進而導向證悟 all *dhammas*〔一切諸法〕

（現象）中的最高境界——涅槃（*Nibbāna*）。15

## 五蓋的隨觀

法隨觀的第一個隨觀，在某種程度上是以更明確的方式來隨觀心的狀態，因為，隨觀五蓋將覺知轉向三不善根的五種顯現——五蓋。然而，相對於之前的「心隨觀」，隨觀五蓋不僅包括蓋的現前與不現前，並且包括每個蓋的現前與不現前的潛在條件。在本文的探討中，筆者將依從這教導的兩個階段模式：首先聚焦在五蓋和認識五蓋的重要性；接著考量五蓋的現前與不現前的條件。

《念住經》對隨觀五蓋的教導如下：

如果感官欲望在比丘之內現前，他知道：「我之內有感官欲望。」如果感官欲望不在他之內現前，他知道：「我之內無感官欲望。」而且，他知道：未生起的感官欲望如何生起；已生起的感官欲望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官欲望在未來生起。



187

如果瞋怒在比丘之內現前，他知道⋯⋯

如果昏沉和嗜睡在比丘之內現前，他知道⋯⋯如果掉舉和憂悔在比丘之內現前，他知道⋯⋯

1. D III 102 提及：涅槃是所有善法中最高的善法；亦參見 A II 34 和 Sn 225。

如果疑惑在比丘之內現前，他知道：「我之內有疑惑。」如果疑惑不在他之內現前，他知道：「我之內無疑惑。」

而且，他知道：未生起的疑惑如何生起；已生起的疑惑如何斷除；以及如何防止已斷除的疑惑在未來生起。16

「蓋」（*nīvaraṇa*）這個字的使用，清楚地指出：為什麼這些心的特質被選出來給予特別的注意，因為它們「阻礙」了心的正常功能。17 在五蓋的影響下，修習者無法瞭解自己的善、他人的善，或者不能得定或觀。18 因此，學習以覺知來承受某一個蓋的衝擊，是修道上進步的重要技能。根據經典，當修習者在對抗某個蓋而有困難時，理所當然地，應當親近有經驗的修習者，請求實修上的指導。19

事實上，這五蓋包括了七個不同的心的素質。20 這七個心的素質之所以被歸為「五重」〔五個組成一組〕的呈現方式，或

1. M I 60。
2. 參見例如 D I 246；S V 96 和 S V 97。
3. M II 203；S V 92；S V 127 和 A III 63。
4. A III 317 和 A III 321。
5. 在S V 110 則以一種「十個組成一套」的呈現方式，藉以區分「內在的貪、瞋、疑」以及與其相對應的「外在的貪、瞋、疑」，而剩下的兩組則分為四：「昏沉、嗜睡、掉舉、憂悔」。這個呈現方式支持了「七種實質上的心的特質」的見解。另參見 Gunaratana 1996：p. 32，在 It 8 有不同於一般五重〔蓋〕的陳述，此處只有一個單獨的無明蓋。在 Paṭis I 31；Paṭis I 103 和 Paṭis I 163 出現另一個差異：五蓋的列項中缺「憂悔」，卻提出「無明」和

「不滿足」。

許是因為昏沉（*thīna*） 和嗜睡（*middha*） 之間， 以及掉舉

（*uddhacca*，煩躁不安）和憂悔（*kukkucca*）之間，具有相似的作用和特性。21 根據注釋書，這「五重」的呈現方式，使每一個「蓋」與五個「禪支」（*jhāna* - *aṅga*，證入禪那所需的心的要素）其中一個有相互的關係。22



188

1. 在 Vibh 254 有註明昏沉和嗜睡的相似性，根據此論，兩者都歸因於「無力」和「不敏捷」。所不同的是：昏沉是心的類型，而嗜睡是身體上的變化。Vibh - a 369 對於這樣的解釋理解為：昏沉的情況與心的要素有關，而不關乎身體。但是，如果有人考量在 A IV 85 關於昏沉所列的種種對治內容，就有可能認為：提到的「昏沉」確實意指身體的昏沉。在 Ps - pṭ I 375提到另外兩種蓋的相似性。
2. Vism 141 解釋：定與感官欲望、喜與瞋、尋與「昏沉和嗜睡」、樂與「掉舉和憂悔」、伺與疑不相容。（這相關性，另參見 Buddhadāsa 1976：p. 112和 Upali Karunaratne 1996：p. 51）。在此 Vism 嘗試要表達的觀點可能是就前四者的相互關聯而言：由「定」產生心的統一，相反於由感官欲望生起心的分散；由生起「喜」導向心的歡喜和身體上的舒緩，與因瞋而引起心的僵硬和身體的緊張是不相容的；經由「尋」能清楚地掌握所緣，可對治昏沉和嗜睡所造成的不明瞭和心中的模糊；以及由「樂」產生心理的滿足和身體的舒適，不容許掉舉或憂悔有生起的餘地（參見Vism - mhṭ I 165）。至於第五蓋，如果更廣義地理解「疑」（*vicikicchā*），則不只意味著「疑惑」，也意味著一般心散亂的狀態（參見 T. W. Rhys Davids 1993：p. 615，在此對應的動詞 *vicikicchati* 與想法上的分心有關）。接著，這「疑」將從

「伺」所生起的平穩心和不分心之中，找到它的抗衡。另一方面，有必要指出：在經典中只有 M I 294 出現將五蓋和個別的禪支並列在一起。這段經文並未直接將每個蓋與個別禪支作聯結，而只是將兩者列出，而且它的順序與注釋書的關聯性不符合。此外，對應這部經的漢譯版並沒有這段經文（參見 Minh Chau 1991：p. 100 和 Stuart - Fox 1989：p. 90），否則它就會符合巴利版。關於禪支的批判性討論，另參見 Rahula 1962：p. 192。

五蓋不僅阻礙入定， 也阻擋諸「覺支」（*bojjhaṅga*） 的建立。23 五蓋和七覺支之間的對立關係相當重要，因為去除五蓋並修習覺支是證悟的必要條件。24

經典中有兩組明喻，描述了五蓋特定的特性和作用。第一組明喻藉著將滿缽的水當作鏡子，以看到自己臉部被映照出來的影像作為意象，來說明每個蓋的作用。根據這些明喻：感官欲望的作用，猶如摻雜染料的水；瞋恚，類似加熱到沸騰的水；昏沉和嗜睡，被比作長滿藻類的水；掉舉和憂悔，對心的影響就像被風吹亂的水；疑惑，則像又暗又濁的水。25 在這五種情況中，人都是無法正常地從水中看清自己臉部被映照出來的影像。這些明喻生動地說明了每個蓋的個別特性：感官欲望讓感知染上色彩；瞋恚讓人感到激昂；昏沉和嗜睡導致停滯；掉舉和憂悔使人忐忑不安；疑惑使人昏昧不明。26



189

另一組明喻說明五蓋的不現前。根據這組明喻：沒有感官欲

1. 對「昏沉和嗜睡」相對於精進覺支；「掉舉和憂悔」相對於捨覺支；「疑」相對於擇法覺支而言，尤其是如此（例如在 S V 104）。《相應部．覺支相應》（*Bojjhaṅga Saṃyutta*）（S V 63 - 140）通篇中有許多實例，七覺支和五蓋被認為是完全相反的心的特質，另見本書第 337 頁。
2. A V 195。D II 83；D III 101 和 S V 161，明訂上述相同的條件也是成佛的條件。
3. S V 121 和 A III 230。
4. 另參見 Fryba 1989：p. 202，他提出了以下的相關性：感官欲望扭曲了認知且讓覺知支離破碎；瞋恚造成分裂且限制了心；昏沉和嗜睡迷惑了覺知；掉舉和憂悔因無方向感而耗費心力；疑惑製造了猶豫不決的躊躇。

望，好似無債一身輕；沒有瞋恚，就像身體從疾病中復原；不被昏沉和嗜睡所障礙，近似從牢獄中被釋放；沒有掉舉和憂悔的焦躁不安，就像從奴役中獲得自由；克服疑惑，如同安全地橫越危險的沙漠。27 這第二組明喻提供了更多對於五蓋的說明：感官欲望對心的擾動，就如同積欠重債；因瞋恚而產生的緊張，簡直就是一種「不安病」〔dis - ease〕；昏沉和嗜睡，鈍化並禁錮了心；掉舉和憂悔，能夠將心控制到完全受其操縱的程度；疑惑，讓人處於缺乏安全感的狀態而無所適從。

因為第一組明喻說明五蓋的現前（就是五蓋將心弱化的效果）；而第二組描述的是從五蓋中脫離的輕鬆自在；所以，這兩組相當於隨觀五蓋的兩種交替選擇，即是覺知五蓋的現前或五蓋的不現前。

## 「認出五蓋」的重要性



190

根據經典，如果某一種「蓋」現前而修習者沒有認出它，就是「錯誤地 - 修習」〔mis - meditating〕，這樣的修習方式是佛陀不贊同的。28 不過，如果修習者確實「認出」蓋的現前，並且將隨觀它當作一種念住的禪法，那麼，這個修習者的練習將會導向心的淨化。29

1. D I 71 和 M I 275。
2. M III 14。
3. A I 272。

《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）中有一段經文舉例證明：清楚地「認出」內心的煩惱是什麼的重要性。這段經文轉述，比丘阿那律向他的法友舍利弗抱怨：縱使得到禪定、堅定不移的精進及穩固安立的念，他仍然無法突破而完全證悟。30 舍利弗回答時指出：阿那律誇耀得到禪定，只不過是一種傲慢的顯現；他堅定不移的精進，只是一種掉舉；而他關心尚未證悟，正是憂慮。阿那律在法友的幫助下，「認出」這些情況就是

「五蓋」，於是他很快就克服五蓋並達到證悟。

這種「只是認出」的技術，建構了將「修習的障礙」轉成

「修習的對象」的巧妙方法。31 以這樣的方式練習，「只是覺知」某一個蓋，就成為在壓抑與耽溺之間的中道。32 一些經典透過以下的描述，生動地說明這「只是認出」的行動具有強大效果。經典這樣描述：那個引誘者魔王，他經常以五蓋的擬人化演出；一旦被認出來，魔王立即失去他的魔力。33

從醫學的角度去考量憤怒的情形，可說明這「只是認出」之法的巧妙點。憤怒的生起，導致腎上腺素分泌增多；而腎上腺

1. A I 282。
2. Gunaratana 1996：p. 44；和 Ñāṇapoṇika 1986b：p. 21。
3. 在 A I 295 提到念住的這種功能，作為在感官享受與自我折磨之間的中道。
4. S I 103 - 35《相應部．魔相應》（*Māra Saṃyutta*）和《相應部．比丘尼相應》

（*Bhikkhuṇī Saṃyutta*），可發現一些這樣的插曲故事；另參見 Sn 967 中的告誡，認出心中的煩惱是「黑暗者」魔王的顯現。Goldstein 1994：p. 85，舉例提及「指責魔王」。另參見 Marasinghe 1974：p. 197。

素增加的情況，反過來更進一步刺激憤怒。34「不反應式的」

〔non - reactive〕念現前，制止了這個惡性循環。35 藉由僅僅對於憤怒的狀態保持接納性的覺察，則生理的慣性反應和心念的繁衍都無機可乘。反之，如果修習者放棄了覺察的平衡狀態，而且去憎恨或去譴責這已生起的憤怒，那麼，這譴責的行為就成為瞋恚的另一種顯現。36 憤怒的惡性循環將繼續下去，儘管是對於不同的對象。



191

一旦五蓋至少被暫時地去除，37 則隨觀五蓋的另一個層面，即覺察五蓋的不現前，就變得有意義。在一些詳述「漸次道」的經文中，五蓋的不現前形成一個因果序列的起點，經由「歡喜、喜悅、輕安和快樂」（*pāmojja, pīti, passaddhi,* and *sukha*）逐步達到專注和禪那的證得。這句經文的教導是：「修習者在內心隨觀五蓋的不現前。」38 這一點暗示著一種正面的認識行

1. Lily de Silva（n.d.）：p. 25。
2. 在羅夏測試協助下的一個研究證實了這一點，Brown 1986b：p. 189，得到這樣的結論：經驗豐富的修習者不是沒有衝突的經驗，而是他們在經歷這些衝突時，卻顯然處在「無對抗」〔non - defensive〕的狀態。這觀察指出：他們有保持「不反應式的」及平等平靜的覺察能力。
3. Goldstein 1985：p. 57：「往往有一種傾向，當蓋生起時則指責它們。這種指責的心本身就是瞋恚的因素。」
4. 只有完全證悟才能完全斷除所有的五蓋。（參見 S V 327）事實上，當 Ps I 282 注解《念住經》這部分時，將每種蓋的「未來無生」〔future non- arising〕與相對應的證悟階位作聯結，大部分這些證悟的果位是不還果位或阿羅漢果位。
5. 例如在 D I 73，在這教導中，用巴利語動詞 *sam* - *anupassati*「覺察」、「看」

為，甚至對於五蓋的不現前感到欣喜，進而為深定鋪了路。如此有意識地「認出」五蓋的不現前且「欣喜」的行為，在上述第二組的明喻中有生動的舉例說明。這組明喻將這種內心自由的狀態比喻為：沒有債務、疾病、囚獄、奴隸和危險的自由。

一些經典將心這樣平靜的狀態，暫時不被任何一蓋或心的煩惱所影響，比作「明淨的」〔luminous〕。39 根據《增支部》的一段經文可以知道：這種心的「明淨的」性質，其實是「修心」（*cittabhāvanā*）的重要條件。40

來說明此經意指：一種「隨觀」（*anupassanā*）的方式。

1. S V 92；A I 10；A I 257 和 A III 16，這些經文將「心的明淨性」與「培養有定的心」相聯結。「培養有定的心」是指心捨離煩惱並且做好證悟的準備。另參見D III 223，此經中有一專注的方法導向心充滿「光輝」（*sappabhāsa*）； M III 243，此經中「明淨」與高度的平等平靜有關；S V 283，此經中，甚至佛陀的身體也因為「定」的結果， 而被描述為「明淨的」。Upali Karunaratne 1999c：p. 219，解釋：「所謂明淨和『清淨的心』（*pabhassara*）的意思，既不是指心的狀態是絕對清淨的，也不是與『解脫』同義的『清淨心』⋯⋯『清淨』只是意謂，或某種程度上，指心不被外在的刺激所擾亂或影響。」
2. A I 10。注釋書Mp I 60 和As 140 將「明淨的心」等同於「有分」（*bhavaṅga*，潛意識的生命相續流）。然而，在此可以反駁的是：「有分」這用詞，在注釋書描述心路過程的行文中，可以意指心路過程中，每個心識與心識之間生起的「有分心的剎那」〔subconscious moment〕。（事實上，睡眠被意指為「使『有分』降低」（*bhavaṅgaṃ otāreti*），見 Ps - pṭ I 364）。相反地，在 A I 10 清楚地指出：心的明淨狀態是指一種有意識的經驗，因為它是要被

「知道的」（*pajānāti*）。關於「有分」，參見在 Gethin 1994 中有精彩的說明；Harvey1989：pp. 94 - 8 和 Sarachchandra 1994：p. 90。Wijesekera 1976：

p. 348 企圖藉由《增支部》的一段經文及出現在《發趣論》（*Paṭṭhāna*）的數個出處的協助下，證明這術語在早期歷史上已經存在，但是不具有說服

## 「蓋」的現前與否的條件

在認出某一個「蓋」的現前與否的第一階段之後，緊接著是相同的隨觀的第二階段，覺察導致「蓋」生起的條件；有助於去除已生起「蓋」的條件；以及防止在未來生起「蓋」的條件



192

（可對照圖 9 - 2）。在這第二階段中，「念」的任務是依循一個漸次進展的模式：從診斷著手；經過治療；再到防範。

知道〔五蓋〕的現前或不現前 如果生起

如果現前如果被去除

知道導致去除的條件

知道導致生起的條件

|  |
| --- |
| 感官欲望（*kāmacchanda*） |
| 恚（*byāpāda*） |
| 昏沉＋嗜睡（*thīnamiddha*） |
| 掉舉＋憂悔（*uddhaccakukkucca*） |
| 疑（*vicikicchā*） |

知道防止在未來生起的條件

第一階段 第二階段

圖 9 - 2 五蓋隨觀的兩個階段

藉著將某個「蓋」轉為修習的對象，只是覺知蓋的現前，常常就能夠導致所觀察到的那一個蓋得以去除。如果「只是覺知」仍然不夠，則需要更多特定的對治方法。在前述情況下，



193

力。因為在 PTS、緬甸和錫蘭版 A II 79，始終不變地將 *bhavaṅga* 解讀為

*bhavagga*（ 最高的存在， 這也比較符合整個文脈）， 而不是「有分」

（*bhavaṅga*）；在《發趣論》出現的幾個出處，也可被視為透露阿毗達磨在這部分的相對較晚的年代，對於這部分的看法另參見 Ñāṇatiloka 1988：p. 246。

「念」藉著提供實際狀況的清晰樣貌而負擔起一項任務：監督那些為了去除那個「蓋」所採取的措施。然而念自身卻不涉入其中，因此念也不會失去它不干預的觀察優勢。

清楚地認出「生起某個特定的蓋」的條件，不僅建構了去除蓋的根基，也導致對於生起它的共通模式的體會。這樣的體會，揭露了造成某個「蓋」生起的各種層次的條件和錯誤的認知，因此有助於防止蓋的再度生起。

保持持續的觀察，將揭示：經常思惟或者停留在某個特定的議題上，會產生相應的心理偏好。而且，會因此傾向於陷入越來越多同樣的思緒和聯想。41 以「感官欲望」（*kāmacchanda*）為例，顯然它的生起，不只是由於外在對象的關係，也是由於深植在個人內心對感官欲樂的偏好。42 這感官的偏好，會影響修習者感知外在對象的方式，因而導致欲望高漲，並會多方嘗試著要如何滿足這個欲望。43

「感官欲望」的特定動力是這樣的：每當某種感官欲望得到滿足時，這滿足的行為會激發這類欲望在後續顯現時更為強烈。44 以不執著的方式來觀察，顯然可以發現：滿足感官欲望

1. M I 115。
2. S I 22。
3. S II 151。
4. M I 508。

是基於一種錯誤的想法，就是在「錯誤之處」尋找樂趣。45 如同佛陀所指出的：要達到內在平靜和安詳的方法，必須從欲望和享樂的漩渦中出離。46

《增支部》中有一段經文，對情慾潛藏的原因提供一個有趣的心理分析。根據這段經文，藉由異性伴侶來尋找滿足，與個人對自己性別的特徵和行為的認同有關。47 也就是說，尋求與外在結合，意味著個人仍然被束縛在自己的性別認同的限制中。這顯示：在認同個人的性別角色和行為之中，生來就具有感情的投入，這與情慾的生起形成重要的聯結。相對地，阿羅漢已經斷除了最微細的「自我認同」的痕跡，他們是不可能沾染上性行為的。48



194

正如情慾的生起，能夠從其心理基礎的角度去分析；同樣地，情慾的不現前，也有賴於明智地處置這相同的心理機制。一旦修習者，至少暫時地，從持續要求滿足的惡性循環中脫離，就有可能在他的感知評斷中修習某種形式的對治。49 如果

1. M I 507。
2. M I 508。
3. A IV 57；關於這一段經文，參見 Lily de Silva 1978：p. 126。
4. 例如在 D III 133。在不還果的階段，感官欲望已經被斷除。
5. Th 1224 - 5 解釋：對於感官享受的扭曲認知，可藉以下的方法加以對治：避開會引生情慾的誘人對象；將注意力引導到身體不吸引人的層面；保持覺知（整個）身體以及修習厭離。

修習者過度耽溺於外在的美色，而造成性慾的頻繁出現，那麼對身體較不吸引人的部分進行隨觀，就可以導向逐漸減低這樣的心的狀態。

在念住修習的練習中，可以發現這些對治的例子，特別是隨觀身分或腐屍。此外，為了防止感官欲望的生起，守護根門、適量的飲食、保持清醒以及對所有心的活動覺察其無常性，都是有益的方法。50

類似的方法也適用於其餘的「蓋」，在每個情況下，都需要建立某種方法來抗衡可能會刺激「蓋」生起的條件。以「瞋恚」（*byāpāda*）的生起為例，就是常常過度注意現象中引起不愉快或令人厭惡的特點。直接對治這樣片面的認知，就是去忽略引起修習者內心惱怒的負面特質，取而代之的，是去注意他或她身上可被發現的正面特質。51 經由不再注意負面的特質，或者思惟業力的果報終究是難以避免的，就有可能培養出平等平靜的心。52



195

1. A IV 166。在S IV 110 比丘們被鼓勵視女性如同自己的母親、姊妹或女兒。同一經典（在 S IV 112）記錄了守護根門的重要性，因為在提到的各種對治情慾的方法中，守護根門被證明是唯一可以解釋，甚至是年輕比丘也可以過梵行生活的理由。
2. A III 186。
3. 在A III 185，以下這些都作為總共五種對治的組成部分：培養慈、悲、捨、不去注意〔負面的對象〕和思惟業果。

對治憤怒和瞋恚傾向的重要方法是修習「慈心」（*mettā*）。53根據經典，修慈心不僅有助於與「他人」，也有助於與「非人」之間建立和諧的關係。54 在這情況下，「非人」的概念也能夠以心理學的方法來解釋，就是代表主觀心理上的失序。55修習慈心確實可以對治病態的疏離感和低自我價值感，並且因而為成功的「觀禪」奠下重要的基礎。

慈心，不僅對於修習「觀禪」可以提供適當的預備基礎，而且可以直接地助益證悟。56 根據佛陀的教示，他所教導的慈心禪的特性在於結合七覺支，以此方式直接利用慈心朝向證悟進



196

1. M I 424。根據 Fenner 1987：p. 226，四「梵住」（*brahmavihāras*）是基於正確的認知〔想〕，因而抵制引生不善心的特質的錯誤認知。在 Ñāṇapoṇika 1993：pp. 9 - 12，可發現關於慈心鼓舞人心的描述。
2. S II 264。
3. 事實上，在 S II 265，「諸非人」顯然是一心想要引起〔修習者〕各種心理上的失序，這可以藉由修習慈心來預防。Katz 1989：p. 161，表示：「對『非人』的可能詮釋，是指那些危害心靈成長的心理功能。」
4. M I 352 詳細地描述如何結合慈心和「觀」：從慈心所修的禪定中出定時，修習者洞察此定的無常性和緣起性。M I 38 和 A I 196 描述從慈心過渡到

「觀」作這樣的思惟：「有這個；有這個是較低劣的；有這個是較殊勝的；以及有一個從這整個想的範圍中完全地逃脫。」（Ps I 176 和 Mp II 306 解釋最後一句和涅槃有關）另參見 A IV 150 和 It 21，此經指出：修習慈心有助於弱化繫縛。根據 Aronson 1986：p. 51：「修習慈心是培養定和⋯⋯『觀』的沃土。」Meier 1978：p. 213，表示毗婆舍那和慈心禪兩者有相同的目標，亦即削弱對於「我」的感知。因此，它們不同的路徑（毗婆舍那是分析性的解析，慈心觀是擴大所緣）可以被視為是互補的。（但是應當記住：單憑慈心將不可能完全斷除所有的「我執」。）

展。57 有幾則經典將慈心的修習，特別聯結了從入流果到不還果的進展。58 顯然，修習慈心的種種利益，不應只限於用來對

1. 在 S V 119，佛陀指出：這樣的結合，是佛教〔修慈心〕的路徑與佛世苦行者修慈心的方法之間，有所區別的特點。在細究佛陀教導慈心禪的方式時，也許值得指出：佛陀最初所教導的慈心禪，是以一種慈愛的態度不特定地遍滿所有方向（參見例如 M I 38）。D I 251；M II 207 和 S IV 322，藉著將散發慈心比擬作：充滿活力的號角手讓四面八方都能聽到他的號角聲，這比擬使得散發慈心具有遍滿空間的特性更為顯著。儘管慈心如此地遍滿各方通常意指入定，但是這並非總是一成不變。因為根據 M I 129，這種慈心遍滿各方，是處於一種近乎不可能入定的情境下進行的：當受到言語上的侮辱或甚至身體受虐待時。或者其他情形，在 M II 195，一位婆羅門在臨終時，忍受劇烈的頭痛、嚴重的胃絞痛和發高燒，在被指導修習這慈心遍布後隨即過世並投生梵天。這個情形意味著：即使他的身體狀況無法讓他入禪定，他也必定能夠善用這個教導。以下情形只有在注釋書出現：有可能因為注釋書將慈心遍滿只與入禪定聯結（參見 Vism 308），慈心的修習變成「概念上的想像」〔conceptual imagination〕， 依次導向自己、朋友、中間關係的人和敵人（參見 Vism 296）。在經典中沒有發現這樣的修習方法。
2. S V 131 和 A V 300（在這兩則經中，其他三個梵住也是這情況〔聯結從入流果到不還果的進展〕）。同樣地，Sn 143 描述慈心的修習是基於「已體驗過那寂靜的狀態」，基於這結果，修習者將不再入母胎投生（Sn 152）。這意味：修習慈心可以使得經驗過「寂靜的狀態」的修習者，即是入流果，得以不再投生母胎，即是證入不還果。這樣的理解被註釋書所支持，Pj II 193 解釋「寂靜的狀態」是指涅槃。這個解釋也得到 Dhp 368 的證實，在

Dhp 368 中，慈心再次與「寂靜的狀態」相關聯，其涵義藉由「諸行的平靜」這個表述得到進一步的釐清。然而，Jayawickrama 1948：vol. 2，p. 98，反對將「寂靜的狀態」解釋為證入涅槃。吐魯番發現的梵文殘簡也提到：修習慈心的利益之一是證入不還果（在 Schlingloff 1964：p. 133）。慈心與入流果到不還果的進展有關聯的原因，可能是與在這階段被斷除的兩個繫縛「感官欲望和瞋恚」有關。慈心，特別是如果修習到入定的階段可對治兩者，因為在深定中，經歷到的強烈的內心快樂，可以對治尋求外在的感官快樂，而慈心以它自身的特質可以克服瞋恚。

治憤怒和煩躁的一種慈心的功能。

回到其餘的蓋，對治「昏沉和嗜睡」的一個方法是修習「光明想」（*ālokasaññā*，認知的清晰度）。59 在經典和《分別論》



197

（*Vibhaṅga*）中，「光明想」似乎與「培養內心的清晰度」有關。60 注釋書對於這個用詞，直接採用比較字面上的涵義，並且建議用真正的光，來自外在的光源或其他的光，作為內心的意象。61

這種「光明想」可藉著「念」和「正知」（*sampajāna*）的協助而發生，這當中引入兩個不可或缺的念住的特質「念」和

「正知」，以克服昏沉和嗜睡。這一點回過來指出：有時候念住本身就足以克服「蓋」。在關於感官欲望方面也是如此，在這情況下，隨觀身分或腐屍能夠作為一種對治感官欲望的方法。即使如此，必須記得《念住經》的重點不在於積極地去對抗「蓋」，而是要清楚地認出「蓋」以及伴隨著「蓋」現前或不現前的相關條件。至於更積極的方法，則是另一個八聖道支

「正精進」的範疇。

「昏沉和嗜睡」的生起，可能是因為不滿足、無聊、懶惰、

1. 例如在 D I 71。
2. A IV 86 將「光明想」與「培養光明的心」相聯結。Vibh 254 解釋：「光明想」意指明亮、清楚、清淨的想，而 Vibh - a 369 解釋：「光明想」是指沒有五蓋的想。
3. Ps I 284 和 Ps - pṭ I 375。

飲食過量所引起的困倦及沮喪的心而造成的。62 對治這些障礙的一個有效方法，可以從持續地應用精進中獲得。63《增支部》用整整一則經專門討論昏沉蓋，它提供各種的對治方法。剛開始的時候，如果修習者還是保持正式的靜坐姿勢，可以試著改變修習的所緣，也可以藉著思惟或背誦佛陀教導的經文，來克服嗜睡。如果這樣還是無效，修習者可以靠拉拉耳朵、按摩身體、站起來、用水輕拍眼睛及仰望天空來克服。如果嗜睡還是持續著，則應當修習行禪。64

相反的情形是：當「掉舉和憂悔」已經生起，應當培養讓內心更加安靜和穩定的心的要素。此時，入出息念對於安定心的思緒活動，顯然是一個特別有效的方法。65 此外，在上述的情況下，任何其他止禪的所緣都是適用的，並且在修習者活動時，同時改善內心整體的平靜和沉穩度。66



198

根據經典，有時候「掉舉」和「憂悔」的生起，是因為過度認真努力的關係。67 這時候，對於自己的練習保持不急於求成， 這種態度將有助於對治上述的情形。尤其是關於「掉

1. S V 64；S V 103 和 A I 3。
2. S V 105。
3. A IV 85。
4. A III 449；A IV 353；A IV 358；Ud 37 和 It 80。
5. D I 71；S V 105 和 A III 449。
6. A I 256 和 A III 375。

舉」，更明智的是避免任何易激起爭端的談話，因為這樣的言談易於導致冗長的討論，因而造成掉舉的生起。68「憂悔」的生起則常常與內疚有關， 例如， 做了不善的事因此感到後悔。69 所以，在道德行持上保持沒有瑕疵，對於預防這個障礙的生起大有用處。經典把一位比丘感到憂悔與他缺乏清楚地理解教法相聯結，並且接著描述：經過佛陀的教導或解釋之後，這憂悔如何被克服了。70

五蓋中最後一蓋的情況是：能清楚地辨識「什麼是善的或善巧的？」以及「什麼是不善的或不善巧的？」這兩者可用來對抗由「疑」（*vicikicchā*）所造成的蓋障。71 這個疑蓋具有相當的重要性，因為無法清楚地知道「什麼是善的？」以及「什麼是不善的？」修習者將無法克服貪、瞋、痴。72 疑蓋，不僅關係

1. A IV 87。
2. 參見例如 Vin III 19，提及：須提那（Sudinna）比丘因為從事性行為而感到憂悔。
3. 例如在 S IV 46 提及，佛陀去探視一位生病的比丘，詢問這位比丘：是否有任何的憂悔。首先，佛陀的問題是關於「違犯」。但是，當這位被質問的病比丘回答說：他沒有任何事情可責備自己。這個問題被重複地問，因而導向關於「法」的某種澄清或特定的教導。另一個關於「憂悔」在涵義上的細微差別，可以在 A I 282 找到，此經意指：過度擔心證悟。亦參見 A II 157，也將「掉舉」與教法相聯結。
4. D III 49，這樣的疑可能出現在「於內」，與自身有關聯；或者可能是在

「於外」，與他人有關聯（參見 S V 110）。

1. A V 147。另參見 D II 283，此經從不同的角度對善法和不善法詳細解說，使帝釋天（Sakka）能夠徹底地克服疑蓋並證悟入流果。

到培育「洞見」，而且在止禪的脈絡中也有作用。這一點可從



199

《隨煩惱經》（*Upakkilesa Sutta*）中推斷出來，這部經的主要內容是關於修習禪定，在影響證入禪定的內心障礙的清單中，此經將「疑」列為首位。73

克服疑惑，需要具有辨識「善」和「不善」的能力。這能力可借助「擇法」（*dhammavicaya*）覺支來培育。74 這說明：從佛教的角度來看，克服疑蓋並不是「相信或信仰」的問題；相反地，是透過一個能導向明瞭和理解的檢視過程，克服疑蓋才會發生。

對所有禪修的類型而言，克服這五蓋是一件極為重要的事。為了這個目的，注釋書列出一組有助於克服或抑制每個蓋的因素，從下表 9 - 1 可看到這樣的概述。隨著修習熟練度的增加，一旦任何一個「蓋」被認出時，就有可能立即移除它，速度之快，猶如一滴水落在炙熱的煎鍋上，立即被汽化蒸發一般。75

不論慢或快，去除「蓋」的核心要素——是「念」。因為無法清楚地覺察「蓋」的現前或生起，就無法加以去除或預防。這個「具念的認出」的任務，是隨觀五蓋的核心主題。

1. M III 158，此經中提到「疑」是一組特定的內心障礙的首位，其他經典並未遇到這種情形，而且這一組是專門與修定有關。值得特別注意的是，感官欲望和瞋恚的蓋並沒有被提到，這意味著：在此經提及的修習階段之前，這些貪蓋和瞋蓋已經被克服了。被列出的內心障礙有：疑惑、不作意、昏沉和嗜睡、驚惶失措、興高采烈、不安、過度精進、缺乏精進、渴求、繁多的認知及過度在色法上修習。當成功地去除它們之後就能導向證得禪定。
2. 「擇法」的「食」與「反」疑蓋的「食」，是以完全相同的用語來表述，這個事實表明了上述正文的涵義。參見 S V 104 和 S V 106。
3. 這個譬喻出現在 M I 453，與去除執著有關；在 M III 300，與去除心中生起

的喜歡或不喜歡有關；以及在 S IV 190，則與去除不善的思想和記憶有關。

表 9 - 1 注釋書概述克服或抑制五蓋的要素 76

|  |  |
| --- | --- |
| 感官欲望 | ．對於身體不具吸引力有整體的瞭解並進行正式的修習  ．守護根門  ．適量的飲食  ．善友及合宜的談話 |
| 恚 | ．對於慈心有整體的瞭解並進行正式的修習  ．思惟個人行為的業果  ．重複地如理作意  ．善友及合宜的談話 |
| 昏沉＋嗜睡 | ．減少食量  ．變更修習的姿勢  ．內心的清晰度／光明想  ．留在戶外  ．善友及合宜的談話 |
| 掉舉＋憂悔 | ．對於經典有完備的理解  ．藉著提問以釐清經文〔的法義〕  ．精通於戒律的行持  ．拜見有經驗的長老  ．善友及合宜的談話 |
| 疑 | ．對於經典有完備的理解  ．藉著提問以釐清經文〔的法義〕  ．精通戒律的行持  ．堅定的承諾  ．善友及合宜的談話 |

第十章



201



200

# 諸法——五蘊

## 五蘊

本章的念住修持是檢視「五蘊」—— 構成「個人自身」

〔oneself〕的基本要素。相關的教導〔經文〕如下：

比丘知道：

色是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。受是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。想是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。

諸行是這樣；它們的生起是這樣；它們的滅去是這樣。識是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。1

上述這段教導隱含兩階段的隨觀：明確地認出每一個蘊的性質，隨後覺知每個蘊的生起和滅去（可對照圖 10 - 1）。首先，

1. Ps I 281 - 6。 1 M I 61。

筆者將試圖釐清每一個蘊的範圍。其次，在五蘊的歷史脈絡之下，探討佛陀「無我」（*anattā*）的教說，以便研究「五蘊的架構」可用來作為分析主觀經驗的方法。接下來，筆者將仔細探討這種修習的第二階段，也就是關於五蘊的「無常性」和「依緣性」。

〔個人的身心可被〕分析為



202

|  |
| --- |
| 色（*rūpa*） |
| 受（*vedanā*） |
| 想（*saññā*） |
| 行（*saṅkhārā*） |
| 識（*viññāṇa*） |

了知每一個蘊的無常本質

第一階段 第二階段

圖 10 - 1 五蘊隨觀的兩個階段

清楚地認出並瞭解五蘊是非常重要的，因為如果沒有全然地瞭解五蘊， 並且培養對五蘊不執著， 就不可能從「 苦」

（*dukkha*）完全解脫。2 的確，不執著和厭離「主觀認知的自我人格」的這五個層面，能夠直接導向證悟。3 在諸多經典以及覺醒的比丘、比丘尼所作的偈頌中，記載了不少實例，這些實

1. S III 27。
2. A V 52。另參見 S III 19 - 25，其中有一些經文將對五蘊的瞭解與完全的證悟相聯結。

例顯示：對於五蘊真實性質的這一種透徹洞見，最終都達到了完全覺醒的最高境界。4 這些例證更突顯出這個念住隨觀的顯著潛力。

經 典 中， 五 蘊 時 常 被 稱 為「 五 取 蘊 」（*pañcupādāna* - *kkhandha*）。5 在這經文中，「蘊」（*khandha*）是個總稱詞，涵蓋每個類別的所有可能出現的情況，無論是過去、現在或未來；內或外；粗或細；劣或優；近或遠。6 限定條件詞「執取」



203

1. 在 M III 20 中，有關五蘊的詳盡解說，導致六十位比丘完全證悟。在 S III

68，佛陀最初的五位弟子，也是在聽聞佛陀以五蘊的方式闡釋「無我」之後，證得阿羅漢。另參見Th 87；Th 90；Th 120；Th 161；Th 369 和Th 440。前述每則經典將完全覺醒與洞察五蘊聯結起來。

1. 例如在D II 305。在古印度，「五蘊」一詞似乎淺顯易懂，因為在 S V 421，五蘊出現在佛陀初次說法時，顯然不需要詳細說明或解釋。同樣地，在 M I 228，五蘊也是佛陀對論敵薩遮迦（Saccaka）教導的一部分（薩遮迦或許不熟悉佛教，但似乎能很輕易地理解佛陀所言）。這表示在喬達摩佛所處的時代， 五蘊這套架構可能已經存在。由於經典在描述過去毗婆尸

（Vipassī）佛的覺醒時，也包括隨觀五蘊（在 D II 35），就這些經典的觀點， 似乎在喬達摩佛出現於世之前， 這套五蘊架構就已為人所知。 Stcherbatsky 1994：p. 71 提及《梵書》（*Brāhmaṇas*）和「奧義書」（*Upaniṣads*）中有相似於五蘊之處，而且根據 Warder 1956：p. 49，n. 2，五蘊是耆那教徒熟知的概念，也許對活命派教徒而言也是如此。

1. 例如在 M III 16。關於「蘊」一詞， 另參見 Boisvert 1997：p. 16；Upali Karunaratne 1999b：p. 194 和 Ñāṇamoli 1978：p. 329。C. A. F. Rhys Davids 1937：p. 410 建議：「蘊」之所以會是「五蘊」的原因，可能特別是和「五」這個數字在古印度思想中代表總括性的單位有關。這涵義又源於人類一隻手有五根手指頭。五蘊這套分類架構的運用範圍記載於 M I 435，此經將五蘊的架構應用於「禪那」（*jhāna*）的體驗。另參見 M I 190，此經借助五蘊的架構以分析六入處。Khanti 1984：p. 49 藉由區分：氣息、入出息的覺受、注意入／出息、入出息所需的氣力以及了知氣息，將五蘊應用於入出息念。

（*upādāna*，緊抓），意指對於五蘊的欲求和執著，7 這種對五蘊的欲求和執著，是造成苦生起的根本原因。8

五蘊的順序是從粗顯的色身到越來越微細的內心層面。9 五蘊的第一個蘊是「色」（*rūpa*，物質的形式），在經典中通常以物質的四種基本特性〔四界〕來定義「色」。10《相應部．蘊相應》（*Khandha Saṃyutta*）中的一則經解釋，「色」（*rūpa*）意指：任何受到冷和熱、饑和渴、蚊和蛇等外在條件「所影響」

（*ruppati*，被改變）的狀況。這突顯出：對於「色」的主觀經



204

1. M I 300；M III 16；S III 47 和 S III 167。另參見 Ayya Khema 1984：p. 8 和 Bodhi 1976：p. 92。
2. 正如對於第一聖諦的簡要陳述所示的，例如在 D II 305：「簡而言之，五取蘊是苦。」同樣地，S III 7 也指出：對於五蘊的貪欲和欲望導致「苦」。並且根據 S III 31 的解釋：以五蘊為樂就是以苦為樂。另參見 Gethin 1986：

p. 41。

1. Stcherbatsky 1994：p. 23。
2. 例如在 M III 17。在經典中， 這樣的定義也經常提及從四界所「衍生」

（*upādāya*）的物質〔所造色〕（例如在 M I 53）。由 M I 421 來看，此陳述可能僅指：那些從各自對應的元素中明顯地「衍生」（*upādiṇṇa*）出來的人體部位或作用。例如：就「地界」而言，意指毛髮、骨骼等身體較堅硬的部分；就「水界」而言，意指血液、尿液等體液；就「火界」而言，意指消化作用；就「風界」而言，意指入出息的氣息。然而根據阿毗達磨和注釋書，「衍生」的色除了指四界之外，還包括二十三或二十四種次要物質

（在 Dhs 134 有二十三種，在 Vism 444 加上「心臟底部」〔heart - base，心所依處〕而有二十四種）。關於這些物質的細述， 參見 Bodhi 1993：

pp. 235 - 42 和 Karunadasa 1989：pp. 31 - 116。根據 Kor 1993：p. 6，從實修的觀點來看，瞭解四界代表物質的基本特徵，就足以培養洞見。另參見 Ñāṇavīra 1987：p. 102，他告誡不要為了分析而分析。

驗是色蘊的核心層面。11

依五蘊的順序， 色蘊之後是「 受 」（*vedanā*） 和「 想」

（*saññā*，認知），它們分別代表經驗中「感受的」和「認知的」層面。12 在感知過程的情境下，「想」與「受」的生起有密切相關，兩者所依賴的刺激，是以「觸」（*phassa*）的方式經由六種感官而生起的。13 經典中，典型的描述都指出：「受」與六根有關；而「想」則與六根的對象〔六境〕有關。14 這表明：「感受」主要與經驗的主觀迴響有關；而「認知」則大多與其相對應的外境的特徵有關。換句話說：「受」提供了體驗到的是「怎麼樣」；「想」提供的則是體驗到「什麼」內容。

1. S III 86。嚴格說來，*ruppati* 和 *rūpa* 在語源學上並無關聯，然而這段經文提供對於 *rūpa* 一詞的說明性解釋。Kalupahana 1992：p. 17，認為：「『色』

（*rūpa*） ⋯⋯ 佛陀對此提出的定義， 使它成為一種作用而非實體。」 Sarachchandra 1994：p. 103，解釋：「『色』不是被詮釋為純粹的物質，而是有機體的覺受」（即作為一種主觀的因素）。

1. Padmasiri de Silva 1991：p. 17 和 W. S. Karunaratne 1988a：p. 96。
2. M I 111：「以『觸』為條件就有感受；個人感受到的，就是他所認知的內容。」 M I 293 明確指出：「受」和「想」是結合成對地生起。M III 17 指出：「觸」是受蘊和想蘊得以顯現的條件。
3. 典型的描述（例如在 D II 309）提到：「眼觸的受」〔eye - contact feeling〕、

「對於可見色的想」〔cognition of visible form〕（同樣適用於其他根門）。參見 Hamilton 1996：p. 15。

談到對某個對象的「想」〔認知〕，意指：借助概念或標記來識別原始的感官資料的行為。例如當某人看到有顏色的事物，會「辨識」〔re - cognizes，再 - 認知〕這個對象是黃色、紅色或白色等等。15「想」在某種程度上與記憶能力有關，記憶提供概念性的標記以用來辨識。16

第四蘊〔行蘊〕包括「各種意志」（*saṅkhārā*，行），代表內心的意願層面。17 這些意志或意向，相當於內心的反應層面或意圖層面，就是針對事物或其可能性而起反應。18 意志和意向〔行蘊〕與每個蘊交互作用，並且對它們有「制約的作用」



205

〔conditioning effect〕。19 在佛教哲學的後續發展中，「行」的

1. S III 87。另參見Boisvert 1997：p. 89；Hamilton 1996：pp. 54，57 - 9；Harvey 1995：p. 141（他建議將 *saññā* 譯為 cognition〔認知〕，筆者即依此翻譯）； Premasiri 1987a：pp. 53 - 5 和 C. A. F. Rhys Davids 1922：p. 6，n. 4。另參見 Gruber 1999：p. 192，他提出 *saññā*〔想〕的字首之所以採用 *saṁ* -〔合、集〕，可以理解為：透過認知活動而將感官經驗聚集「一起」在一個概念符號之下。
2. 參見 D I 93， 在此，「去認知」（*sañjānāti*） 用以表示「命名」； 或是在 M III 234 中，為了用以意指「缽」的各種字詞而在此經中出現「想」一詞。關於想和記憶的關聯，參見 Ñāṇapoṇika 1985：p. 71。
3. 例如 M I 389，透過身、語、意的方式，區分為「有煩惱的意志」和「無煩惱的意志」兩種。根據S III 60 和S III 63 的說明，「行蘊」包括與色、聲、香、味、觸、法〔心的對象〕有關的意向。另參見 Padmasiri de Silva 1992a：p. 16 和 Schumann 1957：p. 90。
4. Ñāṇavīra 1987：p. 70，針對五蘊提出以下的例子，適切地顯現「行蘊」的特質：一棵堅實（色）、令人愉悅（受）、成蔭的樹（想），適合躺在底下

（行），這棵樹映入我的眼簾（識）。

1. S III 87（另參見 Vibh 7）。Bodhi 2000：p. 1071，n. 112，注解如下：「這段

語意被擴展，一直到這個用詞變成涵蓋了林林總總「心的要素」。20

第五蘊是「識」（*viññāṇa*）。雖然經典有時以「識」通稱

「心」，21 但是在蘊的分類下，「識」是指「意識到某物」。22 這

經文顯示：在建構所體驗的實際〔事物〕時，⋯⋯意志〔行蘊〕的積極的作用。意志不僅影響經驗的客觀內容，並且它還塑造在『心身有機體』

〔psychophysical organism〕中已生起的意志，而且藉著意志作為『業』的作用，塑造了由『業』所產生的未來各種五蘊的型態。」

1. 參見在 Dhs（ 例如 17 - 18）， 每次提出某一個「心的狀態」， 在「行」

（*saṅkhārā*）之下就有一長串「心的要素」；Vism 462 - 72 也是如此。另參見 Bodhi 2000：p. 45；W. S. Karunaratne 1988a：p. 118；McGovern 1979：

p. 87；C. A. F. Rhys Davids 1978：p. 324 和 Stcherbatsky 1994：p. 20。

1. 一個典型的例子是「有識身」（*saviññāṇake kāye*） 一詞， 例如在 S III 80中，「識」代表所有這四種〔受、想、行、識〕與心有關的蘊。另參見 D I 21 和 S II 94，其中所用的「識」（*viññāṇa*），相當於另外兩個巴利語 *citta*

〔心〕和 *mano*〔意〕，在這兩部經文中，三者都指「心」〔mind〕。Bodhi 2000：p. 769，n. 154，恰當地釐清諸經中這三個巴利語的涵義：「*viññāṇa*

〔識〕表示透過某個感官〔根門〕的特殊化覺知；⋯⋯也代表潛在的心識流，這心識流從一期生命的開始到結束，一直維持著個人的連續性，並且聯結相續的生生世世；⋯⋯*mano*〔意〕作為「業」的第三個根門（伴隨身業、語業），也被列為第六個內入處；⋯⋯*citta*〔心〕意味：「心」是個人經驗的核心，是思想、意志和情感的主體。」諸經中，對於這三個不同的用法的詳盡檢視，參見 Johansson 1965：p. 208。

1. M I 292 解釋：「受」只是感受，而「識」則是意識「到」這樣的感受。S III 87 則改以「意識到各種滋味」來闡明「識」的活動。另參見 Hamilton 1996：pp. 54、92；Harvey 1995：p. 154；Premasiri 1987a：p. 57；Wayman 1976：p. 331 和 Wijesekera 1994：pp. 87、104、111。關於「想」和「識」的差異，Ñāṇamoli 1978：p. 338 解釋如下：「也許從字首得到一點線索，得知所指的是什麼，⋯⋯字首 *vi* - 或許可以解讀為『分離』之意，就是將沒有字首的（*vi* - ）*ññāṇa*〔識〕區分和配置於六個根門上；而字首 *sa* - 也許可以

「 正 意 識 到 」 的 行 為 是「 主 體 的 凝 聚 感 」〔subjective cohesiveness〕，也是經驗背後有個實質「我」的概念最為顯著的成因。23「識」依賴「名色」（*nāmarūpa*）所提供的各種經驗特徵；同樣地，「名和色」反過來也依賴「識」作為它們的參照點。24 這種互為條件的相互關係建構出經驗的世界，這經驗的世界是以「識」去覺知種種現象，這些現象又透過「名和色」的加工而呈現給「識」，被「識」所覺知。25



206

以下提出一個實例以說明五蘊。例如：在目前的閱讀行為中，「識」透過眼睛的根門，去覺知每一個字。「想」理解了每個字的涵義。而「諸受」是造成情緒的原因，無論閱讀者對於這特定的信息片段，產生正面的、負面的或中性的感受。由於「行」〔意志〕的作用，閱讀者或繼續閱讀；或停止閱讀以深入思索其中的一段文字；或甚至參閱注腳。

經典以一組明喻來描述五蘊特有的樣貌。這些明喻，將色蘊

理解為『結合』之意，就是在六入處的每一對〔內、外〕處中，將對象範圍所進行的結合，感知為『事物』和『知覺』。」

1. 參見 M I 258 所述的謬見，這種見解誤認為：同一個心識會感受、經歷業的報應，並且在生死中輪迴不已。
2. D II 34 和 S II 105 強調了這種因緣條件的相互關聯的重要性。在前述兩經文中提及，當毗婆尸（Vipassī）佛和喬達摩佛（當時他們兩位都還處於菩薩的階位），在各自探究「緣起」直到「識」與「名色」之間的這種相互關係時，不約而同地下此結語：「我找到了通往覺醒的內觀之道。」
3. D II 56：「名色緣識⋯⋯識緣名色。」（根據 M I 53，「名」包括：受、想、行、觸和作意。）

比作一堆無實質的泡沫隨河流而逝。受蘊，猶如下雨時在水面上所形成的無常的水泡。想蘊，如同海市蜃樓虛幻的本質。行蘊，猶如不具實體的芭蕉樹（因為它沒有實心材）。識蘊，則像魔術師騙人的把戲。26

這組明喻顯示：需要瞭解每個蘊的核心特徵。以色蘊的情形而言，隨觀「色」不吸引人的及無實體的性質，矯正將色蘊視為實體和美麗的錯誤觀念。關於受蘊，覺知它無常的本質，可抵制透過感受尋求欲樂的傾向。關於想蘊，覺知它哄騙的行為，則揭露了將個人自身的價值判斷投射到外界現象的傾向，彷彿這些價值判斷就是外在事物的特質。就行蘊而言，洞察它們無我的特質，矯正了將意志力視為實質自我的展現這樣的錯誤觀念。至於識蘊，理解它欺騙的表演，則抵銷識蘊經常賦予事物的凝聚感和實體感，實際上，這些事物都是種種無常和依緣而生的現象的拼湊物。



207

由於無明的影響，「五蘊」被體驗為「是我」這個觀點的具象化。從「未覺醒者」的觀點來看：

「色身」是：「是我」正在某個處所〔Where I am〕。

「諸受」是：「是我」正在〔覺得〕怎麼樣〔How I am〕。

「諸想」是：「是我」（ 正在感知著） 什麼」〔What I am (perceiving)〕。

1. S III 142；更進一步的解釋，參見Vism 479。關於這些譬喻，另參見Mahasi

1996：pp. 68 - 79。

「諸行〔意向〕」是：「是我」（正在行動）的種種動機〔Why I am (acting)〕。

「心識」是：「是我」正靠著什麼（正在體驗著）〔Whereby I am (experiencing)〕。

以這樣的方式，每個蘊提供各自的功用，去演出讓人安心的

「是我」的幻相。

藉由揭露「是我」這觀點的五個層面，將「主觀認知的自我人格」分析為「五蘊」的這個修法，能找出這個誤導所假設的構成元素，也就是，人與生俱來有個「獨立、不變的行為主體」，因而使修習者能洞察到所有的經驗層面中終究都是「無我」的性質。27

為了評估「五蘊架構」的涵義，以下將以現存古印度的諸學說作為背景，簡要地檢視「無我」的教導，這將對此課題有所助益。

* 1. 「無我」（*ANATTĀ*）教說的歷史背景

在佛陀的時代， 關於自我的性質有各種不同的見解。例如，活命派的教義指出：真正的自我是一個有特定顏色、身

1. 有關五蘊在哲理上駁斥種種我見的重要性，參見 Kalupahana 1975：p. 116； Thiṭṭila 1969：p. xxii 和 Wijesekera 1994：p. 262。

形頗大的靈魂。28 耆那教徒則認定：一個有限的靈魂同樣地具 有〔身形〕大小和重量。29 根據這些教派的主張，靈魂在肉體死亡後仍然存在，而且處在它的純淨狀態下，它擁有無限的知識。30「奧義書」（*Upaniṣads*）則提出：一個不受種種盛衰變遷的變化所影響的「永恆的自我」（*ātman*，常我），「奧義書」 208對於這種「永恆的自我」的觀念所涵蓋的範圍，是從大小如拇指、位於心臟並且在睡眠中離開軀體的「肉身我」，到「不可見、不可知的自我」。這「不可見、不可知的自我」是無形的，不受死亡和悲傷的束縛，也超越任何世間的主、客體的區別。31 在「奧義書」對主觀經驗的分析中，這種「永恆的自我」是自主的、恆常的、喜樂的，被認為是一切感官和行為背後的行為主體〔agent〕。32

但是另一方面，唯物教派卻駁斥一切非物質性的自我觀或靈魂觀。為了解釋因果律，唯物論者根據物質現象的「自性」

（*svabhāva*）提出一套理論。33 根據他們的主張，人類的個體只

1. 根據 Basham 1951：p. 270，活命派所謂的靈魂具有某種藍色水果的顏色，身高長達五百由旬（「由旬」是古印度測量距離的單位，相當於一對共軛的牛一日所行的距離，大約七英里）。關於靈魂的這種描述，是否有可能意指天空呢？
2. Malalasekera 1965：p. 569。
3. Pande 1957：p. 356。
4. Malalasekera 1965：p. 567。
5. Collins 1982：p. 80 和 Jayatilleke 1980：p. 297。
6. Kalupahana 1994：p. 13。

是一個受物質支配而作用的自動機械裝置。從他們的角度來看，人類的努力毫無用處，也根本沒有倫理的責任這回事。34

在這樣的背景下，佛陀的立場是在「常見」〔信仰永恆的靈魂〕與「唯物無他」〔否認純物質以外有任何事物〕之間開闢了一條「中道」。藉由肯定業果和倫理的責任，佛陀明確地反對唯物論者的教義。35 同時， 他也借助「 緣起 」（*paṭicca samuppāda*）而能解釋累世的業報作用，因而未採用實質上有一個不變的本質的觀點。36 佛陀指出：一旦更仔細地去探究這共同構成主觀經驗的五蘊後，最終發現五蘊其實是無常的，而且完全不受個人的掌控。因此，一個恆常且自給自足的自我，無法在五蘊內部或五蘊外部被找到。37 依此方式，佛陀無我的教導否定恆常和本質上獨立的自我，同時也肯定實際經驗的連續性和倫理的責任。



209

1. 一個典型的例子是阿耆多翅舍欽婆利（Ajita Kesakambalī）採取的立場（在 D I 55）。他認為沒有所謂的善行、惡行，因為人不過是四界的組合。與此類似的是（在 D I 56）波拘陀迦旃延（Pakudha Kaccāyana）的主張：人類由七種不變的元素組成。這使得他進而推論如下：即使用劍砍下某人的頭也不應被視為殺人，而應該視為那只是劍刃插入這七種元素之間的空隙。另參見 Jayatilleke 1980：p. 444 和 Kalupahana 1975：pp. 25 - 32。
2. Sasaki 1992：pp. 32 - 5，強調：根據業的理論，來仔細探討無我的教導的重要性。
3. W. S. Karunaratne 1988b：p. 72：「無我的教說是一個⋯⋯對於因果關係的核心真理的改編。」
4. 正是因為沒有恆常性，使得一切現象都沒有資格被視為「自我」。這一點在 M III 282 是顯而易見的。根據 S III 66，五蘊除了具有無常性之外，五蘊無法被掌控，也是使它們不能被認為是「我」或「我的」的原因。另參見 M I 231。

## 經驗上的自我和五蘊的隨觀

佛陀對於「自我」的透徹分析，不僅從哲學上駁斥種種主張有實質且不變的自我的理論，也在心理學上具有引人一窺堂奧的相關性。「自我」作為一個獨立、恆常的實體，它是與支配、掌控等觀念相關聯的。38 上述這種支配、恆常、本有的滿足感的觀念，在某種程度上，類似現代心理學的「自戀」和

「理想自我」的概念。39

這些概念並不是意指明確表述的哲學信念或觀點，而是指一個人對經驗的感知和反應的方式中所隱含的無意識的假設。40這樣的假設是基於一種自視過高，以及基於一種自我意識不斷地要求獲得滿足並受到保護，使其自我意識的全能性不受外在的威脅。隨觀「無我」有助於看穿：這些假設只是種種的投射而已。

無我的視角能揭露出這樣的自我意識中各種的表現形式。根據隨觀無我的標準教導：五蘊中的每一蘊都應該被視為不具

「 我 的 」〔mine〕、「 是 我 」〔I am〕 和「 我 的 自 我 」〔my

1. Vism 640 解釋如下：談到「無我」〔not - self〕，即暗示無法自由掌控的運作。Ñāṇavīra 1987：p. 70，指出：「*attā*，『我』，基本上是一種『支配事物』的觀念。」
2. 參見 Epstein 1988：p. 65；1989：p. 66 和 Hanly 1984：p. 254。關於佛教和西方的「自我觀」，另參見 West 1991：pp. 200 - 4。
3. 其實，如同 Ps I 251 指出：即使是動物也會受到「我見」〔self notion〕的影響，這當然不是一種哲學信念。

self〕。41 這種分析的方法，不僅適用於剛才提到的自我的見解，而且適用於渴愛和執著的模式。這個模式隱含在將「現象」視為「我所有」；而「是我」感則是我慢和執取的一種顯現。42 清晰地理解每個蘊的範疇，成為這種探討的必要基礎。43這樣清晰的理解，可以透過念住的修習而獲得。因此，五蘊隨觀就有助於揭露：對於「自我感」的各種認同和執著的樣貌。



210

達成上述目標的實修方法，就是不斷探究潛伏於經驗和行為背後的「是我」或「我所有」的觀念。44 這種經驗背後的行為主體或擁有者的這個觀點，一旦被清晰地認出，即可藉著將每個蘊視為「不是我的」、「不是我」、「不是我的自我」，而執行上述「無認同」的策略。

如此一來，五蘊的隨觀就可以作為「無我策略」的一種實修的應用。五蘊的隨觀能夠揭露個人「自我意識」的「具象化層

1. 例如在 S III 68 中，五蘊所有可能的情況都適用於這一種思考。
2. Spk II 98 解釋：「這是我的」〔this is mine〕的觀念與「渴愛」有關；「我就是這個」〔I am this〕的觀念與「我慢」有關；而「這是我的自我」〔this is my self〕的觀念與「見」有關。S III 105 指出：「我是」〔I am〕的自我形象之所以出現，是因為存有某種形式的「執取」所致。
3. S IV 197 囑咐要徹底探究每一個蘊的範圍，此探究構成洞察「我」或「是我」皆不可得的基礎。
4. 一開始進行這種修習時，可以嘗試一項簡單的方法，也就是對於任何活動、經驗都反問自己：「是誰？」或「是誰的？」這其實是《念住經》注釋書中建議的方法， 參見 Ps I 251 和 Ps I 274。 另參見 Khantipālo 1981：

p. 71。

面」〔representational aspects〕，而這些層面是形成自我形象的原因。45 自我形象致使人們認同、執著於自己的社會地位、職業專長或個人財物。如果在實修上應用上述的方式，「無我隨觀」就能使各式各樣的自我形象顯露出來。再者，「無我」也可用於揭露加諸於經驗上的種種錯誤的穿鑿附會，尤其感知到有一個自主、獨立的主體，向外求取或排斥各個分立、實質的客體。46

根據佛陀透徹的分析，對於自我意識的認同和執著的模式共有二十種不同的形式。也就是取五蘊之任何一蘊而認為：「此蘊是我」；「我有此蘊」；「此蘊在我之內」或「我在此蘊之內」。47 無我的教導其目的在於根除這一切的「我見」〔自我認同〕及相應於此的「我執」。這種根除是依次第進行的：經由證悟入流果，任何「常我的概念」（*sakkāyadiṭṭhi*，有身見）被徹底地斷除；而剩餘的最微細的我執痕跡，唯有在完全覺醒時才能被根除。



211

無論如何，無我的教說並不是針對個人存在的各種功能性層

1. Engler 1983：p. 33 和 Epstein 1990：p. 30。Wayman 1984：p. 622，提出與此相關的一項有趣的論點，他認為：在某些吠陀經文中，*ātman*〔我〕可能意指「具象化」〔embodiment〕。這進一步支持了將 *ātman* 與「具象化的自我」〔representational self〕聯結起來。
2. Hamilton 1997：p. 281。
3. 例如在 M III 17。

面，而是只針對與個人存在相關而普遍生起的「是我」感。48若非如此，阿羅漢就無法運作如常。當然，實際狀況不是這樣的，佛陀和他的阿羅漢弟子依然能夠運作得體。49 事實上，他們的能力甚至更勝於覺醒之前，因為他們已經完全超越及斷除內心所有的煩惱，也由此斷除了妨礙心正常運作的一切障礙。

有一個與「無我教說」相關的著名明喻是「馬車之喻」。馬車既不以實質之物存在於馬車的各零件之外，也不附加在馬車的各零件之上。50 就如同「馬車」一詞僅是一個約定俗成的稱謂， 因 此， 在 經 驗 上 加 疊 各 種 的「『 我 』- 認 同 」

〔“I” - dentifications〕，也只不過是約定俗成的修法而已。51 另一方面，否認一個獨立且實質存在的馬車，並不意指不能乘坐

「馬車」這個概念所指稱的因緣和合、無常且能運作的零件組合體。同樣地，否認「我」的存在，並不表示否認「五蘊因緣和合且無常」的相互作用。

1. Harvey 1995：p. 17，藉由分辨「大我」（恆常的、實有的等等）與「小我」

（所經驗到的、不斷變化的）以闡明這一差異。Ñāṇananda 1993：p. 10，對此適切地總結如下：「接受你自己 - 並且捨離你的自我。」〔accept yourself - and reject your self.〕

1. Lily de Silva 1996：p. 4。
2. S I 135。這同樣的明喻也是 Mil 25 的前言的對話部分。現代版的明喻出現在 Claxton 1991：p. 27。另參見 Ñāṇavīra 1987：p. 46。
3. 因此，「我」和「我的」只是被阿羅漢當作約定俗成的字詞來使用（參見 S I 14）。

另有一個出自《相應部．無記說相應》（*Abyākata Saṃyutta*）經文的實例，顯示就「斷見」的意義來說，有必要分辨「空性」〔emptiness〕和「僅僅是空無」〔mere nothingness〕。在此經中，有人直接詢問佛陀有關「我」（*attā*）的存在，佛陀當下不予肯定也不予否定。52 根據佛陀稍後的解釋，如果他僅僅否定「我」的存在，可能被誤解為某種斷滅論。這是他一向謹慎避免的立場。其實這種誤解可能造成極為嚴重的後果，因為，誤以為「無我」就代表任何東西都不存在，這可能導致錯誤的認為：因此而沒有任何造業受報的責任。53

事實上，雖然五蘊這套架構反對「我見」，因此似乎基本上帶有否定的特質，不過五蘊對界定「主體上經驗到的存在」的構成要素也有正向的作用。54 由於是對「所經驗到的人格」



212

〔empirical personality〕的描述，五蘊因此指向需要瞭解「個人經驗中的那些核心層面」，以逐步邁向證悟。55

〔將個人經驗〕分解為全部的五蘊也許不是絕對必要，因為某些經文段落記載著較簡略的「觀」的分析法。例如根據《善

1. S IV 400。
2. 參見例如在 M III 19 中的錯誤推論：如果業是「無我」所造的，那麼，哪一個「我」來承受這些業的結果？
3. M I 299：五取蘊被稱為「人格」〔personality〕。另參見 Hamilton 1995a：

p. 54 和 Kalupahana 1994：pp. 70 - 2。

1. Hamilton 1996：p. xxiv。

生優陀夷大經》（*Mahāsakuludāyi Sutta*），簡單區別出「色身」和「心識」的分析，其程度就足以讓某些佛弟子獲得證悟。56雖然如此，大多數經典仍然運用較常見的分析，將經驗中的內心層面分析為受、想、行、識四蘊。這種較詳盡的分析，可能基於這樣的事實：體證心的無我本質，比起體證色身的無我本

質，困難得多了。57

需要先清楚地認出每個蘊，隨後將覺知引導到每個蘊的「生起」（*samudaya*） 和「滅去」（*atthagama*）。這第二階段的修習，揭示五蘊的無常特質；也在某種程度上，指出了它們依緣而生的性質。59

在經典中，對五蘊的無常性的隨觀，並且由此對自身的隨

60

觀，顯然是獲得證悟的一個重要原因。 或許因為這種隨觀具

相較於先前對類似現象（諸如身、受、心）的念住隨觀，五蘊的隨觀格外強調揭露各種的認同模式。一旦看清這些認同模式的真正面目，自然就會對於主觀經驗的這五個層面有所厭離而不執著。58 要理解五蘊的真正本質，並且由此理解自我的真正本質，其中的關鍵，就在於覺知它們的「無常性」和「依緣性」。

## 五蘊的生起和滅去

依據《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）所言，為了隨觀五蘊，

有導向覺醒的強大潛能，因此佛陀稱這一種特定的隨觀法為他的「師子吼」。61 隨觀五蘊的無常性具有如此重要地位的潛在原因，在於它能夠直接對治一切的我慢、「我」的造作或「我所」的造作。62 直接體驗到「自我的每個層面都會改變」的這個事實，瓦解了「我慢」、「『我』的造作」或「『我所』的造作」賴以存在的根基。反過來說，當一個人對於五蘊達到不再受「我」、「我的」這種觀念影響的地步，那麼五蘊的任何變化或改變， 也都不會再導致難過、哀慟、苦痛、悲傷和絕

1. M II 17。在這段經文中，「識」發揮了「代表整個心」的作用。另參見 M I

260，此經全面地指出：整個五蘊就是依「食」為緣而「存在」的事物，這是一種修習深層「觀」的方法，能導向「遠離疑惑」及「清淨的見」，而這方法似乎不必個別地分析五個蘊。根據 Ps II 307 的解釋，這段經文中的

「存在」〔come to be〕是意指整個五蘊。

1. S II 94。
2. M I 511 描述這種厭離：洞察到自己長久以來是被自心哄騙、欺瞞的，因為當人執著時，從來就只是執著於這五蘊。
3. 參見例如 S II 28，在此經中，隨觀五蘊的生滅之後緊接著闡述「緣起」

（*paṭicca samuppāda*）。



213

1. 在 D II 35 中，過去毗婆尸佛藉由隨觀五蘊的無常性而證得完全覺醒。Thī

96 記載一位比丘尼以同樣的隨觀證得相同的果位。這種隨觀導向完全覺醒的可能性， 也記載於 D III 223；S II 29；S II 253；A II 45 和 A IV 153。 Gethin 1992：p. 56，總結如下：「觀察五取蘊生滅的修習，似乎特別與證得⋯⋯直接導向覺醒的觀智有關。」

1. S III 84。
2. 參見 M I 486；M III 115 和 S III 157。

望。63 如同佛陀曾經慈悲地勸導：「放棄五蘊！因為，沒有一個蘊是你真正擁有的！」64

就實修而言，要隨觀每個蘊的生滅，可以藉由觀察發生在個人經驗的每一個層面的變化來進行，例如：觀察氣息的出入或血液的循環；從愉悅到不愉悅的感受變化；內心生起的種種認知和意志的反應；或者在任一感官生起的「識」不斷變化的本質。接下來，可以進一步隨觀全部五蘊的生起和滅去，此時修習者全面檢視任一個經驗的「五蘊構成的要素」，並且同時體證此經驗的「無常性質」。



214

隨觀五蘊的生起和滅去，也突顯其依緣而生的性質。在《相應部．蘊相應》其中的一則經文，從實修的角度描述了關於五蘊的「無常性」和「因緣條件性」的相互關聯。在此經中，體證五蘊的無常性是基於瞭解五蘊的依緣性。65 這段經文指出：既然讓每個蘊生起的因緣條件是無常的，那麼依賴因緣而生起的蘊怎麼可能是恆常的呢？

在《相應部．蘊相應》的另一經中，將色蘊的生滅與「食素」相聯結；而受蘊、想蘊、行蘊則依賴「觸」；識蘊則依賴

「名色」。66 反過來，依賴於食素、觸、名色的這些五蘊，則又構成了愉悅和不愉悅等經驗生起的因緣條件。同一經也指出：對比於透過任何一個蘊，體驗到愉悅中顯而易見的「誘人之處」（*assāda*，樂味）的背後，同時存在著愉悅的無常性及由無常而來的不盡人意〔苦〕這兩個「過患之處」（*ādīnava*）。因此，唯一的「出離之道」（*nissaraṇa*，離）就是捨離對五蘊的渴愛和執著。

在同樣的《相應部．蘊相應》中，還有另一經提出有關「起因」（*samudaya*，集）的觀點。此經指出：「歡喜」是未來五蘊生起的條件；「無歡喜」則導向五蘊的息滅。67 這段經文將五蘊既是「依緣而生」〔conditioned〕又是作為「生起的因緣」

〔conditioning〕的性質，與理解「互為緣起」作聯結。在《象跡喻大經》（*Mahāhatthipadopama Sutta*）中，這樣的理解導致對於四聖諦的理解。68

就實修的角度來看，隨觀五蘊的「依緣而生」和「生起因緣」的性質，可以如此地修持：覺知身體的或內心的任何經驗，如何依賴及受制於一組的因緣條件。由於這些條件無法完全由個人所控制，那麼顯然修習者就無法掌控自身主觀經驗的



215

1. S III 4。
2. M I 140 和 S III 33。
3. S III 23。
4. S III 62 和 S III 59。
5. S III 14。
6. M I 191。另參見S IV 188，此經將「隨觀五蘊的生滅」與「理解苦的生滅」相聯結。

極其根本的基礎。69 結果「我」、「我的」徹底地依賴於「他者」，這種困境揭示了「無我」的真諦。

不過，藉由有系統地訓練心，修習者可以掌控一項極為重要的條件，那就是對五蘊產生認同〔是我、我的〕。這個使認同生起的關鍵因素，就是此一念住隨觀的核心焦點；而且，完完全全地去除此因素，就是圓滿地完成了這個修習。

根據經典，透過隨觀五蘊的「依緣性」和「無常性」，而對這些組成個人自我認知的部分生起離執，這是如此的重要，因而使得直接知見「五蘊的生滅」的現觀智，就足以成為「入流者」的必要條件。70 不僅如此，五蘊的隨觀也能導向覺醒的各個階位，而且，即使是阿羅漢也依然修習不輟。71 這明確地證實了隨觀五蘊具有關鍵的重要性。這種隨觀依次揭露且瓦解了對於自我的認同和執著，因此成為通往證悟的直接之道的有力展現。

第十一章

# 諸法——六入處



216

## 六入處和繫縛

前一項念住修習，是關於借助「五蘊的架構」來分析主觀認知的自我人格。另一種替代或互補的方法，是將重點轉向自己與外在世界的關係上。1 這是「隨觀六入處」所涵蓋的主題，也就是將覺知導向六個「內」和「外」入處（*ajjhattikabāhira āyatana*， 內、外的感官範圍） 以及依賴它們而生起的「繫縛」。關於這項修習的教導如下：

比丘知道眼；他知道諸色；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。

1. S III 66 指出：每一蘊都是「無我」，因為不可能要求它們符合個人的願望

（例如：總是擁有健康的身體，或是只體驗愉悅的感受等等）。

1. S III 160 和 S III 193。
2. S III 167。
3. 參見例如 M III 279 和 S IV 106，這兩處經文都直接將隨觀六入處與五蘊的架構相聯結；另參見 S IV 68。關於隨觀五蘊和隨觀六入處作為互補的方法，參見 Bodhi 2000：p. 1122 和 Gethin 1986：p. 50。

比丘知道耳；他知道諸聲；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且⋯⋯

比丘知道鼻；他知道諸香；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且⋯⋯

比丘知道舌；他知道諸味；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且⋯⋯

比丘知道身；他知道諸觸；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且⋯⋯

比丘知道意；他知道種種意的對象；而且，他知道依這兩者而生起的繫縛。而且，他也知道：未生起的繫縛如何生起；已生起的繫縛如何斷除；以及如何防止已斷除的繫縛在未來生起。2



217

根據經典所述，培養有關這些內、外六入處的瞭解和不執著，對於邁向覺醒的進展是至關重要的。3 這種瞭解的一個關鍵層面是要瓦解這個錯誤的觀念：認為有個實質的「我」作為感官對象的「獨立經驗者」。將覺知導向每個「入處」，會揭露主觀的經驗不是個堅實的實體，而是由六個不同的「入處」組成的複合體，其中每個「處」都是依緣而生起的。

六入處中的每個處都包括「感官」和「感官對象」兩者。除了五根（眼、耳、鼻、舌、身）及它們各自的對象（色、聲、

香、味、觸）之外，「意」（*mano*，心）及「意」的對象「法」

（*dhamma*）也被包括在內，作為第六種感官及對象。在這段經文中，「意」主要代表「思考的活動」（*maññati*）。4 雖然五根彼此的活動範圍並無交集，卻都與第六感官「意」根有關。5也就是說，所有感知過程在某種程度上都依賴「意」的詮釋作用，因為正是「意」理解到其他感官〔的訊息〕。這顯示初期佛教六入處的架構並未將「純粹的感官知覺」與「意根的概念活動」對立起來；而是將兩者視為相互關聯的過程，兩者共同產生對世界的主觀經驗。

特別有趣的是，初期佛教看待意根就像看待其他根門一樣。對於思考、推理、記憶和省思的處理方式，就如同對於其他任何根門的感官資料一樣。因此，「意」根的思考活動與透過五根 所 感 知 的 外 在 現 象 一 樣， 都 是「 與 個 人 無 關 的 」

〔impersonal〕。

即使是最初幾次禪修上的努力，修習者也可以洞察到「自己的」念頭與個人無關的特性。在最初禪修時，儘管他決心要專注在某個特定的禪修對象上，卻可發現要避免迷失在種種沉思、白日夢、回憶和幻想中是多麼地困難。正如修習者不可能只去看、聽、嗅、嚐、觸摸自己想要的對象；同樣地，未經訓



218

1. M I 61。
2. S IV 89 和 A V 52 認為：對於六入處的洞見和不執著，使修習者能止息苦。
3. 參見 Johansson 1965：pp. 183 - 7 和 T. W. Rhys Davids 1993：p. 520。
4. M I 295 和 S V 218。

練的心也不可能只在他想要的時刻和方式下，就有他想要的念頭出現。就因為如此，禪修訓練的核心目的便是藉由逐漸調伏意根的思考活動，讓意根的思考活動更能受到意識的控制以矯治上述的情況。6

上述《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）的經文，列出要隨觀的六根和諸感官對象〔六境〕兩者。表面上看來，「『知道』

（*pajānāti*）眼和色、耳和聲等等」的教導似乎平淡無奇，但是經過進一步考量之後，此一教導也許顯露出某些更深的涵義。

這六根和它們的對象，通常出現在描述「識」（*viññāṇa*）依緣而生的經文中。7 這種緣起的有趣之處，在於感知過程中主觀的影響所發揮的作用。經驗，透過六種識所展現出來的，是下列兩種決定性的影響的結果： 一方面是「 客體的」

〔objective〕層面，也就是傳入的感官印象；另一方面是「主體的」〔subjective〕層面，也就是這些感官印象被接收和認知的方式。8 一般認為感知評價是客觀的，實際上它受制於「主

1. 在各種不同的經典中都表達了這一點。例如在 M I 122，此經中所謂培養對心運用自如的能力，意味有能力只思考自己想要思考的內容。或例如在 M I 214 談到掌控心並且因此不再受到心的掌控。或者 Dhp 326，此偈詩意地將控制遊蕩的心比喻為馴象師駕馭著正處於發情期的大象。
2. 例如在 M I 111。
3. Ñāṇamoli 1980：p. 159，適切地表達這一點：「*ajjhattikāyatana*〔內六入處〕

＝經驗的組織⋯⋯*bahiddhāyatana*〔外六入處〕＝組織過的經驗。」van Zeyst 1967b：p. 470，解釋：「內入處⋯⋯構成有反應能力的主體要素；外入處則構成產生影響的客體要素。」事實上，這段《念住經》使用的若干

體」〔the subject〕的程度，不亞於受制於「客體」〔the object〕的程度。9 修習者所經驗到的世界，是「主體的」影響與「客體的」影響之間交互作用的產物。前者由「個人如何感知世界」來運作；後者由「森羅萬象的外在世界」來運作。

從這個角度來理解，那麼《念住經》的教導將覺知導向每一根門的這個事實，可能有更深的涵義。亦即它指出：有必要辨認每個感知過程中本有的主觀偏見。這主觀偏見對於感知過程的最初階段， 具有決定性的影響， 而且可能導致「繫縛」



219

（*saṃyojana*）的生起。這種隨之而起的反應，往往是依據某些特質或屬性，這些特質或屬性被認為是屬於所感知的對象。實際上，這些特質或屬性常常是由感知者投射到感知的對象上而來的。

隨觀六入處的念住修習，讓修習者可以認出：這種個人的偏見和傾向對於感知過程的影響。以此方式隨觀，將會揭露生起不善的內心反應的根本原因。這個內心反應事實上構成上述教導的一部分，這當中，「念」的任務就是去觀察這些依賴「根」

〔感官〕和「境」〔對象〕而生起的繫縛。

用詞，專門指作為感知功能的感官（*cakkhu*〔視覺〕，*sota*〔聽覺〕，*ghāna*

〔嗅覺〕）；然而諸經卻使用一套不同的巴利語，指稱對應的身體器官（*akkhi*

〔眼〕，*kaṇṇa*〔耳〕，*nāsā*〔鼻〕）。這個發現顯示隱含在念住的教導中對主體層面〔能認識〕的重視，也意味著強調個人眼見、耳聞等的能力。

1. 參見例如Bodhi 1995：p. 16；Padmasiri de Silva 1991：p. 21；Guenther 1991：

p. 16 和 Naranjo 1971：p. 189。

雖然「繫縛」依賴「根」和「境」而生起，但是這種「繫縛」的束縛力，不應歸因於「根」或「境」本身。經典以「雙牛共軛」的例子來闡明這一點，就是兩頭牛被一起綁在單軛上。就像兩頭牛之所以受縛，並不是由任何一頭牛造成的，而是因為牛軛。同樣地，「繫縛」也不應被歸咎於其內在或外在的因緣（例如：眼和色），而應歸咎於貪欲的束縛力。10

經典中，「繫縛」一詞的用法有相當大的變化。11 這表示：談到「繫縛」未必總是意指一組固定的項目；而是有時可能包括任何屬於同樣原則下的事物，也就是從「具有繫縛力」以及

「造成產生繫縛」的意義上來說。經典中最常列出的繫縛，總共有十種類型：相信有實質且永恆的自我〔我見〕、疑、教條主義式地固守特定的規矩和禁制〔戒禁取〕、感官的欲望、瞋怒、對色界存在的渴求〔色界貪〕、對無色界存在的渴求〔無色界貪〕、自滿〔慢〕、掉舉和無明。12



220

1. S IV 163；S IV 164 和 S IV 283。另參見 S IV 89 和 S IV 108。
2. M I 361 有八種「繫縛」是關於殺生、偷盜、妄語、兩舌〔離間語〕、貪欲、惡口〔惡意的責罵〕、憤怒的絕望、憍慢。D III 254；A IV 7 和 A IV 8列出七種：隨貪、瞋怒、諸見、疑、慢、對存有的渴愛〔有愛〕、無明。單一項的繫縛出現在 M I 483，也就是在家身分的繫縛；以及出現在 It 8 提及渴愛的繫縛。
3. 參見例如：S V 61。Ps I 287 列舉感官欲望、瞋怒、慢、見、疑、戒禁取、有愛、嫉妒、貪婪、無明，作為《念住經》中「繫縛」一詞所指涉的內容。關於戒禁取，Bodhi 2000：p. 727，n. 5 解釋如下：「規矩和禁制」

（*sīlabbata*，戒和禁制）一詞可能指苦行，例如舉止像狗（參見 M I 387，此經提及「狗戒」和「遵守狗的行為」）。有些苦行者採取這種修行方式，

這十種繫縛的斷除，隨著不同階段的證悟而發生。13 由於實際的念住修習中，這十種繫縛未必全部出現，並且因為「繫縛」在諸經中的詞義頗為廣泛，所以在修習「隨觀六入處」時，可以將覺知特別導向於任何經歷到有關貪、瞋的繫縛力。

希望能藉此獲得清淨或轉世升天（參見 M I 102）。另外，亦參見 Ud 71，此經中「規矩和禁制」取代較為常見的「自我折磨」，「自我折磨」被視為應該避免的兩種極端之一。不過，在 Dhp 271 中，佛陀告訴自己的比丘弟子們：為了達到證悟，需要超越「規矩和禁制」。所以這首偈頌顯示：「規矩和禁制」也可能成為佛教比丘的問題。事實上， 同義詞「具戒」

（*sīlavata*）以作為佛教比丘具備的一項正面特質，出現在一些經典中（例如在 A III 47；Sn 212；It 79 和 Th 12）。其實如同在 A I 225 明確地陳述，這意指：「規矩和禁制」可能是善的，也可能是不善的；因此，在教條式的

「執取」（*parāmāsa*）中可發現繫縛的層面。斷除這樣教條式的執取〔戒禁取戒〕，在典型地描述入流者的特質中，的確被清楚地提到（參見例如 D II 94；S II 70 或 A II 57），這表示入流者具備清淨戒行，但是並非教條式地執著於戒。（ 對此特質所使用的巴利語是 *aparāmaṭṭha*〔不執取〕， 根據 Vism 222，在這經文中「不執取」是指：不再以渴愛和諸見去執取。）

1. 參見例如 D I 156。這十種繫縛漸次根除的過程，其相互作用的方式如下：在入流時因為初次直接體證涅槃，就不可能再相信有永恆的自我〔身見結〕。因為這種經驗是源於遵循正道而產生的圓滿結果，所以懷疑〔疑結〕何者是善且益於修道進展的善巧方法，以及不瞭解自己從何處來、往何處去這更具存在意義的疑問，並且對於教條式地執取特定的規矩和禁制〔戒禁取結〕，都一起被摒棄了。隨著持續的修習，接下來感官欲望〔欲貪結〕和瞋〔瞋恚結〕這兩種繫縛，在達到一來果時漸趨減弱；而在證得不還果時完全被克服。到了完全的覺醒〔阿羅漢果〕，最後殘餘的執著，就是渴愛甚深的禪定境界（以及與禪定相對應的存有形式〔色界和無色界〕）〔色愛結、無色愛結〕也都止息了；跟著一起止息的有由我慢所顯現的任何絲毫「是我」的觀點〔我慢結〕，和它以掉舉〔掉舉結〕的形式而可能產生的負面影響，以及隨即所有的無明〔無明結〕也被克服了。

繫縛生起的模式是：從那些被感知到的對象開始，經由各種念頭和考慮，到貪欲的顯現，因而有了繫縛。14 具念地觀察那些導致繫縛生起的因緣，構成「隨觀六入處」的第二階段（可對照圖 11 - 1）。在這種情況下，覺知的任務與隨觀五蓋時一樣，是「不反應式的」觀察。這種不反應式的觀察，被導向於由感知所造成的貪欲和繫縛的個別情境；並且被導向去發現修習者內心種種傾向的一般模式，以便能夠防止繫縛在未來生起。



221

〔將自己與外在世界的關係〕分析為

|  |
| --- |
| 眼＋色（*cakkhu* + *rūpā*）→ 繫縛 |
| 耳＋聲（*sota* + *saddā*）→ 繫縛 |
| 鼻＋香（*ghāna* + *gandhā*）→ 繫縛 |
| 舌＋味（*jivhā* + *rasā*）→ 繫縛 |
| 身＋觸（*kāya* + *phoṭṭhabbhā*）→ 繫縛 |
| 意＋法（*mano* + *dhammā*）→ 繫縛 |

如果繫縛生起

知道導致生起的因緣

如果繫縛現前

知道導致滅除的因緣

如果繫縛已除

知道防止再次生起的因緣

第一階段 第二階段

圖 11 - 1 隨觀六入處的兩個階段

正如隨觀五蓋，隨觀六入處的第二階段（關於繫縛的生起和去除）也採取漸進的模式：從診斷，經由治療，到預防。然而，與隨觀五蓋不同的是：隨觀六入處更強調感知的過程。這構成額外的精細度，因為注意力在此被引導到感知過程的最初階段，如果對此過程置之不理，就可能導致生起各種不善的內心反應。

為了補充說明念住修習在這個層面上的一些背景，以下筆者將簡要概述佛陀對於感知過程的分析， 尤其著重「隨眠」

（*anusaya*）和「漏」（*āsava*，流入）的涵義以及守護根門。這將會提供給〔下列兩者〕必要的基礎：一者，評估初期佛教



222

「 認知訓練」 的方法； 二者， 檢視佛陀對苦行者婆醯迦

（Bāhiya）簡明扼要的教導，這個教導促使他立即完全地證悟。

## 感知的過程

感知過程的依緣特色，是佛陀對經驗分析的一個核心層面。根據《蜜丸喻經》（*Madhupiṇḍika Sutta*）所述，一般感知過程的因緣順序始於「觸」（*phassa*）， 經由「受」（*vedanā*）、

「想」（*saññā*）到「思考」（*vitakka*，尋），接著可能激起「概念繁衍」（*papañca*，戲論）。15 這樣的概念繁衍，往往容易引生進一步的「概念繁衍和想的編造」（*papañcasaññāsaṅkhā*），

1. A I 264 將被繫縛的狀態與貪欲相聯結，而這種狀態又是由於思索及沉浸在

「過去、現在或未來」種種可愛的事物之中而造成的。

1. M I 111。

即是從最初被感知到的感官資料，到各種關於過去、現在、未來的聯想。

在《蜜丸喻經》的這段經文中，所使用的巴利語的動詞形式顯示：這感知過程的最後階段是一個具體經歷，而個人是這經歷中的被動經驗者。16 一旦感知過程依緣而生的順序進展到「概念繁衍」的階段，可以說個人就好像成了自己的聯想和念頭的受害者。念頭的過程不斷地繁衍，編織出一張由念頭、投射和聯想建構而成的網，而這個「起念者」幾乎成了落入此網的無助獵物。

隨著在最初對於「受」（*vedanā*）和「想」（*saññā*）作出評價時，此感知順序中的關鍵階段就發生了，在上述這一系列中，主觀偏見可能開始出現並且扭曲感知的過程。在此階段，對於感官資料生起的初步扭曲，將受到「思惟」和「概念繁衍」的進一步強化。17 一旦達到概念繁衍的階段，整個方向就已確定。概念繁衍被投射回到感官資料；心也依照最初有偏見的「想」來詮釋經驗，藉此繼續繁衍。「想」的各個階段及最初的概念反應，因此成為這個依緣而生的順序的決定性面向。

《蜜丸喻經》所述的感知順序，出現在佛陀簡短陳述的說明中。 佛陀在這段陳述中的教導， 是關於消除各種「 想」



223

1. 參見 Ñāṇananda 1986：p. 5。
2. Sn 874 強調：概念的繁衍特別依賴「想」。

（*saññā*）的「潛藏的」（*anuseti*）類型，以及克服在感知過程中可能引起作用的「潛藏傾向」（*anusaya*，隨眠）。18

經典中提到各種「隨眠」，常見的一組隨眠共有七項，包括：感官欲望〔欲貪〕、瞋、見、疑、慢、有愛、無明。19 隨眠的核心特徵是不自覺地活化作用。正如動詞 *anuseti*「伴同躺著」所示：「隨眠」在心中躺著休眠，但是可能在感知過程中開始活化。潛伏階段的隨眠，在新生兒身上已經呈現了。20

關於感知過程，同樣重要的一個專有詞是「漏」（*āsava*，另譯：流漏）。21 這些「漏」能「流」（*āsavati*）入感知過程中，

1. M I 108。另參見 M III 285，此經將相同的「依緣的感知順序」其中一部分，與「隨眠」的活化相聯結。
2. 例如在 A IV 9。除了這組標準的〔七項隨眠〕之外，在 S II 17 和 S III 135還可以找到「見隨眠」和「愛著隨眠」；在 S IV 205「欲貪隨眠」；而在 Dhp 338「渴愛隨眠」。隨觀這些「潛藏傾向」在心中可產生的影響，也許可用這樣的方式修習：將覺知引導到未調伏之心「傾向於」對感官經驗以貪欲或惱怒作出反應〔欲貪、瞋〕；將覺知引導到未調伏之心「傾向於」較理論性的資訊，或者以形成見解和主張〔見〕，或者以感到困惑和懷疑

〔疑〕來回應；以及隨觀潛藏在主觀經驗下的「我」見，怎樣地「傾向於」以傲慢〔慢〕來顯現；而且「傾向於」強烈要求永恆的存續〔有愛〕（亦即對「存有」的渴愛）。以如此方式隨觀將揭露「未覺醒的心」想方設法

「傾向於」無明的驚人程度。Ñāṇapoṇika 1977：p. 238，指出「潛藏傾向」包括以下兩者：實際上已經生起的內心煩惱及與其相應的性格，這性格是長期習慣造成的結果。

1. M I 432；另參見 M II 24。
2. 「漏」也意指「流出」，正如膿瘡潰爛的時候（參見 A I 124）；或意指「發酵」，正如酒由花朵等釀造而成的時候（參見 Sv III 944）。

並且因而「影響」這感知過程。22 當與隨眠在一起，漏的影響力不需要有意識的念頭就可運作。諸漏之所以生起，是由於

「不如理作意」（*ayoniso manasikāra*）和「無明」（*avijjā*）。23佛陀制定僧團戒法的核心目標， 是要對治、預防諸漏的生起，24 而且成功地「斷除諸漏」（*āsavakkhaya*）即是「完全覺醒」的同義詞。25



224

經典常提到三種漏：欲漏、有漏〔因「有愛」而生的漏〕、無明漏。26 在第二聖諦中的「欲漏」和「有漏」也被認為是苦生起的主要因素；27 而描述苦「緣起」（*paṭicca samuppāda*）的

「十二支」，則以「無明」為首。這些事例顯示：諸漏的這套

1. 例如 M I 9 建議：守護根門以避免諸漏被活化。
2. M I 7 指出：諸漏的生起與不如理作意有關聯；A III 414：諸漏的生起與無明有關聯。
3. 佛陀制定戒法的基本理則（參見例如 Vin III 21）是：戒律應該抑制當前已生起的諸漏，並且避免諸漏在未來生起（另參見 M I 445）。除了堅守戒律之外，其他對治諸漏的重要方法包括：不落入邪見；守護根門；善用日用必需品；忍受寒、熱、飢、痛等；避開猛獸以及避免與異性的不當親近；去除不善的意圖和念頭；培育七覺支（在 M I 7 - 11）。
4. 例如在 M I 171。
5. 例如在 M I 55。除了這三種漏之外，有些例子也提到「見漏」（例如在 D II 81）。不過根據 Ñāṇatiloka 1988：p. 27 和 T. W. Rhys Davids 1993：p. 115，這三種漏的組合可能是比較原始的版本。關於諸漏， 另參見 Johansson 1985：p. 178 和 Premasiri 1990a：p. 58。
6. 例如在 S V 421。

架構，在本質上與苦生起的原因有關。28 換句話說，對於感官欲樂的貪求；渴求以某種形式存在；以及無明的迷惑力量，這些都是造成苦之所以發生的「影響力」。

修習佛陀教導的整個修行之道的目的不外乎：斷除「諸漏」；徹底根除「隨眠」；以及捨離「繫縛」。29 漏、隨眠、繫縛這三個用詞，是從略微不同的觀點指稱同一個根本的問題，就是與六處中任何一處相關的渴愛（*taṇhā*）及相關的不善形式的生起。30 在這種情況下，「諸漏」代表苦生起的根本原因，它們也許「流入」感知的評價中；「隨眠」是未覺醒之心的那些不善傾向，它們傾向於在感知過程中被觸發；以及在任何根門生起的「繫縛」，是造成「繫縛」眾生在輪迴（*saṃsāra*）中不斷投生的原因。



225

有個方法可以避免諸漏、隨眠和繫縛的運作，並且因此可以防止在任何根門生起「不善的內心」的狀態和反應，那就是修習「守護根門」（*indriya saṃvara*）。守護根門的方法主要以念

1. 這也是這個事實背後的原因：對完全證悟的實際情形的描述，常常將四聖諦的架構應用到苦，而且又應用到諸漏。參見例如 D I 84。
2. S V 28。
3. 關於渴愛遍布一切的範圍，在《大念住經》（*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*）詳細解釋第二聖諦（D II 308）中被闡明。在前述出處列出感知過程的各個階段，從六根、相應六根的對象〔六境〕和心識類型，經由觸到受、想、思以及尋、伺，都列為渴愛可能生起的情境。這種對感官經驗的分析，再次出 現 在 S II 109 和 Vibh 101（ 在「 經 分 別 」〔《 分 別 論． 諦 分 別 》

（*Saccavibhaṅga*）〕中關於四聖諦的解釋）。

為基礎，念的現前足以對反應和概念繁衍發揮一股抑制的影響力； 否則， 這些反應和概念繁衍往往會在感知的過程中發生。31 如同經典所指：守護根門導向喜、樂的生起，這又接著形成止、觀的基礎。32 的確，全然覺知地活在當下，免於感官的紛擾，可以引發高度的喜悅感。

像這樣在根門培養「念」，並不表示修習者應當只是避免感官印象，如同佛陀在《根修習經》（*Indriyabhāvanā Sutta*）中指出：如果只是避免見、聞本身就有助於證悟，那麼盲人和聾者都會是有成就的修習者。33 相反地，有關守護根門的教導，要求修習者不要停駐在感官對象的「相狀」（*nimitta*，相）或

「次要的特徵」（*anuvyañjana*，細相），以避免有害的影響力的

「流入」。34 在這段經文中，「相」意指明顯的特點，藉此修習者可以辨認或回憶某事物。35 就感知過程而言，這個「相」與

對於原始感官資料的「最初評價」有關，由於最初評價，感知對象才會顯得似乎是如此，例如「美好的相」（*subhanimitta*）或「使人惱怒的相」（*paṭighanimitta*），而這個「相」往往接著導致隨後而來的評價和內心的反應。36

關於在〔根門〕防護「細相」（*anuvyañjana*）的教導，可以對應到感知過程中更進一步的聯想，這些聯想會在最初帶有偏見的「想」（*saññā*）之上加入細節。37 帶有偏見和情緒反應的傾向是根植在「相的造作」〔標記相〕的階段。在此階段中，也許潛藏在「想」之下的最初幾乎不帶意識的評價會在此生起。《念住經》經文指示要去隨觀繫縛生起的原因，這個標記



226

「相」的階段尤其重要。因此，筆者現在將轉而更詳盡地討論這個階段以及影響此階段的各種可能性。

1. Bodhi 2000：p. 1127 解釋如下：「守護根門⋯⋯意味著：停在只是感官資料，不要在感官資料上塗抹一層層源自純粹是主觀的意義。」Upali Karunaratne 1993：p. 568，將守護根門特別與感知過程中感受生起的階段相聯結。
2. 例如在 S IV 78。另參見 M I 346，提到：透過守護根門而獲得「清淨之樂」

（*abyāseka sukha*）。

1. 在 M III 298，〔佛陀〕回答一位婆羅門。這位婆羅門主張：以「不用眼見；不用耳聞」作為一種修習根門的禪修方法。另參見Tilakaratne 1993：p. 72。
2. 例如在 M I 273。「流入」的動詞 *anvāssavati* 源於 *anu* + *ā* + *savati*（T. W. Rhys Davids 1993：p. 50），因此讓人聯想到「諸漏」，*āsavas*。
3. 例如在M I 360，「相」指身為在家人的外在形貌。或在 Vin III 15 和M II 62，一位婢女藉由「相」認出以前家中的少爺——一位離家多年而此時返家的比丘。在其他經文中，「相」有更多的因果功能（ 參見例如 S V 213；

A I 82；A II 9；A IV 83 和 Th 1100）。關於「相」的討論，另參見 Harvey 1986：pp. 31 - 3 及本書第 335 頁，注 21。

1. A I 3，將感官欲望與對「美好之相」的不如理作意相聯結，而將瞋與對

「惱人的相」的不如理作意相聯結。根據 M I 298 的解釋：貪、瞋、痴是

「相的造作者」。另參見 M III 225，此經描述：因為追隨「相」，「識」是如何地被源自「相」所帶來的滿足所繫綁和束縛，並且因此繫縛於「相」。

1. 然而 As 400 認為這個詞〔細相〕意指：所感知對象的細節。另一方面，根據經典中類似的段落，「相」也許被各種不同的念頭跟隨，這些念頭可能相當於「聯想」（參見例如 M I 119）。T. W. Rhys Davids 1993：p. 43，將 *anuvyañjana* 翻譯為「伴隨的屬性」、「補充的或附加的標誌或記號」。對應的漢譯經文（Minh Chau 1991：p. 82）提到：「不執取外相的全貌」〔不受相〕，也「不享樂於其中」〔漢譯原文：不味色、聲、香、味⋯⋯〕。關於 *anuvyañjana* 是「聯想」的問題，參見 Vimalo 1974：p. 54。

## 認知的訓練

根據經典所述，透徹洞察「認知」（*saññā*，想）的性質是證悟的要因之一。38 被感官欲望或瞋恚影響的「認知」會導致認知上的扭曲，也因此導致不善的念頭和意圖生起。39 扭曲的或帶有偏見的認知，包括對真實相的重大誤解，這些都影響日常經驗的根本結構。例如，當一個人實際上是處於無常、苦、無我、不淨的情況中，卻誤謬地視為常、樂、我、淨。40 這些不真實的成分在認知中出現，是由於習慣性地將個人自身的錯誤觀念，投射到被認知的感官資料所致，而且個人對於這樣的過程往往渾然不覺。這些潛藏於感知過程中的習慣性投射，造成不切實際的期望，也因此引發挫折和衝突。41



227

對治這些不符合真實相的認知評價，經典勸導我們要培養

1. A II 167。另參見 Sn 779，此經指出：修習者藉由對於「想」的透徹洞察，將可橫渡〔生死〕瀑流。另外，根據 Sn 847，超越「想」的修習者，也因此超越了繫縛。
2. M I 507 提及「認知的扭曲」（*viparītasaññā*，顛倒想），意指：將感官享受認知為樂事。M II 27 認為：受欲貪、瞋恚、殘酷影響的種種「想」，是一切不善的念頭和意圖的來源。
3. 這些是四種「顛倒」（*vipallāsas*）。參見 A II 52；Paṭis II 80；Bodhi 1992b：

p. 4 和本書第 36 頁，注 27。

1. Fromm 1960：p. 127：「處於壓抑狀態的人⋯⋯看不見實際存在的事物，而將自己念頭的影像加諸在事物上；並且根據他自己念頭的影像和幻想來看事物，而不是根據事物真實的狀況。使他產生激情、焦慮的⋯⋯正是他自己念頭的影像。」Johansson 1985：p. 96：「我們透過自己的欲望、偏見和憤恨的鏡頭來看事物，於是事物也隨著這些鏡頭而改變。」

「有益的認知」。42 這些有益的認知，將覺知導向經驗的各層面的無常和苦；其他的一些認知，則與較特定的主題有關，例如，身體或食物不吸引人的特點。就這些認知的性質而言，我們應該牢記一項重點：認知某物為美或無常，並不是指深思或考慮的過程，而只是指去覺察對象的某個特點而已；換句話說，也就是從某個特定的觀點去體驗它。在一般的認知評價中，這個觀點或選擇的行為往往是全然沒有意識到的。認知到某人或某物是美好的，經常是結合過去的因緣以及個人當下內心喜好的結果。在認知過程中，這些因緣和個人內心喜好，往往決定對象的哪一個層面將會突顯出來。反思性的想法是後來才出現的，而且受到導致它生起的認知方式所影響。43

從禪修的觀點看來，關鍵的一點是：「認知」可以被訓練的過程改變。44 訓練認知能力與「認知是內心習慣的結果」這個事實有關。藉由認知的訓練，修習者可以建立全然不同的新習



228

1. 例如在 D III 251；D III 253；D III 289；A III 79；A III 83 - 5；A IV 24；A IV 46；A IV 387；A V 105 - 7 和 A V 109。
2. M II 27。事實上，根據 D I 185，「認知」在時間上比「智慧」（*ñāṇa*）早出現。這種時間上的優先順序，可能導致「認知」對於「被認知的事物」造成相當程度的影響。另參見 Ñāṇavīra 1987：p. 110。
3. D I 180 解釋：透過訓練，某種類型的認知將會生起，而另一些的認知則會消失（這項陳述出現在證入禪那的經文中）。另參見 Premasiri 1972：p. 12。Claxton 1991：p. 25，指出：「由於佛教明確肯定透過心理的練習，例如禪修，感知是可以改變的，因此佛教採取的立場是『建構主義者』的觀點。」

慣，因而逐漸改變其認知。這樣的認知訓練的基本程序，與上述「形成習慣」的機制有關；也就是，與漸漸地習慣和熟悉某種看待經驗的方式有關。45 藉著一再地將覺知導向依緣而生的事物的各種真實特性上，這些特性將會變得越來越熟悉，而且深印在修習者看待經驗的方式上，也因此促成在未來的情境下生起類似的認知方式。

關於認知訓練的方法，《耆利摩難陀經》（*Girimānanda Sutta*）出現的一組專有名詞，可以作為方便說明的例子。此經將「深思抉擇」（*paṭisañcikkhati*）、「隨觀」（*anupassanā*）和

「認知」（*saññā*，想）相提並論。46 雖然經中沒有明確地說出這一點，這段經文卻列出與認知訓練相關的兩種行動：以初階的

「如理思惟」〔wise reflection〕作為持續修習「隨觀」的基礎；如果能善巧地結合「如理思惟」和「持續隨觀」兩者，則能逐漸地轉化認知世界的方式。

以下試舉一個實修的例子說明：如果修習者理智地瞭解無常，並且以此為基礎經常隨觀現象的生起和滅去，其結果將會生起「無常想」（*aniccasaññā*），這樣的認知是從無常的觀點去理解現象。隨著持續的修習，覺知無常將會越來越自然地生起；而且在實際修習隨觀之外的日常經驗中，覺知無常的影響

1. A V 107 列出一長串這種的認知訓練，每一項都以「習慣於」或「熟知於」

（*paricita*）這個字詞開頭。另參見 Paṭis I 32。

1. A V 109。

力也會與日俱增。這樣一來，保持持續的隨觀則可導向逐漸地改變認知的運作機制，也改變個人對世界的觀感。

根據經典所述，這樣的認知訓練能夠導向這一種境界：修習者可以隨心所欲地達到將現象認知為「 令人愉快的」

（*appaṭikkūla*）或「令人不愉快的」（*paṭikkūla*）。47 依此方式達到這種認知訓練的最高境界，是當修習者完全地超越這些評價，而且堅定地安住在感知的平等平靜上。有的經典甚至主張：能如此自如地運用自己的認知〔想〕，甚至更勝於在水上行走或在空中飛行之類的神通。48



229

培養出這種引人入勝的自如運用的能力是基於念住隨觀。49念的現前，直接對治習性中典型的自動而不自覺的反應方式。修習者將念導向感知過程的初期階段，藉此可以訓練認知，並且因此重塑慣性模式。在此脈絡中，最具核心重要性的是念的接納的特質，這項特質將注意力全然貫注在被認知的資料上。與接納的特質同樣重要的是念的不執著的特質，這種不執著的特質能避免立即的反應。

1. M III 301。A III 169 解釋：這種認知訓練的目的是在於對治欲貪、憤怒的生起。
2. D III 113。
3. 參見 S V 295，在此經中，在闡述念住之後，隨即描述「影響『想』的能力」（*paṭikkūle appaṭikkūlasaññī*，在可厭處作無厭逆想）。科學方面已證實禪修可以帶來感知的改變，參見 Brown 1984：p. 727。另參見 Brown 1977：

p. 248；Deikman 1969：p. 204 和 Santucci 1979：p. 72。

因此，運用在感知過程初期階段的「接納且不執著的」念，可讓修習者意識到習慣性的反應，並且能夠評估自己不假思索及自動反應的程度有多深。這也揭露了各種選擇的和過濾的感知機制，並且去注意主觀經驗在多大程度上映照出修習者迄今不自覺的預設立場。以此方式，透過念住隨觀就有可能照見不善認知生起的核心原因並矯正之，以及藉著去除自動化或去除

「 習氣」 和「 下意識評價」 的制約， 因而防止諸「 漏」

（*āsava*）、「隨眠」（*anusaya*）和「繫縛」（*saṃyojana*）的活化。

在實修上運用這個「接納且不執著的念」的技巧，是筆者探討隨觀六入處最後一節〔即下一節〕的主題。

## 對婆醯迦的教誡

以樹皮為衣的婆醯迦是非佛教的苦行者，他曾經在佛陀正接受缽食時，向佛陀尋求指導。當時，佛陀在城裡的街道上，便簡要地教導了婆醯迦關於認知的訓練，結果，婆醯迦立即得證完全的覺醒。50 佛陀精要的教導如下：



230

1. Ud 8；由於這個緣故，婆醯迦在佛陀眾弟子中以快速證悟而聞名（在 A I

24）。S IV 63 和 S V 165 都記載著一位同名比丘婆醯迦的證悟，而其中一經記載同名為婆醯迦的證悟是基於觀六根為無常、苦、無我；另一經則是基於念住。根據 Malalasekera 1995：vol. II，pp. 281 - 3，這後來的兩處經文記載的比丘，不同於《優陀那》（*Udāna*）經中所述的婆醯迦的那一段。 A II 239 提到另一位造成比丘之間不和的婆醯迦。在 S IV 73 中，比丘摩羅迦子（Māluṅkyaputta）接受了「婆醯迦式」的指導，此經中，此教導也促成他完全覺醒，只不過他是經過一段時間的獨處靜修才證得的。對婆醯迦的

在所見之中只有所見；在所聽之中只有所聽；在所覺之中只有所覺；在所知之中只有所知，你將不依於彼。

當你不依於彼時，你將不在彼處中。

當你不在彼處中，你將不在此處；也不在彼處；也不在兩者之間。

這就是苦的終結。51

這段教導引導「只是覺知」到任何所見、所聽、所感覺或所了知的事物。以此方式保持「只是覺知」，可以防止心去評價、繁衍原始的感官資料，這相當於在感知過程中的最初階段，藉由具念的注意力而攔截心的評價和繁衍。在這階段，

「只是覺知」僅記下任何在根門生起的事物的印象，而不引起帶有偏見的認知形式，以及不引起不善的念頭和聯想。52 就守護根門而言，造作「相」的階段因而被導入有意識的覺知。53 將

教誡也出現於《念住經》疏Ps- pṭ I 357，關於「正知身體動作」的經文中。

1. Ud 8。
2. 這似乎是在《經集》（*Sutta Nipāta*）中，幾則經文使用相同的用詞（見、聞、覺）的涵義，參見 Sn 793；Sn 798；Sn 802；Sn 812 和 Sn 914。Mahasi 1992：p. 42 解釋如下：「當修習者只專注在『見』的行動而不思索所見的內容時，『視覺的感知』將只持續一剎那⋯⋯在此情況下，完全沒有時間讓煩惱發揮作用。」Namto 1984：p. 15 指導修習者「專注於『聽到聲音』與『以一般慣用的方式認出它』之間的瞬間。」關於反映上述指導的實修經驗，參見 Shattock 1970：p. 68 和 Walsh 1984：p. 267 的描述。
3. 對比在S IV 73 中摩羅迦子在接受了「婆醯迦式」的指導之後的詳細論述，在此經中他指出：「缺乏念」如何導致去注意「牽動情感的相」，且因此導

「只是覺知」安住在這感知過程的造作「相」的階段，能防止隨眠、諸漏和繫縛的生起。

對婆醯迦的教誡中，提及的見、聽、感覺、了知的活動，也

54



231

修習者將藉此而不「依於彼」，這意味著不會被「感知過程依因緣的順序」所左右，因此也不會透過主觀的偏見和扭曲的認知〔想〕來修改經驗的內容。59 修習者既然不會被左右，也就

不會透過主觀的參與及認同而「在彼」，60 這種不「在彼處中」

出現在《根本法門經》（*Mūlapariyāya Sutta*）。 這部經將阿羅

漢對現象的直接體悟〔comprehension〕，對比於一般以各種方式曲解所認知的資料的感知方式。《六淨經》（*Chabbisodhana Sutta*）將阿羅漢對於所見、所聽、所覺、所知的現象沒有加入細節與毫無好惡相聯結。55 其他經文以強調避免任何形式的認同來探討同一組活動。56 這項教示特別地貼切，因為根據《蛇喻經》（*Alagaddūpama Sutta*），見、聽、覺、知的活動可能導致錯誤地發展自我感。57「奧義書」（*Upaniṣads*）中有些篇章，的確將這些行動作為自我的感知行動的證據。58

根據對婆醯迦的教誡，如果在一切根門保持「只是念」，則

的狀態，讓人注意到教誡婆醯迦的一個關鍵層面，就是體證

「無我」（*anattā*），也就是「感知的我」〔perceiving self〕並不存在。

既不「依於彼」亦不「在彼處中」，也構成相對高階的念住修習。在此階段，當修習者已能夠在一切根門中持續地保持



232

「只是覺知」時，藉由保持遠離「對世間一切事物的執取」，而不「依於彼」；藉由持續的「安住於無所依賴」，也不「在彼處中」，這正如《念住經》中「重誦」所規定的。

根據教誡婆醯迦的最後部分可知：以上述的方式保持覺知，那麼修習者將不會被牢牢地綁在「此處」、「彼處」或「兩者

致入迷的心態（ 同樣的論述， 部分出現在 Th 98 - 9； 全篇出現在 Th 794 - 817）。

1. M I 1。另參見 A II 23，此經記載佛陀有能力徹見並完全理解任何所見、所聞、所覺、所知的〔現象〕。
2. M III 30。
3. M I 136 和 M III 261。
4. M I 135。另參見 Bhattacharya 1980：p. 10。
5. 《廣林奧義書》（*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*）2. 4. 5 敘述：「自我」應該被看到；被聽到；被思惟到；被冥思到，因為藉由看到自我；聽到自我；感知到自我；認出自我，一切的事物都被了然於心。同書 4.5.6 接著宣稱：一旦自我被看到；被聽到；被感知到；被認出，一切的事物都已被了知了。
6. 「依於彼」（*tena*）意即「藉由此」〔thereby〕，參見例如 Dhp 258。該偈批評多嘴饒舌，指出人們「藉由此」或「依於彼」（*tena*）而無法成為聖賢。根據 Ireland 1977：p. 160，n. 3，*tena* 和 *tattha*「是這則經文的關鍵詞」。
7. 「在彼處中」（*tattha*）是一個地方副詞，也可以被譯為「那裡」、「在彼處」或「到此處」（T. W. Rhys Davids 1993：p. 295）。Vimalo 1959：p. 27，翻譯這段經文如下（*tena* + *tattha*）：「這時，你將不會受它影響；若不受它影響，則不繫縛於它。」關於「主觀的參與」相當於「情感的涉入」，參見 Sn 1086。Bodhi 1992b：p. 13，對婆醯迦的教誡的評論如下：「應該從認知中去除的，正是主觀上種種錯誤的歸因。這些歸因扭曲了輸入的資料，並導致錯誤的判斷和信念。」

之間」。一種理解「此處」和「彼處」的方式是：「此處」代表主體〔根門〕；「彼處」代表相應的對象；而「兩者之間」則代表依緣而生的識。61 根據《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）的一則經，將識（中間）「縫合」於根、境（這相反的兩端）的，正是「女裁縫」——「渴愛」（*taṇhā*）。62 如果，將此意象應用於對婆醯迦的教誡，那麼，當渴愛不存在時，則這三項促成感知相觸的因緣，就不足以「繫綁」在一起，也可以說不足以造成進一步〔概念〕繁衍的生起。這種「無謂的繁衍」的不存在是阿羅漢的認知特徵，他們不再受主觀的偏見所左右，而且不帶任何「自我的觀點」去認知一切現象。他們了無渴愛和

〔概念〕繁衍；他們不認同「此處」（根）、「彼處」（境）或

「兩者之間」（識），這導向從任何一種的「存有」中解脫——無論是在「此處」、「彼處」或「兩者之間」。

1. 依循 Ñāṇavīra 1987：p. 435。然而，注釋書 Ud - a 92 將這些表述與投生界相聯結，卻也指出這詮釋中的「兩者之間」不應被視為代表中陰身。事實上，巴利注釋傳統認為：投生緊跟在死亡的剎那之後。另一方面，若仔細檢視經典，將可發現若干經文暗示：從經典的觀點來看，確實有中間的存在〔中陰身〕，在此存有的狀態是「將要投生的生命體」（the *gandhabba*，在 M I 265 和 M II 157），在渴愛的驅使下（S IV 399），「尋求新的生存型態」

（*sambhavesi*，在 M I 48 和 Sn 147），或者如果之前已經證得不還果，也可以「在中陰身達到完全的覺醒」（the *antarāparinibbāyi*，例如在 D III 237； S V 70；S V 201； S V 204；S V 237；S V 285；S V 314；S V 378； A I 233；A II 134；A IV 14；A IV 71；A IV 146；A IV 380 和 A V 120）。

另參見 Bodhi 2000：p. 1902，n. 65。

1. A III 400 對於 Sn 1042 的注解。另參見 Dhp 385，此偈讚嘆超越此岸和彼岸，根據 Daw Mya Tin 1990：p. 132，這段文字也可以用類似的方式來詮釋。「女裁縫」（渴愛）也出現於 Th 663。另參見 Ñāṇananda 1999：p. 19。

第十二章

# 諸法——七覺支



233

## 七覺支的隨觀

構成下一個法隨觀的主題是〔一組〕「心的素質」。這些心的素質提供有助於覺醒的條件，這是為什麼它們被稱為「覺支」〔覺醒的要素〕的原因。1 正如河水趨向大海流去，同樣地，七覺支趨向於涅槃。2

有關隨觀七覺支的教導如下：

如果念覺支在比丘之內現前，他知道：「我之內有念覺支。」如果念覺支不在他之內現前，他知道：「我之內無念覺支。」

1. S V 72；S V 83 和 Paṭis II 115。亦參見 D III 97；Dhp 89 和 Thī 21。Norman

主張：將 *bodhi*〔菩提〕譯作 “awakening”〔覺醒〕比譯作 “enlightenment”

〔開悟〕更合適，根據 Norman 1997：p. 29，筆者採用這個觀點。

1. S V 134。

他知道：未生起的念覺支如何生起；已生起的念覺支如何經由修習而圓滿。

如果擇法覺支在比丘之內現前，他知道⋯⋯如果精進覺支在比丘之內現前，他知道⋯⋯如果喜覺支在比丘之內現前，他知道⋯⋯ 如果輕安覺支在比丘之內現前，他知道⋯⋯如果定覺支在比丘之內現前，他知道⋯⋯

如果捨覺支在比丘之內現前，他知道：「我之內有捨覺支。」如果捨覺支不在他之內現前，他知道：「我之內無捨覺支。」



234

他知道：未生起的捨覺支如何生起；已生起的捨覺支如何經由修習而圓滿。3

隨觀七覺支的過程類似於隨觀五蓋：首先，將覺知轉向所要覺知的「心的素質」現前與否；然後，轉向使該素質現前或未現前的條件（可對照圖 12 - 1）。然而，在隨觀五蓋的情況下，覺知所關注的是：五蓋的斷除及在未來不生起的條件；關於七覺支，覺知的任務則是：知道如何修習並穩固地建立這些有益的「心的素質」。

知道〔七覺支〕的現前或未現前

第一階段 第二階段

|  |
| --- |
| 念（*sati*） |
| 擇法（*dhammavicaya*） |
| 精進（*viriya*） |
| 喜（*pīti*） |
| 輕安（*passaddhi*） |
| 定（*samādhi*） |
| 捨（*upekkhā*） |

|  |
| --- |
| 如果現前 |
| 知道導致進一步修習和圓滿的條件 |

|  |
| --- |
| 如果未現前 |
| 知道導致生起的條件 |

圖 12 - 1 隨觀七覺支的兩個階段

就像隨觀五蓋一樣，隨觀七覺支的教導除了提到建立覺知的任務之外，並未提到積極努力地去建立或保持某一覺支。然而，就像只要念一現前就能夠克服某一個蓋；念的現前也同樣能夠促使其他覺支的生起。事實上，根據《安那般那念經》

（*Ānāpānasati Sutta*）， 七覺支以「念」作為最初的起因和基礎，形成一個在因緣上相關的順序。4 這暗示：七覺支的修習是修習念住的自然結果。5

除了作為其他覺支的基礎之外，「念」覺支的修習更是在任何時間和場合都有益的。6 其餘六覺支可分為二組，每組各有



235

1. M I 61。
2. M III 85 和 S V 68。
3. 根據 S V 73 和 A V 116，修習四念住可以圓滿七覺支。
4. 在 S V 115 佛陀強調地陳述：「念」始終是有助益的。注釋書以備菜時需要

三種覺支：「擇法」（*dhammavicaya*）、「精進」（*viriya*） 和

「喜」（*pīti*） 特別適用於心呆滯和精進不足時； 而「輕安」

（*passaddhi*）、「定」（*samādhi*）和「捨」（*upekkhā*）則適合於心興奮和過度精進時。7

善的或不善巧的。10 這個能力正好是「 擇法」 和「 疑」

（*vicikicchā*）蓋的對比。疑蓋的生起是由於修習者缺乏明確理解：什麼是善的以及什麼是不善的。11



236

12

擇法的修習進而引生「精進」（*viriya*）覺支。 這種「精進」

## 七覺支的因緣順序

在覺支的因緣順序中，「擇法」（*dhammavicaya*，法的探究）是從已穩固安立的「念」之上發展出來的。這種擇法似乎結合兩個層面：一方面是探究經驗的「性質」（透過將 *dhammas*〔諸法〕理解為「現象」）；另一方面是這個經驗與佛陀的「教法」

（*Dhamma*） 的相關性。8 這種雙重的特徵也構成「探究」

（*vicaya*）一詞的基礎，這個詞源於動詞 *vicinati*，其詞義的範圍包括「探究」和「辨別」二義。9 因此，「擇法」可以理解為一種對於主體經驗的探究，而這種探究是基於對「法」的熟悉而得到的辨識力。這種辨識力尤其指一種能力，此能力是對於修行道上的進展能區別出：什麼是善的或是善巧的；什麼是不

用「鹽」比喻「念」的這種用處（在 Ps I 292）。Ps I 243 和 Ps - pṭ I 363 也指出「念」的核心重要性，根據前述兩本注釋書的說法，「念」是構成「隨觀」和「智」的必要條件。

1. S V 112。
2. 在 S V 68「擇法」指：進一步思惟先前聽過的長老比丘們的解說。相反地，在 SV 111「擇法」則指：探索內在、外在的現象。
3. T. W. Rhys Davids 1993：p. 616。

的生起與付出的努力有關。13 經典進一步以「不動搖的」這個屬性來限定這種「精進」的涵義。14 這樣的限定條件著重於：需要保持持續的努力或精進，這個具體的要求相當於《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）「定義」中所提到的「精勤的」（*ātāpī*）素質。根據經典，精進可以在「身」或在「心」顯現出來。15

1. S V 66。 關 於「 擇 法 」， 亦 參 見 Jootla 1983：pp. 43 - 8 和 Ledi 1983：

p. 105。Ledi 將〔七〕清淨中五個較高階的清淨、三種隨觀〔無常、苦、無我〕和十種觀智，匯集在這一個特定的〔擇法〕覺支之下。根據 Mil 83，

「擇法」對證悟而言是極為重要的「心的素質」。

1. 參見 S V 104，該處經文描述擇法的「食」〔滋養素〕，與 S V 106 描述疑的

「對抗 - 食」〔反滋養素〕所使用的用詞完全相同，亦即如理作意「什麼是善的」及「什麼是不善的」。在擇法和疑兩種情形中的這種「明確性」與

「內在的」及「外在的」的諸法相關聯（參見 S V 110）。

1. 根據 Debes 1994：p. 292，藉由找出佛陀教法對於所經驗到的「真實相」的有效性和相關性，可知「擇法」的效用是去喚醒「精進」（Tatkraft）。
2. S V 66 建議：努力和盡力是精進覺支之食。對應此經的漢譯「阿含經」提到四正勤是精進覺支之「食」（參見 Choong 2000：p. 213）。這個表述符合了對於善與不善之間的區別，這個區別是透過培育前一個覺支「擇法覺支」而得到的，因為這相同的區別構成四正勤的基礎。
3. S V 68。
4. S V 111。Spk III 169 提到：以修習行禪作為身體「精進」的例子。

作為一種覺支，精進與「昏沉和嗜睡」（*thīnamiddha*）蓋正好相反。16

在七覺支生起的順序中，「精進」接著導向「喜」（*pīti*）的生起。作為覺支的「喜」顯然是一種非感官類的喜，例如證入禪定時可體驗到的喜。17 於是七覺支的進展，就從「喜」經由

「輕安」到「定」。這呼應了在其他經典中時常描述的因緣順序，同樣是從「喜」、「輕安」和「樂」進展到「定」，並且以智慧的生起和證悟而達到極致。18

作為覺支，「輕安」與身、心的安定有關，因此直接對治



237

「掉舉和憂悔」（*uddhaccakukkucca*）蓋。19 作為導向「定」的因緣順序中的一環，「輕安」覺支導向樂的心理狀態，樂接著促進「定」。20 然後，由於修習「止」及不散亂，「定」因而生

1. S V 104 描述精進覺支之「食」的用詞，與 S V 105 形容「昏沉和嗜睡」之

「對抗食」的用詞相同。

1. S V 68 提到「非世俗的喜」；S V 111 將這種喜與「尋」和「伺」的現前或未現前相聯結，這也就是與禪那的體驗相聯結。然而，「喜」在此經文並不只限於禪定之喜，因為非感官之喜也可能是觀禪的結果，參見例如 Dhp 374。
2. 例如在 S II 32，亦參見本書第 233 頁，注 45。
3. S V 104 將身輕安和心輕安等同「輕安覺支」的「食」；而 S V 106 提及「心的寂靜」（*cetaso vūpasamo*）是「掉舉和憂悔」的「對抗食」。另一點值得注意的是：經典皆將「輕安覺支」和「昏沉和嗜睡」蓋分析為身、心兩個層面，記載了兩者的生理和心理的成分。
4. S V 69。

起。21 根據經典，「有尋（*vitakka*）定」和「無尋定」都可以作為〔定〕覺支。22

伴隨著「捨」（*upekkhā*，平等平靜）的穩固安立，亦即從

1. S V 105 建議將「止的相」（*samathanimitta*）作為「定覺支」之「食」。D III 213 和 S V 66 再度提到這個「止的相」。「相」（*nimitta*）也出現在其他各種經文的段落，通常與「定的修習」有明顯的關聯。（在 D III 226；D III 242；D III 279；M I 249；M I 301；M III 112；A I 115；A I 256；A II 17；

A III 23 和 A III 321）經常可找到「定相」（*samādhinimitta*）。雖然在 M I 301 這個「定相」與「四念住」有關；在 M III 112 指的是 *samatha*〔止〕禪的修習，因為這段經文提到內在統一、安靜、心專注於這個定的相，這段經文接著解釋這是指證得四種禪那。在某些例子中也發現「心相」

（*cittanimitta*，例如在 S V 151；A III 423 和 Th 85），其中 Th 85 與「無感官的樂」有關聯， 這個用例令人聯想到在禪定中「無感官欲樂的」

〔non - sensual〕體驗。同樣地，A IV 419 建議充分利用「相」，在這段經文中這也代表 *jhānic*〔禪那的〕成就。另一段相關經文是 M III 157，在該處經文，佛陀提到：為了克服種種心的障礙「有必要『穿透』或『證得』相」

（*nimittaṃ paṭivijjhitabbaṃ*）。在這則經文中所要克服的這組「心的障礙」是相當獨特的，在其他經典未出現這種情況，而且顯然它們與「止禪」有關（參見本書第 280 頁，注 73）。然而，Ps IV 207 可能參考 A IV 302，認為這段經文是指天眼。注釋書的這種解讀不太合理，因為上述的這段經文顯然所涉及的修習層次甚至是在「初禪」之前，而修習天眼則必須達到

「第四禪那」。Shwe 1979：p. 387 解釋：「任何成為因果關係一環的事物，透過這種因果關係帶來的效果被標示、標記或者賦予特色的，就是『相』

（*nimitta*）。 禪修時所緣取的對象不論是意象或概念， 引生『 定』

（*samādhi*）（*jhāna*〔禪那〕）的這個對象就是『相』。」有關不同經典中的

「相」，亦參見本書 318，注 35。

1. S V 111。如 Vism 126 所解釋，「禪那的要素」〔禪支〕在「近行定」時已開始生起，雖然它們只有在達到「初禪」時才完全穩定。因此「有尋定」一詞也可以當作包括臨近禪那的「近行定」。在那些「近行定」之中，

「尋」和「伺」的現前會進一步加深「定」力，因而導向證入「初禪」。以這個方式理解，臨近禪定的那些層次的「定」，相當於注釋書裡的「近行定」的專注程度，也可以被歸為「覺支」。

「定」所產生的一種平衡的心的狀態， 覺支的修習達到極致。23 這種精細的心的平衡和平靜，相當於一種念住高度修習的層次。此時就如「重誦」所述：修習者能夠安住於「無所依賴，不執取世間的任何事物。」



238

整組七覺支應用在實修時，可以理解為：描述念住修習的進展到達上述這種深度「捨」的層次。基於已穩固安立的

「念」，修習者去探究主體的真實性質（即擇法）。一旦持續的擇法得到「動力」（即精進），隨著「觀」逐漸地增長，隨觀的對象也變得更清楚，並且修習者感受到「鼓舞」（即喜）而持續這個念住修習。如果此刻可以避免因興奮和不安而失控的危險，持續的隨觀會引導心到平靜的狀態，這時，心不力地專注在禪修的對象而「不分心」（即定）。隨著「觀」逐漸地純熟，這個過程在穩固的「捨」及無執取的狀態下達到頂點。

當具「念」的探究〔擇法〕所鼓舞〔喜〕的動力〔精進〕，在「輕安」的平靜〔定〕的背景下發生時，就是在這個時刻，證入覺醒所需要的心的平衡〔捨〕就會出現。在這個層次的修習中，深度的全然放下遍滿〔身心〕。在經典中，這樣的放下作為修習七覺支的主要目的，也是一系列經常與其他覺支相連

1. S V 69。Aronson 1979：p. 2，解釋「捨」（*upekkhā*）是由 *upa*「朝向」以及動詞 *ikkh*「去看」的衍生詞所構成；因而傳達一種「從遠方觀看一個景況的概念」。Gethin 1992：p. 160，指出「捨⋯⋯兼具『善巧的心的平衡』以及『維持這種平衡的力量』。」

結的特質的最高點。為了具體展現覺支的覺醒潛力，這些特質規定： 七覺支必須基於「遠離」（*viveka*）、基於「離欲」

（*virāga*，離染）和基於「滅盡」（*nirodha*），因為以這樣的方式，覺支將導向「放下」（*vossagga*，棄捨）。24

捨和心的平衡是其他六覺支的極致成就，同時是注釋書中



239

「觀智」架構的頂點。在觀智的架構中，「對所有因緣和合的現象保持平等平靜的心」（*saṅkhārupekkhāñāṇa*，行捨智，對有為法保持平等心）標示了這系列的極致，以及適合證悟的「心的狀態」〔mental condition〕。

## 修習七覺支的利益

七覺支的有益效果與五蓋的有害影響正好相反，經典中時常提到這種對比。25 這兩組〔覺支和蓋〕構成念住隨觀的不同層面，而且在培育有助於證悟的「心的狀態」上至關重要。26 根

1. 例如在 M III 88。相同的覺醒動力可以與八聖道（S I 88；S IV 367 和 S V

1 - 62）以及與五根（S IV 365；S V 239 和 S V 241）或五力（S IV 366；S V 249 和 S V 251）相聯結。亦參見 Gethin 1992：pp. 162 - 8。

1. 經典藉著將七覺支稱為「對抗 - 五蓋」（*anīvaraṇā*，例如在 S V 93）來表達這種對比。亦參見本書第 266 頁，注 23。在漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*）「隨觀法」的次第中，「隨觀七覺支」緊跟在「隨觀五蓋」之後，這闡明去除五蓋自然導向覺支的增長；參見 Minh Chau 1991：p. 94 和 Nhat Hanh 1990：p. 163。
2. S V 128 指出：七覺支導向「觀智」和「見」；而五蓋導向「無智」和「無見」。

據佛陀的教導，在隨觀諸法當中的這兩種層面（去除五蓋和建立七覺支），不僅是證悟的必要條件，也是增長各類世間知識的必要條件。27

培養對這兩組心的素質的覺察具有關鍵的重要性，也呈現在以下的事實：所有隨觀諸法的漢譯本和梵文本，都包括五蓋和七覺支。相反地，這些版本卻從未提到隨觀五蘊，而且有幾個版本省略了隨觀六入處和隨觀四聖諦。28 因此，在所有不同的版本中，那個始終被一致公認是隨觀諸法核心的是五蓋和七覺支。這個發現突顯出它們的重要性。29 這個發現在《分別論》



240

（*Vibhaṅga*）中也有類似的情形，該論在說明法隨觀時也只列出這兩種禪修練習。30 根據若干巴利經典，調伏五蓋、修習念住及建立七覺支，對過去、現在和未來諸佛的覺醒而言，確實

1. 根據 S V 121，有時候，曾經學得很好的事物會忘記；而其他時候，並非加強學習的事物仍然記得很清楚，它們〔五蓋和七覺支〕是造成為何如此的原因。
2. 四聖諦在「阿含經」的兩個版本中皆未出現，且在「念住」〔漢、梵本〕的其 他 三 個 版 本 中 只 出 現 於 其 中 一 個， 即《 舍 利 弗 阿 毘 曇 論 》

（*Śāriputrābhidharma*）（ 參見 Schmithausen 1976：p. 248）。六入處出現在漢譯《中阿含》版本，而（*Ekottara Āgama*）《增壹阿含》的漢譯版本只出現七覺支，以及基於斷除五蓋（在經文一開始提到）而修習四種禪那（參見 Nhat Hanh 1990：p. 176）。

1. Warder 1991：p. 86。
2. Vibh 199。Ñāṇatiloka 1983：p. 39，似乎採用《分別論》的立場而將這個

「省略」視為有意的選擇。亦參見 Ṭhānissaro 1996：p. 74。

是共通的關鍵層面和顯著的特點。31

修習七覺支可以與各種廣泛的禪修相結合，舉例而言，包括：隨觀腐屍、梵住、入出息念或隨觀三相〔無常、苦、無我〕。32 這表示：隨觀七覺支並不意味修習者必須放棄自己禪修的主要對象。相反地，在實際的修習中，修習者覺察到這七種心的素質作為修行中趨向「觀」的進程的不同層面，並且有意識地增長且平衡它們，因此隨觀修習者的「主要對象」，可以使覺醒生起。

修習念住時，在監督「觀」的修習以及督導七覺支之間和諧地互動的能力之中，有一種心的自如運用感。經典把這種感覺， 比喻為能夠從滿滿的衣櫃中， 挑出任何一件衣服的能力。33 在注釋書中，列出這種「心的自如運用」的輔助因素的概述，可見表 12 - 1。

正如經典所指出：唯有當佛陀和他的教法已出現時，七覺支才得以顯現於世。34 因此，在早期佛教徒的眼中，修習七覺支是佛教特有的教導。至於佛世的其他苦行者，也教導其弟子們



241

1. D II 83；D III 101 和 S V 161。
2. 參見 S V 129 - 33。
3. S V 71。值得一提的是：具有這種能力的比丘是舍利弗。在其他的經典中，舍利弗以他的智慧（例如 S I 191 和 A I 23）及心的分析能力（M III 25）為其特徵。在 M I 215 舍利弗用同樣的明喻來說明「心的自如運用」。
4. S V 77；亦參見 S V 99。

修習七覺支，根據注釋書的說法，那只是一種仿效而已。35



242

七覺支與佛陀的關係以及在另一經文中提到七覺支作為珍寶的資格， 令人聯想到同樣擁有七種珍寶的「 轉輪聖王」

（*cakkavatti rāja*）。36 正如宇宙統治權的實現有賴於擁有那七種珍寶，並以「輪寶」（*cakkaratana*）的生起為先驅；同樣地，覺醒的體證有賴於七種心寶，即七覺支，並以「念」〔覺支〕的生起為預示。

七覺支的有益效果並不限於心的狀態。因為，數則經典記述：憶念七覺支就足以治癒一些阿羅漢——包括佛陀自己的身體疾病。37 將治療與疾病作聯結，也隱含在《念住經》最後禪修練習的定型陳述「隨觀四聖諦」之中。這是下一章筆者將轉而討論的主題。

1. 參見S V 108；S V 112 和注釋書Spk III 168；亦參見Gethin 1992：pp. 177 - 80

和 Woodward 1979：vol. V p. 91，n. 1。

1. S V 99 呈現「如來（Tathāgata）的七寶」亦即七覺支，和「轉輪聖王的七寶」亦即輪寶、象寶、馬寶、摩尼寶、女寶、居士寶和主兵臣寶，這兩者中的每一種寶都具有神奇的素質。Spk III 154 將它們一一作配對。
2. 在 S V 79 - 81，迦葉（Kassapa）、目犍連（Moggallāna）和佛陀，各自以念誦七覺支而治癒了疾病。這樣回憶七覺支，也可能同時把導向自己完全覺醒的這組「心的要素」再重建，其效果顯然非常強大，足以產生療效減輕他們各自的疾病。有關七覺支的療效，參見 Dhammananda 1987：p. 134 和 Piyadassi 1998：pp. 2 - 4。漢譯「阿含經」只保存關於佛陀的例子，沒有另外的兩個例子，參見 Akanuma 1990：p. 242。

表 12 - 1 注釋書概述有助於修習七覺支的條件 38

|  |  |
| --- | --- |
| 念  （*sati*） | ．念和正知  ．遠離無具念的人且親近有具念的人  ．使心傾向〔於念的修習〕 |
| 擇法  （*dhammavicaya*） | ．探索法義  ．身體的清潔  ．平衡五根  ．遠離無智慧的人且親近有智慧的人  ．思惟佛法更深的層面  ．使心傾向〔於擇法的修習〕 |
| 精進  （*viriya*） | ．思惟惡趣的可怖畏之處  ．看到精進的利益  ．思惟應修習的道  ．敬重自己已得到的供養  ．思惟自己所遵循的傳統、自己的師長、自己作為佛陀追隨者的身分、梵行生活的同修者等激勵人心的素質  ．遠離懶惰的人且親近精進的人  ．使心傾向〔於精進的修習〕 |
| 喜  （*pīti*） | ．憶念佛、法、僧、自己的德行、自己的喜捨行為、天人及證悟的寂靜  ．遠離粗暴的人且親近有教養的人  ．思惟具啟發性的經典  ．使心傾向〔於喜的修習〕 |
| 輕安  （*passaddhi*） | ．健康的飲食、宜人的氣候、舒適的姿勢  ．平衡的舉止  ．遠離煩躁的人且親近平靜的人  ．使心傾向〔於輕安的修習〕 |
| 定  （*samādhi*） | ．身體的清潔  ．平衡五根  ．善於取修定的相  ．善於適時地去激勵心、抑制心、令心欣喜、不干擾心  ．遠離散亂的人且親近有專注力的人  ．思惟證得禪那  ．使心傾向〔於定的修習〕 |
| 捨  （*upekkhā*） | ．不執著於人和事物  ．遠離有偏見的人且親近無偏見的人  ．使心傾向〔於捨的修習〕 |

38 Ps I 290 - 9。

第十三章



243

# 諸法——四聖諦

在念住的修習中，最後一個修持的教導是：

比丘如實知道：「這是苦。」

他如實知道：「這是苦的生起。」他如實知道：「這是苦的止息。」

他如實知道：「這是導向苦滅的道路。」1

* 1. 「苦」（*DUKKHA*）的涵義

依據其他經典中更詳細的解說：四聖諦的第一聖諦將「苦」

（*dukkha*）與肉體的狀況相聯結，例如病和死；並且將「苦」與不能滿足欲望和願望所引起的內心不愉悅相聯結。2 正如第

1. M I 62。
2. 例如在 S V 421。Gethin 1992：p. 18 評論：「理解第一聖諦，並不只是揭露

『苦存在著』，更是去體悟『什麼是苦』。」Hamilton 1996：p. 206，指出：

一聖諦所指出的：所有這些形式的苦，在終極的分析中都可以追溯到「五取蘊」，即透過五蘊對於「存在」生起根本的五種層面的執取。

即使佛陀非常重視「苦」，但是這並不意味他對現實的分析只關注「存在」的負向層面。事實上，理解「苦」和苦的生起



244

〔集〕導向第三和第四聖諦，這兩個聖諦所關注的是：從苦解脫的正面價值，以及通往那「從苦解脫」的實修之道。如同佛陀自己明確地陳述：體證四聖諦將伴隨安樂，而八聖道就是一條會產生喜悅的道路。3 這顯示「理解苦」不必然是與挫敗和絕望相關的問題。

*Dukkha*〔苦〕經常被譯為「痛苦」〔suffering〕。不過，痛苦只代表苦的一個層面而已。*Dukkha* 這個字詞的涵義範圍，很難用單一的英文字精確地表達。4 *Dukkha* 可能從梵文 *kha* 所衍生，其中的一個意義是「輪子的軸孔」；加上代表「困難」或「壞損」的反義字首 *duḥ*（= *dus*）。5 這整個字詞令人想起

車軸未妥當地裝入軸孔的意象。依照這個意象，*dukkha*〔苦〕意味著「不和諧」或「摩擦」。另一種說法是 *dukkha* 可以與梵文〔字根〕*stha*「站立」〔standing〕或「居住」〔abiding〕相聯結，結合同樣的反義字首 *duḥ* 而成為一個字。6 *Dukkha*意指「站得不穩」〔standing badly〕，傳達「不安」或「不舒服」在涵義上的細微差別。 7 雖然這個字也許最好是不予翻譯，但是為了貼切表達 *dukkha*〔苦〕涵義上的細微差別，最方便的譯詞就是「不令人滿意」〔unsatisfactoriness， 不可意〕。

謹慎地翻譯 *dukkha*〔苦〕這個字詞的必要性，可借助《相應部．因緣相應》（*Nidāna Saṃyutta*）的一段經文得到證明。在此經中，佛陀宣說：凡被感受到的，都包括在「苦」之中。8如果將此經句的「苦」理解為一種情感的性質，准而把它當作所有的「受」都意謂「痛苦」的話，則與佛陀將「受」分析為三種互不相容的類別相互矛盾。這三受，就是除了「苦受」之外，還有「樂受」和「不苦不樂受」。9 在另外的經文中，佛陀



245

「假如心中記住這一點：這是一個真理的陳述而非價值的判斷，那麼第一聖諦⋯⋯能夠最正確地被理解。」

1. S V 441 和 M I 118。
2. 參見 T. W. Rhys Davids 1993：p. 324 和 Wijesekera 1994：p. 75。
3. Monier - Williams 1995：pp. 334（*kha*） 和 483（*dukkha*）； 亦參見 Smith 1959：p. 109。與之相對應的巴利字詞是字首 *du*（困難、壞損）和 *akkha*

（車軸），參見 T. W. Rhys Davids 1993：pp. 2 和 324。Vism 494 藉由將 *kha* 與「空間」（*ākāsa*）相聯結，對該詞提供另一個頗具想像的解釋，這被認為是代表沒有「恆久、美好、快樂、自我」。

1. Monier - Williams 1995：p. 1262。
2. 亦參見 Ñāṇamoli 1991：p. 823，n. 8，他建議：當 *dukkha*〔苦〕作為整體經驗的特徵時，「不安」〔uneasiness〕應是對於 *dukkha*〔苦〕更為貼切的譯詞。
3. S II 53。
4. 在 D II 66，佛陀指出：例如當一個人感受樂受時，將不會感受到另兩類的受。其他經文顯示：依據佛陀的說法，某些類型的感受和相對應的「存在領域」〔界〕是只有喜或樂，例如 M I 76 提到感受全然的樂受（藉由投生

解釋他較早講述的「凡被感受到的，都包括在苦之中」，是指所有緣生現象的無常性。10 然而，受的變化性不必然被感受為

「痛苦」，因為，例如在經歷疼痛的情況下，〔疼痛的〕改變也許會被感受為愉悅的。11 因此，一切受既不是「痛苦」，它們的無常性也不是「痛苦」，而是所有的受都是「不令人滿意的」，因為任何一個受都無法提供持久的滿足。也就是說，

「苦」作為所有緣生現象的一個限定條件，不必然要被感受為

「痛苦」， 因為，「苦」需要有人相當程度地執著〔於某事物〕，才會「受苦」。

## 四聖諦

所謂「受苦」，正是緣於某種形式的執著，這事實上是第二聖諦的涵義。依據第二聖諦，為了要讓世間相的不令人滿意的性質能導致實際的受苦，「渴愛」（*taṇhā*）就必須現起。12 正如第三聖諦指出的：一旦，所有絲毫的執著和渴愛都被阿羅漢斷除了，這樣的「苦」也會跟著斷除。因此，「受苦」與「不令

到天界）；而 M II 37 確認有一個完全愉悅的世界（這是相當於證得三禪的梵天界）。亦參見 Nanayakkara 1993a：p. 538。

1. S IV 216。M III 208 討論同樣的陳述。亦參見 Ñāṇamoli 1995：p. 1340，

n. 1227 和 Ñāṇavīra 1987：p. 477。

1. M I 303 指出：然而愉悅經驗的改變，也許會被感受為痛苦的；而在疼痛的情況下，〔疼痛的〕改變也許會被感受為愉悅的。
2. 例如在 S V 421。亦參見 Gruber 1999：pp. 94、194；和 Nanayakkara 1989：

p. 699。

人滿意」不同，「受苦」並不是世間現象中本來就有的，而是只存在於以未覺醒的心去體驗這些現象的方式中。這正是整個四聖諦的根本主題：由執著和渴愛引起的受苦，能夠因覺醒而止息。對阿羅漢而言，一切緣生現象的不令人滿意的特質，已經不再能導致受苦了。

接著，第四聖諦藉著描述應當遵循的「修行之道」（*magga*， *paṭipadā*），詳細地探討這種克服〔執著和渴愛〕的條件——這八聖道，涵蓋必須培養的核心行為和特質，以生起從無知的



246

「凡夫」（*puthujjana*）到阿羅漢的轉化。13 因為在此〔轉化〕情況下，「正念」（*sammā sati*）和其他道支，如正見、正語和正業等並列〔生起〕，於是八聖道為念住的修習設立了必要的架構。14 換句話說，只有當「念住」（*satipaṭṭhāna*）是與其他七項道支相互依存地修習時，並且實際去修行時，「念住」才會成為「正念」（*sammā sati*）。15

1. 除了道支「八項組成」〔eightfold〕的列舉之外；偶爾可找到適用於禪修情況的「五項組成」〔fivefold〕的陳述，其前提是正語、正業和正命已在之前達成， 參見 M III 289；Vibh 238 - 240； 在 Kv 600 的討論和 Ñāṇatiloka 1983：p. 32。「十項組成」〔tenfold〕的列舉也出現了（例如在 D II 217 和 M III 76）；這加入了兩項阿羅漢的特質：正智和正解脫。
2. 念住作為「正念」的道支，尤其與正見緊密的聯結。因為一方面需要正念來建立正見（參見 M III 72），另一方面正見是所有其他道支的基礎（參見 D II 217 和 M I 71）。亦參見 Vibh 242，此處提到正見是其他七項道支的

「根」。在 Bodhi 1991：p. 3 和 Story 1965：p. 167，也強調：需要正見作為在修道上前進的基礎。

1. 這相同點也是奠下 *sammā*〔正〕作為「同在一起」〔togetherness〕或「聯結

四聖諦傳遞了佛陀覺醒的精髓，也構成了被記錄為他首次正式說法的核心主題。16 因為此四諦符合真實相，它們進而符合

「聖的」條件而成為四「聖」諦。17 四聖諦隱含的四重結構，類似於古印度醫學所用的診斷和處方的四重方法（ 可對照表 13 - 1）。18 相似的微細差異出現在一些經典中，這些經典將佛陀比喻為醫生，將他的教法比喻為藥。19 這樣的表達強調：四聖諦作為對「真實相」〔reality〕的實際探究具有實用導向。20



247

成一體」〔connected in one〕在字義上細微差異的基礎。參見本書第105 頁。

1. S V 422。
2. 在 S V 435。S V 435 中的另一則經提出另一種解釋：它們被稱為「聖諦」的原因，是因為它們的作者是「聖者」。這一經，與前一經不同，在漢譯

「阿含經」中無此經， 參見 Akanuma 1990：p. 263。依據 Norman 1984：

p. 389，歷史上最早的四聖諦定型陳述中，「聖」這個屬性也許不是其中的一部分。

1. De la Vallée Poussin 1903：p. 580；Padmasiri de Silva 1992a：p. 166 和 Pande 1957：p. 398。依據 Wezler 1984：pp. 312 - 24，沒有證據支持這個架構在佛陀對四聖諦的定型陳述之前就已經存在，所以，也有可能佛陀的教導被醫學採用了。類似的四聖諦也出現在 Patañjali 著作的《瑜伽經》（*Yoga Sūtra*）II 15 - 26，關於這一點的詳細討論可見 Wezler 1984：pp. 301 - 7。
2. 例如在 M II 260；A IV 340；It 101；Sn 560；Sn 562 和 Th 1111。A III 238

解釋，正如高明的醫生能迅速治好患者的疾病，佛陀的教導也將能去除個人所有的憂悲和苦惱。亦參見 Ehara 1995：p. 275 和 Vism 512。

1. Buswell 1994：p. 3 提到初期佛教的「精神實用主義，據此，宗教所主張的真理存在於宗教的實際效用中。」

表 13 - 1 古印度醫學的四重結構與四聖諦

|  |  |
| --- | --- |
| 病： | 苦（*dukkha*） |
| 病毒： | 渴愛（*taṇhā*） |
| 健康： | 涅槃（*Nibbāna*） |
| 治療： | 道（*magga*） |

如同所有動物的腳印都能放入大象的腳印中，同樣地，不管是哪一種善心都包括在四聖諦之中。21 另一方面，如果相信有人可以不理解四聖諦就能體證覺醒，就像不先建好房子的較低樓層和地基，就試圖直接建造較高樓層一樣。22 總結而言，這些敘述強調了四聖諦的核心重要性。

## 四聖諦的隨觀

四聖諦的每一個聖諦，對修習者都有其各自的要求：*dukkha*

〔苦〕應當被「理解」；苦的根源應當被「斷除」；苦的止息應當被「證悟」；並且達到這證悟的實踐之道應當被「修習」。23尤其，「五蘊」應當被理解；「無明」和「有愛（渴求某種形式的存在）」應當被斷除；「觀智」和「解脫」應當被證悟；

「止」（*samatha*）和「觀」（*vipassanā*）應當被修習。24

1. M I 184。
2. S V 452。
3. S V 436。
4. S V 52 和A II 247。S III 159 和S III 191 解釋：「瞭解〔understand〕」五蘊，

為了達到「隨觀」（*anupassanā*） 的目的，《二種隨觀經》 248

（*Dvayatānupassanā Sutta*）建議：修習者或者可以專注於「苦」及「苦的生起」〔集〕，或者可以專注於「苦的止息」〔滅〕及

「通往苦的止息的道路」〔道〕。25 這一點與法隨觀中隨處可見的兩個階段的順序一致：在每一個情況裡認出某個現象的現前與否，包括將「念」導向該現象的現前與否的原因（可對照圖 13 - 1）。

知苦

知道導致苦生起的條件：渴愛

知苦之滅

知道導向苦滅的條件：八聖道

第一階段 第二階段

的結果顯現為某種形式的「苦」。這個瞭解接著形成了「放下渴愛」（*taṇhāya paṭinissagga*）的必要基礎。藉著這樣的放下，執取和苦至少短暫地被克服。依照這樣的方法修習，修習者就越來越能夠「在不平靜中，平靜地過日子」。27

四聖諦，被列為這念住修習中最後的禪修練習，不僅是這系列隨觀的總結，而且四聖諦可以與法隨觀中其他的每一個隨觀相關聯。28 注釋書更進一步把《念住經》從頭至尾所描述的每個禪修的練習，都與四聖諦的架構相聯結。29 事實上，任何一個念住隨觀的圓滿成就即是證悟涅槃，這符合「如實地」知道第三聖諦。30 進一步說，完全地了悟第三聖諦則意味著貫通所有的四聖諦，因為，每一個聖諦的了悟只不過是同一個核心體



249

圖 13 - 1 四聖諦隨觀的兩個階段

就應用在一般世間的層面而言，可以將隨觀四聖諦引導到：出現在日常生活中各種對於存有的「執取」（*upādāna*）模式，例如：當個人的願望落空時；當個人的地位受到威脅時；或者當事情不遂人意時。26 這時的任務是：去承認「渴愛」（*taṇhā*）的潛在模式導致了執取和期盼的逐漸增強，並承認從渴愛產生

意味著斷除貪、瞋、痴。

1. Sn（在 724 偈之前的長行〔散文〕）。
2. 第一聖諦的標準陳述，顯示出「求不得」是苦的層面之一。例如在 S V

421。

1. S I 4 和 S I 7 用這種表達來說明阿羅漢內在的平衡和柔韌性。
2. S IV 86 將四聖諦這個架構用於瞭解六入處（亦參見 S V 426）；而 M I 191和 S V 425 同樣地〔將四聖諦〕用於瞭解五蘊。在《念住經》本身中，則根據類似四聖諦診斷架構的基本模式，來建構隨觀五蓋和七覺支，因為每一次的觀察都轉向於：各自的心的素質的「現前」、「不現前」以及「現前或不現前」的原因。
3. 在 Ps I 250，將四聖諦的架構用於入出息念；在 Ps I 252，用於四種姿勢；在Ps I 270，用於各種動作；在 Ps I 271，用於身分；在 Ps I 272，用於四界；在 Ps I 279，用於諸受；在 Ps I 280，用於心；在 Ps I 286，用於五蓋；在 Ps I 287，用於五蘊；在 Ps I 289，用於六入處；在 Ps I 300，用於七覺支。
4. Vibh 116 指出第三聖諦是「無為的」〔unconditioned〕。亦參見 S V 442，依據此經，入流者與眾不同的特質是完全地瞭解四聖諦。

證的不同層面。31 因此，四聖諦，確實是任何一個念住——作為通往證悟涅槃的直接之道——成功實踐的極致。

第十四章



250

# 證悟

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）結尾的經文，對於修習者在長短不定的時間內獲得證悟給予「預告」。這段經文如下：

1. S V 437。亦參見Kv 218；Vism 690 - 2；Bodhi 1984：p. 126 和Cousins 1983：

p. 103。事實上，依據 Sn 884，只有一諦。這意指：四聖諦的架構並非意味著四個個別的真理〔諦〕。然而，依據漢譯《雜阿含》（*Saṃyukta Āgama*）的一則經，四聖諦的證悟必須依序發生：首先是透徹地理解苦聖諦，接著依序地理解其他每一個聖諦（在 Choong 2000：p. 239）。

如果， 有任何人會以這樣的方式修習這些四念住七年⋯⋯六年⋯⋯五年⋯⋯四年⋯⋯三年⋯⋯二年⋯⋯一年⋯⋯七個月⋯⋯六個月⋯⋯五個月⋯⋯四個月⋯⋯三個月⋯⋯二個月⋯⋯一個月⋯⋯半個月⋯⋯

〔如果，有任何人會以這樣的方式修習這些四念住〕七天，他可期待證得兩種果位之一；或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則證得〕不還果。

因此，〔以下〕所宣說的正是關於這一點：

比丘們啊！這是直接之道——為了眾生的清淨；為了憂傷和悲痛的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正道的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。1

1. M I 62。有關覺醒的兩個較高果位的預告，再度出現在 S V 181 關於念住方面；在 S V 314 關於入出息念，但是也出現在其他各種的經文中，例如：

首先，筆者將檢視這個「預告」，並討論通達證悟的進程究竟是「漸次的」，還是「頓然的」。在本章的其餘部分，筆者將試著探討一些想法、觀點和建議，這些是針對上述經文所提到的「念住的目標」——證悟涅槃。



251

## 漸次和頓然

按照前述的「預告」，修習念住可導向證得四個果位中較高的兩個果位，即不還果和阿羅漢果位。此段經文之所以隨即談到證悟兩個較高的果位的這個事實，突顯出念住的全面性足以作為通往涅槃的「直接之道」的徹底性；彰顯出念住的功能

「至少」導向斷除五個較低的「繫縛」（*saṃyojana*）；並且，在這當中同時導向完全從感官欲望和瞋恚中解脫。2

這個「預告」，另一個引人注意的特點，是從修習念住到證得果位所需時間的長短變化。3 顯然，即使是某些能力較不足

在 S V 129 - 33；S V 236；A III 82；A III 143；A V 108；Sn 724 - 65 和 It 39 - 41。

1. 在「預告」中所預估的「從感官欲望和瞋恚中解脫」，在某種程度上呼應

《念住經》「定義」的部分（M I 56），此部分將念住的修習與「遠離貪欲和憂惱」作聯結。然而，Horner 1934：p. 792，按照字面解讀這段文意：「如果還有絲毫的執著」，代表阿羅漢的覺醒是有別於他或她的離世。亦參見 Masefield 1979：p. 221。

1. 如上相同的內容出現在 D III 55 的不同經文中，在此經中佛陀說：在這樣不同的時期內，他可以引導弟子證悟。這可能意指念住，因為佛陀並沒有進一步具體說明他會教導弟子什麼。

的修習者，最長七年就能從貪欲和瞋恚中解脫；而能力較強的修習者，可以僅在七天之內就完成解脫。4 然而，在評估這個預告時，必須謹記在心的是：「七」這個數字，在這經文中可能具有更多象徵的特性，所指的僅僅是一個完整的時期或時間週期。5

漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*）指出：即使修習者當日早上才開始修行，到晚上證悟就可以發生。這使得漢譯《中阿含》對證悟的預告，比巴利經文所敘述的覺醒甚至更快。6 這種透過念住僅在一日或一夜之內就快速證悟的可能性，也被巴利注釋書所認可，7 但是，經文只在關於五種「精勤的要素」



252

（*pañca padhāniyaṅga*，五精勤支）才談到這一點。8

1. 關於這一段經文，參見 Knight 1985：p. 3 和 Solé - Leris 1992：p. 103。
2. 依據 T. W. Rhys Davids 1993：p. 673，在巴利語中，「七」這個數字被賦予

「特殊的神奇光環」，這有助於避免過度依字面解讀這個預告。這樣象徵性地使用「七」這個數字的案例，參見 A IV 89，在此經中，佛陀說到他過去某一世由於七年修慈心，他經歷七劫不輪迴到這世間；七次成為大梵天

（Mahā Brahmā）；有許多個七次成為轉輪聖王；擁有七種珍寶。還有，在上述《念住經》結尾的預告中，顯而易見的，當往下數到「一年」之後，不是如一般所預期的接「十一個月」，而是接「七個月」，表示這個順序不是按照數學邏輯。依據 Dumont 1962：p. 73：「『七』這個數字⋯⋯意指一個整體性」（在古印度）。

1. Minh Chau 1991：p. 94 和 Nhat Hanh 1990：p. 166。
2. Ps I 302。
3. M II 96 中，然而，有一個規定，佛陀本人要訓練修習者，在《念住經》中並沒有這種規定。這意指：如果要在一天內證悟，必須佛陀親臨現場擔任導師。此經中所提及的五精勤支是：信心、身體健康、誠實、精進以及具

修習念住到證得果位，在所需時間上長短的差異，顯示：在正確修行的任何時刻，都可能發生在證悟上決定性的突破。也就是說，一旦「念」是「已穩固安立的」（*supatiṭṭhita*），每一個剎那都孕育著潛在的覺醒。

這就引起這樣的問題：對比於難以預期的覺醒上「頓然的」突破，通往證悟的進程有多少程度是依照「漸次的」模式？ 9

依據經典，我們不可能精確地測量出在一天的修習中所斷除的煩惱數量；如同木匠無法估算出扁斧的手柄在一整天的使用

10

度上說， 如同海洋逐漸加深一樣。12《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）有一段經文以逐步地冶煉黃金為例，來說明心的淨化過程的漸次特性。在冶煉黃金的過程中，首先粗糙和中等的雜質被移除，接著是微細的雜質被移除。13 相同的道理，在心的修養領域中，修習者首先移除粗顯類型的雜染，然後才能進入到比較微細的層次。

另 一 個 明 喻， 將「 戒 」（*sīla*， 倫 理 的 行 為 ）、「 定 」



253

（*samādhi*，專注）、「慧」（*paññā*，智慧）這三學〔三層次的訓練〕的修習，比作農夫必須按照節令栽種及灌溉農作物。14

中所磨耗的程度。 然而，就如同木匠在不斷地使用之後，會

明白手柄已經磨損了；修習者在不斷地練習之後，同樣地會領悟到煩惱逐漸地被削弱且正在被斷除。這個明喻意指一個漸進的——儘管無法精確地測出——趨向證悟的進程。

事實上，通往證悟進程的漸次性，一直是多部經典重複出現的主題。11 經典闡釋：修習佛法的進程逐漸地加深，從某種程

無論是農夫或是三學的修習者，都不具有神奇的力量去說：

「讓我的努力現在就結出果實。」但是，他們的持續努力將帶來期望中的結果。這個明喻指出：通往覺醒的進程是依循自然的動力，與自然界植物的生長相類似。

另一經典對於通往證悟進程的說明，是以母雞孵蛋為喻。母雞堅定不懈地孵蛋，在適當的時間終會導致小雞的孵化；就猶如修習者持續不懈地練習，在適當的時候將獲致證悟。15 小雞從蛋殼中突然出現，取決於母雞孵蛋過程中逐漸形成的內在發

有觀察現象生起和滅去的智慧。（這當中的最後一支〔智慧〕，可能代表修習念住的結果，特別是在「重誦」中規定的隨觀生起和滅去的性質。）

1. 關於「 頓然的」 和「 漸次的 」， 亦參見 Gethin 1992：pp. 132、246 和 Nanayakkara 1993b：p. 581。Pensa 1977：p. 335，將這種區別與高峰和高原經驗之間的不同聯結起來。
2. S III 154 和 A IV 127。
3. 例如在 M I 479；M III 2 或 A I 162。亦參見 Strenski 1980：pp. 4、8。
4. Vin II 238；A IV 200；A IV 207 和 Ud 54。
5. A I 254，亦參見 Dhp 239。
6. A I 240。
7. M I 104；M I 357；S III 154 和 A IV 125。這個明喻有一些幽默的意味，因為它將密集修持的修習者與孵蛋的母雞相關聯，兩者大部分的時間都坐著。

育過程；相同的道理，涅槃的頓然突破，也取決於內在修習和內心修養的漸次過程。就如同母雞無法使小雞直接破殼而出；修習者也不可能使涅槃的證悟直接發生。假如，必要的條件都具足了，兩者都將會在它們各自適當的時機發生。

這些經文清楚地顯示出：覺醒的過程依循「漸次的」程序。然而，另一方面，經典中描述的一些證悟入流的例子，是以相當「頓然的」方式發生的，通常是正在聆聽佛陀講經的時候。推敲這些案例，似乎只要聽聞一則經就足以覺醒，不太需要逐步地修習禪定及進行觀禪。16 然而此處需要考慮到的是：如果有人在獨自修習且避居一處時證得入流果，這情況不會引起佛陀說法，所以沒被經典記載下來。17 不過，當有人在聆聽佛陀說法時證得入流果，這個事件的情境，就使這類的證果成為之後所傳述的經文的一部分。所以，我們可以想見：經典中主要記載的證悟入流果的類型是後者。事實上，同樣的幾則經文，



254

1. 事實上，Dhammavuddho 1999：p. 10，建議將 *sotāpanna*〔入流者〕翻譯為

「耳 - 入」〔ear - entry〕，即在聽聞佛法時證悟。同樣地，Masefield 1987：

p. 134，提出 *sotāpanna* 中的 *sota* 指的是「聽聞」而非「流」。然而仔細推敲幾則經文，可發現雖然在 S V 347，提及聽聞佛法是入流的因素之一，但是同一經文清楚地定義「流」指的是八聖道，而「入流者」指的是完全具有這八聖道的人。此外可以再指出的是：在巴利語中，透過「聽聞」而接受佛法的用詞是 *sotānugata*〔傾聽〕，而不是 *sotāpanna*〔入流者〕（參見 A II 185）。「流」的意象也出現於 S V 38，在此經中，八聖道被比喻為恆河

（Gaṅgā），因為八聖道導向涅槃正如恆河通往大海。

1. 只有阿羅漢的證悟才被認為有足夠的重要性， 值得向佛陀報告（*aññā vyākaraṇa*，已知記說）。

確實記載著觀禪導向證得入流果的可能性，如果證得入流果是僅僅取決於聞法，那麼，上述經典的敘述就沒有意義了。18 除此之外，如果只是聽聞並且瞭解佛陀的一次說法就足以證悟，佛陀就不會一再告誡弟子應當要禪修。19

從一個案例可以看到漸次證悟過程的最精簡版。有一位在家眾，雖然當時有些酒醉，但是仍然能夠證得入流果。此人第一次遇見佛陀馬上清醒過來，在聽聞佛陀的漸次教法後，他當下證得入流果。20 在這個特別的例子中，顯然地，親身遇見佛陀的影響是如此強大，以致儘管片刻之前他還是酒醉，仍然能夠突破而得證入流果。這個在家眾不是唯一這樣的案例；因為經典也記載了另一個在家眾臨死之前證得入流果，此人在生前都



255

1. 例如 S III 167 將證得入流果與隨觀五蘊的無常、苦〔不可意〕、無我的特質相關聯。A I 44 論及：完善地修習身念住能夠達到「入流果」，而且 A III 442-3 提出：隨觀所有的「行」是「無常、苦和無我」，具有與前述同樣的潛力。亦參見 D III 241 和 A III 21，此處記載聽聞佛法是五種成就覺醒的情境之一，其他四種分別是：教授佛法、誦念佛法、思惟佛法以及最後同樣重要的是——禪修。
2. 參見例如佛陀的訓誡：「要禪修，不要懈怠放逸！」（例如在 M I 46；M I

118；M II 266；M III 302；S IV 133；S IV 359；S IV 361；S IV 368；S IV

373；S V 157；A III 87；A III 88；A IV 139 和 A IV 392）或常見的描述：

修習者為了密集修習和靜修而避居一處（例如，在 D I 71；D I 207；D II 242；D III 49；M I 181；M I 269；M I 274；M I 346；M I 440；M II 162； M II 226；M III 3；M III 35；M III 115；M III 135；A II 210；A III 92；A III 100；A IV 436 和 A V 207）。

1. A IV 213。

無法戒除酒癮。21 更仔細地推敲這段經文，可看出此人之前在修道上可能曾達到相當的進展，以致於即使當時他的戒行基礎已經退墮，但是仍然能夠（在最後）死亡時證得入流果。22

「頓然的」覺醒經驗，甚至可以一路通達阿羅漢果。最貼切的例子就是苦行者婆醯迦（Bāhiya），他在第一次遇見佛陀的極短時間內，接受佛陀簡短而透徹的教導後立刻完全覺醒。23婆醯迦確實是「頓然的」覺醒的典範。從他覺醒的背景來考量，婆醯迦漸次的修習，顯然是在佛教的訓練體系之外進行的。當他遇見佛陀的時候，婆醯迦早已擁有高度的心靈成熟，因而他所領受的簡要教導就足以觸發完全的突破。24

1. S V 375。
2. 依據 S V 380，有位名叫百手（Sarakāni）的人，在他死亡那一刻「圓滿」

（*paripūrakārī*）他的修習，這表示在那一刻百手證得入流果。由於 S V 379有相同的一套用詞，用在定義「隨法行者」（*dhammānusārī*）以及在 M I 479 的「隨信行者」（*saddhānusārī*），非常有可能他已經是這樣的一位「隨行者」〔follower〕，所以最遲在他死時必定證得入流果（參見 S III 225，此經宣稱：對隨法行者或隨信行者而言，不可能不證得入流果而死去）。

1. Ud 8，參見本書第 324 頁。
2. 不論婆醯迦修習的是何類的法門，他必然已經成就高度的心清淨，因為依據巴利《優陀那》（*Udāna*）的記載，他（誤）認為自己已經完全覺醒了。而他求道的心願是如此地真誠，從下述事實可見一斑：一旦對於他自己想像的證悟生起懷疑，他立刻動身啟程，越過半個印度次大陸去見佛陀。他的急切感是如此強烈，以致無法等待佛陀返回到寺院，甚至就去尋找乞食中的佛陀。（註釋書 Ud - a 79 給婆醯迦一個相當令人難以置信的評價，認為他是一個道德敗壞的偽君子，為了過簡單的生活而穿著樹皮；據 Ud - a 86的說法，他越過半個印度的長途跋涉是一種神通力的成就。）

目前所舉的大多數案例，都顯示佛陀個人現身的強大影響力，這影響力提供了證悟有效的觸媒。進一步仔細閱讀經典，有時會發現更多引人注目的「頓然的」覺醒案例。阿難尊者在一次盡全力要達成證悟的嘗試中，就在他已放棄奮鬥且將要躺下休息的那一瞬間，他終於證得完全的覺醒。25 在其他經文中，一位比丘尼及另一處記載的一位比丘，兩人都在瀕臨自殺之際覺醒，可以說是被覺醒所「拯救」。26 巴利注釋書甚至敘述一位雜技演員的故事，他在旗杆頂上展現平衡時獲得證悟。27 所有這些案例都證明覺醒事件的頓然和不可預測的特性。它們顯示：雖然，通往證悟的漸次進程是通則，但是，這種漸次的前準備到證果所需要的時日，則因人而大有所異。這也是在《念住經》的結尾列出預告證悟需要不同時間的中心意旨。

因而初期佛教主張：為了終究會在證悟上「頓然的」突破，



256

「漸次的」修習是必要的準備。將上述兩個方面結合以作為看待修行之道的方式，就調和了以下明顯的矛盾——經典中一再強調：證悟必須遵守特定的戒行及增長智慧；而其他經文顯示：證得涅槃不只是單憑戒行或觀智其中之一的結果。28

1. Vin II 285。
2. Thī 80 - 1 和 Th 408 - 9。
3. Dhp - a IV 63。
4. 在 A II 163，有人問舍利弗：證悟是觀智〔直接的洞察〕的問題，還是戒行的問題？他以否定回覆這兩個問題並解釋說：這兩者都是必要的，但卻不是使證悟發生的充分條件（ 關於這一段經文， 參見 Jayatilleke 1967：

預測出證悟將發生的精確時刻不僅不可能，而且從實際修行的觀點來看，即使是通往證悟的漸次過程，也不必然是始終不變地進展著。反之，大部分的修習者都經歷過進步及退步的循環更替，在相當大的範圍內擺盪著。29 然而，如果從一段比較長的時間來考量這些一再重複的循環，它們揭示出：一種緩慢但一貫而漸次的發展，具有持續增長的潛力，以達到頓然證悟涅槃的頂峰。對於如此證悟的涵義，筆者現在將轉向更多的細節上。



257

* 1. 「涅槃」（*NIBBĀNA*）及其倫理的涵義

按字面上的意思，「涅槃」（*Nibbāna*）是指燈或火的熄滅。事實上，在經典中出現過幾次：以一盞已被熄滅的燈的意象作

30

寂靜、獨立和解放等涵義上的細微差別。32

從經典中的證據來判斷，與佛陀同時代的苦行者和哲學家，主要是以正面的涵義來使用「涅槃」這個詞。例如，《梵網經》

（*Brahmajāla Sutta*）就列出五種立論來提倡「當下」的涅槃，它們是五種不同的快樂觀點，就是世俗的感官欲樂和禪定的四個層級的愉悅。33 另一則經文提出：有一位遊方者將涅槃視為身體的健康及內心的健全。34 相似的正面涵義構成巴利經典中

〔涅槃的〕標準定義的基礎，依此定義，涅槃代表著從不善心的諸根——貪、瞋、痴之中解脫出來。35

上述這個定義特別強調證得涅槃的倫理涵義。這些倫理上的涵義必須進一步去檢視，因為，有時候證得涅槃已被視為意味著超越倫理的價值。36 乍看之下，這種超越似乎是《沙門文祁



258

為形容 *Nibbāna*〔涅槃〕的體證。 對應的動詞 *nibbāyati*，意

思是「被熄滅」或是「變得清涼」。這樣的熄滅，也許最好是從被動的意義上來理解，亦即當貪、瞋、痴之火由於缺乏燃料而變冷。31 在古代印度的背景下，「熄滅之火」的隱喻，帶有

p. 456）。相同的道理， 依據 Sn 839， 清淨不單只是觀點〔見〕、學習

〔聞〕、觀智或行為〔戒行〕的結果，然而在缺少這些的情況下也無法獲得清淨。

1. Debes 1994：pp. 204、208 和 Kornfield 1979：p. 53。
2. D II 157；S I 159；A I 236；A IV 3；A IV 4 和 Th 906。Thī 116 有稍微不同

的定型陳述，當波吒左囉（Paṭācārā）證悟 *Nibbāna*〔涅槃〕時，她的燈確實恰好 *nibbāna*〔熄滅〕。

1. 參見M III 245 和S V 319。Collins 1998：p. 191 和T. W. Rhys Davids 1993：

p. 362，指出：「涅槃」（*Nibbāna*）意指火是因為缺乏燃料而熄滅，而不是透過人主動的吹熄。

1. Ṭhānissaro 1993：p. 41。關於「奧義書」（*Upaniṣads*）中採用「熄滅的火」作為意象的相似之處，參見 Schrader 1905：p. 167。
2. D I 36。佛陀對「當下」涅槃的定義，可在 A V 64 找到。
3. M I 509。在佛陀眼中，這顯然是對涅槃的謬見。
4. 例如在 S IV 251；S IV 261 和 S IV 371。S V 8 對「不死」有相同的定義；然而 S I 39 和 Sn 1109 將 *Nibbāna* 定義為「斷除渴愛」。這類似於注釋書中對 *Nibbāna* 這個用詞的字源以頗具想像力的方式進行解析：就是將 *Nibbāna*當作 *ni*（無）和 *vāna*（渴愛的隱喻詞）兩字的組合，因此整個複合字的意思代表「無渴愛」（例如在 Vism 293；也在 Vajirañāṇa 1984：p. 20）。
5. 例如 van Zeyst 1961c：p. 143 就堅持這一個論點。

子經》（*Samaṇamaṇḍikā Sutta*） 所提倡的， 因為這部經典將

「覺醒」與「完全止息善的倫理行為」聯結起來。37 類似的說辭，在巴利藏經的其他經文也讚歎〔涅槃〕超越「善」、「惡」兩者。38

首先，仔細研究《沙門文祁子經》的這段經文顯示：這個特定的敘述並非意指拋棄倫理德行；只是指阿羅漢不再認同自己的德行〔是我或我所有〕這個事實。39 至於巴利藏經的其他經文說到關於「超越善和惡」，我們需要明確地區分有關「善」的巴利語的譯詞，它們可以被譯為「善」（*kusala*）或者譯為

「福德」（*puñña*）。雖然在經典用詞上，這兩個名詞無法完全被區分開來，但是它們通常帶有相當差異的涵義。40「福德」大都表示正向功德的行為；而「善」則涵蓋任何有益身心的類型，包括涅槃的證悟。41

1. M II 27。
2. 例如 Dhp 39；Dhp 267；Dhp 412；Sn 547；Sn 790 和 Sn 900。
3. Ñāṇamoli 1995：p. 1283，n. 775，評論：「這一段經文顯示：阿羅漢保持德行，但是不再認同他的德行〔是我或我所有〕。」Wijesekera 1994：p. 35 解釋：修行者應當「掌握道德而不被道德控制。」另參見 M I 319，在此經中佛陀指出：雖然他擁有高水準的德行，但是他不認同這德行〔是我或我所有〕。
4. 依據 Carter 1984：p. 48，在〔身口意〕三種思業的背景下，*kusala*〔善〕和 *puñña*〔福德〕具有某種程度的重疊；但是就個人的品德而言，這兩個名詞之間就有很清楚的區別。
5. 事實上，依據D III 102，涅槃的證悟是善的現象中最高的善；參見Premasiri 1976：p. 68。亦參見 Collins 1998：p. 154 和 Nanayakkara 1999：p. 258。

阿羅漢們所「超越」的是業的累積，他們已經超越了「善」

（*puñña*，福德）及與其相反的「惡」（*pāpa*）的產生。但是，同樣的說法，卻不能用在「善」（*kusala*，健全）上面。事實上，阿羅漢們藉由斷除所有的「不善」（*akusala*）心，而成為

「善」（*kusala*）的最高具體表現。正是如此，如《沙門文祁子經》指出：阿羅漢是自然而然有德行的，甚至不認為他們的德行是「我」或「我所有」。

涅槃，至少如佛陀所體證的，具有相當明確的倫理涵義。阿羅漢根本不會犯下不道德的行為，因為，隨著他們對涅槃的完全證悟，所有的不善心都被斷除了。42 因而，任何不善的思想、言語和行為的現前，都與自稱「修成阿羅漢」直接牴觸。



259

在《審察經》（*Vīmaṃsaka Sutta*）的記載中，佛陀甚至將這個原則運用在自己身上。佛陀公開邀請可能成為弟子的人，藉由徹底檢視及觀察他的行為和舉止，以檢驗他自稱已完全的覺醒。43 佛陀解釋說，對那些人而言，只有找不到佛陀絲毫的不善，那麼相信佛陀並尊他為師才算合理。即使是佛陀，也要用自己的行為來證明自己的教示，事實上他做到了——佛陀所教

1. 依據（例如）D III 133；D III 235；M I 523 和 A IV 370，阿羅漢在倫理上的完善是這樣的：他們絕不會故意去剝奪一個生物的生命；偷竊；從事任何形式的性行為；說謊；如一般在家眾享受囤積物品的感官快樂。亦參見 Lily de Silva 1996：p. 7。
2. M I 318，亦參見 Premasiri 1990b：p. 100。

導的，與他自身的行為完全一致。44 事實就是如此，佛陀甚至在完全覺醒之後，仍然修持著最初導致淨化的守護根門和慎思等等這些行為。45 如果，佛陀讓自己以一般倫理純淨度的標準來評量，那麼，在他的教導裡，就幾乎挑不出道德上的雙重標準的縫隙了。

縱使覺醒只在入流的階位發生，涅槃的體證仍有一定的倫理效應。證得入流的一個主要結果，是入流者再也無法犯下足以導致投生較低界的嚴重違反倫理的行為。46 雖然，他們還沒達到佛或阿羅漢所擁有的完善的道德境界，但是，最初的證悟涅槃已經導致在倫理上不可逆的轉化了。



260

為了提供更多有關涅槃的觀點，筆者將簡短地探討經典上對它的描述。

1. D II 224；D III 135；A II 24 和 It 122 指出：佛陀行如其言，言如其行。這一點在 A IV 82 有不同的表達方式，此處記載佛陀澄清：對他而言，沒有必要為了避免別人知曉，而去隱瞞他的任何行為。在 D III 217 和 M II 115也提及佛陀在道德上的完善。
2. M I 464。（關於這段經文所論及的行為與 M I 11 或 A III 390 有關聯，提到

「斷除」一事似乎很怪異，可能是由於文獻的訛用。因為對佛陀而言，根本沒有必要去「斷除」不善的念頭，因為這些不善的念頭一開始就不會生起。）

1. 對入流者而言是不可能違犯的行為，M III 64 列舉如下：弒母；弒父；殺死阿羅漢；出佛身血及造成僧團的分裂。無法犯下如此嚴重違犯倫理的行為，成為入流果的四支〔四不壞信〕之一。這是在經典中一再出現的主題

（例如在 S V 343）。此外，依據 M I 324 和 Sn 232，入流者也不會隱瞞他們的不當行為。

## 初期佛教對於涅槃的觀點

初期佛教對於涅槃的觀點，不易被佛世時的苦行者和哲學家所理解。對於阿羅漢死後，究竟是留存或消逝的四種標準主張中的任何一種，佛陀一貫地堅持拒絕附和，這使得同時代的人們相當困惑。47 依據佛陀的說法，考慮這些見解是徒勞無益的；猶如去臆測：一旦火熄滅後，火將會往哪個方向滅去。48

佛陀發現：當時描述證悟或覺醒狀態的既有方式，都無法適用於他的證悟。49 他對涅槃的瞭解，與當時的觀念截然不同。對於這一點，他自身相當清楚，在他證悟後，立即反思到將自己所證悟的內容傳遞給他人的難處。50

即使有這些困難，佛陀還是在一些場合努力地解說涅槃的本質。例如，在《優陀那》（*Udāna*）中，他提及：涅槃超越此世界或他世界；超越未來、過去、現在；超越代表物質的真實性質的四界〔地、水、火、風〕；也超越所有的無色界〔非物質的領域〕。他指出：這個「範圍」（*āyatana*，處）——無對



261

1. 例如在 M I 486。
2. M I 487。
3. 在 M I 329，*Nibbānic*〔 涅 槃 的 〕 證 悟， 即「 無 顯 現 的 意 識 」〔non - manifestative consciousness〕，幾乎就是〔佛陀與梵天之間〕相較高下的部分。在這場較量中，佛陀證明：他的證悟完全超出梵天的理解範圍。這隱喻性地顯示：他的證悟超越了迄今所知的及有價值的證悟類型。（有關這一段，參見 Jayatilleke 1970：p. 115。）
4. M I 167 和S I 136。關於以一般語言描述涅槃的困難，亦參見Burns 1983：p.

20 和 Story 1984：p. 42。

象亦無任何的助力——構成了「苦的止息」。51 這個描述顯示：涅槃，意指一個完全不同於世俗經驗的範圍，也異於禪坐入定的經驗。

其他經典將這種迥異於尋常的體證，當作是「無顯現的」

〔non - manifestative〕意識。52 在一段頗具詩意的經文中，有一個 相 關 的 細 緻 解 說， 這 段 經 文 將 阿 羅 漢「 無 所 住 」

〔unstationed〕的意識比喻為：陽光穿透窗戶，窗戶對面沒有隔牆，陽光射入房間——這一束光線不落在任何一處。53

《優陀那》中的另一則經，借助一組過去分詞描述涅槃：「不生」（*a* - *jāta*）、「不成」（*a* - *bhūta*）、「不作」（*a* - *kata*）以及

「不依緣的」（*a* - *saṅkhata*，無為）。54 這段經文再次強調：涅槃是完全地「異他」〔other〕，在涅槃中，是不生或不作；不是被製造的或不是依緣的。 就是由於這種「 異他性」

〔otherness〕， 使 得 涅 槃 等 同 於 從「 生 」（ *jāti*）、「 有 」

1. Ud 80。在此經文中，「範圍」（*āyatana*，處）可被當作是經驗的「範圍」，因為在其他地方，同一組用詞構成描述禪修體驗的一部分，參見 A V 7； A V 319；A V 353；A V 355；A V 356 和A V 358。Mp V 2 將這些段落與「阿羅漢的果位成就」聯結起來。
2. 在 D I 223 的「無顯現的識」（*anidassana viññāṇa*）。有關這一段落，亦參見 Harvey 1989：p. 88；Ñāṇananda 1986：p. 66 和 Ñāṇamoli 1980：p. 178。
3. S II 103，在此經中，由於徹底消泯了對「四食」中的任何一種的渴愛，意識是「無住的」（*appatiṭṭhita*），這接著導向從「未來有」中解脫。
4. Ud 80 和It 37。關於這段經文參見Kalupahana 1994：p. 92 和Norman 1991- 3：

p. 220。

（*bhava*）、「業」（*kamma*）、「行」（*saṅkhārā*） 當中解脫。55

「生」在某種程度上象徵著在時間中存在；而「涅槃」則是既無生又無死的，是「無時間的」〔timeless〕或「超越時間的」

〔beyond time〕。56

這些經文顯示：涅槃顯著地異於其他任何的經驗、範圍、狀態或領域。經文明確地指出：只要對某處、某事或某人，還存有即使是一絲絲的細微感知，那就還不是涅槃的經驗。

## 涅槃：既非包容萬有的合一，也非斷滅



262

為了進一步澄清有關佛陀涅槃觀的獨特性，在本章的剩餘篇幅，筆者將駁斥「包容萬有的合一狀態」的證悟（就像主張

「 不二論」 的宗教傳統所設想的 ）， 也反對「 斷滅論」

〔annihilationism〕。雖然初期佛教並不否定「主體」〔subject〕與「客體」〔object〕的區別，但是它不認為這種區別特別重要， 因為兩者都是虛幻不實的東西。所謂主體〔個人的身心〕，只不過是與世界（客體）互動的一個綜合體而已；然而談到「世界」，其實就是談到那個被主體所感知到的客體。57

1. D III 275 和 It 61。關於這段經文參見 Premasiri 1991：p. 49。
2. 參見例如 M I 162，在此經典中，個人的妻子、子女和財產被定義為「受制於生」的現象；接著，涅槃被分類為「不受制於生」。關於「生」這個詞的 可 能 涵 義， 亦 參 見 Buddhadāsa 1984：p. 26；Govinda 1991：p. 50； Harvey 1989：p. 90 和 Karunadasa 1994：p. 11。
3. Tilakaratne 1993：p. 74。

就主觀的經驗來說，合一，意味著主體與客體的的融合，這種經驗通常來自深度的禪定；另一方面，涅槃，則必然是完全捨棄主體與客體兩者，而非此兩者的融合。58 這樣的體證被視為是從整個認知領域的「 脫離 」。59 就沒有相對物

〔counterpart〕這一點而言， 雖然涅槃具有幾分「不二性」

〔non - duality〕，60 然而涅槃的涵義遠超過「一體」〔oneness〕或

「合一」〔unity〕的體證。61

1. 例如 S IV 100 提及：「所有六入處的止息」是注釋書解釋「是指涅槃」的一種表達方式（Spk II 391）。另一個相關的參考可能是「入流」的標準描述

（例如在S V 423），此經提到：洞察「凡生起的，也將止息」的這個事實。這樣的表達也許正好暗指涅槃的主體體驗，據此，所有因緣和合而生起的現象都止息。相同的道理，在 M III 265 和 S IV 58 對於證悟的宣稱指向止息的體驗。證悟作為止息的體驗，也反映在現代禪修老師和學者的著作中， 參見例如：Brown 1986b：p. 205；Goenka 1994a：p. 113 和 1999：p. 34；Goleman 1977b：p. 31；Griffith 1981：p. 610；Kornfield 1993：p. 291； Mahasi 1981：p. 286 和 Ñāṇārāma 1997：p. 80；亦參見本書第 362 頁，注 30。

1. M I 38；注釋書將這種從整個認知領域的「脫離」等同於涅槃（Ps I 176）。相同的道理，Thī 6 將涅槃意指為所有想的靜止。
2. 對於「涅槃的相對物是什麼？」這個問題（在 M I 304），依據阿羅漢比丘尼法樂（Dhammadinnā）所言，這是一個無法回答的問題。注釋書 Ps II 369 解釋：涅槃沒有相對物。
3. 以上這一點可以從佛陀的一個聲明（M II 229 - 33）中推論出來，即是隨著涅槃的直接體證，所有與「合一」體證有關的見解和觀點都會被拋棄和超越。亦參見 S II 77，於此經中佛陀摒斥「一切即一」的見解，認為這是應避免的極端之一。而且，依據 A IV 40 和 A IV 401，在不同的天界盛行單一的或多樣的體驗，所以像「一切即一」這類絕對的說法，並不符合初期佛教對宇宙真實相的描述。亦參見 Ling 1967：p. 167。

實際上，初期佛教團體並非不知曉「一體」的體證，但是，這種體證即使到達各種無色界最精細的形式，仍然不被認為是最終的目的。62 就如同佛陀本人，對於他從最初遇到的幾位老師所得到的指引並不滿意，63 所以他告誡弟子們：要超過且超越這種「超自然的」體驗。64 佛陀的一些弟子曾證得各種「不二」的經驗；而另一些弟子卻在沒有任何無色定的經驗下，證得完全的覺醒。65 後者就是活生生的證明，也就是，這種無色定的成就無法與涅槃相提並論，甚至不是證悟涅槃的必要條件。

為了要適當地評估初期佛教的涅槃觀念，除了需要分辨基於



263

「合一」體驗的觀點，也要區別古代印度的決定論和唯物論學

1. 在 M III 220，各種無色定被明確地視為等同於「合一」〔unity〕。實際上，整個系列起始於這訓示：不去留意多樣化的認知，以作為修習「空無邊處定」的基礎（例如在 A IV 306），這系列清楚地指出這些經驗合一的特性。在 M III 106，四無色定再次被視為具有「合一性」（*ekatta*）的條件，每個無色定都是逐漸「降」入到空性的部分。這種逐漸降入的極致，就是達到諸漏的滅除〔漏盡〕（M III 108），達到這一點就不再使用「合一」作為限定條件。這段經文明確地顯示：完全的覺醒甚至超越了最細微的「一體」〔oneness〕的體驗。此經也指出：「空性」的體驗可能有各種的類型，然而，正是諸漏的完全斷滅，決定了某種「空性」的體驗是（或不是）確實達到完全的覺醒。
2. 參見 M I 165，在此經中，佛陀評論：阿羅邏迦藍和優陀羅羅摩子的教導，無法有助於完全的厭離，所以不足以證悟涅槃。
3. 譬如在 M I 455 - 6，在此經中，佛陀依次地評論每一個禪定：「這是不夠

〔究竟〕的。拋棄它們，我說：超越它們！」

1. 上述這些弟子是「依慧解脫」的阿羅漢，依據經典對他們的定義（例如，在 M I 477）：他們在沒有體驗「無色定」的情況下就已經斷除諸漏。

派所普遍持有的斷滅論。事實上，佛陀曾有幾次被誣控為斷滅論者。66 對於這種指控，他幽默地回應：如果斷滅指的是不善心的斷滅，那麼他當然可以被稱為是斷滅論者。

審查這些經典，顯示出：對涅槃的描述有正面和負面兩種用詞。負面的表達，通常出現在修行的經文中，顯示修習尚未完成。67 不過，其他的經文段落，則以不同的正面修飾語來指稱涅槃，稱它是一種具寂靜、純淨和解脫的狀態；是崇高且吉祥的；是絕妙且令人驚歎的；是一座島嶼、一個庇護所和一個皈依處。68 藉由證悟涅槃所得到的解脫之樂，是可證得的最高形式的快樂。69 涅槃，被形容是無上快樂的來源；是解脫的狀態；



264

1. Vin III 2；A IV 174 和 A IV 183。亦參見 Vin I 234；Vin III 3；M I 140 和 A V 190，在這些經典中，佛陀被稱為「斷滅論者」〔nihilist，虛無主義者〕。
2. Bodhi 1996：p. 171；Ñāṇapoṇika 1986a：p. 25 和 Sobti 1985：p. 134。
3. S IV 368 - 73 提供一長串這樣的修飾語。類似但較短的清單出現在 A IV

453。

1. 涅槃作為最高的安樂， 出現例如在 M I 508；Dhp 203；Dhp 204 和 Thī

476。前述這些表述意指：阿羅漢對解脫之樂的體驗，參見例如 M II 104； S I 196；Ud 1；Ud 10 和 Ud 32。在 Ud 11 敘述這種快樂優於所有其他類型的快樂。然而，應該指出的是：涅槃本身並不是一種感受類型的快樂，因為證入涅槃之時，所有感覺都止息了。這記載於 A IV 414，在此經中，舍利弗說道：涅槃是快樂。當他被問道：如果所有的感覺都沒有了，怎麼可能還會有快樂？他解釋說：對他而言，正是感覺〔受〕的止息才構成快樂。相同的道理，在 M I 400，佛陀解釋說：他認為即使是受和想的止息也會形成快樂，因為他並沒有將「快樂」的概念只局限在快樂的感受〔樂受〕。Johansson 1969：p. 25，解釋說：涅槃是「快樂的來源」而非「快樂的狀態」。

是崇高且吉祥的，似乎與純粹的斷滅之間幾乎沒有共同之處。

事實上，按照佛陀的透徹分析：縱使是出自厭惡這個「自我」的動機，企圖毀滅自我，仍然是繞著「自我感」轉圈。因此，斷滅論者仍然受到「自我感」的束縛，有如被綁在木樁上的狗， 不停地繞著木樁轉圈子。70 這種對於「無有的渴愛」

（*vibhavataṇhā*， 無有愛）， 確實是證得涅槃的障礙。71 就如

《界分別經》（*Dhātuvibhaṅga Sutta*）所解釋的：以「我將會不存在」來思考，與「我將會存在」的念頭幾乎同出一轍，都是一種「妄想」。72 為了向覺醒前進，兩者都應該被捨棄。

堅稱阿羅漢死亡時會斷滅，其實是一種誤解，因為，這樣的見解主張：即使人還活著時，也無法找到某個有實質感的事物的斷滅。73 所以，任何有關阿羅漢死亡之後，究竟是存在或斷



265

1. M II 232。
2. 因為，它是包含於第二聖諦〔集諦〕中渴愛的類型之一（參見例如 S V

421）。

1. M III 246。
2. 在 S IV 383，對比丘阿耨樓陀（Anurādha）而言，阿羅漢死後的命運是兩難的問題。對此，他嘗試用古印度討論此類問題所使用的四個標準主張

〔四句論法〕之外的方法來解決。在否定這個（依據印度的邏輯這是不可能的）第五種選項之後，佛陀引導阿耨樓陀獲得這個結論：即使仍然活著的時候，阿羅漢也不可能認同五蘊的任何一蘊，或五蘊以外的任一事物

〔為我或我所有〕。相同的推理可以在 S III 112 找到，在此經中舍利弗指責：比丘焰摩迦（Yamaka）認為阿羅漢死亡時即是斷滅。

滅的陳述就變得毫無意義了。74 涅槃確實意指的是：無知地信仰「有個實體的自我」被消滅了，而這「消滅」在證得入流時早已發生。完全覺醒之後，即使是對自我感最微細的執著也都永遠地「被消滅」，這只是以負面的方式表達透過證悟所獲得的解脫。在完完全全地覺醒「無我的真實」時，阿羅漢是千真萬確地自在解脫了——像飛鳥一般，不在空中留下一絲絲的痕跡。75

1. Sn 1074 將阿羅漢比作熄滅的火焰；火焰一旦熄滅就不能再被認定為「火

焰」。Sn 1076 解釋說：對於如此逝去的人〔阿羅漢〕是無法衡量的，因為隨著所有的現象都被消除，所有的言語之路也消失了。唯一可以接受關於阿羅漢死亡的宣告（參見 D II 109 及 D III 135）是：他們「不留餘物地證入涅槃界」〔無餘涅槃〕。這個宣告在 It 38 有進一步的解釋：當阿羅漢過世時，所有被感覺的和經驗的，因為不再以此為樂，將單純地冷卻下來。

1. Dhp 93 和 Th 92。

第十五章

# 結論



266

佛陀曾說：縱使有人持續百年不停地提出關於念住的問題，他照樣能無所不答，他的答案既不會重複也不會窮盡。1 如果佛陀對念住這主題的解說是無窮盡的，那麼，顯然本書最多也只是試著提供進一步討論和探究的起點而已。雖然如此，現在也到了藉著突顯「念住」的一些關鍵層面來總結本書的時候。此外，筆者將藉由推敲念住在佛陀教導中的定位和重要性，而將念住放置在一個更寬廣的背景中。

## 念住的關鍵層面

在《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）中所描述的通往涅槃的

「直接之道」，呈現一組全面性的隨觀。這組隨觀漸次地揭露主觀經驗中更微細的層面。依照此經的「定義」，念住的直接

1. M I 82。Ps II 52 這段經文的注解：讓四位提問者的每一位針對四念住中的一個念住提問。

之道所需的心的素質是：平衡而持續的運用「精勤」（*ātāpī*）、

「正知」（*sampajāna*） 的現前、遠離「貪欲」（*abhijjhā*） 和

「憂惱」（*domanassa*）的平衡狀態的心。這三個素質就像車輪的三支輪輻，圍繞著核心的心的素質——「念」而運轉。

「念」作為心的一個素質，呈現出對感知過程中最初階段所特有的「接納性的覺知」的刻意培養及其品質的提昇。念的重要層面包括：「只是」且「平等平靜的」接納能力，同時結合一種警覺、寬廣和開放的心的狀態。「念」的核心任務之一是去除自動化的「慣性反應」和「感知評價」。「念」，因此，會導向漸進地重構感知的評價，最終達到對現實「如其所是」的不扭曲的洞見。「念」含有非反應式的且警覺的接納能力的要素，這要素構成念住作為巧妙中道的基礎，而這中道既不壓抑經驗的內容，也不對經驗作出強迫性的反應。



267

「念」的這一種心的素質，有各式各樣可能的應用範圍。在念住的實修情況中，念的範圍可以從最粗淺的動作，例如大便、小便，一路到最殊勝、最崇高的境界，也就是，在現證涅槃的過程中，念是以心的素質現前。在止禪的情況中，也可以發現類似的廣泛運用，在此運用中，念的任務是從認出五蓋的存在，一直到從最高的禪定出定時都保持覺知。

基於「定義」和「重誦」所描述的念住的核心特徵和特質，念住的主要推動力可以總結為：

持續 寧靜地 知道 變化〔Keep Calmly Knowing Change〕

用「持續」〔keep〕這個指令，筆者想要涵蓋「念住隨觀」中的連續性和全面性兩者。覺知的「連續性」構成「定義」中提到的「精勤」（*ātāpī*）這特質的基礎。「全面性」的要素出現在「重誦」中，它要求修習者要隨觀「於內」（*ajjhatta*）和

「於外」（*bahiddhā*）兩方面，即全面地隨觀自己和他人。

「寧靜地」〔calmly〕這個限定詞，代表在「定義」和「重誦」中提到的「需要」，即是去修習念住以「遠離欲望和不滿足」（*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*，遠離世間的貪欲和憂惱） 並且也「遠離執著或依賴」（*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*，安住於無所依賴，不執取世間的任何事物）。

「知道」〔knowing〕這動名詞，呼應了這經文中常用的動詞

*pajānāti*〔 知 道 〕。 這 樣 的「 知 道 」， 代 表「 只 是 念 」

（mindfulness）和「正知」（*sampajāna*）相結合的特質，念和 正知兩者都已經在「定義」中提過。這兩者也出現在「重誦」 268中，「重誦」提到：隨觀僅僅是為了「只是觀智和持續的念」

（*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*）。

「重誦」也解釋：「知道」這個素質，應該被導向身、受、心、法的特定層面， 也就是它們的生起和滅去（*samudaya* - *vaya* - *dhammānupassī*，生滅法的隨觀）。如此地隨觀無常，或者可以導向體證緣起性；或者可以為體證緣生現象的另外兩個特徵「苦」和「無我」奠下基礎。這種不斷深入地洞察「緣生

有」的苦和空的性質，是基於直接體驗無常，對此，筆者想要用「變化」〔change〕這個詞來表達。

念住隨觀的基本特點也可用視覺方式來呈現。在下圖 15 - 1，

法

精勤的正知的具念的

平等平靜的

精勤的

正知的具念的

平等平靜的

於內和於外

生起和滅去觀智和覺知

無所依賴和不執取

精勤的

受

正知的

具念的

平等平靜的

心

精勤的

正知的具念的

平等平靜的

身

圖 15 - 1 念住的核心特徵和層面

筆者試著用圖示來說明「定義」、四念住、「重誦」這三者之間的關係。「重誦」提到的核心層面，位於圖的中心；而「定義」中列出的素質，則重複出現在每個角錐裡；這四個角錐代表四個念住，每一個念住都可以成為修習的主要焦點，並且導向深度的洞見和證悟。

如左圖所示，修持身、受、心、法的念住隨觀，必須將「定義」列出的全部的四個素質結合在一起。這樣的隨觀導向念住的四個層面的修習，這四個層面可見於左圖的中心位置，並且在《念住經》的「重誦」中已經被提及。



269

在這一個圖中，筆者想要表明的是：四念住中的每一種念住都構成一扇「門」或一塊「墊腳石」。在四念住之下所包含的隨觀本身並不是目的；相反地，它們只是培養「重誦」所描述的核心層面的方法。不管利用哪一扇門或哪一塊墊腳石去增長洞見，主要的任務是善巧地運用它，以獲得對於「主體經驗的真實性質」全面且平衡的知見。

在《六處分別經》（*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*）中佛陀提到三個「念住」，不同於四念住架構中所列出的修習內容。2 這意味著《念住經》所描述的隨觀，並未限定唯一正確和合適的方法來修習「念住」隨觀，而只是對於可能的運用作建議而已。因此，念住的修習就不必局限於《念住經》明列的對象的範圍。

1. M III 221（亦參見本書第 42-3 頁）。

《念住經》中的隨觀，是從粗顯的經驗漸進到細微的經驗層面。然而，應當謹記在心的是：此經呈現的是念住的理論模式，而不是個案研究。在實際的修習中，可以用各種不同的方法，去組合經文中所描述的不同的隨觀。如果有人認為經文中所描述的進程，就是規定了修習念住的唯一可能的先後順序，那將是個誤解。

在實際修習時，念住隨觀的彈性交互關係，可以用一個好像穿過念住的「直接之道」所切出的橫切面來解說。這樣的橫切面圖，就像一朵十二片花瓣的花朵（見圖 15 - 2），以隨觀的主要對象（此處以入出息為例）作為「花朵」的中心。



270

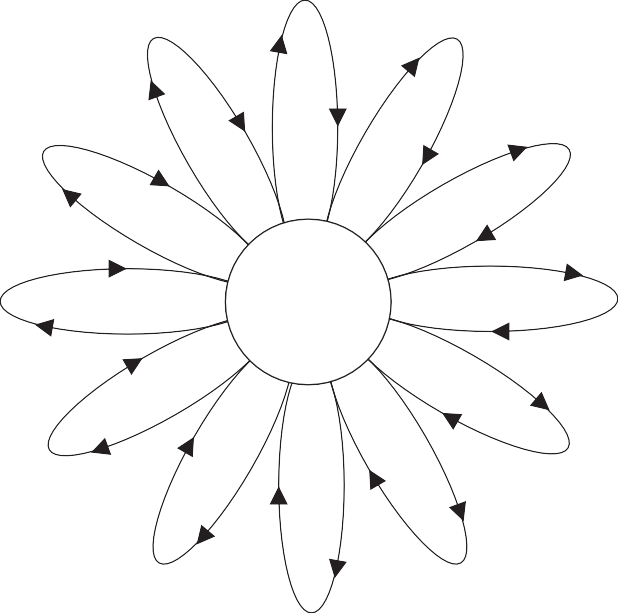
諸入處

諸蘊

諸蓋

諸覺支

諸聖諦

入出息

各種姿勢

各種動作

諸身分

諸界

從對修習的主要對象〔花的中心〕保持覺知出發，隨觀的動力可以在任何時刻，引導到任一個其他的念住修習，然後再回到開始時的主要對象。也就是，例如從覺知入出息的過程開始，覺知可能轉向到「身、受、心、法」的範圍中任何一個其他明顯出現的對象，然後再回到入出息。或者另一種情形是，如果新生起的修習對象需要持續注意及更深入思察，那麼這個新的對象就可能成為這朵花的新中心，而前一個修習的對象則轉成花瓣之一。

四念住中任何一種禪法的修習，都可以作為觀禪的主要焦點而且通往證悟。同時，源自某一種念住的各種修習，也可以與那些來自其他念住的修習相聯結。這顯示了念住架構的彈性，這架構容許依據修習者自己的個性及修習的程度，作自由的改

心 腐屍

諸受

圖 15 - 2 念住隨觀的動態相互關係

變和組合。因此可知，修習念住應當不是修習一種或另一種念住的問題，而是既要隨觀某一種念住，也要隨觀其他種的念住。事實上，在較深入的修習階段，當修習者能安住於「無所依賴，不執取世間的任何事物」之時，念住的修習就能從任何特定的對象或範圍，進展到越來越全面的隨觀形式，即含括經驗的全部層面。如圖 15 - 2 所示，〔念住修習的進展就像一朵花〕，當夕陽即將西下時，這朵花的十二片花瓣會慢慢地合攏



271

在一起而成為一個花苞。以此方式修習，念住就成為一種檢視，即從「教法」（*Dhamma*）的觀點，對自己當下的經驗進行整合四個層面的檢視，包含其物質的、情感的和心的各個面向。因此，在通往證悟的直接之道上，修習者當下的經驗就成為一個迅速進展的機緣。

## 念住的重要性

佛陀把念住的修習推薦給新手和初學者，也將資深修持者和阿羅漢納入到念住修習者之列。3

對於剛開始要修習念住的初學者，經典中規定：戒行的根基及「正直的」見的現前是必要的基礎。4 依據《增支部》

（*Aṅguttara Nikāya*）的一段經文，念住的修習會克服在持守五戒上的弱點。5 這意味著：初學念住所需的戒行的根基，在開始時或許薄弱，但是隨著修習的進展將逐漸被強化。同樣地，

1. S V 144。 所謂不同程度的弟子應修習念住， 再度出現在 S V 299

（Woodward 1979：vol. V，p. 265，將這段經文翻譯得好像念住的修習「應被放棄」。這樣的譯文欠缺說服力，因為在此文脈裡，巴利語 *vihātabba*最好翻譯作 *viharati*〔住〕的未來式被動態，而非 *vijahati*〔放棄〕的未來式被動態）。

1. 例如在 S V 143；S V 165；S V 187 和 S V 188 都說明：在著手修習念住之前，需要有持戒的基礎。亦參見 S V 171，根據此經，持戒的真正目的是為了導入念住的修習。S V 143 和 S V 165，將「正直的見」（*diṭṭhi ca ujukā*）加到念住的必要條件上。
2. A IV 457。

前面提到的「正直的」見，可能是指初步程度的動機和理解，這會隨著念住隨觀的進展而增強。6 進行念住修習的其他必要條件是：少事少務；避免閒談、過度睡眠和交際應酬；培養收攝根門、飲食知量。7

修道的初學者，一開始就被鼓勵應該立刻修習念住，或許已是令人驚訝的事。8 然而，佛陀和他的完全證悟的弟子，仍然必須進行念住的修習，恐怕是更令人訝異的事——已經體證究竟〔涅槃〕的人，為什麼還要繼續修習念住？



272

答案是：阿羅漢之所以繼續修習觀禪，是因為對他們而言，這就是排遣時光最適宜且最愉悅的方式。9 精通念住，加上樂於離群獨修，確實是阿羅漢與眾不同的特質。10 一旦，真正的

1. S III 51 和 S IV 142，將直接體驗五蘊或六入處的無常性稱為「正見」，這種正見的形式顯然是修習觀禪的成果。
2. A III 450。
3. 不過，這裡必須指出：在初學者與阿羅漢兩者所修習的念住之間，有著明顯的質的差異。S V 144，描述這種質量的進程：從初學者最初的洞見，經過進階修習者透徹的體悟，到阿羅漢修習隨觀時的完全沒有任何的執著。即使對於初學者最初的洞見，此經仍規定：為了真正洞見的生起，必須以平靜和專注的心來修習念住；而這要求也不是那些剛著手修習的人可輕易達到的。
4. S III 168 解釋：雖然阿羅漢所作已辦，他們也持續隨觀五蘊為無常、苦和無我，因為對他們而言，這是一種安住在當下的愉悅方式，而且是正念、正知的來源。在 S I 48，佛陀又解釋：雖然禪修，阿羅漢所作已辦，是因為他們已「超越」〔生死輪迴〕。亦參見 Ray 1994：p. 87。
5. S V 175 定義阿羅漢為圓滿的念住修習者。依據 S V 302，阿羅漢經常安住

不執著生起了，觀禪修習的持續性就成為喜悅和滿足的泉源。因此，念住不僅是通往目標的直接路徑，也是體證目標的圓滿展現。借用經典中詩意的語言來說：「道和涅槃合而為一，就像一條河流匯入另一條河流。」11

類似前述涵義上的細微差別隱含在「重誦」的最後部分，根

12



273

陀以樂於靜默和離群獨修聞名。14《沙門果經》（*Sāmaññaphala Sutta*）中記錄一段可作例證的插曲：佛陀和一大群僧人，在林中禪修到如此深度的寂靜，使得走近的國王害怕會陷入伏襲；因為對國王而言，這麼多人聚集在一起竟能毫無聲響似乎是不可能的。15 佛陀對於靜默的欣賞是如此之深，以致於有時他毫不猶豫地遣走面前嘈雜的弟子或在家的護持者。16 假如他認為

據這一部分，繼續隨觀的目的是為了持續不斷地隨觀。 這表

明：修習者沒有片刻離開禪修的練習。因此，念住的重要性從修道的起始點，一路延伸到圓滿證悟的那一剎那，甚至證悟之後。



274

各種經典中都有記載：正式的禪修練習即使對阿羅漢也有持續的意義。這些經典顯示：佛陀和他的弟子們總是沉浸在禪修中，不論他們證悟的程度如何。13 在同時代的苦行者圈中，佛

於已穩固安立的念住中。在 D III 283；A IV 224 和 A V 175，記載阿羅漢樂於離群獨修。在 A IV 224 和 A V 175，再次提到阿羅漢精通念住。Katz 1989：p. 67 結論：「念住⋯⋯阿羅漢樂於這種修習，這可能意味著⋯⋯這是他們的成就的自然流露」。

1. 依據D II 223，涅槃與道匯流，就如同恆河與閻牟那河（Yamunā）合流。 Malalasekera 1995：vol. I，p. 734，解釋：「恆河與閻牟那河合流⋯⋯用來作為完美結合的一個明喻」。
2. M I 56：「念⋯⋯在他心中穩固現前，達到⋯⋯『持續的念』所需的程度」。
3. 例如 S V 326，記載佛陀和一些阿羅漢致力於修習入出息念。在阿羅漢弟子中，阿那律以經常修習念住聞名（參見 S V 294 - 306）。Sn 157，再一次強調佛陀沒有忽略禪修。亦參見M III 13，此處描述佛陀的特徵是一位修習禪修並且遵循禪修者行為的人。
4. 例如在 D I 179；D III 37；M I 514；M II 2；M II 23；M II 30；A V 185 和

A V 190，佛陀及其追隨者常被描述的特徵是「喜好靜默；修習靜默；讚歎靜默」。亦參見在 S III 15 和 S IV 80，在這兩則經文中，佛陀堅決地告誡弟子應當精進於離群獨修。依據 A III 422，事實上，離群獨修是獲得真正控制心的必要條件。亦參見 It 39 和 Sn 822，在這兩處，佛陀再次讚歎離群獨修。在 Vin I 92，如果年資較低的比丘獨住禪修，佛陀甚至免除他們依止老師而住的要求。僧團共住幾乎成為次要的選擇，因為在 S I 154 中，建議那些無法體會到離群獨修之樂的比丘，選擇前述這類的僧團生活（亦參見 Ray 1994：p. 96）。Panabokke 1993：p. 14 也指出：離群獨修在佛教僧院歷史的初期階段中的重要性。不過，如佛陀在 M I 17 和 A V 202 指出的：離群獨修需要一定程度地精通於禪修。如果不精通於禪修，佛陀會建議他不要離群獨修（ 參見在 A V 202 提到優波離（Upāli） 和 Ud 34 提到彌醯

（Meghiya）的實例）。

1. D I 50。
2. 在 M I 457，有一群新出家的比丘因為過於嘈雜而遭佛陀遣走。在 Ud 25，又發生相同的事。在 A III 31（＝ A III 342 與 A IV 341），佛陀因為一群居士太吵而不願意接受他們供養的食物。不過，另一方面，僅僅為靜默本身而遵守靜默的情況，曾經被佛陀批評。在 Vin I 157，佛陀斥責一群比丘，他們一起完全靜默地度過整個結夏安居，顯然是為了避免僧團的不和。這個案例也有必要根據 M I 207 來推敲，此經以同樣的措辭描述一群比丘保持靜默地同住，但是他們卻得到佛陀的認可。這當中決定性的差異在於：這群比丘每五天會中止靜默並討論「法」；也就是說，在這例子中，遵守靜默不是為了避免衝突，而是用來培養適合禪修氣氛的方法，而且同時睿智地以定期討論「法」來平衡。事實上，佛陀經常建議這兩個活動：討論佛法或保持靜默，是兩種與他人共度時光的合宜方法（例如在 M I 161）。

周遭過度喧鬧，他會直接獨自走開，讓比丘、比丘尼或在家弟子們自處。17 離群獨修，佛陀解釋這是「法」的特質之一。18

經典記載：即使佛陀在完全覺悟之後，他仍然獨自進入靜默修行的狀態。19 甚至不在密集禪修時，如果佛陀正在進行日常的禪修，有時候一些顯要的訪客也不被允許親近。20 依據《大空經》（*Mahāsuññata Sutta*）中佛陀自己的陳述：當他安住於修習「空性」時，如果有比丘、比丘尼或居士來訪，由於他的心是如此地傾向於離群獨修，因此，他會以有意讓訪客離開的方式與他們談話。21

佛陀離群獨修的生活方式，卻使他有時引來其他苦行者不公正的嘲諷。苦行者暗示說：他也許是因為懼怕與其他人辯論落敗才離群獨修。22 然而實際情況並非如此，佛陀並不懼怕辯論或任何事物。他的離群獨修及禪修的生活形式，只不過是他證



275

悟的適當表現，同時也是為他人樹立榜樣的方式。23

到目前為止，所提及的經文段落都明白地顯示：初期佛教團體對於離群獨修及從事密集修習的重視。這重要性也反映在以下的敘述中：四念住的修習，連同去除五蓋及確立七覺支，構成過去、現在、未來一切諸佛覺悟的共通特點。24 事實上，不僅是諸佛，而且是所有已證悟或將要證悟的人，也都是經由去除五蓋、建立念住及培育七覺支而覺悟的。25 鑑於五蓋和七覺支兩者都是法隨觀的對象，顯然念住是修習佛法的增長中不可或缺的因素。26 難怪佛陀把忽視念住等同於忽視離苦之道。27

依據經典，許多比丘尼都是念住修習的成就者，這個事實也顯示出：念住修習對於所有佛陀弟子的重要性。28 有些例子也

1. Ud 41。在 A V 133，記載一群長老比丘採取類似的行動：他們為了避開一些訪客所製造的喧擾，甚至未向佛陀告辭就先行離去。佛陀在事後得知，也同意這個行為。
2. Vin II 259 和 A IV 280。
3. Vin III 68；S V 12 和 S V 320，記載：佛陀有兩星期完全靜默的獨修。而 Vin III 229；S V 13 和 S V 325，記載：有三個月期間是同樣的情況。
4. 例如在 D I 151。依據 D II 270，即使是眾神之王帝釋天（Sakka），曾因為不被允許打擾佛陀的禪修，未能見到佛陀而離去。
5. M III 111。
6. D I 175 和 D III 38。
7. 在 D III 54，佛陀指出：過去所有的覺者也都同樣致力於離群獨修和保持靜默。M I 23 和 A I 60，解釋佛陀離群獨修的原因有二：為了此時此地快樂地安住〔現法樂住〕，以及由於悲憫未來的眾生。亦參見 Mil 138。
8. D II 83；D III 101 和 S V 161。在 S I 103，佛陀明確地表述：他的覺醒是基於「念」（*sati*）而發生的。
9. A V 195。這句話顯然是如此的重要，以致於在漢譯《中阿含》（*Madhyama Āgama*）所保存的《念住經》版本中，此句成為此經的序言中的一部分。參見 Nhat Hanh 1990：p. 151。
10. 事實上，依據 A V 153，「念」對於修習佛法的增長是不可或缺的。在 A IV 457 - 60 中列舉出了大量念住的可能利益，進一步證實了念住的用處。
11. S V 179。
12. S V 155。

提到在家修習者精通念住隨觀。29 這些例子清楚地顯示：在《念住經》中佛陀使用「諸比丘」（*bhikkhave*）一詞，是一種稱呼他的聽眾的方式，並非有意將他的教導只限於受具足戒的比丘僧眾。30



276

雖然，念住的修習顯然並不限於僧伽團體的成員，但是，它仍然對僧眾尤其有益， 因為它能對抗個人和團體的墮落傾向。31 如同佛陀所指出的：一旦，比丘或比丘尼修習念住到足夠長的時間，世上沒有任何事物能引誘他們還俗以及放棄他們的生活方式，因為，他們已經徹底地厭離世俗的誘惑。32 只要他們穩固地安住在念住之中， 他們就已成為真正的「自依止」，並且不再需要任何其他形式的保護或皈依。33

1. 例如，依據M I 340，在家弟子倍沙（Pessa）有時候修習念住。倍沙的修習相當符合經中所謂「穩固地安立的」（*supatiṭṭhita*，善安住的）這個用詞，這清楚地顯示出：他的修習已經達到相當高階的程度。S V 177 和S V 178，提到居士師利瓦達（Sirivaḍḍha）和摩那提那（Mānadinna）兩人從事念住的修習。佛陀後來宣稱這兩位都已證得不還果。
2. Ps I 241 解釋，在這經文中，「比丘」包括從事這個修習的任何人。
3. D II 77；D II 79；S V 172；S V 173 和 S V 174。
4. S V 301。將上文這個敘述與 A III 396 的經文對比，是相當發人深省的，依據後一則經文，即使是四禪的成就者，仍然有可能還俗而回到俗世的生活方式。
5. D II 100；D III 58；D III 77；S V 154；S V 163 和 S V 164 都提及：那些從

事念住的修習者就如同是〔生死大海中的〕一座島嶼一般，並且因而成為他們自身的皈依。Sv II 549 解說這一宣稱並且強調：正是諸念住的修習將會導向最高的成就。

念住的有益影響力不限於修習者自身。佛陀明確地勸告修習者：應該鼓勵朋友和親人也修習念住。34 如此一來，念住修習就可以成為助人的工具。佛陀曾經以兩位一起表演平衡動作的雜技演員為例，解釋這樣助人的正確步驟。35 為了兩人都能安全地表演，首先，每個人必須各自注意自身的平衡，而不是同伴的平衡。同樣的道理，佛陀勸告：修習者首先應該借助修習念住建立自身內在的平衡。基於建立這樣的內在平衡，修習者就能以耐心、非暴力和悲心來理解外在的狀況，因此能夠真正地利益他人。

兩位雜技演員的明喻意味著：藉由念住而自我修習，是構成助人能力的重要基礎。根據佛陀的說法，如果沒有先自我修習而嘗試去幫助他人，就好像一個正陷入泥沼的人，卻嘗試要拯救他人脫離泥沼。36 嘗試引導他人去證悟自己尚未證悟到的境



277

1. S V 189。有些令人詫異的是漢譯「阿含經」並未包括這一則經〔《優波摩》〕

（參見 Akanuma 1990：p. 247）。

1. S V 169。關於此段經文亦參見 Ñāṇapoṇika 1990：p. 3；Ñāṇavīra 1987：

p. 211；Piyadassi 1972：p. 475；Ṭhānissaro 1996：p. 81。

1. M I 45。同樣地，Dhp 158 建議：在教導別人之前，應該先讓自身的修習穩固地安立。亦參見 A II 95 - 9，在此經，佛陀區分修習的四種可能性：只為自己的利益；或只為他人的利益；或非為兩者的利益；或是都為兩者的利益而修行。也許佛陀令人感到意外的立場是：只為自己利益的修習優於只為他人利益的修習（亦參見 Dhp 166）。這隱含的理由是：除非在克服不善法上（A II 96）或在持戒上（A II 99）自身已經穩固安立，否則修習者將無法利益他人。亦參見 Premasiri 1990c：p. 160，指出：在開始幫助他人之前，需要有內在平和的基礎。

界，佛陀將這種意圖比喻為：被湍流沖走的人竟然試圖要幫助他人過河。37

全部的經文都記載著：念住在佛陀教法的脈絡中具有核心的位置和重要性。的確，正是這種念住的修習，也就是對於「念這個不引人注目的特質」有系統的修習，築成這一條直接之道——通往涅槃的證悟；通往智慧的圓滿；通往最高可及的幸福；通往無法超越的自由！ 38

1. Sn 320。
2. 涅槃，在 M III 245 和 Th 1015 中被稱為「智慧的圓滿」；在 Dhp 204 中被稱為「最高的幸福」；在 M I 235 中被稱為「無可超越的自由」。

# 參考書目

1. 在引用巴利經典時，本書參照巴利聖典協會（PTS）版的冊號及頁碼。在引用《法句經》、《經集》、《長老偈》和《長老尼偈》時，則標明巴利聖典協會版的偈誦編號，而不標明頁碼。



279

1. 在引用疏（*Ṭikā*） 和《攝阿毗達磨義論》時， 則依據印度伊加特普里

（Igatpuri）內觀研究所 1997 年所出版之緬甸第六次結集版光碟（Chaṭṭha Saṅgāyana CD, CSCD）之冊號和頁碼標示。為了比較，也參考可倫坡錫蘭三藏計畫出版的錫蘭版巴利三藏。

Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*, Delhi: Sri Satguru.

A lexander, F. , 1931: “ Buddhist Training as an Ar t i f icial Cat atonia”, in

*Psychoanalytical Review*, vol.18, no.2, pp. 129-45.

Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*, Gunatilaka (tr.), Sri Lanka, Kalutara.

Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Ānāpānasati*, *Meditation on Breathing*,

Kandy: BPS.

Aronson, Harvey B., 1979: “Equanimity in Theravāda Buddhism”, in *Studies in Pāli and Buddhism*, Delhi, pp. 1-18.

Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*, Kandy: BPS.

Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle Flies: Buddhism for the West*, London: Arkana, Penguin Group.

Ayya Kheminda, (n.d.): *A Matter of Balance*, Colombo: Printing House.

Ba Khin, U, 1985: “The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice”, in *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (ed.), England, Heddington.



280

Ba Khin, U, 1994 (1991): “Revolution with a View to Nibbāna”, in S*ayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp. 67-74.

Barnes, Michael, 1981: “The Buddhist Way of Deliverance”, in *Studia Missionalia*,

vol.30, pp. 233-77.

Basham, A. L., 1951: *History and Doctrines of the Ājīvikas*, London: Luzac.

Bendall, Cecil (et al. tr.), 1990 (1922): *Śikṣa Samuccaya*, Delhi: Motilal Banarsidass. Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: “Diṭṭham, Sutam, Mutam, Viññātam”, in *Buddhist*

*Studies in Honour of Walpola Rahula*, Balasoorya (et al. ed.) London, pp. 10-15.

Bodhi, Bhikkhu, 1976: “Aggregates and Clinging Aggregates”, in *Pāli Buddhist Review*, vol.1, no.1, pp. 91-102.

Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Recluseship*, Kandy: BPS. Bodhi, Bhikkhu (et al.), 1991: *The Discourse on Right View*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmajāla Sutta and Its Commentaries*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, *the Abhi- dhammattha Saṅgaha*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation : The Mahānidāna Sutta and Its Commentaries*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1996: “Nibbāna, Transcendence and Language”, in *Buddhist Studies Review*, vol.13, no.2, pp. 163-76.

Bodhi, Bhikkhu, 1998: “A Critical Examination of Ñāṇavīra Thera’s ‘A Note on Paṭiccasamuppāda’ ”, in *Buddhist Studies Review*, vol.15, no.1, pp. 43-64; no.2,

pp. 157-81.

Bodhi, Bhikkhu (tr.), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vols., Boston: Wisdom.

Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates: Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*, Delhi: Sri Satguru.

Brahmavaṃso, Ajahn, 1999: *The Basic Method of Meditation*, Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.

Bronkhorst, Johannes, 1985: “Dharma and Abhidharma”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, no.48, pp. 305-20.

Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Brown, Daniel P., 1977: “A Model for the Levels of Concentrative Meditation”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol.25, no.4, pp. 236- 73.

Brown, Daniel P. (et al.), 1984: “Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators”, in *Perceptual & Motor Skills*, no.58, pp. 727-33.



281

Brown, Daniel P. (et al.), 1986a: “The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al. ed.), London: Shambhala, pp. 219-83.

Brown, Daniel P. (et al.), 1986b: “The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al. ed.), London: Shambhala, pp. 161-217.

Bucknell, Roderick S., 1984: “The Buddhist Path to Liberation”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.7, no.2, pp. 7-40.

Bucknell, Roderick S., 1993: “Reinterpreting the Jhānas”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.16, no.2, pp. 375-409.

Bucknell, Roderick S., 1999: “Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the *Paṭicca - samuppāda* Doctrine”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.22, no.2, pp. 311-42.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*, Thailand: Suan Mok.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Ānāpānasati (Mindfulness of Breathing)*,

Nāgasena (tr.), Bangkok: Sublime Life Mission, vol.1.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*, Thailand: Suan Mok. Buddhadāsa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (tr.),

Thailand: Dhamma Study & Practice Group.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1992: *Paṭiccasamuppāda*, *Practical Dependent Origination*,

Thailand: Vuddhidhamma Fund.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1993 (1977): “Insight by the Nature Method”, in Kornfield:

*Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 119-29.

Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living*, *Based on Buddhist Psychological Principles*, Kandy: BPS.

Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*, Kandy: BPS.

Burford, Grace G., 1994 (1992): “Theravāda Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire”, in *Paths to Liberation*, Buswell (et al. ed.), Delhi: Motilal Banarsidass,

pp. 37-62.

Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvāna*, *Nihilism and Satori*, Kandy: BPS.

Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, Kandy: BPS.

Buswell, Robert E. (et al.), 1994 (1992): “Introduction”, in *Paths to Liberation*,

Buswell (et al. ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 1-36.

Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*, Delhi: Oxford University Press.

Carter, John Ross, 1984: “Beyond ‘Beyond Good and Evil’ ”, in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (et al. ed.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp. 41-55.

Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*, Thailand: Wat Pa Nanachat.



282

Chah, Ajahn, 1993 (1977): “Notes from a Session of Questions and Answers”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 36-48.

Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation*, *Samādhi Bhāvanā*, Malaysia: Wave. Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*, Malaysia: Wave.

Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*, Thailand: Wat Pa Nanachat.

Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*, Delhi: Munshiram Manoharlal.

Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*, Trowbridge, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.

Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Choong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*, Wiesbaden: Harrassowitz.

Claxton, Guy, 1991 (1978): “Meditation in Buddhist Psychology”, in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 23-38.

Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*,

Cambridge: University Press.

Collins, Steven, 1994: “What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?”, in *Religion and Practical Reason*, Tracy (et al. ed.), Albany: State University New York Press, pp. 59-86.

Collins, Steven, 1997: “The Body in Theravāda Buddhist Monasticism”, in *Religion and the Body*, Coakley (ed.), Cambridge: University Press, pp. 185-204.

Collins, Steven, 1998: *Nirvana and Other Buddhist Felicities*, Cambridge: University Press.

Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*, London: Allen and Unwin.

Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism*, *Its Essence and Development*, Oxford: Cassirer.

Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*, London: Allen and Unwin.

Cousins, Lance S., 1973: “Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment According to the Pāli Sources”, in *Religion*, no.3, pp. 115-31.

Cousins, Lance S., 1983: “Nibbāna and Abhidhamma”, in *Buddhist Studies Review*,

vol.1, no.2, pp. 95-109.

Cousins, Lance S., 1984: “Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna”, in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (et al. ed.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp. 56-68.

Cousins, Lance S., 1989: “The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification”, in *The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London, pp. 103-20.

Cousins, Lance S., 1992: “Vitakka/Vitarka and Vicāra, Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga”, in *Indo-Iranian Journal*, no.35, pp. 137-57.

Cox, Collett, 1992: “Mindfulness and Memory”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 67-108.

Cox, Collett, 1994 (1992): “Attainment through Abandonment”, in *Paths to Liberation*, Buswell (et al. ed.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp. 63-105.

Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz.



283

Daw Mya Tin, 1990 (1986): *The Dhammapada*, Varanasi: Central Institute of Higher Tibetan Studies.

Deatherage, Gary, 1975: “The Clinical Use of ‘Mindfulness’ Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.7, no.2, pp. 133-43.

Debes, Paul, 1994: “Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung – Satipatthāna”, in *Wissen und Wandel*, vol.40, nos.3/4, 5/6, 7/8, 9/10, pp. 66-127, 130-90, 194-253, 258-

304.

Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, 2

vols., Germany: Buddhistisches Seminar Bindlach.

Debvedi, Phra, 1990 (1988): *Sammāsati*: *An Exposition of Right Mindfulness*,

Dhamma-Vijaya (tr.), Thailand: Buddhadhamma Foundation.

Debvedi, Phra, 1998 (1990): *Helping Yourself to Help Others*, Puriso (tr.), Bangkok: Wave.

Deikman, Arthur J., 1966: “De-automatization and the Mystic Experience”, in

*Psychiatry*, no.29, New York, pp. 324-38.

Deikman, Arthur J., 1969: “Experimental Meditation”, in *Altered States of Consciousness*, Tart (ed.), New York: Anchor Books, pp. 203-223.

De la Vallée Poussin, Louis, 1903: “Vyādhisūtra on the Four Āryasatyas”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp. 578-80.

De la Vallée Poussin, Louis, 1936/37: “Musīla et Nārada: Le Chemin du Nirvāṇa”, in *Mélanges Chinois et Bouddhiques*, no.5, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, pp. 189-222.

Delmonte, M. M., 1991 (1978): “ Meditation: Contemporar y Theoretical Approaches”, in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 39-53.

Demieville, Paul, 1954: “Sur la Mémoire des Existences Antérieures”, in *Bulletin de l’École Française d’estrême Orient*, vol.44, no.2, Paris, pp. 283-98.

De Silva, Lily, 1978: “Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubhatobhāgavimutti”, in *Pāli Buddhist Review*, vol.3, no.3, pp. 118-45.

De Silva, Lily, 1987: “Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism”, in *Buddhist Philosophy and Culture*, Kalupahana (et al. ed.), Colombo,

pp. 13-22.

De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbāna as Living Experience*, Kandy: BPS.

De Silva, Lily, (n.d.): *Mental Culture in Buddhism (Based on the Mahāsatipaṭṭhānasutta)*,

Colombo: Public Trustee.

De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy*, *Three Paradigmatic Zones*, Sri

Lanka: University of Peradeniya.

De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*, London: Macmillan.

De Silva, Padmasiri, 1992a (1973): *Buddhist and Freudian Psychology*, Singapore: University Press.

De Silva, Padmasiri, 1992b (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*, Singapore: Buddhist Research Society.



284

Devendra, Kusuma, ?1985: *Sati in Theravāda Buddhist Meditation*, Sri Lanka: Maharagama.

Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference*, Ṭhānissaro (tr.), Bangkok.

Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): “Questions and Answers on the Nature of Insight Practice”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 259-70.

Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samādhi*, Thailand/Malaysia: Wave.

Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*, Ṭhānissaro (tr.), Malaysia: Wave.

Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation*, *the Only Way*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1968 (1965): *Insight Meditation*, London: Buddhapadīpa Temple.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, London: Buddhapadīpa Temple.

Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassanā*, Malaysia, Kuala Lumpur.

Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation*: *Relevance of Sutta-Vinaya*, Malaysia, Kuala Lumpur: Wave.

Dhammiko, Bhikkhu, 1961: “ Die Übung in den Pfeilern der Einsicht”, in

*Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, pp. 179-91.

Dhīravaṃsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life: Talks on the Practice of Insight Meditation*, California: Blue Dolphin.

Dhīravaṃsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*, Wellingborough: Crucible.

Dumont, Louis, 1962: “ The Conception of Kingship in Ancient India”, in

*Contributions to Indian Sociology*, vol.VI, pp. 48-77.

Dwivedi, K. N., 1977: “Vipassanā and Psychiatry”, in *Maha Bodhi*, vol.85, nos.8-10, Calcutta, pp. 254-6.

Earle, J. B. B., 1984: “Cerebral Laterality and Meditation”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 396-414.

Eden, P. M., 1984: “The Jhānas”, in *Middle Way*, vol.59, no.2, pp. 87-90.

Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*,

Delhi: Motilal Banarsidass.

Ehara, N. R. M. (et al. tr.), 1995 (1961): *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, Kandy: BPS.

Engler, John H., 1983: “Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism”, in *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol.6, no.1, pp. 29-72.

Engler, John H., 1986: “Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (et al. ed.), London: Shambhala, pp. 17- 51.

Epstein, Mark, 1984: “On the Neglect of Evenly Suspended Attention”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.16, no.2, pp. 193-205.



285

Epstein, Mark, 1986: “Meditative Transformations of Narcissism”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.18, no.2, pp. 143-58.

Epstein, Mark, 1988: “The Deconstruction of the Self”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.20, no.1, pp. 61-9.

Epstein, Mark, 1989: “Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.21, no.1, pp. 61-71.

Epstein, Mark, 1990: “Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.22, no.1, pp. 17-34.

Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker*, *Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, New York: Basic Books.

Fenner, Peter, 1987: “Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology”, in *Psychologia*, no.30, pp. 217-27.

Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur* “*Einübung von Gegenwärtigkeit* ” *(Satipaṭṭhāna) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Piṭaka) der Theravādin*,

M.A. thesis, University Tübingen.

Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*, New York: Row, Peterson & Co.

Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassanā*, Kandy: BPS. Fraile, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psicoanalisis*, Madrid: EDAF.

Frauwallner, Erich: “Abhidharma Studien”, in *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd-und Ostasiens*, no.7 (1963), pp. 20-36; no.8 (1964), pp. 59-99; no.15 (1971),

pp. 69-121; no.16 (1972), pp. 95-152; no.17 (1973), pp. 97-121.

Fromm, Erich, 1960: “Psychoanalysis and Zen Buddhism”, in *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Suzuki (ed.), London: Allen and Unwin, pp. 77-141.

Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness*, *Teachings of Buddhist Psychology*,

Boston: Shambhala.

Gethin, Rupert, 1986: “The Five Khandhas”, in *Journal of Indian Philosophy*, no.14,

pp. 35-53.

Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: Brill.

Gethin, Rupert, 1994: “Bhavaṅga and Rebirth According to the Abhidhamma”, in *The Buddhist Forum*, vol.3 (1991-3), London: School of Oriental and African Studies, pp. 11-35.

Gethin, Rupert, 1997a: “Cosmology and Meditation”, in *History of Religions*, vol.36, Chicago, pp. 183-217.

Gethin, Rupert, 1997 b: “ Wrong View and Right View in the Theravāda Abhidhamma”, *in Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al. ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 211-29.

Gnanarama, Pategama,1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*,

Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.

Goenka, S. N., 1994a (1991): “Buddha’s Path is to Experience Reality”, in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp. 109-13.

Goenka, S. N., 1994b: “Sensation, the Key to Satipaṭṭhāna”, in *Vipassanā Newsletter*,



286

vol.3, no.5, India, Igatpuri: VRI.

Goenka, S. N., 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*, India, Igatpuri: VRI.

Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: “The Image World of the Thera-Therī-Gāthās”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 96-110.

Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*,

Kandy: BPS.

Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*, Boston: Shambhala.

Goleman, Daniel, 1975: “Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health”, in *American Journal of Psychotherapy*, vol.30, no.1, pp. 41-54.

Goleman, Daniel, 1977a: “The Role of Attention in Meditation and Hypnosis”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol.25, no.4, pp. 291- 308.

Goleman, Daniel, 1977b: *The Varieties of the Meditative Experience*, New York: Irvington.

Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Kandy: BPS.

Gomez, Louis O., 1976: “Proto-Mādhyamika in the Pāli Canon”, in *Philosophy East and West*, vol.26, no.2, Hawaii, pp. 137-65.

Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began*, *the Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London: Athlone Press.

Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Griffith, Paul J., 1981: “Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory”, in *Journal of the American Academy of Religion*, vol.49, no.4, pp. 605-24.

Griffith, Paul J., 1983: “Buddhist Jhāna: A Form-Critical Study”, in *Religion*, no.13,

pp. 55-68.

Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, Illinois, La Salle: Open Court.

Griffith, Paul J., 1992: “Memory in Classical Yogācāra”, in *In the Mirror of Memory*,

Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 109-31. Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassanā*, Frankfurt: Fischer.

Guenther, Herbert von, 1991 (1974): *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*,

Delhi: Motilal Banarsidass.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1981: *The Satipaṭṭhāna Sutta and Its Application to Modern Life*, Kandy: BPS.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*, Malaysia: Wave.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*,

Delhi: Motilal Banarsidass.

Gyatso, Janet, 1992: “Introduction”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 1-19.

Gyori, T. I., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*, M. A. diss., Washington: American University.



287

Hamilton, Sue, 1995a: “Anattā: A Different Approach”, in *Middle Way*, vol.70, no.1,

pp. 47-60.

Hamilton, Sue, 1995b: “From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes Toward the Human Body in Theravāda Buddhism”, in *Religious Reflections on the Human Body*, Law (ed.), Bloomington: Indiana University Press, pp. 46-63.

Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.

Hamilton, Sue, 1997: “The Dependent Nature of the Phenomenal World”, in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al. ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 276-91.

Hanly, Charles, 1984: “Ego Ideal and Ideal Ego”, in *International Journal of Psychoanalysis*, no.65, pp. 253-61.

Hare, E. M. (tr.), 1955: *The Book of the Gradual Sayings*, vol.IV, London: PTS.

Harvey, Peter, 1986: “Signless Meditations in Pāli Buddhism”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.9, no.1, pp. 25-52.

Harvey, Peter, 1989: “Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha”, in

*The Yogi and the Mystic*, Werner (ed.), London: Curzon Press, pp. 82-102.

Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality*, *Consciousness and Nirvāna in Early Buddhism*, England, Richmond: Curzon.

Harvey, Peter, 1997: “Psychological Aspects of Theravāda Buddhist Meditation Training”, in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (et al. ed.), Colombo/Hong Kong, pp. 341-66.

Hayashima, Kyosho, 1967: “Asubha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.2, Sri Lanka,

pp. 270-81.

Hecker, Hellmuth, 1999: “Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt”, in *Buddhistische Monatsblätter*, vol.45, no.1, Hamburg, pp. 10-12.

Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, München: Reinhardt.

Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline*: *The Canonical Buddhism of the Vinayapiṭaka*,

Delhi: Motilal Banarsidass.

Horner, I. B., 1934: “The Four Ways and the Four Fruits in Pāli Buddhism”, in *Indian Historical Quarterly*, pp. 785-96.

Horner, I. B. (tr.), 1969: *Milinda’s Questions*, vol.1, London: Luzac.

Horner, I. B., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*, Delhi: Oriental Books.

Horsch, P., 1964: “Buddhas erste Meditation”, in *Asiatische Studien*, vol.17, pp. 100- 54.

Hur vitz, Leon, 1978: “ Fa-Sheng’s Obser vations on the Four Stations of Mindfulness”, in *Mahāyāna Buddhist Meditation*, Kiyota (ed.), Honolulu, pp. 207- 48.

Ireland, John D., 1977: “The Buddha’s Advice to Bāhiya”, in *Pāli Buddhist Review*,



288

vol.2, no.3, pp. 159-61.

Janakabhivaṃsa, U, ?1985: *Vipassanā Meditation the Path to Enlightenment*, Sri

Lanka: Systematic Print.

Jayasuriya, W. F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Jayatilleke, K. N., 1948: “Some Problems of Translation and Interpretation, I”, in

*University of Ceylon Review*, vol.7, pp. 208-24.

Jayatilleke, K. N., 1967: “Avijjā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.2, Sri Lanka, pp.

454-9.

Jayatilleke, K. N., 1970: “Nirvāna”, in *Middle Way*, vol.45, no.3, London, pp. 112-17. Jayatilleke, K. N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal

Banarsidass.

Jayawardhana, Bandula, 1988: “Determinism”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.4, Sri Lanka, pp. 392-412.

Jayawickrama, N. A., 1948: “A Critical Analysis of the Sutta Nipāta”, Ph.D. diss., University of London, in *Pāli Buddhist Review*, 1976-8, vol.1, pp. 75-90, 137-63; vol.2, pp. 14-41, 86-105, 141-58; vol.3, pp. 3-19, 45-64, 100-12.

Johansson, Rune E. A., 1965: “Citta, Mano, Viññāṇa – A Psychosemantic Investigation”, in *University of Ceylon Review*, vol.23, nos.1 & 2, pp. 165-215.

Johansson, Rune E. A., 1969: *The Psychology of Nirvana*, London: Allen and Unwin.

Johansson, Rune E. A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*,

London: Curzon.

Jootla, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*, Kandy: BPS.

Jotika, U; Dhamminda, U (tr.), 1986: *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Burma: Migadavun Monastery.

Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): “Recollections of an Interview”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 275-85.

Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*, Hawaii: University Press.

Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*, Delhi: Sri

Satguru.

Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Kalupahana, David J., 1999: “Language”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka, pp. 282-4.

Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation: The Buddhist Way of Tranquillity and Insight*,

Glasgow: Windhorse.

Kariyawasam, A. G. S., 1984: “Delight”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.4, Sri Lanka, pp. 358-9.

Karunadasa, Y., 1989(?1967): *Buddhist Analysis of Matter*, Singapore: Buddhist Research Society.

Karunadasa, Y., 1994: “Nibbānic Experience: A Non-Transcendental Interpretation”, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.4, pp. 1-13.



289

Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy: BPS.

Karunaratne, Upali, 1989: “Dhammānupassanā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*,

vol.4, Sri Lanka, pp. 484-6.

Karunaratne, Upali, 1993: “Indriya Saṃvara”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka, pp. 567-8.

Karunaratne, Upali, 1996: “Jhāna”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka,

pp. 50-5.

Karunaratne, Upali, 1999a: “Kāyagatāsati”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka, pp. 168-9.

Karunaratne, Upali, 1999b: “Khandha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka: pp. 192-201.

Karunaratne, Upali, 1999c: “Kilesa”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka,

pp. 213-22

Karunaratne, W. S., 1979: “Change”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.4, Sri Lanka,

pp. 115-23.

Karunaratne, W. S., 1988a: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*, Singapore: Buddhist Research Society.

Karunaratne, W. S., 1988b: *The Theory of Causality in Early Buddhism*, Sri Lanka, Nugegoda.

Kassapa, Bhikkhu, 1966: “Meditation – Right and Wrong”, in *Maha Bodhi*, vol.74, no.11/12, Calcutta, pp. 242-5.

Katz, Nathan, 1979: “Does the ‘Cessation of the World’ Entail the Cessation of the Emotions?”, in *Pāli Buddhist Review*, vol.4, no.3, pp. 53-65.

Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*, Delhi: Motilal

Banarsidass.

Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*, London: Macmillan.

Khanti, Sayadaw, 1984: *Ānāpāna*, Ashin Parama (tr.), Myanmar, Rangoon: Department for Religious Affairs.

Khantipālo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*,

London: Curzon.

Khantipālo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*, Kandy: BPS.

Khemacari Mahathera, 1985: “A Discourse on Satipaṭṭhāna”, in Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore: Kowah Printing, pp. 17-39.

Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight According to the Pāli Canon)*, Colombo: Lake House.

Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation*: *Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Kheminda Thera, 1992 (1965): *Path*, *Fruit and Nibbāna*, Colombo: Balcombe.

King, Winston L., 1992 (1980): *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Kloppenborg, Ria, 1990: “The Buddha’s Redefinition of Tapas”, in *Buddhist Studies Review*, vol.7, no.1/2, pp. 49-73.

Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness − An All Time Necessity*, Kandy: BPS. Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*, Kandy: BPS.



290

Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*,

Kandy: BPS.

Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind*, *Advice for Meditators*, Kandy: BPS. Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma*, *for Meditators When They Are*

*Ill*, Kandy: BPS.

Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*, Ph.D. diss., USA: Saybrook Institute.

Kornfield, Jack, 1979: “Intensive Insight Meditation”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.11, no.1, pp. 41-58.

Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS.

Kundalābhivaṃsa, Sayadaw U, 1993: *Dhamma Discourses*, Khin Mya Mya (tr.), Singapore (no publ.).

Kyaw Min, U, 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation & Concentration*, Singapore: Times Books International.

Lamotte, Étienne (tr.), 1970: *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāśāstra)*, vol.III, Louvain: Institut Orientaliste.

Law, Bimala C. (tr.), 1922: *Designation of Human Types*, Oxford: PTS.

Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*, Delhi: Oriental Books. Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Ñāṇapoṇika (tr.),

Kandy: BPS.

Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained*, U Saw Tun Teik (tr.), Kandy: BPS.

Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*, U Ñāṇa (tr.), Kandy: BPS. Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*, U Ñāṇa (tr.), Kandy: BPS.

Ledi Sayadaw, 1999a: “The Manual of the Four Noble Truths”, in *Manuals of*

*Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, pp. 133-51.

Ledi Sayadaw, 1999b: “The Manual of Law”, Barua (et al. tr.), in *Manuals of Dhamma*,

India, Igatpuri: VRI, pp. 93-131.

Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*, U Sein Nyo Tun (tr.), Kandy: BPS.

Ledi Sayadaw, 1999d: “The Manual of Right Views”, U Maung Gyi (et al. tr.), in

*Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, pp. 63-91.

Ledi Sayadaw, (n.d.): *Treatise on Meditation*, unpublished manuscript, U Hla Maung (tr.), Myanmar: Burma Pitaka Association.

Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*, New York: Anchor Books.

Lin Li-Kouang, 1949: *L’Aide Mémoire de la Vraie Loi (Saddharma-Smṛtyupasthāna- Sūtra)*, Paris: Adrien-Maisonneuve.

Ling, Trevor, 1967: “Mysticism and Nibbāna”, in *Middle Way*, vol.41, no.4, London,



291

pp. 163-8.

Lopez, Donald S., 1992: “Memories of the Buddha”, in *In the Mirror of Memory*,

Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp. 21-45.

Maha Boowa, Phra Ajahn, 1983: *Wisdom Develops Samādhi*, Bangkok: Pow Bhavana Foundation, Wave.

Maha Boowa, Phra Ajahn, 1994: *Kammatthāna: The Basis of Practice*, Malaysia: Wave.

Maha Boowa, Phra Ajahn, 1997: *Patipadā or the Mode of Practice of Ven. Acharn Mun*, Thailand, Wat Pa Baan Taad: Ruen Kaew Press.

Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*, U Ko Lay (tr.), Myanmar, Rangoon: Buddhasāsana Nuggaha Organization.

Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthāna Vipassanā: Insight through Mindfulness*, Kandy: BPS.

Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*, U Pe Thin (et al. tr.), Kandy: BPS.

Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Mālukyaputta Sutta*, U Htin Fatt (tr.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation*, Ñāṇapoṇika (tr.), Kandy: BPS.

Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (tr.), Bangkok: Buddhadhamma Foundation.

Malalasekera, G. P., 1965: “Anattā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.1, Sri Lanka,

pp. 567-76.

Malalasekera, G. P., 1995(1937): *Dictionary of Pāli Proper Names*, 2 vols., Delhi: Munshiram Manoharlal.

Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*, London: Buddhist Society.

Mann, Robert (et al.), 1992: *Buddhist Character Analysis*, Bradford on Avon: Aukana.

Manné, Joy, 1990: “Categories of Sutta in the Pāli Nikāyas”, in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.15, pp. 30-87.

Marasinghe, M. M. J., 1974: *Gods in Early Buddhism*, University of Sri Lanka.

Masefield, Peter, 1979: “The Nibbāna-Parinibbāna Controversy”, in *Religion*, vol.9,

pp. 215-30.

Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*, Colombo: Sri Lanka Institute of Traditional Studies.

Matthews, B., 1975: “Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, no.12, pp. 152-60.

McGovern, William Montgomery, 1979 (1872): *A Manual of Buddhist Philosophy*,

Delhi: Nag Publications.

Meier, Gerhard, 1978: *Heutige Formen von Satipaṭṭhāna-Meditationen*, Ph.D. diss., University of Hamburg.

Mendis, N. K. G., 1985: *The Abhidhamma in Practice*, Kandy: BPS.

Mills, L. C. R., 1992: “The Case of the Murdered Monks”, in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.16, pp. 71-5.



292

Minh Chau, Bhikṣu Thich, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Naeb, Ajahn, 1993 (1977): “The Development of Insight”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 133-58.

Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring* – *A Manual for Insight Meditation*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1962: *The Guide (Netti)*, London: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*, Oxford: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker’s Note Book*, Kandy: BPS. Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982b: *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*,

London: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhimagga)*,

Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms*,

Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (et al. tr.), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*,

Kandy: BPS.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*, Kandy: BPS.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*,

Kandy: BPS.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*,

Kandy: BPS.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*, Sri

Lanka, Meetirigala: Nissarana Vanaya.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through*: *A Guide to Insight Meditation*, Sri

Lanka, Devalegama: Pothgulgala Arañya.

Ñāṇapoṇika Thera, 1950: “Satipaṭṭhāna: Die Botschaft an den Westen”, in S*tudia Pāli Buddhistica*, Hamburg, pp. 1-27.

Ñāṇapoṇika Thera, 1951: “Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter Harmonisierung”, in *Einsicht*, pp. 34-8.

Ñāṇapoṇika Thera, 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Konstanz: Christiani.

Ñāṇapoṇika Thera (tr.), 1977 (1949): *Sutta Nipāta*, Konstanz: Christiani. Ñāṇapoṇika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: BPS.

Ñāṇapoṇika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: BPS.

Ñāṇapoṇika Thera, 1986a (1959): *Anatta and Nibbana*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1986b (1968): *The Power of Mindfulness*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipaṭṭhāna*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS. Ñāṇapoṇika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*, Kandy: BPS. Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1990: *Ānāpānāsati Bhāvanā*, Wettimuny (tr.), Colombo.



293

Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Kandy: BPS.

Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*, Kandy: BPS.

Ñāṇasaṁvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness: Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, USA: Buddhadharma Meditation Centre.

Ñāṇasaṁvāra, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*, Bangkok: Mahamakut.

Ñāṇatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pāli Grammatik*, München: Oskar Schloss.

Ñāṇatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*, Kandy: BPS. Ñāṇatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*, Kandy: BPS.

Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.

Nanayakkara, S. K., 1989: “Dukkha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.4, Sri Lanka,

pp. 696-702.

Nanayakkara, S. K., 1993a: “Impermanence”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka, pp. 537-9.

Nanayakkara, S. K., 1993b: “Insight”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka,

pp. 580-4.

Nanayakkara, S. K., 1999: “Kusala”, in E*ncyclopaedia of Buddhism*, vol.6, Sri Lanka,

pp. 258-9.

Ñāṇuttara Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation*: *Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Naranjo, Claudio (et al.), 1971: *On the Psychology of Meditation*, London: Allen and Unwin.

Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation*, *the*

*Ignatian Spiritual Exercises, and Classical Psychoanalysis*, New York: Peter Lang.

Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, California, Berkeley: Parallax Press.

Norman, K. R., 1984 (1982): “The Four Noble Truths: A Problem of Pāli Syntax”, in

*Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru, pp. 377-91.

Norman, K. R., 1991-3: “Mistaken Ideas about Nibbāna”, in *The Buddhist Forum*, vol. III, Skorupski (ed.), University of London, School of Oriental and African Studies, pp. 211-25.

Norman, K. R., 1997: *A Philological Approach to Buddhism*, University of London, School of Oriental and African Studies.

Ott, Julius von, 1912: “Das Satipaṭṭhāna Suttaṃ”, in *Buddhistische Welt*, vol.6, no.



294

9/10, pp. 346-80.

Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*,

Malaysia: Wave.

Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*, Malaysia: Wave.

Pa Auk Sayadaw, 1999: *Knowing and Seeing*, Malaysia (no publ.).

Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*,

Sri Lanka: University of Kelaniya.

Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*, India: University of Allahabad.

Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammānupassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness*, M.Phil. diss., Buddhist Department, Delhi University.

Paṇḍita, U, 1993 (1992): *In This Very Life*, U Aggacitta (tr.), Kandy: BPS. Paṇḍita, U, (n.d.): *The Meaning of Satipaṭṭhāna*, Malaysia (no publ.).

Pensa, Corrado, 1977: “Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga”, in *East and West*, no.27, Rome, pp. 335-44.

Perera, T. H., 1968: “The Seven Stages of Purity”, in *Maha Bodhi*, vol.76, no.7, Calcutta, pp. 208-11.

Piatigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*, London: Curzon.

Piyadassi Thera, 1972: “Mindfulness − A Requisite for Mental Hygiene”, in *Maha*

*Bodhi*, vol.80, no.10/11, Calcutta, pp. 474-6.

Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhaṅgā*, Malaysia, Penang: Inward Path.

Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha*’*s System of Meditation*, 4 vols., Delhi: Sterling.

Premasiri, P. D., 1972: *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*, Kandy: BPS.

Premasiri, P. D., 1976: “Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.2, no.1, pp. 63-74.

Premasiri, P. D., 1981: “The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.7, pp. 61-81.

Premasiri, P. D., 1987a: “Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition”, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.1, pp. 51-69.

Premasiri, P. D., 1987b: “Early Buddhism and the Philosophy of Religion”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.13, no.1/2, pp. 163-84.

Premasiri, P. D., 1989: “Dogmatism”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.4, Sri Lanka,

pp. 655-62.

Premasiri, P. D., 1990a: “Emotion”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka,

pp. 57-64.

Premasiri, P. D., 1990b: “Epistemology”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka, pp. 95-112.

Premasiri, P. D., 1990c: “Ethics”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.5, Sri Lanka, pp.

144-65.

Premasiri, P. D., 1991: “The Social Relevance of the Buddhist Nibbāna Ideal”, in *Buddhist Thought and Ritual*, Kalupahana (ed.), New York: Paragon House, pp. 45-56.



295

Pruden, Leo M. (tr.), 1988-90: *Abhidharmakośabhāṣyam by Louis de la Vallée Poussin*,

4 vols., Berkeley: Asian Humanities Press.

Rahula, Walpola, 1962: “A Comparative Study of Dhyānas According to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna”, in *Maha Bodhi*, vol.70, no.6, Calcutta, pp. 190-9.

Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pāli Literature*, Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute.

Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*, New York: Oxford University Press.

Reat, N. Ross, 1987: “Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology”, in

*Religion*, no.17, pp. 15-28.

Rhys Davids, C. A. F., 1898: “On the Will in Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, January, pp. 47-59.

Rhys Davids, C. A. F. (tr.), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*,

Oxford: PTS.

Rhys Davids, C. A. F., 1927a: “Dhyāna in Early Buddhism”, in *Indian Historical Quarterly*, no.3, pp. 689-715.

Rhys Davids, C. A. F., 1927b: “The Unknown Co-Founders of Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, part II, pp. 193-208.

Rhys Davids, C. A. F., 1937: “Towards a History of the Skandha-Doctrine”, in *Indian Culture*, vol.3, pp. 405-11, 653-62.

Rhys Davids, C. A. F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and Its Development in Buddhism*, Delhi: Oriental Books.

Rhys Davids, C. A. F., 1979 (1930): “Introduction”, in Woodward (tr.), *The Book of the Kindred Sayings*, vol.V, London: PTS.

Rhys Davids, T. W. (et al.), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*, vol.II, London: PTS.

Rhys Davids, T. W. (et al.), 1993 (1921-5): *Pāli-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rhys Davids, T. W., 1997 (1903): *Buddhist India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rockhill, W. Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of His*

*Order*, London: Trübner’s Oriental Series.

Samararatne, Godwin, 1997: “Watching Thoughts and Emotions”, in *The Meditative Way − Contemporary Masters*, Bucknell (ed.), England, Richmond: Curzon Press,

pp. 136-145.

Santucci, James A., 1979: “Transpersonal Psychological Observations on Theravāda Buddhist Meditation Practices”, in *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, vol.2, no.2, pp. 66-78.

Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*, Sri

Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.

Sasaki, Genjun H., 1992 (1986): *Linguistic Approach to Buddhist Thought*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Schlingloff, Dieter (ed. and tr.), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch (Sanskrittexte aus den Turfanfunden)*, Berlin: Akademie Verlag.



296

Schmidt, Kurt (tr.), 1989: *Buddhas Reden*, Germany, Leimen: Kristkeitz. Schmithausen, Lambert, 1973: “Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im

Buddhismus”, in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*,

vol.57, no.3, pp. 161-86.

Schmithausen, Lambert, 1976: “Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit”, in

*Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, no.60, pp. 241-66.

Schmithausen, Lambert, 1981: “On Some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’ in Early Buddhism”, in *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Bruhn (et al. ed.), Wiesbaden, pp. 199-250.

Schönwerth, Sigurd, 1968: “Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipaṭṭhāna”, in *Yāna: Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, Jahrgang 21, Germany, Utting a. A., pp. 105-12, 152-60, 188-95.

Schrader, F. Otto, 1905: “On the Problem of Nirvāna”, in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.5, pp. 157-70.

Schumann, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Saṅkhāra im frühen Buddhismus*, Ph.D. diss., Germany: University of Bonn.

Sekhera, Kalalelle, 1995: *The Path to Enlightenment*, Colombo: Godage & Brothers.

Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, New York: Aldine.

Shapiro, Deane H. (et al.), 1984: “Zen Meditation and Behavioral Self-Control”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 585-98.

Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*, London: Rider & Co.

Shwe Zan Aung (et al. tr.), 1979: *Points of Controversy*, London: PTS. Sīlananda, U, 1990: *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom. Sīlananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: BPS.

Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*, New York: Mentor Books. Sobti, H. S., 1985: *Nibbāna in Early Buddhism*, Delhi: Eastern Books.

Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.

Solé-Leris, Amadeo (et al. tr.), 1999: *Majjhima Nikāya*, Barcelona: Kairos. Soma Thera (tr.), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*, Kandy: BPS.

Soma Thera, 1995 (1961): “Contemplation in the Dhamma”, in *The Path of Freedom*,

Ehara (tr.), Kandy: BPS, pp. 353-62.

Soni, R. L., 1980: *The Only Way to Deliverance: The Buddhist Practice of Mindfulness*,



297

Boulder: Prajñā Press.

Speeth, Kathleen Riordan, 1982: “On Psychotherapeutic Attention”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.14, no.2, pp. 141-60.

Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Story, Francis, 1965: “Buddhist Meditation and the Layman”, in *Middle Way*, vol.39, no.4, London, pp. 166-72.

Story, Francis, 1975 (1962): “Introduction”, in Vajirañāṇa, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur.

Story, Francis, 1984 (1971): “Nibbāna”, in *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.

Strensky, Ivan, 1980: “Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism”, in *Philosophy East and West*, Honolulu, pp. 3-20.

Stuart-Fox, Martin, 1989: “Jhāna and Buddhist Scholasticism”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.12, no.2, pp. 79-110.

Sujiva, Ven., 1996: “Access and Fixed Concentration”, in *Vipassanā Tribune*, vol.4, no.2, Malaysia, pp. 6-11.

Sujiva, Ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana*, Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.

Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): “The Yogi and Insight Meditation”, in Kornfield:

*Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 88-115.

Swearer, Donald K., 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, Ph.D.

diss., Princeton University.

Swearer, Donald K., 1971: *Secrets of the Lotus: Studies in Buddhist Meditation*, New

York: Macmillan.

Swearer, Donald K., 1972: “Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas”, in

*Philosophy East and West*, vol.22, no.4, Honolulu, pp. 355-71.

Talamo, Vincenzo (tr.), 1998: *Saṃyutta Nikāya*, Roma: Ubaldini Editore. Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambhala.

Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*, India, Banares: Jain Cultural Research Society.

Tatia, Nathmal, 1992: “Samatha and Vipassanā”, in *Vipassanā – The Buddhist Way*,

Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp. 84-92.

Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): “The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 186-91.

Than Daing, U, 1970: *Cittānupassanā & Vedanānupassanā*, Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassanā (Mogok Sayadaw).

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind Like Fire Unbound*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*, California: Mettā Forest Monastery.

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1996: *The Wings to Awakening*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*, Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.



298

Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*, Ṭhānissaro (tr.), Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.

Ṭhitavaṇṇo, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*, Buddhasukha (tr.), Bangkok: Mahamakut Buddhist University.

Thiṭṭila, Ashin (tr.), 1969: *The Book of Analysis*, London: PTS.

Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*, Sri Lanka: Kelaniya University.

Tiwari, Mahesh, 1992: “Vedanānupassanā”, in *Vipassanā – The Buddhist Way*, Sobti (ed.), Delhi: Eastern Book, pp. 76-83.

Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1946: “Bodhipakkhiya Bhāvanā”, in *Maha*

*Bodhi*, vol.54, no.5/6, Calcutta, pp. 45-52.

Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera (et al.), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.

Van Nuys, David, 1971: “A Novel Technique for Studying Attention during Meditation”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, no.2, pp. 125-33.

Van Zeyst, Henri, 1961a: “Abandonment”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.1, Sri Lanka, pp. 2-4.

Van Zeyst, Henri, 1961b: “Abhijjhā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.1, Sri Lanka,

pp. 90-2.

Van Zeyst, Henri, 1961c: “Absolute”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.1, Sri Lanka,

pp. 140-4.

Van Zeyst, Henri, 1967a: “Attention”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.2, Sri Lanka, p.331.

Van Zeyst, Henri, 1967b: “Āyatana”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, vol.2, Sri Lanka,

pp. 469-71.

Van Zeyst, Henri, 1970: “Concentration and Meditation”, in *Problems Bared*,

Colombo: Buddhist Information Centre.

Van Zeyst, Henri, ?1981: *In Search of Truth*, Colombo: Vajra Bodhi.

Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation*, *Concentration & Contemplation*, Kandy: Vajra Bodhi.

Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*, Colombo: Public Trustee.

Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill.

Vimalaraṃsi, U, 1997: *The Ānāpānasati Sutta*, Taipei: Buddha Educational Foundation.

Vimalo, Bhikkhu, 1959: “Awareness and Investigation”, in *Middle Way*, vol.34, no.1,

pp. 26-9.

Vimalo, Bhikkhu, 1974: “Awakening to the Truth”, in *Visakha Puja* (annual publ. of

the Buddhist Association of Thailand), Bangkok, pp. 53-79.

Vimalo, Bhikkhu, 1987: “The Contemplation of Breathing (Ānāpāna-sati) ”, in



299

*Middle Way*, vol.62, no.3, London, pp. 157-60.

Visuddhacara, Bhikkhu, 1996: “Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say”, in

*Vipassana Tribune*, vol.4, no.2, Malaysia, pp.14-17

Visuddhacara, Bhikkhu, 1997: “Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say”, in

*Vipassana Tribune*, vol.5, no.1, Malaysia, pp.12-16.

Walsh, Roger, 1981: “Speedy Western Minds Slow Slowly”, in *ReVision*, no.4, pp. 75-7. Walsh, Roger, 1984: “Initial Meditative Experiences”, in *Meditation: Classic and*

*Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 265-70.

Walshe, Maurice (tr.), 1987: *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*,

London: Wisdom.

Walshe, Ruth, 1971: “Buddhist Meditation”, in *Middle Way*, vol.46, no.3, London, pp.

102-4.

Warder, A. K., 1956: “On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, no.18, London, pp. 43-63.

Warder, A. K., 1982: “Introduction”, in *The Path of Discrimination*, Ñāṇamoli (tr.), London: PTS, pp. v-lxiv.

Warder, A. K., 1991 (1970): *Indian Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and Its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Wayman, Alex, 1976: “Regarding the Translations of the Buddhist Terms Saññā/ Saṃjñā, Viññāṇa/Vijñāna”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 325-35.

Wayman, Alex., 1984 (1982): “A Study of the Vedāntic and Buddhist Theory of Nāma-Rūpa”, in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (ed.), Delhi: Sri Satguru,

pp. 617-42.

Weeraratne, W. G., 1990: “Eight-Fold-Path, Noble”, in *Encyclopaedia of Buddhism*,

vol.5, Sri Lanka, pp. 44-6.

Werner, Karel, 1991: “Enlightenment and Arahantship”, in *Middle Way*, May 1991,

vol.66, pp. 13-18.

West, M. A., 1991 (1978): “Meditation: Magic, Myth and Mystery”, in *The Psychology of Meditation*, West (ed.), Oxford: Clarendon Press, pp. 192-210.

Wezler, A., 1984: “On the Quadruple Division of the Yogaṣāstra, the Caturvyūhatva of the Cikitsāṣāstra and the ‘Four Noble Truths’ of the Buddha”, in *Indologia Taurinensia*, vol.12, pp. 289-337.

Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*,

Sri Lanka: Kelaniya University.

Wijesekera, O. H. de A., 1976: “Canonical Reference to Bhavaṅga”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, pp. 348-52.

Wijesekera, O. H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Woodward, F. L. (tr.), 1980 (1927) & 1979 (1930): *The Book of the Kindred Sayings*,

vols.IV & V, London: PTS.

Woolfolk, Robert L., 1984: “Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (ed.), New York: Aldine, pp. 550-4.



300

Yubodh, Dhanit, 1985: “ What is Sati?”, in Sujiva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore: Kowah Printing, pp. 12-16.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sn | *Sutta Nipāta* | 《經集》 |
| Sp | *Samantapāsādikā*（comy to Vin） | 《一切善見》（《律》注） |
| Spk | *Sāratthappakāsinī*（comy to S） | 《顯揚真義》（《相應部》注） |
| Sv | *Sumaṅgalavilāsinī*（comy to D） | 《吉祥悅意》（《長部》注） |
| Sv-pṭ | *Sv*-*purāṇaṭīkā*（subcomy to D） | 《吉祥悅意古疏》（《長部》疏） |
| Th | *Theragāthā* | 《長老偈》 |
| Th-a | *Theragāthāṭṭhakathā*（comy to Th） | 《長老偈注》（《長老偈》注） |
| Thī | *Therīgāthā* | 《長老尼偈》 |
| Ud | *Udāna* | 《優陀那》 |
| Ud-a | *Paramatthadīpanī*（comy to Ud） | 《勝義燈》（《優陀那》注） |
| Vibh | *Vibhaṅga* | 《分別論》 |
| Vibh-a | *Sammohavinodanī*（comy to Vibh） | 《破除愚痴》（《分別論》注） |
| Vin | *Vinayapiṭaka* | 《律藏》 |
| Vism | *Visuddhimagga* | 《清淨道論》 |
| Vism-mhṭ | *Paramatthamañjūsā*（subcomy to Vism） | 《勝義集》（《清淨道論》疏） |
| 其他縮語 | | |
| BPS | Buddhist Publication Society | 佛教出版協會 |
| comy | commentary（*aṭṭhakathā*） | 注 |
| diss. | dissertation | 論文 |
| ed. | edition/editor | 版本／編者 |
| f. | following（page） | 接下頁 |
| ff. | and the following | 第⋯頁及以下幾頁 |
| PTS | Pāli Text Society | 巴利聖典協會 |
| publ. | publisher/publication | 出版者／出版品 |
| sing. | singular | 單數 |
| subcomy | subcommentary（*ṭīkā*） | 疏 |
| T | Taishō Shinshū Daizōkyō | 大正新修大藏經 |
| tr. | translated/translation | 譯／翻譯 |
| VRI | Vipassanā Research Institute | 內觀研究所 |

# 縮語表



302



301

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 資料來源 | | |
| A | *Aṅguttara Nikāya* | 《增支部》 |
| Abhidh-s | *Abhidhammatthasaṅgaha* | 《攝阿毗達磨義論》 |
| As | *Atthasālinī*（comy to Dhs） | 《殊勝義注》（《法集論》注） |
| D | *Dīgha Nikāya* | 《長部》 |
| Dhp | *Dhammapada* | 《法句經》 |
| Dhp-a | *Dhammapadaṭṭhakathā*（comy to Dhp） | 《法句經注》（《法句經》注） |
| Dhs | *Dhammasaṅgaṇī* | 《法集論》 |
| It | *Itivuttaka* | 《如是語》 |
| Ja | *Jātaka* | 《本生經》 |
| Kv | *Kathāvatthu* | 《論事》 |
| M | *Majjhima Nikāya* | 《中部》 |
| Mil | *Milindapañhā* | 《彌蘭王問經》 |
| Mp | *Manorathapūraṇī*（comy to A） | 《滿足希求》（《增支部》注） |
| Nett | *Nettippakaraṇa* | 《導論》 |
| Nid I | *Mahāniddesa* | 《大義釋》 |
| Nid II | *Cūḷaniddesa* | 《小義釋》 |
| Paṭis | *Paṭisambhidāmagga* | 《無礙解道》 |
| Pj II | *Paramatthajotikā*（comy to Sn） | 《勝義光明》（《經集》注） |
| Pp | *Puggalapaññatti* | 《人施設論》 |
| Ps | *Papañcasūdanī*（comy to M） | 《破除迷障》（《中部》注） |
| Ps-pṭ | *Ps*-*purāṇaṭīkā*（subcomy to M） | 《破除迷障古疏》（《中部》疏） |
| S | *Saṃyutta Nikāya* | 《相應部》 |



303

# 詞彙表

1. 原著條目由「巴利語：英文」或「英文：巴利語」組成，為方便讀者對照，本詞彙表將條目一律調整以「巴利： 英文」表示。如： 原著 longing: *abhijappā*，本詞彙表調整以 *abhijappā*: longing 表示。
2. 本詞彙表每一條目依序由巴利、英、中文所組成，依羅馬字母順排序。

### A

*abhijappā*: longing 渴求

*abhijjhā*: covetousness, desires 垂涎、貪欲 *abhijjhādomanassa*: desires and discontent 貪欲和憂惱 *abhinivesa*: adherence 堅持

*abhiññā*: direct intuition 直觀、神通 *adhiṭṭhāna*: standpoint 觀點 *ādīnava*: disadvantage 患、過患

*adukkhamasukha*: neutral 不苦不樂、中性的

*āhāra*: nutriment 營養、食素

*ajjhatta*: internal 內、內的、內在的、於內 *ākāraparivitakka*: logical reasoning 邏輯推理 *akusala*: unwholesome 不善的

*ālokasaññā*: clarity of cognition 認知的清晰度、光明想 *amanasikāra*: inattention 不作意、不去注意 *anabhirati*: disenchantment 厭離、醒悟

*anāgāmi*: non-returner 不還者

*ānāpānasati*: mindfulness of breathing 安那般那念、入出息念

*anattā*: not-self 無我 *anicca*: impermanent 無常 *animitta*: signless 無相 *anunaya*: complaisance 隨貪

*anupassanā*: contemplation 隨觀 *anusaya*: latent tendency 潛在傾向、隨眠 *anussati*: recollection 隨念

*anussava*: oral tradition 口誦傳承

*anuttara*: unsurpassable 無可被超越的

*anuvyañjana*: detail, secondary characteristics 細相、次要的特徵

*appaṭikkūla*: agreeable 令人愉快的 *arati*: dissatisfaction 不滿意 *ariya*: noble 聖的、聖者 *ariyasacca*: noble truth 聖諦 *arūpa*: immaterial 無色的 *asaṭha*: honest 坦誠的

*āsava*: influx 漏、流入

*assāda*: advantage 味、益處、樂味、誘人之處 *asubha*: unattractive 不吸引人的、不淨、不具吸引力的 *asuci*: impure 不淨的

*ātāpī*: diligent 精勤的

*atimāna*: arrogance 憍慢 *atthagama*: passing away 消失、滅去 *avijjā*: ignorance 無明

*āyatana*: (sense-)sphere, sense-sphere（入—）處、感官—對象

### B

*bahiddhā*: external 外、外的、外在的、於外、在他人

*bāhira*: external 外部的

*bala*: power 力

*bhava*: existence 有、存在

*bhāvanā*: development 修習、培育、培養、發展、增長

*bojjhaṅga*: awakening factor 覺支 *brahmavihāra*: divine abode 梵住 *byāpāda*: aversion 瞋恚

### C

*cetovimutti*: freedom of the mind 心解脫 *chambhitatta*: consternation 驚惶失措 *chanda*: desire 欲、欲望

*citta*: mind, state of mind 心、心的狀態

*cittassekaggatā*: unification of the mind 心一境性、心的統一

### D

*dassana*: vision 見

*dhamma*: mental object, factor for, nature of 心的對象、⋯⋯的因素、⋯⋯的性質

*Dhamma*: the teaching of the Buddha 佛陀的教導、教法 *dhammānupassanā*: contemplation of dhammas 法隨觀 *dhammavicaya*: investigation-of-*dhammas* 擇法、法的探究 *dhātu*: element 界、要素

*diṭṭhi*: view 見、見解 *domanassa*: discontent 憂、憂惱 *dosa*: anger 瞋、憤怒

*dukkha*: unsatisfactory, unpleasant 苦、不令人滿意、不可意，不愉悅的

*duṭṭhulla*: unease 不安

### E

*ekatta*: unity 合一性

*ekāyano*: direct path 直接之道、唯一之道

**G**

*giddhilobha*: rapacious greed 貪欲

*gocara*: pasture 行處

### I

*idappaccayatā*: specific conditionality 此緣性、特定的因緣條件性

*iddhipāda*: road to power 神足

*indriya*: faculty 根

*indriya saṃvara*: sense-restraint 守護根門

*issā*: envy 嫉妒

### J

*jhāna*: absorption 禪那

*jhāna-aṅga*: factor of absorption 禪支、入禪那的要素

### K

*kāmacchanda*: sensual desire 感官欲望、情慾

*karuṇā*: compassion 悲

*kāyagatāsati*: mindfulness directed to the body 身至念、對於身體保持具念

*kāyānupassanā*: body contemplation 身隨觀

*khandha*: aggregate 蘊

*khanti*: patience 忍、耐心 *kodhupāyāsa*: angry despair 憤怒的絕望 *kukkucca*: worry 憂悔

*kusala*: wholesome, skilful, good 健全的、善巧的、善

### L

*lobha*: greed 貪

### M

*macchariya*: avarice 貪婪

*magga*: path 道、道路、修行之道

*mahaggata*: great 廣大的

*māna*: conceit 慢、我慢、傲慢、自滿 *manasikāra*: attention 作意、注意 *mano*: mind 意

*mettā*: loving kindness 慈心 *micchā sati*: wrong mindfulness 邪念 *middha*: torpor 嗜睡

*moha*: delusion 痴

*musāvāda*: false speech 妄語

### N

*nāma*: name 名、非物質〔的〕元素 *nāmarūpa*: name-and-form 名色 *ñāṇa*: knowledge 觀智、智慧 *ñāya*: method 正道、方法、聖道 *nimitta*: sign, cause 相、相狀

*nindārosa*: spiteful scolding 惡意的責罵 *nirāmisa*: unworldly 非世俗的 *nirodha*: cessation 滅盡

*nissaraṇa*: way out 出離

*nīvaraṇa*: hindrance 蓋

### P

*pabhassara citta*: luminous mind 明淨的心

*pajānāti*: he knows 他知道 *pāmojja*: delight 歡喜 *paññā*: wisdom 智慧

*paññāvimutti*: freedom by wisdom 慧解脫

*pāpa*: evil 惡

*papañca*: conceptual proliferation 戲論、概念繁衍

*parimukhaṃ*: in front 在前 *passaddhi*: tranquillity 輕安 *paṭibhāga*: counterpart 對治、相對物

*paṭicca samuppāda*: dependent co-arising 緣起、依緣而生起、依緣和合而生起

*paṭigha*: irritation 使人惱怒之事

*paṭikkūla*: disagreeable, repulsive 令人不愉快的、可厭的

*paṭinissagga*: letting go 棄捨、放下 *paṭisambhidā*: discrimination 辨識力 *paṭṭhāna*: foundation, cause 基礎、原因 *phassa*: contact 觸

*pisuṇavāca*: malicious speech 兩舌、離間語

*pīti*: joy 喜、喜悅

*puñña*: good, meritorious 善、福德

*puthujjana*: worldling 凡夫

### R

*rāga*: lust 貪、貪欲

*rūpa*: form, material form 色、物質的形式

### S

*sacca*: truth 諦

*saddhā*: confidence 信、信心 *sakadāgāmi*: once-returner 一來者 *samādhi*: concentration 定 *samatha*: calm 止禪、止、奢摩他 *sāmisa*: worldly 世俗的

*sammā*: right 正

*sammā ājīva*: right livelihood 正命 *sammā diṭṭhi*: right view 正見 *sammā kammanta*: right action 正業

*sammā samādhi*: right concentration 正定

*sammā saṅkappa*: right thought 正思惟 *sammā sati*: right mindfulness 正念 *sammā vāca*: right speech 正語 *sammā vāyāma*: right effort 正精進

*sampajāna*: clearly knowing 正知的、正知 *sampajañña*: clear knowledge 正知、正智 *samudaya*: arising 集、生起、起因 *saṃyojana*: fetter 繫縛

*saṅkappa*: intention 思惟、意向

*saṅkhāra*: volition, formation 意志、行

*saṅkhitta*: contracted 蜷縮的、專注的、留意的、沉著的、集中的

*saññā*: cognition 想、認知

*saññāvedayitanirodha*: cessation of cognition and feeling 想受滅定

*sappurisa*: worthy person 善士

*sati*: awareness, mindfulness 覺知、念 *satipaṭṭhāna*: presence of mindfulness 念住、念現前 *sa-uttara*: surpassable 可被超越的、有上

*sikkhati*: train 訓練自己、善學

*sīla*: ethical conduct 倫理的行為、戒

*sīlabbataparāmāsa*: clinging to particular rules and observances 戒禁取、執取特定的規矩和禁制

*somanassa*: joy〔mental joy〕悅〔心的愉悅〕

*sotāpanna*: stream-enterer 入流者

*sukha*: happiness, pleasant 樂、安樂、快樂、愉快的

*suññatā*: emptiness 空性

*supatiṭṭhita*: well established 已善立的、已被穩固建立的、穩固的、善安住的

### T

*taṇhā*: craving 渴愛

*tapa*: austerity 苦行、自我折磨

*tevijjā*: threefold higher knowledge 三明

*thīna*: sloth 昏沉

### U

*uddhacca*: restlessness 掉舉 *upādāna*: clinging 執取、取、緊抓 *upaṭṭhāna*: presence 現前、放在附近

*upekkhā*: equanimity 捨、平等平靜、心的平衡

*uppila*: elation 興高采烈

### V

*vaya*: passing away 滅去 *vāyāma*: effort 精進 *vedanā*: feeling 受

*vicāra*: sustained mental application 伺、心的持續運用

*vicikicchā*: doubt 疑 *vikkhitta*: distracted 散亂的 *vimokkha*: liberation 解脫 *vimutta*: liberated 已解脫的 *viññāṇa*: consciousness 識 *vipallāsa*: distortion 顛倒

*vipassanā*: insight 毗婆舍那、觀

*virāga*: fading away, dispassion 離染、離欲

*viriya*: energy 精進

*visuddhi*: purification 清淨

*vitakka*: initial mental application, thought 尋、心的初始運用、有尋、思考、想

*viveka*: seclusion 遠離、離群獨修

*vossagga*: letting go 棄捨、放下

### Y

*yoniso manasikāra*: wise attention 如理作意

【編例】



309

# 索引

1. 原著同一巴利語或英文條目若有多個中文譯詞，皆分別列為索引條目，並在首次出現的條目下增列「參見」條目。例如：calm，一詞譯為止、止禪、平靜三個中文譯詞。

止（calm）62, 247

參見增 止禪（calm），平靜（calm）

止禪（calm）62

平靜（calm）68, \*87<87ff.>, 132

1. 條目使用之標示符號
   1. 書名號「《》」：條目為經名或書名者，以書名號「《》」表示。例如：《二
2. 本索引依據原著翻譯為中文，分為正式條目和非正式條目兩類。
   1. 正式條目：直接作為檢索用之條目。由中文譯詞、原著巴利語或英文詞及原著頁碼組成，格式為：中文譯詞（巴利語/ 英文）頁碼。例如：一來者（once-returner）81, 82。
   2. 非正式條目：不直接作為檢索用之條目，僅作為指引查檢本索引之正式條目。非正式條目會以「見」形式連結正式條目，所以又稱為「見」條目。例如：

不令人滿意（unsatisfactoriness）

見 苦（*dukkha*）

1. 本索引條目所列頁碼，採用原著頁碼，標示於本書頁面右側。例如：檢索



81

種隨觀經》。

* 1. 圓點「．」：條目為人名或地名者，於條目前加圓點「．」表示。例如：．大名。
  2. 斜撇「/」：
     1. 原著巴利語、英文條目的頁碼及中文譯詞二者皆相同時，以斜撇

「/」連結表示；斜撇前先列巴利語，斜撇後再列英文。例如：世俗的（*sāmisa*/worldly）。

* + 1. 原著一條巴利語或英文條目有同義但不同詞彙的中文譯詞時，以斜撇「/」連結。例如：身/ 身體（body）。
  1. 星號「\*」：譯者修訂的字詞或頁碼，以星號「\*」表示。例如：\*heap

「一來者（once-returner）81, 82」，查閱本書右側原著頁碼

1. 編排方式

和 82 。

of dust 或\*109。

* 1. 單指向角引號「< >」：條目中，單指向角引號「< >」保留原著資料。

1. 依條目中文筆畫順序排列；中文詞條完全相同時，再依羅馬字母排序。例如：

入流者（*sotāpanna*）

入流者（stream-enterer）

1. 本索引中的「參見」條目，與多條副條目並列時，不依中文筆畫順序排列，一律列於所有副條目最後。例如：

心（mind）

明淨的（luminous）

隨觀（contemplation of） 參見 心（*citta*），意（*mano*）

例如：<dustheap> 或<108>。

* 1. 「缺」字符號：原著索引所列但在原著內文查無的資料，於該資料後以

「缺」字表示。例如：106 缺。

* 1. 「增」字符號：本索引新增的資料，於資料後標示「增」。
     1. 新增之主條目， 於條目後標示「增」， 例如： 三種不善根（three unwholesome roots）增；若主條目已標示「增」，則其下副條目不再標示，例如：

五蓋（five hindrances）增

見諸蓋（hindrances）

* + 1. 新增之頁碼，於頁碼後標示「增」。例如：59 增。
    2. 新增之「參見」或「見」條目， 於「參見」或「見」字後標示

「增」，例如：參見增 靜默（silence）。

【一畫】

一來者（once-returner）81, 82

【二畫】

七（seven）251

七寶（seven treasures）241

《二尋經》（*Dvedhāvitakka Sutta*）53

《二種隨觀經》（*Dvayatānupassanā Sutta*）248

人格（personality）212

入出息念（mindfulness of breathing）

21, 118, 125ff., 155

十六步驟中（in sixteen steps）134

作為止的修習（as *samatha*

practice）134

作為觀的修習（as *vipassanā*

practice）134

和佛（and Buddha）21

和身隨觀（and body contemplation）119

和禪那（and *jhāna*）133

入流者（*sotāpanna*）254

入流者（stream-enterer）80, 81, 105,

108, 254

和慈心（and loving kindness）196

倫理的行為（ethical conduct）259

入流果（stream-entry）79, 91, 215,

220, 253, 254, 259

入處（sense-spheres）111, 216ff.,

\*262<261>

《八品》（*Aṭṭhakavagga*）163

《八城經》（*Aṭṭhakanāgara Sutta*）181

八聖道（eightfold path/noble eightfold path）28, 50f., 73, 246

力（*bala*/power）49f.

十二支（twelve links）107ff.

【三畫】

三明（*tevijjā*）73, 106 缺

《三明經》（*Tevijja Sutta*）28

三相（three characteristics of existence）103

三種不善根（three unwholesome roots）增 177

參見 不善根（unwholesome roots）

口誦傳承（oral tradition）45

．大名（Mahānāma）82

《大念住經》（*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*）15, 224

《大空經》（*Mahāsuññata Sutta*）

143, 274

《大智度論》

（*Mahāprajñāpāramitāśāstra*）

20, 100, 111, 139

女裁縫（seamstress）232已去除（*vineyya*）68, 71已解脫的（*vimutta*）180

【四畫】

不反應式的覺知（non-reactive

awareness）175

不令人滿意（unsatisfactoriness）

見 苦（*dukkha*）

不死（deathless）112

不具吸引力（*asubha*）148不放逸（*appamāda*）39

不執著（detachment）160, 163, 172

參見增 超然（detachment）

不淨（*asuci*）120

不善心（unwholesome states of mind）175

不善根（unwholesome roots）

三（three）177

．不蘭迦葉（Pūraṇa Kassapa）36, 107

五（five）203

五取蘊（*pañcupādānakkhandha*）202五個精勤的要素（five factors of

striving）252

五種快樂的觀點（five conceptions of

happiness）257

五蓋（five hindrances）增

見 諸蓋（hindrances）

．五髻（Pañcasikha）165

五蘊（five aggregates）24, 104, 201ff.,

247, \*272<286>

參見增 諸蘊（aggregates）

中性受（neutral feeling）171f.

《中阿含》（*Madhyama Āgama*）

16, 117, 120, 144, 151, 158, 174,

239, 251, 275

中道（middle path）38, 58, 168, 190,

208, 267

內/ 內在的（internal）94

內心的活動（mental events）174

內心習慣（mental habits）

\*228<227>, 229 缺

內在的/ 於內（*ajjhatta*）94, 99

參見增 在體內（*ajjhatta*），意門的活動（*ajjhatta*）

內疚（guilt）198

六入處（six sense-spheres）216ff.

《六淨經》（*Chabbisodhana Sutta*）

231

《六處分別經》

（*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*）

30, 172, 269

六隨念（six recollections）46

參見增 隨念（recollections）

《分別論》（*Vibhaṅga*）95, 98, 121,

240

心（*citta*）177, 205

參見 心（mind）

心（mind）217

明淨的（luminous）191

隨觀（contemplation of）20, 173ff.

參見 心（*citta*），意（*mano*）

心一境性（*cittassekaggatā*）73

參見增 心的統一（unification of mind）

心的所緣（mental objects）182

參見增 心的對象（mental objects）

心的活動（mental activity）78

心的統一（unification of mind）73

心的對象（mental objects）182

心相（*cittanimitta*）237

心清淨（*cittavisuddhi*/purification of mind）83

心解脫（*cetovimutti*）89, 180

手（hands）84支（links）

十二（twelve）107ff.

參見增 十二支（twelve links）

木匠（carpenter）252木樁（post）57, 123

止（calm）62, 247

參見增 止禪（calm），平靜（calm）

止（*samatha*）88, 134, 247

參見增 止禪（*samatha*）

《止尋經》（*Vitakkasaṇṭhāna Sutta*）

175

止禪（calm）62

止禪（*samatha*）64比丘（monk）276

和女性（and women）57, 154, 194

水泡（bubble）206火（fire）177, 265牛（bull）219

【五畫】

主體和客體（subject and object）262主觀經驗（subjective experience）24他心通（telepathy）96, 174

他知道（*pajānāti*）39f., 115, 130

參見增 知道（*pajānāti*）

去自動化（de-automatization）60

去除⋯⋯制約（deconditioning）162,

229

只是注意（bare attention）60, 65

只是認知（bare cognizing）增59

只是覺知（bare awareness）\*56<59>,

94, 190, 230

只是覺知（mere awareness）增112

可被超越的（*sa-uttara*）179

參見增 有上（*sa-uttara*）

《四十大經》（*Mahācattārīsaka Sutta*）

50, 73

四念住（four *satipaṭṭhānas*）26

四界（four elements）

隨觀（contemplation）150ff.參見增 諸界（elements）

四聖諦（four noble truths）243ff.,

247ff.

四種念現前（four presences of mindfulness）29

四種正知（four aspects of clear knowledge）143

參見增 正知（clear knowledge）

四種姿勢（four postures）118, 136ff.

和內心活動（and mental events）

138

和洞見（and insight）139

四種顛倒（four distortions）25, 227

參見增 顛倒（distortions）

《四衢聚落經》（*Cātumā Sutta*）57

外/ 外在的（external）94

外在的/ 於外（*bahiddhā*）94, 99

外科醫生的探傷針（surgeon’s probe）

53

外部的（*bāhira*）99奴役（slavery）189

平等平靜（equanimity）61, 172,

\*195<194>, 228

參見增 捨（equanimity）

平衡（balance）38, 122

平靜（calm）68, \*87<87ff.>, 132

身體的（bodily）132

．末伽梨瞿舍利（Makkhali Gosāla） 36, 107

正（right）

見 正（*sammā*）

正（*sammā*）74, 246

正在現前（*upaṭṭhahati*）29

參見增 照顧（*upaṭṭhahati*），關注（*upaṭṭhahati*）

正在現前（*upaṭṭhāna*）29

參見增 放在附近（*upaṭṭhāna*），現前（*upaṭṭhāna*）

關注（*upaṭṭhāna*）

正見（right view）103, 163, 246

正定（right concentration）73ff., 79

正定（*sammā samādhi*）

見 正定（right concentration）

正念（right mindfulness）50, 51, 246

正念（*sammā sati*）16, 51

正知（clear knowledge）141

四種層面（four aspects）143

身體的動作（of bodily activities）

\*119<118>, 136

正知的（*sampajāna/*clearly knowing）

39, 52, 115

和言談（and speech）143正思惟（right thought）78正道（*ñāya*/method）111

世俗的（*sāmisa*/worldly）157母牛（cow）150

母雞（hen）253生（*jāti*）261

由旬（*yojana*）207目的（purpose）143

．目犍連（Moggallāna）76 缺, 77, 241

目標導向（goal-orientation）115石頭（stone）65

立基（groundedness）123

【六畫】

成堆的灰塵（dustheap）23光明想（*ālokasaññā*）197全身（*sabbakāya*）131

合一（unity）262, 263

名和色（name-and-form）106, 108,

206

因果關係（causality）107, 108

因緣條件性（conditionality）106,

\*110f.<110>, 161f. 缺, 186

參見 緣起（dependent co-arising）

在前（in front）128

在前（*parimukhaṃ*）128f.

**434** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **435**

在體內（*ajjhatta*）99

如實知見（*yathābhūtañāṇadassana*）

42

守門人（gatekeeper）55守護（restraint）60

守護根門（*indriya saṃvara*）

見 守護根門（sense-restraint）

守護根門（sense-restraint）60, 71,

122, 144, 194, 225, 272

安那般那念（*ānāpānasati*）

見 入出息念（mindfulness of breathing）

《安那般那念經》（*Ānāpānasati Sutta*）

21, 34, 51, 69, 125, 183, 234

有上（*sa-uttara*）179有分（*bhavaṅga*）191

有身見（*sakkāyadiṭṭhi*）211有定的（*samāhita*）180

《有明小經》（*Cūḷavedalla Sutta*）62,

159

有辨析力的理解（discriminative

understanding）40

此緣性（*idappaccayatā*）110

參見增 特定的因緣條件性

（*idappaccayatā*）

死（death）264f.

參見增 死亡（death）死亡（death）153, 155池（pond）124

．百手（Sarakāni）255竹子（bamboo）26

肉體（*āmisa*）158

自我（ego）87, 113, 209

自我（self）139, 160, 195, 207, 209ff.,

231, 264

自我形象（self-image）210

自我折磨（self-mortification）35, 168

自我認同（self identification）

\*215<209ff.>

自性（*svabhāva*）208

自殺（suicide）35, 88, 122, 149, 256

《自歡喜經》（*Sampasādanīya Sutta*）

147

色（*rūpa*/form）203ff.

參見增 物質形式（*rūpa*/material form）

行（*saṅkhārā*）204

參見 意志（volition）

行為（conduct）

的標準（standards of）144

參見增 行為標準（standards of conduct）

行為標準（standards of conduct）增

144

行處（pasture）143

參見增 牧場（pasture）

行禪（walking meditation）72, 139

．西利瑪（Sirimā）153

【七畫】

伺（*vicāra*）78佛陀（Buddha）

不動（\*without moving<unmoving>） 37

如同醫生（as doctor）247

年少時（\*early youth<early life>） 86, 164, 176 缺

行為（conduct）144決心（resolution）37

兩個階段的教法（two-stage

teaching）57

和入出息念（and mindfulness of breathing）21

和正知（and clear knowledge）41

和苦行主義（and asceticism）35,

58 缺

和睡眠（and sleep）36

和靜默（and silence）273

和禪那（and *jhāna/*absorption）

76, 86, 164ff., 206 缺

和禪修（and meditation）273

和離群獨修（and seclusion）273

知識論的立場（epistemological

position）44

倫理純淨度（ethical purity）259

師子吼（lion’s roar）213

菩薩（as *bodhisatta*）85, 153, 206

象視（elephant look）54

〔的〕隨念（recollection of）47

獨處靜修（on retreat）274

證悟 / 覺醒（realization/

awakening）106, 164

作意（*manasikāra*）59

《坎達羅卡經》（*Kandaraka Sutta*）

167

坑洞（pit）28

忍（patience）36

快樂的觀點（conceptions of

happiness）

五〔種〕（five）257

我（*ātman*）\*210ff.<210>

我慢（conceit）151, 154, 210, 213

戒和禁制（*sīlabbata*）220投生（rebirth）81, 232

決心（commitment）36決心（determination）37

決定論（determinism）36, 107

《沙門文祁子經》（*Samaṇamaṇḍikā Sutta*）258

《沙門果經》（*Sāmaññaphala Sutta*）

273

沙漠（desert）189牢獄（prison）189

究竟法（*paramattha*）100見（*diṭṭhi*）

見 見/ 見解（view）

見/ 見解（view）45, 161ff., 181,

\*209<210>

正（right）103, 163, 246極端〔的〕（extreme）262錯誤的（wrong）113

身/ 身體（body）131, 146ff., 153

內在的/ 內的（internal）33

可厭性（\*repulsive nature

**436** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **437**

<repulsiveness>）148 外在的/ 外的（external）33平靜（calmness）132

〔身〕分（anatomical parts）146, 194

參見增 解剖部位（anatomical

parts）

〔身〕念住（mindfulness of）123f.

和心的狀態（and states of mind）

138

疼痛（pain）139

解剖部位（anatomical parts）146

對〔身體〕的反感（loathing of）

122

諸受（feelings）95

隨觀（contemplation）22, 33, 117ff.

身分/ 解剖部位（anatomical parts）

見 身/ 身體（body）

身至念（*kāyagatāsati*）121

《身至念經》（*Kāyagatāsati Sutta*）37,

120, 122

中的明喻（similes in）123

身行（*kāyasaṅkhāra*/bodily formation）132

車工（turner）130車夫（driver）增124

邪念（*micchā sati*）52

【八畫】

依賴（dependency）

無所（absence of）116

初禪（first *jhāna*）77

刺棒（goad）53

受（feeling）204, 206, 245

中性受（neutral）171f.世俗的（worldly）157

和見解（and views）161ff.

和身體（and body）95

和條件（condition and conditionality）161

和倫理（and ethics）158

的無常性質（\*impermanent nature of <impermanence of>）159

非世俗的（unworldly）157苦的（unpleasant）168ff.樂（pleasant）164ff.

隨觀（contemplation of）20, 156ff.

受（*vedanā*）156ff., 204

受苦（suffering）245

定（concentration）61ff., 67, 72ff., 79,

87, 180, 235, 237, 242

定（*samādhi*）

見 定（concentration） 定相（*samādhinimitta*）237念（mindfulness）

正（right）50f., 246

邪（wrong）52

和正知（and clear knowledge）141和覺支（and awakening factors）242現前（presences of）29

對於身體（of body）123f.

參見 念（*sati*），覺知（awareness）

念（*sati*）42, 46ff., 225, 234, 235, 267

功能和定位（role and position）49

外在的（external）97正（*sammā*）50

在八聖道中（in noble eightfold

path）50f.

在「阿含經」中（in *Āgamas*）51

作為「力」（as power）50

作為「守護」（as restraint）56

作為「根」（as faculty）50

作為「記憶」（as memory）46

作為「覺支」（as awakening factor） 49, 51, 96, 242

作為「觀察者」（as observer）58

邪念（*micchā*）52

和清醒（and sobriety）59

和精進（and energy）51

無漂浮的（non-floating）65 像似「攻擊」（\*as attacking<as

attacker>）64

參見 覺知（awareness）

念住（*satipaṭṭhāna*(*s*)）

三〔種〕（three）30

已善立的（well established）71

內在的/ 內的/ 於內（internal）

94ff.

四〔念住〕（four）

和四顛倒（and four distortions）

\*25f.<26>

和個性（and character）25

和諸蘊（and aggregates）24

外在的/ 外的/ 於外（external）

94ff.

正確修持（proper undertaking）93

生起和滅去（arising and passing） 102ff.

共通的（panoramic）94 必要條件（requisites）272

和戒行（and ethical conduct）271

和「觀」（and insight）23

定義（definition）17, 31

重誦（refrain）18, 33, 92ff.修習（development）104預告（prediction）23

線性的進程（linear progression of）

\*20<19>

參見增 四念住（four *satipaṭṭhānas*）

《念住經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）

版本（versions）15 結構（structure）17ff.

念和正知（*satisampajañña*）41, 141

念現前（presences of mindfulness）

29

念頭（thought）113ff., 218, 222

和禪那（and *jhāna*）75ff.

參見增 思惟（thought）

性別的認同（gender identity）

\*194<193>

性慾（sexual desire）149

房子（house）247

所造色（derived material form）203

**438** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **439**

．拘留孫佛（Kakusandha）148

《拘睒彌經》（*Kosambi Sutta*）90

放下（let go）增 32, 155

參見 放下（letting go）

放下（letting go）32 缺, 155 缺, 238, 248

參見增 棄捨（letting go）放在附近（*upaṭṭhāna*）29刻意（deliberateness）39明喻（similes）

一滴水（water drop）199

大雨（rain）166

大象（elephant）45, 54, 247

手（hands）84

木匠（carpenter）252木樁（post）57, 123水泡（bubble）206

火（fire）177, 265

牛（bull）219

外科醫生的探傷針（surgeon’s

probe）53

奴役（slavery）189母牛（cow）150

母雞（hen）253石頭（stone）65

在《身至念經》中（in *Kāyagatāsati Sutta*）37, 120, 122

守門人（gatekeeper）55

成堆的灰塵（dustheap）23池（pond）124

竹子（bamboo）26

行走（walking）175坑洞（pit）28

沙漠（desert）189牢獄（prison）189車工（turner）130刺棒（goad）53

房子（house）247

河流（river）55 缺, \*272<273>, 277

泡沫（foam）206

泥沼（quagmire）277牧牛者（cowherd）53牧場（pasture）56

盲人（blind men）45芭蕉（plantain）206門徑（gateway）26流（stream）55

風（wind）160飛鳥（bird）265

海市蜃樓（mirage）206海洋（ocean）252

疾病（illness）189

馬車（chariot）23, 54, 83, 211

馬車夫（charioteer）55, 124

屠夫（butcher）150f.

犁頭（ploughshare）53f.瓶子（jug）124

缽（bowl）55, 122, 189

軛（yoke）219

野象（wild elephant）53

猴子（monkey）56琴（lute）38

陽光（sunlight）261黃金（gold）252

債務（debt）189

裝滿榖粒的袋子（grain bag）149

裝滿油的缽（\*bowl brimming with oil/bowl full of oil<oil bowl>） 55, 122

農夫（farmer）253農作物（crop）253

對諸蘊（for aggregates）206

滿缽的水（\*bowl filled with water<water bowl>）

\*189<188>

網（net）177

舞（dancer）122樓塔（tower）53

諸蓋的（for hindrances）188

樹心（heartwood）88樹皮（bark）88

燈（lamp）257

獵人（hunter）56, 171雜技演員（acrobat）276鏡子（mirror）176

鵪鶉（quail）56籃子（basket）26

魔術師（magician）206鹽（salt）235

昏沉（*thīna*/sloth）188, \*197<195>

昏沉和嗜睡（sloth-and-torpor）178,

188, 200, 236

昏沉嗜睡（*thīnamiddha*）236

河流（river）55 缺, \*272<273>, 277

油缽（oil bowl）55, 122

法（*dhamma*）111, 182, 217

《法句經》（*Dhammapada*）28

．法樂（Dhammadinnā）262

法隨觀（*dhammānupassanā*）16泡沫（foam）206

．波吒左囉（Paṭācārā）257

．波拘陀迦旃延（Pakudha Kaccāyana）208

泥沼（quagmire）277注意（attention）59

只是（bare）60, 65

的廣度（breadth of）63

牧牛者（cowherd）53牧場（pasture）56

物質形式（*rūpa*/material form）

203ff.

參見增 色（*rūpa*/form）

盲人（blind men）45

直接之道（*ekāyano*/direct path）26f.

直接之道（*ekāyano maggo*）27

直接引述（*iti*）113

直接經驗（direct experience）45

直觀（direct intuition）增44

直觀（intuition, direct）44

參見增 直觀（direct intuition）

知（knowledge）40, 113ff.

參見增 知識（knowledge），觀智

（knowledge）

知道（*pajānāti*）119, 218, 267

**440** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **441**

知識（knowledge）113ff.

初期佛教取得〔知識〕的方法

（early Buddhist approach）44

對佛法的（of the *Dhamma*）114

空（space）151

空屋（empty hut）127

．舍利弗（Sāriputta）122, 152,

\*190<189>, 240, 256, 264

芭蕉（plantain）206

《長老偈》（*Theragāthā*）47, 154

門徑（gateway）26

．阿那律（Anuruddha）63, \*77<76>,

\*190<189>, 273

阿毗達磨（*Abhidhamma*）167, 171

《阿毘達磨俱舍論》

（*Abhidharmakośa*）94, 126

．阿耆多翅舍欽婆利（Ajita Kesakambalī）208

．阿耨樓陀（Anurādha）265

阿羅漢（*arahant*）21, 54, 159, 177,

194, 202, 211, 232, 245, 258, 272

死亡時（at death）264f.

和概念（and concepts）114

的倫理純淨度（ethical purity of）

259

的微笑（smile of）167

．阿羅邏迦藍（Āḷāra Kālāma）74, 263

．阿難（Ānanda）36, 46, 47, 256

雨（rain）166

非人（non-human beings）195

非世俗的（*nirāmisa*/unworldly）157非想非非想

（*nevasaññānāsaññāyatana*）114 非漂浮的（*apilāpanatā*）65

【九畫】

姿勢（posture）

坐（sitting）127

和心的狀態（and states of mind）

138

和情緒（and emotions）139

參見 四種姿勢（four postures）

．帝釋天（Sakka）29, 274

思惟（thought）

正（right）78

理性的（intellectual）114概念的（conceptual）76, 78

思擇（*takka*）75

恆常（permanence）209

．柯瑪（Khemā）122毗婆舍那（insight）94

參見增 洞見（insight），觀（insight）

毗婆舍那（*vipassanā*）88, \*94<95>

參見 毗婆舍那（insight），洞見

（insight），觀（insight），觀（*vipassanā*）增

毗婆舍那的禪那（*vipassanā jhānas*）

65

．毗婆尸（Vipassī）16, 106, 202, 206,

213

．毗闍耶（Vijayā）122洞見（insight）94, 103

活命派（Ājīvika）35, 202, 207

界（element）增

見 四界（four elements），諸界

（elements）

《界分別經》（*Dhātuvibhaṅga Sutta*）

264

相（characteristics of existence）103

三（three）增 103

參見增 三相（three characteristics of existence）

相（*nimitta*）225

相（sign）225, 237

《相應部．六處相應》（*Saḷāyatana Saṃyutta*）46

《相應部．分別經》（*Vibhaṅga Sutta*）

104

《相應部．因緣相應》（*Nidāna Saṃyutta*）244

《相應部．安那般那相應》（*Ānāpāna Saṃyutta*）23

《相應部．受相應》（*Vedanā Saṃyutta*）160

《相應部．根相應》（*Indriya Saṃyutta*）37

《相應部．無記說相應》（*Abyākata Saṃyutta*）211

《相應部．集經》（*Samudaya Sutta*）

106

《相應部．緣經》（*Paccaya Sutta*）108

《相應部．蘊相應》（*Khandha Saṃyutta*）203

《相應部．覺支相應》（*Bojjhaṅga Saṃyutta*）188

苦（*dukkha*）103, 107, 139, 163, 203,

224, 243ff., 248

苦行（*tapas*）35

苦行修行（\*ascetic practices

<asceticism>）35, 220

參見增 苦行（*tapas*）

苦想（*dukkhasaññā*）104

《苦蘊大經》（*Mahādukkhakkhandha Sutta*）\*153f.<153>

《苦蘊小經》（*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*）153

．迦葉（Kassapa）241

重誦（refrain）18, 33, 92ff.

風（wind）160飛鳥（bird）265

【十畫】

原因（*paṭṭhāna*）29

參見增 基礎（*paṭṭhāna*）

特定的因緣條件性（*idappaccayatā*）

110

個性（character）25, 97

．倍沙（Pessa）275

倫理（ethics）\*257<256>, 258

師子吼（lion’s roar）213

．師利瓦達

（\*Sirivaḍḍha<Sirivaḍḍho>）275

**442** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **443**

息（breath）

的長度（length of）130

的無常性（impermanence of）134

數（counting）133

參見 入出息念（mindfulness of breathing）

根（*indriya*/faculty）49f.

《根本法門經》（*Mūlapariyāya Sutta*）

231

《根修習經》（*Indriyabhāvanā Sutta*）

109, 225

海市蜃樓（mirage）206海洋（ocean）252

涅槃（*Nibbāna*）42, 249, 257ff., 277

不生（not-born）261

和倫理（and ethics）258是止息（as cessation）262是法（as *dhamma*）186

寂靜的狀態（state of peace）196

無上快樂（supreme happiness） 264

無顯現的（non-manifestative）261參見 證悟（realization），覺醒

（awakening）

．烏巴慶（U Ba Khin）94

病（illness）170, 189, 241

病（sickness）170, 189, 241

《耆利摩難陀經》（*Girimānanda Sutta*）

228

耆那教（Jain）35, 80, 169, 202, 207

訓練（*sikkhati*）119, 130

記憶（memory）47, 48

離群獨修（seclusion）39, 126, 273

參見增 離群獨修（solitude），遠離

（seclusion）

離群獨修（solitude）\*149<127>馬車（chariot）23, 54, 83, 211 馬車夫（charioteer）55

．馬哈希禪師（Mahasi Sayadaw）94

【十一畫】

乾觀（dry insight）64

執取（clinging）203

參見 執著（attachment）執取（*upādāna*）203, 248執著（attachment）245

於自我（to self）210 於見解（to views）163於禪那（to *jhāna*）88

現前（presence）48

現前（*upaṭṭhāna*）29, 48

基礎（*paṭṭhāna*）29

．婆醯迦（Bāhiya）222, 229ff., 255宿命隨念（*pubbenivāsānussati*）47屠夫（butcher）150f.

情慾（sensual desire）增57, 154

參見增 感官欲望（sensual desire）

捨（equanimity）61, \*195<194>, 235ff., 242

捨（*upekkhā*）\*167<172>, 194 缺,

\*234ff.<235ff.>, 242

掉舉（*uddhacca*/restlessness）178,

197

掉舉和憂悔（restlessness-and- worry）188, 200, 237

掉舉和憂悔（*uddhaccakukkucca*）237接納（receptivity）58

教條主義（dogmatism）163

《教誡羅睺羅大經》（*Mahārāhulovāda Sutta*）152

．梵天（Brahmā）16, 260

梵住（*brahmavihāra*）90, 179,

\*195<194>

參見增 梵住（divine abode）

梵住（divine abode）90, \*195<194>

《梵網經》（*Brahmajāla Sutta*）45,

113, 161, 181, 257

《梵摩經》（*Brahmāyu Sutta*）144

棄捨（letting go）32, 135, 185, 238

欲望（desire）36, 57, \*68<69>, 163,

193, 219

有愛（for existence）224, 247

參見貪欲（desire）增，渴愛

（craving）

深思抉擇（*paṭisañcikkhati*/*reflection*）

228

清淨（purification）

的階段（stages of）83

清淨（purity）256

清淨階段（stages of purification）83

《清淨道論》（*Visuddhimagga*）25, 61,

138, 147

清醒（sobriety）59

犁頭（ploughshare）53f.瓶子（jug）124

眾學法（*sekhiya* rules）144

第二禪（second absorption）78

第四禪（fourth *jhāna*）132, 179

缽（bowl）55, 122, 189

參見增 碗（bowl）

習慣（habits）227, 229

處（*āyatana*）111, 216ff., 261

《蛇喻經》（*Alagaddūpama Sutta*）231

規矩和禁制（rules and observances）

220

貪（greed）

見 貪（lust），渴愛（craving）

貪（*rāga*/lust）177

貪欲（*abhijjhā*）60, 69, 221

貪欲（desire）36, 60, 67, 69, 71, 221

軛（yoke）219

【十二畫】

《勝利經》（*Vijaya Sutta*）147

善（*kusala*）258

善士（*sappurisa*）90

《善生優陀夷大經》（*Mahāsakuludāyi Sutta*）212

善和惡（good and evil）258

喜（*pīti*）42, 133, 134, 165ff., 225,

235, 236, 242

參見增 喜/ 喜悅（joy）

喜/ 喜悅（joy）133, 134, 165ff., 191,

225, 235, 236, 242

**444** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **445**

尋（*vitakka*）75, 78

琴（lute）38

愉悅（pleasure）86, \*164<164ff.>

參見增 樂（pleasure）

掌控（control）209

散亂（*vikkhitta*/distraction）178智慧（wisdom）40, 42, 46, 55

森林（forest）\*126<127>

渴愛（craving）36, 74, 159, 210, 224,

232, 245, 248

如女裁縫（as seamstress）232無有的（for non-existence）264類型（type）38

參見 欲望（desire）

渴愛（*taṇhā*）159, 232, 245, 248

參見 渴愛（craving）

無色定（immaterial attainments） 263

無我（*anattā*）103, 151, 207ff., 231

《無我相經》（*Anattalakkhaṇa Sutta*）

103

無我想（*anattasaññā*）104

無明（*avijjā*/ignorance）171, 172,

224, 247

無常（*anicca*）

見 無常（impermanence）

無常（impermanence）\*75<95>, 102ff., 106, 134, 152, 171, 185

〔五〕蘊的（of aggregates）212ff.

受的（of feelings）159

的隨觀（contemplation of）33

禪那的（of absorption）181

無揀擇的覺知（choiceless awareness）

58

無實體性（insubstantiality）24

《無諍分別經》（*Araṇavibhaṅga Sutta*）

166

《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagga*）

51, 91, 107, 130, 132

．焰摩迦（Yamaka）265猴子（monkey）56

痛苦（pain）170

自我折磨（self-inflicted）168

《發趣論》（*Paṭṭhāna*）110, 192

象（elephant）45

腳印（footprint）247頸部（neck）54

象視（elephant look）54

《象跡喻大經》（*Mahāhatthipadopama Sutta*）152, 214

超然（detachment）\*53<58>開悟（enlightenment）

見 涅槃（*Nibbāna*）， 證悟（realization），覺醒（awakening）

陽光（sunlight）261

《須尸摩經》（*Susīma Sutta*）90

．須提那（Sudinna）\*198<197>黃金（gold）252

【十三畫】

《傳車經》（*Rathavinīta Sutta*）83

債（debt）189嗜睡（*middha*）

見 嗜睡（torpor）

嗜睡（torpor）188, \*192<195>, 197

奧義書（*Upaniṣads*）44, 146, 202,

207, 231

碗（bowl）189

想（*saññā*/cognition）113, 151, 204,

206, 222, 226ff.

想受滅定（*saññāvedayitanirodha*/ cessation of cognition and feeling）90

意（*mano*）205, 217

意向（intention）78

意志（volition）110, 204ff.意門的活動（*ajjhatta*）101感官享受的迷戀（sensual infatuation）124

感官欲望（*kāmacchanda*）

見 感官欲望（sensual desire）

感官欲望（sensual desire）70, 85, 86,

148, 188, 192, 193, 200, 224, 226

感官經驗（sense experience）46

感知（perception）218, 221, 229, 230

參見 入處（sense-spheres）

感知的平等平靜（perceptual equanimity）228

感知過程（perceptual process）222ff.

慈（loving kindness）152,

\*195ff.<194ff.>

和觀（and insight）195

慈心（*mettā*）\*195<194>業（*karma*）168, 211

概念（concepts）113f.

概念的思惟（conceptual thought）

\*75<76>, 78

概念繁衍（conceptual proliferation） 222

照顧（*upaṭṭhahati*）29

《獅子吼大經》（*Mahāsīhanāda Sutta*）

28

痴（*moha*/delusion）177聖的（noble）246

聖的正道（noble method）111 聖諦（noble truths）243ff., 246ff.聖默然（noble silence）78

裝滿各種榖粒的袋子（\*bag full of

grains<grain bag>）149

解脫（freedom）180, 247

心（of mind）89

《解脫道論》（*Vimuttimagga*）132, 138

農夫（farmer）253農作物（crop）253遍處（*kasiṇa*）179道（path）

八〔聖〕（eightfold）28, 50f., 73,

246

中（middle）38, 58, 168, 190, 208,

267

古修行（ancient）16直接（direct）26f.

**446** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **447**

漸次（gradual）71, 141

參見增 道路（path）

道路（path）

通往證悟（to realization）84

道德（morality）

見 倫理（ethics）

預告（prediction）23, 82

證悟的（of realization）250ff.

頓然的覺醒（sudden awakening） 253ff.

【十四畫】

舞者（dancer）122蓋（*nīvaraṇa*）

見 諸蓋（\*hindrances<hindrance>）

僧團戒法（monastic rules）

\*144<143>, 223

對各種身體的動作保持正知的

（clear knowing of bodily

activities）141

參見增 正知（clear knowledge）

對治（antidotes）129滿足（contentment）68漏（*āsava*/influx）223f.

漸次道（gradual path）71, 141

疑（doubt）188, 198, 200, 236

參見增 疑（*vicikicchā*） 疑（*vicikicchā*）188, 198, 236睡眠（sleep）140

福德（*puñña*）258

《種德經》（*Soṇadaṇḍa Sutta*）84

精進（effort）36, 37, 65, 236

不力的（effortless）115

精進（energy）\*34<38>, 51, 235, 236,

242

精進（*viriya*）\*34<38>, 151 缺, 235, 236, 242

精勤（diligence）\*35<34>, \*37<38f.>,

\*62<52>

精勤的（*ātāpī*）34, 38f., 52

精勤的要素（factors of striving）

五（five）252

網（net）177

緊繃（tension）37

腐屍（corpse）152ff., 194

腐壞（decomposition）153

《蜜丸喻經》（*Madhupiṇḍika Sutta*）

109, 222

蜷縮（*saṅkhitta*/contraction）178認出（recognition）190

認知失調（cognitive dissonance）59認知的訓練（cognitive training）226認知的清晰度（clarity of cognition）

\*197<195>

輕安（*passaddhi*/tranquility）235, 237, 242

遠離（seclusion）238

【十五畫】

．劍磨瑟曇（Kammāsadhamma）16

《增壹阿含》（*Ekottara Āgama*）16,

121, 147, \*157<158>, 174

《審察經》（*Vīmaṃsaka Sutta*）259

廣大的（*mahaggata*）179廣度（breadth）48

慧（*paññā*）

見 智慧（wisdom）

慧解脫（*paññāvimutti*）89憂悔（*kukkucca*/worry）197

憂惱（*domanassa*/discontent）60, 67,

69ff.

憎恨型（hate type）38

憤怒（anger）149, 190, \*195f.<194>

參見增 瞋（anger）

．摩尼跋陀（Maṇibhadda）52

．摩那提那（Mānadinna）275

．摩羅迦子（Māluṅkyaputta）230敵意（ill will）52

樂（happiness）133, 158, 165ff., 225,

257

樂（pleasure）\*160<159>

樂（*sukha*）133, 158, \*166<165ff.>.,

225

參見增 樂（happiness）

樂趣（pleasure）193樓塔（tower）53

標記（labelling）113ff.

潛藏傾向（latent tendency）223 （anger）177, \*195<194> （*dosa*）

見 憤怒（anger），瞋（anger）

恚（aversion）70, 188, \*191<190>,

\*194f.<194>, 200, 226

參見增 瞋恚（*byāpāda*）

恚（*byāpāda*）70, \*192<188, 190>,

194, 226 缺

數息（counting breath）增133

參見 息（breath）

緣起（dependent co-arising）90, 107ff., 110ff., 159, 186, 208, 214,

224

參見 因緣條件性

（conditionality），緣起（*paṭicca samuppāda*）增

緣起（*paṭicca samuppāda*）107ff.,

110ff., 186, \*213<214>

蓮花坐（lotus posture）127

《調御地經》（*Dantabhūmi Sutta*）53,

62

《論事》（*Kathāvatthu*）缺 77, 89, 167,

246

諸界（elements）

四（four）增151ff.

的隨觀（contemplation of）150ff.

諸根（senses）230

六（six）增230

諸蓋（hindrances）<52, 69, 75, 80,

101, 111, 129, 184, 239>

五（five）增 52, 69, 75, 80, 101, 111,

129, 184, 239

和禪支（and *jhāna* factors）188明喻（\*simile<simile for>）188 的隨觀（contemplation of）186ff.條件（conditions）192ff.

**448** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **449**

對治（antidotes）\*193<192>

諸蘊（aggregates）

五（five）24, 104, 201ff., 247,

\*272<286>

適宜性（suitability）143

【十六畫】

．鴦掘摩羅（Aṅgulimāla）169默然（silence）78

參見增 靜默（silence）

《導論》（*Nettippakaraṇa*）24, 25, 67

擇法（*dhammavicaya*/investigation- of-*dhammas*）51, \*199<198>,

235, 242

靜默（silence）273

樹下（\*root of a tree<tree root>）

126f.

樹心（heartwood）88燈（lamp）257

錯誤見解（wrong views）113

《闍尼沙經》（*Janavasabha Sutta*）98

隨念（*anussati*）46, 48 缺

參見增 隨念（recollection）

隨念（recollection）46, \*47<48>, 120

死〔的〕（of death）155

隨念（recollections）

六（six）46

隨法行者（*dhammānusārī*）255隨信行者（*saddhānusārī*）255隨眠（*anusaya*）223

《隨煩惱經》（*Upakkilesa Sutta*）76,

\*199<198>

隨觀（*anupassanā*）

見 隨觀（contemplation）

隨觀（contemplation）32, 228

〔七〕覺支的（of awakening

factors）233ff.

〔五〕蘊的（of aggregates）209ff., 213

五蓋的（of five hindrances）186ff.

六入處的（of six sense-spheres）

216ff.

心的（of mind）20, 173ff.

四聖諦的（of four noble truths） 247ff.

身的（of body）22, 33, 117ff.受的（of feeling）20, 156ff.死屍的（of corpse）152ff.

無常性的（of impermanence）33

諸法的（of *dhammas*）111, 182

【十七畫】

．優波離（Upāli）273

《優陀那》（*Udāna*）260

．優陀羅羅摩子（Uddaka Rāmaputta）263

．彌醯（Meghiya）273戲論（*papañca*）222

禪/ 禪那（*jhāna*）42, 61, 73, 75ff., 88,

120, \*237<238>

五種（fivefold）\*75<76>初〔禪〕（first）77, 164

和再投生（and rebirth）81和思惟（and thought）75ff.和觀（and insight）133

毗婆舍那（*vipassanā*）65第二（second）76, 79

第三（third）42, 61

第四（fourth）61, 132, 179

參見 禪那（absorption）

禪那（absorption）61f., 73ff., 120,

179, 181, \*237<238>

初〔禪〕（first）75ff.

和一來者（and once-returner）81

和入出息念（and mindfulness of breathing）133

和入流（and stream entry）79和證悟（and realization）79ff.的利益（benefits of）\*87<85>的修習（development of）76缺陷（shortcomings）87

第四（fourth）132, 179

參見 禪/ 禪那（*jhāna*）

禪修（meditation）

行禪（walking）72, 139

和佛陀（and Buddha）273和疾病（and sickness）170觀（insight）64

參見 入出息念（mindfulness of breathing），止（*samatha*），止禪（*samatha*），

毗婆舍那（*vipassanā*），隨觀（contemplation），

觀（*vipassanā*）

禪修的條件（conditions for meditation）126

《總說分別經》（*Uddesavibhaṅga Sutta*）101

【十八畫】

斷滅論（annihilationism）264獵人（hunter）56, 171

．瞿低迦（Godhika）88

《瞿默目犍連經》（*Gopakamoggallāna Sutta*）75

．薩遮迦（Saccaka）202

．轉輪聖王（*cakkavatti raja*/

universal monarch）241

《雙運經》（*Yuganaddha Sutta*）85

雜技演員（acrobat）276

【十九畫】

證悟（realization）42, 79ff., 185,

250ff.

佛陀的（of Buddha）106

和心的素質（and mental qualities）

115

和樂（and happiness）166

和禪那（and absorptions）79ff.,

85ff.

的預告（prediction of）250ff.修行道（\*path<paths to>）84頓然的（sudden）253ff.

漸次的（gradual）252

**450** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **451**

參見 涅槃（*Nibbāna*），覺醒

（awakening）

識（*viññāṇa*/consciousness）205, 207, 212, 218

鏡子（mirror）176

．羅睺羅（Rāhula）129關注（focus）63

關注（*upaṭṭhāhati*/*upaṭṭhāna*）29

．難陀（Nanda）144顛倒（distortions）

四（four）25, 227

顛倒（*vipallāsa*）25, 227

繫縛（*saṃyojana*/fetter）219, 220,

224

鵪鶉（quail）56

【二十畫】

《寶髻經》（*Ratnacūḍa Sūtra*）159

籃子（basket）26蘊（*khandha*）

見 諸蘊（aggregates）

覺支（*bojjhaṅga*）35, 111, 184, 188

參見增 覺醒（awakening）

覺知（awareness）225, 227

不反應式的（non-reactive）175只是（bare）59, 94, 190, 230

四種姿勢（of four postures）118, 136ff.

本體感受（proprioceptive）136無常的（of impermanence）105,

228

無揀擇（choiceless）58當下的（of present）47

對於他人的感受（of another’s feelings）96

參見 念（mindfulness），念（*sati*）

覺醒（awakening）91, 169, 240

佛陀的（of Buddha）164

和禪那（and absorptions）82

覺支（factor）35, 111, 184, 188,

233, 242

參見 涅槃（*Nibbāna*），證悟

（realization）

觸（contact）161

觸（touch）\*94<95>, 171

【二十一畫】

．魔王（Māra）78, 123, 190

魔術師（magician）206

【二十二畫】

歡喜（delight）166, 214

參見增 歡喜（*pāmojja*）

歡喜（*pāmojja*）166

《歡愉經》（*Pāsādika Sutta*）161

【二十四畫】

鹽（salt）235

靈魂（soul）207

【二十五畫】

觀（insight）88ff., 136, 195, 247

五蘊（into five aggregates）202

條件（conditions）126禪修（meditation）64

觀智（knowledges）103, 239

觀/ 觀禪（*vipassanā*）154, 247

觀智（knowledge）247, 256

觀察（observation）58, 176

**452** 《念住：通往證悟的直接之道》 索引 **453**

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

念住: 通往證悟的直接之道 / 無著比丘(Bhikkhu Anālayo) 著 ; 香

光書鄉編譯組編譯. -- 三版. -- 嘉義市 : 香光書鄉, 民 114 . 7

面 ; 公分. -- ( 法悅叢書 ; 6)

譯自 : Satipaṭṭhāna : the direct path to realization ISBN 978-957-8397-57-6 ( 平裝)

1. 佛教修持

225 . 7

632 － BCS

108020189

法悅叢書 6

念住：通往證悟的直接之道

（*Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*）

原著：無著比丘（Bhikkhu Anālayo）編譯：香光書鄉編譯組

翻譯：釋自鼐、釋恒定、蘇錦坤、溫宗堃、陳布燦、諦慈尼師執行編輯：釋自鼐、陳國瑩、黃惠珍

企劃單位：財團法人伽耶山基金會

出版者兼著作權人：財團法人嘉義市安慧學苑教育事務基金會附設香光書鄉出版社地 址：嘉義市文化路 820 號 電話：(05)2325165

網 址：[www.gaya.org.tw/publisher](http://www.gaya.org.tw/publisher)

聯 絡 處：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 - 1 號

電話：(05)2541267．2542134 傳真：(05)2542977

E-mail：[publisher@gaya.org.tw](mailto:publisher@gaya.org.tw)

法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師封面設計：雅堂設計工作室

初版：2013 ( 民國 102 年) 2 月二版：2017 ( 民國 106 年) 6 月三版：2025 ( 民國 114 年) 7 月

Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization Copyright©2003 by Bhikkhu Anālayo

Traditional Chinese edition copyright©2013, 2017, 2025 by Luminary Publishing Association, An-Huey

Educational Affairs Foundation All Rights Reserved

ISBN 978-957-8397-57-6（平裝）

版權所有，請予尊重。如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社更換。