



念住

Satipaṭṭhāna

THE DIRECT PATH TO REALIZATION

通往證悟的
直接之道

念住的修習，築成一條直接之道——通往涅槃的證悟；通往智慧的圓滿；通往最高的幸福；通往無法超越的自由。

無著比丘 Bhikkhu Anālayo 著

香光書鄉編譯組 譯

釋自鼎、釋恆定、蘇錦坤、溫宗堃、陳布燦、王瑞鄉 翻譯

電子書版權說明

Copyright Notice:

Digital copies of the Chinese translation of this work "*Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*" may be made and distributed provided no change is made and no alteration is made to the content.

Reproduction or distributed in any other format, with the exception of a single copy for private study, requires the written permission of the author-- Luminary Publishing Association. For private studying purpose quoting or copying partial content of this book requires indicating the original resource by noting the name of the original author, the translators and the title of the Chinese version of this book such as: "Bhikkhu Anālayo , Xianguan Translation Group tran., *Nian-Zhu: Tong Wang Nie Pan Di Zhu Jin Zhu Dou* (Chia-Yi, Luminary Publishing Association, 2013), accessed (Month date, year) http://www.gaya.org.tw/publisher/faya/Sati_index.htm

All inquiries to: publisher@gaya.org.tw

電子書版權聲明：

《念住：通往證悟的直接之道》電子版提供免費下載，下載網址：

http://www.gaya.org.tw/publisher/faya/Sati_index.htm

為私人研究用途，可以複製本書；但任何型式（如紙本或電子檔）的再製與流通，則需獲得香光書鄉出版社的書面同意。若因私人研究用途而引用或轉載本書部分內容，敬請勿更動或增刪內容任何字句，並請註明出處：「摘自：無著比丘（ Bhikkhu Anālayo）著，香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之道》（嘉義：香光書鄉，2013年），http://www.gaya.org.tw/publisher/faya/Sati_index.htm」。

徵詢本書相關事宜，請寫信到：publisher@gaya.org.tw

Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization

Copyright©2003 by Bhikkhu Anālayo

Chinese translation copyright©2012 by Luminary Publishing Association, An-Huey Educational Affair Foundation

All Rights Reserved

ISBN 978-957-8397-47-7 (平裝)

本書由無著比丘授權翻譯，著作權所有，請予尊重。

目次

圖表目次.....	VI
中文版推薦序 / 釋悟因.....	VIII
英文版推薦序 / 菩提比丘等.....	X
中文版作者序 / 無著比丘.....	XII
中文版譯序 / 釋自鼐.....	XIV
英文版致謝辭.....	XVIII
英文版共勉語.....	XIX
凡例.....	XX
前言.....	1
《念住經》經文中譯.....	3
第一章 綜述「直接之道」的整體層面.....	19
1.1 概述《念住經》(SATIPAṬṬHĀNA SUTTA).....	19
1.2 綜觀四念住.....	24
1.3 每一種念住對證悟的重要性.....	27
1.4 每一種念住的特性.....	30

1.5 「直接之道」這個用語.....	33
1.6 念住 (SATIPAṬṬHĀNA) 這個字詞.....	36
第二章 《念住經》中「定義」的段落.....	39
2.1 隨觀.....	40
2.2 「精勤的」(ĀTĀPĪ)的意義.....	43
2.3 正知的 (SAMPAJĀNA).....	49
2.4 念和正知.....	51
第三章 念 (SATI).....	55
3.1 初期佛教取得知識的方法.....	55
3.2 念〔SATI〕.....	58
3.3 「念」的角色和位置.....	61
3.4 「念」的意象.....	66
3.5 「念」的特色和功能.....	71
3.6 「念」和「定」(SAMĀDHI).....	76
第四章 定的相關性.....	83
4.1 遠離貪欲和憂惱.....	83
4.2 定、正定、禪那.....	89
4.3 禪那和證悟.....	97
4.4 禪那的貢獻——對於毗婆舍那的進展.....	104
4.5 止和觀.....	107
第五章 念住的「重誦」.....	111
5.1 內隨觀和外隨觀.....	114
5.2 內、外隨觀的他種詮釋.....	119

5.3 無常性	124
5.4 緣起 (<i>PATICCA SAMUPPĀDA</i>)	129
5.5 緣起的原理及其實修上的運用	132
5.6 純粹覺知和了無執取	135
第六章 身	141
6.1 身隨觀	141
6.2 身隨觀的目的和利益	146
6.3 觀呼吸	150
6.4 《安那般那念經》 (<i>ĀNĀPĀNASATI SUTTA</i>)	159
6.5 姿勢和動作	162
6.6 身分和四界	173
6.7 腐屍和死隨念	182
第七章 諸受	187
7.1 受隨觀	187
7.2 諸受和諸見 (<i>DITṬHI</i>)	193
7.3 樂受和喜的重要	196
7.4 苦受	201
7.5 中性的受	204
第八章 心	207
8.1 心隨觀	207
8.2 對於個人內心狀態非反應式的覺知	209
8.3 四種「普通的」心的狀態	212
8.4 四種「較高的」心的狀態	214

第九章 諸法——諸蓋.....	219
9.1 法隨觀.....	219
9.2 五蓋的隨觀.....	224
9.3 「認出諸蓋」的重要性.....	227
9.4 「蓋」的現前或消失的條件.....	230
第十章 諸法——五蘊.....	241
10.1 五蘊.....	241
10.2 教導「無我」(ANATTĀ)的歷史背景.....	249
10.3 經驗上的自我和諸蘊的隨觀.....	250
10.4 諸蘊的生起和滅去.....	255
第十一章 諸法——六入處.....	259
11.1 六入處和繫縛.....	259
11.2 感知的過程.....	266
11.3 認知的訓練.....	272
11.4 對婆醯迦的教誡.....	276
第十二章 諸法——七覺支.....	281
12.1 諸覺支的隨觀.....	281
12.2 諸覺支的因緣順序.....	284
12.3 發展諸覺支的功德.....	288
第十三章 諸法——四聖諦.....	293
13.1 「苦」(DUKKHA)的涵義.....	293
13.2 四聖諦.....	296
13.3 四聖諦的隨觀.....	298

第十四章 證悟.....	301
14.1 漸次和頓然.....	302
14.2 「涅槃」(<i>NIBBĀNA</i>) 及其倫理的涵義.....	309
14.3 初期佛教對於涅槃的觀點.....	312
14.4 涅槃：既非包容萬有的合一，也非斷滅.....	314
第十五章 結論.....	319
15.1 念住的關鍵層面.....	319
15.2 念住的重要性.....	325
參考書目.....	333
縮語表.....	361
巴、英、中詞彙表.....	363
原著索引.....	371

圖表目次

圖 1-1 《念住經》的結構	22
圖 1-2 念住隨觀的進程	25
圖 1-3 四念住的相互關係	32
圖 2-1 念住的關鍵特性	43
圖 3-1 「念」在重要分類中的位置	62
圖 5-1 念住「重誦」的關鍵層面.....	112
圖 6-1 身隨觀	142
圖 6-2 十六步驟中「安那般那念」(<i>ānāpānasati</i>)的概觀.....	161
圖 6-3 注釋書中「正知」的四種層面.....	170
圖 7-1 三種受和六種受	190
圖 8-1 心隨觀的八種類別	209
圖 9-1 法隨觀的概觀	222
圖 9-2 五蓋隨觀的兩個階段	231
表 9-3 注釋書概述克服或抑制諸蓋的要素	239
圖 10-1 五蘊隨觀的兩個階段	242

圖 11-1 六入處隨觀的兩個階段	265
圖 12-1 隨觀七覺支的兩個階段	283
表 12-2 注釋書概述有助於發展覺支的條件	292
圖 13-1 古印度醫學的四重結構與四聖諦	298
圖 13-2 四聖諦隨觀的兩個階段	299
圖 15-1 念住的主要特性和層面	322
圖 15-2 念住隨觀的動態交互關係	324



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》，是關於佛教實修法要的論著。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。後來，無著比丘將博士論文改寫成 *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*，以英文出版，此書的中文譯本由香光書鄉出版社出版。

作者提及：「此探究的目的，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：「將經典視為一種涵蓋寬廣、面向多重的指導文獻來探究，而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！無著比丘通梵、巴利、藏、德、英、法及中文等十一種語言，每年定期在斯里蘭卡主持密集禪修指導。巴利經藏中相關修習念住的經典是

他指導禪修的依據。以禪修的教學體驗，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，禪修就不止是個人的神祕體驗。

無著比丘與我及香光尼眾佛學院有數面之緣。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」。有感於學院師生學法心切與持戒莊嚴，無著比丘認為南傳上座部、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。得知我曾為南傳、藏傳佛教的比丘尼傳承付出及努力，於是再三詢問我這方面的經驗。這是第一次結緣。

第二次是2007年。這一年7月18～20日，我出席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：比丘尼戒律與受戒傳承」。會議期間，菩提長老與無著比丘師徒均出席，代表上座部長老比丘對比丘尼未來的關心，讓人感動。

第三次是在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。

此書依據《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，此書值得翻譯、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！

英文版推薦序

學者和翻譯家

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。無著比丘煞費苦心、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，明明白白地呈現在當代佛法學子眼前。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，對初期佛教學者和認真的禪修者來說，本書顯然皆深具價值。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、大地之家禪修中心的共同創辦人
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》的典範注釋，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。



英國布里斯托大學印度宗教的資深講師
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，與相關的巴利注解書的傳統解釋；也是因為當代佛教學者和禪師們的觀察與詮釋，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！

中文版作者序

德國漢堡大學副教授 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。獲知此研究的中譯本即將付梓問世，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，本書的英文版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文經典。所幸，我的友人蘇錦坤先生，已編列對照本書所提及巴利經典的漢譯《阿含經》，並且可以在網路上查詢得到（<http://pathtorealization.blogspot.tw/>）。我們希望藉此方式，將本書在研究上較少顧及到的漢譯阿含的部分，能有某種程度的平衡。

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，最後導致證悟內心的完全解脫。對於那些想要親自踏上這漸次道，及協助他人同樣在修道上前進的修習者，祈願本書的中譯本，能成為鼓舞的動力來源及指南！

Preface

Bhikkhu Anālayo

It is a great pleasure for me to know that my study of mindfulness meditation based on the relevant information in the Pali 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 Pali 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.

中文版譯序

傳承與新解：修持念住的理論與實踐

香光尼僧團
釋自霖

《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，是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》內容及注解，徹底地修習，透過親身經驗發展出修習念住的細節和方法，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，念住禪因而被推廣到歐美各國，於是學習念住蔚然成風。

近三十年來，佛教的念住禪，被西方知識份子運用在醫療、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。「佛陀對念住教導的原貌是什麼？」「念住修習的目的、要點、效果為何？」此外，

「佛教的禪修傳統，又是如何解釋念住的修習？」對想瞭解念住的人而言，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。

本書作者無著比丘（Bhikkhu Anālayo），以其博士學位論文為藍本，進一步有系統地論述念住修習，而完成 *Satipaṭṭhāna: Direct Path to Realization* 《念住：通往證悟的直接之道》一書。本書的英文原著自出版以來佳評不斷，被列為暢銷書，也被評為當代探討念住的重要著作。

筆者將以中文第一讀者的立場，介紹本書的特色與讀者分享；同時，也以譯者的身份，說明此書在翻譯上的考量。

本書的特色，可以歸納為三點：

一、有次第地解析《念住經》中的修習體系

《念住經》的經文蘊含著禪修歷程的幽微涵義，在解讀時需要透過實際的修持經驗，辨識其中字詞的意義，並且必須熟悉修習的進程，以清楚說明經文段落的理則。作者將全部的經文內容區分為四個層面：「定義」、「四念住的十三個隨觀」、「重誦」及「預告」。依這四個層面將經文架構成一個修習的進程：從觀呼吸入手，經由持續修習後進入進階的「重誦」，再依身、受、心、法循序漸進，直到極致的「預告（證果）」。於是，整本經典的內容就成為發展「念」（*sati*）的系統，並且證明了「念住」是通往證悟的「直接之道」。至於如何進入進階的念住修習，第五章「重誦」有精闢的見解，作者指出：關鍵在於修習者能夠觀察現象的生起和滅去的性質。但是，這看似依序發展的修習次第，在實際修習上並非如此。在第十五章作者強調：十三個隨觀的修法，隨著修習者定力已增強，則可以隨時運用在每個當下的身心現象（如圖 15-2）。因此，作者巧妙地將念住的理論與實修緊密地相連結。

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的」，視為修習的原則。因此，一方面，作者從第二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，及修習者所需具備的平衡、不執取的態度。

三、全書將討論念住的主旨，都匯歸到證悟無常、無我。

第六章到第十三章的內容，包含了十三個隨觀的方法。作者深入地探討修習每個隨觀的要點；以及這不同的隨觀，如何能從個別的修習進入實際地觀察這個身心的現象，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，每一個隨觀都能通往解脫！

本書的精彩處，在於作者結合自身的禪修經驗及豐富的佛教學養，例如：對於「受」與煩惱的關聯，具有精闢讀到的見解。其次，作者從隨觀修習的角度探討佛教的根本教義，例如：如何隨觀五蘊以致體驗無我；六入處與認知過程、隨眠的關係。此外，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討論，這對學術研究者將會有所啟發。基於上述這樣的論述過程，許多耳熟能詳的佛法概念，如：五蓋、五蘊、無我、緣起等，在此書中都能找到值得參考的見解和新意。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課題。

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。此書的內容涵蓋層面甚廣，作者在正文以相當精練的方式論述；而相關的論證或解說，則以大量的注腳來支持己論。為了忠於原著，又要讓華語讀者能夠讀得下去，本書在翻譯的原則、譯詞的選用上，以現代一般讀者能夠瞭解為原則。在語法上，基於作者論述邏輯相當嚴謹，譯者儘量以原著的語法來表達，以呈現原論述的理路。在選用佛教專有詞彙方面，譯者多半參照巴利文的字意，斟酌英文現代語意，有時加入漢譯的譯詞，以便讓初學或進階的讀者易於瞭解。例如：第三章的標題 *sati*，英文是 *mindfulness*，中譯是「念」。但是，當英文是 *mindful*，對應巴利字是 *satimā*，依循漢譯則譯作「具念的」。

中譯本能夠順利完成，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）、釋自鼎（第3、9章）、溫宗堃（第4、7、8章）、方怡蓉（第5、10、11章）、王瑞鄉（第12章）、陳布燦（第14章）共同完成。後續的譯文統整，由恆定法師、自鼎擔任。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、見崑法師、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，無法一一詳述，在此一併致謝！本書譯文尚有待改善之處，所有翻譯失誤，由編輯組承擔。歡迎對譯文提出指正，相關建議請寄到：publisher@gaya.org.tw 以作為修訂參考。

英文版致謝辭

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) 的支持，本書就無法完成。我也要向牟尼比丘 (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 (Dhamajīva 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 (Lily de Silva)，P. D. 普雷馬西里 (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)，以及安德魯·奎莫爾 (Andrew Quernmore) 致謝，感謝他們的建議、改正、鼓勵與批評。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。

英文版共勉語

*Jhāyatha, mā pamādattha,
mā pacchā vipphaṇṇasārino ahuvattha!*

禪修，甚勿放逸，
免得日後懊悔！

凡例

- 一、原著英文版的頁碼標示在中文版頁面右側，例如¹²表示原著英文的第12頁，以便讀者中英文參照及索引檢索之用。
- 二、原著英文版引用巴利版本（PTS版）的格式表示：
· S V 141-92表示：《相應部》第五冊，141-92頁。
- 三、譯文中全形圓弧（）內的文字，是原著作附註的內容。
- 四、譯文中全形方括弧〔〕內的文字，表示譯者為了使譯文文意更完整或更順暢而補充的內容。
- 五、譯文中全形小方括弧〔〕內的文字，是譯者附注的內容。
- 六、原著中複數的詞彙，部分譯文以佛教常用詞彙表示。例如，圖1-1「諸聖諦」以「四聖諦」表示。「各種姿勢」以「姿勢」表示。
- 七、譯文中經典的篇名或章名表示：
·《相應部·念住相應》表示：《相應部》中的〈念住相應〉。
- 八、漢譯大藏經的引用格式：T. 28，no. 1548，p. 525a表示：
·《大正新脩大藏經》第二十八冊，no. 1548，525頁，上欄。

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¹，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》所解釋的念住修習，詳細地探索念住的涵義和修習。

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》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。

念住是攸關實修的課題。為了確保筆者的探討與實修有實際的關聯，筆者精選了當代禪修指導手冊和相關的出版品作為參考。這些選到的資料主要是基於能否取得，然而筆者還是希望已將絕大多數具有代表性的禪修老師包括在內。此外，筆者也倚重各類討論初期佛教的學術論文和專書，以闡明《念住經》所在的哲學架構和歷史脈絡，如此，《念住經》應當會被理解。這些著作提供理解《念住經》的某段經文或某些用語的背景資料。

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。

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，就是「定義」的段落，特別是探討「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——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》經文中譯¹

3

我這樣聽聞。

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，他稱喚眾比丘們說：「比丘們啊！」「尊者啊！」比丘們回應。

世尊宣說這〔部經〕：

直接之道

「比丘們啊！這是直接之道——為了眾生的清淨；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；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《念住經》〔*Satipaṭṭhāna Sutta*〕的翻譯，筆者大部分採用在 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。

的貪欲和憂惱的。

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的。

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的。 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的。」

呼吸

「而且，比丘們啊！於身，他如何安住於隨觀身？」

「在此〔修法中〕，〔比丘〕到森林；或到樹下；或到空屋，之後，他坐下。已盤腿後，他端正身體，並且使念安立在前，對吸氣保持覺知；對吐氣保持覺知。」

「吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；吐氣長時，他知道：『我吐氣長。』

吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；吐氣短時，他知道：『我吐氣短。』他如此訓練：『我將吸氣，體驗全身』；他如此訓練：『我將吐氣，體驗全身。』

他如此訓練：『我將吸氣，使身行安靜』；他如此訓練：『我將吐氣，使身行安靜。』」

「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，吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；……（接續如上文）。」

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；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。

他安住於隨觀身體中生起的性質；或他安住於隨觀身體中減去的性質；
或他安住於隨觀身體中生起和減去兩者的性質。

『有個身體』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知
和持續的念。而且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

姿勢

「再者，比丘們啊！

當走著時，他知道：『我正走著。』

當站著時，他知道：『我正站著。』

當坐著時，他知道：『我正坐著。』

當躺著時，他知道：『我正躺著。』

或者，無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。」

5

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；……於外……於內和於外
兩者……。

他安住於隨觀身體中生起的性質；……減去的……生起和減去兩
者……。

『有個身體』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知
和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

動作

「再者，比丘們啊！

當向前行及返回時，他以正知而行。

當向前看及向旁看時，他以正知而行。

當彎曲及伸直他的肢體時，他以正知而行。

當穿袈裟、持外衣及持鉢時，他以正知而行。

當吃、喝、咀嚼及嚐味時，他以正知而行。

當大便、小便時，他以正知而行。

當走著、站著、坐著、入睡、醒來、說話、沉默時，他以正知而行。」

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；……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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

身分

「再者，比丘們啊！他檢視這同一具身體，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、橫隔膜、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、關節滑液和尿液。』」

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。這些是豆子；這些是豌豆。這是小米；這是白米。』

同樣地，他也檢視這同一具身體……（接續如上文）。」

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；……於外……於內和於外兩者……。

他安住於隨觀身體中生起的性質；……減去的……生起和減去兩者……。

『有個身體』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

諸界

「再者，比丘們啊！他檢視這同一具身體，不論身體如何被放置，如何被擺置，他都視為由諸界所組成。〔他檢視〕如下：『這身體內，有地界、水界、火界、風界。』」

「就像熟練的屠夫或他的學徒，在他宰殺了一頭牛之後，他坐在十字路口，與那頭牛被剝成一塊塊的〔肉〕在一起。

同樣地，他也檢視這同一具身體……（接續如上文）。」

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；……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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

腐屍

「再者，比丘們啊！就像他會去觀看棄置在停屍處的屍體——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、⁷ 禿鷹、狗、豺或各種蛆蟲所食；……一具帶有血和肉、肌腱相連的骸骨；……殘留血跡、肌肉銷盡的骸骨，靠著筋腱相連；……毫無血跡和肌肉的骸骨，靠著筋腱相連；……到處散落著斷開的枯骨；……

骨頭變白，像海螺殼的顏色；……過了一年多，枯骨堆積起來；……骨頭腐蝕且粉碎為塵土。

他將〔自己〕這同一具身體，與〔所見的死屍〕比較：這身體也具有同樣的特性，它將會像〔上述〕那樣，它是無法免除那樣的命運的。」²

重誦

「以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；……於外……於內和於外兩者……。

他安住於隨觀身體中生起的性質；……減去的……生起和減去兩者……。

『有個身體』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於身，安住於隨觀身。」

諸受

「再者，比丘們啊！於諸受，他如何安住於隨觀諸受？」

「在此〔修法中〕，

當感覺到樂受時，他知道：『我感覺到樂受』；

當感覺到苦受時，他知道：『我感覺到苦受』；

當感覺到不苦不樂受時，他知道：『我感覺到不苦不樂受。』」

2 在真正的經文中，腐壞中屍體的每一個別的階段之後，都接續一個「重誦」的完整版；這點為了方便起見，本書在此及圖 1-1，都已省略。

「當感覺到世俗的樂受時，他知道：『我感覺到世俗的樂受』；
當感覺到非世俗的樂受時，他知道：『我感覺到非世俗的樂受。』
當感覺到世俗的苦受時，他知道：『我感覺到世俗的苦受』；
當感覺到非世俗的苦受時，他知道：『我感覺到非世俗的苦受。』
當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』；
當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，他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……。

『有受』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸受，安住於隨觀諸受。」

心

「再者，比丘們啊！於心，他如何安住於隨觀心？」

「在此〔修法中〕，

他知道：有貪的心是『貪的』；無貪的心是『無貪的』。

他知道：有瞋的心是『瞋的』；無瞋的心是『無瞋的』。

他知道：有痴的心是『痴的』；無痴的心是『無痴的』。
他知道：蜷縮的心是『蜷縮的』；散亂的心是『散亂的』。
他知道：廣大的心是『廣大的』；狹小的心是『狹小的』。
他知道：可被超越的心是『可被超越的』；無可被超越的心是『無可被超越的』。
他知道：有定的心是『定的』；無定的心是『無定的』。
他知道：解脫的心是『已解脫的』；未解脫的心是『未解脫的』。」

重誦

「以此方式，於心，他於內安住於隨觀心；……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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。
並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」
「這就是他如此地，於心，安住於隨觀心。」

諸蓋

「再者，比丘們啊！於諸法，他如何安住於隨觀諸法？」
「在此〔修法中〕，於諸法，他依五蓋安住於隨觀諸法。
並且，於諸法，他如何依五蓋安住於隨觀諸法？」
「如果感官的慾望在他之內現前，他知道：『我之內有感官的慾望』；

9

如果感官的慾望未在他之內現前，他知道：『我之內無感官的慾望。』
而且，他知道：未生起的感官慾望如何生起；已生起的感官慾望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官慾望在未來生起。」

「如果瞋怒在他之內現前，他知道：『我之內有瞋怒』；
如果瞋怒未在他之內現前，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。」

「如果昏沉和嗜睡在他之內現前，他知道：『我之內有昏沉和嗜睡』；
如果昏沉和嗜睡未在他之內現前，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。」

「如果掉舉和憂悔在他之內現前，他知道：『我之內有掉舉和憂悔』；
如果掉舉和憂悔未在他之內現前，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。」

「如果疑惑在他之內現前，他知道：『我之內有疑惑』；
如果疑惑未在他之內現前，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，他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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸法，依五蓋安住於隨觀諸法。」

諸蘊

「再者，比丘們啊！於諸法，他依五取蘊安住於隨觀諸法。

並且，於諸法，他如何依五取蘊安住於隨觀諸法？」

10

「在此〔修法中〕，他知道：

『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，他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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸法，依五取蘊安住於隨觀諸法。」

諸入處

「再者，比丘們啊！於諸法，他依內外六入處安住於隨觀諸法。

並且，於諸法，他如何依內外六入處安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，他知道：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。」

「他知道：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。」

「他知道：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。」

「他知道：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。」

11

「他知道：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。」

「他知道：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，他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；……減去的……生起和減去兩者……。」

『有諸法』的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。」

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸法，依內外六入處安住於隨觀諸法。」

諸覺支

「再者，比丘們啊！於諸法，他依七覺支安住於隨觀諸法。」

並且，於諸法，他如何依七覺支安住於隨觀諸法？」

「在此〔修法中〕，

如果念覺支在他之內現前，他知道：『我之內有念覺支』；

如果念覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

「如果擇法覺支在他之內現前，他知道：『我之內有擇法覺支』；

如果擇法覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

「如果精進覺支在他之內現前，他知道：『我之內有精進覺支』；

如果精進覺支未在他之內現前，他知道：『我之內無精進覺支。』

12

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發展而圓滿。」

「如果喜覺支在他之內現前，他知道：『我之內有喜覺支』；
如果喜覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

「如果輕安覺支在他之內現前，他知道：『我之內有輕安覺支』；
如果輕安覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

「如果定覺支在他之內現前，他知道：『我之內有定覺支』；
如果定覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

「如果捨覺支在他之內現前，他知道：『我之內有捨覺支』；
如果捨覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。」

重誦

「以此方式，於諸法，他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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸法，依七覺支安住於隨觀諸法。」

諸聖諦

「再者，比丘們啊！於諸法，他依四聖諦安住於隨觀諸法。

13

並且，於諸法，他如何依四聖諦安住於隨觀諸法？

在此〔修法中〕，

他如實知道：『這是苦。』

他如實知道：『這是苦的生起。』

他如實知道：『這是苦的息滅。』

他如實知道：『這是導致苦滅的道路。』」

重誦

「以此方式，於諸法，他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，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。

並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

「這就是他如此地，於諸法，依四聖諦安住於隨觀諸法。」

預告

「比丘們啊！如果任何人，以這樣的方式發展這些四念住七年，他可期待兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則得〕不還果。

何況七年……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……如果任何人，以這樣的方式發展這些四念住七天，他可期待兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則得〕不還果。」

因此，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；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；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，滿意且歡喜。

第一章

綜述「直接之道」的整體層面

首先，筆者將綜述《念住經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*) 的潛在結構，並且審查四種「念住」〔 *satipaṭṭhāna* 〕的一些整體層面；然後筆者將仔細探究「直接之道」和「念住」這些用語。

1.1 概述《念住經》(*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*)

念住，作為通往涅槃的「直接之道」，在《中部》的《念住經》已有詳細的解說。¹ 正好相同的這些經文以《長部》(*Dīgha Nikāya*) 的《大念住經》(*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*) 之貌重現；唯一的差別是《大念住經》更詳盡地解說了四聖諦。四聖諦是〔 13 種 〕念住隨觀〔 *satipaṭṭhāna contemplations* 〕中的最後一種。² 而且，念住這個主題，對於《相應部》(*Samyutta Nikāya*) 和《增支部》(*Aṅguttara Nikāya*) 中幾部較短的經

1 MI 55-63，《中部》(*Majjhima Nikāya*) 第 10 經。

2 DI 305-15。緬甸版（第六結集）已經在《中部》加入關於四聖諦的較長段落。不過，錫蘭語版和 PTS 版相同，只呈現對四聖諦的簡短解說。

典也有所啟發。³除了巴利文獻之外，中文和梵文的文獻也保存了對於念住的解說，但是，與巴利文獻的呈現偶而有些有趣的差異。⁴

在《相應部》和《增支部》的大部分經文中，只提及四念住的簡單綱要，而未深入它們可能運用的細節。這樣「將念住」依功能性區分為四念住，似乎是來自佛陀覺悟的直接成果，⁵是他重新發現了古修行道的核心層面。⁶但是，從《大念住經》和《念住經》之中所看到的詳細教導，顯然此經是屬於較晚期的教導。在此期間，佛陀的教法，從恆河河谷傳播到遙遠的拘樓國〔Kuru〕中的劍磨瑟曇〔Kammāsaddhamma〕；

16

- 3 這些是在 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，A IV 336-47 也有《增支部·念品》（*Sati Vagga*）；Vibh 193-207 有《分別論·念住分別》（*Satipaṭṭhāna Vibhanga*）；在《論事》Kv 155-9 和在《無礙解道》Paṭi II 232-5 有兩次的「念住論」（*Satipaṭṭhāna Kathā*）。在 S IV 360、S IV 363 和 A III 142 的這三部《念住經》，有類似經名的三部較短的經典；有三部《念經》（*Sati Suttas*）在 S II 132、S IV 245 和 A IV 336；還有三部《念經》（*Sato Suttas*）在 S V 142、S V 180 和 S V 186。
- 4 依據 Schmithausen 1976：p. 244，還有五個版本：兩部中文的完整版本在《中阿含》（T1，no. 26，p. 582b）和《增一阿含》（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》（*Śrāvaka bhūmi*）。在 Minh Chau 1991：pp. 87-95 可以找到《中阿含》第 98 經《念住經》的英文節譯；在 Nhat Hanh 1990：pp. 151-77 可找到《中阿含》第 98 經的完整英譯和《增一阿含》的其他中譯版，這是《增一阿含經·第 12 品·一入道》的第一經。在 Choong 2000：pp. 215-18 和 Hurvitz 1978：pp. 211-29 可找到《念住經》與其中文對應經典的比較。
- 5 在 S V 178，佛陀將四念住含括在他所洞見的各種佛世時的「前所未聞法」。參見 S V 167，經中描述剛剛成等正覺後的佛陀，作此思惟：「四念住是導向覺悟的直接之道。」此時娑婆主梵天（*Brahmā Sahampati*）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。
- 6 S II 105 提及正念為古仙人道，是過去諸佛所行；A II 29 也同樣提及正念是古修習法。事實上，D II 35 提及毘婆尸菩薩於五蘊作法隨觀，肯定這是過去諸佛所行的古修習法。然而，這修習法必然是直到喬達摩佛再發現之前，已被遺忘的一種修習法。

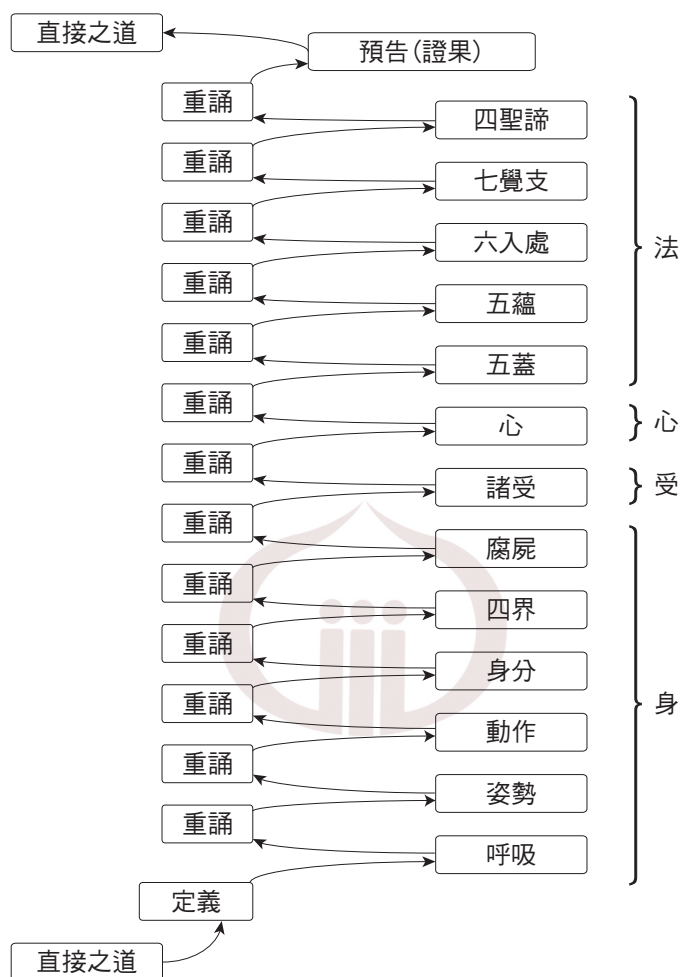
在這個城鎮，佛陀講授這兩部經。⁷

《念住經》詳細地解說了念住。對於《念住經》的潛在結構，本章嘗試以圖 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。



7 Lily de Silva (n.d.) : p. 3 指出：《念住經》是只有在「佛法從原先的摩竭陀國教區，傳播到拘樓國的外圍區域」之後才講授的。在拘樓國劍磨瑟曇講授的其他經典（如 D II 55；M I 501；M II 261；S II 92；S II 107 和 A V 29）也支持：這個城鎮，與初期佛教教團相對地逐漸發展的階段有關聯（例如：M I 502 提及各種不同背景的眾多弟子）。依據 Ps I 227，由於此城的人民有能力聽聞較深的教導，所以在此城所說的經典，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）。《薄伽梵歌》中（Bhg I.1）所描述的事件，也同樣與印度的這塊地域有關聯。

圖 1-1 《念住經》的結構



《念住經》中起始和總結的小節，是一段〔相同的〕經文，這段落說明：念住是通往涅槃的直接之道。在此經文的下一節，對於直接之道最主要的層面，界定一個簡要的定義。這段「定義」的經文提及四念

住：身、受、心、法，以作為隨觀的修習。⁸ 這段「定義」經文，也明確地指出有助於念住的心的素質：修習者應當是「精勤的」(*ātāpī*)、「正知的」(*sampajāna*)、具「念」(*sati*) 的、「遠離貪欲和憂惱的」(*vineyya abhijjhādomanassa*)。¹⁸

在這段「定義」之後，經文接著詳細地描述身、受、心、法四種念住。第一種念住的範圍——身隨觀，從覺知呼吸、姿勢和動作，經由將身體分析為人體解剖的部分〔身分〕和四界〔地、水、火、風〕，到隨觀腐壞中的屍體。接下來的兩種念住，是關於受隨觀和心隨觀。第四種念住，則列舉諸法的五種類型以作為隨觀：諸蓋〔心的障礙〕、諸蘊〔聚合〕、諸入處〔感官-對象〕、諸覺支〔覺悟的要素〕和四聖諦。在實際的禪法修習之後，經由可預期的證悟時程的預告，最後再回到「直接之道」的陳述。

整部經文中，在每一個個別的禪法修習之後，都接著一段定型句——《念住經》的「重誦」〔 *refrain* 〕，以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」，念住隨觀涵蓋內在的和外在的現象，並且是有關於這些現象的生起和滅去。「重誦」也指出：僅僅為了發展純然的知，以及為了達到覺知的持續性，「念」應當被建立。依據同樣的「重誦」，正確的念住隨觀，就在〔對於世間〕無有任何的倚賴或執著之中發生。

8 「法」(*dhamma*) 這個術語的涵義將於第 219 頁討論；此字筆者不作英文翻譯。

9 對每一個禪法修持而言，這段「重誦」是不可或缺的這一事實，顯示在每次「重誦」出現的句末文字（例如 **MI 56**）：「這就是比丘如此地，於身（受、心、諸法），安住於身（受、心、諸法）。」這段文句，將解說呼應到每一念住開端的經文所問的問題（例如 **MI 56**）：「於身（……等），比丘如何安住於隨觀身（……等）？」

這整部經文，是被「序文和結語」所框限的。序文，表明此次說法的場合；結語，敘述佛陀說法之後，諸比丘的歡喜反應。¹⁰

經由將「定義」和「重誦」安排在圖1-1的中央，顯示筆者有意強調「定義」和「重誦」在本經文中的核心地位。如圖1-1所顯示的，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，都是去將注意力引導到念住的那些層面；對正確的修習而言，那些層面是不可或缺的。這同樣的模式，也適用於經文的起始段落，此處以「直接之道」的敘述，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。以此方式，「定義」和「重誦」兩者，都顯示出「什麼才是重要的」。因此，對確實地瞭解及實踐四念住而言，「重誦」和「定義」所蘊含的訊息，具有特別的重要性。

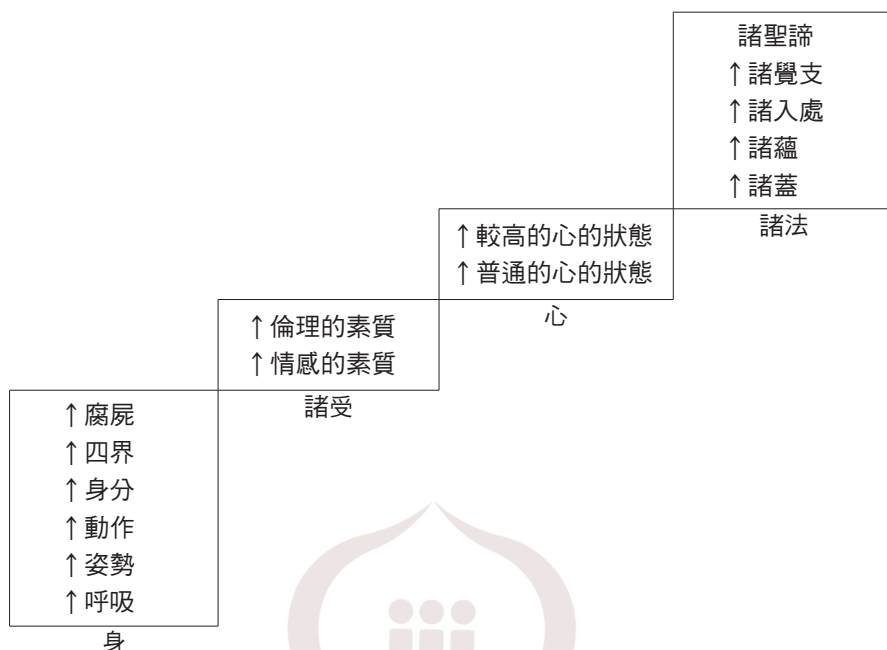
19

1.2 綜觀四念住

經過更仔細的檢查可知：《念住經》所列舉的隨觀順序，顯示了漸進的模式（參見下圖1-2）。「身隨觀」，從身體的姿勢、動作的初階經驗開始，漸進到隨觀身分。以此方式所發展的增強敏感度，構成受隨觀的基礎。這是一種覺知的轉移：從經驗中立即可觸的身體層面，轉移到更精密且更細微的覺知對象——諸受。

10 這種序文和結語的模式，在 Manné 1990：p. 33 列為典型的「說法」。

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，因而引出了諸受在倫理上的區分，這個區分作為一個跳板，以便於將覺知引導到對於善心和不善心的心的狀態之間，作倫理上的區分。這就是在下一個念住——心隨觀——的開端所提及的。

「心隨觀」是從四種不善心（貪、瞋、痴、散亂）的現前或不現前開始，進展到隨觀心的四種較高狀態的現前或不現前。在心隨觀的後半部涉及到較高的心的狀態，對那些特別會障礙較深禪定的因素，自然地易於作詳細的探究。那些因素就是諸蓋——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，下一個法隨觀是諸覺支。最後，念住修習的頂峯，則是藉由四聖諦的隨觀而達到；四聖諦的完全體悟，就與證悟一致。

以這種方式來審查，念住隨觀的次第，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，因為身隨觀原本就是基本的修持，以建立念的基礎；而最後的四聖諦隨觀，則包括了涅槃（第三聖諦：苦滅諦）的體證，因此，就相當於任何念住成功實踐的極致。

然而同時，這種漸進的模式，並未規定修習念住的唯一可行之法。²¹ 如果將《念住經》中禪法修持的進程，當作暗示著一個必然的次第，將會嚴重地限制了個人的修習範圍。因為，如果這樣，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。然而，念住的一個核心特性，是如實地覺知現象及現象的生起。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，相當有可能會與經文中所描述的次第不同。

念住靈活且全面的發展，不管它們以任何的次第發生，都應當包括經驗的全部層面。在修習者由始至終的修道進程中，全部的念住，可

11 《大智度論》對此模式的解釋如下：在檢視身體之後，修習者思惟「貪著此身的原因」，發現是因為樂受而貪著此身。在檢視受時，生起「誰感受此受」的問題，而導致隨觀心。這轉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）。關於潛藏在念住隨觀次第下的漸進模式，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。

能都具有持續的適切性。例如，隨觀身的修習，並不是在修習者的進程達到某種較高的階段之後，就將之拋在腦後且捨棄不用；即使是對阿羅漢而言，隨觀身仍舊是一個非常適切的修習。¹² 因而得知，《念住經》所列的各種禪法，可以被視為是相輔相成的。禪法修習的次第，則可以因修習者個人的需求而有所更動。

四念住不僅互相增上，甚至四念住也可以被整合在單一的禪法修習中。在《安那般那念經》(*Ānāpānasati Sutta*)中就有記載，此經描述如何以這種包括全部四念住的方式，來發展觀呼吸。¹³ 這個解說顯示：在單一的禪法修習中，具有全面地結合全部的四念住的可能性。

1.3 每一種念住對證悟的重要性

根據《安那般那念經》，以下的情況是有可能的：以單一的禪修對象，去發展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法修持，要達到什麼程度，才能憑著自身的條件而被視為完整的修習？

數部經典，將單一念住的修習，與證悟直接連結在一起；¹⁴ 同樣地，²² 注釋書將導致完全覺悟的能力，歸於每個單一念住的修習。¹⁵ 這也許是為何當代多數的禪修老師，都只專注在單一禪法技巧上的運用；在專

12 參見 S V 326，經中敘述佛陀在證等正覺之後，仍然持續地修習觀呼吸。

13 M III 83。

14 S V 158；S V 181；S V 182 和 S IV 363。

15 Ps I 249 考慮到基於觀呼吸而完全證悟；Ps I 252 是基於對四種姿勢的如實覺知；Ps I 270 是基於對身體動作的正知；Ps I 274 是基於觀死屍；Ps I 277 是基於受念住；Ps I 280 是基於心念住等等。

心和純熟的單一禪法技巧的基礎上，可以包括念住全部的層面，並且因此足以獲得證悟。¹⁶

確實，藉由任一個特定的禪法技巧而養成的覺知，會自然而然地導致：修習者在覺知的整體程度上明顯的提昇。因而，在不是主要禪修對象的情境上，也增強了他具念的能力。以此方式，甚至並未特意地將那些念住的層面，設定為禪修的對象，但是在某些程度上，它們仍然可以得到具念的注意力，就如主要修習的副產品。然而《安那般那念經》的解說，並不必然有以下的涵義：修習者只要覺知呼吸，就自動地涵蓋念住的全部層面。此處佛陀所闡明的是：「念」的徹底發展，怎樣能夠從呼吸導向廣泛的對象，包括主觀的實際現象的不同層面。顯然地，這種廣泛範圍的層面是刻意發展的結果；否則，佛陀就不必為了如何達成這一點，而講授一整部經典。

事實上，有好幾位禪修老師和學者，非常強調在個人的修習中涵蓋全部的四念住。¹⁷ 據他們所說，雖然，某個特定的禪法修習，能夠作為專注的主要對象，但是念住的其他層面，即使只是次要的層面，也應當刻意地被隨觀。這個作法，可以從《念住經》的結語部分——證悟的「預告」——得到佐證。這段結語的經文宣示：在隨觀方面發展全

23

16 例如，參見 Dhammadharo 1997：p. 54 將全部的四念住集結在單一禪修之下；葛印卡（Goenka）1994b：p. 2 作同樣的建議，他解釋：因為「身」應當經由「諸受」而被感知；諸受，同時又因為作為「心的對象」而與「心」相關聯——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，也在單一的身念住修習下，涵蓋全部的四念住。

17 例如，Ñāṇaponika 1992：p. 58，勸告修習所有的四念住。他建議先專注在一些選定的隨觀上，在修習過程中，當任一機會生起時，就將專注力轉向其他的隨觀。Soma 1981：p. xxii 採取類似的立場。

部的四念住，會導向覺悟的兩個較高的證悟階位——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：所有四念住的全面性修習，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，此經將證阿羅漢果，與四念住「完整的」修習相連結；而「部分的」修習，則相應於證悟的較低層次。¹⁹

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 這個明喻，暗示著：每一種念住本身都能克服不善心的狀態；就如同任何一輛馬車都能驅散那堆灰塵一樣。這個明喻，也同時說明四念住的互助效果，因為，藉著從四面而來的馬車，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法修習，都能導向深度的「觀」。尤其，如果依照《念住經》的「定義」和「重誦」的關鍵指示去發展的話。不過，在修習者的修習中，企圖要涵蓋全部的四念住，是為了對《念住經》所描述的各種禪法的明顯特性，更公平的對待；並且，藉此確保快速的進步，以及平衡且全面的發展四念住。²¹

18 M I 62：「如果任何人，以這樣的方式發展這些四念住……他可期待兩種果位之一：或者，此時此地〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則得〕不還果。」Pradhan 1986：p. 340 指出：要證得如此高階的果位，必須修習全部的念住。

19 S V 175。

20 S V 325。

21 Debes 1994：p. 190 巧妙地作了總結：「以單一的〔念住〕修習，而證得解脫果位是有可能的；但是，修習了全部的四念住，而仍然未證悟，則似乎不可能。」（筆者譯）

1.4 每一種念住的特性

有必要如此全面性地發展，是攸關以下這個事實：每種念住有不同的特性，並且，由此能用於略微不同的目的。這樣的說法，記載於《導論》(*Nettipakaraṇa*) 和注釋書之中，它們以一組相互的關係說明各個念住的獨特性(參見圖 1-3)。

依據注釋書，四念住中的每一種都與特定的蘊對應：色蘊、受蘊和識蘊分別與前三種念住相對應；而想蘊和行蘊則與法隨觀對應。²²

進一步檢視，這樣的相互關係顯得有一點牽強，因為第三種念住——心隨觀，與所有精神上的四蘊有關，而非僅僅與識蘊有關。而且，第四種念住——法隨觀，包括了整套的五蘊以作為法隨觀的禪法之一，因此，比只是「想」和「行」這兩個蘊具有更廣的範圍。

不過，或許注釋書試著要指出的是：藉著四念住的幫助，修習者主觀經驗的所有層面，應當被檢視。以此方式解讀，分為四念住的這種區分，代表著類似於將主觀經驗分為五蘊的分析性方法。兩者都想要消融觀察者具有實體的假相。²³ 經由將覺知引導到主觀經驗的各種層面，這些層面將被經驗為僅僅是對象，而密集實體的概念——這堅實的「自我」感，將開始瓦解。以此方式，主觀的經驗越可以被「客觀地」

²² Ps I 281。

²³ 亦參見 Fryba 1989：p. 258，他主張：使用四念住作為命名的種類，以對主觀經驗作分析式的解析，例如：將經驗到溫度、動作、顫動、癢、壓力、輕〔重〕度等等歸屬為「身」；將經驗到喜、悅、煩、悲等等歸屬為「受」；將經驗到專注、散漫、緊張、貪婪、充滿瞋恨等等歸屬為「心」；以及將經驗到思惟、希望、計畫、意向等等歸屬為「法」。

看到，則「『我』-認同」越會縮小。²⁴ 這一點與佛陀的教導貼切地關聯——徹底地檢視每一個蘊，直到在當中再也找不到「我」為止。²⁵

除了與五蘊的關聯之外，注釋書也推薦：四念住的每一念住對應於某種個性或偏好的特殊型態。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；而偏好智力思惟的人，則應當多強調心隨觀或法隨觀。²⁶ 在這樣的理解下，前兩種念住的修習，適合於較情感傾向的人；而後兩種則適合於較認知傾向的人。就此兩種情況而言，那些個性上是迅速思考及反應的人，將修習集中在相對較微妙的受隨觀或法隨觀，他們會從中受益；而那些心智功能上較慎重和沉穩的人，如果將修習奠基在身或心較粗顯的對象上，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，但是，它們也可以被運用於個人暫時的心境之上：修習念住的人，可以選擇最適合個人心態的念住，因此，例如，當修習者感到遲鈍和渴愛時，身隨觀會是個適合被修持的修習。

24 Nāṇananda 1993 : p. 48 巧妙地表明這一點，他說四念住是「以一個客觀的方法，去瞭解個人經驗中的主觀性」。Ñāṇaponika 1992 : p. 75 評論道：「整部四念住經，可以當作……對於無我……體證的整體性指示。」相似的意見有：Schönwerth 1968 : p. 193 和 Story 1975 : p. viii。

25 S IV 197。

26 Ps I 239。

圖 1-3 四念住的相互關係

	身	諸受	心	諸法
蘊	色	受	識	想 + 思
個性	遲緩的貪欲者	敏捷的貪欲者	遲緩的推理者	敏捷的推理者
觀	不淨	苦	無常	無我

《導論》和《清淨道論》(*Visuddhimagga*) 也將四念住設定為對抗四「顛倒」(*vipallāsa*)——將那些「不淨、苦、無常、無我」，妄執為「淨、樂、常、我」。²⁷ 依據此二論的說法，「身」隨觀具有潛力去揭露 26 特別是身體的不淨；對於「受」的真實性質的觀察，可以對治個人對於短暫歡娛無止息的追求；覺知「心」的狀態永無止盡的連續性，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。這個說明，揭示：潛藏在四念住中的每一種念住之下的主題；並且指出：四念住中的哪一種特別適於去破除「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，這特定的相互關係，指出：某一種念住尤其適於去對治某一個特定的顛倒。這個相互關係，也可能依據

27 Nett 83；亦參見 Ps I 239 和 Vism 678。關於四「顛倒」(*vipallāsa*)，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；相當於這樣的語詞在 Vin III 7 出現過，意指「干擾」；在 Sn 299，意指「改變」；在 Th 1143，則被稱為「四顛倒」(*catubbipallāsā*)。這四顛倒在 Paṭiṣ 及後期的巴利文獻變得更顯著。在 Patañjali 的《瑜伽經》(*Yoga Sūtra*) (在 II. 5)，這相同的四顛倒，則構成對於無明的定義之一。

28 Nett 123 也將每一念住，與其相對應的證悟類型連結在一起：將身念住、受念住，與無願解脫相關聯；心念住與空解脫相關聯；法隨觀與無相解脫相關聯。(不過，或許有人會期望：心念住與無相解脫相關聯；而法隨觀與空解脫相關聯。)

個人整體的性格傾向而有效地被運用；或者，為了對治任一個特定顛倒的暫時顯現而可以被使用。

無論如何，最後，全部的四念住都共享相同的本質。其中任何一種都導向證悟，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；並且，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，就到此告一段落！藉由對於筆者所選定的標題提供一些背景的知識，筆者現在將轉而討論兩個關鍵用語：「直接之道」和「念住」。

1.5 「直接之道」這個用語

27

《念住經》主文的第一段，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；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。³¹

29 Ps I 239 指出所有的四念住都共享同樣的精髓，Ps I 240 頁則補充說：這方法正是經由區分已經被分辨的各種對象。Than Daing 1970：p. 59 將所有的四念住導向同一目標的相似性，比喻為四個導向同一舍利塔的階梯以作為說明。

30 Vibh-a 222。Bodhi 1993：p. 279 解釋：「四念住有一個單一的精髓，這個精髓包括對於現象具念的隨觀。它們只在於這個具念的隨觀要被運用到四個對象時，才被作區分。」

31 MI 55。此段經文亦參見 Janakabhivamsa 1985：pp. 37-44。

在經文中出現符合「直接之道」的條件，幾乎可說是專屬於念住的特性，因此，這條件表達了相當程度的強調性。³² 這樣的強調，的確有正當的理由，因為，念住的「直接之道」這個修習，對解脫而言，是不可或缺的必要條件。³³ 如同《相應部·念住相應》(*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*)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」是巴利用語 *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*」：(1)就導向「直通目標」的意義而言，可以被解讀為「直接的」道路。(2)一條自己「獨一」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——即是涅槃——的道路。³⁵ 筆者把 *ekāyano* 譯為

32 經文中出現 *ekāyano* 和 *satipaṭṭhāna* 相關的有 D II 290；M I 55；S V 141；S V 167 和 S V 185。A III 314 的經文則不同，有一段類似「直接之道」的陳述，沒有明確地使用 *ekāyano*。在 A III 329，關於「佛隨念」的修習中有段經文，可看出同樣地缺 *ekāyano*。Khantipālo 1981：p. 29 和 Ñāṇapōṇika 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)。

33 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成解脫。

34 S V 167 和 S V 186。

35 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。

「直接之道」，是根據這些解釋的第一個。³⁶*Ekāyano* 更普遍的一個翻譯是「唯一的道路」，相當於注釋書這五個解釋中的第四個。

為了評估一個特定巴利字詞的涵義，就必須考慮此字詞在經文中不同的出處。在本例中，*ekāyano*除了與念住相關而出現在幾部經之外，也曾一度出現在不同的文脈中。以下是在《獅子吼大經》（*Mahāsīhanāda Sutta*）的明喻：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，就有資格成為 *ekāyano*〔直接之道〕。在此文脈中，*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」通往坑洞的路來得恰當。

《三明經》（*Tevijja Sutta*）也具有相關的意趣。此經，敘述兩位婆羅門學生，在爭論誰的老師所教導的，是與大梵合一的唯一正確的道路。雖然在這樣的文脈中，可以預料到像「唯一之道」的排他性用語會出現，但是，顯然缺了限定詞 *ekāyano*。³⁸ 在《法句經》（*Dhammapada*）的一個偈頌中，將八正道描述為「唯一之道」，同樣地，缺了 *ekāyano* 這個詞的情況再度發生。³⁹ 這兩個例子暗示：經典並未利用這個限定詞 *ekāyano* 來表達排他性。

36 以「直接的道路」作為 *ekāyano* 的一種翻譯方式，也被 *Ñāṇatiloka* 1910: p. 91, n. 7（「der direkte Weg」）；和 *Ñāṇamoli* 1995: p. 145 所使用。將 *ekāyano* 翻譯為「直接之道」的優點，是避免「唯一之道」的譯文會帶有些微教條式的意味。如 *Conze* 所注意到的 1962: p. 51, n. ++。

37 *M I* 75，然後，同樣的經文，重複敘述著：導向一棵樹、一棟房子、一個池塘的方向的道路。亦參見 *Ñāṇamoli* 1995: p. 1188, n. 135。

38 *D I* 235。

39 *Dhp* 274, *Ñāṇavīra* 1987: p. 371 指出：如果提及「唯一之道」，就會只能用於全部的八支正道，而非僅僅用於四念住，畢竟，四念住只是八支正道之一而已。

因此，*ekāyano* 所表達的涵義是「直接性」而非「排他性」，它強調念住作為八正道中這樣的層面——對於事物真貌的如實知見，最能「直接地」擔當啟發的責任。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》最後一段的經文，它敘述修習四念住，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：「正是因為這一點，所以宣說——這是直接之道。」這段經文突顯了念住的直接性，意味著：念住具有在有限的時間內，導向體證最高果位的潛能。

29

1.6 念住（*SATIPAṬṬHĀNA*）這個字詞

Satipaṭṭhāna 這個字詞，可以解釋為是由 *sati*，意指「注意」或「覺知」；以及 *upaṭṭhāna* 省略母音 *u* 的後半字，二字所組成的複合詞。⁴¹ 巴利字詞 *upaṭṭhāna* 的字面意義，是「置放於附近」。⁴² 在本經文中則是指：以特定的方法將念「現前」，並且以念「照顧」某事。在經中，此

40 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、並且直接導向最終目標的道路。」

41 參見 Bodhi 2000 : p. 1504 和 p. 1915 , n. 122 和 Ñāṇaponika 1992 : p. 10 。

42 Maurice Walshe 1987 : p. 589 , n. 629 。

字的動詞 *upaṭṭhahati*，通常表示「正在現前」⁴³、或「照顧」⁴⁴的各種微細差異。以此方式解讀，就「正在現前」的意義而言，*satipaṭṭhāna* 意指 *sati*「隨時待命」；就「照顧當前情境」的意義而言，*satipaṭṭhāna* 意指 *sati*「近在手邊」。因此，*satipaṭṭhāna* 可被翻譯為「念現前」或「以念照顧」。⁴⁵

不過，注釋書認為：*satipaṭṭhāna* 源自 *paṭṭhāna*，意指「基礎」或「原因」。⁴⁶ 這樣的解釋似乎是不可能的，因為在巴利藏的經文中，相對應的動詞 *paṭṭhahati* 從未與 *sati* 一起出現。此外，名詞 *paṭṭhāna*，在早期的經文中從未被發現，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，經文經常將 *sati* 與動詞 *upaṭṭhahati*〔現前〕連結在一起，指出「現前」(*upaṭṭhāna*) 在字源學上，是此

43 符合「正在現前」涵義的 *upaṭṭhahati* 其出處，如：在 D I 166，一隻看門狗在場；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，在樹下有一個座位（意味著被提供）。亦參見 It 36，將 *upaṭṭhahati* 連結到各種心的要素之意（對於過錯慚愧和畏懼的現前），因而與念住經文的用法極為類似。

44 *Upaṭṭhahati* 意味著「照顧」出現在例如：在 D II 271，天人們必須照料帝釋天（*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 S III 95）。

45 C.A.F. Rhys Davids 1978：p. 256 提及「念的四種現前」。

46 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*。

47 C.A.F. Rhys Davids 1979：p. xv。經由區分一方面是初期的經典，以及另一方面是年代較晚的阿毗達磨和注釋書，筆者採用 Ñāṇamoli 1991：p. xli 他將此三者列為巴利傳統的三個主要的年代層。

字(*upaṭṭhahati*)正確的衍生。⁴⁸ 事實上，與 *satipaṭṭhāna* 相當的梵文是 *smṛtyupasthāna*，顯示 *upasthāna* 或巴利的對應字 *upaṭṭhāna*，是這個複合詞(*satipaṭṭhāna*)的正確選擇。⁴⁹

注釋書的解釋〔所引起〕的問題是：沒有將念住理解為——一種覺知的特定態度；反而將念住視為——一種念的「基礎」，或念建立的「原因」。因此，就把強調的重點，從「動作」轉為「對象」。然而，這些四念住，並不是具念的唯一可能的原因或基礎。在《六處分別經》(*Saḷāyatanavibhaṅga Sutta*)佛陀也提及其他三種的念住，沒有一種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，對於下列三種不同的情況：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，他都保持念和平等的態度。佛陀仍然把這三種情況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其性質的問題，而是關乎以平衡的態度且以「現前」的念，來「照顧」任何的情境。

48 例如，在 M III 23，*upaṭṭhita sati*〔念現前〕和 *mutṭhassati*〔失念〕相反；或者在 M III 85，*upaṭṭhita 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 *satim upaṭṭhāpessanti*〔使得念現前〕。事實上，在 M I 56，《念住經》本身談及「已安立了念」(*satim upaṭṭhapetvā*)，和「念被建立」(*sati paccupaṭṭhitā*)。Paṭiṣ I 177 也將 *sati* 與 *upaṭṭhāna* 作連結。

49 參見，如 Edgerton 1998：p. 614。

50 M III 221。

第二章

《念住經》中「定義」的段落

本章和接下來的兩章，將致力於檢視《念住經》中有關「定義」的段落。³¹ 這個「定義」以界定「正念」(*sammā sati*) 的定型句方式，也出現在其他經典中。這個定義描述念住修習的主要層面，因此構成了瞭解《念住經》中所列的禪法，應當如何被修習的關鍵。相關的經文是：

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、
遠離世間的貪欲和憂惱的。
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的。
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的。
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的。¹

1 MI 56。

在本章，筆者將先檢視「隨觀」(*anupassī*) 這個用語，並且審查這個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*)——的意義。其他的素質，例如「念」及「無有貪欲和憂惱」，將是第三章和第四章探討的主題。

2.1 隨觀

正念的「定義」，與「隨觀」相關聯。隨觀對應的巴利文動詞 *anupassati*，可能是源自動詞 *passati*「去看」，再加上具有強調意味的字首 *anu*。所以 *anupassati* 的字義是「重複地去注視」，也就是「隨觀」或者「仔細地觀察」。² 為了描述某種特殊的禪修方法，經典常常提及隨觀；這方法是從某個特定的觀點，對於被觀察對象的一種審查。例如，就身體而言，這樣的觀察，可以包括隨觀身為「無常的」(*aniccānupassī*，無常隨觀；*vayānupassī*，壞滅隨觀)，並且因此視為「無法帶來持久滿足的事物」(*dukkhānupassī*，苦隨觀)；或者隨觀身是「不吸引人的」(*asubhānupassī*，不淨隨觀)和「無我的」(*anattānupassī*，無我隨觀)，並且因此視為「應當放下的事物」(*paṭinissaggānupassī*，捨離隨觀)。³

2 出自 T. W. Rhys Davids 1993 : p. 38，參見 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」；Vajirañña 1946 : p. 47 譯為「分析式的深思」。依據 Sasaki 1992 : p. 16，巴利語的「*anu*」有特別強調的功用。*anu* 另一個相關的涵義是「隨著」，這個涵義在目前的情況中，可以用來說明：在隨觀時，一切經驗的過程特性被揭露出來。依據 Vism 642，「*anu*」-*passati* 意指：重複且從多樣的方式——亦即從不同的角度，觀察某個對象。

3 參見，如 S IV 211；A III 142 和 A V 359。

這些隨觀的不同形式，強調對象應當如何被觀察。亦即，如諸多經典中所用的「隨觀」，意指對象的某些特點應當受到重視，就如無常性或無我性。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 這種稍微特殊的用語，有必要進一步的審查。

以第一種念住為例，這些教導是：「於『身』，安住於隨觀『身』」。此處，「身」的第一個情況，可以依照《念住經》的「重誦」〔refrain〕來理解。「重誦」解釋：隨觀身適用於內在的、外在的諸身。⁵ 依據注釋書，「內在的」和「外在的」，在此處分別代表修習者「自己的」和「他人的」身體。⁶ 根據這樣的解讀，第一個「身」字（處格），可以被譯成「有關自己的或他人的身體的所在處」，或者「就自己的或他人的身體而言」，這就描繪出念住的範圍了。

至於「身」的第二個情況，《念住經》提供詳細的說明，觀「身」可以修習：觀呼吸、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，第二個出現的「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

4 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)。

5 M I 56: 「他於內……於外……於內且於外安住於隨觀諸法。」

6 Ps I 249。在本書第 114 頁中對於這注解可找到更詳細的討論。

7 這個建議可以從 M III 83 得到佐證，此經中佛陀提及觀呼吸的過程，是「眾身中的身」(body among bodies)。當代禪修老師也採取了同樣的解釋；參見如 Buddhādāsa 1976: p. 64; Maha Boowa 1994: p. 101 與 Ñāṇasamvara 1974: p. 41。

在《念住經》中的「重誦」段落，也包括更多關於「隨觀」涵義的訊息。這同樣的用詞〔如：於身，隨觀身〕又被使用，是因為這個明確的規定：現象的「生起」和「減去」是隨觀的焦點。⁸亦即，在本經中所提及的隨觀，是指：將覺知引導到身體；而且特別是指：將覺知引導到身體的特點，就是身體的無常性。

從《念住經》的其他段落推斷，修習者可以引申有些令人迷惑的教導，例如：將「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，將覺知引導到這身體不同層面中它的（或它們的）明顯的無常性。就如：呼吸的過程、或身體的各種姿勢和各種動作、或身分、或四界、或死後屍體的腐壞。」

34

依據注釋書，這些隨觀對象的重複，也顯示出其強調點，意指：隨觀的對象，應當被當作只是被感官所感知；尤其不應當將它誤認為是「我」或「我所」。⁹以此方式，這個重複——「身於身」——突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

8 M I 56：「他安住於隨觀生起的性質……減去的性質……生起和減去兩者的性質。」這樣無常性的隨觀，能導向瞭解緣生有的另外兩個特性——「苦」（*dukkha*）和「無我」（*anattā*）。參見 Paṭi II 232 和 Ps I 243。Ps I 242，則更進一步提及克服這個實體性的錯誤觀念。

9 Ps I 242；又 Debvedi 1990：p. 23；Ñānamoli 1982b：p. 206，n. 17。此處必須指出：雖然，經典的確運用重複以表示強調，但是，這樣的強調通常不會有語格的變化。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來。（另見 Ñāṇaponika 1992：p. 33 和 Sīlananda 1990：p. 20）。這段注釋書的涵義是有問題的，因為，在《安那般那念經》（M III 83）中，佛陀明確地顯示身隨觀的對象——呼吸，可以用來隨觀受、心、法，而非僅僅侷限在身隨觀的範圍。

10 Lily de Silva (n. d.)：p. 6。

體自己說話；也就是說：讓身體真正的本質，顯露在修習者的仔細觀察之下。

2.2 「精勤的」(ĀTĀPĪ) 的意義

依據「定義」，念住的修習，必須建立四種特定的「心的素質」(參見圖2-1)，這些素質可以被當作代表心的「功能」〔faculties，根〕：精進、智慧、念和定。¹¹

圖 2-1 念住的關鍵特性

精勤的 (ātāpī)
正知的 (sampajāna)
具「念」(sati) 的
遠離世間的貪欲和憂惱的 (vineyya abhijjhādomanassa)

這四個素質的第一個是「精勤」。「精勤的」(ātāpī) 這個詞和 *tapas* 〔苦行〕這個詞有關，*tapas* 意指自我苦修及克己的修習。這個字彙的使用令人感到意外，因為佛陀並不認為自我苦修有益於涅槃的證悟。¹² 如果要更適切地理解佛陀的立場，歷史的脈絡應該被納入考量。

11 Nett 82 將 ātāpī 〔精勤的〕與「精進」(viriya) 相連結；sampajāna 〔正知的〕與「智慧」(paññā) 相連結；而 vineyya loke abhijjhādomanassa 〔遠離世間的貪欲和憂惱的〕與「定」(samādhi) 相連結。Paṭis II 15 更進一步將這種連結，擴展到所有的五根。

12 參見 S I 103 和 S V 421。

在古印度，有甚多的遊行苦修者，視自我苦修為通往淨化的典型之道。耆那教和活命派（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，以及採行特殊的痛苦姿勢。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「自我苦修對於解脫是必要的」這種信仰。¹⁶

在覺悟之前，佛陀自身曾經受「精神淨化需要自我苦修」這種信仰所影響。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悟。¹⁸ 佛陀終於發現：覺悟不是僅僅倚賴苦行主義，而是需要心的發展，特別是「念」的發展。¹⁹



13 Basham 1951 : p. 88。

14 Bronkhorst 1993 : pp. 31-6 與 p. 51。

15 在 D I 161 和 S IV 330，佛陀拒絕去同意這個不實的傳聞：「他斷然地反對一切苦行」。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：任何一個特定的苦行或修習，是否會導致善心或不善心的增長。

16 在 A II 200，亦參見 M I 81，此經中，佛陀列舉證道之前所修的苦行，他的結論是：這些苦行因為缺乏智慧，所以無法導致他的證悟。

17 M II 93。

18 在 M I 77-81 和 M I 242-6，「菩薩」（the bodhisatta）〔證悟前的喬達摩佛〕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。

19 參見 S I 103，此經中，剛覺悟的佛陀慶賀自己：已捨棄苦行，並且透過「念」取代苦行，而獲得覺悟。

因此，佛陀後來教導的「苦行主義」形式，主要是一種心的苦行主義，具有堅決捨斷不善念和不善傾向〔隨眠〕的特性。²⁰ 在經文中有一段引人入勝的陳述：諸覺支的培養，被稱為是精進的最高形式。²¹ 這種更細微的「苦行」形式，不見得容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

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〔自我〕承諾〔commitment〕和精進〔effort〕。根據佛陀的教導，只有藉由欲、精進和自我承諾，無欲才能被體證。²⁴ 作為善法欲的一種展現——精

20 在 Vin I 235；Vin III 3；A IV 175 和 A IV 184，可以搜集到這一點，佛陀對於指控他自己是苦行者〔*tapassī*〕的幽默回答。在這些經中，他指出：他的自我苦修形式，是「調御」那些不善。亦參見 Collins 1982：p. 235 和 Horner 1979：p. 97。

21 D III 106 將覺支與「努力」(*padhāna*) 連結在一起，也可見於 D III 226；A II 16 和 A II 74。S I 54 甚至更將「苦行」和覺支連結在一起，而成為覺支苦行〔*bojjhaṅgatapasā*〕，（不過，菩提比丘 2000：p. 390，n. 168，建議將此解讀為於覺悟和苦行〔*bojjhā tapasā*〕）。

22 D III 130 提及，其他苦行者指控：佛陀弟子過著沉溺欲樂的生活。在 M I 249，佛陀因有時白天睡覺而受到譴責。在 S I 107 也提及同樣的議題，魔羅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，佛陀則被一位活命外道嘲諷為「剃了頭的家主」，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。

23 參見如末伽梨瞿舍利（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人的命運）」，此是佛陀強烈譴責的見解（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。）

24 比較 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。

進，在修行道上一路引導，直到所有的欲望隨著究竟證悟而被捨離。²⁵ 關於此點，佛陀有時重新詮釋苦行者之間的常用語，以表達自己的立場。²⁶ 在《念住經》的文脈中，具有「精勤的」(*ātāpī*)素質，似乎是這樣的例子。

37

在一些經文的段落中，可以找到使用相當強烈詞彙的不同例子。在那些段落中，佛陀描述自己覺悟前堅定的決心：「就讓我的肉和血乾枯吧，我將不放棄！」²⁷ 或者「除非證得涅槃，我絕不改變我的姿勢！」²⁸ 關於不改變姿勢的決心，必須記住的是：當時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，這些用語所顯示的，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

25 在 S V 272，阿難以「追求證悟之欲，會在一旦獲得證悟時自動消失」的論證來對抗「依欲斷欲，將是無止境的工作」的體悟。同樣地，依據 A II 145 敘述，渴望（一般人的）能夠被克服，正是基於「渴望」（滅除諸漏）。亦參見 Sn 365，佛陀認可地提及某個修習者渴求證得涅槃。「欲」作為導向證悟之道的層面之一的這個重要性，也能以下述這個經典的表達作為例證——「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，對於「欲」的各種類型之間有助益的區分，可在 Collins 1998：pp. 186-8 中被找到。

26 這種重新詮釋的典型例子是 Dhp 184，在此，「忍」被當作最高的苦行。亦參見 Kloppenborg 1990：p. 53。

27 A I 50。

28 M I 219。

29 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。Thi 44 和 Thi 174 各自敘述：一位證道的比丘尼，同樣靜坐七天不動。如果將佛陀靜坐七天不動的經驗中，只經驗到喜樂，和下述的「以決心」靜坐相對照，這就非常顯著；在 Maha Boowa 1997：p. 256：「坐了許多小時後……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。」

決心。³⁰同樣的用語，也被某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，對佛陀和對佛世中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」這個用語的出現，與經驗禪定的喜樂相關聯。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從這些例子看來，「精勤的」，顯然已經與苦行及伴隨而來的身苦，脫離任何的關係。

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如此均衡的

38

30 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。

31 例如在 Th 223；Th 313 和 Th 514。

32 M III 92。

33 S V 213。

34 參見如 M III 159，在經中，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；然而，在其他時候則只要平靜地觀察。

35 對於 *ātāpī* 的其他各種翻譯，也反映了意義上類似的差別，它被多樣化地翻譯為「認真的」、「積極的」、或輸入「提振低落的士氣」的能量 (Hamilton 1996：p. 173；Katz 1989：p. 155 和 Pandey 1988：p. 37)。在 A III 38 和 A IV 266，可見到「持續性」的細微差異；這些經文將 *ātāpī* 和「持續地勤奮著」作連結。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 Ñāṇapona 1977：p. 346 對 *bhaddēkaratta* 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」。

努力，一方面，避免消極地屈服於「命運」、一個更高的意志、或個人的習性；而另一方面，則避免過度的努力、倔強的奮鬥、以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，佛陀曾經將之比喻作調琴，琴絃應當既不過緊也不過鬆。³⁶ 這樣將心的培養比喻作樂器的調音，說明心智的發展需要調適得宜的努力和敏銳度。³⁷ 這個睿智平衡的「中道」見解——避免精進「過度」和「不足」的極端——當然是自佛陀第一次說法以來的核心教導之一。³⁸ 正是這個平衡的「中道」途徑——避免停滯不前和過度努力這兩個極端，這使佛陀能得證覺悟。³⁹

藉由經典中使用的兩句箴言，具有「精勤」的實修涵義，可以得到最佳的闡明。這兩句都使用「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 在有些經文的段落中，同樣的涵義，潛藏在「精勤」的素質的出處之下。那些段落描述：在得到佛陀精簡的教誨之後，真誠發心的比丘，為了密集地修

36 Vin I 182 和 A III 375；（以及 Th 638-9）和《念住經》疏，Ps-pt I 384〔這比喻〕是為了說明：在念住隨觀時，需要平衡的精進。這種平衡的需要，也在 Kor 1985：p. 23 被強調。

37 在 Khantipālo 1986：p. 28 和 Vimalaramsi 1997：p. 49，警告用功過度或奮力禪修的危險，以及也許是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和典型的現代「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」型的修習者之上。亦參見 W. S. Karunaratne 1988a：p. 70。

38 S V 421。

39 在 S I 1 佛陀指出：因為避免停滯且過度地努力，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。

40 M III 187 和 Dhṣ 276。

習而退居獨處。⁴¹

將上述這些細微差異的涵義，運用在念住上，那麼，保持「精勤」的涵義，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

2.3 正知的 (*SAMPAJĀNA*)

在「定義」中，提及四個「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* 可以被分析為：*pajānāti*（他或她知道）加上前綴字 *saṃ*（一起）。*Sam* 這個前綴字，在巴利複合詞通常是作為強調的功用。⁴³ 因此，*saṃ-pajānāti* 代表「知」的強調形式，是為了表達「明確地知道」⁴⁴。

簡要地檢視經典中一些出現「正知」的經文，便很容易說明「正知的」（*sampajāna*）涵義所涉及的範疇。在《長部》的經文中，「正知」的意思是：有意識地去經驗到自身的生命在子宮內的胚胎期，包括被生出的

41 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〕的次要涵義，和「退避到森林獨居」相連結。這點與下述用法相似：在對於「此類比丘將要獨居以密集修習」的定型描述中，將精勤的（*ātāpī*）和「獨居且靜處」一起使用。

42 Jotika 1986: p. 29, n. 15。這個說法與注釋書的解讀相似，就是將相關字不放逸（*appamāda*）解讀為「不分心的念」（*satīyā avippavāso*）（如 Sv I 104 或 Dh-p-a IV 26）。

43 T. W. Rhys Davids 1993: pp. 655 和 690。

44 《念住經》的疏，Ps-pt I 354，將正知的（*sampajāna*）解釋為「全面且鉅細靡遺地知道」；Guenther 1991: p. 85，提及「分析式的、鑑賞式的理解」；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、有辨別力的瞭解」。

情況。⁴⁵在《中部》的經文中，找到當某個人「故意地」說謊時，「正知」代表「故意」的現起。⁴⁶在《相應部》的一段經文，「正知」意指：覺知受和想的無常性。⁴⁷《增支部》的一部經，建議以「正知」(*sampajañña*)⁴⁸克服不善且建立善。⁴⁸最後，《如是說經》(*Itivuttaka*)將「正知」與接受善友的忠告相關聯。⁴⁹

上述從五部《尼柯耶》(*Nikāyas*)選出的例子，提示一個共通點，就是：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」，可以轉而導致「智慧」(*paññā*)的發展。依據阿毗達磨論書，事實上，正知已經代表智慧的現起。⁵⁰從語源學的觀點來看，這樣的建議頗具說服力，因為，*paññā*〔智慧〕與(*sam-*)*pajānāti*〔正知〕的關係密切。可是仔細檢驗上述的例子，暗指：「正知的」(*sampajāna*)未必意味著「智慧」(*paññā*)的現起。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。同理，清楚地覺知自己在子宮中胚胎發育的過程，固然了不得，但是這樣做並不需要智慧。所以，雖然正知可以導向智慧的發展，但是正知本身也僅意味著：「清楚地知道」此刻正在發生什麼事。

45 D III 103 和 D III 231。

46 M I 286 和 M I 414。A II 158 進而在或是正知的(*sampajāna*)、或是不正知的(*asampajāna*)三業〔身口意〕之間作區分，也是應當被翻譯為「刻意性」的情況。

47 S V 180。

48 A I 13。

49 It 10。

50 例如：Dhs 16 和 Vibh 250。Ayya Kheminda (n. d.): p. 30; Buddhādāsa 1989: p. 98; Debvedi 1990: p. 22, Dhammasudhi 1968: p. 67; Nāṇapōṇika 1992: p. 46 和 Swearer 1967: p. 153，也將正知的(*sampajāna*)與智慧相連結。

在念住的教導中，這樣的正知的現起，是藉著頻繁地出現「他知道」(*pajānāti*)這一用語，而被間接地提出。這個用語，大部分是在實修的教導中被找到。「他知道」(*pajānāti*)這一用語，與正知相類似，有時候，意指相當基本形態的「知道」；然而在其他例子中，它意味著比較複雜類型的理解。在《念住經》的經文中，修習者「知道」的範圍包括：例如，確定長息是長的；或確認自己身體的姿勢。⁵¹ 但是隨著後來的念住隨觀，修習者「知道」的任務逐步發展，直到包括辨識力的理解現前，例如，當修習者要去理會繫縛的生起——依於感官〔根〕及其所對應的對象〔境〕。⁵² 這個發展的極致，是對於四聖諦「如其真實地」知道，這是一種穿透式的甚深理解。經文對此，也同樣用「他知道」這個用語。⁵³ 因此，「他知道」(*pajānāti*)這個用語及「正知的」(*sampajāna*)所含的素質，這兩者涵蓋的範圍，可以從基本形態的知道，到深度有辨析力的瞭解。

41

2.4 念和正知

正知，除了被列在《念住經》的「定義」段落之中；也在第一種念住之下再次被提及，它與一組身體的活動相關。⁵⁴ 漸次道訓練的解說，通常以複合詞 *satisampajañña*「念和正知」，來指稱對於身體活動的正

51 M I 56「吸氣長時，他知道：『我吸氣長。』」M I 57「無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。」

52 例如 M I 61「他知道：眼；他知道：諸色；而且，他知道依兩者而生起的繫縛。」

53 M I 62：「他如實知道：『這是苦』……『這是苦的生起』……『這是苦的息滅』……『這是導致苦滅的道路』。」

54 M I 57：「當向前行及返回時，他以正知而行。當向前看及向旁看時，他以正知而行……」。在本書第 168 頁，將更仔細地討論這個修持。

知。⁵⁵ 若進一步細讀經文，會發現在寬廣多樣貌的文脈下，使用「念和正智（或正知）」這個複合詞，與上述記載著只有正知的彈性用法相類似。

例如：佛陀教導弟子們，在就寢、忍受疾病、捨棄生命及準備死亡之時，每次都必須具念和正知。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，也已經具有念和正知。⁵⁷

「念和正知」也有益於修習者的倫理行為及克服感官享受。⁵⁸ 就禪修而言，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「平靜」（equanimity，捨），或者它們可以協助克服昏沉和嗜睡。⁵⁹ 在三禪時，念和正知變得特別顯著，在三禪時，此二者的現起是必要的，以避免回復到二禪時所經驗的強烈享受。⁶⁰

這種寬廣多樣貌的出現，證明複合詞「念和正知」通常是被用來泛指「覺知」和「智」；而不是被限於它的特定用法。例如，在漸次道架構中，或在身隨觀的念住範圍中，正知身體的動作。

55 例如在 D I 70。

56 M III 221 提及：平等地對待近侍弟子或非近侍弟子；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：臥下以面臨死亡。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。

57 M III 119（這些部分也在 D II 108）。

58 A II 195 和 S I 31。

59 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；在 D I 71 提及：克服昏沉和嗜睡。

60 如 D II 313，另參見 Vism 163 的評論；Guenther 1991：p. 124 和 Gunaratana 1996：p. 92。

依據「定義」，對全部的念住而言，念和正知的這種協力是必要的。這種協力說明了：必須將「對於現象具念的觀察」，以及「對於所觀察的資料作明智的處理」相結合。因此，「清楚地知道」可以作為代表隨觀的「覺照」或「覺醒」的層面。依此理解，正知具有這種任務——處理以具念的觀察所收集到的輸入訊息〔input〕；並且，因此導致智慧的生起。⁶¹

這些正知和念的素質，因而讓我們想起真實的「智」〔knowledge〕和「見」〔vision〕(*yathābhūtañāṇadassana*，如實知見)的發展。依據佛陀的教導，「知」〔know〕和「見」〔see〕兩者，對證得涅槃而言，是必要條件。⁶² 那麼，將「觀智」(*ñāṇa*)的成長，與「正知」的素質相連結；並且將「見」(*dassana*)的伴隨層面，與「念」(*sati*)所代表的觀看動作相連結，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，43 一些額外的基礎必須先被討論，例如更詳細地檢視念的涵義。這些探討，本書將在第三章進行。

61 Ps I 243 描述念和智慧的相互關係；依據此注釋，「智慧」隨觀那些已成為覺知的對象。另參見 Vibh-a 311，此處區分為「具智慧的」和「不具智慧」的念，顯示智慧並非念現起時自動產生的結果，而是必須刻意地被發展。關於結合念和正知的重要性，參見 Chah 1996：p. 6 和 Mahasi 1981：p. 94。

62 S III 152 和 S V 434。

63 在筆者討論內心作標記的修習（第 136 頁）時，以及在探究正知身體動作，以作為身隨觀之時（第 168 頁），將再細查正知（*sampajañña*）。



第三章

念 (*SATI*)

本章繼續探究《念住經》中「定義」的段落。在「定義」中提及的心 44 的第三個素質是「念」；筆者將簡要地綜述初期佛教取得知識的一般方法，以提供「念」的一些背景。本章的主要課題，是將「念」作為一種心的素質加以評量。為了這個評量，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。

3.1 初期佛教取得知識的方法

古印度哲學的背景，受到三種取得知識的主要方法所影響。¹婆羅門，主要是倚賴口誦傳承下來的古代教誨，作為知識的權威來源。然而，在《奧義書》(*Upaniṣads*)，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

1 根據 Jayatilleke 1980 : p. 63。

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立場時，佛陀將自己歸於第三類，就是屬於那類強調直接的、親身的知識發展的人。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，他敏銳地瞭解它們的局限性。口誦傳承的問題出在：默記在心的資料也可能記錯了。此外，縱使完整記住的資料，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、錯誤的。另一方面，那些不完整的記憶或看似不完美的推理，也可能原來是真實的。³

類似的保留觀點，也符合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*)的透徹分析：佛世的修習者，僅僅倚賴超感官知覺的知識，也會產生許多錯誤的觀點。⁴ 佛陀曾借助一個寓言，來說明完全倚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，

2 M II 211。

3 M I 520 和 M II 171。

4 《梵網經》(D I 12-39)提出，對於陳述觀點〔見〕的六十二種根據的概論，顯示：「直接」的禪修經驗，是陳述觀點中最常見的原因，而推理思惟僅擔任次要的角色。四十九個例子顯示出：有全部或至少部分的觀點，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]；再者，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]（藉助注釋書所作的關聯）。參見 Bodhi1992a：p. 6。

5 Ud 68。

好像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，只揭露全貌的一部分。盲人所犯的錯誤，是誤謬的下這個結論——透過親身的經驗去獲得自己的直接知識，是唯一的真相；所以，任何人不同意這個看法，就一定是錯的！⁶

這個寓言證明：縱使，直接的親身經驗，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，著重直接的經驗，不必完全地去摒棄口誦傳承和推理作為取得知識的輔助來源。然而，在初期佛教，「直接經驗」是構成知識論的主要工具。根據《相應部·六處相應》(*Salāyatana Saṃyutta*) 的一段經文所載：正是念住的修習，能導致不扭曲地直接去經驗事物的本然面貌，而不必倚賴口誦傳承和推理。⁷ 因此，在初期佛教實用的知識論中，念住作為實證的工具顯然是關鍵中的關鍵。

就某種程度上理解和思惟教法的意義而言，將初期佛教知識論的立場，應用在實修、口誦傳承和推理之上，替透過念住的修習而得到「真實相」的直接經驗，建構了各種支持的條件。⁸

6 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，直接的神通知識，導致對於業力操作機制的種種錯誤假設。

7 在 S IV 139 經中，佛陀提出：與感官經驗相關的心隨觀，是達到究竟智的方法，這無關乎信心、個人偏好、口誦傳承、推理及對某個見解的贊同。

8 這令人想起三種不同的慧，基於思辨〔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）。

3.2 念〔*SATI*〕

名詞 *sati*〔念〕與動詞 *sarati*〔記得〕有關。⁹「念」，就「記憶」的涵義來說，曾出現在經典的一些經文中，¹⁰而且在阿毗達磨和注釋書中，有關「念」的標準定義，也被賦予如此的意義。¹¹「念」這種記憶能力的面向，在記憶力最傑出的佛陀弟子阿難尊者的身上展現，他被認定具有這幾乎令人難以置信的本領——記得佛陀所講授的全部教說。¹²

「念」作為「記憶」的這個涵義，因為「隨念」(*anussati*，深切注意)而變得特別地顯著。經典中常列出一整套六隨念：佛、法、僧、戒、施、天(*devas*)等隨念。¹³另外一種「隨念」，是「對於個人過去生的回憶」(*pubbenivāsānussati*，宿命智)，這通常出現在關於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

47

9 參見 Bodhi 1993 : p. 86 ; Gethin 1992 : p. 36 ; Guenther 1991 : p. 67 和 Ñāṇamoli 1995 : p. 1188 n. 136。與「念」對等的梵文是 *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。

10 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，對於比丘自己曾經被譴責犯某個戒這件事，當這個比丘假裝忘了之時，使用 *asati*〔失念〕這個詞來描述。

11 參見 Dhs 11 ; Vibh 250 ; Pp 25 ; As 121 ; Mil 77 和 Vism 162。

12 Vin II 287 記述：在第一結集，阿難尊者回憶且背誦出佛陀所說的法。不管這是否與史實相符，然而律藏將背誦出經典歸功於阿難的這個事實，一定是反應出他傑出的記憶力（在 Th 1024 中，他自身提及此點）。在 A I 24 中：阿難在記憶〔念〕的卓越成就，受到佛陀的稱讚。然而，根據 Vin I 298，他也有「念」記憶失誤的狀況，例如，他有一次出門托鉢，卻忘記穿上他自己的僧袍。

13 例如在 A III 284。有關六隨念，亦參見 Vism 197-228；和 Devendra 1985 : pp. 25-45。

了「記憶」的功能。¹⁴「念」的記憶功能，甚至能導致覺悟。《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

「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「有能力憶起久遠之前的所行或所言」相連結。¹⁶然而，更加細密地檢視這定義，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」的脈絡相連結；在此脈絡中，念住無關乎回想起過去的事，而是以「當下的覺知」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

14 A II 183 表示宿命智是經由「念」而被執行。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』，修習者才能夠隨念。」

15 Th 217-8。Th-a II 82 解釋：以佛隨念為基礎，這位比丘接著發展深定，這讓他能憶想過去諸佛；結果，他體悟到甚至諸佛也是無常。這點轉而引導他的覺悟。

16 例如，在 MI 356。

17 在 MI 356 的這段經文，可以被翻譯為：「他是具念的，具有極高辨識力的具念，（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，形成對過去正確記憶的基礎。」Ñāṇananda 1984：p. 28 指出：「具念和記憶……其中一個的敏銳度，自然能導致另一個的清晰性。」

18 Ñāṇapaṇḍita 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。」

在《無礙解道》(*Paṭisambhidāmagga*)和《清淨道論》的論述中，「念」作為「當下的覺知」的這個涵義，都同樣地呈現。根據此二書，「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

這樣的話，念「現前」(*upaṭṭhitasati*)可以被理解為是指心現前，在這範圍內，它正好與「失念」(*muṭṭhassati*，心不在焉)相反；心現前意謂著修行者具有「念」，並對當下廣泛地覺知。²⁰由於這樣的「心現前」，任何所行或所言，將被心明確地理解，因此，之後更容易被記得。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*)就具有「記起」和「不分心」的特性，而成為只是一種心的狀態的特例。²²「念」這種雙重的特性，在《經集》(*Sutta Nipāta*)的一些偈頌中，也可以找到。此經教導聽法者：在佛陀開示之後，開始具念。²³由這些例子可知，「念」似乎結合兩者：當下的覺知及記住佛陀的教導。

19 *Paṭis* I 16；*Paṭis* I 116 和 *Vism* 510。

20 參見 *S* I 44，此經中，「念」與醒覺有關。在 *Vism* 464，出現關於語意的微細差別，將「念」與「穩定的想」(*thirasaññā*)相連結。

21 相反的案例記載在 *Vin* II 261，在此，一位尼師因為缺乏「念」而忘記所學的戒法。

22 *Ñāṇananda* 1993：p. 47。

23 *Sn* 1053；*Sn* 1066；*Sn* 1085。

相對於狹窄的聚焦而言，這種記憶功能良好的心理狀態，可能具有某種廣度的特點。正是這種廣度，使心能夠將當下所接收到的訊息，與從過往所回憶到的訊息之間，作必要的連繫。這種特性在一些情況下變得更明顯：當一個人試著要回想起某個特定的景況或事實的時候，但是，往往這個人愈是努力要回想那些事情，愈是無法記得。不過，如果所提及的事被擱置一會兒，而且心處於放鬆、接納的狀態，試著要記得的訊息，就會突然在心中湧現。

這顯示出：在「念」已確立的心的狀態中，「念」具有「廣度」的特性，而非窄度的聚焦。這點在一些經典中可以找到支持：經典將「缺乏念」，與「『狹窄的』心的狀態」(*parittacetasa*)相連結；而將「念現前」，與導致廣大的、甚至「『無邊際的』心的狀態」(*appamāṇacetasa*，無量心)相連結。²⁴ 基於這「心的廣度」的微細差別，「念」可以被理解為這種能力的表現——能同時在心中，保有某一特定情況的多種要素和層面。²⁵ 這個能力，可適用於「記憶力」和「當下的覺知」兩者。

3.3 「念」的角色和位置

藉由探討「念」在初期佛教中幾個重要分類的角色和定位，可以獲得更多關於「念」的瞭解（參見圖3-1）。「念」不僅形成八聖道的一部

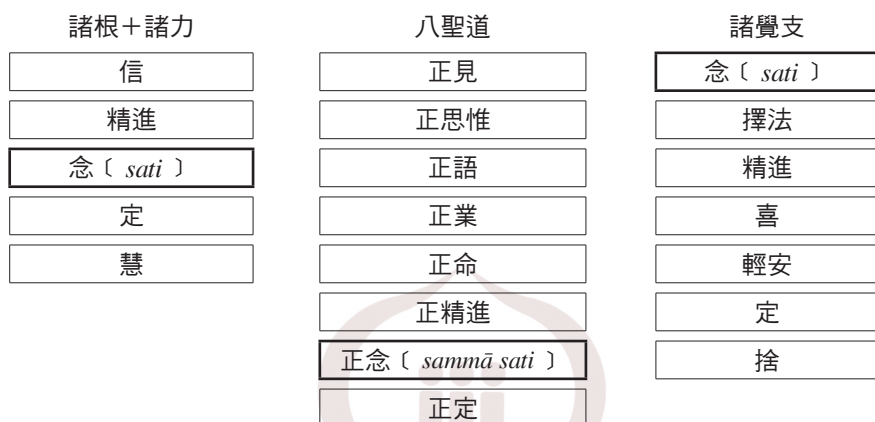
24 S IV 119. M I 266；S IV 186；S IV 189 和 S IV 199，提出與「覺知身」（*kāyasati*，念身）相關的同樣論述。同理，Sn 150-1 將朝所有方向送出慈心，稱為一種念的形式；所以在此，「念」代表心「無量廣大」的狀態。

25 Piatigorski 1984：p. 150。亦參見 Newman 1996：p. 28，他將注意力分為兩種層次，初始的層次和第二層次：「我也許正在想明天，而仍然覺知我現在正在想明天……我初始層次的覺知是在明天；不過我第二層次的覺知，是在目前正在發生的（就是，我現在正在想明天）。」

分，如「正念」(*sammā sati*)；也在諸「根」(*indriya*)和諸「力」(*bala*)之中，佔有核心的地位；並且構成諸「覺支」(*bojjhaṅga*)的第一支。在這些架構之下，「念」的功能包括「當下的覺知」及「記憶」兩者。²⁶

圖 3-1 「念」在重要分類中的位置

50



在諸「根」和諸「力」之中，「念」居於中間的位置。在此，「念」藉由覺察到其他「根」和「力」的過度或不足，而具有平衡及監督其他「根」和「力」的功能。「念」在「諸根」和「諸力」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」

26 「念」作為「根」〔念根〕的各種定義，提及念住的修習（S V 196和SV 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」包括這兩種層面，因為在 M III 85 提及：由於念住修習的結果，不分心的念現前，成為念覺支（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，因為此處的經文與憶念、思惟的教法有關。

的監督素質，並不只局限在正精進和正定之中，因為根據《大四十經》（*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，展現更多的功能。對於協助「正精進」，「念」在「守護根門」方面，能防止不善心生起，且以保護的角色演出；事實上這是構成正精進的一個層面。穩固的「念」，對於心深度平靜的發展承擔著重要的基礎，這是與「正定」有關的。筆者之後將會回來探討這個主題。

「念」居於「精進」和「定」這兩種心的素質之間的位置，也重複出現在諸「根」和諸「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。在此，這兩種素質，藉由「精勤的」（*ātāpī*）及藉由「無有『貪欲和憂惱』（*abhijjhādomanassa*）」來呈現。在以上所有的情況中，將「念」安置在「精進」和「定」之間，反映了在「念」的發展中有一個自然的進程。因為，在修習的初步階段，需要相當程度的精進來克服分心；而穩固的「念」，反過來導致一個越來越專注且平靜的心的狀態。

「念」，在「諸根」和「諸力」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」卻擔任起始的位置。在這些位置中，「念」對於產生證悟的那些覺支，都構成了基礎。

27 M III 73 將「正念」定義為覺知的現前——當克服邪思惟、邪語、邪業和邪命之時，以及當確立它們的對治方法之時。

因為「念」與諸根、諸力、八聖道的諸道支有關，所以顯然與精進、慧、定這些相關的要素不同；「念」必須明顯地與其他要素有所不同，才值得被另外列出。²⁸ 同樣地，由於「念」和「擇法」覺支是有所區別的，「擇法」的任務就是與覺知的活動不相同；否則，就不需採取「擇法」這另一個詞彙了。無論如何，根據《安那般那念經》，諸覺支是依次生起的，所以在這種情況下，「念」的功能與「擇法」是密切相關的——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」這個用詞在正念的定義中重複地出現。³⁰ 這個重複並非只是偶然，而是表明兩者之間在性質上的區別：「正念」(*sammā sati*)是作為聖道之一；「念」只是一般的心的要素。事實上，無數的經典提及「邪念」(*micchā sati*)，

52



28 在《無礙解道》這點被強調：根據此書，對此差異的清楚鑑別，構成「辨析的洞察力」(*dhammapaṭisambhidañāṇa*，法無礙解智)，參見 *Paṭis* I 88 和 *Paṭis* I 90。

29 *M* III 85；亦參見 *S* V 68。

30 *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的——這被稱為正念。」在《殊勝義注》(*Atthasālinī*)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)。

意謂著：「念」的某種形式，可能與「正」念相當不同。³¹ 根據這個定義，「念」需要「精勤的」(*ātāpī*) 和「正知的」(*sampajāna*) 之支持。正是這些心的素質的結合，成為「正念」的道支。這些心的素質，被「遠離貪欲和憂惱的」心的狀態所支持，並且被導向身、受、心、法。

在《摩尼跋陀經》(*Mañibhadda Sutta*) 中，佛陀指出：雖然「念」有多方面的優點，但是只靠「念」本身仍不足以斷除敵意。³² 這段經文指出：需要另外的要素與「念」結合，例如在發展念住的情況下，必須結合「精勤」和「正知」。

31 *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 也有一個是 *anussati* 的誤寫) 。上述這相當多關於「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」(如 As 250) 不符合。事實上，注釋書這樣的解說，造成現實的困難：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？注釋書試著解決這樣的矛盾而說明：有污染心的念住，是在具有「念」的剎那心，與受煩惱影響的剎那心之間，進行迅速交換(如 Ps-pt I 373) 。不過這樣的解說沒有說服力；因為伴隨有染污、或是不具有「念」，在修習者心中不可能生起對現前染污的念住(參見，例如關於隨觀五蓋的教導，其中明確地指稱：在念住修習時，有某個蓋障現前，M I 60：「他覺知『有……在我之內』」)。進一步參見 Gethin 1992 : pp. 40-3 和 Ñāṇaponika 1985 : pp. 68-72。依據「說一切有部」的傳統，「念」是「不定〔善或不善〕的心的要素」。參見 Stcherbatsky 1994 : p. 101。

32 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美好！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。然而，這並不意謂「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。

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，筆者目前的任務是以清楚地定義「念」為目的，所以，將「念」與其他心的素質區隔開來探討，以辨別它最基本的特點。

3.4 「念」的意象

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。如果檢視這些意象和明喻，並顯示他們的涵義，就能更加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，他就能夠放鬆、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 這明喻所意謂的傾向，是一種平靜且超然的觀察。

支持這一超然觀察的明喻，出現在《長老偈》(*Theragāthā*)的偈頌中，此偈將修持念住比作登上高台或樓塔。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。「超然」，再度在《調御地經》(*Dantabhūmi Sutta*)出現，此經將念住比作對一隻野象的馴服。猶如剛被捕抓到的象，必須逐漸地斷

33 MI 117 在「修習念住」(*sati karaṇīyaṃ*)的這個情況下，提及在早期牧牛者必須經由密切地「看守」(*rakkheyya*)牛群，而積極地保護莊稼；然而，這不是意味著：「念」也無法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，才能產生純然且接納的「念」獨特的特點。

34 Th 765。

除牠的森林習慣；念住，能漸漸地使出家人斷除有關在家生活的記憶和意向。³⁵

另一個明喻，將「念」比作外科醫生的探傷針。³⁶就像醫生的探傷針，它的功能，是為後續的治療提供有關傷口狀況的訊息；同樣地，「念」這個「探傷針」，能夠被用來仔細地搜集訊息，從而為下一步行動的基礎作準備。另一個明喻，將「念」與農夫的刺棒和犁頭相連結，也傳達這個「基礎-準備的」素質。³⁷如同農夫必須先耕犁農地才能播種；同樣地，「念」也對智慧的生起，擔任著重要的準備角色。³⁸

54

在支持智慧的生起方面，「念」這個角色在另一個明喻又出現。這個明喻，將象的身體部位與心的素質相連結。在此，「念」被比作象的頸部——自然地支持著牠的頭部；在這明喻中，頭部則代表智慧。³⁹選擇象的頸部，帶有更多的意義；因為象和佛陀兩者，都是以轉動全身，

35 M III 136。

36 M II 260。

37 S I 172 和 Sn 77。這個明喻，也許已經說明它自身，因為借助刺棒，能使耕牛保持在「正確的道路」上；農夫能確保持續的耕田；而犁頭則穿透土壤表面，將隱藏的部位翻轉出來，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「正確的道路」上，如此「念」就能穿透現象的表層，將隱藏的部位（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：在發展「念」的過程中，必須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，犁頭會入土太深而卡住不動，或者由於施力不足，只是劃過表面。

38 Spk I 253 和 Pj II 147 解釋這個明喻的重點應當是：只有當現象透過「念」被知道之時，智慧才理解現象。

39 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。

而不是僅以轉動頭部，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。

雖然「象視」是佛陀的一種特徵，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 另一個明喻，將「念」比作馬車的單一輪軸，也說明了這個特徵。⁴² 在這明喻中，轆轤前行的馬車代表阿羅漢的身體動作；而所有身體動作的發生，都是藉著單一輪軸——「念」的支持。

有關智慧的發展方面，從《經集》(*Sutta Nipāta*)的一個偈頌中，可見到「念」這種支持的角色再度出現。在此經中，「念」不斷地防禦這個世間流，因而慧根才能斷除此流。⁴³ 這首偈頌特別指出：將「念」的角色與「守護根門」(*indriya saṃvara*)相連結，以作為發展智慧的基礎。

「外科醫生的探傷針」、「犁頭」、「象頸」及「防禦世間流」，這些明喻所擁有的共通點是它們都說明：「念」對於「觀」的準備角色。根據這些明喻，可見「念」是一種能使智慧生起的心的素質。⁴⁴

40 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 中敘述拘樓孫佛 (*Buddha Kakusandha*) 也是一樣的。

41 根據 Mil 266，阿羅漢從未失去他們的「念」。

42 S IV 292。整個明喻原來在 Ud 76 出現；此書的唯一注釋書是 Ud-a；Ud-a 370 將單一車輻與「念」相關聯。雖然單一車輻的形象可能有一點奇怪，只要這一車輻是夠堅固的（例如阿羅漢的「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。

43 Sn 1035；有關此偈，參見 Ñāṇananda 1984：p. 29。

44 「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」(*asammoharasa*)。

此外，在《相應部》中找到另一個明喻，將「念」比作謹慎的馬車伕。⁴⁵ 這個明喻讓人想到：「念」監督及導向的功能，關係到其他的心要素，如諸根和諸力。藉由這些明喻所顯示的素質，是謹慎的且平衡的督導。類似涵義上的細微差別，可在另一個明喻中發現：將有關於身體的「念」，比作頭上頂著裝滿油的鉢。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中，在這明喻中，「念」被擬人化為城鎮的守門人。⁴⁷ 這個明喻，刻畫出信使們帶著要給國王的緊急訊息到達城門；守門人的功能，則是告知信使們覲見國王的捷徑。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」(*virīya*)作為它的軍隊；「智慧」作為它的碉堡；而「念」這守門人的功能是——認清此城的真正市民，允許他們進入城內。⁴⁸ 這兩個比喻，將「念」與「清楚地掌握全局」作連結。⁴⁹

56

第二個明喻更顯示出：純然的「念」有收攝的功能，與「守護根門」特別相關。這令人想起上述的經文，其中提及：「念」要不斷地防禦世間流。如同守門人的「現前」，是防止那些無權利入城的人進入；同樣地，穩固的「念」現前，是防止在根門生起不善的聯想或反應。

45 S V 6。同一意象的不同變化出現在 S I 33。此處，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，闡明穩固的「念」如何「緩衝」修習者，以對抗生活「坑洞」的衝擊。因為「念」的現前，在涉及生活的盛衰起伏的變化時，能夠對抗因此而生起的心理反應和衍生聯想的傾向。

46 S V 170。筆者將會在第 147 頁，更詳細地檢視這個明喻的細節。

47 S IV 194。

48 A IV 110。

49 亦參見 Chah 1997：p. 10：「『念』就是『檢查』在禪修中生起的各種因素。」

在其他經文中，「念」這個同樣的防護角色，也構成其他段落的基礎。這些經文，將「念」引介為護衛心的要素；⁵⁰ 或將「念」作為對於念頭和意圖，能發揮控制性影響力的一個心的素質。⁵¹

在《增支部》(*Anguttara Nikāya*)的一部經典中，將念住的修習比作：牧牛者的本領在於知道適合自己牛群的牧場。⁵² 合適的牧場的意象，再度出現在《大牧牛者經》(*Mahāgopālaka Sutta*)，這使得念住隨觀，在通往解脫道的成長和發展的重要性上，更為顯明。⁵³ 另一部經，則引用同樣的意象描述猴子的情況：牠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飼養區；同樣地，解脫道的修習者，應該停留在適合他們的「牧場」——就是念住。因為上述經文之一，說明感官欲樂是不合適的「牧場」；這套將念住描繪為「修習者合適的牧場」的意象，說明：純然的覺知，對於輸入感官的訊息，扮演著收攝的角色。⁵⁵

50 D III 269 和 A V 30。

51 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」對心的控制性影響。

52 A V 352。

53 M I 221。

54 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。「停留在自己的牧場」的必要性，又出現在 S V 146 類似的明喻中，此明喻描述一隻麻雀，以這個方式避開被老鷹攫取。

55 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：在「牧場」內缺乏技術，意指：對於世間的與出世間的念住之間的差異，缺乏理解。

另一個明喻，是以一根強固的木樁，綁住六隻不同的野獸；代表著穩固的「念」，對於經由六根門而生起的分心，具有這類穩定的功能。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，具有特別的相關性；如果，此時修習者在平衡覺知上，尚未有穩定的基礎，則極易屈服於感官的吸引。在《四衢聚落經》(*Cātumā Sutta*)中提及這種危險：描述一位比丘出外托鉢，未具已穩固的「念」，因此未能守護根門。在托鉢的路上，他遇到一位穿著單薄的女子，以致心中生起情慾，所以，最後他決定放棄修行而還俗。⁵⁷

3.5 「念」的特色和功能

如果仔細檢驗在《念住經》中的教導，便會顯示：修習者從未被教導要積極地干預心中所生起的一切。例如，如果一個蓋障在心中生起，念住隨觀的任務就是：知道這個蓋障現起；知道是什麼導致它生起；以及知道是什麼將導至它消失。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，他的教導方式的主要特色，是必須明確去區分：第一階段的觀察，及第二階段的採取行動。⁵⁸採取這種方法的簡單理由是：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。

56 S IV 198。因為這明喻特別與身念住有關，筆者將會在本書第 147 頁作更詳細的討論。

57 M I 462。事實上，在 D II 141 對於將會與女性聯繫的比丘，佛陀特別強調必須保持「念」。

58 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」為正精進的明智開展，提供需要的訊息，並且會以內心的標記，來監視這些對治是否過度或不足；但是「念」仍然維持不涉入、超然觀察的冷靜態度。「念」能與其他更活躍的心的因素互動；然而，「念」並不自動地干預。⁵⁹

不涉入且超然的接納，是「念」最重要的特性之一，也形成一些現代禪修老師和學者教學的重要層面。⁶⁰ 他們強調：「念」的目的，是僅僅讓事物被意識到；而不是除去事物。「念」默默地觀察——像在戲台旁的觀眾，絕不干預。有人將「念」這種不加反應的特點，視為「無揀擇」的覺知。⁶¹「無揀擇」意謂著：以這樣的覺知，修習者保持不偏不倚的覺察，而不作喜歡或不喜歡的反應。這樣沉默且無反應的觀察，有時候已經足以抑制不善法，因此，「念」的應用，能產生非常有效的結果。然而，「念」的活動，僅止於超然的觀察，也就是——「念」不改變經驗；「念」深化經驗。

「念」這個「不干預」的素質，應該使修習者足以清楚地觀察到：反應的逐漸增強以及反應之下的動機。一旦，修習者以任何方式涉入反應時，這超然觀察的有利點便立即失去。「念」這種超然的接受，可以使修習者從眼前的情境中退一步，因而，對於個人的主觀涉入和整

59 由下文提供「念和極度的精進」共存的例子：菩薩〔the bodhisatta〕的苦行（在 M I 242），此經文中，即使在過度的刻苦修行中，他仍然能夠保持他的念。

60 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」與平靜相連結，也呼應「念」這個接納且不干預的特性。

61 「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 Sujiva 2000 : p. 102。

個情境，修習者反而成為中立的觀察者。⁶² 這種超然的距離，容許了比較客觀的觀點，這是在上述「登上樓塔」的明喻中，已說明的一個特性。

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這兩者之下，「念」的這種接納，使個人的缺點及不合理的反應，得以在修習者警覺的態度之下顯露出來，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：不自覺地想要藉由避免、或甚至改變所接收到的訊息，以降低所引起的不自在感。⁶⁴

這種趨向更客觀及不涉入觀點的轉移，在自我觀察中引進了「清醒」的重要元素。「念」現前所本有的「清醒」要素，出現在經典中有關某個天道有趣的描述：這個天道的天人們，是如此地「沈醉」在感官的享受中，以致於失去所有的「念」。因為不具有「念」的緣故，他們從崇高的天道位置墜落，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，他們就立刻晉升到較高的天道。⁶⁶ 這兩個例子顯示：「念」的薰習力及「念」的善影響力。

62 Dhīramvaṃsa 1988 : p. 31。

63 這在某個程度上與 A I 295 類似，此經提出以念住作為「中道」，避開沉溺於感官慾樂及自我苦行兩者。

64 比較 Festinger 1957 : p. 134。

65 D I 19 和 D III 31。

66 D II 272。

「念」是一種與「作意」(*manasikāra*，注意)密切相關的心的素質。根據阿毗達磨的分析，「作意」是一種基本的功能，出現在任何一種心的狀態中。⁶⁷在修習者開始認識、辨識和概念化之前，這個「平常作意」的基本能力，就對於初始剎那間單純認知的對象賦予特徵。「念」可以被理解為：這類注意力的進一步發展及時間上的延展，從而在感官知覺的過程中，對於通常的、單純的注意力所佔的剎那時間，增加清晰度和深度。⁶⁸「念」與作意之間相似的功能，也反應在以下的事實：「如理作意」(*yoniso manasikāra*)類似於「念住隨觀」的幾個層面，例如：引導注意力到諸蓋的對治；覺知諸蘊或諸處的無常性；建立諸覺支；隨觀四聖諦。⁶⁹

60

「念」這個「純然注意」的面向，有一種微妙的潛能，因為它能導向「去除自動化」的心理機制。⁷⁰透過純然的「念」，修習者能夠依照事物的真實面貌觀看事物，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，修習者變得會意識到：自身對於認知資料的自動、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

67 Abhidh-s 7。經典藉著將「作意」(*manasikāra*)納入「名」(*nāma*，有名無實的非物質元素)的定義中，而委派同樣重要的角色給「作意」，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 *Ñāṇapōṇika* 1950：p. 3。

68 *Ñāṇapōṇika* 1986b：p. 2。「念」這種「純然的」素質，在 *Vism* 464 被暗示。此論認為：「念」與某個對象直接地面對面，是「念」的典型顯現。

69 「如理作意」(*yoniso manasikāra*)，在 S V 105，被用來對治五蓋；在 S III 52，藉著作意諸蘊的無常性，能導致解脫；在 S IV 142，〔藉著作意〕諸入處的〔無常性〕；在 S V 94，〔如理作意〕建立諸覺支；在 M I 9，〔如理作意〕存在於隨觀四聖諦中。參見 A V 115，在此，如理作意，當作念和正知的「食」；這兩者接著擔任念住的「食」。

70 Deikman 1966：p. 329；Engler 1983：p. 59；Goleman 1980：P. 27；and 1975：p. 46；and Van Nuys 1971：p. 127。

慣所必要的預備步驟。

作為全然注意的「念」，與「守護根門」尤其相關。⁷¹ 在漸次道的這一層面上，修習者被鼓勵對於所有感官的輸入訊息，持續保持全然的「念」。透過不間斷且純然的「念」單純現前，心被「抑制」著不去放大或衍生各種方式所收到的訊息。「念」這種關於感官接收訊息的守護者角色，在那些明喻中已被提及。這些明喻主張：念住對修習者而言，是適合的「牧場」，並將「念」比擬作「守城門者」。

根據多部經典，守護根門的目的，是為了避免生起「貪欲」(*abhiijhā*)和「憂惱」(*domanassa*)。在此經的「定義」段落，也提及念住隨觀的一個層面是：遠離貪欲和憂惱的。⁷² 因此，在貪欲和憂惱的影響下而不作反應，是念住和守護根門兩者的共通點。這一點接著顯示出：這兩種心理活動有相當程度的重疊。

總之，「念」需要醒覺且接納、平等的觀察。⁷³ 從實際修習的情況來看，以接納為主的「念」，被「精勤」的特質所活化；並且被基於「定」的基礎所支持。關於「念」與「定」的交互關係，筆者現在將轉而探討更多的細節。

61

71 守護根門的標準定義，例如可見於 MI 273。此經提及：對於那些透過感官的認識而言，個人所作的評價或所起的反應，要避免受其牽制。又參見：Debvedi 1998：p. 18 及 p. 225 之後。

72 MI 56：「遠離世間的貪欲和憂惱的。」

73 現代學者和禪修老師，對於「念」的基本層面，提供幾種替代的結論：Ayya Khema 1991：p. 182，區別「念」的兩種應用：世間的應用——協助個人覺知當下自己正在做什麼；以及出世間的應用——徹見事物真正的性質。Dhammasudhi 1969：p. 77 提及「念」的四種層面：覺知周遭環境；對這些環境的反應；個人自身的條件作用；以及寂止（「純粹的覺知」）。Hecker 1999：p. 11 提及：警覺、自我調御、深度和穩定度。Ñāṇaponika 1986b：p. 5 列舉「念」當中四個「力量的來源」：以命名來整理；無強制的程序；停下來及慢下來；「觀」的直接性。

3.6 「念」和「定」(SAMĀDHI)

持續地現起穩固的「念」，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，專注力沒有辦法達到禪那的層次。⁷⁵甚至在深定的經驗中出定，修習者也需要「念」來檢視自己經驗的組成因素。⁷⁶因此，「念」與進入深定、住定及出定有關。⁷⁷

當修習者到達三禪時，「念」變得特別明顯。⁷⁸伴隨著四禪的成就，此時，心已經達到相當熟練的程度，以致於能夠被導向神通的發展；由於「念」與深度的平等相結合，「念」也達到高度的純淨。⁷⁹

多部經典證實：念住的重要角色，對發展入禪以及隨之而來的神通成就而言，是一個基礎。⁸⁰念住扮演著支持「定」的發展的角色，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，包括關於身體活動的念和正知，以及認出諸蓋、督導諸蓋的去除——這是第四種念住法隨觀的一個層面。

62

74 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者，是無法有「要素分析」的心的狀態。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。

75 Vism 514。

76 例如在 M III 25 被描述。

77 參見 D III 279, Paṭis II 16 和 Vism 129。

78 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。

79 四禪的標準描述(例如在 D II 313)提及：「念的清淨是由於平等〔捨〕」，這接著能被用來發展神通(例如在 M I 357)。在此，確實經由平等的現前，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。

80 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，才應該開始發展「定」。

《調御地經》(*Dantabhūmi Sutta*)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，修習者在應該「避免有任何念頭」的特定條件下，持續隨觀身、受、心、法。⁸¹ 在有關這個過渡階段的教導中，明顯地，沒有提及「精勤」和「正知」這二個心的素質。沒有提及它們，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「無想」的過渡階段，仍然帶有與念住相同的接納、觀察的素質和相同的對象；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，轉移到止禪的覺知狀態之後，禪那的發展才能夠發生。

仔細探究這些例子時，「念」在修習「止禪」(*samatha*)的領域中扮演著決定性的角色，是毫無疑問地明顯。這也就是《有明小經》(*Cūḷavedalla Sutta*)提及：念住是「定之『因』」(*samādhinimitta*)的緣故。⁸² 念住與發展深定之間的關係，能以比丘阿那律為例。阿那律能看到六道輪迴中其他道的有情，在佛弟子中，他以具有這種神通力而號稱「天眼第一」，這是基於高度精通禪定的一種能力。⁸³ 每當被問及他的能力，阿那律總是解釋說：他的天眼技能，是他修習念住的結果。⁸⁴

81 M III 136。然而，PTS版提及：相對於「念住對象的想」(*kāyūpasamhitam vitakkaṃ* 等)；緬甸和斯里蘭卡版，卻提及「感官慾望的想」(*kāmūpasamhitam vitakkaṃ*)。從經典的動力來判斷，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「導致禪那」，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》，卻支持緬甸和斯里蘭卡版的解讀。而且，此經也提及初禪的成就，是所有巴利版本都缺的。

82 M I 301。Ps II 363 將此指稱是「證悟的時刻」。然而，如同注釋書也承認的：經文提及發展及充份利用「定之因」(*samādhinimitta*)這個事實，是很難調解的。念住對於發展正定的支持角色，也被 A V 212 呼應，根據此經：「正念」能導致「正定」的生起。

83 A I 23。

84 S V 294-306。亦參見 Malalasekera 1995：vol. I，p. 88。

然而，另一方面，認為念住僅僅是定的修習，就太離譜了；而且遺漏了——那個能夠成為培養定的基礎，及那個屬於止禪的範圍，此兩者之間重要的不同點。⁸⁵事實上，「念」和「定」的特性功能，是非常不同的。儘管「定」是藉由限制注意力的廣度，相當於增進心的選擇性的功能；但是「念」則是藉由擴展注意力的廣度，以其自身代表增進憶念的功能。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，入禪那時兩者均存在。不過，在禪那期間，「念」的主要功能變成是「心的現前」；由於定的強大集中力，「念」在某種程度上失去本有的廣度。

從《相應部·念住相應》(*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*)的一段經文中所用的字彙來看，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，並且開發一個「定」(*samatha*)的對象，以培養內在的喜悅和平靜。⁸⁸

對於這一點，佛陀稱之為「『被引導』的禪修形式」(*pañidhāya bhāvanā*)。如果，一旦心已經變得平靜，修習者就可以回到「『非引導』

85 參見如 Schmithausen 1973 : p. 179，他建議：念住原本純粹是定的修持。

86 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 巧妙地結論：「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；以廣度的焦點來觀察」。

87 Brown 1977 : p. 243 : 「兩個主要的大腦皮質的控制機制……涉及選擇及處理資訊的過程……前額葉系統與訊息的限制性處理有關，後顳葉系統與訊息較廣範圍的處理有關。大腦或許可以比擬作一部照相機，它可以用廣角鏡頭、或變焦鏡頭。或者，用認知的術語來說，注意力可以被導向刺激的情境中，比較明顯的細節、或整個情境。」

88 S V 156。

的禪修形式」(*appaṇidhāya bhāvanā*)，也就是念住的修習。從《相應部·念住相應》這部經典提出「引導式」與「非引導式」禪修模式的差別，暗示著：就它們自身而論，這兩種禪修模式顯然是不同的。然而，這整部經所關注的卻是：這兩者在技巧上的相關性；並且清楚地顯示出：不論兩者的差異有多大，這兩者可以相互關聯且彼此支持。⁸⁹

「定」的獨特素質是去「引導」，並且，將「心」運用在「聚焦」於單一的對象上，以便排除其他的一切。所以，定的發展，是要促成一種轉移——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」，因此排除了對於外境、及外境的交互關係的廣泛覺知。⁹¹ 但是，這種覺知外境及其交互的關係是必要的，以便覺察那些經驗的特性；對於那些特性的理解，足以使修習者覺悟。在這個情況下，「念」廣度接納的特質是特別的重要。

有些禪修老師強調採取「乾觀」的方法，並且省掉內心平靜〔止〕的正式發展。這些禪師，在敘述「觀」的修習時，某種程度上，將定和念這兩種相當明顯的差異素質，結合在一起。他們描述：有時候，

89 在這段經文的開始，佛陀稱讚穩固建立的四念住。因此，佛陀解說「引導式」與「非引導式」禪修模式的理由，似乎他在說明：「止」(*samatha*) 如何擔任念住修習的支持者。

90 Kamalashila 1994 : p. 96 ; Kyaw Min 1980 : p. 96 和 Ruth Walshe 1971 : p. 104 , 亦參見本書第 314 頁。

91 參見 Brown 1986b : p. 180 。Brown 比較不同的修習者所進行的羅夏 (Rorschach) 測試，在結論中他描述：「『定』(*samādhi*) 的狀態的特性，是聯想細節具有低生產力和相對的貧乏性」；而「在內觀組的羅夏測試……主要的特性，是聯想細節具有增強的生產力和豐富性。」

「念」像似「攻擊」它的所緣，所用的方式可比作石頭丟擊牆壁一般。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；之所以需要如此龐大的精進，是因為要補償依循「乾觀」的途徑而通往醒覺之時，所發展的相對較低的「定」。事實上，上述這些禪師之中，有部分認為：「念」的「純然」和「平等」的素質，是修習上較為進展的階段，也許是在「攻擊」所緣中較強而有力的階段時，已完成它的角色，並且提供了一個內心穩定的基礎。⁹³

上述仔細探究「念」的方式，也許與注釋書將「念」定義為「非漂浮的」有關，因而被當作「投入所緣」。⁹⁴ 當然，就「分心」的意味而言，「非漂浮」是「念」的特性。然而，「投入」所緣，似乎較符合定的特性，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」本身獨特

92 Mahasi 1990: p. 23: 「知道的心……如同石頭丟擊牆壁。」Sīlananda 1990: p. 21, 確認: 「就像石頭丟擊牆壁……撞擊所緣的是念。」Paṇḍita (n.d.): p. 6, 進一步, 當他描述念住, 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, 他將這點比擬為: 軍隊在突襲中擊敗敵軍。

93 如此更高階的念住修習, 有時被稱作「毗婆舍那的禪那」(*vipassanā jhānas*)——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, 以及詳細解說在 Paṇḍita 1993: pp. 180-205。特別參見 p. 199, 「不思考, 僅純粹注意, 被稱為第二毗婆舍那禪那」。

94 就是這個用字 *apilāpanatā* [非漂浮的], 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。

95 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 *abhiapati*)。這 *apilāpeti* 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。

的特點；在這方面，「念」反而扮演次要的角色——以結合精進或定而演出。

因此，單就「念」本身來審查的話，它是不同於「定」的一種心的素質，雖然在禪定的發展上，「念」扮演著重要的角色。的確，甚至單靠高層次禪定的成就本身，不足以達到解脫的「觀」；之所以如此的原因，相當有可能地，是與覺知的被動觀察的素質這種抑制作用有關。⁶⁶這種抑制作用，是由於證入禪那的強大集中力所致。然而，這一點絲毫不減損這個事實——在觀禪的情況中，「定」的發展，擔當重要的角色。此一主題，筆者在第四章將有更詳盡的討論。





第四章

定的相關性

本章將致力於探討「遠離世間的貪欲和憂惱」這句經文及其隱微的涵義。因為在「定義」的後段中，所預想的「遠離世間的貪欲和憂惱」，指向在修習念住時「心的寧靜」的發展。所以，本章要探討「定」在觀禪架構中的功能，並試著確認證悟所需的「定」的程度。之後，本章將檢視在促進「觀」的發展方面，「定」的整體貢獻以及觀與定之間的相互關聯。

4.1 遠離貪欲和憂惱

《念住經》的「定義」段落，以「遠離世間的貪欲和憂惱」這句經文作為總結。¹依據《導論》，「遠離世間的貪欲和憂惱」代表「定根」〔the

1 M I 56。A IV 430 解釋：「世間」意指「五種感官之樂」。這種解釋與 A IV 458 相符，該經提及：念住導向「五種感官之樂」的斷除。Vibh 195 則將《念住經》中的「世間」理解為「五蘊」。

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，是以「關於有定的心」或「關於經驗到愉悅」，取代「遠離貪欲和憂惱」。³ 這些經文段落顯示：遠離貪欲和憂惱，意味著心的寧靜和滿足。

68

注釋書更進而將「定義」的這段落，等同於「五蓋的去除」。⁴ 此點有時被理解為：建議在開始修習念住之前，五蓋必須先被去除。⁵ 因此，這句經文需要仔細的檢視，以便判定這樣的一個規定是否有其正當性。

「解脫」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。*Vineyya* 也可以指：「去除」這個動作，與「念住」



2 Nett 82。

3 S V 144 和 S V 157。

4 Ps I 244。

5 如 Kheminda 1990：p. 109。

這個修習同時發生。⁶

這種解讀方式，符合經典所提供的整體描述。例如在《增支部》的一段經文裡，念住的修習並不要求克服五蓋，而是它「致使」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，便會妨礙定的發展及

69

6 一般而言，*vineyya* 這個詞形可以是「絕對分詞」〔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」（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「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（如在 M I 38）對於慈心發展的標準描述。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。結構上相同的類型，在「定」的成就相關中出現（如在 D I 37）：此經中「住」（*viharati*）和「成就」（*upasampajja*）也是同時發生。事實上，好幾個譯者以這種方式，翻譯了 *vineyya* 代表念住修習的成果，參見 Dhammiko 1961: p. 182: “um weltliches Begehren und Bekümmern zu überwinden”; Gethin 1992: p. 29: “he.....overcomes both desire for and discontent with the world”; Hamilton 1996: p. 173: “in order to remove [himself] from the covetousness and misery in the world”; Hare 1955: vol. IV, p. 199: “overcoming the hankering and dejection common in this world”; Hurvitz 1978: p. 212: “putting off envy and ill disposition toward the world”; Jotika 1986: p. 1: “keeping away covetousness and mental pain”; Lamotte 1970: p. 1122: “au point de contrôler dans le monde la convoitise et la tristesse”; Lin Li Kouang 1949: p. 119: “qu’il surmonte le déplaisir que la convoitise cause dans le monde”; C.A.F Rhys Davids 1978: p. 257: “overcoming both the hankering and the dejection common in the world”; Schmidt 1989: p. 38: “alle weltlichen Wünsche und Sorgen vergessend”; Sīlananda 1990: p. 177: “removing covetousness and grief in the world”; Solé-Leris 1999: p. 116: “desechando la codicia y la aflicción de lo mundano”; Talamo 1998: p. 556: “rimovendo bramosia e malcontento riguardo al mondo”; Thānissaro 1996: p. 83: “putting aside greed and distress with reference to the world”; Woodward 1979: vol.V, p. 261: “restraining the dejection in the world that arises from coveting.”

7 A IV 458。

克服內心的煩惱。⁸ 如果定的發展及無有內心的煩惱，是念住修習的前提條件，那麼這句經文就毫無意義了。

「貪欲」(*abhijjhā*)和「憂惱」(*domanassa*)，這兩個心的素質的「去除」，在「定義」中被規定。它們的去除，再次出現在《安那般那念經》，描述觀呼吸十六勝行中關於最後的四個勝行。依據佛陀的解釋，在這個修習階段之前，修習者已達到遠離貪欲和憂惱。⁹ 這個解釋暗指：雖然佛陀將前十二個階段，敘述為相當於前三種念住，然而，這相同之處，對前十二個階段而言，並非是貪欲和憂惱被去除的情況。¹⁰ 「憂惱」的消失，也單獨出現在《念住經》「直接之道」的段落中，在此經裏，憂惱的去除是修習念住的目標之一。¹¹ 上述所有的這些經文都清楚地顯示：完全地「去除」貪欲和憂惱，並不是念住的前提條件，而是因為成功修習念住的結果才發生。¹²

應該被去除的心的素質是「貪欲」和「憂惱」，注釋書將這些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

70

8 S V 150。

9 M III 84。

10 然而，這僅適用於修習的準備階段，因為前三個念住若要導致覺悟，那麼「遠離貪欲和憂惱的」是必要的條件；這點在 M III 86 被指出：關於四念住中的每一念住，使「捨覺支生起」所需要的資格，使用了相同的用辭，就如同在 M III 84，關於「觀呼吸最後四階段」中所使用的。

11 M I 55：「這是直接之道……為了使憂惱……消失……，就是，四念住」。

12 Ps I 244 理解「成功地去除貪欲和憂惱」，就是「念住」修習的結果。亦參見 Debvedi 1990：p. 22；Khemacari 1985：p. 18；Ñāṇasamvara 1961：p. 8；Ñāṇuttara 1990：p. 280 和 Yubodh 1985：p. 9。

13 Ps I 244。

常見的、作為五蓋之首的「感官的慾望」(*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，即便同意「憂惱」與「瞋恚」這種不確定的同等關係，也還得說明其餘的三蓋。¹⁶

如果在開始念住修習之前，就務必要去除五蓋，那麼《念住經》所述的一些禪法就變得多餘了。這些修習是：隨觀「不善的受」和「不善的心」(世俗的受、有貪的心或有瞋的心)，尤其是法隨觀的第一組，即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、憂惱或任何的蓋障等不善心的狀態，未必會妨礙修習念住。因為它們這些心的狀態，可以有用地被轉換為「具念隨觀」的對象。

依據這些情況看來，佛陀並未將五蓋的去除，設想為修習念住的先決條件，似乎是很有可能的。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：為何佛陀沒有明白地提及諸蓋障？就如當描述「禪那」(*jhāna*)的發展時，他總是會提及。

14 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。在經典的一般用法，*abhiijhā*「貪欲」代表行為的十種不善的方式之一（如在 D III 269 等）。在此經文中，它意指「垂涎」：意味著希望擁有他人的所有物（參見如 M I 287 等）。亦參見 van Zeyst 1961b：p. 91。

15 D II 306 將「憂惱」定義為：心的苦和不悅。M III 218 則將「憂惱」(*domanassa*)區分為兩類：因為感官享受未滿足而生起的憂惱，以及因為對修道不滿意而生起的憂惱。依據 M I 304，後者的憂惱與「瞋隨眠」完全無關。

16 注釋書有一個典型的傾向：將某個關鍵詞（此經文中的「貪欲」(*abhiijhā*)）連結到一整組的或標準的類別，作為企圖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脈絡。

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，它們常常出現在與守護根門有關的經典中。守護根門，是漸進的修道次第中進入正式禪修前的階段。¹⁷ 在此階段，修習者守護根門，以阻止感官的影響而引生的貪欲和憂惱。從這些經文可以判斷：「貪欲和憂惱」的用詞，泛指對已接收到的訊息的「喜歡」、「不喜歡」。

依據《安那般那念經》的敘述，在進行法隨觀中所列的較微細和複雜的禪修時，沒有這樣的貪欲和憂惱，是一個重要因素。這將沒有貪欲和憂惱，與念住的進階階段相連接。如此，*vineyya* 作為「已去除」貪欲和憂惱所完成的行動，意味著念住更進階的階段。經典常將這類念住隨觀的進階階段，稱為「已善立的」(*supatīṭhita*)。¹⁸ 在這些念住更進階的階段，平等的覺察是這樣地被「已穩固建立的」(*supatīṭhita*)，以至於修習者不會以貪欲和憂惱去回應，而是能夠毫不費力地保持中立的觀察。

反過來說，*vineyya*「去除」作為同步的動作，是在當下發生的「去除」，意指念住修習最初階段的目的。在這些初始階段的期間，這時的任務，是要建立某種程度的內在平衡；在其中，貪欲和憂惱是被牽制住的。念住的這些初始階段，與守護根門並進；守護根門結合純然的念和刻意的精進，以避免或抗衡貪欲和憂惱。雖然，在漸進的修道次第中，守護根門位於適當的禪修之前，這並不暗指：守護根門在某個

17 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。

18 如在 D II 83；D III 101；M I 339；S III 93；S V 154；S V 160；S V 184；S V 301；S V 302；A III 155；A III 386 和 A V 195。在這些經文脈絡中，特別有趣的是 S III 93，它提及：在這個已善立的念住修習的進階期間，不善的心念將不再生起。

精確的時間點就完成了；而是在此後，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，特別是在當貪欲和憂惱尚未被完全地去除的那些階段。

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心的狀態。但是，這些對導致證悟的進階修習而言，是必要的。這個必要性，將佔本章剩餘的絕大篇幅，在其中，本章將更仔細地檢視「定」與「趨向證悟的進程」之間的關係。首先將試著釐清相關詞彙的涵義，即：「定」(*samādhi*)、「正定」(*sammā samādhi*)、「禪那」，當作這個檢視的準備工作。

4.2 定、正定、禪那

Samādhi「定」這個名詞，與動詞*samādahati*「放在一起」或「收集」相關聯。例如：當某人收集木材以燃火。²⁰ 因此，*samādhi*表示「收斂」自我，意味著：心的沉穩或統一。²¹

19 例如，參見 A V 114，念住依靠守護根門；後者又依靠念和正知（身隨觀之一）。這建議：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；而不是反過來，「前者依靠後者」的單向倚賴。

20 例如在 Vin IV 115。

21 在 M I 301，*samādhi*〔定〕被定義為「心的一境性」（*cittassekaggatā*）。

某些經典，出乎意料的廣泛使用「定」(*samādhi*)一詞，例如，將定與行禪；或與觀察諸受、諸想的生滅；或與觀五蘊的生滅相關聯。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」一詞的用法，並不只局限於「奢摩他」(*samatha*，止)的發展，而且適用於「毗婆舍那」(*vipassanā*，觀)的範疇。

73

再來談「正定」(*sammā samādhi*)。筆者一再地發現：經典將「正定」等同於四「禪」(*jhāna*，禪那)。²⁴ 這點相當重要，因為「正」定是證悟的先決條件。按字面解釋，「正」定的修得，需要有證入所有四禪的能力。但是，有些經典允許：「只」基於證入初禪的能力，就能完全證悟。²⁵ 這暗指：要證入完全的覺悟，就定的能力而言，甚至初禪就足夠了。²⁶

22 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，但它不是適合培養深定的姿勢。A II 45 將觀察受、想、思的生起和滅去，以及觀察五蘊的無常性，都指稱為各種定的形式。定的廣泛涵義也記載在 D III 222，此經提及：發展定的四種不同的方式，依其結果區分為：導向樂住（禪那）；導向智和見（透過「想〔認知〕的清晰度」的發展）；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（透過觀察五蘊的生起和滅去）。

23 A IV 300。

24 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。」

25 A IV 422 提及：奠基於初禪而證得漏盡，亦參見 M I 350；M I 435 和 A V 343。

26 只有透過「三明」(*tevijjā*)才需要全部的四禪作為證悟的途徑，參見 M I 357。事實上，S I 191 描述到：在大量的阿羅漢群中，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，應有更高比例的人數已經使用它，以便修得這些成就中之一、二個禪定。不過，Perera 1968：p. 210 認為：成就全部的四禪，是證悟的必要條件。

有趣的是，在《四十大經》(*Mahācattārīsaka Sutta*) 及其他一些經典中，可以找到關於正定的另一種定義，這種定義，一點兒都沒有提到禪那。²⁷《四十大經》對於目前討論的重要性，在此經的序文中進一步被強調，序文開宗明義就是關於正定的教導。²⁸此經對於正定的定義，談及「心的統一」(*cittassekaggatā*，心一境性) 是與其餘七道支相互依存的。²⁹亦即，「心一境性」為了成為「正定」，必須被納入八聖道的架構之中。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

因此，能夠讓「定」有資格被稱為「正定」的決定要素，並不只是所證得的定有多深的問題，而是與定被運用的「目的」有關係。尤其「正見道支」更是不可或缺。³²相較之下，佛陀之前的老師——阿羅羅

27 D II 217；M III 7 和 S V 21。亦參見 D III 252 和 A IV 40。還有其他定義「正定」的方式，例如可以在 M III 289 中找到；此經中，洞察地理解六入處即是「正定」；或在 S I 48，正定是「確立念」的結果；或在 A III 27，把可能是一種毗婆舍那修習的形式，列為修得正定的另一種方式。

28 M III 71：「諸比丘！我將教導你們聖正定。」

29 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；例如 A II 14，將「心一境性」與站立和行走作關聯；或者如 A III 174，在聽法時，「心一境性」生起。

30 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，所證得的心一境性。」（這是 M III 71 的翻譯）。

31 Vibh 107 將「正定」定義作：只是「心的穩定性」。（這是依「論分別」的解說；在 Vibh 106 依「經分別」的解說，則列舉四禪。）Vism 510 也定義「正定」為「心一境性」。

32 A III 423 指出：若無清淨的見，則不可能修得正定。

迦摩羅 (Ālāra Kālāma) 和鬱陀羅羅摩子 (Uddaka Rāmaputta)，雖然他們有很深的定成就，卻因為缺乏正見，而未具有「正」定。³³ 這進而顯示：證入禪那的能力本身，還不足以構成正定道支的完成。

Sammā「正」的字面意思是「一起」或「連結為一」，在它的限制下，隱藏著類似涵義上的細微差別。³⁴ 因此，提及四禪或者心一境性是「正」定，並非僅僅表示：這些是「正」定，而其餘的全是「邪」定；而是表明：需要將定的發展，包括在八聖道之中。

如此的規定，並非沒有實踐上的意義。因為，禪那的經驗，雖然是降低渴愛和執著五種感官的有力工具；但是禪那的經驗，也容易助長修習者對於這些細微的「意門」經驗的渴求和執著。因為，唯有不受渴愛染污的「定」，才能在八正道中擔當一個完全成熟的道支。這成熟的道支，導致苦的斷滅。正是這個特質——不受渴愛染污的「定」，而不只是定所達成的深度，才能將「定」的證入，轉為「正定」。

總而言之，談到「正」定，並不僅僅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發展。

Jhāna「禪那」這個字，源自動詞 *jhāyati*「禪修」。³⁵ 雖然禪那常指深度的全神貫注，但是這個字有時候仍保留其「禪修」的原意。例如，

33 參見 M I 164，有關「菩薩」與阿羅羅迦摩羅、鬱陀羅羅摩子的相遇。

34 參見 Monier-Williams 1995：p. 1181，將相對應的梵語 *śamyaḥ* 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」，並不恰當。

35 這兩個詞之間的關聯，出現在好幾個出處中，如在 D II 239；D II 265；M I 243；Dhp 372；Sn 1009 和 Thī 401。

《瞿默目犍連經》(*Gopakamoggallāna Sutta*)提及：一種仍然受諸蓋侵擾的禪那的形式。³⁶ 這類的禪那，沒有資格成為禪那；因為，正是遠離諸蓋，才使得「真正的禪那」具有特色。

為了評估禪那這類真正的狀態在實踐上的涵義，基於這一點，必須簡要地檢查初禪。在瞭解初禪時，所涉及的問題是：初禪的兩個心的要素「尋」(*vitakka*)、「伺」(*vicāra*)³⁷，被不同地詮釋。因為 *vitakka* 「尋」，在字源上與 *takka* 「思擇」有關。「思擇」意指思想、邏輯的推理，所以，有幾位學者結論：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「善思惟之滅」，或者是「聖默然」(*noble silence*)的狀態。³⁹

76

36 M III 14 提及：佛陀不允許受五蓋影響的「禪那」(*jhāna*)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，（如在 M I 46）常見的教誡：*jhāyatha bhikkhave*，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「不缺禪那」(*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，就如：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」；這種用法很容易被認出來，因為這種情況的禪那，經常被分類為「初禪」、「二禪」等等（除了 A V 133 以外，在此經的開始，並未明確指出哪一種禪那，然而在此經的結尾，這個禪那才顯示是初禪）。

37 其標準定義，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）。以五禪那代替四禪那的表現方式，在阿毗達磨變得更顯著（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遺漏了。

38 Barnes 1981：p. 257；Bucknell 1993：p. 397；Kalupahana 1994：p. 35；Ott 1912：p. 348 和 Stuart-Fox 1989：p. 94。

39 M II 28 將二禪與各種「善思惟」的止息連結；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 Th-a III 102 甚至提及第四禪）。

這一點對理解「禪那」的本質而言，是相當的重要。簡而言之，此議題的關鍵在於：初禪，是否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？

後者的假設，與注釋書詳細地描述進入禪那之前的種種階段相矛盾。這些資料指出：證得初禪，需要相當程度的禪修發展。⁴⁰ 雖然，在經典中，只是迂迴地提及這種初步的發展；但是，至少在《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：當佛陀試圖證得初禪時，仍然遭遇相當多的困難，即便他曾在童年經驗過初禪。⁴²

《隨煩惱經》是對阿那律和一群顯然遭遇相同問題的比丘們說的。在另一種情況中，佛陀也必須幫助目犍連證得初禪。⁴³ 值得注意的是：阿那律和目犍連二人的定力，後來皆勝過佛陀的其他弟子⁴⁴，這些弟子「僅僅」為了證入初禪，就需要佛陀親自的指引。這些例子暗指：證得初禪，需要相當精通於禪修。

40 參見例如 Vism 125，關於似相的發展；以及 Vism 285，關於以透過觀呼吸所得的禪相為基礎，而發展禪那。

41 M III 162，此經中，唯有在持續克服一連串心的煩惱（詳見第 238 頁注腳 73）之後，他才有能力證入初禪。亦參見 A IV 439，該處敘述〔證悟前的佛陀〕為了能夠發展禪那，而克服欲愛的奮鬥。

42 M I 246。可能在他童年的這個特定時刻，他具有如此輕易進入初禪的能力；這與他過去世從事於「止」的修習有關。在他的青少年期，以及後來成年耽溺於欲樂時，喪失了此一能力，所以他必須重新發展初禪。

43 S IV 263。

44 參見 A I 23。

依據經典，已證入初禪者，無法再言談。⁴⁵ 如果初禪真的僅是安靜思考的狀態而已，這顯然不能成立。但在更深的禪那階段，不僅言談，而且聽覺也不生起，事實上，聲音是入初禪的主要障礙。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，一旦進入這個狀態，修習者就超越魔王的視線範圍。⁵⁰

這些經文支持：將「初禪」理解為心的一種深度專注的狀態，超越了僅是深思和概念的思惟。因此，我們可以合理地認為：作為禪支的「尋」和「伺」，並非指完全成熟的思考活動。相反地，它們意指注意

45 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」。在 M I 301，這種見解的生起，是因為尋、伺曾被定義為「語行」。

46 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 也拒絕在禪那中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。從這個導致其他比丘指控目犍連妄稱的例子顯示：「入禪那時，不可能聽到聲音」，是比丘們大致上同意的。但是，佛陀為了使目犍連免被責難而解釋：即使在如此甚深的禪那中，如果禪那的成就尚「不清淨」（*aparisuddho*），仍可能聽到聲音。Sp II 513 解釋，因為尚未完全克服禪那的障蓋，目犍連的禪那成就尚未穩定，因此，在「定」不夠穩定的剎那，會發生聽覺。

47 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）。另一個描述禪那經驗的明顯特性，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*）。這是指禪那期間，生起微弱的想。它與認知一般世界的方式不同。

48 這些是「有色、無色」的元素（D III 215），相應於「色界」、「無色界」的存在（S V 56），不同於感官的享受或「欲界」的元素。

49 M I 521。

50 M I 159 和 M I 174。

力的初始運用，以及持續的運用。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」將心導向所想的或所說的事物；而「伺」則維持思考或言語特定順序的一致性。然而，在禪那的架構中，這類相同的心的活動，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」，可獲得《四十大經》的支持。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，以及許多當代禪師和學者的支持。⁵²

這樣的瞭解方式，也適用於上述的經文。雖然，這些經文乍看之下似乎認為：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「善思惟的止息」，「聖默然」的狀態。雖然，作為初禪禪支的「尋」，與散心的思考不同；但是，在此脈絡中，「尋」是一種「意向」(*intention*)，因此涉及刻意的內心活動，這是一種非常微細的程度。只有在進入二禪，斷除了這種心的活動的最後遺痕，定力變成完全穩固的時候⁵³，心才達到完全的內在寂止的狀態(聖默然)；甚至連這些微細的「善思惟」也置之不用。

51 M III 73。

52 「心的運用」出現在 Vibh 257 和在 Vism 142，對「尋」的定義之中。對「尋」同樣的理解，可見於 Ayya Khema 1991：p. 115；Bodhi 2000：p. 52；和 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。

53 在二禪的標準描述中（例如 D I 74），藉著將喜和樂的經驗形容為應當是「由定生的」（*samādhija*），及藉著「心的集中」（*cetasa ekodibhāva*）這個用詞，來表明這一點。

基於目前為止所仔細考量的內容，似乎可以合理地認為：「禪那」，是指在已經發展到相當精通禪修的程度之後，所達到的深度專注的深奧經驗。

4.3 禪那和證悟

無數的經典建議：定的發展，是「如實了知事物」的必要因素。⁵⁴「定」是完全覺悟的必要條件，⁵⁵ 並且這個定必須是「正」定。⁵⁶ 這些規定提示：完全覺悟需要「禪那的定」作為一個必要條件。不過，或許有個問題會被提起：證得預流果也需要同樣的條件嗎？雖然，由於預流時，體驗涅槃的那種強力衝擊，修習者的「心一境性」，將會在瞬間達到相當於禪那的層次；但是，這個層次，需要將先前藉著止禪的對象而發展的禪那，發展到何種程度呢？⁵⁷

54 如在 S IV 80。

55 A III 426 指出：沒有「定」，就不可能獲得證悟。

56 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」以能夠斷除諸結、證悟涅槃。值得關注的是：我們注意到多數的這些例子中，缺乏正定都是由於欠缺戒行；所以，在相反的例子中（參見例如 A III 20）我們可以讀到有個陳述：定的「正」，是戒行（亦即：八正道的第三、四、五個道支）的結果。這讓人想起：上述討論到「正定」，是與其他道支相互關聯的「心一境性」的另一個定義。（目前所說的這些例子中，使用 *upanisā*「方便」這個巴利字，也進一步支持了這一點。在 M III 71，這樣的使用，呼應 *sa-upanisā*「具有方便」一詞，用於「正定」的定義是「心一境性」。）

57 這裡的區分，關係到注釋書所指稱的：作為「出世間定」與「世間定」（參見在 Vism 85 所提供的定義）。

諸經典中，證得預流果所列出的必要條件，並未要求證入禪那的能力。⁵⁸ 在描述預流者證悟後的特性時，這類能力也未被提到。⁵⁹

依據經典，能證得預流果的必要條件是：從五蓋中徹底地解脫的一種心的狀態。⁶⁰ 雖然，去除諸蓋的一個方便法是發展禪那，但這不是唯一的方法。依據《如是語》(*Itivuttaka*)的一部經，即使在行禪——不適用於證入禪那的姿勢——期間，諸蓋也能被去除，而且心變得專注。⁶¹ 其實，另一段經文顯示：即使在正式禪修的情境之外，例如當修習者在聞法時，諸蓋也可能暫時地消失。⁶²

在經典中，有相當多被記載的預流果成就，證實了另一類的方式。也就是，在那些經典中所提及的主角，在這一世可能，甚至，未曾規



58 S V 410 列出：親近善士、聽聞佛法、如理作意 (*yoniso manasikāra*) 及法隨法行，作為證悟預流果的必備條件。(S II 18 解釋：法隨法行，特別指透過修習離欲以克服無明。) 關於預流果的條件，亦參見 M I 323。

59 有人或許會期待：這個證入禪那的能力，會在預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〔不壞〕的淨信，以及伴隨堅定的戒行。在 S V 357 中，佛陀提及這四項，作為定義預流者的特性。

60 例如 A III 63。亦參見 M I 323，該處提及幾個證得預流果所需的特性，其中之一是：不為諸蓋所擾。

61 It 118。

62 S V 95。

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，諸蓋已被斷除。⁶⁴在這些例子中，諸蓋被去除，都是因為專心聽聞佛陀演說漸次教法的結果。

事實上，相當多位當代著名的禪師，將他們的教導奠基在：禪那的能力對預流的證悟而言，並不是必要的。⁶⁵依據他們的教導，由於在證入預流時，心變得剎那地「融入」涅槃的經驗之中；證入世間禪那的能力，就不是必備的要件了。

當考慮覺悟的下一個階段，「一來」的階段時，這個具有爭議的問題會變得更清楚。所謂「一來者」，是因為他們只會再投生於「此世間」(*kāmaloka*，欲界)一次。⁶⁶另一方面，假如那些修習者，已經發展到對於證入禪那具有隨心所欲的能力，並且從未喪失這個能力，則

63 DI 110 和 DI 148 主要描述：一些富有的婆羅門們，他們身為王族行政官的忙碌生活，可能無法特別促進禪那的發展；但是，他們之中的每一位在聽聞佛陀說法時，都證入預流果。MI 380 和 A IV 186 則描述：耆那教的忠誠信徒們，在聽聞佛說法時證入預流。（依據 S IV 298，考慮到耆那教的領導者尚且懷疑二禪的存在；我們可以有好的理由推測：對他的信徒而言，禪那的能力是不恰當的。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，藉著見到佛陀的衝擊而清醒過來；在這初次相遇之時，並且在聽聞佛陀講授漸次法後，他成為預流者。Ud 49 描述一個貧窮、可憐、悲慘的麻瘋病人，同樣地，在聽佛陀說法時，證得預流果。這個麻瘋病人，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，好幾個被僱用的殺手，其中一人的任務甚至是謀殺佛陀。在聽聞佛陀說法後，他們非但沒有完成原本的任務，反而全部變成預流者。這些例子裡的預流者，在證悟前，不太可能投入規律的禪修，或具有證入禪那的經驗。

64 上述引用的所有例子，都明白地提及：從諸蓋解脫的心。

65 參見 Visuddhacara 1996，提供好幾位知名的禪師，對於此問題的看法的實用概述。

66 例如在 MI 226。一來者返回「這個世間」的事實，已記錄在 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，較進階類型的預流者，會投生到人間。與藉著禪那成就所投生的世界比起來，人間是一個距離更加遙遠的世界。

下一生便不會回到「此世間」，⁶⁷ 他們會投生到更高的天界（即「色界」（*rūpaloka*）或「無色界」（*arūpaloka*）。這當然不是說：預流者或一來者不能擁有禪那的成就。但是，如果他們全是禪那的成就者，「一來者」的概念就是多餘的了；因為，沒有一位一來者會再回來「此世間」。

依據經典，證得「一來」或「不還」的差異，與不同的定的層次有關。一些經文顯示：與不還者相較，「一來者」尚未圓滿禪定的發展。⁶⁸ 依此判斷，禪那的成就可能與證得不還有關。事實上，許多經典，將「證得不還果和阿羅漢果」，與「初禪或更高的禪那」相連結。⁶⁹ 這個連結的原因，可能是因為在克服及徹底拔除最後些微的欲愛這方面，「禪那中的觀禪」擔任著重要的角色；並且，因此促進修習者證入不還果或阿羅漢果。⁷⁰

《念住經》結語的段落——「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，它預告了完全覺悟或不還果

67 依據 A II 126，已修得初禪的人將投生於梵天。「凡夫」（*puthujjana*）在一段時間後，接著將投生到下界惡道；然而，「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；也指稱任何具有進入禪那能力的人。）類似的段落，可以在論及無色定和投生的 A I 267 發現；以及在關於梵天和投生的 A II 129 發現。

68 依據 A IV 380，相對於「不還者」，「一來者」尚未圓滿/完成「定」。類似的經文，參見於 A I 232、233。亦參照 Dhammavuddho 1994：p. 29 和 Ñāṇavīra 1987：p. 372。

69 例如 M I 350 和 A V 343 描述：比丘如何基於初禪或更高的禪那，而能到達漏盡或不還。更明顯的是，M I 434-5 清楚規定：為了證得三、四果，禪那成就是必要的。同樣地，A IV 422 提及禪那能力，是證得不還果或完全覺悟的必要條件。

70 在 A II 128，對於「禪那」修習「觀」，會導致證得「不還果」（生到淨居天）。相較於 M I 91，在此經中，依注釋書（Ps II 61），大名（*Mahānāma*），他是「一來者」。佛陀勸諫大名：發展禪那，以便在修行之道上更有進展。

的證悟，而沒有作任何額外的規定。⁷¹ 這可看成是意味：即使就證得三果和四果而言，可以不需要禪那的能力。然而，這樣的假設需要與其他經典的證據對照後仔細考量；其中，至少初禪有需要被清楚且明確地陳述。⁷² 雖然，《念住經》沒有直接提及禪那的能力，但是經典指出：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：為何在說明趨向完全覺悟的八聖道時，佛陀會提及禪那。

當檢視《念住經》的結語段落時，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二果這個事實，強調的是：正確修行的潛能。這同樣適用於《相應部·覺支相應》(*Bojjhaṅga Saṃyutta*)中一組的二十部經，它們將各種的禪修與證得三果、四果相連結。⁷³ 這些情況，也無關乎禪那能力的現前或消失，反而是提醒我們注意各個禪修方法的潛能。再者，《中阿含》(*Madhyama Āgama*)和《增一阿含》(*Ekottara Āgama*)兩者提及了禪那，以作為它們說明念住的部分內容。⁷⁴ 這一點提示了：如果念住要充分發揮其導致不還果或完全覺悟的潛能，禪那的發展是必要的。

與此議題相關的另一個術語是「心清淨」(*cittavisuddhi*)。此詞出自《傳車經》(*Rathavinīta Sutta*)，此經列出了一系列七個前後相續的清

71 M I 62：「如果有人修這些四念住……對他而言，二果中的一果是可期待的：於現法能得『盡智』；或者，如果還有絲毫的執著，則得不還果。」

72 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。

73 S V 129-33。

74 在《中阿含》是作為身隨觀的部分；在《增一阿含》是作為法隨觀的部分。（在 Minh Chau 1991：pp. 89、90，和 Nhat Hanh 1990：p. 154、176。）

淨階段。⁷⁵ 這部經將每一個清淨階段，比作〔七輛〕連接兩地的接力馬車，其中的每一輛馬車。在此序列中，心清淨佔第二位，居於前承戒清淨，後接見清淨之間。心清淨位於見清淨之前，有時候被認為是意指：禪那是證悟的必備基礎。⁷⁶

但是，在這一經中，有關引起接力馬車之喻的疑問，與證悟所需的條件並無關係。更確切地說，《傳車經》討論的主題，是佛教早期比丘或比丘尼依止僧團生活的目標。重點是：雖然，每個清淨，都是修道必要的階段，但仍然不等於最後的目標。為了說明這點，接力馬車的比喻被引入。要達到最終的目標，必須超越清淨的不同階段，事實上，這是諸經一再強調的主題。⁷⁷

雖然，《傳車經》中的接力馬車之喻，的確暗示：上述不同清淨階段之間的因緣關係；但是，如果認為這點是要求：在轉向「觀」的發展之前，必須證得禪那；這就將這隱喻延伸得太過頭了。這類的字面解釋，

75 M I 149。這個獨特的「道」次第，構成《清淨道論》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 將此道次第與聖德雷莎 (St Teresa) 的《內在的城堡》(Interior Castle) 相比。值得注意的是：雖然就注釋書和當代毗婆舍那的傳統而言，此七清淨的道次第具有典範的地位。但是，在經典中它只在 D III 288 出現一次，作為一整套具九階段道次第的一部分。這與覺音論師所提出的七階段模式不太相合，因為它在結尾加了另兩個階段；根據覺音論師的說法：在第七階段就達到最高的清淨（見 Vism 672）。從 M I 195 和 M I 203 的用法來判斷，第七清淨所用的名稱「智和見」，確實，只是導向證悟的階段，但尚未等同證悟。《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，覺音對第七清淨的解釋，與諸經典中相同用詞的涵義，有某種程度上的差異。

76 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，例如在 Kheminda 1980：p. 14 中的陳述。

77 例如參見 M I 197 和 M I 204。

需要將建立戒、定、慧，視為一嚴格的線性次序；然而，就實踐上的實際情形而言，這三者有共生的特性：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》兩部經文的陳述：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。《傳車經》是先「心清淨」；後「見清淨」。

進一步閱讀經典時，我們發現：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，描述一位修習者雖然不甚精通「定」，但是能夠獲得甚深的智慧。⁸⁰ 《增支部》的另一段經文，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，（同是《增支部》中的）《雙運經》（*Yuganaddha Sutta*）提及證悟的方法有：先觀後定；或先定後觀；或止觀並修。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。如果把證悟的方法只限定於這些順序之一，就是預設「定」的發展，一定要先於毗婆舍那的發展，這種限定，將是對於這些經文的內容不夠瞭解。

78 DI 124。亦參見 Chah 1998：p. 9 和 Goleman 1980：p. 6。

79 A III 15 和 A III 423。

80 A II 92-4 和 A V 99。

81 A II 150。

82 A II 157；亦參見 Tatia 1992：p. 89。

4.4 禪那的貢獻——對於毗婆舍那的進展

然而，在許多經典中，佛陀指出：禪那的培養對於證悟是特別有助益的。⁸³ 深定的發展，導致對心高度地掌控；⁸⁴ 禪那的成就，不僅能暫時地捨去諸蓋，而且在之後的各種情況，也使諸蓋較難侵擾心。⁸⁵ 從深定出定的時候，心變得「柔軟」、「適業」且「穩定」，⁸⁶ 以至於修習者能夠輕易地將心導向如實地見諸法。不僅如此，當事物被「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，心變得柔軟、包容，洞察力將能夠穿透心的更深處，因而產生內在的改變。

86

發展禪那的利益，不僅是為觀禪的修習，提供一種「穩定、善於接納」的心。禪那的體驗，由純粹的心法而引起，是強烈的愉悅、快樂之一。因此，自動地，這些心法使倚賴物質的對象而生起的任何愉悅，相形失色。因此，禪那以剝除諸欲的吸引力，發揮有力地對治感官慾

83 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. 696，二者都對於出現在巴利尼柯耶中的禪那一詞，作了概述。

84 A IV 34。

85 M I 463 解釋：已具禪那經驗者的心，將不會被諸蓋所控制。另一方面，還必須指出：如果感官的慾望或瞋仍然意圖侵入心中，因為心不分散而專注地停留在單一所緣的能力增加，甚至是不善所緣，感官的慾望和瞋反而會以激烈的方式顯現。這類的例子，可以在《本生經》中發現；（如 Ja I 305 的 no. 66；Ja II 271 的 no. 251 和 Ja III 496 的 no. 431），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，但在每個故事中，當無意中看見衣衫不整的女人時，他仍被感官的慾望徹底地征服。

86 這是關於從第四禪出定後，心的狀況的標準描述（如在 D I 75）。

望的功能。⁸⁷事實上，依據《苦陰小經》(*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*)，只是依靠智慧本身，不足以克服感官享受；而是需要依靠透過禪那的經驗而得到的強力支持。⁸⁸ 佛陀本人，在他自身追求證悟的過程中，只有靠著發展禪那，才能克服感官慾望所引起的障礙。⁸⁹

深定促進內在的穩定和整合。⁹⁰ 因此，在進階的觀禪階段中，可能會遭遇到那些經驗的不穩定效應。深定的經驗，扮演著一個重要的作用：能夠鞏固其對抗不穩定效應的能力。⁹¹ 寂靜和整合的心，能對抗此類經驗的衝擊。如果缺乏這種寂靜和整合的心，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，發展內心的平

87

87 在 M I 504，佛陀將自己對於感官的享樂缺乏興趣，與他有能力體驗更殊勝的快樂有關。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：「習慣性修習『入神』〔trance〕的必然結果，是日常感官世界的事物，會顯得虛假、欺誑、遙遠且如夢一般。」另見 Debes 1994：pp. 164-8 和 van Zeyst 1970：p. 39。

88 M I 91。

89 M I 92；亦參見 S IV 97 和 A IV 439。A IV 56 強調：對佛陀而言，克服感官的慾望之所以重要，是因為能夠獲得證悟。佛陀可能是透過觀呼吸證得禪那，因為依據 S V 317，佛陀在覺悟之前，經常修習觀呼吸。在 M III 162 和 A IV 440 描述佛陀逐漸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。他與阿羅羅迦摩羅、鬱陀羅摩子的相遇，必定發生在這逐漸的進展之後。因為，若未得四禪，便無法到達任何無色定。（在 D III 265 證實這一點：在此經，四禪在一連續的修行階段之中，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，修習四禪。但是，這觀點並沒有道理，在縱觀下述的事實之下，佛陀成佛前，止禪的發展包括：修習「神足」（iddhipādas），參見 A III 82；發展看見天界種種層面的定力（A IV 302）；去除整組的蓋障而證入四禪那（M III 157，另見 A IV 440，這裡清楚地表示：佛陀必須去除種種蓋障，以證得各個禪那）；以及得四無色定（A IV 444）等。佛陀對於「止」修習的廣度、漸進的進展，不太可能是在一夜之間發生的。

90 依據 Alexander 1931：p. 139：「禪那的等級，與分析完善、依時排列的修行之道相符合。」亦參見 Conze 1956：p. 20。

91 Ayya Khema 1991：p. 140 和 Epstein 1986：pp. 150-5。

靜，逐步建立起一個自我統整的健全度，以作為支持發展毗婆舍那的基礎。⁹²

當毗婆舍那的發展，受到奢摩他發展的支持和平衡之時，顯然，可得到實質的利益。更高的喜悅經驗及個人整合的相應度這些益處，顯示出：奢摩他的發展，使它自身對於修道上的進展，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：禮敬佛陀及其教法的人，會自動地重視「定」。⁹³另一方面，一個輕視定的發展的人，因而，只是贊同那些心不安穩的人。⁹⁴

然而，必須說的是：佛陀敏銳地覺察到深度禪定的潛在缺陷。禪那的成就，如果成為傲慢的原因或執著的對象；禪那的成就，就變成邁向證悟路上的障礙。在禪那中所經驗的滿足和喜悅，雖然有助於世俗樂的捨棄，但是它可能令修習者更難生起：對於一切事物的完全捨離，及導向證悟所必要的厭離和醒悟。⁹⁵

92 Engler 1986 : p. 17 適切地結論：良好的統整人格，是修觀禪的基礎；「在無我之前，你必須先成為某人〔to be somebody〕才行。」Epstein 1995 : p. 133（在談論觀智時）解釋說：「諸如此類的經驗，需要精神分析之意味的自我〔ego〕，它能夠包容並整合那些通常會帶來強烈不穩定的事物。修習者被挑戰——要能夠在驚險中無恐懼；要能夠在喜悅中無執著。就某方面而言，禪修的作用，是在培養相當柔軟、清明、平衡，而足以讓人擁有此類經驗的自我。」在 Th 351 和 Th 436 記載著：非感官的內在快樂，在艱困時所具有的支持作用。

93 A IV 123。

94 A II 31。亦參見 S II 225，此經中，對於定的發展缺乏敬重，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，絕不會出言反對它。」

95 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；由於這類的執著，修習者將因而喪失願意徹底地捨棄個人的人格和經驗的所有層面。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「停滯於內在」。Buddhadāsa 1993 : p. 121 甚至過度地提議：「深定是觀禪的一大障礙。」

《相應部·魔相應》(*Māra Saṃyutta*) 甚至提及一件關於修定的意外事件：有一位比丘，因為好幾次無法穩定自己的定力成就而自殺。⁹⁶ 另一種情形是，有一位比丘，因為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，因為，他們認為「定」是他們的生命和修習的本質。⁹⁷ 接著，他反而教導該比丘觀察五蘊的無常特性。

4.5 止和觀

然而，當審查止禪與觀禪之間的關係時，會想到的一個核心點，就是平衡的必要性。因為「有定的心」支持毗婆舍那的發展，而智慧的現前，反過來有助於定的更深層次的發展。所以當「止」(*samatha* ，奢摩他) 與「觀」(*vipassanā* ，毗婆舍那) 以善巧的合作方式發展時，將能處於它們的最佳狀態。⁹⁸

從這觀點來看，為了證得某個特定層次的證悟，禪那能力的必要性或可省去的這個爭議，某種程度上這是基於一個誤導的前提。這個爭議，理所當然地以為：止禪的整個目的，是為了獲得進入禪那的能力，

89

96 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*) 的案例，以及在 S III 123 中瓦克利 (*Vakkali*) 比丘的案例）。

97 S III 125。

98 Nett 43 解釋：「止」和「觀」，都必須被發展，因為「止」對治渴愛；「觀」對治無明。依據 A I 61，要證得「明」(*vijjā*)，必須修習「止」和「觀」二者。A I 100 規定這止、觀二者是克服貪、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」。關於平衡二者的必要性，參見 Cousins 1984 : p. 65 ; Gethin 1992 : p. 345 和 Maha Boowa 1994 : p. 86 。

以作為發展「觀」的墊腳石；這是可有或可無的某種初步工作。但是，經典提供了不同的角度。在此，止禪和觀禪，是心的發展上的兩個互補層面。因為，止禪以本身作為一種修行，止禪的重要功能，與觀禪相較之下，從未被降級到附庸的角色。所以，關於僅僅修習觀禪的疑問，是不會發生的。

通往證悟的道路上，需要止禪和觀禪兩者，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，可能甚至導向兩個不同的目標。他們假設：「止」的修行之道，透過禪那的一系列上升到證得「想受滅定」(*saññāvedayitanirodha*)，並從此證得愛染的止滅。相對於此，「觀」的修行之道，有時被誤解為純粹理智思惟的過程，可能導向在性質上不同的目標，就是無明的止滅。⁹⁹

《增支部》的一段經文，確實將「止」的修習與斷除愛染相連結，以及將「觀」的修習與無明的滅盡相連結。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，在證悟的重要性上並不完全相等。「慧解脫」是指涅槃的證悟；而「心解脫」，除非是進一步指明為「不動的」(*akuppa*)心解脫，否則就不是意指這相同的證悟〔涅槃〕。「心解脫」也可以意味著：「心暫時的解脫」的經驗，像是證得第四禪或「四梵住」

90

99 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」，所涉及「滅」(*nirodha*)的兩種類型。

100 A I 61。

(*brahmavihāra*)的發展。¹⁰¹ 因此，這段經文，並不是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致證悟的。¹⁰²

另一部相關的經典，是《須深經》(*Susīma Sutta*)，它記載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，這段經文有時候被認為意味著：完全的覺悟，只透過理智的思惟便可以證得。¹⁰⁴ 但是，實際上，這些比丘們稱自己只是「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，有時候是出現在與《拘睺彌經》(*Kosambi Sutta*)相關時。在這部經中，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

101 參見 M I 296 等；進一步參見 Lily de Silva 1978 : p. 120。

102 事實上，Vism 702 解釋：僅僅靠「止」無法證得「想受滅定」，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，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：想受滅定只是善士（這一詞在其他地方等同於「聖者」，參見如 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，它還需要觀的發展。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」與阿羅漢、不還果相連結。

103 S II 121。

104 Gombrich 1996 : p. 126。

105 在這上下文意中，它正顯示：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。

106 S II 115。參見 de la Vallée Poussin 1936 : p. 218 和 Gombrich 1996 : p. 128。

丘「只」是一來者。¹⁰⁷ 這裡的重點是：親證緣起的原理，不是完全覺悟才有的特性，而是預流果就已經有的特點。

關於上述這些經文，不作這樣地解讀：它們不是在表達通往證悟上，91
兩種不同的修行道之間「潛在的緊張」；而僅僅是在描述基本途徑的不同層面。¹⁰⁸ 事實上，完全的覺悟，需要心的認知面和情感面兩者的淨化。雖然，在理論的檢驗上，修行之道的這兩個層面，也許會顯得不同；但是在實際操作上，它們傾向於交會而且彼此互補。

《無礙解道》對於這一點作了簡明地總結：強調要從止禪和觀禪的功能，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間，將其中的某一個層面發展到較高的程度。但是，在修習的最後階段，止禪和觀禪兩者必須結合在一起，以便達到最終的目的——完全的覺悟，貪愛和無明兩者的破除。

107 Spk II 122。

108 對此「兩種道路的理論」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：「兩種禪修技巧……精確的存在，是因為唯有當精神作用的兩個層面——情感和理知——被淨化時，才能達到最終的圓滿。」

109 Paṭis I 21。關於在「說一切有部」的傳統中，二者的相互關係，見 Cox 1994：p. 83。

第五章

念住的「重誦」

花了一些篇幅檢視《念住經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*) 的「定義」段落⁹²之後，現在筆者將著眼於經文的另一個段落，這個段落堪稱「念住」(*satipaṭṭhāna*) 的「操作方法」〔 *modus operandi* 〕。¹筆者稱為「重誦」(*refrain*) 的這一個段落，出現在經文所描述的每個禪法修習之後，同時呈現出念住的四個關鍵層面(參見圖 5-1)。²「重誦」的任務，是將注意力導向合宜地修習每個修法的重要層面。所以，瞭解「重誦」的涵義，為《念住經》中描述的禪修方法，建構一個必要的背景。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，他於內安住於隨觀身；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。

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

1 此一用語是 W.S. Karunaratne 1979 : p. 117 提出。

2 *Thānissaro* 1996 : p. 79，另外提及構成此「重誦」三階段的基礎模式。

去的性質；或他安住於隨觀身體中生起和滅去兩者的性質。
「有個身體」的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕
純粹的知和持續的念。而且，他安住於無所倚賴，不執取
世間的任何事物。³

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，而且就是這些現象生起和滅去的性質特別值得注意。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」將覺知導向經驗的時間軸——亦即時間的推移。因此，有了這些教導，「重誦」拓展了每個念住修持，在空間軸和時間軸上的範圍。正如多部經典明確地指出：這兩個層面，對念住的適當修持而言，是必要的。⁴「重誦」也描述在隨觀的過程中，應該採取的

3 M I 56。關於其他念住，上述教導中每次出現的「身」，都應當以「受」、「心」或「法」取代。

4 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。

正確態度：進行觀察，應當僅僅是為了建立覺知和理解這個目的，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普遍特性。⁵ 在修習的這個階段，理解在隨觀中念住普遍的性質和特性，取代了覺知經驗的特定內容。

將覺知從單一特定經驗的個別內容，轉移到此經驗的普遍特性的這種轉移，對「觀」的開展而言，是關鍵中的關鍵。⁶ 在此，念的任務，是穿透所隨觀對象的表象，並且顯露此對象和一切有為法共通的特性。這種把「念」朝向經驗中較普遍特性的移動，導致去洞見「真實相」的無常、苦、無我的本質。一旦修習者能夠不費力地維持覺知的時候，這種更概觀的覺知，會出現於念住較進階的階段。在這個階段，當「念」已經變得穩固，則出現在任何一個根門的任何現象，都會自動地變成隨觀的一部分。⁷

5 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「世俗樂受」），移轉回普遍的領域（例如「受」）。

6 從內容轉移到普遍過程的重要性，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。《俱舍論》（*Abhidharmakośabhāṣyam*）中也提及培養念住時，有必要觀無常、苦、無我等普遍特性（Pruden 1988：p. 925）。

7 Jumnién 1993：p. 279 適切地描述這個階段的修習：「在某一時刻，內心變得如此清晰和平衡，以致任何生起的現象都被看見，而且保持沒有任何干涉去擾動它。修習者不再專注於任何特定的內容，一切都僅被看作是心和物質〔名色〕，自動地生起、減去的空無過程……內心是完美的平衡，不起任何反應……不再有任何造作……」。

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：純然地覺知在任何一根門生起的任何現象，是觀禪的進階階段，並且肯定發展這類純然覺知的重要性。從馬哈希（Mahasi Sayadaw）和烏巴慶（U Ba Khin）的著作研判，他們特有的禪修方法，顯然主要是專門針對初學者的權宜方便，也就是針對那些還不能在所有根門修習這種純然覺知的人。⁸

5.1 內隨觀和外隨觀

「重誦」第一部分所用的兩個用語，是「於內」（*ajjhata*，內在的）以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（*Abhidhamma*）和注釋書將「內在的」與個體本身連結，而將「外在的」與其他人身上對等的現象連結。⁹現代的禪修老師則提出了幾個不同的詮釋。為了全面地探討內的、外的念住可能蘊含的意義，筆者將優先仔細地探討阿毗達磨和注釋書的詮釋，然後再概述其他的詮釋。

95

8 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，初學者卻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*〕、知〔*knowledge*〕都還很微弱。……對初學者而言，一種比較簡易的修習方式是：隨著每次呼吸，腹部都會產生起伏的動作，初學者應該開始修習注意腹部這種起伏的動作。」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，去注意他六根門生起的一切。」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……藉由觸而起的受……比其他任何一種感覺更可觸知，因此透過身體的感受，毗婆舍那禪法的初學者比較能夠瞭解無常……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感受的其他類型去體認無常之前，應先透過身體的感受，確立對無常的瞭解。」

9 Dhs 187；就每一蘊而言，在 Vibh 2-10 有同樣的說明。另見 Vism 473。

根據阿毗達磨和注釋書的詮釋，「內在的」、「外在的」念住，包括生起於自身和他人的現象，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心態，乍看之下似乎需要神通才做得到。¹⁰ 當然，這也會明顯地限制實踐「外在的」念住的可能性。

但是在《相應部·念住相應》(*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*) 中，佛陀分別介紹這三種類型的作意：「內在的」、「外在的」及「內在的和外在的兩者」，分別作為「發展念住的三重方式」。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。相同的觀點可從下述事實得到參照，《分別論》(*Vibhaṅga*) 是巴利藏阿毗達磨中較為早期的論書，此論書將內在、外在的區別，從「重誦」移置於《念住經》的「定義」段落，¹² 因而將內在、外在的隨觀，納入構成「正」念的條件中。阿毗達磨的修改和上文引述的經文兩者都指出：「於內和於外兩者」都運用「念」的重要性。事實上，《分別論》還特別聲明：念的「外在的」

96

-
- 10 其實，這一點是在 D II 216 所描述的涵義，在這段經文中，內在的念住隨觀導致得定，「定」接著讓修習者能夠進行外在的隨觀。另參見 S II 127，在該處經文中，觀他人的內心狀態是一系列深定成就的一部分，這意味著在這段經文中，這種隨觀也被理解為一種神通的運用。另見 Thānissaro 1996：p. 76。
- 11 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觀法。有數部經典將內在、外在的區別，單獨運用於受、蓋、覺支和蘊（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，而是在每種情況下應當有某種重要性。參見 Gethin 1992：p. 54。
- 12 Vibh 193（出現在經典的解說）。有關《分別論》的年代參見 Frauwallner 1971：vol. 15，p. 106；和 Warder 1982：p.xxx [原文 p. 96]。

運用，就如同「內在的」運用，一樣能夠導致證悟。¹³ 同樣地，《相應部·覺支相應》(*Bojjhaṅga Saṃyutta*) 中有一部經指出：「內在的和外在的念兩者」皆可作為覺支。¹⁴

為了充分展現這顯而易見的重要性，一個可行的解決之道，可能是藉由仔細地觀察他人外在的表現，以發展對於他人的感受和心理狀態的覺知。感受和心的狀態，的確對一個人的臉部表情、聲調、姿態會有所作用，因而影響一個人的外貌。¹⁵

以上的提議可以在若干經典中找到佐證，這些經典也都列舉出四種得知他人心理狀態的方法——根據所見到的；根據所聽到的；藉由仔細地思考及進一步思惟所聽到的內容；最後藉助於讀心術。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。⁹⁷ 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連結，在修行上就變得實際可行了。

因此，藉由將覺知導向他人的姿態、臉部表情和聲調，以作為他人的感受或心的狀態的指標，外在的念住就能被修持了。就某種程度而

13 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 用於呼吸；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 用於腐屍觀；在 Ps I 279 用於受；在 Ps I 280 用於心；在 Ps I 286 用於諸蓋；在 Ps I 287 用於諸蘊；在 Ps I 289 用於諸處；在 Ps I 300 用於諸覺支；在 Ps I 301 用於四聖諦。

14 S V 110。

15 Khemacari 1985：p. 26。

16 D III 103 和 A I 171。另見 M I 318，此經建議：沒有他心通的比丘藉由見、聞來審查，以便能評估佛陀內心的清淨。或參見 M II 172，指出：觀察一個比丘的身體行為和言語行為，來作為評估其內心是否受貪、瞋、痴影響的基礎。

言，以這種方式進行對另一人的外在覺知，很像心理分析師觀察病患的方式，分析師仔細審視患者的行為和相關症狀，以評估其心的狀態。那麼覺知的外在運用，或許會是特別適用於日常生活的一種修習，因為當修習者在正式禪坐之時，大部分應當被觀察的現象，可能不會出現。

這種對於他人的行為和心理反應的「外在的」隨觀，能夠因而導致越來越深入地鑑別「被隨觀者」的性格特點。在注釋書中，有助於這類鑑別的資訊可以被查到，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，甚至展現在例如掃地這樣一個簡單的工作上，也有不同的執行方式。

根據「重誦」的教導，先修「內在的」隨觀，再修它的「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，也就是作為瞭解其他人身上類似現象的基礎。的確，覺知自己的感受和反應，讓人更容易瞭解他人的感受和反應。¹⁸

17 Ehara 1995：pp. 58-61 和 Vism 101-10。另見 Mann 1992：pp. 19-51。

18 Mann 1992：p. 112 提及：瞭解「他人內在正運作的力量，與激發我們自己行動的力量一模一樣。」同樣地，外隨觀獲得的洞見，結果也會反過來助益內隨觀。例如，比較容易揭露別人特定反應背後的動機，但如果自身就是行動者，這些相同的動機可能就不會被偵測到。另見 Bullen 1982：p. 32；Khemacari 1985：p. 23 和 *Ñāṇapōṇika* 1992：p. 58，他解釋說，「許多事情發生在他人身上或在外在對象上時，比發生在自己身上，能夠更清楚地被瞭解。」

為了使覺知平衡的發展，這種從內到外的轉移是相當重要的。只是內在地進行覺知的運用，可能導致自我中心。修習者可能變得過度地在意發生在自己身上或內在的一切，而渾然不覺自己的行動和行為如何影響到他人。「內在的和外在的念住兩者」兼修，可以預防修習者在這方面的偏頗，並且，在內向性〔introversion〕和外向性〔extroversion〕之間，達到巧妙的平衡。¹⁹

「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：由於個人無法對於一個對象同時「內在地和外在」隨觀，所以，這個教導意指的是：應該交替使用這兩種模式。²⁰ 這段注釋的解說，並沒有在前兩個修習階段上，真正地增添任何新的說明，因為或者內在地、或者外在隨觀，必然已經交替地運用了這兩種模式。《分別論》提出一種較具說服力的觀點，因為此論書在「於內和於外」隨觀的解說中，指出對於所隨觀的對象作如實的理解，而不將所隨觀的對象，視為自己的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經驗著，與它們是否發生在自己或他人身上就無關了。

19 另見 *Nāṇapona* 1951 : p. 35。

20 *Ps* I 249。

21 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，修習者瞭解：「我感受到一種樂受。」於外，修習者瞭解：「他或她感受到一種樂受。」內在地和外在，修習者瞭解：「一種樂受」。相同的闡述，在 *Vibh* 197 再次出現是關於「心」，以及在 *Vibh* 199-201 是關於「法」。

阿毗達磨和注釋書，將「內在的」、「外在的」詮釋為意指自己和他人，這樣的詮釋，和早期經典中其他幾段的經文相吻合。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，使用了這相同的兩個用語，不論這些素質或行為模式發生「在自己」(*ajjhata*)或「在他人」(*bahiddhā*)身上。²²另外在《闍尼沙經》(*Janavasabha Sutta*)一段與念住有直接關聯的經文脈絡中，「外在的」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，因為在有關於「外在的」念住的性質方面，它是唯一提供較多資訊的經典。

99

5.2 內、外隨觀的他種詮釋

現代禪修老師對內在的、外在的念住，提出了各種不同的詮釋，有些認為「內在的」、「外在的」差不多就是它們字面上的意義，也就是空間上的內和外。他們指出，例如：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(*ajjhata*)。²⁴

「內在的」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，在這段經文脈絡中，用以表示「外六境」的巴利文卻不是「外在的」(*bahiddhā*)，

²² M II 246。

²³ D II 216。

²⁴ 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。

而是「外部的」(*bāhira*)。²⁵ 相較之下，「重誦」中提到的「內在的」(*ajjhatta*)、「外在的」(*bahiddhā*)這兩種性質，卻似乎並未傳達這種空間上的區別。以隨觀六入處的情況為例，將「內在的」、「外在的」作空間上的區別來理解，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十二處必須「內在地和外在的」隨觀。認為「內在的」、「外在的」代表空間上的區別所涉及的難題，擴及念住隨觀的大部分範圍。不論是心的狀態或諸蓋、覺支等諸法，都無法輕易地對應到空間上內在的事件與外在的事件之間的區別，除非採取注釋書的詮釋，認定：「外在的」，意指發生在他人的心的狀態、或諸蓋、或覺支等諸法。

有其他的禪修老師建議：內、外隨觀的區別，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的本質。但是，表面的真理與究竟的真理之間的區別，卻極不可能對應於《念住經》中「內在的」、「外在的」其原始意義。首先是，因為這兩個用語在經典中從未有此涵義；其次是，因為區分這兩種層次的真理是後來的發展，屬於後聖典時期。²⁷

25 M I 61 : *ajjhattikabāhiresu āyatanesu* 。

26 Dhammadharo 1993 : pp. 263-6 和 Ñāṇasaṃvara 1961 : p. 27 。

27 參見 Jayatilke 1980 : pp. 361-8 ; Kalupahana 1992 : p. 107 ; Karunadasa 1996 : p. 35 ; 和 W. S. Karunaratne 1988a : p. 90 。「究竟法」(*paramattha*) 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「最高的智」(*paramañña*) ; 在 M III 245 的「最高的智慧」(*paramapañña*) 和「究竟聖諦」(*parama ariyasacca*) ; 在 M I 480 ; M II 173 和 A II 115 的「究竟諦」(*paramasacca*) ; 在 Dh 403 的「最高義」(*uttamattha*)，以上所有例子都只與涅槃有關。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，被視為「究竟法」(*paramattha*) ; 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 。

另一種詮釋，提出內在心理和外任身體對象的區別。這樣的話，例如就感受而言，可以區分為：心理的感受是「內在的」，身體的感受是「外在的」。就心而言，可以區分為：純粹的心理經驗是「內在的」，與感官經驗相關的心理狀態是「外在的」。²⁸

如此解讀「內在的」和「外在的」的方式，可以舉《相應部·神足相應》(*Iddhipāda Saṃyutta*)的一段經文為佐證。《相應部·神足相應》將內在的蜷縮，與「昏沉-嗜睡」相連結；將外在的散亂狀態〔掉舉和憂悔〕，與經由五根感官上的散亂相連結。²⁹ 另一段相關的經文出現於《相應部·覺支相應》，在此經中，將貪〔感官慾望〕、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，是由於意門事件 (*ajjhata*，內在的) 而生起；或是由於五根中任一根門的輸入訊息 (*bahiddhā*，外在的) 而生起的。

另一方面，「內在的」這個條件詞出現在《念住經》中，也是作為隨觀諸蓋和諸覺支的主要教導的一部分。這個用法，似乎與區別透過意

28 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、身體的感受相關聯；就「心」而言，則分別與唯有心（內在的）及帶有外在對象的心相關聯。Fessel 1999 : p. 105 理解「內在的」意指：內在的心理經驗和內省；而「外在的」代表：外在的影響和趨向目標對象的活動。Tiwari 1992 : p. 82 也將「內在的」與內心、「外在的」與生理覺受相關聯。同樣地，《大智度論》(*Mahāprajñāpāramitāśāstra*) 認為：內在的感受和心的狀態，與發生在意門的情況相關聯；而相對應的外在情況，則與其他五根相關聯 (Lamotte 1970 : pp. 1173-5)。Ñāṇasamvara 1974 : pp. 28、71 將這種理解方式應用於觀呼吸，意指呼吸是「外在的」，而對呼吸的覺察是「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，都需要呼吸和覺知兩者的現前。

29 S V 279。

30 S V 110。然而，應該注意的是：同一部經，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，都可能由意根門或五根門的經驗而生起。

根門的經驗和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「在我之內」現前這層意義，類似於注釋書將「內在的」解讀為：意指自己本身。³¹

在其他經典中，「內在的」單獨出現時，的確指述內在的情況，亦即指：主要是心方面的經驗之意。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*)，這部經，將一種「內在地停滯的」心理狀態，與「外在地散亂的」心識作對比。然而，根據以上的詮釋，「外在的」應該僅僅代表五根；但在此經中，卻意指所有六根。³³ 同樣地，在其他經典中，「內在的」也不只代表純粹的意根門活動，有時也與所有的六根有關。³⁴

這些經文顯示：「內在的」、「外在的」，分別意指意根門和五根門的活動的這種理解，未必都是適當的。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，如何先內在地〔於內〕——亦即從純粹心理的角度；然後，再外在地〔於外〕——亦即從五根門的角度，來處理這整套六種感官的領域。

102

31 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情況而生起的蓋障或覺支。

32 例如在 D I 74。其他例子有：M I 213 心的「內在的」平靜；或 M III 233 「內在的」快樂（意指禪定）。

33 M III 225：「見到一個可見的對象……認知一個心的對象……心識外在地分心。」然而，「內在地停滯的心理狀態」這句子，的確意指心理經驗，也就是執著禪定之樂。

34 例如 M I 346 指出：內在的樂與所有六根有關。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關聯。

總而言之，雖然解讀內、外念住的其他方式，有它的實用價值。但是，將「內在的」解讀為自身；「外在的」則指他人，這樣的解讀，提供了一種能夠實際運用的隨觀方式。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。

最後，不管修習者採取哪一種詮釋，一旦「於內和於外兩者」修習隨觀，就必然轉而趨向一種全面性的修習類型。³⁵到了這個階段，甚至連「我」和「他」、或「內在」和「外在」的界限也都被揚棄在後，進而導致全面照見現象的本然，而了無「擁有感」。這種更為寬廣的觀點，不是涉及隨觀自、他，就是涉及隨觀任何一種內在現象及它所對應的外在現象。因此，如上所論，理解「內在的」、「外在的」每一個方法，終究將導致：對於觀察下的現象，更為「全面性的鑑賞」〔comprehensive appreciation〕。³⁶基於這種對所緣全面性的「視域」〔view〕，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。

35 這是《經集》中幾個偈頌的涵義，在這些偈頌中，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，不僅是念住修習的一項特性，而且是在 M III 112 描述空隨觀的特點；也同樣從「內在的」進展到「外在的」，並以「於內和於外兩者」進行隨觀達到極致。

36 一個趨向全面性的類似轉移，在如何發展有關五蘊的「觀」的標準敘述中，起了很重要的作用。這些敘述是在詳細地審視單一的蘊之後所得的觀，可運用到此蘊所有可能出現的情況中（參見 M I 138）。

5.3 無常性

《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與「內在、外在的隨觀」的教導極為相似，這個教導的三個部分，代表一種時間上的進展——從觀察現象生起的一面，到聚焦於這些現象的消失，最後在全面照見無常的本然而達到極致。

103

根據多部經典，看不見現象的生起和滅去根本就是無明；而將一切現象視為無常則能開啟觀智和見。³⁸洞悉五蘊或六入處的無常是「正見」，從而直接導向證悟。³⁹因此，對於無常的直接體驗，的確代表禪修智慧「力量」的層面。⁴⁰這些經文明確顯示：發展對於一切現象無常性的直接體驗，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，也反映在注釋書觀智的架構中。這套架構詳細說明：在證悟之道上，會遭遇到的各種關鍵性的體驗，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

37 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」。另見 *Ñāṇatiloka* 1910 : p. 95 n. 1 將 *samudayadhamma* 譯為「生起的法則」（das Entstehungs-gesetz）；*Ñāṇamoli* 1994 : p. 53 將 *vayadhamma* 譯為「具有衰落的性質」。

38 S III 171 和 S IV 50。

39 S III 51 和 S IV 142。

40 A III 2。無常是觀的關鍵層面，也被強調，見 *Fleischman* 1986 : p. 11；*Ledi* 1999a : p. 151；*Ñāṇapōṇika* 1992 : p. 60；*Solé-Leris* 1992 : p. 82 和 *Than Daing* 1970 : p. 62 所強調。

41 根據 *Ledi* (n.d.) : p. 233，洞察生起和滅去，是觀智的關鍵層面，並且，與所有四個覺悟階段的進展有關聯。關於諸觀智的精彩解說，可見於 *Mahasi* 1994 : pp. 8-36 和 *Ñāṇārāma* 1993 : pp. 19-62。

作為直接經驗的結果，「緣生有」的其他兩項特性：「苦」(*dukkha*，無法令人滿足)和「無我」(*anattā*，自我不存在)，變得不證而自明，並因此對於無常的真理有實際的領會。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)之間的關係。這個模式是：從「對於無常性的覺知」(*aniccasaññā*，無常想)開始，經由「承認無常的事物，都具有無法令人滿意的性質」(*anicce dukkhasaññā*，無常苦想)，到領會「無法令人滿意的事物，都具有無我性」(*dukkhe anattasaññā*，苦無我想)。⁴² 這相同的模式，在《無我相經》(*Anattalakkhaṇa Sutta*)中，起了顯著的作用。在這部經中，佛陀教導他最初的弟子們，去清楚地覺知：依五蘊所闡明的主觀經驗其每一個面向的「無常性」。基於此，佛陀引導他們獲得如下的結論：凡是無常的，就無法提供持續的滿足，因此就無法被視為「我」、「我所」或「我的自我」。⁴³ 將這樣的理解，應用於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悟。

104

在這部經中，隱含在佛陀教導之下的模式顯示：洞見無常，是體證苦和無我的一個重要基礎。這個模式的內在動力，從清楚地覺知無常

42 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。」)這個模式也反映如此的陳述：「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。另見 Bodhi 2000：p. 844。Ñāṇananda 1986：p. 103 解釋：「在『樂』(*sukha*)和『我』(*attā*)之中，我們對於恆常的假象，具有感情和意志的反應。」

43 S III 67。

開始，繼續進展到程度漸增的醒悟（這與「苦想」一致），⁴⁴ 接著又漸進地削減深植於個人心中的「我」的造作、「我所」的造作（這相近於「無我想」）。⁴⁵

《相應部·分別經》(*Vibhaṅga Sutta*) 強調：發展「對於現象生起和減去的洞見」的重要性。據此經敘述，這樣的洞見指出：初步建立念住，與圓滿「發展」(*bhāvanā*) 念住之間的區別。⁴⁶ 這段經文突顯：「重誦」對於念住正確發展的重要性。只是對於條列在四念住下的各種對象的覺知，也許還不足以達成「發展出穿透性的洞見」的任務。此外，¹⁰⁵ 還必須達成的是：進一步繼續發展對於無常全面且平等的知見。⁴⁷

直接地經驗一切事物都在變化的事實，如果應用於個人人格的所有層面，則可以強力地扭轉個人心智的習慣模式。⁴⁸ 這很可能是覺知無常，在隨觀五蘊上，擔任特別重要角色的原因。覺知無常，除了在「重誦」

44 A III 443 和 A III 447 將無常的覺知，與一般的醒悟相連結。而 A IV 51 特別將此覺知，與對於世間的利得無動於衷相連結。

45 根據 A IV 53，覺知所有不令人滿意的事物其空的性質，可以對治一切「我」或「我所」的觀念。另見 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。

46 S V 183 解釋：這轉變是從僅僅的念住到以隨觀生起和減去的性質為主的一種念住的「發展」(*bhāvanā*)。但是漢譯《阿含經》缺漏此經，參見 Akanuma 1990：p. 247。

47 其實 M I 62 提到有必要「發展」念住，以達到最高的證悟：「如果任何人，以這樣的方式發展四念住……他可期待兩種果位之一。」這段話讓人聯想起在 S V 183 提及的「發展」(*bhāvanā*)。值得注意的是：相對於巴利經文對無常觀的強調，漢譯《中阿含》版本的念住「重誦」對此根本隻字未提；但《增一阿含》版本卻至少在就觀受、心、法的部分保留了這一點（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」、「減去」的訓示，也出現在與漢譯《雜阿含經》相對應的《集經》(*Samudaya Sutta*) (S V 184) 的經文中；參見 Hurvitz 1978：p. 215 的翻譯。

48 Goenka 1994a：p. 112。

被提及之外，也成為「重誦」主要教導的一部分。⁴⁹

如果對於無常的覺知，會真正地去影響一個人的心的狀態，那麼，持續培養對於無常的覺知，是不可或缺的。⁵⁰ 對於無常持續的隨觀，導致個人經驗在現實的慣性模式上的轉變。在此之前，這種模式暗自假定：「感知者」和「感知對象」在時間上是穩定不變的。一旦，這兩者都被經驗為不斷變化的過程，穩定不變的存在及實體性的一切觀念都將消失無蹤，因而，徹底地重塑了修習者的經驗典範〔paradigm of experience〕。

無常的隨觀，必須是全面性的，因為如果有任一經驗的面向，仍然被視為是恆常的，就不可能覺悟。⁵¹ 對無常的全面體證，是預流果的顯著特點之一。事實的真相是如此——預流者甚至無法相信有任何現象是恆常的。⁵² 隨著完全覺悟的體證，對於無常的瞭解也達到圓滿。⁵³ 對阿羅漢而言，對於所有感官的輸入訊息其無常本質的覺知，是他們的經驗的自然特性。⁵⁴

除了鼓勵去覺知無常之外，根據注釋書的觀點，「重誦」的這個部分，也被視為：指稱那些造成所觀現象生起和滅去的各種因素

49 MI 61：「色是這樣……受……想……行……識，它的生起是這樣；它的滅去是這樣。」參見下文第 255 頁。

50 在 A IV 13 和 A IV 145 提到持續隨觀無常。另見 Th 111。

51 A III 441。

52 A III 439。

53 A IV 224 和 A V 174。

54 參見 A III 377；A IV 404；A III 379 和 Th 643。

(*dhammas*，法)。⁵⁵ 這些因素在《集經》(*Samudaya Sutta*)中有被探討，將每個念住的「生起和消失」，與其各自的先決條件相連結。這些條件，就身體而言是「食」；就受而言是「接觸」；就心而言是「名色」；就法而言是「注意」。⁵⁶

在早期佛教哲學的架構中，無常和因緣條件性兩者都有顯著的重要性。佛陀自身在接近覺悟的過程中，對自己宿世的回憶，以及看到其他眾生逝去和再生的景象，都使他在個人和普世的層面上，歷歷鮮明地，對無常性和因緣條件性的真理了然於心。⁵⁷ 這相同的兩個層面，也促成過去毘婆尸佛 (*Vipassī*) 的證悟。當他詳細地檢視緣起之後，對於五蘊無常性質的念住隨觀，導致他的覺悟。⁵⁸ 因此，筆者將在「因緣條件性」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」在這個部分的另外角度。

55 Ps I 249。

56 S V 184。然而，這段經文與「重誦」並未完全相符，因為此處所用的語詞「消失」(*atthagama*)，不是《念住經》所用的「減去」(*vaya*)。

57 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，指明前兩種更高觀智的重要性，此二觀智是無常與因果關係的例證；另見 Lopez 1992：p. 35。除了以上經文之外，經典從種種不同的角度記載佛陀智慧的增長，包括諸界 (S II 170)、諸蘊 (S III 27；S III 29 和 S III 59)、諸入處 (S IV 7-10 和 S V 206)、受 (S IV 233)、諸根 (S V 204)、「世間」(A I 258) 和四聖諦 (S V 423) 等方面，隨觀其「享樂」[*enjoyment*，味]、「本有的過患」[*inherent disadvantage*，患] 和逃離 [*escape*，離]。這些經典中的每部經，都將各自提及的觀智，直接與佛陀的正等正覺的成就相連結。這表示：每一種觀智，都可被視為佛陀全面證悟中的一個特定層面。

58 D II 31-5，經典中從苦開始詳細探究各個緣支，直至識與名色的交互關係，致使他修習五蘊的念住隨觀而證悟。無常和緣起性，如何在隨觀的脈絡中可以相互關聯的一個實用例子，也出現在 S IV 211；此經將三種受的依緣而生與身體的無常性相連結。（關於「觸」在 S IV 215 有相同的論述。）

5.4 緣起 (PAṬICCA SAMUPPĀDA)

佛陀在世時，關於因果關係的種種哲學立場盛行於印度。⁵⁹ 有些學說宣稱宇宙由一個外在的力量掌控，此一外在的力量或者是全能的神，或者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。有些學說支持命定論；而其他的學說則全然否認一切因果關係。⁶⁰ 不管這些教義之間有何差異，他們的立場都一致地認為：有一個絕對的原理。這個原理，是以「單一因」或「第一因」的存在（或不存在），作有系統的論述。

另一方面，佛陀提出「緣起」(*paṭicca samuppāda*，依緣和合而生起)，作為他對因果關係的「中道」詮釋。他對緣起的觀點，是如此明確地違背當時既存的因果觀，以致於他駁斥了所有關於因果關係四種盛行的論述。⁶¹

經典往往以十二個連續環節的形式，來描述緣起〔十二緣起〕。這套序列，追溯苦的依緣而生，直到無明 (*avijjā*)。根據《無礙解道》

59 參見 Kalupahana 1975：p. 125。

60 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)；另見 Bodhi 1989：p. 7。

61 在 S II 19 出現一個典型的例子。此經敘述：有人問佛陀苦的成因是自、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，與他對談的這個人，對於陳述四種苦的因果法則都被否決感到訝異，而懷疑佛陀是否就是無法看見或承認苦的存在。在 S II 22 也出現關於苦、樂的一段類似的對話。「緣起」〔*paṭicca samuppāda*〕這個名相，顯然是佛陀所創，用以表達他對因果關係的理解；從這件事實，也可看出佛陀創新的立場，參見 Kalupahana 1999：p. 283。不過，C. A. F. Rhys Davids 在她對巴利聖典一段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)——佛陀初轉法輪時所度的五比丘之一 (1927b：p. 202)。

(*Paṭisambhidāmagga*)，這十二支緣起貫通個人的三世。⁶² 適用於三世的十二緣支，作為解釋輪迴中沒有恆常留存的造作者的方法之一，也許在佛教思想的歷史發展中，承擔著日益漸增的重要性。⁶³ 雖然，十二支緣起經常出現在經典中，但是，也有差距甚大的差異型態。其中有些以第三緣支「識」為始，並且與下一緣支「名色」形成交互影響的關係。⁶⁴ 這些差異和其他各種的差異型態都暗示：立基於三世的解釋，不是瞭解緣起的唯一可行之路。

其實，十二支緣起，只不過是緣起原理的整體架構中，一種特別常見的運用而已。⁶⁵ 在《相應部·緣經》(*Paccaya Sutta*)中，佛陀介紹了原理及其運用之間的重要分野。此經談到：十二支緣起是依緣而生的

62 *Paṭis I* 52. Bodhi 2000 : p. 741 n. 50 指出：在 *S II* 24，有四時系統（過去因、現在果、現在因、未來果），作為三世說的基礎的前身。

63 Jayatilleke 1980 : p. 450。

64 在 *D II* 57 中，前兩支——無明和行，還有六入處都不見了；而且識和名色，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「名色」交互影響的關係。*Sn* 724-65 將每個緣起支，分別地並獨立地與苦相連結。（關於十二支緣起標準公式的變化，另見 Bucknell 1999 : pp. 314-41。）*S II* 31 從無明開始連結到生，但是接下來連結到喜、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。或是在 *S III* 96 中，「諸行」——作為無明的結果，不是過去的經驗，而是在現前此刻生起。另見 W. S. Karunaratne 1988b : p. 30。

65 Collins 1982 : p. 106，指出：「區分因緣條件性的概念和緣起十二支序列，是非常重要的。」另見 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倚賴充分、必要條件而產生的結果。」

現象，而「緣起」意指各緣支之間的關係，也就是「原理」。⁶⁶

因為，取得對因果關係的完全瞭解，是透過證悟預流果，所以，「原理」和作為原理運用之一的「十二緣起」這兩者之間的區別，與「實修」有相當的關係。⁶⁷ 原理與運用之間的區別，意味著：對於因果關係的瞭解，未必一定要親身體證此十二緣支。亦即，縱使未培養「回憶宿世」¹⁰⁹的能力，這種能力可直接體證十二緣支中「理當與過去世有關」的那些因素，修習者仍然可以親身體證緣起的原理。

緣起的基本原理，與整套十二支緣起相較，是更易於以直接的隨觀來檢驗。例如《相應部·因緣相應》(*Nidāna Saṃyutta*)中的一部經，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》(*Vibhaṅga*)，此論將緣起和「一個個剎那心」相連結。⁶⁹

66 S II 26。從經典中經常用以介紹緣起的「十二支」應用的標準模式，也可推知同樣的區分，在經典中，緣起法則的公式（「此有故彼有……」）之後，就以巴利語的套詞「就是說」（*yadidaṃ*）介紹緣起十二支，顯示十二緣起是之前所述法則的一種範例（參見 S II 28）。

67 A III 439 解釋：預流者的素質之一，是他或她已經瞭解「因果關係」及「現象的緣起」。

68 S II 96，一種接著導致證悟的隨觀。同樣地，在 S II 92，佛陀僅僅借助（從「愛」開始的）最後五支，說明緣起的深度和重要性；與整套完整的十二支緣起相較，這樣的呈現，更容易順應直接體證的說明方式。整套十二支緣起，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*）十二支緣起；他所用的術語類型，指向一種理性思維的形式。這暗示著：經由禪修而得的「原理」的直接經驗，因此，可以透過理性的思維，而直接運用在十二支緣起上。這個思維，是思維：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。

69 Vibh 164-92。關於這段經文，另見 Bodhi 1998：p. 46 n. 4 和 Gethin 1997a：p. 195。根據 Buddhādāsa 1992：p. 98，「緣起的整個系列運作……在剎那間……十二因緣……可能同時俱起；發揮作用而後減去。它的速度是這樣地快，以致於我們毫無察覺。」

在《根修習經》(*Indriyabhāvanā Sutta*)中，可發現另一個直接運用因緣條件性原理的例子。此經將六根門中，任何一處生起的愉快和不愉快，認為是依緣而起的，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〕；藉著觸，使三者〔根、塵、識〕「和合」(*saṃ*)在一起。這段經文揭露「緣起」(*paṭicca samuppāda*)這用詞的各個部分——「依緣」(*paṭicca*)「和合」(*saṃ*)「生起」(*uppāda*)更深刻的意義，一點兒都不必涉及不同的世〔三世〕或整套的十二支緣起。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。

5.5 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「特定條件」，這種「特定的條件性」(*idappaccayatā*，此緣性)可以如下表示：

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。更確切的說，緣起，代表現象因緣條件上的相互關係，這個相互關係構成一張相互交

⁷⁰ M III 299。

⁷¹ M I 111。

⁷² 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。」有關特定的因緣，另見 Bodhi 1995：pp. 2 和 9 和 Ñāṇamoli 1980：p. 161。

織的事件網，在此網中，每個事件都以「因和果」的方式，與其他事件相連結。⁷³ 每個構成條件的因素，它自己同時也是依條件而構成的。因而，這就排除了「有一個超越、獨立的因」的可能性。⁷⁴

在這些相互交織的網絡中，從主觀經驗的角度來看，最關鍵重要的特定條件，是「意志」〔volition，思〕。正是此時此刻的「心的意志」，對於未來的活動和事件，有決定性的影響力。⁷⁵「意志」自身，又受到其他條件的影響，例如：個人的習慣、性格特徵和過去的經驗；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「意志」都涉及在諸多選項中作決定，所以，一個人眼前此刻，出於意志的決定，在相當程度上是隨順個人的介入和控制。每個抉擇，又反過來，塑造了習慣、性格特徵、經驗和認知的機制，這些又構成未來抉擇的背景。精準地說，就是由於這個原因，心智有系統的訓練是極為重要的。

在《念住經》中，顯而易見的是：進行大部分的法隨觀時，將「因緣條件性」更特定地運用於禪修上。在此經可發現——關於五蓋，修習

73 在巴利阿毗達磨中的《發趣論》（*Paṭṭhāna*），從種種角度，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 作用在 B 的條件影響力（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（*kammaṭṭhāna*，業緣），也可能在本身作為結果效應（*vipākaccaya*，果報緣）之時，發揮其條件影響力；又或者 A、B 互為條件因緣（*aññamaññapaccaya*，相互緣）而產生關係，此時 A 既是因，也是果。

74 Tilakaratne 1993：p. 41。

75 A III 415 解釋：「意志〔思〕」是造成經由身、語、意進行活動的因素。

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：認知過程如何使得心的繫縛在根門生起。⁷⁷ 就覺支來說，其任務是：辨識各覺支生起及進一步發展所倚賴的條件。⁷⁸ 若談到四聖諦，這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「苦的滅除」所倚賴的條件。以這種方式，緣起的原理，構成了第四念住中種種運用的基礎。⁷⁹

《念住經》「直接之道」的那段經文中，可能間接提到：發展在修習中對緣起的體證。因為，它將「正理」(*nāya*，方法)的成就，列為念住的目標之一。⁸⁰「正理」一詞，經常出現在經典中，作為已體證預流或更高覺悟階位者的一種特質。⁸¹ 有幾個例子提到「聖的正理」，被視為是證得預流果的結果。⁸² 在這些經文中，「聖的正理」暗示體證緣

112



-
- 76 M I 60：「他知道：未生起的感官慾望如何生起；已生起的感官慾望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官慾望在未來生起。」
- 77 M I 61：「他知道：眼；他知道：諸色；並且，他知道：依這兩者而生起的繫縛。並且，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。」
- 78 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發展而圓滿。」
- 79 根據《大智度論》，「緣起性」的確是法隨觀的獨特特性，參見 Lamotte 1970：p. 1169。
- 80 M I 55：「這是直接之道……為了正理的成就……就是，四念住。」
- 81 標準的僧隨念（例如在 A II 56）提及：聖弟子「具有正確的方法」（*nāyapaṭipanno*，走在正確的道路）。
- 82 S II 68；S II 71；S V 389 和 A V 184 提及：「聖的正理」是入聖流的一個素質。

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者。⁸⁴ 雖然，「正理」一詞在《念住經》中，並未被進一步明確地認定為「聖的」，然而，假定這個詞的出現，意指的是對於緣起的原理、或「正理」的直接經驗，是念住修習的目的之一，那麼，這個推論似乎就不算太牽強了。

5.6 純粹覺知和了無執取

正如「重誦」規定的：進行身、受、心、法的覺知，應該只為了「知」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，這點特別是指：避免任何形式的認同。⁸⁶ 了無認同，接著，能讓修習者將個人主觀經驗的任何層面，視為單純的現象，則了無任何「自我-形象」或「執著」。

113

83 S V 388，另見 A V 184。在 A II 36 也出現「聖的正理」，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」連結。T. W. Rhys Davids 1993：p. 394 證實：緣起法被認為是「聖的正理」。然而，「正理」這個語詞，在其他地方也可以採取不同的涵義，因為在 M I 522，它最後包括了四禪和三明的證得。在 M II 182 中，它與克服「十不善業道」有關（另見 M II 197，在此經中它並未被深入詳述，而是依據修習者是在家人或比丘而予以區分）。

84 S II 43；S II 45；S II 59；S II 79 和 S II 80，每一經文都指出：了知緣起法與「即將跨入甘露門（不死）」有關。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，在體證涅槃之前的一種時間上的連續關係，因為在 S II 60，這種「法住智」即指緣起。此點進一步獲得 S II 25 的佐證，此經將特定的因緣性等同於「法的安定性」（*dhammaṭṭhitatā*，法住性）。另見 Choong 1999：p. 50。

85 MI 56：「『有個身體』的念，在他心中確立，其程度達到純然的知和持續的具念。」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」具有它時間上的細微差別，意味：在「念的現前」方面沒有間斷，即念的持續性。

86 Ps I 250。另見 Ariyadhamma 1995：p. 5；Debes 1994：p. 130；Dhammiko 1961：p. 189 和 Ṭhānissaro 1993：p. 101。

這段教導的用詞方式，意味著「內心標記」的運用。「有一個身」（受、心、法）的念，被確立。在此，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。其實，在《念住經》中，這一類的建議不是唯一的例子，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」的標示工具時，能夠善巧地運用於念住之中。⁸⁸ 因此，念住的修習，並不要求完全地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，仰賴內心隱微層次的語言化過程，因此，也仰賴概念的運用。在念住隨觀中，善巧地運用內心標記，有助於強化清晰的認識和瞭解。同時，「標記」，引進了相當健康的「內心的不執著」，因為，藉由直接稱呼個人心境和情緒的行動，能降低修習者對這些心境和情緒的認同。

87 例如 M I 56：「他知道：『我吸氣長。』」 M I 56：「他知道：『我正走著。』」 M I 59：「他知道：『我感覺到樂受。』」 M I 59：「他知道：『有貪的心是貪的。』」 M I 60：「他知道：『我之內有感官的慾望。』」 M I 61：「他知道：『我之內有念覺支。』」 M I 62：「他如實知道：『這是苦。』」

88 關於標記，參見 Fryba 1989：pp. 130-2；Mangalo 1988：p. 34；和 Ñāṇapōṇika 1986b：p. 13。

89 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。」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。」

根據《梵網經》(*Brahmajāla Sutta*)，佛陀對於錯誤的見解的全盤考察是：對於實相的錯誤詮釋，往往可能是基於禪修的經驗，而不只是基於理論上的推斷。⁹⁰ 為了避免這種錯誤的詮釋，所以，對佛法有穩固的知見，是禪修道上正確進展的一個重要因素。有一個例子是：佛陀將這種對佛法紮實的認識，比喻為軍械庫，庫裡儲藏著用以保衛要塞的刀劍戈矛。⁹¹ 顯然，對佛陀來說，僅僅是概念的不存在，並不構成禪法修習的最終目的。⁹² 概念本身不是問題，問題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，念住也必須與純粹「理性的反思」區分開來。「重誦」的這個段落，顯示的是：在觀禪的脈絡中，概念和標籤適用的程度。其程度必須保持在絕對極小值的範圍內，亦即只是「其程度達到足以純然的知和持續的念」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，「知」和「覺知」已經穩固，就不用標記了。

90 DI 12-39。詳見第 56 頁注腳 4，和第 216 頁注腳 34。

91 在 A IV 110，因為具有對佛法的認識，佛弟子將能夠克服一切不善，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 列出通達證悟之正見，所需的五個條件，「經典知識」和「關於經典的討論」是其中兩項條件。（其餘三項是「戒行」、「止」(*samatha*)和「觀」(*vipassanā*)的修習。）

92 其實，即使第四層的「無色定」(*nevasaññānāsaññāyatana*，非想非非想處)，在世俗經驗的領域中，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。

93 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。另見 Ñāṇananda 1986：p. 103：「相信光憑徹底消除概念或理論就能超越它們，這等於是碰到問題的邊緣就停止。」

94 M I 56。Kalupahana 1992：p. 74 解釋，對於念住所運用的概念，「是應該只被進行到它們產生『觀智的程度』(*ñāṇa-matta*)，不要超過這個界線；因為……超越其界限的概念，可能導致實體論者的形上學。」

純粹理論的方法無法達到覺悟，是經典中一再出現的主題。⁹⁵ 花費時間對於佛法作理性的考慮，以致忽略實際的修習，顯然，這會遭到佛陀的反對。在佛陀看來，如此行徑的人，無法被視為佛法的修習者，不過是深陷思考的人罷了。⁹⁶

「念」本身是對於現象的純粹覺知，而且不會讓心迷失在種種念頭和聯想之中。⁹⁷ 根據念住的「定義」，念與「正知的」(*sampajāna*) 結合而運作。同樣的這種「知」〔*knowledge*〕的現前，也構成「他知道」(*pajānāti*) 這個用語的基礎，這個用語，在各個念住隨觀中經常出現。因此，「了知」或者隨觀「正知」，可以被當作是所需的觀念訊息，這種訊息以具念的觀察為基礎，以明確認知所觀的現象。⁹⁸

在正知的素質中，或在「他知道」這個用語中，原有的（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*〕的特質帶來了理解。如此，儘管念住修習發生在不起理性思惟、內心靜默、警醒的狀態中，念住修習卻可以適度地運用概念，其程度恰足以增進「知」和「覺知」。

95 在 S I 136 中，佛陀描述：自己的證悟，是單憑理論探究無法企及的境地。另見 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。另見 W. S. Karunaratne 1988：p. 83。

96 A III 87。然而，同樣的描述，出現於 A III 178 一段勸人仔細省思佛法的文句中，這顯示佛陀並未斷然排斥理論的探究，他的批評是針對忽視修習的人而言。

97 參見第三章。

98 這個建議，某種程度上，得到注釋書 Ps I 250 的佐證，此處指出：「重誦」的這一部分，與念、正知有關。

由此方式進行的隨觀，以增進念和正知為唯一目的，這一事實顯示：這是脫離「目標導向的修習」的一大重要轉變。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「理解」的培養，正是為了發展更深的覺知和理解。念住的修習，可說是成為一種「不費力的用功」，擺脫了目標導向和期望。

恰恰就是這種隨觀的方法，反過來，令修習者能夠獨立地繼續向前修持，就像「重誦」的最後一部分所規定：「不執取世間的任何事物」的經驗。⁹⁹ 在數部經典中，「安住於無所倚賴」的這個規定，在證悟發生之前立即出現。¹⁰⁰ 這表示：隨著「重誦」這個部分，念住隨觀逐漸進展到覺悟成就所需的一組心的素質。根據注釋書，「安住於無所倚賴」¹¹⁶ 意指：沒有因為渴愛和邪見〔speculative views〕而產生倚賴；然而，避免「執取世間的任何事物」則代表：不將「五蘊中的任何一蘊」認為是「我」或「我所有的」。¹⁰¹

在此修習的進階層次，藉由放下一切倚賴和渴愛，修習者開始深入體證一切現象的空性本質。在無所倚賴的、平衡的這種狀態中，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」的意念為特性。就是在這種了無「我」的造作、或「我所」的造作的平衡心態下，才能體證涅槃。

99 MI 56：「他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。」

100 D II 68；MI 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 指出：無所倚賴與斷苦有關。另見 A V 325，此經指出：高階的修習者，能夠不「倚賴」物質元素、或非物質元素、或認知經驗的任何一個層面，在這情況下禪修。Spk V 79 指出：這段描述，與涅槃的經驗有關。

101 Ps I 250。



第六章

身

6.1 身隨觀

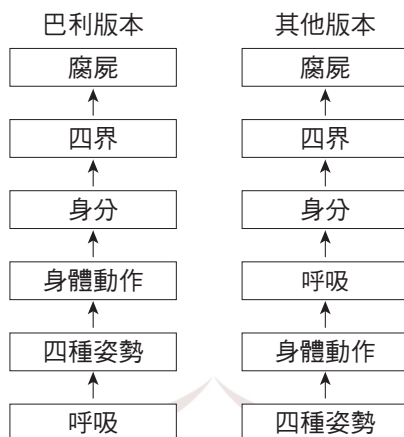
117

從這一章開始，筆者將審查在《念住經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*) 中所描述的實際禪修。在第一個念住——身隨觀之下所列的修習，包括：對於呼吸的覺知；對於身體姿勢的覺知；對於身體動作的正知；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〕；以及在腐壞的九個連續階段中隨觀死屍。在整體地對身隨觀作介紹性的評估之後，筆者將逐一地檢視這些禪法。

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，持續朝向更詳細且解析式的去瞭解身體的性質。如果將觀呼吸從第一個位置調換到第三個，這個漸進的模式會變得更加明顯。在對於身體姿勢的覺知、對於身體動作的正知之後，就是它在漢譯《中阿含》(*Madhyama Āgama*) 和另外兩部念住經典所呈現的位置（參見圖

6-1)。¹經由在位置上的移動，對於身體姿勢的覺知及對於動作的正知，將會在觀呼吸之前；而不是像巴利版本所描述的，跟隨在觀呼吸之後。

圖 6-1 身隨觀



比起其他的身隨觀，四種姿勢的覺知及各種動作的正知，可以被描述為較簡單、較基本形式的隨觀。顧及它們較為基礎的特性，而把它們置於培養念住的開始階段，以作為在念之中奠定基礎的方便方法，似乎是合理的。不過，這並不意味：在實際修習上，觀呼吸必須總是被身體姿勢的覺知及各種動作的正知超前，因為，觀呼吸也能被對於自身的姿勢及動作保持具念所跟隨。

身體姿勢的覺知及各種動作的正知，主要是與活動中的身體有關。

1 有關《中阿含》的英文版本，參見 Minh Chau 1991：p. 88 和 Nhat Hanh 1990：p. 138。其他的對應版本是（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，將觀呼吸置於身隨觀最開始的位置。

相較之下，其餘的修習是較靜態地審視身體：從解剖的、物質的和時間的層面（經由聚焦在死後身體的瓦解），將身體分析為它的組成成分。在這個情形下，觀呼吸具有過渡的作用，由於即使傳統上是以穩定的坐姿來進行觀呼吸，它仍然與身體的層面，亦即呼吸的過程有關。當觀呼吸被移動到第三個位置時，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，只有在為了觀呼吸的教導中，合宜的坐姿，才會被詳細地描述。因為，行、住、坐、臥四種姿勢的覺知，以及身體動作的正知，是在不同姿勢中進行的隨觀形式。只有當坐姿變得重要的時候，去介紹坐姿才有道理。因為，與其餘修持的情況相對而言，觀呼吸的微細度，需要相當安穩的姿勢，藉此，才能使較深度的定易於發展。藉著將觀呼吸移至第三個位置；坐姿的描述，也被挪到身隨觀中最合適的位置。

119

身隨觀，在關於身體姿勢和動作的兩個修持，及觀呼吸的前兩個步驟〔長息、短息〕中，以強調「知道」(*pajānāti, sampajānakāri*)作為開始。接下來的修持，則介紹略為不同的隨觀方法。觀呼吸的第三步驟〔息全身〕、第四步驟〔使身行安靜〕，是關於「訓練」(*sikkhati*，善學)；兩項身體的分析〔身分、四界〕，是關於「審查」(*paccavekkhati*，省察)；²對腐爛的屍體作隨觀，則是關於「比較」(*upasaṃharati*)。在動詞選用上的改變，強調從觀察的相對簡單行為，到分析的較精密方式的進展。在此，觀呼吸又再度呈現過度的角色，因為它的初始步驟，具備姿勢和動作兩種隨觀的特色；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。

2 Ps-pt I 365 解釋「審查」(*considering*)是指稱：反復分析的觀察。

除了四種姿勢的覺知和動作的正知之外，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：把觀呼吸，比作在車床旁的車床工；把觀身分，比作檢視裝滿各種穀粒的袋子；把觀四界，比作屠宰一頭牛。最後的修持，則運用身體在不同階段的腐爛意象。雖然，這些腐爛的階段無法視為隱喻，但是在此階段，使用內心意象，則與另外三個修持所賦予的隱喻相當。這些隱喻和內心的意象，顯示觀呼吸與最後三項的身隨觀之間，有更多程度的相似；並且，透過將觀呼吸移到身隨觀次第的第三位，因而支持將身分、四界、腐屍一起呈現的想法。

在觀身分的教導中，使用「不淨的」(*asuci*) 這個字詞，洩漏出這類修習蘊含著一定程度的評價。³ 出自《增支部》(*Aṅguttara Nikāya*) 的一段經文中，將「身分」隨觀和「腐屍」隨觀歸於「隨念」(*anussati*) 類。⁴ 這讓人想起「念」的記憶涵義，並且顯示出這兩種隨觀，意味著：在某種程度上，並不僅限於純然的覺知而已。

《念住經》中的「身隨觀」的廣度，在漢譯《中阿含》甚至出現涵蓋更廣的範圍。《中阿含》在巴利經文所描述的那些禪法中，多加了一些禪法。出乎意料地，至少乍看之下，《中阿含》將四禪當作身隨觀。⁵ 不過，在身隨觀的範圍內，四禪的位置則有巴利《身至念經》可呼應；

3 M I 57：「他視這同一身……是充滿多種的不淨。」

4 A III 323。

5 Minh Chau 1991：p. 89 和 Nhat Hanh 1990：p. 154。這些是在這個漢譯版本《中阿含·念住經》身隨觀的第六、七、八、九個，此處藉助一套與巴利經文相同的明喻，描述四個禪那的身體效應（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）。

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，將禪那中所經驗到的身體喜悅，當作身隨觀的對象，也不算太牽強。然而，《中阿含》所增加的幾項隨觀，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

另一方面，漢譯《增一阿含》(*Ekottara Āgama*) 版，總共只包括四身隨觀，就是對於身分、四界、腐屍的隨觀，以及對於身體諸竅連同從中流出不淨液體的隨觀。⁸ 巴利《分別論》(*Vibhaṅga*) 發現一個甚至更簡略的版本，此版本在這念住之下，只列出身分的隨觀。⁹ 對於這些「遺漏」的原因，容有諸多推測。但是，留存下來的所有不同的版本中，作為身隨觀所共同接受的核心，是對於身分作徹底的探究。這點表示對這個修持有相當程度的重視，¹⁰ 即使，它的確包含某種程度的評價，也因此可見，它與用在隨觀的典型念住，似乎方法不同。

6 M III 92。

7 例如：處理不善念的各種方法，被列在這版本中身隨觀的第三、四個。（對應這些修法的巴利經，是在 M I 120 所提及的：對於不善念的第一及最後的對治。）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。這可能與巴利經典的其他出處所發現的「光明想」(*āloka-saññā*) 與「定相」(*samādhi-nimitta*) 有關。參見 Minh Chau 1991：pp. 88-90 和 Nhat Hanh 1990：pp. 153-6。

8 Nhat Than 1990：p. 169。

9 Vibh 193。注釋書 (Vibh-a 252) 經由將身分與四界連結，將身分進而擴展到某個程度。Bronkhorst 1985：p. 311 基於《分別論》(*Vibhaṅga*) 的此段內容，提出：「也許分析為身分，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。相同的建議可見於 Schmidt 1989：p. 41，n. 3。

10 這個強調，也可在下列的事實中被發現：「身至念」(*kāyagatāsati*，對於身體的覺知)，這個字在經典的用法是與「身隨觀」(*kāyānupassanā*) 同義的；在注釋書中，漸漸只是意指「身分的隨觀」。參見 Bodhi 2000：p. 1453，n. 366 和 Upali Karunaratne 1999a：p. 168，這個字義的改變，強調隨觀身分作為「這」身隨觀的重要性。

6.2 身隨觀的目的和利益

雖然，隨觀身體的性質強調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。然而有些時候，經典會以相當負面的用詞描述人體，的確是事實。¹¹ 一些這類的情況出現在特定的情境中，這當中所強調的是：所提及的敘述者，已經克服對自己身體的執著。¹² 相反地，《身至念經》則將禪那成就的身體の至樂，作為身隨觀の對象。這段經文清楚地證明：身隨觀，未必要與厭惡和反感連結在一起。

122

隨觀身體性質の目的，是要促使修習者特別注意身體不吸引人的層面，因而能將之前所強調の吸引人的層面，置於比較平衡の處境。其目的是：對於身體持有平衡而不執取の態度。以這樣平衡態度の隨觀，修習者看待身體時就只是視為緣起の產物——一個無需與之認同の產物。¹³

11 參見如：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，並非只是注釋書の產物（如 Hamilton 1995b：p. 61 所提出）。不過，相反地，Heiler 1922：p. 18，提及以「對身體の強烈反感」（筆者對「ungestümer Ekel an allem Leiblichen」の翻譯）當作身隨觀の目的，這又說得太過了。

12 例如在 S I 131 の毘闍耶（Vijayā），在 A IV 377 の舍利弗（Sāriputta）和在 Thī 140 の柯瑪（Khemā）。每一位都敘述：由於他們自己的身體，而感到羞愧和厭惡。不過，這樣特殊的用語，是依據每個個案的情況而出現：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）；而毘闍耶比丘尼和柯瑪比丘尼，則試圖勸阻想誘惑她們の人。事實上，在 Vin III 68 和 S V 320 兩經中，一群比丘以如此的精進，進行隨觀身體不淨の特性，以致他們自殺身亡。這當然不是實踐這修習の適當方法。

13 在 S II 64，佛陀指出：身體既不是自己的；也不是屬於他人的；而只是因緣の產物而已。

經典以各種不同的明喻，說明身隨觀的修習和效益。其中一個明喻描述：有一群人正在觀賞一個美麗的女郎輕歌曼舞，有一個人頭頂著裝滿油的鉢，穿過這人群。¹⁴ 但是，另一個人持著已出鞘的刀跟在他後面，甚至，如果有一滴油濺出，持刀者就準備砍掉他的頭。為了保住自己的性命，頂著油鉢的人全神貫注於每一個腳步和每一個舉動，不讓女郎周遭的喧鬧干擾自己。

以攜帶油鉢的男子小心翼翼的舉止為例，說明了修習者對身體的當下覺知已穩固建立而具有謹慎的行為。尤其是一個人頭頂著物品的意象，更特別地突顯出：伴隨以「念」來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連結。以此方式，生動地說明了：發展立基於身體的覺知的重要性。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存性命的方法。

在另一個明喻中，也出現守護根門。它將身念住，比作一支綁住六隻不同野獸的堅固木樁。¹⁵ 不管牠們多麼奮力地掙脫，由於這些野獸被牢固地綁在樁上，遲早都會疲累地或坐或躺在木樁旁。同樣地，對於身體保持具念，也能成為堅固的木樁，以克制六根門。 123

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奮鬥。只要身念住「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，會在綁住牠們的木樁附近躺下來一樣。這一明喻顯示出：透過身念住而定錨，或立基於當

14 S V 170。

15 S IV 198。

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

在《身至念經》中，類似的內涵構成一套明喻的基礎。此經將身念住當作抵擋魔羅——內心煩惱的擬人化——的重要因素而呈現。¹⁸ 正如同一顆沉重的石球能穿透泥沼；或如同火苗能從乾木中生起；或如同空瓶能裝滿水。同樣地，魔羅也能找到機會，控制那些尚未妥善安住身念住的人。然而，正如同一枚輕盈的線球，無法穿透實木嵌板的門；或如同火苗無法從潮濕的木頭中生起；或如同盈滿的水瓶無法再裝更多的水。同樣地，魔羅也無法控制那些培育和發展身念住的人。

《身至念經》和《念住經》會有相同的身隨觀的修習次序。不過，在《身至念經》中，對「重誦」的描述有明顯的差異。《身至念經》，將身隨觀連結到克服世俗的心念及定的發展。¹⁹ 這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評價，以克服對於聲色的迷戀。這種對於聲色迷戀的減弱，有助於培養不被感官的紛擾所障礙的定力。《身至念經》用另一組明喻來說明這個論點：正如瓶子翻倒，飲水會流出來；或如同池岸決堤，池水會流出來；或如同一位善於駕車的御者，能隨心所欲地將馬車駕馭到任何他想去的地方。同樣地，身具念，將能輕易地導至甚深禪定的發展。²⁰

16 在 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，你有個當下的錨。」亦參見 Nett 13，此處指出：身念住防患感官的干擾。

17 根據 M I 266，忽略身念住，導致感受上的喜悅並且又導致執著。

18 M III 95。

19 M III 89。

20 M III 96。

因此，身隨觀能成為「止」發展的基礎；或者，如同《念住經》所敘述的，可以導至將「念」運用在「受」和「內心的現象」。²¹ 在身體內建立覺知的穩固根基，提供止和觀兩者重要的基礎的這個事實，或許就是為何在經典和注釋書中，四念住的身隨觀受到最廣泛而詳細論述的原因。²² 上座部傳統的觀禪學派至今仍然持續地重視身隨觀，在這些學派中，身念住以作為基本的念住修習而占有核心的地位。

經典重複地強調身念住的重大價值。²³ 依據這些經典，那些不修習身念住的人，就無法「享用不死」。²⁴ 身念住是喜悅的泉源，²⁵ 也真的可以被當作是個人最好的朋友。²⁶ 《長老偈》(*Theragāthā*)的一首偈頌，甚至如此地描述——一位比丘這樣想：假如他只能獲得一個願望，那將是「願全世界都能享受不中斷的身念住」。²⁷

125



-
- 21 Ledi 1983 : p. 38 強調：為了「止」或「觀」的修習，在身隨觀奠下基礎的重要性。對於過去未具有身體覺知的基礎而想去修習的企圖，他比擬為駕駛著未套上鼻環繩的小公牛所拉的牛車。對「止」的發展而言，身隨觀的重要性也反應在 Ps I 301；此處指出：觀呼吸、觀身分和觀死後的腐屍，在念住隨觀中是特別適合於「定」的發展。
- 22 例如，在《中部》，身隨觀的各種面向被分開詳細地解說，而作為獨立的經典（《安那般那念經》M III 78 和《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 27 頁）。
- 23 例如在 M III 94-9；A I 43 和 Dhp 293。
- 24 A I 45。
- 25 A I 43。亦參見 D III 272 和 S II 220。
- 26 Th 1035（這個陳述，是阿難在佛涅槃後提出的）。
- 27 Th 468。

雖然，身隨觀的禪法修習，似乎有其古老的淵源，已是佛陀同時代的苦行者和禪修圈所周知的事。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

6.3 觀呼吸

自古至今，觀呼吸，很可能是最被廣泛使用的身隨觀之法。佛陀本人就從事觀呼吸，³⁰ 他稱此方法為一種「聖人的」及「天人的」修習方法。³¹ 根據他自己的聲明，甚至他的覺悟，都是基於觀呼吸而發生的。³²

諸多經典以多種不同的方法，呈現觀呼吸。《念住經》描述觀呼吸修習的四個步驟；在這四個步驟之上，《安那般那念經》則又增加另外的十二項，於是，構成一個總共有十六個步驟的組合。其他的經典，也提及「觀呼吸」作為「想」(*saññā*)和作為「定」的修習。³³ 這些多種的陳述，說明將呼吸過程作為禪修對象，具有多重功能的特色。這一點也記載在觀呼吸的可能利益範圍內，它包括「洞察的觀」和「深層的定」

28 Lin Li-Kouang 1949 : p. 124 和 Schmithausen 1976 : p. 254。身隨觀，在古印度已為眾人所知的這種看法，在某個程度上，也在《身至念經》(M III 88)的前言得到佐證。在此經中，諸比丘讚歎說：佛陀教導身隨觀的方式，將有多種的利益。如果隨觀身的行動，就它本身而言，是一種創新；那麼，它很可能會值得比丘們明確的讚美。

29 Ps I 247 和 Ps-pt I 348，宣稱其他教派的系統，不如佛陀那樣完整地教導身隨觀。

30 S V 326。

31 S V 326。

32 S V 317。

33 在 D II 291 和 M I 59，《大念住經》(*Mahā-*) *Satipaṭṭhāna Sutta* 中，〔觀呼吸〕作為念住的「四步驟」。在 M III 79，《安那般那念經》中〔觀呼吸〕作為十六步驟。例如在 A V 111，〔觀呼吸〕作為「想」。(例如在 S V 317)，在《相應部·安那般那相應》，〔觀呼吸〕作為「安那般那念定」(*ānāpānasatisamādhi*)；參見 Vajirañña 1975 : p.227。

兩者。³⁴

作為一種禪修的修習，觀呼吸具有平靜的特性，而且是導向姿勢和心的穩定性。³⁵經由觀呼吸所引發的內心平穩，對於分心和散亂的思緒，特別承擔了對治的作用。³⁶對於呼吸的覺知，也可以在臨終時成為一個穩定的因素，確保甚至修習者最後的一口氣，會是一個具念的呼吸。³⁷

根據《念住經》，觀呼吸的修習應該以下列的方法進行：

在此〔修法中〕，〔比丘〕到森林；或到樹下；或到空屋，之後，他坐下。已盤腿後，他端正身體，並且使念安立在前，對吸氣保持覺知；對吐氣保持覺知。

吸氣長時，他知道：「我吸氣長」；吐氣長時，他知道：「我吐氣長。」

吸氣短時，他知道：「我吸氣短」；吐氣短時，他知道：「我吐氣短。」

他如此訓練：「我將吸氣，體驗全身」；他如此訓練：「我將吐氣，體驗全身。」

他如此訓練：「我將吸氣，使身行安靜」；他如此訓練：「我將吐氣，使身行安靜。」³⁸

34 S V 317-19 列出：克服世俗的意圖、瞋怒和誘惑，達到四禪和無色定以及證悟，是作為觀呼吸的潛在益處。

35 S V 321 和 S V 316。

36 A III 449；Ud 37 和 It 80。《阿毘達磨俱舍論》（*Abhidharmakośabhāṣyam*）解釋：觀呼吸特別適合對治散漫的念頭，因為呼吸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）。

37 M I 426。

38 M I 56。

觀呼吸的教導，包括適當的外在環境及合宜的身體姿勢。為了修習而推薦的三種場所是：森林、樹下和空屋。在諸經典中，這三個地方，通常是指合乎正式禪法修習的適當條件，³⁹ 這代表觀呼吸（或者其他禪修），需要適當程度的獨處。⁴⁰ 不過，根據現代的禪修老師所言，觀呼吸可以在任何情境中發展，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》也明確地說明合適的坐姿——背部應當保持直立，並且盤腿而坐。⁴² 在諸部經典中，對於禪修合宜姿勢的描述，不只出現在有關於觀呼吸之中，也出現在一些其他禪法修習的

39 在這三個地方中，「樹下」與禪修的關係是如此特別的密切，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**）。「樹下」作為居住的地方，也是比丘或比丘尼的四種僧院基本的必需品之一（與鉢食、糞掃衣、陳棄藥一起），並因此傳達對於最少的生活必需品感到滿足的意味。「森林」和「樹下」，形成對於介紹正式禪修的標準用語的部分（如在 **D I 71**）。「樹下」或「空屋」出現在佛陀對於禪修的強力勸誡中（如在 **M I 46**）。同樣的這三種地方，除了成為觀呼吸的前言之外，也出現在與各種其他的禪修有關的地方：在 **M I 297**，與觀空性有關；在 **M I 323**，與克服諸蓋有關；在 **M I 333**，與入滅有關；在 **M I 335**，與梵住有關；在 **M I 336**，與身體的不淨、食物中可厭性的覺知、對於整個世間的厭離、無常的隨觀有關；在 **A V 109**，與諸蘊、諸入處、各種身體的疾病、「寂止」（*Nibbāna*）隨念有關。

40 參見 **Ps I 247**、**Ps I 248** 強調：觀呼吸在有噪音且干擾的情況下，不易發展。同樣地，**Vibh 244** 也提及：森林和樹下是孤寂、寧靜的地方，因此適合於退居而禪修的靜處。

41 **Gunaratana 1981** : p. 10 和 **Khantipālo 1986** : p. 11。

42 「已盤腿」的用語，在經典中並未被進一步解釋。注釋書認為它是蓮花坐（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；在此姿勢中，背部保持正直，並且能保持一段合理的長時間，而不會引起疼痛。

情況中。⁴³ 雖然，這並不意味著：禪修必須只限於坐姿。但是，這些經典清楚地強調：正式的坐姿對於修心的重要性。

一旦姿勢調整好，念就必須安立「在前」。「在前」(*parimukhaṃ*)¹²⁸ 這個指示的涵義，能夠逐字地或比喻式地解讀。⁴⁴ 按照字面的解讀，「在前」是指鼻尖的範圍，是最適合注意「入-出-息」的部位。或者，更比喻式地解讀，「在前」暗示著念的堅固安住，就禪修的寧靜及專注的意味而言，念是內心的「在前」。⁴⁵

阿毗達磨 (*Abhidhamma*) 與注釋書兩者，都認為「在前」是指：精確的人體解剖上的位置。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：就像關於克服五蓋或發展「梵住」

43 對於坐姿的描述，出現在關於克服諸蓋且發展禪定，以作為漸次道標準解說的一部分，例如在 D I 71；在修習「梵住」(*brahmavihāras*) 的經文，在 D III 49 和 A I 183；與五蘊隨觀有關，在 M I 421；關於寂止隨念或各層次觀的證入，在 A I 184；Ud 46；Ud 60 和 Ud 77；關於身念住，在 Ud 27 和 Ud 77；以及一般禪修的經文，在 Ud 43。

44 這個涵義不明確，是由於 *mukha* 具有多種的涵義，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。

45 Paṭi I 176 解釋：「念」有資格作為「在前」(*parimukhaṃ*)，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）的對比，來解讀這個字詞；「在前」接著暗示：現前的心被引導到當下的環境。T. W. Rhys Davids (1993) 有：「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)。從《中阿含》相對應的經文段落顯示：「具有完善控制住的念頭，不讓它偏離」(在 Minh Chau 1991：p. 99)。事實上，在數部經典中「繫念在前」這個用詞，顯然是被相當不熟悉禪修的人，用來描述禪修中坐著的佛陀（一個婆羅門在尋找他的牛，在 S I 170；一個木工，在 S I 179；以及一些婆羅門學生，在 S I 180）。這是很難想像的：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「繫念在前」來表達這可見的事實：佛陀正坐在禪修的沉靜中。

46 Vibh 252 解釋「在前」指稱鼻尖或上唇；相同於 Paṭi I 171；和 Ehara 1995：p. 157。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。

(*brahmavihāra*)。⁴⁷ 雖然克服五蓋，能夠因為觀呼吸的協助而生起，但並不一定需要如此。事實上，對於克服五蓋的標準教導，沒有提及呼吸。⁴⁸ 同樣地，經典也沒有將梵住的發展，與呼吸的覺知作任何連結。⁴⁹ 不過，除了呼吸的覺知以外，將念導向鼻孔範圍的意義不大，不管是關於克服五蓋或梵住的發展。因此，至少在這些情況中，「在前」的比喻意指「念的堅固安立」，是較有意義的另一種選擇。

因此，雖然將「在前」解讀為：意指與觀呼吸有關聯的鼻尖部位，固然是講得通；但是，基於更為比喻式的解讀，「在前」這個詞，不能斷然地排除其他的修行方式。事實上，有幾位現代的禪修老師，已經成功地發展出與鼻尖範圍分開的觀呼吸方法。例如：有些禪修老師建議他的學生，去經驗胸部範圍的呼吸；其他禪修老師建議去感知腹部的風界；而有一些禪修老師，仍然建議將覺知引導到呼吸本身的動作，

47 在 D III 49；M I 274 和 A IV 437，將「在前」安立的念，與克服諸蓋相關聯；A I 183 與梵住相關聯。（在 M I 219）關於「繫念在前」這用詞的其他文獻，出現在「獲得證悟前，不改變自己坐姿」的決心的經文。（在 M II 139）關於「發展一種心，此心是要對自他兩者都幸福的」。（在 A I 184）當將心引導去審察的知道〔審察遍知〕之時：煩惱已經從自己心中被斷除；或者，（在 A III 320）作為對於精通禪修的比丘描述的部分。另外，也許值得指出的是：條件詞「在前」不只是單純的定型句之部分，因為在《優陀那》（*Udāna*）的數段經文中，從對於盤腿而坐的禪修者不同的描述中，「在前」是遺漏的（Ud 21；Ud 42；Ud 43；Ud 46；Ud 60；Ud 71 和 Ud 77）。

48 根據標準的解說，（例如 D III 49；M I 274；M III 3 或 S V 105）對於個別蓋的對治有：注意身體的不淨、慈心、想的清晰度、心的平靜以及對善心不起疑惑。在這個經文脈絡中特別有趣的是 M I 421；在此經中，羅睺羅坐下來繫念「在前」以隨觀五蘊，但是，在稍後，他才被傳授觀呼吸的教導。這意味著之前他並未接受到觀呼吸的教導，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。

49 在教導中描述一種遍滿的形式（例如在 M II 207），這似乎與觀呼吸沒有任何的關聯。

而不專注在任何特定部位。⁵⁰

《念住經》在描述適當的環境和姿勢之後，就教導修習者具念地吸氣和吐氣。⁵¹ 接下來，修習者必須開始變得覺知到每個氣息的長度——是「長的」或「短的」。這裡的要點是：「覺知」長的息、短的息，而不蓄意地去「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，反映了一個事實：隨著持續的隨觀，氣息自然地變得更短和更細，這是由於增強了心和身的寧靜。⁵²

經典將這個進展，比作技術熟練的車工，他專注在自己的車床上，對於自己做了長的轉動、或短的轉動，具有完全的覺知。⁵³ 這個車工的比喻，意味著：在修習觀呼吸之中，增強了精純度與微細度。⁵⁴ 就如同這位車工，在車床上逐漸地做出更精純、更精緻的切削；隨著隨觀的進展，修習者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*) 將這觀呼吸的逐漸精純，比喻為：銅鑼

50 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子，但是隨後將注意力轉移到胸口或腹腔神經叢。Kamalahila 1994 : p. 168，建議：經由觀察身體中較高部位的呼吸（如鼻尖），以對治精進的鬆懈；當精進過勝時，經由觀察身體較低的部位（如腹部），則修習者能夠平靜下來。Brahmavamso 1999 : p. 17，建議不要將呼吸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，由於他們觀察腹部中呼吸的移動。不過，為了避免與注釋書的解釋衝突，馬哈希的傳承一向小心謹慎：他將他們的主要禪修，以風界的隨觀（是隨觀四界的教導中所提及的四界之一）呈現；而不是以觀呼吸的一種形式呈現。

51 根據 Chit Tin 1989 : p. 44，這個教導特別指稱：在吸氣與吐氣之間，清楚地區分。

52 較短的呼吸，與某種程度上定境的發展有關聯，在 Dhammadharo 1996 : p. 19 ; Dhīravamsa 1989 : p. 46 ; Goenka 1999 : p. 29，和 Khantipālo 1981 : p. 30，被特別提到。

53 D II 291 和 M I 56。

54 Ariyadhamma 1995 : p. 3 進一步解釋：車工的明喻，顯示注意力的穩定性。

被敲擊以後，逐漸微弱的聲響。⁵⁵

觀呼吸的第三、第四個步驟，採用了一個不同的動詞，來描述隨觀的過程：經文現在使用的字詞是「他訓練」(*sikkhati*)，取代了「他知道」(*pajānāti*)。⁵⁶ 在《安那般那念經》，除了關於「知道」的前兩個步驟之外，這個「訓練」還總共涵蓋了十四個步驟。由於這些步驟中困難度的增加，使用「訓練」一詞意指：在修習者的職責上有某種程度的額外努力。⁵⁷ 這樣的訓練，似乎會造成轉移到更廣泛的覺知，它也包括除了呼吸本身之外的現象。

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：從呼吸的身體現象，到受、內心的活動及洞察力的發展。審查這些十六步驟的範圍可明顯看出：觀呼吸，不只限於呼吸過程的變化，也涵蓋了主觀經驗的相關層面。以這個方式來進行，觀呼吸就變成對於自我觀察的善巧工具。⁵⁸

55 Paṭiṣ I 185，在解釋觀呼吸的第三步驟。

56 根據 Buddhāsa 1976:p.63，前兩個步驟是預備，並且真正的修習是從這「訓練」開始。

57 事實上，在 S V 326 記載了佛陀自身觀呼吸的修習，所有「他訓練」的經文，都被「我知道」取代。這顯示：佛陀與必須努力才能完成〔觀呼吸〕十六個步驟的一般修習者不同；佛陀，以其禪修的專精，能如此不費力地辦到。

58 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，對於呼吸的覺知，教導我們要時常保持自我覺察。對這樣的自我觀察而言，呼吸的觀察，確實是適合的工具，因為情緒的改變，會在呼吸上反應。例如：因無聊而打呵欠；因憂傷而嘆息；或者憤怒中哼氣。此外，呼吸是一種不自主或故意發生的過程，關於身、心方面，呼吸處於明顯制約的位置，並且對於觀察身、心現象之間因緣的相互關係，因此提供了方便的機會。亦參見 Govinda 1991:p. 27 和 p. 110。

就如同《安那般那念經》和《念住經》兩經所言，觀呼吸的第三、第四個步驟，是與經驗「全身」(*sabbakāya*)和平靜「身行」(*kāyaśāṅkhāra*)有關。在目前的經文脈絡中，「全身」，依字義可以被當作指稱「整個肉體的身」。以這樣的方式解讀，這個教導顯示出覺知的擴展——從只有呼吸，到呼吸對於整個身體的影響這樣的轉移。⁵⁹不過，依據注釋書，「全身」，應該以較為比喻的方式被解讀為：指稱呼吸的「身」。經由將這「全身」解讀為「整個呼吸-身」，所以這個教導是指：完全地覺知每一個呼吸的開始、中間、結束的各階段。⁶⁰這個解釋，可取得同一部《安那般那念經》的佐證，因為，佛陀在此經中確認：呼吸是眾身中的一種「身」(*kāya*)。⁶¹不過，反對這個解釋的論據，可能是在於：培養對於呼吸長度的完全覺知，是前兩個步驟的任務，就是知道呼吸長或短的氣息。這任務已經要求修習者，應當對於每個呼吸，從開始到結束都是覺知的。⁶²因此，修習者將期待：進展中的下一個步驟，會介紹一個明確的新特點作為隨觀。例如：轉換到包括整個身體的覺知。

132

訓練的下一個步驟是：「身行」(*kāyaśāṅkhāra*)的平靜。在其他的經典，將「身行」定義為入息和出息。⁶³這就符合上述的第二個解釋，

59 Buddhādāsa 1989 : p. 38 ; Debes 1994 : p. 105 ; Goenka 1999 : p. 29 ; Kor 1993 : p. 38 和 Solé-Leris 1992 : p. 80 。

60 Vism 273 。

61 在 M III 83 。

62 Nhat Hanh 1990 : p. 42 。

63 在 M I 301 和 S IV 293 (亦參見 Ñāṇamoli 1982a : p. 6 n. 1) 。

根據此解釋，「全身」是指稱：呼吸的整個長度。⁶⁴《無礙解道》和《解脫道論》(*Vimuttimaggā*)這兩部經指出：從平息任何要移動的意向這個意味來說，觀呼吸的這第四步驟，也是指一個平靜且穩定姿勢的維持。⁶⁵因此，平靜身行的教導，也意味著整個身體平靜的增強；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」。最後，這兩種解釋互相重疊，因為，呼吸的平靜，自然導致身體的穩定度增強；反之亦然。⁶⁶

呼吸和身體的這種平靜之後，接下來，或者發展對於身體內部組成的覺知，以成為其基礎，如同緊接著的念住修習；或者如同在十六個步驟中，導致覺知受和心的過程。⁶⁷上述兩種狀況，都形成一個自然的進展。在這個進展中，身體的寧靜所建構的基礎，能夠使覺知朝向隨觀的更微細層面。藉由暫時離開《念住經》的主題，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，筆者現在將審查這些更微細的層面。

133

64 身行的平靜（從「吸入 - 和 - 呼出」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，呼吸會完全止息（參見 S IV 217）。Pa Auk 1995：p. 15，解釋：「伴隨證入第四禪，呼吸完全止息。這完成『安那般那念』（*ānāpānasati*）發展的第四階段——平靜呼吸身」。不過，這種完全的平靜，並非十六步驟的一部分，因為它將難以與接下來進展到經驗「喜」（*pīti*）和「樂」（*sukha*）協調。喜和樂是伴隨成就第四禪而被捨棄的心的素質。事實上，一旦呼吸已經完全止息，當平靜呼吸身行時，就不可能實踐入（與出）息的教導。

65 Paṭi I 184；Ehara 1995：p. 161。

66 根據 Vism 274，使身和心平靜，接著導向使呼吸平靜。亦參見 Jayatilleke 1948：p. 217，他建議：就身體本能反應的一般意義而言，呼吸可以當作身行的具體例子。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），並不限於呼吸的用法。亦參見 Schumann 1957：p. 29。

67 M III 82。亦參見 Kor 1993：p. 38。

6.4 《安那般那念經》(ĀNĀPĀNASATI SUTTA)

繼觀呼吸的最初四個步驟之後，《安那般那念經》的隨觀結構，是將覺知導向「喜」(*pīti*)和「樂」(*sukha*)的經驗。因為，這兩項是入禪定的要素，在十六個步驟中，「喜」和「樂」的出現導致了《清淨道論》去假定：這個進展，只是指稱禪那的經驗。⁶⁸或許是因為這個假定，甚至《念住經》中觀呼吸的最初四個步驟，有時也被當作只是專注的修習。⁶⁹

在此，必須注意的是：《安那般那念經》的結構中，「喜」和「樂」作為第五和第六步驟，未必指修習者一定要有禪那的經驗不可，因為兩者都能夠在禪那這樣的成就之外出現。⁷⁰例如：根據《法句經》

68 根據 Vism 277 和 287-90，第二和第三個的四項，是特別針對證得禪定的人（亦參見 Ehara 1995：p. 161；Ledi 1999c：pp. 27 和 29）。Vism 建議兩個替代方案：或者是禪定的實際發展；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定的某些人。最終結果，對不能證入禪定的人而言，佛陀在觀呼吸教導的相當多部分，他們就遠不可及。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人，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觀呼吸，它的確在某種程度上，對於這個隨觀的基調構成改變；因為，維持數息會讓心昏沉（這是傳統建議用計數的修持，以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。

69 Kheminda 1992：p. 5：「四念住是從禪修中『止』（*samatha*）的對象開始，亦即，對於吸氣和呼氣具念。」Soma 1995：p. 360：「《安那般那念經》的第一個四項，位於兩部主要《念住經》的起始位置，是對於至少具有初禪必要性的清楚指示……對尚未達到……至少初禪的人而言，觀的發展是不可能的。」不過，Ps I 249 僅僅暗示：基於呼吸，禪那也許被證得；而沒有表示《念住經》中的觀呼吸，只是修習「止」的對象。這看法，進一步被《念住經》疏 Ps-pt I 349 的特別聲明所佐證：觀呼吸的外部發展，無法證得禪那；這表示從注釋書的觀點來看，念住背景下的觀呼吸，可以與入定的成就分開修行。

70 事實上，在 Paṭis I 187，對於在這情形下「喜」（*pīti*）的定義，使用一套不限於禪定的用詞。同樣地，在 M II 203，前二個禪那的喜與由感官享受生起的喜截然不同。這證明了感官生起的喜，顯然是不同於入禪的喜的類型。亦參見 Buddhādāsa 1989：p. 51。

(*Dhammapada*) 的一首偈頌，「喜」可以因為觀禪的結果而生起。⁷¹ 因此，當經驗喜或樂時，對於呼吸的覺知，未必得限於出定後回顧的分析；也不限於緊接著入定成就之前的止禪階段。

雖然，呼吸，無疑地能夠被用來作為專注的發展，但是，十六步驟從頭到尾的教導，總是基於對每個「入-出-息」的清楚覺知。這個清楚的核心目的，是去培養覺知呼吸的無常性。在十六步驟的期間，任何身體的或心理的現象，是以「入-出-息」持續變換的韻律作為背景，都在覺知的焦點之內出現。這「出入息」的變化，提供一個無常的持續提示（參見下圖 6-2）。⁷²

在無常持續的背景之下，經由主觀經驗中逐漸微細的層面，一個潛藏的模式繼續進行。⁷³ 因此，對十六步驟更密切的審視，揭露了這個模式。相對地，接近入禪那的成就時，經驗變得愈來愈合一，因此，修習者不再清楚地覺知「入-出-息」之間的區別、相關的現象。

將觀呼吸當作「止」或當作「觀」的基本差異，取決於當觀察氣息時，所採用的是什麼角度。因為，強調只是內心知道呼吸現前，能夠導致深層的定，然而，強調呼吸過程中有關的各種現象，不會導致經驗合一的類型，但是，保持在多樣性和感官經驗的範圍中，由此則更適合

135

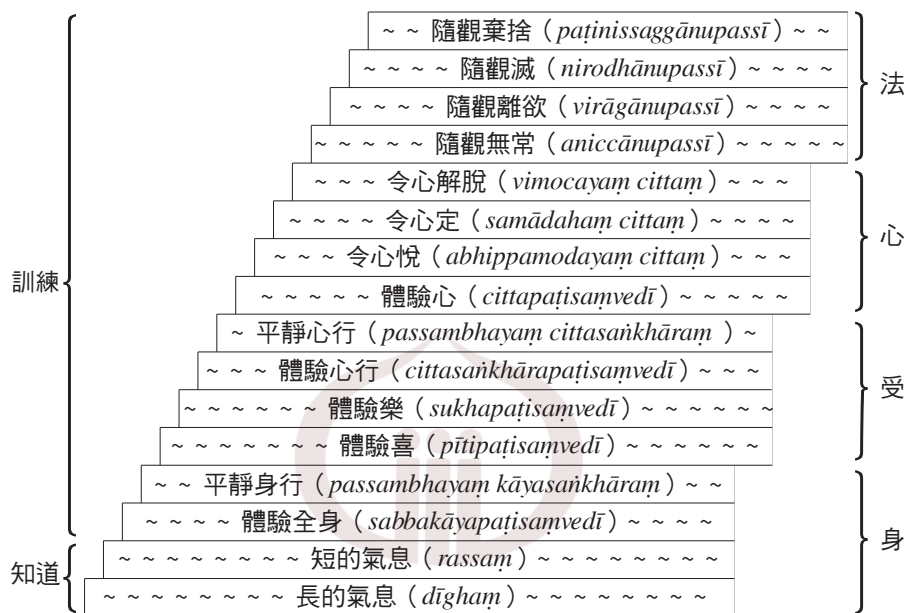
71 Dhṛp 374。

72 這樣將呼吸作為發展觀無常的方法，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，與無法預測下一口呼吸相關聯。亦參見 S V 319，此經中，觀呼吸十六步驟的修習，導向對於受的無常性的證悟。

73 參見例如 Th 548，此經建議以「正確的次序」對觀呼吸作修習，證明了：一種對這本有的、漸進的特性的清楚覺知。對於十六步驟作為單一整合的修習，有詳細的解說，可見於 Buddhādāsa 1989：pp. 53-89。亦參見 Gethin 1992：p. 59；Levine 1989：pp. 32-6；Ṭhāṇissaro 1993：p. 67 和 Vimalo 1987：p. 158。

發展觀禪。這些審察意味著：十六步驟，不僅是一種專注的修習，也是在觀呼吸的發展上採用一種觀禪的角度。

圖 6-2 十六步驟中「安那般那念」（*ānāpānasati*）的概觀



以"~"表示：覺知入出息，構成每一步驟的背景

對《安那般那念經》中所教導的十六步驟的經文作檢視，支持了這個提議。依據這部經的序文段落，佛陀教導此經的基本理由，是對一群已經用呼吸作為禪修對象的比丘們（可能是作為定的修習）說明：如

何將呼吸以一種念住來發展。⁷⁴ 那就是，佛陀開始以呼吸作為禪修的對象，以便顯示：念能自然地從觀呼吸，導致對受、心、法的全面覺知；而且因此導致所有念住的發展；並且導致七覺支的生起。⁷⁵ 於是，佛陀解說的主要目的，是要拓展觀呼吸的範圍：從對於身體現象呼吸的覺知，到對於受、心、法的覺知；並且就這樣應用呼吸作為獲得「觀」的手段。⁷⁶ 考慮到這點，作以下的結論似乎是合理的：《安那般那念經》中所描述的觀呼吸十六步驟的目的，以及《念住經》中觀呼吸四步驟的旨意，不只限於「定」的發展，也涵蓋了「止」和「觀」兩者。

136

6.5 姿勢和動作

回到念住的隨觀上，經文所描述的下兩個修習：對於四種姿勢的覺知，以及對於身體動作的正知，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：

再者，比丘們啊！

當走著時，他知道：「我正走著。」

當站著時，他知道：「我正站著。」

當坐著時，他知道：「我正坐著。」

74 M III 78。亦參見 S V 315，此經中，佛陀對於一位已修習某類觀呼吸的比丘，介紹十六步驟，以增進他的修習。亦參見 Debes 1994：p. 197。

75 在 M III 83，佛陀將出自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，佛陀提議與諸覺支相關聯。同樣的相關性，出現在 S V 323-36。S V 312 進而將觀呼吸，與每個單一的覺支各別相關聯。

76 十六步驟的任一步驟都具有「觀」的潛力，被描述於 Paṭi I 95；此處指出：每一個步驟，都導致證悟。Paṭi I 178-82，說明此一潛力，是經由將觀呼吸的第一個步驟（長息），與經驗受、想、念頭的生起和滅去相關聯；與諸覺支相關聯；以及與體證涅槃相關聯。亦參見 Ñāṇamoli 1982b：p. 163。

當躺著時，他知道：「我正躺著。」

或者，無論他的身體擺成何種姿勢，他都相應地知道。⁷⁷

在上述教導中四種姿勢的列舉，是從較主動活躍的行走，進行到較微細和被動的姿勢。⁷⁸此處的教導是：去「知道」這些姿勢之中的每一個，或許是意味著「本體感受覺知」(proprioceptive awareness)的某種形式⁷⁹。在其他的經典中，這四種姿勢通常表達：「在任何時刻」從事某件事的意味。⁸⁰如果將這個用法，運用於念住的情況下，意指在所有動作的那段時間內，身體覺知的持續性。事實上，依據上述的教導，這個隨觀並不只限於這四種姿勢，而是包括修習者的身體可能被擺放的任何姿勢。因此，從實修來說，這個特定的隨觀所意指的，是以整體的方式去覺知身體；是在身體的自然活動中去與身體「同在」，而不被各種思緒和意念帶走；並且因此，將心定錨在身體內。

137

上述這特定的修持，構成念住隨觀顯著地完成這個功能——在身體內，提供覺知身體的穩固基礎。因為，這個基礎的功能，採用念住的《中阿含》版本，並且，將姿勢的覺知置於身隨觀的開始，似乎是合理的。對念住的初學者而言，保持覺知身體這個簡單的修習，有助於建立「念」的持續性。在有意識的且謹慎的態度下，最世俗的動作，也能被轉變成心的發展的機會。以這樣的方式所訓練的覺知，為正式

77 MI 56。

78 參見 MI 120，此經中，從快走到慢走、到站立、到坐下，以及最後到躺下的進展中，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。

79 本體感覺〔proprioception〕，是對於身體和身體局部的姿態、位置、移動的感知能力。

80 例如在 A IV 301。

的禪修建構了一個重要的基礎，因為，勤奮地修習這個隨觀，將會有力地控制傾向散亂的心。

四種姿勢的覺知，不僅是增進「念」的方法，也可作為「觀」的審視對象。例如《長老偈》中的一首偈頌，將採取四種姿勢中任一姿勢的能力，與承擔這個姿勢的身體筋骨的互動相連結。⁸¹藉由如此地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；這觀點受到現代禪修老師們諸多的注目。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，是由於個人只關注於自己動作的結果。更特別地，對於檢視走路動作的實際例子，在注釋書中可發現。這例子主張：將走路的過程，分解為一個單一步伐中的幾個連續階段。於是，這些階段，能夠與四界之間相互關聯。⁸³

如上所述，四種姿勢在經典中通常被作為表示：「在任何時刻」某件事應當被完成的方法。藉由這方法，有時候可看出它們與各種顯著的內心活動有關，例如：恐懼、不善念或克服五蓋。⁸⁴這些經文，將四種姿勢的每種姿勢，與心在當下狀態的覺知相關聯。這顯示：例如，去除心的不善狀態，不只是限於正式的坐禪；而是能夠，並且應當在任何情況或姿勢中進行。禪修不必只讓人想到坐姿，這一點也被《解脫

81 Th 570。

82 詳細的實際教導，可見於 Mahasi 1991：pp. 9-16。亦參見 Debes 1994：p. 113 和 Lily de Silva (n.d.)：p. 13。

83 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 Silananda 1995：p. 7。

84 M I 21 將四種姿勢與克服恐懼相關聯；M III 112 與避免貪欲、不滿足相關聯；A II 13 和 It 116 與不容忍不善的想法相關聯；A II 14 和 It 118 與克服五蓋相關聯。

道論》和《清淨道論》所認可。這兩部論書指出：其他的姿勢也可能被用來實踐禪修的修習，取決於每位修習者的個性而定。⁸⁵

另一個可能性，被以下的事實所建議。多部經典，將四種姿勢與心的各種狀態作連結的這個事實，是去觀察：心的狀態和個人的表現，如行、坐等動作，這些表現方式之間的相互關係。透過這樣的觀察，修習者可能會變得覺察到：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，如何影響著心。⁸⁶ 身體的姿勢與心的狀態，是實際相互關係的。所以，一方清楚的覺知，自然增強另一方的覺知。因此，四種姿勢的隨觀，能夠導致對於身和心在條件上作相互關係的探究。



85 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、臥兩種姿勢，特別適合於「瞋怒性情的」（*dosacarita*）個性。Vism 128 加上：任何對於發展「定」的有效姿勢，就是應被採用的姿勢。根據《念住經》的注釋 Ps I 264，對於伸展和彎曲清楚地知道，是下一個身隨觀的層面，這意味著：知道做此動作的合適時間，因為藉由不舒服的姿勢維持太久而引起的感受，可能會障礙禪修的發展。Chah 1993: p. 40 指出「有些人認為你能坐越久，你應當是會越明智的。……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，遠比帶著不舒服或痛苦的感受而坐著，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。」

86 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信，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這些動作如何成為個人心態的表達——走路時有衝動或逃避；被擊敗而躺下來……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。」

這種特定的隨觀，也能引導修習者去質疑：潛藏在四種姿勢中的任何一種姿勢之下的認同感。⁸⁷ 注釋書對於這個建議，提供一個實際的樣貌。因為，根據這些注釋書，在單純的行走和作為念住的行禪之間，關鍵性的差別是——修習者在心裡保持這樣的質疑：「誰在行走？」「這正在走的，是誰的？」⁸⁸

將覺知轉向微小姿勢的調整，能夠獲得在觀的發展上的另一個視角。這些調整的主要理由，是要避免長時間保持同樣的姿勢時，發生身體的疼痛。透過更仔細的觀察：在任何姿勢上大部分的半自覺調整，顯然是為了減輕在「擁有身軀」下本有的疼痛，而付出的持續努力。⁸⁹

在這四種姿勢中，經典將行走和躺臥，分別地與覺知的發展相關聯。行禪，通常會視情況地出現在經典中，例如：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：佛陀和他的一些長老弟子們，致力於行禪。⁹¹ 這顯示：即使是已成就的修習者，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，

87 參見例如 S III 151，此經描述：對於自我的世俗錯誤觀念，是與他或她採取四種姿勢之一，錯綜複雜地綁在一起。根據 *Ñāṇapōṇika* 1992：p. 64：「對於姿勢保持具念，會帶來對於身體非個人特性的最初覺知。」

88 Ps I 251，因為以此方式，對於「自動的自我」的觀念能夠被克服。Ps I 252 補充：這應當適合任一姿勢。

89 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……隨時去改變姿勢……我們改變以治好疼痛……就如同照護持續的疾病……所有的姿勢中都有疼痛。類似的建議，可見於《大智度論》（在 Lamotte 1970：p. 1157）和在 *Ñāṇārāma* 1997：p. 29。

90 例如在 D I 89；M I 229；M I 332；M II 119；M II 158；A V 65 和 Ud 7。

91 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：所有長老弟子都從事行禪，每一位都伴隨一群其他的比丘們。

並且導致持續的定力發展。⁹² 注釋書，以導致完全證悟的行禪之運用為例，證明行禪具有「觀的潛能」。⁹³

不同於當今一般修習的行禪方法，在經典中所看到的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。在這種情形下的教導，並沒有提及對於個人身體姿勢的覺知、或行走的相互作用；而是提及從障礙的狀態來淨化自心。⁹⁴ 因為，同樣的表達也用在坐禪上，這只是意指：儘管採用不同的姿勢，仍然持續相同的禪法。這個禪法，是稍早坐禪時所修習的。

《增支部》中的一部經典建議：以行禪作為昏沉的對治。既然是這樣，這個教導就與標準的敘述不同。修習者要專注在行走的路徑上；要保持守護感官的覺知，並且防止心向外地分心。⁹⁵

關於在躺臥的姿勢中去培育覺知，是指：修習者必須在中夜期間具念地以右脅躺下來休息，記住起身的時間。⁹⁶ 對於具念地入睡的教導，看起來主要是關係到：在預先設定的時間醒來。⁹⁷ 根據其他的經文段落，

92 A III 29，改善健康和消化是行禪的益處，也被記載在 Vin II 119。關於行禪的修習，亦參見 Khantipālo 1981：p. 95；Kundalābhivamsa 1993：pp. 75-8 和 Thitavāṇṇo 1998：pp. 120-2。

93 Ps I 257 連結到持續行禪二十年之後，證得阿羅漢果位的比丘的故事。Ps I 258，記錄另一位比丘行禪十六年之後，同樣的證悟。

94 M I 273：「當行走和坐下時，我們將淨化我們有障礙狀態的心。」這個用詞「障礙的狀態」是五蓋的同義字（參見例如 S V 94）。

95 A IV 87。

96 例如在 M I 273。右脅而臥的建議（獅子臥），可能起因於這個事實：這樣右脅而臥的方式，對睡眠期間心臟的順暢運轉，比起睡眠時左脅而臥，較不會因身體的重量而阻礙。（左脅而臥會造成不愉悅的夢）。

97 Ñāṇavīra 1987：p. 158。

入睡時保持覺知，可以改善個人睡眠的品質，避免惡夢和夜遺。⁹⁸

141

總結上文，必須強調的是：雖然，在發展觀禪上，有各種不同的觀點與四種姿勢相關聯。但是，《念住經》本身所教導的是：僅僅全面地覺知整個的身體，以及在空間上身體的擺置。

一旦，四種姿勢的具念，導致了對於身體的覺知的基礎，修習者就能夠轉向《念住經》所介紹的下一個隨觀，這是關於身體動作範圍內之「正知的」(*sampajāna*)。⁹⁹ 對於這類正知的教導如下：

再者，比丘們啊！

當向前行及返回時，他以正知而行。

當向前看及向旁看時，他以正知而行。

當彎曲及伸直他的肢體時，他以正知而行。

當穿袈裟、持外衣及持鉢時，他以正知而行。

當吃、喝、咀嚼及嚐味時，他以正知而行。

當大便、小便時，他以正知而行。

當走著、站著、坐著、入睡、醒來、說話、沉默時，他以正知而行。¹⁰⁰

98 Vin I 295 和 A III 251。

99 參見 A III 325，根據此經文，對於行住坐臥的覺知，形成「念」和「正知」的基礎。

100 M I 57。值得注意的是：在這個教導中，大多數巴利動詞用的是過去分詞形式，賦予觀察下的活動一種被動性的微細差別。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。另外一個值得細查的要點是：前一修持所提及的姿勢，又出現在此經文中。注釋書 Ps I 269 解釋：姿勢隨觀下的行、站、坐，與此修持之間的不同點，是在此行、站、坐等姿勢的期間，相對是比較短暫的。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（就目的和適宜等來說）；然而，姿勢的覺知被運用在一個姿勢中，是較有利益的運用。

這個修習，除了是《念住經》中身隨觀之一，也是構成漸次道中一個顯著的步驟，被稱為「念-正知」(*sati-sampajañña*)。¹⁰¹ 在這個訓練的漸次道次第中，對於身體動作的念和正知，在準備的修習與實際的坐禪之間，居於過渡的位置。¹⁰² 更精確地說，念和正知，完成了在初步階段中關於持戒、守護根門和知足的部分；並且，對禪修的正式修習而言，是起始點。這起始點就是當修習者退居靜處以克服諸蓋，透過證入禪定的各種層次以有所進展，因而以利於獲得證悟。¹⁰³ 因此，念和正知的發展，是更正式的禪修基礎。例如，在此經，即《念住經》中，所描述的其餘的隨觀。¹⁰⁴

除了對於所提及的動作保持「具念」之外，「念和正知」這個複合用語，意指：「正知」的現前扮演著重要的角色。因為，「正知」本身，

101 例如在 D I 70。

102 基於漸次道修習的共通特性，如同諸部經典所描述的（例如在 D I 63-84；M I 179-84；M I 271-80 和 M I 354-7），這個模式可以歸入到五個主要階段：1、起信及出家。2、持戒的基礎訓練及知足。3、守護六根及對身體活動的具念和正知。4、棄除五蓋及禪定的發展。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發展，而是必須被一起納入來發展。Barnes 1981：p. 237 建議一個對於六步驟的代替架構：一方面，將守護六根與「具念和正知」之間作區分；另一方面，視為兩個分開的階段。

103 一些經典（例如 M I 181；M I 269 和 M I 346）明確地提及：對於行動的正知，是接下來正式禪坐的先決條件。Ps I 290 和 Ps-pt I 380 也呼應這樣的基本角色。這清楚地建議：對於身體活動的正知，是發展「念」以作為「覺支」的基礎。亦參見 Bronkhorst 1985：p. 311 和 Bucknell 1984：p. 29。

104 動作的正知與之後身隨觀之間的差異，引導 Schmithausen 1976：pp. 253-5 作了這樣的結論：身分、四界和屍體的隨觀，可能是後來附加的；因為，它們的特性，多多少少不同於隨觀身體的姿勢，及正知身體的活動期間所修習的覺知類型。不過，一些經典（例如 D II 94；A V 116 和 A V 119）各別地提及對於身體活動的正知和四個念住，這顯示兩者獨立的存在。這暗示：如果有任何後來附加的，正是對正知身體的活動附加在念住架構上。

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，可以具有廣泛的意義。¹⁰⁵ 所以，關於所提及的各種動作方面，出現了對於「正知」的涵義的疑問。不論是《念住經》或者漸次道的解說，都沒有提供進一步的訊息。注釋書藉著將正知分成四種層面而加以詳細地說明（參見圖6-3），對於這一點做了補足。依據注釋書，正知，必須被導向動作的目的及它的適當性。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禪修的修習（修習者的行處）作關聯，並且，修習者也應當藉著清楚地明白「真實相」的真正性質，而發展「無痴」（non-delusion）。¹⁰⁶ 更仔細的審察經文，會發現：有數段經文支持或進一步釐清這類注釋書的闡述。

圖 6-3 注釋書中「正知」的四種層面

目的 (<i>sāthakasampajañña</i> 目的正知)
適宜 (<i>sappāyasampajañña</i> 適宜正知)
行處 (<i>gocarasampajañña</i> 行處正知)
無痴 (<i>asammohasampajañña</i> 無痴正知)

105 參見本書第 51 頁。

106 在 Ps I 253-61。

根據《大空經》(*Mahāsuññata Sutta*)，修習者經由抑制已經進行的不適宜話題，談話才能夠被正知地實行。¹⁰⁷ 在此，「正知」意味著：修習者談論與知足、退居靜處、定、慧等相關的話題，因為，以此方式談話，對個人修道上的進展而言，說話就成為是「有目的的〔正知〕」了。這個例子，對應了在注釋書中所提及的正知的第一個層面，是關於某個動作的目的。

《念住經》在這部分，所列出的幾個動作，例如：「前行及返回」、「向前看及向旁看」、「彎曲及伸直肢體」以及「穿袈裟、持外衣及持鉢」等，以整組的形式出現在經文的其他地方。¹⁰⁸ 這些例子並沒有明確地提及正知，而是對於出家眾提出合宜行為舉止的教導。關於這些活動，經典所強調的是：它們應當以優雅且令人「愉悅的」(*pāsādikā*)方式進行。¹⁰⁹ 同樣地，漢譯《中阿含》提及：當比丘對於身體的動作修習正知時，比丘的「舉止莊重且安詳」。¹¹⁰ 從這些經文段落可判斷出：這套特定的動作，代表謹慎且莊嚴的行為舉止，適合於身為比丘或比丘尼的人。

144

107 M III 113。這相似於《念住經》疏 Ps-pt I 364 中，所見的解釋。此處將關於言談正知的發展，與抑制交談中不合適的話題相關聯。

108 在 M I 460 和 A II 123，作為比丘如何合宜地表現身體動作的教導之一。在 A IV 169，這整套，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。

109 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。Law 1922：p. 81，將此經文中的「正知」(*sampajañña*)翻譯成「審慎地」。

110 Minh Chau 1991：p. 83。

保持如此良好行為標準的必要，在僧團的眾多戒法中可發現。這些戒法，非常詳盡地規範了日常行為的各種層面。¹¹¹ 在古印度，賦予外在行為的重要性，在《梵摩經》(*Brahmāyu Sutta*) 中也顯然可見。在這部經中，對於佛陀日常行為的仔細檢視，形成評估佛陀精神成就的方式之一。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「正知的第二層面」——將正知與行為的適宜性相連結。

《增支部》的一段經文，將正知與觀看的動作相關聯。這段經文，敘述具有格外好色個性的難陀比丘，傾全力地讓他在顧視任何方向時，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。類似的微細差別，可以在《大空經》中看到，此經將關於四種姿勢的正知，與守護根門相連結。¹¹⁴ 145 兩處經文，都呼應到注釋書所提及的「正知的第三個層面」——經文提及的「行處」(*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」；而感官的欲樂，所代表的是「不適合比丘的行處」。¹¹⁵ 這意味著：「行處」的正知，特別是指稱「守護根門」。

111 這些特別是七十五條「學處」(*sekhiya*)，在 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：「學處……不僅是社會禮儀，它們也是比丘內心狀態的外在反映。」對於學處合宜的解說，參見 Thānissaro 1994 : pp. 489-510。

112 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。

113 A IV 167。

114 M III 113。

115 A V 352 和 S V 149。亦參見本書第 70 頁。

注釋書中所提及的「第四個層面」，將「正知」與「痴的不存在」(*asammoha*)相連結，已超越身隨觀的情況。一般說來，對於「真實相」的真正特性具有清楚的理解，是「正知的」(*sampajāna*)任務，依據「定義」的段落，這是必須以所有的念住隨觀來發展的一種素質。

注釋書對於正知所蘊含的四個層面的說明，可被視為遵循漸進的次第：以「目的正知」(修習者邁向醒覺的進展)，建立了相應於「適宜的」行為背景；這種言行，反過來，促進守護根門以及修習者禪修的發展；這發展，接著建立深入「真實相」真正性質的洞見。以此方式修習，在各種動作中發展正知的念住修習，將有目的的、莊重的行為與守護根門結合，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，比丘戒或比丘尼戒的戒法，是為了達到促進根門的守護。然而，另一方面，如果經由遠離感官享樂，某種程度的內心平靜已被建立，則修習者的身體動作，會變得更優雅且莊嚴。

與四種姿勢的隨觀相比較，關於動作的覺知則引進了額外的元素。因為，前者只存在於全然地覺知任何自然發生的姿勢或移動；然而，後者則涵蓋了刻意地採取收攝且莊重的舉止。

6.6 身分和四界

146

《念住經》所列的下兩個隨觀修習，是隨觀身體的組成以及從四界隨觀身體，兩者都引導「念」去對於身體的組成作分析。這兩種分析式禪法的第一項，以列出各種解剖的成分〔身分〕、器官和液體等，來

綜觀修習者身體的組成。¹¹⁶ 這經文的段落顯示：

他檢視這同一具身體，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、橫隔膜、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、關節滑液和尿液。」¹¹⁷

在其他經典中，這個身分的清單之後，緊接著這個語句：「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，並且所提及的項目，是可以被作為隨觀的身體部分之類的例子。事實上，其他的段落，提及在這清單中遺漏的一些身體的部分或液體，例如：腦、男根或耳垢。這證明了：這個念住的清單，並未徹底探討古印度的人體

116 各個部分的詳細描述，可見於 Ehara 1995：pp. 171-7 和 Vism 248-65。《中阿含》對於身分所列的項目，相當接近巴利版本（在 Minh Chau 1991：p. 90 和 Nhat Hanh 1990：p. 157）。然而《增一阿含》只有二十四部分（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，對於微觀世界及巨觀世界的物質存有的描述，都被相同的類型所塑造。《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，非常有可能是在巴利經典之後出現，但它仍然顯示：身隨觀這個類型的範圍，並不是只屬於佛教的修習者。

117 MI 57。

118 MI 421 和 M III 240。

《念住經》中所給予的這套身分組合，依循一個自然的排列：從固體和外部的成分，經由內部器官到各種體液。這種順序代表：覺知逐步進展的洞察力。最容易接觸到覺知的部位，先被提及；然而，在這順序中被列為較深的身體層面，則需要更深的覺知和敏銳度。另外，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，是從注意每個個別的身分，到對於全部的身分一起覺知。¹²¹ 這意味著：隨著這個隨觀更進階的階段，個別的身分在重要性上減退，而覺知則轉向對於身體整體上組合的、不淨的特性。根據《自歡喜經》(*Sampasādanīya Sutta*) 所言，也可以從身分進行到只對於白骨覺知。¹²²

相似於念住所教導的漸進模式，可以在《經集》(*Sutta Nipāta*) 的《勝利經》(*Vijaya Sutta*) 中發現。在此經中，對於身體的徹底審視，是從

119 Sn 199 提到腦部。事實上，腦部被 Paṭi I 7 加入到念住所列的項目，在對應的《中阿含》的漢譯版（在 Minh Chau 1991 : p. 90）也被提及。Vism 240 解釋：腦部未被列入於《念住經》，是因為它已經被「骨-髓」所包括。在 D I 106 和 Sn 1022 陽具被提及。陽具從《念住經》所列的項目中遺漏，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：「由於維多利亞式時代的拘謹，與性別有關的思想，都被刪除或跳過不提。」耳垢，出現在 Sn 197。

120 Debes 1994 : p. 124。

121 Vism 265。

122 這些是在 D III 104 所描述的四種「見定」〔 attainments of vision 〕中的前兩個；此經指出白骨的隨觀有諸多利益。亦參見 S V 129。

外部的身分導向內部的器官和液體。¹²³ 在《勝利經》中對於身體的這個審視，以修辭性的問句作結論：「除了缺乏洞見，否則，一個人怎麼可能因為這樣的身體，而自讚或毀他呢？」¹²⁴ 這個結論顯示：所敘述的隨觀目的，在於減低個人對於身體的執著。對《念住經》而言，也是適用的示意。

漢譯《增一阿含經》，列舉一個相關的觀想，作為身隨觀漢譯版的一部分。這個修持，是關於身體的孔竅，是將覺知引導到：對於身體每個孔竅的排出物的可厭性。¹²⁵ 這相同的修持，出現在巴利《尼柯耶》的其他經典中。¹²⁶ 這種修法和隨觀身分的主要目的，是要徹底的體證：自己本身的身體和他人的身體，本來就不是吸引人的。¹²⁷ 相關涵義的細微差異，可見於另一部經典，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：對於身體各部分不執著地觀察，導致去理解它們都是具有相同的性質。一旦，修習者清晰地領會它們的真實性質，這就變得明顯了——在身體的任何特定的面向（例如，像眼睛、頭髮、嘴唇）中，在本質上，沒有一個是美麗的！在《長老尼偈》（*Therīgāthā*）中，一位比丘尼生動地敘述這個洞察，

123 Sn 193-201。在此經中的進展模式，也與《念住經》中身隨觀的進展模式相類似，因為此經始於將覺知導向四種姿勢、伸展和彎曲，並且以死屍被野獸啃食的描述作結論。

124 Sn 206。

125 在 Nhat Hanh 1990：p. 170。

126 Sn 197 和 A IV 386。

127 根據 A V 109，身分的隨觀，是關於「不淨」（*asubha*），這一點 It 80 解釋：應當有對治性慾的目的。

128 S V 278。對於這段經文段落的審查，必須考量到：傳統的印度，對身體較高部位的尊重勝於較低部位。

經由此洞察指出：如果某個人將身體的內部翻轉到外部，即使是自己的母親，也會對其感到厭惡而且無法忍受它的氣味。¹²⁹

依循《念住經》的教導，隨觀身體不具吸引力的性質，首先提及自己的身體。¹³⁰ 瞭解自己的身體無有一處是美，由此作為對治「我慢」的方法。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「外部的」——其他人的身體。這樣「外部的運用」，能夠成為感官慾望的有力對治。¹³² 這個隨觀法，作為對治感官享受的潛力，致使在佛教的剃度儀式中將此法列入。這儀式的部分，包括指導新出家的比丘或比丘尼，去隨觀念住教導中所列的前五項身分。

149

雖然有這些利益，但是，這個修習也有潛在的危險。對於「不淨」過度的隨觀，會導致厭惡和憎惡。然而，厭惡自己的身體或他人的身體，只是欲望受挫的展現；與這個修法被用在欲望的平息並不相應。經典描述一個極端的案例，是對於這個特別的禪法修習過度且不智的運用：在佛陀教導了一群比丘有關這個修習之後，就退居獨處；這些

129 Thī 471。

130 亦參見 Vibh 193，此處明白地指示：身隨觀的開始是從自己身上發展，這是它能夠被運用於他人之前。

131 這被記錄在 M I 336，此經中，過去世的拘留孫佛（Kakusandha）推薦他的比丘們修習（身分的）不淨的隨觀，以對治可能的傲慢；由於比丘們從在家人那兒受到過度的推崇和尊敬。

132 A III 323 將身分的隨觀與去除性慾相關聯；A IV 47 與對於性行為厭惡的發展相關聯。Bodhi 1984：p. 92 此處解釋：「性慾認知的基礎是將身體作為性誘惑的看法，這個禪法的主旨在：藉著剝除性慾認知的基礎中的性衝動。」亦參見 Khantipālo 1981：p. 98 和 Mendis 1985：p. 44。一個額外的外在運用，被描述於 Vism 306，在此論中，身分所列的項目被用來對治憤怒，是透過反觀：修習者是否因為他人的頭髮、或皮膚、或骨頭等而憤怒。

比丘是如此投入地進行隨觀他們身體的身分，以致於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

在《念住經》經文中，以下文的明喻為例證，說明「平衡的態度」的必要。這段經文將身分的隨觀比作：正在檢查裝滿穀物和豆子的袋子。¹³⁴ 就如檢查這些穀物和豆子，不太可能激起任何的情緒反應一般，所以，隨觀身分，應當以平衡且不執著的態度來修習，因此，這樣的效果是使欲望冷卻下來，而非激起反感。

如果足夠的預防措施，是被用來建立適當的態度，那麼，睿智且平衡的隨觀身體的不淨，便有潛能導致證悟。這在《長老尼偈》中有記載，這部經記述：兩位比丘尼，以隨觀他們自己身體的身分，而獲得完全的覺悟。¹³⁵

一些經典，將《念住經》中列舉的整組三十一身分，歸類在對四界概略解說架構中的地界和水界。¹³⁶ 這顯示：在《念住經》的下一個修習之中，身體被分析為四界的素質，構成了隨觀的相關類型。對於這個隨觀的教導是：

133 Vin III 68 和 S V 320。關於這段經文，參見 Mills 1992：p. 74。

134 這「雙口的袋子」（*ubhatomukhā mutoli*），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。

135 Thī 33 和 Thī 82-6。

136 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，是針對比較鈍根器的修習者；然而，《念住經》中，相對較簡短的教導，則是對於那些具有敏銳根器的修習者。

不論身體如何被放置，如何被擺置，他都視為由諸界所組成。〔他檢視〕如下：「這身體內，有地界、水界、火界、風界。」¹³⁷

在此提及古印度的四界架構，是代表物質的四種基本特性：堅固性、流動性（或凝聚力）、溫度性和運動性。¹³⁸ 因為，對於三十一身分的隨觀，已經涵蓋了這些特性的主要前兩個，堅固性和流動性；而四界的分析，勢必造成更全面的方法，就是將覺知延伸到顯現溫度和運動特性的身體層面。因此，眼前的這個修持，對於身體的分析，進而發展到更全面且更精練的層次。¹³⁹

對於身體的「地界」和「水界」的隨觀，可以藉由觀察：對於身體的固態和流動部分的身體感覺來進行。對於身體「火界」特質的覺知，可以經由體溫的變化；而且就某種程度上來說，也可以經由將覺知轉向消化和老化的過程來發展。將覺知導向身體組織中所發生的各種不同的移動，涵蓋了代表運動特性的「風界」。例如：血液的循環或呼吸的循環。¹⁴⁰ 藉著覺知這四界的素質，是身體每一部分或身體的極微細的特性，這些相同的四界的素質，可被結合在單一的隨觀中。

137 M I 57。

138 參見例如 A III 340，根據此經，一棵樹幹可以被看作四界組合之一的顯現，因為四界的每一界，只不過是這同一棵樹的某個素質而已。

139 根據 Vism 351，這四界的分析，是對於之前的身分隨觀的提煉。

140 M I 188；M I 422 和 M III 241，解釋火界和風界的顯現。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，則是經由包括「空」和「識」。這六界形成《中阿含》版本念住教導的部分，然而出自《增一阿含》的版本，則擁有《念住經》中出現的同樣的四界。（參見 Nhat Hanh 1990：pp. 140、158、170）。「空」界，根據 M III 242，指稱空無及身體中空的層面。

對應的明喻，以屠夫殺了一頭牛並剝成塊去販賣，來闡明這個隨觀的特別修法的效果。依據注釋書，屠夫的明喻顯示「想」的改變，因為，151在屠宰之後，屠夫再也不會從「牛」的觀點來看待牛；而只以「肉」的觀點來看待牛。¹⁴¹當修習者仔細剖析身體為四界時，「想」的轉移就發生了——不再將身體經驗為「我」或「我所」，而僅是這四個素質的組合。

去經驗自身是一些物質性的組合，揭露出：修習者自身的身體，與外在的環境在性質上是相同的。¹⁴²以此方式，不執著的健全程度就會發展，就能對治那些，最終只是在物質性組合物上的執取。經由持續的隨觀，修習者也許漸漸理解到：這個看似如此堅固、紮實的物質身體，以及伴隨身體的整個物質世界，統統都沒有實質；¹⁴³只有硬度或軟度、濕度或乾度、熱度或冷度的不同程度，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，具有如此的潛力可以導致透徹的證悟——對於物質的真實相的「無實質性」、「無我性」。¹⁴⁴

經典將四界的架構，不僅與人體、也與一般物質的存在相連結。《象跡喻大經》(*Mahāhatthipadopama Sutta*) 以理解修習者自身「內在」152

141 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在於砍斷骨頭，所以沒有肉塊殘留在骨頭上讓狗來滿足牠的飢餓，這是此明喻的核心層面。

142 例如 M I 186，供給四界禪修的延伸運用，涉及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，以提及「我慢」為「公共財（例如地、水、火、風）的挪用」，巧妙地彰顯這類隨觀的功效。

143 Sn 937 指出：整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，是決定完全覺悟的特性。

144 M I 185 和 M I 421，將四界的隨觀與洞察無我相關聯。同樣的這些經典，接續這點的是將對於無我的體會，應用在當修習者被他人虐待和羞辱的場合。A II 164，同樣地，將四界的隨觀與洞察無我相關聯，以此方式能導致完全的覺悟。亦參見 Vism 640。

的「四界」，以及他們「外在的」對應物的相似性，來清楚瞭解無常的真理。這個論點是：因為（依據古印度的宇宙觀）在某個時間點，整個星球將面臨毀壞，那麼，在相同的四界的無意義累積物中，即是所謂的「身體」中，能夠有什麼永久性呢？¹⁴⁵ 以這樣的方式，欣賞所有物質現象的無常性，就能削弱對於物質欲樂的追求。透過對於物質現象的厭離而棄捨貪欲，接著，將導致從四界所造成的束縛中解脫。¹⁴⁶

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，對於發展「慈」(*mettā*) 和「悲」(*karuṇā*) 的心的素質，使用四界作為啟發。就如大地，是從瞋恨中解脫，即使當各類的垃圾丟置其上；修習者也應當發展從瞋恨中解脫的心。¹⁴⁷ 以這樣的方式，保持無瞋恨的心，修習者，即使在逆境中，將能夠以慈心和悲心來回應。¹⁴⁸

這些經文段落顯示：四界的隨觀，可以從各種方式來運用。將修習者身體的本質，與整個物質環境的組成作連結；或者應用這些物質的特性，以發展健全的心態。

145 M I 185。亦參見 Ledi 1986b：p. 72，他建議：以觀禪獨特的修持為基礎而開始，因為它將有助於快速地發展對無常性的理解。

146 S II 170 指出：對抗倚賴四界而生起的愉快和享受，是堅持對於四界的無常性，以及因而令人無法滿意的性質的立場。因此脫離此困境的唯一方法，是對於愉快發展不執著。

147 M I 423。

148 這點是以在 A IV 374 的經文為例，被誤控侵犯他人的舍利弗，藉由如下的聲明回應：他的心已經從瞋恨中解脫，就如同大地一般，對於丟棄在它上面的垃圾不會生氣。

6.7 腐屍和死隨念

身隨觀中，最後的禪修牽涉到某種程度的觀想；或者，至少是牽涉到思惟。因為，修習者必須將自己的身體，與他們會在停屍處看到的屍體作比較。¹⁴⁹ 這樣比較的教導是：

就像他會去觀看棄置在停屍處的屍體——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；……一具帶有血和肉、肌腱相連的骸骨；……殘留血跡、肌肉銷盡的骸骨，靠著筋腱相連；……毫無血跡和肌肉的骸骨，靠著筋腱相連；……到處散落著斷開的枯骨；……骨頭變白，像海螺殼的顏色；……過了一年多，枯骨堆積起來；……骨頭腐蝕且粉碎為塵土。他將〔自己〕這同一具身體，與〔所見的死屍〕比較：這身體也具有同樣的特性，它將會像〔上述〕那樣，它是無法免除那樣的命運的。」¹⁵⁰

在古印度，屍體顯然是被遺棄在野外這類的停屍處，在這些處所，屍體或者自行腐爛，或者被野獸所啃食。¹⁵¹ 來自《念住經》的上述經文，

149 Nāṇamoli 1995 : p. 1191 n. 150 : 「『正如』(seyyathāpi) 此字建議：這禪法……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：修習者怎樣在停屍處看到腐屍的印象，接著在他的住處禪修時，發展這個印象。根據 Ledi (n.d.) : p. 58，類似地，此項修習也許同樣地能夠將病人、或受傷的人（包含自己）、或死亡的動物作為修習的對象，以此為基礎而發展。亦參見 Thate 1997 : p. 11。

150 MI 58。

151 T. W. Rhys Davids 1997 : p. 80。

清晰地描繪屍體接續發生腐壞的九個階段。¹⁵² 依據藏文資料，當佛陀還是菩薩時，他親身在停屍處隨觀正在腐壞的死屍。¹⁵³

這個修持強調了兩件事：如同在屍體腐壞的各階段，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」的事實。前者將這個修持，與身分的隨觀作連結，以作為對治感官慾貪的另外工具。¹⁵⁴ 在《苦陰大經》(*Mahādukkhakkhandha Sutta*)中，可以找到這個建議的佐證。在此經中，用同一套術語，作為隨觀物質性的身體中，本有「過患」(*ādinava*)的方法。¹⁵⁵ 雖然，修習者可能會被牽引，而耽溺在年輕異性的美麗身體這個面向的「益處」(*assāda*，味)中；一旦，那同一具的身體，受制於年老、生病，以及最終趨向死亡，「過患」才會變得非常明顯。在那個時刻，之前顯得如此吸引人的這「同」一具身體，會經歷上述的腐壞階段。這段經文證實：隨觀腐壞中的屍體的核心目的，是對治感官的慾望。

依循《念住經》中所提供的教導，對於腐壞身體的觀想或記憶，被運用在修習者自身的身體上。他思惟：未來，自己的身體，將會經歷同樣的腐壞過程。因此，這樣的隨觀，構成對治我慢的一種方法。¹⁵⁶ 接

152 M III 91 和 A III 323 將同樣的描述歸納為四個階段：腫脹的身體、被動物咬食的身體、骷髏和殘骨。《中阿含》的版本，則以五個階段描述這同樣過程的隨觀；然而《增一阿含》的版本，總共給予八個階段。（在 Nhat Hanh 1990：pp. 158 和 170）。

153 Rockhill 1907：p. 23。

154 例如 Dhp-a III 108 敘述：佛陀帶領他的弟子們，去看美麗妓女西利瑪（*Sirimā*）的腐壞屍體，作為對治感官的慾望。As 197 對於那些本性上是明顯好色的人，建議修習腐屍的隨觀。

155 M I 88。

156 根據 A III 323，屍體的隨觀能夠對治我慢。

下來，如同「重誦」段落所顯示的：這同樣的理解，接著也被運用在其他活人的身體上。上述有關身分隨觀的警告，也還適用於活人身上，也就是，這個修持不應當導致反感或沮喪。¹⁵⁷

《長老偈》記述了，在停屍處實際地修習這個念住修持。有兩位比丘各自觀察一具女屍，卻有不同的結果。一位比丘獲得洞見；另一位卻無法發展這個隨觀，由於這具女性身體的相，在他的內心激起了感官的慾貪。¹⁵⁸ 這個危險，也反映在注釋書中——對於運用異性屍體作為隨觀的對象，提出警告。¹⁵⁹ 但是，即使對初學者，去隨觀異性的屍體，也許是不被建議。然而，如果成功地實踐，修習者將可預期的是：這樣的隨觀，建構了對於色慾特別有力的對治。¹⁶⁰ 事實上，《長老偈》也描述一位比丘隨觀仍然活著的女性身體——這是一個載歌載舞的漂亮女郎。¹⁶¹ 這位比丘能夠善用這樣的視像，因為，藉由如理地作意這視覺的衝擊，他成為阿羅漢。

透過這個禪修，可獲得另一個洞見：死亡，無可避免。對於死屍各階段的腐壞描述，生動地闡述了這個真理：任何被修習者執著為「我」或「我所」的形體，只會存留一段有限的時間。雖然，這似乎是這個隨觀的明顯涵義，但是，經典通常在描述死隨念時，並未提及腐壞的各階段。佛陀特別推薦：將死隨念的方法，與進食、呼吸作連結，心

157 Thānissaro 1993 : p. 55。

158 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。

159 Ps I 254。

160 事實上，Ledi (n.d.) : p. 59，建議以異性的死屍，作為觀禪的目的；然而，根據他的見解，同性的死屍適合「止禪」的發展。關於隨觀死屍作為止禪的修習，參見 Vism 178-96。

161 Th 267-70。

中記住這個事實——甚至連下一口進食，以及下一口吸氣，都不一定會發生。¹⁶² 確實，呼吸的現前與否，意味著生或死，所以，觀呼吸也具有被運用來作為死隨念的潛能。無論修習者會使用何種方法，死隨念，有助於激起精進力，以避免或消除不善；並且，最終能登上證悟「不死」的高峰。¹⁶³

死隨念，當修習者真正面臨死亡時，也可作為有用的準備。作為身隨觀中總結的修法，經常修持死隨念，能夠使人理解到：只有達到個人認同「身體為我」的程度，死亡才是可怕的。¹⁶⁴ 藉助身隨觀，修習者能漸漸體會到身體的「真實」性質，並且由此克服個人對於身體的執著。如果從身體的執著中解脫，修習者就會從對於肉體死亡的任何恐懼中解脫。¹⁶⁵



162 A III 306 和 A IV 319。

163 A III 308 和 A IV 320，將死隨念，與激起精進以克服邪惡相關聯。A III 304 和 A IV 317 將同樣的修法，與不死的證悟相關聯。

164 Debes 1994 : p. 151 和 Kor 1993 : p. 18。在實際隨觀中，某種程度地去對身體的認同，事實上，是被直接暗示於最後三個身隨觀（身分、四界、腐屍）。在此，修習者自身的身體，被稱為「這同一具身體」（M I 57-8），這個用詞似乎是刻意以無關個人的方式來表達。

165 參見例如 Th 20，此經中，一位阿羅漢說道：他不畏懼死亡，他準備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，與已經重複地隨念死亡相關聯。



第七章

諸受

7.1 受隨觀

156

有關「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」兩者。²在「受」的涵義範圍內，並未涵蓋「情緒」在內。³雖然各種情緒，依靠由「受」所提供的最初輸入訊息而生起，但是，情緒是比單純的「受」本身更複雜的內心現象，因此，應該屬於下一個念住的範圍——心隨觀。

《念住經》對於受隨觀的教導是：

當感覺到樂受時，他知道：「我感覺到樂受」；

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 Nāṇapona 1983 : p. 7。

當感覺到苦受時，他知道：「我感覺到苦受」；
當感覺到不苦不樂受時，他知道：「我感覺到不苦不樂受。」
當感覺到世俗的樂受時，他知道：「我感覺到世俗的樂受」；
當感覺到非世俗的樂受時，他知道：「我感覺到非世俗的樂受。」
當感覺到世俗的苦受時，他知道：「我感覺到世俗的苦受」；
當感覺到非世俗的苦受時，他知道：「我感覺到非世俗的苦受。」
當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」；
當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，是在三種基本的受之間作辨識，這三種受是：樂受、苦受和不苦不樂受。依據這部經，發展對這三種受的瞭解和不執著，具有導致從苦解脫的潛能。⁵ 因為，透過念住的修習，可以獲得這類的瞭解，⁶ 所以，「受隨觀」是具有相當潛力的禪法修習。這個潛力是基於這簡單而巧妙的方法：經由清楚地知道當下剎那的經驗，被感覺為「樂」、或「苦」、或「不苦不樂」，而將覺知引導到「喜歡」或「不喜歡」生起時的最初始階段。

4 MI 59。

5 AV 51。亦參見 S II 99。

6 依據 S V 189，為了對於這三種受有洞察的理解，必須發展四念住。值得注意的是：依據這段經文，要完全地知道諸受，必須發展全部的四念住。

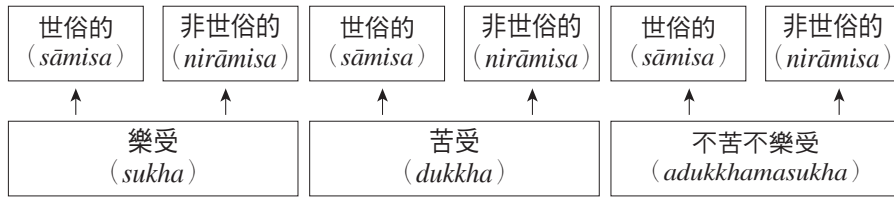
因此，「隨觀受」意指：非常實在地知道「自身感覺怎麼樣」。而且，隨觀受因為具有這非常實在的立即性，以致在對於「自身感覺怎麼樣」開始作出反應、投射或合理化之前，「覺知之光」就現前。以這樣的方式施行，受隨觀將會把修習者的態度和反應，揭露到令人意外的程度。這態度和反應，是基於由諸受所提供的這個最初的情感訊息。

這樣的「立即的知道」其有系統的發展，也將會強化修習者更直覺的感知狀態，這意味著：對於情境或他人產生感覺的能力。在日常生活中，這個能力提供了訊息上更多助益的來源，以補足透過觀察的理性模式及透過思惟所獲得的訊息。

在念住的教導中，覺知這三種受之後，接著是將覺知引導到受的另一種細分：「世俗的」(*sāṃisa*)和「非世俗的」(*nirāṃisa*)⁷。依據《增支部》的一段經文，這六重的分類，代表「受」的多樣化範圍。⁸如此，受隨觀藉由這六重的分類，全面地審視各種感受現象的完整範圍（參見圖7-1）。

7 漢譯《中阿含》的受念住，另外列出與欲有關的受（以及與欲無關的受），以及與食有關的受。《增一阿含》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 Paṭi II 233 中，也可找到另外的類型。在受隨觀之下，這個類型包括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類，可以再進一步擴展：不僅被包括在六種感官之中，而且依照受在過去、未來和現在的生起，加以細分，如此總計有 108 種受。莫哥禪師（Mogok Sayadaw）對於受隨觀發展出另一類的三種架構：經由在下列之間作區分，將「五根門的受」稱為「外在的訪客」；「內心的受」稱為「內在的訪客」；「與入、出息相關的受」稱為「招待訪客們」〔host visitors〕。（在 Than Daing 1970：p. 90）。

8 A III 412。



「世俗的」(*sāmisā*)和「非世俗的」(*nirāmisā*)之間的差異，關係到「與情欲有關的受」以及「與出離有關的受」二者之間的差異。⁹ 這額外的層面，環繞著對於受的評價。這評價不是基於「受」的情感特質，而是基於「受」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」，是否與在修行之道上的進步或者退步有關？

佛陀不同於與他同時代的苦行者，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，而斷然地推薦它們。反而，他將重點放在：所有類型的受在內心上和倫理上的各種結果。借助上述的六重分類法，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；那麼，這個倫理的層面，就變得很明

9 Ps I 279 解釋：世俗的樂受，是那些與五欲有關的樂受；然而，世俗樂受的非世俗相對者，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（感官之慾）、非世俗的（禪那）和完全非世俗的（證悟）。限定詞 *āmisā*，在經典裡常與 *dhmma*〔法〕相對，意指「物質的」。例如：在 M I 12 和 A I 73（亦參見 A I 91-4），比丘崇尚「物質的」事物甚於 *Dhamma*〔教法〕；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：因為前晚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（*carnal*）和靈性的（*spiritual*）。

顯了。¹⁰如《方等小經》(*Cūḷavedalla Sutta*)已指出的：這些潛在傾向的生起，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上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，「諸受」能導致不善心的反應生起。相同的原則，是構成在十二支「緣起」(*paṭicca samuppāda*)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

渴愛和內心的反應依緣於受，這種極重要的依緣關係，可能是構成「受」為何成為四念住之一的主要原因。再者，樂受、苦受的生起，是很容易觀察到的，這使「諸受」成為利於禪修的對象。¹³

諸受的顯著特性，是它們的短暫性質。對於「諸受」短暫、無常的性質持續的觀察，可以接著成為強而有力的工具，以發展不執著的態度。¹⁴因為覺知諸受的無常性，而產生不執著的態度，是阿羅漢各種經驗的特色。¹⁵

10 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*)中另一種的「受隨觀」(引自 Bendall 1990: p. 219)。《寶髻經》中這些教導是：如果經驗樂受，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。

11 M I 303。

12 在 D II 58 有詳細的描述。

13 依據 Ps I 277，對於念住，「諸受」是比「心」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。

14 在 A IV 88 這可找到例子。在此經中，佛陀詳細解釋：「無可執著」的教示，是藉由教導對於受的無常性的觀察；他接著顯示：這種觀察是能夠導致證悟的一種隨觀。

15 M III 244 描述：阿羅漢對「受」生起不執著，是由於他或她對「受」的無常性的理解。

另一個需要觀察的層面是：任何受的情感傾向，取決於導致該受生起的「觸」的類型。¹⁶一旦充分瞭解諸受依緣而生起的性質〔依緣性〕，不執著會自然地生起，而且對於受的認同便會開始消融。

《相應部·受相應》(*Vedanā Saṃyutta*)中一段如詩的段落——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。有時諸受是樂的；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；人並不需要與受的變遷爭鬥。以這樣的方式觀察，對於受，修習者變得能夠逐漸地建立不執著的態度。一位對於「諸受」具念的觀察者，藉由觀察的動作，不再完全地認同諸受，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：去詢問「誰在感覺？」就是那個引導出從單純地經驗受到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訊息，筆者將簡要地審查：諸受與形成種種的「見解」(*diṭṭhi*)、主張之間的關聯；並且更仔細地調查在念住的教學中，所呈顯的三種類型的受。

16 M III 242。

17 S IV 218。

18 Debes 1994 : p. 227。

19 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，便是在對於「受」的方面，建立自我感的三種方法。它們的去除，便會導致證悟。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 Nāṇaponika 1983 : p. 4 所強調的。

對於諸受培養不執著的態度，是《梵網經》(*Brahmajāla Sutta*)開場的主題。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；也不要因為受責備而不悅。因為任何一種反應，都只會擾亂內心的寧靜。接著，佛陀全面地評論：在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。作為對這考察的總結，佛陀指出：他已完全洞察諸受，所以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直到「渴愛」(*taṇhā*)；渴愛，反過來又倚賴「受」而生起。²² 相反地，經由完全地瞭解：「受」的功能是「觸」與「渴愛」之間的連結，「見解-形成」的過程自身才能夠被超越。²³ 《歡愉經》(*Pāsādika Sutta*)明確地

20 DI 16。

21 事實上，《梵網經》討論六十二個形成見解的「依據」(DI 39: *dvāsaṭṭhiyā vatthūhi*)，並不是六十二種「見解」。見解的實際總數，較六十二少很多，例如：前四種「依據」，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依據有關，而不是這些見解中任何一個個別的內容。當S IV 287提及六十二種「見」(*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*)時，或當Sn 538提及「諸異教」(*osaraṇāni*)時；這並不真正符合在《梵網經》自身中，所使用的詞彙。

22 在DI 39，佛陀指出：所有這些不同的見解，都是因為提出這些見解的人們這一方，缺乏智和見。他們僅受到諸受和渴愛的影響。注釋書 Sv-pt I 180 解釋：這類見解的產生，應當是「不瞭解諸受的生起」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「形上學主張的心理分析」。

23 在DI 45，佛陀解釋：那個已經知道「觸」的生起和減去（「觸」是「受」生起的必要條件，而且受又是渴愛的必要條件）的人，由此已經證悟了：是什麼超越了所有的這些見解。

將這類見解的超越，作為念住隨觀的目標。²⁴如此，第二種念住，即受隨觀，就具有一種有趣的潛能——生起洞察各種見解和主張的起因。

持續的觀察將揭露這個事實：「受」能決定性的影響及渲染後續的思惟和反應。²⁵在檢視「受」的這種制約功能之下，預設理性思考比感受和情緒更優越，結果證明這是個幻象。²⁶邏輯和思惟，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，則又反過來，受制於樂受或苦受的生起。²⁷認知過程的初始階段——當喜歡或不喜歡的最初痕跡顯現時，通常沒有完全地被意識到；而且，後續評價的決定性影響，經常沒有被發現到。²⁸

從心理學的角度來審查，「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從人類進化的早期歷史來看，當處於逃避或戰鬥之間，必須作瞬間抉擇的時候；此類迅速的回饋，會逐漸成為在危險的處境下求生存的機制。這類抉擇，是基於最初幾秒的認知評價所具有的影響力；在這期間，「受」扮演著非常重要的角色。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。

24 D III 141。

25 參見如 M I 111，這裡描述：人的思惟和反應，如何地倚賴著由「受」和「認知」所提供的具決定性的第一手訊息。

26 Khantipālo 1981：p. 35。

27 Premasiri 1972：p. 20。

28 Burns 1994：p. 33。

29 Brown 1986a：p. 271。

受隨觀提供了一個機會，去把這些評價、制約作用，帶回到有意識的覺知。清楚地覺知「受」的制約力，可以導致修習者去調整各種已變得無意義、或甚至有害的慣性反應模式。因此，情緒能夠在它們的生起點上被消除。³⁰ 如果沒有這樣的去除制約，則由「受」所啟動的最初評價的結果——任何帶有情感的偏見，就會在看似很有道理的、「客觀的」意見和見解中表達出來。相對地，見解和意見是有條件的倚賴著：由「受」所提供的初始的評價性信息；對此倚賴的實際評量，將揭露：潛藏在個人見解和意見背後的情感執著。見解和意見，對於「受」的最初始評價作用的這種倚賴，是隨後的教條式堅持和執取的重要起因。³¹

在古代的印度，佛陀對於各種見解的分析方法，與盛行的各種哲學玄想，形成了強烈的對比。佛陀藉由檢視諸多見解背後的情感基礎，來對應它們。對佛陀而言，重要的問題是：揭露在任何見解的堅持之下，所潛藏的心理態度。³² 因為他清楚地看見：持有某個特定的見解，通常是欲望和執著的一種顯現。

因而，初期佛教對於正見的概念其重要的層面是：對自己的信仰和見解，持有「正確的」態度。其中，重要的問題是：對自己的見解，

30 Padmasiri de Silva 1981 : p. 22 和 Dwivedi 1977 : p. 255。

31 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，關於透過見解而產生教義上的執取。和 Sn 832；Sn 883；Sn 888-9；Sn 894 和 Sn 904，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連結。

32 參見 Bodhi 1992a : p. 9；Burford 1994 : p. 47；Collins 1982 : p. 119；Gethin 1997b : p. 222 和 Gomez 1976 : p. 141。

是否產生了執著和執取？³³而這執著和執取，經常顯現在激烈的辯論和爭執之中。³⁴正見，愈是能遠離執著和執取；它在修行之道上，作為進展的實用工具，便愈能展現它的充分潛能。³⁵亦即，這樣的正見，決不可被放棄；事實上，它是正道的最高點。應該被捨棄的，甚至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、苦之滅及導致苦息滅的道路，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愈來愈不執著和厭離中表達出來。這種不執著，也反映在《念住經》的「定義」所說的：無有貪欲和憂惱；以及反映在《念住經》的「重誦」所教的：避免「執著世間的任何事物」。

164

7.3 樂受和喜的重要

樂受的制約角色，在導致喜愛和最終教義式的執著方面，具有一些深遠的涵義。但這並非意指：所有的樂受應當只是被避免。事實上，瞭解所有的樂受不應該只是被迴避，更是佛陀個人追尋解脫的直接成果。

33 經典中對於「正見」的標準定型陳述，事實上，與執著、執取直接相關，是以四聖諦的方式而被陳述（參見例如 D II 312 等）。在 A IV 68，四聖諦的架構，接著被運用在各種見解的自身之中。

34 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，與免於爭吵之間作連結。在 S III 138，佛陀總結自己無爭的態度說：「我不與世人爭論；與我爭論的，正是世人。」

35 對於個人的見解採取實用的態度，在 M I 323 和 A III 290 被建議。兩經都明確地指出：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。

在他覺悟的前夕，佛陀已用盡所有通往證悟的傳統手段，卻仍未獲得覺悟。³⁶ 在回憶自己過去的經驗，並思考替代的方法時，他回憶起自己年幼時。在那時候，他曾經體驗過甚深的禪定和快樂——已經證得初禪。³⁷ 進一步思惟這個經驗，佛陀得到一個結論：那時所經驗到的快樂的類型，並不是不善，因此，不會障礙修行的進步。³⁸ 這個理解——禪那之樂是一種「善而可取的」樂受，顯示出佛陀求道過程中的重要轉捩點。基於這關鍵性的理解，佛陀很快地便獲得開悟。雖然，在此之前，佛陀具備可觀的定力成就及種種苦行的修習，但是，佛陀仍無法獲得證悟。

在他覺悟之後，佛陀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，佛陀再也不害怕樂受。如同佛陀指出的：正是所有不善心成功的斷除，才導致他快樂和歡愉。⁴⁰ 同樣

36 既非高度精鍊的禪定，更非各種的苦行，能引導佛陀達到完全的覺悟。所以（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方法後，佛陀為了持續追尋而不懈的努力，可能構成 M I 219 和 A I 50 的基礎。兩經都顯示：佛陀的覺悟是無畏的奮鬥結果。「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。（在 M II 211 和 S V 422）。

37 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，但從前後文看來，應該是在他仍是童年的某一時期。Mil 289 作出相當不可能的推測：認為佛陀那時只有一個月大，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），將這段故事置於佛陀出家前夕，這也似乎是不可能的。

38 M I 246 描述佛陀如此思惟：「為何我害怕與感官享受、與不善法無關的快樂呢？我不害怕這類的快樂！」基於這個洞見，佛陀證悟了覺悟。這種理解——對於內心情況作倫理上評價的重要性，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。

39 A I 136；亦參見 Dhp 200。

40 D I 196；亦參見 D II 215。依據 Ps I 297，伴隨著徹底的證悟，喜悅（作為覺支之一）也達到圓滿。

地，覺悟的比丘和比丘尼們所作的偈頌，也經常頌揚：藉由修行之道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身心之喜和無欲之喜，在他們描述大自然之美的詩偈中，經常可以看到喜的表現。⁴² 的確，早期的佛教僧人，以他們自己的生活方式為樂。以一位到訪的國王的見證為例，他描述比丘們：「微笑且愉快，由衷地喜悅且率真地歡喜，過得自在、平靜。」⁴³ 這段描述，是這位國王在「佛陀的弟子」與「其他苦行者的弟子」之間，所作的一部分比較——後者的舉止，相對而言，是陰鬱的。對國王而言，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，無感官慾樂的喜悅具有重要的功能。

無欲的喜悅和快樂其善巧的發展，是佛陀直接體證的結果。這使得佛陀明白：必須去區分「善的喜悅」和「不善的喜悅」的類型。⁴⁴ 念住對隨觀受的教導，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。

166

41 Th 35；Th 526；Th 545；Th 888 和 Thī 24。

42 例如在 M I 212，在此經中，月光照耀下的牛角林之美，成為幾位長老弟子讚嘆比丘種種美德的場所；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：欣賞掌管音樂之神「五髻」（*gandhabba Pañcasikha*）所奏出的些微悅耳之樂——他的歌曲，在他的愛人之美，與阿羅漢的生活之美間作比較。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。

43 M II 121；亦參見 Rahula 1997：p. 52。事實上，依據 A V 122，喜歡佛陀的教導的人，無論行、住、坐、臥，都將體驗到快樂。

44 M I 476 和 M I 454。相同的理解也反映在 Th 742，此經建議：與教法〔*Dhamma*〕有關的那些愉悅的類型，「善的喜」（*kalyāṇapīti*）的用詞在 Sn 969，亦參見 Premasiri 1981：p. 69。

佛陀所採用的途徑之妙處，不僅是他有能力去區分：應當追求的喜、樂的種類，以及應當避免的那些喜、樂；也在於他能巧妙的利用離欲之樂，以求在通往證悟之道上的進展。許多的經典描述：智慧和證悟，是有條件的倚賴於無慾望的喜、樂的現前。根據這些經典的描述可知：以「悅」(*pāmojja*)為基礎，「喜」(*pīti*)和「樂」(*sukha*)生起；並依因果次第，導致禪定和證悟。有一部經將這種因果次第的機制，比作：大雨落在山丘，逐漸注滿溪水和河流，最終流入大海的自然過程。⁴⁵一旦，無感官慾樂的喜、樂已經生起，它們將會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*)中也反映發展無感官慾樂之喜的重要性。佛陀在此經，鼓勵弟子去發現：是什麼構成真正的快樂；並以這個瞭解為基礎，去追求快樂。⁴⁸這段經文特別指稱：禪那的經驗，能夠產生一種快樂。這禪那之樂，遠勝於它所相對的世俗之

45 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）。愉悅是證悟的支柱，記載在 Dhp 376；Dhp 381 和 Th 11。依據 Ayya Khema 1991：p. 105「內在的愉悅，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「不間斷的內心的喜悅」。Cousins 1973：p. 120；Debes 1997：p. 497；Gruber 1999：p. 231；Ñāṇaponika 1988：p. 20 n. 9 和 Sekhera 1995：p. 104，也注意到「喜」(*pīti*)的重要性。

46 A V 2。

47 A III 435；注釋書 Mp III 413 解釋，這特別是指涉：必須免除心的遲鈍。在 S V 156 也提到：在念住的修習中，培養「喜」的重要性。

48 M III 230。

樂。⁴⁹ 另一種，是無感官慾望之樂，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*)，揭露了：在漸次修學的層層過程中，將會發生愈來愈精細的非感官之樂。這個修學上升系列中，最初的各種層次，是因為無過失和滿足而生起的各種快樂形式；這些快樂接著透過深定，而導致獲得不同層次的快樂。這系列的頂點，與依證悟而完全解脫的至樂一起生起。⁵¹

無感官慾樂之喜的重要角色，也反映在阿毗達磨對心的狀態的考察中。在整個一百二十一種「心的狀態」中，大多數的心的狀態是與悅相應的；只有三種心是與憂相應的。⁵² 這暗示：阿毗達磨很強調喜悅的功能和重要性。⁵³ 阿毗達磨在對於心的分析架構中，進而替阿羅漢的微

49 M III 233，另參見 M I 398。

50 M III 217 將心靈的喜悅經驗，與洞察一切感官經驗的無常性連結；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 說到毗婆舍那的天人之樂；依據 Dhp 374，觀諸蘊的生滅，導致喜悅和歡愉。

51 M I 346 提及：透過保持「清淨的戒行所得的樂」(*anavajjasukham*，無過失之樂)；接者是源自「抑制感官之樂」(*abyāsekasukham*，無雜樂)；這又依次導致漸增程度之樂：在初禪中所經驗到的樂(*vivekajam pītisukham*，離生喜樂)、在二禪中所經驗到的樂(*samādhijam pītisukham*，定生喜樂)、在三禪中所經驗到的樂(*sukhavihārī*，樂住)以及在解脫之樂中達到極致(*nibbuta sītibhūto sukhapaṭisaṃvedī*，已證得涅槃寂靜者，所體驗之樂)。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 甚至竟然將佛陀對於喜樂的重要性的強調，與伊比鳩魯學說作比較。

52 Abhidh-s 1-7 提出一個架構，包括：六十三種與「悅」(*somanassa*)相應的心，三種與「憂」(*domanassa*)相應的心；五十五種與「捨」(*upekkhā*)相應的心。

53 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，這裡記述無感官的喜有五種不同的層次；並詳說有助於發展喜的十一個要素（在 Vism 132）。《解脫道論》(*Vimuttimagga*)也列出各種類型的樂。

笑，保留了一個特殊的地位。⁵⁴ 令人有些驚訝的是：它出現在被一組所謂心的「無因」(*ahetu*)且「唯作」(*akiriya*)的狀態中。這些心，既非根源於善或不善，也與業的「運作」無關。在這一組心之中，只有一個是「伴隨有喜悅的」(*somanassahagatā*)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，當作是喜悅的漸進修持。為了平衡這種想法，應該補充說明：修道的進展，必然也包括不愉悅的經驗。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，有關於不愉悅的受和經驗，佛陀的立場是：明確地將其導向智慧的發展。

7.4 苦受

在古印度的歷史中，佛陀對於「受」提出智慧的分析，在感官享樂的世俗追求、贖罪的苦行以及自我折磨之間，建構了一條中道。當時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，讓人立即經驗到來自過去的負面業果，因此，能加速業果的斷除。⁵⁵

54 在 *Abhidh-s* 2 諸無因心中提及「伴隨有悅的，產生微笑的心之狀態」；另見 Bodhi 1993: p. 45。「阿羅漢的微笑」被記載在一些經典中，有關於佛陀與目犍連的方面，例如在 Vin III 105-8；M II 45；M II 74；S I 24；S II 254-8；A III 214。

55 例如 M II 214，另參見 Jayawardhana 1988: p. 409。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「靈性的力量」(*iddhi*)，這力量，接著可以被用來證得超常的力量或解脫。2. 身體是渴愛的源頭這個觀念，因此，為了去除渴愛，必須折磨身體。

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，整個業報的總數要被窮盡，是無解的。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，覺悟，並不只是機械式地斷除過去行為的累積結果。覺悟所需要的，是透過智慧的發展，以斷除「無明」(*avijjā*)。⁵⁹ 阿羅漢以「觀」徹底地穿透無明，超越了他們所累積的大部分業行的範圍，除了那些在今生應當仍然會成熟的部分。⁶⁰

56 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，開悟便會來到的觀念……是一種錯誤的見解。因為我們都拖著無限量的舊業……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，證悟才發生。」

57 在 S IV 230，佛陀提到：由於膽汁、痰、風的不調；身體體液的失衡；氣候的改變；不謹慎的行為；或者因為暴力而生起的諸受；以及因為業報而生起的諸受的另一類選擇。這些另類的選擇，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「過著一種專心於淨化的生活」的可能性。

58 A V 292；A V 297 和 A V 299 強調：完全避開業報的不可能性。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，因為之前的業而經驗到苦。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：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，可能不會發生這相同的結果。

59 A IV 382 明確地否認：在佛陀座下過梵行生活，是為了改變或去除尚未成熟的業果。它澄清：其目的，是要發展觀智和智慧。嘗試去斷除舊業的果報，是耆那教的立場。在 M II 216 和 M II 222，佛陀批判這立場。

60 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，如 Th 81）。以阿羅漢央掘魔羅（*Āṅgulimāla*）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）。

佛陀自己，在覺悟之前，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，佛陀更了然於心。《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。這個討論以佛陀如下的反諷作結：相對於自我折磨的苦果，他能夠體驗的快樂，遠勝過該國國王所能獲得的。⁶² 對佛陀而言，顯然證悟並不是依靠著：只要忍耐痛苦的感受。⁶³ 事實上，從心理學的角度來看，刻意讓自己承受自殘的痛苦，可能是偏頗的侵略行為的表現。⁶⁴

苦受的經驗，能夠活化瞋隨眠，並導致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享受的傾向。因為從未覺悟的角度來看：感官慾望之樂的享受，似乎是離開痛苦的唯一退路。⁶⁵ 這製造出一種惡性循環，在其中，隨著受的每一個經驗——樂受或苦受，受縛於「受」則更為增強。

能跳脫這個惡性循環的方法，在於對苦受具念的、清醒的觀察。這類對於痛不作反應的覺知，就巧妙地處理疼痛的經驗而言，是一個簡單而有效的方法。就身體的疼痛是什麼，單純地觀察它，能避免產生內心的強烈反射。任何對疼痛害怕或抗拒的內心反應，只會增加疼痛

61 M II 93。

62 M I 95。

63 M I 241。

64 參見 Padmasiri de Silva 1991：p. 71。

65 S IV 208。佛陀接著以「被兩支箭射中」之痛的例子，說明未覺悟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。

經驗的不愉快程度。熟練的修習者，也許能夠只經驗到苦受的身體層面，而不會讓內心的反應生起。那麼，禪修的技巧和「觀」，就具備了一種有趣的潛能——阻止身體的疾病影響內心。⁶⁶

經典將這種制止因為身苦而影響內心寧靜的能力，尤其與念住的修習相連結。⁶⁷ 以此方式修習，透過念住對於疼痛的智慧觀察，能夠將疼痛的經驗，轉化成獲得深度洞見的機會。

7.5 中性的受

儘管樂受和苦受，能夠啟動個別的貪隨眠和瞋隨眠；但是，中性受能激發痴隨眠。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：覺知中性受不是件容易的事，而且應當最好是藉著推理，以及藉著注意樂受和苦受兩者都不存在。⁷⁰

討論中性受，其中有一個更饒富趣味的點，是對於五根門生起的受

66 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：重點是避免將自己等同於五蘊的任何一蘊（也因此與疼痛有關）。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，持續地覺知疼痛為一種客觀的現象，但是，這種分離或不再認同的行動，能減輕、或甚至消除疼痛對心的情感衝擊力。

67 依據 S V 302，各種疼痛的身受，無法征服安住於念住的心。佛陀他自己，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）。

68 M I 303。

69 M III 285。

70 Ps I 277。注釋書以下例來說明這點：獵人見到岩石前後的足跡，因而推論出動物經過的路徑。

的調性，作阿毗達磨式的分析。阿毗達磨認為：只有觸受會伴有苦或樂；在其餘四根門生起的受，必然是中性受。⁷¹ 這個阿毗達磨式的陳述，在受隨觀方面提供一個有趣的觀點。因為，它鼓勵一種探索：對於色、聲、香、味的愉悅或不愉悅的經驗，要達到何種程度，才是純粹個人內心評價的結果？

在這調查之上，關於中性受方面應當隨觀的一個核心特性，是它們的無常性。⁷² 這一點尤其重要，因為在實際的經驗裡，中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。如此被隨觀時，中性受將導致智慧的生起，從而對治無明的潛在傾向〔隨眠〕。

《六處分別經》(*Salāyatanavibhaṅga Sutta*) 指出：「與無明相應的中性受」以及「與智慧相應的中性受」二者之間的差異，是關於這類中性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致，在此情況中，對象對觀察者缺乏作用，所以沒有苦受或樂受。相反地，與智慧現前相應的中性受，則超越了對象，因為，這種中性受，是來自不執著和平靜，而不是來自對象本身所具有的愉悅或不愉悅的特點。

71 Dhs 139-45；更明白地在 Abhidh-s 2；亦參見 C.A.F. Rhys Davids 1922：p. 171 n. 2。經典提供有些不同的見解，因為經典提及樂的和苦的色、聲、香、味；這些又成為對應的樂受或苦受生起的因緣。另參見 S IV 115；S IV 119；S IV 125 和 S IV 126。

72 It 47。

73 M III 219。

根據同一部經典，建立這樣的平靜，是「受」逐漸精煉的結果。在這過程中，首先，與出離之生活有關的三種感受，被用來超越較世俗的和感官的慾樂之類的受。⁷⁴在下一個階段，與出離之生活有關的內心愉悅，被用來對抗並超越與出離有關的困難。這種精鍊的過程，接著導致平靜的受，甚至超越無感官慾樂的內心愉悅。平靜和不執著，作為修習的極致，也出現在《念住經》有關受隨觀的「重誦」之中；它教導修習者「無所倚賴」，並且「不執著」地觀察所有種類的受。⁷⁵



74 M III 220。

75 M I 59：「並且，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。這就是他如此地，於諸受，安住於隨觀諸受。」

第八章

心

8.1 心隨觀

173

在前一個念住即受隨觀的後段部分，覺知涉及「世俗的感受」與「非世俗的感受」之間的倫理區別。相同的區別，出現在下個念住一開始的部分。心隨觀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：

他知道：有貪的心是「貪的」；無貪的心是「無貪的」。

他知道：有瞋的心是「瞋的」；無瞋的心是「無瞋的」。

他知道：有痴的心是「痴的」；無痴的心是「無痴的」。

他知道：蜷縮的心是「蜷縮的」；散亂的心是「散亂的」。

他知道：廣大的心是「廣大的」；狹小的心是「狹小的」。

他知道：可被超越的心是「可被超越的」；無可被超越的心是「無可被超越的」。

1 亦參見 Khantipālo 1981 : p. 37。

他知道：有定的心是「定的」；無定的心是「無定的」。
他知道：解脫的心是「已解脫的」；未解脫的心是「未解脫的」。²

心隨觀總共使用了八種類別（參見下圖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，或者其相反的特質。所以，心隨觀實際上涵蓋了十六種心的狀態。同樣的這十六種狀態的套組，出現在經典中與「他心通」的能力有關的其他地方。⁴ 因此，從經典的角度來看，這套組成為心的狀態的代表清單。這清單與「個人的內省」及「評估他人之心」兩者有關。

這十六種心的狀態（或八種類別），可以被細分為兩套。第一套對比「善的」內心狀態與「不善的」內心狀態；而第二套，則與較高層次的內心狀態的現前與否有關。筆者將在對一般的心隨觀作介紹性的評估之後，接著個別地檢視不同的心的狀態。

2 M I 59。

3 除了這八種類別之外，《中阿含》中這心隨觀的漢譯版本，列出「有染污」、「無染污」的心；而《增一阿含》則將「渴愛（*craving*，愛念心）」和「心的自如運用（*mastery of the mind*，普遍心）」作為額外的類別（在 Minh Chau 1991：p. 93 和 Nhat Than 1990：pp. 162、174）。Paṭi 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。

4 例如 M I 495。

圖 8-1 心隨觀的八種類別

「普通的」心的狀態	「較高的」心的狀態
有貪的 (sarāga)	廣大的 (mahaggata)
有瞋的 (sadosa)	無可被超越的 (anuttara)
有痴的 (samoha)	有定的 (samāhita)
散亂的 (vikkhitta)	已解脫的 (vimutta)

潛藏在這個念住之下的，是在著重點上的一種隱藏不顯的轉移：從將「心」經驗為一種個別實體的日常方式；到認為「心」的各種活動只是對象而已；並且從它們質的特徵給予分析。⁵ 依據《念住經》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，揭露了一切心的活動的短暫特質。此外，持續的心隨觀，也將顯露出：修習者視為是自己所擁有的自心的東西，事實上，受外在因素影響的程度有多少。因此，瞭解心具有無常性和依緣性，這符合了《念住經》¹⁷⁵ 整體的要旨——趨向「不執著」和「無有認同」。

8.2 對於個人內心狀態非反應式的覺知

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、瞋等）。「念」的任務，反而是：藉由清楚地認出潛藏在特定的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，

5 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。

因為人的直覺傾向，是會忽略任何抵觸或威脅自我的重要感和人格的完整性之事物。為了維持自尊而運用自我欺騙的習慣，經常變得根深柢固；所以，培養精確的自我覺察的第一步，是真誠地承認在心中有各種隱藏的情緒、動機和偏好的存在，而且不立即地壓抑它們。⁶ 以此方式，保持非反應式的覺知，抵消了包括在不善的內心狀態中，或者反應、或者壓抑的衝動。因而，解除了不善心的情緒和注意力的牽引。⁷

《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，而將注意力轉向這些念頭的性質，以及製造它們的意志傾向或趨使力量。⁸ 該經借助一個比喻，來解釋這簡單而巧妙的方法——將整個注意的光，轉向形成念頭的內心條件上。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。在身體的舒適和安定上這樣逐步的增強，生動地說明了：在不善的思考過程中，內心的不安和緊張，如何可以透過直接的觀察，而逐漸被消滅及克服。看著不善的心的狀態而不涉入其中，以此方式，能夠滅除不善心的燃料；因此，不善心將逐漸地失去它的力量。

176

6 Bullen 1982 : p. 29。

7 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 記載一個臨床案例，可佐證此方法的巧妙。一個二十三歲的男子，因為嚴重周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，涉及以「心的覺察」作為治療，可在 Woolfolk 1984 : p. 551 中找到。

8 M I 120。

這樣具念的觀察而不涉入其中，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：鏡子的使用，是要看清自己的反照。⁹ 就如同鏡子只是反映任何映現在其前的事物，修習者應當試著對於自己當下的心的狀況，保持純然的覺知，並且不讓反應生起。

然而，該部《止尋經》，也提及「以心擊敗、鎮壓心」作為另一種方法，以處理不善的念頭。¹⁰ 這顯然與上述所說的方法不相符。但是，一旦這個教導是從上述的情況來考量，那麼，在所有其他的方法，包括上面討論過的「解除」，都無效之後，它成為最後的手段就很明確了。¹¹ 如此，「以心擊敗、鎮壓心」，是當所有其他的方法都已失敗時的緊急措施。當情況快失控時，強力的介入，至少會防止過度的負面念頭，而影響到不善的行動。「以心擊敗、鎮壓心」，其實在另一個場合，被佛陀歸在無效的方法中。佛陀在覺悟前，他自身已經試過並且捨棄了它。¹² 這說明了：純粹強力的使用，一般而言，不是為了心的發展而設的，而只是適用在緊急的情況中。

9 A V 92; 同一比喻也出現在 D I 80 和 M I 100。亦參見 Samaratne 1997: p. 141，他建議：尤其是關於不愉快的情緒，要保持「如鏡的心」。

10 M I 120。

11 除了上述將注意力引向這些念頭的本質，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。類似的例子參見 A IV 87，此處，在保持清醒、對治昏沉種種方法的全面清單之後，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，這也是一種最後的手段。

12 在 M I 242。

citta〔心〕，在這《念住經》中所使用的巴利語詞，通常在經文中指稱：有意志和情緒意味的「心」，意指個人的心情或心態。¹³

念住教導中所列出的各種心的狀態中的前三種，是貪（*rāga*）、瞋（*dosa*）、痴（*moha*）；是一切不善心的三個主要根源。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。有系統的發展這種能力，可以長養一種直覺的倫理敏銳感，這成為個人在修行之道上進展的重要資糧，以及在日常生活中合宜行為的可靠指導。

《念住經》分別列出這些不善「根」的每一個，以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，這可使得否定的語詞，不僅包括其相反的概念，而且也意指一個更寬廣範圍的涵義。¹⁵ 因此，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。

13 T. W. Rhys Davids 1993：p. 266；關於 *citta*〔心〕這個用詞，亦參見本書第 246 頁，注腳 21。

14 將 *rāga* 視作 *lobha* 的同義詞。對於這三種根的詳細解釋，可見 Ñāṇaponika 1978。

15 Khantipālo 1981：p. 38。

禪修期間，這三種不善根中的每一種，都能以顯著的方式顯現——貪愛的炙熱，可比作心中著火；瞋怒的身體緊繃，可比作被強力的對手打敗、控制；愚痴的困惑，可比作無望地被包纏在網中。¹⁶

從究竟義來看，一個無「貪、瞋、痴」的心，是阿羅漢的心。¹⁷ 這樣的理解方式，事實上，是符合經典中限定詞「無貪」、「無瞋」、「無痴」最常見的用法。如此，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。因此，去隨觀未受貪、瞋、痴影響的心，也將會包括某種程度的覺知；這個程度，達到三種不善根不再「根植」於個人的心相續之中。¹⁸

接下來列出兩個要隨觀的心的狀態是：「蜷縮的」(*sāṅkhitta*)和「散亂的」(*vikkhitta*)，這兩者似乎有負面的涵義。¹⁹ 相同的這兩個用詞，也出現在經典其他的經文中：向內的「蜷縮」，是昏沉和懶惰的結果；

-
- 16 Dhp 251 頗具詩意地指出：沒有烈火像貪一樣；沒有鉗子像瞋一樣；沒有羅網像痴一樣。Buddhadāsa 1989: p. 67 建議：在三種心的傾向中作區分，諸如「拉進來」、「推開」、「轉圈圈」，以便認出三種不善根。
- 17 例如參見 M I 5，經文說：據說阿羅漢透過對這三種〔不善根〕的斷除，而從它們之中解脫。M I 65 指稱證悟的沙門，是已從貪、瞋、痴中解脫的；M I 236 和 S I 220 佛陀提到他自己已從貪、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」連結在一起。
- 18 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。
- 19 或者，為了符合在這經文中，呈現正向的心的狀態及其負向相反者的類型。「蜷縮的」(*sāṅkhitta*) 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）。*Sāṅkhitta*，「蜷縮的」對應的動詞 *sāṅkhipati*，在 Ja I 82，確實出現具有正面的意義，當他覺悟後，佛陀初次與較早的五位追隨者會面時，對他們散發慈心。另參見 Goenka 1999: p. 57，他將 *sāṅkhitta* 譯作「集中的」(*collected*) 或「專注的」(*concentrated*)。

外在的「散亂」，則是追求感官享受的結果。²⁰《念住經》的注釋書，的確，將心的「蜷縮的」狀態與「昏沉和嗜睡」相連結；然而，根據這些注釋書，心的「散亂的」狀態則是代表「掉舉」。²¹

修習者平衡心的能力，是藉由避免蜷縮和散亂兩者，這對更深層的定或觀的發展是必要的重要技巧。此刻，將這兩種心的狀態，納入到心隨觀的教導中，也顯出必須培養這樣的平衡。一旦修習者，至少暫時地超越不善心中較粗類型的範圍，而且正努力地邁向「較高的」心的狀態而發展，這就如這個念住其餘的部分所描述的。

8.4 四種「較高的」心的狀態

下一個限定詞「廣大的」(*mahaggata*)，在其他經典中，通常是在止禪的情況中出現。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」(*kasīna*)禪修的結果。²³這些例子，支持注釋書對於念住教導在這部分的解釋，依據注釋書所言：「廣大的」心的狀態，與禪那的發展有關聯。²⁴

20 S V 279。「內在的」和「外在的」這二者的關係，再度出現在 A IV 32。

21 Ps I 280。然而，上述經典在 S V 279，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，掉舉和散亂這二者應當是相同的。「散亂」與追求感官滿足（如 S V 279）有關，出現在 M III 225。根據 A V 147，散亂心的狀態其結果是：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。

22 例如在 M II 207。

23 M III 146。注釋書 Ps IV 200 解釋，這種遍滿應當與「遍處」(*kasīna*)禪修有關。「遍處」是一種禪修工具，例如用一個有顏色的圓盤，來幫助發展定力。

24 Ps I 280。

相同的注釋書，將所提及的作為隨觀的下一個類別——「可被超越的」(*sa-uttara* 〔有上〕，*surpassable*) 心的狀態，與「定」的發展相連結。²⁵ 接著，「可被超越的」顯示：清楚地認出某個特定層次的禪那之構成要素，有被捨棄的必要，以便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」捨〔平等心〕和念的狀態。²⁷ 另一方面，經典中，限定條件「無可被超越的」(*anuttara* 〔無上〕，*unsurpassable*)，經常與「完全的覺悟」相關聯而出現。²⁸ 如此理解時，眼前這個類別，也包括證悟之後的「省察智」，此時修習者能檢視到：心已經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*) 是指稱：在止禪和觀禪兩者的發展脈絡中的「定力」。所以，「有定的心」這個用語，指涉相當廣泛的範圍。

25 Ps I 280 解釋「無可被超越的」是指稱安止定的成就。Silananda 1990：p. 94 將「無可被超越的」視為：特別指稱無色定的成就。

26 捨棄較低禪那成就的必要性，被描述在例如 M I 455。Nhat Hanh 1990：p. 13 將 *sa-uttara* 〔有上〕譯作「我的心能夠達到較高的境界」。

27 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」；因為無色定的成就，是以同層次的定發生，但是被導向逐漸地愈來愈精細的所緣。

28 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。

29 Ps I 280。

「已解脫的」(*vimutta*, *liberated*) 這個限定詞，經常出現在與「完全的覺悟」有關的經文中。³⁰ 如此理解，「解脫的」心，等同於較常用的這個用詞「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「解脫的」這個限定詞，與觀禪期間「從煩惱中暫時的解脫」相連結。³² 在經典的其他地方，「解脫的」其條件也出現在關於定的發展，即「心解脫」(*cetovimutti*) 中。³³ 因此，「解脫的心」這個用語，可以被視為指稱：與「止、觀二者」有關的內心解脫的經驗。

潛藏在這四種較高狀態的心隨觀之下的主題，是「監測」(*monitor*) 個人禪修發展中較高階位的能力。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、基本的工作——平靜地注意正在發生的事物。

30 例如在 *M I* 141；*S III* 45；*S III* 51；*Ud* 24；*It* 33。

31 完全證悟的標準敘述使用「解脫的」一詞，來描述阿羅漢對於他或她的證悟的觀智（如 *D I* 84）。有時候，「解脫的」一詞與「無可被超越的」相結合，以作為指稱「完全的覺悟」，參見如 *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」相連結。

32 *Ps I* 280。注釋書的這個建議，可以聲稱從 *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念住，是「解脫的」。

33 各種類型的「心的解脫」被列在 *M I* 296。同樣地，*A III* 16 將「五蓋的不存在」，指稱是從五蓋中「已解脫的」心。

在這個念住中強調：對於各種深層次的「定」具念的隨觀，是值得注意的。與佛陀同時代的人之中，入定的經驗常導致玄想的見解。³⁴ 佛陀的經驗與這些玄想大異其趣，他的經驗是對於禪修入定作徹底的、分析式的處理；其目的在於瞭解入禪定是組合而成的、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：應該將禪那的經驗，看作只是心的產物；只是一種「依緣而生的」及「由意志所產生的」經驗。³⁶ 這樣的理解，就導致以下的結論：凡是條件的產物〔因緣所生法〕，都是無常的，而且必然會減去。當「重誦」中，隨觀生、滅性的教導，被應用於列為所要隨觀的較高層次的心時，就洞見了深層次的定的無常性，也構成念住修習的一部分。³⁷ 以這樣的方式進行，有關較高層次的心念住，就成為佛陀分析式態度的實際表現，此分析式的態度是針對心的經驗的全部範圍。



-
- 34 在《梵網經》(*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)。這個比率 (近 80%) 對於深定經驗具有產生見解的傾向，構成壓倒性的證據。禪那的經驗，會輕易地導致錯誤見解的形成這個事實，也被 Wijebandara 1993 : p. 21 所注意到。
- 35 Piatigorski 1984 : p. 44 : 「在早期歷史上的佛教，有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，以便它們能被使用，而沒有它們先前的、或實際的宗教性內容」。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。」
- 36 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。
- 37 M I 60：「他安住於隨觀心中生起的性質……減去的……生起和減去兩者的性質。」



第九章

諸法——諸蓋

9.1 法隨觀

182

《念住經》的下個隨觀，是關於特定的一組心的素質，即五個障礙〔蓋〕。這五蓋，出現在「諸法」〔*dhammas*〕隨觀的首位。在更仔細地考察這個修習之前，筆者將先檢視「諸法」這字詞的涵義，以提供有關第四念住且是最後一種念住之下，所列出的各種修習的一些背景知識。

巴利字詞 *dhamma* 「法」，依據其所在的經文，具有各種不同的涵義。大多數的譯者，將《念住經》中的「法」，翻譯為「心的所緣」，意謂：任何能成為心的對象的，就是「心的所緣」，而不是其他五種感官的對象。然而，就念住而言，這樣的翻譯顯得有點奇怪。如果，「法」這個字詞，指稱「心的對象」；則其他三種念住，也應該被包含在其中，因為他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「六根」及「六根的各自對象」一起隨觀，所以，法隨觀不能

僅限於心——第六根門——的對象而已。其實，在第四念住中所列出的「法」，例如諸蓋和諸蘊等，就無法令人自然而然地想將它們歸類為「心的對象」。¹

這第四念住真正所涉及的是：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）。這些心的素質和類別，構成佛陀教學方法中的關鍵層面——法〔the *Dhamma*〕。² 這些分類的結構自身，並不是禪修的對象；而是組成了參照的架構或參照點，以便於在禪修中被運用。在實際修習時，修習者以這些法的角度去觀看所經驗的一切。³ 因此，在此念住中所提到的「法」，不是指心的對象；而是指在修習時，凡是用來成為心的對象、或成為任何其他感官的對象的事物，就是「法」。

- 1 Thānissaro 1996 : p. 73。Paṭiś II 234 只是表示：在這脈絡下，任何不包括在前三種念住之中的，都可被理解為「法」。Sīlananda 1990 : p. 95，反對翻譯為「心的所緣」，提出保留「法〔*dharmas*〕」而不翻譯，筆者採用此看法。另一類的翻譯可能是：「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）。
- 2 Ñāṇamoli 1995 : p. 1193 n. 157 解釋：「在這結構下，諸法（*dharmā*）可視為：經由法的分類方式，即佛陀的教導，來區分一切現象。」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。」
- 3 在這脈絡下，值得注意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」，另一次是用於五蓋、五蘊等。因而，修習者是「於諸法，依據五蓋（……等），隨觀諸法」；亦即，修習者隨觀現象，是「依據」那些被列為法的分類。這樣引介個別隨觀的方式，不同於較早之前的三種念住。亦參見 S V 184，根據此經在這念住中，被隨觀的諸法與「注意力」，身與食、受與觸、心與名色有因緣條件上的關聯。這暗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：「之前所學到的諸法的類別和技巧，完全沒有被回想，就滲入當下的經驗。」另參見 Collins 1994 : p. 78。

在《安那般那念經》(*Ānāpānasati Sutta*) 中，修習觀呼吸十六步驟的最後四步驟，也出現「法隨觀」的用詞。這最後四步驟是關於隨觀「無常」、「離染」、「寂滅」和「棄捨〔放下〕」。⁴乍看之下，在此所敘述的四個步驟，顯然完全不同於《念住經》中「法隨觀」所列的心的要素和類別。佛陀將觀呼吸的最後四個步驟，歸類為法隨觀的原因，是由於在這更進階的禪修階段，修習者即將克服貪欲和憂惱，進而會安住在平等心之中。⁵ 注釋書指出：這是去除諸蓋的一種指標。⁶

雖然，上述將貪欲和憂惱代表整組的五蓋是有問題的；⁷ 但是，這個解釋，提供了觀呼吸的最後四個步驟，與《念住經》中「諸法的順序」之間的連結，因為這些被隨觀的諸法以五蓋為首。根據注釋書，「諸蓋」居法隨觀中首位的原因，是因為去除諸蓋，在這最後的念住中對於發展較精細純熟的隨觀，提供了基礎的作用。⁸ 將這兩部經典進一步的對照：觀呼吸十六步驟的架構，導致覺支的發展，⁹ 因為，覺支也是構成《念住經》所說的「法隨觀」的一部分。

這些對照提示：上述兩個論點中，趨向證悟的「時間進程」，可能構成法隨觀的關鍵層面。在念住的架構下，這一進程構成：「法隨觀」詳細列出「心的要素」其順序和類別的基礎（參見下圖9-1）。此圖說

4 M III 83。

5 M III 84。

6 Ps IV 142。

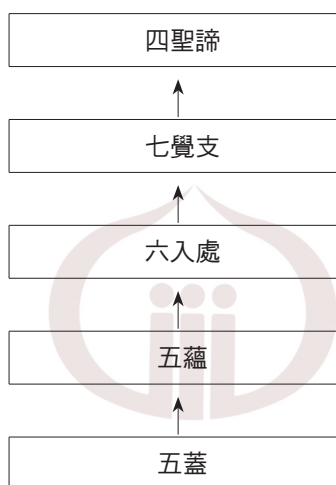
7 參見本書第 86 頁。

8 Ps-pt I 373。

9 在 M III 87。另參見 Paṭi I 191，此論將隨觀無常與體證諸蘊、諸入處的生滅相關聯，因而更加強與《念住經》的連結。

明：藉由克服五蓋，心具有相當的穩定度。基於此，法隨觀，進展到以五蘊「分析」主體人格；並且進展到以六入處「分析」主體人格與外在世界之間的關係。¹⁰ 這兩種分析，對發展覺支而言，是適宜的基礎。成功的建立覺支，構成覺悟的必要條件。覺悟是徹底地「如實」體證四聖諦，這是法隨觀中最後的修行，並且是念住成就的極致。¹¹

圖 9-1 法隨觀的概觀



然而，對應觀呼吸的最後四個步驟，其強調點主要是導向經由法隨觀所得的各種洞見。它們從直接經驗現象的「無常性」(*aniccānupassī*) 開始，到關注現象的「離染」(*virāgānupassī*) 和「寂

10 儘管這兩種隨觀並非必須依照這樣的順序來修習，然而在探究主體性人格之後，接著經由感官〔入處〕的路徑，來檢視主體性人格與外在世界的關係，似乎是有意義的。

11 在此提出的觀點，筆者無意表示法隨觀務必依照這樣的順序，並且作這樣的連結；只有在《念住經》中，他們才以漸進的順序呈現。

滅」(*nirodhānupassī*)。這些反過來導致適合覺悟的心的狀態——「無執取」或「棄捨」(*paṭinissaggānupassī*)。¹²

再者，在《念住經》和《安那般那經》兩部經中的法隨觀，顯示在時間上通往離欲和證悟的進程。雖然，在修習觀呼吸十六步驟中的任一步驟，都可能突破而達到證悟，但是，最後的四個步驟，顯然是專門為了這個目標而設計的。同樣地，縱使修習者進行念住隨觀中的任一隨觀，都可以發生證悟；然而，法隨觀，即《念住經》的最後部分，186堅決要求達到證悟這個目標。

相對之前的念住，法隨觀特別涉及：認識所觀察現象依緣而生的性質。事實上，大部分的法隨觀的主要教導，都直接提到因緣條件；而之前的〔三個〕念住，只有在「重誦」的段落提到。念住中顯著的因緣條件性，讓我們想到一句名言：「見緣起者，即見法。」¹³這樣的法〔*Dhamma*〕之「見」(*passati*)，可能正是從法「隨觀」(*anu-passati*)而來。這個暗示，也正符合在《念住經》中「直接之道」的段落所提及的：獲得「正理」(*ñāya*)是修習的目標。¹⁴

因此，在隨觀時，依「諸法」〔*Dhamma*〕所教（佛陀的教法），法隨觀善巧地運用「諸法」(*dhammas*)（分類的類別），以便能夠生起對

12 參見 MI 251，此經中，受念住的經文出現與此相同的四個步驟，它們直接地導至證悟。Paṭi I 194 解釋「棄捨隨觀」有兩類：「捨斷（諸蘊）」和「躍入（證悟）」。「棄捨」，另參見 Ñāṇārāma 1997：pp. 85-7 和 van Zeyst 1961a：p. 3。漢譯《雜阿含經》對於觀呼吸最後的四個步驟，保有不同的順序。這四個步驟，從觀無常進展到「捨斷」；接著到「離欲」；然後到達「寂滅」的頂峰（in Choong 2000：p. 227）。

13 MI 190。

14 參見本書第 134 頁。

因緣條件性之「諸法」(*dhamma*)(原理)的理解；並且，進而導致證悟所有「諸法」(*dhammas*)(現象)中的極致——涅槃。¹⁵

9.2 五蓋的隨觀

法隨觀的第一個隨觀，在某種程度上是以更特定的方式來洞察心的狀態，因為，它是轉而覺察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，不僅包括一個蓋的現前或消失，並且包括每個蓋的現前或消失的潛在條件。在本文的探討中，筆者將會依從這教導的兩個階段的模式，首先，聚焦在五蓋和認識五蓋的重要性，接著，考量五蓋現前或消失的條件。

《念住經》教導隨觀諸蓋〔經文〕如下：

如果感官的慾望在他之內現前，他知道：「我之內有感官的慾望」；如果感官的慾望未在他之內現前，他知道：「我之內無感官的慾望。」而且，他知道：未生起的感官慾望如何生起；已生起的感官慾望如何斷除；以及如何防止已斷除的感官慾望在未來生起。

187

如果瞋怒在他之內現前，他知道……

如果昏沉和嗜睡在他之內現前，他知道……

如果掉舉和憂悔在他之內現前，他知道……

如果疑惑在他之內現前，他知道：「我之內有疑惑」；

如果疑惑未在他之內現前，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

15 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。

斷除；以及如何防止已斷除的疑惑在未來生起。¹⁶

使用「蓋」(*nīvaraṇa*，障礙)這個字，清楚地指出：為何這些心的素質，被挑選出來以引起特別的注意，因為它們「阻礙」了心的正常功能。¹⁷ 在諸蓋的影響下，修習者無法瞭解自己的善、或他人的善、或不能得定、或觀。¹⁸ 因此，學到以覺知來承受五蓋的衝擊，對於個人在修道上的進展，是重要的技能。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

這五蓋，事實上，包括了七個不同的心的素質。²⁰ 這七個心的素質，包含在「五重」(*fivefold*，五個組成一組)的陳述之下，或許是因為「昏沉」(*thīna*)和「嗜睡」(*middha*)，與「掉舉」(*uddhacca*)和「憂悔」(*kukkucca*)之間，具有相似的效用和特質。²¹ 根據注釋書，這五蓋的五重陳述，使每一個蓋與五「禪支」(*jhāna-aṅga*，入禪那所需的心的

188

16 MI 60。

17 參見如 DI 246；SV 96 和 SV 97。

18 M II 203；SV 92；SV 127 和 A III 63。

19 A III 317 和 A III 321。

20 在 SV 110 則以十重〔十使〕來說明，分為「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」。這個說明支持了實際上「只有七種心的素質」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 Paṭi I 31；Paṭi I 103 和 Paṭi I 163 出現另一個差異：諸蓋的列項中缺「憂悔」，卻提出無明和不滿足。

21 在 Vibh 254 有注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，理解作：昏沉的情況與心的要素有關，而不關乎身體。但是，如果考量在 A IV 85 列出對治昏沉的內容，就可能說到：「昏沉」是歸因於身體的昏沉。在 Ps-pt I 375 提到另外兩種蓋的相似性。

要素)的每一禪支之間，具備了相互的關係。²²

五蓋不僅阻礙入定，也阻擋諸「覺支」(*bojjhaṅga*)的建立。²³ 五蓋和諸覺支之間的對抗關係是相當的重要，因為去除前者並發展後者，對證悟而言是必要的條件。²⁴

經典中有兩組明喻，描寫五蓋的特定特徵和作用。第一組的明喻，藉著將滿碗的水當作鏡子，以看到自己臉部的映照作為意象，來說明每個蓋的作用。根據這些明喻：感官慾望的效用，猶如摻雜染料的水；瞋惱，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；懷疑，則像又暗又濁的水。²⁵ 在這所有的五種情況中，都使人無法正常地從水中看清自己臉部

189

22 Vism 141 解釋：定與感官慾望、喜與瞋、尋與「昏沉和嗜睡」、樂與「掉舉和憂悔」、伺與疑不相應。（這相關性，另參見佛使比丘（*Buddhadāsa*）1976：p. 112 和 *Upali Karunaratne* 1996：p. 51）。在此 Vism 嘗試主張的觀點，可能是就前四者的相關聯性而言，由「定」產生心的統一，相反於由感官慾望生起心的分散；由生起「喜」導致心的歡喜和身體上的舒緩，不相容於因瞋而引起心的僵硬和身體的緊張；經由「尋」能清楚地掌握所緣，相反於昏沉和嗜睡造成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「疑」（*vicikicchā*）被更廣泛地瞭解，不只是適用於疑惑，也指一般心散亂的狀態（參見 *T.W. Rhys Davids* 1993：p. 615，在此對應的動詞 *vicikicchati* 與分心有關係）。接著，這疑將從「伺」所生起心的平穩性和不分心之中，找到它的平衡。另一方面，有必要指出：只有 *M I* 294 出現將諸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連結，而只是將兩者列出；而且它的順序與注釋書的相關聯性不符合。甚且，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。

23 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（例如在 *S V* 104）。《相應部·覺支相應》（*Bojjhaṅga Saṃyutta*）（*S V* 63-140）自始至終有許多實例，覺支和諸蓋，以正相反的心的素質被陳述，另參見本書第 288 頁。

24 *A V* 195；*D II* 83；*D III* 101 和 *S V* 161，明訂成佛的相同因緣。

25 *S V* 121 和 *A III* 230。

的映照。這些明喻，生動地說明了每個蓋的個別特徵：感官慾望，讓感知染上色彩；瞋怒，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；懷疑，使人昏昧不明。²⁶

另一組明喻，說明諸蓋的消失。根據這組明喻：沒有感官的慾望，就像免除債務一般；沒有瞋怒，就像從身體的疾病中復原；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；克服懷疑，如同安全地穿越危險的沙漠。²⁷ 這第二組明喻，提供了更多對於諸蓋的說明：感官的慾望，對心的擾動就如同負擔重債；因瞋怒而產生的緊張，簡直就是一種「不-安」〔dis-ease〕；昏沉和嗜睡，鈍化並囚禁了心；掉舉和憂悔，能夠將心控制到完全受其操縱的程度；懷疑，讓人處於沒有安全感的狀態而無所適從。

第一組明喻，說明諸蓋的現前（就是諸蓋將心弱化的效果）；而第二組描述的，是從諸蓋之中脫離。所以，這兩組，相當於隨觀諸蓋的兩種交替選擇——覺察諸蓋的現前或它們的消失。

9.3 「認出諸蓋」的重要性

190

根據經典，如果一種「蓋」現前，而修習者不認出它，就是「錯失-修習」〔mis-meditating〕，這樣的修習方式是佛陀不同意的。²⁸ 不過，

26 另參見 Fryba 1989：p. 202，他表示以下的相關性：感官的慾望扭曲了認知，並且讓覺察支離破碎；瞋怒造成分裂和束縛心；昏沉和嗜睡迷惑了覺察力；掉舉和憂悔因無方向感而耗費心力；懷疑製造了猶豫不決的躊躇。

27 DI 71 和 MI 275。

28 M III 14。

如果修習者確實「認出」蓋的現前，並且隨觀它，以作為一種念住的禪法，那麼，這個人的修習將會導致心的淨化。²⁹

《增支部》(*Anguttara Nikāya*) 中有一段經文舉例證明：清楚地「認出」心的煩惱是什麼的重要性。這段經文轉述，比丘阿那律 (*Anuruddha*) 向他的法友舍利弗抱怨：縱使得到禪定、堅定不移的精進及安住的念，他仍然無法突破而得到完全的證悟。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。阿那律受到法友的幫助，而認識這些情況就是「五蓋」，於是，很快地克服它們並且得到證悟。

這種單純「認出」的技術，構成將障礙轉為修習對象的巧妙方法。³¹ 以這樣的方式去修習對某一個蓋純然的覺知，就成為在壓抑與沈溺之間的中道。³² 一些經典藉由這種精彩的舉例，說明這單純的「認出」行動的有力效果，經典描述：那個引誘者魔羅 (*Māra*)，他經常以五蓋的擬人化演出；一旦，魔羅被認出來，立即失去他的力量。³³

從醫學的角度去考量憤怒的情形，可說明這純然認出之法的巧妙點。憤怒的生起，導致腎上腺素分泌增多；而腎上腺素增加的情況，轉而

29 A I 272。

30 A I 282。

31 Gunaratana 1996 : p. 44 ; Ñāṇapōṇika 1986b : p. 21。

32 在 A I 295 提到：念住的這種功能，如同在感官享受與自我禁欲之間的中道。

33 S I 103-35《相應部·魔相應》和《相應部·比丘尼相應》，可發現一些這樣的插曲故事；另參見在 Sn 967 中的告誡，認出心中的煩惱是「黑暗者」魔羅的顯現。Goldstein 1994 : p. 85 解說為「警告魔羅」。另參見 Marasinghe 1974 : p. 197。

更進一步刺激憤怒。³⁴「無反應」〔non-reactive〕的念現前，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。另一方面，如果，修習者放棄了覺察的平衡狀態，而且憎恨或譴責這已生起的憤怒；那麼，這譴責的行為，就成為瞋惱的另一種顯現。³⁶憤怒的惡性循環將繼續下去，儘管是對於不同的對象。

一旦諸蓋，至少被暫時地去除，³⁷則「隨觀五蓋〔生滅〕」的另一個層面——覺察它們的消失，就變得有意義。在一些解說「漸次道」的經文中，五蓋的消失，成為因果次第的起始點。這因果次第是：經由歡喜、喜悅、輕安和安樂（*pāmojja, pīti, passaddhi, and sukha*），到專注和證得禪定。這句經文的教導是：「修習者在內心隨觀五蓋的消失。」³⁸這一點暗示著一種正面的行為，就是認出五蓋的消失以及對於五蓋的消失感到欣喜；接著，這欣喜則為深定鋪了路。在上述第二組的明喻中，對於五蓋的消失，如此有意識地「認出」且「欣喜」的行為，有生動的舉例加以闡明。這組明喻，將內心解脫的狀態比喻為：從債務、

34 Lily de Silva (n.d.) : p. 25。

35 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：進階的修習者不是沒有衝突的經驗，而是顯然他們在經驗這些衝突時，沒有絲毫的防衛。這觀察指出：他們有能力保持無反應和平穩的覺察。

36 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，本身就是瞋恚的要素。」

37 （參見 S V 327）只有完全證悟，才能完全斷除所有的五蓋。事實上，當 Ps I 282 注解《念住經》這部分時，將每個「未來不生起」的蓋與相對應的證悟階位作連結，大部分這些證悟的果位是不還果位或阿羅漢果位。

38 例如在 D I 73，在這修法中用巴利語動詞 *sam-anupassati*，以說明此經意指：一種隨觀（*anupassanā*）的方式。

疾病、囚獄、奴隸和危險之中解脫出來。

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「明亮」。³⁹ 根據《增支部》的一段經文，終於知道：其實，這種心的明亮的性質，是「修心」(*cittabhāvanā*)的重要條件。⁴⁰

9.4 「蓋」的現前或消失的條件

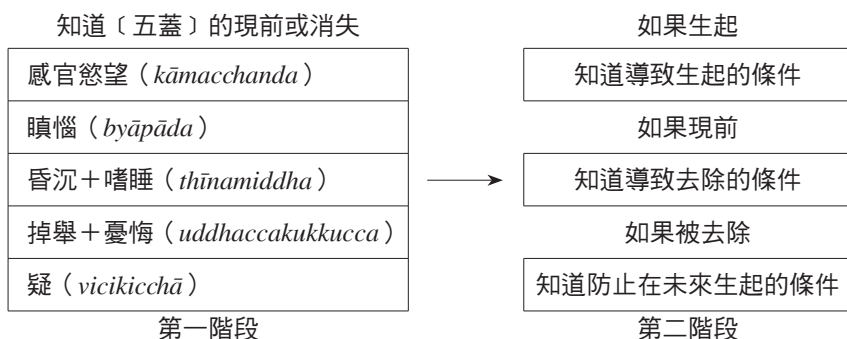
192

在認出「蓋」的現前〔presence〕或消失〔absence〕的第一階段之後，緊接著是相同隨觀的第二階段，覺察〔蓋的〕各種條件：那些已導致生起「蓋」的條件；那些有助於斷除已生起「蓋」的條件；以及防止那些在未來生起「蓋」的條件（參見下圖9-2）。在第二階段中，「念的任務」是依循一個進展的模式：從診斷著手，經過治療到防範。

39 S V 92; A I 10; A I 257 和 A III 16, 這些經文，將「心的光明性」與「有定的心的發展」相連結。「有定的心的發展」是指沒有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，導致心充滿「光輝」(*sappabhāsa*)；M III 243，此經中「光明」與高度的平等心有關；S V 283，此經中，佛陀的身體甚至因為「定」的結果，而被描述為「光明」。Upali Karunaratne 1999c: p. 219，解釋：所謂光明和「清淨的心」(*pabhassara*)的意思，既不是指心的狀態是絕對清淨，也不是指解脫的同義字的清淨心……「清淨」只是意謂，甚至指：「心不被外在的刺激所擾亂或影響」的程度。

40 A I 10。注釋書 Mp I 60 和 As 140 將「明亮的心」等同於「有分」(*bhavaṅga*，生命持續的潛意識)。然而，在注釋書對心路過程所作的描述的脈絡中，「有分」指稱：心路過程中，在有意識的每個部分之間生起的潛意識剎那。在此，如此的描述可能被反對。（事實上在 Ps-pt I 364 睡眠被指稱為：「使有分降低」(*bhavaṅgaṃ otāreti*)。相反地，在 A I 10 清楚地指出：心的明亮狀態，是指一種意識經驗，因為它是應當被「知道」的(*pajānāti*)。關於有分，參見在 Gethin 1994 精彩地說明；Harvey 1989: 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，但不具有說服力。如在 PTS，緬甸和僧伽羅版的 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*)。而在《發趣論》出現的幾個出處，也可被視為：不忠於較晚期的阿毗達磨，對於這部分的看法，參見 Ñāṇatiloka 1988: p. 246。

圖 9-2 五蓋隨觀的兩個階段



藉著將「蓋」轉為修習的對象，僅僅覺察它的現前，常常就能夠導
致去除那一個蓋。如果純然的覺察仍然不夠，則需要更多特定的對治
方法。在上述情況下，「念」藉著提供實際狀況的清晰圖像，對於執
行去除蓋的程度，具有監督的任務；無論如何，「念」自身都不涉入其
中；因而，「念」不失去它所具有的不干預的觀察優勢。¹⁹³

清楚地認出「生起特定的蓋」的條件，不僅建構了去除它的根基，
也導致對於生起「蓋」的共通模式的鑑賞。這樣的鑑賞，揭露了造成
「蓋」生起的條件和錯誤的認知。因此，有助於防止蓋的再度生起。

持續地觀察，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的事實。而且因此，對同一思路傾向於陷入愈來
愈多的思緒和聯想。⁴¹ 以「感官的慾望」(kāmacchanda)的情況為例，
很顯然感官慾望的生起，不只是由於外在對象的關係，也是由於深植

41 MI 115。

在個人內心對感官的偏好。⁴² 這感官的偏好，影響了感知外在對象的方式，從而導致慾望高漲地生起，並多方嘗試著要滿足這個慾望。⁴³

感官慾望的特定動力是：每次這樣的感官慾望被滿足時，這滿足的行為，對於接續的這類慾望的顯現，會刺激它，甚至使它更強。⁴⁴ 以不執著來觀察，下述的情況將會變得更明顯：感官慾望的滿足是基於一種錯覺——在「錯誤之處」尋找快樂。⁴⁵ 如同佛陀所指出的：要達到內在平靜和安詳的方法，必須藉著能夠從慾望的漩渦和滿足中得到自主。⁴⁶

《增支部》中有一段經文，對感官慾望潛藏的原因，提供一個有趣的心理分析。根據這段經文，尋找異性伴侶的滿足，與個人對自己性別的特徵和行為的認同有關。⁴⁷ 這意思是：尋求與外在的結合，意味著個人仍然被束縛在自己的性別認同的限制當中。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；這與感官慾望的生起，形成重要的連結。相對的，阿羅漢們，已經斷除了甚至是最微細的「自我認同」的痕跡，他們是無能力從事性行為的。⁴⁸

42 S I 22。

43 S II 151。

44 M I 508。

45 M I 507。

46 M I 508。

47 A IV 57；關於這一段經文，參見 Lily de Silva 1978：p. 126。

48 例如在 D III 133。在不還果的階段，感官的慾望已經被斷除。

猶如感官慾望的生起，能夠從其心理基礎的角度去分析；同樣地，感官慾望的消失，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的評斷中，發展某種平衡的方法。⁴⁹ 如果過度耽溺於外在美色的層面，則導致了頻繁出現性慾的心態，那麼，引導他隨觀身體中較不可愛的部分，就可以導致逐漸減低這樣的狀態。

在念住的禪修中，可以發現這樣平衡的例子，特別是隨觀身分或腐屍。此外，為了防止感官慾望的生起，守護根門；適量的飲食；保持覺醒；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，對其他的「蓋」而言，是適用的。在每一個情況中，對於傾向刺激生起「蓋」的條件，這些方法帶來某種抗衡形式的建立。以「瞋惱」(*byāpāda*)為例，常常令人不安或衝動的這種現象的特點，受到過度的注意。直接對治這樣片面的觀感，就是去忽略任何他人的負面素質。這素質引起個人的不安；取而代之的，是去注意他或她身上，可被發現的任何正面的素質。⁵¹ 經由不再注意負面的素質，或者思惟業力果報是不可避免的，就有可能去發展平等心。⁵²

49 Th 1224-5 解釋：藉由避開誘人的對象；將注意力引導到身體不吸引人的面向；具念於身體（的整體）以及發展覺醒，以上過程，對於感官的扭曲認知，可使之平衡。

50 A IV 166。在 S IV 110 比丘們被鼓勵視女人如同自己的母親、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，甚至是對有能力過獨身生活的年輕比丘，在各種被提及對治感官慾望的方法中，結果唯一被接受的解釋是守護根門。

51 A III 186。

52 A III 185，這些成為五種對治的共同部分：培養慈、悲、捨、忽略〔*inattention*〕和思惟業果。

對治憤怒和瞋惱傾向的重要方法，是修習「慈心」(*mettā*)。⁵³ 根據經典，修慈心不僅有助於與他人、也與「非人」之間，建立和諧的關係。⁵⁴ 在這文脈中，「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尊；並且因而對於成就「觀」的修習，提供了重要的基礎。

慈心，不僅對於修習「觀」，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：他所教導的慈心觀的特性，在於

196



53 M I 424。根據 Fenner 1987：p. 226，梵住 (*brahmavihāras*) 是基於正確的認知，因而抵制導致不善心品質的錯誤認知。在 *Ñāṇaponika* 1993：pp. 9-12，可發現有關慈心鼓舞人心的描述。

54 S II 264。

55 事實上，在 S II 265，「非人」顯然是指產生各種心理上的失序，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。」

56 M I 352 詳細地描述如何結合慈心和觀禪：從慈心所修的禪定中出定時，修習者觀此定的無常性和緣起性。M I 38 和 A I 196 描述從慈心觀轉修觀禪，伴隨這樣的思惟：「有這個，有那些是低落的，有那些是殊勝的，有完全脫離這整個認知的範圍。」(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：「培養定和……觀禪的沃土是在修習慈心中。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「自我」感。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。（然而必須記得：只有慈心禪自身，將不可能完全斷除所有對「自我」感的執著）。

結合覺支，以此方式，直接地利用慈心朝向涅槃進展。⁵⁷ 幾部經典，將慈心的修習，特別連結了從預流果到不還果的進展。⁵⁸ 顯然，發展慈心的各種功德，就是不要將慈心的功能，只限於對治憤怒和不安。

回到其餘的諸蓋，對治昏沉和嗜睡的方法，是修習「認知的清晰度」¹⁹⁷ (*ālokasaññā*，光明想)。⁵⁹ 在經典和《分別論》(*Vibhaṅga*)中，「認知

57 在 S V 119，佛陀指出：這樣的結合，在佛教修習慈心的路徑，與佛世苦行者修慈心的方式之間，構成顯著的特點。在考量佛陀教導慈心觀的方式時，也許會連帶地指出：佛陀最初所教導的慈心觀，是以一種慈愛的態度，不特地遍及所有方向（參見如 M I 38）。D I 251；M II 207 和 S IV 322，藉著將散發慈心，比作充滿活力的號角手讓四面八方都能聽到他的號角聲，讓散發慈心具有遍佈空間的特性更為顯著。儘管慈心如此地遍及各方，通常意指入定，但這並非總是一成不變。因為根據 M I 129 在處於近乎不可能進行入定的情境下，當被口頭上侮辱或甚至身體虐待時，仍然能讓慈心遍及四方地進行。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佈後隨即過世，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。這只有在注釋書出現：他們只將慈心遍佈與入禪定連結（參見 Vism 308），慈心的修習變成「概念式」的觀想（*conceptual imagination*），依次導向自己、朋友、中性的人和敵人（Vism 296）。在經典中沒有發現這樣的修習方法。

58 S V 131 和 A V 300（對其他三個梵住這是重複出現的兩個例子）。同樣地，Sn 143 描述慈心的修習是基於「已經經驗那寂靜的狀態」，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導致修習者經驗到「寂靜的狀態」，這即是預流；超越從母胎投生，即是達到不還果。這樣的理解被注解書所支持，Pj II 193 解釋「寂靜的狀態」是指涅槃。這解釋也被《法句經》368 偈所確認，在此偈中，慈心再次與「寂靜的狀態」相關聯，當中的涵義，進一步以「諸行的平靜」這用語而釐清。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）。慈心與預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「感官慾望和瞋惱」有關。慈心，特別是如果修習到入定的階段可對治兩者，因為在深定中高度內心的快樂，可斷除尋求外在感官的快樂，而慈心以它自身的性質可以斷除瞋心。

59 例如在 D I 71。

的清晰度」似乎與「培養內心的清晰度」有關。⁶⁰ 注釋書對於這個用詞，採用比較字面上的涵義。並且建議用真正的光、或外在的光源、或其他的光，作為內心的意象。⁶¹

藉著念和正知的協助，這樣的「認知的清晰度」是可能發生的；引入念和正知，這兩個不可或缺的念住的素質，以作為克服昏沉和嗜睡。這一點回過來指出：有時候念住本身，就足以克服蓋的事實。有關感官的慾望，也是同樣的情況，在這情況下，隨觀身分或腐屍，能夠作為對治感官慾望的方法。即使如此，必須記得《念住經》中所強調的是：不主動去對抗某個蓋，而是要清楚地承認蓋，以及伴隨著蓋生起或消失的因緣。致於更積極的方法，則是「正精進」的範圍——八正道的另一要素。

昏沉和嗜睡的生起，可能是因為不滿足、無聊和懶惰而造成的；昏昏欲睡，是因為吃得過量和沮喪的心而造成的。⁶² 對治這些障礙的方法，可以從持續地應用精進中看到。⁶³ 《增支部》中有一部經專門討論昏沉蓋，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式，可以試著改變修習的所緣；也可以藉著思惟、或反覆地背誦佛陀教導的經文，來克服昏沉。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

60 A IV 86 將「認知的清晰度」與「培養光明的心」相連結。Vibh 254 解釋：「認知的清晰度」指稱明亮、清楚、純粹的認知，而 Vibh-a 369 解釋：「認知的清晰度」是指在認知中，了無諸蓋。

61 Ps I 284 和 Ps-pt I 375。

62 S V 64；S V 103 和 A I 3。

63 S V 105。

服昏沉。如果昏沉還是持續著，則應當修習行禪。⁶⁴

相反的情形是：當掉舉和憂悔已經生起，應當發展導致增加心的安靜和穩定度的「心的要素」。此時，觀呼吸對於安定心的思緒活動，顯然是特別有效的方法。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

根據經典，有時候「掉舉」和「憂惱」的生起，是因為過度認真努力的關係。⁶⁷這時候，對於自己的修習不要太過勉強，這種態度將有助於對治上述的情形。尤其是關於「掉舉」，更明智的是避免任何興奮的談話，因為這樣的言談，易於導致過長的討論，並且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：做了不善的行為，並感到後悔。⁶⁹因此，在道德行持上保持清淨無缺的水準，對於預防這障礙的生起大有用處。經典提及一位比丘產生憂悔的經驗，與缺乏清楚地理解教法相連結，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

64 A IV 85。

65 A III 449；A IV 353；A IV 358；Ud 37 和 It 80。

66 D I 71；S V 105 和 A III 449。

67 A I 256 和 A III 375。

68 A IV 87。

69 參見如 Vin III 19，提及須提那（Sudinna）比丘因為從事性行為，而經驗憂悔。

70 例如在 S IV 46 提及，佛陀去探視一個生病的比丘，詢問這位比丘：「是否有任何的憂悔？」佛陀的問題是關於「犯罪感」的第一個例子。但是，這位生病的比丘一旦回答：自己沒有任何事情得自責。這個問題就會被重複地問，因而導致關於「法」的某種澄清或特定的教導。「憂悔」的另外微細差別，可以在 A I 282 找到，此經指稱的是過度擔心證悟。亦參見 A II 157，也將「掉舉」與法相關聯。

五蓋中最後一蓋的情況是：能清楚地辨識「什麼是善法或善巧」，以及「什麼是不善法或不善巧」，這二者適用於對治由「疑」(*vicikicchā*)所造成的蓋。⁷¹ 這個疑蓋，被認為是非常重要的，因為，無法清楚地知道「什麼是善法」或者「什麼是不善法」，修習者將無法克服貪、瞋、痴。⁷² 疑蓋，不僅關係到「觀」的發展，而且在止禪的脈絡中，也有作用。這點可參考《隨煩惱經》(*Upakkilesa Sutta*)，這部經的主要內容是關於修習禪定的一部經。在入禪定的內心障礙的清單中，這部經將「疑」列為第一個。⁷³

克服懷疑，需要辨識「善法」和「不善法」的能力。這能力可借重「擇法」(*dhammavicaya*)覺支的協助而發展。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；而是，透過一個導致明瞭和理解的檢視過程，克服疑蓋才會發生。

對禪修的所有類型而言，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要素，從下表9-3可看到這樣的概況。隨著修習熟練度的增加，一旦「蓋」被認出時，

-
- 71 D III 49，這樣的疑，可出現於「內在地」，與自身有關聯；或者可能是「外在地」，與他人有關聯。（參見 S V 110）。
- 72 A V 147。另參見 D II 283，此經從不同的角度，對善性和不善性詳細解說，使帝釋天（*Sakka*）能夠全然地克服疑蓋並證悟預流果。
- 73 M III 158，將疑蓋列在一組特別的內心蓋障的首位，其他經典並未遇到這種情形，而且這組特別與修定有關。值得注意的是，感官的慾望和瞋惱並沒有被提到；這意味著：在考量修習的階段之前，這些貪和瞋已經被克服了。被列出的心的障礙有：疑惑、不介意、昏沉和嗜睡、驚惶失措、興高采烈、不安、過度精勤、缺乏精勤、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，就能導致證得禪定。
- 74 這意謂：事實上擇法的「食」所表達的，與「反」疑蓋的「食」的用詞完全相同。參見 S V 104 和 S V 106。

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。這種「具念認出」的任務，是隨觀諸蓋的核心主題。

表 9-3 注釋書概述克服或抑制諸蓋的要素⁷⁶

200

感官的慾望	整體的熟悉及正式的修習身體的不淨 守護根門 適量的飲食 善友及合宜的談話
瞋怒	整體的熟悉及正式的修習慈心 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 內心的明瞭／光明想 處在戶外 善友及合宜的談話
掉舉＋憂悔	對經典有完備的理解 藉著提問釐清法義 熟悉戒文 拜見有經驗的長老 善友及合宜的談話
懷疑	對經典有完備的理解 藉著提問釐清法義 熟悉戒文 堅定的承諾 善友及合宜的談話

75 在 M I 453，這個譬喻的出現，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，與去除不善的思想和記憶有關。

76 Ps I 281-6。



第十章

諸法——五蘊

10.1 五蘊

201

本章的念住修持，是探討「五蘊」——構成「個人自身」(oneself)的基本要素。相關的教導〔經文〕如下：

他知道：「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。

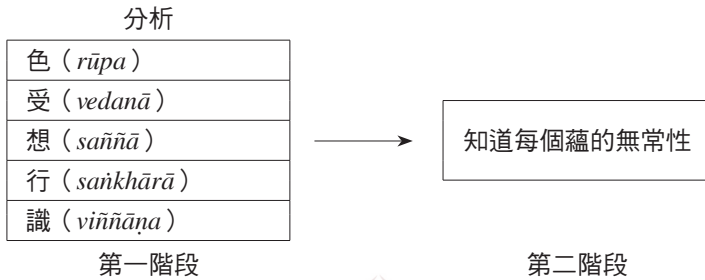
識是這樣；它的生起是這樣；它的滅去是這樣。」¹

潛藏於上述這段教導之下的基礎，是兩階段的隨觀：明確地認出每一蘊的性質；在每個情況中，隨後覺知每個蘊的生起和滅去（參見下圖 10-1）。首先，筆者試圖釐清每一蘊的範圍。接著，在五蘊的歷史脈

1 MI 61。

絡之下，探討佛陀「無我」(*anattā*) 的教說，以便研究「五蘊的架構」，被運用作為分析主觀經驗的方法。其次，筆者將審查這種修習的第二階段，也就是關於五蘊的「無常性」和「依緣性」。

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*) 完全地解脫而得到自在。² 的確，不執著和厭離「主體人格」〔 subjective personality 〕的這五個層面〔五蘊〕，能夠直接導致證悟。³ 在諸多經典，及已證悟的比丘、比丘尼們所作的偈頌中，記載了不少的實例，這些顯示：徹見五蘊的真正性質，終將達到全然的覺悟。⁴ 這些事例突顯出：這個特定的念住隨觀顯著的潛力。

2 S III 27。

3 A V 52。另見 S III 19-25，此經中有若干經文，將對於五蘊的瞭解與完全的證悟相連結。

4 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 中，佛陀也是藉由五蘊以闡釋無我，使得最初五位佛弟子在聽聞之後，證得阿羅漢。另見 Th 87；Th 90；Th 120；Th 161；Th 369 和 Th 440。上述每部經典，將全然的覺悟與觀五蘊相連結。

在經典中，五蘊時常被稱為「五取蘊」(*pañcupādānakkhandha*)。⁵ 在這範圍內，「蘊」(*khandha*)是個總稱詞，涵蓋每個類別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 這個條件詞「執取」(*upādāna*，取)，意指對於五蘊的渴望和執著。⁷ 對於五蘊這麼地渴望和執著，是造成苦生起的根本原因。⁸

五蘊的順序，是由粗顯的色身，到愈來愈微細的內心層面。⁹ 諸蘊的第一個蘊是「物質的形式」(*rūpa*，色)，在經典中通常以物質的

5 例如 D II 305。在古印度，「五蘊」一詞似乎淺顯易懂，因為它出現在佛陀初次說法時，在 S V 421 顯然不必詳細地說明或解釋。同樣地，在 M I 228 佛陀對於爭論者薩遮迦 (*Saccaka*) 的教導中，也提及包括五蘊 (薩遮迦或許不熟悉佛教，但似乎能很快地理解佛陀所言)。這表示在釋迦牟尼佛所處的時代，五蘊這套架構可能已經存在。既然經典在描述毗婆尸佛 (*Vipassī*) 的覺悟時，也包括隨觀五蘊 (在 D II 35)，就這些經典的觀點，似乎在釋迦牟尼佛出現於世之前，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；另外，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 (*Ājīvikas*) 而言，也是如此。

6 例如 M III 16。關於「蘊」一詞，另見 Boisvert 1997: p. 16; Upali Karunaratne 1999b: p. 194 和 Ñāṇamoli 1978: p. 329。C. A. F. Rhys Davids 1937: p. 410 建議，之所以會是「五蘊」的原因，可能和「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。另見 M I 190，此經借助五蘊以分析六入處。Khanti 1984: p. 49 將五蘊應用於觀呼吸，以區分：呼吸是氣息；對於呼吸的覺受；注意入出息；呼吸所需的氣力；以及了知氣息。

7 M I 300; M III 16; S III 47 和 S III 167。另見 Ayya Khema 1984: p. 8 和 Bodhi 1976: p. 92。

8 正如 D II 305 對於第一聖諦的簡要陳述所示的：「簡而言之，五取蘊是苦。」同樣地，S III 7 也指出：對於五取蘊的慾愛和貪欲導致苦。並且根據 S III 31 的解釋：從五蘊中得到喜悅，就是以苦為樂。另見 Gethin 1986: p. 41。

9 Stcherbatsky 1994: p. 23。

四種基本特性（四界）來定義「色」。¹⁰《相應部·蘊相應》（*Khandha Saṃyutta*）中的一部經解釋，「色」（*rūpa*）指稱：任何受到冷和熱、饑和渴、蚊和蛇等外在條件「所影響」（*ruppati*，變壞）的狀況。這突顯出：對於「色」的主觀經驗，是色蘊的核心。¹¹

依諸蘊的順序，接下來的是「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就感知過程的情況來說，「想」與「受」的生起密切相關，兩者都是倚賴經由「觸」（*phassa*）而在六根生起的刺激。¹³經典中，典型的描述皆指出：「受」與六根有關；而「想」則與六根的對象〔六境〕有關。¹⁴這指出：「感受」主要涉及經驗的主觀影響；而「認知」則多與其外境的特色有關。換句

10 例如 M III 17。在佛經中，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 看來，此陳述可能僅指：從個別的元素中明顯地「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，意指呼吸的氣息。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（Dhs 134 有二十三種，Vism 444 加上「心基」〔heart-base，心所依處〕而有二十四種）。關於這些物質的詳細概說，參見 Bodhi 1993：pp. 235-42，和 Karunadasa 1989：pp. 31-116。根據 Kor 1993：p. 6，從實際禪修的觀點而言，瞭解四界是物質的基本特性，足以作為「觀」的發展例子。另見 Ñāṇavīra 1987：p. 102，他告誡不要為了分析而分析。

11 S III 86。嚴格說來，*ruppati* 和 *rūpa* 在語源學上並無關聯。然而，這段經文卻舉例說明 *rūpa* 一詞。Kalupahana 1992：p. 17 認為：「『色』……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」（也就是主觀的因素）。

12 Padmasiri de Silva 1991：p. 17 和 W. S. Karunaratne 1988a：p. 96。

13 根據 M I 111，「以『觸』為條件而有感受；個人所感受到的，也就是他所認知的內容。」M I 293 闡明「受」和「想」成對地出現。M III 17 指出：「觸」是受蘊和想蘊得以展現的條件。

14 典型的描述（例如在 D II 309）提到：「眼觸的受」〔eye-contact feeling〕、「可見色的想」〔cognition of visible form〕（其他根門依此類推）。參見 Hamilton 1996：p. 15。

話說：「受」提供的是經驗「如何」產生；「想」則是經驗〔的內容〕是「什麼」。

談到對某個對象的「想」〔認知〕，意指：借助概念或標記，以識別原始的感官資料。例如：當某人看到有顏色的事物，並且「再-認知」（re-cognizes）這個對象是黃色、紅色或白色等等。¹⁵就某種程度而言，「想」包括了記憶力；記憶提供概念的標記，以作為認出之用。¹⁶

第四蘊，包括「意志」（*saṅkhārā*，行）在內，代表內心努力企求的層面。¹⁷這些意志或意圖，相當於內心的反應層面或意圖層面，就是那種對於各種事物、或其可能性而起的反應。¹⁸意志和意圖〔行蘊〕，與每個蘊交互作用，並且對它們有制約的作用。¹⁹在佛教哲學的後續發展

15 S III 87。另見 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。另見 Gruber 1999：p. 192，他提出 *saññā*〔想〕的字首之所以採用 *sañ-*〔合〕，可能是為了意指：透過認知活動，而將感官經驗聚集「一起」在某個概念符號之下。

16 參見 D I 93，在此，「認知」（*sañjānāti*）用以表示「命名」；或是在 M III 234 中，為了用以指稱「鉢」的各種字詞，在此經中出現「想」一詞。關於想和記憶力的關聯，參見 Ñāṇapona 1985：p. 71。

17 例如 M I 389，將透過身、語、意表達的意志，劃分為：具有煩惱和不具煩惱兩種。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〕有關的意圖。另見 Padmasiri de Silva 1992a：p. 16，和 Schumann 1957：p. 90。

18 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）。

19 S III 87，（另見 Vibh 7）。Bodhi 2000：p. 1071 n. 112 注解如下：「這段經文顯示，在建構所體驗的實際〔事物〕時……意志〔行蘊〕扮演著積極的角色。意志〔行蘊〕不僅影響經驗的客觀內容，也塑造它所依存而生起的「心身有機體」〔psychophysical organism〕；而且意志〔行蘊〕扮演「業」的角色，憑藉這一點，未來被業所造作的五蘊型態，也被它塑造。」

中，「行」的語義被擴展，一直到這個用詞變成涵蓋了林林總總的「心的要素」。²⁰

第五蘊是「識」(*viññāṇa*)。雖然，經典有時以「識」代表「心」，²¹但是，在五蘊分類的架構下，「識」是指「意識到某物」。²² 這意識的行為，是主體的凝聚感——經驗背後實體的「我」的概念最主要的原因。²³ 「識」倚賴「名色」(*nāmarūpa*)所提供的各種經驗特點；反過來，「名

206

20 參見 Dhs，每次一個「心的狀態」呈現時，在 *sankhārā*〔行蘊〕之下，就列出一長串「心的要素」（例如 17-18）；Vism 462-72 也是如此。另見 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。

21 一個典型的例子是「有識身」(*saviññāṇake kāye*)一詞，例如在 S III 80 中，「識」代表受、想、行、識這四種與心有關係的蘊。另見 D I 21 和 S II 94，其中所用的「識」(*viññāṇa*)，相當於另外兩個巴利名相 *citta*「心」和 *mano*「意」，在此經文中，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字的涵義：「*viññāṇa*『識』表示透過某個感官〔根門〕的特殊化覺知；……也代表潛藏的意識之流，貫穿一期的生命，維持個人的連續性，並且連結相續的生生世世……*mano*『意』擔任第三業門（伴隨身業、語業），也被列為第六個內入處。……*citta*『心』指內心，也就是個人經驗的核心，是思想、意志和情感的主體。」關於諸經中，對於這三個不同的用法的詳盡檢視，參見 Johansson 1965：p. 208。

22 根據 M I 292 的解釋，「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：「我們也許從字首得到一點線索，得知所指的意義，……字首 *vi-* 或許可以解讀為『分離』之意，就是將純粹的『識』(*vi-*) *ññāṇa* 區分和配置於六個根門上；而字首 *saṃ-* 也許可以解讀為『綜合』之意，就是在每一對的〔內、外〕六入處中，將對象範圍內的綜合體，感知為『各種事物』和『各種認知的對象』。」

23 參見 M I 258 所述的謬見，這種見解誤認為：同樣的心識會感受、經歷業報，並且不斷地在生死中輪迴。

色」也同樣地倚賴「識」作為它們的參照點。²⁴ 這種互為條件的相互關係，創造出經驗的世界。其中的種種現象，經過「名色」的變更，且呈現於「識」，而被「識」所覺知。²⁵

以下提出一個實例，以說明五蘊。例如：在目前的閱讀過程中，「識」透過眼，這身體感官的門，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，對於這特定的資訊片段，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。

經典以一套明喻，來描述五蘊獨特的樣貌。這些明喻，將色蘊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

這套明喻指出每個蘊的核心特性，這些是我們必須理解的。以色蘊的情形而言，隨觀「色」不可愛及無實體的性質，矯正了將色蘊視為實體、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慾樂的傾向。關於想蘊，覺知它哄騙的行為，則揭露了個人

24 D II 34 和 S II 105 即強調：此因緣條件相互關聯的重要性。在這兩處經文中提及，當毘婆尸佛和釋迦牟尼佛（當時他們都還處於菩薩的階位）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：「我已發現通往覺悟的毗婆舍那之道。」

25 D II 56：「名色以識為緣……識以名色為緣。」（根據 M I 53，「名」包括：受、想、行、觸和作意。）

26 S III 142；更進一步的解釋，參見 Vism 479。關於這些譬喻，另見 Mahasi 1996：pp. 68-79。

將自身的價值判斷，投射到外界現象的傾向——彷彿這些現象果真具有外在事物的素質。就行蘊而言，洞察它無我的特質，矯正了將意志力視為實體的自我展現的誤謬觀念。至於識蘊，瞭解它欺騙的表現，則抵銷識蘊經常賦予事物的凝聚感和實體感。事實上，這些事物都是種種無常和依緣而生的現象的拼湊物。

由於無明的影響，這五蘊，以具體化的「我是」〔I am〕的概念被體驗著。

以「未覺悟者」的觀點來看：

「色」是「我〔當下〕在哪裏」〔Where I am〕。

「受」是「我〔覺得〕如何」〔How I am〕。

「想」是「我〔感知到〕什麼」〔What I am〕(perceiving)。

「行」是「我為什麼〔行動〕」〔Why I am〕(acting)。

「識」是「我靠著什麼來〔經驗〕」〔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「我是」的幻相。

藉由揭露「我是」的觀點的五個層面，將「主體人格」分析為「五蘊」的這種作法，找出了誤導的假設。這假設是：人類生而具有自主、不變的「我」的構成元素。因此，使得洞察經驗的所有層面中究竟「無我」(anattā)的性質，有可能生起。²⁷

為了考慮到「諸蘊架構的涵義」，以下將以現存的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。

27 關於在哲理上以五蘊駁斥種種的我見，參見 Kalupahana 1975 : p. 116 ; Thittila 1969 : p. xxii 和 Wijesekera 1994 : p. 262 。

10.2 教導「無我」(ANATTĀ)的歷史背景

在佛陀的時代，關於自我的本質，有各種不同的見解。例如，活命教派的教義主張：一個有特定顏色、身形頗大的靈魂是真正的自我。²⁸耆那教徒則斷定：一個有限的靈魂，同樣地具有〔身形〕大小和重量，²⁹根據此派教徒的主張，肉體死亡後此靈魂仍然存在，而且處在它的純淨狀態，它擁有無限的知識。³⁰《奧義書》(*Upaniṣads*)則主張：一個「常我」(*ātman*)，是不受種種盛衰變化所影響的。《奧義書》對這種常我的見解其涵蓋的範圍，是從位居心臟、如姆指般大小，並且在睡眠中離開軀體的「肉身我」，到「不可見、不可知的自我」。這自我是無形的，不受死亡和悲傷的束縛，也超越任何世俗的主、客體之別。³¹在《奧義書》對主觀經驗的分析中，這種「常我」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動者〔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，人類的個體只是受物質的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

28 根據 Basham 1951：p. 270，活命教派所謂的靈魂，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。）對靈魂的這種描述，是否有可能意指天空呢？

29 Malalasekera 1965：p. 569。

30 Pande 1957：p. 356。

31 Malalasekera 1965：p. 567。

32 Collins 1982：p. 80 和 Jayatilleke 1980：p. 297。

33 Kalupahana 1994：p. 13。

有倫理的責任這回事。³⁴

在這樣的背景下，佛陀的觀點，是在「信仰永恆的靈魂」與「否認純物質以外的任何事物」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，他也藉由「緣起」(*paṭicca samuppāda*)的輔助，而能解釋累世的業報作用，而此作用未帶有不變的本質。³⁶ 佛陀指出：一旦，更仔細地去探究這導致主觀經驗的五蘊，可發現結果其實是無常的，而且完全不受個人的掌控。因此，恆常且自給自足的自我，無法在五蘊之內或之外被找到。³⁷ 依此方式，佛陀無我的教導，是否定恆常、本具獨立的自我；而且，同時也肯定經驗的相續和道德的責任。

209

10.3 經驗上的自我和諸蘊的隨觀

佛陀對於「自我」的透徹分析，不僅在哲學上，駁斥種種主張實質且不變的自我的理論；也在心理學上，具有相當有趣的關聯。「自我」，

34 阿耆多翅舍欽婆利 (Ajita Kesakambali) 採取的立場，正是一個典型的例子 (在 D I 55)。他認為既然人不不過是四界的組合，就根本沒有所謂的善行、惡行。與此類似的是 (D I 56) 的波拘陀迦旃延 (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，也不應被視為殺生；而應該視為那只是劍刃插入這七種元素之間的空隙。另見 Jayatilleke 1980 : p. 444 和 Kalupahana 1975 : pp. 25-32。

35 Sasaki 1992 : pp. 32-5 強調根據業的理論，考量無我的教導的重要性。

36 W. S. Karunaratne 1988b : p. 72 : 「無我的教導是……因果關係的核心真理的改編。」

37 正是因為沒有恆常，使得一切現象都沒有資格被視為「自我」。這點在 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，也因為無法被掌控，而不能成為「我」或「我的」。另見 M I 231。

作為一個獨立、恆常的實體，它是與支配、控制等觀念相關聯的。³⁸ 在某種程度上，這種支配、恆常、本有的圓滿的觀念，類似於現代心理學的「自戀」和「理想自我」的概念。³⁹

這些概念，不是指稱明確的哲學信念或觀點；而是指稱在個人對經驗的感知和反應的方式中，所隱含的無意識的假想。⁴⁰ 這樣的假設，是基於膨脹的自我重要感，是基於一種自我意識。這種自我意識，不斷地要求獲得滿足；並且要求自我意識的萬能，要受到保護而不受外在的威脅。隨觀「無我」(*anattā*)，有助於揭露：這些假想，只是種種的投射而已。

「無我」(*anattā*)的洞察力，能夠揭露：這樣的自我感其廣泛樣貌的顯現。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*〕、「我是」〔*I am*〕和「我的自我」〔*my 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，是將現象視為「我的」的原因，以及「我是感」是自滿和執取的一種顯現的原因。⁴² 對於每一個蘊的範

38 Vism 640 解釋如下：談到「無我」〔*not-self*〕，即暗示無法自由掌控。Ñāṇavīra 1987：p. 70 指出：「*attā*，『我』，基本上是一種支配事物的觀念。」

39 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」，另見 West 1991：pp. 200-4。

40 其實，如同 Ps I 251 指出：即使是動物也受到「我見」〔*self notion*〕的影響，這當然不是一種哲學信念。

41 例如在 S III 68 中，五蘊所有可能的情況，都適於如此思考。

42 Spk II 98 解釋：「這是我的」〔*this is mine*〕的觀念，與「渴愛」有關；「我是此」〔*I am this*〕的觀念，與「自滿」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」。

圍清晰的瞭解，成為這種探究的必要基礎。⁴³ 這樣清晰的瞭解，透過念住的修習可以獲得。以此方式修習，五蘊的隨觀就足以揭露：對於「自我感」的認同和執著的種種樣式。

達成此一目的實用方法，就是不斷地探究潛伏於經驗和行為背後的「我是」或「我的」的觀念。⁴⁴ 一旦，這種經驗背後的行為者或擁有者的觀念，被明確地認出，即可藉著將每個蘊視為「無我的」、「無我」、「無我的自我」，而執行上述的「無認同」的策略。

這樣的話，五蘊的隨觀，就可以作為「無我策略」的一種實際應用。五蘊的隨觀，能夠揭露個人「自我感」的「具體化層面」；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、職業專長或個人的財物。若以上述的方式實際地應用「無我觀」，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，尤其是自主、獨立的主體感。這種主體感，向外求取、或排斥各個實有的個體。⁴⁶

根據佛陀透徹的分析，對於自我感的認同〔我見〕和執著〔我執〕的模式，共有二十種不同的形式。也就是任取五蘊之一而認為：「此

43 S IV 197 囑咐：要徹底探究每一蘊的範圍；此探究，是洞察「我」或「我的」皆不可得的基礎。

44 一開始進行這種修習時，可以嘗試一項簡單的策略，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。另見 Khantipālo 1981：p. 71。

45 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「具體化」。這點進一步支持它與「具體化的自我」的連結。

46 Hamilton 1997：p. 281。

蘊是我」；「我為此蘊所有」；「此蘊在我之中」；「我在此蘊之中」。⁴⁷ 無我的教導，其目的在於根除這一切的「我見」，以及相應的「我執」。這種根除，是依次第進行的：經由證悟預流果，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，唯有在完全覺悟時才能被根除。²¹¹

無論如何，無我的教誨，並不是導向反對個人存在的作用層面，而是駁斥與此有關而普遍生起的「我見」。⁴⁸ 若非如此，阿羅漢就無法作用。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順暢地發揮作用。⁴⁹ 事實上，他們的能力更勝於覺悟之前，因為他們已經完全克服、斷除內心所有的煩惱，也由此斷除妨礙心正常運作的一切障礙。

在這主題背景下，與此相關的一個眾所周知的明喻，是馬車的明喻。一輛馬車並不是存在於其零件之外，或者是附加在各零件之上的實體。⁵⁰ 就如同「馬車」一詞，僅是一個世俗的稱謂，加諸於經驗上的「我-認同」〔“I” - identifications〕，也只不過是世俗的作法而已。⁵¹ 另一方面，否認有獨立、實在的車輛存在，並不表示：不可能騎乘「車」這個概念所指稱的零件組合體，這是因緣和合的、無常的功能組合體。

47 例如在 M III 17。

48 Harvey 1995 : p. 17 分辨「大我」（恆常的、實有的等等）與「小我」（實證經驗的、不斷變化的），藉此闡明這一點。Ñāṇananda 1993 : p. 10 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.〕

49 Lily de Silva 1996 : p. 4。

50 S I 135。同樣的明喻構成在 Mil 25 前言的對話部分。現代版的明喻出現於 Claxton 1991 : p. 27。另見 Ñāṇavīra 1987 : p. 46。

51 因此，阿羅漢只是將「我」和「我的」，作為因應世俗的運用（參見 S I 14）。

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。

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「純粹虛無」〔 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 根據他稍後的解釋，如果他僅僅否定「我」的存在，可能被誤解為某種斷見。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，這可能導致錯誤的斷定：以為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 212 否定、消極的本質。不過它也有正面、積極的作用，也就是：界定「主觀經驗」存有的構成要素。⁵⁴ 五蘊作為實證經驗的「人格描述」，因此顯示了個人經驗的核心面向，這些必須被瞭解，以便朝向證悟邁進。⁵⁵

〔將個人生命〕分解為全部的五蘊，也許不是絕對必要的，因為某些經文段落記載著較簡要的「觀」的分析法。例如，根據《善生優陀夷大經》(*Mahāsakuludāyi Sutta*)，這種區分「色身」和「心識」的簡要

52 S IV 400。

53 例如 M III 19 中的錯誤推論：如果業是「無我」所造的，那麼，哪個「我」來承受這些業的結果？

54 M I 299：「五取蘊被稱為『人格』〔 personality 〕。」另見 Hamilton 1995a：p. 54 和 Kalupahana 1994：pp. 70-2。

55 Hamilton 1996：p. xxiv。

分析，其程度就足以讓某些佛弟子們獲得證悟。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，可能是基於這樣的事實：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

相較於先前對於類似現象的念住修習（諸如身、受、心），五蘊的隨觀，格外強調揭露認同的模式。一旦，看清這些模式的真正面目，自然地，對於主觀經驗的這五個層面就有所厭離而不執著。⁵⁸ 明瞭諸蘊的真正本質，並且從而明瞭自身，這其中的關鍵，就在於覺知它們的「無常性」和「依緣性」。

10.4 諸蘊的生起和滅去

根據《念住經》所言，為了隨觀五蘊，必須清楚地認出每個蘊，隨後將覺知放在每個蘊的「生起」(*samudaya*)和「滅去」(*atthagama*)。這第二階段的修習，顯出五蘊的無常性質；也在某種程度上，指出它們依緣而生的性質。⁵⁹

56 M II 17。在這段經文中，「識」發揮了「代表整個心」的作用。另見 M I 260，此經週延地指出：整體的五個蘊，就是依「食」為緣而「存在」的事物，是發展「導致遠離疑惑和清淨見」的深刻「觀」的方法。這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」，意指整個五蘊。

57 S II 94。

58 M I 511 描述這種醒悟：洞察自己長久以來，是被自心哄騙、欺瞞的；因為人一向執著的，就只是執著這五蘊。

59 參見 S II 28，在此經中，觀五蘊生滅之後，緊接著闡述「緣起」(*paṭicca samuppāda*)。

在諸經典中，隨觀諸蘊的無常性，以及由此隨觀自我的無常性，⁶⁰ 對獲得證悟而言，是格外突出的重要成因。這種隨觀，因為具有強大的潛能而能夠達到覺悟。因此，佛陀稱這種特別的觀法為「師子吼」。⁶¹ 隨觀五蘊的無常性如此重要的潛在原因，在於它能夠直接對治一切的自滿及「我」或「我的」的形成。⁶² 直接體驗自我的每個層面都會改變的這個事實，瓦解了自滿及「我」或「我的」其形成所賴以成立的基礎。反過來說，當一個人對於五蘊，達到不再受「我」、「我的」觀念影響的地步，五蘊的任何變化或改變，都不會導致難過、哀慟、痛苦、悲傷和絕望。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

就實際而言，要隨觀每個蘊的生滅，可以藉由觀察：發生在個人經驗、各個層面的變化來進行。例如：觀察「呼吸」的出入或血液的循環；從樂受到苦受的轉變；內心生起的種種「認知和意志」的反應；或在任一感官的根門生起的「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，修習者全面地檢視任一個經驗的「五蘊構成的要素」，並且，同時體證此經驗的「無常的性質」。

60 在 D II 35 中，過去毘婆尸佛藉由隨觀五蘊的無常性，而證得圓滿覺悟。Thī 96 記載一位比丘尼，以同樣的隨觀證得相同的果位。這種隨觀導致圓滿證悟的可能性，也記載於 D III 223；S II 29；S II 253；A II 45；A IV 153。Gethin 1992：p. 56 總結如下：「觀察五取蘊生滅的修習，似乎特別與獲得直接導致……覺悟的『觀』有關。」

61 S III 84。

62 參見 M I 486；M III 115 和 S III 157。

63 S III 4。

64 M I 140 和 S III 33。

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》(*Khanda Saṃyutta*) 其中的一部經，實際地描述關於五蘊無常與因緣條件性的交互關聯。在此經中，體證五蘊的無常，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，倚賴因緣而生起的蘊，怎麼可能是恆常的呢？

《相應部·蘊相應》的另一部經，將色蘊的生滅與「食」相連結；而受蘊、想蘊、行蘊則倚賴「觸」；識蘊則倚賴「名色」。⁶⁶ 反過來說，倚賴食、觸、名色的五蘊，則構成了苦、樂等經驗生起的因緣條件。同一部經也指出：透過任何一個蘊，能夠體驗到樂受中具有那些太明顯的「益處」(*assāda*，味)；而抵銷此益處的是樂受的無常性，以及因為無常而有不滿足的特質的「缺失」(*ādīnava*，過患)。因此，唯一的「出離之道」(*nissaraṇa*，離)，就是捨離對於五蘊的渴求和執著。

同樣地，在《相應部·蘊相應》(*Khanda Saṃyutta*) 中，還有另一部經提出有關「起因」(*samudaya*，集) 的觀點。此經指出：「樂」是未來五蘊生起的條件；「無樂」則導致五蘊的滅盡。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「緣起」作連結。在《象跡喻大經》(*Mahāhatthipadopama Sutta*) 中，這樣的理解，導致對於四聖諦的瞭解。⁶⁸

65 S III 23。

66 S III 62 和 S III 59。

67 S III 14。

68 M I 191。另見 S IV 188，此經將「觀諸蘊的生滅」，與「瞭解苦的生滅」相連結。

就修行的觀點來看，隨觀五蘊的「依緣而生」和「生起因緣」的性質，可以這樣地修持：覺知任何身體的、或內心的經驗，如何倚賴、受制於一套因緣條件。既然，這些條件，無法完全順從個人的控制；顯然，個人也就無法控制自身主觀經驗的真正根基。⁶⁹ 結果「我」、「我的」，竟然完全倚賴「他者」(other)——這種困境，揭露了「無我」的真諦。

然而，藉由有系統地訓練心，個人可以掌控一項極為重要的因緣條件，那就是：對五蘊產生認同〔是我〕。產生這項認同的重要條件，就是此一念住修習的核心焦點；而且，完全地去除此認同，就是圓滿地完成了這個修習。

根據諸經，藉由隨觀五蘊的「依緣性」和「無常性」，而不再執著這些構成個人人格的要素，這是如此的重要；以致於對「五蘊的生起和滅去」生起現觀智，成為預流者的一項必要條件。⁷⁰ 不僅如此，五蘊的隨觀，也能導致覺悟的各個階位，而且，即使是阿羅漢也依然修習不輟。⁷¹ 這明確地證實：隨觀「五蘊的核心」的重要性。這種觀法，次第地揭露、破壞「我的認同」和「執著」，並且，因此成為通往證悟的直接之道的有力展現。

69 S III 66 指出：每一蘊都是「無我」，因為不可能要求它們順從個人的願望（例如：常保有健康的身體，或是只有體驗樂受等等）。

70 S III 160 和 S III 193。

71 S III 167。

第十一章

諸法——六入處

11.1 六入處和繫縛

216

前一項念住修習，是關於借助「蘊的架構」來分析主體人格。另一種替代或相輔相成的方法，是將重點轉向個人與外在世界的關係上。¹ 這是「隨觀諸入處」的主題，也就是將覺知導向「內六處」與「外六處」（*ajjhattikabāhira āyatana*），以及依之而生起的「繫縛」〔fetter〕。關於這項修習的教導如下：

他知道：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。

他知道：耳；他知道：諸聲；而且，他知道：依這兩者而生

1 參見 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連結；另見 S IV 68。關於隨觀五蘊和隨觀六入處是互補的方法，參見 Bodhi 2000：p. 1122 和 Gethin 1986：p. 50。

起的繫縛。而且……

他知道：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

根據經典所述，培養對於內、外六入處的瞭解和不執著，在邁向覺悟的進展中，具有關鍵的重要性。³ 這種瞭解的關鍵層面，是要瓦解這種誤導：認為有一個實質的「我」，是感官對象的「獨立經驗者」。將覺知導向每個「入處」，將會揭露：主體經驗不是緊密的實體，而是由六個不同的「入處」組成的複合體，而其中的每個處，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）以及它們各自的對象（色、聲、香、味、觸）之外，「意」（*mano*，心）被納入為第六種感官，以及意的對象「法」（*dhamma*）也被包括在內。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「意」

2 MI 61。

3 S IV 89 和 A V 52 所示：認為洞見及不執著六入處，能夠令苦止息。

4 參見 Johansson 1965：pp. 183-7 和 T. W. Rhys Davids 1993：p. 520。

根有關。⁵也就是說：所有感知過程，相當程度地倚賴意根的詮釋角色，因為，正是「意」以其餘諸根為材料來「理會意義」〔make sense〕。這顯示初期佛教六入處的架構，並未將「意根的概念活動」與「純粹的感官知覺」對立；而是將兩者視為相互關聯的過程，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。也就是，就像處理其他任何根門的感官資料〔sense data〕一樣，也以同樣的方式處理思考、推理、記憶和深思。因此，意根的思考活動，與透過五根感知的外在現象一樣，都有其不受個人影響的地位。

即使是剛開始嘗試禪修，修習者也可以洞察到「個人自身的」念頭²¹⁸這種不受個人影響的特質。在最初禪修時，雖然修習者決心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，是很困難的。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，如果心沒有經過訓練，修習者也不可能只有在他想要的時刻和方式之下，就有他想要的念頭出現。就因為如此，禪修訓練的核心目標，便是藉由逐漸地調伏意根的思考活動，以及藉由引導思考更能受到意識的控制，來矯治上述的情況。⁶

上述《念住經》的經文，列出所要隨觀的諸根和諸感官對象兩者。表面上看來，「知道」(*pajānāti*)眼和色、耳和聲等等的教導，似乎平

5 MI 295 和 S V 218。

6 在各種不同的經典中都表達了這一點。例如在 MI 122，此經中所謂：發展對心自如運用的能力，即是有能力僅思惟自己想要思惟的內容。或例如在 MI 214 談到掌控心，並且因此不再受到心的掌控。或者 Dhp 326 詩意的譬喻：將控管遊蕩的心，喻為馴象師駕馭著正處於發情期的大象。

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 這種緣起的情況，其中有趣的層面，是感知過程中主觀的影響所扮演的角色。透過六種識所展現的經驗，是由於下列兩種決定性的影響所造成的結果：一方面是「客觀的」層面，也就是傳入的感官印象；另一方面是「主觀的」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：客觀感知的評斷，受制於主觀的程度，實際上，是不亞於客觀的對象。⁹ 修習者所經驗到的世界，是「主觀」影響與「客觀」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。

以此方式理解，《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，固有的主觀偏見。這種主觀偏見的影響，對於感知過程的最初階段，具有決定性的作用，而且可能導致「繫縛」(*saṃyojana*) 的生起。這種隨之而起的反應，往往依據某些素質或屬性。這些素質或屬性，被

7 例如在 MI 111。

8 Ñāṇamoli 1980: p. 159 適切地表達這一點：「*ajjhātikāyatana*〔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 解釋如下：「內入處……構成回應能力的主觀要素；外入處則構成產生作用的客觀要素。」事實上，這段《念住經》經文使用的若干字詞，僅指感官是感知的功能(*cakkhu*〔眼見〕，*sota*〔耳聞〕，*ghāṇa*〔鼻嗅〕)；然而諸經卻使用一套不同的巴利字詞，來指稱對應的身體器官(*akkhi*〔眼〕，*kaṇṇa*〔耳〕，*nāsā*〔鼻〕)。這個發現，顯示隱含於念住的各種教導中對主觀層面的重視，也意味著強調個人眼見、耳聞等的能力。

9 參見如 Bodhi 1995: p. 16；Padmasiri de Silva 1991: p. 21；Guenther 1991: p. 16 和 Naranjo 1971: p. 189。

假設成是屬於所感知到的對象。實際上，這些素質或屬性，常常是由感知者投射到對象上而來的。

隨觀六入處的念住修習，能導致去認出：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：生起不善心反應的根本原因。這種反應的層面，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：那些倚賴感官〔根〕和對象〔境〕可能生起的繫縛。

雖然，「繫縛」倚賴根和境而生起，但是，「繫縛」的這種束縛力，不應歸因於根或境自身。經典以一個例子來闡明這一點，就是兩頭牛一起被綁在單軛上。兩頭牛之所以受縛，並不是起因於其中任何一頭牛，而是因為牛軛。同樣地，我們也不應該將「繫縛」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」，未必總是意指一套固定的項目；而是有時，可能包括任何屬於同樣原則的事物，也就是「具有繫縛力」的事物，而且是「造成繫縛」的事物。經典中最常列出的繫縛，總共有十種類型：相信有實質、永恆的自我〔我見〕、疑、教條主義式地執著於特定的規矩和儀式〔戒禁取〕、感官的慾望、瞋怒、渴求微細物質的存在〔色界貪〕、渴求

220

10 S IV 163；S IV 164 和 S IV 283。另見 S IV 89 和 S IV 108。

11 M I 361 八種「繫縛」，與「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、驕慢」相關聯。D III 254；A IV 7 和 A IV 8 列出七種：隨貪、瞋怒、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：在家身份的繫縛；以及出現在 It 8，提及：渴愛的繫縛。

無物質的存在〔無色界貪〕、自滿〔慢〕、掉舉和無明。¹²

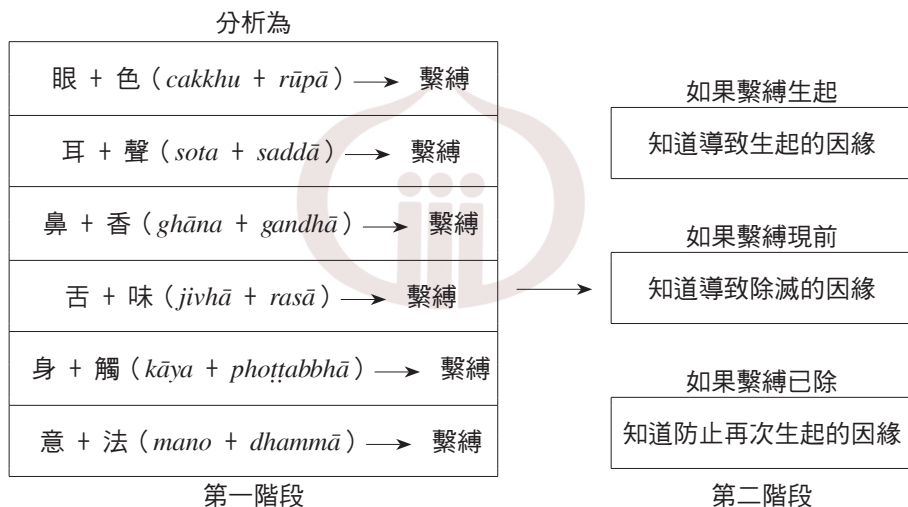
這十種繫縛的斷除，隨著不同階段的證悟而發生。¹³ 因為，在實際的念住修習中，這十種繫縛未必全部出現，並且因為「繫縛」在諸經中的詞義頗為廣泛，因此在修習「隨觀諸入處」時，可以將覺知特別導向於：與任何經驗到的事物相關的貪、瞋的繫縛力量。

12 參見 S V 61。Ps I 287 列舉感官慾望、瞋怒、慢、見、疑、戒禁取、有愛、嫉妒、慳貪、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：「規矩和儀式」（*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，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，其中「規矩和儀式」代替一般較為常見的「苦行」，是修習者應該避免的兩種極端之一。不過，在 DhP 271 中，佛陀告訴比丘弟子：達到證悟，必須超越「規矩和儀式」。所以這首偈頌顯示：「規矩和儀式」也可能成為佛教比丘的問題。事實上，出現在一些經典的同義詞「具戒」*sīlavata*，是佛教比丘具備的一項正面特質（例如在 A III 47；Sn 212；It 79 和 Th 12）。這點意指：其實在 A I 225 中，明確地陳述「規矩和儀式」可能是善的，也可能是不善的；因此，具有繫縛力的層面，應該在於教條式的「執取」（*parāmāsa*）。無有教條式的執取，在對預流者特質的典型描述中，的確清楚地被提及。（參見 D II 94；S II 70 或 A II 57），這表示預流者具備清淨戒行，但是並非教條式地執著於戒。（其中所使用的巴利語是 *aparāmaṭṭha* 〔不執取〕，根據 Vism 222，在這文脈中，指稱：以渴愛和諸見而執取。）

13 參見如 D I 156。這十種繫縛漸次根除的過程，其動力如下：由於在預流果初次直接體驗證涅槃，所以就不可能再相信有永恆的自我〔身見結〕。這種經驗，是源於遵循正道而產生的圓滿結果，所以，對於何者是善且有助於正道進展的疑惑；以及對於更具存在意義，即是自己從何處來、往何處去的不解〔疑結〕；並且對於特定的規矩和儀式的教條式執取〔戒禁取結〕，都一起被摒棄了。隨著持續的修習，接下來感官慾望〔貪欲結〕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，〔五下分結〕完全被克服。到了完全證悟的階段〔阿羅漢果〕，最後殘餘的執著，就是執著甚深的禪定境界（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：顯現我慢的任何絲毫「我是」的觀點〔我慢結〕，和它可能在掉舉中產生的波動〔掉舉結〕；以及其中所有的無明〔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，經由各種念頭和考量，到貪的顯現，因而有了繫縛。¹⁴ 具念分明地隨觀那些導致繫縛生起的因緣，構成「隨觀諸入處」的第二階段（參見下圖 11-1）。在這種情況下，覺知的任務與隨觀諸蓋時一樣，是「無反應」的純粹觀察。這種無反應的觀察，被導向於由感知所造成的貪欲和繫縛的個別情境；並且被導向於發覺修習者內心種種傾向的一般模式，以便能夠防止在未來生起繫縛。

圖 11-1 六入處隨觀的兩個階段



正如隨觀諸蓋，隨觀諸入處的第二階段（關於繫縛的生起和滅去）也採取漸進的模式：從診斷，經由治療，到預防。然而，與隨觀諸蓋

14 A I 264 將被繫縛的狀態與貪欲相連結，而這又是由於思考及沈浸在「過去、現在或未來」種種可愛的事物之中。

不同的是：隨觀諸入處，更強調感知的過程。這構成額外的精密度，因為注意力在此被引導到感知過程的最初階段，如果對這最初階段的感知過程置之不理，就可能導致生起各種不善心的反應。

為了補充說明念住修習這個層面的一些背景，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。這將會對〔下列兩者〕提供必要的基礎：一者，評估初期佛教「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，這個教導導致他立即完全的證悟。

11.2 感知的過程

感知過程的依緣特性，是佛陀分析經驗的一個核心層面。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)，這可能接著激起「概念的繁衍」(*papañca*，戲論)。¹⁵這樣的概念的繁衍，往往容易衍生進一步的「概念繁衍和認知的混合物」(*papañcasaññāsaṅkhā*)——從最初感知的感官資料，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，所使用的巴利動詞型態顯示：這感知過程的最後階段是一個事件，而個人是這個事件的被動經驗者。¹⁶一旦，感知過程依緣的順序，進展到「概念繁衍」的階段，可以說個人就好

¹⁵ MI 111。

¹⁶ 參見 Ñāṇananda 1986 : p. 5。

像成了自己的聯想和念頭的受害者。心念的過程不斷地繁衍，編織出一張由念頭、投射和聯想建構而成的網，而這個「思考者」幾乎成了落入此網的無助獵物。

隨著「受」和「想」的初步評斷，此順序中的關鍵階段就發生了，在此，主觀偏見可能開始運作，並且扭曲感知的過程。在此階段生起的對感官資料的初步扭曲，將受到「思考」和「概念繁衍」的進一步強化。¹⁷一旦，達到概念繁衍的階段，整個路線就已確定。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。因而，「想」的各個階段及初步的概念性反應，是這個依緣的順序中具有決定性的層面。

《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²²³在這段陳述中指出：他的教導，是關於消除各種「潛藏的」(*anuseti*)「想」(*saññā*)，以及克服感知過程中可能起作用的「潛藏傾向」(*anusaya*，隨眠)。¹⁸

17 Sn 874 特別強調：概念的繁衍，特別地倚賴「想」。

18 M I 108。另見 M III 285，此經將相同的「依緣的感知順序」其中一部分，與「隨眠」的活化相連結。

經典中提到各種「隨眠」，常見的一組隨眠共有七項，包括：感官慾望、瞋、見、疑、慢、有愛、無明。¹⁹ 隨眠的核心特徵，是不自覺的活化作用。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*)。²¹「漏」可能「流」(*āsavati*)入感知過程中，並且因而「影響」此感知過程。²² 當與隨眠在一起，漏的影響力不用有意識的意圖就可運作。諸漏之所以生起，是由於「不如理作意」(*ayoniso manasikāra*)和「無明」(*avijjā*)。²³ 佛陀制定僧院出家戒律的核心目標，是要對治、預防諸漏



19 例如在 A IV 9。除了這套標準的〔七項隨眠〕之外，在 S II 17 和 S III 135 可以發現「見隨眠」和「愛著隨眠」；S IV 205 是「貪慾隨眠」；而 DhP 338 是「執取隨眠」。隨觀這些「潛藏傾向」在心中可能產生的作用，也許可以這樣修習：將覺知引導到未調伏之心的「傾向」，這傾向或以貪慾、或以惱怒對感官經驗作出反應；將覺知引導到未調伏之心的「傾向」，或以形成見解和意見，或以感到困惑和懷疑，去回應較為理論性的資訊，以及以隨觀潛藏在主觀經驗下的「我」見，怎樣地「傾向於」以傲慢來顯現；甚至「傾向於」強烈要求永恆的存續（亦即對於「存有」的渴愛）。以如此方式隨觀，將揭露：未覺悟的心，總是以某種方式「傾向於」無明的驚人程度。Ñāṇaponika 1977 : p. 238 指出，「潛藏傾向」包括以下兩者：實際上已經生起的心之煩惱，以及與其相應的性格，這性格是長期習氣造成的結果。

20 M I 432；另見 M II 24。

21 「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。）

22 例如 M I 9 建議：守護根門，以避免諸漏開始活動。

23 M I 7 指出：諸漏的生起與不如理作意有關聯；A III 414 則說明：諸漏與無明有關聯。

的生起；²⁴ 因此，成功地「斷除諸漏」(*āsavakkhaya*)即是「完全覺悟」的同義詞。²⁵

經典常提到三種漏：欲漏〔感官慾望〕、有漏、無明漏。²⁶ 第二聖諦也提到「感官慾望」和「有愛」，認為這兩者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：諸漏的這套架構，在本質上和苦生起的原因有關。²⁸ 換句話說，對於感官欲樂的貪求；渴求以某種形態存有；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」。

修習佛陀教導的修行之道，其目的不外乎斷除「諸漏」；徹底根除「隨眠」；以及捨離「繫縛」。²⁹ 漏、隨眠、繫縛這三個詞，只是從略微不同的觀點指稱同一個根本的問題，就是關於「渴愛」(*taṇhā*)的生起，



24 佛陀制定一條條戒文的原理（參見如 Vin III 21），是戒律應該遏止當前已生起的諸漏，並且避免諸漏在未來再度生起（另見 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；避開猛獸以及避開與異性的不當親近；去除不善的企圖和念頭；發展諸覺支（在 M I 7-11）。

25 例如在 M I 171。

26 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 Nāṇatiloka 1988: p. 27，和 T. W. Rhys Davids 1993: p. 115，這套三漏可能是比較原始的說法。關於諸漏，另見 Johansson 1985: p. 178 和 Premasiri 1990a: p. 58。

27 例如在 S V 421。

28 這也是這個事實——對完全證悟的實際情形的描述，常常將四聖諦這套架構，應用到苦，而且又應用到諸漏——背後的原因。參見 D I 84。

29 S V 28。

以及與渴愛有關且相應於六處中任何一處的不善型態。³⁰ 在這架構中，「諸漏」代表苦生起的根本原因，它們可能「流入」感知的評斷中；「隨眠」是未覺悟之心的不善傾向，它們傾向於在感知過程中被觸發；在任何根門生起的「繫縛」，是造成「繫縛」眾生在輪迴（*samsāra*）中不斷投生的原因。

有個方法可以避免諸漏、隨眠、繫縛的運作，因此可以防止在任何根門生起「不善心」的狀態和反應，那就是修習「守護根門」（*indriya saṁvara*）。守護根門的方法，主要以念為基礎，念的現前，足以對反應及概念繁衍，發揮一股抑制的力量；否則，它們往往會在感知的過程中發生。³¹ 如同經典所指陳，守護根門導致喜、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，可以引發高度的愉悅感。

在根門這樣地培養正念，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：如果僅僅避免見、聞，就有助於證悟，那麼，盲人和聾者豈不都成為有成就的

30 關於渴愛遍佈一切的範圍，在《大念住經》（*Mahāsatiṭṭhāna Sutta*），D II 308 第二聖諦的詳細解釋中被闡明。在此經中，感知過程的各個階段：從六根、相應六根的對象〔六境〕和六識，經由觸到受、想、行以及尋、伺，都列為渴愛可能生起的情境。此一感官經驗分析，再次出現在 S II 109 與 Vibh 101（在「經典部分」（*Suttanta*）關於四聖諦的解釋中）。

31 Bodhi 2000：p. 1127 解釋如下：「守護根門……意味著：僅止於單純的感官資料，不抹上一層層來自純粹主觀的意義。」Upali Karunaratne 1993：p. 568 特別指出：守護根門，與感知過程中感受生起的階段有關。

32 例如在 S IV 78。另見 M I 346 談到：透過守護根門而獲得純粹的安樂（*abyāseka sukha*）。

修習者嗎？³³ 其實不然，相反地，有關守護根門的教導，叮囑修習者不要停駐在感官對象的「相狀」(*nimitta*，相)或「附屬的特徵」(*anuvyañjana*，細相)，以避免有害影響力的「流入」。³⁴ 在這段經文中，「相」意指明顯的特點，藉此我們可以辨認或回憶某事物。³⁵ 就感知過程而言，這個「相」，與對原始感官資料的「最初評價」有關；由於有了這個評價，這個對象才「似乎是如此」。例如：「美好的」相(*subhanimitta*)或「使人惱怒的」相(*paṭighanimitta*)，此「相」往往接著導致隨後的評價及內心的反應。³⁶

關於對「細相」(*anuvyañjana*)生起抑制的教導，可能與感知過程中進一步的聯想有關。這些聯想，會使最初帶有偏見的「想」(*saññā*)更詳盡地衍生。³⁷ 帶有偏見和情緒反應的傾向，根植在「相的造作」的

-
- 33 在 M III 298，〔佛陀〕對一位婆羅門的回答。這位婆羅門先前主張：以「不用眼見、不用耳聞」，作為一種發展根門的禪修方法。另見 Tilakaratne 1993：p. 72。
- 34 例如在 M I 273。*anvāssavati*「流入」，這個動詞源於 *anu* + *ā* + *savati* (T. W. Rhys Davids 1993：p. 50)，因此讓人聯想到「漏」，這些 *āsavas*。
- 35 例如在 M I 360，「相」指身為在家人形貌。或在 Vin III 15 和 M II 62，有一位離開俗家多年而此時回到家鄉的比丘，家中一位婢女，藉由他的「相」認出他是以前的少爺。在其他經文中，「相」有更多的因果作用（參見 S V 213；A I 82；A II 9；A IV 83 和 Th 1100）。關於「相」的討論，另見 Harvey 1986：pp. 31-3 及本書第 286 頁，注腳 21。
- 36 A I 3，將感官的慾望與對「美妙之相」的不如理作意相關聯，而將瞋與對「惱人的相」的不如理作意相關聯。根據 M I 298 的解釋：貪、瞋、痴是「相的造作者」。另見 M III 225，此經描述：「識」如何因為「跟隨相」，所以被源自相而生的滿足所繫縛和束縛，並且因此繫縛於相。
- 37 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，根據諸經中類似的段落，「相」也許被各種不同的念頭跟隨，這些念頭可能相當於「聯想」（參見如 M I 119）。T. W. Rhys Davids 1993：p. 43 將 *anuvyañjana* 翻譯為「附帶的屬性」、「輔助的或額外的標誌或記號」。對應的漢譯經文（Minh Chau 1991：p. 82）提到「然不受相」，也不「味色」。關於 *anuvyañjana* 是「聯想」的問題，參見 Vimalo 1974：p. 54。

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》的經文教示：去隨觀繫縛生起的原因，這個標記「相」的階段，特別切合目前討論的問題。因此，接下來筆者將轉而更詳盡探討的，就是這個階段以及影響此階段的一些可能性。

11.3 認知的訓練

根據經典所述，看穿「想」(*saññā*，認知)的特性，是證悟的要因之一。³⁸ 受欲貪或瞋恚影響的「認知」，導致認知上的扭曲，也因此導致不善的念頭和意圖生起。³⁹ 扭曲的或偏見的認知，包括對實相的重大誤解，影響日常經驗的根本結構。例如：當個人在實際上是處於無常、苦、無我、不淨的情況中，卻誤繆地視為常、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，對於這樣的過程，往往渾然不覺。這些習慣性的投射，潛藏於感知過程中，造成不切實際的期望，也因此導致挫折和衝突。⁴¹

38 A II 167。另見 Sn 779，此經指出：修習者藉由有穿透力的洞見「想」，將可橫渡〔生死〕瀑流。另外，根據 Sn 847，修習者既已超越「想」，也因此超越了繫縛。

39 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 認出：受欲貪、瞋恚、殘酷影響的種種認知，是一切不善的念頭和意圖的來源。

40 這些是四種顛倒 (*vipallāsa*)。參見 A II 52；Paṭi II 80；Bodhi 1992b：p. 4 和 p. 25 注腳 27。

41 Fromm 1960：p. 127：「處於被壓抑狀態的人……看不見實際存在的事物，而將自己思想的影像加諸在事物上；是根據他自己思想的影像和幻想看事物，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 表示：「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。」

對治這些不符合真實的認知評價，經典勸導我們要培養「有益的認知」。⁴² 這些有益的認知，將覺知導向經驗的各個層面的無常和苦；其他有些，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，並不是指深思或思慮的過程，而是僅止於覺察某個對象的特點而已；換句話說，也就是從某個特定的觀點來體驗它。在一般的認知評價中，這個觀點或選擇的行為，往往是全然不自覺的。認知到某人或某物是美好的，經常是結合過去的因緣及現在個人內心的愛好的結果。在認知過程中，這些因緣和愛好，往往決定對象的哪個層面將會突顯出來。深思的念頭，是後來才出現的，而且受到導致它生起的那類認知〔想〕所影響。⁴³

從禪修的觀點看來，關鍵點是：「認知」可以被訓練的過程馴服。⁴⁴ 訓練認知的能力，與這樣的事實有關——認知是各種心的習性的結果。²²⁸ 藉由認知的訓練，修習者可以建立全然不同的習慣，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；

42 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。

43 M II 27。事實上，根據 D I 185，在時間上，「認知」比「了知」（*ñāṇa*）早出現。此一時間上的優先順序，可能造成「認知」在「了知的對象」上，發揮相當大的影響力。另見 Ñāṇavīra 1987：p. 110。

44 D I 180 解釋透過訓練，某種型態的認知將會生起，而其他的認知則會消失（這項陳述，出現在證入禪那的經文中）。另見 Premasiri 1972：p. 12。Claxton 1991：p. 25 指出：「由於感知可以透過心理的修習而改變，如禪修；因此佛教採取的立場是『建構主義者』的觀點。」

也就是，與漸漸地習慣、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它的各種真實特性上，這些特性將會變得愈來愈熟悉，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」(*paṭisañcikkhati*，思擇)、「隨觀」(*anupassanā*) 與「想」(*saññā*) 相提並論。⁴⁶ 雖然經中沒有明確地說出這點，卻列出與認知訓練相關的兩種行動：亦即以初階的「如理思惟」(*wise reflection*)，作為持續修習「隨觀」(*anupassanā*) 的基礎。如果能善巧地結合「如理思惟」與「持續隨觀」兩者，則能逐漸地轉化認知世界的方式。

以下試舉一個具體的例子說明：如果修習者聰慧地鑑賞無常，並且以此為基礎，經常地隨觀現象的生起和滅去，結果將會導致「無常想」(*aniccasaññā*) 的生起——這樣的認知，是從無常的觀點去瞭解現象。隨著持續的修習，覺知無常將會愈來愈自然的生起；而且覺知無常，對於修習者在實際修習隨觀之外的日常經驗，其影響力也會與日俱增。以此方式，保持持續的隨觀，則可導致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，能夠導致一種境界：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

45 A V 107 列出一長串這種的認知訓練，每一項都以「習慣的」或「熟悉的」(*paricita*) 這個字詞開頭。另見 Paṭi I 32。

46 A V 109。

人不愉快的」(*paṭikkūla*) 這種境界。⁴⁷ 此方式達到這種認知訓練的極致，是當修習者能完全超越這些評價，而且堅定地安住在感知的平等上。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

發展這種奇妙的自如運用能力，是基於念住的隨觀。⁴⁹ 念的現起，直接對治自動而不自覺的反應方式；這些自動而不自覺的反應方式，就是習氣的代表。修習者將念導向感知過程的初期階段，藉此可以訓練認知，並且因此重塑習氣的模式。在此脈絡中，最具核心重要性的是：念的接納特質，這項特質，將注意力全然地貫注在被認知的資料上。跟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。

以此方式，運用於感知過程初期階段之「接納且不執著的」念，可讓我們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。這揭露：感知的篩選和過濾的機制，並且點明：主觀經驗反應了我們迄今不自覺的預設立場的程度。以此方式，透過念住隨觀，就有可能照見不善認知〔想〕生起的核心原因並矯正之，以及藉著對「種種習氣」和「下意識的評價」去除自動化或去除制約，因而對諸漏、隨眠和繫縛的活化加以矯正。

實際運用這樣的技巧，是筆者探討隨觀六入處最後一節的主題。

47 M III 301。A III 169 解釋：這種認知訓練的目的，在於對治貪慾、憤怒的生起。

48 D III 113。

49 參見 S V 295，在此經中，說明念住之後，即描述影響「想」的能力(*paṭikkūle appaṭikkūlasaññī*，在愉悅處作不可意想)。因為禪修而造成感知的改變，在科學方面的證實參見 Brown 1984：p. 727。另見 Brown 1977：p. 248，Deikman 1969：p. 204 和 Santucci 1979：p. 72。

11.4 對婆醯迦的教誡

以樹皮為衣的婆醯迦，是一位非佛教的苦行者，他曾經在佛陀托鉢的途中尋求指導。當時，佛陀還在城裡的街道上，他簡要地教導了婆醯迦關於認知的訓練，結果，婆醯迦立即達到完全證悟的境界。⁵⁰ 佛陀涵義隱晦的教導如下：

當見的時候將只是所見；聽的時候將只是所聽；覺的時候將只是所覺；知的時候將只是所知，你將不依於彼。

當你不依彼時，你不在彼處。當你不在彼處時，你既不在此處；也不在彼處；也不在兩者之間。這就是苦的結束。⁵¹

這段教導，將純然的覺知導向任何所見、所聞、所感知或所了知的事物。以此方式維持純粹的覺知，防止心去評價、繁衍原始的感官資料；這相當於在感知過程的順序中最初的階段，藉由念的專注而予以攔截。在這階段，純粹的覺知，僅止於記錄任何生起於根門的事物，

50 Ud 8。由於這個緣故，他在佛陀眾弟子中以快速證悟而聞名（在 AI 24）。S IV 63 和 S V 165 都記載著一位同名比丘婆醯迦的證悟，但其中一經是基於觀六入處為無常、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，不是《自說經》（*Udāna*）這段經文所述的婆醯迦。A II 239 提到另一位造成比丘意見不合的婆醯迦。在 S IV 73 中，比丘摩羅迦子（*Mālunkyaṇputta*）接受了「婆醯迦式」的指導，此經中，此教導也導致他證得最高境界，只不過他是經過一段時間的獨處靜修才證得的。對婆醯迦的教誡，也出現於《念住經》疏 Ps-pt I 357，關於「正知身體動作」的經文中。

51 Ud 8。

而不引起帶有偏見的認知，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將覺知安住在此感知的階段，於是，純然的覺知能防止隨眠、諸漏和繫縛的生起。

對婆醯迦的教誡中，提及的見、聞、感知、了知的活動，也出現在《根本法門經》(*Mūlapariyāya Sutta*)。⁵⁴這部經，將阿羅漢對現象的直接意會，對比於一般的感知方式——以各種方式曲解所認知的資料。《六淨經》(*Chabbisodhana Sutta*)，將阿羅漢對於所見、所聞、所覺、所知的現象沒有加上細節，與從好惡的繫縛中解脫相連結。⁵⁵其他經文，以強調避免任何形式的認同，而探討同一組活動。⁵⁶這項教示特別的貼切，因為根據《蛇喻經》(*Alagaddūpama Sutta*)，見、聞、覺、知的活動，可能導致錯誤地發展自我感。⁵⁷《奧義書》(*Upaniṣads*)有些篇

231

52 這似乎是《經集》若干經文中的涵義，這些經文也運用相同的名相（見、聞、覺），參見 Sn 793；Sn 798；Sn 802；Sn 812；Sn 914。Mahasi 1992：p. 42 解釋如下：「當一個人只專注在『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，以及以世俗的方式辨識這個聲音之間的剎那。」評論上述指導的實際經驗，描述在 Shattock 1970：p. 68 和 Walsh 1984：p. 267。

53 摩羅迦子（*Mālunkyaputta*）在聽聞佛陀「婆醯迦式」的教誡之後，在 S IV 73 有相對詳細的論述。在此經中，佛陀指出：缺乏「念」如何導致注意到「情感的相」，且因此導致入迷的心態。（同樣的說明，部分出現於 Th 98-9；全篇出現於 Th 794-817。）

54 M I 1。另見 A II 23，此經證明：佛陀有能力徹見任何所見、所聞、所覺、所知的〔現象〕，並完全明瞭〔這一切〕。

55 M III 30。

56 M I 136 和 M III 261。

57 M I 135。另見 Bhattacharya 1980：p. 10。

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單純的念，則修習者將藉此而不「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 個人既然不會被左右，也就不會透過主觀的參與及認同而「在彼中」。⁶⁰ 這種缺乏「在彼」，讓人注意到教誡婆醯迦的一項關鍵面，就是體證「無我」(*anattā*)，也就是：一個「感知的我」〔*perceiving self*〕並不存在。

既不「依於彼」亦不「在彼」，也構成比較進階的念住修習。在此階段，當修習者能夠在一切根門中持續地保持全然的覺知時，因此，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「安住於無所倚賴」，也不「在彼」，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：藉由上述的方式保持覺知，則修習者將不用立足於「此處」、或「彼處」、或「兩者之間」。以此方式

58 《廣林奧義書》(*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*) 2.4.5 敘述：「自我」應該被見、聞、思惟、冥思，因為藉由見、聞、感知、認出自我，一切是可被知道的。同書 4.5.6 接著宣稱：一旦見、聞、感知、認知自我，一切是可被知道的。

59 「依於彼」(*tena*) 意即「藉由此」，參見例如 Dhṛp 258，此經批評多嘴饒舌，指出人們「藉由此」(或「依於彼」)而無法成為聖賢。根據 Ireland 1977：p. 160 n. 3，*tena* 和 *tattha* 「是這部經文的關鍵詞」。

60 「在彼」(*tattha*) 是一個表示場所的副詞，也可以被翻譯為「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 對婆醯迦的教誡的注解中解釋：「應該從認知中去除的，正是主觀上種種不實的歸罪。這些歸罪以錯誤的判斷和信念，扭曲輸入的資料和事件。」

解讀：「此處」代表主觀的根門；「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》的一部經，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，當貪愛不存在時，則這三項促成感知相觸的因緣，就不足以「繫綁」在一起，而造成進一步〔概念〕繁衍的生起。這種「無謂繁衍」的無有現前，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「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）、或「彼處」（境）、或「兩者之間」（識），結果是得以解脫一切形態的「有」〔becoming〕——無論那是在「此處」、或「彼處」、或「兩者之間」。



61 根據 *Ñāṇavīra* 1987 : p. 435。然而，注釋書 Ud-a 92 將這些字眼與投生的界相連結，卻也指出此種詮釋中的「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：死亡之後立即投生。另一方面，若仔細檢視經典，將可發現若干經文暗示：從他們的觀點來看，確實有中間的存在（中陰身），在此存有狀態中是將要投生的生命體（M I 265 和 M II 157 的 *gandhabba* 〔將要投胎的陰靈〕），在貪愛的驅使下（S IV 399），尋求新的生存型態（M I 48 和 Sn 147 的 *sambhavesi* 〔正在尋求出生者〕），如果之前已經證得不來果，也可以「在中陰身達到完全證悟」（*antarāparinibbāyi*，參見 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）。另見 Bodhi 2000 : p. 1902 n. 65。

62 A III 400 對於 Sn 1042 的注解。另見 Dhp 385 提及：讚歎超越此岸和彼岸，根據 Daw Mya Tin 1990 : p. 132，這段文字也可以用類似的方式詮釋。「女裁縫」（渴愛）也出現於 Th 663。另見 *Ñāṇananda* 1999 : p. 19。



第十二章

諸法——七覺支

12.1 諸覺支的隨觀

233

構成下一個法隨觀的主題是〔一組〕「心的素質」。這些心的素質，提供助於覺悟的條件，這是為什麼它們被稱為「覺支」（覺悟的要素）的原因。¹正如河水趨向大海流去，同樣地，覺支趨向於「涅槃」（*Nibbāna*）。²

有關隨觀覺支的教導如下：

如果念覺支在他之內現前，他知道：「我之內有念覺支」；
如果念覺支未在他之內現前，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發展而圓滿。

1 S V 72; S V 83 和 Paṭi II 115。亦參見 D III 97; Dhṛp 89 和 Thī 21。根據 Norman 1997: p. 29, *bodhi*〔菩提〕譯作“awakening”〔覺悟〕，比譯作“enlightenment”〔開悟〕更合適，筆者採用這個建議。

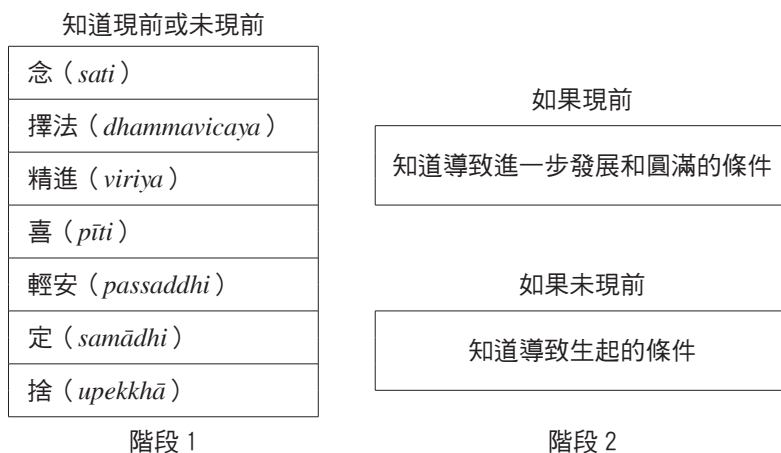
2 S V 134。

如果擇法覺支在他之內現前，他知道……
 如果精進覺支在他之內現前，他知道……
 如果喜覺支在他之內現前，他知道……
 如果輕安覺支在他之內現前，他知道……
 如果定覺支在他之內現前，他知道……
 如果捨覺支在他之內現前，他知道：「我之內有捨覺支」；
 如果捨覺支未在他之內現前，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
 由發展而圓滿。」³

隨觀諸覺支的過程，類似於隨觀諸蓋，首先，將覺知轉向所觀照的
 「心的素質」是否出現；然後，轉向使該素質出現或未出現的條件（參
 見下圖 12-1）。然而，當在隨觀諸蓋的情況時，覺知所關注的是：諸
 蓋在未來不生起的條件；關於諸覺支，覺知的任務則是：知道如何發展
 並牢牢地建立這些有益的「心的素質」。

3 MI 161。

圖 12-1 隨觀七覺支的兩個階段



就像隨觀諸蓋一樣，隨觀覺支的教導，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維持某一覺支。然而，就像只要念一現前，就能夠克服一個蓋；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因和基礎，形成一個因緣相關的順序。⁴ 這暗示：覺支的發展，是修習念住的一種自然的結果。⁵

除了作為其他覺支的基礎之外，念，這個覺支的發展更是在任何時間和場合都有助益。⁶ 其餘六覺支可分為二組，每組各有三種覺支：「擇

4 M III 85 和 S V 68。

5 根據 S V 73 和 A V 116，修習四念住可以圓滿七覺支。

6 在 S V 115 佛陀強調地陳述：「念」始終是有助益的。注釋書以：做菜時必須用「鹽」，比喻「念」的這種益處（在 Ps I 292）。Ps I 243 和 Ps-pt I 363 也指出「念」的核心重要性，根據此二注釋書的說法，「念」是構成「隨觀」和「智」的必要條件。

法」(*dharmavicaya*)、「精進」(*virīya*)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

12.2 諸覺支的因緣順序

在覺支的因緣順序中，「擇法」(*dharmavicaya*，法的探究)是從已穩固建立的「念」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」(視諸法〔*dhammas*〕為代表「現象」)；另一方面，是這個經驗與佛陀的「教法」(*the Dhamma*，〔教法〕)的相關性。⁸這種雙重的特徵，也構成「探究」(*vicaya*)一詞的基礎，這個詞源自動詞*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觀經驗的探究；而這種探究的基礎，是由於熟悉「教法」所得到的辨識力。這種辨識，尤其指一種能力——對於修道的進展，區別出什麼是有益的或善巧的；什麼是無益的或不善巧的。¹⁰這個擇法和「疑」(*vicikicchā*)的蓋障正好對比，疑蓋的生起，是由於修習者不清楚什麼是有益的以及什麼是無益的。¹¹

236

7 S V 112。

8 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。相反的，在 S V 111「擇法」則指：探索內在、外在的現象。

9 T.W. Rhys Davids 1993：p. 616。

10 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，匯集在這特別的〔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」。

11 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〕，所使用的語詞完全相同，亦即如理作意「什麼是有益的？」「什麼是無益的？」在擇法和疑二種情形中，這種「清晰度」與「內在的」、「外在的」的法〔*dhammas*〕有關。（參見 S V 110）

擇法的發展，進而引生「精進」覺支。¹² 這種「精進」的生起，與投入努力有關。¹³ 經典以「不動搖的」屬性，進一步具體地說明這種精進。¹⁴ 這樣的條件，著重於必須保持持續的努力或精進。這個具體的要求，相當於《念住經》「定義」中所提到的「熱忱」(*ātāpī*)。根據經典，精進不是在「身」就是在「心」中顯現出來。¹⁵ 作為一種覺支，精進與「昏沉-嗜睡蓋」(*thīnamiddha*)正好相反。¹⁶

在覺支生起的順序中，「精進」接著導致「喜」的生起。作為覺支的「喜」，顯然是一種非感官之類的喜，就像達到禪定時可被體驗到的喜。¹⁷ 於是覺支的進展，就從「喜」，經由「輕安」到「定」。這呼應了在其他經典中，經常描述的因緣順序——同樣始於「喜」、「輕安」和「樂」到「定」，並且以智慧的生起和證悟達到極致。¹⁸



-
- 12 根據 Debes 1994 : p. 292，藉由發現佛陀的教法，因而經驗到「真實相」的正確性與重要性，可知「擇法」的效果是喚醒「精進」(*Tatkraft*)。
- 13 S V 66 建議：努力和竭盡全力是精進覺支之食。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）。這種陳述，與透過培育前一擇法覺支，所得到的對於善法與不善法之間的區別非常吻合，因為這相同的區別，是構成四正勤的基礎。
- 14 S V 68。
- 15 S V 111。Spk III 169 提到：以修習行禪，作為身體「精進」的例子。
- 16 S V 104 描述精進覺支之「食」的字詞，與 S V 105 形容「昏沈-嗜睡」之「對抗-食」的字詞相同。
- 17 S V 68 提到「非世俗的喜」；S V 111 將這種喜與「尋」和「伺」的現前或未現前相連結，這也就是與禪那的體驗相連結。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，參見如 Dhṛp 374。參見如 Dhṛp 374。
- 18 例如在 S II 32，亦參見本書第 199 頁，注腳 45。

作為覺支，「輕安」與身、心的安定有關，因此，直接對治「掉舉－追悔蓋」(*uddhaccakukkucca*)。¹⁹作為導致「定」的因緣順序中的一環，「輕安」覺支導致心的安樂狀態，這個安樂的心態，接著促成「定」。²⁰然後，由於平靜的發展及不散亂，「定」因而生起。²¹根據經典，「有尋定」和「無尋定」，都可以作為〔定〕覺支。²²

19 S V 104 將身輕安和心輕安，等同「輕安覺支」的「食」〔滋養素〕，而 S V 106 提及「心的寂靜」(*cetaso vūpasamo*)是「掉舉－追悔」的「對抗－食」〔反滋養素〕。另一點值得注意的是：經典皆將「輕安覺支」和「昏沈－嗜睡蓋」分析為身、心二個層面，記載了「身體的」和「心理的」二者的成分。

20 S V 69。

21 S V 105 建議「止的相」(*samathanimitta*)是「定覺支」之「食」。D III 213 和 S V 66 再度提到這個「止相」。「相」(*nimitta*)也出現在其他各種經文的段落，通常與「發展專注」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 則指：「止禪」(*samatha*)的修習，因為這段經文說：內在統一、安靜、心專注於這個定相。經文接著解釋：這是指證得四種禪那。在某些用例，也發現「心相」(*cittanimitta*，例如在 S V 151；A III 423 和 Th 85)，其中 Th 85 與「非感官的樂」有關聯，這個用例，令人聯想到在禪定中「非感官的樂」的體驗。同樣的，A IV 419 建議：充份利用「相」，在這段經文中，這也代表「禪那的」(*jhānic*)成就。另一段相關經文是 M III 157，在該處經文，佛陀說到：為了克服種種心的障礙，有必要「穿透」或「證得」「相」(*nimittam paṭivijjhitabham*)。在這部經典裡，所克服的一組「心的障礙」是相當獨特的，在其他經典未出現這樣的一組，顯然它們與「止禪」有關（參見本書第 238 頁，注腳 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，因為顯然上述的這段經文，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：「成為因果關係一環的任何事物，透過它所帶來的結果被標示、注記或賦予特色就是相。禪修時的對象，不論是意象或概念，會導致定禪那，就是『相』。」有關不同文脈中的「相」，參見本書第 271 頁，注腳 35。

22 S V 111。如 Vism 126 所解釋，「禪那的要素」〔禪支〕在「近行定」時開始生起，雖然它們只在達到「初禪」時才完全穩定。因此「有尋定」一詞，也可以當作包括接近禪那層次的「定」。在此，「尋」和「伺」的現起，是為了使「定」更深入，因而導致證入「初禪」。以這個方式理解，接近禪定的那些層次的「定」，相當於注釋書裡的「近行定」的觀點，也可以被歸為「覺支」。

隨著「捨」(*upekkhā*，平等)的建立，這些覺支的發展達到極致。「捨」，是從「定」所產生的一種平衡的心的狀態。²³這種精鍊的心的平衡和平靜，相當於念住充分發展的層次。此時就如「重誦」所述——修習者安住於「無所倚賴，不執取世間的任何事物」。

在實際應用時，整組七覺支可以理解為：描述修習念住的進展，達到這種深度的「捨」的層次。基於已穩固建立的「念」，修習者探究主觀真實的性質（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，觀照的對象變得更清楚，則修習者感受到「鼓舞」（即喜）而持續這個修習。此刻，如果可以避免因振奮和煩亂而離開所緣的危險，持續的隨觀會將心引導到平靜的狀態，此時，心不費力地專注於禪修的所緣而「不分心」（即定）。隨著「觀」逐漸地純熟，這個過程，在穩固的捨心及無取著的狀態下達到頂點。

當「具念」的「擇法」生起了具「喜」的「精進」時，在平靜〔輕安〕安穩〔定〕的背景下，就在這個時刻，證入覺悟所需的心的平靜〔捨〕產生了。在這個修習的層次中，遍滿著非常深的全然放下。在經典中，這樣的「放下」，是修習覺支的主要目的；也是一組經常與覺支相結合的屬性的最高點。這些屬性所規定的條件是：為了具體展現覺支醒覺的潛力，覺支必須依於「遠離獨處」(*viveka*)、依於「離欲」(*virāga*，離染)、依於「滅盡」(*nirodha*)，因為，以這樣的方式，覺支將導向「放

23 S V 69。Aronson 1979：p. 2 解釋「捨」(*upekkhā*)，是由 *upa*「朝向」，以及動詞 *ikkh*「看」的衍生詞，所構成；因而傳達一種「從遠方俯瞰狀況的概念」。Gethin 1992：p. 160 指出「捨…兼具『善巧心的平衡』，以及『維持這種平衡的力量』。」

下」(*vossagga*，棄捨)。²⁴

捨和心的平衡，是其他六覺支的極致成就，同時是注釋書中觀智架構的頂點。在觀智架構中，「對所有因緣和合的現象保持平等心」(*saṅkhārupekkhāñāṇa*，行捨智，對有為法保持平等心) 標示了這系列的極致，以及適合悟入證悟的「心的條件」〔 *mental condition* 〕。

12.3 發展諸覺支的功德

覺支的有益效果，與諸蓋的有害影響正好相反，經典中時常提到這種對比。²⁵ 這二組〔覺支和諸蓋〕，形成念住隨觀的不同層面，而且在培育有助於證悟的「心的條件」上，具有核心的重要性。²⁶ 根據佛陀的教導，在諸法的念住當中，去除諸蓋和建立諸覺支這兩種層面，不僅是證悟的必要條件，也是發展各種世俗類知識的必要條件。²⁷

發展覺察力對這兩組心的素質，具有核心的重要性，也反應在這個事實上：即是所有法隨觀的漢譯本和梵文本，都包括諸蓋和諸覺支。相較之下，這些版本卻從未提到隨觀五蘊，而且有幾個版本省略了隨

24 例如：在 M III 88。相同的覺悟動力，可以與八正道 (S I 88; S IV 367 和 S V 1-62)、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) 等關聯。亦參見 Gethin 1992: pp. 162-8。

25 經典稱覺支為「對抗 - 蓋」(*anīvaraṇā*，如在 S V 93) 來表達這種對照。亦參見本書第 226 頁，注 23。在漢譯版《中阿含》「隨觀法」的次第中，「隨觀覺支」緊跟在「隨觀五蓋」之後，這闡明了：去除五蓋，自然導致覺支的發展；參見 Minh Chau 1991: p. 94 和 Nhat Hanh 1990: p. 163。

26 S V 128 指出：覺支導致「智」和「見」；而諸蓋導致「無智」和「無見」。

27 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記得很清楚，它們〔諸蓋和覺支〕是造成「為什麼」的原因。

觀諸入處和隨觀四聖諦。²⁸ 因此，在所有不同版本中，留存下來且被一致接受為法隨觀的核心的，是五蓋和七覺支。這個發現，凸顯出它們的重要性。²⁹ 這個發現在《分別論》(*Vibhaṅga*) 也有類似的情形，該論在說明法隨觀時，也只列出這兩種修習。³⁰ 根據若干巴利經典，調伏諸蓋、修習念住及建立覺支，對過去、現在和未來諸佛的覺悟而言，確實是共通的關鍵層面和顯著的特點。³¹

發展覺支，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、觀呼吸或隨觀三相〔無常、苦、無我〕。³² 這表示：隨觀諸覺支，並不意味修習者必須放棄自己禪法的主要所緣。相反地，在實際的修習中，修習者覺察到：這七種心的素質，是自己趨向「觀」的進展的不同層面，並且有意識地發展且平衡它們，因而隨觀自己的「主要所緣」，可以使覺悟生起。

修習念住時，在檢視「觀」的發展，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」。經典把這種心的自如運用

28 四聖諦在《阿含》的二個版本中皆未出現，且在《念住經》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》本，而《增壹阿含》的漢譯版本只出現覺支，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 Than 1990 : p. 176 ）。

29 Warder 1991 : p. 86 。

30 Vibh 199。Ñāṇatiloka 1983 : p. 39，似乎採《分別論》的立場，而將這個「省略」視為有意的選擇。亦參見 Thānissaro 1996 : p. 74 。

31 D II 83 ; D III 101 和 S V 161 。

32 參見 S V 129-33 。

感，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，列出對這種「心的自如運用」有益因素的概述，參見下表 12-2。

正如經典所指出：唯有當佛陀和他的教法已出現時，覺支才得以顯現。³⁴ 因此，在早期佛教徒的眼中，發展覺支是佛教特有的教導。至於佛世的其他苦行者，也教導其弟子們發展覺支，根據注釋書的說法，那只是仿效佛陀而已。³⁵

七覺支與佛陀的關聯，以及在另一場合七覺支被描述為珍寶，令人聯想到轉輪聖王 (*cakkavatti rāja*)，他同樣具有七種珍寶。³⁶ 正如宇宙統治權的達成，有賴於擁有七種珍寶，並以「輪寶」(*cakkaratana*) 的生起為先驅；同樣地，覺悟的體證，有賴於七種心寶——七覺支，並以念的生起為先驅。

覺支的有益效果，並不限於心的狀態。因為，數部經典記載：憶念七覺支，就足以治療一些阿羅漢、包括佛陀自身的肉體疾病。³⁷

33 S V 71。有趣的是，我們注意到：具有這種能力的比丘是舍利弗。在其他的經典中，他以具有智慧（如 S I 191 和 A I 23）及心的分析能力（M III 25）為其特長。在 M I 215 舍利弗用同樣的譬喻來說明「心的自如運用」。

34 S V 77；亦參見 S V 99。

35 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。

36 S V 99 描述如來的七寶，即七覺支；和轉輪聖王的七寶，即輪寶、象寶、馬寶、摩尼寶、女寶、主藏臣寶和主兵臣寶，每一種寶皆具有神奇的素質。Spk III 154 將它們一一作配對。

37 在 S V 79-81，迦葉 (*Kassapa*)、目犍連 (*Moggallāna*) 和佛陀，各自以念誦覺支療病。如此回憶覺支，可能也同時把導致自己完全覺悟的這組「心的要素」再重建，其效果顯然非常有力，足以減輕他們各自的疾病。有關覺支的療效，參見 Dhammananda 1987：p. 134 和 Piyadassi 1998：pp. 2-4。漢譯《阿含》只保留關於佛陀的例子，沒有另外二例，參見 Akanuma 1990：p. 242。

將治療與疾病作連結，也是潛藏在《念住經》中最後禪修的系統陳述〔formulation〕，即隨觀四聖諦之下的基礎。這是本書在下一章將轉而討論的主題。



表 12-2 注釋書概述有助於發展覺支的條件³⁸

242

念 (<i>sati</i>)	念和正知 遠離無正念的人且親近有正念的人 使心傾向相應〔於念的發展〕
擇法 (<i>dhammavicaya</i>)	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 思惟教法更深的層面 使心傾向相應〔於擇法的發展〕
精進 (<i>virīya</i>)	思惟惡趣的可怖畏 瞭解精進的利益 思惟應修習的道 敬重自己所得到的布施 思惟自己所遵循的傳統、自己的師長、自己的身分是佛陀的 追隨者、梵行生活的同修者等激勵人的素質 遠離懶惰的人且親近精進的人 使心傾向相應〔於精進的發展〕
喜 (<i>pīti</i>)	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 思惟具激勵性的經典 使心傾向相應〔於喜的發展〕
輕安 (<i>passaddhi</i>)	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 使心傾向相應〔於輕安的發展〕
定 (<i>samādhi</i>)	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 使心傾向相應〔於定的發展〕
捨 (<i>upekkhā</i>)	不執著於人和事物 遠離有偏見的人且親近無偏見的人 使心傾向相應〔於捨的發展〕

38 Ps I 290-9。

第十三章

諸法——四聖諦

在念住的修習中，最後一個修持的教導是：

243

他如實知道：「這是苦。」

他如實知道：「這是苦的生起。」

他如實知道：「這是苦的息滅。」

他如實知道：「這是導致苦滅的道路。」¹

13.1 「苦」(DUKKHA)的涵義

依據其他經典，可找到更詳細的解說：四聖諦的第一聖諦，將「苦」(*dukkha*)與肉體的狀況相連結，例如病和死；並且，將「苦」與不能滿足貪欲和願望所引起的內心的不愉快相連結。² 正如第一聖諦所指出

1 MI 62。

2 例如 S V 421。Gethin 1992：p. 18 評論：「理解第一聖諦，不需要那麼多揭露苦存在的真相，而是需要證悟什麼是苦。」Hamilton 1996：p. 206 指出「假如心中記住這點：這是一個真理的陳述，而非價值的判斷，則第一聖諦……能夠最正確地被理解。」

的：所有這些形式的苦，在終極的分析中，都可以追溯到經由諸蘊而對於存在生起基本的五種層面的執取。

即使佛陀非常強調「苦」，這並不意味著：他僅從「存在」的消極層面去分析「真實相」〔*reality*〕。事實上，理解「苦」和苦的生起〔集〕，導向第三和第四聖諦。第三和第四聖諦，與正面的價值有關，這價值是從苦解脫，並且導向那個解脫的修習之道。如同佛陀自身明確地陳述：體證四聖諦將伴隨喜悅，而八正道就是一條會產生喜悅的道路。³ 這顯示：理解苦，不必然是與挫折和絕望相連結的問題。

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*〔苦〕這個字詞的涵義範圍，很難用單一的英文字來捕捉。⁴ *Dukkha*可能從梵文 *kha* 所衍生，其中的一個意義是「輪子軸心的洞」；以及反義的字首 *duḥ* (= *duḥ*) 所衍生，代表「困難」或「壞損」。⁵ 這整個字詞，令人想起車軸未妥當地裝入輪軸的意象。依照這個意象，*dukkha* 意味著「不和諧」或「衝突」。或者 *dukkha* 可以與梵文 *stha*「站」或「頂住」相連結，結合同樣反義的字首 *duḥ* 而成為一個字。⁶ 在「困難地站立」的意味下，*dukkha* 就表達了「不安」或「不舒適」的細微意義。⁷ 雖然，這個字也許最好是不予翻譯，但是，如果

3 S V 441 和 M I 118。

4 參見 T. W. Rhys Davids 1993 : p. 324 和 Wijesekera 1994 : p. 75。

5 Monier-Williams 1995 : pp. 334 (*kha*) 和 483 (*duḥkha*)；亦參見 Smith 1959 : p. 109。相當的巴利單字是字首 *du* (困難、有害) 和 *akkha* (輪軸)，參見 T. W. Rhys Davids 1993 : pp. 2 和 324。Vism 494 提供另一個相當具想像解釋的字，將 *kha* 的涵義連接到「空間」(*ākāsa*)。這被認為是代表沒有「恆久、美好、快樂、自我」〔常、淨、樂、我〕。

6 Monier-Williams 1995 : p. 1262。

7 亦參見 Ñāṇamoli 1991 : p. 823 n. 8，他建議：當「苦」作為整體經驗的特性時，更貼切的譯詞應是「不安適」(*uneasiness*)。

為了表達「苦」的各種不同的細微意義，最方便的翻譯就是「不令人滿意」〔unsatisfactoriness，不可意〕。

謹慎地翻譯「苦」這個字詞的必要性，可藉助《相應部·因緣相應》（*Nidāna Saṃyutta*）的一段經文證明。在此經中佛陀講述：任何「受」都包括在「苦」之中。⁸如果將此處的「苦」理解為一種情感的性質，而把它當作所有的「受」都意謂「痛苦」的話，則與佛陀將「受」分析為三種互相排斥的類別相矛盾。這〔三受〕就是：除了「不愉悅的受」之外，還有「愉悅的受」與「中性的受」。⁹在另外的場合，佛陀解釋他較早講述的「任何的受都包括在『苦』之中」，是指所有條件化現象〔緣生法〕的無常性。¹⁰然而，受的變化性質不必然被經驗為「痛苦的」；因為，例如在疼痛的經驗情況下，改變也許會被經驗為愉悅的。¹¹如此一來，並非所有的受都是「痛苦的」，它們的無常性也不必然是「痛苦的」，而是所有的受都是「不可意的」；因為，任何一個受都不能提供持久的滿意。也就是說，「苦」作為所有緣生現象的條件之一，不必然被經驗為「痛苦」，因為，痛苦需要被人十分地執著，才會「受苦」。

245

8 S II 53。

9 在 D II 66，佛陀指出：例如當經驗樂受時，將不會經驗到另兩類的受。其他經文顯示：依據佛陀的說法，有些特別的經驗和相對應的界（存在領域），是只有喜或樂，例如 M I 76 提到經驗純粹的樂受（藉由投生到天界）；而 M II 37，確認有一個完全是安樂的世界（這是梵天，相當於證得三禪）。亦參見 Nanayakkara 1993a：p. 538。

10 S IV 216。M III 208 討論相同的陳述。亦參見 Ñāṇamoli 1995：p. 1340 n. 1227 和 Ñāṇavīra 1987：p. 477。

11 M I 303 指出：然而愉悅經驗的改變，也許會被經驗為痛苦的；而在疼痛的情況下，改變也許會被經驗為愉悅的。

13.2 四聖諦

受苦，正是緣於某種形式的執著。事實上，這就是第二聖諦的涵義。依據此涵義，為了使世間的現象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，這樣的痛苦也會跟著斷除。因此，〔受苦與不令人滿意不同〕，「受苦」並不是世間的現象本來就具有的；只有在以未覺悟的心去經驗世間的現象，這種情形下才會受苦。就整體而言：執著和渴愛導致受苦，能被覺悟所克服，這正是四聖諦背後潛藏的主題。對阿羅漢而言，一切緣生現象的不可意特質，已經不再能導致受苦了。

接著，第四聖諦，藉由描述必須遵循的「修行之道」(*maggā*, 246 *paṭipadā*)，詳細地探討了如上所述的克服的條件。這八聖道涵蓋了必須培養的核心行為和特質，藉以生起從無知的「凡夫」(*puṭhujjana*) 到阿羅漢的轉化。¹³ 八聖道為念住的發展設立了必要的基本架構，因為在這架構中，「正念」(*sammā sati*) 和其他項目，如見解、言語和行為等並列。¹⁴ 換句話說，念住只有在與其他的七項道支相互依存地修習時，

12 例如在 S V 421。亦參見 Gruber 1999：pp. 94、194；Nanayakkara 1989：p. 699。

13 除了列舉道支的八個項目之外；偶爾可發現五項道支的陳述是運用在禪修的情況，而預設正語、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。有時也會出現列舉十項（例如 D II 217 和 M III 76）；這加上兩項阿羅漢的特質：正智和正解脫。

14 念住作為「正念」的道支，特別與正見緊密連結。因為一方面需要正念來建立正見（參見 M III 72），另一方面正見也擔任其他道支的基礎（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。

才會成為「正念」(*sammā sati*)。¹⁵

四聖諦傳遞了佛陀證悟的精髓，也構成他首次正式說法的核心主題。¹⁶ 因為此四諦與真實相相符，它們進而符合「聖的」條件，而成為四「聖」諦。¹⁷ 在這四重結構之下的基礎，類似於古印度醫學所用的診斷和處方的四重方法(參見下圖 13-1)。¹⁸ 一些經典中出現類似的微細涵義，將佛陀比喻為醫生，而將他的教法比喻為藥。¹⁹ 這樣的表達強調：四聖諦的實用導向，是實際地探究真實相。²⁰

247

15 這相同點也強調：「正」(*sammā*) 的細微涵義，是「共同」(*togetherness*) 或「連結成一體」(*connected in one*)。參見本書第 92 頁。

16 S V 422。

17 S V 435。在 S V 435 的另外一經提出不同的解釋。它們被稱為「聖諦」的原因，是因為它們的作者是一位「聖者」。這一部經與前者不同，沒有漢譯的對應阿含經典，參見 Akanuma 1990：p. 263。依據 Norman 1984：p. 389，在歷史上最早有關於四（聖）諦的闡述中，也許沒有「聖」的屬性這部分。

18 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，已先於佛陀所闡述的四聖諦，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，相關的詳細討論可見 Wezler 1984：pp. 301-7。

19 例如 M II 260；A IV 340；It 101；Sn 560；Sn 562；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。

20 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。」

圖 13-1 古印度醫學的四重結構與四聖諦

疾病：	「苦」 (<i>dukkha</i>)
病毒：	渴愛
健康：	「涅槃」 (<i>Nibbāna</i>)
治療：	道

如同所有動物的腳印都能放入大象的腳印中一樣，不管是那一種善，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而體證覺悟，就像試著不先建造房子的較低樓層和地基，而直接建造較高樓層一樣。²² 總結而言，這些敘述，強調了四聖諦關鍵中之關鍵。

13.3 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：「苦」應當被「理解」；苦的根源應當被「斷除」；苦的止滅應當被「體證」；並且實際達到這證悟的實用之道，應當被「發展」。²³ 尤其，五蘊應當被理解；無明和對存在的渴愛應當被斷除；智慧和解脫應當被體證；「止」 (*samatha*) 和「觀」 (*vipassanā*) 應當被發展。²⁴

21 M I 184。

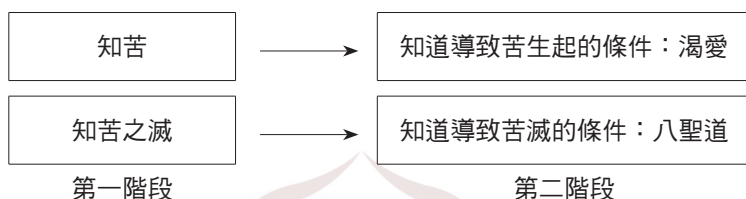
22 S V 452。

23 S V 436。

24 S V 52 和 A II 247。S III 159 和 S III 191 解釋：「理解」五蘊，意味著斷除貪、瞋、痴。

為了達到「隨觀」(*anupassanā*)的目的,《經集·二種隨觀經》(*Dvayatānupassanā Sutta*)建議:修習者或者可以專注於「苦」及「苦的集」,或者可以專注於「苦的滅」及「滅苦之道」。²⁵這一點,與法隨觀中隨處可見的兩個階段的順序是一致的:在每一個狀況裡,認出某個現象的存在或不存在,包括將念導引到現象的存在或不存在的原因。(請參見圖 13-2)

圖 13-2 四聖諦隨觀的兩個階段



就應用在世俗的層面而言,隨觀四聖諦,可以被引導到發生在日常生活中「執取」(*upādāna*)存在的類型,例如:當個人的願望落空了;當個人的地位被威脅了;或者當事情的進展不如個人的期望時。²⁶此處的任務是要認知「渴愛」(*taṇhā*)的潛藏類型——是這「渴愛」造成執取和期盼;而且由此引發的結果,是在苦的某種形式中。這個理解,接著形成「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,修習者就能逐漸地變得「在不平靜中,平靜地過日子」。²⁷

25 Sn (在 724 偈之前的長行〔散文〕)。

26 第一聖諦的標準陳述,顯示出「求不得苦」是苦的層面之一。例如在 S V 421。

27 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軟性。

四聖諦不僅被列為念住中最後的禪法修習，以總結這系列的隨觀；四聖諦也與法隨觀的每一個隨觀相關。²⁸ 注釋書更進一步把《念住經》從頭至尾所描述的每個禪法修習，都與四聖諦的架構相連結。²⁹ 事實上，任何一個念住隨觀的圓滿成就，就是體證涅槃。這符合「如實地」知道第三聖諦。³⁰ 然而，完全地了悟第三聖諦，意味著貫通所有的四諦，因為，每一個聖諦，只不過是同一個核心體證的不同層面。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。



-
- 28 S IV 86 將四聖諦這個架構，用於理解六入處（亦參見 S V 426）；而 M I 191 和 S V 425 則同樣地運用到理解諸蘊。在《念住經》本身，則根據類似四聖諦診斷架構的潛在模式，來建構隨觀五蓋和七覺支，因為每一個觀察轉向於：心的素質的現起、消失，以及它現起或消失的原因。
- 29 在 Ps I 250，四聖諦的架構被用於觀呼吸；在 Ps I 252，用於四種姿勢；在 Ps I 270，用於動作；在 Ps I 271，用於身分；在 Ps I 272，用於四界；在 Ps I 279，用於受；在 Ps I 280，用於心；在 Ps I 286，用於諸蓋；在 Ps I 287，用於諸蘊；在 Ps I 289，用於諸入處；在 Ps I 300，用於諸覺支。
- 30 Vibh 116 指出第三聖諦是無為的（unconditioned）。亦參見 S V 442，依據此經，預流者與眾不同的特質，是完全地理解四聖諦。
- 31 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。這建議：四聖諦的架構，並非意味著四個獨立的真理。然而，依據漢譯《雜阿含》的一部經，四聖諦的證悟必須依序發生：首先去透徹的理解苦聖諦；接著依序的理解其他每一個聖諦。（在 Choong 2000；p. 239）。

第十四章

證悟

《念住經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*)總結的段落，對在不同的期間內獲得證悟，給予「預告」。經文如下：

如果任何人，以這樣的方式發展這些四念住七年……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……七天，他可期待兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則得〕不還果。」

因此，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；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；為了涅槃的證悟——就是，四念住。¹

1 M I 62。在 S V 181 對於念住，有關覺悟的兩個較高果位的預告再度出現；在 S V 314，對於觀呼吸，但在其他經文也有多樣的內容。例如在 S V 129-33；S V 236；A III 82；A III 143；A V 108；Sn 724-65 和 It 39-41。

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」。這一章的其餘部分，筆者將探索一些想法、觀點和建議，這些是針對前面章節所研討過的「念住的目標」，即「證悟涅槃」。

14.1 漸次和頓然

按照前述的「預告」，修習念住可以證得四個果位中較高的兩果位，即不還果和阿羅漢果位。此段經文立即談到證悟的兩個較高的果位，此一事實是要強調：念住作為通往涅槃的「直接之道」的徹底性。注意到它的能力，「至少」能夠導致斷除五個較低的「繫縛」(*samyojana*)，並且，在這當中同時導致完全從感官的慾望和憂惱中解脫。²

這個「預告」，另一個引人注意的特點，是關於修習念住到證得果位在時間上長短的差異。³顯然，即使是某些能力較不足的修習者，最長七年就能從貪欲和憂惱中解脫；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，在這文脈裡可能蘊含較多象徵的特性，所指的僅僅是一個

2 在預告中，遠離感官的慾望和憂惱，某種程度呼應《念住經》「定義」的部分(M I 56)，此部分將念住的修習與遠離感官的慾望和憂惱作連結。然而，Horner 1934：p. 792 按照字面解讀這段文意：如果還留存絲毫執著的痕跡，代表阿羅漢的覺悟，是相對於他或她的離開人間。亦參見 Masefield 1979：p. 221。

3 在 D III 55 的不同文脈中出現相同的說法，此經中佛陀說：他可以引導弟子在不同的時期內證悟。這可能意指念住，因為佛陀並沒有進而說明他要以什麼禪法教導弟子。

4 這一段經文，參見 Knight 1985：p. 3 和 Solé-Leris 1992：p. 103。

完整的階段或時間的週期。⁵

漢譯《中阿含》(*Madhyama Āgama*)建議：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悟甚至更快。⁶透過念住就只在一日或一夜間快速證悟的可能性，也被巴利注釋書所認可，⁷但是，經文只在關於五個「精勤的要素」(*pañca padhāniyaṅga*，五精勤支)，才談到這點。⁸

252

修習念住到證得果位，在時間上長短的差異，顯示在正確修行的任何時刻，都可能發生決定性的突破而證悟。也就是說，一旦「念」是「已穩固建立的」(*supaṭiṭṭhita*)之後，每一個剎那都孕育著潛在的覺悟。

對照無法預期的「頓然的」突破而證悟，就引起了這樣的問題：通往證悟的進程，有多少程度是依照「漸次的」模式？⁹

5 依據 T. W. Rhys Davids 1993：p. 673，在巴利文中，「七」這個數字被賦予「特殊的神奇光環」，因而不適宜過度依字面解讀這個預告。這樣象徵性使用「七」這個數字的案例，參見 A IV 89，在此經典中，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；有許多個七次成為宇宙天王；擁有七種珍寶。還有，在前述《念住經》結尾的預告中，往下數到「一年」之後，不是接一般所預期的「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……意指代表一個整體性」（在古印度）。

6 Minh Chau 1991：p. 94 和 Nhat Than 1990：p. 166。

7 Ps I 302。

8 M II 96，不過，有個規定就是佛陀要親身指導修習者，在《念住經》中並沒有明文訂定此規定。這意指如果要在一天內證悟，必須由佛陀親自擔任老師。此經中所提及的五精勤支是：信心、身體健康、誠實、精進以及具有觀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）。

9 對於「頓然的」和「漸次的」，亦參見 Gethin 1992：pp. 132、246；和 Nanayakkara 1993b：p. 581。Pensa 1977：p. 335 將這種差別與高峰和高原經驗之間的不同連結起來。

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；就如同木匠無法估算他扁斧的把柄，在一整天的使用中磨耗的程度。¹⁰ 然而，就如同木匠在不斷地使用之後，會發現把柄已經磨損了；一位修習者在不斷的修持之後，會領悟到煩惱逐漸的削弱且正在被斷除中。儘管不能精確地測量進度，卻是通往證悟的漸次進展。

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：修學教法的進程逐漸地加深，從某種程度上說，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。在此過程中，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，修習者首先移除粗糙類型的雜染，然後才能進入到比較微細的層次。

另一個明喻，將「戒」(*sīla*)、「定」(*samādhi*)、「慧」(*paññā*)三學，比作按照節令栽種和灌溉農作物的農夫。¹⁴ 無論是農夫或是三學的修習者，都不具有神奇的力量去說：「讓我的努力現在就成熟，並使之結出果實來。」但是，他們的持續努力將帶來期望中的結果。這個明喻指出：通達覺悟的進程是依循自然的動力，可以和自然界植物的生長相比擬。

¹⁰ S III 154 和 A IV 127。

¹¹ 例如在 M I 479；M III 2 或 A I 162。亦參見 Strenski 1980：pp. 4、8。

¹² Vin II 238；A IV 200；A IV 207 和 Ud 54。

¹³ A I 254，亦參見 Dhp 239。

¹⁴ A I 240。

另外經典對於通往證悟過程的說明，是以母雞孵蛋為喻。在適當的時間，母雞堅定不懈地孵蛋，終會導致小雞的出生；就猶如在適當的時候，修習者持續不懈地努力將獲致證悟。¹⁵ 小雞從蛋殼中突然出現，是藉由母雞孵蛋所產生的內在發展的漸次過程。相同的道理，達到涅槃的頓然突破，是倚賴內在發展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；涅槃的突破也不可能直接使其發生。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：覺悟的過程依循「漸次的」程序。然而，另一方面，經典中描述一些證悟預流果的故事，在「頓然的」狀態發生，通常是正在聆聽佛陀講經的時候。推敲這些案例，似乎只要聽聞一部經就足以覺悟，不太需要逐步地修習禪定和進行觀禪。¹⁶ 但是，有些情況必須列入考量。如果，有人獨自修習且避居一處，在此時證得預流果，由於這不是發生在說法的場合，所以，之後就沒被經典記載下來。¹⁷ 不過，當有人在聆聽佛陀說法時證得預流果，這個事件的情境，就使證果成為後來經典所記載的一部分。所以，我們可以想見：證得

254

15 M I 104；M I 357；S III 154 和 A IV 125。這個明喻有一點幽默的涵義，因為將密集修持的修習者，比喻為孵蛋的母雞，兩者大部分的時間都坐著。

16 其實 Dhammavuddho 1999：p. 10，建議將「預流果」（*sotāpanna*）翻譯為「耳入」（ear-entry），因其聽聞佛法而證悟。相同的道理 Masefield 1987：p. 134，提出 *sotāpanna* 中的 *sota* 指的是「聽聞」而非「流」。然而考量典籍，可發現雖然在 S V 347，提及聽聞佛法是預流的因素之一，同一經典清楚地定義：「流」指的是八正道；而且一位「預流者」指的是完全具有這八正道的人。此外可以再指出的是：在巴利文中，透過「聽聞」而接受佛法，稱為「傾聽」（*sotānugata*），而不是預流果（參見 A II 185）。「流」的意象也出現於 S V 38，在此經中，八正道被比喻為恆河，因為八正道導向涅槃，正如恆河導向大海。

17 只有證得阿羅漢，才被認為有足夠的重要性，得以向佛陀報告（*aññā vyākaraṇa*，已知記說）。

預流果被記載下來的，大部分是後者的類型。事實上，同樣的經典，確實記載著觀禪導致證得預流果的可能性，如果預流果是僅僅倚賴聽聞說法，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說法就足以證悟，佛陀就不會一再告誡必須禪修了。¹⁹

有個案例，可以作為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，仍然能夠證得預流果。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，他當下證得預流果。²⁰ 在這個特別的案例中，顯然地，親身遇見佛陀的影響是如此的強大，以致於儘管片刻之前他還是酒醉，仍能突破而證得預流果。這個在家眾不是這種案例的唯一者；經典也記載另一個在家眾，臨死之前證得預流果，但是，此人一生皆無法戒除酒癮。²¹ 對於這段經文更仔細的推敲，可看出此人之前在修道上，似乎曾達到相當的進展，即使當時他的德

255

18 例如 S III 167 將證得預流果與觀五蘊的無常、不滿意〔苦〕、無我等特性相關聯。A I 44 論及：身念住修習完善就有能力導致「預流」，而且 A III 442-3 提出：隨觀所有色的無常、苦和無我，具有前述同樣的能力。亦參見 D III 241 和 A III 21，此處記載，聽聞佛法是五種成就覺悟的情境之一，其他四種分別是：教授佛法、誦念佛法、思惟佛法，最後同樣重要的是禪修。

19 參見例如，佛陀的訓誡：「禪修，不可忽視！」（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），或常見的敘述：修習者為了密集修習和靜修而避居一處（參見 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）。

20 A IV 213。

21 S V 375。

性基礎已經退墮，仍然能夠在臨終（最遲）時證得預流果。²²

覺悟的「頓然的」經驗，甚至可以一路通達到阿羅漢果。最貼切的例子就是苦行者婆醯迦（Bāhiya），他第一次遇見佛陀的幾分鐘內，接受佛陀簡短而透徹的教導後，立刻完全地覺悟。²³ 婆醯迦確實是「頓然的」覺悟的典範，但是，考量他覺悟的背景，顯然地，婆醯迦的漸次修習是在佛教教導的範疇外。當他遇見佛陀的時候，婆醯迦早已擁有高度的心靈成熟度，因而，他所接受的簡短教導，足以觸發完全的突破。²⁴

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」覺悟的案例。阿難盡全力要證得阿羅漢果，就在他已放棄奮鬥以及將要躺下來休息的那一瞬間，他終於證得完全的覺悟。²⁵ 在其他經文中，一位比丘尼及另一處記載的一位比丘，兩者都在

256

22 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預流果。由於 S V 379 有相同的一套名詞，用在定義「隨法行者」（*dharmānusārī*），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」，所以最遲在他死時必定證得預流果。（參見 S III 225，此經宣稱，對隨法行者或隨信行者而言，不可能不證得預流果而死去的）。

23 Ud 8，參見本書第 276 頁。

24 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）認為自己已經完全開悟。而他求道的願望是如此地真誠，從這事實可見一斑：一旦對於他自己想像的證悟生起懷疑，他立刻動身啟程，跨過半個印度次大陸，去見佛陀。他的急切感是如此的強烈，以致無法等佛陀返回到寺院，甚至去尋找乞食中的佛陀。（注解書 Ud-a 79 給婆醯迦一個相當令人難以置信的評價，認為他是一個被摧毀的偽君子，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旅行，是一種神通的技術。）

25 Vin II 285。

瀕臨自殺之際覺悟，可以說是被覺悟所「拯救」。²⁶ 巴利注釋書，甚至敘述一位雜技演員的故事，他在旗桿頂上展現平衡時，獲得證悟。²⁷ 所有這些案例都證明：覺悟事件的頓然和不可預測的特性。它們顯示：雖然，通往證悟的漸次過程是通則，但是，這種漸次地預備，到證得果位所需要的時日，則因人而大有不同。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「頓然的」突破而達到證悟，「漸次的」發展是必要的準備。將上述兩種面向結合，以作為看待修道的方式，就調和了這明顯的矛盾——經典中一再強調，證悟必須遵守特定的戒行及發展智慧；而其他段落又說，僅是戒行或智慧並不足以證得涅槃。²⁸

預測出證悟的精確時刻，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，也不必然是一致地開展。反之，大部分的修習者，都經歷過進步及退步的連續循環，在相當大的範圍內擺盪著。²⁹ 然而，如果從一個比較長的時間架構，來考量這些一再重複的循環，它們顯示出：緩慢但一貫而漸次的成長，具有持續增長的潛力，以達到頓悟涅槃的頂峰。對於如此證悟的涵義，筆者現在將回到更多的細節上。

26 Thī 80-1 和 Th 408-9。

27 Dhp-a IV 63。

28 在 A II 163，有人問舍利弗：究竟證悟是智慧的問題，還是行為的問題？他以否定回覆這兩個問題。他解釋說：這兩者都是必要的，但不足以使證悟發生。（這一段文，參見 Jayatilleke 1967：p. 456。）相同的道理，依據 Sn 839，清淨不單只是觀點〔見〕、學習〔聞〕、智慧、或行為〔戒行〕的結果；然而缺少這些，也無法獲得清淨。

29 Debes 1994：pp. 204、208 和 Kornfield 1979：p. 53。

14.2 「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：以一座已被熄滅的燈的意象，作為形容「涅槃」(*Nibbāna*)的體證。³⁰對應的動詞*nibbāyati*，意思是「被熄滅」或是「變得涼爽」。當貪、瞋、痴之火，由於缺乏燃料而變冷；這樣的熄滅，帶有被動的意味，也許最能讓人瞭解。³¹在古代印度的背景下，「熄滅之火」的隱喻，帶有寂靜、獨立、解放等這些不同細微的涵義。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，提倡「當下」的涅槃。它們是五種不同的快樂觀點，就是世俗感官的享樂和禪定的四個層級的愉悅。³³另一篇經文提出：有一位遊行著，將涅槃當作是身體的健康及內心的健全。³⁴相同的正面涵義，構成巴利文經典中標準定義的基礎；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

30 D II 157; S I 159; A I 236; A IV 3; A IV 4 和 Th 906。Thī 116 有稍微不同的定型描述，當波吒左囉(Paṭācārā)證悟「涅槃」(*Nibbāna*)時，她的燈確實恰好*nibbāna*〔熄滅〕。

31 參見 M III 245 和 S V 319。Collins 1998 : p. 191 和 T. W. Rhys Davids 1993 : p. 362 指出：涅槃是歸因於缺乏燃料以致火熄了，而非透過主動的吹熄。

32 Thānissaro 1993 : p. 41。因為《奧義書》(*Upaniṣads*)的對應經文，採用「熄滅的火」為意象。參見 Schrader 1905 : p. 167。

33 D I 36。佛陀對「當下」涅槃的定義，可在 A V 64 找到。

34 M I 509。在佛陀眼中，這顯然是對涅槃的謬見。

35 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」。這呼應在注釋書中，發現對 *Nibbāna* 這詞具有相當想像力的衍生方式：將 *Nibbāna* 當作 *ni* (缺乏) 和 *vāna* (渴愛的隱喻詞) 兩字的組合，整個複合字的意思代表「無渴愛」(例如在 Vism 293; 也在 Vajirañāṇa 1984 : p. 20)。

這個定義，特別強調證得涅槃的倫理涵義。這些倫理涵義必須進一步去探討，因為，有時候證得涅槃已被視為暗指超越倫理的價值。³⁶這種超越，首先在《沙門文祁子經》(*Samaṇamañḍikā Sutta*)中被提倡，因為這部經典將「覺悟」與「完全止息善的倫理行為」連結起來。³⁷巴利藏經的其他段落也有類似的說辭，讚歎超越「善」、「惡」兩者。³⁸

首先，仔細研究《沙門文祁子經》的一段經文，結果顯示：這個特定的敘述，並非意指拋棄倫理德行；而事實上，只是指阿羅漢不再認同他們自己的善行。³⁹至於其他篇章，說到有關於「超越善、惡」，我們必須清楚區分在巴利文的各種詞彙中有關於「善」的譯詞，它們可以被譯為「善」(*kusala*)或譯為「福德」(*puñña*)。雖然在經典用詞上，這兩個名詞無法完全分辨開來。然而，它們通常帶著相當差異的涵義。⁴⁰「福德」大都表示正面價值的行為；而「善」則涵蓋任何有益身心的形式，包括涅槃的證悟。⁴¹

36 這〔一個論點〕被堅持，如 van Zeyst 1961c : p. 143。

37 M II 27。

38 例如 Dhp 39 ; Dhp 267 ; Dhp 412 ; Sn 547 ; Sn 790 和 Sn 900。

39 Ñāṇamoli 1995 : p. 1283 n. 775，評論：「這一段經文顯示，阿羅漢保持有德行的行為，但是不再認為他的德行為我或我所。Wijesekera 1994 : p. 35 解釋：修行者必須『擅長於德行，而不被德行凌駕。』」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，但是他不認為這德行是我或我所。

40 依據 Carter 1984 : p. 48，在〔身口意〕三重意志〔思〕的背景下，「善」和「福德」具有某種程度的重疊；但在個人的品德上，這兩個名詞之間就有很清楚的區別。

41 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「善」(*puñña*，福德)及其相反的「惡」(*pāpa*)的產生。但是，同樣的說法，卻不能用在「善」上面。事實上，阿羅漢們藉由斷除所有的「不善心」(*akusala*)，而成為「善」(*kusala*，健全)的最高具體表現。正是如此，如《沙門文祁子經》指出：他們是自然而然有德行的，甚至不認為他們的德行是「我」或「我所有的」。

涅槃，至少如佛陀所體證的，具有相當明確的倫理涵義。阿羅漢們就是沒有能力犯下不道德的行為——因為，他們既已完全證悟涅槃，所有的不善心都已被斷除。⁴²因而，任何不善的思想、言語、行為的現起，都與宣稱「已成為阿羅漢」直接牴觸。

在《審察經》(*Vīmaṃsaka Sutta*)的記載中，佛陀甚至將此原則用在自身——佛陀公開邀請可能成為弟子的人們，以徹底地檢視及觀察他的行為、舉止，來驗證自己證得完全的覺悟。⁴³他解釋說：只有當沒發現任何絲毫的不善，相信並尊他為師，對那些人而言，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——佛陀所教導的，與他自身的行為完全一致。⁴⁴為了堅守這個原則，佛陀甚至在完全覺悟之後，仍然修持那些當初導致證悟的守護根門和

42 依據（例如）D III 133；D III 235；M I 523 和 A IV 370，阿羅漢在倫理上是那樣的圓滿，所以他們就無法做以下的事：故意地去剝奪一個生物的生命；偷竊；從事任何形式的性交；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。

43 M I 318，亦參見 Premasiri 1990b：p. 100。

44 D II 224；D III 135；A II 24 和 It 122 指出：佛陀行其所言，言其所行。在 A IV 82 有不同的表達方式，此處記載佛陀澄清道：對他而言，沒有必要為了避免別人知曉，而去隱藏他的任何行為。在 D III 217 和 M II 115 提及佛陀在道德上的完美。

慎思等行為。⁴⁵ 如果，佛陀讓自己接受以一般倫理的純淨度的標準來檢驗，那麼，在他的教導裡，就沒有雙重標準的道德空間了。

縱使覺悟只在預流果位的層次發生，涅槃的體證仍有一定的倫理效應。證得預流的主要結果，是預流者成為無法犯下嚴重的失德行為，其失德的嚴重程度足以導致投生較低界。⁴⁶ 雖然，他們還沒達到佛或阿羅漢所擁有的完美的道德境界，但是，初證涅槃，已經導致在倫理上不可逆轉的轉化。

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。

14.3 初期佛教對於涅槃的觀點

初期佛教對於涅槃的觀念，不易被佛世時的修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之一，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；猶如去臆測一旦火滅了之後，火將往那個方向滅去一樣。⁴⁸

45 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「移除」一事似乎很怪異，可能是由於文獻的毀壞。因為對佛陀而言，根本沒有必要去「移除」什麼不善的念頭，因為這些不善的念頭一開始就不會生起）。

46 對預流者而言是不可能的事，M III 64 列舉如下：弑母、弑父、殺死阿羅漢、出佛身血及造成僧團的分裂。無法犯下如此嚴重破壞倫理的違犯行為，成為預流者的四支〔法〕之一，是在經典中一再出現的主題（如在 S V 343）。此外，依據 M I 324 和 Sn 232，預流者也無法隱藏他們的不當行為。

47 例如在 M I 486。

48 M I 487。

佛陀發現：當時描述證悟或覺悟狀態的各種方法，都不適用於他本身的證悟。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，所以，在他證悟後，立即思考到：將自己的證悟傳遞給他人的困難點。⁵⁰

即使有這些困難，佛陀還是在許多場合努力去解說涅槃的本質。例如，在《優陀那》(*Udāna*) 中，他提及：涅槃是超越此世界或他世界；超越未來、過去、現在；超越代表有形物質的四界；也超越所有的無色界（非物質的領域）。他指出：這個「範圍」(*āyatana* ，處)，無對象亦無任何支持，構成了「苦的止息」。⁵¹ 這個描述顯示：涅槃代表一個完全不同於日常經驗的範圍，也異於禪坐入定的體驗。

其他經典將這種迥異於尋常的體驗，當作是「無顯現的」(*non-manifestative*) 意識。⁵² 在一段詩意的經文中，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，比作：一束陽光穿透窗戶，進入沒有對立的牆的房間——光線不落在任何一處。⁵³

49 在 M I 329，涅槃的〔*Nibbānic*〕證悟（「無顯現」的意識）幾乎就是〔佛陀與婆羅門之間〕競爭的部分。在這場競爭中，佛陀證明：他的證悟完全超出梵天的理解範圍。這象徵性地顯示：他的證悟超越迄今所知的及珍視的各種證悟。（有關這一段參見 Jayatilke 1970：p. 115）。

50 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。

51 Ud 80。在此文脈中，「範圍」(*āyatana* ，處) 可被當作是經驗的「處」，因為在其他地方，同一套用詞，是對於禪修經驗描述的部分，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」連結起來。

52 D I 223 的「無顯現的識」(*anidassana viññāṇa*)。有關這段落，亦參見 Harvey 1989：p. 88；Ñāṇananda 1986：p. 66 和 Ñāṇamoli 1980：p. 178。

53 S II 103，在此經中，由於對「四食」中任何一種的渴望完全不存在，意識是「無住的」(*appatiṭṭhita*)，這接著導致從「未來有」中解脫。

《優陀那》(*Udāna*) 中的另一部經，借重一套過去分詞來描述涅槃：諸如「不生」(*a-jāta*)、「不成」(*a-bhūta*)、「不作」(*a-kata*) 以及「不依緣的」(*a-saṅkhata*，無為)。⁵⁴ 這段經文又強調：涅槃是完整地「他者」(*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」(*bhava*)、「業」(*kamma*)、「行」(*saṅkhārā*) 當中解脫。⁵⁵ 「生」可以說是時間中存在的表徵；而涅槃則是不受生的或不受死的，是無時間的或超越時間的。⁵⁶

這些經文顯示：涅槃顯著地異於其他任何境界的經驗、範圍、狀態或領域。經文更明確地指出：只要存有即使是細微的某處、某事或某人的意念，那就還不是涅槃的經驗。

14.4 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念的特性，在本章的剩餘篇幅，筆者將展開對於「包容萬有的合一狀態」的證悟（就像各種「不二論的」(*non-dual*) 宗派傳承所設想的) 的反對論述，也反對「虛無主義」(*annihilationism*，斷滅論)。雖然初期佛教並不否定「主體」(*subject*) 與「客體」(*object*) 的區別，但它不認為這種分別特別重要。因為，兩者都是虛幻不實的東西。所謂主體，只不過是和世界（客體）互動

54 Ud 80 和 It 37。對於這段文，參見 Kalupahana 1994：p. 92 和 Norman 1991-3：p. 220。

55 D III 275 和 It 61。對於這段文，參見 Premasiri 1991：p. 49。

56 參見如 M I 162，在此經典中，個人的妻子、子女和財產等被定義為受「生」的現象；接著，涅槃被分類為不受「生」。對「生」這個詞的可能涵義，亦參見 Buddhādāsa 1984：p. 26；Govinda 1991：p. 50；Harvey 1989：p. 90 和 Karunadasa 1994：p. 11。

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的客體。⁵⁷

就主觀的經驗來說，合一，必然是主體與客體結合的結果，這種經驗通常來自深度的禪定。另一方面，涅槃，則必然是對主體與客體兩者的完全捨棄，而非此兩者的結合。⁵⁸ 這樣的體證，被視為從整個認知領域的「脫離」。⁵⁹ 就涅槃沒有相對物這點而言，雖然，它帶有幾分「不二性」；⁶⁰ 然而，涅槃的涵義遠超過「一體」〔oneness〕或「合一」〔unity〕的體證。⁶¹

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，仍然無法被認為是最終的目

57 Tilakaratne 1993：p. 74。

58 例如 S IV 100 談到所有六入處的止息，注釋書解釋：這是關於涅槃的描述（Spk II 391）。其他相關的參考資料可能是預流的標準敘述（例如在 S V 423），此經提到觀察所發生的事實：任何生起的也將止息。這樣的表達也許正好暗指涅槃的主體體驗，據此，所有因緣和合生起的現象都止息。相同的道理，在 M III 265 和 S IV 58 證悟的宣稱，指向止息的體驗。證悟是止息的體驗，也反映在現代禪修老師和學者的著作中，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 Nāṇārāma 1997：p. 80；亦參見本書第 309 頁，注腳 30。

59 M I 38；注釋書認為：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 將涅槃指稱為：所有想的靜止。

60 對於「涅槃的相對物是什麼」的問題（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。

61 從佛陀的一個聲明（M II 229-33），有一點可以推論出：以涅槃的直接體證，所有關於「合一」的看法和觀點都被拋棄且超越。亦參見 S II 77，於此經中佛陀摒斥「一切即一」的觀念，視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。

的。⁶² 就如同佛陀自身，對他最初遇見的老師所給予的指引，無法感到滿意，⁶³ 所以他告誡他的弟子們：要超過且超越這種「超自然的」體驗。⁶⁴ 佛陀的有些弟子確實曾有證得各種不二的經驗；然而，其他弟子雖已證得完全證悟，卻沒有經驗任何無色定。⁶⁵ 後者就是活生生的證據，可證明：這種無色定的成就，不只與涅槃差別甚遠，甚至不是證得涅槃的必要過程。

為了要適當地評估初期佛教的涅槃觀念，除了必須分辨基於合一經驗的觀點，也要區別古代印度的宿命論和唯物論學派所普遍持有的斷滅論。佛陀在幾個場合都被誣控為斷滅論者，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，那他當然可以被稱為是斷滅論者。



62 在 M III 220，無色定明確地被視同「合一」（unity）。實際上，整個系列開始於強制地不去留意多樣化的認識，以作為發展無限空間〔空無邊處〕的基礎（例如在 A IV 306），清楚地指出：這些經驗合一的特性。在 M III 106，成就無色定具有「合一」（ekatta）的條件，每個無色定都形成逐漸「降」入空性的部分。這種逐漸降入的極致，就是達到煩惱的滅除〔漏盡〕（M III 108），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：完全的覺悟，甚至超越最細微的一體（oneness）的體驗。這部經也指出：「空性」的體驗可能有各種的類型，然而，正是煩惱的完全斷滅，決定某種「空性」的體驗，是（或不是）確實達到完全的覺悟。

63 參見 M I 165，在此經中，佛陀評論：阿羅邏迦羅摩（Ālāra Kālāma）和鬱陀迦羅摩子（Uddaka Rāmaputta）的教導，無法有助於完全的覺悟，所以不足以證悟涅槃。

64 譬如在 M I 455-6，在此經中，佛陀依次地評論每一個禪定：「我說：這是不夠〔究竟〕的。拋棄它們！超越它們！」

65 有些阿羅漢是「依慧解脫」，依據經典的定義（例如，在 M I 477），他們不必藉由經驗無色定而達到漏盡。

66 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，經典中，佛陀被稱為「斷滅論者」（nihilist，虛無主義者）。

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，通常出現在修行的文脈中，顯示修習尚未完成。⁶⁷ 不過，其他的段落，則以不同的正面修飾語來陳述涅槃，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、一個避難所。⁶⁸ 藉由證悟涅槃所得到的解脫之樂，是快樂的極高形式。⁶⁹ 涅槃，被形容是無上快樂的來源；是解脫的狀態；是崇高且吉祥的，似乎與純粹的斷滅之間，沒有共同之處。

其實，按照佛陀的透徹分析：縱使由厭惡自我而產生動機，企圖想要毀滅自我，仍然是繞著自我的意識轉圈。因為這樣，斷滅論者仍然受到自我意識的束縛，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)，事實上，被視為是證得涅槃的障礙。⁷¹ 就如《界分別經》(*Dhātuvibhaṅga Sutta*)所解釋的：以「我會不存在」來思考，與「我將會存在」的念頭幾乎同出

67 Bodhi 1996 : p. 171 ; Āṇāpāṇika 1986a : p. 25 和 Sobti 1985 : p. 134 。

68 S IV 368-73 提供一長列的這種修飾語。類似但較短列的修飾語，出現在 A IV 453 。

69 將涅槃視為最高的快樂，例如在 M I 508 ; Dhp 203 ; Dhp 204 和 Thī 476。這些關於阿羅漢經驗解脫之樂的表達，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的快樂。然而，必須指出：涅槃本身並不是一種感受之類的快樂，因為在涅槃之時，所有感覺都止息了。這記載於 A IV 414，在此經中，舍利弗說道：涅槃就是快樂。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，正是感覺沒有了，形成快樂。相同的道理，在 M I 400，佛陀解釋說：他甚至認為受和想的息滅，形成快樂，因為他不將「快樂」的想，局限在只是「樂受」。Johansson 1969 : p. 25 解釋說：涅槃是「快樂的來源」，而非「快樂的狀態」。

70 M II 232 。

71 因為，它是包含於第二聖諦〔集諦〕渴愛的類型之一（亦參見 S V 421）。

一轍，都是一種想像。⁷² 為了向覺悟前進，兩者都應該被捨棄。

主張阿羅漢死後會斷滅，其實是一種誤解。因為，這樣的主張論證：即使人仍然活著，任何事物無法被找到實體感，就是斷滅。⁷³ 所以任何有關阿羅漢死後，究竟是存在、或不存在的陳述，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，這是在預流時早已發生的「消滅」。完全覺悟之後，即使是對自我感最微細的執著，都永遠地「被消滅」；這只是以負面的方式，表達證悟所獲得的解脫。對於「無我的真實」完完全全地覺悟，阿羅漢是千真萬確地自由自在——像飛鳥一般，在空中不留下一絲絲的痕跡。⁷⁵



72 M III 246。

73 在 S IV 383，對比丘阿耨羅陀（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這個問題所使用的四個主張〔四句論法〕之外的方法來解決。在擱置這個（依據印度邏輯這是不可能的）第五種選項之後，佛陀引導阿耨羅陀獲得這個結論：即使是一位還活著的阿羅漢，也不可能認同五蘊的任何一蘊，或五蘊以外的任一事物。相同的推理可以在 S III 112 發現到，舍利弗指責：比丘跋摩迦（Yamaka）認為阿羅漢死之時，即斷滅。

74 Sn 1074 將阿羅漢比作熄滅的火焰；火焰一旦熄滅，就不能再被認為「火焰」。Sn 1076 解釋說：對於如此逝去的人〔阿羅漢〕是無法估量的，因為所有的現象消失，所有的言語之路也消失。關於阿羅漢死時，唯一可以接受的宣告（參見 D II 109 及 D III 135）是：「他們『進入沒有剩餘物的涅槃界』〔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。

75 Dhp 93 和 Th 92。

第十五章

結論

佛陀曾說，縱使有人持續百年不停地提出關於念住的問題，他能回答所有問題，而不會重複所說或他的答案不會窮盡。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始點而已。雖然如此，試圖強調念住的一些關鍵層面以總結本書討論的時刻，如今已經到來。此外，筆者將會從探討「念住」在佛陀教法脈絡中的位置和重要性，而把念住定位在更寬廣的脈絡中。

266

15.1 念住的關鍵層面

在《念住經》中，所描述的通往涅槃的「直接之道」，是一組全面性的隨觀。這組隨觀，漸次地揭露主體經驗中更微細的層面。依照此經「定義」的部分，念住作為直接之道，必須具備三個心的素質：平衡且持續的運用「精勤」(*ātāpī*)、「正知」(*sampajāna*)的現前、遠離「貪」

1 M I 82。這段經文的注解，Ps II 52，讓四位提問者的每一位，特別針對四念住之一提問。

(*abhiijhā*) 和「憂」(*domanassa*) 的平衡心態。這三個素質就像三支輪輻，圍繞著中央的心的素質——「念」，而運轉。

「念」作為心的一個素質，代表對「接納性的覺知」的刻意培養，以及對其品質的改善。接納性的覺知，是在感知過程的開始階段一個重要的特徵。念的重要層面是單純、平靜的接納力，並結合一種警覺、寬廣和開放的心的狀態。「念」的中心任務之一，是對「習慣性反應和感知評價」去除自動化。其結果是：「念」會漸進地重組感知的評價；而達到最高點時，就是不扭曲地洞察「如實的」真實相。「念」蘊含著不起反應且警覺的接納的要素，形成了念住作為巧妙中道的基礎，念既不壓抑經驗的內容，也不對經驗作強迫性的反應。

「念」這項心的特質，有各式各樣可能的應用方式。在念住的脈絡中，念的範圍可以從最粗顯的動作，例如大便、小便，一路到最殊勝、最崇高的狀態；這時的念，以心的要素在現證涅槃時現起。在止禪的範圍內，也可以發現類似的廣泛運用，在此範圍內，念的作用，可以從認出五蓋的存在，到伴隨著覺知從最高的禪定出定。

在「定義」和「重誦」中，描述了念住核心的特性和素質。以這些作為基礎，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〕。

以「持續」〔keep〕這個訓諭，筆者意圖探討念住隨觀中的連續性和全面性兩者。持續的覺知，構成「定義」中所提到的「精勤」(*ātāpī*) 的基礎。在「重誦」段落中提到「全面性」的要素，意指要「於內」(*ajjhatta*) 和「於外」(*bahiddhā*) 兩方面作隨觀，即是全面地隨觀自己和他人兩者。

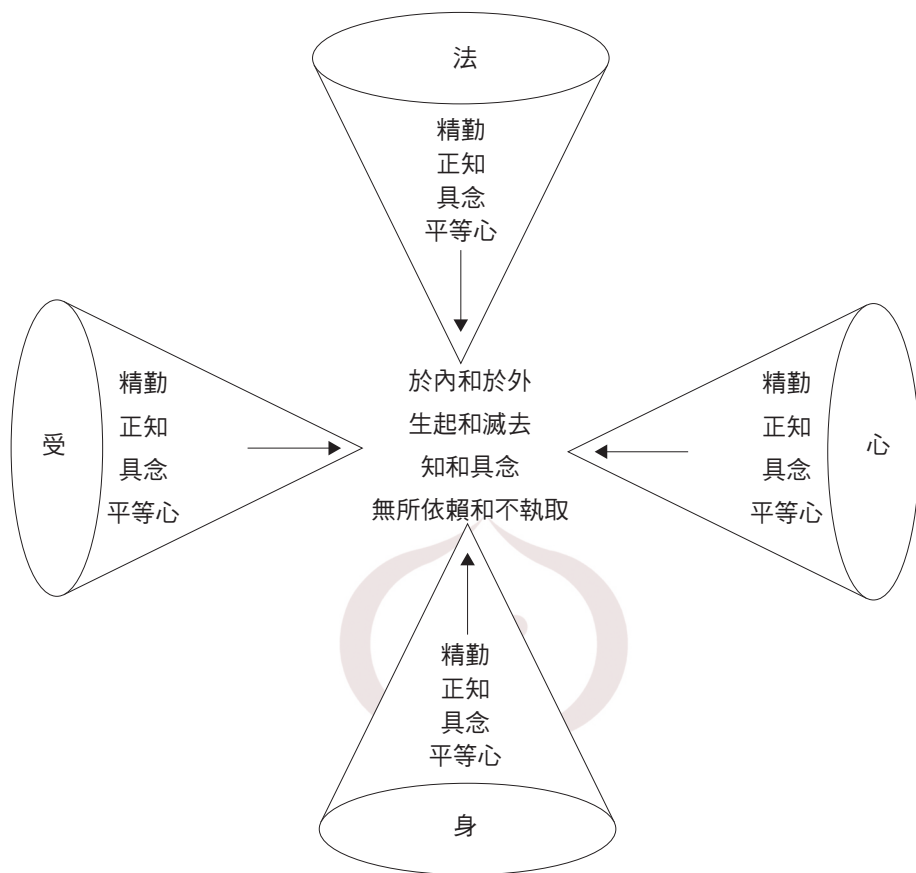
限定詞「寧靜地」〔calmly〕，代表在「定義」和「重誦」中提到的：修習念住需要遠離貪欲和憂惱（*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*，遠離世間的貪欲和憂惱），並且也需要遠離執取或倚賴（*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*，安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物）。

上述的動詞「知道」〔knowing〕，呼應了經文中常用的動詞「知道」（*paṇānāti*）。這樣的「知道」，代表結合純然的「念」（*sati*）和「正知」（*sampajāna*）的素質，「念」和「正知」兩者都已經在「定義」中被提過。在「重誦」中這兩者也出現，「重誦」論及隨觀，主要是為了「純然的知和持續的念」（*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*）。 268

「重誦」段落也解釋了身、受、心、法的特定層面，「知道」的這個素質，應當被導向這個特定層面——也就是它們的生起和滅去（*samudaya-vayadhammānupassī*，隨觀生滅法）。如此地隨觀無常，或者能導致體證緣起性；或者能成為體證緣起現象的另外兩個特性——「苦」〔*dukkha*〕和「無我」〔*anattā*〕的基礎。基於對無常的直接體證，增長了對「緣生有」具有不能令人滿意的性質及空性的「觀」；這「觀」的增長，正是筆者意圖用「變化」〔change〕一詞所要表達的。

念住隨觀之不可或缺的特點，也可透過視覺來表達。在下圖 15-1，筆者試圖解說「定義」、四念住、「重誦」三者之間的關係。

圖 15-1 念住的主要特性和層面



「重誦」提到的核心層面，顯示在圖的中央；而「定義」所提到的性質，則重複出現在每個角錐裡。這四個角錐代表四念住，每一個念住都可以成為修習的主要焦點，而導致深度的觀和證悟。

如同上圖所顯示，修持身、受、心或法的念住隨觀，必須將「定義」段落所列的四個素質結合在一起。如此的隨觀，導向圖中可見的念住

四個層面的發展，而這四個層面，已經在《念住經》的「重誦」段落敘述過。

在這一個圖表中，筆者試圖展示：四念住中的每一種都構成一扇「門」、或一塊「墊腳石」。在四念住之下所涵蓋的隨觀，不應止於它們自身就結束；反而，這些隨觀只是各種手段，以培養「重誦」所描述的核心層面。不管是利用哪扇門或哪塊墊腳石去發展觀，主要的任務是善巧地運用它，以獲得對主體經驗其真實性質全面且平衡的知見。

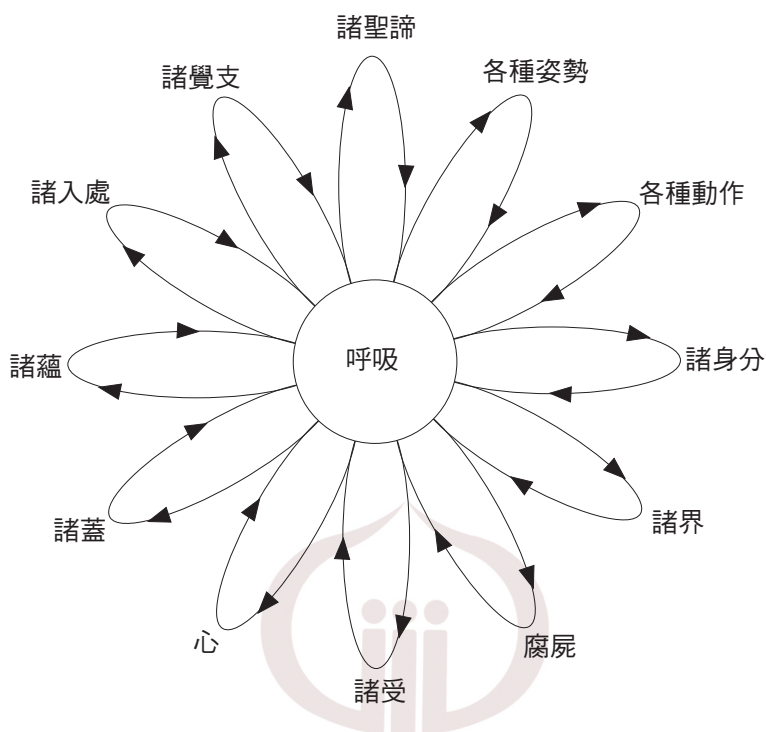
在《六處分別經》(*Salāyatanavibhaṅga Sutta*) 佛陀提到三個念住，不同於四念住架構中所列出的修習。²這意味著：《念住經》所描述的隨觀，並沒有決定唯一合適且恰當的方法以修習念住隨觀，而只是對於可能的運用作建議而已。因此，念住的修習，就不必局限於《念住經》所明列對象的範圍。

《念住經》中的隨觀，從粗顯的經驗層面進展到細微的。然而，應當謹記在心的是：此部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，去組合經典中所描述的不同隨觀。如果有人認為經典中所描述的進程，就是規定了發展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，就像一朵十二片花瓣的花朵（參見下圖 15-2），將隨觀的主要對象（此處以觀呼吸為例）組成「花朵」的中心。

2 M III 221（亦參見本書第 38 頁。）

圖 15-2 念住隨觀的動態交互關係



隨觀的動力，在任何時刻，都可以從對於禪修主要對象的覺知，導向其他的念住修習；然後再回到主要對象。也就是：例如，從覺知呼吸的過程中，覺知可以轉向身、受、心、法的範圍內，任何一個其他的明顯出現的對象；然後再轉回呼吸。另一種情形是：如果新生起的禪修對象需要持續的注意和更深的審視，在此狀況下，這對象就能成為這朵花的新中心，而前一個禪修對象則轉變成花瓣之一。

四念住中任何一種禪法的修習，都可以作為觀禪修習的主要焦點，而通往證悟；同時，某一種念住的禪修，可以與其他念住的禪修相連

結。這顯示了念住架構的彈性，這架構容許修習者依據自己的個性及修習發展的程度，作自由的改變和結合。在這種理解下，修習念住，應該不是修習這個或那個念住的問題；而是既要隨觀某個念住，也要隨觀其他的念住。事實上，在較深入的修習階段，當修習者能安住於「無所倚賴，且不執著世間的任何事物」之時，念住的修習，就能從任何特定的對象或區域，進展到越來越全面的隨觀，這包括經驗的全部層面。從圖 15-2 的表達來看，〔念住修習的進展就像一朵花〕，當即將日落時，這朵花的十二片花瓣慢慢地合攏在一起而成為一個花苞。依照此一方式修習，念住就成為一種檢視——從「教法」(*Dhamma*)的觀點，對自己當下的經驗，包含其物質的、情感的和心的面向，而作整合四個層面的檢視。依此方式，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。

15.2 念住的重要性

佛陀把念住的修習推薦給新來者和初學者，也推薦給念住修行者中的資深修持者和阿羅漢。³

對於剛開始要修習念住的初學者，經典中規定：律儀上的根基和「正直的」見的現前，是必要的基礎。⁴ 依據《增支部》的一段經文，念住

3 S V 144。在 S V 299 也提及不同程度的弟子應修習四念住。(Woodward 1979; vol. V p. 265, 將這段經文翻譯得好像四念住的修習「應被放棄」。這樣的譯文欠缺說服力，因為在此文脈裡，巴利字 *vihātabba* 最好應翻譯作 *viharati*〔住〕的未來式被動態，而非 *vijahati*〔放棄〕的未來式被動態)。

4 例如 S V 143; S V 165; S V 187; S V 188, 陳述：在著手修習念住之前，必須有持戒的基礎。亦參見 S V 171, 根據這些經典，持戒的真正目的是為了導入念住的修習。S V 143 和 S V 165 加上了「正直的見」(*diṭṭhi ca ujukā*) 作為念住的必要條件。

的修習導致：克服對受持五戒的鬆懈。⁵這意味著：初學念住，一開始所需要的律儀根基或許還是相當弱，但是，隨著修習的進展將會逐漸強化。同樣地，前面提到的「正直的」見，可能指動機和理解的初步程度，這「正直的」見，會隨著念住隨觀的進展而增長。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，或許已是令人吃驚的事。⁸然而，佛陀和已經完全證悟的聖弟子，仍然必須進行念住的修習，恐怕是更令人吃驚的事。已經體證究竟目的〔涅槃〕的人，為什麼要繼續以念住來修習？

答案是：阿羅漢繼續觀禪的修習，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，且伴隨著樂於獨處，確實是

5 A IV 457。

6 S III 51 和 S IV 142 提及：直接體驗五蘊或六入處的無常性是「正見」，這正見的形式，顯然是觀禪的成果。

7 A III 450。

8 不過，這裡必須指出：在念住修習方面，初學者與阿羅漢在品質上有明顯的差異。S V 144 描述這種品質上的進展：從初學者最初的「觀」；經過進階修習者透徹的體悟；到阿羅漢修習隨觀時，完全沒有執著。即使是初學者所建立的初步「觀」，這部經規範：為了真正洞見的生起，必須以平靜和專注的心進行念住的修習；這條件，也不是那些剛著手要修習的人，可輕易達到的。

9 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，對他們而言，這是安住在當下的愉悅方式，且是正念正知的來源。在 S I 48 佛陀又解釋：雖然阿羅漢禪修，他們沒有任何要再做的事，因為他們已「超越」〔生死輪迴〕。亦參見 Ray 1994：p. 87。

阿羅漢與眾不同的素質。¹⁰一旦真正的不執著開始啟動，持續的觀禪修習，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之道，也是已經達到目標的圓滿展現。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

類似的涵義，隱含在「重誦」的最後部分之下，據此部分，繼續念住隨觀的目的，是為了已持續進行的念住隨觀。¹²這顯示：修習者無時不刻都在禪修中。所以，念住的重要性，就是從修道的這個起始，一路延伸到圓滿證悟的剎那及證悟之後。

在各種經典中記載：正式的禪修，對阿羅漢也有持續的實質作用。這些經典顯示：佛陀和他的弟子們總是在禪修，不論他們證悟的程度



10 S V 175 定義阿羅漢為圓滿的修習念住者。依據 S V 302，阿羅漢經常安住於已確立的念住中。在 D III 283；A IV 224 和 A V 175 記載阿羅漢樂於獨處。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……阿羅漢樂於此修習，這可能意味著……這是他們成就的自然流露」。

11 依據 D II 223，涅槃和道匯流，就如同恆河（Gaṅgā）與閼牟那河（Yamunā）合流。Malalasekera 1995，vol. I，p. 734。解釋說：「恆河與閼牟那河合流……當作是完美結合的一個明喻」。

12 M I 56：「念……在他心中確立，其程度適足以……持續的念」。

為何。¹³ 佛陀在與他同時代的修行者當中，以樂於靜默和獨修聞名。¹⁴ 在《沙門果經》(*Sāmaññaphala Sutta*)中紀錄一段可作例證的插曲，佛陀和一大群弟子在林中禪修是如此深度的靜謐，以致逐漸接近的國王恐懼會遭到伏襲；因為，對國王而言，這麼多人竟能聚集一堂而毫無聲響，似乎是不可能的。¹⁵ 佛陀是如此的喜愛靜默，有時，他會遣走在他面前嘈雜的弟子或在家的護持者。¹⁶ 假如，他認為週遭的喧囂過度，他有可能只是獨自離開，讓比丘、比丘尼或在家弟子們自處。¹⁷ 獨處，佛

13 例如 S V 326，提及佛陀和一些阿羅漢進行修習觀呼吸。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 再一次強調佛陀不忽略禪修。亦參見 M III 13，此處描述佛陀的特徵為一個禪修者，也遵循禪修者的行為。

14 例如 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「喜好默然；修習默然；讚嘆默然」。亦參見在 S III 15 和 S I V 80，在這些經中，佛陀強調地告誡弟子應獨處。依據 A III 422 事實上，獨處是獲得真正控制心的必要條件。亦參見 It 39 和 Sn 822，在此佛陀再次讚嘆獨處。在 Vin I 92，如果年資較低的比丘獨住禪修，佛陀甚至免除要求他們依止老師。依止僧團似乎成為第二等的選擇，因為在 S I 154，建議不樂於獨住的比丘應與僧團同住（參見 Ray 1994：p. 96）。Panabokke 1993：p. 14 也注意到：在歷史上佛教僧團的初期階段中，獨住的重要性。不過，在 M I 17 和 A V 202 如佛陀指出：獨住必須具有某種程度的專精禪修。如果缺乏這樣禪修的專精度，佛陀會建議他：不要獨居（參見在 A V 202 提到優波離（Upāli）和 Ud 34 提到彌醯（Meghiya）的實例）。

15 D I 50。

16 在 M I 457，有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，而拒絕接受他們供養的食物。不過，另一方面，僅僅以遵守靜默為目的會遭受佛陀的批評。在 Vin I 157，佛陀指責一群比丘，他們顯然是為了避免團體的不和，一起完全靜默地度過整個結夏安居。這事件有必要根據 M I 207 來探討，此經中一群比丘保持靜默地同住，被相同的用詞描述，卻得到佛陀的讚揚。這當中決定性的差異在於：此群比丘每五天會中止靜默並討論教法。亦即，這例子顯示：遵守靜默不是為了避免衝突，而是用來產生適合禪修氣氛的方法，而且同時睿智地以定期討論教法來平衡。事實上，佛陀經常建議這兩個活動：討論佛法或保持默然，是兩種與他人共度時光的合宜方法。（如在 M I 161）。

17 Ud 41。在 A V 133 記載一群長老比丘們採取類似的行動：他們為了避免訪客所製造的喧擾，未向佛陀告退，就先行離去。佛陀在事後被告知時，就立即准許了此行動。

陀解釋：這是法的特質之一。¹⁸

經典記載：即使在佛陀完全覺悟之後，他仍然進入獨處靜修。¹⁹ 甚至在密集的禪修之後，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：如果他住於空觀時，而有比丘、比丘尼或居士來訪，由於他的心是如此地傾向於退居獨處，因此，他將以有意讓他們離開的方式與他們談話。²¹

佛陀獨處的生活形式，使得他有時招致其他教派修行者不當的嘲諷。苦行者們暗示說：他也許是因為懼怕與其他人辯論時落敗才獨處。²² 然而，實際情況並非如此；佛陀並不懼怕辯論或任何事物。他的獨處及禪修的生活形式，只不過是他證悟的適當表現，同時也是為他人樹立典範的方式。²³

到目前為止，所提及的經文段落都明白地顯示：初期佛教團體對於退居獨處及從事密集禪修的重視。這重要性，也反映在如下的敘述中：四念住的修習——去除五蓋及確立諸覺支，構成過去、現在、未來一

18 Vin II 259 和 A IV 280。

19 Vin III 68；S V 12 和 S V 320，提及：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。

20 例如在 D I 151。依據 D II 270，即使是天神之王——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。

21 M III 111。

22 D I 175 和 D III 38。

23 在 D III 54，佛陀指出：過去所有的覺悟者，也同樣致力於獨處和靜默。M I 23 和 A I 60 解釋佛陀獨處的原因有二：基於快樂的安住在當下〔現法樂住〕，以及由於悲憫未來的眾生。亦參見 Mil 138。

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證悟者，也都是經由去除五蓋、建立念住及發展諸覺支而覺悟。²⁵諸蓋和諸覺支兩者，都是法隨觀的對象；鑑於此一事實，那麼，念住顯然是在法中增長的絕對必要因素。²⁶因此，難怪佛陀把忽視念住等同於忽視離苦之道。²⁷

依據經典，許多比丘尼是念住修習的成就者，這事實顯示出：念住修習，與所有佛陀的弟子都有關聯。²⁸有些例子也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，只是一種稱呼聽眾的形式，並非有意地將他的教導276只限於受具足戒的比丘僧眾。³⁰

雖然，念住的修習顯然並不限於僧伽團體的成員，但是，它仍然對僧眾特別有益，因為，它能對抗個人和團體的墮落傾向。³¹如同佛陀所

24 D II 83；D III 101 和 S V 161。在 S I 103，佛陀明確地表述：他的覺悟以「念」為基而發生。

25 A V 195。這句話顯然是如此的重要，因此在漢譯《中阿含·念住經》的版本中，此句成為此經的序言部分。參見 *Nhat Hanh* 1990：p. 151。

26 事實上，依據 A V 153，念對於在教法上的增長是不可或缺的。在 A IV 457-60，具體列出念住的可能利益，進一步證實它的用處。

27 S V 179。

28 S V 155。

29 例如，依據 M I 340，在家弟子倍沙（Pessa）時常從事念住，倍沙的修習相當符合經中所謂「已穩固建立的」（*supatitthita*）這個用詞，這清楚地顯示出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*）兩人投入念住的修習。佛陀後來宣稱這兩位都已證得不還果。

30 依據 Ps I 241 解釋，在這文脈中，「比丘」包括從事此修習的任何一個人。

31 D II 77；D II 79；S V 172；S V 173 和 S V 174。

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、或放棄他們的生活方式，因為，對於世俗的誘惑，他們已經完全不感興趣。³² 只要他們已經穩固地安立在念住之中，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

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：應該鼓勵朋友或親人也修習念住。³⁴ 如此一來，念住修習就成為助人的工具。佛陀曾以兩位一起表演平衡動作的特技演員為例，闡明這樣助人的合宜過程。³⁵ 為了兩人都能安全地表演，首先，個人必須注意自身的平衡，而不是同伴的平衡。同樣的道理，佛陀勸告：修習者首先應該藉由發展念住，在自身建立內在的平衡。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，與外界建立關係，因此能夠真正地利益他人。

兩位雜技演員的比喻，暗示著：藉由念住而發展自己，是構成助人能力的重要基礎。根據佛陀的說法，沒有先發展自己，就想去幫助他

32 S V 301。將這敘述和 A III 396 的經文對比，相當具有啟發性，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世俗的生活方式。

33 D II 100; D III 58; D III 77; S V 154; S V 163 和 S V 164，提及：那些從事念住的修習者，將成為如同島一般，因而是他們自身的庇護。對這宣稱作出評論，Sv II 549 強調：正是念住的修習，將導致最高的成就。

34 S V 189。漢譯《阿含經》本並未包括此一部經，是有點令人詫異。（參見 Akanuma 1990：p. 247）。

35 S V 169。關於此段落，參見 Ñāṇaponika 1990: p. 3; Ñāṇavīra 1987: p. 211; Piyadassi 1972: p. 475; Thānissaro 1996: p. 81。

人，就好像一個自己正陷入泥沼的人，卻嘗試要拯救他人脫離泥沼。³⁶ 277
佛陀將嘗試引領他人去證悟某種境界，而自己卻尚未證悟的種種意圖，
比作：被湍急的河水沖走的人，卻意圖要幫助他人渡過這條河。³⁷

全部的這些經文段落，都記載著：在佛陀教法的脈絡中，念住的核心位置和重要性。的確，正是念住的這種修習——對於「念這個不引人注目的素質」有系統的發展——構成這條直接之道，通往涅槃的證悟；通往智慧的圓滿；通往最高的幸福；通往無法超越的自由。³⁸



36 M I 45。同樣地，Dhp 158 建議：在教導別人之前，應該先穩固地安立自己。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；或兩者皆非；或為了兩者的利益。佛陀的立場也許令人感到意外的是：只為自己利益的修習，優於只為他人利益的修習。（參見 Dhp 166）。這隱藏的理由是：除非自己已經在克服不善法上（A II 96）或在守戒上（A II 99）確立，否則個人將無法利益他人。亦參見 Premasiri 1990c：p. 160 指出：在出發服務他人之前，需要有內在和平為基礎。

37 Sn 320。

38 涅槃，在 M III 245 和 Th 1015，被稱為「智慧的圓滿」；在 Dhp 204 被稱為「最高的幸福」；在 M I 235 被稱為「無法超越的自由」。

參考書目

在引用巴利文原典時，本書參照巴利聖典學會（PTS）版的書號及頁碼。在引用《法句經》、《經集》、《長老偈》和《長老尼偈》時，則標明巴利聖典學會版的偈誦編號，而不標明頁碼。在引用疏（*Tikā*）和《阿毗達磨》時，則依據印度宜家埔里內觀研究所1997年所出版之緬甸第六次結集版光碟（CSCD）之書號和頁碼而標示。為了比較起見，我也參考錫蘭巴利三藏版，這是由可倫坡斯錫蘭三藏出版的。

Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*, Delhi: Sri Satguru.

Alexander, F., 1931: "Buddhist Training as an Artificial Catatonia", 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.
- Ba Khin, U, 1994 (1991): "Revolution with a View to Nibbāna", in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp.67-74.
- Barnes, Michael, 1981: "The Buddhist Way of Deliverance", in *Studia Missionaria*, 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 Abhidhammattha 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.
- Brahmavamso, 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.
- 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 to *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.
- 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.

- 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*, New York: no.29, 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 Nirvāna", in *Mélanges Chinois et Bouddhiques*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, no.5, pp.189-222.
- Delmonte, M.M., 1991 (1978): "Meditation: Contemporary 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'extrême Orient*, Paris: vol.44, no.2, pp.283-98.
- De Silva, Lily, (n.d.): *Mental Culture in Buddhism (based on the Mahāsatipaṭṭhānasutta)*, Colombo: Public Trustee.
- De Silva, Lily, 1978: "Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubatobhāgavimutti", 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, 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.
- 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: Buddhapaḍīpa Temple.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, London: Buddhapaḍīpa 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.

- Dhīravamsa, 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*, Calcutta, vol.85, no.8-10, 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 (Vimuttimaggā)*, 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.
- 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 Psicoanálisis*, 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*, London: School of Oriental and African Studies, vol.3 (1991-3), pp.11-35.
- Gethin, Rupert, 1997a: "Cosmology and Meditation", in *History of Religions*, Chicago, vol.36, pp.183-217.
- Gethin, Rupert, 1997b: "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*, India, Igatpuri: VRI, vol.3, no.5.
- 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*, Hawaii, vol.26, no.2, 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 Satipatthāna 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 to: *In the Mirror of Memory*, Gyatso (ed.), New York: State University Press, pp.1-19.
- Gyori, T.I., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*, M.A. diss., Washington: American University.
- 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*, Sri Lanka, vol.2, pp.270-81.
- Hecker, Hellmuth, 1999: "Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt", in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, vol.45, no.1, pp.10-12.
- Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, München: Reinhardt.
- Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinayapīṭaka*, 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.
- Hurvitz, Leon, 1978: "Fa-Sheng's Observations 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*, vol.2, no.3, pp.159-61.
- Janakabhivamsa, 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.
- Jayatileke, K.N., 1948: "Some Problems of Translation and Interpretation, I", in *University of Ceylon Review*, vol.7, pp.208-24.
- Jayatileke, K.N., 1967: "Avijjā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.454-9.
- Jayatileke, K.N., 1970: "Nirvāna": in *Middle Way*, London, vol.45, no.3, pp.112-17.
- Jayatileke, K.N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Jayawardhana, Bandula, 1988: "Determinism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, 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*, Sri Lanka, vol.6, 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*, Sri Lanka, vol.4, 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.
- Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy, BPS.
- Karunaratne, Upali, 1989: "Dhammānupassanā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.484-6.
- Karunaratne, Upali, 1993: "Indriya Saṃvara", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri

- Lanka, vol.5, pp.567-8.
- Karunaratne, Upali, 1996: "Jhāna", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.50-5.
- Karunaratne, Upali, 1999a: "Kāyagatāsati", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.168-9.
- Karunaratne, Upali, 1999b: "Khandha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.192-201.
- Karunaratne, Upali, 1999c: "Kilesa", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.213-22.
- Karunaratne, W.S., 1979: "Change", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, 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*, Calcutta, vol.74, no.11/12, 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): *Satipatthana 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.
- 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 Trans-personal Psychology*, vol.11, no.1, pp.41-58.
- Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS.
- Kundalābhivamsa, 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 (Mahāprajñāpāramitāsāstra)*, Louvain: Institut Orientaliste, vol.III.
- 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, (n.d.): *Treatise on Meditation*, unpublished, manuscript, U Hla Maung (tr.), Myanmar: Burma Pitaka Association.
- Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Ñāṇaṇḍika (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.
- 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, London*, vol.41, no.4, 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: *Kammathāna, 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: *Satipathāna 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 Mālukiyaṭṭa Sutta*, U Htin Fatt (tr.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

- Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation*, Ñāṇaponika (tr.), Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (tr.), Bangkok: Buddhaddhamma Foundation.
- Malalasekera, G.P., 1965: "Anattā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, 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 Satipatthāna 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.
- 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 Araṇya.
- Ñāṇapoṇika Thera, 1950: "Satipaṭṭhāna. Die Botschaft an den Westen", in *Studia 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 Nibbāna*, 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.
- 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.
- Ñāṇasaṃvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, USA: Buddhadharma Meditation Centre.
- Ñāṇasaṃvara, 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.
- Ñāṇuttara Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.
- Nanayakkara, S.K., 1989: "Dukkha", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.696-702.
- Nanayakkara, S.K., 1993a: "Impermanence", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.537-9.
- Nanayakkara, S.K., 1993b: "Insight", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.580-4.

- Nanayakkara, S. K., 1999: "Kusala", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.258-9.
- 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 Psycho-analysis*, 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*, Skorupski (ed.), University of London, School of Oriental and African Studies, vol.III, 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, nos. 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.).
- Parabokke, 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, (n.d.): *The Meaning of Satipaṭṭhāna*, Malaysia (no publ.).
- Paṇḍita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*, U Aggacitta (tr.), Kandy: BPS.
- Pensa, Corrado, 1977: "Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga", in *East and West*, Rome, no.27, pp.335-44.

- Perera, T.H., 1968: "The Seven Stages of Purity", in *Maha Bodhi*, vol.76, no.7, 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*, Calcutta, vol.80, nos.10/11, 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, nos.1/2, pp.163-84.
- Premasiri, P.D., 1989: "Dogmatism", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.655-62.
- Premasiri, P.D., 1990a: "Emotion", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.57-64.
- Premasiri, P.D., 1990b: "Epistemology", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.95-112.
- Premasiri, P.D., 1990c: "Ethics", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, 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.
- 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*, Calcutta, vol.70, no.6, 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 to 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.
- 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*, Germany, Utting a.A., Jahrgang21, 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 Bonn.
- Sekhara, 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*, 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*, London, vol.39, no.4, pp.166-72.
- Story, Francis, 1975 (1962): *Introduction to Vajirañña: 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.
- Sujīva, Ven., 1996: "Access and Fixed Concentration", in *Vipassanā Tribune, Malaysia*, vol.4, no.2, pp.6-11.

- Sujīva, 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, Daniel K., 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, Ph.D. diss., Princeton University.
- Swearer, Daniel K., 1971: *Secrets of the Lotus; Studies in Buddhist Meditation*, New York: Macmillan.
- Swearer, Daniel K., 1972: "Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas", in *Philosophy East and West*, Honolulu, vol.22, no.4, pp.355-71.
- Talamo, Vincenzo (tr.), 1998: *Samyutta Nikāya*, Roma: Ubaldini Editore.
- Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambala.
- 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 & Vedānānupassanā*, 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.
- 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*, Calcutta, vol.54, nos.5/6, 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*, Sri Lanka, vol.1, pp.2-4.
- Van Zeyst, Henri, 1961b: "Abhijjhā", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.90-2.
- Van Zeyst, Henri, 1961c: "Absolute", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.140-4.
- Van Zeyst, Henri, 1967a: "Attention", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, p.331.
- Van Zeyst, Henri, 1967b: "Āyatana", in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, 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.
- Vimalaramsi, 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 *Middle Way*, London, vol.62, no.3, pp.157-60.
- Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: "Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say", in *Vipassana Tribune*, Malaysia, vol.4, no.2, pp.14-17; vol.5, no.1, 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*, London, vol.46, no.3, 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*, London, no.18, pp.43-63.
- Warder, A.K., 1982: Introduction to Ñāṇamoli: *The Path of Discrimination*, London: PTS, pp.1-64.
- 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/samjñā, viññāṇa/vijñāṇa", 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*, Sri Lanka, vol.5, 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 Yogaśāstra, the Caturvyūhatva of the Cikitsāśāstra 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.
- Yubodh, Dhanit, 1985: "What is Sati?" In Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore Kowah Printing, pp.12-16.

縮語表

巴利原典

A	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	《增支部》
Abhidh-s	<i>Abhidhammatthasaṅgaha</i>	《攝阿毗達磨義論》
As	<i>Atthasālinī</i> (comy to Dhs)	《殊勝義注》(《法集論》注)
D	<i>Dīgha Nikāya</i>	《長部》
Dhp	<i>Dhammapada</i>	《法句經》
Dhp-a	<i>Dhammapadaṭṭhakathā</i> (comy to Dhp)	《法句經注》(《法句經》注)
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇī</i>	《法集論》
It	<i>Itivuttaka</i>	《天宮事》
Ja	<i>Jātaka</i>	《本生》
Kv	<i>Kathāvatthu</i>	《論事》
M	<i>Majjhima Nikāya</i>	《中部》
Mil	<i>Milindapañhā</i>	《彌蘭王問經》
Mp	<i>Manorathapūraṇī</i> (comy to A)	《滿足希求》(《增支部》注)
Nett	<i>Nettipakaraṇa</i>	《導論》
Nid I	<i>Mahāniddesa</i>	《大義釋》
Nid II	<i>Cūlaniddesa</i>	《小義釋》
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>	《無礙解道》
Pj II	<i>Paramatthajotikā</i> (comy to Sn)	《勝義光明》(《經集》注)
Pp	<i>Puggalapaññatti</i>	《人施設論》
Ps	<i>Papañcasūdanī</i> (comy to M)	《破除迷障》(《中部》注)
Ps-pt	<i>Ps-purāṇaṭīkā</i> (subcomy to M)	《破除迷障古疏》(《中部》疏)
S	<i>Saṃyutta Nikāya</i>	《相應部》

Sn	<i>Sutta Nipāta</i>	《經集》
Sp	<i>Samantapāsādikā</i> (comy to Vin)	《一切善見》(《律》注)
Spk	<i>Sāratthappakāsinī</i> (comy to S)	《顯揚真義》(《相應部》注)
Sv	<i>Sumaṅgalavilāsinī</i> (comy to D)	《吉祥悅意》(《長部》注)
Sv-pt	<i>Sv-purāṇaṭīkā</i> (subcomy to D)	《吉祥悅意古疏》(《長部》疏)
Th	<i>Theragāthā</i>	《長老偈》
Th-a	<i>Theragāthāṭṭhakathā</i> (comy to Th)	《長老偈注》(《長老偈》注)
Thī	<i>Therīgāthā</i>	《長老尼偈》
Ud	<i>Udāna</i>	《自說》
Ud-a	<i>Paramatthadīpanī</i> (comy to Ud)	《勝義燈》(《自說》注)
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>	《分別論》
Vibh-a	<i>Sammohavinodanī</i> (comy to Vibh)	《破除愚痴》(《分別論》注)
Vin	<i>Vinayaṭṭhaka</i>	《律藏》
Vism	<i>Visuddhimagga</i>	《清淨道論》
Vism-mht	<i>Paramatthamañjūsā</i> (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 (<i>aṭṭhakathā</i>)	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 (<i>ṭīkā</i>)	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

巴、英、中詞彙表

A

abhiḥappā: longing 渴求

abhiḥhā: covetousness, desires 貪欲

abhiḥhādomanassa: 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 不苦不樂的、中性的

āhāra: nutriment 食（滋養素）

ajjhata: internal 內、內的、內在的、於內

ākāraparivitakka: logical reasoning 邏輯推理

akusala: unwholesome 不善的

ālokaññā: clarity of cognition 認識的清晰度、光明想

amanasikāra: inattention 不作意、忽略

anabhirati: disenchantment 厭離、醒悟

anāgāmi: non-returner 不來者（阿那含）

ānāpānasati: mindfulness of breathing 安那般那念、觀呼吸

anattā: not-self 無我

anicca: impermanent 無常

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 characteristic 細相，附屬的特徵
appatikkūla: agreeable 令人愉快的
arati: dissatisfaction 厭離
ariya: noble 聖的、聖者
ariyasacca: noble truth 聖諦
arūpa: immaterial 無色的
asatha: honest 真誠的
āsava: influx 漏
asubha: unattractive 不吸引人的
assāda: advantage 味、益處
asuci: impure 不淨（的）
ātāpī: diligent 精勤
atimāna: arrogance 驕慢
atthagama: passing away 消失（滅絕）
austerity: tapa 苦行
avijjā: ignorance 無明
āyatana: (sense-) sphere （入）處

B

bahiddhā: external 外、外的、外在的、於外
bala: power 力
bhava: existence 有（存在）
bhāvanā: development 發展
bojjhaṅga: awakening factor 覺支
brahmavihāra: divine abode 梵住
byāpāda: aversion 瞋惱

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: the teaching of the Buddha 佛陀的教法
dhamma: mental object, factor for, nature of
法、意的對象，……的因素，……的性質
dhammānupassanā: contemplation of dhammas 法隨念
dhammavicaya: investigation - of-dhammas 擇法
dhātu: element 界、要素
diṭṭhi: view 見
domanassa: discontent 憂、憂惱
dosa: anger 瞋
dukkha: unsatisfactory 苦、無法令人滿意的
duṭṭhulla: unease 不安

E

ekatta: unity 合一
ekāyano: direct path 直接之道

F —

G

giddhilobha: rapacious greed 貪欲
gocara: pasture 行處、牧場

H —

I

idappaccayatā: specific conditionality 此緣性、特定的條件性
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、禪

jhāna-aṅga: factor of absorption 禪支、入禪定的要素

K

kāmacchanda: sensual desire 感官的慾望

karuṇā: compassion 悲

kāyagatāsati: mindfulness directed to the body 身至念

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、有益的，善巧的，善、善的

L

lobha: greed 貪

M

macchariya: avarice 慳貪

magga: path 道、道路

mahaggata: great 廣大的

māna: conceit 慢、傲慢、我慢、自滿

manasikāra: attention 作意、注意

mano: mind 心

mettā: loving kindness 慈心

micchā sati: wrong mindfulness 邪念

middha: torpor 嗜睡

moha: delusion 痴

musāvāda: false speech 妄語

N

nāmarūpa: name-and-form 名色

nāma: name 名 (有名無實的非物質元素, 例: 心識, 知覺等)

ñāṇa: knowledge 智

ñāya: method 正理

nimitta: sign, cause 相, 因

nindārosa: spiteful scolding 惡意的責罵

nirāmisa: unworldly 非世俗的

nirodha: cessation 滅、滅盡

nissaraṇa: way out 出離之道

nīvaraṇa: hindrance 蓋、蓋障

O

P

pabhassara citta: luminous mind 明亮的心

pajānāti: he knows 他知道

pāmojja: delight 歡喜

paññā: wisdom 慧、智慧

paññāvimutti: freedom by wisdom 慧解脫

pāpa: evil 惡

papañca: conceptual proliferation 戲論、概念的繁衍

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

paṭṭhāna: foundation, cause 基礎, 原因

paṭigha: irritation 使人惱怒之事

paṭikkūla: disagreeable 令人不愉快的、不可意的

paṭinissagga: letting go 棄捨、放下

paṭisambhidā: discrimination 辨析的洞察力

phassa: contact 觸

pisuṇavāca: malicious speech 兩舌、離間語

pīti: joy 喜、喜悅

puñña: good, meritorious 善、福德

puthujjana: worldly 凡夫

Q —

R

rāga: lust 貪、貪慾、性慾

rūpa: form 色、物質的形式

S

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

sampajañña: clear knowledge 正知

sampajāna: clearly knowing 正知的

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

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
sikkhati: train 訓練、善學
sīla: ethical conduct 倫理的行為、戒
sīlabbataparāmāsa: clinging to particular rules and observances
戒禁取、執著於特定的規矩和儀式
sotāpanna: stream-enterer 預流者、預流果
suññatā: emptiness 空性
sukha: happiness 樂、安樂
supatitṭhita: well established 已善立的、已穩固建立的

T

taṇhā: craving 渴愛
tevijjā: threefold higher knowledge 三明
thīna: sloth 昏沉

U

upādāna: clinging 執取、取
uddhacca: restlessness 掉舉
upaṭṭhāna: presence 現前
upekkhā: equanimity 捨、平等
uppila: elation 興高采烈

V

vaya: passing away 滅去
vāyāma: effort 精進
vedanā: feeling 受
vicāra: sustained mental application 伺
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
virīya: energy 精進
visuddhi: purification 清淨
vitakka: initial mental application 尋

W —

X —

Y

yoniso manasikāra: wise attention 如理作意

Z —



原著索引

1. 本索引條目，依中文筆畫順序排列。同筆畫的條目，以「經名」、「人名」優先排序。次條目的排序，則依英文字母順序排列。「人名」以「·」標示於條目的左側。
2. 本索引的頁碼，採用原著英文版頁碼，位於中譯本頁面右側。例如：檢索「一來者 (once-returner) 81,82」在中譯本的出處，請查本書右側標示的 81 和 82 即可查到與原著相關之處。

【一畫】

一來者 (once-returner) 81, 82

【二畫】

《八城經》(Aṭṭhakanāgara Sutta) 181

《二種隨觀經》
(Dvayatānupassanā Sutta) 248

《二尋經》(Dvedhāvitakka Sutta) 53

《八品》(Aṭṭhakavagga) 163

七 (seven) 251

七寶 (seven treasures) 241

八〔正〕道
(eightfold path) 28, 50f, 73, 246

八聖道 (noble eightfold path)
28, 50f, 73, 246

力 (bala, power) 49f

入流果 (stream-entry)
79, 91, 215, 220, 253, 254, 259

入處 (sense-spheres) 111, 216ff, 261

入流者 (stream-enterer)
80, 81, 105, 108, 254

入流者和慈心
(and loving kindness) 196

倫理的行為 (ethical conduct) 259

十二環節、十二支緣起
(twelve links) 107ff

【三畫】

《大四十經》
(Mahācattārīsaka Sutta) 50, 73

《大念住經》
(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)
15, 224

《大空經》(Mahāsuññata Sutta) 143, 274

《三明經》(Tevijja Sutta) 28

《大智度論》
(Mahāprajñāpāramitāśāstra)
20, 100, 111, 139

· 大名 (Mahānāma) 82
口誦傳承 (oral tradition) 45
女裁縫 (seamstress) 232
三明 (*tevijjā*) 73, 106
三相 (three characteristics of existence) 103
已解脫的 (*vimutta*) 180
已去除 (*vineyya*) 68, 71

【四畫】

《中阿含》(*Madhyama Āgama*)
16, 117, 120, 144, 151, 158,
174, 239, 251, 275
《六淨經》(*Chabbisodhana Sutta*) 231
《六處分別經》(*Saḷāyatana vibhaṅga Sutta*) 30, 172, 269
《分別經》(*Vibhaṅga Sutta*) 104
《止尋經》(*Vitakkasaṅṭhāna Sutta*) 175
《分別論》(*Vibhaṅga*) 95, 98, 121, 240
· 五髻 (*Pañcasikha*) 165
· 不蘭迦葉 (*Pūraṇa Kassapa*) 36, 107
不令人滿意 (unsatisfactoriness)
參見 苦 (*dukkha*)
不放逸 (*appamāda*) 39
不吸引人的 (*asubha*) 148
不執著、超然 (detachment)
58, 160, 163, 172
不淨的 (*asuci*) 120
不善根 (unwholesome roots),
三 (three) 177
不善心 (unwholesome states of mind)
175
不死 (deathless) 112
牛 (bull) 219
母牛 (cow) 150

木匠 (carpenter) 252
木樁 (post) 57, 123
水泡 (bubble) 206
火 (fire) 177, 265
五 (five) 203
五蘊 (five aggregates)
24, 104, 201ff, 247, 286
五種快樂的觀點 (five conceptions of happiness) 257
五個精勤的要素
(five factors of striving) 252
五取蘊 (*pañcupādānakkhandha*) 202
六隨念 (six recollections) 46
六入處 (six sense-spheres) 216ff
手 (hands) 84
巴利語助詞，表示直接引述 (*iti*) 113
中道 (middle path)
38, 58, 168, 190, 208, 267
中性的受 (neutral feeling) 171f
內在的、於內 (*ajjhata*) 94, 99, 101
內的、內在的、於內 (internal) 94
內心活動 (mental activity) 78
內心的各種事件 (mental events) 174
心的各種習慣 (mental habits) 227, 229
心的各種所緣 (mental objects) 182
心 (mind) 217
心隨觀 (contemplation of) 20, 173ff
光明的心 (luminous) 191
另見 意 (*mano*)，心 (*citta*)
心 (*citta*) 177, 205
心相 (*cittanimitta*) 237
心清淨 (*cittavisuddhi*, purification of mind) 83
心一境性 (*cittassekaggatā*) 73

心一境性、心的統一
(unification of mind) 73
心解脫 (cetovimutti) 89, 180
比丘 (monk) 276
 比丘和女人 (and women)
 57, 154, 194
反思 (*paṭisañcikkhati*, reflection) 228
止禪 (*samatha*) 64, 88, 134, 247

【五畫】

《四衢聚落經》(*Cātumā Sutta*) 57
· 央掘魔羅 (*Aṅgulimāla*) 169
· 末伽梨瞿舍利
 (*Makkhali Gosāla*) 36, 107
· 目犍連 (*Moggallāna*) 76, 77, 241
奴役 (slavery) 189
犯罪感 (guilt) 198
母雞 (hen) 253
石頭 (stone) 65
外科醫生的探傷針 (surgeon's probe) 53
目的 (purpose) 143
目標導向 (goal-orientation) 115
外在的、於外 (*bahiddhā*) 94, 99
外的、外在的、於外 (external) 94
外部的 (*bāhira*) 99
平衡 (balance) 38, 122
平靜 (*calm*) 62, 68, 87ff, 132, 247
 身體的 (bodily) 132
去除自動化 (de-automatization) 60
去除制約 (deconditioning) 162, 229
立基 (groundedness) 123
四界 (four elements),
 隨觀 (contemplation) 150ff

四顛倒 (four distortions) 25f, 227
四聖諦 (four noble truths) 243ff, 247ff
四種姿勢 (four postures) 118, 136ff
 四種姿勢和觀 (and insight) 139
 四種姿勢和內心的事件
 (and mental events) 138
四念住 (four *satipaṭṭhānas*) 26
生 (*jāti*) 261
由旬 (*yojana*) 207
可被超越的 (*sa-uttara*) 179
他知道 (*pajānāti*)
 39f, 115, 119, 130, 218, 267
他心通 (telepathy) 96, 174
正 (*sammā*, right) 74, 246
正知的 (*sampajāna*, clearly knowing)
 39, 52, 115
正知 (clear knowledge) 141
 身體動作的正知
 (of bodily activities) 118, 136
 四種層面 (four aspects) 143
正知的四種層面 (four aspects of clear
 knowledge) 143
 正知和言談 (and speech) 143
正定 (*sammā samādhi*, right
 concentration) 73ff, 79
正念 (*sammā sati*) 16, 51
正念 (right mindfulness) 50, 51, 246
正思惟 (right thought) 78
正見 (right view) 103, 163, 246
正理 (*nāya*, method) 111
主體和客體 (subject and object) 262
主觀經驗 (subjective experience) 24
世俗的 (*sāmiṣa*, worldly) 157

【六畫】

《安那般念經》(*Ānāpānasati Sutta*)
21, 34, 51, 69, 125, 183, 234
《有明小經》(*Cūḷavedalla Sutta*) 62, 159
《自歡喜經》(*Sampasādanīya Sutta*) 147
· 西利瑪 (*Sirimā*) 153
· 百手 (*Sarakāni*) 255
光明想 (*ālokasaññā*) 197
肉體 (*āmisa*) 158
守門人 (*gatekeeper*) 55
守護 (*restraint*) 60
守護根門 (*indriya saṃvara*, sense-restraint)
60, 71, 122, 144, 194, 225, 272
安般念 (*ānāpānasati*) 參見 觀呼吸
(mindfulness of breathing)
有分 (*bhavaṅga*) 191
有身見 (*sakkāyadiṭṭhi*) 211
有定的 (*samāhita*) 180
有辨識力的理解 (*discriminative understanding*) 40
因果關係 (*causality*) 107, 108
行 (*saṅkhārā*) 204, 另見 意志 (*volition*)
行為 (*conduct*),
行為的標準 (*standards of*) 144
行處 (*pasture*) 143
行禪 (*walking meditation*) 72, 139
死亡 (*death*) 153, 155, 264f
此緣性、特定的條件性
(*idappaccayatā*) 110
在前 (*parimukhaṃ*) 128f
在前 (*in front*) 128
名色 (*name-and-form*) 106, 108, 206
色、物質的形式 (*rūpa*) 203ff

安住在感知 (*perceptual equanimity*) 228
全身 (*sabbakāya*) 131
自我 (*ego*) 87, 113, 209
自我 (*self*) 139, 160, 195, 207, 209ff,
231, 264
自我認同 (*self identification*) 209ff
自我形象 (*self-image*) 210
自我苦修 (*self-mortification*) 35, 168
自殺 (*suicide*) 35, 88, 122, 149, 256
自性 (*svabhāva*) 208
合一 (*unity*) 262, 263
如實知見 (*yathābhūtaññāṇadassana*) 42
竹子 (*bamboo*) 26
池 (*pond*) 124

【七畫】

《坎達羅卡經》(*Kandaraka Sutta*) 167
《身至念經》(*Kāyaṅgāsaṅkharasati Sutta*)
37, 120, 122
《身至念經》的明喻 (*similes in*) 123
《沙門文祁子經》
(*Samaṇamañḍikā Sutta*) 258
《沙門果經》(*Sāmaññaphala Sutta*) 273
我 (*ātman*) 210
我慢 (*conceit*) 151, 154, 210, 213
決心 (*determination*) 37
伺 (*vicāra*) 78
形式 (*form*) 203ff
作意 (*manasikāra*) 59
邪念 (*micchā sati*) 52
忍、耐心 (*patience*) 36
究竟法 (*paramattha*) 100
投生 (*rebirth*) 81, 232

快樂的觀點 (conceptions of happiness) ,
五種 (five) 257
見、見解 (*ditṭhi*, view)
45, 161ff, 181, 210
極端 (extreme) 262
正 (right) 103, 163, 246
邪 (wrong) 113
身行 (*kāyasankhāra*, bodily formation)
132
身至念 (*kāyagatāsati*) 121
身體動作的正知 (clear knowing of
bodily activity) 141
身體 (body) 131, 146ff, 153
解剖的部分、身分
(anatomical parts) 146, 194
平靜 (calmness) 132
隨觀 (contemplation) 22, 33, 117ff
外的、外在的、於外 (external) 33
諸受 (feelings) 95
內的、內在的、於內 (internal) 33
對身體的反感 (loathing of) 122
身念住 (mindfulness of) 123f
疼痛 (pain) 139
可厭性 (repulsiveness) 148
身體和心的狀態
(and states of mind) 138
佛陀 (Buddha)
佛陀和禪那 (and absorption/*jhāna*)
76, 86, 164ff, 206
佛陀和苦行主義
(and asceticism) 35, 58
覺悟 (awakening) ,
證悟 (realization) 106, 164
當菩薩之時
(as bodhisatta) 85, 153, 206
佛陀和正知
(and clear knowledge) 41

行為 (conduct) 144
如同醫生 (as doctor) 247
早年的生活 (early life) 86, 164, 176
象視 (elephant look) 54
知識論的立場
(epistemological position) 44
倫理的純淨度 (ethical purity) 259
獅子吼 (lion's roar) 213
佛陀和禪修 (and meditation) 273
佛陀和觀呼吸 (and mindful-
ness of breathing) 21
佛隨念 (recollection of) 47
決心 (resolution) 37
靜修中 (on retreat) 274
佛陀和獨處 (and seclusion) 273
佛陀和緘默 (and silence) 273
佛陀和睡眠 (and sleep) 36
兩個階段的教法
(two-stage teaching) 57

牢獄 (prison) 189
車工 (turner) 130
沙漠 (desert) 189
坑洞 (pit) 28

【八畫】

《阿毗達磨》(*Abhidhamma*) 167, 171
《法句經》(*Dhammapada*) 28
《拘睺彌經》(*Kosambi Sutta*) 90
《阿毘達磨俱舍論》
(*Abhidharmakośa*) 94, 126
《長老偈》(*Theragāthā*) 47, 154
《念住經》(*Satipaṭṭhāna Sutta*) ,
各種版本 (versions) 15
結構 (structure) 17ff
· 拘留孫佛 (*Kakusandha*) 148

- 舍利弗 (Sāriputta) 122, 152, 189, 240, 256, 264
- 波吒左囉 (Paṭācārā) 257
- 波拘陀迦旃延 (Pakudha Kaccāyana) 208
- 法樂 (Dhammadinnā) 262
- 阿耆多翅舍欽婆利 (Ajita Kesakambali) 208
- 阿羅羅迦摩羅 (Ālāra Kālāma) 74, 263
- 阿難 (Ānanda) 36, 46, 47, 256
- 阿耨羅陀 (Anurādha) 265
- 阿那律 (Anuruddha) 63, 76, 189, 273
- 阿羅漢 (*arahant*) 21, 54, 159, 177, 194, 202, 211, 232, 245, 258, 272
 - 阿羅漢和概念 (and concepts) 114
 - 臨終 (at death) 264f
 - 阿羅漢的倫理純淨度 (ethical purity of) 259
 - 阿羅漢的微笑 (smile of) 167
- 法 (*dhamma*) 111, 182, 217
- 法隨念 (*dhammānupassanā*) 16
- 性慾 (sexual desire) 149
- 性別的認同 (gender identity) 193
- 性格 (personality) 212
- 注意 (attention) 59
 - 純然的 (bare) 60, 65
 - 注意力的廣度 (breadth of) 63
- 呼吸 (breath) , 數 (counting) 133
 - 呼吸的無常性 (impermanence of) 134
 - 呼吸的長度 (length of) 130
 - 另見 觀呼吸 (mindfulness of breathing)
- 泡沫 (foam) 206
- 命定論、決定論 (determinism) 36, 107
- 直觀 (intuition) , 直接的 (direct) 44
- 直接之道 (*ekāyano*, direct path) 26f
- 直接之道 (*ekāyano maggo*) 27
- 直接的經驗 (direct experience) 45
- 空 (space) 151
- 空屋 (empty hut) 127
- 受 (*vedanā*) 156ff, 204
- 受 (feeling) 204, 206, 245
 - 受和身體 (and body) 95
 - 受和因緣條件性 (and conditionality) 161
 - 受隨觀 (contemplation of) 29, 156ff
 - 受和倫理 (and ethics) 158
 - 受的無常性 (impermanence of) 159
 - 中性的受 (neutral) 171f
 - 樂受 (pleasant) 164ff
 - 苦受 (unpleasant) 168ff
 - 非世俗的受 (unworldly) 157
 - 受和諸見 (and views) 161ff
 - 世俗的受 (worldly) 157
- 初禪 (first *jhāna*) 77
- 定相 (*samādhinimitta*) 237
- 定 (*samādhi*, concentration) 61ff, 67, 72ff, 79, 87, 180, 235, 237, 242
- 知、知識、智 (knowledge) 40, 113ff, 247, 256
 - 對佛法的認識 (of the *Dhamma*) 114
 - 初期佛教取得知識的方法 (early Buddhist approach) 44
- 非人 (non-human beings) 195
- 非漂浮的 (*apilāpanatā*) 65
- 非反應式的覺知 (non-reactive awareness) 175
- 非想非非想處 (*nevasaññānāsaññāyatana*) 114

- 非世俗的 (*nirāṃisa*, unworldly) 157
- 物質形式 (material form) 203ff
- 念和正知 (and clear knowledge) 141
- 身念住 (of body) 123f
- 念現前 (presences of) 29
- 正念 (right) 50f, 246
- 邪念 (wrong) 52
- 另見 覺知 (awareness), 念 (*sati*)
- 念 (*sati*) 42, 46ff, 225, 234, 235, 267
- 念在《阿含經》 (in *Āgamas*) 51
- 像似「攻擊」 (as attacking) 64
- 作為「覺支」 (as awakening factor) 49, 51, 96, 242
- 念和精進 (and energy) 51
- 外的、外在的、於外 (external) 97
- 作為「根」 (as faculty) 50
- 作為「記憶」 (as memory) 46
- 邪念 (*micchā*) 52
- 念在「八支聖道」 (in noble eightfold path) 50f
- 不分心 (non-floating) 65
- 作為「觀察者」 (as observer) 58
- 作為「力」 (as power) 50
- 作為「限制」 (as restraint) 56
- 角色和定位 (role and position) 49
- 正念 (*sammā*) 50
- 念和清醒 (and sobriety) 59
- 另見 覺知 (awareness)
- 念 (mindfulness)
- 念和覺支 (and awakening factors) 242
- 念住 (*satipaṭṭhāna(s)*)
- 生起和滅去 (arising and passing) 102ff
- 定義 (definition) 17, 31
- 發展 (development) 104
- 念住和倫理的行為 (and ethical conduct) 271
- 外的、外在的、於外 (external) 94ff
- 四 (four), 四顛倒 (and four distortions) 26
- 念住和諸蘊 (and aggregates) 24
- 念住和個性 (and character) 25
- 念住和觀 (and insight) 23
- 內的、內在的、於內 (internal) 94ff
- 念住的線性進程 (linear progression of) 19
- 概觀的 (panoramic) 94
- 預告 (prediction) 23
- 適當的修持 (proper undertaking) 93
- 重誦 (refrain) 18, 33, 92ff
- 各種必要條件 (requisites) 272
- 三 (three) 30
- 已善立的 (well established) 71
- 念現前 (presences of mindfulness) 29
- 念的四種現前 (four presences of mindfulness) 29
- 念和正知 (*satisampajañña*) 41, 141
- 所造色 (derived material form) 203
- 昏沉 (*thīna*, sloth) 188, 195
- 昏沉 - 嗜睡蓋 (*thīnamiddha*) 236
- 昏沉和嗜睡 (sloth-and-torpor) 178, 188, 200, 236
- 盲人 (blind men) 45
- 刺棒 (goad) 53
- 門徑 (gateway) 26
- 房子 (house) 247
- 油鉢 (oil bowl) 55, 122
- 牧場 (pasture) 56
- 芭蕉 (plantain) 206
- 泥沼 (quagmire) 277

雨 (rain) 166
河 (river) 55, 273, 277
牧牛者 (cowherd) 53
承諾 (commitment) 36
明喻 (similes)
 雜技演員 (acrobat) 276
 對諸蘊的明喻 (for aggregates) 206
 裝穀物的袋子 (bag of grain) 149
 竹子 (bamboo) 26
 樹皮 (bark) 88
 籃子 (basket) 26
 飛鳥 (bird) 265
 盲人 (blind men) 45
 鉢 (bowl) 55, 122, 189
 水泡 (bubble) 206
 牛 (bull) 219
 屠夫 (butcher) 150f
 木匠 (carpenter) 252
 馬車 (chariot) 23, 54, 83, 211
 馬車伕 (charioteer) 55, 124
 母牛 (cow) 150
 牧牛者 (cowherd) 53
 農作物 (crop) 253
 舞者 (dancer) 122
 債務 (debt) 189
 沙漠 (desert) 189
 塵堆 (dustheap) 23
 大象 (elephant) 45, 54, 247
 農夫 (farmer) 253
 火 (fire) 177, 265
 泡沫 (foam) 206
 守門人 (gatekeeper) 55
 門徑 (gateway) 26
 刺棒 (goad) 53
 黃金 (gold) 252
 裝穀物的袋子 (grain bag) 149
 手 (hands) 84
 樹心 (heartwood) 88
 母雞 (hen) 253
 諸蓋的明喻 (for hindrances) 188
 房子 (house) 247
 獵人 (hunter) 56, 171
 病 (illness) 189
 瓶子 (jug) 124
 燈 (lamp) 257
 明喻在《身至念經》 (in *Kāyagatāsati Sutta*) 37, 120, 122
 琴 (lute) 38
 魔術師 (magician) 206
 海市蜃樓 (mirage) 206
 鏡子 (mirror) 176
 猴子 (monkey) 56
 網子 (net) 177
 海洋 (ocean) 252
 裝油的鉢 (oil bowl) 55, 122
 牧場 (pasture) 56
 坑洞 (pit) 28
 芭蕉 (plantain) 206
 犁頭 (ploughshare) 53f
 池 (pond) 124
 柱子 (post) 57, 123
 牢獄 (prison) 189
 泥沼 (quagmire) 277
 麻雀 (quail) 56
 雨 (rain) 166
 河、河流 (river) 166, 272, 273, 277
 鹽 (salt) 235
 奴役 (slavery) 189
 石頭 (stone) 65
 流 (stream) 55

- 陽光 (sunlight) 261
 外科醫生的探傷針
 (surgeon's probe) 53
 樓塔 (tower) 53
 車工 (turner) 130
 行走 (walking) 175
 滿水的碗 (water bowl) 188
 水滴 (water drop) 199
 野象 (wild elephant) 53
 風 (wind) 160
 軛 (yoke) 219
- 【九畫】**
 《相應部·安那般那相應》
 (*Ānāpāna Saṃyutta*) 23
 《相應部·根相應》(*Indriya Saṃyutta*) 37
 《相應部·六處相應》
 (*Salāyatana Saṃyutta*) 46
 《相應部·受相應》
 (*Vedanā Saṃyutta*) 160
 《相應部·覺支相應》
 (*Bojjhaṅga Saṃyutta*) 188
 《相應部·蘊相應》
 (*Khandha Saṃyutta*) 203
 《相應部·無記說相應》
 (*Abyākata Saṃyutta*) 211
 《相應部·因緣相應》
 (*Nidāna Saṃyutta*) 244
 《苦陰大經》(*Mahādukkhakkhandha Sutta*) 153
 《苦蘊小經》(*Cūḷadukkhakkhandha Sutta*) 169
 《界分別經》(*Dhātuvibhaṅga Sutta*) 264
 · 帝釋天 (Sakka) 29, 274
 · 毘婆尸 (Vipassī) 16, 106, 202, 206, 213
 · 迦葉 (Kassapa) 241
 · 柯瑪 (Khemā) 122
 · 毘闍耶 (Vijayā) 122
 活命教派 (*Ājīvika*) 35, 202, 207
 苦 (*dukkha*) 103, 107, 139, 163, 203, 224, 243ff, 248
 苦 (suffering) 245
 苦行 (*tapas*) 35
 苦想 (*dukkhasaññā*) 104
 苦行主義 (asceticism) 35, 220
 風 (wind) 160
 飛鳥 (bird) 265
 屍體 (corpse) 152ff, 194
 故意 (deliberateness) 39
 相 (*nimitta*) 225
 相 (sign) 225, 237
 恆常 (permanence) 209
 姿勢 (posture) ,
 和各種情緒 (and emotions) 139
 坐姿 (sitting) 127
 姿勢和各種心的狀態
 (and states of mind) 138
 另見 四種姿勢 (four postures)
 重誦 (refrain) 18, 33, 92ff
 思擇 (*takka*) 75
 思惟、念頭 (thought) 113ff, 218, 222
 思惟和禪那 (and *jhāna*) 75ff
 概念的思惟 (conceptual) 76, 78
 理性的反思
 (intellectual reflection) 114
 正思惟 (right) 78
 毗婆舍那 (*vipassanā*) 88, 95, 154, 247 ,
 另見 觀 (insight)
 毗婆舍那的禪那 (*vipassanā jhānas*) 65

【十畫】

《耆摩難陀經》

(*Girimānanda Sutta*) 228

《根修習經》

(*Indriyabhāvanā Sutta*) 109, 225

《根本法門經》(*Mūlapariyāya Sutta*) 231

· 烏巴慶 (Ba Khin, U) 94

· 馬哈希禪師 (Mahasi Sayadaw) 94

· 倍沙 (Pessa) 275

· 師利瓦達 (Sirivaḍḍho) 275

耆那教徒、耆那教的 (Jain)

35, 80, 169, 202, 207

獅子吼 (lion's roar) 213

訓練 (*sikkhati*) 119, 130

退居 (solitude) 127

純然的注意 (bare attention) 60, 65

純然的覺知 (bare awareness)

59, 94, 190, 230

特技演員 (acrobat) 276

個性 (character) 25, 97

馬車 (chariot) 23, 54, 83, 211

馬車伕 (charioteer) 55, 124

倚賴 (dependency),

無所倚賴 (absence of) 116

倫理 (ethics) 256, 258

病 (sickness) 170, 189, 241

疾病 (illness) 170, 189, 241

根 (*indriya*, faculty) 49f

涅槃 (*Nibbāna*) 42, 249, 257ff, 277

無上快樂 (supreme happiness) 264

涅槃和倫理 (and ethics) 258

涅槃是止息 (as cessation) 262

涅槃是法 (as *dhamma*) 186

無顯現的 (non-manifestative) 261

不生 (not-born) 261

狀態 (state of peace) 196

另見 覺悟 (awakening), 證悟 (realization)

悅 (*pāmojja*) 166

記憶 (memory) 47, 48

海市蜃樓 (mirage) 206

海洋 (ocean) 252

【十一畫】

《蛇喻經》(*Alagaddūpama Sutta*) 231

《梵網經》(*Brahmajāla Sutta*)

45, 113, 161, 181, 257

《梵摩經》(*Brahmāyu Sutta*) 144

《教誡羅睺羅大經》

(*Mahārāhulovāda Sutta*) 152

《清淨道論》(*Visuddhimagga*)

25, 61, 138, 147

· 婆醯迦 (*Bāhiya*) 222, 229ff, 255

貪 (greed)

參見 渴愛 (craving), 貪 (lust)

貪、貪慾、性慾 (*rāga*, lust) 177

貪欲 (*abhiṇṇā*) 60, 69

處 (*āyatana*) 111, 216ff, 261

規矩和儀式、戒和禁制 (*sīlabbata*, rules and observances) 220

鉢 (bowl) 55, 122, 189

執取 (*upādāna*) 203, 248

執取 (clinging) 203,

另見 執著 (attachment)

執著 (attachment) 245

執著於禪那 (to *jhāna*) 88

執著於自我 (to self) 210

執著於諸見 (to views) 163

梵天 (*Brahmā*) 16, 260

梵住 (*brahmavihāra*) 90, 179, 194
 梵住 (divine abode) 90, 194
 屠夫 (butcher) 150f
 條件性、因緣條件性 (conditionality)
 106, 110, 161f, 186, 另見
 緣起 (dependent co-arising)
 控制 (control) 209
 教條主義 (dogmatism) 163
 乾觀 (dry insight) 64
 捨 (*upekkhā*) 172, 194, 235ff, 242
 捨、平等心、平等 (equanimity) 61,
 172, 194, 228, 235ff, 242
 捨離、放下 (letting go)
 32, 135, 155, 185, 238, 248
 第二禪 (second absorption) 78
 第四禪 (fourth *jhāna*) 132, 179
 習慣 (habits) 227, 229
 瓶子 (jug) 124
 欲望 (desire) 36, 57, 60, 67, 69, 71, 163,
 193, 219, 221
 有愛 (for existence) 224, 247
 另見 渴愛 (craving)
 犁頭 (ploughshare) 53f
 宿命智 (*pubbenivāsānussati*) 47
 清醒 (sobriety) 59
 清淨的階段 (stages of purification) 83
 清淨 (purity) 256
 接納 (receptivity) 58
 掉舉 (*uddhacca*, restlessness) 178, 197
 掉舉 - 追悔蓋 (*uddhaccakukkucca*) 237
 掉舉和憂悔 (restlessness-and-worry)
 188, 200, 237
 現前 (presence) 48
 現前、照顧 (*upaṭṭhahati*) 29

現前、照顧 (*upaṭṭhāna*) 29, 48
 麻雀 (quail) 56
 軛 (yoke) 219
 基礎、原因 (*paṭṭhāna*) 29

【十二畫】

《無我相經》(*Anattalakkhaṇa Sutta*) 103
 《無諍分別經》
 (*Araṇavibhaṅga Sutta*) 166
 《象跡喻大經》
 (*Mahāhatthipadopama Sutta*)
 152, 214
 《須深經》(*Sūsima Sutta*) 90
 《勝利經》(*Vijaya Sutta*) 147
 《善生優陀夷大經》
 (*Mahāsakuludāyi Sutta*) 212
 《無礙解道》(*Paṭisambhidāmagga*)
 51, 91, 107, 130, 132
 《發趣論》(*Paṭṭhāna*) 110, 192
 《集經》(*Samudaya Sutta*) 106
 · 須提那 (*Sudinna*) 197
 善、善的、健全的 (*kusala*) 258
 善、福德 (*puñña*) 258
 善士 (*sappurisa*) 90
 善和惡 (good and evil) 258
 虛無主義 (annihilationism) 264
 無我 (*anattā*) 103, 151, 231, 207ff
 無我想 (*anattasaññā*) 104
 無常 (*anicca*, impermanence) 95,
 102ff, 106, 134, 152, 171, 185
 對無常性的隨觀 (contem-
 plation of) 33
 禪那的無常性 (of absorption) 181
 諸蘊的無常性 (of aggregates) 212ff
 諸受的無常性 (of feelings) 159

無揀擇的覺知 (choiceless awareness) 58
無明 (*avijjā*, ignorance) 171, 172, 224, 247
無色定 (immaterial attainments) 263
智慧 (wisdom) 40, 42, 46, 55
渴愛 (*taṇhā*) 159, 232, 245, 248 ,
另見 渴愛 (craving)
渴愛 (craving) 36, 74, 159, 210, 224, 232, 245, 248 ,
另見 欲望 (desire)
無有的渴求 (for non-existence) 264
如女裁縫 (as seamstress) 232
類型 (type) 38
散亂的 (*vikkhitta*) 178
散亂 (distraction) 178
開悟 (Enlightenment)
參見 覺悟 (awakening) , 涅槃 (*Nibbāna*) , 證悟 (realization)
集中、聚焦 (focus) 63
森林 (forest) 127
琴 (lute) 38
猴子 (monkey) 56
象 (elephant) 45
腳印 (footprint) 247
頸部 (neck) 54
象視 (elephant look) 54
黃金 (gold) 252
喜、喜悅 (joy) 133, 134, 165ff, 191, 225, 235, 236, 242
喜悅 (*pīti*) 42, 133, 134, 165ff, 225, 235, 236, 242
痛 (pain) 170
自我折磨 (self-inflicted) 168
愉悅 (pleasure) 86, 159, 164ff, 167, 193
陽光 (sunlight) 261

尋 (*vitakka*) 75, 78

【十三畫】

《獅子吼大經》 (*Mahāsīhanāda Sutta*) 28
《傳車經》 (*Rathavinūta Sutta*) 83
《奧義書》 (*Upaniṣads*) 44, 146, 202, 207, 231
《解脫道論》 (*Vimuttimaggā*) 132, 138
解脫 (freedom) 180, 247
心解脫 (of mind) 89
解剖的部分、身分 (anatomical parts) ,
參見 身體 (body)
想 (*saññā*, cognition) 113, 151, 204, 206, 222, 226f
想受滅定 (*saññāvedayitanirodha*) 90
想受滅定 (cessation of cognition and feeling) 90
概念 (concepts) 113f
概念的繁衍 (conceptual proliferation) 222
概念的思惟 (conceptual thought) 76, 78
債務 (debt) 189
痴 (*moha*, delusion) 177
頓然的覺悟 (sudden awakening) 253ff
慈 (loving kindness) 152, 194ff
慈和觀 (and insight) 195
慈心 (*mettā*) 194
業 (karma) 168, 211
意 (*mano*) 205, 217
意志 (volition) 110, 204ff
意向 (intention) 78
嗜睡 (*middha*, torpor) 188, 195, 197
道德 (morality) 參見 倫理 (ethics)
道路、道 (Path)

古修行道 (ancient) 16
直接之道 (direct) 26f
八〔正〕道 (eightfold) 28
八〔聖〕道 (eightfold) 50f, 73, 246
漸次道 (gradual) 71, 141
中道 (middle)
38, 58, 168, 190, 208, 267
通往證悟之道 (to realization) 84
聖的 (noble) 246
聖的正理 (noble method) 111
聖默然 (noble silence) 78
聖諦 (noble truths) 243ff, 246ff
感知 (perception) 218, 221, 229, 230 ,
另見 六入處 (sense-spheres)
感知過程 (perceptual process) 222ff
感官經驗 (sense experience) 46
感官的慾望 (*kāmacchanda*, sensual
desire) 70, 85, 86, 148, 154, 188,
192, 193, 200, 224, 226
感官的迷戀 (sensual infatuation) 124
預告 (prediction) 23, 82
證悟的預告 (of realization) 250ff
預流果 (*sotāpanna*) 254
遍處 (*kaṣiṇa*) 179
農夫 (farmer) 253
農作物 (crop) 253

【十四畫】

《蜜丸喻經》
(*Madhupiṇḍika Sutta*) 109, 222
《種德經》(*Soṇadaṇḍa Sutta*) 84
對治 (antidotes) 129
漏 (*āśava*, influx) 223f
漸次道 (gradual path) 71, 141

精進、精進力 (energy)
38, 51, 235, 236, 242
精進 (*virīya*) 38, 151, 235, 236, 242
精進 (effort) 36, 37, 65, 236
不費力的 (effortless) 115
精勤 (*ātāpī*, diligence) 34, 38f, 52
精勤的要素 (factors of striving) ,
五個 (five) 252
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) 195
腐壞 (decomposition) 153
塵堆 (dustheap) 23
穀物的袋子 (grain bag) 149
蓋、蓋障 (*nīvaraṇa*, hindrances) 52, 69,
75, 80, 101, 111, 129, 184, 239
對治 (antidotes) 192
條件 (conditions) 192ff
諸蓋的隨觀 (contemplation of) 186ff
諸蓋和禪支 (and *jhāna* factors) 188
諸蓋的譬喻 (simile for) 188
僧團的規則 (monastic rules) 143, 223
網子 (net) 177
輕安 (*passaddhi*, tranquillity)
235, 237, 242
蜷縮的 (*sankhitta*) 178
蜷縮 (contraction) 178
睡眠 (sleep) 140
緊繃 (tension) 37
疑 (*vicikicchā*) 188, 198, 236
疑 (doubt) 188, 198, 200, 236
滿足 (contentment) 68
舞者 (dancer) 122

【十五畫】

《增一阿含經》(*Ekottara Āgama*)
16, 121, 147, 158, 174
《調御地經》(*Dantabhūmi Sutta*) 53, 62
《緣經》(*Paccaya Sutta*) 108
《審察經》(*Vīmaṃsaka Sutta*) 259
《論事》(*Kathāvatthu*) 77, 89, 167, 246
· 摩羅迦子 (*Māluṅkyaputta*) 230
· 摩那提那 (*Mānadinna*) 275
· 摩尼跋陀 (*Maṇibhadda*) 52
· 劍磨瑟曇鎮 (*Kammāsadhamma*) 16
諸蘊 (aggregates) , 五 (five) 24, 104,
201ff, 247, 286
諸處 (senses) 230
諸界 (elements) ,
的隨觀 (contemplation of) 150ff
瞋 (*dosa*, anger) 149, 177, 190, 194
瞋恚 (*byāpāda*) 70, 188, 190, 194, 226
瞋恚 (aversion)
70, 188, 190, 194, 200, 226
廣度 (breadth) 48
憎恨型 (hate type) 38
樂、安樂 (*sukha*) 133, 158, 165ff, 225
樂 (happiness) 133, 158, 165ff, 225, 257
緣起、依緣而生起 (*paṭicca samuppāda*)
107ff, 110ff, 186, 214
緣起 (dependent co-arising) 90, 107ff,
110ff, 159, 186, 208, 214, 224 ,
另見 條件性 (conditionality)
憂惱 (*domanassa*, discontent)
60, 67, 69ff
憂悔 (*kukkucca*, worry) 197
敵意 (ill will) 52
標記 (labelling) 113ff

潛藏傾向 (latent tendency) 223

蓮花坐 (lotus posture) 127

廣大的 (*mahaggata*) 179

樓塔 (tower) 53

慧 (*paññā*) 參見 智慧 (wisdom)

慧解脫 (*paññāvimutti*) 89

緘默 (silence) 273

適宜性 (suitability) 143

【十六畫】

《闍尼沙經》(*Janavasabha Sutta*) 98

《隨煩惱經》(*Upakkilesa Sutta*) 76, 198

《導論》(*Nettipakaraṇa*) 24, 25, 67

· 燄摩迦 (*Yamaka*) 265

隨觀 (*anupassanā*) 參見
隨觀 (contemplation)

隨眠 (*anusaya*) 223

隨念 (*anussati*) 46, 48

隨觀 (contemplation) 32, 228

諸蘊的隨觀 (of aggregates)
209ff, 213

諸覺知的隨觀
(of awakening factors) 233ff

身隨觀 (of body) 22, 33, 117ff

屍體的隨觀 (of corpse) 152ff

法隨觀 (of *dharmas*) 111, 182

受隨觀 (of feeling) 20, 156ff

五蓋的隨觀
(of five hindrances) 186ff

四聖諦的隨觀
(of four noble truths) 247ff

無常性的隨觀 (of impermanence) 33

心隨觀 (of mind) 20, 173ff

六入處的隨觀
(of six sense-spheres) 216ff

隨法行者 (*dhammānusārī*) 255
隨信行者 (*saddhānusārī*) 255
隨念 (recollections) , 六 (six) 46
隨念 (recollection) 46, 48, 120
 死隨念 (of death) 155
擇法 (*dhammavicaya*)
 (investigation-of-*dhammas*) 51,
 198, 235, 242
燈 (lamp) 257
獨處 (seclusion) 39, 126, 238, 273
學處 (*sekhiya* rules) 144
默然 (silence) 78
樹心 (heartwood) 88
樹下 (tree root) 126f
錯誤的見解 (wrong views) 113

【十七畫】

《總說分別經》
 (*Uddesavibhaṅga Sutta*) 101
《優陀那》(*Udāna*) 260
 · 優波離 (*Upāli*) 273
 · 彌醯 (*Meghiya*) 273
戲論 (*papañca*) 222
禪那 (*jhāna*) 42, 61, 73, 75ff, 88, 120, 238
 初禪 (first) 77, 164
 第二禪 (second) 76, 79
 第三禪 (third) 42, 61
 第四禪 (fourth) 61, 132, 179
 五重 (fivefold) 76
 禪那和觀 (and insight) 133
 禪那和投生 (and rebirth) 81
 禪那和思惟 (and thought) 75ff
 毗婆舍那的禪那 (*vipassanā*) 65
 另見 禪那 (absorption)

禪那 (absorption) 61f, 73ff, 120, 179,
 181, 238
 禪那的利益 (benefits of) 85
 禪那的發展 (development of) 76
 初禪 (first) 75ff
 第四禪 (fourth) 132, 179
 禪那和觀呼吸 (and mindful-
 ness of breathing) 133
 禪那和一來者 (and once-
 returner) 81
 禪那和證悟 (and realization) 79ff
 缺陷 (shortcomings) 87
 禪那和入流 (and stream entry) 79
 另見 禪那 (*jhāna*)
禪修、禪法 (meditation)
 禪修和佛陀 (and Buddha) 273
 觀禪 (insight) 64
 禪修和疾病 (and sickness) 170
 行禪 (walking) 72, 139
 另見 隨觀 (contemplation) , 觀呼吸
 (mindfulness of breathing) ,
 止 (*samatha*) , 觀 (*vipassanā*)
禪修的條件
 (conditions for meditation) 126
環節 (links) , 十二 (twelve) 107ff

【十八畫】

《雙運經》(*Yuganaddha Sutta*) 85
《瞿默目健連經》
 (*Gopakamoggallāna Sutta*) 75
 · 轉輪聖王 (*cakkavatti rāja* , uni-
 versal monarch) 241
 · 薩遮迦 (*Saccaka*) 202
 · 瞿低迦 (*Godhika*) 88
獵人 (hunter) 56, 171

【十九畫】

- 難陀 (Nanda) 144
- 羅睺羅 (Rāhula) 129
- 識 (*viññāṇa*, consciousness) 205, 207, 212, 218
- 顛倒 (*vipallāsa*) 25, 227
- 顛倒 (distortions) , 四 (four) 25, 227
- 繫縛 (*saṃyojana*, fetter) 219, 220, 224
- 鏡子 (mirror) 176
- 證悟 (realization) 42, 79ff, 185, 250ff
 - 證悟和禪那 (and absorptions) 79ff, 85ff
 - 佛陀的證悟 (of Buddha) 106
 - 漸次的證悟 (gradual) 252
 - 證悟和樂 (and happiness) 166
 - 證悟和心的素質 (and mental qualities) 115
 - 通往證悟的〔八正〕道 (paths to) 84
 - 預告證悟 (prediction of) 250ff
 - 頓然的證悟 (sudden) 253ff
 - 另見 覺悟 (awakening) , 涅槃 (*Nibbāna*)

【二十畫】

- 《寶髻經》 (*Ratnacūḍa Sūtra*) 159
- 觸 (touch) 95, 171
- 觸 (contact) 161
- 蘊 (*khandha*) 參見 諸蘊 (aggregates)
- 覺悟 (awakening) 91, 169, 240
 - 覺悟和禪那 (and absorptions) 82
 - 覺支 (factor) 35, 111, 184, 188, 233, 242
 - 佛陀的覺悟 (of Buddha) 164
 - 另見 涅槃 (*Nibbāna*) , 證悟 (realization)

- 覺支 (*bojjhaṅga*) 35, 111, 184, 188
- 覺知 (awareness) 225, 227
 - 對他人感受的覺知 (of another's feelings) 96
 - 純然的 (bare) 59, 94, 190, 230
 - 無揀擇的覺知 (choiceless) 58
 - 對四種姿勢的覺知 (of four postures) 118, 136ff
 - 對無常性的覺知 (of impermanence) 105, 228
 - 非反應式的覺知 (non-reactive) 175
 - 對當下的覺知 (of present) 47
 - 本體感受 (proprioceptive) 136
 - 另見 念 (*mindfulness*) , 念 (*sati*)
- 籃子 (basket) 26

【二十一畫】

- 魔羅 (*Māra*) 78, 123, 190
- 魔術師 (magician) 206

【二十二畫】

- 《歡愉經》 (*Pāsādika Sutta*) 161
- 歡愉 (delight) 166, 214

【二十四畫】

- 鹽 (salt) 235
- 靈魂 (soul) 207

【二十五畫】

- 觀、洞見、內觀、毗婆舍那 (insight) 88ff, 94, 103, 136, 195, 247
- 條件 (conditions) 126
- 觀五蘊 (into five aggregates) 202
- 諸觀智 (knowledges) 103, 239

觀禪 (meditation) 64
觀呼吸 (mindfulness of breathing)
21, 118, 125ff, 155
觀呼吸和身隨觀
(and body contemplation) 119
觀呼吸和佛 (and Buddha) 21
觀呼吸和禪那 (and *jhāna*) 133
觀呼吸作為止的練習
(as *samatha* practice) 134
十六勝行中的觀呼吸
(in sixteen steps) 134
觀呼吸作為觀的練習
(as *vipassanā* practice) 134
觀察 (observation) 58, 176

【二十九畫】

· 鬱陀迦羅摩子 (Uddaka Rāmaputta) 263



念住：通往證悟的直接之道 / 無著比丘 (Bhikkhu Anālayo) 原著；
香光書鄉編譯組譯。-- 初版。-- 嘉義市：香光書鄉，民 102.2

面；公分。-- (法悅叢書；6)

譯自：Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization

ISBN 978-957-8397-47-7 (平裝)

1. 佛教修持

225.7

101023336

法悅叢書 6

念住：通往證悟的直接之道

(*Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*)

原者：無著比丘 (Bhikkhu Anālayo)

譯者：香光書鄉編譯組

翻譯：釋自鼎、釋恆定、蘇錦坤、溫宗堃、陳布燦、王瑞鄉

執行編輯：釋自鼎、陳麗舟、王婷、陳國瑩

發行人：釋見豪 (葉昭香)

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

社址：嘉義市文化路 820 號 電話：(05)2325165

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

網址：<http://www.gaya.org.tw/publisher/>

E-mail：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

中華民國 102 年 2 月初版

行政院新聞局局版壹業字第五五四七號

Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization

Copyright©2003 by Bhikkhu Anālayo

Chinese translation copyright©2012 by Luminary Publishing Association, An-Huey Educational Affair Foundation

All Rights Reserved

ISBN 978-957-8397-47-7 (平裝)

本書由無著比丘授權翻譯，著作權所有，請予尊重。

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。無著法師煞費苦心、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，明明白白地呈現在當代佛法學子的眼前。

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，本書顯然皆深具價值。

學者、翻譯家

菩提比丘 Bhikkhu Bodhi

本書以《念住經》作為核心的文獻研究，使讀者對於通往證悟的修行之路，有更明確的、直接的方向。誠如作者自己所說「期望為修習念住開拓新的視野」。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。

香光尼僧團方丈、香光尼眾佛學院院長

釋悟因

無著法師，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，與相關的巴利注解書的傳統解釋；也是因為當代佛教學者和禪師們的觀察與詮釋，皆被囊括其中。

英國布里斯托大學（the University of Bristol）印度宗教資深講師

魯柏·葛汀 Rupert Gethin