

# 《中部》〈念處經〉四念處禪修方法之研究

## ——兼論馬哈希念處毗婆舍那禪法<sup>1</sup>

溫宗堃

華梵大學東方人文思想所碩士班

### 摘要

巴利〈念處經〉的禪修方法可以簡要地說為：首先純粹地注意、覺察當下自身的身體及心理現象的生滅變化，進而觀察自身以外的心、物變化過程。四念處中，身念處被給與最詳細的說明，應該是此禪法最根本而重要的部分；身念處的三項練習與受、心念處具有必須在日常生活中持續被修習的特色。法念處由於能如實知見五蘊及四聖諦，因而是更進階的禪修法。

馬哈希念處毗婆舍那禪法的主要特色為：1.屬於純觀行。2.以坐禪觀腹部起伏、行禪、及觀照當下發生的身體動作與心理活動為禪修的入手。3.以七清淨、十六階智為四念處修學達至聖果的內部原理。從〈念處經〉來看馬哈希禪師所教的禪法時，可以發現：馬哈希禪師簡擇出〈念處經〉的三項身念處禪修法作為主要入手處，同時重視受、心念處的禪修方法，藉此三者的修行最後完成法念處的實踐。

關鍵字：四念處 (Four Foundations of Mindfulness)、念處經 (Satipaṭṭhāna Sutta)、馬哈希 (Mahāsi)、毗婆舍那 (Vipassanā, Insight)；純觀 (Bare Insight)

### 一、前言

---

<sup>1</sup> 本文於「第三屆宗教與心靈改革研討會」(1999年11月26-28日)發表時，承蒙真理大學林志欽教授講評，給予許多寶貴的指正，使筆者獲益良多。發表會中並蒙蕭玫、楊琇惠小姐及釋大寂師父不吝提供具思辨性的討論議題，特此申謝。發表時的論文本包含「漢、巴〈念處經〉的比較」一節，經林志欽教授指出：論文題目可能無法含蓋該節。因此該節已被筆者刪除。

佛教作為一發源於印度而遍及全世界的宗教，有其與其它宗教不共的獨特面向。此獨特的面向，從實踐的角度來說，即是無論何種形態的佛教都必然強調：每個個體必須精勤努力，透過親身實踐佛教具體的戒、定、慧三學來成就佛法的終極目的——體證涅槃（無我、智慧與慈悲一體的解脫境界）。無可否認的，佛教的開拓者瞿曇希達多佛陀正是經由戒、定、慧三學的實踐，以及利益眾生的菩薩行，最後在菩提樹下證悟成佛。因此，在佛教內部裡，實踐課題的重要性與意義絕對是居於首位而優先被強調的。在此前提下，佛學研究工作對於佛教內部實踐的課題能有什麼樣的貢獻？乃至於說，佛學研究工作對於個己的實踐修學能有什麼樣的助益？此二點便構成筆者思索佛學研究方法時的重要線索。本篇論文即是從實踐的視點切入，採取文獻探討以及當代實踐傳統的論述並行的方式，將佛教實踐課題帶入佛教學研究的領域。

### （一）研究動機

記載在佛教經典中可實踐的修學法要，從三十七道品到六度萬行可以說是包羅萬象。在這千差萬別的修學法要中，四念處（cattāro satipaṭṭhānā）禪修法在當代南傳上座部佛教裡，尤其是二十世紀的緬甸佛教，可以說是最被推崇與重視的禪法。今日，在許多南傳佛教的寺院、禪修中心<sup>2</sup>裡，四念處的修習成為僧眾與在家禪修者每天必行的重要功課。它甚至被宣稱是：邁向解脫與涅槃的唯一道路（the sole / only way）<sup>3</sup>。因此，在探討佛教實踐方法，尤其是佛教禪修

---

<sup>2</sup> 當代南傳上座部佛教的禪修實踐傳統可以參考下列資料：Kornfield, Jack, *Living Buddhist Masters*, 1<sup>st</sup> BPS edition 1988 (Srilanka: Buddhist Publication Society). 其中譯本見：新雨編譯群譯，《當代南傳佛教禪師》（台北：圓明，民國 86 年）；Tiyavanich, Kamala, *Forest Recollections: Wandering Monks in 20<sup>th</sup> Century Thailand*, (Honolulu: University of Hawai'i Press 1997)；及金宰晟（正圓）：〈南方上座部佛教における修行と實踐——タイとミャンマーの現地調査に基づいて——〉，《パーリ学仏教文化学》第十號，1997 年，頁 37-63。

<sup>3</sup> 今日南傳佛教傳統多將四念處理解趨為向涅槃解脫的唯一道路。他們常將《尼柯耶》裡的 ekāyano maggo（漢譯為一乘道）詮解、英譯為唯一之道（the only / sole way），例如 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, (New

(Buddhist Meditation) 之時，對四念處禪修方法的研究可以說是必要且實際的。

## (二) 研究目的與方法

本文的研究目的在於：探討巴利語系《中部》的〈念處經〉如何描述四念處的禪修方法。此外，希望能更進一步論及當代佛教傳統中以〈念處經〉為實踐依據的四念處禪修法，以了解當代傳統如何落實〈念處經〉裡所指示的禪修方法。限於篇幅，對當代四念處禪修法的探討，在此主要想以緬甸馬哈希念處毗婆舍那禪法為例。

在文獻上選取上，雖然在《尼柯耶》中涉及四念處的經文不少，但最重要、且詳細論及四念處禪修方法的經典，當推巴利《長部》中的〈大念處經〉(*Māha-Satipaṭṭhāna sutta*)與《中部》裡的〈念處經〉(*Satipaṭṭhāna sutta*)。由於〈大念處經〉與〈念處經〉的差異，只在於前者有詳論四聖諦的內容；且因為〈念處經〉有漢譯本可供對讀研究，因此本文想以《中部》的〈念處經〉作為研究的根本文獻資料，再旁及《雜阿含》中有關四念處的基礎說明。

在對經典的詮釋方法上，本文並不打算站在思想史的立場<sup>4</sup>或歷史演進的角

---

York: Samuel Weiser, 1962), p.117; 及 Mahasi, *Practical Insight Meditation*, tr. by U Pe Thin and Myanaung U Tin, 1<sup>st</sup> published 1971, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1991)的前言，都英譯為”the sole way”。

在此，「唯一之道」的譯語，從廣大的佛教經典文獻（三乘經典）乃至巴利語的解析——該語詞缺少「唯一」*matta* 的巴利語——來，無法被正當化。該譯語可能具有排他性與獨佔性的意味，因而矮化了其它的修行道。儘管如此，從《尼柯耶》、《阿含經》將「如實知見身心的本質為無常、苦、空、無我、緣起」作為解脫的關鍵來看，任何一種修學方法最後都必須回到如實地澈見身、心（*nāmarūpa*, 名色）本質。如後文所述，四念處以實際的身、心作為觀察的對象，所以在「所有的修學方式最後必須回到如實知見身、心的本質」，此一前題下，將四念處視為唯一之道也有其成立的理由。此外，覺音尊者在《中部註釋書《破除疑障》(*Papañcasūdanī*)中對 *ekāyano maggo* 的解釋則有：「一條單一、非分岔的路，單獨行走沒有同伴的路，世尊發現的路，只走向涅槃的路。」參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, 1<sup>st</sup> Edition 1941, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975), pp.18~21。

<sup>4</sup> 以思想史的角度研究四念處者，例如日本學者安藤正見發表在《印 研》的兩篇短論：〈原始仏教における四念處について〉，《印仏研》30-2，1980年；以及

度來看待《尼柯耶》、《阿含經》中有關四念處的說明。其理由是：純粹以思想發展為詮釋方法的研究進路，在某種情況下雖有其正當性與價值，但是若用在屬於實踐領域的研究上卻無法顯示出實踐方法的內在理路。因此，面對經典對四念處的說明，本文採取的視點是上座部佛教內部的視點，也就是，將四念處視為一實際可供人們親身實踐的修學項目。唯有在此前提下，才能鋪成出經文中所顯示的實踐方法與義理關係<sup>5</sup>。

## 二、四念處禪法的背景釐清

在正式探討四念處的禪修方法之前，在此有必要對四念處禪修法的相關背景作一個概要的介紹。首先將對「四念處的字面意義」稍作說明；其次將依漢譯《雜阿含經》裡「念處相應」的描述，指出下列三事：「誰應修學四念處禪法」、「修學四念處禪法的可預期成果」、「修學四念處至證阿羅漢的內部原理」。以此三點顯示四念處在《阿含經》實踐道中的重要性與地位。

### （一）四念處的字面意義

「四念處」或譯為「四念住」，巴利原文作 *Cattāro Satipaṭṭhāna*。此中前語

---

〈原始仏教における四念處について〉，《印仏研》29-2，1981年。前者的目的在於顯示〈念處經〉中「觀察身體的種種不淨」與「死屍腐化」二種觀法在被視為是原始佛教最初期的經典裡一如《經集》、《法句經》—可找到它的理論根據。後者的目的則在於顯示：與 1 一乘道；2 正念；3 不善聚；4 自燈明自歸依、法燈明法歸依；四者結合的四念處教說有其思想發展的前後關係。亦即，由於 1 是以偈夜 (*geyya*) 的形式被述說，因而可視為最古的；4 由於也出現在《長部》·〈大般涅槃經〉，所以可以視為是相對後期產生的教說。

<sup>5</sup> 此種研究進路，可參見 *Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation*。向智尊者的這本書「被一致認為是英文著作中對「四念處」禪修法探討最為成功的著作」。見向智尊者：《舍利弗的一生》，香光書鄉編譯組譯，（嘉義：香光書鄉，1999年），頁 126。

cattāro 是數詞「四」，後語 satipaṭṭhāna 是由兩個名詞所構成的中性字複合詞。複合詞 satipaṭṭhāna 有兩種拆解方式<sup>6</sup>。一是拆為 sati 與 paṭṭhāna，另一則是拆為 sati 與 upaṭṭhāna。前語 sati，漢譯為「念」、「憶念」，英譯為 mindfulness、attention，在巴利佛教裡的用法，雖本意指「記憶」，但更常解釋為：「對當下的注意」(attentiveness directed to the present)。後語若作 upaṭṭhāna，則意為「安放」、「建立」。若作 paṭṭhāna 則意指「領域」、「起點」。因此，四念處可以解釋為「建立注意力(念)的四種方式」或「〔安放〕注意力(念)的四個領域」。參閱諸家的譯語<sup>7</sup>，我們可將四念處直譯為「建立注意力(念)的四個對象(或方式)」，此處所指涉的四個對象，就是下一章將依經文詳細說明的「身體」(身)、「感受」(受)、「心的狀態」(心)與「一切物質的、心理的過程，以及顯現於其中的真理」(法)。

須進一步說明的是巴利語 sati「念」一語的意思。向智尊者<sup>8</sup>從心理學的角度切入，將「念」分作三個層次說明：1「從無意識跳出的開始注意」；2「對事物細節的再注意」；和 3 正念(sammā-sati)。他說 1 和 2 是一般人類所擁有、熟悉的，但它們多多少少摻雜錯誤的聯想、情緒或知性的偏見等等，尤其是混雜了一切煩惱、無明的主因——有意無意地認為事物具有永恆不變的實體、及眾生擁有獨一、不滅的自我(我見)——因而是不可靠的。而第 3 的正念是八正道中正見的基礎，可以使認識遠離種種扭曲，進而呈顯事物真實的面貌，有助於最終的煩惱解脫。然而，正念卻是常人所缺乏而需要藉由修習才能獲得的。

綜合以上所述，「念」是對當下事物的留心、注意，因個人的差異而有純、雜等程度上的差別，隨著念力強度的增加與純粹度的提升，對事物的了解便能逐步增加客觀性與準確度。由此可知「念」在開展智慧的過程中扮演著重要的角色。Edward Conze 曾評論說：「有時候，它(念)幾乎等同佛教本身」<sup>9</sup>。這

---

<sup>6</sup> 見 Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, (Boston:Widom Publications, 1995) p.1188。

<sup>7</sup> Bhikkhu Bodhi 將四念處英譯作 Four Foundations of mindfulness; Nyanaponika 譯作 Four objects of Mindfulness 或 Four Contemplations of Mindfulness。

<sup>8</sup> 參照 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.24-27。

<sup>9</sup> 轉引自 R.M.L.Gethin, *The Buddhist Path to Awakening: A study of the*

樣的評價雖然不能夠呈顯佛教整體的修學次第，不過卻能凸顯「念」在重視如實知見的佛教裡所佔的決定性地位。

## （二）誰應修學四念處禪法

關於誰是實踐四念處禪法的修學者，可以從《雜阿含經》中得知。為呈現經文前後文脈並避免冗長的引文，筆者將原經文的意思節述如下。

《雜阿含經》五四二經中<sup>10</sup>，眾多比丘問阿那律尊者：「仍處在學習位上<sup>11</sup>的比丘應修學什麼才能滅盡煩惱，獲得解脫？」尊者阿那律回答諸比丘說：「仍在學習的比丘應該修學四念處才能獲得究極的解脫」。

五四三經中<sup>12</sup>，眾多比丘問尊者阿那律：「解脫一切煩惱的阿羅漢也修學四念處嗎？」阿那律回答諸比丘說：「即使是阿羅漢也仍然要修學四念處，因為修學四念處可以圓滿其餘未得、未證的能力，也能在現世裡獲得安住。而我本身就是一個例子。」

六二一經中<sup>13</sup>，阿難帶著一群年少的比丘向佛問說：「對這些年少的比丘，應該教導他們什麼？」佛陀告訴阿難和眾多比丘說：「對於年少的比丘應教導他們四念處。不僅如此，仍在學習階段的比丘乃至於阿羅漢也當修學四念處。」

在六三八經<sup>14</sup>中，舍利弗去世後阿難悲傷地告訴佛陀這個消息，佛慰告阿難說：一切事物都將遠離、壞滅，而佛陀不久之後也將離開人間，比丘們應當以自已作為依靠（自依止）、以真理作為依靠（法依止）。而那具體的方法就是修學四念處。

---

*BodhiPakkhiyā Dhammā*, (Leiden:E.J. Brill.,1992), p.66。

<sup>10</sup> 《雜阿含經》，大正一·頁 140c-141a。在六二七經中則是變成佛陀告訴阿那律同一件事。

<sup>11</sup> 「學地比丘」指仍未達到究竟解脫煩惱—阿羅漢位—的比丘。

<sup>12</sup> 《雜阿含經》，大正一·頁 141a。

<sup>13</sup> 《雜阿含經》，大正一·頁 173c-174a。

<sup>14</sup> 《雜阿含經》，大正一·頁 176b-177a。

綜合上述經文所說，應修學四念處者，其範圍含蓋年少比丘、仍在學習的比丘乃至煩惱解脫的阿羅漢。對尚在學習，及煩惱未斷的人而言，修學四念處是為求解脫；而對煩惱已斷的阿羅漢而言，修學四念處則是為圓滿尚未證得的能力：如四禪、八定、三明、六通等，以及現世的安樂<sup>15</sup>。值得注意的是，對於佛陀般涅槃以後的佛弟子們而言，修學四念處才是真正佛弟子可以依止的歸依處。

### （三）修學四念處禪法的可預期成果

四念處是佛世及佛滅後所有佛弟子應學習的禪法，經典中多處言及修學四念處禪法的利益與可預期成果<sup>16</sup>。在今日南傳佛教傳統裡最常被引用來勸誘修學四念處的經文則是〈念處經〉中的二段經文：

經文 A.

比丘們啊！有此一乘道，為淨化有情、超越憂愁與悲泣、止滅痛苦與憂惱、證得真理與作證涅槃，那就是四念處。<sup>17</sup>

經文 B.

比丘們啊！事實上，無論誰這樣地修習此四念處七年，對他而言，二個果中任一果是應被期待的，即：於現法裡得究竟智；或有執著殘餘，為不還位。雖不至七年……如此修習四念處六年……五年……四年……三年……兩年……一年……七個月……六個月……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……雖不至一個月，無論誰這樣地修習四

---

<sup>15</sup> 參見 帕奧禪師：《如實知見》（高雄：淨心文教基金會，1999年），頁165-169。馬哈希法師：歸零編譯，《實用內觀練習》（中歷：財團法人內觀教育基金會，1999年），頁27-28。（此處原未加註釋，幸經林志欽老師指正，今補足）

<sup>16</sup> 關於修學四念處的可預期成果，除了下文所列舉的之外，另有1可得天眼通；2可得辟支佛；3可得阿耨多羅三藐三菩提。大正二·頁139c-140a，頁140a-b，頁176a·頁173a-b。

<sup>17</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1, (London :The Pali Text Society), pp.56-57。

念處七天，對他而言，兩個果位中的任一果位是應被期待的，即：於現法裡得究竟智；或有執著殘餘，為不還位。<sup>18</sup>

從經文 A 中，我們可以明確得知修習四念處的可預期成果有五點：1 淨化有情<sup>19</sup>；2 超越憂愁與悲泣；3 止滅痛苦與憂惱<sup>20</sup>；4 證得真理；5 作證涅槃。這五點並非彼此隔離，毋寧可以說是一體的五面。也就是：有情眾生的淨化就是：透過現觀真理來止滅身心的痛苦、煩惱，超克悲泣；而徹底止息煩惱的境界就是涅槃。因此，這段經文清楚地指出了四念處是將佛教的終極關懷——作證涅槃——作為修學的根本目的。

相較於其它論及四念處利益的經文，上述的經文 B 更明確地給與禪修者一個修習時間上的保證：亦即，經文 B 除了指出可預期的成果外，更明確給與限期取證的期限：「無論誰這樣地修學四念處，最快七天，最慢七年，便可能證得阿那含果，或者完全去除煩惱的阿羅漢果」。這樣的預期成果正說明了四念處作為一乘道（*ekāyano maggo*）——只導向一個目標的道路——的理由所在<sup>21</sup>。此經文的保證能夠強化禪修者修行四念處的信心與決心。不過，上述經文中「這樣地」（*evam*）一詞也指出了其中修學成就的關鍵所在。那就是：修學者必須按照經文的指示，即下文將探討的修學方法，實際地禪修實踐。

#### （四）修四念處到達解脫的內部原理

<sup>18</sup> 同上註，pp.63-64。

<sup>19</sup> 在《舍利弗阿毗曇》（大正二八·頁 612c）中將「有情的淨化」解釋為七清淨：「戒清淨」、「心清淨」、「見清淨」、「授記度疑清淨」、「知見道非道清淨」、「趣道知見清淨」、「得知見清淨」。值得注意的是，下文將敘述的馬哈希禪師也是用「七清淨」說明經由四念處所展開的解脫過程。在阿含、尼柯耶經典中（大正一·頁 431b；*Rathavināta Sutta*, Mn vol.1. pp.150-151）雖有「七清淨」一詞，但卻未和四念處直接相連而說。

<sup>20</sup> 中部註釋書 MA 將痛苦（*dukkha*）解釋為身體的苦，將憂惱（*domanassāna*）解釋為心理的悲傷。見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.22-26。

<sup>21</sup> 此解釋應是最符合「一乘道」（*ekāyano maggo*）而不會有爭議的理解方式。詳細討論可見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, pp.59-66。

如上述那樣，修學四念處的預期成果是證得聲聞乘的最高果位：阿羅漢。在此想再就其中的原理略加以說明。最應提出的是，藉由修學四念處，開展七覺支（分）(sambojjhaṅga)——七個有助於智慧完成的要素<sup>22</sup>——進而完成解脫的經文。

…有七覺分修習多修習，明解脫福利滿足…有四念處修習多修習，能令七覺分滿足…有三妙行修習多修習，能令四念處滿足…有六觸入處律儀修習多修習，令三妙行滿足…云何修四念處，得七覺支滿足？目捷連比丘！如是，順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時便修習念覺分。方便修習念覺分已，得念覺分滿足，於彼心念，選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分滿足…定覺分滿足，謂一其心，貪憂滅息，內身行捨，方便修習捨覺分，方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。受、心、法念處，亦如是說。…如是目捷連，法法相律，從此岸到彼岸…<sup>23</sup>

此段經文明示了不少環環相扣（法法相律）的修學次第，此中與本題密切相關的有三個重點：1 修習念覺分意指修學四念處；2 單獨地從個別的身、受、心、法念處進入修學即能獲得七覺支；3 修習四念處能令七覺支圓滿具足，而七覺支滿足可得智慧（明）、解脫。這三個重點顯示出修學四念處能夠完成解脫的內部原理<sup>24</sup>。除此之外，《阿含經》中並未對修學四念處如何證得聖果乃至解脫的中間過程作更為詳細的說明。但後文將提到的南傳四念處禪修傳統，對修學四念處證得聖果的中間歷程，有比經典更進一步且明確的說明。

<sup>22</sup> 「資助覺悟故說為覺支」( Sn 5, p.72)，七覺分是七個次第相扣，能導致證悟的七個要素。關於七覺支，詳見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, pp.146-183。

<sup>23</sup> 《雜阿含經》，大正二·頁 77b -78a。《中阿含經》的〈念處經〉亦有類似的句子：「立心正住於四念處，修七覺支，得無上正盡之覺。」(大正一·頁 582b)

<sup>24</sup> 四念處與七覺分的關係另可參照田中教照，《初期 教 修行道論》(東京：山喜房 書林，1993年)，頁 146 -149。

### 三、巴利〈念處經〉中四念處的禪修方法

Gethin 曾指出<sup>25</sup>：四念處作為原始佛教修學法要——三十七道品——之一，相較於四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道而言，其所獨具的特徵在於：它是三十七道品中唯一被《尼柯耶》明確指出實際禪修方法的項目。換句話說，三十七道品中，我們只有在關於四念處的經文中，獲得“比丘在實際生活中應該如何實踐禪修練習”的資料。本節的內容就以巴利《中部》·〈念處經〉為中心，分作五個小段，探討經文指示出的實際禪修方法。

#### （一）身念處的禪修方法

身念處是「隨觀身體之念處」(Kāyānupassanā satipaṭṭhānaṃ)的簡稱，意指「注意力放在身體上，隨身體變化而觀察」的禪修方法。此禪修方法在〈念處經〉中<sup>26</sup>有十四個練習方式，相較於其它的三個念處顯然被描述得較為清楚、詳細。

##### 1. 以坐禪的方式專修出入息念

身念處的禪修方法在〈念處經〉中首先登場的是「以坐禪方式專修出入息念」，這是以「呼吸」作為主要觀察對象的禪修方式：

於此，比丘們啊！比丘到林野、樹下、空曠處，結跏趺坐，安身正直，令念現前。彼具念而出息、具念而入息。或出息長時，他知道：出息長；入息長時，他知道：入息長；出息短時，他知道：出息短；入息短時，他知道：入息短。他訓練自己：我將覺知“一切身”而出息。他訓練自己：我將覺知“一切身”而入息。他訓練自己：我將使“身行”安靜而

<sup>25</sup> Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.66。

<sup>26</sup> 身念處的禪修方法除了在〈念處經〉中被說明外，在漢譯與巴利經典中都有單談身念處的經典。其禪修方法各自和同語系的〈念處經〉相同，同時也都廣說了修學身念處的利益。見 *Kāyagatāsati Sutta*, Mn. III, p.89-99。《身至經》，大正一·頁 554c-557c。

出息。他訓練自己：我將使“身行”安靜而入息。<sup>27</sup>

此段經文指出五個重點：1 修學者為比丘；2 修學的場所是林野、樹下、空曠處；3 修學時採取的姿勢為跏趺座；4 出入息念（*ānāpānasati*）的修學方式—清楚地覺知呼吸時氣息出入的長短等變化；5 修學的初步成果：「覺知一切身」、「使身行安靜」。

在經文中雖明示修行者是比丘，但覺音尊者所著的《中部註釋書》*Majjhimanikāya - Aṭṭhakathā*（以下簡稱 MA）解釋說：「這裡所指的比丘是那些決定實踐此教法者的一個榜樣……無論誰實踐此修習…都包含在此比丘一詞中」<sup>28</sup>。若依論書的註疏，修學者就不僅是比丘而可以被擴大到在家眾與出家眾甚至一切的眾生。

經文說覺察呼吸時氣息進出的變化，就是一般所說的安那般那念或說入出息念，向智尊者強調：「出入息念是“念”的練習，而不是一種呼吸練習」<sup>29</sup>，因為禪修者並不算數呼吸的次數，也不以意念操控、引導他的呼吸，禪修者在此只是如實地覺知自然呼氣、吸氣時，氣息的長、短等變化。巴利經文詳細地提示禪修者應清楚地覺知呼氣時氣息的長與短，以及吸氣時氣息的長與短。如此步驟分明而不含混籠統正是記錄禪修方法的必要條件。

經文最後顯示：透過純粹地注意自然呼吸時的氣息長短，所能達到的兩個初步成果是「覺知一切身」及「使身行安靜」：

「覺知一切身」：巴利原文為複合詞 *sabbakāya-paṭisaṃvedī*，此中 *sabba-kāya* 字意為「一切的身體」。此語可以包含的意思相當廣泛，若根據 Soma Thera 所引用的巴利注釋書<sup>30</sup>，「一切身」則是指「整個出入息的過程」，也就是，出入息時每個呼氣、吸氣過程中「開始」、「中間」、「結束」的三個階段。注釋書解

<sup>27</sup> *Satipaṭṭhana Sutta*, Mn. vol. 1, p.57。

<sup>28</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.31。或見 Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p.1189。

<sup>29</sup> Nyanaponika Ther, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.61。

<sup>30</sup> 見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.47-48。

釋說：有些禪修者只能清楚覺察呼吸的「開始」，或「中間」，或「結束」。但此處的禪修者必須能覺察每個出息、入息的三個階段。

「使身行安靜」：「身行」，巴利原語為 *kāya-sankhāra*<sup>31</sup>，若依據註釋書<sup>32</sup>，此處的「身行」不外乎意指「出入息」本身。註釋書解釋說：隨著修學的功效，禪修者的呼吸漸漸變得較平時的呼吸更為微細、寧靜，以至於會懷疑自己是否仍有呼吸存在。

接著上引經文之後的兩段經文，是貫穿整個四念處禪修法的兩個修學要點：

如是，他於內身住「身的隨觀」，或於外身住「身的隨觀」，或於內外身住「身的隨觀」。或於身而住「法的集起」的隨觀，或於身而住「法的滅壞」的隨觀，或於身而住「法的集起與滅壞」的隨觀。<sup>33</sup>

此段經文顯示出的兩個禪修重要原則是：1. 禪修者先於內身觀察身體，其次於外身觀察身體，最後交替地觀察自身與外身。2. 禪修者須觀察「法的集起」、「法的壞滅」。如經文所述，這兩個修學要點，實際貫穿了整部〈念處經〉經文，被用在出入息念以下的 13 個身念處禪修法，以及身念處之外的受、心、法念處。

關於第一個要點，若根據覺音尊者的註釋<sup>34</sup>，此文段的「於內身住身的隨觀」及「於外身住於身的隨觀」不外是「觀察自身的出入息」及「觀察他人的出入息」。也就是將巴利語 *ajjhattam* 「內在地」對應「自己的」，*bahiddhā* 「外在地」對應「他人的」。後來經文裡出現的「內」、「外」也是如此解釋。

---

<sup>31</sup> U Silānanda 禪師將此語的意思直譯為「以身體為條件的事物」。見 U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, (Boston · London · Sydney: Wisdom Publications, 1990), p.31。U Silānanda 為馬哈希西亞多的弟子之一，亦曾是馬哈希禪修中心的教誡阿闍黎。

<sup>32</sup> 見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.48-49。

<sup>33</sup> *Satipṭṭhana Sutta*。漢譯中缺少觀「法」的「生」、「滅」、「生與滅」此一重要的段落。只記作「如是比丘觀內身如身，觀外身如身」(大正一·頁 582c。)

<sup>34</sup> 參見 Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.51，或見 Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.53。

然而，值得注意的是，在 U Silānanda 的書中<sup>35</sup>，對此中的「外觀」有更進一步的解釋，他將觀察自身的呼吸、四種姿勢、感受等稱為「直接內觀」，將觀察他人的呼吸等「向外觀」的方式，稱為「推論內觀」。認為此處的「向外觀」並非刻意、直接地觀察他人；而是以思考的方式，推論其他人的現象也與自己所觀察到的事物一樣。因此，就 U Silānanda 而言，禪修者所應直觀的主要對象仍然是自己而非他人。

無論如何，對於此「觀自身、觀他身」的方法，向智尊者及 Gethin 都有所評論。向智尊者<sup>36</sup>認為：這樣的設計一則是為了平衡內向性格與外向性格的個別偏差，二則是為了完整地看見內、外法的全貌與它們交互的緣起關係。Gethin 對此也提出他的看法<sup>37</sup>，他說：「如果要給與一個理論層面的解釋的話，那就是要模糊他人與自我的界線，這和佛教思想的「非我」(not-self) 概念完全一致。當比丘於內、於外及於內外二者中觀察身、受、心、法時，不是看到由個別的自己與他人所構成的世界；他將漸漸地覺察到一個完全由「非我」的法所構成的世界」。向智尊者與 Gethin 從「觀察一切法的本質」的視點來理解此「內觀、外觀、內外觀」的禪修要點顯然是恰當的。

第二個原則是觀察所觀事物的集起與滅壞。須說明的是此處「法的集起」與「法的滅壞」的含意。「法的集起」巴利原語是 *samudaya-dhamma*，此中 *sammudaya*<sup>38</sup> 意為生起、集起、起因、原因，因此 *samudaya-dhamma* 可以意指「導致事物生起的原因」或「生起這件事本身」。而「法的滅壞」的巴利原語 *vaya-dhamma*，此中 *vaya*<sup>39</sup> 意為滅、衰滅，因此 *vaya-dhamma* 應只指「滅法」或說「滅壞這件事本身」。但覺音尊者在其註釋書中<sup>40</sup>將位在不同練習中的 *samudaya-dhamma* 及 *vaya-dhamma* 都解釋為「導致事物生起的原因」及「導致

---

<sup>35</sup> U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, (Boston · London · Sydney: Wisdom Publications, 1990), pp.33,47,48,91。

<sup>36</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.58-59。

<sup>37</sup> Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.54。

<sup>38</sup> 雲井昭善：《パーリ語仏教辞典》（東京：山喜房仏書林，1997），頁 909。

<sup>39</sup> 同上註，p.782。

事物滅壞的原因」。在此「出入息念」段落中，覺音尊者認為：禪修者必須看見「粗重身體」、「鼻孔」及「心」三者為呼吸生起的因素，看見粗重身體、鼻孔、心的消失為呼吸結束的因素。如此才名為「於身住於身的隨觀」。然而，對於此段經文，向智尊者及 U Silānanda 禪師卻有另一種解釋。

U Silānanda<sup>41</sup> 禪師引用他的老師馬哈希西亞多 (Māhasi Sayādaw, 1904-1982) 的意見，認為：從巴利語的解釋來看，這段經文中的「法的集起」、「法的滅壞」也可以指涉「集起」、「滅壞」本身。也就是說，「觀察呼吸生起及消滅的現象」也是此經文的意思。雖然 U Silānanda 禪師認為馬哈希西亞多的解釋是更自然，更可能發生在實際禪修之中的事情，但他並未否定覺音尊者的解釋，認為兩種解釋都適用在此段經文中。

向智尊者和 U Silānanda 禪師一樣採取了相同的意見。他區別<sup>42</sup>了禪修中的「直接經驗」(direct experience) 與覺音尊者的論書對此直接經驗的「分析反省」(analytic reflection)。也就是，他以為論書中的解釋是：廣大的義理脈絡中作出的事後解釋，它並未說明“實際禪修中對變化的事實與本質所作的觀察”。

由於「法的集起」與「法的滅壞」從巴利文而言可以指「集起、滅壞」本身或「導致事物集起、滅壞的因素」。因此覺音尊者與馬哈希禪師的解讀都是恰當的。然而，在禪修初期，禪修者的情況應如 U Silānanda 禪師所言，只是見到呼吸的生起與消滅。但是，從「緣起」的教理而言，禪修者最後亦應能見到「呼吸生起與壞滅的因素」才是。

值得附帶一提的是，在與上述巴利經文相對應的漢譯〈念處經〉經文中，只述及「內觀、外觀」的要點而沒有「觀察法的集起與法的滅壞」的經文。從「上座部佛教重視對身心迅速生滅現象的觀察」的角度來看，或從巴利〈念處經〉中此段經文貫穿身、受、心、法念處的事實來看，漢譯經文缺少「觀察集法與滅法」的事實，顯然無法使讀者在閱讀〈念處經〉時對念處禪修法獲得如

<sup>40</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.52-53。

<sup>41</sup> U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.34-35

<sup>42</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.60。

巴利經文那樣清晰的理解。

在上述兩段實際禪修的要點後，經文進一步指出禪修者透過觀察呼吸生滅的現象之後所獲得的進一步成果：建立「只有身體」的正念，以及最終的成果：「對世間沒有任何執著」。

他建立了“只有身體”的正念，足以發展純粹的慧與念，他無所依賴而住，對世間沒有任何執著。比丘們啊！比丘如是於身住於身的隨觀。<sup>43</sup>

須先說明的是，這段經文共通於身、受、心、法念處的所有修行法。在受、心、法念處中，不同的部分只是將經文中的「身體」分別改爲「受」、「心」、「法」而已。

根據覺音尊者的註釋<sup>44</sup>，「藉由仔細的審察，行者建立了念。他想：『只有身體，沒有眾生，沒有人，沒有女人，沒有男人，沒有“永恆的我” (na attā)，沒有屬於“永恆的我”的事物 (na attaniyam)，沒有我 (na aham)，沒有我所有的事物 (na mama)，沒有一個人 (na koci)，沒有屬於任何人的事物 (na kassaci)』。」換句話說，此段經文指出的進一步成果是：禪修者如實知見到身體無我的實相。

值得附帶一提的是，經文中的「只有身體」，在 U Sīlānanda 禪師的翻譯中，是「只有呼吸」。禪師認爲<sup>45</sup>：巴利文 *kāya* 一詞在此經中有許多用法，在此段論述「出入息念」的段落中 *kāya* 一詞應該指涉「呼吸」。他說：「當你心住於呼吸時，除了呼吸外，你看不見任何事物，只有呼吸，沒有人、眾生、女人、男人、我…」。顯然，U Sīlānada 禪師的解釋是偏重在出入息念禪修中禪修者初步的實際經驗。

再者，此經文所指出的最終成果是：「對世間沒有任何執著」。根據覺音尊者的註釋<sup>46</sup>，禪修者真正地看到：一般認知裡所謂的「我」（永恆不變的生命）、

---

<sup>43</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol. 1. ,p.57。

<sup>44</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.53-54。

<sup>45</sup> U Sīlānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, p.35。

<sup>46</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.52。

其實只是五蘊身心現象，它未具有恒常不變、永不壞滅的性質，不能為任何人所擁有、操控。因此禪修者不再認為「這是我，這是屬於我」，去除對五蘊的執著，因而成為解脫的阿羅漢。

事實上，對於藉出入息念而證得聖果的過程，註釋書中也有所說明<sup>47</sup>。也就是：禪修者藉由出入息的禪相進入到四禪，從禪定退出後，檢查身體為四大及四大所造色所組成，也檢查心法，見到身心只是條件及條件所組成的事物，是無常、苦、無我，除此之外並沒有一個眾生或人。依此禪修者繼續修行到達聖者的果位。

## 2. 四種姿勢的禪修法

有別於上述的坐禪（結跏趺座）專修方式，此處的禪修方式是運用在行、住、坐、臥四種姿勢時所採用的禪修方法。

比丘走時他知道：「走」；或站立時他知道：「站」；或坐著時，他知道：「坐」；或臥躺時他知道：「臥」。又，無論他的身體如何被引導，他都知道。<sup>48</sup>

覺音尊者在註釋書中<sup>49</sup>說明：此段經文中禪修者的「知道」不同於狗、胡狼等對自己姿勢的知道。因為後者的「知道」不能去除「有我、人、眾生存在」的邪見，而前者的「知道」則能去除「有我、人、眾生存在」的邪見。覺音尊者以「動機」、「風大」、「走、站、坐、臥等的身體動作」三者之間的因果關係，說明了禪修者如何在行走、站立、坐、臥等四種姿勢中觀察到：身體的姿勢只是一連串因緣而起的心理現象與身體現象，其中並沒有一個「行為者」、「眾生」、「人」、「我」，因此而親證「無我」的實相。

向智尊者對此段的說明，則區分為「日常生活中運用」與「嚴格禪修」。向

---

<sup>47</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.49-50

<sup>48</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1. ,p.57-58。

<sup>49</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.54-59。

智尊者<sup>50</sup>強調在日常生活透過這樣的練習，人們可以避免不必要的匆忙、急亂所導致的身、心疲憊，並且將初步地發現：身體無我的特質，將能觀察自己的身體，像是事不關己地看著一具木偶表演一樣。將此修法運用在嚴格的禪修訓練時，禪修者將如上述修習出入息念的成果一樣，親證所有身體現象的真實本質。

### 3. 注意日常活動裡的身體動作

此段經文和上述四種姿勢的禪修法，有著異曲同工之妙，是日常生活中能夠具必須運用的禪修方法。

比丘在前進、返回時，完全地覺知；在往前看、環視時，完全地覺知；在彎曲、伸展時，完全地覺知；持取大衣、衣鉢時，完全地覺知；在吃、喝、咀嚼、嚐味時，完全地覺知；在大便、小便時，完全地覺知；在行、住、坐、入睡、醒覺、談話、沈默時，完全地覺知。<sup>51</sup>

單從經文本身來看，此段經文無非是要顯示：禪修者在坐禪專修出入息念之外的任何時候，仍然必須提起正念，完全地察覺日常生活中"所有的"身體動作。對於眼睛的運用；走路、站立、坐、臥躺，持取衣鉢時的肢體姿勢、動作；吃、喝、咀嚼、嚐味時使用到的消化器官等的運動；乃至大小便、談話、沉默，入睡前的過程、睡醒後的行動等種種日常習慣的活動，禪修者都要保持念念分明，完整地覺察每個動作中使用到的身體肢體、器官的區伸、彎曲、移動等細微變化。如此一來，除了睡眠之時禪修者可稍稍中止修習之外，其餘非睡眠的時間，都是禪修者需全力以赴、精進用功的時候了。

覺音尊者的註釋<sup>52</sup>中將此段經文稱為「四明覺」，他以「目的明覺」(sāttḥaka-sampajañña)、「合宜明覺」(sappāya-sampajañña)、「行處明覺」(gocara-sampajañña)、「無癡明覺」(asammoha-sampajañña)顯示此段經文的所要表達的

---

<sup>50</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.64。

<sup>51</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1. ,pp.57-58。

<sup>52</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp.60-100。

重點。此四明覺的意思，無非是意指：禪修者必須清楚了解：自身的一切行為動作之中，行為的目的是什麼？行為是否合宜該時的情況？行為的同時是否捨棄了禪修方法（業處）<sup>53</sup>？是否了知一切動作中其實沒有一個人、我、眾生存在？須注意的是，此中的「行處明覺」——時時不捨業處——，是達成「無癡明覺」——了知一切動作無我——的重要因素。

如此要求一切行為中不捨棄禪修業處的修行方式意味著：此身念處的修行，不是只在特定的場所、特定的時間內進行，而是必須貫穿於生活中的每一分每一秒每一個場所。因此，禪修者也未必一定得在坐禪之時才能洞見事物的真實本質。既使是在日常例行的種種活動中也有證見到無常、苦、無我三法印因而證悟的可能。事實上，《阿含經》便記載：阿難尊者在行禪之後的臥躺動作中迅速證得須陀含、斯陀含及阿羅漢果<sup>54</sup>。

#### 4. 觀察身體的種種器官、分泌物與排泄物(不淨觀)

身念處的第四個禪修方法是觀察身體的種種不淨物。

比丘觀察這個身體，從頭頂以下從腳底以上，被皮所圍繞，充滿種種的不淨。在此身裡，有：毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、小腸、腸間膜、胃物、大便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾液、鼻涕、關節液、小便。<sup>55</sup>

經文教導禪修者觀察身體的構成部分，包含各種的器官、分泌物、排泄物

---

<sup>53</sup> 「業處」 *kammattṭhāna* 泛指禪修方法，在此指身念處裡「四明覺」的禪修方法。（發表時將「業處」譯為「禪修的對象」，容易產生混淆，幸經林志欽老師指正，今改正。）

<sup>54</sup> 根據《中阿含經》〈侍者經〉，阿難尊者就是在臥躺的動作中證得阿羅漢果。「我坐床上，下頭未至枕傾，便斷一切漏，得心解脫。」（大正一·p.475）。另見 Nyanaponika Thera & Hellmuth Hecker, *Great Disciples of the Buddha*, (Boston · London · Sydney: Wisdom Publications.1997), p.180。經典中雖只說阿難斷一切漏、得心解脫，得阿羅漢位。但由於法向法次的原則，得阿羅漢位，必然先證得初果、二果及三果，不能作跳躍式的證果。

<sup>55</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya. vol.1.,p.58.*

等等。這些不淨物，許多是位在身體內部，顯然無法用肉眼觀察。然而此經文並未顯示禪修者如何看見這些不淨物。根據佛教傳統，可以透過兩個方式來看見這些身體內部的不淨物：一是將實物擺放在眼前以肉眼觀看，之後用意念在心中描繪出這些不淨物的影像。二是以修學不淨觀或其它業處所培養出的禪定力直接透視身體中的不淨物<sup>56</sup>。此不淨觀的修學原則也和上述兩個禪修方法一樣，以觀察自身身體含有種種不淨物為開始，進而觀察他人身體的不淨物，最後藉由此練習而現證身體的實相，斷除「我見」。

## 5. 觀察構成身體的四種組成原素(四界分別觀)

第五個身念處禪修方法是觀察構成身體乃至一切物質的四個主要原素：

就是這樣，比丘從界的視點觀察此身體，無論它如何被安置、擺放。此身體裡有地界、水界、火界及風界。<sup>57</sup>

此禪修法顯然和上述的「四種姿勢的禪修法」、「注意日常活動裡的身體動作」有密切相關。因為此段經文中的「無論它（身體）如何被安置、擺放」，不外乎就意含了：禪修者是在上述觀察日常中種種的身體動作之時，他進一步觀察到身體是由四種物質原素所構成。

由於經文的敘述非常簡短，從經文中，我們很難了解地、水、火、風四界究竟意何所指。也因此，《清淨道論》將此處的禪修法稱為利慧者所修學的「四界分別」<sup>58</sup>。在此，限於篇幅無法依其它文獻詳論四界的意義。但無論如何，向智尊者<sup>59</sup>強調此四種原素並非是推論、抽象思辨的產物，而是禪修中真正能

---

<sup>56</sup> 這種禪修方式可見帕奧禪師：《如實知見》（高雄：淨心文教基金會，1999），頁 35-37。另見 U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.64-72。

<sup>57</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1 ,p.58。

<sup>58</sup> 覺音造，《清淨道論》，葉均譯，（台南：中華佛教百科文獻基金會，1991），頁 189-190

<sup>59</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.67。

體驗的事物。此禪修法的目的，顯然是破除「我見」，覺音尊者<sup>60</sup>在註釋書中使用「屠夫殺牛」的比喻，說明禪修者能夠藉由此種觀察法去除「有眾生存在」的見解。

此觀法的禪修技巧同樣是先觀察自身身體的四種原素，再觀察他人、外在世界的四種原素，從中確立自己的身體乃至自身以外的物質世界只是四種原素的生滅、變化，其中並沒有一個永恆的「自我」，依此而去除對世間的執著。

## 6 觀察棄於墓地的死屍腐爛壞滅的過程(九想觀)

身念處的第六種禪修方法是觀察死屍壞滅的九個過程。

比丘們啊！宛如見到一個被丟棄在墳墓的屍體，1 死亡了一天、兩天或三天，腫脹、青瘀且膿爛，他就是將（自己的）這個身體和那個相比較。此身體即是如此的性質，這是必然的。……2 或被烏鴉吃，或被禿鷹吃，或被鷲吃、或被狗吃、或被豺狼吃，或被許多小蟲吃……3 是一副骸骨，有肉和血，以腱而連結……4 一副骸骨，無肉而佈滿血，以腱而連結……5 一副骸骨，無肉無血，以腱而連結……6 散亂在各個方向的骸骨，這裡是手骨、那裡是足骨，這裡是脛骨、那裡是大腿骨，這裡是坐骨，那裡是背脊、頭蓋骨。7……白色的骸骨、和螺貝的顏色相同……8 堆積如山的骸骨，超過一年……9 腐臭的骸骨，被分解成粉末，他就是將這個身體和那個相比較。…(節譯)<sup>61</sup>

經文其實是顯示了九種禪修方法，它是用假想的方式將屍體腐爛的過程分為九個階段，進而想像自己的身體等同於該屍體。因此並不需要每次實際看見腐爛的死屍才能進行此種禪修<sup>62</sup>。每一個禪修技巧同樣是先觀察自己再觀察他人，進一步在兩者之間交替觀察，從而建立只有「身體」而沒有「我」的智慧

<sup>60</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp103-104。

<sup>61</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1 ,pp.59-60。

<sup>62</sup> 較詳細的說明，請參見 U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.78-85。

與正念，因此去除對世間的貪取。

## 7. 小結：

藉由覺音尊者的註釋，我們了解：上述六種或說十四種的身念處禪修方法，無論是觀呼吸、觀身體的一切動作、觀身體的組成、構成原素乃至屍屍腐壞的過程，每一個觀察都能令禪修者現觀身體現象的無常、苦、無我的本質。向智尊者也是承繼如此論書傳統的觀點，他說<sup>63</sup>：「我們發現共同於所有這些練習的一個特色是：它們都導致對身體的無執著，這個結果是來自對身體本質的觀察，來自對身體的如實了知。」因為了知身體、無我、無我所的實相，因此能使禪修者去除對身體的執著，即使禪修者的身體遭到疾病苦痛，他的心也不會因身體的苦痛而產生貪、瞋、癡等煩惱<sup>64</sup>。此外，值得注意的是，十四種練習之中，「四種姿勢的禪修法」、「注意日常活動裡的身體動作」及「觀察構成身體的四種組成元素」等三種禪法，具有“能夠”且“必須”被運用在一切日常作務、身體活動中的顯著特色。

## （二）受念處的禪修方法

「受念處」是「隨觀感受之念處」(Vedanānupassanā-satipaṭṭhānaṃ)的簡稱，意指「將注意力放在感受上，隨著感受的變化作觀察」的禪修方法。經文僅只用一個段落說明，所顯示的禪修方法相較於身念處來看，顯然較為簡單、扼要：

當比丘感受到樂受時，他知道：「感受到樂受」；當感受到苦受時，他知道：「感受到苦受」；當感受到不苦不樂受時，他知道：「感受到不苦不樂受」；當感受到「世俗的樂受」時，他知道：「感受到世俗的樂受」；當感

---

<sup>63</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.68。

<sup>64</sup> 《雜阿含經》記載尊者阿那律身體遭病苦，在病苦增劇惡化的時候，其心仍可安忍，保持正念正知，即是由於修習四念處的緣故(大正二·頁140b-c; Sn. 52.10 Bāḷhagilāya.)。另外，在巴利與漢譯《身至經》裡也同樣將「身苦心不苦」作為修學身念處的利益。見 *Kāyagatāsati Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.3, p.98; 《身至

受到世俗的苦受時，他知道：「感受到世俗的苦受」；當感受到世俗的不苦不樂受時，他知道：「感受到世俗的不苦不樂受。」；當感受到「非世俗的樂受」時，他知道：「感受到非世俗的樂受」；當感受到非世俗的苦受時，他知道：「感受到非世俗的苦受」；當感受到非世俗的不苦不樂受時，他知道：「感受到世俗的不苦不樂受。」<sup>65</sup>

此種禪修方法，顯然也具有必須持續運用在日常生活之中的特色。因為經文<sup>66</sup>在此指出的禪修方法不外乎是：禪修者需時時刻刻察覺、注意三組九種的感受：苦受、樂受、不苦不樂受；世俗的苦受、樂受、不苦不樂受；及非世俗的苦受、樂受、不苦不樂受<sup>67</sup>。向智尊者指出，此時對感受的念住，是「單純的注意」，其中並不加以任何情緒或理智的對抗。也就是說：感受生起時，禪修者只是單純地注意感受的存在，不去加強、誇大感受的存在。即使是苦受，也是如此，禪修者並不採取另外的行爲、措施來迫使苦受消失，只是單純地注意、觀察它<sup>68</sup>。

---

經》，大正一·頁 557b。

<sup>65</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya. vol.1 ,pp.60.*

<sup>66</sup> 關於南北傳「受念處」經文的異同，及北傳論書對「受念處」修學方法的說明，可參見林崇安：〈受念住的研究〉，《中華佛學學報》第九期，1996年，頁36-46。

<sup>67</sup> 經文本身未對「世俗」與「非世俗」作詳細的解說，但在《中部》第137經中提到：「世俗的感受」指在家生活的感受，「非世俗的感受」是指出家生活的感受。非世俗的樂受，例如是禪定或諦觀存在的本質所導致的快樂。非世俗的苦受，則例如是覺察自己在解脫道上的不完美與進步緩慢所導致的苦受。非世俗的不苦不樂受則是藉由內觀所獲得的寧靜。轉引自 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.133.

<sup>68</sup> 阿姜摩訶布瓦曾描述：他觀察痛受的過程。在藉由「誦念佛陀」而維持一段長久的定境之後，他全身生起猛烈劇大的疼痛，他觀察這個疼痛，並在最後超越了疼痛，他說：「心似乎是舒適的，無論痛如何的劇烈，心並不扭曲或受苦。但身體的疼痛顯然非常巨大。痛的本質及任何我們擁有的煩惱的本質是：它們糾結在一起。不然的話，心不會被當時生理的劇痛所影響。如是，智慧持續深入，直到對身體、感受和心意都很清楚，每一個都和它個別的真理一致。」Maha Boowa, "At the End of One's Rope", *Straight Form the Heart*, Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Electronic document, available from Access to Insight at [http:// world.std.com/~metta/lib/thai](http://world.std.com/~metta/lib/thai).

受念處的禪修技巧，和身念處十三個禪修方法相同：先觀察自己的感受，再旁及他人的感受（以推論的方式），察覺感受生起與消滅的現象，進而建立「只有感受而沒有我」的智慧與念力，最後去除對世間的貪取。

### （三）心念處的禪修方法

「心念處」是「隨觀心的念處」（Cittānupassanā-satipaṭṭhānaṃ）的簡稱，意指將注意力放在心，隨著心的變化作觀察」的禪修方法。和受念處相同，經文對此禪修法也僅只用一個段落作說明：

比丘在心有貪時，他知道心有貪。心離貪時，他知道心離貪。心有瞋恚時，他知道心有瞋恚。心離瞋恚時，他知道心離瞋恚。心有癡時，他知道心有癡。心離癡時，他知道心離癡。心集中時，他知心集中。心散亂時，他知心散亂。心廣大時，他知心廣大。心不廣大時，他知心不廣大。心是劣時，他知心是劣。心是無上時，他知心是無上。或當心得入定時，他知道心入定。或，當心未得定時，他知道心未得定。或心解脫時，他知道心解脫。或，心未解脫時，他知道心未解脫。<sup>69</sup>

顯然，此種禪修法也具有必須持續運用在日常生活中的特色。依據經文，禪修者需對於己心的狀態保持清晰的覺照、注意。經文列出了八組相對反的「心的狀態」。這些「心的狀態」的每一個顯然不能只用一個意思限定，而是可以由不同的角度來詮釋，例如「離貪」、「離瞋」、「離癡」等就含有很廣大詮釋空間，可從時間上「暫時與永久」、程度上「凡夫與聖者」等來詮釋離貪、瞋、癡的程度。但依據覺音尊者對經文的註釋<sup>70</sup>，此段文中的心理狀態全未涉及出世間，而是屬於世間的心理狀態。因此概略地說，禪修者必須時時刻刻對自己內心種種多樣的心理狀態了了分明地覺知。向智尊者指出<sup>71</sup>：此方法的特色與受念處相同，只是單純地知道、注意。禪修者在此對自己的心的狀態，無論喜歡或討

<sup>69</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya. vol.1.1 ,p.61.*

<sup>70</sup> *Soma Thera, The Way of Mindfulness, pp.114-115.*

<sup>71</sup> *Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, p.71.*

厭，都不加入任何的批判、譴責、認同或尋找知性上的理由，只是單純的知道、注意，讓所觀察的對象自行開花結果——生、住、異、滅。此禪修方法的程序也如上述的方法一樣，先以自己的心為對象，再旁及他人的心（藉由推論的方式），進而建立「只有心的狀態，而沒有我」的智慧與念，到最後去除對世間的貪取。

#### （四）法念處的禪修方法

法念處是隨觀法的念處（Dhammānupassnā-satipaṭṭhānaṃ）之簡稱，意指「將注意力放在法上，隨其變化而作觀察」。此處「法」（dhamma）的意涵，依經文並非指涉佛陀的教法，而是禪修者在禪修之時所應觀照的種種內在、外在現象，也就是禪修者自己與外在的一切物質的、心理的過程（名色 = 五取蘊），以及從此心、物過程中顯示的佛教真理（= 四聖諦）。此禪修方法依經文順序分為五種（但彼此顯然並無絕對的前後次第關係）。

##### 1. 完整地覺知「五個障礙證悟的心理現象」（五蓋）之生滅

法念處的第一個禪修方法如下：

比丘於五蓋法而住法的隨觀…1 當內有愛欲之時，比丘他知道：我內有愛欲；2 當內無愛欲時，他知道：我內無愛欲；3 未曾有之愛欲生起時，他知道；4 已生起之愛欲斷捨時，他知道；5 已斷捨的愛欲於未來將不再生起，他知道。…瞋心…昏沉與睡眠…掉舉與後悔…已斷捨的疑惑於未來將不再生起，他知道。<sup>72</sup>

五蓋（pañca-nīvaraṇā）意指：能夠妨礙定、慧的發展乃至作證涅槃的五種內在障礙。也是一般禪修者在禪修初期必然會遭遇的五種必須加以突破的內在障礙。依據經文，禪修者必須覺察每種障礙的生滅過程——發現五蓋存在 → 逐漸修行而降伏五蓋 → 五蓋的根除。

<sup>72</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya*. vol.1 ,p.61.

## 2. 完整地覺知「所執著的五種身、心積聚」(五取蘊)之生滅

「法隨觀的念處」所顯示的第二個禪修方法是覺知眾生執著為「我」的五種身、心積聚(五取蘊)。禪修方法如下：

比丘知道：「有如是色，有如是色的集起，有如是色的滅沒。有如是受，有如是受的集起，有如是受的滅沒。有如是想，有如是想的集起，有如是想的滅沒。有如是諸行，有如是諸行的集起，有如是諸行的滅沒。有如是識，有如是識的集起，有如是識的滅沒。」<sup>73</sup>

五取蘊(pañca upādāna-kkhandhā)是組成包含人在內的生命世界與無生命世界的五群構成要素，是眾生執取為「我」、「我所有」的對象。其中，「色蘊」是物質性的聚集，它可以再被細分，例如四種物質原素：地、水、火、風大等。而感受(受)、認知作用(想)、意志(行)、意識(識)的積聚則是一般心意識的再畫分，它們還可以被禪修者再深入觀察分析。總之，五取蘊就是指一切有為法，也就是除了涅槃之外的一切物質的、心理的過程。這樣的話，如實地觀察五取蘊的生滅變化這一禪修方法實際上就包含了四念處的所有禪修方法。換句話說，廣義的四念處之內涵就是指「如實地觀察五取蘊」。

## 3 完整地覺知「依六個感官而生起的煩惱」之生滅

法念處的第三個禪修方法如下：

比丘於內、外六處法裡住法的隨觀……1 比丘他知道眼睛，他知道色，他知道依緣此二者而生的繫縛。未曾有的繫縛生起，他知道。已生起的繫縛斷捨，他知道。已斷捨的繫縛於未來不生，他知道。……2 耳、聲……3 鼻、香……4 舌、味……5 身、觸……6 意、法……<sup>74</sup>

依據經文，禪修者此時能夠分辨由六組感官機能與感官對象接觸時所產生

<sup>73</sup> *Satipaṭṭhana Sutta*, *Majjhima-nikāya*. vol.1 ,p.62.

<sup>74</sup> *Satipaṭṭhana Sutta*, *Majjhima-nikāya*. vol.1 ,p.62.

的煩惱之生滅過程。知道煩惱現在存在、知道現在煩惱消失；知道感官機能與對象接觸之剎那生起了喜歡（貪）、不喜歡（瞋）、沒感覺（癡）等的煩惱。乃至經過長期禪修後確切的知道這些煩惱在將來不會再生起。

#### 4 完整地覺知「七個有助於證悟的要素」(七覺支)之生起、增長乃至圓滿

第四個禪修方法是完全地覺知「七個有助於證悟的要素」之生起乃至圓滿的過程。方法如下：

比丘於七覺分法裡住法的隨觀……或內有念覺分時，比丘他知道：內有念覺分。或內無念覺分時，他知道：內無念覺分，又未生起的念覺分生起，他知道；又已生起的念覺分藉由修習而圓滿時，他知道。……擇法覺分……精進覺分……喜覺分……輕安覺分……定覺分……捨覺分……

75

如前面已說過的，修四念處能證得阿羅漢的內在原理是它能夠培養七覺分直到圓滿，此處的禪修方法即是要求禪修者清楚覺察禪修過程中此七覺分之建立、增長乃至圓滿的過程。

#### 5.完整地覺知「四個尊貴的真理」(四聖諦)

比丘於四聖諦法裡住法的隨觀……比丘他如實地知道這是苦，如實地知道這是苦生起的因素，如實地知道這是苦的滅盡；如實地知道這是導向苦滅的道路。<sup>76</sup>

修學四念處的禪修者到此已藉由對一切心、物過程的徹底觀察而能“如實地”(yathābhūtam)(非僅是概念上)了知(pajānāti)四聖諦。即禪修者藉由親自的體證而知道顯現在心、物過程中的種種身苦、心苦；知道導致身、心苦的原因；知道息滅身心之苦的方法；並知道自己藉由禪修而完全止息所有的苦。此

<sup>75</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya. vol.1 ,p63.*

<sup>76</sup> *Satipaṭṭhana Sutta, Majjhima-nikāya. vol.1 ,p63.*

四聖諦 (cattaro ariya-saccā) 無疑是原始佛教裡的最高真理，因此，〈念處經〉中四念處的修學到此也可以說獲得圓滿的完成。

### (五) 小結：

綜觀巴利〈念處經〉的四念處禪修方法，雖然部分經文本身有不少詮解的空間，但透過覺音尊者等的解釋，我們可以獲得較明確的理解。從上述的討論，可以得出下列四點結論：

1 四念處的修行方式無非是開始於對自身當下身、心現象的念住，即，以身、心現象作為注意力的所緣，進而能對內、外物質的、心理的過程作一個徹底而詳盡的觀察，最後能洞察一切物質、心理過程具有無常、無我、苦的特質，並親證透過一切心物過程所顯露的緣起法則 (= 四聖諦)。

2 四個念處的禪修原則有：a.只是如實地注意、知道身、心現象的生起、滅壞過程，而不加以人為的操控、干涉(除了九想觀之外)。b.以觀察自身物質的、心理的過程為開始、根本，熟練於內觀自身之後，進而直觀或推論外在、他人的心、物過程，最後再反覆進行自他交互的觀察，以洞察內外一切事物的實相。

3 四念處中，身念處的「四種姿勢的禪修法」、「注意日常活動裡的身體動作」、「四界分別觀」及受念處、心念處禪修法都具有“能夠”且“必須”在日常作務、活動中持續進行的特色。

4 四念處中，身念處有十四個禪修方法，相對於受念處、心念處只有一個段落說明的簡要，是更為詳盡的說明，或許可以說是四念處中最基礎且重要的入手功課。由於法念處禪修法的所觀範圍，包含五蘊全體與四聖諦，因此應是四念處禪修法的最後階段。

## 四、馬哈希念處毗婆舍那禪法

探討過巴利經典中四念處的禪修方法之後，筆者認為有必要再進一步探視當代南傳上座部佛教傳統裡四念處禪修是如何地被落實。其理由不外是，南傳上座部佛教傳統向來被認為是保有原始佛教修行風格最完整的佛教傳統，因此若要更精準地了解四念處禪法，就不得不參考今日南傳佛教傳統裡實際被實踐的四念處禪修方法。然而限於篇幅，筆者無法在此全面地探討當代南傳佛教中所有的四念處禪法，在這一章中只想就影響當代南傳佛教甚鉅的馬哈希念處毗婆舍那禪法作一概略的探討。以下筆者將分五個小節探討馬哈希念處毗婆舍那禪法。

### （一）關於馬哈希西亞多

馬哈希西亞多<sup>77</sup>（Mahāsi Sayādaw, U Sobhana Mahāthera 1904~1982）於 1904 年出生在上緬甸雪布（Shwebo）的謝昆村（Seikkhun），8 歲即在村中寺院學習經教，11 歲出家為沙彌，法名 Sobhana，20 歲時受具足戒。23 歲時通過政府舉辦的三級巴利考試。之後，禪師在明貢西亞多（Mingun Jetavum Sayādaw ?-1955）的指導下接受近一年的密集禪修訓練。傳中說馬哈希西亞多即是在那段密集的禪修期間獲得了圓滿的內觀智慧。1938 年馬哈希西亞多回到故鄉謝昆村，住持於馬哈希（Mahāsi）寺，並開始教導念處毗婆舍那禪法。1949 年緬甸總理烏努（U Nu）邀請馬哈希西亞多到仰光 Thāthana Yeikthā 禪修中心教授佛法與禪修。自此馬哈希西亞多的內觀禪法開始廣泛地流布在緬甸國內。

1954 年緬甸佛教在國家政府的贊助下，舉行「第六次結集」，馬哈希西亞多在此次結集中擔任三藏經典的質問人——如同大迦葉在第一次結集中的角色——與最後的審訂人之一。1957 年時，馬哈希西亞多獲政府贈與「最上的大賢者」（Agga-mahā-pañḍita）的榮譽，此頭銜是贈予精通巴利三藏且滿二十年戒臘的比丘。馬哈希西亞多於 1982 年 8 月 4 日因嚴重的心臟病而逝世，他一生中曾多次到國外宣傳佛法與念處毗婆舍那禪修，所到的國家有泰國、柬埔寨、越南、

---

<sup>77</sup> Sayādaw，是緬甸字，用來敬稱年長或博學的比丘，意指偉大的老師。

印度、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、英國、新加坡、馬來西亞等。

根據韓人金宰晟的調查<sup>78</sup>，1996年時緬甸境內已經有三百多處教導馬哈希內觀禪法的禪修中心<sup>79</sup>。因此馬哈希西亞多所教導的禪法可以說是今日緬甸國內最盛行的禪修法。不僅如此，由於馬哈希西亞多和他的許多弟子的弘法行動，馬哈希系統的內觀禪法已流傳至美國、英國、澳洲、印度、尼泊爾、泰國、斯里蘭卡、馬來西亞、新加坡、日本等地。

馬哈希西亞多不僅是圓滿內觀智的偉大禪師，同時他也是一位著作等身的佛教學者，擁有許多關於內觀禪修的實踐與教理的著作。向智尊者曾指出<sup>80</sup>下列六本馬哈希西亞多的著名著作：

《毗婆舍那禪修法的練習指導》( *Guide to the Practice of Vipassana Meditation* )：此書或被英譯為 *Manual of Vipassana Meditation* 《毗婆舍那禪修手冊》，以緬甸文寫成，共兩大冊。內容是專門說明念處內觀禪修的教理與實踐方法。目前有該書第五章的英譯本，*Practical Insight Meditation* 《實際內觀禪修》，內容是以簡明的語句詳細說明了實際禪修的方法。

《大念處經緬甸文譯本》 *Burmese translation of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*：這是巴利《長部》〈大念處經〉的緬甸文譯本，並附有希亞多的註釋。

《清淨智論》*Visuddhiñāṇa-kathā*：馬哈希西亞多先以緬甸文寫作，後來在1950年又寫了一巴利文本。此書針對「七清淨」作了進一步的論述。馬哈希西亞多說：「這本論書解釋內觀的過程以及相對應的清淨階段<sup>81</sup>。這些曾經爲了那些在

---

<sup>78</sup> 金宰晟(正圓)：〈南方上座部仏教における修行と實踐——タイとミャンマーの現地調査に基づいて——〉，《バーリ学仏教文化学》，頁46-48。

<sup>79</sup> 關於緬甸馬哈希禪修中心的介紹可見空法師及張慈田所寫的「緬甸內觀禪修道場簡介」，見馬哈希法師等著：嘉義新雨編譯，《內觀基礎》(台南：新民遠，1997年)，頁161-169。

<sup>80</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, tr. by Nyanaponika Thera, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1985), p.45。

<sup>81</sup> 在佛教聖典中，七清淨在《中部》第24經 *Rathavinīta*，即《中阿含經》的〈七車經〉中被提及。它們也是覺音《清淨道論》(*Visuddhimagga*)的架構所在。

實踐裡獲得顯著成果的禪修者而簡短地被描述，以便他們能更輕易地了解他們自己的經驗。」<sup>82</sup>向智尊者所譯的 *The Progress of insight* 《內觀過程》即是從此書的巴利文本英譯而成的。

《清淨道論緬甸文譯本》 *Burmese translation of the Visuddhimagga* :

附有西亞多的註釋。

《清淨道論疏鈔緬甸文譯本》 *Burmese translation of the Visuddhimagga-Mahāṭīkā*<sup>83</sup>，附註釋，共四冊。這是指護法(Dhammapāla)阿闍黎著的 *Paramatthamañjūsa* 《勝義集》，一般稱為《大疏鈔》(*Mahāṭīkā*)或《清淨道論疏鈔》(*Visuddhamagga-Aṭṭhakathā*)。

《緣起》*Paṭiccasamuppāda*，共兩大冊。此書詳細解說了佛教的十二緣起說。目前有 U Aye Maung 所譯的英譯本<sup>84</sup>。

除了上述六本著作之外，馬哈希西亞多許多的講經、演講、談話，也被錄音，轉為文字，並英譯、出版，包含 *The Fundamental of Vipassanā Meditation*、*Mahai Abroad*、*A Discourse on Malukyaputta Sutta* 等。馬哈希西亞多的著作，目前被英譯的共有 29 本之多<sup>85</sup>。

## (二) 純觀行者的念處毗婆舍那

馬哈希西亞多的禪修系統稱為念處毗婆舍那禪法 (*Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation*)。所謂毗婆舍那，巴利原語為 *vipassanā*<sup>86</sup>，常被中譯為觀、內觀或正

---

<sup>82</sup>Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, p.1。

<sup>83</sup>帕奧禪師：《智慧之光》，開印法師等編、中譯，(高雄：淨心文教基金會，1999)，頁 25。

<sup>84</sup>此書可從 WWW 網路中的 The Buddhism's Three Jewels 網站中取得，網址是：<http://www.nibbana.com>。或者是 Buddhnet 的網站：<http://www.buddhanet.net>。

<sup>85</sup>見 The Buddhism's Three Jewels 網站中，關於 Mahasi Meditation Centre 的內容。(1999.10.22 上網的資料)

<sup>86</sup>T.W. Rhys David & William Stede, *Pali-English Dictionary*, 1<sup>st</sup> published

觀。此字是由接頭詞 vi 與動詞 passati 的名詞型 passanā 所組成。此中，動詞 passati 意為「見」或「知」；接頭詞 vi 有多種意思，在此是「分別地」、「詳細地」的意思。因此 vipassanā 字面意思為：分別的、詳細的看或知。當代南傳禪師<sup>87</sup>多用它來指涉「透視五取蘊的心、物過程之本質為無常、苦、無我的禪修方法」。若更精確地界定毗婆舍那之意思的話，則是指證悟十六階內觀智慧的開展過程<sup>88</sup>。由此看來，四念處與毗婆舍那的關係，我們可以說：毗婆舍那是整個四念處禪修裡的進階禪修法。

馬哈希念處毗婆舍那禪法的最大特色是，它被歸類為純觀行者 (suddha-vipassanā-yānika) 的禪修法。在此，純觀是相對於奢摩他行者 (samatha-yānika) 而說的。馬哈希西亞多說<sup>89</sup>：

有兩種禪修方法：奢摩他 (Samatha) 和毗婆舍那 (Vipassanā)。於此，首先發展定，在建立近行定 (upacāra-samādhi) 或根本定 (appanā-samādhi) 之後，接著觀察五取蘊者，稱為奢摩他行者……既無培養近行定也無根本定，而從一開始就內觀五取蘊的人，被稱為純觀行者。

由此可知，純觀行者並不被要求事先培養四禪 (four Jhānas) 的定力，而是直接對身、心當下的現象作如實地觀察。當然，佛法的原則是「由定發慧」，定是慧的近因，行者需有相當的定力才能獲得如實的智慧。只是馬哈希禪師認為能開展智慧的毗婆舍那所使用的剎那定 (khaṇika-samādhi, momentary concentration)——能夠隨著心、物現象變化而轉移所緣的高度專注力——可直接從如實觀察五蘊的過程當中被獲得，因而並不需事先專門修習培養禪定的止禪

---

1921-1925, (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1997), pp. 447, 627, 611; 《バ—リ語仏教辭典》 pp. 611, 792, 809。

<sup>87</sup> 對「毗婆舍那」的解釋，詳見阿姜念：《身念處禪觀修法》，Vara Dhamma 譯，（高雄：淨心文教基金會），頁 42-44。

<sup>88</sup> 「十六階智」特指「智慧發展過程中的十六個階段」，「十六」的數目為大多當代南傳禪師所使用。對不同數目的內觀階智之研究可參見 Cousins, “The Origins of Insight Meditation”, *The Buddhist Forum* Vol. IV Seminar Papers 1994-1996, edited by Tadeusz Skorupski, pp. 35-58。

<sup>89</sup> Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, p. 2。

(samatha meditation)<sup>90</sup>。馬哈西禪師對開展智慧所需的定力是剎那定這點，在其書<sup>91</sup>中曾引許多經論加以說明。

### (三) 初學者的禪修方法

馬哈希禪修法雖然直接以五取蘊的身心現象作為所緣，但他指出，對初學者而言，要完全地觀察到所有的身、心象現是不可能的，因此一開始只能選取一些對象作為禪觀的所緣；又因為心理的現象較身理的現象更微細因而不容易被清晰地觀察，所以初學者應該以某些粗顯的身體現象作為禪修初期的觀察目標<sup>92</sup>。

在《實際內觀禪修》(*Practical Insight Meditation*)一書中馬哈希禪師用了相當多的篇幅說明了為初學者設計的基本與進階的禪修方法。在此只想介紹禪師所教導的基本禪修法，由於禪師對基本禪修法的指導相當仔細，在此也只能引用禪師對其基本禪修法所作的摘要：

「在對此練習（筆者按：指念處毗婆舍那）的簡短說明裡，我們強調：你必須觀察每個心理事件，無論是好的或壞的；觀察每個肢體動作，粗顯的或微細的，觀察每個身、心苦樂的感受，等等。如果在此練習期間沒有特別觀察的對象，就全神專注於腹部的起伏。當你走路去做其它事情時，請完全地覺察，每一步應被

---

<sup>90</sup>這樣的禪修法可以和帕奧禪師的禪法作比較，因為在帕奧禪林內的指導多是先從出入息念著手修學止禪，待禪修者達至四禪那的定力時再轉修毗婆舍那一如實觀察身、心實相。見帕奧禪師：〈帕奧禪林學程表〉，《智慧之光》。

<sup>91</sup> 參見 Mahāsi, *The Progress of Insight*, pp.4-7; *Practical Insight Meditation*, pp.60-64。此外，阿姜念 (Achaa Neab)、帕奧禪師也都認為：毗婆舍那所用的定力只能是「剎那定」(khaṇika samādhi)而不能是「近行定」(upacāra samādhi)或「根本定」(appanā samādhi)，因此可以不需先修學止禪，而直接修學內觀（毗婆舍那）獲得解脫，其理由是：唯有剎那定才能隨著究竟名色法的生滅變化而改變所緣，觀察顯現於五蘊中剎那生滅的實相。參照帕奧禪師：《智慧之光》，頁 9,11；《如實知見》，頁 141-144；以及阿姜念：《身念處禪觀修法》，頁 45。

<sup>92</sup> Mahāsi Sayādaw, "The Beginner's Exercise", *Satipattha Vipassana: Insight through Mindfulness*, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1990)。或見 Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, pp.58-59。

簡單地注意：「走」、「走」或「左」、「右」。當你在練習行禪（walking exercise）時，請觀察每一步有三段：提起、前進、放下。日夜精進於此練習的學生，不需要太久的時間，將能培養定力，直到內觀智的第四階段——生滅智——並能達到毗婆舍那禪修的更高階段。」<sup>93</sup>

從此段引文，我們可以清楚看見馬哈希西亞多給予初學者的禪修方法之特色。首先，將「腹部的起伏運動」當作坐禪時的根本業處（mūla-kammaṭṭhāna）——主要的觀察對象。這一點是馬哈希禪法與〈念處經〉或其它內觀禪以「出入息」作為根本業處，非常不同的一個特色。原因是：馬哈希認為：對初學者而言，這是培養覺察力、專注和內觀很有效的方法<sup>94</sup>，因為腹部的起伏運動相當粗顯而容易觀察，適合定力、念力仍然微弱的初學者，而且由於它主要是物質原素之一風界（vāyo dhātu）的顯現，禪修者可以從此處觀察到風界等的生滅變化。此外，初學者應交替練習行禪與坐禪。馬哈希明確指示：初學者在每次禪坐四十至九十分鐘之後，可以做行禪。這有助於調和寂靜與精進力，以克服昏沉<sup>95</sup>。在上述二項的主要練習之外，很重要的原則是：禪修者需時時刻刻對禪修期間生起的任何微細或粗顯的身、心現象進行觀察。當禪修者精勤努力練習這些指導後，將自然地進入開發智慧的內觀過程。

#### （四）由基本禪修法進入毗婆舍那

馬哈希禪師在其《清淨智論》<sup>96</sup>一書中對四念處修行法所導致的內觀過程有詳細的說明。在此書中，馬哈希禪師說明了四念處的修學如何圓滿七清淨與十六階智，並對七清淨、十六階智的內容有進一步的解釋與說明。然而，限於篇

---

<sup>93</sup> Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, pp.18-19。

<sup>94</sup> 同上註，p.8。

<sup>95</sup> 傑克康菲爾德：《當代南傳佛教禪師》，新雨編譯群譯，（台北：圓明，1997年），頁140。

<sup>96</sup> 如同馬哈希在書中所說，此書不是為初學者而寫，而是針對那些在內觀上有某程度的成就的禪修者。因此，此書實際上是四念處毗婆舍那禪修方法的進階指導書。Mahāsi Sayādaw, *The Progress of Insight*, p.1。

幅，筆者無法詳細討論十六階智的內容，僅能在此簡單轉述馬哈希禪師如何說明禪修者從基本禪修法進入第一階內觀智的過程。

馬哈希禪師<sup>97</sup>說：當禪修者修習基本禪修法而達至剎那定（*khaṇika samādhi*）的定力時，禪修者將發現腹部起伏等一切身體的動作只是四種物質原素（四大、四界）的顯現<sup>98</sup>，觀腹部起伏的動作時他將發現那主要是風大的顯現，觀見風大的特質使腹部起伏、使身體彎曲、伸展、行走。此時他沒有腹部或身體的概念而只見到風大的顯現。進一步他將清楚地發現「腹部的起伏現象」是一回事，覺察腹部起伏的心又是一回事。在一切的身體活動中他如實地體證、辨別身體運動的過程是一回事，覺知身體運動的心理過程是另一回事。這樣的體證就稱為「名色辨別智」（*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*）。當此智圓滿成熟時他就親證世俗語言的「我」、「男人」、「女人」其實只是物質的（色）、心理的（名）過程而已，除了此二種心、物過程之外，並未存在一個恒常不變的「我」。這時禪修者暫時去除「身心為我、我所有」的錯誤見解而達到了「見清淨」（*diṭṭhi-visuddhi*）。

以上的說明僅僅是內觀階智的開始，獲得此階智者可以說只能算是整個智慧發展的初步階段。名色分別智接下來的十五個階智敘述了禪修者徹見心、物過程的緣起法則、徹見心、物現象的迅速生、滅變化過程，證知顯現於其中的無常、苦、無我三法印，進而以涅槃為所緣而證入道、果。因此，此十六階智的說明能使我們對四念處禪修法如何取證初果須陀含乃至阿羅漢果的內部原理有更明確的了解與認識。

## （五）馬哈希禪師對〈念處經〉禪修法的理解與簡擇

概略介紹了馬哈希禪師所教導的念處毗婆舍那禪法後，此節想探討馬哈希

---

<sup>97</sup>對此過程的描述可參照 Mahāsi Sayādaw, "III Purification of View", *The Progress of Insight*, ; 以及 Mahāsi Sayādaw, "The Right Method" *Fundamentals of Vipassanā Meditation*, tr. by Maung Tha Noe, (Yangon: Mahasi Thathana Yeiktha, 1959)。

<sup>98</sup>四大顯現使身體移動的描述，可見 U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, pp.73-76。

禪師的教導與〈念處經〉中的禪修法有何不同，同時論述馬哈希禪師對〈念處經〉禪修法的理解與簡擇。

將上二節對馬哈希禪修法的介紹與漢、巴〈念處經〉的四念處禪修方法相比較，我們發現：馬哈希禪師在基本修行法中所教導的「行禪」、「觀察每個肢體動作」無非對應〈念處經〉中「四威儀的觀察」及「觀察日常生活中的動作」（四明覺）這兩種禪修方法。而〈念處經〉文中受念處及心念處的修行，不外乎是對應了「對當下發生的任何心理現象的觀照」。此外，藉由觀察「腹部起伏」、走路等而辨別身體中地、水、火、風四界的現象，正是〈念處經〉中的「四界分別觀」。因此，就〈念處經〉中「身念處」14種禪修方法而言，馬哈希禪師的教導中似乎只應用了其中三種，而不見「出入息念」、「不淨觀」及「九想觀」。然而，事實上，馬哈希禪師是以不同的指導方式運用了這些禪修方法。

首先，關於「出入息念」，馬哈希禪師在他對坐禪的教學裡顯然是以「觀察腹部起伏運動」代替了坐禪時所專修的「出入息念」。其原因除了4.3中述及的兩個原因之外，也是因為這是馬哈希禪師從他老師明貢西亞多那所獲得的傳承<sup>99</sup>。此外，向智尊者曾說明<sup>100</sup>「出入息」與「腹部起伏」作為禪修對象時的共同特色有二：1. 皆是身體自然的過程，持續地出現，不需要刻意地製造它，因此易於客觀的、持續的觀察。2. 皆提供觀察生滅、無常等的機會。

其次，從馬哈希禪師的著作中可以發現馬哈希禪師曾對「不淨觀」與「九想觀」此二種的禪修方法有不同面向的理解方式。也就是：1. 「不淨觀」和佛隨念、慈心觀與死想觀並列，被作為修學念處毗婆舍之前僅以少數時間練習的四種護衛禪之一<sup>101</sup>。2. 「不淨觀」、「九想觀」和十遍處等並列，同屬專門培養禪那的奢摩它禪修法<sup>102</sup>，但在純觀行的念處毗舍那禪法中不被運用。3. 有時在

---

<sup>99</sup> 事實上，馬哈希禪師早期教導「觀察腹部起伏」的修法時也曾遭遇到批判，認為它不是經典中所教導的方法。因此在禪師的某些書中附有對此種修法的補充說明，例如 Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, pp.56-58。

<sup>100</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, pp.106-107

<sup>101</sup> 見 Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, p.6-7。

<sup>102</sup> 馬哈希禪師說：「觀不淨物（例如膨脹的死屍）也只導致定(samatha, calm)而非內觀(vipassanā, insight)，十隨念，如念佛、念法等能培養定但非內觀，觀

念處毗婆舍那禪修過程中，由於偏定而導致禪修者出現類似於「不淨觀」及「九想觀」中的禪相，但對此出現的影相，禪修者只是覺察它直到它自然消失<sup>103</sup>，而不刻意將它作為主要的所緣。如是，在馬哈希禪師的念處毗婆舍那教導中，「不淨觀」與「九想觀」的禪修法並不刻意被修習，或當作主要的禪修方式而被修習。

從以上的說明，我們知道：〈念處經〉的「身念處」禪修方法中可以同時包含專門培育四禪、四無色定的「奢摩他」修習法（*samatha*）以及直接觀照一切心、物過程為無常、苦、無我本質的毗婆舍那修習法。但在馬哈希的念處毗婆舍那禪修系統裡只有專門修習培養毗婆舍那的禪修方法，對於能培養禪那的方法，至多僅是作為禪修的前行，即使類似奢摩他修法的影相出現，也不將它當作基本業處來發展禪那。如此對〈念處經〉身念處禪修法的簡擇，清楚地呈顯出馬哈希念處毗婆舍那禪法作為「純觀行者」（*suddha-vipassanā-yānika*）的特色。

## 五、結語

總結以上各章的討論，筆者將研究的結論條列如下：

- 1.在巴利〈念處經〉中四念處禪修方法可略說為：如實地注意、觀察當下自、他的五蘊身、心現象的生滅變化（除了觀察死屍腐壞的九想觀之外），從實際觀察的過程中獲得如實知見無我實相乃至四聖諦的解脫智慧。
- 2.在四個念處中，身念處的禪修方法被敘述地最為詳盡，因而可謂是最基本、重要的禪修方法。法念處的觀察範圍最廣，並由於能如實知見五蘊及四聖諦，因而是更進階的禪修法。此中，身念處的三項練習——四威儀、四明覺及四界分別觀——，及受念處、心念處具有“能夠且必須在日常生活中持續

---

三十二身分（如髮、指甲、齒、皮膚）也不是內觀，它們只能培養定。見 Mahāsi Sayādaw, “clam and Insight”, *Fundamentals of Vipassanā Meditation*。

<sup>103</sup> Mahāsi Sayādaw, *Practical Insight Meditation*, p.24。

進行”的特色。

- 3.馬哈希念處毗婆舍那禪修法，以〈念處經〉為主要依據，使用到了四個念處禪修法。但並未將〈念處經〉中的所有的身念處禪法當作主要的練習項目。他簡擇出身念處中的三種禪修法——四威儀、四明覺及四界分別觀——，再加上受、心念處的練習，因而使念處毗婆舍那禪法具有「純觀行的特色」及「能夠運用在一切日常活動中」的特色。