

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

正念與三十七菩提分法之交涉

A Study of the Relation Between Mindfulness and Thirty-Seven

Bodhi-Pakkhiyā Dhammā

潘紫滢

Tzu-Ying Pan

指導教授：呂凱文 博士

Advisor: Kai-Wen Lu, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

# 南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

正念與三十七菩提分法之交涉

A Study of the Relation between Mindfulness and Thirty-Seven

Bodhi-Pakkhiyā Dhammā

研究生：番紫榮

經考試合格特此證明

口試委員：謝建東

呂崇文

符立明

指導教授：呂崇文

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 108 年 6 月 21 日

## 致謝

佛法之聞、思、修，非一蹴可幾。因此，首先，十分感謝曾經教導佛法之諸善知識。也感恩善妙因緣，能進入南華大學，在宗教所所長黃國清教授、釋覺明教授、呂凱文教授之諄諄教導下，學習佛學課程，拓展見地扎根之深度與生命視野之廣度。感謝所辦助理依宸協助校務行政事宜。謝謝宗教所與生死所多位同學之陪伴共學。

其中，特別感謝恩師呂凱文教授，願意收為學生，並且給予研究題目，帶領進入初期佛教聖典領域，即使生病發燒仍悉心講解《雜阿含經》，教授佛陀解脫之道。論文從無到有過程中，總是一次次地耐心協助梳理思路淤塞之處。於情殤、死別、身心捲縮無力之際，恰如其分地給予關懷解惑，幫助品嚐苦難煎熬之味、墜落痛苦迷惘之谷的我，更能貼近經典，靜思法語，體悟經義，以顯像為所緣，一一觀其集、滅、味、患、離，使佛法刻劃於心的烙印更深。

於此，非常感謝口試委員釋覺明教授，以及特地遠道而來的越建東教授，給予許多寶貴的建議與指導，啟迪更全面性與深入性之思考，使我受益匪淺。

感恩新店、大林慈濟醫院以及台大醫師諸位良醫，精湛醫術，使學業與研究不至中斷，尤其感謝葉家舟醫師，提醒身體病變與多方壓力來襲時，更應持續內觀禪修。十分感謝多位情義相挺的朋友，在多次經濟極度貧乏困頓時，願意即時伸出援手，大方借貸現金或贈予營養補給品。最後，感謝父母親包容接納，多年南下住校、閉關讀書，無法陪伴身旁，更感謝養育之恩，讓我來到這世間，修習佛陀解脫法。

再次感謝諸善緣之增長輔助，得以接受佛法之洗滌淨垢與豐沛滋養。

以此諸善妙，迴向菩提及一切有情眾！

南華大學 宗教學研究所 潘紫滢合十

## 摘要

近四十年，西方將正念去除宗教色彩，以廣泛運用，協助病患降低疼痛感、減壓、戒癮、預防憂鬱症復發等。西方正念療法之根源，取自於佛教典籍，擷取佛法中一小部分有利身心之元素。然而，其正念的定義、修習方法以及目的，與佛陀教導之正念，皆有極大差異。

正念是 2500 多年前佛陀教導之禪法，為三十七菩提分法之一，由身、受、心、法四個面向，以穩固的覺知與智慧法眼，來洞察萬事萬物之生、住、異、滅。三十七菩提道品分為四正勤、四念住、四神足、五根、五力、七覺支、八正道七組系統，為佛法之精髓，三學之擴展，道諦之延伸，是由凡轉聖、通往覺悟之法，解脫生死輪迴之道。

本研究旨在探討正念與四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等，相互之間的緊密交織，及其彼此的輔助強化之關係性。正念貫穿佛陀所有法教，與各道品互為增上，使菩提道次第得以充分發揮其力，去除五蓋無明，解脫五欲執取，斷捨身見，以慧眼觀照一切顯像皆依緣而生，無常亦無自性，破除常、樂、我、淨之顛倒想，親證三法印，斷盡諸漏，達涅槃境。

關鍵詞：正念、三十七道品、五根、五力、七覺支、八正道

## Abstract

Through the last forty years, some western countries have removed the religious connotation of ‘Mindfulness’ to apply it widely in various ways, such as helping clients to reduce pain, to relieve stress, to quite addictions, to prevent from depression recurrence, and etc. The western mindfulness-based therapy is derived from Buddhist scriptures and adopts the small part of elements which benefit body and mind. It’s definition towards “Mindfulness” , as well as the ways and the purpose of practicing mindfulness, however, have significant differences from the mindfulness taught by Buddha.

Mindfulness is the dharma practice taught by Buddha 2,500 years ago. It is one factor of the Thirty-Seven Bodhi-Pakkhiyā Dhammā. Through the four domains of the body, feelings/sensations, mind/consciousness, and dhammās, mindfulness is used for practicing steady awareness and forming wise insights in order to see through all the arising, abiding, changing and extinction of everything. The Thirty-Seven Bodhi-Pakkhiyā Dhammā includes the following seven sets of system: the four correct efforts, the four foundations, the four limbs of miraculous powers, the five faculties, the five powers, the seven branches of enlightenment and the eightfold path of the noble ones. They are the essence of Dharma, the expansion of the threefold training, and the extension of the noble eightfold paths. They are the way of turning to be noble ones and being enlightened, as well as the path of being free from live and death, being liberated from samsara.

This study aims to investigate how the four correct efforts, the four limbs of miraculous powers, the five faculties, the five powers, the seven branches of

enlightenment, and the eightfold path of the noble ones are mutual intertwined, as well as the relationship of mutual reinforcement among them. Mindfulness runs through all the dharma teachings and as a factor of enrichment towards each pakkhiyā dhammā. It empowers the Stages of The Path to Enlightenment, gets ride of the five hindrances of ignorance, frees the attachments of five sense pleasures, and relinquishes the view about a real personality. It sees all appearances with wisdom and realizes that they arise conditionally without permanence and have no self-nature, dispels the four wrong thoughts (what is impermanent as permanent, what is miserable as happiness, what is impure as pure, and what is selfless as having a self), truly experiences the three marks of existence, stops all the contaminated things and reaches ultimate nirvana.

Keywords: mindfulness, the thirty-seven Bodhi-Pakkhiyā Dhammā, the five faculties, the five powers, the seven branches of enlightenment, the eightfold path of the noble ones

## 【縮略語與略符】

- DĀ = *Dīgha Āgama* 漢譯大藏經長阿含經  
MĀ = *Madhyama Āgama* 漢譯大藏經中阿含經  
SĀ = *Samyukta Āgama* 漢譯大藏經雜阿含經  
EĀ = *Ekottarika Āgama* 漢譯大藏經增壹阿含經  
DN = *Dīgha Nikāya* 巴利大藏經長部  
MN = *Majjhima Nikāya* 巴利大藏經中部  
SN = *Samyutta Nikāya* 巴利大藏經相應部  
AN = *Aṅguttara Nikāya* 巴利大藏經增支部  
KN = *Khuddaka Nikāya* 巴利大藏經小部  
Vism = *Visuddhimagga* 清淨道論

### 【CBETA 引文出處格式說明】

CBETA 電子佛典集成 June 2016 (中華電子佛典協會出版)

T = 大正新脩大藏經，簡稱大正藏

N = 漢譯南傳大藏經

D = 長部

S = 相應部

例：

CBETA, N07,p. 275// PTS. D. 2 = 《漢譯南傳大藏經》，冊 7，《長部經典 2》，

頁 275。

# 目次

致謝 .....	i
摘要 .....	ii
<b>Abstract</b> .....	iii
<b>【縮略語與略符】</b> .....	v
目次 .....	vi
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與研究目的 .....	1
一、研究動機 .....	1
二、研究目的 .....	3
第二節 研究背景與研究範圍 .....	4
一、研究背景 .....	4
二、研究範圍 .....	7
第三節 問題意識與歷來重要研究成果回顧 .....	11
一、問題意識 .....	11
二、歷來重要研究成果回顧 .....	12
第四節 研究方法與論文架構 .....	16
一、研究方法 .....	16
二、論文架構 .....	17
第二章 正念在初期佛典之概述—以《大念處經》為主 .....	19
第一節 正念在經典之樣貌 .....	19
第二節 修習正念之方式 .....	20

一、身念處.....	22
二、受念處.....	30
三、心念處.....	32
四、法念處.....	36
第三節 修習正念之利益.....	44
第三章 三十七菩提分法之探討.....	47
第一節 四念處.....	50
第二節 四正勤.....	54
第三節 四神足.....	57
第四節 五根五力.....	60
第五節 七覺支.....	64
第六節 八正道.....	68
第四章 正念與三十七菩提分法系統之交涉.....	74
第一節 正念與四正勤之交涉.....	74
第二節 正念與四神足之交涉.....	76
第三節 正念與五根五力之交涉.....	79
第四節 正念與七覺支之交涉.....	82
第五節 正念與八正道之交涉.....	86
第五章 結論.....	93
第一節 研究結果.....	93
第二節 研究限制.....	97
第三節 未來展望.....	97
參考文獻.....	99
一、經論原典.....	99

二、專書著作 .....	100
三、學位論文 .....	104
四、期刊論文 .....	105
五、工具書 .....	106
六、網路資源 .....	106



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與研究目的

### 一、研究動機

離苦得樂，人人嚮往，所思所行，皆為避苦趨樂。人們尋求各種方法，為撫平內心憂傷、填滿莫名匱乏、避免恐懼不安、期望身心永保安康。而當今，有許多助人技法，令人眼花撩亂，難以判斷選擇。極具影響力之心理治療學派，首先是佛洛伊德的精神分析治療，為臨床心理學之主流。接著，行為治療繼而興起，行為主義雖曾獲得巨大成就，然而，卻在許多評論中，降低普及率並且逐漸沒落。客觀而言，行為主義是被認知主義吞沒。認知主義左右了應用心理學家對人類的想法，也造成行為主義受到排擠。而後，接納承諾療法是認知行為治療不斷演進的第三波。<sup>1</sup>每種治療學派在運用上，皆有其特性與優勢，相對地，也有其限制與不足性。每一波新興而起的治療學派，將過去治療學派的理論與技術，去蕪存菁後又融入揉合其他哲學思維，在海平面上創造出新一波綺麗浪花，於浩瀚宇宙時空中此伏彼起，更迭替換。

風行於西方近三十年的 MBSR<sup>2</sup>與 MBCT<sup>3</sup>之流行浪潮，這幾年來，在台灣風起水湧，許多學校、工作室、諮商診所、醫院舉辦相關活動講座。筆者曾參加 MBSR 及 MBCT 課程，課程活動中將「正念」解讀為：不判斷、不評判、無檢擇地僅在經驗中保持「覺察」，並以全然接納的態度來接受當下。於此，對於正念定義之詮

---

<sup>1</sup> Joseph V. Ciarrochi、Ann Bailey 著，張本聖譯：《ACT 實務工作者手冊：認知行為治療及接受與承諾治療的結合》（新北：張老師文化事業股份有限公司，2016 年），頁 10-17。

<sup>2</sup> MBSR：為 Mindfulness-Based Stress Reduction 之縮寫，「正念減壓」。

<sup>3</sup> MBCT：為 Mindfulness-Based Cognitive Therapy 之縮寫，「正念認知療法」。

釋，筆者心生疑惑，似乎缺乏些許意涵。另外，對於課程之固定操作模式流程，感到制式化，亦完整性不足。

仔細觀察，自早晨醒來有意識那一刻起，每個言行舉止，無不面臨許多判斷選擇之關鍵，我們必須在腦海浮現的諸多想法念頭中，做出選擇與適當的判斷回應。尤其位於職場中領導管理階層，策略的運用與判斷甚為重要，攸關企業興亡及員工生存。倘若面對生活中的一切，僅是保持覺察，皆不迎、不拒、不判斷、不抉擇，任其一切隨心所欲，自由發揮，自然發展，豈不因無方向性而寸步難行或方寸大亂？在這人生旅程中，僅是保持覺察、不評判、無揀擇？還是在必須抉擇之際，以智慧之眼觀照之，並且做出適切判斷選擇？倘若應以慧眼觀之並從善擇法，那麼如何擇法以滅除煩惱痛苦、增長般若智慧，進而踏上解脫之道，則為重要關鍵。

初入校時，釋覺明法師語重心長對筆者說道：「風行於西方而返回台灣的 MBSR 及 MBCT，是源於東方佛陀的智慧，此為不可抹滅的事實。」又，呂凱文教授於課程中提到：「正念為三十七菩提分法之一，三十七菩提分法為佛陀教導滅除無明，開顯智慧，離苦得樂之究竟解脫法。」

智慧的另一端為無明，無明為輪迴之主因，十二緣起支之首。眾生因無明而來，無明促使人們產生迷惑分別與貪愛執著，迷惑分別與貪愛執著滋長各種煩惱痛苦，煩惱痛苦之心易使身體產生病變，身體的病痛讓心反覆在負面情緒中煎熬，身與心是如此深深相互影響彼此。佛陀猶如大醫王，佛法為佛陀開立的藥方，醫治人們充滿苦痛熱惱的心；佛陀猶如嚮導，佛法為佛陀指引的道路，帶領我們依循佛陀的腳步，於黑暗中見光明，轉無明迷惑為智慧，解脫苦樂而證得涅槃。我們無法預知下一波新興療法為何？但能確定的是：佛陀所教導的究竟滅除憂悲惱苦、親證宇宙實相之法，於兩千多年來，不曾因時空流轉而消逝，至今，全球仍有大量人口精勤修持著。

佛陀法教自西漢末年傳入中國漢地，流傳至今，有兩千多年的漫長歷史，已成

為中華傳統文化密不可分的重要組成之一。<sup>4</sup>而台灣宗教多元豐富，各寺院、宮廟、道場、教堂，林立於大街小巷中，種種宗教儀式、法會、團契聚會等活動蓬勃活躍。在資訊與科技發達的現代，大多數人皆以所見所聞，來定義佛教義理與解讀佛陀法教，並且人人見解相異甚遠，如：拿香拜拜、燒金紙、吃素、放生、卜卦、持經唸咒、參加法會、朝聖轉山、不停歇地做義工服務、連結神聖性的高靈或神明、充滿神秘色彩的儀式…等，各種修持方法琳琅滿目、包羅萬象。於此現象，筆者自省：對於佛陀法教之理解，是否有如盲人摸象般以偏概全？在過去所聽聞的各種見解及修持中，哪些為佛陀所說的教導？哪些是以訛傳訛？

始終抱持好奇探索之心，在研究所求學階段中，於多位教授指導下，理解佛陀那原本原汁原味的教導，隨時間變遷，歷經各民族文化融合，以及當時當地居民所需，在這二千五百多年來，陸續輾轉演變而呈現不同特色風貌。然而，如何解釋什麼是佛教？究竟佛陀當時宣說的法教為何？其內容是呂教授提及的三十七菩提分法嗎？而在宗教自由且佛教興盛的台灣，大多數人從未聽聞三十七菩提分法之法義，我們是否遺失了佛陀法教之根本？

為解心中疑結，筆者決定開啟此趟探索旅程，以佛陀法教為研究中心；以初期佛教聖典為研究範圍；以佛陀教導之菩提道為探討主題；以正念與三十七菩提分法之交涉為研究核心，進一步探討之。

## 二、研究目的

在邁向覺醒之道上，若僅具足戒與定，並無法解脫苦樂，須由戒、定、慧彼此相互增上，方能超越生死輪迴。戒有助於定；定有助於慧；慧不斷增上以達解脫。因此，慧亦包含戒與定。本論文旨在探究如何於菩提道上，增長智慧以達解脫，至

---

<sup>4</sup> 瑪欣德尊者：《您認識佛教嗎？》（台南：台灣南傳上座部佛教學院，2015年），頁8。

涅槃境。研究目的如下：

(一) MBSR、MBCT 之正念練習，著重於不評斷、無檢擇、不帶評價地保持覺察，與佛陀教導的正念之精神、修習方法與目的之相異處。

(二) 反思 MBSR、MBCT 對正念的定義與詮釋之不足，為補充更縝密周延之觀修法，以《大念處經》<sup>5</sup>為探索佛陀教導正念之經典依據，釐清與補充正念之定義、修持正念之目的與方法、應具備的態度與環境、修持利益成果。

(三) 依據初期佛教之聖典，三十七菩提分法可簡分為七組系統。探討七組系統之結構與內在關聯性，以及各品項定義與內容，探索邁向解脫道上扮演的角色及助益。

(四) 佛陀教導的正念修持為四念處，四念處是三十七菩提分法之七組系統之一。因此，最終目的是探討正念與四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道之關係，並且進一步探究如何於修證解脫過程中，相輔相成發揮最大效益。

## 第二節 研究背景與研究範圍

### 一、研究背景

在 19 世紀中葉，美國與東方接觸時，東亞文化形塑了美國當代主義萌芽時的思考方向，其中包含中國、韓國、日本的藝術文學與宗教，尤其是這些地區的佛教與印度教的思想。第二次世界大戰，西方許多專業人士被徵召為現役軍人，在大量接觸亞洲文化之下，美國的精神科醫師接觸到日本的心理治療，形成東方思想在西方經驗的運用，並且發展出強大的動力。戰後 1950 到 1960 年代，「禪潮」影響了知識份子與流行文化，也影響了心理分析團體。1969 年，禪宗是佛教在美國的第

---

<sup>5</sup> 《大念處經》為南傳巴利經藏《長部》第二十二經。

一波大浪潮，相較於藏傳佛教以及上座部佛教的發展來得穩固。

1969年，西藏的禪修老師開始接觸美國的學生，塔康祖古（*Tarthang Tulku*）在柏克萊成立西藏寧瑪派靜心中心，學員接受靜心指導前，必須做數十萬次大禮拜、發願以及觀想。另創立「人類發展訓練計畫」，教導身心健康照護的專業人員學習佛教心理學和靜心方法。

丘揚創巴仁波切（*Chogyam Trungpa Rinpoche*）1959年逃離西藏，至牛津大學讀書，而後在科羅拉多州波德市的那洛巴學院（現今的那洛巴大學）教學，結合在牛津大學的比較宗教學所學習到的方法，以及對西方心理學的廣泛知識，而發展出一套「香巴拉訓練」（*Shambhala Training*），讓更多人獲得靜心實踐和佛教心理學的智慧所帶來的利益。

在北美，上座部佛教的內觀禪修（*Vipassana meditation*）較晚才發展。1966年，迪克威拉·皮爾南達（*Dickwela Piyananda*）和德寶法師（*Henepola Gunaratana*）成立華盛頓佛寺協會；而馬哈希（*Mahāsi Sayādaw*）、葛印卡（*S. N. Goenka*）、烏巴欽（*U Ba Khin*）的禪法教導在美國也具有深遠影響力。內觀禪修具平等主義，不受歷史因素限制，不強調典禮儀式與階級制度，著重的是靜心。靜心方法包含專注呼吸、開放地覺知當下所生起的一切，以及培養四無量心等練習。<sup>6</sup>

筆者第一次接觸正念練習，是在佛學中心的禪修課程，課程使用教材為《正念的奇蹟》。《正念的奇蹟》之作者一行禪師於1926年生越南，為禪宗臨濟宗第42代傳人，1982年於法國建立「梅村」禪修道場，帶領梅村僧團於世界各地推動正念禪法，至今持續不斷。台灣目前有六個共修團，每年舉辦並邀請梅村僧團法師來台帶領禪修營。透過正念的修持，把心帶回身體，身心一如，深深地接觸生命，覺察

---

<sup>6</sup> 唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著、溫宗堃等譯：《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》（台北：法鼓文化，2016年），頁95-150。

生命的美妙，在生活中的每一刻，提升喜悅與安穩，為自他帶來滋養。<sup>7</sup>

卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 於 1979 年在美國麻州大學醫學院的內科部成立「減壓門診」，在 1995 年轉型為麻州大學醫學院的「正念中心」(CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society)。正念減壓英文簡稱 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)。卡巴金博士以源於東方的正念禪修設計出一套為期八週，不具任何宗教儀式、色彩或言語，協助病患面對壓力與疾病疼痛的團體訓練課程。課程目的為：減少失眠、焦慮、疼痛或其他身心困擾，增加情緒管理能力和人際溝通能力、提升專注力與覺察力，擁有更好的工作效率與抗壓性，學會放慢腳步和關照自己，增加生活滿足度與幸福感。正念減壓的核心訓練是覺察 (awareness)，透過系統化的訓練，培育人們對自己當下所有的身心狀態，有高度卻不帶評價的覺察，包括對情緒、行為、想法、意念、慣性的覺察，也包括對自己身體與周圍環境的覺察。靜態的覺察，如身體掃描與靜坐；動態的覺察，如正念瑜珈與行走靜觀；時時刻刻的覺察，如各種生活靜觀與觀察呼吸；人與人之間的互動覺察，如正念聆聽、正念溝通、選擇慣性的覺察等。在正念的實踐中，不論正向或負向，都是被觀察、認識與接納的對象。<sup>8</sup>

「正念認知療法」英文簡稱 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)，融合了認知行為療法及正念練習，是由三位臨床心理學家：辛德·西格爾 (Zindel V. Segal)、馬克·威廉斯 (J. Mark G. Williams)、約翰·蒂斯岱 (John D. Teasdale) 所開創，他們發現「正念練習」(mindfulness) 是簡單有力的方法，協助患者覺察困住自己的想法與行為模式，讓患者直接經驗感受與身體知覺，以歡迎、允許、邀請

---

<sup>7</sup> 一行禪師梅村正念美妙覺察網站，<https://www.facebook.com/groups/1686164948264883/>，最後瀏覽日期 2019 年 5 月 10 日。

<sup>8</sup> 華人正念減壓中心網站，<https://www.mindfulness.com.tw/>，最後瀏覽日期 2019 年 5 月 3 日。台灣正念工坊網站，<http://www.mindfulnesscenter.tw/>，最後瀏覽日期 2019 年 5 月 3 日。

的心態，鼓勵對困難敞開心胸，溫和地同意所有經驗，以打破陷入憂鬱深淵的思維循環模式，來防止憂鬱症的復發。後續研究顯示對一般大眾面對壓力時的心理適應或健康的促進也有幫助。<sup>9</sup>

佛陀的智慧由東方傳至世界各地，西方 MBSR 與 MBCT 亦是向東方佛陀取經，擷取禪法中一小部分有利身心的滋養元素，再加入新的詮釋解讀與方法步驟，以系統化的操作模式進行，去除推廣上阻礙以便普及大眾。雖然僅為佛陀法教之滄海一粟，卻也造成心理學與臨床醫學界的風行浪潮。由此可見，佛陀法教值得以畢生生命探究實踐。有鑑於此，筆者回歸至古老的智慧，探究佛陀法教之正念及其脈絡系統——三十七菩提分法。

## 二、研究範圍

對於印度佛教史的分期，至目前為止，無明確一致的劃分。在印度佛教史的文獻記載中，將「初期佛教」界定為佛陀初轉法輪至佛教部派分裂之前，或是佛陀初轉法輪至分裂為二十個部派之間。<sup>10</sup>由於，本研究以初期佛教之聖典為研究範圍，《阿含經》為主要研讀文本，因此，本論文界定之研究範圍為最貼近佛陀說法原貌的「初期佛教」，<sup>11</sup>亦將「部派佛教」也含括於其中。

---

<sup>9</sup> Zindel V. Segal (辛德·西格爾)、J. Mark G. Williams (馬克·威廉斯)、John D. Teasdale (約翰·蒂斯岱) 著，石世明譯，《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》（台北市：心靈工坊，2015 年）。

<sup>10</sup> 三枝充憲著、劉欣如譯：《印度佛教思想史》（台北：大展出版社有限公司，1998 年），頁 22-102。水野弘元著、郭忠生譯：《原始佛教》，台北：菩提樹雜誌社，1982 年出版，1990 年再版。平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》（台北：周商出版，2002 年），頁 34-187。宇井伯壽著、藍吉富主編：《中印佛教思想史》（台北：華宇出版社，1987 年），頁 9-41。印順法師：《印度佛教思想史》（臺北：正聞出版社，1993 年五版），頁 1-76。聖嚴法師：《印度佛教史》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司，1999 年二版），頁 26-150。

<sup>11</sup> 初期佛教：佛陀在世至其後佛教分裂為二十個部派之間，以經、律兩藏為基礎的佛教，日本學者

佛陀說法時，並未將三十七菩提分法有系統性的分類與排序，而是依聽聞者之根器與所需，因材施教，應機說法，予以廣說或略說。佛陀入滅後三個月，大迦葉率領五百阿羅漢於王舍城，舉行第一次結集 (*saṅgīti*)，由阿難誦出法 (*Dhamma*)，優波離誦出律 (*Vinaya*)，並以當時語言——巴利語纂輯整理集成「經藏」(*Sutta-piṭaka*) 與「律藏」(*Vinaya-piṭaka*)，以便後人持誦奉行。阿育王時代，由摩哂陀 (*Mahinda*) 傳到錫蘭，經藏被整理為五部尼科耶 (*Nikāya*)，是上座部系 (*Theravāda*) 的分別說部 (*Vibhajjavādin*)。相對地，由北印度經由中亞傳到中國的經藏稱為《阿含經》。漢譯方面僅存說一切有部的《中阿含經》與《雜阿含經》、法藏部的《長阿含經》、部派不明的《增一阿含經》。巴利語的《阿含經》在錫蘭、緬甸、泰國等也有出版，T.W. Rhyas Davids 於 1878 年組織 P.T.S. (巴利聖典協會)，巴利《阿含經》的英譯，大部分已在諸多學者援助之下由 P.T.S. 出版，日譯本收於《南傳大藏經》第六至四十四冊，漢譯《阿含經》收錄於《大正大藏經》第一、二冊。<sup>12</sup> 佛陀般涅槃後，各部派皆以佛法的源頭——《阿含經》為核心。由此可鑑，北傳漢譯四部《阿含經》以及南傳五部《尼柯耶》為最接近佛陀說法時期之聖典，是真人事跡的真實紀錄，紀錄佛陀講經說法四十多年的開示與言行，為佛陀法教之根源，佛法之骨髓皆集於其中，包含佛陀法教之精華要義——三十七菩提分法。

有鑑於此，為綜合汲取南北傳之精華，其範圍以北傳《阿含經》及南傳《尼科耶》為研究文本，另以《阿毗達摩》輔助釋經。

(一) 北傳漢譯《阿含經》：

《阿含經》分為四部，屬於北傳佛教三藏中的經藏，分別屬於不同的部派，《長

---

喜以「原始佛教」一詞。此時期之經典，雖非直接出自佛陀之手，卻最能反應佛陀的思想與本懷，後來發展的佛教，皆以此為根本，不能違背，故視為佛教之根本，又稱為「根本佛教」。吳汝均：《印度佛學研究》(台北：台灣學生書局，1995年)，頁16。

<sup>12</sup> 平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，頁77-82。

《阿含經》屬於法藏部；《中阿含經》和《雜阿含經》屬於說一切有部；《增一阿含經》據信是大眾部的傳本。漢譯《阿含經》是由梵語翻譯成漢語，也或許它們有更古老的語言版本。

《阿含經》是一部經的集錄，此經集約在西元 4 世紀末至 5 世紀前半葉，傳到中國並譯出，中國譯經師們翻譯此經集時，以梵語 *Āgama* 之音譯「阿含」作為經題，*Āgama* 有到來、傳來者之意，意為「傳來的聖典」。於《佛光大藏經·阿含藏·附錄上》所記載的諸本漢譯阿含之現存本、譯者及翻譯年代，與平川彰著《印度佛教史》內文中記載資料略有出入，筆者以《佛光大藏經》為主，而平川彰著《印度佛教史》中相異之處，置於註腳以供參考。

1. 《中阿含經》：<sup>13</sup>現存本為 60 卷，224 經，僧伽提婆 (*Sam ghadeva*) 譯，譯出年代約西元 397~398 年。

2. 《增一阿含經》：<sup>14</sup>現存本為 51 卷，472 經，僧伽提婆 (*Sam ghadeva*) 譯，譯出年代為西元 397 年。

3. 《長阿含經》：現存本為 22 卷，30 經，佛陀耶舍 (*Buddhayaśas*)、竺佛念譯，譯出年代為西元 413 年。

4. 《雜阿含經》：<sup>15</sup>現存本為 50 卷，1362 經，求那跋陀羅 (*Guṇabhadra*) 譯，譯出年代為西元 435 年。<sup>16</sup>

(二) 南傳《尼科耶》：

1. 《長部》*Dīgha Nikāya* (以 DN 為其代號)：34 經，大致相當於北傳的《長

<sup>13</sup> 《中阿含經》：為 221 經。同前註，頁 80。

<sup>14</sup> 《增一阿含經》：為 471 經，譯出年代為西元 384 年。同前註。

<sup>15</sup> 《雜阿含經》：譯出年代為西元 443 年。同前註。

<sup>16</sup> 佛光大藏經編修委員會主編，〈阿含經總論〉，《佛光大藏經·阿含藏·附錄上》(高雄縣：佛光文化，2004 年 11 月出版 8 刷)，頁 217~218。

阿含經》。

2. 《中部》*Majjhima Nikāya* (以 MN 為其代號): 152 經, 大致相當於北傳的《中阿含經》。

3. 《相應部》*Saṃyutta Nikāya* (以 SN 為其代號): 2872 經, 大致相當於北傳的《雜阿含經》。

4. 《增支部》*Aṅguttara Nikāya* (以 AN 為其代號): 2198 經, 與北傳《增一阿含經》相當的部分不到三分之一。

5. 《小部》*Khuddaka Nikāya* (以 KN 為其代號): 15 部, 漢譯部分為義足經、法句經、本事經、生經等。<sup>17</sup>

(三)《阿毗達摩》:

《阿毗達摩》(*Abhidhamma*) 為《論藏》, 部派佛教之文獻。在佛陀時代, 佛弟子已對佛法內容進行歸類研究, 其內容原本放置經藏中流傳下來, 在經藏確定後, 《阿毗達摩》被分開整理, 由此意味著《阿毗達摩》也能表現法的真實與實性, 說一切有部主張《阿毗達摩》是佛說。<sup>18</sup>佛陀因材施教、因病施藥, 根據不同請法對象與場合, 使用不同的詞語來說法, 阿毗達摩將諸法進行分門別類,<sup>19</sup>把經藏中佛陀開示的錯綜複雜之諸法, 條理清晰、有系統地分析統整, 並且運用一個精準的術語來表達。<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> 平川彰著、莊崑木譯:《印度佛教史》, 頁 80。

<sup>18</sup> 同前註。頁 124。

<sup>19</sup> 《阿毗達摩》把一切的究竟法分別為四大類: 心法 (*citta*)、心所法 (*cetasika*)、色法 (*rūpa*)、涅槃 (*nibbāna*), 前三種是有為法, 最後一種是無為法。瑪欣德尊者編譯:《阿毗達摩講要》(台南: 台灣南傳上座部佛教學院, 2015 年), 頁 1-65。

<sup>20</sup> 同前註。

### 第三節 問題意識與歷來重要研究成果回顧

#### 一、問題意識

漫長輪迴無窮盡，無始亦無終，厭者相會親者離，無常無自性，眾生於此劇苦痛，淚溢四大洋，無明矇蔽貪愛縛，五毒厄難湧，心生厭倦欲捨離，以獲得解脫。

佛陀於止觀之中，獲得解脫，而後，將其解脫之法，宣說並教導予世人。佛陀說法之目的，為在家者得現法安樂，更為眾生得解脫生死，達涅槃境。邁向覺醒之道，必經聞、思、修，此三步驟，缺一不可。聽聞正法由親近善士而得，理解正確無誤之見地為思維與禪修之根基，然而，再多的聞、思，若無修持，僅是佛法知識與佛學名相的堆疊收集，就覺醒解脫而言，並無助益。猶如熟背樂理知識之人，卻無法以靈活手指飛躍於黑白琴鍵上，準確精湛地彈奏樂曲。聞與思是為了無錯謬的實修，唯有透過重複不斷地實際禪修練習，才能回復原本澄淨明覺之自心，並且親證佛陀的智慧。

欲出離輪迴苦海，必須依循佛陀指導之法，有系統次第修持，逐漸去除五蓋等遮障，運用穩固覺知與智慧法眼，洞察一切顯相之本質與親證自心。這斷盡諸漏，趨向解脫，達涅槃境之法，即為三十七菩提分法。<sup>21</sup>有鑑於此，筆者將著重於禪修面向來探索三十七菩提分法，如何調伏自心，解脫輪迴之鎖鏈。

佛教禪法依修持方式，分為止禪與觀禪。非佛教宗派也有止禪，而觀禪則為佛教特有的禪法。止禪 (*samatha*) 音譯：奢摩他，義譯：止；寂止；止息；平息；滅法。詞義與定 (*samādhi* 音譯為三摩地) 接近。止被定義為八定裡的「心一境性」 (*cittass'ekaggatā*)。止禪是以一個所緣為定錨，讓心從散亂外放的狀態，轉而向內收攝並且寧靜安定下來，以訓練心的專注與平穩，目的為培育穩固的定力，作為修

---

<sup>21</sup> Rupert Gethin 著，賴隆彥譯，《佛教基本通》(臺北：豫實文化，2009年)，頁201-233。

習觀禪之基礎，唯有寧靜寂靜的心靈品質，才有助於觀禪。觀禪(*vipassanā*)音譯：毗婆舍那，義譯：洞察；觀；內觀。巴利語接頭詞 *vi* 有分開；分別之意。觀禪是直接地從各種不同方面，一項項一項項、一瞬間一瞬間地來照見 (*vividhākārato dassana*) 諸究竟法的緣起、苦、無常與無我，導向揭開諸究竟法真實本性的慧心所 (*paññā*)，親身體驗佛陀所發現及教導的真諦。<sup>22</sup>因此，筆者想進一步探究以下問題：

西方正念療法與佛陀教導的正念之定義有何差異？其修習目的是否相同？記載佛陀教導正念的經典有哪些？修持者需抱持什麼態度？佛陀是否教導弟子於修持正念時，抱持著不評判、無檢擇之態度？修持正念時，應具備什麼環境？佛陀教導的正念修習內容及方法有哪些？正念的修持是止禪還是觀禪？修持正念帶來哪些利益？正念與正知有何不同？遇任何人事物皆不評判是否為無明？無明與智慧兩者背道而馳，若於應做選擇之際而不做出判斷選擇，是否有助於滅除煩惱痛苦而走向解脫？若應適時判斷選擇，那麼如何擇法為智慧之舉？

佛陀教導的正念修持即是四念處，四念處為三十七菩提分法之一，三十七菩提分法為七組系統：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。於解脫道上，三十七菩提分法如此重要，那麼各品的定義與內容為何？在邁向解脫道上各扮演什麼樣的角色？彼此之間如何相輔相成以發揮最大助益？而正念與四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道之干涉為如何？

## 二、歷來重要研究成果回顧

本節檢視歷來學術界重要專書著作、期刊論文與國內碩博士學位論文。三十七

---

<sup>22</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》(嘉義縣：法雨道場，2015年中譯修訂版)，頁 315-316。

菩提分法的專書著作並不多，在上座部教導禪修的書籍中，能見部分分支系統的探討。筆者以三十七菩提分法之專書著作為主，只探討部分分支系統的書籍則不列入。而國內碩博士學位論文，至目前為止，並無以三十七菩提分法為主題之研究。

釋聖嚴法師撰：《三十七道品講記》<sup>23</sup>書中對於三十七菩提分法，皆一一詳細說明。三十七菩提分法是佛陀法教的基礎修行方法，若依此三十七法循序修習，即可獲得解脫。原則上，屬於聲聞法，而從大乘佛法之立場來看，則是成佛的菩薩法。七個修持階段為：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道，在每一階段之中也有其次第性，如此一個層次一個層次地往上修。聖嚴法師認為，由於此為次第法門非頓悟法門，中國禪宗不把次第當成是究竟的，因而不講述次第法門，但並不否定三十七菩提分法修行次第的功能。聖嚴法師嘗試將此次第法門做為頓悟法門之基礎，以三十七菩提分法來著手練習，以作為頓悟的禪法之接軌，來利益更多不同根器之行者。

釋證嚴法師著：《三十七道品講義》<sup>24</sup>中提到三十七菩提分法為學佛者不可或缺，將三十七菩提分法譬喻為一顆菩提大樹；四念處喻為菩提種子；四正勤喻為種植者；四如意足喻為菩提芽；五根五力喻為樹根、樹幹、枝葉；七覺支喻為開花；八正道喻為結果。證嚴上人在靜思精舍，以淺顯易懂又生活化的口語字眼，結合人際關係、環保、生命教育等生活中事例來為弟子講說，鼓勵大眾實踐去惡行善在日常生活以及菩薩道中。而在禪修方面，並無進一步談論。

雷迪大師 (*Ledi Sayādaw*) 著：《三十七道品導引手冊》<sup>25</sup>主要講述三十七菩提分法的意義與旨趣。雷迪大師認為這三十七菩提分法應以精進和決心來實修，不一

---

<sup>23</sup> 聖嚴法師：《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2011年。

<sup>24</sup> 證嚴法師著：《三十七道品講義》，台北：慈濟文化，1991年。

<sup>25</sup> 雷迪大師 (*Ledi Sayādaw*) 著、蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，臺北：方廣文化事業有限公司，2017年2月3版2刷。

定要固守既定的修行次第，而在修持四念住的直觀法門中，著重於身念住的修習，認為在佛法中，成功修習身念住是支配心靈的首要階段，透過身念住的修習，使心靈平靜後，再修習禪定與直觀，修行工夫會非常有成就。另外，依《人施設論》與《增支部》，說明遇見佛法的四類人：敏銳的智者、<sup>26</sup>廣說的智者、<sup>27</sup>未了的行者、<sup>28</sup>文句的行者，<sup>29</sup>如何契入或證得道與果。以未了的行者而言，如實修習三十七菩提分法，可在今生成為預流道聖人，若於修行上鬆懈，只有當他轉生天界後，才可能成為預流道的聖人，如果迷失或離開三十七菩提分法的修持，不幸往生，若能遇見未來佛，仍可從世間的痛苦中解脫。以文句的行者而言，若能如實修習三十七菩提分法，來世轉生天界後，可於現階段的佛法時期證入解脫。

R M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening* :<sup>30</sup>基於古代的 *Pāli* 文學資料來探討佛陀教導離苦之道。將三十七菩提分法之七組系統，有條理地詳盡說明各道品的巴利語以及非巴利語之定義與信念，而各道品的內容可分為兩層次：基本釋義與擴大延伸，也詳列南、北傳經典出處及要義，並進一步探討哲理思辨，以《阿毗達摩》與註釋書之論師們注解來輔助釋義，細說修持方式，於生活中的實踐方法以及對身心之助益，最後，予以統整分析。對於學習理解三十七菩提分法有極大助益，為此研究之重要文獻。

---

<sup>26</sup> 敏銳的智者(*Ugghatitaññū*)：親見佛陀，只要聽聞簡短的開示，就能證得神聖的道與果。同前註，序 5-頁 28。

<sup>27</sup> 廣說的智者(*Vipañcitaññū*)：聽聞簡短的開示，還需要詳加解釋，才能證得道與果。同前註。

<sup>28</sup> 未了的行者(*Neyya*)：聽聞簡短的開示與詳細的解說，還須要精研教義，並且日以繼夜地修習，才可能契入道與果。同前註。

<sup>29</sup> 文句的行者(*Padaparama*)：縱使遇見佛法，並且全心投入法的研究與修行，還是不可能在今生證入道與果。其一切作為，只是積累習氣與潛能而已。若在修習止或觀的時候，往生了，並且再生為人類或天人，屆時，才可能從此世與佛法相逢的機緣中，由世間的痛苦中解脫出來。同前註。

<sup>30</sup> R M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening*, in England : Oneworld Publications, This edition O R.M.L. Gethin 2001 Previously published by E. J. Brill 1992 Converted to digital printing 2003.

楊郁文教授撰寫的〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉<sup>31</sup>中，首先是彙整印順導師有關三十七菩提分法的開示與論述，而後發表三十七菩提分法之研究心得。印順導師有關三十七菩提分法的開示與論述之部分為：(1) 隨順經、論講解法義，以《寶積經講記》、《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》、《攝大乘論講記》、《大乘起信論講記》、《辦法法性論講記》闡述之。(2) 尊宗經、論申論法義：以《成佛之道》第四章「三乘共法」、第五章「大乘不共法」之內容來說明。(3) 抉擇論典的殊勝法義：《說一切有部為主的論書與論師之研究》以八正道攝三十七菩提分法；以止觀攝八正道，以慧為主的修證，就是「如實覺」緣性、寂滅、空無我、一切法性等之道的實踐。(4) 抉擇大乘經典殊勝法門：是菩薩行的見地，菩薩遍學一切法，三十七菩提分法是菩薩法之一，但須與般若不可得相應，以無相行與自作證法性空、寂滅、涅槃乃至成佛。(5) 抉擇聖道——解脫道、涅槃道：由《空之探究》、《如來藏之研究》來探討空性、佛性與究竟涅槃之關係。文中，楊郁文教授將三十七菩提分法以系統化方式來解說運用實踐之次第，並提出三十七菩提分法是「道跡次第整然有序」之行道，透過實際修習實踐，可快速作證諸漏盡，自證究竟涅槃。

林崇安教授在〈正法與三十七菩提分法的實踐〉<sup>32</sup>中，談到三十七菩提分法為勝義正法，由三藏來延續，使更多修習者得以修證。以五道（資糧道、加行道、見道、修道、究竟道）的次第來說明七組分支系統，另以七清淨來說明修行者淨化心的過程，亦詳細說明實踐三十七菩提分法之要點是以戒律為基礎，不斷地修習止觀於身心現象上，方能親證涅槃的究竟實相。

---

<sup>31</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》（新竹：正聞出版社，2000年），頁63-104。

<sup>32</sup> 林崇安：〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》第11期，1998年，頁49-72。

## 第四節 研究方法與論文架構

### 一、研究方法

經藏與律藏，是佛弟子結集紀錄佛陀所說而成，而論藏是由修行有成的論師們對於經藏與律藏之分析解說而成，各論師或祖師大德依於個人學習、見解及心得不同而解經的切入面亦產生差異。環伺現代大眾，大多是以論師或祖師大德的作品為學習佛法之依據，卻極少追本溯源，閱讀理解佛陀當時教導，畢竟經、律的原文為巴利語或梵語，在當時翻譯為漢語時，譯師們所使用的漢字，未必能使現代人易於閱讀理解，使得世人常感望文深義。

佛陀入滅後，其弟子為背誦流傳之便，詞句力求精簡，精簡文句中，卻富含極深廣意涵。然而，隨著法教分向傳布與流變，漸次有不同的憶持與解釋。<sup>33</sup>四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等，若僅以言簡意賅的《阿含經》為研讀指南，要詳加理解，頗為困難，歷來中日佛教學者對此等解釋，有時只是譯語上的說明，如今亦有學者加以詮釋。<sup>34</sup>經中許多法義，須透過實修才能證得，不易由閱讀文字而理解，這使得大多數人無興趣理解，或曲解法義。現今大眾，往往由字面來解明經文，另添加個人揣測之意來闡述經義，造成誤己誤人。

為避免扭曲錯解文字原意，或在詮釋解析上獨斷偏失，期望回歸佛陀最初教導之意，研究題材著重於經藏系統，研究方法採用文獻學、佛法教義學、哲學思想，三層綜合，交互支持，來探究佛陀指引之菩提道。<sup>35</sup>研究方法如下：

---

<sup>33</sup> 觀淨比丘著：《復歸佛陀的教導（一）》（彰化：正法律學團，2004年），序3。

<sup>34</sup> 佛光大藏經編修委員會主編，宇井伯壽：《阿含藏·附錄上》，《佛光大藏經》（高雄縣：佛光文化，2004年11月出版8刷），頁129。

<sup>35</sup> 比丘觀淨著，《復歸佛陀的教導（一）——兼論印順法師的詮釋》（彰化：正法律學團，2004年），頁。

(一) 文獻學為義理研究之基礎。蒐集相關聖典文獻，以北傳《阿含經》與南傳《尼柯耶》為主要研讀文本，用精審態度來詳細閱讀理解，發掘其中要義。見關鍵佛學名相或經義不明之處，回歸至羅馬轉寫體之巴利語，查閱水野弘元《增補改訂パーリ語辭典》、蔡奇林《實用巴利語文法》，或莊春江工作站，將文字拆解，找出單字原形，透過分析文法之性、數和格變化，再將文字組合，從中理解與釐清字義。

(二) 佛弟子傳承了聖典的智慧，所提供寶貴的解釋，作為佛教聖典解釋學的基礎。依解釋學，以佛弟子對於聖典的論註與其教學傳統，以及現代的研究成果作為參考，來協助詮釋佛法教義之意涵，探討佛陀教導的菩提道。

(三) 彙整歸類以上文獻資料，反覆梳理經文要義，分析並且傳達隱含於經典文字中之豐富哲學思想。

(四) 整理分析正念與三十七菩提分法之關係，進一步探究如何落實佛陀教導於修持中。

## 二、論文架構

本論文共五章，分別為：

第一章「緒論」，分成四節。第一節「研究動機與研究目的」。「研究動機」：引發筆者研究的最初動機是探索正念的定義與根源，發現正念為三十七菩提分法之一，進而促使探究正念與三十七菩提分法之關係，因而以此為研究主題。「研究目的」：本研究以禪修面向來探討三十七菩提分法，預設達成目的為運用正念以及三十七菩提分法之修持，以助於調伏自心，解脫輪迴鎖鏈。第二節「研究背景與研究範圍」。「研究背景」：廣泛概述佛陀教導的正念之相關資訊。「研究範圍」：以初期佛教聖典為主要研究範圍，著重於經藏系統，另以《阿毗達摩》輔助釋經。第三節「問題意識與歷來重要研究成果回顧」。「問題意識」：提出筆者心中疑惑以及欲探

索之問題。「歷來重要研究成果回顧」：蒐集彙整三十七菩提分法之歷來學術界重要專書著作與期刊論文。第四節「研究方法與論文架構」。「研究方法」：採用文獻學、佛法教義學、哲學思想，三層綜合，交互支持。「論文架構」：簡述每一章節內容概要。

第二章「正念在初期佛典之概述——以《大念處經》為主」，分成三節。第一節「正念在經典之樣貌」：說明佛陀教導正念的經文出處以及佛陀講授正念的地點與教導目的。第二節「修習正念之方式」：依所緣而區分為身、受、心、法四個念處，說明修持四念處應具備的態度、環境以及觀修方法。第三節「修習正念之利益」：說明經文中，佛陀預告修持四念處將帶來的利益成果。

第三章「三十七菩提分法之探討」，本章重點為探討佛陀所指引通往覺醒之道的三十七項要素，即三十七菩提分法。其可區分為七組系統：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。將五根與五力合併為一節，其他每組系統各為一節來論述，依序探討每組系統中各品的內容與特質，於解脫道上扮演之角色。

第四章「正念與三十七菩提分法系統之交涉」，探究正念與四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道之交涉。將五根五力合併於同一節中談論，故此章共為五節。第一節「正念與四正勤之交涉」。第二節「正念與四神足之交涉」。第三節「正念與五根五力之交涉」。第三節「正念與七覺支之交涉」。第四節「正念與八正道之交涉」。

第五章「結論」，為三節。第一節「研究結果」：為前四章之回顧與總結。第二節「研究限制」：描述此研究受限與不足之處。第三節「未來展望」：敘述筆者心中對此研究之未來期許。

## 第二章 正念在初期佛典之概述—以《大念處經》為主

### 第一節 正念在經典之樣貌

關於初期佛教正念的出處，南、北傳經典都有保存，編排上不一致。南傳為巴利經藏《長部》第二十二經《大念處經》，又名《四念處經》。巴利三藏另有《中部》第十經《念處經》，在北傳漢譯大藏經則是收放在《中阿含》卷二十四。《大念處經》與《念處經》內容大致相同，皆記載並且闡述佛陀教導正念的義理與完整的止觀禪修方式，為佛陀教導正念之經文代表，而相異之處在於前者篇幅較長，解說法念處的四聖諦部分更為詳盡。<sup>36</sup>因此，筆者選擇南傳巴利經藏《長部》第二十二經《大念處經》作為此章研讀文本。

佛陀講授正念的地點是在拘樓國(*kurūsu*)的劍磨瑟曇城(*kammāsadhammā*)。<sup>37</sup>在《大念處經》經文之首，開宗明義指出：修習四念處為調伏世間貪欲和憂惱，是直接通往涅槃的一條道路(*ekāyano ayam-maggo*)。<sup>38</sup>

為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即四念處。<sup>39</sup>

佛陀教導正念之目的為：

<sup>36</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》（嘉義：香光書鄉，2006年再版），序2。

<sup>37</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊7，頁275。

<sup>38</sup> *ekāyano ayam-maggo* 註釋書舉出多種解釋：1.是單一的道路，不分岐的路，循此路可達解脫。2.獨自行走之路，無有同伴。3.此是「那個人的路」，即這條路是佛陀發現的。4.此是「唯一的路」，它只導向唯一的目的地——涅槃。它可以譯為「唯一的路」、「單一的路」、「無比的路」、「直接的路」。性空法師講述，《念處之道——大念處經講記》（嘉義：香光書鄉，2006年再版），頁49。

<sup>39</sup> 南傳大藏經編譯委員會著、元亨寺漢譯：《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊7（高雄市：元亨寺妙林出版社，1994年出版），頁275。

佛陀教導正念之目的為：

- 一、使眾生清淨 (*sattānaṃ visuddhiyā*)。
- 二、超越憂愁悲泣 (*soka-paridevānaṃ samatikkamāya*)。
- 三、滅除苦痛憂惱 (*dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya*)。
- 四、獲得真理 (*ñāyassa adhigamāya*)。
- 五、現證涅槃 (*nibbānassa sacchikiriyāya*)。

## 第二節 修習正念之方式

「四念處」又譯作四念住、四念處觀、四意止、四心意所止，<sup>40</sup>為正念與觀智的完整禪修方法，等同於修習八正道的七道支——正念。由經文可得知，佛陀先教導了止禪，而後才教導觀禪。首先，練習將心安定下來，再以穩固的專注力與見地來進行觀察分析內外之生住異滅，即為止觀雙運，並且著重於觀。依觀照所緣，由粗至細，分為四個面向：身念處 (*kāyānupassanā*)、受念處 (*vedanānupassanā*)、心念處 (*cittānupassanā*)、法念處 (*dhammānupassanā*)。每個念處中，又細分成多種禪修方式，每個禪修方式都能幫助我們捨離煩惱痛苦。其共同要義，是將注意力清楚地安放於所緣上，具有正念地觀照。

或於內身之觀身而住；又於外身之觀身而住；或於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；又於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。

尚又對於智識所成及憶念所成，皆會「有身」之思念現前。彼當無所

---

市：元亨寺妙林出版社，1994年出版），頁275。

<sup>40</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，序2。

依而住，且亦不執著世間之任何物而住。<sup>41</sup>

此為經文中四個念處的定型句，依觀照所緣（身、受、心、法）之不同而相互替換。每一念處的觀禪，皆包含：觀內、觀外、觀內外；觀生法、觀滅法、觀生滅法。由觀察自己開始，再將注意力由狹窄的聚焦，延伸擴大至身體之外，至觀察他人，進而觀察自己與他人或外在，觀其生起的本質；滅去的本質；生起至滅去的本質。以身念處為例：內身，是指向內觀照自己的身體，身體是由一群群的色聚與名聚所組合而成，並且不斷地生滅變化，沒有實體。眾生被密集概念蒙蔽，生起執取貪著而輪迴生死。禪修者依法修習，破除密集，看清真相，捨離貪欲憂惱而得身心自在。外身：是指向外觀照他人的身體，我們對他人的身體因貪愛執取而產生痛苦憂惱，以觀智照見他人的身體是名法與色法組合而成，為名色之相續，有生有滅，故無常；不斷受到生滅的逼迫，即為苦；沒有人、眾生、永不變的自我存在，故無我。如此反覆觀照，以去除貪愛執取與痛苦憂惱。內外身：不斷地重覆觀照內外身，依四步驟進行：1.觀照內在與外在的色法。2.觀照內在與外在的名法。3.觀照內在與外在的名法色法。4.觀照內外的名色法只是名色不斷地相續，沒有實質的人、我、眾生之存在。<sup>42</sup>

這四個念處的關係密切，不論修習任何一個念處，其他三者都會出現，並且結合在一起，無法截然分割。不同的修習法，並不衝突矛盾，而是彼此相互增上，促使定慧漸趨成熟圓滿而達到解脫。感受不離身、心，身與心兩者互相影響，身是心的依靠與展示處，在以心來觀照身念處的同時，也會因察覺到種種感受而生起各種心。<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊7，頁275-290。

<sup>42</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁154。

<sup>43</sup> 同前註，序2-3、65-66。

於身觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，——於受  
觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，——於心觀心  
而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，——於法觀法而住，  
精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱。<sup>44</sup>

經文中提醒，不論修習何種念處，皆須具備三種關鍵態度：

- (一) 精勤：保持熱忱，並且持續努力。
- (二) 正知：具有意識地清楚觀照所緣。
- (三) 正念：保持正念，並且不忘失所緣。

除了以上三種態度之外，在許多近代專書著作中，也另將「捨離世間之欲貪、苦惱」列為具備關鍵態度之中。筆者回歸原典，查閱「捨離世間之欲貪、苦惱」之巴利語為 *vineyya loke abhijhādomanassaṃ*。*vineyya* 為調伏，而《漢譯南傳大藏經·長部二》之《大念處經》則漢譯為捨離，於此在文字意涵上有些許出入。水野弘元著《增補改訂パーリ語辭典》巴利語 *vineyya* 為動詞願望式，意為希望調伏或應該調伏。<sup>45</sup>若作為希望調伏來解釋，則將欲貪、苦惱視為修持四念處希望達成的目標；若作為應該調伏來解釋，則視為第四項的關鍵態度。

## 一、身念處

身念處 (*kāyānupassanā*)。將此字彙拆解，*kāya* 身體。*anu* 為接頭字，隨著；順著。*passanā* 觀察；看。*kāyānupassanā* 隨著身體來觀察身體的實相，以身體為所緣，專注地以智慧觀察其種種生滅現象。又譯作「身隨觀」。身念處著重觀照色法，

<sup>44</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 275。

<sup>45</sup> 水野弘元著：《增補改訂パーリ語辭典》，頁 295 左欄中。

但只觀身或色法並無法達到證悟涅槃，必須也觀照名法之無常、苦、無我。<sup>46</sup>四個念處中，每個念處都要觀照名色法，只是著重點不同而已。<sup>47</sup>

比丘往森林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐身正直，思念現前。<sup>48</sup>

在環境方面，佛陀列舉三處，建議比丘前往：(1) 林野；森林；遠離村落處 (*arañña* 音譯為「阿蘭若」)。(2) 樹下 (*rukhamūla*)。(3) 空屋；偏僻處 (*suññāgāra*)。此三處共同點，皆為遠離人群與喧擾，至不被打擾的安靜處所。對初學者而言，環境的選擇尤其重要，有助於心的收攝與專注，而對於已穩定的修持者而言，即使在吵雜喧嚷處或任何環境都能專注。<sup>49</sup>

在姿勢方面，為結跏趺坐並且正直身體。佛陀教導以穩定舒適的姿勢來避免五蓋，幫助身心導向寧靜，身體姿勢影響著身體健康與情緒心境。結跏趺坐之巴利語 *pallaṅkaṃ ābhujitvā* 為交叉彎曲，經文中，並無清楚記載或無詳細說明雙腳如何交叉彎曲，無法得知佛陀當時教導雙腳姿勢為散盤、單盤、雙盤亦或為其他跪姿。至於雙腳以何種姿勢來進行禪修，對身心最為有益無害，至今仍是眾說紛紜。

在呼吸方面，為思念現前 (*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*)。 *parimukhaṃ* 在面前，建立念在面前之意。經文對此，並無說明，有些譯本並無將此句譯出。因此，筆者另以《清淨道論》為補充說明：面前的部位，是指鼻端或嘴唇以上至鼻孔以下。將注意力放置於鼻息，使呼吸成為所緣，是穩固注意力與收攝自心的止禪，為進行

---

<sup>46</sup> 無我：為佛教獨到見地。「無我」可被解釋為兩種意涵：沒有我（無我）、不是我（非我），一般以非我解釋無我。水野弘元著，香光書鄉編譯組譯：《佛教的真髓》（嘉義：香光書鄉出版社，2002年），頁 277-282。

<sup>47</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 148。

<sup>48</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 275。

<sup>49</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 96。

觀禪前的準備。

依經文內容，將身念處的修習方式及內容整理區分為：

(一) 出入息 (*ānāpāna*) 音譯為安般念；安那般那，意譯為呼吸。將注意力持續專注於呼吸上。亦屬於十隨念之一。能對治散亂、昏沉。佛陀將觀呼吸時的專注力，譬喻為熟練的轆轤匠，在工作中時時刻刻將注意力聚焦於所緣的精準專注之態度。

正念而入息，正念而出息，或長入息，而知：「我在長入息。」又長出息者，知：「我在長出息。」又短入息，知：「我在短入息。」又短出息者，知：「我在短出息。」修習：「我覺知全身而入息。」修習：「我覺知全身而出息。」修習：「我止身行而入息。」修習：「我止身行而出息。」恰如熟練之轆轤匠或轆驢之弟子，或長轉（轆轤）者，知：「我在長轉。」或短者，知：「我在短轉。」<sup>50</sup>

其方法為四步驟：

1. 覺知出入息：出息時，清楚知道正在出息；入息時，清楚知道正在入息。
2. 覺知出入息的長短：長出息時，清楚知道正在長出息；短出息時，清楚知道正在短出息；長入息時，清楚知道正在長入息；短入息時，清楚知道正在短入息。
3. 覺知出入息的全身 (*sabbakāya*)：有把念建立於觸點上，清楚覺知每一個出息與入息之開始、中間至結束的整個過程。
4. 止身行而入出息：覺知身行（入出息）的平靜。放鬆而專注地覺知微息的流動，當念力增長時，呼吸自然變得微細平靜，而逐漸提升定力。

修持中，不掉舉、不散亂、不升起迷惑，不執取亦不用力控制呼吸，僅是清楚

---

<sup>50</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 275-276。

地覺知著呼吸本身。洞察著呼吸的變化，或許身體因自身的呼吸以及外在空氣的流動而微微晃動，體悟呼吸以及自己的身體並非能由自己完全掌控，而逐漸鬆動對身體的執著。

(二) 四威儀 (*iriyāpatha*) 舉止行為；威儀路徑。清楚觀察並辨別行、住、坐、臥時的姿勢與身體任何動作，同時覺察內心意識，以智慧觀照名法及色法為無常、苦、無我。

於行者，知：「我在行。」又於住者，知：「我在住。」於坐者，知：「我在坐。」於臥者，知：「我在臥。」又此身置於如何之狀態，亦如其狀態而知之。<sup>51</sup>

(三) 正知 (*sampajāna*) 正知的；明覺的；有意識的。漢譯本譯為「正智」。是指心有意識地清楚明確知道之狀態。此修習方式重點於保持正知，是指對正念專注力的覺察能力，也就是具有檢視正念是否仍專注於所緣上或已失念的能力。<sup>52</sup>有意識地清楚明確知道自己是否仍以正念來觀照身體的任何動態活動，如向前行或返回、向前看或向旁看、彎曲或伸直肢體、穿袈裟、持外衣及鉢、吃、喝、咀嚼、嚐味、大小便、走、站、坐、睡、醒來、說話、沉默，透過觀察並能清楚知道身體肌肉之緊繃或放鬆、延伸或縮收，以及每個動作或身體感受之生、住、滅。

不論行往歸來，亦由於正智而作；彼觀前、顧後，亦由於正智而作；彼於屈、於伸，亦由正智而作；彼於著僧伽梨（袈裟）衣、鉢，亦由於正智而作；彼於食、飲、咀嚼、嘗味亦由於正智而作；彼於大、小

<sup>51</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 276-277。

<sup>52</sup> 越建東：《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》（高雄：國立中山大學出版社，2018 年初版），頁 211。

便，亦由於正智而作；彼於行、住、坐、臥、醒、語、默，亦由於正智而作。<sup>53</sup>

(四) 厭逆作意 (*paṭikūlamānasikāra*) 即為不淨觀，又譯為觀身分，屬十隨念中的身至念。*paṭikūla* 厭逆；厭惡。透過修習不淨觀而產生的憎嫌厭惡感，來去除對自他身體的執著貪愛。佛陀將皮膚譬喻為袋子，從頭到腳之間的臟腑器官譬喻為袋子內的各種豆類穀物，需以智慧來清楚辨別袋子內裝滿的各種穀粒，以慧眼觀察身體之不淨，體悟身體是由種種不淨汙穢的部位以及臟器組合而成，無一處是美麗且吸引人的。經文列舉出檢視身體的項目：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。

於皮覆包充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，知：「於此身有髮、髦、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液、唾液、粘液、關節液、尿。」猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豆類、胡麻、糙米，具眼者開解之，得觀察：「此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豆類、此是胡麻、此是糙米。」<sup>54</sup>

(五) 界作意 (*dhātumānasikāra*) 又譯為四界分別觀。*dhātu* 界；要素；元素。

<sup>53</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 277。

<sup>54</sup> 同前註，頁 278。

觀察身體同時具有地、水、火、風四種元素。觀察地的堅固特性、水的流動特性、火的溫度特性、風的移動特性，並且一一識別三十二身分的四界。

從界（要素）、如存在、如志向而觀察此身，即知：「此身中有地界、水界、火界、風界。」猶如熟練之屠牛者，或屠牛者弟子之殺牛，於四衢道，片片分解已猶如坐。從界、如存在、如志向而觀察此身，〔知〕：「此身有地界、水界、火界、風界。」<sup>55</sup>

1. 地界（*paṭhavīdhātu*）特相是硬，有如地一般堅硬，能作為其他元素的支助或立足處，任何色法必須依地界而存在，近因是水、火、風三界。身體的地界為：骨骼、牙齒、指甲、腱等。

2. 水界（*āpodhātu*）具流動性，能與其他物質融合在一起。身體的水界為：血液、淚水、鼻涕、汗、唾液、尿液等。

3. 火界（*tejodhātu*）具溫度，能被體驗為熱或冷，亦可使其他色法成熟，也具有維持的特性。身體的火界為：體溫。

4. 風界（*vāyodhātu*）是移動及壓力的元素。其特相是支持（*vitthambhana*）；能導致色法從一處至另一處地移動。身體的風界為：呼吸、腸中氣體。<sup>56</sup>

（六）九種墓地觀（*nava sīvathikā*）觀想自己或他人的身體是一具剛到墓地的死屍，從逐漸膨脹、瘀青、流膿、腐爛，被各種動物啄食啃咬，筋肉敗壞、骨骸離散，至白骨無存的變化過程，以去除對身體的執著與貪愛，並且體悟無常與無我。

恰如得觀遺棄於塚間之死屍，死後經一日二日乃至三日，膨脹成為青

<sup>55</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊7，頁278-279。

<sup>56</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁231。

黑、腐爛，彼注視此身，〔知〕：「此身不脫如是法（性質），而成為如是者。」如是，於身觀身而住。復次，恰如得觀遺棄於塚間之死屍，被鳥所啄、或鷹所啄、或鷲所啄、或犬所喰、或豺所喰，乃至各種生類之所喰。彼注視此身，〔知〕：「此身不脫如是法，而成為如是者。」……復次，恰如得觀遺棄塚間之死屍，由於具有血肉而筋連結於骸骨……乃至……無肉之附著血而筋連結骸骨……乃至……無血、肉，唯筋連結骸骨……乃至……〔關節〕解散，手骨於此處，足骨於彼處，髌骨於此處，腿骨於彼處，盤骨於此處，背骨於彼處，頭蓋骨在彼處，骸骨散在四方八面。彼注視此身，〔知〕：「此身不脫如是法，而成為如此者。」……復次，恰如得觀遺棄塚間之死屍，初如螺色之白骨……乃至……經過一年，骸骨堆高……乃至……骸骨粉碎敗壞，彼注視此身，〔知〕：「此身不脫如是法，而成為如此者。」<sup>57</sup>

世界各地喪葬文化不同，處理遺體方式亦有差異，至今台灣，大多無法親自至墓地，透過觀看屍骨腐化的漫長過程來修習，但仍可透過查閱觀看照片，運用取相的方式，以腦海或心中產生的似相來修習死隨念。

佛陀當時教導不淨觀，目的是為了幫助比丘對治貪愛，遠離欲愛糾葛之煩惱痛苦，以及體悟身體的無常及生命的滅逝。當站在死亡之線，得知自己僅是世上成千上萬屍骨之一，甚至最後，就連骨灰也灰飛煙滅，那些生命中種種強烈貪愛慾望之抓取所帶來的諸多煩惱痛苦，也就顯得如塵埃般地微不足道。

在諸多著作中，視身念處為一整套具有順序、漸進式的完整修習系統，以觀身不淨為身念處之最終目的，將身念處定義為對治清淨的「不淨觀」。但，若將身念

---

<sup>57</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 279-281。

處的修持方法，拆開來獨立看，僅有厭逆作意與九種墓地觀的修持為不淨觀，而其他修持目地包含緣起、苦、無常與無我，不淨觀只是身念處修習中的一部份。因此，筆者認為身念處並非完全和觀身不淨畫上等號，不應以偏概全。經文中記載：曾有六十位比丘聽聞佛陀講述不淨觀與其修持功德，勤加修持，因厭逆色身，而自殺或叫他殺，佛陀見比丘轉少，聽聞阿難轉述後，改教導出入息。<sup>58</sup>因此，佛陀教導身念處的用意，並非僅要我們鄙視厭惡自己與他人的身體，而是以另一種視野角度，來觀察平時無法看到的面向，平衡我們對自他身體的貪愛執著。倘若身念處只著重於不淨觀的修習，或僅以觀身不淨的方向來解讀，以鄙視厭惡之意涵來詮釋，即偏往一端，亦違反佛陀教導之中道。

生活中許多行為與事務需經由身體來執行，身體為我們帶來便利性，卻也帶來許多困擾不便，此生中，我們花費許多時間、金錢在維護這個身體，吃飯、運動、看醫生、理髮、塗抹防曬保養品等，而現今科技日益進步，醫學美容與預防醫學的興盛，更提供多種維持身體外觀及內在器官健康狀態的方式，但無論如何費盡心力，它始終是不斷地往老化與死亡方向中變動著。

身體是感受的接收器，一切萬事萬物皆須透過身體來體驗認識，而身體也最容易使我們產生執著，缺乏訓練的人，會誤認為這是我的身體，或誤認為身體就是我。透過身念處的修習，經由反覆覺知當下的呼吸，保持正知地觀察身體姿勢及行為動作，以意念將身體切割劃分為各部位以及更微細單位，或拆解回歸各種元素來審視身體，以加快時間軸的變化來隨觀屍體腐壞過程，即能體察身體並非一個單獨存在之實體，其本質為一個同時仰賴各種條件組合而成的聚合物，並且它具有不斷地生滅之無常變化性，破除對自他身體執以為實的假相，消弭對於感受、心念想法以及一切現象之執取，心中貪愛痛苦之枷鎖束縛也因此鬆脫。

---

<sup>58</sup> 《雜阿含經二》卷 29，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1205-1208。

## 二、受念處

受念處 (*vedanānupassanā*) 又譯作受隨觀，隨著身心的感受來觀察感受的本質。*vedanā* 受；感受，巴利語 *vedanā* 即有痛苦之意。受是指直接與完全地體驗某種感受，包含了身體的感受與精神上的感受，隨著感受清楚覺知當下剎那間的體驗，並觀察辨識身或心產生的樂受、苦受、不苦不樂受之生、住、滅狀態。

若在感樂受，知：「我在感樂受。」在感苦受者，知：「我在感苦受。」  
在感不苦不樂受者，知：「我在感不苦不樂受。」若在感肉體之樂受者，知：「我在感肉體之樂受。」又在感精神之樂受者，知：「我在感精神之樂受。」或在感肉體之苦受者，知：「我在感肉體之苦受。」又在感精神之苦受者，知：「我在感精神之苦受。」或在感肉體之不苦不樂受者，知：「我在感肉體之不苦不樂受。」又在感精神之不苦不樂受者，知：「我在感精神之不苦不樂受。」<sup>59</sup>

在《阿毗達摩》中，將感受分五種：樂、苦、悅、憂、捨。身體的樂受為「樂」(*sukha*)，心的樂受為「喜悅」(*somanassa*)，身體的苦受為「苦」(*dukkha*)，心的苦受為「憂惱」(*domanassa*)。

(一) 樂受 (*sukha-vedanā*) 是體驗可喜的觸所緣，作用是增長相應法，現起是身體之愉樂，近因是身根。

(二) 苦受 (*dukkha-vedanā*) 是體驗不可喜的觸所緣，作用是減弱相應法，現起是身體遭受痛苦，近因是身根。

(三) 悅受 (*somanassa-vedanā*) 是體驗可喜 (或造作至可喜) 的所緣，作用

---

<sup>59</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 281-282。

是體驗所緣之可喜，現起是內心愉悅之狀態，近因是輕安。

（四）憂受（*domanassa-vedanā*）是體驗不可喜（或造作至不可喜）的所緣，作用是體驗所緣之不可喜，現起是內心遭受痛苦，近因是心所依處。

（五）捨受（*upekkhā-vedanā*）是被體驗為中性，作用是不增長亦不減弱相應法，現起是平靜的狀態，近因是沒有喜（*pīti*）的心。<sup>60</sup>

我們對於人事物的看法與詮釋，為自己帶來各種感受，而促使各種情緒生起，影響著心情與生活品質。人與人之間的距離，大多取決於相處時的感受。許多書籍與課程，無非都在教導如何改善生活中的感受，以及如何能帶給自己或他人良好的感受。

苦受時，厭惡憤怒的情緒會產生抗拒排斥的行為；樂受時，生起期望擁有更多而想抓取獲得的貪欲，或是希望持續保有並害怕變化失去而產生諸多苦受。仔細觀察，樂受中亦包含了苦受，在這輪迴中，並沒有真正的快樂，我們的生命總在樂與苦、貪與瞋、拉與推兩者之間來回徘徊。然而，有時，也會擁有非苦非樂的感受或沒有感受的感受。

受遍一切心所，每一個生起的心都有受存在，是很真實的經驗，六根接觸外境，時時刻刻都產生種種感受，它們短暫易變的顯著特性，使得修習者容易觀察體驗。在緣起的鎖鍊中，受可引發不同層次的情緒，促使我們迷妄執取，若能於覺受的當下以明覺之心，保持正念地觀察其生滅，則從中體悟到受的無常、苦、無我，不易再牽涉各人情緒，貪愛與執取能即時煞車，切斷覺受與貪、瞋之間的習性反應，為出離輪迴苦海的有效方法。<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 96-98。

<sup>61</sup> 性空法師講述，《念處之道——大念處經講記》，頁 173。

### 三、心念處

心念處 (*cittānupassanā*) 心隨觀，隨著心觀察心的本質。心，巴利語 *citta* 源自動詞詞根 *citi* (認知；識知)。心的特相是識知目標 (*vijānana*)。作用是作為諸心所的前導者 (*pubbaṅgama*)，領導諸心所，也由它們陪伴，無法單獨生起，必須依靠心所與色法才能生起。在我們的體驗裡為一個相續不斷的過程 (*sandhāna*)。<sup>62</sup>

心貪者，知：「心貪。」又心，離貪者，知：「心離貪。」又心，瞋者，知：「心瞋。」又心，離瞋者，知：「心離瞋。」又心，癡者，知：「心癡。」又心，離癡者，知：「心離癡。」又心，集中者，知：「心集中。」又心，散亂者，知：「心散亂。」又心，廣大者，知：「心廣大。」又心，狹小者，知：「心狹小。」又心，有上者，知：「心有上。」又心，無上者，知：「心無上。」又心，有定者，知：「心有定。」又心，無定者，知：「心無定。」又心，解脫者，知：「心解脫。」又心，未解脫者，知：「心未解脫。」如是，或於心，觀心而住；又於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會『有心』之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。<sup>63</sup>

經文列舉出十六種心的狀態：貪、離貪；瞋、離瞋；癡、離癡；集中、散亂；廣大、狹小；有上、無上；有定、無定；解脫、未解脫，隨時觀察心展現出的各種狀態及其生住滅變化，並使心念趨向於善。

<sup>62</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 6。

<sup>63</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 282-283。

「貪」(*rāga*)、「瞋」(*dosa*)、「痴」(*moha*)皆為不善根。貪包括一切自私的欲念、渴求、執著與執取。是指對所緣的貪愛執著，包括從極微細的喜愛或執著至極強烈的慾望或貪婪，貪與瞋無法同時存在，在貪或瞋之中，都潛藏著痴。瞋指心對所緣感到憎惡、怨恨、惱怒、生氣、厭惡等，包含從極微細的煩躁至最強烈的暴怒，而產生反抗、排斥或毀滅的反感態度或反擊行為。痴同義於無明(*avijjā*)，為一切不善心的根本，導致貪或瞋隨之生起。<sup>64</sup>

「集中」一詞，原典為 *saṅkhitta citta*，指心蜷縮、昏昧的狀態，心軟弱無力而提不起勁，即昏沉或嗜睡。「散亂」(*vikkhitta*)是渙散掉舉，無法集中。昏沈與掉舉皆無法使心專注於業處，無法定，亦無法使智慧彰顯，昏沈與掉舉二者都是連續不斷變化的過程。<sup>65</sup>

「廣大心」(*mahaggata citta*)<sup>66</sup>並非指最殊勝廣大的出世心，而是色界、無色界的心，能離開五蓋、降伏煩惱，具定力並發展深廣的智慧，產生大果報及具有廣大的認知範圍。「狹小」原典為 *a-mahaggata citta*，即「不廣大心」，為欲界充滿五欲、被五蓋覆障，無法發展深度的智慧。<sup>67</sup>

「有上心」(*sa-uttara citta*)指還有更上的心，尚未到世間最高境界的欲界心，還可以再提昇超越。<sup>68</sup>「無上心」(*an-uttara citta*)心已經遠離繫縛煩惱，達到無可被超越的狀態，經常與「完全的覺悟」相關聯而出現，包括證悟後的「省察智」<sup>69</sup>

---

<sup>64</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 12-19。

<sup>65</sup> 無著比丘著，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 年初版)，頁 213-214。性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 180。

<sup>66</sup> 廣大心：通常是在止禪的情況中出現，與禪那的發展有關聯。在《阿那律經》(*Anuruddha Sutta*)是代表修習者的禪修所緣，遍滿廣大區域的能力。無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 214。

<sup>67</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 180。

<sup>68</sup> 同前註，頁 181。

<sup>69</sup> 省察智：為修習內觀而生起十六觀智之最後階段。

「無可被超越的」是指稱安止定的成就。特別指稱無色定的成就。<sup>70</sup>

「有定」即是專注心 (*samāhita citta*) 指有近行定或是有安止定的心，<sup>71</sup>定 (*samādhi*) 是在止禪和觀禪兩者發展脈絡中的定力。<sup>72</sup>「無定」(*a-samāhita citta*) 是不專注心，指沒有近行定、沒有安止定的心，容易出現戲論。<sup>73</sup>

「解脫心」(*vimutta citta*) 透過如理作意暫時解脫煩惱，或在安止定中降服煩惱而暫時解脫的心<sup>74</sup>，等同於阿羅漢的覺悟、無可被超越、永遠無貪、無瞋、無痴的心。被視為與止、觀的內心解脫經驗。<sup>75</sup>「未解脫心」(*a-vimutta citta*) 指沒有上述兩種暫時解脫的心，在世間道中，無法斷除煩惱而得到解脫。

《阿毗達摩》中，將心分類為八十九，或更詳細的一百廿一。諸論師對心的詮釋為：1.作為造作者，心是識知目標者。2.作為工具，與心相應的心所通過心而得以識知目標。3.作為活動，心純粹只是識知活動的過程，沒有一個屬於造作者或工具的實際個體，而此識知活動必定是生滅的無常法。心依於本性，可分為四類：善、

---

<sup>70</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 215。

<sup>71</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 181。

<sup>72</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 215。

<sup>73</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 181。

<sup>74</sup> 同前註，頁 182。

<sup>75</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 215。

<sup>76</sup>不善、<sup>77</sup>果報、<sup>78</sup>唯作。<sup>79</sup>心依於界，可分為四類：欲界心、<sup>80</sup>色界心、<sup>81</sup>無色界心、<sup>82</sup>出世間心。<sup>83</sup>對應於諸有情生存地：欲地、色地、無色地、出世間地。前三者為世間地，第四地是出世間地。心之界與生存地的關係非常密切，任一界的造業之心，都使造業者傾向於投生到與其相符的生存地。<sup>84</sup>

隨觀心的各種展現活動與生起滅去狀態，極為短暫並且多變的特質，心因外緣而不斷變化，而後啟動想法念頭、牽動情緒變化。持續隨觀，能體悟其無常性，逐漸能趨向於善，使心開闊寬廣。

---

<sup>76</sup> 善心 (*kusala-citta*)：是與善因（無貪、無瞋、無痴）相應的心。這類心在精神上是健全的，在道德上無可指責，並會帶來愉悅的果報。阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 10。

<sup>77</sup> 不善心 (*akusala-citta*)：是與不善因（貪、瞋、癡）相應的心。這類心在精神上不健全的，在道德上受指責，並會帶來痛苦的果報。同前註。

<sup>78</sup> 果報 (*vipāka*)：這類心是緣於善心或不善心的成熟而生起的心，即體驗善業或不善業成熟的果報。非善非不善，被歸列為「無記」。同前註。

<sup>79</sup> 唯作 (*kiriya*)：這類心非業亦非果報，雖涉及心識活動，但此活動沒有造業，因此也就不會產生果報。非善非不善，被歸列為「無記」。同前註。

<sup>80</sup> 欲界心 (*kāmāvacaracitta*)：渴望享受色、聲、香、味、觸之五欲欲樂。欲地 (*kāma-bhūmi*) 是欲生存地，包括十一界：四惡道、人間與六欲界天。欲界心，包括一切主要出現於欲地之心，儘管它們也能夠在其他地裡生起。同前註，頁 9。

<sup>81</sup> 色界心 (*rūpāvacaracitta*)：與色地 (*rūpa-bhūmi*) 相關之心，或為色禪 (*rūpajjhāna*) 的禪那心。色禪是通過專注於色法目標而證得的廣大心即稱為色界心。同前註。

<sup>82</sup> 無色界心 (*arūpāvacaracitta*)：與無色地 (*arūpabhūmi*) 相關之心，或為無色禪 (*arūpajjhāna*) 的禪那心。禪修者在修習禪定以獲得超越色禪的無色禪時，必須棄除一切與色法有關的目標，專注於無色法目標，而證得的廣大心。同前註。

<sup>83</sup> 出世間心 (*lokuttaracitta*)：「世間」為有情世間 (*sattaloka*)、物質世間 (*okāsaloka*)、具名色法整體的行法世間 (*saṅkhāraloka*)。「出世間心」是指超越 (*uttara*) 欲界、色界、無色界三種「世間心」 (*lokiyacitta*)，超越有為法界的無為界即為涅槃，而緣取及識知涅槃的心。同前註，頁 9-10。

<sup>84</sup> 同前註，頁 5-93。

## 四、法念處

法念處 (*Dhammānupassanā*)，法隨觀。修持內容為：五蓋、五取蘊、內外六處、七覺支、四聖諦。法 (*dhamma*) 具有各種不同含意，因此，聖弟子對於法念處的定義也有差異。性空法師在《念處之道——大念處經講記》中，認為法念處包括所有一切有為法以及無為法，身心所呈現的現象也是「法」，因此，身念處、受念處、心念處也含括於法念處之中，在法念處中，五蓋、五取蘊、內外六處是觀察「識」住於色、受、想、行四個對象上的執取現象，七覺支、四聖諦則是與聖道相應菩提分之增長。<sup>85</sup>而無著比丘於《念住：通往證悟的直接之道》書中，則認為：在法念處中所提到的「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之事物。五蓋和七覺支是特定的心的素質，五蘊、六入處、四聖諦是將經驗分析的特定類別。這些心的素質和類別，構成佛陀教學方法中的關鍵層面——「法」。這些分類的結構，並非禪修的對象，而是組成了參照的架構或參照點，以便於在禪修中被運用。修習者在實際修習時，以這些法的角度來觀看所經驗的一切。<sup>86</sup>

### (一) 五蓋 (*Pañca-nīvaraṇa*)

為五種障礙。*pañca* 數字五。*nīvaraṇa* 蓋；妨礙；障礙。指心受三不善根之影響，遮蔽原本正常功能，阻礙了未生善法之生起以及已生善法之增長、七覺支的開展、禪那生起與觀的力量，以及通往涅槃之道。佛陀曾以金屬遭受銹蝕後的脆弱變形、無法塑形與不堪使用，來譬喻被五蓋遮障的心智，黯淡無光，無法開展智慧以照見實相。修行者必須了了分明自身是否生起三不善根之五種現象，以及已生現象之變化壞滅，乃至斷離。一但辨別到五蓋的生起，便能以對治法來克服。

<sup>85</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 65-66。

<sup>86</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 219-224。

於內貪欲存在者，知：「我於內貪欲存在。」於內貪欲不存在者，知：「於我內貪欲不存在。」彼知未生之貪欲生起，知已生之貪欲滅盡，又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。或於內瞋恚存在者，知：「於我內瞋恚存在。」於內瞋恚不存在者，知：「於我內瞋恚不存在。」知未生之瞋恚生起，又知已生之瞋恚滅盡，又知已滅盡之瞋恚，於未來不再生起。或於內睡眠（愚鈍）存在，知：「於我內睡眠存在。」或於內睡眠不存在，知：「於我內睡眠不存在。」而知未生之睡眠生起，又知已生之睡眠滅盡，又知已滅盡之睡眠，於未來不再生起。或於內掉悔存在，知：「於我內掉悔存在。」或於內掉悔不存在，知：「於我內掉悔不存在。」而知未生之掉悔生起，又知已生之掉悔滅盡，又知已滅盡之掉悔，於未來不再生起。或於內疑惑存在者，知：「於我內疑惑存在。」於內疑惑不存在者，知：「於我內疑惑不存在。」而知未生之疑惑生起，知已生之疑惑滅盡，又知已滅盡之疑惑，於未來不再生起。<sup>87</sup>

### 1. 貪欲蓋 (*kāmacchanda-nīvaraṇa*)

當六根接觸可意的所緣，並認為所緣是美麗可喜、不希望改變、想擁有等不如理作意，即為貪欲心生起。<sup>88</sup> 包括各種對任何可以安立而成的事物的貪愛形式：五感官的愉悅、財富、權力、地位、名譽。<sup>89</sup> 對治法為：親近善士、修根律儀、飲食知量及言談適量、修不淨觀、修習止觀，當修習安般念、不淨觀達到安止定時，觀

---

<sup>87</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 284-285。

<sup>88</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 187-190。

<sup>89</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》（嘉義：香光書鄉出版社，2010 年），頁 76。

照色、聲等為無常、苦、無我、不淨，如此生起觀智而滅除貪欲。<sup>90</sup>

## 2. 瞋欲蓋 (*byāpāda-nīvaraṇa*)

無論對象是自己、他人、所緣目標或情境，包含各程度的憎恨、嫌惡、憤怒、厭惡、煩躁、反感，<sup>91</sup>易產生毀壞的行為與造成惡業。<sup>92</sup>對治法為：親近善士、思惟並選擇善法、慈心觀或培育慈心禪那，藉由慈心的如理作意，使未生瞋恨不起，已生瞋恨滅除，而達心解脫。<sup>93</sup>

## 3. 昏沉睡眠蓋 (*thīna-middha-nīvaraṇa*)

巴利語 *thīna* 譯為昏沉，而 *middha* 睡眠指的是昏沉出現時心的滯重情況。昏沉使心變得怯弱遲緩且無力，失去活動的靈敏度，缺少熱烈的精進，心的正面力量受到阻礙，也引起身體疲弱，無法穩固地端身正坐，精進、念、尋等的善心所因而被遮蔽。<sup>94</sup>對治法為：飲食知量、親近善士、光明想、改變身體姿勢或經行。<sup>95</sup>

## 4. 掉舉與追悔 (*uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa*)

掉舉與追悔都使心浮躁不安。掉舉是躁動或興奮，驅使念頭想法快速狂亂地飛奔。追悔是對過往事物的懊悔，或是對未來可能產生的不可意後果而焦慮恐懼。<sup>96</sup>對治法有：親近善士、聽聞思維正法、持守戒律、適當言語、如理作意使心安定安或。<sup>97</sup>

## 5. 疑蓋 (*vicikicchā-nīvaraṇa*)

---

<sup>90</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 187-190。

<sup>91</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 76-77。

<sup>92</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 64-65。

<sup>93</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 190-191。

<sup>94</sup> 班迪達著，香光書鄉編譯組譯：《今生解脫》（嘉義：香光書鄉，2006年初版），頁 81。

<sup>95</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 191-192。

<sup>96</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 77。

<sup>97</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 192-193。

思緒渾沌而導致困惑懷疑或猶豫不決，缺乏智慧與決心來辨別善法，就佛教而言，是指對佛陀、教理及修持抱持著揮之不去的遲疑，無法具信地投入此調伏自心的道路。<sup>98</sup>對治法為：親近善士、精勤聞思並體會正法、持守戒律、修行止觀，以觀智照見因果，觀照內外諸法為無常、苦、無我，當觀智增長時即能根除疑惑。<sup>99</sup>

修習止禪，能鎮伏五蓋，令五蓋暫時不起作用，證得禪那。然而，修習觀禪，如實隨觀五蓋之生、住、異、滅，能完全滅除五蓋。定禪支對治貪欲蓋；喜禪支對治瞋恚蓋；尋禪支對治昏沈蓋；樂禪支對治掉舉蓋；伺禪支對治疑蓋。<sup>100</sup>

## (二) 五取蘊 (*pañcupādānakkhandhā*)

五蘊是構成身心的要素。欲取是對一切世間的人事物的強烈渴愛貪著。五取蘊是對於五蘊的渴愛貪著，是造成苦的根本原因。瞭解五蘊、清楚知道每一種蘊的生起與滅盡，培養對五蘊不貪著，才能逐漸從執著五蘊的苦中解脫。貪愛執著五蘊而導致產生錯謬的身見，即認為五蘊的任何一個蘊是我或我所。每一種蘊，有四種錯謬觀念，以色蘊為例：認為色蘊是我，我擁有色蘊，色蘊在我裡面，我在色蘊裡面。而受、想、行、識，亦是如此，共有二十種身見。<sup>101</sup>透過五取蘊法的修持以斷除身見。五取蘊法從粗到細為：

於五取蘊法，觀法而住。[知]：「如是色，如是色之生起，如是色之滅盡——如是受，如是受之生起，如是受之滅盡——如是想，如是想之生起，如是想之滅盡——如是行，如是行之生起，如是行之滅盡——

<sup>98</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 77。

<sup>99</sup> 性空法師講述：《念處之道——大念處經講記》，頁 193-195。

<sup>100</sup> 同前註，頁 187。

<sup>101</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 258。

—如是識，如是識之生起，如是識之滅盡。」<sup>102</sup>

### 1. 色 (*rūpa*)

指物質，包括一切有情眾以及器世間。無論那一類色，於過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近，都稱為色蘊。色法依本性是屬於欲界，無法單獨生起，必須依靠四因（業、心、熱能、營養）之一，才能生起。巴利語 *rūpa* 的詞根為 *ruppati*，意為被破壞；干擾；敲擊；逼迫；破碎。也就是說，色會因遭受到烈日、風吹及爬蟲等而造成變易或損壞。依《阿毗達摩》觀點及分類，色法為地界、水界、火界、風界四大元素及由四大元素所造的色法。元素：地界、水界、火界、風界。淨色：眼、耳、鼻、舌、身。境色：顏色、聲、香、味、觸。性根色：女根色、男根色。心色：心所依處。命色：命根色。食色：段食。以上這些完成色都有各自的特性，適合為觀禪之所緣。<sup>103</sup>

### 2. 受 (*vedanā*)

為十二緣起支的第七支。由「觸」而生起。當根、境、識聚合之時，於此經驗中所生起的感受。簡分為樂受、苦受、捨受。

### 3. 想 (*saññā*)

想是心對於某對象進行認知的行為，也是證悟的要因之一。想包括記憶力；記憶提供概念的標記，作為認出之用。若受貪或瞋的影響，會導致對實相的誤解以及認知上的扭曲，而產生惡念。扭曲或偏見的認知，是習慣性地將個人的錯誤觀念，投射到被認知的感官資料所致。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，而導致挫折和衝突。經常隨觀現象的生滅，生起無常想 (*aniccasaññā*) 的認知，持續以無常的觀點來瞭解現象，無常想會愈來愈自然的生起，重塑習氣的

<sup>102</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 285-286。

<sup>103</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 227-234。

慣性模式，逐漸改變認知的運作機制與對世界之觀感。<sup>104</sup>

#### 4. 行 (*sankhārā*)

為十二緣起支的第二支。行是指被各種人事物所激起的內在心理反應，為內心意圖的一種衝撞力量，如同轉動中的輪子，而後接著造作種種的業。

#### 5. 識 (*viññāṇa*)

在五蘊的架構中，識是指意識到所緣的這個意識行為，識倚賴名色 (*nāmarūpa*) 所提供的各種經驗特點，而創造出經驗，<sup>105</sup>並且具有認知的意涵。

#### (三) 內外六處 (*āyatana*)

六內處：指眼、耳、鼻、舌、身、意。六外處：為色、聲、香、味、觸、法。六識身：依眼與色而生眼識、依耳與聲而生耳識、依鼻與香而生鼻識、依舌與味而生舌識、依身與觸而生身識、依意與法而生意識。六觸身：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。<sup>106</sup>當根、境、識三者和合時，而有觸，產生主體經驗而後引發各種感受、情緒、想法及行為。透過觀察感官與外在世界的連結過程，辨認每個感知過程中，所經驗到的事物以及主體經驗是依緣而生起，以瓦解對我及主體經驗的執以為實。<sup>107</sup>

知眼，知色，知緣其二者生結。而知未生之結生起，又知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。又知耳，知聲…乃至…知鼻，知香…乃至…知舌，知味…乃至…知身，知觸…乃至…知意，知法，知緣其二者生結。而知未生之結生起，又知已生之結滅盡，知已滅盡

<sup>104</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 245-255。

<sup>105</sup> 同前註，頁 246-247。

<sup>106</sup> 南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯：《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，《中部經典四》，〈六六經〉（高雄市：元亨寺妙林出版社，1993 年初版），305-312。

<sup>107</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 259-264。

之結，於未來不再生起。<sup>108</sup>

#### (四) 七覺支

七覺支為覺悟的要素，在邁向涅槃的途徑中，提供有助於覺悟的條件。七覺支為：念 (*sati*)、擇法 (*dhammavicaya*)、精進 (*virīya*)、喜 (*pīti*)、輕安 (*passaddhi*)、定 (*samādhi*)、捨 (*upekkhā*)。

或於內念覺支存在者，知：「於我內念覺支存在。」或於內念覺支不存在者，知：「於我內念覺支不存在。」而知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。或於內擇法覺支存在者，知……乃至……修習成就。或於內精進覺支存在者，知……乃至……修習成就。或於內喜覺支存在者，知……乃至……修習成就。或於內息（輕安）覺支存在者，知……乃至……修習成就。或於內定覺支存在者，知……乃至……修習成就。或於內捨覺支存在者，知：「於內捨覺支存在。」或於內捨覺支不存在者，知：「於我內捨覺支不存在。」而知未生之捨覺支生起，又知已生之捨覺支修習成就。<sup>109</sup>

將覺知轉向觀察諸覺支是否現起，觀照其現起的條件或未現起的原因，並且建立發展。每一覺支的成熟，是導向下一覺支開展的因。念為七覺支最初的基礎，而形成一個因緣的順序，念的現前，促使其他覺支生起，覺支的發展，是修習念住的自然結果。念覺支的發展在任何時間和場合都有助益。從建立穩固的念發展出擇法，擇法有探究和辨別兩個層面：一是探究所經驗到的現象之性質；另一是此經驗與佛

<sup>108</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 286。

<sup>109</sup> 同前註，頁 287。

陀法教的相關性。因此，擇法可以解釋為對於主觀經驗的探究，探究之基礎，是熟悉佛陀法教所得到的辨識能力。這辨識能力，在修持上能區別有益或無益、善巧或不善巧，以破除疑蓋的生起，進而發展精進覺支。精進的生起，著重於保持毅力不動搖地持續努力，相當於《大念住經》中，修持正念具備態度的「熱忱」(*ātāpī*)。在覺支生起的順序中，精進接著導致像禪定時被體驗到的喜的生起。再由喜到輕安，輕安直接對治身心掉舉追悔蓋並且導致心的安樂，為定之前導。在平靜與不散亂中，定因而生。從定中產生的平靜與平衡之狀態，隨著建立捨，捨對所有因緣和合的現象保持平等心，智慧的生起、覺支的發展達到極致，為觀智架構的頂點，即是行捨智。<sup>110</sup>

#### (五) 四聖諦

四聖諦是佛陀教法之核心。苦諦、集諦為十二緣起之順觀，即世間。集諦為因，苦諦為果；滅諦、道諦為十二緣起之逆觀，即出世間。道諦為因，滅諦為果。藉由如實觀察苦、苦之集，而精勤修持苦滅之道，透過修持苦滅之道而達苦之滅去。

如實知：「此是苦。」如實知：「此是苦之集。」如實知：「此是苦之滅。」如實知：「此是到苦滅之道。」<sup>111</sup>

苦諦是指現實現象，即生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛之苦。苦有三種面向：苦苦 (*dukkha-dukkha*) 是指面對諸多不可意的境界，苦上加苦的逼迫，所產生身心熱惱之苦；壞苦 (*vipariṇāma-dukkha*) 是指可意對境產生壞滅變化，而生起身心熱惱之苦；行苦 (*saṅkhāra-dukkha*)，是指一切有為法皆生、住、異、滅之遷流變化，因感受到無常的逼迫而身心熱惱之苦。觀苦的生起，覺知

<sup>110</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 281-291。

<sup>111</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 288-290。

世間一切無常無自性，無常是苦，故世間是苦。

集諦是指苦的成因，其來自於：「欲愛」(*kāmatanḥā*)：是指對五欲的渴望；「有愛」(*bhavatanḥā*)是指對存在的渴望；「無有愛」(*vibhavatanḥā*)是指不喜歡存在，為求根絕的渴望。觀察貪愛、執取以及無明為痛苦以及造成生死流轉之原因。

滅諦是指苦的滅去，心當下清淨而解脫，去除渴愛，心無執而解脫，達證悟之涅槃。涅槃依五蘊是否還存在，分為：「有餘涅槃界」(*sa-upādisesanibbānadhātu*)是阿羅漢所體驗的涅槃界，雖然一切煩惱已滅盡，但由於過去執取所產生的諸蘊仍然存在，也稱為「煩惱之滅盡」(*kilesa-parinibbāna*)；「無餘涅槃界」(*anupādisesanibbānadhātu*)是阿羅漢死時所證得的涅槃界，由於五蘊已完全被捨棄，不再後有，也稱為「諸蘊之滅盡」(*khandha-parinibbāna*)。<sup>112</sup>

道諦是指實踐涅槃的方法，即為八正道，八正道為凡夫邁向覺悟之途徑。

### 第三節 修習正念之利益

於《大念處經》經文之末，佛陀預告了修習四念處之利益。

實不管任何人，七年間如是修此四念處者，得二果中之一果，〔即〕於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。當建立七年間〔之念〕……於六年間，……乃至……五年間……乃至……四年間……乃至……三年間……乃至……二年間……乃至……一年間……乃至……六個月……乃至……五個月……乃至……四個月……乃至……三個月……乃至……二個月……乃至……一個月……乃至……半個月，實不管任何人，於七日間如是修此四念處者，得二果中之一果，〔即〕

<sup>112</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 253。

於現法得究竟智，或有餘者，期待不還來。<sup>113</sup>

當觀智到達頂點時，會依禪修者的傾向只觀照三相之一。信根顯著者觀照無常；定根顯著者觀照苦；慧根顯著者觀照無我。這最後階段的隨觀，是禪修者體驗出世間之途徑，為解脫門 (*vimokkhamukha*)。去除我執的無我隨觀，為空隨觀，為空解脫門；去除顛倒相的無常隨觀，為無相隨觀，為無相解脫門；去除愛欲的苦隨觀，為無願隨觀，為無願解脫門。<sup>114</sup>由道智 (四向) 成就果智 (四果)，即「四雙八輩」：

(一) 須陀洹道：已進入趣向涅槃、不退轉之流，正捨斷三結，<sup>115</sup>於一剎那須陀洹道心時，法眼得生起、得見四聖諦、得見證涅槃。

(二) 須陀洹果：由於堅守五戒，已解脫了任何導致惡道輪迴的煩惱，已斷三結，也已經斷除嫉與慳心所，法眼生起，見四聖諦，見涅槃。依未來投生次數，分為三種：

1. 極七返有者 (*sattakkhattuparama*)；最多再投生於人間或天界七次，即能證得阿羅漢果。

2. 家家者 (*kolānkola*)；再投生於良善家庭兩至三次，即能證得阿羅漢果。

3. 一種子者 (*ekabījī*)；只再投生一次，即能證得阿羅漢果。

(三) 斯陀含道：

法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。仍有「五下分結」<sup>116</sup>之欲貪 (*kāmarāga*)、瞋恚 (*byāpāda*)，於一剎那斯陀含道心時，正使欲貪、瞋恚二結薄弱。

(四) 斯陀含果：

<sup>113</sup> 《大念處經》，《漢譯南傳大藏經·長部二》冊 7，頁 297-298。

<sup>114</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 339-340。

<sup>115</sup> 三結：有身見 (*sakkāyadiṭṭhi*)、疑 (*vicikicchā*)、戒禁取 (*sīlabbataparāmāsa*)。

<sup>116</sup> 五下分結 (*pañcorambhāgiyāni saṃyojanāni*)：有身見 (*sakkāyadiṭṭhi*)、疑 (*vicikicchā*)、戒禁取 (*sīlabbataparāmāsa*)、欲貪 (*kāmarāga*)、瞋恚 (*byāpāda*)。

法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。已斷三結，欲貪、瞋恚二結已薄弱，仍偶而會生起輕微煩惱。最多只會從天界回來人間或欲界一次。根據《人施設論》(Puggalapaññati) 的註釋，斯陀含有五種：

1. 在人間證得斯陀含果，再投生於人間，即於其地證入般涅槃。
2. 在人間證得斯陀含果，再投生於天界，即於其地證入般涅槃。
3. 在天界證得斯陀含果，再投生於天界，即於其地證入般涅槃。
4. 在天界證得斯陀含果，再投生於人間，即於其地證入般涅槃。
5. 在人間證得斯陀含果，再投生於天界，直至壽元盡時再投生於人間，即於人間證入般涅槃。

(五) 阿那含道：

法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。在一剎那阿那含道心時，正捨斷欲貪、瞋恚二結。

(六) 阿那含果：

法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。已斷盡「五下分結」，不會再回到欲界，往生後會化生到色界天，並在其地證入般涅槃。聖典提及五種阿那含：

1. 化生到色界天之後，在還未活到其壽元的一半時，即證得阿羅漢道。
2. 在活了超過其壽元的一半之後，或甚至在臨死時，才證得阿羅漢道。
3. 不須奮鬥即能證得阿羅漢道。
4. 必須經過奮鬥才能證得阿羅漢道。
5. 從一界投生至更高的界地，直至色究竟天，即最高的淨居天，然後在其地證得阿羅漢道。

(七) 阿羅漢道：法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。在一剎那阿羅漢道心

時，正捨斷「五上分結」。<sup>117</sup>

(八) 阿羅漢果：法眼已生起，已見四聖諦，已見涅槃。已斷「五上分結」，已斷盡一切有漏與無明。<sup>118</sup>

涅槃代表已從貪、瞋、痴之不善心的諸根之中，解脫出來，是完全出世間，是一個不能再分解的究竟法，其自性就是完全超越有為世間的無為不死界。涅槃無貪瞋痴，也無一切有為法，為空 (*suññata*)；無貪瞋痴之相，也無一切有為法之相，為無相 (*animitta*)；無貪瞋痴的渴望，也無渴愛之欲求，為無願 (*appaṇihita*)。<sup>119</sup>

如實修習四念處，依於修習者個人根器與精進程度，七天至七年就能斷除慾望和憂惱之繫縛而從中解脫。於世間，克服貪欲與執取，並且防止不善的瀑流流入心中，避開惡業與惡果，滅除煩惱痛苦，心亦不因身體病痛而感到惱苦，擁有寧靜祥和的面容與生活。利根器又精勤修習者，於出世間，能在短時間之中，證得斯陀含果或阿羅漢果，而至涅槃。<sup>120</sup>

### 第三章 三十七菩提分法之探討

「三十七菩提分法」此名相，在早期的經、論之中並未出現。於經典的部分，北傳《雜阿含》、《中阿含》、《長阿含》，以及南傳《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》、《小部》僅有七組系統的名相，然而，尚未有「三十七菩提分法」此名相。而《增一阿含》以及《增一阿含》、《中阿含》的別出單經，才有「三十七菩提分法」

---

<sup>117</sup> 五上分結(*uddhambhāgiyāni saṃyojanāni*)：色貪(*rūparāga*)、無色貪(*arūparāga*)、慢(*māna*)、掉舉(*uddhacca*)、無明(*avijjā*)。

<sup>118</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 342-345。莊博蕙譯著、香光書鄉編譯組編校：《一切漏經注：巴漢校譯與導論》(嘉義：香光書鄉出版社，103 年 12 月初版)，頁 216-219。

<sup>119</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 252-254。

<sup>120</sup> 馬哈希尊者著，Sujiva 法師譯：《四念處選章》(台南：法藏講堂倡印)，頁 1-4。

此名相或同義詞——「三十七道品法」、「三十七助道之法」、「三十七助道」、「三十七品道」、「三十七品經」、「三十七道品之教」、「三十七道品之法」、「三十七道品之行」、「三十七品道」、「三十七品道」存在。在北傳《阿毘達磨集異門足論》、《阿毘達磨法蘊足論》、《阿毘達磨施設足論》、《阿毘達磨識身足論》、《阿毘達磨界身足論》、《阿毘達磨品類足論》、《舍利弗阿毘曇論》，南傳《法集論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《雙論》、《發趣論》、《論事》等，亦無此名相。「三十七菩提分法」是在結集《阿毘達磨大毘婆沙論》以後，出現在北傳論典，也譯為「三十七覺分」、「覺分三十七」、「三十七菩提分法」、「三十七修道法」、「三十七助道法」、「三十七覺品」、「三十七助菩提分法」、「三十七覺助」、「三十七助覺」、「三十七菩提助法」。<sup>121</sup>

《雜阿含經》卷 10：

不修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。譬如伏鷄，生子眾多，不能隨時蔭餽，消息冷暖，而欲令子以觜、以爪啄卵自生，安隱出殼，當知彼子無有自力，堪能方便以觜、以爪安隱出殼。若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫。謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道，如彼伏雞善養其子，隨時蔭餽，冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安隱出殼。精勤修習隨順成就，一切結縛、使、煩惱、纏，漸得解脫。謂修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。<sup>122</sup>

<sup>121</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》（新竹：正聞出版社，2000年），頁 63-104。

<sup>122</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 67。

若不修習三十七菩提分法，終不能得漏盡而解脫。因此，眾生若想由輪迴痛苦中解脫而出，必須不斷地修習三十七菩提分法，即是走在菩提道上，破除無明之殼，得究竟解脫。以五道的次第而言，此三十七菩提分法，四念住屬下品資糧道，四正斷屬中品資糧道，四神足屬上品資糧道，五根屬加行道的煖位及頂位，五力屬加行道的忍位及世第一位，七覺支屬見道，八聖道屬修道，以「金剛喻定」滅除最後的無明就進入究竟道（無學道）。就實質而言，是以戒為基礎，不斷地反覆修習止與觀，時時刻刻觀照自己的身心實相，尤其是覺知自己的呼吸以及身體感受剎那生滅的無常變化，終必親身體驗五蘊自性皆空的真諦，親證涅槃的究竟實相。<sup>123</sup>

三十七菩提分法（*sattatiṃsa bodhipakkhiyā-dhammā*）。*sattatiṃsa* 三十七。*bodhipakkhiyā* 菩提的。*dhammā* 法；真理。*bodhipakkhiyā-dhammā* 是指成就菩提的方法。其重要意義，是在於把佛陀法教，從一條條抽象理則，轉化成不斷開展、呈現的真理，為「苦」開啟了出路，使我們得以在生活經驗中，獲得體驗與實踐，並從苦中解脫。<sup>124</sup>

三十七菩提分法是佛陀說法根本要義之結晶，為三藏之精華，具足佛法修持之總要，為法海中珍寶，由四聖諦之道聖諦開展而出，是開顯智慧，趨向解脫，通達涅槃，成就正覺之要素。此三十七法，濃縮則為七清淨，再濃縮即是三學。<sup>125</sup>可區分為七組系統：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

---

<sup>123</sup> 林崇安：〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》第 11 期，1998 年，頁 66-67。

<sup>124</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 7。

<sup>125</sup> 《增壹阿含》，卷一序品，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 24-27。雷迪大師著，蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，頁 25-29。楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》（新竹：正聞出版社，2000 年），頁 63-104。

## 第一節 四念處

正念的巴利語為 *sati*；梵語為 *smṛti*；英語為 *mindfulness*。基於最初古代佛教文本的閱讀與解釋：1845 年，最早翻譯是 Gogerly 在八正道中 *sammā-sati*；1850 年，Spence Hardy 將 *smṛti* 解釋為道德理性或良心；1872 年，Monier Williams 對於動詞 *smṛti*，作為以下範圍之內容：要記住；回憶；呼喚心靈；牢記；思考；留意；反思；意識的關注。三年後，解釋 *satipaṭṭhānas* 念處的四個主題和 *sati* 作為覺醒的組成部分（*sambojjhaṅga* 正覺支；覺支），作為透過心理運用以確定真理以及良心。

於 1881 年，T.W. Rhys Davids 是第一位將佛教術語「正念」翻譯為 *mindfulness*，如今，*mindfulness* 這個字已隨處可見，然而，無法確定是基於什麼考量來選擇這個字。之後，許多學者作家都試圖明確闡述正念的定義與含義。1910 年，Rhys Davids 翻譯《大念處經》（*Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*），認為經文內容所闡述的經文教義最為重要，強調 *satipaṭṭhāna* 的實踐是重複覺察每次生活體驗，觀察其生滅變化。在佛教教義中，雖然 *sati* 在詞源上是記憶，但因無充分翻譯而具誤導性。1950 年，正念定義為：透過實際實踐冥想（*meditation*）而變得更有智慧。<sup>126</sup>

在《阿毗達摩概要精解》中，諸論師對念（*sati*）的解釋也幫助我們更清楚字義：念是普遍存在的美心所，是心於當下能夠清楚覺知所緣，不回想過去也不臆測未來。特相是對所緣念念分明而不忘失；作用是不迷惑或不忘失所緣；現起是守護或心面對所緣的狀態；近因是強而有力的想（*thira saññā*）或四念處。<sup>127</sup>由此可知，*sati* 並非指將注意力專注於未來或過去，而是在此時此地的這個當下，不迷惑也不

---

<sup>126</sup> Rupert Gethin, "On some definitions of mindfulness," *Contemporary Buddhism: Special Issue on Mindfulness*, p.263-279.

<sup>127</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 71 上。

忘失地清楚地憶持著所緣，也包含了心的清澈明覺之狀態。

註釋書用 *upaṭṭhāna* 來說明 *sati*，*upaṭṭhāna* 意為設立；建立，這也就是行者要對正念做的事。四念處 (*cattāro satipaṭṭhāna*) 是正念的四種建立，即是設立正念的過程，這過程依正念的所緣境被區分為四種面向。這也指明建立正念，是對自身經驗保持觀察或警覺的一種立場 (*stance*)。<sup>128</sup>

正念是心處於注意或覺知的狀態，收攝感官經驗以助於直觀，讓心保持在單純覺知的層次，是一種當下照見「法」的心智能力。正念是透過四念處的修持來培養，以助於成就止觀，使修行者進入甚深的禪定與內觀的智慧。為了達到禪定，念的首要任務是將心集中在所緣上，不讓它浮動漂移。念負起守護心的責任，確保心不離開所緣，不迷失在散亂與漫無目的的妄想中。念也看管心中生起的各種心所，攔截不善的蓋障，在造成傷害之前，將其驅逐。為了達到觀智的頂點，行者須以多樣化的方式來修習。念的主要任務是以最高精確度來覺知、觀察、審查現象，直到認清它們的本質。<sup>129</sup>

在《大念處經》中，佛陀不厭其煩地在身、受、心、法每一念處，皆重複教導要觀內、觀外、觀內外、觀生法、觀滅法、觀生滅法，即為「十六觀智」之教導。以智慧如實觀照名法與色法之生滅，亦即為隨觀五蘊：身隨觀為隨觀色蘊（色法）；受隨觀為隨觀受蘊（名法）；心隨觀為隨觀識蘊（名法）；法隨觀中的五蓋和七覺支為隨觀想蘊和行蘊（名法）；法隨觀中的五取蘊、內外六處、四聖諦為隨觀所有五蘊（名法與色法）。<sup>130</sup>遍知五取蘊以如實證悟苦聖諦；透過修習止觀以如實證悟苦

---

<sup>128</sup> 菩提比丘：〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究第九期》（新竹：福嚴佛學院民國，2014年），頁7-8。

<sup>129</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》（嘉義：香光書鄉出版社，2010年），頁87-90。

<sup>130</sup> 帕奧西亞多著述，瑪欣德比庫中譯：《證悟涅槃的唯一之道》（台南市：台灣南傳上座部佛教學院，2012年11月第一版初刷），頁36-37。

滅之道聖諦。

《雜阿含經》卷 10：

若如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，如實知故，不樂著於色。如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離，如實知故，不樂著識，不樂著故。如是自知，得般涅槃：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」<sup>131</sup>

又，《雜阿含經》卷 10：

觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。周匝諦思惟，正念善觀察，無實不堅固，無有我我所。於此苦陰身，大智分別說，離於三法者，身為成棄物，壽暖及諸識，離此餘身分，永棄丘塚間，如木無識想。此身常如是，幻為誘愚夫。如殺如毒刺，無有堅固者。比丘勤修習，觀察此陰身，晝夜常專精，正智繫念住，有為行長息，永得清涼處。<sup>132</sup>

以慧眼如實觀任何色、受、想、行、識，不論過去、未來或現在、內或外、粗或細、下劣或勝妙、遠或近，皆為變易法，無常、苦、非我、非我所，亦非我的自我。色無我，色若有我，色不致病苦，也應能如己所願，因此，色無我，色導致病苦，無法如己所願；受無我，受若有我，受不致病苦，也應能如己所願，因此，受無我，受導致病苦，無法如己所願；想無我，想若有我，想不致病苦，也應能如己所願，因此，想無我，想導致病苦，無法如己所願；行無我，行若有我，行不致病

---

<sup>131</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 70 上。

<sup>132</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 69。

苦，也應能如己所願，因此，行無我，行導致病苦，無法如己所願；識無我，識若有我，識不致病苦，也應能如己所願，因此，識無我，識導致病苦，無法如己所願。以正念仔細觀之，在色、受、想、行、識上產生厭離，心離貪而不執取，從諸煩惱中解脫，當解脫之智生起並且成熟時，即能體悟一切行無常，一切法無我，即不再受輪迴之束縛。<sup>133</sup>

另外，在巴利經文中，*sati* 也有相關於禪修之作用。念 (*sati*) 為名詞，與動詞的記得 (*sarati*) 有關，因此，也具有記憶能力的面向，然而，仔細檢視念的定義，並非為記憶，而是助長並且成就記憶的功能，此記憶功能，可導致覺悟。「念」有雙重的特性，能同時在心中結合「當下的覺知」以及「記憶力」(記住佛陀的教導) 兩者，不僅完全地記起「被記憶的時刻」，還要不分心地將這個時刻帶回到當下的心中，這種記憶功能，使當下的心湧現過去的記憶，促使心具有寬廣、無邊際的特性。<sup>134</sup> 比如經典中提到：正念的類別包括憶念佛陀 (*buddhānussati*)、思維色身的可厭 (*asubhasaññā*)、憶念死亡 (*marāṇassati*)、《慈經》(*Metta Sutta*) 把慈心禪修也當作一種正念。從主觀來言，正念是清晰而活躍的覺知活動；從客觀來說，則是對象分明的呈現。<sup>135</sup>

有鑒於此，念 (*sati*) 具有多層次與多面向之意涵。就安放處所而言：小範圍是指念的立足處，例如：出入息的觸點。大範圍是指念安放的處所，例如：身、受、心、法。就執行力而言：念是指助長並成就記憶的功能，即是執行憶持力，另外也指執行當下清楚覺知所緣之力。以上兩者皆為執行念的建立與現前，並且持續而不忘失。就覺知力而言：念是指清楚覺知所緣的覺知力，以及以當下專注覺知力來面

---

<sup>133</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 15，《相應部經典 3》卷 22，頁 97-100。

<sup>134</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 58-61。

<sup>135</sup> 菩提比丘：〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究第九期》(新竹：福嚴佛學院民國，2014 年)，頁 9。

對所緣的狀態。就觀察力而言：念是觀察所緣的能力，例如：身、受、心、法之究竟名法、究竟色法。也是以見地及智慧來分析、審查、辨別所緣，例如：觀其生、住、異、滅、味、患。而以上皆須具備強而有力的想 (*thira saññā*)，並且憶持著佛陀的教導來觀之，觀其因緣起及因緣起所生法，亦或逆觀。

## 第二節 四正勤

《雜阿含經》將「正勤」譯為「正斷」(589 至 593)，<sup>136</sup>「正斷」為「正勤」之誤譯，「斷」巴利語 *pahāna*，與「勤」巴利語 *padhāna* 極為相似，第一勤為「斷勤」，故古德把「四正斷」當作「四正勤」。<sup>137</sup>於此，引發筆者疑惑而查閱巴利語，和「勤」相關的字彙有：*sammappadhāna* 正勤（名詞）。*ātāpī* 熱心的；熱誠的；正勤的（形容詞）。*sammāvāyāma* 正精進；正勤者（名詞）。*vīriya* 活力；精進；勤（名詞）。*vikkamati* 努力；勇猛精進（動詞）。*samuccheda* 正斷；斷除；斷絕，（名詞）。*pahāna* 捨斷；捨離（名詞）。

「斷」是捨斷、捨離，佛法中，意為諸惡莫作；「勤」是努力、勤奮，佛法中，意為眾善奉行，雖兩者涵義並不相同，但在通往解脫道上卻是相輔相成，其目的皆為自淨其意，以達遠離十惡、奉行十善、斷滅五蓋、開展七覺支、實踐八正道。而現今，已將「四正斷」、「四正勤」、「精進」融合一起，無明確細分。

在進行止惡行善之前，行者須先具有正見，方能具備善惡之判斷力，佛法中，善惡的區別，並非完全等同於國家法律規範或社會倫理道德。不善心 (*akusala-citta*) 是與不善因（貪、瞋、痴）相應的心，它們在精神上不健全，在道德上受到指責，會帶來痛苦的果報；善心 (*kusala-citta*) 是與善因（無貪、無瞋、無痴）相應的心，

<sup>136</sup> 《雜阿含經二》卷 23，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 960-964。

<sup>137</sup> 《雜阿含經一·雜阿含經題解》，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 26。

在精神上是健全的，在道德上無可指責，會帶來愉悅的果報。<sup>138</sup>

輪迴中飄流的眾生，都擁有已生惡業與未生惡業；已生善業與未生善業。<sup>139</sup>四正勤(*sammappadhāna*)是以勇猛精進的活力，來努力地停止並且棄除讓心靈污穢、醜陋慾望等一切不善法；勤奮地平衡並發展覺醒等各種善法，是持續不斷地促使心變得清淨美麗的力量。由於，四正勤也包含了努力地停止或棄除之意涵，在漢譯本中，也譯為四正斷、四意斷、四正勝。<sup>140</sup>在《雜阿含經》卷 23，記載佛陀對四正斷之說明：

有四正斷。一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。已起惡不善法斷，生欲、方便、精勤、心攝受，是為斷斷。未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤、攝受，是名律儀斷。未起善法令起，生欲、方便、精勤、攝受，是名隨護斷。已起善法增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是名修斷。<sup>141</sup>

四正斷為四種努力的方向：

(一) 已生之惡令斷。

又作「斷斷」。已生之惡是指過去與現在的惡業，包括在以前輪迴所作的惡行，這些過去的已生惡業根植於「身見」當中，只要身見存在，還沒有產生業報，這些

<sup>138</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 10。

<sup>139</sup> 「已生」與「未生」之區分：以今生為起點或以過去輪迴為起點。雷迪大師著，蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，頁 45-50。

<sup>140</sup> R. M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening*. (England: Oneworld Publications, This edition O R.M.L. Gethin 2001 Previously published by E. J. Brill 1992 Converted to digital printing 2003), p.69-80.

<sup>141</sup> 《雜阿含經二》卷 23，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 962-963。

惡業就不會消失。<sup>142</sup>行者應努力避免過去曾生起的惡，再次生起。<sup>143</sup>

(二) 未生之惡令不生。

又作「律儀斷」。未生之惡是指未來的惡業，從此刻的下一個剎那開始，不論是今生與來世的機緣裡，未作但可能將要犯作的一切新惡行，<sup>144</sup>包含潛藏於相續之心識深處的某些隨眠煩惱，它們靜待時機現形，一旦受到啟動就會出現。惡行破壞內心的平靜與清澈，使覺知的品質變黯淡，造成注意力的分散，形成聞思修的障礙。<sup>145</sup>行者應見不賢而內自省，當聽聞他人造作不善時，警剔自己以避免造作類似行為。

<sup>146</sup>

(三) 未生之善令生。

又作「隨護斷」。未生的善法，指尚未在自身生起的善行，如布施、持戒、禪修等。<sup>147</sup>行者應努力建立並發起尚未出現的善法，使其產生。

(四) 已生之善令增長。

又作「修斷」。努力持續增長及發展已生的各種善行，竭盡所能地持續精進，直至成就涅槃。<sup>148</sup>

然而，印順法師在《雜阿含經論彙編(中)》，對於「斷斷」、「律儀斷」、「防護斷」、「修斷」之釋義卻有不同：

1. 律儀斷：於已生惡不善法為令斷故，生欲、策勵。由於已生惡不善事，應修

---

<sup>142</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，頁 49-50。

<sup>143</sup> 馬哈希尊者，溫宗堃譯：《毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉》(台北：南山放生寺，2007 年 4 月初版)，頁 24。

<sup>144</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，頁 50。

<sup>145</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 77。

<sup>146</sup> 馬哈希尊者，溫宗堃譯：《毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉》，頁 24。

<sup>147</sup> 同前註，頁 25-27。

<sup>148</sup> 同前註，頁 27。

律儀令其斷滅，不應忍受，由是因緣，名律儀斷。

2. 斷斷：於未生惡不善法為不生故，生欲、策勵。於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷，為欲令彼不現前斷，為斷故斷，故名斷斷。

3. 修斷：於未生一切善法，為令生故，廣說乃至策心、持心。由於善法數修數習，先所未得能令現前，能有所斷，故名修斷。

4. 防護斷：於已生一切善法，為欲令住，廣說乃至策心、持心。由於已得已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法住不忘失，修習圓滿；防護已生所有善法，能有所斷，故名「防護斷」。<sup>149</sup>

### 第三節 四神足

四神足 (*cattāro iddhi-pāda*)。 *cattāro* 四。 *iddhi* 神通；神變。 *pada* 當名詞時，為：足；足跡；路。 *padā* 為具格時，以某；依某；經某；與某。四神足又譯為四如意足。依巴利語，有兩種解釋：一為在佛法上修持成就的基礎因素或條件，也就是證得圓滿境界的根基。二是神通（神變）力。四神足由凡轉聖之重要助緣，為滅苦至彼岸的重要資糧。四神足以欲、勤、心、觀的修持次第，使其不斷增上而引發神通力，再依於神通力之協助而繼續彼此增上，目標是完成八正道的修持。<sup>150</sup>

以佛法修持成就之基礎因素或條件而言，具有任何一種神足，在修持能逐漸增上並有所成就，未具足任何一種神足，易感到無力而無法持續。<sup>151</sup>四神足為：

(一) 欲神足 (*chandasaṃādhippādhāna-saṅkhārasaṃannāgataṃiddhipādaṃ*)

又譯作欲三摩地(定)斷行具足神足。將攏長的複合字拆解：*chanda* 欲。*saṃādhi* 定，三摩地（色界四禪或稱四根本定）。*pādhāna* 努力勤奮，即四正勤。*saṅkhāra* 為

<sup>149</sup> 釋印順會編：《雜阿含經論會編（中）》（新竹：正聞出版社，1994年2月重版），頁280。

<sup>150</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊18，《相應部經典5》卷51，〈遮婆羅品〉，頁91-101。

<sup>151</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁67-74。

作；行為。sam 共同。anu 隨順；接著；從。āgata 具備的；具有的；具足的。iddhipāda 神足；如意足；神通力的根。

欲為成就之法。心中生起離心，以及對佛法具有強烈的信心與證智解脫的欲望，激起了熱忱修持之意願與勤奮努力地止觀修持行為，目的是為了獲得定的成就。此極強烈的善欲是成就神足的初步基礎，也是獲得成就的主因。<sup>152</sup>

(二) 勤神足 (*vīryasamādhīppadhānasāṅkhārasamannāgata*)

又譯作精進三摩地斷行具足神足。精進 (*vīriya*) 為成就之法。精進為禪修的定力之極大的推動力，心精進帶動了身精進，依止惡行善之四正勤，努力朝向目標不斷地勤奮努力地禪修而獲得禪定。

(三) 心神足 (*cittasamādhīppadhānasāṅkhārasamannāgata*)

又譯作心三摩地斷行具足神足。心 (*citta*) 為成就之法。是指聞思修佛法時，無論任何情況與外在環境，都具有強烈熱情地全心投入、全神專注之力，心繫念於所緣而達成禪定。<sup>153</sup>

(四) 觀神足 (*vīmaṃsāsamādhīppadhānasāṅkhārasamannāgata*)

又譯作慧三摩地斷行具足神足。觀 (*vīmaṃsā*) 為成就之法。透過實際思惟觀察而具有清楚洞察一切實相的智慧而達成三摩地。<sup>154</sup>

《相應部經典》卷 51 〈殿震動品〉：

對四神足修習、多修者，則領受多端神變：以一身成多身、以多身成一身，或現或隱，過牆壁山崖無礙如於虛空，出沒地中如於水，行水

<sup>152</sup> Venerable Sujiva 講述，金如是譯：《毗婆舍那實修法要》（嘉義縣：法雨道場，2009），頁 107-108。雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 69-70。

<sup>153</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 71-72。

<sup>154</sup> 同前註，頁 72-74。

上不沈如於地，於虛空結跏趺坐如飛鳥，有大神通、大威德，以手捫摸日月，乃至以身威及於梵世。<sup>155</sup>

透過神足的修持而引發並獲得神通（神變）力。神足也被解釋為：通往神通的途徑方式，或是神通的獲得（*yo maggoyapaṭipadā iddhiḷābhāya*）。佛教徒與外道皆能經由修持八正道而獲得神通力，各種神通（神變）為：1.由一人變得多人；由多人變得一人。2.無阻礙地進入一個可見的狀態，或進入一個看不見的狀態。3.穿過牆壁或山脈。4.到地下，像穿越過水似的。5.踏走在水面，像是走在地面上。6.盤腿而坐於虛空中，彷彿有雙翅膀飛升。7.用手觸摸到太陽或月亮。8.控制自己的身體至梵天或婆羅門的世界。<sup>156</sup>

以清淨超人之天耳界，俱聞於遠近天人之聲。則對他人之心，以心徧知：以有貪心了知為有貪心，以離貪心了知為離貪心，以有瞋心了知為有瞋心，以離瞋心了知為離瞋心，以有癡心了知為有癡心，以離癡心了知為離癡心，以收心了知為收心，以散心了知為散心，以大心了知為大心，以非大心了知為非大心，以有上心了知為有上心，以無上心了知為無上心，以非定心了知為非定心，以定心了知為定心，以不解脫心了知為不解脫心，以解脫心了知為解脫心。則隨念於種種之宿住。謂：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、多壞劫、多成劫、多成壞劫；我於彼處：如是名、如是姓、如是色、如是食、如是受樂苦、如是壽

<sup>155</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》卷 51，〈殿震動品〉，頁 102-104。

<sup>156</sup> R M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening*, p.82.

《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》卷 51 〈殿震動品〉，頁 102-104。

量，歿於彼處、生於他處；於他處；如是名、如是姓、如是色、如是食、如是受樂苦、如是壽量，歿於他處、生於此處。如是具行相、名稱，隨念宿住。則以清淨超人之天眼，見有情之死生，知有情隨業而受劣、勝、美醜、善趣、惡趣。則由諸漏盡，無漏心解脫、慧解脫，於現法自證知、現證，具足而住。<sup>157</sup>

另外，眼可引發天眼通；耳可引發天耳通；身可引發神足通或神變通；意可引發他心通與宿命通。

關於四神足之經典，南本保留較為齊全。北本〈如意足相應〉之契經已散失，在《雜阿含經》之中，相關詳述為 560 經<sup>158</sup>與 1086 經，<sup>159</sup>其它大多只是和三十七道品合在一起，勉勵大眾勤修持。<sup>160</sup>

## 第四節 五根五力

「根」巴利語 *indriya*。根能感知禪修的所緣，亦如同植物的根，吸收水或土壤中的各種養分，供植物成長，豐盛多元的養分能使植物枝繁葉茂。「五根」具有支配與掌控自己心靈的作用或能力，能生起並增長善法，具有降伏煩惱、引人入聖的增上作用，為五無漏根。分別是：信根、精進根、念根、定根、慧根。<sup>161</sup>

### （一）信根 (*saddhindriya*)

由親近善士、聽聞佛法、如理思惟而產生信心與出離心，進而成就對佛、法、

<sup>157</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》卷 51，〈殿震動品〉，頁 101-104。

另在《增壹阿含經二·苦樂品》卷 21，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 769-770，亦有相同記載。

<sup>158</sup> 《雜阿含經二》卷 21，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 904-906。

<sup>159</sup> 《雜阿含經三》卷 39，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1697-1698。

<sup>160</sup> 《雜阿含經二·雜阿含經題解》，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 26。

<sup>161</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1041。

僧、戒之四不壞淨。「信」對心靈與行為有很大的影響力，使心的迷惑搖擺與猶豫不定消失，生起清明與穩定。足夠的信心，激發起動機，為勇猛精進之動力，而成就其他一切法。<sup>162</sup>

## （二）精進根（*viriyindriya*）

精進（*viriya*）是指非常努力地實踐。特相是支持、奮鬥或激起力量；作用是支持或穩固相應名法；現起是不放棄；近因是悚懼或逼迫感或精進事，即任何能夠激起精進之事。精進有如屋內樑柱，具支撐力以防倒塌，精進亦能支持所有的相應法，不令它們退減。<sup>163</sup>心的熱情作意思惟與身體的勤奮修持行為，對治懈怠放逸。<sup>164</sup>精進根，亦為四正斷。<sup>165</sup>

已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根。

<sup>166</sup>

## （三）念根（*satindriya*）

念根，即是透過修習「四念處」而掌握自心。<sup>167</sup>念具有看管守護其餘諸根的提昇與平衡，因此，任何時候皆須具備念根。<sup>168</sup>

## （四）定根（*samādhindriya*）

<sup>162</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 75-76。

<sup>163</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 62-63。

<sup>164</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 77-78。

<sup>165</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1052。

<sup>166</sup> 同前註，頁 1043。

<sup>167</sup> 同前註，頁 1042、1052。

<sup>168</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 271-272。

定根<sup>169</sup>是指已消除內心不安與騷亂，能在止觀禪定所緣上專注，使心靈變得穩定並且清澈。<sup>170</sup>已離開欲界之不善法，生起尋、伺、喜、樂、捨，即四禪。<sup>171</sup>

#### （五）慧根（*paññindriya*）

慧根，為知四聖諦。<sup>172</sup>如實知苦聖諦，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。<sup>173</sup>具通達智，見無我、無常的本質，從身見、惡行、苦中解脫。五根之中，以慧為首，猶如樓閣之棟樑。<sup>174</sup>

另在《雜阿含經》卷 26 中，收錄以「發菩提心」主題來談論五根：

有五根。謂信根、精進根、念根、定根、慧根。若聖弟子於如來發菩提心所得淨信心，是名信根。於如來發菩提心所起精進方便，是名精進根。於如來初發菩提心所起念根。於如來初發菩提心所起三昧，是名定根。於如來初發菩提心所起智慧，是名慧根。所餘堂閣，譬如上說。<sup>175</sup>

五根不僅於止觀修持或發菩提心有助益，也適用於日常生活的任何學習層面。

《相應部》卷 48：

五根即五力，五力即五根。譬如有趣向東、傾向於東、臨入於東之河。

其中有洲，有理趣，依此理趣故，彼河之流稱為一。又有理趣，依此

<sup>169</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1052。

<sup>170</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 78-79。

<sup>171</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1044。

<sup>172</sup> 同前註，頁 1042、。

<sup>173</sup> 同前註，頁 1044。

<sup>174</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 85。

<sup>175</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1053。

理趣故，彼河之流稱為二。有何之理趣，依此理趣故，彼河之流稱為一耶？彼洲之東水與西水是。有此理趣，依此理趣故，彼河之流稱為一。有何之理趣，依此理趣故，彼河之流稱為二耶？彼洲之北水與南水是。有此理趣，依此理趣，故彼河之流稱為二。如是，信根即信力，信力即信根；精進根即精進力，精進力即精進根；念根即念力，念力即念根；定根即定力，定力即定根；慧根即慧力，慧力即慧根。<sup>176</sup>

五根與五力，有如一條由東向西流動的河流，站在東方岸邊看著河水流向西方，可以清楚得知西方的河水來自於東方；站在上游岸邊看著河水往下游流動，可以清楚得知下游的河水來自於上游。無論東方的河水或西方的河水；上游的河水或下游的河水，皆為同一河流。因此，可以合而為一來說：這是同一條河流。五根即五力；五力即五根。然而，也可以一分為二來說：這是東邊的河水（五根），這是西邊的河水（五力）；這是水的上游（五根），這是水的下游（五力）。而在根與力的分界點上，很難仔細明確地作區分。

五根與五力亦可以說是因果關係。五根為五力之因；五力為五根之果。透過修習，使五根增長，進一步成就為不受動搖並能破惡成善的力量。巴利聖典上說：無論何時遇見任何障礙，都具有一種無畏的穩定力量。<sup>177</sup>

「五力」(*pañca balāni*)，又譯作「五學力」，<sup>178</sup>五力是瑜伽行者(*yogāvacara*)<sup>179</sup>的力量，可以對治、驅除各自相對立的不善法：信力對治疑惑與世間貪欲；精進力對治懈怠無力；念力對治失念；定力對治散亂；慧力對治迷惑。若當中有任何一

---

<sup>176</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》，頁 38-39。

<sup>177</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 89。

<sup>178</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1072。

<sup>179</sup> 瑜伽行者(*yogāvacara*)：是指修習「禪定」，或修習「直觀」，或兩者兼修的人。雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 100。

力是脆弱的，心則被不善法控制束縛住，而造成修習禪定與直觀之阻礙。五根五力為修習禪定與直觀的重要工具，透過修習使之成熟，而證得四向四果。<sup>180</sup>

在《雜阿含經》卷 26 中，另有經文，說明「五學力」的內容為：信力、精進力、慚力、愧力、慧力。<sup>181</sup>或為七力：信力、精進力、慚力、愧力、念力、定力、慧力。<sup>182</sup>筆者認為，佛陀乃應機說法而彈性教導，因而有所差異。

## 第五節 七覺支

七覺支為佛陀法教之珍寶，是構成覺悟要素，亦為邁向覺悟的禪修過程。七覺支 (*sambojjhaṅga*) 為：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。它們不僅可以導向覺悟，同時也構成了覺悟。此七個要素在通往出世間智慧的修行路上，自始至終甚為重要，調和地運作能破除一切束縛，從憂苦之中得到解脫而至涅槃。<sup>183</sup>又譯作「七覺意」。

《雜阿含經》卷 26：

若婆羅門有一勝念，決定成就，久時所作，久時所說，能隨憶念，當於爾時習念覺支。修念覺已，念覺滿足，念覺滿足已，則於選擇分別思惟，爾時擇法覺支修習。修擇法覺支已，擇法覺支滿足，彼選擇分別思量法已，則精進方便。精進覺支於此修習，修精進覺支已，精進覺支滿足，彼精進方便已，則歡喜生，離諸食想。修喜覺支，修喜覺支已，則喜覺支滿足，喜覺支滿足已，身心猗息，則修猗覺支。修猗

<sup>180</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 89-100。

<sup>181</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1066。

<sup>182</sup> 同前註，頁 1080。

<sup>183</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 83。

覺支已，猗覺滿足，身猗息已，則愛樂，愛樂已心定，則修定覺支。

修定覺支已，定覺滿足，定覺滿足已，貪憂滅，則捨心生，修捨覺支。

修捨覺支已，捨覺支滿足。<sup>184</sup>

佛陀教導修習七覺支的順序為環環相扣，依序為：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、猗覺支（又譯作輕安覺支）、定覺支、捨覺支。

#### （一）念覺支（*satisambojjhaṅga*）

念覺支是通往覺悟的起點，<sup>185</sup>修習念覺支即是修習四念處。修習正念之行者如同放風箏之人，緊緊著所緣並且心無旁騖地專注直視，煩惱無法在正念觀察中生起，當正念持續不斷時，智慧會生起，則能洞見身心的本質與四聖諦，開展八正道。<sup>186</sup>念住、念根、念力、正念道支，都是念覺支。<sup>187</sup>

#### （二）擇法覺支（*dhammavicayasambojjhaṅga*）

巴利語 *vicaya* 譯為簡（檢；檢）擇，是智慧的同義詞。當面臨選擇時，需要智慧的生起來判斷與決定，當智慧增長時，愚癡隨同消失。「法」在此處，可為三種面向：指現象、名法與色法；也指支配現象運作的法則；亦指佛法，即佛陀的教導。依於三種對法的解釋意涵之不同，進行擇法時的對象也有所異，亦可作為一個個接續的所緣：具足正念將心投向所緣，觀察現象、名法與色法之生滅，探究支配現象運作的法則而見諸法的本質，體證無常、苦、無我。<sup>188</sup>另一方面，可詮釋為進行評估並選擇佛陀教導之禪修方式，來對治當下身心的痛苦煩惱。觀神足、慧根、慧力、

<sup>184</sup> 《雜阿含經二》卷 26，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1099-1100。

<sup>185</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 83。

<sup>186</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》（台北：耿欣印刷有限公司，西元 2009 年 10 月初版），頁 94-99。

<sup>187</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 102。

<sup>188</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 99-105。

正見道支、見清淨、三隨觀智、十觀智，都是擇法覺支。<sup>189</sup>

### （三）精進覺支（*vīriyasambojjhaṅga*）

精進巴利語 *vīriya* 是由 *vīra* 加 *ya*，*vīra* 勇敢的；英勇的。*ya* 者。*vīriya* 意為具足勇敢的人。精進的特質是勇猛勤奮地努力，是促使心持續聞思修佛法的精力。巴利語將精進視為英雄本色（*vīrānam bhāvo*），精進使努力勤勉的人，展現出堅毅的力量與英勇的英雄氣概，在面對痛苦或困難時，仍然繼續勇敢向前，即使咬緊牙關，也要貫徹到底的能力。<sup>190</sup>精進覺支是漸次地進昇，分成三階段：第一階段是「發勤精進」，它抖落掉昏沉，激發熱忱。當精進積累了動力，則進入第二階段「不退精進」，它驅動修行，不倦怠鬆懈。最後，達到第三階段「無敵精進」，它驅動禪觀向前邁進，使各種障礙皆無力阻止。<sup>191</sup>正勤、勤神足、精進根、精進力、正精進道支，都是精進覺支。<sup>192</sup>

### （四）喜覺支（*pītisambojjhaṅga*）

當精進增長，持續觀照所緣境，喜會逐漸增長，一波一波的快樂喜悅充遍全身，這顆心因喜悅而煥發，強化了熱忱與信心，而此興奮卻也接近掉舉。<sup>193</sup>喜（*pīti*）的特相是快樂、欣喜與滿足；功能是身心充滿輕鬆與敏捷，心變得輕鬆且精力充沛，身體會覺得靈活、輕快。當喜生起時，粗重與不悅的感覺，會被輕柔、溫和、柔軟、安詳與輕快的感覺取代，身體有如在溫暖浪濤中漂浮，或像飄浮在空中般地輕盈，有些晃動與不平衡感，非常愉快並帶來心的滿足感。<sup>194</sup>喜可分為五個層次：小喜、剎那喜、流喜、上升喜、遍滿喜。小喜令體毛豎直；剎那喜有如閃電；流喜有如拍

<sup>189</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 102。

<sup>190</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 106-107。

<sup>191</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 84。

<sup>192</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 102。

<sup>193</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 84。

<sup>194</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 133-134。

打著海灘的大浪般，一陣陣地流遍全身；上升喜能夠令到身體升起；遍滿喜則有如洪水注滿山洞般遍佈全身。遍滿喜為禪那之喜。<sup>195</sup>

#### （五）輕安覺支（*passaddhisambojjhaṅga*）

持續禪修時，喜被調伏減退，而生起一種輕安寧靜來伴隨禪觀。<sup>196</sup>巴利語 *passaddhi* 為輕安、平靜。輕安的特相是使身心平靜，讓不安止息下來。當掉舉、散亂或悔恨不善法生起時，心會變得灼熱，猶如火燒，心輕安能澆熄熱惱，使其清涼自在。輕安的現起是身心的安定，心輕安為身心帶來寧靜與平靜，身體動作隨之變得溫和優雅。<sup>197</sup>

#### （六）定覺支（*samādhisambojjhaṅga*）

定的特相是不散亂、不失念，是開發智慧的近因。定是指心安住於觀察的所緣境上，保持靜止與平靜。定有兩種，一種是持續的定：專注於單一所緣境所獲得的定。另一種是剎那定：在修觀時，在每個所緣境不斷生滅的剎那，隨著所緣生起剎那定。剎那定與持續的定皆使心輕安，並具有降伏煩惱的力量。<sup>198</sup>定根、定力、定道的禪定諸法，與心清淨道有關的遍作定、近行定、根本定、八正定，以及與慧清淨道有關的空定、無相定、無願定，都為定覺支。<sup>199</sup>

#### （七）捨覺支（*upekkhāsambojjhaṅga*）

捨覺支是覺悟的必要條件。隨著定的深化，沒有昏沉或調舉，內在平靜自在、穩定平衡。<sup>200</sup>捨的特相是平衡相應的心法，它在信與慧，精進與定之間創造平衡。捨覺支的功能是防止心落入過與不及的兩端。在初學者心中，捨不易生起與持續。

---

<sup>195</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 37。

<sup>196</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 84。

<sup>197</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 144-146。

<sup>198</sup> 同前註，頁 149-152。

<sup>199</sup> 雷迪大師著，蔡文熙譯，《三十七道品導引手冊》，頁 102。

<sup>200</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 84-85。

根據佛陀的教導，讓捨生起的方法是如理作意：以培養捨心為基礎，時時刻刻保持正念，前一剎那的捨心會帶來後一剎那捨心的生起，一旦捨心生起，就能逐漸加強捨心所，它出現的時間會越來越長，也越來越頻繁，最後增長成為捨覺支。<sup>201</sup>如同馬車伏駕著以平穩腳步前進的馬兒，不必催促牠們向前或控制方向速度，只是舒適地坐著，觀賞映入眼前的景色。捨具有如此旁觀的特質，平穩寧靜地觀看著各種現象之流變。<sup>202</sup>

## 第六節 八正道

「八正道」(*ariya aṭṭhaṅgika magga*)。 *ariya* 神聖的；尊貴的。*aṭṭhaṅgik* 八支的；有八部分的。*magga* 道；道路；正道；方法。八正道又譯作「八聖道」、「八支正道」、「八支聖道」、「八真行」。八正道是四聖諦之道聖諦，為引領我們捨離結生緣、滅除痛苦並通往涅槃的途徑。這八個部分為：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。此八個道支的修行步驟，並非按順序一個接著一個，而是猶如組成繩索的各股縷線，經過搓揉而緊密絞合，才能產生最大力量。<sup>203</sup>依修行目的的不同，每道支可區分為世間與出世間。以正見為例：世間正見是指在世俗生活或這個世界範圍內運作的正見，仍有煩惱和執取，是轉向快樂與善趣的方法，出世間正見則是從生死輪迴之中解脫的必要法則。其他七個道支，亦如此區分。

### (一) 正見 (*sammā diṭṭhi*)

巴利語 *sammā* 正確地。*diṭṭhi* 見解；意見；邪見。由於 *diṭṭhi* 單獨出現為邪見，將 *diṭṭhi* 前方加上 *sammā*，即為正見。

通往解脫道的修持，必須建立在清晰的架構中進行，以避免盲修瞎練。正見建

---

<sup>201</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 159-160。

<sup>202</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 84-85。

<sup>203</sup> 同前註，頁 25。

立了架構，涵蓋了佛陀的法教，其範圍等同於佛法之範疇。見解建構認知，認知排定價值的高低次序，並且引發選擇的目標與行為，而行為最終決定了結果。正見猶如黎明前拂曉之光，是其他道支的先驅與引導，具有正見方能遠離邪見，不模糊迷失或背道而馳，使後續道支不偏失地隨之而起，由起點邁向涅槃。<sup>204</sup>

1. 世間正見：辨別正見與邪見，區別善與惡，以及肯定世間的因果。即有布施、有守持齋戒、有智者宣說善法、有善惡行之分別與果報、有此世及他世、有父母、有不斷老病死之各種眾生、在這娑婆世界中仍會有解脫者（阿羅漢）。<sup>205</sup>

2. 出世間正見：思維佛陀教導四聖諦之苦、集、滅、道，知世間與出世間的因果，世間依緣而生滅為無常，滅除三毒結縛之法為不貪著執取，離於二邊為中道，此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。<sup>206</sup>

## （二）正思惟（*sammā saṅkappa*）

又譯作正志。巴利語 *sammā saṅkappa* 譯為「正確的意向」（right intention）或「正確的思惟」（right thought）。思惟（thought）指心理活動的意念面向，也含括正見的認知面向，正思惟是智慧的先驅，銜接我們的認知觀點，透過省思探究善與不善，帶來內在想法與價值觀的重建，促使思考決策其方向，並進行世間活動而達到目標。

《雜阿含經》卷 28：

正思惟者，能令未生邪見不生，已生者令滅，未生正見令生，已生者重生令增廣。<sup>207</sup>

<sup>204</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 8-28。

<sup>205</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1177。

<sup>206</sup> 同前註，頁 1178。

<sup>207</sup> 同前註，頁 1174。

相對於正思惟的三不善思惟：欲思惟、瞋思惟、害思惟。正思惟是指了解貪愛欲求的本質是苦，而具有出離輪迴之離欲思惟，使其對治欲思惟；生起慈心(*mettā*)之無瞋思惟，使其對治瞋思惟；生起悲心(*karuṇā*)之無害思惟，使其對治害思惟。

208

1. 世間正思維：與世間善法相應的不害、不瞋、出離三種思惟，仍具有煩惱或貪欲執著。如佈施行善、求功德。

2. 出世間正思維：為實現無為涅槃，思惟無我、無常、緣起、四聖諦、滅諦等出世間智慧。<sup>209</sup>

### (三) 正語 (*sammā vācā*)

語言與文字的傳達，都具有潛在的強大力量。妄語摧毀人與人之間的信任以及社會的團結和諧。隱藏於兩舌背後的動機，往往是厭惡憎恨對方，意圖以污穢的言語來製造敵意而達成挑撥離間或摧毀。惡口是生氣時，未經深思熟慮而衝動地以責罵侮辱或嘲諷形式呈現的言語，意圖使聽者傷痛。綺語是不具價值、沒有意義的言談，只會激起煩惱。言談應盡量侷限於重要事物上，避免參與散亂放逸的談話，不使心有耽於染著習性的機會。<sup>210</sup>正語為遠離妄語，說誠實語；遠離兩舌，說和諧語；遠離惡口，說慈悲語；遠離綺語，說合宜語。<sup>211</sup>

1. 世間正語：遠離妄語、兩舌、惡語、慢語、綺語、謗語、粗語，說適時語、真實語、柔和語、有益語、慈愛語。

2. 出世間正語：遠離所有由口所造作之惡，滅盡苦惱，無貪著與執取，思惟並說出關於苦、集、滅、道四聖諦道理之語。

<sup>208</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 39-52。

<sup>209</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1178-1179。

<sup>210</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 56-63。

<sup>211</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1179。

#### (四) 正業 (*sammā kammanta*)

正業，指節制欲望，不以身體為工具而做出不善的行為。佛陀指出正業的三項內容：遠離殺生、遠離偷盜、遠離邪淫。遠離殺生是指不刻意去殺害摧毀或虐待具有意識的生命；遠離偷盜是指對於他人擁有的產物不生起盜心，不以偷竊、搶劫、掠奪、侵占、詐騙等方式占為己有；遠離邪淫是指不與不正當的伴侶發生親密行為或性關係。<sup>212</sup>

1. 世間正業：遠離殺生、偷盜、邪淫三種惡行。
2. 出世間正業：身、語、意遠離非梵行，不作一切惡行。<sup>213</sup>

#### (五) 正命 (*sammā ājīva*)

以正當、合法、和平、誠實的方式來獲取財富以維持生活，避免以販售刀械武器、買賣眾生、從事肉類加工或屠宰、製造毒品等職業謀生。<sup>214</sup>

1. 世間正命：斷邪命，如法求取衣服、飲食、臥具、湯藥，無任何不如法與不當之處。
2. 出世間正業：依正法，思惟四聖諦，清淨身口意，遠離咒術、占卜等五種不當謀生方法，固守執持如法求取生活資具，為延法身慧命而行乞食。<sup>215</sup>

#### (六) 正精進 (*sammā vāyāma*)

又譯作正方便、正治、正勤。執行面向區分為善與不善：不善法的方面，將現存的煩惱去除，並且防止潛伏的煩惱爆發；善法的方面，必須將未萌芽的解脫因子催生出來，並且持之以恆地增長發展使其成熟。<sup>216</sup>

---

<sup>212</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 63-69。

<sup>213</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1179-1180。

<sup>214</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 69-70。

<sup>215</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1180。

<sup>216</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 75。

1. 世間正精進：明辨善惡法，發奮精進不懈怠，不迷惑也不散亂，停止並遠離一切惡法，堅定勤奮增長成就善法。

2. 出世間正精進：勤勉地思惟與修習四聖諦，堅固並且不退失，滅盡痛苦煩惱等束縛，使心趨向解脫。<sup>217</sup>

### （七）正念 (*sammā sati*)

念有助於成就止觀，隨著不同的運用方式，引領修行者進入甚深禪定或內觀智慧。為了達到禪定，念的任務是守護心，將心集中在所緣上，不讓它漂移與離開所緣，而迷失在散亂妄想中。念看管心中生起的種種心所，攔截並驅逐層層蓋障，以精確地觀察來審視顯像，達到觀智與智慧的體現。<sup>218</sup>

1. 世間正念：有漏作意相應之善念，若念、隨念、重念、憶念。

2. 出世間正念：當正念繫於出世間之滅諦與道諦的所緣上，依於出世間正見、出世間正思惟、出世間正精進而生起正斷煩惱之力量，能完全正斷煩惱而達出世間定。<sup>219</sup>

### （八）正定 (*sammā samādhi*)

正定是指心一境性，心專注於所緣的狀態，即四靜慮或四禪定，是心識達到統一狀態的最高程度，但這藉由止禪所達到的定，仍缺少觀禪的智慧洞見，還不足以證得解脫。正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念此七個道支資助正定，<sup>220</sup>正定為慧的立足處。

四個禪定過程如下：從感官欲樂與不善法中出離，因捨離而生的喜與樂，反覆

<sup>217</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1180-1181。

<sup>218</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 87-91。

<sup>219</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1181。

<sup>220</sup> 南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯，《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，《中部經典四》（高雄市：元亨寺妙林出版社，1993 年初版），頁 55。

入禪持續安住於尋、伺、喜、樂、一境性為「初禪」。尋和伺這兩個禪支因超越而消退，心變得更輕安、更專一，也涵蓋了喜、樂，以及藉由內在信心獲得一境性為「二禪」。喜傾向於興奮的愉悅禪支，禪修者再次練習克服喜，當喜消逝，安住於樂和一境性之中，而其他附屬的心所變得明顯有力，最顯著為正念、正知（清晰的覺知）和捨為「三禪」。安住在沒有苦樂，只有因捨而生的純淨之念為「四禪」。<sup>221</sup>

1. 世間正定：由世間有漏作意而心住於不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，有漏、有取，能轉向善趣之定。

2. 出世間正定：於出世間無漏心所得之禪定。又作出世間定、出世間禪。出世間。無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>222</sup>

---

<sup>221</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 105-115。

<sup>222</sup> 《雜阿含經二》卷 28，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1182。

## 第四章 正念與三十七菩提分法系統之交涉

古代印度佛弟子將佛陀教導如何解脫煩惱的方法，很細心地加以綜合與歸納成三十七個項目，即為三十七菩提分法，這些項目皆與正念的實踐有關。正念的修習，與整個三十七菩提分法次第之開展皆為相關，開發其中任何一種能力，也會同時增長強化其它多種能力。<sup>223</sup>

### 第一節 正念與四正勤之交涉

在諸經之中，能見佛陀一再強調精進勤奮的重要性，勉勵弟子持續堅持並且努力不懈地修習善法。佛陀清楚明確的指引了解脫之道，盡其所能地教導覺悟之法，若欲將修行之道付諸實踐，每一個人皆必須經由為自己的解脫而勤奮努力。

「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。」此偈言中，能見四正勤(*cattāro sammappadhāna*)與正念皆為佛陀法教之主軸，三十七菩提分法亦由此開展而出。斷惡修善以守護根門，起心動念皆保持清淨，為佛陀法教之核心與教導目的，因此四正勤又稱四正斷。整個修道的核心是運用四正勤與正念來調伏自心，四正勤以戒、定為基礎，其中包含精進勤奮的動力，持續精進的力量將自己推往善法的方向，精勤地斷惡修善能促使身心安定，是邁向解脫的前提，協助了智慧的增上與成就。出世間慧為解脫的重要工具，乃藉由觀禪而生，無謬的智慧必須有定力作為支柱，持續的專注力與觀慧的覺察力則由修持四念處而得，而四正勤提供了達成修持的必備精力與目標方向。

在修持四念處上，保持精勤熱忱地持續努力為四念處修持所必備之關鍵態度，以助於有意識地清楚觀照所緣，方能持續保持正念而不忘失所緣。然而，過度精進

---

<sup>223</sup> 呂凱文：《正念療育的實踐與理論與 33 個正念練習》(高雄：台灣正念學學會，2015 年)，頁 161。

易造成身心緊繃或躁動，反而使修持者在修道進展上的產生停滯與障礙之狀態。因此，需以正念來覺知觀照精進是否過度或不及，維持不鬆也不緊之平衡，方能專注並且持續修習。

《雜阿含經》卷 23：

已起惡不善法斷，生欲、方便、精勤、攝受；未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤、攝受；未生善法令起、生欲、方便、精勤、攝受；已生善法增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是名斷斷。善護眼根，隱密、調伏、進向；如是耳、鼻、舌、身、意根善護、隱密、調伏、進向，是名律儀斷。於彼彼真實三昧相善守護持，所謂青瘀相、脹相、膿相、壞相、食不盡相，修習守護，不令退沒，是名隨護斷。修四念處等，是名修斷。<sup>224</sup>

佛陀教導如何以四正斷來修習四念處，亦可以說，以四念處來修習四正斷，得見在定義上具有彈性，在修持方式上互為融通。

(一) 斷斷：已生之惡令斷；未生之惡令不生；未生之善令生；已生之善令增長。

(二) 律儀斷：守護六根門，調伏並且轉向善。

(三) 隨護斷：透過不淨觀之修習 (*asubhabhāvanā*) 來守護青瘀相、脹相、膿相、壞相、食不盡相等真實三昧相，並令其不退沒。

(四) 修斷：持續精進地修習四念處。

四正勤的實踐，在於「已生之惡令斷；未生之惡令不生；未生之善令生；已生之善令增長」，對以上四項要殷勤策勵、精勤努力實踐，不到圓滿終不歇息。四正

---

<sup>224</sup> 《雜阿含經二》，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 963-964。

斷是積極滅除身、語、意所有不善法，並且增長一切善法，以善法對治不善法。而執行四正勤的實踐方法為精勤地修習四念住，以正念來守護根門，防止不善，四正勤的下手處是迷惑不淨的染污心，經由精進的驅動力和正念的穩固覺察力，來收攝散亂的行為與思緒，將心專注地安住於所緣上，輔助定的增長與觀照實相的智慧，時時刻刻觀察身心現象，體認名法與色法之無常、苦、無我，在四念住的觀照之下，貪瞋癡的習性會日漸消滅，身語意的不善行也逐漸滅除，當善法日益增長增，五蓋也就被對治了，心被調伏並且轉向於善，染污心即轉化為清淨心，持續修持而不放逸，終至一切諸惡的消滅與眾善的完成，成就漏盡、得以解脫。因此，四念處的修習，為致力於去除五蓋等不善法，培育五根五力等善法，亦屬於四正勤的修習。

精進善法要成為修道上的助緣，必須以精勤熱忱的態度來實踐四念處的修持，以正念來觀照辨別何者為正見或邪見，何者為正思惟或邪思惟，並且與八正道中的其他道支一起運作，除了能積聚世間福報安樂之外，更能進一步從痛苦輪迴中解脫。

三十七菩提分法中與四正勤同一性質有：勤神足、精進根、精進力、精進覺支、正精進。<sup>225</sup>正念與四正勤並無直接交涉，而是相互輔助之合作關係。

## 第二節 正念與四神足之交涉

將四神足分別而論，「欲神足」(*vīriyasamādhīppadhānasaṅkhārasamannāgata*) 為對佛法具有強烈的信心，生起希望完成善法修持與成就解脫輪迴之欲望，以圓滿三摩地；「勤神足」(*vīriyasamādhīppadhānasaṅkhārasamannāgata*) 為以身心精進勤奮的動力來勤修四正勤，對治所有不善法，持守並增長一切善法之三摩地；「心神足」(*cittasamādhīppadhānasaṅkhārasamannāgata*) 為修持時，心專注不散亂，住一

---

<sup>225</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《《印順思想》—印順導師九秩晉五壽慶論文集》，頁 63 - 104。

境性；「觀神足」(*vīmaṃsāsamādhīppadhānaśāṅkhārasamannāgata*) 為具有清楚洞察實相的智慧之三摩地。

欲、勤、心、觀四個神足皆著重於修禪定，其修持目的為了使定增長，得心一境性，乃至引發神通力，於現法自證現證。五蓋是獲得三摩地的最大障礙，五蓋不去除則無法獲得三摩地，因此，於四神足修持過程之中，皆必須以正念的修持來滅除五蓋，斷滅不善法，則可期待成就三摩地。經文中，各神足修持之定型句，皆包含以正念去除五蓋之修持方法：

《相應部經典》卷 51〈殿震動品〉：

不過分退縮、不過分精勤，於內不收、於外不散，有前後想而住，後如前、前如後，上如下、下如上，夜如晝、晝如夜，如是以廣大不纏之心，修習光耀心。<sup>226</sup>

除了睡眠，其餘時間，日日夜夜、時時刻刻以正念前後上下週遍觀察，觀照修持是否過與不及，觀察五蓋並且收攝六根，以精勤的動力與光明想來驅離昏沉睡眠，以專注於所緣來收攝心而斷離掉舉躁動，觀察五欲之集、滅、味、患，以對治五欲的貪著執取；觀察從頭至腳的身體，是由許多腥羶惡臭的臟器組合而成，促使心生厭惡，以對治身體之貪著。透過正念修持，當雜染已捨離終結，內心得於安住沉靜，得一境性，定的修習功德為神通力。

如是對四神足修習、多修者，則對他人之心，以心徧知：以有貪心了知為有貪心，以離貪心了知為離貪心，以有瞋心了知為有瞋心，以離瞋心了知為離瞋心，以有癡心了知為有癡心，以離癡心了知為離癡心，

<sup>226</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》卷 51，〈殿震動品〉，頁 102。

以收心了知為收心，以散心了知為散心，以大心了知為大心，以非大心了知為非大心，以有上心了知為有上心，以無上心了知為無上心，以非定心了知為非定心，以定心了知為定心，以不解脫心了知為不解脫心，以解脫心了知為解脫心。<sup>227</sup>

此經文，亦能見心念處的觀外身之生法、滅法的修持。觀他人心的各種狀態之生滅變化，需具有他心通的神通力，方能觀之，並以善巧協助他人。正念的各種修持協助各神足增上發展為神通力，而神通力亦使正念修持中較高深困難的部分，易於觀之，正念與四神足互為彼此增上，彼此成就。

四神足為四增上法，是欲心所、精進心所、心，以及在此稱為「觀」的慧心所。增上法只發生於速行心，以增上緣的力量支配著它所屬的心實行及完成重要任務的心所。增上法與根之間的差別，在於它們支配的程度與範圍。增上法全面地支配整個心，而根則只在其範圍之內實行其支配的能力。因此，在一心裡可以有好幾個根存在，但在同一剎那則只有一個增上法存在。增上法有如國王，是唯一的統治者，他管理支配著他的大臣部屬們，根有如大臣部屬，只在屬於自己的管轄區域內擁有執行與支配權，且不能干涉其他人。

每一個神足（增上法），皆另有三個基本要素（根；為俱生增上緣）組成，相互作用為增上成就的關係，如同三位大臣輔助國王治理國家大事。欲神足，欲為國王；勤、心、觀為大臣部屬，聽欲的指揮領導，並在自己範圍內發揮其功能，勤、心、觀皆為欲的增上緣，協助欲增上而得以成就。勤神足，勤為國王；欲、心、觀為大臣部屬，聽勤的指揮領導，並在自己範圍內發揮其功能，欲、心、觀皆為勤的增上緣，協助勤增上而得以成就。而觀神足、觀神足亦是如此。<sup>228</sup>

<sup>227</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 18，《相應部經典 5》卷 51，〈殿震動品〉，頁 103。

<sup>228</sup> R M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening*, p.81-87.

各神足皆包含心與觀於其中，僅相異於所扮演國王或大臣之角色差異，心神足以定為成就；觀神足以慧為成就，定由練習止禪而成；慧由練習觀禪而生。而四念處的修持是以穩固專注的止為基礎，來進行逐一的觀察分析，因此，包含止與觀，為止觀雙運。心神足以定為成就；觀神足以慧為成就，可以見得正念的修持皆隱藏於各神足中運作著，因而協助五蓋的去除，獲得三摩地，成就神通力，神通力亦資助正念修持之觀外的部分。正念雖然與四神足無直接交涉，卻由此可推測出有隱含的關係在其中。<sup>229</sup>

### 第三節 正念與五根五力之交涉

在《阿毗達摩》中：五根與五力擁有相同的五種心所：信心所、精進心所、念心所、心一境性心所、慧心所。五根能增長一切善法，五力能破惡成善。五根增上發展至五力，為斷除煩惱而證得智慧之過程，猶如泥中種子萌芽，由芽而生莖，由莖而生枝葉與花果。

《雜阿含經》卷 26：

信根者，當知是四不壞淨；精進根者，當知是四正斷；念根者，當知是四念處；定根者，當知是四禪；慧根者，當知是四聖諦。<sup>230</sup>

五根與五力皆為菩提道上的必備要素。於外在，須依於親近善士、聽聞正法；於內在，須依於如理作意、法隨法行，才能具足五根五力的信根信力，而具有四不

---

阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 266。

善戒法師：《二十四緣發趣論》（流通處：新北市：進懋有限公司，2018 年 2 月），頁 46-50。

<sup>229</sup> 南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯：《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，《中部經典四》，〈身行念經〉，頁 73-83。

<sup>230</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 182 中。

壞淨，才能入聖道之流。<sup>231</sup>五根支配著心，保持心不偏離於止觀之道，亦不偏離於導向涅槃之道。然而，五根與五力的作用並不完全相同，於實踐的階段中，五力較為五根成熟。<sup>232</sup>

五力是這五法不受到對立法的動搖與擊敗，並且破除對立法，不再受動搖與影響。信根信力執行勝解，對治懷疑與猶豫；精進根精進力執行致力，對治放逸與懈怠；念根念力執行警覺，對治失念與妄念；定根定力執行不散亂，對治散亂與不定；慧根慧力執行照見，對治愚痴無明。<sup>233</sup>

信根是相信佛法的真實不虛，確信透過持續不斷的修持四念處，有助於身心由痛苦煩惱轉向喜悅寧靜，並以毫無疑惑的篤定態度來信任自己而穩固地持續禪修，生起增強的精進勤奮動力，引導心在每個剎那不散亂並且專注地觀照所緣，清楚身、受、心、法每一剎那的流動變化，念根因而強大，當念根續保持穩定狀態，定根隨之增強，慧根自然生起，在流動變化中體悟一切生滅無常，親證所有生滅皆由多種條件因素組合而成，逐漸無取無執，身心不再痛苦熱惱並且清涼自在，使信心再度增強，亦促使身心更加精進，如此彼此增長。<sup>234</sup>

念根念力在五根五力的系統中，位於中間的位置，藉由念根念力來隨時覺察其他諸根諸力過度或不足，具有平衡及監督的功能。念在精進和定之間，說明在修習初步階段，需要相當程度的精進來克服昏沉調舉，導致心的狀態越來越平靜且專注。<sup>235</sup>念根念力協助通往智慧的修持中，情與理、動與靜之間的平衡。五根之中，信根與慧根為相對的，信根偏向感性；慧根偏向理性。當感性的信根過強時，易失去理

---

<sup>231</sup> 林崇安：〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》第 11 期，1998 年，頁 61-62。

<sup>232</sup> 帕奧西亞多著述，瑪欣德比庫中譯：《證悟涅槃的唯一之道》（台南市：台灣南傳上座部佛教學院，2012 年 11 月第一版初刷），頁 70。

<sup>233</sup> 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，頁 271-272。

<sup>234</sup> 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 22-24。

<sup>235</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 62-66。

性判斷力；當理性的慧根過強時，易失去善巧與彈性。而精進根與定根也是相對的，精進根屬於動態；定根屬於靜態。當精進根過強時，易過度狂熱急躁，修持無法扎實；當定根過強，易過度放鬆止靜，修持無法提升。因此，培育五根時，必須隨時以正念觀照，平衡信與慧，以避免輕易盲信與機智狡詐；平衡精進與定，以避免散亂煩躁與軟弱無力。

《增壹阿含經》卷 42，〈結禁品〉：

所謂念根者，所誦不忘，恒在心懷，總持不失，有為、無漏之法，終不忘失，是謂名為念根。<sup>236</sup>

《雜阿含經》卷 26：

若比丘內身身觀住，慇懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身，受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。<sup>237</sup>

念根 (*satindriya*) 是由五根憶持四念處的修持，而掌握自心，使心得定。念力 (*satibalāni*) 是由不斷地修習四念處而得。<sup>238</sup> 透過修持四念處使五根五力增上，五根五力的修持，亦使得四念處的修持增上，四念處與五根五力的修持過程中，目的皆需要去除五蓋，目標皆為入聖道，達涅槃。由此可見，修持四念處亦為修持五根五力。

《雜阿含經》卷 26：

---

<sup>236</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 779 中。

<sup>237</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 182 下。

<sup>238</sup> 林崇安：〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》第 11 期，1998 年，頁 61-62。

若我於此信根、信根集、信根滅、信根滅道跡不如實知者，我終不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門中，為出為離，心離顛倒，亦不得成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進根、念根、定根、慧根亦如是說。諸比丘！我於此信根正智如實觀察故，信根集、信根滅、信根滅道跡正智如實觀察故，我於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為出為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進、念、定、慧根亦如是說。<sup>239</sup>

五根的修習，必須以正念來如實觀其所緣境之生起的本質、壞滅的本質、愉快樂味、危害過患，皆如實瞭知，而身心出離、解脫，入聖者之流，得四向四果，證阿耨多羅三藐三菩提。

三十七菩提分法中，念 (*sati*) 與念根 (*satindriya*)、念力 (*satibalāni*) 為同一性質，<sup>240</sup>因此，正念與五根、五力為直接交涉，並且相互輔助增上。

#### 第四節 正念與七覺支之交涉

念覺支 (*satisambojjhaṅga*) 為念心所，與念住、念根、念力、正念道支，為同一性質。*sambojjhaṅga* 為正覺；等覺；三菩提。

《增支部經典》卷 11：

若具親近善知識，則具正法之聽聞；若具正法之聽聞，則具信；若具信，則具如理作意；若具如理作意，則具正念正知；若具正念正知，

<sup>239</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 183 上。

<sup>240</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《《印順思想》—印順導師九秩晉五壽慶論文集》，頁 63 - 104。

則具護諸根；若具護諸根，則具三善行；若具三善行，則具四念處；若具四念處，則具七覺支；若具七覺支，則具明解脫。如是，於此明解脫有食而具〔明解脫〕。<sup>241</sup>

欲通往覺悟，必須依於親近善士，方能聽聞正法而生信解，進而如理作意，以正念正知來守護諸根，轉三惡行為三善行，運用四念處的修持來開展七覺支，以降伏五蓋並且破除無明，成就慧解脫。

在四念處修持中，七覺支被歸類為法念處；在七覺支系統中，念覺支為第一覺支。七覺支的初始與各覺支的開展過程，皆依於念覺支。念覺支為七覺支之首，亦是根源，如高樓之地基，開展七覺支必須由修習念覺支著手。在七覺支尚未形成之前，念覺支促使七覺支萌芽；在覺支系統開展過程中，念覺支協助使其開展並趨向成熟。念覺支是通往覺悟的起點，為導向覺悟的要素。

《雜阿含經》卷 11：

如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘。爾時，方便修習念覺分，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，方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足，選擇彼法，覺想思量。方便修習精進覺分，方便修習精進覺分已，逮得精進覺分滿足，勤精進已，生歡喜心。爾時，修習方便歡喜覺分，修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足，心歡喜已，身心止息。爾時，修習猗息覺分，修習猗息覺分已，逮得猗息覺分滿足，身心息已，得三摩提。爾時，修習定覺分，修習定覺分已，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

<sup>241</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 25，《增支部經典 5》，頁 1-4。

已，逮得捨覺分清淨滿足。受、心、法念處，亦如是說。如是修習四念處、七覺分滿足。<sup>242</sup>

《清淨道論》卷 8：

若修習多作安般念，令完成四念處。修習多作四念處者，令完成七覺支。修習多作七覺支者，令完成明與解脫。<sup>243</sup>

修習四念處即是修習念覺支。修習七覺支，其觀的所緣與四念處相同，皆為身、受、心、法，不斷努力地覺知觀照名法與色法之三相。在止觀中，生起喜覺支、輕安覺支、定覺支，仍然保持平等心，將貪瞋癡的習性一一根除，因而圓滿七覺支的修持，證得心解脫及慧解脫。圓滿四念處的修持，即是逐一圓滿七覺支的修持，使三明<sup>244</sup>與三解脫<sup>245</sup>得以滿足。<sup>246</sup>

《雜阿含經》卷 27：

若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。如是修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。<sup>247</sup>

在修習七覺支的過程中，以五蘊的觀察所緣，首先，對五蘊之苦，生起遠離之

<sup>242</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 77-78。

<sup>243</sup> 《漢譯南傳大藏經》，冊 68，《清淨道論》，頁 101。

<sup>244</sup> 三明：宿命智證明、生死智證明、漏盡智證明。《雜阿含經二》卷 29，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 1209。

<sup>245</sup> 三解脫：欲有漏心解脫、有有漏心解脫、無明有漏心解脫。同前註。

<sup>246</sup> 南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯：《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，《中部經典四》，〈出入息念經〉，頁 63-72。

<sup>247</sup> 《大正藏》，冊 2，頁 196。

心；對產生五蘊之貪愛，起捨離之心；而後看清楚滅苦是修行的目標，以「依遠離、依無欲、依滅」來層層往上修持直至圓滿菩提為止，即是「向於捨」。由此能見，整個修持過程亦是修習苦、集、滅、道四聖諦，而這些也是四念處中法念處的修持。

248

親證覺悟由實際修持止觀而得，時時刻刻保持正念為邁向覺悟之近因，在邁向覺悟的止觀禪修過程中，五蓋的調伏為關鍵。正念導向覺支，覺支導向捨，念住在每個覺支發展的層次中，充分發揮增上的特質。於實際禪修應用時，修習者基於穩固建立的念，守護根門而減少貪與瞋的阻礙遮障，得以探究真實性質。念貫穿於各覺支中，將五蓋完全調伏。擇法、精進和喜，適用於昏沉睡眠之時；輕安、定和捨，適合於掉舉追悔之時，促使覺支極致成就，為觀智架構的頂點，達到深度的捨，亦為解脫門。

正念地觀照是以客觀立場來觀察分析，擇法是以主觀思維來判斷選擇，經由客觀的觀察分析，方能避免判斷選擇落入過度主觀而造成偏失。猶如攜帶百寶工具箱的水電技師，先行查看檢視，依損壞情況與程度，評估選擇運用工具與修繕方法。

正念的現起與穩固，運用注意力來觀察當下身心的各種體驗，先不急著安立名字或貼上想法念頭的標籤，在下判斷前，踩一下煞車，創造一個彈性的時間與空間，避免因習性的投射而扭曲認知，或資訊不足造成錯誤判解，待清楚觀察以及全面了解後，再以智慧來進行分析與判斷，分析善惡並判斷前進的方向，並且探索四念處的諸多修持方法之中，何者適用於現階段身心狀況，選擇最為有益善巧以對治之。此選擇辨識的能力，同時也對治並且驅除疑蓋的生起。一旦去除懷疑迷惑的遮障，則能以持續精進動力來修持，身心精進勤奮的同時，破除導致中斷或離開所緣的昏沉睡眠，經過不斷反覆練習，隨著觀的能力逐漸增長，觀照所緣變得更清晰細緻，

---

<sup>248</sup> 林崇安：〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》第 11 期，1998 年，頁 63-64。

由於卸除了迷惑猶豫與昏沉睡眠，於喜覺支中能體驗到喜的雀躍鼓舞，然而，過度精進的動力與喜的流動，造成身心振奮躁動，此時，以念觀之，能避免因掉舉散亂而降低禪修品質，使修持得以平穩持續。持續隨觀，喜會消退，心感到輕安舒適，身心輕安對治了掉舉追悔，輕鬆專注並且穩定於禪修所緣，漸次循環之中，定逐漸增長並成就。而當喜覺支、輕安覺支、定覺支剛被開發時，易使禪修者生起慢心與執著，造成後續修習阻礙，以正念觀其生滅，能協助出離慢心與執著，穩固七覺支的開展，得證內觀的智慧。心在定中，產生平衡平等的狀態並安住於其中，於此，修習覺支的主要目的，也是覺支的最高點——捨即產生，捨心是證入覺悟的必備條件，在穩固的捨心及無執取之狀態達到頂點，遍滿著全然的平等與放下，由捨進而覺悟。<sup>249</sup>

三十七菩提分法中，念（*sati*）與念覺支（*satisambojjhaṅga*）為同一性質，<sup>250</sup>因此，正念與七覺支為直接交涉，在菩提道上相互輔助增上。

## 第五節 正念與八正道之交涉

正念融合精勤熱忱的力量，持續勤奮努力並且有意識地清楚觀照所緣，以穩固的專注力與見地來進行觀察分析。就廣義而言，正念是指憶持佛陀法教，並且不漂移、不忘失。

在四念處修持中，八正道歸類於法念處的四聖諦之中；在八正道中，正念為第七道支。正念的現起，對於其他道支而言，是必要條件，具監督的特質，能對治邪

---

<sup>249</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁 62-66、281-291。班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，頁 36-38。善生、捨棄我（U Sujiva）尊者講述，金如是譯：《毗婆舍那實修法要》（嘉義縣：法雨道場，2009），頁 22。

<sup>250</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》，頁 63 - 104。

見、邪思惟、邪語、邪業和邪命。此八個道支，正語、正業、正命為增上戒學；正精進、正念、正定為增上定學；正見、正思惟為增上慧學。

正見由親近善士、聽聞正法而建立；正思惟是由慎思明辨而產生，正見與正思惟是相輔相依。<sup>251</sup>經文中將慧學置於開端，能推測佛陀說法的邏輯考量：修行之始，必須先有正見與正思惟為根基。正見如灰暗迷濛中那雙炯炯有神的明亮雙眼，以睿智的眼光清楚查看修行地圖；正思惟如同地圖上的路線與指標，便於探尋欲前往之目的地，清楚選擇判斷向前邁進的方向。道德戒律（*sīla*）的每項原則，皆有棄惡揚善兩個面向，禁絕不善的言行與促使道德的養成，是生活中美德的展現，更代表心靈的提升。於社會層次，有助於建立和諧關係，減低消弭衝突；於心理層次，戒帶來心靈和諧，使人免於因僭越道德而衍生罪惡感及慚愧悔恨，造成內心分裂而無法寧靜；於業報層次，戒將於未來得到善果。藉由循序漸進地平靜與內觀修持，於禪觀層次，協助完成初步心靈淨化。<sup>252</sup>經過戒學及定學淨化後的心，將增上達到更高層次的正見與正思惟，此時形成增上慧學的修煉。透過正語、正業、正命建立的良善心靈與道德行為，有助於在清淨狀態中，易於接受調伏自心的訓練，正精進提供達成目標的必備動力，正念維繫著覺知與觀照力，擁有正精進的動力與正念的觀照力，兩者彼此相互輔助才能成就正定，持續專注的定力為觀慧必須的支柱，無謬的洞見因定而生，開展出如實知見無常、苦、無我三相的究竟智慧。

在八正道中，正念位於正精進與正定之間，連結心的精勤運作與寧靜安住。正精進、正念與正定此三個道支具有直接關係，是訓練與提升心的要素。身心精進的修持，促使念逐漸趨向穩定成熟；正念扮演警衛的角色來進行守護根門，防止不善的生起，並且促成正精進；穩固的念，使心深度平靜，進一步邁向正定。<sup>253</sup>而「守

---

<sup>251</sup> 大願法師講述《義說八正道》（台南：慈蓮寺出版，2004年），頁75-76。

<sup>252</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁25-73。

<sup>253</sup> 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，頁62-66。

護根門」必須在感官與外境接觸的時刻，當感官與外境接觸的此時，識的產生，是一連串相續的認知過程：首先，心被喚醒對所緣的注意力；接著產生辨別；然後，為它安立名字，命名之後，緊接而來的是一個空間的開展，在這空間之中，出現了對所緣的自由評價，導向我們做出抉擇與反應。失念時，潛在的煩惱會引發錯謬的思量，抓取所緣並探索其細節，煩惱隨之生起。因為貪，被可意的對境吸引；因為瞋，欲驅離不可意的對境。倘若在感官與外境接觸時，維持正念並且運用正知，則可在認知活動初始萌芽時，尚未使隨眠煩惱甦醒的階段，立刻斷除它。藉由心安住於觸的階段，正念觀照接收到的對境，便能避免因貪、瞋、痴生起的念頭與情緒而誤判資訊。<sup>254</sup>

正見有擇法的意涵，是分別的智慧。正念使想 (*thira saññā*) 穩定固定於所緣上，具念如實觀之，使心產生清晰的辨別能力，清楚辨別修持目的，進而選擇世間或出世間所緣。當專注於有漏智慧的所緣上時（如：安般念的修持），所達到的世間定只能鎮伏斷，出定後，煩惱仍會出現，無法正斷煩惱，因此，世間八正道不具有正斷煩惱的力量。當正念繫於出世間的滅諦與道諦之所緣上時，依於出世間正見、出世間正思惟、出世間正精進，在具有正念的現觀過程中，使無漏出世間八個道支同時現起，產生正定與智慧，無漏智慧正斷煩惱與隨眠，實現見道，正斷身見，解脫貪愛與無明，實現涅槃。<sup>255</sup>

在八正道系統中，依於目標的不同，可分為世間正念與出世間正念。世間正念是與有漏作意相應。出世間正念則是與無漏作意相應，以正念修持身、受、心、法四個念處，培育八正道，思維洞察四聖諦，如實觀照諸法實相，觀因緣起及因緣起所生法，並以親證的智慧來一一體悟四個聖諦。以正念細察五蓋與五取蘊，助於體

---

<sup>254</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，頁 79。

<sup>255</sup> 性空法師講述：《四聖諦與修行的關係——轉法輪經講記》（嘉義：香光書鄉出版社，2006年9月再版），頁 100-102。

悟苦聖諦；以正念順觀緣起，助於證悟苦集聖諦；以正念逆觀緣起，助於證得苦滅聖諦；以正念修習四念處與八正道，助於親證苦滅之道聖諦。修持四念處，即能徹底洞察四聖諦，四聖諦為緣起之法，是佛陀教導緣起的教學系統，以正念現觀四聖諦的同時，也就是實踐佛陀教導的苦滅之道聖諦。<sup>256</sup>

《中阿含經》卷 21〈長壽王品 2〉：

若有此則有彼，若無此則無彼，若生此則生彼，若滅此則滅彼。緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六處，緣六處更樂，緣更樂覺，緣覺愛，緣愛受，緣受有，緣有生，緣生老死。若無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則更樂滅，更樂滅則覺滅，覺滅則愛滅，愛滅則受滅，受滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。<sup>257</sup>

透過四念處的修持，由凡轉聖，從世間至出世間的覺醒途徑之中，必經十六個觀智階段：修持世間觀的過程，也是培育世間八正道。由於在修習觀之前，行者皆已受持五戒、八戒等，因此，雖然此時的正語、正業和正命三戒行道支，沒有取任何禪那法為所緣，但仍將它們含括於其中。觀修所緣為色法或名法，識別瞭知究竟色法和究竟名法，生起「名色分別智」(*namarupa-pariccheda-ñāna*)，以破除對於補特迦羅是單一、獨立存在的個體之邪見。此階段的八正道為：

1. 正見：以智慧覺知禪那法。
2. 正思惟：相當於尋心所，把心投入於禪那法。

---

<sup>256</sup> 呂凱文：《初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因誦」諸相應概念之交涉》(台北：輔仁大學哲學研究所博士論文，2001年)，頁 137-166。

<sup>257</sup> 《大正藏》，冊 1，頁 562 下-563 上。

- 3.正語：事先已受持遠離妄語等學處。
- 4.正業：事先已受持遠離殺生等學處。
- 5.正命：事先已受持遠離邪命等學處。
- 6.正精進：讓心投入、專念、專注，致力覺知禪那法。
- 7.正念：專念於禪那法，不離開。
- 8.正定：專注於禪那法，得一境性。

接著，分別觀名法、色法的生法、滅法、生滅法，即為順觀緣起與逆觀緣起，證知緣生、緣滅之因緣，生起「緣攝受智」(*paccaya-pariggaha-ñāna*)，以破除認為有一個永恆的自我或是靈魂存在以及死後歸滅之邪見，而親證生死是由諸緣而產生，當諸緣滅盡時，生死流轉也無餘滅盡。並且，觀其變易，亦觀無常、苦、無我三相，生起「三相思惟智」(*sammasana-ñāna*)，以斷除執著。再觀剎那生、滅，生起「生滅隨觀智」(*udayabbaya-ñāna*)，使行者對於三相的觀智變得更加強而有力。而此階段的八正道為：

- 1.正見：以智慧覺知名法、色法的無常。
- 2.正思惟：相當於尋心所，把心投入於名法、色法的無常。
- 3.正語：事先已受持遠離虛妄語等學處。
- 4.正業：事先已受持遠離殺生等學處。
- 5.正命：事先已受持遠離邪命等學處。
- 6.正精進：讓心投入、專念、專注，致力覺知名法、色法的無常。
- 7.正念：專念於名法、色法的無常，不離開。
- 8.正定：專注於名法、色法的無常，得一境性。

而後，進行九種觀智：觀名、色法的壞滅，生起「壞滅隨觀智」(*bhava-ñāna*)，使得對於三相的觀智更強而有力。觀其壞滅而生起怖畏，即「怖畏現起智」(*bhaya-ñāna*)。觀其壞滅之過患，生起「過患隨觀智」(*adinava-ñāna*)。觀其持續壞滅，體

悟並無任何可喜可意之處，而感到厭離，使心朝向無生、寂靜的涅槃境，即生起「厭離隨觀智」(*nibbida-ñāna*)。由於之前的觀智，深感厭離而想從中出離解脫，即為「欲解脫智」(*muncitukamyata-ñāna*)。而後，反覆審察前面的觀智與三相，使觀智更加增強，即是「審察隨觀智」(*patīsavkha-ñāna*)。之後，生起「行捨智」(*savkharupekkha-ñāna*)，培育以中捨之心看待之，不再怖畏或可意。隨順前面的觀智以及三十七菩提分法，以行道而得道果，為「隨順智」(*anuloma-ñāna*)。「種姓智」(*gotrabhu-ñāna*)，仍屬於世間智，取涅槃為所緣，使凡夫邁向聖者。

佛陀在經中提到，下列三種智是觀的最後階段：「道智」(*magga-ñāna*)為出世間觀智，取涅槃為所緣，次第性地斷除煩惱，走向四果。而「果智」(*phala-ñāna*)是取涅槃為所緣的出世間智，為道智之果。在道果智生起之後，省察道智、果智、涅槃、已斷除的煩惱以及殘留的煩惱，並用擇法來斷除這些煩惱，為「省察智」(返照智，*paccavekkhana-ñāna*)。此階段的八正道為：

- 1.正見：以智慧覺知涅槃法。
- 2.正思惟：相當於尋心所，把心投入於涅槃法。
- 3.正語：通過覺知涅槃法，導致邪語的煩惱被斷除，生起正語。
- 4.正業：導致邪業的煩惱也被斷除，生起正業。
- 5.正命：導致邪語和邪業的煩惱被斷除，生起正命。
- 6.正精進：致力讓心投入、專念、專注於覺知涅槃法。
- 7.正念：專念於涅槃法，不離開涅槃法。
- 8.正定：專注於涅槃法。

當道智和果智生起時，出世間觀的生起，出世間八正道亦生起。此時，正語、正業和正命亦生起，所有八正道的出世間止與出世間觀同時生起。於世間觀，八支聖道取世間所緣為目標，觀其究竟色法、究竟名法、某緣起支，或它們的無常相、苦相、無我相。於出世間觀，八支聖道取出世間的涅槃法為所緣，行者因此無所依

而住，亦不執取世間一切。<sup>258</sup>

三十七菩提分法中，念 (*sati*) 亦為正念 (*sammā sati*)，為同一性質，<sup>259</sup>因此，正念與八正道為直接交涉，在覺醒之路中，相互輔助增長



---

<sup>258</sup> 帕奧西亞多著述，瑪欣德比庫中譯：《證悟涅槃的唯一之道》（台南市：台灣南傳上座部佛教學院，2012年11月第一版初刷），頁117-134。

<sup>259</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》，頁63-104。

## 第五章 結論

### 第一節 研究結果

科學家與心理學家，以科學掃描技術、問卷或測量表來評估檢測，<sup>260</sup>目的是希望透過大量實驗數據，證實正念療法在臨床上的成效。然而，每位受訪者皆以不同的方式來解讀正念練習之經驗以及問卷题目的含義，數據的精準性與客觀性遭到質疑。<sup>261</sup>而 MBSR、MBCT 強調不評判地專注於覺察當下，並且全然接納，而身心有狀況之人士，大多妄念紛飛，勉強配合靜坐練習，往往充滿散亂掉舉或昏沉睡眠，亦仍僅保持不評判、以全然接納的態度來繼續如此靜坐，不採取任何方法調整對治，為虛度光陰的盲修瞎練，無意義也無實質禪修助益。

筆者認為 MBSR、MBCT 雖標榜全然地接納、不判斷、不評判、無揀擇，但以另一角度來看，此亦為對治法，對治人們總是習以為常的為感知到的一切，以迅雷不急掩耳的速度，貼上諸多概念標籤。這選擇全然地接納與不評判地覺知當下，為七覺支的念覺支與擇法覺支，然而，心被層層垢染障礙遮蔽住，無法清澈明淨而開顯智慧，也由於選擇了不判斷、無揀擇，使得後續的精進、喜、輕安、定、捨覺支

---

<sup>260</sup> FMI 正念量表 (The Freiburg Mindfulness Inventory)、MAAS 覺察、注意力、覺知量表 (The Mindful Attention Awareness Scale)、肯塔基正念技能清單 (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills)、認知和情感正念量表 (修訂版) (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale)、南安普敦正念問卷 (The Southampton Mindfulness Questionnaire)、五面向正念問卷 (FFMQ--The Five Facet Mindfulness Questionnaire)、費城正念量表 (Philadelphia Mindfulness Scale)、多倫多正念量表 (The Toronto Mindfulness Scale)。

<sup>261</sup> 受訪者是否同時也接受其他藥物或課程療法？受訪者能否準確坦誠地報告自己？思想、情緒、煩惱、行為是否能完全透過文字來表達或數字來測量？評估方法與文本分析設計，是否正確完整並天衣無縫？問卷與數據是否足以評估其成效？這都值得深深思量。Ruth A. Baer, "Measuring mindfulness," *Contemporary Buddhism: Special Issue on Mindfulness*, p.241-258.

皆無法生起與開展，無法提升智慧或更談不上解脫輪迴。

正念運用於醫療方面，乍看之下是現代的創新，但其根源其實是二千五百年前的佛陀法教。然而，MBCT、MBSR 對於正念的詮釋解讀為“不評判地覺知當下”，其定義與練習方式為過度極簡，並無《大念處經》佛陀教導四個念處的修持，亦無對治五蓋之技法，僅擷取佛陀法教中一小部分有利身心的元素，將其養分加入認知行為療法中，對於操作意涵之說明有模稜兩可或語意不清的現象，<sup>262</sup>因信仰考量而卸除佛教色彩、剔除佛學名相，為提升接受度，以極簡的練習方式，使學員易於理解與操作，就行銷策略上，以科學數據來包裝，並放大其療效，吸引某些特定族群。為方便推廣並培育新一代人才，設計為一套固定操作模式，由於並無萃取佛陀核心法教，亦缺乏系統性的元素與全面性的架構來支撐，如此一代代相傳教育，新一代推廣者無法真正理解正念的定義、操作目的及其意涵等，只是依循培訓課程之固定模式步驟，依樣畫葫蘆的來進行團體教學。已脫離佛法教義之架構，移植到追求現實效益與世俗目的<sup>263</sup>之中，非從生死痛苦中解脫，卻使人們更沉墜於輪迴苦海之中。

<sup>264</sup>佛陀教導建立正念為實踐止觀，四念處的每個修持皆為對治法，目的是以五禪支

---

<sup>262</sup> 當發覺注意力已經游走偏離時，再次將注意力拉回至所緣上，所運用的並非是專注力，而是另外兩種心的能力：一者是以 meta-awareness 去發現專注力已經不在所緣上，另一者為將專注力重新導回 (redirect) 至所緣上的能力。此兩者是有關於「正知」的“對該專注力的覺察力”。在 MBSR 中，mindfulness 一詞指稱的不是心的專注面向，而是 meta-awareness，用來審視專注力和專注所緣的關係，而 awareness 在 MBSR 的用法有時是用來說明心的專注面向。相對於此，有些佛教的著作以 mindfulness 指稱專注，以 awareness 指稱心智狀態的審視，意思剛好與 MBSR 相反。在佛陀法教中，正念的專注能力是用來發展 meta-awareness 或正知的基礎，正知促使觀禪中所緣能夠知道得很清晰，為發展智慧的根基。正念與正知有著豐富的含意與應用，若只是化約成專注力與覺察力，似乎把其功能給萎縮了。越建東：《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》，頁 10-12、211-230。

<sup>263</sup> MBSR、MBCT 之正念練習目的為降低壓力、減輕煩惱、增加幸福感，而後繼續過著享受五欲、貪著執取的生活。

<sup>264</sup> Bhikkhu Bodhi, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective,” *Contemporary Buddhism: Special Issue on Mindfulness*, p.19-39.

對治調伏五蓋，以智慧觀其集、滅、味、患、離，體悟三相，破除我見與無明，根除貪著與煩惱，開展七覺支，解脫生死輪迴，為出世法，於層次上，兩者顯然具有極大差異。<sup>265</sup>

三十七菩提分法每項元素，如通往各沙洲的涓涓細流，為土壤帶來孕育生命之豐沛滋養，七組系統各有如山頂之分水嶺，在各自流域中具有強大沖刷力量，流淌匯集於各支流之間，使之奔騰流向涅槃彼岸。

在通往覺悟的途徑中，三十七菩提分法的各道品之間皆為環環相扣、相互輔助、互為增上，無法獨立而存。正念與三十七菩提分法，各項特徵聯結起來，最後發展成為直接的觀（*vipassanā*）以及智慧（*paññā*）。<sup>266</sup>

四念處的修習，致力去除五蓋等不善法，培育五根等善法，屬於修持四正勤。通過強烈的意欲、強烈的精進，以心或觀來證得禪那，屬於培育四神足。對四念處修習擁有強烈信心，意志堅定地相信透過修習四念處可證得禪那，持續致力以專注的覺知來觀察所緣，以培育智慧，屬於修持五根五力。專念於四念處的修習，以智慧細察所緣，持續勤奮地專注，法喜而修，得輕快安樂，心住一境性，最終以中捨之心待之，屬於修持七覺支。理解佛陀的教導是正見，把心投入是正思惟，受持戒律以避免錯誤的語言、行為和生計是正語、正業與正命，致力專注觀照所緣是正精進，專念於所緣是正念，具有禪那是正定，屬於修持八正道。<sup>267</sup>行者透過修習止觀，如實瞭知究竟實相，身心惱苦止息不生，圓滿四念處之修持，亦圓滿三十七菩提分

---

<sup>265</sup> Rupert Gethin, "On some definitions of mindfulness," *Contemporary Buddhism: Special Issue on Mindfulness*, p.263-279.

<sup>266</sup> Bhikkhu Bodhi (菩提比丘):〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》(第9期，2014年)，頁2-4。呂凱文：《正念療育的實踐與理論與33個正念練習》，頁164。

<sup>267</sup> 帕奧西亞多講述，瑪欣德比庫中譯：《入出息念》(台南縣：台灣南傳上座部佛教學院，2017年初版二刷)，頁7-9。

法之修持。<sup>268</sup>

正念融合四正勤與正知於其中，三者密不可分；正念增上成就四神足。正念為三十七菩提分法之四念處；五根五力之念根念力；七覺支之念覺支；八正道之正念，因此，正念與五根五力、七覺支、八正道為直接交涉。

五根為正念之根源，正念協助平衡五根增長成為五力，使七覺支圓滿，八正道成熟，得證覺悟與解脫的智慧。正念於五根五力與八正道系統中，位於精進與定之間，此意味著：必須具有精進勤奮的動力，方能促進正念的修持，而成就定，持續的定增長成就慧，同時促成神通力，彼此不斷地輔助增長，最終，連根拔除無明，以出世間慧為直達涅槃之工具，從苦中解脫。正念為七覺支之首，目的是增長定覺支，成熟捨覺支。而擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支，皆為正念至定的禪修過程中，身心的歷程與特質。正念持續平衡與發展各覺支而達到定，定增上成就至捨，以圓滿七覺支的修持。

三十七菩提分法之修習不離日常生活。覺者之生活，於惑、業、苦三障生起時，以次第性開展之三十七菩提分法，對治三障，隨其逆增上緣；覺者的生活，於修身、調心、養慧之時，掌握整體性之三十七菩提分法，隨其順增上緣，相應三無漏學，完成五分法身。善巧聞、思、修、證三十七菩提分法，斷除諸惱，止息諸惡，拔除諸苦。以四念處為首，以四正勤貫徹始終，以四神足善巧方便，以五根五力增上成就五分法身，以七覺支圓滿菩提，乃至八正道為終，此菩提法，為一乘道，完成菩提，成就無上正等正覺。<sup>269</sup>

---

<sup>268</sup> 南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯：《漢譯南傳大藏經》第 12 冊，《中部經典四》，〈大六處經〉，頁 313-316。

<sup>269</sup> 楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》，頁 63 - 104。

## 第二節 研究限制

於文本部分，部份經典在流傳過程中已佚失。以漢譯《雜阿含》為例，在很早的時候已失落兩卷，失落的部分為〈正勤相應〉、〈如意足相應〉和部分〈根相應〉、〈念處相應〉。<sup>270</sup>閱讀文本不全，造成第一手資料不足，而二手資料之詮釋仍有差異。

筆者佛學基礎極淺薄，漢譯經典文字不易理解，英語、巴利語閱讀與翻譯能力微弱，重要英文文獻無法於有限時間內完成翻譯閱讀，於此深感艱難，使得研究無法臻至完善。

於研究進行中，發現三十七菩提分法之各品與緣起支的關係密切，於各品之間，「緣」為關鍵亦是連結要素。然而，對於「緣起之法」的部分，目前尚無進一步學習機會，雖閱讀書本欲理解，卻無法將此為研究及論述內容，心中深感遺憾。上述發現諸多不足之處，皆是未來精進學習之目標。

## 第三節 未來展望

佛陀入滅後五百年，《阿含經》逐漸被冷落遺忘；佛陀入滅後一千年，在北傳的大乘佛教地區，《阿含經》幾乎被荒蕪廢棄，佛陀親口教導的解脫道亦被冰凍埋沒。在中國，智顛大師建立判教學說時，於判教思想中，將《阿含經》歸類貶為不了義的小乘經典，因而《阿含經》歷來被束之高閣。

筆者閱讀經文之際，發現佛陀成道後，教導解脫苦樂、通往涅槃之法時，並無小乘、大乘，乃至金剛乘之分，南北傳之別，雖然由於其後經文分佈流傳方向而有不同，但宗派之分別，乃由佛弟子們聞法解經之著重面向不同，以及祖師個人喜好

---

<sup>270</sup> 《雜阿含經一·雜阿含經題解》，《佛光大藏經·阿含藏》，頁 26。

或因應弟子所需，相繼而生。筆者認為佛陀法教即為佛陀法教，若只認同讚賞並執著於某祖師大德或宗派，而忘失佛陀教導核心，易造成見修行之偏頗，理應屏除個人偏見喜好，以超越宗派的客觀理智胸襟來聞薰習之。

多數人將北傳《阿含經》及南傳《尼科耶》界定為僅是「人無我」之不究竟小乘經典，筆者認為，此乃人云亦云之錯誤觀念，無實際進入經藏，閱讀理解經句即妄下評判。在《阿含經》與《尼科耶》中，有系統地彙整記載佛陀以不同面向來教導緣起之法，依緣而生乃為勝義諦之法，大乘中觀學派之空性教導，亦是以《阿含經》及《尼科耶》為根源並加以延伸詮釋，因此，《阿含經》及《尼科耶》並非為不了義之法，更是學習佛陀法教者不可忽略之重要經典。

有鑒於此，期許於未來有限生命中，繼續詳加閱讀理解並且實際運用，待成熟之際，將此研究以及所學推廣之，使更多人認識佛陀法教並且受惠。

## 參考文獻

### 一、經論原典

佛光大藏經編修委員會主編，《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經一》，高雄縣：佛光文化，2004年11月初版8刷。

佛光大藏經編修委員會主編，《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經二》，高雄縣：佛光文化，2004年11月初版8刷。

佛光大藏經編修委員會主編，《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經三》，高雄縣：佛光文化，2004年11月初版8刷。

佛光大藏經編修委員會主編，《佛光大藏經·阿含藏·增一阿含經二》，高雄縣：佛光文化，2004年11月初版8刷。

南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯，《漢譯南傳大藏經》第7冊，《長部經典二》，高雄市：元亨寺妙林出版社，1994年初版。

南傳大藏經編譯委員會著，妙通譯，《漢譯南傳大藏經》第12冊，《中部經典四》，高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年初版。

南傳大藏經編譯委員會著，悟醒譯，《漢譯南傳大藏經》第67冊，《清淨道論一》，高雄市：元亨寺妙林出版社，1998年5月初版。

南傳大藏經編譯委員會著，悟醒譯，《漢譯南傳大藏經》第68冊，《清淨道論二》，高雄市：元亨寺妙林出版社，1998年7月初版。

南傳大藏經編譯委員會著，悟醒譯，《漢譯南傳大藏經》第69冊，《清淨道論三》，高雄市：元亨寺妙林出版社，1998年9月初版。

## 二、專書著作

(英文著作依作者字母排序，中文著作依作者筆畫排序)

Dr John Peacock, *Contemporary Buddhism: Special Issue on Mindfulness*, in England and Wales : Vol. 12, No.1, May 2011.

R M. L. Gethin, *The Buddhist Path To Awakening*, in England : Oneworld Publications, This edition O R.M.L. Gethin 2001 Previously published by E. J. Brill 1992  
Converted to digital printing 2003.

三枝充惠著，黃玉燕譯：《佛教入門》，台北：東大圖書事業股份有限公司，2003年  
初版一刷。

三枝充惠著，劉欣如譯：《印度佛教思想史》，台北：大展出版社有限公司，1998年。

大願法師講述：《義說八正道》，台南：慈蓮寺出版，2004年。

大卿弘法師講述，聖弟子法脈編譯群編譯：《阿含聖典的解脫心法》，台南：和裕出版社承印，2002年11月五版一刷。

——：《內觀禪修訓練法要》，台南：慈蓮寺出版，2004年。

比丘觀淨著：《復歸佛陀的教導（一）——兼論印順法師的詮釋》，彰化：正法律學團，2004年。

——：《復歸佛陀的教導（二）·導論章——兼論印順法師的新典範》，彰化：正法律學團，2006年。

水野弘元著，郭忠生譯：《原始佛教》，台北：菩提樹雜誌社，1982年出版，1990年再版。

水野弘元著，香光書鄉編譯組譯：《佛教的真髓》，嘉義：香光書鄉出版社，2002年。

平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，台北：周商出版，2002年初版。

印順法師：《印度佛教思想史》，臺北：正聞出版社，1993年五版。

- 向智尊者著，賴隆彥譯：《正念之道》，臺北：橡樹林文化，2014年初版四刷。
- 宇井伯壽著、藍吉富主編：《中印佛教思想史》，臺北：華宇出版社，1987年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，臺北：臺灣學生書局，1989年。
- ：《印度佛學研究》，臺北：台灣學生書局，1995年。
- 呂凱文：《正念療育的實踐與理論與 33 個正念練習》，高雄：台灣正念學學會，2015年。
- 辛德·西格爾、馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱著，石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》，台北市：心靈工坊，2015年。
- 宋澤萊：《八正道》，新北：鴻泰圖書，1992年。
- 佛使比丘著，鄭振煌譯：《觀呼吸：佛陀開悟實修法門》，新北市：大千，2014年。
- 帕奧西亞多著述，瑪欣德比庫中譯：《證悟涅槃的唯一之道》，台南市：台灣南傳上座部佛教學院，2012年11月第一版初刷。
- 林崇安：《原始佛教成佛之道：阿含經的中道與菩提道》，臺北：大千出版社，2012年。
- 阿姜·念、孫倫·訓戒法師著，凡拉達摩法師、善見法師譯：《內觀禪修》，新北市：大千，2008年。
- 阿姜念·摩訶尼拉難陀著，凡拉達摩譯：《四念處內觀禪修法 2：你從未正確知道的身念處》，新北市：大千，2014年。
- 阿姜蘇美多著，法園編譯群譯：《四聖諦》，南投：法耘，2000年。
- 阿耨樓陀尊者著，菩提比丘英編，尋法比丘中譯：《阿毗達摩概要精解》，嘉義縣：法雨道場，2015年中譯修訂版。
- 性空法師講述：《四聖諦與修行的關係——轉法輪經講記》，嘉義：香光書鄉出版社，2006年9月再版。
- ：《念處之道——大念處經講記》，嘉義：香光書鄉，2006年再版。

- ：《清淨道次第禪修地圖：讀懂阿毘達摩的理論與實踐》，新北市：大千，2012年。
- ：《諸佛共同的聖劍》，新北市：大千，2012年。
- 帕奧禪師講述，淨法尊者、觀淨尊者、瑪欣德尊者：《顯正法藏》，臺南：臺灣南傳上座部佛教學院，2008年3月7月初版二刷。
- 約瑟夫·西亞諾契、安·貝莉著，張本聖譯：《ACT 實務工作者手冊：認知行為治療及接受與承諾治療的結合》，台北市：張老師文化，2016年。
- 唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯：《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》，台北：法鼓文化，2016年。
- 班迪達尊者講述，果儒、鐘苑文譯：《就在今生——佛陀的解脫之道》，台北：耿欣印刷有限公司，西元2009年10月初版。
- 馬哈希尊者，溫宗堃譯：《毗婆舍那講記：含〈法的醫療〉》，台北：南山放生寺，2007年4月初版。
- 馬哈希尊者著，Sujiva法師譯：《四念處選章》，台南：法藏講堂倡印。
- 馬哈希尊者著，溫宗堃、何孟玲譯：《被99%學佛人所輕忽的根本教法：馬哈希尊者講解轉法輪經》，新北市：大千，2011年。
- 馬哈希·柏拉般那無陀：《四念處內觀禪修法1》，新北：大千出版社，2014年。
- 馬克·威廉斯、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，台北市：天下文化，2012年。
- 馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱、辛德·西格爾著，石世明譯：《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》，台北市：張老師文化，2016年。
- 張西鎮譯：《雜阿含經白話翻譯（四）》，高雄：淨心文教基金會，2003年初版。
- ：《雜阿含經白話翻譯（五）》，高雄：淨心文教基金會，2003年初版。
- 陳兵：《重讀釋迦牟尼》，台北：橡樹林，2003年。

- 莊春江著：《印度佛教思想史概說》，新北：圓明出版社，1993年第一版。
- 喬·卡巴金等著，劉乃誌等譯：《是情緒糟，不是你很糟》，台北：心靈工坊，2010。
- 喬·卡巴金著，雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》，台北：心靈工坊，2008。
- 喬·卡巴金著，陳德中、溫宗堃譯：《正念減壓初學者手冊》，臺北市：張老師文化，2013。
- 喬·卡巴金著，胡君梅、黃小萍譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，新北市：野人文化，2013。
- 善生、捨棄我（*U Sujiva*）尊者講述，金如是譯：《毗婆舍那實修法要》，嘉義縣：法雨道場，2009。
- 喜戒禪師著，賴隆彥譯：《正念的四個練習》，臺北：橡樹林文化，2005年。
- 善戒法師：《二十四緣發趣論》，流通處：新北市：進懋有限公司，2018年2月。
- 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，嘉義：香光書鄉出版社，2013年初版。
- 菩提比丘著，香光書鄉編譯組譯：《八正道趣向苦滅的道路》，嘉義：香光書鄉出版社，2010年。
- 越建東：《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》，高雄：國立中山大學出版社，2018年初版。
- 雷瓦達比庫著，佛弟子中譯：《主觀與期待》，台中：台灣無憂小築，2015年11。
- 雷迪大師著，蔡文熙譯：《三十七道品導引手冊》，臺北：方廣文化事業有限公司，2017年2月3版2刷。
- 楊郁文：《阿含要略》，台北：法鼓文化，1997年。
- 聖嚴法師：《印度佛教史》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，1999年二版。
- ：《四正勤、四如意足、五根五力、七覺支、八正道》，台北：法鼓文化，2005年。

- ：《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2011年。
- 瑪欣德尊者編譯：《上座部佛教修學入門》，台南：台灣南傳上座部佛教學院，2010年。
- ：《阿毗達摩講要》，台南：台灣南傳上座部佛教學院，2015年，中譯修訂版。
- ：《您認識佛教嗎？》，台南：台灣南傳上座部佛教學院，2015年。
- 鄭石岩撰：《三十七道品講義》，台北：佛陀教育基金會，2010年。
- 魯柏葛汀著，賴隆彥譯：《佛教基本通》，臺北：豫實文化，2009年。
- 德寶法師著，賴隆彥譯：《快樂來自八正道》，臺北：橡實文化，2007年。
- 蔡奇林等選編翻譯：《從修行到解脫：巴利佛典選集》，新北：南山佛教文化，2012年。
- 蔡耀明著：《佛學的研究方法與學術資訊》，台北：法鼓文化，2006。
- 髻智比丘著，釋見諦、牟志京譯：《親近釋迦牟尼佛：從巴利藏經看佛陀的一生》，台北市：橡樹林，2006年。
- 關則富譯注：《巴利語佛經譯注：增支部（一）》，台北：聯經，2016年。
- 證嚴法師著：《三十七道品講義》，台北：慈濟文化，1991年。
- 釋印順會編：《雜阿含經論會編(中)》，新竹：正聞出版社，1994年2月重版。
- 釋洞恆：《圖解佛教禪定與解脫：決定佛陀證悟的關鍵》，新北：大千，2010。
- ：《佛教禪法之研究：依據巴利尼卡雅及漢譯阿含經》，台北：秀威資訊，2014年。

### 三、學位論文

（依作者筆畫排序）

- 何孟玲：《《中部·念處經》四念處禪修方法之研究》，台北：華梵大學東方人文思想研究所博士論文，2001年。

阮清珠(釋行平):《阿羅漢的概念在印度佛教史上的發展與演變之研究——以大天五事為中心》,台北:華梵大學東方人文思想研究所博士論文,2008年。

呂凱文:《初期佛教「緣起」概念析論:緣起與《雜阿含》「雜因誦」諸相應概念之交涉》,台北:輔仁大學哲學研究所博士論文,2001年。

胡君梅:《漢譯《雜阿含經》緣起說之研究——以心理實修為視角》,台北:政治大學宗教研究所碩士論文,2007年。

洪淑娟:《四念住思想之研究——以早期部派佛教阿毘達磨為中心》,台北:華梵大學東方人文思想研究所碩士論文,2007年。

姚真庭:《《大般涅槃經》臨終正念之探究》,宜蘭:佛光大學佛教學系論文,2018年。

楊美容(釋宗宏):《漢譯《阿含經》四念處之研究》,新竹:玄奘大學東方人文思想研究所碩士論文,2007年。

蔡乙模:《《長部·大念處經》呼吸禪法之研究》,宜蘭:佛光大學佛教學系碩士論文,2012年。

劉智凱:《五蘊之想蘊研究——兼論與當代正念療法的關係》,嘉義:南華大學宗教學研究所碩士論文,2015年。

#### 四、期刊論文

林崇安:〈受念住的研究〉,《佛學論文選集》,1996年。

——:〈正法與三十七菩提分法的實踐〉,《中華佛學學報》第11期,1998年,頁49-72。

——:〈佛教論藏的結集略探〉,《法光雜誌》第262期,2011年,頁1-6。

——:〈從四預流支來看禪修〉,《新世紀宗教研究》第12卷,第2期,2013年,頁83-85。

菩提比丘：〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》第 9 期，2014 年，頁 1-22。

楊郁文：〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》，新竹：正聞出版社，2000 年，頁 63 - 104。

## 五、工具書

水野弘元著，《增補改訂パーリ語辭典》，東京：株式會社春秋社，2005 年增補改訂版）。（巴利語課程教材）

蔡奇林編，《實用巴利語文法》，2000。（巴利語課程教材）

## 六、網路資源

一行禪師梅村正念美妙覺察網站，  
<https://www.facebook.com/groups/1686164948264883/>，最後瀏覽日期 2019 年 5 月 10 日。

中華電子佛典協會：CBETA 電子佛典集成 June 2016（出版光碟），最後瀏覽日期 2019 年 6 月 5 日。

台灣正念工坊網站，<http://www.mindfulnesscenter.tw/programs/>，最後瀏覽日期 2019 年 5 月 3 日。

莊春江工作站，<http://agama.buddhason.org/study/note.htm>，最後瀏覽日期 2019 年 6 月 5 日。

國立臺灣大學圖書館佛學數位圖書館暨博物館，  
[http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/DLMBS/search/search\\_detail.jsp?seq=275898](http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/DLMBS/search/search_detail.jsp?seq=275898)，最後瀏覽日期 2019 年 6 月 5 日。

華人正念減壓中心網站，<https://www.mindfulness.com.tw/mindfulness/page/16>，最後

瀏覽日期 2019 年 5 月 3 日。

