

# 探討四念住的研究與修行

## Exploring the Four *Satipaṭṭhānas* in Study and Practice

作者

無著比丘 Bhikkhu Anālayo

漢堡大學教授

譯者

邱大剛

現觀科技執行長

### 摘要

在本文中，我從第一人稱觀點，結合了學術以及傳統學習法所獲得的瞭解，來探討四念住的修行。

**關鍵詞：**四念住、念住經、念身

## 【目次】

- 一、簡介
- 二、學術研究以及四念住的修行
- 三、四念住的修行
- 四、傳統的學習法以及念住的重誦
- 五、《念住經》中的定義及重誦
- 六、念身
- 七、結論

### 一、簡介

在本文中，我從第一人稱觀點，結合了學術以及傳統學習法所獲得的瞭解，來探討四念住的修行。<sup>1</sup>

四念住這一組四個，是邁向解脫的八正道當中的第七個道支，即正念。八正道當中在正念之前及之後的，分別是（第六個道支的）四正勤及（第八個道支的）四禪。四正勤很明顯的是合在一起的修行，彼此是互為所依、互為補足的。相似地，正定在四禪的形式上也是一個層次的禪定建立於另一個層次的禪定之上。因此自然也會期待四念住有這種關係，所以我心中一個基本的挑戰，是找出一種修行方法含攝全部四念住，讓它們彼此互為所依、互為補足。

幾部巴利經典及其對應經典的經文中經常出現四念住的簡單條列，而時常沒有進一步的解釋。較詳細的解釋可見於《念住經》<sup>2</sup>；除此之外，《安那般那念經》<sup>3</sup>提供了關於四念住本質的更多訊息。

---

<sup>1</sup> 撰寫本文的主意是由 CJBS 的編輯 Suwanda Sugunasiri 向我所提議。

<sup>2</sup> MN 10 於 MN I 55,27 (Ñāṇamoli 譯 1995/2005: 145ff) 及其對應經典 MĀ 98 於 T I 582b7 和 EĀ 12.1 於 T II 568a1。

<sup>3</sup> MN 118 於 MN III 78,20 (Ñāṇamoli 譯 1995/2005: 941ff) 及其對應經典 SĀ 815 於 T II 209b15 (其簡略的部分須要由 SĀ 803 補足，另為了包含完整的 MN 118 的論述，也須要

《安那般那念經》中入出息念的教學可證實前述八正道的架構中所隱含的假設，也就是說四念住是一個接著一個而無縫開展地成為統合在一起的修行方式。在《安那般那念經》中，這是基於繫念入出息而達成。《安那般那念經》當中所述修行的這種無縫持續性，某種程度上能訓練禪修者在面對不同的經歷時持續地覺知，這在日常生活的情境中是相當重要的。

總而言之，從八正道中正念的前後項目，以及從《安那般那念經》中入出息念的解說來判斷，如果四念住能結合成為一種連續的修行方式，一個念住建構於另一個念住之上，會是蠻合宜的。

然而，當審視《念住經》當中所列的不同修習時，較難以直接明顯地了解到如何建立一種修行方式，能直接映射《安那般那念經》中描述入出息念的那種連續性的禪修方法。因此現代所教導的念住修行方法，自然而然會傾向於基於《念住經》所描繪的四念住系統中只有某些選定面向的方法。

## 二、學術研究以及四念住的修行

在這種情況下，學術研究能幫助我們更佳地了解經典所載的修行指導及其實用意涵。當然，學術研究並不必然對實修有幫助。但是，我認為還是可能在學術研究及念住修行間找到一個交會點，以試圖瞭解及看清事物的原貌（*yathābhūta*；如實）。

於此，從學術研究中所浮現出來的經典史的觀點，對於我的認知特別有助益。其中特別相關於念住禪修的，是經文和其註釋書的分別。經典史的觀點顯示出一些現代修行方法的關鍵面向有受到註釋書的影響，這讓人比較容易了解這些面向是源於何處，尤其當《大念住經》中的敘述本身並沒有明示這些面向的起源。經文以及其註釋書的分別，並不須要造成價值上的判斷；以試圖瞭解及看清事物的原貌來說，這個分別只是為了釐清特定類型的資訊是從何歷史層次所衍生出來的。

經文及註釋書之間基本的區別造就了我的博士研究，在當中我試著基於巴利經文的角度先了解《念住經》，藉此而維持在一樣的經典層次<sup>4</sup>。註釋書可以提供非常有幫助的訊息；實際上它們比我們今天接近原典約一千五百

---

由 SĀ 810 補足)。

<sup>4</sup> Anālayo 2003。

年。然而，為了避免根本上如同透過註釋書的鏡片來看經典，我覺得首先單純看經典本身是蠻重要的，然後才轉向註釋書以及現代老師們的教導。

為追尋對經典史更完善的了解，我在完成博士研究後進行巴利經文在其中文、梵文、及藏文對應經典中所保存部分的比較研究。這類的比較研究能協助進一步推敲出初期經典集成當中的歷史層次。在《念住經》的例子中這尤其有用，因為其不同版本的對應經典顯示了可觀的差異。<sup>5</sup>

經由這樣的比較研究，我逐漸開始了解到，藉由優先考慮全部版本的經典中都有的七種修習，有可能建立一種無縫地結合全部四念住的修行法。茲將這七種修習列表如下：

身隨觀	- 身分* - 四界 - 腐屍
受隨觀	- 諸受
心隨觀	- 心的狀態
法隨觀	- 五蓋 - 七覺支

在沒有意圖以任何方式否定其他修習的前提下，強調在對應經典各版本中共通的部分，與《念住經》當中的解說相比，能產生一種四念住的簡化版本。可注意的是，這簡化版本在南傳阿毗達磨中有先例，即《分別論》提到了一個更簡潔的版本。這更簡潔的版本在身隨觀的部分只有身分，而和上述模型一致地在法隨觀的部分只有五蓋及七覺支。<sup>6</sup>

簡化版本的念住，是為試圖瞭解及看清事物的原貌而作比較研究的結果。在此版本中，身隨觀的部分除了身分外，還包含了四界以及腐屍觀。如此一來，先前對我來說似乎比較著重在「利用身體來修習念」的身隨觀，現在轉而清楚地指向「用念來修習正觀身體的本質」。在法隨觀來說，專注在調伏五蓋及修習七覺支，給了念住一個清楚的目的，也正是初期佛教禪修的核心：向正覺邁進。

在呈現一個基於上列七種隨觀的可能實修方法之前，我需要解釋為了讓實修較容易開始而作的三個簡化。

<sup>5</sup> 細節可參見 Anālayo 2013。

<sup>6</sup> Vibh 193, 16。

第一個簡化是關於觀察身分，我建議先將身分簡化為三個主題：皮膚、肌肉、及骨骼。我是從《自歡喜經》及其對應經典<sup>7</sup>的段落得到這個簡化版本的想法。在用這方式而熟悉了基本練習之後，這牽涉到皮膚、肌肉、及骨骼的簡化版本接下來即可擴展到包括《念住經》中所有列出的身分。

第二個簡化是關於隨觀死屍腐化的各個階段。剛開始做這念住修習的練習時，可以從在心中帶入《念住經》提到的腐敗中的屍體的其中一個影像，或許是一個骸骨的影像。剛開始即帶入一整套影像，可能對一些禪修者太有挑戰性了。藉由漸進地帶入這些，可以幫助確保這種修行方式能導致離於執著的內在平衡，亦即這個及其它念住修習的目的。<sup>8</sup>

《念住經》的實際教學接著要求我們比較自己的身體和這個屍體的狀態，了解到我們不能免除這個命運。為了實行這種比較，我建議基於呼吸而實行「念死」。這樣的憶念死亡在巴利經文及其對應經典中有提到，表示我們應要了解下一口氣（或吃飯時的下一口）可能就會死亡的事實。<sup>9</sup>

用這種方式，根據《念住經》所提到的腐屍影像的其一作為開始，開始覺知呼吸，並了解到這可能是自己的最後一口氣。先前借助於內心的影像作為「所緣境」的死亡這事實，現在藉由從經驗上和自己關聯而成為隨觀的「主題」。由此，死亡這個一般的事實成為切身的、「我」的死亡。

我建議的第三個簡化是關於心隨觀，在經文裡羅列的多組心的狀態中，我建議先從三組開始：有貪或無貪、有瞋或無瞋、有癡或無癡。在這裡同樣地只是提供一種開始的方法，進階的心隨觀練習則可以藉由漸進地包括所有

<sup>7</sup> DN 28 於 DN III 105,12 (Walshe 譯 1987: 420) 及其對應經典 DĀ 18 於 T I 77b17 和 T 18 於 T I 256a12; 也可參見 Anālayo 2013: 72f. DN 28 的段落描述了從觀察 (*paccavekkhati*) 身體的各部位，如同《念住經》所載，進展到只觀察 (*paccavekkhati*) 骨骼，不考慮皮膚、肌肉、以及血液。這似乎是設想一種只關於骨骼的觀察 (*paccavekkhati*)。(Walshe 的翻譯不完全合於巴利原文)。雖然沒有明說，我們或可合理地認定類似的方法也可以用在皮膚及肌肉上。對應的各版本沒有提到血液，因此 DN 28 的段落及其對應經文的共同核心是圍繞著皮膚、肌肉、和骨骼這三者的。在實修上，當培育出一定程度的身體感覺力時，這三者的確是能被感覺到的。

<sup>8</sup> 經文記載曾有幾位比丘投入類似挑戰性的觀察身分過為極端，甚至到了厭惡自己的身體而自殺的程度。根據記載，佛陀因此建議了較平和的入出息念以作為替代；參見 SN 54.9 於 SN V 321,21 (Bodhi 譯 2000: 1773f) 及其對應經典 SĀ 809 於 T II 208a3, Anālayo 2014 較詳細的研究也包含了不同律典的版本。

<sup>9</sup> AN 6.19 於 AN III 306,7 及 AN 8.73 於 AN IV 319,24 (Bodhi 譯 2012: 878 及 1221) 以及其對應經典 EĀ 40.8 於 T II 742a25；細節可參見 Anālayo 2013: 104–116 及 Anālayo 2015。

《念住經》所列出的各種心的狀態而發展。

另一點要提到的是，猶如讓自己的必死性成為一個直接的經驗，我推薦讓觀察身分及四界成為儘量直接的一種體驗。為了如此，我建議採用有系統地掃瞄身體的方法，覺知這些身分\*或素質最突出地顯現的位置。

### 三、四念住的修行

現今我個人修行以及教導他人的修行方式，是基於坐姿時對全身的覺知，以作為修行的基礎。理想上，這應該持續貫穿整個念住禪修。以具念全身作為基礎，接著進行身體的掃瞄，覺知皮膚。接著再進行第二次掃瞄，覺知肌肉，包含體內的器官。然後進行第三次掃瞄，覺知骨骼。為了連續性，第一次掃瞄可以從頭至腳，第二次從腳至頭，第三次又從頭至腳，由此能成為一種連續的修行方式。

在每次掃瞄中，覺知這些身分所在的位置，而且儘可能地試圖直接感覺、感受這三種身分。對每一部分的明顯的感覺並不是必須的，雖然有一些禪修專長的話這最少大致上能做到。這個練習的目的並不是將身體的敏感度提升到能感覺身體每一個部分的程度。能大致知道其位置即足夠讓這修習達成其目的。其目的是結合繫念於身的基礎與了解身體是由這些部分組成的。由此而能正觀：這每一個部分都對身體的存活有重要性，但認為身體是種有感官誘惑力及性欲吸引力的想法，只是心的投射。<sup>10</sup>

《念住經》中為這個修習提出一個明喻，表示應該類比於看待容器中用來播種的許多穀粒般，培養對這些身分的態度。這些穀粒不會被視為厭惡的，也不會被視為有感官上的誘惑力。這個修習旨在達成一樣的中性態度，以期不受貪、瞋、癡影響而作任何心理投射地看待諸多身分。

這個只有皮膚、肌肉、骨骼三個部分的簡化版本修習，能夠進一步發展而符合經典的教學。這可從三個掃瞄著手，而將覺知轉向《念住經》中所列出的個別身分，例如頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、

---

<sup>10</sup> Klima (2002: 218)解釋道：「並不是說佛法講欲望是『邪惡』的……將這點與維多利亞時代的道德主義聯想，可能會有誤會。……以較少焦慮、較多事實的方式了解離欲，或許是比較好的：欲望是緣生的現象，是慣例的一部分，而在一個人處於對欲望反應的狀態時洞察力的清晰將不具有必須的力量。因此，如果清晰洞察力的理想是我們的目標，那麼美化及追求欲望的激情並不是有益的。」

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。

每一次都可覺知這些部分在身體上或身體中所處的位置，同時保持對整個身體在坐姿的覺知，以保持具念於全身作為基礎。然而對於開始來說，前述的三個掃瞄就足夠了。

下一個隨觀是關於地、水、火、風這四界，也可以採用類似觀察皮膚、肌肉、骨骼的掃瞄方式進行。對整個身體作一次掃瞄，以感知其堅固性，也就是地界的顯現。這堅固性在骨頭特別明顯，雖然身體的任何一處都有某種程度的堅固性。下一個掃瞄是關於濕潤性，也就是水界的顯現。<sup>11</sup>濕潤性也是遍布於整個身體，但在肌肉處的各種液體中是最容易察覺的。火界表現於溫熱性，可由身體各處的不同溫度而察覺，是下一個掃瞄的主題。這在皮膚特別容易識別，雖然在全身各處也當然都有這特性。最後則掃瞄風界，代表移動性，包括了身體的及身體中任何的運動。在坐姿的禪修中最明顯的移動性的顯現，大概就是呼吸了。

一一觀察這四界時，就能正觀：這個身體跟外面的自然界實在是一樣的，沒有不同。簡言之，這身體不是我的。《念住經》在這個修習的段落提供了一個明喻，以形容感知的轉移，猶如從看到一頭牛轉變成看到牛被屠宰後各個部位被放在外面待售。以同樣的方式，禪修者學習到從將「我的身體」視為一個結實的單位，轉移成看到身體不過是四界的組合，類似於外面的自然界。

在觀察風界時覺知呼吸，可自然引導到憶念死亡。將《念住經》形容的一個腐屍影像（任何一個自己覺得最適合的影像）短暫放在心中後，念回到呼吸上，覺知當下這口氣可能是我的最後一口氣。這可有效地認清自己身體的必死性這個真理。

在實修上，我建議可將對於自己必死性的覺知關聯到吸氣上。在每一次吸氣時，覺知這有可能是最後一次吸入氧氣這個事實。在每一次呼氣時，則

<sup>11</sup> 根據後來上座部的註釋，水界只能依據推論而知，不能被身觸覺知；參見例如 Karunadasa 1967/1989: 29f 及 Bodhi 1993: 238。這個論點並不能被早期經文證明，且在我的認知中無法由實際經驗證實，因為我們可以覺知衣服濕了而水界穿透到皮膚上，抑或是覺知到嘴巴乾了。

修習「放下」的心態（從而實際上訓練自己當真正遇到死亡時所應有的心態）。萬一修習對於自己必死性的覺知造成了恐懼，多著重在呼氣以及放下，能夠將心鎮定下來，以回復到平衡。相反地，如果逐漸懶散了，多著重在吸氣以及這可能是最後一口氣的這個事實，可以讓這個禪修更有活力，並讓自己徹底活在當下。

當較熟悉這種修行方式後，則可以將一開始採用的那一個腐屍的影像擴展，加上更多的影像，直到最後能夠視覺化（或許快速連續地）自己的身體經歷《念住經》所描述的腐屍的各個步驟：膨脹的屍體，屍體被動物所食，骸骨帶有肌肉，骸骨殘留血跡，骸骨毫無肌肉和血跡，到處散落著斷開的枯骨，骨頭變白，枯骨堆積，及骨頭變成塵土。然而，利用這當中的單一畫面（例如骸骨的影像）來短暫提醒必死性，已足夠作為這項修行的開始。

在掃瞄時感知不同的身體部分，以及感知呼吸的，就是「受」。因此自然下一個步驟就轉向諸受，即受念住。諸受須要被認出為是樂的、苦的、或不苦不樂的。觀察然後很快就會發現這三種受是一直從一個改變為另一個。這樣的經驗能讓人了解樂與苦並不是永恆的，這個正觀可逐漸地磨損諸受觸發激烈反應的能力。

經典中以從各個不同方向吹過來的風舉例說明正觀諸受的本質。<sup>12</sup>換句話說，為了特定的受而興奮，就如同為了天氣的交替而奮鬥般地沒有意義。知道了它們反正都將變化，最好放著讓它們順其自然發展。

《念住經》進一步地區分世俗和非世俗種類的受。這種分類在我們轉向受隨觀所自然接著的心隨觀，也就是心念住時，會比較清楚。對於苦、樂、不苦不樂的世俗的受是在心中有貪、瞋、或癡時，自然發生。非世俗的受是心中暫時解脫於貪、瞋、癡時同樣的三種受。

覺知諸受自然能讓人認出這些心的狀態。這樣的認出，是在正道上有所進展所不可或缺的基礎。可注意的是，這意謂不只知道有貪、瞋、癡現前，也要在沒有它們時知道。「現前」和「沒有」同樣都是心隨觀要知道的事。由此實際的修行是將覺知轉向自己的心的狀態，參照以下這三對：

- 有貪／無貪
- 有瞋／無瞋

---

<sup>12</sup> SN 36.12 於 SN IV 218, 5 (Bodhi 譯 2000: 1272) 及其對應經典 SĀ 471 於 T II 120b16。



- 有癡／無癡

在熟悉這個練習後，這個列表可以進一步地擴展，直到它包含了《念住經》中列出的所有成對項目，包含：蜷縮的／散亂的，廣大的／狹小的，可被超越的／無可被超越的，定的／無定的，及已解脫的／未解脫的。

然而，在將四念住統合在一起的修行方法中，從一開始就必要認出的心的狀態就是以上三組，因為他們提供了將諸受具念區分為世俗及非世俗種類的基礎，因而在實修中連結了受念住及心念住。

有一個明喻出自於關於漸進的修行之道的經文中，形容能認出《念住經》中各種心的狀態的能力，就如同認出鏡子或一碗水中自己面容的倒影。<sup>13</sup>正如照鏡子能讓人發現要如何增進自己的面容外表，照見自己的心鏡能讓人發現如何增進此心的狀態。所謂的增進，是指克服五蓋以及修習七覺支。

當心隨觀轉向隨觀五蓋以及七覺支，因此進入法念住的領域時，就產生了進一步的昇華。這個昇華是圍繞著對於緣起 (*paṭicca samuppāda*) 的覺知。如同《象跡喻大經》及其對應經典中所強調的，見緣起即見法，見法也即見緣起。<sup>14</sup>法隨觀應用這個重要的緣起教義於解脫道上的根本核心素質：（須要被克服的）五蓋以及（須要被修習的）七覺支。

實務上，我們調查自己的心，看是否有五蓋中的任何一個現前。這和心隨觀很相似；實際上有一系列的明喻，以觀察一碗水中自己的面容這意象來說明五蓋，從而延續使用關於心隨觀的漸進的修行之道的同樣意象。在適用於目前這個主題的明喻的版本中，五蓋的每一蓋都讓水面難以真切映照一個人的面容。<sup>15</sup>這樣的情形發生在染料被加入水中（＝貪欲），當水煮沸時（＝瞋惱），當水中長滿藻類（＝昏沉與嗜睡），當水被風所吹皺（＝掉舉和憂悔），以及當水又暗又濁時（＝懷疑）。

認出一個蓋現前的同時，我們也應該認出導致生起這個蓋的原因，以及能除去它的原因。這是法隨觀的特別特徵。

<sup>13</sup> DN 2 於 DN I 80,15 (Walshe 譯 1987: 106)，在兩部對應經典中：DĀ 27 於 T I 109b8 (由 DĀ 20 於 T I 86a28 來補充) 以及《破僧事》，Gnoli 1978: 248, 26 中所引用的經文；這明喻的重點特別在於說明認出他人心的狀態的能力。

<sup>14</sup> MN 28 於 MN I 190, 37 (Ñānamoli 譯 1995/2005: 283) 及 MĀ 30 於 T I 467a9。

<sup>15</sup> SN 46.55 於 SN V 121, 25 (Bodhi 譯 2000: 1611ff) 以及一個對應梵文殘本於 Tripāṭhi 1995: 127 (§5.11)；細節可參見 Anālayo 2013: 189–191。

當五蓋被暫時克服、心解脫於五蓋時，這個暫時的解脫也應該被認出。這樣的認出，也能夠成為激起喜悅的一個原因。經典中有另外一系列的明喻，說明當一個人發覺當下心解脫於五蓋時所體驗到的喜悅，可比得上付清了欠債、從疾病中康復、從牢中被釋放、從奴役中獲得自由、以及安全地完成了危險的旅程。<sup>16</sup>

這個「喜」是基於安住了「念」、已「擇法」心中是否有五蓋現前、並足夠「精進」於擇法以確保沒有五蓋現前。這種方式生起的喜悅可以成為七覺支中的喜覺支，是基於念覺支、擇法覺支、精進覺支的。這樣的喜悅可以自然導致其餘的覺支：輕安覺支、定覺支、捨覺支。

這七個覺支，需要和導致他們生起的原因以及能讓他們更加成長的原因一起被認出。在實修上，一位禪修者在安住了念後，會監導一個全部七個覺支都成就的心的平衡狀態。如果心變得稍微懶散，就要多重視擇法覺支、精進覺支、喜覺支。相反地，如果心變得稍微浮動，就要多重視輕安覺支、定覺支、捨覺支。

其他的經文則將七覺支比喻為轉輪聖王擁有的七寶，以強調七覺支的重要性。<sup>17</sup>在關於轉輪聖王的敘述中，這七寶有神奇的能力：有神力的輪寶能帶領聖王和平地征服全世界，不須要打仗；能飛的馬寶及象寶可帶他到全世界的領地，諸如此類。相似地，七覺支也有幾乎神奇的能力，能讓一個愚夫徹底地轉變為完全的解脫者。

為了要達成這樣的轉變，七覺支須要依遠離 (*viveka*)、依無欲 (*virāga*)、依滅 (*nirodha*)，向於捨 (*vossagga*)。這一系列相當接近地對應到《安那般那念經》中入出息念的最後四個步驟，也就是練習法隨觀時從無常 (*anicca*) 進展至無欲、寂滅、及捨離 (*paṭinissagga*) 的方法。<sup>18</sup>

應用在以上略述的這種修行法，根據「遠離」五蓋及覺知「無常」的心

<sup>16</sup> DN 2 於 DN I 71, 31 (Walshe 譯 1987: 101f)，在兩部對應經典中有對應：DĀ 27 於 T I 109b8 (由 DĀ 20 於 T I 85a25 來補充) 以及《破僧事》，Gnoli 1978: 241, 19 中所引用的經文；細節可參見 Anālayo 2013: 191–193。

<sup>17</sup> SN 46.42 於 SN V 99, 1 (Bodhi 譯 2000: 1594f) 及其對應經典 SĀ 721 於 T II 194a6；細節可參見 Anālayo 2013: 217–219。

<sup>18</sup> 在目前這個念住修行模式的脈絡中，*vossagga* 及 *paṭinissagga* 這兩個詞可被理解為有同樣的意涵。我將一個翻譯為「放下」，另一個翻譯為「捨離」，只是為了反映他們的巴利原文不同這個事實；關於各詞在巴利經文的較詳細研究，參見 Anālayo 2009。

理狀態，我們接著讓無常的蘊涵滲入心中並轉變心的感性傾向。熱情地渴求終將會變的事物，難道不是相當沒有意義的嗎？修習這樣的了解就能讓「無欲」展現出來。用這種方式我們讓無常之流沖走自己的情欲執著。

越無欲及不執取，越容易允許事物結束、接受只要是無常的都將「滅」去的事實。我們學著當事物結束時自在，而不是試圖緊握不放。在實修上，我們將注意力放在禪修經歷的變化的消逝的面向。藉由漸進的練習，我們最終學會欣賞寂滅不是令人恐懼的，而是平靜的。

心不再恐懼於萬物終將滅去的事實，就能「放下」，意即「捨離」任何的執取與執著。捨離所有的執取與執著、放下任何意義的「我」或「我所擁有的」，就更能無所倚賴、不執取任何事物。對於放下的練習漸進地加深，直到能放下到證得涅槃。

#### 四、傳統的學習法以及念住的重誦

縱然將四念住結合在一起的上述實修方式是由學術研究的投入所產生，採用的修行法的核心是我依靠傳統的學習方法而明瞭的。這須要記憶相關的經文。當憑記憶背誦巴利《念住經》時，我再三注意到一個特定部分一成不變地反覆於每個獨立的修習後出現。這個部分我稱作「重誦」。最終我領悟到重誦比起獨立的修習還重要，雖然在僅僅讀過時經文的這部分還沒有特別引起我的注意。

《念住經》的這個重誦顯示了四種修行模式。前三種是由反義連接詞 *vā*（意為「或」）所連結，顯示他們是互相替代的。呈現上的次序讓我覺得這三種替代意味著某種程度的連續進展，因為他們似乎是建立於彼此之上。最後第四種帶著連接詞 *ca*（意為「及」），表示這部分跟任何修行方式都相關。這四種修行模式是：

- 於內、於外、內外兩者，
- 生起、滅去、生滅兩者，
- 純然的知及持續的念，
- 無所倚賴，不執取任何事物。

三種互相替代的修行模式中的第一種是在講說隨觀於內、於外、及內外兩者。其他的經典反映出這不只需要修習關於自己的念，也要修習關於他人

的念。<sup>19</sup>在正式的修行中，隨觀於內、對自己，是主要的任務。反之，隨觀於外的他人，則是在行走世間時較顯著的一項任務。在漸進的修行下，兩者最終將聯合並且互相支持。

念身 (*kāyagatā sati*) \*\*可以特別有助於從靜修轉換到和世間打交道時的銜接。在日常生活中從事交談或處理各種事務時保持覺知，可以是相當具有挑戰性的。但對於已訓練過將覺知繫念在整個身體上的人，在這種情況下要保持具念就會簡單得多。基於此，前述在修行開始時、進行任何掃瞄等等之前繫念全身，可以是整個四念住的漸進過程中的一個基礎。它作為具念的連續不斷的後援，再來以同樣的功能可以作為正式修行及日常生活當中的橋樑。

重誦的第一個部分描述於內和於外的修行，其中包含了一個重複詞：經文表示一個人在身念住時應該安住在於「身」隨觀「身」，類似的公式化表述也用在其他的念住。對「身」這字的重複（以及相同地對於受、心、法這些字的重覆）也在《念住經》中介紹了各別的修習。換句話說，這重複詞適用於單獨的各修習，也適用於這重誦的第一個部分。後者可視為完成了關於此重複詞的教學。

以我的理解，對「身」（等）字的重複，意味著在隨觀內、外身的顯現的例子中，我們隨觀身的各個面向。這可能指身分，或是其物質元素（四大）、或腐屍的任何一個過程。或者我們隨觀一種特定的受、心的狀態、或是一個特定的蓋或覺支，不管這顯現於內或外。

隨觀了內身（以及受、心、法）的各面向後，即引起從無常的觀點覺知身（等），也就是重誦的第二個部分所繼續探討的。這第二個部分不再談觀身（等）如身，而是在談隨觀身（受、心、法）無常的本質。換句話說，這第二部分的重誦不再有身、受、心、法等詞的重複了。

如此一來，雖然三種修行模式的第一種（於內／於外）是關於身（等）的各面向，這三種中的第二種（生起／滅去）是以身（等）的普遍的本質為中心。這也適用於受、心、法。就這第二種修行模式而言，我們從各別的例子，轉移至過程中所有身心現象的普遍性質，這在隨觀生起、滅去、及同時生起及滅去時可清楚地察覺到。這樣的觀目的在修習由自身經驗來正觀無常。這正觀無常接著形成了依據念住禪修而進展至解脫的基礎。

---

<sup>19</sup> 細節可參見 Anālayo 2003: 94–102 及 2013: 17–19。

就前述身念住的三種隨觀來說，念死自然會伴隨著對身體無常本質的覺知。然而，就諸受及心的狀態（包括五蓋及七覺支）來說，必須有意識地助長這樣的覺知。這可藉由將覺知從特定的受或心的狀態，轉移至過程中所有諸受和內心活動的普遍特性，也就是持續變化的現象。剛開始或許較容易察覺諸受的無常，但在進一步修行後要覺知整個心是持續改變的本質就日益地容易了。

重誦中三種互相替代的修行模式中的第三種是在講說純然的知及持續的念。這表明只要覺知身、受、心、法。重誦的第三個部分清楚表示《念住經》的系統中，純粹的覺知或多或少具有一席之地，縱然像觀察身分等各別的修習有包含評估的成分。可注意的是，這第三種模式的修行是重誦中唯一有明確地提到念（*sati*）的部分。

在上述的各別修習中，念也不是被描述為一個主動的任務。在身分及四界中我們「觀察」（*paccavekkhati*）。在腐屍的各種階段的腐化中我們「比較」（*upasamharati*）。在其他的修習中我們「知道」或「了解」（*pajānāti*）。這些是用來安立念的心理活動。

當念安住時，它就可以作為一個覺支。實際上，在種種各別的修習中，只有在列出七覺支這一個場合念作了主角。縱使在這邊，禪修的實際任務是「知道」或「了解」（*pajānāti*），而念只是出現在我們須要認出他們現前的那些素質的列表之中，同時我們也要了解造成其現前的條件。

總之，念在各別修習中並不被描述為一個主動的任務，且在重誦中念只有在純然的知的教學中出現，只為了知道及覺知的緣故。這顯示了在念住禪修的脈絡中，念並不是我們「做」的一件事，寧可說是我們「如是」。各別修習當中描述的活動，因為（且或許只有當）它們幫助安住（*upaṭṭhita*）了念（*sati*）的心理狀態，才成為念住（*satipaṭṭhāna*）。

在實修上，這部分的重誦要求我們從前述從事不同修習的較結構性的修行法，開展為一種較不具結構的禪修方法。在以對於全身的覺知為錨的基礎上，我們簡單地讓當下自然開展，單純接納地覺知經驗的流動，不管它是怎麼顯現自己的，不選擇或排斥，單單保持著平衡及覺知。

根據重誦中描述的第四種修行模式，也就是適用於任何念住禪修的模式，我們應該繼續無所倚賴、不執取任何事物。這或許是整部經典中最重要教學。這所描繪的態度是從頭到尾、在所有形式的念住修行中都當維持並

修習的。

藉由仔細研究重誦中的四種修行模式所能顯示的多少有點漸進的發展，無所倚賴、不執取的能力是重誦前一節中所形容的純粹的覺知所自然導致的結果。這是念住的最好狀態，此時念是純然覺知而穩固安住，同時有一種無所倚賴、不執取任何事物的內心態度。

## 五、《念住經》中的定義及重誦

重誦的四個面向，恰好符合《念住經》開頭我稱作「定義」的部分所描述的四個基本素質。這定義提到了以下的四個素質：

- 精勤，
- 正知，
- 具念，
- 遠離世間的貪欲和憂惱。

所有的四個素質當然是從頭到尾都須要的，但是它們仍然可被視為和重誦的四個面向相關。精勤 (*ātāpī*)，巴利文字面意義為「熱烈的」，意指全然地堅持下去，對於修行如此有興趣及熱忱，因此能在正式靜坐及在日常活動中都繼續地於內及於外念住。

正知或清澈覺知 (*sampajāna*) 指出修習念住時正觀的面向，以及智慧的增長。這正是隨觀生起及滅去所得知的：正知及領悟無常。

念當然是從頭到尾都須要的，到頭來是為了保持純然覺知而練習。

遠離世間的貪欲和憂惱，相當於無所倚賴、不執取任何事物。

這樣造成的相關性，可以被視為以四個互補的面向描繪念住禪修的精髓，包括：

- 精勤地隨觀於內及於外，
- 正知生起及滅去，
- 具念，純然的知及持續的念，
- 遠離世間的貪欲和憂惱，以便無所倚賴、不執取任何事物。

這提供了適用於正式修行、也同樣適用於日常生活的念住禪修要點的一

個簡潔形式。甚至可以更進一步地簡化為一句話，例如：「保持寂靜地知道改變」。<sup>20</sup>在此「保持」表示精勤地隨觀於內及於外；「寂靜地」代表遠離世間的貪欲和憂惱，以便無所倚賴、不執取任何事物；而「知道改變」表明純然的知及持續的念，以正知生起及滅去作為基礎。

## 六、念身

念本身的品質當然是以上實作法或任何形式的念住禪修的中心。《二尋經》及其對應經典中的一個段落可幫助我們理解初期佛教對於具念的見解。<sup>21</sup>這段經文形容一位牧牛人在穀物成熟時須要看緊牛群，防止牠們走偏到田中。但當穀物收割後，牧牛人不再須要這麼做了。根據《二尋經》及其對應經典，他只須要具念於牛群。這個意象顯示的是一種接納地覺知而不干涉的心理態度。

《二尋經》及其對應經典的描述，確認了《念住經》當中關於念本身並不是一個活動的暗示。取而代之地，觀察、比較、知道或了解這些活動是念住禪修當中的任務。經由這些活動的幫助，念得以安住。

另一段有幫助的段落，是關於念身的一種寬廣的覺知形式。這是在《渴愛滅盡大經》及其對應經典中，描述沒有念身時狹小的心的狀態。與此相反的是在有念身時而有的寬廣的心的狀態。<sup>22</sup>我認為以繫念全身為基礎的這樣寬廣及開放地接納形態的覺知，是成功修行的一個關鍵。<sup>23</sup>

一個明喻可說明念身 (*kāyagatā sati*) 作為錨的功能。這個明喻描述六隻不同的動物，每一隻都被一條鏈子綁著，而這些鏈子在中間打結在一起。<sup>24</sup>每隻動物都試著向不同的方向逃跑。最強壯的一隻會拖著其他隻一起，直到牠累了，那時另一隻就會取代牠，拖著其他隻向著另一個方向。

當綁著這六隻動物的鏈子被固定在一个穩固的樁上時，情況就改變了。不管這些動物如何拉扯，樁都維持穩固。最後這六隻動物會停止向不同方向

<sup>20</sup> Anālayo 2003: 267。

<sup>21</sup> MN 19 於 MN I 117, 1 (Ñāṇamoli 譯 1995/2005: 209) 及 MĀ 102 於 T I 589b28。

<sup>22</sup> MN 38 於 MN I 270, 10 (Ñāṇamoli 譯 1995/2005: 360) 及 MĀ 201 於 T I 769c16。

<sup>23</sup> 關於早期佛教的念住的較詳細討論，可參見 Anālayo 2003: 44–66 及 2013: 21–38。

<sup>24</sup> SN 35.206 於 SN IV 198,25 (Bodhi 譯 2000: 1255f) 及其對應經典 SĀ 1171 於 T II 313a15 及 D 4094 *nyu* 80a2 或 Q 5595 *thu* 125b6。

拉扯，而僅在樁旁邊停下或躺下。

這六隻動物代表六根，而樁代表念身。這個明喻說明了念身可如何成為一個穩固的樁，反制任何六根所造成的分心。這六隻「動物」能將心拉到不同的方向的力量有時是蠻驚人的。但是藉由念身，不管任何一隻造成什麼騷動的時候，都可能保持穩定。

念身在此方面能帶來的幫助，藉由我自己的經驗而清晰了起來，在此我想要略述以作為例子。當我仍住在斯里蘭卡、在康提市郊區負責一個小禪修中心的時候，一向於每天早上外出乞食。這是初期經典所記載而且在絕大多數上座部國家所仍保持的一種出家人的傳統修行。在一大清早，要赤腳、目光向下地靜靜地步行，直到有人供養一些食物。停下來並接受供養，或許給一些祝願，然後繼續靜靜地步行。

外出乞食是一個禪修活動，但也和獨自於小屋或樹下禪修不同；外出乞食是我們都會遇到的將正式修行應用到日常生活的例子。為了在外出乞食時能夠保持覺知，我試著採用入出息念的方法。我決定在乞食的過程中以堅定的努力來非常緊密地持續覺知每個呼吸。有天我非常堅定地這麼做，而得以相當成功地在很長的一段時間裡抓住每一個呼吸。然而不久後就發現走錯路了。這是在該處待的八年期間，第一次（及最後一次）走錯路。

我認為自己是如此地具念，為什麼這麼地念住於呼吸造成我走錯路？其實問題在於我的心念過度集中了。心念的目標是如此地聚焦，以致於在焦點範圍之外的東西都視若無睹了。有點像是一匹戴了眼罩的馬，我仍然能夠步行和捧著鉢，但心不再具有那足夠的廣度，以綜觀整個情況並辨別該走哪條路。

按照這次的經驗來重新細想《安那般那念經》，我領悟到此經並不把入出息念視為一種在日常生活中要做的事。相反地，經文建議在森林、樹下、或空閑處從事入出息念的修行。《念住經》也是如此地將入出息念介紹為要在僻靜處進行的事。<sup>25</sup>

因此我放著呼吸不管，取而代之地試著在乞食時只作一般性的整體覺知。我不再走錯路而且順利地乞到食物，但我很容易分心。這情況很像那六隻綁在一起，彼此拖來拖去的動物。縱然有一小段時間我認為自己覺知發生

---

<sup>25</sup> Anālayo 2003: 126f。



了什麼事，很快地我知道自己其實不是真正地具念。老實說，我只是向自己裝作具念。

在第一個例子中，我的心太聚焦了，因此忽略了實際在做的事。在第二個例子中，我的心缺乏一個能防止屈服於分心的參考點。以佛教的術語來說，在第一個例子中我太著重定（*samādhi*；三摩地），而不是僅開放地、接納地具念。在第二例子中，我在乞食時當然有注意力（*manasikāra*；作意）（其實注意力是在任何心的狀態時都會有的，若沒有任何注意力的話我也沒辦法走對路），但並沒有真正安住於念（*sati*）。

我最後找到的解法正是六隻動物的明喻所建議的，也就是以念身作為堅固的樁。這的確為當下提供了一個強而有力的錨，在發生任何事情的同時仍可繫心。整個身體是那麼大的一個物件而不致於造成聚焦，而能自然地培養一種寬廣的覺知，如同《渴愛滅盡大經》及其對應經典所述。同時，整個身體的確可支持安住於念，而不致於讓人在沒有任何參考點的支持下試著保持覺知（或在我的例子中，假裝保持覺知。）

在我對念住的解讀中，單純地保持接納的覺知是一種進階的修行形式，也是《念住經》重誦裡三種互相替代的修行模式中的第三個。三種互相替代的修行模式中的第一個是於內及於外的隨觀。要修習念住於外的維度，單純的覺知本身不見得足夠。

這不是說一位有天賦的禪修者不可能輕鬆地在沒有任何支持的情況下保持覺知，或是能夠在保持入出息念時繼續日常生活的各種活動。我的重點在於這不容易達成，因此對於像我這樣發覺這不容易的人，念身（*kāyagatā sati*）是初期經文中所描述的一個簡單的替代方案。這是為何前述推薦的修行模型中，我建議將念身這種具念方法保持作為經歷不同的念住修習時共通的基礎。這是在先前提到的明喻中能夠馴服六個不同動物的強而有力的樁。用這種方式，本文所描述的四念住修行能持續地加強念身這個強而有力的樁，以作為日常生活各種情境下隨時準備好的錨。

## 七、結論

藉由上述的修行方式，我覺得已找到在文章開頭所述的基本挑戰的一個解決之道，也就是找出一種修行方法含攝所有四念住，以在某種程度上類比於八正道的第六個道支（正精進）及第八個道支（正定）。

相似於正精進的四正勤以及構成正定的四禪彼此互為補足、互為所依，四念住的每一個在此種方式下補足、建構於其他念住上。身隨觀的具念身體，是修行其他三個念住的基礎和連續的參考點：觀察身分所修習的離於執著，延伸到受隨觀，也是需要加強捨離執著以避免渴愛增長的所在；觀察四界所建立的對於身體無我本質的初步正觀，隨著知道各種心的狀態而加深，顯示身體及心理都同樣是無我的；藉由身隨觀的第三個修習而面對自己的必死性，使得一個人能徹底活在當下，因而促進了安住在此時此地的念，以作為修習其他覺支的基礎。

藉由身念住的三個修習而完成以觸覺感知身體的訓練後，自然能相配地將覺知轉向受。而藉由受念住區分世俗的和非世俗的諸受，導向知道心的狀態。這能教會我們在不善的念頭完全顯現之前就感知到它們的能力。心念住的進一步精煉在於辨識五蓋以擺脫它們，進而修習七覺支。

以上描繪的念住禪修形式所包含的活動，逐漸在深度及精細度上增進。身念住時我們「觀察」(*paccavekkhati*)及「比較」(*upasamharati*)。這些是較主動的活動，而且有牽涉到某種程度上的評估。接下來的受念住及心念住的修行變得比較精細並不那麼主動，也就是我們單純「知道」或「了解」(*pajānāti*)。這種較少評估性、較接納性的知道，接著在法念住時獲得更深一層的領悟。法念住時對於五蓋或七覺知的清楚辨識，和其因緣條件性的洞察結合在一起。

如此從事念住禪修，可引致觀無常、苦、無我，三者交織在一起在某種程度上最終也隨著法念住而達成正觀緣起。此外也可領悟到和根本教義四聖諦的關係。

於此，身念住的三個修習尤其透徹地顯示了苦諦，也就是身體不能夠提供真實及持久的滿足這個事實；受念住接著特別聚焦在苦生起的地方，也就是受這個能夠但不必然導致渴愛的所在；心念住的一個面向是要能夠辨識起碼暫時沒有煩惱的時候，覺知這樣的心的狀態能提供一個永久解脫煩惱的預先體驗，也就是第三個聖諦滅諦的主題。最後，克服五蓋及修習七覺支正是苦滅之道的核心，也就是第四個聖諦。

如此一來，上述結合學術研究、傳統學習法、以及個人經驗而成的修行法，能夠將四念住結合為連續且和諧的禪修方式，以修習初期佛教思想中解脫觀慧的關鍵面向。當然，本文並不是在規定了解念住的唯一一種可能方

法，我所描述的念住禪修也不是唯一合於經典教學的方法。反之，我在此所呈現的僅是著手進行此修行的一種可行之道。簡言之，這方法強調以具念全身的連續性作為貫穿四念住的基礎，以無所倚賴、不執取於任何事物。

總是善於修習念身的人們，  
 不做不該做的事，堅持該做的事，  
 正念、正知，他們諸漏永盡。<sup>26</sup>

## 縮寫

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>	《增支部尼柯耶》
D	Derge edition	德格版藏文《大藏經》
DĀ	<i>Dirgha-āgama</i> (T 1)	《長阿含經》
Dhp	<i>Dhammapada</i>	《法句經》
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>	《長部尼柯耶》
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> (T 125)	《增壹阿含經》
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (T 26)	《中阿含經》
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>	《中部尼柯耶》
Q	Peking edition	北京版藏文《大藏經》
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)	《雜阿含經》
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>	《相應部尼柯耶》
T	Taishō edition	《大正新修大藏經》
Th	<i>Theragāthā</i>	《長老偈》
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>	《分別論》

<sup>26</sup> Dhp 293 (也參考 Th 636) : *yesañ ca susamāradhā, niccaṃ kāyagatā sati, akiccaṃ te na sevanti, kicce sātaccakārino, satānaṃ sampajānānaṃ, atthaṃ gacchanti āsavā* 。

## 參考文獻

- Anālayo. 2003. *Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse.
- Anālayo. 2009. “Vossagga.” In *Encyclopaedia of Buddhism*. In W.G. Weeraratne (ed.) 8(3): 725–728. Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.
- Anālayo. 2013. *Perspectives on Satipaṭṭhāna*. Cambridge: Windhorse.
- Anālayo. 2014. “The Mass Suicide of Monks in Discourse and Vinaya Literature.” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies* 7: 11–55.
- Anālayo. forthcoming. “Memento Mori: Recollection of Death in Early Buddhist Meditation.” In *Commemoration Volume for Prof. A.K. Narain*.
- Bodhi, Bhikkhu. 1993. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu. 2000. *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu. 2012. *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Gnoli, Raniero. 1978 (vol. 2). *The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu: Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin*. Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Karunadasa, Y. 1967, 1989. *Buddhist Analysis of Matter*. Singapore: Buddhist Research Society.
- Klima, Alan. 2002. *The Funeral Casino, Meditation, Massacre, and Exchange with the Dead in Thailand*. Princeton: Princeton University Press.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. 1995, 2005. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, Bhikkhu Bodhi (ed.), Boston: Wisdom.
- Tripāṭhī, Chandrabhal. 1995. *Ekottarāgama-Fragmente der Gilgit-Handschrift*. Reinbek: Verlag für Orientalistische Fachpublikationen.
- Walshe, Maurice. 1987. *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*. London: Wisdom.

### 譯註

\*原文 *anatomical parts* 或 *bodily parts* 直譯為「解剖的部分」或「身體的部分」，在本文中皆譯為「身分」。

\*\*原文 *kāyagatā sati* 依據《中阿含經》的對應經文而中譯為「念身」，近代也有人譯為「身至念」。

