

從佛教對經驗世界的分析 探討念身與四念處的 理論基礎及一致性*

成功大學中文系 博士後研究員 關則富

念(巴利語 *sati*，梵語 *smṛti*)或譯為「正念」，是佛陀很重視的教法，在佛典中出現在許多不同的經文脈絡，經常見到的有四念處和念身。本文要論述四念處和念身其實是同一實踐方法，由於對經驗世界的分析理論有所差異而形成兩種表達方式。這種理論上的差異只是詳略或用詞有別，在實質的觀念上並無二致。

南傳上座部認為「念身」(*kāyagatā sati* 或 *kāyasati*)是對於身體的正念，而且由於巴利語本的 *Kāyagatāsati Sutta*(相當於漢譯《念身經》)所列舉的修行方法與 *Satipaṭṭhāna Sutta*(相當於漢譯《念處經》)中第一念處的方法大體上相同，因此 *kāyagatā sati* 被等同於四念處中的第一念處——觀身。¹ 就我所知，巴利本的 *Kāyagatāsati Sutta*

*本文乃根據筆者博士論文的第四、第五章(Kuan, 2004: 124–217)之部分內容改寫而成。筆者要感謝指導老師 Richard Gombrich 教授、L. S. Cousins 先生、Alexander Wynne 博士、Peter Harvey 教授以及正觀的審查委員提供許多寶貴的意見。

是早期佛典中唯一可能支持 *kāyagatā sati* 意為「對於身體的正念」的經，因為此經的所有修行方法似乎都關係到身體。然而此巴利經與相應的漢譯《念身經》卻差異甚大。《念身經》是《中阿含經》裡的一部經，而《中阿含經》被學者們歸屬於說一切有部。² 雖然說一切有部的《異部宗輪論》(T 49, 15a–b)與巴利語系上座部的《論事》的註釋書(Kv-a 2–3)對部派分裂的過程記載有出入，根據此二資料，這兩個部派都源自根本上座部應無疑義。³ 因此我們可以假定這兩個部派有共同的佛典祖本，而這兩個部派的《念身經》也有共同的《念身經》祖本。除了巴利本的十四種(即六類)修行方法與四禪之外，漢譯《念身經》還多了好幾個不屬於「對於身體的念」的修行

¹ 例如 Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi (2000: 279, note 24) 說：「Mindfulness directed to the body' (*kāyagatā-sati*) comprises all fourteen exercises described under contemplation of the body in the *Kāyagatā-sati Sutta* (MN no. 119) and the *Satipaṭṭhāna Sutta* (DN no. 22, MN no. 10).」 Karunaratne (1999: 168) 說：「mindfulness in regard to the body' is a name for fourteen kinds of meditation having various aspects of the body as its topics. These meditations, treated under six groups, consist of mindfulness with regard to ... This group of fourteen meditations is identical with the first of the fourfold application of mindfulness (*satipaṭṭhāna*) called contemplation of the body.」

² 如呂澂 Lü, 1963: 242; 榎本文雄, 1984; Thich Minh Chau, 1991: 18–27。

³ 現今巴利上座部以根本分裂時的上座部自居，這不無疑問。印順導師(1994: 序&36-38)認為巴利上座部不過是從分別說部分出的銅鑠部(*Tāmraśāṭṭiya*)，但 Dutt (1970: 52-53)依據數種資料認為銅鑠部即為說轉部(*Samkrāntivādins/Samkrāntikas*)，是經量部(*Sautrāntikas*)的前身。《佛光大辭典》p. 5945 也談到有關銅鑠部的派屬問題在不同論書有異說。

方法。筆者的研究認為，漢譯《念身經》可能較接近該經的祖本，此祖本從其他三經擷取大量材料，而巴利本刪除了那些不像是「對於身體的念」的修行方法。⁴ 關於這點，當另撰專文討論。

1. 釐清「念身」(kāyagatā sati 或 kāyasati)的意義

除了《念身經》(Kāyagatāsati Sutta)外，在早期佛典中(包括巴利本與漢譯本)似乎只有《增壹阿含經》的下列經文有解釋「念身」(kāyagatā sati/kāyasati)：⁵

所謂念身者，髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、膽、肝、肺、心、脾、腎、大腸、小腸、白臟膀胱、屎、尿、百葉、滄腸⁶、胃⁷、泡⁸、溺、淚、唾、涕、膿、血、肪脂、涎⁹、鬻、腦。何者是身為？地種是也，水種是也，火種是耶，風種是也。為父種、母種所造耶？¹⁰ 從何處來？為誰所造？眼、耳、鼻、口¹¹、身、心。此終當生何處？如是，諸比丘，名曰念身。(T 2, 556c)

這段經文似乎把幾個問題錯置於相應的回答之後。「何者是身為？」的回答是前一句的「髮、毛、· · · 腦」；「從何處來？」的回

⁴ 詳見 Kuan, 2004: 124-149。

⁵ 透過搜尋 CBETA、CSCD、PTC 以及《尼柯耶》的各部索引。

⁶ S 滄腸; T 滄蕩; Y M Q 倉腸。

⁷ Q 胃; T 脾。

⁸ T S 泡; Y M Q 脬。脬、泡 皆可指膀胱 (EDC VII 1063)。

⁹ S Y M Q 涎; T 漾。

¹⁰ 疑問助詞「耶」出現在此句不甚合理，恐怕是「也」的誤植。

¹¹ T 口; S Y M Q 舌。

答是「地種是也，水種是也，火種是耶，風種是也」；「為誰所造？」的回答是「為父種、母種所造」。身體指「髮、毛、· · · 腦」等物是顯而易見的。由四大種所組成並由父母所造則是對身體的定型化敘述。¹² 相對的，眼、耳、鼻、口(舌)、身、心等六根(六種感官)出現在這段經文似乎顯得突兀。然而，六根出現於此可能為 kāyagatā sati 的真正意義透露了一些端倪。可惜這段經文似乎有不少訛誤而不足以完全澄清目前的問題。由於討論了專門解釋「念身」(kāyagatā sati/kāyasati)的經文仍無法解決問題，本文將另覓途徑。

現在本文試圖根據 kāyagatā sati 及其同義詞 kāyasati¹³出現的文脈來探討此語詞是指什麼。以下是此二詞在早期巴利佛典的出處(為避免重複，同一經中若 kāyagatā sati 或 kāyasati 一再出現於類似的文脈則只算作一個出處)：¹⁴

kāyagatā sati :

DN III 272

MN III 88-99

SN I 188; II 220; IV 199-200, 359, 373; V 170

AN I 30, 42, 43-46; IV 374-377

Sn 340

Dhp 293, 299

Ud 28, 77

Th 6, 468, 636, 1035, 1225

¹² 如 DN I 209; SN IV 83, 194, 292: *cātummahābhūṭiko mātāpettikasambhavo*.

¹³ 根據 Chapāna Sutta (SN IV 198-200)，此二詞是同義語。

¹⁴ 透過搜尋 CSCD、PTC 以及各部《尼柯耶》的索引。

kāyasati :

MN I 266–270

SN IV 119–120, 184–186, 189, 198–199

上列二十七個出處中有八個（粗體字顯示）是出現在守護根門的文脈中，佔了近百分之三十。這反映了在佛教的修行中 kāyagatā sati 或 kāyasati 如何被運用或用在哪個環節。這八個出處中有五個是在《相應部》的《六入處相應》(Saḷāyatana Saṃyutta)中，而《六入處相應》是專談六根的，這部分的經文將成為下面討論的重點。

1.1 《六入處相應》中的 kāyasati/kāyagatā sati

在《六入處相應》的《六獸經》(Chapāna Sutta, SN IV 198-200)中，佛陀以六種動物比喻六根，又將 kāyagatā sati 比喻作柱子，用以約束六種動物。《六入處相應》的《緊獸樹經》(Kiṃsuka Sutta, SN IV 194–195)舉了一個有六門的邊城的譬喻，其中「城」比喻 kāya(身)，「六門」比喻內六入處(即六根)，又以守門者比喻 sati(念)。此處的「念」是在六根門起作用的，這或許反映了《六入處相應》中 kāyagatā sati/kāyasati 的含意，而 kāyagatā sati/kāyasati 中的 kāya 大概相當於上述譬喻中「城」所比喻的 kāya，譬喻中城有六門意指 kāya 有六根。Harvey (1995: 116–117)討論到此譬喻時說：「身之『城』有『六門』，這便表示它包含意根……那麼『身』就可以包括心理的過程。」([T]he ‘town’ of the body has ‘six gates’, which thus means that it includes the mind-organ ... ‘Body’, then, can include

mental processes.)¹⁵ 此譬喻又以「城主」比喻「識」(viññāṇa)，菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)論及此譬喻時認為這意謂著「識」是個體經驗的運作中樞¹⁶。由此看來，他似乎認為「城」所比喻的 kāya(身)代表個體經驗。六根可謂構成個體身心經驗的基礎。根據《緊獸樹經》的譬喻，kāya 有六根，於是 kāya 應該是指能藉由六根來經驗的生命個體，而非僅指肉身。早期佛典中還有其他例子以 kāya 表示個體或身心方面的經驗者。¹⁷ 依據上述譬喻來推論，kāyasati/kāyagatā sati 是指對於個體的念，而此個體擁有六根作為經驗的基礎，並有「識」作為經驗的運作中樞。《增壹阿含經》的上述經文提及六根大概正是

¹⁵ 這部經的一些文字似乎把此處的 kāya 描述成肉身，它如此描述：「由四大種所組成、由父母所生、由飯粥所滋養……」(SN IV 194: ‘nagaran’ tikho, bhikkhu, imass’ etaṃ catumahābhūtikassa kāyassa adhivacanaṃ mātāpēttikasambhavaṃ odanakummāsupacayassa...) 然而如此的敘述是《尼柯耶》中經常出現的對 kāya 的定型化描述(e.g. DN I 76; MN II 17; SN IV 83, 292; V 369–70)，可能是後來才被添加到這部經。這是佛典常有的現象，尤其是在口傳時期。

¹⁶ Bodhi (2000: 1429, note 209): “I see the point to be simply that consciousness is the functional centre of personal experience.”

¹⁷ 例如：《律藏》(Vin. I 294)有 pīṭimanāya kāyo passambhissati, passaddhakāyā sukhaṃ vedayissāmi，Rhys Davids 與 Oldenberg (1882: 224)認為此句的 kāya 非指身體而是整個個體。（“Kāya is neither ‘body’ nor ‘faculties’; it is the whole frame, the whole individuality.”）又如：DOP p. 670 在 kāya 項下有一個解釋是 ‘the experiencer of sensation and feeling, either (a) generally (physically and/or mentally); D I 73,₂₆ (imam eva ~aṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti)’。PED pp. 207–208 把這個情況下的 kāya(D I.73 sq. = M I.277; A II.41)解釋為 ‘the self as experiencing a great joy’、‘the whole being’等。

此意。

在《六入處相應》的《流入經》(Avassuta Sutta)中，佛陀吩咐大目犍連代為說法。他便說：

賢友！怎樣是「流入」(avassuta)？賢友！關於這點，比丘以眼見色時，於可愛之色傾心，於不可愛之色瞋惱。未確立 kāyasati 而生活，心思微劣，不能如實了知已生惡不善法滅盡無餘的心解脫、慧解脫。(對於其他五根與五種對境也如此敘述)¹⁸

他接著以相反的方式解釋「不流入」(anavassuta)。未確立 kāyasati 而生活是「流入」，確立 kāyasati 而生活是「不流入」。「流入」和「不流入」兩個語詞是什麼意思？與 kāyasati 有何關係？這部經的主題涉及《尼柯耶》中其他一些經共通的譬喻性描述。《六入處相應》的《苦法經》(Dukkhadhamma Sutta)說明了比丘如何生活才能使貪憂惡不善法不流入(anusavanti)他，方法是修習「念」(SN IV 189)。《中部》的《象跡喻小經》(Cūlahatthipadopama Sutta)說：「如果他沒有守護眼根而生活，貪憂惡不善法會流入(anvāssaveyyuṃ)他」(MN I 180)。anusavati 與 anvāssavati 兩語詞都可以表示「流入」。¹⁹ 菩提比丘(Bodhi, 2000: 1426, note 194)指出這兩個詞與《流入經》中

¹⁸ SN IV 184–185: *kathaṃ, āvuso, avassuto hoti? idhāvuso, bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe adhimuccati, apiyarūpe rūpe vyāpajjati, anupaṭṭhitakāyasati viharati parittacetaso, tañ ca cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ yathābhūtaṃ nappajānāti yattha 'ssa te uppannā pāpakā akusalā dhammā aparisesā nirujjhanti ...*

¹⁹ DOP s.v. *anusavati* 與 *anvāssavati*。

的「流入」(avassuta)都是基於同一字根 su，意為「流」。此經中大目犍連以 avassuta 所表達的意思大致上同於前舉兩經中的 anusavati 與 anvāssavati。「流入」(avassuta)是指惡不善法流入，而「不流入」(anavassuta)是指惡不善法不流入。

本經中大目犍連說法的要旨在於惡不善法經由眼等六根進入個體，²⁰ 六根 猶如惡不善法進入個體所經由的入口。要達到惡不善法滅盡無餘的解脫，必須使惡不善法不從六根門進入，而這裡提到 kāyasati 大概是因它對守護根門的關鍵作用。這點非常近似於前述《緊獸樹經》的譬喻，六根被喻為門，而念被喻為守門者。《流入經》中 kāyasati 的 kāya 大概也是同於《緊獸樹經》的 kāya，用以指能藉由六根來經驗外界的個體。

1.2 Kāyasati/kāyagatā sati 與有識身(saviññāṇaka kāya)

用 kāya 來表示個體也見於《因緣相應》(Nidāna Saṃyutta)中的《愚智經》(Bālaṇḍita Sutta²¹)：

諸比丘！被無明所覆、渴愛所繫之愚夫生如是之 kāya。如此，此 kāya 以及外在名色(bahiddhā nāmarūpa)，於是〔成〕一雙。依一雙為緣〔而有〕觸。藉由六入處或其中之一而接觸，愚夫

²⁰ 如 Waldschmidt (1978: 25)所說的“letting in and not letting in of sensitive influences through the eye and the other organs of sense”。

²¹ 經名依據 CSCD，Ee 的攝誦則作 *Bālena pandito*。

經驗苦樂。²²

註釋書把「此 kāya」解釋為自己的「有識身」(saviññāko kāyo)，把外在名色(bahiddhā nāmarūpa)解釋為他人的「有識身」，而且說其意義應透過自他的五蘊與六入處加以闡明。²³ 根據註釋書，此處 kāya 包括個體的身心兩方面，而且牽涉到六根。但菩提比丘不同意註釋書對外在名色(bahiddhā nāmarūpa)的上述解釋，他認為：「這裡的名色(nāmarūpa)是個特例，被用來表示意識所及的整個經驗領域；『外在名』是個概念，此概念被用來指稱所識知的對象。」²⁴ 他也不同意註釋書把「一雙」解釋成內、外入處，²⁵ 而認為：「此處經文似乎用『一雙』一詞來表示自己的有識身與『外在名色』。」²⁶ 換言之，「一雙」是指前面的 kāya 與 bahiddhā nāmarūpa。

²² SN II 23–24: *avijjānīvaraṇassa, bhikkhave, bālassa taṇhāya sampayuttassa evam ayaṃ kāyo samudāgato. iti ayañ c' eva kāyo bahiddhā ca nāmarūpam, itth' etaṃ dvayaṃ, dvayaṃ paṭicca phasso, saḷevāyatanāni yehi phuṭṭho bālo sukhadukkhaṃ paṭisaṃvediyati etesaṃ vā aññatarena.*

²³ Spk II 38: *ayañ c' eva kāyo ti ayañ c' assa attano saviññāko kāyo. bahiddhā ca nāmarūpan ti bahiddhā ca paresaṃ saviññāko kāyo. attano ca parassa ca pañcahi khandhehi chahi āyatanehi cāpi ayaṃ attho dīpetabbo va.*

²⁴ Bodhi (2000: 740, note 48): “We may have here, rather, a rare example of the term *nāmarūpa* being employed to represent the entire field of experience available to consciousness, ‘external name’ being the concepts used to designate the objects cognised.”

²⁵ Spk II 38–39: *dvayaṃ paṭicca phasso ti aññattha cakkhurūpādīni dvayāni paṭicca cakkhusamphassādayo vuttā, idha pana ajjhattikabāhirāni āyatanāni.*

²⁶ Bodhi (2000: 740, note 48): “It seems that here the text intends the term *dyad* to

他的意見似乎是合理的。因此，這段經文中的「依一雙為緣〔而有〕觸」意為觸(phassa)的緣是經文稍前提到的 kāya 與 bahiddhā nāmarūpa。「藉由六入處或其中之一而接觸，愚夫經驗苦樂」是在複述前一句。這大概是何以註釋書把「一雙」解釋成內、外入處，意即六根、六境。kāya 與 bahiddhā nāmarūpa 似乎分別相應於內入處、外入處，於是構成了觸(phassa)的條件(緣)。如上述，菩提比丘認為這裡的名色(nāmarūpa)是表示意識所及的整個經驗領域，他大概是把 bahiddhā nāmarūpa 視為外入處，因為意識所及的一切經驗領域其實不外乎六根所對之六境。那麼，kāya 如何關聯到內六入處，即六根？

首先要了解 kāya 在這部經中是指什麼。經中「被無明所覆、渴愛所繫之愚夫生如是之 kāya」是在說明一個有情是怎樣輪迴。因此，kāya 在這裡應該是指輪迴中的存在體，而非僅指身體。註釋書把 kāya 解釋成「有識身」(saviññāko kāyo)。與此類似，在漢譯《雜阿含經》裡的對應經中，與此處 kāya 相當的詞是「識身」(T 2, 83c: 愚癡無聞凡夫無明覆、愛緣繫，得此識身)。無論「有識身」或「識身」，可能都意味著「身」(kāya)包含「識」(viññāṇa)。就像 *sadevake loke samārake sabrahmake* 表示「含有天、魔、梵的世界」，²⁷ *saviññāko kāyo* 也表示「含有識的身」。由於肉身不包含「識」，

denote one's own conscious body and 'external name-and-form'.”

²⁷ PED s.v. *devaka*: “only in **sa°-loka** the world including the gods in general”. 另一例子是 *sa-Indā devā sa-Brahmakā sa-Pajāpatikā* (MN I 140)，此處 *Inda*、*Brahmā* 與 *Pajāpati* 皆被涵蓋於 *devā*(天)。參 PED 329: “**devā sa-indakā** (the gods, including Indra ...)”

二者分屬色(rūpa)蘊與識(viññāṇa)蘊，因此這裡的「身」(kāya)不可能指肉身，「有識身」(saviññāṇako kāyo)大概是指擁有識的生命個體。《愚智經》的 kāya 被註釋書理解成「有識身」(saviññāṇako kāyo)，此經的漢譯本對應於巴利本 kāya 的語詞是「識身」，二者顯然都認為 kāya 意指個體。這樣的詮釋相當符合 kāya 在此經文脈中的意義。

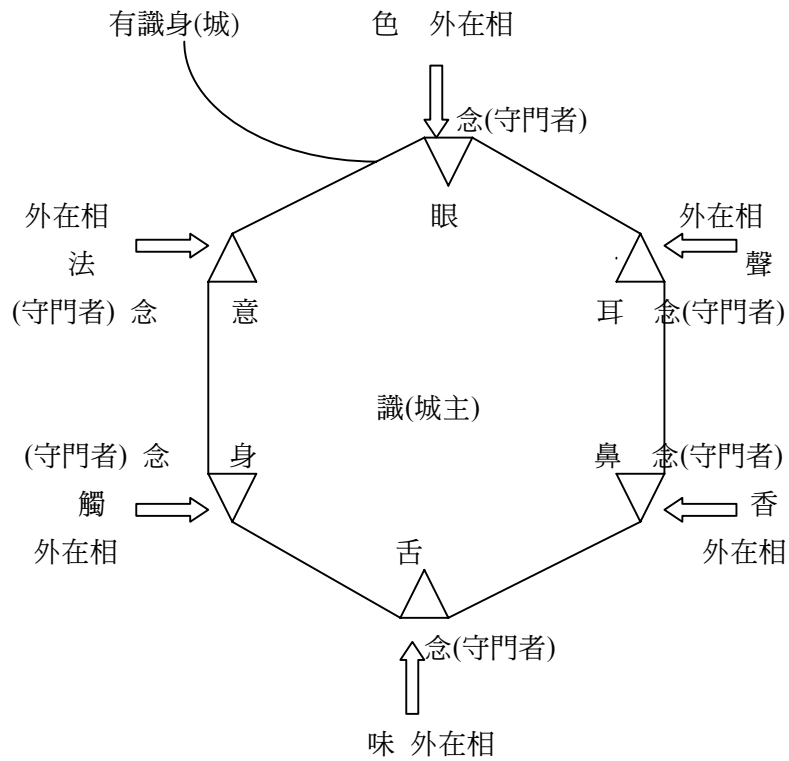
1.3 念身與經驗世界的分類

菩提比丘(Bodhi, 2000: 740, note 48)在討論「一雙」時談到《尼柯耶》中常見的「對此有識身與外在一切相」(imasmiñ ca saviññāṇake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu)，²⁸ 由此令人聯想到有識身與外在一切相分別對應於《愚智經》的身(kāya)及外在名色(bahiddhā nāmarūpa)。這兩組「一雙」都在表示經驗主體與客體。正如 Kalupahana (1992: 37)所說的，「識」經常意味著主體與客體的關係。在《愚智經》的「一雙」中的「身」(kāya)與另一組常見的「一雙」中的「有識身」(saviññāṇako kāye)皆指認識的主體，而「外在名色」(bahiddhā nāmarūpa)及「外在一切相」(bahiddhā sabbanimittesu)皆指主體所認識的客體，亦即感官對象。「念身」(kāyagatā sati)的「身」(kāya)很可能來自這樣的觀念。「對此有識身與外在一切相」(imasmiñ ca saviññāṇake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu)所表達的經驗範疇給 kāyagatā sati 的實踐提供了理論基礎。kāyagatā sati 所關切的是經驗世界裡的主體(kāya 個體)在透過六根認識(saviññāṇako)客體(nimitta)時如何維繫正念。

²⁸ 如 MN III 18, 32; SN II 252, 253; III 80, 103; AN I 132; IV 53. T 2, 50c: 內識身及外一切相。

總言之，《增壹阿含經》對念身的解釋為念身與六根之間的關係提供了一個線索。經中常以具有意識的個體與此個體外的一切認識對象(「此有識身與外在一切相」)來涵蓋吾人之經驗世界，這種對世界的分類中所談到的「身」(kāya, 個體)可能跟念身的「身」有一致的概念。這種分類相當於《愚智經》(Bālaṇḍita Sutta)所講的「一雙」——身、外在名色。其中，身是指輪迴中某一生的個體，具有六內入處，亦即六種感官；外在名色則相當於外入處，亦即感官對象。換言之，「身」(kāya, 個體)能夠透過六根認識感官對象以形成其經驗世界，因此被稱為「有識」(sa-viññāṇako)。這幾點具體呈現在《緊獸樹經》(Kimsuka Sutta)的譬喻：以城比喻「身」(kāya, 個體)，而城有「六門」，比喻身(個體)有六種感官。正如城有城主，身(個體)也有識(viññāṇa)作為其個體經驗的運作中樞。²⁹ 「念身」(kāyagatā sati)是指導向個體(kāya)的念，此個體能依其六根識知六根的對境；而「念」(sati)藉由守護著緣自六根的認知過程而保護此個體，猶如守門者藉由守護著六門而保護此城。這幾點可用以下(見次頁)的圖來表示：

²⁹ 套用菩提比丘(Bodhi, 2000: 1429, note 209)對此譬喻的解釋。



「念身」(kāyagatā sati/kāyasati)牽涉到掌握個人的認知作用，以達到解脫的目標。Kāyasati 經常出現在下列的定型敘述：

比丘以眼見色時，於可愛之色不傾心，於不可愛之色不瞋惱。他確立念身(upaṭṭhitakāyasati)而生活，心量無限，能如實了知已生惡不善法滅盡無餘的心解脫、慧解脫。(對其他五根與五

種對境也如此敘述)³⁰

其涵義是解脫乃體現於正確地認知或調整個體依六根而來的經驗。在《六入處相應》的《一切經》(Sabba Sutta, SN IV 15)中，佛陀說六根與六根的對境即是「一切」。這意味著我們的主觀經驗就是我們的「世界」。解脫即在於轉化我們的「世界」。Hamilton (2000: 107)說得很中肯：「真正要緊的是了解個人的經驗，帶來解脫知見的正是這個，不增也不減。佛陀在致力於教導獲得此知見的方法時，譬喻性地將我們所以為的世界的種種面向聯繫到個人的主觀經驗。」³¹

同樣的，個體是透過六根而來的主觀經驗的所在，而「念身」(kāyagatā sati/kāyasati)是把念(sati)的覺察力運用到「主觀經驗的所在」(即 kāya)。「念身」在於正確引導個體的認知過程，阻止惡不善法進入到吾人之「世界」，因而使人達到解脫。「念身」是解脫道的通則或基本原理，並非限定在南北傳《念身經》中列舉的那些特定的修行方法，也非像南傳《念身經》所暗示的那樣只限定於關於身

³⁰ 如 SN IV 186, 189-190, 120: *bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe nādhimuccati, apiyarūpe rūpe na vyāpajjati, upaṭṭhitakāyasati ca viharati appamāṇacetaso, tañ ca cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ yathābhūtaṃ pajānāti yattha 'ssa te uppannā pāpakā akusalā dhammā aparisesā nirujjhanti ...* 參 MN I 270。

³¹ What really matters is understanding one's experience: it is this, no more and no less, that brings liberating insight. And in focussing his teachings solely on the means to achieving that insight, the Buddha metaphorically relates the different aspects of what we think of as the world around us to one's subjective experience.

體的修行方法。

2. 四念處與經驗世界的分類

四念處是以身、受、心、法四者作為念的對象的修行方法。早期佛典似乎沒有明確解釋身、受、心、法四者。《念處經》雖有分別詳述身念處、受念處、心念處、法念處的修行方法，但未清楚說明身、受、心、法是指什麼。而且南北傳《念處經》皆有一大部分雜揉了其他經的經文，包括與四念處無關的經文，要了解四念處必須參考許多其他四念處的相關經文。³²

一些較晚期的典籍如《大毗婆沙論》³³、《藏釋》(Peṭakopadesa)³⁴以及覺音對《念處經》的註釋(Ps I 280–281)都把四念處的身、受、心、法跟五蘊作如下的聯繫：

身——色
受——受
心——識
法——想、行

在早期佛經中，《相應部》的《念處相應》第 42 經以食(āhāra)、觸

³² 詳見 Kuan (2004: 163-175)

³³ T 27, 938a: 對治色蘊故說身念住。對治受蘊故說受念住。對治識蘊故說心念住。對治想蘊行蘊故說法念住。

³⁴ Peṭ 121: *tattha pañcakkhandhā cattāri attabhāvavattūni bhavanti. yo rūpakkhandho, so kāyo attabhāvavattu. yo vedanakkhandho, so vedanā attabhāvavattu. yo saññākkhandho* (Ee 插入 *so saññā attabhāvavattu. ye*, 此文不見於 BJT 與 Nāṇamoli, 1964: 166) *ca* (BJT; Ee 無) *sañkhārakkhandho ca* (BJT; Ee 無) *te dhammā attabhāvavattu. yo viññāṇakkhandho, so cittaṃ attabhāvavattu.*

(phassa)、名色(nāmarūpa)、作意(manasikāra)的生起與滅去分別作為身、受、心、法的生起與滅去的原因。³⁵ 與此相似，《相應部》的《蘊相應》第 56 與 57 經以食、觸、名色的生起與滅去作為五蘊生起與滅去的原因——食為色之因，觸為受、想、行之因，名色為識之因。³⁶ 身、受、心三者的生滅與五蘊的生滅有完全相同的原因，由此可見身、受、心三者跟五蘊有相當一致的地位。Hamilton (1996: 4)在其對五蘊的研究發現，色主要是用來指身體，而《念處相應》第 42 經以食作為身之因以及《蘊相應》第 56 與 57 經以食作為色之因可支持四念處中的身相當於五蘊中的色，也是指身體。四念處中的受相當於五蘊中的受應該是沒有疑問的。四念處中的心大概相當於五蘊中的識，皆以名色為因；早期佛經有時把心(citta)與識(viññāṇa)

³⁵ SN V 184: *āhārasamudayā kāyassa samudayo. āhāranirodhā kāyassa atthagamo. phassasamudayā vedanānaṃ samudayo. phassanirodhā vedanānaṃ atthagamo. nāmarūpasamudayā cittassa samudayo. nāmarūpanirodhā cittassa atthagamo. manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo. manasikāranirodhā dhammānaṃ atthagamo.* 對應的漢譯經文如下：食集則身集·食滅則身沒· · · 觸集則受集。觸滅則受沒· · · 名色集則心集。名色滅則心沒· · · 憶念集則法集。憶念滅則法沒。(T 2, 171a-b)

³⁶ SN III 59–61 and 62–64: *āhārasamudayā rūpasamudayo. āhāranirodhā rūpanirodho... phassasamudayā vedanāsamudayo. phassanirodhā vedanānirodho... phassasamudayā saññāsamudayo. phassanirodhā saññānirodho... phassasamudayā sañkhārasamudayo. phassanirodhā sañkhāranirodho... nāmarūpasamudayā viññāṇasamudayo. nāmarūpanirodhā viññāṇanirodho.*

看成同義詞。³⁷ 至於四念處的最後一個觀察對象——法，則需要較詳細的探討。

前面談到《念處相應》第 42 經以作意(*manasikāra*)的生起與滅去作為法的生起與滅去的原因。菩提比丘(Bodhi, 2000: 1928, note 182)在註解這段經文時提到《增支部》的如下經文：「一切法生於作意，一切法起於觸。」³⁸ 此處「法」似乎是指認識對象。對於「一切法生於作意」，Karunaratna (1989: 485)如此解釋：「一切法構成心的對象。透過作意，一切法才得以讓法本身在心中呈現為對象。」³⁹ 在《尼柯耶》中「作意」(名詞 *manasikāra* /動詞 *manasikaroti*)有時以 *nimitta*(相)作為受詞，而在這些經文中，「相」是表示六根的對境⁴⁰或其他意思的認識對象。⁴¹ 菩提比丘(Bodhi 1993: 81)將作意解釋為心注意到對象，對象是藉由作意而顯現於識。⁴² 透過「作意」的聯

³⁷ SN II 94, 95: *yaṃ ca kho etaṃ bhikkhave vuccati cittaṃ iti pi mano iti pi viññāṇaṃ iti pi ...*

DN I 21: *yañ ca kho idaṃ vuccati cittaṃ ti vā mano ti vā viññāṇaṃ ti vā ...*

³⁸ AN V 107 (= AN IV 339): *manasikārasambhavā sabbe dhammā, phassasamudayā sabbe dhammā.*

³⁹ All *dhammas* constitute objects of the mind; it is by the arising of attention (*manasikāra*) that they present themselves to the mind as objects. Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi (2000: 313, note 40)也有類似的解釋：The world of objects becomes present to consciousness only through attention (*manasikāra*).

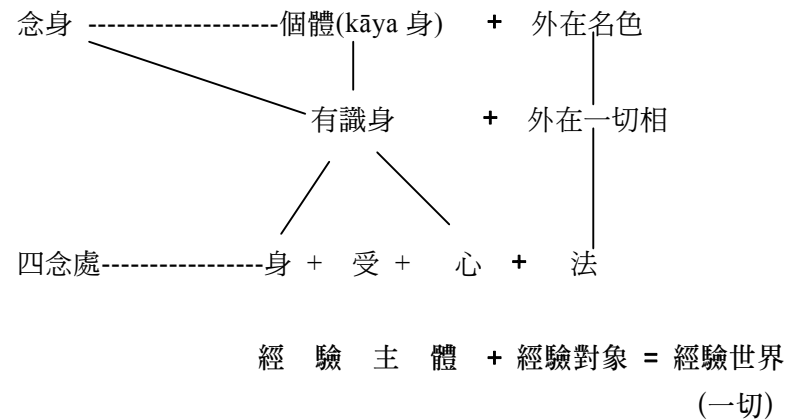
⁴⁰ 如 SN IV 73–74: *rūpaṃ disvā sati muṭṭhā piyanimittam manasikaroto ...*

saddaṃ ... gandhaṃ ... rasaṃ ... phassaṃ ... dhammaṃ ...

⁴¹ 如 MN I 119, 296; III 161.

⁴² ‘the mental factor responsible for the mind’s advertence to the object, by virtue

繫，「相」與「法」在作為認識對象這一點上具有相似的意義。前面討論到《尼柯耶》中常見的「對此有識身與外在一切相」(*imasmiñ ca saviññāṇake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu*)乃是表達經驗主體與客體，「有識身」指認識的主體，而「外在一切相」指主體所認識的一切客體，亦即感官對象。這種對經驗世界的表達方式跟四念處的四類主題互相呼應。身、受、心用來代表個體，相當於「有識身」；法代表個體的認識對象，相當於「外在一切相」，而如上述，「法」與「相」都透過「作意」而成為認識對象。前述的對經驗世界的三類分析方式與念身、四念處兩種修習念的表達方式之間的對應關係如下圖：



念身與四念處都是建立在對經驗世界的分類體系，兩者所依據的分類體系的共通點是把經驗世界分析為經驗主體與經驗對象(客體)，差別處在於四念處對於經驗主體的分析較微細，分為身、受、

of which the object is made present to consciousness’.

心三項，而且其中的「身」與「念身」的「身」有不同的指涉，前者指身體，後者指個體。念身與四念處大概僅是基於不同的現象分類法而形成對「念」的不同論述，其涵義可能並無二致。下面的討論將說明這一點。

3. 念身與四念處

在《相應部》的《念處相應》第 13 經，相當於《雜阿含經》第二十四卷中的一經(大正藏編號第 638 經)，阿難因舍利弗般涅槃而憂愁悲嘆，佛陀告誡他：

當知如來不久亦當過去。是故，阿難，當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。．．．若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身；受、心、法法觀念處，亦如是說。阿難，是名自洲以自依，法洲以法依。⁴³

根據《念處相應》的第 9 經(SN V 154)、《長部》的《大般涅槃經》(DN II 98-99)、《長阿含經》的《遊行經》(T 1, 15b)，佛陀入滅前不久也有同樣的教誡。這幾部經的描述顯然與《長老偈》中阿難所作的以下兩個偈誦有關：

⁴³ T 2, 177a = SN V 163: *attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā. kathaṇ cānanda bhikkhu attadīpo viharati attasaraṇo anaññasaraṇo, dhammadīpo dhammasaraṇo anaññasaraṇo? idhānanda bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ...vedanāsu ... citte ... dhammesu ...*

(1034) 一切的方向都不清晰，諸法對我不顯明，由於善友已逝，宛如一片黑暗。

(1035) 對於友伴已故、大師已逝的人來說，沒有一個朋友像念身(kāyagatā sati)那樣。⁴⁴

在上述的《念處相應》第 13 經，阿難說了與 1034 誦很類似的話：「聽到了『舍利弗尊者已般涅槃』之後，各方向於我不清晰，諸法也對我不顯明。」⁴⁵ 依據註釋書，阿難是在聽到舍利弗般涅槃後說了 1034 誦。⁴⁶ 此誦的「善友」是指舍利弗無疑義。1035 誦的「友伴已故」，註釋書解為「失去善友」，⁴⁷ 因此 1035 誦的「友伴」也是指舍利弗。「大師」(satthar)一詞在經中通常用以指佛陀。這兩個偈誦表示，阿難在先後失去舍利弗與佛陀作為精神的指引時了解到，唯一能夠依靠的就是念身。其要旨與前述《念處相應》等經文互相呼應，因此「念身」在前引偈誦的指涉不異於前述《念處相應》等經文所說的「自洲以自依，法洲以法依」，亦即四念處。

⁴⁴ 1034: *na pakkhanti disā sabbā, dhammā na paṭibhanti maṃ, gate kalyāṇamittamhi, andhakāraṃ va khāyati.*

1035: *abhatītasahāyassa, atītagatasatthuno n' atthi etādisaṃ mittam yathā kāyagatā sati.*

⁴⁵ SN V 162: *disā pi me na pakkhāyanti, dhammā pi maṃ na paṭibhanti 'āyasmā sārīputto parinibbuto' ti sutvā.*

⁴⁶ Th-a III 119: *na pakkhantī ti ādikā āyasmato sārīputtassa dhammasenāpatino parinibbutabhāvaṃ sutvā therena bhāsītā.*

⁴⁷ Th-a III 120: *abhatītasahāyassā ti ... kalyāṇamittarahitassa ti attho.*

現在要為念身與四念處的指涉相同提出另一個佐證。在巴利本《中部》的《念處經》、《長部》的《大念處經》以及《相應部》的《念處相應》第一、第十八與第四十三經都出現以下的定型敘述：

諸比丘，有此一趣道(ekāyano maggo)以令眾生清淨、超越悲嘆、滅諸苦憂、悟得正理、而證涅槃，此即四念處。⁴⁸

就字源上來說，ekāyana 是由 eka 與 ayana 二詞所構成的複合詞。eka 意為「一」，ayana 意為「去」或「道」。⁴⁹ 玄奘將 ekāyano maggo 譯作「一趣道」(如下《阿毘達磨大毘婆沙論》引文)，這大概是把 ayana 視為「去」。《中阿含經》譯作「一道」(見注 48)則顯然把 ayana 視為「道」。《雜阿含經》將 ekāyano maggo 翻成「一乘道」(見注 48)，可能是誤把 ekāyana 當作 eka-yāna，yāna 是「乘」的意思。我暫且採用玄奘的翻譯。Gethin (2001: 59)指出，在主要的四《尼柯耶》中，

⁴⁸ MN I 55–56; DN II 290; SN V 141, 167, 185: *ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ (pariddavānaṃ) samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yad idaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*

漢譯本有不同譯法。《中阿含》的《念處經》譯作：

有一道淨眾生、度憂畏、滅苦惱、斷啼哭、得正法，謂四念處。(T 1, 582b)

《雜阿含經》的第 607 經(大正藏編號)譯作：

有一乘道淨諸眾生、令越憂悲、滅惱苦、得如實法，所謂四念處。(T 2, 171a)

《增壹阿含經》的《壹入道品》第一經譯作：

有一入道淨眾生行、除去愁憂、無有諸惱、得大智慧、成泥洹證，所謂當滅五蓋，思惟四意止。(T 2, 568a)

⁴⁹ DOP s.v. *ayana*: going, motion; a path.

一趣道(ekāyano maggo)的定型敘述只用來描述四念處。然而在漢譯的《雜阿含經》中，一趣道的敘述也用在其他的修行方法如四如意足(四神足)⁵⁰、六隨念。⁵¹ 這些地方之所以出現這種敘述應該是後來才插入的，理由如下。第一，這種敘述在巴利語的對應經中並未出現。⁵² 第二，《阿毘達磨大毘婆沙論》說：「正斷、神足、根、力、覺支、道支為是一趣道不？若是者，何故彼經唯說念住名一趣道，不說餘耶？」(T 27, 943c) 接下來，《阿毘達磨大毘婆沙論》並未引述任何其他經以論證正斷、神足等也是一趣道，只是提供五種解釋冠上「有說」。由此可知，即使《阿毘達磨大毘婆沙論》的作者雖是說一切有部裡最博學的五百大阿羅漢，他們也沒有見過像前述《雜阿含經》那樣把四神足等稱為一趣道的經文。因此，一趣道最初可能只限定在敘述四念處。

對於「一趣道(ekāyano maggo)」學者們有不同的解釋。Gethin (2001: 62)和 Anālayo 法師(2003: 28)皆認為用以描述四念處的 ekāyano maggo 類似於《中部》的《獅子吼大經》(Mahāsīhanāda Sutta)

⁵⁰ T 2, 147b: 如來·應·等正覺所知所見，說四如意足，以一乘道淨眾生，滅苦惱，斷憂悲。何等為四？欲定斷行成就如意足、精進定、心定、思惟定斷行成就如意足。

⁵¹ T 2, 143b–144a: 佛·世尊·如來·應·等正覺所知所見，說六法出苦處，昇於勝處，說一乘道淨諸眾生，離諸惱苦，憂悲悉滅，得真如法。何等為六？謂聖弟子念如來·應·等正覺 ... 念於正法 ... 念於僧法 ... 念於戒德 ... 念施法 ... 念於天德 ...

⁵² T 2, 147b = SN V 271–273. T 2, 143b–144a = AN III 314–317，此處(p. 314)有類似的敘述但缺「此一趣道」(ekāyano ayaṃ maggo)。

裡的一個譬喻中的 *ekāyanena maggena* (MN I 75)，但他們對此譬喻的解釋並不一致。雖然 Gethin (2001: 61) 在其對 *ekāyano maggo* 的討論中有談到《廣林奧義書》(Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 2.4.11) 的一段文，在此我要依據這段文提出不同的解釋。

《廣林奧義書》中的 *ekāyana* 意思是「匯聚處」。⁵³ 同樣地，*ekāyano maggo* 可能用來表示四念處是融攝種種修行的道路。在早期佛經中多處可見四念處應用在止、觀兩大禪修範疇以及日常生活。⁵⁴ Nyanaponika Thera (1962: 7) 說：「佛陀的教法提供了多種的心靈訓練的方法與禪修的主題，適合不同的個別需要、性情與根器。而這些方法終究匯聚在『念之道』，大師自己稱之為『唯一道』⁵⁵(*ekāyano maggo*)。」「⁵⁶ Gethin (2001: 65–66) 也有類似的看法：「就《尼柯耶》而言，在此七組⁵⁷中，四念處是用途最多、應用最廣的．．．在四《尼柯耶》中四念處最接近佛教修習或瑜伽的基本總體教法。」「⁵⁸

⁵³ 參 Olivelle, 1998: 68–69。

⁵⁴ 詳見 Kuan (2004: 67–68, 87–123)。

⁵⁵ Nyanaponika Thera 把 *ekāyano maggo* 譯作 the Only Way(唯一道)。

⁵⁶ The teachings of the Buddha offer a great variety of methods of mental training and subjects of meditation, suited to the various individual needs, temperaments and capacities. Yet all these methods ultimately converge in the 'Way of Mindfulness' called by the Master himself 'the Only Way' (or: the Sole Way; *ekāyano maggo*).

⁵⁷ 指構成三十七菩提分的七組教法：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八支聖道。

⁵⁸ As for the Nikāyas, there is a sense in which, of the seven sets, the four *satipaṭṭhānas* are the most versatile and universally applicable ... with the four

綜上所述，佛陀可能是借用《廣林奧義書》的概念而以 *ekāyano maggo* 來說明四念處是種種修行方法匯聚而成的道路，代表佛教修習的基本通則。

在《尼柯耶》中有一段描述「念身」的經文如下：「諸比丘，正如對於任何以心遍滿大海的人，凡是入海的河流無不包括；同樣地，對於任何已修念身(*kāyagatā sati*)的人，凡是導向明(*vi j jā*)的善法無不包括。」「⁵⁹ 這段經文顯然也運用了《廣林奧義書》中前述章節的譬喻：「正如海是一切水流的匯聚處 (*ekāyana*)，．．．」⁶⁰，而 *ekāyana* 一詞也被用來形容四念處恐怕不是巧合。《尼柯耶》以大海容納一切河川比喻念身(*kāyagatā sati*)含攝一切導向明(*vi j jā*)⁶¹的善法；與此十分類似的是，四念處被描述成有匯聚處(*ekāyana*)性質的道(*magga*)，涵蓋通往正覺的種種修習。以 *ekāyano maggo* 稱呼四念處以及用大海匯聚一切水流來譬喻念身大概都得自《廣林奧義書》中前述章節的啟發。從這一點來看，四念處與念身二者指涉的內容應當是相同的。

satipaṭṭhānas we have the nearest thing in the four Nikāyas to basic general instruction in Buddhist '[meditation] practice' or *yoga*.

⁵⁹ MN III 94, AN I 43: *seyyathā pi, bhikkhave, yassa kassa ci mahāsamuddo cetasā phuṭo, antogadhā tassa kunnadiyo yā kā ci samuddaṅgamā, evam eva kho, bhikkhave, yassa kassa ci kāyagatā sati bhāvitā bahulīkatā, antogadhā tassa kusalā dhammā ye ke ci vijjābhāgiyā*. T 1, 556c: 若彼有心意解遍滿，猶如大海，彼諸小河盡在海中。若有如是修習念身、如是廣布者，彼諸善法盡在其中，謂道品法也。

⁶⁰ BU 2.4.11: *sa yathā sarvāsām apāṃ samudra ekāyanam evaṃ ...*

⁶¹ 明(*vijjā*)有多種意思，此處應是指成正覺時證得的三明，見 MN I 22–23。

略語

巴利語佛典引文的冊數與頁碼皆依據 Ee。

AN *Anguttara Nikāya*

BJT *Buddha Jayanti Tripitaka Series* (electronic version)

BU 《廣林奧義書》(Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad)

CSCD *Chaṭṭha Sangāyana* CD-ROM Version 3, Igatpuri: Vipassana Research Institute.

DN *Dīgha Nikāya*

DOP *A Dictionary of Pāli*, ed. Margaret Cone, Oxford: Pali Text Society, 2001.

EDC *The Encyclopedic Dictionary of the Chinese Language* 《中文大辭典》,林尹、高明主編,台北:中國文化大學出版部,1973.

Ee European edition (即 Pali Text Society 版)

Kv-a *Kathāvatthu* 註釋書 (收於 *Paramatthadīpanī*)

M T 中所提明本

MN *Majjhima Nikāya*

PED *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, ed. T.W. Rhys Davids and William Stede, London: Pali Text Society, reprinted 1986. (First published 1921–1925)

Peṭ *Peṭakopadesa*

PTC *Pāli Tipiṭakaṃ Concordance*, ed. E.M. Hare *et al.*, London: Pali Text Society, 1956–1973.

Q 磧砂藏,收於《中華大藏經 第一輯》桃園:修訂中華大藏經會,1974。

S T 中所提宋本

SN *Saṃyutta Nikāya*

Spk *Sāratthappakāsinī* (*Saṃyutta Nikāya* 註釋書)

T 大正新脩大藏經

Th-a *Theragāthā-aṭṭhakathā* (收於 *Paramatthadīpanī*)

Vin *The Vinaya Piṭakaṃ*, ed. Hermann Oldenberg, Edinburgh: Williams & Norgate, 1879.

Y T 中所提元本

參考文獻

印順, 1994: 《原始佛教聖典之集成》, 修訂本三版, 台北: 正聞出版社。

榎本文雄, 1984: 「說一切有部系ア-ガマの展開——『中阿含』と『雜阿含』をめぐって——」, 印度學佛教學研究 32/2, pp. 1070–1073。

Anālayo, 2003: *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, Birmingham: Windhorse Publications.

Bodhi, Bhikkhu, 1993 (ed.): *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Bodhi, Bhikkhu, 2000 (tr.): *The Connected Discourses of the Buddha*, Oxford: Pali Text Society.

Dutt, Nalinaksha, 1970: *Buddhist Sects in Indian*, Calcutta: Firma K. L. Mukhopadhyay.

- Gethin, R.M.L. , 2001: *The Buddhist Path to Awakening*, 2nd edition, Oxford: Oneworld Publications. (First published by E.J. Brill 1992)
- Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.
- Hamilton, Sue, 2000: *Early Buddhism: A New Approach*, Surrey: Curzon Press.
- Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāṇa in Early Buddhism*, Surrey: Curzon Press.
- Kalupahana, David J., 1992: *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Honolulu: University of Hawaii Press.
- Karunaratna, Upali, 1989: 'Dhammānupassanā', *Encyclopaedia of Buddhism* Vol. IV, Fasc. 4, ed. W.G. Weeraratne, Government of Sri Lanka, pp. 484–486.
- Karunaratne, Upali, 1999: 'Kāyagatāsati', *Encyclopaedia of Buddhism* Vol. VI, Fasc. 2, Government of Sri Lanka, pp. 168–169.
- Kuan, Tse-fu, 2004: *The Practice of Mindfulness in Early Buddhism*, unpublished D.Phil. thesis, Oxford.
- Lü, Cheng 呂澂, 1963: 'Āgama (1)', *Encyclopaedia of Buddhism* Vol. I, Fasc. 2, ed. G.P. Malalasekera, Government of Ceylon, pp. 241–244.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1964 (tr.): *The Piṭaka-Disclosure (Peṭakopadesa)*, London: Pali Text Society.
- Nyanaponika, Thera, 1962: *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddhist Way of Mindfulness*, London: Rider & Company.

- Nyanaponika, Thera & Bodhi, Bhikkhu (tr.), 2000: *Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya*, New Delhi: Vistaar Publications.
- Olivelle, Patrick, 1998: *The Early Upaniṣads—Annotated Text and Translation*, Oxford: Oxford University Press.
- Rhys Davids, T.W. & Oldenberg, Hermann (tr.), 1882, *Vinaya Texts Part II*, Oxford: Clarendon Press.
- Thich Minh Chau, Bhikṣu, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Waldschmidt, Ernst, 1978: 'Mahāmaudgalyāyana's Sermon on the Letting-in and Not Letting-in (of Sensitive Influences)', *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 1/1, pp. 25–33.