

漢譯《阿含經》的禪法

——以《中阿含經·念處經》為例

林崇安教授講

(ZEN 與科技教育研討會，法鼓佛教學院，2009.12.19)

說明：

今日所存的《念處經》來自不同的傳承，南傳的有：(1)《中部》10 經：《念處經》，和 (2)《長部》22 經：《大念處經》；北傳的有：(3)《中阿含經》98 經：《念處經》，和 (4)《增一阿含 408 經》，如此共有四版本。此處以《中阿含經》的《念處經》中的禪法為主，略做探討和比較。

【序言】

我聞如是：

一時，佛遊拘樓瘦，在劍磨瑟曇拘樓都邑。

爾時，世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。

若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

若有未來諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

〔比較〕此處一開始就提到五蓋和七覺支，為其他版本所無。

云何為四？觀身如身念處，觀覺如覺念處，觀心如心念處，觀法如法念處。

【一、身念處】

云何觀身如身念處？

- (1a) 比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。
- (1b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕《法蘊足論》念住品說：「內身者，謂自身，若在現相續中，已得不失。外身者，謂自身，若在現相續中，未得已失，及他有情所有身相。合說二種，名內外身。」

- (2a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤、語默皆正知之。
- (2b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (3a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，生惡不善念，以善法念，治斷滅止。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用絘於木，則以利斧斫治令直。
如是比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。
- (3b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (4a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。
如是比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。
- (4b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔比較〕此處二段提到「生惡不善念，以善法念，治斷滅止」、「齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止」，這二禪法為其他版本所無。

- (5a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，念入息即知念入息，念出息即知

念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。

(5b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(6a)復次，比丘觀身如身。比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。

猶工浴人，器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。

(6b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(7a)復次，比丘觀身如身。比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。

猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。

如是比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。

(7b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(8a)復次，比丘觀身如身。比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。

猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。

(8b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(9a)復次，比丘觀身如身。比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊，於此身中，以清淨心無處不遍。

猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆。如是比丘於此身中，以清淨心無處不遍。

(9b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔探討 1〕以上四段提到「離生喜樂，定生喜樂，無喜生樂」等，這是修習四禪，其他版本不出現於此處。

(10a)復次，比丘觀身如身。比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。

(10b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔探討 2〕以上提到「光明想」的禪法，其他版本無此。

(11a)復次，比丘觀身如身。比丘者，善受觀相，善憶所念。

猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。

如是比丘善受觀相，善憶所念。

(11b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔探討 3〕以上提到「善受觀相」的禪法，其他版本無此。

(12a)復次，比丘觀身如身。比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、髦、爪、齒、鹿細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓菁、芥子。

如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有：髮、髦、爪、齒、鹿細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。

(12b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(13a)復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水

界、火界、風界、空界、識界；
猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。
如是比丘觀身諸界：我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、
識界。

〔探討 4〕以上南傳是三十二身分和四界分別觀。

- (13b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (14a)復次，比丘觀身如身。比丘者，觀彼死屍，或一、二日……至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。
- (14b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (15a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骸骨青色，爛腐餘半，骨鎖在地，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。
- (15b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (16a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。
- (16b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (17a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。
- (18b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- (19a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。
- (19b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- 若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

【二、受念處】

云何觀覺如覺念處？

(1a)比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺；

覺苦覺時，便知覺苦覺；

覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；

覺樂身、苦身、不苦不樂身；

樂心、苦心、不苦不樂心；

樂食、苦食、不苦不樂食；

樂無食、苦無食、不苦不樂無食；

樂欲、苦欲、不苦不樂欲；

樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

(1b)如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。

若比丘、比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。

〔釋義〕瑜伽師地論說：

1 樂受者，謂順樂受觸為緣，所生平等受受所攝，是名樂受。

此若五識相應，名身受。若意識相應，名心受。

2 如順樂受觸，如是順苦受觸，所生不平等受受所攝，是名苦受。

3 如順樂受觸，如是順不苦不樂受觸為緣，所生非平等非不平等受受所攝，是名不苦不樂受。

4 如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受。

5 若墮於界，名有愛味受。

6 若色無色界繫、若隨順離欲，名依出離受。

7 若欲界繫、若不順離欲，名依耽嗜受。

【三、心念處】

云何觀心如心念處？

(1a)比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；

有患無患、有癡無癡、有穢汙無穢汙；

有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定；
有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。
(1b)如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明
有達，是謂比丘觀心如心。
若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。

〔釋義〕瑜伽師地論說：

- 1 有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。
 - 2 離貪心者，謂即遠離如是貪纏。
 - 3 有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。
 - 4 離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。
 - 5 有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。
 - 6 離癡心者，謂即遠離如是癡纏。
- 如是六心，當知皆是「行時」所起三煩惱品，及此三品對治差別。
- 1 略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。
 - 2 散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。
 - 3 下心者，謂昏沈、睡眠俱行。
 - 4 舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。
 - 5 掉心者，謂太舉故掉纏所掉。
 - 6 不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。
 - 7 寂靜心者，謂從諸蓋，已得解脫。
 - 8 不寂靜心者，謂從諸蓋，未得解脫。
 - 9 言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。
 - 10 不定心者，謂未能入。
 - 11 善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。
 - 12 不善修心者，與此相違，應知其相。
 - 13 善解脫心者，謂從一切究竟解脫。
 - 14 不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。
- 如是十四種心，當知皆是「住時」所起。

【四、法念處】

云何觀法如法念處？

(1a)眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

(1b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

(2a)復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。

如是瞋恚、睡眠、掉悔、內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。

(2b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

(3a)復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

如是擇法、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

(3b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。

若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

〔比較〕南傳念處經的法念處，多出觀察五蘊、四聖諦。

【結語】

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果：或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

置七年，六五四三二一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念

處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。
置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。若有比丘、比丘尼少少須臾
頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝
必得昇進。」

〔比較〕此處最後提到「彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必
得昇進」，為其他版本所無。

◎佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

〔探討1〕「離生喜樂，定生喜樂，無喜生樂」等的意義

《瑜伽師地論》卷12的解釋（含科判）：

一、初靜慮攝（分二）

寅一、辨相（分二）

卯一、喜樂差別

「離生喜樂」者，謂初靜慮地所攝喜樂。

「所滋潤」者，謂喜所潤。

「遍滋潤」者，謂樂所潤。

卯二、作意差別

「遍充滿」者，謂加行究竟作意位。

「遍適悅」者，謂在已前諸作意位，由彼位中亦有喜樂時時間起，然
非久住，亦不圓滿。

「於此身中，無有少分而不充滿」者，謂在加行究竟果作意位。

寅二、譬喻（分六）

卯一、喻彼行者

「譬如黠慧能沐浴人或彼弟子」者，當知喻於修觀行者。

卯二、喻彼方便

「銅器、瓦器或蚌蛤器」者，喻為離欲生喜樂故，教授教誡。

卯三、喻彼尋伺

「細沐浴末」者，喻能順彼出離尋等。

「水澆灌」者，當知喻於尋清淨道。

卯四、喻身喜樂

「沐浴搏」者，以喻於身。

「帶津膩」者，喻喜和合。

「膩所隨」者，喻樂和合。

「遍內外」者，喻無間隙喜樂和合。

卯五、喻心一趣

「不強」者，喻無散動。

卯六、喻心清淨

「不弱」者，喻無染污亦無愛味。

二、第二靜慮攝（分二）

寅一、標差別

又於第二，喻有差別。

寅二、舉譬喻（分四）

卯一、喻彼定相

「山」者，喻於無尋伺定。

卯二、喻離尋伺

「尖頂」者，喻於第二靜慮，無尋無伺，於所緣境一味勝解。

卯三、喻內等淨

「泉」者，喻於內等淨支。

卯四、喻彼喜樂

「水軸」者，謂水傍流出。

「水索」者，謂水上涌出。此二種喻，如其次第，顯示喜、樂。

「滋潤」等言，如前解釋。

「無不充滿」者，當知喻於無間相應。

三、第三靜慮攝（分二）

寅一、標差別

又於第三，喻有差別。

寅二、舉譬喻（分二）

卯一、喻離喜樂

「如啍鉢羅」等，離喜之樂，彼相應法，及所依身，當知亦爾。

卯二、喻彼定相

「水」喻離喜無尋伺定。喜發踊躍，由無彼故，喻「花胎藏」，沒在水中。

四、第四靜慮攝（分二）

寅一、標差別

又於第四，喻有差別。

寅二、舉譬喻（分四）

卯一、〔喻超過諸災〕

「清淨（心）」者，謂與捨念清淨相應，超過下地諸災患故。

卯二、〔喻無愛味〕

「鮮白」者，謂性是善，自地煩惱無愛味故。

卯三、〔喻不放逸〕（分二）

辰一、徵

何故復以「長者」為喻？

辰二、釋

謂彼所作皆審悉故，不放逸故，思惟籌量觀察勝故，於增減門無不知故。

辰三、合法

證得清淨第四靜慮者，亦復如是，凡有所為，審諦圓滿，無諸放逸，於一切義無不了知，其性捷利。

卯四、〔喻堅緻、無二失〕（分二）

辰一、舉喻（分二）

巳一、八經九經喻

「八經、九經」以為喻者，由堅緻故，顯蚊虻等不能侵損。

巳二、首足皆覆喻

「首足皆覆」者，若有二失容可侵損，謂衣薄故，有露處故。今此顯示二失俱無。

辰二、合法

此定亦爾，其心清淨鮮白周遍，一切散動所不能侵，堪忍寒暑乃至他所呵叱惡言，及內身中種種苦受。

〔探討2〕「念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆」的禪法

《法蘊足論》的引經和解說：

- (a)云何修定，若習、若修、若多所作，能令證得殊勝智見？
- (b)謂有苾芻，於光明想，善攝受，善思惟，善修習，善通達。若晝若夜，無有差別。若前若後，無有差別。若下若上，無有差別。開心離蓋，修照俱心，除闇昧心，修無量定。
- (c)是名修定，若習、若修、若多所作，能令證得殊勝智見。

「於光明想善攝受」等者，云何光明定加行？修何加行，入光明定？
謂於此定，初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，或復善取藥物、末尼、諸天宮殿、星宿光明，或復善取燈燭光明，或復善取焚燒城邑、川土光明，或復善取焚燒山澤、曠野光明，或復善取焚燒十擔，或二十擔，或三十擔，或四十擔，或五十擔，或百擔，或千擔，或百千擔，或無量百擔，或無量千擔，或無量百千擔，薪火光明，此火光明，熾盛極熾盛，洞然遍洞然。隨取一種光明相已，審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住而分別之。彼於爾時，若心散亂，馳流餘境，不能一趣，不能守念、令住一緣，思惟所取諸光明相，齊此未名「光明定加行」，亦未名「入光明定」。

彼若爾時攝錄自心，令不散亂、馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相。如是思惟，發勤精進，乃至勵意不息，是名「光明定加行」，亦名「入光明定」。

彼於此道，生已修、習、多修習故，便令心住、等住、近住、安住、一趣、等持，無二無退，思惟如是諸光明相，齊此名為「已入光明定」，而未名為「光明定想」。

云何名為：「光明定想」？謂即依止前光明定，思惟如前諸光明相，諸想、等想，解了取像，已想、當想，名「光明定想」。此光明定想，名「光明想」。

「於光明想善攝受」者，謂於此想，恭敬攝受，慇懃攝受，尊重攝受，

思惟彼因、彼門、彼理、彼方便、彼行相，故名善攝受。

「善思惟」者，謂數數起光明想已，數數思惟光明相想。

「善修習」者，謂於此想，數習數修，數多所作，故名善修習。

「善通達」者，謂於此想，等了審了，等審觀察，故名善通達。

「若晝、若夜無有差別」者：謂如晝分，審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住、分別，如前諸光明相，夜分亦爾。如於夜分，審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住、分別，如前諸光明相，晝分亦爾。故名若晝、若夜無有差別。

「若前、若後無有差別」者：謂如對面審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住、分別，如前諸光明相，背面亦爾。如於背面，對面亦爾。

復次，如於前時審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住、分別，如前諸光明相，今時亦爾。如於今時，前時亦爾。故名若前、若後無有差別。

「若下、若上無有差別」者：謂如於下方審諦、思惟，解了、觀察，勝解、堅住、分別，如前諸光明相，於上方亦爾。如於上方，於下方亦爾。故名若下、若上無有差別。

「開心」者，謂發起光明照了、鮮淨俱行之心。

「離蓋」者，謂遠離昏沈、睡眠纏蓋，心用明了。

「脩照俱心」者，謂修習光明照了、鮮淨俱行之心。

「除闇昧心」者，謂此心中，不起闇昧相，唯起光明相，如燈燭光照了除闇。

「脩無量定」者，謂修無量光明相定。

是名〔修定〕。

云何為「定」？謂即於光明，審諦、思惟、解了、觀察、勝解、堅住、分別，所起心住、等住，乃至心一境性，總名為「定」。

云何為「修」？謂於此定，若修、若習，恒作、常作，加行不捨，總名為「修」。

「若習、若修、若多所作」者，顯於此定，能得自在。

云何名為：「殊勝智見」？謂於此定，若習、若修、若多所作，至圓滿位，於舊眼邊，發起色界大種所造清淨天眼。依此天眼，生淨眼識，依此眼識，能遍觀察前後左右上下諸色，如如色界大種所造清淨天眼舊眼邊起，如是如是，生淨眼識，依此眼識，領受、觀察彼彼諸色，是名「此中殊勝智見」。

有作是說：由意淨故，勝解觀見，即人肉眼，變成天眼，名「勝智見」。

今此義中，即前所說，清淨眼識相應勝慧，說名為「智」，亦名為「見」；謂天眼識相應勝慧，領受、觀察彼彼諸色，是名「此中殊勝智見」。

彼於此定，若習、若修、若多所作，能令證得殊勝智見，得獲成就親近、觸證殊勝智見，故名「證得」。

復次，光明想俱行心一境性，說名為「定」。

即於此定，若修若習，恒作常作，加行不捨，說名為「修」。

「若習、若修、若多所作」：顯彼自在。

〔探討3〕「善受觀相，善憶所念。猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人」的禪法

（一）《瑜伽師地論》卷11的解說

復次，云何所緣差別？謂相差別。何等為相？略有四種：一、所緣相；二、因緣相；三、應遠離相；四、應修習相。…復有三十二相，謂自心相，外相，所依相，所行相，作意相，心起相，安住相，自相相，共相相，羸相，靜相，領納相，分別相，俱行相，染污相，不染污相，正方便相，邪方便相，光明相，觀察相，賢善定相，止相，舉相，觀相，捨相，入定相，住定相，出定相，增相，減相，方便相，引發相。

（1）云何自心相？謂有苾芻，先為煩惱染污心故，便於自心極善取相：如是如是心有染污，或無染污；由此方便，心處沈等；由此方便，不處沈等。言沈等者，謂沈等四，乃至令心礙著之相，或復於彼被染污心。

（2）云何外相？謂即於彼被染污心，了知自心被染污已，便取外相。謂光明相，或淨妙相，或復餘相，為欲除遣諸煩惱故，或令彼惑不現行故。

（3）云何所依相？謂分別體相，即是一切自身所攝五蘊，并種子相。

（4）云何所行相？謂所思惟彼彼境界，色乃至法，分別體相。

（5）云何作意相？謂有能生作意故，於彼彼境界，所生識生，作是

思惟：今我此心由作意故，於境界轉，非無作意。此所思惟，名作意相。

(6) 云何心起相？謂即次前所說是一相。第二相者，謂心緣行、緣名色相。此所思惟，名心起相。

(7) 云何安住相？謂四識住。即識隨色住等，如《經》廣說。此所思惟，名安住相。

(8) 云何自相相？謂自類自相，或各別自相。此所思惟，名自相相。

(9) 云何共相相？謂諸行共相，或有漏共相，或一切法共相。此所思惟，名共相相。

(10) 云何羸相？謂所觀下地一切羸相。

(11) 云何靜相？謂所行上地一切靜相。

(12) 云何領納相？謂隨憶念過去曾經諸行之相。

(13) 云何分別相？謂思未來諸行之相。

(14) 云何俱行相？謂分別現在諸行之相。

(15) 云何染污相？謂於有貪心，思惟有貪心相，乃至於不善解脫心，思惟不善解脫心相。

(16) 云何不染污相？謂與此相違，當知即是不染污相。此中，已出離於斷，不修方便者，觀有貪等；修方便者，觀略、下等。有貪心者，謂貪相應心，或復隨逐彼品羸重。如是由纏及隨眠故，一切染污心，如應當知。以能對治纏及隨眠故，成不染污。

(17) 云何正方便相？謂所思惟白淨品因緣相相。

(18) 云何邪方便相？謂所思惟染污品因緣相相。既是思惟如是如是，不守根門住故，乃至不正知住故，如是如是心被染相。

(19) 云何光明相？謂如有一，於暗對治，或法光明，慳懃懇到，善取其相，極善思惟。如於下方，於上亦爾。如是一切治暗相故，建立此相。

(20) 云何觀察相？謂有苾芻，慳懃懇到，善取其相，而觀察之。

一、觀所取法（分2）

住觀於坐者，謂以現在能取，觀未來所取法。

坐觀於臥者，謂以現在能取，觀過去所取。

二、觀能取法

或法在後行觀察前行者，謂以後後能取，觀前前能取法。

此則略顯二種所取能取法觀。

(21) 云何賢善定相？謂所思惟青瘀等相，為欲對治欲貪等故。何故此相說名賢善？諸煩惱中，貪最為勝，於諸貪中，欲貪為勝，生諸苦故，此相是彼對治所緣，故名賢善。

(22) 云何止相？謂所思惟無分別影像之相。

(23) 云何舉相？

謂策心所取隨一淨妙，或光明相相。

(24) 云何觀相？謂聞、思、修慧所思惟諸法相。

(25) 云何捨相？謂已得平等心，於諸善品增上捨相。

(26) 云何入定相？

謂由因緣、所緣、應修習相故，入三摩地，或復已得而現在前。

(27) 云何住定相？謂即於彼諸相，善巧而取，由善取故，隨其所欲，於定安住。又於此定得不退法。

(28) 云何出定相？謂分別體所不攝，不定地相。

(29) 云何增相？謂輕安定，倍增廣大所思惟相。

(30) 云何減相？謂輕安定，退減狹小所思惟相。

(31) 云何方便相？謂二道相，或趣倍增廣大，或趣退減狹小故。

(32) 云何引發相？謂能引發略諸廣博文句義道、若無諍無礙妙願智等、若依三摩地，諸餘力無畏等最勝功德、及能通達甚深句義微妙智慧，如是等相。

說明：此中(20)觀察相，就是「坐觀臥人，臥觀坐人」的禪法。

(二)《瑜伽師地論》卷 28 的解說

云何瑜伽修？謂有二種。一者、想修；二者、菩提分修。

云何想修？

一、過患想

謂或修世間道時，於諸下地修過患想。

二、斷等想

或修涅槃道時，於斷界、離欲界、滅界，觀見最勝寂靜功德，修習斷想、離欲想、滅想。

三、上下想

或修奢摩他時，修習止品上下想。

四、前後想

或修毘鉢舍那時，修習觀品前後想。

隨釋（分 2）

一、上下想

上下想者，謂觀察此身如其所住、如其所願，上從頂上、下至足下，種種雜類不淨充滿，謂此身中，所有種種髮、毛、爪、齒，如前廣說。

二、前後想

前後想者，謂如有一，於所觀相殷勤懇到，善取、善思、善了、善達。謂住觀於坐、坐觀於臥、或在後行觀察前行，此則顯示以毘鉢舍那行，觀察三世緣生諸行。

配觀三世（分 3）

一、住觀於坐

謂若說言：「住觀於坐」，此則顯示以現在作意，觀察未來所知諸行。所以者何？

現在作意位，已現生故說名為「住」；

未來所知位，未現生故，臨欲起故說名為「坐」。

二、坐觀於臥

若復說言：「坐觀於臥」，此則顯示以現在作意，觀察過去所知諸行。所以者何？

現在作意位，臨欲滅故說名為「坐」；

過去所知位，已謝滅故說名為「臥」。

三、或在後行觀察前行

若復說言：「或在後行觀察前行」，此則顯示以現在作意，觀無間滅現行作意。所以者何？

若已生起，無間謝滅所取作意，說名「前行」。

若此無間，新新生起能取作意，取前無間已謝滅者，說名「後行」。

當知此中，為修正觀，修彼二品勝光明想，是名「想修」。

（三）《瑜伽師地論》卷 98 攝事分「修門」的解說

一、略標列

復次，由五因緣，當知神足略修習相：

- 一、由遠離奢摩他品隨煩惱故；
- 二、由遠離毘鉢舍那品隨煩惱故；
- 三、於毘鉢舍那品所緣境界繫縛心故；
- 四、於奢摩他品所緣境界繫縛心故；
- 五、俱於二品所緣境界繫縛心故。

二、別釋相

寅一初二相

卯一出體

辰一奢摩他品隨煩惱

應知此中，奢摩他品隨煩惱者，謂懈怠俱行欲等，及昏沈、睡眠俱行欲等；

當知懈怠俱行欲等，是昏沈、睡眠俱行欲等所依止性。

辰二毗鉢舍那品隨煩惱

毘鉢舍那品隨煩惱者，謂掉舉俱行欲等，及妙欲散動俱行欲等；

當知掉舉俱行欲等，是妙欲散動俱行欲等所依止性。

卯二料簡（分二）

辰一於奢摩他

又於此中，由懈怠俱行欲等，於奢摩他品令住雜染，然不能令諸奢摩他皆悉滅沒；由昏沈、睡眠俱行欲等，於奢摩他品令住雜染，亦復能令諸奢摩他皆悉滅沒。

辰二於毗鉢舍那

由掉舉俱行欲等，於毘鉢舍那品令住雜染，而不能令毘鉢舍那一切滅沒。

妙欲散動俱行欲等，於毘鉢舍那品令住雜染，亦令一切毘鉢舍那皆悉滅沒。

寅二後三相（分三）

卯一毗鉢舍那品所緣境

毘鉢舍那品所緣境者，謂前後想，此想分別，如《聲聞地》應知其相。

卯二奢摩他品所緣境

奢摩他品所緣境者，謂上下想，此亦如前應知其相。

卯三俱品所緣境

俱品所緣境者，謂光明想，彼於俱品由動搖故，有諸光影俱行心修。

三、隨難釋

又非如欲等與餘懈怠相應說名懈怠俱行，精進亦爾，得有懈怠共相應

義，然即精進墮在慢緩，不正發勤精進相續，說名「懈怠俱行」。

四、結總攝

又此五相，當知總攝一切種修，樂等持者由此等持速得成滿。

小結：上下想、前後想、光明想分別為止品、觀品和俱品所修。

〔探討 4〕觀三十六物等和六界分別觀的禪法

(一) 北傳有三十六物等，南傳有三十二身分

(1)《大明三藏法數》卷 48 列三十六物分為外相、身器、內含三類：

一、外相十二物：

髮、毛、爪、齒、眵、淚；
涎、唾、屎、尿、垢、汗。

二、身器十二物：

皮、膚、血、肉、筋、脈；
骨、髓、肪、膏、腦、膜。

三、內含十二物：

肝、膽、腸、胃、脾、腎；
心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰。

(2)《中阿含 98 經》〈念處經〉：「復次，比丘觀身如身，比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有：

髮、髦、爪、齒、羸細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。」(《中阿含 81 經》類同)

(3)《雜阿含 1165 經》：尊者賓頭盧語婆蹉王優陀延那：「更有因緣，如世尊說。如來、應、等正覺所知、所見，為比丘說：此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨充滿其中。周遍觀察：

髮、毛、爪、齒、塵、垢；
流涎、皮、肉、白骨、筋、脈；
心、肝、肺、脾、腎、腸；
肚、生藏、熟藏、胞〔膽〕、淚、汗；

涕、沫、肪、脂、髓、痰；
癢、膿、血、腦汁、尿、溺。

大王！此因此緣故，年少比丘於此法律出家未久，安隱樂住，乃至純一滿淨。」

(4)《大般若波羅蜜多經》卷 53：「復次，善現！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，如實念知從足至頂種種不淨充滿其中，外為薄皮之所纏裹，所謂唯有：

髮毛爪齒、皮革血肉、筋脈骨髓、心肝肺腎、脾膽胞胃；
大腸小腸、屎尿洩唾、涎淚垢汗、痰膿肪[月*冊]、腦膜腦瞤。

如是不淨充滿身中。」(卷 414 類同)

(5)南傳《大念處經》有三十二身分：「復次，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有：

髮、毛、爪、齒、皮；
肉、筋、骨、髓、腎；
心、肝、肋膜、脾、肺；
腸、腸膜、胃中物、屎、腦；
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；
淚、油、唾、涕、關節液、尿。」

(二) 北傳六界分別觀，南傳四界分別觀

北傳六界分別觀，有地界、水界、火界、風界、空界、識界，包含身心的基本元素和體內的空間，觀照了整個五蘊。南傳四界分別觀則只是物質四基本元素：地界、水界、火界、風界，可能此處是身念住，故只觀照四界這一部分。