

## 法念住之禪修：根據《中部 10·念住經》、般若經典

<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-101-2.pdf>

釋心傳翻譯與整理 (20240226)

5

=====

《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)在法念住的教學<sup>1</sup>

簡介：本經教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標

10

(4. 隨觀法目(或法理)／法目(或法理)隨觀 *Dhammānupassanā*)(4.1. 隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節 *Dhammānupassanā-nīvaraṇa-pabba*)

15

比丘們！比丘如何於法目隨觀法目而安住？比丘們！就此而論，比丘於法目(或法理 *dharmesu*)之為五種遮蓋(或五種障礙 *pañcasu nīvaraṇesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為五種遮蓋，隨觀法目而安住？

20

(4.1.1.)比丘們！就此而論，比丘就內部正存在著貪欲之欲求(*santaṃ vā ajjhataṃ kāma-cchandaṃ*)，他知曉(*pajānāti*)：『我的內部有貪欲之欲求。』(*atthi me ajjhataṃ kāma-cchando*)就內部正不存在著(*a-santaṃ*)貪欲之欲求，他知曉：

25

『我的內部無貪欲之欲求。』(*natthi me ajjhataṃ kāma-cchando*)隨著未生起的貪欲之欲求是如何地生起(*yathā ca an-uppannassa kāma-cchandassa uppādo hoti*)，他就如此予以知曉(*tañ ca pajānāti*)。隨著已生起的貪欲之欲求是如何地捨棄(*yathā ca uppannassa kāma-cchandassa pahānaṃ hoti*)，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的貪欲之欲求是如何地於未來不再生起(*yathā ca pahīnassa kāma-cchandassa āyatim an-uppādo hoti*)，他就如此予以知曉。

(4.1.2.)就內部正存在著惡意(*byāpāda*)，他知曉：『我的內部有惡意。』就內部正不存在著惡意，他知曉：『我的內部無惡意。』隨著未生起的惡意是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的惡意是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的惡意是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

30

(4.1.3.)就內部正存在著昏沈與瞌睡(*thina-middha*)，他知曉：『我的內部有昏沈與瞌睡。』就內部正不存在著昏沈與瞌睡，他知曉：『我的內部無昏沈與瞌睡。』隨著未生起的昏沈與瞌睡是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的昏沈

<sup>1</sup> 英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Getzin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.

漢譯本：《中阿含經·第98經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b;《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

與瞌睡是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的昏沈與瞌睡是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.4.)就內部正存在著掉舉與後悔(*uddhacca-kukkucca*)，他知曉：『我的內部有掉舉與後悔。』就內部正不存在著掉舉與後悔，他知曉：『我的內部無掉舉與後悔。』隨著未生起的掉舉與後悔是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的掉舉與後悔是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的掉舉與後悔是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.5.)就內部正存在著懷疑(*vicikiccha*)，他知曉：『我的內部有懷疑。』就內部正不存在著懷疑，他知曉：『我的內部無懷疑。』隨著未生起的懷疑是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的懷疑是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的懷疑是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』(*atthi dhammā*)他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為五種遮蓋，隨觀法目而安住。

(4.2. 隨觀法目之積聚成分的一節 *Dhammānupassanā-khandha-pabba*)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為五種受到執取的積聚成分(或五取蘊 *pañcasu upādāna-kkhandhesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住？

比丘們！就此而論，比丘[知曉]：『這樣是物質(色)(*iti rūpaṃ*)；這樣是物質產生之來源(色集)(*iti rūpassa samudayo*)；這樣是物質之消逝(*iti rūpassa atthaṅgamo*)。這樣是感受(受)(*iti vedanā*)；這樣是感受產生之來源；這樣是感受之消逝。這樣是概念認定(想)(*iti saññā*)；這樣是概念認定產生之來源；這樣是概念認定之消逝。這樣是心意之組合造作(行)(*iti saṅkhārā*)；這樣是心意之組合造作產生之來源；這樣是心意之組合造作之消逝。這樣是分別式知覺(識)(*iti viññāṇam*)；這樣是分別式知覺產生之來源；這樣是分別式知覺之消逝。』

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住。

(4.3. 隨觀法目之知覺通路的一節 *Dhammānupassanā-āyatana-pabba*)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為內部與外部各六項知覺通路(或內外六入處 *chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為內部與外部各六項知覺通路，隨觀法目而安住？

5 (4.3.1.)比丘們！就此而論，比丘知曉眼；知曉色；以及知曉舉凡以[眼與色]這二者為關聯條件，即有結縛生起(*yañ ca tad-ubhayaṃ paṭicca, uppajjati saṃyojanaṃ tañ ca pajānāti*)。隨著未生起的結縛是如何地生起(*yathā ca an-uppannassa saṃyojanassa uppādo hoti*)，他就如此予以知曉(*tañ ca pajānāti*)。隨著已生起的結縛是如何地捨棄(*yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti*)，他  
10 就如如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起(*yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim an-uppādo hoti*)，他就如此予以知曉。

(4.3.2.)他知曉耳；知曉聲；以及知曉舉凡以[耳與聲]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不  
15 再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.3.)他知曉鼻；知曉香；以及知曉舉凡以[鼻與香]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不  
20 再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.4.)他知曉舌；知曉味；以及知曉舉凡以[舌與味]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不  
25 再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.5.)他知曉身；知曉觸；以及知曉舉凡以[身與觸]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不  
30 再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.6.)他知曉意；知曉法；以及知曉舉凡以[意與法]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不  
35 再生起，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。

35 或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為內部與外部各六項知覺通路，隨觀法目而安住。

(4.4. 隨觀法目之達成覺悟的分支要項的一節  
Dhammānupassanā-bojjhaṅga-pabba)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為達成覺悟的七個分支要項(或七覺支 *sattasu bojjhaṅgesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。

5 比丘們！然而，比丘如何於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住？

(4.4.1.)比丘們！就此而論，比丘就內部正存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)(*santaṃ vā ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgaṃ*)，他知曉(*pajānāti*)：『我的內部有心念現前之覺悟分支。』(*atthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo*)就內部正不存在著(*a-santaṃ*)心念現前之覺悟分支，他知曉：『我的內部無心念現前之覺悟分支。』

10 (*natthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo*)隨著未生起的心念現前之覺悟分支是如何地生起(*yathā ca an-uppannassa sati-sambojjhaṅgassa uppādo hoti*)，他就如此予以知曉(*tañ ca pajānāti*)。隨著已生起的心念現前之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿(*yathā ca uppannassa sati-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti*)，他就如此予以知曉。

15 (4.4.2.)就內部正存在著揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)(*dhamma--vicaya-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有揀擇法目之覺悟分支。』就內部正不存在著揀擇法目之覺悟分支，他知曉：『我的內部無揀擇法目之覺悟分支。』隨著未生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

20 (4.4.3.)就內部正存在著精進之覺悟分支(精進覺支)(*vīriya-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有精進之覺悟分支。』就內部正不存在著精進之覺悟分支，他知曉：『我的內部無精進之覺悟分支。』隨著未生起的精進之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的精進之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

25 (4.4.4.)就內部正存在著歡喜之覺悟分支(喜覺支)(*pīti-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有歡喜之覺悟分支。』就內部正不存在著歡喜之覺悟分支，他知曉：『我的內部無歡喜之覺悟分支。』隨著未生起的歡喜之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的歡喜之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

30 (4.4.5.)就內部正存在著輕安之覺悟分支(輕安覺支)(*passaddhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有輕安之覺悟分支。』就內部正不存在著輕安之覺悟分支，他知曉：『我的內部無輕安之覺悟分支。』隨著未生起的輕安之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的輕安之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

35 (4.4.6.)就內部正存在著等持之覺悟分支(定覺支)(*samādhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有等持之覺悟分支。』就內部正不存在著等持之覺悟分支，他知曉：『我的內部無等持之覺悟分支。』隨著未生起的等持之覺悟分支是如何地

生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的等持之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

- (4.4.7.)就內部正存在著平衡之覺悟分支(捨覺支)(upekkhā-sambojjhaṅga)，他知曉：『我的內部有平衡之覺悟分支。』就內部正不存在著平衡之覺悟分支，他知曉：『我的內部無平衡之覺悟分支。』隨著未生起的平衡之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的平衡之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

- 10 或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住。

- 15 (4.5. 隨觀法目之真理的一節 Dhammānupassanā-sacca-pabba)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為四個高超的真理(或四聖諦 *catūsu ariya-saccesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住？

- 20 比丘們！就此而論，比丘如實地知曉(*yathā-bhūtaṃ pajānāti*)：『這是困苦。』(*idaṃ dukkhaṃ*)他如實地知曉：『這是困苦之產生來源。』(*ayaṃ dukkha-samudayo*)他如實地知曉：『這是困苦之熄滅。』(*ayaṃ dukkha-nirodho*)他如實地知曉：『這是導向困苦之熄滅的道路。』(*ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā*)

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或

- 25 者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住。

- 30 (結語)

- 比丘們！舉凡任何一位(眾生、人物、或修行者)(*yo hi ko-ci*)如果這樣禪修(*evaṃ bhāveyya*)四念住七年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期(*pāṭikāṅkham*)：或者當生(或現法 *ditṭheva dhamme*)[成就]卓越的智慧(Skt. *ājñā/Pāli, aññā*)，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形(或有餘依 *sati vā upādi-sese*)，[成就]不必再返回今生所在的居處(或不還果 *an-āgāmitā*)。

比丘們！姑且擱置七年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六年、五年、四年、三年、二年、或一年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者

當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

5 比丘們！姑且擱置一年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住七個月，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

比丘們！姑且擱置七個月，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月、或七天，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

10 以上舉凡已講解的，都是由於如下的緣由而被講解：『比丘們！這是一條行去之道路，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣、以及用以作證涅槃，而這也就是四念住。』」

世尊開示如上。那些比丘以滿意的心情而對於世尊的開示感到歡喜。

=====

## 15 般若經典在法念住的教學<sup>2</sup>

簡介：般若經典不僅詳細教導四念住的修行內容與程序，而且將四念住貫通在般若波羅蜜多之骨幹，成為菩薩行的一組基礎的修行項目。根據般若經典，涉及世間之格局，為一個三千大千世界乃至十方無數個三千大千世界共構的生命相續的流程；涉及修行之格局，將解脫道與菩提道的所有正法，以般若波羅蜜多涵攝、灌注、與前導的修行相續的次第昇進。根據般若經典，正念安住之禪修，如同解脫道與菩提道所有的修行項目，都共構為大乘(mahā-yāna; 廣大的修行道路)，以般若波羅蜜多為前導，通往終極目標之無上菩提。

25 [077c23] 法念住者，謂菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內法(adhy-ātma-dharmeṣu)·住循法觀(dharmānu-paśyī vi-harati, na ca dharma-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena)，或於外法(bahirdhā-dharmeṣu)·住循法觀(dharmānu-paśyī vi-harati, na ca dharma-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena)，或於內外法(adhy-ātma-bahirdhā-dharmeṣu)·住循法觀(dharmānu-paśyī vi-harati)，而永不起法俱尋思(na ca dharma-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena)，熾然精進(ā-tāpī)，正知(saṃ-pra-jānan)、具念(smṛtimān)，調伏貪、憂(vi-nīya loke 'bhi-dhyā-daurmanasye)。

<sup>2</sup> 漢譯本：《大般若經·第二會·念住等品第十七》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 77c-79b.

梵文本：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*: I-2, Tokyo: Sankibo Busshorin, 1992, pp. 75-80. ([http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm))  
英譯本：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp. 152-155. (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSutraFullByNagarjuna/mode/2up>)

[079b12] 善現！諸菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內外俱受、心、法·住循受、心、法觀，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂；隨其所應·皆應廣說。

5 *evaṃ vedanāyāṃ citte, dharme dharmānu-paśyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pra-jānan smṛtimān vi-nīya loka abhi-dhyā-daurmanasye*

[079b15] 善現！如是菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內外俱身、受、心、法·住循身、受、心、法觀時，雖作是觀，而無所得 (*tac cān-upa-lambha-yogena*)。

=====