

## 以阿含經典認識人生的困苦與解脫

113 年度關西潮音禪寺課程：佛法入門

2024/09/18 下午 1:30-3:30

5

上 下  
悟 禪長老指導

釋心傳，關西·潮音禪寺

### 《雜阿含經·第 1 經》

10 (0-1)簡介：本經教導以無常、困苦、空、非我之角度，輪番觀看生命體的五種積聚之構成部分，從而形成對這些積聚成分的厭離而竭盡喜貪，乃至透過心念而達成解脫。

(0-2)劉宋·求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯文(T. 99, vol. 2, p. 1a)，大致相當於巴利語的〈無常經〉(Anicca-sutta)、<sup>1</sup> 〈非我經〉(Anatta-sutta)、<sup>2</sup> 〈喜愛之竭盡經〉(Nandikkhaya-sutta)：<sup>3</sup>

15 如是我聞：一時，佛住舍衛國·祇樹·給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是，觀受·想·行·識無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

20 如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

如，觀無常；苦、空、非我，亦復如是。

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(0-3)白話翻譯(參考巴利語本及其英譯本)：

25 我是這麼聽說的：有一個時候，佛陀在舍衛國(Sāvattihī)遊化，停留在祇陀林·給孤獨園裡(Jeta-vane Anātha-pindikassa ārāme)。

30 那個時候，世尊向比丘們開示：「應當將物質(色)觀看為無常的。這樣的[角度的]觀看，就是正確的觀看。做出正確的觀看，就會[對物質]產生厭離心(nibbidā)。[對物質]產生厭離心，就會竭盡[對物質的]喜愛(nandi)貪染(rāga)。竭盡[對物質的]喜愛貪染，即可說為透過心念之解脫(ceto-vimutti/ liberation through mind)。

同樣地，應當將感受(受)、概念認定(想)、心意之組合造作(行)、分別式知覺(識)觀看為無常的。這樣的[角度的]觀看，就是正確的觀看。做出正確的觀看，就會[對該項目]產生厭離心。[對該項目]產生厭離心，就會竭盡[對該項目的]喜愛貪染。竭盡[對該項目的]喜愛貪染，即可說為透過心念之解脫。

<sup>1</sup> Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 22.12," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, p. 868.

<sup>2</sup> Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 22.14," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, p. 869.

<sup>3</sup> Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 22.51," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 889-890.

比丘們！像這樣，一旦達成透過心念之解脫，如果要驗證，就能驗證：『已經竭盡了[再度]出生[到生命世界](*khīṇā jāti*)，已經建立了潔淨的行事(*vusitaṃ brahma-cariyaṃ*)，已經做了所應當做的(*katam karaṇīyaṃ*)，而且不會再抓取出此生之後的存在(*nāparaṃ itthattāyā'ti*)。』」

5 正如[將五蘊(或五種積聚之構成部分)]觀看為無常的，[將五蘊]觀看為困苦  
的、空的、非我的，也是同樣的條理。

當時，比丘們聽聞佛陀這一番開示，歡喜而奉行。

### (一) 正面認識苦：人生成熟度的指標之一

10 1.1. 苦之視而不見：

一些幼童：被大人擔待下來，而過著無憂無慮的童年。

童話故事：從此王子與公主過著幸福快樂的日子。

天國神話：天國的子民永遠幸福快樂地活在天國裡。

1.2. 正視苦在世間的普遍浮現：

15 \* 苦(*duḥ-kha*): 接頭音節 *duḥ-*: 壞、惡劣、困難、艱難。*kha*: 天空、空間、  
空洞、情形。*duḥ-kha*: 形容詞或中性名詞，壞的或困難的情形、苦、痛苦、困苦、  
艱苦、不安。

\* 樂(*su-kha*): 接頭音節 *su-*: 好、善、妙。*kha*: 天空、空間、空洞、情形。*su-*  
*kha*: 形容詞或中性名詞，安樂、快樂、舒適、愉快、幸福、容易。

20 八苦(*aṣṭa-duḥkha*): 生苦(*jāti-duḥkha*)、老苦(*jarā-duḥkha*)、病苦(*vyādhi-*  
*duḥkha*)、死苦(*maraṇa-duḥkha*)、所求不得苦(*yad api icchayā paryeṣamāṇo na*  
*labhate tad api duḥkham*)、怨憎會苦(*a-priya-saṃprayoga-duḥkha*)、愛別離苦(*priya-*  
*viprayoga-duḥkha*)、五取蘊熾盛苦(*saṃkṣepeṇa pañcôpādāna-skandha-duḥkham*)。

25 三苦(*traya-duḥkhatā*): 苦苦(*duḥkha-duḥkhatā*)、壞苦(*vipariṇāma-duḥkhatā*)、  
行苦(*saṃskāra-duḥkhatā*)。

六苦受：眼觸為緣所生苦受(*cakṣuḥ-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
*vedayitaṃ duḥkham*)、耳觸為緣所生苦受(*śrotra-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
*vedayitaṃ duḥkham*)、鼻觸為緣所生苦受(*ghrāṇa-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
*vedayitaṃ duḥkham*)、舌觸為緣所生苦受(*jihvā-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
30 *vedayitaṃ duḥkham*)、身觸為緣所生苦受(*kāya-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
*vedayitaṃ duḥkham*)、意觸為緣所生苦受(*manah-saṃsparśa-pratyayād ut-padyate*  
*vedayitaṃ duḥkham*)。

1.3. 對照地認知一般世人在感受上的平庸表現：

35 1.3.1. 經由認知一般世人的平庸表現，對照地思惟與抉擇所謂佛法的修行在  
修什麼，才不至於在講「觀呼吸」的時候好像虎虎生風，一碰到「感受」，無從  
「觀」起，瞬間破功。

1.3.2. 一般世人，活在世間，常被來自四面八方的事項所刺激，而接連地發  
作出受到刺激的感受。

至於感受被刺激，在感受上的反應，隨著性格、環境、教育、與教養等因素，則不一而足，包括凍結感受、否定感受、扼殺感受、勉強忍住感受、壓抑感受、佯裝感受、轉移感受、感受衝動、感受爆炸。

- 1.3.3. 佛法的修行，伴隨被刺激的感受或冒出的感受，則專注地覺察感受，  
5 進而認知感受——在感受的波動上，不被粗糙的感受所制，而值得修煉的，以及因而勝出的，則是專注的覺察力，與如實的認知力。

(二) 七等覺支脈絡的「念等覺支」、八聖道支脈絡的「正念」：

- 七等覺支(*sapta bodhy-aṅgāni*)：念等覺支(*smṛti-saṃ-bodhy-aṅga*)、擇法等覺  
10 支(*dharmā-pra-vi-caya-saṃ-bodhy-aṅga*)、精進等覺支(*vīrya-saṃ-bodhy-aṅga*)、喜  
等覺支(*prīti-saṃ-bodhy-aṅga*)、輕安等覺支(*pra-srabdhi-saṃ-bodhy-aṅga*)、定等覺  
支(*samādhi-saṃ-bodhy-aṅga*)、捨等覺支(*upekṣā-saṃ-bodhy-aṅga*)。

- 八聖道支(*āryāṣṭāṅga-mārga; āryāṣṭāṅgo mārgaḥ*)：正見(*samyag-drṣṭiḥ*)、正思  
15 惟(*samyak-saṃ-kalpa*)、正語(*samyag-vāk*)、正業(*samyak-karmānta*)、正命(*samyag-  
ā-jīva*)、正精進(*samyag-vy-ā-yāma*)、正念(*samyak-smṛti*)、正定(*samyak-samādhi*)。

(三) 有關「隨觀感受」之關鍵概念：

- \* 正念(*samyak-smṛti* (Skt.)/ *sammā-sati* (Pāli))，正當的(或正確的)心念現前覺察、  
20 正當的(或正確的)記憶(或憶念)。「正念」，可簡稱為「念」。正念之修煉，所緣項  
目可用身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法且(*dharmā* 法理)；而身體之入  
出息，只是所緣之身體的諸多面向之一。

\* 身念住(身念處 *kāya-smṛty-upa-sthāna*): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察  
(*smṛti*)身體(*kāya*); 以身體(*kāya*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

- \* 感受(*vedanā*): 在立即的經驗上，感受，指眾生依託感官裝備(*indriya*)，對  
25 於感官對象，在產生知覺觸動(*saṃ-sparśa* (Skt.)/ *saṃphassa* (Pāli))之後，在眾生方  
面造成的領納效應(*anu-√bhū*)。這一段程序，若根據進行感官知覺觸動的項目，  
則可分成眼觸為緣所生諸受(*caḥṣuḥ-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、耳觸為緣所生  
諸受(*śrotra-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、鼻觸為緣所生諸受(*ghrāṇa-saṃ-sparśa-  
pratyayā vedanā*)、舌觸為緣所生諸受(*jihvā-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、身觸為  
30 緣所生諸受(*kāya-saṃ-sparśa-pratyayā vedanā*)、意觸為緣所生諸受(*manāḥ-saṃ-  
sparśa-pratyayā vedanā*)；若根據領納效應的差異，則可分成不舒服的感受(苦受  
*duḥkha-vedanā*)、舒服的感受(樂受 *sukha-vedanā*)、既非不舒服亦非舒服的感受(不  
苦不樂受 *a-duḥkhā-sukha-vedanā*，或捨受 *upekṣā-vedanā*)。

- \* 隨感受(*anu-gama-vedanā*): 即(心念)跟隨感受，(心念)單純地隨順覺察感受之  
35 生住異滅。心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨感受之生起與消去的運轉，而成  
為禪修的一種基本功。

在隨著入出息而念住的脈絡，以入出息做為隨順覺察的所緣，使入出息成為可修行的項目。同樣地，在隨苦樂之感受而念住的脈絡，以苦樂之感受做為隨順覺察的所緣，使苦樂之感受成為可修行的項目。

- \* 受念住(受念處 *vedanā-smṛty-upa-sthāna*): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)感受(*vedanā*); 以感受(*vedanā*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。 5

(四) 有關「隨觀感受」之經證：《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)<sup>4</sup>

隨觀感受(感受隨觀 *Vedanānupassanā*)

比丘們！比丘如何於感受隨觀感受而安住？

- 10 (1) 比丘們！就此而論，比丘正在體驗快樂的感受的時候(*sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*)，他知曉(*pajānāti*)：『我體驗快樂的感受。』(*sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi*)

(2) 正在體驗痛苦的感受(*dukkhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗痛苦的感受。』

- 15 (3) 正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受(*adukkham-asukhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗既非痛苦亦非快樂的感受。』

(4) 正在體驗帶有軀體之快樂的感受(*sāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之快樂的感受。』

(5) 正在體驗離於軀體之快樂的感受(*nirāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之快樂的感受。』

- 20 (6) 正在體驗帶有軀體之痛苦的感受(*sāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之痛苦的感受。』

(7) 正在體驗離於軀體之痛苦的感受(*nirāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之痛苦的感受。』

- 25 (8) 正在體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*sāmiṣaṃ vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』

(9) 正在體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*nirāmiṣaṃ vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』

以如此的方式，或者就內部，於感受隨觀感受而安住。或者就外部，於感受隨觀感受而安住。或者就內部與外部，於感受隨觀感受而安住。

<sup>4</sup> 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)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

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。

英譯本：Bhikkhu Nāṇamoli, 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 Gettin (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.

參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017年)，頁163-164。

或者於感受隨觀集起之情形而安住。或者於感受隨觀壞滅之情形而安住。  
或者於感受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：『感受存在。』(atthi vedanā)

- 5 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感受隨觀感受而安住。

#### (五) 隨觀感受在起修項目的抉擇：

10 5.1. 根據〈念處經〉(或〈念住經〉)，念住禪修，以身體、感受、心態、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。

5.1.1. 在修學「身念住」的場合，做為隨觀之所緣的身體，包括隨觀身體之入出息，隨觀身體在行、住、坐、臥之儀態軌道，隨觀身體在有益、適宜、行處、無痴之確知，隨觀身體在諸多不淨之厭逆作意，隨觀身體在地、水、火、風之界域作意，以及隨觀身體在肉體敗壞之墓園九相。

15 5.1.2. 以身體為隨觀之所緣，可以從身體之入出息優先練習。

5.2.1. 在修學「受念住」的場合，做為隨觀之所緣的感受，包括隨觀樂受、苦受、不苦不樂受、帶有軀體的樂受、離於軀體的樂受、帶有軀體的苦受、離於軀體的苦受、帶有軀體的不苦不樂受、離於軀體的不苦不樂受。

20 5.2.2. 以感受為隨觀之所緣，可以從感受之樂受、苦受、不苦不樂受優先練習。

#### (六) 隨觀感受在預備階段的調適與體認：

25 6.1. 就一般世人而言，隨順覺察氣息之入出，似乎多少還做得來。但是，隨順覺察感受在苦樂的起伏變化，似乎難度頗高。這是由於一旦涉及感受乃至情緒的刺激、逼迫、與變化，一般世人，大致只能被衝動的感受乃至情緒牽著鼻子走，而修行的要務，幾乎使不上力。

6.2. 因此，在預備著手練習的階段，應該深切體認，這將是從事修行的事情，不僅要求的水準高於普通人，而且該怎麼做，應遵循修行的指導方針，而不是自己衝動地想怎麼做就怎麼做的一回事。

30 6.3.1. 再舉經證要點-1：「正在體驗快樂的感受的時候，即知曉正在體驗快樂的感受。」

6.3.2. 再舉經證要點-2：「正在體驗痛苦的感受的時候，即知曉正在體驗痛苦的感受。」

35 6.3.3. 再舉經證要點-3：「正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受的時候，即知曉正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受。」

6.4. 再舉經證要點-4：「於感受隨觀感受而安住。」

6.5. 再舉經證要點-5：「無所依賴而安住。」而且「於世間不抓取任何事物。」

- 6.6. 總之，面對感受，正念禪修練習的關鍵在於，不追求、不攀緣、不挽留、不執著、不否認、不歧視、不打壓、不驅逐、不迫害任何感受——包括快樂的感受、痛苦的感受、既非痛苦亦非快樂的感受——而只是盡可能以自然的方式、以自然的速度，讓任何感受生起，讓任何感受經過，讓任何感受消逝。在各種感受來去的歷程，一直維持的是呼吸與正念。再強調一次，從任何感受勝出的，則是專注的覺察力，與如實的認知力。

(七) 隨觀感受之預備入門的三個練習功課：

- 7.1. **第一個練習功課**：將隨息的覺察點，固定在鼻孔入出口，以此為背景的隨觀感受

7.1.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點一直維持(*anu-bandhanā*)在鼻孔的入出口，大致僅覺察經過鼻孔的入出氣息。

7.1.2. 在調息與隨息平穩之後，調息與隨息即成為背景。

7.1.3. 在如此背景的前台，即感受。

- 7.1.4. 在背景，持續調息與隨息，維持覺察與覺知。在前台，練習單純地體驗來來去去的各種感受——包括快樂的感受、痛苦的感受、既非痛苦亦非快樂的感受——並且很清醒地知曉正在體驗的感受。

7.2. **第二個練習功課**：將隨息的覺察點，隨著氣息的入出，也跟著入出移動，以此為背景的隨觀感受

- 7.2.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點，亦步亦趨地(*anu-gama*)隨著主流氣息的入出，而跟著入出在移動。

7.2.2.-6.2.4. 同 7.1.2.-6.1.4.

7.3. **第三個練習功課**：由於身體正好有某個病痛，以痛點為覺察點的隨觀感受

- 7.3.1. 調息。隨息。藉由意念，將覺察點一直維持(*anu-bandhanā*)在身體正好有某個病痛的痛點。

7.3.2.-6.3.4. 同 7.1.2.-7.1.4.

7.4. 預期成效：

- 7.4.1. 不論感受到快樂、痛苦、或既非痛苦亦非快樂，都不至於被感受所凌駕或拖累，而能持續做出對於感受相當程度的覺察與覺知。

7.4.2. 對於非預期的、或極強烈的感受，尤其值得把握機會，將隨觀感受的要點派上用場，藉以淬煉隨觀感受的能力，而非僅止於紙上談兵。

- 7.4.3. 既非忽視或否認感受，亦非壓抑感受，而是對於任何感受的奔流，皆帶上對於感受的覺察與覺知——當如此的覺察與覺知足夠即時，且成得了氣候時，才初步擔當得起「受念住」之名。

(八) 有關「隨觀感受」之經證：般若經典<sup>5</sup>

<sup>5</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.

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。

**修行預設脈絡**：[077c08]「復次(punar aparaṃ)，善現(subhūte)！菩薩摩訶薩大乘相者(bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānaṃ)，謂(yad-uta)四念住(catvāri smṛty-upa-sthānāni)。云何為四(katamāni catvāri)？一、身念住(kāya-smṛty-upa-sthānaṃ)。二、受念住(vedanā-smṛty-upa-sthānaṃ)。三、心念住(citta-smṛty-upa-sthānaṃ)。四、法念住(dharma-smṛty-upa-sthānaṃ)。」

[077c14] 受念住者，謂菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內受(ēvam adhy-ātmaṃ vedanāsu)·住循受觀，或於外受·住循受觀，或於內外受·住循受觀，而永不起受俱尋思，熾然精進，正知、具念，調伏貪、憂。

[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。

*ēvaṃ vedanāyāṃ citte, dharme dharmānu-pasīyī vi-harati, ā-tāpī saṃ-pra-jānan smṛtimān vi-nīya loke 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)。

### (八) 結語

身為凡人，經驗困苦，很正常。佛法讓修行者，既不逃避困苦，也不否認困苦，而是面對各種困苦，了解困苦主要的成因，並且以腳踏實地的修行，處理困苦，乃至轉化困苦。就此而論，四念住當中的受念住禪修，即可發揮很關鍵的對治與轉化的作用。

梵文本：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*: I-2, Tokyo: Sankibo Busshorin, 1992, pp. 75-80. ([http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpuستي/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpuستي/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/MahaPrajnaparamitaSastrFullByNagarjuna/mode/2up>)