

印順法師怎麼說正念： 論中文「正念」的多重含義

溫宗堃

法鼓文理學院佛教學系

摘 要

印順法師是眾所周知的佛教學者僧人，當代漢傳佛教的標杆性人物。探索其對於中文「正念」一詞的相關闡述，乃兼具學術與實踐價值的工作。文章依據在「印順法師著作集」資料庫中藉由關鍵字詞搜尋出的「(正)念」相關資料，加以整理、歸納，並嘗試探討下列議題：(1)念 / 正念的含義；(2)念 / 正念在解脫道次第上的位置？(3)正念正知在生活與禪修中的運用；(4)具大乘思想特色的正念。文章最後，筆者整理印順法師對「(正)念」一詞的論述，藉此指出「正念」一詞在華文佛教裡的多重含義。

關鍵詞：印順、正念、正知、大乘

What Did Master *Yinshun* Say about Mindfulness? A Discussion on Multiple Connotations of the Chinese Term ‘*Zheng Nian*’

Tzung-kuen Wen

Department of Buddhist Studies,
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

Master *Yinshun* is a well-known Buddhist monk and scholar, a benchmark in the tradition of Chinese Buddhism in modern time. To explore his discourses on the Chinese term ‘*Zheng Nian*’, might be worthy endeavor and be of academic and practical values. Based on the materials located by searching keywords in a Master *Yinshun* publication database, this article attempts to discuss the following issues: (1) the meanings of ‘*Nian*’/ ‘*Zheng Nian*’; (2) the role of ‘*Nian*’/ ‘*Zheng Nian*’ on the gradual path of Buddhist liberation; (3) application of ‘*sati-sampajañña*’ in daily life and meditation? (4) ‘*Zheng Nian*’ specific to *Mahāyāna* Buddhist thoughts. In the conclusion, I summarize Master *Yinshun*’s discourses on ‘*Zheng Nian*’

and thereby point out the multiple connotations of ‘*Zheng Nian*’ adopted in Chinese Buddhist circle.



Keywords: *Yinshun*, mindfulness, *sampajañña*, *Mahāyāna*

目 次

一、引言

二、念 / 正念的含義

- (一) 念與正念的同與異
- (二) 念的兩種意義
- (三) 憶念與繫心一境的關係
- (四) 念與正念皆四念處
- (五) 小結

三、念 / 正念在解脫道次第上的位置

- (一) 念 / 正念在三學中的位置
- (二) 慧觀的四念處
- (三) 聲聞聖者的正念
- (四) 小結

四、正念正知在生活與禪修中的運用

- (一) 正念正知在道次第中位列前端
- (二) 正念正知在止觀修行的助益
- (三) 小結

五、具大乘思想特色的正念

- (一) 念佛正念的多樣性
- (二) 不忘佛道的正念
- (三) 無分別心相應的正念
- (四) 唯心無境的正念
- (五) 修四念處起大悲心

六、結論

一、引言*

近十餘年來，隨著「正念運動」(mindfulness movement)的盛行，不論是在英語或華語的佛教界或者佛學界，愈來愈多人注意到這股正念運動，支持、認同、反思，乃至批評的多元聲音，也一一浮現。¹ 例如，佛學脈絡中的sati (巴利語)、smṛti (梵語)² 是否僅著重覺知當下，還是具有憶念、回憶過去的意涵？覺知與憶念二者的關係如何？³ 當代‘mindfulness’的練習包含佛學

* 本文草稿曾發表於「第十八屆『印順導師思想之理論與實踐—海內外印順學之發展』國際學術會議」。2020年11月14、15日。《圓光佛學學報》審查委員為本文提供不少寶貴意見，筆者在此致上由衷的感謝。

¹ 華語學界的討論，如越建東，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉(高雄：中山大學出版社，2018年)，頁231-245。釋自拙，〈正念減壓(MBSR)對傳統禪修教育的挑戰和契機〉，見<http://www.chinabuddhism.com.cn/special/2015wbf4th/wenji/jiaoyu/2015-10-15/9667.html>，瀏覽日期：2020/8/18。溫宗堃，〈批判正念〉，《福嚴佛學研究》第12期(2017年9月)，頁97-112。溫宗堃，〈當代正念課程批判者的雄辯修辭〉，《臺大佛學研究》第41期(2021年6月)，頁133-190。

² 方便起見，本文以下標注佛教術語原文時，將僅標注巴利語，省略梵語原文。

³ 2011年*Contemporary Buddhism*的正念專輯，便有幾位學者對比當代正念課程常用的定義與佛典中的定義。如Dreyfus指出：‘mindfulness’不只有聚焦現在，也有記憶過去的面向。見Dreyfus, Georges, “Is Mindfulness Present-centred and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, 2011, pp. 41-54。此後，關於記憶的問題，仍有許多討論，如Bryan Levman和Lobsang Rapgay便與德國無著法師(Bhikkhu Anālayo)意見不一，雙方有過往來的討論。無著法師認為，念處(satipaṭṭhāna)練習中的‘sati’，主要是充分與每瞬間的注意力對象同在，至多涉及工作記憶，而與長期記憶無關。見Bhikkhu Anālayo, “Once Again on Mindfulness and Memory”, *Mindfulness*, Vol. 9, No.1, 2018, pp. 1-6。相對於此，Lobsang Rapgay則認為和長期記憶也有關。見Rapgay, Lobsang, “Mindfulness and Memory in Early Buddhism: a Response to Ven. Anālayo”, *Mindfulness*, No. 10, 2018, pp. 590-591。Levman則認為巴利語的‘sati’含有記憶(memory)、正念

所謂的‘*sati-sampajañña*’（正念正知）嗎？⁴ 如何練習‘*mindfulness*’才算是佛學八正道架構中修習正念道支？⁵ 在華語世界中，討論的議題也包括，常被用作‘*mindfulness*’的中譯詞「正念」是否為恰當的譯詞？‘*mindfulness*’在中文出版書籍中，大多譯作「正念」。然而‘*mindfulness*’僅對應佛教的‘*sati*’或‘*smṛti*’，實質上僅是「念」，而無「正」的意涵。因此，「念」與「正念」究竟差異何在？

想要回答上述問題，並不容易。佛教思想本身並不是單一、統合的思想，而是多音、龐大的思想混合體，其內容往往隨著地區、時間、典籍、人物的不同而變化，表現出多樣甚至彼此衝突的思想面向。針對同一個問題，佛教思想內部極可能因不同的參考標準而有不同的答案。因此，在討論如「正念」這樣一個相對「常見」的佛教術語時，人們極可能因參考不同的佛教傳統、典籍、人物，而得到不同的論述、理解。

在當代華語佛教及佛學研究界中，印順法師（Master Yinshun, A.D. 1906-2005）是一代佛學泰斗，其著作亦向來是許多華語學者、佛教知識分子研究佛教思想、學習佛法時常使用的參考書。就此而言，探索印順法師怎麼理解與使用中文「正念」一詞，以及從

（*mindfulness*）、智慧（*wisdom*）的元素。見 Levman, Bryan, “Sati, Memory, and Wisdom. Response to Ven. Anālayo’s ‘Mindfulness Constructs in Early Buddhism and Theravāda: Another Contribution to the Memory Debate’”, *Mindfulness*, No. 9, 2018, pp. 1981-1986。

⁴ 如越建東認為正念減壓缺乏「正知」的教學。見越建東2018，頁236-237。

⁵ 溫宗堃，〈批判正念〉，《福嚴佛學研究》第12期（2017年9月），頁109。Kabat-Zinn, Jon, “Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges -- Ethical and Otherwise -- Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World”, *Mindfulness*, No. 8, 2017, p. 1125。

其觀點看待上述‘mindfulness’與中文「正念」的相關問題，可能得出什麼樣的啟發，會是有趣且有意義的事。其次，過往曾有探討印順法師禪修思想的論述⁶，但討論印順法師如何理解、闡述「正念」的專門討論，似乎未見。筆者希望藉此機會整理印順法師關於「正念」的相關論述，並且透過呈現印順法師的論述，指出「正念」一詞在中文佛教中的多重含義。

在此需先說明的是，印順法師的著作本身並無意以「正念」為主題，描述一套正念思想史或建構正念的系統性論述，換句話說，在印順法師的著作中，相當於般若、唯識或如來藏思想的正念思想，其實並不存在。然而，這也不代表印順法師不重視「正念」。印順法師在《佛在人間》描述正念是從憂苦解脫的「三大法門」之一：「佛法中法門無量，但歸納起來，對於內心憂苦的解脫，不外乎正信、正念、正智。依此三大法門修行，就可以解除憂苦了。」⁷法師評論三大法門：「正信」法門能解除憂苦，但力量不夠強；「正念」法門比起「正信」法門力量更強，但仍不徹底；真正能令人解脫的是「正智」法門，亦即般若智慧。即便如此，印順法師仍強調「正念」的價值：「佛法的一切功德，都通過正念而進入；正念是打開佛法寶藏的鎖匙，非布施等事相功德可比。」⁸總之，我們能夠嘗試從法師著作中勾勒出他對中文「正

⁶ 釋性廣，《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》（桃園：法界，2001年）。

⁷ 釋印順，《佛在人間》（新竹：正聞出版社，2000年），頁224。此句引自〈佛法是救世之仁〉，乃印順法師1969年在香港演講的整理。關於《佛在人間》，厚觀法師說：「很多人會問：《妙雲集》有二十四本，第一本就很深，那要從哪一本開始讀？我通常建議大家，不妨先看《佛在人間》、《學佛三要》。」見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》（新竹：印順文教基金會，2012年），頁123。

⁸ 《佛在人間》，頁226。

念」一詞的理解與運用，進而在此基礎上，在當代‘mindfulness’所涉的佛學議題上，與相關學者進行對話。

在文獻的取材上，筆者未能遍覽法師的七百萬言著作，僅透過CBETA Online所收錄的「印順法師佛學著作集」檢索相關關鍵詞，如「正念」、「四念處」、「四念住」、「念根」、「念力」、「念覺支」等，排除純粹經論引用的文段，瀏覽屬於印順法師個人論述的文段，進而整理分析印順法師關於「念 / 正念」的敘述。筆者無意考查印順法師的論述是否符合或依據哪些佛教經論，只是聚焦其論述本身呈現出的「正念」風景，欣賞其思想自身的豐富與價值。本文將依下列主題，探討印順法師著作中與正念相關的論述：(1) 念 / 正念的含義；(2) 念 / 正念在解脫道次第上的位置；(3) 正念正知在生活與禪修中的運用；(4) 具大乘思想特色的正念。

二、念 / 正念的含義

如下文所示，在印順法師的著作中，有時區別「正念」與「念」的差別，有時將二者視為相同。因此，筆者用「念 / 正念」一詞來表示「念」與「正念」二者的微妙關係。透過討論印順法師著作中「念」與「正念」的異同；「念」的兩種意涵：憶念與繫心一境；以及「四念處」被稱為正念、念根、念力的事實，我們將初步看到中文「正念」的多重含義。

(一) 念與正念的同與異

印順法師著作中的少數文段，明顯區別了「正念」與「念」

的不同，如〈往生淨土論講記〉的一段記載：「『正念』者，繫心一境，不旁騖，謂之念。念之能淨我心，開我慧，滅我煩惱者，謂之正念。」⁹在此，「念」是「專注」的「繫心一境」，而得冠以「正」之形容詞的「念」，只是那些能夠淨心、開慧、滅煩惱的「念」。這意味著，當「念」與「正念」被區別開時，「念」，只是繫心一境，卻未必能成為「正念」，因為後者需要能夠淨心、開慧、滅煩惱。在這裡，「正念」與「念」顯然被區別。

然而，印順法師也有不少文段，顯然將「正念」與「念」相互替代使用，仿佛將它們視為具相同意義的語詞。《佛在人間》解釋上述「正念法門」時，說到：「正念：念，不是口裡稱說，而是心念。念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天、念息……，這都是佛法修行的法門。什麼叫念？念是『繫心一境』，使心繫著於境，在一個特定的境相上轉。」¹⁰該書接著以念阿彌陀佛為例，說明念念不離阿彌陀佛，心止於一境，不起散亂分別，憂苦自然便消失，「所以正念是正定的基礎」¹¹。此處，從念佛等各種「念」的修行法門說到「正念」，未分別二者的差別，可以說隱約地視二者為相同的概念。

這並非偶然的例子，類似的情況見於《成佛之道》。印順法師在解釋隨業流轉輪迴的「隨習」時，提到《雜阿含經》經中大名長者與佛陀的對話。經中，大名長老自述自己平常憶念佛陀，但仍擔心突遇事故而身死時墮入惡趣。印順法師如此描述佛

⁹ 釋印順，〈往生淨土論講記〉，《華雨集》第一冊（臺北：正聞出版社，1993年），頁374。〈往生淨土論講記〉是印順法師在1963年於臺北慧日講堂講解《無量壽經優婆塞舍》的記錄。

¹⁰ 《佛在人間》，頁225。

¹¹ 《佛在人間》，頁225-226。

陀的問答：「你平時念佛，養成向佛的善習，即使失去正念而死，還是會上升的。」¹²。這裡的「念佛」也是「正念」，是將作為名詞的「正念」與「念」，互換使用。在《成佛之道》，作為動詞的「正念」和「念」，也有這個現象。比如說「正念三寶」、「正念彌勒尊」¹³。

如此，念佛乃至六隨念、入出息念的念，也都叫「正念」。印順法師使用這兩個語詞的方式，讓人想起華語圈的當代正念運動將‘mindfulness’譯為「正念」(right mindfulness)。事實上，這類把「念」說為「正念」的例子，亦見於古代漢譯佛典。舉例而言，漢譯阿含經中許多「正念正智」的譯語，其「正念」在對應的印度語系經典中只有「念」的意思。例如，在《中阿含經》裡，第三禪的定型句「正念正智而身覺樂」¹⁴，其對應的梵文句子作‘smṛtaḥ saṃprajānaṃ sukhāṃ ca kāyena pratisamvedayati’。¹⁵ 此中，「正念」的對應梵語僅是‘smṛta’，為‘smṛ’的過去分詞，只有「念」的意思，並無「正」的意思。

再者，《別譯雜阿含經》275經描述世尊「彼已離愚癡，能具

¹² 釋印順，《成佛之道》(增注本)(新竹：正聞出版社，2000年)，頁95。《成佛之道》是印順法師歷時六年(1953至1958)，邊寫邊講，共二十萬字的大作。此書的意趣是「綜貫一切佛法而向於佛道」。厚觀法師曾論及他與印順法師的對話，言及此書的修行屬性：「我再請教導師：『在您的心目中，有哪幾本是特別談修行的？』導師說了兩本，一本是《成佛之道》，第二本就是《初期大乘佛教之起源與開展》。」見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁235。

¹³ 《成佛之道》(增注本)，頁144、145。

¹⁴ 見東晉·瞿曇僧伽提婆譯，道祖筆受，《中阿含經》卷1，《大正藏》冊1，頁422中。

¹⁵ 見 *Arthaviniścayasūtram*, <https://suttacentral.net/arv8/san/samtani>，瀏覽日期：2020/04/20。

於正念」¹⁶，但對應的巴利經典作‘so na sammohamāpādi, sova dhīro sadā sato’ (SN I 25)。中文的「正念」在巴利經中僅是‘sato’，為‘sarati’的過去分詞，並無「正」的意思。《雜阿含經》1319經中屈摩夜叉鬼描述佛陀：「賢德有正念，賢德常正念，正念安穩眠」¹⁷，其對應的巴利作‘Satīmato sadā bhaddam, satimā sukhamedhati; satīmato suve seyyo’ (SN I 208)；對應的梵語作‘smṛtīmatā bhaddram astu bhaddram astu smṛtīmatā | smṛtīmantah sukham śete’¹⁸。此處古譯「正念」的巴、梵對應文，僅是「擁有念的」、「具念」的意思，並無「正」的意味。這些例子已足夠說明，姑且不論「念」與「正念」在意思上的異同，從漢譯佛典的翻譯來看，把「念」說為「正念」，確有古例可循。如此做的原因，大概是為了湊足音節，便於中文的讀誦。

(二) 念的兩種意義

「念」除了上引文：「念是『繫心一境』，使心繫著於境，在一個特定的境相上轉」所示，具備專注、繫心一境的意含之外，還有第二種定義，「憶念」，如說：「念，就是曾習境的憶念」¹⁹。對於「念」的這兩類的定義，也出現在印順法師對「正念」的說明，例如：

¹⁶ 失譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊2，頁470上。

¹⁷ 見劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷49，《大正藏》冊2，頁362上。

¹⁸ Minayeff, Ivan P. and Sergey Oldenburg, *Buddhist Texts from Kashgar and Nepal* (Śata-piṭaka Series, 322), Delhi: Jayyed Press, 1983, p.173.

¹⁹ 《成佛之道》(增注本)，頁319。

- (1) 正念是純正的專心一意；正定是純正的禪定。²⁰
- (2) 初學禪定者，先要知道修禪定的種種方便。「云何修正念」，正念的念，是繫念，要在一個境界上去念，並非隨便地在心裡想一下，這是修定的惟一方法。²¹
- (3) 七、正念：正當的憶念，時時把佛法放在心裡。八、正定：有益身心的精神集中。²²
- (4) 「正念」是對正見所確認，而正志立意求他實現的真理，念念不忘的憶持現前。²³

在(1)和(2)的例子中，正念與專心、繫念一境特定對象有關。(3)、(4)例的正念，涉及憶念佛法、真理，也就是對法義、佛法思想的憶念。

(三) 憶念與繫心一境的關係

念同時具有「憶念」和「繫心一境」兩種意含，是引人深思的。二者的關係如何？是各自獨立、互不相干？前後因果？或同

²⁰ 釋印順，《印度佛教思想史》（臺北：正聞出版社，1993年），頁22。此書首次出版於1988年，是印順法師83歲的著作。

²¹ 釋印順，〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉，《華雨集》第一冊（臺北：正聞出版社，1993年），頁48。此講記乃印順法師1965年於臺北慧日講堂講出。

²² 釋印順，《青年的佛教》（新竹：正聞出版社，2000年），頁173。此出自法師為星洲彌陀學校編寫的《初級佛學教科書》。

²³ 釋印順，《佛法概論》（新竹：正聞出版社，2000年），頁223。此書原為1944年《阿含講要》，修編後為避免以《阿含經》為小乘的誤解，改名出版於1949年。印順法師非獨尊亦非貶斥阿含經的寫作立場，參見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁69-72。

義異語？在印順法師對「念」心所的相關說明中，我們似可看到二者之間可能的關係。

在《大乘廣五蘊論講記》中，印順法師講解作為「心所」(cetasika)的「念」(sati)，視其為人人本具有的心理能力：「『念』，是一種心所作用，對於從前經歷過的事情能夠記得，平常叫做憶念、回憶。」²⁴「我們人人都有念，就是我們的記憶力。」²⁵然而，如果「念」只是記憶過去的經歷，或許難以理解它如何也具有「繫心一境」的功能。下列《大乘廣五蘊論講記》的引文，說明了這個作為「記憶」的「念」與「繫心一境」的「念」二者之間的關係。

這個心，就是我們平常能夠憶念的力量，但是現在不是憶念想從前，而是拉來念現在的這個境界。念，也是要記憶的，比如說念佛三十二相相好，從前的人就是一個佛像一直看，記得了，坐下來就想，就念這個佛的相。比方修不淨觀，就先到有死人的地方去看，看了、記了，清清楚楚，這樣子慢慢慢慢不斷的念，就會成就。²⁶

依照法師的解釋，「念」不僅是「憶念」過去所經驗之事物，也包括憶「念現在」的對象。對於修習某些禪修方法，修行者必須先「記憶」某些先前已經看過的景像，如修「不淨觀」時，記得所見過的死屍，「(觀相)念佛」時記得佛像的「三十二相」。然

²⁴ 釋印順，《大乘廣五蘊論講記》(新竹：正聞出版社，2011年)，頁69。印順法師講此論於1985年台中華雨精舍。

²⁵ 《大乘廣五蘊論講記》，頁87。

²⁶ 《大乘廣五蘊論講記》，頁72。

後，在心中不斷重現所記得的同一個影相。如此反覆重現憶念的對象，使心保持專注於同一個所憶念的過去對象，在此意義上，可以說「憶念」同一個對象即「繫心一境」。

另外特別需注意的是，法師提出的「念現在」的詮釋，與《大乘廣五蘊論》原本對「念」的定義，並不相同。因為論文說：「云何念？謂於慣習事心不忘失，明記為性。慣習事者，謂曾所習行。與不散亂所依為業。」²⁷ 畢竟不忘失、明記的對象是「曾所習行」，如印順法師所解釋，是「過去所曾經經歷過的，說過的、聽過的、想過的、做過的」。²⁸ 作為心所的「念」，漢譯論典似多解釋為記得、不忘過去之事。²⁹ 印順法師亦隨此傳統而做如此解釋。然而，在修定、修慧的過程中，某些對象是純粹現在、此刻正發生的事物，不涉及憶念過去的體驗，如印順法師說：

佛法之中講修定、修慧，什麼都叫念，念佛、念法、念僧，《阿彌陀經》裡面看到的都是念佛、念法、念僧。其實，念戒、念施、念天，乃至念無常等，都是念。修數息觀，名字叫安那般那念——出入息念，氣吸進去，心也跟著進去，氣呼出來，心也跟著出來，這也是念。不淨觀，也是念。修慈心，叫慈念。³⁰

²⁷ 安慧菩薩造，唐·地婆訶羅譯，《大乘廣五蘊論》卷1，《大正藏》冊31，頁851下。

²⁸ 《大乘廣五蘊論講記》，頁70。

²⁹ 護法等菩薩造，唐·玄奘譯，《成唯識論》卷5：「云何為念？於曾習境令心明記不忘為性，定依為業。謂數憶持曾所受境令不忘失，能引定故。於曾未受體類境中全不起念，設曾所受不能明記念亦不生，故念必非遍行所攝。」（《大正藏》冊31，頁28中）。

³⁰ 《大乘廣五蘊論講記》，頁72。

此中，修習安那般那念（ānāpāna-sati）時，注意力所跟隨的對象，呼吸，顯然不是「過去事」，而是純粹當下現在正發生的現象。換言之，安那般那念顯然不是在憶念、不忘過去曾體驗的呼吸，「於慣習事心不忘失」的定義，顯然不適合用來說明安那般那念的情況。大概印順法師為了解釋禪修方法中非關過去而屬現在所緣對象的情況，從而補充了《大乘廣五蘊論》中原本不存在的「念」的新解釋：「念現在」。然而，從中文語法而言，「憶念現在」，是不合常理的，因為憶念、回憶的對象，必是過去曾發生的。相對而言，若把「念現在」的「念」理解為「繫念」，更為貼切。這符合印順法師在《大乘廣五蘊論》中的解釋。在該論中，「作意」（manasikāra）的定義也出現「憶念」一詞：

云何作意？謂令心發悟為性。令心心法現前警動，是憶念義。任持攀緣心為業。³¹

法師解釋這裡的「憶念」：

這個地方的「憶念」，並不是想從前、想什麼的，而是和「念」心所的意義差不多，就是繫縛在境界上、繫念到境界上的意思。警覺、激發我們的心繫念到境界上面去。³²

將「憶念」詮釋為「繫念」、「繫縛」，在此意義上，「憶念」的意思也就變成是繫心於境界、所緣，而不必然是回想、記憶過去。如此，「憶念」與「繫心一境」的意思也就相差不大了。

³¹ 《大乘廣五蘊論》卷1，《大正藏》冊31，頁851下。

³² 《大乘廣五蘊論講記》，頁58。

(四) 念與正念皆四念處

關於念與正念的關係，在印順法師的作品中，我們還看到一個特別的情況：正念和念的內涵完全相同，皆指四念處的修習。

四念處就是八正道中正念的內容，這可見法是中道的德行了。³³

如來雖說有許多德行的項目，都是不出於八聖道的。如「四念處」即正念的內容……五根與五力：信（信解）即正見、正志相應的淨心；精進即含攝得戒學的正精進；念即正念……³⁴

如以五根（pañcendriyāṇi）與八正道對論，那麼……（3）念（smṛti）根與（4）定（samādhi）根，就是正念與正定。³⁵

修念根，如四念處，能繫心念處，對治「失念」——正念的忘失。³⁶

印順法師指出，在三十七道品中，八正道的「正念」、五力的「念」力、五根的「念」根，具有相同的內容，皆指四念處，於

³³ 《佛法概論》，頁8。

³⁴ 《佛法概論》，頁226。

³⁵ 釋印順，〈上編「佛法」〉，《華雨集》第二冊（臺北：正聞出版社，1993年），頁24-25。此第二冊名為《方便之道》厚觀法師評論：「這本書是從一般的方便道，來說明印度佛法的流變，表示印度佛教史的一面。」見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁176。

³⁶ 釋印順，《寶積經講記》（新竹：正聞出版社，2000年），頁164。印順法師1962年講此經於臺北慧日講堂。厚觀法師說，所講其實是《大寶積經》的〈普明菩薩會〉。見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁34。

是，「念即正念」。³⁷ 四念處是包含了觀身、觀受、觀心、觀法的禪修方法。這裡的「念」或「正念」是一種禪修實踐，已不是指心的某種狀態或能力，也不是阿毘達磨所指的心所。

(五) 小結

從上來的討論可知，就印順法師的著作而言，佛法的「念」與「正念」兩個語詞，有區別或可互相代換的：例如，念佛及六隨念等念法門的「念」亦說為「正念」。再者，念與正念的外延有時並無差異，皆指「四念處」，是八正道的「正念」，也是五根、五力的「念」。就「念」一詞的內涵定義而言，作為某種心理功能，則有「憶念」（過去境）與「繫心一境」二種不同內涵。

三、念 / 正念在解脫道道次第上的位置

如前言所述，印順法師將「正念」列為佛法三大法門之一，

³⁷ 印順法師的這個說法，在漢譯《阿含經》經典可以找到支持。例如，《中阿含經》卷49：「云何正念？比丘者，觀內身如身，觀至覺、心、法如法，是謂正念。」（《大正藏》冊1，頁736中）；《雜阿含經》卷24：「云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是受、心、法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。」（《大正藏》冊2，頁174上）；《雜阿含經》卷26：「念根者，當知是四念處。」（《大正藏》冊2，頁182中）；《雜阿含經》卷26：「何等為念根？若比丘內身身觀念住，慙懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身、受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。」（《大正藏》冊2，頁182下）。《雜阿含經》卷26：「念力者，當知四念處。」（《大正藏》冊2，頁185下）。

並強調佛法一切功德皆由正念進入。何以「正念」在佛法中有如此的重要地位，是一個值得深思的問題。下文便從法師的著作，探索「念 / 正念」在佛法解脫道上的地位：念 / 正念在三學中的位置、慧觀的四念處、聲聞聖者的正念。

(一) 念 / 正念在三學中的位置

印順法師在許多地方強調「念」的重要性，如在前文已引用的《大乘廣五蘊論講記》，印順法師提到：

一切定都是依念而生，沒有念，不能得定；不能得定，怎麼會有智慧呢？佛法之中講修定，這個「念」非常重要。³⁸

在佛法方面，普通以念得定，以定發慧，這三個有一種因果關係……念和定黏得頂緊，在佛法之中講修行的話，就是利用念、定，才能引發出真正的智慧。³⁹

如此對「念」的強調，是基於由念發定，由定發慧的修行原則。「念 / 正念」雖不是最終的修行目的，卻是開啟定和慧的必要條件。

印順法師在《佛法概論》曾討論各個道品項目順序的意義，「念 / 正念」出現在不同的道品中，包括八正道、五根、五力、七覺支。並總結出結論：三學次第，依戒起定，依定發慧，依慧得解脫。其中，慧尤為重要，慧或正見不僅為首、為先導、

³⁸ 《大乘廣五蘊論講記》，頁72。

³⁹ 《大乘廣五蘊論講記》，頁88。

眼目，亦是德行的根本根基，遍於一切道品，更是修道的終極完成。

印順法師認為，外道亦得定，因此得定未必能發慧，需要聞思的正見與正確行作為基礎：

但定有邪定、正定、淨定、味定，不可一概而論。雖都可作為發定的方便，但正定必由正確的理解，正常的德行，心安理得、身安心安中引發得來。⁴⁰

所以要本著聞、思的正見，從定中去修習。止觀相應，久久才能從定中引發無漏慧。⁴¹

印順法師是在強調戒定慧三學以及聞思修正見的修道框架中，討論著「定」和相鄰近的「(正)念」。

(二) 慧觀的四念處

雖說，定未必引發慧，但佛教自身有其獨特的修定方法。法師說：「八正道的修行，即戒、定、慧三學的次第增進，也是聞、思、修三慧的始終過程，為聖者解脫道的正軌。」⁴²。八正道含攝三學、三慧，實區分佛教與其他修行傳統的標準，其重要性，不言可喻。⁴³ 作為八正道正念道支的「四念處」，更是佛陀本身臨終前特別叮嚀後世弟子的修行方法。

⁴⁰ 《佛法概論》，頁227。

⁴¹ 《佛法概論》，頁228。

⁴² 《佛法概論》，頁224。

⁴³ 如說「佛為須跋陀羅說：外道們沒有八正道，所以沒有聖果，沒有解脫。」見《成佛之道》(增注本)，頁194。

釋尊入滅的時候，又對阿難說：「自歸依，歸依於法，勿他歸依」（《長含·遊行經》）。意思說：弟子們應自己去依法而行。所依的法，經上接著說：「依四念處行」。⁴⁴

聖道不外乎八正道，但佛應機而說有種種道品。如佛曾一再為阿難說：「自洲（或譯「燈」）以自依，法洲以法依，不異洲，不異洲依」（《雜阿含經》卷二四）。佛教弟子們依自己、依法而修習，而依止的法，就是四念處——身念處、受念處、心念處、法念處；四念處是八正道中正念的內容。⁴⁵

在佛陀離世後，依靠什麼而修行定慧？這問題對後世的佛弟子，顯然十分重要。佛滅後，弟子得依靠自己、依靠法，實際上說，意味著「依四念處行」，如此的修行方法，自然不同一般的修定方法，而能夠引出與無漏慧相應的「正定」，在初期佛典「解脫道」中有其獨特的重要性。⁴⁶事實上，四念處能觸發「正定」，本身亦可以是一種觀慧的修行。如印順法師說：

怎樣的觀慧才能引發如實覺呢？方便是非常眾多的，或說四念處——觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我；或說四諦觀；或說緣起的生起還滅觀。⁴⁷

⁴⁴ 《佛法概論》，頁7-8。

⁴⁵ 釋印順，《以佛法研究佛法》（新竹：正聞出版社，2000年），頁106。所引文出自其中〈法之研究〉，乃法師於1966年報恩小築所作。見釋印順，《平凡的一生》（重訂本）（新竹：正聞出版社，2005年），頁161。

⁴⁶ 溫宗堃，〈四念住如何是唯一之道：再探“*ekāyana magga*”之語意〉，《福嚴佛學研究》第6期（2011年4月），頁1-22。

⁴⁷ 《佛法概論》，頁241。

念處是慧相應的念，重在觀慧。如觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。⁴⁸

以念得名，而實體是念相應的智慧。……因無常、苦、不淨等正觀，最後都是為了引發無我正見，這才是四念處法門的宗要。⁴⁹

無相三昧是依四念處而修的。四念處是：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我，是解脫的一乘道。依此而修無相三昧，不取一切相，不取法有，也不取法無，真能修到無所取著，就能自證涅槃了。⁵⁰

作為八正道中正念的四念處，重在觀慧，或說為「念相應的智慧」或說為「慧相應的念」。引發「無我正見」，是其最核心的目的，能夠修得「無相三昧」，乃至自證涅槃。如此，以四念處為內容的「正念」，顯然大大不同於一般意義上以「憶念」、「繫心一境」為內容的「正念」。

關於四念處，印順法師尚提及念處修習的前行基礎、首先觀身的理由，以及各個念處的修習重點。關於前行基礎，法師依《相應部》指出：「應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。」⁵¹ 這符合戒定慧三學與聞思修三慧的順序。就戒學與正念的關係而言，法師

⁴⁸ 《成佛之道》（增注本），頁251。

⁴⁹ 《寶積經講記》，頁160。

⁵⁰ 釋印順，《空之探究》（臺北：正聞出版社，1992年），頁41。此書於1984年完稿，印順法師當時79歲。厚觀法師評論：「阿含的空、部派的空、《般若經》的空、龍樹菩薩《中論》的空，彼此間有什麼差異，《空之探究》主要在釐清這個問題。」見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁8、235-238。

⁵¹ 〈上編「佛法」〉，《華雨集》第二冊，頁24。

特別提到：「飲酒成習，對於正念正知，是大障礙。」⁵² 這說明不飲酒戒除了止惡防非外，也是為了助益定慧的發展。

至於身、受、心、法，四個念處中先觀察身的原因，印順法師說，由於身體是強烈執著的所在，相對於心，更易執著於身體的恒常，因此應先觀察身。降伏了對身體的執著，再觀身心世界的一切法空——無我無我所，就能趣入解脫。另外一個先觀身的理由是，法師認為，佛法中雖有「直下觀心」的法門，但這種方法不一定適合一般人的根性。⁵³

印順法師談四念處的個別實踐時，大多從說一切有部所說的「別相念處」著手，如《寶積經講記》所載：身念處，觀身的不淨、空、無我實相，不依身起我執。受念處，觀苦、樂、捨的諸受不離苦，從因緣而起，因此「不墮我見」。心念處，觀察心生滅無常，得空無我正見。法念處，觀色、識、受以外的有為法和無為法，無處可找到「我」。因此，四個念處各自皆能「不墮我見」，導向最終的解脫。⁵⁴

(三) 聲聞聖者的正念

四念處的修行能夠導向「無我」正見，但見道而成為聲聞聖者，仍需在日常一切境界上持續修習正念。印順法師提到：

體見正法而斷了見惑的聖者，知見是絕對的正確了。

⁵² 《成佛之道》（增注本），頁128。

⁵³ 《成佛之道》（增注本），頁381。另外法師說：「身體，確是最容易引起我執的，所以如來說法，每每是先說身念處。」見《寶積經講記》，頁160。

⁵⁴ 《寶積經講記》，頁159-161。

但在一切境界上，愛染的力量還很強。所以可能進修停頓，或者再生人天，忘失本來。不過修惑是自然萎縮（如拔了根，樹皮會乾枯一樣），聖道的潛力一定會現起，一定會再向前進的。在這再進修中，無論是行住坐臥，衣食語默，毀譽得失，衰老病患，待人接物，在这一切境界上，能提起正念，時時照顧，不斷熏修，這能使愛染為本的修惑漸漸銷融淨盡。這是二果以來都是如此的。⁵⁵

由於印順法師曾明確指出八正道是唯一趣向解脫的道路⁵⁶，而八正道的正念的內容又是四念處，因此，上引文說的聖者在面對一切境界時提起正念的方法，應該無疑是四念處了。

(四) 小結

綜上所述，在印順法師著作中，「正念」法門一般被置於三學的「定學」範圍，不離「戒定慧」與「聞思修」的修行次第。然而，「四念處」的「正念」具特殊的地位，能夠引發「無我正見」，實際上也歸於慧學的範疇中。正是由於四念處修習，聲聞聖者能夠在日常生活中提起正念，進而最終證得阿羅漢果位。

⁵⁵ 《成佛之道》（增注本），頁261。

⁵⁶ 「能滅苦集者，唯有一乘道。三學八正道，能入於涅槃。」見《成佛之道》（增注本），頁192。「此八支聖道，是三學，也就是一乘。佛為須跋陀羅說：外道們沒有八正道，所以沒有聖果，沒有解脫。我（佛）法中有八正道，所以有聖果，有解脫。這可見八正道是『能入於涅槃』的唯一法門了。這在大乘的《楞伽經》中，也還是這樣說：『唯有一大乘，清涼八支道。』」見《成佛之道》（增注本），頁194。

四、正念正知在生活與禪修中的運用

西方學者討論佛典的‘*sati*’（正念）時，常同時討論它與‘*sampajañña*’（正知）的關係。這種情況也出現在印順法師的著作中。

（一）正念正知在道次第中位列前端

正念經常與正知一併出現，印順法師說：「佛法平常都說要正念、正知，經裡有很多地方提到，我們看《雜阿含經》，正念、正知這兩句話最多了。」⁵⁷。如何才是正念正知，亦是討論當代正念時會涉及到的一個佛學議題。在印順法師的《原始佛教聖典之集成》中討論阿含經戒定慧道次第時，「正念正知」（*sati-sampajañña*）在諸法項的排序，顯示為二類：

- 1、在「信、正思惟」項目之後，在「護諸根、戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定」等項目之前
- 2、在「戒成就、護諸根、飲食知量、常覺寤」項目之後，在「獨住遠離、離五蓋、得四禪、具三明」等項目之前。⁵⁸

⁵⁷ 釋印順，《大乘廣五蘊論講記》，頁224。

⁵⁸ 釋印順，《原始佛教聖典之集成》（臺北：正聞出版社，1994年），頁735-740。此書最初出版於1970年。法師的寫作動機，可說是為了回應西方學者研究印度佛教而不重視華文翻譯的現象。見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁387-391、211-217。

在此，法師並未對「正念正知」多做說明。但從兩類順序看來，「正念正知」無論如何都處在道次第前端的位置，這意味著「正念正知」在修道的早期便開始介入，成為其後許多項目的基礎。「正念正知」可排在「護諸根」、「戒（具足）」之前，也可在其後，這或意味著二者關係密切。就「護諸根」與「正念正知」而言，如印順法師所指出：「《遺教經》裡講『守護六根』，也就是在講正念、正知。不正念正知，不曉得照顧，那怎麼能夠守護六根呢？」⁵⁹ 密護根門的正念正知，並非「不見色，不聞聲」封閉感官知覺，而是在見色聞聲之時保持正念正知：

所以，在見色，聞聲等時，要密護根門。這並不是不見色，不聞聲，而是在見了聞了時，能「制而不隨」煩惱轉。……對於外來的境界，或內心的境界，要能正確認識他的危險性，是好是壞，叫正知。對於正知的，時時警覺，時時留意，叫正念。……說修行，在平常日用中，要從這些地方著力！⁶⁰

在此，了知內、外所緣境界的危險、好壞，是「正知」；「對於正知的」保持警覺、留意，即「正念」。這密護根門的正念正知，強調「不好的就不起其他的心理，保持自己的內心」⁶¹，不被內在、外在的境界所牽引、宰制。

另外，印順法師指出，「正知」也可以指覺察、監控日常生

⁵⁹ 《大乘廣五蘊論講記》，頁226。這讓筆者想到《阿毘達磨大毘婆沙論》：「問根律儀根不律儀，各以何為自性？答：根律儀以正念正知為自性，根不律儀以失念不正知為自性。」（五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷44，《大正藏》冊27，頁230中）。

⁶⁰ 《成佛之道》（增注本），頁211。

⁶¹ 《大乘廣五蘊論講記》，頁226。

活的每一個行為，並且從戒律規範的角度，明辨各類行為的適切性，避免不恰當的舉止。

四、「依正知而住」：出家人在一般生活中，無論是往或還來，（無意的）睹見或（有意的）瞻視，手臂支節的屈或伸，對衣鉢的受持保護，飲食、行、住、坐、臥、覺寤、語、默、解勞睡等，都要保持正知。在每一生活動作中，知道自己在做什麼，應該做不應該做，適當或是不適當的時候，做得好不好。⁶²

佛在世的時候，真正講修行就是在這個地方。後來禪宗好像也是講在日常生活當中用功，但稍微還有點不同。是在日常生活當中，做什麼就要知道什麼，知道什麼是應該怎麼做，隨隨時時招呼到自己，那當然就不會犯了。心永遠可以保持一種清淨、安定，自然而然一直向上，不會忘記，這個是修行的方法。⁶³

總之，正念正知的最佳寫照，是道在平常日用中。這裡的正念正知，一來在平日對境接物的感官知覺中，明辨內、外現象的危險性，時刻給與監控、警覺。二來，也強調明辨日常生活中大大小小行為的合宜性。後者尤其與戒學的行為規範有關。日常生活的正念正知不僅止於正知行為規範，亦涉及到守護心的清淨與安定，可說跨入定學的領域。與此同時，對內外行為的危險、合宜性的了知、辨別本身，也可說是慧學的一部分。

⁶² 《成佛之道》（增注本），頁214。

⁶³ 《大乘廣五蘊論講記》，頁225-226。

(二) 正念正知在止觀修行的助益

除此之外，「正念正知」也運用在止觀修行的過程中。印順法師在〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉中提到他所謂靜坐的「最根本的原則……無有馳想念是正念，慧無有諂偽是正知。」⁶⁴ 生動地描述正念、正知如何幫助心達到安定的念於一境：

要將心念於一境，並非是說了即可做到的。首先，讓心來照顧念，最初或許是念跑走了還不曉得，當發現時不必緊張，先讓它回到老地方，再注意看住它。久之，慢慢地有了進步，它還沒有跑遠，就能把它抓回來；而後，當它正準備跑開時，就立刻可以將它止住；而終於能夠將此念定下來。正念、正知，就好比是兩個看門人，看守住我們的心識，使壞人不得其門而入。不散亂是正念；散亂了立刻警覺知道，是正知。能正念、正知，心就能安定。「慧無有諂偽」的慧，並非指通達真理的智慧，而是沒有諂曲，沒有虛偽，了知自己心念的智慧。⁶⁵

這裡，保持心於一境而不散亂，是正念的作用；警覺失念、分心、散亂的發生，是正知的作用。此中的正知，更強調的是一種直面自己，坦然了知內在心念活動的智慧。從《成佛之道》可整理出正念正知在止觀修行中的另兩種功能：

修習時，如心以正念力能安住所緣，不向餘境流散，

⁶⁴ 〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉，《華雨集》第一冊，頁49。

⁶⁵ 〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉，《華雨集》第一冊，頁49-50。

就讓他安住而相續下去。但安住而要求明顯，就要以正知來時時觀照，確知住在所緣境。如念佛的，不但要心住佛相，而且要明了佛相，佛相漸漸的明顯現前。這樣的「安住而」又「明顯」——明與靜，為修止學程中的重要內容。切勿以為專心一境就得了，落入無記昏昧中去。⁶⁶

透過「正念」讓心止住於所緣，不遊移他處；同時又以「正知」讓所緣對象變得清楚、明顯。如此，讓所緣明顯，即為「正知」的第二類功能。最後，《成佛之道》描述了「正知」的第三類功能：去除微細的昏沈與掉舉。

以正念攝心，達到了安住所緣的階段，那就要以正知來減除「昏沈與掉舉」的過失了。掉舉是貪分，是染著可愛境，心不自在，引起心的外散。昏沈是癡分，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺知，不是這裡所說的。這裡所要說的是：念既安住所緣了，應「覺了」微細的昏「沈與掉」舉。⁶⁷

在透過「正念」讓心達到安住所緣的定靜階段之後，「正知」能夠發現較細微的昏沉與掉舉。如此看來，在修止的中間過程中，正念正知顯然也不可或缺。

除此之外，正念正知在十二緣起中的流轉與還滅中，也起著

⁶⁶ 《成佛之道》（增注本），頁337-338。

⁶⁷ 《成佛之道》（增注本），頁344。

作用。印順法師指出：在「受」到「愛」的過程中，若缺乏正念正知，將隨著「受」而生起愛著。

「從觸」的可意或不可意，當下就能「生於受」。可意的，起喜受、樂受；不可意的，起苦受、憂受；非可意不可意的，就起捨受。如有智慧而正念現前的，就不起味著，不為情感的苦樂所惑亂；否則就危險了。沒有正念正知的，都是依「緣」此或苦或樂的「受」味，生「起」深深的「愛」著：愛著自我，愛著境界。⁶⁸

在此，正念正知的另一項功能，是能夠防止感受生起時所產生的「愛著」。雖然法師未多加解釋其過程，但基於三學的原則，大概是定、慧之學的領域方能不起心的煩惱。正念正知是由「受」生「愛」與否的關鍵，這應是探索如何運用緣起理論於修行實踐時，必須特別留意的要點。

(三) 小結

總之，在法師對「正念正知」的描述中，我們不僅看到「正念」與慧學的「正知」結合，用於戒學的修習，使言行舉止合乎法與律，更看到「正念正知」在禪修實踐中的多種功能：安定的念於一境、所緣對象明顯、去除微細的昏沈掉舉、防止隨受生愛。如此對禪修實踐的詳盡描述，顯示了印順法師對禪修之理解的細膩程度。

⁶⁸ 《成佛之道》(增注本)，頁189。

五、具大乘思想特色的正念

大乘佛教一方面承繼之前的佛教傳統，一方面開創新的思潮與信仰體系。探索印順法師對「正念」一詞的使用，也可發現受到大乘佛法影響的獨特用法，亦即將正念置於下列範疇：念佛的多樣性、菩提心、無分別心相應、唯心無境，乃至修四念處起大悲心。

(一) 念佛正念的多樣性

念佛是聲聞乘解脫道的六念法門之一，方法是憶念佛陀十號功德，本是依念得定的法門，沒有「他力」的思想。如說：

念佛，是原始佛教所固有的，但特別發達起來的，是大乘佛教。念佛法門的發達，與十方佛現在的信仰，及造作佛像有關……。依念得定，依定發慧，依慧得解脫。「六念」法門都是這樣的，這樣的正念，本沒有他力的意義。佛涅槃了，對佛的懷念加深。初期結集的念佛，限於念佛的（三號又）十號：「如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛——世尊」，也就是念佛的功德。⁶⁹

至大乘時代，佛教發展出重他力思想的信願法門，尤其彌陀法

⁶⁹ 釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》（新竹：正聞出版社，1994年），頁856-857。此書於1981年出版，法師時年76歲。厚觀法師介紹：「有的人主張大乘非佛說，導師寫了這本書有一千多頁，就是在解答這個問題。」見釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，頁224。

門。在念佛的方法上，也發展出「稱名念佛」。

《阿彌陀經》是重他力的信願大乘，適應「信行人」，繼承了「信行人」的「四預流支」——念佛、念法、念僧、戒成就。由於佛教界「對佛的永恆懷念」，特重念佛。⁷⁰

等到十方佛現在的信仰流行，懷念佛而稱名的意義，就大為不同了！念阿彌陀佛，願生極樂世界，是早期念佛的一大流。⁷¹

除了稱名，大乘佛教時代亦開展出視覺化的「觀相念佛」；結合唯心思想的「唯心念佛」，以及般若空思想的「實相念佛」。

念佛，進入大乘佛法時代，形成了不同修持法，不同目標的念佛。當然，可以彼此相通，也可以條貫為一條成佛的法門。現在分為「稱名」、「觀相」、「唯心」、「實相」——四門來敘述。⁷²

初學「般舟三昧」的行法……嚴格的說，這是念佛三昧中，從「觀相」而引入「實相」的過程。然這一「唯心所作」的悟解，引出瑜伽師的「唯心（識）論」，所以立「唯心念佛」一類。⁷³

將觀相的念佛法門，無相的般若法門，綜合起來。這樣的念佛三昧，充實了念佛的內容，念佛已不只是重

⁷⁰ 《初期大乘佛教之起源與開展》，頁798。

⁷¹ 《初期大乘佛教之起源與開展》，頁858-859。

⁷² 《初期大乘佛教之起源與開展》，頁858。

⁷³ 《初期大乘佛教之起源與開展》，頁864-865。

信的法門。念佛與空慧，是這樣的相助相成了！⁷⁴

綜合看來，隨著的大乘佛教的思想創新與時代適應，大乘佛教的正念念佛，相較於前期佛教僅是憶念佛陀功德的正念念佛，顯然具備了更豐富而多彩的樣貌。

(二) 不忘佛道的正念

大乘佛教修道論的核心特色是成佛之道、菩薩道，鼓勵人人以成佛為修道目的。這也表現在印順法師對正念的描述中。作為憶念的「正念」所不忘失的對象，可以換為成佛的發心，或說「菩提心」。

(六)、修「忍辱」、心性「柔軟」，不失正「憶念」。這樣的柔忍而攝受眾生，正念而不忘佛道，「為」法船的「釘」子，緊密的結合而不致破散。⁷⁵

高位的菩薩，常念菩提心，念念不離菩提心（所以也叫正念）。⁷⁶

不忘佛道、常念菩提心，也說為是一種正念。這契合大乘佛教的本色。「(正)念」的意含之一是「憶念」，憶念與大乘佛法相關的世間善法、出世善法，以及與二乘不共之法，自然都是一種「純正」、「正當」的「憶念」。

⁷⁴ 《初期大乘佛教之起源與開展》，頁866-867。

⁷⁵ 《寶積經講記》，頁270。

⁷⁶ 《寶積經講記》，頁29。

(三) 無分別心相應的正念

「正念」一詞的用法，隨著大乘法義的開展，有著更多的變化與創新。真常唯心系的如來藏思想，也可與「正念」相結合。印順法師在《大乘起信論講記》解釋「三心」的「直心」時，提到該論的用語「正念真如法」：⁷⁷

正念真如法，樂集諸善行，欲拔眾生苦的三心，如具足相應了，就是菩提心的成就。⁷⁸

一切法的本性是真如心。正念，是與無分別心相應的念；明念不忘，無分別心依念而明徹，所以名為正念。⁷⁹

正念的對象在此是「真如心」，這是如來藏思想中一切法的本性。⁸⁰ 正念本身的性質，也成為與「無分別心」相應的念。因為

⁷⁷ 馬鳴菩薩造，梁·真諦譯，《大乘起信論》卷1：「信成就發心者，發何等心？略說有三種。云何為三？一者、直心，正念真如法故。二者、深心，樂集一切諸善行故。三者、大悲心，欲拔一切眾生苦故。」（《大正藏》冊32，頁580下）。

⁷⁸ 釋印順，《大乘起信論講記》（新竹：正聞出版社，2000年），頁308-309。

⁷⁹ 《大乘起信論講記》，頁308。

⁸⁰ 關於「真如心」，在法師的講記中，有許多說明，今舉一、二重要的說明：「本論是真常唯心系的，所說的心，比唯識學還要強化。心——眾生心，不但含攝了色；而且統有理性與事象，即無為與有為。如說：一心法有二種門：一者心真如門，二者心生滅門。生滅心，是不離心真如的。」（《大乘起信論講記》，頁21）另外，「心的真如相，並非偏約法性，而約心與法性無二說。真如心，或名自性清淨心，或名真心，約心的真實平等自體說。唯識者以為：心是依他起的，不離真實相，而是不即真實相的。現在說：心的真實相為真如心，心的生滅相為生滅心。心，那裡有二？事、理不能隔別，二者是統一的。不過為了說明，所以約心的二種側向，說為二相。」（《大乘起信

明念不忘一切法的本性，所以能令「無分別心」更加強大。依印順法師解釋，「無分別心」，有定、慧二類⁸¹。此處的無分別心，應當屬於智慧的範圍，是一種「如理智」、「根本智」，能夠洞悉諸法的實相。⁸² 因此，正念真如法，意味著大乘如來藏思想的智慧境界。

(四) 唯心無境的正念

《大乘起信論講記》裡的正念論述，也呈現出正念與大乘佛法唯心無境思想的結合。《大乘起信論》描述修止時，提及了知唯心無境的正念：

修止者，住於靜處端坐正意，不依氣息、不依形色、
不依於空、不依地水火風，乃至不依見聞覺知。一切

論講記》，頁51-52)。

⁸¹ 「原來無分別心有二種：一者、定心，一者、慧心。凡夫不知定境。得定者，因精神集中，妄念停歇，初時尚偶有妄念來襲，及後粗分別止，細分別尚存，再修則細分別亦無，遂自以為已得無分別，其實非是。佛之無分別，係從定中修觀，通達一切法無自性，得無分別智而來。如是無分別而無所不知，經中有喻之為天鼓自鳴者，即是。」(《往生淨土論講記》，《華雨集》第一冊，頁387)。

⁸² 無分別心的解釋，參見《大乘起信論講記》：「無分別心，是離意識的安心而得的如理智。」(頁250)；〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉：「經上稱般若為根本智，稱方便為後得智；亦有稱般若為如理智，方便為如量智。眾生雖然本性是空，但亦是如幻有。菩薩的程度有淺有深，最初時是將這兩者分開的；當般若現起時，可以證悟了一切法空，那時是不見有眾生的；等到方便智生起時，照見眾生，卻不能證悟空行。」(《華雨集》第一冊，頁132)；《學佛三要》：「這二種智慧，《般若經》又稱為『道智』、『道種智』；唯識家每稱為根本智、後得智。也有稱為『慧』與『智』的；有稱實智、權智的；或如理智、如量智的。」(新竹：正聞出版社，2000年，頁172)。

諸想隨念皆除，亦遣除想，以一切法本來無相，念念不生、念念不滅，亦不得隨心外念境界，後以心除心。心若馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。⁸³

此引文中的「正念」，印順法師解釋如下：

甚麼是正念？如攝外散的妄心，住於取相的定境，這還是妄境妄念相續，不能達到不取相的目的。所以，攝來住於「正念」，「當知」即是住於「唯心」而「無外境界」的正念。⁸⁴

在此，原本在大乘之前的佛教時期仍稱為「正念」的攝心定境，在「唯心無境」的思想面前，成為了一種「妄念」，尚不能達至沒有對象、所緣，或「不取相」的程度。唯有知唯心無外境，達到不取相的目的，才真正安住於「正念」。依印順法師解釋，提起此住於唯心無境的「正念」，也是禪修時面對諸魔外道鬼神惑亂時的應對方法。⁸⁵

(五) 修四念處起大悲心

最後值得一提的是，印順法師關於《大乘起信論》裡四念處

⁸³ 《大乘起信論》卷1，《大正藏》冊32，頁582上。

⁸⁴ 《大乘起信論講記》，頁366。

⁸⁵ 「常安住於唯心無境的正念中，『不』執『取』，『不』計『著』，不起恐怖，不生貪戀，即『能遠離是諸業障』。本論所說的種種魔事，所以招魔引邪，實都由於行者過去所熏集的諸惡業障，也即是無善根力。所以，魔事現前，但應安住於正念而勘破他。不著魔境，即魔事自會息滅。」見《大乘起信論講記》，頁376。

觀有助大悲心起的論述。《大乘起信論》說：

復次，若人唯修於止，則心沈沒或起懈怠，不樂眾善、遠離大悲，是故修觀。⁸⁶

論文說：修止而遠離大悲，故應修觀。但是論文並未明白表示：所謂的「修觀」意何所指。對此，印順法師解釋：

這裡所說的修觀，即是共聲聞乘的四念處觀。⁸⁷

修四念處觀，以什麼方便，不厭苦而能生愍眾生苦的大悲呢？以無常苦無我不淨的四念處，為起大悲心的觀本，為不致落入小乘的正觀，這是與大乘通途不同的。⁸⁸

聲聞乘經論大多描述，四念處的無常、苦、無我、不淨觀，導向厭離五蘊與解脫。在一般大乘的思想中，四念處也被視為三乘共法，不涉及菩薩的大悲心。但是印順法師此處卻說修四念處觀起大悲心。這確實「與大乘通途不同」。印順法師合理地將論中的「修觀」解說為「四念處觀」，並順著《起信論》的論文，總結四念處能起大悲的特殊作用：

依四念處觀發大悲心，由大悲心立大願，由大願而勤修善行，利益眾生。由此助成真如三昧，不棄善行，不但了脫自己的生死，而能趣入於普救一切眾生的佛道。⁸⁹

⁸⁶ 《大乘起信論》卷1，《大正藏》冊32，頁582下。

⁸⁷ 《大乘起信論講記》，頁384。

⁸⁸ 《大乘起信論講記》，頁385-386。

⁸⁹ 《大乘起信論講記》，頁387-388。

《大乘起信論講記》「依四念處觀發大悲心」的論述，也許可謂是印順法師談四念處時最與眾不同之處，為四念處修行提供了一個自利而利他的理論基礎。

六、結論

在此，綜合整理上述對印順法師「念 / 正念」論述的探討：

(一)「念 / 正念」究竟是什麼

在印順法師的著作中，中文「念」與「正念」的使用，雖有明確區別二者的時候，但也有不加區別地相互代換的情況。從佛典漢譯史看，把僅是意味著「念」的印度文字中譯為「正念」，其實並不罕見，至少可追溯至譯於四、五世紀的《中阿含經》、《雜阿含經》。

就印順法師而言，嚴格的說，能夠淨心、開慧、滅煩惱的「念」，方稱為「正念」。然而，「念」可說為「正念」的理由，是因為在佛法修行的脈絡裡，如六念與念息等法門，無論是「繫心一境」或「憶念」的念，其念的對象、方式自然是「純正的」、「正當的」，亦能夠淨心、開慧、滅煩惱，因此「念」亦是「正念」。再者，在三十七道品的脈絡中，八正道的「正念」與五根、五力的「念」，同指「四念處」。因此，「念」即「正念」。

至於「念」的兩類定義：「憶念」與「繫心一境」二者的關係，因為心持續不斷地憶念同一個過去「曾習境」，從而獲得禪定，可說「憶念」與「繫心一境」有著相同的意思。至於「憶念」難以解釋出入息念等不涉及過去所緣的理論困境，印順法師

以可「念現在」的「繫念」來解釋「憶念」，便能加以會通。

（二）正念在修道上的位置

印順法師指出，就降伏憂苦的力量而論，「正念」法門雖比「正信」法門更強，但仍不如「正智」法門來的徹底。

在戒定慧三學之中，「念 / 正念」常被置於「定學」的範圍，若沒有念便無法得定，沒有定便無法發慧。依念得定，然而，定有邪正之別，印順法師尤其強調禪修者須以聞、思的正見為先導，修行戒、定、慧三學。

四念處是「自依止法依止」的實際意涵，也是八正道裡正念道支的內容，修習四念處自然能夠獲得「正定」。「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」的四念處觀雖以「念」得名，本質上確是念相應的智慧，在此意義下的「正念」，本身即是正見，已屬於慧學範疇。

四念處修行的基礎，是先確立聞思正見與防護戒行。對於一般人而言，四個念處之中，應當首先修身念處，降伏對身體的執著。從觀心入手，相對較為困難。即使透過念處成為預流聖者，四念處的正念仍是為求完全證悟而應持續修行的法門。

（三）正念正知在生活與禪修中的運用

印順法師指出，正念正知在佛典中經常出現。它們在道次第中位列前端，與護諸根、持戒關係密切。正念正知的運用，可區分為兩類：日常生活時與禪修時。

在日常生活，（1）在平日六根對六塵對境接物的感官知覺中，明辨內、外境界的危險性，此為「正知」。對於「正知」的

內外現象，時時刻刻給與留意、監控、警覺，則為「正念」。再者，(2)「正知」也指，從戒律的視角，明辨日常生活裡大小行為的合宜性。這樣的正念正知，有助於維持合宜的舉止行為，同時讓心保持清淨與安定，更能修練清晰的辨別力，包括了日常生活中戒定慧三學的修習。

關於禪修中的運用，印順法師指出：(1) 正念正知是靜坐的「最根本原則」，保持心於一境而不散亂，是「正念」的作用，而警覺失念、散亂的發生，即是「正知」。後者亦是指「沒有諂曲，沒有虛偽」，有勇氣直面自己內在種種心念的智慧。(2) 此外，當「正念」令心止住於所緣而不遊移時，「正知」也具有讓所緣對象變得清楚、明顯的作用。(3)「正知」也能夠在念已安住所緣時，發現較為微細的惛沈與掉舉。(4) 從十二緣起的角度說，正念正知在「緣受有愛」的環結佔有重要地位，若在「受」生起時保持正念正知，則能阻止愛著的生起。

(四) 具大乘思想特色的正念

印順法師的著作中，也可見到有大乘思想特色的「正念」論述。(1) 就念佛的正念而言，大乘佛教的念佛正念較之前的佛教增添了他力思想，並擴大念佛法門的方法，在憶念佛德外，增加了稱名、觀相、唯心、實相念佛。(2) 與菩薩道思想結合時，我們看到了不忘成佛、常念菩提心的正念；(3) 若結合如來藏思想，則有正念「真如法」的正念；(4) 結合大乘止觀「唯心無境」的智慧，則有了知唯心所現別無外境，且能勘破禪裡諸種魔事的正念。(5) 最後，印順法師解釋《大乘起信論》止觀理論時，獨到地指出了不同於聲聞乘與大乘所理解的四念處特色，亦即四念處觀能起大悲心。

綜觀印順法師關於「念 / 正念」的論述，不僅涉及早期佛教與部派佛教的四念處，也連結大乘佛教獨特的菩薩道、唯心與如來藏思想；不僅包含「念 / 正念」的修行理論，也涵蓋了止觀實踐與生活運用的細節。其內容豐富而多元。涉及實踐細節的內容，不少是出現在法師對大眾講經的講記。這反映印順法師不僅是佛教學者，亦是佛教宗教師的事實。印順法師在佛學史與佛教理論的研究貢獻，是為一般學者所熟悉的，然而其對修行的闡釋，卻相對較少為學者所知。探索印順法師關於佛教定慧修行實踐的相關論述，或許能幫助我們更進一步了解印順法師龐大著作裡的智慧，並可能從中獲得意想不到的啟發。

(收稿日期：民國111年6月7日；結審日期：民國111年7月29日)

引用文獻

一、原典文獻

1. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，道祖筆受，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
2. 失譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊2。
3. 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。
4. 五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊27。
5. 安慧菩薩造，唐·地婆訶羅譯，《大乘廣五蘊論》，《大正藏》冊31。
6. 護法等菩薩造，唐·玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》冊31。
7. 馬鳴菩薩造，梁·真諦譯，《大乘起信論》，《大正藏》冊32。

二、近人論著

(一) 專書及論文集

1. 釋印順，《空之探究》，臺北：正聞出版社，1992年。
2. 釋印順，《印度佛教思想史》，臺北：正聞出版社，1993年。
3. 釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，新竹：正聞出版社，1994年。
4. 釋印順，《原始佛教聖典之集成》，臺北：正聞出版社，1994年。
5. 釋印順，《學佛三要》，新竹：正聞出版社，2000年。
6. 釋印順，《大乘起信論講記》，新竹：正聞出版社，2000年。
7. 釋印順，《佛在人間》，新竹：正聞出版社，2000年。
8. 釋印順，《青年的佛教》，新竹：正聞出版社，2000年。

9. 釋印順，《寶積經講記》，新竹：正聞出版社，2000年。
10. 釋印順，《佛法概論》，新竹：正聞出版社，2000年。
11. 釋印順，《以佛法研究佛法》，新竹：正聞出版社，2000年。
12. 釋印順，《成佛之道》（增注本），新竹：正聞出版社，2000年。
13. 釋印順，《平凡的一生》（重訂本），新竹：正聞出版社，2005年。
14. 釋印順，《大乘廣五蘊論講記》，新竹：正聞出版社，2011年。
15. 釋厚觀，《印順導師佛學著作述要》，新竹：印順文教基金會，2012年。
16. 越建東，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，高雄：中山大學出版社，2018年。
17. 釋印順，〈大樹緊那羅王所問經偈頌講記〉、〈往生淨土論講記〉，《華雨集》第一冊，臺北：正聞出版社，1993年。
18. 釋印順，〈上編「佛法」〉，《華雨集》第二冊，臺北：正聞出版社，1993年。
19. Minayeff, Ivan P. and Sergey Oldenburg, *Buddhist Texts from Kashgar and Nepal* (Śata-piṭaka Series, 322), Delhi: Jayyed Press, 1983.

（二）期刊論文

1. 溫宗堃，〈批判正念〉，《福嚴佛學研究》第12期，2017年9月。
2. Anālayo, Bhikkhu, “Once Again on Mindfulness and Memory”,

Mindfulness, Vol. 9, No. 1, 2018.

3. Dreyfus, Georges, “Is Mindfulness Present-centred and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, 2011.
4. Kabat-Zinn, Jon, “Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges -- Ethical and Otherwise -- Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World”, *Mindfulness*, No. 8, 2017.
5. Levman, Bryan, “Sati, Memory, and Wisdom. Response to Ven. Anālayo’s ‘Mindfulness Constructs in Early Buddhism and Theravāda: Another Contribution to the Memory Debate’”, *Mindfulness*, No. 9, 2018.
6. Rapgay, Lobsang, “Mindfulness and Memory in Early Buddhism: a Response to Ven. Anālayo”, *Mindfulness*, No. 10, 2018.

(三) 網路資源及工具書

1. 釋印順，「印順法師佛學著作集」，CBETA Online 版本，<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh>，瀏覽日期：2022/3/9。
2. 釋自拙，〈正念減壓(MBSR)對傳統禪修教育的挑戰和契機〉，<http://www.chinabuddhism.com.cn/special/2015wbf4th/wenji/jiaoyu/2015-10-15/9667.html>，瀏覽日期：2020/8/18。
3. *Arthavinīścayasūtram*，<https://suttacentral.net/arv8/san/samtani>，瀏覽日期：2020/4/20。

