

# 身念處對象兩種表述之考察\*

劉勁松

佛光大學宗教學系博士

## 摘要

身念處為四念處實踐之首，現存經論對身念處對象有兩種表述：(1)人的身體；(2)色蘊，即包括人的身體（眼、耳、鼻、舌、身）與外境（色、聲、香、味、觸）。本文總結了兩種表述的文獻依據、矛盾的核心以及因此而呈顯的理論與實踐衝突。在此基礎上，從文獻與義理的面向進一步說明身念處對象應包括外境，同時分析了兩種表述產生的原因並作了會通。在考察過程中，發現了初期佛教研究的一些問題，涉及初期佛教文獻使用方法、名相詮釋、義理與實踐的關係等幾方面，並提出了初步思考。

綜上所述，本文認為身念處對象不僅指人的身體，而且包括色、聲、香、味、觸五種外色，即人所處的境。

---

\* 外審專家及貴刊編輯修改意見頗有啟發，惠我良多，特表感謝！

本文的學術貢獻為：總結了身念處對象的研究成果，比較分析了經論中身念處對象的兩種表述，在挖掘文獻的基礎上，論證了身念處對象應包括外境，並從文獻與義理層面會通了兩種表述。



**關鍵詞：**身念處、初期佛教、色蘊、四念處

# A Study on Two Expressions of the Object of Body Contemplation

Jin-song Liu

Ph.D., Department of Buddhist Studies,  
Fo Guang University

## Abstract

The body contemplation (*satipaṭṭhāna*) is the first practice of the four *satipaṭṭhānas*. Due to the insufficient records and explanations in the original documents, much early literature have two different expressions: (1) The object of the body contemplation is human body; (2) The object of the body contemplation is *rūpakkhandha* (form aggregate), which includes human body (eyes, ears, nose, tongue, body) and external environment (color, sound, fragrance, taste, touch). This paper summarizes the literature basis of the two expressions, the core of the contradiction and the obvious conflict between theory and practice. On this basis, from the perspective of literature and theory, it further explains that the object of body contemplation should include the outer world, and analyzes the reasons for the two expressions and

makes a general understanding of them. In the course of this study, I found some problems in the early Buddhist studies, including the use of Buddhist documents, the interpretation of terminology, the relationship between theory and practice, and put forward some preliminary thoughts, expecting to receive the attention of the academic community.

To sum up, this article believes that the object of body contemplation refers not only to the human body, but also to the five external forms of color, sound, fragrance, taste and touch, that is, the human environment.

The academic contributions of this paper are as follows: summarizing the research results of the object of body contemplation, comparing and analyzing two different expressions, on the basis of mining the literature, demonstrating that the object of body contemplation should include the outer environment, and connecting the two expressions from the literature and the theoretical level.

**Keywords:** object of body contemplation, Early Buddhism, form aggregate (*rūpakkhandha*), Four *satipatṭhānas*

## 目 次

### 一、前言

- (一) 身念處對象的兩種表述
- (二) 研究回顧
- (三) 本文問題

### 二、文獻依據與比較

- (一) 兩種表述的文獻依據
- (二) 兩種表述的衝突
- (三) 兩種表述的理論與實踐衝突
- (四) 小結

### 三、解釋與會通

- (一) 身念處包含外境的解釋
- (二) 會通
- (三) 小結

### 四、思考與啟示

- (一) 關於初期佛教文獻
- (二) 關於名相詮釋
- (三) 理論與實踐關係
- (四) 小結

### 五、結論

## 一、前言

現存經論對身念處對象有兩種表述，學界的解釋也有所不同。為此，本文將考察此一議題。本節將說明身念處對象的兩種表述、研究回顧與本文問題。

### (一) 身念處對象的兩種表述

關於四念處，記載最全面的初期佛教文獻為《長部經典·大念處經》(DN.22/ *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, 以下略稱《大念處經》)、《中部經典·念處經》(MN.10/ *Satipaṭṭhāna Sutta*, 以下略稱《念處經》)，二者內容基本一致，是早期四念處研究的主要文獻依據。<sup>1</sup>如Soma Thera<sup>2</sup>、Somdet Phra Nyanasamvara<sup>3</sup>、Nyanaponika Thera<sup>4</sup>、Nyānasatta Thera<sup>5</sup>、Thich Nhat Hanh<sup>6</sup>等均據此研究四念處。根據這兩部經，身念處對象主要包括：安那般那念（呼吸念處）、身

<sup>1</sup> 二者的不同之處為《大念處經》對法念處對象的記載較詳。

<sup>2</sup> Thera, Soma, *The Way of Mindfulness The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html>., 瀏覽日期：2024/7/30。

<sup>3</sup> Nyanasamvara, Somdet Phra, *A Guide to Awareness*, Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Press, 1961.

<sup>4</sup> Thera, Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness*, San Francisco: Weiser Books Red Wheel, 1962.

<sup>5</sup> Thera, Nyānasatta, *The Foundations of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society, 1974.

<sup>6</sup> Hanh, Thich Nhat, *The miracle of mindfulness: A manual of meditation*, Boston, MA: Beacon Press, 1976.

體動作的念處、身體構成的念處、構成身體四大（地水火風）的念處。

然而，Johannes Bronkhorst<sup>7</sup>、Tse-fu Kuan<sup>8</sup>認為，後期的四念處內容與早期相比，有了增廣。Tse-fu Kuan總結了這兩部經的相關研究成果，認為其內容並非完全形成於早期。Bhikkhu Sujato搜集列舉各類四念處的原始文獻，比較有關四念處的內容，嘗試恢復《念處經》的原貌。<sup>9</sup>

有鑑於此，近年來對四念處研究擴大了文獻範圍，將漢譯文獻、論書等也作為考察的依據，通過文獻的比較分析研究四念處教法。如Collett Cox比較了各論書、不同部派對念處的定義，以及與之相應的理論體系。<sup>10</sup> Thomas Gyori根據其前的研究成果探討了南傳上座部關於「念處」的語義、特徵、功能。<sup>11</sup> R. Gethin

<sup>7</sup> Bronkhorst, Johannes, "Dharma and Abhidharma", *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, Vol. 48, No. 2, 1985, pp. 309-312.

<sup>8</sup> 'Therefore, it is possible that the compilers of the Canon, within the basic framework of the four *Satipaṭṭhānas*, improvised as they felt appropriate the detailed descriptions for each of the four *Satipaṭṭhānas*, drawing materials from other contexts, and thereby formed an independent sutta.' 參閱Kuan, Tse-fu, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources*, New York: Routledge, 2008, p. 111.

<sup>9</sup> Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2005.

<sup>10</sup> Cox, Collett, "Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivadin Abhidharma", *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, edited by Janet Gyatso, Albany: State University of New York Press, 1992, pp. 67-108.

<sup>11</sup> Gyori, Thomas, *The Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) : As a Microcosm of the Theravada Buddhist World View*, M. A., Washington: The American University, 1996.

對三十七道品的七組道品分別論述，總結以往的研究，依據南傳四部與部分小部尼柯耶、南傳的主要論書《法集論》、《分別論》等探討了四念處。<sup>12</sup> 前此研究將身念處對象‘kāya’英譯為‘body’，此譯詞的英文原義指人的身體（相對於意識的肉體）。部分研究對此並沒有進一步地注釋，其他研究則明確將其解讀為「人的身體」，如Thomas Gyori等。<sup>13</sup> 這一觀點在漢譯文獻中也可找到證據，如《雜阿含經》所云：

大目犍連語尊者阿那律言：「云何名為樂四念處？」  
尊者大目犍連：「若比丘身身觀念處；心緣身正念住  
調伏、止息；寂靜；一心增進。如是，受、心、法  
念處……」<sup>14</sup>

此段經文說明身念處即對「身」的念處。又如《中阿含經》所云：「阿難！我本為汝說四念處，觀身如身，觀覺、心、法如法。」<sup>15</sup> 這也明確說明如實觀察身、受（此處譯為「覺」）、心、法為四念處。又如《舍利弗阿毘曇論》所云：

云何身觀身行？身謂四大色身；父母因緣；飲食長  
養、衣服調適、塗油潤身；無常破壞變異之法；是  
名身。復次名身，色身是名身。復次地身、水火風  
身，是名身。復次象眾馬眾車眾步眾，是名身。復

<sup>12</sup> Gethin, R., *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld Publications, 2001, pp. 29-68.

<sup>13</sup> ‘...the four objects of mindfulness-body (人的身體) (Skt. kāya)...’ 參閱Gyori, Thomas 1996, p. 31.

<sup>14</sup> 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷19，《大正藏》冊2，頁139中。

<sup>15</sup> 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》卷21，《大正藏》冊1，頁563上。

次六識身、六觸身、六受身、六想身、六思身、六愛身、六覺身、六觀身，是名身。<sup>16</sup>

此論對身念處對象「身」做了明確的注釋。前述經論明確地以「身」表述身念處對象。<sup>17</sup>但早期論書還有另一種表述，即將四念處對象與五蘊結合，認為其對應關係如下：身念處對象為色蘊、受念處對象為受蘊、心念處對象為識蘊、法念處對象為想蘊與行蘊。如《阿毘達磨集異門足論》<sup>18</sup>、《阿毘達磨品類足論》<sup>19</sup>等。這種觀點為後期部分論書繼承，如《大毘婆沙論》<sup>20</sup>、《大智度論》<sup>21</sup>等等。

綜上，關於身念處對象有兩種表述：一、身念處對象為人的身體。二、身念處對象為色蘊，既包括人的身體，也包括人所處的外境（色、聲、香、味、觸）。

<sup>16</sup> 姚秦·曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》卷13，《大正藏》冊28，頁613上。

<sup>17</sup> 此段文字意在說明在漢傳經論中對身念處對象也有與南傳經論相近的表述。對身念處對象的詳細討論見後文「三、解釋與會通」一節。

<sup>18</sup> 尊者舍利子說，唐·玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》卷6，《大正藏》冊26，頁391中。

<sup>19</sup> 尊者世友造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨品類足論》卷7，《大正藏》冊26，頁718上。

<sup>20</sup> 五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷7：「應略之入四念住。謂色蘊即身念住。受蘊即受念住。識蘊即心念住。想行蘊并無為。即法念住。」（《大正藏》冊27，頁34中）。

<sup>21</sup> 龍樹菩薩造，後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》卷19：「云何為緣念處？一切色法，所謂十八及法入少分，是名身念處。」（《大正藏》冊25，頁201上）。

## (二) 研究回顧

回顧四念處對象的現代研究，研究的重點在對「內、內外、外」的詮釋上，因為在南北傳的《念處經》的定型句中均包含這幾個詞，而歷代論師對此注釋不同，產生了不同的觀點。如馬哈希禪師認為只要重點觀照修行者自身，對外的觀照通過推斷完成。<sup>22</sup> 帕奧禪師則認為，所謂的外指他人之身，即觀照者還需觀照他人之身。<sup>23</sup> 對此議題的討論，溫宗堃做了全方位的總結，並在深入挖掘經論的基礎上，認為觀察自身的五蘊似更契合義理與實際。但也說明了禪修者應根據自身的實際進行觀照，並認為這一議題需進一步地探討。<sup>24</sup> 其後，Bhikkhu Anālayo根據南北傳的經論重點討論「外觀（‘external cultivation’）」含義，及外觀他人身的可能性與必要性。<sup>25</sup> 同時，在其後的文章中，再次強調「外觀」是指觀照他人，而且外觀他身也具有現實意義。<sup>26</sup> Lin Q從語

<sup>22</sup> Mahāsi Sayādaw, U Ko Lay tr., *The Great Discourse on the Anattalakkhaṇa Sutta*, Yangon: Buddhasāsanānuggha Organization, 1999, p. 133.

<sup>23</sup> 「你必須觀照這些身為身。然而，只觀照內在自己的身為身並不足以證悟涅槃，還必須觀照外在他人的身為身。」參閱帕奧禪師講解，弟子合譯，《正念之道：大念處經析解與問答》，頁124，<https://www.taiwandipa.org.tw/images/k/k4937-0.pdf>., 瀏覽日期：2025/6/2。

<sup>24</sup> 溫宗堃，〈巴利《念處經》的「外觀」〉，《新世紀宗教研究》第6卷第2期（2007年），頁43-79。

<sup>25</sup> ‘An examination of the *Satipaṭṭhāna-sutta* and its parallels from the historical viewpoint of their gradual evolution can help to clarify that the chief concern of such external cultivation is directing mindfulness to others.’ Anālayo, Bhikkhu, “External Mindfulness”, *Mindfulness*, Vol. 11, 2020, p.1632. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01377-8.>, 瀏覽日期：2024/2/16。

<sup>26</sup> Anālayo, Bhikkhu, “Once Again on External Mindfulness”, *Mindfulness*, Vol. 11, 2020, pp. 2651-2657. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01481-9.>, 瀏覽日期：

義學的角度根據論書討論了所謂的內外並不是指自己與其他有情，而是指個體的主觀與客觀方面（內六處與外六處），而且對此內外兩方面的觀照有助於認識「非我」的實相。<sup>27</sup> 洪淑娟根據漢譯經論討論了四念處思想與實踐，通過分析比較說明了四念處思想的發展。<sup>28</sup> 慧智法師從歷史發展的角度，根據南北傳論書討論了身念處實踐的演變。<sup>29</sup> 哈磊根據漢譯佛教文獻，認為原始佛教四念處中身念處對象為色蘊。<sup>30</sup> 安藤正見依據南傳《念處經》列舉了身念處對象的六種「身」，輔以《勝利經》說明對身進行不淨的觀想以達到禪定。<sup>31</sup> 林寺正俊著重討論了論書中念處的意義。<sup>32</sup> 菩提比丘在正念一節說明對身體的不淨觀與墓園觀。<sup>33</sup> 印順法師則在引述《大毘婆沙論》之後指出：「泛說四諦，是通於有情的——自身及他身，無情的；而修起現觀來，就限於有情自身。」<sup>34</sup> 關於印順法師的念處思想，溫宗望做了比較全面的總

---

2024/2/16。

- <sup>27</sup> Lin, Qian, "How to contemplate ‘internally’ and ‘externally’ in the satipaṭṭhāna meditation: a philological investigation", *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, Vol. 42. 2019, pp. 315-360.
- <sup>28</sup> 洪淑娟，《四念住思想之研究——以早期部派佛教阿毘達磨為中心》(新北：華梵大學碩士學位論文，2007年)。
- <sup>29</sup> 慧智，〈從「身念處」看部派佛學禪修方法的演變〉，《普陀學刊》第6輯(2017年)，頁41-66。
- <sup>30</sup> 哈磊，《四念處研究》(成都：巴蜀書社，2006年)，頁18。
- <sup>31</sup> 安藤正見，〈原始佛教における四念處について〉，《印度學佛教學研究紀要》第29卷第2號(1981年)，頁628-629。
- <sup>32</sup> 林寺正俊，〈アビダルマにおける四念處〉，《日本仏教学会年報》通号70(2005年9月)，頁43-58(L)。
- <sup>33</sup> 菩提比丘著，香光書鄉編譯組，《八正道——趨向苦滅的道路》(嘉義：香光書鄉，2010年1月)，頁94-96。
- <sup>34</sup> 印順法師，《說一切有部為主的論書與論師之研究》(新竹：正聞出版社，1992年)，頁290。

結。<sup>35</sup>前述研究中可以概略地看到對身念處對象研究的兩種不同表述，也確有研究注意到此，並且提出了文獻依據，但在進一步的闡述中認為，所謂色蘊，即人的身體（body）。<sup>36</sup>然而，這些論書中明確指出色蘊包括十色處（或十一色處），即色蘊不只包含人的身體，還包括與身體相對應的外境。因此，按照部分論書對色蘊及身念處對象的詮釋，身念處的對象是色蘊，而色蘊不僅限於身體，還包括外境。因此，學界迄今並未對這種不同給予令人信服的解釋，本文將展開討論這一議題。

### （三）本文問題

本文的主題為身念處對象的兩種表述。從研究現狀出發，需解決如下問題：

- （1）兩種表述的衝突焦點：色蘊是否僅僅指人的身體。如果不是，那麼，此兩種表述存在實質衝突，即一種不包含外境，一種包含外境。
- （2）兩種表述的文獻依據及其彰顯的理論與實踐衝突如何。
- （3）如何理解與詮釋兩種表述更契合初期佛教的義理與實踐呢？對此，需要深入挖掘文獻，並進行理論與實踐分析。
- （4）兩種表述衝突的原因是什麼？如何會通？

在討論過程中，本文發現了初期佛教研究的一些問題，並提出了初步思考。

<sup>35</sup> 溫宗堃，〈印順法師怎麼說正念：論中文「正念」的多重含義〉，《圓光佛學學報》第40期（2022年12月），頁65-108。

<sup>36</sup> Kuan, Tse-fu 2008, pp. 121-123.

## 二、文獻依據與比較

本節將說明兩種表述的文獻依據及其矛盾點，比較其所呈顯的理論與實踐衝突。

### (一) 兩種表述的文獻依據

#### 1. 身念處對象為人的身體的文獻依據

身念處對象為人的身體的文獻依據為：《大念處經》<sup>37</sup>、《念處經》<sup>38</sup>、《中阿含經·念處經》<sup>39</sup>。其中，代表性的表述為：「如是，於內身而隨觀身，於外身而隨觀身，於內外身而隨觀身。於身而隨觀某法、於身而隨觀滅法、於身而隨觀某滅之法。」<sup>40</sup>此是以「人身」為中心表述身念處對象。與此表述方式基本一致的論書有《分別論》<sup>41</sup>、《舍利弗阿毘曇論》<sup>42</sup>、《阿毘達

<sup>37</sup> 通妙譯，《長部經典·大念處經》，《南傳大藏經》冊7，頁275-281。

<sup>38</sup> 通妙譯，《中部經典·念處經》，《南傳大藏經》冊9，頁73-77。

<sup>39</sup> 《中阿含經》卷24，《大正藏》冊1，頁582中-583下。

<sup>40</sup> 《中部經典》卷1，《南傳大藏經》冊9，頁74。

<sup>41</sup> 郭哲彰譯，《分別論》卷7：「如何『有比丘，於內身循身觀而住』耶？於世有比丘，於內身觀察由足蹠之上、髮頂之下以及皮內種種不淨之充滿，『此之身中有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、濃汁、血、汗、脂、淚、漿、唾、鼻汁、髓、尿』者。彼修習此相，多所作、安立、固住。彼修習此相，多所作而安立、固住已，致心於外身。」（《南傳大藏經》冊49，頁225-226）。

<sup>42</sup> 《舍利弗阿毘曇論》卷15：「謂內身觀身行勤精進，應正智念除世間貪憂。外身觀身行勤精進，應正智念除世間貪憂。內外身觀身行勤精進，應正智念除

摩法蘊足論》<sup>43</sup> 等，學界對此研究與引證較多，此不贅述。

## 2. 身念處對象為色蘊的文獻依據

身念處對象為色蘊的文獻依據分別為：

證據1為《阿毘達磨品類足論》：「復次，身念住云何？謂十色處及法處所攝色。受念住云何？謂六受身。心念住云何？謂六識身。法念住云何？謂受所不攝非色法處。」<sup>44</sup>

證據2為《阿毘達磨集異門足論》：「身念住云何？答：十有色處及法處所攝色，是名身念住。」<sup>45</sup> 這兩部論書明確說明了身念處對象為色蘊，即「十有色處及法處所攝色」。

證據3為《藏釋》(The Petakopadesa) 有二處。其一：

Tattha pañcakkhandhā cattāri attabhāvavatthūni bhavanti. Yo rūpakkhandho, so kāyo attabhāvavatthu. Yo vedanākkhandho so vedanā attabhāvavatthu. Yo saññākkhandho ca sañkhārakkhandho ca, te dhammā attabhāvavatthu. Yo viññāṇakkhandho, so cittam attabhāvavatthu. Iti pañcakkhandhā cattāri attabhāvavatthūni.<sup>46</sup>

---

世間貪憂。」(《大正藏》冊28，頁613上)。

<sup>43</sup> 尊者大目乾連造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》卷5：「於此內身住循身觀，若具正勤正知正念，除世貪憂。於彼外身住循身觀，若具正勤正知正念，除世貪憂。於內外身住循身觀，若具正勤正知正念，除世貪憂。」(《大正藏》冊26，頁475下-476上)。

<sup>44</sup> 《阿毘達磨品類足論》卷12，《大正藏》冊26，頁740下。

<sup>45</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷6，《大正藏》冊26，頁391中。

<sup>46</sup> Barua, Arabinda ed., *Petakopadesa*, Ph.D. diss., London: Pali Text Society, 1982/First Edition 1949, p. 121.

漢譯：其中，五蘊為四種身（我）有的依處。色蘊屬於（色）身（我）有的依處；受蘊即受身（我）有的依處；想蘊與行蘊即法身（我）有的依處；識蘊即識身（我）有的依處。以上即五蘊具四身（我）有。<sup>47</sup>

其二：

Tattha pañcannaṃ khandhānam pariññā Bhagavatā desitā.

Yo tattha asubhasaññā rūpakkhandhassa pariññattam, dukkhasaññā vedanākkhandhassa pariññattam, anattasaññā

saññākkhandhassa sañkhārakkhandhassa pariññattam, aniccasaññā viññāṇakkhandhassa pariññattam.<sup>48</sup>

漢譯：佛陀講解了五陰的真相：通過不淨想，了知色蘊（色身）；通過苦想，了知受蘊（受身）；通過非身（我）想，了知想蘊（想身）與行蘊（行身）；通過非常想，了知識蘊（識身）。

又，此論對色蘊做出明確定義：

Dasarūpa-āyatanāni cakkhurūpā ca yāva kāyo phoṭṭhabbo(ā) ca, ayaṃ rūpakkhandho.<sup>49</sup>

漢譯：十種色處為：眼和（與眼相對的）色；到身和（與身相對的）觸；這就是色蘊。<sup>50</sup>

總結前述文獻，其共同主張為身念處對象為色蘊。即身念

<sup>47</sup> atta直譯為「我」，但根據初期佛教共同思想，認為五蘊非（無）我，所以此處參考了《陰持入經》中的譯法，將「我」譯為「身」。

<sup>48</sup> Barua , Arabinda 1982, p. 127.

<sup>49</sup> Barua, Arabinda 1982, p. 112.

<sup>50</sup> 需要注意的是，《藏釋》所主張的色蘊不包含法處所攝色。

處對象除了人的身體外，還包括其所處的境——色、聲、香、味、觸。

## (二) 兩種表述的衝突

有學者認為初期佛教的色蘊即人的身體。<sup>51</sup> Kuan, Tse-fu據此對兩種表述作了會通，認為這兩種表述一致，即身念處對象為人的身體。<sup>52</sup> 筆者認為這一解釋需進一步探討，理由如下：

(1) 在初期佛教的語境下，色蘊不僅包括人的身體，還包括人所處的外境（或他所認知到的外境）<sup>53</sup>——色、聲、香、味、觸。<sup>54</sup> 這一點在初期佛教文獻中沒有直接的文獻依據，但是如果承認外境是色蘊的一部分，就無法解釋受蘊的產生。因為初期佛教文獻明確說明緣眼、色、眼識和合生觸，觸緣受。如果否定外境，就沒有受，而外境不能歸屬於五蘊的其他四蘊中，故初期佛教的色蘊應包含外境，而且，這是符合初期佛教整體的理論架構的。如《雜阿含經》所云：「爾時，世尊告諸比丘：『有趣一切取道跡。云何為趣一切取道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合

<sup>51</sup> ‘Both types of analysis of rūpa indicate that the term primarily refers to the body, in accord with the Buddha’s central concern with the human being.’—Hamilton, Sue, *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental, 1996, p. 4.

<sup>52</sup> Kuan, Tse-fu 2008, p. 123.

<sup>53</sup> 關於色蘊所包含的色、聲、香、味、觸（外境），是指主體所處的外境還是主體認識到的外境（對外境的認識），這一點是有部與唯識派爭論的焦點之一，需進一步地討論。

<sup>54</sup> 對初期佛教色蘊含義的討論，請參閱劉勁松，〈「色蘊」探源——初期佛教語境下的衝突與抉擇〉，《玄奘佛學研究學報》第32期（2019年9月），頁179。

觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取所取故。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。取所取故，是名趣一切取道跡。』」<sup>55</sup> 其南傳對應經文為：SN.35.106(3). Dukkhasamudayasuttam。關於觸、受的產生及其文獻依據，學界並無爭議。

(2) 即使在初期佛教文獻中的色蘊就是指人的身體，但根據論書中的觀點，由於論書中明確定義了色蘊的範圍，既包含眼耳鼻舌身、還包括色聲香味觸（以及法處所攝色）。換言之，論書中主張身念處對象為色蘊，同時說明了色蘊的範圍不僅指人的身體。所以即使色蘊指人的身體這一觀點是正確的，仍然沒有解決兩種表述的衝突。

綜上，兩種表述存在根本不同，即一種主張為：身念處對象只包括人的身體。<sup>56</sup> 另一種主張為：身念處對象為色蘊，既包括人的身體（眼、耳、鼻、舌、身），還包括外境（色、聲、香、味、觸）。

### (三) 兩種表述的理論與實踐衝突

如前所述，兩種表述確有不同。那麼，這種不同呈顯了怎樣的理論與實踐衝突，現分別說明。

#### 1. 理論衝突

其理論衝突主要表現如下：

<sup>55</sup> 《雜阿含經》卷8，《大正藏》冊2，頁55上。

<sup>56</sup> 前已述及，有經論將「外身」注釋為「他人的身體」，但同樣屬於人的身體。與人所處的外境（色、聲、香、味、觸）仍然有所不同。

(1) 對生命現象（認識對象）——即五蘊內容的不同認識。在初期佛教文獻中，並沒有關於色蘊內容（十或十一色處）的論述，也沒有關於人的生命現象與色蘊直接關係的論述。如果認為色蘊包含內色與外境，那說明生命現象——五蘊也同樣包含內色與外境。這就是說，人這一生命現象不僅是孤立存在現象，而是與其所處外境相互作用而存在的。如果認為色蘊只包括內色（眼耳鼻舌身），那說明五蘊僅指生理與心理的現象，不包含外境。

(2) 蘊處界的關係上：如果認為色蘊包含外境，蘊處界的關係可以表示如下（本文僅說明法處不包含無為的情況<sup>57</sup>）：

表一：蘊、處、界含攝關係表（色蘊包含外境）

五蘊	色蘊	眼、色、耳、聲、鼻、香、舌、味、身、觸 (處、界)、無表色	十二處	十八界
	識蘊	意處（眼識界乃至意識界、意界）		
	受蘊	法處（法界）		
	想蘊	注：含無表色		
	行蘊			

這一表格說明蘊處界指向同一對象——生命現象，這三個概念是對同一對象的三種不同表述。而如果認為色蘊不包含外境，其關係可以表述如下。

<sup>57</sup> 關於法處，初期佛教論書對法處是否包含無為有不同認識，可參閱劉勁松，〈論巴利語論書對「法處」的不同認識〉，《臺大佛學研究》第42卷（2021年12月），頁39 - 66。

表二：蘊、處、界含攝關係表（色蘊不包含外境）

五蘊	色蘊	眼、耳、鼻、舌、身、(無表色) <sup>58</sup>	十二處	十八界
	識蘊	意處（眼識界乃至意識界、意界）		
	受蘊	法處（法界）		
	想蘊	注：含無表色		
	行蘊			
		色、聲、香、味、觸（處、界）		

這一表格說明處、界的內容要超過五蘊，蘊處界三者的對象不同。

(3) 對緣起理論的認識：佛陀教法的目標是帶領世人走向解脫。而解脫就是要見法，見法就會見緣起。緣起即世間——五蘊的運行規律。<sup>59</sup> 如果認為身念處對象只包含內色，那說明緣起法則的對象不包含外境。而如果身念處對象既包含內色，也包含外境，那說明緣起法則適用於生命體所處的境。關於緣起法則的適用對象，學界也沒有統一認識，需要專文討論，此處不贅（僅說明兩種表述造成的理論衝突）。

此外，兩種表述也表現了初期佛教對象、四諦理論等方面的衝突，其中所涉及的問題較廣，超出本文論題。但此二表述呈顯的理論衝突是明顯的。

<sup>58</sup> 初期佛教文獻是否主張色蘊包含無表色需進一步討論，此處僅以部分論書的觀點作一參考。

<sup>59</sup> 《中阿含經》卷7，《大正藏》冊1，頁467上。對應南傳尼柯耶為MN.28/(8) Mahāhatthipadopamasuttam。

## 2. 實踐衝突

這兩種表述不僅反映了理論的衝突，表現在具體身念處實踐中也有不同，說明如下：<sup>60</sup>

(1) 身念處對象：如果認為身念處對象只包括人的身體，那麼，身念處實踐時，只觀察人的身體（自身或者他身）。如果認為身念處對象為色蘊，那麼身念處實踐時，既要觀察人的身體，也要觀察身體所處的外境。

(2) 身念處方法（觀）：如果認為身念處的對象只包括人的身體，那麼在身念處時，只要內觀（向內觀察人的身體，包括他人身）即可，即觀察時不需外觀（人所處的環境）。如果認為身念處對象為色蘊，則在身念處時，既要內觀，又要外觀。

(3) 身念處結果：如果認為身念處對象指人的身體，則認識結果是認識到人身的不淨。如果認為身念處對象為色蘊，則認識結果不僅要認識到人身的不淨，還要認識到所處外境的不淨。

綜上，對身念處對象的不同認識，源於不同的文獻依據，產生了相應的理論與實踐衝突。

## (四) 小結

為準確認識兩種表述的不同，現將本節的內容總結為下表：

---

<sup>60</sup> 關於身念處觀察實踐很複雜，限於篇幅，此處僅概要說明。

表三：身念處對象兩種表述對比

不同表述	文獻依據	意義衝突	理論衝突	實踐衝突
身念處對象為人的身體	《大念處經》 《念處經》 《中阿含經·念處經》 《分別論》等	內身、外身、內外身。（人的身體）	色蘊不包含外境；蘊處界的對象不一致（法處不含無為）；觀察五蘊的緣起不適用外境。	觀察對象不包括外境；觀察方法既包括內觀也包括外觀他人身；認識結果是人身的不淨。
身念處對象為色蘊	《集異門足論》 《藏釋》 《品類足論》 《大毘婆沙論》等	眼、耳、鼻、舌、身；色、聲、香、味、觸。（內色與外境）	色蘊包含外境；蘊處界對象一致（法處不含無為）；觀察五蘊的緣起既包括內色也包括外境。	觀察對象包括外境；觀察方法既有內觀，又有外觀；觀察結果是人身與外境的不淨。

總之，以人身或色蘊為身念處對象，兩種表述確有不同，出於不同的文獻依據，反映了不同理論依據，產生了實踐衝突。

### 三、解釋與會通

通過比較，兩種表述的根本不同在於：身念處的對象是否包含外境——色、聲、香、味、觸。學界對此尚無詳審的說明，本節將對此作一解釋與會通。

#### (一) 身念處包含外境的解釋

此解釋包含兩方面：即色蘊是否包含外境；身念處是否應包

含外境。

### 1. 色蘊是否包含外境

有論書主張色蘊包含外境，但初期佛教文獻中沒有明確說明，論書也沒有引證經文，而是將其作為一個當然的解釋。說明如下：

(1) 色蘊包含外境的文獻依據：關於色蘊，經文中有明確的定義，如《雜阿含經》所云：

更有所問：「世尊！云何名陰？」佛告比丘：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說陰，是名為陰。受、想、行、識亦復如是。如是，比丘！是名為陰。」<sup>61</sup>

與此對應的南傳經文為SN.22.82/(10). Puṇṇamasuttam（滿月經）。包含相同內容的經文還有多處，此不一一。此段經文解釋了什麼是色蘊，其中，特別指出「所有色」，「總名色陰」，而且說明內外、粗細、好醜、遠近，都屬於色蘊。如果色蘊只包括內色，那就沒有所謂內外、遠近之分。此處的「所有」、「內外」、「遠近」的修飾詞，合理的解釋即：色蘊既包含內色（眼耳鼻舌身），也包含外境（色聲香味觸）。

(2) 從受蘊的產生看：經文中多處說明，觸緣受，即受是因觸而生，如《雜阿含經》所云：「復次，眼緣色，生眼識，三事

<sup>61</sup> 《雜阿含經》卷2，《大正藏》冊2，頁14下。

和合觸，觸緣受，若苦、若樂、不苦不樂，於此諸受集、滅、味、患、離如是知。」<sup>62</sup> 與此對應的南傳經典為SN.35.92/(9). Paṭhamadvayasuttam（一對經第一）。關於觸緣受的觀點有明確的文獻依據，學界對此也沒有異議。那麼，觸是如何產生的呢？如經文所述，觸是因眼、色、眼識三者相互作用而產生的。換言之，如果沒有外境，就不會有觸，沒有觸就不會有受。如果不會生受，就無法對受進行繫念作觀，受念處就成為空談（沒有對象）。因此從受蘊的產生看，色蘊應當包括外境。

此處需要補充說明的是，初期佛教在緣起法的論述中，有六入緣觸的說法，如《長阿含經》所云：「是故名色緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、苦、惱，大苦陰集。」<sup>63</sup> 此經對應的南傳經典為DN.15/(2) Mahānidānasuttam（因緣大經），南傳巴利經原文沒有完全相同的對應內容（只是經題一致），包含這一內容的漢譯經典還有幾處。這一主張從語義上說，只是說明內六入是觸的條件，並沒有否定外六入也是觸的條件。比較合理的解釋是，內六入是能緣，而外六入是所緣，能緣在觸的產生中起著主動、首要的作用，因此，經文僅強調了內六入，所以與內、外六入相互作用產生觸的說法並不矛盾。

（3）從想蘊、行蘊與識蘊的產生看：不僅受蘊因觸而生，而且想蘊、行蘊與識蘊也同樣緣觸而生，而觸的產生，離不開外境，如《雜阿含經》所云：

佛告比丘：「四大因、四大緣，是名色陰。所以者

<sup>62</sup> 《雜阿含經》卷8，《大正藏》冊2，頁54上。

<sup>63</sup> 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》卷10，《大正藏》冊1，頁61中。

何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大，緣四大造故。觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故，名色因、名色緣，是故名為識陰。所以者何？若所有識，彼一切名色緣故。」<sup>64</sup>

此段經文對應的南傳經文為SN.22.82/(10). Puṇṇamasuttam（滿月經）。這段經文說明了想蘊、行蘊與識蘊的產生原因。觸是內、外交互作用的結果，如果沒有外境，就不會產生其餘的四蘊。那麼，五蘊也就無從談起。

綜上所述，雖然初期佛教文獻沒有明確說明色蘊包括外境（色、聲、香、味、觸），但是在其相關論述中已經暗含了五蘊中應包含外境，那麼外境就應含攝於色蘊。

## 2. 身念處是否應包含外境

色蘊含攝外境，這只說明了問題的一方面。那麼身念處是否應包含外境呢？筆者認為，身念處對象應當包含外境，理由如下：

（1）從初期佛教的目的看：初期佛教的最終目標是實現涅槃（滅），而要達到涅槃，就要認識五取蘊是因緣而生，即認識緣起法則。如《中阿含經》所云：

諸賢！世尊亦如是說：「若見緣起便見法，若見法便見緣起。」所以者何？諸賢！世尊說五盛陰從因緣生，色盛陰，覺、想、行、識盛陰，彼厭此過去、

<sup>64</sup> 《雜阿含經》卷2，《大正藏》冊2，頁14下。

未來、現在五盛陰，厭已便無欲，無欲已便解脫，  
解脫已便知解脫，生已盡，梵行已立，所作已辦，  
不更受有，知如真。諸賢！是謂比丘一切大學。<sup>65</sup>

此經對應的南傳經典為MN.28/(8) *Mahāhatthipadopamasuttam*（中部28經/如象足跡大經）。此經旨在說明認識到五蘊的發展變化的規律——緣起法則，而五蘊包含色蘊，色蘊也是遵循緣起法則，色蘊不僅包含內色，還包含外境，所以要全面認識緣起法則，既要觀察內色，也要觀察外境。所以，念處就要觀察外境，而外境的念處不包含在受、心、法念處中，所以就應包含在身念處對象中。

(2) 從理論與實踐之間的關係來看：初期佛教作為完整的解脫教法，其理論與實踐關係是一致且和諧的。這主要表現在其理論用以指導實踐，而實踐是為了驗證並實現理論。初期佛教的理論是關於人（有情）及其解脫的理論認識，這一認識的核心即四諦與緣起理論。一方面，這一理論是指導眾生修行實踐的指南，另一方面，眾生的修行實踐就是為了達到這一理論認識。四念處屬於初期佛教修行實踐，其實踐目的同樣是為了認識四聖諦，作為四諦之一的集諦是內外（能緣與所緣）交互作用的結果，單純的能緣是無法產生集的。如果在實踐中只看到能緣的一面，而無視所緣的一面，就偏離了理論認識的軌道。

(3) 從四念處實踐本身來看：現行的《念處經》雖然沒有明確說明對外境的念處，但是，經中所記載的四念處實踐有進一步細化說明之處。首先，在四念處之前，要進行安那般那念，而安那般那念是身體與外界氣息交換的過程，雖形式是內在的，但過

<sup>65</sup> 《中阿含經》卷7，《大正藏》冊1，頁467上。

程是身與境的交互過程。其次，在四念處實踐中，多次提到外身、內外身的念處。《長部經典》有云：「比丘對自己而觀察身，精勤而思慮、思念，於世間除滅貪著、憂悲。對自己觀察身，於此，成正靜慮、正心和平。彼於此，成正靜慮、正心和平，對於外部之他身知、見生。」<sup>66</sup>此經文說明了外身為他人之身。<sup>67</sup>無著比丘解釋為：「於外的明確地指稱他人的身體、感受等」<sup>68</sup>。

《分別論》<sup>69</sup>與《法蘊足論》<sup>70</sup>也認為：內是指自己，外是指他人，內外指自己與他人。他人身體對於自己來說屬於外境（但不等同於色、聲、香、味、觸）。再者，四念處實踐過程是從外到內，從粗到細，從顯到隱的過程。根據初期佛教文獻，僅緣內色不會產生受。在身念處之後是受念處，如果身念處對象不含外境，就不會生受，故無法進行受念處。

總之，從初期佛教整體的理論體系、理論與實踐關係、四念處實踐本身三方面看，身念處對象應包含外境。

## (二) 會通

兩種不同表述如何會通呢？下文將從兩方面說明：四念處包括外境的文獻基礎；以身念處對象為人的身體的文獻依據《大念處經》確實沒有明確說明外境，其原因有待考究。

<sup>66</sup> 《長部經典》卷18，《南傳大藏經》冊7，頁174上。

<sup>67</sup> 外審專家指出本文原稿疏漏，提供了本段經證以及無著比丘的注釋。

<sup>68</sup> Anālayo, Bhikkhu（無著比丘）著，香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之道》（嘉義：香光書鄉，2017年二版），頁119。

<sup>69</sup> 同註41（PTS. Vibh. 193-194）。

<sup>70</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊26，頁479中。

## 1. 會通的文獻基礎

雖然前文從義理與實踐層面說明身念處對象應包括外境，但是要證明這一觀點還需要直接的文獻依據，現對此說明如下：

證據1：在《雜阿含經》中論述了修三妙行以滿足四念處，而其中又詳細地說明了如何滿足三妙行，如《雜阿含經》所云：

佛告目犍連：「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住；若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色，起眼見已，永不緣著；不好色，起眼見已，永不緣著；內心安住不動，善修解脫，心不懈勸。耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。如是於六觸入修習多修習，滿足三妙行。」

「云何修三妙行，滿足四念處？……是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。」<sup>71</sup>

其南傳對應經文為SN.46.6/(6) *Kundaliyasuttam*（庫達利亞經）。這段經文明確說明了三妙行與四念處的關係，即三妙行的修行可得四念處的清淨滿足。而修習三妙行是對內、外六處的律儀，所以四念處對象應包含外境。

證據2：《雜阿含經》云：

婆羅門！愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起緣著，不可念色而起瞋恚。<sup>71</sup>不住身念處，故於心解

<sup>71</sup> 《雜阿含經》卷11，《大正藏》冊2，頁77下。

脫、慧解脫無如實知。於彼起種種惡不善法，不得無餘滅盡，於心解脫、慧解脫妨礙，不得滿足；心解脫、慧解脫不滿故，身滿惡行；不得休息；心不寂靜；以不寂靜故；於其根門則不調伏；不守護；不修習。如眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是。<sup>72</sup>

南傳對應經文為：SN.35.132/(9) Lohiccasuttam（魯西遮經）。這段經文說明，只有攝護六根才能修習身念處，而攝護六根就包括對內外境——即眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸的管理。

證據3：《雜阿含經》云：

諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。若善修習身念處，有念、不念色；見可愛色則不生著；不可愛色則不生厭；耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。是故，比丘！當勤修習，多住身念處。<sup>73</sup>

其南傳對應經典為SN.35.247（另版SN.35.206）/ (10) Chappānakopamasuttam（如六種生物經），此段說明了身念處實踐也包括外境的觀察。

此類的證據還有一些，如《雜阿含經》<sup>74</sup>，對應南傳經典為SN.47.20/(10) Janapadakalyāṇīsuttam（《地方上的美女經》），說明

<sup>72</sup> 《雜阿含經》卷9，《大正藏》冊2，頁64上。

<sup>73</sup> 《雜阿含經》卷43，《大正藏》冊2，頁313中。

<sup>74</sup> 《雜阿含經》卷24，《大正藏》冊2，頁174下。

攝護根身與身念處的關係。又如《中阿含經》<sup>75</sup>，其南傳對應經典為AN.10.62/ 2. *Dtanhāsuttam*，說明三妙行與四念處的關係等等。這些經文都明確說明身念處對象包括外境。

## 2. 原因分析

既然從文獻依據乃至初期佛教的理論與實踐層面，都說明了身念處對象應當包含外境，那麼，如何解釋在主要的四念處經典中並沒有明確說明對外境的念處呢？其原因在於：

(1) 單一的經典難以全面說明某一修行實踐。佛陀的教化是發生於特定時空的事件，是在特定語境下完成的，弟子們記錄的教化也是片段的、支離的，很少有一段經文系統、完整地講述某一修行實踐或理論體系，這也是後來弟子們不斷撰寫論書補充說明佛陀教法的原因。因此，說明一個道品需全面收集、綜合運用初期佛教文獻，進而甄別並詮釋，而不宜只根據某一經典。

(2) 不同的教化對象，對於同一問題，回答的重點不同。佛陀的弟子眾多，有的是出家眾，有的是在家。各類人等修行道地不同，疑難點也不同，佛陀對於不同弟子，回答方式、重點也不同。縱觀講述四念處的經文，有的重點講述五蘊與念處的關係，有的重點講述內外六處與念處的關係，有的重點講述四念處的具體方法等等，目前講解比較全面的《大念處經》，由於教化與學習的對象是比丘眾，而比丘們或許已經完成了三妙行的修行階段，或者比丘的生活方式遠離世俗社會等等，他們修行的重點是內觀，所以經文重點論述內觀，即對人身體的念處。但並非否定

<sup>75</sup> 《中阿含經》卷10，《大正藏》冊1，頁489中-下。

對外境的觀察，不宜作為否定對外境念處的證據。

(3) 現存的初期佛教文獻是佛陀的直系弟子與再傳弟子聽聞後，以口口相傳的方式流傳下來的，期間經過了不斷補充。在這一過程中，無論是某一段經文，還是結成的整部經典，都可能遺失或增補。因此，文獻記載不完全、文獻之間存在矛盾等等是比較常見的現象。

總之，現存文獻是佛陀教化的記錄，而佛陀的教化是因時、因地、因人而發生的，不同的時間、地點、人物，佛陀回答的重點不同。同時由於文獻流傳過程的複雜性與久遠性，其中存在很多差別甚至矛盾之處，屬於正常現象，亦是學術研究的意義所在。

### (三) 小結

綜上所述，從文獻依據、觸與受的關係乃至五蘊的產生看，色蘊應包含外境；同時，從初期佛教的目的、理論與實踐等方面看，身念處對象也應包含外境。此外，本文引證了南北傳共同的文獻內容說明身念處對象包含外境的依據，解釋並會通了兩種不同觀點。總之，根據文獻，身念處對象應包含外境，而且第一種表述只是說明的重點不同，與第二種表述並不矛盾。

## 四、思考與啟示

通過前述文獻考察與論證說明，身念處對象既包括內色，也包括外境。在討論過程中，筆者發現了一些問題，並對此提出相應

的思考——關於初期佛教文獻、關於名相詮釋、理論與實踐關係。

## (一) 關於初期佛教文獻

初期佛教文獻是研究初期佛教教法的依據，但由於流傳過程的複雜性，其內容存在不一致，甚至矛盾之處，從而阻礙深入了解教法。因此，如何使用這些文獻是需要首先解決的問題，筆者對此做了初步的研究。<sup>76</sup>

(1) 關於具體經文的內容：南傳尼柯耶與北傳四阿含從整體來說，屬於較早編輯的初期佛教文獻，但其各具體經文也有形成早晚之分。同時，就某一篇經文而言，其內容也有遺失和不斷增補。由於形成過程的複雜性，對具體的某一篇文獻，當遇到明顯的矛盾之處時，需進一步考察。

(2) 關於初期佛教文獻的使用：現存文獻，由於均由部派佛教所傳，對於同一問題，有時存在不同，甚至矛盾的記載，使用時應全面考察。所謂全面考察，即對同一主題的相關文獻要盡可能全面搜集，並比較分析，而不能只提出支持自己觀點的文獻依據。如果僅片面地選擇支持某一觀點的文獻，即使得到正確結論也不符合學術規範。因為學術的目的不只是為了得到所謂的正確結論或者驗證某一觀點，更重要的是要保證論證過程的客觀與符合邏輯。

(3) 文獻的衝突與抉擇：初期佛教文獻存在內容衝突，如何解決這一問題是學界面臨的困境之一。就文獻本身而言，由於沒

<sup>76</sup> 劉勁松，〈初期佛教文獻使用方法述要——以探求初期佛教教法為中心〉，《玄奘佛學研究學報》第38期（2022年9月），頁231-264。

有考古證據的支持，文獻的比較遴選標準不一，最後結論往往也有衝突。雖然通過文獻的比對與辨偽可以解決部分問題，但是如何進一步解決，還需進一步討論。

總之，關於初期佛教文獻的問題，從教法研究的角度而言，最重要的就是解決文獻內容的衝突，對此學界提出了一些方法，如分層法、共同文獻法等等，但在具體研究中，尚無一個比較系統、共同接受的過程與方法。

## (二) 關於名相詮釋

詮釋初期佛教教法的另一困難就是名相的理解與注釋。有時，注釋名相並不是對文獻本身存有疑義，而是對其語義有不同理解，如念處、一乘道等等，在本文中，就是色、色蘊與身的詮釋問題。這包括語義與義理詮釋兩方面。

(1) 語義詮釋即對名相語義的注釋：包括多義詞、同義詞、語素與詞等問題。就多義詞而言，同一詞形代表多個含義，例如身，有時指肉身，有時指整個生命體，有時指身體的某一局部。又如行，有時指行蘊，即人的一些心理活動，有時指行為（身、語、意行），有時指一切有為法等等。這類詞很多，如法、色、識等等，確定這些詞義要結合具體的語境以及同類的語境。就同義詞而言，有時多個詞形代表同一含義，例如色與色蘊，非常與無常，非我與無我，緣起與因緣等等。關於語素與詞的問題，例如色蘊與色，許多情況下，色有時作為色蘊的一個略稱，色即指向色蘊，代表五蘊之一。但色作為一個獨立的詞彙，其通用的含義為四大與四大所造。作為色蘊語素的「色」的含義要在「色蘊」

這個詞彙下解讀，既要同時解讀「蘊」的含義，也要解讀兩個語素在色蘊這個詞中的相互關係，這兩個語素的相互制約構成色蘊的含義，而不能只解讀為色的含義。又如念處與念、六根與根、緣起與緣等等，對此類術語的解讀，要考慮其各個語素的含義及其相互關係，其與上位概念的關係，不宜簡單處理。

(2) 義理解讀即對名相所體現的義理（思想）進行詮釋：這要考慮到整體的理論體系與某一名相之間、名相與名相之間的關係。宏觀而言，某一概念的詮釋不能違背整體的理論體系，例如對於色蘊的解讀，如果將色蘊僅僅理解為構成身體的內色，那麼就無法解釋受蘊的產生，也無法解釋觸的產生乃至整個五蘊的發生。因此，初期佛教文獻中即使沒有明確提出色蘊包含外境，但是，根據宏觀的理論架構，應該包含外境，這或許是當時普遍接受的含義，故文獻中未特別說明，其後的一些論書也認為色蘊包含外境。對一乘道、念處等具有不同認識的名相，也要如此。此外，從名相與名相之間的關係方面，包括上下位、同位概念的關係等等，都應保持協調與一致性。因此術語的解讀是一個體系化的工作，不只是局部的、個體的問題，要全面系統考察。

### (三) 理論與實踐關係

四念處屬於初期佛教的修行實踐，作為初期佛教教法的一部分，它應當與理論相互協調。如果只根據記載四念處的文獻，而忽略與其相關的理論基礎，就很難解決文獻記載與解讀的矛盾問題。關於理論與實踐的結合，主要表現在以下幾方面：

(1) 實踐的目的是為了認識真理：世尊經過多年的修行實

踐，體驗了當時各種解脫方法後，均未實現涅槃，最後在菩提樹下認識到緣起法則而開悟。佛陀的經歷告訴我們，認識世間（有情生命現象）的運行法則是達到解脫的必要條件。因此，在修行實踐時，就要理解與認識這一真理。四念處實踐也是如此，在講述四念處實踐的多處經文中也談到要客觀地認識（念處）對象——身、受、心、法的不淨、苦、無常、無我。既然如此，在考察四念處對象時，就要將其與初期佛教的理論相結合，而不是孤立地看。也就是說，初期佛教的理論對象與四念處的對象應當是一致的，即都是有情的生命現象。在這一原則的指導下，再行思考四念處對象問題，就可能得到合理的解釋。

(2) 實踐以理論為指導：佛陀開悟後，給五比丘上的第一課就是四聖諦（初教）。概括地說，四聖諦即佛陀對世間與出世間的正確認識（正見）。八正道也明確將正見列為首位，這些事實說明了理論的重要性，它是修行實踐的指導。因此，為了避免在實踐中誤入歧途，首先要樹立正見，並在此指導下進行實踐。所以在考察四念處等道品的實踐中，就應從整體上結合初期佛教的理論體系。

總之，實踐應在正確的理論指導下進行，其目的是為了認識真理，二者是和諧而一致的。因此，考察具體的修行實踐時，不僅要了解具體的實踐方法（行為層面），而且要了解實踐背後的理論與目標（理論層面）。尤其當原始文獻記載不清甚至矛盾時，這一方法有助於釐清與解決問題。

#### (四) 小結

本文論題的考察為未來的研究提出了一些問題，包括三方

面：初期佛教文獻的使用、佛教名相的詮釋、理論與實踐的關係。由於篇幅所限，本節僅提出了初步的思考，深入的研究尚待來日。

## 五、結論

四念處是初期佛教重要的修行實踐之一，被稱為「一乘道」。然而，初期佛教文獻對這一道品的記載並不全面，而且有一些矛盾之處。身念處對象問題即其中之一，學界對此也有不同意見。本文以南北傳初期佛教文獻為依據，參考早期的論書，以學界的成果為基礎，總結兩種表述：身念處對象為人的身體；身念處對象為色蘊（既包括人的身體，也包含外境）。本文首先依據文獻說明了這兩種表述的衝突點及其所帶來的理論與實踐衝突。其後為第二種表述提出了文獻依據與解釋說明，並會通了兩種表述，分析了衝突的原因。通過考察身念處對象，為初期佛教研究提出一些問題與思考。

綜上，本文以文獻為依據，以初期佛教整體理論為基礎，經比較分析後認為，身念處對象不僅包括人的身體，而且包括外境（色、聲、香、味、觸）。限於筆者的能力，文中不當之處，歡迎學界同仁批評指正。

（收稿日期：民國113年2月19日；結審日期：民國113年6月17日）

## 引用文獻

### 一、原典文獻

1. 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊1。
2. 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
3. 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。
4. 尊者舍利子說，唐·玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊26。
5. 尊者大目乾連造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊26。
6. 尊者世友造，唐·玄奘譯，《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊26。
7. 龍樹菩薩造，後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊25。
8. 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。
9. 姚秦·曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊28。
10. 通妙譯，《長部經典》，《南傳大藏經》冊7。
11. 通妙譯，《中部經典》，《南傳大藏經》冊9。
12. 郭哲彰譯，《分別論》，《南傳大藏經》冊49。

### 二、近代論著

#### (一) 專書及論文集

##### ■ 中文

1. Anālayo, Bhikkhu（無著比丘）著，香光書鄉編譯組譯，《念

- 住：通往證悟的直接之道》，嘉義：香光書鄉，2017年二版。
2. 印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，新竹：正聞出版社，1992年。

## ■ 西文

1. Barua, Arabinda, *The Peṭakopadesa*, London : Pali Text Society, 1982 (First Edition 1949).
2. Hamilton, Sue, *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental, 1996.
3. Kuan, Tse-fu, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources*, New York: Routledge, 2008.

## （二）網路資源

1. 帕奧禪師講解，弟子合譯，《正念之道：大念處經析解與問答》，<https://www.taiwandipa.org.tw/images/k/k4937-0.pdf>., 瀏覽日期：2025/6/2。
2. Anālayo, Bhikkhu, “External Mindfulness”, *Mindfulness*, Vol. 11, 2020, p. 1632, <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01377-8>., 瀏覽日期：2024/2/16。
3. Anālayo, Bhikkhu, “Once Again on External Mindfulness”, *Mindfulness*, Vol. 11, 2020, pp.2651-2657. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01481-9>., 瀏覽日期：2024/2/16。

