

# 四念處研究述要

劉勁松\*

## 摘要

四念處是初期佛教重要修行實踐，是當代佛學研究重點。本文回顧了近百年來的重要成果，從原始文獻、語義解讀、實踐方法、義理詮釋四方面進行總結，反思不足，提出問題。

目前未決問題有：原始文獻使用方法，四念處與初期佛教理論關係，四念處與其他核心概念——如蘊、緣起、四諦之間關係，法念處的對象等。

本文的學術貢獻為：（1）回顧了四念處的研究並作出總結。（2）提出目前成果之不足，展望未來研究。（3）對一些問題提出了新思考。

**關鍵詞：**四念處、初期佛教、修行實踐、三十七道品

---

\* 佛光大學宗教學博士

# A Summary of the Research On Cattāro Satipaṭṭhānā

Liu, Jin-song\*

## Abstract

Cattāro Satipaṭṭhānā is one of the important practices of early Buddhism, and is the focus of modern Buddhism research. This paper reviews the important achievements in the past 100 years, summarizes from four aspects: original literature, semantic interpretation, practical methods, and semantic interpretation, reflects on the shortcomings, and puts forward some questions.

To sum up the current research, there are still some problems that need to be further addressed, such as the method of using the original literature, the relationship between cattāro satipaṭṭhānā and the early Buddhist theories, the relationship between cattāro satipaṭṭhānā and other core concepts, such as aggregates, dependent origination, four noble truths, the object of contemplation of Dharma, etc.

The contributions of this paper are as follows: (1) reviews the research history of cattāro satipaṭṭhānā and summarizes the research results. (2) Puts forward the shortcomings of the current research and new problems for future research. (3) Some new viewpoints are offered.

**Keywords:** cattāro satipaṭṭhānā, early Buddhism, Buddhist practice, thirty-seven qualities(bodhipakkhiyādhammā)

---

\* Ph.D. in Religious Studies, Fo Guang University

四念處是初期佛教重要的修行實踐，現代學界對其作了廣泛研究。本文將總結現有成果，檢討各種觀點與不足，展望未來研究。

## 一、導言

本節將回顧四念處的研究成果並提出本文問題。

### (一)研究回顧

四念處，也譯為四念住、四意止。巴利語對應詞為 *cattāro satipaṭṭhānā*。*satipaṭṭhānā* 的含義為：專注的思考與憶念，認真地思考，憶念的應用。<sup>1</sup> Soma Thera 將「*satipaṭṭhānā*」譯為 *Arousing of Mindfulness*，據 *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* 詳解了四念處實踐。<sup>2</sup> Nyanasamvara 透過二十二個講話說明四念處，強調了以五戒為條件，有適合的場所，專注於身、受、心、法等等。<sup>3</sup> Nyanaponika Thera 搜集並英譯了有關四念處的巴利文獻，包含部分大乘經典，據此探討了四念處。<sup>4</sup> Nyānasatta Thera 翻譯並注釋了《大念處經》。<sup>5</sup> Thich Nhat Hanh

<sup>1</sup> Rhys Davids, T.W., *Pali-English Dictionary*, London: Pali Text Society, 1921, p.672.

<sup>2</sup> Soma Thera, *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html>, 2010, p.2.

<sup>3</sup> Nyanasamvara, Somdet, *A Guide to Awareness*, Indiana: Dharma Education Association Inc, 1961, p.4.

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

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

闡述了四念處的實踐方法。<sup>6</sup> Paul Griffiths 探討了上座部佛教的禪定。<sup>7</sup> 安藤正見<sup>8</sup>、田中教照<sup>9</sup> 等研究了初期佛教與部派佛教的四念處。U Silānanda 總結了四念處的主要成果，以《大念處經》為據進行考察。<sup>10</sup> Janet Gyatso 收集了數篇有關初期佛教四念處的文章。<sup>11</sup> 其中，Collett Cox 比較了各論書、不同部派對念處的定義，以及與之適應的理論體系。<sup>12</sup> R. Gethin 概括了四諦、八正道與四念處實踐。<sup>13</sup> 並對三十七道品的七組道品分別論述，總結了以往的研究，分析了「念處」的含義等，

---

<sup>6</sup> Thich, Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual of Meditation*, Boston: Beacon Press, 1976.

<sup>7</sup> Griffiths, Paul J., "Concentration or Insight: The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation-Theory", *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 49, 1981.12, pp. 605-624.

<sup>8</sup> 安藤正見，〈四部・四阿含における四念処について〉，《印度学仏教学研究》通号 60，1982 年 3 月，頁 138-139。

<sup>9</sup> 田中教照，〈初期アビダルマ論書における四念処論〉，《仏教教理の研究：田村芳朗博士還暦記念論集》通号 60，1982 年，頁 195-215(R)。

<sup>10</sup> U Silānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom Publications, 1990.

<sup>11</sup> Gyatso, Janet (ed.), *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press, 1992.

<sup>12</sup> Cox, Collett, "Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma", *In the Mirror of Memory : Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press, 1992, pp.67-108.

<sup>13</sup> Gethin, Rupert, "The Mātikās: Memorization, Mindfulness, and the List", *In the Mirror of Memory : Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press, 1992, pp.149-172.

依據南傳經論探討四念處。<sup>14</sup> Edward Fitzpatrick Crangle 將四念處與八正道的正念聯繫，認為正精進、正念、正定屬於定的範疇。<sup>15</sup> Thomas Gyori 探討了南傳上座部關於「念處」的語義、特徵、功能。<sup>16</sup> Sujato Bhikkhu 搜集、列舉、比較、分析四念處的原始文獻，嘗試恢復念處經的原貌，說明四念處有關詞義，重點討論四念處的歷史發展。<sup>17</sup> Analayo 探討四念處的理論與實踐，討論了一乘道、念處等概念。<sup>18</sup> Tse-fu Kuan（關則富）總結了其前的研究成果，分析了各定型句的含義，甄別爭議內容，全面說明四念處。<sup>19</sup> Bhikkhu Bodhi 比較了念處定義的各種觀點，並將其定義為「清晰的意識」。<sup>20</sup> Kirk Warren Brown、J. David Creswell、

<sup>14</sup> Gethin, Rupert, *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld Publications, 2001, pp.29-68.

<sup>15</sup> Crangle, Edward Fitzpatrick, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practice*, Wiesbaden : Harrassowitz, 1994, pp.178-199.

<sup>16</sup> Gyori, Thomas Ivan, *The Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhānā): As a Microcosm of the Theravada Buddhist World View*, Faculty of the College of Arts and Sciences of The American University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in History of Religions: The Hindu Tradition, The American University, Washington D.C., 1996.

<sup>17</sup> Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipaṭṭhana Sutta*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2006.

<sup>18</sup> Analayo, Bhikkhu, *Satipaṭṭhana: The Direct Path to Realization*, Malaysia: Buddhist Wisdom Centre, 2006.

<sup>19</sup> Kuan, Tse-fu, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources*, New York: Routledge, 2008.

<sup>20</sup> Bodhi, Bhikkhu, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”, *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, v.12 n.1, 2011.5, pp.19-39.

Richard M. Ryan 為了探討現代心理醫學中的「正念」與傳統佛教中「念處」的關係，收錄了與此議題相關的部分成果：<sup>21</sup> R. Gethin 探討了佛教念處概念；<sup>22</sup> Bhikkhu Bodhi 討論了念處的定義及現代醫學對它的改造。<sup>23</sup> Rob Nairn、Choden、Heather Regan-Addis 等講述了與念處相關的內觀實踐方法。<sup>24</sup>

此外，多田孝正<sup>25</sup>、何孟玲<sup>26</sup>、瀧英寬<sup>27</sup>、溫宗堃<sup>28</sup>、王晴薇<sup>29</sup>

---

<sup>21</sup> Brown, Kirk Warren, Creswell, J. David, Ryan, Richard M. (ed.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York, London: The Guilford Press, 2015.

<sup>22</sup> Gethin, Rupert, "Buddhist Conceptualizations of Mindfulness", In Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan (ed.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York, London: The Guilford Press, 2015, pp.9-41.

<sup>23</sup> Bhikkhu Bodhi, "The Transformations of Mindfulness", In Purser, Ronald E., Burke, Adam, Forbes, David (ed.), *Handbook of Mindfulness Culture, Context, and Social Engagement*, Switzerland: Springer International Publishing, 2016, pp.3-14.

<sup>24</sup> Nairn, Rob, Choden, and Heather Regan-Addis, *From Mindfulness to Insight: Meditations to Release Your Habitual Thinking and Activate Your Inherent Wisdom*, Boulder: Shambhala, 2019.

<sup>25</sup> 多田孝正，〈天台智顛の四念処觀〉，《印度學佛教学研究》通号 32，1968 年，頁 128-129。

<sup>26</sup> 何孟玲，〈〈中部〉念處經四念處禪修方法之研究〉，《華梵大學東方思想研究所碩士論文，指導教授：賴賢宗，2000 年 6 月。

<sup>27</sup> 瀧英寬，〈初期天台思想における四念処の役割〉，《大正大学綜合仏教研究所年報》通号 24，2002 年，頁 271-285。

<sup>28</sup> 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，頁 1-22。

<sup>29</sup> 王晴薇，〈慧思禪觀思想中之「四念處」〉，《佛學研究中心學報》卷 13，2007 年，頁 1-54。

等對四念處做了多方研究。Vetter, Tilmann<sup>30</sup>、哈壘<sup>31</sup>、涂艷秋<sup>32</sup>等對大小乘的四念處進行研究。

## (二)問題提出

回顧目前成果，尚存如下問題：

(1) 四念處的許多研究以《大念處經》為主要依據，對不同原始文獻的內容差異研討不充分。

(2) 四念處的原始文獻收錄範圍不全。研討四念處，應以哪些原始文獻為依據，學界認識不一。

(3) 某些關鍵問題尚無令人信服的結論。這主要表現在四念處對象的整體認識、法念處對象的內容等。

(4) 文獻取舍方法、語義解讀方法等研究方法未充分說明與論證。目前四念處研究並無公認的方法，如原始文獻取舍、語義注釋方法等。

(5) 研究視野需要拓展。對四念處與初期佛教理論、與相關概念蘊、緣起等關係，與其他修行實踐的關係研究較少。

有鑒於此，本文將以系統回顧過往研究為基礎，針對前述不足，搜集有關四念處的原始文獻；列舉、比較並歸納四念處相關問題的不同觀點；反思研究方法並探尋未來議題；從原始文獻、語義解讀、修行實踐、義理詮釋、問題展望五方面展開。

---

<sup>30</sup> Vetter, Tilmann, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: E.j.Brill, 1988.

<sup>31</sup> 哈壘，《四念處研究》，成都：巴蜀書社，2006年。

<sup>32</sup> 涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第7輯，2016年，頁121-171。

## 二、原始文獻

四念處的原始文獻包括經與論兩類：經包括 *SN · Satipaṭṭhānasāmyuttaṃ*、《雜阿含經》、*DN · Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* 與 *MN · Satipaṭṭhānasutta*、《中阿含經·念處經》、《增壹阿含經·壹入道品》。論包括南傳論書 *Vibhaṅga* 與 *Peṭakopadesa*；北傳論書《舍利弗阿毘曇論》、《法蘊足論》、《集異門足論》、《品類足論》。本節將重點考察這些經論說明了四念處的哪些內容，其論述有何異同等問題。

### (一)原始文獻及內容

#### 1. *SN · Satipaṭṭhānasāmyuttaṃ*

*SN · Satipaṭṭhānasāmyuttaṃ* 回答了如下問題：<sup>33</sup> (1) 四念處的基本內容：身念處、受念處、心念處、法念處。<sup>34</sup> (2) 修行四念處的前置條件：戒與正見。<sup>35</sup> (3) 什麼是念處。所謂念處，即以正念、正知而住。所謂正念，即熱誠、正知、正念、調伏世間貪憂而住。所謂正知，即舉

---

<sup>33</sup> *SN. 5.3.Satipaṭṭhānasāmyuttaṃ*. *SN* 為南傳 *Sāmyutta Nikāya* (《相應部經典》) 的縮寫。*DN* 為南傳 *Dīgha Nikāya* (《長部經典》) 的縮寫。*MN* 為南傳 *Majjhima Nikāya* (《中部經典》) 的縮寫。下同。

<sup>34</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 322 (PTS.S.5.141)。PTS.S.5.141 指巴利聖典學會整理出版的相應部尼柯耶對應冊數與頁碼，下同。

<sup>35</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 325 (PTS.S.5.143)。

止動默皆以正知而為。<sup>36</sup>（4）四念處的重要性。一乘道<sup>37</sup>、保護正法不滅<sup>38</sup>等。（5）四念處的成就。離五下分結、離五上分結、得初果、二果乃至涅槃。<sup>39</sup>

《念處相應》遺留了很多問題：如四念處對象的具體內容；一乘道、念處等詞義，等等。

## 2. 《雜阿含經》

包括四念處的內容、念處的含義<sup>40</sup>、念處的功用<sup>41</sup>、念處的條件<sup>42</sup>。比《念處相應》內容少，遺留問題較多。

## 3. *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* 與 *Satipaṭṭhāna Sutta*

*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*（下文稱《大念處經》）為長部第 22 經。*Satipaṭṭhāna Sutta*（下文稱《念處經》）為中部第 10 經，《大念處經》有關法念處對象的內容比較詳細，其他內容與《念處經》相同。此兩部

<sup>36</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 323（PTS.S.5.142）。

<sup>37</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 322（PTS.S.5.141）。

<sup>38</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 377（PTS.S.5.182）。

<sup>39</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 389-390（PTS.S.5.190）。《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 393-394（PTS.S.5.191 - PTS.S.5.192）。

<sup>40</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 171 中。

<sup>41</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 173 上-中。

<sup>42</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 175 上。

經除了說明修行方法、念處的定義、四念處的功用、四念處的重要性等，還包括：（1）以安那般那念為前置。（2）四念處對象身、受、心、法的內容。（3）四念處的功用。

#### 4. 《中阿含經·念處經》

此經與南傳《大念處經》、《念處經》內容基本一致，但對法念處對象的描述不同。其法念處對象為：內外六處，五蓋，七覺支。<sup>43</sup>

#### 5. 《增一阿含經·壹入道品》

與前述經文相比，此經有關四念處內容的特點表現在兩方面：（1）此經解釋了一乘道。<sup>44</sup>（2）法念處對象包含七覺支、四禪。<sup>45</sup>

#### 6. 南傳論書 *Vibhaṅga* 與 *Peṭakopadesa*

*Vibhaṅga* 包括：（1）對關鍵詞的詳細注釋。<sup>46</sup>（2）法念處對象與《中阿含經·念處經》有兩項相同：五蓋、七覺支。<sup>47</sup>

*Peṭakopadesa* 包括：（1）以五蘊對應四念處對象的全體。<sup>48</sup>（2）以五蘊說明四念處對象：身念處對象即色蘊、受念處對象即受蘊、心念處

---

<sup>43</sup> 僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁584上-中。

<sup>44</sup> 僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊2，頁568上。

<sup>45</sup> 僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊2，頁569上-中。

<sup>46</sup> 《分別論》卷7，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》，冊49，頁225-228（PTS.Vibh.193 - PTS.Vibh.195）。

<sup>47</sup> 《分別論》卷7，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》，冊49，頁232-235（PTS.Vibh.199 - PTS.Vibh.201）。

<sup>48</sup> Barua, Arabinda Ph. D. (ed.), *The Peṭakopadesa*, London: Pali Text Society, 1982, 1st edition, 1949, p.121.

對象即識蘊、法念處對象即想蘊與行蘊。<sup>49</sup>

### 7. 《舍利弗阿毘曇論》

此論回答了如下問題：(1) 什麼是一乘道。<sup>50</sup> (2) 什麼是法念住（對象）。<sup>51</sup> (3) 觀察的結果。<sup>52</sup>

### 8. 《法蘊足論》、《集異門足論》、《品類足論》

據印順法師研究，此三論為有部七論的組成部分，其中以《法蘊足論》及《集異門足論》成立較早。<sup>53</sup>

此三部論書對四念處對象的共同意見為：(1) 均以五蘊（與無為）定義四念處對象。(2) 四念處對象彼此不同，共同構成一個整體。或者為五蘊，或者為一切法（含無為）。不同之處為：《法蘊足論》認為，法念處對象為想蘊與行蘊（不含無為法）。<sup>54</sup>《集異門足論》<sup>55</sup>、《品類足論》<sup>56</sup> 認為，法念處對象為想蘊、行蘊與無為。

<sup>49</sup> Barua, Arabinda Ph. D., 1982, p.121, 127.

<sup>50</sup> 曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 612 中-下。

<sup>51</sup> 曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 615 中-下。

<sup>52</sup> 曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 716 下-717 上。

<sup>53</sup> 印順，《印度之佛教》，臺北：正聞出版社，1992 年，頁 131。

<sup>54</sup> 尊者大目乾連造，玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 中-479 中。

<sup>55</sup> 舍利子造，玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，頁 391 中。

<sup>56</sup> 尊者世友造，玄奘譯，《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊 26，頁 718 上-中。又見尊者世友造，玄奘譯，《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊 26，頁 740 下。

## (二)原始文獻內容比較

對原始文獻中四念處內容做比較研究的著作主要有兩部：Sujato, Bhikkhu (2006) 與 Tse-fu Kuan (2008)。其中，Sujato, Bhikkhu (2006) 比較了 *Vibhaṅga* 《分別論》、《法蘊足論》、《舍利弗阿毘曇論》、《大念處經》、《中阿含經·念處經》、《增一阿含經·壹入道品》、《般若波羅蜜多經》中有關四念處的內容並列表說明。<sup>57</sup> 作者希望透過比較前述經典中相關內容的異同歸納出《念處經》的母本 \**Satipaṭṭhāna Mūla*，取捨原則為：將這些經文中的共同部分視為念處經的母體。<sup>58</sup> Tse-fu Kuan 比較了南傳《大念處經》、《中阿含經·念處經》、《增一阿含經·壹入道品》中關於四念處的內容。<sup>59</sup> 在前述各經論中，雖然身、受、心念處的對象陳述有所不同，但其只是具體項目詳略的差別，在對象內容上並沒有衝突。而法念處的對象卻有著明顯的不同，內容最多者當屬《大念處經》、《念處經》，最少者為《分別論》。法念處對象內容的差別是根本性的衝突，即如果按照前者的觀點，法念處內容包含前三種念處內容。而後者則不包含。本文根據前述研究成果，增加了南傳論書《藏釋》、北傳論書《集異門足論》、《品類足論》等有關法念處對象內容，整理出下表。

<sup>57</sup> Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipaṭṭhana Sutta*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2006, pp. 306-307.

<sup>58</sup> “The basic principle in editing the \**Satipaṭṭhāna Mūla* is simple. We have seven early texts that teach *satipaṭṭhāna* in detail. These have much in common. The best explanation for this is that they are descended from a common source. The most likely content of this source is the shared material found in each of the texts.”  
Sujato, Bhikkhu, 2006, p.305.

<sup>59</sup> Kuan, Tse-fu, 2008, pp.166-169.

表一：各經論法念處對象內容

所出經典	法念處對象內容
《大念處經》、《念處經》	五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四諦。
《中阿含經·念處經》	內六處（而生的心理現象）、五蓋、七覺支。
《增一阿含經·壹入道品》	四聖諦、四禪。
《分別論》	五蓋、七覺支。
《法蘊足論》、《藏釋》	想蘊、行蘊。
《舍利弗阿毘曇論》	除四大色身、受、心，餘法。 即想蘊、行蘊、法處所攝色、無為。
《集異門足論》、《品類足論》	想蘊、行蘊及無為。

此表說明幾個問題：（1）文獻有兩種不同的注釋方式，一種從五蘊（或一切法）的角度說明四念處對象的內容，如《法蘊足論》、《藏釋》《舍利弗阿毘曇論》等等；一種以項目列舉的方式說明，如《大念處經》、《壹入道品》、《分別論》等。（2）多數論書觀點為：念處對象合起來構成一個整體，即五蘊或一切法（包含五蘊與無為）。四念處對象內容不相含攝，共同構成一個整體。（3）《大念處經》中法念處對象最廣，包含了所有對象，當然也包含了前三個念處的內容。

對比兩種不同的論述方式，前三念處對象的內容基本一致，只是表述方式不同。對身念處各對象列舉內容屬於色蘊；對受念處對象列舉內容屬於受蘊；對心念處對象的列舉屬於識蘊。而對法念處對象來說，《中阿含經·念處經》、《分別論》的主張屬於法處中想蘊、行蘊以及無為的範疇，就內容看，其觀點與《舍利弗阿毘曇論》、《集異門足論》基本一致。其中觀點差異最大的就是《大念處經》、《念處經》對法念處

對象內容的論述。其特別之處在於：(1)法念處對象含攝了前三種念處的內容，含攝一切法。(2)法念處對象不僅含攝實體對象(五蘊和無為)，而且還包含四諦(即對實體的認識)。

疑似未決問題：(1)法念處對象是否應含攝前三種念處的內容，是否應含攝四諦。也就是說《大念處經》、《念處經》的法念處對象的主張是否正確。(2)法念處的對象是否應包含無為。(3)兩種不同論述方式反映了哪些問題。

### (三)原始文獻的使用方法

在四念處研究中，一些研究對文獻的考察不夠全面，如僅以《大念處經》或《念處經》為據。從學術探討的角度看，就存在不足。即使完全根據南傳經典，《分別論》與《大念處經》不同，藏外經典《藏釋》與前者也有不同，由於現存文獻產生過程的複雜性，不能簡單地認為經的效力高於論而否定論書的內容，因此應對原始文獻甄別、討論。

Sujato, Bhikkhu (2006) 與 Tse-fu Kuan (2008) 等分別考察了原始文獻，前者特別比較了主要原始文獻的異同，並據此推導《念處經》可能的原貌。但其將共同之處作為原始《念處經》的樣本，可能會遺漏一些內容，理據也不充分。Tse-fu Kuan (2008) 則是首先對初期佛教文獻作了探討，同時，在初期佛教文獻中，引入了《相應部·念處相應》的內容作為取捨的理論根據，可解決部分問題，但有些內容在念處相應中並無說明，如四念處對象的內容等。

比較分析原始文獻的內容是深入探討的前提，但如何確定文獻的真實性，尚無共識。兩位學者採用方法各有短長，現需一系統的解決方案。

### 三、語義解讀

要理解四念處，首先就要正確認識念處、一乘道等關鍵詞的語義，本節將分別討論。

#### (一)念處

念處 *satipatthānā* 是由 *sati* 與 *upatthānā* 構成的複合詞。Spence Hardy 將念處定義為「四個思想主體，須集中注意力，且須正確理解（four subjects of thought upon which the attention must be fixed, and that must be rightly understood）」。<sup>60</sup> Rhys David 將 *sati* 注釋為「*sati* 的字面意思是『記憶』，但它指的是不斷重複的短語『憶念與正知（*sato sampajano*）』；意指心的活動和持續的心的存在，這是最經常教授佛教徒的任務之一。（*sati* is literally ‘memory,’ but is used with reference to the constantly repeated phrase ‘mindful and thoughtful’ (*sato sampajano*); and means that activity of mind and constant presence of mind which is one of the duties most frequently inculcated on the good Buddhist.）」<sup>61</sup> Rhys Davids 在翻譯大念處經時，將 *sati* 譯為 *mindfulness*，其後許多西方佛經譯註開始採用這一譯詞。<sup>62</sup> 如 Chalmers（1926）、C. A. F. Rhys Davids and F. L. Woodward（1917-1930）、E. M. Hare and F. L. Woodward（1932-1936）、Bhikkhu Ñāṇamoli（1956）等。Nyanaponika 認為 *sati* 的含義為 *bare attention*，它

<sup>60</sup> Hardy, R. S., *A Manual of Buddhism: In its Modern Development*, London: Partridge and Oakey, 1853, p.497.

<sup>61</sup> Rhys Davids, T. W., *Buddhist Suttas*, Oxford: Clarendon Press, 1881, p.145.

<sup>62</sup> Rhys Davids, T. W., and C. A. F. trans. *Dialogues of the Buddha*, London: Pali Text Society, 1910, <http://www.levityisland.com/buddhadust/www.buddhadust.org/TheSatipatthana/SettingUpMindfulness.htm>.

經常與「Clear Comprehension (sampajañña)」連用。<sup>63</sup> 並進而說明了專注的三種價值：了解意識 (Knowing the Mind)、塑造意識 (Shaping the Mind)、解放意識 (Liberating the Mind)。<sup>64</sup> Rupert Gethin 回顧了 sati、smirti 翻譯為「mindfulness」的過程，以及作為佛教術語的意義演進，總結了念處的語義。<sup>65</sup> Tse-fu Kuan 認為，念處是 sati 與 upatthānati 的合成詞，因此念處的含義為「正念的帶來」或「正念的建立」。<sup>66</sup> Bhikkhu Bodhi 認為 sati 語源義為「記憶」，但佛陀借用它表達新含義，可表示為「清醒的意識 (lucid awareness)」。<sup>67</sup> 在念處的語境中，隨觀 (anupassanā) 被賦予了幾個含義「勤勉、清楚認知、憶念」。<sup>68</sup> 這就是說，念處具有兩層核心含義：清醒的意識與如實的認知。<sup>69</sup>

總結前述研究，念處作為複合詞，其核心語素為 sati (念)。學界的

---

<sup>63</sup> Nyanaponika Thera, 1962, p.15.

<sup>64</sup> Nyanaponika Thera, 1962, pp.22-34.

<sup>65</sup> Gethin, Rupert, "On Some Definitions of Mindfulness", *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, May 2011, pp. 263-279.

<sup>66</sup> "Therefore, satipatthāna can mean 'bringing about of mindfulness' or 'establishment of mindfulness'." Kuan, Tse-fu, 2008, p.104.

<sup>67</sup> "The word sati originally meant 'memory,' but the Buddha ascribed to this old term a new meaning determined by the aims of his teaching. This meaning, the author holds, might best be characterized as 'lucid awareness'." Bodhi Bhikkhu, 2011, pp.19-39, p.19.

<sup>68</sup> "In the 'satipatthana refrain' several mental factors enter into this anupassana, indicated by the phrase 'ardent, clearly comprehending, and mindful' (atapi sampajano satima)." Bodhi Bhikkhu, 2011, p.21.

<sup>69</sup> "The two terms, sato and sampajano, often occur in proximity, implying a close affinity between their respective nouns, sati or mindfulness and sampajanna or clear comprehension." Bodhi Bhikkhu, 2011, p.22.

共識為：屬於主體的意識活動；對客體的如實認識。念處可理解為從事「正確認識」的實踐，具有如下特點：

(1) 專注於認識對象。這一含義即 Nyanaponika (1962) 所主張的 (bare attention)，即主體排除外界對意識活動的干擾，形成專注的狀態。

(2) 居於對象之中，一般的認識包含認識主體與客體，可念處實踐是自我認識，它是主客體合一的認識。

(3) 清楚地感知對象。如 Bhikkhu Bodhi (2011) 主張清晰的意識，只有在專注的意識下，才能清楚地感知對象。

(4) 如實地認識對象。念處實踐的目的是如實地認識對象，認識到對象的非常、苦、非我的屬性。<sup>70</sup>

念處實踐可概括為專注—憶念—感知—如實認識的過程。專注是清晰思考的前提，而憶念與感知又是如實認識的條件，如實認識是念處實踐的目的，只有如實認識對象，即認識到現象的「非常、苦、非我」的屬性後，才能見法，實現解脫。

## (二)一乘道

四念處被佛陀稱為「一乘道 (ekāyana)」，對其有如下注釋：

(1) 唯一之道。Soma Thera 將《大念處經》全文英譯，在譯文中將 ekāyana 譯為 only way。<sup>71</sup> 據此可了解作者認為其含義為唯一之道。Nyanaponika Thera 將其譯為 sole way，含義也是唯一之道。<sup>72</sup> U

<sup>70</sup> Nyanaponika Thera, xvi-xvii, 1962, p.34. 此處，在漢譯藏經中有兩種譯法：一種是無常、苦、無我；一種是非常、苦、非我。筆者認為後一種譯法更接近巴利原始文義，且更符合初期佛教義理，故採此譯法。

<sup>71</sup> Soma Thera, 2010, p.19.

<sup>72</sup> Nyanaponika Thera, 1962, p.125.

Sīlānanda (1990) 也將其譯為 *only way*。

(2) 直達之道。Analayō (2006) 將其譯為 *direct way*，義為直達之道。Bhikkhu Ñāṇamoli、Bhikkhu Bodhi 也採這一含義。

(3) 獨行與達一之道。Gethin 認為「*going alone*」和「*going to one*」更加接近 *ekāyana* 的含義。<sup>73</sup>

(4) 入一心之道。Sujato, Bhikkhu (2006) 同意 *ekāyana* 可做「入一」解，但對「一」的解釋不同，他認為四念處屬於定的範疇，所以，此處的「一」應該指「一心」——即定。<sup>74</sup>

(5) 融合之處。對於同樣的經文 Tse-fu Kuan 提出了不同解釋，他據 Olivelle 的注釋而將其解釋為「融合之處」，四念處實踐不僅包含禪定的一面，還包括內觀的一面，它包含了達到解脫的全部條件，因此可將一乘道理解為融合之處。<sup>75</sup>

縱觀前述觀點，目前學界基本上不採「唯一之道」注釋，這過分強調四念處而忽略了其他修行方式，與三十七道品的基本精神不合。而入一心之道，與四念處的整體理論架構相悖。從相關經論的語境看，所謂一乘道同時包含如下含義：

(1) 獨乘之道。即修行者獨自修行的方法。四念處修行方法是佛陀在舍利弗、目犍連等大弟子去世後對弟子的開示，當兩位經常代師授課的弟子去世後，佛陀告誡弟子們可以透過獨自修行四念處的方法達到解脫。<sup>76</sup>

---

<sup>73</sup> Gethin, Rupert, 2001, p. 64.

<sup>74</sup> Sujato, Bhikkhu, 2006, pp.208-218.

<sup>75</sup> Kuan, Tse-fu, 2008, p.130.

<sup>76</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 337 (PTS.S.5.154)。

(2) 入一之道。一指「涅槃（阿羅漢果）」，即進入涅槃的實踐道。經中明確說明，透過修行四念處可以獲得初果、二果乃至阿羅漢果。

(3) 融合之道。四念處是止觀合一之道，因此才可稱為實現解脫的一乘道。

雖然對一乘道的解釋各有不同，但主要是為了表示四念處實踐的重要性，同時也意在說明，據此即可實現解脫。

### (三) 隨觀 *anupassī*

隨觀 *anupassī* 出現於四念處定義的定型句中。<sup>77</sup> Gethin 將其譯為 *watching*；<sup>78</sup> Ven. Analayo 譯為 *contemplating*；<sup>79</sup> Hamilton 譯為「*centre his attention on the body qua body*」。<sup>80</sup> Tse-fu Kuan 回顧了此詞的詞義研究，根據相關經論將其注釋為：（*This means*）*to view things in the way they actually are*。<sup>81</sup> 歸納前述研究，此詞包含了如下幾層含義：

(1) 觀察。即對身、受、心、法<sup>82</sup> 的觀察。

(2) 融入。四念處的觀察打破了主客二元，觀察主、客體合而為一。即如定型句中所說，於身中觀身、於受中觀受、於心中觀心、於法中觀

<sup>77</sup> SN.5.3.1.1.Ambapālisuttaṃ.

<sup>78</sup> Gethin, Rupert, 2001, p. 29.

<sup>79</sup> Analayo, 2006, p.31.

<sup>80</sup> Hamilton, Sue, *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental, 1995-1996, p.173.

<sup>81</sup> Kuan, Tse-fu, 2008, p.114.

<sup>82</sup> 法對應的巴利語為 *Dhamma*，是多義詞。對此詞注釋詳見（T.W.Rhys Davids, 1921, p.339），在漢譯初期佛教經典中也有多種含義，筆者於〈初期佛教名相語義注釋方法論要〉（《玄奘佛學研究》第 40 期，2023 年 9 月，頁 254）一文中概括了五種，限於主題與篇幅，對此詞的詳細分析將另文討論。

法。

(3) 如實。前綴 *anu* 有「隨」的含義，表達如對象本來的樣子去觀察。

(4) 認識。融入對象，如實地觀察，目的為了客觀認識對象，獲得如實的認知。

*anupassī* 一詞，漢語意譯為隨觀，即隨對象的實相而觀，沒有觀察主體前見的觀察。

#### (四)正念與正知

正念與正知的對應詞分別為 *sato* 與 *sampajāno*，經文有注釋。<sup>83</sup> 正念即為了調伏世間的貪憂，於身中觀身，熱誠、正知、正念。此中，*Tse-fu Kuan* 說明了 *vineyya* 一詞的含義，認為應譯為「in order to remove」，而不是「having removed」，此翻譯更契合語境與邏輯。<sup>84</sup> 關於正知 *sampajāno*，經文說明了在日常行為應時刻以正知為指導。<sup>85</sup>

比較前述兩段經文，正念側重實踐者心理，即為了從世間解脫，要保持熱誠、正確的心念；正知側重實踐者的行為，即日常行住坐臥要以正確的思想指導。這說明四念處修行實踐與思想並重。

#### (五)語義解讀方法的思考

要理解義理，就要正確地解讀經文語義，因此，歷代學者對此非常重視。從四念處研究來看，可將語義解讀方法歸納為如下幾類：

---

<sup>83</sup> SN.5.3.1.2.Satisuttam.

<sup>84</sup> Kuan, Tse-fu, 2008, p.115.

<sup>85</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 324 (PTS.S.5.142)。

(1) 以語源義注釋。透過查詢語詞語源義求證其在本經的意義。如 Rhys Davids (1911) 將 sati 譯為 mindfulness 等。

(2) 以普通義注釋專業義。如 Soma Thera (2010)、Nyanaponika Thera (1962) 等將一乘道解讀為唯一之道。

(3) 以他經義註此經義。Sujato Bhikkhu (2006) 在說明 Anupassanā 詞義時引用了其他經論對此詞的注釋。<sup>86</sup>

詞義的解讀方法沒有公認標準，前述方法多見於各類對詞義的研討中。從語義學看，一詞多義非常普遍，尤其是不同時代、不同教派經典以及術語的應用上，因此都有可能誤讀。要正確解讀詞義，應對經論中關鍵詞解讀方法進行研討，此議題的基本共識如下：

(1) 以詞的語境為據。許多詞彙在經論中雖未明確注釋，但可據其所處語境及前後文義推測大致含義。

(2) 以相關的經文證明。類似以經證經的方法，即以同主題的經論中出現的經文驗證此詞的詞義。

(3) 參考論書中的注釋。許多詞彙在論書中有明確注釋，可作為參照。

(4) 術語的注釋應在其所處的理論體系中進行，要顧及相關概念間的關係。

## 四、實踐方法

本節將據經論中定型句探討四念處的實踐方法。

### (一) 念處實踐的基礎

四念處需要基礎，Somdet Phra Nyanasamvara 曾指出：「道德戒條

<sup>86</sup> Sujato, Bhikkhu, 2006, pp.200-204.

(sila)，實指心靈的自然狀態，不受污穢的干擾。(This is moral virtue (sila) which is the actually the natural state of the mind undisturbed by the defilement.)」<sup>87</sup> 這是說，戒可使修行者避免染污的困擾，使意識自然地思考。Bhikkhu Bodhi 也指出：「在經典佛教中，引導和激勵正念冥想實踐的另一個因素是『正見』(The other factor in classical Buddhism that guides and motivates the practice of mindfulness meditation is ‘right view (sammā ditthi)’.)」<sup>88</sup>。戒與正見作為四念處的實踐基礎，《大念處經》中未明確說明，然而，《念處相應》指出，在進入四念處之前，應當清淨：包括戒的清淨與見的正直。關於戒的清淨指比丘應遵守戒律以及信徒應遵守五戒。<sup>89</sup>《相應部經典》說明了正見。<sup>90</sup> 在四念處實踐之初要樹立正見，這是聲聞與佛的不同，佛陀透過獨自修行而獲得正見，而佛弟子是在聽聞佛法之後而獲得正見，此後才開始修行，以實踐檢驗，達到切身見法的目標。

## (二)止與觀

根據 Nyanaponika Thera，念處包含兩項基本內容：正念與正知 *sati-sampajañña*。這兩個詞彙也可作為正念或念處一般的劃分，代表念處實

<sup>87</sup> Nyanasamvara, Somdet, 1961, p.6.

<sup>88</sup> Bodhi, Bhikkhu, “The Transformations of Mindfulness”, In Purser, Ronald E., Burke, Adam, Forbes, David (ed.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*, Switzerland: Springer International Publishing, 2016, pp. 3-14, p.10.

<sup>89</sup> SN.5.3.1.3. Bhikkhusuttam.

<sup>90</sup> 《相應部經典》卷 45，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 126 (PTS.S.5.9)。

踐的兩個典型模式。<sup>91</sup> Somdet Phra Nyanasamvara 也認為念處是止、觀的完美結合。<sup>92</sup> Edward Fitzpatrick Crangle 將四念處放在八正道的「正念」的項目下討論，並且認為念處與觀並不同一，觀是念處實踐的一種結果。<sup>93</sup> Analayo 認為念處是達到定的基礎，特別討論了念處與定的關係。<sup>94</sup> Sujato, Bhikkhu 認為念處屬於定的範疇。<sup>95</sup> Tse-fu Kuan 在討論念處作為觀的內容之後，說明了其與定也有密切關係。<sup>96</sup> Soma Thera 說明了止觀在四念處中的相互作用是獲得正確知見的前提。<sup>97</sup> 有學者指出關於念處的定型句強調以熱誠、正念、正知如實地觀察身、受、心、法。<sup>98</sup>《雜阿含經》對此也有說明。<sup>99</sup> 定型句中並未提到「止」與「觀」，但出現了 *anupassī*、*sampajāno* 與 *satimā* 等幾個關鍵詞。據此可知念處實

<sup>91</sup> “These two terms may also serve as a general division of Right Mindfulness, or Satipaṭṭhāna, signifying two characteristic modes of its application.” Nyanaponika Thera, 1962, p.15.

<sup>92</sup> “This, therefore, includes the perfection both calm and insight.” Nyanasamvara, Somdet, 1961, p.7.

<sup>93</sup> Crangle, Edward Fitzpatrick, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz Verlag, 1994, pp.178-200.

<sup>94</sup> Analayo, 2006, pp.59-64.

<sup>95</sup> “If satipaṭṭhāna was primarily a vipassanā practice, it would of course be included in the understanding section. But both the Theravāda and the Sarvāstivāda Suttas include satipaṭṭhāna in the section on samādhi, never the section on understanding. All of the basic statements on the function of satipaṭṭhāna in the path confirm that its prime role is to support samādhi, that is, jhāna.” Sujato, Bhikkhu, 2006, pp.182-183.

<sup>96</sup> Kuan, Tse-fu, 2008, pp.119-120.

<sup>97</sup> Soma Thera, 2010, p.13.

<sup>98</sup> SN. 5.3.1.1. Ambapālisuttaṃ.

<sup>99</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷 24，《大正藏》冊 2，頁 171 中。

踐確實包含正確思考、如實認識對象的內容——觀。雖然這無法證明念處實踐包含觀的內容，但在念處相應隨後的一段經文指出念處實踐既有「止」又有「觀」。<sup>100</sup> 佛陀在解釋四念處時曾教導為如實了解身、受、心、法，應做到熱誠、正知、專注、觀心、定、一境心，這說明念處實踐既包括止、又包括觀。<sup>101</sup> Bhikkhu Bodhi 指出：「Satipathana 將這兩種能力（止、觀）結合在一起，在實際發展過程中，止必須獲得一定程度的穩定性，觀才能發揮其參悟功能。（Satipathana brings both these faculties into being together, though naturally, in the actual process of development, concentration will have to gain a certain degree of stability before insight can exercise its penetrating function.）」<sup>102</sup>

綜上，主張念處實踐屬於止（定）的範疇的理由為：在八正道中正念屬於定的範疇，因而念處實踐屬於定的範疇。主張屬於觀的範疇的理由為：念處實踐是對自我的觀察，因此屬於觀的範疇。就前一觀點而言，將念處實踐等同於八正道中的正念，是對念處實踐的誤讀，念處與正念是相關的，但除了正念以外，還包括正知等其他方面。就後一觀點而言，雖然看到了念處實踐的核心是為了正確地觀察生命現象，但是卻忽略了如實觀察、獲得正知的條件是止。因此在經文中強調念處實踐止觀兩方面，反映了念處實踐的特質。修行者透過止、觀如實認識對象，實現解脫，這或許是念處實踐被稱為「一乘道」的原因之一吧。

### （三）觀察的範圍

關於觀察的範圍，對身的觀察範圍為內身、外身、內外身。受、心、

<sup>100</sup> SN. 5.3.1.4. Sālasuttaṃ.

<sup>101</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 327（PTS.S.5.144）。

<sup>102</sup> 此段文字見 Bodhi 比丘為此書所撰寫的序文中。參閱 Soma Ther, 2010, p.1.

法的觀察範圍也包括此三部分，詳見《念處相應》<sup>103</sup>、《雜阿含經》<sup>104</sup>、《長部·大念處經》<sup>105</sup>、《中阿含經》<sup>106</sup>。《分別論》<sup>107</sup>與《法蘊足論》<sup>108</sup>對此注釋基本一致：內是指自己，外是指他人，內外指自己與他人。《法蘊足論》還強調了自己未得到的或已失去的也屬於外法。論書對內的解釋是合理的，也是可以實踐的，但如何觀察他人的身、受、心、法呢？學界對此也有討論。Nyanaponika Thera 認為，這是從對他人的推理與感知而得到。<sup>109</sup>

觀察的範圍涉及兩方面：一是四念處對象的全體；一是每一對象的範圍。內—外—內外的定型句說明的是每一念處對象的範圍，此定型句說明：在對念處對象觀察時，要全面地了解、認識對象，不可拘泥於其某一方面。因為片面、局部地觀察對象，結論不會準確、客觀，所以經文特別強調要觀察對象的全體。

#### (四)觀察的結果

四念處實踐要求修行者觀察身、受、心、法，要達到怎樣的目的

<sup>103</sup> SN. 5.3.1.3.Bhikkhusuttaṃ. 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 325 (PTS.S.5.143)。

<sup>104</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 171 中。

<sup>105</sup> 《長部經典》卷 22，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 7 冊，頁 281 (PTS.D.2.298)。

<sup>106</sup> 僧伽提婆譯，《中阿含經》卷 24，《大正藏》冊 1，頁 583 下。

<sup>107</sup> 《分別論》卷 7，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 49 冊，頁 225-226 (PTS.Vibh.193 - PTS.Vibh.194)。

<sup>108</sup> 尊者大目乾連造，玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 479 中。

<sup>109</sup> Nyanaponika, Thera, 1962, pp. 59-60.

呢？念處相應對此明確說明：要觀察身的集——即生起，要觀察身的滅——即熄滅。<sup>110</sup> 對受、心、法等諸現象也要觀察其生滅，而觀察生滅的目的是為了要認識四聖諦以及緣起的實相。<sup>111</sup> 《大念處經》也有對應內容。<sup>112</sup> 觀察的結果，即要清楚地認識觀察對象的生滅規律。於定中如實觀察對象，即可驗證緣起與聖諦之實相，認識到身、受、心、法的非常、苦、非我。<sup>113</sup>

### (五)觀的對象

南北傳藏經對此有明確而一致的說明，即身、受、心、法。但對此四種對象的內容，經論有不同論述。目前的問題是：一方面，《雜阿含經》以及《相應部·念處相應》對念處對象沒有明確說明；另一方面，相關經典《大念處經》、《念處經》、《中阿含經·念處經》與《增一阿含經·壹入道品》對此說明有明顯不同。前文二·（二）對比了不同經論的觀點，結果參閱表一。據此可知，各經論關於法念處對象的爭論焦點在於：

（1）身、受、心、法四念處的對象是否彼此相交。從現存經論看，前三個念處的對象彼此不相交。而法念處對象則有所不同，按照《大念處經》，其包含了前三個念處對象的內容。而在《中阿含經·念處經》以及《分別論》中，法念處的對象並不包含前三個念處對象內容。

（2）身、受、心、法四念處對象是否構成一個整體。按照《藏釋》、

<sup>110</sup> SN.5.3.4.10.Vibhaṅgasuttam.

<sup>111</sup> 《相應部經典》卷 47，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 17 冊，頁 378（PTS.S.5.183）。

<sup>112</sup> DN.19.3.

<sup>113</sup> 《長部經典》卷 22，元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》第 7 冊，頁 276（PTS.D.2.292）。

《法蘊足論》觀點，整體為五蘊，不包括無為法。按照《舍利弗阿毘曇論》等，則包括一切法（五蘊與無為）。如果按照《中阿含經》與《分別論》的觀點，則需要做進一步的詮釋。

（3）如果四念處對象合為五蘊（或一切法），且四念處對象不相交。那麼，法念處對象不含前三念處的對象。

若身念處對象指有形的色蘊，受指身體所受外界的刺激（受蘊）；心是指對外界對象的認識及意根（識蘊）。那麼，對一切法範疇的認識就成為法念處對象的關鍵，如果將無為包含在一切法中，那麼，法念處的對象就是想蘊、行蘊與無為，如果不含無為法，法念處對象就是想蘊與行蘊。而對一切法的詮釋則屬於初期佛教的義理問題，因此要解決法念處對象問題，應回到初期佛教理論中。

## （六）小結

本節考察了四念處實踐的方法。實踐四念處，首先要具備戒與正見，這是基礎。其次透過安般念實現一境心。在達到定的過程中，如實地思考與觀察對象——即透過止、觀兩方面認識對象。念處的對象包括身、受、心、法四部分，經論對身、受、心念處對象認識爭議不大，而對法念處對象的觀點不一致。四念處的目的是如實觀察身受心法，認識其生滅規律，發現其非常、苦、非我，以實現見法而解脫。

## 五、義理詮釋

初期佛教作為系統的理论與實踐體系，包括世界觀、認識論、方法論。四念處實踐與初期佛教的理論體系關係密切，它需要初期佛教理論的指導，初期佛教的理論需要其驗證。如果從初期佛教理論的角度審視四念處，四念處的一些模糊認識或將得到解決。迄今系統地從佛教理論

的角度考察四念處的成果較少。有鑒於此，本文將對此做一初步探討：

(1) 初期佛教對象與四念處。(2) 四念處的認識實踐。

## (一) 初期佛教的對象與四念處

四念處是初期佛教的修行實踐，四念處的對象不能超越初期佛教的對象。因此，要正確描述四念處對象，應認識初期佛教的對象。

### 1. 初期佛教的對象——「一切」

關於初期佛教所說的一切，即指十二處。《雜阿含經》有明確說明。<sup>114</sup> 此經文後被廣泛引用以解釋一切法，如《阿毘達磨法蘊足論》<sup>115</sup>、《阿毘達磨大毘婆沙論》<sup>116</sup>、《阿毘達磨俱舍論》<sup>117</sup>、《阿毘達磨順正理論》<sup>118</sup> 等，《大智度論》也以此說明一切法。<sup>119</sup> 對此，劉勁松在水野弘元<sup>120</sup> 結論的基礎上廣泛引用經證說明初期佛教的一切不包含無為。<sup>121</sup> 既然如此，初期佛教的所謂的十二處與蘊的範疇一致，都屬於有為法。因此，初期佛教的對象即一切=十二處=五蘊。根據這一結論，初

<sup>114</sup> 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 91 上-下。

<sup>115</sup> 尊者大目乾連造，玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 500 上。

<sup>116</sup> 五百大阿羅漢等造，玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27，頁 378 下。

<sup>117</sup> 世親造，玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29，頁 106 上。

<sup>118</sup> 眾賢造，《阿毘達磨順正理論》，《大正藏》冊 29，頁 352 上。

<sup>119</sup> 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 259 中。

<sup>120</sup> 水野弘元，釋惠敏譯，〈無為法〉，《佛教教理研究——水野弘元著作選集（二）》，臺北：法鼓文化，2000 年，頁 515-536。

<sup>121</sup> 劉勁松，〈「處」義探源——以初期佛教文獻為中心〉，《法鼓佛學學報》卷 25，2019 年 12 月，頁 29-54。

期佛教中蘊、處、界的對象與範疇一致，其含攝關係如下表所示：

表二：蘊、處、界含攝關係表（法處不包含無為）

五蘊	色蘊	眼、色、耳、聲、鼻、香、舌、 味、身、觸	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			
	行蘊			

既然如此，所謂的蘊處界，實質上就是有情眾生的生命現象。以蘊處界表示生命現象，不僅是創造了新的詞形（能指），而且據此表達了新觀念、新思想。蘊處界的概念構成了初期佛教世界觀的基石，說明了初期佛教的對象——即有情眾生的生命現象，也反映了佛陀以有情眾生為中心的立場。

## 2. 四念處的對象

四念處的認識對象為身、受、心、法，但經論中關於法念處對象的內容差別很大，難以確定。關於四念處對象，經論觀點可概括為三種：現象+認識（思想）；生命現象+無為；生命現象。

（1）現象+認識。《大念處經》等提及法念處對象包括四諦，四諦是佛陀對世界的認識，是抽象的思想。

(2) 生命現象+無為。《舍利弗阿毘曇論》等論書中的法念處對象（包括十二處等）包括無為，那麼四念處對象全體就包括生命現象與無為。

(3) 生命現象（蘊）。《藏釋》等論書將法念處的對象理解為想蘊與行蘊，即除了受以外的一切心所有法，那麼四念處對象就只包括生命現象（蘊）。

由於四念處是初期佛教體系的一部分，從此角度看，其對象與範疇與初期佛教對象應保持一致，如以此為據，第三種認識或更契合初期佛教的整體理論。

## (二)四念處的認識實踐

四念處即主體的自我認識活動，包括認識目的、認識能力與認識過程三方面。

### 1. 認識目的

四念處的目的是要求觀察主體認識到對象的非常、苦、非我。如前文所述，四念處的目的即認識緣起與四諦，達到見法的目的。關於五蘊的三種共相，中部<sup>122</sup>與《中阿含經》<sup>123</sup>均有論述，說明了緣起及五蘊的關係。即五蘊依因緣和合而成，因此就是非常。非常就是苦，苦就是非我。據此可知，五蘊非常的理據在於：五蘊是因緣和合而成。

綜上，四念處的認識目的與緣起理論一致，就是認識到五蘊依因緣而起，故非常、苦、非我。只有認識到這一緣起規律，才能見法而實現解脫。

---

<sup>122</sup> MN. 28.

<sup>123</sup> 僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁467上。

## 2. 認識能力

在有關四念處的經文中，沒有提到主體的認識能力。但在三十七道品中提到了念根與念力。所謂念根，即主體如實認識對象的能力，主體將認識對象的能力發揮出來，見諸實踐，即彰顯為念力。<sup>124</sup> 這兩個概念分別屬於五根與五力的範疇，這說明主體具有客觀認識對象的能力。正因為有此能力才可能在條件具備時發揮出來，以客觀認識對象。

認識條件即戒與正見。認識主體在此條件下，發揮認識能力，即可達到客觀認識對象的目的。

## 3. 認識過程

前文已說明，四念處的認識過程，即四念處實踐活動的過程。四念處實踐需在具備條件（戒與正見）後，透過安般念，逐漸地達成一境心，透過正知、正念，於對象之中認識對象（身、受、心、法），從而發現緣起法則，達到見法的目的。

四念處是觀察主體自我認識過程，因為所謂身受心法——合在一起就是認識主體自身，所以認識主體可以於身中觀身、於受中觀受、於心中觀心、於法中觀法。而此觀察是主體在實現止的過程中完成，故可實現客觀認識對象的目的，從而認識到緣起與四諦，破除無明，實現解脫。

## (三)小結

本節嘗試初步探討四念處與初期佛教義理之間的關係。四念處作為初期佛教教法的一部分，它不超然於理論之外，其實踐對象與理論對象應保持一致。其認識實踐與初期佛教的認識論也應一致：認識目的就是

<sup>124</sup> 劉勁松，〈「根」的理論與實踐意義——以初期佛教為中心〉，《圓光佛學學報》卷 39，2022 年 6 月，頁 1-40。

要見法——緣起；認識能力是生命體本身所具有的，也是需要修行主體發揮的；正確的認識過程需要認識主體居於對象之中，保持熱誠、正念、正知，在實現定的過程中如實地認識對象。

## 六、問題與展望

本節將討論目前研究中的問題，並展望未來方向。

### (一)關於文獻研究

原始文獻使用方法各有利弊：採單經為據的方法，作為某一部派或單經的研究當然可以，但難以解決不同文獻內容的衝突問題，也就難以實現獲取真實內容的目標。採共同記載的方法，對解決局部問題是可取的，例如在確認南北傳文獻的真實性方面，如果南北傳文獻記載一致，由於雙方在沒有交流的情況下各自傳承，可視為可靠的依據。但一些南北傳文獻彼此交錯，記載衝突，若僅採共同記錄，將丟失一些有價值的內容。採多種文獻比較分析的方法，可避免一些問題，但如何比較、分析及取捨，學界尚無定論。原始文獻的使用方法問題確需進一步探討，就四念處文獻而言，有幾個問題尚需解決：

#### 1. 為什麼在文獻中存在兩種不同的注釋方法

現存的四念處文獻對四念處對象有兩種不同論述方法：一種是採取列舉式的方法，如《大念處經》、《分別論》等；一種是以五蘊描述的方法，如《法蘊足論》、《藏釋》等。這兩種不同論述方式的源頭是什麼？與佛教部派的產生有無關係等等，需進一步探討。

#### 2. 《大念處經》、《念處經》是否屬於經

《大念處經》、《念處經》與《分別論》的相關內容非常接近，南、

北傳的許多論書未將其作為經引用，如《分別論》、《藏釋》、《法蘊足論》等早期論書，且內容也有些衝突。經書作為各類論書的注釋對象，受到佛弟子的尊崇，早期論書的論主不會明知這些經而公然違反，所以對《大念處經》等經的產生過程尚需探討。

## (二)關於語義解讀

目前學界解讀文義多採語源法、借鑒他經法等。然而，詞義是發展的，且受語境制約，前述方法有可能誤讀文義，尤其是術語。四念處的語義解讀也是如此，許多研究將念處拆為念與處分析，念又與正念、念根等詞中的念的語源義進行比較，此方法很易誤解念處。對此議題尚存以下問題：

(1) 念、念處與念根、念力、正念等相關概念的關係。念只是構成念處的一個語素，二者不同。它同時又是念根、念力、正念等術語的語素，常易混淆。釐清這些概念的關係有助於理解念處的語義。

(2) 語義解讀方法。這是初期佛教經文語義解讀的共性問題，該如何解讀文義，在什麼情況使用何種方法，有無優先適用的問題，有無合理的通用方法等等。

## (三)關於實踐

實踐問題集中於四念處的對象，具體如下：

### 1. 四念處對象身、受、心、法是否共同構成一個完整的對象

對此有兩種觀點：《大念處經》等認為，念處對象不僅包含具體的現象，還包含四諦等思想認識。《舍利弗阿毘曇論》、《法蘊足論》等認為，念處對象構成一個完整的整體，指一切法（包括五蘊與無為）或五蘊。

## 2. 四念處對象是否互不含攝

《舍利弗阿毘曇論》、《藏釋》等認為，四念處對象各自獨立、互不含攝，共同構成一個對象。《大念處經》、《念處經》等認為，法念處對象部分地包含前三個對象的內容。

## 3. 法念處對象的內容

經論中有關法念處對象的內容最為矛盾，前述問題也因此產生。

四念處對象問題主要體現在法念處對象上，目前尚無證據表明哪一經典更真實。就現存文獻看，僅據四念處相關經論難以解決，因此，要了解這些不同產生的原因，需從更宏觀的角度分析。

## (四)外部關係

要深入認識四念處，應探討其與其他實踐、義理的相關範疇的關係。如此，四念處的一些問題，如法念處對象、四念處的範圍等或將得以解決。

### 1. 四念處與初期佛教理論的關係

初期佛教實踐是構建於理論之上，二者密切相關。要全面解決四念處問題，還要從初期佛教的理論著手，討論二者關係。

### 2. 四念處與其他範疇的關係

四念處是三十七道品七類修行實踐之一，它與四正勤、四神足、五根等修行實踐關係，與初期佛教相關概念，如蘊、處、界、緣起的關係等，均需探討。

前此研究有助於解決四念處研究的未決問題，以更準確地認識四念處。

## 七、結語

本文系統回顧了四念處研究，從原始文獻、語義解讀、實踐方法、義理詮釋四方面總結了研究成果，反思了不足，提出了尚待解決的問題。

原始文獻方面，包括經論兩類。論證方式有兩種：一種是透過列舉項目的方式，一種是結合五蘊方式。語義解讀方面，重點討論了念處、一乘道、隨觀、正念、正知等幾個概念。在語義研究中，目前主要有語源法、借鑒他經法、借鑒普通語義法。這三種方法各有優劣，在語義解讀中可據情況有所側重。實踐方法方面，重點討論了念處實踐的基礎，止與觀，觀察的範圍，觀察的結果，觀察的對象幾方面。義理詮釋方面，主要討論了初期佛教對象及四念處認識過程兩方面。回顧過往，發現以下幾方面尚需深入：（1）原始文獻使用方法。（2）語義解讀方法。這是初期佛教研究中的共同問題。此外還有：（1）四念處與佛教理論關係。（2）四念處與其他核心範疇——如蘊、緣起、四諦的關係。（3）四念處歷史比較。就四念處對象而言，還有兩項未決內容：（1）四念處對象整體。（2）法念處對象。

四念處居三十七道品之首，被佛陀稱為一乘道，是初期佛教重要修行實踐。本文通過總結現有成果，發現問題，展望未來，以期恢復四念處方法，服務世人。

## 參考書目

### 一、佛教藏經

- 僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊 1。
- 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。
- 失譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊 2。
- 僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2。
- 尊者大目乾連造，玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26。
- 尊者世友造，玄奘譯，《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊 26。
- 曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28。
- 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25。
- 舍利子造，玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26。
- 世親造，玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29。
- 五百大阿羅漢等造，玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27。
- 眾賢造，《阿毘達磨順正理論》，《大正藏》冊 29。
- 元亨寺南傳大藏經編輯委員會譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990-1998 年。
- 本文所引南傳巴利文大藏經經文源自：<https://tipitaka.sutta.org/>。

### 二、中日文專書、論文

- 水野弘元，釋惠敏譯，〈無為法〉，《佛教教理研究——水野弘元著作選集（二）》，臺北：法鼓文化，2000 年。
- 王晴薇，〈慧思禪觀思想中之「四念處」〉，《佛學研究中心學報》卷 13，2007 年，頁 1-54。
- 印順，《印度之佛教》，臺北：正聞，1992 年。
- 田中教照，〈初期アビダルマ論書における四念処論〉，《仏教教理

- の研究：田村芳朗博士還曆記念論集》，通号 60，1982 年，頁 195-215(R)。
- 安藤正見，〈四部・四阿含における四念処について〉，《印度学仏教学研究》，通号 60，1982 年 3 月，頁 138-139。
- 多田孝正，〈天台智顛の四念処觀〉，《印度学仏教学研究》，通号 32，1968 年，頁 128-129。
- 何孟玲，〈〈中部〉念處經四念處禪修方法之研究〉，華梵大學東方思想研究所碩士論文，指導教授：賴賢宗，2000 年 6 月。
- 哈壘，《四念處研究》，成都：巴蜀書社，2006 年。
- 涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第 7 輯，2016 年，頁 121-171。
- 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，頁 1-22。
- 劉勁松，〈「處」義探源——以初期佛教文獻為中心〉，《法鼓佛學學報》卷 25，2019 年，頁 29-54。
- 劉勁松，〈「根」的理論與實踐意義——以初期佛教為中心〉，《圓光佛學學報》卷 39，2022 年，頁 1-40。
- 劉勁松，〈初期佛教名相語義注釋方法論要〉，《玄奘佛學研究》第 40 期，2023 年 9 月。
- 瀧英寬，〈初期天台思想における四念処の役割〉，《大正大学綜合仏教研究所年報》，通号 24，2002 年，頁 271-285。

### 三、西文專書、論文

- Analayo, Bhikkhu, *Satipatthana: The Direct Path to Realization*, Malaysia: Buddhist Wisdom Centre, 2006.
- Barua, Arabinda Ph. D. (ed.), *The Peṭakopadesa*, London: Pali Text Society, First Edition, 1949, 1982.

- Bodhi, Bhikkhu, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”, *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, v.12 n.1, 2011, pp.19-39.
- Bodhi, Bhikkhu, “The Transformations of Mindfulness”, In Purser, Ronald E., Burke, Adam, Forbes, David (ed.), *Handbook of Mindfulness Culture, Context, and Social Engagement*, Switzerland: Springer International Publishing, 2016, pp.3-14.
- Brown, Kirk Warren, Creswell, J. David, Ryan, Richard M. (ed.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York, London: The Guilford Press, 2015.
- 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*, Albany: State University of New York Press, 1992, pp.67-108.
- Crangle, Edward Fitzpatrick, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practice*, Wiesbaden : Harrassowitz, 1994.
- Gethin, Rupert, “The Matikas: Memorization, Mindfulness, and the List”, *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press, 1992.
- Gethin, Rupert, *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld Publications, 2001.
- Gethin, Rupert, “On Some Definitions of Mindfulness”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, May 2011, pp. 263-279.
- Gethin, Rupert, “Buddhist Conceptualizations of Mindfulness”, In Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan (ed.), *Handbook of*

- Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York, London: The Guilford Press, 2015, pp. 9-41.
- Griffiths, Paul, *Concentration or Insight: The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation-Theory*, *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 49, No. 4, Dec., 1981, pp. 605-624.
- Gyatso, Janet (ed.), *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press, 1992.
- Gyori, Thomas, *The Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhānā): As a Microcosm of the Theravada Buddhist World View*, Faculty of the College of Arts and Sciences of The American University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in History of Religions: The Hindu Tradition, The American University, Washington D.C., 20016, 1996.
- Hamilton, Sue, *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental, 1995-1996.
- Kuan, Tse-fu, *Mindfulness In Early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*, New York: Routledge, 2008.
- Nairn, Rob, Choden, and Regan-Addis, Heather, *From Mindfulness to Insight: Meditations to Release Your Habitual Thinking and Activate Your Inherent Wisdom*, Boulder: Shambhala, 2019.
- Nyanasamvara, Somdet Phra, *A Guide to Awareness*, Indiana: Dharma Education Association Inc, 1961.
- Nyānasatta Thera, *The Foundations of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society , 1974.
- Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of*

*Mindfulness*, San Francisco: Weiser Books Red Wheel, 1962.

Rhys Davids, T.W., *Pali-English Dictionary*, London: Pali Text Society, 1921.

Soma Thera, *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html>.2010.

Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2006.

Thich, Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual of Meditation*, Boston, MA: Beacon Press, 1976.

U Sīlānanda, *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom Publications, 1990.

Vetter, Tilmann, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: E.j.Brill, 1988.

Hardy, R. S., *A Manual of Buddhism: In its Modern Development*, London: Partridge and Oakey, 1853.

Rhys Davids, T. W., *Buddhist Suttas*, Oxford: Clarendon Press, 1881.

Rhys Davids, T. W., and C. A. F. trans. *Dialogues of the Buddha*, London: Pali Text Society, 1910, <http://www.levityisland.com/buddhadust/> [www.buddhadust.org/.TheSatipatthana/SettingUpMindfulness.htm](http://www.buddhadust.org/.TheSatipatthana/SettingUpMindfulness.htm).