

從《瑜伽師地論》的「所緣」理論看《雜阿含經》的禪修特質

陳清惠

壹、前言

有人說《雜阿含經》是一部禪修的經典，剛開始時總覺得這是什麼道理？百思不得其解。後來，讀到《瑜伽師地論》卷26、27，提到「所緣」的理論，再將該理論放到《雜阿含經》各個經文去研讀，果然發現《雜阿含經》是一部談修止、修觀的經典，為了方便大家研讀《雜阿含經》有個準據，底下就將《瑜伽師地論》裡提到「所緣」的理論，說明如下：

貳、《瑜伽師地論》的「所緣」理論

『所緣』，是指我們的心所緣的境界。依據《瑜伽師地論》卷26所載，我們觀察「所緣」時，分成「遍滿所緣」、「淨行所緣」、「淨惑所緣」及「善巧所緣」等四類。

第一類「遍滿所緣」，就是對於所緣的境界，透過「修止」「修觀」的功夫，直到「盡所有性」、「如所有性」的境地。這樣就能將所緣境觀照清楚，獲得如實知見。而因為如實知見五蘊（或六入處、或十八界等），就能夠從五蘊所招致的「煩惱」、「苦痛」解脫出來。

什麼是「修止」？

就是將我們的心安住在所緣的境界；一般說有「九心住」的不同層次，最後達到定境相應。

什麼是「修觀」？就是心對於所緣的境界仔細觀察它的動態，思惟它的性質。一般說有六個內容，它是觀察時要注意的重點：

- (一) **義**：就是明瞭我們所使用觀察的方法和內容。譬如入出息觀，就是要瞭解入出息觀的方法和內容。
- (二) **事**：分內、外。如修入出息觀，觀察氣息在身內的流動變化，就是「內事」。觀察氣息由身內流出向外的情況，就是觀察「外事」。
- (三) **相**：分「自相」、「共相」。所謂「自相」，如修入出息觀，就是觀察氣息的「長息」、「短息」、「入息」、「出息」等相狀。而「共相」，是指觀察這些出入息相及其所依止之有情身識，都是「無常」的，這「無常」就是「共相」。
- (四) **品**：係指「黑品」、「白品」，或者又說「不善品」、「善品」。如修入出息觀，「黑品」，就是觀察在入出息過程中，心念不住正念，生起不善的思惟。「白品」，則與其相反，也就是觀察在入出息過程中，心念住於正念，生起善的思惟，如輕安、捨等境界。
- (五) **時**：就是觀察「時間」有關的事相，如修入出息觀，就是觀察氣息的時間相，如氣息的「過去」、氣息

的「現在」及氣息的「未來」。

(六)理：說有四種道理；1.觀待道理，就是觀察整個事情的因緣生起道理。如修入出息觀，觀察在其中，一切皆因緣法生起，並無有一持出入息念者，如有一持出入息念者，乃是假名施設。2.作用道理，就是思惟，修持入出息觀，有它的作用，能夠對治我們散亂的心。3.證成道理，就是思惟，入出息觀是可修、可證的；我們可以透過聽聞佛陀或佛聖弟子「入出息觀」有關的言教（聖言量），思惟推度它的合理性（比量），並實際運用在日常生活上的觀察，達到體悟無我、空的道理（證量或現量）。4.法爾道理，就是我們證悟所得境界是不可說，不可思議的，所謂法性法住、法爾如是就是。

什麼是「盡所有性」？就是我們就所緣境的觀察，要做到範圍的鉅細靡遺，如以五蘊為觀察的所緣境，那就必需觀察「色蘊」，也要觀察到「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」和「識蘊」。此外，如果就分類的不同來看，觀察這五蘊，可從「時間相」的過去、現在、未來的角度來觀察。也可從「事相」的內、外來觀察。也可從「空間相」的遠近來觀察等等。

什麼是「如所有性」？就是從所緣境的性質觀察，其所觀察結果與其實際的法性相應，這法性說為「無常」、「苦」、「空」及「無我」。

因此，總結來說，「遍滿所緣」就是對於所緣的「五蘊」（或六入處），透過「止」「觀」的不斷練習，而達到週遍圓滿的境地，當然，它應該是與「無常」、「苦」、「空」及「無我」相應的。

第二類「淨行所緣」，顧名思義，就是藉由觀察「所緣」的過程，淨化我們心裡生起的一些煩惱；故「淨行所緣」包括觀察「不淨所緣」、「慈愍所緣」、「緣性緣起所緣」、「界差別所緣」以及「阿那般那念所緣」，這五種所緣，一般又稱做「五停心觀」。

「不淨所緣」，是當我們心裡有「貪愛」的煩惱生起時，所修的一種對治，我們常說的「觀身不淨」即是，較常見的有「白骨觀」。「慈愍所緣」，則是用來對治我們的「瞋心」。這裡，「能緣」是我們的慈心，「所緣」則是一切怨親；「緣性緣起所緣」，就是一般所說的「因緣觀」。觀十二因緣，瞭解到緣起空無我的道理，有助於我們對於緣起世界實相的釐清，所以我們說，修「因緣觀」可以對治我們的「癡心」；觀察「界差別所緣」，有助於對治我們的「慢心」，所謂「界」是指地、水、火、風、空、識。也就是說，藉由觀察有情身，是由地、水、火、風、空、識等六大所構成，其中並沒有一個真實的自我，因此破除一般人對於六大執我的慢心；觀察「阿那般那念所緣」，就是所謂的入出息觀。藉由觀察呼吸氣息的出入變化，而對治我們心裡面的散亂。

上面五個「淨行所緣」，在觀察的過程中，其觀察的要領，與本文前面所提修觀行時所應注意觀察的「義」、「事」、「相」、「品」、「時」、「理」等六個重點是相同的。

第三類「淨惑所緣」，在《瑜伽師地論》裡將它分成「世間道淨惑所緣」及「出世間道淨惑所緣」。「世間道淨惑所緣」，就是指一般世俗用來淨化煩惱的方法，即在修四禪八定的過程中，觀察它所緣的對境。如觀欲界地粗性，觀色界地初禪淨性。修禪定者藉由修習禪定境界的提升，以為煩惱已經減除，事實上，他的煩惱是絲毫未斷。而「出世間道淨惑所緣」，就是修習「苦集滅道」，以「苦集滅道」為修觀的所緣對境，藉以斷除煩惱。以佛教的觀點，唯有修習四聖諦「苦集滅道」，才能真正的把煩惱斷除。

第四類「善巧所緣」，在論裡提到如下幾種所緣：「蘊善巧」、「界善巧」、「處善巧」、「緣起善巧」及

「處非處善巧」。所謂的「善巧」，就是練習到非常的熟悉，可以很靈活的運用。所以，「蘊」「界」「處」「緣起」「處非處」都是佛法修習者，修習止觀時很重要的所緣對境，必須要熟練善巧。「蘊」是指五蘊；色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。「界」是指十八界，即眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界，色界、聲界、香界、味界、觸界、法界，眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界。而「處」，是指眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處，色處、聲處、香處、味處、觸處、法處。「緣」，係指十二緣起；無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。「處非處」，指「是處非處」或「善處不善處」。

而綜合《瑜伽師地論》「所緣」的修行理論，雖論裡將「所緣」分成四個種類，即「遍滿所緣」「淨行所緣」「淨惑所緣」及「善巧所緣」，但是其內容彼此之間，並非是獨立而截然無關的。其實這四種所緣，我們應該以「遍滿所緣」為主，而將其餘的「淨行所緣」「淨惑所緣」及「善巧所緣」當成是對於「遍滿所緣」的補充。也就是說，我們不管是以「五蘊」或「六入處」等為所緣境，我們必須透過運用「止」（奢摩他）「觀」（毗鉢舍那）的方法，使達到「盡所有性」、「如所有性」的地步。這樣才能達到對於所緣境「五蘊」或「六入處」的如實知，而藉由如實知「五蘊」或「六入處」，才能從「五蘊」或「六入處」所產生的痛苦中解脫出來。

參、《雜阿含經》的禪修特質

依據印順導師在〈雜阿含經部類之整編〉一文的說法，「民國十二年，支那內學院呂澂，發表『雜阿含經刊定記』，證明了『瑜伽師地論攝事分』的「契經事擇攝」，實為『雜阿含經』主體的本母——摩咄理迦（論）；論文從卷八五到九八凡十四卷」，經過六十年之後，也就是民國七十二年，印順導師編排出版了《雜阿含經論會編》，將這十四卷的經論對照作了極完整的校刊與考據，而依《雜阿含經論會編》的版本，屬契經，也就是《瑜伽師地論》〈攝事分〉詮釋的這十四卷內容為「五陰誦」，有「陰相應」178 經；「六入處誦」，有「入處相應」285 經；「雜陰誦」，有「因緣相應」78 經、「諦相應」150 經、「界相應」37 經、「受相應」31 經；以及「道品誦」，包括三十七道品、安那般那念、三學、不壞淨等相應 405 經，總共 1164 經。

在這 1164 經當中，用《瑜伽師地論》「善巧所緣」理論來看，「蘊善巧」、「界善巧」、「處善巧」、「緣起善巧」及「處非處善巧」，其實就是如《雜阿含經》的內容，以〈陰相應〉的「五蘊」；〈界相應〉的「十八界」或「六界（地、水、火、風、空、識）」或「三界（欲、色、無色）」；〈入處相應〉的「六入處」；〈因緣相應〉的「十二因緣」；以及〈諦相應〉的「四聖諦」等為所緣對境來觀察，而達到熟練善巧。

而「淨惑所緣」的理論，就是強調修持「出世間道」四聖諦才能真正獲得解脫，這一部份就是在說《雜阿含經》「道品誦」的三十七道品部分。

至於《瑜伽師地論》「淨行所緣」所強調係為對治個別煩惱所修之「不淨所緣」、「慈愍所緣」、「緣性緣起所緣」、「界差別所緣」以及「阿那般那念所緣」等五種所緣，也都可以在這 1164 經中找到相對應的內涵。

而依《瑜伽師地論》「遍滿所緣」所說，以「五蘊」或「六入處」等為所緣境，達到「盡所有性」「如所有性」，而得到如實知見乃至斷煩惱、離欲、解脫、解脫知見的情形，在雜阿含經的「陰相應」「入處相應」經文裡處處見到；如當觀五蘊或六入處等為「無常」「苦」「空」「無我」，這其中，觀五蘊，不止觀「色蘊」，也要觀「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」、「識蘊」；或者觀「眼根」，也要觀乃至「意根」；或者觀「色塵」，也要觀乃至「法塵」；或者觀「眼識」，也要觀乃至「意識」；或者從「過去」「現在」「未來」

「內」「外」「粗」「細」「好」「醜」「遠」「近」等十一行，觀「五蘊」；乃至從十一行觀「眼識」乃至「意識」等，都是屬於「盡所有性」的範疇。

而觀五蘊的「無常」「苦」「空」「無我」，乃至觀「眼識」或觀「意識」的「無常」「苦」「空」「無我」，則是「如所有性」的範疇。

何以五蘊「無常」「苦」「空」「無我」？經上說，五蘊乃因緣生法故，因緣生法故無常，無常故苦，苦故無我，無我故無我所（空）。

而除了「陰相應」及「入處相應」外，如以「界」「緣起」「諦」或其他如「道品」等為觀照之所緣境時，亦均不離「盡所有性」「如所有性」的原則；總之那就是以「緣起」為中心，作廣度及深度的思惟，而同時透過修習「止」「觀」，使達到「盡所有性」、「如所有性」的遍滿所緣，從而獲得如實知見「五蘊」或「六入處」等，而從「如實知」這個「正見」的力量為基礎，一分一分的將煩惱斷除，乃至完全斷盡。

肆、結語

綜合以上所述，透過《瑜伽師地論》「所緣」的理論來看《雜阿含經》，您將會瞭解《雜阿含經》深刻的內涵，而如果我們清楚的瞭解《瑜伽師地論》「所緣」理論並將其應用到《雜阿含經》的研修上，相信您將如我所體會一般，《雜阿含經》其實就是一部禪修的經典。

