

中華佛學學報第 010 期 (p125-146)：(民國 86 年)，臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>  
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 10, (1997)  
Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies  
ISSN: 1017-7132

## 釋尊時期止觀法門的實踐

林崇安  
國立中央大學教授

p. 125

### 提要

本文以《阿含經》為主，探討釋尊所教導的止觀法門。文中指出，在修止方面，釋尊以觀察「入出息」作為主要的教導；在修觀方面，以觀察 (1) 蘊 (2) 處 (3) 緣起 (4) 食 (5) 諦 (6) 界 (7) 受作為主要的教導，這些對象都與個人的身心現象相關聯，此中，又以觀察感受最為重要。最後，文中引據經文指出，這種止觀的實踐是任何菩薩行者走在菩提道上所不可或缺的。

**關鍵詞：**1.止 2.觀 3.入出息 4.受

p. 126

### 一、前言

在佛法的實踐上，止與觀是最核心的二大項目，其內涵相同於定與慧。釋尊說：

何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。[1]

此中明白地指出，佛弟子所要修習的是止與觀；所要觀察清楚的對象是名與色——主要是指自己的身心五蘊；修習止觀之後，就可斷除無明及對三有的貪愛，由此證得明及解脫，這是修習止觀的目的。阿難尊者曾問一位名叫上座的比丘，應以何法專精思惟，上座比丘說：

尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止觀。……修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。[2]

阿難聽完上座比丘的上述回答後，再去問五百比丘以及釋尊，都得到完全相同的回答，不由得讚歎：

奇哉世尊！大師及諸弟子，皆悉同法、同句、同義、同味。[3]

由此可知，釋尊時期諸弟子都是修習相同的止觀，在止觀雙運下證得解脫界。以下便以《阿含經》為主，探討釋尊所教導的止觀法門，此中又以《雜阿含經》為主要的依據，因為《薩婆多毗尼毗婆沙》卷 1 中說：

說種種禪法，名《雜阿含》，是坐禪人所習。[4]

因此，有關止觀的實踐，以《雜阿含》最為具體、明確，以下便以此經作為主要的依據，

p. 127

來說明釋尊所傳的止觀法門，並以此經的本母《瑜伽師地論》〈攝事分〉來闡釋。

## 二、止的實踐

什麼是止？止的梵文是 **samatha**，漢文音譯作「奢摩他」，《瑜伽師地論》卷 30 說：

若於九種心住中，心一境性，是名奢摩他品。……云何名為九種心住？謂有苾芻，令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及以等持，如是名為九種心住。[5]

此處提出九種心住，作為修止的次第，在北傳的《雜阿含》中，有相近的經句：

若比丘、比丘尼坐，作如是住心、善住心、局住心、調伏心、止、觀、一心、等受，分別於法量度，修習、多修習已，得斷諸使。[6]

此段經文中，有止、觀二字的譯文，但若配合九心住的次第，可看出此處的相當字辭是：住心指(1)內住及(2)等住；善住心指(3)安住；局住心指(4)近住；調伏心指(5)調順；止指(6)寂靜；觀指(7)最極寂靜；一心指(8)專注一趣；等受指(9)等持。此段經文，在《漢譯南傳大藏經》中作：

彼安住正內、正止、趣一境、正持。[7]

只大略對應出九心住中的(1)內住——正內；(7)最極寂靜——正止；(8)專注一趣——趣一境；(9)等持——正持。故修止的次第雖有詳略的不同，但都源自佛說的《阿含》。接著，來探討止的實踐。在修習止時，所觀察的對象是什麼？釋尊住在金剛聚落薩羅梨林時，曾為諸比丘說「不淨觀」，以思維身體的不淨來修厭離，經上說：

時諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。[8]

p. 128

此處釋尊傳出不淨觀的前因後果，在《善見律毗婆沙》卷 10 解說如下：

往昔有五百獵師，共入阿蘭若處殺諸群鹿，以此為業；五百獵師墮三惡道，於三惡道受諸苦惱，經久得出。昔有微福，得生人間，出家為道，（於釋尊處）受具足戒，五百比丘宿，殃未盡，（將）於半月更相殺害，復教他殺，如來見已，此惡業至，諸佛所不能救。……是故如來為諸凡人說不淨觀，因不淨觀故，厭離愛欲，若其命終，得生天上。[9]

由此可以看出，釋尊傳出不淨觀是使眾生離欲生天的一個方便法門。此事件後，釋尊便傳出「安那般那念」（入出息念）的攝心法門。安那般那的梵文是 *ānāpāna*，釋尊說：

當修安那般那念。若比丘修習安那般那念，多修習者得身止息及心止息、有覺有觀寂滅、純一明分想修習滿足。[10]

此處提出修習入出息念的好處，〈攝事分〉中解釋如下：

奢摩他品諸隨煩惱所染污時，發身昏沈、生心下劣，由正修習入出息念，身心輕安，能令昏沈下劣俱行身心粗重，皆悉遠離。毗鉢舍那品諸隨煩惱所染污時，發生種種尋伺、妄想，謂欲尋伺等不正尋伺，及無明分尋伺所起諸欲想等種種妄想，由正修習入出息念，令尋伺等悉皆靜息。為欲對治彼無明分諸妄想故，純修明分想，令速得圓滿。[11]

此處指出，修習入出息念可將身之昏沈滅除（身止息）及心之下劣去除（心止息），也可將不正尋伺等靜息（有覺有觀寂滅），進而純修「明分想」而滅除妄想。由此可以看出，修入出息念對於滅除止品（奢摩他品）及觀品（毗鉢舍那品）的隨煩惱有正面的效果。如何修習入出息念呢？什麼是入出息念的所緣呢？《瑜伽師地論》〈聲聞地〉說：

p. 129

云何阿那波那念所緣？謂緣入息出息念，是名阿那波那念。此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣。當知此中，入息有二。何等為二？一者入息，二者中間入息。出息亦二。何等為二？一者出息，二者中間出息。入息者，謂出息無間，內門風轉，乃至臍處。中間入息者，謂入息滅已，乃至出息未生，於其中間，在停息處，暫時相似微細風起，是名中間入息。……入息出息有四異名，何等為四？一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行。[12]

由此可看出，入出息念的所緣就是呼吸；整個呼吸的微細過程可分成入息、中間入息、出息、中間出息四個階段。呼吸又稱作「身行」。釋尊曾以身示範，坐禪二月，修習入出息念，他說：

若諸外道出家來問汝等：「沙門瞿曇於二月中，云何坐禪？」汝應答言：「如來二月，以安那般那念坐禪思惟住。」所以者何？我於此二月，念

安那般那多住思惟：入息時念入息如實知，出息時念出息如實知，若長、若短，一切身覺入息念如實知、一切身覺出息念如實知，身行休息入息念如實知，乃至滅出息念如實知。[13]

此處修學入出息念的過程共有十六勝行，依據〈聲聞地〉的解說如下：  
[14]

1. 若緣入息、出息境時，便知：「我今能學念長入息、念長出息」。
2. 若緣中間入息、中間出息境時，便知：「我今能學念短入息、念短出息」。
3. 若緣身中微細孔穴入息、出息，周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，便知：「我今能學覺了遍身入息、出息」。
4. 若於入息、中間入息已滅，出息、中間出息未生，緣入息出息空無位、入息出息遠離位為境，便知：「我今能學息除身行入息」（息除，謂安定、平寂；身行謂呼吸；息除身行，謂平寂呼吸）。同樣，在出息入息空無位、出息入息遠離位，便知：「我今能學息除身行出息」。在勤習下，苦觸平寂，而有樂觸隨轉。
5. 若得初靜慮或第二靜慮，便知：「我今能學覺了喜入息出息」。
6. 若得第三靜慮，便知：「我今能學覺了樂入息出息」。

p. 130

7. 於喜、於樂，或起有我、我所想等，能以慧通達，不深染著，便知：「我今能學覺了心行入息出息」（心行，謂受、想）。
8. 進而覺知：「我今能學息除心行入息出息」。
9. 依未至定，覺察己心：有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心等等，覺知：「我今能學覺了心入息出息」。
10. 若為昏沈、睡眠蓋覆障其心，便緣淨妙境界策發其心，覺知：「我今能學喜悅心入息出息」。
11. 若為掉舉、惡作蓋覆障其心，便於內安住寂靜，制持其心，覺知：「我今能學制持心入息出息」。
12. 於諸蓋中，心得清淨，覺知：「我今能學解脫心入息出息」。
13. 為斷隨眠，如理觀察諸行無常法性，覺知：「我今能學無常隨觀入息出息」。
14. 復於毗鉢舍那修瑜伽行，於斷界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學斷隨觀入息出息」。斷界，謂見道所斷一切行斷。
15. 復於離欲界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學離欲隨觀入息出息」。離欲界，謂修道所斷一切行斷。

16. 後於滅界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學滅隨觀入息出息」。  
滅界，謂一切依滅。

由上述十六勝行，可看出觀察入出息是層層深入，然其下手處，只是單純地觀察呼吸的進入、出去，而不加以任何干涉，也不加上任何觀想、記數。在達成「止」的整個過程，可用九心住來說明：

- (1) 內住：將心從外境移到鼻孔出入口處的呼吸上，知其進出。
- (2) 等住：使心相續於所觀的呼吸上，挫令微細。
- (3) 安住：心偶而往外散亂，復攝此心，安置呼吸上。
- (4) 近住：以念住力，心不再遠住於外。
- (5) 調順：覺察到色聲香味觸、貪瞋癡、男女等相都是過患，心不往此處流散。
- (6) 寂靜：覺察到欲、恚、害諸惡尋思及貪欲蓋等隨煩惱都是過失，心不往此處流散。
- (7) 最極寂靜：對偶起之惡尋思及隨煩惱不能忍受，尋即斷滅、除遣、變吐。
- (8) 專注一趣：達到有加行、有功用、無缺無間三摩地相續而住。
- (9) 等持：進入無加行、無功用，心三摩地任運相續，無散亂轉。其後，再生起身心輕安，就達成「止」了。

p. 131

### 三、觀的實踐

什麼是觀？觀的梵文是 *vipāśyanā*，漢文音譯作「毗婆奢那」，近期意譯作「內觀」，指往內如實地觀察自己身心五蘊的實相。以下依據《雜阿含經》的(1)蘊(2)處(3)緣起(4)食(5)諦(6)界(7)受等七個相應，來解析「觀的實踐」。

#### (一)蘊的觀察

在《雜阿含經》中，「蘊」譯作「陰」，是聚合的意思；「取蘊」譯作「受陰」。色、受、想、行、識等五取蘊代表個人的身心聚合體，對此要如實知，釋尊說：

有五受陰：色受陰、受、想、行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知：色如實知、色集、色味、色患、色離如實知；如是受、想、行，識如實知、識集、識味、識患、識離如實知。

云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大所造，是名色；如是色如實知。

云何色集如實知？於色喜愛，是名色集；如是色集如實知。

云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味；如是色味如實知。

云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患；如是色患如實知。

云何色離如實知？若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離；如是色離如實知。……

若沙門、婆羅門，於色如實知、如實見，於色生厭、離欲，不起諸漏，心得解脫。若心得解脫者，則為純一，純一者則梵行立，梵行立者離他自在，是名苦邊。受、想、行、識，亦復如是。[15]

此中，以五種行相觀察五取蘊：(1)五蘊自性——色是四大種及四大種所造等，(2)五蘊因緣——於色喜愛即是色集；觸集是受集等，由此觀察得知五蘊生起有其因緣，(3)五蘊雜染因緣——緣色、緣六受身、緣六想身、緣行、緣識因緣生喜樂而生愛味，(4)五蘊清淨因緣——五蘊是無常、苦、變易法，是其過患，(5)五蘊清淨——於五蘊調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪。故「觀」之對象就是五取蘊本身，要直接如實了知其無常、苦、變易的性質，因而離欲而得解脫。因此，釋尊說：

色無常，若因若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？

p. 132

受、想、行、識無常，若因若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是比丘！色無常，受想行識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。如是觀者，名真實正觀。[16]

因此，禪修者要觀察五蘊的展轉變化中，因緣的不斷生滅，因滅則果生，果生則因滅，剎那流轉中，沒有「我」、「我所」，對此身心五蘊必須如此正觀；釋尊又說：

於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦；如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。[17]

因此，爲了斷苦，必須(1)知——能善通達五蘊愛味之自相，(2)明——能善明了五蘊過患之共相，(3)斷——欲貪不再現行或一分斷除，(4)離欲——於隨眠究竟超越，心得解脫。此四項依次配合(1)聞所成慧，(2)思所成慧，(3)思擇力及見道，(4)修道來達成。在整個修觀過程中，必須一直觀察五蘊的生滅無常，達到將我慢、我欲及我使完全滅除，《雜阿含經》第 103 經說：

雖於五受陰，正觀非我、非我所，然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐；然後於五受陰增進思惟，觀察生滅：此色、此色集、此色滅、此受、想、行、識、此識集、此識滅。於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。[18]

此中指出，於五取蘊雖已正觀非我、非我所，滅除了薩迦耶見，但是由於隨眠（經文譯作「使」）及纏未斷，因而仍有我慢、我欲、我使，〈攝事分〉說：

言未斷者，由隨眠故。未遍知者，由彼纏故，彼於爾時有忘念故。言未滅者，雖於此纏暫得遠離，尋復現行。言未吐者，由彼隨眠未永拔故。[19]

因此，必須對五取蘊再深入觀察其生滅，這樣才是「真實正觀」，才能使隨眠及纏完全拔除。

p. 133

對於五蘊的變化無實，釋尊說：

觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。周匝諦思惟，正念善觀察，無實不堅固，無有我我所。……比丘勤修習，觀察此陰身，晝夜常專精，正智繫念住，有為行長息，永得清涼處。 [20]

因此，禪修者應不斷地觀察身心五蘊的變幻不實，體認色如聚沫、受如浮泡、想如陽燄、行如芭蕉柱、識如幻事，終於到達涅槃清涼處。在觀察身心五蘊的實相中，對於三受（苦受、樂受、不苦不樂受）的變化不實，要給予特別的重視，釋尊說：

比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色、此是色集、此是色滅、此是受、想、行、識、此是識集、此是識滅。……多聞聖弟子，受諸苦、樂、不苦不樂受，如實觀察受集、受滅、受味、受患、受離；如實觀察故，於受樂著滅，著滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是純大苦聚皆悉得滅，是名「色滅、受想行識滅」。[21]

此處明白指出，禪修者必須要以「止」來「內寂其心」，以「觀」來「如實觀察」；要達成「色受想行識滅」的滅諦，就要由觀察「受集、受滅、受味、受患、受離」下手，由此純大苦聚皆悉滅除，因此，對於五取蘊的觀察中，要對三受（樂、苦、不苦不樂）給予特別的重視。

## (二)處的觀察

在《雜阿含經》中，「處」譯作「入處」，有六內處及六外處，釋尊說：

有六內入處。云何為六？謂眼內入處、耳、鼻、舌、身、意內入處。

有六外入處。云何為六？謂色是外入處、聲、香、味、觸、法是外入處。[22]

因此，屬於自己身心的眼、耳、鼻、舌、身、意以及其對象的色、聲、香、味、觸、法，便是此處所要觀察的對象；在觀察時，六內處是內在的身心，而六外處則是外界的所緣，

p. 134

在內外的交互作用中，要時時覺察自己身心的無常、無我，釋尊說：

當正觀眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪。離喜、離貪故，我說心正解脫。如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪。離喜、離貪故，比丘！我說心正解脫。[23]

因此，對於眼耳等六內處，要由觀察無常下手，進而體驗無我，生起正見，如此對於各種境界不生喜、貪，在不斷修習下，將煩惱從根拔除，而得到心解脫。因此，禪修者的觀察重點，是往內觀察身心的實相，要如實地觀察其當下無常、生滅的性質，並且看出眼、耳、鼻、舌、身、意等六內處，都是沒有來去，都是不實而生，雖有業報而無作者，身心五蘊或六內處只是前後剎那地變化而已，此中並沒有固定的「我」存在著，釋尊說：

云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處。如是，眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說，除俗數法。[24]

因此，對眼、耳等處直接觀察，知其前後相續，只有因果的變化，而沒有受者及作者，這便是第一義空。在觀察內外六處的過程中，三種感受的觀察佔有重要的地位，〈攝事分〉中說：

由五種相，當知安立諸受差別：一自性故，二所依故，三所緣故，四助伴故，五隨轉故。自性故者，謂有三受：一苦、二樂、三不苦不樂。所依故者，謂有六種，即、眼耳、鼻、舌、身與意。所緣故者，謂色等六所緣境界。.....[25]

故知受之產生，與所依之眼耳等、所緣之色聲等內外處形成重要的關聯，對其集、滅、味、患、離都要如實知，釋尊說：

如來於色.....於聲、香、味、觸、法，集、滅、味、患、離如實知，如實知己，

p. 135

不復染著、愛樂住。彼法變易、無常、滅盡，則生樂住。所以者何？眼色緣，生眼識，三事和合觸，觸緣受：若苦、若樂、若不苦不樂。此受集、此受滅、此受味、此受患、此受離如實知，於彼色因緣生阨礙，阨礙盡已，名無上安穩涅槃。[26]

由此可知，必須在根塵接觸後產生的受上，如實觀察受之集、滅、味、患、離，由此方可安抵涅槃境界。在實踐的過程上，也是用止觀去體會內外處及受之無常的性質，釋尊說：

當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知顯現。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現。[27]

因此，對內外六處的觀察中，對諸受的生滅，如實知其無常的性質，是一要點。

### (三)緣起的觀察

在《雜阿含經》中，「緣起及緣起法」譯作「因緣法及緣生法」。釋尊說：

云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至如是如是純大苦聚集。云何緣生法？……謂無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老病死憂悲惱苦，是名緣生法。……多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知、善見、善覺、善修、善入。 [28]

此中指出，禪修者對於身心流轉過程中的緣起及緣起法要如實觀察；生起聞慧及思慧時，稱作「正知、善見」；生起修慧時，稱作「善覺」；生起聖諦現觀時，對盡所有性的了解，稱作「善修」；對如所有性的通達，稱作「善入」。整個十二支緣起，由(1)無明(2)行(3)識，經過(4)名色(5)六處(6)觸(7)受(8)愛(9)取(10)有，到(11)生(12)老死的過程，不外是個人身心五蘊或六處的緣起、緣滅，禪修者必須對之如實觀察，體驗其無常、

p. 136

有為、有漏的性質，釋尊說：

比丘禪思，內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現。云何如實顯現？老死如實顯現，老死集、老死滅、老死滅道跡如實顯現。生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行如實顯現，行集、行滅、行滅道跡如實顯現。此諸法無常、有為、有漏，如實顯現。 [29]

因此，在止觀中，細心觀察十二緣起，此中，又要對感受給予特別的重視，釋尊說：

多聞聖弟子，於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生受亦滅、止、清涼、息、沒。如樂受，苦觸、喜觸、憂觸、捨觸因緣生捨受，捨受覺時如實知捨受覺；彼捨觸滅，彼捨觸因緣生捨受亦滅、止、清涼、息、沒。 [30]

因此，禪修者要注意觀察由於「觸」所產生的樂受、苦受、喜受、憂受、捨受，體驗其無常、無我的性質，就能不生起「愛」、「取」，而能從貪瞋的習性中脫離出來，得到心靈的清涼、安詳。

#### (四)食的觀察

眾生為了長養諸根大種而有四食，釋尊說：

有四食資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三者意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪、有喜，則有憂悲、有塵垢。若於四食無貪、無喜，則無憂悲，亦無塵垢。[31]

眾生由於搏食（段食）而有氣力，由於觸食而有樂、喜，由於意思食（有漏意會思食）於可愛事生起熱切期望，由於識食使諸根大種與壽、煖安住不壞。眾生由於顧戀身命，追求氣力、喜樂等而造作種種新業，增長種種煩惱；由於搏食、觸食、意思食的追求，識為業煩惱所隨逐，因而流轉生死。在此世，對四食起貪、喜則生悲苦，

p. 137

因此〈攝事分〉說：

於四食中，有漏意會思食因緣，專注希望俱行喜染名「喜」；隨順樂受觸食因緣，於能隨順喜樂諸食，多生染著名「貪」。此二煩惱，於現法中能染於識，令其安止四種識住，增長當來後有種子。……於四食中，安住喜、貪二種煩惱，便於現法有諸塵染；由塵染故，食若變壞，於現法中便生悲歎、愁憂、萎頓、懷感而住。[32]

段食因緣，能令非一種種眾多品類病苦依識而起。隨順樂受觸食因緣，能令倍增欲希求苦依識而起。有漏意會思食因緣，能令種種求不允苦依識而起。如是行者，於識食中，正觀諸食以識為依，多生過患。[33]

因此，禪修者要如實觀察諸苦之來自段食、意會思食及觸食，並觀察此三食是以識為依止；為了滅苦，便要觀察此四食的因、集、生、轉，釋尊說：

此四食，何因、何集、何生、何轉？謂此諸食，愛因、愛集、愛生、愛轉。此愛何因、何集、何生、何轉？謂愛受因、受集、受生、受轉。此受何因、何集、何生、何轉？謂受觸因、觸集、觸生、觸轉。此觸何因、何集、何生、何轉？謂觸六入處因、六入處集、六入處生、六入處轉。[34]

此處指出，在流轉過程中，由於「六處」而依次有「觸」、「受」、「愛」、「食」。六處是此世所擁有的個人身心五蘊，與外界根塵接觸產生了「觸」，由「無明觸」為緣，產生「無明觸所生諸受」，由「無明觸所生諸受」為緣，產生「愛」，由愛為緣而有「食」；整個流轉過程，往上推至「六處」，〈攝事分〉說：

此六處後更無餘因，於現法中唯此六處展轉相依：有色諸根依止於識，識亦依止識所執受有色諸根；由此因緣，六處已後更無所說。[35]

因此，在觀察四食時，禪修者以此世此時的六處為觀察的起點，如實了知此身（有色諸根）、

p. 138

心（識）的相互依止，在身心作用下與外界諸塵接觸而有「觸」「受」「愛」「食」，此中，感受佔有重要的一環，必須觀察其無常、無我的性質，從而滅除後續的愛、食。

### (五)諦的觀察

在禪修中，要觀察四聖諦，釋尊說：

當勤禪思，正方便起，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心，成就已如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實顯現。[36]

在禪修時，如何如實知苦、苦集、苦滅、苦滅道跡？舍利弗對摩訶拘絺羅說：

云何苦如實知？謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別苦、怨憎會苦、所欲不得苦，如是略說五受陰苦，是名為苦，如是苦如實知。云何苦集如實知？當來有愛、喜貪俱、彼彼樂著，是名苦集，如是苦集如實知。云何苦滅如實知？若當來有愛、喜貪俱、彼彼樂著，無餘斷，乃至息、沒，是名苦滅，如是苦滅如實知。云何苦滅道跡如實知？謂八聖道，如上說（正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定），是名苦滅道跡，如是苦滅道跡如實知。[37]

因此，對四聖諦的如實觀察便是要對諸苦的自性、因緣、因緣的滅除及趣滅之道要如實了知。由於苦是屬於感受的範圍，由此可知，四聖諦的觀察便是以身心的感受作為觀察的對象，如實體驗其無常、無我的性質，由此行於八聖道，步向涅槃城。

### (六)界的觀察

在禪修中，要觀察種種界，釋尊說：

云何為種種界？謂眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，眼界、法界、意識界，是名種種界。[38]

p. 139

此處觀察眼、色、眼識等十八界，也就是觀察根、境、識的交互作用；由於產生在個人身心上的便是觸、受、愛，因此，釋尊說：

云何緣種種界生種種觸，乃至云何緣種種受生種種愛？謂緣眼界生眼觸，緣眼觸生眼觸生受，緣眼觸生受生眼觸生愛。耳、鼻、舌、身……，緣意界生意觸，緣意觸生意觸生受，緣意觸生受生意觸生愛。[39]

因此，禪修者所觀察的對象便是諸界為緣產生在自己身上的眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，及由此觸所生起的各種感受，對此諸受若起貪瞋習性反應，則產生愛取等煩惱，而有眾苦隨逐。所以必須在感受生起時，如實了知其無常、無我的性質，從而滅除貪愛的生起。

### (七)受的觀察

禪修者要觀察三受的如實面貌，釋尊說：

有三受：苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋恚使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受癡使故，於我所修梵行。……樂受貪使已斷已知、苦受恚使已斷已知、不苦不樂受癡使已斷已知者，是名比丘斷除愛欲、轉去諸結、慢無間等、究竟苦邊。[40]

此中指出，在樂受中有貪之隨眠(貪使)、在苦受中有瞋之隨眠(瞋使)、在不苦不樂受中有無明之隨眠(癡使)，禪修者熟修梵行來斷除這些隨眠，最後達成(1)斷除愛欲——於未來不再生起貪愛的現行(已割貪愛)，(2)轉去諸結——不再有見結、戒取結、疑結等三結，以上二項為有學聖者所達成。(3)慢無間等——即，正慢現觀，(4)究竟苦邊——永遠拔除苦之根本貪愛隨眠，以上二項為無學聖者所達成。在觀察諸受時，要觀察受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離，釋尊說：

有三受：樂受、苦受、不苦不樂受。觸集是受集。觸滅是受滅。若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡。若於受不愛樂、讚歎、染著、

堅住，是名受滅道跡。若受因緣生樂喜，是名受味。若受無常變易，是名受患。若於受斷欲貪、

p. 140

越欲貪，是名受離。[41]

此中觀察了諸受的八相：(1)自性：三受，(2)現在流轉因緣：觸集，(3)現在還滅因緣：觸滅，(4)當來流轉因緣：於受愛樂、染著，(5)當來還滅因緣：於受不愛樂、染著，(6)雜染因緣：於受生樂喜，(7)清淨因緣：受無常變易，(8)清淨：於受斷欲貪，越欲貪。因此，爲了達成清淨，必須正觀諸受無常、苦、無我的性質，釋尊說：

若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見。[42]

因此，觀察諸受無常變易的性質，不起染著，如此才是正見，也唯有如此，才能滅除欲貪，解脫痛苦。

## 四、菩薩的止觀

禪修者在行菩薩道時，所修的止觀與上述有無不同？今依釋尊的親身體驗來說明。在修止方面，釋尊說：

若有正說聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。[43]

此中指出，聖住（指四念住、道支、勝奢摩他、毗鉢舍那等）、天住（四靜慮、四無色等）、梵住（四無量定）等乃至住，都是立足於安那般那念（入出息念），因此，觀察入出息如來的修止方法，是菩薩道所共行。

在修觀方面，今依次來觀察「蘊」、「處」、「緣起」等等。在五取蘊（五受陰）的觀察上，釋尊說：

諸比丘！我以如實知此五受陰：味是味、患是患、離是離，故我於諸天若魔若梵、沙門婆羅門、天人眾中，自證得脫、得出、得離、得解脫（結縛），永不住顛倒，

亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。[44]

此處釋尊指出，必須對五取蘊的愛味、過患、出離如實了知，才能證得無上正等正覺。此中，從貪瞋縛中解脫，稱作「得脫」。欲貪滅、斷、出離，稱作「得出」。從九結離繫，稱作「得離」。從生等諸苦解脫，稱作「得解脫」。此處前三項是脫離因處煩惱，後一項是脫離果處諸苦。心離「常樂我淨」四顛倒，稱作「永不住顛倒」。由此可知，在菩薩道上必須如實地觀察五取蘊。在觀察「處」方面，釋尊說：

我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處？觀察自心，多逐過去五欲功德。……我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。……所以者何？眼見色因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身……意法因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂。是故比丘！於彼入處當覺知！[45]

此中釋尊指出，要覺知眼耳鼻舌等六內處與色聲香味等外六處接觸時產生的苦受、樂受、不苦不樂受，看清感受的無常無我，不再隨逐五欲功德，因而漸近無上正覺。在觀察「緣起」方面，釋尊說：

我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等：生有故老死有，生緣故老死有。如是，有、取、愛、受、觸、六入處、名色……。何法有故名色有？何法緣故名色有？即正思惟，如實無間等生：識有故名色有，識緣故名色有。我作是思惟時，齊識而還。……我時作是念：何法無故（則）老死無？何法滅故老死滅？即正思惟，生如實無間等：生無故老死無，生滅故老死滅。……我於此法，自知自覺，成等正覺。[46]

此中指出，釋尊在菩薩時，逆觀及順觀十二緣起而後證得無上正等菩提，〈攝事分〉說：

過去諸佛為菩薩時，如理思惟緣起法已，證覺無上正等菩提，今薄伽梵亦於緣起正思惟已，證覺無上正等菩提。如過去佛得菩提已，即於緣起作意攀緣順逆道理，方便隨修，現法樂住，已住安樂，今薄伽梵亦復如是。[47]

因此，任何菩薩行者都必須觀察緣起才能成佛；至於觀察「食」，則是同屬緣起的範疇，釋尊說：

六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。如是六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則食滅，食滅故於未來世生老病死、憂悲惱苦滅，如是純大苦聚滅。[48]

故知觀察食之集滅，就是觀察十二緣起中，此世之「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「食」的集滅過程；菩薩行者觀察緣起，對受不起愛，因而對食也就不起染著。接著，在觀察「諦」方面，釋尊說：

我已於四聖諦，三轉十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天魔梵、沙門婆羅門、聞法眾中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。[49]

此中指出，釋尊為菩薩時，觀察四聖諦，三周正轉十二相智。第一轉時，如實了知苦諦、集諦、滅諦、道諦，以現量聖智，斷除見道所斷煩惱，此時稱作「生眼」（生真聖慧眼），能取現見之事；而且也能取不現見之事，稱作「智」；又能悟入盡所有事，稱作「明」，悟入如所有事，稱作「覺」。第二轉時，再修習四聖諦，斷除修道所斷的煩惱；第三轉時，生出無學道之真聖慧眼及智、明、覺，已得盡智及無生智，所作已辦，並超越魔梵等，證得無上正等菩提，而後為五比丘轉法輪。因此，菩薩行者必須致力於觀察四聖諦，故釋尊說：

於四聖諦，平等正覺，名為如來、應、等正覺。[50]

p. 143

接著，菩薩行者對「界」的觀察，主要是觀察根、境、識構成的十八界。其流轉與還滅也是同於十二緣起中的「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」等等，這些前已述及。最後，菩薩行者必須對「受」的觀察，給予特別的重視，釋尊說：

毗婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪思思惟，作如是觀，觀察諸受：云何為受？云何受集？云何受滅？云何受道跡集？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？.....如毗婆尸佛，如是式棄佛、毗濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛及我釋迦文佛，未成佛時思惟觀察諸受，亦復如是。[51]

此中明顯地指出，諸佛在成佛前都必須觀察諸受的自性、流轉還滅的因緣等等，並且依此而成佛，釋尊說：

若我於諸受不如實知，受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離不如實知，我於諸天魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，不得解脫、出、離、脫諸顛倒，亦非阿耨多羅三藐三菩提。以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，為脫、為出、為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。[52]

此處，釋尊非常明晰地指出觀察感受的重要，要想超越(1)諸天世間魔梵（代表已得欲自在及淨自在者）、(2)沙門婆羅門（代表希求魔梵而修行者）、(3)天人眾（代表其他受業因果輪轉者），就必須如實觀察受之集滅等。而在觀察感受時，除了喜憂的「心受」，要特別重視苦樂的「身受」，釋尊說：

多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼、心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。.....為樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知，如實知故，不苦不樂受癡使不使。於彼樂受解脫不繫，苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生老病死、憂悲惱苦不繫。[53]

p. 144

此處，釋尊指出對身上的樂受、苦受、不苦不樂受、要如實觀察這些身受的集、滅、味、患、離，如此就能不生起貪、瞋、癡的心理，也就是說，不再生起「愛」、「取」這二支，因而，其後的「有」、「生」、「老死」等就滅除了。因此，對受保持覺知及平等心，不起貪、恚、癡的習性反應，便是修行的重點。 [54]菩薩行者，在觀察自己相關的五取蘊、十二處、十八界時，其範圍就是十二緣起中的「六處」（六入或六

入處)；四食是在「愛」之後產生，四聖諦是由「受」之苦下手，因此，上述的各種觀察不外歸納於「十二緣起」的觀察，而這十二支中，又以觀察身上的「受」最為扼要，這也是釋尊的不共發現：凡夫在根塵接觸後，不是馬上生起「愛」，而是先生起「受」，其後才生起「愛」。這個微細的緣起過程，就是止觀中所要如實體驗的。

由以上的舉證，可以看出菩薩行者也都必須修習共通的止觀。在修止時，以入出息念為主；在修觀時，以觀察自己身心的「蘊」、「處」、「緣起」、「食」、「諦」、「界」、「受」為要。經由精勤地修習止觀，禪修者（含菩薩行者、聲聞弟子）將生起念住、正斷、神足、根、力、覺支、聖道支等菩提分法，而這些便是諸佛所教導的，《瑜伽師地論》〈本地分〉說：

諸佛語言，九事所攝。云何九事？一有情事，二受用事，三生起事，四安住事，五染淨事，六差別事，七說者事，八所說事，九眾會事。有情事者，謂五取蘊。受用事者，謂十二處。生起事者，謂十二分緣起及緣生。安住事者，謂四食。染淨事者，謂四聖諦。差別事者，謂無量界。說者事者，謂佛及彼弟子。所說事者，謂四念住等菩提分法。眾會事者，所謂八眾。[\[55\]](#)

此處指出，佛陀的說法是不離有情的身心，因此，要觀察(1)構成有情的「五取蘊」、(2)受用的「內外處」、(3)生起有情的「緣起」、(4)安住的「四食」、(5)流轉還滅的「四諦」、(6)差別的「十八界」（及其和合後生起的各種「感受」），這些便是釋尊所關注的事情，也是禪修者實踐止觀的下手處。在《雜阿含經》〈道品誦〉、〈八眾誦〉、〈弟子所說誦〉、〈如來所說誦〉的眾多經典中，釋尊對弟子們的主要開示，也不出上述止觀的範圍。在菩提道上，固然有聲聞菩提、獨覺菩提、無上菩提之不同，禪修者的願力也有所不同，但上述止觀法門的實踐，則是共通而不可或缺的。

p. 145

## 五、結語

在釋尊時期，修習止觀而證果者成千上萬，例如，依《根本說一切有部毗奈耶雜事》卷 18 所載：尊者舍利子入滅時，其弟子有八萬阿羅漢同

時入滅；尊者目連入滅時，有弟子七萬七千阿羅漢亦同時入滅。 [56] 在佛滅五百年內，依據釋尊的止觀法門而證果者仍甚多；其後就少了：一方面只重視哲理的思辯，落入高談闊論的玄學領域，一方面不再單純地觀察自己身心的實相，而加入種種想像、觀想，並且強烈祈求外力的加持，因而偏離釋尊止觀法門的原味，證果者也就愈來愈少了。幸好釋尊所發現的「古仙人道」是一普遍的法則，是不因時間而變易的，因此，今日只要依據釋尊當年所教導的止觀法門去實踐，也必然會得到相同的結果；任何人只要好好地觀察「入出息」來修止，觀察「蘊」、「處」、「緣起」、「食」、「諦」、「界」、「受」等來修觀，就可以不斷地「自淨其意」，進而利益人天。

p. 146

## **Practice of Śamatha and Vipāśyanā during the Time of Gotama, the Buddha**

Lin, Chung-an  
Professor, National Central University

### **Summary**

This paper is based on Agama Sūtras to investigate the śamatha and vipāśyanā techniques taught by Sakyamuni Buddha. In respect of śamatha, the Buddha's major teaching is the observation of ānāpāna (in-breath and out-breath). While in respect of vipāśyanā, the focus is the observation of aggregates, bases, dependent origination, nutriments, truths, elements and sensation. In the meantime, "sensation" is taken as the key point of whole practice. The practice of samatha and vipāśyanā is a must for the sravaka and the bodhisattva on the path of enlightenment.

**關鍵詞**：1.śamatha 2.vipāśyanā 3.ānāpāna 4.sensations

[1] 《大正藏》冊 2，頁 87 下。《雜阿含經論會編》（以下簡稱《會編》）上冊，頁 386。印順法師編，正聞出版社，1983 年。

- [2] 《大正藏》冊 2，頁 118 中。《會編》中冊，頁 182。
- [3] 《大正藏》冊 2，頁 118 下。《會編》中冊，頁 183。
- [4] 《大正藏》冊 23，頁 503 下。
- [5] 《大正藏》冊 30，頁 450 下。
- [6] 《大正藏》冊 2，頁 146 下。《會編》下冊，頁 452。
- [7] 《漢譯南傳大藏經》冊 20，頁 262。
- [8] 《大正藏》冊 2，頁 207 中。《會編》中冊，頁 419。
- [9] 《大正藏》冊 24，頁 744 中。
- [10] 《大正藏》冊 2，頁 206 上。《會編》中冊，頁 412。
- [11] 《大正藏》冊 30，頁 866 上。《會編》中冊，頁 413。
- [12] 《大正藏》冊 30，頁 430 下。《會編》中冊，頁 403。
- [13] 《大正藏》冊 2，頁 207 上。《會編》中冊，頁 417。
- [14] 《大正藏》冊 30，頁 432 上。《會編》中冊，頁 409。
- [15] 《大正藏》冊 2，頁 9 中。《會編》上冊，頁 149。
- [16] 《大正藏》冊 2，頁 2 中。《會編》上冊，頁 15。
- [17] 《大正藏》冊 2，頁 1 中。《會編》上冊，頁 6。
- [18] 《大正藏》冊 2，頁 30 中。《會編》上冊，頁 181。
- [19] 《大正藏》冊 30，頁 798 上。《會編》上冊，頁 183。
- [20] 《大正藏》冊 2，頁 69 上。《會編》上冊，頁 67。
- [21] 《大正藏》冊 2，頁 17 上。《會編》上冊，頁 107。
- [22] 《大正藏》冊 2，頁 91 下。《會編》上冊，頁 408。
- [23] 《大正藏》冊 2，頁 49 中。《會編》上冊，頁 214。

- [24] 《大正藏》冊 2，頁 92 下。《會編》上冊，頁 414。
- [25] 《大正藏》冊 30，頁 800 下。《會編》上冊，頁 213。
- [26] 《大正藏》冊 2，頁 88 中。《會編》上冊，頁 392。
- [27] 《大正藏》冊 2，頁 52 中。《會編》上冊，頁 252。
- [28] 《大正藏》冊 2，頁 84 中。《會編》中冊，頁 35。
- [29] 《大正藏》冊 2，頁 101 中。《會編》中冊，頁 83。
- [30] 《大正藏》冊 2，頁 81 下。《會編》中冊，頁 17。
- [31] 《大正藏》冊 2，頁 103 上。《會編》中冊，頁 95。
- [32] 《大正藏》冊 30，頁 840 上。《會編》中冊，頁 95。
- [33] 《大正藏》冊 30，頁 840 上。《會編》中冊，頁 94。
- [34] 《大正藏》冊 2，頁 101 下。《會編》中冊，頁 88。
- [35] 《大正藏》冊 30，頁 839 上。《會編》中冊，頁 89。
- [36] 《大正藏》冊 2，頁 112 上。《會編》中冊，頁 144。
- [37] 《大正藏》冊 2，頁 95 上。《會編》中冊，頁 50。
- [38] 《大正藏》冊 2，頁 115 下。《會編》中冊，頁 164。
- [39] 《大正藏》冊 2，頁 116 上。《會編》中冊，頁 165。
- [40] 《大正藏》冊 2，頁 119 中。《會編》中冊，頁 191。
- [41] 《大正藏》冊 2，頁 122 上。《會編》中冊，頁 202。
- [42] 《大正藏》冊 2，頁 119 上。《會編》中冊，頁 190。
- [43] 《大正藏》冊 2，頁 207 上。《會編》中冊，頁 418。
- [44] 《大正藏》冊 2，頁 2 下。《會編》上冊，頁 17。
- [45] 《大正藏》冊 2，頁 53 上。《會編》上冊，頁 257。

- [46] 《大正藏》冊 2，頁 80 中。《會編》中冊，頁 11。
- [47] 《大正藏》冊 30，頁 838 上。《會編》中冊，頁 85。
- [48] 《大正藏》冊 2，頁 102 上。《會編》中冊，頁 88。
- [49] 《大正藏》冊 2，頁 104 上。《會編》中冊，頁 107。
- [50] 《大正藏》冊 2，頁 107 下。《會編》中冊，頁 126。
- [51] 《大正藏》冊 2，頁 121 中。《會編》中冊，頁 200。
- [52] 《大正藏》冊 2，頁 122 上。《會編》中冊，頁 202。
- [53] 《大正藏》冊 2，頁 120 上。《會編》中冊，頁 194。
- [54] 見拙作〈受念住的研究〉，《中華佛學學報》第九期，頁 35，1996 年。
- [55] 《大正藏》冊 30，頁 294 上。
- [56] 《大正藏》冊 24，頁 289 中。