

十一項觀察所緣之如實正觀與業處抉擇

釋昭慧*

摘要

本文聚焦闡述佛陀禪修教學中，十一項觀照所緣的如實觀照與業處抉擇。在《雜阿含經》(《相應部》)中，反覆出現如下一段禪觀教學的模組句型：

「當觀所有諸色，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，彼一切悉皆非我、不異我、不相在，如是平等慧正觀。」(受、想、行、識亦復如是。)

由於這是在《雜阿含經》(《相應部》)中反覆出現的模組句型，因此可以這麼說，無論是部派佛教、大乘佛教還是秘密大乘佛教，無論是南傳還是北傳經論，這一系列的禪觀要領都是不可或缺的。修慧者應如何「如實正觀」，修定者應如何審慎抉擇？這是非常重要的禪修功課。

筆者將散見於經論中有關這十一項觀照所緣的止觀教學，作出系統

* 作者釋昭慧，玄奘大學宗教與文化學系教授兼系主任。

本文係科技部研究計畫〈於「若好、若醜」所緣境之如實正觀與業處抉擇〉(The Right Understanding and Kasia Meditation Choice of “inferior” or “Superior” Sense Object)之研究成果。該項計畫編號：NSTC 113-2410-H-364-001。本計畫執行期間自民國 113 年 08 月 01 日起至 114 年 07 月 31 日止。

性的整理，包括以下彼等作為所緣境的原理、觀念與操作技巧，並提出如下兩個面向的觀察與分析：

1. 禪者於毘鉢舍那修學過程中，如實正觀五蘊、六處與種種界之十一相，此中有何原理、觀念、技巧？
2. 禪者於奢摩他修學過程中，以十一相作為所緣境的業處抉擇，此中有何原理、觀念、技巧？

關鍵詞：所緣、業處、奢摩他、毘鉢舍那

True Observation and Meditation Subject Selection of the Eleven Sense Objects

Shih, Chao-hwei *

Abstract

This paper focuses on the right understanding and kasiṇa meditation choice of eleven sense objects in the Buddha's meditation teaching. It turns out that in *Samyutta Nikāya*, the following modular sentence of meditation teaching appears repeatedly: “One truly sees any kind of form at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: all form—with right understanding: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’ (The same is true of feelings, perceptions, impulses, consciousness.)” (SN.22.124/(12).

Obviously, this is a series of indispensable essentials in the practice of meditation. Here, eleven sense objects involves the difference in the content of the ālambana, but there is a lack of complete elaboration and comparison in the Southern and Northern Buddhist scriptures. Therefore, the applicant intends to make a systematic sorting out for the meditation teaching of eleven sense object, and propose the following observation and analysis in two aspects:

* Director of the Center for Study of Buddhism in Taiwan and Chair and Professor of the Department of Religion and Culture, Hsuan Chuang University

This paper is the result of the research project titled 'The Right Understanding and Kasiṇa Meditation Choice of “Inferior” or “Superior” Sense Object,' funded by the Ministry of Science and Technology. The project number is NSTC 113-2410-H-364-001. The project execution period is from August 1, 2024, to July 31, 2025.

1. In the process of insight meditation (*vipaśyanā bhavana*), a meditator observes eleven sense objects of the five aggregates (*skandha*), six sense bases (*saḷāyatana*), and various realms (*dhātavaḥ*). What are the principles, concepts, and techniques involved?

2. In the process of concentration meditation (*śamatha bhavana*), a meditator chooses eleven sense objects (*ālambana*) as his meditation subject (*karmasthāna*). What are the principles, concepts, and techniques involved?

Keywords: sense object or object of meditation (Skt: *ālambana*, Pali: *ārammaṇa*), meditation subject (Skt: *karmasthāna*, Pali: *kammaṭṭhāna*), shamatha meditation (Skt: *śamatha*, Pali: *samatha*), insight meditation (Skt: *vipaśyanā*, Pali: *vipassanā*)

一、前言

本文就佛陀的禪觀教學，概述「過去、未來、現在，內、外，麤、細，好、醜，遠、近」等十一項觀察所緣的內涵與特色，並依哲學進路歸納其原理，就其所緣境之如實正觀與業處（梵：karmasthāna，巴：kammaṭṭhāna）抉擇的要領，進行初步討論。

就教典依據而言，筆者將以禪學原典《阿含經》與 *Nikaya* 為主。然而，如上原典中反覆出現的十一項觀察所緣，其陳述都極為精簡，因此筆者不得不藉助闡述《阿含經》與 *Nikaya* 義蘊的論典，嘗試透過部派論師與大乘瑜伽師的闡述，來理解佛陀歸納這十一項觀察所緣的內在邏輯，以及其中每一項觀察所緣的修行要領。

此中，南北傳佛教最有代表性的禪學論典，當屬《瑜伽師地論》（*Yogācārabhūmi-sāstra*）與《清淨道論》（*Visuddhimagga*）。這分別是北傳佛教的無著（*Asanga*）論師與南傳佛教的覺音（*Buddhaghosa*）論師，在各自傳承體系裡，所整理出來的（禪師們的）「禪學教科書」與（學習者的）「修行指南」。其中，《瑜伽師地論》依「四種道理」而建構「四種所緣境事」，可說是大乘瑜伽師的禪學理論貢獻，也是《瑜伽師地論》的特見。

進行「過去……」等十一項觀察所緣之研究時，筆者所沿用的論述框架，主要依據《瑜伽師地論》的「四種所緣境事」。這是因為，論主歸納出了所有禪觀所緣的周遍性（遍滿所緣），各類禪觀所緣的對治性（淨行所緣）、功能性（善巧所緣）與效益性（淨惑所緣）。它如同一張完整的修行地圖，提綱挈領地說明了止、觀修持的基本原理、共同特徵、不同方法，以及實際修持過程中所應注意的各種問題。而「過去……」等十一項觀察所緣，確實有其適用於蘊（有情事）、處（受用事）、因緣（生

起事)、食(安住事)、諦(染淨事)、界(差別事)等「諸佛所言」¹的周遍性(也就是「盡所有性」與「如所有性」)。從這裡,可以分出四種所緣境事,包括「有分別影像(毘鉢舍那,南傳佛教稱作「觀禪」)、無分別影像(奢摩他,南傳佛教稱作「止禪」)、事邊際性(禪觀分類與範疇)、所作成辦(禪觀效益)。

依此「周遍性」之基礎,吾人可以就著「淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣」來看待「過去……」等十一項觀察所緣的對治意義、特色教學與階段效益。佛陀以「奢摩他」與「毘鉢舍那」教授弟子,後世禪觀行者依據這套完整的禪觀理論,明瞭止觀的自相與共相,然後在禪師的教導或指點下,針對自己的煩惱習氣,選擇適當的方法而加以對治(淨行所緣),乃至周遍觀察契經的「蘊、處、界、緣起、處非處」等相應教理(善巧所緣),最後因果成熟,止觀成就,達致世間道與出世道的「清淨」效益(淨惑所緣)。這是一種鳥瞰式的架構勾勒,精確而言,這是大乘瑜伽師緊扣佛陀的「止觀」教法,所整理出來的系統理論,它的特色是「定慧綜合修行論」。

至於《清淨道論》,這是綜述南傳上座部集大成的禪學教科書,在「三增上學」、「七清淨」、「十六階智」的大架構下,於定增上學方面,就著「止業處」(即「奢摩他所緣」)分為五類、四十種業處,於慧增上學方面,則以蘊、處、界、緣起、諦、根等,作為六種「觀業處」(即「毘鉢舍那」所緣)。它的特色是「定慧分別修行論」。

《清淨道論》的特色,不在於高度抽象的哲學性歸納,而在於實作教學中,鉅細靡遺的「操作型定義」(operational definition)。它將操作禪

¹ 《瑜伽師地論》卷3:「應知諸佛語言九事所攝。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。」(CBETA 2019.Q3, T30, no. 1579, p. 294a20-23)

觀的課題統稱「業處」。此中，依於心識聚焦關注的對象（亦即「所緣」）之不同而立各種「業處」，這等於是就各種所緣的特質，以及修學這類所緣所能獲致的功效與境界，作了另一種方式的歸納。因此作為哲學進路的禪學研究，筆者並未採其論述框架作為系統理論，而是藉助其「操作型定義」，仔細琢磨「過去……」等十一項觀察所緣的操作技巧。

儘管《瑜伽師地論》與《清淨道論》各自展開了禪觀教學的系統理論，然而它們都不約而同地依循「四種道理」——依待因緣而產生結果（生起觀待），或依待名言而產生陳述（施設觀待），是為「觀待道理」；對這些因緣或名言的作用有精準的認知，是為「作用道理」；驗證這些因緣或名言的效應，是為「證成道理」；諸法之相（自相、共相）本來如此，恆常如此，普遍如此，是為「法爾道理」。這四種道理，可對照《清淨道論》的「相、作用、現起與近因」而作理解：一、依待因緣（近因）而產生結果，或依待名言而產生陳述，是為「觀待道理」；二、對這些因緣或名言的作用有精準的認知，是為「作用道理」；三、驗證這些因緣或名言的效應（現起），是為「證成道理」；四、諸法之相（自相、共相）本來如此，恆常如此，普遍如此，是為「法爾道理」。

就禪觀之所緣／業處而言，「相」，是指每種業處的「特相」，它之所以如此呈現，是為「法爾道理」。「作用」，是指修學該種業處的操作方法及其作用，此即「作用道理」。「現起」，是指在修學該種業處時，禪者在每一階段的修學效益，此即「證成道理」。「近因」，是指在修學該種業處時，獲得效益的直接因緣，可說是「觀待道理」——「生起觀待」諸因緣中的主要脈絡。² 就「過去……」等十一項觀察所緣，可以就其「特

² 以上所述《瑜伽師地論》與《清淨道論》的特色，參看釋昭慧：《〈瑜伽師地論〉與《清淨道論〉之「所緣／業處」——聚焦論述其理論架構與教學特色》，刊於《法鼓佛學學報》第 25 期，新北市：法鼓文理學院，2019.12，頁 1-28。

相」、「作用」、「效益」以及獲致止觀效益的「直接因緣」而作核對。

其次，北傳佛教說一切有部「一身六足論」³ 中的《阿毘達磨集異門足論》、說一切有部毘婆沙師的《阿毘達磨大毘婆沙論》、世親（*Vasubandhu*）反對毘婆沙師觀點的《阿毘達磨俱舍論》（*Abhidharmakośabhāṣya*），南傳佛教七論⁴ 中的《分別論》（*Vibhaṅga*），以及緬甸巴利佛典書目中，九部綱要書之一，阿耨樓陀（*Anuruddha*）所著之《攝阿毘達摩義論》（*Abhidhammatthasaṅgaho*），都對「過去……」等十一項觀察所緣有所闡述，是本文所比對參考的主要論籍。

本文主要的引述文獻，主要是如上所述原始佛教經典與諸部論典。除了帕奧禪師明確提到了十一項「五取蘊」，其他當代禪師論述，並未特意就此十一項禪觀所緣進行引述與分析。至於當代學者的中、英文專書與論文，就筆者所見，尚無十一項禪觀所緣的結構或內容分析，因此暫不列入參考資料。

³ 說一切有部以《發智論》為主流，稱為「身論」，六部論書便被視為「足論」，此七論皆有玄奘譯本。分述如下：

一、身論：《發智論》（梵：Jñāna-prasthāna），作者為說一切有部迦旃延尼子，這是使說一切有部成為獨立教派的根本論書，因而被稱為「身論」。

二、足論：

1. 《阿毘達磨品類足論》，龍樹、玄奘、稱友共傳世友造。
2. 《阿毘達磨法蘊足論》，玄奘傳目犍連造，稱友傳舍利弗造。
3. 《阿毘達磨施設足論》，玄奘傳迦旃延造，龍樹、稱友傳目犍連造。
4. 《阿毘達磨集異門足論》，玄奘傳舍利弗造，稱友傳摩訶拘絺羅造。
5. 《阿毘達磨界身足論》，玄奘傳世友造，稱友傳富樓那造。
6. 《阿毘達磨識身足論》，玄奘、稱友共傳提婆設摩（天寂）造。

⁴ 南傳上座部佛教七論，即《法集論》（*Dhammasaṅgani*）、《分別論》（*Vibhaṅga*）、《界論》（*Dhātukathā*）、《人施設論》（*Puggalappannatti*）、《論事》（*Kathāvatthu*）、《雙論》（*Yamaka*）與《發趣論》（*Paṭṭhāna*），又名《大論》（*Mahāpakaraṇa*）。

二、十一項觀察所緣

(一) 經文解析

在《雜阿含經》(《相應部》)中，反覆出現如下一段禪觀教學的模組句型：

劫波！當觀知諸所有色，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，彼一切悉皆無常。正觀無常已，色愛即除。色愛除已，心善解脫。如是觀受、想、行、識，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，彼一切悉皆無常。正觀無常已，識愛即除。識愛除已，我說心善解脫。⁵

此中「若好、若醜」，玄奘譯作「若劣、若勝」，這樣的翻譯，後已被廣為沿用。本經是〈劫波經〉，亦即佛陀回應劫波比丘的一段話。同樣的經文 (Kappasuttam)，在巴利藏《相應部》中，作如是呈現：

Yaṃ kiñci, kappa, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya passati.

yaṃ kiñci vedanā...saññā...saṅkhārā...viññāṇaṃ
atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā
sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ
viññāṇaṃ ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametam

⁵ 《雜阿含經》卷1 (CBETA, T02, no. 99, pp. 4c26-5a3)。

yathābhūtaṃ sammappaññāya passati.⁶

本段經文重點是觀察五蘊（梵：pañca skandha，巴：pañca khandha）。事實上在經文中，這十一項也可作為六處或六界的觀照所緣。值得注意的是，這十一個觀察面向，巴利語大都用賓語表現。例如：過去是 *atīta*，未來是 *anāgata*，現在是 *paccuppanna*，經中的表述方式，是將過去、未來與現在三詞串成一個複合詞：*atīta+anaagata+paccuppanna*，並以對格（Accusative，即賓語）*atītānāgatapaccuppannaṃ* 呈現之。這在六離合釋中，屬於相違釋（Dvandva, Copulative or Aggregative Compounds）。

以下，內（*ajjhatta*）、外（*bahiddhā*）、粗（*oḷārika*）、細（*sukhuma*）、劣（*hīna*）、勝（*pañīta*）、遠（*dūre*）、近（*santike*），都是兩兩相對，但每一單詞都放在後置語 *vā*（或）之前，未運用相違釋來連結成為複合詞。

值得注意的是：*ajjhattaṃ vā bahiddhā vā* 中的 *ajjhattaṃ* 以對格呈現，指所觀內容即是內（身），而 *bahiddhā* 則是副詞「外在地」。因此嚴格意義上，*ajjhattaṃ vā bahiddhā vā*（若內、若外）是指「或是觀察內（身），或是從外在於自身而作觀察」。

Yaṃ 於此是關係代名詞 *ya*（*who, what, which*）的對格，其後的 *dūre santike vā* 採用處格（Locative，亦稱位格或於格），表處所 *in/on/at/up* 等，因此 *dūre santike vā*（若遠、若近）是指所觀察的對象在遠方或是在近處。

值得玩味的是 *hīnaṃ vā pañītaṃ vā*。*hīnaṃ* 是 *hīna*（英譯 *inferior*）之賓語，有下品、下劣、下賤、卑微、怯弱等義。例如，*hīna vaṇṇa* 指的是賤民；以聲聞教法為 *Hīnayāna*（漢譯「小乘」），就受到南傳上座部佛教的強烈排斥，認為這個詞會帶著貶低的意涵。相對而言，*pañīta*（梵：

⁶ “Puṇṇamasuttaṃ”, *Samyutta Nikāya*, SN.22.124/(12). 即《相應部》第 22 相應，第 124 經：〈葛波經〉。

praṇīta，英譯 *superio*）是 paṇeti (pa+neti) 的過去受動分詞，指的是適用的，已勝的，妙勝的，極妙的，例如：paṇīta dhamma 即是「妙法」。「若好、若醜」，玄奘一律譯作「若劣、若勝」。對照巴利經典，確實是將醜（劣）放在前面，好（勝）放在後面的。

菩提比丘將這段經文英譯如下：

One truly sees any kind of form at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: all form—with right understanding: “This is not mine, I am not this, this is not my self.”

One truly sees any kind of feeling ... perception ... choices ... consciousness at all—past, future, or present; internal or external; coarse or fine; inferior or superior; far or near: all consciousness—with right understanding: “This is not mine, I am not this, this is not my self.”⁷

經過經文比對，筆者發現：同樣是「劫波經」(Kappasutta)，《雜阿含經》第 22 經的關鍵句不同於《相應部》(Samyutta Nikāya) 的「這不是我的，我不是這個，這不是我的真我。」(漢譯「彼一切悉皆非我、不異我、不相在」)，而是「彼一切悉皆無常」。第 23 經開始才出現一系列「彼一切悉皆非我、不異我、不相在」這種模式的陳述。

還有，《雜阿含經》只有〈劫波經〉記作「彼一切悉皆無常」，其他經典對應於此，率皆記作「彼一切悉皆非我、不異我、不相在」，其意指

⁷ 莊春江中譯，URL: [https://agama.buddhason.org/SA/SAsearch1.php?str= SN.22.124/\(12\)&path=SA0022.htm](https://agama.buddhason.org/SA/SAsearch1.php?str= SN.22.124/(12)&path=SA0022.htm)。

Bhikkhu Sujato 英譯。URL: <https://suttacentral.net/sn22.124/en/sujato?layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>。

「五蘊既不是我，但也不離於五蘊而另計其我，五蘊不在我中，我也不在五蘊中。」但對應巴利經文，英譯作“*This is not mine, I am not this, this is not my self.*”（「這（指五蘊）不是我的，我不是這個，這不是我的真我。」）陳述方式稍有差異，但大體說明了五蘊非真實之我。

無論如何，要能將平素聞法所獲得的「無常」（梵：*anitya*，巴：*anicca*）、「無我」（梵：*anātman*，巴：*anattā*）概念，落實到個人的體驗功課（也就是從「聞、思所成慧」進展而為「修所成慧」，那麼，就要依於五蘊、六處或種種界，而就「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」的十一項，作為如實正觀的修學要領——如實正觀它們「一切悉皆（無常、）非我、不異我、不相在」。

由於這在《雜阿含經》（《相應部》）中，無論是「蘊相應」、「處相應」，還是「因緣相應」的各處經文，經常反覆出現，是一組極其重要的模組句型。而且《雜阿含經》（《相應部》），算是原始佛教的根本經典，無論是部派佛教、大乘佛教還是秘密大乘佛教，無論是世界三大傳承的任何一脈佛教傳承，也無論是哪個學派所奉持的經論，這一系列的禪觀要領都是不可或缺的。

（二）十一項觀照的「法爾道理」、「觀待道理」與「作用道理」

1. 總攝十一法

在《阿毘達磨集異門足論》中，針對這十一項禪觀修學的要領，作了較為詳盡的系列闡釋。以下僅就蘊法中的「色蘊」而作引述：

若過去，若未來，若現在者，云何過去色？答：若色，已起、已等起、已生、已等生、已轉、已現轉、已聚集、已出現，落謝過

去，盡滅離變，過去性、過去類、過去世攝，是名過去色。

云何未來色？答：若色，未已起、未已等起、未已生、未已等生、未已轉、未已現轉、未聚集、未出現，未來性、未來類、未來世攝，是名未來色。

云何現在色？答：若色，已起、已等起、已生、已等生、已轉、已現轉，聚集出現，住未已謝、未已盡滅、未已離變，和合現前，現在性、現在類、現在世攝，是名現在色。

若內、若外者，云何內色？答：若色在此相續，已得不失，是名內色。云何外色？答：若色在此相續，或本未得、或得已失、若他相續、若非情數，是名外色。

若麤、若細者，云何施設麤色、細色？答：觀待施設麤色、細色。復如何等？答：若觀待無見有對色，則有見有對色名麤；若觀待有見有對色，則無見有對色名細。若觀待無見無對色，則無見有對色名麤；若觀待無見有對色，則無見無對色名細。若觀待色界色，則欲界色名麤；若觀待欲界色，則色界色名細。若觀待不繫色，則色界色名麤；若觀待色界色，則不繫色名細。如是施設麤色、細色；如是名為若麤、若細。

若劣、若勝者，云何施設劣色、勝色？答：觀待施設劣色、勝色。復如何等？答：若觀待有覆無記色，則不善色名劣；若觀待不善色，則有覆無記色名勝。若觀待無覆無記色，則有覆無記色名劣；若觀待有覆無記色，則無覆無記色名勝。若觀待有漏善色，則無覆無記色名劣；若觀待無覆無記色，則有漏善色名勝。若觀待無漏善色，則有漏善色名劣；若觀待有漏善色，則無漏善色名勝。若觀待色界色，則欲界色名劣；若觀待欲界色，則色界色名勝。

若觀待不繫色，則色界色名劣；若觀待色界色，則不繫色名勝。如是施設劣色、勝色；如是名為若劣、若勝。

若遠、若近者，云何遠色？答：過去、未來色。云何近色？答：現在色。復次，云何遠色？答：若色過去，非無間滅，若色未來，非現前起，是名遠色。云何近色？答：若色過去，無間已滅，若色未來，現前正起，是名近色。如是名為若遠、若近。⁸

以上引文內容，將於後面進行分項討論，茲略。相形之下，較《集異門足論》晚出的《阿毘達磨俱舍論》，對這十一法的闡述較為扼要：

於此經中，無常已滅名過去，若未已生名未來，已生未謝名現在；自身名內，所餘名外。或約處辯，有對名麤，無對名細；或相待立，……染污名劣，不染名勝；去來名遠、現在名近。乃至識蘊應知亦然。而有差別，謂依五根名麤，唯依意根名細。⁹

已滅名為「過去」，未生名為「未來」，已生未滅就是「現在」；自身名「內」，其他都一概視作「外」。有對色法都是「麤」色，無對色法就歸納為「細」色。至於「好色」與「醜色」，在玄奘譯本一率改為「勝色」與「劣色」。此中，「染污名劣，不染名勝」，這是以染污或不染污來分辨其勝、劣。至於「去來名遠，現在名近」，這是將距離的遠近，視作時間的前後。

無論如何，這只是針對十一項如實正觀的內容而下定義，並作原則提示。至於應如何就此十一項內容而進行修習？還須對照各種止、觀所緣（業處）的內容，作進一步的歸納與闡述。

⁸ 《阿毘達磨集異門足論》卷 11 (CBETA, T26, no. 1536, p. 412a19-b29)。

⁹ 《阿毘達磨俱舍論》卷 1 (CBETA, T29, no. 1558, pp. 4c18-5a2)。

2. 過、未、現、遠、近色法之觀照要領

「過去、未來、現在」是在時間的縱軸上所作的分類。值得注意的是，論師們將「遠、近」也放在時間的縱軸，而非空間距離的橫軸上。例如：《俱舍論》的「去來名遠，現在名近」，將距離的遠近，視作時間的前後。這樣一來，就與原經文的 *dūre santike vā*（所觀察的對象在遠方或是在近處），有了詮釋上的差異；而且這種說法，也會與第一、二項的所觀五蘊內容——過去（*aṭṭha*）與未來（*anāgata*）——有所重疊。

然而有部系統的論典，似乎都傾向這樣的解釋。如前引《集異門足論》所提供兩種答案：「若遠、若近者，云何遠色？答：過去、未來色。云何近色？答：現在色。復次，云何遠色？答：若色過去，非無間滅，若色未來，非現前起，是名遠色。云何近色？答：若色過去，無間已滅，若色未來，現前正起，是名近色。如是名為若遠、若近。」¹⁰ 同樣是將「若遠、若近」直接對接到「若過去、若未來、若現在」，將過去、未來色視作「遠色」，將現在色視作「近色」。

就「過去、未來、現在」等三項觀照（或「遠、近」等兩項觀照）的技術操作層面而言，初修必然是先觀「現在」——即當前的蘊、處、界法之「近相」。至於「過去」或「未來」蘊、處、界法的「遠相」，此非一蹴可幾，必須先培養出觀察現在（當前）色法的能力，進而觀察當前的名法（受、想、行、識），然後才有可能如實觀見「過去」或「未來」的色法與名法。

像這些次第，在「四念處」的教學中顯而易見。四念處的「別相念處」修學次第，正是從當前的色法起修（身念處），接著觀修身與心的覺受，洞察其連動關係，然後才有能力觀察名法（心念處），並從身、心當

¹⁰ 《阿毘達磨集異門足論》卷 11（CBETA, T26, no. 1536, p. 412b25-29）。

前狀態及其當前覺受中，洞悉導致如此的「過去」因緣。也從身、心當前狀態及其當前覺受中，洞察其對「未來」所產生的影響力。

3. 內、外色法之觀照要領

筆者發現，在這十一項觀察所緣的內容中，無論是南、北傳佛教，論典中大都針對「若內、若外」，作格外細密的闡述。這可能與「四念處」(梵：smṛtyupasthāna，巴：satipaṭṭhāna)中的身念處(Kāyānupassanā)，必須涉及「內身」、「外身」的觀察內容有關。

在筆者所閱讀過的經論之中，針對「若內、若外」所作的闡述，以《瑜伽師地論》最為完整，將各家各派的說法羅列殆盡。茲引文如下：

云何於內身等住循身等觀，云何於外身等住循身等觀，云何於內外身等住循身等觀？

謂若緣內自有情數身色為境住循身觀，是名於內身住循身觀，若緣外非有情數色為境住循身觀，是名於外身住循身觀，若緣外他有情數身色為境住循身觀，是名於內外身住循身觀。

若緣依內自有情數身色所生受、心、法為境住循三觀，是名於內受、心、法住循受心法觀。若緣依外非有情數色所生受心法為境，住循三觀，是名於外受、心、法住，循受、心、法觀。若緣依外他有情數身色所生受、心、法為境住循三觀，是名於內外受、心、法住循受心法觀。

復有差別，謂若緣根所攝有執有受色為境，是名於內身住循身觀，若緣非根所攝無執無受色為境，是名於外身住循身觀，若緣非根所攝有執有受色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住

循三觀。

復有差別，謂若緣自內定地輕安俱行色為境，是名於內身住循身觀，若緣自內不定地麤重俱行色為境，是名於外身住循身觀，若緣他輕安俱行麤重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

復有差別，謂若緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀，若緣外能造大種色為境，是名於外身住循身觀，若緣依能造大種色所生、根境所攝造色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

復有差別，謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀，若緣無識身有情數青、瘀等位色為境，是名於外身住循身觀，若緣無識身色、於過去時有識性有識身色、於未來時無識性相似法性、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

復有差別，謂若緣自中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於內身住循身觀，若緣他中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於外身住循身觀，若緣內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相相似法性平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住

循三觀。

如是等類身、受、心、法諸差別門當知多種，今於此中且顯少分諸門差別。¹¹

這是以「身念處」為例，將「若內、若外」的禪修要領，貫徹到整個四念處的修習，並提供了六項「內身等住循身等觀、外身等住循身等觀、內外身等住循身等觀」的不同解答。原來，「若內、若外」的提綱式教學，發展到各個師承，會出現這麼多對「內」、「外」與「內外」定義的不同解讀。

第一種解讀，將「內身」解釋作「內自有情數身（之）色」，將「外身」解釋作「外非有情數身（之）色」，將「內外身」解釋作「外他有情數身（之）色」。

第二種解讀，將「內身」解釋作「根所攝有執有受（之）色」，將「外身」解釋作「非根所攝無執無受（之）色」，將「內外身」解釋作「非根所攝有執有受（之）色」。

第三種解讀，將「內身」解釋作「自內定地輕安俱行（之）色」，將「外身」解釋作「自內不定地麤重俱行（之）色」，將「內外身」解釋作「他輕安俱行麤重俱行（之）色」。

第四種解讀，將「內身」解釋作「內能造大種（之）色」，將「外身」解釋作「外能造大種（之）色」，將「內外身」解釋作「依能造大種色所生、根境所攝造（之）色」。

第五種解讀，將「內身」解釋作「有識身內色」，將「外身」解釋作「無識身有情數青、瘀等位（之）色」，將「內外身」解釋作「無識身色、

¹¹ 《瑜伽師地論》卷 28，「本地分中聲聞地第十三第二瑜伽處之三」（CBETA, T30, p0441a-c）。

於過去時有識性有識身色、於未來時無識性相似法性、平等法性」。

第六種解讀，將「內身」解釋作「自中身髮、毛、爪、齒等相」，將「外身」解釋作「他中身髮、毛、爪、齒等相」，將「內外身」解釋作「內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相相似法性平等法性」。

這些解讀，涉及到禪觀的取相。「若內、若外」的解讀不同，取相就可能大相逕庭。也就是說，「若內、若外」的定義與範疇，雖然異說紛紜，但由於這涉及「四念處」禪觀修學的取相範疇，論師們必須作完整的歸納整理。

對比之下，南傳佛教的《攝阿毘達摩義論》對內色與外色所作的區分是：

稱為淨的五種，名為「內色」：餘者為「外色」。¹²

南傳佛教的《清淨道論》對內身與外身的觀照分作三種慧，由此得悉其對內身與外身的區別：

取自己的諸蘊來勤修的觀慧，是「內住慧」。取他人的諸蘊，或取與根不相連的外色（物質）來勤修的觀慧，是「外住慧」。取（內外）二者來勤修的觀慧，是「內外住慧」。¹³

這種分類模式，較為貼近《瑜伽師地論》六種解讀中的第六種——「若緣自中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於內身住循身觀，若緣他

¹² 阿耨樓陀著，葉均譯，《攝阿毘達摩義論》，嘉義：法雨道場，2003年，頁29。

¹³ *Buddhaghōṣa: Visuddhimagga*, pp. 444-445。覺音著，葉均中譯：《清淨道論》（釋本寂校訂），高雄市：正覺學會，頁441。

中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於外身住循身觀，若緣內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相相似法性平等法性為境，是名於內外身住循身觀。」

4. 麤、細色法之分類及觀照要領

《集異門足論》對「麤」色與「細」色，採取層層推進的分類方式。「若麤、若細」是一種相對比較出來的概念。不善色較諸有覆無記色，就是下劣色法；有覆無記色相較於不善色，就是殊勝色法。依此類推，有覆無記色較諸無覆無記色，就是下劣色法；無覆無記色相較於有覆無記色，就是殊勝色法。無覆無記色較諸有漏善色，就是下劣色法；有漏善色相較於無覆無記色，就是殊勝色法。有漏善色較諸無漏善色，就是下劣色法；無漏善色相較於有漏善色，就是殊勝色法。同理，欲界色較諸色界色，就是下劣色法；色界色相較於欲界色，就是殊勝色法。也就是說，在某個層次上的勝色，到了另一更高層次，反倒成為劣色。

然而如前所引，《俱舍論》將兩者加以定義：「有對名麤、無對名細」。也就是說，「麤」與「細」的分別，在於是否能為感官之所對應覺知。此中肉眼可見而「有對」（指由極微細物質組成而具有障礙之性者）的可見有對（或稱有見有對）色，是為麤色。相對而言，五根與聲、香、味、觸等四境，即為不可見有對色，這就比可見有對色來得細緻。然而依說一切有部的分類法，還有不可見無對色，那就是「無表色」。因此《阿毘達磨集異門足論》對「麤」色與「細」色的層層推進，就顯得更為細緻。

受、想、行蘊的原理相同。唯有識蘊，《俱舍論》所作的麤細分別，是「依五根名麤，唯依意根名細」，也就是說，五俱意識中的意識，由於跟不可見有對色的五根同步合作，生起辨識情境的作用，因此較諸獨頭意識，五俱意識的行相較麤。

相較之下，同樣不承認「無表色」的南傳論典，對於色法中「麤」與「細」的分類，就與《阿毘達磨俱舍論》相似。《清淨道論》將色法分為（大）種及所造，共計二十八種：

此中的「大種色」，即地界、水界、火界、風界的四種。……「所造色」有二十四種：（一）眼、（二）耳、（三）鼻、（四）舌、（五）身、（六）色、（七）聲、（八）香、（九）味、（十）女根、（十一）男根、（十二）命根、（十三）心所依處、（十四）身表、（十五）語表、（十六）虛空界、（十七）色輕快性、（十八）色柔軟性、（十九）色適業性、（二十）色積集、（二十一）色相續、（二十二）色老性、（二十三）色無常性、（二十四）食素。¹⁴

《攝阿毘達磨義論》就此二十八種作如下分類：四大種色、五淨色、四境色、二性色、一心色、一命色、一食色，共十八種；再加一限界色、二表色、三變化色及四相色，共十種。合計二十八種。其中有關「麤色」與「細色」的區分如下：

稱為淨與境的十二種（五淨色、四境色加三大種=12）名為「粗色」、「近色」、「有對色」；餘者為「細色」、「遠色」及「無對色」。¹⁵

眼、耳、鼻、舌、身等五種「淨色」，與色、聲、香、味、地界、火界、風界等七種「境色」，共計十二種，是為「粗色」、「近色」、「有對色」，其餘的十六種則為「細色」、「遠色」、「無對色」。

就上述南北傳論典所述核對其定義，說一切有部對「麤」與「細」

¹⁴ 《清淨道論》，頁 445。

¹⁵ 《攝阿毘達磨義論》，嘉義：法雨道場，2003 年，頁 30。

的描述，較有層次感。如前述《集異門足論》引文可知：它是將麤相與細相作一相對比較，而非劃定一套麤相與細相的標準答案（此即「觀待道理」）。較諸晚出的《俱舍論》，《集異門足論》對「麤」色與「細」色的區分法反倒較為靈活。

將此運用到實際的禪觀修學上，一般而言，即便是較為麤糙的欲界色（而且是較容易進行觀察的「有見有對色」），初學者依然無法一下手就觀見細相，大都先取其麤相。《阿毘達磨大毘婆沙論》述及佛說「五蘊」的教學次第，正是先教弟子們如實正觀麤相，再依次觀察細相：

隨順麤、細次第法故，謂五蘊內，色蘊最麤，故佛先說。於四蘊內，受蘊最麤，故次色說。問：受等四蘊無有方處、無形質故，如何可說有麤、有細耶？答：雖無方處，亦無形質，而依行相立麤、細名。如世有言：「我手足痛，我頭腹痛，我支節痛。」痛即是受，以受如色，可施設故，於無色蘊說受最麤。於三蘊內，想最為麤。女男等想易了知故，次受後說。於二蘊內，行蘊相麤，貪瞋癡等相易了故，次想後說。識蘊最細，總取境相，難了知故，最在後說。¹⁶

當觀心逐漸專注而有力之時，方能逐漸覺知所觀境的細相。例如葛印卡（Satya Narayan Goenka，1924-2013）的「內觀」（Vipassana Meditation），深深吸引著世界各地所有背景的人士——包括任何宗教或無宗教信仰者，全球每年有 10 多萬人接受這套內觀靜坐禪修課程的訓練。這正是一套「於內身等住循身觀」的教學，初學者先從全身從頭到腳的表皮開始進行觀察，對每一處表皮所呈現出來的種種觸受有所覺知，然後才一層層地往色身的裡層洞觀，覺知肌肉、筋膜、內臟、骨骼、

¹⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 74（CBETA, T27, no. 1545, p. 384b1-11）。

關節等每一處所呈現出來的深細觸覺。

事實上不只是內觀禪，筆者閱讀南傳知名禪師的著作或講錄，發現無論是馬哈希、葛印卡或帕奧禪師，莫不具足「由麤而細」的教學次第。此外，大乘佛教的念佛觀，同樣注意到「由麤而細」的教學次第。以《菩提道次第廣論》為例：

先當求一莊嚴佛像，若繪，若鑄，數數觀察，善取其相，作意思惟，令心中現。此復當作真佛身想，不應作繪鑄之像想；唯當於一所緣令心堅住，不可改換眾多異類所緣。先令身相粗分略為明顯，即應專一而修。……作意所修身相時，祇要有粗分於心現起，即是獲得所緣境，當緣彼而修也。¹⁷

「先令身相粗分略為明顯」，這是在提示初學者，要先觀察佛像的輪廓。至於細部的眉毛眼睛、衣服細褶等，則可待到禪心細微之後，再予逐步加強觀照。

5. 好（勝）、醜（劣）色法之分類及觀照要領

「若好、若醜」，如前所述，玄奘譯作「若勝、若劣」。如《阿毘達磨集異門足論》所述：

若劣、若勝者，云何施設劣色、勝色？答：觀待施設劣色、勝色。復如何等？答：若觀待有覆無記色，則不善色名劣；若觀待不善色，則有覆無記色名勝。若觀待無覆無記色，則有覆無記色名劣；若觀待有覆無記色，則無覆無記色名勝。若觀待有漏善色，則無覆無記色名劣；若觀待無覆無記色，則有漏善色名勝。若觀待無

¹⁷ 宗喀巴著，法尊譯：《菩提道次第廣論》【附錄】，臺北市：福智之聲，2010年，頁564。

漏善色，則有漏善色名劣；若觀待有漏善色，則無漏善色名勝。
若觀待色界色，則欲界色名劣；若觀待欲界色，則色界色名勝。
若觀待不繫色，則色界色名劣；若觀待色界色，則不繫色名勝。
如是施設劣色、勝色，如是名為若劣、若勝。¹⁸

「有覆無記」(梵：nivrtāvyākṛta)，為無記(非善非惡之中性)之一種。其性染污，覆障聖道，又能障蔽心靈，使心無法清淨，故稱「有覆」；然而它的力道較弱，不像產生愛、非愛果的善、不善法，也就是說，不能引生異熟果報，所以稱為有覆無記。至於不善等法，雖然也能障蔽聖道(有覆)，然而力道較強，可招感異熟果，所以不屬於「無記」。至於「無覆無記」(梵：anivrtāvyākṛta)，與「有覆無記」對應，即指既不覆障聖道，也不會感得愛、非愛果的非善非惡之法。

「若好、若醜」(也就是「若勝、若劣」)，在感官觸對所緣境時，相對差異很大，所產生的感官覺受也天差地遠。不但在修毘鉢舍那時，禪者可就「若好、若醜」的所緣境而作觀察，修奢摩他(止)的所緣境也有「若好、若醜」的差異。

由於修習奢摩他可以鎖定某個所緣境(業處)，因此不免要問：禪者是如何決定其或勝、或劣的所緣境的？其選取好(勝)、醜(劣)業處的考量何在？這些業處的選擇，到了轉修毘鉢舍那的階段，會出現怎樣的轉化？

因此下一階段，筆者會將散見於經論中，有關下劣(醜)或勝妙(好)所緣境的止觀教學，作出系統性的整理，包括以下劣相或勝妙相為所緣境的奢摩他與毘鉢舍那，研究其原理、觀念與操作技巧。筆者亦將羅列南、北傳論典中，有關「若好、若醜」(「若勝、若劣」)的內容差異，進

¹⁸ 《阿毘達磨集異門足論》卷 11 (CBETA, T26, no. 1536, p. 412b12-24)。

行對照研究。

(三) 十一項觀照的「證成道理」

為何要作「過去……」等十一項觀察？其目標顯然是依此洞察無常、無我而體證涅槃。緬甸帕奧禪師作了如下說明：

當你在修習觀禪的時候，你應當努力去通達這十一種五取蘊。……當你在修習觀禪的時候，如果不知道這十一種執取的對象（取蘊），……你是無法體證涅槃的。

因此，假如你只是了知現在是不夠的，由於這個原因，當你在修習觀禪的時候，你應該努力去知這十一種執取的對象（取蘊），它們是觀禪的對象〔所緣〕。你應該觀照它們為無常、苦、無我。為什麼呢？由於這五取蘊在生起時，立即消滅，是非常迅速生滅的，所以是無常的（anicca）。由於它們不斷地被生滅所逼迫，所以是苦的（dukkha）。由於它們的不斷生滅，沒有一個永恒的主體或自我，所以是無我的（anatta）。這種觀照的智慧稱為觀禪（vipassanā）。假如你想要依照佛陀的教法來修習真正的觀禪，你必須努力去知這十一種執取對象的五蘊。¹⁹

觀禪，在此指毘鉢舍那（梵：vipāśyanā，巴：vipassanā），中譯作「觀」；相對於奢摩他（梵：śamatha，巴：samattha），中譯作「止」。

¹⁹ 帕奧：〈你想體證涅槃嗎？Do you want to attain nibbāna? 2014年6月12日，帕奧禪師於馬來西亞檳城法悅林開示，覓寂比丘翻譯、錄音謄寫。本段文字節自 Theravada Buddhist Council of Malaysia 臉書，URL: <https://www.facebook.com/tbcm.org.my/photos/a.348973561847973/1135528989859089/>，2023年1月2日線上查索。

三、結語

本文概述「過去、未來、現在，內、外，麤、細，好、醜，遠、近」等十一項觀察所緣的內涵與特色，並依哲學進路歸納其原理，就其所緣境之如實正觀與業處抉擇的要領，依於《瑜伽師地論》「四種道理」的框架，進行經論的比對分析。這十一項，乍看都是毘鉢舍那的功課，事實上進入修行階段，這十一項禪觀所緣中的「內、外、麤、細、好、醜」，在修習奢摩他時也派上用場。

由於這是在《雜阿含經》(《相應部》)中反覆出現的模組句型，因此可以這麼說，無論是部派佛教、大乘佛教還是秘密大乘佛教，無論是南傳還是北傳經論，這一系列的禪觀要領都是不可或缺的。修慧者應如何「如實正觀」，修定者應如何審慎抉擇？這是非常重要的禪修功課。

筆者將散見於經論中有關這十一項觀照所緣的止觀教學，作出系統性的整理，包括以下彼等作為所緣境的原理、觀念與操作技巧，並提出如下兩個面向的觀察與分析：

1. 禪者於毘鉢舍那修學過程中，如實正觀五蘊、六處與種種界之十一相，此中有何原理、觀念、技巧？
2. 禪者於奢摩他修學過程中，以十一相作為所緣境的業處抉擇，此中有何原理、觀念、技巧？

如前所述，諸部論典之中，在十一項禪觀內容上，大都就著「四念處」的脈絡，著墨於「若內、若外」的修學內容，「若麤、若細」的操作技巧，以及「若過去、若未來、若現在」或「若遠、若近」的修學次第。

相較於「過去、未來、現在」或「內、外」、「麤、細」，有關「若好、若醜」——即禪觀所緣境之下劣相與勝妙相，其修學原理及其觀念、

技巧，在南北傳佛教經論中，雖有各別業處的詳細解說，但是並無「系統性整理」。筆者關切的是：

1. 以下劣相或勝妙相為所緣境的奢摩他與毘鉢舍那，其原理、觀念與操作技巧為何？

2. 從奢摩他到毘鉢舍那，禪觀所緣境，有的是好（勝）相，有的是醜（劣）相，修毘鉢舍那者應如何「如實正觀」，修奢摩他者應如何審慎作出好、醜（勝、劣）所緣的業處抉擇？

由於國內外相關學術界亦未見此一面向之系統性論述，因此，筆者擬於下一階段，針對此一範疇的止觀教學，作出系統性的整理與分析。

參考書目

一、藏經

《大正新脩大藏經》（簡稱《大正藏》），東京：大正一切經刊行會，1922-1934。「中華電子佛典協會」（Chinese Buddhist Electronic Text Association，簡稱CBETA）電子佛典系列，2016年6月版光碟。

巴利文三藏

Tipiṭaka , Sutta Central: Early Buddhist texts, translations, and parallels.
URL:[https://legacy.suttacentral.net/pi/mn77.\(search date: 2020.11.5\)](https://legacy.suttacentral.net/pi/mn77.(search_date:2020.11.5))
The Pali canon (or Tipiṭaka) of the Theravāda school.

Samyutta Nikaya, Majjhima Nikaya, Digha Nikaya, Aṅguttaranikāya ,
from: The Tipitaka (Pāli). URL: https://tipitaka.fandom.com/wiki/Sutta_Pitaka.

Aṅguttaranikāya (The *Discourse* Collection in Numerical Order), An Anthology by Nyanaponika Thera. URL: <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel238.html>. (search date: 2020.11.1)

Four Nikāyas（四部尼科耶），莊春江工作站。URL: <http://agama.buddhason.org/>.

元亨寺漢譯南傳大藏經，CBETA 2014版，臺北：中華電子佛典協會。第四版。

二、南北傳論典

（一）南傳論典

Acaeiya Buddhaghosa : *Visuddhimagga* 。

葉均譯：《清淨道論》，高雄：正覺學會，2002年。

Bhikkhu Nyanamoli: *The Path of Purification, Visuddhimagga* (Kandy: Buddhist Publication Society, Kandy 2011)

Bhikkhu Nyanamoli所譯的*The Path of Purification, Visuddhimagga* (Kandy: Buddhist Publication Society, Kandy 2011)。

Anuruddhācariyena (阿耨樓陀) : *Abhidhammatthasavgha*, 葉均譯：《攝阿毗達摩義論》，嘉義：法雨道場，2003年。

阿耨樓陀著，葉均譯：《攝阿毗達摩論》，台北：大千出版社，2002年。

阿耨樓陀著，尋法比丘譯：《阿毗達摩概要精解》，高雄市：高雄正覺學會，2003年。

(二)北傳論典

北傳論典相當豐富，但筆者於北傳論典部分，主要參考的是如下五部較多涉及禪觀解析的漢譯論典：

《阿毘達磨集異門足論》，唐·玄奘譯，《大正藏》第二十六冊

《阿毘達磨大毘婆沙論》，唐·玄奘譯，《大正藏》第二十八冊

《阿毘達磨俱舍論》，世親造，唐·玄奘譯，《大正藏》第二十九冊

《瑜伽師地論》，無著造，唐·玄奘譯，《大正藏》第三十冊

三、當代禪師論著

帕奧：〈你想體證涅槃嗎？Do you want to attain nibbāna? 2014年6月12日，帕奧禪師於馬來西亞檳城法悅林開示，覓寂比丘翻譯、錄音謄寫。本段文字節自 Theravada Buddhist Council of Malaysia 臉書，URL: <https://www.facebook.com/tbcm.org.my/photos/a.348973561847973/1135528989859089/>，2023年1月2日線上查索。

