



法念處對象之比較研究

——以初期佛教教法為中心

劉勁松*

摘要：

四念處是初期佛教重要修行法門，為三十七道品之首，是初期佛教研究的重點。有關經論對法念處對象的論述存在很大差異，學界的研究尚不充分。因此，本文特別整理了南傳尼柯耶中《中部·念處經》、《長部·大念處經》，北傳的《中阿含經·念處經》、《增壹阿含經·壹入道品》，南傳論書《分別論》、《藏釋》，北傳阿毘達摩論書《法蘊足論》、《舍利弗阿毘曇論》、《集異門足論》、《品類足論》等文獻中關於法念處對象的論述。按其論述之異同歸類、列舉經證，比較其不同，說明各種主張的義理特徵及實踐意義，並在列舉事實的基礎上，提出了一些可能的推論與思考。

本文的學術貢獻為：（1）通過查考南北傳經論，列舉說明了它們對法念處對象的不同論述、特徵與意義。（2）根據存在的現象，得到與目前學術定論不同的可能推論。（3）作出新思考，為深入研究提出了新問題。

對法念處對象的比較研究，有助於初期佛教發展樣態的認識，也有助於構建四念處禪法的解脫實踐。

關鍵詞：四念處、法念處對象、初期佛教、修行實踐、部派佛教

* 中國哲學研究中心助理研究員

貴刊外審專家所提專業、細緻的修改意見為本文增色良多，特表感謝！文中不足之處，當由作者負責。



A Comparative Study of the Dhamma Satipaṭṭhāna Objects

Liu, Jin-song*

ABSTRACT:

Cattāro satipaṭṭhānā is an important practice method in early Buddhism, which is the first of the thirty-seven bodhipakkhikā dhammā. So far, the academia has done a more comprehensive study on it. In this paper, after examining the early Buddhist classics and southern and northern Abhidhamma, we find that there are great differences in the discussion of the dhamma satipaṭṭhāna objects, but there is no detailed discussion on this. In view of this, this paper specially collates the discussion on the dhamma satipaṭṭhāna objects in the original documents, such as Satipaṭṭhāna Sutta, Mahāsatiṭṭhāna Sutta, Paṭakopadesa, Dharmaskandha, Śāriputrābhidharma, Sangitiparyaya, Pakaraṇa, etc. According to the similarities and differences of their discourses, this paper classifies, enumerates and compares their differences, explains the theoretical features of various propositions and their practical significance, and on this basis, puts forward some possible inferences and reflections.

The academic contributions of this paper are as follows: (1) by comparing the different dhamma satipaṭṭhāna objects in the original literature, we can understand the differences between sutra and Abhidhamma, as well as the theoretical kinship between the northern and southern Abhidhamma. (2) According to the existing phenomenon, some possible inferences contrary to

* Assistant Researcher, Chinese Philosophy Research Center.



the current academic conclusion are obtained. (3) It puts forward new thinking and new problems for the study of Buddhism.

A comparative study on the dhamma satipaṭṭhāna objects will be helpful to the understanding of the development of Buddhism in the early stage and to the reconstruction of the cattāro satipaṭṭhāna liberation practice.

Keywords: cattāro satipaṭṭhāna, dhamma satipaṭṭhāna objects, early Buddhism, Buddhist practice, sectarian Buddhism



初期佛教有關經論對四念處的組成部分——法念處對象的論述存在很大差異，這反映了佛教文獻的傳承乃至四念處修行理論與實踐的一些問題，學界尚無專文討論，本文將根據原始文獻，對其中關於法念處對象的不同論述做一比較研究。

一、前言

(一) 研究回顧與本文問題

1. 研究回顧

四念處（巴利語 *cattāro satipaṭṭhānā*，梵語 *catvāri smṛtyupasthāni*），也譯為四念住、四意止，為初期佛教（根本）修行方法，居三十七菩提分法之首，被稱為「一乘道」，雖然對「一乘道」的解釋不同，但均認可此修行方法的重要性。因此，學界非常重視四念處的研究。早期研究一般以 *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*（《長部·大念處經》，以下簡稱《大念處經》）為據展開，如 Soma Thera 據此經詳解了四念處實踐。¹ Somdet Phra Nyanasamvara 通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，將注意力（attention）集中於身、受、心、法等等。² Nyanaponika Thera 依據《大念處經》探討了四念處的理論與實踐，搜集並英譯了有關四念處的巴利文獻，包含部分大乘經典中四念處的內容。³ Nyānasatta

¹ Soma Thera, *The Way of Mindfulness The Satipatthana Sutta and Its Commentary* (2010), <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html>, p.2.

² Somdet Phra Nyanasamvara, *A Guide to Awareness*. (Bangkok: 1961), p.4.

³ Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness* (San Francisco: 1962, 2014).



Thera 翻譯並注釋了《大念處經》。⁴ Thich Nhat Hanh 闡述了四念處的實踐方法。⁵ U Sīlānanda 總結了學界有關四念處的主要成果，以《大念處經》為據考察四念處。⁶但深入的研究表明，單純地依據《大念處經》、《中部·念處經》難以反映四念處的真實狀況，Bronkhorst 認為，四念處的早期形態中的法念處對象只有七覺支，這就是說，《大念處經》經過了後期的增補。而且，他認為：「以上觀察結果表明，如果不謹慎使用早期佛教文獻，經作為早期佛教結論的基礎是多麼不可靠。為了得出可靠的結論我們需要利用所有可用的資訊。」⁷有鑒於此，一些研究開始不斷地拓展視野，將漢譯文獻以及南傳論書有關四念處的論述納入研究的範圍，如 R. Gethin 對三十七道品的七組道品分別論述，總結了以往的研究，依據南傳四部與部分小部尼柯耶內容，以及南傳的主要論書《法集論》、《分別論》，准經典《藏釋》、《導論》、《彌蘭王問經》等探討了四念處的相關內容，重點解釋「念處」的含義等問題。⁸ Sujato Bhikkhu 搜集列舉了四念處的原始文獻，比較不同文獻的有關四念處對象的內容，嘗試恢復最初期《念處經》的原貌，說明關於四念處的各方面，重點討論

⁴ Nyānasatta Thera, *The Foundations of Mindfulness* (Kandy: 1974).

⁵ Thich Nhat Hanh, *The miracle of mindfulness: A manual of meditation* (Boston: 1976).

⁶ Venerable U Sīlānanda, *The Four Foundations of Mindfulness* (Boston: 1990).

⁷ The above observations show how unreliable the Sūtras are as a basis for conclusions about earliest Buddhism if they are not used with the utmost care. In order to reach reliable conclusions on this subject, we need to make use of all the information available.—Bronkhorst, J., “Dharma and Abhidharma”, *BSOAS* 48, p.305-320, 1985, p.319.

⁸ R. Gethin, *The Buddhist Path to Awakening* (Oxford: 2001), pp. 29-68.



了四念處的歷史發展。⁹ Tse-fu Kuan 總結了其前的研究成果，比較了三部早期文獻 *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (《長部·大念處經》)¹⁰、《中阿含經·念處經》¹¹、《增一阿含經·壹入道品》¹²，分析了各定型句的含義，對爭議內容作了甄別。同時，他也進一步地說明：「從以上討論來看，現存的(大)念處經版本不太可能代表佛陀有關四念處真實或原始的教導。」¹³ Bhikkhu Bodhi 比較了念處定義的各種觀點，並將其定義為「清醒的意識 (lucid awareness)」。¹⁴此外，多田孝正¹⁵、何孟玲¹⁶、瀧英寬¹⁷、

⁹ Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipaṭṭhana Sutta* (Taipei: 2005).

¹⁰ DN.22: Mahāsatipaṭṭhāna sutta.

¹¹ 《中阿含經》，《大正藏》冊 1，頁 582 中。

¹² 《中阿含經》，《大正藏》冊 1，頁 554 下。

¹³ From the above discussion, it is unlikely that the extant versions of the (Mahā)satipaṭṭhāna Sutta can represent the authentic or original Buddha's teaching on the four satipaṭṭhānas.——Kuan, Tse-fu, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources* (New York: 2008), p.111.

¹⁴ Bhikkhu Bodhi, "What does mindfulness really mean? A canonical perspective", *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, p.19-39.

¹⁵ 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，頁 128-129。

¹⁶ 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，2000.6。

¹⁷ 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，頁 271-285。



溫宗堃¹⁸、王晴薇¹⁹等也從多角度對四念處做了研究。Vetter, Tilmann²⁰、哈壘²¹、涂艷秋²²等同時對大小乘四念處進行了研究。

綜上，學界對四念處的諸多方面作了探討，為四念處的深入研究奠定了基礎，下面談談本文問題。

2. 本文問題

本節將說明本文題目的關鍵詞並提出本文問題。

念處對應的巴利文為 *satipatthānā*，Rhys Davids 將 *sati* 譯為“*intent contemplation and mindfulness, earnest thought, application of mindfulness*”²³。其後，許多西方佛經譯註開始採用“*mindfulness*”這一譯詞。如 Chalmers、Bhikkhu Nanamoli 等。Nyanaponika 認為 *sati* 一詞的含義為專注（*bare attention*），它經常與「*Clear Comprehension (sampajañña)*（清楚地理解）」連用。²⁴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*）。²⁵ Rupert

¹⁸ 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》，n.6，2011，頁 1-22。

¹⁹ 王晴薇，〈慧思禪觀思想中之「四念處」〉，《佛學研究中心學報》，n.13，2007，頁 1-54。

²⁰ Vetter, Tilmann, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* (Leiden: 1988).

²¹ 哈壘，《四念處研究》（成都：巴蜀書社，2006）。

²² 涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第七輯，2016，頁 121-171。

²³ T.W.Rhys Davids, *Pali-English Dictionary* (London:1921), p.672.

²⁴ Nyanaponika Thera (1962, 2014), p.15.

²⁵ Nyanaponika Thera (1962, 2014), pp.22-34.



Gethin 回顧了 *sati*、*smirti* 翻譯為“mindfulness”的過程，以及作為佛教術語的意義發展，總結了念處的語義。²⁶ Tse-fu Kuan 認為，念處是 *sati* 與 *upaṭṭhānati* 的合成詞，因此念處的含義為「正念的帶來」或「正念的建立」。²⁷ Bhikkhu Bodhi 認為 *sati* 語源義為「記憶」，但佛陀為自己的教學借用它表達新含義，這一含義可表示為「清醒的意識 (lucid awareness)」。²⁸ 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」。²⁹ 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。³⁰ 比較前述觀點，雖然學界不一，但共識為：屬於主體的意識活

²⁶ To sum up, it seems to me that there are basically four elements to the notion of *sati* in the literature: (i) *sati* remembers or does not lose what is before the mind; (ii) *sati* is, as it were, a natural 'presence of mind'; it stands near and hence serves and guards the mind; (iii) *sati* 'calls to mind', that is, it remembers things in relationship to things and thus tends to know their value and widen the view; (iv) *sati* is thus closely related to wisdom; it naturally tends to seeing things as they truly are. —Gethin (2001), p.44

²⁷ Therefore, *satipaṭṭhāna* can mean “bringing about of mindfulness” or “establishment of mindfulness.”—Tse-fu Kuan (2008), p.104.

²⁸ 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.’—Bhikkhu Bodhi (2011), p.19-39. p.19.

²⁹ In the ‘*satipaṭṭhāna* refrain’ several mental factors enter into this *anupassana*, indicated by the phrase ‘ardent, clearly comprehending, and mindful’ (*atapi sampajano satima*).—Bhikkhu Bodhi (2011), p.21.

³⁰ 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.—Bhikkhu Bodhi (2011), p.22.



動；對客體的如實認識。

法對應的巴利文為 *dhamma*，是多義詞，Rhys Davids 曾做過比較全面的注釋。³¹在四念處的語境下，其語義可以理解為「某一類現象」，但其範圍究竟是什麼，各經論中論述不同。為此，本文將進行比較研究，具體如下：

(1) 列舉現存經藏與早期論書中有關法念處對象的內容。

(2) 根據其對法念處對象的異同分類，比較分析各主張的義理特徵與實踐意義。

(3) 據此對相關文獻的樣態做一描述與可能性推斷，並提出思考。

對法念處對象的比較研究，將有助於認識初期佛教發展狀況，也有助於建構初期佛教四念處禪法的解脫實踐。

(二) 原始文獻

提及法念處對象的南北傳經論分別為：

1. *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* (《長部·大念處經》)、*Satipaṭṭhāna Sutta* (《中部·念處經》) 與《中阿含經·念處經》

《大念處經》(*DN.22/Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*) 為長部第 22 經。《中部·念處經》(*MN.10/Satipaṭṭhāna Sutta*，下文稱《中部·念處經》) 為中部第 10 經，此兩部經特別討論了四念處的對象與實踐方法。《中阿含經·念處經》為《中阿含經》的因品第二經。

2. 《增壹阿含經·壹入道品》

³¹ T.W.Rhys Davids (1921), p.339.



漢譯《增壹阿含經》為大眾部傳本，《壹入道品》為該經第十二品，此經在南傳《增支部》無對應經文。

3. 南傳論書 *Vibhaṅga* (《分別論》) 與 *Peṭakopadesa* (《藏釋》)

Von Hinüber 認為 *Vibhaṅga* (《分別論》) 是南傳七論中最早的論書。³²又據 Bronkhorst，此論的早期形態在佛涅槃後 100 年內已經完成。³³

南傳佛教(斯里蘭卡、泰國等)將 *Peṭakopadesa* (《藏釋》) 列為藏外經典，緬甸則將其與 *Netti-pakarāṇa* (《導論》) 同列於經藏的《小部》中，劉勁松曾對此部文獻的研究做過總結，認為此論為摩訶迦旃延所作的對佛所說(經)的注釋，至少在公元 2 世紀之前已結集。³⁴其母本為 *Peṭaka*，即《大智度論》中所說的「蜚勒」。³⁵

4. 《舍利弗阿毘曇論》

《舍利弗阿毘曇論》為北傳早期阿毘達磨論書，為舍利弗所造，印順法師認為：「而先上座部——雪山部，分別說系的大陸學派——法藏部等，犢子系本末五部，都以這部《舍利弗阿毘曇論》為本論。這部論，是少保持古型的，依這部論的組織去研究，可以理解阿毘達磨論的成

³² Oskar Von Hinüber, *A Handbook of Pali Literature (1st Indian ed.)* (New Delhi:1996), p.69.

³³ Bronkhorst, J (1985), p.309.

³⁴ 劉勁松，《〈陰持入經〉的名相——以「陰」為中心的一項綜合研究》，佛光大學佛教學系博士論文，2020.1，指導教授：萬金川，頁 13。

³⁵ 同前注，頁 36-37。



立過程。」³⁶

5. 《法蘊足論》、《集異門足論》、《品類足論》

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，如印順法師所云：「詳說一切有之論典，同源於《舍利弗阿毘曇》，以《法蘊》、《集異門論》為早出。」³⁷而《集異門足論》晚出於《法蘊足論》：「在《集異門論》中，略指『如法蘊論說』的，著實不少。如『惡言』、『惡友』、『善友』……，所以《集異門論》的集釋，必在《法蘊論》成立以後。」³⁸關於《品類足論》，印順法師認為：「提婆設摩應後於帝須，以出佛元三世紀為當。更後《品類足論》，四品是世友作，四品是迦濕彌羅論師作，頗為學者所重。世友是佛滅五世紀人，則本論之出世遲矣。」³⁹

一些早期經論如《相應部》、《法集論》、《雜阿含經》等，也有關於四念處的論述，但其中沒有關於法念處對象的具體內容。本文將以前述經論為據，比較分析它們對法念處對象的相關論述。

（三）研究方法

本文的研究方法主要有三種：比較法，義理分析法，實踐分析法。現分別說明如下：

³⁶ 釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》（臺北：正聞出版社，1992），頁 66。

³⁷ 釋印順，《印度之佛教》（臺北：正聞出版社，1992），頁 131。

³⁸ 釋印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》（臺北：正聞出版社，1992），頁 134-135。

³⁹ 釋印順，《印度之佛教》（臺北：正聞出版社，1992），頁 131。



1. 比較法。本文的論題即「法念處對象之比較研究」。比較法是本文首要的研究方法，具體而言，即通過比較現行早期佛教經論有關法念處對象的不同論述發現問題，並就此提出一些推論與思考。

2. 義理分析法。所謂義理分析法，即通過分析比較各文獻內容所體現義理的異同，以推斷其對實踐的指導意義及文獻間部派關係。

3. 實踐分析法。印順法師曾指出：「理論與實踐的互成，才是完滿的佛學。否則，脫離了理論的持行，與缺乏實行的空論，都容易走上偏失的歧途。」⁴⁰初期佛教的理論也是如此，它不僅是一種思想，更是一種實踐。所謂實踐分析法，即通過不同的理論依據可能產生的實踐後果，即本文所說的實踐意義。

下文將以本節所述的研究背景為基礎展開討論。

二、七種不同觀點與經證

本文所查考的經論對於法念處的對象有七種不同觀點，⁴¹分別為：

(1) 五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦。(2) 內六處引發的煩惱(內六結)、五蓋、七覺支。(3) 五蓋與七覺支。(4) 七覺支與四禪。(5) 除四大色身、受、心外其餘的法。(6) 想蘊、行蘊。(7) 想蘊、行蘊及無為。現對此七種觀點及主張各觀點的經論分別說明。

(一) 五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦

⁴⁰ 釋印順，《教制教典與教學》(臺北：正聞出版社，1990)，頁161。

⁴¹ Sujato (2005) 曾概括地比較過早期經論有關四念處對象的論述，詳見此書頁252-272。



根據《大念處經》與《中部·念處經》，法念處對象為：五蓋、五取蘊、十二處、七覺支與四聖諦，其經證如下：

1. 五蓋

《大念處經》的經證為：「然，諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？於此，諸比丘！比丘於法即五蓋，觀法而住。」⁴²《念處經》的經證為：「諸比丘！比丘如何於法隨觀法而住耶？曰：於此，比丘於五蓋法隨觀法而住。……如是，比丘於五蓋法隨觀法而住。」⁴³此二經證說明法念處的對象包括五蓋。

2. 五取蘊

《大念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘即於五取蘊法，觀法而住。然，諸比丘！比丘如何即於五取蘊法，觀法而住耶？……諸比丘！比丘如是即於五取蘊法，觀法而住。」⁴⁴《念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘於五取蘊之法隨觀法而住。諸比丘！比丘如何於五取蘊之法隨觀法而住耶？……如是，比丘於五取蘊之法隨觀法而住。」⁴⁵此兩部經均主張法念處對象包括五取蘊。

⁴² 《長部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 283-284。

⁴³ 《中部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 78-79。

⁴⁴ 《長部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 285-286。

⁴⁵ 《中部經典》卷 1，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 79。



3. 內、外六處

《大念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘即於六內外處法，觀法而住。然，諸比丘！比丘如何於六內外處法，觀法而住耶？……比丘如是，於法觀法而住。」⁴⁶《念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘於六內外處之法隨觀法而住。諸比丘！比丘如何於六內外處之法隨觀法而住耶？……如是，比丘於六內外處之法隨觀法而住。」⁴⁷據此可知，此二部經主張法念處對象包括內外六處。

4. 七覺支

《大念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘即於七覺法，觀法而住。然，諸比丘！比丘如何即於七覺法，觀法而住耶？……諸比丘！比丘如是即於七覺支法，觀法而住。」⁴⁸《念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘於七覺支法隨觀法而住。諸比丘！比丘如何於七覺支法隨觀法而住耶？……如是，比丘於七覺支之法隨觀法而住。」⁴⁹據此可知，此二部經主張法念處對象包括七覺支。

5. 四聖諦

⁴⁶ 《長部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 286。

⁴⁷ 《中部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 79-80。

⁴⁸ 《長部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 286-287。

⁴⁹ 《中部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 80。



《大念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘即於四聖諦法，觀法而住。然，諸比丘！比丘如何即於四聖諦法，觀法而住耶？……比丘如是，於四聖諦觀法而住。」⁵⁰《念處經》的經證為：「復次，諸比丘！比丘於四聖諦法隨觀法而住。……如是，比丘於四聖諦法隨觀法而住。」⁵¹據此可知，此二部經主張法念處對象包括四聖諦。⁵²

(二) 內六處所引發的煩惱（六內結）、五蓋與七覺支

《中阿含經·念處經》認為法念處的對象為：內六處引發的煩惱（六內結）、五蓋與七覺支。其經證如下：

云何觀法如法念處？眼緣色生內結，……是謂比丘觀法如法，謂內六處。復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真……，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，……是謂比丘觀法如法，謂七覺支。若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。⁵³

由此經證可知，《中阿含經·念處經》主張法念處對象為六內結、五蓋、七覺支。這裡需要注意的是，雖然經文中提到內六處，但經文本意是指，因六內處而生、未生、生已滅的煩惱，屬於行蘊的範疇，這與十二處中內六處的意義不同。

⁵⁰ 《長部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 288-297。

⁵¹ 《中部經典》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 80-81。

⁵² 《大念處經》對四聖諦論述較詳，《念處經》論述較少。

⁵³ 《中阿含經》，《大正藏》冊 1，頁 584 上-中。



(三) 五蓋與七覺支

Vibhaṅga (《分別論》) 認為法念處對象為五蓋與七覺支。其經證為：

如何「有比丘，於內法循法觀而住」耶？於世有比丘，若內有欲貪者則知我內有欲貪；……若內有瞋恚，……乃至……若內有昏沈，……乃至……若內有掉舉，……乃至……若內有猶豫，……如實有已捨離猶豫之當來不生起者則知之；若內有念覺支者則知我內有念覺支……，又，如實有已生捨覺支之修滿者，則知之。彼即修習此相，多所作、安立、固住。彼修習此相，相所作、安立、固住已，則致心於外法。……如實有未生捨覺支之生起者則知之；又如實有已生捨覺支之修滿者則知之。如是，有比丘，於內外法循法觀而住，若正勤、正知、正念，則調伏世間之貪憂。

54

此處需要說明的是，《分別論》沒有明確說明五蓋與七覺支。而是分別說明了五蓋的各項：欲貪、瞋恚、昏沉、掉舉、猶豫。分別說明七覺支各項：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺知、捨覺支。

(四) 七覺支與四禪

《增壹阿含經·壹入道品》認為：法念處對象包含七覺支，其經證為：「云何比丘法法相觀意止？於是，比丘修念覺意，依觀、依無欲、依

⁵⁴ 《分別論》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990，頁 232-235。



滅盡，捨諸惡法。修法覺意、修精進覺意、修喜覺意、修猗覺意、修三昧覺意、修護覺意，依觀、依無欲、依滅盡，捨諸惡法。如是，比丘法法相觀意止。」⁵⁵四禪，經證為：「樂於初禪而自娛樂。如是，比丘法法相觀意止……，無復憂喜，無苦無樂，護念清淨，樂於四禪。如是，比丘法法相觀意止。」⁵⁶此經也提到了五蓋，但不是將其列為法念處對象，而是將其列為四念處（四意止）的目的。⁵⁷此經特別解釋了一乘道。⁵⁸

（五）除四大色身、受、心，餘法

根據《舍利弗阿毘曇論》，法念處對象為除四大色身、受、心以外的一切法。其經證如下：

《舍利弗阿毘曇論》認為：「云何法觀法行？法謂除四大色身攝法、受、心，及餘若色非色、可見不可見、有對無對、聖非聖，是謂法。」⁵⁹據此可知，法念處對象包括除四大色身所攝的法、受蘊、識蘊以外的法，以及一切其餘的色法、非色法，可見不可見法，有對無對法、聖法與非聖法。

同時，此論又詳細地說明各類法念處對象：十二緣起的生滅、⁶⁰五

⁵⁵ 《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 569 上。

⁵⁶ 《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 569 上。

⁵⁷ 《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 568 上。

⁵⁸ 《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 568 上。

⁵⁹ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 615 中。

⁶⁰ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 上。



蓋、⁶¹六內處（引發的煩惱）、⁶²七覺支、⁶³四聖諦、⁶⁴涅槃。⁶⁵

此論認為，法念處對象不僅包含實體對象（認識對象）——五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支以及涅槃，而且包含對對象的認識（觀察）結果，即十二緣起、四聖諦等。

（六）想蘊、行蘊

《法蘊足論》與《藏釋》認為，法念處對象為：想蘊與行蘊。

1. 《法蘊足論》

根據《法蘊足論》：「云何於此內法住循法觀？若具正勤正知正念，除世貪憂。內法者，謂自想蘊行蘊，若在現相續中、已得不失。……外法者，謂自想蘊行蘊，若在現相續中，未得、已失，及他有情想蘊行蘊。合此二種，名內外法。」⁶⁶由此段論文可知，《法蘊足論》主張法念處的對象為想蘊與行蘊。

此論又進一步地說明法念處對象包括：五蓋、⁶⁷六內處（引發的煩惱）、⁶⁸七覺支。⁶⁹

又，根據《法蘊足論》所述：「云何法處？謂法為意已正當知，是名

⁶¹ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 上。

⁶² 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 上。

⁶³ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 中。

⁶⁴ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 中。

⁶⁵ 《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28，頁 616 中。

⁶⁶ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 中-479 中。

⁶⁷ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 中。

⁶⁸ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 下。

⁶⁹ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 下。



法處。……名身、句身、文身，虛空、擇滅、非擇滅，及餘所有意根所知、意識所了，所有名號、異語、增語、想、等想、施設、言說，謂名法、名法界、名法處、名彼岸。如是法處，是外處攝。」⁷⁰此段論文說明，《法蘊足論》主張法處包含無為法，儘管如此，前述的法念處對象僅包括了想蘊與行蘊，而不包含無為。⁷¹

2. 《藏釋》(*The Peṭakopadesa*)

《藏釋》中有關四念處的內容有三處，雖內容不多，但可以看出其關於法念處對象的觀點，現分別說明。

第一處為：“Tattha pañcakkhandhā cattāri attabhāvavattūni bhavanti. Yo rūpakkhandho, so kāyo attabhāvavattu. Yo vedanākkhandho so vedanā attabhāvavattu. Yo saññākkhandho ca sañkhārakkhandho ca, te dhamma attabhāvavattu. Yo viññāṇakkhandho, so cittaṃ attabhāvavattu. Iti pañcakkhandhā cattāri attabhāvavattūni.”⁷²

其漢譯為：其中，五蘊包含四種身有的對象。色蘊屬於色身有的對象；受蘊即受身有的對象；想蘊與行蘊即法身有的對象；識蘊即識身有的對象。以上即五蘊具四身有的根據。

此段論文說明，五蘊即四種身有。四種身有分別為：色身有（即色蘊）；受身有（即受蘊）；法身有（即想蘊與行蘊）；識身有（即識蘊）。

第二處為：“Tattha catunnaṃ vipallāsānaṃ samugghātanatthaṃ Bhagavā cattāro satipattihāne deseti paññapeti. Kāye kāyānupassī viharato

⁷⁰ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 500 下。

⁷¹ 《阿毘達磨法蘊足論》，《大正藏》冊 26，頁 478 下-479 上。

⁷² Arabinda Barua Ph. D., *The Peṭakopadesa* (London: 1982), 121.



asubhe subhaṃ iti vipallāsaṃ samugghātetī. Evaṃ vedanāsu, citte, dhammesu cakātabbaṃ.”⁷³

其漢譯為：如此，為了消除四種顛倒見，佛陀提出并施設了四念處，要住於身中並做隨身觀（觀察身體）以去除顛倒見——即以身體所處的不淨為淨。對受、心、法都應該做如此觀。

此段論文說明四念處即對四種身有的觀察。

第三處為：“Tattha pañcannaṃ khandhānaṃ pariññā Bhagavatā desitā. Yo tattha asubhasaññā rūpakkhandhassa pariññattaṃ, dukkhasaññā vedanākkhandhassa pariññattaṃ, anattasaññā saññākkhandhassa sañkhārakkhandhassa pariññattaṃ, aniccasaññā viññāṇakkhandhassa pariññattaṃ.”⁷⁴

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

此段論文說明，四念處的目的即了解五蘊這一生命現象的真相。所謂觀法無我即觀察想蘊與行蘊無我。

通過前述三段有關四念處的論述可知，《藏釋》主張法念處對象為想蘊與行蘊。

（七）想、行蘊及無為

《集異門足論》、《品類足論》主張法念處對象為：受所不攝無色法

⁷³ Arabinda Barua Ph. D. (1982), p.121.

⁷⁴ Arabinda Barua Ph. D. (1982), p.127



處。即想蘊、行蘊、無為。

1. 《集異門足論》

《集異門足論》關於法念處的論述為：「法念住云何？答：受蘊所不攝無色法處，是名法念住。」⁷⁵此段論文說明法念處的對象為不含受蘊、法處所攝色的其餘法處的內容。

此處，還需進一步討論此論是否主張法處包含無為法，此論並無關於法處包含無為法的說明。只是特別說明名色二法中「名」包括虛空、擇滅、非擇滅三法。如《集異門足論》所云：「此中有二法，謂名、色者，名云何？答：受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，及虛空、擇滅、非擇滅，是謂名。色云何？答：四大種及所造色，是謂色。」⁷⁶這說明除了色法以外，在其餘的法中是包含無為法的。此外，就觀想對象中又特別說明：「於有為界有善巧作意，思惟非常苦空非我；於無為界有善巧作意，思惟空非我。」⁷⁷根據前述經證可知，《集異門足論》法念處的對象為：想蘊、行蘊與無為。

2. 《品類足論》

《品類足論》認為：「法念住云何？謂受所不攝非色法處。」⁷⁸這段論文說明，法念處對象包含除了受蘊以及法處所攝色的所有法。此外，《品類足論》進一步說明：「幾有為等者，三有為，一應分別，謂法念住

⁷⁵ 《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，頁 391 中。

⁷⁶ 《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，頁 369 下。

⁷⁷ 《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，頁 371 下。

⁷⁸ 《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊 26，頁 718 上。



或有為、或無為。云何有為？謂想、行蘊。云何無為？謂三無為。」⁷⁹這說明，法念處的對象除了想蘊、行蘊以外，還包含三無為。

關於法念處的對象，有七種觀點，分佈於不同經論中。隨後將進一步說明此現象並探討其義理特徵與實踐意義。

三、現象說明及其義理特徵與實踐意義

本節將回答三個問題：1. 三種不同論述方式。2. 各主張的義理特徵。3. 實踐意義。

（一）三種不同的論述方式

法念處對象的內容有七種不同觀點，其論述方式只有三種：1. 列舉式：即以五蓋、七覺支等列舉具體項目的方式。2. 與「蘊」結合方式：即結合蘊的理論，以「蘊」的方式描述。3. 綜合方式：即結合兩種方式描述。下文分別討論。

1. 列舉式

《長部·大念處經》、《中部·念處經》、《中阿含經·念處經》、《分別論》、《增壹阿含經·壹入道品》、《舍利弗阿毘曇論》採用了列舉式。根據範圍大小可分四種：

（1）《大念處經》與《念處經》的範圍最大

《大念處經》與《念處經》認為法念處對象為：五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦。與其餘經論相比，其範疇最廣，從五蓋到四聖諦，含攝了一切法及諸法的發展過程。這實際上也包括了身念處、受念

⁷⁹ 《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》冊 26，頁 740 下。



處、心念處的對象（五取蘊、十二處），同時也包含了對諸法的認識（四聖諦）。

包含善、惡兩種現象（善法與惡法）；對這些現象的如實認識（四聖諦）；觀的結果；身念處、受念處、心念處的部分內容。

（2）《舍利弗阿毘曇論》範圍次之

此論認為法念處對象包括：除四大色身、受、心以外的一切法。進一步將其解釋為：十二緣起的生滅、五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支、四聖諦、涅槃。

包含善、惡兩種現象；對這些現象的如實認識（四聖諦、十二緣起）；涅槃（無為）。雖然它包括十二緣起的生滅，但此論明確說明法念處對象為除四大色身、受、心以外的法，即不含身念處、受念處、心念處對象。所以其範圍要小於《大念處經》所主張的法念處對象的範圍。

（3）《中阿含經·念處經》與 *Vibhāṅga*（《分別論》）相近

這兩部經典均主張法念處對象包括五蓋與七覺支。所不同的是《中阿含經·念處經》認為法念處對象還包括內六處所引發的煩惱，而此項內容與五蓋內容相近（範圍要大於五蓋），都屬於行蘊所攝（善法與不善法）。再擴大地說，六內處所引發煩惱、五蓋與七覺支屬於想蘊與行蘊的範疇（包括善法與不善法）。這一主張不包含無為法，與《法蘊足論》及《藏釋》的觀點接近。

（4）《增壹阿含經·壹入道品》的範圍最小

法念處對象包含七覺支與四禪。這兩項內容都屬於善法的內容，而不包含煩惱（五蓋與六內處所引發的煩惱），不含無為。

2. 與「蘊」結合方式



《藏釋》、《集異門足論》、《品類足論》採用了與「蘊」結合的方式，按範圍大小分別如下：

(1) 《集異門足論》與《品類足論》範圍大

除包括想蘊、行蘊外，還包括無為，即涅槃。與前三種念處對象構成的五蘊外，還包括最後的解脫（無為）。

(2) 《藏釋》的範圍較小

包含想蘊與行蘊。與前三種念處對象共同構成五蘊，即人的生理與心理的全部構成。

3. 綜合方式

《法蘊足論》採用了綜合方式。即在說明法念處對象包括想蘊與行蘊的同時，又進一步列舉了具體的項目為五蓋、六內處引發的煩惱、七覺支。從前半部分看，它與《藏釋》觀點一致；從後半部分看，它與《中阿含經·念處經》一致，與《分別論》相近。也就是說，《法蘊足論》融合了《藏釋》與《中阿含經·念處經》觀點。認為這兩部經論的觀點雖然方式不同，但實質內容是一致的。即想蘊與行蘊的全體，也就等於五蓋、六內處引發的煩惱（惡法）與七覺支（善法）。根據此論的觀點，四種念處對象共同構成五蘊——人的生理與心理構成。

這三種方式體現了兩個傳統，七種觀點，不僅反映了各自不同的義理特徵，而且具有不同的實踐意義。

(二) 各觀點的義理特徵與比較

前文討論了相關文獻論述法念處對象的三種不同方式，現討論其內容所彰顯的義理特徵並比較其不同。



1. 各觀點的義理特徵

法念處對象的不同主張具有不同義理特徵，現分別說明如下：

(1) 《大念處經》與《中部·念處經》的觀點

此兩部經典將五蓋乃至四諦一切法納入法念處的對象，其義理特徵為：首先，法念處的內容包含了前面身念處、受念處、心念處的全部內容。其次，除了包含身、受、心的內容外，還包含四聖諦的內容。雖然內容豐富，但從外部來看，根據初期佛教理論體系，四聖諦是與三十七道品並列的範疇，將其納入四念處對象有所不妥。從內部來說，此法念處對象含攝了一切法，即包含了身、受、心法的全部對象，既然如此，那設置前三種念處就失去了意義。這樣的理論設計從四念處內、外關係來說，既不協調，也不合邏輯。

(2) 《中阿含經·念處經》與《分別論》的觀點（相近）

此兩部文獻認為法念處對象為：五蓋與七覺支（《中阿含經·念處經》還包括內六處引發的煩惱）。其義理特徵為：首先，法念處對象不包含身念處、受念處、心念處的內容。其次，五取蘊（包括內六處引發的煩惱）與七覺支均屬於行蘊所攝，不包含無為法。第三，就四念處的全部對象來說，沒有超越五蘊這一生命現象的範疇。

(3) 《增壹阿含經·壹入道品》的觀點

此部經認為法念處對象為：七覺支與四禪。這兩項內容都屬於善法，不包括煩惱，因此其內容小於想蘊與行蘊所包含的心理現象，與前三種念處對象合計小於五蘊全體。

(4) 《法蘊足論》與《藏釋》的觀點

此兩論認為法念處對象為：想蘊與行蘊。其義理特徵為：首先，法



念處與身念處、受念處、心念處對象相互獨立、互不含攝，全體構成五蘊。其次，四念處只包含五蘊，不包含無為法。第三，法念處的對象不包含法處所攝色，法處所攝色屬於身念處對象。

這一理論說明：四念處的對象僅僅指有情生命現象，不是一切法。與其他理論相比，它將無為排除在法念處對象之外。

(5)《舍利弗阿毘曇論》的觀點

如前所述，《舍利弗阿毘曇論》認為法念處對象為：法念處對象為除四大色身、受、心以外的一切法。分別為：十二緣起的生滅、五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支、四聖諦、涅槃。其義理特徵為：首先，法念處的內容與身、受、心法念處對象的全體構成一切法，四念處即對一切法的念住，而法念處則是除身、受、心念處對象以外的全部對象。其次，法念處對象除五蘊以外，還包括無為（涅槃）以及對實體的認識（四諦與十二緣起）。第三，將法處所攝色納入法念處對象，在觀身念處時只觀構成身體的色法——即十色處。而不觀想法處所攝色。第四，觀察對象的全體除五蘊與無為外，還包括對對象的觀察結果（即真理性認識）：十二緣起、四聖諦。

這一理論從四念處內部來說，四種念處內容各不相同，不僅包含實體的一切法——十二處（五蘊與無為），而且包括對實體一切法的認識——四聖諦與十二緣起。身念處只是對色身的念處，不包括法處所攝色，從一個側面反映了對法處所攝色的看法，即認為從性質上看法處所攝色雖名為色，但因為無對無見，更貼近法的性質，因而將其納入法念處對象。

(6)《集異門足論》、《品類足論》的觀點



此二論認為法念處對象為：想蘊、行蘊及無為。其義理特徵為：首先，法念處與其餘三念處的對象全體構成一切法，即五蘊與無為法。其次，法念處對象不包含法處所攝色，法處所攝色納入身念處。

這一理論說明：法處所攝色的性質屬於色，因而將其納入身念處範疇。四念處整體不僅包括有情生命現象，而且包括無為。

2. 各觀點義理特徵之分類比較

為詳細了解各觀點的義理特徵，依據法念處對象（含攝）內容的多少分類比較如下：

（1）一切法（含五蘊與無為）與（真理性）認識

《大念處經》與《中部·念處經》持這一觀點，與其他經論的觀點有明顯差異：其他經論法念處對象與身念處、受念處、心念處的對象不同，彼此互不含攝。前文分析了其理論上的不足，而且也說明了有學者主張此兩部經為論，可能為後人添加而成。這兩部經的觀點基本一致，應當屬同一傳承。

（2）除身、受、心念處以外的一切法與認識

《舍利弗阿毘曇論》主張這一觀點，與此類似的觀點包括《集異門足論》、《品類足論》，但後兩論的對象內容相對較少，即只包括想蘊+行蘊+無為（涅槃，而不包括+認識（四諦與緣起等）。《舍利弗阿毘曇論》與《大念處經》的內容又部分相同，即均包含認識（四諦與緣起等），這說明二者有一定的親緣關係，但由於此論明確地說明法念處對象除身、受、心念處以外的一切法，這表明其與《集異門足論》與《品類足論》的主張更為接近，關係更密切。

（3）五蓋與七覺支



《中阿含經·念處經》與《分別論》均主張包括五蓋與七覺支，《中阿含經·念處經》還包括內六處引發的煩惱，這兩部經論的觀點相互接近。

(4) 想蘊+行蘊

《藏釋》與《法蘊足論》均持這一觀點，但《法蘊足論》又列舉了法念處對象的內容：五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支。可以看出此論似乎在努力會通兩種不同的表述方式。

此外，《增壹阿含經·壹入道品》認為法念處對象為七覺支與四禪，其範圍小於想蘊與行蘊。

3. 小結

總結各經論中關於法念處對象的觀點，總體上可以概括為四種：一切法與認識；除去身、受、心念處對象的一切法與認識；除去身、受、心念處對象的一切法（包括無為）；除去身、受、心念處對象的想蘊與行蘊（不含無為）。對於此四種觀點，哪一種更加合理，目前學界並無定論。早期教界學者以南傳《大念處經》與《念處經》為準則，如 Nyānasatta Thera⁸⁰、Thich Nhat Hanh⁸¹等。晚近的學者發現了文獻內容的矛盾之處，也開始了初步的探討，如 Sujato Bhikkhu 主張以各文獻的共同之處恢復《念處經》的原貌，並以此為據確定各念處的對象，如果這樣，那無疑會縮小念處對象的範圍。⁸²Tse-fu Kuan 在總結前人研究的基礎上，認為

⁸⁰ Nyānasatta Thera, *The Foundations of Mindfulness* (Kandy: 1974).

⁸¹ Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual of Meditation* (Boston: 1976).

⁸² Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the*



法念處包括除身、受、心念處對象以外的一切外部現象。⁸³這些觀點都有一定根據，但限於前述原始文獻內容的衝突，說服力不強。此問題超出了本文論題，但筆者認為可從如下幾方面思考：

(1) 四念處對象的全體（範圍）。就四念處對象的全體看，是否應該包括認識與無為法，要如理地回答這個問題，需要結合初期佛教整體的理論架構回答，如初期佛教的範疇，初期佛教對一切法的認識等等。

(2) 法念處與其他身、受、心念處對象之間關係。即法念處對象是否應該包括身、受、心念處的對象，四念處的順序（身、受、心、法）是否具有意義等等。

(3) 四念處作為初期佛教修行實踐——三十七道品組成部分，與四神足、四正勤、五根、五力等道品的關係。

(4) 四念處與初期佛教其他的理論範疇，如蘊、處、界、根、諦、緣起之間的關係。

單純地在四念處經典中或者就四念處內部理論內難以圓滿地解決四念處乃至法念處對象的問題，這涉及理論與實踐的調和、實踐之間的調和，需要整體、全面地論證與思考。

（三）實踐意義

前述不同的法念處對象的理論分別具有不同的實踐意義，茲歸納如下：

1. 在進行法念處的實踐時，念處（觀）的對象（法）不同

Satipatthana Sutta (Taipei: 2005).

⁸³ Kuan, Tse-fu (2008), p.111.



根據《念處經》與《大念處經》，在從事法念處實踐時，需要觀想五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四諦，這一對象既包含了一切法（十二處），也包含了道品實踐（七覺支）以及四諦，即對一切法的認識。按照這一理論，法念處觀想的對象最為廣泛。

根據《中阿含經·念處經》，在從事法念處實踐時，需要觀內六處引發的各種煩惱、五蓋、七覺支。據此，法念處的對象不包含無為，四念處的整體沒有超出五蘊這一生命現象。

根據《分別論》，在從事法念處實踐時，需要觀五蓋、七覺支。這些內容均屬於想蘊、行蘊的範疇，不包含無為，四念處對象的整體沒有超出（小於）五蘊這一生命現象。

根據《增一阿含經·壹入道品》，在法念處實踐時，需要觀想七覺支與四禪，不觀想惡法（五蓋與六內結），不含無為，四念處對象的全體小於五蘊這一生命現象。

根據《舍利弗阿毘曇論》，在從事法念處實踐時，需要觀想除四大色身、受、心以外的一切法，同時包括十二緣起的生滅、五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支、四聖諦、涅槃。這就是說，既要觀察全部身心現象與涅槃，還要觀察因此而產生的認識（觀察結果）——即四聖諦與十二緣起。

根據《法蘊足論》與《藏釋》，在從事法念處實踐時，需要觀想想蘊與行蘊，不包含無為法。但《法蘊足論》又強調了，對想蘊與行蘊的觀察，即對五蓋、內六處、七覺支的觀察。四念處對象的全體即五蘊。

根據《集異門足論》、《品類足論》，從事法念處實踐時，需要觀想想蘊、行蘊與無為法。



2. 進行法念處實踐時，念處的結果不同

根據《大念處經》與《中部·念處經》進行法念處實踐時，因為要觀想五蓋乃至四諦，當觀察五蓋時，就會體察到造成五蓋的貪嗔癡以及因五蓋而起的無明；觀察五取蘊時，體察到五取蘊的非常、苦、非我；觀察十二處時，可以觀察到有為法依緣而起、無常、苦、空、無我，體察到無為法的空與無我；觀察七覺支時，體察到七覺支可以通達定慧乃至解脫；觀察四諦時，體察到苦集滅道四種聖諦，認識到五取蘊苦集的輪迴以及通過八正道實現解脫的途徑。

根據《中阿含經·念處經》與《分別論》，進行法念處實踐時，由於其觀想對象均為有為法，其觀想的結果應為非常、苦、空、非我。

根據《增壹阿含經·壹入道品》進行法念處實踐時，其觀想對象為依緣而起，為非常、苦、空、非我。

根據《舍利弗阿毘曇論》進行法念處實踐時，觀想法處所攝色、想蘊、行蘊依因緣所成，為非常、苦、空、無我；觀想涅槃（無為法）為空、無我；觀察前述實體對象時，還要觀想因此而生的認識——四諦與十二緣起。

根據《法蘊足論》與《藏釋》進行法念處實踐時，觀想想蘊與行蘊依因緣而成，為非常、苦、空、非我。

根據《集異門足論》、《品類足論》進行法念處實踐時，需要觀想想蘊、行蘊依因緣而成，為非常、苦、空、無我；觀想無為法為空、無我。

3. 對四念處實踐整體的影響

根據《大念處經》以及《中部·念處經》，僅就法念處來說，已經含



攝了身念處、受念處、心念處的全部對象，所以在觀想實踐中，四念處之間的差別就不明顯，從身念處到法念處由粗到細的觀想順序就不嚴格，因為當進行法念處時，又將前面所進行的觀想重新進行。同時，由於法念處含攝了四聖諦（實際上包含了八正道），這已經超出了一切法的範圍，包含了觀察結果的內容。

根據《中阿含經·念處經》與《分別論》，其四念處的全部範疇含攝於五蘊，不包含無為法。

根據《壹入道品》，其四念處對象全體小於五蘊，不包含五蓋、六內結等惡法，不包含無為。

根據《法蘊足論》及《藏釋》，其全部四念處的範疇僅僅是指五蘊，不包含無為法。

根據《舍利弗阿毘曇論》，其全部四念處對象的範疇包括五蘊、無為法與對前二者的認識（四聖諦與十二緣起）。

根據《集異門足論》與《品類足論》，四念處全部的範疇指一切法，既包含五蘊，也包含無為法。

4. 觀的成就

將無為法納入法念處對象，對觀的成就也有一定影響。這表現在兩方面：一是不同道地的成就者觀察的內容會有分別，例如，初始的向道者或許沒有能力觀察無為，而達到有餘涅槃者則可能只觀察無為。二是實踐者不同的觀察內容可能會產生不同的修行成就。對此深入理解與論述需要有四念處禪修的成熟經驗，限於筆者的學力，此處不贅。

總之，對於法念處對象的不同論述，彰顯了不同的義理內涵，而不同的義理內涵，也就指導修行者進行不同的修行實踐，產生不同的實踐



後果與修行成就。本節僅僅從字面的含義說明了法念處對象的實踐意義，對此問題的甄別與深入探討，尚需同時具有深刻理論認識與成熟四念處修行實踐的學者進行。

(四) 小結

本節特別討論了幾種不同經論關於法念處對象的異同、義理特徵以及實踐意義，為更清楚地了解本節論述，現以表格說明如下：

表 1：各經論法念處對象的內容、義理特徵與實踐意義

法念處對象	原始文獻	義理特徵	實踐意義
五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四諦。	《大念處經》、 《念處經》	範疇最廣，既包括一切法（前三種念處的內 容），也包括七覺支、四聖諦（認識）。	法念處觀察對象最廣。四念處整體範圍超出了一切法（五蘊與無為）。
除四大色身、受、心以外的一切法；十二緣起的生滅、五蓋、六內處（引發的煩惱）、七覺支、四聖諦、涅槃。	《舍利弗阿毘曇論》	對象範疇包含五蘊、無為以及四聖諦與十二緣起。 不包含前三種念處對象。	四念處對象範圍既包含有為法，也包含無為法，而且包括對一切法的認識。對有為法的觀察結果為非常、苦、空、非我，



			對無為法的觀察結果為空、非我。
內六處而生的煩惱、五蓋、七覺支。	《中阿含經·念處經》	不包括無為法，屬於想蘊、行蘊所攝。	觀察對象範圍較小，四念處整體不超出五蘊範疇，觀察結果為非常、苦、空、無我。
五蓋、七覺支。	《分別論》	不包括無為法，小於想蘊、行蘊的範疇。	觀察對象範圍較小，四念處整體不超出五蘊範疇，觀察結果為非常、苦、空、無我。
想蘊、行蘊	《法蘊足論》、 《藏釋》	範疇較小，四念處全體只包含五蘊——有情生命現象。	觀察對象範圍較小，只有對五蘊的觀察，觀察結果為無常、苦、空、無我。
七覺支、四禪	《增壹阿含經·壹入道品》	範圍最小，四念處全體小於五蘊，不包含六內處引發煩惱與	觀察對象全體小於五蘊，觀察結果為無常、苦、空、無我。



		五蓋（惡法）。	
想蘊、行蘊及無為	《集異門足論》、《品類足論》、《大毘婆沙論》	四念處的範疇包含一切法（五蘊與無為）。	觀察對象範圍既包含有為法，也包含無為法，有為法的觀察結果為非常、苦、空、非我，無為法的觀察結果為空、非我。

此表展現了關於法念處對象不同觀點、所出的經論及其義理特徵與實踐意義。這一現象表明了某些事實，據此可以推斷一些可能情況，同時也提出了新問題。

四、事實、可能與思考

根據前文的經證與論述，本節將總結其所彰顯的事實、可能的推論以及引發的思考。

（一）事實

據原始文獻所展示的不同法念處對象的內容，可得出如下事實：

1. 《法蘊足論》與《舍利弗阿毘曇論》雖然同屬北傳阿毘達摩論書，但其論述方式不同，內容不同，應屬不同傳承，出於不同作者。就法念處的對象來說，《法蘊足論》與《舍利弗阿毘曇論》的論述方式與觀點不



同，說明它們出於不同論師。印順法師曾說：「《法蘊足論》，奘傳目犍連作，稱友之《俱舍論釋》，謂是舍利弗作。凡二十一品，品釋一經，與《舍利弗毘曇》之〈問分〉、〈非問分〉大同。」⁸⁴依現存的漢譯版本，如果《舍利弗阿毘曇論》為舍利弗所造，那麼《法蘊足論》應屬不同作者，即玄奘所傳的目犍連。

2. 《藏釋》論證方式與內容不同於南傳經論，而且與北傳論書《法蘊足論》的（法念處對象）觀點一致，表明此論不屬於南傳上座部傳承。這在一定程度上印證了 Von Hinüber 的觀點，他說：「《導論》與《藏釋》是對上座部經文的注釋手冊，而《彌蘭王問經》是一個對話。後面的（此）三部文獻最初可能屬於非上座部傳統」⁸⁵

3. 與《長部·大念處經》相比，《中阿含經·念處經》更接近《分別論》觀點，而《中阿含經》屬於說一切有部的傳本。同時，《法蘊足論》、《舍利弗阿毘曇論》部分內容與南傳上座部經論一致，由此可見，雖然南、北傳論書屬於不同的部派傳承，但在具體的經典與論書中，卻體現了一種交叉相似性，這種相似性體現了南北傳經論的密切而又複雜的關係。

4. 《舍利弗阿毘曇論》與《集異門足論》、《品類足論》觀點相近，說明後兩部論書與前者具有一定的繼承關係。《集異門足論》、《品類足論》為有部論書，其推重舍利弗，於《大毘婆沙論》中即有記載：「一切

⁸⁴ 釋印順，《印度之佛教》（臺北：正聞出版社，1992），頁 130。

⁸⁵ Nett. and Pet. are handbooks for the interpretation of the Theravada canon, and Mil. is a dialogue. The last three texts may have belonged to a non-Theravada tradition originally.—Oskar Von Hinüber, *A Handbook of Pali Literature (1st Indian ed.)* (New Delhi: 1996), p.76.



如來應正等覺弟子眾中，法爾皆有二大論師任持正法：若在世時如尊者舍利子，若般涅槃後如尊者迦多衍尼子。」⁸⁶印順法師也強調：「在論書的傳承中，不但犢子系五部，法藏部，雪山部，宗奉傳為舍利弗所造的《舍利弗阿毘曇論》，就是說一切有部，也是以舍利弗為佛世唯一大論師。」⁸⁷這一定程度上證實了二者的繼承關係。

5. 《法蘊足論》不同於《舍利弗阿毘曇論》、《集異門足論》等論書中觀點，說明《法蘊足論》並不當然地屬於有部論書。學界一般認為有部有七部論書，其中《法蘊足論》屬於早期的，但其觀點與其他論書並不一致。這從一個角度印證了莊國彬的猜測：「當我們說某部論是屬於某部派時，是說先有了該部派後，才有某部論。若是該論的產生，早於該部派的成立，甚至是早於部派分裂前，那麼我們還能說這樣的論是屬於某部派的嗎？以目前的文獻來看，這七部論，特別是最早期的《集異門論》和《法蘊足論》，其發展應早於部派分裂之前。而傳統上說這阿毗達磨七論是屬於說一切有部，可不可能是有部壯大之後，把原先派別旗幟沒有那麼明顯的論書，一網打盡，說成是屬於他們的論書？」⁸⁸這就是說，有些論書的部派屬性，證據不足，還需進一步論證。

（二）可能（推論）

從前述經論關於法念處對象的不同觀點看，我們還可進一步地推斷如下幾種可能：

⁸⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27，頁 1 中。

⁸⁷ 釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》（臺北：正聞出版社，1992），頁 21。

⁸⁸ 莊國彬，〈阿毗達磨七論〉，《法光》，n.186，2005。



1. 《中部·念處經》與《長部·大念處經》可能晚出於《分別論》、《法蘊足論》等早期論書。目前學界一般認為北傳阿含經典與南傳尼柯耶屬於初期佛教文獻，如學者宇井伯壽發表《原始佛教資料論》⁸⁹。該書認為，原始佛教資料包括巴利與漢譯的經藏與律藏，具體地說，經藏包含巴利五部和漢譯四阿含。律藏包括巴利語文獻經分別(suttavibhanga)、聚蘊(khandhaka)、附隨(parivāra)的構成。⁹⁰印順法師於《原始佛教聖典之集成》中做過比較全面的整理與回顧，⁹¹並且認為，原始佛教聖典既包括漢傳的阿含系列經典、漢譯的律典，同時，也包括南傳佛教巴利經典。⁹²但就阿含經以及南傳尼柯耶中個別的經典，則應具體分析。例如本文所提及的《中部·念處經》與《大念處經》，雖然屬尼柯耶的經典，但其成文可能要晚於部分早期論書。其理由在於：如果這一經典早於論書，那麼，從經的權威性來說，論書並不會明確地反對經中的觀點，但早期論書《分別論》與《法蘊足論》，並未完全支持《念處經》與《大念處經》的觀點，這說明，這兩部經（實際上是以經為名的論）很可能晚出於論。此外，這兩部經與其在北傳阿含經中對應的經文——《中阿含經·念處經》關於法念處對象的內容差別很大。同時，在其後論書中不見相關的引用與支持的觀點。由此可見，《中部·念處經》與《長部·大念處經》的部分內容很可能晚出於一些早期論書，有些內容可能是後人結集時加

⁸⁹ 宇井伯壽，〈原始佛教資料論〉，《印度哲學研究 第二》（東京：巖波書店，1982）。

⁹⁰ 宇井伯壽，〈原始佛教資料論〉，《印度哲學研究 第二》（東京：巖波書店，1982），頁 113-260，頁 118。

⁹¹ 釋印順，《原始佛教聖典之集成》（臺北：正聞出版社，2002），頁 3-10。

⁹² 釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 65-66。



入。由此可見，雖然阿含經典與南傳尼柯耶整體可稱為初期佛教文獻，但具體到某一經文，應區別對待，具體分析。

2. 不同注釋產生較早，可能佛在世時即已產生。《法蘊足論》與《集異門足論》屬於早期論書，為佛弟子所造。如印順法師所說：「但這六部論，可以分為兩類：一、佛的及門弟子作——《法蘊論》，《集異門論》，《施設論》。二、後世的論師造——《品類論》，《界身論》，《識身論》。」⁹³《舍利弗阿毘曇論》為舍利弗所造，其觀點不同於目犍連所造的《法蘊足論》與大迦旃延所造的《藏釋》。⁹⁴由此可見，對佛所說經的注釋，其不同觀點很可能佛在世時即產生，由此也產生了不同的注釋傳統。

3. 關於論書的形式（發展），釋經形態與獨立形態可能是並行發展而非遞進發展的。現存論書具有兩種不同形式：釋經形態與論書形態。按常理說，會自然地認為釋經形態產生較早，而獨立形態要晚於釋經形態，如木村泰賢⁹⁵與 C.Cox 的主張，論書形態從釋經形態發展而來。⁹⁶但如果從本文的探討看，作為釋經形態的《法蘊足論》採納了《藏釋》的觀點，同時採納了《中阿含經·念處經》的觀點；而作為論書形態的《舍利弗阿毘曇論》的形式和部分內容與《大念處經》接近，這種釋經形態

⁹³ 釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》（臺北：正聞出版社，1992），頁 122-123。

⁹⁴ 《法蘊足論》與《藏釋》觀點也有不同之處，本文不贅。

⁹⁵ 木村泰賢，〈阿毘達磨論書の研究〉，《木村泰賢全集》第四卷（東京：大法輪閣，1968），頁 44。

⁹⁶ Cox, Collett, *Disputed Dharmas: Early Buddhist Theories on Existence - An Annotated Translation of the Section on Factors Dissociated From Thought from Saṅghabhadra's Nyāyānusāra (Studia philologica Buddhica)*, Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies, 1995, pp. 23-29.



與論書形態的兩類論書的交互滲透與繼承的關係顯示：論書形態可能與釋經形態並行發展，屬於兩種不同注釋的傳統，而不是所謂遞進式發展的。

(三) 思考

經論中有關法念處對象的不同觀點讓我們重新認識初期佛教發展中的某些事實以及可能情況，同時也促進對相關問題做進一步思考。

1. 如何使用現存的初期佛教文獻

如前所述，現存的阿含經與南傳尼柯耶並非全部是當然的初期佛教文獻，那麼，進行初期佛教研究時，如何對這些文獻進行甄別與使用，就成為一個比較重要的問題。目前學界採用的方法是將這些文獻分為古層與新層，也有將九分教進一步劃分，認為經、祇夜等屬於最早期的文獻，期望據此找到那些真正出於佛陀所說的經，進而探討根本佛教思想。其理論預設為：只有佛說的才是初期佛教，而佛陀弟子說的就不是（至少不是純正的）。但這一預設違背了初期佛教形成的實際情況，因為初期佛教雖然是佛陀創建的，但其形成與完善是佛陀及其弟子們共同完成的。這一點在初期佛教文獻多有記載，有些理論雖非佛陀所說，但經佛陀認可，如舍利弗與大迦旃延的釋論等等。從這個角度講，對現存初期佛教文獻的使用，就要跳出這個預設，而應更加包容，但將一些新的文獻納入初期佛教文獻範疇時，又要注意取捨。那麼，取哪些，捨哪些，直接關係到我們對初期佛教的認識，也是應當深入探討的議題。

2. 早期論書的部派屬性問題



關於目前南北傳早期論書，是否都具有鮮明的部派屬性，例如，南傳七部論、北傳的早期論書《舍利弗阿毘曇論》、《法蘊足論》等，它們是否在成立之初就已經具備了部派特徵，還是在部派佛教成立後為部派佛教所採納作為本論的根據（源頭文本），對此，確需進一步考察。

3. 南北傳經論之間的關係

北傳經書說一切有部傳本《中阿含經·念處經》與南傳上座部論書《分別論》關於法念處對象觀點相近。北傳論書《法蘊足論》與南傳論書《藏釋》關於法念處對象觀點一致，而與北傳其他論書的觀點不一致。同時《藏釋》的很多內容與北傳阿毘達摩以及南傳論書的主流觀點也並不相同，那麼，南北傳經書、南北傳論書之間具有怎樣的關係，是不得不進一步思考的課題。

五、結語

為比較法念處對象，本文搜集並查考了與此有關的南北傳經論：《中部·念處經》、《大念處經》、《中阿含經·念處經》、《增壹阿含經·壹入道品》、《分別論》、《法蘊足論》、《藏釋》、《舍利弗阿毘曇論》、《集異門足論》、《品類足論》。這些文獻觀點不一，《中部·念處經》與《大念處經》主張法念處對象包括：五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四諦。《中阿含經·念處經》主張：內六處所產生的煩惱、五蓋、七覺支。《增壹阿含經·壹入道品》主張：七覺支、四禪。《分別論》主張：五蓋與七覺支。《法蘊足論》與《藏釋》主張：想蘊與行蘊。《舍利弗阿毘曇論》主張：除四大色身、受、心以外的一切法。《集異門足論》、《品類足論》主張：想蘊、行蘊與無為。這些觀點的差異彰顯了各主張的義理特徵，體現了



不同的實踐意義。據此也可進一步地了解某些事實：1. 《法蘊足論》與《舍利弗阿毘曇論》雖然同屬北傳阿毘達摩論書，但其論述方式不同，內容不同，應屬不同傳承，出於不同作者。2. 《藏釋》論證方式與內容不同於南傳經論，而且與北傳論書《法蘊足論》的（法念處對象）觀點一致，表明此論不屬於南傳上座部傳承。3. 與《長部·大念處經》相比，《中阿含經·念處經》更接近《分別論》觀點，而《中阿含經》屬於說一切有部的傳本。4. 《舍利弗阿毘曇論》與《集異門足論》、《品類足論》觀點相近，說明後兩部論書與前者具有一定的繼承關係。5. 《法蘊足論》不同於《舍利弗阿毘曇論》、《集異門足論》等論書中觀點，說明《法蘊足論》並不當然地屬於有部論書。由此也可推出一些可能情況：1. 《中部·念處經》與《長部·大念處經》可能晚出於《分別論》、《法蘊足論》等早期論書。2. 不同注釋產生較早。3. 關於論書的形式（發展），釋經形態與獨立形態可能是並行發展而非遞進發展的。通過前述現象，本文提出一些問題供思考：1. 如何使用現存的初期佛教文獻。2. 論書的部派屬性問題。3. 南北傳論書之間的關係。



參考書目

一、佛教藏經

《中阿含經》：《大正藏》冊 1。

《雜阿含經》：《大正藏》冊 2。

《阿毘達磨法蘊足論》：《大正藏》冊 26。

《阿毘達磨集異門足論》：《大正藏》冊 26。

《阿毘達磨品類足論》：《大正藏》冊 26。

《舍利弗阿毘曇論》：《大正藏》冊 28。

《阿毘達磨大毘婆沙論》：《大正藏》冊 27，頁 34 中。

《長部經典》：元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990。

《中部經典》：元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社，1990。

Arabinda Barua Ph. D.(ed.) 1982. The Peṭakopadesa. London: Pali Text Society, 1982, First Edition 1949.

二、中日文專書、論文

木村泰賢，〈阿毘達磨論書の研究〉，《木村泰賢全集》第四卷，東京：大法輪閣，1968。

王晴薇，〈慧思禪觀思想中之「四念處」〉，《佛學研究中心學報》，n.13，2007，頁 1-54。

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，頁 195-215。



- 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 60，1982-03-31，頁 138-139。
- 宇井伯壽，〈原始佛教資料論〉，《印度哲學研究 第二》，東京：巖波書店，1982。
- 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，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，2000.6。
- 哈壘，《四念處研究》，成都：巴蜀書社，2006。
- 周柔含，〈《婆沙論》三譯本及其成立〉，《臺大佛學研究》第十五期，2008，頁 1-44。
- 涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第七輯，2016，頁 121-171。
- 莊國彬，〈阿毗達磨七論〉，《法光》，n.186，2005.03。
- 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》，n.6，2011，頁 1-22。
- 福原亮巖，《有部阿毘達磨論書の發達》，京都市：永田文昌堂，1965，頁 222。
- 劉勁松，〈《陰持入經》的名相——以「陰」為中心的一項綜合研究〉，佛光大學佛教學系博士論文，2020.1，指導教授：萬金川。
- 釋印順，《原始佛教聖典之集成》，臺北：正聞，2002。
- 釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，臺北：正聞，1992。
- 釋印順，《印度之佛教》，臺北：正聞，1992。



瀧英寛，〈初期天台思想における四念処の役割〉，《大正大学総合仏教研究所年報》，通号 24，2002，頁 271-285。

三、西文專書、論文

Sujato, Bhikkhu, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquillity in the Satipatthana Sutta*. Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 2005.

Cox, Collett, *Disputed Dharmas: Early Buddhist Theories on Existence - An Annotated Translation of the Section on Factors Dissociated From Thought from Saṅghabhadra's Nyāyānusāra*, Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies, 1995.

Gyori, Thomas I. 1996. *The Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*. M.A. dissertation, The Washington: American University.

Gethin, R. M. L. 2001. *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Oxford: Oneworld Publication.

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

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

Von Hinüber, Oskar, 1996. *A Handbook of Pali Literature* (1st Indian ed.). New Delhi: Munishiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.

