

# 試論各類「性行人」與「身至念」的修習

## ——以《清淨道論》為主——

釋道一  
福嚴佛學院初級部

### 提要

「身至念」業處在佛教禪定學的發展史中，同樣是淵源於原始聖典的記載，而且其存在之價值一樣可以媲美「入出息觀」及「不淨觀」。本篇以「身至念」作為主軸，一方面探索「身至念」業處的修習，一方面探討「身至念」除了適合於「貪行人」之外，是否也適合於「不同性行人」的修習？若合適的話，應如何去實踐，並有助於自己的修行呢？

關鍵詞：1. 身至念 2. 三十二分身 3. 業處（行處） 4. 性行  
關鍵詞：1. 身至念 2. 三十二分身 3. 業處（行處） 4. 性行

## 大綱

### 一、前言

### 二、「身至念」業處略述

### 三、性行的差別與辨識

#### (一) 性行的差別

#### (二) 性行的安立

##### 1. 與「貪瞋癡」心所相應的行人

##### 2. 貪行者與信行者

##### 3. 瞋行者與覺行者

##### 4. 癡行者與尋行者

#### (三) 性行的辨知

### 四、試論各類性行人修「身至念」的可能性

#### (一) 具禪定者的修習

#### (二) 未具禪定者的修習

##### 1. 貪行者與信行者

##### 2. 瞋行者與覺行者

##### 3. 癡行者與尋行者

### 五、結論

## 一、前言

禪定學，在佛教未興起之前就已經是古印度宗教師所重視的。後來世尊於菩提樹下覺證真理，創立了新教團——釋子沙門，在修證的體系上也一樣重視「禪定」。若從「聞」、「思」、「修」的次第來談慧觀的修習，「修所成慧」的成就更是少不了「禪定」。<sup>1</sup>

修習禪定有甚麼功德呢？《清淨道論》於〈說定品〉提出五種修定的功德，即：一、能得現法樂住（diTThadhamma sukhavihAra）；二、以「定」作為修觀的近因，從而修學「毗婆舍那（vipassanA）」；三、成就四禪八定者，亦可進而修學「神通（abbiJJA）」；四、能生梵天（brahmaloke）；五、對於聖者而言，更可以四禪八定作為基礎而入「滅盡定（nirodha samApatti）」。<sup>2</sup>由此，禪定在佛教的地位可見一斑。

然而，修習止觀的法門甚多，在《雜阿含經》卷 29，815 經中就提到四類：

有比丘修不淨觀，斷貪欲。修慈心，斷瞋恚。修無常想，斷我慢。修安那般那念，斷覺想。<sup>3</sup>

由上引文，除了提出了四種不同的修行方法外，更分別說明此四類法門可以對治不同的煩惱。由此種種的煩惱，後來更用來區分不同「性行（cariya）」的修行人。

<sup>1</sup> 依南傳赤銅鑠部的主張：「入定者的一切慧都是修所成慧。」底本 p.439，《清淨道論》（簡體版）p.405。說一切有部的《大毘婆沙論》卷 7 明顯的表示：「問：煖為聞所成？為思所成？為修所成？答：唯修所成。問：煖為欲界繫？為色界繫？為無色界繫？答：唯色界繫。問：煖為在定？為不在定？答：唯在定。」（大正 27，31a14~17）。另外《大毘婆沙論》卷 10 也提到說：「地者，此行相在七地，謂欲界、未至、靜慮中間及根本四靜慮。此則總說。若別說者，聞所成慧，唯在五地，謂欲界，四靜慮。思所成慧唯在欲界。修所成慧唯在六地，謂前說七地中除欲界。」（大正 27，46a1~5）。

<sup>2</sup> 底本 p.371，《清淨道論》（簡體版）p.339。《解脫道論》卷 2 云：「幾功德令定得？起見四功德令定得起。云何為四？現見法樂樂住、以觀樂事、神通現證、有具足。」（大正 32，407a13~15）。

<sup>3</sup> 《雜阿含經》卷 29，815 經（大正 2，209c28~210a1）。

「貪行人（姪欲多人）」的對治法門是「不淨觀」，這是佛教界所一致共認的。談到「不淨業處（asubhakammaTThAna）」，大體上是指「十不淨觀」<sup>4</sup>及「身至念」<sup>5</sup>的修習。因為此二種業處的共同點在於對所緣生起「厭惡（paTikUla）」作意<sup>6</sup>，從而達成正對治「貪欲」的功能。

對於修行人而言，倘若能先瞭解自己的性行，再選擇合適於自己並且能產生正對治作用的法門，自然是再好不過了。反之，若無法自我審察性行，又沒有遇上能辨識自己性行的善知識，行者應如何面對此問題呢？再者，縱使知道自己的性行，而善知識所教授的業處卻不合適於自己的性行時，行者又應當如何不捨棄此難得的善知識而向他學習呢？本篇假設一個行者所遇上的善知識只教授「身至念」，而各類不同性行的修行者在親近之時，如何能達到一方面學習「身至念」業處，另一方面又能通過此業處的修學而產生對治煩惱的功效。

有關於研究的範疇，筆者將鎖定在覺音論師的《清淨道論》<sup>7</sup>，再以優波底沙尊者所造的《解脫道論》<sup>8</sup>為輔助來論述這項論題。選擇這兩部論書，主

<sup>4</sup> 「膨脹相(UddhumAtaka)、青瘀相(Vinilaka)、膿爛相(Vipubbaka)、斷壞相 (Vicchiddaka)、食殘相(VikkhAytaka)、散亂相(Vikkhittaka)、斬斫離散相 (Hata-vikkhittaka)、血塗相 (Lohitaka)、蟲聚相(PuLuvaka)、骸骨相 (ATThika)。」底本 p.178，《清淨道論》（簡體版）p.161。

<sup>5</sup> 「身至念」業處在佛教禪定學的發展史中，同樣是淵源於原始聖典的記載，而且其存在之價值一樣可以媲美二甘露門——「入出息觀」及「不淨觀」。參閱《雜阿含經》卷 29，809 經（大正 2，207b~208a）。

<sup>6</sup> 「身至念」業處還可以用來修習毗鉢舍那的「界」作意。論中云：「身體的複合體的成分中的脂肪質和血等，由於特相不同，互相各異，而稱為界，如是稱為五蘊的身體成分中的十八界，亦稱為界，因為此等眼等諸界的特相亦互相各異不同之故。」底本 p.485，《清淨道論》（簡體版）p.453。

<sup>7</sup> 印順法師《印度佛教思想史》（p.212）：「覺音是中印度人，在佛陀伽耶 BuddhagayA，錫蘭僧眾所住的大菩提寺 MahAbodhivihAra，依離婆多 Revata 出家，修學巴利文三藏。覺音到錫蘭，住在大寺。西元四一二年，與大寺僧眾，以巴利語寫定全部三藏；以巴利語為釋尊當時所用的語言，提高巴利語三藏的權威信仰。覺音為四部（與四阿含相當）及律藏作注釋，並以戒定慧為次第，寫成最著名的《清淨道論》。」

<sup>8</sup> 印順法師《說一切有部為主的論師與論書之研究》（p.723）：「銅牒部論書：《解脫道論》，

要還是想把焦點放置於南方上座部佛教的禪定學上。另方面的考量在於：二部論書之間有著非常密切的關係，而且皆是赤銅鑠部所共同依據的論書。再者《清淨道論》乃是依據《解脫道論》而加以修正及補充說明，內容主要呈現「聲聞解脫道」的完備體系。

在撰寫的架構上，筆者分爲五節：

**一、前言**，簡述「禪定學」的重要，並略談本篇探討的論題、研究的範疇及撰寫的架構。

**二、「身至念」業處略述**，從《清淨道論》〈隨念業處品〉中敘述「身至念」的修習次第及所應留意之事項。

**三、性行的差別與辨識**，此節以三小節分別論述「性行的差別」、「性行的安立」及「性行的辨知」。

**四、試論各類性行人修「身至念」的可能性**，這是本篇的重點所在。顧名思義，主要探討「身至念」業處是否合適於各類的性行人。除此之外，也一併探討不同性行人，應當如何修習「身至念」？

**五、結論**，總結本篇的探討，及提出一些可以再研發的相關論題。

## 二、「身至念」業處略述

「業處 (kammaTThAna)」，《解脫道論》稱「行處」，一般指禪觀的對象，或修行的方法。在《清淨道論》中，業處又區分爲兩大類，即「一切處業處 (sabbatthaka - kammaTThAna)」及「應用業處 (pArihAriya-kammaTThAna)」。「修慈 (mettA bhAvanA)」、「念死 (maraNasati)」及「不淨想」<sup>9</sup>，是普遍爲行者所應用的業處。行者若用功於

---

十二卷，分十二品，題為「阿羅漢優波底沙 Upatissa，梁言大光造。這是扶南國僧伽婆羅 (SaMghavarman 梁言眾鎧)，於梁天監十四年 (西元五一五年) 譯出的。據長井真琴氏論證，錫蘭覺音 BuddhaghoSa 所造的《解脫道論》，是依這部論而改作的。這部論，是解脫的道，依戒、定、慧——三學的次第修證而得解脫。從修持的立場而作的論書，體例分明，為銅鑠部學者修學的南針。」

<sup>9</sup> 「一切處業處」的「不淨想」主要對治瑜伽者 (修定者) 對「諸天的所緣境界」之欲貪 (底本 p.98，《清淨道論》(簡體版) p.91)；而「應用業處」的「十不淨想」則是

此等業處則有助益於其修行，故名爲「一切處業處」。<sup>10</sup>另一方面，凡適合自己性行乃至能起對治煩惱，且能作爲次第向上修學之近因的業處，則名爲「應用業處」。<sup>11</sup>依據《清淨道論》的說法，「應用業處」共有四十種，而「身至念（kAyagatAsati）」是其一，合適於貪行者修習。

在《清淨道論》〈隨念業處品〉中所談的「身至念」特別指設爲「三十二行相業處」——髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿。

在原始聖典的記載中，以「自身的種種不淨物」作爲禪觀所緣的修習法門，可以從「五（部）尼柯耶」的〈大念處〉、〈念處經〉、〈大象跡喻〉、〈大教誡羅侯羅〉、〈界分別〉、〈身至念經〉及〈身行念經〉見其端倪。其中，〈大象跡喻〉、〈大教誡羅侯羅〉、〈界分別〉主要敘述了「界差別觀」的修習法<sup>12</sup>；其餘的則說明了「身至念」的修法。然而，在這些經典中，「身至念」並非是一個獨立的修習法門，而是附屬於「四念處」中「身隨觀身」<sup>13</sup>的其中之一而已。換言之，在「觀身」的方法上，除了「身至念」以外，「念入出息」、「觀行住坐臥」、「覺察生活中的言行舉止」、「觀察自身的界差別」及「觀死屍的

以「十種無意識者的不淨」爲所緣，以達到對治瑜伽者對「色身」的欲貪。（底本 p.178，  
《清淨道論》（簡體版）p.161）

<sup>10</sup> 底本 p.97，*《清淨道論》*（簡體版）p.90。

<sup>11</sup> 底本 p.98，*《清淨道論》*（簡體版）p.91。

<sup>12</sup> 詳閱《大象跡喻》（MahAhatthipadopama）Majjhima-nikAya I，底本 p.184；《大教誡羅侯羅》（MahA-rAhulovAda）Majjhima-nikAya I，底本 p.420；《界分別》（DhAtu-VibhaGga）Majjhima-nikAya III，底本 p.237。

<sup>13</sup> 「身隨觀身」一般稱爲「身念處（kAyAnupassanA）」。帕奧禪師曾依《長部》的〈大念處〉而詳細講解「身念處」的修行方法，其中包括六大項目：一、安般念（AnApAnasati）；二、四威儀（IriyApatha）；三、正知（sampajAna）或明覺（sampajaJJā）；四、可厭惡作意（paTikUlamanasikAra）；五、界作意（dhAtumanasikAra）；六、九種墳場觀（navasivathika）。（詳見《正念之道》p.89~196）。其中「可厭惡作意」就是說明「身至念」的修習法。

不淨相」，都是「身隨觀身」的修習內涵。<sup>14</sup>

雖然說在《中部》的〈念處經〉、〈身行念經〉及《長部》的〈大念處經〉皆分別提到「身至念」的內容。若與《清淨道論》的「三十二行相業處」相比，〈念處經〉只提到了三十一分身，其中多出「臟腑」卻少了「腸間膜」及「腦」。<sup>15</sup>〈身行念經〉則只有三十分身，當中也是缺少了「腸間膜」及「腦」。<sup>16</sup>《長部》的〈大念處經〉說到了三十一分身，不過多出了「淋巴液」而缺少了「腦」及「(脂)膏」。<sup>17</sup>然而，比對漢譯的《中阿含經》的〈念身經〉或〈念處經〉只提到三十分身，其中少了「肋膜」、「腸間膜」、「(脂)膏」及「關節滑液」，而將「皮」分爲「羸細薄膚」及「皮」；「腸」又別爲「大腸」與「小腸」。<sup>18</sup>另一方面，漢譯的《增壹阿含經》有提到「觀身內三十六不淨物」，但卻沒有對其內容詳加說明。<sup>19</sup>

縱使各部的原始聖典所傳譯的內容有微小差異之處，然而對於觀身不淨的定義無非如《中部》〈念處經〉所云：

諸比丘！比丘善觀此身，從頭頂至足底止，皆為皮膚所覆，其中充滿種種不淨。<sup>20</sup>

換言之，從「頭髮」至「足蹠」，以「皮膚」爲界限，在這樣的範圍內觀察我

<sup>14</sup> 詳閱巴利經典：《大念處》(MahAsatipaTThAna) Digha-nikAya II，底本 p.290；《身行念經》(AnApAnasati suttaM) Majjhima-nikAya III，底本 p.88；《念處經》(SatipaTThAnasuttaM) Majjhima-nikAya I，底本 p.55。

<sup>15</sup> Majjhima-nikAya I (《中部》I)，底本 p.57。

<sup>16</sup> Majjhima-nikAya III (《中部》III)，底本 p.90。

<sup>17</sup> Digha-nikAya II (《長部》II)，底本 p.293。

<sup>18</sup> 《中阿含經》卷 20，(八一)〈長壽王品念身經〉第十(大正 1，556a13~16)；《中阿含經》卷 24，(九八)〈因品念處經〉第二(大正 1，583b6~9)。

<sup>19</sup> 「比丘觀此身中三十六物惡穢不淨。」《增壹阿含經》卷 25(大正 2，687b8~9)。「爾時，尊者多耆奢觀彼女人，從頭至足，此形體中有何可貪？三十六物皆悉不淨。」《增壹阿含經》卷 27，(大正 2，701b5~7)。「今此身中頗有髮、毛、爪、齒、骨、髓之屬，久存於世乎？從頭至足，觀三十六物污露不淨。」《增壹阿含經》卷 49(大正 2，815c4~6)。

<sup>20</sup> Majjhima-nikAya I (《中部》I)，底本 p.57。

身所充滿的種種不淨，即為「身至念」的內容。再者，《清淨道論》亦說：

如是以骨隨包攝於腦，為厭惡作意而說的三十二行相業處，便是這「身至念」的意義。<sup>21</sup>

可見，其關鍵在於對每一分身生起「厭惡 (paTikUla)」作意，如此才能達成對治「貪行」的功用。所以，論中在〈隨念業處品〉特別強調，對於修定者應著力於每一分身中而起「厭惡作意」，修觀者則注重每一分身的界差別相。如論中云：

此中以界說的是毗婆舍那 (觀) 的業處，以厭惡說的是奢摩他 (止) 業處。於此 (厭惡作意節) 中是奢摩他 (止) 業處的意義。<sup>22</sup>

至於「身至念」的修習法，《清淨道論》〈說隨念業處品〉中已有詳盡的說明，這裡只作簡略的敘述。對於想要修學「身至念」的行者，《清淨道論》先提出了「七種把持善巧」，也就是闡述了「身至念」的取相方法——執取「自身種種不淨物」之相 (簡稱執取業處)。

在執取業處方面，行者應先以「語言文字」背誦「三十二分身」的名相以至純熟且心不散亂。隨後再以「意念」默誦乃至通達每一分身的特相，而生起「取相 (uggaha-nimitta)」<sup>23</sup>。行者若欲以三十二分身而成就取相，應先瞭解每一分身的「色」、「形」、「方位」、「處所」及「界限」。下表列舉「頭髮」為所緣而簡述此五法：

五法	略釋	「頭髮」的五法
色	確定每一分身的色澤	黑色 <sup>24</sup>

<sup>21</sup> 底本 p.240，《清淨道論》(簡體版) p.220。

<sup>22</sup> 底本 p.243，《清淨道論》(簡體版) p.222。

<sup>23</sup> 「如是修習，直至閉眼而置於心，其相亦來現於心中猶如開眼之時相同，此時名為「取相」生起。」底本 p.125，《清淨道論》(簡體版) p.115。

<sup>24</sup> 巴利原文是「青色 (nīla)」，即為「色遍禪」的「青色」。《如實知見》p.41 中有說：

形	確定每一分身的形狀	長圓如杆之形
方位	以「臍上為上方，臍下為下方」	生在身體的上方
處所	確定每一分身的處所	兩側以耳朵邊，前以額際，後面以項為限；封蓋頭顱的濕皮為髮的處所。
界限	自分界	沒有二根頭髮長在一齊
	他分界	頭髮不是毛（或其他三十分身）

在「身至念」的修習中，每一分身的色形等五法是極為重要，因為掌握並充分理解每一分身的五法將有助於行者成就「取相」。隨著「取相」成就之後，行者更應如「不淨業處」般的修習，數數以「厭惡想」而作意每一分身，現起「似相（patibhAga-nimitta）」<sup>25</sup>，進而取證「近行定（upacAra-samAdhi）」乃至於「安止定（apanA-samAdhi）」。<sup>26</sup>

從「背誦」至「憶持」的兩個執取業處的步驟，再加上以「五法觀察」而通達每一分身的特相，即是《清淨道論》所提出的「七種把持善巧」。以「七

「在這四色當中，翻譯為青色的顏色，也可以譯為黑色或褐色。」

<sup>25</sup> 「於取相中得知遍的過失（如指印等）而似相則摧破取相而出，猶如從袋子裏面取出明鏡，如洗得很干淨的貝殼，如出雲翳的滿月，如在烏雲面前的鶴，顯現得極其清淨，實百倍千倍於（取相）。那似相無色亦無形，如果有色有形，則為眼所識，粗而觸發於（生住滅或無常苦無我）三相。似相實不如是，只是一位得定者所顯現的行相，是從想而生的。」底本 p.126，《清淨道論》（簡體版）p.115。

<sup>26</sup> 「以二種行相等持於心：於近行地或於獲得地。這裏『於近行地』（近行地）則以捨斷諸蓋（貪、瞋、惛沉睡眠、掉舉惡作、疑）而等持於心，『於獲得地』（安止地）則以諸支（尋、伺、喜、樂、一境性）現前而等持於心。」底本 p.126，《清淨道論》（簡體版）p.115。《清淨道論》的「近行定」與「安止定」相當於有部的「近分定」及「根本定」。《解脫道論》作「禪外行、安」，如卷4〈行門品第八之一〉中云：「問：云何禪外行？答：此事從心，作意不亂，以伏諸蓋。但未修行覺、觀、喜、樂、一心及信等五根。雖得定力，念念猶起，是禪外行。安者，從此外行，是法由心得修行力，是覺、信等法於事不動，是名為安。問：外行及安，有何差別？答：若伏五蓋是其外行，以伏此五故成安；以禪外行得勝定，若得勝定是名為安。」（大正 32，414a18~25）。

種把持善巧」而執取業處之後，論中更續而提到了「十種作意善巧」<sup>27</sup>，簡述如下：

修習法	階段	《清淨道論》原文	略釋
以次第	取相	於此（三十二分身），自讀誦以後，當次第的作意，不要跳一個的作意。	在背誦或憶持時，應著重其順誦或逆誦的次第，如果沒有技巧的跳躍作意，就有如跳步登梯的人，容易疲勞且不能到達高處。
不過急		以次第作意者亦應「不過急」作意。若過急作意者，雖然他或許可得完成其業處的終點，但（對業處）不明瞭，不得至於殊勝（之位）。	作意時，不應「過急」或「過緩」。「過急」作意者，則不能如實明瞭所緣；「過緩」作意者，則不能到達終點（通達所緣）。
不過緩		如不過急，亦宜「不過緩」（作意），若過緩作意者，則不能到達業處的終點，而證勝（位）之緣。	
除去散亂		當除去即放棄業處而散亂於外部的種種所緣之心。若不除去（散亂）則憶念外部散亂之時，而消失其業處。	心若散亂於外部之所緣時，則業處容易消失。
超越假名		即超越了髮毛等的假名（概念），置心於厭惡中。	當憶持得很純熟之時，則應捨去「髮」、「毛」等的名詞，而念每一分身的「厭惡性」。

<sup>27</sup> 底本 p.243~248，《清淨道論》（簡體版）p.222~226。

次第撤去	似相	應撤去那些不（於心中）現起的部分，為次第撤去作意。……當於那現起的部分數數作意，而生起安止定。	在次第的憶持其「厭惡性」之時，對於不現起的所緣則可以逐步地撤去，最後更選擇其中一分而數數作意，令禪定成就。
安止		（三十二部分中）（於令生）安止（定）的部分（作意）當知即於髮等的各各部分而坐起安止（定）。	得證「安止定」以後，再數數作意每一分身，以證得每一分身的安止定。
增上心		勤策增上心的比丘，當於三相時時作意：即時時於定相作意，時時於策勵相作意，及時時於捨相作意。 <sup>28</sup>	此中的三法，皆援引《五部》的經句以闡述「精進」與「定」的相互配合。在「信、精進、念、定、慧」的「五力」中，
清涼	護相	具足六法 <sup>30</sup> 的比丘，得証無上清涼。	「精進」與「定」二力有著密切、且相互影響的關係。
覺支善巧		若心消沉之時，不宜修習輕安覺支（等）。 <sup>31</sup>	倘若「精進力」超勝於「定力」之時，則增長掉舉；反之「定力」強盛於「精進力」則增長怠惰。可見，此二力若是沒有平等運行於行持中，就無法成就「安止定」。 <sup>29</sup>

簡而述之，「十種作意善巧」的第一「以次第」至第五「超越假名」主要說明了「取相」的方法；第六的「次第撤去」與第七的「安止」敘述了如何令「似相」生起，從而降伏五蓋令五禪支現起，漸而達到近行定與安止定。「十

<sup>28</sup> “……kAlena kAlaM samAdhinimittaM manasikAtabbaM, kAlena kAlaM paggAhanimittaM manasikAtabbaM, kAlena kAlaM upekhAnimittaM manasikAtabbaM.” Anguttara NikAya I (增支部 I)，底本 p.256~258。

種作意善巧」的最後三者——增上心、清涼及覺支善巧，主要闡述如何保護已經生起的「禪相」。以上即對「身至念」的修習法作出簡單的說明，詳細的論述可參閱〈說隨念業處品〉的「身至念」一節。（底本 p.239~266，《清淨道論》（簡體版）p.219~240）

### 三、性行的差別與辨識

#### （一）性行的差別

基本上，《清淨道論》對於行者的「性行」作六類的區別——貪行（rAgacariyA）、瞋行（dosacariyA）、癡行（mohacariyA）、信行（saddhAcariyA）、覺行（buddhicariyA）、尋行（vitakkacariyA）。然《解脫道論》對於「性行」卻分為十四類，如下：

行者十四行——欲行、瞋恚行、癡行、信行、意行、覺行、欲瞋恚行、欲癡行、瞋癡行、（貪瞋癡）等分行、信意行、信覺行、意覺行、（信意覺）等分行。……由行故成十四人——欲行人、瞋行人、癡行人、信行人、意行人、覺行人、欲瞋行人、欲癡行人、瞋癡行人、（貪瞋癡）等分行人、信意行人、信覺行人、意覺行人、（信意覺）等分行人。<sup>32</sup>

有關於此，覺音論師是不贊同以上的分類的，因為論師認為「貪」與「信」

<sup>29</sup> 底本 p.129，《清淨道論》（簡體版）p.118。

<sup>30</sup> 「心當抑制之時，即抑制其心；心當策勵之時，即策勵其心；心當喜悅之時，即喜悅其心；心當放捨之時，即放捨其心；傾心于勝（道與果），及樂于涅槃。」“……yasmiM samaye cittaM niggahetabbaM, tasmiM samaye cittaM niggaNhAti; yasmiM samaye cittaM paggahetabbaM, tasmiM samaye cittaM paggaNhAti; yasmiM samaye cittaM sampahaMsitabbaM, tasmiM samaye cittaM sampahaMsati; yasmiM samaye cittaM ajjupekkhitabbaM, tasmiM samaye cittaM ajjupekkhati; paNItAdhimuttiko ca hoti; nibbAnAbhirato ca.” Anguttara NikAya III（增支部 III），底本 p.435。

<sup>31</sup> 參閱《清淨道論》〈說地遍品〉中「當策勵於心之時即策勵於心」、「當抑制於心之時即抑制於心」、「當喜悅於心之時即喜悅於心」、「當捨心之時即捨於心」。底本 p.130~135，《清淨道論》（簡體版）p.119~123。

<sup>32</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行品第六〉（大正 32，409b26~c4）。

等性行亦可以結合而組成更多類型的性行差別。所以對於「等分行人」，《清淨道論》不作詳細的區分，只安立「一切行者 (sabbacaritA)」而取代了「等分行人」。<sup>33</sup>可見，約《清淨道論》而言，若包括了「一切行者」也只不過有七類不同性行的修行人。

依《清淨道論》的〈取業處品〉及《解脫道論》(卷3)的〈分別行處品〉中敘述，每一類的性行人皆有合適於自己的業處。有關於「性行」與「業處的抉擇」，二部論書皆善巧的將「業處」<sup>34</sup>歸納於適合修習的對象上，簡述如下：

性行	合適的業處	
	《清淨道論》 <sup>35</sup>	《解脫道論》 <sup>36</sup>
貪行者	十不淨、身至念(三十二分身)	不淨想、觀身
瞋行者	四梵住、四色遍(青、黃、赤、白)	四無量心、色一切入
癡行者	入出息隨念	以言問法，以時間法，以恭敬法，與師共住令智增長
尋行者(《解脫道論》作「覺行人」)	入出息隨念	念數息

<sup>33</sup> 底本 p.114，《清淨道論》(簡體版) p.103。

<sup>34</sup> 《清淨道論》提到四十種業處：「十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。」《解脫道論》(大正 32, 411a9~16) 只說三十八種：「問：云何三十八行處？答：謂十一切入，地、水、火、風、青、黃、赤、白、空處、識處一切入；又十不淨想，臃脹想、青淤想、爛想、棄擲想、鳥獸食噉想、身肉分張想、斬斫離散想、赤血塗染想、虫臭想、骨想；又十念，念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念死、念身、念數息、念寂寂；又四無量心，慈、悲、喜、捨；觀四大；食不淨想；無所有處；非非想處。斯謂三十八行處。」筆者按：《解脫道論》以「空處」及「識處」取代了《清淨道論》的「光明遍」及「限定虛空遍」。

<sup>35</sup> 底本 p.114，《清淨道論》(簡體版) p.103。

<sup>36</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行處品〉(大正 32, 412a20~28)。

信行者	佛、法、僧、戒、捨（施）、天 隨念	六念處
覺行者（《解脫道論》作「意行人」）	死念、止息隨念、四界差別、 食厭想	念死、念寂寂、觀四大、食 不淨想、一切行處
一切行者	餘六遍（地、水、火、風、光 明、限定虛空） 四無色（空、識、無所有、非 想非非想）	

以上的比對，有三點是值得留意的：

對於「癡行者」的修習業處，《清淨道論》主張以「入出息隨念」對治「癡行」；而《解脫道論》則認為應先「隨師共住，聞熏正法」，直到「智慧增長」後方學業處。所以論中才說：

癡行人未增長智，不應令起修行處，離方便故。若離方便，其精進無果。<sup>37</sup>

論中的「癡行人」更分為二類：無根癡行及鈍根癡行。其中「無根癡行人」應如上所說「以言問法，以時聞法，以恭敬法，與師共住令智增長」，不應「教修行處」；而「鈍根癡行人」則可學習「念數息」。<sup>38</sup>

《清淨道論》所說的「尋行者」即是《解脫道論》中的「覺行人」；而《清淨道論》的「覺行者」則是《解脫道論》的「意行人」。二部論書在用詞上的差別應善加留意。筆者以下皆採取《清淨道論》的用詞，也就是「覺行者」與「尋行者」。

至於合適於「覺行者（《解脫道論》作「意行人」）」的修習業處，除了「死念、止息隨念、四界差別、食厭想」之外，《解脫道論》更提出了「一切行處」。這意味所有的業處皆合適於「覺行者」的修習。

無論如何，關於「性行」與「業處的抉擇」，《清淨道論》中亦明顯地表

<sup>37</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行處品〉（大正32，412a18~19）。

<sup>38</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行處品〉（大正32，412b8~10）。

示：

如是當知依行的順適而抉擇業處。此等一切是根據正對治與極適當而說的。實無此等善法的修習而不鎮伏於貪等或不利益於信等的。<sup>39</sup>換言之，合適於貪行者的業處雖說是「十不淨」與「身至念」，但這只不過是約正對治的方面而說的。倘若貪行者修習其他的業處，依然是可以鎮伏「貪」等不善法而增長「信」等善法。所以論中說：「不宜只在文句上固執，應於在一切處求真義。」<sup>40</sup>

如上的說法，明顯表示「非正對治」的業處，似乎也可以令行者遠離不善法而增長善法。因此，筆者在簡介「身至念」業處及論述各類「性行」以後，將進一步探討除「貪行者」以外，其他性行人應如何修習「身至念」？

## (二) 性行的安立

### 1. 與「貪瞋癡」心所相應的行人

「貪行者」、「瞋行者」及「癡行者」是如何安立的呢？筆者將嘗試從五種煩惱心所——貪、瞋、癡、疑、掉舉，來剖析其安立的可能性。眾所周知，「貪瞋癡」亦名「三毒」（《清淨道論》稱為「不善心相應之行」），是我人的根本煩惱，是流轉受苦的主因。《清淨道論》〈說蘊品〉談「識蘊」之處，認為不善心有十二類，並依「根」的差別而分為三類，如下表所示<sup>41</sup>：

No	根	不善心
1	貪	喜俱邪見相應無行
2		喜俱邪見相應有行
3		喜俱邪見不相應無行

<sup>39</sup> 底本 p.114，《清淨道論》（簡體版）p.103。

<sup>40</sup> 底本 p.115，《清淨道論》（簡體版）p.104。

<sup>41</sup> 參閱菩提比丘編著，尋法比丘譯《阿毗達摩概要精解》（p.19~21）對十二類不善心的舉例說明。

4		喜俱邪見不相應有行
5		捨俱邪見相應無行
6		捨俱邪見相應有行
7		捨俱邪不相應無行
8		捨俱邪見不相應有行
9	瞋	憂俱瞋恚相應無行
10		憂俱瞋恚相應有行
11	癡	捨俱疑相應
12		捨俱掉舉相應

在《阿毗達摩概要精解》第一章〈心之概要〉中，對十二不善心簡述如下：

以貪作為主根的心名為「貪根心」，這類心共有八個。以瞋作為主根的心名為「瞋根心」，這類心共有兩個。作為第三不善根的「癡根」存在每一個不善心裡。……儘管如此，在有些心裡，也有「癡」是不與貪瞋俱行的，這類心共有兩個，稱為「癡根心」。<sup>42</sup>

由此可知，不善心的生起是離不開「貪 (lobha)」、「瞋 (dosa)」、「癡 (moha)」等行 (或稱「心所」)。<sup>43</sup>以「貪根」為主，即稱為「貪行者」；以此類推而安立「瞋行者」與「癡行者」。不過，癡心所是存在於每一個不善心中，因此唯有不具「貪心所」及「瞋心所」的不善心才是論中所指設的「癡根心」。<sup>44</sup>

可見，不善心所的生起是安立行者之性行的關鍵因素。有關於此，我們也可以通過瞭解不善心所的相、味、現起和足處，進一步來辨識「貪行人」、「瞋行人」及「癡行人」。以下茲將相關不善心所的四法列於下表：

<sup>42</sup> 菩提比丘編著，尋法比丘譯《阿毗達摩概要精解》p.13。

<sup>43</sup> 參閱《清淨道論》〈說蘊品〉談「行蘊」的部份。底本 p.468~471，《清淨道論》(簡體版) p.432~435。

<sup>44</sup> 「『捨俱疑相應』的癡根心有十三行：觸、思、尋、伺、精進、命、心止、無慚、無愧、**癡**、**疑**、掉舉、作意。『捨俱掉舉相應』的癡根心則有十二行 (除**疑**)。此二類不善心皆不捨『貪』及『瞋』心所。」底本 p.471，《清淨道論》(簡體版) p.435。

心所	相	味	現起	足處
貪 <sup>45</sup>	把持所緣	黏著	不施捨	於結縛法認 為有樂味
瞋 <sup>46</sup>	激怒	怒漲、燃燒	瞋怒	瞋害的事物
癡 <sup>47</sup>	心的暗冥、無智	不通曉所 緣的自性	暗冥	不如理作意
疑 <sup>48</sup>	懷疑	動搖	不決定或 無決定見	不如理作意
掉舉 <sup>49</sup>	不寂靜	不穩定	散動的狀態	不如理作意

以要言之，行者在面對外境之時，對所緣容易「黏著」且有「不施捨」的現狀，即是「貪心所」的生起，因而稱為「貪行者」。若對所緣容易「怒漲」並有「瞋怒」的現狀，則屬於「瞋行者」。至於，「癡行者」則不能只用「癡心所」來辨識，因為「癡」是存在於每一個不善心。不過，唯獨「捨俱疑相應」的不善心有「疑心所 (vicikicchā cetasika)」，因此行者若是對所緣容易「動搖」且「無決定見」，便可推測為「癡行者」。另一類的「癡根心」是屬於「捨俱掉舉相應」的，他沒有「貪心所」、「瞋心所」及「疑心所」，卻對所緣生起「不寂靜」、「不穩定」的相狀，此類的行者亦是「癡行者」的一分。另一方面，「癡行者」常會因「不如理作意」而生起相應的不善心所，亦是值得留意的一點。

## 2. 貪行者與信行者

「信行」是「貪行」的等分，這是二部論書的共同主張，如《清淨道論》中云：

貪行者若起善業則信力強，以信近於貪德故。譬如於不善中貪是極柔

<sup>45</sup> 底本 p.468，《清淨道論》(簡體版) p.433。

<sup>46</sup> 底本 p.470，《清淨道論》(簡體版) p.434。

<sup>47</sup> 底本 p.468，《清淨道論》(簡體版) p.433。

<sup>48</sup> 底本 p.471，《清淨道論》(簡體版) p.435。

<sup>49</sup> 底本 p.469，《清淨道論》(簡體版) p.433。

潤而不粗的、如是於善中信亦柔潤而不粗的。<sup>50</sup>

從引文可見，「信」與「貪」的性質是非常相近的。如果一個貪行者「把持善業」、「對善業黏著」且現起「不施捨的相狀」時，即稱為「信行」。因此，對於「信」、「貪」二者的區別，論中續而提到說：

貪為事物的愛求，如是信為求於戒等之德。貪為不捨於不利的，如是信為不捨於有利的。是故信行者為貪行者的同分。<sup>51</sup>

所以若約「性行」與「業處的抉擇」來說，貪行者宜修「十不淨」及「身至念」，目的在於破除對自身乃至於對事物的愛求。相對地，信行者雖也有黏著、愛求的性質，但卻是好樂於有利益、有功德，且能增長信心和喜悅的所緣。因此「六隨念」——隨念「佛、法、僧、戒、捨<sup>52</sup>、天」是最合適於信行者的修習。由此「六隨念」的修習而成就廣大的信心、喜悅而住；雖不通達上位，來世亦能生在善趣。<sup>53</sup>

簡而述之，貪行人與信行人共同具有黏著、愛求的性質。不過前者是對事物的黏著、愛求；而後者則是黏著、愛求於有功德的善法。這是二類行人的共通點與差異之處。

### 3. 瞋行者與覺行者

另一方面，二部論也認為「瞋」、「覺」（《解脫道論》作『意行人』）二種性行是等分的，如《清淨道論》中云：

瞋行者若起善業之時則慧力強，因慧近於瞋德故。譬如瞋於不善法中為不潤不著所緣，而慧則於善法中不潤不著所緣。又瞋僅為尋求不實的過失，而慧則尋求實在的過失。瞋以迴避有情之態度為用，慧以迴

<sup>50</sup> 底本 p.102，《清淨道論》（簡體版）p.94。《解脫道論》卷3作「欲行人、信行人成一。」（大正32，409c7）。

<sup>51</sup> 底本 p.102，《清淨道論》（簡體版）p.94。

<sup>52</sup> 此處「捨（cAgAnussati）」乃是指「施」，是有別於「四梵住」的「捨隨念（uppekkaHAbhAvanA）」。

<sup>53</sup> 「廣大的信」、「喜悅而住」及「能生善趣」是六隨念業處所共成就的功德。詳閱《清淨道論》〈說六隨念品〉。

避諸行之態度為用。是故覺行者為瞋行者的同分。<sup>54</sup>

這意味瞋行人若對「善業」生起「激怒」的特相，且有「瞋怒」的現起之時，則稱為「覺行者」。如《解脫道論》中云：

問：何故瞋恚行及意行成一？答：瞋行人於善朋，增長智行瞋，親觀功德故。<sup>55</sup>

且，《清淨道論》更進一步說明，瞋行者是因「有情」為所緣而生起「激怒」的特相，而覺行者則以「諸行」為所緣。所以《清淨道論》中明顯的表示：瞋行者是因為尋求「不實的過失」而現起「瞋怒」，而覺行者則為尋求「實在的過失」而「激怒」。所謂「不實的過失」大可以理解為與無明煩惱相應的諸法；反之，「實在的過失」則指能契入聖道的諸法。

換言之，瞋行者是因為「癡心所」而心性暗冥無智，由此而對「不實在的過失」現起不正的行為或暗冥（瞋怒）。相對地，覺行者卻是由於「無癡心所（amoha）」而通達如實性，且能生起「照境」的作用。在照境的過程中，由於尋求「諸法的如實性」而生起「激怒」，由於這樣的性行而稱之為「覺行者」。

#### 4. 癡行者與尋行者

《清淨道論》對於「癡」與「尋」二者的關係作出如下的說明：

癡行者為令生起未生的善法而精進時，則常有甚多障礙的諸尋生起，以尋近於癡相故。譬如癡乃混亂而不能確立，而尋則有各種的尋求而不能確立。<sup>56</sup>

所以如論中所云，當「癡行者」為求善法而精進時，由於「尋心所（vitakka cetasika）」強盛於「癡心所」，因此稱為「尋行者」。依據上座部「阿毘達磨」的心所分類法，提到了六種「雜心所（pakinnaka cetasika）」，而「尋心所」是其中的一類。《阿毗達磨概要精解》將「尋心所」歸納為「通一切心所（ajjasamāna cetasika）」，也即是認為「尋心所」是通於「善心」與「不善心」

<sup>54</sup> 底本 p.102，《清淨道論》（簡體版）p.94。

<sup>55</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行品第六〉（大正32，409c16~18）。

<sup>56</sup> 底本 p.102，《清淨道論》（簡體版）p.94。

的。<sup>57</sup>換句話說，隨著「善心」而生起的「尋心所」是善性的，如入初禪定者所具有的「尋」；反之，伴隨著「不善心」而生起的「尋心所」自然是屬於不善性的。

另外，若從「癡」、「無癡」、「尋」等心所的「相、味、現起、足處」來分別這二種行人，也可以看出二者間的差別。

心所	相	味	現起	足處
癡	心的暗冥、無智	不通曉所緣的自性	暗冥	不如理作意
無癡 <sup>58</sup>	通達如實性及無過	照境	不癡迷	—
尋 <sup>59</sup>	專注其心於所緣	令心接觸、擊觸於所緣	引導其心於所緣	—

「癡行者」由於「癡心所」而暗冥無智，因此無法清楚的覺照一切法，所以論中才說：「癡乃混亂而不能確立。」另一方面，「尋行者」雖則說有強盛的「尋心所」引導其心接觸於所緣，但由於是「癡行者」的等分，而缺乏了「無癡心所」因而慧力薄弱。可見「尋行者」因為少了「無癡心所」，所以無法清楚的照境以通達諸法的實相，因此論中說：「尋則有各種的尋求而不能確立。」另外，對於「癡行者」與「尋行者」，論中說：

癡因不能洞察所緣故動搖，而尋則以輕快思惟故動搖。是故尋行者為癡行者的同分。<sup>60</sup>

總而言之，「癡行者」由於「癡心所」所以「無法洞察所緣」，而「尋行者」由於「尋心所」而常於所緣「輕快思惟 (lahuparikappa)」。此二種行人，又常因為「疑心所」或「掉舉心所 (uddhacca cetasika)」而「動搖」於所緣。

<sup>57</sup> 菩提比丘編著，尋法比丘譯《阿毗達摩概要精解》p.61。

<sup>58</sup> 底本 p.465，《清淨道論》(簡體版) p.430。

<sup>59</sup> 底本 p.142，《清淨道論》(簡體版) p.128。

<sup>60</sup> 底本 p.102，《清淨道論》(簡體版) p.94。

### (三) 性行的辨知

對於性行的辨知法，《清淨道論》云：

威儀與作業，而食及見等，於法之現起，辨知於諸行。<sup>61</sup>

由於論中對此已有詳述，這裡只是略為一提。簡單的說，行者的性行可以從五方面而辨知：(一) 行住坐臥的四威儀、(二) 平時內務的作業、(三) 對食物的喜好及受食法、(四) 對周遭事物的看法與觀察、(五) 應對外境時所生起的心所與反應。為方便理解，以下只摘要敘述：

辨知法	貪行者	瞋行者	癡行者
威儀	若在睡眠呼醒他時，則會緊急地起來，且懷有疑惑地慢慢答覆。	若在睡眠呼醒他時，也一樣緊急地起來，不過卻如怒者而答覆。	若在睡眠呼醒他時，則作「唔」聲而遲緩地起來。
作業	在掃地時，不急的善取掃帚，也不散亂地上的沙，清潔而平坦的掃地。	在掃地時，則緊張地取掃帚，兩邊急捷的濺起沙粒，以粗濁的聲音，不清潔、不平坦的掃地。	在掃地時，則無精神的取掃帚，回旋散亂，不清潔、不平坦的掃地。
食	細嘗各種滋味而不急迫地食，若得任何美味則生喜悅。	不細嘗滋味而緊急地食，若得任何不美味則生瞋怒。	散亂其心，思惟彼此而食。
見	有小德則生執著，但實有大過卻不計取。	見小過即生瞋惱，而實有德卻不計取。	見任何事物都是依他人的意見的，自己卻無智力取捨辨別。
法之現起	諂、誑、惡欲、大欲、不知足、淫欲熾盛、輕佻等。	忿、恨、覆、惱、嫉、慳等法。	昏沉、睡眠、掉舉、惡作、疑、執取、固執等法。

<sup>61</sup> 底本 p.104，《清淨道論》(簡體版) p.96。

附帶一提，「性行的辨知」是教授業處的阿闍梨所應具備的。因為唯有能辨知弟子的性行，才能給予他合適的修習業處。因此，論中引義疏說：「獲得他心智的阿闍梨，既知弟子的性行為說適當的業處；其他的阿闍梨則當向弟子問知其性行。」由此可見，教授業處的阿闍梨應以「他心智(cetopariyaJANa)」或「向他人問知」的方法來確立弟子的性行，方給予合適的修習業處。這是約阿闍梨的立場來論述性行的辨識。

另外，若是約自己主動的意願來辨知自己的性行，行者應具有敏銳的觀察力及反省力，則可以依經論所說的辨知法而自我省思或在靜坐時留意自己的心念。至於洞察力較弱者，則可以常請教善友及阿闍梨來瞭解自己的性行。如此一來，《清淨道論》〈取業處品〉中「性行的辨知法」的內容則是一個非常有價值的參考資料。接著下一節，筆者將試論「身至念」的修習是否合適於每一類不同性行的行人。

#### 四、試論各類性行人修「身至念」的可能性

「身至念」能對治「貪欲」，因此合適於「貪行人」作為修習的業處，這是經論中所一致共許的。然而，其他性行人應如何有效的學習「身至念」，且能產生對治煩惱的作用呢？這是本節所要論述的問題。一般而言，可以從兩大類行人來談「身至念」的修習，一是已證禪定者，另一類是未證禪定者。

##### (一) 具禪定者的修習

這裡先談已證禪定的行人如何進修「身至念」。這一類行人是先透過其他業處的修習而證得禪定，在熟悉自己的業處後再轉修其他的業處。如緬甸帕奧禪林的禪修學程，就是先以「安般念(AnApAnasati)」或「四界差別(catu dhAtuvavatthAna)」為修習之業處。倘若行者以「安般念」入門，則可以在成就近行定以後，進而修習安止定，一直到成就第四禪後再轉修「身至念」；而修學「四界差別」者，在證得近行定後就轉修「身至念」，因為「四界差別」最高只能讓行者成就近行定。

除了以上所提到的二種業處之外，行者也可以先修習其他業處來成就禪

定，隨後再轉修「身至念」，這是不容質疑的。如瞋行人可以先修「四梵住」，成就禪定之後再學「身至念」，其他的以此類推。

然而，在修習之時，有兩點是值得留意的：

### 1、熟悉「身至念」的修習法

行者應當熟悉「身至念」的修習法，尤其是「把取所緣」的方法，也就是〈隨念業處品〉所提到的「七種把持善巧」及「十種作意善巧」。

「把取所緣」是修學禪定中不可忽略的環節。每一種業處皆有其不同的所緣境，以讓行者將心導向一個固定之處。從而不斷地訓練其心安住於所緣上，漸漸地去除五蓋，得五禪支。這整個過程的修習，除了「六隨念」而外，是不離於「取相」和「似相」的成就。《清淨道論》在〈說地遍品〉中對此「二相」有如是說明：

如是修習，直至閉眼而置於心，其相亦來現於心中猶如開眼之時相同，此時名為「取相」生起。……取其相回來，安坐修習，數數專注思維。如是修習，諸蓋次第鎮伏，止息煩惱，以近行定等持於心，則「似相」生起。<sup>62</sup>

由上引文可知，「身至念」修習次第的第一個善巧（有次第的背誦與憶持）乃至於超越每一分身的假名是「取相」的關鍵。「取相」成就後，只單取一分身而數數作意並置心於「厭惡性」中，則屬於令「似相」生起。且如論中所云：

於三十二分以次第撤去等而作「厭惡！厭惡！」的次第憶念者，得以次第生起安止定。那裏依髮等的色、形、方位、處所、界限而得現起「取相」；依（髮等的色、形、香、所依、處所五種的）一切行相的厭惡（考察）而得現起「似相」。<sup>63</sup>

可見，離此「二相」——取相與似相，行者是無法成就禪定的。

對於已得禪定的行者而言，在「取相」的階段多少是有別於其他業處的。因此應留意「身至念」業處中所提到的「七種把持善巧」而「取三十二分身之相」。有關身至念的「似相」，則只須要以其中一個較清楚且明顯地「不淨物」而數數作意其「厭惡性」就能生起。至於「護相」的方法，則與其他業

<sup>62</sup> 底本 p.125，《清淨道論》（簡體版）p.115。

<sup>63</sup> 底本 p.265，《清淨道論》（簡體版）p.239。

處的方法是大同小異的。

## 2、親近教授「身至念」業處的阿闍梨

雖則說已（以某業處）證得禪定，倘若要進修「身至念」亦應當親近教授「身至念」業處的阿闍梨而學習。有關於此，論中就有詳加說明：

如果（瑜伽者）與阿闍梨（師）安住一寺，則不必（一時）詳細請教，（確定業處後）當以策勵業處得進步已，從此次第的向上請教。若欲住在他處的，則當依照上述的（七種把持善巧及十種作意善巧）規定詳細學習，再三翻覆（讀誦），了解一切困難之處，如於（第四品）地遍的解釋中所說的方法，捨離不適當的住所，而住適當的精舍，斷除小障礙，當於厭惡作意中遍作（準備定）。<sup>64</sup>

因此，由上的探討可知，任何已證得禪定的性行人都可以學習「身至念」業處。重點只在於如何（以三十二分身）「取相」及令「似相」現前。

### （二）未具禪定者的修習

至於未證禪定的初學者或久學者，若想修習「身至念」業處時，應如何次第的學習，才能從學習中達到對治煩惱的功效？不論是「已具禪定者」或「未具禪定者」，在修習「身至念」的方法上其實是共通的。不過每一類不同性行的修行人，皆有自己較為偏重的煩惱習性。爲了避免受到自己的煩惱心性而影響了修行，則有一些對治及迴避的方法應當特別留意。筆者以下將分爲三小節來分別簡述之。

#### 1. 貪行者與信行者

對於「貪行者」而言，若行者能夠正確地瞭解每一分身的「厭惡性」，就能漸而對治貪欲。至於生起「厭惡作意」的方法，如論中舉「頭髮」而說：

確定（此髮的）色等五種厭惡：即依髮的色是厭惡的，依形，依香、依所依，依處所也是厭惡的。如在一鉢心愛的粥或一鉢飯中，雖然只見少許像頭髮的色的東西，也會厭惡地說：「這裏混雜著頭髮，快拿

<sup>64</sup> 底本 p.248，《清淨道論》（簡體版）p.226。

開」，如是依髮之「色」是厭惡的。如在夜間吃飯的人，若觸著像阿迦的纖維與曼迦羯的纖維的頭髮之形，亦同樣的厭惡，如是依「形」是厭惡的。如果不使用塗油與花香等，頭髮之香是極厭惡的；若（把頭髮）投入火中，（那氣味）就更討厭了。依髮的色形，或許不很厭惡，但依「香」是實在厭惡的。……這頭髮是依於膿、血、尿、屎、膽汁、痰等所流之處而生，故亦厭惡，這是（髮）的「所依」的厭惡。此髮生於三十一部分的積聚中，猶如生於糞堆之上的菌，亦如生於冢墓與糞穢等處的野菜，又如生於溝中的蓮花與睡蓮等的花，於不淨處生，故甚厭惡。是故它們（髮）的「處所」是厭惡的。<sup>65</sup>

然，若要對每一分身生起「厭惡作意」，先要如上所說（本篇第二節）：「以七種把持善巧執取業處」，將所緣清楚的安置於心中，才能再從「色、形、香、所依及處所」而通達其「厭惡性」。

至於「信行者」，由於「貪求善法功德」，因此論中認為「信近於貪德」而說「信行者為貪行者的同分」。所以，倘若「信行者」要修習「身至念」，應先瞭解修習此業處的功德，由此作為引發修「身至念」的動力，漸而降伏煩惱。提到「身至念」的功德，論中如是說：

精勤於身至念（業處）的比丘，是戰勝不樂與樂的，不是為不樂及樂所戰勝的。他是常常征服生起的不樂而住。他是戰勝怖畏恐懼的，不是為怖畏恐懼所戰勝的。他是常常征服生起的怖畏恐懼而住。他是「忍辱者，能忍寒、熱……乃至能忍奪取其生命之苦」。依髮等的色一類（青、赤、白之遍），得証四禪，而達六通。<sup>66</sup>

簡而述之，修習「身至念」者，能成就四類功德：能戰勝「無聊、厭倦」及「愉悅、樂趣」而不為二者所動搖其心；能超越「怖畏」及「恐懼」；是忍辱者，能忍寒熱，乃至於能忍耐威脅生命之苦。

若依「髮」等的色則能進而修習「四色遍禪」而成就四禪與六通。如「髮」能轉修「青遍」<sup>67</sup>、「尿」能轉修「黃遍」<sup>68</sup>、「血」能轉修「紅遍」<sup>69</sup>、「骨」

<sup>65</sup> 底本 p.249~250，《清淨道論》（簡體版）p.226~227。

<sup>66</sup> 底本 p.266，《清淨道論》（簡體版）p.240。

<sup>67</sup> Nīla-kasiNa，《解脫道論》作「青一切入」。

能轉修「白遍」<sup>70</sup>等等。

## 2. 瞋行者與覺行者

瞋行者應以「四梵住」作為正對治「瞋恚」的業處。除此之外，且如二論書所一致提到的，瞋行者亦可以修「十遍」的「四色遍」——青、黃、赤、白。有關於此，《解脫道論》解釋說：

瞋行人應修四無量心，是瞋對治故；或當修色一切入，心隨逐故。<sup>71</sup>

對於覺行者而言，一般以「四界差別」作為正對治業處，而且二部論書中也共同提到以「念死」、「寂止隨念」<sup>72</sup>及「食厭想」<sup>73</sup>作為合適的修習業處。如《解脫道論》中云：

意行人當修觀四大，於食不淨想、念死、念寂寂，深處故。<sup>74</sup>

至於「瞋行者」與「覺行者」是否適合修習「身至念」？一般而言，此二類行者是不適宜以「不淨所緣」作為修習業處。其主要的原因在於：「不淨所緣」的「厭惡性」會使他們更容易生起「激怒」的特相及現起「瞋怒」。依「身至念」的修習次第顯示，在「背誦」與「憶持」的階段對此二類行者應當不會造成困難，然而在「置心於所緣的厭惡性」時，則是他們所要面臨及克服的難題。

所以，這二類性行人在修習「厭惡作意」之時，應當特別留意「瞋心所」的生起，以避免煩惱心所覆蓋了修行的善心。不過，約此二類行人而言，「覺行者」比「瞋行者」更能避免這個問題，因為「覺行者」會由「無癡心所」而起「覺照」的作用。因此，「瞋行者」應當時常思惟瞋恚的過患以降伏瞋心，如此才能於「身至念」的修習業處中獲得利益。有關於此，則可以參考《清

<sup>68</sup> Pita-kasiNa，〈解脫道論〉作「黃一切入」。

<sup>69</sup> Lohita-kasiNa，〈解脫道論〉作「赤一切入」。

<sup>70</sup> OdAta-kasiNa，〈解脫道論〉作「白一切入」。

<sup>71</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行處品第七〉（大正32，412a21~22）。

<sup>72</sup> UpasamAnussati，〈解脫道論〉作「念寂寂」。

<sup>73</sup> AhArepāTikUlasaJJa，〈解脫道論〉作「不耐食想」。

<sup>74</sup> 《解脫道論》卷3〈分別行處品第七〉（大正32，412a23~24）。

淨道論》〈說梵住品〉中「觀察瞋恚之過及忍辱之德」一節。<sup>75</sup>

### 3. 癡行者與尋行者

如上已說，《清淨道論》認為「癡行者」應修習「安般念」；而《解脫道論》則將「癡行人」分為二類：無根癡行及鈍根癡行。其中「無根癡行人」應先「以言問法，以時聞法，以恭敬法，與師共住令智增長」，不應「教修行處」；而「鈍根癡行人」則可學習「安般念」。《解脫道論》這樣的說法是值得參考的。

依循「身至念」的修習次第，先要以「名句」（詞句）重覆背誦一直到心不雜亂，而且對每一分身皆瞭如指掌，隨後再以「意念」憶持每一分身的「色」、「形」、「方位」等。在這開始的兩個階段對「癡行者」而言是較為困難及挫折的。誠如筆者在第三節中所說：「『癡行者』由於『癡心所』所以『無法洞察所緣』，而『尋行者』由於『尋心所』而常於所緣『輕快思惟』。此二種行人，又由於『疑心所』或『掉舉心所』而『動搖』於所緣。」

可見，「癡行者」乃是由於「癡心所」、「疑心所」或「掉舉心所」而面臨了修習此業處的困難處。為了克服這樣的問題，唯有如《解脫道論》所說的：「付出較長的時間親近阿闍梨，並時常向阿闍梨請教法義。」通過日積月累的學習，多聞熏習直到智慧增長，再著手修習業處。「癡行者」由於「癡心所」而「無法洞察所緣」自然是不可忽視的因素之一。因為「無法洞察所緣」，則不能「閉眼而將所緣置於心中」，更何談「安坐著數數專注思惟所緣」呢？所以，對「癡行者」而言，則應常「親近阿闍梨、熏習正法」，漸而增長「無癡心所」。

「尋行者」乃是由於「疑心所」、「掉舉心所」與「尋心所」，而使此類型的行者「動搖」於所緣而不能安住（於所緣輕快思惟）。可見，「尋行者」的問題在於「動搖」。其實，「安般念」是訓練其心而不令「動搖」的最佳方法。

<sup>75</sup> 「『若為瞋恚所戰勝，（為瞋恚）而奪取其心者，則殺害生物』等經中所說的瞋恚的過患；亦應知諸佛說：『忍辱是最高的苦行，容忍是最上涅槃』、『具有忍力的強軍，我說他是婆羅門』、『忍辱無有勝』等所說的忍辱的功德。」底本 p.296，《清淨道論》（簡體版）p.268。

倘若「尋行者」想要修習「身至念」，則應如論中「十種作意善巧」的「有次第的背誦」、「不過急及不過緩的憶持」及「除去散亂於外部的種種所緣之心」來訓練其心。

綜合以上的探討，不論是那一類的性行人，都可以修習「身至念」。所以覺音論師在論中才舉羅侯羅尊者為例而說：「不宜只在文句上固執，應於在一切處求其真義。」<sup>76</sup>

## 五、 結論

「身至念」業處的修習法是淵源自原始聖典，這在《五（部）尼柯耶》或漢譯的《阿含經》中皆可見其端倪。不過，並不是單獨開顯的一個禪定法門，而卻是附屬於「四念處」中「身隨觀身」的其中一種「觀身」的修習法。所以，在「觀身」的方法上，除了「身至念」以外，「念入出息」、「觀行住坐臥」、「覺察生活中的言行舉止」、「觀察自身的界差別」及「觀死屍的不淨相」，都是「身念處」的修習內涵。

《清淨道論》〈隨念業處品〉談到「身至念」的內容共有三十二種不淨物，而《解脫道論》〈行門品之四〉所談到的「念身」卻只有三十一種不淨物。同時，二部論書所列出的不淨物也多少出現微細的差異。不過，援引原始聖典而比對之，縱使是赤銅鑠部所傳的《五部》來探究「身至念」的內容，也不難發覺其不一致性。所以，隨著時代的變遷及（論師或禪師）見解上（或禪觀經驗）的差異，內容有些許的差別是可以接受的。然而，最重要的卻是：從「頭髮」至「足跡」，以「皮膚」為界限，觀察我身所充滿的種種不淨，並對每一分身生起「厭惡作意」，如此才能達成對治「貪行」的功用。這一點確實是一切經論中所共許的，也是修習「身至念」的行者所不可忽略的。

《清淨道論》對於行者的「性行」作六類的區別——貪行、瞋行、癡行、信行、覺行、尋行。論中提到，行者的性行可以從五方面而辨知：（一）行住坐臥的四威儀、（二）平時內務的作業、（三）對食物的喜好及受食法、（四）對周遭事物的看法與觀察、（五）應對外境時所生起的心所與反應。而筆者本

<sup>76</sup> 底本 p.115，〈清淨道論〉（簡體版）p.104。

篇就嘗試從心所的角度來剖析安立種種性行人的可能性。在論述的過程中，得到如下的結論：

性行人	以心所辨識
貪行者	貪心所、癡心所
瞋行者	瞋心所、癡心所
癡行者	癡心所、疑心所、掉舉心所
信行者（屬貪行者的等分）	貪心所（黏著於善業）
覺行者（屬瞋行者的等分）	瞋心所、無癡心所
尋行者（屬癡行者的等分）	癡心所、疑心所、掉舉心所、尋心所 （為善法而精進）

至於說是否每一類性行人皆適合修習「身至念」？筆者從兩方面來探討，也即是：一、具禪定者的修習，二、未得禪定之初學者及久學者的修習。對於已得禪定的行者而言，倘若要轉修「身至念」是不成問題的。然而，卻必須留意「身至念」的取相法，並熟悉其似相的生起。

相對地，未得禪定的各類性行人，在修習「身至念」的方法上是共同的。簡而述之，先要背誦三十二分身的名相，隨後再以「意念」憶持、默誦每一分身乃至通達它們的特相，接著再超越每一分身的名相而生起「厭惡作意」。最後，更以其中一個較為明顯的部分而數數作意，而生起安止定。然而，各類的性行人在修習時，為了避免受到自己的煩惱心性而影響了修行，則有如下的事項應當特別留意：

各類性行人	修習「身至念」的留意事項
貪行者	正確地瞭解每一分身，將所緣清楚的安置於心中，並從「色、形、香、所依及處所」而通達其「厭惡性」，才能漸而對治貪欲。
瞋行者	由於「不淨所緣」的「厭惡性」會使他容易生起「激怒」的特相及現起「瞋怒」，因此在「厭惡作意」時，應特別留意「瞋心

	所」的生起。此外，倘若「瞋心」強韌者，則應當思惟「瞋恚」的過失及「忍辱」的功德。
癡行者	筆者採納《解脫道論》的說法：認為此類行者應先「以言問法，以時聞法，以恭敬法，與師共住令智增長」，待時機因緣成熟（多聞熏習）後再修學任何的業處。
信行者	應先瞭解修習「身至念」的功德，由此作為引發修「身至念」的動力。
覺行者	雖則說是「瞋行者」的等分，不過卻由於「無癡心所」而較容易生起「覺照」的作用。因此，在「置心於所緣的厭惡性」時，覺行者應當更謹慎省察自己，不令「瞋心」的生起而障礙「身至念」的修習。
尋行者	「尋行者」的問題在於「於所緣動搖」而不能安住，因此在修習「身至念」時，則應如《清淨道論》中「十種作意善巧」的「有次第的背誦」、「不過急及不過緩的憶持」及「除去散亂於外部的種種所緣之心」的種種方法來訓練其心。

誠如筆者在前言所提出的問題：各類不同性行的修行者，是否合適於學習「身至念」業處？另一方面，是否也能通過此業處的修學而產生對治煩惱的功效？綜合以上的探討，大體而說「身至念」業處是可以作為一切性行者的修習法門。不過為了避免由於自己的煩惱習性而障礙修習此業處的機緣，所以在修習之時，除了應當親近教授「身至念」業處的阿闍梨而外，也不可忽略每一個修習階段中所應留意的關鍵。

筆者撰寫本篇，除了對「身至念」業處作出簡介之外，同時也期許與大家共勉著力於業處的修習。然而有關於「業處」的課題，將隨著各人的修習經歷及阿闍梨的指導，而或多或少在體驗上有所差別，這對於「身至念」業處的修習而言，自然也不例外。因此筆者認為「每一類性行人都適合修習『身至念』」的結論，是允許各個不同的見解與看法的。倘若在論述的字裡行間，有疏漏、不足或錯謬之處，亦懇請方家慈悲指正。

## 參考書目

### 一、原典

#### (一) 大正新修大正藏

1. 《中阿含經》60卷（東晉·瞿曇僧伽提婆譯）大正藏第2冊，No.26。
2. 《雜阿含經》50卷（劉宋·求那跋陀羅譯）大正藏第2冊，No.99。
3. 《增一阿含經》51卷（東晉·瞿曇僧伽提婆譯）大正藏第2冊，No.125。

4. 《坐禪三昧經》2卷(姚秦·鳩摩羅什譯)大正藏第15冊, No.614。
5. 《阿毘達磨大毘婆沙論》200卷(唐·玄奘譯)大正藏第27冊, No.1545。
6. 《解脫道論》12卷(梁·僧伽婆羅譯)大正藏第32冊, No.1648。

## (二) 南傳大藏經

1. *Dīgha Nikāya, Dialogues Of The Buddha*, translated from the Pali of the Dīgha Nikāya (Part III) by T. W. and C. A. F. Rhys Davids, first published in 1921 by the Oxford University Press, reprinted 1977.
2. *Majjhima Nikāya, The Middle Length Sayings*, translated from the Pali by I.B. Horner, published by The Pali Text Society, London, 1976.
3. *The Udāna Commentary (Vol. I)*, by Dhammapāla, translated from the Pali by Peter Masefield, published by The Pali Text Society, Oxford, 1994.
4. *Vibhaṅga, The Book of Analysis*, translated from the Pali of the Burmese Chaṭṭhasaṅgīti edition by Paṭhamakyaṅ Ashin Thīṭṭhīla (seṭṭhīla), published for the Pali Text Society by Luzac & Company, limited, London, 1969.
5. *The Visuddhimagga of Buddhaghosa*, edited by C.A.F. Rhys Davids, published by the Pali Text Society, London, 1975.

## 二、現代人著作

### (一) 中文

1. 印順法師著《說一切有部爲主的論書與論師之研究》，台北正聞出版社，民國七十六年四版。
2. 印順法師《印度佛教思想史》，台北正聞出版社，民國七十七年四月初版。
3. 菩提比丘編著，尋法比丘譯《阿毗達摩概要精解》，正覺出版社，民國八十九年元月初版。
4. 帕奧禪師講述，開印法師等譯《智慧之光》，圓光出版社，民國八十七年五月一版一刷。
6. 帕奧禪師講述，弟子合譯《如實知見》，財團法人淨心文教基金會，民國

八十八年十二月一版二刷。

7. 帕奧禪師講述，弟子合譯《菩提資糧》，財團法人淨心文教基金會，民國八十八年十一月初版。
8. 帕奧禪師講述，弟子合譯《正念之道》，財團法人淨心文教基金會，民國九十年五月初版。
9. 《清淨道論》(簡體版) 覺音造，葉均譯，檳城佛學院印行，1998。

## (二) 英文

1. *The Requisites Of Enlightenment*, by Ledi Sayadaw, translated by Sein Nyo Tun, published by Buddhist Publication Society, 2<sup>nd</sup> printing 1983.
2. *Light Of Wisdom*, by Venerable Sayadaw U Acinna, published by Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E.), August 1997.
3. *The Way of Practicing Meditation in Theravada Buddhism*, by Gyana Ratna Thera, Ph.D., published by Sankibo-Busshorin Publishing Co., Ltd. Tokyo, 2001.
4. *The Heart of Buddhist Meditation*, by Nyanaponika Thera, published by Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1<sup>st</sup> BPS edition 1992, reprinted 1996.
5. *Visuddhimagga, The Path of Purification*, by Bhadant Acariya Buddhaghosa, translated from the Pali by Bhikkhu BANamoli, published by The Penang Buddhist Association, Malaysia, 1999.
6. *Vimuttimagga, The Path Of Freedom*, by the Arahant Upatissa, translated from the Chinese by Rev. N.R.M. Ehara, Soma Thera & Kheminda Thera, published by Buddhist Publication Society, 1<sup>st</sup> B.P.S. edition 1977, reprinted 1995.
7. *VisuddhimaggamahATIka*，護法比丘編輯，台南法藏講堂。(此書未正式出版)