

## 略談《俱舍論》四念處與道次第的關係

見悲青增

雖然，四念處的修次並不同於四諦十六行相的修行，而四諦十六行相修行次第也不會與四念處一模一樣，但是，兩者都同樣開顯了圓滿的菩提道的所有次第，有的典籍談到四念處是唯一的解脫道，也有佛典說明只有修四諦十六行相才是究竟解脫煩惱的最終法門。其實，四念處若是獨一無二的解脫道，四諦十六行相的修持也將是無可異議的解脫道，而若承認四諦十六行相的方向是唯一的解脫方法，四念處也就成了不可否認的解脫之道。

佛法當中有許多諸如此類的例子，眾所周知的就是三學與六度。且先不談三學是否等同六度，或說六度即是三學等。戒定慧三學可分衍出六度，而六度也可收攝到三學之中。如許多典籍談到六度的布施、持戒、忍辱可納入戒學，而第五禪定與第六智慧波羅蜜多歸諸於三學中的定慧，同時精進波羅蜜多亦有戒的成份，也有屬於定慧的。精進持戒時的精進屬戒學，而精進修定或智慧之時，其精進又成了禪定與智慧之學。這種互相融攝的情形，證明戒定慧的修證不僅能證得圓滿菩提，而且也可以由此解釋一切經卷、論說。六度的教證法也無不如此。因此，若說只修三學就可無事不成，無事不達，而另一方面，若說六度才是唯一修成菩提正果的修行，這是不相矛盾。所以，只修三學就可大徹大悟，並不是說不需要修六度，事實上六度法無法從三學脫離而出。三學與六度的這種不即不離而又可獨力不相依恃（事實是相互融攝）滅盡煩惱、所知障礙的法門，處處可見，僅此約略說明。

同樣地，四念處在解脫道次第中，與其他四諦十六行相等修持法門相互融攝，是無庸置疑的。念處有四類，故稱四念處，即身、受、心、法之念處。身等四法包含了常及無常的一切現象。雖然，一切法都在這四法之中，而為什麼要用如此的順序來排列？其目的何在？如依次說：

「偈曰：次第如生。釋曰：彼次第隨生，生云何如此，如羸先觀察故，由身是羸愛欲依止，此由受愛欲，此由心不調伏，此由惑不滅，故立次第。」「偈曰：四對治倒等故。釋曰：能對治淨、樂、常、我，是故說念處。次第有四，不增不減。」

第一段偈誦說明，雖有學者認為身、受、心、法四念處的排列，首先是眾生色身的形成，有了身軀之後，慢慢產生感受等。然而《俱舍論》自宗則認為，產生貪念而煩惱的根本禍源是身體，因怕身體受到苦難或希望身心得到快樂，而追求世間五欲之樂受，而這種欲望將帶來諸多無法平靜的心及煩惱之法。

第二段偈誦解釋，如同修四諦十六行相是為了對治常、樂、我、淨之邪智，四念處的修煉也是如此。觀身念處來斷淨邪智，觀受過失而淨樂欲，觀心念處以除常見，觀法無我以便治療我執。結合四諦而談觀身不淨而修苦聖諦，觀苦樂之受進入集聖諦，對心念的淨瀟而證滅聖諦、道聖諦，如此不斷的修行四念處，而由資糧道進入加行、見道、修道及圓滿一切菩提行。如說：

「如是熟修雜緣身等法念住已，復何所修？頌曰：彼居法念住，總觀四所緣，修非常及苦，空、非我行相。論曰：彼觀行者居緣總雜法念住中，總觀所緣身等四境，修四行相，所謂非常、苦、空、非我。修此觀已，生何善根？頌曰：從此生煖法，具觀四聖諦，修十六行相，次生頂亦然。如是二善根，皆初法後四，次忍唯法念，下中品同頂，上唯觀欲苦，一行一剎那，世第一亦然，皆慧五除得。論曰：修習總緣共相法念住，漸次成熟乃至上上品（資糧道上上品），從此念住後有順決擇分（加行道）初善根生，名

為煖法。」

身念處等四念處之名稱是取自此修行道的前後二字來稱呼，即針對某一種所觀境，如把自己的身體或他人的身體當作觀察的對象，對它做某種觀察，而後就定在所觀現象上，這種定就通稱為身念處或四念處。身念處之身指的是考察對象身，色、聲、香、味、觸等五境與眼、耳、鼻、舌、身等五根都屬此間的「身」，然主要以自他的身體為主。其間的念即念、定、慧等五別境中的「念」，「處」有安住之義，合併後可稱安住於正念或安住於身體某種現象的正念。在實際的修行過程中，首先要運用智慧來辨別身體的不淨或無常、苦、空或無我等任何一種現象，當這種智慧有了定解，也就是對其現象有了一定的了解後，生起正念，用正念把智慧所觀察到的內容牢不可拔的記住。其中四念處所觀的對象身體而言，有行者自己的身體及他人的身體等兩種。針對此觀察對象「身」的內容有四大種及其特性與功能，或白骨、血肉等三十二不淨物等，這些都是修身念處時可觀察的內容。身念處所觀主題範疇非常豐富，同時若能觀察身之生、老、病、死或無常、苦、空、無我，也是最佳的解脫方法——身念處或四念處。

或許有人懷疑怎能將一切修行之道都收攝到四念處？四念處可分為自相念處與共相念處兩大類。同樣地，身念處也有自共相之身念處兩類。自相即自己的特點或自己不同於他人它物的特殊相，如能持、能攝、能熟、能長、增盛等業用，及堅、濕、煖、動等性質，都是地、水、火、風不共之特點。無常、苦、空及無我等是普及許多事物的現象，所以稱這些為共相，是地、水、火、風與別的事物共同具備的現象。如此說來，不論自相、共相的內容都可作為四念處的對象來實踐，從而四念處的修持也含攝一切菩提之道。如說：

「云何作四念處觀？偈曰：身受及心法，由簡擇二相。釋曰：先由別、通相，簡擇身，次簡擇受、心、法。別相者，是彼各各自性；通相者，譬如一切有為以無常為相，

一切有流以苦為相，一切法以無我空為相。復次身有何別相？四大四大所造為相……。」

就如同修行之道，雖然分為資糧道、加行道、見道、修道及無學道，但是這五道所修持的都離不開出離心、空正見。最初的出離心及空正見名為資糧道，接下來是加行道，當行者現證空性之時成為見道、修道，最終修得無學道。四念處雖亦排列在三十七道品之初，接下來還需要修煉四正斷、四神足、五根、五力、七覺知及八聖道。四正斷、四神足等三十三相道行，並不是不能列入四念處，三十七道品是因修道之次第而分，資糧道的出離心、空正見等稱為四念處，而加行道煖、頂時，其五根也是四念處，加行道忍位及世間第一法的階段是五力，見道時七覺知，修道時名為八聖道。加行道以上因為修煉的進度而取三十三相與其修次相關的名稱。然而，四正斷等三十三相菩提道都只是原始四念處基礎上的發展，而不是另外不同的內容，因此，也不能以這些名稱完全取代四念處名稱的運用。總之，四念處、四正斷、四神足的界限從資糧道直至佛地，五根的界限從加行煖位到佛地，加行忍位至佛地都遍佈五力，七覺知是從見道時開始，八聖道的修持主要從修道時命名。有關界限的限定，以上所言主要依據唯識典籍，《俱舍論》的觀點亦不會與如上所說很大差異，如說：

「當言何位何覺分增。頌曰：初業順決擇，及修見道位，念住等七品，應知次第增。論曰：初業位中能審照了身等四境。慧用勝故說念住增。煖法位中能證異品殊勝功德。用勤勝故說正斷增。頂法位中能持勝善趣無退德。定用勝故說神足增。忍法位中必不退墮善根堅固。得增上義故說根增。第一位中非惑世法所能屈伏。得無屈義故說力增。修道位中近菩提位。助覺勝故說覺支增。見道位中速疾而轉。通行勝故說道支增。」

四正斷是斷除及證悟未斷及已斷、未證及已證之義。四神足的意義，如同神足通可以輕而易舉地到達理想之凡、淨二土，這些修行將讓行者易如反掌地達成他的目的。五根之根有自主或權利之義，即此時可以不再受煩惱的障礙，有一定的自主。五力即此

時的道力相較煩惱來說強而有力，具備了控制煩惱的力量。七覺知指如同轉輪勝王的七寶，七種智慧也能讓行者稱王，即根除了分別煩惱的種子。八聖道如尊者妙音所說是以轉輪聖王之寶輪而喻。《阿毘達磨俱舍論》：「世間輪有輻等相，八支聖道似彼名「輪」，謂正見、正思惟、正勤、正念。似世輪輻，正語、正業、正命。似轂正定。似輞故名法輪。」三十七品菩提支的定義，界限及內容不能僅依其名義的解釋來判斷，許多例證說明它們的名義與其實質有所差異。

略觀身念處的（地、水、火、風）之少許自相（能持、能攝功能至煖性、動性等性質等）、共相（無常、苦、空及無我等），就能確知四念處的觀察對象、考究內容及它的範疇（從資糧道至修道）是含攝一切所知事物。這也是印度早期、中期及晚期的大小乘共同的宗趣。四念處所攝及的範圍雖廣，且沒有佛教徒說這些不是修行之道，然而四念處的所有修持是否屬於五道中的任何一種道，就有了不同的看法。有部及經量部的大部份學者主張四諦十六行相的四念處才是五道十地之道，許多觀能持、能攝等自相的四念處並不能列入五道十地。中觀及唯識學者則認為任何一種四念處所觀修內容，如觀身不淨、觀呼吸、持戒、正命、正念等正行，皆屬五道中之道。大小乘主張四念處的道心方面有所差異，雖然小乘主張只要實踐四念處即能證得圓滿菩提，但真正能讓行者證悟菩提的四念處就是四諦十六行相的四念處，故四念處中只有四諦十六行相的四念處才是解脫之道。而大乘佛教徒因把所有四念處觀修內容，都可歸納到五道、十地次第中，所以乍看之下，比較不能了解到何者為四念處的主要觀修法門，而何者只是次要修習法門。大乘學者雖然會把四念處的所有所修的內容，歸至五道十地中，但與小乘相共，只有四諦十六行相的道，才是唯一三種菩提（聲聞、緣覺、佛）共有的智刃慧劍。

世親談到三十七品菩提道是由不同的名稱來區別，然都離不開加行道等四道，也都屬慧等十法之本質。如說：

「道亦名為菩提分法，此有幾種？名義云何？頌曰：覺分三十七，謂四念住等，覺謂盡無生，順此故名分。」（廣分為三十七品）「略說幾道能遍攝耶？頌曰：應知一切道，略說唯有四，謂加行無間，解脫勝進道。」（歸納為四道）「此三十七體各別耶？不爾。云何？頌曰：此實事唯十，謂慧勤定信，念喜捨輕安，及戒尋為體。」（本質有十法）

表面上佛經比較簡單易懂，許多法類結合故事，說某人因壞了某事而要承受某種苦果。最終因某種修行而證悟菩提。相較之下論注容易讓人望而卻步，然而，單從以上三十七道品的開合、層次及範圍界定即能體會，吾人單單依賴佛典是無法了解得如此清楚分明。因此《俱舍論》四念處等的分析，實是學人簡易通達《阿含》四念處的唯一捷徑。

總之，三十七品菩提支，雖有三十七個不同道及七組不一樣的層次，四諦十六行相也有觀四諦之現觀及十六行相的實踐等，然而它們的內容並不是完全不同，都有互相含攝且屬四念處。就如同一位比丘，雖然是比丘身份而非沙彌，但他已具備了沙彌的一切戒體，因而當此人犯殺生等戒時，不只是犯了比丘之根本殺戒，同時也犯了沙彌之戒，而守護殺等戒時也一樣可獲得雙重善業。四念處的菩提支，圓滿的建立了三乘菩提及其證悟之道，三乘行者自始至終皆不能缺少四諦十六行相的修持。在談論獨覺行持時似乎都以十二因緣描述而非四諦十六行相。然十二因緣是最明顯的四諦十六行相的張衍，是四諦中的苦諦與集諦的詳細內容。因此若要實踐獨覺之道，必須要對四諦十六行相有更加深入的了解及串習。菩薩所行六度萬行及所證寂靜之滅，也都無不是道諦與滅諦中的極致。因此，斷煩惱證菩提，離不開四念處也不能沒有四聖諦之修行。相同地，不能因開合不同取名相異而分勝劣、排主次，也不用質疑其中何者才是究竟之道而何者不是。

