

隨觀法目之達成覺悟的分支要項以禪修

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/5/14, 5/21, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20260417 版)

提綱：一、關鍵概念。二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之達成覺悟的分支要項的一節。三、經文重點整理。四、「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項」在預備入門的心理準備。五、「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項」在預備入門的加強體認。六、結語。

一、關鍵概念

(1.1.) 法(*dhamma* (Pāli); *dharma* (Skt.)). 梵文 *dharma* (m.), 字根 \sqrt{dhr} , 保持、維持、支持、承擔; *dhrta* (ppp.); *dhāraya-* (使役形字幹). 在佛教典籍, *dharma*, 音譯為達磨, 通常翻譯為法, 可理解為法目、項目、分析或討論的單位項目、修行的單位項目、法理、道理、教義、規則、規範。簡言之, 「法」或「法目」(*dharma*), 是佛法教學或修行的單位項目; 「法理」, 則在凸顯佛法教學或修行的義理或真實。

(1.2.) 達成覺悟的分支要項(*bojjhaṅga* (Pāli); *bodhy-aṅga* (Skt.)). 梵文 *bodhy-aṅga* (n.), 覺支、達成覺悟的分支要項、道品、菩提的分支、菩提分。*bodhi* (f., m.), 覺、菩提、開悟、道、得道。*aṅga* (n.), 支、分支、部分。覺支或菩提分, 意思為總括地達成覺悟或構成覺悟所必要的分支項目或構成部分。

sambojjhaṅga (Pāli); *saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), (n.), 等覺支、等覺枝。

(1.3.) 法目之達成覺悟的分支要項(*bojjhaṅga-dhamma* (Pāli); *bodhy-aṅga-dharma* (Skt.)). 梵文 *bodhy-aṅga-dharma* (m.), 覺支法、法目之達成覺悟的分支要項、道品法、菩提的分支要項、菩提分法。*bodhi* (f., m.), 覺、菩提、開悟、道、得道。*aṅga* (n.), 支、分支、部分。*dharma* (m.), 法、法目、法理、達磨, 法教學或修行的單位項目。

sambojjhaṅga-dhamma (Pāli); *saṃ-bodhy-aṅga-dharma* (Skt.), (m.), 等覺支法、三菩提分法。¹

(1.4.) 七覺支、七菩提分, *satta bojjhaṅgā* (Pāli); *sapta-bodhy-aṅga*; *sapta bodhy-aṅgāni* (Skt.), the seven factors of awakening.

satta sambojjhaṅgā (Pāli); *sapta saṃ-bodhy-aṅgāni* (Skt.), 七等覺支。

(1.4.1.) 念覺支, 以心念現前安住之修煉, 達成覺悟或構成覺悟所必要的一個分支項目或構成部分。*sati-sambojjhāṅga* (Pāli); *smṛti-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), mindfulness. $\sqrt{smṛ}$ (*smarati* (1P)), 心念現前覺察、念、記憶、憶、憶念。*smṛti* (f.),

¹ 三菩提(*saṃ-bodhi*), 或阿耨多羅三藐三菩提(*an-ut-tarā samyak-saṃ-bodhi*), 這些翻譯詞當中的三(*saṃ-*), 意思為總括, 或平等(相當於 *sama-*)。

念、憶。在禪修的脈絡，*smṛti*，持續地帶上念頭、專注、覺察。除了列為七覺支中的念覺支，還列為四念住(*catvāri smṛty-upa-sthānāni* 四念處)中的身念住(*kāya-smṛty-upa-sthāna* 身念處)中的入出息念(*ānāpāna-smṛti* 安那般那念)；以及列為八聖道支(*āryāśṭāṅga-mārga*)中的正念(*samyak-smṛti*)。²

(1.4.2.) 擇法覺支，*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga* (Pāli); *dharmā-pra-vicaya-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), investigation of the Dhamma.³ 擇法(*dharmā-pra-vicaya*)，字面的意思為對於涉及的單位項目(*dharmā*)，進行且展開嚴格的揀擇、辨明(*vi-caya; pra-vicaya*)。

(1.4.3.) 精進覺支，*vīriya-sambojjhaṅga* (Pāli); *vīrya-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), energy, effort. *vīrya* (n.), 由 *vīra* (m.) 衍生的字。*vīra*，英雄、英勇、勇健、勇猛。*vīrya*，精進、精勤、勤奮、英雄、勇健、勇猛，代表積極而不畏艱難險阻的心態或性格。在佛法的教學，精進，納入四正勤(*catvāri samyak-pra-hāṇāni* 四正斷)、五根(*pañcēndriyāni*)之精進根(*vīryēndriya*)、五力(*pañca balāni*)之精進力(*vīrya-bala*)、七覺支(*sapta bodhy-aṅgāni*)之精進覺支(*vīrya-saṃ-bodhy-aṅga*)。

(1.4.4.) 喜覺支，*pīti-sambojjhaṅga* (Pāli); *prīti-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), rapture, joy. $\sqrt{prī}$ (*prīṇāti* (9P), *prīṇite* (9Ā)), 使喜悅、欣喜、滿意、高興。*prīti* (f.), 喜悅、喜愛、滿意。

(1.4.5.) 輕安覺支，*passaddhi-sambojjhaṅga* (Pāli); *pra-śrabdhi-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), tranquility, repose.⁴

(1.4.6.) 定覺支，*samādhi-sambojjhaṅga* (Pāli); *samādhi-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), concentration. *samādhi* (m.), *sam-ā-√dhā*; *sama-ā-√dhā* (*dadhāti* (3P), *dhatte* (3Ā)). 接頭音節，*sam-*，總括、整全、完整。接頭音節，*sama-*，平等、平坦、等同、同一、一起。接頭音節，*ā-*，接近、朝向。 $\sqrt{dhā}$ ，放置、設置。

samādhi，定、禪定、寂定、等持，音譯為三摩地、三昧，字面的意思為總括放在一起，平等把握，平等維持。在禪修的脈絡，消極面，心態不渙散、不鬆弛；積極面，心態聚焦、專注、且平和穩定。

對於達到等持，最重要的標示或準繩，即心一境性，*citt'ekaggatā; ekaggatā* (Pāli); *cittaikāgratā; cittasya eka-agraatā* (Skt.)), staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one pointedness of mind. 心一境性，在於表示，進行禪修的

² Cf. 〈佛教禪修承先啟後的複習與預覽之一〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-20260226-1.pdf>).

³ *vicaya* (Pāli, Skt.), *vi-√ci* (*ciketi* (3P), *cinoti* (5P), *cinute* (5Ā)), 簡擇、辨明、抉擇、思擇、檢視、檢討、檢查、investigation, discernment. Cf. R.M.L. Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld, 2001, pp. 147-8, 152-4, 185 (https://abhidhamma-studies.weebly.com/uploads/2/7/7/2/27729113/the_buddhist_path_to_awakening_gethin.pdf). Cf. *Digital Pāli Dictionary*, (<https://dpdict.net/?q=vicaya>).

⁴ 《中部 10·念住經》：「他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜(*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmi*)。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜(*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmi*)。』」
passambhayaṃ (*passambheti* 的現在分詞、主格；而 *passambheti* 為 *passambhati* 的使役形；而 *passambhati* 為 *pa-√srambh* 的現在直述形，其對應的梵文為 *pra-√srambhate* (*pra-√srambh* (1Ā))，平靜、輕安；其名詞 *passaddhi* (Pāli, f.); *pra-śrabdhi*, *pra-srabdhi* (Skt., f.)，輕安、猗息、calmness, tranquility, serenity), 平靜、寧靜。

心態，不僅全然地聚焦在所緣(*ālambana*)，而且與所緣幾乎毫無間隙地合而為一(staying one with the meditative object)，也就是整全地或平等地持住所緣。⁵

(1.4.7.) 捨覺支，*upekkhā-sambojjhaṅga* (Pāli); *upēkṣā-saṃ-bodhy-aṅga* (Skt.), equanimity. 捨(*upēkṣā*) (f.), 接頭音節 *upa-*(接近、在上面、在此處、在之中)，加上 *īkṣā* (f.) (觀看、注視、凝視、沈思、看待、瞻仰)，其字根為 $\sqrt{īkṣ}$ (1U) (*īkṣati*, *īkṣate*)。因此，*upēkṣā*，翻譯為「捨」，意思為不偏頗、平衡、平靜、沈著、安寧、寧靜。在禪修的脈絡，*upēkṣā*，可理解為「心境平衡」。⁶

(1.5.) 禪修(meditative practices)，相當於梵文的 *bhāvanā*，來自動詞字根 $\sqrt{bhū}$ (是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思大致為使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為心態之修煉，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。

(1.6.) 四念住(*catvāri smṛty-upa-sthānāni* 四念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)四類(*catuḥ*)所緣(*ā-lambana*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.6.1.) 身念住(*kāya-smṛty-upa-sthāna* 身念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)身體(*kāya*); 以身體(*kāya*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.6.2.) 受念住(*vedanā-smṛty-upa-sthāna* 受念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)感受(*vedanā*); 以感受(*vedanā*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.6.3.) 心念住(*citta-smṛty-upa-sthāna* 心念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)心(*citta* 心念); 以心(*citta* 心念)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.6.4.) 法念住(*dharma-smṛty-upa-sthāna* 法念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)法目(*dharma* 法理); 以法目(*dharmaā* 法理)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.7.) 隨觀、循觀(*anu-paśyanā* (f.); repeated looking, contemplation), 字根 $\sqrt{paś}$ (*paśyati* (1P), *paśyate* (1Ā)), 觀、看見。隨觀或循觀，為禪觀的基礎技巧，用以開發以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)的洞察禪觀(*vi-paśyanā*)或洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)的能力。⁷ 隨觀或循觀的運作，在於貼切地、持續地、與細膩地檢視所觀看項目的確實情形，而非立即地、慣性地接受初步反映在通俗認知的現象。*anu-paśyanā* (f.)之接頭音節，*anu-*，隨順、跟隨、重複、再三；*paśyanā*，觀看、檢視。

(1.8.) 這一單元的主題，所謂「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項(*dharmānu-paśyanā-bodhy-aṅga*)·以禪修」，並非直接在做法目之達成覺悟的分支要項(*bodhy-*

⁵ Cf. “Ekāgratā,” (<https://cn.wikipedia.org/wiki/Ekagrata>). “Ekāgratā Parīṇāma,” (<https://jkyog.in/en/wisdom/blog/ekagrata-parinama>).

⁶ 釋心傳，〈心境平衡之禪修人生〉《海潮音》第 106 卷第 4 期 (2025 年 8 月)，頁 20-22, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-106-4-2.pdf>).

⁷ Cf. 〈禪修投影之認識與練習〉, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-13.pdf>).

aṅga-dharma 覺支法), 或七覺支(*sapta bodhy-aṅgāni*), 而是以覺支法為所緣, 在鍛鍊「四念住」當中的「法念住」。《念住經》「法念住」的「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)·以禪修」、「隨觀·法目之積聚成分·以禪修」、「隨觀·法目之知覺通路·以禪修」, 在條理上, 都一樣; 擔綱的(*playing the leading role*), 都是念住禪修。

總之, 所謂「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項(*dharmānu-paśyanā-bodhy-aṅga*)·以禪修」, 以七覺支為所緣, 強勢上場的, 即正念(*samyak-smṛti*)、正觀(*samyag-vi-paśyanā*)、與正知(*samyag-ā-jñā*)。

二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之達成覺悟的分支要項的一節⁸

(4.1. 隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節 *Dhammānupassanā-nīvaraṇa-pabba*)

.....

(4.2. 隨觀法目之積聚成分的一節 *Dhammānupassanā-khandha-pabba*)

.....

(4.3. 隨觀法目之知覺通路的一節 *Dhammānupassanā-āyatana-pabba*)

.....

(4.4. 隨觀法目之達成覺悟的分支要項的一節 *Dhammānupassanā-bojjhaṅga-pabba*)

比丘們！再者, 比丘於法目(或法理 *dharmesu*)之為達成覺悟的七個分支要項(或七覺支 *sattasu bojjhaṅgesu*), 隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。

比丘們！然而, 比丘如何於法目之為達成覺悟的七個分支要項, 隨觀法目而安住？

(4.4.1.)比丘們！就此而論, 比丘就內部正存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)(*santaṃ vā ajjhataṃ sati-sambojjaṅgaṃ*), 他知曉(*pajānāti*):『我的內部有心念現前之覺悟分支(*atthi me ajjhataṃ sati-sambojjaṅgo*)。』就內部正不存在著(*asantaṃ*)心念現前之覺悟分支, 他知曉:『我的內部無心念現前之覺悟分支(*natthi me ajjhataṃ sati-sambojjaṅgo*)。』隨著未生起的心念現前之覺悟分支是如何地生起(*yathā ca an-uppanassa sati-sambojjaṅgassa uppādo hoti*), 他就如此予以知曉(*tañ ca pajānāti*)。隨著已生起的心念現前之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿(*yathā ca uppanassa sati-sambojjaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti*), 他就如此予以知曉。

(4.4.2.)就內部正存在著揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)(*dhamma--vicaya-sambojjaṅga*), 他知曉:『我的內部有揀擇法目之覺悟分支。』就內部正不存在著揀擇法目之覺悟分支, 他知曉:『我的內部無揀擇法目之覺悟分支。』隨著未生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地生起, 他就如此予以知曉。隨著已生

⁸ 漢譯本:《中阿含經·第98經·念處經》, T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_024); 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》, T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0125_005).

英譯本: Bhikkhu Nāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* – The Foundations of Mindfulness (中部 10·念住經),” *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155, (<https://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/wp/mn/mn.010.ntbb.wp.htm>). (<https://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/wp/mn/mn.010.ntbb.wp.htm>).

參閱: 蔡耀明(主編), 《世界文明原典選讀 V: 佛教文明經典》(新北: 立緒文化, 2017年), 頁 155-175.

起的揀擇法目之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.3.)就內部正存在著精進之覺悟分支(精進覺支)(*vīriya-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有精進之覺悟分支。』就內部正不存在著精進之覺悟分支，他知曉：『我的內部無精進之覺悟分支。』隨著未生起的精進之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的精進之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.4.)就內部正存在著歡喜之覺悟分支(喜覺支)(*pīti-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有歡喜之覺悟分支。』就內部正不存在著歡喜之覺悟分支，他知曉：『我的內部無歡喜之覺悟分支。』隨著未生起的歡喜之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的歡喜之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.5.)就內部正存在著輕安之覺悟分支(輕安覺支)(*passaddhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有輕安之覺悟分支。』就內部正不存在著輕安之覺悟分支，他知曉：『我的內部無輕安之覺悟分支。』隨著未生起的輕安之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的輕安之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.6.)就內部正存在著等持之覺悟分支(定覺支)(*samādhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有等持之覺悟分支。』就內部正不存在著等持之覺悟分支，他知曉：『我的內部無等持之覺悟分支。』隨著未生起的等持之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的等持之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.7.)就內部正存在著平衡之覺悟分支(捨覺支)(*upekkhā-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有平衡之覺悟分支。』就內部正不存在著平衡之覺悟分支，他知曉：『我的內部無平衡之覺悟分支。』隨著未生起的平衡之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的平衡之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』

他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。

比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住。

三、經文重點整理

(3.1.)《念住經》教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法

目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於《念住經》之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向日標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。⁹

(3.2.)《念住經》在教導念住禪修，就身體、感受、心念、和法目(或法理)這四類入手處，而採取的辦法，其要領可標示為：**面對情境，直球對決，帶上修行**。至於禪修，在四念住的脈絡，擔綱的要角，即**正念、正知**。

(3.3.)《念住經》在法目(或法理)這一類入手處，又分成五小類，亦即，①法目之遮蓋(或障礙)項目、②法目之積聚成分、③法目之知覺通路、④法目之達成覺悟的分支要項、⑤法目之真理。

(3.4.)《念住經》在「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修」的經文，可分成三大段落：

(3.4.1.)「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修」，第一大段落，總說：於法目(或法理)之為達成覺悟的七個分支要項(或七覺支)，隨觀法目(或法理)而安住。

(3.4.2.)「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修」，第二大段落，分別從內部、外部、內部與外部，各分成七個小段落，逐一面對且知曉①心念現前之覺悟分支(念覺支)，②揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)，③精進之覺悟分支(精進覺支)，④歡喜之覺悟分支(喜覺支)，⑤輕安之覺悟分支(輕安覺支)，⑥等持之覺悟分支(定覺支)，⑦平衡之覺悟分支(捨覺支)。

(3.4.2.1.1.)比丘就內部正存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)，他知曉：『我的內部有心念現前之覺悟分支。』

(3.4.2.1.2.)就內部正不存在著心念現前之覺悟分支，他知曉：『我的內部無心念現前之覺悟分支。』

(3.4.2.1.3.)隨著未生起的心念現前之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.1.4.)隨著已生起的心念現前之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(3.4.2.2.1.)就內部正存在著揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)，他知曉：

⁹ 「比丘們！這是一條行去之道路(*ekāyana magga*; one (*eka*) going (*ayana*) way (*magga*))，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(*nāyassa adhiḡamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchi-kiriya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-paṭṭhānā*)。是哪四個呢？比丘們！就此而論，比丘於身體(*kāye*)隨觀身體(*kāyānupassin*)而安住(*viharati*)，熱衷(*ātāpin*)、正知(*sampajāna*)、具念(*satimant*)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(*vineyya loke abhijjhā-domanassam*)。於感受(*vedanāsu*)隨觀感受(*vedanānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心念(*citte*)隨觀心念(*cittānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於法目(或法理 *dhammesu*)隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。」

『我的內部有揀擇法目之覺悟分支。』

(3.4.2.2.2.)就內部正不存在著揀擇法目之覺悟分支，他知曉：『我的內部無揀擇法目之覺悟分支。』

(3.4.2.2.3.)隨著未生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.2.4.)隨著已生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(3.4.2.3.1.)就內部正存在著精進之覺悟分支(精進覺支)，他知曉：『我的內部有精進之覺悟分支。』

(3.4.2.3.2.)就內部正不存在著精進之覺悟分支，他知曉：『我的內部無精進之覺悟分支。』

(3.4.2.3.3.)隨著未生起的精進之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.3.4.)隨著已生起的精進之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(3.4.2.4.1.)就內部正存在著歡喜之覺悟分支(喜覺支)，他知曉：『我的內部有歡喜之覺悟分支。』

(3.4.2.4.2.)就內部正不存在著歡喜之覺悟分支，他知曉：『我的內部無歡喜之覺悟分支。』

(3.4.2.4.3.)隨著未生起的歡喜之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.4.4.)隨著已生起的歡喜之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(3.4.2.5.1.)就內部正存在著輕安之覺悟分支(輕安覺支)，他知曉：『我的內部有輕安之覺悟分支。』

(3.4.2.5.2.)就內部正不存在著輕安之覺悟分支，他知曉：『我的內部無輕安之覺悟分支。』

(3.4.2.5.3.)隨著未生起的輕安之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.5.4.)隨著已生起的輕安之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(3.4.2.6.1.)就內部正存在著等持之覺悟分支(定覺支)，他知曉：『我的內部有等持之覺悟分支。』

(3.4.2.6.2.)就內部正不存在著等持之覺悟分支，他知曉：『我的內部無等持之覺悟分支。』

(3.4.2.6.3.)隨著未生起的等持之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.6.4.)隨著已生起的等持之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如

此予以知曉。

(3.4.2.7.1.)就內部正存在著平衡之覺悟分支(捨覺支)，他知曉：『我的內部有平衡之覺悟分支。』

(3.4.2.7.2.)就內部正不存在著平衡之覺悟分支，他知曉：『我的內部無平衡之覺悟分支。』

(3.4.2.7.3.)隨著未生起的平衡之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

(3.4.2.7.4.)隨著已生起的平衡之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

(3.4.3.)「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修」，第三大段落：

(3.4.3.1.) 或者於法目隨觀集起之情形而安住。

(3.4.3.2.) 或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。

(3.4.3.3.) 或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

(3.4.3.4.) 或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』

(3.4.3.5.) 他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。

比丘以如此的方式，於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住。

四、「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項」在預備入門的心理準備

(4.0.1.) 禪觀，大致不是一般世人平時會做的事情。學習禪觀，應有必要認知禪觀在做什麼，以及如何適當地著手，如此應可減少不得其門而入的困窘。

(4.1.) 《念住經》沿著身體、感受、心念、和法目(或法理)的次序，在「隨觀法目(或法理)」的部分，設置為所緣的，首先，「法目之遮蓋(或障礙)項目」(*dharm'āvarāṇa*)；其次，「法目之積聚成分」(*dharmā-skandha*)；第三，「法目之知覺通路」(*dharm'āyatana*)；第四，「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma*)。

(4.2.1.) 應該練習的動作，主要是「隨觀」(*anu-paśyanā*)，隨順所設置的對象，單純地進行觀看、檢視之動作。

(4.2.2.) 在《念住經》的這一節(4.4. 隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·的一節)，隨觀的對象，既不是世間浮面的籠統的現象，也不是任何的語詞、概念、或語句，而是隨觀現場當下的①心念現前之覺悟分支(念覺支)，②揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)，③精進之覺悟分支(精進覺支)，④歡喜之覺悟分支(喜覺支)，⑤輕安之覺悟分支(輕安覺支)，⑥等持之覺悟分支(定覺支)，⑦平衡之覺悟分支(捨覺支)——在達成覺悟或構成覺悟總共七個所必要的分支項目或構成部分。

(4.2.3.) 在這能觀(*grāhaka* 能緣)、所觀(*grāhya* 所緣)雙方對接運作的，就是

正念(*samyak-smṛti*)、正觀(*samyag-vi-paśyanā*; *samyak-par'īkṣā*)、正知(*samyag-ā-jñā*; *saṃ-pra-jāna*; *saṃ-pra-janya*; *saṃ-pra-jñāna*)。

(4.3.) 如此的「隨觀」(*anu-paśyanā*)，才得以通往「禪觀」或「洞察禪觀」(*vi-paśyanā*)。其要領在於，就所設定的所緣(*ā-lambana*)，既不在表面敷衍，也不橫生枝節，而是持續鎖定所緣(*ā-lambana*)，從所緣表面的影像(*prati-bimba*)，穩定地、如實地透入(洞察)所緣之內核(*sāra*)。

(4.4.) 總之，佛法教學的「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項」(*dharmānu-paśyanā-bodhy-aṅga*)，在於導入禪定，與開發智慧。

五、「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項」在預備入門的加強體認

(5.0.1.) 認識、重視、與加強「隨觀」(*anu-paśyanā*)，也就是隨順所設置的對象，單純地進行觀看、檢視之動作。

(5.0.2.) 在《念住經》的這一節(4.4. 隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·的一節)，「隨觀」的對象，雖然說為內部、或外部、或內部與外部在達成覺悟或構成覺悟總共七個所必要的分支項目或構成部分(七覺支)，卻不是內部、外部、內部與外部一起來，也不是七覺支整體一起來，而是一個一個來。

(5.0.3.) 講大道理，似乎誰都會，或許可以全部合併在一起，也只是話在講而已。但是，在教導與帶領修學，則必須具體地、確實地一個一個來，一步一步來。如此才可能學得踏實、到位。這在阿含經典與般若經典，尤其顯著。

(5.0.4.) 不僅要求「隨觀」，而且要求「隨觀」且「安住」(*upa-sthāna*)，「安住於隨觀」(*anupassī viharati* (Pāli); *anu-paśyī vi-harati* (Skt.))。¹⁰ 此即《念住經》核心概念「念住」(*smṛty-upa-sthāna*)之「住」(*upa-sthāna*)——這也是落實專業的修行，在水準上的基本要求。

(5.0.5.) 《念住經》在「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修」，分別從內部、外部、內部與外部，涉及「念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支」總稱「七覺支」的教學當中，由於篇幅所限，在此僅能就內部的「念覺支」，稍微聚焦說明。

(5.0.6.) 「念覺支」，與「擇法覺支」，乃至「捨覺支」，每一「覺支」，都由四個步驟的修行所構成。

(5.1.) 在「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)當中的「念覺支」(*smṛti-saṃ-bodhy-aṅga*)，落實修行的第一個步驟：比丘就內部正存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)，他知曉：『我的內部有心念現前之覺悟分支(念覺支)』。

《念住經》在這一節(4.4. 隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·的一節)，一貫地都

¹⁰ *anu-paśyī* (*anu-paśyin* 之 ppr. m. 1, si.), 正在隨觀者。其字根√*paś* (*paśyati* (1P), *paśyate* (1Ā)), 觀、看見。*vi-harati* (3rd. si.), 安住、安立、居、在。其字根√*hr̥* (*harati* (1P)), 攜帶、帶來、帶去。*anu-paśyī vi-harati*, 正在隨觀者安住；正安住於隨觀；正安住於隨觀者。

使用 *pajānāti* (Pāli). 對應的梵文，*pra-jānāti*，其接頭音節 *pra-*，朝向、向前、正向地、正確地；*jānāti* (9P, 3rd. si.)，字根√*jñā*，認知、查明、了解、領悟、明達。*pra-jānāti*，凸顯確實地、正確地、深入地知曉、確知。

值得注意的，第一，心念現前之覺悟分支(念覺支)，並非現成的，而是有待腳踏實地的修煉。第二，念覺支，也就是將心念現前(念)，以覺悟為目標導向(覺支)，專精地修煉，而非僅停留在坊間市面上氾濫的觀呼吸。第三，不僅要努力修煉念覺支，而且要同時且同步**確實知曉**(*pajānāti* (Pāli); *pra-jānāti* (Skt.))自己如何地(*yathā*)正在修煉念覺支。

(5.2.) 在「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)當中的「念覺支」(*smṛti-saṃ-bodhy-aṅga*)，落實修行的第二個步驟：就內部正不存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)，他知曉：『我的內部無心念現前之覺悟分支(念覺支)。』

雖然有在修或有在學心念現前之覺悟分支(念覺支)，卻完全不意味著必定都能正確地、穩定地修在或修成念覺支。就此而論，例如，當內部妄念紛飛時，或落入昏沈時，至少還能**確實知曉**(*pajānāti* (Pāli); *pra-jānāti* (Skt.))自己正修不出或不存在念覺支。

(5.3.) 在「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)當中的「念覺支」(*smṛti-saṃ-bodhy-aṅga*)，落實修行的第三個步驟：隨著未生起的心念現前之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。

從事禪修，涉及修行的要務，並非只是偏於靜態的或者存在，或者不存在。修行正在經歷的動態的變化，甚至來得更為重要，或更加精彩。就此而論，例如，原先尚未生起的(*an-uppannassa* (Pāli); *an-ut-pannasya* (Skt.))心念現前之覺悟分支(念覺支)，經由正確地用功，而成為生起的(*uppādo hoti* (Pāli); *ut-pādo bhavati* (Skt.))，修行者即應同步地**確實知曉**(*pajānāti* (Pāli); *pra-jānāti* (Skt.))自己是如何地(*yathā*)正在生起念覺支。

(5.4.) 在「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)當中的「念覺支」(*smṛti-saṃ-bodhy-aṅga*)，落實修行的第四個步驟：隨著已生起的心念現前之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

心念現前之覺悟分支(念覺支)，不僅尚未生起的，要努力地且適當地修煉，令生起，而且已經生起的(*uppannassa* (Pāli); *ut-pannasya* (Skt.))，還要在禪修(*bhāvanāya*)精益求精，修到圓滿(*pāripūrī hoti* (Pāli); *pāripūrī bhavati* (Skt.))。在如此通往圓滿修煉的過程，修行者還必須同步地**確實知曉**(*pajānāti* (Pāli); *pra-jānāti* (Skt.))。

六、結語

以「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)為分水嶺——如同以「法目之遮蓋(或障礙)項目」(*dharm'ā-varaṇa*)、「法目之積聚成分」(*dharmā-skandha* 法蘊)、或「法目之知覺通路」(*dharm'āyatana* 法入處)為分水嶺——一般世人，幾乎都在浮面的生死、存在不存在、或自我他者等打轉，也在浮面的身體之好壞、高矮、胖瘦、或美醜等打轉，以及在浮面的心情之好壞、甘苦、或自豪自卑等打轉。

以《念住經》為代表的佛法的教學或修行，大氣地帶上「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)，直球對決，且深入其堂奧，讓有志於生命實踐之修煉者，因此得有修行的對象，有修行的方法，有修行的目標，且有修行的勇氣與動力。

「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)，雖然在「隨觀·法目之達成覺悟的分支要項(*dharmānu-paśyanā-bodhy-aṅga*)·以禪修」的脈絡，只是所緣(*ā-lambana*)，來得更重要的，就是要借用如此的所緣(*ā-lambana*)，在禪修上，將正念(*samyak-smṛti*)、正觀(*samyag-vi-paśyanā*)、與正知(*samyag-ā-jñā*)，確實鍛鍊出來。

.....