

隨觀法目之真理以禪修

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/5/28, 6/4, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20260421 版)

提綱：一、關鍵概念。二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之真理的一節。三、經文重點整理。四、「隨觀·法目之真理」在預備入門的心理準備。五、「隨觀·法目之真理」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√*dhṛ*, 保持、維持、支持、任持、承擔; *dhṛta* (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。

(1.1.1.) 有為法(*saṃskṛta-dharma*), 有造作(*abhi-saṃskṛta*; *ābhisamkārika*)、有條件(*saṃskṛta*)、有和合的(*sam-avāya*)項目; 經歷成(*vi-varta*)住(*vi-varta-sthāyin*; *sthiti*)壞(*saṃ-varta*)空(*saṃ-varta-vi-varta*; *sūnyatā*; *a-sattva*)、生(*janma*; *jāti*)老(*jarā*)病(*vyādhi*)死(*marāṇa*; *mṛtyu*)、生(*ut-pāda*)住(*sthiti*)異(*anyathātva*)滅(*bhaṅga*; *vyaya*)的程序。¹ 有為法(*saṃskṛta-dharma*)之真理, 主要為無常(*a-nitya*)、苦(*duḥkha*)。

(1.1.2.) 無為法(*a-saṃskṛta-dharma*), 無造作、無條件、無和合的項目, 不經歷成住壞空、生老病死、生住異滅的程序。無為法(*a-saṃskṛta-dharma*)之真理, 若用語詞表示, 主要為常(*nitya*)、樂(*sukha*)。

(1.2.) 真理(*sacca* (Pāli); *satya* (Skt.)). 梵文字根√*as* (*asti* (2P)), 是、在、存在、有。字根√*as* 的現在分詞, *sat*, 存在的、實存的、真實的、真正的、正確的、賢善的。*sat* 加字尾音節-*ya* → *satya* (adj., n.), 真理、真實、諦、真諦。²

稱為真理, 消極面, 既不受限於特定的時間、空間、場合、人物、神明、或運作, 也不在受限的場合而存在、變化、壞滅; 積極面, 通達一切的時間、空間、乃至運作, 皆恆常如此。

(1.3.) 法目之真理 (*dhamma-sacca* (Pāli); *dharma-satya* (Skt.); the truth of *dharma*). 梵文 *dharma-satya* (n.), 就所標示的法目, 顯示其真理, 亦即, 顯示其確實的情形或道理。

值得注意的, 隨著法目, 就其有為法(*saṃskṛta-dharma*)的層次, 或無為法(*a-saṃskṛta-dharma*)的層次, 法目之真理, 即跟著差異地標示為有為法之真理

¹ Cf. 〈『十地經論』における六相について〉, (https://www.jstage.jst.go.jp/article/todaibusseironshu/10/0/10_4/pdf-char/en).

² Cf. “Satya,” (<https://en.wikipedia.org/wiki/Satya>). “Satya,” (<https://encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Satya>).

(*saṃskṛta-satya*; *saṃskṛta-dharma-satya*)，或無為法之真理(*a-saṃskṛta-satya*; *a-saṃskṛta-dharma-satya*)。

世俗(*saṃ-vṛti*)，即世俗言說，意思為在有限範圍的言說。世俗諦(*saṃ-vṛti-satya*)，即世俗言說之真理，意思為在有限範圍正確論斷的言說，或在有限範圍有效論理的言說。

勝義(或第一義 *paramārtha*)，即極致的意義，或最高級程度的意義。勝義諦(或第一義諦 *paramārtha-satya*)，即極致的且正確論理的意義，或徹底通達諸法何以如此的正確的條理。³

(1.4.) 聖諦(*ariya-sacca* (Pāli); *ārya-satya* (Skt.); truths of the Noble One), (開悟的、高超的、或解脫的)聖者之真理。*ārya* (adj., m.), 聖、聖者、高貴、尊貴、尊者。

四聖諦(*cattāri ariya-saccāni* (Pāli); *catvāri ārya-satyāni* (Skt.)), 高超聖者經由修行實證的四個真理。

學習佛法，優先入門與上路的，在於①面對人生乃至生命世界的困苦(苦聖諦(*duḥkh'ārya-satya*))；②認識、理解、與面對造成困苦的來源因素(苦集聖諦(*duḥkha-sam-ud-ay'ārya-satya*))；③導向人生乃至生命世界的困苦之確實的熄滅(苦滅聖諦(*duḥkha-ni-rodh'ārya-satya*))；以及④走上以困苦之確實的熄滅為目標導向的修行道路(苦滅道跡聖諦(*duḥkha-ni-rodha-gāminī-prati-pad-ārya-satya*))。

(1.4.1.) 苦聖諦(*dukkha-ariya-sacca* (Pāli); *duḥkh'ārya-satya* (Skt.); noble truth of suffering)，從高超或超然的視角，困苦是真理或真實的。

在一般世人的生甘苦談，所談的，幾乎圍繞在個別際遇的俗世瑣事。

「苦聖諦」的「苦」(*duḥkha*; suffering)，強調的，不在於表面的感受，而在於因緣條件造成的感受，以及造成感受的因緣條件之束縛性與逼迫性。如此的苦，相當於「困苦」(hardship; suffering)。

「苦聖諦」的「聖」(*ārya*; noble)，強調的，至少有二個特點。①共通於人類與眾生，而不是誰好命、誰歹命的各自的事情。②視角的真實高超性或眼界的真實高貴性，而不是諸如沾黏在庸脂俗粉或倚仗在豪門權貴的事情。

「苦聖諦」的「諦」(*satya*; truth)，強調的，既不在於個人的自以為是，也不在於社群的眾口鑠金，而在於確實性(certainty)與真理性(truthfulness)。

「苦聖諦」之內涵，可以用「三苦」與「八苦」概括。

三苦：「苦苦」(*duḥkha-duḥkhatā*; a state of suffering due to the experience of suffering)、「壞苦」(*vipariṇāma-duḥkhatā*; a state of suffering caused by alteration or decay)、「行苦」(*saṃskāra-duḥkhatā*; a state of pervasive suffering inherent in conditioning)。

八苦：生苦(*jāti-duḥkha*)、老苦(*jarā-duḥkha*)、病苦(*vyādhi-duḥkha*)、死苦(*maraṇa-duḥkha*)、所求不得苦(*yad api icchayā paryeṣamāṇo na labhate tad api duḥkham*)、怨憎會苦(*a-priya-saṃprayoga-duḥkha*)、愛別離苦(*priya-viprayoga-*

³ Cf. 〈般若經典〉，收錄於《華文哲學百科》，2021年7月，https://mephiology.ecu.edu.tw/entry.php?entry_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8。

duḥkha)、五取蘊熾盛苦(*saṃkṣeṇa pañcōpādāna-skandha-duḥkham*)。⁴

(1.4.2.) **苦集聖諦**(*samudaya-ariya-sacca* (Pāli); *duḥkha-sam-ud-ay'ārya-satya* (Skt.); noble truth of the origination of suffering)，深入探究困苦之產生的來源。

經證，例如，「有因有緣世間集」：隨著主要的關聯條件與輔助的關聯條件之造作、形成、與推動，即構成世間之得以產生的來源。相反地，「有因有緣世間滅」：隨著主要的關聯條件與輔助的關聯條件之熄滅，世間之延續，即得以熄滅。⁵

在當前的時代，做人，還肯腳踏實地面對人生的困苦，在內部，有其難度；在外部，尤其長期間歇地處於選舉熱潮(*election fever*)的環境，也有其政治不正確(*politically incorrect*)。

然而，若想過著學佛的一生，不僅要腳踏實地面對人生的困苦，而且必須從人生的當事者的內部下手。

所謂當事者的內部，講直白/白目講，就在於當事者的身語意三業之所作所為，以及當事者在短期乃至長期在身語意三業如何地造作、翻攪、累積、延續、與轉變。

因此，要學佛，就要從自己作為當事者，坦然地面對自己，觀察、認識、挖掘、探究、理解之所以造成人生困苦的來源因素。

「苦集聖諦」，所要揭示與探究的，就在於混雜在當事者的身語意三業(*karman*)當中，包括貪(*rāga*)、嗔(*dveṣa*; *krodha*)、痴(*moha*)、慢(*māna*)、疑(*vi-cikitsā*)、嫉(*mātsarya*; *īrṣyā*)等生死煩惱(*kleśa*)，我見(*ātma-drṣṭi*)、我所見(*mama-kāra-drṣṭi*)、有身見(*sat-kāya-drṣṭi* 薩迦耶見)等偏差的認定式見解(*drṣṭi*)，我執(*ātma-grāha*)、我所執(*mama-kāra-grāha*)等僵硬的捕捉(*grāha*)、抓取(*up'ā-dāna*)、或執著(*abhi-niveśa*)，乃至長期串習累積的習氣(*vāsanā*)——這一系列造成困苦的切要因素，是怎樣在滲入、造作、累積、且顯現出來，而成為我們在眾生世界的受苦受難。

(1.4.3.) **苦滅聖諦**(*nirodha-ariya-sacca* (Pāli); *duḥkha-ni-rodh'ārya-satya* (Skt.))，導向人生乃至生命世界的困苦之確實的熄滅。

學佛，可以用「兵來將擋、水來土掩」的方式，以對治(*prati-pakṣa*)的策略，化解人生的困苦。例如，**五停心觀**(*pañca-citta-sthiti-bhāvanā*)：五類讓心(*citta*)得以安住(*sthiti*)的禪觀(*bhāvanā*)，包括①**不淨觀**(*a-śubha-bhāvanā*)或白骨觀，對治貪欲(*kāma*)；②**慈心觀**(*maitrī-bhāvanā*)或慈悲觀，對治嗔恚(*dveṣa*)；③**界分別觀**(*dhātu-vy-ava-sthāna-bhāvanā*)，對治驕慢(*māna*; *abhi-mānika*)或我見(或者，**精進觀**(*vīrya-bhāvanā*)，對治懈怠(*kausīdya*))；④**入出息念**(*ānāpāna-smṛti*)或數息觀，

⁴ Cf. 〈以阿含經典認識人生的困苦與解脫〉 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-131.pdf>).

⁵ Cf. 蔡耀明，〈以《雜阿含經》為依據探討「解開而認知世人」與「出離而超脫人世」在條理的一貫〉《東海哲學研究集刊》第 17 輯(2012 年 7 月)，頁 3-33 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2012-5.pdf>).

對治散亂心(*vi-kṣepa*)；⑤緣起觀(*pratītya-sam-ut-pāda-bhāvanā*)或因緣觀，對治愚癡(*moha*)。⁶

如果造成困苦之來源熄滅了，困苦就會熄滅。

(1.4.4.) 苦滅道跡聖諦 (*magga-ariya-sacca* (Pāli); *duḥkha-ni-rodha-gāminī-prati-pad-ārya-satya* (Skt.))，走上以困苦之確實的熄滅為目標導向的修行道路。

學佛，初步在於學習如實面對世間的困苦；不逃避，不遮掩，不粉飾太平，不推諉塞責。

經由直視世間的困苦及其因緣，學佛，毅然決然直下承擔「苦滅道跡聖諦」的修行重任。

通往解脫的修行正道，可以用「八聖道支」(*āryāṣṭāṅgika-mārga*)為綱領：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。⁷

(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-*

⁶ 「若見有情多貪欲者(*ye rāga-caritāḥ sattvās*)，深生憐愍，方便令其修不淨觀(*tān śubha-bhāvanāyāṃ ni-yojayati*)；若見有情多瞋恚者，深生憐愍，方便令其修慈悲觀。若見有情多愚癡者，深生憐愍，方便令其修緣起觀。若見有情多憍慢者，深生憐愍，方便令其修界分別觀。若見有情多尋伺者，深生憐愍，方便令其修持息念。」《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, pp. 416c-417a, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyf/pdf/f-2021-13.pdf>).

Cf. 〈『聲聞地』と『法蘊足論』の關連性：止觀を中心として〉(https://toutetsu.gakkaisv.org/tgt/T38/v001-026_T38_2021.pdf).

Cf. 〈隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyf/pdf/f-20260402-1.pdf>).

⁷ [080a12] 復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！菩薩摩訶薩大乘相者(*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānam*)，謂(*yad-uta*)·八聖道支(*āryāṣṭāṅga-mārgaḥ*)。

云何為八(*katama āryāṣṭāṅgo mārgaḥ*)？善現！若菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，所修正見(*yad-uta samyag-dṛṣṭiḥ*)、正思惟(*samyak-saṃ-kalpaḥ*)、正語(*samyag-vāk*)、正業(*samyak-karmāntaḥ*)、正命(*samyag-ā-jīvaḥ*)、正精進(*samyag-vy-ā-yāmaḥ*)、正念(*samyak-smṛtiḥ*)、正定(*samyak-samādhiḥ*)；依離，依無染，依滅，迴向捨。(*tac cān-upa-lambha-yogena*)

善現！當知·是為(*idam api subhūte*)菩薩摩訶薩大乘相(*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānam*)。

(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyf/pdf/f-2021-13.pdf>).

Cf. Bhikkhu Bodhi, 《八正道：趣向苦滅的道路》，2009, (<https://www.gaya.org.tw/publisher/fasan/The%20Noble%20Eightfold%20Path/The%20Noble%20Eightfold%20Path.pdf>).

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√*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。⁸ 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·法目之真理**(*dharmānu-paśyanā-satya*)·以禪修」，並非直接在做法目之真理(*dharma-satya*)，而是以法目之真理為所緣，在鍛鍊「四念住」當中的「法念住」。《念住經》「法念住」的①「**隨觀·法目之遮蓋(或障礙)·以禪修**」，②「**隨觀·法目之積聚成分·以禪修**」，③「**隨觀·法目之知覺通路·以禪修**」，④「**隨觀·法目之達成覺悟的分支要項·以禪修**」，⑤「**隨觀·法目之真理·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·法目之真理**(*dharmānu-paśyanā-satya*)·以禪修」，以四聖諦為**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：隨觀法目之真理的一節⁹

(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-bojhaṅga-pabba)

.....

(4.5. **隨觀法目之真理的一節** Dhammānupassanā-sacca-pabba)

⁸ Cf. 〈禪修投影之認識與練習〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-13.pdf>).

⁹ 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>).

Cf. “Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: The Great Discourse on the Establishing of Awareness,” (<https://www.tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel.html>).

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。

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為四個高超的真理(或四聖諦 *catūsu ariya-saccesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。

比丘們！然而，比丘如何於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住？

(4.5.1.)比丘們！就此而論，比丘如實地知曉(*yathā-bhūtaṃ pajānāti*)：『這是困苦(*idaṃ dukkhaṃ*)。』

(4.5.2.)他如實地知曉：『這是困苦之產生來源(*ayaṃ dukkha-samudayo*)。』

(4.5.3.)他如實地知曉：『這是困苦之熄滅(*ayaṃ dukkha-nirodho*)。』

(4.5.4.) 他如實地知曉：『這是導向困苦之熄滅的道路 (*ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā*)。』

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，於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住。

[結語]

比丘們！舉凡任何一位(眾生、人物、或修行者)(*yo hi ko-ci*)如果這樣禪修(*evaṃ bhāveyya*)四念住七年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期(*pāṭikankham*)：或者當生(或現法 *diṭṭheva dhamme*)[成就]卓越的智慧(Skt. *ājñā*/ Pāli, *aññā*)，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形(或有餘依 *sati vā upādi-sese*)，[成就]不必再返回今生所在的居處(或不還果 *an-āgāmitā*)。

比丘們！姑且擱置七年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六年、五年、四年、三年、二年、或一年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

比丘們！姑且擱置一年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住七個月，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

比丘們！姑且擱置七個月，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月、或七天，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

以上舉凡已講解的，都是由於如下的緣由而被講解：『比丘們！這是一條行去之道路，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、以及用以作證涅槃，而這也就是四念住。』』

世尊開示如上。那些比丘以滿意的心情而對於世尊的開示感到歡喜。

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)，而在導向目標的路途上，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。¹⁰

(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·法目之真理(dharmānu-paśyanā-satya)·以禪修」的經文，可分成三大段落：

(3.4.1.) 「隨觀·法目之真理·以禪修」，第一大段落，總說：

於法目(或法理)之為四個高超的真理(或四聖諦)，隨觀法目(或法理)而安住。

(3.4.2.) 「隨觀·法目之真理·以禪修」，第二大段落，分別從內部、外部、內部與外部，逐一面對且知曉①困苦(苦)，②困苦之產生來源(苦集)，③困苦之熄滅(苦滅)，④導向困苦之熄滅的道路(苦滅道跡)。

(3.4.2.1.) 如實地知曉：『這是困苦。』

(3.4.2.2.) 如實地知曉：『這是困苦之產生來源。』

(3.4.2.3.) 如實地知曉：『這是困苦之熄滅。』

(3.4.2.4.) 如實地知曉：『這是導向困苦之熄滅的道路。』

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·法目之真理·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。

¹⁰ 「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 abhiḡhā-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。」

- (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，於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住。

四、「隨觀·法目之真理」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 'ā-varaṇa*)；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*)；第五，「法目之真理」(*dharmā-satya*)。

(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(4.5. 隨觀·法目之真理·的一節)，隨觀的對象，既不是世間浮面的攏統的現象，也不是任何的語詞、概念、或語句，而是隨觀現場當下的①困苦(苦)，②困苦之產生來源(苦集)，③困苦之熄滅(苦滅)，④導向困苦之熄滅的道路(苦滅道跡)——高超聖者經由修行實證的四個真理(四聖諦)。¹¹

(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; sam-pra-jāna; sam-pra-janya; sam-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·法目之真理」(*dharmānu-paśyanā-satya*)，將四聖諦，落實在修行，並且與念住禪修結合，導入禪定，開發智慧，通往解脫。

五、「隨觀·法目之真理」在預備入門的加強體認

(5.1.1.) 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。

(5.1.2.) 在《念住經》的這一節(4.5. 隨觀·法目之真理·的一節)，「隨觀」的對象，雖然分別從內部、或外部、或內部與外部，就法目(或法理)之為四個高超的真理(或四聖諦)，隨觀法目(或法理)而安住，卻不是內部、外部、內部與外部一起

¹¹ Cf. K.R. Norman, “The Four Noble Truths,” (https://drive.google.com/file/d/1Xc61NzZGRFwH_ji9O5yky4gK68owYp5X/view).

來，也不是四聖諦整體一起來，而是一個一個來。

(5.1.3.) 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。

(5.1.4.) 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.))。¹² 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。

(5.1.5.) 《念住經》在「**隨觀·法目之真理**(*dharmānu-paśyanā-satya*)·以禪修」，分別從內部、外部、內部與外部，涉及「苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦」總稱「四聖諦」的教學當中，由於篇幅所限，在此僅能就內部，稍微聚焦說明。

(5.2.1.) 在「**法目之真理**」(*dharma-satya*)當中，從高超或超然的視角，困苦是真理或真實的(*duḥkh'ārya-satya* 苦聖諦)，則落實修行的要務，就在於**如實地知曉**(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)：『這是困苦(*idaṃ duḥkham*)。』

《念住經》在這一節(4.5. **隨觀·法目之真理**·的一節)，一貫地都使用 *yathā-bhūtaṃ pajānāti* (Pāli). 對應的梵文，*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. yathā-bhūtaṃ* (adv.)，如實地、如其確實地、如其所是地，according to reality. *pra-jānāti*，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。

yathā-bhūtaṃ pra-jānāti，**如實地知曉**。此一關鍵詞的使用，負面，排除一般凡俗在認知上的預想要認知(或習慣在認知)與不想要認知(或習慣不認知)的先入為主的糾結(或侷限)；正面，則單純地就事實或實相坦然且直率地予以知曉。就此而論，對於運作在或掛在世間的生命現象的項目，坦然觀察生老病死的無常歷程，即知曉在如此歷程之身不由己的困苦；在佛法的教學，就指出**這是困苦**。

「**這是困苦**」，*idaṃ dukkham* (Pāli). 對應的梵文，*idaṃ duḥkham*. 經由腳踏實地的修行、觀察、認知、體認，不拐彎抹角，直截了當指出，**這是困苦**——而這也是「苦聖諦」(*duḥkh'ārya-satya*)一詞在表達的要點。¹³

(5.2.2.) 在「**法目之真理**」(*dharma-satya*)當中，深入探究困苦之產生的來源(*duḥkha-sam-ud-ay'ārya-satya* 苦集聖諦)，則落實修行的要務，就在於**如實地知曉**

¹² *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√*hr* (*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。

¹³ 梵文，*idaṃ duḥkham iti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*，他如實地知曉：「這是困苦。」巴利語，*idaṃ dukkha'nti yathābhūtaṃ pajānāti*。「這是困苦。」*idaṃ + dukkham + iti*，連音變化，成為 *idaṃ dukkha'nti*。

Cf. Eviatar Shulman, "Chapter 4: The Four Noble Truths as Meditative Perception," *Rethinking the Buddha Early Buddhist Philosophy as Meditative Perception*, Cambridge University Press, 2014, pp. 136-187 (<https://www.cambridge.org/core/books/rethinking-the-buddha/F1614CC548B5512B64C50C122DAB65B2>).

(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)：『這是困苦之產生來源(*ayam duḥkha-sam-ud-ayah*)。』

至於「困苦之產生來源」(*duḥkha-sam-ud-aya*)，則指向緣起(*pratītya-sam-ut-pāda*)在流轉方向的一個環節又一個環節的環環相扣；¹⁴ 或者，更直截了當，指向渴愛(或貪愛、*taṇhā* (Pāli); *trṣṇā* (Skt.); *craving*)。¹⁵

(5.2.3.) 在「法目之真理」(*dharma-satya*)當中，導向人生乃至生命世界的困苦之確實的熄滅(*duḥkha-ni-rodh'ārya-satya* 苦滅聖諦)，則落實修行的要務，就在於如實地知曉(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)：『這是困苦之熄滅(*ayam duḥkha-nirodhah*)。』

困苦之熄滅，往造成困苦的源頭的方向，已經熄滅了緣起(*pratītya-sam-ut-pāda*)在流轉方向的一個環節又一個環節的環環相扣，或者，已經熄滅了渴愛(或貪愛、*trṣṇā*)；往延續困苦的方向，則已熄滅生命歷程後續的流轉，大致相當於證悟涅槃(*nibbāna* (Pāli); *nir-vāṇa* (Skt.))。

(5.2.4.) 在「法目之真理」(*dharma-satya*)當中，走上以困苦之確實的熄滅為目標導向的修行道路(*duḥkha-ni-rodha-gāminī-prati-pad-ārya-satya* 苦滅道跡聖諦)，則落實修行的要務，就在於如實地知曉(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)：『這是導向困苦之熄滅的道路(*ayam duḥkha-ni-rodha-gāminī-prati-pad*)。』

苦滅道跡聖諦，消極面，強調不應盲修瞎練；積極面，則以「八聖道支」(*āryāṣṭāṅgika-mārga*)為綱領：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

(5.3.1.) 或者於法目隨觀集起之情形而安住。

或者(*vā*)，於法目(或法理 *dhammesu* (Pāli); *dharmesu* (Skt.))安住於隨觀(*anupassī viharati* (Pāli); *anu-paśyī vi-harati* (Skt.))集起之情形(*samudaya-dhamma* (Pāli); *sam-ud-aya-dharma*; *sam-ud-aya-dharmatā* (Skt.))。

(5.3.2.) 或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。

或者(*vā*)，於法目(或法理 *dhammesu* (Pāli); *dharmesu* (Skt.))安住於隨觀(*anupassī viharati* (Pāli); *anu-paśyī vi-harati* (Skt.))壞滅之情形(*vaya-dhamma* (Pāli); *vyaya-dharma*; *vyaya-dharmatā* (Skt.))。

(5.3.3.) 或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

¹⁴ 例如，《長阿含經·大本經第一》，後秦·佛陀耶舍、竺佛念譯，T. 1, vol. 1, p. 7b, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/T0001_001)。《雜阿含經·第133經》，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-251-4.pdf>)。

¹⁵ 世尊這樣開示：「比丘們！這個生死輪迴(*samsāra*)並不具有可被測知的起點(*an-amatagga*)。被無明知(*a-vijjā*)所障礙且被渴愛(*taṇhā*)所繫縛的眾生，其流轉與輪迴在過去的端點是不被認知的。」《相應部 15.1·草木經》(SN 15.1: *Tiṇa-katṭha-sutta*)，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-251-9.pdf>)；(https://buddhadust.net/dhamma-vinaya/wp/sn/02_nv/sn02.15.001.bodh.wp.htm)。《雜阿含經·第940經》，T. 99, vol. 2, p. 241b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099_034)；《別譯雜阿含經·第333經》，T. 99, vol. 2, p. 486c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0100_016)。

此外，有關苦集之討論，參閱：〈*dukkha-samudaya* について〉，(<https://archives.bukkyo-u.ac.jp/rp-contents/BK/0027/BK00270L105.pdf>)。

或者(vā)，於法目(或法理 *dhammesu* (Pāli); *dharmesu* (Skt.))安住於隨觀(*anupassī viharati* (Pāli); *anu-paśyī vi-harati* (Skt.))集起與壞滅之情形(*samudaya-vaya-dhamma* (Pāli); *sam-ud-aya-vyaya-dharma; sam-ud-aya-vyaya-dharmatā* (Skt.))。

(5.3.4.) 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。』

或者(vā)，僅來自於(*yāvadeva* (Pāli); *yāvad eva* (Skt.))最起碼的認知(*ñāṇa-mattāya* (Pāli); *jñāna-mātrāya* (Skt.))與憶念的運作(*paṭissati-mattāya* (Pāli); *smṛti-mātrāya* (Skt.))，其心念(*panassa sati* (Pāli); *prāṇasya smṛtiḥ* (Skt.))成為如此的設立(*paccupaṭṭhitā hoti* (Pāli); *praty-upa-sthitā bhavati* (Skt.))：『法目存在(*atthi dhammā* (Pāli); *santi dharmāḥ* (Skt.))。』

(5.3.5.) 他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。

他無所依賴(*anissito ca* (Pāli); *a-ni-śritaś ca* (Skt.))而安住(*viharati* (Pāli); *vi-harati* (Skt.))。而且他於世間不抓取任何事物(*na ca kiñci loke upādiyati* (Pāli); *na ca kiñ-cil-loke up'ā-datte* (Skt.))。

比丘以如此的方式，於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住。

比丘(*bhikkhu* (Pāli); *bhikṣuḥ* (Skt.))以如此的方式(*evampi kho* (Pāli); *evam api khalu; evam api hi* (Skt.))，於法目(或法理 *dhammesu* (Pāli); *dharmesu* (Skt.))之為四個高超的真理(*catūsu ariyasaccesu* (Pāli); *catūrṣu ārya-satyēṣu* (Skt.))，隨觀法目(*dhammānupassī* (Pāli); *dharmānu-paśyī* (Skt.))而安住(*viharati* (Pāli); *vi-harati* (Skt.))。

六、結語

以「法目之真理」(*dharma-satya*)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」(*dharma-skandha* 法蘊)、「法目之知覺通路」(*dharm'āyatana* 法入處)、或「法目之達成覺悟的分支要項」(*bodhy-aṅga-dharma* 覺支法)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「法目之真理」(*dharma-satya*)，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。

「法目之真理」(*dharma-satya*)，雖然在「隨觀·法目之真理(*dharmānu-paśyanā-satya*)·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。一言以蔽之，「隨觀·法目之真理(*dharmānu-paśyanā-satya*)，鍛鍊正念(*samyak-smṛti*)、正觀(*samyag-vi-paśyanā*)、與正知(*samyag-ā-jñā*)」。

.....