

《中部·念住經》的修習 實踐

——香光「正念禪觀」課程的教與學

釋見杰 香光禪修中心教學組長

【摘要】本文概述《中部·念住經》經文結構中的幾個修習關鍵，是為香光「正念禪觀」課程的依據，包括：一、觀察所緣身、受、心、法的修習特性；二、念住、隨觀；三、精勤、正知、具念、捨；四、內外隨觀：內觀、外觀、內外觀；五、生滅隨觀：隨觀生法、隨觀滅法、隨觀生滅法。此外，也整理了辨識念、念住、正念的異同，及念住修習的利益、成就。

香光「正念禪觀」課程，設立了四階 32 小時的課程，是設定在回歸經典的扎根學習之下所蘊集而生。藉著把握《中部·念住經》的幾個修習關鍵，將「念住隨觀」精華的理論與實修，建構為修習主題、次第，期與學習者共學、共修，一步一腳印所踏出修習的每個步伐，都不偏離證悟的方向。

於概介香光「正念禪觀」課程內容部分，包括：課程宗旨、課程對象、學習目標、各階段課程概介與進度、課程學習者的評估、教學者自評對課程施行限制與建議。

關鍵詞：正念；念住；當代正念；念住隨觀；正念禪觀

壹、前言：欣見「當代正念」（註1） 的漣漪

從期刊、論文檢索「正念」相關的主題，發現近幾年來，正念依然威勢不減地被運用在各個學門領域、對象，不論是焦

慮、壓力、疼痛、醫護人員、病患、教育人員、學生……，不一而足。總的來說，冠以正念之名並以去宗教化之姿，運用於身、心健康的治療與防護，著實廣泛。若將各領域運用正念特性達到助人的目的，



回到佛教脈絡裡來看，其並不與佛教的關懷相違背，只能說「當代正念」從佛教撥精擷華後，已與整合的學門自成一家。

當代正念如此地生機蓬勃，各領域融合正念，發展出各式各樣的課程，促使該領域更為加分，也讓學習者獲得正念帶來的好處。佛法跨足各領域的運用後，能如此利益廣大群眾，是一件值得歡喜、慶幸的事。儘管受惠的普羅大眾在正念去宗教化後，並不完全了解正念起源於佛教，也可能未有機會走進佛法的大門，但是正念種子已悄然埋進其心中的事實，讓人相信此正念種子將有機會再發芽、茁壯。

以筆者個人立場來說，相當欣賞與隨喜於當代正念在各方面運用及所獲得的成就；個人認為，當代正念之於佛法「念住禪修」的運用、修練，或可看作如同世間人們對於數學的運用。舉例而言，一般市井小民在日常生活中物品買賣的計價計算，學校老師運用平均、加權等方式計算學生成績，又或是研究者運用量化統計以呈現研究結果、科學家運用數學程式解釋天文物理現象一般，數學依著使用者自己所需、有效、好用之處，被加以運用。因此，各界若能夠明白所學習古典念住禪修與當代正念，在整體與部分之間的差異、侷限，並能將彼此侷限、未涉及之處相互補充，必可幫助現代人更好的理解與運用正念；畢竟古典念住禪修，有其細緻的理

論基礎與心智訓練，學習者必經初學至熟練的心靈旅程，甚至需要一些方便善巧引領入門與前進。

總之，站在佛法的正念修習的立場來看，未達修習目的地之前，每個人在這趟旅程的路途中，前前後後的領略自不相同。畢竟踏上旅程的時間本就不同，瀏覽旅途的風光所見、所感不同；旅途中，甚至充滿著內在、外在的各種變項。

貳、回歸經典的扎根學習：《中部·念住經》的修習要義

雖然著眼「當代正念」的現代風潮，依筆者所見，其不失為已冶煉成適應世人需求、回應世間苦難向上一著的解方；然而，畢竟佛法的深微、勝妙，不該掩沒在這股潮流之下，銷聲匿跡；況且，從去宗教化的「當代正念」入門的學習者，一旦萌發興趣深入古典的「念住禪法」之時，必得打開佛法大門，一窺堂奧，何況是身為佛門弟子，沒有不以經典的理論與實踐奉為圭臬的。因此，為能回歸佛門經典的扎根學習，以下將精要概介《中部·念住經》的架構與修習的幾個重要關鍵，以此呈顯出香光「正念禪觀」課程規劃的主要依據。意圖透過修習要義的主題歸類整理，掌握好其中精華，而後便於確立「正念禪觀」課程不可或缺的核心內容。



一、《中部·念住經》的經文結構

（一）佛門中「正念」修習——念住隨觀

佛教古典的禪修，離不開止觀的核心系統，包含了「正念」的訓練。在佛陀的教法中，特別重視正念，將正念納入四聖諦的道諦——八正道之中。

正念（Sammā Sati），是八正道的第七道支，位於正精進與正定之間，把心的精勤運作與心的寧靜、統一，連結在一起。

（註2）此正念的修習內涵即是四念住，記載在佛教著名的經典中，即南傳尼柯耶《中部》第10經與《長部》第22經、漢傳《中阿含》98經等。（註3）

四念住相關經典的所載內容，都可說是禪修的實踐手冊，詳述佛陀精純的教說——如何超越憂悲、惱苦，抵達解脫的終點——體證涅槃；即苦與苦因的完全止息。如是以四念住等相關的經典為主要依據的正念修習，今人亦通稱為念住禪修、正念禪修；本課程則稱為「正念禪觀」，是以《中部·念住經》為主要依據所建構的修習。不論這些題稱是什麼，「念住隨觀」都是貫通其中最核心修習的部分。此「念住隨觀」的探討，將於後項再行討論。

（二）《中部·念住經》的經文結構

整部《念住經》的經文內容，共分為幾個部分，摘要如下各項（註4）。

1. 直接之道：佛陀開宗明義，說明「念住」是通往涅槃的直接之道；意即念住的修

習是直接地引導至體證涅槃的進路。

2. 定義：經文明確指出念住的修習需具有的重要心理素質：精勤、正知、具念、捨離，於此再藉由隨觀的實作過程，整合貫穿於念住的修習操作。
3. 四種念住的範圍：四種念住是指身、受、心、法各自不同的範疇，實修時，則為身隨觀、受隨觀、心隨觀、法隨觀，計有二十一種業處的修習。
4. 重誦：經文中，在每一個別禪法修習之後，都會接上一段定型句，用來重複強調念住修習時共同操作方法的重要層面，它們即是內、外、內外隨觀；生、滅、生滅隨觀，以此來完成每個念住隨觀的教導。
5. 預告證果：在詳述如上各層面的禪法修習之後，經文記錄著依法修習可得的成果，預告最多在七年內，會導向證得較高的兩個果位：三果斯陀含果、四果阿羅漢果。
6. 直接之道：經文最後的段落，再次呼應經文初始的「直接之道」作出總結，強化學習者了知念住修習導致智慧圓滿、煩惱止息的事實，是佛陀所親說，是佛弟子們所歡喜。

二、解釋《中部·念住經》中顯示修習的幾個重要關鍵

（一）觀察所緣身、受、心、法的修習特性

佛陀所指引的四念住，是包括身、受、



心、法的修習範疇，將此四個構面作為所緣來進行觀察，含括了身心內外整體運作的二十一種修習法。其中，身念住的修習有十四種：呼吸、姿勢、動作、身分、四界、九種腐屍；受念住、心念住個別計為一種修習法；法念住計有五種修習：五蓋、五蘊、六入處、七覺支、四聖諦。

如此，依照身、受、心、法的修習項度，至少顯示出四種修習特性：

1. 觀察的所緣從粗顯到微細

修習時，首先從身體的姿勢、動作、呼吸等等開始。在隨觀身的基礎下，進而隨觀身體的感受，再延伸到心受。當觀察已觸及到心，接續的是心隨觀，隨觀心在貪、瞋、癡、散亂現起或不現起的狀態，以及心具有禪定、鎮伏煩惱等的品質狀態。而後順勢銜接到法隨觀的初始——煩惱、五蓋能否鎮伏的條件。之後，再延伸至認出造作煩惱的五蘊、六入處，及其帶來束縛與影響，乃至超越的可能，進而朝向覺悟的要素——七覺支的隨觀，再進展到四聖諦的隨觀。如此，身、受、心、法從粗顯漸次到微細的隨觀，層層上進，是一個初學者的修習從生疏進展到成熟與成就的進路。

儘管如此，仍須注意，雖說是粗顯到微細的隨觀，但並不表示身、受、心、法一定是線性向度的次第過程，而是彼此間能相輔相成。

2. 修習範疇的全面性

身、受、心、法的整體範疇，其實包含內、外的生命個體的身心現象，以及其他可以作為心的對象的諸法；可說是一切的有為法、無為法——滅諦，都是觀察的所緣，整個觀察的範疇是全面性的。

3. 蘊含修習達身心的效益

從觀察身體開始，不斷地探索身心現象，直到體悟不淨、無常、苦、無我的本質與真實，便能從中看見身心受到束縛的原因，以及解脫煩惱的條件，並從實踐中去達成修習的效益。

4. 連接修習的最終結果

隨觀身、受、心、法的整個過程，也是訓練心智由淺入深，逐漸發展出高層次的心智。因此，只要在念住的任一修習裡，其最終都是連接得以泯除所有煩惱，達到煩惱完全止息的成果——證悟。

由上修習特性可知，四念住的修習，訓練了心的視野從粗顯到深細，單一到全面，開端到終點，初階到高層；四念住彼此是相互增上，相輔相成，隨觀身、受、心、法的完整修習，是需要透過靈活而全面性持續鍛鍊的功夫。

（二）念住、隨觀

《中部·念住經》中記載著念住修習時的核心要點，提及：

哪四種〔念住〕呢？比丘們啊！在此〔修法中〕，於身，比丘安住於隨觀身，是精勤的、正知的、具念的、遠離世間的



貪欲和憂惱的。(註5)

所以，根據經文指出：念住修習其實是需要心與精勤的、正知的、具念的、遠離世間的貪欲和憂惱這些心所的一連串運轉機制，此將於下另項說明。現先整理經文中所說哪四種念住時，帶出「隨觀」的修習。

念住的發展進路，是以身、受、心、法的範疇，作為所緣來進行觀察；此觀察便是經過「隨觀」的過程。因此，這樣的過程稱之為：身隨觀、受隨觀、心隨觀、法隨觀。於此設立了念住修習，需要隨觀的運行、操作來執行。

隨觀的運行是怎樣的過程呢？隨觀對應的巴利文動詞 *anupassati*，字義是「重複地去注視」，也就是「隨觀」或者「仔細地觀察」。是對於被觀察對象的一種審查。(註6)就四個念住的隨觀而言，念住與隨觀自始至終都是緊密一起工作。例如，觀照行走的身念住——經文指出「於身，比丘安住於『隨觀』身」，其操作便是在修習的初始，學習者可以先從清楚每個腳步的「提起、放下」開始；將念放在當下行走的腳步，把腳步作為觀照的目標，這就是「念住」。接下來，學習者在連續的行走中，一念接著一念，持續觀照雙腳的更細微地「提起、推前、放下」的過程，有身體四大的運作（尤其是風大的推動）。念念緊密地繫於行走的動作過程，

一次又一次，持續、反覆、不斷地觀察，此即是「念住隨觀」。最終乃可透過念住隨觀如此綿密地直觀的功夫，穿透身心的現象是生滅無常，是無我的本質，並沒有一個「我」在行走，達到了無執取、貪著、排斥，僅僅只是純然的覺知。

由上可知，念住隨觀貫串整個四念住的修習過程，能夠了解念住隨觀的整體運行，對於所有念住修習來說，便是建立了基礎卻極為重要的基本功了。

(三) 精勤、正知、具念、捨

根據如上經文，念住的修習必須建立四種主要心的素質——精勤、正知、具念、捨（即遠離世間的貪欲與憂惱）。其中，「精勤」：意指精進、勤奮之意，且是平衡的努力，既不過多也不能太少。精勤的任務，是在隨觀時，以高度的熱忱，提振其他的心的要素一起克服分心與障礙，使「心」、「心所」始終能與所緣保持聯繫。

「正知」：所指的是明確、完全、平衡地認知，在注釋書(註7)提及四種正知：
 1. 有益正知：於所做之事，選擇有益者才去做。
 2. 適宜正知：於有益之事，抉擇適當的時機才去做。
 3. 行處正知：心繫念在適合自己修行的業處。
 4. 不癡正知：對於任何身心的活動皆正確了知，並知其因緣及無我性。在隨觀的修習，運用這四種正知是：要清楚了知所做業處的利益；抉擇修習的適宜時機；繫念於業處、修習方法



和進展過程；最終如實了知無我的本質。

「具念」：念，巴利文是 *sati*。念是對當下目標的覺知，可促進記憶的清晰。是於當前所緣持續且全然的注意，它是維持輕鬆、平靜、超然的覺察，不涉入、不立即反應。念也常用於收攝感官，防護根門，防止不善心的延展，以監督及導向所緣。另，正知與念的協力，透過持續的覺察，生起如實知見的洞察，穿透現象的表層，使智慧種子生起、成長，而能正確地理解現象。（註 8）

「捨」：即經文提及遠離世間的貪欲與憂惱。意指面對可意的所緣不抓取，不可意的所緣不抗拒與排斥。在不迎不拒中，能保持平等、平衡的心，這是使心寧靜、平穩的重要因素。

總而言之，念住的修習者，實質的操作並非單單只靠著「念」就可以獨力完成，而是要具足四種主要心的素質——精勤、正知、具念、捨；並加上相應的善心所一起運作，以層層開展四念住，而達成修習的最高成就。在古典的注釋書提到念住的修習，除了這四種主要的心理要素外，還需伴隨著其相應心所，即十九個遍一切美心心所（註 9）。

（四）內外隨觀：內觀、外觀、內外觀

「念住」（*Satipaṭṭhāna*）的「操作方法」，出現在經文所描述的每個禪法修習之後，稱為「重誦」的這一個段落，同時

呈現出念住的四個關鍵層面，掌握了心的運作。接著，要探討在隨觀所緣時，從身、心再擴及更廣視野的範疇，一是隨觀內、外、內外；另一是隨觀生、滅、生滅。以隨觀身為例，經文說明如下：

以此方式，於身，他於內安住於隨觀身；或他於外安住於隨觀身；或他於內和於外兩者都安住隨觀身。（註 10）

在此，隨觀於內身，指的是修習者只隨觀自己的身體。隨觀於外身，指的是隨觀修習者以外之他人的身體。隨觀於內外身，是在修習時，一時隨觀自己；一時隨觀他人，二者交替。（註 11）此修習方式，的確會促使學習者除覺知自己的身心現象外，也可了解他人的身心現象。如此的反覆練習，再透過生滅隨觀的修習，進一步洞察到自他同樣是具有生滅無常及無我的特質，以達到不執取自他的純觀真實的境地。

（五）生滅隨觀：隨觀生法、隨觀滅法、隨觀生滅法

修習隨觀內、外、內外法之後，接下來的層次是隨觀生法、滅法、生滅法。於此，同樣以隨觀身為例，在經中所載的是：他安住於隨觀身體中生起的性質；或他安住於隨觀身體中減去的性質；或他安住於隨觀身體中生起和減去兩者的性質。「有個身體」的念，在他心中確立，其程度適足以〔發展〕純粹的知和持續的念。並且，他安住於無所依賴，不執取世間的任何事物。（註 12）



上述經文，是舉「隨觀身體」說明。修習者將重點放在隨觀組成物質身體的色法及其因緣的變化特性。從時間的進展來看，先聚焦它們的生起現象；接下來，看到它們的滅去；最後，全面觀照到生起到滅去的過程與因緣變化。這是修習者體悟到無「我」、無「我所」的一個重要基礎。隨觀受、隨觀心、隨觀法的方式流程也是這樣。

三、辨識念、念住、正念的異同

四念住訓練我們以清明的心智，覺知當下，保持開放且全然地接納當下內外身心的現象，並藉著正知對現前的情境給予適切回應。然而，關於「念、念住、正念」三者常常因應不同的脈絡而被記載，有時令人困惑與混淆，故於念住修習的學習者，當有辨識、釐清的必要。

（一）念（Sati）

「念」的巴利文 *sati*，詞根意為「憶念」，然而作為心所，它是心於當下能夠清楚覺知其目標對象，而不是純粹僅僅回憶過去。注釋書進一步說明，「念」的特相是對目標念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；現起是守護或心面對目標的狀態；近因是強而有力的想（*Thirasaññā*）或四念處。（註 13）故知，「念」即指心是處於對當下的警覺及留意的意思，它讓心直接面對所緣，會觀照到現前正在發生的情境，且無有忘失。

因為「念」能堅固的讓心住於所緣，

又能守護心使其不忘失目標，在四念住的修習是非常重要的心理元素。又如前述，它若與其他重要的心理要素（精勤、正知、捨）及其相應心所等，一起共同運作，將能達成整體的四念住修習。

（二）念住（Satipaṭṭhāna）

「念住」有二種不同的拆解方式：1. *sati* 結合“*upaṭṭhāna*”，有「念的近立」、「使念效勞」、「以念護衛」、「念的現起」、「念的建立」等意涵。因此，「念」被理解為一種靠近心、為心服務、護衛著心的特質。2. “*paṭṭhāna*”，則有「於前而住」、「全然的建立」，引申為基礎、地點、根據之意。結合了 *sati*，有「念的基礎」、「念的立足處」、「念的根據」等意涵。（註 14）

由此可見，「念」發展成「念住」時，很顯然已開始緊密、堅實及穩固的建立起對觀察目標的覺知。這種「念住」覺知的程度，也可以說是相當穩固的念。

（三）正念（Sammā Sati）

從佛教禪修的脈絡來理解，「正念」必須透過四念住的修習來培育及成熟。正念屬於八正道之一；八正道乃是佛陀教導止息痛苦的解脫道路；正念與其他七個正道有緊密的關聯，也就是透過七個正道道支從念發展而為正念，成為朝向解脫的道支。

由於「正見」的引導，正見將「正念」的修習連結到慧，再接受「正思惟」（無



貪、無瞋、無害)的指引，才不會誤入歧途；再以「正語、正業、正命」三項倫理道支作為安身立命的基礎，同時也和「正精進」結合，努力去除不善的心理素質，積極培養向上、向善的心理元素。如此，在七者的通力合作下，將心導向善的心一境性「正定」。

因此，「正念」可謂是正確實踐其他七個道支的保障。為圓滿八正道，正念召喚並連結其他七種圓滿善的道支，提供修習者體證直觀事物真實相，超越世俗，走向解脫的可能。

根據上述理歸切要的區分，「念」是對現前情境的當下覺知；而「念住」則是將念置於現前情境上，且具有以念照顧它的意味。此時，念已開始緊密、堅實及穩固的建立起對觀察目標的覺知，可說是程度相當地穩固的念。「正念」則是八正道之一，需要其他相應心所共同資助運作；正念的培育需透過四念住的修習，才能漸次成熟。而四念住的核心基礎，即念住與隨觀的整體修習。

總之，「念」是遍一切美心心所之一，可以漸次開展為「念住」，使「隨觀」接續地運行，身、受、心、法的修習得以圓滿。「念」透過七個道支給予方向、目的導引，則能發展為「正念」，成為解脫的道支。然而，從修習層面來說，當念住隨觀於身、受、心、法任運自如時，有了正

確解脫的方向與目的，正念方得成熟，成為強而有力的道支，足以與七個道支一起朝向煩惱解脫。

四、念住修習的利益

《中部·念住經》中提到，修習四念住的利益是：「為了眾生的清淨；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；為了涅槃的證悟」。(註15)此即說明了四念住的重點，在於培養人們能持續注意到內外身心的變化；在每個當下的清明覺察下，漸漸體會到萬事萬物的無常變化是不可抓取的；進而鬆脫對身心的執取。這是轉化結縛煩惱最重要的一步。如此，便可以產生停止習氣造作的力量；了知所有苦痛生起的原因及消失的條件；有智慧地騰出更多的空間去消融現前的愁悲和憂苦。隨著修習日漸加深，我們學會念住隨觀而不再作習氣的奴隸，並具足精進力和智慧去覺照，遠離了世間的貪欲和憂惱。綿密持續的念住修習，便能成就正道，體證涅槃。

五、念住修習的成就：證悟

佛陀宣講《中部·念住經》的初始，明確的指示：念住是通往涅槃、證悟的直接之道。

從整部經的初始位置指示證悟的直接之道，似乎透顯著二個意涵，一是昭告凡希求證悟者，循此途徑前進，必獲成就；另一是為毫無所知的初學者在出發、上路



之前，指向此行的沿途風光與最終目的地。不論是哪一種，都顯示佛陀的教導，其終極關懷是「完全地止息煩惱」，並如同禪修指南的手冊一般，使學習者出發之前，必要知道目的地。這樣的預告，給人們莫大的鼓舞，也寓意著持續不斷且綿密精進，每個當下都是朝向解脫的機會。

然而在經文的最後，佛陀再次預告：「比丘們啊！如果任何人，以這樣的方式發展這些四念住七年，他可期待兩種果位之一：或者，當下〔證得〕究竟智；或者，如果還有絲毫的執著，〔則得〕不還果。」（註 16）這無疑是再次強化證悟的成就，給予人們注入希望。

以上，對於「念住修習」所要回歸經典的扎根學習，藉由《中部·念住經》經文所載的內容，掌握修習的幾個重要關鍵，便能帶人一步一步朝向目的地靠近。《中部·念住經》經文所說明的方法、修習次序條理分明，清楚細緻，目標既明確又迷人；古典的「念住修習」為人驚嘆，也讓人如沐春風，看見解脫希望。

參、香光「正念禪觀」課程內容

以《中部·念住經》為依據的香光「正念禪觀」課程，施行於 2021 年，依《中部·念住經》的結構次第，建立身、受、心、法四階十六週的課程，每週 2 小時，計 32 小時，由香光禪修中心二位執事法師（主

任與筆者）共同規劃及協同教學。

本課程在預定十六週的限制之下，選擇採用《中部·念住經》為主，而非《長部·大念住經》。主要在於《長部·大念住經》有較詳細的四聖諦的解釋，由於時間限制，所以略去了詳解四聖諦的法義教學，僅適量解說四聖諦內容及帶入實修，以使各主題學習之間較為平衡、適量，而選用《中部·念住經》。

以下說明本課程宗旨、課程對象、課程性質與學習目標、各階段課程概介與進度。

一、課程宗旨

本課程依循佛陀在《中部·念住經》教示的核心定義，於身、受、心、法四個念住的構面下，強調以精勤、正知、具念、遠離世間的貪欲與憂惱的素質（心所），作為修習的利器，提供學習者個人於念住修習差異的或前或後、或精或略，各自朝著去除自我為中心的堅固執著，以及無我解脫的道途中，彼此能夠持續前進的共學、共修平臺。

二、課程對象

本課程並無設定學習者先備學習的條件，既開放初學者共學、共修，也歡迎學習過四念住禪修者複習或深修。就初學者而言，其正可隨著課程規劃的次第，循序漸進地學習；對於已學習過「當代正念」或是佛教古典「念住禪修」者而言，在本課程中可以進階學習「念住隨觀」理論與



實踐的精髓，一次又一次地深化所學的領會。

三、課程性質與學習目標

依據課程宗旨與設立身、受、心、法的四階段主題，各階段課程皆採理論與實修兼具的方式進行，以使學習者透過建立知見、方法行持，得以深化學習。以下先說明各階段課程性質與學習目標，之後再另項概介各階段主題內容、進度。

（一）第一階段課程性質與學習目標

第一階段課程是以身念住為主，作為四念住修習的起始。此階段課程為使學習者得以建立基礎，首重認識正念、學習基礎正念的方法，以建立、提升個人的自我覺察與照顧能力。此中，學習者得以親自體驗平靜身心、舒緩壓力的修練方法，以一種不帶任何色彩和批判的眼光，培養覺知力和安住當下；進而開啟踐行正向、健康的生命態度，以智慧面對生命各種情境。

第一階段課程於理論與實修的學習目標如下五項：

1. 認識《中部·念住經》的經文架構、定型句。
2. 認識身念住的修習理論與實修內容。
3. 認識「念住隨觀」的基礎概念。
4. 體驗安住當下的自我照顧與轉化力量。
5. 培養對「正念禪觀」的興趣，並將所學運用於生活情境當中。

（二）第二階段課程性質與學習目標

第二階段課程旨在促使學習者於內外

身心覺察與照顧能力。在第一階段基礎之後，能持續正念覺察練習與扎根，進一步了知身與受的關聯，並學習將正念導入受念住的學習；接下來，從感受的觀照裡再進入心念住的階段，覺察了知並學會觀照心的流轉，並能一一辨識和明白其當下心的狀態與品質，養具觀照「感受與情緒」的自我覺察與照護。如此，加強訓練心保持正念，更多的覺察與體驗正念將心的品質帶往更好的境界。

第二階段課程於理論與實修的學習目標有以下五項：

1. 認識受念住的修習理論與實修內容。
2. 認識心念住的修習理論與實修內容。
3. 學會隨觀感受、隨觀情緒的方式。
4. 能於安住當下的自我照顧與轉化力量獲得勝解。
5. 能於生活情境當中持續練習、運用正念禪觀。

（三）第三階段課程性質與學習目標

第三階段課程旨在溯源正念的佛法探究，以及認識「法念住」的內容，並且運用法隨觀的問題解決模組，積極運用於面對生活中困難情境，作為轉化煩惱中帶入轉念的練習，轉化關係中帶入正念與溝通；在緣起中，洞見生滅穿透事物表層，達到無我的洞見智慧；並於現實生活中，學習拓展自他照顧能力，促進人際和諧及增益生命幸福感。



第三階段課程於理論與實修的學習目標是如下六項：

1. 認識法念住的修習理論與實修內容。
2. 學會隨觀五蓋的修習方式。
3. 學會隨觀五蘊的修習方式。
4. 學會隨觀六入處的修習方式。
5. 了知身心運作模式的條件與影響。
6. 學會念住隨觀的綜合練習。

（四）第四階段課程性質與學習目標

第四階段課程旨在延續法念住——七覺支、四聖諦的內容，並總說四念住關鍵核心層面的修習，念住隨觀的動態交互關係；最後，統整正念的知見，落實於生活、工作、服務社會當中，並以學習者為中心，由學習者連結個人經驗與需求，將其帶入課程中，與其他學員相互分享、討論、激盪。促使正念更深化與扎根於學員個人身心中，進而再將其帶入自己的生活實境的運用；促使正念能真正發揮服務、利益世間的正面效應。

第四階段課程於理論與實修的學習目標設立如下六項：

1. 深化念住隨觀的態度與修習。
2. 學會隨觀七覺支的修習。
3. 學會隨觀四聖諦的修習。
4. 認識四念住關鍵核心層面的修習。
5. 認識念住修習的最高成就：證悟。
6. 持續念住隨觀的綜合練習，並統整知見，落實於生活、工作、服務當中。

四、「正念禪觀」四階段主題內容、進度表

先說明「正念禪觀」四階段主題內容如下：

第一階段主題：界定在身念住的修習為範疇；以開展覺知、安住當下為主軸。

第二階段主題：涵蓋受、心念住的範疇，是加強訓練心保持正念，更多的覺察身心關係，體驗正念將心的品質帶往更好的境界。

第三階段主題：進入法念住的範疇，從認出五蓋了知其束縛開始，更細緻的訓練心止息煩惱的傾向；強調五蘊、六入處於觸境的正念、正知功夫，並見到其中的緣起條件。

第四階段主題：探索苦的根源找到下手處，以達去我為中心（我執）的目標，關懷世間、自他超越——觀生滅洞見無常、無我。

為節省篇幅與易於閱讀，以表格呈現課程進度內容三部分：理論篇、修習篇、生活導入篇。（見表一）

肆、「正念禪觀」課程回響

一、學習者評估

以下摘錄「正念禪觀」課程學員在參加完課程後的回饋內容，其內容分為二大類，一類是初學者的學習回饋；另一類是已學過「正念」、「念住」相關課程者的學習回饋。



表一：「正念禪觀」四階段課程進度內容

課階	理論篇	修習篇	生活導入篇
第一階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《念住經》經文架構、定型句。 2. 念、念住、正念的異同。 3. 念住、隨觀。 4. 認識身隨觀十四種業處。 5. 精勤、正知、具念、捨離貪欲與憂惱。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開啟覺知之旅——標記練習的要領。 2. 靜坐的要領。 3. 安那般那念（觀呼吸）。 4. 行禪與行走要領。 5. 身心舒展：呼吸、動作。 6. 正念進食。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活活動中標記、保持覺知。 2. 正念進食。 3. 正念步行。 4. 任何暫停時刻觀呼吸。 5. 身體保健：運動、飲食、作息。
第二階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受念住與身體掃描。 2. 受念住的整體修習。 3. 認識情緒——心念住的修習。 4. 心隨觀——念與正知。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體掃描：四大+感受。 2. 身心舒展：四大+感受。 3. 辨識情緒練習。 4. 三分鐘正念安止。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體掃描。 2. 於生活中、工作中、衝突中或突發情況的任何片刻，暫停幾秒到幾分鐘，將心收回來關注身體的感受，請記錄這樣做的體會與發現。 3. 請記錄愉快、不愉快事件後，以心隨觀的方法觀照情緒，其過程與結果。
第三階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 法念住——隨觀五蓋。 2. 法念住——隨觀五蘊。 3. 法念住——隨觀六入處。 4. 生活中的正念觀照。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鎮伏五蓋的方法。 2. 觀照想法的練習。 3. 正念看、聽的練習。 4. 隨觀聲音、想法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當五蓋生起時，透過正念，進行覺察蓋的生起、消失及其因緣。 2. 念住隨觀（呼吸、身體、情緒、想法）。 3. 生活中，對境的看、聽練習。



課階	理論篇	修習篇	生活導入篇
第四階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 法念住——隨觀七覺支。 2. 法念住——隨觀四聖諦。 3. 就重誦經文——看四念住的操作方法（內外、生滅、無所依賴）。 4. 念住隨觀的動態交互作用。 5. 四念住的整體結構及正念的各層面應用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無所緣的練習。 2. 五蘊——想法為主，其他則隨順情況；六入處——聲音為主，其他則隨順情況；七覺支——保持念覺支，自然開展其他覺支。 3. 隨觀身心現象，了知其生或滅、了知生或滅的條件。 4. 脫離習慣的目標導向。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請以無所緣的方式做練習，依實際身心現象做身、受、心、法念住隨觀，而後記錄其中的體會。 2. 請選擇生活中一個苦境為例，以隨觀四聖諦的方式做練習，而後記錄其中的體會。 3. 落實正念的新生活。 4. 推廣正念。

（一）初學者在「正念禪觀」課程的學習回饋

1. 知道了練習方法後，比較不會一直編故事，有活在當下的提醒。
2. 三分鐘正念安止的練習，幫助我很大，讓我身心得安穩，感恩。
3. 本來抱著試聽看看的心情來學習，後來覺得太棒了，好豐富、好受用，每次聽法師上課，都有一種好親切、好溫馨、溫暖、特別清淨調柔、很好的能量傳遞出來，感染到我的心。
4. 雖然從一開始就懶散、笨拙、不懂得應該要精進、把握每堂課和實修的我，卻愈聽愈讓我感動。很感恩、很感恩有這樣的機緣、福報上了這麼難得的課。
5. 自己接觸佛教時間並不長，懂得的佛語、法語不多，所以「正念」課程並非全聽懂，或完全吸收。
6. 學習課程後，在生活中，心比較不急躁，會觀察自己的身、口、意在造什麼業，是善或不善，是以前不曾察覺的。
7. 原來的我並不認識自己，很多時候不知道自己怎麼了，現在透過覺察與正念，心較能安靜下來。
8. 能檢視對內、外境煩惱生起及對治方法，正念對止息當下情緒非常受用。
9. 學習具念觀照，遇境觀照心念；學習接納各種因緣。
10. 這次有機會能這麼有系統、分階段，正式學習正念禪觀課程，非常感恩。
11. 建議安排一堂 Q&A 的討論時間，檢視學習心得。



12. 課程中，透過法師們的引導和解說，不斷地檢視自己修學的方法和觀念是否正確。
 13. 內容很充實精彩，非常專注的聽。好幾次覺得時間怎麼這麼快就到了，很不想下課。
 14. 課程進行一半才加入，雖然有大半部分聽得半懂，但在生活中感到很受用，以及想要繼續學習的心。
 15. 線上的體驗部分，有點不足，感覺不是很明確、踏實。
 16. 這次聽講及課後的練習，幫助自己發現哪裡需要再更加精進及放下執著的地方。
 17. 收穫很多，對於佛陀的教法更加讚嘆！
 18. 想對法師們說：謝謝您們的付出與教導，翻轉了我的生命，無盡感恩。
 19. 知道如何自己幫助自己，也可以分享正念給他人，讓他們也受用。
 20. 我最喜歡聽法師帶領修習禪修的引導，對我有很大幫助。但是自己修習時，不知道怎麼修，希望法師能提供每次帶領禪修的錄音資料，讓我們平日可以時常不斷地練習禪修實修，練習到自己也可以隨處禪修。
- (二) 已學過「正念」、「念住」相關課程者，在「正念禪觀」課程的學習回饋
1. 感謝二位法師規劃理論與實務並重的課程內容，收穫良多。希望有機會能多聽聞佛法，親近善知識。
 2. 雖然上過正念減壓和其他禪修課，但每一次的熏習都能幫助自己對學過的內容更清楚，更釐清自己有哪些其實還很模糊。
 3. 課程有次第的由淺入深，尤其法念住的課程，讓覺照力增強，對諸法生滅及空性有更深一層的了解。
 4. 課程的內容深淺合宜，確實很符合我的期待。
 5. 二位法師學養深厚，理論與實務並進；若再加上自己肯花時間勤練習，真是受用無窮。
 6. 以前接觸過的正念觀念或實際修習，得以溫故且知新。
 7. 更清楚四念住整體的架構、內容、關聯性；理論與實務兼備，上課令人法喜充滿。
 8. 雖上過正念課程，很高興終於了解四念住完整的架構，尤其是內觀、外觀、隨觀因緣的生滅，不斷持續修持，達到無所依而究竟解脫。
 9. 法念住對個人現階段最受用，重溫佛法，再度感受到法喜充滿。
 10. 正念禪觀理事相融並用，細膩完整相互貫穿的教導，末學能在理上學習，事上有方法實習應用。
 11. 完整的四念住教學，內容厚實。個人在法念住的部分，較少深入體會，若有完整靜閉的實修機緣，期待更能趣



- 入佛陀的教法，親證法義。
12. 這次的課程，讓我更進一步的認識正念，同時也有比較多的練習機會。尤其在生活中，經過正念的培養，當有念頭、情緒、感受，觸境時較易覺察，較容易從情境中脫離出來。
 13. 對身體的觀照力及覺察力，變得更敏銳。以前是別人觸動到我的情緒，我會直接反應，常常無形中會傷害到別人的情感，自己也受傷或後悔；現在遇到有情緒的情況會正念覺察、不批判，看著它來、它去，感受到無常，變得更寬容、不計較、不愛爭論，更淡泊對物質的貪愛。
 14. 課程內容相當豐富，提供投影片可當寶典，漸次練習。
 15. 感恩法師費心設計課程，法師的用字遣詞和說明，學員容易明瞭。四個月來，平時有多練習，現在生活中，當煩惱現起時，懂得運用正念幫助自己轉化它。
 16. 這次的課程，讓我打從內心法喜充滿。尤其完整的法念住上完，連結《大因緣經》，終於找到完整的修法，內觀、外觀、自他內外觀、隨觀因緣的生滅，串連不斷持續修持，達到無所依而究竟解脫。這一連貫的修法聽明白了，解了多年心中的疑惑。
 17. 在觀念上，更為清楚如何適時地放手接納現在的狀況；透過慢慢地練習，有逐漸上軌道的趨勢。謝謝法師。
 18. 非常期待明年一步一步帶領的念住禪觀課程。謝謝法師。
 19. 聽著法師的口述練習，很受用。
 20. 上課很方便，不因疫情影響，仍能按照計畫完成課程學習，很感恩！感謝禪修中心一步步克服困難，讓所有人都能受益。
 21. 這期的課程上到心念住時，我就進行深切的反省，照見到這十年來吃苦，看到自己過去十分不以為然有什麼過患的習氣，我終於承認，那就是吃盡苦頭的原因。
 22. 生活中對身心的隨觀，更用心觀察了。值得一提的是，當有情緒生起時，能煞得住；要說出口的話，也能暫停思維一下是否適當、有沒有情緒化。現在比較心輕鬆、言語比較幽默。修行有了方法，朝向解脫之道邁進。
 23. 學過的再複習，可以提起精進力。四聖諦、五蘊、六入處、七覺支等，更清楚、明朗的結合運用在實修，觀察身、心的變化。二位法師很慈悲，我很感動，聽得懂，很受用。
 24. 幫助很大，能更融會貫通念住和正念，也能藉由法師生活實例的引導，更知道如何應用於日常。
 25. 今年的正念禪觀課程，讓我對於正念的佛法源頭，有最正確的認識。不只在



我個人的修行及生命中，有所幫助，也將之運用在自己的教學及工作中。發現佛法真的是智慧如海，非常的好用，而且真的能讓生命，有著不同的開展。這一切，只有走過的人，才會知道！

二、教學者自評：課程施行限制與建議

從筆者與協同教學者帶領完課程後，在教學者自評的討論裡，得出以下的課程限制與建議。

（一）課程施行限制

首先，此「正念禪觀」課程的內容雖然盡量把握念住修習的完整性，但在 16 週 32 小時的時間限制下，只擷取最核心、精要及利於實修、生活運用的內容為主，雖可以使學習者對於念住修習，建立起不失見樹見林的總體知見與修習實踐；然而，如此一來，對於法理與實修上的細微現象，便只能交付學習者對課程吸收、消化後，於課後持續練習，才能再提出細緻的討論；如若其在課程中未充分體驗與理解，課後練習的效果，是可想而知的有限。

另外，本課程的施行是在新冠疫情期間，採取視訊共學、共修的方式進行。因此，教學互動不同於實體課程；實修的練習時，比起集體共修的精進氛圍來說，實較為遜色，教學者較無法直接知道學習者的當下學習狀況；有時候小組討論時，部分學員或因為不熟悉軟體操作，又或是不習慣，故而並不如實體熟絡。

（二）未來開課建議

此課程最先設定在回歸經典的扎根學習，課程中的佛教用語並無預設轉化為一般語言，所以，有必要對初學者提供佛教用語的釋疑，給予對佛教專有名詞的提問時間，並為其說明。

未來，再開設此課程時，建議原每週 2 小時的課程時間，可延長至 2.5 小時，使練習時段能有充分時間體驗及討論。

開設實體課程應會較視訊課程為佳，但若是繼續採視訊課程進行，視訊帶領演練、共修時，教學者的引導語說明、氛圍帶領更形重要。

本課程的課後練習，大多是學員在課程中練習的延續；然而如有忘失過程或記憶模糊，可能練習也是打折扣的。因此，提供課後練習用的語音引導語，令學習者複習、熟悉之用，當能收課程學習更大的效益。

伍、結語：法海浩瀚取一瓢飲

誠如前述，經典與古典的修習為人驚嘆之處，便在其倫理、次序、條理分明不逾矩，又能帶人如沐春風地安詳徐步朝向目的地靠近，方法清楚、精緻，目標明確、迷人，給予人們注入希望。

香光「正念禪觀」課程，是以《中部·念住經》為修習依據，設立了四階段 32 小時的課程，便是設定在回歸經典的扎根學



習之下所蘊集而生。藉著把握《中部·念住經》的幾個修習關鍵，將「念住隨觀」精華的理論與實修，建構為修習主題、次第，期與學習者共學、共修。一步一腳印所踏出修習的每個步伐，都不偏離證悟的方向。

然而，平心而論，不論是今人創研的「當代正念」，亦或是依循經典的古典「念住修習」，二者於今時代的實踐層面而言，都只可說是法海浩瀚取一瓢飲的程度罷了。畢竟在轉凡成聖之前，種種修學仍然是建立在前人的基石之上，所開拓出來的進路，與佛陀的教導有著必然的差距。今人或多或少有著個人理解、適應時代的轉化，或是依恃著個人經驗有所揀擇，更可能如盲人摸象所及的一隅般，並不周全。因此，無論現今修習的深淺、廣狹，只要能發揮止息煩惱的效用，便能與佛法本懷相契。為能真正契入佛陀本懷，且讓我們再在正法的大道上持續前進，亟待抵達止息煩惱的盡頭，具有證量之時，我們即如古仙人般清淨優雅，彼此相視、頷首微笑。屆時，也還能为世人標指出止息煩惱的正確道路，這才是香光「正念禪觀」課程開設的真正期待，亦是《中部·念住經》修習實踐的極致！

【附註】

- 註 1：非單一指稱，而是泛指現今非佛教界、去宗教化並冠以「正念」為名的各式課程、治療等。
 註 2：菩提長老，〈正念的真正意思為何——巴利聖

典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9 期（民國 103 年 4 月），頁 1-22。

- 註 3：M.10，《中部》（Majjhima Nikāya）第 10 經；DN.22，《長部》（Dīgha Nikāya）第 22 經《大念住經》。《中阿含經》98 經《念處經》（《大正藏》第一冊，頁 582），參考《增壹阿含·壹入道品第十二》第一經（《大正藏》第二冊，頁 568）。
- 註 4：本架構各段落參考：無著比丘著，《念住：通往證悟的直接之道》，（第二版，嘉義：香光書鄉，2017），頁 2，3-18 經文標題，22-23。
- 註 5：無著比丘著，《念住：通往證悟的直接之道》，（第二版，嘉義：香光書鄉，2017），頁 3-4。
- 註 6：同註 5，頁 40。
- 註 7：菩提比丘著；德雄比丘譯，《沙門果經及其註疏》，（嘉義：法雨道場，2002），頁 90-103。
- 註 8：釋見愷，釋見寰，釋見杰，〈念在修習中的樣貌〉，《香光莊嚴》，116 期（2014 年 6 月 20 日），頁 14。
- 註 9：遍一切美心心所：信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中性捨、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性。參見菩提比丘英編；尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，（高雄：正覺學會，2000），頁 70。
- 註 10：同註 5，頁 5。關於其他念住，上述教導中每次出現的「身」，都應當以「受」、「心」或「法」取代。
- 註 11：同註 5，頁 123。
- 註 12：同註 5，頁 5。
- 註 13：菩提比丘英編；尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，（高雄：正覺學會，2000），頁 71。
- 註 14：性空法師（Ven. Dhammadipa）講；釋自觀，釋見愷文字整理；釋見愷註釋，《念處之道：大念處經講記》，（再版，嘉義：香光書鄉，2006），頁 283。
- 註 15：同註 5，頁 18。
- 註 16：同註 5，頁 18。

