

念處之道

大念處經講記

性空法師 講

【推薦序】修習四念處 習慣成自然

二〇〇二年冬，香光尼僧團舉辦第八屆封山禪修二十天。禪修期間，禮請性空法師指導、教授《大念處經》，作為四念處禪修法門所依的經典。大眾師禪修精進、聞法歡喜，乃將法師講授的內容結集出版，名為《念處之道》，以饗同道。

法師講授的《大念處經》是取巴利藏《長部·第22經》的版本。在巴利藏還有另一部《念處經》，在《中部·第10經》，內容大致相同，都是在闡述四念處。而前者與後者不同之處，在解說法念處的四聖諦部分，有更詳盡的說明。

四念處又譯作四念住、四念處觀或做四意止、四心意所止。四念處即：一、身念處，二、受念處，三、心念處，四、法念處。四種修行法門都是以捨離煩惱為修習的過程；而重要的是四者的關係密切，不論修習任何一個念處，其他三者都會一起出現，並且結合在一起。佛陀所以分成四個念處來教導，是方便修行者，強調由那一念處下手，從身、受、心、法為所緣來捨離煩惱。

在《大念處經》的開始，佛陀對比丘說：「此是唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃，此即四念處」，「此唯一之道」，在漢譯作「一行道」、「一乘道」、「有一道」、「一入道」，各個詞彙或許文字不盡

相同，卻共同的指出，「四念處」作為「一道」、「一入道」有其不可取代的重要性。

修四念處可以入什麼道呢？《增壹阿含經·壹入道品》有說：「有一入道，淨眾生行，除去愁憂……云何為道？所謂聖賢八品道。」（《大正藏》，冊2，頁568上）可見四念處是入八正道的要門。性空法師指出：「中道指八正道，八正道要靠四念處的修鍊才能成熟，四念處是八正道的加行。」由此可以歸納出四念處與八正道、中道、四聖諦之間的關係。

事實上，所謂四念處、四聖諦、八正道等都是同一道，如巴利藏《無礙解道》所說：「八支道中勝，四諦理中勝，離欲法中勝，此實唯一道。」不過是隨著修道對治著重點的差異，各有開合之別罷了。依八正道的修行，出家眾由此更擴展為三十七道品，而在家眾因八正道的正確修行而成就波羅蜜。

此唯一的道路最後的歸趣是涅槃，誠如法師說的「涅槃是無為無漏，八正道是有為無漏。」，「修習四念處、八正道就是涅槃的加行，是從世間道進入出世間道——涅槃的加行。」所以四念處是一整套的修行方法，是實現涅槃的法門！

法師語重心長的勉勵行者要培養修行的習慣，習慣成自然；「讓修行變成生活中的習慣，繼續

留在這個習慣上，讓它日新又新！」強調修行不是只限於封山禪修，不是只限於禪堂、坐姿的特殊狀況，應該是任何時候、任何場域、任何姿勢都要保有修行的習慣。因為禪修是個不斷地、連續地實踐過程。

法師具有實修親證的經驗，同時對巴利藏相當嫻熟，隨手拈來句句充滿法味。因此，將錄音轉成文稿詳實記錄整裡，剛好見愷法師從緬甸禪修歸來，費心地一一訂正、加註、審核並編輯，讓本書能及早問世。

本書可提供同道修四念處觀的參考，是禪修者極佳的導引手冊。是以為序。

悟因

2003年9月

【自序】正念之道

如果《轉法輪經》是傳統中所認為修習覺悟的準則與基礎，《大念處經》則是佛教任何修行方法的基石。無論我們追求什麼法門，如果這個法門是要引導我們對「無我」教義的了解，與進入佛教哲學的核心，我們就必須結合正念的修習，就如《大念處經》中所開示的方法。

依據上座部佛教的傳統，從煩惱中解脫的過程——是由怖畏「我（ego）」對我們控制力，從恐懼與污染心中掙脫，進而邁入無有「我」束縛的解脫境界，即是練習正念方法的過程。這個練習的第一個步驟，就是發展與維繫心的一境性。善心專注於一境的情況就是藉著作意習慣專注於所緣，它能使禪修者淨化他的心，如此他能直接地知見事物的真實相，不帶有扭曲的假相——由「我」因貪愛的所緣而產生的概念。這種獨特的專注功能，可以使心實現所有正念的作用，包括一切沒有作意於任何固定所緣的世間現象。當下自然地保持對無常的覺知，藉由作意將心專注於所緣境上，不需要什麼力量，心持續平穩地洞察每一念與每一剎那生滅的所有現象。這種不判斷、回應的單純覺知，為佛教禪修的核心，是所有修習覺悟，以及修習止與觀的方法。

當正念成為心持續的力量時，心就不會在所緣境上漂浮不定；此時，禪修者能夠平衡所有善心

所，這是開啟契入高級的止與觀的修習方法。前者可使心處於最深的定境中，而後者則可使禪修者完全且永遠斷除心中蒙受由「我」所生煩惱的恐懼。如此，藉由不間斷地修習正念所生的力量及引導，正定與正知在善心持續地轉向善境的基礎上開展。這種方法的練習與高級止與觀的練習不同，它並不需要任何特別的條件；例如，身心要遠離不善境。比丘與居士們可以在日常生活的任何情境中練習。如果它變成我們生活中的一部分，心就會自然趨向於善行，且所有的善行也將與心形影不離。由於不斷練習正念，由感官與認知所經驗的世界素養，將使禪修變成一個自然的活動。這方法將使心淨化。因此，禪坐時，心自然地專精於止與觀，遠離不善的身口意行就會變成一種習慣，而心就更能從無明妄念中解脫。它將使心明顯地趨向於遠離可意境與不可意境的執著。

非禪修者消耗於不善行的能量，可以提昇為對專注於善法的努力。由於進一步練習正念的方法，將珍貴的能量用於讓心保持在平穩安適的狀態中，這種情況，產生了更多的喜悅、輕安與寧靜。正念是禪修者發展止與觀修習的指標，因為正念總是與自我覺知的本能有關。同理，正念的方法是禪修者在修習止與觀進度的測量器。這個過程：剛開始是用力將心繫在所緣上；然後，透過遠離煩惱，喜悅與平等地安住於當下；最後，

心經驗到不間斷地遠離煩惱的一味解脫階段。

以覺知和正念經驗所有事物的洞察力是佛教徒最基本，也是最普遍的修行方法，它是了解八正道不可或缺的方法，也是引導從苦完全解脫，徹底了解四聖諦的唯一捷徑。因此，它是最終引領我們活在每一經驗剎那當下唯一的修行方法。此中，任何修習覺悟的方法，是讓心從我們生命裡所有不必要的痛苦中解脫之墊腳石。唯有如此練習，禪修者才能持續從中學習到更多對生命的無限利益。《經集》(1076)說：

滅沒無有非有量 依此彼言有非有
彼無有此煩惱焰 一切諸法破壞時
一切語路亦破壞

換句話說，假如正念的方法能成為我們在這世間修練的基礎，它就能夠而且必定引導我們到出世間的途徑，超越自我與其煩惱。它是實踐佛教中道禪修的唯一途徑，也是心從一切極端與無明究竟解脫的唯一方法。《轉法輪經》與《大念處經》的主題是相輔相成的，了解前者可以開展我們對後者的了解，反之亦然。我們應該藉由禪修的力量，嘗試了解這兩部重要經典間的相互關係。只有長時間且有規律的練習才是成就的保證。越快開始練習對我們越好。

性空

2003年9月

凡例

- 一、字體說明：以明體字排印者是「講記」內容，「大念處經經文」以仿宋體排印，其他經文以楷書排印。
- 二、對於巴利詞彙的中譯，盡量採用前人已採用的字詞，並將巴利原文附於後，方便讀者查閱。
- 三、標題、註解：為方便讀者閱讀、使用，於經文中增加標題及註解。
- 四、引用文獻：為求行文簡明，引用文獻以縮寫形式表示。參考書於第一次出現時詳列出版資料，再次出現則只列書名及頁數。茲表列如下：

（一）中文

《大正藏》——大正新脩大藏經 日本東京大藏經刊行會編輯 台北市 世樺印刷企業有限公司 1990年

《雜》——《雜阿含經》

《長》——《長阿含經》

《中》——《中阿含經》

《增壹》——《增壹阿含經》

《漢譯南傳》——《漢譯南傳大藏經》 元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會 高雄市元亨寺妙林出版社 民國84年

《佛光》——《佛光大辭典》 高雄 佛光山宗務委員會 光碟二版 2000年

（二）巴利語

A. — Aṅguttara-nikāya（增支部）

D. — Dīgha-nikāya (長部)

M. — Majjhima-nikaya (中部)

S. — Saṃyutta-nikāya (相應部)

Pt. — Paṭisambhidamagga (無礙解道)

Dh. — Dhammapada (法句經)

PED — *THE PATI TEXT SOCIETY'S PALI-
ENGLISH DICTIONARY* (巴英辭典, London, P.T.S., 1979)

MSV — *MAHĀ-SATIPAṬṬHĀNA-SUTTA-
VAṆṆANĀ* (大念處經註, P.T.S., 1971)

《雲井》——雲井昭善著 パーリ語佛教辭典 東京
山喜房佛書林, 1997。

【目次】

推薦序	002
自序	005
凡例	008
《大念處經》經文	013
總釋四念處	043
一、《大念處經》普受重視	044
二、說法地點的殊勝	046
三、四念處是「唯一之道」	049
四、修習四念處的七種利益	051
五、四念處的核心——念	059
六、為何只說四個念處？	061
七、四念處適合一切根性	063
八、四念處是一個過程	065
九、四念處共通的修習法	068
十、四念處的所緣	076
十一、結語	083
身念處	093
一、安般念	094
二、威儀	116
三、正知	121
四、不淨觀	132

五、四界分別觀	140
六、墓園九相	144
七、總結	148
受念處	159
一、比丘如何了知受？	160
二、六種感受	163
三、受是緣起法	168
四、思惟受為苦	170
五、以智慧觀察受	171
六、結語	173
心念處	175
一、前言：心事難測	176
二、觀察十六種心	177
三、觀心無常	183
法念處	185
一、五蓋	186
二、五取蘊	196
三、十二處	202
四、七覺支	208
五、四聖諦	215

修習念處的成果.....	219
--------------	-----

禪修開示	223
------------	-----

一、安般念修習要點.....	224
二、四種修行	228
三、五蓋	232
四、七覺支	239
五、五根平衡	245
六、調和統一身心	249
七、修行是一個過程.....	252
八、專注	256
九、根律儀	260
十、捨與得	264
十一、慈心觀	269
十二、習慣修行.....	275

附錄	279
----------	-----

〔七清淨與十六觀智〕.....	280
〔四念處的語義分析〕.....	281
〔參考資料〕.....	286
〔編後語〕	289

大念處經

(Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta)

總釋四念處 (uddeso)

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中。爾時佛呼諸比丘：諸比丘！諸比丘應諾：世尊！世尊如此開示：

諸比丘！此是唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃，此即四念處。

四者何耶？於此，諸比丘！比丘於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於受，隨觀受而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於心，隨觀心而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於法，隨觀諸法而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

身念處 (kāyānupassanā 身隨觀念處)

一、安般念 (Anāpānasati 出入息念、觀息法)

諸比丘！比丘如何於身，隨觀身而住？

於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。修習：我當覺知(息之)全身而出息；修習：我當覺知(息之)全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

諸比丘！就如熟練的輓轡匠，或輓轡匠之弟子，當

拉長時，了知：我拉長；拉短時，了知：我拉短。諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

二、威儀（Iriyāpatha 觀姿勢）

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

三、正知（Sampajāna 明覺）

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。前瞻或旁觀時，以正知而行。屈伸肢體時，以正知而行。著袈裟、持衣鉢時，以正知而行。飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。大小便利時，以正知而行。於行、住、坐、眠、醒、語、默時，亦以正知而行。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

四、不淨觀（Paṭikūlamanasikāra 厭惡作意）

復次，諸比丘！比丘觀照此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。明眼之人，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。

如此，諸比丘！比丘觀照此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、

毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

如是，於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

五、四界分別觀（Dhātumanasikāra 界作意）

復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其支解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

六、墓園九相（Navasivathika 九種墳場觀）

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死

屍，死後經一日、二日，乃至三日，腫脹、青瘀、腐爛；因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，被烏鴉、老鷹、禿鷹所啄食，或被犬、豺狼所噉食，乃至被各種蟲所噬食。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成血肉附著，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而

住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無血無肉，筋腱連結之骸骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨散置各處；有手骨、踝骨、腳骨、小腿骨、大腿骨、髖骨、肋骨、背骨、胸骨、頸椎骨、下顎骨、牙齦骨、頭蓋骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身

而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成如螺色之白骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨堆積年餘。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，骸骨粉碎成骨粉。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。又於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。或者建立「有身」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於身，隨觀身而住。

受念處 (Vedanānupassanā 受隨觀念處)

復次，諸比丘！比丘如何於受，隨觀受而住？

在此，諸比丘！比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。感受無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感受無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感受無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。

如是，比丘於內受，隨觀受而住；於外受，隨觀受而住；於內外受，隨觀受而住。又於受，隨觀生法而住；於受，隨觀滅法而住；於受，隨觀生滅法而住。或者建立「有受」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於受，隨觀受而住。

復次，諸比丘！比丘如何於心，隨觀心而住？

於此，諸比丘！比丘心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。心專注時，了知：心專注；心不專注時，了知：心不專注。心解脫時，了知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。

如是，比丘於內心，隨觀心而住；於外心，隨觀心而住；於內外心，隨觀心而住。又於心，隨觀生法而住；於心，隨觀滅法而住；於心，隨觀生滅法而住。或者建立「有心」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於心，隨觀心而住。

一、五蓋 (Nivarāṇa)

復次，諸比丘！比丘如何於法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘於五蓋之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於五蓋之法，隨觀諸法而住？

諸比丘！比丘內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心無貪欲。彼了知未生之貪欲生起，了知已生之貪欲減盡，了知已減盡之貪欲，於未來不再生起。內心有瞋恨時，了知：我內心有瞋恨；內心無瞋恨時，了知：我內心無瞋恨。彼了知未生之瞋恨生起，了知已生之瞋恨減盡，了知已減盡之瞋恨，於未來不再生起。內心有昏沉睡眠時，了知：我內心有昏沉睡眠；內心無昏沉睡眠時，了知：我內心無昏沉睡眠。彼了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠減盡，了知已減盡之昏沉睡眠，於未來不再生起。內心有掉舉追悔時，了知：我內心有掉舉追悔；內心無掉舉追悔時，了知：我內心無掉舉追悔。彼了知未生之掉舉追悔生起，了知已生之掉舉追悔減盡，了知已減盡之掉舉追悔，於未來不再生起。內心有疑惑時，了知：我內心有疑惑；內心無疑惑時，了知：我內心無疑惑。彼了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑減盡，了知已減盡之疑惑，於未來不再生起。

如是，比丘於內法，隨觀法而住；於外法，隨觀法而住；於內外法，隨觀法而住。又於法，隨觀生法而

住；於法，隨觀滅法而住；於法，隨觀生滅法而住。或者建立「有法」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘於五蓋之於法，隨觀諸法而住。

二、五取蘊（Pañcūpādānakkhandha）

復次，諸比丘！比丘於五取蘊之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於五取蘊之法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。此是受，此是受之生起，此是受之壞滅。此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。此是行，此是行之生起，此是行之壞滅。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。

如是，比丘於內法，隨觀法而住；於外法，隨觀法而住；於內外法，隨觀法而住。又於法，隨觀生法而住；於法，隨觀滅法而住；於法，隨觀生滅法而住。或者建立「有法」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於五取蘊之法，隨觀諸法而住。

三、處（Āyatana）

復次，諸比丘！比丘於內外處法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於內外處法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知鼻根，了知香塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知舌根，了知味塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知身根，了知觸塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知意根，了知法塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

如是，比丘於內法，隨觀法而住；於外法，隨觀法而住；於內外法，隨觀法而住。又於法，隨觀生法而住；於法，隨觀滅法而住；於法，隨觀生滅法而住。或者建立「有法」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於內外處法，隨觀諸法而住。

四、七覺支 (Bojjhaṅga)

復次，諸比丘！比丘於七覺支之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於七覺支之法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支。彼了知未生起之念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。

比丘有擇法覺支時，了知：我有擇法覺支；無擇法覺支時，了知：我無擇法覺支。彼了知未生起之擇法覺支生起，已生起之擇法覺支增長圓滿。

比丘有精進覺支時，了知：我有精進覺支；無精進覺支時，了知：我無精進覺支。彼了知未生起之精進覺支生起，已生起之精進覺支增長圓滿。

比丘有喜覺支時，了知：我有喜覺支；無喜覺支時，了知：我無喜覺支。彼了知未生起之喜覺支生起，已生起之喜覺支增長圓滿。

比丘有輕安覺支時，了知：我有輕安覺支；無輕安覺支時，了知：我無輕安覺支。彼了知未生起之輕安覺支生起，已生起之輕安覺支增長圓滿。

比丘有定覺支時，了知：我有定覺支；無定覺支時，了知：我無定覺支。彼了知未生起之定覺支生起，已生起之定覺支增長圓滿。

比丘有捨覺支時，了知：我有捨覺支；無捨覺支時，了知：我無捨覺支。彼了知未生起之捨覺支生起，已生起之捨覺支增長圓滿。

如是，比丘於內法，隨觀法而住；於外法，隨觀法而住；於內外法，隨觀法而住。又於法，隨觀生法而住；於法，隨觀滅法而住；於法，隨觀生滅法而住。或者建立「有法」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘於七覺支之法，隨觀諸法而住。

五、四聖諦（Sacca）

復次，諸比丘！比丘於四聖諦之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於四聖諦之法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。

（一）苦聖諦（Dukkhasacca）

復次，諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，（病是苦），死是苦，愁悲苦憂惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

復次，諸比丘！何謂生？所有生類中，諸眾生之受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。諸比丘！此名為生。

復次，諸比丘！何謂老？所有生類中，諸眾生之衰老、老耄、齒落、髮白、皮皺、壽減、諸根遍熟。諸比丘！此名為老。

復次，諸比丘！何謂死？所有生類中，諸眾生之崩潰、散滅、命終、死亡、諸蘊離析、死屍棄捨，諸比丘！此名為死。

復次，諸比丘！何謂愁？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂愁、悲傷、苦惱、內憂、內愴。諸比丘！此名為愁。

復次，諸比丘！何謂悲？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有痛哭、悲泣、慨

歎、哀號。諸比丘！此名為悲。

復次，諸比丘！何謂苦？關於身體之苦痛、不適，由於身觸所生之苦痛、不適。諸比丘！此名為苦。

復次，諸比丘！何謂憂？關於心之苦痛、不愉悅，由於意觸所生之苦痛、不愉悅。諸比丘！此名為憂。

復次，諸比丘！何謂惱？無論何時何處，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂惱、苦惱，及由憂惱、苦惱所生之苦痛。諸比丘！此名為惱。

復次，諸比丘！何謂怨憎會苦？無論何時何處，遭遇不如意、厭惡、不愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，或遇心懷惡意、傷害、擾亂、不適意者，卻須與其聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。

復次，諸比丘！何謂愛別離苦？無論何時何處，與可意、喜愛、愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵相逢，或遇心懷善意、適意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，卻不能與之聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。

復次，諸比丘！何謂求不得苦？諸比丘！受生支配之眾生，生如是欲求：願不再受生，願不再有來生！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受老支配之眾生，生如是欲求：願不衰老，願不變老！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受病支配之眾生，生如是欲求：願無病苦，願不生病！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不

得苦。

諸比丘！受死亡支配之眾生，生如是欲求：願能不死，願不會死！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受愁悲苦憂惱支配之眾生，生如是欲求：願不遭受愁悲苦憂惱，願不再愁悲苦憂惱！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！何謂簡而言之五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊是苦。諸比丘！此即簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘！此即苦聖諦。

（二）集聖諦（Samudayasacca）

復次，諸比丘！何謂苦集聖諦？

即渴愛，彼更引導再生，伴隨喜與貪，隨處樂著，即：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！愛欲於何處生起？在何處住著？

凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。

於世間何者是誘人、可意者？

在世間眼根是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳根是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。

在世間鼻根是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。

在世間舌根是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間身根是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間意根是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間色塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間香塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間味塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間觸塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間法塵是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間眼識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間鼻識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間舌識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間身識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間意識是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間眼觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間鼻觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間舌觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間身觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間意觸是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間眼觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間鼻觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間舌觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間身觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間意觸生受是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間色塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間香塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間味塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間法塵生想是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間色塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間香塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間味塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間法塵生思是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間色愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間香愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間味愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間觸愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間法愛是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間色尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間香尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間味尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間觸尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間法尋是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間色伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間香伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間味伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間觸伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
在世間法伺是誘人、可意者，
愛欲即在該處生起與住著。
諸比丘！此即苦集聖諦。

（三）滅聖諦（Nirodhasacca）

復次，諸比丘！何謂苦滅聖諦？
此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。
然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？
在世間有誘人、可意之處，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間何者是誘人、可意者？
在世間眼根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間耳根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間鼻根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間舌根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間身根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間意根是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法塵是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間眼識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間耳識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間鼻識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間舌識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間身識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間意識是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間眼觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間耳觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間鼻觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間舌觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間身觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間意觸是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間眼觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間耳觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間鼻觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間舌觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間身觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間意觸生受是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法想是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法思是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法愛是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法尋是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法伺是誘人、可意者，
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
諸比丘！此即苦滅聖諦。

（四）道聖諦（Maggasacca）

復次，諸比丘！何者是苦滅道聖諦？

此即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

復次，諸比丘！何謂正見？

諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知導致苦滅之道。諸比丘！此等名為正見。

復次，諸比丘！何謂正思惟？

出離思惟、無瞋思惟、無害思惟。諸比丘！此等名為正思惟。

復次，諸比丘！何謂正語？

離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比丘！此等名為正語。

復次，諸比丘！何謂正業？

不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘！此等名為正業。

復次，諸比丘！何謂正命？

於此，諸比丘！聖弟子捨邪命，依正命為生。諸比丘！此等名為正命。

復次，諸比丘！何謂正精進？

於此，諸比丘！意欲、勤奮、精進、策勵，避免尚未生起之邪惡、不善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，降伏已生起之邪惡、不善法。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使已生起之善法持續、增長、圓滿成就。諸比丘！此等名為正精進。

復次，諸比丘！何謂正念？

於此，諸比丘！比丘以熱誠、正知、正念，於身，隨觀身而住，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，於受，隨觀受而住，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，於心，隨觀心而住，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，於法，隨觀諸法而住，捨離對世間的貪欲與憂惱。諸比丘！此即是正念。

復次，諸比丘！何謂正定？

在此，諸比丘！比丘離欲樂不善法，有尋有伺，由離生喜樂，入初禪而住。除滅尋伺，寂靜一心，定生喜樂，達二禪而住。離喜而住，正念正智，以身感受樂，如諸聖者說：捨與正念者所樂住，入第三禪。捨離苦樂，滅除喜憂，捨念清淨，達第四禪而住。諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道聖諦。

如是，比丘於內法，隨觀法而住；於外法，隨觀法而住；於內外法，隨觀法而住。又於法，隨觀生法而住；於法，隨觀滅法而住；於法，隨觀生滅法而住。或者建立「有法」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘於四聖諦之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！此即比丘於四聖諦之法，隨觀諸法而住。

修習念處的成果 (Satipaṭṭhānabhāvanānisaṃsa)

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須六年，諸比丘！……

不須五年，諸比丘！……

不須四年，諸比丘！……

不須三年，諸比丘！……

不須二年，諸比丘！……

不須一年，諸比丘！依此修習四念處七個月者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須七個月，諸比丘！……

不須六個月，諸比丘！……

不須五個月，諸比丘！……

不須四個月，諸比丘！……

不須三個月，諸比丘！……

不須二個月，諸比丘！……

不須一個月，諸比丘！……

不須半個月，諸比丘！依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：諸比丘！此是唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃，此即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚歎世尊之所說。

（釋見愷譯自巴利藏《長部》第22經）

總釋四念處

一、《大念處經》普受重視

此次禪修我特別選擇講解《大念處經》¹，巴利經藏中說明「四念處」的有二經，分別在《中部》與《長部》，因為《長部》中的內容比較詳細，所以稱為《大念處經》。《大念處經》歸納了佛教最重要的道理，是了解修行最重要的經典。希望大家在修行的過程中，能運用四念處的智慧，那麼所有的阻礙都會成為修行的助力，每個方法都能成為解脫的方法。

在南傳佛教²沒有任何一部佛典，如《大念處經》般受到重視，就像北傳佛教的《般若波羅蜜多心經》或《金剛經》。在南傳佛教，人們相信如果能學習、背誦、修習《大念處經》，功德大於修習其他經典，因為所有的佛法都包括在四念處中，如果能了解四念處的修行，就能了解真實的佛法。

例如：在斯里蘭卡，很多居士有在家裡抄寫、背誦《大念處經》的習慣。寺廟也會搜集這些手抄的《大念處經》，有的已保存了三百年或五百年。佛教徒相信抄寫、背誦、修習四念處是最好的、最直接的修行法門，可了解真實的佛法，解脫輪迴的痛苦。

《大念處經》的特色是佛陀直接闡述解脫之道，而其他的經典多半是隨緣教化，或依布施、

持戒、習定、修慧，先說基本的道理，再說較深的、無我的「法」。《大念處經》從始至終都講說解脫的道理，除此之外，《大念處經》並無其他內容。

二、說法地點的殊勝

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中
此經是佛陀住在拘樓國（Kuru）³的劍磨瑟曇城（Kammāsaddhamma）時所開示的。劍磨瑟曇城外，有片水草豐足、景色宜人的大樹林，佛陀就住在那裡，而至城中托鉢。

拘樓國是個非常殊勝、具有福報的地方。此處臨近喜馬拉雅山，大樹成林，氣候涼爽，很適合修行。由於氣候宜人，物產富饒，居民豐衣足食、身心健康，歡喜布施修行，累積波羅蜜，且智慧力強，能接受深奧的教理。因此佛陀特別在此地教導四念處，闡述二十一種解脫的方法⁴，使得一般老百姓、販夫走卒、農夫或未受教育的人，大家都努力修習四念處。註釋書⁵中說，連在河邊洗衣的婦女碰面時都會互相詢問對方：「你修什麼念處？」當回答是修那一念處時，會讚歎對方：「你能這樣修行，生命是多麼有意義呀！」如果回答是：「我沒有修任何念處」。對方會惋惜地說：「你沒有修法，這樣生命是多麼沒有意義呀！」連洗衣的婦女都會努力修行。所以，了解深奧佛法的條件是聞法，有聞法才能實踐法，實踐法才能解脫煩惱。因為拘樓國的人民聞法的條件圓滿具足，氣候適宜、物產豐饒，平時都已經聞法、修法，能了解最深的法，所以佛

陀直接講說深奧的法，不講其他入門的準備。

佛在拘樓國還開示很多深奧的經典，如《大因緣經》(Mahānidāna sutta)⁶、《心材喻經》(Sāropama sutta)⁷、《護國經》(Raṭṭhapala sutta)⁸、《不動方便經》(Āneñjasappāya sutta)⁹等。所以要先豐衣足食，才能談到精神層面的提昇，中國古人也說：「倉廩足然後知榮辱，衣食足然後知廉恥。」譬如《法句經》記載，佛陀知道有位窮人的法緣成熟，已經具足開悟的條件，不過因為很窮困，正處於飢餓之中。佛陀就讓人先給他食物充飢，待他飽食之後，便對他開示佛法，窮人因而證得初果。所以，佛陀說：「飢餓最大病，諸行最大苦，如是實知己，涅槃無上樂。」¹⁰

拘樓國人不但自己修法，也會教導其他眾生，國裡的其他動物也都深受利益。註釋書裡提到一隻小鸚鵡的故事：拘樓國有位居士養了一隻小鸚鵡，有天他要遠行，就託寺裡的比丘尼照顧小鸚鵡。比丘尼稱小鸚鵡為護佛(Buddharakkhita)，比丘尼很慈悲，照顧牠時，也教牠法的作意，以免牠浪費生命。比丘尼每天教牠念「atthi atthi」，亦即「有、有」。「有」指有身體、心、肉、骨，就是沒有「我」。有一天一隻老鷹從空中飛來撲向牠，牠在鳥籠裡不斷地大叫，比丘尼們聞聲將老鷹趕走，牠因而獲救，比丘尼們問牠：

「當老鷹撲向你時，你心裡想到什麼？」牠回答：「我沒有想什麼，只有想到『一堆骨頭』，『一堆骨頭』（atṭhi-puñja）！」為何想的是「骨頭」？可能是牠平時都努力修四念處，未想到自己，所以內心並不害怕。比丘尼們很高興，祝福牠說：「這個『有』已經成為你未來涅槃的緣。」從這個故事我們可以知道，拘樓國人不但能修法利益自己，甚至也澤及其他動物，教牠們修四念處來脫離苦迫。

三、四念處是「唯一之道」

《大念處經》一開始，佛對諸比丘說：「此是唯一之道」（ekāyana-magga）¹¹就字面意義而言有「一行道」、「一乘道」的意思，指四念處的修行是「一乘道」，除此之外，沒有其他加行¹²可以使我們實踐涅槃（nibbāna）¹³。所有的善法、法門都包括在內，了解四念處才能了解「無我」，了解「無我」才能體證涅槃。

ekāyana-magga一詞在註釋書舉出多種解釋：（一）它是單一的道路，不分岐的路，循此路可達解脫。（二）獨自行走之路，無有同伴。（三）此是「那個人的路」，「那個人」意指「佛陀」，亦即這條路是佛陀發現的。（四）此是「唯一的路」，它只導向唯一的目的地——涅槃。所以它可以譯為「唯一的路」、「單一的路」、「無比的路」、「直接的路」。除了這一條路以外，沒有其他的途徑可以實踐涅槃。

四念處的每個方法都包括止觀¹⁴的修學，修習四念處即是修習止觀，止觀成就則四念處成就，止觀不成就則四念處不成就。就止觀的修行而言，止觀是四念處的加行；就四念處而言，四念處是實現涅槃的加行。有四念處才會有涅槃的經驗，若無四念處就無涅槃的經驗。了解四念處，修行止觀的條件才可能成熟，才可能深入法的境

界。所以，四念處的修行和止觀的修行，兩者是無法分開的，止觀和四念處讓我們實踐無為法¹⁵的境界。

為何說四念處讓我們實踐無為法的境界呢？因為了解無為法即了解中道¹⁶，中道就是八正道，而四念處與八正道是不能分開的，四念處是了解八正道的法門¹⁷，是八正道最重要的加行，若無四念處的加行，則無法實現八正道，便無法了解中道、無為法，終究無法解脫苦，以實踐出家修行的目標。所以，要清楚了解這其中的關聯。中道是八正道，八正道是靠四念處的修行才能成熟，所以四念處是八正道很重要的資糧。如果沒有四念處的修行，則八正道不能成熟，我們便無法入涅槃的境界。

四、修習四念處的七種利益

修習四念處的利益是：「使眾生清淨、超越愁悲、滅除苦憂、成就正道、體證涅槃。」

（一）使眾生清淨

「使眾生清淨」是使受到貪、瞋、癡等煩惱所污染的眾生，得以淨化。眾生如何清淨？修習四念處，心時時保持正念便能清淨。在什麼情況下心能持續地清淨？只有在涅槃的境界，心才能不斷地清淨，否則心仍會受到污染。因四念處能讓眾生清淨，所以是引導朝向涅槃的一條道路。因此一定要修四念處，以四念處的修行來實現究竟清淨、實現涅槃，這是第一種利益。

這裡可以舉鴛掘魔羅（Aṅgulināla）¹⁸的例子說明，他是佛陀時代的大惡人，因為內心受到污染，造作很重的惡業，殺害了九百九十九人。後來經過佛陀的誘導度化，靠四念處的修行，清淨身心，實現涅槃。他的惡業被善業所淨化，內心沒有絲毫的污染。所以，修習四念處能使眾生清淨。

（二）超越憂愁

第二種利益是超越憂愁，註釋書提到一個很有名關於山達帝大臣（Santati）的故事¹⁹。山達帝

是憍薩羅國王的大臣，因在邊境打退外患的入侵，波斯匿王很高興，就大為獎賞，又賜給他一位善於歌舞的美女。山達帝很愛這位美女，帶著她出城遊玩，經過城門時，遇見入城托鉢的世尊。佛陀告訴阿難：「山達帝今晚會證悟阿羅漢果²⁰，隨後在空中入般涅槃。」大家都很好奇，因為耽於欲樂的山達帝，怎麼可能當晚成就阿羅漢入涅槃？

山達帝與美女在城外花園玩樂，正當絃歌妙舞時，美女突然瞠目張嘴倒地而亡。山達帝看到最心愛的美女突然死去，非常憂愁、傷悲，於是去請求佛陀為他開解。佛陀知道他開悟的因緣已經成熟，便為他開示，並誦出偈文：「清除過去事，未來不生起，不執此二者，安詳步道旅。」山達帝聽了佛陀的開示很快就開悟，成就了阿羅漢、四無礙解智²¹與諸神通²²。他檢查自己的壽命，知道當晚就要入涅槃，便盤腿上昇空中，向大眾宣說自己在過去世所累積的善業、善行。然後在空中入火遍三昧²³，而後般涅槃。由於過去功德的累積，他在今世修習四念處，運用世間的智慧與出世間的智慧，因而成就涅槃，得四無礙智。當然他過去所有的功德，與修行所成就的波羅蜜²⁴，都是他今世成就的重要因緣。這是由修習四念處而超越憂愁的故事。

（三）超越悲傷

修行四念處能超越悲傷，正如《法句經》的註釋書中提到悅行（Paṭācārā）²⁵的故事。悅行是王舍城某位富商的女兒，她與家裡的男僕相戀，但父母無法接受，認為女兒應嫁給富貴人家才行。於是悅行與戀人離家私奔到遠方，住在茅篷，她的丈夫每天上山砍柴維生，過著簡單的生活。不久她懷孕快要生產了，由於家裡太窮，沒有人手可以幫忙，於是她決定回娘家待產，但是丈夫不答應，怕她的父母不讓她回家。分娩的日子近了，她趁丈夫上山砍柴時不告而別。丈夫回家後看不到妻子，便去追她，她只好與丈夫回家，半途在森林中產下孩子。過了一年，她又要生第二個孩子了，同樣請求丈夫讓她回娘家生產，丈夫還是不答應。於是她自己就帶著大兒子上路，丈夫隨後趕來，終於追到她。那時突然下起暴風雨，丈夫拿著斧頭四處尋找可造遮雨處的材料，沒想到卻被毒蛇咬死。她在風雨中辛苦的產下孩子，未見到丈夫回來，就帶著兩個兒子上路。在路邊看到死去的丈夫，一邊哭泣一邊繼續行程。

一行人來到河邊，由於大雨暴漲，小溪變成大河，水流湍急。她先把大兒子放在岸上，背著小兒子渡河，將小兒子放在對岸後，再趕快回頭接

大兒子。這時老鷹看到小兒子像塊嫩肉，就俯衝而下把他抓走，她在河心看到了，便對著老鷹揮手大喊「咻！咻！」，想趕走老鷹。大兒子看到母親揮手，以為是對他招手，於是冒險涉水，當場被河水沖走。死了丈夫的悅行，眼看二個兒子都死了，她非常悲傷，決定繼續回家。還未到王舍城，在路上碰到從王舍城來的人，就問起她家裡的消息。他們告訴她不幸的消息，昨晚的暴風雨吹倒了她娘家的屋子，倒塌的屋子將家人都壓死了，親友們正在火葬台將屍體火化。

她一聽到這消息，當下就發瘋了，扯下自己的衣服，披頭散髮地在城中到處狂走。偶然的機緣，當她經過祇園精舍時，佛陀正為眾弟子開示，她看到佛陀，內心立刻深受感動，很自然地走近想要禮佛，比丘們欲上前阻止這瘋女人。佛陀說：「不要阻止她，讓她來我這裡。」佛陀便為她說法。佛陀說：「遭受死亡逼迫者，父子親朋非憑藉，其他親近者亦然，無一真正歸依處，明智持戒諸佛子，即應勤修涅槃道。」（《法句經》288-289偈）。她並非普通人，過去的波羅蜜已然成熟，聽了此偈頌便開悟、得須陀洹果²⁶。她出家成比丘尼，佛陀教導她觀照五蘊無常、苦、無我的本質。她精進用功觀照生滅無常，因為她在過去佛的教化期中，已聚集所有的功德，於是很快證悟阿羅漢果與四無礙解智。這是依四念處而修

行，經由對無常、苦、無我的了解，而遠離悲傷的故事。

（四）滅除痛苦

修習四念處有助於滅除痛苦，就如舍衛城提舍（Tissa）的例子。在佛世時，舍衛城有個富人，他有兩個兒子。大兒子很有善根福報，聞法後捨棄四億家產出家，在森林修行。他有個弟弟，弟媳婦擔心大伯會回來繼承家產，就雇用殺手去加害他，這樣所有的家產就可以由他們夫婦繼承。那些殺手到森林去尋找提舍，當找到他時便說「賢者！你準備就死吧！」提舍問：「你們為什麼要殺我？」殺手們回答後，提舍說：「我保證不會逃走，請給我一夜的生命。」殺手們問：「在這樣的大森林裡，你如何提出自己的保證？」於是提舍就拿一塊大石頭，把自己的雙腳骨砸碎以示決心，殺手們因此相信了他。雖然他的腳骨碎了，受到極大的痛苦，但是他克服苦受，思惟戒清淨，依此思惟，感受法喜，接著修習止、觀，到了隔天日出時，便成就阿羅漢。雖然他的身體疼痛萬分，但心已經不會感到苦受，因為他已圓滿出家的目標而實踐涅槃。這就是修習四念處滅除痛苦的例子。

另外還有個滅除痛苦的故事，有位年輕比丘在林中修行，不幸被老虎咬去，老虎撕咬他的身

體，雖然他身受劇痛，但是他依然修習四念處，努力專注根本業處，不去理會身體的痛苦，培育定力後，修習觀禪，思惟名色法無常、苦、無我的本質，由於已累積了足夠的波羅蜜，就在老虎的口裡成就阿羅漢，進入圓滿涅槃，解脫身、心的苦受。我們每個人都會死，在死亡來臨之前精進修行，在精進力的推動下，就能忍耐身體的痛苦，達到修行的目標。

另一個故事是有位從印度到斯里蘭卡的有名摔跤家比達末羅（Pitamalla），他到處表演維生。有一次，他聽見比丘說「色不是你們的，捨棄它！如此將帶給你們長遠的利益與安樂。」由於過去世的波羅蜜，他聞法之後便捨俗出家，在森林裡修行，當他經行到雙腳無法支撐時，就跪著繼續經行。有天晚上，一位獵人以為他是鹿就拿箭射他。比丘被射中以後，思惟自己的戒清淨，感到法喜，克服所有身體的苦受，實踐解脫道，成就阿羅漢。他對那位獵人只有慈悲，沒有任何瞋恨心。因為他修四念處，雖然身體非常疼痛，但是他並未想「這是我的苦受」，所以他心裡沒有苦。他觀緣起、無我，因此不生瞋心。他知道這是自己的最後身，因為他修四念處，所以苦受成為實踐涅槃的緣。這些故事都是告訴我們修習四念處能滅除痛苦。

（五）滅除憂惱

四念處法門有助於滅除內心的憂惱，就如同帝釋天王（Sakka）的例子。帝釋天王見到自己的五種衰相²⁷後，由於害怕死亡而滿懷憂惱。他前來拜見佛陀，並提出十四個問題，佛陀回答了關於捨受的問題後，帝釋天王證得初果的聖位。他再次轉世，仍投生為帝釋。由於修習受念處，得以超越內心的憂惱。

（六）成就正道

修習四念處的第六種利益是可以成就正道，註釋書說「正道」意指「中道」亦即「八正道」。涅槃是無為無漏，八正道是有為無漏，可以引導我們朝向無為無漏（涅槃）。有四念處才会有八正道，有八正道才会有涅槃。所以四念處是八正道的入門，亦即中道的入門。

「道」有世間道、出世間道兩種。世間道即是四念處的修行，出世間道是直接觀涅槃²⁸。四念處的加行就是出世（無漏）八正道的加行，因此，直接觀涅槃的前準備即修習四念處。有世間道的加行，才会有出世間道，修習四念處是涅槃的條件，以修世間道來實踐出世間道。

（七）體證涅槃

修習四念處的第七種利益是體證涅槃，涅槃即

是無煩惱、貪愛。貪愛在此是指所有的煩惱。佛陀說無明以貪愛為緣，貪愛以無明為緣；所以說貪愛是所有煩惱的根本。前面已舉了許多例子說明修習四念處可以解決世間的苦難，也能引導人們達到出世間的涅槃。

七種利益可以歸納為兩方面：（一）可以解決世間的苦難；（二）能引導人們達到出世間的涅槃。所以修習四念處不只是能現世安樂，還可達到究竟解脫。

佛陀讚歎四念處，提及四念處有如此多的功德。而且說它是「唯一之道」，能超越所有的苦，體證涅槃。為什麼佛陀要如此讚歎呢？為了讓我們了解四念處，鼓勵我們修習四念處。因為修習四念處才能進入涅槃，離開「我」、「我所有」的苦。

五、四念處的核心——念

「念」(sati)一字在佛教聖典中常常出現，是佛法中幾個教義組合的一員。不論修習何種法門，都需要「念」，「念」貫穿整個修行歷程。

什麼是「念」？依南傳阿毘達磨²⁹的看法，「念」是普遍存在的美心所³⁰，它的特相是念念分明，把心穩定在所緣(ārammaṇa)³¹上，就像石塊沉入水中；作用是不忘失所緣；現起是守護心面對所緣的狀態；近因是強有力的「想」或四念處。因為念有堅住於所緣、守護六根門的特質，所以經中以「守門人」來譬喻它。

「念」必須不間斷的專注所緣，而且念茲在茲，不眷戀過去，也不攀緣未來，繫念於當下。不論在何種情況下，所有其他的功德與四念處是分不開的，它們所依靠的緣是四念處的念。念，是善心的基礎。

正念是四聖諦中，導向滅苦之八正道的第七支。根據八正道的三分法——分成戒、定、慧三組，正念、正定與正精進同屬於定組，有正念才能產生正定。正念是七覺支的第一支，亦是充分培育其他六個覺支的基礎。正念也是五根、五力的一員，除了本身的功能，也有督導其他四根平衡發展的作用，尤其是在信與慧、精進與定之間。正念是四念處的核心，有正念才可稱為四念

處的修行。

正念適用於所有的情況。有時，我們的心過度掉舉，就不適合修精進覺支；若心太過昏沈，就不適合修輕安的覺支。而凡是善心的情況都是適合正念，它也可以使所有其他的功德不斷地增長。所以，四念處適合在一切的情況，適合所有的修行者，沒有例外。

六、為何佛陀只說四個念處？

為什麼佛陀只說四念處，而不說五念處、六念處、七念處、十念處？或說作意念處、想念處、觸念處、念念處呢？註釋書說：為了去除眾生的四種顛倒。修行者要去掉四種顛倒，若未去除四種顛倒，就無法如理作意，如此便無法斷除無明，獲得解脫。

第一顛倒：以不淨為淨。一般人以不淨為淨，不想出離；修行者若要實現心的清淨、解脫、涅槃，要去除觀不淨為淨的顛倒。佛陀說修習身念處，以去除這種顛倒。

第二顛倒：以苦為樂。一般人樂在苦中，放逸逍遙；修行者若要實現心的清淨、解脫、涅槃，就要去除這種以苦為樂的顛倒。佛陀說修習受念處，為去除這種不如理的作意，以苦為樂的顛倒。

第三顛倒：以無常為常。一般人以為世間的一切都是常態的、不變的，便緊緊抓取；修行者若要實現心的清淨、解脫、涅槃，就要去除以無常為常的顛倒。佛是說明修習心念處，去除以無常為常的顛倒。

第四顛倒：以無我為我。一般人認為「我」是存在的，凡事為「我」，而世間萬法皆因緣和合、剎那生滅，那有「我」呢？修行者要實現心

的清淨、解脫、涅槃，要去除以無我為我的顛倒。佛陀說修習法念處，去除以無我為我的顛倒。

註釋書不但提到四念處可去除四種顛倒，也提到可去除四食³²、四漏³³、四取³⁴等執著。佛陀說修習身念處，可捨離段食的執著；修習心念處，可捨離識食的執著；修習受念處，可捨離觸食的執著；修習法念處，可捨離思食的執著。

同樣地，修習四念處可遠離對五蘊的執著。修習身念處，可捨離對色蘊的執著；修習受念處，可捨離對受蘊的執著；修習法念處，可捨離對想蘊、行蘊的執著；修習心念處，可捨離對識蘊的執著。

所以，修行四念處可以解離一切不同的束縛。

七、四念處適合一切根性

修行者的根性有很多種，各種根性的修行者都適合修習四念處來實踐法、實踐涅槃。解脫的條件是了解究竟法，所有修行者都要修習四念處才能了解究竟法。修行者的種類有那些？不論南、北傳，最重要的分法是貪行人、見行人。《俱舍論》、《大毘婆沙論》也提到相同的分類。此外，也有以止觀的偏重而分別為止行人、觀行人；也有鈍根、利根的分別。

對貪行人，要強調身念處或受念處的修行，因為去除貪最有效的方法是思惟苦、不淨，而了解身體及與身體最有密切關係的受，可以使我們了解苦，不淨也屬於苦。鈍根的人適合修身念處，利根的人可直接修受念處，因為受念處的所緣比身念處微細。修止時，以色法為所緣，強調對色法的了解，特別適合修習身念處、受念處；修觀時，強調捨離無明的過程，以名法為所緣，則強調對名法的了解，適合修習心念處、法念處。

見行人是執著「見解」的人，要修習心念處與法念處。若是鈍根的見行人，要特別強調心念處，因為心念處較不複雜、微細。利根的見行人則適合修習法念處，因為所緣的分別很複雜、微細，不易了解。

觀行人也可以分鈍根、利根，鈍根的觀行人適

合修習心念處，利根的觀行人則適合修習法念處。

如此將修行者分成幾個基本的種類，不論是何種根性的修行者，都能找到適合的念處來深入世間道，而實現出世間道。

八、四念處是一個過程

經上說四念處是「一乘道」，它是個持續不斷的過程。佛陀以身念處、受念處、心念處、法念處等四個最重要的過程來說明。「道」是「唯一」，所緣則有身、受、心、法四種，除了這四種所緣之外，修行者不可能有其他所緣，因為一切所緣都已包含在四種念處裡了。

《象跡喻大經》³⁵的註釋書，以譬喻來說明這「一乘道」。好像切竹管的人把竹子切成四片；同樣的道理，四念處是一個過程，但所緣不同，分成身念處、受念處、心念處、法念處四個部分，每部分再細分成各種修行方式。

整體而言，四念處是一個過程，是以身、心為所緣的一整套修行方式。身念處須以心來觀照，同時也會察覺種種感受，生起各種心。感受不離身、心，身與心兩者互相影響，身是心的依靠與展示場，而所呈現的身心現象即是「法」，每一現象有其各自的特性（自相）³⁶與共同的性質（共相）³⁷。每一念處若結合法念處的修習，都可成為解脫的法門。

身念處分別而言，有十四種練習，每種練習（身）後，觀五蘊生滅，緣起、無我（法），就可以獲得解脫。在受念處中，有九個要素，即觀九種感受（受），再觀五蘊生滅，緣起、無我（法），便

可獲得解脫。在心念處裡，觀照十六種心，如實了知它們（心），接著觀五蘊生滅，緣起、無我（法），即可獲得解脫。法念處有五種方法，皆可以修習而獲得解脫。不論是何種念處，如果我們熱誠、正知、正念地修習，都可獲得解脫。

如同編造房子的人，依照需要，用不同的材料，以不同的方式切割、組合這些材料，而建造成一棟房子。同樣的道理，四念處是一個過程，佛先將它分成四部分，然後每部分再細分成各種修行方式。

總之，要讓四念處的修行成熟，必須先觀四念處是個解脫的過程，它們結合在一起，無法截然分割。不同的修習法，不會矛盾衝突，而是彼此相互增上，使定慧漸趨成熟圓滿，而達到解脫。

此過程能夠成熟、走上解脫，最重要的是對法念處的了解。掌握法念處的精義，前面的念處才能變得圓滿。若從不分別的角度來說，法念處包括所有的法；如果分別而說，法念處是除了色（身念處）、受（受念處）、識（心念處）之外，想蘊、行蘊的所有法。

註釋書中以古城來作譬喻，解脫、涅槃好比是座古城，古城的周圍有城牆，東、南、西、北各有一個城門。東門就如身念處，身是我們存在的最粗顯部分；南門好像受念處，受是比身微細的第二部分，西門好比心念處，心比受更微細；北

門就像法念處，法念處是包括涅槃在內的一切法，所以它範圍最廣，也最微細。

修行者如果要實現解脫、體證涅槃，除了從四門進入之外，別無他法。

九、四念處共通的修習法

關於四念處的修習有些要點是貫通整部經典的，適用於身、受、心、法任何一個念處，以下稍作介紹。

比丘於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於受，隨觀受而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於心，隨觀心而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於法，隨觀諸法而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

（一）具三心捨貪憂

修習四念處須具備四個條件——具備熱誠、正知、正念三心，以及去除身心世間的貪欲與憂惱。如果修行者不熱誠、不正知、失念，無法去除貪欲與憂惱，那麼他的業處就無法成功，此四個條件是隨觀念處不可或缺的元素。

第一要件是熱誠（ātāpi），ātāpa原意是熱，意指熱誠、熱切，對事物有濃厚的興趣，還有努力、精進的意思，亦即北傳所譯的「四正勤」³⁸。若無興趣、熱誠，則做任何事都會意興闌珊，當然無法修習四念處，而解脫煩惱。有熱誠修四正勤，意指不放逸，不讓煩惱生起，若煩惱生起便立刻斷除，即是「熱」、「熱誠」。若不立刻斷

除，就是不夠「熱」。這是離開煩惱的第一要件，要熱、要精進。

第二要件是正知（sampajāna），正知就是智慧，即正確地、完整地、平等地觀照所緣。正知有很多層次，在修行的每階段都需要正知。修四念處最重要是以四種正知³⁹審視如何做對自己修行是最有益、最適宜的。南傳佛教說明修行的過程，在智慧方面特別強調四種正知，包括四種不同的智慧在裡面，提供一個好的方便來斷煩惱實踐無我境界，這是離開煩惱的要件。四種正知是了解無我的智慧，以此為方便，來了解無我的道理。四念處修行的目標，即是領導我們達到無我的境界。

第三要件是具念、正念（satimā），要不斷地保持正念。熱誠與正知是正念重要的緣。若無熱誠與正知，正念就不明顯。在此，正念、熱誠與正知連在一起，是一個過程。所以，若修習身念處，同時也在修四正勤、四種正知，它們無法分開。若修習安般念，必須先以正念專注於呼吸，再以正知清楚地知道呼吸。隨時保持正念在呼吸上，不忘失呼吸即是正念；清楚地了知呼吸是正知；為清楚地了知呼吸所付出的努力是熱誠。懈怠、迷糊、疏忽、放逸的心，將無法清楚地覺知呼吸。所以，在修行時，熱誠、正知與正念是非常重要的。

第四要件是捨離對世間的貪欲與憂惱，佛陀說明了修行必備的三項要件後，接著開示必須捨棄的兩種煩惱，若不能捨棄它們，就無法獲得高度的定力與智慧。在佛教的語言中，「世間」（loka）是指五蘊、名色、十二處、十八界，是破壞、干擾、逼迫、崩壞的意思，我們的五蘊、我們的世間是連續不斷破壞的過程。憂惱與瞋相應，繫屬於瞋。整句的意思是除去對世間的貪與瞋。經文在這裡雖然只提到貪、瞋，但是在此是以貪、瞋，指稱所有的煩惱、障礙。

五蘊既是連續不斷崩壞的過程，因此我們要去除對它的執著。註釋書說「捨離」意指斷煩惱，要去掉貪、瞋，去除五蓋，修行才可能成就。

貪與瞋是五蓋的歸納，貪是執著所有名、色（五蘊）的所緣；瞋為厭惡所有的名、色（五蘊）的所緣。若能不執著、不厭惡，才可實現四念處的智慧。捨離五蓋可以用定鎮伏，用慧斷除。

修四念處想要成就，應克服關於世間、五蘊、十二處等所有的煩惱，特別是貪、瞋。若能了解真正的身，不會生起執著，也不會拒絕。如果用這種態度修習，則能離開煩惱，繼續安住於清淨的心。如此也能清楚了解止與觀的密切關係。成就止與觀的條件就是離開五蓋，特別是離開貪與瞋，離開貪與瞋，才能修正定、正觀。

不但是在定中，在日常生活中的任何時刻都要

努力，以正知、正念來捨離五蓋，我們才能保持正念。在《雜阿含經》中佛陀以自己為喻，說明失念的後果，就如空中的飛鳥隨時有遭到捕捉的危險。佛說在過去世他曾經是隻錦色的孔雀，由於非常地努力修行，所以獵人無法捕捉牠。不過，有次由於牠看到一隻雌孔雀，心受到迷惑，失去正念，獵人因此輕易地捕捉到牠。同樣地，若不修習念處，我們就是在五種妙欲或摩羅的境界；若修習四念處，我們即是留在父母、祖先的境界⁴⁰，所有解脫世間的諸佛、阿羅漢的境界。所以，四念處是修行者的根本、清淨的處所。若修行者不離開這境界，時時有正念，如那隻孔雀能看清陷阱，獵人無法捕捉牠。如果修行者離開四念處，就好像那隻孔雀看到雌孔雀，一時失去正念，就掉入獵人的陷阱。所以四念處的修行是時時都在「法」中，時時都要捨離煩惱，若有一念心留在煩惱裡，就不是在修四念處。

最明顯的煩惱是貪與瞋，生起貪與瞋，所有其他的煩惱就隨之而來；若有熱誠、正知、正念，煩惱就無機會介入，四念處的修行就是沒有煩惱的境界。

熱誠、正知、正念，捨離貪、瞋這四項也是四念處的內容，它們是不能分開的，有這四個要件，四念處才能成就。具足這四個要件，我們就不斷地留在無煩惱的境界。如此止觀的修行便可

以成就。所以，我們是以修習四念處而入涅槃古城。

因此，經文在此總釋四念處時，每個念處前都提到這四個要件。因為缺少它們，就無法修習四念處。

當然，修習四念處不只需要這四個要件，而是包括所有的善法，只是這四個要件是最具代表性、最重要的。

（二）觀內外、生滅

如是，比丘於內身（受、心、法），隨觀身（受、心、法）而住；於外身（受、心、法），隨觀身（受、心、法）而住；於內外身（受、心、法），隨觀身（受、心、法）而住。又於身（受、心、法），隨觀生法而住；於身（受、心、法），隨觀滅法而住；於身（受、心、法），隨觀生滅法而住。

這段落在整部經中重覆出現，依據身、受、心、法所在章節不同而變更所緣。在這個關鍵段落中，佛陀敘述了四個念處的共通修習法。所有的修行者，不論從那個念處、那個方法開始，都必須經歷觀內（ajjhataṃ）、觀外（bahiddhā）、觀內外（ajjhata-bahiddhā），以及觀生、觀滅、觀生滅的階段。修習了這些後才能「無所依而住，不貪著世間之任何事物」，完全不執著身心世界，達到解脫。

「觀內」是觀自己的五蘊身心；「觀外」是觀他人的五蘊；「觀內外」，是自他交替觀察。為什麼需要觀照他人呢？因為我們不只執著自己的五蘊，也執著他人的五蘊，所以兩者都必須觀照。如何觀呢？初學者可以推論或觀想的方式，觀想「他人」的情況與「自己」的相同，待止觀有基礎後，便能如實照見了。

「觀內外」之後是「觀生滅」，這是四念處的觀察重心，如實觀察五蘊身心的實相——五蘊是不斷生滅變化，是「無常」的；五蘊不斷受生滅壓迫，是「苦」的；五蘊生滅無常，並無不變的「我」存在，是「無我」的。由粗顯層次至深細的層次，逐漸解開繫縛身心的煩惱，乃至完全解脫。

依照註釋書或《無礙解道》（paṭisambhidāmagga）的說明，實現解脫過程要靠五種斷，或稱五種遠離，就如七種清淨法⁴¹，漸漸斷除煩惱，走上解脫。

第一種是鎮伏斷（vikkhambhana vossaggo）是屬於奢摩他的部分，用定鎮伏煩惱，就能呈現清淨的心。在修習安般念時，是以安般念來實現鎮伏斷。

第二種是彼分斷（tadaṅga vossaggo）是屬於毘婆奢那的部分，一般經典中，彼分斷即指以律儀來遠離煩惱，在此彼分斷是以觀智一分一分地

捨斷煩惱。身的彼分斷是不染，心的彼分斷是無貪。這需要有力量的觀，才能隨分地捨斷煩惱。什麼是有力量的觀？如在《清淨道論》中列舉於觀的過程中，要遠離十種觀的隨煩惱⁴²，例如光明、輕安等，能遠離隨煩惱的觀，便有能力斷除煩惱。

若觀智成熟，能直接照見真實法的生滅，持續的觀「生滅」愈來愈快，法的「生」愈來愈不明顯，「滅」變得愈來愈明顯，這便是有力量的觀。此時不在意法的「生」，專注地觀法的「壞滅」，就達到了壞滅隨觀智（bhaṅga-nāṇa）⁴³。實現壞滅智後，再持續的觀壞滅，到了行捨智⁴⁴，實現第三種正斷斷（samuccheda vossaggo）。正斷斷是在見道位⁴⁵，然後進入修道位，以出世間觀斷除煩惱，證悟道果，即是第四種安息斷或止滅斷（paṭipassaddhi vossaggo）。

最後是出離斷（nissaraṇa vossaggo），完全解脫實現涅槃，安住在無煩惱的情況，證得漏盡智、無生智。這是完整的安般念與四念處的修習過程，修行者都要經歷此過程。

（三）七種隨觀

註釋書引《無礙解道》說明七種隨觀法⁴⁶，配合內外、生滅觀察，可以成就觀的智慧。

第一、無常隨觀（aniccānupassanā）：觀身

(受、心、法)是生滅無常的，能去除常想。

第二、苦隨觀 (dukkhānupassanā)：觀身 (受、心、法)是苦非樂的，這樣能去除樂想。

第三、無我隨觀 (anattānupassanā)：觀身 (受、心、法)是無我的，如此能去除我想。

第四、厭離隨觀 (nibbidānupassanā)：觀身 (受、心、法)為無常、苦、無我時，會厭離身體，而不會執取身體，斷歡喜想。

第五、離欲隨觀 (virāgānupassanā)：觀身 (受、心、法)為無常、苦、無我時，對身不起染心，而遠離欲想。

第六、寂滅隨觀 (nirodhānupassanā)：觀身 (受、心、法)為無常、苦、無我至相當程度時，暫時去除煩惱，捨棄集想。

第七、捨遣隨觀 (paṭinissaggānupassanā)：觀身 (受、心、法)為無常、苦、無我時，能捨棄、不執著它們，心會傾向涅槃，而捨棄執取。

以七種隨觀的智慧去觀照身、受、心、法念處，便能對治四種顛倒，寂滅諸煩惱，趣向涅槃。

十、四念處的所緣

四念處的所緣有身、受、心、法四個，以下依次簡介。

（一）身念處——觀身不淨

身（kāya）是「聚」、「群體」、「組合」，如頭髮、牙齒、指甲等的組合。aya在梵文裡意指「來」，或出生的地方，所有可厭惡的、不淨的東西都從身體出生，所以稱為「身」。

第一念處是「於身，隨觀身而住」。「隨觀身而住」如此翻譯很恰當，或可譯為「循身觀察」⁴⁷。念處包括定，念根一定要與定根結合，才算是修習念處，意思是以定將作意保持在身體上，持續地觀察身體。什麼是定？定的功能是不散亂，將心專注在所緣上。觀身時，你的所緣是身體，而不散亂在其他所緣。身體只是不同部分的組合，猶如汽車是由輪胎、引擎、駕駛盤等各部分組裝而成。觀身體就不是觀「我」⁴⁸，我們平時會把身體看成是一個實體，但是用定觀察身體時，看到的是頭髮、肌肉、骨頭、內臟，或地、水、火、風、色、香、味等。

身念處觀察的重點是將作意專注在身體中，很清楚地觀察身體是由地、水、火、風等部分所組成，沒有「我」存在。為什麼作意在身體上而觀察

身體？這是用來解開身體，解開「我」的密集⁴⁹概念。身體不是「我」，它只是不同部份的相續組成。身體的每個部分有不同的功能，如果你能如此地了解，便可以解開身體的密集概念。這時候，你就是觀身體，觀身體的各種組合，不是觀「我」。

「隨觀身而住」，「住」意指一直維持或處在隨觀的狀態。註釋書說以定來固定所緣，只專注一個所緣，不注意其他所緣，以便清楚了解所緣的自相，並去掉密集概念。它的自相是和其他自相不同。為什麼我們會認為身體是我，因為我們誤解無常生滅的「法」是相續不斷、恆常不變的。所以修習身念處是在多個所緣裡，觀一個所緣，解除執著身體為「我」的顛倒。

身體是個集合體，無另外的身、男人、女人、父親、兒子等存在。凡夫看不到「身」的真實情況，對此集合體生起種種誤解，產生許多煩惱與執著，就如受到枷鎖束縛，不得解脫。註釋書與好幾部經論中引用一個偈頌，《清淨道論》註釋書中也有提及：「凡愚所見非真實，真實不被凡愚見，不見真相受束縛，受束縛故難解脫。」⁵⁰

觀身有何目的、利益呢？凡夫不如實觀身，不知「身」是集合體，是生滅變化、不淨的，因此執著身體，所以繼續不斷地受苦。修身念處的目的即是讓我們如實了解「身」，捨離對「身」的

執著，當然也能捨離其他的執著。身念處的修行是方便捨離關於「身」的執著。這執著的根本是觀身為淨，所以身念處是強調不淨觀的道理。就如註釋書說「身」是所有可厭惡的東西出生的地方，充滿種種不淨。如實觀身意指如實觀身為四大與所造色⁵¹，觀照身體的各個部分，都是不淨的。

身體的束縛包括身體的老、病、死與與心的雜染。人們會恐懼老、病、死是因為執著身體，怕失去所擁有的年輕、健康、生命等。所以，要如實觀察身體，了解它的無常、苦、無我、不淨，放下對身體的執著，解開所有的束縛。

（二）受念處——觀受為苦

「於受，隨觀受而住」。為何佛陀要如此說？首先我們要專注在受，才能真正地了解它的自性是領納——直接體驗目標，即身心對某種體驗所生起的感受，可分類為三種受或五種受。領納可經由六種途徑，亦即六受身⁵²。

然後我們要不執著在受，不執著在受最佳的方便是了解各種受為苦。為何所有的受是苦？佛陀說苦受如刺，它本身即是苦，它生時是苦，住時也是苦；樂受，生時、住時是樂，但滅時變成苦。所以有三種苦——苦苦、樂苦、壞苦。壞苦屬於行苦，不苦不樂受，也屬於行苦，諸行皆是

無常，所有的無常皆是苦⁵³。我們要了解，同一剎那中只能有一種感受生起，苦受時，不可能有樂受、不苦不樂受；樂受時，不可能有苦受、不苦不樂受等。它們都是不斷變化的過程，我們要思惟所有的受為苦，在此「苦」並非痛苦的意思，而是指無常。

同樣地，我們要以七種隨觀思惟各種受。對於受要厭惡、捨離，不讓心受到污染，因它是無常、苦、無我的。在此強調思惟受是苦，因為思惟苦是捨離受的執著最有效的方便，而並非說不思惟受為無常、無我。

修受念處也要具足熱誠、正知、正念、去除貪瞋等四個條件。如果是鈍根，要修身念處，再修受念處；如果是利根，可直接修受念處、法念處。

（三）心念處——觀心無常

心是所有的法裡最無常的法，在《增壹阿含經》中提到，心的變化是最快的。依照南傳佛教的說法，心法的變化比色法的變化快十六倍⁵⁴。

雖然心在所有的法裡最無常，變化過程也最快，卻是最容易迷惑眾生的。眾生往往認為心是「常」的，所以執著為「我」，認為心就是「我」，這是眾生最強烈的執著，也是最難去除的想顛倒。所以要練習捨離心的執著，如此才能入

涅槃的境界。我們要不斷地練習思惟心的無常，去掉執著心為我的顛倒。

同樣地，修習心念處時，要以智慧安住於心而觀察心，觀察心中不斷生起的心的情況。心，是連續不斷生滅變化的過程，心的特相是識知目標（vijānana）；其現起在修行者體驗裡是一連續不斷的過程；其近因是名色，因心無法不依靠心所與色法單獨生起。心純粹只是認知或識知目標的過程，其中並無一個屬於造作者的實體存在，就如鏡子一樣⁵⁵。南傳阿毘達摩以五門⁵⁶（眼、耳、鼻、舌、身等五根）與意門（意根）的心路過程⁵⁷來說明，將心分別為八十九種心⁵⁸，有的是屬於唯作心⁵⁹的轉向心⁶⁰、確定心，是無記的、自動的心；有的是屬於異熟心⁶¹的領受心、檢查心、彼所緣心；有的是善、不善的速行心⁶²。

所以，心是連續不斷生滅、改變的過程。唯作心、異熟心只有一剎那，善心、不善心不會連續超過七剎那。心連續不斷生滅變化，無法自主，沒有實體。如此思惟，就能漸漸捨離「常」、「我」、「眾生」、「男人」、「女人」的概念。

如何思惟心的無常？心有多種呈現方式，不會單獨生起，依照它的所緣而有不同的心，從眼識至意識，在心路過程中，有不同的名法，我們必須很清楚它們的不同分別，是屬於欲界、色界、無色界，或是善心、不善心、無記心；然後分別

它的增上緣，是來自眼根、身根等，如此觀察，便能分別不同的心，漸漸地了解它的變化性、緣起性。在心念處，特別強調觀心的無常。

（四）法念處——觀法無我

法念處是四念處的最後一個念處。它的範圍最廣，包括所有最微細的所緣，即所有的法。依照法的自相與共相來觀察。每一法都有其個別的自相，所有的法有共同的相，了解自相才能了解共相。

法念處強調無我，觀五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四諦等是法念處的重要內容。五蘊是指身心世間；五蓋包括所有的不善法；七覺支是所有的善法。了解善法、不善法，了解五蘊、十二處與它們的無常，了解這一切法才能見到四聖諦。

什麼是「法」？有自相才是「法」，例如昏沈⁶³是「法」，是一個重要的心所，它的自相不變，今天的昏沈、明天的昏沈、再過二十年的昏沈，都是一樣的相。因它的相不改變，所以它是真的「法」，是真正實際經驗的內容。若不具自相的就不是實際經驗的內容，若能了解什麼是實際的經驗，才能了解涅槃。

所有有自相的「法」都是無常生滅，這是「法」的共相。這無常的過程不易看到，若看不到自相，就無法看到無常的過程。例如桌子看起來似

乎沒有改變，實際上它是連續不斷地在變化，但是從桌子表面看不到這過程。如果觀察桌子硬、粗、重等的自相，可以看到它是不斷破壞的過程。它是色法，是地、水、火、風，是不斷在破壞的聚合體，不是實在的桌子。如實知見後，才能進入「法」的境界。

如何了解所有的法？南傳以相（特相）、味（作用）、現起（生起）、足處（近因）分別諸法，方便了解諸法，這些是智慧的資糧。

如果你特別聰明可以直接修習法念處，佛陀有時應機講五蘊、四聖諦，聞法者也都能開悟成為阿羅漢。因為他們的功德具足，開悟的機緣已經成熟。如果你過去世有修行，有足夠的波羅蜜，也可以直接修法念處。

修習法念處的要件與身念處、受念處相同，要用熱誠、正知、正念、去除貪瞋等來修習。

十一、結語

以上先歸納總說四念處，為何在進入個別的念處之前要先歸納總說呢？因為要強調四念處是個不斷捨離煩惱的過程，如在修身念處時若能捨離煩惱，在修習受念處、心念處、法念處時也能捨離煩惱。若能在修習法念處時捨離煩惱，修習身念處時也能捨離煩惱。由於離開煩惱是個不斷的過程，所以，先依照四念處的次第整體概介，將一些觀念交待清楚後，再進入個別的念處修法會比較容易，這是四念處歸納總說的要旨。

若我們想以四念處作為解脫的法門，一定要運用法念處，以法念處才能將身、受、心結合在一起。身、受、心念處最後必須了解「名」、「色」的分別。在修行解脫的過程，有「名」、「色」的分別，四念處才能完整。所以，一定要有法念處，四個念處才能成為一個不斷的過程，一個捨離煩惱的過程。

四念處是一個整體，一個修行的過程，修習任何一念處時，它們會一起出現。修身念處時，受、心、法念處都會一起出現，只是強調以那一個方法入門而已。例如修身念處時，分別四大，修習四大以後，你的經驗會包括受、心、法。至法念處分別五蘊，也包括身、受、心。待四念處成熟，了解四聖諦，體證涅槃。

【註解】

- (1) 南傳巴利經藏中有兩經說明「四念處」的修習法；一經在《長部》第22經（D.22），一經在《中部》第10經（M.10）。兩經內容大致相同，不過《長部》第22經在法念處對「四聖諦」有更詳細的解說；整部經的篇幅也較長，所以《長部》第22經被稱為《大念處經》，《中部》第10經則稱《念處經》。北傳漢譯藏經中，《中阿含經》卷二十四第98經《念處經》（《大正藏》冊1，頁582中~584中）、《增壹阿含經·壹入道品》第十二第1經（《大正藏》冊2，頁568上~569中）、《雜阿含》第605~639經（《大正藏》冊2，頁170下~177中），有類似內容，但各經內容不如《大念處經》詳細完整。
- (2) 南傳佛教：又稱南方佛教、南傳上座部。佛教源於印度，其後向外傳播，分成兩大主流，流傳於東南亞一帶，包括斯里蘭卡、緬甸、泰國、高棉、寮國等地之佛教。南傳佛教之三藏以巴利文書寫。另一主流，經中亞傳至中國、韓國、日本，及由尼泊爾傳入西藏、蒙古一帶，稱北傳佛教、北方佛教。南、北傳佛教在法服、戒律、典籍、學說、實踐等方面，各有偏重，也各有特色。參閱《佛光》「南傳佛教」，頁3750、「北傳佛教」，頁1586。
- (3) 根據一些學者的考證，拘樓國即今印度首都新德里。
- (4) 二十一種解脫方法是身念處十四種方法：（一）安般念；（二）四種威儀；（三）四種正知；（四）不淨觀；（五）四界分別觀；（六）~（十四）是墓園九相。受的九種要素與心的十九種要素，各算一種方法，法念處有五種方法，合計《大念處經》共闡述二十一種解脫的方法。
- (5) 《大念處經》的註釋書：Sumaṅgala Vilāsini Volume III Mahā Satipaṭṭhāna Sutta Vaṇṇanā（《長部》註釋書三《吉祥悅意·大念處經》PTS, 1971）。註釋書的內容一般認為源自最早期的佛教。巴利三藏原始的古老註釋書，在公元四世紀左右便失傳。現在的版本是根據斯里蘭卡所找到的辛哈利語（Sinhalese）的早期譯本，由覺音尊者（Buddhaghosa）重譯回巴利文。Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy, 1992, p.10。

- (6) D.15，相當於北傳《長·第13大緣方便經》，《大正藏》冊1，頁60上、《中·第97大因經》，《大正藏》冊1，頁578中。
- (7) 南傳有兩經：《心材喻大經》(M.29)與《心材喻小經》(M.30)；北傳無。
- (8) M.82，相當於北傳《中·第132賴吒想羅經》，《大正藏》冊1，頁623上。
- (9) M.106，相當於北傳《中·第75淨不動道經》，《大正藏》冊1，頁542中。
- (10) 參見《法句經》(南傳)203偈(Dh.203)
- (11) “ekāyana-magga”是複合詞，“eka”是「一」、「單一」、「唯一」。“ayana”是「行路」、「目的」、「往來」。“magga”是「道路」。漢譯相關經文之譯詞中，《雜》譯為「有一乘道」(《大正藏》冊2，頁139上、頁171上、頁322上)；《中》譯作「有一道」(《大正藏》冊1，頁582中)；《增壹》譯作「一入道」(《大正藏》冊2，頁568上)；《別譯雜阿含經》譯作「唯有一道」(《大正藏》冊2，頁410中)。大多數英譯為「唯一之道」如Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, p.17. U Silananda, *Four Foundations Mindfulness*, p.2. 譯為“the only way”，Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.14. 譯為“the sole way”，Sann Lwin, *Great Discourse on Steadfast Mindfulness*, p.1. 譯為“the one and only way”。就文獻角度言，南傳經典中的“ekāyana-magga”是對四念處的專稱，沒有其他修行法被稱為“ekāyana-magga”，因此以「唯一之道」來特稱四念處的崇高立場，是可以理解的。參閱何孟玲，〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉，華梵碩士論文，頁30。
- (12) 加行：即加功用行，為了成就涅槃所做的一切努力。
- (13) “nibbāna”源自動詞“nibbāti”，意為「被吹滅」、「被熄滅」，佛教以它表示熄滅了世間貪、瞋、癡之火，或去除了渴愛的糾纏。涅槃乃佛教終極的實踐目的，分為有餘涅槃與無餘涅槃，前者是雖斷煩惱，仍有五蘊之依身；後者煩惱滅盡，五蘊亦滅盡無餘。參閱《佛光》「涅槃」，頁4149。

- (14) 「止」為“samatha”(奢摩他)，「觀」為“vipassanā”(毘婆舍那)之意譯。「止」是藉專注特定對象(所緣、目標)，止息一切妄念、煩惱，達心一境性的禪定。「觀」是以智慧觀照此一特定對象的自相，可由特相、作用、現起、近因四方面觀察；觀照共相，一切法皆有無常、苦、無我的特質。由止培養定，由觀開展慧；以定伏煩惱，用慧斷煩惱。有定力，才能看清楚所緣，修真實觀，斷除煩惱。止與觀如鳥之雙翼、車之兩輪，相輔相成以完成解脫。參閱《佛光》「止觀」，頁1476。
- (15) 「無為」是「有為」的對稱，指非因緣所造作，離生滅變化之法。原係涅槃的異名，後世更於涅槃外立種種無為，於是產生三無為、六無為、九無為諸說。參閱《佛光》「無為」，頁5112。
- (16) 中道：離開二邊之邪執、極端，不偏於任何一方的觀點、方法。中道係佛教的根本立場。因八正道的實踐是遠離樂欲及苦行等偏頗的生活態度，由此得以完成智慧，趣入涅槃，故稱八正道為中道，乃實踐上的中道。若正確理解緣起的真理，因而遠離常見與斷見，或有見與無見等偏頗之看法，住於中道正見，此為思想上的中道。參閱《佛光》「中道」，頁1030。
- (17) 念處之道是八聖道分中的前行道，此前行道是唯一的道路。此道路成就世間八正道，圓滿出世間八正道，實現涅槃。《無礙解道》：「八支道中勝，四諦理中勝，離欲(涅槃)法中勝，此實唯一道，清淨諸知見，汝等順此行，降魔滅眾苦。」參閱MSV, p.745、帕奧禪師講述，《正念之道》(高雄市：淨心文教基金會，民90)，頁37。
- (18) Dh.173「人若前作惡，今則奉諸善，如月出雲散，普明照世間。」之故事。《法句經》的註解中，有許多與經偈內容相關的故事，近來並集為單行本流通。參閱達摩難陀編著；周金言譯《法句經故事集》(宜蘭：中華印經協會，2003年)，頁332。
- (19) 參閱Sutta Nipāta verse 949、MSV, p.746、《正念之道》，頁38-41、《法句經故事集》，頁279。
- (20) 阿羅漢(arahant)：聲聞第四果(最高果位)。指斷盡三界煩惱，

證得最後智，而堪受世間大供養之聖者。參閱《佛光》「阿羅漢」，頁3692。

- (21) 四無礙智：指四種自由自在無所障礙的理解能力（智解）與言語表達（辯才），均以智慧為本質，故稱四無礙智；就理解能力言之，稱四無礙解；就言語表達能力而言，稱四無礙辯。即法無礙解、義無礙解、詞無礙解、辯無礙解。參閱《佛光》「四無礙智」，頁1778。
- (22) 神通（abhiññā）：依修禪定而得無礙自在、超越人間、不可思議之作用。有神足、天眼、天耳、他心、宿命、漏盡等六種神通。得神通者，亦有各種層次，唯佛陀六神通無礙自在。參閱《佛光》「神通」，頁4251。
- (23) 火遍三昧：火遍是十種遍處禪之一，以火相為所緣，修習禪定。參閱覺音尊者著；葉均譯，《清淨道論》（高雄市：正覺學會，民89）頁170。
- (24) 波羅蜜（pāramitā）：由過去世乃至今生所累積的善業、功德等成就解脫的資糧。
- (25) 悅行（Paṭācārā）Dh.113：「若人生百歲，不見生滅法，不如活一日，而得睹見之」之故事。參閱《法句經故事集》，頁230。又《長老尼偈》的註釋書也提到這個故事（5偈・10）。
- (26) 須陀洹果（sotāpanna）：聲聞四果中最初之聖果，故又稱初果。譯為：「入流」、「預流」，入於聖流之意。入流之聖者斷三結，即我見、戒禁取見及疑結。初果聖者最多經七番人天的輪迴，必然解脫。參閱《清淨道論》，頁693。
- (27) 天人於壽命將盡時身體所現的五種衰亡相。即（一）頭上花萎靡；（二）腋下出汗；（三）衣裳污穢；（四）身失威光，且生臭氣；（五）不樂本座。參閱《佛光》「五衰」，頁1142。
- (28) 修習四念處，走上解脫的正道，觀智漸成熟，至種姓智，超越凡夫種姓入聖者種姓，直接取涅槃為所緣，悟入道智，證得果智，實踐出世間道。參閱《清淨道論》，第22章。

- (29) 南傳阿毘達摩 (Abhidhamma) 亦作論藏；是上座部佛教所承認的巴利三藏聖典之一，是佛教權威性的聖典。論藏裡有七部論：《法聚論》(Dhammasaṅgaṇī)、《分別論》(Vibhaṅga)、《界論》(Dhātukathā)、《人施設論》(Puggalapaññatti)、《事論》(Kathāvatthu)、《雙論》(Yamaka)、《發趣論》(Paṭṭhāna)。《法聚論》與《發趣論》對心有詳細的分別。參閱菩提比丘英編；尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》(香港：佛教文化事業，1999) 導讀，頁 xviii。
- (30) 「念」是十九個遍一切美心的心所之一。「美心」，或可譯為「善心」。在瑜伽行派「念」是屬於五種別境心所。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁 71。
- (31) “ārammaṇa” 或譯為「對象」、「目標」、「緣境」。
- (32) 四食：即段食、觸食、思食、識食。「食」指作為強大助緣以維持其他法之法。段食是指食物的營養或食素，能維持、滋養色身。觸食為有漏之根境識和合所生，以觸心所為體，對所觸之境生起喜樂，而長養身者。思食於思心所欲求之境，生起希望之念，以滋長相續諸根。識食是以識為食，支持有情生命。四食滋養維持一切名色法的相續。參閱《佛光》「四食」，頁 1741。
- (33) 四漏：即欲漏、有漏、見漏、無明漏。「漏」(āsava) 意指流出之物，一般指煩惱而言。欲漏是對欲樂之貪染；有漏是對有(存在或生命)之貪著；見漏是對邪見的執著；無明漏乃煩惱之根本，令眾生輪迴生死，無法出離。
- (34) 四種取：欲取、邪見取、戒禁取、我論取。欲取是對欲樂強烈的渴愛，也包括對一切世間之物的渴愛。邪見取是執著邪見，如斷見、無作見等。戒禁取是認為持種種戒禁，如狗戒、牛戒等，能夠導向解脫。我論取即是執著「身見」，認為五蘊的任何一蘊是「我」或「我所」，經典中提出二十種身見。參閱《佛光》「四取」，頁 1704。
- (35) 南傳有《象跡喻大經》(M.28)、《象跡喻小經》(M.27)；北傳有《象跡喻經》，《大正藏》冊 1，頁 464。

- (36) 自相 (sabhāva-lakkhaṇa)，又作自性，指自體個別的體相，亦即不與其他相共通，而具有自己一定的特質者。參閱《佛光》「自相」，頁2528。
- (37) 共相 (sāmañña-lakkhaṇa)，共通之相；一切法皆有無常、苦、無我的共相。
- (38) 四正勤：又名四正勝、四正斷，策勵身、口、意的修行，不令放逸。即：已生惡令速斷，未生惡令不生，未生善令生起，已生善令增長。
- (39) 四種正知為（一）有益正知 (sāthaka-sampajañña)；（二）適宜正知 (sappāya-sampajañña)；（三）行處正知 (gocara-sampajañña)；（四）不迷惑正知 (asammoha-sampajañña)。參閱本書：正知。
- (40) S.47.6,《雜·第617經》，《大正藏》冊2，172下。
- (41) 即戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨。
- (42) 觀智未成熟會生起光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲十種觀的染。若要觀智成熟，更上層樓，須遠離十種觀的染。參閱《清淨道論》，頁654-658。
- (43) 參閱《清淨道論》，頁662。
- (44) 行捨智 (saṅkhārupekkhā-nāṇa) 是世間最高的觀智。觀一切行法的無常、苦、無我，並以種種行相觀空之後，禪修者捨斷怖畏與欣喜，對諸行無動於衷而中立，不執著它們為「我」或「我所」。參閱《清淨道論》，頁674。
- (45) 見道：行捨智後，以涅槃為所緣，於道心生起的一剎那，斷除三結（身見、疑、戒禁取），同時徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦（涅槃）、開展道諦。見道以前為凡夫，入見道以後為聖者。
- (46) 「依無常而觀以斷常想，依苦而觀以斷樂想，依無我而觀以斷我想，厭惡以斷歡喜，離欲以斷貪欲，令滅以斷集，定棄以斷執

取。」《漢譯》卷43，頁79、MSV, p.757~758、《正念之道》，頁66。

- (47) 輸入「循身觀」於CBETA電子大藏經共查到187筆。玄奘譯《大般若經》、《瑜伽師地論》皆譯為「循身觀」。「循」本義作「行順」解，乃順道而行之意；此處作依次隨順觀察之意。
- (48) 「我」(ātman)：原意為呼吸，引申為生命、自己、自我、本質。泛指獨立永恆存在的主體，此主體存在於一切物之根源內，支配統一個體，乃印度思想界重要主題之一。佛教主張無我說，明示緣起的存在，否定永恆(常)、獨一(一)、自主(主)、支配(宰)的「我」。身，是因緣和合而成的集合體，沒有常、一、主、宰的「我」存在。參閱《佛光》「我」，頁2937。
- (49) 密集(ghana)：意為緊密的、結實的。身是因緣和合而成的集合體，凡夫被外表的整體概念所蒙蔽，故有密集的概念產生。若能以智慧觀察，看清楚身的真實情況，便可解開密集。
- (50) MSV, p.757、*The Way of Mindfulness*, p.35、《正念之道》，頁64。
- (51) 身由地、水、火、風四大種色與由大種所造色所組成，共二十八種色法。色法無法單獨存在，只能以色聚的組合型態存在，共有二十一類色聚。同一粒色聚裡的諸色，同住一處，同時生滅。同一粒色法的所造色，來自或依靠同一色聚中的四大，而四大是互相依靠。以智慧如實照見它們。參閱《阿毗達摩概要精解》頁231、帕奧禪師著；弟子合譯，《智慧之光》(馬來西亞：第三版2003)，頁79。
- (52) 六受身：是眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受、意觸生受。
- (53) 「觀樂受為苦，觀苦受如刺，捨受之寧靜，觀之為無常，比丘如實知，寂然而行道」S.IV.207, PTS、MSV, p.761。
- (54) 有的主張十六倍，也有主張十七倍。十六是印度吉祥的符號，說十七是加上過去的前一剎那，那不應該算，所以嚴格說應該是十

六。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁145。

(55) 參考《清淨道論》，頁6。

(56) 五門心路過程 (pañcadvāra-vīthi)：當目標撞擊任何一個根門時，有分產生波動、被截斷，接著「五門轉向心」生起，轉向該目標，之後生起五識，如「眼識」，能識知顏色。緊接而起的是「領受」眼識所識知顏色之心，隨後生起推度或「檢查」該目標之心，接著生起「確定」目標之心，然後有一系列（一般是七個）的心執行「快速地跑」（速行心）向目標，以識知它。若目標是「極大所緣」（明顯），在速行後會有兩個「彼所緣」生起，緣取前速行已識知的目標為自己的目標，彼所緣之後心再度沉入有分。若目標不明顯，彼所緣不會生起。註(56)~ (62)參閱《阿毗達摩概要精解》第四章。

(57) 意門心路過程 (manodvāra-vīthi)：當心路過程發生於五門時，事實上涉及兩門：根門與意門。意門心路有二：（一）隨五門之後生起；（二）純粹只發生於意門的心路。

(58) 阿毗達摩藏將心分別為許多種類，即八十九心，或一百二十心。我們一般所認為的心識，實際上是一連串剎那生滅的心，極迅速地相續生滅，我們無法察覺它們是個別不同的心。阿毗達摩不單是把諸心分門別類，更重要是呈現它們為一緊密相互交織的整體。《阿毗達摩概要精解》，頁8。

(59) 唯作心 (kiriya-citta)：這類心非業亦非果報。它雖涉及心識活動，但此活動並沒有造業，因此不能產生果報。

(60) 轉向心 (āvajjanacitta)：當外在目標撞擊根門時，該心在相符五識生起之前生起，作用是轉向呈現於根門的目標。若在五門生起，名「五門轉向心」。在意門心路過程生起名為「意門轉向心」。

(61) 異熟心 (vipākacitta)：是過去業的異熟，是最後死心的無明相續。

(62) 速行心 (javanacitta)：直譯為「迅速地跑」。一系列（一般是七個）

的心執行快速的跑向目標以識知它的作用。從道德角度來說，這速行階段最為重要，因為善心或不善心即在此階段生起。

- (63) 昏沉 (thina)：是心的軟弱或沉重。特相是缺乏精進；作用是去除精進；現起是心的消沉；近因是不如理地作意，無聊或懈怠。《阿毗達摩概要精解》，頁63。

身念處

Kāyānupassanā

一、安般念 (Ānāpānasati)¹

(一) 安般念與身念處的關係

佛陀說明安般念是在身聚裡面。身聚意指身體是由很多不同的部分所組合，一般說有三十二部分²，如頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等，若繼續分別即是地、水、火、風四大與四大所造色³，如眼淨色、耳淨色⁴等。不論地、水、火、風四大或是所造色，都是生滅無常（無常），不斷受無常的逼迫（苦），沒有不變的實體存在（無我）。如此觀察身體，就不可能在身體中看到「我」，看到真實存在的眾生、女人、男人。在修習身念處後，就會漸漸遠離這些概念，而經驗身體是無常、苦、無我，是空的；就能慢慢放下對身體的執著。

安般念包含在身體裡，是身體的一個部分，是身聚裡的一個身聚⁵，兩者無法分開。

說到身念處的修行方法，首先是安般念，這是《大念處經》中的第一個練習。若能徹底修習《大念處經》裡的每個方法，都可以成為解脫法門。佛陀特別讚美安般念，若能多修習安般念，便可完成、圓滿七覺支，引導我們朝向解脫。

（二）為何只說安般念的四個練習？

平常在經典中，如在《中阿含經》、《安般念經》、《雜阿含經》，佛說明安般念為十六個練習⁶。但在《大念處經》只說四個練習⁷，註釋書未說明原因，可能是因為佛陀應機說法，為了適合所有根機的修行者，而說四個練習。四念處的修行是適合所有根器的修行者，沒有四念處的修行，我們不可能達到解脫的目的。若我們依照安般念十六個步驟來修行，基礎的條件是禪定，如果沒有禪定，就無法依之修行。這十六個步驟中，第一至第四屬於身念處，第五至第八屬於受念處，第九至十二屬於心念處，第十三至十六屬於法念處，構成完整四念處的練習，這是由止至觀的修習歷程，不一定適合所有的根機。

第二，可能是在《大念處經》裡，除了安般念以外，其他的法門也都是唯一法門、解脫法門，如正知法門、界分別法門、不淨觀法門等。有兩種不淨觀：一是有識不淨觀（saviññāṇaka asubha），以四大作為所緣，觀身體的三十二部分；另一種是無識不淨觀（aviññāṇaka asubha），觀死屍，在墳墓觀部分，有九種觀。修習每個法門，若能配合法念處的修習，都能成為解脫法門，而不只是安般念而已。

（三）修習安般念的前準備

「比丘如何於身，隨觀身而住？」即比丘如何安住、持續地依循身體觀察身體，不斷地以智慧觀察身體裡生滅的種種現象。如何修習呢？第一個練習是安般念的練習。

「諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處。」

此處說明修習安般念的條件。在佛教裡，我們常說三種、或五種遠離，第一即是身遠離，有身遠離，才能修習安般念。身遠離意指心不專注在五欲的所緣，不要專注在好色、好聲等，要專注於業處上。如此才能實現第二心遠離——捨離五蓋，若能實現心遠離，才能實現第三煩惱遠離，即正斷煩惱。

佛陀說要去森林、樹下或空閒處，這些地方遠離人群，寧靜而無干擾，對初學者而言，安靜處比較容易專注⁸。但這也是方便說而已，並非說修安般念一定要到森林等地。若我們的心沒有智慧，無法專注所緣，即使到森林，仍無法實現身遠離、心遠離。若有智慧，雖然處在人群，仍能實現心遠離。不過若要學好修行，便要培養修行的態度與習慣，不論在什麼情況下，都能專注於業處。

我記得在斯里蘭卡時，有一位從德國來的居士，他決定出家，師父答應給他茅篷住。他住了幾天，不斷地埋怨那地方太吵，師父給他比較安

靜的地方。他還是不滿意，表示還是聽到很多聲音，無法集中精神修行。師父就給他最偏僻的茅篷，那邊只有猴子、鳥與蟲的聲音，他依然不滿意，無法專注於業處。結果幾個月之後，他就還俗了。如果我們有這種態度，就無法進入修行之門。

「盤腿而坐，端正身體」，靜坐時重要是結跏趺坐，脊椎保持端正，節節平正相接，平肩含胸。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，對心的平靜與提高警覺性有所幫助。因此如果身體不直，我們的心就無法警覺，容易昏沉、掉舉，無法離開五蓋，實現心遠離。捨離五蓋的條件就是不斷地警覺，這也要靠身體的姿勢。

「置念面前」，“parimukham”是前面、面前之意，又是嘴巴附近之意。依照註釋書：修行者要遍持業處，專注於修行的業處，而捨離所有其他所緣。修行者將心引導至當前的業處上，並固定在那裡。我們念息在“parimukham”這裡。而依照一切有部的方法，可以念在嘴、心、臍，在很多不同樣的地方。在泰國很普遍是注意呼吸在心，定在心。但是如果我們接受註釋書所說，《大念處經》特別說明在面前嘴巴附近，則除了嘴巴附近外，不能在其他地方注意我們的呼吸。一般指上嘴唇以上，鼻孔以下的部位。

（四）正修安般念

1. 正念出入息

接下來要怎麼作？「正念而出息，正念而入息」⁹，念不斷的守在呼吸上，不理會其他所緣。佛陀在《安般念經》說，若無正知、念，便不能修安般念。因此一定要不斷用智慧和念覺知呼吸，才是修習安般念。

依照經文先出息，在出入息時，保持正念，持續不忘失，正念就會越來越強。正念強時，定力便會提昇。當定力提昇至相當程度時，呼吸會變成禪相。若能持續穩定的專注禪相¹⁰，便能證得禪那¹¹。

在此階段不觀呼吸的自相，如冷、熱、流動等，也不觀法之共相，即無常、苦、無我，只是覺知呼吸的本身¹²。

修習安般念的過程如何運用智慧？在前面我曾說明四念處是一個連續不斷的過程，止觀的修習也是不斷的過程，止與觀互相配合修行才會進步。目前是修止，培養禪定，有相當的禪定，智慧會明顯，便能修觀。

修習禪定的過程，若不能運用智慧，修習不易成就。以修習安般念來說，定是把心專注於呼吸的所緣上。智慧是了解所緣，不迷惑所緣；也就是用智慧了知呼吸出入、長短、粗細等情況。專

注而不掉舉散亂，了知而不執取、不迷惑，便可很快進入情況。若不用智慧，一味努力抓緊呼吸，不能了知呼吸情況，如此容易疲累、昏沉、散亂，五蓋馬上就來報到，定慧當然無法開展。

《中阿含·小空經》以地點¹³來說明這個過程，地點、呼吸等，都是說明修行者的業處¹⁴，修行者學習如何領導他們的作意，讓心專注於所緣上。若心能如此練習，在成就禪定後，便可依照之前所提的七隨觀，觀安般念為無常、苦、無我、空。

若是修奢摩他，便不能思惟出入息為無常。不過要清楚了解，心專注呼吸，安般念統一這個心，除了安般念以外，其他的經驗都是空、都是無常，要遠離它、滅它、捨它。了解這個道理，安般念也是屬於無常、苦、無我，但這階段只是方便了解而已，先不要注意它們。成就了奢摩他以後，才能夠實現觀，觀呼吸的無常、苦、無我，觀呼吸的空。

2. 了知長短息

出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。

什麼是息的長短？長短是依照時間長度，不是尺寸上的計算，呼吸維持較長的時間，叫長息。

好像大象的呼吸，蛇、烏龜的呼吸，牠們的呼吸比較長，繼續很久的時間。個人依出入息的情況，決定多久的時間是「長」，多久是「短」。

（1）初學者：保持自然呼吸

我們要故意讓出入息變長，還是保持自然呼吸？初學者首先要習慣在這個法門上，不要去欲願呼吸是長、是短，保持自然的呼吸，自然地觀它是長、是短，不要故意讓呼吸變長變短。若如此控制呼吸，不容易培養定力。

（2）基礎者：以九法練習作長呼吸

若已有好基礎，培養相當的定力，可以依照《清淨道論》、《無礙解道》的說明以「欲」作長呼吸，以九種方法練習¹⁵，讓呼吸變長。（一）清楚了知出息是長的；（二）清楚了知入息是長的；（三）欲：靠長呼吸的經驗，我們生起欲求的心，想要息變長。

呼吸是心生的色法，呼吸的長短，是靠心的努力。在《清淨道論》¹⁶有風箱的譬喻，觀想身體為一個鐵匠用的風箱，業生的身體如同風箱的殼，鼻子就如風箱的口，呼吸好像風箱裡面的空氣，心就如鐵匠的努力。若鐵匠拉長，風箱的風變長的，若鐵匠拉短，風箱的風變成短的。因此，靠心的努力息漸漸變長。現在生起「欲」，想要呼吸比以前長；（四）靠此「欲」，觀出息比以前長；（五）觀入息比以前長；（六）息比

以前長，修行有進步，在長的呼吸上感到喜悅。依照長呼吸的欲和喜悅，（七）出息是長，（八）入息是長。由於欲，息比以前長而微細，心也更寧靜專注，心漸漸從出入息轉去、放下，而生起（九）捨，即是不染著，有捨才是正定，不是染定；正定才能開展智慧。

3.覺知全身息

修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。

什麼叫「全身」？「全身」是呼吸從開始到結束的整個過程。每一出息、入息，看它開始入、繼續入、中間入、繼續入至結束；它開始出、繼續出、中間出、繼續出至結束。

【專注觸點】

身念處的修練包含止與觀，在修練安般念的過程，由於作意、所緣的不同，而成為止或觀，若是注意呼吸的出、入，是修練止；若注意呼吸的地、水、火、風等自相，或無常、苦、無我的共相，便是修觀。要分別清楚自己是修止，或是修觀；若混亂的修習它們，不容易成就。

修習禪定的過程，若能覺知入息、出息、長息、短息，雜念愈來愈少，觸點愈來愈明顯。持續地專注觸點，習慣專注在一個地方，勿隨呼吸進出體內或體外。若能專注觸點，將呼吸的過程

看得愈來愈清楚，定力也會越來越強。

《無礙解道》和《清淨道論》以鋸木頭譬喻說明¹⁷，就如一個技術熟練的木匠鋸木頭，將手握在鋸柄處，而把注意力放在鋸子與木頭接觸的地方。若去斯里蘭卡或是去印度觀光，可以看到二個木匠用很長的鋸子鋸木頭，不論他們是拿鋸子的什麼地方，他們只注意鋸齒與木頭接觸的地方，若注意其他的地方，鋸子就搖動不穩定。如同你們開始注意除了呼吸以外的其他所緣，心就不穩定。若不能完全專注於呼吸，會出現其它的所緣，心會掉舉散亂，生起很多煩惱，你們會不滿意自己的表現。若是熟練的木匠，雖然只注意鋸齒與木頭接觸的小範圍，但能很清楚鋸子的拉動，從開始、中間、結束，此過程的每個部分能看得很清楚。

同樣的，若專注在一個地方，心能穩定、清楚了別整個呼吸的過程，從開始到結尾。好比印度的二個木匠在鋸木頭，心穩定專注一處，他們能夠成就他們的努力，完成他們的工作。修行者如此練習，能專注在觸點，心有輕安、法喜，能捨離五蓋、捨離煩惱，實現解脫的過程。

4.寂靜身行

修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

身行意指「呼吸」¹⁸，因為風界¹⁹的作用，呼吸讓我們感覺身體的移動。

依現代心理學的解釋，能感（sensation）和所感（sense data）是一個經驗。以呼吸來說，能感的是心；所感的是呼吸、身體。在身念處的修行，若所感的變得微細，能感的心就變成微細，它們互相影響。若觀呼吸為粗，心也就粗；我們的心微細，能感微細，所感的呼吸也就變得微細。越微細的心相應於越微細的呼吸。此即是「我當寂靜身行而出息、入息」，呼吸越流暢，心越流暢；呼吸越微細，心越微細；呼吸越粗，心越粗，粗的呼吸是屬於粗的心。呼吸愈來愈微細，心愈微細，善法越來越明顯。因此，在止、觀的過程，調呼吸愈來愈微細，也稱調善法，調五根、五力、七覺支、八支聖道、四聖諦。四念處的修行，止、觀變得愈來愈明顯，所有的法變得越來越明顯，我們觀得越來越清楚，清楚它們的生滅、特相、作用、近因。

【七種作意】

如此使呼吸和心越來越微細的過程，在《清淨道論》以數、隨逐、觸、止、觀、還、淨七種作意²⁰說明，《俱舍論》也提到相同的道理。

（一）數作意：在開始的時候，要清楚呼吸進出，可以用數作意讓心安住於呼吸。在每一呼吸的末端數「一、二、三」，至少應數到「五」，但

不應超過「十」，依照自己的意願在五至十間選一數字，接著下定決心專注平靜地覺知呼吸，不讓心遊蕩至其他地方。剛開始練習數息時，由於不習慣所緣，數得不流暢。若熟練此過程，會數得越來越順暢，就如牧牛人站在牛棚的出口，一打開牛棚的門，牛隻很快的奔出來，牧牛人數牛數得很流暢。在此情況下，呼吸變得愈來愈流暢，愈來愈明顯。

（二）隨逐：當呼吸變得流暢明顯，不數息也能正念在出入息，這時可以放下數字，以念隨行出入息，將注意力放在鼻孔周圍，知道息的初、中、後整個過程。

（三）觸：隨逐與觸一起生起，不能分開的。此時專注於息與身體的觸點，清楚呼吸的開始、中間、結束，不論出息或入息，都越來越清楚，息的全身越來越清楚，觸點變得越來越明顯。

（四）止作意：息的全身越來越清楚，觸點越來越明顯，在此情況下，呼吸變得愈來愈微細，開始出現禪相，剛開始時禪相模糊不明亮，稱為遍作相。此時仍繼續專注於接觸點的息，不理會禪相。若禪相出現於觸點並穩定發亮，呼吸變微細，而且與禪相結合，呼吸似乎是禪相，禪相似乎是呼吸，便可捨呼吸專注於禪相，此是取相。在禪相上尋與伺²¹的作用越來越強，可長時間停留在禪相上，此時禪相呈現清徹、明亮及光耀，

即是似相。心穩定平靜的專注它，達到近行定²²、安止定²³。

當心專注於似相一、二小時，不受干擾，應嚐試辨識在心臟裡，依靠心所依處²⁴的有分心²⁵，與呈現於有分心的似相，清晰覺察後，應開始辨識禪支²⁶。初禪的呼吸，比欲界近行定微細、寂靜；去掉尋、伺，呼吸變得更微細，觀禪相的心更微細、寂靜、調和，如此便達到第二禪；若去掉喜心，呼吸、心更微細、統一，善法更明顯，入於第三禪；若去掉樂受，心止一境，進入第四禪定，完成安般念的禪定過程，此入禪定的過程稱止作意。

修習禪定，應練習每一禪的自在²⁷，使禪那穩定，便可開始修觀，這是傳統的方法²⁸。在《清淨道論》和《俱舍論》以觀作意、還作意（或稱轉作意）、清淨作意三種作意來說明觀的過程。

（五）觀作意：意指分別名與色。若不分別名與色，無法提起無常、苦、無我三相。因為在呼吸的經驗裡，無常是被相續隱藏的，若不能去除相續的概念，無法了解剎那生滅的過程，便無法真正的修觀。在觀的過程，觀照色的心，比沒有觀照色的心微細，思惟名的心比思惟色的心微細。若能思惟色與名，照見名色的相續，名色的剎那生滅，才能了解名色的緣，意即觀察名色的緣起，觀察名色的緣為段食²⁹、無明、愛、取、

行、業。修緣起觀的過程³⁰，心能變得更微細、寂靜，更能清晰觀照名色的緣生緣滅³¹。

（六）還作意：若能觀名色的生滅，心越來越微細，可能會生起觀的十種隨煩惱，如修觀時會有明亮的光產生，或是身心覺得很輕安、舒暢，對此產生歡喜、執取；要觀它們為無常、苦、無我，去掉十種隨煩惱，心和所緣會變得更微細，如此才能實現有力的觀。在此情況下，生滅的過程能夠觀得越來越快，生愈來愈不明顯，便捨生隨觀，只觀壞滅，好像水泡、水沫在我們的前面，只見到滅，看不到生起。

（七）清淨作意：在有力量的觀的過程，心變得愈來愈微細，所緣也愈來愈微細。如此可實現其它的觀智，如怖畏智³²、過患隨觀智³³、厭離智³⁴、欲解脫智³⁵、審察隨觀智³⁶、接著世間的最高觀智行捨智。然後檢查智慧的經驗，檢查觀境界的心³⁷，繼續觀它們為無常、苦、無我，觀智成熟出現見道，見道的心與所緣更微細；繼續觀名色法，有時也反觀觀名色的智慧，實踐愈來愈高的道果，心變成最微細，生起了金剛定³⁸，成就阿羅漢果。

如此，在觀的過程以觀作意、還作意、清淨作意三種作意實踐修練，心與所緣愈來愈微細、敏感、流暢、寂靜，善的心法愈來愈集合於一處，成就止與觀，實現清淨、解脫，證悟阿羅漢，圓

滿四念處的修行。

另外，《瑜伽師地論》無著菩薩說明止、觀的修練過程依了相作意、勝解作意、遠離作意、攝樂作意、觀察作意、加行作意、加行果作意七種作意³⁹。內容和《清淨道論》所說不同，可互相參照。

（一）了相作意：能覺了欲界諸欲粗相，又能覺了禪定中所有靜相，於所緣清楚明了，故能如法的修練。

（二）勝解作意：於所緣發起勝解決心，不離開所緣，持續修習止、觀，定、慧明顯增強。

以上兩種合稱隨順作意，培養穩定的作意，調順心與相應名法安住於所緣，屬於四種專注中的強迫專注。

（三）遠離作意：定、慧明顯，才能遠離煩惱，此過程即遠離作意。修遠離作意時，靠穩定的心、穩定的想來遠離欲界最粗重的煩惱。

（四）攝樂作意：遠離了粗重煩惱，時時欣樂作意，而深慶悅，身心感到喜樂、輕安；又應時時厭離作意而深厭患，為欲除遣昏沉、睡眠、掉舉等煩惱。

（五）觀察作意：思惟觀察已斷未斷之煩惱，能發現修練止與觀過程中更微細的煩惱，為了斷除所有煩惱，正勤安住，樂斷樂修，心不斷的專注在所緣。

(三)(四)(五)合稱為對治作意，能對治粗細不同的煩惱，屬四種專注中的有間專注。此有間專注階段，心已能持續不斷的專注於所緣，不過偶而仍會出現一些雜念或昏沉。

(六)加行究竟作意：此時暫時伏斷欲界一切煩惱，不間斷地專注所緣，由此因緣，將入初禪安止，是無間專注。

(七)加行究竟果作意：若能不斷練習，便能實現止與觀的最高作意，即加行究竟果作意，亦即任運專注，即完全不用勉強，無功用運轉作意。在此情況下，心變得完全平衡，所有的善法都能調和，遠離一切惡不善法，進入禪定。

定屬遍一切心、心所，所有的心都有定，善心的定比不善心的定深，禪定是屬於善心的定，禪定中煩惱已被降服，不善心不會生起，因此禪定中可感受善心的樂，沒有煩惱的樂。

欲界近行定的樂比普通欲界善心的樂微細，初禪的樂比欲界近行定的樂微細，第二禪的樂比初禪微細，禪定愈深，樂受愈微細深妙。因此，佛陀乃至歷代高僧大德一再告誡、提醒，禪定並非究竟，勿耽著於定樂，應以禪定為基礎，繼續修習觀禪，期能照見諸法實相，究竟解脫。

在南傳系統的《清淨道論》裡，清楚地分別止與觀，修止時不修觀，修觀時不修止，要先出定才能修觀。北傳《瑜伽師地論》以七種作意說

明止、觀的過程，無著菩薩將所緣分別為遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨煩惱所緣四種⁴⁰，此四種所緣屬於止，亦屬於觀，止觀的分別不明顯。

【以譬喻說明安般念的修習情況】

實踐止與觀的過程，在《雜阿含經》舉出一個以廚師為主角的譬喻⁴¹來說明此過程。好的修行者，就如賢慧善巧的廚師，會察顏觀色，觀察國王的進餐情況，依照他的觀察、經驗，了知國王的偏好，繼續調理、變化，奉呈種種美味，因此深得國王的歡欣，賞賜他很多禮物，他有豐厚的財物照顧家人。

修行的過程也是如此，技術熟練的修行者，練習不斷的用念、用智慧了知呼吸的長短粗細，各種感受的生起消失，心、心所的生滅變化，了知什麼法要加強，什麼法要捨離，什麼法是利益、適宜，什麼法不利益、不適宜，愈來愈好樂修習止、觀。因此，修習的境界越來越明顯，心與呼吸愈來愈調和，能得到現法安樂住，亦能捨離世間的憂惱而達到解脫。

《雜阿含經》以頂戴油鉢的譬喻，說明修行者應正念正知而住⁴²。修習安般念的業處，就如一個頂戴滿鉢油的人，無視於美女在旁。有一個年輕人，去一個城市看熱鬧，那裡正好有美麗的姑娘表演唱歌、跳舞。國王抓住了這個年輕人，讓

他頂著油鉢，從群眾與美女身旁繞行而過，後面跟著一個劊子手，倘若灑出一滴油，就砍他的頭。那個年青人喜歡看好色，但為了保命，因此很專心走每一步，全神貫注保持平衡，繞了一圈，他無視於美人的表演與喧鬧的群眾，油鉢安然無恙。

同樣的，修行者修習四念處，修練佛陀所安排的解脫課程，就應如此：專注業處，不管其他。

5. 隨觀內外、生滅

最後的部分，是簡要的修觀說明。

如是，比丘於內身，隨觀身而住；於外身，隨觀身而住；於內外身，隨觀身而住。

在四念處的每一項修法裡，都說到內⁴³、外⁴⁴、內外⁴⁵三種不同所緣的觀察。若要成就觀，不但要很清楚的了解自己的名、色相續，名與色不斷生滅變化，也要觀別人的名、色相續，名與色不斷生滅變化，若只能觀自己的名色的相續，不能觀別人的名色的相續，不能成就觀，無法證悟涅槃⁴⁶。所以要持續地觀內、觀外、觀內外，令觀智成熟。

在修觀的過程，還要分別三種身：色身、名身、安般念身。什麼是色身？四大及四大所造色，清楚的觀照分別它們。什麼名身？指心與心所，要清楚分別所有的名法。什麼安般念身？呼

吸時所呈現的色法。在長的呼吸，還是在短的呼吸裡，觀真實法，觀三種身。

於身，隨觀生法而住；於身，隨觀滅法而住；於身，隨觀生滅法而住。

生滅的觀察是修習四念處每個方法時，都必須觀察的，唯有生滅過程的觀察，才是導向解脫的要素。若想修觀，首先要完全了解安般念的經驗，依照名色的道理去體驗，觀察三種身，這樣觀名色，才能觀生、觀滅，觀生滅。若不管名、色，不觀真實法，就不能夠觀生、觀滅、觀生滅。若不能觀生、觀滅，觀生滅，就無法體驗無常、苦、無我三相；若見不到三相，就不能證悟不生不滅的涅槃，實現解脫。

生滅的觀察分為兩方面，一是觀察因緣生滅，如觀察呼吸時，由於身體、鼻孔、心的生起，呼吸才能生起；若身體、鼻孔、心的因緣不具足，呼吸就不能生起。再者觀察剎那生滅，就法的本質來說，一切有為法、名、色，皆一生起立即壞滅。就呼吸而言，於呼吸生起至壞滅的每一剎那，仔細地觀察整個過程的生滅現象。因此，清楚地觀察自己的身體，觀呼吸的名、色，呼吸的生滅因緣，觀察呼吸不斷生、滅的過程，觀察生滅，然後觀察壞滅，有時觀察自己，有時觀察別人，正知正念地觀察，了知法的真實相。

（五）修習成果

或者建立「有身⁴⁷」之念，唯有正念與覺照，無所依而住，不貪著世間之任何事物。

這是說明修習安般念的成果，也是共通於四念處的所有修法，每個方法在觀生滅後，就一再陳述修習的成果。不管修習那個法門，經過有系統的禪修練習後，修行者只看到積聚、生滅而已，除了名、色，沒有什麼真實的經驗。每個所見的有情，都只是五蘊的組合而已！並無真實存在男人、女人、眾生。

「唯有正念與覺照」意指完全進入念與慧的境界，由於念與慧修行者完全進入止與觀的境界。念的境界——建立在四念處的修行；慧的境界——建立在四聖諦。有四念處的基礎，四聖諦的智慧才能變得明顯。因此，四聖諦的智慧靠四念處的「念」。四念處的「念」建立了，才能投入四聖諦；沒有建立四念處的「念」，我們無法投入四聖諦。若有這種念和智慧，能夠「無所依而住」，指不再依賴五蘊、世間，因為已超越愛、見、無明，「不貪著世間之任何事物」，世間除了名、色之外，並無任何真實存在。真實照見名、色之生滅無常，不執著任何名、色，體證無我，不再繼續輪迴。

修行者觀照四界、五蘊，觀身體的真實法，解

開了四種密集。眾生被四種密集概念所欺騙，不能了解無我的道理。

【四種密集】

若欲知見真實名、色法，體證無我，需破除四種密集（ghana）⁴⁸。

（一）相續密集（santati ghana）：名、色是相續、不斷的過程。凡夫不了解名、色是相續、不斷的生滅的過程，生起顛倒見，以為是一個「我」。清晰、各別的辨識名、色不斷生滅的過程，破除相續密集。

（二）組合密集（samūha ghana）：名、色是由地、水、火、風很多不同元素所聚集，呼吸也是多個聚集所組合。若能以智慧知見色聚中每一究竟色的自相，觀每一心識剎那出現的名法，便能解開組合密集⁴⁹。

（三）作用密集（kicca ghana）：每一色法都有它特別的功能、作用，沒有兩個色法有同樣的作用。同樣的，每一心識剎那生起的名法都有各自的作用。若能辨識名、色法每一種作用，便破除了作用密集。

（四）所緣密集（ārammaṇa ghana）：只有名法有所緣密集，若觀相續密集、組合密集、作用密集三種密集，便無「我」、「眾生」的概念，便能解開所緣密集。在一個所緣中，觀究竟名、色法，並以智慧照見究竟名、色法的無常、苦、

無我；同時也反觀修觀名法（觀智）的無常、苦、無我。必須破除被觀照名法與修觀名法的相續、組合及作用密集，才能破除所緣密集⁵⁰。

（六）安般念與四聖諦

我們可以依照註釋書的說明了解如何建立四聖諦的智慧⁵¹。

修安般念時，注意呼吸，同時注意呼吸的名色，名色是苦諦。了解這個呼吸是由於以前無明、愛、取、行、業的結果，這是集諦。由於有過去的無明、愛、取、行、業，才有今世五蘊；有今世五蘊，才有呼吸。若無過去的無明、愛、取、行、業，就無現在的五蘊、呼吸，此是集諦。若無呼吸，無無明、愛，便無苦與集二者，這是滅諦。引導我們走向滅的境界、因緣，是道諦，即是了知苦諦，捨棄集諦，以滅諦為目標的道諦。在此也必須分辨世間的道諦與出世間的道諦；世間的道諦能了知世間的四聖諦，開展出世間的道諦，唯有出世間的道諦能夠導向解脫。

出世間八聖道分與聖道智⁵²、聖果智⁵³同時生起，都以涅槃為目標。正見是了知涅槃，正思惟將心投入在涅槃，正念對涅槃銘記不忘，正精進努力於了知涅槃，正定專注於涅槃，因為聖道滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱，正語、正業、正命也同時存在。

如此精勤修練四聖諦之後，就能達到寂靜。此是致力於安般念修行者的解脫之道。

二、威儀（Iriyāpatha 姿勢）

身念處的第二個練習：在行、住、坐、臥四種威儀中培育正念。

（一）何謂四威儀的修行？

佛陀如何說明觀身體威儀姿勢的修行？

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

在行、坐、站、臥四種威儀中，修行者都能了知（*pajānāti*），看得很清楚、分別很清楚，以智慧了知身體行、坐、臥、站的威儀，無論何種姿勢，都能了知。

修行者對姿勢的了知，與小狗等動物對姿勢的了知有何不同呢？註釋書說，小狗、野狼也知道自己是站著還是坐著，走的時候知道走，臥的時候知道臥，不過這不算修行，這只是基本的生存本能而已。修行者的了知能去除有眾生存在的邪見，能去除我想；能以觀智照見名、色法及其因，並能觀照它們為無常、苦、無我。

眾生連續不斷改變他們的姿勢，他們看不清楚動機、目的，看不清楚為何改變姿勢，動機、目的被姿勢的變化所隱藏、遮蔽。而修行者了解這

個過程，了解若要動身體，是因心要動，若心不想動，那麼身體不會動。

（二）為何姿勢會改變？

修行者了知為何姿勢會改變？首先出現意欲改變姿勢的心，在想要改變的唯作心裡面，生起風界，風界生起身表，身表是心生的色聚⁵⁴，猶如呼吸、語言都是心生的色聚、極微。因有它們，這個身表，身體才能走、才能改變姿勢、能夠起、能夠臥。若無心的發動，身體什麼都不能做。

不過，我們的心不能看、聽、觸，靠身體才能看、聽、觸。在欲界，身與心是不能分開的。身的功能靠心，心的功能靠身體，此種合作關係，《清淨道論》以瞎子與跛子的譬喻說明，身體像跛子，行動不方便；心如同瞎子，它什麼都看不到。瞎子和跛子二人如何合作呢？瞎子讓跛子跨在他的肩膀上，跛子就指揮瞎子直走、左彎、右彎、坐下、起來，身心互相依賴的情況也是如此，身藉著心能行動、做事，心依著身而能看、能聽。

註釋書有個牛車的譬喻：我們的身體如牛車，牛車從一個鄉村到另一個鄉村，但是牛車不能走，要有牛、車夫、牛車，它們結合在一起，牛車才能走。車夫好像心，牛就好比身表。另外是

帆船的譬喻：帆船從一個港口到另一個港口，不過帆船不能動，它是靠風、靠舵手。同樣的道理，沒有心，身體無法動作，心動身才行動。

（三）如何達到解脫？

如何運用威儀的練習而達到解脫呢？當修行者行走時，能觀照五蘊及緣起，並能觀照它們無常、苦、無我的本質。如何觀照呢？首先，在開始經行之前，先站在經行道的起點，培育定力，可以修習安般念，或四界分別觀，見到色聚之後，就分析它們，直到見到地、水、火、風等，接著起步慢慢走。觀照「我要行走」這個心，產生許多心生色法，這些色聚是帶動的色法⁵⁵，其他的色法是被帶動的色法、非主要色法。也觀照因為「我要行走」的心，所生起的意門心路過程，心路過程中有一個意門轉向心及七個速行心。意門轉向心有十二個名法，每一個速行心裡有三十四、三十三或三十二名法。這些名法是四種名蘊，帶動與被帶動的色法是色蘊，總共是五蘊⁵⁶。五蘊的生滅造成行動的發生。

能觀照五蘊之後，還須觀照五蘊的生滅因緣，在此需觀照因緣生滅與剎那生滅。首先，觀照遠的因緣，即由於前一世的無明、愛、取、行、業生起，所以今世果報五蘊生起；這是因緣生。然後觀照由於無明、愛、取、行、業這五種因完全

壞滅，所以涅槃時五蘊完全壞滅；這是觀照因緣滅。如此觀照因緣生滅之後，還必須觀照剎那生滅，五種因一生起即壞滅，果報五蘊也是一生起立即壞滅。因此是無常、苦、無我的。不只是觀自己，也觀照他人；有時觀自己，有時觀他人。

然後觀照五蘊和它們的因緣為無常、苦、無我。若能如此觀照，就能去除認為有眾生存在的邪見，並能去除我想。此即是運用身念處威儀的練習而達到解脫的修行方法。

因此大家必須了解：在行、住、坐、臥各種威儀中，只是注意身體動作的改變，清楚於動作的改變，那是不夠的；那只是觀的準備，不是真正的觀，不是修解脫的法門。必須觀照五蘊及緣起，觀照它們為無常、苦、無我，才是邁向解脫的修行。

（四）修習成果

持續地觀照內外、生滅，身體的實質感消失。身體只有四大、五蘊，只是因緣的不斷生滅而已！沒我、你、眾生、女人、男人。修行者只有正念與覺照，不依賴這個世間。在這個世間沒有依處，已經超越愛、無明，不住著在這個世間。經驗到世間只是五蘊，只是因緣的相續生滅，對它們沒有愛、見、無明，沒有任何執著，解脫自在，如此觀威儀姿勢成為解脫的法門。

在《中部》(M.76) 有一個譬喻，說明修行者知道自己解脫。一位修行者問阿難陀：「修行者、羅漢如何知道自己解脫？」阿難陀回答：「人有手腳，他知道自己有手腳；好像有人的手、腳被砍斷，他知道手、腳被砍斷了。不論在坐姿、立姿、臥姿、站姿，他知道有手、腳。同樣的，解脫的人，不斷的了知他已解脫，了知地、水、火、風，了知心沒有執著。修行者了知不再依賴這個世間、五蘊，了知不再貪著世間之任何事物，不再執著名色，不再生起煩惱，解脫自在了。」

在此修行四威儀的正念及正念的目標（五取蘊）是苦諦；造成今生五取蘊的過去因是集諦；苦諦與集諦兩者都不生起是滅諦；了知苦諦、捨棄集諦及取滅諦為目標的正道是道諦。

如此精勤的修行四聖諦之後，就能達到寂靜。這是修行於四威儀的修行者證悟阿羅漢，達到解脫的方法。

三、正知（Sampajāna 明覺）

（一）四種正知

修行者做任何事情時都要保持正知，無片刻與正知分離。

有四種正知：利益正知、適宜正知、境界正知、不癡正知。

1. 利益正知（sātthaka sampajāna）

「利益」是指依循善法而獲得提昇。如生起「向前進」的念頭時，不是立刻向前走，而是思惟向前進，是否有利益，然後再決定行動。

修行者不論是做什麼活動，思惟每一個活動對修行是有利益或是沒利益，是利益自己，還是不利益自己，是利益別人，還是不利益別人。如參訪佛塔、菩提樹或寺院禪林，可以提昇修行的興趣。藉著參訪長老並且遵循他們的教導而修行，修行者可以精進修學，斷除煩惱。因此，參訪這些地方是有利益的。

2. 適宜正知（sappāya sampajāna）

修行者練習不斷地思惟，不論是作什麼活動，判斷這活動對修行是否適宜。

利益正知和適宜正知很像，差異在那裡？假如去印度朝聖，可以增加信心、智慧，朝聖是利益

的活動。但是，如果去印度時，把興趣轉移到跳舞、看風俗、聽民謠，這是不適宜。如果目標是到印度利益自己、增加信心、智慧，唱歌、跳舞這些活動就是不適宜。又比方說去參加法會，可以說是利益的活動，但是如果在法會中講不如理的話，用不如理的作意，生起很多不善心，例如與信徒講話時，希望得到信徒供養的紅包等，這是不適宜。如前往墳場觀察死屍，以及修行不淨觀是有利益的；但專注異性屍體為不淨以修行止禪，是不適宜的，只有取與自己相同性別的屍體才是適當的。為什麼？因為專注屍體為不淨而達到近行定時，內心所見屍體的影相會轉變成較好看的似相，如果是異性的屍體，禪修者可能會生起貪欲。然而，若是以屍體的不淨來修行觀禪，則不必揀擇屍體的性別。如佛世時名妓絲蕊瑪（Sirimā）過世第四天，佛陀帶領四眾弟子，前往絲蕊瑪停屍處，一起對絲蕊瑪的屍體修行不淨觀⁵⁷。如此了知行為、活動適當不適當，稱為適宜正知。

3.境界正知（gocara sampajāna）

修行者要練習不斷地專注所修的止或觀的業處，不論走路或穿袈裟時，都應當將禪修業處放在心中最重要的位置。如果丟掉業處，便不是修境界正知。如果修行安般念，那麼在行、住、

坐、臥等每一個姿勢中，都應當只專注於呼吸。若忘失正念，那你應當退回到忘失正念之處，重新再走。如此你的正念會增強，定力也會隨著增強。定力夠強時，可以證得禪那，或轉修觀禪。持續不斷的努力，就有可能斷盡煩惱，解脫生死輪迴。

摩訶那伽長老（Mahānāga）是值得學習的典範，長老以「我要禮敬世尊的六年艱辛奮鬥」的決心，在七年裡只站立或行走，不管站立或行走，都專注於業處。如此勇猛精進的修行七年後，再度屢行「往返任務」十六年後，證悟阿羅漢果。大家應當禮敬世尊，精進修行，不要因為幾天睡不好覺，就感到焦慮、氣餒、抱怨。堅忍不拔的毅力是很重要的，修行者應當在一切姿勢中，都保持不斷的精進，以清明的正知與敏銳的正念，一步步累積涅槃的資糧。

4. 不癡正知（asammoha sampajāna）

《中阿含·佛說放牛經》⁵⁸舉例說明修行者不癡於智慧的境界，就如好牧牛人知道所擁有的牛，清楚牠們的顏色，知道那隻牛是母牛、公牛、小牛等。

同樣的，若修行身念處，對身的種種情況、境界清楚，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；地、水、火、風種色、所造色，很清楚了知

它們如何生起、壞滅，清楚了知業生色、時節生色、心生色、食生色⁵⁹，了知它們的生滅因緣。好修行者清楚了知自己的身體，如實了知身心的真相，了知沒有一個「我」在造作、動作，只是名色法的聚散生滅而已！

（二）修習正知

如果我們用這樣地了解，便能知道佛陀所說正知修行的意義。「諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。」比丘用正知，了知來回行走不屬於「我」，而是屬於地界、水界、火界、風界。當「我要行走」的心生起時，產生帶動色法，那些色法中風界特別強盛，由於風界的推動作用，而造成身體的移動。同時也要觀照「我要行走」的心生起時，所生起的意門心路過程，這些意門心路包含四名蘊，帶動與被帶動色法是色蘊，總共是五蘊。以不癡正知來說，沒有「人」在行走，只是五蘊的相續生滅而已！

「前瞻或旁觀時，以正知而行」，當眼睛向前或向旁看後，顏色會同時撞擊眼門與意門，心作意⁶⁰注意顏色，由於心注意所緣，自然出現轉向心，唯作心轉向以後，眼識異熟心自動的出現。若所緣是可意的，即是善業異熟心；若所緣是不可意的，即是不善業異熟心。眼識滅之後，自然出現領受心、檢查心，都是異熟心，它們是自動

的過程。接著生起唯作確定心、然後是善惡的速行心，速行心可以連續出現七個剎那。若是極大所緣⁶¹，速行後會有兩個彼所緣心生起。這是眼門心路過程，隨後通常會有意門心路出現，首先生起意門轉向，接著是速行心，若所緣清晰會生起彼所緣心。這些過程自然出現，名法自動生起，此是心之定法。每一個心識剎那裡，一個心生起，執行其剎那間的作用，隨即壞滅，而提供下一個心生起的因緣條件。如是，依心識剎那次第，心流持續不斷的發生，如河流一般。若修習不癡正知，了知自己的心好像客人一樣，對於這個過程完全沒有自主，它們是自然出現，了知心的生滅情況，完全沒有迷惑，沒有「人」在看，只是五蘊的相續生滅而已！

《無礙解道》中說我們了解世間的過程，有三種心行：識心行、明心行、無明心行。若有不癡正知，了解識心行是自動出現。若專注所緣，自然出現眼識、領受、檢查、決定心等。若不如理的作意，會出現無明心行，無明心行是因生起無明、貪、瞋、慢、邪見、昏沈等，因而對所緣產生執著、拒絕。

若如理的作意，在自動生起的心路過程，速行心就變成善心。何謂如理的作意？理是事物共同之理則，無常、苦、無我、不淨、緣起之理。心路過程生起時，若確定心或意門轉向心，作意那

色所緣為顏色、色法、無常、苦、無我、不淨等，便是如理作意，善速行生起。若確定心或意門轉向心視那所緣為常、樂、我、淨之不如理作意，不善速行便生起了。十二欲界不善心、八欲界善心及其相應心所⁶²，即在速行中生起。因它連續生起七次，所以力量很強，開展了無數的善、惡業。異熟心、結生心⁶³無法改變，而速行可改變。如理作意使善速行生起，創造善因將得善果，培植解脫資糧。

了解這個道理，在看前方或是側面時，如理的作意，保持正知。

在此以難陀尊者的例子說明，難陀跟隨佛陀出家，修習梵行時，曾經因為未婚妻的緣故，對梵行生起厭煩不善心，想要還俗。後來經過佛陀的誘導，他感到很慚愧，激勵自己說：「我要善加收攝自己，當我向東看時，願我能正知正念，不被貪欲、憂惱等不善心所左右。」他很精進修習，謹慎的守護根門，履行沙門的義務，成就阿羅漢。我們應該以難陀尊者作為學習的榜樣，謹慎的守護自己的根門，時時保持正知。

「屈伸肢體時，以正知而行」，不論彎曲或伸直身體的動作，應保持正知。註釋書提供一個很好的例子：

在斯里蘭卡有一位大長老，特別努力正知的修行。不管任何時候、作什麼動作，不離開他的業

處。一次在說法時，他伸展手、彎手；然後，又一次伸展手慢慢地彎回來。他的弟子問：「尊者！為什麼您二次伸手彎手？」長老回答說：「諸位賢友！自從開始修行業處以來，我還不曾以不專注的心伸屈手臂，第一次伸手時，我沒有注意我的業處，所以我又再作一次。」他如此精進於業處，所以能夠解脫。我們當以這位大長老為學習的典範。

「著袈裟、持衣鉢時，以正知而行」持鉢或是穿衣服時，也要保持正知。就利益正知言，這裡的「利益」是指在托鉢時物質上的滋養，穿袈裟是為了遮蔽身體，避免寒冷與炎熱，以及防止蚊、蟲等的觸惱。不貪圖美味、美色，思惟分辨對自己合適的衣鉢，是適宜正知。堅持修行，不捨離禪修的業處，如修習安般念，在穿袈裟、執持衣鉢時，只專注於呼吸，是境界正知。就不癡正知來說，在自己的名色相續流裡，並沒有一個「我」在穿袈裟，每一剎那都是名色的相續生滅。持鉢的心，當下生起，隨即滅去，不是一個心，是不斷的心的過程。鉢是色，衣也是色，色是不斷生滅的過程，觀色的心也是不斷生滅的過程。

「飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。」同樣在此也有四種正知：（一）利益正知：不分別食物好吃或不好吃，好喝或不好喝。只是為了身體

的維持，並利用它來修習梵行。（二）適宜正知：無論食物的品質與滋味如何，會造成身體不舒服的食物就不適宜。由正命得來的食物，或食用後不會使善法衰減、惡法增盛的食物是適合的。（三）境界正知：就是不捨離禪修的業處。如果是修安般念，在吃飯、喝水時，都應儘量專注於呼吸。不要覺得持續不斷的修行是不可能辦到的，應當盡最大的努力，專注於自己禪修的業處。（四）不癡正知：在名色相續流裡，並沒有「我」在取用食物，只是名色的相續聚散生滅。由於風界的推動作用，使食物前進、移動、翻轉、粉碎及排出。靠火界的熱能，能成熟、消化食物。在此幾乎每個段落都提到風界，風界存在成群的帶動色法裡。然後也必須觀照被帶動的色法。帶動與被帶動的色法是色蘊，每一階段的心（意門心路過程）包含四種名蘊，總共是五蘊。若能在每一階段中，照見五蘊，並能觀照它們為無常、苦、無我，那麼不癡正知就達到頂峰。

在什麼情況下四正知的修行會變得特別明顯？要不斷地思惟無我、空的道理。如何思惟無我、空的道理？

「眼根」是空，因為它不是我、不屬於我；「色」是空，因它不屬於我，不屬於眾生，不屬於女人、不屬於男人；「眼識」是空，因它不是我、不屬於我。

若眼根、色、眼識碰在一起產生「觸」，這個「觸」也是空，它不是我、不屬於我。靠這個「觸」所出現的「受」，有樂受、苦受、捨受。雖然「受」的觀察是屬於受念處的修行，如果有四正知的修行的基礎，可以很清楚看到它是空，不是我、不屬於我。靠這個「觸」出現的「五蘊」，雖然「五蘊」的思惟嚴格地說是屬於法念處的修行。靠正知修行的基礎，我們清楚知道五蘊是空，不是我、不屬於我。

如此，正知的修行就變成我們解脫的法門。

觀照心路過程的生滅，也是屬於正知的修行，若有相當的定力，依照方法修習，可以看到心路過程是如何出現、變化、消失。我們眼根看到所緣，眼根、色、眼識碰觸在一起，出現心路過程，在這個過程中所有的不同樣的心，它們不會看到彼此，它們是一個一個自動地出現，沒有任何的自主。有所緣才能夠出現看顏色的過程、聽聲音的過程。若所緣太微細或不夠清晰，此過程就不會出現。

依照南傳佛教二十四緣⁶⁴說明，眼根看顏色的時候，「色」叫所緣緣（ārammaṇapaccaya）⁶⁵，「眼根」叫做依止緣（nissayapaccaya）⁶⁶，沒有這個緣，我們就不能看色。能夠看顏色需要光明，光明是親依止緣（upanissayapaccaya）⁶⁷，如果沒有親依止緣，我們也不能夠看色。如果心

沒有注意顏色，就沒有轉向心；如果沒有轉向心，不能生起眼識，我們的眼睛也不能看。注意在所緣是無間緣（anantarapaccaya）⁶⁸，是無間斷的緣，而它也是斷緣，斷有分心。有分心斷，轉向心起，才能夠出現眼門的心路過程。

對出家眾來說，正知的修行是最重要的修行，在《中阿含經》的註釋書中記載，有一位吉達（Citta）比丘告訴佛陀：他沒有辦法持守那麼多戒律修習梵行。依照南傳佛教，比丘有二百二十六條戒。佛陀慈悲問他：那你可以持守一個規則嗎？比丘回答：如果只是一項而已，那麼我能夠遵守。佛陀就教他正知的修行，在一切威儀中都觀照自己的心。他依照佛陀的教導，在每個動作中照見五蘊，並照見它們為無常、苦、無我。不久，成就了正知的修行，證悟阿羅漢果。

（三）總結

以下，我們歸納正知修行的含意：

正知修行的意思，可以用四種不同的角度來了解它，不過所有基本修行的智慧都包含在裡面。它是定的修行的基礎，也是觀的修行的基礎，我們可以用它強調定的作意、心不散亂的作意，也可以用它觀無常逼迫的作意，正知包含止、觀二個方法。

雖然正知的修行只能達到近行定，但是近行定

能夠轉成觀，由觀而至解脫，目前還有很多比丘依此修行，得到心的解脫。為什麼能得到心的解脫？無論什麼活動，可以看得很清楚，什麼是色、色的味、色的患、色的壞、色的離。若我們修習正知，對於這個道理會愈來愈清楚。所有的出世法、無漏法、五根、五力、七覺支、八支聖道、四念處、四聖諦的修行，都靠這個修行而愈來愈明顯。

我們作任何動作，每一剎那所出現的名法、色法，它們當下生、當下滅，舉手的色與伸展、彎手的色是不同樣的色。名法、色法才生即滅，沒有連續不斷的存在。如此了解，才是真的修習四種正知。

若我們能如此觀照，觀自己的相續，觀別人的相續，有時候觀自己的相續，有時候觀別人的相續，有時候觀內，有時候觀外。此時也必須觀照因緣生滅與剎那生滅。當觀智成熟時，聖道智與聖果智會以涅槃為目標而生起。證悟阿羅漢果之後，就能獲得解脫，超越執著，不依賴世界，不依賴五蘊，超越愛、見、無明。

這就是以正知來修行達到解脫之道的的方法。

四、不淨觀（paṭikūlamanasikāra）

“paṭikūlamanasikāra”意思是違逆作意、不適意作意、厭惡作意。

（一）不淨觀——修行甘露門

佛陀時代有兩個基本而重要的修行方法，一是安般念，一是不淨觀，合稱為二甘露門，即兩種進入不死境界的靈藥。直至今日，南傳佛教地區仍普遍沿用此二教法。安般念已如前述，主要對治散亂心、昏沉心；現在說明不淨觀，可以對治貪欲心、淫欲心。

不淨觀即觀身不淨，觀察我們身體污穢不清淨，從而對身體產生憎嫌、厭惡，以去除對自他身體執著的一種禪修業處。一般人所以會有種種煩惱，在於執著自己的身體，以身體為我，所以產生許多欲望和貪心，不斷追求卻永遠填不滿貪欲的大坑。一切的糾紛、煩惱都是從身體而有的。不淨觀針對此一妄執，對症下藥，若能觀成，解脫自在。

經典說明修行不淨觀的利益：不淨觀可以作為其他定的基礎；修習不淨觀，可以克服所有的怖畏；厭離輪迴，希求解脫；可以轉修觀禪，證悟道果；特別是心有不樂、無聊，或貪欲生起時，要記得用這個修行法對治。

（二）有識不淨觀

不淨觀修法就對象來說有兩種：一、有識不淨觀，觀自己及他人身體的不淨。二、無識不淨觀，觀死屍的不淨相。就修法的方式來說也分二種：一、以不淨作為止禪目標，若以死屍為止禪目標時，只能取同性的屍體。二、以不淨作為觀禪目標。此段先介紹有識不淨觀，無識不淨觀，在「觀墓園九相」時會介紹。

復次，諸比丘！比丘觀照此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。⁶⁹

像經文所述以正念觀照身體各部分的不淨，這種方法是外道所沒有的，是佛教特有的修行方式。四大所造的身體，內外充滿種種不淨，經文列舉身體的三十一部分說明。三十一、三十二的數字不重要，我們可以加一點或是減一點，北傳的經典也有說三十六物不淨⁷⁰。佛陀以譬喻說明：

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。明眼之人，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是

米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。

如此，諸比丘！比丘觀照此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

此譬喻的意義如下：兩端開口的袋子指由地、水、火、風四大所構成的身體；裝在袋子裡的各種的穀物，比喻頭髮等三十二部分；視力良好的人是指修行者；解開糧袋，分辨各種穀類，比喻修行者能清楚地觀察身體的三十二部分，了知身體是各種不同樣部分的組合，而這些組合物，充滿種種不淨。

好像一輛牛車，我們把牛車的不同樣的部分，四個輪、牛軛、車軸等不同樣的部分拆開來，如果你們部分、部分看，「牛車」的整體相就消失了，剩下輪的相，軛的相、輪胎的相等等。同樣的道理，如果用這種分別檢查我們的身體，人相、我相就會滅，剩下頭髮相、毛相、指甲相、牙齒相、皮膚相等。如果能這樣看很清楚，依照方法不斷練習，髮相、毛相、指甲相、牙齒相、皮膚相也滅，只有剩下地、水、火、風等究竟色法，再依法修觀，可由此修行實現解脫。

（三）善巧作意修身分

如何修習？《清淨道論》說明七種遍取⁷¹身體三十二部分的善巧。

第一、反覆地念誦三十二身分，先順讀，再逆誦；反覆讀誦熟練。

第二、反覆地記憶三十二身分，依照它們的次第順序背誦，先順、再逆背誦。

第三、依照顏色來確定頭髮、指甲、心、肝等各身分。

第四、依照形狀來確定各身分。

第五、依照其位置在肚臍的上方或下方來確定各身分。

第六、依照其所佔的處所部位來確定各身分。

第七、依照自分界限與他分界限來確定各身分。

學習過七種把持善巧後，可以再練習十種作意善巧⁷²：

第一、先依照它們的次第觀照，好像登三十二階的樓梯，依次思惟，不要跳級。

第二、不太快，過急作意，行色匆匆，不能明瞭各部分，不易達到殊勝位。

第三、不太慢，過緩作意者，停頓過久，不易到達終點，可能失去興趣。

第四、除去散亂，散亂的心無法專注業處，不能培育正念與定力。

第五、去掉不明顯，先取明顯的部分作意，不斷練習，不明顯的部分會變得明顯。。

第六、不要靠假名稱作觀，要靠修行的經驗，直接觀身體的部分。

第七、入安止，身體的三十二個部分都可以用來入第一禪定。如果成就身體的一個部分入不淨觀的第一禪定，其他的部分會變得愈來愈明顯。

第八至第十是以三部經典的重點，即增上心、清涼、覺支善巧，說明精進與定平衡的意義。

《雜阿含經》說明勤策「增上心」的修行者以三相時時作意⁷³，調合身心。修行的過程中，有專注、散亂、定、掉舉，我們要清楚了知如何調定相作意、策勵相作意、捨相作意。若定超過強，不夠精進，心會有懈怠、懶惰、昏沈的情況；若策勵過強，精進過強，會有掉舉的情況；若捨過強，心會無聊、沒有興趣繼續努力，此時須用精進平衡。所以要善調策勵作意、定作意、捨作意使心平衡，要知道什麼時候調什麼作意，讓身心平衡、平靜，成就第一禪定。

經典譬喻說好像金匠一樣，鍊金子的工人鍊金時，有時候加熱，有時候灑水。同樣的，修行者修不淨觀，好像熟練的金匠一樣，有時候加熱，有時候加水。加熱就像策勵心，加水就像放捨心；調心平衡，不論何種金飾都能完成，修行者依此調心，便能自在入定。

在《增壹阿含經》也說明，若修行者要使定俱足，讓修行成熟有六個條件⁷⁴：他知道什麼時候抑制心，什麼時候策勵心，什麼時候喜悅心，什麼時候放捨心，要讓心有決心，讓心傾於更高的程度，樂於解脫、涅槃。若依此六法，便能證得無上「清涼」。

就「覺支善巧」來說，在七覺支中，修行者知道什麼時候要用與定有關的捨、輕安覺支；什麼時候要用與慧有關的精進、喜覺支。調它們平衡，七覺支平衡、發展，修行會成就。

三十二身分各經中教導重點大抵分為厭惡作意和界差別：以厭惡作意說的是止業處，本經以厭惡作意說的；以界說的是觀的業處，如佛在《大象跡喻經》⁷⁵、《大教誡羅睺羅經》⁷⁶、《界分別經》⁷⁷所說。四念處的修習應以觀為目標，本經在厭惡作意的修習內容後，接著是「內外、生滅的觀察」等修法，即是觀的部分；也就是先修止後，再轉修觀。

（四）三種修法

在《身至念經》⁷⁸中，說明如果能清楚的觀照身體的三十二部分後，便能以三種方法繼續修行：

第一、用不淨觀修行色遍：可專注於身分的顏色來修行黑遍、白遍、黃遍、紅遍。如專注於觀

他人的、自己的頭髮修習黑遍；看自己、或是別人的血修習紅遍；看自己、或是別人的尿或脂肪修習黃遍。看自己、或是看別人的骨頭修習白遍。遍處可達到第四禪，以四禪為基礎，進修四無色界定，或轉修觀禪。

第二、不淨觀：即佛陀在本經中開示的修行方法，可觀三十二身分為一整體，或任何一部分為不淨，以厭惡作意可以達到初禪。

第三、四界分別觀：對身體的每一部分修行四界分別觀至見到色聚，分析色聚後就能見到究竟色法。每粒色聚有八至十種色法，每一身分有四十四種色法⁷⁹，這是四界分別觀的詳盡修法。

（五）觀內外、生滅

此處有三種身：三十二身分、色身、名身。必須於內在與外在都照見這三種身，才是修習觀禪。如何照見呢？如果能清楚照見三十二身分，會有很強的光明產生，在此光明的幫助下，觀察他人的三十二身分，內外交替的觀自己和他人。當成功的到達初禪後，可以對身體的每一部分修行四界分別觀至見到色聚，分析色聚後就能見到究竟色法。如觀自己頭髮的四界，見到色聚，分析色聚後可以見到頭髮裡的四十四種色法。然後也應當觀眼、耳、鼻、舌、身、意六門中的色法。六門與三十二身分的色法稱為色身。對於取

究竟色法為目標而生起的究竟名法，也必須觀照，這些名法稱為名身。

若修行者有系統地逐步修習，不斷地精進，觀自己的身體，觀他人的身體，觀三十二身分、色身、名身，便能去掉我相、眾生相、男人相、女人相；接著觀生、觀滅、觀生滅，觀智會漸漸成熟，當觀智成熟時，聖道就會生起。由於四種聖道智會逐步的滅除煩惱，因此能無所依而住，不執著一切五蘊，不再貪戀世間任何事物。不淨觀成為解脫的法門。

五、四界分別觀（Dhātumanasikāra）

巴利經典教導二種四界分別觀的方法：簡略法與詳盡法。佛陀在《界分別經》、《大象跡喻經》教導詳盡法；在《大念處經》中教導簡略法。

（一）辨識特相

諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

如何修習呢？以四大的特相來觀察辨識全身的四界，進而辨識單一色聚的四界。

地界的特相是：硬、粗、重、軟、滑、輕；水界：流動、黏結；火界：熱與冷；風界：支持、推動，總共十二種特相。

如何觀察辨識呢？可以從容易辨識的特相開始，不論從那一個特相開始，必須逐一觀察，直到能辨識所有十二種特相。

若先觀察推動，可從身體推動現象最明顯的地方開始，如呼吸時頭部中央的推動，胸部擴張推動。能清楚辨識後，再將注意力移至身體其它部位，直到能辨識從頭到腳各部分的推動。一種特相從頭到腳都辨識清楚後，再換另一種，直到十二種特相都辨識清楚。此時可依照佛陀教導的次第：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動，一再重覆辨識它們。

如此修行時，有些修行者的諸界會失去平衡，有些界會變得過強而難以忍受，如硬、重、推動可能會變得非常強烈。若遇到這種情況，應將較多的注意力放在相對立的特相上，平衡諸界，繼續培育定力。如：硬與軟；粗和滑；重跟輕；熱和冷；流動與黏結；支持和推動。

諸界平衡，熟練辨識十二特相後，將它們分為地、水、火、風四組，不斷重覆辨識它們。在此階段，可以同時遍視全身的十二特相。

如此觀察辨識觀察四界而定力提昇時，將見不到身體，只見到一堆灰色物。持續專注那灰色物中的四界，漸漸灰色物變成白色體。持續專注白色體的四界，它轉為透明體，放射出明亮的光。持續專注透明體的空間，會發現透明體粉碎為許多色聚，接著觀察單一色聚裡的四界。

諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其支解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

屠牛者即比喻修行者，修習四大分別就如屠牛者，將牛一片片的支解。修行者觀察分辨身體的四大，將身體一小片一小片分解、再分解，只有地、水、火、風，沒有身體，修行者殺了我相、你相、眾生相。

巴利文“cātummahāpatha”意指二條大馬路縱橫交錯的四衢大道，四衢大道比喻為身體行、住、坐、臥的四種姿勢。身體的四衢路，每一衢比喻為一種姿勢。簡單地說，不論身體是在什麼姿勢，站著、走著、坐著、躺臥，在所有身體的威儀中，不斷地觀察分辨四大。漸漸的我相、人相消失，看不到什麼我、人，只有四大而已。

當你能專注於單一色聚裡的四界時，是四界分別觀止禪的最後階段，同時也是修行觀禪的開始。四界分別觀是止禪法門，也是觀禪法門。

熟練於單一色聚裡的四界後，應進一步觀察色聚裡的所造色，即：顏色、香、味、食素等。能觀察到四界及所造色時，便可說已破除色法的相續密集、組合密集、作用密集，見到究竟色法。

（二）觀內外、生滅

此處有色身與名身兩種身，兩種身都要觀照內外、生滅，因為我們不只執著自己本身而已，也執著外在的他人。

名、色法一生起之後就立即壞滅，名、色法的因緣也是生起之後立即壞滅，因此它們是無常的；因為受到無常的逼迫，所以是苦的；而生滅之間沒有自主性，沒有恆常的自我存在，所以是無我的。當能見到名色法時，便能清楚的觀察到無常、苦、無我，這是它們的本質。佛陀教導我

們照見這種本質，為什麼？若能見到無常等本質，破除了密集的概念，常想與「我的父親、我的母親、我的寶貝等」錯誤的想便會消失，對世間種種執著糾結的心就能放下。

清楚的照見名、色法的生滅後，進一步應當不再注意生起，只專注於壞滅。漸漸的只見到壞滅，此時應觀照名、色法的壞滅為無常、苦、無我；有時也觀照修觀之心為無常、苦、無我。當觀智成熟時，便能以道智與果智來了知涅槃。道智會逐步的滅除煩惱，乃至滅除心路過程中的一切煩惱，能無所依而住，不執著世間的一切事物。

此是佛陀在本經所教導四界分別觀的修法，若依照佛陀的教導，在好的老師的指導下系統的修行，便能以此法門滅除煩惱，解脫自在。

六、墓園九相（Navasīvathikā）

（一）取相

我簡單介紹，因為我想你們沒有機會修習此法門。在斯里蘭卡，一些大的禪院有特別的房間給出家人修這個法門，不過修習的人已經不多了。

若你們要修此法門，需要靠老師指導，依照方法修習。《清淨道論》說有六種適宜取相⁸⁰，先看屍體的顏色，然後分別它的相、形、方、處、界限等。

重要的是取相要有方法，不淨相要很明顯。不淨相有兩種：有識不淨觀，靠活的身體取相，即是三十二身分；無識不淨觀，以無生命的屍體取相。若定力不夠，最好不要修無識不淨觀。因為去不淨處取相，假設定力不夠，無法取到清晰的相，會停留在那裡很久。

最好先以其它的業處，如安那般那、三十二身分、或者四大分別業處、正知業處，培養相當的定力，這樣才容易當體取相，取到清晰的相後，回到住處用功修習。

（二）無識不淨觀

修習無識不淨的業處，就像三十二分身的道理一樣，可入第一禪定。它不能超越第一禪定，因為厭惡相很強。

有識不淨觀，適宜進修色遍，達到第四禪定。無識不淨觀就不適合，因為墳場觀是作為觀察過患、苦厄、敗壞的修行法。有識不淨觀也是修厭惡，但是厭惡不是它的目標，它的目標是修奢摩他到第一禪定，然後以身體的顏色修色遍到第四禪定，接著可以用這個基礎修無色界禪，此是南傳佛教的傳統修法。

安那般那的修行和有識不淨觀特別適合奢摩他的修行，無識不淨觀特別適合培養厭惡，是作為觀察過患、苦厄、敗壞的修行法。正知修行、四大分別觀，特別適合作毘婆奢那的基礎，它們可以達到近行定，然後轉修觀禪。

無識不淨觀，本經提供九種死屍變易相：第一、膨脹、清瘀、腐爛相；第二、被鳥、獸、蟲所啄咬噬食相；第三、附著血肉筋腱的骸骨相；第四、無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨相；第五、無血無肉，筋腱連結之骸骨相；第六、骸骨散置各處相；第七、骸骨成螺色白骨相；第八骸骨堆積相；第九、骸骨粉碎成骨粉相。

修習屍體觀，很容易生起厭離，去除貪欲。身體的苦、不淨，用此修行很容易了解。佛陀在《雜阿含經》中教導說，若比丘喜歡身體，即是喜歡苦，喜歡苦，就不能解脫，此是很容易了解的道理。

（三）觀內外、生滅

《雜阿含經》特別強調：「這個身體不是屬於你們的，是過去的業，是心造的，是非色造的，諸比丘！要捨離它。」能夠用如此思惟，後面修觀的部分，每一個練習，就會很清楚。什麼是觀的部分？應當依照前面講過的方法觀照：內外的不淨身、內外的究竟色法、內外的究竟名法。意思是不管是內外的不淨身、內外的究竟名色法，都是無常、苦、無我，沒有你、我、眾生，沒有不變的個體存在，只是名色的不斷相續生滅而已！觀自己、觀他人，調自他作意平衡。如果只有觀自己，還不能解脫，必須內外平衡才能夠解脫。

如《雜阿含經》說明，凡夫要厭惡身體不是很難，但凡夫不容易厭離心，一定要思惟緣起才能夠厭惡在心。因此每一個身念處的練習以後，所有的基本觀的修行，特別是引導修行者朝向緣起的了解，沒有緣起的了解，就無法提昇身念處的修行為解脫的法門。

若用身念處作為解脫的法門，觀身法門變成解開身體密集的法門，若不能解開身體密集，無法入解脫法門。解身密集，才能思惟緣起；思惟緣起，能令觀智漸趨成熟，斷煩惱，得解脫。

如何思惟緣起？思惟身體生起之因緣：因為有

無明、行，愛、業、取、食等因緣，緣起這個身、這個五蘊。若因緣持續，身也會繼續輪轉。然後思惟滅，思惟無明、行，愛、業、取、食等因緣滅，色身滅、有滅。了解滅，才能了解集諦，思惟滅，才能寂止集，出離輪迴。

然後思惟生滅，行法的生滅有兩種：剎那生滅與因緣生滅。修觀時，須觀照這兩種生滅。若思惟生滅，可以離開「常相」；若能離開常相，可了解空相；若了解空相，了解色的空相、身體的空相，能夠不執著身體。

或者依七種隨觀，觀無常、苦、無我、厭離、離欲、滅、捨。放捨之後可了解「此是身體」而已！是緣起、是空，沒有眾生、我、你。

在此情況下，用四念處、四聖諦的了解，安住持續的思惟身體只是身體；只是四大的不斷生滅變化而已！不執著世間，超越愛、見和無明，因不執著世間，不執著五蘊，九種墳場觀成了解脫法門。

七、總結

至此，已經介紹了身念處的十四種修行方法，即：（一）安般念；（二）四威儀；（三）正知（四）不淨觀；（五）四界分別觀；（六~十四）觀墓園九相。每一種方法配合法念處的修習，觀五蘊及其因緣的無常、苦、無我，都可以成為解脫的法門。

大家也要了解：身念處並不是只有觀身或色法而已；身念處注重觀照色法，但只有觀照色法並不足以令你證悟涅槃，必須也觀照名法為無常、苦、無我。每一個念處都要觀照名色法，只是注重點不同而已！

【註解】

- (1) 安般念：“anāpānasati” = “āna + apāna” (in-breathing & out-breathing,)，漢譯經典所譯名稱有「安那般那念」、「安那般那念」、「安般守意」、「念安般」、「安般念」、「息出息入」、「持入息出息念」、「入出息」、「出入息」、「持息念」、「數息」等，是將心專注於呼吸的修行法。
- (2) 組成身體的三十二部分見本書「身念處：四、不淨觀」。
- (3) 色法歸納為兩大類：四大與四大所造色。四大 (mahābhūta) 又稱種色、元素色或界 (dhātu)，因為它們「持有自性」，是色法不可分離的主要元素，在它們組合之下造成小至微細粒子 (色聚)，大至山嶽一切物質。所造色 (upādāya rūpa) 是緣自或依靠四大元素而有，一共有二十四種。四大可譬喻為大地，所造色是靠大地生長的樹木。《阿毗達摩概要精解》，頁231。
- (4) 淨色 (pasādarūpa) 是五種個別存在於五根的色法，應分辨淨色與支持它們的器官。世俗所稱的眼在阿毘達摩論裡是各種不同色法的組合。眼淨色是其中之一，它是位於視網膜裡的淨色，對光與顏色敏感，作為眼識的依處色與門。耳淨色在耳洞裡，對聲音敏感，及作為耳識的依處色與門。《阿毗達摩概要精解》，頁234。
- (5) 呼吸是屬於心生色法，是入出息心生聲九法聚，或入出息心生聲色輕快性十二法聚。參閱《智慧之光》，頁103。
- (6) 安般念配合身、受、心、法四個念處有十六步驟的完整修法；開始時正念於呼吸，接著正念在各種感受、心境上，然後正念在無常、苦、無我的法印上，最後正念在捨離上；此是由止至觀的完整修學歷程。南北傳阿含藏中有五部經典提到十六步驟：即《相應部 54 · 安般念相應》(1.ekadhammo, 10.kimbila)、《安般念經》(M.118)、《教誡羅睺羅大經》(M.62)、《雜 · 第803經》，(《大正藏》冊2，頁206上)、《雜 · 第810經》，(《大正藏》冊2，頁208上。參閱佛使尊者著，鄭振煌譯《觀呼吸》(台北：慧炬，民89)、《清淨道論》，頁268~292、釋自倓，〈觀息法初探——以北傳阿含和南傳

四部尼柯耶為主）（畢業報告，香光尼眾佛學院，民86年）。

- (7) 指十六步驟的前四個，有兩種說法：（一）長息、短息、全息、微息（寂靜息）；（二）出入息、長短息、全息、微息（寂靜息）。參見前註。
- (8) 森林、樹下或空閒處：顯示培育正念的適當處所。對於初學者而言，處於寧靜的環境中，心較容易收攝。《中》「禪以聲為刺」（《大正藏》冊1，頁560下）對禪修者來說，聲音好比尖刺一樣，一針針刺入心中，令人無法專心致意，如針刺入氣球，隨即消氣一般。
- (9) 正念而出息，正念而入息：“So sato va assāsati, sato passāsati.” 對“assāsati”與“passāsati”的解釋有兩種（說法相反）一說：“assāsati” to breathe out, to exhale；出息、呼氣。“passāsati” to breathe in, to inhale.；入息、吸氣。二說：“assāsati”入息、吸氣；“passāsati”出息、呼氣。漢譯《雜》、《中》、《增壹》、《修行道地經》、《清淨道論》採第一說先出再入（出入息）；《解脫道論》、《達磨多羅禪經》、《大毘婆沙論》、《俱舍論》採第二說先入再出（入出息）。本書採第一說先出再入。心平常習慣在五欲愛樂的情境中，呼吸對它來說太枯燥了，容易散亂掉舉，必須不斷將心引導回來，覺知呼吸的出入，培養專注呼吸的新習慣。PED, p.90b、447b。《雲井》p.149b, p.612a。
- (10) 禪相（nimitta）：即修習禪定時心專注的對象，可以是影像或概念。安般念的禪相從呼吸而來，唯有深度專注的心，才能產生禪相。禪相有三種：即遍作相（parikamma-nimitta）、取相（uggaha-nimitta）、似相（paṭibhāga-nimitta）。參閱《正念之道》，頁9、13。
- (11) 禪那（jhāna）：即心完全專一的狀態。使心與心所平等、平正、不散亂地安住於單一對象中；此時的心是寧靜、透明、已培育、無邪惡、柔順、堪能、堅定、沉著不動的，具有強盛的生命力。禪那通常包括四色界禪及四無色界禪。參閱《正念之道》，頁16。

- (12) 觀呼吸的自相、共相是屬於觀禪的修習，此時是修止禪，只是注意呼吸的本身，即呼吸的整體概念，不是分析組成份及特性。
- (13) 《小空經》用地點來說明修行的過程，例如經中舉譬喻說：一個修行者在阿蘭若修行，除了阿蘭若以外，其他都不存在，都是空，阿蘭若沒有馬、牛，除了阿蘭若以外其餘都是空。同樣的道理，修行者以地遍為所緣，除了地遍之外，其餘都是空；以空遍為所緣時，除了空遍以外，其餘都是空；以識遍為所緣時，只有識遍的存在，其餘都是空；到達滅受想定，能觀與所觀融合在一起，無有障礙。《大正藏》冊1，頁736下。
- (14) 業處（kammaṭṭhāna）字義為工作的處所，即修行者修行以培育特殊成就的工作處所；即指修行的法門，有時也用來指修行時所專注的對象。參閱《如實知見》，頁8。
- (15) 參閱《清淨道論》，頁273~274、Pt.I,p.177。
- (16) 參閱《清淨道論》，頁286。
- (17) 《清淨道論》，頁281。
- (18) 《雜·第568經》：「入息、出息名為身行…出入息是身法，屬於身，依身轉，是故出入息名為身行」（《大正藏》冊2，頁150上）。因此，「身行」除了與口、意並稱三業，而泛指與身體有關的行為造作外，經典中也特稱「出入息」為「身行」。
- (19) 呼吸是心生色聚，由於風界的推動作用，使身體產生膨脹收縮的動感。若呼吸越細長，心越平靜，身體也會平靜。
- (20) 參閱《清淨道論》，頁278~287。
- (21) 尋（vitakka）是把心投入或令它朝向目標的心所。伺（vicāra）是保持心繼續專注於目標。尋伺的作用強，心可長時間安住於目標，達到禪那。參閱《阿毘達摩概要精解》，頁38。
- (22) 近行定（upacāra-samādhi）：指接近禪那或安止的定。近行定階段禪支（禪那的構成因素）未完全發達，有分心仍會生起，修行者可能會落入有分。參閱《如實知見》，頁16。

- (23) 安止定 (appanā-samādhī)：意指心與相應名法深深投入於所緣並安止於其中。包括一切屬於色界、無色界與出世間的禪那定。參閱《正念之道》，頁434。
- (24) 心所依處 (hadaya-vatthu)：是提供意界和意識界依止或支持的色法，位於心臟裡心室的血，受四大所支助及由命根色所維持。參閱《正念之道》，頁424。
- (25) 有分心 (bhavaṅgacitta)：即生命相續流，保持在一世當中，從投生至死亡間的生命流不中斷。當認知所緣的心路過程不生起時，每一剎那都是有分心在生滅相續。參閱《正念之道》，頁428。
- (26) 禪支：初禪有尋、伺、喜、樂、一境性五禪支，個別分開來說稱為禪支，整體合起來則稱為禪那。二禪有喜、樂、一境性三禪支，三禪有樂、一境性二禪支，四禪具捨及一境性。剛開始修習禪那時，應練習長時間進入禪那，而不應花太多時間辨識禪支。參閱《如實知見》，頁22。
- (27) 每一禪定都要練習五種自在：1.轉向自在，自在轉向出定、轉向辨識諸禪支。2.入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。3.住定自在：能隨自己的意願住定多久。4.出定自在：能在預定的時間出定。5.省察自在：能辨識諸禪支。參閱《清淨道論》，頁153、《如實知見》，頁22。
- (28) 四禪是定法的根本，佛是依四禪而成正覺，也是從四禪出而後入涅槃。比丘們依四禪得漏盡、解脫，是經中常見的。也就是先修止至四禪，再觀名色法而契入三法印，得漏盡解脫。參閱印順，《空之探究》(台北市：正聞出版社，民81年)頁13。
- (29) 特別提到四食中的段食，是因為眾生要靠食物、呼吸、飲料才能生存，有段食才有色法。
- (30) 緣起主要觀過去、現在、未來五蘊的因、緣、果關係。即觀前世業力與今世果報五蘊的因果關係，今世業力與未來五蘊之因果關係。參閱《正念之道》，頁111。
- (31) 行法的生滅有兩種：(一) 因緣生滅 (paccayato udayabbaya) 又

分為因緣生與因緣滅。由於因緣生起，所以五取蘊生起，是因緣生。由於因緣完全壞滅，所以五蘊完全壞滅。(二)剎那生滅(khaṇato udayabbaya)，行法才生即滅。這兩種生滅都必須觀照。參閱《正念之道》，頁109。

- (32) 怖畏智(bhaya-ñāṇa)：意指觀察過去諸行已滅，現在諸行正滅，未來諸行也將如是滅去，對一切行法的壞滅起大怖畏。關於觀智意義參閱《清淨道論》，頁666~674。
- (33) 過患隨觀智(ādinava-ñāṇa)：即見世間一切處充滿危險與過患，無有避難處。
- (34) 厭離智(nibbidā-ñāṇa)：由於怖畏與過患心生厭離，不喜一切諸行。
- (35) 欲解脫智(muñcitukamyatā-ñāṇa)：不再執著世間，唯願解脫出離。
- (36) 審察隨觀智(paṭisaṅkha-ñāṇa)：欲求解脫，為使解脫力乾淨俐落，再度審察三相。
- (37) 在較高層次的觀禪階段(如壞滅隨觀智)時，修行者必須(一)不斷觀照名色法的三相(二)觀照知(ñāta)與智(ñāṇa)二者。知是指名、色法及其生起因緣；智是觀名、色法的智慧。修行者以智慧觀名、色法，有時也要反觀觀名色、法的智，並觀它們為無常、苦、無我。參閱《智慧之光》，頁511。
- (38) 金剛定(vajirūpama-samādhi)：又作金剛三昧、金剛喻定。此定其體堅固，其用銳利，可摧毀一切煩惱。為三乘學人之最後心，即於修行將完成階段，所起斷除最後煩惱之定。參閱《佛光「金剛喻定」》，頁3560。
- (39) 《瑜伽師地論》卷33，《大正藏》冊30，頁465下。
- (40) 《瑜伽師地論》卷26，《大正藏》冊30，頁427上。
- (41) S.47.8，《雜·第616經》，《大正藏》冊2，頁172中。
- (42) S.47.40，《雜·第623經》，《大正藏》冊2，頁174中。

- (43) 內身：身包括色身與名身。內身是指自己的身體。身體是由一群群的色聚與名聚所組成，不斷的生滅變化，無有實體。眾生為密集概念所蒙蔽，生起執取貪著，輪迴生死。禪修者依法修習，破除密集，看清真相，捨離貪欲與憂惱，身心自在。參閱《正念之道》，頁107。
- (44) 外身：觀照外在他人的身體。我們不只對自身有貪愛、執取與憂惱，對他人的身也有貪愛、執取與憂惱，必須也觀照外在之身。以觀智照見外在的身，他們是名色法的組合，才生即滅，所以是無常；他們一直受到生滅的逼迫，故是苦；他們之中沒有永遠不變的自我存在，因此是無我的。外身只是名色相續，沒有人、眾生的存在，如此觀照能去除貪愛、執取與憂惱。
- (45) 內外身：不斷的重覆觀照內外身。在此階段可依四步驟進行：
（一）觀照內在與外在的色法（二）觀照內在與外在的名法（三）觀照內在與外在的名色法。（四）觀照內名色法只是名色不斷相續，沒有人、我、眾生的存在。若能不斷的重覆觀照，智慧成熟，可證得第一種觀智名色差別智。參閱《正念之道》，頁108。
- (46) 《清淨道論》：「但觀於內是不會有道的出起的，亦應觀於外，所以他亦觀他人的諸蘊及非執的（與身心無關的）諸行為無常、苦、無我」（頁682）。只觀自己的五蘊，最高可證「至出起」之前的審察隨觀智，無法證得更高的觀智。若要完全開展觀智，除觀察自己的五蘊外，也要觀察外在的五蘊。觀內、觀外、內外交替觀察五蘊，以令觀智開展成熟。
- (47) 有身（atthi kāya）：是指經觀內外、生滅後，觀智強而有力，清楚的體驗「身體」的本質。「身體」只是名色法的積聚，不斷生滅變化。參閱《正念之道》，頁115。
- (48) 當名色生起時，我們被外表的整體概念所蒙蔽，故有密集的概念產生。若能以智慧分析至基本成份，會發現是因緣條件組合而成，不斷生滅變化，無有實體可尋。色法有三種密集（前面三種），名法有四種密集。參閱《智慧之光》，頁86、130。

- (49) 名色的最基本成份，稱為究竟名色法。每一色聚至少有地、水、火、風、色、香、味、食素八種色法，稱為八不離色；有些色聚會有命根、性根、淨色等，至多為十種（究竟色法）。名法根據心的定法（citta niyāma）生起，在每一心識剎那中，它們出現一組的心與心所，此種組合稱為相應法（sampayutta dhamma），也稱為名聚（nāma kalāpa）。每一心識剎那中至少有八個名法（究竟名法），若能辨識每一心識剎那的名法，即破除了名組合密集，見到究竟名法。參閱《智慧之光》，頁84、131。
- (50) 參閱《智慧之光》，頁131。
- (51) MSV, p.766。
- (52) 聖道智：即初道智、二道智、三道智、四道智。初道智就是須陀洹道智，此智以涅槃為所緣，斷三結（我見、戒禁取、疑）。二道智即斯陀含道智，此智薄貪欲與瞋恚。三道智即阿那含道智，斷貪欲與瞋恚，滅盡五下分結（身見、戒禁取、疑、貪、瞋）。四道智就是阿羅漢智，滅盡煩惱賊。參閱《清淨道論》，頁693~698。
- (53) 聖果智：即初果智、二果智、三果智、四果智。初道智所證得果即是初果智，證此果者最多七番人天往返，必然滅盡諸苦。二道智，無間證得二果智，一往人天滅盡諸苦。三道智，無間證得三果智，於彼化生之處般涅槃，不復還來。四道智無間證得四果智，滅盡煩惱，證入不生不滅之涅槃。參閱《清淨道論》，頁693~698。
- (54) 色法生起之源有四：業生、心生、時節（熱能）與食（營養）。心生色聚是由心產生的色聚；從結生後的第一個有分心的生時開始，心生色聚就生起。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁244。
- (55) 帶動色法：即主要色法；色法在當處生滅，並沒有從一處移至另一處，只是相續不斷的在新的地方生起主要色法——身表九法聚，其中以風界的力量最強。參閱《正念之道》，頁119。
- (56) 參閱《智慧之光》，頁139。
- (57) Dh.147。參閱《法句經故事集》，頁289。

(58) 《大正藏》冊2，頁546下。

(59) 根據阿毘達摩色法生起之源有四種：業、心、時節與食。業生色：從結生的生時小剎那開始，在每一心識剎那裡的生、住、滅三小剎那裡，業都產生色法，直到死亡心之前的十七個心為止。心生色：從結生之後的第一個有分心的生時開始，心生色開始生起。名法在生時最強，只有在生時才能產生色法。時節生色：從結生心的住時開始，業生色聚裡的火界即能產生時節生色。食生色：食物吞下後，在消化之火的幫助下，達到住時，色聚的食素能產生食生色。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁244。

(60) 作意（manasikāra）：心所之一，作用是令心轉向目標；通過它，目標得以呈現於心。

(61) 五根門的所緣分別為四：極大、大、微細、極微細。「大」（mahā）及「微細」（paritta）並不是指所緣的體積，而是指所緣給心的撞擊力。對於呈現於意門的清晰與不清晰所緣的分別亦依據相同原則。《阿毗達摩概要精解》，頁142。

(62) 參閱《阿毗達摩概要精解》，頁11、27。

(63) 結生心（paṭisandhicitta）：在投生的剎那出現的心，它將新一生與前世連接起來，在一世裡只出現在投生的那一剎那。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁108。

(64) 參閱《阿毗達摩概要精解》第八章：二十四緣，頁301~319

(65) 所緣緣：即此緣的緣法是所緣，它使緣生法取它為目標而生起。

(66) 依止緣：此緣法是作為緣生法的支助或依處而導致後者生起。

(67) 親依止緣：即是使緣生法極度依靠它生起，以完成識知作用的緣。

(68) 無間緣：前一個名法滅盡，下一個名法即刻生起，沒有任何名法可以插入它們之間。

(69) 不淨觀依《大念處經》所列，計有三十一種不淨，然而在其他經論如《無礙解道》、《清淨道論》裡，加上「腦」（mattha-luṅga）

成三十二種不淨，或稱之為「三十二身分」。

- (70) 《雜阿含》卷四十三 (T2, 311a) 列：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生臟、熟臟、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癰、膿、血、腦、汁、尿、溺等三十六物。
- (71) 即七種把持善巧：1.以語2.以意3.以色4.以形5.以方位6.以處所7.以界限。參閱《清淨道論》，頁245。
- (72) 十種作意善巧：1.以次第2.以不過急3.以不太緩4.比除散亂5.以假名超越6.以次第撤去7.以安止8.增上心9.清涼10.覺支善巧。參閱《清淨道論》，頁249-251。
- (73) 定相作意、策勵相作意、捨相作意。參閱《清淨道論》，頁250。
- (74) 即六法，即知當抑制心、策勵心、喜悅心、放捨心、傾心於勝、樂於涅槃。參閱《清淨道論》，頁251。
- (75) M.28 Mahā-hatthipadopama sutta；相當於北傳《中·第30象跡喻經》，《大正藏》冊1，頁464中。
- (76) M.62 Mahā-rāhulovāda sutta。
- (77) M.140 Dhātu-vibhaṅga sutta；相當於北傳《中·第162分別六界經》，《大正藏》冊1，頁690上。
- (78) M.119 Kāya gatasāti sutta；相當於北傳《中·第81念身經》，《大正藏》冊1，頁554下。
- (79) 四十四種色法：即身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚、食生八法聚。參閱《阿毘達摩概要精解》，頁229~254。
- (80) 參閱《清淨道論》，頁181。

受念處

Vendanānupassanā

修觀的過程有色法與名法兩種業處，修色業處、名業處才能夠實踐見道、修道，實現解脫的過程。許多經典中，佛陀教導色業處的禪修法門後，以五蘊中的受蘊來教導名法的禪修法門。

平常佛陀說明先修色業處再修名業處，先修身念處再修受念處。不過也有例外，如《長阿含經》¹ 中，佛陀為天人們說法，因為天人們的受很明顯，佛陀就直接教導受念處，不說身念處。

一、比丘如何了知受？

諸比丘！比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。

樂受（sukkha）指身、心快樂的感受。若以三受分別時，樂受包括身與心，若是用於五受時，身體的快樂稱為「樂」（sukkha），心理的快樂稱為「喜」（somanassa）。苦受（dukkha）也一樣，以三受分類時，指身心的苦受（dukkha）；分別五受時，身苦稱為「苦」（dukkha），心苦稱為「憂」（domanassa）。

比丘的了知和一般人有何不同？像小嬰兒依偎在母親的懷裡，喝著奶時，也知道正經歷快樂的感受。比丘的了知與嬰兒的了知不同，比丘以智慧觀察感受，能去除眾生存在的錯誤見解，能去除眾生想，了知：「受」無常、苦、無我的本

質，它是無常生滅的，沒有不變的「受」存在，也沒有真實存在的我、你、眾生、男人、女人。如此了知既是禪修法門，也是培育念處的方法。如果只知道樂受是樂受，不算受念處的修行，只是一般人的感覺而已！

註釋書以三個問題來解釋比丘的了知：（一）誰在感受？沒有眾生或人在感受。（二）感受是誰的？不是任何眾生或任何人的。（三）為什麼有感受產生？感受透過因緣而生起。如透過眼根、色塵和觸生起，可意、誘人的所緣生起樂受，不可意、可厭的所緣生起苦受。因此，比丘了知受是某些可意的、可厭的所緣被身心領納後生起，是緣生緣滅的，沒有一個我在創造感受、領納感受。經中說「我經驗、我領納」，是以世俗的表達方式來說明，所緣被身心領納後體驗到感受。

註釋書以一個很好的故事說明，在斯里蘭卡的莊嚴山寺（Cittalapabbata），有一位長老生病了，身體非常疼痛，躺在床上翻來覆去的呻吟。他的弟子問他：「長老！您那裡痛？」長老說：「並沒有一個特別的疼痛點，由於有所緣、有觸，執取色、受等特定目標，才会有疼痛的感覺。」長老快死的時候，弟子再來問他：「長老！怎麼樣？」長老說：「沒有人，只有觸，只有地、水、火、風。」那時，長老已經瀕臨死

亡，傷痛到極點，卻能完全放鬆，正念思惟，照見究竟名、色法，及其生起因緣為無常、苦、無我，實現阿羅漢果位，得四無礙解智，然後般涅槃。

修習受念處，應以長老為榜樣。只是樂受時知道樂受，苦受時知道苦受，不算修習受念處，了知受的生滅無常，才算是受念處的修行。當各種感受生起時，即能當下覺知，保持正念、明覺，覺知快樂的感受生起了，消失了；痛苦的感受生起了，消失了；不苦不樂的感受生起了，消失了。當覺知快樂的感受時，不能感受苦受、或不苦不樂受；感受苦受時，不能覺知樂受，及不苦不樂受。因為在一個心識剎那中，不能有兩個心同時生起，不同的感受不斷的轉換、變化。了解這個道理，才能愈來愈清楚受的無常、受的有為性。

二、六種感受

感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。感受無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感受無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感受無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。

佛陀依受的三分法將受分別有愛染的受與無愛染的受，共有六種感受。什麼是有愛染（sāmisā）的感受、無愛染（nirāmisā）的感受？

依照註釋書的詮釋，有愛染的受，是執著於「六種居家生活」（cha gehasita）的覺受，即為色、聲、香、味、觸、法等六塵所染著的受，意指執著在五欲，歡喜五欲的受稱為「有愛染受」、「世俗受」。不執著五欲的受稱為「無愛染受」、「非世俗受」。

“āma”，在梵文、巴利文叫「肉」、「生肉」。在古代印度，是用肉作錢來交易，印度人養牛，早期是用肉作錢，牛或肉就是他們的財富，要計算家裡的財富是算家裡有多少牛、有多少肉。

“sāmisam vedanam”意思是有肉的受、有輪迴基礎在裡面的受、有隨眠的受、有愛染的受，亦

即受色、聲、香、味、觸、法等六塵所束縛的受。依受的三分法，一般人感到樂受、感到快樂，這個快樂與貪欲、隨眠、煩惱相應，稱為「有愛染的受」。例如當見到自己的兒子、妻子、金錢時，生起快樂的感受，即是「有愛染的樂受」。當兒子死亡，錢財失去時，痛苦難過的感受，即是「有愛染的苦受」。有時看見兒子、妻子、金錢時，內心生起中性的感受，此即「有愛染的不苦不樂受」。這些受會構成解脫的障礙，不應培育、發展。

“Nirāmisam vedanam”是出離受、非世俗的受、無染著的受，是沒有靠五欲的受。何謂出離（nekkhamma）？巴利聖典提到五種出離：（一）一切善法，由於一切善法是從不善法或煩惱中脫離；（二）出家，從在家生活中超脫出來；（三）禪定，脫離欲界，至上二界中；（四）觀智，能隨分斷煩惱，所以也是出離；（五）涅槃，脫離生死輪迴。

因此，由於善法、出家生活、修習止觀與涅槃這些所緣的關係，有時會生起樂受、苦受、不苦不樂受，這些是沒有愛染的受，修行者當了知、培育。佛陀在《帝釋所問經》、《雜阿含經》說明，若我們感到樂受時，善法在心中增長，此種樂受要喜歡、要修，作為修行的基礎。如修習止、觀的樂受，此種無執著的樂受，能夠領導我

們的心朝向涅槃。

在Māganydia sutta²或Bahuvēdāniya sutta³說明，愈高層次的定所生起的樂受愈微妙。因此修行者要徹底了解受念處的修行，應該修習禪定，愈高層次的禪定能夠體驗到愈微細的樂受。若能體驗更微細的樂受，就能夠放下較粗的樂受，觀受的無常性，不執著微細樂受，才能經驗最微妙的涅槃之樂。

何謂有染著的苦受、在家苦受？意指苦受與瞋、隨眠相應。一般人會拒絕它，不接受它，想要遠離它，因為記得與五欲有關的樂受，因此不能接受苦受。若此人喜歡有染著苦受，那麼沒辦法修行受念處，修行者要捨離它，不要讓它阻礙我們的修行。

修行者要習慣何種苦受？要習慣沒有瞋、隨眠的苦受，沒有染著的苦受。此種苦受要多修、多喜歡，才能夠入受念處的法門。

何謂沒有染著的苦受、出離苦受？是思惟無常苦迫的受。不斷的思惟無常的苦迫，修行者才能夠感到解脫的需要，能培養決心歡喜修行，朝向解脫。

例如摩訶尸婆長老（Mahāsīva）的例子，長老是十八個分派的導師，能夠背誦三藏及註釋，並且教導教理與禪修，經過他指導而證悟阿羅漢的弟子有好幾萬人。有一天，一位已證悟阿羅漢的

弟子來勸長老修行。長老生起了恐懼心，心想：我已經成就那麼多人證悟阿羅漢，生命無常，我也應精進修行，證悟阿羅漢。因此，不告而別的進入森林中修行。

當雨安居開始，他下定決心要在雨安居之前證悟阿羅漢。雖然很精進修行，但仍不能證悟阿羅漢，所以在安居結束的月圓日，他傷心的哭了。然後他再下定決心，在來年的安居結束前證悟阿羅漢。他持續修行了三十年，每年安居結束的月圓日，都為了未能證悟阿羅漢而痛哭。

在第三十年安居結束的月圓日，他也像以前一樣為了未能證悟阿羅漢而痛哭。因為受到樹神的激勵，他思惟無常的苦迫，精進的修行止觀，漸漸的他的修行變得強而有力，就逐一證悟四道四果。當尸婆長老痛哭時他感到苦受，這種是沒有愛染的苦受，應當培育，使它成為修習止觀的助緣。

不苦不樂受也有兩種：一是有染著、在家的不苦不樂受，不應該培育的受；一是沒有染著的不苦不樂受、出離的不苦不樂受，應該培育、應該喜歡的受。

什麼是有染著的、在家不苦不樂受？這個受是與無明、隨眠相應。不苦不樂受於普通的人不太明顯，稱為模糊所緣，會感到昏沈、無聊。

註釋書以獵人獵鹿作譬喻說明如何了解不苦不

樂受。獵鹿人追逐鹿，用弓箭獵鹿。他不一定看到鹿，有時觀察鹿奔跑所留下的足跡，經過有大石頭或岩石的地方，獵人巡視石頭的周圍，若有鹿的足跡，便知道鹿經過這裡，就繼續朝這個方向去追鹿。

同樣的，樂受、苦受的生起很明顯，就如泥地上的蹄印一樣；運用推理的方法觀照不苦不樂受，就好比透過推理了解鹿跑過岩石一樣。若沒有明顯的樂受或是苦受，感覺不明顯，看不清鹿的蹤跡，即是不苦不樂受。

三、受是緣起法

感受如何生起？靠依處、所緣、觸，生起受。什麼是依處（Vatthu）？在五蘊界（pañcavokāra）裡，名法只能在有依處色時生起，受蘊必須依靠心所依處色而生起。心所依處色並不能單獨生起，一組組地出現為色聚。如當所緣接觸眼門，有分產生波動，有分被截斷，眼門心路過程生起，受是遍一切心所，所有的心路過程生起的時候，受一定在其中。所以受是緣起法，有依處、所緣、有觸，感受生起；感受生起後不是常住不變，是不斷的生滅變異。

佛特別在《受攝受經》（Vedanāpariggaha sutta M.74）說明受是緣起法，佛為長爪梵志（Dīghanakha paribbājaka）說明受的緣起、受的無常。佛說：

受是無常的，所以是有為法；因它是有為法，所以是緣起法；因它是緣起法，所以是壞滅法；因它有滅、有壞，所以要離欲它、不執著它。如果能這樣觀，修行者能夠厭離樂受、苦受與不苦不樂受；如果能厭離受，便能遠離欲染；如果能遠離欲染，便能得到解脫。

佛陀開示這部經後，長爪梵志證悟須陀洹果。那時，舍利弗在一旁為佛陀搨扇子，聽了佛陀說受無常，厭離「受」，正念思惟，就證悟阿羅漢

果。註釋書說明舍利弗像吃了為別人準備的食物一樣；佛陀開示這部經的對象是長爪梵志，因為舍利弗站在旁邊為佛陀搗風，順便聽聞而開悟證果。

四、思惟受為苦

佛陀說應該思惟受為苦。所謂：「一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。⁴」因為「諸行無常」，所以「諸受皆苦」。身念處強調應該思惟身為不淨，不淨也是苦的一個方面，是屬於苦的思惟。所以要了解，思惟身和思惟受與苦相有密切的關係。它們都強調對於苦的了解。因為了知苦，了知苦的逼迫、無奈，能夠發起精進修行的心，努力脫離苦迫。因此，佛陀教誨：知苦能見道。

如何思惟受為苦呢？苦受本來是苦，好像刺或是矛在身體裡面；當苦受生起，遍佈、浸透全身時，猶如火在身上燒，也像被熱熔的銅汁澆灌，使人發出哀嚎：「啊！多麼痛苦啊！」。樂受，當樂受生起時是樂，滅的時候是苦，難以忍受的苦。不苦不樂是變異的過程、是無常的、是苦的。

五、以智慧觀察受

修習受念處時，無論是有愛染或沒有愛染的感受都必須觀照、了知它們，因為它們都是觀智的目標。如何觀照呢？首先必須先觀照「門」，門是身心和外界溝通的管道，共有六個門：眼、耳、鼻、舌、身、意。如何能見到六門？可以修行四界分別觀，直到看見色聚，分析色聚中的究竟色法時，便能照見六門。例如：要觀照眼觸生受，先辨明眼門中的眼淨色與有分意界，注意顏色，那顏色同時撞擊眼淨色與有分意界，取色所緣為目標的眼門心路和意門心路過程就會生起。若如理作意，生起善速行的心路過程；若不如理作意，便生起不善速行的心路過程。受是遍一切心所，每一個生起的心都有受存在。應當觀照依處色，也必須觀照受及與受同時生起的相應名法，然後再觀照它們為無常、苦、無我。

受念處的修行，修行者不迷惑於受，用智慧了解受，用智慧了解內在的受，用智慧了解外在的受，用智慧了解內在、外在的受。

以止智慧與觀智慧了解受。若有止智慧，不會迷惑關於苦；因為有止、有定，有樂、微細的樂，因此不迷惑關於苦。若有觀智慧，不會迷惑關於樂。因為觀，了知無常的逼迫，了知無常的苦，因此不迷惑關於樂。

修行者是用微細的受的了知，放下粗的受、五欲的受；用觀的了知，清楚觀察受的無我性、受的空性、受的緣起性，放下受的執取。

若要解脫不只是觀自己的受，也要觀他人的受；有時觀自己的，有時觀他人的。接著必須觀照因緣生滅與剎那生滅。如此，便能建立四念處的智慧，並以四聖諦的了解建立解脫的智慧。若能如此用智慧思惟受，與法念處的修行結合，超越愛、見與無明，捨離我的概念，解脫五取蘊；對於五蘊、世間，便不會去執著。

此是用四念處的智慧，有系統地觀照五蘊，觀察感受生滅的種種情況，觀智成熟便能證悟聖道，由受念處走向解脫。

六、結語

「受」是很真實的經驗，六根接觸外境，時時都有種種感受生滅。因為「受」可引生不同層次的熱烈情緒促使我們迷妄執取；但若能於覺受的當下保持正念、明覺，不去發動渴愛、貪染，也可能是切斷生死輪迴的契機。換句話說，於緣起的鎖鍊中，「受」是重要的關鍵⁵，心裡過程應在「受」的階段就結束，不再進一步發展為「愛」、「取」。具體而言，修行者應致力於不牽涉各人情緒，保持正念觀察生起的覺受，從中認清「受」的無常、苦、無我性，乃至切斷覺受與貪、瞋之間的習性反應，此即是出離輪迴之苦的有效方法⁶。

【註解】

- (1) D.21 Sakka-pañha sutta，相當於北傳《長·第14釋提桓因問經》，《大正藏》冊1，62中。然二經內容不盡相同。
- (2) M.75 Māgandiya sutta；相當於北傳《中·第153鬚闍提經》，《大正藏》冊1，頁670上。
- (3) M.59 Bahuvēdāniya sutta；相當於北傳《雜·第485經》，《大正藏》冊1，頁123中。
- (4) 《雜·第473經》，《大正藏》冊2，頁121上。
- (5) 「受」是渴愛、執著的潛在條件，是「苦集」的重要關鍵點，因「受」能引生多種形態的強烈情緒，所以可從「受」下手打破無明的鎖鍊。即當六入「觸」外境之後，在「受」的階段保持正念正知，不再往下發展，產生「愛、取」。參閱Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p.68。附帶一提，Goenka（葛印卡）所領導的禪修十分重視「受」的觀察。
- (6) 參閱何孟玲，〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉，頁106。

心念處

cittānupassanā

一、前言：心事難測

心念的活動與身、受相牽連，一切的煩惱，都以六門為媒介，均以觸受與覺受為取捨，逢苦則憂、遇樂即喜；喜則生起貪心，憂便生起瞋惱心。有時心境不苦不樂，似無貪瞋，事實上是迷糊於所緣，不明事理，即是愚癡。因此心的內容，包含所有的受，也具足了貪、瞋、癡的全部。心剎那變化，當然是無常的，但一般人總認為心是恆常的，我們常聽到：天長地久、海枯石爛，此心不渝。這是錯誤的想法，也是造成痛苦的原因。心念處的修行，就是透過止、觀的修練，了知心的緣起性、無常性，放下「我」的執著。

要清楚分辨「心」與「智慧」二者的不同。心，我們應徹底地了解；智慧，我們應該修，應該讓它發達。了解心是智慧的一個很重要的方面，因為心存在於我們的中心位置，在所有的名色法當中，它的變化最快，「我」的概念最強。以智慧了解心的無常，才能去掉「我」的概念，了解心的緣起、心的空。

二、觀察十六種心

復次，諸比丘！比丘如何於心，隨觀心而住？

於此，諸比丘！比丘心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。心專注時，了知：心專注；心不專注時，了知：心不專注。心解脫時，了知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。

這裡提到的八對十六種心都是世間心，因為無常、苦、無我本質的觀照只是針對世間法而已，並不涉及出世間法。

（一）貪欲心（sa-rāga citta） 無貪欲心（vīta-rāga citta）

「貪」（rāga），或說「貪欲」、「貪愛」、「渴愛」，是指對所緣的貪取愛著。此處「貪欲心」指與貪欲同時生起的八種欲界不善心¹。依照南傳佛教的說法，貪欲是一種心所，它與心同時生起、同時壞滅、取同樣的目標、依靠同樣的依處

而生起。有八種心以貪為根而生起，稱為貪根心（lobhamūlacitta），依照是否與邪見相應、感受種類、有行或無行而分別²。

什麼是貪欲心？修行者應了解它的特性、作用。《清淨道論》說明貪欲心有把持所緣的特相；黏著的作用，就像一片肉放在熱鍋上，會黏黏的。現起是讓心黏在它的所緣，黏在裡面的所緣、外面的所緣，黏在裡面和外面的所緣。

什麼是無貪欲的心？是指貪欲暫時不生起的心理狀態。離貪欲的心，就如水中的蓮花，蓮花在水中而不沾水。要分別很清楚什麼是離貪欲心、不貪心？所有的善心都是不貪心。要檢查自己的心，處於什麼樣的狀態，有沒有生起貪愛³。

（二）瞋心（sa-dosa citta）

無瞋心（vīta-dosa citta）

「瞋」（dosa），或說為瞋恚、瞋恨，是指對所緣憎惡、怨恨、惱怒、生氣等。以「瞋」為根的心有二種，指以瞋為根而與憂受相伴生起的自動與被動的心⁴。在《清淨道論》說明，瞋心有激怒的特相；有怒漲全身的作用，就好像毒在我們的身體裡要吐毒；好像敵人獲得機會害我們；它的現起是它燒自己的心，如果心有瞋恨，那心燒自己，也燒別人；所以瞋心是最黑的心，最黑暗的心⁵。

什麼是無瞋心、不瞋的心？所有的善心都沒有瞋恨，善心不可能和瞋恨相應。善心一定是無瞋心，它的特相是不反對，如隨順的親友。因它是不反對，有調伏瞋害的作用，好像檀香粉或檀膏。印度夏天很熱，會用檀香粉抹身，身體會有涼涼的感覺，此即離瞋心的作用。

（三）癡心（sa-moha citta）

無癡心（vīta-moha citta）

「癡」（moha）或作「愚癡」，與無明（avijjā）是同義詞。「愚痴心」分別而說有與疑相應，還是與掉舉相應兩種⁶；不分別說的是指所有的不善心。所有的不善心肯定都有愚痴。不善心不可能沒有無明、沒有愚痴。癡是一切不善心的根本，常與貪、瞋併稱為三大根本煩惱。「癡」由外了解是不正當的行為；由內了解就是黑暗的心、不良的心。為什麼？因所有發達的善心都有智慧。智慧的功能就是照見境界，好像燈一樣。愈發達的無痴的心是愈良的心、愈明亮的心；在止的過程、在觀的過程，愈微細的心是愈良的心，也是愈明亮的心。

(四) 收縮心 (saṅ-khitta citta)

渙散心 (vi-kkhitta citta)

“saṅkhitta”原意是「收縮」、「收起來」。什麼是收縮起來的心，是有昏沈的心、不敏感的心。因有昏沈，心縮得愈來愈小，愈來愈不明顯。好像烏龜把頭縮進去，什麼都不看，什麼都不清楚，對任何事都提不起勁的心理狀態。

昏沈 (thina)，要了解昏沈是心的不努力，缺乏精進；現起是心的消沈、心軟弱無力。心的消沈就是心的不適業，不適合作什麼作業。在所有「有行」的不善心中出現昏沈⁷；昏沈的現起是心不敏感、身體不敏感。因它不敏感，與其他的不善心所相應，什麼不善法都可能作。一般人會認為昏沈是想睡覺，因心軟弱無力，無法專注業處，便出現想睡覺的情況。

“vikkhitta”譯文是「渙散」，意思是心掉舉沒有定。依照南傳佛教所有的不善心都有掉舉，因心散亂。心有定才會有智慧，如果沒有定，智慧就不會明顯。

昏沈的心、掉舉的心二個是代表我們的無明。在昏沈的時候，心就收縮起來；在掉舉的時候，心就散亂，沒有一境性，沒有定。修行者要知道什麼時候他的心有昏沈，什麼時候他的心有掉舉，昏沈與掉舉二個都是緣起法，都是連續不斷變化的過程。

(五) 廣大心 (mahaggata citta)

不廣大心 (a-mahaggata citta)

「廣大心」，廣大殊勝的心，出世心當然是最廣大的心，不過它不是包括在這裡。在心念處，廣大的心是色界的心、無色界的心；不廣大的心是欲界的心。為什麼心不廣大？因太依靠欲界的了解、五欲的了解，有五蓋的覆障，不能發展深度的智慧。色界、無色界心，離開五蓋，具有定力，能發展深廣的智慧，能降服煩惱，產生大果報及具有廣大的認知範圍，所以是廣大的。

(六) 有上心 (sa-uttara citta)

無上心 (an-uttara citta)

「有上心」是欲界心，因為還沒達到世間最高境界的心，還可以再提昇的心。「無上心」是色界、無色界心。

(七) 專注心 (samāhita citta)

不專注心 (a-samāhita citta)

「專注心」指有近行定或是有安止定的心。不專注心就是沒有近行定、沒有安止定的心。在這種情況下，戲論很容易出現。

（八）解脫心（vimutta citta）

未解脫心（vimutta citta / a-vimutta citta）

「解脫心」是指透過如理作意暫時解脫煩惱；或在安止定中降服煩惱而暫時解脫的心。「未解脫心」指沒有上述兩種暫時解脫的心。在世間道中，不能斷除煩惱，得到解脫。只有出世間道能夠透過正斷斷、安息斷、出離斷，斷除煩惱，而達到出世解脫。

三、觀心無常

修行者應當安住持續地就自己內在心的情況思惟觀察，不斷持續地就眼、耳、鼻、舌、身、意與外在色、身、香、味、觸、法互相接觸所產生心的狀態觀察，就內在、外在因素相互作用，相互影響心的狀況觀察。修行者覺知到各種心的現象，不斷生起、滅去，不斷的生滅變化。由於清楚覺知各種心的生滅現象，修行者了知心只是一連串生滅的過程，沒有我、你、眾生、女人、男人，心是緣起的、無常的、無我的。心念處特別強調觀心的無常，以破除執著「心」為「我」的妄見。

心是緣起法，心生起的遠因是無明、愛、取、行、業五種過去因，而現在因是名色。此處所說的「名」是指心及與心相應的心所；「色」是依處與所緣，無明愛、取等生起，心生起；名色生起，心生起。它們壞滅，心滅。心是不斷生滅的過程，是無常法、有壞法、有變異的法。如此，離開心為我、你、眾生概念。

若系統的修習，超越愛、見，不執著五蘊、世間，心念處成為解脫法門。

【註解】

- (1) 八種貪根心：1.悅俱邪見相應無行心；2.悅俱邪見相應有行心；3.悅俱邪見不相應無行心；4.悅俱邪見不相應有行心；5.捨俱邪見相應無行心；6.捨俱邪見相應有行心；7.捨俱邪見不相應無行心；8.捨俱邪見不相應有行心。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁11。
- (2) 「行」(sankhāra)：專指慳慳、煽動、激起或採取某種方法。這慳慳可以來自自己或他人；可以是身、語或純屬意識的慳慳。沒有受到任何慳慳，而自動生起的心是「無行」。有受到慳慳或以某種方法刺激，而後才生起的心稱為「有行」。對於貪根心，有四種心是無行或自動；另四種心是有行或受到慳慳被動的心。參閱《阿毗達摩概要精解》頁13。
- (3) 參閱《清淨道論》，頁481。
- (4) 二瞋根心：1.憂俱瞋恚相應無行心；2.憂俱瞋恚相應有行心。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁15。
- (5) 參閱《清淨道論》，頁483。
- (6) 二癡根心：1.捨俱疑相應心；2.捨俱掉舉相應心。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁17。
- (7) 昏沉與睡眠(thīna-middha)：不能生起於自動或無行心，因為無行心敏銳又活躍。此兩種心所令心沉重與軟弱無力，只能出現於有行的不善心中。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁67。

法念處

Dhammānupassanā

法念處分別而說指五蘊中除身、受、識外的想、行蘊；不分別說是指一切有為法、無為法，涅槃也是屬於法念處。所以一切法的了解，有為法、無為法的了解，都是包括在法念處的修行裡。有法念處，才能使四念處的修行成為解脫的法門，若法念處的修行成就，則解脫成就。

法念處的內容分為五蓋、五取蘊、內外六處、七覺支、四聖諦五組。前三組是「四識住」(catasso viññāṇa-tṭhitiyo)的觀察，亦即觀察「識」住於色、受、想、行四個對象上的執取現象，後二組是與聖道相應菩提分的增長。因此，法念處的內容，正好反應修行者從染污至清淨的過程，亦即經由對五蓋、五取蘊、內外六處等涉及塵染面的觀察，從中領會無常、苦乃至無我、無我所，進而開展七覺支、四聖諦，成就解脫的過程¹。

一、五蓋 (Pañca-nīvaraṇa)

復次，諸比丘！比丘如何於法，隨觀諸法而住？

於此，諸比丘！比丘於五蓋之法，隨觀諸法而住。

蓋是煩惱的別名，因為煩惱能蓋覆人們的心性，使我們看不清身心的實相。貪、瞋、昏沉睡眠、掉舉追悔、疑是深入止觀首要面臨的五個障礙。佛說：「有五法能為黑闇，能為無目，能為無

智，能贏智慧，非明、非等覺，不轉趣涅槃。²」此五法能使心智黑暗無光，令人無法照見實相，開展智慧，乃至不能轉趣涅槃。

五蓋障礙禪那生起，有五蓋是不可能發展禪定與有力量的觀，降伏五蓋才能發展有力量的觀，才會有安止的經驗。對於修習止禪的修行者而言，鎮伏五蓋，令五蓋暫時不起作用，才能證得禪那。五禪支能對治五蓋，成就世間第一禪定。定禪支對治貪欲蓋；喜禪支對治瞋恚蓋；尋禪支對治昏沈蓋；樂禪支對治掉舉；伺禪支對治疑蓋。然而對於觀行者而言，隨觀五蓋的重心，是如實的觀察，生起時了知其生起，壞滅時了知其壞滅，滅盡後了知其於未來不再生起，對整個從生至滅的過程都清清楚楚，了了分明。

（一）貪欲蓋（kāmacchanda-nīvaraṇa）

諸比丘！比丘如何於五蓋之法，隨觀諸法而住？

諸比丘！比丘內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心無貪欲。彼了知未生之貪欲生起，了知已生之貪欲滅盡，了知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

修行者必須了解自己心的情況，若不能察覺內心的貪欲，又怎麼能觀照它呢？貪欲如何生起？因為有可意的所緣與有不如理的作意。當六根

見、聞、覺、知可意的所緣時，認為所緣是美麗的、可喜的、不會改變的、我想擁有等不如理作意，貪欲心生起。修行者對於自身是否生起貪欲應了了分明，當未生之貪欲生起時應了了分明，已生起的貪欲趨於壞滅時應了了分明，乃至已捨斷的貪欲從今以後不再生起，也應了了分明。

煩惱的捨斷有「暫時斷除」與「徹底的斷除」兩層面，正念等善法取代了煩惱，禪定的力量鎮伏了煩惱，世間智慧力隨分斷煩惱都屬於「暫時斷除」，當正念等善法的力量不強時，煩惱可能再出現。至聖道時，每一聖道斷除應斷之煩惱，證得聖果智，此時是「徹底的斷除」，徹底的斷除的煩惱於未來不再生起。

此處有一問題需稍作解釋，即：法念處中對於「貪欲蓋」、「瞋恨蓋」的觀察與心念處的「有貪心」、「有瞋心」的觀察相同嗎？

不論心念處或法念處，都是對心理現象作觀察，了知它們生滅的情況，但在修習法念處時，較強調自相與共相的觀察。自相可從特相、作用、現起、近因四方面觀察，共相即無常、苦、無我本質的觀察。透過自相與共相的觀察會對身心情況更加清楚，觀智也能漸趨成熟。

如何對治貪欲？練習如理作意，離開不如理的作意，註釋書說明六種對治、滅除貪欲的方法。

（一）要取不淨相，指內心記住十種不淨³、

可厭目標之任何一個，便可滅除貪欲。

（二）要修不淨觀：有識不淨觀，觀身體的三十二部分，以及無識不淨觀，觀屍體。如摩訶提舍長老（Mahātissa）在托鉢的路上遇到一個漂亮的女人對他笑，他看到女人的牙齒，對牙齒生起不淨觀的如理作意，因而透過禪那滅除貪欲。

（三）要修根律儀，有根律儀就能控制貪欲，這是用彼分斷的道理。所以要去掉貪欲，身律儀、口律儀、意律儀都是很重要的。如難陀比丘以根律儀而獲得解脫。

（四）飲食知量，吃飯的時候知道「量」，適量即可，不要吃太多。

（五）親近結交善知識，重要是要與有修行的人在一起，不要歡喜與沒有修行的人一起。尤其是初學者，若與多貪欲的人一起，容易受影響，生起貪欲。應與少欲知足、有修行的善知識一起。

（六）適當的言談，講適合的話，與解脫道相應的話。如果散心雜話，容易生起貪欲。應當常說與去除貪欲有關，有助於解脫，能導向離欲、寂靜與涅槃的語言。

在運用六種能滅除貪欲的方法時，心中就沒有貪欲。修習止觀修行安般念、不淨觀達到安止定時，該定力就能暫時滅除貪欲。以觀禪來說，應該如理作意觀照顏色、聲音等目標為無常、苦、

無我、不淨，如此會生起觀智而滅除貪欲，有時也要觀照觀智本身為無常、苦、無我。觀智生起於意門心路過程中，第一個心是意門轉向心，有十二個名法，隨後逐一生起七個速行心，應該觀照每一心識剎那中的所有名法。不斷努力修習，觀智成熟時，取涅槃為目標的四道智與四果智就次第生起。當證得阿羅漢道時，貪欲就被滅除，永遠不會再生起。

（二）瞋恨蓋（byāpāda-nīvaraṇa）

內心有瞋恨時，了知：我內心有瞋恨；內心無瞋恨時，了知：我內心無瞋恨。彼了知未生之瞋恨生起，了知已生之瞋恨滅盡，了知已滅盡之瞋恨，於未來不再生起。

佛陀說：對可恨相的數數不如理作意，是使未生的瞋恨生起之因，也是使已生的瞋恨增長強大之因。藉著對慈心解脫的如理作意，可以滅除內心的瞋恨。佛陀說：透過慈悲能達到心解脫。對慈悲數數如理作意，是使未生的瞋恨不生起之因，也是使已生的瞋恨滅除之因。

有六種方法能幫助滅除瞋恨：

（一）學習慈心觀，如理作意，散播慈悲可以滅除瞋恨。

（二）培育慈心禪那，培育入安止的慈心禪那，以禪定的智慧之光，散發慈悲。須菩提尊者

是慈心禪第一的比丘，他有個習慣，在拖鉢時站在每家門前進入慈心禪，出定後才接受供養。

（三）思惟一切眾生是自己業的主人，瞋恨會使我們遭受苦報。思維：「我生氣有什麼用？於他無損，於己卻有害，就像赤手握著火紅的鐵條想打擊別人般」「我的憤怒就像不被接受的禮物，退回給我自己享用一樣」「我們都是由於自己所造業才投生這裡，未來還要繼續流轉生死？」時常如此思惟一切眾生是自己業的主人，依照我們的業，變成我們未來的存在，如此就能滅除瞋恨。

（四）要多擇法，多揀擇法，多思惟法，多了解什麼是善法，什麼是不善法。

（五）親近善知識，要與善知識在一起，不要與容易發脾氣的人在一起。

（六）如理作意，說適當的話。

如果精進修行證得第三果，便能根除瞋恨。

（三）昏沉睡眠蓋（thīna-middha-nīvaraṇa）

內心有昏沉睡眠時，了知：我內心有昏沉睡眠；內心無昏沉睡眠時，了知：我內心無昏沉睡眠。彼了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠滅盡，了知已滅盡之昏沉睡眠，於未來不再生起。

昏沈睡眠如何生起？時常不如理作意無聊、

倦怠、身體無力、用餐後的昏沉與心的軟弱是產生昏沈與睡眠之因，也是導致現有的昏沈與睡眠增長與增強之因。透過如理作意致力界、精勤界、勇猛界⁴等法，就能滅除昏沈與睡眠。

有六種方法能幫助滅除昏沉與睡眠：

（一）要飲食知量，不要吃太多，吃飽後容易昏沈；吃太少體力不好。所以修行者要學習頭陀第一的大迦葉尊者，節制飲食。

（二）光明想，光明想是對治昏沈最有效果的方法，觀月亮、太陽、燈光；另外白遍或光明遍的所緣也很適合。

（三）改變姿勢，若坐時昏沉，可以動一下或起身走動。

（四）來回經行，提起精神，收攝諸根。

（五）親近善知識，不要與容易昏沈的人一起。

（六）有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

昏沈與定有關，不容易離開，只有在證悟阿羅漢道才會被根除。因阿羅漢不斷地在定中，昏沈不會生起。

（四）掉悔蓋（uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa）

內心有掉舉追悔時，了知：我內心有掉舉追悔；內心無掉舉追悔時，了知：我內心無掉舉追悔。彼了知未生之掉舉追悔生起，了知已生之掉舉追悔滅盡，了知已滅盡之掉舉追悔，於未來不

再生起。

時常對內心的擾動不如理作意，導致掉舉與追悔生起；透過如理作意心的輕安或定就能滅除掉舉與追悔。

有六種方法可幫助滅除掉舉與追悔：

（一）要多聞、知法，知法意思是透澈的瞭解聖典涵義，體會無我、空，如此掉舉追悔就不容易現起。

（二）要多向有修行的人、有智慧的人請教，如何處理在不同境界中生起的掉悔。

（三）多學、多修戒律。

（四）是對初業的人說的，與年長有德的人相處，以長養自制、成熟的性格，比較不會生起掉悔。

其他的和上面所說的一樣，要與有智慧的人、善知識一起，例如與懂戒律的法師一起，掉舉追悔就不容易生起，也不要講不合理的話。

追悔在證得阿那含時被根除；掉舉很難完全捨離，只有阿羅漢不斷地在定中，才能完全離開掉舉。

（五）疑蓋（vicikicchā-nīvaraṇa）

內心有疑惑時，了知：我內心有疑惑；內心無疑惑時，了知：我內心無疑惑。彼了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑滅盡，了知已滅盡之疑

惑，於未來不再生起。

疑指宗教上的疑，就佛教而言是對佛、法、僧三寶，對過去世、現在世、未來世，對緣起、業報有懷疑。

有六種方法可幫助滅除懷疑：

（一）要多聞、多學法，多學無我、空的法，對佛法有深入的了解與體會，就不會起疑惑。

（二）常向有智慧、有修行的人請教，通過明白聖典的意義，就能遠離懷疑。

（三）多學、多修戒律。

（四）決心勝解，對佛法僧有堅定的信心，與深入的了解，心就不會有疑惑。

其他的與上述相同，親近善知識，與有修行的人在一起，時時如理作意，說適當的言談。

為了根除疑，除了運用上面六個方法外，要精進修行止禪，培育夠強的定力，然後以該定力為基礎，修行觀禪。以觀智照見究竟名色法及它們的因，當清楚的照見過去因導致現在果，現在因導致未來果時，會了解業力如何產生果報，雖緣生緣滅，而因果確是不爽。接著繼續觀照內外諸行法為無常、苦、無我，有時也反觀觀內外行法的觀智為無常、苦、無我。當觀智成熟時，取涅槃為目標的須陀洹道就會生起，此聖道根除懷疑。那時徹底了知涅槃是真實存在的，佛陀的證悟是真實的，證悟涅槃的聖僧團是存在的，緣

起、業果法則是不虛的，八聖道分的確是導向涅槃的道路，對佛、法、僧，對過去世、未來世、緣起、業報有堅定的信心，完全根除對三世的疑惑。

二、五取蘊（Pañcūpādānakkhanda）

在此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。此是受，此是受之生起，此是受之壞滅。此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。此是行，此是行之生起，此是行之壞滅。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。「蘊」，就是「聚」的意思。在一個蘊裡面有不同樣的法聚合在一起。五蘊是指構成身心的五種因素，說為「取」蘊，是因為此五法組成了「執取」（upādāna）的目標，即凡一切與有漏有關及會被執取的色、受、想、行、識五蘊，皆名為取蘊⁵。它們的次第是從最粗的到最微細的，最粗的就是色，最細的就是識。

色（rūpa）是被破壞之意。被什麼破壞？被冷、熱、飢餓、口渴、蒼蠅、蚊子、風、烈日及爬蟲所破壞。色法有二十八種，即四大元素與二十四種所造色，所造色是緣自或依靠四大元素而有。四大種色是地界、水界、火界與風界，這些是色法不可分離的主要元素；在它們的組合之下造成了小至微細粒子，大至山嶽的一切物質。四大元素可譬喻為大地，所造色如依靠大地得以增長的樹木。

色生起的因緣有四種，即業生、心生、時節生與食生。在此「業」指過去善心與不善心裡的思

心所（cetanā）。從結生的生時小剎那開始，在每一心識剎那的生、住、滅三個小剎那中，業都產生色法，業繼續在一世中產生色法。

從結生心之後的第一個有分心的生時開始，心生色就持續生起。結生心不能產生心生色，因此投生時只有業生色生起。根據諸論師的看法，名法在生時最強，色法在住時最強，心只能在它最強的生時產生色法。

時節（utu）是指火界，也就是熱能。從結生心的住時開始，在業生色聚裡的火界即能產生時節生色。在此後的一生當中，由一切四種因產生的色聚裡的火界都能在住時產生時節生色。外在無生命的火界，也產生時節生色。

稱為食素（ojā）的食，從吞下後開始，達到住時能產生食生色聚；已達到住時的食生色聚裡的食素，能再產生新一代的食生色聚。由其它三因產生的色聚裡食素也能產生食生色聚。食有四種：段食、觸食、思食、識食，四種食滋養色法，導致色法生起。四種食的生起，是由於有過去的愛；有過去的愛，所以有無明；有無明所以有行等，如此輪迴便開始了。

根據佛陀的教導，色法以極微細的粒子形態存在，這些微粒稱為色聚，它們可能比原子更小。如果有系統的修習四大分別觀，便能照見這些色聚。當照見色聚時，會發現它們一生起就立即壞

滅。所以色法是連續不斷破壞的過程，它們是生滅無常的；因一直受到無常的壓迫，互相侵奪壓擠，所以是苦的；在色法中沒有一個能控制或主宰的自我存在，所以是無我的。

如此了解色，能去除觀不淨為淨的顛倒，離開對段食的執著；若以此了解受，能離開對觸食的執著；若以此了解想，能離開觀苦為樂的顛倒；若以此了解行，能離開我的顛倒，離開對思食的執著，超越見漏。若以此了解識，能去除觀無常為常的顛倒，能離開對識食的執著，超越無明。如此便不執於世間，解脫自在。

《雜阿含經》中佛陀說：

在我未開悟之前，我不知此是色，此是色之生，此是色之集，此是色之滅，此是引導朝向色滅之道。我開悟後，了知此是色，此是色之生，此是色之集，此是色之滅，此是引導朝向色滅之道。

依據佛陀的教導修行者對於色法、色法的生起、色法的壞滅、領導朝向色滅之道都如實了知。

受（vedanā）是一切覺受相，指領受和體驗所緣。受念處已說明，不再贅述。

想（saññā）其特相是在心裡作標誌或印記，知道所緣之間的差別，譬如「褐色」、「綠色」等。作用是通過以前所作的標誌認得相同的所

緣，或知道記號，令心以後能再次認得「即是這個」，如木匠在木板上所作的記號。現起是心所注意的記號，依據該記號或相去注意所緣；不深入的取所緣，也不取所緣太久。近因是所緣的顯現，如眼見一根長長會動的東西，通過以前的印記，知道牠是蛇，趕緊跑開。

行（saṅkhāra）是行作相，一切心所法⁶除了受、想二者之外都是行蘊。行是一種力量，如同輪子轉動，造作種種業。行蘊中的每一心所有自己的特相、作用、現起、近因。

識（viññāṇa）為一切識知相，能識知所緣。由認識知道所緣、目標，識知色為色，識知樂為樂，識知苦為苦。識蘊存在身心的中心位置，所有其他的蘊好像都繞在識蘊的周圍。就如旋轉盤，轉盤的外圍容易看見，軸心的部分旋轉很快，不容易看得清，以為它是不動的。同樣的，識蘊速度快，一般人會誤以為是不變的。

《無我相經》說，五蘊有過去、現在、未來、內、外、粗、細、勝、劣、遠、近十一種⁷，修行者可從十一方面了解五蘊。例如粗色是五根的色，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根等色聚的色，是較粗顯的色。細色，微細的色，如地、水、火、風等。人類的色是比惡道眾生的色勝，而天人的色是比人類的色勝得多，人類的色，天人聞起來是臭臭的，所以他們不喜歡在我們的附

近。

依照《阿毘達磨論》的觀點，只有地、火、風三大能直接通過觸覺覺知，水大只能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知⁸。

《無我相經》說五蘊是無常、苦、無我的，是「不自在」（avasavattanaka），意即不是我們能控制、選擇的，五蘊不會依個人或自我的意願而生起；它們由於因緣和合而生起，由於因緣壞滅而壞滅。如果它們是「我」，我們可以選擇讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。我們要生起這個受，不要那個受。但是它們是緣起法，是無常、無我的，我們對於它們沒有自在⁹。五比丘¹⁰聽聞《無我相經》時，思維觀照十一種五蘊為無常、苦、無我，因而證得阿羅漢果。

《雜阿含經》以譬喻說明如何觀五蘊¹¹：色蘊，好像聚沫，空虛、無實體，隨時可能破碎。受蘊，好像水上泡，空虛、無實體，一生即滅。想蘊，好像陽燄，連續不斷地欺騙我們。就如渴鹿看到陽光水氣的折射以為是水，趕快跑過去喝，結果是乾燥的泥土；兔子要去菜園吃白菜，看到稻草人以為是人，它就不敢去吃。行蘊，就如芭蕉樹幹是空心、無實體，而芭蕉樹幹由許多層鞘組合，每一層有自己的特相、形狀；行蘊也是許多心所的組合，每一心所有自己的特相與作用。識蘊，如幻，好像變魔術一樣，連續不斷地

在欺騙我們，讓我們看不清真實世界的情況。

佛陀以五種譬喻分別說明五蘊，顯示五取蘊中每一取蘊都是空虛、無實體的、無自我的。既然眾生由五取蘊所構成，除五蘊外，別無他物，那麼眾生中那裡能有實質或恆常的自我存在呢？

以上是五蘊的簡要說明，若想詳細了解，可看《清淨道論》「說蘊品」。

三、處（āyatana）

於此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知鼻根，了知香塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知舌根，了知味塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知身根，了知觸塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知意根，了知法塵，了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

法念處的修行是靠「觸」的了解，有「觸」才有五蓋、五蘊、十二處。

「觸」，就是內處、外處互相碰觸，好像二根木頭互相摩擦，產生熱、火花。因此「根」（內

處)、「所緣」(外處)互相碰觸，產生身心的種種現象，有「觸」才會生起所有的法。「觸」的了解，是法了解的基礎，有「觸」才有五蘊、十二處、十八界、四聖諦、十二緣起。

內處是指身心接觸境界的門，即眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門。我們的身心透過六門與外處(外境)接觸，每一門有它相對應的外境，即眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法等。

一般所稱的「眼」在《阿毗達摩論》裡稱為混合眼(sasambhāra-cakkhu)，是各種不同色法的組合，其中一種是眼淨色(cakkhu pasāda)，它是位於視網膜裡的淨色，對光與顏色敏感，作為眼識的依處與門。其特相是準備讓色所緣撞擊的四大種之淨(透明性)，或緣生於色愛(欲看顏色的緣)的業生四大種之淨；作用是取色所緣為目標；現起是眼識的依處，它的近因是四大，同樣一粒色聚裡的四大。耳淨色(sota pasāda)位於耳洞裡，它是對聲音敏感的淨色，以及作為耳識的依處色與門。鼻淨色(ghāna pasāda)位於鼻孔裡，對氣味敏感。舌淨色(jivhā pasāda)散佈於舌頭上，對味道敏感。身淨色(kāya pasāda)散佈於全身，對觸覺敏感¹²。

內、外處是有為法，是生滅變化，因緣和合而起作用，非人為的努力，亦非創作。因眼與色等

不會如此思惟：「我們和合，令識生起；我們不和合，令識不生起。」眼與色等和合之時，眼識等生起，緣生緣滅，生起之前無所從來，壞滅之後亦無所去。生起之前無有自性，變化消滅後，完全破壞了自性，唯有在生滅的中間，與緣和合而起作用。我們對於它們完全沒有自在，由於緣起，它們出現¹³。因此佛在《雜阿含經》中說，我們不能說它們是存在或不存在，十二處的經驗不是靠我們的努力，不是被我們所創造的，我們不能決定要不要這個色、這個眼。

眼根是內處，本來沒有好色、不好色的分別；外處是五根所緣的外境，它們欺騙我們，讓我們分別好色、不好色；好聲、不好聲。眼根等內六處如無人的村落，色等外六處如搶劫村落的強盜，因它們有害於內六處，讓我們無法了解經驗的真相。《雜阿含經》：「諸比丘！眼為可意不可意色所害。」¹⁴亦應視內六處如六種動物¹⁵；視外六處如動物們的活動境界¹⁶。

外處真的是害我們的真兇嗎？它們是無辜的代罪者，眾生被密集概念所迷惑，無法看清內、外處的真實相，因此於內、外處相接觸時，生起「欲染」；真正造成煩惱的罪魁禍首，不在於眼、耳、鼻、舌、身、意等內處，亦不在色、聲、香、味、觸、法等外處，而在於內處與外處相接觸時，內心所生起的「欲染」，如繩結束縛

我們，此才是我們真正的「結縛」。如此應以所見而知抉擇，思惟內、外處為修行的法門。《相應部·處相應》：「眼非諸色之結縛，諸色非眼之結縛，兩者為緣所生之欲染，才是結縛。」¹⁷「了知緣此二者生起之結縛」，結縛 (saṃyojana) 即結、煩惱、不善法，煩惱束縛身心，使我們不得自在解脫。

煩惱的分別有很多種，註釋書裡提到十結如何在取色所緣為目標時生起。若能明白此點，也就能了解十結如何在其他塵境中生起。所以，在此只解釋十結如何取色所緣為目標而生起。

(一) 欲貪結 (kāmarāga saṃyojana)：取著於呈現於根門的可意塵境，生起欲貪結。

(二) 瞋結 (paṭigha saṃyojana)：對不可喜、不可意的色，感到不快或生氣，瞋結生起。

(三) 我慢結 (māna saṃyojana)：自傲自滿，心想：「只有我能做」我慢結生起。

(四) 見結 (diṭṭhi saṃyojana)：見色，思惟它是常、樂、我、淨，見結生起。

(五) 疑結 (vicikicchā saṃyojana)：當懷疑色是否有情，或我的實質時，疑結生起。

(六) 戒禁結 (sīlabbataparāmāsa saṃyojana)：如學狗、學牛等，以為如此修習，未來可以得到善果，戒禁結生起。

(七) 有貪結 (bhavarāga saṃyojana)：由於有

福報的生命很好，欲求有福報的生命，有貪結生起。

（八）嫉妒結（issā samyojana）：不能隨喜他人的成就；又嫉妒的想：「他有什麼了不起，只是運氣好而已！」嫉妒結生起。

（九）慳結（macchariya samyojana）：不想與他人分享所得，凡事吝嗇行事，於是慳結生起。

（十）無明結（avijjā samyojana）：無明結與一切有漏法俱生，每當上述的結生起時，無明結亦隨之生起。

十結不能單獨生起，必須與相應的心與心所一同生起。從知道眼、知道色，再者了解結縛依於眼、色二者而生起，乃至本來未生的結縛生起了，了知已生起的結縛滅除了，已滅除的結縛於未來不會生起。

十結像火一樣燒我們，讓我們不得自在。如何離開這些結？通過如理作意與止觀的修習，能夠逐漸捨離十結。當修習止禪時，不論是安般念或不淨觀，專注於所緣時，十結暫時不能生起。當通過專注似相而安住於安止定一、二小時或更久，該安止定能暫時滅除十結。再者，若作意顏色為無常、苦、無我、不淨修習觀禪時，由於是如理作意，速行心中生起善法，此善法暫時滅除十結。若不斷的修習，達到見道，證悟須陀洹道，就能滅盡見結、疑結、戒禁取結、嫉妒結、

慳結，實現須陀洹果。斯陀含道滅盡粗的欲貪與瞋恨，實現斯陀含果。阿那含道滅盡細的欲貪與瞋恨二結，證得阿那含果。最後阿羅漢道滅盡我慢、有貪與無明三結，證得四果阿羅漢，完全捨斷十結。證得聖道後，應該檢查自己心中，緣取六塵時，還有什麼不善法會生起與什麼不善法已被聖道根除。若能如此知見，就是了知已被滅除的結，於未來不再生起。

四、七覺支 (bojjhaṅga)

復次，諸比丘！比丘於七覺支之法，隨觀諸法而住。

諸比丘！比丘如何於七覺支之法，隨觀諸法而住？

七覺支又稱七覺分、七菩提分、七等覺支，是七種資助覺悟，助成涅槃的要素，有如眼目之能見物，智慧能善抉擇，多修習菩提分能增長智慧，助成解脫。佛陀曾舉轉輪聖王出世之時，會有七寶現於世間，而如來出世則有七覺支現於世間，來強調其尊貴殊勝¹⁸；亦曾訓誨教誡不修習七覺支者為「愚癡啞羊」，由此可見七覺支的重要。七覺支只有在證得阿羅漢道時才能圓滿。

（一）念覺支

於此，諸比丘！比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支。彼了知未生起之念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。

在此，「念」特別是指憶念四念處，即包括憶念五蘊、十二處等觀禪的目標。時時對目標如理的作意，能幫助未生起的念覺支生起，培育已生起的念覺支增長圓滿。註釋書說明四種方法能令念覺支生起：（一）具備正知的念，念不能單獨

起觀照的作用，必須與正知配合；（二）遠離內心迷惑不具正念者；（三）親近有正念的人；（四）傾向於培育正念，即持續不斷的憶念禪修業處；如此念覺支就能生起。

（二）擇法覺支

比丘有擇法覺支時，了知：我有擇法覺支；無擇法覺支時，了知：我無擇法覺支。彼了知未生起之擇法支生起，已生起之擇法覺支增長圓滿。

「擇」是分析、抉擇；「法」是五對善與不善法，即：善法與不善法、無可指責與當受指責之法、應修行與不應修行之法、高尚與卑劣之法、清淨與邪惡之法。擇法菩提分，如何生起？它生起，因為對於善法、不善法有如理作意；若不了解善法、不善法，沒有如理作意，擇法菩提分就不會生起。

註釋書提到七種能令擇法覺支生起的方法：

（一）提出有關蘊、處、界、緣起等問題，必須懂得法才能擇法，如法地修行。

（二）清淨依處，清淨身體、環境，清淨的依處生起的心與心所多數是清淨的。當燈蕊、燈油及容器骯髒時，燈光就晦暗；燈蕊、燈油及容器清淨時，燈光就明亮。智慧也是如此，於不淨的內在與外在環境中，所產生的心、心所多數是不淨的；清淨的環境裡生起的心，多數是清淨的。

（三）平衡五根，信、精進、念、定、慧五根平衡；當任何一根太強時，其餘諸根便無法執行作用。念根適用於所有情況，就像所有的調味都須要鹽，因為念可以保護心，使心不會因為過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。

（四）遠離愚癡的人；遠離不了解蘊、處、界、緣起等分別的人。

（五）親近智者；與了解蘊、處、界、緣起等分別的人相處。修行要成就需要多方面因緣配合，生活中所接觸的人、事、物，都有可能影響我們的心境。對於初學者，親近智者、善知識尤其重要，親近對我們修行有幫助、能夠提攜指導我們修學的人，有助於覺支的培育與增長。

（六）思惟蘊、處、界、緣起等之間的差別。

（七）傾向於培育擇法覺支，修行者在行、住、坐、臥一切時中，持續不斷的專注於業處，令心傾向於擇法覺支。

（三）精進覺支

比丘有精進覺支時，了知：我有精進覺支；無精進覺支時，了知：我無精進覺支。彼了知未生起之精進覺支生起，已生起之精進覺支增長圓滿。

精進覺支，如何生起？時常如理的作意致力

界、精勤界、不斷精勤界三層次的精進，能幫助未生起的精進生起，以及培育、增長與圓滿已生起的精進菩提分。註釋書中提到十一種培育精進菩提分的方法：

（一）思惟惡道的危險，思惟惡道的危險與苦迫，能令人生起悚懼心而精進。

（二）了解精進的利益，出世道果只有透過精進才能證得，佛陀是最好的榜樣。

（三）思惟所行之道，我所行道是離苦得樂出世之道，此道非是懈怠者所能走的。

（四）恭敬鉢食，享用鉢食是為了履行沙門的任務與脫離生死輪迴，唯有精進行道，完成目標。

（五）思惟遺產的殊勝，佛陀留下豐富的遺產，惟有精進者能繼承這些遺產。

（六）思惟導師的偉大；（七）思惟傳承的殊勝；（八）思惟同修的偉大；（九）遠離怠惰之人；（十）與精進者相處；（十一）傾向於培育精進菩提分。

（四）喜覺支

比丘有喜覺支時，了知：我有喜覺支；無喜覺支時，了知：我無喜覺支。彼了知未生起之喜覺支生起，已生起之喜覺支增長圓滿。

喜覺支，它如何生起？因為有如理作意關於能

讓我們感到法喜的法，像善報。有十一種能令喜菩提分生起的法：（一）至（七）是佛、法、僧、戒、捨、天、寂止隨念¹⁹；（八）遠離粗野的人；（九）與斯文的人相處；（十）省思能激發信心的經文；（十一）傾向於培育喜覺支。

（五）輕安覺支

比丘有輕安覺支時，了知：我有輕安覺支；無輕安覺支時，了知：我無輕安覺支。彼了知未生起之輕安覺支生起，已生起之輕安覺支增長圓滿。

輕安覺支，如何生起？因為有如理的作意關於身心輕安的法。在每一個善心裡都有身輕安及心輕安兩個心所，但它的明顯程度，與相應的定與慧有關。在禪那心裡，由於定力強，輕安也變得很強；在觀禪階段，由於智慧甚強，輕安也變得很強；因此修習止觀能培育輕安覺支。

有七種能令輕安覺支生起的方法：

（一）食用適合的食物；（二）適宜的氣候；（三）舒適的姿勢；（四）中道的言論；（五）遠離煩躁之人；（六）與平靜的人相處；（七）傾向於培育輕安覺支。

（六）定覺支

比丘有定覺支時，了知：我有定覺支；無定覺支時，了知：我無定覺支。彼了知未生起之定覺支生起，已生起之定覺支增長圓滿。

定覺支，有平靜、專注、不散亂的特相，它如何生起？因為有如理的作意關於定的法，例如持續不斷的專注於禪修業處。定有剎那定、近行定、安止定，不論何種定都須學習、實修、保持。

有十一種方法能令定覺支生起：

（一）清淨依處；（二）平衡五根；（三）善於取業處之相；（四）在必要時策勵心；（五）在必要時抑制心；（六）在必要時喜悅心；（七）在必要時中立地旁觀心；（八）遠離心不專一的人；（九）與心專一的人相處；（十）思惟安止與解脫；（十一）傾向於培育定覺支。

（七）捨覺支

比丘有捨覺支時，了知：我有捨覺支；無捨覺支時，了知：我無捨覺支。彼了知未生起之捨覺支生起，已生起之捨覺支增長圓滿。

捨覺支，捨是對眾生、對事物、對修法等不執著的態度。不執著的態度是透過思惟業力果報的自然法則及無我本質來達到；通過思惟有為法的

短暫無常性、生滅的逼迫性與無有不變的擁有者，即能培養不執著的態度，生起捨菩提分。順便提醒：不執著是放下，不是放棄；是看透，不是看破。努力的達成目標，而能有不執著的心，不斷放下，不斷提昇。修行中，有捨菩提分、有平等心、不執著，心保持平衡狀態，才能不斷進步。

要了解作意引導心朝向目標，如理作意善心出現；不如理作意，不善心出現。若無如理的作意，七覺支不能生起。因此，覺的智慧是靠如理的作意，不斷的如理作意是不斷的覺，有念、定、慧引導作意，可以連續不斷在覺法中。所以解脫的關鍵在時時如理作意，連續不斷在覺法中，便能解脫。

五、四聖諦（sacca）

苦、集、滅、道四聖諦是佛法的中心，是佛陀成道後初轉法輪的內容。為什麼稱為「聖諦」呢？因為聖人才能夠覺悟它們，完全了解四聖諦是如來的境界。經典以譬喻說明四聖諦甚深難解，猶如把一根頭髮剖裂為一百根，然後用弓箭去射那百分之一的髮，很不容易射中，要徹底了解四聖諦很難。了解四聖諦，是最大的福報。

不斷地修習善法，克服五蓋，了解五蘊，培育菩提分，當善法成熟，才能了解四聖諦。四聖諦有二種：有為四聖諦、無為四聖諦。有為四聖諦是用世間的慧去了解四聖諦；無為四聖諦要有出世間的智慧才能了解。

《無礙解道》註釋說明以四方面了解四聖諦：

（一）「如」義，四聖諦是「如」，是平等無差別；（二）「諦」義，四聖諦是真理；（三）「無我」義，四聖諦是緣起、是無我；（四）「通達」義，四聖諦是完全的智慧。《清淨道論》說：有苦，但沒有受苦者；有作，而沒有作者；有滅，沒有滅者；有道，沒有行道的人。

有很多方法了解四聖諦，例如：可以用十二因緣的道理來了解。《無礙解道》說明，老死是「苦」，老死的因是生，生是「集」，若無老死與生，便是「滅」，引導我們朝向滅的境界是

「道」。

同樣的，生是「苦」，有是「集」，無「苦」、「集」二者是「滅」，領導我們朝向「滅」的是「道」。

然後，有是「苦」，取是「集」，無「苦」、「集」二者是「滅」，領導我們朝向「滅」的是「道」。這樣可以繼續往上溯到無明。

四聖諦的內容，在講解《轉法輪經》時說明得很詳細，這裡不再重覆了。

【註解】

- (1) 何孟玲，〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉，頁113。
- (2) 《雜·第706經》，《大正藏》冊2，頁189下。
- (3) 即一種有識不淨相加九種無識不淨相。
- (4) 致力界（ārambhadhātu）是初步的努力。精勤界（nikkamadhātu）是比致力界更強的精進，精進努力將懈怠拋在後頭。不斷精勤界（parakkamadhātu 勇猛界）比精勤界更強，不斷精進，修習善法。通過數數如理作意這三層次的精進，就能滅除昏沉與睡眠。參閱《正念之道》，頁247。
- (5) 參閱《阿毗達摩概要精解》，頁282。
- (6) 根據《南傳阿毗達摩》有52心所法。參閱《阿毗達摩概要精解》，頁60。
- (7) 參閱《轉正法輪》，頁101。
- (8) 參閱《阿毗達摩概要精解》，頁232。
- (9) 參閱《轉正法輪》，頁102。
- (10) 乃釋尊成道後，於鹿野苑初轉法輪時所度化之憍陳如、跋提迦、衛跋、摩訶那摩、阿說示五位比丘。
- (11) 五蘊的譬喻見《雜·第265經》，《大正藏》冊2，頁69上。
- (12) 參閱《阿毗達摩概要精解》，頁234。
- (13) 參閱《清淨道論》，頁498。
- (14) 《雜》第1172經，《大正藏》，冊2，頁313下。
- (15) 六種動物：狗、鳥、蛇、野干、鱷、獼猴。《雜·第1171經》，《大正藏》，冊2，頁313上。
- (16) 參閱《清淨道論》，頁498。

- (17) S.35.191 Kottthiko.；何孟玲，〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉，頁120。
- (18)《雜·第721、722經》，《大正藏》冊2，頁194上-195上。
- (19) 參閱《清淨道論》頁196、293

修習念處的成果

satipaṭṭhānabhāvanānisamsa

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須六年，諸比丘！....

不須五年，諸比丘！....

不須四年，諸比丘！....

不須三年，諸比丘！....

不須二年，諸比丘！....

不須一年，諸比丘！依此修習四念處七個月者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須七個月，諸比丘！....

不須六個月，諸比丘！....

不須五個月，諸比丘！....

不須四個月，諸比丘！....

不須三個月，諸比丘！....

不須二個月，諸比丘！....

不須一個月，諸比丘！....

不須半個月，諸比丘！依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：諸比丘！此是唯一能使眾生清

淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之道路，此即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚歎世尊之所說。

《大念處經》的內容，是佛陀親身的體證，慈悲的教導，指出一條可以使眾生清淨、克服愁悲、滅除苦憂、實踐真理、體證涅槃的道路。在此深深禮敬佛陀無上的智慧，也深深感恩佛陀的教示。

願大家依照《大念處經》的修行方法，持續精進用功，將自己從貪愛執著、昏沉無明的束縛中解脫出來！

願大家早日證悟涅槃！

願正法長久住世！

禪修開示

一、安般念修習要點

今天我要為大家介紹安般念的修習方法，安般念是佛教特有的修行方法，安般念是最好的所緣，修習安般念可以培育定力，開展智慧，達到解脫。

雖然剛開始修安般念的時候，是強調止的鍛練，培養定力。不過我們要知道，安般念包含止與觀兩個部份，止與觀的過程是不能嚴格分開的。如果我們能入安般念的修行，對止與觀兩者的體會越深，越能成就安般念的修行。所以要了解安般念的修行是一個不斷的過程，如果持續用功，能成就止，在止的階段有相應的所緣和對治。如果用安般念系統的修習四念處的過程，能夠成就觀，在觀時也有相應的所緣和對治，安般念可以修到最高成就，一直到涅槃。實現涅槃時，安般念的修行才算成熟。

接著我要介紹修習安般念的要點：

（一）身體坐正，保持自然，全身放鬆

身體放鬆，頭腦想的也都放鬆，才能夠實現深的定，在打坐之前先作意放鬆身體，從頭到腳一部份一部份放鬆全身，感覺到身體接觸坐墊或地板，如果放鬆一定可以感受到骨頭的硬、肉的軟，觀察身體從上面到下面，下面到上面，那裡有緊張，要作意放鬆。

身體放鬆不是彎腰駝背，背部要直，讓脊椎骨，節節相接。打坐時要特別注意我們的背直不直，背直，心會警惕，保持警覺，如果心沒有警惕，就無法不斷的專注在所緣。修定的要點——不用勉強，不用力氣，自然注意所緣，能自然注意的條件，要先調自己的身心放鬆。

（二）專注在穩定的所緣

確定自己身心放鬆後，嚐試覺知由鼻孔進出的氣息；應將注意力放在呼吸與皮膚的接觸點，習慣專注在一點，不要隨呼吸進出體內或體外，就像守門人，只是固定在城門口檢查來往的人。只要知道呼吸的出入，修安般念實現禪定，只要注意呼吸而已，不要注意息的自相與共相，如：呼吸有熱、有冷、有粗、有硬（自相），或注意呼吸不斷剎那、剎那生滅的逼迫（共相）。自相、共相的覺知是屬於觀的部份。

如果能瞭解觸點，在注意所緣的時候，可以漸漸清楚知道所緣入息、出息，長的息、短的息，也可以很清楚看到每一個呼吸的進出過程，從開始到結束。在這個觸點上，呼吸會愈來愈流暢、微細，觀呼吸的心也會愈來愈微細、敏感，因心的品質是靠他的所緣，以此敏感的心去覺照、出離自己所生起種種的煩惱，用自己修行的經驗瞭解修行的過程，如果我們沒有修行，就無法看清

楚我們心裡面所有不同樣的煩惱，覺照、克服這些煩惱就是修行的過程。

（三）具足正念

可能有些修行者會無法覺察自己的呼吸，或許是因為呼吸微細，或許正念和專注力不夠，不能覺察呼吸。這時候不要緊張、頹喪，或故意加重呼吸讓它變得明顯。應當以平靜警覺的心，將心保持在觸點上，並且知道自己還在呼吸。只要耐心的保持正念，漸漸的便能覺察呼吸。我們可以由三個方面知道呼吸：一是因為「觸」，因為氣息與皮膚接觸，我們知道有呼吸；二是因為「受」，因為氣息與皮膚接觸後，有感受出現，讓我們能覺知呼吸；第三是因為「念」，因為具念，心能面對所緣，念念分明而不流失。因此，我們知道有呼吸。有人「觸」強，有人「受」明顯，有人具足「念」。如果「觸」與「受」不明顯時，就加強「念」。這三方面中「念」是最重要的，因為修習的過程中呼吸會越來越微細、不明顯，需具足正念才能覺知。因此，保持清明的正念是很重要的，具足正念便能覺知呼吸。

（四）藉著不斷的練習來熟悉所緣

如果心生起妄想時，不要理會它，將心悄悄的引導回來，呼吸是心的家，記得將心帶回家。如

果妄想多、心一直遊盪不想回家，可以用「數息法」，幫助心守在家中、守在呼吸。在五到十之間選一個數目字，然後固定數到那個數目字。例如你選擇數到十，一吸一呼默數「一」，再一吸一呼默數「二」……一直數到十，一再的重覆。數息時，注意力在呼吸，不再數目字；因為數目字只是幫助心安住在呼吸的工具而已。當你的心平靜穩定，可以安在呼吸上時，便放下數字，只是覺知呼吸。以快樂的心情修行，用「願自己快樂，一切眾生快樂」的態度，保持自然的呼吸，注意我們的所緣。念念在呼吸上，培養敏感的心，來出離煩惱。

（五）習慣修行，持續的覺知呼吸

保持自然的呼吸，持續不斷的覺知呼吸，無論身體處在何種姿勢，日常生活中的任何時候都持續地覺知呼吸，讓覺知呼吸變成習慣，變成自然的修行。不要去想呼吸以外的其他所緣，讓修行間斷的時間越短越好，從清晨醒來至晚間睡覺為止，時時刻刻安住於呼吸。如此，便能以安般念來成就修行。

修習安般念所產生的定力是寧靜且殊勝的，是精純不雜的安樂住處。希望大家以至誠恭敬的心，及堅忍不拔的毅力修習，祝福大家修行成功。

二、四種修行

修行的過程就是解脫的過程，要了解我們是在那一個過程裡，是在開端、中端，還是末端。《無礙解道》分別四種修行，可以透過四種分別，了解我們修行的情況，調所有的善法統一，調它們成一味，一個解脫味。若能如此修習，智慧能夠成熟，修行的過程能夠成就。那四種呢？

（一）得修行

如果要成就得修行，要徹底了解如何得到目標，如果我們不了解如何得到目標，當然不容易達成目標。修行是個不斷的過程，要了解每個過程中的「得」；現在修習安般念，「得」就是得入息、出息明顯，「得」就是覺知息的長短，覺知氣息的整個過程。運用智慧，讓呼吸的觸點明顯，調五根平衡，呼吸越來越微細，呼吸與禪相結合，禪相變白、變穩定這是取相；繼續專注，禪相變成明亮、光芒四射，是似相。此時可以辨識有分，辨識五禪支。如果能辨識尋、伺、喜、樂、一境性，便是得到第一禪定。接著可以入只有喜、樂、一境性的第二禪定，再來是樂、一境性的第三禪定，然後是只有一境性的第四禪定。如果我們很清楚了解這個過程，奢摩他的修行會很順利。毘婆舍那的修行也一樣，我們要了解很

清楚，要「得」什麼目標。這些了解靠我們平常的用功，了解以後要修行比較容易進入。

從那裡了解安般念的過程，在「觸點」了解，觸明顯智慧才會明顯；觸不明顯智慧也不會明顯。觸明顯，定才會明顯，止會明顯，觀會明顯。觸不明顯，止不會明顯，觀也不會明顯，五根、五力不會明顯，什麼都不會明顯。觸是法，觸不明顯，不清楚觸點，那是丟掉法，就不能了解怎麼調合所有的善法平衡。了解「得」，清楚自己的修行，才能得勝處。

（二）對治修行

修行的過程中，難免會有一些障礙、煩惱出現，要了解如何對治它們，達成自己的修行目標。如腳痛、胸悶、昏沉、散亂時要如何調整自己的身心。不管修習止，還是修習觀，最明顯的煩惱就是五蓋，覺知未生起的五蓋生起了，在出現的初期便對治它們，知道用什麼方法對治，不讓它們繼續增強。如果我們能運用這個了解，運用對治法利益我們的修行，修行會很順利，進步會很快。

（三）習慣修行

這個修行對我們來說是最重要的，我們說：習慣成自然。要培養修行的習慣，讓修行變成我們

的習慣，繼續留在這個習慣上。不是只有在封山禪修的時候，才努力修行。修行是不管我們做什麼，不管我們在什麼姿勢，不管我們在何種情況，都保有修行的習慣，都能自然修行。這樣我們才是「真正的出家、真正的修行」，我們能這樣才能真的利益自己、利益他人。

我很喜歡斯里蘭卡的一個故事，在斯里蘭卡有一個名叫僧伽羅興達（Saṅgharakkhida）的長老，長老學問修行都很好，也很努力弘揚佛法，他的學生、徒弟很多，他成為佛法的榜樣，戒清淨、心清淨、智慧清淨。他年紀大了，生病了，他知道自己快要死了。他想：我要走了，徒弟們一定會問：長老您的修行成就？您要出生在那裡？您解脫嗎？如果我誠實地回答：我是凡夫而已，我什麼道果都沒有。他們一定會很失望，可能也會對佛法失去信心。於是長老放鬆身心，進入禪定，以禪定的力量，集中他的心，思惟色法、名法，思維名色法的緣起，看清楚它們的生滅，思惟他們的無常、苦、無我，結果他當下實踐見道、修道成就阿羅漢。這是習慣的力量，雖然在這之前他是凡夫，但是他已經讓修行變成習慣，他習慣在禪定，習慣思惟名色法，習慣於名色法的生滅，由於習慣力他很快便能成就，給他的徒弟們最好的鼓勵，也是大家的楷範。

（四）清淨修行

解脫的過程就是心清淨的過程，了解心清淨的過程，讓所有的善法成熟在這個實現清淨的過程。清淨有七個階段，了解自己是在那一個過程裡頭。四念處的修行，就是讓心清淨的修行，在過程中，可能清淨的心仍會受到污染，達到涅槃就能究竟清淨。

雖然分別為四種修行，但它們是結合在一起，是個不斷的過程。因為習慣修行，所以能運用對治修行，由於對治修行，便能得修行，能得修行，便可以清淨修行。重要是：怎麼運用它們在我們的修行，讓它們變成我們的修行，成就我們的修行。

三、五蓋

在說明四種修行的時候，我有說明五蓋是最明顯的煩惱，有五蓋就不可能得止和觀，我們要知道怎麼對治它們。現在我要說明：我們怎麼習慣在沒有五蓋的心，了解怎樣安住在清淨的心。五蓋是屬於法念處的部份，我在這裡先作說明，法念處時，再從另一個方面說明。

（一）貪欲蓋

在這個欲界，貪欲是一個很有力量的法，它顯現在很多方面，我們要出離這個障礙，修行才會進步。要了解貪欲的出現和「觸」及「不如理作意」有關。眼根沒有感到可意色，它不能夠出現；耳根沒有感到可意聲，它不能夠出現；鼻根沒有感到可意香，它不能夠出現；舌根沒有感到可意味，它不能夠出現；身根沒有感到可意觸，它不能夠出現；意根沒有感到可意法，它不能夠出現。如果我們停留在好色、好聲、好香、好味、好觸，貪欲會越來越明顯，我們的心就越來越散亂。這個世界為什麼叫欲界，因為多欲，心不穩定，定的功德不夠。定的功德就是讓我的心不散亂，讓心領導我們得目標。定根強，出離心才會強；定根不強，出離心不能夠強。培養定的能力，就是培養出離心，出離心是我們最重要的資糧，靠這個資糧，我們能夠出離欲界，出離貪

欲，出離一切不善法。

經典中譬喻貪欲如一桶加了紅、黃、藍染料的水，視力正常的人也不能夠看清楚自己臉的倒影。同樣的，修行者心有貪欲時，無法專注業處，什麼都做不好。修習安般念呼吸不會明顯，看書的時候，心會模糊，書中的內容不會清楚，當然也無法了解或背誦。要如何對治呢？七覺支是對治五蓋的利器；首先用「念」，具念便能覺知目標，將心帶回家。你們中國字很有意思，「今」「心」結合在一起變成「念」，也就是「活在當下」的意思，你現在做什麼，心就在那裡；修安般念的時候，念在呼吸。如果有念，其它的善法能出現，能夠變成明顯；如果失念，所有的不善法會變成明顯。念覺支是擇法覺支的條件，擇法覺支的緣。

有擇法覺支知道什麼是善法、不善法？什麼法利益、什麼法不利益我們？什麼法適宜？什麼法不適宜？了解修行業處的內容，心中沒有貪欲，心才能統一得到目標。有了念與擇法覺支，精進才有真的效果，努力專注於所緣，他感覺法喜，繼續努力，身心有輕安的感覺；心平靜、平等捨離貪瞋，此時是捨覺支。所有發達的心都有捨，越發達的心，捨就越明顯。

剛才說貪欲好像加入染料的水，我們看不清水；如果我們心有貪欲，修行者看不到心的功

德，不能夠運用智慧。智慧是分別抉擇善法、不善法，如果心沒有這個分別，沒有這個了解，沒有這個通達，心被貪欲、被五蓋蒙蔽，那心會繼續蒐集不善業。要了解貪欲的過程、五蓋的過程，就是繼續蒐集不善業的過程。因為過去的業，因此我們投生在欲界，貪欲總是悄悄出現，然後控制我們的心，如果我們不去掉貪欲，我們就繼續蒐集不善業，繼續蒐集輪迴的存在。我們要用智慧清楚分別有染料的水，不讓它和清淨的水混在一起。清淨的水，清澈見底；清淨的心，諸善功德顯現，蒐集善業，蒐集解脫的資糧。

（二）瞋恨蓋

在這個欲界，瞋恨是一個很有力量的法，它顯現在很多方面，要出離這個障礙，修行才會進步。要了解瞋恨的出現和「觸」及「不如理作意」有關。它和貪欲好像個性相反的兄弟，碰到好色、好聲、好香、好味、好觸，貪欲心生起；遇到不好色、不好聲、不好香、不好味、不好觸等不可意所緣及不如理作意，瞋恨心生起。經中形容瞋恨像一鍋滾燙的開水，我們看不清水中情況；心中有瞋恨，智慧不明顯，無法分別善法、不善法。心被瞋恨蒙蔽，不斷蒐集不善業，及蒐集輪迴的存在。

瞋恨心是最黑暗的心，除了可以用七覺支對治

外，最好的方法是用最亮的心對治，宗教的愛心——慈悲心是最亮的心，以最亮的心對治最黑暗的心。慈悲修行的好處是讓我們心柔軟，心柔軟了，瞋恨心便不明顯，如果心有慈悲，雖然看到不可意所緣，可以很容易改變作意，不可意所緣變成可意的所緣。慈悲的修習很重要，我會再用一個完整的時間介紹它。

（三）掉舉追悔蓋

掉舉和追悔是兩個心所法，它們擺在一起合成一蓋。為什麼將它們變成一蓋？因為它們的性質相同，都是心不穩定、心不安，心不能調合、安住。也用相同的法對治。平常我們看經典，它們是排在第四，第三是昏沉和睡眠，我故意擺它們在貪、瞋的後面，因為它們和貪、瞋有密切的關係。什麼是它們的密切的關係？掉舉與追悔是對可意或不可意的所緣產生不如理作意，而心生不安，心上上下下，找不到法喜，體會不到法樂，心不安、散亂，所有的不善法都可能出現。經中比喻掉悔心像一盆被風吹動漣漪不斷晃動的水；又像一個石頭掉落在一堆塵埃上，塵埃會四處飛揚。如果我們的心有掉悔，擾動不安，什麼都看不清楚。

為什麼有掉悔？要了解很清楚，為什麼有這個心的不安？我們想做什麼，不過不能夠做；我們

要說什麼，不過不能夠說；我們要得到什麼，不過不能夠得到；我們要什麼目標，不過找不到適合的方便；我們想變成什麼，不過我們不是什麼。在修行的過程很可能你們有經驗，你們想得到什麼，得到禪相，得到勝處等。在修行的過程想得到什麼成就，結果如果這個心沒有跟適合的方便在一起，便會生起掉悔。

最有效對治掉悔的方法是定覺支，定與掉悔不能一起生起，有定根的心，便沒有掉悔的心。禪定，法樂和智慧一起出現，在修行的過程要了解這個道理。當掉悔生起時，運用適當的對治修行，令它們無法增長。

（四）昏沉睡眠蓋

它們也是兩個心法，因為它們的性質很像，它們讓我們的身心不敏感、沉重、軟弱無力。為什麼出現昏沉與睡眠？因我們對懈怠的情況不如理作意，不能精進思惟我們修行的所緣。如果我們用功努力精進，勇猛地精進思惟我們修行的所緣，那不可能我們的心、身體會被昏沉與睡眠擊敗，所以修行者要特別注意很努力用功不斷地思惟他修行的所緣。如果能夠不斷地思惟修行的所緣，自然地所緣會越來越微細，禪相會出現，身心會越來越穩定。因為「尋」心所的作用，不斷的思惟禪相，思惟我們修行的所緣，昏沉與睡眠

不可能會出現；「尋」心所的作用不強，昏沉會明顯。

昏沉與睡眠像一桶長滿青苔與水藻的水，看不清水中的情況；若心被昏沉與睡眠控制，智慧不明顯，我們無法用智慧分別善法、不善法。它們是所有修行者最危險的敵人，最明顯的障礙，所以我們要特別注意，不要讓我們修行的所緣不明顯，用精進調它越來越明顯，用精進不注意身心沉重、不敏感的感覺，不讓我們的心注意無聊的感覺。努力思惟我們的所緣，以「精進」、「尋」對治昏沉睡眠，使它們不能干擾我們的修行。

（五）疑蓋

疑是心猶疑不決有多種立場，這裡的疑是指宗教上的懷疑。在佛教而言，是對佛、法、僧、戒、定、慧、五蘊、緣起八種應該相信的對象產生懷疑。經中比喻疑就像一桶被攪拌混濁的黃泥水，什麼都看不清；心中有疑，智慧不明顯，不能分辨善法、不善法？利益、不利益？適宜、不適宜？疑代表我們的心沒有覺醒，因心無警覺，所以心離開所緣。心中若出現疑，讓我們無法入定、無法修觀，完全浪費我們的時間、精力，我們的時間、精力寶貴，所以不要讓疑出現在我們的心。

如何對治疑？以「伺」心所對治，「伺」的特

相是重覆的省察所緣，將心留在所緣，「伺」的作用強，不可能會出現疑。因我們離開所緣，心不能留在所緣上，疑才能生起。如果我們的尋與伺能夠不斷留在修行的所緣上，那禪相會越來越明顯、穩定，禪相與呼吸融化變成一體，我們便深入禪定的境界。

在修行的過程裡要很清楚的了解五蓋，五蓋與止觀是互相對立的，有五蓋，止觀不能成就，四念處的修行不能成就，所有的善法都不能成就。所以要清楚它們，了解它們的緣起，它們如何在心中生起？清楚了解如理作意的重要，用覺支轉我們的作意，用智慧對治它們。五蓋是法念處的第一個練習，我說明法念處的時候，會再說明以不同樣的方法對治五蓋。

四、七覺支

七覺支是成就修行不可或缺的因素，如果我們擴大它們，它們含蓋三十七覺支，包括所有的善法；就如五蓋，我們擴大它們，它們變成所有的不善法、所有的煩惱。

轉輪聖王功德大，擁有輪寶、象寶、馬寶、珠寶、玉女寶、居士寶、將軍寶七寶，只要轉輪聖王出現，七寶跟隨出現。佛的清淨功德最大，佛也有七寶，佛的七寶就是七覺支，即念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，此是如來、應供、等正覺的七種寶石。在《阿含經》中有一經記載：在一個寧靜祥和，月色很美的晚上，佛陀的大弟子們像舍利弗、目犍連、阿難陀等坐在一起，討論誰能夠在清淨的夜，坐得更莊嚴？舍利弗說：能夠完全管理自己的心、有自在的比丘，能夠在安靜的夜坐得更莊嚴。舍利弗說的是什麼意思呢？是關於七覺支的自在。他在《無礙解道》中說明：有七覺支的修行者，就像燈有燈心，燈光能夠繼續。所以安住在七覺支叫安住在清淨法，這樣就不會留在五蓋，留在煩惱。

在南傳佛教的地區，如果有法師或者居士生病，他們請出家比丘誦經，七覺支經是比丘常誦的經典，比丘誦七覺支，病者聽七覺支，七覺支

的思惟往往就能夠克服他的病。目犍連尊者生病的時候，佛來拜訪他，佛誦七覺支，說明七覺支，目犍連尊者能夠克服他的病。身體的病、心的病，七覺支都能夠對治他們，這是七覺支的功德，所以我們對佛教的了解是靠七覺支的修行深度，我們的七覺支的修行越強，我們對佛法的了解越深。

修習止觀的過程與七覺支不能夠分開，我們靠七覺支離開所有的障礙，七覺支平衡發展，幫助我們達成止觀目標。七覺支依照它們的次第，它們是不斷的修行，它們不能分開。

（一）念覺支

心對治煩惱的能力靠念，在任何情況下都沒有例外，用這個了解，我們知道四念處修行的重要。不管我們現在的心是善心、不善心、無記心，只要具念，所有的相應善法生起，心的功德再次出現；沒有念所有心的功德不能夠顯現。

在《清淨道論》中比喻「念」是「管理國王財務的大臣」，國王太忙，沒有辦法一一清點所擁有的財富，它靠財務大臣的幫忙，知道擁有多少武器、象馬、穀糧、寶石、布料等，國王依照他的報告，決定政策。

心有念才能了解所有的善法，所有的不善法；

知道如何對治不善法，怎麼留在清淨。因為念的功德，佛陀說明它在另一種關係，所有的善法都歸納在四念處的修行，四念處的修行是念修行的精髓。有念才了解五蘊、十二處，了解無常、苦、無我、空，了解定、了解慧，了解道的意思，解脫的意思。

念的修行是七覺支修行的基礎，如果缺乏念，其它的覺支也不能發展，所以念排在第一。

（二）擇法覺支

擇法靠智慧根與智慧力，所有的善法，所有的修行，所有的方便，都是用來發達我們的智慧。修行的過程中，知道運用智慧，觀察分辨各種法的特質，透澈了解所修的法，分別自己所修的法是真是偽？是利益不利益？是適宜不適宜？有智慧才能夠運用所有的善法來解脫我們的心。

（三）精進覺支

精進是不斷的努力，不斷的智慧。有智慧才會精進，沒有智慧不會有真正的精進。是不是能一直保持精進，看我們想不想解脫？能不能完全投入練習？我們是否能夠耐得住修行過程中所經歷的一切，義無反顧的不斷努力。不過要注意：精進並不是很緊張地抓緊目標，不眠不休的努

力。我們在開始的時候有說明，身心放鬆，不勉強、用力，自然用功，自然精進；這樣五根才能平衡，達到用功效果。

經典中提到四個方面的精進：（一）已經生起的善法，要讓它繼續增長發達，如同照顧小樹苗，讓它成長為大樹，給很多人在樹下休息、乘涼。（二）已經生起的不善法，要將它斷除，不要給它養份，不要讓它再長大。就像我們的花園長了雜草，要趕快把它處理掉。（三）讓未生的善法生起，多聞法、思惟法、修習法，誦經、拜佛熏習正面的力量。（四）讓未生的不善法沒有機會生起，不給它養份，不給它生起的緣。

（四）喜覺支

修行過程會產生法喜，給自己繼續精進的力量。如果我們不感覺法喜，那是因為努力不夠。法喜是努力修行所產生離繫煩惱的喜悅感，與一般從生活中得到的快感不同。有不同程度的喜，調伏五蓋，五根平衡，禪相穩定，有一股喜悅從內心生起。或者有時感覺法喜像海浪拍打全身；或者覺得身體輕輕的好像要飛起來；有時候也會感覺全身毛孔好像喝了蜜一樣，滿足舒暢。

（五）輕安覺支

輕安跟隨法喜而來，有法喜才會有輕安。有身

輕安與心輕安，它們的特性是平靜心所與心的不安。在修行過程中，透過前面四個覺支，身體變得很輕，心安住平靜，全身舒暢安適。

（六）定覺支

心專注、不放逸，心與目標結合成為一個境；有時候稱為一境性。定很重要，有相當程度的定，再修觀，所緣才會清楚，名色法、緣起才會清楚。定有很多種分別，大家可以看《清淨道論》。

（七）捨覺支

是指心平衡、無著與平等的態度，不偏執任何一方。捨在修行過程中很重要，有捨，所有的善法才能平衡，才能不斷進步，解脫的人是不斷捨的人。心中有念、有智慧、有精進、有法喜、有輕安、有定，才能夠捨。捨和一般人生活上由於無明而生起的不懂得分別、冷漠、漠不關心不同，大家要分別清楚。我們不是不分別，我們了解很清楚，但是我們不執著這個分別。

七種覺支分別說明了，重點是如何運用它們在我們修行的過程中，用它們來調我們的心平衡。念根適合所有的情況，另外六個覺支可以分為二組：輕安、定與捨；擇法、精進和喜。如果精進不夠，心遠離禪修目標，這時應該修擇法、精進

和喜三覺支；如此心便能再度提起專注目標。如果太過精進而心生擾動掉舉時，應修行輕安、定與捨三覺支，這樣便能抑制與平靜擾動掉舉的心。希望大家在修行過程中，能夠運用這七種寶石，讓我們達到解脫，不要繼續留在輪迴中。

五、五根平衡

定和慧是不能分開的，定的智慧和觀的智慧，味雖不同，它們仍是一個智慧。若我們機械的分開它們，這不是修安般念。什麼是安般念？用智慧觀呼吸的出入。什麼是安般念的智慧？我們要用觀呼吸的經驗來了解我們的心越來越清楚，完全統一心和調合所緣，使心和安般念的經驗融為一體。

安般念心是無量功德的心，其中一個重要的功德是：安般念與五根在修行的過程成為一個經驗。如何成為一個經驗？

（一）信根（saddhā）

我們以信心專注呼吸，我們有勝解決心，不會疑惑，欲不斷求所緣，不丟掉所緣，心越來越穩定，所緣越來越明顯，心有喜樂，不會無聊、不耐煩。信根離開，勝解消滅，沒有欲求所緣。若心不欲求，不可能有穩定的作意；沒有穩定的作意，就沒有穩定的想，心和所緣、目標不會統一，所有的不善法容易出現，就算修安般念也是在雜念中徘徊掙扎。要了解清楚這個過程，雜念出現、五蓋現身，要馬上運用對治修行。離開安般念，住在其它念，那是浪費時間。

（二）慧根（paññā）

就是知息的出入處、知接觸點，知道沒有離開呼吸的所緣。看清楚接觸點，息開始入、繼續入、結束入，息開始出、繼續出、結束出。若能如此清楚每一息的情況，慧根會越來越明顯，光明會出現。若光明出現，要知道這與修行無關、解脫無關。如果是禪相，會出現在呼吸的接觸點上；呼吸若不穩定，顏色不會亮，不要注意不穩定的相，繼續在接觸點上注意呼吸，慢慢的禪相穩定、變亮。如果禪相穩定、不改變形狀，明亮透明如晨星一般，這時稱為似相。似相是安般念禪定所緣，修行者要調合入息、出息和禪相，並使心專注、固定於似相。

信根要與慧根平衡，若信根與慧根不平衡，信根太強，慧根不發達，容易迷信，對所緣分辨不清。如果慧根強、信根弱，會傾向小聰明，心容易掉舉。若信慧平衡，相信三寶、業果，相信依照佛陀教導修行，將能體驗似相，達到禪定。運用智慧，清楚了別所緣，不迷惑所緣，透視似相，修行會成就。

（三）定根（samādhi）

定根的特性是不分心、不放逸、不散亂的繫心於呼吸，將心聚焦於一個目標上，以達到心的穩定與平靜。如何知道有定根？心散亂，定根減；

心專注安般念，定根現。如果心無一境性，散亂在安般念以外的所緣，不會有欲（intend），一想變成多想，心在雜念昏沉中，無法統一所緣。若心有定，不可能有多個所緣。清楚這個道理，才能達到心清淨。修安般念，不讓其他所緣比安般念明顯。有定根，有欲在所緣上，作意穩定，目標清楚，禪相穩定明亮。

（四）精進根（virīya）

精進是努力、奮鬥，激起力量，修行的過程一定要有精進，才能不怠惰放棄。如何知道精進離開我們？有懶惰、懈怠、無聊、沒力氣、提不起勁的感覺時，便不具足精進根。反之，心有熱誠、有力量，不讓心離開目標，不讓安般念心離開善法，而連續不斷的發達安般念的善法。如何保持精進心？當心生起無聊、提不起力氣的感覺時怎麼辦？精進根生起的近因是悚懼或逼迫感（samvega），思惟八種法讓我們生起精進心：生的苦、老的苦、病的苦、死的苦，佛陀因為看到這四種苦而出家修行。再來是墮惡趣的苦，若不精進用功，地獄大門等我進。還有思惟過去的苦、現在的苦、未來的苦；思惟省察此八種苦時，為了避免繼續受苦，多數修行者會很熱誠精進的修行。

定和精進要平衡，如果定強而精進弱，可能會

有不想動、怠惰的情況；若精進強而定弱，可能會掉舉不安。定和精進平衡，信和慧平衡，達到禪那。

（五）念根（sati）

修安般念最重要的是念根，安般念成就靠安般念「念」，若無安般念「念」，不可能出現安般念智慧。如果有念，心不會離開所緣，會不斷專注在息的入出處，不會放逸。若習慣此專注，不論我們在行、住、坐、臥那一種威儀，不論在何種情況，我們能習慣作意、不勉強作意，自然修行。打坐時不放逸，不打坐也不會放逸，煩惱一出現，便能覺察，不讓煩惱控制我們。靠念的功德，安住在清淨法中。在此情況下，五根平衡，平衡在安般念上，定和慧會自然出現，能成就我們的修行。

六、調和統一身心

修行的過程難免有障礙，有修行才能看得到障礙，愈大的障礙能成就愈高的修行，要把障礙視為修行道上的逆增上緣，面對它、處理它、放下它。佛陀遭遇最大的障礙，但佛陀不怕面對障礙，反而令障礙成為他的老師，所以佛陀成為世界上最偉大的修行者。

能夠出家修行真是世界上最幸運的人，因為靠著佛陀、靠著三寶的無量福報功德，可以專心修行。不必像在家居士，有很多的世俗事情要忙碌，我們要把無量功德化為無量修行。中國賢人孟子說：如果要賦予某個人重大的任務，要先讓他忍受很多苦，受盡各種折磨，事事不順心，讓他接受考驗，以磨練他的心智，增加他生命中的能量。身心的本質就是苦，我們要體驗身心的真相，所以修行很苦。例如：可能經過二十分鐘、一小時我們就會感到很大的苦：腳痛、身體不舒服等，如果定心、智慧心不夠，就無法忍受這種苦。我們要思惟輪迴的苦、惡道的苦，以提起我們的正念，度過修行過程中的種種難關，唯有知苦、耐苦，才能出離苦。障礙是讓我們成長的機緣，以柔軟、平常的心情看待，感恩所有的一切，從中學習成長，累積福智資糧。

出家行者有很大的任務：保護法留存在這世界上。所以我們要精進、努力扛起這個任務。要完

成這個任務，必須要了解法、實踐法、體驗法，融合法在我們的身心。調自己的身心，調合統一所做的活動和修行成一體。

如何專注在修行上？如何持續不斷的用功？

首先要有熱誠，要有欲求修行。如果沒有熱誠、沒有興趣，就什麼都提不起勁，都不能做好。我們的心如猴子東跑西跑，無法安住在一個目標。心習慣做覺得舒服的活動，這是心的慣性，要調心使它安住在目標上。對於心，要用智慧清楚了解，調和活動和修行。

心容易跑到過去經驗和未來計劃的所緣中，要下決心：不斷留在現在的所緣、現在的經驗。如果現在的經驗明顯，心不會的跑到過去、未來；若現在的經驗不明顯，心就容易跑到過去、未來，所以要調現在安那般那所緣越來越明顯。若心有正念、有定，不可能同時出現多個所緣。讓心習慣在安那般那的所緣上，自然而然，用智慧指導自己的心。修行過程中，多半的錯誤是用力氣的心，沒有智慧的心，以致修行難有進步。如果用力氣在出息，入息就變得模糊，昏沉就出現了；如果用力氣在入息，出息便不明顯，心容易掉舉。昏沉和掉舉是互相伴隨的，它們是心不平衡的表示。所以修行者要調入出息平衡。不論修行的過程在那裡，都要保持心的平衡。

要注意最明顯的真相，那麼心就不必花力氣，

也不須勉強。我們的心就是我們的習慣，我們的心留在它習慣留的地方。如果要成為好的修行者，要依正確的方法養成好的修行習慣。如果開始學安那般那數息，要依正確的方法，才能離開雜念，令所緣越來越明顯。若所緣不明顯，看不清楚入出息，那你們是數什麼？當然雜念會越來越多。若如此可加一點努力，用一點力氣，讓入出息粗一點、明顯一點，清楚數每一息，將心留在息，一段時間後，心便能漸漸在息了。

安那般那的條件是：穩定的作意、穩定的想。念的所緣是穩定的想，有穩定的想，才会有穩定的安那般那作意。安那般那心是善心，善心中同時出現許多相應的心所，用智慧用念調它們平衡。要不斷練習用智慧擇法，習慣了別修行過程中所有的法，調它們平衡。持續的將心留在所緣，心越平靜微細，便能注意更微細的所緣。如同《清淨道論》敲銅器的譬喻，開始敲時，聲音粗而大，不須要特別作意就能聽到聲音，慢慢的聲音變小變細，心要專注微細才能聽得清楚，心特別作意能聽到更微細的聲音。安那般那也是如此，先是覺知粗重明顯的呼吸，漸漸的心變平靜微細，能注意微細的所緣，心和所緣越來越微細。所以，成就安般念關鍵在運用智慧，智慧靠念，念靠穩定的想，穩定的想靠努力精進，持續用功。

七、修行是一個過程

要如法修行需了解修行的理論，修行理論很多其中最重要的是了解緣起，緣起最常見的意義是「此有故彼有，此生故彼生」。沒有一個法是獨立的，所有的善法都有互相的關係，所有的不善法都有互相的關係，要了解這個道理。理論的了解是靠緣起的了解，修行的智慧是靠多方面的了解，因為只有修行智慧能夠真的斷煩惱，不過因我們的心沒有智慧、沒有力量，沒有連續觀所出現的法，都是互相的關係，因緣果的巧妙結合。我們越深入修行，越能深入了解一切都是緣起。我們在修行的過程，對所有的法的了解是靠分別的心，以分別的心，分別清楚每個法，及法和法之間的相互關係。我們越深入修行，我們越清楚所有的法都有互相的關係，我們要分別它們，了解它們出現在一起。在修習止觀的過程要很清楚了解這個道理，修四念處的過程都是靠這個了解，我們先分別，然後才能漸漸都觀在一起，觀在一起才能深入佛法的智慧。

要了解修行的過程是一個生理、有機(organic)的過程，在這個過程裡面所有的法，都是方便說的，我們一定需要靠方便來了解我們的修行。如果我們深入修行，那些方便就已經不是靠我們語言文字的了解，是靠深的修行經驗。若不斷的努

力，這深的修行的經驗就漸漸地一起呈現，來說明我們修行的體會。止觀的修習是不斷的過程。南、北傳佛教用很多不同樣的方便，不同樣的分別，如果我們能夠深入修行，能夠觀那些分別相互的關係，了解在一個關係裡面那些分別是適用，在另一個關係裡面不是很適用的。

北傳佛教的修行多半依據《瑜伽師地論》的分析，《瑜伽師地論》是特別強調修行是生理的過程，不斷的過程，在這個過程裡面有很多種分別，來說明我們的修行，是一個不斷的生理的過程。在這個生理的過程裡面，開始學的時候一些法就很明顯；我們繼續學的時候，另外一種法變的明顯；我們已經很練達時，另外一種法就變成很重要。不過我們要了解那些分別都是方便說的。開始修行的時候，最明顯的不善法、障礙，就是修行過程中的懈怠、懶惰、失念，修行者如果能夠對治它們、去掉它們，那他的修行才能入更高的程度，它的修行就能夠入更高的專注，更高的作意。如果沒有對治它們，那不可能會有更高的專注，更高的作意。所以，如果我們要真正入修行的法門，我們要特別努力去掉懈怠、懶惰、無聊、沒有力氣的心，也不讓心中出現失念，如果我們能夠修更高的專注，我們能夠入我們的法門，看的到煩惱的利害，煩惱的逼迫，如果我們沒有去掉懈怠等，我們無法看到煩惱的力

量，煩惱的不方便，煩惱的逼迫，能夠看到煩惱的利害，煩惱的可怕，那修行者才能真正入「得」修行的法門。

所以最重要對治懈怠，對治失念，那要如何對治懈怠？《瑜伽師地論》說明第一我們要靠信心、信根，信根如何明顯？思惟苦能使信根明顯，我們信根的力量，是靠苦諦的了解，所以能夠用信根去掉懈怠，修行家要思惟苦，要用力在苦，它才能夠去掉、能夠克服懈怠的障礙。

第二要要有法欲，有法欲使心有力量，能夠精進於修行的目標；沒有欲，我們什麼都不能夠做好。我們如果沒有很活潑的欲在心理要實現什麼，那我們就什麼都不能實現，我們就繼續在昏沉、在無明中，欲跟信心有密切關係，要了解這個關係，看它們在一起，對治懈怠。

佛教是強調眾生有兩種欲，即貪欲與法欲。貪欲是眾生繼續輪迴的主要因素，因此要捨離它。法欲是對善法、對解脫的追求，在修行的過程中，培育發展法欲，能夠修習止觀，實現見道修道。有法欲則貪欲就不明顯，有貪欲則法欲不明顯，好像有暗光明就不明顯，有光明暗就不明顯。法欲是我們修行的動力，法欲越明顯，越能專注在修行。不論我們做什麼，只能做好我們欲想實現的目標。所以去掉懈怠，一定要靠心的法欲，有法欲才會有法喜，有法喜我們的心才會有

輕安，如果我們的心有輕安，不論我們修什麼法門將能成功，輕安與懈怠不會在一起，要了解這個道理，在修行的過程中看得很清楚它們的影響，就努力培養信心、法欲與輕安，有它們懈怠不能控制我們的心。如果我們有法欲，我們一定會努力、精進、熱誠在我們的修行。有熱誠修行才會進步，沒有熱誠、沒有精進修行無法進步，所以欲、精進是特別有力量的心法，可以去掉心的懈怠，進入我們所修的法門。信心、法欲、精進、輕安是一個過程，它們是不能夠分開的，越深入修行越能夠清楚看到，不但它們出現，很多其他心法跟它們在一起出現，來對治懈怠、去掉懈怠，只不過這幾個是最重要的。

如果我們修行的所緣不明顯，那所有的不善法會控制我們的心，會阻擾我們禪定、智慧的發展，要觀很清楚它們互相的關係，了解它們在一起的關係，培育信心、法欲、精進、輕安，讓修行的過程漸漸圓滿。

八、專注

專注有不同的層次，《瑜伽師地論》將其分為強迫專注、有間專注、無間專注、任運專注四種。

（一）強迫心專注的階段

止觀的修行是一個生理的、有機的（organic）過程，在過程裡面中，不同的階段會出現不同的情況，運用四種修行的道理，看清不斷出現的各種生命實相，不論是煩惱或清淨法，如實了知它們。對修行者來說最明顯的障礙是懈怠與失念，在這個過程裡面，如果要成就三摩地，就要去掉它們，如果修行者沒有去掉它們，就無法用更高的作意、更高的專注。

此是屬於最初心專注階段，如果修行者沒有去掉懈怠、失念，多半的時間停留在散亂的心。記得所緣時，作意強迫心，朝向修行的所緣，這種作意叫做相作意或勝解作意。有的時候丟掉所緣，完全在雜念中，有的時候記得所緣，使用勉強的、強迫的，用決心來強迫心專注業處、專注修行的所緣，這是強迫心專注的階段。

在這個情況下沒辦法看到煩惱的壓迫，所以他只能看到最粗的煩惱，心不夠敏感，不能看到煩惱微細的力量。需要用信心、念、欲、精進、熱

誠、輕安，不讓懈怠控制心。

如果失念時間短，能夠有比較長的時間讓心留在業處。在這個情況下，才能開始對治在修行過程裡面，最明顯的煩惱。

修行的過程裡最明顯的煩惱是五蓋，如果我們了解五蓋的真相，了解五蓋的現起，那會越來越清楚看到在修行過程中最明顯的兩個障礙：

第一就是心的不安、掉舉；第二就是心的不敏感、昏沉。因為掉舉與昏沉，心常常離開所緣，必須作意引導心回到所緣。

（二）進入有間專注的階段

因為作意的關係，心能專注所緣較長的時間，心較平靜敏感，那我們的心能夠入更高的作意，對治煩惱的作意。無著菩薩稱為遠離作意、捨樂作意、檢查作意。此時我們的心有能力用更高的專注，已經能看到每次丟掉的所緣，丟掉所緣的不方便，丟掉所緣的不利益、危險。所以，馬上能繼續專注在業處上，這個專注叫做有間專注。

煩惱的相有許多層次，粗重的煩惱對治了，明顯的煩惱看清楚了，比較微細的煩惱就會出現。因有間專注能夠看得到越來越微細的煩惱，也可以看得很清楚，他們的相互關係，如較微細的掉舉、散亂都能夠看清楚。如何去除掉舉？第一最重要的武器用正知。如果能夠不斷的保持正知，

境界、所緣變得越來越自然，作意也能夠越來越流暢，能夠感受到修行的快樂、輕安，在這情況下如果定變成明顯，昏沉很容易出現。如何去除昏沉，跟掉舉一樣用正知，有正知他的警覺能不斷的繼續，不會出現昏沉。

所以在修行的過程中，正知與念越來越重要。對修行者來說，丟掉正知失去念，好像死人一樣，失去一切的能力、一切的力量。

不斷的練習，持續的保持正知與念，更微細的煩惱也可以看得清楚，如果微細的掉舉出現，運用捨、定不讓掉舉繼續增長。如果微細的昏沉出現，運用思也就是意志，因現在心已經越來越敏感。如果他的意志強，精進能夠繼續，輕安能夠繼續，修行中所有最重要的善法都能夠繼續。昏沉的相，不能夠跟思在一起，昏沉就不能夠明顯。所以修行者學習如何不斷運用正知與念，也學什麼時候要用捨、思，這在修行的過程中是很重要的智慧，這個智慧能引導我們達到止觀的最高成就。

（三）進入無間專注的階段

如果修行者能夠檢查越來越微細的煩惱，那他的正知、念、警覺，就能夠不斷的繼續，在這個情況下昏沉與掉舉，就能夠離開修行者的心，如此不但能夠看得到微細的煩惱，連最微細的煩惱

種子，也能看到，在心開始波動，煩惱正要生起的時候，都能夠看得很清楚，如此能夠入更高的專注，就是無間專注，能夠入更高的作意，就是加行作意。在這情況下，他就能夠不間斷地專注在目標上。

（四）任運專注

若能持續不斷的練習，修行者能完全任運他的心，進入任運專注，實現止與觀最高的作意，即加行果作意。此時心完全平衡，所有的善法都能調和，遠離一切惡、不善法，進入禪定。

九、根律儀

戒學、定學、慧學三學，都是靠律儀，有律儀才會有戒學、定學、慧學。

所以要說明修行的過程，我們要特別強調律儀的重要。我今天要舉一個《法句經》的故事說明根律儀的重要。

《法句經》是南傳佛教，也是北傳佛教的一本非常重要的經。在斯里蘭卡、緬甸《法句經》是所有的出家人要背誦的，在寺廟裡，會先給初學者背誦、學習《法句經》及其註解。在《法句經》註解裡，舉很多故事說明經偈的意思，有一個很好的故事說明根律儀的重要。

佛陀時代有三個比丘，他們聽佛說明根律儀的重要，說明有根律儀才有法，沒有根律儀，就沒有法。

聽完佛陀的開示，他們一起討論哪一個律儀最重要，一位比丘說身律儀最重要，有身律儀，才有其他的口律儀與意律儀。如果我們看到什麼好吃的，我們不能控制自己；如果我們吃什麼好吃的東西，我們不能夠控制我們的舌頭；如果我們看到什麼好的色，我們不能夠控制我們的眼睛；如果我們聽什麼好聲音，我們不能夠控制我們的耳朵等；如果我們聞到好香的東西，我們不能夠控制我們的鼻子；如果我們接觸什麼好的觸，我

們不能夠控制我們的身體。這位比丘說，身律儀最重要，所有的律儀都是靠身律儀，要控制眼、耳、鼻、舌、身，不要去見聞覺知好色、好聲、好香、好味、好觸等，所以身律儀是最重要的。

另外一位比丘說：不對，為什麼我們的心會亂，因為我們講不如理的話，我們不能夠控制我們的言語，所有的不好的話，都是因為我們不能夠控制我們的口業，所以說：口律儀是最重要的，其他的身律儀與意律儀都是靠口律儀。如果我們能夠控制自己的嘴巴，能夠講如理的話，自然就能夠控制身體與思想。

第三個比丘說：你們都不對，佛陀講得很清楚，都是靠心，心的律儀最重要。心有律儀，那自然身跟口就有律儀，心沒有律儀，那身跟口也沒有律儀。先有心才有其他的法。他們各執己見不能夠決定，就開始爭論，於是就去請問佛，哪一個律儀是最重要的。

佛陀告訴他們，身律儀是很好，口律儀也很好，意律儀也很好，一切有律儀的比丘，可解脫所有的苦。什麼意思？身律儀、口律儀跟意律儀是一個過程，他們是不能夠分開的。

如果我們修身律儀，我們同時是修口律儀，我們也是修意律儀。如果我們是修口律儀，同時我們是修身律儀，我們也是修意律儀。如果我們是修意律儀，我們也是修口律儀，也是修身律儀。

如果我們能夠修律儀，那我們是修戒學、定學、慧學。如果我們不修律儀，我們就不修戒學、定學、慧學。所有修行方面，所有的佛教的學，都是靠根律儀。如果我們修根律儀，那我們是代表對佛教有了解，如果我們不修根律儀，那我們就對佛教沒有了解，這個是根律儀的重要。

所以我們要成就修行的過程，我們要解脫我們的心，解脫所有的苦，那我們的修行，必須修根律儀。

在現代社會有好多色可以看，好多好聲音可以聽，很多好觸可以接觸，對不對？如果你們要用佛法利益自己，利益別人，要特別強調根律儀。根律儀不是不去看、聽、聞等，將自己變成瞎子、聾子、啞巴，而是不對外界生起染著執取的心。我們聽到什麼聲音，不要執著在聲音，不要取聲音的相。如果我們看見色，不要執著在色相，例如執著在俊男相、美女相。在禪坐的過程，我們用作意引導心，安住在我們的所緣，但我們不執著我們的心，也不執著所緣。

不論我們想什麼、吃什麼、看什麼、聽什麼、接觸什麼、做什麼，我們一定要記得律儀。儘量保持看只是看、聽只是聽，不染著執取。如果我們能夠記得律儀，習慣在律儀，那我們就不勉強的，每天的生活能夠與法在一起，如此，能很自然能入佛法的妙境界。佛法的妙境界是什麼？佛

法的妙境界是沒有一個實在的法。我們就不會執著我們的所緣，這個是佛法的妙境界。

我們可以用「不執著一法」一句話來歸納佛法的意思，不論我們修什麼法門，念佛、修禪、內觀，一定要記得根律儀的重要，如果你們能夠習慣律儀的修行，那不論你們是修什麼法門，法門變得越來越清楚，那佛法的妙境界，會悠然出現在你們的面前。

十、捨與得

這裡環境很好，很適合修行。我們出家人要修行，實踐出家的目標，需要什麼？需要動機。如果沒有動機，很難達成目標。動機從那裡來？從修行來。沒有修行不會有真正出家的了解，不會有修行的概念。我們佛教的修行靠正見，正見就是智慧。智慧不能自己產生，它是緣起法。所有的緣起法都是靠緣，智慧的緣是靠不斷的修行。沒有不斷的修行，智慧的緣不會明顯。佛教的智慧與普通的智慧不同，要清楚了解這個道理。普通的世間智慧是靠什麼？在佛教稱為 *labha*，中文翻譯為「得」，世間人都希望得到好工作，好房子，得到多錢，得到好名譽；這叫 *labha upanisa*，*upanisa* 是緣的意思，得的緣是什麼？通常都在八風裡面，即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八個世間法裡面，不能離開這些得失。

佛教的智慧是靠什麼？是靠「捨」，「捨」與「得」完全不同樣的道理。我們有捨，我們有智慧；如果我們沒有捨，就沒有智慧。所以如果要了解什麼是佛教正確的修行，要了解什麼是得，什麼是捨。佛教的智慧是靠捨，世間的智慧是靠得。在台灣大家忙著在辦很多活動，來得到什麼目標？經費。我們要常常想我們是在修行，我們

發很多願，要弘法利生，幫忙很多人。不過我們要檢察自己的心，我們是依得還是依捨？如果我們沒有很清楚這個道理，雖然我們做很多事，然而我們所做的活動不一定能利益我們的修行。我們在社會，不是在森林潛修，如果不做好事，我們的心會亂，會起很多煩惱。因我們是在社會裡面，不是在森林。我們要不斷的檢察自己的心，我們的活動是靠得，還是靠捨。如果靠捨，才算利益自己，利益他人。如果靠得，不算利益自己，利益他人。要清楚了解這個道理，我們的活動是依得，還是依捨。如果是依捨這活動才真的利益我們；如果依得，它不利益我們，不利益他。因我們已經是出家人，當出家人在現代社會是一種挑戰。在現在社會我們不免參加許多活動，不過我們要了解基本佛教的道理。修行不是來得什麼，是來捨，這是佛教的真義。有捨才算修行，如果沒有捨，不算修行。

捨代表我們對佛教的了解，對佛教的正見。有正見才会有捨；沒有正見不可能有捨。正見是對四聖諦的了解。為什麼能捨？因為我們了解苦。如果我們不了解苦，我們不能夠捨。我們了解苦，因我們了解無常。如果我們不了解無常，我們所做的事情，都不能做好。因所有佛教的智慧都是靠無常的了解，無常叫做苦，苦叫做正見。有正見有捨，有捨我們能夠依造佛教的意思做各

種活動。雖然我們在社會裡面，然而我們不會被八世間法所迷惑，它們不會控制我們的心，我們能漸漸了解出家的好處。當出家人是世間最大的福報，最難得的事。因在這世間我們可以看到八世間法越來越明顯，那我們的修行也應該越來越明顯，來能夠避免魔羅道。我們想我們是修佛道，但我們常常是修魔羅道，不是什麼佛道，菩薩道。有很多人常想：我辦很多活動，幫忙很多人，修菩薩道。不過如果是依得，不是依捨；那這個不是菩薩道，是修魔羅道。你們在現代的社會，要能夠面對各種挑戰，要特別強調修行和活動結合，一方面繼續你們的活動，一方面修行。習慣在修行，在沒有煩惱的心。如果你們習慣在沒有煩惱的心，在你們的活動裡面，那沒有煩惱的心，會越來越明顯。如果你們沒有習慣在沒有煩惱的心，那活動中多半在煩惱裡面。所以要每天固定的時間自修、共修自己的法門，讓心越來越長的時間習慣在沒有煩惱的情況。如果你們習慣在沒有煩惱的情況，沒有煩惱的心會領導你們做許多活動。如果沒有煩惱的心不夠強，那你們多半時間會在煩惱裡面，這種活動就不會有捨，它一定會依得不依捨，不會靠正見。如果我們有以上的了解，我們的活動和修行在一起，雖然我們不辦多，它的效果會好，能夠利益我們，利益他人。活動和修行融合一體，是一個出家人的生

活。

問：辦活動的時候會想如何把活動辦好，不會想無常？

答：當然，我們不是佛菩薩，不免做錯誤。如果我們看得到錯誤，我們是在學佛教的課程。很多出家眾在活動中做許多錯誤，沒有捨，都是靠自己的妄想。做活動，沒有捨，沒有智慧，沒有定。不過他們看不到，沒有什麼佛教的修行。要了解很清楚，這是欺騙自己，不是佛教的修行。如果我們做錯誤，我們看清楚錯誤，設法修正它，這是佛教的修行。辦活動的時候當然會想怎樣把活動辦好，但也要了解活動要好，是很多因緣條件組合，這些都是有為法、是無常，活動好不好也是無常，不要執著、不要有得，要捨，才能利益自己、利益他。我們不免會有錯誤，看到錯誤不斷修正，就是修行、就是菩薩道。這是正見，看清楚活動是依得還是依捨。佛的捨越來越明顯，所以能做很多好事，利益自己、利益他人。如果沒有這種正見，不能修菩薩道。要培養正見，思惟無常，了解我們是修道，還是不修道。在修行的過程會有許多問題出現，我們要用正見處理他們。如果我們不用正見處理我們的問題，我們的問題會變得越來越嚴重。如果我們沒有正見，沒有方法可以幫我們忙，只有正見能幫我們忙。如果有什麼老師、朋友善知識幫助我

們，用無常、用正見處理我們的問題。因我們是出家人，我們不是在世間法裡面，我們的目標是離開世間法。我們的修行是依捨，不是依得。我們要了解很清楚這道理，如果不用正見沒有人能幫我們忙。不用正見，不了解佛教的修行，如果他不了解什麼是佛教的修行，他怎麼幫我們的忙。佛教修行的道理和世間法的道理完全不一樣，不要將它們混在一起。只有正見，能幫我們忙。不管我們在做什麼，要檢察是否跟正見在一起。佛特別強調正見的修行，要以自己的身心來檢驗；我們的身體、我們的心就是我們的實驗室，除了這個實驗室，沒有其他的實驗室。正見要看很清楚，在我們的的身體、我們的心，這樣才是修佛教的課程。如果我們有這種正見，可以用很多種方法來利益他。如果沒有這種了解不一定會利益他、利益自己。除了正見外，沒有什麼天人、神通，能利益自己、利益他人。所有的神通能利益我們，條件是和正見在一起。佛和大阿羅漢會用神通，目標是教我們正見。如果有其他的目標，那不是佛道。

十一、慈心觀

（一）業處的選擇

修習止禪的方法有很多，《清淨道論》整理歸納了四十個業處，安那般那一般說是最普遍安全的方法，適合大部份的人修習。但是或許有些人對這個業處沒有興趣，可以選擇另外的業處，那是沒有問題的。在南傳佛教修行者，可以按照他的興趣、需要，選擇一個根本業處，及一、二個輔助的業處。如果根本業處做得不太順，可以用另外一個業處，繼續讓心保持穩定。

我說過慈、悲、喜、捨四無量心我們應該修習。慈心觀（mettā bhāvanā）是四無量心的修行中，最流行、最基本的修行；也是悲心觀、喜心觀、捨心觀的基礎。慈心觀有長的、詳細的方法，也有短的方法。我們可以選擇它當我們的根本業處，可以用它來達到慈心觀第三禪定。我們也可以選擇短的方法，每天利用一點時間修習，它可以幫助放鬆身體，柔軟心，順利進入根本業處。

（二）修習慈心觀的十一種利益

經上說修習慈心觀有十一種好處：睡得很好、很安穩醒來、不會做惡夢、被大家當朋友、被非人當朋友、天神會保護他、不會被火、毒藥、武

器傷害、很容易得到禪定、容貌很好看、臨終不會昏迷、如果不能證得更高的成就，將會投生梵天界。說明十一個利益是鼓勵大家修，如果不夠還可以多加一些，如：不管白天或晚上，都不會有怖畏害怕的情況；你會交到很多朋友，大家都對你很好。

（三）先對自己修習慈心

那要怎麼修？如何開始？不論是用長的方法、短的方法，先從自己開始，以自己為所緣。先要愛自己，才能愛別人；能夠慈悲對待自己，才能真的慈愛他人、慈愛眾生。傳統是用四個方面、四種願，先對自己緣念，然後對其他的眾生。每次禪坐，放鬆身心，觀想自己，用這四個願，對自己生起慈心，然後對他人。

（一）願我沒有怨仇（aham avero homi）

（二）願我沒有瞋恚（abyāpajjho homi）

（三）願我沒有痛苦（anīgho homi）

（四）願我平安快樂（sukhī attānam pariharāmi）

（四）選擇一位崇敬者修習

如果是止禪的修習，要用慈心觀培養穩定的心、發展定力，對自己修習以後，選一個你崇敬的人，老師或父母，必須要和你相同性別的人；觀想他，心裡自然生起崇敬的愛的感覺。為什麼

要同性的呢？如果選擇異性，觀想他一段時間後，或許會生起染著心。再來是要選擇活的人，因為以已死去的人為對象，無法入慈心禪那，這也是一種心的秘密，如果你們用功修習禪定，就會了解這個道理。

選好對象後開始觀想他，不用觀想全身，重點是肩膀上面很清楚；他的臉面帶微笑，好像羅漢，好像佛陀。如果你們閉起眼睛觀想，「像」很清晰明顯，使用四願祝福他，對他散發慈心。如果觀想力不夠好，「像」不清楚，可以方便用照片，先看照片，看得很清楚，閉起眼睛，他明顯的出現在你的心前面；如果不夠明顯，再開眼看照片，漸漸調裡面外面一樣清楚、明顯，接著用四願祝福他，對他散發慈心。這時候主詞不一樣，homi（願我）要改成hotu（願您）。如果你們習慣這樣修，所緣會明顯，沒有雜念、煩惱，心會穩定在你們的所緣。

（五）破除界限

慈心觀是無量心，為什麼稱無量心？因為沒有限制它的所緣，是無量所緣，所以要擴大你們的所緣成無量所緣。要怎麼做呢？要破除界限（simā sambheda）。如何破除界限呢？先觀想五個喜愛的人，這時不會停留在所緣很久，所以不一定要選同性別，一個個觀想，用四願祝福他，對

他散發慈心，習慣這樣修了，一二三四五，可以做得很快。再來選五個不是特別喜歡，也不特別討厭的中性人物，一個個觀想，用四願祝福他，對他散發慈心，一二三四五。然後選五個討厭的人，或許你們已經出家了，沒有什麼討厭的人了；可以回想曾經不太喜歡的人。一二三四五，一個個觀想，用四願祝福他，對他散發慈心。省察自己的心，是不是對三類人的慈心平衡平等，沒有分別。如果是平衡沒有分別的，就是已經打破界限，可以再進一步擴大所緣為無量；如果發現心還有一些不平衡、有些分別，那就繼續練習。先用短暫的時間散播慈愛給自己，接著選一個喜愛者，對他培育慈愛；再來選一個中庸者對他培育慈愛；然後選擇一個討厭者，對他培育慈愛。然後重新開始，變換人選，對這三類人，培育慈愛，修行多次，使心持續的培育慈愛，直到對任何人都能培育慈愛，沒有差別，破除了界限，接著便可更進一步開展慈心。

（六）慈心遍滿

如何開展無量慈心呢？《無礙解道》是說明十二類遍滿慈愛的方式：

五類不限定的遍滿（anodhiso-pharaṇā）；七類限定的遍滿（odhiso-pharaṇā）；十個方向的遍滿（disā-pharaṇā）。

五類不限定的遍滿：

(一) 一切有情 (sabbe sattā)；(二) 一切息生 (sabbe pāṇā)；(三) 一切生物 (sabbe bhūtā)；(四) 一切個人 (sabbe puggalā)；(五) 一切個體 (sabbe attabhāvapariyāpannā)。這五類雖然名稱不同，但實際上同樣指一切眾生。每一類眾生，用四願培育散播慈愛，共是二十種遍滿慈愛方式。

接著是七類限定的遍滿：

(一) 一切女人 (sabbe itthiyo)；(二) 一切男人 (sabbe purisā)；(三) 一切聖者 (sabbe ariyā)；(四) 一切凡夫 (sabbe anariyā)；(五) 一切天神 (sabbe devā)；(六) 一切人類 (sabbe manussā)；(七) 一切惡道眾生 (sabbe vinipātikā)。每一類眾生，用四願培育散播慈愛，共是二十八種遍滿慈愛方式。你可以先限定一個範圍，如香光寺境內、再擴大到附近地區、整個村落、整個縣、南台灣、全台、整個亞洲、全世界、太陽系、銀河系乃至整個宇宙。

再來擴大十個方向，東方、西方、南方、北方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方、上方。每一次坐香，不管面對那裡，你的正前方是東方。每一類有十個方向，每一次都要緣念四願，所以總共有四百八十種練習 $[(20 + 28) \times 10]$ 。如果你已成就第三禪定，入出禪定四百八十次，

變成徹底的動作，禪定會越來越自在。如果每天做，效果會很好，心會很亮、很柔軟。不過，這需要一點時間，這四百八十次入出定，做得習慣順手，還是要大約一小時。

你也可以每天利用一點時間，先對自己培育慈愛，再對敬愛者、中庸者、怨敵散播慈愛，這樣可以讓你心開擴、結好緣。不要覺得緣太多，安般只有一個緣，這裡無量緣，要做那麼多次。它是很重要的一個練習，有很多好處，耐心的學習它，讓它成為我們的習慣修行。

十二、習慣修行

今天我們的禪修結束了，不過大家不要去想禪修結束了，不要想禪修有開始有結束等。我們能在一起禪修三個禮拜，因為我們以前已經有修、有結過善的緣。如果我們以前沒有修，那不可能我們現在能夠有三個禮拜用功。如果三個禮拜你們能夠專注在修行，是因為你們以前有修，有培養好的波羅蜜。如果三個禮拜之內能夠得到什麼成就，是因為「修行的緣」，已經成熟。如果你們修行多障礙，是因為「緣」，還不是很明顯，還未成熟。

我有說明修行中不同樣的方面，我有強調最重要的修行是「習慣修行」，所有其他的修行都是來支持這個「習慣修行」。如果你們修得好，是因為你們以前的習慣。如果你們不滿意，是因為習慣還不是很明顯，所以要作意來培養它，讓它變成你們自己的習慣。

我們佛教的系統，不相信有個「我」存在，所以要了解「我們的『我』」，就是「我們的『習慣』」。如果我們的習慣是修行，那我們就能夠自然修行，如果我們的習慣不是修行，那我們無法自然修行。所以我希望你們能夠用這三個禮拜的經驗，讓修行變成的習慣，繼續在這個習慣上。修行不是打坐，修行是不論我們是做什麼活動，

不論我們是在什麼姿勢，坐姿、站姿、行姿、臥姿，不論在什麼情況下，培養修行的習慣。

修行的習慣怎麼表示？修行的習慣表示我們的心穩定，我們沒有散亂的心，我們的心有智慧，它連續不斷的能夠了別什麼利益我們？什麼不利益我們？什麼是方便？什麼不是方便？什麼是善法？什麼不是善法？什麼是利益我們自己？什麼是利益我們的社會？這個是真正的修行，這個真正的修行是靠我們的「習慣」。我們的習慣代表我們的性格，我們的性格，我們的習慣就是我們自己。所以你們肯定要用這個經驗——三個禮拜「禪修的經驗」，來了解你們「真正的出家、真正的修行」。如果我們有這種態度，我們才能夠真正用我們的修行來利益自己，利益我們的社會。

佛，他變成「佛」，因他無量劫習慣在修行，他沒有想他在修行，他自然修行，他不能夠不修行，這就是他的性格，是他的習慣，所以他的修行是自然的修行、不斷地修行。因為他的修行不間斷，出生以後就已經想修行，他沒有其他的想法。因為修行是他的習慣，修行是他的性格，修行就是他的「我」。

我們要以佛作為榜樣，以所有以前的大德、大修行者作我們的榜樣，來培養這種修行的態度，讓我們的心變成修行，讓我們的行為，讓我們所作的活動，我們每天的生活變成修行，那這個修

行才算是真正的修行。不論我們修行有沒有成就，重要是我們有這種態度。如果我們有這種態度，成就自然就來，不用找它，我們不用執著在什麼程度、在什麼成就，因我們的修行變成自然的修行，變成我們自然的習慣。

我們以三個禮拜的禪修來了解這個道理，讓修行變成我們的自然，讓它完全自然而然出現，任運的修行，這個就是佛的修行。如果我們想修行有成就，想要成佛，那就要學習佛陀的修行。

附錄

【七清淨與十六觀智】

三遍知	七清淨	十六觀智
	戒清淨	
	心清淨	
知遍知 1-2	見清淨（確定苦諦）	1.名色分別智
	度疑清淨（確定集諦）	2.緣攝受智
審查遍知 3-4	道非道智見清淨 （確定道諦）	3.思惟智
		4.生滅隨觀智 （弱的）
斷遍知 5-14	行道智見清淨	4.生滅隨觀智 （成熟的） 5.壞滅隨觀智 6.怖畏現起智 7.過患隨觀智 8.厭離隨觀智 9.欲解脫智 10.審察隨觀智 11.行捨智 12.隨順智 13.種姓智
	智見清淨 （確定滅諦）	14.道智 15.果智 16.觀察智

【四念處(cattāro satipaṭṭhānā)的語義分析】

巴利語“cattāro”是四，“satipaṭṭhānā”是一個複合詞，由前語“sati”和後語“upaṭṭhāna”或“paṭṭhāna”所組成。以下對各詞進一步說明。

一、前語“sati”

“sati”的語義，根據巴利經論與辭典的解釋，有念、記憶、覺察、聯想、憶持、緊繫、注意、警覺等¹。在佛教教理與修證體系中，或許較偏重於緊繫、注意、警覺，用來說明「心於當下能清楚地覺知目標」，但若沒有記憶與聯想，對目標的覺知只是孤立的事實，就如大多數動物的知覺一般。

向智尊者(Nyanaponika Thera)依生起的不同層次來理解「念」：(一)注意被喚起階段：當根門受目標撞擊時，心識衝破有分流，轉向目標。這種初萌的念對目標的認知是籠統模糊的印象。(二)憶念的階段：進一步注意目標的細節，目標與主體的關係，聯想與抽象思考。此時從一個模糊的覺知躍昇至更清楚、確切的覺知，對目標的覺知更微細、全面，卻未必是正面可靠的。因為它多少帶有錯誤的聯想、感性與知性的偏見，由於無明以為萬物有常住的實體，眾生中有「我」或靈魂。由於這些因素，即使最普遍的知覺與判斷都可能被嚴重扭曲。大部分人的精神

生活都停留在這層次。(三)正念(sammā-sati)的階段：被稱為「正」是因為它使心免除偽曲因素的干擾，導向「苦滅」的正確目的。於此，「正念」是八正道的第一要素，在經典中也被明白地說為「四念處」²。

《清淨道論》依心所的區分，將「念」歸於「與諸善心相應的行」中說明，所謂：依此而（相應諸法）憶念故，或他自己憶念故，或只是憶念故，為「念」。它有不使流去或不忘失的作用。以守護或向境的狀態為現狀。以堅固之相或身等念處為近因。當知念能堅住於所緣故為門柱，因為看護眼門等故如門衛³。

「念」有緊緊於目標，守護六根門的功能，因此是一種應培養的心理特質。培育正念，以正念使心免除偽曲因素的干擾，如理思惟、聯想、判斷，而能洞悉事物之真相——無常、苦、無我，達成滅苦解脫的目的。

二、後語“upaṭṭhāna”、“paṭṭhāna”：

“satipaṭṭhāna”的後語部分有兩種不同的拆解方式：1.“upaṭṭhāna”(upa-√sthā)；2. paṭṭhāna(pa-√sthā)。

首先解讀“upaṭṭhāna”，此字是接頭詞“upa”與語根“sthā”所組成的動詞“upaṭṭhāhati”之名詞化。接頭詞“upa”有「伴隨」、「親近」、

「隨從」的意思⁴。語根“sthā”是「住」、「立」的意思。二詞結合成“upaṭṭhāna”有「近立」、「安放」、「看護」、「現起」、「建立起」等含意。結合了“sati”成為“sati-upaṭṭhāna”的複合詞，則有「念的近立」、「使念效勞」、「以念護衛」、「念的現起」、「念的建立」⁵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。

其次解讀“paṭṭhāna”（pa-√sthā），它是接頭詞“pa”與語根“sthā”所組成的動詞“paṭṭhahati”之名詞化。接頭詞“pa”有「於前」、「於先」，或「有強調、加強語意」的意思⁶。“paṭṭhāna”有「於前而住」、「全然的建立」，引申為基礎、地點、根據之意⁷。結合了“sati”成為“sati-paṭṭhāna”的複合詞，有「念的基礎」、「念的立足處」、「念的根據」等意涵。

綜合言之，兩種不同的解讀方式，所呈顯的意涵，其實是略有差異的。“sati-upaṭṭhāna”的解讀方式偏重於「念的建立」義，“sati-paṭṭhāna”則偏重於「念的立足處」義。論師們對於此兩種解釋都接受，然而更偏好後者⁸。漢譯文獻大多將“satipaṭṭhāna”譯為「念住」或「念處」⁹，也有譯為「四意止」¹⁰。本《講記》取「念處」義。

(三) 四種念處

依前面的解釋，“cattāro satipaṭṭhānā”的意思有兩種理解：「四種『念的建立』」或「四種『念的立足處』」。四的內容是指“kāya”、“vedanā”、“citta”、“dhamma”四種。漢譯文獻譯詞略有不同，《雜》中指「身、受、心、法」，《長》譯為「身、受、意、法」(T1, p35c~36a, p50c, p53b, 57c, p.76b)，《中》譯作「身、覺、心、法」，《增壹》譯為「身、痛、心、法」(T2, p.568a, 745b)，而另處經文則譯成「身、痛、意、法」(T2, 607b)。「身」與「法」各經譯詞一致，較不同的是「受」與「心」。「心」與「意」屬同義詞，在經中常連用不分。「痛」是感受的一種；「覺」是從「覺知、感知」的角度說明；「受」是要覺知、感知的。故本譯以「身、受、心、法」為「念處」所緣。

四個念處皆以「念」為本質，只是觀察的目標不同而已。

【註解】

- (1) PED., p.672 ; 《雲井》, p.873.
- (2) *The Heart of Buddhist Meditation*, p.24 。〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉頁14。
- (3) 《清淨道論》, 頁476。
- (4) 《雲井》, p.197。
- (5) 《雲井》, p.201 ; PED. p.141。
- (6) 《雲井》, p.510。
- (7) PED.p.402。
- (8) Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha* (Boston:Wisdom Publications), p.1188的注136; Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, p.30, 32。〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉頁14~18。
- (9) 將「四念住」、「四念處」之字串輸入CBETA電子佛典中各出現500筆資料。「念住」、「念處」有交錯出現的情況。「住」當動詞有居留、停止之意。放在動詞後面, 表示牢固義。「處」當動詞有居住、依據、歸處、交往之意。當名詞時, 指地方、處所。
- (10) 以「四意止」之字串輸入CBETA電子佛典中出現281筆資料。如《增壹·壹入道品》、《大正藏》冊2, 頁568。

【參考資料】

一、藏經資料

- ◎《大正新修大藏經·阿含部》冊1、2。台北市：新文豐，2000年。
- ◎《大正新修大藏經·瑜伽師地論》冊30。台北市：新文豐，1998年。
- ◎元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。《漢譯南傳大藏經·中部》。《漢譯南傳大藏經·長部》。《漢譯南傳大藏經·相應部》。《漢譯南傳大藏經·增支部》。高雄市：元亨寺妙林出版社，1993年。
- ◎M.Leon Feer. edit；Saṃyutta-nikāya，Majjhima-nikāya，Dīghanikāya，Aṅguttara-nikāya, London：The Pali Text Society；1976。
- ◎中華電子佛典協會。《大正新修大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊》（光碟版）。CBETA 電子佛典系列測試版。台北市：中華電子佛典協會，2001年。
- ◎覺音尊者著；葉均譯。《清淨道論》。高雄市：正覺學會，1990年。

二、現代著作

- ◎水野弘元著；釋達和譯。《巴利論書研究：水野弘元著作選集（三）》。台北市：法鼓文化，2000年。
- ◎那爛陀長老著；釋學愚譯。《佛陀與佛法》。宜蘭：佛陀教育中心，2002年。
- ◎帕奧禪師講述。弟子合譯。《正念之道》。高雄市：淨心文教基金會，2001年。
- ◎帕奧禪師講述。《轉正法輪》。高雄市：淨心文教，2001年。
- ◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《如實知見》。高雄市：淨心文教基金會，1999年。
- ◎帕奧禪師講述；弟子合譯。《智慧之光》。馬來西亞：自印，第三版，2003年。
- ◎帕奧禪師講述；尋法比丘中譯。《去塵除垢》。嘉義：新雨，2000年。

- ◎菩提比丘英譯；尋法比丘中譯。《阿毘達摩概要精解》。高雄：正覺學會，1999年。
- ◎佛使比丘著；香光書鄉編譯組譯。《內觀捷徑》。嘉義：香光書鄉，民87年。
- ◎聖嚴法師著。《五停心·四念處》。台北市：法鼓文化，1998。
- ◎蘇哇諾禪師等著。《唯一的道路》二之一。中壢：圓光，民81年。
- ◎馬哈希法師等著。《唯一的道路》二之二。中壢：圓光，民81年。
- ◎釋惠敏著。《戒律與禪法》。台北市：法鼓文化，民88年。
- ◎曾銀湖編譯。《四念處》。南投：大林靜舍，1996年。
- ◎台灣內觀文教基金會譯。《大念住經》。台中：台灣內觀文教基金會，2000年。
- ◎陳燕珠編述。《大念住經要義》。新竹：獅頭山元光寺，民89年。
- ◎Nyanaponika Thera；陳健洲譯。《佛教禪修的命脈》。馬來西亞：Sukhi Hotu，1999年。
- ◎楊郁文著。《阿含要略》。修訂版二刷。台北市：法鼓文化，1998年。
- ◎護法法師、陳水淵著。《涅槃的北二高》。台南：法源中心。民86年。
- ◎佛使比丘著；鄭振煌譯。《觀呼吸》。台北市：慧炬，1996年。
- ◎達摩難陀上座編著；周金言譯。《法句經/故事集》。宜蘭：中華印經會，2003年。
- ◎香光尼眾佛學院編輯整理。《阿毘達摩的理論與實踐》。嘉義：香光尼眾佛學院，2001年。
- ◎何孟玲。〈《中部·念處經》四念處禪修方法之研究〉。碩士論文，華梵大學東方人文思想研究所。民90年。
- ◎釋養相。〈《雜阿含經》的四念處〉。畢業報告，香光尼眾佛學院，民90年。
- ◎釋自倓。〈觀息法初探——以北傳阿含和南傳四部尼柯耶為主〉。畢業報告，香光尼眾佛學院，民86年。
- ◎林崇安。〈受念住的研究〉。《中華佛學學報》第九期（民85年）。台北市：中華佛學研究所，頁35-48。

- ◎釋見傳。〈安那般那念之探究〉畢業報告，香光尼眾佛學院，民91年。
- ◎釋見愷。〈佛教禪觀修習法——安那般那念書目管窺〉。佛教圖書館館訊第十三期（民87年）。
- ◎周柔含。〈安那般那念——十六特勝「身行」之探究〉。《第十一屆佛學論文發表會會議手冊暨論文集》。台北市：中華佛學研究所，民89年。
- ◎Soma Thera, *The Way of Mindfulness, The satipaṭṭhāna Sutta And Its Commentary*, Malaysia. W. A. V. E., Kuala Lumpur, 1999。
- ◎Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy, Sri Lanka, 1992。
- ◎Sāsanā, *Mahāsatiṭṭhāna Sutta, Great Discourse on Steadfast Mindfulness*, Yangon. Myanmar, 1997。
- ◎Sayadaw U Silananda, *The Four Foundations Mindfulness, An Exposition of the Summary*, Yangon. Myanmar, 2001。

三、工具書

- ◎高樹藩編纂。臺初版。《正中形音義綜合大字典》。台北市：正中，民69年。
- ◎水野弘元著。《巴利語辭典》。增訂第二版。東京：春秋社，1994年。
- ◎T.W.RHYS DAVIDS, and WILLIM STEDE, *THE PALI TEXT SOCIETY PALI-ENGLISH DICTIONARY*。P.T.S., London, 1979。
- ◎雲井昭善著。《パーリ語佛教辭典》。東京：山喜房佛書林，1997年。
- ◎佛光山宗務委員會。《佛光大辭典》（光碟二版）。台北：佛光文化，2000年。
- ◎林忠億編。《佛學名詞中英巴梵彙集》。台北：慧炬，1994年。
- ◎荻原雲來編纂。《漢譯對照梵和大辭典》。台北：新文豐，1988年。

【編後語】

於諸方期盼下，本書終於結集出版，在整理講稿與引註查證的過程中，有許多的艱辛及困難，雖然多次校閱、潤飾，但疏漏、錯誤在所難免，期望讀者若發現任何需要改進之處，能不吝指教。

最後，虔誠祝願：一切見聞者皆能獲得法益，依循佛陀所教導的四念處精勤修習，趣向涅槃，究竟解脫。

【再版贅語】

本書出版後，引起廣大迴響，不滿一年，各流通處已無存書。由於台灣修習四念處禪法者甚多，仍有許多向隅的索書者希望再次流通此書，因此將初版的錯漏字訂正補遺，並由蔡奇林老師一一審校巴利語彙。再版期間適逢菩提長老來台講學，長老慈悲撥冗解疑。感恩諸因緣成就，令本書再次與讀者見面。祈願本書能接引更多人修習四念處，步入解脫之道。

法悅叢書歡迎助印、附印

法悅叢書是一套探尋佛陀智慧，引介禪修理論與方法的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。

助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心。

◎ 香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話：(05) 2541267・2542134 傳真：(05) 2542977

郵政劃撥：03308694——香光寺

◎ 紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街60號

電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950

郵政劃撥：40802709——紫竹林精舍

◎ 安慧學苑

嘉義市文化路820號

電話：(05) 2325165 傳真：2326085

郵政劃撥：30334143——安慧學苑教育事務基金會

◎ 定慧學苑

苗栗市福興街74巷3號

電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621

郵政劃撥：22009225——香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎ 印儀學苑

台北市羅斯福路二段100號4樓

電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 養慧學苑

台中市西區大墩十街50號

電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎ 香光山

桃園縣大溪鎮頭寮11鄰16號

電話：03-3873108

郵政劃撥：19131030 財團法人伽耶山基金會

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用助印方式。

法悅叢書歡迎索取、助印

請附回郵，直接與以上七個流通處連絡。

法悅叢書 ①

《念處之道》

——大念處經講記

講者：性空法師（Ven.Dhammadiipa）

文字整理：釋自觀、釋見愷

註釋：釋見愷

執行編輯：釋自顗

發行人：釋見豪（葉昭香）

二版審校：釋見愷、蔡奇林

出版者兼著作權人：財團法人安慧學苑教育事務基金會附設香光書鄉出版社

地址：嘉義市文化路820號

電話：（05）2325165

連絡處：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話：（05）2541267 · 2542134

傳真：（05）2542977

法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師

美術設計：雅堂設計工作室

承印者：中原造像股份有限公司

中華民國九十五年四月再版

行政院新聞局局版臺業字第五四七號

ISBN 957-8397-16-X

非賣品

本書若有倒裝、缺頁、損污，請寄回更換。

著作權所有，請予尊重。

國家圖書館出版品預行編目資料

念處之道；大念處經講記/性空法師講；
釋自觀, 釋見愷文字整理；釋見愷註釋,

-- 再版. -- 嘉義市；香光書鄉, 民95

面, 公分.- (法悅叢書；1)

參考書目；面

ISBN 957-8397-16-X (平裝)

1.佛教-修持

225.7

92017771