

四念處禪修法簡介

四念處禪修法出自《長部》第 22 經《大念處經》，此經相當於《中阿含》98 經的《念處經》(T.1. P.582b)；《大念處經》對如何修習四念處有詳細的說明。在本經佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」可見本經是多麼的重要。

一. 身念處 (Kāyagatāsati)

《大念處經》首先介紹身念處，內容包括：

- ①如何修習觀出入息（安那般那念）
- ②如何修習四威儀：必須具足正念：「於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」
- ③正知：「比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。」
- ④可厭作意（不淨觀）：觀察身體的三十二種成分（髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨等）「如是於身內，觀身而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。」
- ⑤界作意：「知我此身中有地界、水界、火界、風界… 如是於身內，觀身而住。」
- ⑥九種墓地觀：「比丘應觀察被棄於塚間之死屍…死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。…比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺…彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。…諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。」《中部 119 經》說：「勤修身至念(身念住)，可獲十種功德。」而《中阿含經》也說：「修習念身有十八種功德。」(T1.557.2-3)

二. 受念處 (受隨觀)

《大念處經》接著解說受念處：「諸比丘！比丘如何於受觀受而住？比丘感受苦受時，即知我感受苦受；感受樂受時，即知我感受樂受；感受不苦不樂受時，即知我感受不苦不樂受…或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法

而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。」

三．心念處（心隨觀）

《大念處經》其次解說心念處：「諸比丘！比丘如何於心觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂…心有定，即知心有定；心無定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。…或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。」

四．法念處（法隨觀）

《大念處經》最後解說法念處：

- ① 五蓋：「諸比丘！比丘如何於法觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。…諸比丘！於五蓋，比丘如是於法，觀法而住。」
- ② 五蘊：「復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。…諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。」
- ③ ③十二處：「復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。…比丘如是於法，觀法而住。」
- ④ 七覺支：「諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生

之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有精進覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有喜覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有輕安覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有定覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。…比丘如是於七覺支，觀法而住。」

⑤四聖諦：本經對苦、集、滅、道四聖諦有詳細的解說。

在經文的最後提到修習四念處可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智（阿羅漢）；若有餘者，可證得不還果。