

究竟解脫之道—四念處禪修法 果儒

2005 年，在埔里寶相寺禪修的慈濟委員陳師姐問我：「四念處禪修法這麼殊勝，為什麼來禪修的人那麼少？」我說：「因為知道這個法門的人非常少。」上個月，在南投縣名間鄉靈山寺參加禪修的余秀雯師姊也問我：「這個法門那麼殊勝，為什麼知道的人那麼少？」

在中國，在北傳佛教國家，「四念處禪修法」被忽視了千餘年。許多古代的高僧大德未曾聽聞四念處禪修法，因為沒有讀過四部《阿含經》；即使聽過，因無人教導，也無從修起。

佛陀在《大念處經》¹中說道：「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

¹《大念處經》出自《長部》第 22 經 (D.N.22)。此經相當於《中阿含》第 24 卷 98 經的《念處經》，T.1, P.582b；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有詳細的解說。《大念處經》的中文翻譯，可參閱《中文巴利文對照課誦本》159~179 頁，慈善精舍印行。

趣向之道，即四念處。」在《雜阿含經》佛陀一再提到四念處：「住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」(T.2, P.131a.) 又說：「有一乘道，令眾生清淨，離生老病死、憂悲、惱苦，得真如法，所謂四念處。」(T.2, P.139b) 又說：「有一乘道，能淨眾生，謂四念處，乃至解脫生老病死、憂悲、惱苦。」(T.2, P.322b)

此外《長阿含經》也提到：「云何四法向涅槃？謂四念處，身念處、受念處、意(心)念處、法念處。」(T.1, P.59c.) 在《增壹阿含經》中，世尊為比丘說樂受、苦受、不苦不樂受…當以四念處滅此三受(T.1, P. 607b)。以上的經文只說明「四念處是一乘道(為證得涅槃的唯一趣向之道)」，是能「解脫生老病死、憂悲、惱苦」的究竟解脫之道，卻沒有詳細說明如何修習，如何從日常生活中，從行住坐臥中修習；《大念處經》對四念處的修習法有詳細的解說，將在稍後說明。

四念處又稱為四念住。念處(satipaṭṭhāna)有兩種解釋，即：「建立起」(upaṭṭhāna)，以及作為「念」(sati)的「立足

處」。在巴利大藏經中，《長部》第 22 經及《中部》第 10 經對四念處有詳細的解說，而《相應部》中的〈念處相應〉則收集一些有關修習四念處的較簡短的經文。此外，《增支部》也提到：「阿難！茲有比丘，從正念而往，正念而還，正念而立，正念而坐，正念而臥，正念而作。阿難！此隨念處，如是修習多修習，能引生正念正知。」(A.6.29./III,325)

◎ 什麼是毗婆舍那 (Vipassanā) ？

毗婆舍那 (觀禪) 是洞察力，內觀。毘婆舍那指不斷的觀察身心生滅的現象，也就是觀察名法 (mentality) 與色法 (physicality) 無常、苦、無我的本質，漸漸的由粗到細膩的觀察，所謂「細膩」是觀察到「究竟色法」(極微物質中的地、水、火、風等) 與「究竟名法」(心法、心所法)，「究竟」(paramattha) 指最終的狀態。修習毗婆舍那禪或「念處禪」的目的是要了解身心生滅現象中的無常、苦、無我三種特性，由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉

(restless)、悔恨等。去除這些煩惱後，我們就能究竟解脫，證入涅槃（涅槃是痛苦煩惱的止息）。

◎止禪和觀禪的不同

止禪（Samatha meditation）可以培養持續的定，如四禪八定。當心專注在禪修的目標時，心變得平靜。止禪的目的是從觀察單一的目標上獲得深定，因此修習止禪可以獲得安止定（appanā-samādhi）或近行定（upacāra-samādhi）。當心專注在禪修的目標時，所有的煩惱，如貪慾、嗔恨、驕慢、無明等均已遠離，此時，心專注在所緣境上。當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，然而止禪無法觀察身心生滅的現象，無法止息痛苦。《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可選其中一種作為禪修的所緣境。

修習觀禪（Vipassanā meditation）的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。為了達

到這個目的，我們需要某種程度的定，透過「對身心生滅現象持續的觀察」可以獲得這種定，因此我們有許多禪修的目標，快樂是禪修的所緣境；生氣、悲傷、痛苦的感受，以及僵硬、麻等都是禪修的所緣境；任何身心生滅的現象都是禪修的所緣境。止禪和觀禪的修習法不同，所以目的和結果也不同。

修習觀禪，當我們的身體感到熱或冷時，我們應該觀察熱或冷的感覺；當我們感到痛苦或快樂時，我們應該觀察痛苦或快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒的情緒，讓憤怒消失；當我們悲傷或失望時，我們應該以正念觀察悲傷或失望的情緒；我們必須觀察每一個身心生滅的過程，以便了解它的本質（無常、苦、無我）。正確的了解能使我們去除無明；當無明已經去除時，就不會有任何執著。當沒有執著時，就沒有痛苦。

因此，以正念觀察身心生滅的現象，觀察它們的本質（無常、苦、無我）是滅苦之道，這是佛陀所開

示的「四念處」的內容。因此佛陀在《大念處經》中說道：「諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。」

◎修習四念處的功德（成果）

《中部》經典提到「勤修身至念（身念處），可獲得十種功德。」（M.119./III,97~99）；而《中阿含經》也提到修習念身（身念處）有十八種功德（T.1, P.557），內容與《中部》的十種功德雷同。只修習「身念處」就有許多功德，而修習四念處的功德則更為殊勝。根據《大念處經》，修習四念處有如下的功德：

「諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智²；若有餘者，可證得

² 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果中的一種：今生證
6

不還果。諸比丘!當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘!無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘!當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘!當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘!當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘!無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

得阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

諸比丘!為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

可見四念處是究竟解脫之道，是多麼的殊勝。《大念處經》對四念處有詳細的解說，茲摘錄如下：

一、身念處(Kāyagatāsati)

1.身隨觀—觀出入息（安那般那念）

諸比丘!比丘如何於身觀身而住?比丘往森林，或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。…或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。**立念在身，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!比丘如是於身觀身而住。

2.身隨觀—四威儀

復次，諸比丘！比丘於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。…或於身，觀滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

3.身隨觀—正知

復次，諸比丘！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。…或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

4.身隨觀—可厭作意³

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為

³請參閱《清淨道論》第八品：〈說隨念業處品〉有關「身至念」（身念處）的部份。

皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、
皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、
痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、
尿。諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀物，即：麥、稻穀、
綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，
此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。諸
比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種
種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心
肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、
脂肪淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。如是於身內，觀
身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

5. 身隨觀一界作意⁴

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中
有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其
弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘

⁴ 有關「四界差別觀」請參閱《清淨道論》第十一品〈說定品〉。

如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

6. 身隨觀—九種墓地觀⁵

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，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。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被鳥所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，…一年後，骨骸堆積，碎成粉末。彼如是思惟：我此

⁵ 請參閱《清淨道論》第六品〈說不淨業處品〉所列出的十種不淨，即膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，⁵這十種是死者的不淨。

身亦復如是，亦將如是，終不得免。比丘如是…或於身，觀生滅法而住。**立念在身，有知有見，有明有達。**彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘!比丘如是於身觀身而住。

二、受念處（受隨觀）

諸比丘!比丘如何於受觀受而住?比丘有苦受時，即知我有苦受；有樂受時，即知我有樂受；…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）

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；…若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心

未解脫。比丘如是於心內觀心而住…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）

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。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔未來將不生起。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑未來將不生起。

2. 法隨觀—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。」比丘如是…於諸法，觀生滅法而住；立念在法，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！於五取蘊，比丘如是於法觀法而住。

3.法隨觀一十二處

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…或於法，觀生滅法而住。立念在法，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。比丘如是於法觀法而住。

4.法隨觀一七覺支

復次，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，即知…修習

圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…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…或於法，觀生滅法而住。立念在法，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。比丘如是於七覺支，觀法而住。

5.法隨觀—四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦觀法而住。比丘如何於四聖諦觀法而住？諸比丘！比丘如實知此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道……

由於篇幅有限，故只摘錄某些重要經文，也無法深入解說，有興趣的讀者，請自行閱讀《長部》第22經（即《大念處經》）及《中部》第10經（即《念處經》），另外班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》，恰宓禪師的《毗婆舍那禪——開悟之道》，Jotika禪師的《禪修之旅》，

以及 Sujivo 禪師的《四念處內觀智慧禪法》對四念處禪修法有非常精闢的解說，對解脫之道有興趣的讀者不妨請來細讀，讀後必能從中獲益，並充滿法喜。