

專題論述

佛教修行方法

一、前言

身念處、受念處、心念處和法念處，合稱四念處，又稱四念住。從歷史演變來看，佛法南傳的國家一直盛行著四念處禪修法。近期從緬甸、泰國等傳入漢地的種種內觀禪法（如，葛印卡老師、馬哈西大師、隆波田、帕奧禪師、讚念長老等所傳）都歸屬四念處禪修法，雖方法或切入點不同，但是都是經由無常、苦、無我，導向體證諸法無我，或照見五蘊皆空。由於這種禪修法是直接觀照身心並以滅苦為目標，傳入漢地以來，普遍被學員們接受。以下依據北傳的經論，來說明四念處禪修法的依據和修行的次第，並顯示出這是一個沒有國界的滅苦法門。

二、最簡要的經論依據

釋尊四十多年的教導中，簡要而明確指出四念處的重要性的經文是《雜阿含607經》：

世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令起憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身為身觀念處、受、心、法法觀念處。」

此中指出，修習身、受、心、法等四念處禪修法是「淨諸眾生，令起憂悲，滅惱苦，得如實法」的唯一的道路。但是要如何禪修來達成呢？《瑜伽師地論·攝事分》的解釋說：「於四念住勤修加行，依思擇力超度愁、離欲。(a)由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂、苦。(b)依出世間修習力故，超度一切薩迦耶苦，亦能證得八支聖道及聖道果，真實妙法。」

可知四念處禪修的重點有二，一是思擇力、二是修習力。修習力又分（a）世間修習力和（b）出世間修習力，此中以培養「思擇力」為前行基礎，可以棄捨世間的八風（得、譽、稱、樂、失、毀、譏、苦），進而破除薩迦耶見（身見）。不少禪修者雖努力禪坐而難以突破，一個主因是欠缺思擇力，因而看不清自己對身心的愛味和執

（上接第三版）

之貪欲，未來將不升起。

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，未來將不升起。

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，未來將不升起。

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，未來將不升起。

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，未來將不升起。

2. 法隨觀一五蘊

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？比丘如：「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

著。世間修習力是指四禪八定。出世間修習力是指增上戒、定、慧三學，經由出世間修習力才能破除薩迦耶見所產生的輪迴之苦，並證得八聖道以及八聖道的四果。

三、思擇力的培養

但是如何培養思擇力呢？《攝事分》解釋說：

〔1〕又修行者，於彼諸行正觀察時，先以聞所成慧，如《阿笈摩》，了知「諸行體是無常，無常故苦，苦故空及無我」。

〔2〕彼隨聖教如是勝解，如是通達，既通達已，復以推度相應思惟所成微細作意，即於彼境如實了知。

〔3〕即由如是通達了知增上力故，於彼相應煩惱現行，現法、當來所有過患，如實觀察，由思擇力為依止故，設復生起而不實著，即能捨離。

以上三段論文依次指出，禪修者觀察諸行（指五蘊或身、受、心、法）時，有重要的第三次第：1、聞所成慧，2、思所成微細作意，3、思擇力。聞所成慧是經由聽聞《阿含經》（阿笈摩）的經文，對五蘊或身、受、心、法建立起無常、苦、空、無我的正確觀念。接著禪修者要培養出思所成微細作意和思擇力，這種能力不是只對經典義理的理解而已，而是要面對生活中每個實際生苦的個案，經由微細作意，從苦果找出苦的原因，看清個人對身、受、心、法的愛味和過患，如此不斷觀察和思擇不因後果後，於煩惱將再生起時，才能於因的階段開始以思擇力放下愛味而不黏著，並能捨離。有了思擇力後，還要繼續提升觀照的能力，培養出正念正知，才能真正離欲，所以《攝事分》繼續說：

〔4〕彼由如是通達了知及思擇力多修習故，能入正性離生。既入正性離生已，由修道力漸離諸欲。

此處指出，禪修者經由不斷培養思擇力和正念正知後，進入正性離生。正性離生就是見道。此處禪修者以修所

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，未來將不升起。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，未來將不升起。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

成慧進入見道外，成為初果的聖者，接著再把剩下的微細煩惱（例如欲貪、色貪、無色貪），以修道力滅除，最後離欲而得究竟的解脫。

四、《阿含經》的教導不離四念住

釋尊在《阿含經》中的所有教導可以歸為五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦四類，但是都不離四念住：

（1）五蘊誦中，例如，《雜阿含8經》說：「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子如是觀者，不願過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是過去色、未來受、想、行、識無常，況現在識……如無常，苦、空、非我，亦復如是。」

此處觀五蘊（色、受、想、行、識）的無常、苦、空、非我，便是四念住的觀法，如此觀修後，對五蘊生起厭、離欲、正向滅盡，依次進入見道、修道、無學道而滅苦。

（2）六處誦中，例如，《雜阿含195經》說：「云何一切無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。如是耳、鼻、舌、身、意、若法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。……如說一切無常，如是一切苦、一切空、一切非我……」

此處觀內外六處、識、觸和受的無常、苦、空、非我，這也是四念住的觀法。舉眼為例：觀[眼+色+眼識]眼觸一眼觸生受，觀受的無常、苦、空、非我。觀修成功後，同樣達成滅苦。

（3）緣起誦中，例如，《雜阿含283經》說：「若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生願念，心不縛著，則愛減；愛減則取減，取減則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」

此處於結所繫法（指五蘊、內外六處）修無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，這也是四念住的觀法。禪修者依次以這些觀修，達成心不願念、不

縛著於結所繫法→愛減→取滅→有滅→生滅→老病死憂悲惱苦滅。

（4）道品誦中，例如，《雜阿含608經》說：

「若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼人解脫眾苦。」

此處釋尊明確強調任何修行不能離開四念處。不離四念處→不離聖如實法→不離聖道→不離甘露法→脫生老病死、憂悲惱苦→解脫眾苦。由此可知四念處禪修法門的重要性。

以上五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦的禪修，都是一致地走向滅苦，其內容和修法都是相通的，都是不離四念處，只是對不同的大眾從不同的角度切入而有所差異而已。

五、結語

今日南傳國家保留有多種不同的四念處禪修法門，各種禪修的切入點雖有不同，但其禪修的內容和原則不離上述《雜阿含經》和《瑜伽師地論·攝事分》的觀點，特別是「思所成微細作意」和「思擇力」是禪修中重要的一環，這一環必須在生活的個案中如實覺察個人的愛味和過患，如此有助於我執的破除，能進入見道、修道、無學道，得到究竟的解脫，這是所有四念處禪修法的共同目標。由於眾生的身心五蘊的運作都是相同的，眾生的痛苦都是相同的，滅苦的過程也是相同的，所以，以照見五蘊皆空來達成滅苦的四念處禪修法門是沒有國界的。

本文作者林崇安先生，係美國萊斯大大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊製成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。
林崇安老師教材網站如下：
http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html

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.法隨觀一四聖諦

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，也無法深入解脫，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》，恰念禪師的《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》對四念處禪修法都有非常精闢的解說，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。

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士等學位，著有《佛國之旅—斯里蘭卡見聞記》及譯有《觀禪手冊》、《內觀禪修之旅》、《不存在的阿姜查》、《阿姜查的內觀禪修》等十餘種書籍。

道眼不通，是被什麼堵塞？——用禪對治強迫症

寒流最冷冽的那天，他把自己的手洗成凍傷了。
S先生在二十歲歷經喪母之痛，之後開始有了強迫症。在家，他覺得地板很多細菌，每天都用三小時擦地板；他覺得身體有細菌，洗澡連洗三小時；他覺得手上也佈滿細菌，每天洗手花上三小時。

自然，每天都「忙碌」的他，已經被好幾個老闆炒了魷魚。朋友勸他多出去走走，結果他到了風景區，又要把「所有的」門票收集完全！他覺得很痛苦，也覺得不合理，自己卻又要那樣作！

醫學研究發現，大腦中負責認知彈性的「換檔器」一打帶迴，若活動太過旺盛，將導致這類鑽牛角尖的強迫行為。類似症狀還包括：甩不掉的念頭、無止境的擔憂、忘不了的傷痛、沉迷於酒精違禁藥。除了藥物治療，心理調適

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳敏）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan.(R.O.C.)
電話：02-23613015～6 傳真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167 帳戶：靈山禪林寺

四念處
專欄

「道眼不通，是被什麼堵塞？」——用禪對治強迫症

也很重要，而禪在這方面獨具慧見。

唐代永徽年中，牛頭山法融禪師在建初寺講《大般若經》。他講得太精彩，甚至還引發了地震。博陵王請教他心用的境界，法融說：

「恰恰用心時，恰恰無心用……無心恰恰用，常用恰恰無。」意思是：悟道的人懂著用心，順其自然，沒有牽掛與執著，就好像無心的境界一樣。當一個人無心，不執著於一切有相，便能有真心之用；但若真心常自起心用，那麼最後也會變得昏昧無明。

這道理和強迫症的心理治療相互呼應。治療師會請S先生直接暴露在骯髒的環境下，練習接受它、放下我執，不要作任何反應。隨著時間流逝，他發現自己的不舒服感受，其實有在減少，沒有一直處於無法忍受的狀態，這就是「恰恰用心時」。

靈山現代佛教 第322期 2011年3月出版

· 四念處專欄／「道眼不通，是被什麼堵塞？」——用禪對治強迫症
· 近期活動／梁皇寶懺大法會通啟(清明春祭) 275期 禪坐健身班 開始招生了 靈山講堂近期活動通啟(民國100年3.4.5月份) 靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教 第 322 期 2011年3月出版

這時，治療師向他提出了一個奇怪的要求：「當你躺在床上，一定要盡量保持清醒！」

治療師讓他接受整夜完全不睡都沒關係的概念，最後反而能夠睡著，這就接近「無心恰恰用」的境界。回過頭來說，到底骯不骯髒、有沒有細菌，眼睛看了哪準呢？你看以為無菌了，實際上還是有細菌。這世界本來就是擦不乾淨的！但我們的心，卻可以是清靜。

法眼禪師是南唐時代的高僧，創立了法眼宗。有次他問學生：「泉眼不通，是被泥沙堵塞；道眼不通，是被什麼堵塞呢？」

S先生本身也有強迫性格，當他失眠躺在床上，一直懊惱為何自己睡不著，結果愈是懊惱，就愈是睡不著！

無人能回答，法眼自己說：「是被眼睛堵塞啊！」別讓你的心被眼睛阻塞了！

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優異獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》(智園出版社出版)、詩集《如何用詩塗抹傷口？》（「白象文化」出版）及合譯《學習認知行為治療：實例指引》（心靈工坊出版）等書。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年3.4.5月份)

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	禪坐健身班第275期	2011.3.3(四)晚上7：00開課(每週一次為期二個月)	臺北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016
002	春祭梁皇大法會	2011.3.19-3.26(六至六)上午9：00至晚上9：00	臺北講堂	禮拜恭慈梁皇寶懺	3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
003	春祭梁皇大法會	2011.3.27-4.4(日至一)晚上7：00至9：30 <p>4月4日全天圓滿</p>	臺中講堂	禮拜恭慈梁皇寶懺	1.即日起報名。2.報名電話：(04)37020689 <p>3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2</p>
004	朝山	2011.04.16(六) <p>上午09:00至下午02：00</p>	靈山禪林	朝禮本山	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016 <p>3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓</p>
005	大陸朝聖參學	4.23-4.30(六至六)	(台北及台中講堂聯合舉辦)	參訪普陀山、洛迦山、南海觀音、天童寺天台山、國清寺、靈隱寺、西湖	
006	禪坐健身班第276期	2011.05.05(四)晚上07:00-晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	臺北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
007	浴佛法會	2011.05.1(日)上午09:00	靈山禪林		
008	端午節社區關懷	2011.05.28(六)上午09:00-下午02:00	靈山禪林	訪視關懷石碇鄉獨居老人及貧困鄉民	

靈山講堂定期活動表

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	秋茲(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋茲(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文崧老師主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋茲(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋茲(行河)法師主持	(每月第三週。週六、日)早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

上人與我 我所認識的老和尚——淨行上人 張文松

「倘若我圓寂到了西方極樂世界，當下我發願立即再來娑婆世界，因為這裡苦、這裡需要我；我發願生於斯土，幫助眾生，生生世世如此。」這是我所認識的老和尚所發的大願。

民國58年老和尚隻身從越南來台留學，寺廟掛單卻處處碰壁，只好依「吉屋出租」上的電話打去詢問，房東問師父是什麼身份？當師父告訴對方是「出家人」時，未料，房東說：「我們正需要你來住這房子。」一星期後，主人來看師父，並問：「你還好嗎？」師父回答：「我很好。」又過了一星期，主人來看師父，問了相同的問題，得到一樣的答案。這時主人終於忍不住地說：「這間房子鬧鬼，沒有人住這裡，能超過一星期的。」最後，房東見師父越住越久，卻安然無恙，主人對師父說：「這房子再也不租給別人了，日後歡迎你隨時回來住。」師父說：「我一邊寫博士論文，一邊講經說法給他們聽，一個月後，這些鬼都投胎去了。」師父同時說了一句俏皮話：「將軍不怕中共，卻怕鬼。」原來，房東是一位中將；由此可見老和尚的修行與慈悲心，絕非我們一

般的認知與想像。

在當時，一般公務員的收入約一千元，然師父卻獲得越南與台灣政府所給予的六千元獎學金，除了日常生活與求學所需，所餘五千元都悉數捐給需要的人，自己卻只吃三種食物：糙米、鹽、芝麻。這一吃就是二十餘年，將所積存下來的福報用於更重要的事——越譯大藏經。這個大願連我們老和尚的師父（我們的師公）也都覺得不可能達成。因為，以中文大藏經為例，它是中國歷代的皇帝以國家的力量，出錢出力來進行這項偉大的工程，卻也需要千年以上的時間才能完成的。而我們老和尚卻是隻身一人要進行這項譯經的工作，簡直是「不可能的任務」。目前，大正藏已完成越譯的工作，比原先預定的二十年，提前了三年完成。而現在正進行編譯「大正藏精要」及「雜藏」的工作。

世人驚訝「不可能」的事，為什麼他能做到？曾經有一個人見到了一位台灣師父和老和尚，這位有宿命通的人對台灣師父說，你曾是六祖慧能大師的徒弟，台灣師父說很可能，因為，他很喜欢「六祖壇

經」。這時，台灣師父也請對方看看這位來自越南的師父如何？對方說要花費比較長的時間來看。而經過了一星期之後，這個人說了一個令人驚訝的答案：「越南師父至少出家二千年了，每一世出家都修的很高明。而二千年之前如何，他也看不出來了。」所以，截至目前為止，沒有任何人知道我們老和尚過去究竟出家多久了？以此因緣，中國二千年的譯經工程，老和尚卻只花費了十七年的時間就完成了。這是因為他生生世世，修福又修慧，福慧俱足的結果。所以，別人做不到的，他都能夠完成。世人常說：「台上三分鐘、台下十年功。」也充分說明了前因與後果之間的關聯性。

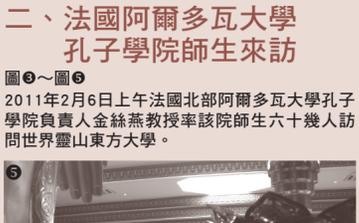
「欲知前世因，今生受者是」，從老和尚身上的一點一滴事蹟，我們當能領會三世因果的道理與應證。

本文作者，係中央警察大學交通管理研究所碩士，中央警察大學犯罪防治研究所博士候選人，專長為犯罪學。

世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學

一、法國電視台第二台採訪錄影

圖1~圖4 2011年1月17日上午，法國電視台第二台派出記者及工作人員十餘人，赴世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學所在地之法國巴黎近郊靈翠舒仙，訪問該教會曾統兼大學創辦人淨行上人有關越譯大藏經及創辦世界靈山東方大學相關事宜。



三、玄微上人紀念法會

圖5~圖7 2011年2月6日為追思世界靈山佛教教會第一任住持玄微上人，世界靈山佛教教會在巴黎近郊JOINVILLE-LE-PONT靈山寺舉行年度紀念法會。



台北靈山講堂及台中靈山講堂

一、歲末聯誼餐會

圖8 2011年1月23日台北講堂假蓮池閣素食餐廳舉行歲末聯誼餐會。

二、千佛法會

圖9~圖10 2011年2月3日至5日台北講堂在靈山禪林舉辦民國一百年春節千佛法會由淨行上人主持。



三、皈依典禮

圖11 2011年2月6日淨行上人在台北講堂主持皈依典禮。



四、春節社區關懷活動

圖12 台北講堂法師及志工們於2011年1月15日走訪台北縣石碇地區貧戶表達關懷。



五、寒冬送暖

圖13 元月14日台中講堂捐贈國內身心障礙人士寒冬送暖物資一批及愛心捐款。

99年12月功德錄(續)

Table with multiple columns listing donors and amounts, including categories like '功德錄', '佛林建設', '佛林建設-上人寮房', '佛林建設-印經', '佛林建設-月刊', '佛林建設-供養', '佛林建設-供養常住', '佛林建設-普濟'.

專題論述 佛教修行方法

究竟解脫之道——四念處禪修法 果儒

五年前(2005)，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。」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過四念處禪修法，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》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(satipatthana)有兩種解釋，即：「建立起」(upatthana)，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，則能引生正念正知。」(A.6.29./III.325) ◎什麼是毗婆舍那(Vipassana)?

毗婆舍那是洞察力，內觀。毗婆舍那(觀禪)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)和悔恨等。去除此等煩惱後，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(appana-samadhi)或近行定(upacara-samadhi)。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(object)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(Vipassana 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。

修習觀禪時，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)。正確的了解能讓我們去除無明；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，捨離世間之貪愛；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪愛；比丘於法，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：

1.身隨觀一觀出入息(安那般那念) 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？若有餘者，可證得不還果。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。

2.身隨觀一四威儀 復次，諸比丘！比丘於行如行，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.身隨觀一正知 復次，諸比丘！比丘入入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及

4.身隨觀一可厭作意 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，片片分解之。諸比丘！比丘如是觀身諸界，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。 5.身隨觀一界種地觀 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，生眼腐爛。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，鶻所啄，被大知所食，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。

6.身隨觀一受隨觀 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。心中昏昧，即知心中昏昧；心散亂，即知心中散亂；...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。

7.五蓋 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

1 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。 2 有關「四界差別觀」請參閱《清淨道論》第十一品〈說定品〉。 3 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、斬斷離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，這一種是死者的不淨。(續接第四版下)