

# 四念處禪修法

林崇安教授

(靈山現代佛教，322 期，p4，2011.03)

## 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，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，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，令越憂悲，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、洩。(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前因後果後，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。此處禪修者以修所成慧進入見道位，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，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是過去、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→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，不生顧念，心不縛著，則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，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，達成心不顧念、不縛著於結所繫法→愛滅→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。