

# 從四念處看參禪

林崇安教授

(靈山現代佛教，第 334 期，p1，2012.03.01)

四念處是身念處、受念處、心念處、法念處，是直接照見身、受、心、法的無常、苦、空、無我，最後也照見出五蘊皆空。在《雜阿含經》中佛陀說：

若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。

由這聖言量可知，佛教的任何禪法不能離開四念處，否則必不能滅苦而得解脫。南傳佛教的禪法以修四念處為主軸，證聖果者甚多。另一方面，過去漢傳佛教的禪法是以參禪為一主流。既然佛教的禪法不能離開四念處，那麼參禪和四念處的關係為何？以下針對這一問題作一釐清。

憨山大師（1545-1623）的《憨山老人夢遊集》中，對於參禪有重要的法語如下：

- (1) 教說五陰漸破，必先破色陰。若參禪打破漆桶，則先破識陰，識陰既破，則四大無依。
- (2) 頓悟自心，頓出生死一著為急務。若自心一明，識陰自破。則前四陰，不待破而自破。
- (3) 所言頓悟漸修者，乃先悟已徹，但有習氣，未能頓淨，就於一切境緣上，以所悟之理，起觀照之力，歷境驗心，融得一分境界，證得一分法身。消得一分妄想，顯得一分本智。
- (4) 由五陰俱破，方名真悟。由破八識進修，乃名真修。是則破五陰，乃頓悟其理。其後諸位，但約大定，以消磨歷劫無明習氣，正謂事須漸除。
- (5) 為山云：「今人一念頓了自心，名之為悟。即以所悟，淨除現業識，是名為修。」

由以上的法語可明顯看出，參禪有二大階段，一是頓悟，二是漸修，以下略作分析。

### (一) 頓悟

由於禪者直接先破識陰（識蘊），其方式是藉由參究公案，生起大疑團，於大正念下（此時不思善、不思惡），生起般若而頓悟本心，破除對識蘊的執著，這也是「心念處」的核心。教內的「心念處」是於大正念下如實觀心，《中阿含經》說：「有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；有恚無恚、有癡無癡、有穢汙無穢汙；有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定；有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。」

### (二) 漸修

漸修是禪者已經頓悟，但有習氣未淨，因此於一切境界上，以所悟之理，起觀照之力，歷境驗心，這是相當於「法念處」，《中阿含經》「法念處」的修法是：

- (1) 眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。
- (2) 內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉悔、內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。
- (3) 內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉

修增廣者知如真。

以上法念處的修法是一綿密的工夫，在於滅除歷劫無明習氣，淨除現業流識：在日常生活中，使煩惱結和五蓋滅除並使七覺支增長圓滿，所以是「消得一分妄想，顯得一分本智」。

總之，參禪的頓悟是以參究公案的特殊方式來修心念處，經由大正念，而後生起般若並明心見性；內觀法門則經由覺知身體動作（身念處下手），培養出大正念而後生起般若並明心見性，二者下手方式不同而已。至於參禪的漸修則是相同於內觀的法念處，是於日常生活中，起觀照之力，歷境驗心，消磨歷劫無明習氣。此時依據禪者的願力：（1）或走聲聞道，先破身見等三結，後破其餘七結而成阿羅漢。（2）或走菩薩道，以大悲心，滅惡行善，累積資糧，經無數劫而成佛。

---