

## 獲得真正快樂的寶典 ——《快樂來自四念處》序

林崇安教授

（《快樂來自四念處》，pp.17-20，橡實文化，2013.01）

佛法重視因果，一切現象都有其前後之間的因果，快樂也不例外。想要快樂就要先種下快樂的因。但是有不同層次的快樂，所種下的因就有所不同。有五欲的快樂，有禪定的快樂，這二類是世間層次的快樂，它們的因分別來自行善和修定。還有一類是出世間層次的快樂，這是佛法所追尋的究竟的快樂，經上稱作「菩提樂」，這一類快樂是內心從貪、瞋、癡解脫，要達成這種出世間的快樂就必須修習四念處。**德寶法師的重要著作——《快樂來自四念處》**，便是指導大眾如何修習四念處以獲得究竟的快樂。

修習四念處時，禪修者為何要從自己的身、受、心、法一項項觀察呢？我們舉一譬喻來說明：不快樂的人，就如同一隻時間錯亂的鬧鐘；送去修理時，鐘錶師傅就將鬧鐘一項項分解開來，仔細檢查，最後發現原來這一鬧鐘出廠時，最核心的轉軸處沾有一滴黏膠，導致時間錯亂。鐘錶師傅將這一滴黏膠清除後，鬧鐘就運作正常了。同理，不快樂的人想變成真正快樂的人，就要將自己的身心分解為身、受、心、法，一項項仔細地檢查，這便是修習四念住，最後找出不快樂的原因是來自「執著身心為我」的無明，這如同上例的一滴黏膠，將之清除後，就成為真正快樂的人了。

德寶法師的《快樂來自四念處》中，依據《念處經》詳細列出修習四念處時，以正念所要觀照的項目如下：

### （1）身念處方面

身至念的「三十二身分」中屬於地界的二十個部分：髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、橫隔膜、脾、肺；大腸、小腸、胃中物、尿、腦。

身至念的「三十二身分」中屬於水界的十二個部分：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、淋巴液、唾液、黏液、關節液、尿。

身體又可分解成四界：地界、水界、火界、風界。

以身念處覺知三十二身分和四界的顯現、生起與息滅。

## (2) 受念處方面

有三受：苦受、樂受、不苦不樂受。五根對應五境又可以分成十五種受。加入第六意根對應法境，便有十八種受。每一種又可能是來自身或心，所以有三十六種受。再配上過去、現在與未來三時，就有一〇八種受。以受念處覺知三受等的顯現、生起與息滅。

## (3) 心念處方面

有十六種心：有貪或無貪，有瞋或無瞋，有痴或無痴，收縮或散亂，不廣大或廣大，有上或無上，無定或有定，未解脫或解脫。以心念處覺知十六種心的顯現、生起與息滅。

## (4) 法念處方面（下選基本三項）

五蓋：貪欲、瞋恚、昏眠、掉悔、疑。以法念處覺知五蓋的顯現、生起與息滅。

六內外入處：眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法。以法念處覺知緣其兩者而生結，知結生起、捨斷及未來不再生起。

七覺支：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支與捨覺支。以法念處覺知七覺支的存在、生起與增長。

以上四念處的修習項目，經由禪修者以科學式的不斷的分項觀照，最後將生起般若，體證到自己的身心現象都是無常、苦、無我，同時開始放下執著，因而無明的習氣日以削減，真正的快樂便日以增長。

德寶法師除了清晰解說上述四念處的項目外，並將自己禪修的寶貴經驗，以「實修指南」標列出來：如，入出息念的實修指南；行禪的實修指南；保持進食正念的實修指南；死亡正念的實修指南；處理瞋恚的實修指南；針對各種心所的實修指南；去除昏眠的實修指南；「十想」正念的實修指南；增長禪定的實修指南；解脫道的實修指南。

這些重要而明確的指導，可以免除禪修者的盲修瞎練，使他們能走在正道，早證菩提，這也許是德寶法師的用心所在吧。

總之，《快樂來自四念處》這本書中，有理論分析也有實修指南，是想要獲得真正快樂的人的一本寶典。