

# 佛法禪修地圖3： 行者和四念住

林崇安教授編

內觀教育基金會，2023.3.31

# 行者和四念住

## 一、四念住的業處

- (1) 身念住（分六）：1.入出息念，2.四威儀，3.正知，4.身至念，5.四界分別觀，6.九不淨觀。
- (2) 受念住
- (3) 心念住
- (4) 法念住（分五）：1.五蓋，2.五取蘊，3.內外六處，4.七覺支，5.四聖諦。

## 二、四種行者

### 1.依個性

- 貪行者，分鈍根貪行者和利根貪行者。
- 見行者，分鈍根見行者和利根見行者。

### 2.依禪那

- 止行者，分鈍根止行者和利根止行者。
- 純觀行者，分鈍根純觀行者和利根純觀行者。
- ※止行者，擅長禪那。純觀行者，一般無禪那，屬見行者。

### 三、四種行者和適合的念住

#### ◎依個性

※身和受是造成渴愛的主要因素。

1. 鈍根貪行者為了去除對身的渴愛，適合修身念住：觀身不淨。

2. 利根貪行者為了去除對受的渴愛，適合修受念住：觀受是苦。

※心是造成常見的主要因素，法是造成我見的主要因素。

3. 鈍根見行者，適合修心念住：觀心無常。

觀察貪心等的無常，以去除「心是常」的錯誤見解。

4. 利根見行者，適合修法念住：觀法無我。

觀察五蓋、內外六處等的無我，以去除「法是我」的錯誤見解。

#### ◎依禪那

1. 鈍根止行者能夠輕易地取得禪相※，適合修身念住。

2. 利根止行者精於禪定，適合修受念住。

3. 鈍根純觀行者不需辨別許多差異的法門，適合修心念住。

4. 利根純觀行者精於辨別各種差異的法門，適合修法念住。

※三種禪相：a. 遍作相是始修時修定的目標[例如圓盤]。b. 取相是有如張眼看到般呈現在心中的影像。c. 似相是毫無瑕疵的心之影像，比取相更清淨百倍或千倍。40業處都可獲得遍作相和取相，但只有十遍、十不淨、身至念、入出息念等22業處可獲得似相。

## 四、結語

※於修行總綱，掌握基本修行術語，猶如地圖中的重要地名。

※於修行實踐，依據個人性向，各自選出適合自己的路徑[業處]，最後抵達相同的目的地。

◎四十業處和四念住的修習範圍。

四十業處是止業處。

四念住含止業處和觀業處，其中的止業處有的和四十業處相同。

行者一般先修一種止業處得到定（最少剎那定或近行定），而後去修觀業處得到慧。

◎四念住是唯一之道，包含止禪和觀禪。

純觀行者修習四念住，圓滿後就成為慧解脫阿羅漢。

止行者修習四念住，圓滿後就成為俱解脫阿羅漢。#

## 【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
2. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法雨道場明法比丘編
3. 《智慧之光》、《親知實見》等  
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———