



『雜阿含經』研習

『雜阿含經』論四念處修習

一、以念、慧為體，對治淨、樂、常、我四

顛倒

『雜阿含經』第六〇七經中世尊告諸比丘：

「有一乘道，淨諸衆生，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。」

經文中所說的一乘道，巴利文為 *ekayano maggo* 這裏 *yano* 為

「到達」的意思，*yano* 才是車乘之乘，所以整體可譯作「到達目的唯一之道」。四念處也稱「四念住」。所謂「念處」或「念住」是指以智慧觀察和思慮為對象，慧力能使心念於所觀的對象明記不忘的意思。佛教認為，衆生對身、受（感受）、心和法（事物、現象）四境，生起四種顛倒妄見，以為身體是清淨的，感受是快樂的，心是恆常的，現象是有自體的，由此又產生了貪愛無明。為了對治這四種顛倒妄見，衆生應當在精神專注的狀態中，

以念慧為體，作以下四種的觀法：

一、觀身不淨。用聞思修所生的能觀之智，觀察和覺了身體腸胃赤白痰等不淨，破除淨想的顛倒。

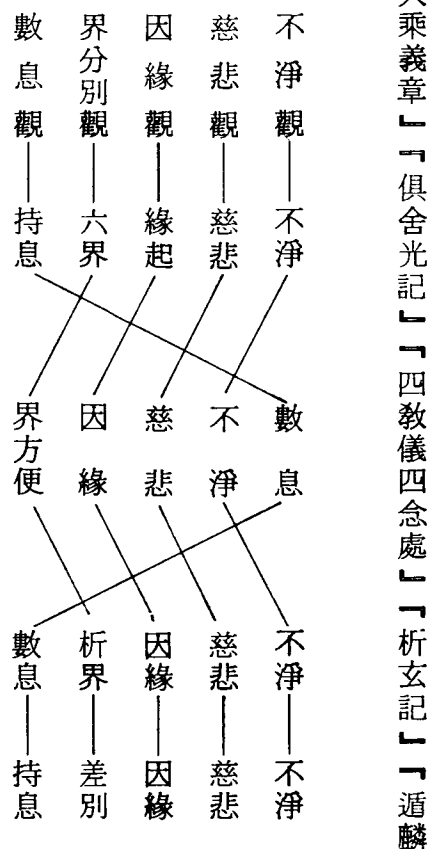
二、觀受是苦。用能觀之智，觀察和覺了三受（苦受、樂受、不苦不樂受）等苦，破除樂想的顛倒。

三、觀心無常。用能觀之智，觀察和覺了心境生滅無常，破除常想的顛倒。

四、觀法無我。用能觀之智，觀察和覺了五蘊等法從因緣和合而生，沒有自性，所以無我，破除我相的顛倒。

四念處是釋尊教導衆生修持證果的三十七道品（依正道修行的途徑和方法）。這三十七道品又譯三十七覺知、三十七菩提分法。意即成就佛教四聖諦的智慧，通向涅槃聖果的道路。它分為

七科，即四念處、四正斷、四神足、五根、五力、七覺分、八正道。「俱舍論」卷二十五稱：「三十七法順趣菩提，是故皆名菩提分法。」一般認為，四念處是小乘學人於五停心觀後修的觀法，因為依五停心觀：1. 不淨觀。觀境界不淨之相，停止貪欲之法，對治貪重的人；2. 慈悲觀。向一切有情觀可憐之相，而停止嗔恚之法，對治多嗔的人；3. 因緣觀。觀十二因緣、三世相續之理，而停止愚癡之法，對治愚癡的人；4. 界分別觀。向諸法而分別六界或十八界，停止我見之法，對治重我見的人；5. 數息觀。計呼吸數以停止散亂心之法，對治多散心的人。有以第四界分別觀與第三因緣觀相似，省畧而加觀佛，觀佛之相好，對治一切煩惱，業障重的人適宜修習。天台宗於四教儀、四念處，名第四觀為界方便。列表如下：



止學人的亂心，是為奢摩他（止），依四念處以發學人的觀慧，是為毘婆舍那（觀）。此四念處以慧為體，慧的功力能使念身、受、心、法所觀之處，所以名念處；又慧的功力能使念住於所觀之處，因此名念住。可見三十七道品以四念處為基礎，順序而進。而三十七道品並非小乘法，如「大智度論」卷第十九載：「佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍；三藏中亦不說三十七品獨是小

乘法。」法法平等，重在契機，不能因為四念處被一般判為是小乘法而不重視。入寶山而空返，就是由於不識寶。

二、離四念處者，則離聖道甘露法

「雜阿含經」第六〇八經中，世尊告諸比丘：

「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。」

若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實法者，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。」

「瑜伽師地論」注釋說：「又四念住，由欲、精進等修習加行，方得圓滿。應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境，由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：一、由思擇力故，二、由修習力故。此中愁者，謂污染憂。所言泐者，謂掉具行欲界染喜。愁以四種世法為所依處，泐以餘四法為所依處。於四念處勤修加行，依思擇力超度愁、泐。由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂、苦。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，一切有情，當知皆由思擇、修習二種力故，得一切種究竟清淨。」

又說：「復次，若於身等四種所緣，發起種種非理作意，即便違背四種念住。違背此故，即便違背如理作意，謂聖如理，無間能生正見支等所有聖道；違背此故，即便違背一切聖道；違背道故，便為違背道果、甘露、究竟涅槃。」這裏所講甘露法，意為令不死之法。

三、修四念處，當取自心相，莫令外散

「雜阿含經」第六一六經載，世尊告諸比丘：

「當取自心相，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚癡、不辯、不善，不取自心相而取外相，然後退減，自生障闕。譬如廚士愚癡、不辯，不善巧便調和象味，奉養尊主，酸鹹酢淡，不適其意；不能善取尊主所嗜，酸鹹酢淡，象味和之；不能親侍尊主左右，伺其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意調和象味，以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念。愚癡比丘亦復如是，不辯、不善，於身身觀住，不能住斷上煩惱，不能攝取其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念正知，亦復不得四種增上心法、現法樂住、本所未得安隱涅槃，是名比丘愚癡、不辯、不善，不能善攝內心之相而攝外相，自生障闕。」

「若有比丘點慧才辯，善巧方便，取內心已，然後取於外相，彼於後時終不退減，自生障闕。譬如廚師點慧聰辯，善巧方便，供養尊主，能調象味，酸鹹酢淡，善取尊主所嗜之相，而和象味、以應其心，聽其尊主所欲之味，數以奉之。尊主欲已，必得爵祿，愛念信重，如是點慧廚士善取尊主之心。比丘亦復如是，身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念正知，得四增上心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘點慧辯才，善巧方便，取內心相，攝持外相，終無退減，自生障闕。受、心、法觀亦復如是。」

本經說明若比丘愚癡、不辯、不善，不取自心相而取外相，自生障闕，譬如廚士不善取尊主所嗜之味，尊主不悅，所以不蒙爵賞。如此比丘，不得安隱涅槃。相反，則得安隱涅槃。

「瑜伽師地論」注釋說：「復次，有諸苾芻，於諸念住勤修

加行，毘鉢舍那（觀）以為依止，於奢摩他（止）樂修觀行。彼即應於內奢摩他所攝自心，取如是相：謂我今者何所思惟，云何思惟，今奢摩他所攝受心，不為彼法之所惱亂？若彼苾芻，不取如是自心相貌，但自了知此隨煩惱染污心已，便於外緣取妙淨相；由是為因，雖能暫時除遣現在現前隨惑，然於後時若復如前攝心內聚，還為如是隨惑所惱，不得靜定。如是不取自心故，由是因緣，為隨煩惱數散亂；又不能得所欣求義，復為憂愁之所損惱；又經長時不能獲得內心寂止，不能獲得依奢摩他、毘鉢舍那為先，清淨增上第一正念、正知。由不獲得內心寂止故，不能得四增上心現法樂住；由不獲得增上第一正念、正知故，不能得先所未得無上安隱究竟涅槃。與上相違，應知即是一切白品，乃至獲得先所未得無上安隱究竟涅槃。此中典廚譬喻伽師，主即譬奢摩他所攝受心，其餽食味喻執取相，上妙衣食喻於內心奢摩他等。當知黑品喻諸凡夫，所有白品喻諸智者。」

四、正身自重，一其心念，善攝心法，住四念處

在「雜阿含經」第六二三經中，佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處。若有士夫不愚不癡，樂樂悲苦，貪生畏死，有人語言：『士夫！汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滴油者，輒當斬汝命。』云何比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢、不念殺人者、觀彼伎女及大眾不？」

比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：我若落油一滴，彼拔刀者當截我頭。唯一其心，繫念油鉢，於世間色及大眾中徐步而過，不敢顧盼。」

「如是比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何爲比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處？如是比丘！身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

在「雜阿含經」第六三五經中，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處，修習、多修習，未淨衆生令得清淨，已淨衆生令增光輝。何等爲四？謂身身觀念住；受；心；法法觀念住。」在「雜阿含經」第六二八、六二九、六三〇、六三一、六三二等經中，尊者阿難答尊者優陀夷、跋陀羅等提問時都強調：「有法修習、多修習，能令行者不退轉，謂四念處。」可見四念處是修止觀的基礎法，應當修習多修習。

五、介紹緬甸馬哈希法師的「四念處禪修法」

緬甸馬哈希法師（一九〇四——一九八二）對於上座部佛教國家內觀禪修法的修持有相當深遠的影響。他曾在那拉達長老門下受內觀禪修法，並應前緬甸總理吳努的邀請在仰光主持禪修中心。他的禪法還傳到泰國與斯里蘭卡。一九五六年在印度新德里集會紀念釋迦世尊涅槃二千五百周年後，他被聘任世界佛教會議的首席顧問獲得殊譽。他的禪修中心經常聚集數以百計的維巴沙那（內觀）學人，修練是連續不中斷的，一天中要堅持誦經、禪坐等十多個小時。在這樣密集式的修練下，甚至沒有瑜伽修持經驗的在家居士都會快速發展出相當程度的定力與觀照力，他總結並修訂了「維巴沙那禪的練習法」即「四念處禪修法」。這是一種清楚易懂而非玄虛莫測的修法，極爲詳細地闡明當學人的明覺

力加深及注意力增強時，可能會經歷到的種種身心現象，而又能從佛經中找到根據，證明爲內觀修持進展所生起的成就次第擴充。同時必須指出，縱使完全精確地遵照法師的修持法，並非所有禪修學人都會一成不變地經歷這些成就次第。

維巴沙那禪的修練方法並不複雜，只要集中注意力觀察每一個觀看行爲所浮現的變化。每一次用眼看時，將心專注於某個目標而清楚認識它時，我們的心識已被專定下來。這時會發現有時眼見的某樣東西被這注意到，有時視覺被注意到，有時眼根或觀看地方被注意到。如果能清楚地注意三種現象的其中一個，就行了。要不然，從這觀看行爲將引起錯誤的我見，認爲「我」在觀看，看得順眼，感覺快樂，從而引起執着和欲望。煩惱則隨之造業，而業將導致我們無法超脫生死輪迴。想要阻止這一切，每當作觀時，就只須認清「看、看」。

同樣地，在聆聽時，只有色法和心法。聽覺依耳根而現起。耳根和耳塵（聲音）屬於色法，聽覺是心法。要清楚認識任何一個色法或心法，每當聆聽時，就須認清「聽覺」。每當嗅覺發生時，亦須認清。至於觸覺，應用心觀注。每一樣觸覺，舒服或不舒服，通常時接觸神經組織現起的，由此可見，每當感受接觸時，有二個色法：觸根和觸塵；和一個心法：觸覺。爲了認識感觸時的心識變化，須認清「感觸」。有些感觸，帶給我們不舒服的感覺。如四肢麻木、疲勞乏力、身體發熱、疼痛痠麻等，這些都是強烈的感受，應認清「熱、疲勞、疼痛」的感覺。還要注意身體的動作也會感受觸覺，這些動作之所以產生是受到內心欲望的指使，即色法在變動。如不認識這一點，就會產生「我」在動作的邪見。其次，緣（腦根）也能產生一系列心理活動，如思念、幻想等。這些連續的心理活動的產生，事實上都是色和心的演變。腦根和身軀是色法，思念與幻想則是心法。如能清楚地認識到

色法和心法，學人將會注意到內心不再散亂，而能專於心所導向的目標。久而久之，他會注意到沒有一種事法是永恆的，一切事法都在生住異滅的剎那變化中。每當新的事法現起時，用心觀注它，它亦即將消失。學人如能了解「事法是无常的」，發現四遷流相的客觀規律，就會體認「無常」這個真理，並能體認苦諦。由通常的病痛、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦等而認識這身軀是苦的根源，從而深切認識到苦集、苦滅等般若。當心專注時又會發現到色法和心法是依照它們的性質和原理而產生，並非隨自己的欲望。它們不受控制，沒有一個主宰的我，這是體會無我的般若。當一個人已完全體會到無常、苦、無我的真諦時，他已獲得聖道和聖果的智慧，他也證得涅槃的初道，一個人就解脫輪迴於惡道的苦難生活。所以每一個人至少應下功夫求證初道。

由此可見，維巴沙那禪的修練方法，是用心專注洞察通過六根所產的視看、聽覺等的過程。然而對一個初學的禪者來說，由於他的觀察力、定力和般若還很微弱，他的注意力是不能跟上連續所產生的事法。剛開始時要舉幾項比較顯著的事做爲起點，視、聽、嗅味等覺，如果不去注意，也不會感受它們的存在。關鍵在於觸覺，它通常明顯地存在着。當我們禪坐時，極易感受硬或麻木，應以調身、調息、調心等方法加以對治。把心念專注於「坐、觸覺」，雖很簡單，但並不容易。須要有堅忍的毅力闖過這一關。維巴沙那禪的程序，開始是練習省察色法的變化。色法可分醇色法和濁色法兩種。醇色法是微細和較不明顯，濁色法就是地、水、風、火「四大」，它是粗和較明顯的，其中身軀挺直，腹部上下都是「風」的功用。依照「四念處經」的教導，一個人應覺察到行走時所發生的變動，站、坐、臥時的各種所發生的變動和動作。當坐禪時，在每個呼吸時腹部都會有起伏的動作，先應注意其中一個動作。

初學者應將心專注腹部，吸時起漲，呼時伏縮。須用心專注向上的動作爲「上」，向下的動作爲「下」。如無法注意，可將一只或二只手按放下腹部，呼吸順其自然。當上起發生時，用心專注爲「起」，下伏時則專注爲「伏」。不要用心口反復這些字和名稱。練習時還要注意對治散亂或昏沉，觀察正在發生的心理活動。這就叫「心念處」。心是無質和無形的，不比色法，心是不易分辨和形容的，爲此我們必須省察每一現起的心念，認識心的實相。還要注意「舉起、放下」，「舉、按、動、支、撐」。如果在進行這些小動作時有足夠的定力和般若，也有可能修得正覺。「雜阿含經」第一二二二經中佛告舍利弗：「我於此五百比丘亦不見有見聞疑身、口、心可嫌責事。所以者何？此五百比丘皆是阿羅漢，諸漏已盡，所作已作，已捨重擔，斷諸有結，正智心善解脫，除一比丘，謂尊者阿難，我記說彼於現法中得無知證。」在佛滅後第一次結集中，爲了參加這一集會，阿難在最後一刻還在極盡努力修習禪定，直到集會前夕，他繼續修習身念處（那就是覺念的用法），在不停行走中悟到，太過急躁和定力不夠引起散亂，當躺下省察時證得阿羅漢果。

馬哈希法師的「四念處禪修法」，已由魏善韜居士譯成中文，交台灣新雨佛教文化中心出版。以上介紹，限於篇幅，只能從簡。欲窺全豹，請參閱此書。這一禪法，從觀察心法和色法過程中，圓滿得到了明悟無常、苦和無我的般若，當證涅槃初道。諸佛、阿羅漢和聖者都是依照四念處修習、多修習而證得涅槃，它就是通向涅槃的大道。

大乘期求「常、樂、我、淨」的境界，這是轉染爲淨，返妄歸真，證涅槃後才顯現的。「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」不斷離薩迦耶我見和疑惑，親身體驗無常、苦、無我的智慧，怎能證得涅槃。因此四念處修習仍是重要的、基本的！