

四念住的修習

開印阿闍梨講述，開仁筆錄（2020/11/29）

一、前言

修習四念住，首先要認識法的自相，巴利注疏稱之為法性 dhammatā。認識身（四大）、受（樂、苦、捨及有染、無染）、心（三善三不善，昏沉散亂，有定無定等）特別的狀態（性質），就是認識真實法。

我們修正或觀，不管修哪一種法，正念與正知是非常重要的。正念 sati，意思是能夠記住或守住所緣（即專注目標）；正知 sampajañña，乃清楚地知道或完全的了知於所緣現象，是智相應心，屬慧心所。

修身念住，要先攝心，譬如招魂術，先讓「魂不守舍」散在外面的心招回到自己身上來。接著可從四威儀著手，在行、住、坐、臥中保持正念正知。開始時，可以先選擇四威儀之一，例如走路、拿東西等的動作故意放慢，這樣初學者比較好觀察。

真實法要從「觸、受、識」下手，不是「假想」。（觸=身念住，受=受念住，識=心念住）

二、身念住

【四大】

因「觸」而認知四大。

正念就是記住、守住某一所緣。正知的內容，因當時所修的業處或方法不同而有差異。例如觀地大時，知道「地」；觀水大時，知道「水」；觀火大時，知道「火」；觀風大時，知道「風」。在觀察的順序上，我們選擇從一些比較容易觀察的下手，比如風大的「動」，因為它比較好觀察。接著我們會依次地學習觀察地、火、水。

四大分別觀：

1、風大：推動、支持

首先，先練習觀察「動」的特質，如伸手出去時，要注意動作中的「動」

態，而不是只停留在伸手時「伸出」的一個概念，或是標籤。

藉由手的伸屈動作、身體的一呼一吸等來觀察風大。若出現影像、光影等概念，記得不要理會它，禪修者應該立馬把心拉回到「觸」的所緣上來。

當手的伸屈，可以觀察到一個動、三個動、五個動，乃至七個動時，再學習從一伸或一屈中觀察到無數個動。最後再觀察頭部，可以藉由一呼一吸帶動整個頭部的波動。也可以觀察一呼一吸時身體部位的起伏動作，這就是風大的動。

對於初學者在動作中，細分為三段、五段、七段的引導標籤，當掌握了方法後，對於一、三、五、七等分段標籤就要捨去，這樣才能更專心地觀察到在觸覺中的微細特相。其次，對於「支持」的觀察，伸手動作是「推動」，停住、維持、支撐就是「支持」，它有穩固的作用。

剛開始時，我們認知到的「推動」、「支持」，還不免有想的作用及標籤，但是當正念在相續不斷強化之後，標籤就會減少，愈是後面，對色法自相的觸知就愈細、愈豐富。

禪修者應體驗身體是一堆四大，沒有一個相續、組合等概念。實際體驗四大，就如被火真正灼傷過的人，他有剗切的經驗。

接著，將身體分段練習。我們分為三段，上段是頭，中段是上半身，下段是從腰以下到腳。上、中、下順序地觀察。可以從明顯的觸受開始。威儀上可以選擇坐著修，站著修，或是行走時修。

若身體出現麻痺、疼痛，應視如送上門的禮物，不要放過它。看見麻痺、疼痛裡有風大的推動、支持等，不要排斥麻痺、疼痛。修習毗婆舍那者，應把這些送上門來的觸受做為觀察的目標。

一般人習慣於逃避苦受。如果我們一遇到痛苦就想換腿，換腿雖然會獲短暫性的「離苦得樂」，但這樣我們的心智並沒有在苦受中學習到成長。有時，要嘗試不隨便換腿，當腿痛時，有苦受出現，就是送上門來讓我們學習看四大的好機會。若是疼痛等消逝後，或轉弱了，我們就應回到主修所緣的上、中、下。切記：不要因為身體痛麻，而忘了觀照，甚而因苦而生起憂俱瞋恚心等等。

2、地大：堅硬、粗糙、沉重、柔軟、細滑、輕盈

地大的取相：

- (1) 牙齒慢慢咬緊，取堅硬相。嘴唇上下用力相合，取柔軟相。
- (2) 雙手掌背摩擦取粗糙，掌心摩擦取細滑（註：掌心、掌背的粗細可能因人而異）。
- (3) 伸直和上舉是沉重，放下是輕盈。

又如走路，腳的提起有沉重，放下是輕盈。

呼吸、腳麻、疼痛等，也都有硬和軟相。

三對六種觀，是帕奧老禪師的善巧指導。一對一對地觀，即硬與軟是一對、粗與細是一對、重與輕是一對，因為同一性質，較好取相，也較容易把握其特質。雖然是一對觀，但是一次只取一種來觀，例如觀硬一個特相，不能同時觀硬與軟兩個特相，以此類推。巴利《義注》中，在多數情況下只講一個特相，或一個行相，如地大，只說一個堅固相，或粗糙相。

另外，也可以交錯地觀，如觀完硬，再觀軟，交錯進行。

初學入門時，可以選擇相對比較明顯或粗糙的所緣來觀。心細時，或正念正知強時，再觀察一些比較細緻、深層的所緣。

3、火大：冷（涼）、熱（暖）

火大，現代的話就是溫度，包含熱和冷。在取相時，可以在身體上溫熱的部分取溫熱相；風吹臉時取涼相。另外，在吸氣、呼氣間，一個吸氣取一個溫度相，接著取三個、五個、七個溫度相，一吸氣可以觀到很多的冷熱溫度相。

最後我們要全身溫度一起看。這樣練習可強化我們的正念正知。

4、水大：流動、黏著

- (1) 流動，滲透，點滴
- (2) 束縛，連結，綁住，黏

水大放在最後。有大寺派論師認為水大不易觀，比如容易把風的推動看成水的流動。當我們熟知了風大的動，就可以將風大的推動和水大的流動區別開來。

同樣分成一、三、五、七段來觀察，先觀察身體內水大之黏性。不明顯就從前三個（風地火）開始。

對四大的觀察不止是在禪修時，在喝水、吃東西，都可看到四大。

上述是初學實修的次第，練習過一遍後，現在開始重組為地、水、火、風。

【四大重組】

上、中、下掃描，身體的前後、左右、內外全部包括進來，由上而下，一層一層地觀，如地有「硬、粗、重、軟、滑、輕」相。從明顯的觀起，不明顯的，或是一些空白處，先暫時擱置不理。禪修者通過不斷地掃描，久之自然會變得細緻，但這些細觀並不是靠假想而來。練習、多練習，有時還加上決意，決意不要中斷——決意是針對即將到來的事，但在用功時，只是照顧當下。

配合身呼氣、身吸氣，帶動觸受，一層觀到地大就往下移一層。移動的速度不要太快，會掉舉；也不要太慢，會昏沉。觀察到位會有一種安穩感、踏實感，乃至輕安、喜悅，正念到那裡，正知就到那裡。

之後，就順序觀水、火、風，不中斷。剛開始時，決意自己要做到三遍掃描不中斷，之後要練習半小時以上，站禪 15 分鐘以上，再行禪。

【培養近行定】

近行定：出自論師，指欲界中的定。

禪修者在開始時，是從上、中、下分三段式的掃描。之後，應該學習由上而下（不再分段）觀察全身的四大。

若在之前掃描發現自己有某個部位不明顯，有空洞感，這時候你可以在那個部位停留久一點，注意那部位的觸，觀察四大，修補它。待滿意之後，再往下移繼續觀察其他的部位。

禪修者已經熟練了全身的四大之後，就可轉以靜態的方式同時注意全身的觸受，不再上下移動，就像看著前面的自身，只是靜靜地專注於整體的觸，知道它是地、或水、或火、或風。

經過數百遍、千遍的練習，修至穩定後會逐漸形成一個全身輪廓——

「相」，而這時候的相，與身體的觸知是一致的、已結合的，且穩定不動搖的，應知：這是觀行者做為近行定的所緣。這時候，只需要繼續專注於「相」的寂止、不動，不要注意觸受，更不要去觀察四大的變化性質。四大身根的觸是真實法，凡是真實的色法，或是名法，它們都具有生滅變化的特質。「相」是概念法，此相可以做為培養欲界近行定的所緣。

三、受念住

「隨觀受，於受隨觀受」。

經中分為樂、苦、不苦不樂三受。三受不會同時產生。

第一段：住於受，以受做為觀察所緣。

第二段：有樂受時了知有樂，有苦受時，或不苦不樂受時亦須個別了知。

第三段：例如樂受生起時，禪修者要了知是否有黏著（貪）的染。苦受生起時，了知是否有排斥（瞋）的染。不苦不樂受生起時，了知是否有被覆蓋而無知（癡）的染。這是審察有染（sāmisā 耽嗜）、無染（nirāmisā 出離）。

¹熟練於此之後，禪修者可以進而學習銜接到心的念住。

阿毗達磨將「受」分為五種（也是延續自契經的分類）：身有苦、樂二受，心有喜、憂、捨三受。

純觀行者須要從色身開始，依循身、受、心的漸次而修習。止行者則不定，若是止行者從初禪乃至第四禪安止出來，他可以直接以心的名法做為所緣修習，如心念住。但不管是純觀行者，或止行者，都必須身、受、心三念住圓滿修習，不應偏廢。

一切善法は無染，注疏說是「出離」，即出離於不善法。

什麼是无染的三受？如修佛隨念，生起樂受，出離不信；佈施之樂出離慳貪；持戒清淨之樂出離不淨或有悔。又如修止修觀之現法樂住等皆是。

心的貪、不等貪等會引發心的憂受，甚至身的苦受。身體生起的苦受，也會引發心的憂受。如腿疼，是苦受，但我們只看見四大，不轉向於生起想

¹ 無著造、玄奘譯，《顯揚聖教論》卷5〈2 攝淨義品〉（CBETA, T31, no. 1602, p. 504b20-c24）

擺脫身苦的欲求，無耽嗜、不排斥於苦受，明覺於苦受，這就是無染的苦受。正知苦受有助於我們改變對苦的認知和體悟，特別是想改變與挑戰自己耐性和情緒管理的人，應該學習。因此我們應該正視它的功能，學習它、體會它。

經說身有三受，阿毗達磨認為捨受是屬於心的受。捨受只有發生在心裡，不會發生在色身上。有的禪修者對於不明顯的、不易察覺到的苦受與樂受，也歸類為捨。

捨受可以是有染（耽嗜），也可以是無染（出離）。對所緣的真實狀況不知時，很有可能正處於癡的狀態，包括不知真相，如有昏沉、散亂等的染（耽嗜）。染，即是不善煩惱。捨的無染（出離），包含捨俱欲界善心，修止到第四禪及以上（註：捨無量心的禪那亦是四禪）、修觀到行捨智。

練習要記住這三句：（1）住於受，（2）觀察受，（3）有染無染。

在修習的次第上，要先從身念住開始，掃描全身，不要落入影相、概念等。接著受念住，先修身的受（苦樂），再修心的受（喜憂捨）。若受念住不穩，就回到身念處多練習，強化了正念正知之後，再回來修受。

四念住的修習，五蓋熾盛或缺乏定力的人，越是後面，就越難安住。真能斷煩惱是在法念住。上善根者從心、法念住下手，中者從受念住，下者從身念住下手。這上中下是指心的品質。止行者，若具足定，可直接從名法下手。若缺定者，應從身念住開始。

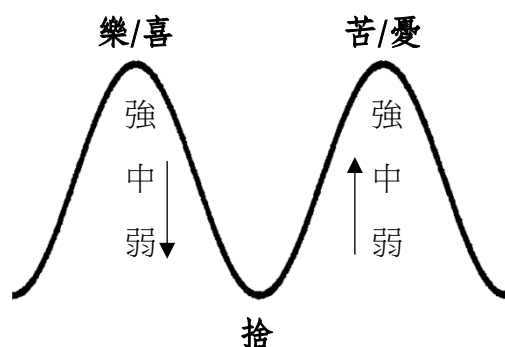
經論的受，有二受（身心）、三受、五受、六受、十八受、三十六受、一百零八受（相應部 36.22 經）。阿毗達磨分析：眼、耳、鼻、舌識只是捨受，身識才有苦、樂二受，意則有喜、憂、捨等三受。

受，又可依六根分為六種，我們現在是以身的受為主，專注在受中並配合呼吸的進出，注意苦、樂、捨受，而其他的如眼受乃至意受等為次。

以上是屬「自相觀」的練習階段。

從喜受到憂受，或從憂受到喜受，一般來說中間會經過捨受，如下圖所示。如強的喜受轉成強的苦受，首先喜會減弱，到捨受，從捨受再過度到苦受，苦受再慢慢增強，這個變化的過程不是從一個「頂峰」跳到另一個「頂

峰」的驟變。



四、心念住

鈍根者，或未得定者，不適合一開始起步就以心為所緣。

延續上述受念住的三段修法，要銜接心念住，要從受的有染無染，辨別與觀察心有沒有貪瞋癡開始。心念處主要是辨別貪瞋癡：(1) 貪——黏著所緣；(2) 瞋——排斥所緣；(3) 癡——蒙蔽所緣，或不知所緣。

有為法本來即是無常、生滅之法。生滅有「緣的生滅」與「剎那的生滅」兩種教導。契經重前者，論典重後者（偏重說）。例如禪修者在觀察慢的生起與減去，他應該看到緣於什麼而慢生起，緣無故而慢減去，這是屬於「緣的生滅」，是從事相上來觀察。

又如腿痛，經文教導禪修者觀察四大，也觀察四大的生滅。我們有的煩惱是因身受而引發的，例如聲音太大，感覺耳痛，可能會生起瞋恚煩惱。這裡要點出的是，耳根只有捨受的，苦受是在身根，也是全身占最多部分的淨色根，所以聲音大而感到耳痛其實是身根的反應。

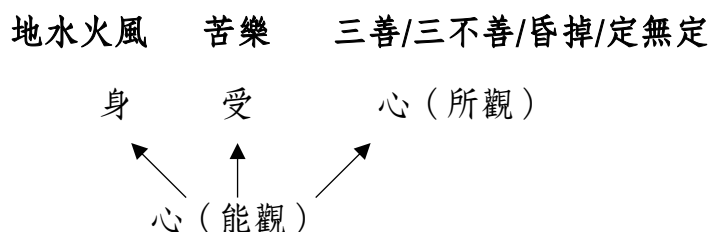
從前三個念住的次第而言，先觀身四大，次觀受苦樂捨，再於三受是否有染無染，最後辨別於心、法。

從身受之苦樂中的三句修，若（身）生苦樂：(1) 樂，易生喜，此時即辨別有貪或無貪；(2) 苦，易生憂，此時就分別有瞋或無瞋。這具有辨別所緣之能力，即無癡。

另外，心在掉舉散亂，或心在昏沉，這也是癡的狀態，及了知心是否處

在有定或無定的狀態。

從身之四大開始，再觀受的苦樂捨、有染無染，之後就可以銜接到心了。把剛才發生的心做為現在心觀察的所緣，以現在「能觀」心，觀察剛已發生的「所觀」心，即以「能觀」觀察「所觀」之心，也要了知其心的自相、作用。



最細的觀法可達七段，但初學能觀到三、四段就已相當不錯了。今舉瞋心為例，次第如下：

- 1、所觀是瞋心。
- 2、能觀心是無癡的善心狀態。
- 3、再看原本 2 的能觀心，此時已成為所觀，3 是能觀的無癡心。
- 4、進而再看 3，此時 3 成所觀，4 成能觀（注意：3-4 以後有時會生起慢心等）。
- 5、6、7 就更微細了。

這就是所謂「以心觀心」，層級進展如下：

1	2	3	4	5	6	7
瞋/所	能/所	能/所	能/所	能/所	能/所	能

五、共相觀

再者，要觀「共相」。觀身受心三者的無常、苦、無我三相。

從四大下手，吸氣過程中看地大的堅固相，看它的變易性。每觀一個自相，就了知它的生滅，及其共相。觀完地大，再觀水大等，方式如上。

從所緣境觀察它的自相，繼而看見它的變易性，體悟無常等之共相。當能觀察到能觀、所觀皆滅後，成壞滅智等，進入滅（能所皆滅）的狀態之後是見滅得道。

在觀能所中，一定要理解《理目足論》所說的：「不以智正故境正，以境正故智正」。若是用錯方法，以為智正才境正的話，就極有可能已落入假想觀裡了。²

六、法念住

《增壹阿含經》、《分別論》、《法蘊足論》提到法念住時，所共的部分是五蓋與七覺支。

前面在修心念住時，已知五蓋（含三毒）。七覺支有世間與出世間兩種。出世間七覺支中的捨，是以涅槃為所緣的狀態，這裡不論。

世間的七覺支，如四念住是訓練與開發念覺支。所以，念是守住於地大等所緣，正知是了知地大的特相、作用。

七覺支在經中有兩種說法，一是次第性的：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨（涅槃），順序而入，這修法是屬聖者的、出世間的方法。二是以止觀的類別來修，如下：

念 — { (觀) 擇法、精進、喜
(止) 輕安、定、捨

- 1、念覺支：令心強化記得、守住於所緣，如四念住的訓練。
- 2、擇法覺支：是慧心所。擇法可從親近善士、多聞、好問、善思惟、修習等中來。但在實修時，只需令心抉擇當下的所屬狀況，例如自相、共相及善不善法等。

sampajañña 正知（明覺）有四種：

² 《四諦論》卷4〈6 分別道諦品〉：「復次，理足論說：由境正故智正，不由智正故境正。有為有流相應故一切唯苦，決定知此是名正見。如佛為大迦旃延說。」（CBETA, T32, no. 1647, p. 394c23-26）

- (1) 有益正知：知道什麼對善心、善業、修行有益。
 - (2) 適宜正知：知道在什麼時候、環境，應做什麼。
 - (3) 行境/處正知：止業處，心繫於一境的止所緣。
 - (4) 無癡正知：觀業處，不離名色的觀所緣。
- 3、精進覺支：令心勇悍，可透過念死、念三惡道苦、念道品/法的功德來培養。
- 4、喜覺支：令心生起喜悅的方法，如以慈梵住、佛隨念等。
- 5、輕安覺支：令息滅心的煩躁、不安，獲得自在。
- 6、定覺支：令心住定中。
- 7、捨覺支：令心不偏執，平衡。如捨念清淨、捨無量、中捨心所。

修心念住時，已學習過以自相、共相方法分別簡擇於心的狀態，而精進的保持，可以透過用發願或決意方法。法念住的念、擇法、精進修習久了，自然就會產生喜、輕安、定、捨。捨，如飲甘露，世間捨覺支是中捨性、無惱的清淨狀態，出世間捨覺支就是涅槃。