

四念处选章

马哈希大法师作

SUJIVA 法师翻译编辑（来源：法藏讲堂 恭印本）

目录

- A. 修行四念处的好处
- B. 什么是念？
- C. 四念处经论说
- D. 四念处～唯一之道
- E. 严肃修禅者的准备 / 预习

- F. 智慧禅的修习（以下缺）
- G. 四念处 / 毗钵舍那禅的修行
- H. 毗钵舍那途中的困境

附录

四念处

导致七菩提支生起的因素

A. 修行四念处的好处

一些人或许会问：「修行四念处者能得到什么利益、效果和福佑呢？」修行四念处是有利于个人和社会的。

1. 个人的利益

（一）一位严肃的修行四念处者，若是未达到觉悟的境界，但沿著人生的旅程中，他将能得到高尚的幸福。但要得到非凡的益处，他应该能以正念来抑制心意以避免恶业或因粗心而产生的恶果。

（二）不善的，如欲念、邪见、烦恼、不端正的行为和愚痴，有些时候被称为瀑流，因它流入我们的心里，将它泛滥，并引它走向邪道。若是你有好的正念，它将会援助和保护你，阻止那不善的瀑流流入你的心中。但是要完完全全的阻止它的话，那便需要智慧。就如世尊回答阿耨多的问题时所说的：

阿耨多问：『瀑流四处流，何物可防御？告诉我，瀑流如何遮。』世尊回答说：『世上一切的瀑流，念是他们的防御。我说诸流的防护，他们当以慧来遮。』（不变的词经）

（三）从四念处经书中，佛陀也指出四念处对世间和精神上的利益。一位热诚的修行者在修行时分明的觉知和观察，便能克服贪欲和悲痛。

（四）四念处是能使众生清淨、克制一切烦恼和悲哀、□除痛苦和忧愁，而走上正道、觉悟涅槃的唯一之道。

（五）经中最后一段指出：一个能依四念处所授般精进修行的人，在这一生中的七年或六年...七天中，他有望证得两种圣果之一，即阿罗汉或阿那含。凭注释者们表示，这是意谓著中等智力的人。一个人若是智慧成熟（完满），只要在早上指点他，他可能会在下午觉悟；若是在下午指点他，他可能在明天早晨觉悟了。

- (六) 修行四念处者有望在整个日夜中有所进步和吸取有益和无缺陷的佛法。
- (七) 常例的修行四念处者将拥有分明的五官，纯洁和愉快的面容。
- (八) 当肉体疼痛时，常例的修行四念处者不会因而身心动摇。
- (九) 常例修行四念处的比丘们将不会放弃训练的规律而成为住家人，因为他们的心已倾向长久以来的隐居。
- (十) 正偏知称修行四念处者为强人，因他的心通过修行四正知而得到了解脱或解放。
- (十一) 有些修行者尚称为受训者，因为他们还得继续学习。他们是圣人，已证得了四道和三果。
- (十二) 那些已完成修行的人便可称为专家，因为他们不必再受训。他们是阿罗汉。
- (十三) 一位修行四念处者拥有已建立的正定，断除了烦恼以及能理解和知觉自己的心意。
- (十四) 修行四念处者将从恶魔（那是三界天）的此岸到达彼岸的涅槃。
- (十五) 一位继续不断的修行四念处者，将会不断的除掉欲望。
- (十六) 一位修行四念处者是正确的走上灭苦之道。
- (十七) 一位修行四念处者被称为归依自己而不归依他人。
- (十八) 一位修行四念处者是正确的遵行那导致脱离痛苦的八正道。
- (十九) 一位修行四念处者是对三种感受（乐、苦、不乐不苦）有著觉念和分明的觉知。
- (二十) 一位例常修行四念处者，能拥有：
 - (a) 神通
 - (b) 天眼通--能看到众生的生死是因他们的业果。
 - (c) 天耳通--能听到远或近的声音。
 - (d) 他心通
 - (e) 宿命通
 - (f) 能进入解脱的心或智慧而且在这生中能经历到完美无瑕的佛法，因为他们已除掉所有的烦恼。

2. 对他人的利益

- (一) 一位修行四念处者能抑制和警戒自己和他人。
- (二) 一位修行四念处者能使真正的佛法不会衰落，而置于良好的状态中。
- (三) 虽然正偏觉者已进入般涅槃，只要是还有人修四念处，那么，这便是延长真正佛法的寿命之条件。（大部份得自相应部经书中）

若是要真正的了解四念处和得到以上所说的幸福，只是学习是不够的。除非他真正的修行一段时期，那是精进和常例的修行，就有如经中所说：激起它，超越的修行它，不然他是不会在修行的道路上得到真理和幸福的。这就是四念处的功能，那是得到此福。

B. 什么是念？

四念处(satipatthana)是以 Sati 和 patthana 两个字组合成的。这有几种说明，其中之一是「以设立念为主」。注释也有这样的说明：

- * 念的设立性
- * 以念为主的设立性
- * 与念一同建立
- * 念已建立
- * 念契入和系住

在这之中，最后一句被加以解释。它的意义是：「念的意思是回忆，Patthana 的意思是契入和系住。念进入和停留因而被称为四念处。」

Patthana 在这里是被指为「upatthana」(显现)--契入和系住。即是：一位有正念者是因为他拥有觉念和随时保持念念分明。

由于念是个重要的因素，它也被解释为「patthana」(建设/基础)。那是说，念是成为最主要的因素。就因为它的重要性，理所当然的每个人应先明白它。

* Sati (念)

念(Sati) 这字已在好几个地方被解释过，但在特质这方面解释得最彻底的，就有如论藏里的法紧分别论、小诵部和小义释。

什么是念？(一) 随念、(二) 记忆、(三) 觉察、(四) 忆起、(五) 忆持、(六) 紧系(事物)、(七) 不忘。

根据巴利圣典协会(Pali Text Society) 的译本：「念在那个时候是随念，忆起，想起，忆持，与肤浅和忘却相反。」

以上的摘要是有念的特质和用途。以下是更完整的解释：

(一) anussati---随念，如：

- * 戒随念--随念起所持的戒德。
- * 舍随念--随念起所施舍的舍德。
- * 佛随念--随念佛世尊的功德。
- * 法随念--随念佛法的功德。
- * 僧随念--随念圣僧伽的功德。
- * 宿住随念--那能使个人随念起宿世的知识。

(二) patissati--记得，例如：知道，放在心里直到....或它是用在文字或特别的词句如「patissata」。例如:sampajano patissato(了解自己，记得)....., rupam disvapatisso(见相，忆起)。

(三) Sati: 念。这里，念是随念或系念于当刻。

例如: Atapi sampajano satima(他是精进惊觉，念念分明的觉知和觉念的。) 或 Sosatova assasati satopassasati(当入息时，他注意观察它。当他出息时，他也注意观察它。) 又 Satokappeyyasato patikkameyya sato alokeyya satovilokeyya(当他行走、站立、坐下、躺著、前进、转身、望前、望向别方时他都观察著。)

(四) saranata: 忆起。它的意思是提醒一个人某些事件，如我们所见过的、说过或听过的话。

我们因此而能记起所发生过的事件和它的来由。或是，有人可能提醒我们有关 saranata (忆念) 这个字在 Vinaya Pitaka (律藏) 里是 sarana (忆念)。那是提醒僧伽对所发生过的事情应有的责任。

(五) dharanata: 忆持。这里是指保留、记在心里的意思。它和 dhara 用在其他形式是同意义的，如：

* 持闻者 (sutadharo) -- 将所闻的教理记在心里的人。

* 法持者 (dhammadharo) -- 将佛法记在心里的人。

* 律持者 (vinayadharo) -- 将戒律记在心里的人。

* 三藏持者 (tipitakadharo) -- 将三藏记在心里的人。

在 Caviki sutta 里，dharana 这字的意思也是记在心里。

(六) apilapanata: 紧紧(目标)。这字可以分析为：a--不 pilapana--漂浮 ta--物体

因此，apilapanata 的意思为不漂浮，就水果沉入水中一样。如果它漂浮，那么它是 pilapana，不跟随著目标。无论如何，当念念分明时，他是紧系著 (apilapanata)，因此不会漂浮而去，它沉下或靠近著目标。

(七) asammusanta: 不忘。它和 appamada (不放逸) 是相同的。它的意思是不疏忽。

以下是 Buddhagosa 如何的解释念：

「念有著 (不漂浮) 为它的特质；不忘为它的功用；以戒备的态度面对著目标；对身体有深入的知觉和审观念等等作为近因。所设立的念，如门柱般稳定，并如守门人保卫著五官。」 -- Nanamoli 译，或是：

「念的特质是紧靠著 (目标)，拥有不忘为它的功能；显出保卫著和面对著目标的形态或显著之举；即肯定正确之法门 (圣道) 或身念处等等为近因。念有如门柱，稳系于目标；它也如守门人，因为它守卫著五官如：眼、耳等等。」

通常念与智慧是同时出现的。所谓：「一个拥有念和分明的觉知的禅者，当念念分明和坚实时，智慧生起而给予支持。」「比丘们啊！虽然是已做过的事或已说过的话，圣贤的弟子是保持正念，这是最高方智慧。」

念是包括在重要方经典中。例如： --

念根 -- 在五官

念力 -- 在五力

念觉支 -- 在七觉支

正念 -- 在八正道

其中最重要的是 appamada (不放逸)。在法句经的注释里为：「不疏忽是时时以念契入和系住。」

一些导师给予这样的解释：「以警觉和念念分明深入四无色界是称为不放逸。不疏忽的意思是念随时都警觉，不忘审观一切举止。」

根据大般涅槃经典所记载，佛陀对比丘们所说的遗言：「你们应该不疏忽的完成你的工作 (修行)」

念亦称为不疏忽，并教导为法之至上。

Buddhagosa Thera 言在每时刻都能保持正念是可喜的，犹如肴饌里的食盐，精通于所有事务的部长，随时都受用的。没有正念，就没有约束或激励。

因此，佛陀所教导的念是到处都能应用的。为什么呢？因为拥有念的意识是个庇护所；念能防贼；没有了念，心思便不努力和抑制。念是留心的御夫或忠诚的门犬。因此，所建立的念有如四念处的意义，那是，它等待著和观照著我们如个监护者。

C. 四念处经论说

南无婆伽梵，阿罗汉。三藐三菩提

三藐三菩提指导四念处为唯一能净化众生的法门……「比丘们啊！这是唯一的方法能使众生清净，制胜悲哀和忧愁，克服痛苦和烦恼，趋入正道，证入涅槃。」

四念处被指导为唯一的法门，因为这是高尚的修持，它能净化修持四念处者。众生执著生命，没有此道，他们的心便被那污染众生本性及行为的烦恼所迷惑。这些污染出自邪见，它把丑恶看成美丽，痛苦当著快乐，无常为有常及无我为有我。这致使贪、嗔、痴生起，并带来烦恼、悲哀、忧愁。这对众生来说，确实很危险。当众生依著此道（四念处）修行，他们将会见到真理，明了那驯服及把心安定下来的法门，并得到生命中最高喜乐，虽然修行者未得到神圣灭苦之道与果，可是在努力的修持中，他尚能定下来而不受扰乱。当修行者已断除烦恼，证入正道，即是证悟涅槃。

四念处，这唯一的法门，是以念为主的修持。这是因四念处以念为栋梁。Sati 译为念。它检讨那混乱的心，调整重要的心思（如信心、精进、智慧...），并每时每刻注正确的举动、言谈和意念。

四念处也可译为念的目标。因为念须有现象为观照的目标，所以就以此现象来安定心。谈到这些现象，它们可分为四种：

- * 身念处以念观身体为目标。
- * 受念处以念观感受为目标。
- * 心念处以念观心意为目标。
- * 法念处以念观心态（法）为目标。

* 身念处 *

经典所记载有关身念处：「比丘们啊！在日常生活中，一个比丘（在这达磨昆奈耶）精进的，念念分明和注意的以身体来观身，则能随处祛除贪欲和悲痛。」

这段记载指示观照身体的方法是依于三个条件：（一）精进、（二）明觉、（三）正念。它亦告知此观照是断绝痛苦的根源，即贪欲和悲痛。

这以「身体来观身」的修习是不可被参杂的。身念处须以身体为观照的目标；受念处观照感受；心念处观照心识；法念处观照诸法。就这样，以所说的目标来驯服心思。如果以复杂的方式来观照，比如以感受、心识或法来观照身体；以身体、心识或法来观照感受；以身体、感受或法来观照心识；以身体、感受或心识来观照法。那么，心将胡思和受支配以致不安和无法祛除我见。

身念处的目标可分为三种：（一）身体的状态，（二）身体的举动，（三）身体的四大元素。

* 身体的状态 *

在这方面，我们可以将观照入息和出息为安般念（Anapanasati）。呼吸对身体是很重要的，因身体是依于呼吸来生存。没有了呼吸，这身体就不能维持下去。如果，风界不调和，身体将受苦，疼痛及不适便是显明的证据。例如--一个完成粗重工作或攀登后已精疲力倦、生病或悲哀的人，他的呼吸就会短促和快捷。

当他忿怒、憎恨或做一件困难的工作时，他的呼吸就会沉重。这一切显示出内心的困扰，所以佛陀教我要念念不离呼吸的入息和出息。我们观照和明觉入息和出息之长短，并明了它为何会如此，那时我们就会觉察到心的状态，因此我们便能观照和调顺呼吸而使心加以平定。

所以，要把心定下来，我们需要注意和念念不离入息和出息，时时刻刻观照每一呼每一吸，当心定下来时应明觉，这样心便无法激动。

有很多方法可以将心念集中于呼吸。其一的方法是把注意力集中于鼻尖下的唇端，在那里可感觉到气息的接触。如此地做，心便集中在那儿而不分散。除此之外，每当我们出息时，我们也能数（数息须进行在感觉到呼出气息的接触那一刻）。首先是从一数至五，然后一至六，一至七，一至八，一至九，一至十，过后再从一至五开始。这是保持念力的最初步骤，以安定那激怒、不安和粗犷不驯的心。虽然一个人能如此修行于合宜的时刻，但是在面对不愉快及令人激动的事物时，他也能即刻保持内心和镇定下来。这种观照身体的呼吸就叫著观身的身念处。

* 身体的举动 (姿势) *

这举动是行、坐、往前走、向后退、回顾前瞻、伸屈、穿衣、吃喝、咀嚼、口、大小解、眠、醒觉、言谈及静默。身体的一举一动时时刻刻都要了了分明。那么，一切的举动都拘谨正规。这是世间的利益。

另一方面，此观照可使一个人明了身体举动的实相。唯先有了欲念，才有所举动，并带来动作 (风界)。这风界以种种方式来显现，形成各种各样的身体举动。这程序就如驾驶汽车，心如司机、动作如车的引擎、而身体如车身。如果司机没有经验并四处张望，他和他的车将会有危险 (遭遇车祸)。同样的，没有正念，身体的举动就不宜并致亏损。另一方面，如果司机是经验丰富和谨慎，他会很小心驾驶和回避危险。同样的，正念将守护一个人的举动，使他镇定和保护他。

所见到的符合事实，能祛除那些认为身体里有个众生、我或人的存在的邪见。由于此邪见，渴爱和厌恶便生起。唯有见到实相，才能超脱「我们」或「他们」的观念。所以，只要还有身体，我们的举动和言谈应该检点和谨慎如个善人。

无论如何，人的态度是有差异的。一些人是内心善良但外表丑陋；他们就如装满的壶但开著。一些人是内外都好，就如装满的壶并套上盖。另一些人是内外都丑恶，就如未套上盖的空壶。此外，一个行为检点但不明实理的人，就如套上盖的空壶。一个明实理，但不知检点的人，就如装满的壶但未套上盖。一个检点又明实理的人就如装满的壶并套上盖。一个不明实理又不知检点的人就如未套上盖的空壶。这些动作都是身体的，所以观照这些动作是观身的身念处。

* 身体的四大 *

佛陀教导我们能以四大来观照身体的状态和举重。四大是地界、水界、火界和风界。这四大的意思是具有它各自的特性。地界是坚硬性；水界是渗透或吸收性；火界是温度性；而风界是吹动或流动性。

地界不能独自生存，它须依水界来构合成固体叫身体。而身体依于火界来温暖和保养，防止腐坏。风界使它柔软并可调制和运用在工作及行动上。

这观照可深入至此或更深彻，如果个人认为自己的修持尚未完善。他可以以四大来观照身体各部份。头发、身体的毛发、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨、髓、肾、心脏、且、膜、脾、大肠、小肠、未消化的食物、已消的食物和脑，这些都是属于地界，因为坚硬是它们的特性。胆汁、黏液、脓、血、汗、脂肪、泪、油、唾液、痰、关节液和尿，这十二部份是属于水界因为他们都有渗透或吸收的特性。

保暖身体的火、致衰老的火、以燃烧来维持的火及消化食物的火，这四项是属于火界，因为有温度的特性。

向上吹的风、向下吹的风、肚里的风、肠里的风、四肢里的风，这六项是属于风界，因它们有流动的特性。

此观照能显示出四大如何构合成身体的状态和举动，并祛除我见。观照身体的四大是叫观身的身念处。

观照可向内或向外来修行。一个人向内和向外观照，是当他比较自己与他人的动作，以便使我们发觉自己可能也有他人所拥有的缺点，因为他人的过错较易于发觉但却不是自己的。比如见到他人可厌的举动时，我们就提醒自己不该像他人那样。另一方面，我们应该学习那些稳静及值得他人尊敬的举止。无论如何，他们只是四大构合而成的。

还有，一个人应该观照这些法的生起、消失以及法的生与灭。如此，我们可见到他们的生起和消失之因素，即是无明、欲望或执著，业和滋养物。

身体是依营养来维持。善恶业报也是身体的来源。善业装饰身体而恶业却使它毁容。无论如何，它还是跟随著自然现象，那是无常和不满。善恶业存在只是依于执著和烦恼。当我们清楚地见到身体如何因条件而生存，因条件而消失和灭时，我们将不再怀疑它的根源，生起和消失。这使我们不再贪婪和悲哀于那些对个人和他人同意或不同意的事物。如此地观照，身体可摄住心念和启发了实相的智慧，并从渴爱及执著于我、众生和世间的邪见中解脱。

唯有用不断的忆念、明觉和精力(以激起正念和明觉)修持身念处才将会完善。并唯有如此才能克服那导致疼痛和悲伤的贪婪和悲痛。所以佛陀说：「比丘们啊！一个比丘在日常生活中，以身体来观身精进、明觉和念念分明，则能随处祛除贪欲和悲痛。」

* 受念处 *

佛陀告知有关修习观照一种物质的目标(rupakammatthana)，即是以上所说的身念处。现在，我们要看看较微妙的非物质目标。佛陀讲完身念处后，接著是四念处经的第二部份是受念处。

修习观照的目标可以是非物质的。倾向于事物并对它了知是叫识或心。心识有许多状态和目标。其中有苦、乐或舍，这一组比其他较易察别。由于一般人都喜乐厌苦所以教过身念处后，更适合教导受念处，因此感受与心识被列为不同组。

「比丘啊！一个比丘在日常生活精进惊觉和念念分明地修受念处，便能祛除贪欲和悲痛。」

修受念处者需具有三项性质--精进、明觉和正念。这样则能祛贪婪和悲痛。

感受是领略目标的现象(法)。当接触后，感受便从心识中产生。当六根缘于六境而现起六识，这就产生接触。例如缘于眼根与色境而生眼识。其他感觉器亦是如此。

缘于触而生起苦、乐或非苦非乐的感受。当见到或听到引人的境物时，即引起乐受。但如果那境物是嫌厌的，即引起苦受。境物如果是非合意非不合意即引起舍受。

这三种感受可以是五官(世俗)或精神(非世俗)方面的。世俗的感受是诱惑那心去贪婪或厌恶。这种享受有著不良的后果，它们就如渗有毒素和有刺激性的美味食物，吃时觉得可口但过后却要受苦。

当一个人的修行有成就并观察到事物的实相时，将觉得喜气洋溢，心满意足。就如佛陀说：「当一个人法喜充满时，他的心是明洁如愉快的。」

世俗的苦受是剧烈的。精神上的痛苦虽然难受但它将缘起喜乐。比如，一个人在布施时可能会遇到许多障碍，而且佛陀和已证到涅槃的弟子亦遇到许多困难，所以应该接受和耐心地承受这种感受。

当一般人遇到非合意非不合意的目标时，就产生非乐非苦的感受。至于此非苦非乐受是智者所认为高尚的。如佛陀说：「智者不意气扬扬或沮丧。」

那三种世俗的感受该放弃而以受念处继续不断地观照以提升精神上的感受。

「比丘啊！一个比丘如何在日常生活中修持受念处呢？」

「比丘啊！当比丘在感觉乐受时知道『我在感觉乐受』。」至于苦受、非苦非乐受、经神或世俗的感受，他都知道得很清楚并观注「我在感觉那种感受」。这指出在观照时，感受不可被混乱。依著此方法，一个人便放弃世俗的感受而提升精神上的感受，这是一个净心的法门。

根据所教导，感受是要向内自我观注的。乐受被理解为苦，因短暂的快乐消逝时便会感到不满。苦受被视为刺，而非苦非乐受亦无常。因舍受是在苦与乐之间，它可转变为其一。

此观照守护心意以免渴爱于欢乐，厌恶苦难和漠然不理。

至向外(他人)观照，我们是不能直接了知的。可是，感受能控制一个人的外表如脸上的表情或言谈。这显示出一个人是否感觉快乐、痛苦或舍受。比如，当一个人事事如意时，如拥有财富和名誉，他的外表、言谈欣喜，并春风满面，这显示出他的快乐。可是，在不顺利时，如失去财富、名誉或与所喜爱的人分开，表情和言谈都露出忧伤，显示出痛苦的状态。

可是对于智者，他不渴求感受，不论是乐或苦，经神或世俗上的。对于这些感受、身体、言谈及脸上表情一同被观照著。

佛陀在修苦行时，经历到精神上的苦受。当舍利弗还是个优波低沙流浪者时，听到阿说示尊者说的佛法后，体验到平和的喜乐。快乐所表露在阿说示尊者的脸上、身体及言谈即刻地帮助了舍利弗。这是个精神上的乐受之实例。

有一些人在面对合意或不合意的目标时，他的心平静泰然，这是智者所渴望的精神上的舍受。

传授修向外的受念处(他人)，因为我们难以见到自己的好或坏。唯当以他人为例子时，我们才了解自己。这是个世间法以勉励我们自己要依正确的法门来修行。这向内和外的观照法可使我们知道自己的修持的进展如何。

此外感受的生、灭，和它的生与灭都必须观照著。感受的生起是由于触。当触灭时，受则灭。观照感受的生与灭能使到我们明了现象的生灭之特徵。

同时，唯有以正念来观照感受时，如此的观照才会生起智慧。以正念来观照每一个生起的感受是无欲爱、无邪见、不执著于世间的一切为人或我。观照感受如实所受，这只是一种现象，能祛除那些引起贪婪或厌恶的世俗法。

它被指为「感受里的观受」，因在修持四念处时，修行者不该参杂所观照的目标。苦、乐、或舍受，不论是世俗或精神上的，全部都归类为感受而不是身体、心或法。

修受念处时，须附有三项条件：精进、明觉和正念。正念的功能是观注每一个所生起的感受。智慧(明觉)拥有知道感受如实所受的性质。智者亦有正念，而正念在每一刻心识里是很重要的。所以佛陀说：「比丘啊！我说在任何情况里都需要有正念。」要有正念就须精进地守护和防范那心以免胡思乱想。有了这三项条件，就可克服那污染的心、贪婪和悲痛。所以佛陀教导：「比丘啊！一个比丘在修受念处时，精进、惊觉、念念分明，则随处祛除贪欲和悲痛。」

* 心念处 *

讲解受念处后，佛陀接著说明心念处。

那对目标了知的现象叫著识。没有目标，就不能对彼有所知。触缘于六根——眼、耳、鼻、舌、身、意及六境——色、声、香、味、触、法而生六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。接著（在思想过

程中)，如果目标是合意的就引起乐受，不合意的就引起苦受，而中性的就引起舍受。这些感受已在四念处的前部讨论到。

在四念处里，除了感受，对事物的了知是好或坏共归为心法。在大念处 MahaSatipatthana 里，心法被分析为几类以便观照。这八对是：

- 一、心有贪；心无贪
- 二、心有嗔；心无嗔
- 三、心有疑；心无疑
- 四、摄心；心无乱
- 五、心广大；心狭小
- 六、有上心；无上心
- 七、心得安稳；心不安稳
- 八、心得解脱；心不解脱

虽然，在心识里组合许多心态和因素，但心识为首要并予以观注。

心有贪就是贪欲的心念和执取引人的目标。即使是沉迷于大多数人所认为快乐的世俗享受，这都是参有欲火，它可导致未来的无比痛苦。这就如香甜的毒药慢慢地起作用。

心有嗔就是激怒和有复仇的念头。这就如烈性的毒药可能很快或很慢地起作用。一些人每遇到逆境时就很容易激怒，但这不很严重。这如中和的毒药迅速起作用。而有一些人只是气一阵，这如不起作用的烈性毒药。还有一些人是很容易生气并要过一段时期，气才消，就如烈性毒药很快地起作用。可是有一些人似乎不曾生气。如果生气，那只是偶而和轻微，就如不起作用的轻微毒药，这种是最中和的，然而它毕竟是毒药。

心有疑就是迷惑的心，它耽溺于执取或被嗔恨所蒙蔽。这尤其是指散乱。在这种状态，一个人不能判明事物，由于缺少理解而进退两难。

当一个人专注观照身体的不净（不净观）时，他的心识是无贪。当慈心满怀时，他的心识是无嗔恚，而在明白事理时，他的心识是无疑。

摄心是由于烦闷或思量过度。而广大的心是远离欲界物，但仍是属于心与色。反之，狭小的心是有牵系著欲界物。

无上心就有如：在一般情形里，比如思考一些事物，一些人的见解很愚拙而有一些的却巧妙。所以聪明的较愚笨的为优。同样的，有时我们的思考力很好，另些时候可能更好或更差。在佛法中，善与不善心都各有影响力。劣等的心有比它更优的心识。比如色界心较欲界心为优，但比无色界心差。因无色界心是没有其他的意识比它更优，除了超俗的心。所以无色界心较色界心为优；而色界心较欲界心为优。即使是在一般人里亦有不同的等级。

定心是心识平和及稳定于观照禅定的目标。不定心是浮躁的并制于障碍。

解脱的心是没有烦恼，因它以善心来阻止不善心的生起。比如以慈爱的力量来解化恚恨，以慈悲治残酷，以喜悦治妒嫉，以舍心治爱憎。不解脱的心是受制于不善的心识。

如果念念不懈地观照每一刻的举心动念，任何不善心识如贪、嗔、疑将即刻制止。摄心将被激起和清醒，而散乱心识将集中和镇定下来。

心念处可向内或外观，它观心识的起和灭，而不是人或我，这点上文已解释过。同样的，此观亦依于三个要素，那是精力、心念和明觉。可是，那常陷入享受的不定心是难以约束和防范。仅知道它已陷入贪、嗔和疑是不足以挽回。因此，他须有足够的精力来提升正念和明觉至智慧圆满，并能分辨善恶和控制心念。唯有这样，修行才有所成就，即是断绝贪婪和悲痛。

法念处

四念处经的第四部份是法念处。经中有说：「比丘啊！一个比丘在日常生活中，精进惊觉，念念分明的修法念处，则随处□除贪婪和悲痛。」

法是无众生或无我的现象，仅是彼此相依的条件缘合而有。它的性质与前面所提过的身、受、心有差异，并以此来下定义。这在阿昆达磨论里，分析得很详细，并列为三种：善法、不善法及无记法。

无记的意思比其他两种较易以明白。那些不能记别为善或恶的现象可谓为无记。现象如身、受和心是无记。乐、苦或舍受尚不能定为善或恶。唯有在渴求欢乐，言谈，思考或不良举动时才可定为不善。心识本身是无记，因有心才有身心活动。眼识、耳识、鼻识、舌识都是心识的作用。这六识（眼识、耳识等等）亦是无记，因它们全部备有感觉器官。可是缘于视而起贪、嗔、疑是不善。反之，由视而起慈悲是善。

法（现象）本身明确是无记。这四种目标——身、受、心和法都是无记。可是却被观为善或不善，因它们有为善或不善的作用。比如心识，这现象拥有能知道的性质，而以它的心态及根门显现来分类。心识有贪、无贪、嗔、无嗔、疑或无疑。在心念处，心识的主要目标是心识。虽然它伴随著其他心态如贪、嗔、疑，这显出心的无记性。

染著贪、嗔和疑的现象是不善法。而有著无贪、无嗔和无疑的现象是善法。

观不善法：在观照十二处——对眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法要念念分明，如实所见。缘于十二处而起的烦恼，如何的灭和已灭的；如何不再起，全部须知道的很清楚。这十二处是无记，但它是致使烦恼生起并致痛苦、悲哀、忧伤等等之因素。

观照不善法是指为观照五盖。它们被称为五盖，因为它们妨碍向快乐的发展。五盖为：（一）贪欲、（二）嗔恚、（三）□沉和睡眠、（四）掉举和烦恼、（五）疑惑。

贪欲渴求色、声、香、味、触、法、能以致淹没其中。感官的享受亦如梦、不净和没有真正的快乐，并总觉得不够。当所喜爱的目标消逝或离去时，就会觉得苦恼痛苦和悲哀。所以佛陀宣扬「忧畏是自所爱之物生起」。他们通常是执著于所喜之境物或人，但过份的执著会带来痛苦。

嗔恚就是因生气而有伤害他人的念头，以致破坏利益和欢乐。它的每一刻就如燃烧的火。

□沉和睡眠致使一个人的心□沉和没有兴趣于所要做的事物。失望的感受致使心识不清。

掉举和烦恼是由于太紧张和追悔于个人或他人的恶举和尚未实行的善举。

疑惑就是犹疑不决，不能确定的那种困难心态。当一个人无诚意或无目的时，就会起疑心，以致一事无成。

五盖使许多人受牵制。在它的蒙蔽下，一个人不知那些是好的和会令他们快乐和进步的，以及忘了佛法。

「不智的作意」是不正确的思想，它是五盖的资粮。如果五盖尚未生起，它将会生起；如果它已生起，它将不能放弃；如果它已放弃，它将会再生起。所以，将目标认为合意，就是贪欲的资粮。把目标认为丑恶就是嗔恚的资粮。对事物觉得烦闷或不能成就便是□沉睡眠的资粮。幻想那些个人能力以外的事物就是掉举和追悔的资粮。以多方面去思考某些事物而不细心分析就是疑惑的资粮。

在观照五盖时，须注意和明觉它的出现，更坏、被弃和被弃的原因，及知道它将不再生起。五盖是由于不智的作意而生起，并由于正确的作意而被弃。当见到丑恶的实相时，这将防范欲念的生起。慈爱的洋溢将心从嗔恚中解放，并防范嗔恚。勇猛精进阻止□沉睡眠，而念念不离呼吸防范掉举和追悔。细心的分析现象可知心态是否善或恶，苦或乐，该作或不该作，污染或清静，并防卫那心，脱离疑惑。

心念处的观照是指系念于七觉支，为引发正觉，断绝烦恼。这七觉支是（一）念觉支（二）择法觉支（三）精进觉支（四）喜觉支（五）轻安觉支（六）定觉支（七）舍觉支。

念觉支是忆持不忘，要觉察每项经历，须持有正念。择法觉支是思维审察法，看是否善、恶或无记，该弃，培育或引生。此觉支依慧简择一个适当个人性格的禅定修习目标。

贪欲和爱慕美貌者须修习不净观于身体各部份，并分开来辨别如头发、身体的毛发等等，以观它的不净本是符合实相。

憎恨、坏脾气和嗔恚性者须修习慈、悲、喜和无量心，以便更友善，慈悲和随顺。

□沉者懈怠，应修习随念个人的长处，修佛随念，法随念和憎随念以发起精进和理智的思考。

掉举和追悔者，修习禅定如念死以引起紧迫之感是很适当的。多疑者应修习观照身体四大以明了自然现象的演变。在修持时，应选择适合个人性格的法门才能进步。

精进觉支是注入强心剂和不懈怠。这是个重要因素。因如随著个人心思来修习，通常由于懈怠而缓慢下来以致失去世间和精神二方面的利益。精进有两种功用，那是□除不善法如五盖和增长善法如七觉支。

喜觉支即满足，它也是重要的。修佛随念、法随念、僧随念和戒随念都能引发喜悦。

轻安觉支是指身心轻快安祥。有适当的食物，舒适的气候、人群，适合的法门及调和的立、行、坐和卧四种姿式，这样身心就轻安。

安觉支是心专注。它不散乱，阻止胡思乱想并显出安乐。要心统一，就须在任何情况下都保持平静而又泰然宽舒的心境，这（后者）是叫舍即平静，对顺逆之一切都不介意。

这七觉支引发正觉，破除障碍，就如减轻病情来治病。就像一名医生诊出病因，选择热、甜或微妙的药物来平复病情，制止掉举并完全治好那病。

这七觉支如医药，念觉支如诊出病因的方法，择法觉支如选出适当的药物，精进觉支如以治□沉睡的辣药，喜觉支如缓和病情的甜药，轻安觉支如平定病情，定觉支如心不再掉举因病情已好转，而舍觉支如已康复如常的状态。

在观照七觉支时，必须察觉它每一刻的存在（这有如已解释过的五盖），或它的消逝，如尚未生起但不论任何原因将会生起，如已生起但不论任何原因它将增长，行者亦须明觉这些原因。

引起正觉支的因素是以智作意，意思是正确的作意。

如前所述，修持法念处不论是不善法或无记都可以向内或向外观照。行者应对此持有正念。法能引生智慧，而法是无欲、无我和无执著，这是法念处，依于精力，明觉和正念来克制贪婪和悲痛。

佛陀所指导的四念处，都各有观注的目标并逐渐微妙。这如不同等级的学习，身念处可谓为第一级，受念处为中级，心念处为高级而法念处为特级。

修持身念处能知如所实，□除把丑恶当为美丽的幻念。修持受念处□除把苦当为乐的幻念，修持心念处□除无我当为有我的幻念。

这些邪见已被□除时，贪婪和悲痛就不能生起。心境将平定并证入圣道、圣果和涅槃。所以四念处经指出：「比丘啊！众生想得到清净，想克服忧伤，想摒除苦恼，想得正戒，证涅槃，只有一条路可走；这路就是四念处。」

D. 四念处~唯一之道

世尊训示我们：「比丘们啊！众生想得到清静，想克服忧伤，想摒除苦恼，想得正戒，证涅槃，只有一条路可走；这条路就是四念处。」

因为有烦恼如贪欲和嗔恨，众生造作恶业如杀生、伤害、偷窃、盗抢和妄语。由于这些恶业，他们轮落回恶道而受苦。即使是有某些善业之故而出世于人界，他们将会遭受到苦难和早亡、患病和贫困。这些烦恼使他们轮回生死，而且经受苦难如衰老、病患和死亡。如果一个人想要解脱这一些苦难，则应勤奋净化自己□除烦恼。

要净化自己，□除烦恼只有一个方法，那是修四念处，观照个人的心识和身体所正发生的一切过程。如果一个人要清除烦恼例如贪欲和嗔恚，他必需依从四念处法门。Ekayana 的意思是「唯一之道」——没有其他之道或没有其他选择。如果你依从唯一的道路直走，你将不会迷失，因为它没有歧路的，你肯定能达到目的地。相同的，四念处是唯一之道而无其他的。如果你连续修行四念处，你将会证得阿罗汉果，那完完全全的清静和脱离一切烦恼的圣果。因此佛陀教导我们要依从这四念处法门，以断除所有烦恼。

往昔诸佛，壁友佛和阿罗汉皆修练此四念处法门，而皆清静和证到涅槃，苦恼永灭。将来亦然，一切摩诃萨也将依从四念处法门而证得涅槃。在今劫，乔达摩佛及其众弟子皆依从这四念处法门净化自己以□除烦恼和证觉涅槃。这事实是沙婆主梵天向佛陀指出并得到佛陀的同意而将它传授给我们。

失去了丈夫、妻妾、儿女、父母和亲人，人们感到忧伤和悲痛；他们也为了失去的财物而悲伤；当患并受苦时，他们也感到悲伤。当然，这些都是可怕的事，如果没有这些痛苦那将是多么的安祥！因此人们应勤奋了断这些痛苦。但他们不能单靠祈拜神灵而脱离它们。只有修练这四念处法门，他们才能了断一切的苦。佛在世时，有位少妇名叫 Patācārā，她失去了丈夫、两个孩子、父母和兄弟以及亲人。由于过度的悲痛而疯了。有一天，她来到了世尊正说法的地方，听闻了佛法，参与修练四念处禅法，这使她所有的悲伤和哀泣皆尽，并获得心理上永恒的安宁。

相同的，今天有人失去了儿女、丈夫、妻妾、和父母而非常悲痛，咽不下和睡不着。他们来找我们，在我们的指导下，修练四念处禅法，在四天，五天或十天内，他们已从痛苦中恢复。至今他们当中大约有一千多人。

修练四念处法门不只消除今生的悲伤和烦恼，同时也了断来世的悲痛。所以，要了断这悲伤和哭泣，你只须要修练四念处禅法。

再者，世间众生受苦都因为有著身躯和精神上的苦。如果这些身苦和心苦能够消除，他们将能生活在舒适和快乐中。身苦是身躯的痛楚，这都源起于疾病、他人、气候如酷热和严寒；意外如摔跤、被刺破、溜跌等等。心苦是苦恼、忧愁等等，是起于失去亲人、损失财物、逢遇危难或所求不得。没有人能使众生不受这些身苦和心苦，只有修练四念处禅法才能灭苦。因此在修四念处禅法时应精进直到证得阿罗汉道果时才能永远的解脱身苦和心苦。

唯有阿罗汉圆寂后则永远离弃一切身躯和精神上的苦。所以，我们必须依从四念处法门来修行，以便能够了断一切苦而享获永恒的安宁。

众生不断重生和遭受老、病和死的痛苦，这些都是因为他们拥有烦恼例如贪欲和嗔恚。这些烦恼是造成痛苦的来由，只有靠圣道方能断除它。要证觉圣道，修练四念处是唯一之道。再者，涅槃——一切苦的灭尽，只有修四念处法门才能证得。所以，要证得了断一切烦恼的圣道和证得一切苦灭尽的涅槃，我们将须依从四念处法门。

四念处法门有四个部份：（一）身念处；（二）受念处；（三）心念处；（四）法念处。

在这四个中，身念处是观照身蕴。观照色身共有十四法。第一个是随息观（Anapanasati）。Anapana的意思是入息和出息。每当鼻孔入息和出息时，便观注吸入或呼出。依此观注而修入大定，然后以此定修智慧以明白心法和色法的无常性质。这都是论典中有说明。

第二个是观照行走、站立等。我们将更详细的谈到它。

第三个是修四明觉。我们也将会更详细的讨论它。

第四是观照身躯的三十二个部份，例如头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤等等。当入禅的定力修足，智慧将由之引发出来。

其余的九种观照（由六到十四）是将己身对照一副尸体以引发起厌恶感。

现在，我们将谈十四种身念处中的第二种。比丘在走路时，对他走路的动作，心中念念分明。这样我们被训导如何观注和明白每一个身躯动作时所真正发生的过程。

所以，当你走路时，你应专心观注行走时所连贯到的身躯动作，和观注「行走、行走」。（虽然它应更详细的教导为「我正在行走」，「我正在站立著」等等，为了加速观注，我们教弟子们观注「行走」、「站立」等等。）从举足至放下它，你都应观注每一阶段。或者，当你走的快时便观注「右步、左步」；「举起、推前、放下」。当你停步而站立时，应专心观注身躯站立著和不停地观注「站立、站立」。当你坐下时应专心观注身躯如何坐下和观注「坐下、坐下」。当你已坐下，你也许想改变你双臂、脚或身躯的姿势，那么，你也应观注每一个改变的动作。如果没有改变姿势而静静坐著，则留意身躯端正坐著和观注「坐、坐」。

当你只观注一样目标例如端坐，你也许会缓怠下来，在这种情况下，你应加合其他目标，例如接触，而应观注「坐、触」。更佳的是，当你端坐时，腹部的升沉是十分容易感觉到的。观注腹部的起伏而观注「上、下」。这等于是观照腹部的身躯动作。任何的身躯动作都应如此观注，所谓：「无论身躯处于那一个姿态时，他都念念分明。」

这教法指示我们应观注每一个身躯的动作，那是：四肢的动作、眼睛的关闭与睁开、腹部的动作等等，而且我们也应如实所观。我们教导弟子们在开始时先观注腹部的升沉，因为它是较简易的。那些依所教导如是观注而获智慧的已有数十万人。

当你躺卧下来，你应观注每一个与身躯有所关连的动作。当你这样躺下时，你可会获得出世间智。阿难陀尊者就是这样成为阿罗汉。

一天，那是佛陀的般涅槃的三个月又四天后，阿难陀尊者于黄昏后便走禅，企试证成阿罗汉。据说他是在修 Cankama Walk 步行（那是：走来，走去），他观注著右步、左步、举足、推前和放下，正如我们以上所说的方式。整个晚上他步行修禅至近黎明，但仍未能证获所期望的阿罗汉果，阿难陀尊者想：「我已尽力做了，我不认为应更加发奋。为什么我还未能获得智慧？世尊曾以这话鼓励我：『阿难陀，你有足够的波罗蜜，努力的修行，不久将成为阿罗汉。』这些确定是实话。但我已步行了整晚，这该是我精进过度而使精力消耗，导致定力减弱，因此没有进步。为了平衡精进与定力，我将躺下而继续用功。」他便走进卧室，坐在床上，然后躺下。当他躺下，他一段段地向智慧与出世间智的圣道进展，终于成为阿罗汉。那就是我们所谓的一一当躺下时，观注每一个过程，而证获阿罗汉果。当机缘合适，观注每一个过程，而证获阿罗汉果。当机缘合适，很快的能证得圣果。重要的是观注著每一个身躯的动作。

以上我所谈的第二个身念处已很足够了。当如是观注，你将亲自看到和明白色法的现升和消失。那就是句中所谓：「他跟从观照身躯各法的生起、或沉灭、或生起或沉灭。」

当你观注「行走」，「行走」是色法，是无情识的；观注是心法，是有情识的，就这样的你分辨心法与色法。当你观注腹部升起，升起是色法，而观心是心法，就这样的你分辨色法与心法。再者，缘行走之意念而有行走的身躯动作，缘站立之意念而有站立的身躯动作等等。你分辨这一切和明白事法以及你的波罗蜜（宿世所积的功德）。当你明白这一切，你便了悟这一切都只是刹那间的生起与沉灭而无其他的东西。你

会变得对它们无执取，没有「我」的痴见。你将不再认为一切是永恒、快乐或美好的，而明白一切事物是无常、苦空和无我的。这有如经书里所说的：「比丘遵守脱俗与独立」。当「无常」等智圆满时，你将证悟涅槃和证获阿罗汉道果，而成为阿罗汉。一旦为阿罗汉，般涅槃后则离一切的苦。你至少应证获须陀洹。成须陀洹后将不会重生在恶道里。所以，我们应奋力以至少证获须陀洹。

* 四明觉 (Sampajannas)

现在我们谈到修习四明觉：（一）益外明觉，（二）合适明觉，（三）方法明觉，（四）无痴明觉。

当你要做某些事或说某些话，你应考虑它是否有益于他人，因此只做或说那些有益的。这样的考虑就是益外明觉。即使是有益的，你也应再考虑它是否适合，并只做或说那些适合的，这是合适明觉。这两种明觉如应用在世俗上的事也会有利的。

当修禅时，你也许会想行走或端坐，经过考虑了有益和适合之后才作决定。当然，当你正认真观照时，你不必考虑到这些事，你只是继续观注。

第三是方法明觉。这对于修禅者而言只是无间断地观注那连续生起的色法和心法。当你继续「方法明觉」地观禅，你的定力会变得更而你亲自观到一切都在不断生起和沉灭。你非常清楚地明白心色法是多么的无常、多么的痛苦、多么的无我主宰。这明白心色法就是「无痴明觉」。Asammoha—没有痴见；Sampajanna—明白或明觉。

这样的观禅和明白心色法是有解释于这些话中：「在前进和后退的动作时他都念念分明。这告诉我们要观注和知道在前进或后退时的每一步。」这是如先前所解说过的观注右步、左步、举足、推前、放下等等。这样观注所应受观注的就是「方法明觉」。当你继续观注，你的定力变得非常的强，而且能分辨色法和心法。你知道走动是色而观注它是心。你也许不会说巴利文的 rupa（色）和 nama（心），但如果你会分辨「什么是被观注的」和「什么观照著的」，那就够了。再者你明白行走的意念是导致行走、走动导致观注著行走。就这样的你在辨别因与果。再者，行走的意念，走动和它的观注——全部迅速消失。你明白得非常清楚它们是多么的无常。这明白物的实相是「无痴明觉」。

当向前或往后看，他念念分明。每当你望或看时，你应观注「望」、「看」。这是方法明觉。当你观注著，你发觉到望、看、观注都迅速地消失。这明白它们的无常自然现象等等是「无痴明觉」。常人以为他们所看见的事物是长久的，对于「看」，也以为一样。这是一个普遍的错觉。当你的定力强时，你清楚地体会到，所看到的东，观看与观注都闪电似地迅速消失。欧洲与美国的科学家已显示一分钟内有三十个影片被影映在银幕上。交流电在一秒钟内循环五十周。但这些快速的变化是常人眼睛所看不到的。一个修禅者达致「沉灭智」境界时十分清楚地体会到所看到的，看与观注迅速地消失。波罗蜜更大，你更能体会到它们迅速地消失。你十分清楚地明白一切是多么地无常，多么地缺乏快乐、或保障，一切只是心和色的法相，没有一个我或主宰。这是「无痴明觉」。

在弯曲或伸直时，他念念分明。弯曲或伸直手和脚；你应观注「弯曲」、「伸直」。当这样观注时你应很缓慢地弯曲或伸直。当你这样地观禅你会发现到所有的弯曲和伸直的动作迅速地消失。你清楚地明白弯曲、伸直和那观注是多么地无常、痛苦、无我。这是「无痴明觉」。

相同的，当用袈裟和持钵时，应观注著每个动作的过程；当吃和喝时，应观注著吃和喝的动作；当上厕所时，你亦应观注；当入睡、睡醒、谈吐等等，你观注著。这些观注和明白无常的动作等等，就是「方法明觉」和「无痴明觉」。

* 四大元素 *

当你依所解说过的方法继续修禅，你或许会体验到硬或坚固的感觉，这是「地元素」或「固体」Pathavidhatu。当热、温暖或寒冷显现，这是「火元素」或「[温度] Tejodhatu。当紧张、生硬、推

前或动作显现，你知道这是「风元素」或「动作」Vayodhatu。当流动性的或液质显现，这是「水元素」或「黏合」Apodhatu。因此，你清楚地理解到这色身只是这些元素所结合而成，其内并没有一个我或主宰的存在。再者，当这四大元素非常迅速地生起和沉灭，你便明白它们是无常、痛苦和无我的。当你知道这些事物的实相，当智慧成熟时，你便可依圣道证悟涅槃，而成为一位入流须陀洹等等。

善妙！善妙！善妙！

* 受念处 *

昨天，我们传授了四念处的第一段，今天，我们将继续第二段，那是有关受念处。世尊曾说：「一位比丘当感觉到乐受时，他是知觉到『我感觉到快乐』、或当他感觉到苦受时.....或当他感觉到非苦非乐的感受时，他是知觉到『我感觉到舍受』」。

当观注腹部的起伏时。如果感觉到身躯疲劳或疼痛时，你应专注于这些感觉和观注「感觉疲劳」、「感觉疼痛」。如果当你这样观注时，感受随著消失，你则可返回观注腹部的起伏。如果觉得苦受有增无减时，那么你应该尽你所能忍受它。缅甸俗语说：「忍耐导致涅槃」。这俗语是当你观注强列的痛感时所该牢记的佳句。如果你忍痛而继续的观注，通常疼痛会消失。如果它这样地消失了，你则继续观注腹部的起伏，你的智慧将会有更大的进步。如果疼痛继续而且是几乎难忍，那你可改换你的姿势。但当你改换时，应把动作缓慢而非常细心地观注每一个动作。这是修禅者如何观注身躯上的苦受。当你观注时，不愉快的念头也可能会显现在你的心头。你可能会感到难受或生意。那么你应该观注「难受」、「生意」。随著你的观注，它们将会很快地消失。那么就返回观注腹部的起伏。如果身躯上的现起某一个愉快的感受，你则观注「愉快、愉快」。如果快乐或喜悦现起于心，你应该观注「快乐」、「喜悦」。当你获得 Udayabbaya-ana「生起与沉灭智」时，这些快乐的心境则是阵阵涌潮而来。你也将会体验到大喜或愉快。这一切你也将须观注「愉快、愉快」。

舍受 (upekkha)，是非苦非乐的，它时常发生于心或身，但这感受是不易识别的。只是当定力特别强以及苦受消失而乐受未生起时，这非苦非乐的舍受才会更明显。这时，他也应观注这舍受。当「生起于沉灭智」启发得好和获得「沉灭智」时，舍受便显得清楚，尤其是当「行捨智」达成时，在这情况，你则应观注这舍受。

当定力很强时，你观注「疲劳」、「热」、「疼痛」，你将会发现到这些感受碎成一片片。对于常人，疲劳、热和疼痛似乎是持久的，但对于一个修禅者它们就如碎片，而不会造成很多的疼痛，而感到安然自在。如果他继续禅观，就是很强烈的疼痛亦能排除。所以说：「他坚持的观照著感受中一切的生起或沉灭，或生起和沉灭。」

当这样观照感受的生起和沉灭，一个人可达致圣道果而成为一位入流须陀洹。这就是受念处，以观照感受而建立正念。

* 心念处 *

关心于心念处，所谓：「比丘知觉贪欲的心为贪欲的心，无贪欲的心为无贪欲的心等等。相同的对于其他另十六种心识。」

那么，当你观注腹部的起伏时，贪欲的心识生起，你应观注「贪欲心」。当你这样观注，贪欲的心识则消失。当无贪欲的心生起，观注「无贪欲的心」。相同地，如果嗔恨心生起，也是观注嗔恨的心。如果愚痴心带著邪思惟如「我是永恒的」、「我正高兴著」、「我是我」，应观注它为愚痴。相同的，如果散乱的心生起，也观注它。如果懈怠的心现起，观注「懈怠」。你应该观注每一个所生起的心识，同时知觉它。当定力强时，你将发觉到所观注的一切都在不停的生起和沉灭中、所谓：「他坚持观照所生起、或沉灭的心识。」当这样的观照心识的生起与沉灭，你可达致圣道与果和成为一位入流须陀洹。这就是一个人如何修习心念处。

* 法念处 *

现在我们将简短说到法念处 (Dhammanupassana)。世尊曾把法念处分为五部份以便教导。第一就是观照五盖 (nivarana)，盖的意思是障碍。它们阻碍什么呢？它们阻碍修培定力，或修培智慧。它们共有六个：(一) 贪欲、(二) 嗔恚、(三) 昏沉和睡眠、(四) 掉举、(五) 疑虑、(六) 犹疑。在巴利文经典里，掉举和疑虑列为一种，所以只有五盖而已。如果你将昏沉和睡眠分开，那么共有七盖。

那你观注腹部的上下时，欲念在心中现起，你应如常地观注「欲乐」、「欲念」等等。这些都是你所应观注的，有如经中所指的：「比丘心中有欲念时，知觉的『我心中有欲念』。」当一个人这样观注，欲念则消失。这消失的欲念也须受观注。欲念的生起是由于无明，因为忽略了观注最初的念头。一个人应明白无明于事情的真实性是导致欲念的现起。当他修禅而明白真理时，贪欲便不会现起。当他证得了阿罗汉果时，他完完全全的离弃了这些贪欲。你应明白一位阿罗汉是从这些贪欲中解脱了。因此一个人应知道这些有关贪欲的知识。

相同地，当嗔恨生起时，应观注和知觉著「我感到嗔恨」。当一个人感到烦闷和懒惰时，观注「我感到烦闷」、「我感到懒惰」。当激动时，观注「我感到激动」、当因做错事或说错话而感到忧悔，他应观注「我在忧悔」。如果怀疑佛陀或佛法，应观注和知觉著这疑惑。一个人通常错误的将疑惑当作是意见。如果一位修禅者连接不断的观注著，障碍便会消失。障碍的出现是因有无明。当一个人完全的知觉著，障碍便停止出现。当达致圣道时，障碍便永远的灭绝。当观禅时，应明白所观注的障碍的生起和消灭。这明白将引导他达致圣道与圣果而成为入流须陀洹。这是观照障碍的短文。

* 五蕴的观照 *

当你观色法时，如「行走」、「站立」、「端坐」、「上」、「下」，你亲自的体会到：「这是色法，是无知识的。它这样地生起和这样地沉灭」。当你观注「疼痛」、「好」、「快乐」等等，你亲自的体会到：「这是感受，乐受或苦受。它这样的生起和这样地沉灭」。当你观注「理解」时，你亲自知道：「这是想，他能觉察眼界等等。它这样的生起和这样的沉灭」。当你观注「努力」、「动作」、「说话」，你亲自的体会到：「这是行、动作；它们这样的生起和这样的沉灭」。当你这样的观照色法和感受等等的生起与沉灭，你可以达致圣道与圣果而成为一位入流须陀洹等等，这是五蕴的观照法。在此，应注意的虽然有些人可能不懂巴利文的学术名词如 *urpa* (色)、*vedana* (受)、*sanna* (想)、*asnkharā* (行)、*vinnana* (识)，但他们若知道色法或「无知识的」、感、想、行、识，这便可以了。

* 六根的观照 *

一个人在观看时，观注「看、看」，他的定力将加强不只了解到他不但所看的目标，而且也了解到观看和眼睛（那是看的器官）。这三个中，眼睛是称为眼根 *cakkhayatana*，由此而起眼识的可看见到的目标是色根 *rupayatana*，亦由此而起眼识。「看」是心根，从之而起识（即是触、受等等）。当你观看时，忽略了观注它或是观注却不明白它的生起沉灭或无常等等，障碍便会因此而出现。例如享乐于所观看之物体。因此，你亦必需注意到障碍的现起。如果障碍消失是由于你所观注它，那么你亦必需知觉到。当你达致圣道，这些障碍便停止生起，这你亦必需知觉。这就是如何观禅和明白有关观看之法。

相同地，当听时，观注「听、听」，明白耳根和声音。当嗅时，观注「嗅、嗅」，明白鼻根和味道。当尝食物时，观注「尝、尝」，明白舌根和滋味。当接触时，观注「接触、接触」等等，明白色身和所接触之物。（步行、站立、端坐、起立等等的观禅是属于「触」的观照。所以我们说「触」等等。）当想时，观注「想、想」，明白意根和法尘或心境或心识。如果你不明白它们的实相，是因为你忽略了观注它们，障碍如贪欲便生起于六根。这障碍的现起亦需观注。当你观注障碍时，它便因此消失了，这也应予以观注。当你达致圣道时，这些烦恼全部都停止生起，你亦应明白它。

以观注「看」、「听」等等和明白眼睛、所见到的目标、「观看」等等的实相时，你便是正沿著圣道和成为一位入流须陀洹。简短地说，这便是六根处的观照。在这里，烦恼是不净或低的性质，它们就像绳索牵

系著牛只，使我们重生又重生于轮回中。它们是：（一）欲贪、（二）嗔恚、（三）骄慢、（四）邪见、（五）疑惑、（六）戒禁取见、（七）生有欲、（八）嫉忌、（九）悭吝、（十）无明。

入流须陀洹道将灭除这些烦恼中的邪见、疑惑、戒禁取见、嫉忌和悭吝，不还阿那含道将灭除贪欲和嗔恨；无生阿罗汉道将灭除骄慢、生有欲和无明。

* 菩提分的的观照 *

Bojjhanga 意思是菩提支。修禅者可以修习菩提支以觉悟涅槃。它共有七个：（一）觉念支、（二）择法支、（三）精进支、（四）喜支、（五）轻安支、（六）定支、（七）行舍支。当有觉念支时，应知觉它，或其中之一之菩提支生起时，应知觉它。如果它们不存在，也应知觉它。菩提支不生起于禅定初学者。它们只现起于一个已获得生灭智等等的（udabbaya-nana）禅照。依照在身念处部份中所讲述过的方法而继续观照不断生起的色法与心法，如观注「行走」、「站立」、「沉下」、「疲倦」、「热」等等，你将获得生灭智而且很快又很清楚地明白事法的生起和沉灭。每当你观注生起和沉灭时，你知觉它。当你有正念时，你知觉这是觉念。当你的定力懈怠和没有正念时，你知觉这是没有觉念。相同地，当择法（心色法）支生起，你知觉它已生起。当它不存在时，你知觉它不存在。当这样地知觉，你的定力变得特别强，而继续知觉到这一些的生起与沉灭法、知识、精进力等等，达致圣道与果，成为一位入流须陀洹道。简短地，这是菩提支的观照。

* 法的观照 *

关于法的观照，世尊说：「他如实明白：『这是苦的灭』。他如实知觉：『这是苦灭之道』。」

众生身体中的色法与心法的过程事实上是苦的。为什么呢？因为它们是苦的所在地，如身痛、心痛、衰老、死亡等等。因为它们无常，死亡随时刻可以到来。身苦如疼痛是因为有一个色身和心识。没有一个色身，身痛是不可能的。虽有个色身，但如果没有心识，痛苦或苦是不可能有的。为什么呢？如果一根木桐，一块石头或一团泥被一根木棍打著，或被刀刺，或被火烧，它将不会觉得痛苦，因为它们没有心识。所以，没有心识的色身不是身痛的根因。众生是兼有色身和心识，所以任何的身苦都能在他们的身上生起；任何的心苦都能在他们的心理现起。是故，众生的色和心是苦。

除此以外，每当我们重生，我们经历老苦、死苦等等，因为我们有会衰老和消散的色与心。所以，这些色法与心法是真苦。再老，它们都不能唯持一秒钟之久，悲也。不到十分之一或百分之一秒。它们非常迅速的消失。当他们消失，而没有新的色法和心法生起，这就是死亡的时刻。这些可以突然带来死亡的色法和心法须要依靠个人色身的支持。这是多么的可畏！所以它们是苦。但那些没有观照色法和心法现起的人，不明白它们多么迅速消失，所以并不惊畏。就是那些修禅者，如果他们还未知觉事法的无常相，亦将不惊畏。就是那些修禅者，如果他们还未知觉事法的无常相，亦将不惊畏。只有那些不间断步行、站立等等继续观禅的修禅者，其定力将会加强，当他观注时将知觉事法的无常，将明白死亡随时可以到来，而他将惊畏。身躯是痛苦、衰老、死亡的所在地，确实是苦。这一切他亲身体会到，这种智慧就是佛所谓的：「依其实性，明此是苦。」当你依其实性明白苦时，你对色法和心法的执取则除。这理解是除苦的根源——贪欲。每当你除贪欲，你获得暂时的苦灭。培养智慧道，你获得道谛的智慧。每当你观照苦受时，这便是你如何的明白四圣谛。随著继续的观禅，你的智慧成全圆满，你便能证悟涅槃。这是以正道的知识而明白灭谛。依此知识，成功的觉悟苦谛。以除贪欲也完成了觉悟集谛，正道的修养亦得成就。当你以观禅而觉悟四圣谛，至少你会成为一为入流须陀洹，永远解脱恶道。这是简短的说明圣谛的观照法。

* 四念处的功果 *

世尊曾说过修四念处者所将收获的功果：「比丘们，任何人修练这四念处七年，或七月……或七日，他将获得这二果之一：非今生将获得最高的智慧，即获得还阿那含果位，他将获得不还阿那含果位。」

如果你不能如上所说的成为一位不还阿那含，肯定地你可成为一位入流须陀洹。现在有许多禅者以证悟圣道与圣果和涅槃，他们是经过了一个或两个月的修习身念处如腹部的起升与沉下、心境、感受或六根如看和听。所以，以你尽所能依照四念处禅法观照，但愿你很快就能够证获圣道与圣果和证悟涅槃。

善妙！善妙！善妙！

【录自：电子佛教藏经阁】