

四念处

在佛教中，一般解脱道的修行方法有三十七道品。在三十七道品中，最重要的有四念处与八正道。

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒，故称为四念处观。

四颠倒：因为我们先执著有我，故进一步执著我是常的、乐的、净的，在佛法中称为颠倒想。世间人有四种不正确的知见，称为四颠倒，它们是：常、乐、我、净。

四法： 四念处： 四种念： 四颠倒：
不净——身念处——观身不净——净：执著身心是干净的。
苦——受念处——观受是苦——乐：执著世间有快乐。
无常——心念处——观心无常——常：执著世间有一个永恒的我。
无我——法念处——观法无我——我：执著有一个我。

四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后，我们就不会有贪爱与忧愁，众生之所以有种种忧愁，有各种贪瞋痴，就是执著常、乐、我、净。

四念处观行的修法：

一、身念处：

行时知行，住时知住，坐时知坐，卧时知卧，心中了了分明。既是说在日常生活中，修行者对于行、住、坐、卧，一举一动，内心对这些行动，要了了分明。

我们凡夫俗子，心念粗，行时不知行，坐时不知坐，打个比方说：刚才站起来时，你哪一只脚先走？刚才你走进庙宇时，哪一只脚先踏进来，你知道吗？在修身念处时，我们要知道身体在做些什么？我们的心念很微细，不容易观察到，而这四念处中，身体的行动最粗，最容易感受到。修身念处时，不作任何事物，每天从行、住、坐、卧中去观察。经过一段时日，对于自己行住坐卧的身体行动就会很清楚，了了分明。

接下来对于自己在看东西，吃饭，穿衣等动作，要保持一心。所谓的一心就是刚才我的心想这样，现在我的心也是这样。修身念处的人要一心的观察身体的行为。不只是这样，他更应该坐禅。坐禅时身体不动，呼吸是最粗的动作，最容易观察到它。我们观察呼出吸入的气息，它的长短，是呼出的气息长，还是吸入的气息长？是呼出的气息短，还是吸入的气息短？它们是冷或是暖的等等，都要用心觉察它。我们更要观察气息入体内，出来有进去，对呼吸要了了觉知。观行、住、坐、卧及出入息，并没有观身不净。四念处中身念处是观身不净，因为众生执著其身是干净的，我们对于自身有爱染心，执著它；不只是如此，我们对于他人之身，也有爱染与执著，故有淫欲之念，故应修四念处中的观身不净来破除之。

修学观身不净应从内身观察起，从头顶到脚跟，观察我们的皮、骨、肉、毛发等，这一切没有一样是干净的；九孔常流出唾、涕、大小便等都是不干净的，所以我们要天天冲凉。冲凉后就以为它干净，然后对它起爱执，越看越干净。如果我们能深一层的去观察：皮肤有污垢，皮肤内的血肉是腥臭的，肮脏的；肉内的骨头是没什么好看的。如果你要看的话，可以到市场看肉摊上的猪肉、牛肉、羊肉，它们和我们是没什么两样的，我们身体皮肤内的包装就是这么一回事，但是我们从未想过，天天冲凉，频频照镜子，认为很满意，这就是我们执著身体是干净的。

坐禅使心安定下来后，用心观察自身的皮肤、血肉、骨骼.....至于身内的大小肠里消化过的食物，都是污秽、肮脏的；我们的五脏六腑，没有一个是干净的。如此观察，我们对身体的爱执就会消除，就不会认为自己的皮肤是滑嫩的，身体是漂亮的，头发是乌黑美丽的等等。

此外是观外身——他人的不净，这要从观死尸中去破除对他人身体的贪爱与执著。观死尸（九想观）：从一个人死后，观察他到变成骨灰的过程：

先从人死（死想）后，尸体会膨胀（胀想）；不久变成红一块，白一块，青一块（青瘀想）；慢慢的尸体生脓（脓烂想），会变坏、腐烂（坏想）；尸体上流出的血散布在这里那里，一团血涂（血涂想）；到了一个时候，有鸟、虫来啄吃（虫啖）；尸体就会被撕破而不成人形，只剩下筋骨，更进一步，连血涂都没有了，只剩下一副骨头（骨锁想）；尸体暴露在旷野中久了，筋肉与骨头都分散，后来骨头变成象从海中拾起来的螺一样白。经过长年累月的风吹雨打太阳晒，骨头变成碎开来的枯骨（散想），乃至最后变成尘土，与土壤混合在一起。

相信大家都知道，人死后最终是这样的，有人说那儿有一只老虎，我不走过去，它绝不会咬死我；但人生下来就是在等死，你我都无可奈何的一步一步走向死亡之路，丝毫没有选择的余地。佛陀说众生的分段生死是即可悲又可怜的事，由不得我们做主，死后身子变坏，剩下白骨一堆，最后与尘土同住！

修学四念处中的观身不净，是以观察死尸，以达到看清楚世间的真相。这个真相是：我们的身体是由皮肤、毛发、爪甲、血肉、骨骼，五脏六腑组成的，没有一样是干净的，最终是会变坏的，是不值得我们贪爱与执著的，身念处就是要如此这般的观察。

二、受念处：

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。它可分为身受：苦、乐、舍受；心受：忧与喜受，共五种。

身念处中的身体我们可以看到，但很多人对受念处中的感受是不知不觉的。这个受不止是感受到现在是快乐或是苦恼，还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来，皮肤感受到凉爽；坐在那儿脚痒，感受到哪一部分痒，痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人，在拍照时闪光灯照到眼睛，强烈的灯光使眼睛受苦——身苦，但他喜欢拍照——心喜。

对于受我们要去知道它，觉察它。如果一个人对于观察身体还不清楚，他观这个受一定没办法完成。我们必须对于身体的行、住、坐、卧的行为很清楚之后，才进一步观察身心的感受，我们必须要知道这个感受是从六根而来，如风吹来身体感受之；听到声音是从耳根感受到。如人坐禅时，听到公鸡啼，耳根感受到，如果当时观察到那只是耳根感受到刺激，就完了，是身受苦，心是不苦不乐受。若他想：“真是岂有此理，我坐禅，你来吵我。”那他就生起贪瞋痴，心在受苦了。

又比如有很大的炮声，耳朵受到刺激，受不了，耳根受苦；有些声音，好像人声，耳根听惯了，听了很舒服，那就是乐受；反之噪声使我们耳朵与心受苦；有时寂静无声，那我们的耳朵就没有感受了。此受会生起，当然也会消失，所以当我们观察受的生起时，要知道它是从耳朵或眼睛来，它怎样的灭掉，都要知道。接下来我们要保持一心住在受念处，一心观察它，慢慢地就会发觉有受皆苦，因为受源源不绝而来，我们身不由己，不能做主的缘故。当我们可以很细微的观察受后，就可以继续观察心。

三、心念处：

当我们感受到外境时，心在作用，这个知觉的心，我们要知道；但是我们往往会在知觉的心上加入贪、瞋、痴等种种烦恼，我们也要觉知；乃至这个心念是否专注在禅定或散乱等，我们也都要念念觉知这个心识所在之处。

比如在静坐时，突然听到声音，耳识在作用，耳朵在感受。我们要观察到心在耳朵作用，然后又跑到头脑中想，我们要觉知它。这样的慢慢观察就会发现：原来我们的心念在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）中跑来跑去，很快地生灭。佛陀说世间上生灭最神速的是我们的心念，最容易观察到无常，所以在四念处中佛陀教导我们观心无常！

四、法念处：

法念处主要的是指法尘。法尘是：心中念一、二、三、四……。心中的念就是法尘。当念“一”时，心知道念“一”，就是心识。念“一”时心识知道念“一”；念“二”时心识知道念“二”，……。没念“四”时，心识不知道，还没念“五”时，心识不知道。念“一”时，心识就生灭一下，念“二”时，心识就生灭一下，所以我们的心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说：“念念不相到。”意思既是说：我们的前

心念与后心念毫不相干，互不相到。而每一念的法尘组成凡夫以为的心，其实它不是心，那是法尘。我们的法尘有很多，每每想东想西，想要骂人的心想等等，都属于法尘。

在这些法尘中，心念处最先要观察的是五盖。五盖是贪、瞋、睡眠、掉悔及疑。因为一个人要修定、修慧，这五盖会掩盖住他，使他没有定力，没有智慧，故观法念处时，要观察我们是否有此五盖的烦恼？它是从何来？从何灭？它生灭的原因？我们应如何使它不生？假使我们用心观察，慢慢的就能掌握消除五盖的方法，它就会消除掉，那我们就不再怀疑佛法，对它深信不疑了。

观察五盖后，接下来是观察五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴当中。法念处不止指法尘，它还包括一切法。五蕴包含一切有为的生灭法，世间的一切法没有一样不在生灭，所以观察法尘时是要观察它的生灭，从中发现一些事实。

在观法念处时，除了观察五蕴外，还要观察另一些法，那就是六根与六尘。六根与六尘接触后会产生什么后果？我们都了了分明。比如在静坐时，心念集中在耳朵，我们就去听声音，要觉知这个过程。过一会儿，我们的心念又去观察景物，对于这些心念转移的过程，我们要知道，更要了了分明。我们要注意六根与六尘为我们产生了一种结缚，既是我们的烦恼从六根与六尘中源源不断的生起；十二因缘中说明，如果一个人没有六根，他就没有“受”，所以我们的“受”时从六根而来。观察这个受后，接着观察心，再观察受的来源是从六根与六尘接触而来，我们要了了分明这个受的生起。一旦你看到它的生起、再灭掉，那么我们的贪瞋痴很快就会消灭。为什么这么讲呢？打个比喻：以声音来说，有人骂你一句“他妈的”粗话，你闹起烦恼，骂人、打人、与人过意不去等，如果你当时很冷静，以智慧观察，听后就会发现：因为我的耳朵与声音接触后，就产生“他”、“妈”、“的”这些声音的分别心。你也会发现原来外面有声音，你里面有耳根，它们接触后生起受，生起心识；然后你就会发现到，原来是法尘这个罪魁祸首添加一些烦恼进去，使你做出反应或反击。当你发现到这一点时，你就懂得如何放下，使它不再生起来。我们凡夫听声音后，闹起烦恼来，就只会怪外面的人，绝不会怪自己内心有这个烦恼。

如果有人说：“You are stupid”对听不懂这句话的人来说，那只不过是个声音罢了，但是听的懂的人的法尘中就有“Stupid”的意义存在，他的耳朵与声音接触后，感觉到这个语言，法尘中生起分别、然后比较，那他的烦恼就来了。他不责怪自己过去业中有这些“废物”，就只会责怪别人骂他“Stupid”。如果一个人观察法念处中的六根与六尘，到了了分明时，就知道烦恼从何处来？烦恼如何灭？他就懂得如何放下烦恼，使它不生起。

修学法念处进一步要观察一切法是生灭无常，我们不能做主，不自在；不自在故是苦、无我。我们凡夫深深的执著这一念一念会想的心就是我，但佛法中却说它只不过是法尘罢了，所以我们要观法无我。法尘与外境的色尘是同样一回事，只是不同东西，同样的作用，而我们把色尘当成外在的身体与世界，法尘当成是我，所以佛陀要我们观法无我，而且要观一切法都无我。法尘是内在的，但这法念处不止是指法尘，它还包括五蕴及世间的一切，里面都没有一个我。

四念处要完成的观行是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。虽然如此，但是在做观行的过程，并不是永远去观想不净、无常、观苦、观无我，而是要把我们的心念、行为、举动等觉察到了了分明。

五、总相念处：

四念处除了这四个不同的观行外，还有一个总相念处，既是在这四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性。既是：身念处是无常、苦、无我；受念处是无常、苦、无我；心念处是无常、苦、无我；法念处是无常、苦、无我。无常、苦、无我在大乘佛法中以一句话来总括它，既是所谓的“性空”。一切法都无自性，既是空性，故要观空。

《俱舍论》中说：“身受心法各别自性名为自相，叫做别相念处。”既是各别的观察身念处、受念处、心念处、法念处，称为别相念处。如果以法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是空性、无我性，这称为一切法的共相。我们可以一切法的共相来观察一切法，乃至以此法来观察四念处，这样的观察称为总相念处。

六、修四念处的次第：

根据《大智度论》以及南传经典《四念处经》（The Four Foundations Of Mindfulness）都教导我们应该从观察呼吸开始，然后才观身不净，因为我们的的心散乱，应先把心定在呼吸上，慢慢地使我们的的心念微细后，才观察身体的不净。在经论中说，如果我们以散乱的心来修观身不净，会得到反效果，结果是越观越觉得可爱，因为我们凡夫一向来认为自己的身体好，别人的身体漂亮的缘故。

观身后就观受、观心、最后观法，其原因是身体的行动最粗，接下来是感受，再下来是心念。其实心念比法尘更微细，在这儿先观心，后观法，因为观心念无常比较容易，观法无我难。这个观法无我，并非是叫我们想：“无我，无我。”的这样想，而是观察法尘念念之中，哪一念是我？这样的观法无我比较难，反而是关心念无常容易。

中国佛教不大提倡这四念处的修法，只有天台宗的智者大师曾写一本《四念处》，他是以大乘思想来讲解四念处的修行。自此以后，就没有人宣扬此修行方法了，这是很可惜的！

南传佛教很注重“四念处”的修行，尤其是在缅甸，他们有一套修行的方法及步骤，修禅者要学习那套方法后，才被认为有资格做导师，教导其他的人修学。

缅甸禅师教导四念处的方法及步骤：

首先修行者要放下一切事物，住在庙宇中，然后跟随一位有资格的导师学习。每天起来，坐禅与经行。所谓经行是保持一心前后来回走。修行四念处者每天少做事，只是坐禅与经行，为什么要这样呢？那时因为静坐久了容易产生昏沉，同时久坐会生病，所以采取坐、走，坐、走的方式。导师会安排静坐半小时，经行半小时或静坐一小时，经行一小时的功课，有些甚至经行两小时，在经行时观察身体的一举一动，念念要分明；要知道何脚先起，然后踏在地上，甚至于踏到地上的情形，也要知道。开始经行时心念粗，就要用心念左右，左右地训练，慢慢地对身体走路行为很清楚，到心念微细时，就不要念，只要保持知道就好了。

接下来他要知道是脚走了他的心知道，或是他的心叫脚走，他也要发现到：是心叫脚提起，脚踏到地，心才感觉到；他要发觉到这两个过程。走到尽头的时候，谁叫他转弯回来；他站着也要知道，他要对这些心念了了分明。这样经行的结果，他的心会慢慢定下来，观察力会越来越敏锐。他静坐时要观察呼吸，肚子的膨胀与收缩，呼吸的出入等。在静坐的过程中，发生任何事情，他都要知道。

每天晚上导师会个别与修行者对话，问今天做什么修行？有何感受？导师就会慈悲教导，纠正错误，有些严格的导师在与修行者做个别对话时，不允许别人听，因为有些修行者听后模仿别人的修学。比如某些修行者在修学的过程中，发现到在左右，左右走时，心念在控制他的脚，那他与导师对话时被另一个人听到，当那个人被导师问时，也给予同个答案，他没有发现到，也没有感受到，只是学来的，这对他完全没有好处。

导师与修禅者做一对一的对话，考问后，知道个别修行者的程度，就会逐步教导，不能做三级跳，避免在修禅的过程中产生偏差。这与中国禅宗祖师的教导相似。每晚禅师与禅和子（修禅者）有小参，那就是祖师以对答方式来考问参禅者。

四念处是一个很重要的修行方法，因为我们凡夫有常、乐、我、净四颠倒。没修学四念处的人，根本不知道有这四个颠倒，即使是念佛，常、乐、我、净依然存在，但是修行四念处就容易破除它。烦恼少，智慧生，那就容易解脱生死，所以它是修解脱道者的良药。

佛陀在他的遗言中指示比丘应当依止四念处修行。依据经典中说，认真修学四念处的人，快者七天，慢者七年方可证悟初果。经典中又说：四念处是能使众生清静，克制一切烦恼和悲哀、祛除痛苦和忧愁，而走上正道、觉悟涅槃的唯一之道。

有关四念处修行的经典有《四念处经》，它是被编入《增一阿含经》中。南传经典中有印成巴利文的单行本，我们也可以在《原始佛典选译》中找到这部经。龙树菩萨在《大智度论》第四十八卷中特别提到关于四念处的修学方法，而且强调修菩萨道者也应该修学四念处。

【录自：吉祥的主页】