

# 从安般念到涅槃

法增比丘

安般念（anāpānasati）也叫作入出息随念，是十随念之一，随念(anussati)是随适而念，数数起念，对于十随念，在应随念处就随念。安般念也是四十业处之一。修安般念得定之后，心意纯净，就能观照。

## 安般念

佛陀教导罗睺罗（Rahula）修习安般念的十六次第（[大罗睺罗经] Maha-Rahulovada Sutta，以下括号内的是从[大罗睺罗经]引的。）：

- (1) 正念入息，正念出息。
- (2) 知长息，知短息。
- (3) 知入息的全部过程，知出息的全部过程。
- (4) 知缓慢入息，知缓慢出息（觉知寂止身行出息，身行入息）。
- (5) 体验喜入息，体验喜出息（知喜）。
- (6) 知念生灭入息，知念生灭出息（知乐）。
- (7) 知念止息入息，知念止息出息（知心行）。
- (8) 有全知觉（受与想）入息，有全知觉出息（知寂止心行）。
- (9) 知乐入息，知乐出息（知心我将出息，我将入息）。
- (10) 知定入息，知定出息（令心喜悦）。
- (11) 知心解脱入息，知心解脱出息（令心等持）。
- (12) 知幻化入息，知幻化出息（令心解脱）。
- (13) 知欲解脱入息，知欲解脱出息（观无常）。
- (14) 知灭入息，知灭出息（观离欲）。
- (15) 知寂灭入息，知寂灭出息（观灭）。
- (16) 最后一息的入息，最后一息的出息（观舍）。

修安般念，能得定，尽诸漏，能由初禅修到第四禅，然后再由第四禅修慈悲喜舍四无量心，修到四无色界禅，乃至四禅八定具足。依自己观修断除三结：身见，疑，戒禁取而证初果，再削弱贪、瞋二结而证二果，再灭除贪、瞋二结而证三果，然后断除五上分结的色爱、无色爱、掉悔、我慢、无明，得诸五神通力，修至漏尽而证阿罗汉果。

从四色界定出来后才能入四无色界定，然后入无想定或灭尽定。无想定者则是以强大的正念，使意门不起想（不去识知目标或法尘）而达到心定。入灭尽定者是想也熄灭、知也熄灭，修灭尽定者心里确定入定时间然后把有分心（Bhavanga 生命流）切断，因此不会造业。能修到灭尽定者一定能入涅槃。

## 五执取蕴

五蕴，即是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。以前它是称为五阴。为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这在[阿含经]里是依二十种情况产生：即执取‘色是我’、‘异我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行识也如是。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若粗、若细、若好、若丑、若远、若近，应作如是观照；一切无常，一切苦，一切空，一切非我，不应爱乐。受、想、行、识也如是观照，不应爱乐。五蕴是我们所常执著的，我们的每一个行为都与它有密切的关系，我们并且会认为，每一个造作是我，是我在做。并且会想过去的我就是现在的我，并且会继续到未来去。具这种想法的是‘常见’。当我们在动作时，这是‘色蕴’；当眼在看时，眼睛是‘色蕴’，视觉的看是‘想蕴’，‘行蕴’，辨别物体是‘识蕴’，看时所生的‘喜欢’‘不喜欢’的感受是‘受蕴’。

同样的当我们在听时、嗅时、嚐时、身动时、思惟时都有这五蕴的运作。观照是要能够观见五蕴，并能观见这‘我’只是五蕴，或色法（色蕴）与名法（受想行识蕴）而已。

「我们已聆听了此法，故知生是苦；衰老是苦；死是苦；忧、悲、苦恼与失望是苦，怨憎相会是苦；爱别离是苦；求不得是苦，简言之：五执取蕴是苦，它们如下：

色执取蕴(Rūpūpādāna kkhanda)

受执取蕴(Vedanūpādāna kkhanda)

想执取蕴(Sannūpādāna kkhanda)

行执取蕴(Saṅkhārupādāna kkhanda)

识执取蕴(Viññānūpādāna kkhanda)

为使追随者肯定通晓这五蕴，世尊住世时，常如是教诲追随者，于追随者间，世尊常对他们如是教诲，提醒与强调：

色是无常，

受是无常，

想是无常  
行是无常，  
识是无常，  
色是无我，  
受是无我，  
想是无我，  
行是无我，  
识是无我，

一切因缘法无常，一切法无我。我们全体，为生老病死、忧悲苦恼失望之所支配困扰着，为苦所困，为苦所障，怎么做才能知悉此苦聚之完全止息？  
（〔南传佛法朝暮课诵〕）

## 四食

〔阿毘达磨集异门足论〕：「何谓四食？一者段食若粗若细，二者触食，三者意思食，四者识食，由此四食说诸有情皆依食住。…段食应言色摄，余三食应言名摄。」

在〔啖帝经〕里提到四食，也即是四种住世的因素：「一曰抔食粗细（指食物）；二曰更乐（指根门触境）；三曰意念；四曰识也。此四食何因、何习，从何而生？由何有耶？彼四食者，因爱、习爱（习气是贪爱），从爱而生，由爱有也。」

这四食即是：抔食(段食 kabalinkarahara)，是指食物；触食(phassahara)，意为对触受的染着；意思食(manosancetanahara)，意为对境，尘的思想爱取等的造作；以及识食(viññanahara)，因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去了。因这识在死亡时，最后一念或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala 受精卵)是色，新的一世又开始了。

色身从贪爱而生，由贪爱而有（存在于三界）。这色身靠食物而得以住世，以及其他的因素如衣服，住所，以医药，保安，父母师长亲友俯助等等。一世死后，又再跑去投胎。

## 定境

## (一) 四色界禅

色界是有别于欲界和它之上的无色界，此界众生无男女相，已离淫欲，不着秽恶之色法，以光明作为食物和语言，已无憎恚之心，但是仍贪着于清静微细的色法。依照他们入定的程度可分为四禅天。[俱舍论]详分为十七天，[大毘婆沙论]则详分为十八天，[《阿毗达摩概要精解》]则分为十六色界地。[杂阿含 464 经]也是如此强调：「上座答言：尊者阿难！修习於止，终成於观。修习观已，亦成於止。谓圣弟子止、观俱修，得诸解脱界。」

在初禅时有寻(Vitakka)与伺(Vicara)两禅支，一个禅修者应以正念与正知观察禅支，在修安般念时，因对同一相「出入息」数数作意而寻、伺生起，并使似相增大，避免常作观察，以致使禅支变弱，不过要对禅定的五自在明了和掌握它。从初禅出定之后，再以正念与正知观察禅支，因寻、伺粗，禅支弱，而为了使喜、乐、心一境性寂静现起，因而要舍弃粗起而使寂静现起，为了要止息和超越寻、伺的干扰与动摇，心要继续的净化，依赖信与定，使心更为清静，故继续以地遍为所缘，生起意门转向心，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第二禅心。

证得第二禅时，二禅的禅支是喜心(Piti)。要从第二禅出定，因为喜心是粗的，有激动，所以禅支亦弱，为了继续净化心，当以正念和正知观察喜的粗起，以及乐与心一境性的寂静现起，为了舍弃粗支和获得寂静，再对「出入息」数数作意，断了有分，对所缘速行了四或五个速行心，最后速行心即是第三禅心。

三禅的禅支是乐(Sukha)。在第三禅里有舍念乐住，舍有八行舍（即证得八定相应的八行舍，以及十行舍是与四道、四果、解脱及解脱知见相应的。），在三禅里，主要有乐与心一境性禅支。从三禅出定之后，因为三禅中仍有乐为心所受用，因为乐粗，是以禅支亦弱，为了证得四禅，故乐禅支也放弃。从三禅出定时，以念及正知观察禅支，为了舍断粗支获得寂静支，再对「出入息」数数作意，断了有分，同样对所缘起了四或五个速行心，最后速行心即是第四禅心。

四禅的禅支是一心不乱(samadhi)。在四禅时必须生起不苦不乐受，因后者是与舍受相应的。这舍念是极清静的，遍净的，一切与念相应之法亦得清静。第四禅具备了舍念与心一境性。这是「出入息」的四禅。

这四禅那依[大集法门经]卷上所说如下：

「复此四禅支，是佛所说：

谓若苾刍，已能离诸欲不善法，有寻有伺，此名第一离(诸欲)生喜乐定。

若复苾刍，止息寻伺，内心清静，安住一想，无寻无伺，此名第二定生喜乐定。

若复苾刍，不贪于喜，住于舍行，身得轻安妙乐，此名第三离喜妙乐定。

若复苾刍，断除乐想，亦无苦想，无悦意，无恼意，无苦无乐，此名第四舍念清净定。

如是等名为四禅定。」

## (二) 四无色界禅

四无色(arūpavacara)是无色界禅，依果报的胜劣，可分为四处：即空无边处，识无边处，无所有处，和非想非非想处。寿量很长，《长阿含》里记载四处各为一万劫，二万一千劫，四万二千劫和八万四千劫。众生皆是男性，但无男根。在定中的众生对欲、色等都不起念头。在十遍(地、水、火、风、青、黄、赤、白、空、识)里，没有地、水、火、风、青、黄、赤白等色界，只有空及识。

## (三) 四梵住---四无量

四无量(appamañña)，即慈(metta)、悲(karuna)、喜(mudita)、舍(upekkha)。它的禅修对象是十方的无量众生，它被称为梵住(Brahmavihara)是因它为诸梵天神心所常安住之境。

1. 慈梵住—慈的特相是利益有情，味(作用)是利益有情，现起是调伏恼害，近因是见有情之可爱。慈无量的目的在于破除瞋恚，它的近敌是贪，远敌是瞋恚。慈无量不仅对一部分有情而修习，它是对无量之有情境修习，但它只能修到第三禅，因它与喜相应。如何修到遍满慈及修慈的利益与功德等是法念处里讨论的。

2. 悲梵住——悲的特相是拔除有情众苦，味（作用）是不忍见他人受苦，现起是不害，足处或近因是见到受苦者无所依怙。它的目的是破除害心；世俗的忧为其近敌，害为其远敌，是故应以无恐怖心而修悲愍。它的修习，它能引申的十一种功德亦如修慈一般。它只能修到第三禅。

3. 喜梵住——喜的特相是喜悦他人成就，味（作用）是无妒嫉，现起是去除厌恶或不乐他人成就，近因是见他人的成就。它修习的目的在于去除厌恶或不乐，若见世俗的喜或忆念它是其近敌，远敌是不乐。它只能修到第三禅。

4. 舍梵住——舍的特相是对有情维持中立的态度，味（作用）是平等的对待有情，现起是瞋恨与爱着的止息，近因是见业为所有（业为各个有情自己所有）。它修习的目的是断贪，贪的出离，即舍心解脱。愚痴无闻凡夫不见执着的过患，只会口说他们见到色而起舍，但仍不能超越于色，这种世俗无智的舍是它的近敌，远敌是贪与瞋。它能修到第四禅。

在[如是语]七十三经中说：「诸比丘，由色，无色胜；由无色，灭尽胜。」

以上是修定的境界。

## 学习观照（Vipassana Bhavana）

观照（Vipassana），Vi指分离，Passana指观照世间现象无常、苦、无我的真理。旧译为毗钵舍那。现代也有译为智慧禅或内观禅或观禅的，它是戒定慧三学的重要环节，属于慧学的部分。一个修行者是必需先具备戒清淨的基础，进而修习观照(Vipassana bhavana)而达到定(由观而止)，或进而修定(Samatha Bhavana)而达到修习观照(由止而观)的目的。

每一个修习者都必需通过七清净法戒清淨的阶段，持戒能清淨我们的身心，这是培养正念和生起定根的首要工作，除了五戒之外，每一位禅修者都会被鼓励自愿受持增上戒，活命八戒或布萨八戒，这两者的戒條都一样，即不杀生，不偷盗，不淫（梵行），不妄语，不饮酒，过午不食，不歌舞娱乐香鬘飾身，不坐睡高广床座。活命八戒可以天天受持，而布萨八戒只在六斋日，即陰历初八，十四，十五，廿三，廿八，廿九或廿九，卅日受持。八戒是能修到阿罗汉果的。

戒的修习调御我们身、口、意的行为，正念提升时，我们就能以正念检讨我们的心意，言行举动，驯服心不再攀缘，防止贪、瞋、痴等诸烦恼的生起。

修习观照是以正念观照所谓的‘我’。‘我’有两部份：即是身体与心。要出离三界先要破除身体是‘我’的身见；然後才破除心是‘我’的我见。在佛法里身体是色法(Rupa)，心是名法>Nama)。这是观照智慧的名色分辨智(Namarupa-paricchedañāna)，观照的修习是要观照身心的真相，达到解脱於执取身心是‘我’的众多苦恼。

在佛法上这执取身心是我的有五部份，即是五蕴，巴利文，蕴 khandha，是指五个生命组合体，或五个执取的组合体 upādānakkhandha。它们是佛陀分析归纳我们的身心现象所作的结论，即色 rupa，受 vedana，想 saññā，行 sankhara，识 viññānam。这些是愚痴无闻凡夫当成是‘我’或‘我的’个体的五部份。

为了有效的断除执取，我们必须检讨所有执取为我的现象。一切我们当成是‘我’或‘我的’诸‘色’；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、或未来的‘色’，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的‘色’；若正确地观察它们，皆是‘色’，若我们对诸色生起执取，那即是‘色执取蕴’，(rūpu-pādāna-kkhandha)。同样地，对受、想、行、识，一切我们当成是‘我’或‘我的’的诸受、想、行、识；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、未来的受、想、行、识，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的受、想、行、识；若正确地观察它们，皆是‘受’、‘想’、‘行’、‘识’；若我们对诸受、想、行、识生起执取，那即是‘受执取蕴’(vedanu-pādāna-kkhandha)，‘想执取蕴’(saññu-pādāna-kkhandha)，‘行执取蕴’(sankharu-pādāna-kkhandha)，和‘识执取蕴’(viññānu-pādāna-kkhandha)。

在[善戒行经 Silavanta Sutta]有一位比丘问舍利弗如何证初果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证二果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证三果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证四果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。由此可知，唯有观照五蕴现象是无常，苦，无我，才能达到解脱。

佛对弥醯说：「弥醯！一个已领悟无常者，无我的知觉亦生起。」（《弥醯经》）佛又说：「当自性的无常被观照，自性的无我也被理解，三相之一若被察觉，其他二相也会被领悟。」（[三菩提经 Sambodhisutta]）

[清净道论]在讨论‘生灭随观智’这么说：「因为不忆念，被什么所覆蔽而不现起三相的呢？」

因为不忆念生灭，为相续所覆蔽，故不现起无常相。

因为不忆念数数之逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相。

因为不忆念种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

然而把握生灭破除相续之时，则依如实的自性而现起无常相。」

修习观照的最重要工具是正念(sati)，正念的修持是直接的面对着观注的目标，它是对当下的境从名法与色法作观照，正念是以四念处为基础的训练。

佛在[长部.22 大念处经]里说：「诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」

在[相应部.念处相应]戒住品卅三经中佛又说：「若有得于此四念处者，乃正得于顺苦尽之圣道。」

正念的培育，有四个业处，业处(kammatthana)即是修习之处。四念处即身体念处，感受念处，心意念处和法念处。正念是指心能跟着，不游于外。‘正念’是以忆念为相，不忘失为味，守护为现起。我们在这四个业处作止或定的修习（止禅）与观照修习（观禅）。佛陀教导四念处，是为了不同的有善根的众生的利益來指示的。贪欲強者（tanha-carita）而悟性低的行者应修身念处，因身体各态粗显。贪欲強者而悟性高的行者应修受念处。見解強者（ditthi-carita）而悟性低的行者应修心念处。見解強者而悟性高的行者应修法念处。

业处的修习以眼门來說，当我们看到一个物体时，当下就要以正念面对这色境，並念住它，观照它的‘生起’；当该物体移离或消失之後，当下就要以正念面对这色境，並念住它，观照它的‘消灭’或‘坏灭’。同样的，当耳根面对声境，鼻根面对香境，舌根面对味境，身根面对触境，意根面对法境，也要如此地观照。观照的方法是不加以思惟的正知（sampajañña）这些现象的‘生起’与‘消灭’。正知是指心对着业处，知道在做什么。‘正知’以不痴为相，推度为味，选择为现起。

正念加強之後，帶來正定；因为正念与正定的關係，当我们面对境尘时，当下生起正知，那就是知道现象是色法或名法(名色分辨智 *Namarupa paricchedañāna*)，它们的生灭变化，它们出现的因缘，以及它们消失的因缘(缘攝受智 *Paccaya pariggahañāna*)，它们是不圆满，是苦的，无有常存不坏的自性。因此正念有如明灯，正知有如明灯下看到的真相。

一个没有修习观照的人，当看到一个物体时，他以心识辨别之後，马上就以过去的经验，生起分别心思惟它是好是坏，在佛法上这叫做作意(*manasikāra*)。这个人於是对于喜好的境生起贪爱，对不喜好的境生起瞋恨，因而陷入不同程度习惯性的感官的好恶反应。

一个修习观照的人，当看到一个物体时，他以心识辨别之後，马上就观照它是色境的‘生起’，这在佛法上叫做如理作意(*yoniso-manasikāra*)。他以正念和正知心对着业处，不陷入不同程度习惯性的感官的好恶的反应。

当一个行者修习观照一段日子，因为重複地在观照生灭，他心中将得到结论，那即是现象是不停地在生灭，他会生起正见，知道生起的现象无可避免的趋向消灭，已消灭的现象已经坏灭，坏灭之後就不再生起。

他会发现所谓现在，只存在短暂的一刹那而已，很快的就会成为过去，而未來的也会成为现在，並会在不久之後成为过去。他在作了数千数万次的观照之後，他会生起正见，对这些不停地在生灭的无常现象，认为实在是不能圆满，是属于苦，因此他会对这些无常的现象生厌，捨棄。他的心对这些无常的现象不会生起贪爱，因为他看到这些现象的虚幻不实。

凡夫因为没有观照现象的真性，整天在众多的现象中团团转，回想消失的过去，凭着不足夠的经验策劃未來，尝试控制变幻不定的现象，就算他们能够如愿的暂时获得成功，不久就栽在自己错误所得的结论中。这是因为他们不认识现象无常的真理。

## 四念处

### 1. 身念处

身念处是对自己身体各个姿势的正念和正知，诸如正念出入息的安般念(*anapana sati*)，正念行住坐卧的四威仪，其他姿态的念住，正念组成身体的四大

元素，正念体内的地大和水大的三十二部分，死屍腐化过程的观照等等。这些身体物理的现象，是不停地在变化的，吃了食物，地大就变化了，上厕所小解，水大就变化了。实际上，它们的变化比我们所能知道的还要快，我们身体里各个组织的细胞，是在一直不停的生灭，新陈代谢进行着的。身体各个姿态和感受对贪求欲乐的享受的行者是最主要的修习念处，悟性低者主要靠观照身体的不淨來捨棄贪欲。

在《杂阿含282经》对阿难说：「阿难！若有于此五句：(1)心善调伏，(2)善关闭，(3)善守护，(4)善摄持，(5)善修习。是则于眼，色无上修根。耳、鼻、舌、身、意法亦如是说。阿难！是名贤圣法、律无上修根。」对六根修习到知如真，真真实实的知道六根是色法，意门是色心混合法，当六根以戒调服时，心就能安定下来，接受并应用佛陀其他的法门。

在[杂阿含 570 经]中长者质多罗 (Citta) 问尊者利犀达多言：「尊者！凡世间所见，何本、何集、何生、何转？」

尊者梨犀达多答言：长者！凡世间所见，或言有我，或说众生，或说寿命，或说世间吉凶，斯等诸见，一切皆以身见为本、身见集、身见生、身见转。

复问：尊者！云何为身见？

答言：长者！愚痴无闻凡夫见色是我、色异我、色中我、我中色。受、想、行、识是我、识异我、我中识、识中我。长者！是名身见。

复问：尊者！云何得无此身见？

答言：长者！谓多闻圣弟子不见色是我。不见色异我、不见我中色。（不见）色中我。不见受、想、行、识是我、不见识异我、不见我中识、识中我。是名得无身见。」

我们对诸色生起执取，那即是‘色执取蕴’，(rūpu-pādāna-kkhandha)。对色蕴的执取，那是极平常的事，因为凡夫没有接触到佛法，日日为生活而忙，他不会明白。因此佛法只是给有善根的人听和修的，而也只有精勤者与智者才能证知。不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，如是由内而向外执取，就产生贪欲，瞋恚，痴与邪见等烦恼而造作恶业，结果为业所驱使在六道轮回不能解脱。

我们为色相所蒙骗，为外色所迷，为自身的身体所迷惑，为相续相所害，不能破解色相为四大所造，长久以来，不去观照。因而以身见为本（根本）、身见集（起因）、身见生（生起）、身见转（徊转）。为什么？因为我们见色是我（身体是我）、色异我（身体属于我）、色中我（身体内有我）、我中色（我在身体内）。受、想、行、识也是如此。

只有多闻圣弟子不见色是我。不见色异我、不见我中色、不见色中我。以及不见受是我。不见受异我、不见我中受、不见受中我。不见想是我。不见想异我、不见我中想、不见想中我。不见行是我。不见行异我、不见我中行、不见行中我。不见识是我。不见识异我、不见我中识、不见识中我。这是要经过长久的观照才会成功的。

在[杂阿含 60 经]里佛说：「善哉比丘！不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色。善哉比丘！不乐于受、想、行、识，不赞叹(受、想、行)识，不取于(受、想、行)识，不着于(受、想、行、)识。所以者何？若比丘不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色，则于色不乐，心得解脱。」

## 2. 受念处

受念处是对自己身心的感受，诸如身体的冷热饥饿痛苦愉快，及心灵的苦乐等感受的观照等等。这是在完成身念处的基础上进一步的修习。我们能够感受是因为身体的四大还和合着，还有生命在延续着，若四大崩离，生命断绝，感受也就消失了。修习观受的行者虽然眼、耳、鼻、舌、身接触境界，但是心中清楚触所生的乐受、苦受和不苦不乐受，能以正念观照，只是念住那些感受，不生贪瞋痴等烦恼。身体各个姿态和感受对贪求欲乐的享受的行者是最主要的修习念处，悟性高者主要靠观照身体的感受，观照是苦來捨棄贪欲。

## 3. 心念处

心念处是心念的观照修习，这是在完成受念处的基础上进一步的修习。我们的心不停地在想，这是因为根门都在超作的缘故。正念观照心念时，若是意门被一个新的境尘冲击时，心很容易转向新的目标去，这时观照心就结束了，代之而起的是对新目标的认识和想，若行者警觉力不够强时，他不知自己已经失去观照力，所以必须保持很高很强的正念才能观照心，在平时要一直以正念守住心。在[大念处经]里佛陀开示了十六种心念处的修习法。这种心念处的观照必需在完

成身念处与受念处之後才有可能开始的，因为心念很细很快，初学者是没有可能掌握的。心念处修习对见解强者而悟性低的行者，是主要靠观照各种心念的无常來破除常见。

[大念处经]里佛开示的十六种心念处是：「诸比丘！

- (1) 比丘心贪着，知“心贪”。
- (2) 又心离贪者，知“心离贪”。
- (3) 又心瞋者，知“心瞋”。
- (4) 又心离瞋者，知“心离瞋”。
- (5) 又心痴者，知“心痴”。
- (6) 又心离痴者，知“心离痴”。
- (7) 又心集中(收缩)者，知“心集中(收缩)”。
- (8) 又心散乱者，知“心散乱”。
- (9) 又心广大者，知“心广大”。
- (10) 又心狭小者，知“心狭小”。
- (11) 又心有上者，知“心有上”。
- (12) 又心无上者，知“心无上”。
- (13) 又心有定者，知“心有定”。
- (14) 又心无定者，知“心无定”。
- (15) 又心解脱者，知“心解脱”。
- (16) 又心未解脱者，知“心未解脱”。」

在[清淨道论 18 品]里觉音解释说：「如果那瑜伽者以诸门（观察法）把握了色，而后去把握非色(名法)，然因微细，非色不能现起，但他不可放弃重任（修行），必须把色数数思惟、作意、把握、确定。当他对于色次第澄清、去结、而极清淨之时，则以彼（色）为所缘的非色法亦自明了。」

#### 4. 法念处

法念处是对法的观照修习，佛陀教导修习的法念处有五法：五盖（贪欲盖(kamacchanda)、瞋恚盖(vyapada)、昏沉睡眠盖(thinamiddha)、掉举恶作盖(uddhaccakukkucca)、疑盖(vicikiccha)）；五取蕴（色执取蕴(rūpu-pādāna-kkhandha)、受执取蕴(Vedanūpādāna-kkandha)、想执取蕴(Sannūpādāna-kkhandha)、行执取蕴(Saṅkhārupādāna-kkhandha)、识执取蕴(Viññānū-pādāna-kkhandha)）；十二处（眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法）；

七觉分（念觉分、择法觉分、精进觉分、喜觉分、轻安觉分、定觉分、和舍觉分）；和四圣谛（苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道圣谛）。

法念处修习对见解强者而悟性高的行者，是主要靠观照心意的法尘的无我来破除我见。

这四个业处只是在培养起正念，並以正念面对所接触的境，维持心在当下，不起任何思惟与分别。我们要时时刻刻地以正念观照诸现象的生灭，並以正勤培育正念，减少不善念、杂念、与妄念的入侵。

## 正念观照

一切身心的现象，不论是过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近；都是在不停地生灭，没有一刻是固定的。观照者在作了数千数万次的观照后，如实地知道这些身心现象的无常（anicca）和不实，实在是不能圆满，是属于苦，没有一丝毫可以称为是‘我’或‘我的’，这种观智称为三法印智（Sammāsana ñāṇa）。现在的坏灭了，就成为过去，而未来的，就进入现在。它们只是一系列不停地生灭的物理与心理现象。

一个观照者在明白了这些教法之后，依上述的四念处培养正念，安般念是最基本的业处，以正念专注在鼻尖的入息与出息，任何杂念或妄念来时，以正念看住它，并放下它。直至达到止（samatha）或更深的定（samadhi）。这个部分是正定的修习或止禅的修习（奢摩他 samatha bhavana）。止，巴利文 samatha 奢摩他，意义是止，依业处修止而得住心，不再散漫，代表心的宁静。定，巴利文 samadhi 三摩地，三昧，义为定，等持，依业处修习而得定，指心的高度专注。

修定的前方便是调服五盖：贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而后修业处。修安般念以断散漫、愁忧之想。修恶露不净想以除灭贪欲。修慈心以除尽瞋恚。修悲心以除尽害心。修净戒、多闻与正思惟以除疑。修喜心以除尽嫉心。修光明想以除睡眠。修护心（舍心）以除尽懦弱。

观照是要保持正念，而定能使正念清晰，并持续不断。正念与正定又能保护心念，免除混乱，散漫，昏沈，生起邪见及其他烦恼的入侵。当正念因正定而加强时，观照者能把正念维持在当下，面对着境尘，不起分别心，正观现象境尘的生与灭，精确有效地观照着，并正知现象的真性。

当遇到障碍或心为烦恼入侵时，观照者能安静地面对它，正知现象的无常，以及现象依赖众缘的和合才能生起(缘摄受智 Paccaya pariggahañāna)，因此他过去的烦恼习气将不会起作用，他的心柔软适业，因此能放下或以中捨 (upekkha) 的态度应对障碍或烦恼。

我们致力断除一切的不善心所，心结，烦恼等，並思惟应如何应用佛法去对治，以及如何去灭除苦，心一起粘着，就修习观照。我们的感情作用和习气是根源於对人、事、物的错误观念，执着而放不下，所以应以无常观不净观对治；瞋念一起以慈心观对治；害念一起以悲心对治；妒忌心以喜心对治；贡高我慢心以无常观无我观对治。一直对境以舍念或舍想来对治。从十二缘起来看，触灭故六入灭→六入灭故名色灭→名色灭故识灭→识灭故行灭。要做到意行不生（不想），並要一直这样做。对身心的观照能使我们对身心有正确的认识，生起正见与智慧，由於智慧我们才得脱离众苦。

当我们在修习观照时，依靠对三宝的信心，生起强烈要证取道果的意愿，精勤地追循着正确的方法在圣道前进，这就是戒定慧学，或八正道，或更细的三十七菩提分法：即四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉支，和八正道。在现在资讯便利的时代，一个行者若听到某位法师或看到某些书籍所提到的新鲜课题或方法，他可能想去尝试一下，这是极为平常的事，无论如何，依靠正思惟，如理思惟检讨一下，若如法则可以采用。但不要生起希求之心，想得到更快速的证悟方法，这是不切实际的。

我们要常念：「世尊所善妙及详尽解说之法，须经学习和奉行，亲身体会和自见，是可奉行，可得成果，超越时间与空间；请来亲自查看，向内返照，智者皆能各自证知。」一切都得自己亲自修持和体证，指导老师只是提供修行的方法的参考而已。

在修习时必需认知我们心中的五种主要障碍，在[相应部.觉支相应 第 33 烦恼(1)经]里佛说道：「金的随烦恼有五种(铁、铜、锡、铅、银)；被此随烦恼污染时，金则不柔软，不堪任，不清净，脆而不堪正用……心的随烦恼有五种(欲贪、瞋、昏眠、掉悔、疑等五盖)；被此随烦恼污染时，心则不柔软，不堪任，不清净，脆而不能正尽诸漏。」

这些障碍尤其是以欲贪为主要的烦恼，世尊指出，若要正确地修习四念处，开发我们的心意，应当注意心里的欲(kama)，设法解决心中的欲念。在《杂阿含 913 经》里这么记载：「佛告聚落主：是故当知，众生种种苦生，彼一切皆

以欲为本，欲生，欲习(狎习)，欲起，欲因，欲缘而生众苦。……若都无爱念者，则无忧苦尘劳。」

如何调伏对世界的贪欲呢?我们要知道心无厌足，所以应多观照‘无常’，人、事与外物皆不久长，就算你现在满足了你的欲望，心还是会生起其他的欲想，那时心还是被欲所缠住，还是不自在。因此要赶快以正确的方法对付我们心里的贪欲。对人的执著应以不净观来断除，对事与外物的执著应以无常观来断除，若是对人的瞋恚或害念则要以慈心观来调服。

## 四谛八正道

四圣谛是苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道圣谛。圣是如实，并非不真实，是真实不虚之义。对于四圣谛与八正道，佛肯定说：「若人皈依佛，皈依法与僧，依于正知见，得见四真谛。苦谛苦集谛，苦灭道圣谛、灭苦八正道，导至苦寂灭。」（[南传法句经新译 190, 191 偈]）苦圣谛是针对生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、忧、悲、苦、恼、闷是苦、求不得是苦、五取蕴是苦（对色、受、想、行、识的错误执取而生起的烦恼）来说的。苦集圣谛是指爱，此爱能引导再生，有俱喜、贪，到处为追求满足，即欲爱、有爱、无有爱。苦灭圣谛是对爱于内六处：眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处的解脱，不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没者，是名苦灭。苦灭道圣谛即八支圣道：正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、和正定。八正道是中道，是导致苦息灭的道路。

八支圣道是所有的修行人要走的道路，在诸众多的修道中，八支圣道（Ariya atthāṅgika magga）是最殊胜的，在[相应部·道相应]里佛陀举出修习八正道的八种理由：（1）为了远离贪欲；（2）为了断诸结；（3）为了永断随眠；（4）为了遍知行路（行路指的是修道）；（5）为了灭尽诸漏；（6）为了现证明解脱果；（7）为了智见；（8）为了无取般涅槃。

在[相应部·道相应]里佛陀举出七个有利的修习八支圣道的条件：（1）善友；（2）戒具足；（3）志欲具足；（4）我具足；（5）见具足；（6）不放逸具足；（7）如理作意具足。

在[大般涅槃经]中佛说：「于任何法律中，无八支圣道者，其处无第一之沙门果、无第二之沙门果、无第三之沙门果、亦无第四之沙门果。（须跋!Subhada）于任何法律中，有八支圣道者，其处则有第一之沙门果、有第二之沙门果、有第

三之沙门果、亦有第四之沙门果。外道则无真正沙门。然，若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉！」这正道就是苦灭道圣谛的八正道。

在[自说]里，佛说：「像大海之水，只有一咸味；此法亦复如是，唯一解脱味。」依这苦灭道圣谛的八正道修习，断除苦，就能证果达到解脱。

## 甘露法

[杂阿含 804 经]：「世尊告诸比丘：修习安那般那念。若比丘修习安那般那念，多修习者，得甘露，究竟甘露。何等为修习安那般那念，多修习已，得甘露，究竟甘露？」

是比丘若依聚落，城邑止住，晨朝著衣持钵，入村乞食，善护其身，守诸根门，善繫心住，乞食已，还住处，举衣钵，洗足已，或入林中，闲房，树下，或空露地，端身正坐，繫念面前，断世贪爱，离欲清淨，瞋恚，睡眠，掉悔，疑断，度诸疑惑，於诸善法，心得决定，远离五盖，烦恼於心，令慧力羸，为障碍分，不趣涅槃。

（身念处）念於内息，繫念善学，念於外息，繫念善学，息长息短，觉知一切身入息，於一切身入息善学，觉知一切身出息，於一切身出息善学；觉知一切身行息入息，於一切身行息入息善学，觉知一切身行息出息，於一切身行息出息善学；

（受念处）觉知喜，觉知乐，觉知身行，觉知心行息入息，於觉知心行息入息善学，觉知心行息出息，於觉知心行息出息善学；

（心念处）觉知心，觉知心悦，觉知心定，觉知心解脱入息，於觉知心解脱入息善学，觉知心解脱出息，於觉知心解脱出息善学；

（法念处）观察无常，观察断，观察无欲，观察灭入息，於观察灭入息善学，观察灭出息，於观察灭出息善学；

是名修安那般那念，得甘露，究竟甘露。」由於时常修习安般念，得于通过四念处，渐渐趣向涅槃。

## 趣向涅槃

在[杂阿含 490 经](同[相应部. 阎浮车相应 1 经])中阎浮车 (Jambu khadaka) 问舍利弗：「云何为涅槃者？舍利弗言：涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅槃。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅槃。

向须陀洹是第一圣者，他要破除五下分结的前三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。他对三宝有不可动摇的信心，已解脱无始轮回的恶趣之门，使七圣财(信、戒、惭、愧、闻、舍、慧)现前，断除了四漏(Asava)的邪见漏，舍断八邪道而修习八正道。

须陀洹是第二圣者，他已息灭一切怖畏(因身见破除故)，于十四不善心所，已断除了邪见、疑、慳和嫉心所，并坚守他(她)的戒，成为佛子，累积了数百种的功德。他会(1)观察道，(2)观察果，(3)观察已断的烦恼，(4)观察残余的烦恼，(5)观察涅槃。即是他(1)以‘我实由此道而来’而观道，(2)以‘我曾获得这样的功德’而观果，(3)以‘我曾舍断此等的烦恼’而观已断的烦恼，(4)‘我实有此残余的烦恼’，(5)最后观察不死的涅槃：‘我以此法为所缘而通达’，这是须陀洹圣者的五种观察。

向斯陀舍是第三圣者，为使欲贪与瞋恚轻薄及为证得第二果，他集中了五根、五力、七觉支、以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，而进行观照。

斯陀舍是第四圣者，名为一来或一还(Sakadagami)，三种在天界涅槃，两种在人间涅槃。证者最多一次人天往返就灭尽苦而般涅槃。他会(1)观察道，(2)观察果，(3)观察已断的烦恼，(4)观察残余的烦恼，(5)观察涅槃。即是他(1)以‘我实由此道而来’而观道，(2)以‘我曾获得这样的功德’而观果，(3)以‘我曾舍断此等的烦恼’而观已断的烦恼，(4)‘我实有此残余的烦恼’，(5)最后观察不死的涅槃：‘我以此法为所缘而通达’，这是斯陀舍圣者的五种观察。

向阿那舍是第五圣者，他为了断欲贪与瞋恚的无余，及为了证得第三果，他集中了五根、五力、七觉支、以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，而进行观照，它断了四漏的欲漏，也断瞋与恶作两个不善心所。

阿那含是第六圣者，名为不来(Anagami)，即不再来欲界而在色界或净居天般涅槃。他会(1)观察道，(2)观察果，(3)观察已断的烦恼，(4)观察残余的烦恼，(5)观察涅槃。即是他(1)以‘我实由此道而来’而观道，(2)以‘我曾获得这样的功德’而观果，(3)以‘我曾舍断此等的烦恼’而观已断的烦恼，(4)‘我实有此残余的烦恼’，(5)最后观察不死的涅槃：‘我以此法为所缘而通达’，这是阿那含圣者的五种观察。阿那含圣弟子已断五下分结(oramhagi yasamyojana)。

向阿罗汉是第七圣者，他要用七清净法与十六观智的道智或余漏智，审察他所剩余的烦恼，并致力断除它们，以达到漏尽而证果。这个工作即是法住智。佛以各种名词解说，完全看听的人的根性而定。还有五上分结(uddhambhagi yasamyojana)系缚他于生死轮回里，这是要断色贪或色界生命之欲，无色贪或无色界生命之欲，掉举、我慢与无明，为证得道果，第七圣者向阿罗汉的行道智集中五根、五力、七觉支，以三相反复思惟观察，而进行观照。

阿罗汉果是第八圣者，当一个行者明白自身不是我或属于我的时候，他所剩下的工作就是致力于切断对三界的连系，那就是心对世间所起的一切念。这唯有靠修定才能清楚看到，那时念来就舍，一直修到定为止。以正念开始，一步一步的择法对治，依精进、喜、身觉乐、一心，最后入四禅定，心中清清楚楚的知道这念法的心(执持证果与涅槃)也要舍。他再也不会回到三界来了。阿罗汉是大漏尽者，具最后身，卸去重担，得到自己的目的，断尽诸有结，是以正知解脱，为天及(人)世间的最高应供者。阿罗汉有信解脱、身证、俱解脱、见到及慧解脱五种。它断了四漏的有漏与无明漏。它也断除了其余不善心所：痴、无惭、无愧、掉举、慢、昏沉与睡眠，阿罗汉已断除五上分结，所以阿罗汉也被称为漏尽者(Khinasava)。他会(1)观察道，(2)观察果，(3)观察已断的烦恼，(4)观察涅槃。即是他(1)以‘我实由此道而来’而观道，(2)以‘我曾获得这样的功德’而观果，(3)以‘我曾舍断此等的烦恼’而观已断的烦恼，(4)最后观察不死的涅槃：‘我以此法为所缘而通达’，这是阿罗汉圣者的四种观察。

法增比丘 19/12/2009 于马来西亚沙登(Serdang) 佛教会

**欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。**

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/>中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://tw.myblog.yahoo.com/dhammadhatu> 佛陀中道