

四念處修行方法圖註解

註解①—身念處

01. 安般念：總共有四種修法，每一種各別有四個修習階段。第一種修法是依觀身念處的奢摩他（以安般念來培育定力）業處所說，而第二至第四種修法則以第一種修法已得禪那者的觀受、心、法念處的毗婆舍那（觀禪）業處而說。

第一種四法的修習—身隨觀即專主於：

- （一）長息—知道呼吸所用的時間長；
- （二）短息—知道呼吸所用的時間短；
- （三）全息—知道呼吸的整個過程；
- （四）微息—知道微細的呼吸。

第二種四法的修習—受隨觀：

- （一）覺知喜—於有喜的初禪、第二禪入定，在入定的剎那獲得禪喜，由所緣而知喜；

- (二) 覺知樂——於第一至第三禪用「知樂」，為觀境地。
樂——身心二樂，依自性受說；
- (三) 覺知心行——於第一至第四禪用「知心行」。心行——
受想二蘊；
- (四) 覺安息——粗的心行安息，方法同安息身行。心行——
想與受心所，與心相連故為受。

第三種四法的修習——心隨觀：

- (一) 知心——依初禪至第四禪而知心；
- (二) 領心喜悅——領心喜悅、歡笑，「而學我將出息、
入息」；
- (三) 令心等持——於彼等諸禪入定出定後，觀與禪相應
的心是可滅、可壞的，於觀的剎那通達無常等相
，生起剎那的心一境性，令心等持於所緣中；
- (四) 令心解脫：1 以初禪令心解脫五蓋；
以第二禪令心解脫於尋伺；
以第三禪解脫於喜；
以第四禪令心解脫於苦與樂。
2 於諸禪入定出定後，思惟與禪相應
的心是可壞、可滅的，於此觀的剎
那：
以無常觀令心解脫於常想；

以苦觀令心解脫於樂想；
以無我觀令心解脫於我想；
以厭離觀令心解脫於喜愛；
以離欲觀令心解脫於欲；
以滅觀令心解脫於集；
以捨遣觀令心解脫於執持，出息入息，「為學令心解脫我將出息、入息」。

第四種四法的修習——法隨觀：

- (一) 觀無常——五蘊，因五蘊的自性生、滅，變易故。觀無常出息入息者，為「學觀無常我將出息、入息」；
- (二) 觀離欲——觀彼兩種而起觀與道。具足觀彼兩種離欲而出息入息者，為「學觀離欲我將出息、入息」；
- (三) 觀滅——同上；
- (四) 捨遣觀——觀智與道智隨前起的智而觀，故名隨觀。具足觀彼兩種捨遣而出息入息者，為「學捨遣觀我將出息、入息」。

02. 四威儀——見經文註解 13；第 7 頁。

03. 正知——見經文註解 14；第 8 頁。

04. 不淨觀——見經文註解 15；第 10 頁。

七種學習的善巧方法：

- 1 反覆地唸誦三十二身分（的名稱）；
- 2 反覆地記憶三十二身分；
- 3 依照顏色來確定頭髮等各身分；
- 4 依照形狀來確定各身分；
- 5 依照其位置在肚臍的上方或下方來確定各身分；
- 6 依照所佔有的部位來確定各身分；
- 7 依照與其他部份劃分的界限來確定各身分。

十種善巧的修行方法：

- 1 次第地觀照；
- 2 不要觀照得太快；
- 3 不要觀照得太慢；
- 4 排除散亂；
- 5 超越概念；
- 6 逐漸去除不清晰的身分；
- 7 觀照能導致安止的身分；
- 8 依照《增上心經》——時時於定相、策勵相、捨相作意來修行；
- 9 依照《清涼經》——具六法（當抑制、策勵、喜悅，放捨，傾於心時即抑制、策勵、喜悅，放

捨於心，傾心於勝道與果，樂於涅槃）來修行的比丘得無上清涼；

- 10 依照《覺支善巧經》——若心消沉不宜修習輕安覺支。

三十二身分之特相

身分	色	形	方位	處所	自分界
頭髮	黑	長圓如稱桿	身之上方	兩側以耳邊，前以額際，後以項為限，封蓋頭顱	下-髮根 上-虛空 橫-諸髮間
身毛	黑褐	尾端下垂，如多羅樹根	以臍為界的上下兩方	覆蓋身體·皮膚(除生髮處·手掌·腳板)	下-毛根 上-虛空 橫-諸毛間
指甲 (20 枚)	白	魚鱗	足爪在下；手爪在上	指·趾端之背上	內-指背肉 外-虛空 橫-諸爪間
牙齒 (32 顆)	白	種種形	上方	上·下二顎骨中	下-齒根 上-虛空 橫-諸齒間
皮膚	白	與身形同，各部不同	上下二方	蓋覆全身	下-骨面積 上-虛空
肌肉	赤	種種形	上下二方	包住 206 骨	下-骨面積 上-外皮 橫-互相的肉

身分	色	形	方位	處所	自分界
筋腱	白	種種形	上下二方	附結全身的骨	下-骨面積 上-皮肉處
骨骼 (206塊)	白	種種形	上下二方	全身	內-骨髓 外-肉
骨髓	白	大筍·細筍	上下二方	各種骨的內部	各種骨的面積
腎臟	淡紅	兩粒芒果	上方	圍心臟肉住	腎臟與腎臟的邊際
心臟	紅	倒置薔蓮	上方	兩乳間身內	心臟與心臟的邊際
肝臟	赤·淡赤	黑檀樹葉	上方	二乳內部右側	肝臟與肝臟的邊際
肋膜	白	所佔處所之形	上下二方	覆蓋心·腎·筋肉	下-筋肉 上-皮膚 橫-肋膜
脾臟	青	黑犢舌形	上方	心臟左側,胃膜之上	脾臟邊際
肺臟	赤	沒切平的餅	上方	二乳間內部	肺臟邊際
腸	白	切頭之蛇	二方	喉底至大便道	腸的邊際
腸間膜	白	白睡蓮之根形	二方	21個腸曲折處間	腸間膜的邊緣部分
胃中物	食物之色	囊裝米未結緊	上方	胃中	胃膜及胃中物部分

身分	色	形	方位	處所	自分界
糞便	黑・褐 ・黃	糞處所之行	下方	結腸的S狀部 及直腸中	熟臟膜及糞 的部分
腦	白	腦處所之形	上方	頭蓋腔內	頭蓋裡面及 腦髓的部分
膽汁	黃綠	與其處所同 形	停-上方 流-二方	停滯-肝・膽 流動-全身	膽汁部分
痰	白	處所之形	上方	胃膜	痰的部分
膿	黃	處所之形	上下二方	何處集在何 處	膿的部分
血	紅	處所之形	上下二方	遍全身	血的部分
汗	無色	處所之形	上下二方	一切髮・毛孔	汗的部分
脂肪	白	陀拘羅之布 片	二方	全身	下-肉 上-皮膚 橫-脂肪部分
淚液	無色	同處所形	上方	眼孔中	淚的部分
油脂	光亮 無色	脂膏浮於水	二方	手掌背・足蹠 背・ 鼻孔・肩	膏的部分
唾液	白	處所之形	上方	兩頰至舌	唾的部分
鼻涕	無色・ 白色	處所之形		充滿鼻孔	涕的部分
關節 滑液	油狀 黃色	處所之形	二方	關節內	關節滑液

身分	色	形	方位	處所	自分界
尿液	黃	倒置水瓮流水之形	下方	膀胱內	膀胱的內部 尿的部分

05. 界分別觀——見經文註解 16 至 20；第 12 至 13 頁。

修習界分別觀時，必須先逐一地辯識硬、軟、滑、粗、重、輕、流動（是水的特相）、黏結（是水的現起）、熱、冷（是火的特相）、支持（是風的特相）及推動（是風的作用）十二種性質。

對於初學者，一般先辯識較易的性質，而較難則留待於後。按照易至難的次序排列是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及黏結。當開始觀照其中任何一個性質時，必須先在身體某個部位辯識到它，然後再將之擴大至能夠邊照全身。

一、辯識推動：注意呼吸時風大推動頭中央的推動力或呼吸時注意胸部或腹部的移動，或注意心臟跳動而引起的脈搏跳動，或任何明顯的推動；

一、辯識硬：咬一咬牙齒以便感受堅硬的感覺；

三、辯識粗：用舌頭與牙齒互相摩擦或用手摩擦另一隻手臂的皮膚；

- 四、辯識重：把雙手重疊放在中間、置於腳上，上面的手就會有重的感覺，或者把頭往前垂，體會它的重感；
- 五、辯識支持：放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎立不動的力量即是支持；
- 六、辯識軟：用舌頭推嘴唇內部，再感覺「軟」的性質；
- 七、辯識滑：以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質；
- 八、辯識輕：上下地移動一隻手指，感覺它「輕」的性質；
- 九、辯識熱：遍照全身的「熱」。這是非常容易辯到的；
- 十、辯識冷：在吸氣時感覺息的「冷」；
- 十一、辯識流動：覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。萬一流動的性質沒有變得清楚，你應在辯識它同時也辯識冷、熱或推動；
- 十二、辯識黏結：覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。如果不明顯的話，則重複辯識逐一地在全身辯識前面十種性質。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辯識到所有十二種性質之後，應將次序重新排列成硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的次序從頭到腳逐

一地辯識每一種性質，直到你能辯識的相當快速，一分鐘內大約三轉。

當它們變得清晰，而且好像同時呈現時，你應把它們分為地、水、火、風四組來觀。你應同時辯識首六種性質為「地界」，然後同時辯識流動與黏結為「水界」，接著辯識熱與冷為「火界」，以及辯識支持與推動為「風界」。你應繼續辯識它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。

在此階段，有一種實用的好方法是：對於每一界都同時遍照全身。為了保持心靜且穩定，不必像之前那樣，把注意力從身體的一個部位移至另一個部位，現應同時遍照全身。一般上，最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身，但這可能會令某些禪修者感到繃緊及導致諸界失去平衡。

十種培育定力的方法：

1. 有次第：依照佛陀教導的順序，即：地、水、火、風；
2. 不太快：否則四界將不清晰；
3. 不太慢：否則無法成就；
4. 避開干擾：保持心只專注於禪修的對象（四界）；
5. 跨越概念：不應只是心念「地、水、火、風」而已，應同時注意它們所代表的真實內涵，既：硬、粗、重等性

質；

6. 捨棄不清晰的：在熟練於辯識所有十二性質之後，進而分成四組以培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的性質。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，那麼就不適合如此做。此外，對於每一界應至少保留一種性質，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種性質都清晰，而不捨棄任何性質。
7. 辯明諸相：當開始禪修，而每一界的自性相（特相）還不清楚時，可以也專注於它們的作用或現起；當定力較佳時，應專注於每一界的自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持。此時將只照見各種界，並且照見他們既不是「人」，也不是「我」。
8. 9. 10.：疏鈔中還建議依據（8.）《相經》、（9.）《無上清涼經》、（10.）《覺支經》來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根，以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。

06. 九種墳場觀——見經文註解 21；第 14 頁。

1. 腫脹相——在命終之後漸漸地腫脹，如滿風皮囊；
青瘀相——破壞的青色，肉的隆起處為紅色，膿所積聚處為白色，其他多處為青色；
膿爛相——在諸破壞之處流出膿來；

2. 食殘相——屍體各處為犬或野幹所食啖；

蟲聚相——屍體為蟲所充滿；

3. 血塗相——屍體為流出的血所塗；

4. 斷壞相——解剖為二而未離開者；

散亂相——屍體離散；

斬斫散亂相——屍體以刀斬斫而散亂；

5. 骨相——骸骨。

十一種取相法：

1. 以色——確定屍體黑、白、黃膚色；

2. 以相——確定屍體為青年、中、老年；

3. 以形——依膨脹形確定此為頭形、頸形、手形、腹形、腰形；

4. 以方——確定屍體的兩方，臍以上為上方，臍下為下方。
確定所站方向；

5. 以處——確定手、足、頭處確定所站之處；

6. 以界限——確定上以髮頂、下以足掌、橫以皮膚為界，於界限內觀察三十二分充滿污穢的屍體，確定身界；

*不得執取異性的屍體。

7. 以關節——一百八十關節；

8. 以孔隙——觀察手、足、腹、耳的孔隙，開、閉眼口狀態；

9. 以凹部——觀察眼窩、口腔、喉底或屍體在高處我在低處；

10. 以凸處——觀察膝、胸、額等高處或屍體在低我在高處；

11. 以周圍——觀察屍體周圍的一切。

以智行於全屍體，何處顯明，即置心於彼處「膨脹相、膨脹相」而念。若無顯現，應置心上半身直至腹端最膨脹處「膨脹相、膨脹相」而念。

千百回開眼觀看，閉眼思惟，直至開眼見相閉眼而思相亦同樣顯現，名為善取。由置念於取相，而生起似相，置意於似相而成就安止定，於安止定增大觀得證阿羅漢。

以下諸相宜以十一法取相作適宜的觀察。

相	作意	取相	似相
青瘀	厭惡的青瘀相	顯現斑點色	顯現青瘀色
膿爛	厭惡的膿爛相	好像膿流出	不動靜止
斷壞	厭惡的斷壞相	中間斬斷	顯現圓滿
食殘	厭惡的食殘相	各處被取食	顯現圓滿
散亂	厭惡的散亂相	明瞭的隔離	圓滿的顯現
斬斫 離散	厭惡的斬斫離散相	可認識的被斬斫的傷口	圓滿的顯現

相	作意	取相	似相
血塗	厭惡的血塗相	風飄紅旗搖	顯現靜止
蟲聚	厭惡的蟲聚相	顯現動搖	靜止的米飯
骸骨	厭惡的骸骨相	認明孔隙	顯現圓滿

註解② — 受念處：

見經文註解第 22，第 23 頁。

- 01.樂受—是指身體或心理上所感受到的樂受；
- 02.苦受—是指身體或心理上所感受到的苦受；
- 03.不苦不樂受—是指身體或心理上所感受到的捨受；
- 04.有愛染的樂受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種快樂感受；
- 05.沒有愛染的樂受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種快樂感受；
- 06.有愛染的苦受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種痛苦感受；
- 07.沒有愛染的苦受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種痛苦感受；
- 08.有愛染的不苦不樂受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染

的六種捨受；

09.沒有愛染的不苦不樂受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種捨受。

對於受，應當依照無常等七種隨觀來觀照：

- 一、無常隨觀：應當觀照受是無常的，而不是常的，因為受生起之後就立即壞滅；
- 二、苦隨觀：應當觀照受是苦的，而不是樂的，因為它受到不斷生滅的逼迫；
- 三、無我隨觀：應當觀照受是無我的，而不是我，因為在受當中沒有恆常的實體存在；
- 四、厭離隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當程度的時候，你就會厭離受，而不會喜愛受，這稱為厭離隨觀；
- 五、離欲隨觀：一再地觀照受為無常、苦、無我就能暫時捨離對受的貪欲，這稱為離欲隨觀；
- 六、寂滅隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當的程度時，就能暫時去除煩惱，這稱為寂滅隨觀；
- 七、捨遣隨觀：如此觀照能使你捨棄受，而不執取受，並且使你的心傾向於涅槃，這稱為捨遣隨觀。

註解③ — 心念處：

見經文註解第 24 至 40，第 25 至 27 頁。

註解④ — 法念處：

見經文註解第 42，第 29 頁。

01.五蓋—見經文註解第 43 至 48，第 29 至 31 頁。

1. 六種能幫助滅除欲欲的方法：
 - 一、取得不淨的目標（直到獲得取相）；
 - 二、致力於修行不淨觀，直到近行定或禪那；
 - 三、守護根門；
 - 四、飲食適量；
 - 五、親近善知識；
 - 六、有助於滅除欲欲的適當言論。
2. 六種能幫助滅除瞋恨的方法：
 - 一、學習慈心觀；
 - 二、致力於培育慈心禪那；
 - 三、思惟自己所造之業是自己的財產；
 - 四、數數如理思惟；
 - 五、親近善知識；

六、有助於培育慈心與滅除瞋恨的適當言論。

3. 六種能幫助滅除昏沉與睡眠的方法：

一、知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起；

二、完全轉換身體姿勢；

三、作光明想；

四、住在露天下；

五、結交善知識；

六、有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

佛陀教導目犍連尊者克服昏沉與睡眠的八個方法：

一、不應注意昏沉的念頭；

二、思惟佛法，例如《轉法輪經》、各種保護經；

三、背誦佛法；

四、拉扯自己的耳朵，按摩四肢；

五、從座位起身，以水洗臉後遙望天空的星辰；

六、作光明想；

七、在清楚前方及後方之情況下來回行走，令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩；

八、當前面七種方法都無效時，應當小睡片刻。保持正念、正知及謹記應當起身的時刻而躺下睡覺。醒來之後應當立刻起身，心想：「我不應放縱自己而樂於躺臥、樂於睡眠。」

4. 六種能幫助滅除掉舉與追悔的方法：
 - 一、對佛法有深入的知識；
 - 二、發問；
 - 三、了解戒律；
 - 四、與年長且對持行戒律等更有經驗者相處；
 - 五、結交善知識；
 - 六、有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。
 5. 六種能幫助滅除懷疑的方法：
 - 一、精通佛法；
 - 二、問有關佛、法、僧的問題；
 - 三、透徹地了解戒律；
 - 四、對佛、法、僧的真實性有信心；
 - 五、結交善知識；
 - 六、有助於滅除懷疑的適當言論。
- 02.五取蘊—見經文註解第 50 至 55，第 33 頁。
- 03.十二處—見經文註解第 56 至 58，第 35 頁。
- 04.七覺支—見經文註解第 59 至 66，第 38 至 40 頁。
1. 四種方法能令念覺支生起：
 - 一、具備正知的念；
 - 二、遠離內心迷惑的人；
 - 三、與擁有正念的人相處；

- 四、與擁有正念的人相處。
2. 七種方法能令擇法覺支生起：
- 一、提出有關五蘊等的問題；
 - 二、清淨依處，即清洗身體、衣服等；
 - 三、平衡五根；
 - 四、遠離愚痴的人；
 - 五、親近智者；
 - 六、思惟難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別；
 - 七、傾向於培育擇法覺支。
3. 十一種方法能幫助培育精進覺支：
- 一、思惟惡道的危險；
 - 二、明白精進的利益；
 - 三、思惟所行之道；
 - 四、恭敬鉢食；
 - 五、思惟遺產的殊勝；
 - 六、思惟導師的偉大；
 - 七、思惟傳承的殊勝；
 - 八、思惟梵行同修的偉大；
 - 九、遠離怠惰之人；
 - 十、與精進者相處；
 - 十一、傾向於培育精進覺支。

4. 十一種方法能令喜覺支生起：
 - 一、佛隨念；
 - 二、法隨念；
 - 三、僧隨念；
 - 四、戒隨念；
 - 五、捨離隨念；
 - 六、天隨念；
 - 七、寂止隨念；
 - 八、遠離粗野的人；
 - 九、與斯文的人相處；
 - 十、省思能激發信心的經文；
 - 十一、傾向於培育喜覺支。
5. 七種方法能令輕安覺支生起：
 - 一、食用良好的食物；
 - 二、舒適的氣候；
 - 三、舒適的姿勢；
 - 四、看法中道；
 - 五、遠離煩躁的人；
 - 六、與平靜的人相處；
 - 七、傾向於培育輕安覺支。
6. 十一種方法能令定覺支生起：

- 一、清淨依處；
- 二、平衡五根；
- 三、善於取業處之相；
- 四、在必要時策勵心；
- 五、在必要時抑制心；
- 六、在必要時令心喜悅；
- 七、在必要時不干涉地旁觀心；
- 八、遠離心不專一的人；
- 九、與心專一的人相處；
- 十、思惟安止及解脫；
- 十一、傾向於培育定覺支。

7. 五種方法能令捨覺支生起：

- 一、對眾生不執著的態度；
- 二、對東西不執著的態度；
- 三、遠離對眾生與東西有自我感覺的人；
- 四、跟平等對待而不執取眾生與東西的人相處；
- 五、傾向於培育捨覺支。

05.四聖諦—見經文註解第 67 至 81，第 42 至 63 頁。

