

四禪八定觀呼吸

空堂禪師著

序

敝人才疏學淺，這不是謙虛客套話，真是個人因果的最佳寫照——從小貪玩不讀書，才疏學淺腦空空。本書寫來盡是白話，這對我來說也不是問題，因為我這輩子也只有初中肄業，才讀到初二上學期。從來沒有寫過一篇文章也根本沒有能力寫得多深奧，所以這是一本給普羅大眾看的通俗白話的佛教禪修小冊，就怕寫的淺顯但還是讓讀者看不懂，那就失禮啦。如果您是位高級知識份子或是佛學專家無意發現翻閱來看，內容沒有高深義理，文言藻麗，引經據典，肯定讓您大失所望。

之所以有提筆爬格的念頭，是由於敝人為了佛學吃了不少苦頭，心想學習佛法真的要這麼苦嗎？難道佛法真的是高級知識人士的專利嗎？因為這些艱澀的古文，阻擋多少有心求法的一般百姓呢？書是要讓人看得懂的

不是嗎？佛經的演化卻是讓人越看越不懂，即便是博學之士，也要花個一段長時間才能梳理出脈絡，如果是一拿起佛經，毫不端詳直接拿起來就啃的，保證吃足苦頭，而且還搞不清楚方向。請容我用登月任務來比擬形容佛教的模樣，這比喻有些不恰當，但是如此形容會比較有畫面些。在約二千五百年前，一位名叫喬達摩·悉達多的智者，成功的用自己發現的方法在他活著的時候登上月球。他回來後也傳授了這個方法，使得無以計數的人登月成功。在他去世以後，弟子們將他的言行、教導記錄結集成記錄，後世稱為《雜阿含經》。

這個團體後來發展成相當龐大的集團。言語會因為地域區隔的因素，而形成方言，思想更是如此，這形成了百花齊放的榮景，但也造成各說各話的後遺症。真理已經不是絕對的仲裁者，生存與茁壯才是根本的驅動力。

佛陀還在世的時代，必須要登過月球的人才能教導一般凡人，但是當他不在的時候，就已經沒有這種制約的力量了。這個意思是說只要有人願意聽，任何人都可以來傳授如何登月的方法。只要你能言善道，口若懸河，甚至是有錢有勢，都可以講經說法，成為山頭大師。而這些沒有登上月球的人之中，如果又出現學富五車、自恃才高八斗的人。久而久之就有可能會因為「我慢」（未達四果阿羅漢都有我慢結）而認為：「連我這種級數的人都無法登上月球，那可見這個登月任務很難，甚至不可能。」的想法。

時間一久，是不是就會形成了這樣的狀況。那就是這些宣稱有辦法製作大艘太空船的團體，研究登月任務的科學家，與日俱增，有人研發登月機器，有人研究火箭推進器，也有些人製作太空站。結果這些人沒有登過月球的人異口同聲的告訴大家：「現在是末法時代，不可能登陸月球！」

。這致使原本保障七年可以登月的旅程，演變成登月要花上三十八億四千萬年才可以完成的癡心妄想。

沒有人告訴我，教主親口保證最多一趟七年就可以完成的事情，為什麼現在要花上三十八億四千萬年，才不過二千五百年光景，就相差了五點五億倍。現在又流行你只要將指定課本這麼一直唸、一直唸下去，不想呼吸的時候就可以往生西天。但是沒人肯保證，甚至一位知名的居士還曾經說過：「萬人念佛，不過二三人往生。」這種或然率比起西方的宗教實在差太多了，這些宗教告訴你：只要乖乖聽話，死後可以上天堂。暫且不說往生西方只有萬分之三的機率，即使是百分之百，也比不上教主保證的七年，更何況這七年還完全掌握在你手中。你並不需要修完七年才知道佛祖教的方法管不管用，就像吃一盤炒蛋一樣，吃上一口，你就會知道這蛋的好壞。如果有人還抱持著懷疑的心態，認為哪有這麼好康的事？那麼連教

主所保證的七年都不能夠相信，身為這個宗教的信徒還有甚麼可以相信、
依靠的呢？

目錄

序	2
壹、正念觀呼吸	13
貳、經典文摘	27
一、雜阿含810經	28
1、序分	28
2、滿足四念處	29
3、滿足七覺分	30
4、滿足明、解脫	32
5、受持分	32

二、入出息念經（中部）第118經	33
1、序分	33
2、入出息念	40
3、圓滿四念住	43
4、圓滿七覺支	46
5、圓滿明與解脫	49
6、受持分	51
參、觀呼吸之十六聖階	53
一、四念處與十六聖階	55
1、身念處	55
2、受念處	56
3、心念處	56

4、法念處	57
二、十六聖階禪修	59
1、身念處	59
A、第一聖階【正念呼吸】	60
B、第二聖階【了知呼吸長短】	61
C、第三聖階【覺知呼吸全身】	64
D、第四聖階【覺知寂止身行】	67
E、生活中的身念處	73
2、受念處	89
A、第五聖階【覺知喜】	89
B、第六聖階【覺知樂】	108
C、第七聖階【覺知心行】	111

D、第八聖階【覺知寂止心行】	112
E、生活中的受念處	116
3、心念處	120
A、第九聖階【覺知心】	122
B、第十聖階【覺知心悅】	123
C、第十一聖階【覺知心定】	124
D、第十二聖階【覺知心解脫】	125
E、生活中的心念處	127
4、法念處	131
A、第十三聖階【觀無常】	132
B、第十四聖階【觀無欲】	143

C、第十五聖階【觀滅】	148
D、第十六聖階【觀棄捨】	152
E、生活中的法念處	159
附錄	195
禪修活動與課程	195
正念禪修協會聯絡資訊	200

壹、正念觀呼吸

行者在「念住禪」所培養成長的覺性這時可以善加運用的在靜坐——觀呼吸了，「觀呼吸」就是出入息念又稱安般念（全名：安那般那念）。是佛教教主釋迦牟尼佛親自傳授教導，最為重要的修行法門，其中涵蓋了出入息念十六勝行、四念處、四禪八定及七覺支，可說是禪修者趣向涅槃自在的一乘道，其中四念處還得到佛祖最多七年圓滿解脫的保證。

一般修行靜坐呼吸的方法必須專心致志的去注意呼吸，這樣全神貫注的方式其缺點是只能修定，不能去真正的觀察。因為內外境的干擾而產生無法專心，致使必須撥出大量的心力來防堵分心，造成事倍功半及因為過分專注而引起頭痛等的後遺症。練習「專注禪修」的人，強化專注於禪修的對象，他們封閉內心，專注於一點直到沒有任何分心。這種練習深度專注所緣（禪修的對象）而將雜念隔離於心境之外。這種作法帶來內心的緊繃和暫時壓抑住內心的雜念煩惱。

「專注禪修法」是以壓抑的形式，暫時性的抑制個人的身心運作經驗，這是一種對內心所生起的現象的反抗。事實上這是修行人實際身心運行的存在漠視，任何形式的安止定、近行定或剎那定的深度專注將會形成日後的衝突，導致禪修有所偏倚。

修行「專注禪修」時，會感受到在深定中非常安祥舒適而喜樂，但是當他從禪定中退出時，他的個性依然故我。甚至可能變得更自負而好批評。這是因為在禪修中，每當五蓋煩惱生起時，修行者採取不理會的方式，並且立刻回來專注所緣（禪修的對象），如此並沒有使心因為該現象（五蓋）的對應（可以是認識、理解或是處理）而獲得舒緩或寧靜，而是對該妄念加以封閉與抗拒。這樣非但無法放鬆來自於妄念所產生的緊張。反而使修行者對該現象的經驗趨向視而不見，聽而不聞。為了要不理會而導致多餘的緊張，更加專注於所緣（禪修的對象），一直到使心變得更深的「

專注」。結果，每一次這個過程演變成一而再三的壓抑著五蓋煩惱的過程。

這樣一來，修行「專注禪修」的人，並沒有放下對該妄念的自我執著，因為他們並沒有去看清、認識、理解或是處理，而是排斥、抗拒該妄念，如此產生更大的反作用力，反而孳長五蓋的氣燄。這使得修行者的心變成緊張，禪修的心不靜反緊。從這裡可以了解到為什麼今日修行者們，有時會抱怨他們的頭部有很大的壓力。

一個人自然地放下五蓋煩惱，是不會在頭部產生任何壓力的。由於不予理會（等於是刻意壓抑）的結果，是無法真正淨化內心，當然不可能發生個性的改變，更由於深定而產生高人一等的自傲，兩者相乘運化，就形成自負而好批評，個性更甚故我的習性了。

正念禪修以「覺性」取代「專注」，以強大的覺性來禪修代表著經過

壹、正念觀呼吸

如法修煉「念住禪」的結果，雜念已大為萎縮，這時候多了覺性少了雜念，來修行靜坐觀呼吸就不致被細枝末節所牽絆而有一事無成之慮。妄想雜念入侵時，以覺性做後盾，不會被攪進念頭而能夠如如不動地安然確實靜修。「正念禪修法」不需要閉塞心念，你可以開放個人的內心，怡然地擴大心胸，不需要用全力封鎖的概念來排斥或反抗任何身心運作。

去壓抑任何心念運行。壓抑的意義是壓制、推拒或是不准去經驗某種經驗，也就是，無視蓋障存在的事實，不理會蓋障的吶喊，沒有紓解而任由自生壯大。

修行正念禪修之時，覺性太陽在「念住禪」階段已經處理過蓋障烏雲了，十去其七八。或有漏網之魚掩入時，反而是修行好時機，得以依修行「念住禪」時的內觀經驗，開放心胸，看清它是「無常」——之前沒有，剛剛出現、等等必定消逝。「苦」——感受到蓋障一生起，你就有了「

苦」的感覺。「無我」——既然蓋障無常，不是我能控制、苦隨之生滅亦與我無關，何來是我在痛苦？不落入自我的執取，又何來有我呢？

如理作意之後，自然輕鬆的解放了這些蓋障。一個人開始看清內心是如何運作，念頭是如何消長生滅，自然滋養了覺性智慧的增長廣大。當他靜觀著蓋障的現前而沒有參與認同，不再受到雜染侵蝕而陷入我執，念頭自然地生即滅，煩惱無從生根。而心田變得更為清澈、光明。如此不斷的正觀蓋障煩惱，放下「我、我所」的自我執著，培育正念正知長養覺性，內心視野更加開闊。這樣的修行提供一個堅固的基礎，得以體驗心田的寧靜與智慧的增長，如法修行將構成導向涅槃的逐階訓練，進而開法眼而得證聖果。

「專注禪修」因為閉鎖式的專注於一點，這樣等於禁錮了心田淨化的過程。當一個人壓抑了任何內心因緣生起的念頭，心田無從啟動淨化，無

法消融深植潛滯的妄念種苗，則靜坐禪修要如何體驗到出世涅槃的無我寂止狀態？當一個人不明就裡的壓抑生起的念頭，就無法體驗到自己本身的蓋障習氣及妄想雜念的真實樣貌。而自身的這些蓋障習氣及妄想雜念不除，又如何見到本來面目？

這些妄想雜念、五蓋煩惱只有在人們禪修靜心的時候，才會自然湧現，歷歷現前，這實在是禪修的好機會，「禪」的意思就是靜慮思惟。今日所謂禪坐的人完全是視若無睹這個真義，禪坐時採取不予理會的全神貫注專注一點之修行方式，推走或排斥體驗這些無明罣礙的現象，不允許禪修者靜慮思惟，如理作意，不意使正念去加以認識、理解與釋放，如何得以解放「我、我是」的我執之心。如此修行心胸非但無法開闊、視野高度無從拓展，反而以緊縮、封閉之心來修行，壓抑了內觀的開展，導致禪修靜坐竟然不能淨化無明的內心。靜坐法門流傳到今日，反而說成禪坐修定，

有定才能內觀修慧，如此反客為主之理，標月之指之誤，是否值得智者三思呢？

在記錄佛陀的言行錄——阿含聖典裡，佛陀不曾教導過任何一種使心固定或是全神貫注的禪修法，也不曾去禁制任何體驗身心現象的機會，反而是推崇及鼓勵教徒們從無明、我執當中去尋找答案，發現真理，斷不能再去傳授無法修習內觀的專注靜坐，眾所周知，佛陀也是修完七定，必定覺得方向不對，未達究竟。再從頭去探索學習他法，才有苦行六年的事蹟。而後才有依中道而行，發現緣起法則，最後覺悟成佛，組織僧團，後世方有佛教得以流傳。怎麼可能再回過頭來傳授不對的東西呢？由此可知，佛陀反對任何形式的「專注禪修法」，因為在靜心中無法靜慮思惟，不能如法內觀，這不會是正確的方法。

正念禪修的法門是，當覺性發覺有念頭出現（貓看到老鼠）時，念頭

壹、正念觀呼吸

立即遁形，或者當你知道攪入念頭時，只要以不迎不拒的心看著它，讓它走。將心放開、放鬆心胸，感覺到心胸敞開，輕鬆地將覺知移回到禪修的對象「呼吸」上。技巧是保持鬆、柔、明、覺，這一點使「專注禪修法」與「正念禪修法」呈現北轍南轅的差異。

練習「正念禪修」當中，只做兩件事。一是觀呼吸，我們依佛所教導的十六聖階（勝行）逐階上修，十六個步驟清楚明白的引領我們直達涅槃圓滿的境界。二是解除五蓋煩惱及妄想雜念的生事攪惑。如同太極兩儀，正面是正念觀呼吸，反面是覺性清五蓋。這個重大的分野是當「專注修行」以更加專注不理五蓋或以分心處理分心的時候，修行「正念禪修」的行者以覺性在崩解五蓋雜念。其差別是專注修行人上座（指靜坐的時候）沒有處理負面的這一塊，下座時（離開靜坐，泛指日常生活）雜念纏擾依然故我，時而更甚。正念禪修人上座時正視並解放五蓋煩惱、妄想雜念，下

座時煩惱雜念不再、或是日漸萎微。以敘述式的說法是：禪修者如法修行正念禪修，依照十六聖階進道上昇。出現五蓋、雜念亂流時，心依正念消融亂流後，再回到觀呼吸修行。如此周而復始，直至五蓋雜念消弭，正覺涅槃圓滿。

處理妄想雜念、五蓋煩惱的方法是以「念住禪」正念修行長養「覺性」，令其增長廣大。按當時「覺性」的大小依著「知道↓了解↓觀看」的次第來消融亂流。當你知雜念時你已經被攪入其中了，分辨是雜念而不是五蓋便將心開放，放鬆心胸，感覺到心胸敞開，回到覺知所緣——觀呼吸修行。如果分辨出是五蓋煩惱而不是雜念，這時你要知道是屬於哪一蓋？是貪、嗔、昏眠、掉悔還是疑蓋？確定蓋障名相之後（這五蓋障多半會和我、我慢混搭現形。），知道既然蓋障不是我，便依循蓋障的特性：無常、苦、無我，解除蓋障發動的目的，作意頭部的壓力解除，將心開放、

放鬆心胸，感覺到心胸敞開，回到正念覺知所緣——觀呼吸修行。進展到覺性夠強大的時候，這時只要警覺的看念頭，就可以鬆、柔、明、覺的觀呼吸修行了。

將心開放、擴大並且覺知（覺得知道）念頭，覺知所緣（禪修的對象）。這種開放而知道並接受的心胸，覺性智慧將解脫束縛擴大增長，如此相輔相成有助於能更警覺起心動念之際，煩惱妄雜的掩襲。良性循環之下，心胸將更為敞開、覺性更進一步地擴大。煩惱雜念不再侵蝕，人的積習個性就會如同蟄蟬卸殼般，從此脫胎換骨。

在日常生活當中，覺性讓你放下任何種類的蓋障煩惱、噪雜痛苦、妄想壓力，真正個性的改變就會發生。這意思是說，你所培養的覺性不再讓一切黑暗負面的憂、悲、惱、苦等等有任何起心動念的翻身機會，使你不再有聒擾不堪，喋喋不休的心。我們過著開放心胸、擴展覺知的生活，以

一個沒有緊張、沒有執著自我的平等心來觀察一切事情。於是修行正念禪修的行者得以在日常生活中，過著快樂而寧靜的生活。

練習「正念禪修」的人，開放自己的心，內心因為開放而自然地寧靜。他不去強迫自己將心聚焦於禪修的對象，而是輕鬆的將心覺知在禪修的對象（所緣）上。任何念頭生起了，覺性在尚未導致分心之前，看到它，讓它走。甚至分心生起了，知道後依然是回到覺性這一邊，放下它。在返回覺知呼吸前，將心開放、放鬆心胸，感覺到心胸敞開，回到正念來覺知呼吸。有了覺性的依仗，禪修者等於擁有了無堅不摧的盟友，遠離妄想雜念的生事攪擾。如此，「正念禪修」將起動全面性的覺知、正念正知的覺性增廣、內觀智慧的啟發以及最後獲得涅槃的最高目標。

覺知著入息、出息，就像念住禪的十四個手部動作以及行禪的左腳、右腳兩個動作一樣，如出一轍，事實上這是正念法門的系列修行。「喔！

壹、正念觀呼吸

念頭……」，看到了、知道了就讓它走，留意著將心開放、放鬆心胸，感覺到心胸敞開的動作，然後回來覺知著入息、出息。這是讓心回家的方法，是讓有緣修行的人所依憑的回家之路。這意思是，每次不論是出自於妄想雜念、情緒感受，任何足以分心的念頭發生，使得「心」有攀牽之勢，你只做一件事情就是：回來覺知所緣。鬆、柔、明、覺的回來覺知所緣（禪修對象），這就是回家了。無論你在甚麼時候知道了念頭，都是用同樣的方法處理：留意著將心開放、放鬆心胸，感覺到心胸敞開的動作，然後回來覺知著入息、出息。行者必須永遠回到回家的路上，就是這麼簡單！

就是這麼多，不要再主觀的加油添醋，回來觀呼吸，不要嘗試著去控制呼吸！是觀呼吸，不是去管呼吸，人身極其奧妙，只要雜念的你不插手，自然地呼吸，身心自然會帶你回家。而後的部分只是細部的解說來描述這句話而已。當你有能力開始體驗並推敲作者想要傳達的意義時，將應用

這個簡單的技巧在日常生活、念住禪及四念處修行當中。同時，你將自證自知，並由衷的感動，佛法的純粹與簡單。

貳、經典文摘

一、雜阿含810經

1、序分

如是我聞：一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。

爾時，尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：頗有一法，修習多修習，令四法滿足；四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足？

時，尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，作是念：頗有一法，多修習已，令四法滿足，……乃至二法滿足？我今問世尊，寧有一法，多修習已，能令……乃至二法滿足耶？」

佛告阿難：「有一法，多修習已，……乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念。多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，……乃至如滅出息念學。」

2、滿足四念處

阿難！如是聖弟子入息念時，如入息念學；出息念時，如出息念學

¹。若長若短²。一切身行覺知入息念時，如入息念學；出息念時，如出息念學³。身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學⁴。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時聖弟子喜覺知⁵，樂覺知⁶，心行覺知⁷，心行息覺知入息念

時，如心行息入息念學；心行息出息念時，如心行息出息念學⁸。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦隨受比思惟。

有時聖弟子心覺知⁹、心悅¹⁰、心定¹¹，心解脫覺知入息念時，如入息念學；心解脫出息念時，如心解脫出息念學¹²。是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常¹³、斷¹⁶、無欲¹⁴、滅¹⁵。如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。」

3、滿足七覺分

阿難白佛：「如是修習安那般那念，令四念處滿足。云何修四念處，

令七覺分滿足？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘，爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足。念覺分滿足已，於法選擇思量，爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足。於法選擇分別思量已，得精勤方便，爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足。方便精進已，則心歡喜，爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足。歡喜已，身心猗息，爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足。身心樂已，得三昧，爾時修定覺分，修定覺分已，定覺分滿足。定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨，爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足。受、心、法法念處亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。」

4、滿足明、解脫

阿難白佛：「是名修四念處，滿足七覺分。云何修七覺分，滿足明、解脫？」

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。……乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足。阿難！是名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」

5、受持分

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行！

二、入出息念經（中部）第118經

1、序分

如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多眾所認識之長老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者大迦葉、尊者大迦旃延、尊者大拘絺羅、尊者大劫賓那、尊者大純陀、尊者阿那律、尊者離婆多、尊者阿難，乃至其他眾所認識之長老弟子。

爾時，諸長老比丘，正教導、教誡諸新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。

其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

諸比丘！我贊許於此正行，我心贊許於此正行。

是故諸比丘！汝等更為得未得，為到未到，為證未證而以精勤精進。

我於第四月迦刺底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。

郊區之諸比丘等，聞「世尊於第四月之滿月，仍留於此舍衛城。」郊區之諸比丘，即赴舍衛城來見世尊。彼等諸長老比丘，即更盛行教導、教

誠新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

而彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智

。

時，又是十五日當布薩，於第四月迦刺月之滿月夜，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

諸比丘！此眾不閒談。

(1) 諸比丘！此眾不閒談，安立於清淨之真諦，如是比丘眾！如是大眾！

(2) 此眾，對之少施亦成多果，多施更多，如是比丘眾！如是大眾！

(3) 此眾，於世間不易見，如是比丘眾！如是大眾！

(4) 此眾，誠值負笈行數由旬以見，如是比丘眾！如是大眾！

諸比丘！於此比丘眾中，有阿羅漢，漏盡，得究竟，應作所作，捨棄重擔，獲得真利，遍盡有結，以正慧而解脫之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡五下分結，將化生（彼世界）而善般涅槃，由彼世界不還之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

貳、經典文摘

諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，微薄貪、瞋、癡，為一來，唯一次還來此世間，以盡苦際之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，為預流不墮惡趣者，決定者，可趣正覺之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四念住，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四正勤，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四神足，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五根，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五力，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習七覺支，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習八支聖道，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習慈，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習悲，精進而住之比丘。諸比丘！

如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習喜，精進而住之比丘。比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習捨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此諸比丘眾中，有精進修習不淨觀，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習無常想，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦在此比丘眾中。

諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習入出息念，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

2、入出息念

諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。

修習、廣修習四念住者，令圓七覺支。

修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。

然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

諸比丘！於此有比丘，往赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。

(1) 彼正念而入息、正念而出息。

- (2) 彼長入息，了知「我長入息。」或長出息，了知「我長出息。」或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」
- (3) 「我學覺了全身正在入息。」「我學覺了全身正在出息。」
- (4) 「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」
- (5) 「我學覺了喜正在入息。」「我學覺了喜正在出息。」
- (6) 「我學覺了樂正在入息。」「我學覺了樂正在出息。」
- (7) 「我學覺了心行正在入息。」「我學覺了心行正在出息。」
- (8) 「我學寂止心行正在入息。」「我學寂止心行正在出息。」
- (9) 「我學覺了心正在入息。」「我學覺了心正在出息。」
- (10) 「我學令心喜悅正在入息。」「我學令心喜悅正在出息。」

- (11) 「我學令心平定正在入息。」 「我學令心平定正在出息。」
- (12) 「我學令心解脫正在入息。」 「我學令心解脫正在出息。」
- (13) 「我學隨觀無常正在入息。」 「我學隨觀無常正在出息。」
- (14) 「我學隨觀離貪正在入息。」 「我學隨觀離貪正在出息。」
- (15) 「我學隨觀滅正在入息。」 「我學隨觀滅正在出息。」
- (16) 「我學隨觀出離正在入息。」 「我學隨觀出離正在出息。」
- 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

3、圓滿四念住

然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住耶？

諸比丘！何時，

- (1) 比丘長入息，了知「我長入息。」或長出息，了知「我長出息。」
- (2) 或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」
- (3) 「我學覺了全身正在入息。」「我學覺了全身正在出息。」
- (4) 「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」

如是於身隨觀身。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱入出息為身中之身也。是故，諸比丘！於身隨觀身，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

諸比丘！何時，

(1) 比丘「我學覺了喜正在入息。」「我學覺了喜正在出息。」

(2) 「我學覺了樂正在入息。」「我學覺了樂正在出息。」

(3) 「我學覺了心行正在入息。」「我學覺了心行正在出息。」

(4) 「我學寂止心行正在入息。」「我學寂止心行正在出息。」

如是於受隨觀受。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱於入出息善作意為受中之受也。是故，諸比丘！於受隨觀受，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

諸比丘！何時，

(1) 比丘「我學覺了心正在入息。」「我學覺了心正在出息。」

(2) 「我學令心喜悅正在入息。」「我學令心喜悅正在出息。」

(3) 「我學令心平定正在入息。」「我學令心平定正在出息。」

(4) 「我學令心解脫正在入息。」「我學令心解脫正在出息。」

如是於心隨觀心。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏、憂而住。諸比丘！我稱不正念、不正知者非修習入出息念也。是故，諸比丘！於心隨觀心，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

諸比丘！何時，

(1) 比丘「我學隨觀無常正在入息。」「我學隨觀無常正在出息。」

- (2) 「我學隨觀離貪正在入息。」 「我學隨觀離貪正在出息。」
- (3) 「我學隨觀滅正在入息。」 「我學隨觀滅正在出息。」
- (4) 「我學隨觀出離正在入息。」 「我學隨觀出離正在出息。」

如是於諸法隨觀諸法。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。彼斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。是故，諸比丘！於諸法隨觀諸法，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

諸比丘！如是修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住。

4、圓滿七覺支

然諸比丘！如何修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支耶？

諸比丘！何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住，其時，彼令念確立而不失念。

諸比丘！有時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。

彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。

諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。

彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。

諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修

習圓滿精進覺支。

彼精勤之精進，上揚之喜生。

諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。

彼喜者，身寂、心亦寂。

諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。

彼身輕安、愉快而心定。

諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。

彼如是以捨觀察定心。

諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。

諸比丘！何時，比丘於受隨觀受……

諸比丘！何時，比丘於心隨觀心……

諸比丘！何時，比丘於諸法隨觀諸法……

諸比丘！如是修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支。

5、圓滿明與解脫

然諸比丘！如何修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫？

於此，

- (1) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習念覺支。
 - (2) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習擇法覺支。
 - (3) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習精進覺支。
 - (4) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習喜覺支。
 - (5) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習輕安覺支。
 - (6) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習定覺支。
 - (7) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習捨覺支。
- 諸比丘！如是修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫。

6、受持分

世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

參、觀呼吸之十六聖階

從以上兩經我們可以得知修行安那般那念，也就是觀呼吸——出入息念可以滿足四念處、七覺支及圓滿「明與解脫」。其中明白告訴我們有十六個階段，分成身、受、心、法四念處四個層次，每一個層次有四階，如此剛好十六階。清清楚楚十六個階梯，逐階進道上昇修成十六階也滿足四念處，圓滿七覺支，脫離無明解脫自在。

一、四念處與十六聖階

1、身念處

- (1) 彼正念而入息、正念而出息。
- (2) 彼長入息，了知「我長入息。」或長出息，了知「我長出息。」或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」
- (3) 「我學覺了全身正在入息。」「我學覺了全身正在出息。」
- (4) 「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」

2、受念處

- (1) 「我學覺了喜正在入息。」 「我學覺了喜正在出息。」
- (2) 「我學覺了樂正在入息。」 「我學覺了樂正在出息。」
- (3) 「我學覺了心行正在入息。」 「我學覺了心行正在出息。」
- (4) 「我學寂止心行正在入息。」 「我學寂止心行正在出息。」

3、心念處

- (1) 「我學覺了心正在入息。」 「我學覺了心正在出息。」
- (2) 「我學令心喜悅正在入息。」 「我學令心喜悅正在出息。」
- (3) 「我學令心平定正在入息。」 「我學令心平定正在出息。」

(4) 「我學令心解脫正在入息。」 「我學令心解脫正在出息。」

4、法念處

- (1) 「我學隨觀無常正在入息。」 「我學隨觀無常正在出息。」
- (2) 「我學隨觀離貪正在入息。」 「我學隨觀離貪正在出息。」
- (3) 「我學隨觀滅正在入息。」 「我學隨觀滅正在出息。」
- (4) 「我學隨觀出離正在入息。」 「我學隨觀出離正在出息。」

正念觀呼吸配合身、受、心、法四個念處，隨著十六個階段，由粗到細。開始時把正念放在覺知呼吸上，接著覺觀感受、心流的行止上，再細微到觀照心王，然後正觀無常、離欲、滅，最後觀於棄捨。配合四禪八定的次第逐階上升。這是依正念修行的完整歷程。以四念處的階段來說，第

一「身念處」的一、二、三、四階是以觀呼吸的方式來覺知到呼吸的粗細長短，進而培養定力。第二「受念處」的五、六、七、八階，則以經驗喜、樂的覺受，覺知到了心流活動，並且在這裡體驗修證到了「初禪」、「二禪」、「三禪」及「四禪」四禪定。第三「心念處」的九、十、十一、十二階，是來到覺知心，觀照到不僅是內外境心行，連心都是無常、無我的。第四「法念處」的十三、十四、十五、十六階，到了最微細的所緣，所有的法均包含其中，範圍通徹廣布，不論是五蘊、十二處、十八界、四諦等。也於此處修證後四定，包括「空無邊處定」、「識無邊處定」、「無所有處定」及「非想非非想處定」。通貫博達的體驗「無常生滅」的佛法真理，達到了離染、滅、捨離之究竟涅槃。

二、十六聖階禪修

1、身念處

- (1) 彼正念而入息、正念而出息。
- (2) 彼長入息，了知「我長入息。」或長出息，了知「我長出息。」或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」
- (3) 我學覺了全身正在入息。「我學覺了全身正在出息。」
- (4) 「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」

修行靜坐的第一個階段，與學習世上任何的一件事情一樣，就是熟悉環境、工具及流程運作等等。身念處第一階的修法也是一樣。就是熟悉你

的身體及觀察你的呼吸。

A、第一聖階【正念呼吸】

《身念處第一階》

彼正念而入息、正念而出息。

一開始就開宗明義的告訴禪修者，依正念出入息，這意思就是以正念覺知呼吸，順其自然的來觀察呼吸，以呼吸為覺知對象做為培養正念的所緣，這裡沒有出現強調任何專注，全神貫注的用詞。彼正念而入息、正念而出息。很單純的指出——入息時，如實覺知息在入息；出息時，如實覺知息在出息，把心念放在覺知呼吸這件事情上，清楚的覺知著出息、入息這兩個動作。這時已經培養出覺性的你，少了雜念的紛擾，行者只要持續

不間斷的如實覺知著呼吸，禪心自然就會穩定增強，就能逐漸觀察到呼吸之間各有不同的長短分別，此時，就能進入第二階的觀察呼吸長短的訓練。

B、第二聖階【了知呼吸長短】

《身念處第二階》

彼長入息，了知「我長入息。」或長出息，了知「我長出息。」

或短入息，了知「我短入息。」或短出息，了知「我短出息。」

這個階段的重點就是「了知」這個形容詞了，了知這二字的意思就是「去了解，去知道」，這和「專注聚焦在呼吸、排斥一切內外境識所產生的心緒」完全兩回事。這段話只是要禪修者去了解知道——你當下呼吸的

長短分別，所要的就是這些。

「了知」強調了四次，就是要你只是去知道呼吸進出的長或短而已。

要去嘗試控制呼吸，而只是了知眼前當下呼吸的長息或是短息如此而已。

不要有任何刻意勉強使呼吸長、短的意念，就是靜觀覺知呼吸的長、短。在學習的過程中，無論長短先後，你都要清楚的如實覺知，只要你靜心觀察就會逐漸氣定神閒，當身心輕安定靜的時候，呼吸就會自然的細綿絲縷。

呼吸的感覺有長短、粗細、冷熱及滑澀的觸覺。

長短是以前後的呼吸來比較。呼吸的時候，如果心夠穩定你會察覺到這一次呼吸比上一次呼吸長了還是短了，是呼氣長還是吸氣比較長呢？如

果心念定靜，呼吸就會越來越長。

冷熱則是觀察是呼氣還是吸氣比較熱，一般而言，冷氣入身、熱氣出身，入息時會比出息時較為冷些。但是，當呼吸微細時則冷熱不明顯，此時就觀察長短和粗細，所以「冷熱」也可當作呼吸微不微細的指標。

粗細是指呼吸時風的強度，呼吸的風很強就是粗，風很弱就是細。一般吸氣入身的氣息較粗，呼氣出身的氣息較細。因為吸氣時由外入身順暢而急速所以顯得比較粗，呼氣時由肺擠出的氣息，相較起來比較阻澀延遲所以顯得細。

滑和澀指的是呼吸的易難。出入息比較難，有如阻塞，就叫澀。出入息較容易就叫做滑。當然入息時也比出息時較為滑順。

當你覺知呼吸的感覺到了又長且細的階段，就是我們所形容的「細綿

絲縷」了。

出入息念還沒有修到上手的時候，只能覺知到出入息由鼻子的進出和長短。當身心真正達到輕安定靜的時候，呼吸就會自然的細綿絲縷起來，可以感受到呼吸的形態和以往有所不同，當你經驗到了呼吸的細綿絲縷。這時就能進入第三階的觀察呼吸全身的修行了。

C、第三聖階【覺知呼吸全身】

《身念處第三階》

「我學覺了全身正在入息。」「我學覺了全身正在出息。」

正念增強穩定了，息念純熟了，呼吸進入細綿絲縷的階段，禪修者的覺知細膩度不只知道呼吸的長、短，這時已經細緻到可以如實觀察到在入

息時氣息的起息、息間和息停的時候，也知道出息時氣息的起息、息間和息停的時候。

在這當下禪修者或有產生疑惑，覺得奇怪呼吸怎麼會變得這樣，而去刻意加以調整，這時又是大腦在「自是作意」，觀察到你的呼吸開始趨於細綿絲縷，才算是剛開始進入內觀殿堂。只是觀呼吸，不要去管呼吸，這是最重要的原則，不要對呼吸這件事有聚焦的意圖或者嘗試把呼吸做為全神貫注的對象。只要鬆、柔、明、覺的覺知著此時呼吸的形態樣貌是什麼就夠了，不要再有任何多餘的意圖了。

第三階段重點在「學覺」這個形容詞，「學習覺知了……」是在表達禪修者到了這個階段才算正式踏上內觀的台階，前面一、二階段只是要你穩住呼吸，認識呼吸。這時的正念現在已經敏銳到足夠覺知呼吸當下的運行流動，不去刻意或嘗試任何方式來控制呼吸。讓呼吸和覺知成平行線兩

不相礙的自然進行。靜靜的坐著觀察呼吸的起落，將能覺知出入息念遍滿全身，身體就像充氣的氣球一般，隨著呼吸的入息而漲起，隨著出息而消氣，甚至體驗到呼吸氣息與身體毛孔之間的潮汐起落。

到了這個階段行者依著身體四十二種特色來覺知呼吸與身體的關係，覺知呼吸、身體及呼吸與身體之間的輕重、粗細、硬軟、推動和支持、冷熱、流動和黏濕。事實上這六種比對特性其粗細、冷熱、流動和黏濕這三種特性，行者已經在一、二階段經歷過，這時只要再去體驗輕重、硬軟、推動和支持三種特性即可，這就是第三階段的覺知全身出入息。如此再進一步，氣息漸漸微細，甚至呼吸止息，到達此境，就是進入第四階學習寂止身行呼吸了。

D、第四聖階【覺知寂止身行】

《身念處第四階》

「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」

這段經文是整個正念法門禪修中最重要的精髓，是貫穿整個實修法流的主要脈絡。所有的指導都是教你如何因應各修行階段的方法或措施，只有這個才是行者手中的武器，在這條成道之路，從你開始踏出的第一步，永遠一路陪著你直上涅槃光明頂。

這句話說著：「我學習以寂止身行來觀察著呼吸入與出」，已經修行「念住禪」而培養出覺性的行者，對這一句話是那麼的熟悉，非但是耳熟能詳而且已經是到了滾瓜爛熟的地步。套句「念住禪」的說法就是：當雜念生起，回來覺知所緣（禪修對象），唯一差別是覺知所緣的不同——「

念住禪」是肢體動作，靜坐是呼吸，僅此而已。這兩句話從字面上看起來有所不同，但只是表達的方式不同而已，所要傳達的意境直指同樣的事情。

這句話指導行者在覺知所緣——入息及出息時，知道念頭時（這時已經被攪進去了）立刻回來覺知呼吸。每一次心從呼吸離開，知道念頭就回來覺知呼吸，知道分心就可以了，不要再去在意這個念頭，心攪入念頭一被你知道就離開，即使只想到半句，也不要繼續想下去。只要鬆、柔、明、覺地回來覺知呼吸。

如果這是五蓋煩惱，而且心有繫念，就可順修無常（前無現有即消失）、苦（蓋障帶來的苦也會消失）、無我（所以不是我），解除五蓋煩惱壓力，將心胸開放、擴大、鬆弛而平靜，回來覺知呼吸。

在內觀的過程中解除五蓋，實際上是將潛藏甚深的自我認同滌除掉，

對每一生起的心絮生起執取是來自於這樣微細的自我認同。因此當禪修者解放了這個緊張的時候，就是消除了引起再生的無明。

當然已經培養出覺性的行者，這些都曾經經驗過了，就無需再耗心神，有了覺性就代表念頭一生起，行者就看到念頭了，就如同貓與老鼠的關係般，念頭被覺性覺察到便立刻遁形。擁有覺性的行者是不需要再去使力做著大風吹搶椅子的遊戲。

禪修者如法的遵守這個重點修行，就不會發生專注修行人在禪修時所出現的「佛光或禪境」，就是說不會在腦中生起佛、光或其他由心所現的東西。你要體驗的是所有現象是無常、苦、無我的實相世界。看到佛像、佛光或禪境都是大腦欲令如是的結果，這要花上一大篇幅來解釋，將心力花在這上面是沒有意義的，你只要了解這對禪修可是只有扯後腿而沒有任何幫助，那些聲稱感應到佛像、佛光的人並沒有讓他的生活有所幫助，或

者是使他的禪修有所進展，只是讓他們為了證明有感應到佛像、佛光，而原地踏步的繼續在那裏感應著那些虛幻無實的幻象，如此一來，大腦知見就可以高枕無憂，不用再去擔心被你的覺性給取代了。

當然強力的專注會帶來頭部的緊張或疼痛，行者真的不需要以強力的專注迫使心全神貫注在禪修的對象上，因為在佛教相當重視的修行安般念的經文中我們看不到佛陀要我們去「專注」、「全神貫注」的字眼，而是告訴我們要「正念」、「了知」、「學覺」、「學令心」、「學隨觀」，全部都是指向去「覺知」二字。

當行者修行「正念觀呼吸」的時候，同時也是在解放五蓋煩惱，鬆脫無明的枷鎖。放鬆與生俱來而且與日俱增，但原來是莫須有的緊張。如此，漸修漸脫，點滴自證，如法正念修行，行者之心自然的變得輕安定靜。

實際上「正念觀呼吸」本來就是如此的容易，只要禪修者靜心依著正

念來正觀呼吸修行，更何況是修行過「念住禪」得法的禪修者，擁有覺性（的）對修行觀呼吸是難以想像的容易，修行正念觀呼吸是禪修者發展內觀智慧的簡單純粹方法。

修行途中，不免會發生恍神，突然進入無意識狀態而漏失了出入息念，這是人的常態，要清楚知道人在無時不刻中都會發生無意識狀態，生命進入潛意識讓它打理一切，這情形尤其是在看電視劇及打電玩最常見，你以為是你在看，是你在打，不不！多數時間你是交給了過去相似的記憶來當下相續罷了（這是活在當下嗎？）。所以在禪修時發現漏失了出入息念是正常現象，修行就是為了把生命主控權由大腦交回我們手上。修行就是在修這個，當你不再有這種現象的時候，你就出師了。發現漏失很正常，無所謂的，不需要對自己加上不必要的壓力，因此，發現閃神漏失狀況，對治的方法很簡單，就是不去理會這件事，不要再留下來懊惱，這樣又攪

入念頭了，就不管他，直接去念住下一個人息或出息，輕而易舉，對吧？發現它的這件事同樣也是念頭，輕鬆地回來覺知呼吸就行了。

修行正念觀呼吸時，不會有行專注修行的人發生呼吸太細，難以察覺的現象。如果這種現象發生了，那就表示你沒有如法覺知呼吸，而是過於用力專注了，你太專心於呼吸，而不是以覺性來觀著呼吸，這時也可以發現潛伏在頭胸部的深微緊繃。「觀呼吸」意味著就是觀察著而已，不要去期望，這樣會產生壓力，造成攣苗助長的後果。當你內心真正達到鬆、柔、明、覺時，這時你進入了呼吸似乎消失的階段，禪那（此時為初禪）將會自然發生，以正念正知——覺性來觀呼吸是一種最為自然的禪修方式，沒有用力就沒有緊張，身心自然放下，觀呼吸修行逐階上升，一路暢通無阻。

來到第四階段，前三階的粗重不順完全沒有了，呼吸轉為細綿絲縷，

感覺呼吸就像沒有似的，身行達到止息的境界。這就是「我學寂止身行正在入息。」「我學寂止身行正在出息。」覺知一切身行寂止入息、出息了，這就完成了十六聖階的前四階了。以上四階的觀呼吸方法，都是呼吸與身體有關的修行方法，身息相依，因此稱之為身念處。

E、生活中的身念處

中部・念處經中，有兩段經文極其重要，但是在中阿含98念處經中，卻因過於精簡，學人很容易疏忽漏失。

中部・念處經的這兩段經文是：

「如是，安住於（身、受、心、法），觀照內（身、受、心、法）；安住於（身、受、心、法），觀照外身；安住於（身、受、心、法），觀

照內外（身、受、心、法）。安住於（身、受、心、法），隨觀生法；安住於（身、受、心、法），隨觀滅法；安住於（身、受、心、法），隨觀生滅法。」

而漢譯中阿含第98念處經卻只有「如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。」這樣只述及「觀身內外」的要點而沒有「觀法生滅」的經文。從此段經文貫穿身、受、心、法念處的事實來看，及對「身心迅速生滅現象的觀察」的角度來看，明顯造成禪修者在闡釋《念處經》時對這段二十餘處的經文，有不知所而輕忽的情形，致使略過修習念處經最為強調的精義。

這兩段經文的第一段談的是觀身（內、外、內外），第二段談的是觀法（生、滅、生滅），行者只要緊扣住這二個要點，就不會有遺珠之憾了。

第一要點所談的「觀身內外」，觀內身、觀外身及觀內外身，是在敘述修行者往內觀察的下手處，說明當行者觀內身——六根（內六入處：眼耳鼻舌身意），觀外身——六塵（外六入處：色聲香味觸法）及於內外二者關聯中所引生出的內外身——六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識），這三種因素所構成的六觸入處（眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸），這就是佛法所闡示的心識世界，由此六處接觸時產生感受（苦受、樂受、不苦不樂受），衍生貪愛執取，導致憂悲惱苦的過程。以此觀察身、受、心、法念處時，將漸漸地覺察到一個完全由「非我」的法所構成的世界，追根究柢一切都是六識（六根的過去記憶）在作祟，因緣生滅此起彼落，找不到「我」的存在。從這裡可以清楚觀察到「一切法的本質」。這個階段稱為「正觀六觸入處」。

第二個要點所談的「觀法生滅」：觀法生、觀法滅、觀法生滅，是觀

察身心五蘊的生起與滅壞。就是說在實際禪修中，深入的觀察色受想行識五蘊的生起及壞滅本身的現象，行者將發現五蘊各自無序的自行生滅，發現「諸行無常」的現象，進而確定「諸法無我」的本質。這個階段稱為「洞見五蘊集滅」。

當修行四念處禪法的行者，依此次第修行，依次證得無常、無我法印後，就得以依厭離，依無欲，依滅，向於捨的次第轉進轉深，步上解脫道。你將發現修行竟是如此單純，原來都是人們的頭腦一再的複雜化罷了。

在整篇「念處經」經文中，這兩段出現二十一次，足以顯示其重要性。而身念處又佔了十四個之多，與受、心念處僅各佔一處相比，可以說是四念處中最基礎且重要的入手功課，亦可以由此洞徹「念住禪」之重要性。而法念處所覺觀的範圍含蓋了五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四聖諦，我們可以說前面「身」、「受」、「心」三念處都是為了「法念處」做的

準備熱身，到了這裡才是全面修行的開展，是最為重要的下手處，也與十六聖階的第十三至十六階修習完全契合，這裡是完成究竟涅槃的關鍵時刻。

∞ 出入息念（安般念、觀呼吸）

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

諸比丘！就如熟練的轆轤匠，或轆轤匠之弟子，當拉長時，了知：我

拉長；拉短時，了知：我拉短。諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

行者於第一要點「觀內身、外身、內外身」中，「觀內身」是觀察內六入處——眼耳鼻舌身意，「觀外身」是觀察外六入處：色聲香味觸法，「觀內外身」是觀察因內根外塵的接觸而產生的六識，這根塵識三事的和合而觸發的現象叫做「觸」。人一切的身心現象，我們所謂的世間，就是

六觸入處，因接觸觸而產生感受（受蘊），進而衍生想法念頭（想蘊），而造作流轉（行蘊），導致憂悲惱苦。這一切沒有任何主體在主導，深入觀察後你會發現就是識（這裡指的是過去記憶）在作怪，行者要清楚看到這一點，這才是內觀的起修關鍵。

第二個要點則是「觀法生、法滅、法生滅」，這意指修行者要在六觸入處的當下，去觀照到五蘊各自不斷集滅的現象，當你深深的體悟到所有身心現象的五蘊都是各自在不斷的集滅，就是如實看到無常法印了，而其中沒有一個我、我所的存在，這就是印證了無我法印，如是於四念處中，轉知轉進轉深轉證，便是行於解脫道跡，向於寂靜涅槃了。

整個念處經的二十一段經文中最重要的是，是跟在後面而緊緊扣住的這一段：

「於是『有身』之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著

世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。」

整段經文告訴你：「唯有正念與覺照，無所依而住。」只有正念，從來就沒有專注。「安住於身，循身觀察。」，以覺性觀照，這裡不要有封閉式的全神貫注。這段經文共通於身、受、心、法念處的所有修行法。在受、心、法念處中，不同的部分只是將經文中的「有身」分別改為「有受」、「有心」、「有法」而已。

禪修者透過觀察呼吸生滅的現象之後，於是確立了「只有身體」的正念，發展了覺性觀照，他無所依賴而住，對世間沒有任何執著。經由正念觀呼吸禪修，行者由「觀內身」覺知到：「只有身體的呼吸，沒有所謂的『永恒的我』，沒有屬於『永恒的我』的事物，沒有我，沒有我所」。再由「觀外身」覺知到：「只有身體的呼吸，沒有女人，沒有男人，沒有『永恒』，沒有屬於『永恒的所有』」。最後，由「觀內外身」覺知到：「

只有身體的呼吸，沒有眾生，沒有一個人，沒有屬於任何人永恒的事物」。禪修者由此如實知見到身體無我的實相，所謂的「我」、其實只是五蘊身心現象，並沒有恒常不變的性質，沒有人得以擁有。因此不再認為「這是我，這是屬於我」，去除對五蘊的執著，對世間不再有任何執著。

威儀

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

這是運用在行、住、坐、臥四種姿勢時的禪修方式。行者以「身體動作」、「動機」、「風大」三者之間的緣起關聯，及內觀自己、外觀他人、內外觀合綜思惟。觀照姿勢生起的現象，觀照姿勢滅去的現象，同時觀照姿勢生起與滅去的現象，最後觀照到姿勢生起與滅去的因素。如此觀察照見到身體的運行也只是連續性因緣生滅而起的身心現象，其中並沒有有一個「我」、「做者」、「眾人」，由此如實知見到身體無我的實相。

8 明覺

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。前瞻或旁觀時，以正知而行。屈伸肢體時，以正知而行。著袈裟、持衣鉢時，以正知而行。飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。大小便利時，以正知而行。於行、住、坐、臥、醒、語、默時，亦以正知而行。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法

；安住於身，隨觀減法；安住於身，隨觀生減法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

這段經文明白的告訴禪修者，在日常生活的任何時候，依正念覺知著所有的身體動作。包括眼睛視界的所緣、肢體的屈伸、著衣持鉢的姿勢、動作、喝、咀嚼乃至大小便、所有日常活動——行、住、坐、臥、眠、寤、語、默。觀察每一個動作中的肢體、器官細微變化。觀察自己的變化，也觀察旁人的變化，再進而思惟自、他變化中一切無我。觀照身體舉止生起的現象，觀照身體舉止滅去的現象，同時觀照身體舉止生起與滅去的現象，最後觀照到身體舉止生起與滅去的因素。

以正念來觀察「四明覺」，即「目的明覺」、「合宜明覺」、「行處明覺」、「無癡明覺」為修行正念正知的重點依據：這是說禪修者必須清

楚自身的一切行為動作之中，行為的目的是什麼？當下的行為是否合適當時的狀況？行為動作時是不是依正念覺性而作，或者是落入無意識的行為？是否覺照到由內觀自身的行為動作中其實沒有一個我的存在？是否覺照到由外觀旁人的行為動作中其實沒有一個人、眾生存在？是否覺照到由內外觀的眾生行為動作中其實沒有一個人、眾生存在？如此修行無時不刻貫穿了生活中的分分秒秒，即使是在日常例行的種種活動中也可以見到無常、苦、無我三法印，洞見事物的真實本質。

§ 不淨觀

復次，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。諸比丘！猶如兩端開口之

糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。視力佳者，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。如此，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

這裡是讓我們觀察身體的種種不淨物。觀察這個身體，從頭頂以下從腳底以上，被皮所圍繞，充滿種種的不淨。觀察著在這個身體裡面，有：

毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、小腸、腸間膜、胃物、大便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾液、鼻涕、關節液、小便。

教導禪修者觀察身體的構成部分，包含各種的器官、分泌物、排泄物等等。以觀察自身身體含有種種不淨污穢為開始，進而觀察他人身體的不淨污穢物，最後藉由這樣的修行而徹證身體的實相，不再有所依賴而住，不再貪著於身體之任何事物，覺觀「無我」本質而斷除「我見」。

∞ 四界分別觀

復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比

丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

第五個身念處禪修方法是觀察構成世間一切物質，包含人身的四個主要元素：地、水、火、風。行者於當下的任何姿勢中，以各種界（地、水、火、風）的角度來思惟觀察身體。以這樣四界分別觀來覺觀禪修，無疑是上述威儀、明覺禪修觀察在日常生活各種的身體動作之時，更進一步深入的觀察身體是由四種物質元素所構成。同樣是先觀察自身身體的四種元素，再觀察他人的四種元素，更可依此觀察外在世間的有情、器世界的四種元素，再詳加思惟確立自身乃至周遭眾生及物質世界只是四種元素的

生滅變異、無常生滅，並沒有恒常的「我、我所、人、眾生」存在，因而破除「我見」去除對世間的執念貪著。

上述五種身念處的禪修方法，無論是觀呼吸、觀威儀、觀明覺、觀身體的組成、乃至構成身體的元素，禪修者都能正確觀照身體現象的無常、苦、無我的本質。所有這些練習的共同特色是：「導致對身體的如實知見、對身體的無執著，這個結果是來自對觀體內、外、內外及對身體本質生、滅、生滅現象的觀察。」

其中威儀、明覺及觀四界（也說六界）三種禪修法，是完全可被充分運用於日常公私生活的完整禪修方式。如實禪修的優異之處是因為徹證了身體的非我、非我所的實相，因此能免於行者對身體的執著，即使身體遭到疾病侵襲而產生痛苦，也不會因身體的痛苦而衍生引發內心的諸多惱苦瞋癡，導致身心糾結痛苦加劇。

∞ 墓園九相（九想觀）

這是觀察死屍壞滅的九個過程。與本書觀呼吸主題較遠，故略而不論。

2、受念處

A、第五聖階【覺知喜】

《受念處第一階》

「我學覺了喜正在入息。」「我學覺了喜正在出息。」

受念處第一階修法就是依喜來做為覺知的所緣。本階段就是去「覺知

喜」。禪修者這時是透過有尋有伺入於初禪。

《初禪記述》

「離諸愛欲，離惡不善法，有尋，有伺，由離生喜、樂，具足初禪而住。」

「離諸愛欲」就是遠離妄想雜念，五欲（色、聲、香、味、觸），就是根塵識三事和合「觸」，所蔓生的喜歡、不喜歡之五蘊運作。「離諸不善法」諸惡不善法指的就是五蓋（貪、嗔、昏沉、掉舉、疑），以上離雜念、離五蓋這兩件事對已受過「念住禪」訓練有正知正念——覺性的行者已不是問題了。

「有尋、有伺」尋、伺、喜、樂、靜（心一境性）稱為初禪五支。禪修階修都是依循著尋、伺二個階段來穩定身心，前面身念處的四個階段就

是屬於尋、伺二階，「尋」禪支是指還沒進入門之前的階段，正在尋覓著安穩身心的方法。而「伺」禪支就是已經入門了，此時行者身心已經安穩妥當，心念已經到了可以觀看呼吸的階段，得以守息伺禪了。

「由離生喜、樂、具足初禪而住。」行者進入了受念處第一階的時候，由於離開了五欲、五蓋而生起了喜、樂禪支，具備了初禪的條件，而安住於初禪之中。

尋、伺這二階走完，在入定（初禪）之前會來到喜、樂階段，此時會產生喜悅安樂的現象，非常快樂與舒暢。初入禪定的人，有人覺得身體越來越大，甚至整個身體膨大到他覺得充滿這個世間；有人覺得身體越來越小，或者身體輕飄，幾乎就像浮在空中。這種喜悅現象過後，行者感受著全身輕盈舒適。再來就產生很快樂的感受，這就是入初禪前喜、樂的覺受念處。

在禪定裡，初禪、二禪、三禪都各有不同的快樂感受，到了四禪就不存在有樂受了。初禪中只有樂受沒有苦受，會使身上原有的病痛等苦受消失而導致行者樂住於此，這樣又形成執取誤區。也會使禪坐時的麻、痛感暫時消失，而導致下座以後麻痛整個恢復而誤認為自己沒有人定過。

當喜悅生起時，不執取也不要試著去排斥，因為不管任何感受的生起，苦受、樂受或不苦不樂受，就是要把握住「觀受是受」的要點，感受生起了，覺性就這樣觀察著，不要再有想、行、識的孳生，知道任何感受也都具有無常的特性（前無現有即消失）。知道了，回來覺知著呼吸，這就是受念處的修行。

如果心被樂受拉去了，知道了，就讓樂受停在原地，允許所生起的存在於「在」，回來持續覺知呼吸。當喜悅消失後，心會變得非常寧靜、安詳與舒適。這種舒適和寧靜的感受被稱為「具足初禪而住。」，這時候你

進入了初禪。

「初禪的刺」

「修習初禪者以聲為刺；初禪正受時，言語寂滅。」

剛修習初禪的行者，尚處凡人散亂心，有尋、有伺，故說：定心弱如花上水。觸是初禪的刺，因為禪坐時眼閉耳聽，所以聲音是初禪最大的障礙（主刺），但是餘觸也是刺，如眼觸光、鼻觸臭、舌觸味、身觸觸及意想，六觸身都是初禪的刺。「初禪正受時，言語寂滅。」是說初禪入定的時候，口行的欲念停止，不再有說話的衝動，也不再受外境聲音的影響了。這裡要清楚的是：此處指的言語滅非聲滅，入初禪後不是就聽不到了，而是不再受聲（觸）刺的影響。此處的刺是指聞聲心亂，所以刺與不刺只在於聞聲之心的亂與不亂之分別。禪定之人到三禪還聽聲音，直到四禪

入定才聽不到聲音。

《禪定自如》

在你進入初禪之際，所有的教導都告訴你接下來要如何進階到二禪，而我要告訴你的是：你要在五分鐘之內要退定出來，如此你才有機會學會出入定自如。修禪定不要只修要如何加強定力，要入定多久，要先練習如何出定和入定。如果沒有修習到定定清楚，出入自如，久定之法一練下去，到時候連入到第幾定都搞不清楚，那就麻煩啦。

通常禪修者認為練習四禪八定就是從一、二、三……一路直達七、八定，一根腸子通到底的事，就是沒人告訴你修行「禪定自如」才是修行禪定，這禪定自如分別是入定自如、出定自如與在定自如。一些人修定就是坐著等，坐到不知不覺就入了定，到底何時入、怎麼入，都不知道，即使

入定了也不知道是不是入定了，就那樣在傻定裡等。修定不是等待，坐著等到曾經有過的體驗又來了，如此就入定了。修定是有練習技巧的，當你純熟了，是可以出入定自如的。

首先讓我們來複習入定的過程，入定前一定會經過尋、伺、喜、樂才會到達「定」。所以禪修者一定會遇到三個心境，那就是使心念由粗變細，才能使呼吸由粗變細，如此才再能使身體由沒有樂受變成有樂受。三個心境串成入定的過程——心變細、息變細、生樂受。就是說，入定的過程中，有三件重要的心境會發生質變，這過程就是入定的道路。你要細心觀察這三境的變化過程。

當你禪修靜坐時，「心」沒有雜念，來到呼吸很細，全身有樂受出現時，五分鐘之內就要退定而出。出定的過程中要仔細觀察這三境（心、息、樂）的變化，這時你憶想著：「我要出定！」，你將會發現退出時，心

念的變粗，呼吸的變粗，喜樂的感受在退失。當退到無樂受時，你要當下憶想著：「我要再度入定！」，然後再度回來覺知著呼吸（所緣對象）。因為你剛剛才從初禪下來，記憶猶新，沿著三境的軌跡：心變細、息變細、生樂受，這時你會輕易的再回到初禪。

就在你再度集中的當時，注意觀察三件事的變化——心念變細（心細）、呼吸變細（息細）、樂受又出現了（生樂受）。去感覺這個過程是非常重要的關鍵，因為這過程就是入定的道路。所以要你去觀察及嫺熟這個過程——心念是如何從粗變細，呼吸是如何從粗變細，是如何從沒有樂受變得有樂受，這就是入定的道路。

如此細心反覆觀察入定三事：心念、呼吸和樂受，必須重複訓練，進去、出來，再進去、再出來，做越多次越好，當你練到很熟練的時候。你就會對入定的過程了然於心。以後入定的運用就心會神契，越來越快。

修行人定自如的法則就是你要經驗及掌控好入定三事，繼心念、呼吸、樂受，然後至多五分鐘就出來，再快點進去五分鐘就出來。一直重複做，做到滾瓜爛熟了，要練到入初禪半小時內，出入六次。在每一次出入的過程中要仔細觀察入定三事：心念、呼吸和樂受，這樣不但修了半小時的初禪，而且就整個掌握住入定和出定的過程。如此心意運很快就能得心應手。

為什麼一定不能超過五分鐘呢？因為在初禪境界中過久，心念可能會細到直入二禪，心念、呼吸、樂受更細緻，然而你卻誤認為還是在初禪，於是不同禪定心念粗細的混淆將使你無從加以判斷你身處何禪。但是初入定行者在五分鐘之內是不可能上得去二禪，三至五分鐘的限制讓你能夠反覆進出修行而不至於誤入二禪。你要一直練習到非常的嫻熟，很有把握了，就入定十分鐘或者十五分鐘。如果能在一小時裡出入初禪四次，每次十

五分鐘，那就表示這個人的初禪很穩了。

但是要把握初禪不要超過十五分的原則，這是因為初禪很粗，心不想久留，於是心一有機會就會進入二禪。初學行者入初禪太久後，往往不自覺地進入二禪。修行者因為是初次體驗所以無法從感覺到變化，還一直認為是在初禪，如此一來往往每次入定時是初禪，而時間一久出定之前已經是二禪，以後總讓行者搞不清初禪和二禪，一張白紙是畫甚麼都行，當畫布染上色彩以後，想調整必得大費周章，不少人因為犯此毛病，為此耗神調整，無謂的費時費心。如果你想要待在初禪久一點，那至少必須等你也把二禪練到嫻熟得心應手了，可以把初禪、二禪分得清楚分明了，到時隨你愛待哪禪就待哪禪，這就是禪定自如。

「喜與樂」

進入二禪之前要先了解到喜覺支與樂覺支的分別，當「喜覺支」產生之後，「樂覺支」就會跟隨而來，所以初學者如果不加以注意，就會認為是同樣的一個境界，初禪、二禪到時就很容易搞混。「喜覺支」跟「樂覺支」的最大區別，在於喜覺支（喜悅）的頻率比較高、比較大，樂覺支（安樂）的頻率比較小。好比去玩雲霄飛車，第一次驚險刺激，這是「喜悅」，但是隨著一次又一次的坐下去，好玩是好玩，但是心情就沒有那種喜悅而是趨於安樂」了，這樣就應該清楚了。

也如同敲鐘一般，一開始敲下去的前面幾秒鐘聲音比較大是代表「喜覺支」的過程，慢慢的餘音繞樑，就是一個「樂覺支」的情況。當「喜覺支」到位的時候，禪悅一產生的那一種法喜，它是湧現出來的喜悅，頻率振動如大浪般湧上來，後面隨之而來的餘音繞樑似的安樂，頻率振動雖小，但持恆久遠。這就是「喜覺支」跟「樂覺支」不同的地方。

《二禪記述》

「尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺，由定生喜、樂、具足第二禪而住。」

這段經文要一分為二來解譯：

「尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺」及「由定生喜、樂、具足第二禪而住。」

行者在行正念觀呼吸時，持續覺知呼吸，最後將到達一個不再有念頭的階段。內心更加定靜，喜悅增強，並且持久。當喜悅消失時，安樂的感受也更深穩持恆並且呼吸隨著定靜的心更為深入，這個階段被稱為「二禪」。

四禪八定的特色就是由粗糙往細緻一路深入至涅槃中心，當你可以往

內又深入了一個禪定，就表示你的覺性放下了之前需要攀附的粗糙心境，心輕盈了，自然往更為細緻的禪定靠攏深入了。

「尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺」的意思就是說，行者達到初禪境界，漸入佳境以後，一切的尋、伺運行，都已止息，行者內心平等清淨（無二元、無雜念），心田保持著定靜，再也沒有尋、伺運行的蹤跡了，這時就是放下了尋、伺二禪支了。

「由定生喜、樂、具足第二禪而住。」的意思是，由於來自「心」的一境性的要素，所構成更為細緻的喜、樂境界，具足二禪的條件，而住於二禪。

什麼時候才可以上二禪呢？根據經典記載，當禪修者的初禪定力不夠，又因貪蓋想直上二禪。那麼將會不但進不了二禪，連初禪也會不穩甚至失去。這意思說如果初禪定力不夠，妄想上二禪是上不了的，而且連初禪

的領會都會被打亂。所以第一個條件是先要有足夠的火候。如果你是跟著善知識師父在修行，師父知道你的初禪定力足夠上二禪，就會讓你往前進階。但如果你是一位自修者沒有善知識指導，應該如何決定時機呢？

把握住只有初禪確實進出自如，坐得很穩了才能修二禪的十、十、十的三十原則，就可以確實的將初禪基礎練得穩固紮實了，這三個十的意思是：為了熟悉初禪的特性，你要練習：

1 嫻熟領會入定的過程，你要每半小時內，出入初禪六次，每次五分鐘，共十次五時。

2 加強你對初禪的定力，再來是每一小時內，出入初禪四次，每次十五分鐘，十次十時。

3 最後好好的把初禪基礎打下來，你要入初禪一小時，十次十時。這

樣總共二十五小時。

這樣你的初禪就能夠出入自如、穩若磐石了。切記，練習途中，尤其是上座一小時的時候，要警覺，千萬不可讓你自己進入二禪，那就前功盡棄啦。實際上你只要有了警覺之心，在要進入二禪之前，你會心知肚明的。

有人心想：哇！那麼久，要花上那麼多時間。我可以肯定你犯了掉舉蓋，而犯「掉舉蓋」的人大都是聰明人。容我用這個角度來談這件事，初禪就是四禪八定的地基，根基打得好，將來發生甚麼事情都受用，禪修者在這裏肯花時間，肯下功夫。對未來的禪修，甚至最後的保任修圓，都將起了決定性及力半功倍的效用，這意思是說：你在這個階段浸潤、融會越久，地基就越精粹而沒有雜質。進階的時候就不會盲修瞎練，時間花得少，不會衍生狀況。初禪地基和稀泥，草草了事，如同打毛線起頭不老實，打到後面，不是拆掉重來，就是將就了事（令人遺憾的是禪修無法像打毛

線，可以拆掉重來，或者將就了事的）。總結是初禪練得紮實，進階後所耗費時間就越少，初禪掉以輕心，以後不是搞的你東補西漏，就是盲修瞎練還自慢盈滿。聰明的行者這時領會了嗎？

如果已經確定初禪穩固結實了，想要進階體驗二禪，「心」就必須離開初禪的覺受，再度回來覺知呼吸。就是說你這時要離開初禪的根本定的禪心，從原有觀呼吸的修法進入更細的禪心。

禪修者於入定之後，在定裡有喜樂的感受、身體感覺很受用舒適。如果你還想著浸泡在這種舒服的樂受裡，那麼如何跳出這個定呢？每當行者想要進道上升到更高一階的禪定時，就必須離開原來的禪定覺受。換句話說，你不可能執著於原有禪定的境界而又想能夠往上一窺究竟。不願意離開一樓，又怎麼能上到二樓呢？唯有離開了這一層，再度回到登頂的樓梯才可以再上一層，而這個登頂的樓梯指的當然就是「正念觀呼吸」。

因此，當你要上更高的定時，第二個必要條件就是——千萬不要耽湏原來的喜樂覺受，回到正念觀呼吸的道路來。重點在於觀察呼吸比初禪定還要細，心念更細，樂受更樂，然後意想再上二禪，就能上到更高的二禪。而二禪和初禪的差別就只在於，二禪的心念更細、呼吸更細，樂受也更加綿密細緻。成道的步驟要如此一步一步地進行，離樓、登梯、上樓、離樓、登梯、上樓、離樓……上三禪也是如此這般的方式。

還記得如何修行人定的過程嗎？從初禪進入二禪也要如此修。

入定三事：心念、呼吸和樂受。

二禪的心念比初禪的心念更加細；

二禪的呼吸比初禪的呼吸更加細；

二禪的樂受比初禪的樂受也更加細緻。

現在的你，已經對於初禪的境界瞭如指掌，進退得宜。當你坐於初禪時，來到心念更加細，來到呼吸更加細，全身有更細的樂受出現時，五分鐘之內就要退定而出。這時你意想著：「我要回初禪！」（憶想著初禪的境界），出定的過程中要仔細觀察這三境（心、息、樂）的變化，你將會發現退出時，心念的變粗，呼吸的變粗，喜樂的感受在退失。當你知道退到初禪時，你要當下意想著：「我要再度入二禪！」，回來覺知著呼吸。就在我再度集中的當時，注意觀察入定三事的變化——呼吸變得更細、心念變得更細、樂受也變得更細膩，去感覺個人入定的道路，然後再度回到二禪。

你要體驗出初禪和二禪的差異性，如此細心反覆觀察，進去、出來，再進去、再出來，當你觀察到很熟悉的時候。你就會對呼吸的細和更細、心念的細和更細、樂受的細和更細之間的差別了然於心。以後入定二禪的

運用就會心想事成，得心應手了。

當然還是比照三十原則來做功課，如此就可以將二禪練得紮實了，為了熟練二禪，你要練習：

1 細分清楚初禪和二禪的不同，你要每半小時內，由初禪出入二禪六次，每次五分鐘，共十次五時。

2 加強你對二禪的定力，再來是每一小時內，由初禪出入二禪四次，每次十五分鐘，十次十時。

3 最後確實的做好二禪，你要上座二禪一小時，十次十時。這樣總共二十五小時。

「二禪的刺」

「修習二禪者以覺觀為刺；二禪正受時，覺觀寂滅。」

初禪與二禪的差別在於初禪——有尋有伺，二禪——無尋無伺。而中阿含將尋、伺二字翻譯成覺、觀。所以修行二禪的行者其立意就是要修到放下尋、伺，二禪入定時，無尋無伺——覺觀滅。

B、第六聖階【覺知樂】

《受念處第二階》

「我學覺了樂正在入息。」「我學覺了樂正在出息。」

受念處第二階修法就是以樂為覺知的所緣。本階段就是「覺知樂」。

在第一階覺知喜及第二階覺知樂的階段中，當修行者還沒有到達三禪住正念、正智時，修行者偶爾還是會失去正念，執著於喜受、樂受禪境的

欲貪。但是禪修者將在這個階段來到三禪。

《三禪記述》

「離喜，捨心住，正念正智，身心受樂，聖說及捨，具足第三禪。」

捨心的意思是平等心、不二心，代表「心」已經捨棄了二元對立的妄念，安住在沒有美醜、好惡、高低、優劣、對錯的平等不二之實相世界裡。所以離喜，捨心住就是說當禪修者持續正念覺知呼吸，依捨心（平等心、不二心、捨心）觀著呼吸，會使內心的寧靜持續並且擴大，而來到一個覺得喜悅太粗（喜、樂也是二元）的境界，此時覺性將較粗的喜覺支放下，因而喜悅不再生起。純粹輕安的樂覺支使你覺知到一種闊然的平衡和寧靜，這使得三禪的境界呈現得如此澄澈安詳。

禪修者因捨心而住正念、正智時。五蓋煩惱、妄想雜念不再出現，喜

受也消失了，二元消失的境界是如此的安逸和舒適。此時身心處於無以比擬的放鬆和安適。因此會讓禪修者感到如入空無之境，覺得那裡沒有東西。這時行者浸泡於輕安樂受之中，體驗著聖者所讚嘆的「因平等（捨）生正念、正智而覺受的安樂。」，這便是住於三禪的描述。

禪修進階到了三禪的境界，此時行者住於正念、正知。內心清楚，覺知平衡。正念、正知可以覺知到外境的一切，可以聽到聲音、感到風的吹拂、人的碰觸，但是內心安逸地停留在禪修的對象上，不再因外境而分心。因為輕安樂受，甚至覺得身體似乎消失了。三禪是禪修者此生所體驗過的最殊勝、最完美的感覺，但是也由於三禪的捨心之故，使得行者並不執著於這個境界。

「三禪的刺」

「修習三禪者以喜為刺；三禪正受時，喜心寂滅。」

二禪與三禪的差別在於二禪——有喜受（喜覺支），三禪——無喜受。所以修行三禪的行者其立意就是要修到放下喜受，三禪入定時，無喜受（喜覺支）——喜心滅。

到了這裡禪修者自然而然進入第三階覺知心行。

C、第七聖階【覺知心行】

《受念處第三階》

「我學覺了心行正在入息。」「我學覺了心行正在出息。」

到了第三階，行者已經住於正念、正智。「心」由樂禪支倚向靜（一心）覺支，此時如果「心」有心行憶想，正念正知便立時覺知到，因此若

有我、我所的執著生起時，若有妄想貪愛對喜、樂的執取生起時，覺性智慧立刻作意，使將生者不令其生，已生者令其滅。當心向於靜（一心）覺支時，行者心一境性覺知清楚當下心行，如禪修時的喜受、樂受也是一種「心行」，由喜受、樂受所引發的貪愛執取也是一種「心行」的展現。而行者的心都能夠清楚覺知到當下的「心行」。這就是「覺知心行」。

D、第八聖階【覺知寂止心行】

《受念處第四階》

「我學寂止心行正在入息。」「我學寂止心行正在出息。」

這第四階和第三階是連體嬰式的兩階，無從切割，應該作一階來談。禪修時「覺知心行」之後再來就是令心行不生、令斷，最後當然來到只有

「覺知寂止心行」了。

當禪修者持續「覺知心行」之後，深入到「覺知寂止心行」。這時的心完全向於靜（一心）覺支，心更加微細行，最後，覺性感受樂受太粗，而放下樂受，此時進入四禪。

《四禪記述》

「離苦息樂，憂喜先斷，不苦不樂，捨，淨念一心，具足第四禪。」

放下了樂受，二元對立的苦也止息。行者從踏上禪修之路開始，學習如何平靜內心的散亂之後，他體驗到尋、伺、喜、樂、靜（一心）五禪支。當內心平靜之後，就放下了尋和伺，放下了喜歡（喜）或不喜歡（憂）的較低情緒狀態。喜悅湧現的感覺很強，但隨著內心的更平靜而趨向安樂後，喜受因為震頻較大而就止息，這時內心的較粗的喜受禪那及內心情

緒狀態都已不再。

「不苦不樂」並不意謂著苦樂不生起。苦、樂心行依然會升起但是內心是處在覺性的狀態，不再被欲界、色界的貪嗔欲執所晃動或捲入。心正觀而無視於心行的存在，進而止息心行。

當「心」也因細行（心朝微細而行的特性）而完全倚向捨、一心清淨之時，「安樂」心行也放下了。心行全然停止，此時內心沉浸在捨（平等）、正念正知、一心無念的境界之中，體驗心一境性的深刻寂止和平等。

在此之前，層層上修的禪定是越來越舒適，越來越安樂。禪修者修到了四禪，就是修捨念清淨心，到了這裡一切心行寂止，也就是說所有的舒服、快樂通通停止了。要檢驗是否真正入定四禪，就去確認禪定中聽不聽得到聲音便見分曉！真正入四禪定是聽不到聲音的。修到這裡會有一個障礙，而沒有辦法入定。跨過了就不會聽到聲音了。四禪有一個特性是呼吸

止息，捨念清淨的心生起。有人的呼吸不調和或者是執著於呼吸，入四禪前呼吸要斷不斷，有時斷一下，又再吸幾下，這種感覺很辛苦，讓人不知所措。這樣要修四禪就不穩定了。

重點在於當你的四禪穩固時，呼吸就會斷，就會聽不到。所以當你修四禪到了出入息的節奏停下來時候，不要在這節骨眼下座休息，你在這裡延長禪定的時間，練習讓定力繼續加深，不知不覺中聲音也聽不見了，這時才算到達四禪核心。

〔四禪的刺〕

「修習四禪者以出入息為刺；四禪正受時，出入息寂滅。」

所以修習四禪的重點就是停止出入息，四禪禪定的時候，出入息寂止

E、生活中的受念處

復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？在此，諸比丘！比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。感到無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感到無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感到無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。如是，比丘安住於受，觀照內受；安住於受，觀照外受；安住於受，觀照內外受。安住於受，隨觀生法；安住於受，隨觀滅法；安住於受，隨觀生滅法。於是「有受」之念現起，唯有正

念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於受，隨觀感受。

「受念處」是指「將注意力放在感受上，隨著感受的變化作觀察」的禪修方法。經文中只用一個段落說明「受念處」，相較於身念處的六大修行業處，較為簡單、扼要。

禪修「受念處」的階段，也必須持續地運用在日常生活之中。禪修者時時刻刻覺知著三組九種的感受。

依感受分別是：

第一組「經歷」受，當你正在經歷受時，如實了知正在經歷苦受、樂受、不苦不樂受。

第二組「執著」受，當你正在執著受時，如實了知正在執著苦受、樂

受、不苦不樂受。

第三組「無執」受，當你不再執著受時，如實了知不再執著苦受、樂受、不苦不樂受。

依隨觀分別是：

第一組隨觀苦受：隨順覺知「經歷——執著——不再執著」苦受的內觀過程。

第二組隨觀樂受：隨順覺知「經歷——執著——不再執著」樂受的內觀過程。

第三組隨觀不苦不樂受：隨順覺知「經歷——執著——不再執著」不苦不樂受的內觀過程。

此時對感受的念住，仍然是正念覺知，僅是「單純的看著」，就是觀照著，不要再多了，不加以任何情緒渲染或抑制。當下感受生起時，行者只是單純覺知著感受的存在，心不進去染著。即使是苦受，也是如此，只是正念覺知著。

受念處的禪修和身念處禪修法一樣，先觀察自己的感受，再推論旁人的感受，再同時觀察自己與他人的感受。覺觀感受不斷生起的現象，覺觀感受不斷滅去的現象，同時覺觀感受生起與消滅的現象，最後覺觀感受生起與消滅的因素，完成覺觀照見「有受無我」，最後不再貪著世間之任何事物。

修習生活四念處就是要來和修習十六聖階的四念處緊密配合禪修，如此將可達到事半功倍加成的效應，修習受念處正值修鍊色界四禪的過程，是內觀感受最深切的時刻，行者配合生活四念處將如虎添翼，功行圓滿。

3、心念處

禪修者從一個觀呼吸的門外漢，循序漸進的由散亂心呼吸做到了正念呼吸（一階）。在這段穩定身行的過程中，經歷體驗了呼吸的長短（二階）、呼吸的全身（三階）和平穩了身息相依的呼吸運行（四階）。成功的通過了尋、伺禪支，完成「身念處」的身行止息。接著來到了覺知喜（五階），得初禪。放下尋、伺得二禪。放下喜受，體驗到覺知樂（六階），得三禪，最後住於捨而知道了心行（七階），放下樂受得以寂止心行後（八階），得四禪。全程體會了「受念處」心受相生的關聯並完成心行的止息。

也就是說，行者由觀察呼吸的流體相續型態，體會了身息相依的關聯，而完成身行止息「身念處」的階段。身行止息了，接下來才有辦法體會

心受相生的心行運行，進而止息心行，來完成「受念處」業處。遮蒙心王的心行止息了，這時才能如實的觀到禪修者的心。

如今行者已完成「身念處」和「受念處」的修行，身行、心行都以平息。現在禪修來到「心念處」的令心解脫階段，就是到了「明心見性」的明心階段了。

心念處的修行下手處，就在於「當下」，也只有當在當下，你才有辦法如實知見「心」就是經文上所說的，「立念在心，有知有見，有明有達，是謂觀心如心」。透過第三階段四聖階的修證體驗，由覺知心到解脫心，行者進入了明心的歷程。明明白白「心」當下在做甚麼有無貪欲？有無嗔恚？有無執癡？有無解脫？如實正念正知，了然於心。

A、第九聖階【覺知心】

《心念處第一階》

「我學覺了心正在入息。」「我學覺了心正在出息。」

行者這時內心寂止寧靜，「起心動念」的「動念」階段已經止息，現在任何「起心」的微細波動都觀照覺知得到，覺性如實逐一觀照著種種生起的心，隨之放下。例如起慢，離慢、起執，離執、起貪，離貪、起瞋，離瞋、起掉舉，離掉舉、起善、起不善等等，於此生起、止息的心念一一如實覺照到心的生滅變異，心的因緣無常，這就稱為「覺知心」——觀心無常，如實知見心念剎那生滅的虛幻。

B、第十聖階【覺知心悅】

《心念處第二階》

「我學令心喜悅正在入息。」「我學令心喜悅正在出息。」

在受念處的第一階「覺知喜」，也就是尋伺止息，偏勝於喜的二禪中，當行者入定時，與禪相應而心生法喜，是由定生喜，是來自行者心的「定」而生的喜悅。換言之，四禪以前的喜受、樂受、一切覺受都來自心的一境性：「定」，這是第一個層次的喜，也就是二禪中的喜，是由定生喜，不是由觀生喜。

如今行者經過了身行、心行止息，色界四禪的洗鍊，來到令心解脫的心念處。此時行者因精進而堅毅的定心，更加厚實了覺觀智慧，因定壯慧，定慧相長。覺性觀照心的無常，如是心行無常，由定生喜的喜悅亦無常

。清楚知道喜悅的可滅、具變異性而放下執取不生受著，如實正觀而生真法喜，以喜為所緣而喜悅其心，此謂「由慧觀而心湧喜悅」，就是令心喜悅。

C、第十一聖階【覺知心定】

《心念處第三階》

「我學令心平定正在入息。」「我學令心平定正在出息。」

行者從觀照到二禪的「喜」亦為無常不實，因慧觀而生真法喜，並且心中清楚知道「喜受」仍有湧動之過，還是會使心浮揚。所以行者覺觀以慧攝心，令心保持平等持一，心定不隨喜動，正念觀照空寂，而安住於一心之中。

D、第十二聖階【覺知心解脫】

《心念處第四階》

「我學令心解脫正在入息。」「我學令心解脫正在出息。」

行者從初禪處令心解脫於「五蓋」，往上提昇於二禪處令心解脫於「尋、伺」，再續而提昇於三禪處令心解脫於「喜」，最後於四禪處令心解脫於「苦、樂」。這是第一層次的令心解脫，是由「定」而心行止息的解脫。

第二層次則是讓心在「觀」的層次解脫，行者覺性已然豐實，這時以禪修所培育的覺觀智慧重新回到每一階段來修觀，觀察各種身行、心行障礙在每個階段中是被什麼因素所壓制？還是被什麼因素所消融？同時隨察

是否仍有尚存未盡的障礙或只是被壓制的障礙而加以消融。最後思惟貫通整個四禪定業處的因緣關聯。

這是讓心從所攀緣的對象中解脫出來也就是藉由覺性慧觀的力量，從邪見之常、樂、我、欲、集、執、慢等各種細微的煩惱中解脫出來。第二層次的令心解脫，是讓心完全從障礙中解脫出來。不只是像前面階段因為尚未覺知「心」，而僅在心行階段把障礙壓制或是消融不完全，殘餘部分而已。這時行者全然放下了前面較低層次的禪那以及禪支，不再對它們執著也不再認同。讓心完全從障礙解脫出來。

本階段尤其要緊的是「三禪之樂」，為甚麼呢？因為三禪樂一是：離喜住捨，正念，正知，身樂受，體驗諸聖者宣說之「以捨，念而住之樂」，這樣的樂受是連聖者都要宣說的安樂遍身之樂。禪修者都會貪愛執取，掛心不忘無從解脫。現在行者觀心無常，覺照三禪樂也是因緣生因緣滅，

緣起性空，虛空無常。如此觀照樂受不再執念，心得自在解脫。

E、生活中的心念處

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？於此，諸比丘！比丘貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。心平定時，了知：心平定；心不平定時，了知：心不平定。心解脫時，了知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。如是，比丘安住於心，觀照內心；安住於心，觀照外心；安住於心，觀照內外心。安住於心，隨觀生法；安住於心，隨

觀滅法；安住於心，隨觀生滅法。於是「有心」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於心，隨觀心識。

「心念處」是指「將注意力放在心，隨著心的變化作觀察」的禪修方法。和受念處相同，經文中只用一個段落說明「心念處」。在日常生活中禪修「心念處」時，保持正念覺知地運用，時時刻刻觀照著「心的狀態」，對自己內心種種多樣的心理狀態清楚分明地覺知。

心有貪愛時，如實了知心有貪愛，心沒有貪愛時，如實了知心沒有貪愛；

心有嗔恨時，如實了知心有嗔恨，心沒有嗔恨時，如實了知心沒有嗔恨；

參、觀呼吸之十六聖階

心有愚痴時，如實了知心有愚痴，心沒有愚痴時，如實了知心沒有愚痴；

心收攝時，如實了知心收攝，心渙散時，如實了知心渙散；

心廣大時，如實了知心廣大，心不廣大時，如實了知心不廣大；

心有上時，如實了知心有上，心無上時，如實了知心無上；

心定靜時，如實了知心定靜，心不定靜時，如實了知心不定靜；

心解脫時，如實了知心解脫，心未解脫時，如實了知心未解脫。

行者來到修行十六聖階觀呼吸的「心念處」時，當下對覺知心、覺知心的狀態、覺知心悅、覺知心定、覺知心解脫各階段了了分明。此時對「心的狀態」的念住，仍然是正念覺知，僅是「單純的看著」，就是觀照著，不要再多了，不加以任何情緒渲染或抑制。

心貪不貪、心瞋不瞋、心癡不癡、心擰、心渙、心廣大、心有上無上、心定、心解脫等等……。當下「心的狀態」都不加入任何的批判、分別，只是覺知著，讓所觀察的「心的狀態」自行生滅變異。行者只是單純覺知著心的存在，只是正念覺知著。

心念處的禪修和受念處禪修法一樣，先以觀察自己的心為對象，再推論旁人的心，同時覺觀自、他「心的狀態」。覺觀「心的狀態」生起的現象，覺觀「心的狀態」消滅的現象，同時覺觀「心的狀態」生起與消滅的現象，進而覺觀「心的狀態」生起與消滅的因素，完成覺照到「觀心無常、此心非我」，最後不再貪著世間之任何事物。

4、法念處

來到了法念處，故名思義就是到了「見法」的階段，也就是修證過了「明心」的階段，現在來到了「見性」的階段了。「見性」是見到通透宇宙真理的法性，不是見到「自性」，參悟了法性，才會看到你的性空。你看到了「無常、緣起、無我」的法性，才能真正了悟了「緣法執我」的顛倒妄見。

行者在「心念處」的階段，覺觀驗證到了「心」的無常、變異特性。在「心念處」看完「心王」，現在就來「法念處」看「心所」。「心」是所有法的出處，所以稱為「心王」，而「心所」就是心所有法的簡稱。觀心無常是「心念處」的主軸，所以進入「法念處」的第一個階段，就是觀無常。知道了心所有法無常，那又何來有我呢？這就是「法念處」的主軸

——觀法無我。

人體是由五蘊（色、受、想、行、識）四大（地、水、火、風）組合的軀體，一切因緣相生相續互為依存，一旦四大不調，五蘊離散，生命便死亡。所以佛說五蘊的我是「假我」，不要執為真我。無明眾生不知，妄執有我，這種妄執叫做「我見」，有了我見，則有種種偏執煩惱，憂悲惱苦不堪片言，故令觀法無我。以觀法無我的慧觀力，才有辦法來對治「緣法執我」的顛倒妄見。

A、第十三聖階【觀無常】

《法念處第一階》

「我學隨觀無常正在入息。」「我學隨觀無常正在出息。」

隨觀何處無常？隨觀世間四禪無常，初禪、二禪至三禪，心都還由著喜、樂動搖，所以叫做猶動定。到了四禪，已經脫離了禪定八災——憂苦、尋伺、喜樂、出入息，所以就叫做不動定。禪修者證得到此地步時，因為仍有我慢，總會認為已經到了永恆之常定了，於是就心有色想仍著愛染而意欲長定。

沿著「心念處」階段「觀心無常」之後，來到法念處第一階觀無常。既然知道心無常，便依此順觀五蘊無常。覺觀五蘊無常之特性與事實，即觀五蘊的「生、住、滅」三相變易，或五蘊相生相續剎生剎滅的特性。就是說必須一一清楚地觀照發生在自己身心上的感官覺受，同時留意著內心隨流的改變。

依循我們禪修時，所體驗生起喜樂等的覺受，覺觀這些覺受（受蘊）如何生、住、滅，如何相續「想蘊」，想蘊又如何生、住、滅，「行蘊」

也如是覺觀，一直到清楚覺知到「識蘊」的生、住、滅，也就是觀照到整條「五蘊的生、住、滅」變易的法流。

以邏輯思考為架構的知識活動只是「聞思」知道罷了，對覺性智慧的發展毫無助益，不去實修實證絕對無法獲得覺觀智慧的果實，當然培養不了真實的厭離、捨斷之心。要知道一切世間動、不動法，皆是敗壞不安之相。如實知見的觀照禪修時的喜樂五蘊的「生、住、滅」無常特性後，知道了都是生滅不定，內心就不會再生執取。

觀過了動法無常，接著就來破四禪不動，前者為樂所動是名動法，而四禪正受時，出入息寂滅，心歸一境，名不動定。禪修者修得此定時，多會生起境界不變的想像，貪愛執取意欲長住。現在由隨觀無常，覺照四禪不動定，不離受想行識之作用，亦是生、住、滅之無常三相，反觀覺照定中心識虛誑、念念生滅的不實性，連心識都是了不可得。這時就不再執著

於四禪不動定的「常」想。至此行者放下了對色界的貪愛執著得以進入了無色界處定。

《五定——空無邊處定記述》

「超越一切種之色想，滅有對想，不思惟種種想，入空無邊，具足空無邊處而住。」

「色想」的色在這裡不是指物質的「色」，不是名色的「色」。指的是色界的「色」，以「色界禪及它的所緣」為色的想稱為色想，就是說在色界定入定者的善想（喜樂），或現法樂住者的「不動定」想、想念、已想念，是名色想。「超越」是由於離貪及滅，如果行者沒有觀無常而超越一切色想，如喜樂覺受無常想、四禪不動無常想，因無常而離貪及滅的話，要如何能入空無邊處具足而住呢？所以「超越一切種之色想」就是因觀

無常而離貪及滅，超越了一切「色界禪及它的所緣」的色想。又因無色界定是由超越所緣而得，不同於像色界定（四個禪定）可在同一所緣中而得，所以這裡也用超越所緣來解釋其意。

「滅有對想」是指五色根（眼、耳、鼻、舌、身即感官。）對於色等所緣而生起「想」，即色想，聲想，香想，味想，觸想。對「有對想」的滅、捨、不起、不存續，稱為滅有對想。也就是說入此空無處業已捨斷有對想，所以說入無色定的行者不動、捨斷色、聲、香、味、觸及寂靜解脫。

要解釋「不思惟種種想」前，必須先釐清：種種想是什麼？即是未入定者的境界，凡夫意識界所通涉的想，生起於色聲等類種種不同自性的意境上，所以稱為「種種想」。「不思惟種種想」即是說不念慮、不思考、不觀察於彼等種種想。

因此在「色想」、「有對想」、「種種想」之中，由於要超越「色想」及滅斷「有對想」，才能入「空無邊處定」，所以當行者入「空無邊處」這二者便已不存在。

由於「種種想」依然可出現於無色界中，所以說「不思惟種種想」。如果行者仍思惟憶想著「種種想」，那就不具足入空無邊處的條件，而入住於空無邊處了。簡而言之，超越一切色界法（超越色想），捨滅一切欲界的心（滅有對想）和不去思惟一切欲界的心行作意。如此得以「入空無邊，具足空無邊處而住」。

「空入處的刺」

「修習空入處者以色想為刺；空入處正受時，色想寂滅。」

行者到了這裡，應該都能體會，修習空入處者以色想為刺的道理。如果沒有先修觀無常，就沒有辦法放下「色想」，不可能得入空無邊處。唯有觀得無常，「色想」寂滅，才算是具足條件於空無邊處禪定。

《六定——識無邊處記述》

「超越一切種之空無邊處，入識無邊，具足識無邊處而住。」

禪修者如何能夠從「空無邊處」進道上升，修習「識無邊處」呢？要知道「色界四禪」乃緣其所緣而得，而無色界定則是超越所緣而得。所以「四禪」必須達成「寂止出入息」才能禪定入住，而要進入「空無邊處」，就必須超越一切「色想」，才能具足條件，而住於空無邊處禪定。

所以要能夠從「空無邊處」進道上升的方法就是：「超越一切種之空

無邊處。」這個意思就是說能夠放開對「空無邊處」的所有執著，你就得
以具足入住識無邊處的條件，進入識無邊而住了。

離開了色界，初到無色界的行者會認為，由於覺觀到色界五蘊無常，
超越色想而出離了色界禪定。脫離了色法的束縛，住於「空無邊處」而定
，因為在定中只有無邊的虛空，其他什麼都沒有，所以會認為已到達真空
安穩的境界，逍遙閑散而自在。於是心又會再生執取而意欲長住。這意謂
著，解脫了色的執著，又得到了一個空的執著。

在「空處定」當中，雖然已經出離色界，已經脫離了色法的束縛，但
是名法還是存在的，所以它並不是真正的「空」。要進入「空無邊處定」
就必須超越「色想」及滅斷「有對想」。代表著已經沒有身體的感覺，就
是身體消失了，外在的世界也消失了，這是色法消失，所以在定中行著感
到只有無邊的虛空，其他什麼都沒有。但是色法消失了，並不代表著名法

也因此消失。

以五蘊來講，色法消失，就是色蘊已經消失了，但是還有受、想、行、識四蘊依然活動的。受、想、行、識屬於名法，所以雖然已經沒有色法，但是名法還是存在的。這個「空處定」也是由受、想、行、識四蘊暫合才有的，一樣屬於生滅法，是無常沒有自性，怎麼執取呢。

怎麼說呢？由四蘊暫合而成的「空處定」，既然是因緣假合，那麼當然是「無常」的，既是生滅的，就一定是「無常」。無常的本質，就一定是苦的，因為你沒有的時候想得到，得到了又不能永恆存在，就會引發「苦」受，所以，無常生滅的本質一定是苦的。

既然是因緣假合，就沒有自性可言，所以自性是空的，就必然是「無我」的。「無我」的意思，就是說並沒有真實的「空處定」的存在，因為它是四陰的假合而成的，所以也是無我的，就是根本沒有「空處定」的真

實存在。既然是無常、苦、空、無我的，所以又有什麼值得我們貪愛執著的地方。

行者在此可以覺觀到「空無邊處定」並不是真正的「空」，因為真正「空」的話，是已經沒有生滅，才是真正到達「空」。可是此定當中還受、想、行、識四蘊暫合，還是生滅無常，所以「空處定」是色法的「空」並不是真正的「空」。

又外在虛空，無量無邊，若心緣無邊空，則實無可緣之處，定心容易散壞。這意思是說如果把心緣於無量無邊的虛空之中，事實上是沒有可緣之處，如此緣無可緣則「定心」容易空散，不利收攝。

有了這樣的覺性智慧，就不再執取粘著之心，於是超越「一切種之空無邊處」，得以入識無邊，具足識無邊處而住了。

這時行者心念自然緣向當下的心識，把心念放在心識上而入定，就稱為「識處定」。識處定是屬於內在之法，依內在之法入定，得以進入更深層的寂靜安穩。

行者於「識無邊處」禪定中，以正念覺知「心識」念念現前不停留，不斷的生滅、生滅，不斷地現前，然後無從停留，剎那消失，剎那現前、消失、現前、消失、現前，現在的心識，是由未來無量無邊的心識生起的；現在的心識，念念現前而不停留；無量無邊的成為了過去無量無邊的心識。當下覺照心識過去、現在、未來三世的無量無邊，這時就入於識無邊處的境界，具足識無邊處而住，證得「識無邊處定」。

「識入處的刺」

「修習識入處者以空入處想為刺；識入處正受時，空入處想寂滅。」

行者不再貪執於「空無邊處想」，當超越「一切種之空無邊處」時，便出離了「空無邊處」，得入「識無邊處想」。而當於「識無邊處定」入定時，空入處想寂止。

B、第十四聖階【觀無欲】

《法念處第二階》

「我學隨觀離貪正在入息。」「我學隨觀離貪正在出息。」

眾生是由四大五蘊和合之法所暫聚集成，在生滅不斷的變化下，實在是沒有恆久的常體，而禪修的目的即是要觀見實相真理，才能真正捨離貪執與憂惱，進而離欲。何謂「離欲」呢？但凡貪愛執著於外在的境界，都概稱為「欲」。從欲界四禪一直到空處定，都是欲求心外的境界。四禪屬

欲界定無庸置疑，而「空定處」是離心倚空，心念依緣「空定處想」，就是以「虛空無邊處」作為欲受的所緣，亦是外在的境界。捨棄前面的空處定，把心念放在心識上而入定，稱為「識處定」。而識處定是以內在的心識作為所緣主體，因此能夠超越對外在的虛空處定的貪著，所以叫做「離欲」。

其實當行者證得「識無邊處定」時，是不會認為這是真正的心跟識相應。覺得這個定是真實存在而安穩，而心生貪染執著的情形。因為行者這時覺性已然豐實，早已遠離我與我所的觀念，已能覺觀到一切法的生滅、假有性，而能達到離諸欲之境。當觀五蘊無常而超越空處定，入識處的時候，已悟得離欲之心。所以當證得「識無邊處定」時，就能照見「識處定」的不實，也是緣「空處定」受、想、行、識四蘊的假合而已。所以沒有一個心識為實，又何來所謂的「識處定」可執呢。之所以稱為「識處定」

的原因是因為現觀心識而得定，所以稱之「識處定」。

「觀離欲」的意思，就是當證得這個「識無邊處定」的時候，行者覺知著不斷生起的現在的心識，觀照著心識不斷地生滅變異，所以未來的心識無量無邊，現在的心識無量無邊，過去的心識也是無量無邊。然後詳加觀察，當下的心和這三世的心識可能真正的相應嗎？這時就會發現那是不可能的，因為心識是生起就消失，生起就消失，所以「心」不可能跟它永遠相應的。這時候對所證的識處定，就不會生起任何的執著，而清楚地了解它只是一個名稱而已，並不是有真實的「識處定」的存在，就不會對它心生貪著，而超越了一切種之識無邊處。

《七定——無所有處定記述》

「超越一切種之識無邊處，入無所有，具足無所有處而住」

當行者不再對「識無邊處定」起貪欲執著時，就超越一切種之識無邊處的障礙，入「無所有處」。什麼叫做「無所有處定」呢？就是當行者覺觀到識處定的生滅無常特性，不再有緣於心識的執著時。就超越了外空、內識的境界，什麼都沒有，心安住在「無所有」這個境界當中，就叫做無所有處定。

「空處定」，它是緣外在的虛空而入定，所以心不能夠真正的安穩；「識處定」，是緣內在的心識而入定，因為心念不斷的生滅變異，心也不可能得到真正的安穩。當「心」來到內外皆捨的那個「無所有」，念就安住在「無所有」的這個境界當中。這時候的心不緣外在的虛空，不緣內在的心識，離二邊而住於「無所有處」，這時才是真正的安穩。

「心」住於「無所有」，非空非識，無有依靠，當下沒有任何的念頭，沒有念頭就沒有一切法的生起。此定只有清淨安穩，沒有動搖、沒有念

頭、沒有分別，靜息其心，沒有一法，寂然安穩，就是這樣一個定境狀態。這個時候就知道已證得「無所有處定」。入此定時，怡然寂絕，諸想不起，所以又稱為「無想定」。

「無所有處的刺」

「修習無所有處者以識處想為刺；無所有入處正受時，識入處想寂滅。」

覺觀到「識入處想」的不實，才能超越「識入處定」，入無所有。而於無所有處禪定時，識入處想寂止。

C、第十五聖階【觀滅】

《法念處第三階》

「我學隨觀滅正在入息。」「我學隨觀滅正在出息。」

行者證到「無所有處定」的時候，內淨一心、無想寂靜。認為一切的心念已經止息了，已經沒有任何的念頭，所以對「無所有處定」產生很深的貪愛執著，很難捨離出來，一直耽溺在這個境界當中，很難突破，就會被這個定所束縛。

這個時候就來到「觀滅」階段，覺觀「心的息滅」也是四陰暫合，也是因緣生滅、是無常虛妄的，這就是觀滅的意思，這樣你就不會執著在「無所有處定」的這個境界當中，難以捨離無法超脫。

之所以難以捨離，是認為證到此處，一切的心念已經止息了，覺得證

無可證了。但真的是如此嗎？並不盡然，「心念」只是非常非常的微細，你還沒有能力察覺到而已。要不然你怎麼知道你在「無所有」，這個不是心識的活動嗎？這個能夠知道的，不也是心識活動之一嗎？

我們說六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）緣六境（色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵），這個無所有處，就是法塵境界。也就是說「無所有處」是心（意根）緣無所有（法塵），心在「識入處」和「無所有處」所緣的一樣都是法塵境界，不同的是這個法塵境界的狀態是無所有的狀態。所以「無所有處」只是一種定境狀態，就是你「心」緣「無所有」，你可以非常寧靜、安穩，覺得心非常清淨的禪定狀態，這樣而已。

在禪定中，行者可以照見「無所有處定」中，還是有很微細的心識的活動，這心識的內容，還是受、想、行、識四陰的運行和合，所以我們說此定仍然是因緣生滅、無常虛妄的。就好像糞便，既使再少的糞便，都一

樣臭穢而不會想去沾染。同理，無論是多麼微細的心識活動，它還是無常、生滅的。所以，行者就不會執著於這個定境當中，這就是觀滅的意思。

行者既然不再執著於「無所有處」，現在就可以來釐清識無邊處、無所有處和非想非非想處的關聯了。到了這裡，我們可以知道「識入處」和「無所有處」所緣的同樣都是法塵境界，在「識入處」時心執著在能想的心識上，而到了「無所有處」把能想的心識去掉以後，其實是落入無想的境界裡了，所以會諸想不起，內淨一心。由此而知，「無所有處」也就是識心的一個無想狀態，就是說「想」和「無想」是識心的兩個面向狀態，都沒有離開識心本身的境界（法塵境界）。

所以要真正超越「識無邊處」的有想境界及「無所有處」的無想境界，就是離二邊歸於中道，既不是想也不是無想，那就是要到達了既是非想又是非非想的境界，不落一切有、無二邊，心中清淨寂然，才能真正超越

法塵境界，把識心完全捨離。

《八定——非想非非想處定記述》

「超越一切種種之無所有處，具足非想非非想處而住。」

超越這個無所有處定，而來到一心緣中的境界。這個「中」就是非有、非無的意思。我們心念的流動，無量無邊，不斷的剎那生滅，即知即滅，不是真實存在著，這就是「非有」。但是心念就是如此存在著，不是沒有，這就是「非無」的意思。在無常的法流中，我們不能說當下的心念是實有，但也不是沒有，且稱為「中」。所以，我們這個時候一心緣中。一心緣中，就可以入這個非想非非想處定。

我們一心緣「中」，就是緣「非有非無」，不緣「識無邊處」的有想

，也不去緣「無所有處」的無想，一直到心可以任運住在非有非無當中，這個時候就是證得了非想非非想處定。

「無想處的刺」

「修習無想處者以無所有處想為刺；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅」

一心緣「中」，就超越了「無所有處」。當「非想非非想處」禪定時，無所有處寂止。

D、第十六聖階【觀棄捨】

《法念處第四階》

「我學隨觀出離正在入息。」「我學隨觀出離正在出息。」

最後我們來到十六聖階的最後一階——觀棄捨，這個「觀棄捨」有兩個含意，代表了由三界證入涅槃的承先啟後的里程碑。告訴我們，雖然到這裡已經完成了四禪八定，但是尚未跳脫三界之外。只是到達有為禪定境界的最頂端這樣子而已，都是不究竟。沒有到達無為法，還沒有到不生不滅，真正的無為涅槃的境界。如果行者誤為就此大功告成，那將是為山九仞，功虧一簣。但是凡聖之間，一線之隔，出離此境完成「想受滅定」，即可功行圓滿。

「觀棄捨」的兩個含意，其一是「根本棄捨」、其二是「涅槃棄捨」。先來談談，為什麼叫「棄捨」呢？因為「非想非非想處」，就是源於棄捨了識處定的有想，同時也棄捨了無所有處定的無想，同時棄捨這兩個定，所以稱為「棄捨」。

而當證得這個「非想非非想處定」的時候，行者這時已覺觀照見這個定是有為法的微細「心所」和合而成的，知道這個定是無常、苦、空、無我，是虛妄不實的，所以就不會認為「非想非非想處」是涅槃境界，而生安樂的想法。既然知道這個定是空寂的，就不會受到貪著之縛，這個就叫做「根本棄捨」。這是把整個四禪八定的根本都棄捨放下。

再者，既然明白「非想非非想處定」，還有受、想、行、識四陰，不是究竟解脫。所以行者進而出離「非想非非想處」，因此得以證得「想受滅定」而得涅槃，不生不滅，究竟解脫。這就是「涅槃棄捨」的意義。

《順得涅槃——想受滅定記述》

「超越一切種之非想非非想處，具足想受滅而住。」

「受——感受」與「想——憶想」是生起造作煩惱，推動輪迴流轉的關鍵原因。由於厭苦趨樂，而耽湎樂受，引發貪愛、執取、欲有，輪迴不已，不得解脫。又因為身見妄想，執於我、我所諸見，導致無明顛倒，造作出種種業行。

於禪定中，色界有喜受、樂受等禪悅感受，這是受相；無色界則因想而入於定，這是想相。而通貫整個四禪八定的「捨、一心」更是受蘊、想蘊的明顯表徵。所以由此可知，「想、受」滅即能超越色界、無色界，而入於「想受滅定」。

這段觀呼吸十六聖階搭配四禪八定的禪修歷程中，就是在培養覺性智慧，讓行者如實知見來觀照無常、苦、無我三法印，以達到解脫自在、涅槃的境界。

在第五至八聖階的受念住中，沿著色界四禪漸次捨離覺受的軌跡當中

，可以如實的體驗到觀受是苦、無常不實、並沒有一個恆常不變易的我。而後段的心、法念處更是體證到心行、心甚至空、無整個法流都是名法四蘊因緣生滅、無常虛妄的特質。如此由覺照生滅無常中，建立「無我」的正觀，生起覺性與真實智慧。超越色界、無色界，最後空去欲漏、有漏、無明漏，而斷除三界煩惱，順得涅槃解脫。

所以當行者出離「非想非非想處」，入於「想受滅處」，具足正觀而斷滅受、想二蘊，心心所法全部隨滅，如此便證得「想受滅定」。

這時就來談到「想受滅定」如何順得「涅槃解脫」了。

《雜阿含》第568經

伽摩尊者言：入滅正受者，順趣於離、流注於離、浚輸於離，順趣於出、流注於出、浚輸於出，順趣涅槃、流注涅槃、浚輸涅槃。

經文的意思是「想受滅定」禪定時，是順趨於遠離、流注於遠離、輸入於遠離，是順趨於出離、流注於出離、輸入於出離，是順趨於涅槃、流注於涅槃、輸入於涅槃。

由此可知，在阿含經教中「想受滅定」是超越四禪八定中最高階的「非想非非想處」所入的定，雖然不同於涅槃解脫，但「想受滅定」相同於八聖道等道品，是能順得無漏的有為正行，是能順向、趣入於出世清淨，證得究竟涅槃的聖行。

但是在何處何時順得「涅槃」呢？我們知道，「受——感受」的愛染貪執與「想——憶想」的無明愚痴，是造成四聖諦中「苦諦」與「集諦」的原因，如能對於受蘊與想蘊生起正觀，即可加已滅除。

而在這段觀呼吸歷程所完成的「想受滅定」，就有了斷除受蘊、想蘊的經驗。所以能夠對受與想生起正觀，如是便有了體驗「滅諦」的歷練與

開端。所以「想受滅定」是能斷除苦與集，直通解脫的正行，是趣向涅槃的聖行，亦即等同於是「道諦」之法。這是一個人唯一能經驗到涅槃的出世境界的方式，這就是為什麼「想受滅定」會被稱為順得「涅槃」覺悟的方法。

當行者從「想受滅定」回來，再度連結「受蘊、想蘊」之後，並再三體驗這樣的過程時，他將如實的經驗出世的涅槃，在滅定中逆觀緣起，看到最後的無明。禪修者處在「想受滅定」時，就是將「受的貪著」和「想的分別」斷停一段時間的過程之後，當想與受回繫時，正念覺性將順觀到「苦」的集起，也就是集諦（想受斷後連結時，順緣起的此有故彼有）。接著他將反觀體證到「想受滅定」的逆觀緣起，直接覺照到滅諦（逆緣起的此滅故彼滅）。

「以慧見已，彼之諸漏滅盡」這是覺性智慧的直觀，在整個觀呼吸十

六聖階與四禪八定的整個禪修過程，行者深刻體會到了什麼是苦（第一聖諦）。經由證得「想受滅定」，並再三體驗之下，觀照到了順逆十二緣起，如此就看到了集（第二聖諦）和滅（第三聖諦），自然就看到了道（第四聖諦）。明白了「觀呼吸」是滅苦之道，如法走在「道」上，行者如實知見無常、苦、無我三法印，覺觀照見「緣起」，體證四聖諦，入寂靜涅槃境界。

E、生活中的法念處

法念處就是隨觀法的念處，意指「將正念覺知放在心法上，隨順變化而思惟內觀」。此處「法」是禪修者在禪修之時所觀照的種種內外現象，也就是禪修者通徹內觀的總思惟。自己與外在，物質、心理過程，以及從禪修過程中所顯示的佛教真理。此禪修方法分為五種：

- 1 「五個障礙證悟的心理現象」——五蓋之生滅法念處。
- 2 「觀察有為法的心、物過程」——五蘊之生滅法念處。
- 3 「觀察根、境接觸所產生煩惱的過程」——十二處之生滅法念處。
- 4 「覺知七個證悟的要素之生起至圓滿的過程」——七覺支。
- 5 「覺觀並體證四個神聖的真理」——四聖諦。

1 五蓋

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，隨觀諸法？在此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。諸比丘！比丘如何安住於法，依五蓋觀察諸法？諸比丘！比丘

內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心

參、觀呼吸之十六聖階

無貪欲。

了知未生之貪欲生起，了知已生之貪欲滅盡，了知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

內心有瞋恨時，了知：我內心有瞋恨；內心無瞋恨時，了知：我內心無瞋恨。了知未生之瞋恨生起，了知已生之瞋恨滅盡，了知已滅盡之瞋恨，於未來不再生起。

內心有昏沉睡眠時，了知：我內心有昏沉睡眠；內心無昏沉睡眠時，了知：我內心無昏沉睡眠。了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠滅盡，了知已滅盡之昏沉睡眠，於未來不再生起。

內心有掉舉追悔時，了知：我內心有掉舉追悔；內心無掉舉追悔時，了知：我內心無掉舉追悔。了知未生之掉舉追悔生起，了知已生之掉舉追

悔滅盡，了知已滅盡之掉舉追悔，於未來不再生起。

內心有疑惑時，了知：我內心有疑惑；內心無疑惑時，了知：我內心無疑惑。了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑滅盡，了知已滅盡之疑惑，於未來不再生起。

五組十五法：

瞋恨蓋	貪欲蓋	五蓋障
有瞋恨 內心	有貪欲 內心	如實了知 有
無瞋恨了 內心	無貪欲了 內心	如實了知 無
未生瞋恨 生起了	未生貪欲 生起了	未曾生的 生起了
已生瞋恨 滅盡了	已生貪欲 滅盡了	已生的 斷捨了
已滅盡瞋 恨不再生 起	已滅盡貪 欲不再生 起	已滅盡的 不再生起

參、觀呼吸之十六聖階

疑惑蓋	掉舉蓋	昏沉蓋
有疑惑 內心	有掉舉 內心	有昏沉 內心
無疑惑了 內心	無掉舉了 內心	無昏沉了 內心
未生疑惑 生起了	未生掉舉 生起了	未生昏沉 生起了
已生疑惑 滅盡了	已生掉舉 滅盡了	已生昏沉 滅盡了
已滅盡疑 惑不再生 起	已滅盡掉 舉不再生 起	已滅盡昏 沉不再生 起

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，隨觀內法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依五蓋觀察諸法。

五蓋，是阻礙禪修發展的五種身心障礙，是無明的五虎將。能夠妨礙內觀智慧的開展乃至自證涅槃的五種內在障礙。也是禪修者初期必然會遭遇的內在障礙。

行者這時觀察著自己每一種障礙生起時的感受，並推敲思惟他人相同障礙生起時的感受，並同時思惟自、他當下障礙生起時的感受。觀察著自己每一種障礙生起的現象，觀察著每一種障礙滅去的現象，同時觀察著障礙生起、滅去的因素。覺照障礙生滅的無常、苦、無我的特性。進而降伏五蓋直至五蓋的根除。

2 五蘊

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五取蘊觀察諸法。諸比丘！比丘如何安住於法，依五取蘊觀察諸法？在此，諸比丘！比丘了知

：

此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。

此是受，此是受之生起，此是受之壞滅。

此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。

此是行，此是行之生起，此是行之壞滅。

此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依五取蘊觀察諸法。

五蘊的法念處就是覺知眾生執著為「我」的五種身、心積聚，「色、受、想、行、識」——五蘊之生滅隨觀的念處。

如實觀察五蘊的生滅變異，實際上就涵蓋通透了整個四念處的所有禪修方法。也就是說廣義的四念處指的就是「如實地觀察身、受、心、法的五蘊生滅無常」。以覺性觀照著：「這是色，這是色的生起，這是色的滅去；這是受，這是受的生起，這是受的滅去；這是想，這是想的生起，這是想的滅去；這是行，這是行的生起，這是行的滅去；這是識，這是識的生起，這是識的滅去」。

觀察「色、受、想、行、識」生起的現象，觀察「色、受、想、行、識」滅去的現象，在同時觀察「色、受、想、行、識」生起和滅去的現象，觀察「色、受、想、行、識」如何依緣起法則，依次生滅串連的現象，最後觀察到「色、受、想、行、識」生起和滅去的因素。

3 十二處

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依內六處、外六處觀察諸法。諸比丘！比丘如何安住於法，依內六處、外六處觀察諸法？在此，諸比丘！

比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知鼻根，了知香塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知舌根，了知味塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知身根，了知觸塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知意根，了知法塵，了知緣此二者生起之結縛。

了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依內外處觀察諸法。

行者觀察著當眼根與色塵、耳根與聲塵、鼻根與香塵、舌根與味塵、身根與觸塵、意根與法塵，這內六處（感官機能）與外六處（感官對象）接觸時所產生的煩惱之生滅過程。知道接觸剎那生起了喜歡（貪）、不喜歡（瞋）、沒感覺（癡）等的煩惱。觀察煩惱現象的生起，觀察煩惱現象的滅去，同時觀察煩惱現象的生起與滅去。確切的知道煩惱現象生起與滅去的因素，乃是因為無明貪愛的二元對立所致，從而確定這些煩惱在未來

將不會再生起。

4 七覺支

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依七覺支觀察諸法。諸比丘！比丘如何安住於法，依七覺支觀察諸法？於此，諸比丘！

比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支。了知未生起的念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。

比丘有擇法覺支時，了知：我有擇法覺支；無擇法覺支時，了知：我無擇法覺支。了知未生起的擇法覺支生起，已生起之擇法覺支增長圓滿。

比丘有精進覺支時，了知：我有精進覺支；無精進覺支時，了知：我無精進覺支。了知未生起的精進覺支生起，已生起之精進覺支增長圓滿。

參、觀呼吸之十六聖階

比丘有喜覺支時，了知：我有喜覺支；無喜覺支時，了知：我無喜覺支。了知未生起的喜覺支生起，已生起之喜覺支增長圓滿。

比丘有輕安覺支時，了知：我有輕安覺支；無輕安覺支時，了知：我無輕安覺支。了知未生起的輕安覺支生起，已生起之輕安覺支增長圓滿。

比丘有定覺支時，了知：我有定覺支；無定覺支時，了知：我無定覺支。了知未生起的定覺支生起，已生起之定覺支增長圓滿。

比丘有捨覺支時，了知：我有捨覺支；無捨覺支時，了知：我無捨覺支。了知未生起的捨覺支生起，已生起之捨覺支增長圓滿。

了知有	了知有 念覺支	了知無 念覺支	了知未生起的 念覺支生起了	了知已生起的 念覺支增長圓滿了
了知無	了知無 念覺支	了知未生起的 念覺支生起了	了知已生起的 念覺支增長圓滿了	

捨覺支 了知有	定覺支 了知有	輕安覺支 了知有	喜覺支 了知有	精進覺支 了知有	擇法覺支 了知有
捨覺支 了知無	定覺支 了知無	輕安覺支 了知無	喜覺支 了知無	精進覺支 了知無	擇法覺支 了知無
捨覺支生起了 了知未生起的	定覺支生起了 了知未生起的	輕安覺支生起了 了知未生起的	喜覺支生起了 了知未生起的	精進覺支生起了 了知未生起的	擇法覺支生起了 了知未生起的
捨覺支增長圓滿了 了知已生起的	定覺支增長圓滿了 了知已生起的	輕安覺支增長圓滿了 了知已生起的	喜覺支增長圓滿了 了知已生起的	精進覺支增長圓滿了 了知已生起的	擇法覺支增長圓滿了 了知已生起的

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，

觀照內外法。安住於法，隨觀生法起；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依七覺支觀察諸法。

修習四念處能證得阿羅漢的內在原則是要能夠培養七覺支直到圓滿，七覺支的法念處即是要求禪修者正念覺觀到禪修中培養七覺支之建立、增長乃至圓滿的過程。

清楚了知七覺支中，哪些覺支已生起、哪些覺支尚未生起，如此將未生起的覺支令其生起及已生起的覺支令其增長圓滿。

5 四聖諦

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依四聖諦觀察諸法。諸

比丘！比丘如何安住於法，依四聖諦觀察諸法？於此，諸比丘！比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。

(1) 苦聖諦

復次，諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，（病是苦），死是苦，愁悲苦憂惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

復次，諸比丘！何謂生？所有生類中，諸眾生之受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。諸比丘！此名為生。

復次，諸比丘！何謂老？所有生類中，諸眾生之衰老、老耄、齒落、髮白、皮皺、壽減、諸根遍熟。諸比丘！此名為老。

復次，諸比丘！何謂死？所有生類中，諸眾生之崩潰、散滅、命終、死亡、諸蘊離析、死屍棄捨，諸比丘！此名為死。

復次，諸比丘！何謂愁？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂愁、悲傷、苦惱、內憂、內愴。諸比丘！此名為愁。

復次，諸比丘！何謂悲？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有痛哭、悲泣、慨歎、哀號。諸比丘！此名為悲。

復次，諸比丘！何謂苦？關於身體之苦痛、不適，由於身觸所生之苦痛、不適。諸比丘！此名為苦。

復次，諸比丘！何謂憂？關於心之苦痛、不愉悅，由於意觸所生之苦痛、不愉悅。諸比丘！此名為憂。

復次，諸比丘！何謂惱？無論何時何處，由於任何之不幸，遭遇令人

苦惱之法，而有憂惱、苦惱，及由憂惱、苦惱所生之苦痛。諸比丘！此名為惱。

復次，諸比丘！何謂怨憎會苦？無論何時何處，遭遇不如意、厭惡、不愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，或遇心懷惡意、傷害、擾亂、不適意者，卻須與其聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。

復次，諸比丘！何謂愛別離苦？無論何時何處，與可意、喜愛、愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵相逢，或遇心懷善意、適意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，卻不能與之聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。

復次，諸比丘！何謂求不得苦？諸比丘！受生支配之眾生，生如是欲求：願不再受生，願不再有來生！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得

苦。

諸比丘！受老支配之眾生，生如是欲求：願不衰老，願不變老！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。諸比丘！受病支配之眾生，生如是欲求：願無病苦，願不生病！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。諸比丘！受死亡支配之眾生，生如是欲求：願能不死，願不會死！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。諸比丘！受愁悲苦憂惱支配之眾生，生如是欲求：願不遭受愁悲苦憂惱，願不再愁悲苦憂惱！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。諸比丘！何謂簡而言之，五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！此即簡而言之，五取蘊是苦。諸比丘！此即苦聖諦。

(2) 集聖諦

復次，諸比丘！何謂苦集聖諦？愛欲引導再生，喜與貪伴隨而起，無論何時何處，追求愛欲，即：欲愛、有愛、無有愛。諸比丘！愛欲於何處生起？在何處住著？凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。於世間何者是誘人、可意者？

在世間眼根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間鼻根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間舌根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間身根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間意根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

參、觀呼吸之十六聖階

在世間色塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間眼識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間鼻識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間舌識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間身識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間意識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間眼觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間鼻觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間舌觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間身觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間意觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間眼觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

參、觀呼吸之十六聖階

在世間鼻觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間舌觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間身觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間意觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間色塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間色塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間色愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

參、觀呼吸之十六聖階

在世間觸愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間色尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間色伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間香伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間味伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間觸伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間法伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

諸比丘！此即苦集聖諦。

(3) 滅聖諦

復次，諸比丘！何謂苦滅聖諦？此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？在世間有誘人、可意之處，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。在世間何者是誘人、可意者？

在世間眼根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間鼻根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間舌根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間身根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間意根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間味塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間觸塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間法塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間眼識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間鼻識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間舌識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間身識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間意識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間眼觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間鼻觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間舌觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間身觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間意觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間眼觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間鼻觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間舌觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間身觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間意觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間味想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間觸想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間法想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間味思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間觸思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間法思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間味愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間觸愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間法愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間色尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間香尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間味尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間色伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間香伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間味伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間觸伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間法伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
諸比丘！此即苦滅聖諦。

(4) 道聖諦

復次，諸比丘！何者是苦滅道聖諦？此即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

復次，諸比丘！何謂正見？諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知導致苦滅之道。諸比丘！此等名為正見。

復次，諸比丘！何謂正思惟？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟。諸比丘！此等名為正思惟。

復次，諸比丘！何謂正語？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比丘！此等名為正語。

復次，諸比丘！何謂正業？不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘！此等名為正業。

復次，諸比丘！何謂正命？於此，諸比丘！聖弟子捨邪命，依正命為生。諸比丘！此等名為正命。

復次，諸比丘！何謂正精進？於此，諸比丘！意欲、勤奮、精進、策勵，避免尚未生起之邪惡、不善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，降伏已生起之邪惡、不善法。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使已生起之善法持續、增長、圓滿成就。諸比丘！此等名為正精進。

復次，諸比丘！何謂正念？於此，諸比丘！比丘以熱誠、正知、正念，安住於身，循身觀察，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於受，隨觀感受，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於心，隨觀心識，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於法，隨觀諸法，捨離對世間的貪欲與憂惱。諸比丘！此即是正念。

復次，諸比丘！何謂正定？在此，諸比丘！比丘離欲樂不善法，有尋有伺，由離生喜樂，入初禪而住。除滅尋伺，寂靜一心，定生喜樂，達二禪而住。離喜而住，正念正智，以身感受樂，如諸聖者說：捨與正念者所樂住，入第三禪。捨離苦樂，滅除喜憂，捨念清淨，達第四禪而住。諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道諦。如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，隨觀諸法。諸比丘！此即比丘安住於法，依四聖諦觀察諸法。

行者於四聖諦的法念處，如實知見這是苦；如實知見這是苦集起的因素；如實知見這是苦的滅盡；如實知見這是導向苦滅的道路。

修學四念處的行者到此已藉由對內外身心過程的正念覺觀而「如實知見」四聖諦。就是說行者藉由實修的體證而知道無常、無我、五蓋、五蘊、十二處中的種種身苦、心苦；知道導致身苦、心苦的原因；知道息滅身苦、心苦的方法；並體證了藉由觀呼吸，實修四念處而完全止息所有的苦。四聖諦是正信佛教的最高真理，因此，四念處的修學到此也可以說獲得圓滿的完成。

附錄

禪修活動與課程

如果您常為金錢不夠用而擔心、工作受迫壓力大、政治紛擾不斷而煩悶、家庭失和難解、心有種種糾結、或是精神層面上的障礙……等等，這些問題若無適切舒緩排解，日後將對您的身體健康造成負面影響；只要參加禪修課程，絕對能協助您找到內在解決問題的答案，從而學得排解轉化人生種種苦惱的技能，一生受用！

中華正念住禪修協會長期舉辦的解脫課程如下：

一〇 環測試

證量等級教學，想知道自己修行的方法、方向、方式，是否正確嗎？歡迎週五提早入營。修行初期的方向、証量的等級，乃至日後的自證自知，種種疑惑都能讓您得到滿意的解答。

革命性科學：從分辨真假到量化人類行為模式的能量「肌力印證學」研究始於1965年，臨床廣泛運用肌肉印證學作為病理診斷技巧，獲得普遍確定印證。大衛·霍金斯博士更於1990年發表：數十餘年實驗累積的結論、數萬名受測者、不下千萬次實驗，不同的種族、國家與宗教背景，不同年齡層、不同人格類型及不同職業。測試涵蓋人類古往今來的全部經驗，文學、建築、藝術、科學、世界大事及人際關係。所有測試結果無一例外，全部相同且完全可以複製，符合科學研究的實驗可複製性的完美要求。

二 禪二課程內容：

1 認識「佛教」讓你真實了解——佛陀教導的真實義，不再盲修瞎鍊，目標確實成果躍進。

2 學習正念動中禪整套功法，快速消除雜念遠離憂鬱，現代公認三年成就。

3 四念處入門教學，圖像探究清晰易解。確實掌握四念處脈絡，不再人云亦云。

4 能量療癒：

A 學習心靈能量等級印證法，知道自己心靈能量等級。

B 現觀心識世界、實相世界，清楚掌握自我。

C 找到人體身心能量發動機，關掉無名火的開關。

D 神性能量合一療癒，消融累世心結宿世積習，當下釋放解脫。

三 禪七課程內容：

1 成為法眾：踏上四雙八士的旅程，進入向初果須陀洹之旅。

2 能量療癒：神性能量合一療癒，消融負面情緒心結，揚升心靈能量等級。

3 動中禪：完整實修，一期身心改變獲得法眼智，利己利人。

4 四念處：圖表教學，教導精華口訣，實修三處五觀法門。

5 念食明覺：實修「我、食、味、患、離」要訣，掌握證初果之鑰。

如欲報名禪修課程，請至中華正念住禪修協會官網參考該年度的禪修

營行事曆。

註：中華正念住禪修協會禪修活動與課程，費用全免。

正念禪修協會聯絡資訊

一 官方網站：<http://www.maha-sati.com/>

二 臉書 FB：<https://www.facebook.com/5stvvc>

三 新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/5stvvc>

四 空雲古舍（禪修蘭若處）：

1 電話：（02）26726363

2 地址：台灣新北市三峽區竹崙里三層坪路14號

3 座標：N24° 54'08" E121° 26'38"

五 學會電話：0919000578

註：電話、學會電話，海外朋友請自行於前加國碼886。