

正念修习研究——以《阿含经》为中心

戒幢佛学研究所 释道成

内容摘要：

本文通过对《阿含经》、《清净道论》、《阿毗达磨俱舍论》、《阿毗达摩论》等具有代表性的经典进行研究，以厘清修习正念与对治烦恼的方法和途径，力图达到“以学导修、以修证学”的目的，使学佛修行的人能够少走弯路，解决现实人生中的诸多难题，止息痛苦和烦恼；并能发菩提心，利益更多的众生。佛陀、古德及当代许多大德的禅修实践也充分证明，修习正念的确能够对治和断除烦恼、达到究竟解脱及成佛的最终目标。

关键词：正念 四念处 阿含经 止观 烦恼

1. 绪论

1.1. 研究意义

正念是指如实而观的觉察力，观照所缘（观察的目标、对象）而不失念，与善心相应而无邪念。通过修习正念（四念处），可对治、断除烦恼，达到离苦得乐、解脱成佛的最终目标，因为佛陀明确指出修习正念既是断惑证真、成就涅槃¹的解脱之道，又是成就佛果的成佛之道。如《杂阿含·623经》中，佛陀说：

云何正念？若比丘内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是受……心……法法观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧。是名比丘正念。²

可知正念修习能“调伏世间贪忧”，《长部·大念处经》亦如是说：

何谓四念处？比丘以热诚、正知、正念安住于观身如身……观受如受……观心如心……观法如法，去除对世间的贪欲及烦恼。³

如佛陀教导，四念处是指四个令心念安住的处所，修习正念即修习四念处。禅修者热诚、正知、正念安住于“观身如身，观受如受，观心如心，观法如法”，就是对身受心法如实而观，包括身体的行为、感受、内心活动以及一切法。又如《杂阿含·545经》，佛陀说“比丘修四念处，长夜顺趣浚输，向于远离，向于出要，向于涅槃”，⁴即通过长期修习四念处，就可远离烦恼，出离轮回之苦，证得涅槃。同时，佛陀明确指出，修习正念也是成佛之道，如《中阿含·98经·念处经》云：

世尊告诸比丘，有一道净众生……谓四念处。若有过去诸如来……未来诸如来……我今现在如来、无所着、等正觉，我亦断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。⁵

正念的修习就是佛陀教给弟子非常殊胜的修行法门。一切时处与善心相应，保持正念，走在八正道上，修习戒定慧三学，才能看清宇宙人生的真相，脱离轮回之苦，断惑证真，成就解脱与佛果，真正做到自利利他。作为佛弟子，理应予以深入研究和大力弘扬。

1.2. 正念修习实践及研究综述

正念作为佛教实践的根本法门，为经论所常明。《小品般若》举诸法门，亦总以正念为

¹ 《杂阿含·490经》：“涅槃者，贪欲永尽、瞋恚永尽、愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。”（《大正藏》第2册，第126页）。

² 《杂阿含·623经》卷24，《大正藏》第2册，第174页。

³ 《长部经典2·22经·大念处经》，《汉译南传大藏经》第7册，第275页。

⁴ 《杂阿含·545经》卷20，《大正藏》第2册，第141页。

⁵ 《中阿含·98经·念处经》卷24，《大正藏》第1册，第582页。参见《杂阿含·498经》。

首。近几十年来，南传佛教国家，尤其是缅甸、泰国、斯里兰卡等，倡导正念修习实践，并广泛传播到中国及世界各地，也因此带动了正念修习的理论研究。

在南传佛教国家，一直保持着佛陀时代托钵乞食的传统，有许多寺院保持着正念禅修的传承，许多大学和研究机构同时也在进行正念修习的教理研究。正念禅修于 19 世纪末在缅甸重新受到重视，经由替隆、图考、雪进、涅敦等禅师的实践与教导逐渐得到普及，随后广泛传播到斯里兰卡、泰国、老挝等佛教国家。二十世纪初，缅甸的明贡西亚多¹为了亲证所学的教法，积极寻找直达最高目标的禅修体系，最后遇到一位受人尊敬的、已入圣道、确定可达究竟解脱者。他向圣者提问，却被反问：“你为什么在佛语之外寻找呢？佛陀不是已经宣说过唯一的道路：‘念处’吗？”明贡尊者谨记其引导，着手研究经典及传统解说，并深入思维、精进修行，终于了悟正念修习的殊胜特色。他坚信自己找到了可达最高觉悟的明确有效的禅修方法，那就是正念，即四念处。

明贡尊者的弟子马哈希尊者，更将正念禅法推广到缅甸乃至全世界。在他明智而又熟练的引导下，使无数人获得真正的法益。随着正念修习体系的普及和完善，特别是马哈希尊者及他的弟子班迪达尊者、恰密尊者、雪乌敏尊者、德加尼亚禅师（雪乌敏尊者的弟子），还有泰国的阿姜查尊者等，一直致力于把四念处禅法传播到世界各地，如今正念修习已被推广到欧洲、美国、中国、东南亚等许多国家和地区。²1956 年后，哈佛大学等西方名校也开始引入正念训练课程。

泰国的阿姜曼尊者告诉弟子阿姜查尊者，佛陀的教法虽然广泛，本质上却很单纯，只要保持正念，观察内心生起的每个念头，便是真正的修行之道。阿姜查尊者受此启发，知道这条路是明确可行的。³后来他在泰国北部的巴蓬寺建立了国际禅林，许多欧美人士在此出家，他的禅法由此得以迅速传播到西方。

目前，被广泛传播到中国及世界各地，且具有影响力的正念禅修体系主要有：

□ 缅甸的马哈希禅法：主要是观腹部起伏，强调观禅，由马哈希尊者的众多弟子：班迪达尊者、恰密尊者、以及雪乌敏尊者的弟子德加尼亚禅师传承。

□ 缅甸的帕奥禅法：注重戒定慧三学的次第，强调必须先成就止禅，然后才能成就观禅。该禅法已经由帕奥禅师的弟子玛欣德尊者传播到了中国。⁴

□ 泰国的隆波田动中禅法：主要是观察手部有节奏的运动，由隆波田尊者的弟子隆波通尊者传承。

□ 印度的葛印卡禅法：重视身体扫描，强调受念处的修习，主张该禅法适用于非佛教徒，由葛印卡居士的弟子传承。

目前国内有许多禅修者及学者非常重视正念的应用及研究工作。有许多法师和禅修者曾经到缅甸、泰国、斯里兰卡等国进行正念修习实践和研究工作，而且一些寺院也会邀请国外的禅师到中国来弘法，进行禅修指导及学术交流。有些寺院已经在国内举办禅修营等活动多年，积极推广正念修习实践与研究，并将正念修习方法介绍给社会大众，如苏州西园寺、江西宜春宝峰寺、福建长汀南禅寺、云南西双版纳法乐禅修园、西安云居寺、扬州文峰寺等，受到广泛好评。特别是苏州西园寺在 2011 年、2013 年、2015 年举办的佛学与心理学论坛，

¹ 西亚多：是对教授禅法的法师或长老比丘的称呼。

² 卡曾斯：《内观修行的起源》，温宗堃译，南投：《正观杂志》第 30 期，第 16 页。

³ 阿姜查尊者：《这个世界的真相》，释果儒译，海口：南方出版社，2010 年，第 214 页。

⁴ 帕奥尊者坚持认为，应当先修止禅，获得禅那后，才能转修观禅。他在解说如何修习入出息念时说：禅修者修行入出息念达到第四禅，并修成五自在之后，当禅定产生的光晃耀，明亮，光芒四射时，可以随自己的意愿继续修行三十二身分、十遍、四无色定、四无量心、四护卫业处等其它止业处，也可转修观业处。

每次都有“正念”的主题研讨，并提出要在国内创办“正念学会”的设想。

众所周知，“正念”源于佛陀的法教。目前，正念在心理学、医学、神经科学、教育，乃至商业领域，得到了大力推广和应用。西方心理学界已经普遍把正念作为一项技术加以应用，正念疗法引入中国大约不到10年，但已引起各界的高度关注。正念研究与应用的浪潮正通过佛教寺院及心理学、医学、教育等领域的社会团体向大众迅速传播。近年也译出一些相关研究著作，如马克·威廉姆斯¹等合著的《正念禅修》（刘海青译），鲍勃·斯塔尔等合著的《正念生活，减压之道：正念减压工作手册》（祝卓宏、张妍等译）。苏州戒幢佛学研究所出版了《佛学与心理治疗丛书》，其中与正念有关的作品有：海斯编、叶红萍译的《正念与接受》、罗伯特·兰甘的《正念生命中重要之事》，他们将佛学运用于心理学研究和临床治疗，解决了人类面临的许多心理问题和精神疾病，这是古老东方智慧与现代西方文明的结合，从全新视角带来许多宝贵经验和深刻启迪。

近年来随着正念修行的普及，有关正念的专业术语，如“正念心理学”、“正念疗法”、“正念减压”等，逐渐为人们所熟知。还有一些大学和机构，也在创办正念禅修中心，并经常举办“正念禅修减压活动”。例如，南京大学中华文化研究院高级研修中心、北京智园塾内观禅修中心、上海南嘉内观禅正念减压中心、上海林紫正念工作坊、中科博爱（北京）心理医学研究院正念减压中心、北京盖亚之树正念中心等。

许多禅修实践及临床治疗证明，将正念带入日常生活，不仅可以减轻压力，还能培养诸多积极心理健康要素，如幸福感、生活满意度、自尊、自主性等，使人更加慈悲、乐观、安宁、健康和幸福。正念修习对患有抑郁症、强迫症、边缘型人格障碍、创伤后应激障碍、进食障碍的病人很有用，对医生、心理治疗师、教育工作者同样很有帮助，因为他们可以把正念介绍给病人、来访者及学生，改善人的身心健康，甚至改变人的惯常思维模式——从“行动思维模式(Doing mode of mind)”转为“存在思维模式(Being mode of mind)”。

国内关于正念修习的研究成果，早期有正果法师1959年发表《修习声闻乘资粮道的止观法门》（《现代佛学》1959年第4期），论述了五停心与别相、总相四念处的修法；明真法师1961年发表《谈谈四念处法门》（《现代佛学》1961年第4期），对四念处禅法进行了详细的介绍；妙境长老的《修四念处是中国佛教的希望》及《修四念处的重要性》²等，也广为人知。

最近十几年来，关于正念修习的研究成果逐渐增多。中国大陆地区有哈磊的《四念处研究》（四川大学博士学位论文，2006年），研究了各个历史时期四念处禅法的修习方法和特点；乌多拉的《四念处观法》（四川大学博士论文，2007年），对四念处禅法做了深入研究；释成峰的《正念改善生命品质》（《人世间》第19期，2013年），谈到如何通过修行正念解决当下的现实问题；徐钧的《穿越和当下——临床对话过程中正念的运用》（同上），以对话形式，通过临床心理治疗中运用正念的案例，说明修习正念的确对身心疾病、大脑状态及疼痛等的改善非常有效；吴和鸣的《正念：沉默的描述》（同上），把心理治疗中的描

¹ [英]马克·威廉姆斯（Mark Williams）：牛津大学临床心理学教授，牛津正念研究中心的创始人，参与开发了正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，简称MBCT），据称该疗法可大幅降低重度抑郁症的复发风险。

² 妙境长老：《修四念处是中国佛教的希望》，1986年3月25日，讲于西莲净苑，<http://www.xuefo.net/nr/article11/112414.html>，2015年7月1日。

妙境长老：《修四念处的重要》，1998年3月28日至4月4日，讲于慧日讲堂（禅七开示），<http://www.ebaifo.com/fojiao-381547.html>，2015年7月1日。

述与正念的描述加以对比，借助正念重新审视心理治疗的本质与过程，希望把不同见解和方法在正念层面加以整合；李明的《正念在身体的互动中，试从聚焦哲学理解正念》¹、《从正念的四个维度看聚焦觉察的特点》²，主要介绍正念在心理聚焦中的运用状况；吴正荣的《五停四念：僧稠禅法的结构特色与四念处修行实践》（《玉溪师范学院学报》第1期，2015年），比较了僧稠与马哈希禅法的异同。

我国台湾地区关于正念的研究成果也十分丰富，关则富的《早期佛教经典中的四念处》（《正观杂志》第17期，2001年），通过比较研究，认为南、北传阿含，所论四念处禅法虽有差异，但基本内容大体一致，可以互补，同时认为四念处禅法与其它禅修方法并不矛盾；关则富的《从佛教对经验世界的分析探讨念身与四念处的理论基础及一致性》（《正观杂志》第41期，2007年），论述念身与四念处具有一致性，都是修习正念的方法；何孟玲的《〈中部·念处经〉四念处禅修方法之研究》（华梵大学硕士论文，2001年），总结了此前的研究成果；释观慧的《四念处禅观之理论与实践》（《第七届专任研究人员论文集》，中华佛学研究所，2002年），说明四念处禅法不分宗派，皆可运用在日常生活中；释宗宏的《汉译〈阿含经〉四念处之研究》（玄奘大学硕士论文，2008年），以《四阿含》为本，研究四念处的特质及修行方法；温宗堃的《正念学——佛教心要的现代理解和运用》（《人世间》第19期，2013年），通过医学、心理学、教育等领域对正念禅修的研究与运用，提出“正念学”这一新概念。

西方国家在研究正念修习方法与原理上也有许多成果。最初是马哈希的弟子，杰克·英格勒（Jack Engler，曾在缅甸学习正念内观禅，后来成为禅修导师），将正念引入西方心理学界。此外，还有乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、辛德尔·西格尔、阿隆·贝克、威廉姆斯、斯蒂文·海耶斯、黑兹、玛莎·李娜翰、尤金·简德林等医学家和心理学家，他们吸收正念禅修方法，先后提出了正念减压疗法、正念认知疗法、辩证行为疗法、接纳与承诺疗法、眼动脱敏疗法、正念聚焦疗法等³。经大量临床科学研究与实践探索，充分证明正念禅修无疑是治疗现代人身心疾病的最核心而有效的方法，是现代医学和心理学疗法与正念禅修的完美结合。

佛陀开创的正念修习法门既是修习方法，更是出世解脱之道、成佛之道。心理学角度的研究与应用，颇能证明它的实效性科学性。随着正念修习的普及与深入研究，确有必要本着出世间禅的立场，对其原理给予系统研究及综合介绍，这是写作本文的出发点之一。

1.3. 研究思路

许多人只注重正念禅修技巧运用的一面，并不重视它来自佛教和佛陀。如果没有佛教的正见，不了解正念的内容涵盖世间正念和出世间正念两方面，固然也可以得到修习正念的世间利益，但是却无法了知佛陀出世及说法直指解脱和成佛的本怀。有人为了快速传播正念修习方法，甚至提出“去宗教化”的主张，虽然能够使修习正念的人快速受益，但也容易出现偏差。少数人了解到正念来自佛教，可能会因为误解而远离。但是，对于大部分人来说，知

¹ 李明：《正念在身体的互动中，试从聚焦哲学理解正念》，
<http://www.focusingchina.org/showwenxian.aspx?cid=400>，2015年7月1日。

² 李明：《从正念的四个维度看聚焦觉察的特点》，
<http://www.focusingchina.org/showwenxian.aspx?cid=406>，2015年7月1日。

³ 以正念为基础的正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，简称 MBCT）、辩证行为疗法（Dialectical Behavior Therapy，简称 DBT）及接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，简称 ACT）等被誉为“行为与认知疗法的第三次浪潮。”

道正念来自佛教，并不会妨碍正念的传播和弘扬，相反会使他们更有信心。

国内虽然越来越重视正念修习，但是目前能够提供正念修习的场所和指导法师并不多，许多禅修者对修习正念的理路还不清晰，修习正念时也容易出现一些实际问题和困难，需要有丰富禅修经验的老师加以指导。修习正念看似容易，但是要做到每个当下都保持正念、如实而观，并非易事。在日常生活中，大多数人都习惯于执着自我，并且形成了我爱、我见、我痴、我慢等习性，常常表现出偏狭僵化的思维模式及偏激异常的行为，给自己和他人带来种种痛苦烦恼。修习正念就能通过如实而观，建立正面、智慧的思维模式，以积极向上的生活方式，对治乃至断除痛苦烦恼。因此，必须学习佛教教理、树立正见、如理思维，并在有丰富禅修经验的老师指导下修习，才能突破禅修瓶颈，少走弯路。

本文立足于佛陀对正念修习的重视，试图厘清修习正念与对治及断除烦恼的原理、方法和次第，并为众多禅修者提供可靠的经论依据。希望通过教理学习与禅修实践并重的方法，达到“以学导修，以修证学”的目的；希望学佛者都能发出离心和菩提心，达到痛苦烦恼的止息，迈向究竟解脱、并能自利利他。

本文在总结已有研究成果的基础上，回归原典，遵循佛陀的教授教诫，并借助祖师大德的论著、讲要、开示等，力图形成关于正念修习正确清晰的系统认知。

全文共六章：第一章、正念的界定；第二章、正念修习的目的、地位及重要性；第三章、正念与止观；第四章、修习正念的前行；第五章、修习正念的正行；第六章、正念修习的利益与断惑证果。

2.正念的界定

究竟什么是正念？为什么说正念就是四念处？正念与正知是什么关系？要搞清这些问题，最好的方法就是直接到原典中寻找答案。依据三藏经典来理解正念、正知等术语是非常必要的，因为这对禅修有很大的帮助，可以少走许多弯路。

佛陀在《阿含经》中明确指出，正念就是四念处，可进一步分为世间正念和出世间正念。许多大德也根据各自的研究及学修实践，从不同角度对“正念”的内涵和外延进行了深入剖析和论证，相信这必将有助于后来的学修者对这一概念的深入理解，也必将促进正念在禅修实践中的应用和验证。

2.1. 正念的定义

正念，巴利文 *Sammāsati*。根据巴利圣典协会(Pali Text Society) 的译本，*Sati* 即念、随念、忆起、想起、忆持等，与肤浅和忘却相反。正念又译为“正忆念”，有忆持不忘失所缘之义。若念与善心和智慧同时出现，称为正念。

马哈希尊者提出“念”有七义：随念、记忆、觉察、忆起、忆持、紧系（目标）、不忘。其中，不忘与不放逸、不疏忽意思相同。马哈希尊者强调，念处即是正念，或者是持续地忆持不忘失。人应忆持不失的是当下发生的所有生理、感觉、心理的或一般的现象。¹

以上解说有经论及义注的依据，如《法集论》的义注中对 *Sati* 有种种解说：念、随念、回想、记住、忆持（听闻诵习）、进入（不漂浮的状态）、不忘、念根、念力（不懒惰摇摆）、正念（正确的念、有益的念、善念）。

佛陀在《阿含经》中明确指出：正念就是四念处或四念住。因为念的进入和停留，拥有觉知并随时保持念念分明，因而被称为“念处”（念的现起处）或“念住”（念的住立）。

四念处的英译为 Four Foundations of Mindfulness，巴利语为 *Cattāro Satipaṭṭhānā*。*Cattāro* 是数字四，*Satipaṭṭhānā* 由 *Sati* 和 *Paṭṭhānā* 组合而成；*Paṭṭhānā* 则由接头词 *Pa-*和 *ṭṭhānā* 构成。*Pa-*有“牢固地、快速地、深入地、显著地、强有力地、极度地”等意。*Satipaṭṭhānā*，比较准确的理解似乎应该是“牢固地住立于（身受心法）上的正念。”²

菩提比丘根据对巴利圣典及《无碍解道》等的研究认为，正念的本意是“记忆”，不过佛陀依据教学目标赋予它新意，可用“清澈觉知”（*Lucid awareness*）和“分明呈现”（*Vivid presentation*）表其特性。他认为 *Paṭṭhānā* 似乎解为 *upaṭṭhānā* 更为贴切，因为它有“现前”（*Presence*）之意。他在《正念的真正意思为何——巴利圣典的观点》中指出，正念本身就是建立现前的动作，令所缘能为禅修者所检查及识别，是对象的分明呈现，是清晰而活跃的觉知活动。正念能令所缘境在觉知中现前，显示它们的独特性及一切依缘而生的现象所共有

¹ 谭玛奈克育整理（缅文版）：《采访马哈希尊者 60 问答》，乌拉明英译，汤华俊汉译，http://www.360doc.com/content/14/0205/17/653832_350002580.shtml，2015 年 7 月 1 日。

² [缅]马哈希尊者：《四念处选章》，慈济瓦（*Sujiva*）编辑，台南：法藏讲堂印，1995 年，第 2-3 页。

的模式和结构。¹

班迪达尊者将正念解为“观察力”，他在《就在今生》中说：“正念必须是充满活力与直接面对的，在密集禅修时，我教导正念应迅速落在目标上，并彻底地覆盖及渗透它，不容忽略任何部分。”²他在《佛陀的勇士们》中说：“不漂浮为正念的特质；不迷惑、不忘失为它的作用；四念处（即对身心有深入的觉知和观察）为它的近因，因为这一刹那的正念会引发下一刹那的正念。所观与能观具有同时性，也是正念的重要特质，故禅修者必须紧抓所缘，不忘记观察的目标。”³

根据《阿毗达摩讲要》的观点，“念”是“美心所”⁴，因为“美”比“善”涵盖范围更广，善心及善心所能够造善业，由善业带来的善果报心也属于美心，故名“美心所”。“心”能在当下清楚地觉知对象，其特相是对所缘念念分明、不忘失，即把心稳定在所缘(Arammana)上，如同石块沉入水中；作用是不忘失所缘；现起（表现）为面对所缘的状态，守护心与对象；近因是强有力的“想”或四念处。⁵因为念有坚住所缘、守护六根的特质，故经中常以“守门人”来作为譬喻。“念”须不间断地专注于所缘，念兹在兹，不眷恋过去，不攀缘未来，唯系念于当下。一切功德都与四念处分不开，所依之缘即四念处的念，因为它是善心的基础。

《阿毗达摩俱舍论》⁶卷 25 指出，念根、念力、念觉支与正念皆以“念”为体。在大乘法⁷中，念心所与定、慧均为增上清净品的势用，故立为菩提分法。但依位次之别，其增上作用有所不同。故于暖、顶位称为念根，于忍、世第一法位称为念力，于见道位称正念，于修道位称念觉支。与其相反的是失念：于诸所缘，不能明记为性，能障正念，散乱所依为业。

一行禅师认为“念”是中性的，存在于每个当下，是重要的心理活动，如同门卫，知道有人进出，但不必做进一步的推理、分析和判断。与情绪、意志、想象等相比，“念”在一连串极快速的心理活动中是微不足道的。但须让纯粹觉知的“念”持续地工作：保持听只是听，看只是看，不对知觉、思考的对象做任何想象。最终目的是令心渐渐脱离“习性反应”

¹ 菩提比丘：《正念的真正意思为何——巴利圣典的观点》，温宗堃等译，新竹：《福严佛学研究》第九期，第 8 页，2014 年，http://www.fuyan.org.tw/download/FBS_vo19-1.pdf，2015 年 7 月 1 日。

² [緬]班迪达尊者：《就在今生》，卡玛兰迪译，苏州：戒幢佛学研究所，2011 年，第 107 页。

³ [緬]班迪达尊者：《佛陀的勇士们》，温宗堃译，台北：MBSC 佛陀原始正法中心，2009 年，第 378-387 页。

⁴ 美心所包括善心、果报心、唯作心，共有 4 组 25 种：A. 遍一切美心心所 19 种；B. 离心所 3 种；C. 无量心所 2 种；D. 慧根心所 1 种。（玛欣德尊者讲述：《阿毗达摩讲要》（上册），昆明：云南省佛教协会印，2009 年，第 302 页；[斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013 年，第 26 页；另参见本论文《修习正念的所缘》一节。）

⁵ 玛欣德尊者讲述：《阿毗达摩讲要》（上册），昆明：云南省佛教协会印，2009 年，第 273 页。

⁶ 《阿毗达摩俱舍论》，以下简称《俱舍论》。

⁷ 如世亲云：“受想思触欲，慧念与作意，胜解三摩地，遍于一切心”（世亲菩萨著，玄奘法师译：《俱舍论》卷 4，莆田：广化寺印，2009 年，第 85 页）。《俱舍论》把一切法分为 5 位 75 法：色法 11、心法 1、心所有法 46、不相应行法 14、无为法 3。其中，心所有法包括大地法 10、大善地法 10、大烦恼地法 6、大不善地法 2、小烦恼地法 10、不定地法 8。大地法包括受、想、思、触、欲、慧、念、作意、胜解、三摩地。大地法：即在一一切心理活动中都发生作用的心所。大即遍行义，地指心所的住处——心王。

模式，而显现为“阿基米德点”。然后依此找到轮回之苦的根源——无明与贪爱，以专注平稳的心，时刻保持觉知。通过不同方法，让心能单纯地观察呼吸，进而开发心的洞察力。¹

德加尼亚禅师认为：正念就是“记住、提醒、不忘记”。不忘记正确的思维方式，不忘记保持觉知，不忘记正确的目标。他在《别轻视烦恼，它们会嘲笑你》中说：正念就是以正确的态度，如实观察身心世界（名色）；并非靠概念、推理或者道听途说，而是通过直接观察，亲身体验，清楚地知道、认出、明了名色的现象和过程，而非用心去创造某种境界，或让某种境界消失；必须有闻慧和思慧（正思维）。²

综上所述，正念一名意指“念、觉知、念处、念住、安住、随念、忆念、忆起、忆持、回想、记住、不忘、设立、建立、契入、系住、不放逸、不漂浮、不疏忽、警觉、念念分明、提醒、念根、念力、正确的善念”等。保持正念关键在于不忘记观察正确的目标（所缘），如此就不会失念，即可脱离“习性反应”模式，保持内心清净，找到导致轮回之苦的根源——无明与贪爱，使烦恼无法渗入，即可避免烦恼的进攻；正念持续，智慧就会生起，可洞察名色的本质——苦、空、无常、无我，即可彻见四圣谛。

此外，作为八正道之一，正念一定要与正见、正思维、正精进等共同作用，这就意味着正念的修习需要时刻观察自己的每个起心动念，并能辨别善恶，始终与善心善行相应。唯有保持正念，如实而观，努力地断恶修善，才能使当下的心念了了分明，从而远离痛苦烦恼。

所以，正念即是一切时处不离八正道，不与烦恼心相应，不离所缘，不妄不虚，如实而观。如念苦是苦、集是集、道是道、灭是灭；诸受是苦、一切行无常、一切法无我等，如此而念即为正念。

2.2. 正念与四念处

以上关于正念与四念处的解说有经论为教证，证明是可信的。佛陀在《阿含经》中明确指出修习正念就是修习四念处。如《杂阿含·1028经》云：

云何为正念？谓比丘内身身观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧；外身身观念处、内外身身观念处，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法法观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧。是名比丘正忆念。³

《转法轮经讲记》中，这样描述正念：

诸比丘，什么是正念？比丘观察无常、苦、不受控制、不净、不可意的身（色蕴）。如此观察时，保持热忱、具念、正知，调伏对色法（五蕴）世间的贪忧……观察受只是受……观察心只是心……观察法，了知它们只是见、闻等的身心现象，是无常、苦、不

¹ [越]一行禅师：《正念的奇迹》，明洁等译，北京：宗教文化出版社，2003年，第37页。

² [缅]德加尼亚禅师：《一切都是法》，李名强译，苏州：戒幢佛学研究所，2013年，第140页。

³ 《杂阿含·1028经》卷37，《大正藏》第2册，第268页。

受控制等。如此观察时，保持热忱、具念、正知，调伏对受世间、心世间、法世间的贪忧，即调伏对五蕴世间的贪忧。诸比丘，此即是正念。¹

佛陀同样在此指出正念就是四念处，即通过持续观察身受心法刹那生灭变化的实相（别相），最终就能体悟它们的共相：无常、苦、无我。此中正念谓四念处正好可以佐证正念与念处之间的联系。有人据此把正念、四念处、正知、内观等理解为同义语，都是指无论“行住坐卧，语默眠觉”，皆应“观身如身，观受如受、观心如心、观法如法”地修习四念处。

严格来说，正念与觉知不同，通常把“正念”英译为 mindfulness（也有人译为 observing power，观察的力量），把“觉知”英译为 awareness。“正念”指真正与善心相应之念，意味着与善法的相应作意；又称为“谛意”，即如实忆念诸法之性相而不忘失，强调不放逸。《法句经》的注释为：不疏忽，时时以念契入和系住。不疏忽，即念随时警觉，不忘审视、观照一切举止；不放逸，即以警觉、念念分明，深入观察。

正念与四念处的不同在于：正念是总说，四念处是分说。身受心法是念的四个主要处所，故四念处是正念的四个安住处。过去、未来诸佛，以及现在的佛陀，都在教导正念的修习方法，具体而言就是四念处禅法，共有四个层面、四个所缘（观察的目标、所念的对象、或观境）：身（身体的行为）、受（身心的感受）、心（心智的活动状态）、法（六根所缘的一切身心现象），这是修行的四个“念处”，也是建立觉知的四个途径。必须检验每个层面，才能完整观察。

从五蕴（身心）的角度来看，色蕴是身念处的所缘，受蕴是受念处的所缘，识蕴是心念处的所缘，想蕴及行蕴是法念处的所缘。佛陀把五蕴（身心）分为四种观察的所缘，就是为了消除凡夫的各种邪见及颠倒——想颠倒、心颠倒、见颠倒，故说四念处禅法。凡夫见到美丽的就执着，对色蕴持乐想，身念处对治乐想；凡夫在痛苦中希望体验各种乐受，受念处的修习能令人觉悟诸受的生起与灭去——了解苦谛；凡夫认为心是恒常的，有个恒常不变的“我”或灵魂，心念处是为了破除常想，体认“识”的无常；最后，为了去除凡夫的种种邪见而有法念处的教导。

此外，四念处属于三贤位，修别相、总相念处，以对治凡夫外道四倒，进一步修习可进入四善根位，断三界九品见思惑，则证四果。以身受心法为所观对象，观察不净、苦、无常、无我等的共相。观身如身，观受如受，观心如心，观法如法，忆持不忘、不间断，即是念力作用，如此用力，方能入贤邻圣，入于圣流，证得涅槃，乃至成就佛果。

2.3. 世间正念及出世间正念

佛陀明确指出，正念分为世间正念和出世间正念。如《杂阿含·785经》云：

何等为正念？正念有二种。有正念，世俗、有漏有取，转向善趣。有正念是圣、出世间，无漏不取，正尽苦，转向苦边。

¹ [缅]马哈希尊者：《佛陀最初的根本教法》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2012年，第93页。

何等为正念世俗、有漏有取，转向善趣？若念、随念、重念、忆念，不妄不虛，是名正念世俗、有漏有取，正向善趣。

何等为正念是圣、出世间，无漏不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集……灭……道道思惟，无漏思惟相应，若念、随念、重念、忆念，不妄不虛，是名正念是圣、出世间，无漏不取，正尽苦，转向苦边。¹

这段经文是对正念比较完整的解释。佛陀在此明确指出，正念有两种：世间正念及出世间正念。世间正念是有漏的、有执取的善念，若念、随念、专念、忆念、不妄不虛，就是世间正念，能令众生投生三善道；出世间正念是无漏的、无执取的，若圣弟子能够如实而观、如理思维四圣谛，修习出世间八正道，与无漏思惟相应，若念、随念、专念、忆念、不妄不虛，就是出世间正念，能够把众生导向解脱，止息轮回之苦。

《中阿含·31经·分别圣谛经第十一》对正念有如下解说：

云何正念？谓圣弟子念苦是苦时，集是集，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无着念，观善心解脱时，于中若心顺念、背不向念、念遍、念忆、复忆、心正、不忘心之所应，是名正念。²

这段话显然是指出世间正念。若圣弟子能够以正念如实观察四圣谛，见到一切有为法的过患，并能止息轮回之苦、证得涅槃的殊胜，心不执取，与无漏法相应，不忘失究竟解脱，就是出世间正念。因为世间正念是念人天乘善法，即念世间善法；出世间正念是念出世间善法，即无常、苦、无我等，如此才需要念苦是苦、观身不净。

《相应部》也有对正念的解说：

云何为比丘之正念耶？于此有比丘，于身观身……于受观受……于心观心……于法观法，热诚、正知、正念，调伏世间贪忧而住。诸比丘！如是为比丘之正念。³

这段话应当包括世间正念和出世间正念，通过如实而观身受心法，去除烦恼。

帕奥禅师认为：念根、念觉支及正念，三者都一样，只是名称不同，佛陀透过不同的角度解释念心所。八正道有世间及出世间之分，四念处的“念”属于世间的正念。⁴他的依据是《清净道论》，因为四念处观照的是世间法，出离的是世间，断除的是烦恼，因此观智的所缘只是世间法、行法、有为法、因缘和合之法，观智是观照一切世间法的本质为无常、苦、无我；而出世间心并非观智的所缘，所以八对十六种心都是世间心的不同分类。

¹ 《杂阿含·785经》卷35，《大正藏》第2册，第203页。

² 《中阿含·31经》卷7，《大正藏》第1册，第469页。

³ 《相应部经典5·第三念处相应·第一庵罗品·第二正念》，《汉译南传大藏经》第17册，第323页。

⁴ [缅]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年。

行依解发，即对佛所说教理的正解、正知。唯先有正知解，才能确保正念之念为“正”，即确保正念是如实而观。如此则可结合四圣谛、无常、无我观等教义，而明正念的“如实而观”义，将世间正念与出世间正念区别开来。

2.4. 正念与正知

正念、正知在《阿含经》中经常出现，有时单说，有时并提，所以有必要对二者做一些比较研究。如《杂阿含·265经》云：

观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。周匝谛思维，正念善观察。¹

这里单提正念，意谓对色等如实观察，体察其无常不实的性质。虽未明提正知，但“善观察”应有正知义。

《中阿含·10经》云“比丘观身如身”、“正知出入，善分别观，屈伸低昂，仪容庠序，善着僧伽梨诸衣钵，行住坐卧，眠寤语默，皆正知之”。²这是单提正知，意谓比丘应于“行、住、坐、卧、眠、寤”等六作中，都应保持正知。此处的正知即下文所述业处正知。

二者并用的情况也很多见，如《杂阿含·503经》云：“于中夜时，出房外洗足，还入房，右胁而卧，足足相累，系念明相，正念、正知，作起思维。”³这里是说中夜准备睡觉时，也应保持正念正知，如理思维。《杂阿含·1289经》云：“世尊金枪刺足，未经几时，起身苦痛，能得舍心，正智、正念，堪忍自安，无减退想。”⁴这是佛陀运用正智、正念，以平等舍心，堪忍身体的苦痛，而获得安隐的真实案例。

《中阿含·26经》中，舍梨子告诸比丘：

诸贤，无事比丘行于无事，当学正念及正智也。诸贤，若无事比丘行于无事，多无正念，无正智者，致比丘诃数诘责：此贤无事，何为行无事？所以者何？此贤无事，行于无事，多无正念及无正智。若至众中，亦致比丘诃诘责。⁵

由于瞿尼师比丘在无事室，调笑、骄傲、躁扰、喜忘，心如猿猴，所以舍梨子告诉诸比丘，应时刻保持正念、正知，学习经律论三藏，修习戒定慧三学，及种种善法，如法而行，才能趋于解脱。

又如《长部·16经》云：

¹ 《杂阿含·265经》卷10，《大正藏》第2册，第69页。

² 《中阿含·10经》卷2，《大正藏》第1册，第555页。

³ 《杂阿含·503经》卷18，《大正藏》第2册，第132页。

⁴ 《杂阿含·1289经》卷48，《大正藏》第2册，第355页。

⁵ 《中阿含·26经·瞿尼师经》卷6，《大正藏》第1册，第455页。

何为比丘有正知耶？比丘于行进履退有正知，于观前顾后有正知，于伸手屈臂有正知，于着衣持钵有正知，于食嚼吞饮有正知，于行大小便有正知，于睡眠、醒寤、行、止、坐、听、言、默有正知。如是比丘有正知。诸比丘，比丘应有正念、正知。¹

这段经文先说正知，其意易解。接着，又提醒诸比丘应有正念、正知，就是说在正见的基础上，先有正念，然后如实观察即为正知，或者始终保持正念就是正知。

2.4.1. 何谓正知

巴利文 *Sampajañña*，通常被译为“正知（正智）”。《杂阿含·623经》云：

云何名比丘正智？若比丘去来威仪，常随正智，回顾视瞻，屈伸俯仰，执持衣钵，行住坐卧，眠觉语默，皆随正智住，是正智。²

《中阿含·98经·念处经》云：

云何观身如身念处？比丘者，行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤。复次，比丘观身如身。比丘者，正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容庠序，善着僧伽梨及诸衣钵，行住坐卧、眠寤语默，皆正知之。³

这两段经文中，正智、正知，疑译语有别，所指应同。若细析，正智可解为知有为法的无常之智。正如于“行、住、坐、卧、眠、寤”等六作中如实而知，即知其无常。与正念相较，正知是更广泛的正念。日常生活中，无论行、住、坐、卧、语、默、眠、觉，乃至一切活动，都应保持正知，了了分明。

帕奥禅师认为“正知”是指正确地、完全地、平等地观照：“正确地”是准确无误地；“完全地”是从各方面了解；“平等地”是透过愈来愈高的修行成就，持续进步。正念忆念诸行法及“无常、苦、无我、不净”四相。身受心法是正知（观智）的目标，正念是取得这些目标，而正知是如实了知它们，如忆念眼净色就是正念，如实知见眼净色的观智就是正知。

帕奥禅师在《正念之道》中这样描述正知：

诸比丘，前进或返回时，比丘应正知而行；向前或向旁看时，应正知而行；
屈伸肢体时，应正知而行；穿着袈裟、执持衣钵时，应正知而行；
吃饭、喝水、咀嚼、尝味时，应正知而行；大小便利时，应正知而行；
走路、站立、坐着、入睡与醒来、说话或沉默时，应正知而行。

¹ 《长部经典 2·16 经·大般涅槃经》，《汉译南传大藏经》第 7 册，第 111 页。

² 《杂阿含·623 经》卷 24，《大正藏》第 2 册，第 174 页。

³ 《中阿含·98 经·念处经》卷 24，《大正藏》第 1 册，第 582 页。

据印度内观研究所的研究，正知就是在感受的层次上，持续洞见无常。因为佛陀反复强调，禅修者不应失去对无常的彻知，甚至连一刹那都不能疏忽。

该研究所新译的《大念处经》中说：

当比丘来回行走时，时时彻知无常。当他看着正前方，或侧面时，时时彻知无常。当他弯下身体或伸展身体时，时时彻知无常。当他搭衣持钵时，时时彻知无常。当他在吃、喝、咀嚼或尝味时，时时彻知无常。当他大小便时，时时彻知无常。当他行走、站立、坐卧、醒觉、说话或沉默时，时时彻知无常。¹

《中阿含·191经·大空经第十》中，佛陀提出了种种正知：

若比丘观时，则知念不移动……则知内空成就游……是谓正知。比丘当以外空成就游……解于外空者，是谓正知。比丘当以内外空成就游……解于内外空者，是谓正知。当以不移动成就游……解于不移动者，是谓正知。

彼比丘行此住处心，若欲经行者……是谓正知。若欲坐定者……是谓正知。

若欲有所念者……若此三善念，无欲念、无恚念、无害念……是谓正知。

若欲有所说者……谓王论、贼论、斗诤论、饮食论、衣被论……是谓正知。

有五欲功德……眼知色，耳知声，鼻知香，舌知味，身知触……观无常、观衰耗、观无欲、观断、观灭、观断舍离……则知此五欲功德有欲有染，彼已断也，是谓正知。

有五盛阴：色盛阴，觉、想、行、识盛阴……观兴衰，是色、是色集、是色灭，是觉、想、行、识，是识、是识集、是识灭……则知五阴中我慢已灭，是谓正知。²

这是佛陀对正知比较完整的解说，包括对于：内空、外空、内外空；经行、禅坐；正思维、正语；五欲及断五欲、五蕴的集与灭、我慢灭等，皆应保持正知。

根据佛说及注释，有正知的人就是正确了知无常、苦、空、无我的人，能从不同角度正确完整地了知显现的一切的人，或于所显现的有清晰洞见的人。

根据文献中的注解，有四种正知，又称“四明觉”：

1. 有益正知（巴利语 *Satthaka-sampajanna*，英译 *Purposeful sampajanna*），*Satthaka*，指有意义的、有益的、合乎宗旨的。对禅修者而言，最有益的就是体悟实相、止息烦恼。同时，也应考虑自己的言行应有益于他人。

2. 适宜正知（巴利语 *Sappaya-sampajanna*，英译 *Beneficial sampajanna*），*Sappaya*，指适宜。在有益的基础上，进一步考虑是否适宜。

3. 业处正知（巴利语 *Gocara-sampajanna*，英译 *Domain sampajanna*），*Gocara* 意为田地，这里指业处、行处，即所缘，或观察的目标、对象。如观身时，身体就是业处；乞食时，

¹ 印度内观研究所（VRI）编译：《大念处经》，龙岩：福建南禅寺印，1998年，第5页。

² 《中阿含·191经》卷49，《大正藏》第1册，第738页。

乞食就是业处。业处正知就是要明了心安住于禅修的业处。

4. 无痴正知(巴利语 *Asammoha-sampajanna*, 英译 *Non-delusion sampajanna*), *Asammoha*, 即没有迷惑和无明, 彻知身体内外的状况。运用“业处正知”修观, 定力会更强, 正知一切都在不断生灭, 色心二法无常、苦、无我。

前两种正知可判断是否有益、适宜, 属于闻慧和思慧; 当禅修获得惯性, 理解不断增长, 就会体验到业处正知及无痴正知, 故后两种正知属于修慧。前二是因, 后二是果, 是通过禅修产生的领悟。要将四正知贯穿于一切日常生活中, 如身念处的修行必须贯穿于生活的每个当下, 全身心地精进修行, 才能洞见缘起法, 彻证无我。

如果仔细分析, 就会发现四种正知并非各自独立, 而是有共同目标, 都是以彻知无常为目的。禅修者可透过直接体验, 了知三种究竟法(心、心所与色法)的无常本质, 由此即可体证第四种究竟法——无生无灭的涅槃。¹

2.4.2. 正念与正知的区别

向智尊者认为, 念即单纯注意, 即对实际发生的诸法清楚了知, 念念相续。正如佛陀在《自说经》中对弟子的引导: 看只是看, 听只是听, 嗅、尝、触、想, 亦复如是。它有助于认识、引导与解脱。正知即清楚了知, 指在单纯正念的清晰上, 增加对于目的与事实、内在与外在的完全了知, 它是建立在念之上的智慧。²而班迪达尊者认为, 正知是更广泛的正念, 日常生活中, 走路、伸展、弯曲、转身、侧视等, 都应保持正念, 这就是正知。³

玛欣德尊者认为, 正念就是对所缘不会忘失, 稳固地沉入所缘。正知就是对所缘保持了分明, 属于智慧。比如修观, 把心投入观照诸行的无常、苦、无我、不净相而令心不忘失, 称为正念。正知是对所观照的对象保持清楚地了知, 了知究竟色法、名法的实相。⁴

菩提比丘认为正念的本意是“记忆”, “清澈觉知、分明呈现”是其特性; 正知即“清晰理解”, 它是正念的观察功能和内观发展的桥梁。正知是慧心所, 具有简择决断正邪的功能。由于《杂集论》说不正知就是“不了知应做、不应做”, 故正知可以理解为“了知应做、不应做”。

其实, 在不同语境下, 正念、正知的“正”有两种含义, 一是当下、正在, 二是“正确”。释如石在《入菩萨行译注》中指出: “正知”之“正”是现在进行式, 指当下、正在的“正”, 而非“正确、不正确”或“正邪”的“正”⁵。此说有些偏颇, 因为前面提到, 《法集论》的义注中明确指出, 正念即正确的念、有益的念、善念。释济群在《入菩萨行论讲记》中也谈到: 正念即忆持善的所缘境, 与妄念、三毒相对; 正知有三层含义: 一是佛陀的正知, 即正遍知, 尽虚空、遍法界, 能生一切, 朗照一切, 而又无住, 即大圆镜智; 二是觉知力, 内

¹ 参见印度内观研究所的《四种正知》, <http://www.tlfjw.com/xuefo-585822.html>, 2015年7月1日。

² [德]向智尊者:《正念之道》, 赖隆彦译, 台北: 城邦文化事业股份有限公司出版, 2006年, 第30-48页。

³ [缅]班迪达尊者:《就在今生》, 卡玛兰迪译, 苏州: 戒幢佛学研究所, 2011年, 第111页。

⁴ 玛欣德尊者讲述:《阿毗达摩讲要》(上册), 昆明: 云南省佛教协会印, 2009年, 第273页。

⁵ 寂天菩萨:《入菩萨行论》, 释如石译注, 苏州: 戒幢佛学研究所印制, 2014年, 第82页。

观的正知，观察心念的生起、灭去；三是正确的认知，什么该做、什么不该做。正确的认知是建立觉知的基础，从觉知可导向正遍知。

因为佛陀有时把正念正知分开用，有时一起使用，所以有人认为有正念时不一定有正知，有正知时一定有正念。也有人认为在修观禅时，正念与正知一直并存，“念”不能单独起观照作用，必须与正知配合。二者的根本区别在于：正念是持续忆念、不忘失目标；正知是如实知见目标。借助正念，正知才能观照，并发挥作用。同时可以确定，正念是念心所，正知是慧心所。根据特相、作用、现起、近因，可区别正念与正知，具体情况见表 1：

表 1：正念与正知比较表¹

	特相	作用	现起	近因（足处）
正念：念心所	使相应法对目标念念分明而不流失；全心投入于善行。	不令目标消失；去除令目标消失的放逸。	守护心或禅修目标；心面对目标。	强有力的想。身念处等。
正知：慧心所	透彻地如实知见究竟法的自相和共相；毫无瑕疵地彻知究竟法，如神射手一箭贯穿目标。	如油灯般照亮目标。	目标无迷惑。	根源作意 Yonisomanasikara

2.5. 小结

总之，正念属于念心所，巴利文的含意就是“系念、不忘失、持续地觉知”等，即六根对六尘时，对所缘境明记不忘，保持觉察。正念就是一切时处不与烦恼心相应，不离所缘境，如实而观身受心法。若从善恶的角度来说，正念的反义词是邪念；若从系忘的角度来说，正念的反义词是忘念、失念。

向智尊者在《正念之道》中谈到正念的功能：制造愈来愈高的意识清明与强度，然后呈现愈来愈去芜存菁的意识图像；从无意识到意识；从最初模糊的物体意识，到更清楚地认知；从孤立事实的认知，到发现它们之间的因果与关联；从静止的、有缺陷的、不正确的或有成见的认知，到正念清楚与不扭曲的呈现。他又如此评价正念的地位：心如此接近，又如此陌生，正念是认识心最可靠的关键，所以是起点；心如此刚强，又如此柔软，正念是引导心的完美工具，所以是焦点；心到处受束缚，却又能当下解脱，正念是达到解脱心的终极示现，所以是顶点。²

正知是慧心所，在正念基础上，如实观察身心一切活动，即安住于诸法的实相，如实了知四圣谛、缘起生灭等，时时彻知无常。

¹ [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013年，第68页、第74页。

² [德]向智尊者：《正念之道》，赖隆彦译，台北：城邦文化事业股份有限公司出版，2006年，第25页。

3. 正念修习的目的、地位及重要性

3.1. 正念修习的目的

修习正念正知的最终目的，就是如实了知宇宙人生的真谛，净化内心、去除烦恼，体证涅槃，自利利他。佛陀说自己只是指路者，欲得解脱，必须修习戒定慧三无漏学、八正道、四念处、七觉支，这些方法都离不开正念的修习。

《长部·22经·大念处经》说：“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”。¹这是正念禅修的根本经典，佛陀明确指出修习正念的目的在于令众生身心清净，超越愁悲、灭除苦忧，通达宇宙人生的真谛，证悟涅槃，获得究竟解脱。

《长阿含·12经》说有十法，即十直道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定、正解脱、正智，通向涅槃。²直道区别于凡夫、外道的邪曲之道，是出世间的涅槃之道。

《杂阿含·498经》中，佛告舍利弗：“过去、未来、今现在佛，悉断五盖，住四念处，修七觉分，得阿耨多罗三藐三菩提。”可见，三世诸佛都是通过修习四念处、七觉支，断除五盖而成就佛果的。³

《增一阿含·10经》中，世尊说：“有一入道，净众生行，除去愁忧，无有诸恼，得大智慧，成泥洹证，所谓当灭五盖，思惟四意止。”⁴一入即专一心；道即八圣道；四意止即四念处。可见，修习四念处能灭五盖，生大智慧，证悟涅槃。

当众生了知十二缘起、四圣谛、八正道，并依四念处修行，如实而观，就会见到一切法的实相：无常、苦、空、无我，去除内心的不安，得到生命中的最高喜乐。当修行者断尽一切烦恼，即是证悟涅槃。如果发菩提心，带领众生一起修习正念，证悟空性，即能成佛。

3.2. 正念在解脱道中的地位

下面依阿含解脱道次第，略述正念在解脱道中的重要地位。⁵

3.2.1. 具善人至明、解脱中的正念

《中阿含·52经·食经》云：

如是善人具已，便具亲近善知识。具亲近善知识已，便具闻善法。具闻善法已，便具生信。具生信已，便具正思惟。具正思惟已，便具正念、正智。具正念、正智已，便具护诸根。具护诸根已，便具三妙行。具三妙行已，便具四念处。具四念处已，便具七

¹ 《长部经典2》，《汉译南传大藏经》第7册，第275页。

² 《长阿含·12经·三聚经》卷10，《大正藏》第1册，第59页。

³ 《杂阿含·498经》卷18，《大正藏》第2册，第131页。

⁴ 《增一阿含·10经·一入道品第十二》卷5，《大正藏》第2册，第568页。

⁵ 杨郁文：《阿含要略》，台北：东初出版社，1993年，第21-23页。

觉支。具七觉支已，便具明、解脱。如是此明、解脱展转具成。¹

明谓三明，即宿命明、生死明、漏尽明。解脱指有为解脱、无为解脱等。佛陀强调要想解脱，首先必须成为善人，才会亲近善知识，听闻善知识的教导；听闻善法才会具足对三宝的信心，进而能够如理思维，具足正念、正智；然后守护根门，修习身口意三妙行，才能成就四念处、七觉支。如此辗转，最终可获得智慧、究竟解脱。

由此，可以总结出成就明、解脱的修习次第：

- 具善人：学佛人须具足、圆满善人（修十善）的品性，才能信佛入道；
- 亲近善知识：防止亲近恶知识、须了知善知识的标准；
- 闻善法：防止听闻恶法，尤其要能辨别相似佛法；
- 生信：要对正法生起坚定的信心，须具足信根、信力；
- 正思惟：如理思维，确立正知正见；
- 正念、正智：在正见指导下，可成就正念、正智；
- 护诸根：六根对六尘时，防止产生贪瞋痴等烦恼；
- 三妙行：修习戒定慧，如法而行，身口意三业清净；
- 四念处：三妙行具足，可成就四念处；
- 七觉支（分）：四念处具足，可成就七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。

通过以上次第的修学，最后达到明、解脱：即如实观照名色——身心一切现象，才能断烦恼、得解脱。

3.2.2. 八正道、十无学中的正念

佛法中的一切修法，如八正道、十无学、七觉支、三十七道品等，都离不开正念的修习。《中阿含·31经》云：“云何苦灭道圣谛？谓正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。”²道圣谛即八圣道，正念是其中之一。

八正道的修行次第，如《中阿含·189经》云：“正见生正志，正志生正语，正语生正业，正业生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。”行人如心得正定，则“顿尽淫、怒、痴”，乃至“正心解脱……是为学者成就八支，漏尽阿罗诃成就十支。”³可见，八正道依次成就，前前生后后。初果至三果的有学圣人，必须具足有学八支；四果阿罗汉的无学圣人，必须具足无学十支。

《杂阿含·785经》把八正道分为世间八正道（有漏十善业道）及出世间八正道（无漏十正行），并与戒定慧三学、三善根、四预流支、五分法身相配合。按此次第修行，才能达到“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”的究竟解脱境地，并能自利利他。

3.2.3. 三十七菩提分中的正念

三十七菩提分即三十七道品，是佛陀的宝贵遗产，是佛法中的无价之宝。如《杂阿含·75

¹ 《中阿含·52经·食经》卷10，《大正藏》第1册，第489页。

² 《中阿含·31经·分别圣谛经》卷7，《大正藏》第1册，第469页。

³ 《中阿含·189经·圣道经》卷49，《大正藏》第1册，第735页。

经》云：如来未曾闻法能自觉法，通达无上菩提。于未来世开觉声闻，而为说法：谓四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉、八道。是名如来未得而得，未利而利。知道、分别道、说道、信道，复能成就诸声闻教授教诫，如是说正顺，欣乐善法。¹

同样，根据《中部·118经·入出息念经》，可以清楚地看到当年佛陀指导弟子修学的情形：佛陀于舍卫城东园鹿母讲堂，与许多证悟的长老弟子共住，弟子中的长老比丘教授、教诫新学比丘。弟子中有阿罗汉（漏尽者）、阿那含（不还者）、斯陀含（一来者）、须陀洹（预流者）的圣者，他们教授、教诫的新学比丘有四十人、三十人、二十人、十人不等；还有修习各种不同法门的弟子：有精进修习四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八支圣道，精进而住的比丘；有精进修习慈、悲、喜、舍，精进而住的比丘；有精进修习不净观、无常想、入出息念，精进而住的比丘。然而在布萨日，世尊对所有的弟子详细说明修习的次第：广修入出息念可令四念处圆满，广修四念处可令七觉支圆满，广修七觉支可令明、解脱圆满。²在此，佛陀教授所有的弟子，先从修习入出息念入手，然后修四念处、七觉支，最后就能获得智慧，达到解脱。佛陀还谈到了修习的结果、方法、次第等。

由此可见，无论三世诸佛、辟支佛、阿罗汉，在解脱层面是相同的，他们都断尽了一切烦恼，彻底脱离了轮回之苦，而在由凡入圣的解脱道，乃至成佛的修行中，正念片刻不离。

3.3. 正念修习的重要性

3.3.1. 喻说正念

《阿含经》中，佛陀尝说四喻，谓厨师调味喻、小鸟罗婆喻、愚痴猿猴喻、油钵喻，说明不修四念处的危险，以及修习四念处对现前和未来的利益，显示了修习正念的重要性。

□厨师调味喻，出自《杂阿含·616经》³。愚痴的厨师因为缺乏辨识力，没有善巧，不会调和众味以待奉尊贵的主人，结果得不到主人的眷顾。愚痴的比丘亦如此，因为缺乏辨识力，没有善巧，不修四念处，故不能断除主要的烦恼，不能摄念在心，得不到内心的宁静安详、胜妙的正念正智、四种增上心法（四禅定），无法得到现前的安乐，亦无法得到涅槃。都是因为不能摄念观察身心的状态，而攀缘外在的境相，自然生出种种障碍。聪明、辨味灵敏、有烹饪技巧的厨师能调和众味侍奉尊贵的主人，必定会得到主人的赏赐、眷顾、信任和器重。同样，聪明、具辨识力、有善巧方便的比丘因为修习四念处，便能断除粗重的烦恼，善摄念在心，内心宁静安详，正念正智，得到四种增上心法，现前住于安乐，也能得到从未有过的涅槃。

□小鸟罗婆喻，出自《杂阿含·617经》⁴。小鸟罗婆因为愚痴，自舍所亲父母境界，而游于他处，结果遭到鹰的攻击，身处危境。后来，由于回到自处父母境界，才保住了性命。其中，“自处父母境界”喻四念处，“他处他境界”喻五欲境界。

¹ 《杂阿含·75经》卷3，《大正藏》第2册，第19页。

² 《中部经典四·118经·入出息念经》：“诸比丘！修习，广修入出息念者，有大果，有大功德。修习，广修入出息念者，令圆满四念处。修习，广修四念处者，令圆满七觉支。修习，广修七觉支者，令圆满明与解脱。”（《汉译南传大藏经》第12册，第79页）。

³ 《杂阿含·616经》卷24，《大正藏》第2册，第172页。

⁴ 《杂阿含·617经》卷24，《大正藏》第2册，第172页。

□猿猴喻，出自《杂阿含·620经》¹。猎人把黏胶涂抹在猿猴经常出现的草地上，聪明的猴子远远地避开，愚痴的猴子却不知道远离避开，结果全身被黏住，轻易地被猎人捕获。愚痴的比丘也是如此，离开自己的境界，远离四念处，而游荡于外境时，就会导致痛苦。愚痴的凡夫比丘走进村落乞食，若不善加守护自身、不收摄根门，眼睛看到美色，耳朵听到妙音，鼻子嗅到芳香，舌头尝到美味，身体碰到柔触，就会生起染着之心。

所以，比丘必须修习四念处，守护自身、收摄根门，正如依靠父母的保护（根本境界）而住，不游荡到它处。

□油钵喻，出自《杂阿含·623经》²。如果有人不呆、不笨，喜欢快乐，厌离痛苦，爱惜生命，害怕死亡，他端着装满油的钵，从美女身边走过，就不敢分心去观赏美女，因为他背后有个刽子手随行，如果他掉落哪怕一滴油，就会被砍头。所以，他只能专心一意，系念专注于油钵，而不敢东张西望。同样，比丘必须修习四念处，正身自重，专心一意，不顾声色，善于收摄心性，精勤方便，正智正念，才能调伏世间的贪欲和忧伤。

以上四喻说明愚痴的凡夫比丘，若不以正念善加守护自身，不收摄根门，就会自舍父母境界（四念处），而游于他处（五欲境界），生起染心。聪明、具辨识力、有善巧方便的比丘因修四念处，善于收摄心性，内心宁静安详，正智正念，现前住于安乐，便能调伏世间的贪欲和忧伤，得到四种增上心法，乃至证得从未有过的涅槃。

3.3.2. 为何正念修习如此重要

佛陀在经中明确指出，修习四念处是一行道、一乘道、唯一的道路、解脱之道、成佛之道。正如佛陀在《杂阿含·608经》所说：“离四念处者，则离如实圣法。离如实圣法者，则离圣道。离圣道者，则离甘露法。离甘露法者，不得脱生老病死、忧悲恼苦，我说彼于苦不得解脱”³，如文自明，离四念处，便离如实圣法，乃至不得解脱。

巴利文 Ekyano maggo，梵文 Ekāyano mārgo，常被译为“一行道、一乘道”，英译为“the only/sole way（唯一之道）”。因为四念处以如实观察身受心法为目标，无论修习任何法门，最终必然回到身心的本质上，故将四念处看做唯一之道，有充分的理由。

观音尊者在《中部注释·破除疑障》中，将它解释为五义：

□单一的不分歧的路：此道乃单向道，而非双向道；道，即趣向涅槃，以被寻求之义。

□独行的路：因为这条路是最上等人之路，必须自己单独走，没有伴侣同行。

没有伴侣之意：一是舍离与他人的往来，独处而没有伙伴，二是透过内心寂静而舍离爱欲。在一切众生之中，佛陀是最上等之人，因此这条路称为佛陀之路。

□独一无二之道：独一无二即最胜者，佛陀是最胜者。虽然也有其他人走在这条路上，但由于它是由佛陀所发现的，因此称为佛陀之路；

□独有之道：唯有于此法、律中才具有，乃外道所无者。这条路只在佛陀的法与律中才有，外道没有。因此佛陀说：“须跋陀，八圣道分只存在于我的法与律当中。”

¹ 《杂阿含·620经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

² 《杂阿含·623经》卷24，《大正藏》第2册，第174页。

³ 《杂阿含·608经》卷24，《大正藏》第2册，第171页。

□通向唯一之道：到达涅槃的唯一的。菩提比丘翻译为“通向涅槃的直接之道”。虽然在初步阶段，可透过不同的方法修行，但最终只通向唯一的目标——涅槃。¹

帕奥尊者在《正念之道》中说，有人提出质疑：“除了正念，不是还有其它圣道分吗？”他的回答是：“提到正念时，所有圣道分都被涵盖在内了，因为它们与正念同在”。²

四念处即“念的目标”，以“念”为栋梁，检视混乱的心，调整重要的心行，如信心、精进、智慧等，时刻保持正确的行为、言谈和意念。因为“念”须以现象（身受心法）为观照的目标，故以现象安定内心。

所以，若不具足正念，任何善法都不能成就，怎能成就解脱、乃至成佛？可见，没有正念就无法观照，不能忆念不忘禅修目标，不能观照“这是无常、苦、无我”。

佛陀说：“正念适用于所有的情况，正念在一切时都是必要的。”³正念对每个生命、以及不平衡的心，都有帮助。有了正念，才能了知实相。比如有人想修习布施、培育慈心，若无正念，心不在焉，就会忘记布施，错过机缘；有人想受持净戒，若无正念，当诱惑现前，就会违背戒律；有人想修禅定，若无正念，心就易被杂念所困，不得禅定；有人想开发般若智慧，若无坚强的正念，真正的智慧就无法生起。

在《阿含经》中，佛陀反复强调修习正念——四念处的重要性。佛陀说：“比丘以热诚（精进）、正知正念安住于观身如身……”故无论持戒、修定、培育五根、七觉支，都需要正念。如果没有正念，就不知道是否犯戒，乃至五根、七觉支可能不平衡。所以，持续修习正念非常可贵，犹如佳肴中的上等调料，精通于技能的专家，忠诚的守卫，精心的监护者等。

四念处被称为唯一的法门，因为它能净化内心。正如《无碍解道》中所说：念处之道这个前行道，被称为唯一的道路，没有其它道路能使见解清净，因为最上之道是八圣道分，最上之理是四圣谛，最上之法是离欲（涅槃）。这是唯一的道路，依循此道而行，可降魔灭苦。凡夫执着于五取蕴，常生邪见，从而产生烦恼，不得解脱。三界如火宅，众生虽处于非常危险的境地，却不自知。正念修习的核心就是通过对刹那变化的身心现象如实而观，找到问题的根源，开发人的潜能和智慧。

持续修习四念处，最终会体悟无常、苦、空、无我的实相，断尽一切烦恼，现证涅槃，得到生命中的最高喜乐。同时，不应忘记发菩提心，令众生也能离苦得乐。所以，正念之道可称为佛教禅修的核心，这就足以理解为何修习正念被佛陀称为“唯一的道路”。

同时，修习正念也是成佛之道，如《长部经典 2·16 经·大般涅槃经·第一诵品》云：

世尊！我知过去之诸阿罗汉、等正觉者……我知未来之诸阿罗汉、等正觉者……我知现在之阿罗汉、等正觉者世尊，由于舍弃能使智慧证悟羸弱之五盖，令心善住于四念处，如实修习七菩提分而成就无上之等正觉。⁴

¹ [缅]帕奥尊者讲：《南传上座部佛教修学入门》，玛欣德尊者编译，昆明：云南佛教协会，2008年，第8页。

² [缅]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第36页。

³ [缅]马哈希尊者：《四念处选章》，慈济瓦（Sujiva）编辑，台南：法藏讲堂印，1995年，第1-3页。

⁴ 《长部经典 2·16 经·大般涅槃经·第一诵品 17》，《汉译南传大藏经》第7册，第34页。

《中阿含·98经·念处经》、《杂阿含·498经》也有此说。可见，过去、现在、未来三世诸佛都是通过修习四念处、七觉支，断除五盖等烦恼而获得解脱、乃至成就佛果的。

智者大师在《四念处》中也特别强调修习四念处的重要性：“当知四念处观邪正分门，若得四念处一切法正，若不得者一切法邪。今时行人不识此意，悲痛奚言。”¹

3.4. 小结

正念适合于所有情况及所有的修行者。所以，佛教重视忆念善法不忘失的能力，三十七道品中的四念处、五根、五力、七觉支、八正道都与“念”密切相关。正念属于行法，心中的念心所、五根中的念根、五力中的念力、七觉支中的念觉支、八正道中的正念、三十七道品中的四念处，都离不开正念。

根据疏钞的解释，四个念处中，身和受是造成渴爱的主要原因；心和法是造成错误见解的主要原因。²学习教理与实修须紧密结合，才能真正受益。修习正念是为了断恶修善、使自他清净、获得究竟安乐，并能自利利他，使佛法久住。

八正道中的第七支是正念，与正精进、正定属于定学，是产生正定的因。七觉支中的第一支是念觉支，它是在洞察实相时，心识觉悟的智慧，出现在明了四圣谛者的心中，因而称为念觉支，它是充分培育其余六觉支的基础。有时心会掉举，就不适于修精进觉支；若心太过昏沉，就不适合修轻安觉支。凡是善心都适合于正念，它能使一切功德不断增长。

同时，正念也是五根、五力之一，有平衡其余四根（信与慧、精进与定）的作用。

正念在三十七道品中屡次出现，可见佛法非常强调念力在修习中的作用及重要性。佛法中的一切修法，都离不开正念的修习，故佛陀以种种方便善巧反复强调它的重要性。

¹ 《四念处》卷1，《大正藏》第46册，第560页。

² [缅]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第58-59页。

4. 正念与止观

正念与止观密切相关，因为无论成就止，还是成就观，必须通过修习正念才能达成。本文所论正念主要指内观禅。

4.1. 禅定与禅修

禅有二种，它们都来自佛陀的教导。第一种禅即禅定，为巴利语或梵语禅那与三摩地音、意译之合璧，或理解为禅那的音意合译。第二种禅即禅修，包括修止（奢摩他）和修观（毗婆舍那）。

4.1.1. 禅定与禅那

佛陀在《杂阿含·785经》中说：正定有二种：世间正定和出世间正定。“若心住不乱不动、摄受寂止、三昧一心，是名正定世俗、有漏、有取、转向善趣”，即世间正定虽然有漏、有执取，但因为能够心住不乱，保持寂止，故修习世间正定，可投生善趣，不会再堕入三恶道中；“圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应心法，住不乱不散、摄受寂止、三昧一心，是名正定是圣出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边”，即出世间正定与无漏思惟相应，因为能够思维四圣谛之理，心不执取、不散乱，保持寂止，故修习出世间正定，可断尽一切烦恼，止息轮回之苦。

那么，什么是禅定？禅定即禅那与三摩地（三昧）的音意译合璧，一心考物为禅，一境静念为定。禅为梵语禅那的音译、略称，除了四禅八定，也包含“正审思虑”之慧，常译为弃恶、功德丛林、思惟修、静虑等。能弃欲界五盖等一切诸恶，故云弃恶；思惟所对之境而研习之，故称思惟修；心体寂静，能静心思虑，即能如实虑知所对之境，故名静虑。思维修是依因立名，意指一心思维研修为因，而得定心；静虑是依体立名，禅那之体，寂静而具审虑之用。定为梵语三摩地（三昧）之意译，心定止一境而离散动之义。因为禅那的思惟审虑，自有定止寂静之义，故可名为定；三昧无思惟审虑之义，故不名为禅。

禅那原本出自《奥义书》，为印度教术语，是修习瑜伽的高级阶段，后成为佛教的禅修方法。《清淨道论》说：专注所缘故为禅那，烧尽敌对法，即镇伏五盖，故为禅那。因为巴利语 Jhāna，源自 Jhāyati（禅思）或 Jhāpeti（使燃烧）¹，意思是令心顽强地专注于所缘境，凝然寂静而达到不散乱之状态，或以烧毁了称为敌对法的五盖，称为禅那。

三摩地又称三昧，意译为等持、正心行处、心一境性，意指专注于所缘境，而进入心不散乱的状态，出自《奥义书》、《瑜伽经》，为传统印度教修行方式之一，八支瑜伽的第八支，后为佛教所吸收，将持戒、禅定、智慧合称为三无漏学。

有人把禅那与禅定视为同义词。但若严格区分，通常禅那的范围窄，为定的一分，专指色界四禅境界；禅定的范围宽，一切息虑凝心名定，包括欲界诸定。欲界定因智慧狭小，不能称为禅那。

¹ 禅那的燃烧义，根据《实义灯疏》的解释，即透过镇伏断，燃烧五盖等敌对法。

《大智度论》云：“除四根本禅，从未到地乃至有顶地名为定，亦名三昧，非禅。四禅亦名定，亦名禅，亦名三昧；除四禅，诸余定亦名定，亦名三昧，不名为禅。”¹

《十住毗婆沙论》亦云：“三昧乃四禅（四静虑）、八解脱²以外之一切定。又言三解脱门（无漏之空、无相、无愿三昧）和三三昧（有觉有观定、无觉有观定、无觉无观定）……禅者，四禅；定者，四无色定、四无量心等皆名为定；解脱者，八解脱；三昧者，除诸禅解脱，余定尽名三昧。”³

禅那通常依禅支分为四种禅。初禅，离生喜乐地，有五禅支：寻、伺、喜、乐和心一境性；二禅，定生喜乐地，有三禅支：喜、乐和心一境性；三禅，离喜妙乐地，有二禅支：乐和心一境性；四禅，舍念清净地，有二禅支：舍和心一境性。有时也将初禅分为“有寻有伺”和“无寻有伺”两种定，于是四种禅那变为五种禅那。

有人认为能飞天遁地就是禅那，这个观念是错误的。其实，强有力的定（内心宁静）才是“禅那”，根据内心寂静的程度，可成就初禅乃至四禅。

《清净道论·第三说取业处品》说：善心一境性为定。其中，三界内的善心一境性为世间定；与圣道相应的一境性为出世间定。以等持之义为定，即以法的威力使心及心所平等、平正、不散乱、不杂乱地住于一所缘中。定以不散乱为特相，以消灭散乱为味（作用），以不散动为现起（现状），乐为足处（近因）。⁴

《大乘义章》卷 13 说禅定的别名略有七种：一名为禅，二名为定，三名三昧，四名正受，五名三摩地，六名奢摩他，七名解脱，亦名背舍⁵。

《成唯识论了义灯》也说定有七名：三摩呬多（等引）、三摩地（等持，心平等摄持）、三摩钵底（等至、正受）、驮那演那（静虑）、质多翳迦阿羯罗多（心一境性）、奢摩他（止）、现法乐住（色界四禅）。

由此可知，定有许多别名，如三摩地、静虑、心一境性、奢摩他等，虽然都可称为定，但是它们的内涵有很大差别，须仔细分辨。比如：为何色界定叫静虑，无色界定不能叫静虑？

《俱舍论》云：“依何义故立静虑名？由此寂静能审虑故，审虑即是实了知义，如说心在定能如实了知。”据此可知，静即定，虑即慧，由定寂静，生慧审虑，于所缘法如实了知，定慧均等之妙体，称为“禅那”，指止观不二、定慧不二的境界。

禅定通常分为三种：刹那定、近行定和安止定（根本定）。刹那定，是观照许多所缘时，仅持续刹那的定，属于观禅的定；遍作（准备）的无间后的一境性，即进入所缘、完全稳固

¹ 《大智度论》卷 28，《大正藏》第 25 册，第 96-97 页。

² 《中阿含经·97 经·大因经》卷 24：“有八解脱。色观色是谓第一解脱；内无色外观色是谓第二解脱；净解脱身作证成就游是谓第三解脱；度一切色想，灭有对想，不念若干想，无量空处，是无量空处成就游，是谓第四解脱；度一切无量空处，无量识处，是无量识处成就游，是谓第五解脱；度一切无量识处，无所有处，是无所有处成就游，是谓第六解脱；度一切无所有处，非有想非无想处，是非有想非无想处成就游，是谓第七解脱；度一切非有想非无想处，想知灭解脱身作证成就游，及慧观诸漏尽知，是谓第八解脱。”（《大正藏》第 1 册，第 582 页）。

³ 《十住毗婆沙论》卷 11，《大正藏》第 26 册，第 82 页。

⁴ 觉音尊者：《清净道论·第三说取业处品》，叶均译，苏州：戒幢佛学研究所，2012 年，第 60-61 页。

⁵ 背舍：即八背舍，八解脱、八胜处。《大智度论》卷 21：“八背舍者，内有色外亦观色是初背舍，内无色外观色是第二背舍，净背舍身作证第三背舍，四无色定及灭受想定，是五。合为八背舍。”（释慈怡主编：《佛光大辞典》，高雄：佛光出版社，1989 年，第 304 页）。

不动的定称为安止定，属于色界以上的定；于安止定前分的一境性，即邻近而仍未进入安止的定称为近行定，属于欲界的定。

刹那定以究竟法为所缘，近行定和安止定以概念法为所缘。刹那定有令心如如不动、保持专注的力用，依靠与安止定类似的功能，即五盖被镇伏，禅修者沉浸其中，体验心一境性的沉静。当正念相续不断地观照当下生起的所缘时，刹那定会如同流水般地源源不绝。¹

达到近行定时，五盖会被镇伏。因为佛陀与弟子多以四禅证入涅槃，所以四禅又称根本定（dhyana-maula），即与近分定相对的四种安止定，又称四根本静虑。由于四无色界定也有两个禅支：舍、心一境性，故有人将其归入第四禅。若分开，则称为八定，有世间定、出世间定。所缘等六方面的对比见表 2：

表 2：世间定与出世间定比较表²

	世间定	出世间定
所缘	概念法，如似相	无为究竟法，如四圣谛、涅槃
烦恼	暂时镇伏——镇伏断	彻底根除——正断断
果报	投生梵天——延长轮回	证悟涅槃——解脱轮回
定慧	定强慧弱	定慧均等
清净	心清净	智见清净
行果	行道——禅修过程	证悟——禅修目标

4.1.2. 禅修

禅修即培育、发展、修习，英译 meditation。有人汉译为冥想、沉思等。据巴利圣典协会解释，心智的发展和培养是禅修的本义。

佛陀所教导的禅修体系分为两种：止禅与观禅，本文主要围绕如何修习正念而展开，重点在观禅（毗钵舍那、正念内观禅）。班迪达尊者在《解脱道上》中说：“持续修习正念，当刹那定相续成片，会产生惊人的能量，尤其是在证入道智、果智时，刹那定强而有力，令心清净，有助于战胜一切苦，而达涅槃。对苦的完全了知即是智慧。”³

4.2. 止观与内观

传统所说的止观即寂止禅（奢摩他）与内观禅（毗婆舍那），是严格按照戒定慧三学的次第而修。内观禅是以观为主，但是并非没有定，特别强调要保持不断观察所缘的心的平稳性，这就是观禅的定。止禅（修定）是培育定力的修行法。止是心的平静，由止而得定，定是止的功德；观禅（修慧）是培育智慧的修行方法。观是修慧的方法，慧是观的功德。止观都强调要如实而观。⁴如《十善业道经》所说：“止庄严故，悉能涤除一切结使（烦恼）；

¹ [缅]马哈希尊者：《佛陀最初的根本教法》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2012年，第145页。
² [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013年，第52页。
³ [缅]班迪达尊者：《解脱道上》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2013年，第130页。
⁴ 《大乘义章》卷10：“守心住缘，离于散动，故名为止。止心不乱，故复名定。于法推求简择名观，观

观庄严故，能如实知诸法自性。”

《杂阿含·305经》云：“何等法应知应了，悉知悉了？所谓名色。何等法应知应断？所谓无明及有爱。何等法应知应证？所谓明、解脱。何等法应知应修？所谓止观。”¹可知，了名色法，断见爱，证明脱，必须通过止观实践。《杂阿含·464经》中，阿难问名叫上座的比丘，应以何法专精思惟，答云，“于空处、树下、闲房思惟者，当以二法专精思惟，所谓止观”；又问五百比丘及释尊，得到完全相同的回答，不由得赞叹“奇哉，世尊，大师及诸弟子，皆悉同法、同句、同义、同味”²，此同法、同味，即指修习止观。

止禅即奢摩他，止息一切妄念，令心专注一境，降伏烦恼。修习止禅就是令心长时专注于一个所缘（非真实的刹那生灭的名色法），并由五禅支的生起而镇伏五盖，从而得到寂静。止禅是共世间定，世间定无法辨别名色法而生起观慧。《杂阿含·560经》云：“若比丘坐，作如是住心、善住心、局住心、调伏心、止、观、一心、等受，分别于法量度，修习、多修习已，得断诸使。”³《瑜伽师地论》卷30归纳为九住心：“若于九种心住中，心一境性⁴，是名奢摩他品。云何名为九种心住？谓有苾刍令心内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一趣，及以等持，如是名为九种心住。”

《清净道论》介绍了修习止禅的四十种业处，谓十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色、一分别、一想。十遍，通过把取物质的质材与颜色进行修习，即地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍、限定虚空遍。十不净是观尸体由刚死到腐烂、变成白骨的整个过程，谓肿胀相、青淤相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相。十随念谓佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身至念、入出息念、寂止随念。四梵住即慈、悲、喜、舍四无量心。四无色谓空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。一分别即四界分别，包括地界、水界、火界、风界。这里的地水火风四界是《阿毗达摩》中的究竟法，与十遍业处中的地水火风不同。一想即食厌想，修习对食物的厌恶。四十种业处，皆可成就止禅。其中，只有十随念中的观入出息，及四界分别观与正念内观有关，可成就观禅。

观禅英译为 insight（内观）、mindfulness（正念、正知）、dwell contemplating（觉察、洞晰）、clearly comprehending（智见、内明）、independent（正智）等。毗婆舍那意谓“各种特质”、“观察”，又称正念禅、内观禅、谛观、正观等，即如实观照诸法的实相——无常、苦、无我相。

据《无碍解道》说，观就是随观无常、随观苦、随观无我。以四念处为所观，即从身体、感受、心、法四个方面，培育持续稳固的觉知力，不是在信仰、感情、想像层面，而是通过亲身体验，证得五蕴身心及外境，皆是不断变化（无常）、始终处于不满足的状态（苦）、

达称慧。”（《大正藏》第44册，第665页）。

¹ 《杂阿含·305经》卷13，《大正藏》第2册，第87页。

² 《杂阿含·464经》卷17，《大正藏》第2册，第118页。

³ 《杂阿含·560经》卷21，《大正藏》第2册，第146页。

⁴ 《瑜伽师地论·本地分·声闻地第十三·第三瑜伽处之一》卷30：“云何心一境性？谓数数随念同分所缘，流注无罪适悦相应，令心相续，名三摩地，亦名为善心一境性。”（《大正藏》第30册，第450页）。

无法自主（无我），从而去除贪瞋痴等恶不善法，长养定、念、智、信、喜、轻安等善法，最后成就如实了知诸法实相的最上智，体证究竟的真理。

止是禅定，观是般若，要彻底断除烦恼，不能仅靠止，还需修观。修止能令心平静轻安，修观则能开发对诸法实相的观智。凡夫心随境转，顺境生贪，逆境生瞋，非顺逆境则生痴，被外境所转，内心始终无法平静，因为无明而生死流转。

正念禅虽有内观、外观、内外观之说，但主要是内观，故又被称为正念内观禅或内观禅。内观意谓“洞见”，英译 insight meditation，一是向内观照自己的身心，二是对一切法内在本质的洞察和领悟。依据《大念处经》中四念处的禅修方法，正念内观禅是佛陀亲身体验的真实记录，也是观察实相的详尽指导。

内观是一种向内观察自己身心实相、探讨内在身心的方法，属于实修之道。开始须凭借观呼吸等方法提升专注力。当觉知变得敏锐后，观察身心不断变化的特性，体验无常、苦、无我的实相。这种经由直接经验了知实相的方式，就是身心净化的过程。所以，内观是开发智慧与慈悲的桥梁，以智慧洞见一切痛苦烦恼的根源，使内心达到彻底净化，并从中解脱。通过内观，可对治身心的痛苦烦恼，并对一切有情生起慈悲之心。

内观禅通常具有三种相：自性相、有为相和共相。

□自性相：自性即特殊的独特的性质，是禅修者在禅修初期会观察到的名色现象，如硬、紧、疼等感受。如实观察生起的现象：有为法、五蕴、名色，即能直接体验身心现象（究竟法），如想坐下的动机及坐下的整个动作。

□有为相：见到自性相就能辨别名色及名色的因缘。持续观照就会看到名色现象的三个阶段：开始、中间和结束（生、住、灭），即见到有为相。

□共相：持续运用精进力和念力，不断见到名色的无常，即可了知一切法皆是无常的真理，然后就会见到苦与无我相。见到无常、苦、无我三共相时，毗婆舍那智就会生起。

唯有观照当下才能见到自性相，就是在所缘生起时藉由念力、精进力，将心投在所缘上。观照之时完全没有思考、反省、推测或诠释，必须是此时此刻与当下共处，而不是过去或未来。唯有始终保持正念，才能观照到自性相，然后才会显现有为相，进而见到共相；唯有见到共相，观智才会生起；观智成熟才能证得道智；证得道智时才能见到涅槃。¹

德加尼亚禅师曾经开示说，止禅的特点是潜入并专注于观察目标中，而内观禅总是退后一步，不卷入其中，就能对所缘观察得更加清楚，从而生起理解与领悟。

葛印卡在《生活的艺术》中指出，内观被形容为灵光一闪的洞见，或是对真理的直观。修习内观就是培养洞见——直观的洞察力，即内观禅。²

所以，正念内观禅的核心是围绕佛教的根本教义，通过对刹那变化的身心现象进行如实观察，体悟无常、苦、无我的实相，现证涅槃。

¹ [緬]班迪达尊者：《解脱道上》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2013年，第60页。

² [印]葛印卡：《生活的艺术》，台湾内观禅修基金会翻译小组译，龙岩：福建南禅寺，2011年，第118页。

4.3. 正念与止观

广义上，正念包括止禅与观禅。狭义上，正念更倾向于观禅，但是并非没有定。其实观禅也需要基础定力——近行定。德加尼亚禅师指出，“内观定来自正见、正确的态度、正思维及持续的觉知，它们共同作用，并且给予心的稳定性，这就是内观禅的定”¹，他在《一切都是法》中指出，“正念禅修就是改变心的工作，是培养健康的心态，养育一颗向道之心，发展心的良好品质。通过心的工作或功能观察心，比如知道、思考、体会、感受、想要、专注等。双手合十就会有手掌碰触的感觉，因为心在注意、觉知它。”²

无论止观还是内观，都是依照戒定慧的次第而修行。观禅属于三学中的慧学，《清净道论》中通常指十六观智。其中能断烦恼的是道智，道智生起后即证悟相应的圣果。道智与果智属于出世间慧。《大念处经》中谈到 21 种业处，与止观、所缘的关系，如表 3 所示：

表 3：四念处与业处、止观、所缘的关系表³

四念处	21 种业处	止观	所缘
身念处	入出息念 (1)	止、观	色法
	威仪路 (1)	止、观	色法
	正知 (1)	止、观	色法
	厌恶作意 (1)	止	色法
	界作意 (1)	止、观	色法
	九墓地观 (9)	止、观	色法
受念处	受随观 (1/9)	观	名法
心念处	心随观 (1/16)	观	名法
法念处	五盖 (1)	观	名法
	五取蕴 (1)	观	名色法
	十二处 (1)	观	名色法
	七觉支 (1)	观	名法
	四圣谛 (1)	观	名色法

其中受念处可细分为 9 种，就是把通常所说的 3 种受：苦受、乐受、不苦不乐受，按照有污染与无污染的各分 3 种，加上前面 3 种，即为 9 种受。有污染的受就是受到五欲染污的眼等世俗感受；无污染的受就是依出离生起的眼等感受。

马哈希、葛印卡的正念禅都是教导纯内观的体系。马哈希尊者特别强调要专注腹部的起伏，因为这是身念处入门修法，到了观阶段仍须修十六观智。帕奥尊者所教导的止观禅法，必须先修止禅，达到四禅的定力后，再发起十六种观智。但不是每个人都能证得四禅，比如

¹ [缅]德加尼亚禅师：《仅仅觉知是不够的》，李名强译，宜春：江西佛学院印，2013 年，第 121 页。

² [缅]德加尼亚禅师：《一切都是法》，李名强译，苏州：戒幢佛学研究所，2013 年，第 3 页。

³ 玛欣德尊者讲述：《阿毗达摩讲要》（上册），昆明：云南省佛教协会，2009 年，第 281 页。

论藏中提到的二因结生者就无法证得初禅，获得禅那。¹因此，佛陀教导他们纯内观的修行体系。其实这两种方法都是可行的，因为纯内观体系也须运用止禅的业处，把定力培养到“近行定”，再进行内观（十六观智）。而止观必须修到四禅，才能进行十六观智。

4.4. 小结

综上所述，正念与止观，尤其与内观密切相关。止观必须通过修习正念才能成就。止禅的特点是不扰动，专注于一个所缘，目标是轻安与安止。观禅的特点是洞悉真相，专注于不同所缘，目标是观与智慧。修观可成就刹那定，定力同近行定。从修止转到修观，须离开修止所假想的对象，转成观察五蕴的变化。内观，即洞见，或是对真理的如实观照。如果仔细分辨，观属于慧心所，与念心所应有不同。就修观而言，正念其实就是修观中的念力作用。

关于奢摩他与毗婆舍那——止禅与内观禅的差别，阿姜查尊者在巴蓬寺曾经回答过禅修者的这个提问。他说：止禅的定与内观智相辅相成。闭目静坐，制心一处，内心祥和、宁静，就是禅定；但它又是毗婆舍那内观智生起的因缘。此后，无论闭目静坐或行走于闹市，心都能安住不乱。两者可说为同一物，好比曾经是儿童，现在是成人；但换个角度看，两者又不同，奢摩他有别于毗婆舍那，好比食物与粪便。不要只相信别人所说，要身体力行，亲自证得。若观察到禅定和内观智是怎么生起的，即能自知自证。不要只执着于字面，如果称自己修的是毗婆舍那，而贬抑奢摩他，或者相反，皆属戏论。不要在此纠缠，只须努力用功，自然就会明白。²

正如《小部·法句经·19偈》所说：“虽多诵经集，放逸而不行，如牧数他牛，自无沙门分。”³其实，阿姜查尊者的观点的确有其经典依据。如《杂阿含·464经》云：“修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止。谓圣弟子止观俱修，得诸解脱界。”⁴

《清净道论·说智见清净品》也有类似观点：在修习世间定（八等至）时，止的力为优胜；修无常随观等时，观的力为优胜。然而在证圣道（四道智）的刹那，止观之法平等、相互结合，并无超胜。即“从与掉举俱的烦恼和蕴而现起的心一境性——不散乱的定，是以灭为所缘”。从与无明俱的烦恼和蕴而现起的随观，也是以灭为所缘。所以从现起的角度，止与观作用相同，相互结合，互不超胜。⁵

¹ 根据《人设施论》，人都具备“因”。这里只有六种因：贪，瞋，痴，无贪，无瞋，无痴。在一种心（名法）中具备无贪，无瞋这两种心所，称为二因心；具备无贪，无瞋，无痴这三种心所，称为三因心（善心）。有三种不同结生心的人：一是三因结生，一是二因结生，还有无因结生。如果在过去生曾经造下殊胜的三因善业，可以在今生投生为三因结生的人；如果在过去生曾造下很殊胜的二因善业，今生有可能投生为二因结生的人；如果在过去生曾造下低劣的智相应心，造下低劣的善业，今生也可能投生为二因结生的人；如果在过去生曾造下很低劣的二因善业，今生可能投生为无因结生的人。如果是无因结生的人，比较容易辨认的特征，就是先天性盲，聋，哑，残废，弱智——智障，或者是精神病人，乃至两性人。

² [美]杰克·康菲尔德：《当代南传佛教大师》，台湾新雨编译群译，复印本，台北：圆明出版社，1997年，第32页。

³ 叶均译：《小部·法句经·第19偈》，北京：中国佛教协会，1984年，第2页。

⁴ 《杂阿含·464经》卷17，《大正藏》第2册，第118页。

⁵ 觉音尊者：《清净道论》，叶均译，苏州：戒幢佛学研究所，2012年，第488页。

5. 修习正念的前行

《杂阿含》中，佛陀多处提及修习正念的前行——准备工作的重要性。本章从何人适于修习正念、先行条件以及态度三个方面，讨论正念修行的准备工作。

佛陀在《杂阿含·936经》中说，有不同途径皆可获得解脱：俱解脱、慧解脱、身证、见到、随法行、随信行。如果佛弟子能够深信三宝、心住于正念，悉皆入于善向、正法，最终都能证得初果、不堕恶趣，乃至证得阿罗汉果，断尽一切烦恼。¹

智者大师在《四念处》中，约四教谈六即：理即、名字即、观行即、相似即、分证即、究竟即。²六即是天台宗所立三乘圣者的六种修行位次。《教观纲宗》云：“又就彼当教，但有六义，未有即义，以未知心、佛、众生三无差别故也。”³

与《俱舍论》相似，智者大师将三藏教有门阶位分为七贤七圣。七圣位：随信行、随法行、信解、见得、身证、时解脱阿罗汉、不时解脱阿罗汉。《四教义》云：“随信行位者，即是钝根人，入见道之名也。所言钝者，非自智薰，凭他生解，名为钝也……从得苦忍真明，十五刹那进趣见真，名随信行。”⁴随信行是钝根人，从世第一位，于欲界苦谛下，生出苦法忍智，于十五刹那入见道位；随法行是利根入见道位。二者差别，在于根机利钝不同。

5.1. 何人适于修习正念

5.1.1. 亲友及自护护他者

《相应部经典五·第三念处相应·第五不死品·第八友》中，佛陀对弟子语重心长地说：“诸比丘！汝等应哀愍、应思念于听闻汝者，若有朋友、亲戚、血族者，汝等则劝导于彼等，当修习四念处。”⁵此外，《杂阿含·619经》中，佛陀通过撑杆杂技的譬喻说明无论自护、护他，都应修习四念处，这就是护他自护，即自利利他——不令他人恐怖，不违背、不伤害他人，以慈悲心善待他人。所以，自护即是护他，他自护时亦是护己；无论自护护他，皆应修习四念处。⁶

¹ 《杂阿含·936经》卷33，《大正藏》第2册，第239页。另参见《中阿含·195经·阿湿具经》：云何比丘有俱解脱？若有比丘八解脱身触成就游，已慧见诸漏已尽已知，如是比丘有俱解脱……云何比丘有慧解脱？若有比丘八解脱身不触成就游，以慧见诸漏已尽已知，如是比丘有慧解脱。

² 六即：又名六即佛，天台智者大师立六即佛义，以示由凡夫修行，乃至佛果的位次。A、理即佛，一切众生，虽轮回六道，日处尘劳烦恼中，与觉体相背，然佛性功德，仍然具足；B、名字即佛，或从知识处，或由经典中，得闻即心本具不生不灭的佛性，于名字中，通达了解，知一切法，皆为佛法，一切众生，皆可成佛，点头会意，豁尔有悟；C、观行即佛，是圆教五品外凡位，不但解知名字，更进一步依教修观，知一切法皆是佛法，心观明了，理慧相应；D、相似即佛，圆教十信内凡位，初信断见惑，七信断思惑，八九十信断尘沙惑，在此位上的行者，于观行即中，愈观愈明，愈止愈寂，虽未真证实证，而于理仿佛，有如真证；E、分证即佛，于十信后心，破一分无明，证一分三德，即入初住，而证法身，从此成法身大士，其间从初住起，各各破无明，证三德，至等觉共历四十一位，破四十一分；F、究竟即佛，从等觉，再破最后一分无明，则惑尽真纯，彻证即身本具的真如佛性，入妙觉位而成佛。另参见《四念处》原文解说：三乘同有偏真之理是理即，三藏中习学；名相语言是名字即；五停心、别相，总相念处是观行即；四善根是相似即；苦忍真明至第九无碍道是分真即；至佛三十四心断烦恼及习是究竟即。

³ 《教观纲宗》，《大正藏》第46册，第941页。

⁴ 《四教义》，《大正藏》第46册，第739页。

⁵ 《相应部经典五·第三念处相应·第五不死品·第八友》，《汉译南传大藏经》第17册，第387页。

⁶ 《杂阿含·619经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

5.1.2. 为求解脱者

《亲近释迦牟尼佛》第12章，谈论关于十四无记的问题时，阿难尊者对郁低迦说，“如来不作此想：一切世间，或二分之一、三分之一世间，能依此得一脱苦之道。其想实为：自苦之世间已曾脱出、今脱出、当脱出者，他必籍由舍断五盖，善系心于四念处，并修习七觉支而达成。”这里是说，无论过去、现在、未来的圣人，要想解脱，必须断五盖、修习四念处、七觉支，才能成就。¹

5.1.3. 年少的比丘、住学地比丘，乃至无学阿罗汉

《杂阿含·621经》中，佛告阿难：此诸年少比丘当以四念处教令修习；若比丘住学地者，未得进上，志求安隐涅槃时，当修四念处；若阿罗汉诸漏已尽，所作已作，舍诸重担，尽诸有结，正知善解脱，当于彼时亦修四念处。²为什么已断尽一切烦恼的阿罗汉还要修习四念处？这里佛陀强调，即使是已经究竟解脱的阿罗汉，仍然需要修习四念处。《相应部》中，阿那律说：“我对四念处修习、多修习故，得大神通。”³《杂阿含·543经》云：“得阿罗汉，所作已作，心善解脱，亦修四念处故。不得者得，不到者到，不证者证，乃至现法安乐住。”⁴

由此可知未证圣果的比丘、年少的比丘、及自护护他者，无论是七贤、七圣，随信行、随法行者，皆应修习正念。即使断尽一切烦恼的阿罗汉仍须修习正念，以成就四禅八定、三明六通等。所以，不难推知，所有修学佛法、追求解脱的出家、在家弟子，都应当修学四念处，向圣者学习，才能断烦恼、自利利他，乃至三世诸佛皆因修习正念而成等正觉。

5.2. 修习正念的先行条件

《杂阿含·624经》中，佛告诉郁低迦，“汝当先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处”⁵，此中明言以净其戒、直其见、具三业作为修习四念处的前行。

5.2.1. 净其戒

戒为无上菩提本，长养一切诸善根。《杂阿含·628经》中，优陀夷问阿难，如来为何“为诸比丘说圣戒”，阿难答，“为修四念处故”。所以，修习四念处，须先持净戒。⁶《杂阿含·281经》云，有三妙行，能令“四念处清净满足”。⁷所谓三妙行，于身、口、意三恶行，当“自生忏悔”，如是除恶行，即为修身妙行、口妙行、意妙行。《杂阿含·637经》中，佛陀说：“出家已，住于静处，摄受波罗提木叉律仪，行处具足，于细微罪生大怖畏，受持学戒”，“如是学戒成就，修四念处”。⁸如此处处，皆说修四念处，应先持戒，忏悔，学戒成就。为什么要持戒清净？因为不持戒会带来许多过患；严持戒律，就会增长诸多功德。

¹ [英]髻智比丘：《亲近释迦牟尼佛》，释见谛译，苏州：戒幢佛学研究所，2011年，第237页。

² 《杂阿含·621经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

³ 《相应部经典六·第八阿那律相应·第二品》，《汉译南传大藏经》第18册，第153页。

⁴ 《杂阿含·543经》卷20，《大正藏》第2册，第141页。

⁵ 《杂阿含·624经》卷24，《大正藏》第2册，第175页。

⁶ 《杂阿含·628经》卷24，《大正藏》第2册，第175页。

⁷ 《杂阿含·281经》卷11，《大正藏》第2册，第77页。

⁸ 《杂阿含·637经》卷24，《大正藏》第2册，第176页。

如《长阿含·游行经》中，世尊告诸清信士曰：

凡人犯戒，有五衰耗。何谓为五？一者求财，所愿不遂；二者设有所得，日当衰耗；三者在所至处，众所不敬；四者丑名恶声，流闻天下；五者身坏命终，当入地狱。又告诸清信士：凡人持戒，有五功德。何谓为五？一者诸有所求，辄得如愿；二者所有财产，增益无损；三者所往之处，众人敬爱；四者好名善誉，周闻天下；五者身坏命终，必生天上。¹

所以，即使求人天福报，也是以持戒为前提。如果不持戒，就会求财不得，事与愿违，甚至已有财产也会日见其亏。不持戒之人常造恶业，令人生厌，恶名远扬，死堕地狱。持戒之人，所作如法，清净庄严，善念随身，三业清净，自然心想事成，财产、福慧必日见其增。

5.2.2. 直其见

不邪曲谓直，直其见，即树立正见。八正道中，以正见为首。《杂阿含·785经》区分八正道为世间与出世间二种。世间八正道，有漏，有执取，转向善趣。与此相对，出世间八正道则是无漏、无执取，可彻断轮回之苦。所谓世间正见，“若彼见有施、有说，乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见。”就是说看到有布施、有善说，乃至知道世间有阿罗汉，不会再投生，叫做世间正见。出世间正见，即圣弟子如实思惟苦集灭道四谛，“无漏思惟相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察。”

《杂阿含·262经》云：“世人颠倒依于二边，若有、若无。世人取诸境界，心便计著。若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭。于此不疑不惑、不由于他而能自知，是名正见。所以者何？如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。如来离于二边，说于中道。”²所以，佛陀所说中道，即如实正观世间集灭，不著世间有无二边，不取著境界，名为正见。《杂阿含·301经》与此类似，“世间有二种依，若有、若无，为取所触；取所触故，或依有、或依无。若无此取者、心境系著，使不取、不住、不计我，苦生而生，苦灭而灭，于彼不疑、不惑，不由于他而自知，是名正见。”³

《中阿含·31经》云：“云何正见？谓圣弟子念苦是苦时，集是集，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，于中择、遍择、次择、择法、视、遍视，观察明达，是名正见。”⁴这里的正见，即于四圣谛如实知见、如实抉择。

《亲近释迦牟尼佛》也谈到二种正见：一是有漏正见，谓有布施、有供养、有牺牲，有善恶业行之异熟果，有此世、有他世，有父母、有众生，有善良、有德的出家人，能自证知、

¹ 《汉译南传大藏经·长部经典2·大般涅槃经》中也提到，持戒者因具足戒，能在今生和来世获得五种功德：1、可获大财富；2、善名远扬；3、众中有自信而不羞愧；4、临终不昏迷；5、死后往生于善趣、天界。

² 《杂阿含·262经》卷10，《大正藏》第2册，第66-67页。

³ 《杂阿含·301经》卷12，《大正藏》第2册，第85页。

⁴ 《中阿含·31经》卷7，《大正藏》第2册，第469页。

宣说此世与彼世，这是有漏正见，能带来福德与存有的异熟；二是圣人的无漏正见，谓任何成就圣心、无漏心、圣道、修习无漏正见者，其心中之慧、慧根、慧力、择法觉支，这是圣人的无漏正见，是出世间与道的一支。¹

若无正见，必无正念。于诸法如实而知，是修习正念的必要前提。凡人会认为所见所闻是“人”或“众生”，而非名色现象。但这种知见并不正确。透过书本或老师，初学者了解名色、缘起的教理，就是“如理作意”。这些正知见能在实际禅修时有所帮助。²

5.2.3. 具足三业

具足三业，即身口意三业清净。业即造作，由于有执取，故有身口意三业的造作。习性反应使有情受到苦报，就是因为执取，及过去不善的心行所致。如果以前做了不善的事，只要想起就会懊悔而承受此苦果。还有一切言语和心念，也在造作未来果报的因缘。相反，如果以前做了善事，现在想起，就会心生喜悦，也是果报。一切事物都有各自的因缘，无论过去、现在、未来发生的事，只须持续地观照自己的身心，就能发现它们之间的联系。对于他人所造的业，不必执着，众生皆因自己所造的业而受苦、轮回。只有持续地观照、自证，才是真正的修行，因为佛陀说，要“自依止、法依止、莫异依止”。

如何具足三业？必须先成为善人，常生惭愧心、感恩心，就会亲近善知识，易于受教，听闻正法，严持禁戒，如理思维，如法而行，正命而活，努力断恶修善，精进、不放逸，如此才能管好自己的身口意。

正如父母、老师的严格管教其实是在真正帮助我们，修行也是如此，唯有经过严格训练，才能领悟它的好处。自以为是的聪明人，往往不能静心一处地学修，稍遇挫折，就会烦恼现起，甚至远离善知识的严格管理、教导与监督；只有踏实勤奋、谦虚好学、保持低调的人，才能抓住每一刻，精进学修，坚持不懈，日久必有长进。如《杂阿含·1169经》中提到精进、不放逸的重要性：“多闻圣弟子于五欲功德，善自摄护，尽心令灭。若好田苗，其守护田者不自放逸，阑牛入境，左手牵鼻，右手执杖，遍身槌打，驱出其田”³，即六触入处应善自防护，就是要看好自己的六根和心念，一刻也不放松，才能具足三业。

5.3. 正确的修习态度

修习正念需要有正确的态度，这非常重要，常被佛陀及许多禅师强调。通过学习教理，可在理性层面建立佛法的基本正见及正确的思维模式；在禅师的指导下禅修，可培养禅修的正确观念、快速掌握正确的禅修方法。

《杂阿含·347经》中，佛告须深：“彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸法，离于我见，不起诸漏，心善解脱。”⁴所以，禅修者需要经常检查自己的禅修态度，如理思维，及时调整错误的禅修态度。不怕犯错误，善于从错误中学习，知道为什么错，本身也是进步。放松身心、保持正思维非常重要，比体验到平和的状态或坐得

¹ [英]髻智比丘：《亲近释迦牟尼佛》，释见谛译，苏州：戒幢佛学研究所，2011年，第250页。

² [缅]班迪达尊者：《解脱道上》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2013年，第135页。

³ 《杂阿含·1169经》卷43，《大正藏》第2册，第312页。

⁴ 《杂阿含·347经》卷14，《大正藏》第2册，第97页。

舒服更重要。如果身心疲倦，说明禅修方式出了问题，必须加以调整。要勇于面对困难，培养观察困难所缘境的兴趣，如面对腿痛、背痛、腰痛等，应当以柔和的心态与其相处，也许就会理解困难的原因之所在。

莲花与墨汁的比喻：二者的组织结构不同，莲花具有不沾染的能力，好比圣者因为智慧和正确的思维模式不与五蕴世间杂染；墨汁具有紧密黏着、合而为一的属性，好比用烦恼和错误的思维模式黏着六尘，生起我、我所之想。正如《小部·法句经·124偈》所说：“假使无有创伤手，可以其手持毒药。毒不能患无伤手，不作恶者便无恶。”¹未受伤的手，可安全拎起毒药；不作恶就不必担心有恶报。

班迪达禅师曾经对弟子开示说：禅修者应知，禅修态度非常重要，应尽力保持正念，对正在尝试的事感兴趣，不能期待完美，因为只有阿罗汉能于一切时保持正念。他特别强调禅修者要能理解法的真正含义，否则不能进行正念修习。还要区分世俗谛与胜义谛，胜义谛是由元素及五蕴组成，然后他会解释缘起的循环，教示如何经由因和果，贪欲和渴望，使有情陷入存有和痛苦的轮回中。

现将多位禅师的开示归纳如下：

首先，要保持初学者之心、如实观察。可以问自己：对法真的理解吗？禅修究竟到了什么阶段？应当保持兴趣（喜心所）、以正确的态度保持觉知，不能得少为足，不被过去经验、固有观念所限制；无论观察粗显或微细的目标，观察概念法或真实法，都应如实而观。

其次，保持开放、轻松、接纳的心态，不评判、不造作、不期待、不功利。身心放松而不懈怠，精力充沛而不掉举；有基本所缘，但不排斥其它所缘；不迎不拒，接纳一切法的生起和灭去。接纳不代表认同，而是允许存在；不评判并非不辨善恶，须与四正勤结合。不急于求成，不急于观察到更多，无功利心。

再次，保持独立、诚实、谨慎、尊重、温和的态度。禅修与各人业力、因缘紧密相关，走在解脱道上常有起伏，无须争先恐后。经典说四念处是“独行道”，故人际关系越简单越好；直心是道场，不虚伪，说实话，禅修需要脚踏实地，不唱高调，认真对待，尊重三宝，平和自然，感恩他人，勇于包容，不必太严肃，避免刻板与冷漠。

最后，勇猛精进，敢于面对不足，具备为法忘躯的精神。了知名色与“我”不同，并非“我”在禅修，因为“我”的感觉越强烈，执着就会更深。

总之，正念禅修要像种庄稼，只管耕耘（持戒、不内疚、轻安）、播种（未生善法令生）、除草（已生恶令断）、浇水施肥（已生善法令增长）、防病虫（未生恶令不生）、时时照顾（正精进）、常晒太阳（正念观照），善巧地工作（知道何时做、如何做），而庄稼的生长是自然的过程，须耐心等待收获之日（果上随缘）。具备这样的禅修态度，是为了培养正念禅修的兴趣，理解身心的运作规律、过程及相互关系。

5.4. 小结

佛陀告诉弟子，为求解脱者、亲友、自护护他者当修四念处，年少的比丘，比丘住学地

¹ 叶均译：《小部·法句经·第124偈》，北京：中国佛教协会，1984年，第28页。

者（未证阿罗汉的在学比丘），乃至已证阿罗汉的比丘，也当修习四念处。

修习正念的先行条件，就是佛陀所说的“净其戒、直其见、具三业”。

通过听闻正法、树立正见、如理思维、如法修行，才能逐渐形成正确的禅修态度。佛法是心性之学，应单纯地以不黏着的心去觉知、观察身受心法，因为是心在禅修，不是“我”在禅修。莫向外求，能觉知的心最重要，因为对心来说，任何观察的目标都相同，故禅修者应当以正确的思维模式，经常检查自己的禅修态度，及时调整错误的观念。

所以，如果心被贪嗔痴等烦恼所驱使，试图创造某些东西，想要努力达到某个目标、得到某种结果，那是贪欲；排斥、抵触、反抗正在发生的事，那是瞋恚；不了解正在发生的事，那是愚痴。这些都不是正确的禅修态度。只有如实而观，才能生起智慧，了知诸法的因果关系，了知一切法都在刹那生灭，就会在因缘上努力，持续地觉知，保持正念。

任何经验都要接纳，不必执着于自以为是的“正确经验”。凡夫的许多想法和见解都是基于无明，只有究竟法才能超越这一切。因此，禅修者应当尽力做到：不对目标、经验或禅修的境界产生好恶的评判；不对自己的想法和情绪产生抵制或自我认同；不对禅修进程生起快慢或满意不满意的评判；还要能够善巧地断恶修善。

修习正念不是通过思维寻找答案，而是以开放、轻松的心态如实观察，接纳所观察到的一切现象。保持初学之心，耐心与自己相处。保持开放、轻松、接纳的心态，不迎不拒——不评判、不造作、不期待、不功利；保持独立、诚实、谨慎、尊重、温和的态度；观察名色的三个共相：无常、苦、无我，了知并非“我”在禅修。

6. 修习正念的正行

佛陀在《大念处经》中总共介绍了 30 种修习正念的方法：身念处 6 种，谓安般念、四威仪、时时正知、不净观、四界观、九墓园观；受念处 3 种，谓乐受、苦受、舍受；心念处 16 种，凡有八对，谓贪、离贪，瞋、离瞋，痴、离痴，昏昧、散乱，广大、不广大，有上、无上，得定、无定，解脱、未解脱；法念处 5 种，谓五盖、五蕴、六根尘、七觉支、四圣谛。

下面将依据《大念处经》，解说佛陀是如何教导弟子修习正念的，从中可掌握修习正念的目标、原理、方法、次第、方便善巧等。在修习正念时通常会遇到一些难题，故有必要参考诸位大德的注解、开示，以便做到“以学导修，以修证学”的目的。

6.1. 修习正念的所缘

在修习正念的过程中，可能会遇到不同的所缘：看到的色法、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、身体感受到的触觉、想到的任何事物等，所缘境除了身心，就是外境。那么，应当如何观察各种所缘境？这是修习正念与止观的重要问题。

根据《大念处经》、《清净道论》、《阿毗达摩概要》等，在正念修习的过程中，首先要观察和识别每一种色法和名法的相（特相）、味（作用）、现起（现状）、足处（近因），才能证得第一观智名色分别智，成就七种清净中的见清净……渐次修习十六观智，达到道智与果智，可获得第七清净智见清净，证得初果。持续修习正念与止观，最终可证得四果，达到究竟解脱。

6.1.1. 世俗谛与胜义谛

谛有两种，即世俗谛（概念法、施設、假名）与胜义谛（究竟法、真实法）。¹

根据《俱舍论》卷 22，有部认为：如果某物被打破，则对它的感觉就会消失，如花瓶，这是世俗谛。即使打不破，但经过智慧分析，对它的感觉也会消失，如水，这也是世俗谛。经过分析，水无非就是色香味触：无颜色、无气味、味淡、触觉是湿，水的感觉也会消失，所以是世俗谛。假使相反，打破之后，原来的感觉还在，如色香味触，这是胜义谛。分析之后，原来实有的感觉还在，如青色、盐的咸味、痛觉，就是胜义谛。世俗谛是假有，胜义谛是真实有。

¹ 《俱舍论》卷 22，论曰：“若彼物觉，彼破便无。彼物应知，名世俗谛，如瓶被破，为碎瓦时，瓶觉则无，衣等亦尔。又若有物，以慧析余，彼觉便无，亦是世俗，如水被慧析色等时，水觉则无，火等亦尔。即于彼物未破析时，以世想名，施設为彼，施設有故，名为世俗。依世俗理，说有瓶等是实非虚，名世俗谛。若物异此，名胜义谛。谓彼物觉，彼破不无，及慧析余，彼觉仍有，应知彼物，名胜义谛。如色等物，碎至极微，或以胜慧析除味等，彼觉恒有，受等亦然，此真实有，故名胜义。依胜义理，说有色等，是实非虚，名胜义谛。先轨范师，作如是说。如出世智，及此后得世间正智，所取诸法，名胜义谛。如此余智，所聚诸法，名世俗谛。”颂曰：“彼觉破便无，慧析余亦尔，如瓶水世俗，异此名胜义。”释曰：“异此名胜义者，异此瓶水，名胜义谛。如青色等，碎至极微，色觉常在，及慧析味等，乃至极微，味觉常在，及慧分析，受等四蕴，至一刹那，彼觉常在，故彼色等，名胜义谛。此真实有，故名胜义，依胜义理，说有色等，是实非虚，名胜义谛。”（《大正藏》第 29 册，第 116 页）。

经部与有部的观点不同，接近唯识的观点。经部认为：如无漏智及后得智（世间正智）所取诸法，名胜义谛；除此以外的余智所取诸法，名世俗谛。出世间的无漏智即无分别智，处于定中；后得智是有漏的世间正智，是无分别智出定后所得的有分别智，这两种智慧观察的都是实有的法，这是胜义谛；其它凡夫的智慧所取的法，是世俗谛。

根据阿毗达摩的论典及注疏、概要、讲要等，阿毗达摩是佛陀“特别”或“显著”的教法。世俗谛是指世俗的概念或观念、表达方式，包括组成世间尚未分析的种种现象，如有情、男人、女人、动物，以及看似恒常不变的事物。其实它们只是现象，是由心构想的产物，并无究竟实质，只是概念化的存在。胜义谛则是基于事物的自性而存在的究竟法、真实法，是如实分析，并由亲身体验而可知见的法，是构成现象的基本要素。

概念法分为两种：

一是意义概念，即通过概念表达意义，如：形状概念——方、圆、长、短、山等；组合概念——房屋、汽车、村庄、城市等；方向概念——东、南、西、北、前、后等；时间概念——今天、早上、一个月、明年等；空间概念——山洞、原野、天空等；相概念——似相等。

二是名字概念，即表达这个意思的名字或者名称，如：真实概念——红、黄、蓝、白等；不真实概念——男人、女人、公司等；真实的不真实概念——有智慧的人等；不真实的真实概念——女人的声音等；真实的真实概念——眼识等；不真实的不真实概念——中国人、西方人等。

究竟法分为四种：心法（89 或 121 种）、心所法（52 种）、色法（28 种）、涅槃（1 种）。涅槃又称无为法，并不是因缘所造作之法，它不依赖任何条件产生和存在。

正念内观禅修的所缘是胜义法、究竟法或真实法（Paramattha dhamma），包括可直接观察到的色法、名法。色法，被破坏、变易之意，即一切物质现象，能被名法了知；名法包括心法、心所法，具有了知、识别所缘的作用，如眼识能看，耳识能听，意识能想。心法常被喻为“心王”，它不会单独生起，必定有心所伴随生起；心所是“心所有法”的略称，英文为 mental factor（心之要素），它属于心、伴随心，是能体验到的心理作用。

称为“名法”，是因为它能朝向所缘；称为“心”，是因为心能识知所缘。每一种色法都有其特相、作用、现起和近因，每一种心所也是如此，但所有的心法都只是究竟法，它们都拥有共同的自性、特点——识知所缘。《摄阿毗达摩义论·第二摄心所分别品》说：心所与其相应的心是同一所依，同一所缘，而且同时生灭。¹

根据《阿毗达摩讲要》等的解说，28 种色法包括四大（4 种真实色，地水火风四界）及四大所造色（24 种，其中 14 种为真实色，10 种为非真实色）。

18 种真实（完成）色都有各自的特性，故称为“有自性色”；它们都有无常、苦、无我三相，故称为“有相色”；它们都由业、心、时节（火界）、食等诸缘产生，故称为“完

¹ [斯]阿耨楼陀论师：《摄阿毗达摩义论》，叶均译，南京：金陵刻经处印，2006 年，第 12 页：“心相应所，同生与同灭，同所缘所依，有五十二法。”

成色”；¹因为它们都是修观的对象，故称为“思维色”。

10 种非真实色，不具有无常、苦、无我三相，修观时不必依其为所缘。但因它们是色法的属性，修色业处时仍然需要辨识。境色属于“所造色”，包括色声香味触。

28 种色法不包括触，因为触境色的地、火、风三界被分别列入四界内。水界不能通过触觉感受到，只能通过意门识知。色法只是不同组合——色聚，如果分析到不可再分，就能见到。透过观智来观察，在一粒色聚中至少有 8 种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素，它们不能分开，故称八不离色²。

5 净色³是五种感官中的根门色法，即眼净色、耳净色等五种净色；16 微细色是 28 种色法中，除 5 净色、7 境色之外剩余的 16 种：水界、女性根、男性根、心所依处色、食素、命根色及 10 种非真实色。

28 种色法见表 4：

表 4：28 种色法表⁴

18 种完成色		10 种不完成色	
一、大种色	1、地界	八、限制色	19、空界
	2、水界	九、表色	20、身表
	3、火界		21、语表
	4、风界	十、变化色	22、色轻快性
二、净色	5、眼净色		23、色柔软性
	6、耳净色		24、色适业性 *加两种表色
	7、鼻净色	十一、相色	25、色积集
	8、舌净色		26、色相续
	9、身净色		27、色老性
三、境色	10、颜色		28、色无常性
	11、声		
	12、香		
	13、味		
	*触=地火风三界		
四、性根色	14、女性根色		

¹ 这四类色法也称为“所生身”。业生色：由业力所产生的色法；心生色：由心产生的色法；时节生色：由火界产生的色法；食生色：由食素产生的色法。

² 玛欣德尊者讲述：《阿毗达摩讲要》（上册），昆明：云南省佛教协会印，2009 年，第 97-154 页。

³ 五净色：它们是透明的，通过意门而识知，能接受相应所缘的撞击。眼净色是位于视网膜中的净色，对光与颜色敏感，是眼识的依处色与门；耳净色在耳洞里，对声音敏感，是耳识的依处色与门；鼻净色是位于鼻孔中的净色，对气味敏感；舌净色散置于舌头，对味道敏感；身净色散置于全身，对触觉敏感。

⁴ [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013 年，第 230 页。

	15、男性根色	
五、心色	16、心所依处	
六、命色	17、命根色	
七、食色	18、食素/营养	

佛陀有时用“意”或“识”代表心，因为心有“集起、虑知、了别”之意，概念的产生就是心、意、识的作用。《俱舍论》卷4云：“集起故名心，思量故名意，了别故名识；净不净界种种差别故名为心，即此为他作所依止故名为意，作能依止故名为识。故心意识三名所诠，义虽有异而体是一。”¹

心依本性分为善心、不善心、异熟心、无记心；心依界分为欲界心、色界心、无色界心、出世间心。其中，心法共有 89 或 121 种，心所法共有 52 种。

89 或 121 种心法，具体内容见表 5：

表 5：89 或 121 心法表²

欲界心 (54)	不善心 (12)	贪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	无因心 (18)	不善果报 (7)
		善果报 (8)
		无因唯作 (3)
	美心 (24)	欲界善心 (8)
		欲界果报心 (8)
		欲界唯作心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5)	
	色界果报心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
无色界心 (12)	无色界善心 (4)	
	无色界果报心 (4)	
	无色界唯作心 (4)	
出世间心	道心 (4 或 20)	

¹ 《俱舍论·分别根品》卷4，颂曰：“心意识体一，心心所有依，有缘有行相，相应义有五。”论曰：“集起故名心，思量故名意，了别故名识。复有释言：净不净界种种差别故名为心，即此为他作所依止故名为意，作能依止故名为识。故心意识三名所诠，义虽有异而体是一。如心意识三名所诠义异体一，诸心心所名有所依所缘行相相应亦尔。”（《大正藏》第29册，第21页）。

² [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013年，第7页。

(8 或 40)

果心 (4 或 20)

解说：

89 种心法包括：A.欲界心 54：不善心 12（贪根心 8、嗔根心 2、痴根心 2）¹、欲界美心 24（善心 8、果报心 8、唯作心 8）、无因心 18；B.色界心 15（善心 5、果报心 5、唯作心 5）；C.无色界心 12（善心 4、果报心 4、唯作心 4）；D.出世间心 8。

无因心 18：指没有称为“因”或“根”心所的心。共有 18 种，分三类：不善果报无因心 7 种（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、领受心、推度心）、善果报无因心 8 种（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、领受心、2 个推度心）、唯作无因心 3 种（五门转向心、意门转向心、阿罗汉生笑心）。一切不善果报心都是无因的，因为刚体验到不善果报时，撞击力很弱，这类心本身也比较弱，因此它属于舍受。

欲界善心 8：悦俱智相应无行心、悦俱智相应有行心、悦俱智不相应无行心、悦俱智不相应有行心、舍俱智相应无行心、舍俱智相应有行心、舍俱智不相应无行心、舍俱智不相应有行心。

欲界果报心（异熟心）8：与 8 种欲界善心名称相同。果报心不是造业心，只是体验的心。由于过去所造作的善业带来的果报，给人好的体验，故有时称为善果报。出世间心能够很快得到果报，称为无时。但在世间，由于果报不会在造因时立刻呈现，必须经过许多缘的积累才能成熟，故称异熟。

唯作心 20：并非果报心，不是业的果报，也不造业，只是纯粹生起，执行其作用，而后全部消逝，不留任何业力。由于诸佛与阿罗汉已彻底断除无明与渴爱的轮回之因，一切善行都不会产生未来世的果报。唯作心共有 20 种：有 3 种无因唯作心；8 种欲界有因唯作心（与 8 种欲界善心名称相同）；5 种色界有因唯作心；4 种无色界有因唯作心。除了五门转向心、意门转向心之外，其余 18 种唯作心，皆只生起于佛陀、辟支佛、阿罗汉。

色界善心、果报心及唯作心 15：各有 5，且名称相同，即初禅至第五禅；

无色界善心、果报心及唯作 12：各有 4，且名称相同，即空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

出世间心 8：以涅槃为所缘的心，包括四种圣道心和四种圣果心，属于善心和果报心。圣道心的生起是断烦恼，圣果心的生起是体验断除烦恼带来的出世间的果报。如果把出世间善心（4 道心）和果报心（4 果心）各与 5 禅支相配，即为道心 20、果心 20，合为 40 心。如此，就由 89 心增至 121 心。

52 种心所法包括：A.通一切心心所 13（遍行心所 7、别境心所 6）；B.善心所 25（遍行善心所 19、离心所 3、无量心所 2、慧心所 1）；C.不善心所 14。具体内容见表 6：

表 6：52 心所法表²

¹ 参见本论文《心念处》一节。

² [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013 年，第 58 页。

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 触	二十五美心所	十九遍一切美心	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 惭
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 无贪
		(6) 名命根			(33) 无瞋
		(7) 作意			(34) 中舍性
	六杂	(8) 寻			(35) 身轻安
		(9) 伺			(36) 心轻安
		(10) 胜解			(37) 身轻快性
		(11) 精进			(38) 心轻快性
		(12) 喜			(39) 身柔软性
		(13) 欲			(40) 心柔软性
十四不善心所	四遍一切不善心	(14) 痴			(41) 身适业性
		(15) 无惭			(42) 心适业性
		(16) 无愧			(43) 身练达性
		(17) 掉举			(44) 心练达性
	三贪因	(18) 贪			(45) 身正直性
		(19) 邪见			(46) 心正直性
		(20) 慢		三离	
	四瞋因	(21) 瞋			(47) 正语
		(22) 嫉			(48) 正业
		(23) 悭		(49) 正命	
		(24) 恶作		二无量	
	二有行	(25) 昏沉			(50) 悲悯
		(26) 睡眠		(51) 随喜	
	一痴因	(27) 疑			一无痴

解说：遍一切心心所是一切心皆有，它们执行识知过程中最基本且重要的作用，否则心就无法识知目标。六个杂心所与遍一切心心所在品德上相同，可以变更，其品德取决于与之相应的其它心所，它们只出现于某些种类的心，不是一切心。根据《智慧之光》的解说，寻把心与心所投入目标，作意把心与心所转向目标，思则催促心与心所朝向目标。

6.1.2. 正念修习的所缘——概念法与究竟法

杨郁文在《当代南传佛教大师》推荐序中提到莫因西亚多（雷迪西亚多的弟子）的重要开示：禅修者在禅修前应先熟悉阿毗达摩的基本概念，对名法及色法的特性有最细致的研究，这有助于以精确的方式直接注意日常生活乃至宗教修持的所有现象的根本实相——无常、

苦、无我。如此，就不会被自然现象所迷惑，不再执着，从而能体验真正的自在解脱。¹

由于眼门或耳门的心路过程，当看到事物、听到声音后，通过随后生起的意门心路过程，就能领受到概念法，如看到人、物体、一行字，听到一句话、一种声音，这些信息撞击眼门或耳门，在心里进行接受、加工，再通过记忆、理解、想象、推理等，进行分门别类，然后就会知道这些概念所表达的意思。

概念法是世俗谛，在究竟意义上并不存在，但能作为究竟法的影像被认知。为特定的物体或现象起名，或用符号标记，就能被认知；通过语言可形成概念，通过概念可理解、想象、推理、表达、认知一切法。

如果通过修习正念，能够了知概念法的真相，就会发现人有时很愚痴，因为常把概念当成真实，所以产生许多痛苦烦恼。如“他骂我”、“他曾伤害过我”、“他瞪了我一眼”、“你、我、有情”，“赚钱，想吃美味的食物、想听美妙的音乐”等，这些都属于概念法。因为生活在概念中，被概念所束缚，就会产生痛苦烦恼，伤害自他而不得自在。

那么，如何才能从究竟意义上破除概念法的束缚？必须有次第地学修阿毗达摩。首先用阿毗达摩观察、分析概念法的实质，就会发现其实并无所谓的你、我、有情，那些只是凡夫执着的概念而已，如此观察就不会有得失之心，也不易产生痛苦烦恼。其次是通过阿毗达摩培养如理思维的模式，一切时处与善心、善行相应，观察究竟法的本质及其因缘都是无常、苦、无我，才能看破、放下、不执着。

佛陀在《中部·33经·牧牛者大经》中说：“云何比丘不知色？诸比丘！言是比丘不如实知任何色，所有之色是依四大及四大之色。诸比丘！如是比丘谓不知色。”²佛陀在此说明，比丘对任何四大与四大所造之色（究竟法），皆不能如实而知，故说比丘不知色。

因为平时所看到的色法有形状、有大小体积等，似乎真实存在，其实这些只是概念而已，只有见到究竟色法，才能破除概念法的蒙蔽。为什么会产生这样的错觉？根据《阿毗达摩讲要》，即使禅修者见到色聚，仍然是概念法，因为色聚还有三种密集（坚厚），修色业处是为了破除密集。三种密集分别为：相续密集：例如人的寿命可达60-100岁；组合密集：例如眼十法聚，色聚也是由若干色法组成；作用密集：每个究竟色法都有作用。如果看到色法在刹那生灭，而非永恒，即可破除相续密集；如果看到色聚本身也由若干色法组成，即可破除组合密集。物质都有各自的作用，例如水可以喝，火可以取暖，车可以开，地可以行走，见到究竟色法，才能见到四大各自的作用，如此可破除色法的作用密集。³

下面列举诸位大德对修习正念禅法的重要开示，相信对禅修者修习正念能够有所帮助。

毗婆舍那的修行必须观察到“究竟法”。但初学者不易观察到，常将究竟法与形状、形态混同。因此，使用惯用语的方式，观照腹部的起伏，注意力有时会落在“形状、形态”等概念法上（即使如此，也能强化定力），有时会落在究竟法上。如果持续修行，当定力增强

¹ [美] 杰克·康菲尔德：《当代南传佛教大师》，台湾新雨编译群译，复印本，台北：圆明出版社，1997年，第3页。

² 《中部经典1》，《汉译南传大藏经》第9册，第297页，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。

³ 玛欣德尊者讲述：《阿毗达摩讲要》（上册），昆明：云南省佛教协会印，2009年，第98-100页。

时，禅修者便能超越概念法，而直接观照到究竟法。¹

马哈希尊者说，修习毗婆舍那时应观照的所缘是称为“名色”的究竟法，它们彼此之间具有因果关系，且具有无常、苦、无我的性质。（班迪达：《佛陀的勇士们》）²

焦谛卡禅师说，一切有为法（现象）总是新的，没有什么是旧的。³

德加尼亚禅师说：“心不会因为某个观察目标而平静，而是因为兴趣、正确的态度，和持续的正念。”⁴他认为所有世俗的活动，如阅读、听音乐、运动等，都需要思维和概念的参与。没有外部的刺激（观察目标）将会变得毫无意义。然而，如果概念化的思考在禅修中出现，应该单纯地觉知到“心在思维”。他在《一切都是法》中谈到，心的法性是知道正在发生的目标。检查心，不需要创造某物，只观察那些根据自己的法性生起的目标和经验。⁵

综上所述，正念禅修主要是观禅，即观察当下生起于六根门的所缘，而且要如实而观，持续不断，且具有穿透力。只有超越概念法，观察到究竟法，才能体认无常、苦、无我的诸法实相，证悟四圣谛。

6.1.3. 六门与心的 14 项作用（心路过程与离心路过程）

根据《阿毗达摩论》，89 心是依作用而分类，各种不同的心共执行 14 项作用（结生、有分、转向、看、听、嗅、尝、触、领受、推度、确定、速行、彼所缘、死亡），并在心路过程中执行（第 3-13 项），或在心路过程之外，即离心路过程心中执行（第 1、2、14 项）。

89 心的 14 项作用见表 7：

表:7：89 心的 14 项作用表⁶

心		作用	
种类	数目	执行	数目
不善心	12	速行	1
眼识	2	看	1
耳识	2	听	1
鼻识	2	嗅	1
舌识	2	尝	1
身识	2	触	1
领受	2	领受	1
舍俱推度心	2	结生、有分、死亡、推度、彼所缘	5
悦俱推度心	1	推度、彼所缘	2

¹ [缅]班迪达尊者：《解脱道上》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所，2013 年，第 110 页。

² [缅]班迪达尊者：《佛陀的勇士们》，温宗堃译，台北：MBSC 佛陀原始正法中心，2009 年，第 79 页。

³ [缅]焦谛卡禅师：《禅修之旅》，释果儒译，台北湾：慈善精舍印行，2009 年，96 页。

⁴ [缅]德加尼亚禅师：《仅仅觉知是不够的》，李名强译，宜春：江西佛学院印，2013 年，59 页。

⁵ [缅]德加尼亚禅师：《一切都是法》，李名强译，苏州：戒幢佛学研究所，2013 年，第 56 页。

⁶ [斯]阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013 年，第 108 页。

五门转向心	1	五门转向	1
意门转向心	1	意门转向、确定	2
生笑心	1	速行	1
欲界善心	8	速行	1
欲界果报心	8	结生、有分、死亡、彼所缘	4
欲界唯作心	8	速行	1
广大善心	9	速行	1
广大果报心	9	结生、有分、死亡	3
广大唯作心	9	速行	1
出世间心	8	速行	1

解说：每一心识刹那只会生起一种心，并执行一种作用，即五识的作用都发生在心路过程中的同一阶段（五门转向与领受间的五识阶段），所以 14 种作用只能发生在 10 个阶段中。

根据阿毗达摩，心的运作分为两类，一是心路过程，二是离心路过程。那么，它们是如何运作的？下面依六门与心，对各自执行的作用加以辨析。¹

（1）六门

心路过程共有六种：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门心路过程，它们分别取不同的所缘：颜色、声音、法等。心与心所通过六门接触所缘，所缘也因六门而呈现于心与心所。所缘的呈现方式，就是所缘在六门之一呈现于心识，或所缘呈现时的诸心活动，共有六种呈现方式：在五根门有 4 种（极大、大、微细、极微细）²，在意门有 2 种（清晰、不清晰）。眼等五门是色法，即通过 5 净色生起心路过程心，目标才能被心与心所缘取。眼净色是眼门心路过程诸心之门，通过它眼睛才能识知颜色。意门即有分心，属于名法。意门心路过程的诸心只能通过意门缘取，不必依任何净色。

色法的寿命是 17 个心识刹那，1 心识刹那包括 3 小刹那：生、住、灭。五所缘在一个或几个心识刹那之后，于住时呈现于五根门。极大所缘通常有 17 个心识，包括：14 个心路过程心、2 个有分波动、1 个已过去的（有分）心识刹那，然后灭尽。

（2）结生、有分与死亡

心流的运作就是执行“看、听、嗅、尝、触、想”的心理过程，也称为“心路”。结生、有分与死亡是离心路过程心——心路过程之外的心，也称为“三离门心”。

结生，即投生刹那执行的作用。有情在一期生命中，结生只发生一次，把今生与前世连结，使两世间的心流不中断。死亡心灭尽，结生心即刻生起，缘取前世临死速行的所缘。

¹ 阿耨楼陀论师：《阿毗达摩概要精解》，菩提比丘英译，寻法比丘中译，昆明：云南省佛教协会印，2013 年，第 103-125 页。

² 这里的“大”与“微细”是指它给予心的撞击力，并非指所缘的体积。即使巨大或粗显色所缘呈现于眼门，若眼净色很弱，或所缘在眼净色的高峰期已过才撞击它，或光线很暗，所缘不能给予清楚的印象，所以它是微细或极微细所缘。反之，即使细小的所缘在眼净色的高峰期撞击它、眼净色很强、光线很亮，该所缘就能给予清楚的印象，它就属于大或极大所缘。

在有色法的生存地，由心所依处支助；在无色地则没有任何依处。它是由行产生，即过去速行之业，即无明与渴爱——生死轮回之根。

有分，巴利文 bhavavga，“有”的“成份”或“因素”，即“生命的要素”之意。

在一期生命中，有分心会不断出现，以维持生命之流不断。有分心与心路不同，心路能认知现在的所缘，而有分心则不能。有分不是潜意识，也不是当下的意识，不会认知当下的所缘。

有分生起后，禅修者可追查到刚过去的境界：有时虽然只有一刹那，但好像过了很久。因为意门心路过程比较微细，有分不纯净，虽然观照力提升了，但定力不足，所以看到有分产生许多心路过程，感觉好像过了很长时间。

有分心并不活跃，也常被体验为“一片空白，无时空观念，或落入无意识状态”。若无心路过程生起，即没有“看、听、嗅、尝、触、想”时，有分心会继续生灭，如流水般，直到下一个心路过程生起为止。睡眠是有分心的长时相续，虽然持续时间较长，但难以觉察，因为熟睡时无法观照到任何所缘。清醒时有分心会在诸心路过程间反复出现，如它会在见和想，或听和想之间生起，但持续时间很短，难以觉知。

死亡，一期生命最后的心，执行死亡的作用，代表一世的终结，它在一生中也只生起一次。死心生起或命根断绝的刹那，就是死亡。

最后一个心路过程：2个有分心波动后，五门心路过程之一或意门心路过程生起。由于力弱，接着是5个速行，之后是2个彼所缘生起或不会生起。有时最后1个速行后，会生起有分，然后死亡心生起、灭尽，命根被切断，身体只剩一堆无生命的时节生色，直到死尸彻底毁坏。此心路过程缺少造业能力，只是过去业作为令生业的通道。

在一期生命中只有同一种果报心在执行结生、有分与死亡的作用，因为生命属于业的果报，导致有情结生的必定也是果报。凡夫无法回忆投生的刹那，也无法感受有分心，唯有修到缘起，辨识它的所缘、生因时，才能觉知有分心。

(3) 转向、双五识（善与不善果报各 5）

转向，作用是使心流从有分流转向所缘，包括五门转向心、意门转向心，这2种都是唯作心。转向心生起的刹那，产生心路。当所缘撞击五根门或意门时，会生起1个“有分波动”的心识刹那，然后生起1个“有分断”的心识刹那，接着生起“五门转向”或“意门转向”。所以，五门转向心是在所缘撞击五根门之一时执行其转向所缘的作用，意门转向心是有分断后即刻生起，在法所缘撞击意门时执行其转向所缘的作用。

五根识，即依五净色生起的心，执行看、听、嗅、尝、触的作用，也属于果报心。在五根门的心路过程中，转向刹那之后会生起一个直接识知撞击根门所缘的心。若该所缘是颜色，就会生起眼识；若该所缘是声音，就会生起耳识。当所缘撞击根门时，有分心会被中止，活跃的心路过程则会生起，并识知该所缘。有分心绝不会连续2个心识刹那保持静止，因为有分心中的作意心所会令有分心波动，并把受到因缘刺激的心流不断从有分心中拉出，呈现于意门心路过程，把心转向由于因缘具足而呈现的所缘，以清楚地识知所缘。

(4) 领受、推度、确定

领受心有 2 种，推度心有 3 种，确定心有 2 种，它们在五门心路中分别执行领受、推度、确定所缘的作用。领受心是指领受之前所观照的所缘，紧跟五识之一生起。推度心的作用是推度或检查由眼识和领受心所识知的颜色等。领受心和推度心都属于舍受，称为与舍俱行。执行确定作用的属于舍俱无因唯作心的意门转向心，它在意门心路过程中执行意门转向的作用，在五门心路过程中执行确定的作用。

(5) 速行

速行，巴利文 javana，“迅速地跑”之意，一般由 7 个同样的心“快速地跑”向所缘，以识知它。速行心会造业，范围很广，一切善心、不善心、有因唯作心、出世间心都是速行心。所以，对禅修者来说，速行阶段非常重要，善心或不善心在此阶段生起。在五门心路过程中是“确定”之后的心识作用。在意门心路过程中，意门转向之后是速行阶段。

(6) 彼所缘

彼所缘，即“取速行的所缘”之意。执行彼所缘作用的是 11 种果报心。彼所缘的作用好比是喝茶后的回味。在欲界心路过程中，当速行心灭去，如果五门的所缘是“极大所缘”或意门的所缘是“清晰所缘”时，会生起 2 个彼所缘，继续取速行心的所缘为目标；如果所缘并不明显或不清晰，或者心路过程不是欲界时，就不会产生这种作用。

在彼所缘之后（或速行之后无彼所缘），心流会再度沉入有分。

(7) 不同的心执行各自的作用

有 46 种心能根据条件生起于眼门：1 五门转向、2 眼识、2 领受、3 推度、1 确定、29 欲界速行（12 不善心、8 善心、8 美唯作心、1 生笑唯作心）、8 彼所缘（8 个欲界善果报心；余 3 在推度心中）。但它们并非在同一个心路过程中生起，某些心根据以下条件生起：所缘、生存地、个人、作意。于耳门等亦有五门转向、耳识等 46 种心生起。

有 67 种心能生起于意门：意门转向、55 种速行及 11 种彼所缘。有 22 种心不能生起于意门：五门转向、双五识、2 种领受心、5 个色界果报心及 4 个无色界果报心。

有 19 种心（2 舍俱推度心、8 大果报心、9 色与无色界果报心）能离门执行结生、有分与死亡的作用；2 种执行转向的作用；执行看、听、嗅、尝、触及领受作用的各有 2 种；3 种执行推度的作用；意门转向心在五门心路过程中执行确定的作用；除了 2 种转向心，55 个不善、善、圣果与唯作心都执行速行的作用；8 大果报心与 3 推度心执行彼所缘的作用。

当有情投生至恶道时，执行结生、有分与死亡作用的是不善果报推度心；天生瞎、聋、哑等的人，及低级的天人，执行此作用的是舍俱善果报推度心；投生欲界善趣为人或天人，又无残缺者，执行此作用的是 8 大善果报心之一：二因或三因的欲界美心。

(8) 六所缘与六门

阿毗达摩分析了 6 种与六门相符的所缘。前 5 种都包括在色法中。（颜）色、声、香、味属于所造色，即依靠四大界而生起的次要色法。触所缘则是四大界当中的地界、火界、风界。水界只能通过意门识知。

所缘有 6 种：色、声、香、味、触、法。其中前 5 所缘都能通过以下方式识知：各自的

根门心路过程心、意门心路过程、离心路过程心。第6种法所缘，不能通过五根门识知，只能通过意门心路过程或离心路过程心识知。

法所缘也有6种：净色、微细色、心、心所、涅槃、概念。净色即眼净色、耳净色等5净色；微细色包括16种色法；心也是法所缘，能识知目标，也能被识知，但心不能识知自己，不过能识知同一心流的其它心，也能识知众生的心；52心所也是法所缘，如感受、思、及情绪。涅槃是有学圣者与阿罗汉意门心路过程的目标。概念是世俗法，不是究竟法。

依门分类，一切眼门心都以颜色为所缘，而且只属于现在的所缘；声等是耳门心的所缘，也属于现在的所缘。意门心的所缘有6种，可以属于现在、过去、未来，或与时间无关。3离门心的所缘也有6种。前一世已被六门之一识知的所缘，可以是现在或过去所缘，或是概念。该所缘是业、或业相、或趣相。

生起于意门心路过程中的心能识知5所缘，及五门心路过程无法识知的法所缘。意门心也能识知过去、现在、未来，或与时间无关的所缘。涅槃没有时间性，因其自性没有生、住、灭；概念也没有时间性，因为它没有自性。

如此，从结生到死亡，又从死亡到下一世，心之流次第转起。无论在心路过程中，还是在心路前后，或者离心路过程中，诸心都依照自然法则依次生起。

6.2. 别相念处

《俱舍论》中说：“身受心法各别自性名为自相，为别相念处”，即别相念处就是各别观察身念处、受念处、心念处、法念处。若从法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是无我空性，这是一切法的共相。若以共相观察一切法，乃至观察四念处，称为总相念处。

智者大师在《四教义》中说：“四念处亦名如意止，即是观五阴、十二入、十八界，一切诸法中，各观身、受、心、法真实智慧。”¹身念处者，观一切内外色阴不净，破“净”颠倒；受念处观一切内外受阴悉苦，破“乐”颠倒；心念处观一切内外识阴是无常，破“常”颠倒；法念处观一切内外想行二阴，及有为法，是空、非我之本性，破“我”颠倒。也就是别修四观，以对五阴的四境，来对治凡夫的“常、乐、我、净”四种颠倒。

根据《大念处经》，四念处包括身念处6种，受念处3种，心念处16种，法念处5种，下面详细加以解说。

6.2.1. 身念处

(1) 安般念（入出息念）

就是持续地观察身体的一切活动和行为。到隐僻无人的森林或树下等处，盘腿端身正坐，把注意力放在鼻部，持续觉知入出息。清楚了知：入息长、入息短，出息长、出息短等，感受全身而入息、出息，好比技术熟练的木匠，拉锯时清楚了知：拉锯长、拉锯短。

观呼吸既可成就止，也可成就观。止禅有四十业处（修行法门），观禅只有色业处（色摄受）与名业处（非色摄受）。修色业处，就是观照呼吸中的究竟色法，称为呼吸行者；修

¹ 《四教义》卷4，《大正藏》第46册，第734页。

行名业处，就是观照禅支，称为禅那行者。

呼吸身依靠六依处而生起。根据《阿毗达摩》，六依处即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处。然而，根据经的教导，依处指所生身，包括四类色法：业生色、心生色、时节生色、食生色。经与论的教导方法不同，因为经是教导实际修行的方法，而论显示精确的含义。比如，如果系统地对眼睛修四界分别观，就能见到色聚。分析色聚后，就能辨别眼的6种色聚，眼十法聚是其中之一。分析一粒眼十法聚，可透视到其中的10种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及眼净色。只有眼净色才是真正的眼处，其余9种色法与眼处同时生起，成为一粒色聚。必须分析眼十法聚中的所有10种色法，才能破除组合密集，见到眼处（眼净色）。因此，根据经教，依处是所生身，必须观照与眼净色同在一粒色聚中的所有俱生色法，而不是只观照眼净色。同样，耳处、鼻处、舌处、身处与心所依处也要如此观察才能了知。

根据巴利圣典《无碍解道》，身有3种：呼吸身、所生身与名身。呼吸身与所生身合称为色身。因为它们无法单独生起，必须成群地生起，所以称它们为身。

只观照自己内在的身不足以证悟涅槃，还必须观照外在他人的身为身，因为凡夫对内在、外在的身都有渴爱、骄慢与邪见。例如可能会因为家人的成就而感到骄傲，故须观照外在的身为无常；要去除对外身的渴爱，必须观照它们为苦；要去除认为有“我的家人”的邪见，必须观照外身为无我。通过观智才能见到究竟名色法，它们生起后立即坏灭，所以无常；它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦；在它们中没有能称为“我的家人”的永远不变的自我存在，所以是无我。对初学者而言，只用一次静坐的时间观照内身或外身为身是不够的，必须长期反复地观照，然后在一次静坐中，交替地观照内外身为身。如此重复地观照，直到降伏骄慢、渴爱与邪见等烦恼。¹

（2）四威仪

走路时清楚了知：正在走路；站立时清楚了知：正在站立；坐时清楚了知：正坐着；躺下时清楚了知：正躺下。

佛门三千威仪，八万细行，归纳起来则无非行住坐卧四威仪：所谓行如风、立如松、坐如钟、卧如弓。威仪的功德有六：有利于培养和保持正念正知；可除障净心、精进修行不懈怠；令他生敬信、诸贤圣皆称赞；易如理思维、与戒定慧相应；可得轻安、不易疲倦；可少做恶梦，有助于睡眠中修行。

（3）时时正知

来回行走时，应当保持正知（或时时彻知无常）。看正前方或侧面时，弯腰或伸展身体时，搭衣持钵时，吃喝、咀嚼、尝味时，大小便时，行走、站立、坐卧、睡醒、说话或沉默不语时，都应保持正知。

（4）三十二身分（内不净观、厌恶作意）

仔细观察整个身体，从头到脚，凡是皮肤覆盖之下的所有三十二个部分都充满不净：头

¹ [缅]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第107页。

发、体毛、指甲、牙齿、皮肤；肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾；心、肝脏、肋膜、脾脏、肺；肠、肠膜、胃脏、粪便、脑；胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；眼泪、油脂（皮脂）、口水、鼻涕、关节滑液、尿等。好比口袋里装满各种豆谷：稻米、糙米、绿豆、豌豆、芝麻、白米等，能分辨豆谷的人，打开袋子，可以看到里面的东西，于是，告诉大家：这是稻米、糙米、绿豆、豌豆、芝麻、白米。

需要观察整个身体，从头到脚，观察每个部分都充满种种不净。就这样观察内身、外身、内外身，如实而观，清楚明了，这就是观身如身。由于反复不断精进地观察、作意、调心，就能迅速舍弃对自己及他人色身的执取，彻见无常、无我，获得解脱。

（5）四界观（思惟四大、界作意）

仔细观察整个身体，无论置身何处，或以何种姿势，根据组成身体要素的特性，思维：在此身体中有地大、水大、火大及风大。好比技术熟练的屠夫，杀了一头牛，并将它分解成数块。同样，能够清楚觉知身体中的地大、水大、火大及风大，达到了知、觉照的境界，超越执着，不再贪着身心世界的任何事物。这就是观身如身。

帕奥禅师在《正念之道》中说，必须分别观察四界的十二特相。其中地界的特相为：硬、粗、重、软、滑、轻；水界的特相为：流动、黏结；火界的特相为：热、冷；风界的特相为：支持、推动……持续地观察四界，就能见到色聚。进一步分析色聚，就能透视到每一粒色聚包含的九种色法，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素与声音。¹

（6）九墓地观（外不净观）

九墓地观即九相观、九想观，就是观察或者观想尸体的不同状况，对尸体的丑恶形相，作九种观察或者观想，可断除对自他身体的执着，具体如下：

- 膨胀想：观察或者观想死尸的膨胀；
- 青瘀想：观察或者观想尸体经风吹日晒而发青、瘀黑；
- 脓烂想：观察或者观想尸体流出脓血，皮肉溃烂；
- 虫啖想：观察或者观想尸体生出蛆虫、被鸟兽所食；
- 血涂想：观察或者观想尸体脓血溢涂；
- 坏烂想：观察或者观想尸体皮肉破裂、腐烂；
- 败坏想：观察或者观想尸体皮肉烂尽，仅存筋骨，七零八落；
- 烧想：观察或者观想尸体被烧为灰烬；
- 骨想：观察或者观想尸体成为一堆散乱的白骨。

《清净道论》四十业处中，有十种外不净观相，即膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相等。

入出息念、三十二身分、四威仪、时时正知、四界观、九墓地观，共六种身随观业处。其中，入出息念、三十二身分是安止业处，修习入出息念可以达到第四禅，修习三十二身分可以达到初禅。九墓地观是过患随观，因此，其余四种只是近行业处，只能达到近行定。

¹ [缅]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第181页。

6.2.2. 受念处

修习受念处有三种方法：时时感受自己的乐受、苦受、不苦不乐受。

如果自己正在经历快乐、痛苦、不苦不乐的感受时，能够清楚了知：自己正在经历快乐、痛苦、不苦不乐的感受。如果正在执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受时，能够清楚了知：自己正在执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受。没有执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受时，能够清楚了知：自己没有执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受。

佛陀在此开示了一个非常实用的禅修方法，由于身心紧密相连，诸法总是呈现在身体感受上。如佛陀在《增支部》中说：当诸法在心中生起时，就有感受伴随而生。因此，观察感受，是了解身心的重要方法。

这里提到的三种感受，通常指身体的感受。除此还有两种心理的感受：喜受（心理的愉悦感受）、忧受（心理的不愉悦感受）。论藏的第七部《发趣论》中，三善法中的“亲依止缘”中强调：身体的乐受和苦受、周围的环境、所吃的食物、睡觉与坐姿、及所使用的床垫、坐垫等，都是身体持续存在种种感受的原因。正确地体验感受，就会成为解脱的最近助缘。

凭借观察内心感受，可探究外部世界与身心现象的实相，去除错觉和妄想。外部世界与身心是通过六根门得以接触，每个根门都在身体内，故与外部世界的接触均发生在身体层面。贪瞋的感受也产生于根尘相对之时，故须通过感受了解外部世界与身心的交互作用。观察起心动念，就会发现感受造成贪瞋的生起及随之而来的痛苦。

佛陀并未教导弟子享受欲乐，而是强调要修习正念以舍断对世间乐受的欲贪，才能趋向离欲的究竟涅槃之乐。故佛陀以“缘起法”揭示其中的原理：六处缘触（缘六根门，触生起）；触缘受（缘触，感受生起）；受缘爱（缘感受，贪爱生起）。

佛陀特别强调身体的感受，因为它易于成就解脱，证悟涅槃。而依靠观想或推理探究实相，容易忽视感受。由此可知，体验“感受”在解脱道中的重要作用。

6.2.3. 心念处

应当如此就心观察心：

当心有贪爱或者没有贪爱时，清楚了知心有贪爱或者没有贪爱；

当心有瞋恨或者没有瞋恨时，清楚了知心有瞋恨或者没有瞋恨；

当心有愚痴或者没有愚痴时，清楚了知心有愚痴或者没有愚痴；

当心昏沉或者散乱时，清楚了知心昏沉或者散乱；

当心广大或者不广大时，清楚了知心广大或者不广大；

当心有上或者无上时，清楚了知心有上或者无上；

当心专注或者不专注时，清楚了知心专注或者不专注；

当心解脱或者未解脱时，清楚了知心解脱或者未解脱。

心念处是以识为所缘的禅法，须以《大念处经》所教导的十六种方法加以观察。因为观智是观照一切世间法的本质为无常、苦、无我，而出世间心并非观智的所缘，所以这里的八对十六心，都是世间心的不同分类。出世间心不在观智的范围，故只有 81 种世间心可成为

观智。如此修观，就会消灭颠倒常想，生起近行定，观察名色的无常、苦、无我，最后证得道、果及涅槃。因此，心念处也是为建立及维持佛法久住而存在的。

初期修行有四个阶段：观照究竟色法；观照究竟名法，即依心路过程而观照心与心所；同时观照名法与色法；分辨名色法没有人、我、众生。故在修行心念处前须先观照究竟色法，而在修行心念处时，必须观照以上十六种世间心。依照六门心路过程，在每个心识刹那都要同时照见心与心所，因为它们同时生起。

心有两大类：心路过程心与离心路过程心。心路过程共为六门，即颜色、声音、香、味、触、法，取各自的目标而生起。开始阶段只须观照心路过程心；只有修到缘起法时，才须观照离心路过程心。心路过程心依照心的定法（*citta-niyama*）次第生起。

诸位大德根据巴利圣典《五部》的义注，解说如下：

有贪心是指八种与贪俱的心；离贪心是指世间的善及无记心。根据《摄阿毗达摩义论》，有八种心以贪为根而生起，称为贪根心（*lobhamulacitta*），当中有四种与邪见相应，另外四种与邪见不相应。¹此处的离贪心有三种，即世间善心、世间果报心与世间唯作心²，并不包括出世间心在内，因为必须观照三界中的法，才能培育无常、苦、无我的观智，就世间心而言，不可能已经灭除潜伏性的贪欲，因此，离贪心只是指贪欲暂时不生起的心理状态。其余四种不善心（瞋 2、痴 2）既不包括前句（有贪心），也不包括后句（离贪心）。

有瞋心即两种忧俱心：忧俱瞋恚相应无行、忧俱瞋恚相应有行，指以瞋为根，与忧受相伴而生的主动与被动的心，如杀生时转起的利钝之心——两种瞋根心。离瞋心指世间善及无记心。其余十种不善心（贪 8+痴 2）既不包括前句（有瞋心），也不包括后句（离瞋心）。

有痴心是指以痴为根，而与疑、掉举相应的心：舍俱疑相应、舍俱掉举相应，由于不决定及散乱时而转起。因为痴心所出现于一切不善心中，所以其余的不善心也适合。这两种遍摄十二种不善心；离痴心即世间善心、世间果报心与世间唯作心。

昏昧心是指陷入昏沉、睡眠的心；由于对目标缺乏兴趣，以及或多或少的不乐意，所以心变得松懈、退缩，故有时把昏昧心称为收缩的心，指欲界五种被动的不善心；散乱心指与掉举相应的心，因为它透过胡思乱想而在应当注意的目标之外四处游荡。

广大心指色界、无色界心，因为它能降伏烦恼、产生大的果报及具有广大的认知范围，或者有崇高的投生意愿等；不广大心指欲界心。在观照究竟名法时，必须观照六门心路过程。其中的前五门心路过程只有欲界心；意门心路过程中禅那意门心路过程则含有色界心或无色

¹ 8种与贪俱的心：喜俱邪见相应无行、喜俱邪见相应有行、喜俱邪见不相应无行、喜俱邪见不相应有行，舍俱邪见相应无行、舍俱邪见相应有行、舍俱邪见不相应无行、舍俱邪见不相应有行。（[斯]阿耨楼陀论师：《摄阿毗达摩义论》，叶均译，南京：金陵刻经处印，2006年，第122页。）

² A. 世间善心：恭敬佛法僧三宝、布施、持戒、修行止禅达到安止定之前的阶段，心中生起的都是欲界善心；当修行止禅达到禅那时，心中生起的是色界或无色界善心。B. 世间果报心：结生心、有分心与死亡心都是世间果报心。在眼门心路过程中，眼识、领受心、推度心、彼所缘心也是世间果报心。其它四根门心路过程中的世间果报心可同理类推。C. 世间唯作心：在眼门心路过程中，五门转向心与确定心都是世间唯作心。其它四根门心路过程中的世间唯作心可同理类推。（[緬]帕奥尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第221页。）

界心（广大的心），除此之外的其它意门心路过程心都是欲界心。

有上心指欲界心，是还没有达到世间最高境界，或者还能提升的心；无上心指色界或无色界心，是已达世间最高或最妙境界的心。如果有上心指色界心，则无上心指无色界心。

得定心是指具有近行定或安止定的心；无定心是指没有证得这两种定的心。

解脱心指通过如理作意从烦恼中暂时解脱，或在安止定中通过降伏烦恼暂时解脱的心，但不包括正断解脱、安息解脱和远离解脱；未解脱心指未证得上述两种解脱的心。¹

6.2.4. 法念处

修习法念处有五种：五盖、五取蕴、六根尘、七觉支、四圣谛。

（1）五盖

应当如此观察诸法。首先需要就五盖观察诸法。

当生起贪欲或者不起贪欲时，清楚了知：生起贪欲或者不起贪欲。清楚了知：未生的贪欲生起了，现在生起的贪欲去除了，现在已去除的贪欲未来不再生起。

当生起瞋恚或者不起瞋恚时，清楚了知：生起瞋恚或者不起瞋恚。清楚了知：未生的瞋恚生起了，现在生起的瞋恚去除了，现在已去除的瞋恚未来不再生起。

当生起或者不起昏沉睡眠时，清楚了知：生起或者不起昏沉睡眠。清楚了知：未生的昏沉睡眠生起了，现在生起的昏沉睡眠去除了，现在已去除的昏沉睡眠未来不再生起。

当生起或者不起掉举后悔时，清楚了知：生起或者不起掉举后悔。清楚了知：未生的掉举后悔生起了，现在生起的掉举后悔去除了，现在已去除的掉举后悔未来不再生起。

当生起或者不起疑惑时，清楚了知：生起或者不起疑惑。清楚了知：未生的疑惑生起了，现在生起的疑惑去除了，现在已去除的疑惑未来不再生起。

这就是如何持续地就诸法观察诸法，即就五盖观察诸法。

如果通过观察而镇伏了五盖，可证得近行定；进一步修观，可证得道、果及涅槃。因此观察五盖，也是能令佛法久住的念处。可用五禅支对治五盖，具体如下：

寻对治昏沉睡眠；伺对治疑；喜对治瞋恚；乐对治掉悔；心一境性对治贪欲。²

（2）五取蕴

应当如此观察诸法，需要就五取蕴观察诸法。

应当清楚了知：这是色，这是色的生起、灭去；这是受，这是受的生起、灭去；这是想，这是想的生起、灭去；这是行，这是行的生起、灭去；这是识，这是识的生起、灭去。

这就是如何持续地就诸法观察诸法，即就五取蕴观察诸法。

观察五取蕴：色、受、想、行、识，可证得近行定及各种观智，最后证得道、果及涅槃。因此这也是能建立及维持佛法久住的禅法。

（3）六根尘（内六处、外六处）

应当如此观察诸法，需要就内六处、外六处观察诸法。清楚了知：眼根、色尘，以及依

¹ [缅]帕奥尊者讲：《南传上座部佛教修学入门》，玛欣德编译，昆明：云南佛教协会，2008年，第18页。

² [缅]班迪达尊者：《就在今生》，卡玛兰迪译，苏州：戒幢佛学研究所，2011年，第295页。

此二者所产生的束缚。同样，清楚了知耳根、声尘，鼻根、香尘，舌根、味尘，身根、触尘，意根、法尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。清楚了知，未生的束缚生起了，现在已生的束缚去除了，现在已去除的束缚，未来不再生起。

这就是如何持续地就诸法观察诸法，即就内六处、外六处观察诸法。

从六根、心及各自的所缘而生起结（samyojana），如果超越了它们，便能成就近行定，依此修观而证得四道、四果及涅槃。因此观处也是保护及维持佛法久住的念处。

（4）七觉支（七菩提分）

应当如此观察诸法，需要就七觉支观察诸法。

清楚了知：有念觉支或没有念觉支；清楚了知：未生的念觉支生起了，现在已生的念觉支增长圆满了；同样能够清楚了知：有择法觉支或没有择法觉支，有精进觉支或没有精进觉支，有喜觉支或没有喜觉支，有轻安觉支或没有轻安觉支，有定觉支或没有定觉支，有行舍觉支或没有行舍觉支；清楚了知：未生的行舍觉支生起了，现在已生的行舍觉支增长圆满了。

这就是如何持续地就诸法观察诸法，也就是通过七觉支观察诸法。

随着正念的加深，七觉支次第生起。念、择法、精进为因，喜、轻安、定、舍为果。修习七觉支，即修习正念与止观，当七觉支修习圆满，即可获得观智，证得道果及究竟涅槃，故观察七觉支也能令佛法久住。

人不可能仅通过凝视天空、什么都不想，或仅藉由研读经典与思考，或仅通过发愿、突然灵光闪现而觉悟，必须通过修习正念、七觉支，对治五盖等烦恼，才能通达四圣谛，证得圣道与圣果而觉悟。通过七觉支，可平衡禅修。当心低落、退缩、沮丧时，应以择法、精进、喜觉支使心振奋；当心过于活跃、掉举、散乱时，则应以轻安、定、舍觉支使心平静。

根据五部的注疏，修习七觉支各有不同的方便善巧，具体方法如下：

□ 发展念觉支有 4 种方法：念与正知、远离无正念的人、选择具有正念的朋友、将心导向正念；

□ 发展择法觉支有 7 种方法：多请教、内外保持清洁、平衡的心、远离愚昧的人、结交有智慧的朋友、省察甚深真理、倾向于培育择法觉支；

□ 激发精进有 11 种方法：思惟苦界的恐怖、思惟精进的功德、忆念圣者、感恩护持、接受神圣的遗产（七圣财：信、戒、惭、愧、闻、施、慧）、忆念佛陀的伟大、忆念传承（种姓）的殊胜、忆念梵行同修的伟大、远离怠惰的人、与精进的人相处、使心向于精进；

□ 发展喜觉支有 11 种方法：随念佛陀的功德、于法生欢喜、于僧伽的功德生欢喜、思惟自己的戒行、忆念自己的布施、思惟诸天的功德、思惟完全的寂静、远离粗鲁的人、寻找有修养的人、思惟经典、使心向于喜；

□ 发展轻安觉支有 7 种方式：适当的食物、良好的气候、舒适的姿势、不过度热衷也不懒散、远离粗暴的人、选择平静与宽容的朋友、使心向于宁静；

□ 生起定觉支有 11 种方法：内外保持清洁、平衡的心、维持清晰的似相、振奋沮丧的心、抑制过度兴奋的心、策励因疼痛而怯弱的心、持续平衡的觉知、远离散乱的人、选择能

专心一意的朋友、思惟安止的寂静、使心向于定；

□发展舍觉支有 5 种方法：以平稳的情绪对待一切众生、以平稳的情绪对待无情物、远离执着的人、选择冷静的朋友、使心向于舍。¹

（5）四圣谛

应当如此观察诸法，需要就四圣谛观察诸法。

清楚了知：这是苦、苦之集、苦之灭、苦灭之道。

□苦圣谛。清楚了知：生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，愁、叹、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。总括地说，五取蕴就是苦。

由于身体的接触而生起身体上任何苦楚、不适、不愉快的感受，这就是苦。

□苦集圣谛。贪爱，还有为喜乐、欲求束缚，不忘寻求快乐的欲望——欲爱、有爱及无有爱，造成不断轮回的现象。在身心世界，只要有诱人的、令人喜悦的事物，就有贪爱的生起和建立。六根、六尘、六识、六触、六受、六想、对六尘生起的行、贪爱、思惟、细察，是诱人的、令人喜悦的，于是贪爱就在那里生起、建立；这就是苦集圣谛。

□苦灭圣谛。就是贪爱的完全远离、灭尽、舍离、弃舍、解脱、无染。在身心世界中，有诱人的、令人喜悦的地方，就是可以根除和息灭贪爱的地方。六根、六尘、六识、六触、六受、六想、对六尘生起的行、贪爱、思惟、细察，是诱人的、令人喜悦的，于是贪爱就在那里根除和息灭；这就是苦灭圣谛。

□苦灭之道圣谛。就是八圣道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。正见就是知苦、知苦之集、知苦之灭、知苦灭之道的知见；正思惟就是离欲、不染世乐的思惟，对一切有情不起瞋恨、伤害之心；正语就是不妄语、不两舌、不恶口、不绮语；正业就是不杀生、不偷盗、不邪淫；正命就是圣弟子不以错误的方式营取生活，而以正确的方式经营生活；正精进就是下定决心，精进努力、振奋心志、全力以赴地断恶修善：已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长；正念就是精勤、正念、时时彻知无常，持续地就身体观察身体，就感受观察感受，就心观察心，就法观察法，去除对身心世界的贪爱和瞋恨；正定就是舍离贪爱、不善之心念，产生离欲之心，伴随寻伺，充满喜乐，进入初禅；寻伺消失，获得内心平静，专心一致，产生离欲和无寻无伺之心，充满喜乐，进入二禅；喜消失后，住于平等心，对感受完全觉知、时时彻知无常，并在身体经验到圣者所说的：“由觉知和平等心所产生的乐”，进入三禅；在根除苦乐，先前的喜忧也消失后，进入超越苦乐的四禅，充满平等心和觉知。这就是导致苦灭之道圣谛。

这就是如何持续地就诸法观察诸法，即就四圣谛观察诸法。

这就是以四圣谛为所缘的观禅。从三相（无常、苦、无我）的角度而言，只有苦集是所缘，苦之灭谛及道谛只是作为宁静及微细的观察，不是观的所缘。由于所有五取蕴包含于苦谛及集谛中，因此止观可用于苦集二谛。修习止禅达到近行定及安止定，由修观开展各种观

¹ [緬]帕奧尊者：《正念之道——大念处经析解与问答》，弟子合译，高雄：净心文教基金会，2009年，第270-287页。另参见[緬]班迪达尊者：《就在今生》，卡玛兰迪译，苏州：戒幢佛学研究所，2011年，第99-174页。

智以证得道、果及涅槃。这也是令佛法久住的禅法。

因此为令佛法久住，应修习四念处，就会脱离轮回之苦、证得涅槃。

6.3. 总相念处

以上是别相念处，就是分别观察身受心法。观察别相念处的目的，是为了观察诸法的共相：无常、苦、无我。所以，《大念处经》在每一观法的最后，都有这样的内容：

持续地观察身体内部、外部、内外部不断生起、灭去的现象，清楚觉知：这是身体！修成只有了知、觉照的境界，超越执着，不再贪著身心世界的任何事物。

如此于内部、外部，同时于内部、外部，持续地就感受观察感受。持续地观察感受当中不断生起、灭去的现象，乃至持续地同时观察感受当中不断生灭的现象。清楚觉知：这是感受！修成只有了知、觉照的境界，超越执着，不再贪著身心世界的任何事物。

如此就内在的心、外在的心，同时就内在、外在的心观察心。持续地观察心中不断生起、灭去的现象，乃至持续地同时观察心中不断生灭的现象。清楚觉知：这是心！修成只有了知、觉照的境界，超越执着，不再贪著身心世界的任何事物。

如此就内在的诸法、外在的诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。持续地观察诸法不断生起、灭去的现象，乃至持续地同时观察诸法不断生灭的现象。清楚觉知：这是诸法！修成只有了知、觉照的境界，超越执着，不再贪著身心世界的任何事物。

人的本质分为四个层面：身体和身体的感受、心和心的内含（诸法），它们成为修行的“念处”，建立觉知的四个途径。为了完整观察，必须检验每个层面。要去除错觉妄想，必须了解一切现象的三个特性，即在自身内直接体验无常、苦、无我。

佛陀在《自说经》中特别强调无常的重要性。佛陀说：能够彻知无常想的人，即能建立无我想。能够彻知无我想的人，即能现法（此生）根除我慢，而达到涅槃。因此，在修行念处时，对无常的体验——生起和灭去，最为关键。

《大念处经》是从观察身体开始，循序渐进地发展受念处、心念处、法念处。无论何处开始修行，途中都会经历三个阶段：持续不断地观察生起、灭去、及生灭的现象，揭示了念处的修行精髓。修行四念处，首先须对无常进行持续而彻底地了解和观照，然后才能体会到苦的真实，最后才能开发出无我的智慧，达到解脱。

如实观察身心现象生灭的本质（生灭法），不能仅靠思维、想象、或信仰，通过观察所有四个层面，就能了知它们的共相。因此，精勤、时时彻知无常及正念三个特性，在四个念处的经文中反复出现。

智旭在《教观纲宗》中说：总相念者，观身不净，受、心、法亦皆不净；观受是苦，余三亦皆苦；观心无常，余三亦皆无常；观法无我，余三亦皆无我。¹总相念是指总观身、受、心、法，皆是不净、苦、无常、无我。

智者大师《四教义》云：“总想四念处位者，应做四句分别，一者境别观亦别；二者境

¹ 《教观纲宗》卷1，《大正藏》第46册，第939页。

别而观总；三者境总而观别；四者观总境亦总。境别观亦别，正是别想性四念处位；境别观总、境总观别，即是总想四念处之方便；境总观总，此观若成即是总想四念处之位。”¹

所以，总想（总相）四念处有四种：境别观别、境别观总、境总观别、观总境总。其中，第一种是别想（别相）四念处；第二、三种是总想（总相）四念处的前方便；第四种若观成即是总想（总相）四念处位。

《天台宗纲要》将总相念分为二种，“一观观四境：观身不净，受、心、法，都不净，余三法亦如是观；一境用四观：观身不净，也是苦、无常、无我，余三法亦如是观”。²

智旭对于总相念的观法，采用一观观四境，即是《四教义》的境总观别；一境用四观，即是《四教义》的境别观总。所以，智旭的总相念境总观别，在智者大师认为只是总相四念处的前方便而已，必须达到境总观总才是总相四念处。

对于总相四念处中的“境总观总”的观法，《四教义》中说：“今明境总观总，即是总上所明性念处所观五阴，作一身念处，观此身污秽不净及苦、无常、无我，破净颠倒及三颠倒，是名总想性身念处。观总身念处观、或总二阴、或总三阴、或总四阴、或总五阴，具解释受、心、法念处亦如是。总想共念处、总想缘念处，亦如是类之可解。”³由此可知，“境总观总”的观法，就是总前所观身、受、心、法，对治凡夫依五阴（或总二阴、总三阴、总四阴），作一身念处而观其不净、苦、无常、无我，破四种颠倒，这是总想（总相）身念处观；受、心、法也是如此观法；总想共念处、总想缘念处也是如此观法。

6.4. 《大念处经》与《念处经》的比较⁴

修习四念处的代表经典有许多，其中最具代表性的经典有：源于巴利语的《长部·22经·大念处经》及源于梵语的《中阿含·98经·念处经》，相信通过对二者进行比较研究，可更好地把握修习正念的方法、内容及次第等，它们的异同见表8：

表8：《长部·22经·大念处经》与《中阿含·98经·念处经》比较表

比较		《长部·22经·大念处经》 (前者)	《中阿含·98经·念处经》 (后者)
序论	总说部分： 前者：修四念处必须具备的条件：精勤、觉知、彻知无常、去贪瞋，得解脱； 后者：断五盖、住四念处，修七觉支，得无上正觉。	比丘持续地就身体观察身体，就感受观察感受，就心观察心，就诸法观察诸法，精勤、觉知、时时彻知无常，去除对身心世界的贪瞋。	过去、未来诸如来，及现在如来无所着、等正觉，悉断五盖、心秽、慧羸。立心正住于四念处，修七觉支，得无上正觉。

¹ 《四教义》卷5：“总相念处者，缘一境总为四观：谓境观俱别，境观俱总，境别观总，观别境总。初是别观四念处，后三句是总四念处也。”（《大正藏》第46册，第737页）。

² 释静权：《天台宗纲要》，台北：佛教出版社，第38页。

³ 三念处：即性念处、共念处、缘念处。参见《四教义》卷5，《大正藏》第46册，第737页；另参见本论文“四念处与七贤四圣”一节的注解。

⁴ 《中部·念处经·四念处禅修方法之研究》，台北：华梵大学硕士论文，2001年，第132-137页。

身念处	1.两者次第不同。 2.内容上，后者多了： 离生喜乐、定生喜乐、 无喜生乐、光明想； 多了空界、识界。	1.观呼吸 2.观姿势 3.时时彻知无常 4.思惟不净 5.思惟四大 6.观墓园九相	1.行住坐卧 2.正知 3.以善法念 治断灭止 4.出入息 E.离生喜 乐，渍身润泽 5.定生喜乐，渍 身润泽 6.无喜生乐，渍身润 泽 7.以清淨心意解遍满成就游 8. 光明想 9.观相 10.32 身分 11. 思惟六大 12.观墓园相
身念处	前行： 前者：说明修四念处的环 境和姿势；后者：无	比丘到森林中，或到树下， 或到隐僻无人之处，盘腿而 坐，端正身体。	无此内容。
身念处	观呼吸： 前者：止身行入息、出息； 后者：止身行息入、止口 行息出。 每种修法后都有这段： 前者：观察内部、外部、 内外部；观察生起、灭去、 生起及灭去的现象； 后者：只有观内身、外身， 无观内外身的内容。	1.入息长时清楚了知入息 长；2.入息短时清楚了知入 息短；3.出息长时清楚了知 出息长；4.出息短时清楚了 知出息短；5.感受全身而入 息；6.感受全身而出息； 7.寂止身体的行动而入息； 8.寂止身体的行动而出息。 每种修法后都有这段： 他持续地就身体内部、外 部、内外部观察身体。持续 地观察身体当中不断生起、 灭去、生起灭去的现象，清 楚觉知：这是身体！	1.观身如身。2.念入息即知念入 息。3.念出息即知念出息。 4.入息长即知入息长。5.出息长 即知出息长。6.入息短即知入 息短。7.出息短即知出息短。 学一切身息入。8.学一切身息 出。9.学止身行息入。 10.学止口行息出。 每种修法后都有这段： 如是比丘观内身如身，观外身 如身。立念在身，有知有见， 有明有达，是谓比丘观身如身。
身念处	界分别： 前者：地、水、火、风； 后者：多了空、识。	思惟四大： 地大、水大、火大及风大。	思惟六大： 地界、水界、火界、 风界、空界、识界、
身念处	墓地观：两者大致相同 前者：更加详细； 后者：浓缩简略。	1.肿胀、瘀黑且溃烂 2.被种种生物所食 3.骸骨相，附血肉、筋腱 4.骸骨相，无皮肉有血筋腱 5.骸骨相，无血肉有筋腱 6.骸骨相，离散 7.骸骨相，白如海螺壳 8.骸骨相，多年堆积成堆	1.乌鸦豺狼所食，火烧埋地， 悉腐烂坏。 2.骸骨青色，烂腐食半，骨瓌 在地。 3.离皮肉血，唯筋相连。 4.骨节解散，足骨、膊骨、髀 骨、髌骨……各在异处。 5.骨白如螺，青犹鸽色，赤若

		9.骸骨相，骨头腐蚀成粉	血涂，腐坏碎糝。
受 念 处	三受：两者各有侧重 前者：注重是否执着三受； 后者：比较详细，分别观察身、心，食、无食，欲觉、无欲。	1.经历快乐、痛苦、不苦不乐的感受； 2.执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受； 3.不执着于快乐、痛苦、不苦不乐的感受。	1.乐觉、苦觉、不苦不乐觉； 2.觉乐身、苦身、不苦不乐身； 3.乐心、苦心、不苦不乐心； 4.乐食、苦食、不苦不乐食； 5.乐无食、苦无食、不苦不乐无食；6.乐欲、苦欲、不苦不乐欲；7.乐无欲、苦无欲觉、不苦不乐无欲觉。
心 念 处	烦恼与善心：大致相同 后者：增加了有秽污无秽污、修不修。	1.有贪爱、无贪爱 2.有瞋恨、无瞋恨 3.有愚痴、无愚痴 4.心收摄、心涣散 5.心广大、心不广大 6.心有上、心无上 7.心专注、心不专注 8.心解脱、心未解脱	1.有欲心、无欲心； 2.有慧无慧；3.有痴无痴； 4.有秽污无秽污； 5.有合有散； 6.有下有高； 7.有小有大； 8.修不修；9.定不定； 10.有解脱心、不解脱心。
法 念 处	前者：增加了五取蕴、四圣谛。	1.观五盖；2.观五取蕴； 3.观十二处；4.观七觉支； 5.观四圣谛。	1.观内外六处； 2.观五盖； 3.观七觉支。

通过比较，除了上表中总结的异同外，还可得出如下结论：

1) 前者：是“去除对身心世界的贪瞋”的解脱之道；后者：是“三世如来断五盖，立心正住于四念处，修七觉支，得无上正觉”的成佛之道。

2) 前者：观呼吸放在首位，比较重视观呼吸。后者多了：离生喜乐、定生喜乐、无喜生乐、光明想，多了空界、识界，观察的内容比较丰富，比较重视修定及日常的观照。

3) 前者：强调修四念处的环境和姿势；后者：无。应与修学环境由兰若转到聚落有关。

4) 前者：观呼吸时：“寂止身体的行动而入息；寂止身体的行动而出息。”比较对称。后者：“学止身行息入，学止口行息出。”不太对称，可能有深意，也可能是误译。

5) 前者：观察内部、外部、内外部；观察生起、灭去、及生灭的现象。观察内容比较详细具体，似乎对实修更有指导意义。后者：只有观内身、外身，没有观内外身、观生灭现象的内容。多了“立念在身，有知有见，有明有达”，比较抽象。

6) 前者：思惟四大；后者：多了空界、识界，与观身比较疏远。

7) 前者：法念处部分增加了五取蕴、四圣谛。似乎南传比较重视这两项，并且它们与四念处关系密切。后者：没有五取蕴、四圣谛，也许是经典流传过程中，文字脱落所致；或

者是传承、修法不同所致。

8) 由《阿含经》可知，四圣谛之道谛，包括正念；由《大念处经》可知，正念之法念处包括四圣谛。所以，正念与四圣谛应当是互摄的关系。

9) 正念与八正道的关系：正念是八正道之一。佛陀说，不修八正道，就不可能得解脱。

6.5. 小结

在《大念处经》中，佛陀非常详细地介绍了 30 种修习正念的方法，并与《念处经》做了对比，相信会对禅修者有所帮助。

别相念处就是分别观察身受心法，观察它们的自性相与有为相（生住灭），最终目的是为了观察诸法的共相：无常、苦、无我。

修习正念有不同的所缘，一切法皆依各自的法性而自然生灭。禅修者所观察的都是能够观察到、经验到、觉知到的目标，所以不必担心没有可观察的目标。首先要区分世俗谛（概念法）与胜义谛（究竟法），破除概念法的束缚；其次是直接观察究竟法，辨识色法与名法，达到名色分别智，成就见清净；进一步辨识诸行法之因，可成就缘摄受智，即见到一切行法都是有因、有缘而生灭，就破除了对诸行法及其因的疑惑，而获得度疑清净；接着，观照一切行法刹那生灭，可见到究竟名色法及其因的无常、苦、无我的共相，而获得道非道智见清净……渐次修习十六观智，达到道智与果智，可获得智见清净，证得初果。持续修习正念与止观，渐次断除十结（烦恼），可证得四果，达到究竟解脱的境地；如果发愿成佛，须圆满十波罗密。

经文中反复强调三个特性——精勤、时时彻知无常及正念。因此，持续不断地观察生起、灭去的现象，观察感受，保持正念，时时彻知无常，就抓住了禅修的关键。

7. 正念修习的利益与断惑证果

7.1. 正念修习的利益

马哈希尊者将修习正念的利益归纳为自利与利他。就自利而言，即使未达觉悟境界，也能得到高尚的幸福。若要得到非凡的益处，应以正念抑制心意，避开恶业，或因粗心而产生的恶果。修四念处是自依止、法依止。持续修习正念，就会不断去除欲望，对三受有明显地觉知，可得种种神通，正确地走上灭苦之道——八正道，并拥有已建立的正定，断除烦恼，觉知自己的心意，进入解脱心，依智慧从轮回的此岸到达涅槃的彼岸。就利他而言，修四念处能警戒自他，使佛法不衰落。¹

据《杂阿含经》总结，佛说修习正念能得以下种种利益：

7.1.1. 世间的利益

(1) 安忍诸苦、除恶聚善

《杂阿含·540经》云：“身诸苦痛，能自安忍。身诸苦痛，渐得安隐。”²《杂阿含·1038经》云：“身诸苦患，时得休息。”³《杂阿含·613经》云：“善法聚，纯一满净聚，纯善满具。”⁴即灭尽贪等不善心行，起善法聚。《杂阿含·272经》云：“究竟灭尽贪想、恚想、害想，贪觉、恚觉、害觉及种种不善。”⁵

(2) 远离五欲、自护护他

《杂阿含·619经》云：“不恐他，不违他，不害他，慈心哀彼，是名护他自护。”⁶《杂阿含·617经》云：“于自境界所行之处，应善守持，离他境界，应当学。他处、他境界者，谓五欲境界。眼见可意，受、念妙色，欲心染着。耳识声、鼻识香、舌识味、身识触可意，爱、念妙触，欲心染着。自处、父母境界者，谓四念处。”⁷即修习四念处，如处父母境界，能自护护他、不为五欲境界所染，远离烦恼。

(3) 可得大神通

《杂阿含·537经》云：“于小千世界，少作方便，能遍观察。”⁸《杂阿含·538经》云：“于须弥山，以少方便，悉能观察。”⁹《杂阿含·539经》云：“以净天眼过天人眼，见诸众生死时生时，好色恶色、上色下色、善趣恶趣、随业受生，皆如实见。”¹⁰

《相应部·阿那律颂》云：“修习四念处，可得大神通。”又云：“千神变天耳，心处

¹ [缅]马哈希尊者：《四念处选章》，慈济瓦(Sujiva)编辑，台南：法藏讲堂印，1995年，第1-2页。

² 《杂阿含·540经》卷20，《大正藏》第2册，第140页。

³ 《杂阿含·1038经》卷37，《大正藏》第2册，第271页。

⁴ 《杂阿含·611经》卷24，《大正藏》第2册，第171页。

⁵ 《杂阿含·272经》卷10，《大正藏》第2册，第72页。

⁶ 《杂阿含·619经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

⁷ 《杂阿含·617经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

⁸ 《杂阿含·537经》卷20，《大正藏》第2册，第140页。

⁹ 《杂阿含·538经》卷20，《大正藏》第2册，第140页。

¹⁰ 《杂阿含·539经》卷20，《大正藏》第2册，第140页。

业与道，世间种种胜解，根静虑三明。”¹

修习四念处，可得种种大神通的利益如下：忆念一千劫，领受多端神变；以清净超人之天耳界，对远近天人之声俱得闻；对诸有情之心，以心可遍了知，对有贪心者，了知为有贪心……乃至了知为解脱心；对以下种种情况可如实了知：处为处，非处为非处；过去、未来、现在业报之异熟，其处与因；对偏行道，对多界、种种界之世间，对众生之种种胜解，对他有情、他人之根上下，对静虑、解脱、等持、等至之杂染、清净、出离，皆可如实了知；随念种种之宿住，谓一生、二生……具如是行相、名称，随念宿住；以清净、超人之天眼……乃至……有情随业……而受者，可了知；依诸漏尽而对无漏之心解脱、慧解脱，于现法自证知、现证，具足而住。

7.1.2. 出世间的利益

(1) 出离轮回、漏尽解脱

《杂阿含·542经》云：“若比丘在于学地，上求安隐涅槃心住，圣弟子云何修习多修习，于此法律得尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有者？当住四念处。”²《杂阿含·625经》云：“初业清净，身身观念住者，超越诸魔；受……心……法法观念住者，超越诸魔。”³《杂阿含·629经》云：“有法修习多修习，能令行者得不退转，谓四念处。”⁴《杂阿含·634经》云：“若比丘于四念处修习多修习，名贤圣出离。”⁵

(2) 四念处修习圆满，则七觉分圆满，乃至明、解脱圆满

《杂阿含·281经》云：“四念处满足已，七觉分满足。七觉分满足已，明、解脱福利满足。”⁶《杂阿含·810经》中，佛告阿难：“谓安那般那念，多修习已，能令四念处满足。四念处满足已，七觉分满足。七觉分满足已，明、解脱满足。”⁷修别相念处、总相念处成，七觉分满足，直至智慧、解脱满足。

(3) 可得四果、成为圣人，未度得度、未净得净

《杂阿含·618经》云：“于四念处多修习，当得四果，四种福利。云何为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。”⁸又如《杂阿含·259经》云：“若比丘未得无间等⁹，欲求无间等法，精勤思惟：五受阴为病、为痈、为刺、为杀，无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故。若比丘于此五受阴精勤思惟，得须陀洹果证”。又云：“若比丘于此五受阴精勤思惟，欲得斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果证者，亦当复精勤思惟。得阿罗汉果证已，亦复如此思惟。所以者何？为得未得故，证未证故，见法乐住故。”内中所应处即

¹ 《相应部经典6·阿那律相应·第一独一品·第三》，《汉译南传大藏经》第18册，第298页。

² 《杂阿含·542经》卷20，《大正藏》第2册，第141页。

³ 《杂阿含·625经》卷24，《大正藏》第2册，第175页。

⁴ 《杂阿含·629经》卷24，《大正藏》第2册，第175页。

⁵ 《杂阿含·634经》卷24，《大正藏》第2册，第176页。

⁶ 《杂阿含·281经》卷11，《大正藏》第2册，第77页。

⁷ 《杂阿含·810经》卷29，《大正藏》第2册，第208页。

⁸ 《杂阿含·618经》卷24，《大正藏》第2册，第173页。

⁹ 无间等：现观、正观之意。

所应观、所应行义。于身受心法正念正知，于五受阴正念正智，可入圣证果。¹

《杂阿含·631经》云：“未度彼岸众生，得度彼岸，超越诸魔。”²《杂阿含·635经》云：“若比丘于四念处修习多修习，未净众生，令得清净；已净众生，令增光泽。”³

7.2. 烦恼大要

正念修习能得以上种种利益，其中最为殊胜的利益就是断惑证真、获得究竟解脱、乃至成就佛果。按照《俱舍论》中有部的观点，通过修习戒定慧三学，达到三贤（包括四念处，资粮道），再经四善根的加行（加行道）后，至世第一法的无间，始入圣者位（见道）；然后继续修行，陆续证得四向三果（修道）、及四果（无学道），最终可获得究竟解脱。

按照《清净道论》等经典的修习方法，也是通过修习戒定慧三学、四念处、七清净、七觉支、渐次证悟十六观智，成就四果，最终可获得究竟解脱。所以，佛教中无论什么宗派的修习，都离不开戒定慧三学及正念。而修习戒定慧的目的，就是为了对治、断除烦恼，故云：“勤修戒定慧，息灭贪瞋痴。”

要想对治、断除烦恼，必须先了解什么是烦恼、烦恼的表现、烦恼生起的原因及烦恼生起的次第等，并通过一定的方法，才能有效对治、断除烦恼。

烦恼（梵语 *klesa*，巴利语 *kilesa*，音译吉隶舍）也译作迷惑、尘劳、杂染等。烦以喧烦为义，恼以逼乱为义。喧烦之法，逼乱行者心神，致使真明不得开发，故名烦恼。如《大智度论》卷7云：“烦恼者，能令心烦、能作恼故，名为烦恼”。又如《成唯识论述记》卷1云：“烦是扰义，恼是乱义；扰乱有情，故名烦恼”。

烦恼种类繁多，一般以贪、瞋、痴三惑为一切烦恼之根源。《俱舍论》等经典将烦恼分为根本烦恼（又称随眠烦恼、根本惑）与枝末烦恼（又称随烦恼、随惑）二种。

有部认为随眠是现行烦恼，属于根本烦恼，因贪等烦恼，随逐有情，增昏滞故，故名随眠。由于无始以来，它就与得绳相联，连续不断，通过所缘的方式增长，故名随眠。

经部看法不同，认为随眠是烦恼的种子，不是色法，是心所的本体，难以通达，极细微故。如果未断除种子，则再度在相续中辗转跟从，因而称随，由此缘故，称为随眠。

根本烦恼有十，谓贪、瞋、痴、慢、疑，身见、边执见、邪见、见取见、戒禁取见，又称十使、十随眠、十惑。前四纯迷事，后六纯迷理，然十皆可为见惑。迷事惑，因心著垢染，系缚不脱，难以制服，必须渐次修行方断；迷理惑，作用猛利，易断除。

随烦恼又称随惑、枝末惑、枝末烦恼。随根本烦恼而生起，就是随眠以外的染心所，为行蕴所摄，故名随烦恼。《俱舍论》将随烦恼分为十九种：六大烦恼地法中除去无明，即放逸、懈怠、不信、昏沉、掉举；大不善地法二，无惭、无愧；小烦恼地法十，忿、覆、慳、嫉、恼、害、恨、谄、诳、憍；八不定地法之睡眠、恶作。⁴

¹ 《杂阿含·259经》卷10，《大正藏》第2册，第65页。

² 《杂阿含·631经》卷24，《大正藏》第2册，第175页。

³ 《杂阿含·635经》卷24，《大正藏》第2册，第176页。

⁴ 唯识则除去此中悔眠二者，另加失念、散乱、不正知三种，成二十法。

烦恼表现为三个层次：

第一、违犯性烦恼，指已经呈现于身、语的烦恼。例如，由于愤怒而杀生；由于贪心而偷盗（不与取）；因为贪爱而邪淫（欲邪行，乱搞男女关系），烦恼已经强烈到通过身体行为表现出来。想要隐瞒事实而说谎、因为愤怒而骂人等，是呈现于语门的烦恼，即烦恼通过语言表现出来。违犯性烦恼依七分法，为杀生、不与取、欲邪行、妄语、恶口、两舌和绮语。

第二、困扰性烦恼，指已经浮现于意门的烦恼。例如，恋上异性，虽未采取行动，也未说出，但内心已产生爱染、执着；或者讨厌某人，但未采取行动也未说出，只是内心憎恨、厌恶；或者由于工作不顺心、生活压力大而感到烦躁、焦虑不安。内心产生的烦恼、负面心理，称为困扰性烦恼。

第三、潜伏性烦恼，并未呈现于身、语、意三门的烦恼。虽然身语意没有烦恼，但并非已断除烦恼。烦恼仍然潜伏存在，遇到因缘就会表现出来，称为潜伏性烦恼，也可称为随眠。

以上三种烦恼可用三学分别加以对治：

第一、修戒可断除违犯性烦恼，叫“彼分断”，犯戒的所缘出现时，持戒者心中会产生犯戒的冲动，但心念一转，想到自己是持戒者，不能做。通过一分一分断除烦恼，以持戒之善避免将会呈现于身门与语门的恶，叫彼分断。戒的功效并非一切时都在发挥作用，唯有犯戒的所缘出现时，才能发挥戒的防非止恶作用。同时，只有身门、语门的违犯称为犯戒，纯意门的业不构成犯戒。因此，持戒能避免身、语的恶行，调伏违犯性的烦恼。

第二、修定可断除困扰性烦恼，称“镇伏断”。只要是安止定，无论初禅、第二禅、第三禅，还是第四禅，入定时不会有贪瞋痴的生起。由于安止定的力量，心处于非常专注的状态，任何烦恼都无法在心中生起，强大的定力可镇伏一切烦恼。

第三、修慧可断除潜伏性烦恼，称“正断断”，就是完全斩断、砍断。在保持正念正知及培育观智时，虽然也能产生镇伏烦恼的作用，但其力量不如禅定。在修观时，往往会把烦恼作为观智的目标。虽说持戒可以避免身语的违犯性烦恼，入安止定乃至四禅八定，能镇伏困扰性烦恼，但如果非理作意，烦恼仍会生起。即使行住坐卧都保持正念，常住于定中，只要尚未证得圣道圣果，烦恼就不可能根除，会以潜伏方式存在，一旦遇到适当的因缘就会生起。因此，持戒、修定还不够，必须通过修慧，才能证悟圣道圣果，并彻底断除烦恼。道智断除的烦恼是一断永断，就是彻底地、决定地、完全地断除，因此称为“正断断”。

有部认为，断烦恼的方法，大要有三。首先，须防止“随应境现”，不随顺烦恼之境，远离五欲六尘之境，使心安住于清净之境，就能防止烦恼的生起；其次，防止“非理作意”，如果境界现前，须提起正念，如理作意，防止烦恼的生起；最后，应努力修习圣道，体悟无我空性，才能彻底断除烦恼的种子。

《俱舍论》非常关注烦恼的俱生问题，如将遍在一切烦恼中的心所“痴、放逸、懈怠、不信、昏沉、掉举”等列为大烦恼地法，并非因为它们比贪、瞋、慢、疑、邪见等根本烦恼危害更大，而是因为它们能遍于一切染污心所共同生起。而“贪、瞋、慢、疑”等根本烦恼列为不定地法，因为它们是不定俱生的烦恼，这就为我们提供了对治烦恼的新视角，因为烦

恼并非孤立静止。比如贪的生起，往往伴随着无明、放逸、懈怠等，也许是对三宝不具深信，也许是邪知邪见、妄念散乱，身心粗重等，只有通过正念找到烦恼生起的根源，才能有效对治、断除烦恼。否则就是治标不治本。

经部宗和有部宗都认可烦恼有三界的不同，在见修所断的十使当中，五见和疑，见道所断；贪、瞋、慢、无明，通于见道所断和修道所断。

7.3. 修习正念以断惑的方法

智者大师特别重视声闻法，由其大量篇幅讨论声闻法而得知，因为声闻法是一切佛法的根本，若能如实了知缘起性空的道理，则知三界的生死根源。声闻的修行位次：外凡的五停心、别相念、总相念三贤位，是超越三界、了生脱死的资粮；暖、顶、忍、世第一的内凡四善根，以禅定资助观慧，加功用行证道果；初果的见道位，断三界见惑，见真空之理，预入圣道之法流；二果、三果的修道位，修四谛道法，断欲界思惑；四果的无学位，三界见思惑已断尽，智慧已圆满。

7.3.1. 四念处与七贤四圣

无论断惑还是证果，都片刻不离正念，故云四念处是一切法的总观修法。

《俱舍论·业品》卷17谈到修行有三障。障什么？障圣道及圣道加行。因为要想证得圣道，必须先修七方便行（七贤）中的资粮道（三贤：五停心观、别相念住、总相念住，是外凡位）、加行道（四善根、四贤：暖、顶、忍、世第一，是内凡位），直至见道，然后再修有学道，最后成就无学道。

苦集二谛是迷妄的果与因；灭道二谛是证悟的果与因。灭谛是断尽苦的根本——欲爱，得苦灭，而进入涅槃境界。道谛是达到究竟涅槃的方便法门，有方便道和圣道二种。

经过七贤四圣等修行位次，才能渐次趋于证果境界。方便道即三贤、四善根，为凡夫位，进入圣道才能成为圣者，即见道、修道、无学道三种，有四向、四果的区分。

首先，须从方便加行起修，住于净戒，勤修定慧。慧有四种：生得慧、闻慧、思慧、修慧。生得慧是先天具足，生来就有的慧。慧为心所，是大地法之一，具有简择所缘境善恶的作用。故能以生得慧，渐次发起闻所成慧、思所成慧、修所成慧，渐进证道。

五停心属于闻慧，别相念住、总相念住属于思慧，暖位至无漏正智属于修慧。

要断惑、证果，必须勤修三学。通常要先远离一切逆缘，依三净因¹，使身心清净。

(1) 三贤位（五停心观、别相念住、总相念住）

五停心观、别相念住、总相念住，都是趣入解脱的资粮，故称顺解脱分，或名三贤位。

□五停心观：是资粮道所修观法，为息止惑障，主要有以下五种观法：

A. 不净观：多贪众生以观想自他色身不净，而止息贪欲之心。不净观以无贪为体，可止息贪心。观贪有四种差别：显色贪、形色贪、妙触贪、供奉贪等。显色贪，贪求青、黄、赤、

¹ 三净因：A. 身心远离：身不近恶友，断绝恶缘；心不起恶念。B. 少欲知足：满足现前的所得，不多贪求。C. 四圣种：《中阿含·53经·说处经》：“衣服喜足圣种、饮食喜足圣种、卧具喜足圣种、乐断乐修圣种”，即四种能生众圣之种子，此四者以无贪为主，能使行者生起圣道，故称圣种。前三者为随得食、衣、住之喜悦而满足，均令人知足少欲；后一种为断烦恼、修圣道之欣悦，能引生圣果。

白等种种色相；形色贪，贪求长、短、方、圆等形状；妙触贪，贪求身体所感触的柔软细滑；供奉贪，贪求供养奉持己身。对治贪欲的方法有二，

a.别治法：以四法分别对治四贪，如：观死尸的青瘀等相，对治显色贪；观死尸被鸟兽等食噉，对治形色贪；观死尸腐烂生虫蛆的相状，对治妙触贪；观死尸的不动，对治供奉贪。

b.通治法：以自他身体观成白骨的骨锁观，对治以上四贪。因白骨是经由肉体的腐烂所残余的骨骼，其艳丽的容颜与柔滑的肌肤，以及端正的威仪，皆已不存在，故可通治四贪。

B.慈悲观：多瞋众生，观想与乐拔苦，而得真正安乐，由此对治瞋恚烦恼。

C.缘起观：又作因缘观，观想顺逆十二缘起，以对治愚痴烦恼。

D.界差别观：又名六界观，观照众生身心，以地、水、火、风、空、识等六界因缘的假和合所成，由此悟知无我，而能对治我执。

E.数息观：又作持息念，由观出入息而能收摄散乱心。数息观以慧为体，可对治散乱心。梵语音译为阿那阿波那（安那般那），阿那为入息，阿波那为出息，就是计数出入息的观法，可对治散乱，有数、随、止、观、转、净的六因，修相才能圆满。

五停心观及其对治列表如下：

┌不净观：对治贪欲心；

|慈悲观：对治瞋恚心；

五停心观└缘起观：对治愚痴心；

|界差别观：对治我执；

└数息观：对治散乱心。

□别相念住：即四念住观，又称四念处。为磨练观慧的功夫，从修持五停心观达到心定后，须进一步修习四念住的观法。观与止相对，即将心止于一境，以慧照见对境的意念。

A.身念住：观身相不净，同时观身的非常、苦、空、非我等共相，以对治净颠倒；

B.受念住：观其欣求乐受中反生苦恼的原因，并观苦、空等相，以对治乐颠倒；

C.心念住：观能求的心生灭无常，并观其共相，以对治常颠倒；

D.法念住：观一切法皆依因缘而生，没有自性，并观其共相，以对治我颠倒。

四念住及其对治列表如下：

┌身念住：观身不净——治净颠倒

四念住└受念住：观受是苦——治乐颠倒

|心念住：观心无常——治常颠倒

└法念住：观法无我——治我颠倒

以上四念住是以不净、苦、无常、无我四观，对治净、乐、常、我四颠倒。前三观为对治有情的观法，最后的观是对治诸法的观法。

□总相念住：四念住各别观之，称别相念住；总合起来观，则称总相念住。

颂曰：彼居法念住，总观四所缘，修非常及苦，空非我行相。¹

¹ 《俱舍论》卷 23，分别贤圣品第六之二，《大正藏》第 29 册，台北：佛陀教育基金会，1999 年，第 119

释曰：言彼居者，彼观行者，居此总杂法念住也。前别相位，有杂缘者，或二三四。今此杂缘，唯总相缘四。

解说：别相念住一次可观一个，或两个、三个、四个。总相念住，要把身受心法四个所缘境一起观，并修四个行相：非常、苦、空、非我相，同时观它们都是无常、苦、空、无我。

那么，在定中为何有色蕴？色蕴是定共戒，其余四蕴，皆以慧为体。心王是识蕴，相应心所受的蕴、想蕴，受心所、想心所是大地法，每个心都会有。还有其它相应的心所法，是行蕴。所以，五蕴具足。未到无漏，故道共戒还未生起。

五停心观、别相念住，总相念住，基本上都要得定。利根都得定，钝根允许尚未得定，在思所成慧，尚未达修所成慧。进入暖位，决定要入定。所以，若未得定，不可能开悟、见道。开悟之前，在四善根阶段，一定要得定，至少应当证得未到地定，虽然它还是世间定，但是欲界的烦恼，五盖等已基本断除。

（2）四加行位（四善根位：暖位、顶位、忍位、世第一法）

四加行位又称四善根位，即加功用行之意，乃针对正行的预备行。指在见道以前，观四谛，修十六行相，而达到无漏圣位的四种修行阶位：暖、顶、忍、世第一法。

善指见道的无漏智，根指暖等四根。此四根为发起无漏智的根本。由于四善根位所修的有漏善根，能生无漏圣道（决择），顺益于彼，故称顺决择分，与三贤位的五停心、别相念住、总相念住等，合称为七加行。

（3）见道与修道

《俱舍论·贤圣品》卷 22 中，有部的修道次第及断烦恼的果报——七贤四圣如下：¹

□见道。修行三贤、四善根的七加行后，至世第一法的无间，始入见道的圣者位：有三道、四果的区别。三道即见道、修道、无学道；四果即预流果、一来果、不还果、阿罗汉果。

以无漏的真智断尽八十八使的见惑，以现观四谛见照其理的修行阶位，称为见道。十五刹那那是见道，第十六刹那是修道，就是依苦集灭道四谛来分。观察欲界四谛法、对治欲界烦恼的无漏智叫法忍、法智；观察上二界四谛，对治色界、无色界烦恼的无漏智叫类忍、类智。法是本法，类是同类，欲界的四谛与色界、无色界的四谛有类似之处。忍是无间道，正在断烦恼；智是解脱道，烦恼的得绳已断（得到择灭）。

总之，以八忍断尽三界八十八使见惑，以八智证得三界四谛之理。又十六心中，前十五心属于见道，特称见道十五心。第十六心的道类智，因一度观遍四谛法，故属于修道。对于次第修证者而言，见道为预流向，故于十六心的道类智，可证初果。²

四谛各有法智和类智，所以，共有十六心：

苦法忍、苦法智：观欲界的苦谛，于忍位断十种见惑，于智证苦谛之理。

苦类忍、苦类智：观上二界的苦谛，断十八种见惑，证得上界苦谛之理。

页。下同。

¹ 以下内容参考《俱舍论·贤圣品》、智敏上师的《俱舍论大要》、杨白衣的《俱舍要义》等。

² 道(magga)：指当烦恼断尽，觉悟的刹那，同时也是涅槃最初的、独特的心。果(phala)：紧随道心之后，继续觉知涅槃的心的刹那，此时烦恼已止息。

集法忍、集法智：观欲界集谛，断七种见惑，证集谛之理。

集类忍、集类智：观上二界的集谛，断十二种见惑，证得集谛之理。

灭法忍、灭法智：观欲界灭谛，断七种见惑，证灭谛之理。

灭类忍、灭类智：观上二界灭谛，断十二种见惑，证灭谛之理。

道法忍、道法智：观欲界道谛，断八种见惑，证道谛之理。

道类忍、道类智：观上二界的道谛，断十四种见惑，证得道谛之理。

根据《阿毗达摩论》，凡夫的最后的心路过程：禅修者即将证得道果时，首先会生起一个意门转向心（持续观照诸行法的坏灭）；然后生起一个遍作（准备让心流证悟涅槃，利根没有遍作心生起）；接着生起一个近行（心已接近圣道圣果）；然后生起一个随顺心（随顺之前的世间心）；接着生起一个种姓心（开始取涅槃为所缘，心还无力断烦恼，从这一刹那结束凡夫生涯）；接着生起一个道心（取涅槃为所缘，彻知苦圣谛及名色法，断三结）；道心灭去立刻生起两个入流果心（道心和果心之间无间隔）；两个果心灭去之后，心流又落入有分。

□修道。于见道而证知四谛之理后，继续修习，乃至断除三界八十一品修惑位，称为修道。道，游历、通入之意，即游历于无漏智与四谛真理之中，并渐而通入涅槃，故称为修道。

八十一品修惑，各有无间道和解脱道。自最初无间道，到最后有顶地第九品无间道为修道，相当于四向、四果中的预流果、一来向、一来果、不还向、不还果、阿罗汉向等六者。

四向四果：见道至无学道共分为四向、四果：预流向、预流果；一来向、一来果；不还向、不还果；阿罗汉向、阿罗汉果。

预流向就是见道第十五心位，预流果则是第十六心的道类智位。预流，须陀洹的意译，即预入圣者之流。向是对果而言。此预流果已断尽三界的见惑，但对修惑则一品也未断。

若断尽欲界上上品至中中品的五品，则趣向一来果，称一来向。断尽第六中下品的果位，始称一来果。一来，梵语音译为斯陀含，指往来人间天上各一次，即能证入涅槃。

因为欲界九品修惑，润于七番生死。上上品的修惑最强，所以润于二番生死；上中品、上下品、中上品的三品惑，各润于一番生死；中中品、中下品二惑，合润一番生死；下上品、下中品、下下品三惑，合润一番生死。此一番生死，指受生于人间及欲界天各一次。又此中一来果已断尽六品惑，只剩三品惑，即只余润一番生死的修惑，故称一来果。

不还向是一来果的再精进，断欲界修惑七、八品，趣向不还果的果位。能断第九品，即称不还果。不还，梵语音译为阿那含。即断尽欲界的修惑，不再投生于欲界。

不还果又可分为五种：

中般：指不还果的圣者死于欲界而生色界时，于色界的中有位而入般涅槃者。

生般：圣者既生于色界，未久即能起圣道，断除无色界之惑，而入般涅槃者。

有行般：生于色界，经长时间的加行勤修，而入般涅槃者。

无行般：生于色界，但未加行勤修，任运经久，方才断除无色界之惑，而入般涅槃者。

上流般：首先生于色界的初禅，渐次上生色界余天，最后至色究竟天或有顶天，而入般

涅槃者。

上述五种不还，再加上现般（即于欲界现生般涅槃者）、无色般（由欲界直生于无色界，而般涅槃者）二种，则成为七种不还。不还又是无心定，故名身证不还。

阿罗汉向，又作无学向，谓已证得不还果的圣者，再精进断色界初禅的修惑第一品，至无色界有顶地的第九品，趣向于最后的阿罗汉果位。

最后的无间道，又称金刚无间道，其次的解脱道，即是阿罗汉果。阿罗汉，杀贼、不生、应供之意。杀贼，杀除、断尽一切烦恼贼；不生，不再受三界的生死；应供，堪受人天供养，具有圆满人格的意思。阿罗汉果，极果、无学果，已断尽色界、无色界的一切见惑、修惑，永入涅槃，不再有生死流转的阶位。

在四向、四果中，前四向、三果因未断尽烦恼，还有所学，故称有学，最后的阿罗汉果已断尽烦恼，四智圆融无碍，在解脱层面已无法可学，故称无学。

智者大师认为总相四念处之体为“闻慧、思慧和修慧”，也就是四念处之体皆各有三种，即性念处、共念处、缘念处，可破三种六师外道，分别成就慧解脱、俱解脱、无碍解脱等三种阿罗汉¹。《四教义》云：性念处，即是缘理之智慧，念处相应，发真无漏，即成慧解脱阿罗汉，破一切智六师；共念处，共善五阴，成就背舍，乃至超越三昧、愿智、顶禅，如此助道共正道，令发真无漏，即得三明、六通、具八解脱，成俱解脱阿罗汉，破神通六师；缘念处，即是缘佛言教所诠一切阴、入、界、性、共二种念处，能观、所观名义，若在禅定，观此名义，即发四无碍辩²，名为无碍解脱大阿罗汉，破韦陀六师。³

由以上得知：性念处用智慧观察真谛理性，破身边二见、不生四见、六十二见颠倒，破一切智六师的邪智，成就慧解脱阿罗汉；共念处不仅用智慧观察真谛理性，而且修禅定，理事共观，得三明六通、八解脱，破神通六师的世间禅，成就俱解脱阿罗汉；缘念处缘佛所说三藏教门、出世名义法门，及俱修三种念处，得四无碍辩才，破韦陀六师的四韦陀十八大经，成就无碍解脱大阿罗汉。

¹ 三种阿罗汉：慧解脱、俱解脱、无碍解脱阿罗汉。A、《成实论》卷1：“阿罗汉有九种：退相，守相，死相，可进相，住相，不坏相，慧解脱相，俱解脱相，不退相。”（《大正藏》第32册，第246页）。

B、《大智度论》卷2：“尔时大迦叶选得千人，除善阿难，尽皆阿罗汉得六神通，得共解脱，无碍解脱，悉得三明，禅定自在。”（《大正藏》第25册，第67页）。

C、《四教义》卷5：“慧俱之名，乃是昙无德部非数家所用也……无碍解脱，此出《大智度论》。”（《大正藏》第46册，第735页）。

² 四无碍辩：又译为四无碍智、四无碍解，指佛菩萨、圣众等具有的四种自在无碍辩，即法无碍、义无碍、辞无碍、辩无碍，显示无碍自在说法教化的德用。

³ 《四教义》卷4：“性念处，谓观无生浅名为生深细观无生见细法皆生死苦谛名性念处，有人专用慧，数缘无生空理，发真断结得慧解脱罗汉，对破邪因缘，无因缘颠倒执性，一切智外道也。共念处者，以禅定助道，正助合修亦名事理共观，发得无漏三明，六通八解，成俱解脱罗汉，对破根本爱慢，得五通外道也。缘念处者，缘佛三藏十二部文言，及一切世间名字，所缘处广非如支佛出无佛世，不禀声教，但作神通以悦众生，不能说法，缘念处人了达根性，善知四辩堪集法藏，成无疑大罗汉，对破世间韦陀。”（《大正藏》第46册，第735页）。

7.3.2. 四念处与七清净、十六观智

《清净道论》中提到断烦恼的原理和方法。《清净道论》云：“住戒有慧人，修习心与慧，热忱智比丘，他能解此结”¹，即安住于戒、持戒清净、三因（无贪、无瞋、无痴）结生的人，培育增上心学、增上慧学，修习止观，精进而有智慧的比丘，能够解开烦恼结的系缚，并能迈向解脱、证得涅槃。

“清净”指没有一切污垢、究竟清净的涅槃，“道”即到达的途径。清净之道就是到达清净涅槃的道路。“住戒”，即安住于戒。圆满戒的人称为住戒者，即持戒清净者。“有慧人”，指结生心为三因结生的人。“修习心与慧”，即培育增上心学、增上慧学，就是修习止与观。“热忱智比丘，他能解此结”，即三因结生的人，具足了此生证得禅那及证悟道果的可能性，但是还必须精进地禅修，才能断除烦恼，证悟涅槃。

所以，如果想要断除烦恼、解开烦恼结、证悟涅槃、达到清净，必须具备以下几个条件：

□波罗密²；□依师指导；□精进；□修习戒；□修习定；□修习慧。

这就是通往涅槃的道路——清净之道。因此这首偈颂是在阐明三学：戒阐明增上戒学，定阐明增上心学，慧阐明增上慧学。

应当如何用戒定慧断除烦恼？《长部经典 2·大般涅槃经》中，世尊反复强调次第修习戒定慧的重要性：有如是戒定慧。已遍修戒，能得定之大果报、大功德；已遍修定，能得慧之大果报、大功德；已遍修慧，能使心完全从诸漏——欲漏、见漏、无明漏中解脱。³所以，想要从诸漏中解脱，断除一切烦恼，必须先持戒，戒清净之后再修定，有了定力再修慧，唯有修慧才能解脱。

《清净道论》是通往断烦恼、证涅槃的戒定慧之道，它的总纲是戒定慧三学，它的清净即七清净，修习方法即十六观智，而修习戒定慧三学、七清净、十六观智，片刻不离正念。

七种清净为：□戒清净；□心清净；□见清净；□度疑清净；□道非道智见清净；□行道智见清净；□智见清净。

戒清净，严持禁戒能对治贪瞋痴等烦恼。对在家人来说，要守护好五戒、八戒。对于出家人来说，应当受持的戒律主要有四种遍净戒：别解脱戒，出家人应守护的律仪；根律仪戒，守护好六根门；活命遍净戒，须正命而活，有正确的谋生方式；资具依止戒，正确、适当地使用生活必需品，包括袈裟、饮食、住所、医药等生活用品。无论在家出家，都应守护好各自的戒。持守不犯，即是戒清净。唯有以戒清净为前提，才能修习止观。

心清净即修习止业处。《清净道论》归纳为四十业处，就是通过修习四十种不同所缘，达到近行定或安止定，成就心清净。

《清净道论·说蕴品》中谈到应如何修习慧：谓以蕴、处、界、根、谛、缘起等各种法

¹ 参见《相应部经典 6》、《清净道论》、《清净智论》、玛欣德尊者的《清净道论讲记》等。

² 波罗密：意译为到彼岸，终了，已到，当到，圆满，度无极，度，事究竟，最上，终极等义。《小部经典 6》、《法句经注》等确立十波罗密为：布施，持戒，出离，般若，精进，忍辱，真谛，决意，慈，舍波罗密等。（《汉译南传大藏经》第 34 册，高雄：元亨寺妙林出版社，1994 年，第 31-41 页。）

³ 《长部经典 2·大般涅槃经》，《汉译南传大藏经》第 7 册，第 111 页。

为此（观）慧之地，戒清净及心清净为（慧）根，见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净、智见清净五种为（慧）体。所以应以学习、遍问而熟知作为（慧）地的诸法，在成就了作为（慧）根的二种清净后，应努力修习作为（慧）体的五清净。

慧地即修观的对象，观智（慧）是能缘，慧地是所缘，分为六大类：蕴、处、界、根、谛和缘起，即名色法。修观时观智的所缘不包括出世间法，故不必观照道心、果心（属于出世间的四名蕴、意处、意识界、道圣谛）为无常、苦、无我，也无法观照涅槃（属于法处、法界、灭谛）为无常、苦、无我。因为观照的是世间法，出离的是世间，断除的是烦恼。因此，观智的所缘只是世间法，是行法、有为法、因缘和合之法，这些是应观照的对象。

持续修习正念，修习世间慧、出世间慧，可次第成就以下十六观智：名色分别智、缘摄受智、思维智、生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行舍智、随顺智、种姓智、道智、果智、省察智。¹

七清净中，戒清净和心清净为慧根，戒不清净，就不可能证得正定。离开戒、定，就谈不上修慧。前六种清净属于世间法，唯有第七智见清净属于出世间法。

第一观智称为见清净；第二观智称为度疑清净；第三、第四观智称为道非道智见清净；第五至第十三观智称为行道智见清净；第十四、十五观智称为智见清净；第十六观智省察智不是出世间心，而是世间心。不断修习正念，当达到第十四、十五观智，即道智和果智时，即可获得智见清净，证得初果，烦恼会渐次断除，直至四果阿罗汉。

总之，修习四念处与证得七清净、十六观智密切相关，因为一切修行都离不开正念。

7.4. 断烦恼结与证果及四种人

7.4.1. 断烦恼结与证果

修习佛法是为了断除一切痛苦烦恼，自利利他，而证果与断惑有非常密切的关系。

佛陀在《大念处经》、《念处经》等经典中说：任何人，正确地修四念处七年，就可以期望有两种果报中的一种：现生可得最上智慧——证得四果阿罗汉，或者如果五蕴仍然存在，则可证得三果阿那含（不还果）。不用说七年……六年……五年……四年……三年……二年……一年……不用说七个月……六个月……五个月……四个月……三个月……二个月……一个月……半个月。不用说半个月，如果有人正确地修四念处七天，就可以期望得到两种果位中的一种：现生可得最上智慧——证得四果阿罗汉，或者如果五蕴仍然存在，则可证得三果不还果。

这就是佛陀强调要修习正念的原因。佛陀还特别强调：“这是唯一的道路，可以使众生清净、克服愁叹、灭除苦忧、实践真理、体证涅槃，这条道路就是四念处。”

在《阿含经》等经典中，也大量记载了断烦恼的殊胜果报：入流、一来、不还及阿罗汉，直至究竟解脱与涅槃。如《杂阿含·815经》云：世尊月十五日布萨时，于大众前敷座而坐，告诸比丘：“我欣乐汝等所行正事，过去诸佛亦有比丘众所行正事，如今此众，未来诸佛所

¹ 觉音尊者：《清净道论》，叶均译，苏州：戒幢佛学研究所，2012年，第400-498页。

有诸众亦当如是所行正事。所以者何？今此众中诸长老比丘，有得初禅、第二禅、第三禅、第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想处具足住。有比丘三结尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。有比丘三结尽，贪、瞋、痴薄，得斯陀含。有比丘五下分结尽，得阿那含，生般涅槃，不复还生此世。有比丘得无量神通境界，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏尽智。有比丘修不净观，断贪欲，修慈心，断瞋恚，修无常想，断我慢，修安那般那念，断觉想。”¹

《亲近释迦牟尼佛》第12章谈到“十结”在证悟的四个阶段，如何被渐次击破：

比丘中，有灭尽（前）三结，得入流，不再堕于恶趣决定者，并趣向于正觉。又有灭尽三结，并使贪、瞋、痴薄弱者，为一来：唯一还来此世间，便将永断其苦。又有灭除五下分结者，必得生于上界，并于该处入般涅槃，永不还来此世间。有漏尽阿罗汉，其梵行已立，所作皆办，舍弃重担，得最上果，灭尽后有之结，由正智而获究竟解脱。²

所以，断烦恼十结与证果的关系如下：

初果须陀洹断三结（身见、戒禁取、疑），得入流，不再堕于恶趣，七返人天。

二果斯陀含断三结，贪瞋痴薄者，为一来：唯一还来此世间，便将永断其苦。

三果阿那含断五下分结（身见、戒禁取、疑、欲贪、瞋恚），为不还，必得生于上界，并于该处入般涅槃，永不还来此世间。所以，三果圣人，已彻底断除了瞋。

四果阿罗汉断十结（五下分结及五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明），梵行已立，所作皆办，舍弃重担，得最上果，灭尽后有之结，由正智而获究竟解脱。

依据《俱舍论·随眠品》，有部认为：见道在十五刹那把八十八使全部断除。修道烦恼只有十个：欲界的贪瞋痴慢，色界、无色界的贪痴慢。欲界一个地，分九品；色界四个地——离生喜乐、定生喜乐、离喜妙乐、舍念清净，每地九品；无色界四个地，空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，每地九品。三界九地，九九八十一品，断的时候，要一品一品断。³

初果是见道，八十八使断尽，但是欲界烦恼可以一品也不断，乃至断五品；二果是断六品欲界烦恼；三果是断九品以上。初果、二果，不一定显出家相，可以带妻，是圣者，因为见道烦恼已断，对三宝、四谛绝不怀疑，对五戒，即使断命，也不会犯，是无漏戒、道共戒。

欲界九品烦恼断尽，才能得到色界的定。如果是世间道断的，就得初禅；出世道断的，就得三果阿那含。三界九地，九九八十一品烦恼全部断尽，可证阿罗汉果。

如果成佛，还要灭诸冥，即除了断尽一切烦恼，还要断尽所知障的习气，才能成佛。

7.4.2. 四种人

也许有人会问：现在也有许多人在修习四念处、八正道、戒定慧三学等，为何没有证得道果？在《增支部》第四集，及《人施設论》中，佛陀提到有四种人：

¹ 《杂阿含·815经》卷29，《大正藏》第2册，第209页。

² [英]髻智比丘：《亲近释迦牟尼佛》，释见谛译，苏州：戒幢佛学研究所，2011年，第258页。

³ 《俱舍论·分别随眠品》卷19：“欲界中有三十六。色无色界五部各除瞋。余与欲同。故各三十一。由是本论以六随眠行部界殊说九十八。于此所辩九十八中八十八见所断。忍所害故。十随眠修所断。”（《大正藏》第29册，第99页）。

□第一种人——略开知者。他们有机会听闻佛陀或佛弟子的简短开示，乃至一首偈颂，即能证悟道果者。比如，佛陀率众到摩揭陀国首都王舍城，与频婆娑罗王会面，并接受国王供养的竹林精舍。当时王舍城有散惹夷及 250 位弟子，舍利弗和目犍连在其门下，为会众之首。他们约定，无论谁先得到“不死”，即解脱或涅槃，就应立即告诉对方。

一天，舍利弗遇到佛陀的大弟子，五比丘之一的阿说示（马胜）尊者，被尊者行乞时安祥、庄严的神态吸引，趋前请问，渴望了解佛教心要。于是马胜尊者便对舍利弗说：诸法因缘生，诸法因缘灭，我师大沙门，常作如是说。当时舍利弗听到这首偈颂，即证得了初果。他回去后，又将此偈颂告诉好友目犍连，目犍连听后，同样证悟了初果。二人又劝说 250 位弟子离开散惹夷，皈依佛陀。当他们向竹林精舍走来时，佛陀预先告诉众比丘说：“这两人将成为我最殊胜的弟子”，其后二人亲闻佛陀说法，目犍连七日证得四果，舍利弗七日证得三果，再经十五日证得四果。此偈颂即“缘起偈”、“法身偈”。¹

可见，如来揭示了一切法都是由因缘而生，并且教导了诸行的寂灭及其方法。在这首偈中，一切因缘所生之法属于苦圣谛，诸行法之因属于苦集圣谛，诸行的寂灭属于灭圣谛，诸行寂灭之因属于导至苦灭之道圣谛。这首偈颂既谈到缘起，又教导了四圣谛。

□第二种人——广演知者。他们必须由佛陀或弟子详尽地解说、开示四圣谛、缘起法等，即可证悟圣道圣果者。例如佛陀初转法轮度化的五位弟子，就属于广演知者。佛陀每天在鹿野苑讲《转法轮经》，阿若憍陈如听完就证得了初果，其余几位也陆续证得了初果。佛陀再向他们讲《无我相经》，最后五位比丘都证得了阿罗汉果。

然而，现在距离佛陀的时代已有两千六百年（公元前 623 年—2015 年），这个时代已不存在前两种人——只是听闻佛法，就可生起观智和证悟。这两种人的波罗密都非常强，不用继续轮回到现在。现在只有下面两种人：

□第三种人——所引导者。他们必须系统地禅修，先持戒，然后修习止观，培育戒定慧。通过精进地禅修，可能在一天证悟，在七天、半个月、一个月、三个月、七个月证悟，在一年、两年、三年、七年、十年、十五年乃至六十年证悟，或需要更长的时间，才能证悟任何一种道果的人。即使拥有能在今生证悟的波罗密，也可能由于放逸，而错失证悟的机会。这种人也属于三因结生者²。

□第四种人——文句为最者。无论如何精进，都不可能在今生证得禅那和道果。因为他们的结生心是二因结生或无因结生。因为有障碍法（果报障，或异熟障），虽然不可能今生

¹ 参见：《中部经典四·118 经·入出息念经》，《杂阿含·820 经》、《杂阿含·821 经》等。缘起：即“诸法由因缘而起”。一切事物或现象的生起，都是相待的互存关系和条件，离开关系和条件，就不能生起任何事物或现象。佛陀曾解说“缘起”：此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。这四句表示同时或异时的互存关系。吾师大沙门，常作如是说：我们的师父，大师经常这样说。

² 三因结生：根据《增支部》第 4 集，及《人设施论》：人都具备“因”。只有六种心所才称为因：贪，瞋，痴，无贪，无瞋，无痴。如果在一种心——名法中，具备无贪，无瞋两种心所，称为二因心；如果具备无贪，无瞋，无痴三种心所，称为三因心（善心）。有三类人：三因结生、二因结生、无因结生。无因结生的人，有个容易辨认的特征——先天盲，聋哑、残废，弱智——就是智障，或者精神病人，乃至两性人。如果过去生曾造下殊胜的三因善业，就可以在今生投生为三因结生的人。

证得道果，但是并非不需要禅修。其实，这种人更需要积累波罗密。

举个通俗的例子：若有个富翁，只要他愿意，就可轻易买到奢侈品。如果有人也想买但买不起，就必须努力赚钱。在此，足够的财富比喻波罗密——善根福德因缘，过去生所积累的禅修资本；努力赚钱比喻今生付出的精进；奢侈品比喻修习佛法所获得的利益：圣道、圣果、涅槃。因此，想要断除烦恼、证悟涅槃，需要具足善根福德因缘、过去生的禅修资粮——波罗密，同时还需要精进。¹

7.5. 小结

佛陀说若有人修四念处，便可获得巨大的利益，也可续佛慧命。修习正念，既可得到世间及出世间利益，又能够自利利他。世间的利益，如身诸苦痛能自安忍，成就大德、大力、大神通；出世间的利益，如证得四果，成为圣人。自利，如走八正道，断烦恼，证涅槃；利他，如令他人也修四念处，达解脱，乃至令正法久住。

本节通过对《俱舍论》、《清净道论》等经典的研究，找到了修习正念以断除烦恼的经论依据，以及对治、断除烦恼的方法和途径。烦恼即恼乱身心，令不寂静。它依于种种不同的名称，以表示无明隶属的心有不同的作用。烦恼有很多种，一般分为根本烦恼（随眠烦恼）、枝末烦恼（随烦恼）。烦恼的生起有三个因缘：随眠未断、随应境现、非理作意。烦恼表现为三个层次：违犯性烦恼、困扰性烦恼、潜伏性烦恼，分别可用三学加以对治。通过修习资粮道（三贤）、加行道（四善根），直至见道，然后再修有学道，最后可成就无学道。

《俱舍论》、《清净道论》均有修习四念处对治、断除烦恼的种种方法和方便善巧。通过修习四念处，渐次达到十六观智，获得七清净，可有效对治，乃至断除一切烦恼。

如果要成佛，必须发菩提心，行菩萨行，除了要断尽烦恼障，还要断除所知障，证悟一切法缘起无自性空之理。南传佛教也有菩萨道，就是在证得第十一观智行舍智后，不走解脱道，而修菩萨行，直至成佛。据《南传菩萨道》所说，菩萨有三种：慧菩萨（略开知者菩萨）、信菩萨（广演知者菩萨）、精进菩萨（所引导者菩萨），要发愿成佛，还须由佛授记，具足八个条件²，并分别经过四阿僧祇³劫又十万大劫（慧菩萨），八阿僧祇劫又十万大劫（信菩萨）及十六阿僧祇劫又十万大劫（精进菩萨），十波罗密才能修习圆满而成佛。⁴

¹ [尼泊尔]护法尊者讲：《人施設论》，释觉惠译，台南：法藏讲堂，1991年，第68页。

² [缅甸]明昆西亚多（Ven. Mingun Sayadaw）：《南传菩萨道》，释敬法译，高雄：正觉学会出版，2011年，第24页：A. 是人；B. 是男人；C. 波罗密已圆满至足以使他证四果；D. 遇到活着的佛陀；E. 是位相信业力的隐士，佛教以外的出家人，或佛教的比丘；F. 具备四禅八定及五神通；G. 有不惜牺牲自己生命修习波罗密的非凡精进力；H. 善欲足够强大，令他发愿成佛。

³ 阿僧祇：即无量，有的论师认为其数为10的140次方。

⁴ [缅甸]明昆西亚多（Ven. Mingun Sayadaw）：《南传菩萨道》，释敬法译，高雄：正觉学会出版，2011年，第5-27页。

8. 结语

8.1. 要义归纳

本论文共六章，以正念（四念处）修习为主题，参考了诸部经论，如《阿含经》、《俱舍论》、《清净道论》、《阿毗达摩论》等，及智者大师的《四念处》等著作，考察了佛陀、古德及当代大德对正念修习及对治、断除烦恼的种种解读和学者的相关研究，力求对正念修习的目的、地位、重要性、利益及具体修习方法和次第等形成比较清晰的系统认识。

什么是正念？正念就是一切时处与善心相应，不离所缘，如实而观，如念苦是苦、集是集、道是道、灭是灭。佛陀明确指出，正念就是四念处，可进一步分为世间正念和出世间正念。正知是更广泛的正念，无论行住坐卧，语默眠觉，乃至一切活动，都应保持正知，了了分明，乃至要持续洞见无常。正知有四种：有益正知、适宜正知、业处正知、无痴正知。正念是念心所，正知是慧心所。正念是持续忆念、不忘失目标，正知是如实知见目标。

佛教常说“勤修戒定慧，息灭贪瞋痴”，如何通过修习正念和戒定慧三学对治烦恼、自利利他？正念修习与对治烦恼、解脱和成佛之间有什么关系？正念与止观密切相关，无论成就止，还是成就观，必须通过修习正念才能达成。止禅的特点是专注于一个所缘，目标是轻安与安止；观禅的特点是专注于不同所缘，目标是观与智慧；内观即洞见，或是对真理的如实观照。

佛陀反复强调修习正念的重要性，并说修习正念是“唯一之道”，可使众生清净、去除烦恼、实践真理、体证涅槃。修习正念也是成佛之道，如《中阿含·98经·念处经》、《杂阿含·498经》、《长部经典2·16经·大般涅槃经·第一诵品17》均明确指出：三世诸佛都是通过修习四念处、七觉支，断除五盖等烦恼而获得解脱、成就佛果的。¹

透过对身心的直接观察和体验，才能了知宇宙人生的实相，这是禅修的核心。持续不断地观察生起灭去的现象，观察感受，就抓住了禅修的关键——精勤、时时彻知无常、正念。

佛教中无论什么宗派的禅修，都不离戒定慧三学，目的是为了对治、断除烦恼。所以，必须先了解什么是烦恼、烦恼的表现、烦恼生起的原因、次第，并通过相应的方便善巧，才能有效对治、断除烦恼，而这一切都离不开正念的修习，因为它是“一切法的总观修法”。

按照《俱舍论》中有部的观点，通过修习戒定慧三学，达到三贤（包括四念处，资粮道）、四善根（加行道）的七加行后，至世第一法的无间，始入圣者位（见道）；然后继续修行，陆续证得四向三果（修道）、及四果（无学道），最终获得究竟解脱。

经部与有部对治烦恼的观点不同，各有各的特色，需要理性抉择。

按照《清净道论》等论典介绍的修习方法，也是通过修习戒定慧三学、四念处、七清净、七觉支、渐次证悟十六观智，成就四果，最终可获得究竟解脱。

四念处贯穿三十七道品，而至涅槃——究竟的解脱之道；修习正念可平衡五根、五力，检视七觉支、成就八正道，可如实知见十二缘起的纯大苦聚，成就法住智；可如实知见十二

¹ 《中阿含·98经·念处经》卷24，《大正藏》第1册，第582页。

缘起的纯大苦灭，成就涅槃；修习正念可如实知见四圣谛的苦、苦之集、苦之灭与灭苦之道，堪称正观或中观、正道或中道。

针对烦恼生起的三个因缘：随眠未断、随应境现、非理作意，可通过戒定慧三学加以对治和断除：修戒可断除违犯性烦恼，即“彼分断”；修定可断除困扰性烦恼，即“镇伏断”；修慧可断除潜伏性烦恼，称为“正断断”。

8.2. 劝修正念

《杂阿含·612经》中，佛陀劝修四念处：“当知如来所说无量无边……一切四念处经，皆以此总句。是故，于四念处修习，起增上欲，精勤方便，正念正智，应当学。”¹此处强调，佛陀说法无量无边，最重要的就是四念处。佛陀所说四念处，皆以此为最后教诫，故应生起精进之心，保持正念正知。

《杂阿含·639经》中，佛陀告诉阿难：若比丘精进修习四念处，就是“自洲以自依、法洲以法依，不异洲、不异洲依”²，这是佛陀在临涅槃时的教导，仍然强调要修习四念处：观照自己、他人、自他的身受心法，调伏痛苦烦恼，还要自依止、法依止、莫异依止。

佛陀说：只要还有人修习四念处，便能令正法久住。佛法非常实用，需要在生活中奉行实证，而非形而上学。它考察有情的各种苦，发现苦因，开显苦的灭除，并指出消除所有苦的道路。所以，任何渴望解脱者，都须自己努力，才能到达苦的止息。

佛陀在《小部·法句经·276偈》中说：“汝当自努力，如来唯说者，随禅定行者，解脱魔系缚”³，佛陀的意思是：禅修者应当自己努力，佛陀只是指出正道而已，奉行此正道并禅修的人，可以解脱无明的桎梏。

因此，为令佛法久住，就应皈依三宝，发出离心和菩提心，接受善知识的教导，修习正念，修诸善行，以培育菩提分法，最终才能脱离轮回之苦、获得解脱，乃至成就佛果。

¹ 《杂阿含·612经》卷24，《大正藏》第2册，第171页。

² 《杂阿含·639经》卷24，《大正藏》第2册，第177页。

³ 叶均译：《小部·法句经·第276偈》，北京：中国佛教协会，1984年，第58页。

参考文献

1. 佛教典籍

- [1]《长阿含经》，《大正藏》第1册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [2]《中阿含经》，《大正藏》第1册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [3]《杂阿含经》，《大正藏》第2册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [4]《增壹阿含经》，《大正藏》第2册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [5]《长部经典1-3》，《汉译南传大藏经》，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。
- [6]《中部经典1-4》，《汉译南传大藏经》，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。
- [7]《相应部经典1-6》，《汉译南传大藏经》，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。
- [8]《增支部经典1-7》，《汉译南传大藏经》，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。
- [9]《小部经典1·法句经》，《汉译南传大藏经》，高雄：元亨寺妙林出版社，1994年。
- [10]印度内观研究所（VRI）编译：《大念处经》，龙岩：福建南禅寺印，1998年。
- [11]《瑜伽师地论》，《大正藏》第30册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [12]《四念处》，《大正藏》第46册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [13]《四教义》，《大正藏》第46册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [14]《教观纲宗》，《大正藏》第46册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [15]《阿毘达磨俱舍论》，《大正藏》第29册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [16]《俱舍释论》，《大正藏》第29册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [17]《俱舍论记》，《大正藏》第41册，台北：佛陀教育基金会，1999年。
- [18]世亲菩萨著：《阿毗达磨俱舍论》，玄奘法师译，莆田：广化寺印，2009年。
- [19][印]觉音尊者著：《清净道论》，叶均译，苏州：戒幢佛学研究所印制，2012年。
- [20][印]觉音尊者著：《清净道论》，叶均译，释果儒修订，桃园：中平精舍印制，2011年。
- [21]叶均译：《法句经》，北京：中国佛教协会印，1984年。
- [22][斯]阿耨楼陀论师著：《摄阿毘达磨义论》，叶均译，南京：金陵刻经处印，2006年。

2. 佛学专著、丛书

- [1][緬]雷迪尊者著：《三十七道品导引手册》，蔡文熙译，嘉义：法雨道场印，2006年。
- [2][緬]马哈希尊者著：《四念处选章》，慈济瓦（Sujiva）编辑，台南：法藏讲堂印，1995年。
- [3][緬]马哈希尊者著：《法的医疗》，温宗堃译，嘉义：法雨道场印，2005年。
- [4][緬]马哈希尊者著：《佛陀最初的根本教法》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所印制，2012年。
- [5][緬]班迪达尊者著：《就在今生》，卡玛兰迪译，苏州：戒幢佛学研究所印制，JSE-0003068，2011年。
- [6][緬]班迪达尊者著：《解脱道上》，温宗堃译，苏州：戒幢佛学研究所印制，2013年。

- [7][緬]班迪達尊者著：《佛陀的勇士們》，溫宗堃譯，台北：MBSC 佛陀原始正法中心出版，2009 年。
- [8][德]向智尊者著：《正念之道》，賴隆彥譯，台北：城邦文化事業股份有限公司出版，2006 年。
- [9][緬]恰密尊者著：《毗婆舍那禪——開悟之道》，釋果儒譯，台北：慈善精舍，2009 年。
- [10][緬]帕奧尊者著：《正念之道——大念處經析解與問答》，弟子合譯，高雄：淨心文教基金會，2009 年。
- [11][泰]阿姜查尊者著：《這個世界的真相》，釋果儒譯，海口：南方出版社，2010 年。
- [12][泰]阿姜查尊者著：《阿姜查的禪修世界：定》，台北：橡樹林文化出版社，1993 年。
- [13][泰]阿姜查尊者著：《關於這顆心》，賴隆彥譯，海口：海南出版社，2008 年。
- [14][越]一行禪師著：《正念的奇蹟》，丘麗君譯，北京：宗教文化出版社，2003 年。
- [15][緬]德加尼亞禪師著：《不要輕視煩惱》，李名強譯，宜春：江西佛學院，2013 年。
- [16][緬]德加尼亞禪師著：《僅僅覺知是不夠的》，李名強譯，宜春：江西佛學院，2013 年。
- [17][緬]德加尼亞禪師著：《一切都是法》，李名強譯，蘇州：戒幢佛學研究所，2013 年。
- [18][印]葛印卡著：《生活的藝術》，台灣內觀禪修基金會翻譯小組譯，龍岩：福建南禪寺，2011 年。
- [19][捷克]性空法師講：《念處之道：大念處經講記》，釋自觀整理，嘉義：香光書香出版社，2003 年。
- [20][緬]喜戒禪師著：《正念的四個練習》，賴隆彥譯，嘉義：香光尼眾佛學院印行，2009 年。
- [21]曾銀湖編：《四念處》，南投：大林精舍，1996 年。
- [22][尼泊爾]護法尊者講：《人施設論》，釋覺惠譯，台南：法藏講堂，1991 年。
- [23][英]髻智比丘著：《親近釋迦牟尼佛》，釋見諦譯，蘇州：戒幢佛學研究所印行，2011 年。
- [24][緬]焦諦卡禪師著：《禪修之旅》，釋果儒譯，台北：慈善精舍印行，2009 年。
- [25]楊郁文編著：《阿含要略》，台北：東初出版社，1993 年。
- [26][斯]阿耨樓陀論師著：《阿毗達摩概要精解》，菩提比丘英譯，尋法比丘中譯，昆明：雲南省佛教協會印，2013 年。
- [27]瑪欣德尊者講述：《阿毗達摩講要》（上冊），昆明：雲南省佛教協會印，2009 年。
- [28][緬]帕奧尊者講：《南傳上座部佛教修學入門》，瑪欣德編譯，昆明：雲南佛教協會印，2008 年。
- [29][美]傑克·康菲爾德著：《當代南傳佛教大師》，台灣新雨編譯群譯，復印本，台北：圓明出版社，1997 年。
- [30][緬]明昆西亞多（Ven.Mingun Sayadaw）著：《南傳菩薩道》，釋□□譯，高雄：正覺學會出版，2011 年。

[31]寂天菩萨著：《入菩萨行论》，释如石译注，苏州：戒幢佛学研究所印制，2014年。

3. 学位论文、论文集

[1]释济群：《我的判教观》，无锡：第二届世界佛教论坛论文集，2009年。

[2]何孟玲：《中部·念处经·四念处禅修方法之研究》，台北：华梵大学硕士论文，2001年。

[3]林崇安：《受念处的研究》，《佛学论文选集》，桃园：台湾国立中央大学，1996年。

[4]释观慧：《四念处禅观之理论与实践》，台北：中华佛学研究所，2006年。

[5]哈磊：《四念处研究》，四川大学博士学位论文，2006年。

[6]释宗宏：《汉译<阿含经>四念处之研究》，新竹：玄奘大学，2007年。

[7]乌多拉：《四念处观法》，四川大学博士学位论文，2007年。

[8]温宗堃：《四念处禅修方法之研究——兼论马哈希念处毗婆舍那禅法》，台北：华梵大学，2011年。

4. 工具书、期刊

[1]释慈怡主编：《佛光大辞典》，高雄：佛光出版社，1989年。

[2]林光明等编著：《梵汉佛教语大辞典》，台北：嘉丰出版社，2011年。

[3]蓝吉富主编：《中华佛教百科全书》，台南：中华佛教百科文献基金会，1994年。

[4]吴汝钧编：《佛教大辞典》，北京：商务印书馆，1992年。

[5][日]中村元著：《广说佛教语大辞典》，林光明编译，台北：嘉丰出版社，2009年。

[6][汉]许慎撰：《说文解字》，王宏源勘，北京：社会科学文献出版社，2006年。

[7]《人世间》，苏州：戒幢佛学研究所《人世间》编辑部，第19期，2013年。

[8]温宗堃：《四念住如何是唯一之道，再探“ekāyana magga”之語意》，新竹：《福严佛学研究》第6期，2011年。

[9][美]卡曾斯著：《内观修行的起源》，温宗堃译，南投：《正观杂志》第30期，2004年。

[10]林崇安：《内观禅修的探讨》，台北：《中华佛学学报》第13期，2000年。

[11]《佛教禅修与身心医学——正念修行的疗癒力量》，高雄：《普门学报》第33期，2006年，第9-49页。

5. 电子及网络资料

[1]佛光大藏经编修委员会编：《佛光电子大藏经阿含藏》，佛光山宗务委员会发行，高雄：佛光文化出版社，2013年。

[2]《大正藏·阿含部》(电子版)，台北：中华电子佛典协会(Chinese Buddhist Electronic Text Association 简称 CBETA)编，2014年。

[3]雷晓丽：《当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究》，

<http://www.zgfyx.cn/ztjj/zgfyx/x/zdesjqeyn/2012/03/13/162249724.html>，2015年7月1日。

[4]印度内观研究所：正知——时时彻知无常，

<http://www.tlfjw.com/xuefo-585822.html>, 2015年7月1日。

[5]天台化法四教“三藏教”之研究——以《教观纲宗》为架构,

<http://www.fjdh.cn/wumin/2009/04/09015874441.html>, 2015年7月1日。

[6]徐钧:《正念在心理治疗中的发展历史》,

http://blog.sina.com.cn/s/blog_50d03a1a0102vlh8.html, 2015年7月1日。

[7]谭玛奈克育整理(缅文版):《采访马哈希尊者60问答》,乌拉明英译,汤华俊汉译,

http://www.360doc.com/content/14/0205/17/653832_350002580.shtml, 2015年7月1日。

[8]菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)著:《正念的真正意思为何——巴利圣典的观点》,温宗堃

等译,新竹:《福严佛学研究》第九期,第1-22页,2014年,

http://www.fuyan.org.tw/download/FBS_vol9-1.pdf, 2015年7月1日。