

「四念處」的意義與實踐

舊曰「**四念處**」，新云「**四念住**」。「**念**」，即能觀之觀；「**處**」，即所觀之境也。釋迦牟尼佛臨入涅槃時，告訴阿難陀及弟子說：

「我入滅後，汝等比丘，應依四念處安住。」

在廣大的佛法中，為何佛只說安住於**四念處**？

這是因眾生有四種顛倒妄見：1. **緣身執淨**，2. **緣受執樂**，3. **緣心執常**，4. **緣法執我**。

如果不將此四顛倒妄見消除，則煩惱重重，隨俗流轉。因此在三十七道品中，首要的道品，即是對治此四顛倒妄見的四念處。

此四念處即是：**身念處**、**受念處**、**心念處**、**法念處**。

四念處的四種觀法即為：**觀身不淨**、**觀受是苦**、**觀心無常**、**觀法無我**。

一、**身念處**，觀身為不淨也。

身為父母所生之肉身，身之內外，污穢充滿，無些淨處，故觀身為不淨。

又身有內外，己身名內身，他人之身名外身。此內外身，皆攪父母遺體而成。從頭至足，一一觀之，純是穢物。眾生顛倒，執之為淨，而生貪著，故令觀身不淨也。

以修**不淨觀**之慧力，對治「**緣身執淨**」的顛倒妄見。

試想我們的身體是否乾淨？任你打扮得如何美觀，當妳滿身大汗時，便會覺得臭氣難堪，何況唾涕便溺等，皆是不淨。

當人死後，大家更怕看死人。人到死後，屍體腐爛，遍體生蛆，穿筋嚙骨，最後成為白骨一堆，這個身體的生存，實在不淨。故能觀身不淨，則貪愛渴想，戀慕豔麗色相等煩惱，自可消除，才能把心念安住於道法中。

二、**受念處**，觀受為苦也。

受為苦樂之感，樂從苦之因緣而生，又生苦樂，世間無實樂，故觀受苦也。

又領納名受，有**內受**、**外受**。**意根**受名**內受**，**五根**受名**外受**，一一根有**順受**、**違受**、**不違不順受**。

順情之境，則生**樂受**。**違情之境**，則生**苦受**。**不違不順**之境，則受**不苦不樂受**。

樂受是**壞苦**，**苦受**是**苦苦**，**不苦不樂受**是**行苦**。眾生顛倒，以苦為樂，故令觀受是苦也。是以觀苦之慧力，對治「**緣受執樂**」的顛倒妄見。受，乃領納為義，也即感受外界的印象。

當我們與境界接觸時，所領納的不論是**苦**、**樂**、**捨**的感覺，在無常的法理上看來，苦受固然是苦，而樂受以至於樂極生悲，仍是逃不了苦。捨是捨受，即不苦不樂的感覺。因眾生**外有****生住異滅**四相遷流，**內有****意念**中的**諸想不斯**，到底也是苦

(即行苦)。故人生是苦，這世界充滿著苦。苦既是由「受」而有，那麼，如苦而不貪戀欲樂，就不為境界所轉移，則「緣受執樂」的錯見，便不能存在了。

三、心念處，觀心為無常也。

心為眼等之心識，念念生滅，更無常住之時，故觀無常也。又心即第六識也，謂此識心，體性流動，若麤若細，若內若外，念念生滅，皆悉無常。眾生顛倒，計以為常，故令觀心無常也。

以觀心無常之慧力，對治「緣心執常」的顛倒妄見。「心」是生命的本質，同時是眾生的中心，但心不是固定獨存物，而是因緣和合而有的。因緣和合的心物世界，即是五蘊（色、受、想、行、識）世界，五蘊的身心世界是無常的，會壞滅的，故我們的心是無實體的，不過是心理或思惟之因緣關係的發展而已，絕無實體可捉取；而且心的現象，是念念生滅、剎那不住。怎麼可執它為常？由此觀心無常之慧力，能使心念遠離執常妄見的過患。

四、法念處，觀法為無我也。

法除上之三所餘之一切法，無自在之性，故觀無我也。

又法有善法、惡法，人皆約法計我，謂我能行善行惡也。

善惡法中，本無有我。若善法是我，惡法名無我；若惡法是我，善法應無我。眾生顛倒，妄計有我，故令觀法無我也。

以觀法無我之慧力，對治「緣法執我」的顛倒妄見。宇宙萬法，都是因緣互相依存，我們的身體是五蘊四大（地、水、火、風）組合的軀體，一旦四大不調，五蘊離散，生命便死亡。佛說五蘊的我是「假我」，不可執為真我。

但眾生無知，於無我法中，妄執有我，這種妄執叫做「我見」，有了我見，則有種種偏執煩惱，便不能接受正法。故要使心念安住於道法中，便要以「觀法無我」之慧力，消除「緣法執我」的錯誤。

修此身、受、心、法四種觀想（四念處），皆是重在智慧，以慧為體——用慧觀的力量，把心安住在道法上，使之正而不邪。

謂諸眾生，於色受想行識五陰，起四顛倒。

於色多起淨顛倒，於受多起樂顛倒，於心多起常顛倒，於想行多起我顛倒。

若眾生常修此四觀，可除四顛倒，故名四念處也。在修此四念處階段上，已經趣向真實智慧，此後更加精進，智慧增多，再修其他道品，就能步步走上八正道！