

四念處禪觀要訣

~ 從恐懼中解脫的智慧 ~

淨光法師 講述

目錄

編者導讀 007

【第一部】在呼、吸間超越恐懼

第一章 觀出入息 覺知恐懼的源頭 013

【第二部】禪觀要訣

第二章 生活中 如實修習四念處 035

第三章 四念處的禪觀次第 047

【第三部】佛陀的經法即禪法

第四章 四念處的經法 VS. 禪觀要訣 075

第五章 《雜阿含經》經文講解：

集法與滅法 091

【第四部】總結

第六章 原始佛教如來禪 125

【附錄】經文

第一 篇	一乘道	131
第二 篇	四念處的集與滅	134
第三 篇	正觀四食(一)	136
第四 篇	正觀四食(二)	138
第五 篇	不取則不著	139
第六 篇	教授四念處	141
第七 篇	所謂為人	143
第八 篇	合手聲譬喻經	145
第九 篇	自洲依法洲依	148
第十 篇	有因有緣 有縛法經	150
第十一 篇	第一義空經	152
第十二 篇	緣起與涅槃	153
第十三 篇	正見如來	155
第十四 篇	有妄想 則有往來	156

編者導讀：

本書的開示是淨光法師 2014 年 8 月 2 日，於高雄十方法界基金會一日禪修營法談的紀要。舉辦禪修營前一天，高雄市剛發生震驚世界的氣爆事件，整個城市瀰漫著恐懼不安的氛圍。禪師藉由佛陀教導的～最古老也最直接的安般念（念住出入息或觀呼吸），在吸氣、呼氣的過程中，引導學眾漸次覺知：恐懼的源頭是在於我們對生命的抗拒或逃避，當生命無可依賴或無法預料時，只有回到呼吸，回到正念覺察之中照見五蘊皆空，才能安住當前！

佛陀對人間的慈悲都化為智慧的教導～四念處，而安般念則是四念處禪觀的基礎，從凡夫到見法入流乃至通達究竟解脫，都必須依循此智慧的教導，在生命經驗的當下如實修行！

本書，禪師的教授分為四個部分：

第一個部分：運用安般念 (Anapana-sati)，在吸氣與呼氣的練習中，帶來深度覺知與釋放，接納生命的當下，消融恐懼不安與深深的執念，契入真如法性，活在當前。

第二個部分：法的修習是要穿透瓦解生死輪迴的機轉，走出過去生命的制約，這就必須在生活中每個片刻真誠面對自己，在生命經驗中如實修學四念處。在第二章及第三章，禪師對於禪觀的前行、修學次第乃至禪觀中層層契入的要訣，都有鞭辟入理的引導。

第三個部分：法師確證佛陀的經法即禪法，並直指法的核心與要義，引導學法者在法義及禪觀的交互參證下，更明瞭《阿含經》中佛陀說法的深意，引領法友穿透生死迷障。第四章：法師引用四念處的經文，教導如何作因緣觀，並透過高雄氣爆的實例，教導如何禪觀恐懼的集起與滅沒。第五章：因緣觀要成就，就要觀四念處的集法與滅法，禪師進一步引用四篇經文：詳細講解「愛喜的集與滅」、「四食何因、何集、何生、何轉」以及「身集則苦集，身滅則苦滅」等修習因緣觀的一些要點。前三篇經文說明「憶念集則

法集」的主要內容為何，第四篇經文則講述愚痴無聞凡夫與多聞聖弟子在面對生命苦樂受當中的差別。

第四個部分：總結說明「九重隨觀」這把禪觀之劍的修習次第及操作方法，這是原始佛教如來禪的骨幹，更是原始佛教中如來（佛陀）的禪法。

禪師說：「這把禪觀之劍已經交到您的手中，但是不實際操作，還是等於什麼都沒有」！在哪裡修？在哪裡操作？這是我們無可迴避，需要去真誠面對的。

第一部：在呼、吸間超越恐懼

「明見生命的真實，
知道無可依而住；
才能無所依而住，
於諸境界都無所取著，
消融釋放內心的恐懼。」

第一章 觀出入息 覺知恐懼的源頭

引言：

高雄發生氣爆，有法友說他倉惶逃離的時候，就只準備兩樣東西：一個就是趕快拿錢包，另一個就是趕快拿他的《阿含經》。我說：「那很好，有錢才能生活，但是《阿含經》裡面蘊蓄的智慧，更可以陪著你，學習用智慧的態度去面對生死。」我想，這也是諸位今天到這個地方來的主要目的。但是他說了一句話，他說：「我在很慌張、很恐慌逃跑的時候，法都忘記了，發現只有出入息，就把注意力放在出入息上。」

第一章 觀出入息，覺知恐懼的源頭

一般修四念處是要先以安般念（念住出入息）為基礎的，其實它並沒有那麼難。但是，練習念住出入息需要具備一些要件，也就是修行的前行。在人類禪修的歷史當中，出入息是無論佛道或者異道都共同修學的一個法門。有的是藉由出入息入定，有的是藉由出入息練習功法，而我們

原始佛法是先藉由念住出入息克服五蓋；克服五蓋之後，轉修禪觀。

比如說，諸位不管是從電視機、報紙看到，或者跑到現場去看，對於昨天發生的氣爆事件，可能總是會感覺它有一種不安的能量波，因為它代表的是一種不安的訊息，就像碰到狀況而產生恐懼一樣，那怎麼辦呢？

是要 被恐懼追趕著跑？

還是 在那個當前去消融恐懼的逼迫？

昨天那位法友是最近才開始接觸原始佛教，至少他在這種生命的慌亂當中，還記得要去找自己的呼吸。我跟他講：「這是很重要的，因為人臨終時，最後剩下的就是三長兩短的出入息而已。所以要趁活著的時候，就懂得怎麼樣修學出入息」。修學出入息，就佛法修學的要領來看，它不是一種淺淺的表面的念住，而是藉由念住在出入息，帶來一種深度的覺知與釋放。

1. 吸氣…呼氣…在鬆坦中覺知…

我們來試試看，諸位把眼睛閉起來，依我講的去做～～

吸氣…盡量讓你的氣息充滿你的全身；

呼氣…自然的呼氣。

然後再深深的、很鬆坦的**吸氣**…

然後再很自然、很放鬆的**呼氣**…

現在依我講的去注意觀察～～

吸氣…是不是會感覺，隨著吸氣的過程，
身體的膨脹感(身觸)不斷的變化？

呼氣…隨著呼氣的過程，感覺身體的覺受
(身觸)也不斷的變化？

吸氣…鬆坦的吸氣，感覺身體的膨脹感
不斷的變化；

呼氣…感覺身體的放鬆感不斷的變化。

吸氣…感覺身體的覺受不斷的變化；

呼氣…感覺身體的覺受不斷的變化。

吸氣…感覺那種驚懼感不斷的變化；
呼氣…感覺那種恐懼、不幸或焦慮的感覺
不斷的變化。

吸氣…覺知一種生命的不安不斷的變化；
呼氣…覺知那個不安不斷的變化。

吸氣…覺知心裡面的焦慮、不安；
呼氣…感覺無邊廣濶的法界，把這不安和
疑慮靜靜的消融。

吸氣…接納生命中所有的不安；
呼氣…感覺不安的情緒被法界給消融。

吸氣…感覺這無邊法界的寧靜；
呼氣…感覺所有的不安、騷動都融入法界
的安寧裡面。

2. 修四念處，超越大腦執念，當下現前

(1) 身身觀念處：

透過佛陀的法——身身觀念處——去注意觀察「身」，也就是內身（前五根）、外身（前五境）、內外身（前五識）。

以下我們藉由出入息來觀察其中的身根、觸境和身識～～

吸氣…你會感覺腹部有變化發生，那就是「身根」；為什麼會感覺到有變化發生呢？因為有膨脹感發生，這個膨脹感就是「身觸（觸境）」。
在吸氣當中為什麼會知道膨脹感發生呢？因為有知覺，這就是「身識」。

呼氣…感覺到嗎？身識發生的時候，同時身根也改變、身觸也改變，根境識同時同步發生，才会有生命經驗的發生。

再次感覺～～

吸氣…觀察生命經驗怎麼發生

呼氣…觀察生命經驗怎麼發生

體會到了嗎？

什麼是生命經驗的發生？就是改變！

根、境、識同時同步發生，發生當下同時同步就改變！

這就是要觀察的第一層的生命經驗——**身身觀念處**。

· 覺知執念 ~ 執取不住

藉由念住出入息～～

吸氣…接納所有生命的當前

呼氣…接納所有生命的當前

你會深深的感覺到所有的苦樂、幸或者不幸、恐懼感或者焦慮不安，就在這樣一呼一吸的過程當中逐漸改變，從而漸漸釋放。如果你懂得藉由這種念住出入息的方式，放下大腦的執念，如實的觀察，你就會發現一切的一切都在變化當中；就連大腦中的執念，無論再怎麼強的執念，

也是在變化當中；乃至心中的恐懼，無論再怎麼深的恐懼，也是在變化當中。

事實上，除了大腦虛幻的執念之外，沒有什麼是你抓得住的，你緊緊抓住的只不過是大腦的執念而已；而且更不幸的是，連腦中的執念也根本就是執取不住的。

比如說，你堅持某一個想法，執取某一個感受或氣爆的某一個影像。現在請你把它憶持起來，然後照我的方法去做：

吸氣…覺知腦中的執念或者影像，你會發現它一直在變化，你執取不住它。

呼氣…覺知腦中的執念或情緒不斷的變化。

吸氣…覺知，發現連腦中的執念也是你根本就執取不住的。

呼氣…覺知，釋放腦中的執念。

(2) 受受觀念處：

· 接納執念 ~ 恐懼沒有根

藉由前面的練習，你會發現，原來你所經驗和承受的一切——不管是幸或不幸、恐懼或得意的生命經驗——都是在這無始無終、無邊遼濶法界的因緣變化當中的一種速生速滅的訊息，一種不是現象的現象。

執念就是一種抗拒，它會帶來不安和恐懼的情緒；在不安、恐懼當中，又會帶來更深的焦慮、惶惑；甚至會因為驚恐而悲傷，因悲傷而憂傷。這些都是很深、很深的痛苦情緒，也就是四念處的第二個「受受觀念處」所觀察的內容。

面對這些痛苦情緒，你要怎麼樣呢？接納它！

吸氣…覺知這個憂傷或者恐懼；

呼氣…覺知它已經在漸漸改變。

你能接納，就會進一步發現，原來，你痛苦的情緒裡面有你深深的執念。

再一次～～

吸氣…覺知這個執念；

呼氣…覺知這個執念，也許你會看到：**這個執念沒有根**。它只是在某些因緣當中，你的大腦對這些因緣憶持、連結之後，所形成的堅持或者確定。

吸氣…你會感覺到執念本身的強度跟力度又再變化；

呼氣…再去觀察這個執念，你會發現：**原來執念裡面還有執念**。因為你不知道從哪時候開始，就對人間的穩定、安全、不變產生了一種深深的執念。

吸氣…覺知這種希求人間安全、穩定、恆常的這種執念。感覺它，你會發現它完全沒有基礎，因為在這一呼、一吸的當下，前一刻的身心經驗減至何處了呢？你根本就掌握不住它，有沒有發現？但是，眾生卻從來都不會去注意到這一點。

· 放下執念 ~ 釋放、轉化恐懼

在一呼、一吸之中，看清生命的真相，你就會發現：原來，我的恐懼、不安來自於我對這個本來就是速生速滅，生起的當下就改變，不斷在敗壞、變化中的人間世，竟然有著這麼一廂情願、這麼不可理喻的深深的執念。一直希望它照著自己的意思走、一直希望它能夠滿足自己的欲求，而不用面對自己的不安、挑戰自己的防衛。這就是一切痛苦煩惱的根源。

為什麼？因為它跟實相背道而馳，實相是什麼呢？你所經驗到的事事物物和你所經驗到的情意、覺受或者起心動念，都是在發生的當下就已經改變，所以你只能放下那個執念！放下了，內在就會有一種越來越深的安穩和寧靜，這一份安穩和寧靜才更接近生命的真實。

昨天爆炸的現場充滿了動盪，釋放出了那麼多的驚懼、那麼多的痛苦、那麼多的呼求；但是，這個一夜之間受傷的城市，其實也只是在大腦裡面感覺受傷的城市；事實上，它依然受著無邊廣大的寧靜呵護著。如果看清楚這件事情，放下那

種抗拒，就能夠釋放那些恐懼、那些悲傷，讓一切靜靜的繼續在這個法界之中消融、轉化，減少一些痛苦的波動、減少一些驚懼的波動。這是一種止息痛苦煩惱的修煉，是在為自己、也為這個其實是不確定的人間增加一點心靈上的安穩。

法界不是任何個人主觀意想的投射可以決定的，依我見的感情做基礎，投射在這整個現象界，就會產生一種錯置，因為那本身就是一種瘋狂。

(3) 心心觀念處：

· 敞開、臣服~契入真如法性

原始佛法裡面談的是因緣業報，而不講宿命。為什麼？因為諸法只是影響中的發生。因此，要懂得善待影響，知道怎麼去產生影響，然後有智慧的引導可能的影響；也就是學習：善待自己生命、善待別人生命和善待法界，把那些痛苦、焦慮、不安的負向性的訊息和比較撞擊性的能量波動，儘可能的在還沒有發生的時候，就把它消弭於無形，這就叫做修行。

既然諸法只是影響中的發生，所以只有一條路，學習去接納這些發生的背後看起來可解而事實上不可解的因緣，不落入自己的執念當中；向這個因緣法、緣生法的法界敞開自心，臣服於因緣法的律則；提起正念：這樣去覺知、這樣去接納、這樣去了解，這樣去釋放。一切眾生，不管是人界的眾生或者現正飄零異界的幽冥眾生，都只能這樣學習，這就是超度，這就是佛陀的四念處，能夠讓自心清淨，超越各種憂愁悲傷，滅除種種的痛苦煩惱，契入真如法性——亦即「得真如法」。

其實就是這樣，它不難，難的是眾生一廂情願的自以為是，一廂情願的感情上的執念，活在自以為是的自我中心裡面；而不是敞開心靈，活在生生不息卻變動不拘的、只是影響中發生而發生當下就改變的、根本無一法可得、無一法可取的生命實相裡面；所以就會緊縮、抗拒、逃避、恐懼，就會有所覆藏，會活得很用力、很不安，這些就是這樣來的。

· 深徹禪觀，突破大腦制約的心理機轉

六觸入處「觸」，識生起，你以為有你可以去除的執念嗎？它生起的當下就改變了，當你想要去描述它的時候，你會發現，它早就已經不見了，早就已經不是你大腦中所描述的那個了，你大腦中的只是它的印痕而已，所以晚期佛教稱之為「緣起性空」，在空宗裡面叫做「性空唯名」，就只是名相，只是大腦抽象、概念化所形成的一些名相，用來描述、指稱或者標記所謂的事事物物。但是事實上，事事物物不是你的名相所能夠去指稱的，因為名相只是概念，而實際上，事事物物在發生的當下早就改變，所以叫做「緣起性空」、「性空唯名」。

這點沒有經歷比較深徹的禪觀是看不出來的，但是即使有禪觀，若沒有人引導也不會知道，為什麼？因為你會一再的用大腦去編織、去編輯、去描述你所經驗到的經驗，而當你一編輯它、一描述它的時候，早就不是它了。舉例來說，你們看眼前這個是什麼？你會說：「是花。」這裡分得出來嗎？當你說是花的時候，你只是依你大腦裡面花的印痕和概念在回答，你大腦中花的印

痕和概念，與實存的花其實是完全不一樣的，這就是解脫跟生死輪迴的關鍵。一般人活在名相概念當中，用自己執持的名相在過濾、在認識事情，也這樣在詮釋、在描述他所經驗的事情。

但是，你實際經驗到的是什麼呢？有沒有發現？你經驗到的不是世界，只是不斷生起而當下就改變、根本無以名之的「發生」。但是我們的大腦透過六根的機制，在六觸入處「觸」，見到花之後，大腦就會記住它的影像，進而編輯、解釋，然後回答說：「這個是花。」甚至進一步連結、比對，大腦就會想：「看起來像以前看過的那個菊花，所以這應該是菊花，然後回答說：這是菊花。」看到了嗎？本來只是「應該、可能」，最後卻變成「就是菊花」，這就是大腦的運作方式。

由於這種運作方式，因此在六觸入處「觸」，生命經驗發生的時候，大腦就會跟你過去經驗的記憶不斷的連結，我們就無法止息的、不斷的活在一個概念的網羅所建構起來的世界當中，用那張概念之網在編織、詮釋、解讀你所經驗到的經驗。所以有沒有發現？當你想要去描述些某個經驗的時候，都是在大腦裡面找，裡面有影像、有

感情的積澱，那都只是大腦裡面過往生命的印痕，而你卻認為那是你當下的經驗。這樣，實際的生命經驗和大腦認識的世界可以分得出來嗎？

其實一般人都是用大腦曾經有過的經驗在編輯、解釋當前的生命經驗，所以會一再的掉入過去生命的制約所形構的那個心理機轉——包含認知方式、感情需求以及你覺得合理或不合理、應該或不應該的那些價值感、道德感甚至美感——也因此就被那樣的一個世界制約，觸到那樣的世界，活在那樣的世界裡。所以觸到大腦裡面的合意境，就覺得歡喜滿足，不合意境，就覺得對抗、毛躁、不安、痛苦；觸到大腦裡面的美境，就會讚歎，觸到大腦裡面的醜境，就排斥；觸到大腦裡面的價值事物，就會崇拜、讚歎，觸到大腦裡面的低劣事物，你就鄙夷、輕視。

你活在什麼樣的世界？就是活在一個以自我為中心，依大腦抽象、積澱所形成的經驗印痕交錯、重疊而成的一個特殊心理機轉之中。它有各個層面，看起來像一個意識（業識）的總體，晚期佛教稱之為「阿賴耶識」。一般人被阿賴耶識這個工具、這個大腦給制約住，所以就會不斷的

以為是我、是我所有，就會不斷的去追逐我要的，抗拒我不要的。比如，突然發生某個變故，有人會號啕啼哭、會瘋狂撕裂。為什麼？因為這是他不要的。

沒有一個人能夠「要怎樣」，也沒有一個人能夠「不要怎樣」，因為這是因緣中的發生，而發生就只是發生。但是我們就會一直抗拒自己不喜歡的，一直要去追求、執取自己想要的，從來都不會反省：這到底是憑什麼？憑什麼這個人間、這個法界，就一定要來滿足你的追逐？憑什麼別人就一定要滿足你的的是非善惡好壞的觀念？憑什麼？到底憑什麼？因緣中事事物物的發生，你到底憑什麼有那樣的權力，那麼自以為是的、瘋狂的去抗拒呢？有沒有發現？面臨無法抗拒的事情時，自己就會瘋狂、抗拒，會殺戮、攻擊，陷在強烈貪欲的執念當中，隨之流轉；而當強烈貪欲的執念得不到滿足的時候，就又會變成非常破壞性的瞋恚的執念，活在這種以自我為中心的大腦所構築的世界裡面，就會這樣瘋狂。

(4) 法法觀念處：

· 照見五蘊皆空，活在當前

佛法很深奧沒有錯，但是佛法的深奧，不是在於義理上的難解，而是因緣於「我見」。因為活在我見裡面，根本看不到活生生的當前，所以會有化之不去的一種悲傷和消融不了的一種恐懼不安。但是，如果懂得觀察方法，在一呼、一吸的當下，整個生命的究竟實相不就了然在面前了嗎？剛剛諸位應該也已經體驗到了：你所經驗到的事事物物都是影響中的發生，而發生的當下就已經改變，只有「發生」，根本沒有你大腦裡所想的那些事事物物，所以說「諸法無立錐之地」。

諸法是在影響中的發生，這樣去觀察就叫做「因緣觀」，亦即觀諸法的集，從而見諸法的滅，這樣就能發現了無一法可得，所以說「一切法非我、非我所、空」。晚期佛教，特別在《般若心經》，講「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，就是要藉由這種深妙的智慧觀察才能照見。

一旦照見了真相，就能夠看到——所有的憂愁、悲傷、痛苦、煩惱都沒有根，完全是自己一廂情願的錯見所形成的。你知道了這件事情，就能夠止息不恰當的投射，止息一廂情願的反抗，超越一廂情願的感情需求，活在實相裡面，停止了投射跟執取、停止了抗拒，就只活在當前，這樣就叫做「度一切苦厄」。這就是安住在四念處的法念處的滅，知道作意滅則諸法寂滅，憂悲惱苦也就滅。

諸位學習佛法，不就早知道一件事～三界如火宅～嗎？因為不如實知這件事情，所以會以為在這個時空當中有一個安穩處，其實那是一種錯見。剛剛諸位在觀呼吸的練習當中，不就很清楚的體會到了嗎？世間沒有安穩之處，緣生法沒有安穩之處，所以佛陀稱之為「壞法」，一切法都不斷在變壞。

了知這件事情，鬆開那個執念，憂傷、抗拒就會止息，恐懼也會止息，一切還諸於法界。其實這就是一種學習，學習面對生死輪迴中的種種苦難，是一種真正超越性的學習。所有眾生，即使是現正受苦中的靈魂和鬼界眾生，也都只能這

樣學習，這樣超越。

