

念住

通往證悟的直接之道

無著比丘



修行之輪



念以覺知身體為輪轂，以七種隨觀為修行之輪的輻條，以安住於無所依賴而不執著為外圍的輪圈。每當輪圈接觸地面，代表了當下發生的事，正是在這點上我們要保持不執著。這樣的不執取以輪轂為力量來源，以七個輻條為支持。隨著車輪在通往解脫的道路上不斷前進，無論輪圈在哪裡接觸到外在的現實，任務依然是：絕不執取任何事物！

《念住經》大綱

直接之道：為了涅槃的證悟-四念住

定義：精勤、正知、具念、遠離世間的貪欲和憂惱

身念住：入出息、四威儀、正知、身分、四界分別觀、死屍觀

受念住：情感和倫理的素質

心念住：心的狀態

法念住：五蓋、五蘊、內外六處、七覺支、四聖諦

重誦：於內和於外、生起和滅去的性質、純粹的念、安住於無所依賴

預告：修習四念住七年...七月...七天可得阿羅漢果或不還果

直接之道：為了涅槃的證悟-四念住

《念住-禪修指引》大綱

念：念與記憶、培育念、念與概念、念和接納、念住身體姿勢、念住身體動作、念住身體的益處

念住：四念住、七個隨觀、日常生活的念、定義和重誦、於內和於外、生起和滅去的性質、純粹的念、安住於無所依賴

身分：觀察身體為皮膚、血肉、骨頭三部分所組成，培養不執著的態度

四界：觀察身體充滿著地水火風的特質，身體內外都是一樣，是不受控制的，因此是空、空無自我

死亡：覺知呼吸，並了知有一天呼吸會停止，身體會敗壞的事實，培養死亡的藝術，直接面對無明

感受：觀察身體的樂受、苦受、不苦不樂受，並擴大到心理層面，體驗感受的因緣和無常，及貪愛的產生

心：觀察具念的心(無貪嗔癡)；和失念的心(有貪嗔癡)的狀態，心是不斷變化的，是無常、苦、空無自我

五蓋：以具念來探索五蓋及其因緣，並運用對治的方法讓其消失，讓心保持清澈透明

七覺支：從具念、審查五蓋、有毅力、產生喜、輕安和定，最後能平等和捨離。於六根門的體驗，運用七覺支來培養心的遠離、無欲、滅、向於捨，而到達涅槃

《念住簡介》

法樂比丘尼

1. 在身受心法上培養念，而具有解脫的特質。
2. 早期佛教的念是可以在當下的，而後來發展出剎那生滅的理論，只能回顧過去。
3. 早期佛教的方法和阿毗達磨的方法有時相同，有時不同。
4. 早期佛教：安住現在、超越現在、放下現在。
5. 身受心法只是生活經驗，並非自我。透過七覺支，培養這種洞見。
6. 目標：依遠離、依離欲、依滅、向於捨。
7. 透過當下的念，達到放下對身受心法的貪欲和執著。
8. 在七種隨觀上培養建立當下的經驗，直到連續不斷。而非由無明、自我、貪欲所建立出來，此為通往涅槃之道，連續性是其關鍵。
9. 意識到失念也是培養念的方式，為連續性的一部分，此為真實且重要。
10. 真實：誠實面對自己會失念及了知無常與無我。

《無著比丘開示：開放性的禪修》

早期佛教的念是**開放**、**不干預**、與**接納**的特質，並非集中於某一點上。

以下這兩點早期佛教和後來上座部發展的方法有顯著的不同：1.念由開放轉為投入於單一的所緣；2.《入出息念經》中呼吸和受、心等之連結，轉為集中於某一點上(16-4-2-1由覺知整體轉為單一)

後來的數息方法即為了幫助入定，但**念的目的是為了要開放的去體驗法的實相**

法的實相為需要看到身受心法相互關聯的現象和改善自己的煩惱，需由開放而非集中

習慣集中時可用慢慢擴大範圍的方法轉為開放，由部分-全身-六境

集中的方法無法連結日常生活，保持開放可幫助不集中在自我上

讓所有的境界都如實的呈現在心中，並保持平衡。念具有**檢查**和**監督**的能力

《念/正念/念住/具念》

念是當下的記憶，是普遍的特質(開放的接納、不反應)，可和禪定及正知相結合，也可以單獨存在，為純粹的覺知。現代西方醫學的運用也是念，源自佛陀對波斯匿王的教導。

正念是八正道之一，必須配合其他七支，以正見之四聖諦為基礎，可以通向覺悟和解脫的才可稱為佛教的正念。

四念住是在身受心法上培養正念，並如實觀察其無常變化的實相，導向最後的不執著世間的任何事物。

具念於身是將心隨時安住於全身的覺知，讓心放在身體上休息的狀態，同時也可以看或聽，就像可同時看到師父和身後的書，而不是專注於其一。在開車、買東西、講話時都可幫助培養連續不斷的念住，把心留在當下，讓密集禪修和日常生活能有緊密的連結。

《身分Q&A：知道皮膚/血肉/骨頭》

無著比丘

1. Q：掃描之後已經知道，而接下來呢？
2. A：雖然知道，但常常會忘記，用之前錯誤認知的習慣去看待而產生煩惱。現在就是用重複的掃描練習去慢慢矯正錯誤的認知。
3. Q：需要掃描到多仔細？
4. A：只要知道身體是由皮膚及其他部分所組成這個事實，不需要去分析、解構其元素。剛開始只要輕鬆的掃描培養念，進而對其產生智慧。
5. Q：覺知全身和注意某部分、開放性的接納會不會有衝突？
6. A：覺知全身可當作背景，讓念可以保持連續，讓心可以專注或接納當下的所緣。
7. Q：打坐時頭痛怎麼辦？
8. A：先不要把注意力集中在頭部，放鬆並把氣下沉到丹田，將念安住其中並慢慢擴大到全身。專注不一定需要集中在某一點，也可以是一個廣大的範圍。
9. Q：掃描時又回到呼吸該如何調整？
10. A：即時知道自己失念跑到呼吸，用念再把心帶回掃描上，也是培養念的方法。

《四大Q&A重點》

- 正知需要概念去幫助現在的禪修，但需依靠念去覺知何時需捨掉概念轉為經驗，達到兩者的平衡。
- 內在和外在的四大需注意其關聯性，內外和四大互相都是因緣合和的，內在對水大的覺知會反應對外在水大的覺知。
- 無法觀到四大沒有問題，我們知道它在那就行。痛感產生也有它的移動性，感覺不到但知道它有移動性就行。
- 修行會讓我們察覺自己想去控制身心的情況，發現我們忘記自己其實是四大組合的。自我的概念本身不是問題，當我們沒有理解“自我被建造”這才是問題。用“我”這個概念來修行是沒有問題的，了知我、我所都是因緣和合的、是無常的。

《四大Q&A重點》

- 要很誠心的了解我們內心的感覺，我們會為自己找合理的理由去解釋煩惱。我們意識到在我們察覺有煩惱的這一刻是有“念”的，應給予微笑，別打擊自己，回到當下培養更多的念住。因為只有當我們有念時，才能發現自己的缺點，也才有機會改變。這就是禪修中的創意。
- 我們沒辦法讓自己不分心的事實，正好讓我們了知“念頭”是空性的，是不能主宰的。我們面對分心而煩惱時，是因為我們對自己有錯誤的期許。如果我們知道，煩惱、懊惱本身是空性，當這樣覺知時，煩惱、懊惱就被中斷了，這樣有助我們體證空性。我們越理解空性，越能控制分心，因此具念和體證空性是控制分心的途徑。要控制煩惱和懊悔是行不通的，最好的方法就是面對它。解脫者的心是持續的正念。起點是不要控制但終點是能完全控制。

《Q&A：身分和四大的本質》

早期佛教的身分和四大並非要實際觀察到物質的現象，而是去經驗其本質。身分可幫助我們不執著，而四大可以讓我們體會空無自我。皆是要改變我們根深蒂固的錯見

《Q&A：空性、因緣與念》

空性就是經驗到我們的心或四大都是不受控制的變化著。這背後都有各種因緣的促成。越想控制心它越不受控制，而必須透過念去體會心的變化過程(包含妄念)，不加以排斥或貪著而能達到最後念念分明，煩惱不生的境界。

《Q&A：禪修要有創意》

禪修時要能夠隨自己的情況做調整。重複同樣的動作會使心沒有興趣，就像廚師準備同樣的菜餚給國王，而不是隨其喜好，就不會得到獎賞。例如掃描身體，當昏沉時可快速掃描，當掉舉時可緩慢掃描。當心專注時可仔細掃描，當不專注時可粗略的掃描。

《 Q&A：集中性/開放性的禪修方法 》

集中性的方法就是將注意力聚焦在某一個小範圍的點上，以培養定力；而開放性的方法就是以具念於全身為基礎，可在身受心法上培養念住，並以正知去觀察變化的實相，另外六根門也保持開放的態度，對外面的境界可以如實了知。

要如何平衡無著比丘有舉個例子，就像我們看風景可以只看前面一個點也可以擴大到全部的景色，類似google map可以zoom in zoom out，但螢幕都是一樣大。要能夠平衡就要對心去做訓練，在集中小範圍的點上時，也可以覺知到旁邊四周的情況。這是一種心的開放態度，但又不離強大的正念。

《死隨念Q&A：開放式禪修剛開始很困難》

- 非常正常，剛開始仍然需要一些步驟輔助，就像練習太極拳，最後是無招。最後在六塵接觸六塵之時，只看到因緣變化而心不受影響。
- 先有順序的學習七種隨觀方法及讓心安住，熟悉之後再轉到開放練習，視分心的情況及來交替著運用。禪修要依個人的需求有彈性地來調整，這也是佛陀的教法，其基礎就是具念。

《死隨念Q&A》

- 念死剛開始會有點苦，之後會很甘甜，每天生活會過得很有意義，懂得把握時間做重要的事情，最後會超越輪迴。
- 呼吸不自然時先把呼吸和白骨觀分開，等到能夠自然呼吸時再互相連結
- 發現親人死亡會悲傷或恐懼時觀察是否因為自己的執取所造成，可用念或其他治療方法來輔助。
- 對死亡(涅槃)的嚮往，必須以中道來平衡，不能貪求有(生)或無(不生)，否則會若入自我中心的執著，可用四無量心來對治，由自我轉移到利他，來幫助到達涅槃的過程。

《死隨念Q&A》

- 對念死只是概念，可把觀念帶入生活中觀察，並要有耐心，因為心有自動避開死亡的傾向。
- 可在躺下時練習死亡的過程，詳細的方法可思維放下親人及所有，及四大分離的過程，並可幫助將往生者面對死亡。1.失去控制身體的能力，感覺非常的重，地大離散；七孔流出液體，口渴，水大離散；手腳開始變冰冷，火大離散；呼吸開始困難喘氣，風大離散；最後一口氣之後就放下離開，是真實自然的過程，並帶著微笑。(Youtube)

《死隨念Q&A：開放性的練習可達到禪定嗎？》

- 開放性的練習也可幫助禪定，並非只能集中。三摩地是指心的統一，例如十遍處是遍一切的，還有空無邊和識無邊的方法，都不是集中的，說一切有部有這樣的修法。清淨道論只有集中的方法，所以例如地遍等必須用小範圍開始修，並用光明取代意識。經中是用全面的覺知，空間和意識作為所緣可導向禪定，是開放性的覺知，四無量心也是如此，以寬闊無邊為所緣。
- 《俱舍論》、《解脫道論》：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、無量空處遍、無量識處遍(與阿含經/尼科耶一致)
- 《清淨道論》：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、限定虛空遍、光明遍。

《死隨念Q&A》

- 上座部佛教將白骨觀視為定的方法，不能培養智慧，必須出定才能觀察。早期佛教對此方法沒有止和觀明顯的區分，培養念死的目的是要對觀察別人的死亡讓我們對其能自在的面對並放下自我中心生起洞見。
- 禪坐時有念頭跑去想四大分解之後的情形，最好是找額外的時間再去思考，像去公園或森林散步時。打坐的時候有妄念就跟它說稍後再去找它並回到方法上。
- 以前打坐時太過緊繃導致心理問題，現在打坐時偶爾就會用看Youtube等去放鬆和紓壓。然而最好是在禪修中能找到喜悅，並去接納自己內心所產生的不良傾向，而找到平衡點。
- 禪修時狀況都很好但面對死亡時卻心慌意亂，就是要多練習死隨念。
Those who die before they die, no longer die when they die.

《第一章：念》重點整理1

1. 念是對當下全然的覺知，需和正知——清晰理解互相配合(麵團與酵母)。
2. 念是帶著一種開放的接納和柔軟警覺的味道，了知正在發生的事情。
3. 念的兩個重要面向——接納和心的寬廣度。
4. 將開放態度與活在當下結合需要某種形式的錨——具念於身。
5. 感知身體位置和移動的能力——培養身體的存在感。
6. 念住身體可以將空間和時間的維度結合起來，有助我們完全活在此時此地。
7. 心的自然傾向是要不就聚焦、要不就忽略。本體感受的覺知可以用來培育這兩個極端之間的中道，成為可攜式的禪修設備。
8. 培育這種中道的好處是念的穩定性和持續性。它可以銜接在禪修營或禪坐修行與日常生活之間的鴻溝。這很關鍵。

《第一章：念》重點整理2

1. 正知的根基在於念的存在。只有當我們覺知我們正在做什麼，我們才可以在做的時候清晰地理解。
2. 用智慧修習身念住，清楚地知道緊抓住「我必須對身體保持念住而沒有任何中斷」的想法是不善巧的。我們並不能完全掌控自己的心。
3. 在努力活在當下，與由於自心傾向及外在環境所自然帶來對活在當下的阻力之間，達到平衡。
4. 在準備應對充滿挑戰的情況時，我們首先要確保覺知到身體的存在。從具念於身的制高點，我們變得能夠從容地面對挑戰。這反映出建立念住所自然帶來的防護功能。
5. 對身體的念住，提供了即使在最危險和最具挑戰性的情況下，也能讓我們生存的持中和平衡。
6. 有了具念，我們對於六根門呈現的任何事物都能保持廣闊開放和接納的態度。這有如大海般成為了我們所有修習的容器。這就是身念住的美麗和潛力。

《第二章：念住》重點整理1

1. 隨觀身分、四界和腐屍。代表了對於身體本質所培育的洞見——不淨、空性和必死。
2. 如實理解身體，會逐漸變得更有穿透力，以至於逐漸削弱對身體的所有執著。
3. 覺知全身的培養可以跟偶爾的專注結合。同樣地，當我們決定專注於經驗的某個特定面向時，也不需要放棄全身覺知。
4. 於外的隨觀跟日常生活更為相關，學習到擴展我們的視角，從只看到我們自己的觀點到考慮到他人的觀點。將正式禪修和日常生活的具念無間地融合在一起。
5. 培育念的於外維度對於洞見的增長具有重要的貢獻。在正式禪修中所獲得的洞見需要在日常生活中加以應用。
6. 在正式禪修中以各別的隨觀探索念住的內在維度，修習的體驗和深度。日常生活中的念，為我們提供了探索念住的外在維度的機會。
7. 隨著修習的進展，內在和外在的區分消失，成為連續經驗的一部份。具念於身能夠把內和外整合為一個和諧的整體。

《第二章：念住》重點整理2

1. 隨觀生起和滅去的性質直接體驗所有經驗面向的無常性。
2. 修習從更容易注意到的事物的生起，進展到注意到它們的滅去，從而確保我們不會陷入對美好事物的出現而感到的舒適自滿之中，而能夠完全接受無常相當不舒適的一面，即事物會消逝，它們遲早會結束。
3. 這種對變化的覺知自然就指向空性。看到現象的生起和滅去，我們愈來愈學會放下，不再執著任何一件事，為「是」（或「不是」）。
4. 純粹的念——只是安住於對發生的任何事物保持開放的覺知，不加以選擇或拒絕。
5. 對禪修體驗的空間和時間維度充分建立的洞見，純粹的念的修習才立於其恰當的一席之地。
6. 修行的目標和衡量進步的標竿——不執取於世間的任何事物。
7. 對實修的進一步濃縮，可以簡化為：「保持寂靜地知道變化」。

《第三章：身分》重點整理

1. 透過對身上的皮膚、血肉和骨頭逐步的掃描，穩固地念住於身體。
2. 地圖是正確的，因此不用去探究組成身體物質的真實性。
3. 「念」具有開放的、放鬆的、不受干擾的接納性。但還需要正知：正確的了解、了解，才能開啟智慧的種子。
4. 這個練習的主要目的之一是要對治我們認為這個身體是美麗的而產生的感官慾望。
5. 另一個重要目的是要讓我們保持平衡，看到組成身體本來的樣子(本質)而不去執著。

《第四章：四大》重點整理

1. 初期佛教思想中的四大指的是性質(堅固性、有黏聚性的濕潤性、溫度、移動性)，而非究竟的真實。分別在骨骼、身體裡的所有液體、皮膚、呼吸上可以被覺知到。
2. 使用身體掃描四大，來建立念的連續性，在修行中獲得關鍵洞察力：無我。這四大中沒有一個是我可以完全控制、完全擁有的。身體是空，空無自我。
3. 「無我」並不是指什麼都沒有。只意味著在經驗中沒有永恆的實體(空)。延續的只是因緣條件的流動，就像一條河流。是為了打破我們對身體一種堅實的認知。
4. 隨觀內外的四大，了知自己、他人和整個自然界都同樣是四大的組成，看到彼此的關聯性。
5. 對「無我」的正確理解在於見到「因緣」。而四大有潛力讓我們加深對「空性」的認識，也有助於培養健康正向的心理狀態：心不動搖，就像四大一樣。

《第五章：念死》重點整理

1. 這個方法讓我們直接面對「身體一定會死去」這個無常事實的挑戰，能轉化我們的心變成更有力和更平靜。
2. 如果被提醒會死亡，心有一種傾向，會去追求和執著任何構成我們身份認同的事物。無論是民族的、宗教的、還是政治的，牢牢抓住某種能在我之後還活著、不受死亡影響的事物。另一種逃避死亡的傾向：不會是我、或不會是現在。
3. 死亡是一門藝術，它須要時間訓練，逐漸讓死亡成為我們生命的一部分，並成為一個完整的人，能夠充分地活著。它是一種會導致喜悅的練習，因為內心沒有了恐懼。
4. 隨觀自己是骷髏，可以提醒將「會是我」；隨觀這可能是最後一口呼吸，提醒「會是現在」。這個練習要留意平衡，透過吸氣提振精神，透過呼氣放鬆心情。
5. 修行死隨念是在直接面對愚痴，但要有耐心，它會開始改變我們整個的生活方式而活在當下，全心全意與他人相處。這個強而有力的死隨念修行，會帶來截然不同的視野、心的開啟、綻放。它非常具有轉化性。而最終達到「無死」的頂點，也就是「涅槃」。因為覺悟者已經超越了對於死亡的任何恐懼，而內心充滿著喜悅和平靜。

《身念住的相互關係》

1. 身分： 骨頭 血肉 皮膚
2. 四大： 地 水 火 風
3. 念死： 骷髏 呼吸

【心的四聖諦】

龍普敦

心往外送，是集（苦因）；

心往外送的結果，是苦；

心清楚地照見心，是道；

心清楚照見心的結果，是滅。

心往外送以後動蕩起伏，是集（苦因）；

心往外送以後隨著境界動蕩起伏的結果，是苦；

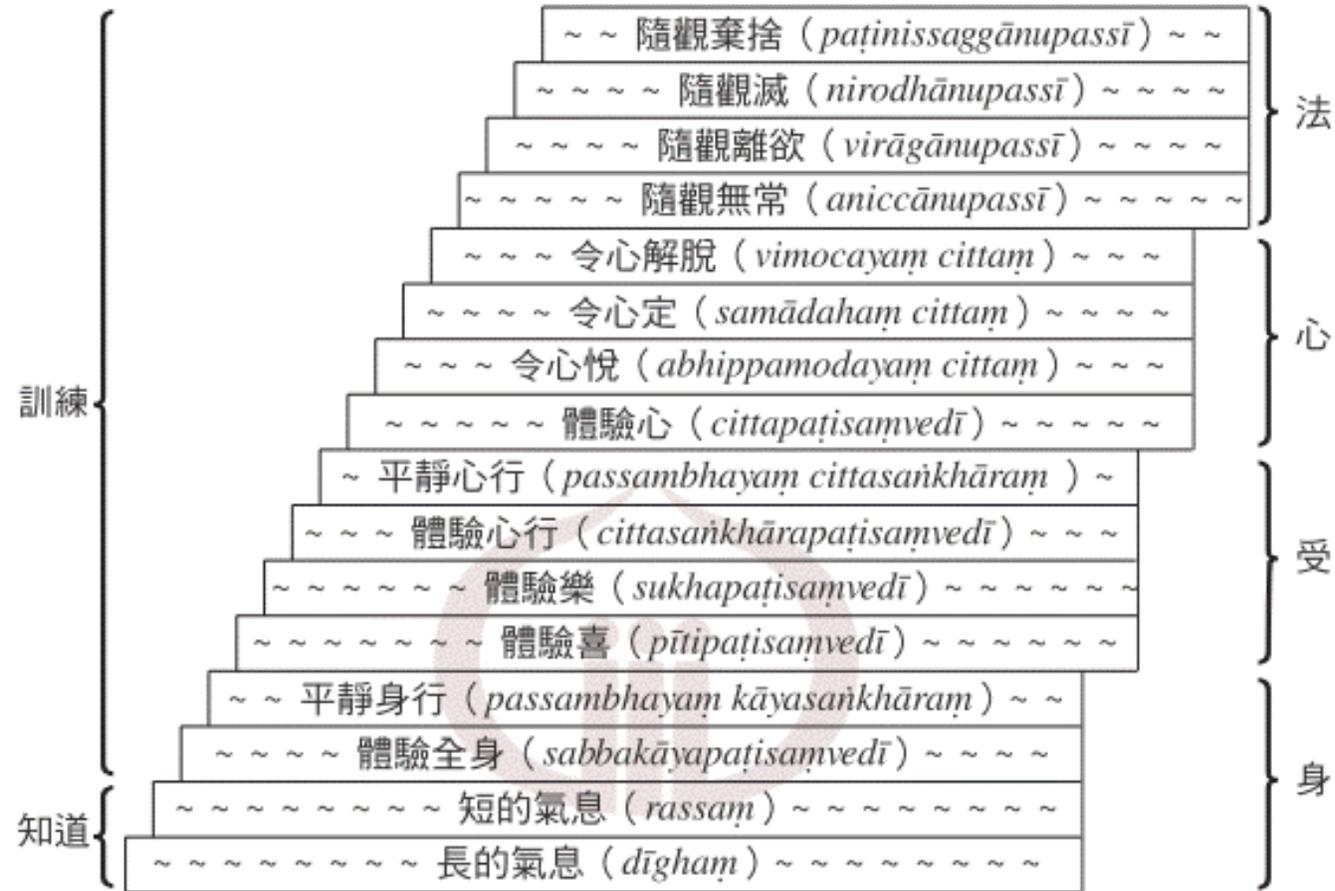
心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在，是道；

心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在的結果，是滅。

圖 1-2 念住隨觀的進程



圖 6-2 十六步驟中「安那般那念」 (ānāpānasati) 的概觀



以"~"表示：覺知入出息，構成每一步驟的背景

Sabbe sattā averā hontu

abyāpajjhā hontu

anīghā hontu

Sukhī attānaṃ pariharantu

願一切眾生沒有敵意

願一切眾生沒有瞋害

願一切眾生沒有憂苦

願一切眾生保持快樂

願此功德種善根、累世怨親同沾恩、
由斯解脫諸苦惱、共証菩提度有情。

