

# 阿罗汉的足迹

## 第二章 四念住

「念住」的定义是全心全意、安稳地警觉。共有四种念住，分别是：

- 一、身念住。
- 二、受念住。
- 三、心念住。
- 四、法念住。

一、身念住：意指全心全意安住在身体现象上，例如呼气与吸气。

二、受念住：意指全心全意安住在感受上。

三、心念住：意指全心全意安住在思想或精神的历程上，例如有贪或者离贪。

四、法念住：意指全心全意安住在观法，例如五盖等。

关于这四种念住，如果全心全意安住在身体的某部位上，例如吸气与呼气，就等於安住在一切事物上。因为修行人有能力依照他的意愿专注在任何对象上。

「安住」意指如果一位修行人想要在吸气与呼气上专注一个小时，在这段时间，他的专注力仍然能够稳定地固守在呼吸上。如果想要专注两个小时，他的专注力还是会稳定地固著两个小时。由於思绪上的不稳定（寻，*Vitakka*），使得专注力从他固著的对象上脱离，这种情形是不会发生的。

有关四念住的详细论述，请参阅《大念住经》（译按：见《长部》第二十二经）。

为什么要将心安住在吸气与呼气上，不要陷入其他的对象？这是因为对我们而言，有必要集中控制“六识”，“六识”在过去无数无尽的轮回中骚动地漂流。

我应该陈述得更清晰一些。心灵习惯从“六根”的六种对象中，迅速地从一个对象至另一个对象。

例如无法控制心灵的疯子，他不知道用餐的时间，毫无目的地四处游荡。父母亲找到他，供他用餐，吃了五、六口，他就翻倒盘子，扬长而去，因此，不能好好享用一餐。到了这种程度，他已经丧失心神，甚至无法用完一餐。在交谈的时候，因丧失心神，无法完整说出一句话。从谈话开始、过程到结束，他都无法认同别人。他的谈话，毫无意义，不能承担世间的任何事务，也不能完成任何工作。这种人不能真正称为人了，他已经完全无知了。

如果这位疯子遇到一位优秀的医生，并接受了严苛的治疗方法，将他捆绑和监禁，经过治疗，变为一位神智健全的正常人。经过如此的治疗，在用餐的时候，他可以控制住心，那时候可以饱餐了。在其他事物上，他也可以控制得宜，就像其他人一样，可以胜任工作，完整说出一句话。这就是一个例子。

在这个世界上，心智散乱的人，就像丧失心神的疯子，直到他接触到禅定与直观为止。就像疯子虽然想用餐，仅仅吃了五、六口就推倒餐盘走开一样；这些心智散乱的人，发现他们的心念四处飘荡，这是因为他们没有办法控制住。每当他向佛陀礼敬，忆念佛陀殊胜的特质时，就是无法把心念集中在这些神圣的特质上，反而逃到思想的其他对象上，所以甚至无法诵完“*iti pi so……*”（世尊的确是……）的偈颂（译按：见《长部》、《梵网经》、《沙门果经》）。

就像患有恐水症的人，口乾舌燥，四处寻找水源；当他找到一泓清澈的泉水，由於恐水症，还是逃走了。又像一位病人，面对一盘特别调理的丰盛食物，可是却对这些食物反胃，无法下咽，只好呕吐出来。同样的道理，这些人发现自己无法有效地忆念佛陀的神圣特质，心念无法安住在上面。

如果读诵“iti Pi so”偈颂，他们的心每一次都会飘荡出去，使得读诵中断，如果他们重新开始读诵，每一次都会中断，纵使整日、整月，或整年去读诵，就是无法诵完整个偈诵。而今，纵使他们的心四处飘荡，还是诵完了，因为他们是从记忆中去读诵整个偈诵。

同样的，有些修行人计划在斋戒日找一处安宁的地方，来观想身体的三十二部位，例如「头发」、「体毛」等，或者忆念佛陀的神圣特质，不过，却因为身处亲友的团体中而中断，这是由於他们无法控制心念，任由思绪起伏的缘故。当他们参加诵经活动，尝试把他们的心念导向四无量心的禅定工夫，例如读诵慈悲的经句。但是，他们无法控制住他们的心，思想无法集中，漫无目的地飘荡，他们只是完成了表面的读诵行为而已。

这些事实充分显示出，许多人在从事恶业的时候，极像心智不健全的人。

「心喜欢恶。」（译按：见《法句经》第一一六偈。全偈是「应急速作善，制止罪恶心。怠慢作善者，心则喜於恶。」）

正如水自然地从高处流往低处，有情众生，如果放任心不加以控制，会很自然地趋向於恶，这就是心的倾向。

现在，我应该举出几个例子，来说明没有能力控制心的人与上面提到的心智不全的人之间的比较。

这里有一条急湍的河流。一位不熟悉如何掌舵的船夫，随流而下，他的船只装满了下游城镇买卖所需要的有价商品。当他随流而下，经过沿岸都是山谷森林的地区，而无法下锚卸货，因此，他又继续随流而下，无法靠岸。当黑夜降临，他经过可以停泊的村镇，却由於身陷黑夜之中，无法看见这些村镇，於是又继续不停地顺流而下。破晓时分，当他抵达有村镇的地方，由於没有能力掌控船舵，无法向岸边推进，下锚靠岸。因此，他迫不得已又随流而下，最後航向汪洋大海。

无止尽的轮回就像这条急湍的河流，无力控制心念的众生就像无力掌舵的船夫，心灵就像船。在没有佛法的“空”世界中，从某一存在漂流到另一存在的众生，就像船夫途经沿岸尽是山谷与森林的地区，缺乏靠岸的码头。有时生在有佛法的世界，却没有机缘认识到，这是因为他们处在「八难」之中，就像船夫途经有靠岸码头的村镇，却因为天黑的缘故，没有办法看见。在另一段时间，他们在佛法中生为人类、天人或梵天，可是，由於他们无力控制住他们的心灵，并且持续努力修持四念住的直观法门，便无法确保修行的道与果，因此，依旧在轮回中飘荡，他们就像船夫看见村镇靠岸的码头，可是没有能力掌舵往前推进，因此，迫不得已航向大海。在无止尽的轮回中，身处在有佛法的时期又能从世间的病苦中解脱出来的众生，其数目超越了恒河沙滩的沙粒，这些众生是经过四念住的修习，有能力控制住心灵，并且有能力将心念贯注於任何想要注意的对象上。

这就表现出没有修习四念住的众生，飘荡的倾向或者「存在的趋势」。当他们开始修习禅定与直观的时候，才知觉到无力控制住心念的事实。

这些比较也可以运用到驯服公牛，以便上轭犁田、驾车，和驯服大象供国王驱使或上战场打战来做比喻。

在公牛的例子，年幼的小牛必须按时放牧和关在牛栏，然后用鼻索贯穿鼻孔，并且绑在桩上，以利绳索的控制。接著，用牛轭加以训练，当它顺从了牛轭的重担，才能够耕耘、拉车，因此能够在商场卖出，获取利润，这是公牛的例子。

在这个例子中，就像这位主人的利润与成就，决定於公牛接受驯服、顺从牛轭後，能够从事耕田与拉车工作。因此，身处现阶段佛法时期的凡夫与比丘，他们的真实利益是依赖禅定与直观的训练。

在现今的佛法时期当中，修习「戒清净」就像驯服小牛一样，须先关在牛栏当中。如果年幼的小牛没有关在牛栏中，它会损毁别人的财产，因而带给主人负担。所以，如果一位修行人欠缺「戒清净」，三业（译按：指身业、口业、意业）就会骚动，顺从世间的邪恶并且产生「法」中明示的恶业。

开发「身念住」的努力，也像驯服小牛，以绳索贯穿鼻孔，用桩绑住。当用牛桩绑住小牛後，主人想要小牛去哪里，小牛就哪里，无法脱逃。所以，当用「念住」这条绳索把心灵绑在身体上，心灵就不会四处飘荡，而是顺主人的欲望，想往何处，就往何处去；在无止尽的轮回中，心灵谜乱的习惯会平息下来。

一位修行人，如果没有先修习「身念住」，就著手修习禅定与直观，这种情形就像一头没套上鼻索的公牛去耕耘或拉车，这位主人会发现无法依照自己的欲望来驱使公牛。因为这头公牛还是狂野的，没有套上鼻索，它或是想逃走，或是想弄断牛轭，挣脱出来。

相反的，一位修行人在将心灵转过来修习禅定与直观之前，就先行观想「身念住」，净化心灵，让心灵平静下来，那么，他的专注力会很稳定，修行工夫会非常有成就。

在大象的例子中，一只刚从森林带出来的野象，首先要关起来，系住它成为一只驯服的大象。因此，它会被用木栅紧紧围起来，直到驯服为止。当它完全的驯服、祥和，便可训练它从事许多工作，来替国王服务。到了那个时候，它才能在正式的场所被运用以及在战场上驱使。

快乐感受的领域，就像一头野象在森林中自得其乐。佛法，就像刚被带出来的野象所进入的训练场。心灵，就像狂野的大象。佛法中的「信心」与「意欲」，就像野象被拉往驯服大象的训练场。「戒清净」，就像用木栅围起来的地方。身体或身体的部位，例如吸气与呼气，就像围住大象的木桩。「身念住」，就像把野象拴在木桩上的绳索。朝向禅定与直观的前加行，就像大象的预备训练工作。修习禅定与直观，就像国王的游行盛典或战场。

其他观点的比较，现在可以轻易地辨识出来。

诚如我在疯子、船夫、公牛、大象的例子中所指出的，按照古代的传统教义，过去无尽轮回中所出现的佛法揭示，「身念住」的重点，第一步是从修习「戒清净」出发。

根本的要义是，无论是藉由呼气或吸气，或者四威仪（行住坐卧），或者正知，或者四大界（地水火风）的思惟作意，或者骸骨观，一位修行人必须努力精进，希望在清醒的时刻，日以继夜地专注用功，以便能够把自己的专注力安住在身体及其姿势上。如果可以随心所欲，长久专注，那么，就可以全然支配心灵了，因而可以

从疯子的状态中解脱出来。现在，一位修行者就像船夫可以掌舵，或者像拥有驯服公牛的主人，或者像国王可以驱使受过训练的大象。

支配心灵，有许多不同的方法与等级。在佛法中，成功修习「身念住」是支配心灵的第一个阶段。

那些不想通过禅定就追寻纯粹直观道路的修行人，是一条独特的「乾观者」(Sukkha-vipassaka)的道路(译按：指仅仅修习直观法门的人)，他们应该在成就「身念住」之後，就直接进展到直观法门。

如果他们不想个别地修习「身念住」，而是想要以勤奋修习直观法门，来领悟「身念住」，他们也会有所成就的。不过，他们真的必须充满智慧与勤奋。身念住与「生灭智」(译按：由观察身心现象的生灭所生起的知识)息息相关，修行人可以清楚地看到生起与消逝，真的非常有价值。

在禅定的法门中，藉由修习呼气与吸气的「身念住」，一位修行人可以达到四禅中的色界；藉由修习「身念住」当中的「色之作意思惟」，观照身体的三十二个部分，例如头发、体毛等，一位修行人可以达到八种正受(译按：指「八定」)。同样的，修习「身念住」的「不净作意思惟」，一位修行人可以达到初禅。如果在修习过程中，成就了直观，一位修行人也可以达到道与果。

即使在修习禅定与直观时没有澈底证悟，如果一位修行人可以控制住自己的心灵，能够随意将专注力安住在任何地方，按照佛陀的教诲，这种人还是可以品尝到不灭涅槃的法味。

「沈浸身念住的修行人，可以享受涅槃之乐。」(译按：见《增支部》第一册·不灭品·第二十经)

在此，涅槃是指心灵的大平静或澄澈。

从原始的状态来看，心灵的倾向是非常不稳定的，而其本质是燥热的。就好像生活在辣椒种子内的昆虫不知道辣椒的辛辣，追逐爱欲的众生不知道爱欲的灼热，容易受愤怒与骄傲支配的众生不知道骄傲与愤怒的燥热，因此，众生不知道不安心灵的燥热；只有藉由「身念住」，心灵的不安消除了，才会意识到不安心灵的燥热。想要消除这种燥热的现象，他们开发出对於燥热现象重新复发的畏惧。在已经达到初禅或生灭智的修行人的例子中，他们藉由「身念住」已经消除这种燥热现象了，不需要再去精心经营什么了。

因此，一位修行人的成就愈高，就愈难与「身念住」分离。圣人们将四念住视为心灵上的营养品，直到他们证入涅槃。

一位修行人有能力把专注力安住在身体的某些位上，例如安住在吸气与呼气上，长达一小时或两小时，那么，这位修行人就有能力在七天，或十五天，或一个月、两个月、三个月、四个或五个月、六个月、一年、或二年，或三年当中，把修持的工夫带入顶点，不过这必须视这位修持人的努力程度了。

有关修习吸气与呼气的法门，可以参阅我的作品《观呼吸手册》。

有关观想身体三十二部分的方法，过去的诸位导师已经写下许多作品了。这个部门当中，头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，是众所皆知的「皮的五法」(皮肤在这组中是最後一个，因此这样称呼)；如果安住在这五个部位，修持「身念住」就算圆满成就了。

至於「四大」的分析、「色』（身体现象）的直观以及「名』（精神现象）的直观，可以参阅我的作品《诸相手册》、《明道手册》、《食物手册》以及《无我手册》。

在此简略地陈述了「身念住」法门，这是四念住的一种，并且是未了的行者与文句的行者想要证入佛法「道」与「果」，首先要确立的修习工夫。

四念住部份，就到此结束。