

第八課 四念處觀 5【總相念】

◆ 四念處觀——總相念 ◆

壹、前 言

佛言，四念處觀好修行。四念處，又有別相念及總相念之分：別相念住位，於身、受、心、法等四項所緣，觀其自性與共相，以治淨、樂、常、我四顛倒。總相念住位，總觀身、受、心、法，修非常、苦、空、非我之行相。別、總是指所緣之境別或總之意，相即指能緣之行相。

前四課已分言別相念，本課專論總相念。總相念者，緣一境總為四觀。夫一切眾生，生死流轉，皆由顛倒，顛倒縱橫，如豬嗜糞，肉肥內飽，外油祖父之鎧，斯甚惑矣。似魚吞鉤，如蛾赴火，以苦捨苦，斯甚惑矣。掣電、野馬、水泡、石火，以無常為常，斯甚惑矣。兔角龜毛、黃門子、石女兒，無人謂有人，無物謂有物，斯惑甚矣。

今以念處智慧破之，知身受心法是知苦，不起倒惑是知集，厭苦息集是修道，苦集寂然是知滅。

如佛說四念處，是中不離四正勤、四如意足、五根、五力。何以故？四念處中，四種精進則是四正勤；四種定是為四如意足；五種善法是為五根、五力。佛雖不說餘門，但說四念處，當知已說餘門。《大智度論·卷十八》

如佛但說四顛倒：常顛倒、樂顛倒、我顛倒、淨顛倒，是中雖不說四念處，當知已有四念處義。譬如：說藥已知其病；說病則知其藥。若說四念處，則知已說四倒。四倒則是邪相，若說四倒，則已說諸結。所以者何？說其根本，則知枝條皆得。如佛說一切世間有三毒，說三毒當知已說三分八正道。若說三毒，當知已說一切諸煩惱毒：十五種愛是貪欲毒，十五種瞋是瞋恚毒，十五種無明是愚癡毒。諸邪見憍慢疑屬無明，如是一切結使，皆入三毒。以何滅之？三分八正道。若說三分八正道，當知已說一切三十七品，如是等種種相名為對治門，如是等諸法名為毘勒門。《大智度論·卷十八》

貳、修習步驟

「觀」即能觀之心，「境」即所觀之境。修行最重要的，就是要認識賓主；「賓」即外面的境界；「主」即主人，即能觀之心。所以修觀要知道能觀這念心、所觀的境界，無論大乘、小乘都要明白這個道理。

別相念：境別觀別。「別」即各別之義，別修四觀，以對五陰之四境。凡夫於色起淨倒，故觀身不淨。於受起樂倒，故觀受是苦。於心起常倒，故觀心無常。於法計我倒，故觀法無我。

境	觀
身	不 淨
受	是 苦
心	無 常
法	無 我

昔阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。於路中思惟：我今先至比丘尼寺。即往比丘尼寺，諸比丘尼遙見尊者阿難來，疾敷床座，請令就座。時諸比丘尼禮尊者阿難足，退坐一面，白尊者阿難：我等諸比丘尼修四念處繫心住，自知前後昇降。尊者阿難告諸比丘尼：善哉善哉！姊妹！當如汝等所說而學。凡修習四念處，善繫心住者，應如是知前後昇降。時尊者阿難為諸比丘尼種種說法，種種說法已。從座起去。

爾時尊者阿難於舍衛城中乞食，還舉衣鉢，洗足已。詣世尊所，稽首佛足，退坐一面。以比丘尼所說，具白世尊。佛告阿難：善哉善哉！應如是學。四念處善繫心住，知前後昇降。所以者何？心於外求，然後制令求其心。散亂心不解脫，皆如實知。若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相起淨信心，憶念淨相已，其心則悅，悅已生喜，其心喜已，身則猗息，身猗息已，則受身樂，受身樂已，其心則定，心定者聖弟子當作是學。我於此義，外散之心，攝令休息。不起覺想及已觀想，無覺無觀，捨念樂住，樂住已，如實知。受、心、法念，亦如是說。

總相念，依《天台藏、四念處》及智者大師《妙法蓮華經玄義》，可分為境總觀總、境別觀總、境總觀別等三種類別（但有名相，而無解釋）。其後因註家不同，對於總相念之名相，而有不同定義。然此對總相念之觀法無涉，故下述並列，以供參考。

一、境總觀別/境別觀總

境總觀別《諦觀大師、天台四教儀》《靜修大師、教觀綱宗科釋》	
境別觀總《清末民初、諦閑大師、教觀綱宗講錄》	
境總（總觀四境）	觀別（別用一觀）
境別（別觀四境）	觀總（總用一觀）
身、受、心、法	不 淨
受、心、法、身	苦
心、法、身、受	無 常
法、身、受、心	無 我

觀不淨

觀身不淨、觀受不淨、觀心不淨、觀法不淨，四境皆不淨。

觀苦

觀受是苦、觀心是苦、觀法是苦、觀身是苦，四境皆苦。

觀無常

觀心無常、觀法無常、觀身無常、觀受無常，四境皆無常。

觀無我

觀法無我、觀身無我、觀受無我、觀心無我，四境皆無我。

此即一法具足其他三法，「舉一俱得」，實則萬法不離這一念能觀之心。總合起觀，一即四，四即一，一法具足一切法，達到無礙的境界，身心皆得自在，就神通、智慧無礙。

二、境別觀總/境總觀別

境別觀總《諦觀大師、天台四教儀》、《靜修大師、教觀綱宗科釋》	
境總觀別《清末民初、諦閑大師、教觀綱宗講錄》	
境別（別於一境）	觀總（總用四觀）
境總（總觀一境）	觀別（別用四觀）
身	不淨、苦、無常、無我
受	苦、無常、無我、不淨
心	無常、無我、不淨、苦
法	無我、不淨、苦、無常

身念處

觀身不淨、觀身是苦、觀身無常、觀身無我。

受念處

觀受是苦、觀受無常、觀受無我、觀受不淨。

心念處

觀心無常、觀心無我、觀心不淨、觀心是苦。

法念處

觀法無我、觀法不淨、觀法是苦、觀法無常。

總相念者，觀身不淨，受、心、法亦皆不淨；觀受是苦，心、法、身亦皆苦；觀心無常，法、身、受亦皆無常；觀法無我，身、受、心亦皆無我也。《教觀綱宗》

三、境觀俱總：觀境純熟，舉一俱得。

境總	觀總
身、受、心、法	不淨、苦、無常、無我
受、心、法、身	苦、無常、無我、不淨
心、法、身、受	無常、無我、不淨、苦
法、身、受、心	無我、不淨、苦、無常

舉身念處一境，受、心、法，俱在其中；舉不淨一觀，而苦、無常、無我，皆在其中。

《四念處》若作一身念處觀，或總二陰乃至總五陰，是名境觀俱總也。受心法念處亦復如是。

境別觀總、觀別境總，此二是總相四念處之方便。境觀俱總是總相四念處。

參、修四念處之功德

一、修四念處，入三賢位。

聲聞入見道以前之七位，謂七賢、七方便位。又作七加行位。即：五停心位：修不淨、慈悲、緣起、界分別、數息等五觀，順次對治貪、瞋、癡三毒及著我、散亂等五障。

別相念住位：於身、受、心、法等四項所緣，觀其自性與共相，以治淨、樂、常、我四顛倒。總相念住位：總觀身、受、心、法，修非常、苦、空、非我之行相。煖法位。

頂法位。忍法位。世第一法位，具觀三界四諦之境，修十六行相，遂至生世間最勝之善根之位。

前三位為三賢，又稱外凡；後四位為四善根，又稱內凡。以未生無漏智，不能名聖；而以入正性離生之方便加行位故，又稱七方便、七加行。法相宗立五位，以最初資糧、加行二位，總名七方便位。

二、諸漏解脫。

此四念處觀是別相念，「別相念」，就是單獨來觀，個別思惟，個別修是個別對治自己的煩惱。別相念修成功了，可斷煩惱、證涅槃。

如是四念處，修習多修習，於此法律得盡諸漏、無漏心解脫、慧解脫。《雜阿含經·卷廿》

四念處修成功了，進一步再修總相念，一法具足一切法，一個具足四個，四個具足一個，法法互攝、無礙，證到無礙的境界，當然是智慧無礙，神通無礙。

三、住堪忍地中。

菩薩摩訶薩觀青骨時，見此大地東西南北四維上下悉皆青相，如青色觀、黃白鴿色亦復如是。菩薩摩訶薩作是觀時，眉間即出青黃、赤白鴿等色光，是菩薩於是一一諸光明中見有佛像，見已即問：「如此身者，不淨因緣和合共成，云何而得坐起行住、屈伸俯仰、視瞬喘息、悲泣喜笑？此中無主，誰使之然？」作是問已，光中諸佛忽然不現。復作是念：「或識是我，故使諸佛不為我說？」復觀：「此識次第生滅，猶如流水，亦復非我。」復作是念：「若識非我，出息、入息或能是我？」復作是念：「是出入息直是風性，而是風性乃是四大，四大之中何者是我？地性非我，水火風性亦復非我。」

復作是念：「此身一切悉無有我，唯有心風，因緣和合，示現種種所作事業。譬如咒力，幻術所作；亦如箜篌，隨意出聲。是故，此身如是不淨，假眾因緣和合共成，而於何處生此貪欲？若被罵辱，復於何處而生瞋恚？而我此身三十六物不淨臭穢，何處當有受罵辱者？若聞其罵，即便思惟：『以何音聲而見罵耶？』一一音聲不能見罵，若一不能多亦不能，以是義故，不應生瞋。」若他來打，亦應思惟：「如是打者從何而生？」復作是念：「因手刀杖及以我身故得名打，我今何緣橫瞋於他？乃是我身自招此咎，以我受是五陰身故。譬如因的則有箭中，我身亦爾，有身有打，我若不忍，心則散亂，心若散亂則失正念，若失正念，則不能觀善、不善義，若不能觀善、不善義則行惡法，惡法因緣則墮地獄、畜生、餓鬼。」

菩薩爾時作是觀已，得四念處，得四念處已，則得住於堪忍地中。菩薩摩訶薩住是地已，則能堪忍貪欲、恚癡，亦能堪忍寒熱、飢渴、蚊虻、蚤虱、暴風、惡觸種種疾疫，惡口罵詈、搥打楚撻，身心苦惱一切能忍，是故名為住堪忍地。

肆、結語

世尊告諸比丘，當取自心相，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚癡不辨不善，不取自心相，而取外相，然後退減，自生障閼，譬如廚士愚癡不辨，不善巧便，調和眾味，奉養尊主。酸鹹酢淡，不適其意，不能善取尊主所嗜。酸鹹酢淡，眾味之和，不能親侍尊主左右，司其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意，調和眾味以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念。愚癡比丘亦復如是，不辨不善，於身身觀住，不能除斷上煩惱，不能攝取

其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念正知，亦復不得四種增上心法，現法樂住。本所未得安隱涅槃，是名比丘愚癡不辨不善，不能善攝內心之相，而取外相，自生障閼。

若有比丘黠慧才辯，善巧方便，取內心已，然後取於外相，彼於後時，終不退減，自生障閼。譬如廚士，黠慧聰辯，善巧方便，供養尊主，能調眾味，酸鹹酢淡，善取尊主所嗜之相。而和眾味以應其心。聽其尊主所欲之味，數以奉之。尊主悅已，必得爵祿，愛念倍重。如是黠慧廚士，善取尊主之心，比丘亦復如是。身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念正知，得四增心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘黠慧辯才，善巧方便，取內心相，攝持外相，終無退減，自生障閼。受、心、法觀，亦復如是。

修四念處，得四種離法：觀身不淨，出離淨倒。觀受是苦，出離樂倒。觀心無常，出離常倒。觀法無我，出離我倒。又觀身念處離於揣食。觀受念處離於觸食。觀心念處離於識食。觀法念處離於思食。大王當知：沙門瞿曇，畢竟成就如是念處，是故我言：無有過失！《大薩遮尼乾子所說經·卷第七》

「別相念」，是個別對治自己的煩惱。「總相念」修成功了，就能得神通自在，辯才無礙，能夠降伏一切邪魔外道。

※參考書籍：《四念處》、《天台四教儀》、《教觀綱宗》、《大智度論》、《大薩遮尼乾子所說經》

