《八大人覺經》

03 修四念住

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 22 ～ P. 29	無	1. 經文	
		2. 語譯	
		3. 註釋	3.1 依修四念住觀，可以漸離生死 3.2 世間無常 3.3 國土危脆 3.4 四大苦空 3.5 五陰無我 3.6 生滅變異，虛偽無主 3.7 心是惡源，形為罪藪
		4. 四聖諦與四念住互為體用	4.1 四聖諦是佛陀一代訓示中的綱目 4.2 四念住是佛陀一代禪法中的特色 4.3 四念住是不共外道的解脫聖道

03：修四念住

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.22 ～ P.29	無	1.經文	
		2.語譯	
		3.註釋	3.1 依修四念住觀，可以漸離生死 3.2 世間無常 3.3 國土危脆 3.4 四大苦空 3.5 五陰無我 3.6 生滅變異，虛偽無主 3.7 心是惡源，形為罪藪
		4.四聖諦與四念住互為體用	4.1 四聖諦是佛陀一代訓示中的綱目 4.2 四念住是佛陀一代禪法中的特色 4.3 四念住是不共外道的解脫聖道

1. 經文

第一覺悟，世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，

虛偽無主，心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。

2. 語譯

大人覺悟的第一項是：世間萬法都是遷流無常的，三界之內的任何國土，都是危機四伏、脆弱不堪的；地、水、火、風四大本空，若不領悟，便招眾苦；色、受、想、行、識五蘊所構成的身心世界，因為生滅變幻，無有自我，亦無我所，所以也是虛偽的現象，並無誰在主宰。其中的心，雖非主宰，卻是眾生造惡的源頭；肉體亦非自我，卻是眾生犯罪的淵藪。若能作如上的觀察，便得漸離生死苦海了。

3. 註釋

3.1 依修四念住觀，可以漸離生死

3.1.1 小乘行者於修五停心觀之後修四念住(舊譯四念處)觀。

3.1.1.1 依五停心觀可止亂心，得奢摩他（梵文 śamatha）

3.1.1.2 依四念住觀可發觀慧，是為毗婆舍那(梵文 vipaśyanā）。

3.1.2 小乘行者修行七賢位，然後得入聖位初果

3.1.2.1 七賢位 － 入聖位初果前的修行次第，亦名七方便位，七加行位

3.1.2.1.1 第一加行：五停心 － 數息、不淨、慈悲、因緣、界分別

3.1.2.1.2 第二加行：別相念住 － 觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我

3.1.2.1.3 第三加行：總相念住 － 無常、苦、空、無我

3.1.2.1.4 第四加行：煖

3.1.2.1.5 第五加行：頂

3.1.2.1.6 第六加行：忍

3.1.2.1.7 第七加行：世第一

3.1.2.1.8 前三位又名三賢位，後四位名四善根位。

3.1.3 次第修行，漸離生死

依四念住的第三加行位，便可陸續生起四善根的功德，至世第一位滿，即入見道位的得法眼淨，證聲聞初果，再來七返生死便證無學位的第四阿羅漢果。

3.2「世間無常」

3.2.1 欲、色、無色三界，均在有限的時空範圍之內 － 時間有交替，空間有變動，故皆屬於無常的環境，不是常住的淨土。

3.3 「國土危脆」

3.3.1 國土 － 三界之中眾生依止生存的環境

3.3.1.1 依佛經所載，人間的國土，除了我們居住的地球名為南瞻部洲，尚有我們無法到達的東洲、西洲、北洲。

3.3.1.2 所有國土，均非究竟安樂之處，免不了兵災、風災、火災、水災、蟲災、疫癘等等天災人禍，隨時都可能有不測的厄難降臨。

3.3.1.3 到劫末之際，縱然是三界中最高的禪定天，也難免遭劫，所以稱為「危脆」。

3.4 「四大苦空」

3.4.1 「四大」是人類肉體的組成 ：

3.4.1.1 地大： 骨、肉、筋絡、皮膚、指爪、毛髮等。

3.4.1.2 水大： 血液、涕唾、汗液、眼淚、舌津、眼淚、便尿等。

3.4.1.3 風大： 消化、循環、新陳代謝等的運作。

3.4.1.4 火大： 體溫、體能等。

3.4.2 四大不調，便生病苦，若缺其一，即會死亡，四大離散，人即成空。

3.4.3 欲界環境也是四大假合而成 – 執著為實有、恆有，便會起貪、瞋、取、捨等煩惱之苦。

3.5 「五陰無我」

3.5.1 五陰 – 構成人類身心世界的五大要素

3.5.1.1 色陰：五塵及五根的物質現象。

3.5.1.1.1 若無智慧，便會執著為我的身體或我所取物。

3.5.1.2 受、想、行、識：是心理現象及生命的延續現象。

3.5.1.2.1 若無智慧，便會執著為我的主宰及我的中心，產生種種煩惱。

3.6 「生滅變異、虛偽無主」

世間的國土、四大、五陰都是變異不停的，所以是危脆、苦空、無常、無我的。

3.7 「心是惡源，形為罪藪」

由於眾生愚癡，不體悟這些真理，便會起種種不善心，造作種種不善業，以四大的物質所成身，違犯無數罪惡行。

4. 在根本佛法的體系中，四聖諦與四念住互為體用

4.1 四聖諦是佛陀一代訓示中的綱目 – 重在慧解脫

4.2 四念住是佛陀一代禪法中的特色 – 由禪定的修持而開發觀慧

4.3 四念住是不共外道的解脫聖道

四念住的無常、苦、空、無我，與四聖諦的苦滅道相應，也與無常、無我、寂靜的三法印一致。

討論題目

1. 四念住觀如何應用在生活上？

2. 如何才能漸離生死？

3. 小乘行者修行五停心觀及四念住觀的目的為何？

4. 請簡述四念住觀的內容？

5. 何謂七賢位？

6. 請簡述小乘行者如何由四念住觀次第修行而進入無學位？

7. 何謂「四大」？

8. 何謂「五陰」？

9. 為何說世間國土、四大、五陰都是生滅變異，虛偽無主的？

10. 為何說「心」是造惡的源頭？

11. 請說明為何四聖諦與四念住是互為體用的？

12. 本段經文中，佛的大人知見為何？