

## 乔达摩佛寺 - 12月 2017年经典分享：念住

(此文章应该伴随着《11月 2017年 - ‘念’》的经典分享一起阅读)

尽管念的意思被清楚列出在九个经内，经典对念住的意思却是不一致的。前者和后者的用法都很相似，即：对四个目标的不忘失。不过，两者之间却有一个很大的分别。透过《相应部》第 47 相应 - 念住相应的一些经，和其它经典，我们可以发现这些分别。

《相应部》第 47.1 经

「比丘们，这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道及现证涅槃的单行道 — 那就是四念住。哪四个呢？」

「在这里，比丘们，放下跟世间有关的贪着与苦恼，一位比丘安住于身上随观身，热心、有觉知、有念。他安住于受上随观受 ... 心上随观心 ... 法上随观法 ... 。」

由此可见，念住和念的修习，都是对四个目标的不忘失。现在，我们看一篇重要的的经文：

《相应部》第 47.20 经

「比丘们，当听见‘大地上最美丽的女子！大地上最美丽的女子！’一大群人将聚集。然后，那一位最美丽的女子载歌载舞。当听见‘大地上最美丽的女子跳舞了！大地上最美丽的女子唱歌了！’更大的一群人将聚集。一位男子到此，希望活着而不希望死去，希望快乐而不希望痛苦。某人对此男子说：‘先生，你必须把这一碗满到快溢出来的油，越过‘大地上最美丽的女子’之人群。跟随你背后的是一个举着剑的男人，而只要你头上的碗溢出一滴油，你的头就会被砍下。’

比丘们，你们怎么想，那位男子会不专注于他头上的那碗油，而专注于其它事物吗？」

「不，大德。」

「比丘们，我编这个譬喻，为了传达一个意思。什么意思呢？即：‘满到快溢出来的油’：这是代表导向身体的念。因此，比丘们，你们应该这样学：‘我们将修习与勤修导向身体的念，以它为乘、以它为本、使它稳固、我们练习它，而到达圆满。’比丘们，你们应该像这样学。」

上述经文已清楚地道出，这位男子为了不让油溢出而失去性命，他必须付出深度的、不间断的、一心的专注在于他头上的那碗油。这就是如何修习导向身体的念，即：身念住。这就意味着念住 (satipatthana) 的意思就是‘深度的、不间断的、一心的念’，或简称之为‘深度的念’。这是可以透过《中部》第 118 经被确认的：

《中部》第 118 经 (入出息念经)

「而，比丘们，如何修习四念住、如何勤修四念住，使七觉支圆满呢？」

放下跟世间有关的贪着与苦恼，比丘安住在身上观察身，热心、有觉知、有念。那时，不间断的念被他建立起来了。当比丘不间断的念被建立起来后 — 他的念觉支被发动。他透过修习念觉支、透过勤修念觉支，他的念觉支达到圆满。...」

从【入出息念经】我们可以看到，念住被喻为‘不间断的念’。同一个经中，我们也看到修习入出息念（anapanasati），可以使四念住圆满。这就说明，当我们在呼吸上修习和勤修深度的、不间断的、一心的念时，其实也在观察身、受、心、法的变异。同样的，在《中部》第 111 经阿罗汉舍利弗说：当他安住在各种禅定（正定）的境界时，他了知那些法的变异。

以下的经说明，修习念住将导向定的境界：

《相应部》第 47.8 经

「同样的，比丘们，这里，某些愚笨、无能、不善巧的比丘，放下跟世间有关的贪着与苦恼，安住于身上随观身，热心，有觉知，有念。当他安住于身上随观身时，他的心不得定，他的垢染（如：五盖）不被舍断，他未把握那个相。当他安住于受上随观受时 ... 心上随观心时 ... 法上随观法时 ... 他未把握那个相。

那个愚笨、无能、不善巧的比丘，现生得不到乐的住处，得不到念觉。那是什么原因呢？因为，比丘们，那愚笨、无能、不善巧的比丘，未把握自己内心的相。...」

「同样的，比丘们，这里，某些贤智、能干、善巧的比丘，放下跟世间有关的贪着与苦恼，安住于身上随观身，热心，有觉知，有念。当他安住于身上随观身时，他的心得定，他的垢染被舍断，他把握那个相。当他安住于受上随观受时 ... 心上随观心时 ... 法上随观法时 ... 他把握那个相。

那个贤智、能干、善巧的比丘，现生得到乐的住处，得到念觉。那是什么原因呢？因为，比丘们，那贤智、能干、善巧的比丘，能把握自己内心的相。...」

上述经文已清楚地道出，如果一个愚笨、无能、不善巧的男子修习念住，他的心不得定，他的垢染不被舍断、他的现生得不到乐的住处（即：禅定 - 正定），得不到念觉（sati-sampajanna）。

不过，如果一个贤智、能干、善巧的男子修习念住，他的心得定，他的垢染被舍断、他的现生得到乐的住处，以及得到念觉（sati-sampajanna）。

这里清楚地道出，如果念住被正确地修习，将导向禅定的证得、将导向五盖的舍断。也就是说，四念住就是证的禅定的道、征得禅定的法、证得禅定的基础。《中部》第 44 经记载着同样的解释：

《中部》第 44 经（小广解经）

「毘舍佉学友，心的一境性是定；四念住是定的基础；四正勤是定的配件；当这些法被重复、开发、与勤修，就是定的修习。」

四念住是定的基础，即代表四念住就是证得禅定的修习。换言之，念住与止禅是同义的。

《中部》第 125 经也证实了念住与初禅是同义的：

《中部》第 125 经（已调御阶位经）

「他舍断使慧减弱之五盖和心的垢染，放下跟世间有关的贪着与苦恼，他安住于身上随观身，热心、有觉知、有念。他安住于受上随观受 ... 心上随观心 ... 法上随观法 ...

... 然后，如来对他加以调服：‘来，比丘，安住于身上观察身，远离贪欲想。安住于受上

观察受 ... 心上观察心 ... 法上观察法 ...’  
以寻与伺的静止，他进入后而安住于二禅 ... 三禅 ... 四禅。」

比丘以五盖的舍断而进入初禅，这种常见的说法出现在几个经，如：《中部》第 51 经。但，在这里，却提到了念住，接着是第二禅、第三禅及第四禅。这意味着念住与初禅是同义的。

定力（如：禅定的境界），对各种神通的开发是不可缺少的。在未证得四种禅定前，是不可能可以证得神通的。佛陀的弟子中，阿罗汉阿那律以天眼第一。他以超凡的天眼观察千世界；运用神足通（由一个变成多个，由多变成一个，等等）；具备天耳；忆起多个劫（即：世间生灭之周期）的过去生；读取其它众生之心念；等等。他在多个经中提到，他的所有神通，来自于四念住的修习、四念住的勤修（《相应部》第 47.28 经，第 52.3 经，第 52.6 经，第 52.11 到 52.24 经）。以下是其中一经：

《相应部》第 52.12 经

「什么已经被修习、已经被勤修，使阿那律尊者证得这么大的神通、这么大的威力？学友们，当我已经修习四念住、已经勤修四念住，我证得大威力。哪四个呢？学友们，在这里，放下跟世间有关的贪着与苦恼，我安住于身上随观身 ... 受上随观受 ... 心上随观心 ... 法上随观法 ... 热心、有觉知、有念。

此外，学友们，由于我已经修习四念住、已经勤修四念住，我证得各种大神通：由一个变成多个，由多个变成一个；现身、隐身；无阻碍地穿墙、穿垒、穿山而行犹如在虚空中；在水上行走不沈没犹如在地上；以盘腿腾空犹如飞鸟；以手触摸日月，这么大神通力、这么大威力；以身体前行远至梵天世界。」

总结

正念（*samma sati* - 八支圣道里的第七支）的修习，是为了在每一天的生活里面对身、受、心、法不忘失，同时不受魔王的饵所干扰与迷恋，即：色、声、香、味、触。正念必须与正精进（*samma vayama* - 八支圣道里的第六支）一起修习，以灭除各种不善法和开发各种善法。当两者合一，它就被称为毗婆舍那（观或内观）。

念住（深度的念）的修习，是为了证得定力（*samma samadhi* - 八支圣道里的第八支），以灭除五盖（*nivarana*）和证得增上慧。它也是八支圣道之第七支与第八支的桥梁。因此，修习止禅等同修习念住。

观与止是解脱的必备条件。这已经在《增支部》第 4.170 经被确定。