

何謂四念處觀

藏教

1 身念處者：

一切內外色陰，名之為身。

觀身智慧，名之為念。

明見不淨，破淨顛倒，名之為處。

是為身念處。

2 受念處者：

一切內外受陰，名之為受。

觀受智慧，名之為念。

知受悉苦，破樂顛倒，名之為處。

是名受念處。

3 心念處者：

一切內外識陰，名之為心。

觀心智慧，名之為念。

見一切心無常，破常顛倒，名之為

處。是心念處。

4 法念處者：

一切內外，想行二陰，及有為法，名之為

法。

智慧，名之為念。

見法無我，破我顛倒，名之為處。是

為法念處。

是四念處，有十二種觀。所謂內四、

外四、內外四也，就是總相

念所明。

藏教

四念處觀圖表如下：

身念處：觀身不淨（厭離滅盡）。屬色法。

受念處：觀受是苦（厭離滅盡）。屬心法。

心念處：觀心無常。

觀時間：三世無。

觀空間：非肉團心、非頭腦心。

法念處：用教觀二門，觀身、受、心、法念處，入實相觀。

信行人：教門：用眾因緣所生法。

法行人：觀門：析空觀。

教觀二門，都是在明果的不實，真實相，是性空無生。

身教門：因緣觀，觀眼耳鼻身，和合成人。

身觀門：析空觀，觀人，是由眼耳鼻身，所構成。

受教門：因緣觀，觀根塵和合，生苦樂受。

受觀門：析空觀，觀苦樂受，由根塵所構成。

心教門：因緣觀，觀根塵和合，當下那一剎那，是心的顯現。

心觀門：析空觀，觀心的顯現，是在根塵構成的當下，那一剎

那。

法教門：因緣觀，觀三十六物，和合成人。

法觀門：析空觀，觀人，是由三十六物，所構成。

教觀二門，主旨都在說明：果的不實，真實相，是性空無生。

通教

四念處觀圖表如下：

身念處：觀身不淨如幻（不厭離）。

受念處：觀受是苦如幻（不厭離）。

心念處：觀心無常如幻。

觀時間：三世無。

觀空間：無。

法念處：用教觀二門，觀身、受、心、法念處。

信行人：教門：觀眾因緣所生法，既然是眾因緣所生法，諸法

本空無生。

法行人：觀門：体空觀，体析空觀，一切法，當体即空。

方等通教，教觀二門，都是在明果的不實，真實相，是空性無

生。

身教門：因緣觀，觀身，眾因緣所生法，既然是眾因緣所生法，

諸法本空無生。

身觀門：体空觀，体身析空觀，一切法，當体即空。

受教門：因緣觀，觀受，眾因緣所生法，既然是眾因緣所生法，

諸法本空無生。

受觀門：体空觀，体受析空觀，一切法，當体即空。

心教門：因緣觀，觀心，眾因緣所生法，既然是眾因緣所生法，

諸法本空無生。

心觀門：体空觀，体心析空觀，一切法，當体即空。

法教門：因緣觀，觀眾因緣所生法，既然是眾因緣所生法，諸

法本空無生。

法觀門：体空觀，体法析空觀，一切法，當体即空。

別教

身念處：法性如來藏緣起，觀身，亦淨亦不淨，破淨顛倒。

受念處：法性如來藏緣起，觀受，亦樂亦苦，破樂顛倒。

心念處：法性如來藏緣起，觀心，亦常亦無常，破常顛倒。

法念處：法性如來藏緣起，觀法，亦我亦無我，破我顛倒。

信行人：教門——觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，亦淨亦不淨。

法行人：觀門——從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，亦淨亦不淨。

身教門：觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀身，亦淨亦不淨。

身觀門：從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀身，亦淨亦不淨。

受教門：觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀受，亦淨亦不淨。

受觀門：從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀受，亦淨亦不淨。

法教門：觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀法，亦淨亦不淨。

心教門：觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀心，亦淨亦不淨。

心觀門：從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀心，亦淨亦不淨。

法教門：觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀法，亦淨亦不淨。

法觀門：從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，觀法，亦淨亦不淨。

信行人：教門——觀法性如來藏緣起，依体起用，依法性如來藏為体(淨)，入三界為用(不淨)，亦淨亦不淨。

法行人：觀門——從空入假觀，依体起用，依空性為体(淨)，入三界為用(不淨)，亦淨亦不淨。

圓教

四念處觀圖表如下：

身念處：觀身，法界緣起，即法界性，自体用。（不厭離）。

受念處：觀受，法界緣起，即法界性，自体用（不厭離）。

心念處：觀心，法界緣起，即法界性，自体用。

法念處：用教觀二門，法界緣起，觀身、受、心、法念處，非

我非無我，顯法界性，自体用。

信行人：教門——觀眾因緣所生法，即空即假即中。

法行人：觀門——法界圓融觀，体一切法，即空即假即中。

圓教教觀二門，都是在明果，是法界的顯現（自体用）。

身教門：法界緣起，体用相即論，即空即假即中，真諦理為体，

俗諦事為用，真俗相即互具，調之中。觀身，法界性，自体用，非淨非不淨。

身觀門：一心三觀，觀身，即空（真諦理体）即假（俗諦事用）即

中（真俗事理一時），觀身，法界性，自体用，非淨非不淨。

受教門：法界緣起，体用相即論，即空即假即中，真諦理為体，

俗諦事為用，真俗相即互具，調之中。觀受，法界性，自体用，非淨非不淨。

受觀門：一心三觀，觀身，即空（真諦理体）即假（俗諦事用）即

中（真俗事理一時），觀受，法界性，自体用，非淨非不淨。

心教門：法界緣起，体用相即論，即空即假即中，真諦理為体，

俗諦事為用，真俗相即互具，調之中。觀心，法界性，自体用，非淨非不淨。

心觀門：一心三觀，觀身，即空（真諦理体）即假（俗諦事用）即

中（真俗事理一時），觀心，法界性，自体用，非淨非不淨。

法教門：法界緣起，体用相即論，即空即假即中，真諦理為体，

俗諦事為用，真俗相即互具，調之中。觀法，法界性，自体用，非淨非不淨。

法觀門：一心三觀，觀身，即空（真諦理体）即假（俗諦事用）即

中（真俗事理一時），觀法，法界性，自体用，非淨非不淨。