

# 白话《念身经》

念身经(身观念处经)

～根据汉译中阿含经卷第二十～

汉译中阿含经 东晋 瞿昙僧伽提婆 译  
台湾曾银湖写成现代语体

我听说是这样：

有一段时间，佛陀游化于鸯祇国境之中，与大比丘众一起前往阿#1 那捷尼的住处。那时，夜过天明，世尊著衣持钵走入阿那聚落去乞食。吃过饭后，收拾衣钵，盥洗手脚，肩上携带著尼师檀（坐垫）走入树林中，在一棵树下，铺好坐垫，盘起双腿而禅坐。 【#1=上和下心】

当时有很多比丘吃过饭后，集合坐在讲堂内，共同讨论此事：‘各位，世尊非常奇特，就修习身观念处详加分析、广为解说，强调要予以观察思惟，强调要加以修习守护。在一心专注之下善加实践念住。佛陀说修习身观念处有大果报，能得到清净法眼，能看见圣谛真理。’

那时，世尊在禅坐后，以超越凡夫肉耳的净天耳，听到比丘们在吃过饭后，集合坐在讲堂内，共同讨论此事：‘各位，世尊非常奇特，就修习身观念处详加分析、广为解说，强调要予以观察思惟，强调要加以修习守护。在一心专注之下善加实践念住。佛陀说修习身观念处有大果报，能得到清净法眼，能看见圣谛真理。’世尊听到之后，于过午时分，就从禅坐起身，前往讲堂，在比丘众的前面铺好座位而坐下来。

那时，世尊告诸比丘：

‘你们刚才一起讨论什么事呢？为了什么事情而集合坐在讲堂呢？’

诸比丘就报告说：

‘世尊，我们在吃过饭后，集合坐在讲堂，共同讨论此事：“各位，世尊非常奇特，就修习身观念处，详细分析、广为解说，强调要予以观察思惟，强调要加以修习守护。在一心专注之下善加实践念住。佛陀说修习身观念处有大果报，能得到清净法眼，能看见圣谛真理。”世尊，我们刚才就是一起讨论此事。因为此事才集合坐在讲堂。’

世尊又告诸比丘：

‘为什么我详细分析、广为解说修习身观念处，乃至得大果报呢？’

当时，诸比丘报告世尊说：

‘世尊是法的根本、法的权威，法是由世尊所开示宣说的。希望世尊说明，我们听闻之后就知道广大的意义。’

佛陀便说：

‘你们仔细听，好好忆念著，我当为你们分析它的意义。’当时诸比丘就接受教导而聆听著。

## 【念兹在兹】

佛陀说：‘比丘要如何修习身观念处呢？比丘在走路时知道走路，站立时知道站立，坐著时知道坐著，躺著时知道躺著，入睡时知道入睡，睡醒时知道睡醒，半睡半醒时知道半睡半醒。比丘这样随念著自己身体的活动便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心（宁静专注的心意），那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了，这就称之为比丘修习身观念处。’

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘必须正确地了知进、出，善于观察分别自己屈、伸、俯、仰，举止活动的程序。穿带袈裟、衣钵时，行、住、坐、卧时，眠、寤、语、默时，都要正确地了知。比丘这样随念著自己身体的活动便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

## 【念住善法】

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘如果生起恶、不善的念头，就以念住善法来对治、切断、熄灭、制止它，就像木工师傅和木工徒弟，他们使用墨斗和准绳来标记木材，再以锐利的斧头加以修裁令它端直一样。比丘生起恶、不善的念头时，就以念住善法来对治、切断、熄灭、制止它。比丘这样随念著自己身体的活动便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

## 【念住呼吸】

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘必须牙齿上、下相接著，舌头抵著上齶（注：静坐时的口腔状态），以心意来对治心意，对治、切断、熄灭、制止。就像二个大力士捉住一个羸弱的人，随意自在地到处旋转、捉拿、捶打他一般。比丘就像这样。牙齿上、下相接著，舌头抵著上齶，以心意来对治心意，对治、切断、熄灭、制止。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘必须念住呼吸，吸入时即知吸入，呼出时即知呼出；长吸入时即知长吸入，长呼出时即知长呼出；短吸入时即知短吸入，短呼出时即知短呼出。学习认识一切身体活动与吸入的关连，学习认识一切身体活动与呼出的关连；学习认识身体活动休息与吸入的关连，学习认识身体活动休息与呼出的关连。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘因为离欲而生喜乐，浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中。由离欲所生的喜乐无处不遍及，就像工于沐浴的人，用器皿盛著澡豆（洗澡用的皂粒）和水调揉、浸渍、润泽，普遍充满，凝聚成一体，无处不周遍一般。比丘这样由离欲而生喜乐，浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中。由离欲所生的喜乐，无处不遍及。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样子保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

‘其次，比丘修习身观念处时，比丘由禅定而生喜乐，浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中。由禅定所生的喜乐无处不遍及，就像山泉一样清静不浊，充满洋溢，四方涌过来的水就没有机会流进来，因为山泉底下的水流自行涌出，满溢而流到外面，润泽山林，普遍充满，无处不周遍。比丘这样由定生喜乐、浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中，由定所生的喜乐无处不遍及。比丘这样随念著自己身体的活动，

便会如实地认知上述情况，他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行、切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

、其次，比丘修习身观念处时，比丘平息喜悦而生安乐，浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中。平息喜悦所生的安乐无处不遍及，就像青莲花、红、赤、白莲花，水生水长在水底，根、茎、花、叶悉皆浸渍润泽，普遍充满，无处不周遍。比丘这样平息喜悦而生安乐，浸渍身体、滋润光泽，普遍充满于此身中。平息喜悦而生的安乐无处不遍及。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

、其次，比丘修习身观念处时，比丘于此身中以清净心瞭解心意活动的整个过程，于此身中，清净之心无处不遍及。就像一个人披著七、八尺长的衣服，从头到脚，无处不被覆盖著。就像这样，比丘在此身体之中，清净之心无处不遍及。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

、其次，比丘修习身观念处时，比丘念住光明想，善于受持，善于意念，前后一致，前后相续；昼以继夜，昼夜如是；上下一致，上下相续，这样子心不颠倒，心意无所纠缠，修持光明心，心意终不被愚闇所覆盖。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况了。这就称之为比丘修习身观念处。’

、其次，比丘修习身观念处时，比丘观察身相，善于受持，善于意念，就像有人坐著观察躺著的人，或是躺著观察坐著的人，比丘就像这样观察身相，善于受持，善于意念。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

### 【不净观】

、其次，比丘修习身观念处，比丘随著此身住止之处，随其好恶，从头顶到脚底，观察种种不净的东西充满其中。在这个身体里面有发、毛、爪、齿、粗细的薄皮肤、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、脂肪、髓涎、胆汁、小便。就像用容器盛著一些种子，有眼睛的人都能清楚地看到稻谷、粟米、大麦、小麦，大小麻、豆、菘菁、芥子。比丘就像这样，随著此身住止之处，随其好恶，从头顶到脚底，观察种种不净的东西充满其中，在这个身体里面有发、毛、爪、齿、粗细的薄皮肤、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、粪、脑及脑根、泪、汗涕、唾、脓、血、脂肪、髓涎、胆汁、小便。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述的情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就会如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

### 【四大观】

、其次，比丘修习身观念处时，比丘观察此身的各种性质，我的身体里面有地性、水性、火性、风性、空性、识性元素，就像屠夫杀牛一般，剥皮放在地上，分作六段。比丘就像这样，观察身体的各种性质。在这个身体里面有地性、水性、火性、风性、空性、识性元素。比丘这样随念著自己身体的活动，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就会如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

### 【墓墟观】

、其次，比丘修习身观念处时，比丘观察死尸，过了一、二天乃至六、七天之后，被乌鸦所啄食，被狼、狗所啃食，火烧地埋都会腐朽、烂坏。看到之后，自行比较：如今我这个身体也是一样，同样会有这个现

相，终究难逃这个下场。比丘这样随念著自己身体的变化，便会如实地认知上述情况，他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况，这就称之为比丘修习身观念处。’

’其次，比丘修习身观念处时，比丘原来所看到的死尸，骸骨已呈青色，腐烂侵蚀泰半，骨锁散落在地。看到之后，自行比较：如今我这个身体也是一样，同样会有这个现相，终究难逃这个下场。比丘这样随念著自己身体的变化，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

’其次，比丘修习身观念处时，比丘原来所看到的死尸，皮肤、血、肉均已剥离，只有筋腱相连。看到之后，自行比较：如今我这个身体也是一样，同样会有这个现相，终究难逃这个下场。比丘这样随念著自己身体的变化，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

’其次，比丘修习身观念处时，比丘原来所看到的死尸，骨头已经节节支解，散落在各处，脚骨、手骨、髀骨、腕骨、脊骨、肩骨、颈骨、髑髅骨（头骨），各在不同的地方。看到之后，自行比较：如今我这个身体也是一样，同样会有这个现相，终究难逃这个下场。比丘这样随念著自己身体的变化，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

’其次，比丘修习身观念处时，比丘原来所看到的死尸，骨头已经泛白如螺贝，泛青如鸽羽的颜色，赤色则如血污，腐烂朽坏如粉末。看到之后，自行比较：如今我这个身体也是一样，同样会有这个现相，终究难逃这个下场。比丘这样随念著自己身体的变化，便会如实地认知上述情况。他如果能够这样保持远离独住、心无放逸、精勤修行，切断心理上的各种过患而得到定心，那么得到定心之后，就能如实地了知上述的状况。这就称之为比丘修习身观念处。’

’如果能够这样修习身观念处，这样广为解说者，各种善法，也就是道品法，尽在其中。他如果具有清净心，瞭解整个心意活动的过程，就像大海，各条小河都流入海中。如果能够这样修习身观念处，这样广为解说者，各种善法，也就是道品法，尽在其中。’

’若有出家修梵行的人，不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，而且必定能够得逞的。为什么会这样呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。就像一个无水的空瓶子安放在地上，如果有人持水来倒入瓶中，你们认为如何？那瓶子是否会承受水呢？’

比丘答曰：’会承受的，世尊。’

’为什么呢？因为它中空无水，安放在地上，所以一定会承受。因此，若有出家修梵行的人不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，而且必定能够得逞的。为什么会这样呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。’

’若有出家修行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞，为什么会这样呢？因为那个出家修梵行的人内心不空虚而具有身观念处的缘故。就像有一个装满水的瓶子安放在地上，若有人拿水来倾倒入于瓶中，你们认为那个瓶子还会再承受水吗？’

比丘答：’不再承受了，世尊。’

‘为什么呢？因为那装满水的瓶子安放在地上，所以不再承受。因此，若有出家修梵行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心不空虚而具有身观念处的缘故。’

‘若有出家修梵行的人不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，而且必定能够得逞的。为什么会这样呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。就像大力士把沉重的大石头掷到泥沼中，你们认为会不会陷入泥沼之中呢？’

比丘答：‘会陷入的，世尊。’

‘为什么呢？因为石头比泥沼沉重，所以一定会陷入。因此，若有出家修梵行的人不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，而且必能得逞的。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。’

‘若有出家修梵行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞。为什么呢？那个出家修梵行的人内心不空虚而具有身观念处的缘故。就像大力士把轻毛球（絮）水平掷往窗户门扇一样，你们认为会不会丢进窗户门框里面去呢？’

比丘答：‘不会的，世尊。’

‘为什么呢？因为毛球（絮）很轻，窗户门扇平行而立，所以丢不进去。因此，若有出家修梵行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心不空虚而具有身观念处的缘故。’

‘若有出家修梵行的人不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之便，而且必能得逞的。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。就像有人用枯槁的木头和乾燥的钻子来钻木取火一样，你们认为那个人能取得到火吗？’

比丘答：‘取得到，世尊。’

‘为什么呢？因为用乾燥的钻子钻入枯槁的木头，所以一定取得到。因此，若有出家修梵行的人不能正确地建立身观念处，往来游行时很少用心的人，就会被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，而且必能得逞。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心空虚而没有身观念处的缘故。’

‘若有出家修梵行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心不空虚而有身观念处的缘故。就像有人用潮湿的木头和钻子来钻木取火一样，你们认为那个人能取得到火吗？’

比丘答：‘取不到，世尊。’

‘为什么呢？因为用潮湿的钻子钻入潮湿的木头，所以取不到。因此，若有出家修梵行的人能够正确地建立身观念处，往来游行时充满无量专注之心者，虽被魔王波旬所窥伺、寻求其控制之方便，终不能得逞。为什么呢？因为那个出家修梵行的人内心不空虚而有身观念处的缘故。’

## 【十八项功德】

‘这样修习身观念处，这样广为解说者，当会得到十八项功德。那十八项呢？’

(1) 比丘能够忍受饥渴、寒热、蚊虻、蝇蚤、风日的煎熬，恶声漫骂、木杖捶打也能忍受。身体遇到各种疾病，极为痛苦，几乎丧命，种种不愉快的事皆能忍耐。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第一项功德。

(2)其次，比丘能忍耐不愉快，若发生不愉快的事，内心终不执著。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第二项功德。

(3)其次，比丘能够忍耐恐怖。若发生恐怖的事，内心终不执著。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第三项功德。

(4)(5)(6)(7)其次，比丘若生起三恶念，欲念、恚念、害念，若生起三恶念，内心终不执著。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第四、五、六、七项功德。

(注：汉译可能有误，三件事却列了四项功德)

(8)其次，比丘离欲、离恶不善之法乃至得到第四禅成就，这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第八项功德。

(9)其次，比丘三结(注：身见、戒禁取见、疑法)已尽，证得须陀洹果，不再堕入恶趣，必定趋向正觉，最多再经历七次往返于人间、天上的生命旅程，就会超越苦海的边际，这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第九项功德。

(10)其次，比丘三结已尽，淫、怒、痴转薄，证得一来果(注：斯陀含果)，只要再经历一次人天往返的生命旅程，就会超越苦海的边际。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第十项功德。

(11)其次，比丘五下分结(注：贪欲、瞋恚及三结)已尽，生于阿那含天便得般涅槃，得不退法，不还生此世间。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第十一项功德。。

(12)(13)(14)(15)(16)(17)其次，比丘若有息解脱、离色得无色、如其像定、成就以身作证，以智慧观察、知漏(烦恼)断漏，这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第十二、十三、十四、十五、十六、十七项功德。

(18)其次，比丘得如意足、天耳通、他心通、宿命智、生死智，诸漏已尽，得到无漏的心解脱和慧解脱。于现法中(此时此地)当下自知自觉，自行成就以身作证，如实地知道：生已尽，梵行已立，所作已办，不再受后有。这样修习身观念处，这样广为解说者，就是第十八项功德。

‘这样修习身观念处，这样广为解说者，当明白有此十八项功德。’佛陀这样解说，诸比丘听闻之后都欢喜奉行。

(一九九五、十一、四语译于台中远离轩)

[转码编辑:中华佛教论坛 <http://fojiao.net> ]