

四念处修习纲要

一、四念处修习纲要

原始经典（南、北传阿含经）中相关文句的摘录

梵文汉译杂阿含经	刘宋	求那跋陀罗	译
汉译南传大藏经相应部（六）		云庵	译
汉译中阿含经	东晋	瞿昙僧伽提婆	译
巴利英译长部经	英国	摩瑞斯瓦修	译
英文中译长部经	台湾	曾银湖	译

一、修习四念处的重要性

- (1) 有一乘道，净诸众生，令越忧悲、灭恼苦，得如实法，所谓四念处。（六〇七）【注一】
- (2) 修习四念处是名自洲以自依，法洲以法依，不异洲、不异依。（六三八）（六三九）
- (3) 所说一切法，一切法者谓四念处，是名正说。（六三三）当知如来所说无量无边，名、句、味、身亦复无量，无有终极，所谓四念处。（六一二）
- (4) 离四念处者，则离如实圣法；离如实圣法者，则离圣道；离圣道者，则离甘露法；离甘露法者，不得脱生老病死、忧悲恼苦，我说彼於苦不得解脱。（六〇八）
- (5) 得阿罗汉，所作已作，心善解脱，亦修四念处故，不得者得，不到者到，不证者证，乃至现法安乐住。（五四三）

【注】

一：（ ）内的数字是大正藏中杂阿含的经文次第，以下同此。

二、修习四念处的功用及福利

- (1) 除恶聚善：
 1. 究竟灭尽贪想、恚想、害想，贪觉、恚觉、害觉及种种不善。（二七二）
 2. 善法聚、纯一满净聚。（六一一）
 3. 纯善满具。（六一三）
- (2) 处父母境界。（六一七、六二〇）
（中译注：根本境界，本份境界）
- (3) 身诸苦痛能自安忍。（五四〇）
身诸苦痛，渐得安隐。（五四一）
身诸苦患，时得休息。（一〇三八）
- (4) 自护护他。不恐他，不违他，不害他，慈心哀彼，是名护他、自护。（六一九）
- (5) 贤圣出离。（六三四）
- (6) 得不退转：（六二九）
 1. 上求安隐涅槃心住。（五四二）
 2. 顺趣、浚输、向於远离；顺趣、浚输、向於出要；顺趣、浚输，向於涅槃。（五四五）

3. 未净众生令得清净，已净众生令增光泽。(六三五)
4. 未度彼岸众生得度彼岸。(六三一)

(7)超越诸魔。(六二五)

(8)成就大德大力大神通。

1. 於小千世界，少作方便，能遍观察。(五三七)
2. 於千须弥山，以少方便，悉能观察。(五三八)
3. 以净天眼过天人眼，见诸众生死时、生时，好色、恶色、上色、下色、善趣、恶趣、随业受生，皆如实见。(五三九)

(9)证果得解脱：

1. 当得四果、四种福利。云何为四？谓须陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿罗汉果。(六一八)
2. 四念处满足已，七觉分满足。七觉分满足已，明、解脱福利满足。(二八一、八一〇)

三、修习四念处之前的准备工作

(1)正信非家，出家学道【注一】。(六三六、六三七)

(2)住於静处。(六三七)

(3)习贤圣戒：

1. 六触入处律仪。(二八一)
2. 摄受波罗提木叉律仪。(六三七)
3. 正其身行，护口四过，正命清净，习贤圣戒，守诸根门。(六三六)
4. 尊者优陀夷语尊者阿难：「何故如来、应、等正觉所见，为诸比丘说圣戒，不断、不缺乃至智者所叹、所不憎恶？」尊者阿难答：「为修四念处故……」(六二八)

(4)行处具足【注二】。(六三七)

(5)於微细罪生大怖畏。(六三七)

(6)先净其戒(六二四)，学戒成就。(六三七)

(7)直其见。(六二四)

(8)具足三业(六二四)，三妙行满足。(二八一)

(9)修四念处。

【注】

一：出家学道—

在家人也有修习四念处证阿那含果的例子，例如杂阿含一〇三八经所记载的摩那提长者。但是一般在家人难以持守像螺贝一般洁净的梵行，所以要修习四念处也就更为不容易了。

二：行处具足—

南传汉译为「具足行所行」，也就是具备一个比丘行所当行的本份。(另行处亦作业处--禅思时观察思惟的对象)

四、立心正住 修习四念处

～主要内容系根据巴利英译长部第 22 经～

(1) 具足三业 (六二四), 三妙行满足。 (二八一)

(2) 立心正住 (汉译中阿含经卷第 24 念处经第二)

1. 坚定正住--热切地、念念分明地、专注地观察思惟。(巴利英译长部经第 22 经)
2. 当取自心相, 莫令外散。不取自心相而取外相, 然後退减, 自生障阂。(六一六)
3. 正身自重, 一其心念, 不顾声、色, 善摄心法住四念处。(六二三)

(3) 修习四念处。

(一) 身身观念处:

1. 四威仪。
2. 全念住。
3. 不净观。
4. 四大观。
5. 九墓墟观。

(二) 受受观念处:

1. 乐受。
2. 苦受。
3. 不苦不乐受。

(三) 心心观念处:

1. 贪 <--> 离贪。
2. 嗔 <--> 离嗔。
3. 痴 <--> 不痴。
4. 收摄 <--> 放逸。
5. 增上 <--> 停滞。
6. 胜妙 <--> 下劣。
7. 定 <--> 散漫。
8. 解脱 <--> 系缚。

(四) 法法观念处:

1. 五盖。
2. 五蕴。
3. 六根尘。
4. 七觉支。
5. 四圣谛。

(以上根据巴利英译长部第 22 经)

五、安那般那念(念住呼吸)修习四念处

～主要内容系根据梵文汉译杂阿含经～

(1) 修安那般那念的功用及福利 (八一四)

1. 身不疲倦。
2. 眼亦不患。
3. 断诸在家之思念。(相应部入出息相应第八经)
4. 乐随观住。(中译注: 乐於随时随地观察思惟而住)

5. 乐觉知。(中译注：乐於念念分明)
 6. 不染著乐。
 7. 离欲恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住。
 8. 第二禅具足住。
 9. 第三禅具足住。
 10. 第四禅具足住。
 11. 慈具足住。(於净最胜。七四三)
 12. 悲具足住。(空入处最胜。七四三)
 13. 喜具足住。(识入处最胜。七四三)
 14. 舍具足住。(无所有入处最胜。七四三)
 15. 空(无边)入处具足住。
 16. 识(无边)入处具足住。
 17. 无所有入处具足住。
 18. 非想非非想入处具足住。
 19. 三结尽，得须陀洹果。
 20. 三结尽，贪恚痴薄，得斯陀舍果。
 21. 五下分结尽，得阿那含果。
 22. 得无量神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏尽智。(得阿罗汉果)
- (2) 五法多所饶益，修安那般那念。(八〇一)
1. 住於净戒，波罗提木叉律仪，威仪、行处具足，於微细罪能生怖畏，受持学戒。
 2. 少欲、少事、少务。
 3. 饮食知量。
 4. 初夜後夜，不著睡眠，精勤思惟。
 5. 空闲林中，离诸喧闹或入林中、闲房、树下或空露地，端身正坐，远离五盖。(八〇三)
- (3) 阿梨瑟吒比丘自述所修安那般那念。(但有更胜妙者，如(4)所述之十六阶)
1. 於过去诸行不顾念。
 2. 於未来诸行不生欣乐。
 3. 於现在诸行不生染著。(八〇五)

(4) 修习安那般那念能令四念处满足：

第一段：

1. 长入息念时，如长入息系念善学；长出息念时，如长出息系念善学。
2. 短入息念时，如短入息系念善学；短出息念时，如短出息系念善学。
3. 觉知一切身行入息念时，於一切身行入息系念善学；觉知一切身行出息念时，於一切身行出息系念善学。
4. 觉知一切身行止息入息念时，於一切身行止息入息系念善学；觉知一切身行止息出息念时，於一切身行止息出息系念善学。圣弟子尔时身身观念住，异於身者，彼亦如是随身比思惟。

第二段：

5. 觉知喜入息念时，於觉知喜入息系念善学；觉知喜出息念时，於觉知喜出息系念善学。
6. 觉知乐入息念时，於觉知乐入息系念善学；觉知乐出息念时，於觉知乐出息系念善学。
7. 觉知心行入息念时，於觉知心行入息系念善学；觉知心行出息念时，於觉知心行出息系念善学。
8. 觉知心行止息入息念时，於觉知心行止息入息系念善学；觉知心行止息出息念时，於觉知心行止息出息系念善学。圣弟子尔时受受观念住，若复异受者，彼亦随受比思惟。

第三段：

9. 觉知心入息念时，於觉知心入息系念善学；觉知心出息念时，於觉知心出息系念善学。
10. 觉知心悦入息念时，於觉知心悦入息系念善学；觉知心悦出息念时，於觉知心悦出息系念善学。
11. 觉知心定入息念时，於觉知心定入息系念善学；觉知心定出息念时，於觉知心定出息系念善学。
12. 觉知心解脱入息念时，於觉知心解脱入息系念善学；觉知心解脱出息念时，於觉知心解脱出息系念善学。圣弟子尔时心心观念住，若有异心者，彼亦随心比思惟。

（以上 12 阶系根据梵文汉译杂阿含八〇三、八一〇、八一三）

第四段：

13. 观察无常入息念时，於观察无常入息系念善学；观察无常出息念时，於观察无常出息系念善学。
 14. 观察离贪入息念时，於观察离贪入息系念善学；观察离贪出息念时，於观察离贪出息系念善学。
 15. 观察灭尽入息念时，於观察灭尽入息系念善学；观察灭尽出息念时，於观察灭尽出息系念善学。
 16. 观察舍弃入息念时，於观察舍弃入息系念善学；观察舍弃出息念时，於观察舍弃出息系念善学。
- 圣弟子尔时法法观念住，异於法者，亦随法比思惟。

（以上 13~16 阶系根据巴利南传相应部，其所列为「观察无常、离贪、灭尽、舍弃」的次第。梵文汉译杂阿含则为「观察无常、断、无欲、灭」的次第。）

（一九九五．十二．二十编译于台中远离轩）