

# 安般念业处诸源的比较

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

## 安般念业处的比较

佛在《长部.22大念处经》里说：「诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」安般念是身念处之一。

关于安般念业处的修习，在南北传大藏经里的经文有许多不同之处，这里所列不能尽罗一切，但可以窥见一斑，以下列表显示：

| 次第/源处 | 大念处经(南)                         | 念处经(南)                     | 大罗睺罗经 (南)             | 杂阿含803经 (北)                            | 增一阿舍经,安般品17(北)          | 济历曼南达经增支部10.60 (南) | 清净道论 (南)          |
|-------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|--|-------------------------|--------------------|-------------------|
| 1     | 或长入息，而知<br>□我在长入息，又长出息者，知：我在长出息 | 或长出息，知予长出息；或长入息，知予长入息。     | 知长入息，知长出息，如是修         | 念于内息，系念善学。念于外息，系念善学                    | 繫意鼻头，出息长知息长，入息长亦知息长     | 正念入息，正念出息          | 正念入息，正念出息         |
| 2     | 又短入息，知□我在短入息，又短出息者，知□我在短出息      | 或短出息，知予短出息；或短入息，知予短入息。     | 知短入息，知短出息，如是修         | 息长息短                                   | 入息短亦知息短                 | 长入息，长出息；短入息，短出息    | 知长息，知短息           |
| 3     | 修习□我觉知(息)全身而入息，修习：我觉知(息)全身而出息   | 或修观予觉一切身而出息；或修观予觉一切身而入息。   | 知入息的全部过程，知出息的全部过程，如是修 | 觉知一切身入息，于一切身入息善学。觉知一切身出息，于一切身出息善学      | 出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷         | 全息入息，全息出息          | 知入息的全部过程，知出息的全部过程 |
| 4     | 修习□我止(平静息)身行而入息，修习□我止(平静息)身行而出息 | 又修观予令静止身行而出息；或修观予令静止身行而入息。 | 知缓慢入息，知缓慢出息，如是修       | 觉知一切身行入息，于一切身行入息善学。觉知一切身行出息，于一切身行出息善学  | 出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖         | 静止全息入息，出息          | 知缓慢入息，知缓慢出息       |
| 5     |                                 |                            | 体验喜入息，体验喜出息，如是修       | 觉知喜                                    | 尽观身体入息，出息。皆悉知之          | 体验喜入息，出息           | 体验喜入息，体验喜出息       |
| 6     |                                 |                            | 体验乐入息，体验乐出息，如是修       | 觉知乐                                    | 有时有息亦復知有，又时无息亦復知无       | 体验乐 (轻安) 入息，出息     | 知念生灭入息，知念生灭出息     |
| 7     |                                 |                            | 知念生灭入息，知念生灭出息，如是修     | 觉知心行，觉知心行入息，于觉知心行入息善学。觉知心行出息，于觉知心行出息善学 | 若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入 | 体验受想行入息，出息         | 知念止息入息，知念止息出息     |
| 8     |                                 |                            | 知念止息入息                |  |                         | 静止心行               | 有全知觉              |

|    |  |  |                           |                                       |             |                |                 |
|----|--|--|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|
|    |  |  | ,知念止息出息,如是修               |                                       |             |                |                 |
| 9  |  |  | 有全知觉入息,有全知觉出息,如是修         | 觉知心,                                  |             | 体验心静(四禅)入息,出息  | 知乐入息,知乐出息       |
| 10 |  |  | 知轻安入息,知轻安出息,如是修           | 觉知心悦                                  |             | 体验心悦(止与观)入息,出息 | 知定入息,知定出息       |
| 11 |  |  | 知定入息,知定出息,如是修             | 觉知心定                                  |             | 心定入息,出息        | 知心解脱入息,知心解脱出息   |
| 12 |  |  | 知心解脱(心解脱於贪瞋)入息,知心解脱出息,如是修 | 觉知心解脱入息,于觉知心解脱入息善学。觉知心解脱出息,于觉知心解脱出息善学 | 欲心便得解脱,无復众恶 | 心解脱(五盖)入息,出息   | 知幻化入息,知幻化出息     |
| 13 |  |  | 知(诸色相)幻化入息,知幻化出息,如是修      | 观察无常                                  |             | 观察(五蕴)无常入息,出息  | 知欲解脱入息,知欲解脱出息   |
| 14 |  |  | 知欲解脱(心解脱於欲)入息,知欲解脱出息,如是修  | 观察断                                   |             | 观察远离入息,出息      | 知滅入息,知滅出息       |
| 15 |  |  | 知灭(想受灭)入息,知灭出息,如是修        | 观察无欲                                  |             | 观察灭入息,出息       | 知寂滅入息,知寂滅出息     |
| 16 |  |  | 知寂灭(涅槃)入息,知寂灭出息,如是修       | 观察灭入息,于观察灭入息善学。观察灭出息,于观察灭出息善学         |             | 观察舍弃入息,出息      | 最後一息的入息,最後一息的出息 |

## 安般念修习的利益

在《杂阿含810经》里佛开示说：「有一法，多修习已，乃至能令二法满足。何等为一法？谓安那般那念，多修习已，能令四念处满足，四念处满足已，七觉分满足，七觉分满足已，明、解脱满足。……身身观念住。……受受观念住。……心心观念住。……法法观念住。……如是修习安那般那念，令四念处满足。……佛告阿难：若比丘修念觉分，依远离、依无欲、依灭、向於舍。修念觉分已，满足明、解脱，乃至修舍觉分。依远离、依无欲、依灭、向於舍。如是修舍觉分已。明、解脱满足。阿难！是名法法相类、法法相润。如是十三法。一法为增上，一法为门，次第增进，修习满足。」

在《杂阿含814经》里世尊详细谈到修习安般念乃至漏尽：「世尊告比丘：当修安那般那念，修安那般那念，多修习已，身不疲极，眼亦不患，乐随顺观住，乐知觉，不染着乐。」

云何修安那般那念？身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。是比丘依止聚落，乃至观灭出息时，如灭出息学，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。如是修安那般那念者，得大果，大福利。

是比丘欲求离欲，恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利，是比丘欲求第二，第三，第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处，识入处，无所有入处，非想非非想入处。

具足三结尽得须陀洹果，三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含果，五下分结尽得阿那含果，(五上分结尽)得无量神通力，天耳，他心智，宿命智，生死智，漏尽智者，如是比丘当修安那般那念。如是安那般那念得大果，大福利。」

在《相应部.念处相应》戒住品卅四经中佛说：「多修此四念处者，则有助于由此岸到彼岸。」故此修安般念，能得定，尽诸漏，得大果，大福利。

法增比丘整理于澳洲布里斯本。

2007年结夏九月十五园满日（25/10/2007）

愿众生安乐。

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@163.com](mailto:dhammavaro@163.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法