

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)	增一阿含经,安般品 17(北)	清净道论(南)
1	或长入息，而知：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
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	知長息，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	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	觉知一切身行息入息，于一切身行息入息善学。觉知一切身行息出息，于一切身行息出息善学	出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖	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，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	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，觉知心行息入息，于觉知心行息入息善学。觉知心行息出息，于觉知心行息出息善学	若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入	知念止息入息，知念止息出息
8			知念止息入息，知念止息出息，如是修			有全知觉(受与想)入息，有全知觉出息
9			有全知觉入息，有全知觉出息，如是修	觉知心，		知乐入息，知乐出息
10			知轻安入息，知轻安	觉知心悦		知定入息，知定出息

			出息, 如是修			
11			知定入息, 知定出息, 如是修	觉知心定		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	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		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		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		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		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@qq.com

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 中华南传佛友协会

<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