

大念住經要義

大念住經要義

大念住經要義

B94  
C496

# 大念住经要义

陈燕珠 编述

宗教文化出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

大念住经要义/陈燕珠 编述;—北京:宗教文化出版社,2002.1

ISBN 7-80123-398-0

I. 大… II. 陈… III. 佛经—注释 IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092849 号

**大念住经要义**

陈燕珠 编述

---

**出版发行:** 宗教文化出版社

**地 址:** 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

**电 话:** 64054957, 64023355-2503, 2603

**责任编辑:** 戴 雨

**印 刷:** 北京柯蓝博泰印务有限公司

**版权专有 不得翻印**

**版本记录:** 850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 128 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

**印 数:** 1—5000

**书 号:** ISBN 7-80123-398-0/B·79

**定 价:** 15.00 元

---

上印下顺导师题言

佛法重在修證修證要在  
定慧而定慧依念住而能現起  
此念住之為修證基要也

印順

2001年7月7日

導師96歲題于台中華雨精舍

## 自 序

佛陀临涅槃时，叮嘱弟子们以四念住为住。这观身念住、观受念住、观心念住、观法念住的四念住，是佛陀亲自修行的体验，是借着观察觉知当下身心内外生灭变化的状态，来体验所谓的我，只是一连串身心现象不断瞬间快速生灭变化所组成的幻相，体悟身心五蕴无常、苦、无我的本质，渐渐去除对自我的贪瞋执着，灭除烦恼痛苦的根源，一步步获得内心的清净安祥。

培养保持觉性和不贪不瞋的平等心，以正念正知活在当下，观照自己的身体、身体的感受、心、心的内含的生灭无常、苦、无我虽然不容易，但也不是不可能。这部《大念住经》为我们指出一条清晰详实的修行大道，《大念住经》是克服愁悲、灭除苦忧、体证涅槃必须遵循的重要经典。

本书对《大念住经》的编译与阐释，参考并引用了一

些大德的心得、经验与教示,尤其绝大多数是<sup>上</sup>普<sup>下</sup>献上人提供之资料及其亲身之体验。期望在此所提供的內容,对有志决定成圣者,带来一些启发与帮助。

书中若有不当之处,仍请惠予指教。

陈燕珠合十

台中清水

2001年6月15日

大念住经要义

Contents

## 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 上印下顺导师题言 ..... | ( 1 ) |
| 自 序 .....      | ( 1 ) |
| 绪 言 .....      | ( 1 ) |
| 观身念住 .....     | (12)  |
| A 观呼吸 .....    | (13)  |
| B 观四威仪 .....   | (31)  |
| 行 姿 .....      | (35)  |
| 站 姿 .....      | (37)  |
| 坐 姿 .....      | (39)  |
| 卧 姿 .....      | (41)  |
| C 念兹在兹 .....   | (46)  |
| 其它姿势动作 .....   | (46)  |
| D 思惟不净 .....   | (53)  |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| E 思惟四大 .....    | (63)  |
| F 九墓墟观.....     | (72)  |
| 观受念住 .....      | (81)  |
| 观心念住 .....      | (94)  |
| 观法念住.....       | (103) |
| A 观五盖 .....     | (106) |
| B 观五取蕴 .....    | (118) |
| C 观内外六处 .....   | (127) |
| D 观七菩提分 .....   | (135) |
| E 观四圣谛 .....    | (141) |
| 苦圣谛的解释 .....    | (142) |
| 苦集圣谛的解释 .....   | (147) |
| 苦灭圣谛的解释 .....   | (155) |
| 道圣谛的解释 .....    | (160) |
| 修四念住的结果 .....   | (170) |
| 《大念住经》经文 .....  | (174) |
| 本书引用和参考书目 ..... | (219) |

# 绪 言

(Uddeso)

念住经在南传巴利文 (pāli) 经藏 (sutta piṭaka) 中出现两次。根据巴利圣典协会 (PTS) 出版的巴利文经典英译本: 一次是在长部第 22 经出现, 一次是在中部第 10 经出现, 二经内容相同。不过长部的第 22 经在讨论“法念住”时, 比中部第 10 经长, 所以被称为《大念住经》, 中部第 10 经则被称为《念住经》。本书是根据长部第 22 经《大念住经》来译注的。

汉译《大正藏》杂阿含第 605 ~ 639 经, 与此《大念住经》有些类似的经句内容。

(mahā) 大, (sati) 念、觉知, (satipaṭṭhāna) 念住、觉知的建立。四念住 (cattāro satipaṭṭhāna) 是以正念正知的觉知, 念住身体、感受、心和心法四种身心的对象。

这部《大念住经》(Mahasatipaṭṭhāna suttaṃ) 是一部十分完整而且精致深入的修行体系。是佛陀对那些有强烈修行意愿、住在森林中、远离喧闹、过着出家 (pabbajja) 清净梵行 (brahmacariya) 的精进大弟子们 (mahāsāvaka), 所提供的最详实、最宝贵、几乎包含全部修行步骤的开示 (bahulī-katabbā)。这套修行法门, 也同样适用于绝大多数处于滚滚红尘中的世俗在家修行者, 不论种族、宗教、肤色、语言、学佛或未学佛。

念住、觉知的建立是所有正确修行的基石, 是坚定正

住、精勤地(ātāpi)在感受的层面上,对身心生灭变化的状态,持续不断地保持觉知,也是从知苦到灭苦最简单、最直接的方法。这种正念观照的觉性,是对当下生灭现象的觉知,是直接体验所观的对象,不是对过去的记忆,也不是对未来的思考、想象或观想。

《瑜伽师地论》卷九八说:“又此念住修习道理,非今世尊出现于世方始宣说,今圣弟子适初修习。然于过去无始时来,于诸念住修习流转,于未来世当知修习亦无穷尽。”可见修习念住是过去、现在及未来诸佛弟子所必须修习的法门。

人的一生中,都在执着这是“我”、这是“我的”、这是“我自己”,都围绕着“我”“我的”而旋转不停。“我”“我的”包括生理(身)与心理(心)两方面的现象。身心世界的本质真相,原本就是刹那刹那生灭不停、变化无常、虚幻不实,而我们却习惯将这不断生灭、虚幻无常的身心现象,错认执着为“我”“我的”,因而发展成贪爱瞋恨,带给自己也带给他人痛苦。

四念住的修行就是保持自心的开放与宁静,完全觉知周遭发生的任何现象,接受心中生起的任何心念,直接观察身心的实相,不断觉知,直接体证,如实(yathā bhūta)洞察身心生灭现象的虚幻不实,因而消融(bhaṅga)自我、

脱离“我”“我的”的妄想、错觉、贪瞋、执着 (upādāna), 去除自他痛苦的根源与束缚。

佛陀在本经所教示的修行, 是为了导致心的净化, 不是为了禅那 (jhāna)。不是要训练完全平静、心系一境的专注定力 (samādhi) ~ 奢摩他 (止 samatha)。而是以四念住为所缘的刹那定 (khaṇika - samadhi), 来引发实相般若, 也就是藉由某种程度的定力, 来开展智能 (paññā) 与洞察力 ~ 毗婆舍那 (观 vipassana)。修止 (samatha - bhāvana) 能达禅那, 修观 (vipassana - bhāvana) 可达解脱。有了刹那定, 就足够开始修习内观了。

专注是全神贯注、内心不动、费力地集中精神在对象的一点, 紧张有压力, 没有完全放松, 这种心念的纯净是以压抑的方式获得的。觉知却是坚定正住、持续不断地知道对象而没有任何的散乱, 没有紧张, 没有压力, 内心轻松, 在任何情况下, 内心都是柔和平静。

修定可以转移注意力, 很有效地在意识层面对付贪爱和瞋恨, 但无法真正将其去除, 在心灵表层可能显得平静祥和, 但潜意识的内心深处, 却充满被压抑的负面情绪, 一有机会又会萌芽爆发, 带来痛苦。修定不能解决内心深处烦恼污染的根源。

修观是培养观察觉知的洞察力, 可以借着观察身心

生灭无常的本质,透视身心五蕴的实相,进而远离所有的无明执着,消灭贪瞋的习性,灭除贪瞋痴的苦根。这是佛陀发现的,也是引导佛陀开悟的方法。

以走路为例:专注行走时,内心专注一点,未觉知旁边发生的现象。而觉知行走时,心是开放的,仍可觉知身旁四周的状况,允许当下任何事物的呈现,并且喜悦地接受当下发生的现象,不去控制,不去反抗,不去改变。

再以静坐禅修(*paṭipatti*)为例:专注禅修时,因为心只专注一点,存有紧张状态,若有声音传来,心会不舒服或不喜欢。觉知禅修时,只是接受声音的出现、经过、消失,心只念住觉知却不受干扰。

一般来说,很少人是清楚明白、无忧无悔地活在当下、念住当下、享受眼前风光的。有些人走路或坐车时,很明显地是在想心事,表情凝重、眉头深锁、不知道在担心什么。有些人一有空就找人聊天,一聊就是几个小时。有些人把自己保护在重重防卫的内心世界里,不肯出来面对真实的人生世界。有些人整个精神状态像似存在于另一个遥远的地方飘飘荡荡。有些人浑身是劲,不断地摇头摆尾、或来回走动、或不安于座……这些都是某种形式的不活在当下,不念住当下。

想用自己的心力去维持一个不真实的世界,是很累

人的事。执着活在假想的世界而不活在当下看清实相的人,想要不苦不恼恐怕很难。活在当下,对未来的事不做无谓的想象,可以无忧。活在当下,对过去的事不做无谓的计较,可以无悔。能无忧无悔的活在当下,则内心纯净,即可深观自己身心五蕴的生灭现象,而体悟无常。

活在当下就是四念住修行(bhāvanā)的要诀之一。

学佛不是靠外力,是靠自己的力量,以强大的觉性将自己从昏沉(thīna)、妄念(vitakka)、无明(avijjā)的枷锁中挣脱。一个人如果能活在当下,开展自己的觉性,客观地观察自己的身心世界,以自己的身心作为自己的归依处,就不会一直往外追寻、祈求外在人事物作为自己的依靠而迷失自己了。一个人如果能培养强而有力的觉性,就会有智能觉知身心乃生灭无常、因缘条件和合的缘起,看清身心的实相,去除我执,消除自我,放下一切重担,内心就会愈来愈宁静祥和,就能以一颗安祥清明、不贪不瞋的平等心(upekkhā),面对人生顺逆起伏的一切境界,不被境界束缚而随之起舞、带来苦恼。

觉性弱,妄念就强。觉性强,妄念就弱。一旦觉性够强,则妄念来时,心境无波,妄念消失无踪。妄念日减,觉性日增,有朝一日就能圆满到达心无妄念的清静涅槃(nibbāna)。

观四念住就是观身念住、观受念住、观心念住、观法念住。这四个念住是以长养正念(sammā - sati)正知(sampajāna)的觉性,来调伏自心的方法。是在日常生活中建立觉知的四个途径,也就是建立时时刻刻能在当下直接观察、体验、洞照、觉知自己的身心五蕴,了解五蕴身心只不过是一连串不断瞬间生灭变化的过程而已,使自己对身心这种瞬间生灭、短暂无常、没有实体、不断变化的过程,不产生喜恶贪瞋的习性反应,不发展成我执,而令身心净化、痛苦烦恼止息。

1. 观身念住(kāyānupassanā):佛陀教导禅修者以坚定正住、热忱精勤的态度去正确了知(pajānāti)、清楚觉照:

- ①呼吸(ānāpāna)
- ②行住坐卧四威仪
- ③日常生活中的各种动作
- ④身体三十二种不净相
- ⑤地水火风四界
- ⑥墓墟尸体九相

以身体的这六种现象为所缘,分别去直接觉知,直接体验身体的生灭、无常、苦、无我的究竟实相,产生般若智能,运用不贪不瞋的平等心,去除身心世界(loka)所有的贪瞋不净、错觉妄想,利益自己也利益他人。

身体是被视为我、我的、我自己最具体的东西,由于根深蒂固的我见,产生了许多忧悲苦恼。若要深入无我,就得从观察身体这种粗显的、表面的,当下可以直接觉知的实相开始,再逐渐去观察更微细的受念住、心念住、法念住,以期完全体悟身心五蕴的无常、苦、无我而超越身心世界的贪瞋、执着、束缚。

2. 观受念住(vedanānupassanā):佛陀教导禅修者以坚定正住、热忱精勤的态度去正确了知、清楚觉照:

- ①愉悦(乐)的感受
- ②不愉悦(苦)的感受
- ③不苦不乐的感受
- ④愉悦而有执着(upādāna)的感受
- ⑤愉悦而没有执着的感受
- ⑥不愉悦而有执着的感受
- ⑦不愉悦而没有执着的感受
- ⑧不苦不乐而有执着的感受
- ⑨不苦不乐而没有执着的感受

以这九种身体感受的现象为所缘,分别去直接觉知、直接体悟身体感受的生灭无常、苦、无我的究竟实相,产生般若智能,运用不贪不瞋的平等心,去除对身心世界所有的贪瞋不净、错觉妄想,利益自己也利益他人。

3. 观心念住(cittānupassanā):佛陀教导禅修者以坚定正住、热忱精勤的态度去正确了知、清楚觉照:

- ①心贪爱
- ②心不贪爱
- ③心瞋恨
- ④心不瞋恨
- ⑤心愚痴
- ⑥心不愚痴
- ⑦心收摄
- ⑧心不收摄
- ⑨心广大
- ⑩心不广大
- ⑪心有上
- ⑫心无上
- ⑬心专注
- ⑭心不专注
- ⑮心解脱
- ⑯心未解脱

以这十六种心的现象为所缘,分别去直接觉知,直接体悟心的生灭无常、苦、无我的究竟实相,产生般若智能,运用不贪不瞋的平等心,去除对身心世界所有的贪瞋不