

## 三十七菩提分法總說

**釋名：**

三十七種菩提分法又名三十七道品，道者能通義，品者品類也。

道亦名為菩提分法，菩提者覺也，聖智與境行果相應無違；分者因義，順此故名分，三十七法順趣菩提，是故皆名菩提分法。

**佛何以要說三十七道品：**

《大智度論》卷 19（大正 25，197b23~c8）：是般若波羅蜜摩訶衍品中，佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍；三藏中亦不說三十七品獨是小乘法。佛以大慈故，說三十七品涅槃道，**隨眾生願，隨眾生因緣，各得其道**。欲求聲聞人，得聲聞道；種辟支佛善根人，得辟支佛道；求佛道者，得佛道。隨其本願，諸根利鈍，有大悲、無大悲。譬如龍王降雨，普雨天下，雨無差別。大樹大草，根大故多受；小樹小草，根小故少受。

《瑜伽師地論》卷四十九，T30，565c：菩薩始從勝解行地，乃至最後到究竟地，於此一切菩薩地中，當知略有四菩薩行，何等為四：一者波羅蜜多行，二者菩提分法行，三者神通行，四者成熟有情行。

**內容：**

《瑜伽師地論》卷二十八十五頁云：何等名為三十七種菩提分法？謂四念住，四正斷，四神足，五根，五力，七覺支，八聖道。

**四念住者：**一、身念住。二、受念住。三、心念住。四、法念住。

**四正斷者：**

一、於已生惡不善法，為令斷故。生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
二、於未生惡不善法，為不生故；生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
三、於未生善法，為令生故；生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
四、於已生善法，為欲令住，令不忘失，令修圓滿，令倍修習，令其增長，令其廣大，生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。

**四神足者：**一、欲三摩地斷行成就神足。二、勤三摩地斷行成就神足。三、心三摩地斷行成就神足。四、觀三摩地斷行成就神足。

**五根者：**一、信根。二、精進根。三、念根。四、定根。五、慧根。

**五力者：**一、信力。二、精進力。三、念力。四、定力。五、慧力。

**七覺支者：**一、念等覺支。二、擇法等覺支。三、精進等覺支。四、喜等覺支。五、安等覺支。六、定等覺支。七、捨等覺支。

**八支聖道者：**一、正見。二、正思惟。三、正語。四、正業。五、正命。六、正精進。七、正念。八、正定。

如卷二十八十五頁至二十九卷十三頁廣釋。

**次第：**

但《俱舍論》二十五卷十四頁云：有餘於此，不破契經所說次第，立念住等。謂修行者，將修行時，於多境中，其心馳散；先修念住，制伏其心。故契經

言：此四念住，能於境界繫縛其心，及正遣除耽嗜依念，是故念住，說在最初。由此勢力，勤遂增長。爲成四事，正策持心。是故正斷，說爲第二。由精進故；無憂悔心。便有堪能，修治勝定。是故神足，說在第三。勝定爲依，便令信等，與出世法，爲增上緣。由此五相，說爲第四。相義既立；能正伏除所治現行，牽生聖法。由此五力，說爲第五。於見道位，建立覺支；如實覺知四聖諦故。**通於二位，建立道支。**俱通直往涅槃城故。如契經說：於八道支修圓滿者，於四念住至七覺支，亦修圓滿。又契經說：苾芻當知，宜如實言者：喻說四聖諦。令依本路速行出者：喻令修習八聖道支。故知八道支，通依二位說。

《俱舍論》卷第二十五，T29，p.132.3：

初業順決擇，及修見道位，念住等七品，應知次第增。

初業位中能審照了身等四境。**慧用勝故**說念住增。

**煖法位中能證異品殊勝功德。**用勤勝故說正斷增。

**頂法位中能持勝善趣無退德。**定用勝故說神足增。

**忍法位中必不退墮善根堅固。**得增上義故說根增。

第一位中非惑世法所能屈伏。得無屈義故說力增。(何緣信等先說爲根。後名爲力。由此五法依下上品分先後故。又依可屈伏，不可屈伏故。信等何緣次第如是？謂於因果先起信心爲果修因，次起精進，由精進故念住所緣，由念力持，心便得定，心得定故能如實知，是故信等如是次第。)

修道位中**近菩提位。**助覺勝故說覺支增。

見道位中**速疾而轉。**通行勝故說道支增。

八中正見是道亦道支，餘是道支而非道。七中擇法是覺亦覺支，餘是覺支而非覺。

但《大智度論》卷19（大正25，198b17~18）：「修道用，故名覺；見道用，故名道。」本論卷二十八亦同此義。

《瑜伽師地論》卷第二十九 p.444.3 ~ p.445：

即由如是諸根諸力，漸修、漸習、漸多修習爲因緣故，便能發起，下中上品，順決擇分，四種善根。何等爲四？一煖，二頂，三順諦忍，四世第一法。譬如有人，欲以其火，作火所作。爲求火故，下安乾木，上施鑽燧，精勤策勵，勇猛鑽求。彼於如是精勤策勵勇猛鑽時，於下木上**最初生煖**，煖增長熱氣上衝，次倍增盛，其煙遂發，次無焰火，欬然流出，火出無間，發生猛焰，猛焰生已，便能造作火之所作。如鑽火人精勤策勵勇猛鑽求，**五根五力**漸修漸習，漸多修習當知亦爾。如下木上初所生煖，其煖善根，當知亦爾，燒諸煩惱，無漏法火，生前相故。如煖增長熱氣上衝，其頂善根當知亦爾。如次煙發，其順諦忍，當知亦爾。如無焰火，欬然流出，世第一法當知亦爾。

如火無間發生猛焰，世第一法所攝五根五力，無間所生**出世無漏聖法**當知亦爾。此復云何？謂七覺支。諸已證入正性離生補特伽羅，如實覺慧，用此爲支故

名覺支。…彼於爾時最初獲得七覺支故名初有學。見聖諦跡已，永斷滅見道所斷一切煩惱，**唯餘修道所斷煩惱，爲斷彼故，修習三蘊所攝八支聖道。**

《大智度論》卷 19（大正 25，198b18~c10）：

問曰：應先說道，何以故？行道然後得諸善法。譬如人先行道，然後得所至處；今何以顛倒，先說四念處，後說八正道？

答曰：不顛倒也。三十七品，是初欲入道時名字。如行者到師所，聽道法時，**先用念持是法，是時名念處。**

持已，從法中求果，故精進行，是時名**正勤**。

多精進故心散亂，攝心調柔故，名**如意足**。

**心調柔已，生五根**。諸法實相，甚深難解，信根故能信，是名信根；不惜身命，一心求道，是名精進根；常念道，不念餘事，是名念根；常攝心在道，是名定根；觀四諦實相，是名慧根。

是五根增長，能遮煩惱。如大樹力能遮水，是五根增長時，能轉入深法，是名**爲力**。

得力已，分別道法有三分：擇法覺、精進覺、喜覺，此三法，行道時若心沒令起。除覺、定覺、捨覺，此三法，若行道時心動散，能攝令定。念覺在二處，能集善法，能遮惡法；如守門人，有利者令入，無益者除卻。若心沒時，念三法起；若心散時，念三法攝。無學實覺，此七事能到，故名爲分。

得是法安隱具足已，欲入涅槃無爲城故，行是諸法，是時名爲道。

《大毘婆沙論》卷 96（大正 27，496c22~497a12）：

「問：何故先說四念住乃至後說八道支耶？答：（一）隨順文詞巧妙次第法故。（二）復次隨順說者受者輕便次第法故。（三）復次四念住從初業地乃至盡無生智，勢用常勝是故先說。四正勝從煖乃至盡無生智，勢用常勝是故次說。四神足從頂乃至盡無生智，勢用常勝是故次說。五根從忍乃至盡無生智，勢用常勝是故次說。五力從世第一法乃至盡無生智，勢用常勝是故次說。**八道支見道中勝；七覺支修道中勝。**……

問：若爾。何故先說七覺支，後說八道支耶？

答：（一）隨順文詞巧妙次第法故。（二）復次，隨順說者受者輕便次第法故。

（三）復次，隨順增數次第法故，謂先說四，次說五，次說七，後說八故。

（四）復次，顯清淨法漸增長故，謂先修四，次修五，次修七，後修八故。」

初修學時，修四念處；到了煖位，修四正勤；頂位修四神足；忍位修五根；世第一位修五力；見道位修八正道；修道位修七覺支，但這也不過約「**勢用常勝**」的意義說說而已。

### 例外

**先修八聖道**《雜阿含經》卷 13（大正 2，87c3~5）：

八聖道修習滿足已，四念處修習滿足，四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分修習滿足。

有些阿毘達磨論書是以「七覺分」為修行道的主軸《大毘婆沙論》卷 96（大正 27，495c27~496a25）：

有三十七菩提分法，謂四念住、四正勝、四神足、五根、五力、七覺支、八道支。世尊雖說菩提分法而不說有三十七種，**但說七覺支名菩提分法**，云何知然？經為量故。謂契經說：有一苾芻來詣佛所頂禮雙足，卻住一面而白佛言：如世尊說：七覺支者，何謂七覺支？世尊告曰：即七種菩提分法名七覺支。

問：菩提分法有三十七，何故世尊唯說七覺支名菩提分法？答：佛隨苾芻所問而答。苾芻唯問七覺支，故佛唯說七菩提分法。若彼苾芻問四念住乃至若問八道支者。佛亦應隨彼所問一一而答。復次，彼契經中唯說**無漏菩提分法，七覺支一向無漏，故偏說之**。餘通有漏故彼不說。

有作是說：餘契經中亦具說有三十七種菩提分法，時既久遠彼經滅沒，云何知然？如彼尊者達羅達多作如是說：世尊有時說：一道支，有時說二，乃至有時說三十七，即三十七菩提分法。如斧柯喻。契經中說**於三十七修道法中若唯取決定者，則應說七種修道法，謂七覺支唯無漏故**。若唯取不決定者，則應說餘六位修道法，謂四念住乃至八道支，通有漏無漏故。若通取決定不決定者，則應說三十七種修道法。謂前六位及七覺支，故三十七菩提分法亦是世尊契經所說。

《中阿含經》卷第二十四(98 經)(因品)『**念處經**』第二(大正 1，582b7~584b29)

我聞如是。一時佛遊拘樓瘦，在劍磨瑟曇拘樓都邑。爾時世尊告諸比丘。有一道淨眾生，度憂畏、滅苦惱、斷啼哭、得正法，謂四念處。若有過去「諸如來無所著等正覺。悉斷五蓋，心穢慧羸。立心正住，**於四念處，修七覺支**。得覺無上正盡之覺」。若有未來「諸…覺」我今現在「諸…覺」。云何為四？觀身如身念處。如是觀覺、心、法(亦如是，觀法)如法念處。

**也有單說四念處、七覺支或八支聖道。**

**實質內容：**

《俱舍論》卷 25（大正 29，132b8~23）：此有幾種，名義云何？

頌曰：此實事唯十，謂慧勤定信，念喜捨輕安，及戒尋為體。

論曰。此覺分名雖三十七。**實事唯十。即慧勤等。**

謂四念住、慧根、慧力、擇法覺支、正見，以慧為體。何緣於慧立念住名？**慧由念力持令住故，理實由慧令念住境。如實見者能明記故**。四正斷、精進根、精進力、精進覺支、正精進，以勤為體。何故說勤名為正斷？於正修習斷修位中，此勤力**能斷懈怠故**。或名正勝。於**正持策身語意中此最勝故**。四神足、定根、定力、定覺支、正定，以定為體。何緣於定立神足名？諸靈妙德所依止故。定果名神。欲等所生等持名足。信根、信力以信為體。念根、念力、念覺支、正念，以念為體。喜覺支以喜為體。捨覺支以行捨為體。輕安覺支以輕安為體。正語、正業、正命，以戒為體。正思惟以尋為體。

如是覺分，實事唯十。即是信等五根力上，更加喜捨輕安戒尋。

將一切道品總合起來，解脫道的主要項目，不外乎十類：

- 1、信——信根，信力。
- 2、勤——四正勤，勤根，勤力，精進覺支，正精進。
- 3、念——念根，念力，念覺支，正念。
- 4、定——四神足，定根，定力，定覺支，正定。
- 5、慧——四念處，慧根，慧力，擇法覺支，正見。
- 6、尋思——正思惟。
- 7、戒——正語，正業，正命。
- 8、喜——喜覺支。
- 9、捨——捨覺支。
- 10、輕安——輕安覺支。

《大毘婆沙論》卷 96（大正 27，496a22~b14），《大智度論》卷 19（大正 25，198b8~13），

### 四念住

四念住；或者說「四念處」，鳩摩羅什法師翻「四念處」。玄奘法師是新的翻譯，翻「四念住」。「處」就是所住之處，念所居住的地方。

#### 云何爲念？

**念：謂依身（受心法）增上受持正法，思惟法義，修習作證。於文、於義、修、作證中，心無忘失。**

唯識論三曰：「云何爲念？於曾習境，令心明記不忘。」

大乘義章十二曰：「守境爲念。」

#### 云何念住？

《瑜伽師地論》卷第二十八，T30，p.440.1

謂依身（受心法）增上聞思修慧（正見正念）。由此慧故於一切身（受心法），一切相，正觀察、正推求，隨觀、隨覺念。謂依身（受心法）增上受持正法，思惟法義，修習作證。於文於義修作證中心無忘失。若審思惟。我於正法爲正受持爲不爾耶。於彼彼義慧善了達爲不爾耶？善能觸證彼彼解脫爲不爾耶？如是審諦安住其念，名爲念住。

又爲守護念，爲於境無染，爲安住所緣，名爲念住。

爲守護念者。謂如說言先守護念。若常委念。

爲於境無染者。謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相不取隨好。廣說乃至守護意根，修意根律儀。

爲安住所緣者：謂如說言於四所緣安住其念，謂於遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。

由此三相善住其念故名念住。

《瑜伽師地論》卷第二十八 T30，p.442.1

問念住何義？答若於此住念，若由此住念，皆名念住。於此住念者，謂所緣念住。由此住念者：謂若慧若念攝持於定，是自性念住。所餘相應諸心心法，是相雜念住。又由身受心法增上所生善有漏無漏道皆名念住，此復三種：一聞所成、二思所成、三修所成。聞思所成，唯是有漏；修所成者，通漏無漏。

### 一、修習四念處的重要性

佛陀臨涅槃時，弟子問佛滅度後，應依何而住，佛答曰：「佛在世時，依佛而住，佛滅度後，依四念處而住。」雜含六二九經中，尊者阿難和跋陀羅比丘談說多修習、勤修習四念處，能令行者得不退轉。雜含六三一、六三二、六三八三經說四念處精勤方便，正智、正念，調伏世間貪愛，未度者得度彼岸，令修習者得阿羅漢聖果位。正如『念處經』所特別提出的四種奮發提起醒覺念處觀照的方法，決定是「淨眾生、度憂悲、滅苦惱、達正道和證涅槃」的一道坦途，這可說是修會通三乘共修證的法門了。雜含五四二、六三五兩經說：「云何修習多修習，於此法律，得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有者，當住四念處。」（大正 2、141a）「若比丘於四念處修習多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤……如淨眾生，如是未度彼岸者令度，得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提。」（大正 2、176a）（1）有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲、滅惱苦，得如實法，所謂四念處。（六〇七）

（2）修習四念處是名，自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。（六三八、九）

（3）所說一切法，一切法者謂四念處，是名正說。（六三三）

當知如來所說無量無邊，名、句、味、身亦復無量，無有終極，所謂四念處。（六一二）

（4）離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。

（六〇八）

（5）得阿羅漢，所作已作，心善解脫，亦修四念處故，不得者得，不到者到，不證者證，乃至現法安樂住。（五四三）

### 二、修習四念處的功德

（1）除惡聚善：

1. 究竟滅盡貪想、恚想、害想，貪覺、恚覺、害覺及種種不善。（二七二）

2. 善法聚、純一滿淨聚。（六一一）

3. 純善滿具。（六一三）

（2）處父母境界。（六一七、六二〇）

（中譯注：根本境界，本份境界）

（3）身諸苦痛能自安忍。（五四〇）

身諸苦痛，漸得安隱。（五四一）

身諸苦患，時得休息。（一〇三八）

- (4) 自護護他。不恐他，不違他，不害他，慈心哀彼，是名護他、自護。(六一九)
- (5) 賢聖出離。(六三四)
- (6) 得不退轉：(六二九)
  - 1. 上求安隱涅槃心住。(五四二)
  - 2. 順趣、浚輸、向於遠離；順趣、浚輸、向於出要；順趣、浚輸，向於涅槃。(五四五)
  - 3. 未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。……如淨眾生。如是未度彼岸者令度·得阿羅漢·得辟支佛·得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。(六三五)
  - 4. 未度彼岸眾生得度彼岸。(六三一)
- (7) 超越諸魔。(六二五)
- (8) 成就大德大力大神通。
  - 1. 於小千世界，少作方便，能遍觀察。(五三七)
  - 2. 於千須彌山，以少方便，悉能觀察。(五三八)
  - 3. 以淨天眼過天人眼，見諸眾生死時、生時，好色、惡色、上色、下色、善趣、惡趣、隨業受生，皆如實見。(五三九)
- (9) 證果得解脫：
  - 1. 當得四果、四種福利。云何為四？謂須陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿羅漢果。(六一八)
  - 2. 四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫福利滿足。(二八一、八一〇)

### 三、修習四念處之前方便

#### 根據阿含

- (1) 正信非家，出家學道。(六三六、六三七)
- (2) 住於靜處。(六三七)
- (3) 習賢聖戒：
  - 1. 六觸入處律儀。(二八一)
  - 2. 攝受波羅提木叉律儀。(六三七)
  - 3. 正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門。(六三六)
  - 4. 尊者優陀夷語尊者阿難：「何故如來、應、等正覺所見，為諸比丘說聖戒，不斷、不缺乃至智者所歎、所不憎惡？」尊者阿難答：「為修四念處故…」(六二八)
- (4) 行處具足。(六三七) 南傳漢譯為「具足行所行」，也就是具備一個比丘行所當行的本份。(另行處亦作業處—禪思時觀察思惟的對象)
- (5) 於微細罪生大怖畏。(六三七)
- (6) 先淨其戒(六二四)，學戒成就。(六三七)
- (7) 直其見。(六二四) 聞思佛法，成就正見，明記不忘。

(8) 具足三業（六二四），三妙行滿足。（二八一）即十善。

(9) 修四念處。

**根據《瑜伽師地論》卷第二十二初瑜伽處出離地品第三之一：**

唵陀南曰：自他圓滿善法欲，戒根律儀食知量；恬寤正知住善友，聞思無障捨莊嚴。謂若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習恬寤瑜伽、若正知而住、若善友性、若聞正法、若思正法、若無障礙、若修惠捨、若沙門莊嚴。如是等法是名世間及出世間諸離欲道、趣向資糧。

**根據本論《修所成地》**出世間一切種清淨之入聖諦現觀（善安住 — 五因、二十相）：復有五因，二十種相之所攝受，令於愛盡寂滅涅槃，速疾多住，心無退轉，亦無憂慮。謂我我今者，為何所在。

**由攝受方便**：受持三藏，親近和上及阿闍梨，能受教誡，加行思惟，加行方便（依他師教、讀誦作意）、正加行作意思惟（尸羅清淨所有作意）；

**由攝受資糧**：修習隨念，遠離非處，喜足少欲，樂斷樂修，安住聖種（前三即修四聖種）。

**由入境界門**：不正尋思擾亂，修阿那波那念（五停心觀）；於所知事心顛倒，修四念住。

**由所依**：思惟入住出相，思惟止舉捨相。

**由通達作意**：謂由如是通達作意無間，必能趣入正性離生，入諦現觀，證聖智見。

如是五因，當知依諦現觀逆次因說，非順次因。依最勝因，如先說事，逆次說故。

《大毘婆沙論》卷 96（大正 27，499a14~15）：有作是說。前三聖種無貪善根以為自性。第四聖種即是精進。樂斷樂修精進攝故。若作是說。第四聖種亦是覺分。分別論者立四十一菩提分法。謂四聖種足三十七。

#### 四、四念住建立

《瑜伽師地論》卷第二十八 p.441.3 ~ p.442.1：又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住。

（依四倒明對治相）：謂為對治，於不淨中計淨顛倒，立身念住。以佛世尊於循身念住中宣說不淨相。應四憺怕路。若能於此多分思惟。便於不淨斷淨顛倒。

為欲對治於諸苦中計樂顛倒。立受念住。以於諸受住循受觀。如實了知諸所有受皆悉是苦。便於諸苦斷樂顛倒。

為欲對治於無常中計常顛倒。立心念住。以能了知有貪心等種種差別。經歷彼彼日夜刹那瞬息須臾非一眾多種種品類心生滅性。便於無常斷常顛倒。



爲欲對治於無我中計我顛倒。立法念住。由彼先來有有我見等諸煩惱故。無無我見等諸善法故。於諸蘊中生起我見。以於諸法住循法觀。如實了知所計諸蘊自相共相。便於無我斷我顛倒。

(依五蘊明對治相)：復有差別。謂諸世間多於諸蘊，唯有蘊性，唯有法性。不如實知，橫計有我，依止於身。由依身故受用苦樂。受苦樂者由法非法有染有淨。爲欲除遣我所依事愚故。立身念住。爲欲除遣我所領受事愚故。立受念住。爲欲除遣於心意識執我愚者我事愚故。立心念住。爲欲除遣所執我心能染淨事愚故。立法念住。

(依造作諸業明對治相)：復有差別。謂若依此造作諸業。若爲此故造作諸業。若造業者若由此故造作諸業。爲總顯示如是一切立四念住。

## 五、如何修習四念處

俱舍論二十三卷一頁云：

依已修成滿勝奢摩他，爲毗鉢舍那修四念住。如何修習四念住耶？謂以自共相，觀身受心法。身、受、心、法各別自性，名爲自相。

一切有爲皆非常性，一切有漏皆是苦性，及一切法空非我性，名爲共相。

身自性者，大種造色。受、心自性，如自名顯。法自性者：除三餘法。

**法界次第初門**：念即能觀之觀，處即所觀之境也。謂諸眾生於色受想行識五陰起四顛倒，於色多起淨倒，於受多起樂倒，於想、行多起我倒，於心多起常倒，爲令眾生修此四觀，以除四倒，故名四念處也。

一、觀身不淨：身有內外，己身名內身，他人之身名外身。此內外身，皆攬父母遺體而成；從頭至足，一一觀之，純是穢物。眾生顛倒，執之爲淨，而生貪著，故令觀身不淨也。

二、觀受是苦：領納名受，有內受、外受；意根受名內受，五根受名外受。一一根有順受、違受、不違不順受。於順情之境則生樂受，於違情之境則生苦受，於不違不順之境則生不苦不樂受。樂受是壞苦，苦受是苦苦，不苦不樂受是行苦。眾生顛倒，以苦爲樂。故令觀受是苦也。

樂受是壞苦者，樂壞則苦生，即樂極悲生也。苦苦者，於苦身上更加苦受，故名苦苦。行苦者，雖是不苦不樂，念念心有生滅，是故名行苦也。

三、觀心無常：心即第六識也。謂此識心，體性流動，若麤若細，若內若外，念念生滅，皆悉無常。眾生顛倒，計以爲常，故令觀心無常也。

四、觀法無我：法有善法惡法。人皆約法計我，謂我能行善行惡也。善惡法中，本無有我。若善法是我，惡法應無我；若惡法是我，善法應無我。眾生顛倒，妄計有我，故令觀法無我也。

根據南傳《大念住經》及巴利英譯長部第 22 經，《中阿含》增上心經。：

(一) 身身觀念處：

A、觀呼吸（出入息）：「**念入息**即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短；學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。……如是比丘觀內身如身，觀外身如身。立念在身。有知有見有明有達。是謂比丘觀身如身。」參考《中阿含》增上心經。（大正 1，588a）

B、觀姿勢：四種威儀（行、住、坐、臥）：「比丘者，**行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤**。……正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢。行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。……如是比丘觀內身如身，觀外身如身。立念在身。有知有見有明有達。是謂比丘觀身如身。」

C、時時徹知無常，正念照顧及圓滿覺醒。

D、思惟不淨：「此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：謂此身中，有髮、毛、爪、齒、粗細、薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根；淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽（痰）、小便，猶以器盛若干種子，有目之士悉見分明，謂稻、粟種、蔓、菁、芥子。如是比丘，此身…小便，如…身。」

E、思惟四大：「觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界，猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。如是比丘，觀身…識界。如…身。」

F、觀墓園棄屍九相：「**觀彼死屍**或一、二日至六、七日，鳥（至+鳥）所啄，豺狗所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。……如本見息道**骸骨**青色，腐爛食半，骨鎖在地，……如本見息道離**皮肉血**，唯筋相連，……如本見息道**骨節解散**，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、腕骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處，……如本見息道**骨白如螺**，**青猶鴿色**，**赤若血塗**，**腐壞碎末**，……」

如是比丘觀內身如身，觀外身如身。立念在身。有知有見有明有達。是謂比丘觀身如身。」

(二) 受受觀念處：

A. 樂受。B. 苦受。C. 不苦不樂受。

「比丘者。覺**樂**覺時便知覺樂覺；覺**苦**覺時便知覺苦覺；覺**不苦不樂**覺時，便知覺不苦不樂覺。覺--**樂身**（、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；樂食、苦食、不苦不樂食，樂無食、苦無食、不苦不樂無食；樂欲、苦欲、不苦不樂欲，樂無欲、苦無欲、不苦不樂無欲）**覺**時，便知覺**樂身**（…不苦不樂無欲）覺。如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處」

清楚了知：正在經歷、執著、沒有執著，同時觀察感受當中不斷生起、滅去的現象，成就了只有了知和覺照，因而超越執著。

### (三)心心觀念處：

1. 貪<-->離貪。2. 瞋<-->離瞋。3. 癡 <--> 不癡。4. 收攝<--> 渙散。
5. 廣大（增上）<-->不廣大（停滯）。6. 無上 <--> 有上（下劣）。
7. 專注<--> 散亂。8. 解脫 <--> 未解脫。

「比丘者。有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；有患無患、有癡無癡、有穢污無穢污、有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定，有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心。立念在心。有知有見有明有達。是謂比丘觀心如心。若有比丘比丘尼。如是少少觀心如心者。是謂觀心如心念處。」

觀察心中不斷生起、滅去的現象，成就了只有了知和覺照，因而超越執著。

### (四)法法觀念處：

- A、觀五蓋(貪欲、瞋恚、懈怠、掉悔、疑惑)
- B、觀五取蘊
- C、觀內外六處
- D、觀七菩提分(覺念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨)
- E、觀四聖諦

「眼緣色生內結。比丘者。內實有結，知內有結如真；內實無結，知內無結如真；若未生內結，而生者知如真；若已生內結滅，不復生者知如真。

如是耳、鼻、舌、身、意。緣(聲香味觸)法生內結。……如是比丘觀內法如法。觀外法如法。立念在法。有知有見有明有達。是謂比丘觀法如法。謂內六處。

復次比丘。觀法如法。比丘者。內實有欲(貪)知有欲如真。內實無欲知無欲如真。若未生欲而生者知如真。若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉(亦如是)。內實有疑知有疑如真。內實無疑知無疑如真。若未生疑而生者知如真。若已生疑滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法。觀外法如法。立念在法。有知有見有明有達。是謂比丘觀法如法。謂五蓋也。

復次比丘，觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真。內實無念覺支知無念覺支如真；若未生念覺支而生者知如真；若已生念覺支，便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定(亦如是)。比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真；內實無捨覺支知無捨覺支如真；若未生捨覺支而生者知如真。若已生捨覺支，便住不忘而不衰退轉修增廣者，知如真。如是比丘觀內法如法。觀外法如法。立念在法。有知有見有明有達。是謂比丘觀法如法。謂七覺支。若有比丘、比丘尼，如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。」

云何爲身？

| 十四對          | 內容                              | 注釋                                                                      |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 一、內外對        | 內身、<br>外身                       | 此中自己根塵色身名 <b>內身</b> 。<br>他人根塵及外非情總名 <b>外身</b> 。                         |
| 二、根非根對       | 根所攝身、<br>非根所攝身                  | 自他五根名 <b>根所攝身</b> 。<br>自他五塵及外五塵名 <b>非根所攝身</b> 。                         |
| 三、情非情對       | 有情數身、<br>非有情數身                  | 自他內根塵名 <b>有情數身</b> 。<br>山河草木等名 <b>非有情數身</b> 。                           |
| 四、麤重輕安對      | 麤重俱行身、<br>輕安俱行身                 | 未得靜慮名 <b>麤重俱行身</b> 。<br>已得靜慮名 <b>輕安俱行身</b> 。                            |
| 五、能所造對       | 能造身、<br>所造身                     | 內外四大是 <b>能造身</b> 。<br>自餘根塵名 <b>所造身</b> 。                                |
| 六、名色身對       | 名身、<br>色身                       | <b>名身、色身</b> 者通舉名身相對故來，<br>此中意取色身不取名身，是餘三念<br>住境。備述三藏解：緣內身中，義<br>分名色二身。 |
| 七、五趣對        | 那落迦身、傍<br>生身、祖父國<br>身、人身、天<br>身 | <b>祖父國身</b> 者即鬼身也，以祖父來皆<br>望男女之所祭神祀皆有此顛，乃至<br>上祖故言祖父國，廣釋如廣論。            |
| 八、有無識對       | 有識身、<br>無識身                     | 又有 <b>識身</b> 者有命根身，<br><b>無識身</b> 者死人身。                                 |
| 九、中表對        | 中身、<br>表身                       | <b>中身、表身</b> 者，內中間名中身。身<br>之外相名表身。                                      |
| 十、變不變對       | 變異身、<br>不變異身                    | 死經多時名 <b>變異身</b> 。<br>初死及未死身名 <b>不變異身</b> 。                             |
| 十一、成不成<br>根對 | 女身、男身、<br>半擇迦身                  | <b>半擇迦身</b> 者，景云：扇搥迦舊名黃<br>門，半擇迦舊名鉢吒，語不正謂無<br>根相。                       |
| 十二、親怨中<br>人對 | 親友身、非親<br>友身、中庸身                | <b>非親友身</b> 者，怨家身。<br><b>中庸身</b> 者，處中人身。                                |
| 十三、劣中妙<br>對  | 劣身、中身、<br>妙身                    | <b>劣、中、妙身</b> 者，謂好醜異分劣中<br>妙，或力有強弱分劣中妙，或就大<br>小分劣中妙。                    |
| 十四、幼少老<br>對  | 幼身、少身、<br>老身                    |                                                                         |

云何爲受？

謂樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受。如說身受，心受亦爾。樂有愛味受、苦有愛味受、不苦不樂有愛味受。無愛味受、依耽嗜受，當知亦爾。樂依出離受、苦依出離受、不苦不樂依出離受。如是總有二十一受，或九種受。

| 二十一種受                                                                                                                                                                                                                          | 九種受（有二說）                                                                   |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| (1) 樂受、(2) 苦受、(3) 不苦不樂受；(4) 樂身受、(5) 苦身受、(6) 不苦不樂身受、(7) 樂心受、(8) 苦心受、(9) 不苦不樂心受；(10) 樂有愛味受、(11) 苦有愛味受、(12) 不苦不樂有愛味受；(13) 樂無愛味受、(14) 苦無愛味受、(15) 不苦不樂無愛味受；(16) 樂依耽嗜受、(17) 苦依耽嗜受、(18) 不苦不樂依耽嗜受；(19) 樂依出離受、(20) 苦依出離受、(21) 不苦不樂依出離受。 | (1) 樂受、(2) 苦受、(3) 不苦不樂受；(4) 身受、(5) 心受；(6) 有愛味受、(7) 無愛味受、(8) 依耽嗜受、(9) 依出離受。 | (1) 樂受、(2) 苦受、(3) 不苦不樂受、(4) 樂身受、(5) 苦身受、(6) 不苦不樂身受、(7) 樂心受、(8) 苦心受、(9) 不苦不樂心受。 |

云何爲心？

謂有貪心、離貪心；有瞋心、離瞋心；有癡心、離癡心；略心、散心；下心、舉心；掉心、不掉心；寂靜心、不寂靜心；定心、不定心；善修心、不善修心；善解脫心、不善解脫心。  
如是總有二十種心。

云何爲法？

謂若貪、貪毘奈耶法；若瞋、瞋毘奈耶法；若癡、癡毘奈耶法；若略、若散法；若下、若舉法；若掉、不掉法；若寂靜、不寂靜法；若定、不定法；若善修、不善修法；若善解脫、不善解脫法。  
如是當知建立黑品、白品、染品、淨品二十種法。

云何於內身等住循身等觀？云何於外身等住循身等觀？云何於內外身等住循身等觀？

第一義【內外對】第二義【根非根對】第三義【麤重輕安對】第四義【能所造對】  
第五義【有無識對】第六義【中表、變、不變對】

## 第一義【內外對】

### a、例住循身觀

◎謂若緣「內自有情數身色」爲境住循身觀，是名於內身住循身觀。

◎若緣「外非有情數色」爲境住循身觀，是名於外身住循身觀。

◎若緣「外他有情數身色」爲境住循身觀，是名於內外身住循身觀。

### b、例住循三觀

◎若緣「依內自有情數身色所生受、心、法」爲境住循三觀，是名於內受、心、法住循受、心、法觀。

◎若緣「依外非有情數色所生受、心、法」爲境住循三觀，是名於外受、心、法住循受、心、法觀。

◎若緣「依外他有情數身色所生受、心、法」爲境住循三觀，是名於內外受、心、法住循受、心、法觀。

## 第二義【根非根對】

### a、舉循身觀

◎復有差別，謂若緣「根所攝、有執、有受色」爲境，是名於內身住循身觀。

◎若緣「非根所攝無執、無受色」爲境，是名於外身住循身觀。

◎若緣「非根所攝有執、有受色」爲境，是名於內外身住循身觀。

### b、例住循三觀

如是若緣依前三色所生受、心、法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

## 第三義【麤重輕安對】

### a、舉循身觀

◎復有差別，謂若緣「自內定地輕安俱行色」爲境，是名於內身住循身觀。

◎若緣「自內不定地麤重俱行色」爲境，是名於外身住循身觀。

◎若緣「他輕安俱行麤重俱行色」爲境，是名於內外身住循身觀。

### b、例循三觀

如是若緣依前三色所生受、心、法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

## 第四義【能所造對】

### a、舉循身觀

◎復有差別，謂若緣「內能造大種色」爲境，是名於內身住循身觀。

◎若緣「外能造大種色」爲境，是名於外身住循身觀。

◎若緣依「能造大種色所生根境所攝造色」爲境，是名於內外身住循身觀。

### b、例循三觀

如是若緣依前三色所生受、心、法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

## 第五義【有無識對】

### a、例循身觀

◎復有差別，謂若緣「有識身內色」爲境，是名於內身住循身觀。

◎若緣「無識身有情數青瘀等位色」爲境，是名於外身住循身觀。

◎若緣「無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性平等法性」爲境，是名於內外身住循身觀。

### b、例住循三觀

如是若緣依前三色所生受、心、法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

## 第六義【中表、變、不變對】

### a、舉循身觀

◎復有差別，謂若緣「自中身：髮、毛、爪、齒等相」爲境，是名於內身住循身觀。

◎若緣「他中身：髮、毛、爪、齒等相」爲境，是名於外身住循身觀。

◎若緣「內表身變異、不變異、青（441c）瘀等相，及緣外表身變異、不變異、青瘀等相，相似法性、平等法性」爲境，是名於內外身住循身觀。

### b、例循三觀

如是若緣依前三色所生受、心、法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

## 修習四念處之心態

### 立心正住（漢譯中阿含經卷第 24 念處經第二）

1. 堅定正住——熱切地、念念分明地、專注地觀察思惟。（巴利英譯長部經第 22 經）

2. 當取自心相，莫令外散；不取自心相而取外相，然後退滅，自生障閼。（六一六）

3. 正身自重，一其心念，不顧聲、色，善攝心法住四念處。（六二三）。