

修习安般念

(大正大藏经,《杂阿含八零三经》)

如是我闻,一时佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊告诸比丘:修习安那般那念。若比丘修习安那般那念,多修习者,得身心止息,有觉有观,寂灭纯一明分想(净念),修习满足。

何等为修习安那般那念,多修习已,身心止息,有觉有观,寂灭纯一明分想修习满足?是比丘若依聚落城邑止住。晨朝着衣持钵入村乞食,善护其身,守诸根门,善系心住,乞食已,还住处举衣钵洗足已,或入林中闲房树下,或空露地,端身正坐,系念面前,断世贪爱,离欲清净,瞋恚、睡眠、掉悔、疑断,度诸疑惑,于诸善法心得决定,远离五盖烦恼,于心令慧力赢,为障碍分不趣涅槃。

念于内息,系念善学。念于外息,系念善学。息长息短,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。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。觉知喜,觉知乐,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。觉知心,觉知心悦,觉知心定,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。

观察无常,观察断,观察无欲,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。是名修安那般那念身止息,心止息,有觉有观,寂灭纯一明分想,修习满足。佛说此经已,诸比丘闻佛所说,欢喜奉行!

安般念五法饶益

(节录大正大藏经,《杂阿含八零一经》)

尔时世尊告诸比丘,有五法多所饶益修安那般那念,何等为五?
(一)住于净戒波罗提木叉,律仪威仪行处具足,于微细罪能生怖畏,受持学戒,是名第一多所饶益修习安那般那念。复次比丘,(二)少欲少事少务是名二法多所饶益修习安那般那念。复次比丘,(三)饮食知量多少得中,不为饮食起求欲想,精勤思惟是名三法多所饶益修安那般那念。复次比丘,(四)初夜,后夜不着睡眠,精勤思惟是名四法多所饶益

修安那般那念。复次比丘，(五)空闲林中离诸喧闹是名五法多种饶益修习安那般那念。

八大人觉经

(后汉沙门安世高译)

为佛弟子，常于昼夜，至心诵念，八大人觉：

第一觉悟：世间无常；国土危脆，四大苦空，五阴无我，生灭变异，虚伪无主，心是恶源，形为罪藪，如是观察，渐离生死。

第二觉知：多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。

第三觉知：心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。

第四觉知：懈怠堕落；常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。

第五觉悟：愚痴生死；菩萨常念，广学多闻，增长智能，成就辩才，教化一切，悉以大乐。

第六觉知：贫苦多怨，横结恶缘；菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。

第七觉悟：五欲过患；虽为俗人，不染世乐，常念三衣，瓦钵法器，志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切。

第八觉知：生死炽然，苦恼无量；发大乘心，普济一切，愿代众生，受无量苦，令诸众生，毕竟大乐。

如此八事，乃是诸佛，菩萨大人，之所觉悟，精进行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅槃岸。复还生死，度脱众生。以前八事，开导一切，令诸众生，觉生死苦，舍离五欲，修心圣道。若佛弟子，诵此八事，于念念中，灭无量罪，进趣菩提，速登正觉，永断生死，常住快乐。