

佛說修道次第之二_

《雜阿含經》之四念處與七定、四無量…解脫

過去現在諸如來，未來世中一切佛，
是諸正覺能除惱，一切皆依法爲師。
親近於法依止住，斯是三世諸佛法，
是故欲尊於己者，應先尊重敬彼法。
宜當憶念佛所教，尊重供養無上法。

佛說修道次第之二_ 《雜阿含經》之四念處與七定、四無量…解脫	1
--------------------------------------	---

一) 四念處、七定、四無量.....8

《中阿含 76・郁伽支羅經》-PN.....8

1) 欲獨住勤修比丘請佛說法	8
2) 修四念處 + 七定	9
2.1) 觀內身如身…+ 七定	9
2.2) 觀內覺如覺…+ 七定	10
2.3) 觀內心如心…+ 七定	11
2.4) 觀內法如法…+ 七定	11
3) 四無量心	12
3.1) 心與慈、悲、喜、捨俱…	12
3.2) 必得二果之一	13
4) 比丘修成阿羅訶	13

《中阿含・179 五支物主經》 M. 78. Samaṇamañḍikā sutta. 14

1) 先往見異學	14
1.1) 異學見：四事成就第一善…無上士…	16
1.2) 世尊斥：若爾，嬰孩亦能成就第一善…	17
2) 世尊釋：	17
2.1) 四事成就第一善，非無上士…	17

2.1.1) 不善戒 (akusalā sīlā)之四諦	19
2.1.2) 善戒之四諦	19
2.1.3) 不善念(akusalā saṅkappā)之四諦	20
2.1.4) 善念之四諦	21
2.2) 十支成就無上士，得第一義… ..	23
2.2.1) 以慧觀 四事四諦 知如真…得解脫	23
2.2.2) 學見跡成就八支，阿羅漢成就十支	24
《雜阿含 498 經》 S.47.12. Nālanda; DN16; cf. No. 1(18).....	25
1) 尊者舍利弗讚佛，佛反問	25
2) 三世諸佛斷五蓋、住四念處、修七覺分	27
二) 從念身 到四禪那	29
《中阿含 81・念身經》 M. 119. Kāyagatāsati sutta	29
1) 比丘共論修習念身	29
2) 佛解釋念身…斷心諸患…得定心	31
2.1) 行住坐臥眠寤皆知如真	32
2.2) 正知出入…屈伸低仰… ..	32
2.3) 以善法念 治不善念.....	33
2.4) 齒齒相著…以心治心	34
2.5) 知入出息…學一切身…止身口行息入出	34
2.6) 離生喜樂，漬身潤澤…》初禪	35

2.7) 定生喜樂，漬身潤澤…》二禪	36
2.8) 無喜生樂，漬身潤澤…》三禪	36
2.9) 以清淨心意解遍滿…》四禪	37
2.10) 念光明想	38
2.11) 觀相善受、善持、善意所念	38
2.12) 觀內身不淨充滿	39
2.13) 觀身諸界	40
2.14) 觀彼死屍…鷹犬等食	41
2.15) 見骸骨青色，腐爛食半	41
2.16) 見離皮肉血，唯筋相連	42
2.17) 見骨節解散，散在諸方	42
2.18) 見骨白如螺，青猶鴿色	43
2.20) 結：修習念身…諸善法盡在其中	43
3) 不修念身之害；修念身之益	44
3.1) 正立、不正立念身，魔波旬求便得不得	44
3.1.1) 無水空瓶喻…不正立…求便得	44
3.1.2) 滿水瓶喻…正立…求便不得	45
3.1.3) 重石擲淖泥喻…不正立…求便得	45
3.1.4) 輕毛毬擲平戶扇喻…正立…求便不得	46
3.1.5) 燥鑽鑽槁木喻…不正立…求便得	47

3.1.6) 濕鑽鑽濕木喻…正立…求便不得	48
3.2) 廣布修習念身有 有十八德	48
3.2.1) 1~7 德	48
3.2.2) 8 德：得四禪那	50
3.2.3) 9~11 德：極受七有…不退法	50
3.2.4) 12~17 德：息解脫…斷漏	51
3.2.5) 18 德：得六通	51

三) 從四念處 到四禪那等..... 52

《中阿含 98・念處經》 M. 10. Mahā-satipaṭṭhāna sutta. , [No. 125(12.1)]..... 52

1) 身念處	52
1.1) 行住坐臥…正知出入…屈伸低仰…	53
1.2) 以善法念治不善念	54
1.3) 齒齒相著…以心治心	54
1.4) 知入出息…學一切身…止身口行息入出	55
1.5) 離生喜樂遍全身（初禪那）	55
1.6) 定生喜樂遍全身（二禪那）	56
1.7) 無喜生樂遍全身（三禪那）	57
1.8) 清淨心意解遍滿全身（四禪那）	57
1.9) 念光明想	58

1.10) 善受觀相，善憶所念.....	58
1.11) 觀內身不淨充滿	58
1.12) 觀身諸界	59
1.13) 觀彼死屍…鷹犬等食.....	60
1.14) 見骸骨青色，爛腐食半…	60
1.15) 見離皮肉向，唯筋相連.....	61
1.16) 見骨節解散，散在諸方…	61
1.17) 見骨白如螺，青猶鴿色.....	62
2) 受念處	62
3) 心念處	63
4) 法念處	64
4.1) 觀六內外處	64
4.2) 觀五蓋	65
4.3) 七覺支	66
5) 住四念處必得二果之一	67

四) 天眼第一尊者阿那律 與 四念處大成就 69

【【大品・52 阿那律相應】】 69

《雜阿含 535 經》(535-536)S.52.1-2. Rahogata. 69

1) 尊者阿那律思惟一乘道：四念處

2) 尊者大目犍連來問四念處修法

《雜阿含 536 經》（四念處）	72
1) 四念處修習多修習= 三重修四念處	72
《雜阿含 537 經》 [537-539]S. 52. 4-6. Kaṇṭakī(1-3).	74
1) 修習四念處成就大德神力	74
2) 修習四念處能遍觀察小千世界	75
《雜阿含 538 經》	76
1) 修習四念處成就大德神力	76
2) 修習四念處能遍觀察千須彌山	76
《雜阿含 539 經》	77
1) 修習四念處，成就大德大力大神通	77
2) 以淨天眼見諸眾生死死生生…	78
《雜阿含 540 經》 S. 52. 10. Bālha-gilāya.	79
1) 因修四念處，身遭苦痛能安忍、正念正知	79
《雜阿含 541 經》	81
1) 因修四念處，身諸苦痛漸得安隱	81
《雜阿含 542 經》 S. 52. 3. Sutanu.	82
1) 在學地者，修習四念處得安隱涅槃	82
《雜阿含 543 經》 S. 52. 7. Taṇhā-kkhāya.	84
1) 漏盡阿羅漢，亦修習四念處	84
《雜阿含 544 經》	85
1) 於沙門瞿曇出家為修習諸根、力、覺分、念處	85

《雜阿含 545 經》 cf. S. 52. 8. Salaḷāgāra..... 86

1) 修四念處者，順趣遠離、出要、涅槃 86

一) 四念處、七定、四無量

《中阿含 76 · 郁伽支羅經》-PN

1) 欲獨住勤修比丘請佛說法

[0543c03] 我聞如是：

[0543c03] 一時，佛遊郁伽支羅¹，在恒水池岸。

[0543c04] 爾時，一比丘則於晡時從燕坐起，往詣佛所，稽首佛足，却坐一面，白曰：

「世尊！唯願爲我善略說法。

¹ 郁伽支羅：Ukkācelā(?), 跋耆國的一個村莊，位於恆河邊，在王舍城往毘舍離之間，但更接近後者。

從法²世尊聞已，在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。

因在遠離獨住，心無放逸，修行精勤故——族姓子所爲，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道者，唯無上梵行訖——於現法中自知自覺，自作證成就遊：『生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有』，知如真。」

2) 修四念處 + 七定

2.1) 觀內身如身…+ 七定

[0543c12] 世尊告曰：

「比丘！當如是學，令心得住在內，不動、無量、善修³，復觀**內身**如身，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**外身**如身，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**內外身**如身，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

² 法【大】，〔一〕【宋】【元】【明】。

³ 不動、無量、善修：此句或可對應到尊者舍利弗說他如何修持七覺支的部份，appamāṇa 無限量、su-samāradḍha 完善掌控、tiṭṭhanta 持續。不動應指繼續維持原狀，tiṭṭhanta；而善修應指完美掌握控制當下的修持，su-samāradḍha。
(S.46.1.4, Vattha-sutta)

比丘！如此⁴之定，去時、來時當善修習，住時、坐時、臥時、眠時、寤⁵時、眠寤時亦當修習。

復次，亦當修習有覺有觀定、無覺少觀定，修習無覺無觀定，亦當修習喜共俱定、樂共俱定、定共俱定，修習捨共俱定。

2.2/ 觀內覺如覺…+ 七定

[0543c23] 「比丘！若修此定極善修者，

比丘！當復更修觀內覺如覺，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀外覺如覺，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀內外覺如覺，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

比丘！如此之定，去時、來時當善修習，住時、坐時、臥時、眠時、寤時、眠寤時亦當修習。

復次，亦當修習有覺有觀定、無覺少觀定，修習無覺無觀

⁴ 此【大】，是【宋】【元】【明】。

⁵ 寤【大】，覺【宋】【元】【明】。寤，睡醒；覺，睡醒。

定，亦當修習喜共俱定、樂共俱定、定共俱定，修習捨共俱定。

2.3/ 觀內心如心…+ 七定

[0544a04] 「比丘！若修此定極善修者，

比丘！當復更修觀**內心**如心，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**外心**如心，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**內外心**如心，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

比丘！如此之定，去時、來時當善修習，住時、坐時、臥時、眠時、寤時、眠寤時亦當修習。

復次，亦當修習有覺有觀定、無覺少觀定，修習無覺無觀定，亦當修習喜共俱定、樂共俱定、定共俱定，修習捨共俱定。

2.4/ 觀內法如法…+ 七定

[0544a15] 「比丘！若修此定極善修⁶者，

⁶ 修【大】，修習【宋】【元】【明】。

比丘！當復更修觀**內法**如法，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**外法**如法，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

復觀**內外法**如法，行極精勤，立正念、正智，善自御心，令離慳貪，意無憂感。

比丘！如此之定，去時、來時當善修習，住時、坐時、臥時、眠時、寤時、眠寤時亦當修習。

復次，亦當修習有覺有觀定、無覺少觀定，修習無覺無觀定，亦當修習喜共俱定、樂共俱定、定共俱定，修習捨共俱定。

3) 四無量心

3.1) 心與慈、悲、喜、捨俱…

[0544a26] 「比丘！若修此定極善修者，

比丘！心當與**慈**俱，遍滿一方成就遊，

如是，二三四方、四維上下，普周一切，

心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。

如是，**悲**…[略]…**喜**…心與**捨**俱，無結無怨，無恚無諍，極

廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。

3.2) 必得二果之一

[0544b03] 「比丘！若汝修習此定極善修者，

若遊東方，必得安樂，無衆苦患；

若遊南方、西方、北方者，必得安樂，無衆苦患。

比丘！若汝修習此定極善修者，我尚不說汝諸善法住，況說衰退？

但當晝夜增長善法而不衰退。

比丘！若汝修習此定極善修者，汝於二果必得其一，或於現世得究竟智，或復有餘得阿那含。」

4) 比丘修成阿羅訶

[0544b10] 於是，彼比丘聞佛所說，善受善持，即從坐起，稽首佛足，繞三匝而去，受持佛教，在遠離獨住，心無放逸，修行精勤。

因在遠離獨住，心無放逸，修行精勤故——族姓子所爲，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道者，唯無上梵行訖——於現法中自知自覺，自作證成就遊：「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有」，知如真。

彼尊者知法已至，得阿羅訶。

[0544b18] 佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

郁伽支羅經第五竟(千二百六字)

(CBETA 2020.Q1, T01, no. 26, pp. 543c1-544b20)

《中阿含・179 五支物主經》

M. 78. Samaṇamaṇḍikā sutta.

1) 先往見異學

[0720b01] 我聞如是：

[0720b01] 一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

[0720b02] 爾時，五支物主⁷平旦⁸出舍衛國，往詣佛所，欲見世尊，供養禮事，五支物主便作是念：

「且置往見佛世尊，或能宴坐，及諸尊比丘。
我今寧可詣一娑邏末利異學園⁹。」

⁷ 五支物主：Pañcakaṇḍa thapati。Thapati 意為木匠、工匠、役人。

⁸ 旦【CB】【麗-CB】【磧乙-CB】，日【大】。

⁹ 一娑邏末利異學園：Eka-sākala Mallikā ārāma。末利園屬於末利王后的娛樂園。

於是，五支物主便至比道遊戲歡樂近巾頭阿梨¹⁰，往詣一娑邏末利異學園。

[0720b07] 彼時，娑邏末利異學園中，有一異學沙門文祁子¹¹，在於彼中爲大宗主，衆人之師，衆所敬重，統領大衆五百異學師。

彼在擾亂衆，發高大音聲，其聲喧鬧，說若干種畜生之論¹²，謂論王、論賊、論鬪諍、論飲食、論衣被、論婦人、論童女、論姪女、論世間、論邪道、論海中，如是比聚集，論若干種畜生之論。

異學沙門文祁子遙見五支物主來，便自勅已衆，令默然住：「汝等默然，莫復語言，宜自收斂。

此沙門瞿曇弟子五支物主來。

若有沙門瞿曇在家弟子居舍衛國者，無過於五支物主。

所以者何？彼愛樂默然，稱說默然。¹³

¹⁰ 比道遊戲歡樂近巾頭阿梨：Samayappavādaka Tindukācīra。末利園(Mallikārāma)的別名。巴利註釋書說，此處為諸多外道異學師常聚會演說自家教義之處，故得名 Samaya-ppavādaka，samaya 時，pavādaka 議論。此處周圍都是黑烏木樹(tindukakhīra)所圍繞，故名 tindukācīra。

¹¹ 異學沙門文祁子：paribbājako samaṇa-muṇḍikā-putto。

¹² 若干種畜生之論：aneka-vihitaṃ tiracchāna-kathaṃ kathentiya，講說各種各類無意義的話題。

¹³ 愛樂默然，稱說默然：Appa-sadda-kāmā appa-sadda-vinitā appa-saddassa

若彼見此衆默然者，或能來前。」

彼時，異學沙門文祁子止已衆已，自默然住。

1.1) 異學見：四事成就第一善…無上士…

[0720b21] 於是，五支物主往詣異學沙門文祁子所，共相問訊，却坐一面，異學沙門文祁子語曰：

「物主！若有四事，我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。¹⁴ 云何爲四？

身不作惡業、口不惡言、不行邪命¹⁵、不念惡念。¹⁶

物主！若有此四事者，我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。」

[0720b28] 五支物主聞異學沙門文祁子所說，不是不非，從坐起去。「如此所說，我自詣佛，當問此義。」

便往詣佛，稽首作禮，却坐一面，與異學沙門文祁子所共論者，盡向佛說。

vaṇṇa-vādina。

¹⁴ 我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門：purisa-puggalaṃ paññapemi sampanna-kusalaṃ parama-kusalaṃ uttama-pattipattaṃ samaṇaṃ ayojjhaṃ. 我宣告彼士夫是成就善、第一善、最上已得利得的沙門，無能勝者。

¹⁵ 不行邪命：na pāpakaṃ ājīvaṃ ājīvati。

¹⁶ 不念惡念：na pāpakaṃ saṅkappaṃ saṅkappeti。

1.2) 世尊斥：若爾，嬰孩亦能成就第一善…

[0720c03] 世尊聞已，告曰：

「物主！如異學沙門文祁子所說，

若當爾者，嬰孩、童子，支節柔軟，仰向臥眠，亦當成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。

物主！嬰孩童子尚無身想，況復作身惡業耶？唯能動身。

物主！嬰孩童子尚無口想，況復惡言耶？唯能得啼。

物主！嬰孩童子尚無命想，況復行邪命耶？唯有呻吟。

物主！嬰孩童子尚無念想，況復惡念耶？唯念母乳。

物主！若如異學沙門文祁子說者，如是，嬰孩童子成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。

2) 世尊釋：

2.1) 四事成就第一善，非無上士…

[0720c13] 「物主！若有四事，我施設彼成就善、第一善，然非無上士，不得第一義，亦非質直沙門。

云何爲四？

身不作惡業，口不惡言，不行邪命，不念惡念。

物主！若有此四事，我施設彼成就善、第一善，然非無上士，不得第一義，亦非質直沙門。

物主！身業、口業者，我施設是戒；

物主！念者，我施設是心所有與心相隨。

物主！我說當知不善戒，當知不善戒從何而生？

當知不善戒何處滅無餘？何處敗壞無餘？

當知賢聖弟子云何行滅不善戒耶？

物主！我說當知善戒，當知善戒從何而生？

當知善戒何處滅無餘？何處敗壞無餘？

當知賢聖弟子云何行滅善戒耶？

物主！我說當知不善念，當知不善念從何而生？

當知不善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？

當知賢聖弟子云何行滅不善念耶？

物主！我說當知善念，當知善念從何而生？

當知善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？

當知賢聖弟子云何行滅善念耶？

2.1.1) 不善戒 (akusalā sīlā)之四諦

[0721a02] 「物主！云何不善戒¹⁷耶？

不善身行，不善口、意行，是謂不善戒。

物主！此不善戒從何而生？

我說彼所從生，當知從心生。

云何爲心？

若心有欲、有恚、有癡¹⁸，當知不善戒從是心生。

物主！不善戒何處滅無餘？何處敗壞無餘？

多聞聖弟子捨身不善業，修身善業；

捨口、意不善業，修口、意善業；

此不善戒滅無餘，敗壞無餘。

物主！賢聖弟子云何行滅不善戒？

若多聞聖弟子觀內身如身…至…觀覺…心…法如法；

賢聖弟子如是行者，滅不善戒也。

2.1.2) 善戒之四諦

[0721a12] 「物主！云何善戒耶？

¹⁷ 不善戒：akusalā sīla。菩提比丘此處尸羅(sīla)譯為習慣(habit)。

¹⁸ 有欲、有恚、有癡：sarāga sadosa samoha。

善身業，善口、意業，是謂善戒。

物主！此善戒從何而生？

我說彼所從生，當知從心生。

云何爲心？

若心無欲¹⁹、無恚、無癡，當知善戒從是心生。

物主！善戒何處滅無餘？何處敗壞無餘？

若多聞聖弟子行戒不著戒，此善戒滅無餘，敗壞無餘。

物主！賢聖弟子云何行滅善戒？

若多聞聖弟子觀內身如身…至…觀覺…心…法如法；

賢聖弟子如是行者，滅善戒也。

2.1.3) 不善念(akusalā saṅkappā)之四諦

[0721a20] 「物主！云何不善念耶？

欲念、恚念、害念²⁰，是謂不善念。

物主！不善念從何而生？

我說彼所從生，當知從想生²¹。云何爲想？

我說想多種、無量種、若干種行，

¹⁹ 〔一〕【CB】【麗-CB】【磧乙-CB】，無欲【大】。

²⁰ 欲念、恚念、害念：kāma-saṅkappa, byāpāda-saṅkappa, vihiṃsā-saṅkappa.

²¹ 從想生：saññā-samutṭhāna。

或欲想，或恚想，或害想。

物主！衆生因欲界想故，生不善念，欲界相應。

若有想者，因彼想故，生不善念，欲界相應。

物主！衆生因恚、害界想故，生不善念，恚、害界相應。

若有想者，因彼想故，生不善念，恚、害界相應。

此不善念從是想生。

物主！不善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？

若多聞聖弟子離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊。

此不善念滅無餘，敗壞無餘。

物主！賢聖弟子云何行滅不善念？

若多聞聖弟子觀內身如身…至…觀覺…心…法如法；
賢聖弟子如是行者，滅不善念也。

2.1.4) 善念之四諦

[0721b06] 「物主！云何善念耶？

無欲念、無恚念、無害念，是謂善念。

物主！善念從何而生？

我說彼所從生，當知從想生。云何爲想？

我說想多種、無量種、若干種行，

或無欲想，或無恚想，或無害想。

物主！衆生因無欲界想故，生善念，無欲界相應。

若有想者，因彼想故，生善念，無欲界相應。

物主！衆生因無恚、無害界故，生善念無恚、無害界相應。

若有想者，因彼想故生善念，無恚²²、無害界相應。

此善念從是想生。

物主！善念何處滅無餘？何處敗壞無餘？

若多聞聖弟子樂滅、苦滅，喜、憂本已滅，不苦不樂、捨、念、清淨，得第四禪成就遊。

此善念滅無餘，敗壞無餘。

物主！賢聖弟子云何行滅善念？

若多聞聖弟子觀內身如身…至…觀覺…心…法如法；

賢聖弟子如是行者，滅善念也。

²² 恚【CB】【麗-CB】【磧乙-CB】，慈【大】。

2.2) 十支成就無上士，得第一義…

2.2.1) 以慧觀 四事四諦 知如真…得解脫

[0721b21] 「物主！若多聞聖弟子

以慧觀不善戒知如真，從生不善戒知如真。

此不善戒滅無餘，敗壞無餘，知如真。

以慧觀，賢聖弟子如是行者，滅不善戒知如真。

以慧觀善戒知如真，從生善戒知如真。

此善戒滅無餘，敗壞無餘，知如真。

以慧觀，賢聖弟子如是行者，滅善戒知如真。

以慧觀不善念知如真，從生不善念知如真。

此不善念滅無餘，敗壞無餘，知如真。

以慧觀，賢聖弟子如是行者，滅不善念知如真。

以慧觀善念知如真，從生善念知如真。

此善念滅無餘，敗壞無餘，知如真。

以慧觀，賢聖弟子如是行者，滅善念知如真。

所以者何？

因正見故生正志，因正志故生正語，

因正語故生正業，因正業故生正命，

因正命故生正方便，因正方便故生正念，

因正念故生正定。

賢聖弟子心如是定已，便解脫一切婬、怒、癡。

2.2.2) 學見跡成就八支，阿羅漢成就十支

[0721c09] 「物主！賢聖弟子如是正心解脫已，便知：『一切生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有』，知如真。

是謂學見跡成就八支，漏盡阿羅訶成就十支。

物主！云何學見跡成就八支？

謂學正見…至…學正定，是謂學見跡成就八支。

物主！云何漏盡阿羅訶成就十支？

謂無學正見…至…無學正智，是謂漏盡阿羅訶成就十支。

物主！若有十支，我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。」

[0721c18] 佛說如是。彼五支物主及諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。

五支物主經第八竟(二千一百七十八字)

(CBETA 2020.Q1, T01, no. 26, pp. 720a28-721c20)

《雜阿含 498 經》S.47.12. Nālanda; DN16; cf. No. 1(18).

1) 尊者舍利弗讚佛，佛反問

[0130c07] 如是我聞：

[0130c07] 一時，佛住那羅捷陀賣衣者菴羅園²³。

[0130c08] 爾時，舍利弗詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：

「世尊！我深信世尊。過去、當來、今現在諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上！」

[0130c11] 佛告舍利弗：

「善哉！善哉！舍利弗，善哉所說，第一之說，能於衆中作師子吼，自言深信世尊；言過去、當來、今現在沙門、婆羅門所有智慧，無有與佛菩提等者，況復過上！」

佛問舍利弗：

²³ 相對應巴利本為 nālandāyaṃ viharati pāvārik' amba-vane。那羅捷陀 = Nālanda，常見為那蘭陀；pāvārika 意為「衣商」，即賣衣者。巴利 amba，梵語為 āmra，音譯為「菴羅」，意為芒果或芒果樹。即賣衣商的芒果園林。

「汝能審知²⁴過去三藐三佛陀所有增上戒？」²⁵

舍利弗白佛言：「不知。」

[0130c17] 世尊復問：「舍利弗！知如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」²⁶

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

[0130c19] 佛告舍利弗：

「汝復知未來三藐三佛陀所有增上戒，
如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

[0130c22] 佛告舍利弗：

「汝復能知今現在佛所有增上戒，
如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

²⁴ 巴：“cetasā ceto paricca vidito” 「以心遍繞心知道」。

²⁵ 三藐三佛陀：Sammā-sambuddha，正等正覺。增上戒：adhisīla。

²⁶ 巴利本唯有五項：尸羅(sīla)、法(dhamma)、智慧(paññā)、住(vihāri)、解脫(vimutta)。

[0130c25] 佛告舍利弗：

「汝若不知過去、未來、今現在諸佛世尊心中所有諸法，云何如是讚歎？於大眾中作師子吼，說言：『我深信世尊，過去、當來諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上』？」

[0130c29] 舍利弗白佛言：

「世尊！我不能知過去、當來、今現在諸佛世尊心之分齊，然我能知諸佛世尊法之分齊。

我聞世尊說法，轉轉²⁷深、轉轉勝、轉轉上、轉轉妙。我聞世尊說法，知一法即斷一法，知一法即證一法，知一法即修習一法，究竟於法。於大師所得淨信，心得淨。

2) 三世諸佛斷五蓋、住四念處、修七覺分

[0131a06] 「世尊是等正覺。世尊！譬如國王有邊城，城周匝方直，牢固堅密，唯有一門，無第二門，立守門者。人民入出皆從此門，若入若出，其守門者，雖復不知人數多少，要知人民唯從此門，更無他處。

²⁷ 轉轉：漸漸、越發。

如是，我知過去諸佛、如來、應、等正覺悉斷五蓋——惱心、令慧力羸、墮障礙品²⁸、不向涅槃者——住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。²⁹

彼當來世諸佛世尊亦斷五蓋³⁰——惱心、令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者——住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。

今現在諸佛世尊、如來、應、等正覺亦斷五蓋——惱心、令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者——住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

[0131a20] 佛告舍利弗：

「如是！如是！舍利弗！過去、未來、今現在佛悉斷五蓋——惱心、慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者——住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

[0131a23] 佛說是經已，尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。

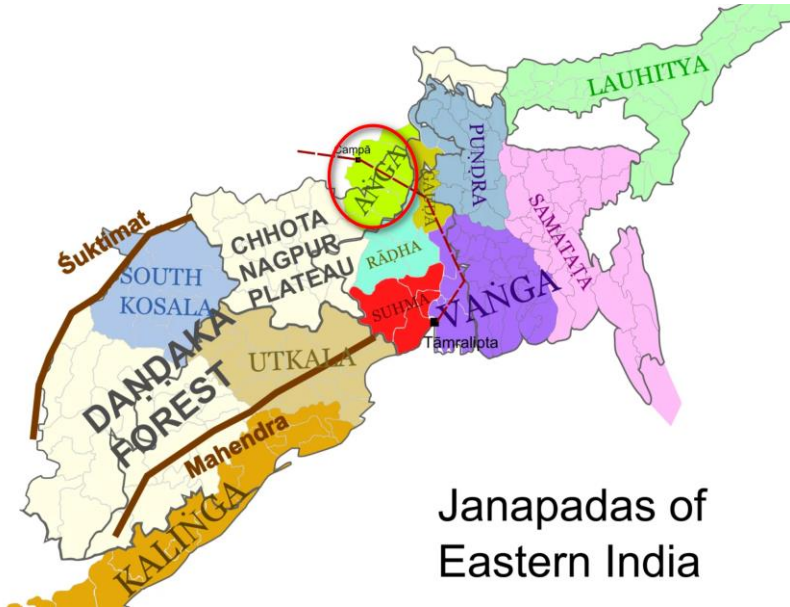
²⁸ 惱心：cetaso upakkilese 心的雜質；令慧力羸：paññāya dubbālī-karaṇe：削弱智慧者；品：等級、種類。

²⁹ 阿耨多羅三藐三菩提：anuttara sammā-sambodhi 音譯，即「無上正等菩提」。

³⁰ 五蓋：Pañca-nīvaraṇa。

二) 從念身 到四禪那

《中阿含 81 · 念身經》 M. 119. Kāyagatāsati sutta



https://www.reddit.com/r/IndianHistory/comments/13lzqls/maps_of_ancient_indian_nations_not/

1) 比丘共論修習念身

[0554c12] 我聞如是：

[0554c12] 一時，佛遊鴛祇國中，與大比丘衆俱，往詣阿

憍那³¹捷尼³²住處。

[0554c13] 爾時，世尊過夜平旦，著衣持鉢，入阿憍那而行乞食。食訖，中後收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，往詣一林，入彼林中，至一樹下，敷尼師檀，結跏趺坐。

[0554c17] 爾時，衆多比丘於中食後，集坐講堂，共論此事：「諸賢！世尊甚奇！甚特！修習念身³³，分別廣布，極知極觀，極修習，極護治，善具善行，在一心中。佛說念身有大果報，得眼、有目，見第一義。」³⁴

[0554c21] 爾時，世尊在於宴坐，以淨天耳出過於人，聞諸比丘於中食後，集坐講堂，共論此事：

「諸賢！世尊甚奇、甚特！修習念身，分別廣布，

31 阿憍那：Āpaṇa，鶡伽(Aṅga)國人的市鎮，位於鶡伽國北方(Aṅguttarāpa)。

32 捷尼：Jaṭṭila Keniya，結髻外道，捷尼雅。佛陀與一千二百五十比丘周遊至此，由捷尼雅供養。(The Proper Names Dictionary)

33 念身：kāya-gatā-sati，字義念行於身，意為「巡身念」。

34 得眼、有目、第一義，巴利他經中有此二字可以對應上此二字。得眼：cakkhubhūta，眼生成；有目：cakkhumant，具眼者；第一義：parama-attha，最高、究竟義。

極知極觀，極修習，極護治，善具善行，在一心中。

佛說念身有大果報，得眼、有目，見第一義。」

世尊聞已，則於晡時從宴坐起，往詣講堂比丘衆前，敷座而坐。

[0554c28] 爾時世尊告諸比丘：

「汝等向共論何事耶？以何事故集坐講堂？」

[0554c29] 時，諸比丘白曰：

「世尊！我等諸比丘於中食後，集坐講堂，共論此事：

『諸賢！世尊甚奇！甚特！修習念身，分別廣布，
極知極觀，極修習，極護治，善具善行，在一心中。

佛說念身有大果報，得眼、有目，見第一義。』

世尊！我等向共論如此事，以此事故，集坐講堂。」

2) 佛解釋念身…斷心諸患…得定心

[0555a06] 世尊復告諸比丘曰：

「云何我說修習念身，分別廣布，得大果報？」

[0555a07] 時，諸比丘白世尊曰：

「世尊爲法本，世尊爲法主，法由世尊。」

惟願說之，我等聞已，得廣知義。」

[0555a09] 佛便告曰：

「汝等諦聽！善思念之！我當爲汝分別其義。」
時，諸比丘受教而聽。

2.1/ 行住坐臥眠寤皆知如真

[0555a11] 佛言：「云何比丘修習念身？³⁵

比丘者行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，
眠_眠則知眠，寤_寤則知寤，眠寤則知眠寤；
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患³⁶而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.2/ 正知出入…屈伸低仰…

[0555a17] 「復次，比丘修習念身，

³⁵ 此觀身修法雷同《中 98·念處經》的身念處部份。

³⁶ 斷心諸患：ye gehasitā [gehassitā (tīkā)] sara-saṅkappā te pahiyanti，所有與家相關的憶念與心思都被棄捨。

比丘者正知出入，善觀分別；屈伸低仰，儀容庠序；
善著僧伽梨及諸衣鉢；³⁷
行住坐臥、眠寤語默皆正知之；
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.3/ 以善法念 治不善念

[0555a24] 「復次，比丘修習念身，
比丘者生惡不善念，以善法念，治斷滅止。
猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼³⁸於木，則以利斧
斫^𣪠治令直。
如是，比丘生惡不善念，以善法念，治斷滅止。
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，

³⁷ 善著僧伽梨及諸衣鉢：saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe sampajāna-kārī，於持厚重衣、鉢、及袈裟維持全然了知。

³⁸ 拼【大】，緝【元】【明】。

斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.4/ 齒齒相著…以心治心

[0555b02] 「復次，比丘修習念身，
比丘者齒齒相著，舌逼上齶^{ṭṭ}，以心治心，治斷滅止。
猶二力士捉一羸^ṛ人，處處旋捉，自在打鍛。
如是，比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。³⁹

2.5/ 知入出息…學一切身…止身口行息入出

[0555b10] 「復次，比丘修習念身，
比丘者念入息即知念入息，念出息即知念出息；
入息長即知入息長，出息長即知出息長；

³⁹ 以善法念對治不善念、以心治心，此修持並未見於相對應的巴利經中，但可見於巴利的《剎迦柯大經》(MN36: Mahāsaccaka-sutta)和《懼駭經》(MN4: Bhayabherava-sutta)。

入息短即知入息短，出息短即知出息短。

學一切身息入⁴⁰，學一切身息出；

學止身行息入，學止口行息出。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，

斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。

是謂比丘修習念身。

2.6/ 離生喜樂，漬身潤澤…》初禪

[0555b18] 「復次，比丘修習念身，

比丘者離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。猶工浴人，器盛澡豆⁴¹，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是，比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

⁴⁰ 學一切身息入：‘sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati，他學習「體驗全身，我將息入」。

⁴¹ 澡豆：古代以豆粉和藥混合製成的洗潔劑，類似現在的肥皂粉。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真，
是謂比丘修習念身。

2.7/ 定生喜樂，漬身潤澤…》二禪

[0555b27] 「復次，比丘修習念身，
比丘者定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜
樂無處不遍。

猶如山泉，極淨澄清，充滿盈流，四方水來，無緣得入，
即彼泉底，水自涌出，盈流於外，漬山潤澤，普遍充滿無
處不周。

如是，比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定
生喜樂無處不遍。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.8/ 無喜生樂，漬身潤澤…》三禪

[0555c07] 「復次，比丘修習念身，

比丘者無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，根莖華葉，悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是，比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。是謂比丘修習念身。

2.9/ 以清淨心意解遍滿…》四禪

[0555c17] 「復次，比丘修習念身，

比丘者於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊⁴²；於此身中，以清淨心無處不遍。猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於此身體無處不覆。

如是，比丘於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊；於此身中，以清淨心無處不遍。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

⁴² 他處經典：So imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharitvā nisinno hoti.「他對此身，以清淨、純潔的心遍滿之後而安住。」

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.10/ 念光明想

[0555c26] 「復次，比丘修習念身，
比丘者念光明想，善受善持，善意所念；
如前後亦然，如後前亦然，
如晝夜亦然，如夜晝亦然，
如下上亦然，如上下亦然，
如是不顛倒，心無有纏，
修光明心，心終不爲闇之所覆。
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.11/ 觀相善受、善持、善意所念

[0556a05] 「復次，比丘修習念身，

比丘者觀相善受、善持、善意所念。

猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。

如是，比丘觀相善受、善持、善意所念。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，

斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。

是謂比丘修習念身。

2.12/ 觀內身不淨充滿

[0556a11] 「復次，比丘修習念身，

比丘者此身隨住，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、麤細薄膚、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⁴³、小便。

猶以器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菰菁⁴⁴、芥子。

⁴³ 膽【大】，痰【元】【明】。後同。

⁴⁴ 菰：白菜；菁：蕪菁，大頭菜。

如是，比丘此身隨住，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、麤細薄膚、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、小便。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。是謂比丘修習念身。

2.13/ 觀身諸界

[0556a26] 「復次，比丘修習念身，

比丘者觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剥皮布於地上，分作六段。如是，比丘觀身諸界，我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。是謂比丘修習念身。

2.14) 觀彼死屍…鷹犬等食

[0556b04] 「復次，比丘修習念身，
比丘者觀彼死屍，或一、二日…至六、七日，烏鴉⁴⁵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。』
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.15) 見骸骨青色，腐爛食半…

[0556b11] 「復次，比丘修習念身，
比丘者如本見息道，骸骨青色，腐爛食半，骨鎖在地；⁴⁶見
已自比：
『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

⁴⁵ 烏鴉：kāka 烏鴉、kulala 鴛、gijjha 鷲、kaṅka 蒼鷲。

⁴⁶ “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ 尸體
sivathikāya 墓地 chaḍḍitaṃ 被丟棄 aṭṭhika-saṅkhalikaṃ 骨骸鏈 samaṃsa-
lohitam 有肉和血 nhāru-sambandham 筋連結著 …pe…” 「如本見息道」意指
何？應為 sarīraṃ，「尸體」。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.16/ 見離皮肉血，唯筋相連…

[0556b18] 「復次，比丘修習念身，
比丘者如本見息道，離皮肉血，唯筋相連；見已自比：
『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』
如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，
斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。
是謂比丘修習念身。

2.17/ 見骨節解散，散在諸方…

[0556b24] 「復次，比丘修習念身，
比丘者如本見息道，骨節解散，散在諸方，
足骨、膊⁴⁷骨、髀骨、臑骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，
各在異處；見已自比：

⁴⁷ 膊【大】，踰【元】【明】。

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，

斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。

是謂比丘修習念身。

2.18/ 見骨白如螺，青猶鴿色…

[0556c02] 「復次，比丘修習念身，

比丘者如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎末；見已自比：

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

如是，比丘隨其身行，便知上如真。

彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，

斷心諸患而得定心；得定心已，則知上如真。

是謂比丘修習念身。

2.20/ 結：修習念身…諸善法盡在其中

[0556c09] 「若有如是修習念身、如是廣布者，⁴⁸

⁴⁸ 如是修習…如是廣布：巴利經為 bhāvitā bahulī-katā，修習、多修習，或修持、

彼諸善法盡在其中，謂道品法⁴⁹也。

若彼有心意解遍滿⁵⁰，猶如大海，彼諸小河盡在海中。

若有如是修習念身、如是廣布者，

彼諸善法盡在其中，謂道品法也。

3) 不修念身之害；修念身之益

3.1) 正立、不正立念身，魔波旬求便得不得

3.1.1) 無水空瓶喻…不正立…求便得

[0556c13] 「若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，⁵¹

彼爲魔波旬伺求其便⁵²，必能得也。所以者何？

彼沙門、梵志空無念身故。

猶如有瓶，中空無水，正安著地，若人持水來瀉瓶中，於比丘意云何？彼瓶如是當受水不？」

比丘答曰：「受也。世尊！所以者何？

彼空無水，正安著地，是故必受。」

屢屢修習。

⁴⁹ 道品法：巴利經為 vijjā-bhāgiya，與明有關的，或有益於明的。

⁵⁰ 心意解遍滿：cetasā phuṭo，以心遍滿。

⁵¹ 不正立念身、遊行少心：巴利經為 kāya-gatā-sati abhāvitā abahulī-katā，未修習、未多修習巡身念，或未修持、未屢屢修習巡身念。

⁵² 伺求其便：labhati... ārammaṇaṃ，獲得機會。

如是，若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，彼爲魔波旬伺求其便，必能得也。所以者何？

彼沙門、梵志空無念身故。

3.1.2) 滿水瓶喻…正立…求便不得

[0556c23] 「若有沙門、梵志正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。

猶如有瓶，水滿其中，正安著地，若人持水來瀉瓶中，於比丘意云何？彼瓶如是復受水不？」

比丘答曰：「不也。世尊！所以者何？

彼瓶水滿，正安著地，是故不受。」

如是，若有沙門、梵志，有正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。

3.1.3) 重石擲淖泥喻…不正立…求便得

[0557a03] 「若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，

彼爲魔波旬伺求其便，必能得也。所以者何？

彼沙門、梵志空無念身故。

猶如力士，以大重石擲^ㄓ淖^ㄓ泥^ㄓ中，於比丘意云何？泥爲受不？」

比丘答曰：「受也。世尊！所以者何？泥淖石重，是故必受。」

如是，若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，彼爲魔波旬伺求其便，必能得也。所以者何？

彼沙門、梵志空無念身故。

3.1.4) 輕毛毬擲平戶扇喻…正立…求便不得

[0557a11] 「若有沙門、梵志正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。

猶如力士，以輕毛毬⁵³擲平戶扇，於比丘意云何？彼爲受不？」

⁵³毬(jū, ㄐㄩ)：同“鞠”。古時一種遊戲用的皮球。

比丘答曰：「不也。世尊！所以者何？毛毬輕闌⁵⁴，戶扇平立，是故不受。」

如是，若有沙門、梵志正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。

3.1.5/ 燥鑽鑽槁木喻…不正立…求便得

[0557a20] 「若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，彼爲魔波旬伺求其便，必能得也。所以者何？

彼沙門、梵志空無念身故。

猶人求火，以槁木爲母，以燥鑽鑽，於比丘意云何？彼人如是，爲得火不？」

比丘答曰：「得也。世尊！所以者何？

彼以燥鑽鑽於槁木，是故必得。」

如是，若有沙門、梵志不正立念身、遊行少心者，彼爲魔波旬伺求其便，必能得也。所以者何？

⁵⁴ 闌【大】，搏【宋】【元】【明】。

彼沙門、梵志空無念身故。

3.1.6) 濕鑽鑽濕木喻…正立…求便不得

[0557a25] 「若有沙門、梵志正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。

猶人求火，以濕木爲母，以濕鑽鑽，於比丘意云何？彼人如是，爲得火不？」

比丘答曰：「不也。世尊！所以者何？彼以濕鑽鑽於濕木，是故不得。」

如是，若有沙門、梵志正立念身、遊行無量心者，彼爲魔波旬伺求其便，終不能得。所以者何？

彼沙門、梵志不空有念身故。」

3.2) 廣布修習念身有 有十八德

3.2.1) 1~7 德

[0557b08] 「如是，修習念身、如是廣布者，當知有十八

德。云何十八？⁵⁵

比丘者，能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼；惡聲、捶杖亦能忍之；身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐。

如是，修習念身，如是廣布者，是謂第一德。

[0557b13] 「復次，比丘堪耐不樂，若生不樂，心終不著；如是，修習念身、如是廣布者，是謂第二德。

[0557b15] 「復次，比丘堪耐恐怖，若生恐怖，心終不著；如是，修習念身、如是廣布者，是謂第三德。

[0557b17] 「復次，比丘生三惡念：欲念、恚念、害念；若生三惡念，心終不著。

如是，修習念身、如是廣布者，是謂第四、五、六、七德。

⁵⁵ 巴利經說有十益處(dasānisaṃsā)。1.克服樂不樂(arati-rati)，2.克服恐懼與害怕(bhaya-bherava)，3.能忍寒熱飢渴等，4.證四禪那，5-10.證六神通。

3.2.2) 8 德：得四禪那

[0557b20] 「復次，比丘離欲、離惡不善之法…至…得第四禪成就遊。如是，修習念身、如是廣布者，是謂第八德。

3.2.3) 9~11 德：極受七有…不退法

[0557b22] 「復次，比丘三結已盡，得須陀洹，不墮惡法、定、趣正覺，極受七有，天上人間一⁵⁶往來已而得苦際。如是，修習念身、如是廣布者，是謂第九德。

[0557b25] 「復次，比丘三結已盡，婬怒癡薄，得一往來天上人間，一往來已而得苦際。
如是，修習念身、如是廣布者，是謂第十德。

[0557b28] 「復次，比丘五下分結盡，生於彼間，便般涅槃，得不退法，不還此世。
如是，修習念身、如是廣布者，是謂第十一德。

⁵⁶ 一【大】，七【宋】【元】【明】。

3.2.4) 12~17 德：息解脫…斷漏

[0557c02] 「復次，比丘若有息解脫，離色得無色，如其像定身作證成就遊，而以慧觀知漏、斷漏。如是，修習念身、如是廣布者，是謂第十二、十三⁵⁷、十四、十五、十六、十七德。

3.2.5) 18 德：得六通

[0557c05] 「復次，比丘如意足、天耳、他心智、宿命智、生死智，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊：『生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有』，知如真。如是，修習念身、如是廣布者，是謂⁵⁸第十八德。

如是修習念身、如是廣布者，當知有此十八功德。」

[0557c11] 佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

念身經第十竟（四千二百二十五字）

⁵⁷ 十三…七【大】，〔一〕【明】。

⁵⁸ 謂【大】，謂第十三至【明】。

(CBETA 2020.Q1, T01, no. 26, pp. 554c7-557c16)

三) 從四念處 到四禪那等

《中阿含 98 · 念處經》

M. 10. Mahā-satipaṭṭhāna sutta. , [No. 125(12.1)]

1) 身念處

[0582b08] 我聞如是：

[0582b08] 一時，佛遊拘樓瘦，在劒磨瑟曇拘樓都邑。⁵⁹

[0582b09] 爾時，世尊告諸比丘：

「有一道淨衆生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。⁶⁰

若有過去諸如來、無所著、等正覺，悉斷五蓋，心穢、慧

⁵⁹ 拘樓瘦：kurūsu，在拘樓民眾中。劒磨瑟曇：kammāsa-dhamma。拘樓都邑：kurūnaṃ nigamo，拘樓人的市鎮。

⁶⁰ “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, soka-paridevānaṃ samatikkamāya, dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhiḡamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yad-idaṃ cattāro sati-paṭṭhānā.” 「諸位比丘！此一向道致使諸有情之清淨、致使諸憂與悲之克服、致使諸苦與惱之消逝、致使法統之領悟、致使涅槃之親證，亦即是四念處。」

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。
我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋，心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

1.1) 行住坐臥…正知出入…屈伸低仰…

[0582b18] 「云何爲四？

觀身如身念處；如是，觀覺…[略]…心…法⁶¹如法念處。

云何觀身如身念處？⁶²

比丘者行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，⁶³眠則知眠，寤則知寤，眠寤⁶⁴則知眠寤。

如是，比丘觀內身如身、觀外身如身，立念在身，有知有見⁶⁵，有明有達，是謂比丘觀身如身。

⁶¹ 如是觀覺心法【大】，如是覺心觀法【宋】【元】，觀覺如覺念處觀心如心念處觀法十四字【明】。

⁶² 此身念處修法雷同《中 81·念身經》前段念修習念身部份。

⁶³ 比丘者行則知行…臥則知臥：“bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmi’ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhi’ti pajānāti, nisinnō vā ‘nisinnomhi’ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhi’ti pajānāti.” 漢譯中的「知」，實為巴利的 pajānāti，了知。

⁶⁴ 寤【CB】【磧乙-CB】，寐【大】。

⁶⁵ 有知有見：ñāṇa-mattāya paṭissati-mattāya，僅為了知識，僅為了憶念。

復次，比丘觀身如身，比丘者正知出入⁶⁶，善觀分別，屈伸低昂，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。

1.2) 以善法念治不善念

[0582b29] 「復次，比丘觀身如身，比丘者生惡不善念，以善法念治斷滅止。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼於木，則以利斧斫治令直。

如是，比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。

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。

1.3) 齒齒相著…以心治心

[0582c06] 「復次，比丘觀身如身，比丘者齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。

猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。

如是，比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。

⁶⁶ 正知出入：abhikkante paṭikkante sampajāna-kārī hoti，前進後退的全然了知作者。

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。

1.4) 知入出息…學一切身…止身口行息入出

[0582c12] 「復次，比丘觀身如身，比丘者

念入息即知念入息，念出息即知念出息，⁶⁷

入息長即知入息長，出息長即知出息長，

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；⁶⁸

學止身行息入，學止口行息出。⁶⁹

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。

1.5) 離生喜樂遍全身 (初禪那)

[0582c20] 「復次，比丘觀身如身，比丘者離生喜樂，漬

⁶⁷ 念入息：So sato-va assasati，正念中，他息入。念出息：Sato-va passasati，正念中，他息出。

⁶⁸ 學一切身息入，學一切身息出：“‘sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.” 「他學習：『體驗全身，我將息入』；他學習：『體驗全身，我將息出』。」

⁶⁹ 學止身行息入，學止口行息出：“‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.” 「他學習：『當身行變平靜時，我將息入』；他學習：『當身行變平靜時，我將息出』。」

身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。

猶工浴人器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是，比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。

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⁷⁰達，是謂比丘觀身如身。

1.6/ 定生喜樂遍全身 (二禪那)

[0582c27] 「復次，比丘觀身如身，比丘者定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。

猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。

如是，比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。

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。

⁷⁰ 有【CB】【麗-CB】，見【大】。

1.7) 無喜生樂遍全身 (三禪那)

[0583a07] 「復次，比丘觀身如身，比丘者無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。

猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是，比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。

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。

1.8) 清淨心意解遍滿全身 (四禪那)

[0583a14] 「復次，比丘觀身如身，比丘者於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊⁷¹；於此身中，以清淨心無處不遍。猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆。

如是，比丘於此身中，以清淨心無處不遍。

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。

⁷¹ 他處經典：So imameva kāyaṃ parisuddhena cetasā pariyodātena pharitvā nisinno hoti.「他對此身，以清淨、純潔的心遍滿之後而安住。」

1.9) 念光明想

[0583a21] 「復次，比丘觀身如身，比丘者念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然。

如是，不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不爲闇之所覆。

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。

1.10) 善受觀相，善憶所念

[0583a28] 「復次，比丘觀身如身，比丘者善受觀相，善憶所念，猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。

如是，比丘善受觀相，善憶所念。

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。

1.11) 觀內身不淨充滿

[0583b04] 「復次，比丘觀身如身，比丘者此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿⁷²：

⁷² 觀見種種不淨充滿：nāna-ppakārassa asucino paccavekkhati，「觀照種種不

『我此身中有髮、髻、爪、齒、麤細薄膚、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⁷³、小便。』

猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓⁷⁴菁、芥子。

如是，比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：『我此身中有髮、髻、爪、齒、麤細薄膚、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、小便。』

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。

1.12/ 觀身諸界

[0583b17] 「復次，比丘觀身如身，比丘者觀身諸界⁷⁵：

『我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。』

淨。」漢譯的「觀見」為巴利的 paccavekkhati，觀見、照見之意。

⁷³ 膽【大】，痰【宋】【元】【明】。後同。

⁷⁴ 蔓【大】，蒿【宋】，菰【元】【明】。

⁷⁵ 觀身諸界：kāyaṃ....dhātuso paccavekkhati。

猶如屠兒殺牛，剝皮布地於上，分作六段。

如是，比丘觀身諸界：『我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。』

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。

1.13/ 觀彼死屍…鷹犬等食

[0583b23] 「復次，比丘觀身如身，比丘者觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鷄所啄，豺狼所食，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。

1.14/ 見骸骨青色，爛腐食半…

[0583b29] 「復次，比丘觀身如身，比丘者如本見息道⁷⁶，骸骨青色，爛腐食⁷⁷半，骨瓓⁷⁸在地；見已自比：

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

⁷⁶ 如本見息道：“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ...” 息道應為尸體。

⁷⁷ 食【大】，餘【宋】【元】【明】。

⁷⁸ 瓓【大】，鎖【宋】【元】【明】。瓓：古同「鎖」。

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。

1.15) 見離皮肉向，唯筋相連

[0583c05] 「復次，比丘觀身如身，比丘者如本見息道，離皮肉血，唯筋相連；見已自比：

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

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。

1.16) 見骨節解散，散在諸方…

[0583c10] 「復次，比丘觀身如身，比丘者如本見息道，骨節解散，散在諸方，足骨、膊⁷⁹骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處；見已自比：

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

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。

⁷⁹ 膊【大】，肱【宋】【元】【明】。膊（𠂔×ㄋˇ，zhuǎn）：膝頭。肱（尸×ㄋˇ，shuàn）：小腿肚子。

1.17) 見骨白如螺，青猶鴿色

[0583c17] 「復次，比丘觀身如身，比丘者如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝；見已自比：

『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

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。

若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

2) 受念處

[0583c24] 「云何觀覺如覺念處？

比丘者覺樂覺時，便知覺樂覺；⁸⁰

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…[略]…苦身…不苦不樂身…

樂心…苦心…不苦不樂心…

⁸⁰ 比丘者覺樂覺時，便知覺樂覺：“bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.”

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⁸¹…苦無欲覺…不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

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。

3) 心念處

[0584a05] 「云何觀心如心念處？

比丘者有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；

有患…**[略]**…無患…有癡…無癡⁸²…有穢污…無穢污…

有合…有散…有下…有高…有小…有大…⁸³

⁸¹ 欲【大】，欲覺【宋】【元】【明】。

⁸² 有欲：sarāga，具貪染。無欲：vīta-rāga，離貪染。有患：sadosa，具瞋患。無患：vīta-dosa，離瞋患。有癡：samoha，有愚癡。無癡：vīta-moha，離愚癡。

⁸³ 有合：saṃkhitta，蹙縮。有散：vikkhitta，散亂、渙散。有下：sa-uttara，有上的。有高：anuttara，無上的。有小：amaha-ggata，非廣大。有大：maha-ggata，廣大。

修…不修…定…不定…⁸⁴

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。

4) 法念處

4.1) 觀六內外處

[0584a14] 「云何觀法如法念處？

眼緣色生內結，比丘者內實有結，知內有結如真⁸⁵；

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**…[略]…**鼻**…**舌**…**身**…

意緣法生內結，比丘者內實有結，知內有結如真；

⁸⁴ 定：samāhita，凝聚。不定：asamāhita，未凝聚。

⁸⁵ 知：pajānāti，了知。結：saṃyojana，結縛。

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，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。

4.2/ 觀五蓋

[0584a24] 「復次，比丘觀法如法，比丘者內實有欲⁸⁶，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…[略]…瞋恚…睡眠…調悔⁸⁷…

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。

⁸⁶ 欲：kāma-cchanda，欲樂意圖、欲樂欲求。

⁸⁷ 調悔【大】，掉悔【元】【明】。睡眠：thīna-middha，怠惰與遲滯。調悔：uddhacca-kukkucca，煩躁與懊悔。

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。

4.3/ 七覺支

[0584b03] 「復次，比丘觀法如法，
比丘者內實有念覺支，知有念覺支如真；⁸⁸
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。⁸⁹

如是…[略]…法⁹⁰…精進…喜…息⁹¹…定…
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，

⁸⁸ 比丘者內實有念覺支，知有念覺支如真：“bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo’ti pajānāti.” 漢譯中的「知」是巴利的 pajānāti，了知。

⁸⁹ 轉修增廣者，知如真：bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti，「…增強與圓滿，他亦了知此。」

⁹⁰ 法【大】，擇法【宋】【元】【明】。

⁹¹ 息：passaddhi，平靜。

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。

5) 住四念處必得二果之一

[0584b16] 「若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。⁹²

置七年…[略]…六…五…四…三…二…一年…

若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

置七月…[略]…六…五…四…三…二…一月…

若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

⁹² 或現法得究竟智，或有餘得阿那含：diṭṭh'eva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā. 「今生得究竟智，或有餘則成不來者。」

置七日七夜…[略]…六…五…四…三…二…置一日一夜…若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進，暮行如是，朝必得昇進。」

[0584b27] 佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

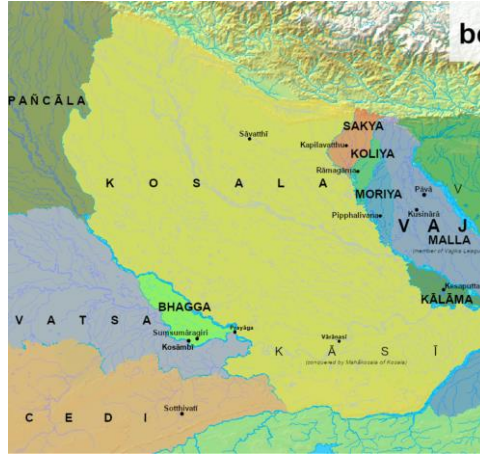
念處經第二竟(三千一百三十七字)

(CBETA 2020.Q1, T01, no. 26, pp. 582b7-584c2)

四) 天眼第一尊者阿那律 與 四念處大成就

【【大品·52 阿那律相應】】..

《雜阿含 535 經》(535-536)S.52.1-2. Rahogata.⁹³



1) 尊者阿那律思惟一乘道：四念處

[0139a16] 如是我聞：

[0139a16] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者阿那律⁹⁴住松林精舍⁹⁵。時，尊者大目犍連住跋

⁹³ 本經與後經內容結合始相等於巴利本內容。

⁹⁴ 阿那律：Anuruddha。

⁹⁵ 松林精舍：巴 Salalāgāra, Salalaghara, Salala 為一種芳香樹。此為一小舍，位於給孤獨長者供養佛陀的祇園中。

祇聚落失收摩羅山恐怖稠林禽獸之處⁹⁶。

[0139a19] 時，尊者阿那律獨一靜處，禪思思惟，作是念：「**有一乘道**，淨衆生，離憂、悲、惱、苦，得真如法，所謂**四念處**。⁹⁷何等爲四？

身身觀念處，受…心…法法觀念處。

若於四念處遠離者，於賢聖法遠離；

於賢聖法遠離者，於聖道遠離；

聖道遠離者，於甘露法遠離；

甘露法遠離者，則不能脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。

若於四念處信樂者，於聖法信樂；

聖法信樂者，於聖道信樂；

聖道信樂者，於甘露法信樂；

甘露法信樂者，得脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。」

⁹⁶ 跋祇聚落：Bhagga，一族名亦是國名；失收摩羅山：Sumsumāra-giri，意為鼉或揚子鱷山；恐怖稠林禽獸之處：Bhesakāla-vana。

⁹⁷ 四念處：Cattāro sati-paṭṭhānā。

2) 尊者大目犍連來問四念處修法

[0139a29] 爾時，尊者大目犍連知尊者阿那律心之所念，如力士屈伸臂頃，以神通力於跋祇聚落失收摩羅山恐怖稠林禽獸之處沒，至舍衛城松林精舍尊者阿那律前現，語阿那律言：

「汝獨一靜處，禪思思惟，作是念：

『有一乘道，令衆生清淨，離生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，得真如法，所謂四念處。何等爲四？

身身觀念處，受…心…法法觀念處。

若於四念處不樂者，於賢聖法不樂；

聖法不樂者，於聖道不樂；

不樂聖道者，於甘露法亦不樂；

不樂甘露法者，則不能脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。

若於四念處信樂者，樂賢聖法；

樂賢聖法者，樂於聖道；

樂聖道者，得甘露法；

得甘露法者，得脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。』耶？」

[0139b15] 尊者阿那律語尊者大目犍連言：

「如是！如是！尊者！」

[0139b16] 大目犍連語尊者阿那律言：

「云何名爲樂四念處？」

[0139b17] 「尊者大目犍連！若比丘身身觀念處，心緣身，正念住，調伏、止息、寂靜，一心增進。

如是，受…[略]…心…法念處，正念住，調伏、止息、寂靜，一心增進。

尊者大目犍連！是名比丘樂四念處。」

[0139b21] 時，尊者大目犍連卽如其像三昧正受，從舍衛國松林精舍門，還至跋祇聚落失收摩羅山恐怖稠林禽獸之處。

《雜阿含 536 經》（四念處）⁹⁸

1) 四念處修習多修習= 三重修四念處

[0139b25] 如是我聞：

⁹⁸ 此經與前經內容為對應到巴利本 S52.1&2，Paṭṭama-rahogata-suttaṃ 《獨往靜處經》第一、第二。

[0139b25] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園…乃至…尊者大目犍連問尊者阿那律：

「云何名爲**四念處修習多修習**？」

[0139b27] 尊者阿那律語尊者大目犍連言：

「若比丘於內身起**厭離想**⁹⁹，

於內身起**不厭離想、厭離不厭離俱捨想**，正念正知。¹⁰⁰

如內身，如是，外身…內外身…

內受…外受…內外受…

內心…外心…內外心…

內法…外法…內外法，作**厭離想、不厭離想、厭離不厭離俱捨想**，住正念正知。

如是，尊者大目犍連！是名**四念處修習多修習**。」

[0139c05] 時，尊者大目犍連卽入三昧，從舍衛國松林精舍入三昧神通力，如力士屈伸臂頃，還到跋祇聚落失收摩

⁹⁹ 厭離想：paṭikūla-saññī，感知厭惡。

¹⁰⁰ …俱捨想，正念正知：巴利經有 upekkhako vihareyyaṃ sato sampajāno，「願我平等、正念、全然了知地安住」。

羅山恐怖稠林禽獸住處 ○ 101

《雜阿含 537 經》(537-539)S. 52. 4-6. Kaṇṭakī(1-3).

1) 修習四念處成就大德神力

[0139c16] 如是我聞：

[0139c16] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者大目犍連、尊者阿那律住舍衛國手成浴池側¹⁰²。

[0139c18] 尊者舍利弗詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐。尊者舍利弗語尊者阿那律言：

「奇哉！阿那律有大德神力¹⁰³，於何功德修習多修習而能至此？」

[0139c22] 尊者阿那律語尊者舍利弗言：

「於四念處修習多修習，成此大德神力。
何等爲四念處？」

¹⁰¹ 地名等參見第 535 經同文註腳。

¹⁰² 手成浴池側：Kaṇṭakī-vana?

¹⁰³ 大德神力：Mahā-abhiññata，大觀智。

內身身觀念處，精勤方便，正念正知，調伏世間貪憂。

如是，外身…內外身…

內受…外受…內外受…

內心…外心…內外心…

內法…外法…內外法觀念處，精勤方便，正念正知，如是調伏世間貪憂。

尊者舍利弗！是名四念處修習多修習，成此大德神力。

2/ 修習四念處能遍觀察小千世界

[0139c29] 「尊者舍利弗！我於四念處善修習故，

於小千世界少作方便，能遍觀察，¹⁰⁴

如明目士夫於樓觀上，觀下平地種種之物，

我少作方便，觀察小千世界亦復如是。

如是，我於四念處修習多修習，成此大德神力。」

[0140a05] 時，二正士共論議已，各從座起而去。

¹⁰⁴ 於小千世界少作方便，能遍觀察：sahassaṃ lokaṃ abhijānāmi「我直接了知千世間/世界」。

《雜阿含 538 經》

1) 修習四念處成就大德神力

[0140a07] 如是我聞：

[0140a07] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者阿難、尊者阿那律住舍衛國。

[0140a09] 爾時，尊者大目犍連詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐。時，尊者大目犍連問尊者阿那律：「於何功德修習多修習，成此大德神力？」

2) 修習四念處能遍觀察千須彌山

[0140a12] 尊者阿那律語尊者大目犍連：

「我於四念處修習多修習，成此大德神力。

何等爲四？

內身身觀繫心住，精勤方便，正念正知，除世間貪憂；

外身…[略]…內外身…

內受…外受…內外受…

內心…外心…內外心…

內法…外法…內外法觀繫心住，精進方便，除世間貪憂。

是名四念處修習多修習，成此大德神力，於千須彌山以少

方便悉能觀察，如明目士夫登高山頂，觀下千多羅樹林。

如是，我於四念處修習多修習，成此大德神力，以少方便見千須彌山。

如是，尊者大目犍連！我於四念處修習多修習，成此大德神力。」

[0140a24] 時，二正士共論議已，各從座起而去。

《雜阿含 539 經》

1) 修習四念處，成就大德大力大神通

[0140a26] 如是我聞：

[0140a26] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者阿難、尊者阿那律住舍衛國手成浴池側。

[0140a29] 爾時，尊者阿難往尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐。

尊者阿難問尊者阿那律：

「於何功德修習多修習，成就如是大德大力大神通？」

2) 以淨天眼見諸眾生死死生生…

[0140b03] 尊者阿那律語尊者阿難：

「我於四念處修習多修習，成此大德大力。何等爲四？
內身身觀念處繫心住，精勤方便，正念正知，除世間貪憂。

如是，外身…[略]…內外身…

內受…外受…內外受…

內心…外心…內外心…

內法…外法…內外法觀念處繫心住，精勤方便，除世間貪憂。

如是，尊者阿難！我於此四念處修習多修習，少方便，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。

此諸眾生身惡行，口、意惡行，誹謗賢聖，邪見因緣，身壞命終，生地獄中。

如是，眾生身善行，口、意善行，不謗賢聖，正見成就，以是因緣，身壞命終，得生天上。

[0140b16] 「譬如明目士夫住四衢道，見諸人民若來、若去、若坐、若臥，我亦如是，於四念處修習多修習，成此大德大力神通，見諸衆生，死時、生時，善趣、惡趣。如是衆生身惡行，口、意惡行，誹謗賢聖，邪見因緣，生地獄中。

如是衆生身善行，口、意善行，不謗賢聖，正見因緣，身壞命終，得生天上。

如是，尊者阿難！我於四念處修習多修習，成此大德大力神通。」

[0140b24] 時，二正士共論議已，各從座起而去。

《雜阿含 540 經》 S. 52. 10. Bālha-gilāya.

1) 因修四念處，身遭苦痛能安忍、正念正知

[0140b26] 如是我聞：

[0140b26] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍，身遭病苦。¹⁰⁵

¹⁰⁵ 阿那律：Anuruddha；松林精舍：Andha-vana，意為盲者園林。

[0140b28] 時，有衆多比丘詣尊者阿那律所，問訊慰勞已，於一面住，語尊者阿那律言：

「尊者阿那律！所患增損可安忍不？病勢漸損不轉增耶？」

[0140c02] 尊者阿那律言：「我病不安，難可安忍，身諸苦痛，轉增無損。」

（即說三種譬，如上叉摩經¹⁰⁶說）。

[0140c04] 「然，我身已遭此苦痛，且當**安忍，正念正知**。」

[0140c05] 諸比丘問尊者阿那律：

「心住何所，而能安忍如是大苦，正念正知？」

[0140c07] 尊者阿那律語諸比丘言：

「住四念處，我於所起身諸苦痛能自安忍，正念正知。」

¹⁰⁶ 叉摩經 = 差摩經？第 103 經？

何等爲四念處？

謂內身身觀念處…乃至…受…心…法觀念處。

是名住於四念處，身諸苦痛能自安忍，正念正知。」

[0140c11] 時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。

《雜阿含 541 經》

1) 因修四念處，身諸苦痛漸得安隱

[0140c13] 如是我聞：

[0140c13] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍，病差未久。

[0140c15] 時，有衆多比丘往詣阿那律所，問訊慰勞已，於一面坐，問尊者阿那律：「安隱樂住不？」

[0140c17] 阿那律言：「安隱樂住，身諸苦痛漸已休息。」

[0140c18] 諸比丘問尊者阿那律：

「住何所住，身諸苦痛得安隱？」

[0140c19] 尊者阿那律言：

「住四念處，身諸苦痛漸得安隱。何等爲四？
謂內身身觀念處…乃至…法法觀念處。是名四念處。
住此四念處故，身諸苦痛漸得休息。」

[0140c22] 時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。

《雜阿含 542 經》 S. 52. 3. Sutanu.

1) 在學地者，修習四念處得安隱涅槃

[0140c25] 如是我聞：

[0140c25] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍。

[0140c27] 時，有衆多比丘詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐，問尊者阿那律：

「若比丘**在於學地**，上求安隱涅槃住，聖弟子云何修習多修習，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』？」

[0141a03] 尊者阿那律語諸比丘言：

「若比丘**在於學地**，上求安隱涅槃心住，聖弟子云何修習多修習，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。

何等爲四？

謂內身身觀念處…乃至…法法觀念處。

如是，四念處修習多修習，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。』」

[0141a13] 時，諸比丘共聞尊者阿那律所說，歡喜隨喜，各從座起而去。

《雜阿含 543 經》 S. 52. 7. Taṇhā-kkhāya.

1) 漏盡阿羅漢，亦修習四念處

[0141a15] 如是我聞：

[0141a15] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍住。

[0141a17] 時，有衆多比丘詣尊者阿那律所，與尊者阿那律共相問訊慰勞已，於一面坐。

語尊者阿那律言：

「若阿羅漢比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，亦修四念處耶？」

[0141a21] 尊者阿那律語比丘言：

「若比丘**諸漏已盡**，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，彼亦修四念處也。所以者何？

不得者得，不證者證，爲現法樂住故。所以者何？

我亦離諸有漏，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。」

[0141a28] 時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。

《雜阿含 544 經》

1) 於沙門瞿曇出家為修習諸根、力、覺分、念處

[0141b01] 如是我聞：

[0141b01] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍。

[0141b03] 時，有衆多**外道出家**詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐。語尊者阿那律：

「尊者**何故於沙門瞿曇法中出家？**」

[0141b05] 尊者阿那律言：「**為修習故。**」

[0141b06] 復問：「何所修習？」

[0141b06] 答言：「**謂修諸根、修諸力、修諸覺分、修諸念處。汝欲聞何等修？**」

[0141b08] 復問：「根、力、覺分，我不知其名字，況復問義，然我欲聞念處。」

[0141b09] 尊者阿那律言：

「諦聽！善思！當爲汝說。」

若比丘內身身觀念處…乃至…法法觀念處。」

[0141b11] 時，衆多外道出家聞尊者阿那律所說，歡喜隨喜，各從座起而去。

《雜阿含 545 經》 cf. S. 52. 8. Salaḷāgāra.

1) 修四念處者，順趣遠離、出要、涅槃

[0141b14] 如是我聞：

[0141b14] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者阿那律在舍衛國住松林精舍。

[0141b16] 時，尊者阿那律語諸比丘：

「譬如大樹，生而順下、隨浚、隨輸；
若伐其根，樹必當倒，隨所而順下。
如是，比丘修四念處，
長夜順趣、浚輸、向於遠離；
順趣、浚輸、向於出要；
順趣、浚輸、向於涅槃。」

[0141b20] 尊者阿那律說此經已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。