

《中阿含經》

卷 24 〈因品念處經〉 第二(第二小土城誦) (九八)

(CBETA, T01, no. 26, p. 582, b7-p. 584, b28)

壹、序分(起教因緣)

我聞如是，一時，佛遊拘樓瘦，在劔磨瑟曇拘樓都邑。

貳、正宗分(正教所說)

一、標說(唯有一法)

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。

二、釋說四種奮發提起

云何為四？觀身如身念處，如是觀覺心法如法念處。

[一]觀身如身念處

1. 四種威儀

云何觀身如身念處？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。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。

復次！比丘觀身如身。比丘者，正知出入。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。

2. 照顧

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。

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。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。

3.觀出入息

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。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。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。

4.圓滿醒覺

復次！比丘觀身如身。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。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。有明有達。是謂比丘觀身如身。

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。

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。

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。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。

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。心終不為闇之所覆。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。

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。

5.觀不淨身

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**。我此身中有髮·髦·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。猶如器盛若干種子。有目之士。悉見分明。謂稻·粟種·蔓菁·芥子。如是比丘此身隨住。隨其好惡。從頭至足。觀見種種不淨充滿。我此身中有髮·髦·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。

6. 觀六大

復次。比丘觀身如身。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。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。

7. 九種棄屍想觀

復次。比丘觀身如身。比丘者。觀彼死屍。或一·二日。至六·七日。烏鴉所啄。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。

復次。比丘觀身如身。比丘者。如本見息道骸骨青色。爛腐食半。骨瑣在地。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。

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。

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。

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。

[二] 觀覺如覺念處

云何觀覺如覺念處？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。

[三] 觀心如心念處

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。

[四]觀法如法念處

1.五執取蘊聚

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。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。意緣法生內結。

六種內外入(眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法)

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。

2.五蓋纏

復次。比丘觀法如法。比丘者。內實有欲知有欲如真。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·調悔。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。

3.七覺支

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。如是法、精進、喜、息、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，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。

參、勸說

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。置七年，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，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。置七日七夜，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。

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。