《一乘道要旨》

林崇安編

內觀教育基金會,2026,07

目錄

【一乘道要旨 1】.....p.2
【一乘道要旨 9】.....p.7
【一乘道要旨 19】..... p.20
【參考資料】..... p.21
【附錄 1】自歸依，歸依於法[引經] p.22
【附錄 2】行自境界，從父所得[引經] p.27
【附錄 3】舍利弗：法之類比[引經] p.28
【附錄 4】南北傳念住經[引經] p.31
《增一阿含 12 品 1 經》一入道經 p.31
《中阿含 98 經》念處經 p.33
《長部 22 經》大念住經 p.37

【說明】

1.《一乘道要旨》引用的北傳《雜阿含經》的單經編號和名稱：

★498 那羅揵陀經★607 一乘道經★608 甘露經★610 正念經★612 弓經
★617 鳥經★620 猴經★624 鬱低迦經★633 一切法經★635 光澤經
★636 比丘經★638 純陀經★639 布薩經。

2. 相關的南傳《相應部．念住相應》的單經編號和名稱：

1.菴羅經 2.正念正知經 3.比丘經 6.鷹鶉經 7.猿猴經 9.病經 12.那羅犍陀經
13.純陀經 14.支羅經 15.婆醯迦經 16.鬱低迦經 18.梵天王經 22.住經
23.損滅經。

【一乘道要旨 1】一乘道與四念處

★《雜阿含 607 經》一乘道經

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處，何等為四？身身觀念處、受、心、法法觀念處。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【攝事分的解釋】

1.應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境，由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。此「純一能趣正道」，由二因緣，能「令有情究竟清淨」：由思擇力故；由修習力故。

2.於四念住勤修加行，依思擇力「超度愁、泆」。

3.由依世間修習力故，「得離欲愛，棄捨憂苦」。

依出世間修習力故，「超度一切薩迦耶苦」，亦能「證得八支聖道及聖道果、真實妙法」。

4.一切有情，當知皆由思擇、修習二種力故，得一切種「究竟清淨」。

【要旨】

1.一乘道是從四念住勤修加行，依思擇力和修習力，圓滿八支聖道及聖道果，從「世間」到「出世間」的「純一能趣正道」。

2.依據《大毘婆沙論》，以能超越無色界（三界之一）、天趣（五趣之一）、化生（四生之一），故名一趣道。以能通達從無始時來未曾得之道諦（四諦之一），故名一趣道。以但有一聖道，故名一趣道。又，一趣道與正斷、神足、根、力、覺支、道支之關係：「若說念住，當知亦已說正斷等。」所以可以說，一乘道含攝了三十七等菩提分法，但以四念住為首，因為實修時，要從培養正念下手，而後戒定慧得以圓滿。

【一乘道要旨 2】一乘道、四念處、斷五蓋、修七覺支

★《中阿含 98 經》念處經

（1）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：

（2）「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。

云何為四？觀身如身念處，觀覺如覺｛觀受如受｝念處，觀心如心念處，觀法如法念處。」(以上修行總綱)

【要旨】

1.過去、未來與現在諸佛都是斷五蓋，立心正住於四念處，修七覺支，走在「一乘道」，得覺無上正盡之覺｛無上正等菩提｝。

2.從四念處圓滿七覺支，是「純一能趣正道」，是佛法滅苦和成佛的必修課程。

【一乘道要旨 3】一乘道、八聖道、滅五蓋、修四念處

★《增一阿含 12 品 1 經》一入道經

(1)聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

(2)「有一入道，淨眾生行，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，成泥洹證，所謂當滅五蓋，思惟四意止。

(3)云何名為一入？所謂專一心，是謂一入，云何為道？所謂賢聖八品道：一名正見，二名正治，三名正業，四名正命，五名正方便，六名正語，七名正念，八名正定，是謂名道，是謂一入道。

(4)云何當滅五蓋？所謂貪欲蓋、瞋恚蓋、調戲蓋、眠睡蓋、疑蓋，是謂當滅五蓋。

(5)云何思惟四意止？於是，比丘內自觀身，除去惡念，無有愁憂；外自觀身，除去惡念，無有愁憂；內外觀身，除去惡念，無有愁憂。內觀痛痛而自娛樂；外觀痛痛；內外觀痛痛。內觀心而自娛樂；外觀心；內外觀心。內觀法；外觀法；內外觀法而自娛樂。」(以上修行總綱)

【說明】一入道，後期譯為一乘道。思惟四意止，後期譯為修四念住或四念處。正治，後期譯為正思維。痛痛，後期譯為受。正方便，後期譯為正精進。賢聖八品道，後期譯為八支聖道。泥洹，後期譯為涅槃。

【要旨】

佛陀教導的一乘道，是滅五蓋，修四念住，圓滿「八支聖道」，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，證得涅槃。一乘道，也就是圓滿修習「三十七菩提分法」：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道，獲得明與解脫的「純一能趣正道」。

【一乘道要旨 4】一乘道、四念處、正念正知

★《相應部．念住相應》1.菴羅經

(1)如是我聞：。爾時，世尊住毘舍離國之菴羅園中。於此，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」諸比丘應諾世尊曰：「大德！」世尊曰：

(2)「諸比丘！有此一乘道，能使眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。以何為四耶？諸比丘！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念、調伏世間之貪憂而住，於受觀受...於心觀心...於法觀法，熱誠、正

知、正念、調伏世間之貪憂而住。諸比丘！有此一乘道，能使眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。」

（3）世尊如是說已，彼諸比丘生喜悅，歡喜於世尊之所說。

★《相應部．念住相應》2.正念正知經

（1）爾時，世尊住毘舍離國之菴羅園中。於此，世尊告諸比丘曰：

（2）「諸比丘！比丘應以正念、正知而住，此是我為汝等之教誡。

（3）諸比丘！云何為比丘之正念耶？諸比丘！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住，於受...於身...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住。諸比丘！如是為比丘之正念。

（4）諸比丘！云何為比丘之正知耶？諸比丘！於此有比丘，進退以正知而作，觀察以正知而作，屈伸以正知而作，持僧伽梨、鉢衣以正知而作，飲食嚐味以正知而作，大小便以正知而作，行住坐臥眠醒語默以正知而作。諸比丘！如是為比丘之正知。

（5）諸比丘！比丘應以正念、正知而住，此即我為汝等之教誡。」

【要旨】

1.我們投生到世間，不是只來受苦，而是在生.老.病.死苦中，提升自己，走一乘道，滅除苦憂，方法是修四念處。

2.佛陀在南傳《相應部》指出，一乘道就是修四念處：於身觀身、於受觀受、於心觀心、於法觀法。修四念處時，以熱誠、正知、正念為基礎，提升念.定.慧，最後除世貪憂，證得正理、現證涅槃，這是諸佛教導的唯一趣向道。

3.佛陀要求弟子們於日常生活中修四念處，於飲食嚐味,行住坐臥,眠醒語默等，都以正念、正知而住，如此生活與修行結合。

【一乘道要旨 5】一乘道、四念住、精勤、正知、正念

★《長部 22 經》大念住經

（1）如是我聞：一時，世尊在拘樓國劍磨瑟曇城，與拘樓人住。於其處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」彼等比丘應諾世尊曰：「世尊！」

（2）世尊乃如是言：「諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。

（3）云何為四念住？諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂；於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂；於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂；於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。」（以上修行總綱）

【要旨】

佛陀在南傳《大念住經》中指出，唯一趣向道（一乘道）就是修四念住。修四念住時，以精勤、正知、正念為基礎，提升念.定.慧，最後生起「出世間道心」，滅除煩惱，體證涅槃，獲得「明」與「解脫」。以上是佛法修行總綱。

【一乘道要旨 6】現在.過去.未來.修三重四念處

★《雜阿含 610 經》正念經

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「我當說修四念處，諦聽！善思！云何[現在]修四念處？謂內身身觀念住，精勤方便，[正念、正知]，調伏世間憂悲；外身...內外身身觀念住，精勤方便，正念、正知，調伏世間憂悲。如是，受...心...，內法...外法...內外法法觀念住，精勤方便，正念、正知、調伏世間憂悲。是名比丘修四念處。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

（4）過去、未來修四念處，亦如是說。

【攝事分的解釋】

又此念住修習道理，非今世尊出現於世方始宣說，今聖弟子適初修習；然於過去無始時來，於諸念住修習流轉；於未來世，當知修習亦無窮盡。

【要旨】

1.走一乘道，修習四念住，是過去、現在與未來諸佛的必教課程，也是諸佛弟子的必修課程。

2.修四念處時，將身、受、心、法，各分內、外、內外三重（三個層次），以精勤方便，正念、正知來觀照，看清實相，放下執著而調伏世間憂悲。

【一乘道要旨 7】四念處與解脫眾苦

★《雜阿含 608 經》甘露經

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「若比丘離四念處者，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。若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生.老.病.死、憂.悲.惱.苦，我說彼人解脫眾苦。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【攝事分的解釋】

1.若於身[受.心.法]等四種所緣，發起種種非理作意，即便違背四種念住。

2.違背此[四種念住]故，即便違背如理作意，謂聖如理（無間）能生正見支等所有聖道。

3.違背此[聖如理]故，即便違背一切聖道。

4.違背[聖]道故，便為違背道果：甘露、究竟涅槃。

【要旨】

1.行者離四念處，則離如實聖法；離如實聖法，則離聖道；離聖道，則於苦不

得解脫。

2.行者不離四念處，則不離聖如實法；不離聖如實法，則不離聖道；不離聖道，則不離甘露法，得於生老病死苦解脫。

3.佛陀明確指出，離開四念處就偏離了聖道，必不能解脫眾苦。

【一乘道要旨 8】四念處與一切法

★《雜阿含 633 經》一切法經

（1）如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「所說一切法、一切法者，謂四念處，是名正說。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《雜阿含 612 經》弓經

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「如人執持四種強弓，大力方便，射多羅樹影，疾過無閡，如是，如來四種聲聞增上方便，利根智慧，盡百年壽，於如來所百年說法教授，唯除食、息、[補瀉]、睡眠，中間常說常聽，智慧明利，於如來所說盡底受持，無諸障閡，於如來所不加再問，如來說法無有終極，聽法盡壽百歲命終，如來說法猶不能盡。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，何等為四？謂身念處，受、心、法念處。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

（4）一切四念處經，皆以此總句，所謂「是故，比丘！於四念處修習，起增上欲，精勤方便，正念、正智，應當學。

【攝事分的解釋】

論：「又由四念住，應知一切『所知事』邊際；由所知事邊際故，復應了知『智事』邊際。」故『所知』無邊際，能知之『智』亦無邊際。

經：「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。何等為四？謂身念處，受、心、法念處。」

論：「又由身[受.心.法]等四所知法無邊別故，如來智慧於彼無礙，亦無有邊。智無邊故，如來所說無上法教，亦無有邊。如是法教，二緣所顯：一、由文故；二、由義故，義差別門，無有數量；法教文句開顯義門，亦無數量，於此文句不重宣說，無邊展轉辯才無盡。是故如來成就希奇未曾有法，善能宣說所有法教，於一義中，能以無量巧妙文句，方便開示而不重說。」

【要旨】

1.如來所說四念處是無量無邊，名.句.味身亦復無量，無有終極，故四念處是照見身心實相及其因果緣起的大法，不可以曲解為「小法」。

2.修習四念處的總句是：「起增上欲，精勤方便，正念、正智」，這是「一乘

道」的核心，佛教一切法門都不可離此。

【一乘道要旨 9】修四念處得菩提果

★《雜阿含 635 經》光澤經

（1）如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「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，何等為四？謂身身觀念住；受...心...法法觀念住。」

（3）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

（4）如淨眾生，如是 a 未度彼岸者令度、b 得阿羅漢、c 得辟支佛、d 得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。

【要旨】

經文中的（4），其內涵依次如下：

（a）「若比丘於四念處修習、多修習，未度彼岸者令度彼岸，何等為四？謂身身觀念住；受受觀念住；心心觀念住；法法觀念住。」

（b）「若比丘於四念處修習、多修習，未得阿羅漢令得阿羅漢，何等為四？謂身身觀念住；受受觀念住；心心觀念住；法法觀念住。」

（c）「若比丘於四念處修習、多修習，未得辟支佛令得辟支佛，何等為四？謂身身觀念住；受受觀念住；心心觀念住；法法觀念住。」

（d）「若比丘於四念處修習、多修習，未得阿耨多羅三藐三菩提令得阿耨多羅三藐三菩提，何等為四？謂身身觀念住；受受觀念住；心心觀念住；法法觀念住。」

以上佛陀明確指出，修習、多修習四念處是通往聲聞菩提果、獨覺菩提果和無上菩提果的唯一趣向道。

【一乘道要旨 10】修四念處得果舉例

★《雜阿含 624 經》鬱低迦經

（1）如是我聞：一時、佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者鬱低迦來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：所以善男子剃除鬚髮，正信非家出家學道，如上廣說...乃至不受後有。」

（2）佛告鬱低迦：「如是！如是！如汝所說，但於我所說法，不悅我心，彼所事業亦不成就，雖隨我後而不得利，反生障閡。」

（3）鬱低迦白佛：「世尊所說，我則能令世尊心悅，自業成就，不生障閡。唯願世尊為我說法，我當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，如上廣說...乃至不受後有。」如是第二、第三請。

（4）爾時，世尊告鬱低迦：「汝當先淨其初業，然後修習梵行。」鬱低迦白佛：「我今云何淨其初業，修習梵行？」

（5）佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處，何等為四？內身身觀念住，專精方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身身觀念住；受...心...法法觀念住亦如是廣說。」

（6）時，鬱低迦聞佛所說，歡喜、隨喜，從座起而去。時，鬱低迦聞佛教授已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：所以善男子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家出家學道...乃至不受後有。

（7）如鬱低迦所問，如是異比丘所問，亦如上說。

★《相應部．念住相應》3.比丘經

一、爾時，世尊住舍衛城，祇樹林之給孤獨園。

二、時，有一比丘，來詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之彼比丘白世尊曰：「願大德世尊為我略說示法要。我聞世尊之法，獨靜居、不放逸、熱誠、專精而住。」

三、「於此有一類之愚人，若如是請我說法者，我則得做思惟。」

「大德世尊！願為我略說法，我悟世尊所說之義，當為世尊所說之相續者。」

四、「比丘！然則汝於善法之初應當清淨，何為善法之初耶？戒之悉皆清淨，與見之正直。比丘！汝若於戒悉皆清淨且得見正直者，比丘！汝則依戒立戒，三重修習四念處。以何為四耶？比丘！汝於內，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住；於外，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住；於內外，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於內，於受...於外，於受...於內外，於受觀受...乃至...於內，於心...於外，於心...於內外，於心觀心...乃至...於內，於法...於法，於外，於法...於內外，於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。比丘！汝依戒立戒，如是修習此四念處者，比丘！汝則可期與日夜俱善法之增長，不期損滅。」

五、時，彼比丘歡喜、隨喜世尊之所說，則從座起，禮敬世尊，右繞離去。時，彼比丘獨靜居，不放逸、熱誠、專精而住。善男子以離家而出家之本義，於現法究竟無上之梵行，以自證知、現證、具足而住。知：生已盡、梵行已立、所作已辦、更不受後有。

六、彼比丘成為阿羅漢之一。

★《相應部．念住相應》15.婆醯迦經

一、舍衛城因緣。

二、時，具壽婆醯迦詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽婆醯迦，白世尊曰：「大德！願為我略說法，我聞世尊之法，將獨靜居，不放逸、熱誠、專精而住。」

三、「婆醯迦！然則，汝應清淨於善法之初。何為善法之初耶？善清淨之戒與正直之見是。婆醯迦！汝若於戒善清淨且得見正直者，婆醯迦！汝則依戒、立戒，修習四念處。以何為四耶？婆醯迦！於此，汝於身觀身，熱誠、正知、正

念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。婆醯迦！汝依戒、立戒，如是修習此四念處。婆醯迦！應期於夜來晝去，於汝善法之增長；不期於損壞。」

四、時，具壽婆醯迦歡喜、隨喜於世尊之所說，即從座起，敬禮世尊，右繞而離去。時，具壽婆醯迦獨靜居，不放逸、熱誠、專精而住。不久之後，善男子以由家出家之本義，於現法究盡無上之梵行，自證、現證、具足而住，了知；諸漏已盡、梵行已立、所作已辦、更不受後有。

五、具壽婆醯迦成為阿羅漢之一。

★《相應部．念住相應》16.鬱低迦經

一、舍衛城因緣。

二、時，具壽鬱低迦詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽鬱低迦白世尊曰：「大德！願為我略說法，我聞世尊之法，則獨靜居，不放逸、熱誠、專精而住。」

三、「鬱低迦！然則，汝應清淨於善法之初。以何為善法之初耶？善清淨之戒與正直之見是。鬱低迦！汝若於戒善清淨且得正直之見，鬱低迦！汝則依戒、立戒，修習四念處。以何為四耶？鬱低迦！於此，汝於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。鬱低迦！汝依戒、立戒，如是修習此四念處者，鬱低迦！汝則得死界之彼岸。」

四、時，具壽鬱低迦...乃至成為一阿羅漢。

【要旨】

1.北傳《雜阿含 624 經》舉出尊者鬱低迦與異比丘的實例，來說明一乘道的實踐：行者先淨其戒，直其見，然後修四念處（分為內、外、內外三重），最後調伏世間貪憂，證得聲聞阿羅漢。

2.南傳《相應部．念住相應》3.比丘經中，一比丘修四念處也分為內、外、內外三重，相當於北傳的異比丘的實例。

【一乘道要旨 11】一乘道、四念處、自為依處、法為依處

★《相應部．念住相應》18.梵天王經

一、爾時，世尊於鬱毗羅尼連禪河邊，阿踰波羅尼拘律之樹下，初現等覺而住。

二、時，世尊獨居安默，乃生如是心念：「此有一乘道，能令眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。以何為四耶？

三、比丘於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。此是一乘道，能令眾生

清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。」

四、時，娑婆主梵天以心知世尊之心念，猶如力士屈伸於腕，如是乃速沒於梵天界，而現於世尊之面前。時，娑婆主梵天王，偏袒上衣，向世尊合掌，問於世尊曰：

五、「如是世尊！如是善逝！大德！有一乘道，能令眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。以何為四耶？大德！比丘於身觀身，熱誠正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。大德！此一乘道，能令眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃。謂四念處。」

六、娑婆主梵天王如是說。娑婆主梵天王如是說已，更說：「見生之盡邊，知一乘之道，有利益哀愍，依此道過去，於未來現在，當可渡瀑流。」

★《相應部．念住相應》9.病經

一、如是我聞：爾時，世尊住毘舍離國竹林叢中。於此，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！汝等於毘舍離之附近，隨親友、相識、友好而入雨安居，我於此處竹林叢入雨安居。」「唯唯！大德！」彼諸比丘應諾世尊，乃於毘舍離之附近，隨親友、相識、友好而入雨安居。

二、世尊於竹林叢入雨安居。時，世尊入雨安居後，忽起重病，轉為將致死之劇痛。於此，世尊住於正念、正知而不沮喪。時，世尊思念：「我若不告隨從、不顧比丘眾而入般涅槃者，則不相稱。我宜住精勤，降伏此病，以留住壽行。」時，世尊住於精勤，降伏彼病，以留住壽行。時，世尊病癒。病癒未久，即出精舍，於精舍後清涼處，設座而坐。

三、時，具壽阿難詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽阿難白世尊曰：「是慶幸事。大德！能忍耐，是慶幸事。大德！世尊足矣。大德！因見世尊病，我身惶懼，四面不明、諸法不辨。大德！但我有少分之安心，世尊未對比丘眾作少分之宣稱，當不為般涅槃。」

四、「阿難！比丘眾對我何所須耶？阿難！我說無別內外之法。阿難！於如來法中無有『師』。阿難！若思『我統理比丘眾』、『比丘眾思念恃靠於我』，對於比丘眾應有所宣稱。阿難！然而如來不思『我統理比丘眾』、『比丘眾思念恃靠於我』。阿難！如來更何須對比丘眾有所宣稱耶？阿難！我今已經年老衰，加久生之年齡已八十歲。阿難！譬如助行古車之皮紐，阿難！如來之身，亦似為皮紐所助而行。阿難！如來不作意一切相、滅一一之受，住於具足無相心三昧時，如來則得安穩。

五、阿難！然而應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住。阿難！云何比丘應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住耶？阿難！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。阿難！如是，比丘以自

為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住。

六、阿難！於今或我滅度後，應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處，則於勤學（佛法）者中，乃我最上之比丘。」

【要旨】

1.於南傳《相應部．念住相應》18.梵天王經，釋尊初成佛時[35 歲]，於尼連禪河邊的阿踰波羅尼拘律樹[牧羊人榕樹]下思及：「有一乘道，能令眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。」

2. 於《相應部．念住相應》9.病經，釋尊入滅前[80 歲]說：「比丘於身...於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。阿難！如是，比丘以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住。」

3.〈攝事分〉說：「又依三法，依止自義，名住歸依；依止他義，名住洲渚。何者為三？一、依內如理作意為先，法隨法行；二、依佛聽聞所說正法；三、依親近正法內善士，不依親近餘正法外一切外道諸不善士。如是三法，當知顯示人中四種多所作法：謂親近善士；聽聞正法；如理作意；法隨法行。」可知：

a.「如理作意；法隨法行」，是依止「自義」，故以自為洲、以自為依處。

b.「親近善士；聽聞正法（四念處等）」，是依止「他義」，故以法為洲、以法為依處。

c.「餘正法外一切外道諸不善士」，是「其他」。故不以其他為依處。

4.由上可知，一乘道、四念處、以自為依處、以法為依處等，這些相通的內涵貫穿佛陀一生的教導，是佛法的核心所在。

【一乘道要旨 12】四念處與自處父母境界

★《雜阿含 617 經》鳥經

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「過去世時，有一鳥，名曰羅婆，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：『我不自覺，忽遭此難。我坐捨離父母境界而遊他處，故遭此難，如何今日為他所困，不得自在！』

鷹語羅婆：『汝當何處自有境界而得自在？』羅婆答言：『我於田耕壟中，自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。』

鷹於羅婆起憍慢言：『放汝令去，還耕壟中，能得脫以不？』於是羅婆得脫鷹爪，還到耕壟大塊之下，安住止處，然後於塊上，欲與鷹鬥。

（3）鷹則大怒，『彼是小鳥，敢與我鬥！』瞋恚極盛，〔迅飛〕直搏。於是羅婆入於塊下，鷹鳥飛勢，臆衝堅塊，碎身即死。

（4）時羅婆鳥深伏塊下，仰說偈言：

鷹鳥用力來，羅婆依自界，乘瞋猛盛力，致禍碎其身。

我具足通達，依於自境界，伏怨心隨喜，自觀欣其力。

設汝有兇愚，百千龍象力，不如我智慧，十六分之一，

觀我智殊勝，摧滅於蒼鷹。

（5）如是比丘！如彼鷹鳥愚癡，自捨所親父母境界，遊於他處，致斯災患。汝等比丘亦應如是，於自境界所行之處，應善守持，離他境界，應當學。

（6）比丘！**他處他境界者，謂五欲境界**。眼見可意、〔愛念〕妙色，欲心染著；耳識聲；鼻識香；舌識味；身識觸可意、〔愛念〕妙觸，欲心染著，是名比丘他處他境界。

（7）比丘！**自處父母境界者，謂四念處**。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。是故，比丘！於自行處父母境界而自遊行，遠離他處他境界，應當學。」

（8）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《雜阿含 620 經》猴經

（1）如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「大雪山中寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人！或復有山，猿猴所居而無有人；或復有山，人獸共居，於猿猴行處，獵師以麝膠塗其草上，有黠猿猴遠避而去，愚癡猿猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二手；以足求解，復膠其足；以口嚙草，輒復膠口；五處同膠，聯捲臥地，獵師既至，即以杖貫，擔負而去。比丘！當知：愚癡猿猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。

（3）如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著，耳、聲；鼻、舌；香、味；身、觸皆生染著，愚癡比丘內根、外境被**五縛**已，隨魔所欲。

（4）是故，比丘！當如是學：**於自所行處父母境界依止而住**，莫隨他處、他境界行。云何比丘自所行處父母境界？**謂四念處**：身身觀念住，受...心...法法觀念住。」

（5）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【要旨】

1.佛陀在北傳《鳥經》和《猴經》中，以譬喻指出：

a.愚夫遊於**他處他境界**，謂五欲，則魔得機緣。

b.行者遊於**自所行處父母境界**，謂四念處，則魔不得機緣。

2. 在南傳《相應部．念住相應》6.鷹鶉經和 7.猿猴經中，有相同內容。

【一乘道要旨 13】四念處與正法久住

★《相應部．念住相應》22.住經

一、〔如是我聞：一時，具壽阿難與具壽跋陀羅住於巴連弗邑之鷄林精舍。〕

二、〔時，具壽跋陀羅於日暮時分，由宴默起，至具壽阿難住處。至已，與具壽阿難互相交談慶慰、歡喜、感銘之語後，坐於一面。〕坐於一面之具壽跋陀羅，言於具壽阿難言曰：

三、「友阿難！以何因、何緣，如來般涅槃之後，正法不能久住耶？友阿難！又以何因、何緣，如來般涅槃之後，正法久住耶？」「善哉、善哉！友跋陀羅！友跋陀羅！汝之誘導亦善，辯才亦善，所問亦善。友跋陀羅！汝如是問：『友阿難！以何因、何緣，如來般涅槃後，正法不能久住耶？友阿難！又以何因、何緣，如來般涅槃後；正法得久住耶？』」「友！如是。」

四、「友！因不修習、不多修四念處，故如來般涅槃之後，正法不能久住。友！因修習、多修四念處，故如來般涅槃之後，正法能久住。以何為四耶？友！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住；於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。

五、友！因不修習、不多修四念處，故如來般涅槃之後，正法不能久住。友！又因修習、多修四念處，故如來般涅槃之後，正法能久住。」

★《相應部．念住相應》23.損滅經

一～二、巴連弗邑之鷄林精舍。

三、「友阿難！以何因、何緣，有正法之損滅耶？友阿難！以何因、何緣，有正法之不損滅耶？」「善哉、善哉！友跋陀羅！友跋陀羅！汝之誘導亦善，辯才亦善，所問亦善。友跋陀羅！汝如是問：『友阿難！以何因、何緣，有正法之損滅耶？友阿難！以何因、何緣，有正法之不損滅耶？』」「友！如是。」

四、「友！因不修習、不多修四念處，故有正法之損滅。友！因修習、多修四念處，故有正法之不損滅。何為四念處耶？友！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住；於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。

五、友！因不修習、不多修此四念處，故有正法之損滅。友！因修習、多修此四念處，故有正法之不損滅。」

【要旨】

1.於南傳《相應部．念住相應》22.住經和 23.損滅經，佛陀指出，正法的**久住或損滅**，完全取決於**有無**修習四念處：於身觀身...於受觀受...於心觀心...於法觀法。另有 25.婆羅門經，內容相同。

2.經由多修習四念處，證得道果，正法自然延續下去，也可看出，正法與四念處是一體的。

【一乘道要旨 14】修四念處的諸緣

★《雜阿含 636 經》比丘經

（1）如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。爾時，世尊告諸比丘：「當為汝說修四念處。何等為修四念處？

（2）若比丘！如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，出興于世；演說正法，上語亦善、中語亦善、下語亦善，善義、善味，純一滿淨，梵行顯示｛他圓滿｝。

（3）若族姓子、族姓女｛自圓滿｝，從佛聞法，得淨信心，如是修學：見在家和合欲樂之過，煩惱結縛，樂居空閑，出家學道，不樂在家，處於非家，欲一向清淨，盡其形壽，純一滿淨，鮮白梵行。我當剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道。作是思惟已｛善法欲｝，即便放捨錢財、親屬，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道｛正出家｝。

（4）正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒｛戒律儀｝。守諸根門，護心正念。眼見色時，不取形相；若於眼根住不律儀，世間貪憂、惡不善法常漏於心，而令於眼起正律儀。耳、鼻、舌、身、意起正律儀，亦復如是｛根律儀｝。彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往、周旋、顧視、屈伸、坐臥、眠覺、語默，住智正智｛於食知量.修習覺寤瑜伽.正知而住｝。

（5）彼成就如此聖戒，守護根門，正智、正念，寂靜遠離，空處、樹下、閑房獨坐，｛樂遠離｝正身正念，繫心安住。斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲。斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。斷除五蓋：惱心、慧力羸、諸障閡分、不趣涅槃者｛清淨諸蓋.依三摩地，以上修集劣緣｝。

（6）是故內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身。受、心、法法觀念住，亦如是說。是名比丘修四念處。」｛修四念住，修集勝緣，證得道果，圓滿解脫｝

（8）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【要旨】

1.此處佛陀針對出家眾，詳細指導修習四念處的次第和諸緣。

2.《瑜伽師地論》說：「若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若正出家、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若正知而住、若樂遠離、若清淨諸蓋、若依三摩地。……從自圓滿乃至最後依三摩地，當知是名修集劣緣。若依四諦法教增上所有教授教誡他音，若如正理所引作意，當知是名修集勝緣。」論中依次列出十二劣緣[屬增上戒學.增上心學]和一勝緣[屬增上慧學]，共有十三緣。

3.《瑜伽師地論》又說：「彼由如是漸次修行，後後轉勝、轉增、轉上，修集諸緣：初自圓滿，依三摩地以為最後，得如是心清淨鮮白，無諸瑕穢，離隨煩惱，質直堪能，安住無動。若復獲得依四聖諦為令遍知、永斷、作證、修習，他音教授教誡，便有如是堪能勢力，發生如理所引作意，及彼為先所有正見，由此便能於四聖諦入真現觀，圓滿解脫，於無餘依般涅槃界而般涅槃。」

【一乘道要旨 15】修習身念處

★《中阿含 98 經》念處經中的身念處（有共通六法）

（1）{ 觀四威儀 }

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。

（2）{ 正知 }

復次，比丘觀身如身：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，行、住、坐、臥、眠、寤、語、默皆正知之。

（3）{ 入出息念 }

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。

（4）{ 觀 32 身分 }

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、麁細.薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、摶糞、腦、及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。』

（5）{ 界分別觀 }

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。』

（6）{ 墳場觀 }

（a）復次，比丘觀身如身：比丘者，觀彼死屍，或一、二日...至六、七日，烏鵄所啄，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。』

（b）復次，比丘觀身如身：比丘者，如本見息道，骸骨青色，爛腐{食}[餘]半，骨璅在地，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』

（c）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。』

（d）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、髖骨、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。』

（e）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，腐壞碎粖，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。

【要旨】

1.若將北傳《中阿含 98 經》念處經對比於南傳《長部 22 經》大念住經【見附錄 4】，其中身念處有共通六法｛觀四威儀、正知、入出息念、觀 32 身分、界分別觀、墳場觀｝，屬核心部分。

2.北傳與南傳共通六法的細節有小差異：北傳｛入出息念｝列於第三法，南傳列於第一法。北傳｛觀 32 身分｝與南傳的成分略異。北傳｛界分別觀｝是六界，南傳是四界。北傳｛墳場觀｝分五相，南傳分九相。

3.修習內觀（觀禪）時，行者可先採用｛觀四威儀｝、｛正知｝或｛入出息念｝，於生活中培養出正念和正定。愛強之鈍根止行者，適合從身念住下手，並結合安止定。愛強之利根止行者，適合從受念住下手，並結合安止定。見強之鈍根觀行者，適合從心念住下手，並配合剎那定。見強之利根觀行者，適合從法念住下手，並配合剎那定。

【一乘道要旨 16】修習受念處

★《中阿含 98 經》念處經中的受念處

「云何觀[覺]如[覺]念處？」

（1）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[覺]…苦無欲[覺]…不苦不樂無欲[覺]時便知覺不苦不樂無欲[覺]。

（2）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]。

註：上面經文中早期翻譯的[覺]，後期都譯為「受」，如此不與「覺知」混淆。

★《增一阿含 12 品 1 經》中的受念處

「云何比丘內觀痛痛？」

（1）於是，比丘得樂痛時即自覺知「我得樂痛」，得苦痛時即自覺知「我得苦痛」，得不苦不樂痛時即自覺知「我得不苦不樂痛」；若得食樂痛時便自覺知「我得食樂痛」，若得食苦痛時便自覺知「我得食苦痛」，若得食不苦不樂痛時亦自覺知「我得食不苦不樂痛」；若得不食樂痛時便自覺知「我得不食樂痛」，若得不食苦痛時亦自覺知「我不食苦痛」，若得不食不苦不樂痛時亦自覺知「我得不食不苦不樂痛」。如是，比丘內自觀痛。復次，若復比丘得樂痛時，爾時不得苦痛，爾時自覺知「我受樂痛」。若得苦痛時，爾時不得樂痛，自覺知「我受苦痛」。若得不苦不樂痛時，爾時無苦無樂，自覺知「我受不苦不樂痛」。

（2）彼習法而自娛樂，亦觀盡法，復觀習盡之法。或復有痛而現在前，可知、可見，思惟原本，無所依倚而自娛樂，不起世間想，於其中亦不驚怖，以不驚怖，便得泥洹：『生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如真實知。』如是，比丘內自觀痛，除去亂念，無有愁憂；外自觀痛；內外觀痛，除去亂念，無有愁憂。如是，比丘內外觀痛。

註：上面經文中早期翻譯的「痛」，後期都譯為「受」。

★《長部 22 經》大念住經中的受念處

「諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？」

（1）諸比丘！於此，比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』

（2）如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外受，觀受而住。或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有受」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

【要旨】

1.將北傳《中阿含 98 經》念處經、《增一阿含 12 品 1 經》，對比於南傳《長部 22 經》大念住經，其中受念處的經文有詳略的不同。

2.修習止觀時，愛強之鈍根止行者，適合從身念住下手，並結合安止定。愛強之利根止行者，適合從受念住下手，並結合安止定。

【一乘道要旨 17】修習心念處

★《中阿含 98 經》念處經中的心念處

「云何觀心如心念處？」

（1）比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真，有恚無恚...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。

（2）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。

★《增一阿含 12 品 1 經》中的心念處

「云何比丘觀心心法而自娛樂？」

（1）於是，比丘有愛欲心便自覺知有愛欲心，無愛欲心亦自覺知無愛欲心；有瞋恚心便自覺知有瞋恚心，無瞋恚心亦自覺知無瞋恚心；有愚癡心便自覺知有愚癡心，無愚癡心便自覺知無愚癡心；有愛念心便自覺知有愛念心，無愛念心便自覺知無愛念心；有受入心便自覺知有受入心，無受入心便自覺知無受入心；有亂念心便自覺知有亂心，無亂心便自覺知無亂心；有散落心亦自覺知有散落心，無散落心便自覺知無散落心；有普遍心便自覺知有普遍心，無普遍心便自覺知無普遍心；有大心便自覺知有大心，無大心便自覺知無大心；有無量心便自覺知有無量心，無無量心便自覺知無無量心；有三昧心便自覺知有三昧心，無三昧心便自覺知無三昧心；未解脫心便自覺知未解脫心，已解脫心便自覺知已解脫心。如是，比丘心{相}[心]觀意止。

（2）觀習法，觀盡法，并觀習盡之法，思惟法觀而自娛樂，可知、可見、可思惟、不可思惟，無所猗，不起世間想。已不起想，便無畏怖；已無畏怖，便無餘；已無餘，便涅槃：『生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。』如是，比丘內自觀心心意止，除去亂念，無有憂愁，外觀心，內外觀心心意止。如是，比丘心心相觀意止。

★《長部 22 經》大念住經中的心念處

「諸比丘！比丘如何於心觀心耶？」

（1）諸比丘！於此，比丘心貪時，了知『心貪。』心離貪時，了知『心離貪。』心瞋時，了知『心瞋。』心離瞋時，了知『心離瞋。』心癡時，了知『心癡。』心離癡時，了知『心離癡。』心集中時，了知『心集中。』心散亂時，了知『心散亂。』心廣大時，了知『心廣大。』心狹小時，了知『心狹小。』心有上時，了知『心有上。』心無上時，了知『心無上。』心有定時，了知『心有定。』心無定時，了知『心無定。』心解脫時，了知：『心解脫。』心未解脫時，了知『心未解脫。』
（2）如是，或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有心」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

【要旨】

1.將北傳《中阿含 98 經》念處經、《增一阿含 12 品 1 經》，對比於南傳《長部 22 經》大念住經，其中心念處的經文大致相同。

2.修習止觀時，見強之鈍根觀行者，適合從心念住下手，並配合剎那定。見強之利根觀行者，適合從法念住下手，並配合剎那定。

【一乘道要旨 18】修習法念處

★《中阿含 98 經》念處經中的法念處（有共通三法）

「云何觀法如法念處？」

（1）{ 六處 }

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：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 }

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、[掉]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，[擇]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。

★《長部 22 經》大念住經中的法念處（有共通三法）

「諸比丘！如何比丘於法觀法而住耶？」

（1）{ 五蓋 }

諸比丘！於此，比丘於法即五蓋，觀法而住。又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘於內貪欲存在時，了知於內貪欲存在；於內貪欲不存在時，了知於內貪欲不存在；彼知未生之貪欲生起，知已生之貪欲滅盡，又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。比丘於內瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑...於未來不再生起。如是...於法即五蓋，觀法而住。

（2）{ 六處 }

復次，諸比丘！比丘於法即六內外處，觀法而住。然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘知眼、知色，知緣其二者生結。知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。比丘知耳、知聲，知鼻、知香，知舌、知味，知身、知觸，知意、知法...不再生起。如是...於法即六內外處，觀法而住。

（3）{ 七覺支 }

復次，諸比丘！比丘於法即七覺支，觀法而住。然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』彼知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。比丘於內擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支...修習成就。如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

【要旨】

1.將北傳《中阿含 98 經》念處經，對比於南傳《長部 22 經》大念住經，其中法念處的經文有以下三法共通：{ 六處、五蓋、七覺支 }，此為核心部分。但北傳將六處列第一法，南傳將五蓋列第一法。北傳觀內法、外法，南傳觀內法、外法、內外法，其餘內容一致。

2.修習止觀時，見強之利根觀行者，適合從法念住下手，並配合剎那定。

【一乘道要旨 19】修習期限與成果

★《中阿含 98 經》念處經的結語

（1）「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。

（2）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。

（3）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。

（4）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。」

★《長部 22 經》大念住經的結語

（1）諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（2）諸比丘！且置七年間，任何人於六年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（3）且置六年間，任何人於五年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（4）且置五年間，任何人於四年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（5）且置四年間，任何人於三年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（6）且置三年間，任何人於二年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（7）且置二年間，任何人於一年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（8）諸比丘！且置一年間，任何人於七個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（9）且置七個月，任何人於六個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（10）且置六個月，任何人於五個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（11）且置五個月，任何人於四個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（12）且置四個月，任何人於三個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（13）且置三個月，任何人於二個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（14）且置二個月，任何人於一個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（15）且置一個月，任何人於半個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。
（16）且置半個月，任何人於七天如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。

【要旨】

1.將北傳《中阿含 98 經》念處經，對比於南傳《長部 22 經》大念住經，二者最後的修習期限與成果相同，前者簡敘，後者詳述。

2.修習期限有長有短，取決於行者過去生所累積的波羅蜜以及今生的努力，這是順著因果緣起而無我。

【四念住參考資料】

1.受念住的研究

林崇安（中華佛學學報第 9 期，pp.35-48，1996)

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/2f.pdf

2.漢譯《阿含經》的禪法──以《中阿含經．念處經》為例

林崇安（ZEN 與科技教育研討會，法鼓佛教學院，2009.12.19）

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/11_12.pdf

3.心念住的論典解釋

林崇安（內觀雜誌 108 期，pp.5-12，2014.08）

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/29_d1.pdf

4.心念住的內心、外心和內外心略探

林崇安（內觀雜誌 108 期，pp.13-20，2014.08）

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/29_d2.pdf

5.法念住的比對

林崇安（內觀雜誌 111 期，pp.6-14，2014.11）

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/29_d5.pdf

6.南北傳經論的心念住略探

林崇安（法光雜誌 306 期，p2，2015.03）

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/22_306_2.pdf

7. 雜阿含經念處相應的要義

https://web.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/A10b.pdf

【附錄 1】自歸依，歸依於法[引經]

★《長阿含 6 經》轉輪聖王修行經

（1）如是我聞：一時，佛在摩羅醯搜人間遊行，與千二百五十比丘漸至摩樓國。爾時，世尊告諸比丘：

（2）「汝等當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。云何比丘當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？於是，比丘內身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀、內外身身觀，精勤無懈，[憶]念不忘，除世貪憂。受、意、法觀亦復如是，是為比丘自熾燃，熾燃[於]法，不他熾燃；自歸依，歸依於法，不他歸依。

（3）如是行者，魔不能嬈，功德日增。」（以上佛法總綱）

★《長部 26 經》轉輪聖王師子吼經

（1）如是我聞：一時，世尊住摩揭陀國之摩偷羅。爾時，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」彼等諸比丘應諾世尊曰：「世尊！」

（2）世尊如是曰：「以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住。諸比丘！然者，如何是比丘以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住耶？於是，諸比丘！於身住循身觀，具正勤、正知、正念，除世貪憂。於受...於心...於法...。如是，諸比丘！即為比丘以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住。

（3）諸比丘！護持自己之領地、自己祖先之地。諸比丘！護持自己之領地、自己祖先之地者，惡魔無機可乘、不得其根據地。諸比丘！依攝持善法，得如是福德之增長。」（以上佛法總綱）

★《雜阿含 638 經》純陀經

（1）如是我聞：一時，佛在王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者舍利弗住摩竭提那羅聚落，疾病涅槃，純陀沙彌瞻視供養。爾時，尊者舍利弗因病涅槃。時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利，擔持衣鉢，到王舍城。舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所。.....

（2）佛告阿難：「汝莫愁憂苦惱！所以者何？若[生]、若起、若作、有為、壞散之法，何得不壞？欲令不壞者，無有是處。我先已說：『一切所愛念種種諸物，適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保。』譬如：大樹根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；如大寶山，大巖先崩，如是，如來大眾眷屬，其大聲聞先般涅槃。若彼方有舍利弗住者，於彼方我則無事，然其彼方，我則不空，以有舍利弗故。

（3）我先已說故，汝今阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法。是故，汝今莫大愁毒。阿難！當知：如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲、不異依。」

（4）阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲、不異依？」

（5）佛告阿難：「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂；如是，外身、內外身；受...心...法法觀念處亦如是說。阿難！是名自洲以

自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」

（6）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《有部毘奈耶雜事卷 18》

（1）佛告阿難陀：汝勿憂愁，悲啼不樂，無容得有如斯道理，從緣生法欲令常住者，無有是處！既知諸法性常滅壞，不應憂慼，阿難陀！我先曾於處處宣說，一切恩愛歡樂之事，悉皆無常，終歸離別，譬如大樹，植根深固，莖幹枝條花果繁實，悉皆充滿，枝聳出者必先摧折，如大寶山，峰高峻者必先墮落，今亦如是，佛為上首，苾芻僧伽現住於世，而舍利子先般涅槃。又阿難陀！若舍利子所去之處，於彼方隅名稱充滿，我無憂慮，是故汝今勿生憂念，世相如是，終歸離別。

（2）若我現在，或復去世，如是應知**自為洲渚，自為救護，法為洲渚，法為救護，無別洲渚，無別歸依。**又阿難陀！汝可自為洲渚，乃至無別歸依，然於我法弟子之中，能持戒者則為第一。

（3）云何苾芻自為洲渚，自為救護，法為洲渚，法為救護，無別洲渚，無別歸依？若有苾芻觀於內身，勤行正念，知諸世間瞋恚、憂愁，妄生煩惱，或於外身，或於內身，或內外身，如是廣說。觀受、心、法，勤行正念，知諸世間瞋恚、憂愁，妄生煩惱，如是名為自為洲渚，乃至無別歸依。

（4）時，阿難陀聞佛說已，頂禮佛足退辭而去。

★《雜阿含 639 經》布薩經

（1）如是我聞：一時，佛住摩偷羅國跋陀羅河側傘蓋菴羅樹林中，**尊者舍利弗、目揵連涅槃未久。**爾時，世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐。爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：

（2）「我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目揵連般涅槃故。我聲聞唯此二人善能說法，教誡、教授、辯說滿足。有二種財：錢財及法財，錢財者，從世人求；法財者，從舍利弗、大目揵連求，如來已離施財及法財，汝等莫以舍利弗、目揵連涅槃故，愁憂苦惱。譬如：大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；亦如寶山，大巖先崩，如是，如來大眾之中，舍利弗、目揵連二大聲聞先般涅槃。

（3）是故，比丘！汝等勿生愁憂苦惱！何有生法、起法、作法，[有]為法、壞敗之法而不磨滅！欲令不壞，無有是處。我先已說：『一切可愛之物，皆歸離散。』我今不久，亦當過去。

（4）是故，汝等當知**自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依**，謂內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，如是，外身、內外身；受...心...法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」

（5）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《相應部．念住相應》13.純陀經

一、爾時，世尊住舍衛城祇樹林給孤獨園。其時，具壽舍利弗住摩竭提之那羅聚落，因患重疾病而困苦。純陀沙彌為具壽舍弗之侍者。時，具壽舍利弗因其疾病而般涅槃。時，純陀沙彌持具壽舍利弗之衣鉢，至舍衛城祇樹給孤獨園阿難住處。.....

二、(世尊曰：)「阿難！我豈非豫說耶？『與一切所愛樂者，別離、離散、分離。』阿難！ 云何可得常耶？凡有所生、所為、有為、有滅壞之法者，使之不滅壞，無有是 理。阿難！譬如堅固之大樹住立，先壞其大枝，阿難！如是堅固之大比丘眾住， 有舍利弗之般涅槃。阿難！云何可得常耶？所生、所成、有為、有滅壞之法者， 使之不滅壞，則無有是理。

三、阿難！然則應**以自為洲、自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依 處，不以其他為依處**而住。阿難！云何比丘應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以 法為依處，不以其他為依處而住耶？阿難！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。 於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。阿難！如是之比丘，以自為洲，以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、 以法為依處，不以其他為依處而住。

四、阿難！**於今或我滅度後**，當以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法 為洲、以法為依處，不以其他為依處，則於勤學（佛法）中，乃我最上之比丘。」

★《相應部．念住相應》14.支羅經

一、爾時，世尊住跋祇國，郁迦支羅之恆河邊，與大比丘眾俱。時，舍利弗與目犍連般涅槃未久。其時，比丘眾圍繞世尊，而坐於露地上。時，世尊默然觀察比丘眾已，告諸比丘曰：

三、「諸比丘！自舍利弗、目犍連般涅槃，此眾會似如空虛。諸比丘！少此二者，此眾會如空虛。(然)不須顧慮舍利弗、目犍連所住之方。諸比丘！過去世應供、正等覺者、諸世尊，亦有一雙最上弟子；於我，則如舍利弗、目犍連者是。諸比丘！未來世之應供、正等覺者、諸世尊，亦有一雙最上弟子；於我，則如舍利弗、目犍連。諸比丘！（彼二者）於諸弟子是希有者，於諸弟子是未曾有者——行師之教 說，遵守教誡，為四眾所愛敬、喜悅、尊重、供養。諸比丘！（彼二者）於如來是希有者，於如來是未曾有者，然如是一雙之弟子般涅槃，如來是無悲愁者。諸比丘！云何得於常？所生、所滅、有為、有滅壞之法者，使之不滅壞，乃無有是處。諸比丘！譬如堅固之大樹住立，先壞其大枝，諸比丘！如是堅固之大比丘眾 住，有舍利弗、目犍連之般涅槃。諸比丘！云何可得〔常住〕耶？所生、所成、 有為、有滅壞之法者，使之不滅壞，乃無有是理。

四、諸比丘！然則，應**以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處**。諸比丘！云何比丘當以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處耶？諸比丘！於此有比丘，於身觀身，〔熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心〕...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。 諸比丘！如是，比丘以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住。

五、諸比丘！**於今或我滅度後**，當以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；

以法為洲、以法為依處，不以其他為依處，則於勤學者中，乃我最上之比丘。」

★《長部 16 經》大般涅槃經第二誦品

（1）「然者，阿難！諸比丘眾向我眺望何耶？阿難！我所說之法，於內於外悉無區別。阿難！如來所說之法，於弟子是無隱秘、握拳不教。阿難！若有如是思惟：『我引導比丘眾』或『比丘眾依怙於我。』然，阿難！對於比丘眾應何教言。阿難！如來不如是思惟：『我引導比丘眾』或『比丘眾依怙於我。』然，阿難！如來對於比丘眾以留何教言？又，阿難！我已老、衰耄矣！我之旅路將盡、年壽將滿，年齡已八十矣。阿難！猶如舊車輛之整修，尚依革紐相助，勉強而行。阿難！如是，想如來之身體亦復如是。阿難！當如來停止一切憶念，而入於滅受想三昧時，阿難！如來之身體，始為健全安穩。

（2）因此，阿難！以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住！阿難！何故以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住耶？阿難！於此，比丘當於身觀察身，精勤自覺不怠，深思而住，排除此世界之貪欲、憂悲，於受...於心...於法觀察法，精勤自覺不怠，深思而住，排除此世界之貪欲、憂悲。如是，阿難！以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住。阿難！於現在或我滅後，若有人以自作洲，自作歸依，勿歸依他；以法為洲，法為歸依，勿歸依他而住者，阿難！彼等於我比丘眾中，將在最高境地必定樂於修學。」

★《相應部．念住相應》9.病經

一、如是我聞：爾時，世尊住毘舍離國竹林叢中。於此，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！汝等於毘舍離之附近，隨親友、相識、友好而入雨安居，我於此處竹林叢入雨安居。」「唯唯！大德！」彼諸比丘應諾世尊，乃於毘舍離之附近，隨親友、相識、友好而入雨安居。世尊於竹林叢入雨安居。時，世尊入雨安居後，忽起重病，轉為將致死之劇痛。於此，世尊住於正念、正知而不沮喪。

二、時，世尊思念：「我若不告隨從、不顧比丘眾而入般涅槃者，則不相稱。我宜住精勤，降伏此病，以留住壽行。」時，世尊住於精勤，降伏彼病，以留住壽行。時，世尊病癒。病癒未久，即出精舍，於精舍後清涼處，設座而坐。時，具壽阿難詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽阿難白世尊曰：「是慶幸事。大德！能忍耐，是慶幸事。大德！世尊足矣。大德！因見世尊病，我身惶懼，四面不明、諸法不辨。大德！但我有少分之安心，世尊未對比丘眾作少分之宣稱，當不為般涅槃。」

三、「阿難！比丘眾對我何所須耶？阿難！我說無別內外之法。阿難！於如來法中無有『師』。阿難！若思『我統理比丘眾』、『比丘眾思念恃靠於我』，對於比丘眾應有所宣稱。阿難！然而如來不思『我統理比丘眾』、『比丘眾思念恃靠於我』。阿難！如來更何須對比丘眾有所宣稱耶？阿難！我今已經年老衰，加久生之年齡已八十歲。阿難！譬如助行古車之皮紐，阿難！如來之身，亦似為皮紐所助而行。阿難！如來不作意一切相、滅一一之受，住於具足無相心三昧時，如來則得安穩。

四、阿難！然而應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法

為依處，不以其他為依處而住。阿難！云何比丘應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住耶？阿難！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。於受...於心...於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。阿難！如是，比丘以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處而住。

五、阿難！於今或我滅度後，應以自為洲、以自為依處，不以其他為依處；以法為洲、以法為依處，不以其他為依處，則於勤學（佛法）者中，乃我最上之比丘。」

★《有部毘奈耶雜事卷 36》

（1）佛告阿難陀：汝作是意，謂我教導諸苾芻故不涅槃者，無有是處！何以故？豈可我今更欲示諸苾芻希有之法？阿難陀！我所應說皆已說竟，悉令解了內外諸法，所謂四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺分、八聖道。阿難陀！諸佛如來常以此法，分明為說，無有祕吝覆藏之心。

（2）然阿難陀！我身有疾，將欲涅槃，便作是念：吾今病苦必定命終，諸苾芻等各在餘處，我念不應離斯大眾而般涅槃，宜自用意，以無相三昧觀察其身，痛惱令息，即便入定，所受諸苦悉皆除愈，得安隱住。阿難陀！我今衰邁，身力羸弱，年將八十，唯依二事而得存住，如朽破車亦依二事，以是義故，汝今不應憂愁苦惱，但諸世間有為之法，從因緣生，而不滅壞得常住者，無有是處！

（3）我先為汝，常說是事，一切世間樂欲光華，愛念可意悉皆散壞，恩愛別離無留住者，是故當知：於我現在及我滅後，汝等自為洲渚，自為歸依，法為洲渚，法為歸依，無別洲渚，無別歸依，何以故？若我現在及我滅度，若依法者、樂持戒者，於我聲聞弟子最為第一。

（4）云何苾芻自為洲渚，自為歸依，無別洲渚，無別歸依？阿難陀！若諸苾芻，能於內身善知身相，繫念觀察，攝心令住，發起勇猛，降伏貪瞋及諸憂惱，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，於如是處繫念觀察，攝心令住，發起勇猛，降伏貪瞋及諸憂惱。苾芻若作如是觀者，此則名為自為洲渚，自為歸依，順法而住。

★《長部 16 經》大般涅槃經第三誦品

（1）爾時，世尊與尊者往赴大林重閣講堂。至已，告尊者阿難曰：「阿難！汝往告凡住毘舍離附近之諸比丘皆集於講堂。」尊者阿難應諾世尊：「唯然，世尊。」則往集凡住毘舍離附近之諸比丘於講堂。詣世尊處，詣已，敬禮世尊，立於一面。立於一面之尊者阿難如是白世尊言：「世尊！比丘眾已齊集講堂。世尊！惟請時宜。」

（2）爾時，世尊往赴講堂。至已，坐於所設之座。坐已，世尊告諸比丘曰：「然者，諸比丘！我所知及為汝等宣說之法，汝等應善理解、實踐、修習、宣佈，令此梵行，長續久住，此則為眾生之利益、幸福，慈愍此世間及為人天之利益、幸福。然，諸比丘！我所知及為汝等宣說之法，汝等應善理解、實踐、

修習、宣佈、令此梵行，長續久住，此則為眾生之利益、幸福，慈愍此世間及為人天之利益、幸福者何耶？此即：四念住、四精進、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分。諸比丘！此是我所知及為汝等宣說之法。汝等應善理解、實踐、修習、宣佈。令此梵行，長續久住，即為眾生之利益、幸福，慈愍此世間及為人天之利益、幸福。」#

【附錄 2】行自境界，從父所得[引經]

★《中阿含 70 經》轉輪王經

（1）我聞如是：一時，佛遊摩兜麗剎利，在榛林駛河岸。爾時，世尊告諸比丘：「諸比丘！當自然法燈，自歸己法，莫然餘燈，莫歸餘法。諸比丘！若自然法燈，自歸己法，不然餘燈，不歸餘法者，便能求學得利，獲福無量。所以者何？

（2）比丘！昔時有王名曰堅念，為轉輪王，聰明智慧，有四種軍整御天下，由己自在，如法法王，成就七寶，得人四種如意之德。云何成就七寶，得人四種如意之德？如前所說成就七寶，得人四種如意之德。於是，堅念王而於後時，天輪寶移，忽離本處。有人見之，詣堅念王白曰：『天王！當知天輪寶移離於本處。』堅念王聞已，告曰：『太子！我天輪寶移離於本處。太子！我自曾從古人聞之，若轉輪王天輪寶移離本處者，彼王必不久住，命不久存。太子！我已得人間之欲，今當復求於天上欲。太子！我欲剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家無家學道。太子！我今以此四天下付授於汝，汝當如法治化，莫以非法，無令國中有諸惡業、非梵行人。太子！汝後若見天輪寶移離本處者，汝亦當復以此國政授汝太子，善教敕之。授太子國已，汝亦當復剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家無家學道。』於是，堅念王授太子國，善教敕已，便剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家無家學道。……

（3）比丘！人壽八萬歲時有王名螺，為轉輪王，聰明智慧，有四種軍整御天下，由己自在，如法法王，成就七寶。彼七寶者，輪寶、象寶、馬寶、珠寶、女寶、居士寶、主兵臣寶，是謂為七。千子具足，顏貌端正，勇猛無畏，能伏他眾。彼必統領此一切地，乃至大海，不以刀杖，以法教令，令得安樂。

（4）比丘！諸剎利頂生王得為人主，整御天下，行自境界，從父所得。彼因 a 行自境界，從父所得，b 壽不轉減，c 形色不惡，d 未曾失樂，e 力亦不衰。
（5）諸比丘！汝等亦應如是，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家無家學道，行自境界，從父所得。諸比丘！汝等因 a 行自境界，從父所得，b 壽不轉減，c 形色不惡，d 未曾失樂，e 力亦不衰。

（6a）云何比丘行自境界，從父所得？此比丘觀內身如身，觀內覺｛內受｝…心…法如法，是謂比丘行自境界，從父所得。
（6b）云何比丘壽？此比丘修欲定如意足，依遠離、依無欲、依滅盡、趣向出要；修精進定…修心定…修思惟｛觀｝定如意足，依遠離、依無欲、依滅盡、趣向出要，是謂比丘壽。
（6c）云何比丘色？此比丘修習禁戒，守護從解脫，又復善攝威儀禮節，見纖介罪常懷畏怖，受持學戒，是謂比丘色。
（6d）云何比丘樂？此比丘離欲、離惡不善之法…乃至得第四禪成就遊，是謂比丘樂。
（6e）云何比丘力？此比丘諸漏已盡，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。』是謂比丘力。比丘！我不更見有力不可降伏如魔王力，彼漏盡比丘則以無上聖慧之力而能降伏。」
（7）佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【附錄 3】舍利弗：法之類比[引經]

★《雜阿含 498 經》那羅揵陀經

（1）如是我聞：一時，佛住那羅揵陀賣衣者菴羅園。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！」
（2）佛告舍利弗：「善哉！善哉！舍利弗！善哉所說第一之說，能於眾中作師子吼，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！』」
（3a）佛問舍利弗：「汝能審知過去三藐三佛陀所有增上戒[不]？」舍利弗白佛言：「不知，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？」舍利弗白佛言：「不知，世尊！」
（3b）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！」
（3c）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！」
（4）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？』」
（5a）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[類比]，然我能知諸佛、世尊法之分齊[類比]，我聞世尊說法，轉轉深，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：『世尊是等正覺。』
（5b）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。
（5c）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、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。彼當來世諸佛、世尊亦斷五蓋：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。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。」
（6）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、[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。」
（7）佛說是經已，尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。

★《相應部．念住相應》12.那羅犍陀經

一、爾時，世尊住那羅犍陀，賣衣者菴羅園。時，具壽舍利弗來詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。坐於一面之具壽舍利弗，白世尊曰：「大德！過去、未來、現在之沙門、婆羅門，於等覺，無有勝於世尊之通智者，我如是深

信於世尊。」

二、「舍利弗！汝說廣大最勝之言，肯定深信，作師子吼：『大德！過去、未來、現在之沙門、婆羅門，於等覺，無有勝於世尊之通智者，我如是深信世尊。』舍利弗！汝對過去世之應供、正等覺者，以心念審察一切世尊之心念，（而知）諸世尊之戒如是，諸世尊之法如是，諸世尊之慧如是，諸世尊之住如是，諸世尊之解脫為如是耶？」「不也，大德！」

「舍利弗！汝對未來世之應供、正等覺者，以心念審察一切世尊之心念，（而知）諸世尊之戒如是，諸世尊之法如是，諸世尊之慧如是，諸世尊之住如 是，諸世尊之解脫為如是耶？」「不也，大德！」

「舍利弗！汝對現在世之應供、正等覺者，以心念審察世尊之心念，(而 知）世尊之戒如是，世尊之法如是，世尊之慧如是，世尊之住如是，世尊之解脫 為如是耶？」「不也，大德！」

三、「舍利弗！然則汝對過去、未來、現在之諸應供、正等覺者，無有心差別智，云何說廣大最勝之言，肯定深信，作師子吼：『大德！過去、未來、現在之沙門、婆羅門，於等覺，無有勝於世尊之通智者，我如是深信於世尊』耶？」

四、「大德！我對於過去、未來、現在之諸應供、正等覺者，無有心之差別智，但知法之分齊。大德！譬如有王者，於邊土有都城，城壁牢固、壁樓牢固、唯有一門。於此具智聰明賢能之守門者，以遮不知之人，而知之人則得入。彼巡察其都城周匝之路，雖未見壁隙、壁孔，乃至如貓之匍出，彼思念：『麤大生類而出入此都城者，皆得由此門出入。』大德！如是，我知法之分齊。大德！於過去世之應供、正等覺者、一切之世尊，為斷心之隨煩惱——使慧羸弱、及斷五蓋，繫心於善四念處，如實修習七覺支，以現等覺、無上正等覺。大德！於未來世將為應供、正等覺者、一切之世尊，為斷心之隨煩惱——使慧羸弱、及斷滅五蓋，繫心於善四念處，如實修習七覺支，以現等覺、無上正等覺。」

五、「善哉，善哉！舍利弗！舍利弗！汝數數以此法門為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷說示，舍利弗！諸愚人於如來有疑懼、疑惑者，若聞此法門，則對如 來斷疑懼、疑惑。」

★《長阿含 18 經》自歡喜經

（1）如是我聞：一時，佛在那難陀城波波利菴婆林，與大比丘眾千二百五十人俱。時，長老舍利弗於閑靜處，默自念言：「我心決定知過去、未來、現在沙門、婆羅門智慧、神足、功德、道力無有與如來、無所著、等正覺等者。」時，舍利弗從靜室起，往至世尊所，頭面禮足，在一面坐，白佛言：「向於靜室，默自思念：『過去、未來、現在沙門、婆羅門智慧、神足、功德、道力無有與如來、無所著、等正覺等者。」

（2a）佛告舍利弗：「善哉！善哉！汝能於佛前說如是語，一向受持，正師子吼：『餘沙門、婆羅門無及汝者。』云何舍利弗！汝能知過去諸佛心中所念，彼佛有如是戒、如是法、如是智慧、如是解脫、如是解脫堂不？」對曰：「不知。」

（2b）「云何舍利弗！汝能知當來諸佛心中所念，有如是戒、如是法、如是智慧、如是解脫、如是解脫堂不？」答曰：「不知。」
（2c）「云何舍利弗！如我今如來、至真、等正覺心中所念，如是戒、如是法、如是智[慧]、如是解脫、如是解脫堂，汝能知不？」答曰：「不知。」

（3）又告舍利弗：「過去、未來、現在如來、至真、等正覺心中所念，汝不能知，何故決定作是念，因何事生是念，一向堅持而師子吼？餘沙門、婆羅門若聞汝言：『我決定知過去、未來、現在沙門、婆羅門智慧、神足、功德、道力無有與如來、無所著、等正覺等者。』當不信汝言。」

（4）舍利弗白佛言：「我於過去、未來、現在諸佛心中所念，我不能知，**佛總相法**我則能知，如來為我說法，轉高轉妙，說**黑白法，緣、無緣法，照、無照法**，如來所說，轉高轉妙，我聞法已，知一一法，於法究竟，信如來、至真、等正覺，信如來法善可分別，信如來眾苦滅成就，諸善法中此為最上，世尊智慧無餘，神通無餘，諸世間所有沙門、婆羅門無有能與如來等者，況欲出其上？

（5）世尊說法復有上者，謂制法。制法者，謂**四念處、四正勤、四神足、四禪、五根、五力、七覺意、八賢聖道，是為無上**制，智慧無餘，神通無餘，諸世間所有沙門、婆羅門皆無有與如來等者，況欲出其上者？

（6）世尊說法又有上者，謂制諸入。諸入者，謂眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，如過去如來、至真、等正覺亦制此入，所謂眼色...乃至意法，正使未來如來、至真、等正覺亦制此入，所謂眼色...乃至意法，今我如來、至真、等正覺亦制此入，所謂眼色...乃至意法。此法無上，無能過者，智慧無餘，神通無餘，諸世間沙門、婆羅門無能與如來等者，況欲出其上？（中 略）

（7）爾時，世尊告舍利弗：「汝當為諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷數說此法，所以者何？彼於佛、法、僧，於道有疑者，聞汝所說，當得開解。」
對曰：「唯然，世尊！」時，舍利弗即便數數為諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷說法，以自清淨故，故名清淨經。

（8）爾時，舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。

★《長部 16 經》大般涅槃經第一誦品

（1）爾時，尊者舍利弗詣世尊之處。詣已，頂禮世尊，坐於一面。坐於一面之尊者舍利弗如是白世尊言：「世尊！我於世尊有如是信心：於過去、未來及現在，於任何之沙門、或婆羅門亦無有如世尊之偉大，及更高深之正覺(智慧)。」

（2）「舍利弗！汝所說如師子吼，是偉大而勇敢，舍利弗！實然，汝說出喜不自勝之言：『我於世尊如是信心：於過去、未來及現在，於任何之沙門、或婆羅門亦無有如世尊之偉大，及更高深之正覺。』舍利弗！汝過去長久之間，如諸阿羅漢、等正覺者。汝是否以汝之心了知彼等之心，如：彼世尊是如是戒，彼世尊是如是法、如是慧、如是行、如是之解脫耶？」「不然，世尊。」

「又，舍利弗！未來久長之間，知諸阿羅漢、等正覺者。汝是否以汝之心了知彼等之心，如：彼世尊有如是戒，彼世尊成就如是法、如是行、如是如是之解脫耶？」「不然，世尊。」

「又，舍利弗！今我是阿羅漢、等正覺者。汝是否以汝之心了知我心，知：世尊是如是戒，世尊是如是法、如是慧、如是行、如是之解脫耶？」「不然，世尊。」

（3）「於是，舍利弗！汝是不能以汝之心，了知過去、未來、現在之諸阿羅漢、等正覺者[之心]。然者，舍利弗，今何故，汝所說如師子吼、是偉大而勇敢耶？汝何故說出喜不自勝之言：『我於世尊如是信心，言：於過去、未來及現

在，於任何之沙門、或婆羅門，亦無有如世尊之偉大，及更高深之正覺(智慧)』耶？」

（4）「世尊！我不能了知過去、未來、現在諸阿羅漢、等正覺者[之心]，我唯知次第之法。世尊！譬喻國王有城市於邊境，城基城壁與城樓，門皆甚堅固，且唯有一門；其處有聰明、多智熟練之守門者，拒絕不認識之陌生人，唯容許認識者進入。當巡迴彼城之周圍，不見彼城壁相接處，或有裂開之孔隙，可讓小貓出入，彼如是知任何大生物，欲出入此城市，皆應由此門出入。世尊！我知次第之法亦如是。

（5）世尊！我知過去之諸阿羅漢、等正覺者。彼世尊由於捨棄能使智慧證悟羸弱之五蓋──貪、瞋、掉悔、睡眠、疑惑，令心善住於四念住，如實修習七菩提分而成就無上之等正覺。世尊！我知未來之諸阿羅漢、等正覺者。彼世尊由於捨棄能使慧證悟羸弱之五蓋，令心善住於四念住，如實修習七菩提分而成就無上之等正覺。世尊！我知現在之阿羅漢、等正覺者世尊，由於捨棄能使智慧證悟羸弱之五蓋，令心善住於四念住，如實修習七菩提分而成就無上之等正覺。」（下略）

【附錄 4】南北傳念住經[引經]

★《增一阿含 12 品 1 經》一入道經

（1）聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有一入道，淨眾生行，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，成泥洹證，所謂當滅五蓋，思惟四意止。

（2）云何名為一入？所謂專一心，是謂一入，云何為道？所謂賢聖八品道：一名正見，二名正治，三名正業，四名正命，五名正方便，六名正語，七名正念，八名正定，是謂名道，是謂一入道。云何當滅五蓋？所謂貪欲蓋、瞋恚蓋、調戲蓋、眠睡蓋、疑蓋，是謂當滅五蓋。云何思惟四意止？於是，比丘內自觀身，除去惡念，無有愁憂；外自觀身，除去惡念，無有愁憂；內外觀身，除去惡念，無有愁憂。內觀痛痛而自娛樂；外觀痛痛；內外觀痛痛。內觀心而自娛樂；外觀心；內外觀心。內觀法；外觀法；內外觀法而自娛樂。

甲、云何比丘內觀身而自娛樂？

（1）於是，比丘觀此身隨其性行，從頭至足，從足至頭，觀此身中皆悉不淨，無有可貪。復觀此身有毛、髮、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腦、脂膏、腸、胃、心、肝、脾、腎之屬，皆悉觀知，屎、尿、生熟二藏、目淚、唾、涕、血脈、肪、膽，皆當觀知，無可貪者。如是，諸比丘！當觀身自娛樂，除去惡念，無有愁憂。

（2）復次，比丘還觀此身有地種耶？水、火、風種耶？如是，比丘觀此身。復次，比丘觀此身，分別諸界：此身有四種，猶如巧能屠牛之士、若屠牛弟子解牛節，解而自觀見：此是腳，此是心，此是節，此是頭，如是，彼比丘分別此界，而自觀察此身有地、水、火、風種。如是，比丘觀身而自娛樂。
（3）復次，比丘觀此身有諸孔，漏出不淨，猶如彼人觀竹園，若觀葦叢，如是，比丘觀此身有諸孔，漏出諸不淨。
（4a）復次，比丘觀死屍，或死一宿，或二宿，或三宿、四宿，或五宿、六宿、七宿，身體膖脹，臭處不淨，復自觀身與彼無異：『吾身不免此患。』若復

比丘觀死屍烏鵲、鵄鳥所見噉食，或為虎狼、狗犬、虫獸之屬所見噉食，復自觀身與彼無異：『吾身不離此患。』是謂比丘觀身而自娛樂。
（4b）復次，比丘觀死屍，或噉半散落在地，臭處不淨，復自觀身與彼無異：『吾身不離此法。』

（4c）復次，觀死屍，肉已盡，唯有骨在，血所塗染，復以此身觀彼身亦無有異。如是，比丘觀此身。

（4d）復次，比丘觀死屍筋纏束薪，復自觀身與彼無異。如是，比丘觀此身。

（4e）復次，比丘觀死屍骨節分散，散在異處，或手骨、腳骨各在一處，或膊骨，或腰骨，或尻骨，或臂骨，或肩骨，或脇骨，或脊骨，或項骨，或髑髏，復以此身與彼無異：『吾不免此法，吾身亦當壞敗。』如是，比丘觀身而自娛樂。

（4f）復次，比丘觀死屍白色、白珂色，復自觀身與彼無異：『吾不離此法。』是謂比丘自觀身。

（4g）復次，比丘若見死屍骨青瘀想，無可貪者，或與灰土同色，不可分別。如是，比丘自觀身除去惡念，無有愁憂：此身無常，為分散法。

如是，比丘內自觀身，外觀身，內外觀身，解無所有。

乙、云何比丘內觀痛痛？

（1）於是，比丘得樂痛時即自覺知我得樂痛，得苦痛時即自覺知我得苦痛，得不苦不樂痛時即自覺知我得不苦不樂痛。

若得食樂痛時便自覺知我得食樂痛，若得食苦痛時便自覺知我得食苦痛，若得食不苦不樂痛時亦自覺知我[得]食不苦不樂痛。

若得不食樂痛時便自覺知我得不食樂痛，若得不食苦痛時亦自覺知我不食苦痛，若得不食不苦不樂痛時亦自覺知我得不食不苦不樂痛。如是，比丘內自觀痛。

復次，若復比丘得樂痛時，爾時不得苦痛，爾時自覺知我受樂痛。若得苦痛時，爾時不得樂痛，自覺知我受苦痛。若得不苦不樂痛時，爾時無苦無樂，自覺知我受不苦不樂痛。

（2）彼習法而自娛樂，亦觀盡法，復觀習盡之法。或復有痛而現在前，可知、可見，思惟原本，無所依倚而自娛樂，不起世間想，於其中亦不驚怖。以不驚怖，便得泥洹：『生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如真實知。』如是，比丘內自觀痛，除去亂念，無有愁憂；外自觀痛；內外觀痛，除去亂念，無有愁憂。如是，比丘內外觀痛。

丙、云何比丘[觀心心]而自娛樂？

（1）於是，比丘有愛欲心便自覺知有愛欲心，無愛欲心亦自覺知無愛欲心；有瞋恚心便自覺知有瞋恚心，無瞋恚心亦自覺知無瞋恚心；有愚癡心便自覺知有愚癡心，無愚癡心便自覺知無愚癡心；有愛念心便自覺知有愛念心，無愛念心便自覺知無愛念心；有受入心便自覺知有受入心，無受入心便自覺知無受入心；有亂念心便自覺知有亂心，無亂心便自覺知無亂心；有散落心亦自覺知有散落心，無散落心便自覺知無散落心；有普遍心便自覺知有普遍心，無普遍心便自覺知無普遍心；有大心便自覺知有大心，無大心便自覺知無大心；有無量

心便自覺知有無量心，無無量心便自覺知無無量心；有三昧心便自覺知有三昧心，無三昧心便自覺知無三昧心；未解脫心便自覺知未解脫心，已解脫心便自覺知已解脫心。如是，比丘[心心相]觀意止。

（2）觀習法，觀盡法，并觀習盡之法，思惟法觀而自娛樂，可知、可見、可思惟、不可思惟，無所猗，不起世間想。已不起想，便無畏怖；已無畏怖，便無餘；已無餘，便涅槃：『生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。』如是，比丘內自觀心心意止，除去亂念，無有憂愁，外觀心，內外觀心心意止。如是，比丘心心相觀意止。

丁、云何比丘法法相觀意止？

（1）於是，比丘修念覺意，依觀、依無欲、依滅盡，捨諸惡法，修法覺意，修精進覺意，修[喜]覺意，修猗覺意，修三昧覺意，修護覺意，依觀、依無欲、依滅盡，捨諸惡法。如是，比丘法法相觀意止。
（2a）復次，比丘於愛欲解脫，除惡不善法，有覺、有觀，有猗念樂，於初禪而自娛樂。如是，比丘法法相觀意止。
（2b）復次，比丘捨有覺、有觀，內發歡喜，專其一意，成無覺、無觀，念猗喜安，遊二禪而自娛樂。如是，比丘法法相觀意止。
（2c）復次，比丘捨於念，修於護，恆自覺知身覺樂，諸賢聖所求，護念清淨，行於三禪。如是，比丘法法相觀意止。
（2d）復次，比丘捨苦樂心，無復憂喜，無苦無樂，護念清淨，樂於四禪。如是，比丘法法相觀意止。

（3）彼行習法，行盡法，并行習盡之法而自娛樂，便得法意止而現在前，可知、可見，除去亂想，無所依猗，不起世間想。已不起想，便無畏怖；已無畏怖，生死便盡：『梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。』

（4）諸比丘！依一入道，眾生得清淨，遠[離]愁憂，無[復諸惱]，便逮智慧，得涅槃證，所謂滅五蓋，修四意止也。」

（5）爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《中阿含 98 經》念處經

（1）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。

（2）云何為四？觀身如身念處，[觀覺如覺念處，觀心如心念處，觀法]如法念處。

甲、身念處

（1）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。

（2）復次，比丘觀身如身：比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低{昂}[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。

（3）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}[絣]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。

（4）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，處處捉旋，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。

（5）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。

（6a）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，水和成摶，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。

（6b）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。

（6c）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。

（6d）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。

（7）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。

（8）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。

（9）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、麁細.薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、摶糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、[痰]、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、麁細.薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、摶糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、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。

（10）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[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。

（11a）復次，比丘觀身如身：比丘者，觀彼死屍，或一、二日……至六、七日，烏鵄所啄，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。

（11b）復次，比丘觀身如身：比丘者，如本見息道，骸骨青色，爛腐{食}[餘]半，骨璅在地，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。

（11c）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。

（11d）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、髖骨、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。

（11e）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，腐壞碎粖，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。

乙、覺念處（受念處）

（1）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[覺]……苦無欲覺……不苦不樂無欲覺時便知覺不苦不樂無欲覺。

（2）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。

丙、心念處

（1）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，有恚無恚……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。

（2）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。

丁、法念處

（1）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：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）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}[掉]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）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……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。

結語

（1）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……。

（2）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。」

（3）佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

★《長部 22 經》大念住經

前言

1.如是我聞：
2.一時，世尊在拘樓國劍磨瑟曇城，與拘樓人住。
於其處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」
彼等比丘應諾世尊曰：「世尊！」
世尊乃如是言：
3.諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。
4.云何為四念住？
諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

甲.身念住

一.｛入出息念｝覺知呼吸

5.然諸比丘！比丘如何於身觀身而住耶？
諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。
彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』
或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』
6.諸比丘！恰如熟練之木匠或木匠之弟子，或長拉鋸，了知：『我長拉鋸。』或短拉鋸，了知：『我短拉鋸。』
諸比丘！比丘長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』
或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』
7.如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

二.｛觀四威儀｝身體姿勢

8a.復次，諸比丘！比丘於行時，了知：『我在行。』
於住時，了知：『我在住。』
於坐時，了知：『我在坐。』
於臥時，了知：『我在臥。』
此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。
8b.如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

三.｛正知｝
9a.復次，諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；
彼觀前、顧後，正知而作；
彼屈身伸身，正知而作；
彼著搭衣持缽，正知而作；
彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；
彼大小便利，正知而作；
彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。
9b.如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

四.｛觀 32 身分｝思惟不淨
10.復次，諸比丘！比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：
『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，
肉、筋、骨、髓、腎，
心、肝、肋膜、脾、肺，
腸、腸膜、胃中物、屎、腦，
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，
淚、油、唾、涕、關節液、尿。』
11.諸比丘！猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豌豆、胡麻、糙米，具眼者開解之，觀察出：
『此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豌豆、此是胡麻、此是糙米。』
12a.諸比丘！如是比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：
『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，
肉、筋、骨、髓、腎，
心、肝、肋膜、脾、肺，
腸、腸膜、胃中物、屎、腦，
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，
淚、油、唾、涕、關節液、尿。』
12b.如是或於內身，觀身而住：於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。諸比丘！
比丘如是於身觀身而住。

五.｛界分別觀｝思惟四界
13.復次，諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：
『此身中，有地界、水界、火界、風界。』
14a.諸比丘！猶如熟練之屠牛者或屠牛者之弟子，屠牛已，片片分解，置於四衢道。
諸比丘！如是比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：
『此身中，有地界、水界、火界、風界。』
14b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

六.｛墳場觀｝觀墓園九相

第一相
15a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已死一日二日乃至三日，膨脹、青黑、腐爛，彼審思己身，了知：
『此身不脫如是法，將成為如是者。』
15b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第二相
16a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，被烏所啄、或鷹所啄、或鷲所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各種生類之所食。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
16b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第三相
17a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，剩有血肉、筋腱連結於骸骨。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
17b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第四相
18a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無肉附著、剩血跡、筋腱連結於骸骨。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
18b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第五相
19a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無血、肉，唯筋腱連結於骸骨。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
19b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世

間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第六相
20a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨解散：手骨於此處，足骨於彼處，踝骨於此處，大腿骨於彼處，盤骨於此處，背骨於彼處，肋骨於此處，胸骨於彼處，臂骨於此處，肩骨於彼處，頸骨於此處，下顎骨於彼處，牙齒於此處，頭蓋骨於彼處。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
20b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第七相
21a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，如螺色之白骨。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
21b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第八相
22a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已堆積年餘之骸骨。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
22b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。
第九相
23a.復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨粉碎。
彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』
23b.如是或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

乙. 受念住

24.然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？
諸比丘！於此，比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』
在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』
在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』
在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』
在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』
在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』
在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』
在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』

在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』
25.如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外受，觀受而住。
或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有受」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

丙. 心念住

26.然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？
諸比丘！於此，比丘心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』
心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』
心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』
心集中時，了知：『心集中。』心散亂時，了知：『心散亂。』
心廣大時，了知：『心廣大。』心狹小時，了知：『心狹小。』
心有上時，了知：『心有上。』心無上時，了知：『心無上。』
心有定時，了知：『心有定。』心無定時，了知：『心無定。』
心解脫時，了知：『心解脫。』心未解脫時，了知：『心未解脫。』
27.如是，或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。
或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有心」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

丁. 法念住

一.｛五蓋｝

28.然諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於法即五蓋，觀法而住。
又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』
於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』
彼知未生之貪欲生起，知已生之貪欲滅盡，
又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。
29.比丘於內瞋恚存在時，了知：『於內瞋恚存在。』
於內瞋恚不存在時，了知：『於內瞋恚不存在。』
彼知未生之瞋恚生起，知已生之瞋恚滅盡，
又知已滅盡之瞋恚，於未來不再生起。
30. 比丘於內昏沈睡眠存在時，了知：『於內昏沈睡眠存在。』
於內昏沈睡眠不存在時，了知：『於內昏沈睡眠不存在。』
彼知未生之昏沈睡眠生起，彼知生之昏沈睡眠生起，
又彼已滅盡之昏沈睡眠，於未來不再生起。
31. 比丘於內掉悔存在時，了知：『於內掉悔存在。』
於內掉悔不存在時，了知：『於內掉悔不存在。』
彼知未生之掉悔生起，彼知生之掉悔生起，
又彼已滅盡之掉悔，於未來不再生起。
32. 比丘於內疑惑存在時，了知：『於內疑惑存在。』
於內疑惑不存在時，了知：『於內疑惑不存在。』
彼知未生之疑惑生起，彼知生之疑惑生起，
又彼已滅盡之疑惑，於未來不再生起。

33.如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即五蓋，觀法而住。

二. 五取蘊

34.復次，諸比丘！比丘於法即五取蘊，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即五取蘊，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘了知：『如是色，如是色之生起，如是色之滅盡；
如是受，如是受之生起，如是受之滅盡；
如是想，如是想之生起，如是想之滅盡；
如是行，如是行之生起，如是行之滅盡；
如是識，如是識之生起，如是識之滅盡。』
35.如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即五取蘊，觀法而住。

三.｛六處｝

36.復次，諸比丘！比丘於法即六內外處，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘知眼、知色，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
37.比丘知耳、知聲，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
38.比丘知鼻、知香，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
39.比丘知舌、知味，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
40.比丘知身、知觸，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
41.比丘知意、知法，知緣其二者生結。
知未生之結生起，知已生之結滅盡，又知已滅盡之結，於未來不再生起。
42.如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即六內外處，觀法而住。

四.｛七覺支｝

43.復次，諸比丘！比丘於法即七覺支，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』
於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』
彼知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。
44.比丘於內擇法覺支存在時，了知：『於內擇法覺支存在。』

於內擇法覺支不存在時，了知：『於內擇法覺支不存在。』
彼知未生之擇法覺支生起，又知已生之擇法覺支修習成就。
45.比丘於內精進覺支存在時，了知：『於內精進覺支存在。』
於內精進覺支不存在時，了知：『於內精進覺支不存在。』
彼知未生之精進覺支生起，又知已生之精進覺支修習成就。
46.比丘於內喜覺支存在時，了知：『於內喜覺支存在。』
於內喜覺支不存在時，了知：『於內喜覺支不存在。』
彼知未生之喜覺支生起，又知已生之喜覺支修習成就。
47.比丘於內輕安覺支存在時，了知：『於內輕安覺支存在。』
於內輕安覺支不存在時，了知：『於內輕安覺支不存在。』
彼知未生之輕安覺支生起，又知已生之輕安覺支修習成就。
48.比丘於內定覺支存在時，了知：『於內定覺支存在。』
於內定覺支不存在時，了知：『於內定覺支不存在。』
彼知未生之定覺支生起，又知已生之定覺支修習成就。
49.比丘於內捨覺支存在時，了知：『於內捨覺支存在。』
於內捨覺支不存在時，了知：『於內捨覺支不存在。』
彼知未生之捨覺支生起，又知已生之捨覺支修習成就。
50.如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

五.四聖諦

第一苦諦
51.復次，諸比丘！比丘於法即四聖諦，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即四聖諦，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘如實了知：『此是苦。』如實了知：『此是苦之集。』
如實了知：『此是苦之滅。』如實了知：『此是趣苦滅之道。』
52.然諸比丘！苦諦者何耶？
生是苦，老是苦，死是苦，愁、嘆、苦、憂、惱是苦，
怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦，略攝一切五取蘊是苦。
53.復次，諸比丘！生者何耶？
於到處之生類中，諸眾生之生，其取生、受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。諸比丘！此名為生。
54.復次，諸比丘！老者何耶？
於到處之生類中，諸眾生之老，其老耄、齒落、髮白、皮膚皺紋、壽命日滅、諸根衰退。諸比丘！此名為老。
55.復次，諸比丘！死者何耶？
於到處之生類中，諸眾生之消逝，其崩潰、滅亡、消滅、死歿、命終、諸蘊離析、身屍棄捨。諸比丘！此名為死。
56.復次，諸比丘！愁者何耶？
凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起憂愁、哀慼、內愁、內愴。諸比丘！此名為愁。
57.復次，諸比丘！嘆者何耶？
凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起哭號、哭泣、嘆息、哀號、悲嘆、哀嘆。諸比丘！此名為嘆。
58.復次，諸比丘！苦者何耶？

諸比丘！關於身之苦痛，身之不快，由身觸所生之苦痛及不快之感受。諸比丘！此名為苦。
59.復次，諸比丘！憂者何耶？
諸比丘！關於心之苦痛，於心不快，由意觸所生之苦痛及不快之感受。諸比丘！此名為憂。
60.復次，諸比丘！惱者何耶？
凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起失望、沮喪、澳惱、氣惱。諸比丘！此名為惱。
61.然諸比丘！怨憎會苦者何耶？
諸比丘！於此，不可愛、不可樂、不可喜之色、聲、香、味、觸、法，
不幸、?害、困難、不安，與如是等聚會、相遇、接觸、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。
62.然諸比丘！愛別離苦者何耶？
諸比丘！於此，可愛、可樂、不可喜之色、聲、香、味、觸、法，幸運、富裕、舒適、安全，父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，與如是等不聚會、相遇、接觸、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。
63.然諸比丘！求不得苦者何耶？
諸比丘！生法之眾生，生如是欲求：『願我等不受制於生法之下，願我等不再生。』
然不得此欲求。此名為求不得苦。
64.諸比丘！老法之眾生，生如是欲求：『願我等不受制於老法之下，
願我等不再老。』
然不得此欲求。此名為求不得苦。
65.諸比丘！病法之眾生，生如是欲求：『願我等不受制於病法之下，
願我等不再病。』
然不得此欲求。此名為求不得苦。
66.諸比丘！死法之眾生，生如是欲求：『願我等不受制於死法之下，
願我等不再死。』
然不得此欲求。此名為求不得苦。
67.諸比丘！愁、嘆、苦、憂、惱之眾生，生如是欲求：『願我等不受制於愁、嘆、苦、憂、惱之下，願我等不再愁、嘆、苦、憂、惱。』
然不得此欲求。此名為求不得苦。
68.然諸比丘！略攝一切五取蘊苦者何耶？
如是之色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。
諸比丘！此名為略攝一切五取蘊苦。
諸比丘！如是名為苦聖諦。
第二集諦
69.然諸比丘！苦集聖諦者何耶？
彼即此愛，能引導再生，有俱喜、貪，到處追求滿足，即：欲愛、有愛、無有愛。
70.復次，諸比丘！彼愛於何處生起、於何處止住耶？
凡於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
眼於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
耳於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
鼻於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
舌於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
身於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
意於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

71.色於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
72.眼識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
耳識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
鼻識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
舌識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
身識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
意識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
73.眼觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
耳觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
鼻觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
舌觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
身觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
意觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
74.眼觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
耳觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
鼻觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
舌觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
身觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
意觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
75.色想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
76.色思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
77.色愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
78.色尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

79.色伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
聲伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
香伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
味伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
觸伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
法伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。
第三滅諦
80.復次，諸比丘！苦滅聖諦者何耶？
彼即對此愛之無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無染。
復次，諸比丘！此愛於何處捨棄、於何處止滅耶？於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
81.何者於世間為可愛、可喜耶？
眼於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
耳於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
鼻於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
舌於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
身於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
意於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
82.色於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
83.眼識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
耳識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
鼻識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
舌識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
身識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
意識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
84.眼觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
耳觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
鼻觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
舌觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
身觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
意觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
85.眼觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
耳觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
鼻觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
舌觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
身觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
意觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
86.色想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

87.色思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
88.色愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
89.色尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
90.色伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
第四道諦
91.復次，諸比丘！苦滅道聖諦者何耶？
彼即八支聖道，謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。
92.然諸比丘！正見者何耶？
諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知趣苦滅之道，諸比丘！此名為正見。
93.然諸比丘！正思惟者何耶？
無欲之思惟、無恚之思惟、無害之思惟，諸比丘！此名為正思惟。
94.然諸比丘！正語者何耶？
遠離兩舌、遠離惡口、遠離妄語、遠離綺語，諸比丘！此名為正語。
95.然諸比丘！正業者何耶？
遠離殺生、遠離不與取、遠離邪淫，諸比丘！此名為正業。
96.然諸比丘！正命者何耶？
諸比丘！於此，聖弟子捨邪命，依正命而經營，諸比丘！此名為正命。
97.然諸比丘！正精進者何耶？
諸比丘！於此，比丘起志欲、精進、發勤、策心而持，對未生之惡不善法令不生，起志欲、精進、發勤、策心而持，對已生之惡不善法令斷，起志欲、精進、發勤、策心而持，對未生之善法令生，起志欲、精進、發勤、策心而持，對已生之善法令住、不忘失、倍修習、廣修習、令成滿。諸比丘！此名為正精進。
98.復次，諸比丘！正念者何耶？
諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。諸比丘！此名為正念。
99.復次，諸比丘！正定者何耶？
諸比丘！於此，比丘離諸欲、離惡不善法，有尋、有伺，由離生喜、樂，具足初禪而住。尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺，由定生喜、樂，具足第二禪而住。離喜住捨，正念、正知，身樂受，體驗諸聖者宣說之『以捨、念而住之樂』，具足第三禪而住。其次離樂、離苦，斷先前所有之喜、憂，不苦不樂，捨念清淨，具足第四禪而住。諸比丘！此名為正定。
諸比丘！此等名為苦滅道聖諦。
100.如是，於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即四聖諦，觀法而住。

結語

101.諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
102.諸比丘！且置七年間，任何人於六年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
103.且置六年間，任何人於五年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置五年間，任何人於四年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置四年間，任何人於三年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置三年間，任何人於二年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置二年間，任何人於一年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
104.諸比丘！且置一年間，任何人於七個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
105.且置七個月，任何人於六個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置六個月，任何人於五個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置五個月，任何人於四個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置四個月，任何人於三個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置三個月，任何人於二個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置二個月，任何人於一個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置一個月，任何人於半個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
且置半個月，任何人於七天如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。
106 是故說言：『諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅

槃，唯一趣向道，即四念住。』
107.世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。(完)

————吉祥圓滿————