大念處經

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

大念處經

（根據北傳漢譯中阿含卷第二四之念處經——大正藏二六）

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。

云何為四。觀身如身念處。如是觀覺心法如法念處。

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。眠寐則知眠寤。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。

複次。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。善着僧伽梨及諸衣缽。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。

複次。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。

複次。比丘觀身如身。比丘者。齒齒相着。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。如是比丘齒齒相着。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。

複次。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。覺一切身息入。覺一切身息出。覺止身行息入。覺止口行息出。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。

複次。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。有明見達。是謂比丘觀身如身。

複次。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。水自湧出。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。

複次。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。

複次。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。

複次。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。

複次。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。

複次。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。我此身中有發．髦．爪．齒．粗細薄膚．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。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。我此身中有發．髦．爪．齒．粗細薄膚．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。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。

複次。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。複次。比丘觀身如身。比丘者。觀彼死屍。或一．二日。至六．七日。烏鴟所啄。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。

複次。比丘觀身如身。比丘者。如本見息道骸骨青色。爛腐食半。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。複次。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。

複次。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。

複次。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。

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。

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．有痴無痴．有穢污無穢污．有合有散．有下有高．有小有大．修不修．定不定。有不解脫心知不解脫心如真。有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心。觀外心如心。立念在心。有知有見。有明有達。是謂比丘觀心如心。

若有比丘．比丘尼如是少少觀心如心者。是謂觀心如心念處。

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。

複次。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。如是嗔恚．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。

複次。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。內實有舍覺支知有舍覺支如真。內實無舍覺支知無舍覺支如真。若未生舍覺支而生者知如真。若已生舍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。

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。暮必得升進。暮行如是。朝必得升進。

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。