解脫道論/卷007

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

解脫道論卷第七

阿羅漢優波底沙梁言大光造

梁扶南三藏僧伽婆羅譯

行門品之四

問曰。云何念安般。何修何相何味何處何功德。云何修行。答曰。安者入。般者出。於出入相。彼念隨念正念。此謂念安般。心住不亂此謂修。令起安般想為相。觸思惟為味。斷覺為處。何功德者。若人修行念安般。成寂寂成勝妙成莊嚴。可愛自娛樂。若數數起惡不善法令除滅。身成不懈怠。眼亦不懈怠。身成不動不搖。心成不動不搖。令滿四念處。令滿七覺意。令滿解脫。世尊所嘆。聖所住止。梵所住止。如來所住止。云何修者。初坐禪人。若往阿蘭若。若往樹下。若往寂寂處。結跏趺坐。正身在前。彼坐禪人。念入息念出息。念出息。若長出息。我息長出如是知之。若長息入。我長息入。如是知之。若短息入。我短息入。如是知之。若短息出。我短息出。如是知之。我入息如是覺。我出息如是覺。知喜知樂知心所行。令滅心行。令歡喜心。令教化心。令解脫心。見無常見無欲。見滅見出離如是覺。見出離我出息如是覺。見出離我出入息如是。於是現前令學安者。謂繫念住於鼻端。或於口脣。是出入息所緣處。彼坐禪人以安念此處。入息出息於鼻端口脣。以念觀觸。或現念令息入。現念令息出。現於息入時不作意。於出時亦不作意。是出入息所觸。鼻端口脣。以念觀知所觸。現念令入現念出息。如人觸材以緣鋸力。亦不作意鋸去來想。如是坐禪人。於入出息亦不作意。入出息想。所觸鼻端口脣以念觀知。現念令入息。現念令出息。若坐禪人於入出息作意。內外其心成亂。若心起亂。其身及心成懈怠動搖。此是過患。若最長息。若最短息。不應作意。若作處最長最短息。其身及心皆成懈怠動搖。此是過患。由出入息種種相故。不應作著。若如是作心餘緣成亂。若心亂其身及心。皆成懈怠動搖。如是過患無邊。起出入息。以無邊懈故應作想如是心不亂。若心遲緩。若心利疾。不當精進。若作遲緩精進。成懈怠睡眠。若作

利疾精進。成起調。若坐禪人。若與懈怠睡眠共起。若與調共起。其身及心成懈怠成動搖。此是過患。彼坐禪人以九小煩惱。清淨心現念入息。彼相得起。名相者。如抽綿抽古貝觸身成樂觸。如涼風觸身成樂觸。如見入出息風觸。鼻口脣念作風想。不由形色。此謂相。若坐禪人。以修多修相成增長若鼻端增長。於眉間於額。成多處住。成滿頭風。從此增長。滿身猗樂。此謂具足。復有坐禪人。從初見異相。如煙如霧如塵如碎金。猶如針刺。如蟻所嚙。見種種色。若坐禪人心不明了。於彼異相心作異想成顛倒。不成出入息想。若明了坐禪人。不作異意想。念現入息念現出息。離作餘想。若如是作意。異相即滅。是坐禪人得微妙相。心不放逸。念現入息念現出息。彼相自在。以相自在欲起修行。由欲自在。念現入息。念現出息。起喜。已喜自在。已欲自在。念現入息。念現出息。起捨。彼已捨自在。已欲自在。已喜自在。念現入息。念現出息。其心不亂。若心不亂諸蓋滅禪分起。此坐禪人已得寂滅勝四禪定。如初廣說。復次先師說四種修念安般。所謂算隨逐安置隨觀。問曰。云何名算。答曰。初坐禪人。從初出息乃至入息。從一至十。過十不算。復說從一至五。過五不算。不令意誤。是時當算乃至離算。從入出息事念住此謂名算。隨逐者攝算。以念無間逐出入息。此謂隨逐。名安置者。或鼻端或於脣。是入出息所觸處。於彼作風相令念住。此謂安置。名隨觀者。由觸自在當隨觀相。於此所起喜樂等法應當隨觀。此謂隨觀。彼算為覺滅令得出離覺。隨逐者。為滅麁覺。於出入息作念無間安置。為斷於亂作不動想。隨觀者。為受持想為知勝法。若長入息若短出息。於短入息。如是學之者。方便所作過於其性。此謂長。性者現智智為現不愚癡事。問曰。云何不愚癡事。答曰。初坐禪人得身心倚。以入出息念現作住。其出入息成細。出入息細故。成不可取。時坐禪人若長息隨觀作長。乃至相起住。若相已起住。以性應作意。此謂不愚癡。復次當為心消息。有時作長有時作短。如是當修。復次坐禪人。以事令分明相起。是事當修。知一切身我入息。如是學者以二種行知一切身。不愚癡故以事故。問曰。云何無愚癡知一切身。答曰。若坐禪人念安般定。身心喜樂觸成滿。由喜樂觸滿。一切身成不愚癡。問曰。云何以事知一切身。答曰。出入息者。所謂一處住色身。出入息事心心數法名身。此色身名身。此謂一切身。彼坐禪人。如是以見知一切身。雖有身無眾生無命。如是學者。謂三學。一增上戒學。二增上心學。三增上慧學。如實戒此謂增上戒學。如實定此謂增上心學。如實慧此謂增上慧學。彼坐禪人此三學。於彼事以念作意學之。修已多修。此謂學之令滅身行。我入息如是學。云何名身行者。此謂出入息。以如是身行。曲申形隨申動踊振搖。如是於身行現令寂滅。復次於麁身行現令寂滅。以細身行修行初禪。從彼以最細修第二禪。從彼最細修行學第三禪。令滅無餘修第四禪。問曰。若無餘滅出入息。云何修行念安般。答曰。善取初相故。以滅出入息。其相得起成修行相。何以故。諸禪相知喜為事知我入息。如是學者。彼念現入息念現出息。於二禪處起喜。彼喜以二行成知。以不愚癡故。以事故。於是坐禪人入定成知

喜。不以愚癡以觀故。以對治故。以事故。成知樂我入息。如是學者。彼現念入息現念出息。於三禪處起樂。彼樂以二行成知。以不愚癡故。以事故。如初所說。知心行我息入。如是學者說心行。是謂想受。於四禪處起彼彼心行。以二行成知。以不愚癡故。以事故。以如初說。令寂滅心行我息入。如是學者說心行。是謂想受。於麁心行令寂滅。學之如初所說。知心我入息。如是學者。彼現念入息現念出息。其心入出事以二行成所知。以不愚癡以事故。如初所說。令歡喜心我入息。如是學者說令歡喜說喜。於二禪處。以喜令心踊躍。學之如初所說。令教化心我入息。如是學者彼坐禪人。現念入息現念出息。以念以作意。彼心於事令住令專。一心教化以彼心住。學之令解脫心我入出息。如是學者彼坐禪人。現念入息現念出息。若心遲緩從懈怠令解脫。若心利疾從調令解脫學之。若心高從染令解脫學之。若心下從嗔恚令解脫學之。若心穢污從小煩惱令解脫學之。復次於事若心不著樂。令著學之。常見無常我入息。如是學者。彼現念入息現念出息。其入出息及入出息事。心心數法見其生滅學之。常見無欲我入息。如是學者。現念入息現念出息。彼無常法彼法無欲。是泥洹入息學之。常見滅我入息。如是學者。彼無常法如實見其過患。彼我滅是泥洹。以寂寂見學之。常見出離我入息。如是學者。彼無常法如實見其過患。於彼過患現捨。居止寂滅泥洹。使心安樂學之。如是寂寂如是妙。所謂一切行寂寂。一切煩惱出離。愛滅無欲寂滅泥洹。於此十六處。初十二處成沙摩他毘婆舍那。見初無常。後四處唯成毘婆舍那。如是以沙摩他毘婆舍那可知。復次彼一切四種。一謂如是修令起觀具足。有時見現念入息現念出息。此謂修知長短。令滅身行令滅心行。令心歡喜。令教化心。令解脫心。此謂令起知一切身知樂知心所行。知心者此謂觀具足。常見無常所初四行。此謂有時見。復次修者。以念安般受持地是修。是安般念受持地。是受持是有覺。彼有覺有觀有觀地。知喜者是二禪地。知樂者是第三禪地。知心者是第四禪地。復次彼一切成二種。謂修及滿。於是修行唯彼名滿者。十六行不減。修者如種。功德因故。名滿者。猶如花菓。從相似出故。若如是修行念安般。成滿四念處。修四念處滿七菩提分。修七菩提分滿明解脫。問曰。云何得如此。答曰。長出入息所初四處。成身念處。知起所初成受念處。知心所初成心念處。見無常所初成法念處。如是修念安般成滿四念處。云何以修四念處。成滿七菩提分。修念處時於念成住不愚癡。此謂念覺分。彼坐禪人如是念住。知擇苦無常行。此謂擇法菩提分。如是現擇法行精進不遲緩。此謂精進覺分。由行精進起喜無煩惱。此謂喜覺分。由歡喜心其身及心成猗。是謂猗覺分。由身猗有樂其心成定。此謂定覺分。如是定心成捨。此謂捨覺分。以修四念處。成滿七菩提覺分。云何以修七菩提覺分成滿明解脫。如是多修行七覺分。於剎那道成明滿。於剎那果成解脫滿。如是修七菩提分。成明解脫滿。問曰。一切諸行。由地成有覺無覺。如是念安般。何故唯說念安般。為除覺不說餘耶。答曰。不依如此說覺。不住者是禪障礙。是故除覺依此義說。何故於風樂觸。由心樂著如覺。乾闥婆聞聲隨著。是故斷覺。

復次如行堤塘。以心專念倚不動故。是故說念安般為除覺(念安般已竟)。

問曰。云何念死。何修何相何味何處何功德。云何修。答壽命行斷。此謂為死。彼念住不亂。此謂為修。自壽命斷為相。厭患為味。無難為處。何功德者。若修行念死。於上善法成不放逸。成憎不善法。於諸服飾不多受畜。心不慳悋。見身壽命心不貪著作無常想苦想無我想。皆令成滿。成向善趣向於醍醐。臨命將終。心不謬誤。云何修行。初坐禪人入寂寂。坐攝一切心。以不亂心念眾生死。我入死法。向於死趣。不過死法。如涅底履波陀脩多羅中說。若人樂觀死。當觀被殺人見死因緣。於是念死有四種。憂相應。驚相應。中人相應。智相應。如喪愛子心生緣念。此謂憂相應。悲念童子卒暴命終。此謂驚相應念。如闍維人念離生故。此謂中相應念。常觀世間心生厭患。此謂智相應念。於是坐禪人。憂相應驚相應中相應不應修行。何以故不能除過患。唯智相應勤修行。能除過患。死者有三種。等死斷死念念死。云何名等死。依修眾生此謂等死。名斷死者。謂阿羅漢煩惱已斷。名念念死者。諸行念念滅。復次死有二種。不時節死時節死。或自殺或他殺。或以病。或無因緣中間死。此謂不時節死。或壽命盡乃至老死。此謂時節死。應念此二種死。復次以八行。先師所說修念死。如兇惡人逐。以無因緣。以本取。以身多屬。以壽命無力故。以久遠分別。以無相故。以剎那故。問曰。云何以兇惡逐修行念死。答曰。如被殺人將往殺處。以兇惡人拔刀隨逐。彼見兇惡人拔刀隨後。如是思惟。此人殺我。何時我當死。我行一一步於何步當死。我去必死。我住必死。我坐必死。我眠必死。如是坐禪人以兇惡人逐故。當修念死。問曰。云何以無因緣故修念死。答曰。無因緣無方便以生能令不死。如日月出無因緣無方便能令不沒。如是無因緣故修念死。問曰。云何以本取故修念死。答曰。彼先多財王大乘王大神力大善見王頂生王等。彼一切王皆入死法。復次昔諸仙人大神通大神力。毘沙蜜多闍摩達梨仙人身出水火。復入死法。復次先聲聞。有大智慧有大神通有大神力。舍利弗目犍連等。彼入死法。復次諸緣覺人。自生無師一切功德成就。亦入死法。復次諸如來應供正覺無量無上明行具足。到功德彼岸亦入死法。何況於我少時壽命。不當入死法。如是以先取故修念死。問曰。云何以身多屬故修念死。答曰。以風痰和合成於死法。或諸虫種和合。或飲食不調成入死法。或毒蛇蜈蚣射蚰蜒鼠嚙成入死法。或師子虎豹龍牛等兌成入死法。或人非人所殺成入死法。此身如是多所屬故。修念死法。問曰。云何以壽無力故修念死。答以二行。以壽命無力故修於念死。處無力故。依無力故。成壽命無力。問曰。云何處無力故壽命無力。答曰。此身無自性如水泡喻如芭蕉喻。如水沫喻。無有真實。離真實故。如是處無力故。成壽命無力。問曰。云何依無力故成壽無力。答曰。此名出入息所縛。四大所縛。飲食所縛。四威儀所縛。緩所縛。如是依無力故成壽命無力。如是以此二行。以壽命無力故。修念於死。問曰。云何以遠分別修念死。答曰。從於久遠一切已生。於現在世不

過百年皆入死法。所謂久遠分別故修念死。復次當修。我於日夜詎能得活。日夜思惟。世尊諸法我得大恩。如是一日我詎能活。或復半日我詎能活。或復少時我詎能活。或一食時或半食時。我詎能活。或四五揣我詎能活。或入息時我詎能至出息時。或出息時我詎能至入息時。以久遠分別故修念死。問曰。云何以無相故修念於死。答曰。以無有相死無有時。以無相故修念於死。問曰。云何以剎那故修念死。答曰。以不數過去未來。但數現在緣眾生壽命。於一念時住。從彼無二念住。一切眾生於剎那心沒。如阿毘曇中說。於過去心。無已生。無當生。無現生。於未來心。無已生。無現生。無當生。於現在心剎那。無已生。無當生。有現生。復如說偈。

壽命及身性　　苦樂及所有
與一心相應　　剎那速生起
於未生無生　　於現在有生
心斷故世死　　已說世盡故

如是以剎那故修念死。彼坐禪人以此門以此行。如是現修念死。起其厭患。由厭患自在。以念自在成心不亂。若心不亂諸蓋滅。禪分成起外行禪得住。問曰。無常想念死。此二何差別。答曰。陰生滅事名無常想。念諸根壞名為念死。以修無常相無我相為除憍慢。以修念死無常相及苦相成住。以壽斷心滅。此謂差別(念死已竟)。

問云何念身。何修何相何味何功德。云何修。答修念身性。彼念隨念正念。此謂念身。此念住不亂。此謂修。令起身性為相。厭患為味。見無實為起。何功德者。以修念身成堪耐。堪受怖畏。堪任寒熱等。無常想無我想。不淨想。過患想。彼想成滿。成隨意得四禪。以分明諸法。修令滿足。向於善趣。向於醍醐。云何修者。初坐禪人入寂寂。坐攝一切心。不亂心唯修心性。云何修心性。所謂此身髮毛爪齒皮肉筋骨髓腦肝心脾胖膽胃肪膏腦膜大腸小腸屎尿膿血淡污涎淚涕唾不淨。初坐禪人。於此三十二行。初次第上以次第下。善哉以口語言應常說常觀。善哉以常觀口語言。是時以一一四行。唯以心當覺以色以行以形以處以分別所起麁相。或一或二或多善取相應。彼坐禪人如是以三種覺成起。以色以厭以空。若坐禪人以色起相。彼坐禪人由色一切入自在應作意。若坐禪人以厭起相。彼坐禪人以不淨應作意。若坐禪人以空起相。彼坐禪人以界應作意。若坐禪人依一切入起於四禪。若坐禪人依不淨事起初禪。若坐禪人依界事起外行禪。於是瞋恚行人以色起相。貪欲行人以厭起相。慧行人以界起相。復次瞋恚行人以色當作意。貪欲行人以厭當作意。慧行人以界當作意。復次以十三行當念身性。如是以種以處以緣以流。以次第以形以虫種以安處。以聚以憎以不淨以處。以不知恩以有邊。問云何以種當念身

性。答如毒種所生茱萸拘沙多紀等一切生。如是此身從父母不淨生。不淨種生此身成不淨。如是以種當念心性。問云何以處當念身性。答此身不從欝多羅花生。非拘牟陀分陀利迦花生。於母腹生。不淨臭穢迫迮處生。從生熟兩藏生。從左右脇胞囊所纏依脊骨住。是處不淨身成不淨。如是以處當念身性。問云何以緣當念身性。答此不淨身若增長住。不以金銀珠等能得增長。復不以栴檀多伽羅沈香等緣能得增長。此身從母腹生。母所食噉。涕唾涎淚相雜。母胎所生臭食流液得增長住。從如是出。其所噉食飯乳粆豆。涕唾涎淡共相和雜。此身以臭不淨流得增長住。如是以緣當念身自性。問曰。云何以流當念身自性。答如皮囊盛滿屎尿。以多穿故不淨流出。此身亦然盛滿屎尿。如是此身所嘗飲食。及雜涕唾屎尿臭穢。種種不淨。從九孔流溢。以多穿故。不成滿故。如是以流應念身自性。問云何以次第形當念身自性。答此身以初業次第立。初七日成迦羅邏。二七日成阿浮陀。三七日成俾尸。四七日成阿那。五七日成五節。六七日成四節。七七日復生四節。八七日復生二十八節。九七日及十七日復生脊骨。十一七日復生三百骨。十二七日復生八百節。十三七日復生九百筋。十四七日復生百肉丸。十五七日復生血。十六七日生膜。十七七日生皮。十八七日成皮色。十九七日業所生風遍處處。二十七日成九竅。二十五七日生一萬七千湊。二十六七日成堅身。二十七七日有力。二十八七日生九萬九千毛孔。二十九七日成一切身分具足。

復說。七七日有體。依母背下頭蹲踞坐。四十二七日以業所生風。轉脚向上。頭向下向產門。此時生。世說假名人如是。以次第形當念身性。問云何以虫種當念身性。答此身八萬戶虫之所食噉。依髮之虫名髮鐵。依髑髏虫名耳腫。依腦之虫名顛狂下。顛狂復有四種。一名堰拘霖婆。二名濕婆羅。三名陀羅呵。四名陀阿尸邏。依目之虫名舐眼。依耳之虫名蚋耳。依鼻之虫名蚋鼻。復有三種。一名樓扣母可。二名阿樓扣。三名摩那樓母可。依舌之虫名勿伽。依舌根虫名母但多。依齒之虫名狗婆。依齒根之虫名優婆拘婆。依喉之虫名阿婆離呵。依頸之虫有二種。一名虜呵羅。二毘虜呵羅。依毛之虫名蚋毛。依爪之虫名蚋爪。依皮之虫有二種。一名兜那。二名兜難多。依膜之虫。復有二種。一名鞞藍婆。二名摩諀藍婆。依肉之虫復有二種。一名阿羅婆。二名羅婆。依血之虫復有二種。一名婆羅。二名婆多羅。依筋之虫復有四種。一名賴多虜。二名喜多婆。三名婆羅婆多羅。四名羅那婆羅那。依脈之虫名架栗俠那。依脈根之虫復有二種。一名尸婆羅。二名優婆尸尸羅。依骨之虫復有四種。一名遏褫(除里反)毘馱。二名安那毘馱。三名殆(塗履反)履拕毘拕。四名遏褫絇可羅。依髓之虫復有二種。一名弭(亡比反)社。二名弭社尸羅。依脾之虫復有二種。一名尼羅。二名比多。依心之虫復有二種。一名死毘多。二名優鉢拕毘多。依心根之虫復有二種。一名滿可。二名尸羅。依肪之虫復有二種。一名帑羅。二名帑羅尸羅。依膀胱之虫復有二種。一名弭帑羅。二名摩訶帑羅。依膀胱根復

有二種。一名哿羅。二名哿羅尸羅。依胞之虫復有二種。一名娑婆羅。二名摩訶沙婆羅。依胞根之虫復有二種。一名賴多。二名摩訶賴多。依小腸之虫復有二種。一名帚賴多。二名摩訶賴多。依腸根之虫復有二種。一名波。二名摩訶死波。依大腸根虫。復有二種。一名安那婆呵。二名[巾*尃]果婆呵。依胃之虫復有四種。一名優受哿。二名優社婆。三名知社婆。四名先市婆。依熟藏之虫復有四種。一名婆呵那。二名摩訶婆呵那。三名陀那槃四名粉那母可。依膽之虫名必多離訶。依唾之虫名纖呵。依汗之虫名隨陀離呵。依脂之虫名弭陀離呵。依強之虫復有二種。一名藪婆呵母。二名社摩契多。依彊根虫復有三種。一名處呵母珂。二名陀虜呵母珂。三名娑那母珂。有五種虫。依於身前食於身前。依於身後食於身後。依於身左食於身左。依於身右食於身右。虫名栴陀死羅脣呵死羅不偷羅等。依下二孔有三種虫。一名拘樓拘羅唯喻。二名遮羅喻。三名寒頭波拕。如是以虫居止當念身性。云何以安當念身自性。於足骨脛骨安住。脛骨於髀骨安住。髀骨於髂骨安住。髂骨於脊骨安住。脊骨於脾骨安住。脾骨於臂骨安住。臂骨於項骨安住。項骨於頭骨安住。頭骨於頰骨安住。頰骨於齒骨安住。如是此身骨節纏裹以皮覆上成此穢身。從行業生非餘能造。如是以安當念身自性。云何以聚當念身自性九頭骨。兩頰骨。三十二齒骨。七項骨。十四胸骨。二十四脇骨。十八脊骨。兩髂骨。六十四手骨。六十四足骨。依肉六十四軟骨。此三百骨。八百節。九百筋纏。九百肉丸。一萬七千湊。八百萬髮。九萬九千毛。六十間。八萬虫種。膽唾腦各一波賴他。梁言重四兩。血一阿呫。梁言以三升。如是等不可稱計種種形。唯是屎聚屎集名身。如二聚當念身自性。云何以憎當念身自性。彼所重物第一清淨。所愛服飾。如是花香塗身。衣服莊嚴。眠坐隱囊。枕褥氍毹毾[毯-炎+登]床帳臥具等。種種飲食住止供養。心生愛重後成憎惡。如是以憎惡。當念身自性。云何以不清淨當念身自性。如是衣物種種服飾。已不淨潔。可更浣治還得清淨。何故。以性清淨故。此身不淨不能令淨。復次以香塗身。以香水洗浴不能令淨。何以故。性不淨故。如是以不清淨念身自性。云何。以處當念身自性。如花依池生。如果依果處生。如是此身從種種煩惱疾患故生。如是眼痛耳痛鼻痛舌痛身痛頭痛口痛齒痛。患嗽急氣寒熱腹痛。心悶癇狂風病霍亂。癩癭吐血癬瘡疥瘑痲[病-丙+必]寒病等。此身有無邊過患。如是以處當念身自性。云何以不知恩當念身自性。其人雖復料理自身以最勝飲食。或洗浴摩香眠坐衣帔以自莊嚴。此毒樹身反不知恩。向老向病向死。如親友不知恩。如是以不知恩。當念身自性。云何以有邊當念身自性。此身或可閣維。或可噉食。或可破壞。或可磨滅。此身有邊。如是以有邊當念身自性。彼坐禪人以此門以此行以自性。當念此身。以念自在。以慧自在。成不亂心。若不亂心諸蓋滅。禪分起。隨其所樂成得勝(念身已竟)。

問云何念寂寂。何修何相何味何處何功德。云何修。答寂寂者。滅身心動亂。已伏斷故。

此謂寂寂。現念寂寂彼念隨念正念。此謂念寂寂。以念住不亂此謂修。令起不動功德為相。不調為味。妙解脫為處。何功德者。若修行念寂寂。成安眠安覺。成寂寂。諸根寂寂心願具足。成可愛慚愧具足。常為人所貴重。向善趣向醍醐。云何修彼者。初坐禪人入寂寂坐。攝一切心不起亂心。如彼比丘諸根寂寂。心寂寂樂一處寂寂。以相應住。彼比丘以身口意。若見若聞以寂寂念。以寂寂功德。如世尊所說。彼比丘戒具足定具足慧具足。解脫具足解脫知見具足。若比丘得見彼比丘。我說彼大種大恩。若聞彼比丘。我說大恩。若往彼我說大恩。若視供養。彼若念。彼若隨出家。我說彼大得恩。何故如是等。諸比丘聞其說法。得二離憒鬧。所謂身離憒鬧。心離憒鬧。彼比丘入初禪。以寂寂念諸蓋滅。若入第二禪念彼覺觀滅。若入第三禪念彼喜滅。若入第四禪念彼樂滅。若入虛空定念色想瞋恚想種種想滅。若入識定念彼虛空滅。若入無所有定念彼識入想滅。若入非想非非想定念彼無所有想滅。若入想受滅念彼想受滅。若得須陀洹果念見一處煩惱滅。若得斯陀洹果念麁婬欲瞋恚煩惱滅。若得阿那含念細煩惱婬欲瞋恚滅。若得阿羅漢果念彼一切煩惱滅。若入泥洹以寂寂念一切皆滅。彼坐禪人以此門以此行。如是以功德念寂寂。彼心成信。以信自在。以念自在。心成不亂。若不亂心諸蓋滅。禪分起外行。禪成住念。寂寂已竟(十念已竟)。

於十念處此散句。若念過去未來佛功德。此謂修念佛。如是念緣覺功德。若念善說一法。是謂修念法。若念一聲聞修行功德。此謂修念僧。念彼戒此謂修念戒。念彼施此謂修念施。若欲樂念施施於有功德人。當取受相。若有人受施未施。乃至一摶悉不應食。念天者成就信有五。法當修念天。

解脫道論卷第七