

# 基本佛經選集（南傳）

林崇安教授編

佛法教材系列 S7  
內觀教育基金會第二版

## 基本佛經選集（南傳）

### 編序

本書選出南傳佛法中實修方面最具代表性的三本經典如下：

一、〈念住經〉，為《中部》第 10 經。

二、〈入出息念經〉，為《中部》第 118 經。

三、〈不斷經〉，為《中部》第 111 經。

南傳佛法中還有《長部》的第 22 經〈大念住經〉，此為〈念住經〉的詳述而已，內容相同，不另選出。

在佛法的理論及實踐上，若能以這些經典作依據，就不會偏離正道，因此特別將它們編輯在一起。

本書初版於 1999 年，今將重要的三經以 PDF 檔分享給法友們。

願正法久住！

林崇安 2021.08

內觀教育基金會

# 基本佛經選集（南傳）

林崇安編

## 【本書目錄】

編序 .....	p.2
一、〈念住經〉 .....	p.4
二、〈入出息念經〉 .....	p.18
三、〈不斷經〉 .....	p.24

## 念住經

- 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. 觀身

#### 一. 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。』

7a.諸比丘！比丘如是：

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。』

7b.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！比丘如是於身觀身而住。

## 二. 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；

彼搭衣持鉢，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！比丘如是於身觀身而住。

### 四. 審察不淨

#### 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、尿、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，下至臍底，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！ 比丘如是於身觀身而住。

## 五. 審察四界

**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！比丘如是於身觀身而住。

## 六. 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！比丘如是於身觀身而住。

### 第三相

#### 17.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。』

### 第四相

#### 18.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。』

### 第五相

#### 19.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。』

### 第六相

#### 20.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。』

## 第七相

### 21.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。』

## 第八相

### 22.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。』

## 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！比丘如是於身觀身而住。

## 乙. 觀受

### 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！比丘如是於受觀受而住。

## 丙. 觀心

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！比丘如是於心觀心而住。

## 丁. 觀法

### 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.於昏沈睡眠、掉悔與疑惑，亦如是。

31.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！比丘如是於法即五蓋，觀法而住。

## 二. 五取蘊

### 32.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。』

### 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！比丘如是於法即五取蘊，觀法而住。

## 三. 六內外處

### 34.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。

35.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。

36.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。

37.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。

38.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。

39.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。

40.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！比丘如是於法即六內外處，觀法而住。

#### 四. 七覺支

##### 41.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。

##### 42.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。

##### 43.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。

##### 44.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。

##### 45.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。

##### 46.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。

47.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。

48.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！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

## 五. 四聖諦

49.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。』

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。



## 修行結果

- 51.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。
- 52.諸比丘！且置七年間、六年間、五年間、四年間、三年間、二年間、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。
- 53.諸比丘！且置七個月、六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月，任何人於七日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。
- 54.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。』
- 55.世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

# 入出息念經

## 一、序分

1.如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多眾所認識之長老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者大迦葉、尊者大迦旃延、尊者大拘絺羅、尊者大劫賓那、尊者大純陀、尊者阿那律、尊者離婆多、尊者阿難，乃至其他眾所認識之長老弟子。

2.爾時，諸長老比丘，正教導、教誡諸新學比丘。有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

3.此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

4.諸比丘！我贊許於此正行，我心贊許於此正行。是故諸比丘！汝等更為得未得，為到未到，為證未證而以精勤精進。我於第四月迦刺底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。

5.郊區之諸比丘等，聞「世尊於第四月之滿月，仍留於此舍衛城。」郊區之諸比丘，即赴舍衛城來見世尊。

6.彼等諸長老比丘，即更盛行教導、教誡新學比丘。有長老比丘等，教導、教誡十比丘。有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。而彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

7.時，又是十五日當布薩，於第四月迦刺月之滿月夜，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

8.諸比丘！此眾不閒談。諸比丘！

(1)此眾不閒談，安立於清淨之真諦，如是比丘眾！如是大眾！

(2) 此眾對之少施亦成多果，多施更多，如是比丘眾！如是大眾！

(3) 此眾於世間不易見，如是比丘眾！如是大眾！

(4) 此眾誠值負笈行數由旬以見，如是比丘眾！如是大眾！

9.諸比丘！於此比丘眾中，有阿羅漢，漏盡，得究竟，應作所作，捨棄重擔，獲得真利，遍盡有結，以正慧而解脫之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

10.諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡五下分結，將化生(彼世界)而善般

涅槃，由彼世界不還之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**11.**諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，微薄貪、瞋、癡，為一來，唯一次還來此世間，以盡苦際之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**12.**諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，為預流不墮惡趣者，決定者，可趣正覺之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**13. (1)**諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四念住，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(2)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四正勤，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(3)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四神足，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(4)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五根，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(5)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五力，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(6)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習七覺支，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(7)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習八支聖道，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**14. (1)**諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習慈，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(2)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習悲，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

**(3)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習喜，精進而住之比丘。比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

**(4)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習捨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(5)** 諸比丘！於此諸比丘眾中，有精進修習不淨觀，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

**(6)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習無常想，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦在此比丘眾中。

**(7)** 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習入出息念，精進而住之比丘。

諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

## 二、入出息念

- 1.諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。修習、廣修習四念住者，令圓七覺支。修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。
- 2.然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？
- 3.諸比丘！於此有比丘，往赴森林，或住樹下，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。
- 4.(1)彼長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』  
(2)或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』  
(3)『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』  
(4)『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』
- 5.(1)『我學覺了喜正在入息。』『我學覺了喜正在出息。』  
(2)『我學覺了樂正在入息。』『我學覺了樂正在出息。』  
(3)『我學覺了心行正在入息。』『我學覺了心行正在出息。』  
(4)『我學寂止心行正在入息。』『我學寂止心行正在出息。』
- 6.(1)『我學覺了心正在入息。』『我學覺了心正在出息。』  
(2)『我學令心喜悅正在入息。』『我學令心喜悅正在出息。』  
(3)『我學令心平定正在入息。』『我學令心平定正在出息。』  
(4)『我學令心解脫正在入息。』『我學令心解脫正在出息。』
- 7.(1)『我學隨觀無常正在入息。』『我學隨觀無常正在出息。』  
(2)『我學隨觀離貪正在入息。』『我學隨觀離貪正在出息。』  
(3)『我學隨觀滅正在入息。』『我學隨觀滅正在出息。』  
(4)『我學隨觀出離正在入息。』『我學隨觀出離正在出息。』
- 8.諸比丘！如是修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

## 三、圓滿四念住

- 1.然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住耶？
- 2.諸比丘！何時，  
(1)比丘長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』

(2) 或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』

(3) 『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』

(4) 『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』

如是於身隨觀身。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱入出息為身中之身也。是故，諸比丘！於身隨觀身，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

3.諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學覺了喜正在入息。』『我學覺了喜正在出息。』

(2) 『我學覺了樂正在入息。』『我學覺了樂正在出息。』

(3) 『我學覺了心行正在入息。』『我學覺了心行正在出息。』

(4) 『我學寂止心行正在入息。』『我學寂止心行正在出息。』如是於受隨觀受。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱於入出息善作意為受中之受也。是故，諸比丘！於受隨觀受，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

4.諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學覺了心正在入息。』『我學覺了心正在出息。』

(2) 『我學令心喜悅正在入息。』『我學令心喜悅正在出息。』

(3) 『我學令心平定正在入息。』『我學令心平定正在出息。』

(4) 『我學令心解脫正在入息。』『我學令心解脫正在出息。』如是於心隨觀心。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏、憂而住。諸比丘！我稱不正念、不正知者非修習入出息念也。是故，諸比丘！於心隨觀心，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

5.諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學隨觀無常正在入息。』『我學隨觀無常正在出息。』

(2) 『我學隨觀離貪正在入息。』『我學隨觀離貪正在出息。』

(3) 『我學隨觀滅正在入息。』『我學隨觀滅正在出息。』

(4) 『我學隨觀出離正在入息。』『我學隨觀出離正在出息。』如是於諸法隨觀諸法。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。彼斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。是故，諸比丘！於諸法隨觀諸法，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

6.諸比丘！如是修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住。

## 四、圓滿七覺支

1.然諸比丘！如何修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支耶？

2.諸比丘！何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

其時，彼令念確立而不失念。

諸比丘！有時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。

3.彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。

諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。

4.彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。

諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修習圓滿精進覺支。

5.彼精勤之精進，上揚之喜生。

諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。

6.彼喜者，身寂、心亦寂。

諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。

7.彼身輕安、愉快而心定。

諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。

8.彼如是以捨觀察定心。

諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。

9.諸比丘！何時，比丘於受隨觀受…

10.諸比丘！何時，比丘於心隨觀心…

11.諸比丘！何時，比丘於諸法隨觀諸法…

12.諸比丘！如是修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支。

## 五、圓滿明與解脫

1.然諸比丘！如何修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫？

2.於此，

(1) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習念覺支。

(2) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習擇法覺支。

(3) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習精進覺支。

(4) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習喜覺支。

(5) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習輕安覺支。

(6) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習定覺支。

(7) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習捨覺支。

3.諸比丘！如是修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫。

## 六、受持分

世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

## 不斷經

1. 如是我聞：一時，世尊住舍衛城祇陀林給孤獨園。  
時，世尊對諸比丘曰：「諸比丘！」  
諸比丘應諾世尊曰：「世尊！」  
世尊乃如是言：
  2. 「諸比丘！舍利弗是慧者。  
諸比丘！舍利弗是大慧者。  
諸比丘！舍利弗是廣慧者。  
諸比丘！舍利弗是疾慧者。  
諸比丘！舍利弗是速慧者。  
諸比丘！舍利弗是捷慧者。  
諸比丘！舍利弗是決慧者。  
諸比丘！舍利弗半月觀不斷之諸法。  
爾時，諸比丘！舍利弗觀不斷之諸法有如是事。」
  3. 諸比丘！舍利弗離諸愛欲，離惡不善法，有尋、有伺，由離生喜、樂，具足初禪而住。
  4. 初禪之諸法：尋、伺、喜、樂、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。  
彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。  
彼如是了知：『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』  
彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。  
彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。
  5. 復次，諸比丘！舍利弗尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺，由定生喜、樂，具足第二禪而住。
  6. 第二禪中之諸法：內心等淨、喜、樂、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。  
彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺滅去。  
彼如是了知：『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』  
彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。  
彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。
  7. 復次，諸比丘！舍利弗離喜住捨，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。

**8.**第三禪中之諸法：捨、樂、正念、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。

彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。

彼如是了知『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味者、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

**9.**復次，諸比丘！舍利弗離樂、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。

**10.**第四禪中之諸法：捨、不苦不樂受、心無感興、念、清淨、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。

彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。

彼如是了知『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

**11.**復次，諸比丘！舍利弗超越一切種之色想，滅有對想，不思惟種種想，入『空無邊』，具足空無邊處而住。

**12.**空無邊處中之諸法：空無邊處想、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。

彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。

彼如是了知『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

**13.**復次，諸比丘！舍利弗超越一切種無邊處，入『識無邊』，具足識無邊處而住。

**14.**識無邊處中之諸法：識無邊處想、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。

彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。

彼如是了知『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令

心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

15.復次，諸比丘！舍利弗超越一切種之識無邊處，入『無所有』，具足無所有處而住。

16.無所處中之諸法：無所有處想、心一境性，觸、受、想、思、心及欲、勝解、精進、念、捨、作意，彼於此等諸法，不斷安立。

彼於此等諸法，自覺生起、自覺止住、自覺沒去。

彼如是了知『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

17.復次，諸比丘！舍利弗超越一切種之無所有處，具足非想非非想處而住。

18.彼由其定，具念而出。

彼由其定，具念出已，過去諸法已滅，為已變法，遍觀其諸法，『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『更有出離。』彼廣修習確知其有。

19.復次，諸比丘！舍利弗超越一切種之非想非非想處，具足想受滅而住。以慧見已，彼之諸漏滅盡。

20.彼由其定，具念而出。

彼其由定，具念出已，過去諸法已滅，為已變法，遍觀其諸法，『如是此等之諸法，無已而生，有已而滅。』

彼於此等諸法，不親近、不沒入、不味著、不固執、解脫、離繫，令心解放而住。

彼了知『無此上之出離。』彼廣修習確知其無。

21.諸比丘！凡正語者，『彼於諸聖戒得自在、得究竟，於諸聖定得自在、得究竟，於諸聖慧得自在、得究竟，於諸聖解脫得自在、得究竟。』

舍利弗亦稱是正語者，『彼於諸聖戒得自在、得究竟，於諸聖定得自在、得究竟，於諸聖慧得自在、得究竟，於諸聖解脫得自在、得究竟。』

22.諸比丘！凡稱是正語者，『彼是世尊之實子，從口生、從法生、法之所成，為法嗣而非血嗣。』

舍利弗亦稱是正語者，『彼是世尊之實子，從口生、從法生、法之所

成，為法嗣而非血嗣。』

23.諸比丘！舍利弗乃依如來所轉之無上法輪，正隨而轉之。

24.世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

---

## 編者林崇安教授簡介

- ◎1947 年生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士（1974）。中央大學太空所教授退休。佛學專長為佛教思想、內觀禪修、因明。
  - ◎1975 年起學習藏傳佛教。1990 起於法光、圓光佛研所等教導佛學課程。1995 年引進葛印卡內觀課程。1998 年推展隆波田動中禪。2009 年起引介讚念長老和隆波帕默的內觀法門。
  - ◎1997 成立內觀教育基金會，出版內觀書籍系列。
  - ◎2000 創建大溪內觀教育禪林，作為佛法教育和內觀禪修之用。
  - ◎2004 起編輯出版《佛法教材系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以 PDF 檔置於網站，供大眾下載。
  - ◎正常情況下，每週五於大溪內觀教育禪林舉辦簡要的一日研習課，教導內觀方法，而後在生活中實習。
- 內觀教育禪林地址：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5 號  
聯絡電話：0960-769-500（想參加研習課的新生，請先電話報名）  
E-mail：insights.tw@gmail.com

## 佛法教材與內觀禪修論文（PDF 檔下載）

### ◎林崇安教授文集（<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>）

本網頁收集林崇安教授歷年有關佛學與禪修的編著，分類如下：

- 【佛法教材】有 120 冊，包括法句經、雜阿含經、長阿含經、中阿含經、增一阿含經、般若經、瑜伽師地論、現觀莊嚴論、因明學、真實名經、佛教探討系列、內觀教材系列、內觀禪師開示系列等等。
- 【佛法論文集】有 260 篇，包括佛法源流、部派結集、禪修與生活、阿含與止觀、佛教戒律、因明推理、菩薩道等。
- 【六祖壇經專集】有壇經原始資料和論文 50 篇。
- 【科學哲學】有 23 篇文章。
- 【佛學術語字典】漢藏梵英對照。
- 【內觀雜誌】共 120 期電子檔。

## 林崇安教授 YouTube 影音頻道

- (1) 「佛法教材研習」共 63 檔，解說《雜阿含經論會編》的要義：由林崇安教授編出講義，逐句解說。《雜阿含經論會編》是印順導師編，正聞出版社印行。
- (2) 「內觀教材研習」共 138 檔，內容包含：  
內觀的經文依據、內觀的道次第、佛法總綱、讚念長老禪法、佛法問答、內觀禪修、佛教邏輯總綱、六祖壇經選集、佛教史總綱、佛經要義、佛教哲學總綱、佛經選讀、佛教心理、禪修問答、瞭解禪相、佛法複習等等。  
內觀簡介：YouTube 搜尋「內觀教育禪林 什麼是內觀」。

## 內觀教育網站和林崇安臉書

【內觀教育基金會網站】<http://www.insights.org.tw/>

【臉書】搜尋「內觀教育禪林」、「林崇安」。

佛法教材系列 S7

書名：基本佛經選集（南傳）

編者：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：1999 年初版。2021 年第二版。

非賣品，歡迎印贈。