**中阿含經卷第十七　　　東晉罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯**

**中阿含長壽王品第二**

**阿那律陀！我今要當作是念：『我心中不生疑患，不生無念患，不生身病想患，不生睡眠患，不生太精勤患，不生太懈怠患，不生恐怖患，不生喜悅患，亦不生自高心患，不生若干想患，亦不生不觀色患。』**

**阿那律陀！我欲不起此患故，便在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，因在遠離獨住，心無放逸，修行精勤故，便得光明而見色。**

**阿那律陀！若我心生疑患，彼得心清淨，無念、身病想、睡眠、太精勤、太懈怠、恐怖、喜悅、高心、生若干想、不觀色心患，彼得心清淨。」**

**「阿那律陀！我復作是念：『我當修學三定，修學有覺有觀定，修學無覺少觀定，修學無覺無觀定。』**