

大念處經

(MAHASATIPATTHANA SUTTA)

總說

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。

何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪

欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。

身念處 (身隨觀念處)

甲、安般念 (呼吸念 ; 入出息念)

諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前 (的呼吸)。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知 (氣息的) 全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知 (氣息的) 全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜 (氣息的) 身行而吸氣。』他如

此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而呼氣。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為

了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

乙、四威儀

再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正在躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

丙、正知（明覺）

再者，諸比丘，向前進或返回的時候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣鉢的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

丁、不淨觀（可厭作意）

再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裡面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個視力良好的人打開袋子，檢查它們，說：『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿

許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

戊、界分別觀（界作意）

再者，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都

以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』

諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

己、九種墳場觀

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、二天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲

所噉食。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成只剩下（一些）血肉附著的一具骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照

身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭：這裡一塊手骨、那裡一塊腳骨、這裡一塊腳踝骨，那裡一塊小腿骨、這裡一塊大腿骨、那裡一塊髖骨、這裡一塊肋骨、那裡一塊背骨、這裡一塊胸骨、那裡一塊頸椎骨、這裡一塊下顎骨、那裡一塊牙齦骨、這裡是頭蓋骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成貝殼色的白骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成經過一年以上的一堆骨頭。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為

了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

受念處（受隨觀念處）

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受為受呢？

在此，諸比丘，感到樂受時，比丘了知：『我感到樂受。』感到苦受時，他了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時，他了知：『我感到不苦不樂受。』感到有愛染的樂受時，他了知：『我感到有愛染的樂受。』感到沒有愛染的樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的樂受。』感到有愛染的苦受時，他了知：『我感到有愛染的苦受。』感到沒有愛染的苦受時，他了知：『我感到沒有愛染的苦受。』感到有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到有愛染的不苦不樂受。』感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』

如此，他安住於觀照內在的受為受、安住於觀照外在的受為受或安住於觀照內在與外在的受為受。他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。或者他建立起『有受』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀受為受的方法。

心念處（心隨觀念處）

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心為心呢？

在此，諸比丘，比丘了知有貪欲的心為有貪欲的心，了知沒有貪欲的心為沒有貪欲的心；了知有瞋恨的心為有瞋恨的心，了知沒有瞋恨的心為沒有瞋恨的心；了知有愚痴的心為有愚痴的心，了知沒有愚痴的心為沒有愚痴的心；了知收縮的心為收縮的心，了知散亂的心為散亂的心；

了知廣大的心為廣大的心，了知不廣大的心為不廣大的心；了知有上的心為有上的心，了知無上的心為無上的心；了知專一的心為專一的心，了知不專一的心為不專一的心；了知解脫的心為解脫的心，了知未解脫的心為未解脫的心。

如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心或安住於觀照內在與外在的心為心。他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅現象或安住於觀照心的生起與壞滅現象。或者他建立起『有心』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心為心的方法。

法念處 (法隨觀念處)

甲、五蓋

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，內心有欲欲³時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。

內心有瞋恨時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋恨

³ 欲欲 (kamacchanda)：對欲樂的欲求。

如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。

內心有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。

內心有掉舉與追悔時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。

內心有懷疑時，他了知：『我內心有懷疑。』內心沒有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的

懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法為法的方法。

乙、五取蘊

再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知：『這是色，這是色的生起，

這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行，這是行的生起，這是行的壞滅；這是識，這是識的生起，這是識的壞滅。』

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法為法的方法。

丙、十二處

再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法

為法。

諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的

結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀

法為法的方法。

丁、七覺支

再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，念覺支存在比丘內心時，他了知：『念覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。

擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。

精進覺支存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內

心。』精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。

喜覺支存在他內心時，他了知：『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知：『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。

輕安覺支存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。

定覺支存在他內心時，他了知：『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時，他了知：『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起，他了知如何

培育及圓滿已經生起的定覺支。

捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』

捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』

他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何

培育及圓滿已經生起的捨覺支。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法為法的方法。

戊、四聖諦

再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘如實地了知：『這是苦。』如實地了知：『這是苦的原因。』如實地了知：『這是苦的息滅。』如實地了知：『這是導致苦息滅的修行方法。』

一、苦諦

諸比丘，何謂苦聖諦？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎會是苦；愛別離是苦；求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘，什麼是生呢？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸

處的獲得，諸比丘，那稱為生。

諸比丘，什麼是老呢？無論是哪個眾生，在每個眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論是哪個眾生，在每個眾生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。

諸比丘，什麼是愁呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣、大聲悲歎、高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的

不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。

諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裡，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。

諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裡，任何人有想要

的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。

諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法藉著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，『簡而言之，五取蘊是苦』是指什麼呢？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五取蘊是苦。

諸比丘，這稱為苦聖諦

二、集諦

諸比丘，何謂苦集聖諦？

造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是：欲愛、有愛、非有愛。

諸比丘，愛欲在那裡生起，在那裡建立呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裡生起，在那裡建立。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。

在世間色伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。
立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建

立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

諸比丘，這稱為苦集聖諦。

三、滅諦

諸比丘，何謂苦滅聖諦？

那就是此愛欲的完全消逝無餘、捨離與棄除，從愛欲解脫、不執著。然而，諸比丘，如何捨棄愛欲，滅除愛欲呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就

在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就

在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就

在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就

在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就

在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。

四、道諦

諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘，什麼是正見呢？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。

諸比丘，什麼是正思惟呢？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟，諸比丘，這稱為正思惟。

諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，諸比丘，這稱為正語。

諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，
諸比丘，這稱為正業。

諸比丘，什麼是正命呢？在此，諸比丘，聖弟子捨離
邪命而以正當的方法謀生，諸比丘，這稱為正命。

諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起
意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的
邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自
心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、
激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他
生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起
的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，
這稱為正精進。

諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱誠、
正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。

他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。

諸比丘，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身⁴感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，

⁴ 這裡的「身」是指「名身」而言，不是指「色身」。

這稱為正定。

諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法為法的方法。

修行念處的成果

諸比丘，如此修行四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七年，諸比丘，如此修行四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說六年，諸比丘……

不用說五年，諸比丘……

不用說四年，諸比丘……

不用說三年，諸比丘……

不用說二年，諸比丘……

不用說一年，諸比丘，如此修行四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七個月，諸比丘……

不用說六個月，諸比丘……

不用說五個月，諸比丘……

不用說四個月，諸比丘……

不用說三個月，諸比丘……

不用說二個月，諸比丘……

不用說一個月，諸比丘……

不用說半個月，諸比丘，如此修行四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

這就是為什麼說：『諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。』」

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的話感到愉悅與歡喜。

