

## 修行念處的成果 ( satipatthānabhāvanānisamsa )

「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。

佛陀在本經中所說的七天至七年時限乃是針對五根力量中等之人而言；若是慧根敏銳之人，例如舍利弗尊者那位金匠出身的弟子，則能於早上聽聞佛陀指導，而在傍晚就證悟阿羅漢果；若是慧根遲鈍之人，例如摩訶尸婆尊者，那麼就需要超過七年以上的時間才能證悟阿羅漢果。

註釋裡說，佛陀開示完《大念處經》之後，有三萬名比丘證得阿羅漢果。因此大家應當激起堅定的信心，為了就在今生證悟涅槃而勇猛精進地修行。

願大家早日證悟涅槃；願正法久住。