

大念處經  
(Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta)

### 總釋四念處 (uddeso)

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中。爾時佛呼諸比丘：諸比丘！諸比丘應諾：世尊！世尊如此開示：

諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之唯一道路，此即四念處。

四者何耶？於此諸比丘！比丘安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於受，隨觀感受，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於心，隨觀心識，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。安住於法，隨觀諸法，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

### 身念處 (kāyānupassanā 身隨觀念處)

#### 一、安般念 (Ānāpānasati 出入息念、觀息法)

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？

於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。修習：我當覺知(息之)全身而出息；修習：我當覺知(息之)全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

諸比丘！就如熟練的轆轤匠，或轆轤匠之弟子，當拉長時，了知：我拉長；拉短時，了知：我拉短。諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

## 二、威儀（Iriyāpatha 觀姿勢）

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

### 三、正知 (Sampajāna 明覺)

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。前瞻或旁觀時，以正知而行。屈伸肢體時，以正知而行。著袈裟、持衣鉢時，以正知而行。飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。大小便利時，以正知而行。於行、住、坐、臥、醒、語、默時，亦以正知而行。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

### 四、不淨觀 (Patikūlamānāsikāra 厭惡作意)

復次，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。視力佳者，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。

如此，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、

毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

#### 五、四界分別觀（Dhātumanasikāra 界作意）

復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

#### 六、墓園九相（Navasivathika 九種墳場觀）

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死

屍，死後經一日、二日，乃至三日，腫漲、青瘀、腐爛；因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，被烏鴉、老鷹、禿鷹所啄食，或被犬、豺狼所噉食，乃至被各種蟲所噬食。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成血肉附著，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而

住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無血無肉，筋腱連結之骸骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨散置各處；有手骨、踝股、腳骨、小腿骨、大腿骨、髖骨、肋骨、背骨、胸骨、頸椎骨、下顎骨、牙齦骨、頭蓋骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照

外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成如螺色之白骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨堆積年餘。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，骸骨粉碎成骨粉。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。



如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

受念觸（Vedanānupassanā 受隨觀念處）

復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？

在此，諸比丘！比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。感到無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感到無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感到無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。

如是，比丘安住於受，觀照內受；安住於受，觀照外受；安住於受，觀照內外受。安住於受，隨觀生法；安住於受，隨觀滅法；安住於受，隨觀生滅法。於是「有受」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於受，隨觀感受。

心念處 (Cittānupassanā 心隨觀念處)

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？

於此，諸比丘！比丘心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。心專注時，了知：心專注；心不專注時，了知：心不專注。心解脫時，了知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。

如是，比丘安住於心，觀照內心；安住於心，觀照外心；安住於心，觀照內外心。安住於心，隨觀生法；安住於心，隨觀滅法；安住於心，隨觀生滅法。於是「有心」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於心，隨觀心識。

一、五蓋 (Nivarāṇa)

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，隨觀諸法？

在此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依五蓋觀察諸法？

諸比丘！比丘內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心無貪欲。了知未生之貪欲生起，了知已生之貪欲滅盡，了知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。內心有瞋恨時，了知：我內心有瞋恨；內心無瞋恨時，了知：我內心無瞋恨。了知未生之瞋恨生起，了知已生之瞋恨滅盡，了知已滅盡之瞋恨，於未來不再生起。內心有昏沉睡眠時，了知：我內心有昏沉睡眠；內心無昏沉睡眠時，了知：我內心無昏沉睡眠。了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠滅盡，了知已滅盡之昏沉睡眠，於未來不再生起。內心有掉舉追悔時，了知：我內心有掉舉追悔；內心無掉舉追悔時，了知：我內心無掉舉追悔。了知未生之掉舉追悔生起，了知已生之掉舉追悔滅盡，了知已滅盡之掉舉追悔，於未來不再生起。內心有疑惑時，了知：我內心有疑惑；內心無疑惑時，了知：我內心無疑惑。了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑滅盡，了知已滅盡之疑惑，於未來不再生起。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生

法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。  
於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而  
住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安  
住於法，依五蓋觀察諸法。

## 二、五取蘊（Pañcūpādānakkhandha）

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五  
取蘊觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依五取蘊觀察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生  
起，此是色之壞滅。此是受，此是受之生起，此是受  
之壞滅。此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。此  
是行，此是行之生起，此是行之壞滅。此是識，此是  
識之生起，此是識之壞滅。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照  
外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生  
法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。  
於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而  
住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於法，依五取蘊觀察諸法。

## 三、十二處（Āyatana）

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依內  
六處、外六處觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依內六處、外六處觀  
察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知鼻根，了知香塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知舌根，了知味塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知身根，了知觸塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知意根，了知法塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於法，依內外處觀察諸法。

#### 四、七覺支 (Bojjhaṅga)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依七覺支觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依七覺支觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支。了知未生起的念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。

比丘有擇法覺支時，了知：我有擇法覺支；無擇法覺支時，了知：我無擇法覺支。了知未生起的擇法覺支生起，已生起之擇法覺支增長圓滿。

比丘有精進覺支時，了知：我有精進覺支；無精進覺支時，了知：我無精進覺支。了知未生起的精進覺支生起，已生起之精進覺支增長圓滿。

比丘有喜覺支時，了知：我有喜覺支；無喜覺支時，了知：我無喜覺支。了知未生起的喜覺支生起，已生起之喜覺支增長圓滿。

比丘有輕安覺支時，了知：我有輕安覺支；無輕安覺支時，了知：我無輕安覺支。了知未生起的輕安覺支生起，已生起之輕安覺支增長圓滿。

比丘有定覺支時，了知：我有定覺支；無定覺支時，了知：我無定覺支。了知未生起的定覺支生起，已生起之定覺支增長圓滿。

比丘有捨覺支時，了知：我有捨覺支；無捨覺支時，了知：我無捨覺支。了知未生起的捨覺支生起，已生起之捨覺支增長圓滿。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照

外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法起；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於法，依七覺支觀察諸法。

#### 五、四聖諦 (Sacca)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依四聖諦觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依四聖諦觀察諸法？

於此，諸比丘！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：此是苦滅之道。

#### (一) 苦聖諦 (Dukkhasacca)

復次，諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，(病是苦)，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。

復次，諸比丘！何謂生？所有生類中，諸眾生之受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。諸比丘！此名為生。

復次，諸比丘！何謂老？所有生類中，諸眾生之衰老、老耄、齒落、髮白、皮皺、壽減、諸根遍熟。諸比丘！此名為老。

復次，諸比丘！何謂死？所有生類中，諸眾生之崩潰、散滅、命終、死亡、諸蘊離析、死屍棄捨，諸比丘！此名為死。

復次，諸比丘！何謂愁？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂愁、悲傷、苦惱、內憂、內愴。諸比丘！此名為愁。

復次，諸比丘！何謂悲？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有痛哭、悲泣、慨歎、哀號。諸比丘！此名為悲。

復次，諸比丘！何謂苦？關於身體之苦痛、不適，由於身觸所生之苦痛、不適。諸比丘！此名為苦。

復次，諸比丘！何謂憂？關於心之苦痛、不愉悅，由於意觸所生之苦痛、不愉悅。諸比丘！此名為憂。

復次，諸比丘！何謂惱？無論何時何處，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂惱、苦惱，及由憂惱、苦惱所生之苦痛。諸比丘！此名為惱。

復次，諸比丘！何謂怨憎會苦？無論何時何處，遭遇不如意、厭惡、不愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，或遇心懷惡意、傷害、擾亂、不適意者，卻須與其聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。

復次，諸比丘！何謂愛別離苦？無論何時何處，與可意、喜愛、愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵相逢，或遇心懷善意、適意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，卻不能與之聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。

復次，諸比丘！何謂求不得苦？諸比丘！受生支配之眾生，生如是欲求：願不再受生，願不再有來生！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。



諸比丘！受老支配之眾生，生如是欲求：願不衰老，願不變老！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受病支配之眾生，生如是欲求：願無病苦，願不生病！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受死亡支配之眾生，生如是欲求：願能不死，願不會死！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受愁悲苦憂惱支配之眾生，生如是欲求：願不遭受愁悲苦憂惱，願不再愁悲苦憂惱！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！何謂簡而言之，五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！此即簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘！此即苦聖諦。

## （二）集聖諦（Samudayasacca）

復次，諸比丘！何謂苦集聖諦？

愛欲引導再生，喜與貪伴隨而起，無論何時何處，追求愛欲，即：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！愛欲於何處生起？在何處住著？

凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。

於世間何者是誘人、可意者？

在世間眼根是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。  
在世間耳根是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間鼻根是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間舌根是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間身根是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間意根是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間色塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間聲塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間香塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間味塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間觸塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間法塵是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間眼識是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間耳識是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。  
在世間鼻識是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間舌識是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間身識是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間意識是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間眼觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間耳觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間鼻觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間舌觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間身觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間意觸是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間眼觸生受是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間耳觸生受是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間鼻觸生受是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。  
在世間舌觸生受是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間身觸生受是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間意觸生受是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間色塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間聲塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間香塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間味塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間觸塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間法塵生想是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間色塵生思是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間聲塵生思是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間香塵生思是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間味塵生思是誘人、可意者，

就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間鼻根是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間舌根是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間身根是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間意根是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法塵是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間眼識是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間耳識是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間鼻識是誘人、可意者，

愛欲即在該處生起與住著。  
在世間法尋是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間色伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間聲伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間香伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間味伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間觸伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
在世間法伺是誘人、可意者，  
愛欲即在該處生起與住著。  
諸比丘！此即苦集聖諦。

### （三）滅聖諦（Nirodhasacca）

復次，諸比丘！何謂苦滅聖諦？  
此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。  
然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？  
在世間有誘人、可意之處，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間何者是誘人、可意者？  
在世間眼根是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間耳根是誘人、可意者，

就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間舌識是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間身識是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間意識是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間眼觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間耳觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間鼻觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間舌觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間身觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間意觸是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間眼觸生受是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間耳觸生受是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間鼻觸生受是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間舌觸生受是誘人、可意者，

就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間身觸生受是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間意觸生受是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法想是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色思是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲思是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香思是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味思是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸思是誘人、可意者，



就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法思是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法愛是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色尋是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲尋是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香尋是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味尋是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸尋是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法尋是誘人、可意者，

就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間色伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間聲伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間香伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間味伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間觸伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
在世間法伺是誘人、可意者，  
就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。  
諸比丘！此即苦滅聖諦。

#### （四）道聖諦（Maggasacca）

復次，諸比丘！何者是苦滅道聖諦？

此即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

復次，諸比丘！何謂正見？

諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知導致苦滅之道。諸比丘！此等名為正見。

復次，諸比丘！何謂正思惟？

出離思惟、無瞋思惟、無害思惟。諸比丘！此等名為正思惟。

復次，諸比丘！何謂正語？

離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比丘！此等名為正語。

復次，諸比丘！何謂正業？

不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘！此等名為正業。

復次，諸比丘！何謂正命？

於此，諸比丘！聖弟子捨邪命，依正命為生。諸比丘！此等名為正命。

復次，諸比丘！何謂正精進？

於此，諸比丘！意欲、勤奮、精進、策勵，避免尚未生起之邪惡、不善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，降伏已生起之邪惡、不善法。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使已生起之善法持續、增長、圓滿成就。諸比丘！此等名為正精進。

復次，諸比丘！何謂正念？

於此，諸比丘！比丘以熱誠、正知、正念，安住於身，循身觀察，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於受，隨觀感受，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於心，隨觀心識，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於法，隨觀諸法，捨離對世間的貪欲與憂惱。諸比丘！此即是正念。

復次，諸比丘！何謂正定？

在此，諸比丘！比丘離欲樂不善法，有尋有伺，由離生喜樂，入初禪而住。除滅尋伺，寂靜一心，定生

喜樂，達二禪而住。離喜而住，正念正智，以身感受樂，如諸聖者說：捨與正念者所樂住，入第三禪。捨離苦樂，滅除喜憂，捨念清淨，達第四禪而住。諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道諦。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，隨觀諸法。

諸比丘！此即比丘安住於法，依四聖諦觀察諸法。

#### 修習念處的成果 (Satipaṭṭhānabhāvanānisamsa)

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須六年，諸比丘！……

不須五年，諸比丘！……

不須四年，諸比丘！……

不須三年，諸比丘！……

不須二年，諸比丘！……

不須一年，諸比丘！依此修習四念處七個月者，可

得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須七個月，諸比丘！……

不須六個月，諸比丘！……

不須五個月，諸比丘！……

不須四個月，諸比丘！……

不須三個月，諸比丘！……

不須二個月，諸比丘！……

不須一個月，諸比丘！……

不須半個月，諸比丘！依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：諸比丘！此是唯一能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之道路，此即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚歎世尊之所說。