

# 《大念处经》

**纲要：**

**身念处**

一、安般念。二、威仪。三、正知。四、不净观。五、四界分别观。六、墓园九相。

**受念处**

一、比丘如何了知受？二、六种感受。三、受是缘起法。四、思惟受为苦。五、以智慧观察受。

**心念处** 一、前言：心事难测。二、观察十六种心。三、观心无常。

**法念处** 一、五盖。二、五取蕴。三、十二处。四、七觉支。五、四圣谛。

如是我闻，一时，佛在拘楼国剑磨瑟昙城中。尔时佛呼诸比丘：诸比丘！诸比丘应诺：世尊！世尊如此开示：

诸比丘！此是使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之唯一道路，此即四念处。四者何耶？于此诸比丘！比丘安住于身，循身观察，热诚、正知、正念，舍离对世界的贪欲与忧恼。安住于受，随观感受，热诚、正知、正念，舍离对世界的贪欲与忧恼。安住于心，随观心识，热诚、正知、正念，舍离对世界的贪欲与忧恼。安住于法，随观诸法，热诚、正知、正念，舍离对世界的贪欲与忧恼。

身念处 (kayanupassana 身随观念处)

## 一、安般念 (Anapanasati 出入息念、观息法)

诸比丘！比丘如何安住于身，循身观察？

于此，诸比丘！比丘前往森林、树下或空闲处，结跏趺坐，端正身体，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息长时，了知：我出息长；入息长时，了知：我入息长。出息短时，了知：我出息短；入息短时，了知：我入息短。修习：我当觉知（息之）全身而出息；修习：我当觉知（息之）全身而入息。修习：我当寂静身行而出息；修习：我当寂静身行而入息。

诸比丘！就如熟练的辘轳匠，或辘轳匠之弟子，当拉长时，了知：我拉长；拉短时，了知：我拉短。诸比丘！比丘如是在出息长时，了知：我出息长；入息长时，了知：我入息长。修习：我当觉知（息之）全身而出息；修习：我当觉知（息之）全身而入息。修习：我当寂静身行而出息；修习：我当寂静身行而入息。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

## 二、威仪 (Iriyapatha 观姿势)

复次，诸比丘！比丘行走时，了知：我行走；站立时，了知：我站立；坐着时，了知：我坐着；躺卧时，了知：我躺卧。无论何种姿势，皆如实了知。如是，比丘

安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

### 三、正知 (Sampajana 明觉)

复次，诸比丘！比丘行往或归来时，以正知而行。

前瞻或旁观时，以正知而行。屈伸肢体时，以正知而行。着袈裟、持衣钵时，以正知而行。饮食、咀嚼、尝味时，以正知而行。大小便利时，以正知而行。于行、住、坐、卧、醒、语、默时，亦以正知而行。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

### 四、不净观 (Patikulamanasikara 厌恶作意)

复次，诸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由头发而下，皮所覆包，遍满不净，思惟：于此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、唾、涕、关节液、尿。

诸比丘！犹如两端开口之粮袋，装入种种谷物，诸如：稻、米、绿豆、豌豆、芝麻、精米。视力佳者，解开粮袋，观察分辨：此是稻、此是米、此是绿豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。如此，诸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由头发而下，皮所覆包，遍满不净，思惟：于此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、唾、涕、关节液、尿。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

### 五、四界分别观 (Dhatumanasikara 界作意)

复次，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思惟观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛只，并将其肢解成块后，坐于四衢道口。如是，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思惟观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

## 六、墓园九相 (Navasivathika 九种坟场观)

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，死后经一日、二日，乃至三日，肿胀、青瘀、腐烂；因而反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，被乌鸦、老鹰、秃鹰所啄食，或被犬、豺狼所啖食，乃至被各种虫所噬食。因而反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成血肉附着，筋腱连结之骸骨。因而反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成无肉血迹漫涂，筋腱连结之骸骨。因而反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成无血无肉，筋腱连结之骸骨。因此反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成骸骨散置各处；有手骨、踝股、脚骨、小腿骨、大腿骨、髌骨、肋骨、背骨、胸骨、颈椎骨、下颚骨、牙龈骨、头盖骨。因此反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成如螺色之白骨。因此反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。。复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成骸骨堆积年余。因此反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，骸骨粉碎成骨粉。因此反观自身，思惟：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是「有身」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

### **受念触 (Vedananupassana 受随观念处)**

复次，诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？在此，诸比丘！比丘经验乐受时，了知：我经验乐受；经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，了知：我经验不苦不乐受。感受有爱染的乐受时，了知：我正经历有爱染的乐受；感受有爱染的苦受时，了知：我正经历有爱染的苦受；感受有爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历有爱染的不苦不乐受。感到无爱染的乐受时，了知：我正经历无爱染的乐受；感到无爱染的苦受时，了知：我正经历无爱染的苦受；感到无爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历无爱染的不苦不乐受。

如是，比丘安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。于是「有受」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于受，随观感受。

### **心念处 (Cittanupassana 心随观念处)**

复次，诸比丘！比丘如何安住于心，随观心识？于此，诸比丘！比丘心贪欲时，了知：心贪欲；心无贪欲时，了知：心无贪欲。心瞋恨时，了知：心瞋恨；心无瞋恨时，了知：心无瞋恨。心愚痴时，了知：心愚痴；心无愚痴时，了知：心无愚痴。心收缩时，了知：心收缩；心涣散时，了知：心涣散。心广大时，了知：心广大；心不广大时，了知：心不广大。心有上时，了知：心有上；心无上时，了知：心无上。心专注时，了知：心专注；心不专注时，了知：心不专注。心解脱时，了知：心解脱；心未解脱时，了知：心未解脱。

如是，比丘安住于心，观照内心；安住于心，观照外心；安住于心，观照内外

心。安住于心，随观生法；安住于心，随观灭法；安住于心，随观生灭法。于是「有心」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于心，随观心识。

## 法念处 (Dhammanupassana 法随观念处)

### 一、五盖 (Nivarana)

复次，诸比丘！比丘如何安住于法，随观诸法？

在此，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依五盖观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依五盖观察诸法？

诸比丘！比丘内心有贪欲时，了知：我内心有贪欲；内心无贪欲时，了知：我内心无贪欲。了知未生之贪欲生起，了知已生之贪欲灭尽，了知已灭尽之贪欲，于未来不再生起。内心有瞋恨时，了知：我内心有瞋恨；内心无瞋恨时，了知：我内心无瞋恨。了知未生之瞋恨生起，了知已生之瞋恨灭尽，了知已灭尽之瞋恨，于未来不再生起。内心有昏沉睡眠时，了知：我内心有昏沉睡眠；内心无昏沉睡眠时，了知：我内心无昏沉睡眠。了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠灭尽，了知已灭尽之昏沉睡眠，于未来不再生起。内心有掉举追悔时，了知：我内心有掉举追悔；内心无掉举追悔时，了知：我内心无掉举追悔。了知未生之掉举追悔生起，了知已生之掉举追悔灭尽，了知已灭尽之掉举追悔，于未来不再生起。内心有疑惑时，了知：我内心有疑惑；内心无疑惑时，了知：我内心无疑惑。了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑灭尽，了知已灭尽之疑惑，于未来不再生起。如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。于是「有法」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于法，依五盖观察诸法。

### 二、五取蕴 (Pañcupadanakkhandha)

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依五取蕴观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依五取蕴观察诸法？

在此，诸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之坏灭。此是受，此是受之生起，此是受之坏灭。此是想，此是想之生起，此是想之坏灭。此是行，此是行之生起，此是行之坏灭。此是识，此是识之生起，此是识之坏灭。如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。于是「有法」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依五取蕴观察诸法。

### 三、十二处 (Ayatana)

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依内六处、外六处观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依内六处、外六处观察诸法？

在此，诸比丘！比丘了知眼根，了知色尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知耳根，了知声尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知鼻根，了知香尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知舌根，了知味尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知身根，了知触尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知意根，了知法尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。

安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是「有法」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依内外处观察诸法。

#### 四、七觉支 (Bojjhagga)

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依七觉支观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依七觉支观察诸法？

于此，诸比丘！比丘有念觉支时，了知：我有念觉支；无念觉支时，了知：我无念觉支。了知未生起的念觉支生起，已生起之念觉支增长圆满。

比丘有择法觉支时，了知：我有择法觉支；无择法觉支时，了知：我无择法觉支。了知未生起的择法觉支生起，已生起之择法觉支增长圆满。

比丘有精进觉支时，了知：我有精进觉支；无精进觉支时，了知：我无精进觉支。了知未生起的精进觉支生起，已生起之精进觉支增长圆满。

比丘有喜觉支时，了知：我有喜觉支；无喜觉支时，了知：我无喜觉支。了知未生起的喜觉支生起，已生起之喜觉支增长圆满。

比丘有轻安觉支时，了知：我有轻安觉支；无轻安觉支时，了知：我无轻安觉支。了知未生起的轻安觉支生起，已生起之轻安觉支增长圆满。

比丘有定觉支时，了知：我有定觉支；无定觉支时，了知：我无定觉支。了知未生起的定觉支生起，已生起之定觉支增长圆满。

比丘有舍觉支时，了知：我有舍觉支；无舍觉支时，了知：我无舍觉支。了知未生起的舍觉支生起，已生起之舍觉支增长圆满。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法起；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是「有法」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依七觉支观察诸法。

#### 五、四圣谛 (Sacca)

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依四圣谛观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依四圣谛观察诸法？

于此，诸比丘！比丘如实了知：此是苦；如实了知：此是苦之集；如实了知：

此是苦之灭；如实了知：此是苦灭之道。

### （一）苦圣谛 (Dukkhasacca)

复次，诸比丘，何谓苦圣谛？生是苦，老是苦，（病是苦），死是苦，愁悲苦忧恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。简而言之，五取蕴是苦。

复次，诸比丘！何谓生？所有生类中，诸众生之受生、形成、出生、诸蕴之显现、诸处之获得。诸比丘！此名为生。

复次，诸比丘！何谓老？所有生类中，诸众生之衰老、老耄、齿落、发白、皮皱、寿减、诸根遍熟。诸比丘！此名为老。

复次，诸比丘！何谓死？所有生类中，诸众生之崩溃、散灭、命终、死亡、诸蕴离析、死尸弃舍，诸比丘！此名为死。

复次，诸比丘！何谓愁？无论何时何地，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有忧愁、悲伤、苦恼、内忧、内怆。诸比丘！此名为愁。

复次，诸比丘！何谓悲？无论何时何地，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有痛哭、悲泣、慨叹、哀号。诸比丘！此名为悲。

复次，诸比丘！何谓苦？关于身体之苦痛、不适，由于身触所生之苦痛、不适。诸比丘！此名为苦。

复次，诸比丘！何谓忧？关于心之苦痛、不愉悦，由于意触所生之苦痛、不愉悦。诸比丘！此名为忧。

复次，诸比丘！何谓恼？无论何时何处，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有忧恼、苦恼，及由忧恼、苦恼所生之苦痛。诸比丘！此名为恼。

复次，诸比丘！何谓怨憎会苦？无论何时何处，遭遇不如意、厌恶、不愉悦之色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘，或遇心怀恶意、伤害、扰乱、不适意者，却须与其聚会、交往、共事、结合。诸比丘！

此名为怨憎会苦。

复次，诸比丘！何谓爱别离苦？无论何时何处，与可意、喜爱、愉悦之色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘相逢，或遇心怀善意、适意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、亲戚，却不能与之聚会、交往、共事、结合。诸比丘！此名为爱别离苦。

复次，诸比丘！何谓求不得苦？诸比丘！受生支配之众生，生如是欲求：愿不再受生，愿不再有来生！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受老支配之众生，生如是欲求：愿不衰老，愿不变老！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受病支配之众生，生如是欲求：愿无病苦，愿不生病！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受死亡支配之众生，生如是欲求：愿能不死，愿不会死！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受愁悲苦忧恼支配之众生，生如是欲求：

愿不遭受愁悲苦忧恼，愿不再愁悲苦忧恼！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得

苦。

诸比丘！何谓简而言之，五取蕴是苦？即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比丘！此即简而言之，五取蕴是苦。

诸比丘！此即苦圣谛。

## (二) 集圣谛 (Samudayasacca)

复次，诸比丘！何谓苦集圣谛？

爱欲引导再生，喜与贪伴随而起，无论何时何处，追求爱欲，即：欲爱、有爱、无有爱。

诸比丘！爱欲于何处生起？在何处住着？

凡于世间有诱人、可意者，爱欲即在该处生起，在该处住着。

于世间何者是诱人、可意者？

在世间眼根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间耳根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间鼻根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间舌根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间身根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间意根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间色尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间声尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间香尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间味尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间触尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间法尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间眼识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间耳识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间鼻识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间舌识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间身识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间意识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间眼触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间耳触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间鼻触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间舌触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间身触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间意触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间眼触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间耳触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间鼻触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间舌触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间身触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。

在世间意触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间色尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间声尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间香尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间味尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间触尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间法尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间色尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间声尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间香尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间味尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间触尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间法尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间色爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间声爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间香爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间味爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间触爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间法爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间色寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间声寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间香寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间味寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间触寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间法寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间色伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间声伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间香伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间味伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间触伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
在世间法伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住着。  
诸比丘！此即苦集圣谛。

### (三) 灭圣谛 (Nirodhasacca)

复次，诸比丘！何谓苦灭圣谛？

此即爱欲之消逝无余、舍离、灭尽、解脱、无染。然而，诸比丘！于何处舍离、灭尽爱欲？

在世间有诱人、可意之处，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间何者是诱人、可意者？

在世间眼根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间耳根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。



在世间声爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间香爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间味爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间触爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间法爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间色寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间声寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间香寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间味寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间触寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间法寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间色伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间声伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间香伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间味伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间触伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
在世间法伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。  
诸比丘！此即苦灭圣谛。

#### (四) 道圣谛 (Maggasacca)

复次，诸比丘！何者是苦灭道圣谛？

此即**八支圣道**：**正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。**

复次，诸比丘！何谓正见？

诸比丘！如实知苦、知苦之集、知苦之灭、知导致苦灭之道。诸比丘！此等名为正见。

复次，诸比丘！何谓正思惟？

出离思惟、无瞋思惟、无害思惟。诸比丘！此等名为正思惟。

复次，诸比丘！何谓正语？

离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。诸比丘！此等名为正语。

复次，诸比丘！何谓正业？

不杀生、不偷盗、不邪淫。诸比丘！此等名为正业。

复次，诸比丘！何谓正命？

于此，诸比丘！圣弟子舍邪命，依正命为生。诸比丘！此等名为正命。

复次，诸比丘！何谓正精进？

于此，诸比丘！意欲、勤奋、精进、策励，避免尚未生起之邪恶、不善法生起。比丘意欲、勤奋、精进、策励，降伏已生起之邪恶、不善法。比丘意欲、勤奋、精进、策励，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奋、精进、策励，促使已生起之善法持续、增长、圆满成就。诸比丘！此等名为正精进。

复次，诸比丘！何谓正念？

于此，诸比丘！比丘以热诚、正知、正念，安住于身，循身观察，舍离对世界的贪欲与烦恼。热诚、正知、正念，安住于受，随观感受，舍离对世界的贪欲与忧

恼。热诚、正知、正念，安住于心，随观心识，舍离对世界的贪欲与烦恼。热诚、正知、正念，安住于法，随观诸法，舍离对世界的贪欲与烦恼。诸比丘！此即是正念。

复次，诸比丘！何谓正定？

在此，诸比丘！比丘离欲乐不善法，有寻有伺，由离生喜乐，入初禅而住。除灭寻伺，寂静一心，定生喜乐，达二禅而住。离喜而住，正念正智，以身感受乐，如诸圣者说：舍与正念者所乐住，入第三禅。舍离苦乐，灭除喜忧，舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。

诸比丘！此等名为苦灭道谛。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。于是「有法」之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪着世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于法，随观诸法。

诸比丘！此即比丘安住于法，依四圣谛观察诸法。

### 修习念处的成果 (Satipatthanabhavananisamsa)

诸比丘！任何人依此修习四念处七年，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。诸比丘！不须七年，依此修习四念处六年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须六年，诸比丘！……

不须五年，诸比丘！……

不须四年，诸比丘！……

不须三年，诸比丘！……

不须二年，诸比丘！……

不须一年，诸比丘！依此修习四念处七个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须七个月，诸比丘！……

不须六个月，诸比丘！……

不须五个月，诸比丘！……

不须四个月，诸比丘！……

不须三个月，诸比丘！……

不须二个月，诸比丘！……

不须一个月，诸比丘！……

不须半个月，诸比丘！依此修习四念处七日者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。此即如前所述：诸比丘！此是唯一能使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之道路，此即四念处。为此而说此经。

世尊如是说已，诸比丘欢喜赞叹世尊之所说。