

四念住

《長阿含經》卷2《遊行經》：

汝等比丘！當自攝心，具諸威儀。云何比丘自攝其心？於是比丘內身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；內外身觀，精勤不懈，捨世貪憂。受、意、法觀，亦復如是。云何比丘具諸威儀？於是比丘可行知行，可止知止，左右顧視，屈伸俯仰，攝持衣鉢，食飲湯藥，不失宜則，善設方便，除去蔭蓋，行住坐臥，覺寤語默，攝心不亂，是謂比丘具諸威儀。

(CBETA, T01, no. 1, p. 13, c26-p. 14, a6)

《長阿含經》卷2《遊行經》：

阿難！當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；[13]當自歸依，歸依於法，勿他歸依。云何自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？阿難！比丘觀內身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂；觀外身、觀內外身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意、法觀，亦復如是。是謂，阿難！自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。佛告阿難，吾滅度後，能有修行此法者，則為我真弟子第一學者。

(CBETA, T01, no. 1, p. 15, b6-13)

[13]當自歸依，歸依於法，勿他歸依～Atta-dāpā viharatha atta-saraṇā

anañña-saraṇā, Dhamma-dīpā Dhamma-saraṇā anañña-saraṇā anañña-saraṇā。

（巴宙譯南傳《大般涅槃經》：阿難！以自己為明燈、為歸依，勿以他人為歸依；以法為明燈、為歸依，勿以他人為歸依。阿難，云何比丘以自己為明燈、為歸依，勿以他人為歸依；以法為明燈、為歸依，勿以他人為歸依？

阿難，比丘當觀身，精勤不懈，攝心住念，捨棄世間渴望及失意。其觀感覺、觀意與觀法亦復如是。阿難，此是比丘以自己為明燈、為歸依，勿以他人為歸依；以法為明燈、為歸依，勿以他人為歸依。

阿難，無論現在或我去世後，若有人以自己為明燈、為歸依，勿以他人為歸依；以法為明燈、為歸依，勿以他人為歸依。阿難，彼等在我之比丘中將詣最高境界——但必須樂於修學。

蕭式球譯南傳《大般涅槃經》：阿難，因此，你們要做自己的島嶼，做自己的皈依處，不要以其他地方為皈依處；以法為島嶼，以法為皈依處，不要以其他地方為皈依處。阿難，什麼是比丘做自己島嶼做自己的皈依處，不要以其他地方為皈依處；以法為島嶼，以法為皈依處，不要以其他地方為皈依處呢？

阿難，比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；

如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。阿難，這樣就是比丘做自己的島嶼，做自己的皈依處，不要以其他地方為皈依處；以法為島嶼，以法為皈依處，不要以其他地方為皈依處了。

阿難，無論現在或我入滅後，任何比丘如果能做自己的島嶼和皈依處，以法為島嶼和皈依處的話，他就是在有修學欲的比丘之中最高的。

江鍊百譯南傳《大般涅槃經》：是故，阿難，當以己為洲，以己為依處，不以他人為依處；當以法為洲，以法為依處，不以他人為依處而住。……)

《瑜伽師地論》卷 28：

今於此中，云何為身。云何於身住循身觀。云何為念。云何念住。

略說身相有三十五。謂內身、外身。根所攝身，非根所攝身。有情數身，非有情數身。鹿重俱行身，輕安俱行身。能造身，所造身。名身，色身。那落迦身，傍生身。祖父國身，人身，天身。有識身，無識身。中身，表身。變異身，不變異身。女身，男身，半擇迦身。親友身，非親友身。中庸身，劣身。中身，妙身。幼身，少身，老身。如是名為身相差別。

住循身觀略有三種。謂依身增上聞、思、修慧。由此慧故於一切身一切相。正觀察正推求。隨觀隨覺念。謂依身增上受持正法。思惟法義修習作證。於文於義修作證中心無忘失。

若審思惟。我於正法為正受持為不爾耶。於彼彼義慧善了達為不爾耶。善能觸證彼彼解脫為不爾耶。如是審諦安住其念。名為念住。

又為守護念。為於境無染。為安住所緣。名為念住。為守護念者。謂如說言先守護念。若常委念。為於境無染者。謂如說言念守護心行平等位。不取其相不取隨好。廣說乃至守護意根修意根律儀。為安住所緣者。謂如說言於四所緣安住其念。謂於遍滿所緣淨行所緣善巧所緣淨惑所緣。由此三相善住其念故名念住。

云何為受。謂樂受苦受。不苦不樂受。樂身受苦身受。不苦不樂身受。如說身受心受亦爾。樂有愛味受。苦有愛味受。不苦不樂有愛味受。無愛味受。依耽嗜受。當知亦爾。樂依出離受。苦依出離受。不苦不樂依出離受。如是總有二十一受。或九種受。

云何為心。謂有貪心，離貪心。有瞋心，離瞋心。有癡心，離癡心。略心，散心。下心，舉心。掉心，不掉心。寂靜心，不寂靜心。定心，不定心。善修心，不善修心。善解脫心，不善解脫心。如是總有二十種心。

云何為法。謂若貪，貪毘奈耶法。若瞋，瞋毘奈耶法。若癡，癡毘奈耶法。若略、若散法。若下、若舉法。若掉、不掉法。若寂靜、不寂靜法。若定、不定法。若善修、不善修法。若善解脫、不善解脫法。如是當知建立黑品、白品，染品、淨

品二十種法。……(CBETA, T30, no. 1579, p. 440, a13-b23)

又為對治四顛倒故。世尊建立四種念住。謂為對治於不淨中計淨顛倒立身念住。以佛世尊於循身念住中宣說不淨相。應四擔怕路。若能於此多分思惟。便於不淨斷淨顛倒。為欲對治於諸苦中計樂顛倒。立受念住。以於諸受住循受觀。如實了知諸所有受皆悉是苦。便於諸苦斷樂顛倒。為欲對治於無常中計常顛倒。立心念住。以能了知有貪心等種種差別。經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾非一眾多種種品類心生滅性。便於無常斷常顛倒。為欲對治於無我中計我顛倒。立法念住。由彼先來有有我見等諸煩惱故。無無我見等諸善法故。於諸蘊中生起我見。以於諸法住循法觀。如實了知所計諸蘊自相共相。便於無我斷我顛倒。

(CBETA, T30, no. 1579, p. 441, c6-22)

長部·二十二·大念處經

(蕭式球譯 原文刊載於《巴利文翻譯組學報第二期》 志蓮淨苑出版)

1. 這是我所聽見的：

有一次，世尊住在俱盧國劍磨瑟曇鎮。在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”比丘回答世尊：“大德。”

世尊這樣說：“比丘們，有一條唯一的道路能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。這就是四念處。

“四念處是什麼呢？比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。

2. “比丘們，什麼是如實觀察身呢？”

“比丘們，一位比丘到森林、樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方。他只是念及呼氣和吸氣。當呼氣長的時候，知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，知道自己吸氣短。他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行；我要在吸氣的時候，平息身行。’

“比丘們，就正如一位熟練的轉盤製陶技師或他的徒弟，當拉了一個長轉的時候，知道自己拉了一個長轉；當拉了一個短轉的時候，知道自己拉了一個短轉。同樣地，一位比丘當呼氣長的時候，知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，知道自己吸氣短。他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行；我要在吸氣的時候，平息身行。’

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上

沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察身了。

3. “比丘們，再者，一位比丘當行走的時候，知道自己在行走；當站立的時候，知道自己在站立；當坐下的時候，知道自己在坐下；當躺臥的時候，知道自己在躺臥；無論身體做什麼樣的動作，都知道自己在做那些動作。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

4. “比丘們，再者，一位比丘在往還的時候，對往還有覺知；在向前觀望、向周圍觀望的時候，對向前觀望、向周圍觀望有覺知；在屈伸身體的時候，對屈伸身體有覺知；在穿衣持鉢的時候，對穿衣持鉢有覺知；在飲食、咀嚼、感受味覺的時候，對飲食、咀嚼、感受味覺有覺知；在大便、小便的時候，對大便、小便有覺知；在行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默的時候，對行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默有覺知。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

5. “比丘們，再者，一位比丘從頭頂至腳底審視這個身體，在皮膚之內包裹著各種不淨的東西。在這個身體裏有頭髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、右肺、脾、左肺、大腸、小腸、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、膏、眼淚、脂肪、口水、鼻涕、黏液、尿。

“比丘們，就正如一個兩邊開口的袋，當中裝滿各種穀類，有白米、稻米、綠豆、眉豆、芝麻、糙米。一個有眼睛的人解開這個袋口的結，便可以審視：這是白米，這是稻米，這是綠豆，這是眉豆，這是芝麻，這是糙米。同樣地，一位比丘從頭頂至腳底審視這個身體，在皮膚之內包裹著各種不淨的東西。在這個身體裏有頭髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、右肺、脾、左肺、大腸、小腸、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、膏、眼淚、脂肪、口水、鼻涕、黏液、尿。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

6. “比丘們，再者，一位比丘這樣審視身體：身體以界而建立，以界作為依靠；在這個身體之中有地界、水界、火界、風界。

“比丘們，就正如一位熟練的屠夫或他的徒弟屠宰了牛隻，分開了牛的身體各部分，把牠放在廣場，然後坐下來賣。同樣地，一位比丘這樣審視身體：身體以界而建立，以界作為依靠；在這個身體之中有地界、水界、火界、風界。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實

觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

7. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，過了一天、兩天或三天，屍體腫脹、發黑、流膿。他把自己的身體來相比，知道自己的身體也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

8. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，屍體被烏鴉所吃，被鷹所吃，被鷲所吃，被狗所吃，被豺所吃，被各種動物昆蟲所吃。他把自己的身體來相比，知道自己的身體也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

9. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，骸骨帶著血肉，連著髓……骸骨沒有肉，染著血，連著髓……骸骨沒有血肉，連著髓……骸骨四散，遍佈各方：手骨在一方，腳骨在一方，小腿骨在一方，大腿骨在一方，髖骨在一方，脊骨在一方，頭骨在一方。他把自己的身體來相比，知道自己的身體也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

10. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，骸骨就像螺貝那般白……骸骨堆積經年……骸骨腐爛成粉末。他把自己的身體來相比，知道自己的身體也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

11. “比丘們，什麼是如實觀察受呢？

“比丘們，一位比丘當感受樂受的時候，知道自己在感受樂受；當感受苦受的時候，知道自己在感受苦受；當感受不苦不樂受的時候，知道自己在感受不苦不樂受。

“當感受物質樂受的時候，知道自己在感受物質的樂受；當感受心靈樂受的時候，知道自己在感受心靈的樂受。當感受物質苦受的時候，知道自己在感受物質的苦

受；當感受心靈苦受的時候，知道自己在感受心靈的苦受。當感受物質不苦不樂受的時候，知道自己在感受物質的不苦不樂受；當感受心靈不苦不樂受的時候，知道自己在感受心靈的不苦不樂受。

“就是這樣，他如實觀察內在的感受，或如實觀察外在的感受，或如實觀察內在和外在的感受；他也可以如實觀察感受的生法，或如實觀察感受的滅法，或如實觀察感受的生滅法；他也可以持續繫念這個感受，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察受了。

12. “比丘們，什麼是如實觀察心呢？

“比丘們，一位比丘內心有貪欲時，知道自己內心有貪欲；內心沒有貪欲時，知道自己內心沒有貪欲。

“內心有瞋恚時，知道自己內心有瞋恚；內心沒有瞋恚時，知道自己內心沒有瞋恚。

“內心有愚癡時，知道自己內心有愚癡；內心沒有愚癡時，知道自己內心沒有愚癡。

“內心集中時，知道自己內心集中；內心不集中時，知道自己內心不集中。

“內心廣大時，知道自己內心廣大；內心不廣大時，知道自己內心不廣大。

“內心高尚時，知道自己內心高尚；內心不高尚時，知道自己內心不高尚。

“內心有定時，知道自己內心有定；內心沒有定時，知道自己內心沒有定。

“內心解脫時，知道自己內心解脫；內心不解脫時，知道自己內心不解脫。

“就是這樣，他如實觀察內在的心，或如實觀察外在的心，或如實觀察內在和外的心；他也可以如實觀察心的生法，或如實觀察心的滅法，或如實觀察心的生滅法；他也可以持續繫念這個心，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察心了。

13. “比丘們，什麼是如實觀察法呢？

“比丘們，一位比丘如實觀察法之中的五蓋。

“比丘們，什麼是如實觀察五蓋呢？

“比丘們，一位比丘內裏有貪欲時，知道自己內裏有貪欲；內裏沒有貪欲時，知道自己內裏沒有貪欲。他知道沒有生起的貪欲怎樣會生起，知道生起了的貪欲怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的貪欲將來不會再生起。

“內裏有瞋恚時，知道自己內裏有瞋恚；內裏沒有瞋恚時，知道自己內裏沒有瞋恚。他知道沒有生起的瞋恚怎樣會生起，知道生起了的瞋恚怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的瞋恚將來不會再生起。

“內裏有昏睡時，知道自己內裏有昏睡；內裏沒有昏睡時，知道自己內裏沒有昏睡。他知道沒有生起的昏睡怎樣會生起，知道生起了的昏睡怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的昏睡將來不會再生起。

“內裏有掉悔時，知道自己內裏有掉悔；內裏沒有掉悔時，知道自己內裏沒有掉悔。他知道沒有生起的掉悔怎樣會生起，知道生起了的掉悔怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的掉悔將來不會再生起。

“內裏有疑惑時，知道自己內裏有疑惑；內裏沒有疑惑時，知道自己內裏沒有疑惑。他知道沒有生起的疑惑怎樣會生起，知道生起了的疑惑怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的疑惑將來不會再生起。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外

在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的五蓋了。

14. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的五取蘊。

“比丘們，什麼是如實觀察五取蘊呢？

“比丘們，一位比丘觀察：色是什麼，色怎樣集起，色怎樣滅除；受是什麼，受怎樣集起，受怎樣滅除；想是什麼，想怎樣集起，想怎樣滅除；行是什麼，行怎樣集起，行怎樣滅除；識是什麼，識怎樣集起，識怎樣滅除。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外
在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生
滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和
執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的五取蘊了。

15. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的內六處和外六處。

“比丘們，什麼是如實觀察內六處和外六處呢？

“比丘們，一位比丘知道什麼是眼，什麼是色；他也知道所有結縛都是依這兩處
而產生的。他知道沒有生起的結縛怎樣會生起，知道生起了的結縛怎樣可以斷
除，知道怎樣可以使斷除了的結縛將來不會再生起。

“比丘們，一位比丘知道什麼是耳，什麼是聲……

“比丘們，一位比丘知道什麼是鼻，什麼是香……

“比丘們，一位比丘知道什麼是舌，什麼是味……

“比丘們，一位比丘知道什麼是身，什麼是觸……

“比丘們，一位比丘知道什麼是意，什麼是法；他也知道所有結縛都是依這兩處
而產生的。他知道沒有生起的結縛怎樣會生起，知道生起了的結縛怎樣可以斷
除，知道怎樣可以使斷除了的結縛將來不會再生起。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外
在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生
滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和
執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的內六處和外六處了。

16. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的七覺支。

“比丘們，什麼是如實觀察七覺支呢？

“比丘們，一位比丘內裏有念覺支時，知道自己內裏有念覺支；內裏沒有念覺支
時，知道自己內裏沒有念覺支。他知道沒有生起的念覺支怎樣會生起，知道生起
了的念覺支怎樣可以使它修習圓滿。

“比丘們，一位比丘內裏有擇法覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有精進覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有喜覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有猗覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有定覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有捨覺支時，知道自己內裏有捨覺支；內裏沒有捨覺支
時，知道自己內裏沒有捨覺支。他知道沒有生起的捨覺支怎樣會生起，知道生起
了的捨覺支怎樣可以使它修習圓滿。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外
在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生
滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和
執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的七覺支了。

17. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的四聖諦。

“比丘們，什麼是如實觀察四聖諦呢？

“比丘們，一位比丘如實知道什麼是苦，如實知道什麼是苦集，如實知道什麼是
苦滅，如實知道什麼是苦滅之道。

18. “比丘們，什麼是苦聖諦呢？

“生是苦的，老是苦的，死是苦的，憂、悲、苦、惱、哀是苦的，求不得是苦的；
簡略來說，五取蘊是苦的。

“比丘們，什麼是生呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，在當中投生、入胎、
成形、出生，五蘊出現，取得六處。比丘們，這就是稱為生了。

“比丘們，什麼是老呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，年老、衰弱、牙齒掉
下、頭髮轉白、面有皺紋、壽命減短、身心退化。比丘們，這就是稱為老了。

“比丘們，什麼是死呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，身壞、命終、逝世、
死亡、五蘊散壞、屍骸被遺棄。比丘們，這就是稱為死了。

“比丘們，什麼是憂呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起憂傷、憂
愁。比丘們，這就是稱為憂了。

“比丘們，什麼是悲呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起悲傷、悲
痛。比丘們，這就是稱為悲了。

“比丘們，什麼是苦呢？各種身體的苦，各種身體的不快；感受各種由身體接觸
事物所帶來的苦和不快。比丘們，這就是稱為苦了。

“比丘們，什麼是惱呢？各種內心的苦，各種內心的不快；感受各種由內心接觸
事物所帶來的苦和不快。比丘們，這就是稱為惱了。

“比丘們，什麼是哀呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起哀傷、哀
痛。比丘們，這就是稱為哀了。

“比丘們，什麼是求不得是苦呢？眾生心有所求：希望自己沒有生，希望生不會
到來。但是，生是眾生的自然法則，不能因為有所求便可以達成願望，這就是求
不得是苦了。

“比丘們……老是眾生的自然法則……

“比丘們……病是眾生的自然法則……

“比丘們……死是眾生的自然法則……

“比丘們，眾生心有所求：希望自己沒有憂、悲、苦、惱、哀，希望憂、悲、苦、
惱、哀不會到來。但是，憂、悲、苦、惱、哀是眾生的自然法則，不能因為有所
求便可以達成願望，這就是求不得是苦了。

“比丘們，什麼是‘簡略來說，五取蘊是苦’呢？取著色蘊，取著受蘊，取著想蘊，
取著行蘊，取著識蘊。這就是‘簡略來說，五取蘊是苦’了。比丘們，這就是稱
為苦聖諦了。

19. “比丘們，什麼是苦集聖諦呢？

“欲愛、有愛、無有愛是帶來後有的原因。這些渴愛和喜貪連在一起，使人對各

種事物產生愛喜。

“比丘們，這些渴愛在哪裏生起、在哪裏紮根呢？世上哪裏有令人喜愛的事物、令人愉悅的事物，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上有什麼事物令人喜愛、令人愉悅呢？世上的眼令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。世上的耳……鼻……舌……身……意令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色……聲……香……味……觸……法令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的眼識……耳識……鼻識……舌識……身識……意識令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的眼觸……耳觸……鼻觸……舌觸……身觸……意觸令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上因眼觸而生起的受……因耳觸而生起的受……因鼻觸而生起的受……因舌觸而生起的受……因身觸而生起的受……因意觸而生起的受令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色想……聲想……香想……味想……觸想……法想令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色思……聲思……香思……味思……觸思……法思令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色愛……聲愛……香愛……味愛……觸愛……法愛令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色覺……聲覺……香覺……味覺……觸覺……法覺令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色觀……聲觀……香觀……味觀……觸觀……法觀令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。比丘們，這就是稱為苦集聖諦了。

20. “比丘們，什麼是苦滅聖諦呢？

“對渴愛徹底無欲、滅盡、放捨、捨棄、解脫、不粘著。

“比丘們，哪裏是捨棄渴愛、清除渴愛的地方呢？世上哪裏有令人喜愛的事物、令人愉悅的事物，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上有什麼事物令人喜愛、令人愉悅呢？世上的眼令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。世上的耳……鼻……舌……身……意令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色……聲……香……味……觸……法令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的眼識……耳識……鼻識……舌識……身識……意識令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的眼觸……耳觸……鼻觸……舌觸……身觸……意觸令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上因眼觸而生起的受……因耳觸而生起的受……因鼻觸而生起的受……因舌觸而生起的受……因身觸而生起的受……因意觸而生起的受令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色想……聲想……香想……味想……觸想……法想令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色思……聲思……香思……味思……觸思……法思令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色愛……聲愛……香愛……味愛……觸愛……法愛令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色覺……聲覺……香覺……味覺……觸覺……法覺令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色觀……聲觀……香觀……味觀……觸觀……法觀令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。比丘們，這就是稱為苦滅聖諦了。

21. “比丘們，什麼是苦滅之道聖諦呢？

“就是這八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

“比丘們，什麼是正見呢？

“知苦、知苦集、知苦滅、知苦滅之道。比丘們，這就是稱為正見了。

“比丘們，什麼是正思維呢？

“出離的思維、不瞋恚的思維、不惱害的思維。比丘們，這就是稱為正思維了。

“比丘們，什麼是正語呢？

“不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。比丘們，這就是稱為正語了。

“比丘們，什麼是正業呢？

“不殺生、不偷盜、不邪淫。比丘們，這就是稱為正業了。

“比丘們，什麼是正命呢？

“比丘們，聖弟子捨棄不正當的謀生方式，以正當的方式來謀生活命。比丘們，這就是稱為正命了。

“比丘們，什麼是正精進呢？

“比丘們，一位比丘為了不讓內心生起那些沒有生起的惡不善法，他精進、努力、有決心、專注；為了捨棄內心那些生起了的惡不善法，他精進、努力、有決心、專注；為了讓內心生起那些沒有生起的善法，他精進、努力、有決心、專注；為了讓內心那些生起了的善法保持下去、不散、增長、充足、修習圓滿，他精進、努力、有決心、專注。比丘們，這就是稱為正精進了。

“比丘們，什麼是正念呢？

“比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受……如實觀察心……如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。比丘們，這就是稱為正念了。

“比丘們，什麼是正定呢？

“比丘們，一位比丘內心離開了五欲、離開了不善法，有覺、有觀，有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂；他進入了初禪。他平息了覺和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀，有由定所生起的喜和樂；他進入了二禪。他保持捨心，對喜沒有貪著，有念和覺知，通過身體來體會樂——聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’——他進入了三禪。他滅除了苦和樂，喜和惱在之前已經消失，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨；他進入了四禪。比丘們，這就是稱為正定了。

“比丘們，這就是稱為苦滅之道聖諦了。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外法的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和

執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的四聖諦了。

22. “比丘們，任何人修習這個四念處七年，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說七年，任何人修習這個四念處六年……五年……四年……三年……兩年……一年，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說一年，任何人修習這個四念處七個月，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說七個月，任何人修習這個四念處六個月……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……半個月，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說半個月，任何人修習這個四念處七天，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。

“比丘們，以上說的，就是唯一的道路能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃；亦即是四念處了。”

世尊說了以上的話後，比丘對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

（大念處經完）