

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!
禮敬彼世尊，阿拉漢，全自覺者！

大念處經

如是我聞：一時世尊住在古盧國名為甘馬薩曇馬的古盧市鎮。於其處，世尊對諸比庫說：「諸比庫。」那些比庫應諾世尊：「尊者。」世尊如此說：

總說

「諸比庫，此一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。

哪四種呢？諸比庫，於此，比庫於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於受隨觀受而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於法隨觀法而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂。

——總說結束——

身隨觀 入出息部分

那麼，諸比庫，比庫又如何於身隨觀身而住呢？

諸比庫，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，只念於出息。

入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』

諸比庫，猶如熟練的轆轤匠或轆轤匠的學徒，在長轉時了知：『我在長轉。』在短轉時了知：『我在短轉。』

諸比庫，同樣地，比庫入息長時，了知：『我入息長。』出息長時，了知：『我出息長。』入息短時，了知：『我入息短。』出息短時，了知：『我出息短。』他學：『我將覺知全身而入息。』他學：『我將覺知全身而出息。』他學：『我將平靜身行而入息。』他學：『我將平靜身行而出息。』

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有身』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——入出息部分結束——

身隨觀 威儀路部分

再者，諸比庫，比庫在行走時，了知：『我行走。』或站立時，了知：『我站立。』或坐著時，了知：『我坐著。』或躺臥時，了知：『我躺臥。』無論身體所處如何，只是如實地了知。

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有身』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——威儀路部分結束——

身隨觀 正知部分

再者，諸比庫，比庫在前進、返回時保持正知，向前看、向旁看時保持正知，屈、伸[手足]時保持正知，持桑喀帝、鉢與衣時保持正知，食、飲、嚼、嚐時保持正知，大、小便利時保持正知

行走、站立、坐著、睡眠、覺醒、說話、沉默時保持正知。

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——正知部分結束——

身隨觀 厭惡作意部分

再者，諸比庫，比庫對此從腳底以上、從髮頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨：『於此身中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。』

諸比庫，猶如兩端開口之袋，裝滿了各種穀類，比如稻米、米、綠豆、豆、芝麻、米粒。有眼之人打開之後，即能觀察：『這是稻米，這是米，這是綠豆，這是豆，這是芝麻，這是米粒。』

同樣地，諸比庫，比庫對此從腳底以上、從髮頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨：『於此身中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——厭惡作意部分結束——

身隨觀 界作意部分

再者，諸比庫，比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身：『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』

諸比庫，猶如熟練的屠牛者或屠牛者的學徒，殺了牛並切成肉片之後，坐在四衢大道。同樣地，諸比庫，比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身：『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』

如此，或於內身隨觀身而住……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——界作意部分結束——

身隨觀 九墓地部分

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，死後經一日，經兩日或三日，已經腫脹、青瘀、膿爛。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，正被烏鴉、兀鷹、鷲、蒼鷲、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，骨鎖尚有肉有血，由筋腱連結著……骨鎖已無肉，為血所污，由筋腱連結著……骨鎖已無血、肉，由筋腱連結著……已無連結的骨頭散落各處：一處為手骨，另一處為腳骨，另一處為踝骨，另一處為脛骨，另一處為股骨，另一處為髖骨，另一處為肋骨，另一處為脊椎骨，另一處為肩胛骨，另一處為頸椎骨，另一處為顎骨，另一處為齒骨，另一處為頭骨。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，骨頭白如螺貝之色……骨頭堆積經過三四年……骨頭腐朽成為粉末。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有身』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——九墓地部分結束——

——十四種身隨觀結束——

受隨觀

那麼，諸比庫，比庫又如何於受隨觀受而住呢？

諸比庫，於此，比庫感到樂受時，了知：『我感到樂受。』感到苦受時，了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時，了知：『我感到不苦不樂受。』感受到有物染的樂受時，了知：『我感受到有物染的樂受。』感受到無物染的樂受時，了知：『我感受到無物染的樂受。』感受到有物染的苦受時，了知：『我感受到有物染的苦受。』感受到無物染的苦受時，了知：『我感受到無物染的苦受。』感受到有物染的不苦不樂受時，了知：『我感受到有物染的不苦不樂受。』感受到無物染的不苦不樂受時，了知：『我感受到無物染的不苦不樂受。』

如此，或於內受隨觀受而住，或於外受隨觀受而住，或於內外受隨觀受而住。或於受隨觀生起之法而住，或於受隨觀壞滅之法而住，或於受隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有受』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於受隨觀受而住。

——受隨觀結束——

心隨觀

那麼，諸比庫，比庫又如何於心隨觀心而住呢？

諸比庫，於此，比庫於有貪心，了知：『有貪心』；離貪心了知：『離貪心』。有瞋心，了知：『有瞋心』；離瞋心，了知：『離瞋心』。有癡心，了知：『有癡心』；離癡心，了知：『離癡心』。昏昧心，了知：『昏昧心』；散亂心，了知：『散亂心』。廣大心，了知：『廣大心』；不廣大心，了知：『不廣大心』。有上心，了知：『有上心』；無上心，了知：『無上心』。得定心，了知：『得定心』；無定心，了知：『無定心』。解脫心，了知：『解脫心』；未解脫心，了知：『未解脫心』。

如此，或於內心隨觀心而住，或於外心隨觀心而住，或於內外心隨觀心而住。或於心隨觀生起之法而住，或於心隨觀壞

滅之法而住，或於心隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有心』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於心隨觀心而住。

——心隨觀結束——

法隨觀 蓋部分

那麼，諸比庫，比庫又如何於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫對五蓋而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對五蓋而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫內[心]存在欲貪，了知：『我內[心]有欲貪。』內[心]不存在欲貪，了知：『我內[心]沒有欲貪。』他了知未生起的欲貪如何生起，了知已生起的欲貪如何捨斷，也了知已捨斷的欲貪於未來如何不再生起。

內[心]存在瞋恚，了知：『我內[心]有瞋恚。』內[心]不存在瞋恚，了知：『我內[心]沒有瞋恚。』他了知未生起的瞋恚如何生起，了知已生起的瞋恚如何捨斷，也了知已捨斷的瞋恚於未來如何不再生起。

內[心]存在昏沉、睡眠，了知：『我內[心]有昏沉、睡眠。』內[心]不存在昏沉、睡眠，了知：『我內[心]沒有昏沉、睡眠。』他了知未生起的昏沉、睡眠如何生起，了知已生起的昏沉、睡眠如何捨斷，也了知已捨斷的昏沉、睡眠於未來如何不再生起。

內[心]存在掉舉、追悔，了知：『我內[心]有掉舉、追悔。』內[心]不存在掉舉、追悔，了知：『我內[心]沒有掉舉、追悔。』他了知未生起的掉舉、追悔如何生起，了知已生起的掉舉、追悔如何捨斷，也了知已捨斷的掉舉、追悔未來如何不再生起。

內[心]存在疑，了知：『我內[心]有疑。』內[心]不存在疑，了知：『我內[心]沒有疑。』他了知未生起之疑如何生起，了知已生起之疑如何捨斷，也了知已捨斷之疑於未來如何不再生起。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞

滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對五蓋而於法隨觀法而住。

——蓋部分結束——

法隨觀 蘊部分

再者，諸比庫，比庫對五取蘊而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對五取蘊而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫[了知]：『如是色，如是色之集，如是色之滅；如是受，如是受之集，如是受之滅；如是想，如是想之集，如是想之滅；如是諸行，如是諸行之集，如是諸行之滅；如是識，如是識之集，如是識之滅。』

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對五取蘊而於法隨觀法而住。

——蘊部分結束——

法隨觀 處部分

再者，諸比庫，比庫對六種內、外處而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對六種內、外處而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫了知眼，了知色，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知耳，了知聲，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知鼻，了知香，也了知緣此二者而生起之結；他了知

未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知舌，了知味，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知身，了知觸，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知意，了知法，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對六種內、外處而於法隨觀法而住。
——處部分結束——

法隨觀 覺支部分

再者，諸比庫，比庫對七覺支而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對七覺支而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫內[心]存在念覺支，了知：『我內[心]有念覺支。』內[心]不存在念覺支，了知：『我內[心]沒有念覺支。』他了知未生起的念覺支如何生起，也了知已生起的念覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在擇法覺支，了知：『我內[心]有擇法覺支。』內[心]不存在擇法覺支，了知：『我內[心]沒有擇法覺支。』他了知未生起的擇法覺支如何生起，也了知已生起的擇法覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在精進覺支，了知：『我內[心]有精進覺支。』內

[心]不存在精進覺支，了知：『我內[心]沒有精進覺支。』他了知未生起的精進覺支如何生起，也了知己生起的精進覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在喜覺支，了知：『我內[心]有喜覺支。』內[心]不存在喜覺支，了知：『我內[心]沒有喜覺支。』他了知未生起的喜覺支如何生起，也了知己生起的喜覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在輕安覺支，了知：『我內[心]有輕安覺支。』內[心]不存在輕安覺支，了知：『我內[心]沒有輕安覺支。』他了知未生起的輕安覺支如何生起，也了知己生起的輕安覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在定覺支，了知：『我內[心]有定覺支。』內[心]不存在定覺支，了知：『我內[心]沒有定覺支。』他了知未生起的定覺支如何生起，也了知己生起的定覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在捨覺支，了知：『我內[心]有捨覺支。』內[心]不存在捨覺支，了知：『我內[心]沒有捨覺支。』他了知未生起的捨覺支如何生起，也了知己生起的捨覺支如何修習至圓滿。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對七覺支而於法隨觀法而住。

——覺支部分結束——

法隨觀 諦部分

再者，諸比庫，比庫對四聖諦而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對四聖諦而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，於此，比庫如實了知：『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：『此是導至苦滅之道。』

——第一誦分結束——

廣說苦諦

諸比庫，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，所求不得是苦。簡而言之：五取蘊即苦。

諸比庫，什麼是生呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，誕生、出生、入胎、再生、諸蘊的顯現、諸處的獲得。諸比庫，這稱為生。

諸比庫，什麼是老呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，年老、衰老、牙齒損壞、頭髮斑白、皮膚變皺、壽命減損、諸根成熟。諸比庫，這稱為老。

諸比庫，什麼是死呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，死亡、滅歿、破壞、消失、逝世、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的斷絕。諸比庫，這稱為死。

諸比庫，什麼是愁呢？諸比庫，若是由於具有任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而愁慮、憂愁、哀愁、內[心]憂愁、內[心]悲哀。諸比庫，這稱為愁。

諸比庫，什麼是悲呢？諸比庫，若是由於具有任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而哭泣、悲歎、悲泣、悲哀、哀號、悲痛。諸比庫，這稱為悲。

諸比庫，什麼是苦呢？諸比庫，身體的苦，身體的不適，由身觸而生的痛苦、不適感受。諸比庫，這稱為苦。

諸比庫，什麼是憂呢？諸比庫，心的苦，心的不愉快，由意觸而生的痛苦、不適感受。諸比庫，這稱為憂。

諸比庫，什麼是惱呢？諸比庫，若是由於具足任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而鬱惱、憂惱、憔悴、絕望。諸比庫，這稱為惱。

諸比庫，什麼是怨憎會苦呢？於此，凡是那些不可喜的、不可愛的、不可意的色、聲、香、味、觸、法，或者那些意圖不利者、意圖无益者、意圖不安樂者、意圖不安穩者，若與他們一起交往會合、共聚、結合。諸比庫，這稱為怨憎會苦。

諸比庫，什麼是愛別離苦呢？於此，凡是那些可喜的、可愛的、可意的色、聲、香、味、觸、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安樂者、希望安穩者，母親、父親、兄弟、姐妹、朋友、同事或血親，若不能與他們一起交往、會合、共聚、結合。諸比庫這稱為愛別離苦。

諸比庫，什麼是所求不得是苦呢？諸比庫，有生法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有生法，希望生不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這是所求不得苦。

諸比庫，有老法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有老法，希望衰老不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有病法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有病法，希望疾病不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有死法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有死法，希望死亡不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有愁、悲、苦、憂、惱諸法的諸有情生起如此的欲求『啊！願我們將沒有愁、悲、苦、憂、惱諸法，希望愁、悲、苦、憂、惱不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，何謂『簡而言之：五取蘊即苦』呢？這就是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比庫，這些稱為『簡而言之：五取蘊即苦』。諸比庫，這稱為苦聖諦。

廣說集諦

諸比庫，何謂苦集聖諦？此愛是再有，與喜、貪俱，於處處而喜樂，這就是：欲愛、有愛、無有愛。

然而，諸比庫，此愛於何處生起而生起，於何處止住而止住呢？凡世間有喜色、悅色者，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

什麼是世間喜色、悅色呢？眼於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。耳於世間……鼻於世間……舌於世間……身於世間……意於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色於世間……聲於世間……香於世間……味於世間……觸於世間……法於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住。

眼識於世間……耳識於世間……鼻識於世間……舌識於世間……身識於世間……意識於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

眼觸於世間……耳觸於世間……鼻觸於世間……舌觸於世間……身觸於世間……意觸於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

眼觸生受於世間……耳觸生受於世間……鼻觸生受於世間……舌觸生受於世間……身觸生受於世間……意觸生受於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色想於世間……聲想於世間……香想於世間……味想於世間……觸想於世間……法想於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色思於世間……聲思於世間……香思於世間……味思於世間……觸思於世間……法思於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色愛於世間……聲愛於世間……香愛於世間……味愛於世間……觸愛於世間……法愛於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色尋於世間……聲尋於世間……香尋於世間……味尋於世間……觸尋於世間……法尋於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色伺於世間……聲伺於世間……香伺於世間……味伺於世間……觸伺於世間……法伺於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。諸比庫，這稱為苦集聖諦。

廣說滅諦

諸比庫，何謂苦滅聖諦？即是那種愛的無餘離貪、滅、捨棄捨離、解脫、無執著。

然而，諸比庫，此愛於何處捨斷而捨斷，於何處滅除而滅除呢？凡世間有喜色、悅色者，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

什麼是世間喜色、悅色呢？眼於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。耳於世間……鼻於世間……舌於世間……身於世間……意於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色於世間……聲於世間……香於世間……味於世間……觸於世間……法於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除。

眼識於世間……耳識於世間……鼻識於世間……舌識於世間……身識於世間……意識於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

眼觸於世間……耳觸於世間……鼻觸於世間……舌觸於世間……身觸於世間……意觸於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

眼觸生受於世間……耳觸生受於世間……鼻觸生受於世間……舌觸生受於世間……身觸生受於世間……意觸生受於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色想於世間……聲想於世間……香想於世間……味想於世間……觸想於世間……法想於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色思於世間……聲思於世間……香思於世間……味思於世間……觸思於世間……法思於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色愛於世間……聲愛於世間……香愛於世間……味愛於世間……觸愛於世間……法愛於世間是喜色、悅色，其愛即於此

處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色尋於世間……聲尋於世間……香尋於世間……味尋於世間……觸尋於世間……法尋於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色伺於世間……聲伺於世間……香伺於世間……味伺於世間……觸伺於世間……法伺於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。諸比庫，這稱為苦滅聖諦。

廣說道諦

諸比庫，何謂導至苦滅之道聖諦？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比庫，什麼是正見呢？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、導至苦滅之道之智。諸比庫，這稱為正見。

諸比庫，什麼是正思惟呢？出離思惟、無恚思惟、無害思惟諸比庫，這稱為正思惟。

諸比庫，什麼是正語呢？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比庫，這稱為正語。

諸比庫，什麼是正業呢？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，這稱為正業。

諸比庫，什麼是正命呢？諸比庫，於此，聖弟子捨離邪命，以正命而營生。諸比庫，這稱為正命。

諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，於此，比庫為了未生之惡、不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之惡、不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。

諸比庫，什麼是正念呢？諸比庫，於此，比庫於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於受隨觀受而

住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於法隨觀法而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂。諸比庫，這稱為正念。

諸比庫，什麼是正定呢？諸比庫，於此，比庫已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪；尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪；離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪；捨斷樂與捨斷苦先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨念清淨，成就並住於第四禪。諸比庫，這稱為正定。

諸比庫，這稱為導至苦滅之道聖諦。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對四聖諦而於法隨觀法而住。

——諦部分結束——

——法隨觀結束——

諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七年者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！

諸比庫，且放置七年。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處六年者……五年……四年……三年……兩年……一年……諸比庫，且放置一年。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七個月者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！

諸比庫，且放置七個月。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處六個月者……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……半個月……諸比庫，且放置半個月。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七天者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！

正如所說的：『諸比庫，此一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。』乃因此而說。」

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

——大念處經結束——