

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

372. Evaṃ me suttaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”ti. “Bhaddante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca –

Uddeso

373. “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

“Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Uddeso niṭṭhito.

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，世尊稱呼諸比庫：「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¹，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——

Kāyānupassanā ānāpānappabbaṃ

374. “Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṅṅagato vā rukkhamaḷagato vā suṅṅāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

“Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmī’ ti pajānāti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

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。』²

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Ānāpānappabbāṃ niṭṭhitāṃ.

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³。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⁴。他現起『有身』之念⁵，只是為了智與憶念的程度⁶。他無所依而住⁷，亦不執取世間的一切⁸。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。⁹

——入出息部分結束——

Kāyānupassanā iriyāpathapabbam

375. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ ti pajānāti, ʈhito vā ‘ʈhitomhī’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhī’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhī’ ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Iriyāpathapabbam niṭṭhitam.

身隨觀 威儀路部分

再者，諸比庫，比庫在行走時，了知：『我行走。』¹⁰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¹¹。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¹²。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——

Kāyānupassanā sampajānapabbhaṃ

376. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Sampajānapabbhaṃ niṭṭhitaṃ.

身隨觀 正知部分

再者，諸比庫，比庫在前進、返回時保持正知¹³，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——

Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabbaṃ

377. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ, hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ, antaṃ antaḡuṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ, pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

“Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā puṭoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññaṃ, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya – ‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā ... pe ... muttan’ti.

Iti ajjhantaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

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……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——

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbam

378. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

“Seyyathāpi bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhājtvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dhātumanasikārapabbam niṭṭhitam.

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——

Kāyānupassanā navasivathikapabbaṃ

379. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byaggehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā paṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasāṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasāṅkhalikaṃ nimamsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasāṅkhalikaṃ apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ

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，

aññena jaṅghatṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭṭhikaṃ
aññena phāsukatṭhikaṃ aññena piṭṭhitṭhikaṃ aññena
khandhatṭhikaṃ aññena gīvatṭhikaṃ aññena hanukatṭhikaṃ
aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ. So imameva kāyaṃ
upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇa-
paṭibhāgāni ... pe ... aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni ... pe ...
aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati
– ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavaya-
dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ ti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Navasivathikapabbam nitṭhitam.

Cuddasa kāyānupassanā nitṭhitā.

另一處為脛骨，另一處為股骨，另一處為髌骨，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——¹⁴

Vedanānupassanā

380. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudaya-vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. ‘Atthi vedanā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva nānamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Vedanānupassanā niṭṭhitā.

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¹⁵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。』¹⁶

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——

Cittānupassanā

381. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, ‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Cittānupassanā niṭṭhitā.

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』。¹⁷

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——

Dhammānupassanā nīvaraṇapabbam

382. “Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhattam kāmaccando’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘natthi me ajjhattam kāmaccando’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa kāmaccandassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa kāmaccandassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmaccandassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattam byāpādo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattam byāpādo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa byāpādassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa byāpādassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam thinamiddham ‘atthi me ajjhattam thinamiddhan’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam thinamiddham ‘natthi me ajjhattam thinamiddhan’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa thinamiddhassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

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。

“Santam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam ‘atthi me ajjhattam uddhaccakukkuccan’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam ‘natthi me ajjhattam uddhaccakukkuccan’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa uddhaccakukkuccassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam vicikiccham ‘atthi me ajjhattam vicikicchā’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam vicikiccham ‘natthi me ajjhattam vicikicchā’ ti pajānāti, yathā ca anuppanāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanāya vicikicchāya pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupattitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇapabbam nitṭhitam.

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——

Dhammānupassanā khandhapabbāṃ

383. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo, iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ ti.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadharmānupassī vā dhammesu viharati, vayadharmānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadharmānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Khandhapabbāṃ niṭṭhitaṃ.

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——

Dhammānupassanā āyatanapabbam

384. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

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。

“Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Āyatanapabbaṃ niṭṭhitam.

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——

Dhammānupassanā bojjaṅgapabbaṃ

385. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjaṅgesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjaṅgesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ satisambojjaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ satisambojjaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa satisambojjaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa satisambojjaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa dhammavicayasambojjaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa dhammavicayasambojjaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa vīriyasambojjaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa vīriyasambojjaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

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已生起的精進覺支如何修習至圓滿。

“Santam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

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，也了知已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已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，也了知已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，也了知已生起的捨覺支如何修習至圓滿。

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatta-
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavaya-
dhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ ti vā
panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva nāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Bojjhaṅgapabbaṃ niṭṭhitam.

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——

Dhammānupassanā saccapabbaṃ

386. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhan’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodha-gāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

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——

Dukkhasaccaniddeso

387. “Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ, sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampiccham na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

388. “Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

389. “Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

390. “Katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

391. “Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

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。

392. “Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave paridevo.

393. “Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

394. “Katamañca bhikkhave, domanassaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

395. “Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

396. “Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

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。

397. “Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhagini vā mittā vā amaccā vā nātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

398. “Katamañca bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

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。

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyūti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

399. “Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānak-khandhā dukkhā? Seyyathidaṃ – rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

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。

Samudayasaccaniddeso

400. “Katamañca bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatrataṭṭhābhī- nandinī, seyyathidaṃ – kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke ... pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhuvīññāṇaṃ loke ... sotavīññāṇaṃ loke ... ghānavīññāṇaṃ loke ... jivhāvīññāṇaṃ loke ... kāyavīññāṇaṃ loke ... manovīññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

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¹⁸，這就是：欲愛、有愛、無有愛¹⁹。

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²⁰，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。

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ... gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ... phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ... gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ... phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ... gandhavicāro loke ... rasavicāro loke ... phoṭṭhabbavicāro loke ... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

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。

Nirodhasaccaniddeso

401. “Katamañca bhikkhave, dukkhanirodham ariyasaccaṃ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke ... pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhuvīññāṇaṃ loke ... sotavīññāṇaṃ loke ... ghānavīññāṇaṃ loke ... jivhāvīññāṇaṃ loke ... kāyavīññāṇaṃ loke ... manovīññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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。²¹

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。

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ... gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ... phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ... gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ... phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ... gandhavicāro loke ... rasavicāro loke ... phoṭṭhabbavicāro loke ... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Idam vuccati, bhikkhave, dukkhanirodham ariyasaccaṃ.

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。

Maggasaccaniddeso

402. “Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.

“Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihimsāsāṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī piṣuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya veramaṇī samphappalāpā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

“Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

“Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitam kappeti, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

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。

“Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asamosāya bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassaṃ; vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

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

Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatiṭṭhānaṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave sammāsamādhī. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

403. ‘Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Saccapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

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——

404. “Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni ... pe ... pañca vassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṃ vassaṃ ... tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni ... pe ... pañca māsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṃ māsaṃ ... aḍḍhamāsaṃ ... tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāham, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

405. “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttan”ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

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！²²

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——

禮敬彼世尊，阿拉漢，全自覺者！

大念處經（讀誦版）

如是我聞：一時世尊在古盧國，住古盧鎮，名甘馬薩曇馬。於彼，世尊呼比庫衆：「諸比庫。」彼比庫衆應諾世尊：「尊者。」世尊告曰：

總說

「諸比庫，此一行道，能淨有情，越諸愁悲，滅諸苦憂，得達如理，現證涅槃，謂四念處。

何等爲四？諸比庫，於此，比庫於身住隨觀身，熱誠，正知、具念，伏世貪憂；於受住隨觀受熱誠，正知、具念，伏世貪憂；於心住隨觀心，熱誠，正知、具念，伏世貪憂；於法住隨觀法，熱誠正知、具念，伏世貪憂。

——總說終——

身隨觀 入出息節

然諸比庫，云何比庫於身住隨觀身？

諸比庫，於此，比庫前往林野，或往樹下，

或空閒處，結跏趺坐，正直其身，置念面前。唯念入息，唯念出息。

入息長時，知入息長；

出息長時，知出息長。

入息短時，知入息短；

出息短時，知出息短。

彼學：『我覺一切身而入息。』

彼學：『我覺一切身而出息。』

彼學：『我止息身行而入息。』

彼學：『我止息身行而出息。』

諸比庫，猶如巧轆轤師，或其弟子，作長轉時，知作長轉；作短轉時，知作短轉。

諸比庫，如是比庫，入息長時，知入息長；出息長時，知出息長。入息短時，知入息短；出息短時，知出息短。彼學：『我覺一切身而入息。』彼學：『我覺一切身而出息。』彼學：『我止息身行而入息。』彼學：『我止息身行而出息。』

如是或於內身住隨觀身；或於外身住隨觀身；或內外身住隨觀身。於身隨觀集法而住，於身隨觀滅法而住，於身隨觀集滅法而住。彼現起『有身』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

身隨觀 威儀路節

復次，諸比庫，比庫行時知行，立時知立，坐時知坐，臥時知臥。隨身所處，如其了知。

如是或於內身住隨觀身；或於外身住隨觀身；或內外身住隨觀身。於身隨觀集法而住，於身隨觀滅法而住，於身隨觀集滅法而住。彼現起『有身』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

——威儀路節終——

身隨觀 正知節

復次，諸比庫，比庫於往返時，彼持正知。前瞻旁視，彼持正知。屈伸[手足]，彼持正知。持桑喀帝、鉢及衣時，彼持正知。食飲嚼嚙，彼持正知。大小便利，彼持正知。行住坐寐，醒寤語默，彼持正知。

如是或於內……諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

——正知節終——

身隨觀 厭惡作意節

復次，諸比庫，比庫於此身中，從足以上，髮頂以下，為皮所包，觀察充滿種種不淨：『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、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿。』

諸比庫，猶如雙口之袋，充滿種種穀類，所謂稻米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。有目之士，開而觀察：『此是稻米，此是米，此是綠豆，此是豆，此是芝麻，此是精米。』

如是，諸比庫，比庫於此身中，從足以上，髮頂以下，為皮所包，觀察充滿種種不淨：『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、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿。』

如是或於內……諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

——厭惡作意節終——

身隨觀 界作意節

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

諸比庫，猶如巧屠牛者，或其弟子，屠牛之後，切成肉片，坐於四衢大道。如是，諸比庫，比庫於此身中，如其住立，如其所處，以界觀察：『於此身有地界、水界、火界、風界。』

如是或於內身，住隨觀身……諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

——界作意節終——

身隨觀 九塚墓節

復次，諸比庫，猶如比庫，若見死屍，棄諸塚間，或經一日、兩日三日，腫脹、青瘀、膿爛。彼比此身：『此身亦具如是法，有如是性，難越如是。』

如是或於內……諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

復次，諸比庫，猶如比庫，若見死屍，棄諸塚間，鴉鷹鷲鷲，狗虎豹豺，諸蟲所噉。彼比此身『此身亦具如是法，有如是性，難越如是。』

如是或於內……諸比庫，比庫如是於身住隨

觀身。

復次，諸比庫，猶如比庫，若見死屍，棄諸塚間，骨鎖尚有肉血，為筋所系……骨鎖無肉，為血所污，為筋所系……骨鎖已無血肉，為筋所系……無系諸骨，散落各處：此為手骨，彼為足骨，彼為踝骨，彼為脛骨，彼為股骨，彼為髌骨，彼為肋骨，彼為脊骨，彼為肩骨，彼為頸骨，彼為顎骨，彼為齒骨，彼為頭骨。彼比此身：『此身亦具如是法，有如是性，難越如是。』

如是或於內……而住。

復次，諸比庫，猶如比庫，若見死屍，棄諸塚間，骨白如螺……諸骨堆聚，經三四年……骨朽為末。彼比此身：『此身亦具如是法，有如是性，難越如是。』

如是或於內身住隨觀身；或於外身住隨觀身；或內外身住隨觀身。於身隨觀集法而住，於身隨觀滅法而住，於身隨觀集滅法而住。彼現起『有身』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於身住隨觀身。

——九塚墓節終——

——十四身隨觀終——

受隨觀

然諸比庫，云何比庫於受住隨觀受？

諸比庫，於此比庫，受樂受時，知受樂受；受苦受時，知受苦受；受不苦不樂受時，知受不苦不樂受。受有味樂受時，知受有味樂受；受無味樂受時，知受無味樂受。受有味苦受時，知受有味苦受；受無味苦受時，知受無味苦受。受有味不苦不樂受時，知受有味不苦不樂受；受無味不苦不樂受時，知受無味不苦不樂受。

如是或於內受住隨觀受；或於外受住隨觀受；或內外受住隨觀受。於受隨觀集法而住，於受隨觀滅法而住，於受隨觀集滅法而住。彼現起『有受』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於受住隨觀受。

——受隨觀終——

心隨觀

然諸比庫，云何比庫於心住隨觀心？

諸比庫，於此比庫，於有貪心，知有貪心；於離貪心，知離貪心。於有瞋心，知有瞋心；於離瞋心，知離瞋心。於有癡心，知有癡心；於離癡心，知離癡心。於昏昧心，知昏昧心；於散亂心，知散

亂心。於廣大心，知廣大心；於不廣大心，知不廣大心。於有上心，知有上心；於無上心，知無上心。於得定心，知得定心；於無定心，知無定心。於解脫心，知解脫心；於未解脫心，知未解脫心。

如是或於內心住隨觀心；或於外心住隨觀心；或內外心住隨觀心。於心隨觀集法而住，於心隨觀滅法而住，於心隨觀集滅法而住。彼現起『有心』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於心住隨觀心。

——心隨觀終——

法隨觀 蓋節

然諸比庫，云何比庫於法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫，於五蓋法住隨觀法。

諸比庫，云何比庫於五蓋法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫，內有欲貪，知我內有欲貪。內無欲貪，知我內無欲貪。知彼未生欲貪之生，知彼已生欲貪之捨，知彼已捨欲貪之於未來不生。

內有瞋恚，知我內有瞋恚。內無瞋恚，知我內無瞋恚。知彼未生瞋恚之生，知彼已生瞋恚之捨，知彼已捨瞋恚之於未來不生。

內有昏沈、睡眠，知我內有昏沈、睡眠。內無昏

沈、睡眠，知我內無昏沈、睡眠。知彼未生昏沈、睡眠之生，知彼已生昏沈、睡眠之捨，知彼已捨昏沈睡眠之於未來不生。

內有掉舉、追悔，知我內有掉舉、追悔。內無掉舉、追悔，知我內無掉舉、追悔。知彼未生掉舉、追悔之生，知彼已生掉舉、追悔之捨，知彼已捨掉舉追悔之於未來不生。

內有疑惑，知我內有疑惑。內無疑惑，知我內無疑惑。知彼未生疑惑之生，知彼已生疑惑之捨，知彼已捨疑惑之於未來不生。

如是或於內法住隨觀法；或於外法住隨觀法；或內外法住隨觀法。於法隨觀集法而住，於法隨觀滅法而住，於法隨觀集滅法而住。彼現起『有法』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於五蓋法住隨觀法。

——蓋節終——

法隨觀 蘊節

復次，諸比庫，比庫於五取蘊法住隨觀法。

諸比庫，云何比庫於五取蘊法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫：『如是色，如是色集，如是色滅；如是受，如是受集，如是受滅；如是想，

如是想集，如是想滅；如是行，如是行集，如是行滅；如是識，如是識集，如是識滅。』

如是或於內法住隨觀法；或於外法住隨觀法；或內外法住隨觀法。於法隨觀集法而住，於法隨觀滅法而住，於法隨觀集滅法而住。彼現起『有法』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於五取蘊法住隨觀法。

——蘊節終——

法隨觀處節

復次，諸比庫，比庫於六內外處法住隨觀法。

諸比庫，云何比庫於六內外處法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫，知眼，知色，知緣於彼二者而生之結。知彼未生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

知耳，知聲，知緣於彼二者而生之結。知彼未生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

知鼻，知香，知緣於彼二者而生之結。知彼未生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

知舌，知味，知緣於彼二者而生之結。知彼未

生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

知身，知觸，知緣於彼二者而生之結。知彼未生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

知意，知法，知緣於彼二者而生之結。知彼未生結之生，知彼已生結之捨，知彼已捨之結未來不生。

如是或於內法住隨觀法；或於外法住隨觀法；或內外法住隨觀法。於法隨觀集法而住，於法隨觀滅法而住，於法隨觀集滅法而住。彼現起『有法』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於六內外處法住隨觀法。

——處節終——

法隨觀覺支節

復次，諸比庫，比庫於七覺支法住隨觀法。

諸比庫，云何比庫於七覺支法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫，內有念覺支，知我內有念覺支。內無念覺支，知我內無念覺支。知彼未生念覺支之生起，知彼已生念覺支之修習圓滿。

內有擇法覺支，知我內有擇法覺支。內無擇法

覺支，知我內無擇法覺支。知彼未生擇法覺支之生起，知彼已生擇法覺支之修習圓滿。

內有精進覺支，知我內有精進覺支。內無精進覺支，知我內無精進覺支。知彼未生精進覺支之生起，知彼已生精進覺支之修習圓滿。

內有喜覺支，知我內有喜覺支。內無喜覺支，知我內無喜覺支。知彼未生喜覺支之生起，知彼已生喜覺支之修習圓滿。

內有輕安覺支，知我內有輕安覺支。內無輕安覺支，知我內無輕安覺支。知彼未生輕安覺支之生起，知彼已生輕安覺支之修習圓滿。

內有定覺支，知我內有定覺支。內無定覺支，知我內無定覺支。知彼未生定覺支之生起，知彼已生定覺支之修習圓滿。

內有捨覺支，知我內有捨覺支。內無捨覺支，知我內無捨覺支。知彼未生捨覺支之生起，知彼已生捨覺支之修習圓滿。

如是或於內法住隨觀法；或於外法住隨觀法；或內外法住隨觀法。於法隨觀集法而住，於法隨觀滅法而住，於法隨觀集滅法而住。彼現起『有法』之念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有諸比庫，比庫如是於七覺支法住隨觀法。

法隨觀諦節

復次，諸比庫，比庫於四聖諦法住隨觀法。

諸比庫，云何比庫於四聖諦法住隨觀法？

諸比庫，於此比庫，如實了知：『此是苦。』如實了知：『此是苦集。』如實了知：『此是苦滅。』如實了知：『此是趣苦滅之道。』

——第一誦分終——

廣說苦諦

諸比庫，何謂苦聖諦？生苦，老苦，死苦，愁、悲、苦、憂、惱苦，怨憎會苦，愛別離苦，所求不得苦，略說五取蘊苦。

諸比庫，何等為生？凡彼彼諸有情，即於彼彼有情部類，誕生、等生、入胎、再生、諸蘊顯現、諸處獲得。諸比庫，是名為生。

諸比庫，何等為老？凡彼彼諸有情，即於彼彼有情部類，年老、衰老、齒壞、髮白、皮皺、壽命減損、諸根成熟。諸比庫，是名為老。

諸比庫，何等為死？凡彼彼諸有情，即於彼彼有情部類，死亡、滅歿、破壞、消失、殉逝、命終、諸蘊破壞、身體捨棄、命根斷絕。諸比庫，是名為死。

諸比庫，何等爲愁？諸比庫，若具隨一之災厄者，觸隨一之苦法者，愁、憂愁、哀愁、內愁、內悲。諸比庫，是名為愁。

諸比庫，何等爲悲？諸比庫，若具隨一之災厄者，觸隨一之苦法者，泣、悲、悲泣、悲哀、哀號、悲痛。諸比庫，是名為悲。

諸比庫，何等爲苦？諸比庫，若身之苦，身之不適，身觸生苦、不適之受。諸比庫，是名為苦。

諸比庫，何等爲憂？諸比庫，若心之苦，心之不悅，意觸生苦、不悅之受。諸比庫，是名為憂。

諸比庫，何等爲惱？諸比庫，若具隨一之災厄者，觸隨一之苦法者，惱、憂、擾惱、悶絕。諸比庫，是名為惱。

諸比庫，何等爲怨憎會苦？於此，若有彼等不可喜、不可愛、不可意之色、聲、香、味、觸、法，或有彼等欲無利者、欲無益者、欲不樂者、欲不安穩者，而與彼等共相會遇、會合、聚集、和合。諸比庫，是名怨憎會苦。

諸比庫，何等爲愛別離苦？於此，若有彼等可喜、可愛、可意之色、聲、香、味、觸、法，或有彼等欲與利者、欲與益者、欲與樂者、欲致安穩者，或母、父、兄弟、姐妹、朋友、眷屬或血親，而與彼等不相會遇、不會合、不聚集、不和合。諸比庫，是名愛別

離苦。

諸比庫，何等爲所求不得苦？諸比庫，諸具生法有情，生如是欲：『咄！唯願我等無有生法，唯願我等生之不來！』然此欲求，實不可得。是爲所求不得苦。

諸比庫，諸具老法有情，生如是欲：『咄！唯願我等無有老法，唯願我等老之不來！』然此欲求，實不可得。此亦所求不得苦。

諸比庫，諸具病法有情，生如是欲：『咄！唯願我等無有病法，唯願我等病之不來！』然此欲求，實不可得。此亦所求不得苦。

諸比庫，諸具死法有情，生如是欲：『咄！唯願我等無有死法，唯願我等死之不來！』然此欲求，實不可得。此亦所求不得苦。

諸比庫，諸具愁悲苦憂惱法有情，生如是欲：『咄！唯願我等，無有愁悲苦憂惱法；唯願我等，愁悲苦憂惱之不來！』然此欲求，實不可得。此亦所求不得苦。

諸比庫，何等爲『略說五取蘊苦』？謂色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比庫，此等名爲『略說五取蘊苦』。諸比庫，是名苦聖諦。

廣說集諦

諸比庫，何謂苦集聖諦？此愛致再有，與喜貪俱行，於處處喜樂，謂欲愛、有愛、無有愛。

然諸比庫，彼愛於何處生而生，於何處住而住？若於世間有喜色、悅色者，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

何為世間喜色、悅色？眼於世間是喜色、悅色愛即於此處生而生，於此處住而住。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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。

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，彼愛即於此處生而生，於此處住而住。諸比庫，是名苦集聖諦。

廣說滅諦

諸比庫，何謂苦滅聖諦？即彼愛無餘離貪、滅捨、棄、解脫、無執著。

然諸比庫，彼愛於何處斷而斷，於何處滅而滅？凡世間有喜色、悅色者，彼愛即於此處斷而斷於此處滅而滅。

何為世間喜色、悅色？眼於世間是喜色、悅色彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。

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，彼愛即於此處斷而斷，於此處滅而滅。諸比庫，是名苦滅聖諦。

廣說道諦

諸比庫，何謂趣苦滅之道聖諦？即八支聖道，謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比庫，何等爲正見？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、趣苦滅之道之智。諸比庫，是名正見。

諸比庫，何等爲正思惟？出離思惟、無恚思惟、無害思惟。諸比庫，是名正思惟。

諸比庫，何等爲正語？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比庫，是名正語。

諸比庫，何等爲正業？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，是名正業。

諸比庫，何等爲正命？諸比庫，於此，聖弟子捨離邪命，正命營生。諸比庫，是名正命。

諸比庫，何等爲正精進？諸比庫，於此比庫，為令未生惡不善法不生，起欲、精進、發勤、策心、精勤；為令已生惡不善法斷除，起欲、精進、發勤、策心、精勤；為令未生善法生起，起欲、精進、發勤、策心、精勤；為令已生善法住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，起欲、精進、發勤、策心、精勤。諸比庫，是名正精進。

諸比庫，何等爲正念？諸比庫，於此，比庫於身住隨觀身，熱誠，正知，具念，伏世貪憂；

於受住隨觀受，熱誠，正知，具念，伏世貪憂；
於心住隨觀心，熱誠，正知，具念，伏世貪憂；
於法住隨觀法，熱誠，正知，具念，伏世貪憂。諸
比庫，是名正念。

諸比庫，何等爲正定？諸比庫，於此比庫，
已離諸欲，離不善法，有尋、有伺，離生喜樂，成
就初禪而住；尋伺寂止，內淨、心專一性，無尋、
無伺，定生喜樂，成就第二禪而住；離喜，住捨，
念與正知，以身受樂，如諸聖說：『捨、具念、樂住。
成就第三禪而住；捨斷樂、捨斷苦，先喜憂沒，不
苦不樂，捨念清淨，成就第四禪而住。諸比庫，是
名正定。

諸比庫，是名趣苦滅之道聖諦。

如是或於內法住隨觀法；或於外法住隨觀法；
或內外法住隨觀法。於法隨觀集法而住，於法隨觀
滅法而住，於法隨觀集滅法而住。彼現起『有法』之
念，僅為增長智及憶念。無依而住，不執世間所有
諸比庫，比庫如是於四聖諦法住隨觀法。

——諦節終——

——法隨觀終——

諸比庫，凡於此四念處如是修習七年者，於二果中，可期一果：現法證知；或有餘者，得不來位！

諸比庫，且置七年。諸比庫，凡於此四念處如是修習六年者……五年……四年……三年……兩年……一年……諸比庫，且置一年。諸比庫，凡於此四念處如是修習七月者，於二果中，可期一果：現法證知；或有餘者，得不來位！

諸比庫，且置七月。諸比庫，凡於此四念處如是修習六月……五月……四月……三月……兩月……一月……半月……諸比庫，且置半月。諸比庫凡於此四念處如是修習七天者，於二果中，可期一果：現法證知；或有餘者，得不來位！

此即所謂：『諸比庫，此一行道，能淨有情，越諸愁悲，滅諸苦憂，得達如理，現證涅槃，謂四念處。』緣此而說。」

世尊如是說。彼比庫衆滿意歡喜世尊所說。

——大念處經終——

¹ 一行道：巴利 eka (一；單獨)+ ayana (行走；走向；道路)+maggā(道路)，意為「單向道，獨行道，單獨的道路，通往唯一之道」。對此，義註舉出了以下不同的釋義：

- 1、單向道：此道乃單向之道，而非雙向性的道路。
- 2、獨行道：應單獨行走之道。單獨，即以遠離、獨處之心捨離人群眾會；行，即前進，或謂由此輪迴走向涅槃之義。
- 3、獨一之道：獨一即最勝者，亦即世尊，因世尊乃一切有情中之最勝者。這條道路雖然也有其他人行，但世尊乃是其開創者故。
- 4、獨有之道：唯有於此法、律中才具有，乃外道所無者。
- 5、通往唯一之道：雖然在初始階段有各種不同的入門修行方法，但到後來都只通往唯一的涅槃。因為導向唯一、最勝的涅槃，故為一行道。

² 如是，此比庫依照「入息長時，了知：『我入息長。』……平靜身行而出息。』」的修習，而於入出息相（似相）次第生起四種禪那，他從禪那出定之後，把取入出息或禪相。

義註把以入出息禪那為基礎而修習觀業處(Vipassanā Kammaṭṭhāna)者分為兩類，即入出息行者與禪那行者：

1、入出息行者思維：「此入出息依止什麼？」「依止依處。業生身稱為依處，而四大與所造色稱為業生身。」他如此而把取色。然後於彼所緣中觀照觸、受、想、思、識五種為名。他如此把取名色後再尋找它們的因，見到無明等緣起法：「這些只是緣與緣生法而已，此外並沒有有情或人。」從而超越疑惑。他觀照名色法及其因的無常、苦、無我三相，令其觀智次第增長，乃至到達阿拉漢。這就是一位入出息行者證悟阿拉漢的出離之門。

2、禪那行者亦思維：「這些禪支依止什麼？」「依止依處。業生身稱為依處，禪支稱為名，業生身為色。」他如此差別名色後再尋找它們的因，見到無明等緣相：「這些只是緣與緣生法

而已，此外並沒有有情或人。」從而超越疑惑。他觀照名色法及其因的三相而令其觀智次第增長，乃至到達阿拉漢。這就是一位禪那行者證悟阿拉漢的出離之門。

³ **如此，或於內身：**他如此或對自己的入出息身隨觀身而住。

或於外身：或對他人的入出息身。

或於內外身：或有時對自己、有時對他人的入出息身隨觀身而住。以這種熟練的業處一個接一個地觀照乃是對於集會時而言的，在獨處時這種雙觀法是不能修的。

⁴ **或隨觀生起之法：**猶如以鐵匠的皮囊、導風管以及適當的努力為緣，才有風的不斷吹動。同樣的，以比庫的業所生身、鼻孔以及心為緣，才有入出息身的不斷進出。身等是[入出息身]法的生起之法，他如此觀照則稱為「或於身隨觀生起之法而住」。

或隨觀壞滅之法：猶如去除了皮囊、導風管破裂以及沒有適當的努力，風則不可能產生。同樣的，當身體毀壞、鼻孔損傷和心識停止，入出息身則不可能產生。由於身等的滅而入出息滅，他如此觀照則稱為「或於身隨觀壞滅之法而住」。有時隨觀生起、有時壞滅為「**或隨觀生起、壞滅之法**」。

⁵ **他現起【有身】之念：**「只有身，而沒有有情，沒有人，沒有女人，沒有男人，沒有自我，沒有我的自我，沒有我，沒有我的，沒有誰人，也沒有誰的。」他現起如此之念。

⁶ *Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya*，直譯為：「只是為了智的程度與憶念的程度」。義註中說：他現起正念並不是為了其他原因，而只是為了程度愈來愈超越的智和正念，意即為了增長念與正知。

⁷ **他無所依而住：**他並不依靠貪依止、邪見依止而住。

⁸ **亦不執取世間的一切：**他不執取世間任何的色、受、想、行、識為「這是我」或「這是我的自我」。

⁹ 其中，攝取入出息之念為苦諦，令彼生起的過去渴愛為集諦，二者的不轉起為滅諦，能夠遍知苦、捨斷集、取滅為所緣

的聖道爲道諦。如此通過四聖諦努力而到達寂滅。這就是一位修習入出息念的比庫乃至證悟阿拉漢的出離之門。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

¹⁰ 義註中說：對於狗、胡狼、貓等在走路時，它們也能知道：「我們在行走」。但是這裏所說的並非關於如此的了知。像如此的了知並不能捨斷有情的妄見，不能除去我想，也不是在修習業處或念處。然而，此比庫的了知能夠捨斷有情的妄見，除去我想，既是在修習業處又是在修習念處。對此，「誰在行走呢？是誰的行走呢？行走是如何產生的呢？」這些問題乃涉及到他對如此的正知的理解。

對於「誰在行走呢？」並沒有任何的有情或人在行走。「是誰的走呢？」並沒有任何有情的或人的行走。「行走是如何產生的呢？」由於心生風界的擴散而有行走。因此他如此了知：產生「我行走」的心使風界產生，風界使表色產生，由於心生風界的擴散，引發了全身的向前移動而稱爲行走。這是對這些問題的理解。

對於站立、坐著和躺臥也是以同樣的方法來理解。

以這樣如此了知後，所謂的「有情行走」「有情站立」，實際上並沒有任何的有情或人在行走後站立。就好象說「車在走」「車在停」一樣，並沒有任何可稱爲車的東西在走或停，只是由於善巧的車夫把車套在牡牛上而駕著，才有在世俗言語上的「車在走」「車在停」。同樣的，身體好比是無意識的車，心生風界好比是牛，車夫好比是心。當「我行走」「我站立」的心產生時，風界即產生了身表，由於心生風界的擴散而轉起了行走等動作，然後才產生了「有情行走」「有情站立」「我行走」「我站立」等一類的世俗言語。

¹¹ **如此，或於內身：**他如此或通過把取自己的四威儀路而於身隨觀身而住。

或於外身：或通過把取他人的四威儀路。

或於內外身：或有時通過把取自己的、有時通過把取他人

的四威儀路而於身隨觀身而住。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

¹² **或隨觀生起之法**等：應當以「由於無明生起故色生起」等方法而以五種行相（即：無明、愛、業、食物、色）觀照色蘊的生起或壞滅。這就是於此所說的「或隨觀生起之法」等。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

¹³ **在前進、返回時保持正知**：以正知而做一切事情，或只是保持正知。他對前進等都能夠保持正知，而非有些地方沒有正知。在此，有四種正知：

- 1、有益正知 (sāttahasampajañña)，在想要前進的心生起後，先考慮是否有益，選擇有益的而行。
- 2、適宜正知 (sappāyasampajañña)，在行走時先考慮是否適宜，選擇適宜的而行。
- 3、行處正知 (gocarasampajañña)，選擇有益及適合的之後，在三十八種業處中，把取自己心所喜愛的業處作為行處，在前往托鉢時把它帶著而行走。
- 4、無癡正知 (asammohasampajañña)，在前進等時不迷惑。

同時，義註中對於「向前看、向旁看」等亦以此四種正知作了詳細的解釋，於此從略。

¹⁴ 入出息念、威儀路、四正知、厭惡作意、界作意以及九墓地觀一共為十四種身隨觀業處。其中，入出息念和厭惡作意這兩種乃是安止業處，修習入出息念可以達到第四禪，修習厭惡作意（三十二身分）可以達到初禪。由於墓地觀在此是作為過患隨觀，因此其餘的十二種只是近行業處，只能達到近行定而已。

¹⁵ **有物染的**：巴利 sa（有）+ āmisa（味，食，財，功利，利益）；sāmisa，意為有味的，物質的，肉體的，有愛染的。

下面「**無物染的**」，巴利 nirāmisa，意為無味的，非物質的，無愛染的。

¹⁶ 義註中說：「**有物染的樂受**」是指依止於享受五欲功德的六

種俗家依止的愉悅感受；

「無物染的樂受」是指六種出離依止的愉悅感受。

「有物染的苦受」是指六種俗家依止的憂受；

「無物染的苦受」是指六種出離依止的憂受。

「有物染的不苦不樂受」是指六種俗家依止的捨受；

「無物染的不苦不樂受」是指六種出離依止的捨受。

¹⁷ 心隨觀即是取心爲所緣的修觀業處。因爲觀智乃是觀照一切世間法的本質爲無常、苦、無我，而出世間心並非觀智的所緣，所以此八對十六種心皆是世間心的不同分類。

義註中說：這裏的「有貪心」是指八種與貪俱的心；「離貪心」是指世間的善及無記心。因爲此思維並非諸法的總合，所以這一句並不包括出世間心在內。剩下的四種不善心（瞋 2+癡 2）則既不包括前句（有貪心），也不包括後句（離貪心）。

「有瞋心」是指兩種憂俱心。「離瞋心」是指世間的善及無記心。剩下的十種不善心（貪 8+癡 2）則既不包括前句（有瞋心），也不包括後句（離瞋心）。

「有癡心」是指與疑俱及掉舉俱的兩種心；因為癡心所出現於一切的不善心中，所以其餘的[不善心]也適合於此，亦即這兩種遍攝了十二種不善心。「離癡心」是指世間的善及無記心。

「昏昧心」是指陷入昏沈、睡眠的心；「散亂心」是指與掉舉俱的心。

「廣大心」是指色界、無色界心；「不廣大心」是指欲界心。

「有上心」是指欲界心；「無上心」是指色界、無色界心；於此「有上心」也可以指色界心，而「無上心」則指無色界心。

「得定心」是指安止定，或也指近行定；「無定心」是指不證此兩種定的心。

「解脫心」是指證得彼分[解脫]與鎮伏解脫之心；「未解脫心」是指未證得這兩種解脫的心。於此並不包括正斷[解脫]、安

息[解脫]和遠離解脫。

¹⁸ **此愛是再有：**即是此渴愛導致了再有（來生），再有是其本性。

與喜、貪俱：喜伴隨著貪一起；喜與貪同時滋長而稱為伴隨在一起。

於處處而喜樂：無論在哪里有自己的生命，即會喜樂於其處，即會喜樂於那裏的色所緣等，亦即喜樂於色，喜樂於聲、香、味、觸、法。

¹⁹ 對欲望的渴愛為「**欲愛**」，即對五欲功德的貪愛。

對生命的渴愛為「**有愛**」，即是由於對生命的希求而生起的、與常見俱行的、對色界與無色界生命的貪，以及對禪那的欲。

對無生命的渴愛為「**無有愛**」，即是與斷見俱行的貪。

²⁰ **凡世間有喜色、悅色者：**即世間上那些本質上既可愛又美好的東西。

²¹ **無餘離貪、滅等：**這一切皆是涅槃的同義詞。到達涅槃即是諸愛的無餘離染、滅，因此而說其為「即是那種愛的無餘離貪、滅。」到達涅槃又是諸愛的捨棄、捨遣、解脫、無執著，因此而說涅槃為「捨棄、捨離、解脫、無執著。」

雖然涅槃只有一種，但卻可以通過一切有為法的反義詞，而得種種名稱，比如：無餘離貪、無餘滅、捨棄、捨離、解脫、無執著、貪盡、瞋盡、癡盡、愛盡、無取、無轉起、無相、無願、不存續、不結生、無生、無趣、不生、不老、不病、不死、無愁、無悲、無惱、無雜染等。

²² **即於現法中證知：**意即在今生證悟阿拉漢果。

或尚有餘則證不來位：意即或者還有剩餘的執取（煩惱）尚未完全斷盡，則能證悟不來（阿那含）果。