



大念處經
全書

眾弟子編譯

附·Audio CD 及 MP3 吟誦光碟

大念處經

全書

眾弟子編譯

實唯此一道，
無餘知見淨，
汝等順此行，
魔為之惑亂。

《法句經·第二七四偈》



大念處經

全書



附：Audio CD 及 Mp3 唸誦光碟

眾弟子編譯



編譯者及倡印者眾等以至誠的心將此法施功德呈獻給：

**緬甸帕奧禪林的帕奧大禪師
斯里蘭卡龍樹林僧寺聖法大長老**

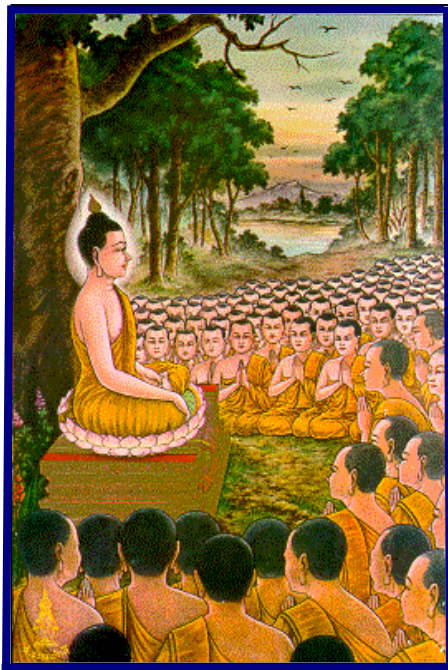
以此功德謹願我們敬愛的師長們：
法體康泰、法喜充滿、弘法一帆風順、善願成就

善哉！善哉！善哉！



佛陀轉法輪相

一切惡莫作，一切善應行，



自調淨其意，是則諸佛教。

禮敬世尊 · 阿羅漢 · 正等正覺者

目 錄

	頁
巴利文字符及發音	A
大念處經簡介	I
大念處經	1
總說	1
身念處	4
安般念	4
四威儀	7
正知	8
不淨觀	10

界分別觀	12
九種墳場觀	14
受念處	23
心念處	25
法念處	29
五蓋	29
五取蘊	33
十二處	35
七覺支	38
四聖諦	42
苦諦	43
集諦	47

滅諦	53
道諦	59
修行念處的成果	65
Mahā Satipaṭṭhāna Suttam 大念處經 (巴利—中文對照)	71
四念處修行方法圖	i
四念處修行方法圖註解	iii
經文註腳索引	xxv
念處修習法資訊	xxix
帕奧禪修中心資訊	a
Audio CD 目錄 (無背音)	g
Audio CD 目錄 (有背音)	i
MP3 目錄	k

巴利文字符和發音

母音 (Vowels)¹

長音	ā ᳵ ⁻²	ī 一一	ū ㄨ-	e ㄝ ³	o ㄛ ³
短音	a ㄚ	i 一	u ㄨ		

¹母音有八個，分爲兩類，即：長音（五個）和短音（三個）。「ᳵ」等符號是國語注音符號。

²有「-」者表示長音。

³母音「e」和「o」一般上兩者都被發音成長音，除非是兩者出現在雙子音之前，則例外被發音成短音例，如：damenti、ettha、mettā、okkamati、oṭṭha、ṭhapetvā。

子音 (Consonants)⁴

喉音 (Gutturals)				
ka	kha	ga	gha	ṅa
• ㄍ ㄩ	• ㄎ ㄩ	涯*	涯* (送氣)	雅*

⁴子音有三十三個，分爲六群，即：

第一群：喉音 (Gutturals) 有五個；

第二群：口蓋音 (Palatals 上顎音) 有五個；

第三群：反舌音 (Cerebrals) 有五個；

第四群：齒音 (Dentals) 有五個；

第五群：唇音 (Labials) 有五個；

第六群：非群子音有八個。

有「」者表示以台語 (閩南語) 發音。

口蓋音 (Palatals 上顎音)				
ca	cha	ja	ha	ña
• 𑖘-𑖄	• 𑖘-𑖄	惹*	惹* (送氣)	娘*

反舌音 ⁵ (Cerebrals)				
ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
• 𑖘𑖄	• 𑖘𑖄	臘*	臘* (送氣)	• 𑖘𑖄

⁵ 這兩群所發的音類似，差別只在舌頭的位置不同：第三群舌頭捲抵住上口蓋；第四群舌頭抵住上排牙根。

齒音 ⁵ (Dentals)				
ta	tha	da ⁶	dha	na
• ㄊㄚ	• ㄊㄚ	女*	女* (送氣)	• ㄋㄚ
		(其ㄨ改ㄚ)		

唇音 (Labials)				
pa	pha	ba	bha	ma
• ㄆㄚ	• ㄆㄚ	肉*	肉* (送氣)	• ㄇㄚ

⁶ 發「da」時舌頭比發「ta」時貼更多在上排牙根。其舌頭位置與發台語的「女」字時相同。

非群子音				
ya	ra	la	va	sa
• 一 Y	• 𑖀 Y	• 𑖣 Y	• 𑖩 Y	• 𑖪 Y
ha	la ⁷	ṃa ⁸		
• 𑖦 Y	• 𑖣 Y	• 𑖯 Y		

五群的子音之中，有硬音、軟音、鼻音。硬音和軟音又各有無氣音和送氣音。送氣音的發音是在無氣音的場合加上「h」。例如：**khandha** = (khan 𑖣𑖩) + (dha 𑖦𑖩 (送氣))

⁷ 發音類似「la」，差別是：「la」音舌頭抵住上排牙齒，「la」音舌頭抵住上排牙根。

⁸ 作為收尾音，鼻音，有些國家唸「ṃ」，有些國家唸「ṃ」。

巴利語 41 音的音關係表

	母 音			子 音								
	短 音	長 音		硬 音		軟 音			硬 音			
				無 氣	送 氣	無 氣	送 氣	鼻 音				
喉 音	a	ā	e	o	k	kh	g	gh	ṅ	ṃ	h	
口蓋音	i	ī			c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			ṭ		ṭh	ḍ	ḍh	ṇ	ṛ ḷ			
牙 音			t		th	d	dh	n		ṁ	l	
唇 音	u	ū			p	ph	b	bh	m		v	

說明

「ṅ」不能單獨存在，它在子音「k」、「kh」、「g」和「gh」四音前，用作鼻音。例如：

saṅgha = (saṅ 桑) + (gha 涯* (送氣))

「ñ」在「c」、「ch」、「j」、「jh」和「ñ」的子音前用做鼻音，也單獨成爲「ña 領*」、「ñu 怒 -」、「ño 妞」等音。

「ṭ」群是反舌音，將舌尖放在口蓋的頂上而發出「t」、「th」、「d」、「dh」、「n」。

「ṇ」在「ṭ」、「th」、「ḍ」和「dh」之前，也被用爲鼻音，或當作單獨音，但「ṇ」音置於語首，是絕對沒有的。單獨音的「ṇ」，是「n」音之前爲「r」和「ṭ」群等反舌音時，受到此反舌的影響，而變成「ṇ」音的。

「t」群屬於齒音，是將舌端置於上顎前面牙齒的齒根而發出的聲音，相似與日語和英語所發音的 t、d、n 等。

「p」群屬於唇音，是從閉著的上下唇之間發出來的聲音，相似與日語和英語的 p、b、m 等。

其次，在非群子音中的「y」、「r」、「l」、「s」和「h」的發音同於英語。「ḷ」是「l」的反舌音，「v」相當於英語的 v 或 w，所以「va」被發音為 wa 或 va。

「ṃ」被稱為抑制音(niggahīta)。此字被寫成「ṁ」或「ṃ」，也以鼻音字「ṅ」表示。「ṃ」可用以代替五群中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用於語尾，但不做為單獨音置於語首。子音「ṃ」和「ṅ」的發音並沒有差別。

當子音「y」用於其他子音的後面時，則它被發音成「i」，例如：

「ney 內」 ⇨ 「nei 內」
「sey ㄥㄟ」 ⇨ 「sei ㄥㄟ」
「may 賣」 ⇨ 「mai 賣」

相連子音 (Joined Consonants)

遇到一字當中有兩個子音連在一起時，兩個子音必須分開發音：前一個子音與它前面的母音一起發音，後面的子音與它後面的母音一起發音。例如：

saṅgha	= (saṅ 桑) + (gha 涯* (送氣))
kamma	= (kam 甘*) + (ma 嗎)
citta	= (cit 質*) + (ta 大)
tattha	= (tat 達*) + (tha 塔)
sannidhi	= (san 山) + (ni 尼) + (dhi 智* (送氣))
kakkasa	= (kak 角*) + (ka 𑖀 𑖑) + (sa 沙)
kattu	= (kat 結*) + (tu 堵)
labbhati	= (lab 納*) + (bha 肉* (送氣)) + (ti 底)
sacca	= (sac 殺*) + (ca 甲)
kippa	= (kip 吸*) + (pa 吧)



大念處經簡介



《大念處經》是巴利聖典當中述及導向盡苦之道的重要經典之一，它出現於《長部》（第 22 經），也出現於某些三藏版本的《中部》（第 10 經）（然而，在其他三藏版本，《中部》的這部經則是節略本）。正如佛陀在這部經的開始與終結段落裡所指示的，四念住（或四念處）是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅

除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路（即：它趨向單一個方向，只有一個終點）。

這部經中有四個主要的觀照領域：（一）色身（二）感受（三）心（四）種種法（五蓋、五取蘊、六內處及其對象、七覺支、四聖諦）。這些觀照主題涵蓋了所有能被體驗的境界，並且藉著本經所描述的修行法，到了適當時候，就能超越苦，以及證悟涅槃。透過這種修行法，佛陀事實上說到，任何人只要依照所指示的方式培育四念住，就能在七年內證得最終的目標——阿羅漢果，或者萬一還有一些執著殘餘的話，則證得阿那含果。他也指出，有可能在更短的時間內

證得這些高超的目標，甚至只在七日之內。

願所有聽聞到本經的眾生都具足必要的信心，以
付出精進開展此道，乃至終究能證悟滅盡一切苦的目
標——涅槃。



大念處經*

禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。(三遍)

總說 (軌道 01)

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」

* 出處：《中部·根本五十經篇·第十經》及《長部·第二十二經》。

諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道¹與現證涅槃²的單一道路，那就是四念處³。

¹ 正道：八聖道分（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）稱為正道或聖道。

² 涅槃：在詞源學方面意為「被吹滅」或「被熄滅」，因此它表示熄滅了世間的貪、瞋、癡之火。涅槃是一個不能再分解的究竟法，是完全出世間的，而且只有一個自性，那就是完全超越有為世間的無為不死界。涅槃被稱為空（suññata）是因為它毫無貪瞋癡，也因為它毫無一切有為法；被稱為無相（animitta）是因為它毫無貪瞋癡之相，也因為它毫無一切有為法之相；被稱為無願（appañihita）是因為它毫無貪瞋癡的渴望，也因為它毫無渴愛之欲。

³ 四念處：在此巴利文 paṭṭhāna 可作兩種解釋，即「建立起」及作為念的「立足處」。四念處即：一、身念處；二、受念處；三、心念處；四、法念處。這是一套對正念與觀智完整的禪修方法。四念處都有同一個要義，即具有正念地觀照諸法。它們之間的差別只在於正念所觀照的四種目標——身、受、心與法。最後一種包括了五蓋、五蘊、六處、七覺支及四聖諦等法。修習四念處與修習八聖道分的正念相等。

何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠⁴、正知⁵、正念⁶安住於觀身為身⁷，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受⁸，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心⁹，

⁴ 「熱誠」：就是精進，它能燒毀三界的煩惱。

⁵ 「正知」：是指正確地、完全地、平等地觀照。在這裡，「正確地」意思是確實無誤地。「完全地」意思是從各方面去瞭解。「平等地」意思是透過愈來愈高的修行成就而持續進步。

⁶ 正念：守護住應當注意的目標，對它保持明記不忘。身、受、心、法是正念與觀智的目標，正念能取得這些目標，然後觀智會如實地了知它們，因此在修行觀禪時，正念與觀智一直是同時存在的。

⁷ 觀身為身：觀照身純粹只是身，沒有人、我、眾生存在。這裡的身指的是色身，即色法（即物質現象）的群體。色身是由大大小小的物質成份聚集而成的，例如頭髮、身毛、指甲、牙齒等等。以集合體的角度來看，身就像象群、車群一般。只觀照色法不足以證悟涅槃，必須也觀照名法（即精神現象）為無常、苦、無我。然而在教導身念處時，佛陀注重於觀照色身，因為他想要在受、心及法念處裡個別地教導觀照名身。

⁸ 觀受為受：觀照感受純粹只是感受，沒有人、我、眾生存在。

⁹ 觀心為心：觀照心純粹只是心，沒有人、我、眾生存在。

去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法¹⁰，去除對世間的貪欲及憂惱。

身念處

安般念¹¹ (軌道 02)

諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？

在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤^{pán}腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短

¹⁰ 觀法為法：觀照法（五蓋、五取蘊等法）純粹只是法，沒有人、我、眾生存在。

¹¹ 安般念：或譯呼吸念；正念專注於呼吸以培育定力或者智慧的修行法門。

的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而呼氣。』

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而呼氣。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外

在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』¹²的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

安般念節完畢

¹² 「有身」：是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到「純粹的」名色身——究竟名色法（名即精神現象；色即物質現象），絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認為是純粹的觀禪。

四威儀¹³ (軌道 03)

再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正在躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著

¹³ 四威儀：行、住、坐、臥四種威儀（威儀即身體的姿勢、儀態）。在此節佛陀解釋如何在這四種威儀當中培育正念。

世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

四威儀節完畢

正知¹⁴ (軌道 04)

再者，諸比丘，向前進或返回的時候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣鉢的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時

¹⁴ 正知（或譯明覺）：正確地了知種種現象的智慧。有四種正知：1.有益正知：了解所做的行為是否有提昇善法的利益，有益的才做的智慧。2.適宜正知：思惟是否適合做之後，適合做的才做的智慧。3.行處正知：在一切行動中專注於修行止禪（止禪：培育定力的法門）的智慧。4.不癡正知：在一切行動中修行觀禪（觀禪：透視一切法真實面貌的法門）而不迷惑的智慧。

候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沈默的時候，他以正知而行。

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

正知節完畢

不淨觀¹⁵ (軌道 05)

再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋_筋、腱_腱、骨骼_骨、骨髓_髓、腎臟_腎、心臟、肝臟、肋_肋、膜_膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾_唾液、鼻涕_涕、關節滑液、尿液。』

諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裏面裝滿了各種穀_穀類，如粳_粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個

¹⁵ 不淨觀：以正念觀照身體中各種不美觀、不清淨之物的修行方法稱為不淨觀。這種修行方法是外道所沒有的，只在佛陀出現於世間時才有。

視力良好的人打開袋子，檢查它們，說：『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著

世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

不淨觀節完畢

界分別觀¹⁶ (軌道 06)

再者，諸比丘，無論身體如何被擺^{bǎi}置^{zhì}或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裏有

¹⁶ 界分別觀：或稱為四大分別觀（catumahābhūtakammaṭṭhāna）；也稱為「四界分別觀」（catudhātuvavatthāna-kammaṭṭhāna）。四大即四界：地、水、火、風，它們是物質的基本構成元素。由於它們「持有自性」，所以稱為「界」。這裡的「地」是指硬、粗、重、軟、滑、輕這些現象，而不是指土地；這裡的「水」是指流動、黏結的現象，而不是指一般所說的水；這裡的「火」是指熱、冷（溫度），而不是指一般所說的火；這裡的「風」是指支持、推動的現象，而不是指一般所說的風。界分別觀是一種分辨四大的個別相狀（特相）以培育定力與智慧的修行法門。

地界¹⁷、水界¹⁸、火界¹⁹、風界²⁰。』

諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裏有地界、水界、火界、風界。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外

¹⁷ 地界：地界是擴展的元素；它的特相是硬、粗、重、軟、滑、輕；作用是作為其他元素與所造色的立足處；現起是接受；近因是其他三大元素。

¹⁸ 水界：水界令其他色法黏在一起，因而避免它們被分散。其特相是流動或溢出；作用是增長其他俱生色法；現起是把同一粒色聚裡的諸色握在一起或黏著；近因是其他三大元素。根據《阿毗達摩藏》的觀點，水界與其他三大元素不一樣，是不能直接通過觸覺感知，而只能間接地從觀察其他色法黏在一起而得知。

¹⁹ 火界：火界的特相是熱或冷；作用是使同一粒色聚裡的其他色法成熟；現起是不斷地提供柔軟；近因是其他三界。火界被體驗為熱或冷。

²⁰ 風界：風界是移動及壓力的元素。其特相是支持；作用是導致其他色法移動；現起是帶動俱生色法從一處至另一處；近因是其他三大元素。它被體驗為壓力。從整體來看，四大元素立足於地界；由水界黏在一起；由火界維持；由風界支持。

在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

界分別觀節完畢

九種墳場觀²¹ (軌道 07)

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、

²¹ 九種墳場觀：在此是作為「過患隨觀」(苦隨觀當中的一種)，即觀察過患、苦厄、敗壞的修行方法。此外，墳場觀也能作為止禪的法門，即藉著專注屍體為不淨以提昇定力，進而達到初禪。

兩天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹^{yīng}_上、秃鷹^{tū}_女、狗、豺狼^{chái láng}_男^光或各種蟲所啖^{dàn}_食。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確

實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成只剩下血肉附著的一具骸^{hái}骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住

於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的

正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭：這裏一塊手骨、那裏一塊腳骨，這裏一塊小腿骨、那裏一塊大腿骨、這裏一塊髌kuān骨、那裏一塊背骨、這裏是頭蓋骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的

正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成貝殼^{ké}色的白骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身

的方法。

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已變成經過一年以上的一堆骨頭。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

再者，比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽^{xiū}成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。或者他建立起『有身』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

九種墳場觀節完畢

身念處完畢

受念處²² (軌道 08)

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受為受呢？

在此，諸比丘，感到樂受時，比丘了知：『我感到樂受。』感到苦受時，他了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時，他了知：『我感到不苦不樂受。』感到有愛染的樂受時，他了知：『我感到有愛染的樂受。』感到沒有愛染的樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的樂受。』感到有愛染的苦受時，他了知：『我感到有愛

²² 受念處：以身心的感受作為正念的主要觀照目標的修行法門；在此提到的受共有九種，即：樂受、苦受、不苦不樂受、有愛染的樂受、沒有愛染的樂受、有愛染的苦受、沒有愛染的苦受、有愛染的不苦不樂受、沒有愛染的不苦不樂受。

染的苦受。』感到沒有愛染的苦受時，他了知：『我感到沒有愛染的苦受。』感到有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到有愛染的不苦不樂受。』感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』

如此，他安住於觀照內在的受為受、安住於觀照外在的受為受或安住於觀照內在與外在的受為受。他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。或者他建立起『有受』²³的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著

²³ 有受：當禪修者的觀智變得利而且深時，他見到純粹只有受及其相應名法（或再加上色法）在快速地壞滅，不見有人、我、眾生存在。

世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀受為受的方法。

受念處完畢

心念處²⁴ (軌道 09)

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心為心呢？

在此，諸比丘，比丘了知有貪欲的心²⁵為有貪欲的心，了知沒有貪欲的心²⁶為沒有貪欲的心；了知有瞋^{chēn}恨

²⁴ 心念處：以心作為正念的主要觀照目標的修行法門；在此共列舉十六種世間心。

²⁵ 有貪欲的心：是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。貪欲是一種心所，它與心同時生起、同時壞滅、取同樣的目標、依靠同樣的依處而生起。

²⁶ 沒有貪欲的心：可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。「沒有貪欲的心」一詞是用來表達與「有貪欲的心」相對照的意思，而不是相反的意思。

的心²⁷為有瞋恨的心，了知沒有瞋恨的心²⁸為沒有瞋恨的心；了知有愚^{yú}癡^{chī}的心²⁹為有愚癡的心，了知沒有愚癡的心³⁰為沒有愚癡的心；了知收縮的心³¹為收縮的心，了知散亂的心³²為散亂的心；了知廣大的心³³為廣大的心，了知不廣大的心³⁴為不廣大的心；了知有上的心³⁵為有上

²⁷ 有瞋恨的心：以瞋為根、與憂受相伴而主動生起的心，以瞋為根、與憂受相伴而被動生起的心，這是兩種瞋根心。

²⁸ 沒有瞋恨的心：可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

²⁹ 有愚癡的心：以癡為根而與疑相應的心，以癡為根而與掉舉相應的心，這是兩種癡根心。

³⁰ 沒有愚癡的心：可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

³¹ 收縮的心：是指落入昏沉與睡眠的心。由於對目標缺乏興趣以及或多或少的不樂意，所以心變得鬆懈、退縮。

³² 散亂的心：是指與掉舉同時生起的心，因為它透過胡思亂想而在應當注意的目標之外四處遊蕩。

³³ 廣大的心：是指色界心與無色界心。它們能降伏煩惱、產生大的果報及具有廣大的認知範圍，或者由於它們有崇高的投生意願等，所以稱為廣大的心。

³⁴ 不廣大的心：是指欲界心。

³⁵ 有上的心：是指欲界心，意思是還沒有達到世間最高層境界的心，或者還能夠

的心，了知無上的心³⁶為無上的心；了知專一的心³⁷為專一的心，了知不專一的心³⁸為不專一的心；了知解脫的心³⁹為解脫的心，了知未解脫的心⁴⁰為未解脫的心。

如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心或安住於觀照內在與外在的心為心。他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅現象或安住

再提昇的心。

³⁶ 無上的心：是指色界或無色界心，它們是已達到世間最高或最妙境界的心。

³⁷ 專一的心：是指具有近行定或安止定者的心。（近行定是緊接在安止定之前的定。）（安止定即禪那：心完全專一、融入於單一目標的狀態。此時的心很堅定、很有能力、清淨而無煩惱、寧靜而不動搖。）

³⁸ 不專一的心：是指沒有近行定與安止定者的心。

³⁹ 解脫的心：是指透過如理作意而從煩惱中暫時解脫或在安止定中透過降伏煩惱而暫時解脫的心。

⁴⁰ 未解脫的心：是指沒有上述那兩種暫時解脫的心。

於觀照心的生起與壞滅現象。或者他建立起『有心』⁴¹的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心為心的方法。

心念處完畢

⁴¹ 有心：當禪修者的觀智變得利而且深時，他見到純粹只有心及其相應名法（或再加上色法）在快速地壞滅，不見有人、我、眾主存在。

法念處⁴²

gài
五蓋^勞⁴³ (軌道 10)

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，內心有欲欲⁴⁴時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經

⁴² 法念處：正念觀照五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦這些法的修行法門。

⁴³ 五蓋：即欲欲、瞋恨、昏沉與睡眠、掉舉與追悔以及懷疑這五種障礙禪修的因素。

⁴⁴ 欲欲：對感官欲樂的欲求；是想獲得感官對象的欲望。

在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。

內心有瞋恨⁴⁵時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋恨如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。

內心有昏^{hūn}沉與睡眠^{mián}⁴⁶時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠

⁴⁵ 瞋恨：它是對人或物的憤恨或不滿。

⁴⁶ 昏沉與睡眠：心力薄弱或對修行的目標提不起興趣。有時昏沉睡眠也可能因為疲勞或睡眠不足所引起。

如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。

內心有掉舉與追悔⁴⁷時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。

內心有懷疑⁴⁸時，他了知：『我內心有懷疑。』內心沒有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心

⁴⁷ 掉舉與追悔：掉舉是心情擾動不安，就好像一堆灰燼受到石頭投擊時，灰燼將會揚起而到處散落；同樣地，心情掉舉時，心也是到處流散。追悔是悔恨以前曾做壞事或未做好事。

⁴⁸ 懷疑：對真理抱著猶疑不決的態度；即對佛、法、僧、三學（戒、定、慧）、過去的五蘊、未來的五蘊、過去與未來的五蘊以及緣起生起懷疑。

生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』⁴⁹的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法為法的方法。

五蓋節完畢

⁴⁹ 有法：當禪修者的觀智變得利而且深時，他見到純粹只有上述那些法及其相應名法（或再加上色法）在快速地壞滅，不見有人、我、眾生存在。

yùn
五取蘊⁵⁰ (軌道 11)

再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法為法。諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法為法呢？在此，諸比丘，比丘了知：『這是色⁵¹，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受⁵²，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想⁵³，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行⁵⁴，這是行的生起，這是行的壞滅；這是識⁵⁵，這是

⁵⁰ 五取蘊：乃是會成為執取之對象的五蘊，包括所有色蘊及世間的四種名蘊（受、想、行、識）。而出世間（超出世間凡夫的境界）的四種名蘊不是取蘊，因為它們完全超越執取的領域，不會成為貪愛或邪見的對象。

⁵¹ 色：物質。

⁵² 受：感受。

⁵³ 想：形成內心印象。

⁵⁴ 行：除了受、想之外的其餘五十個心所（心所是伴隨著心生起，幫助心認識目標的精神現象。心所共有五十二個。）

⁵⁵ 識：心；心識；負責認知目標的主要精神因素。

識的生起，這是識的壞滅。』

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法為法的方法。

五取蘊節完畢

十二處⁵⁶ (軌道 12)

再者，諸比丘，比丘依六內處⁵⁷與六外處⁵⁸而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何

⁵⁶ 十二處 — 1.眼處、2.耳處、3.鼻處、4.舌處、5.身處、6.意處、7.色處、8.聲處、9.香處、10.味處、11.觸處、12.法處（心的對象，概念除外）。1-5 是五種物質的感官；7-11 是五種物質的對象；意處包含八十九種心；法處包含五十二個心所、十六種微細色與涅槃。

⁵⁷ 六內處：六種感官，即：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

⁵⁸ 六外處：與六種感官接觸的對象，即：色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵（心的對象）。

不會再於未來生起。

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如

何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法的方法。

十二處節完畢

七覺支⁵⁹ (軌道 13)

再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，念覺支⁶⁰存在比丘內心時，他了知：『念覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。

擇法覺支⁶¹存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在

⁵⁹ 七覺支：覺悟的七項因素。

⁶⁰ 念覺支：明記不失（心守護住應當憶念的目標，對它明記不忘失）。

⁶¹ 擇法覺支：觀照、揀擇的智慧。

我內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。

精進覺支⁶²存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內心。』精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。

喜覺支⁶³存在他內心時，他了知：『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知：『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生

⁶² 精進覺支：為增長善法而付出的努力。

⁶³ 喜覺支：由於善法而生起的愉悅。

起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。

輕安覺支⁶⁴存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。

定覺支⁶⁵存在他內心時，他了知：『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時，他了知：『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的定覺支。

捨覺支⁶⁶存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內

⁶⁴ 輕安覺支：心與心所的平靜。

⁶⁵ 定覺支：心對善法專一、不散。

⁶⁶ 捨覺支：心的平等中性；並非指捨受。

心。』捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的捨覺支。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法為法的方法。

七覺支節完畢

四聖諦⁶⁷ (軌道 14)

再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘如實地了知：『這是苦。』如實地了知：『這是苦的原因。』如實地了知：『這是苦的息滅。』如實地了知：『這是導致苦息滅的修行方法。』

⁶⁷ 四聖諦：一、苦諦（苦的真理）；二、集諦（苦的原因）；三、滅諦（苦的息滅）；四、道諦（滅苦的方法；聖道的八項構成因素）。

苦諦 (軌道 15)

諸比丘，何謂苦聖諦？

生是苦；老是苦；死是苦；愁^{chóu}、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎^{zēng}會是苦；愛別離是苦；求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘，什麼是生呢？無論是哪個眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲得，諸比丘，那稱為生。

諸比丘，什麼是老呢？無論是哪個眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽^{xiū}、牙齒損壞、頭髮蒼^{cāng}白、皮膚變皺^{zhòu}、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論是哪個眾生，在任何眾

生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。

諸比丘，什麼是愁呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀^{āi}傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣^{qì}、大聲悲嘆、高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不

幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。

諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裏，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危^{wēi}害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。

諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裏，任何人有想要的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。

諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，

希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

諸比丘，『簡而言之，五取蘊是苦』是指什麼呢？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五取蘊是苦。

諸比丘，這稱為苦聖諦。

集諦 (軌道 16)

諸比丘，何謂苦集聖諦？

造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是：欲愛⁶⁸、有愛⁶⁹、非有愛⁷⁰。

⁶⁸ 欲愛：對六種欲樂目標的貪愛，即色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛。

⁶⁹ 有愛：有三種有愛：(一)與常見俱生的愛。常見就是相信有恆常不變的靈魂，會從一個生命體輪迴到另一個。(二)對色界、無色界生命的愛。(三)對禪那的愛。

⁷⁰ 非有愛：是與斷見俱生的愛。持有斷見的人不相信人死後還有來生。

諸比丘，愛欲在那裏生起，在那裏建立呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裏生起，在那裏建立。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生

起與建立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏

生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這

裏生起與建立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在

這裏生起與建立。

在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

在世間色伺^{sì}是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

諸比丘，這稱為苦集聖諦。

滅諦 (軌道 17)

諸比丘，何謂苦滅聖諦？

那就是此愛欲的完全消^{shì}逝、無餘、捨離與棄除，從愛欲解脫、不執著。然而，諸比丘，如何捨棄愛欲，滅除愛欲呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在

世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、

滅除愛欲。在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可

喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可
愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、
滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄
愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這
裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，
就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可
喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可
愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、
滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄
愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這
裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，

就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色伺^{si}是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就

在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。

道諦^{dī}₁ (軌道 18)

諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？

那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘，什麼是正見呢？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致

苦滅之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。

諸比丘，什麼是正思惟呢？出離思惟⁷¹、無瞋思惟⁷²、無害思惟⁷³，諸比丘，這稱為正思惟。

諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺^{qī}語⁷⁴，諸比丘，這稱為正語。

諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，諸比丘，這稱為正業。

諸比丘，什麼是正命呢？在此，諸比丘，聖弟子捨

⁷¹ 出離思惟：與五種出離相應的尋心所（思惟）。五種出離即：出家、初禪、涅槃、觀智、一切善法。

⁷² 無瞋思惟：生起不憤怒心時的思惟，積極的一面是與慈愛同時生起的思惟。當修行慈心觀達到禪那時，無瞋思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無瞋思惟。

⁷³ 無害思惟：生起不傷害眾生的意念時的思惟，積極的一面是與悲憫同時生起的思惟。當修行悲心觀達到禪那時，無害思惟就與該禪那同時存在，這是上等的無害思惟。

⁷⁴ 綺語：沒有意義、沒有真實利益的話（廢話）。

離邪命⁷⁵而以正當的方法謀生，諸比丘，這稱為正命。

諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起意願、勤奮^{fèn}、激發精進、策勵^{cè lì}自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。

諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及

⁷⁵ 邪命：用不正當的言語或行為來取得財物、維持生活，如：殺生、偷盜或說謊話等。這也包括五種不道德的買賣，即：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等迷醉品的買賣、毒藥的買賣。

憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。

諸比丘，什麼是正定⁷⁶呢？在此，諸比丘，比丘遠

⁷⁶ 有兩種正定，即世間正定與出世間正定。在本經中佛陀開示說初禪、第二禪、第三禪、第四禪是正定；這裡的第四禪也包括無色界定在內。

一、初禪：遠離煩惱、不善法，由尋、伺、喜、樂、一境性這五個禪支維持定力而專注於似相的禪那境界。

二、第二禪：由喜、樂、一境性這三個禪支維持定力的禪那境界。由於沒有尋與伺，所以定力更強，喜與樂的品質更超勝。

三、第三禪：由樂與一境性這兩個禪支維持定力的禪那境界。由於沒有喜，所以定力又比第二禪更強，樂的品質更超勝。

四、第四禪：由捨與一境性這兩個禪支維持定力的禪那境界。由於捨離了苦、樂、憂、喜，所以正念清淨，定力極超勝。（捨：不苦不樂的中性感受）。

四種無色界禪——都是由捨與一境性這兩個禪支維持定力，差別只在於所專注的目標及定力的淺深不同——

一、空無邊處禪：以無邊的虛空相為目標；

離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋⁷⁷、伺⁷⁸及由遠離而生之喜⁷⁹、樂⁸⁰的初禪。平息了尋、伺之後，借著獲得內在的清淨與一心⁸¹，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身⁸²感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂

二、識無邊處禪：以空無邊處禪心為目標；

三、無所有處禪：以空無邊處禪心的不存在（無所有）為目標；

四、非想非非想處禪：以無所有處禪心為目標。

⁷⁷ 尋：將心投入目標。

⁷⁸ 伺：持續地將心保持於目標。

⁷⁹ 喜：專注於目標時生起的歡喜。

⁸⁰ 樂：專注於目標時生起的快樂感受。

⁸¹ 一心或一境性：一心融入目標。

⁸² 這裡的「身」是指名身（精神現象）而言，不是指色身（物質現象）。

及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，這稱為正定。

諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。

如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法為法的方法。

四聖諦節完畢

法念處完畢

修行念處的成果 (軌道 19)

諸比丘，如此修行四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果⁸³；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果⁸⁴。

不用說七年，諸比丘，如此修行四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

⁸³ 第四聖果——阿羅漢果 (arahatta-phala；殺敵果)：是阿羅漢道的結果，體驗阿羅漢道所帶來的解脫。阿羅漢是完全解脫者，不再生死輪迴。證得以上兩種境界的聖者完全滅盡煩惱敵，所以稱為「殺敵」。

⁸⁴ 第三聖果——阿那含果 (anāgāmi-phala；不還果)：阿那含道的結果，體驗阿那含道所帶來的解脫。證得以上兩種境界的聖者不會再投生到欲界來，所以稱為「不還」或「不來」。

不用說六年，諸比丘，如此修行四念處五年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說五年，諸比丘，如此修行四念處四年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說四年，諸比丘，如此修行四念處三年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說三年，諸比丘，如此修行四念處兩年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說兩年，諸比丘，如此修行四念處一年的人，

可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說一年，諸比丘，如此修行四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說七個月，諸比丘，如此修行四念處六個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說六個月，諸比丘，如此修行四念處五個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說五個月，諸比丘，如此修行四念處四個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還

有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說四個月，諸比丘，如此修行四念處三個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說三個月，諸比丘，如此修行四念處兩個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說兩個月，諸比丘，如此修行四念處一個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說一個月，諸比丘，如此修行四念處半個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

不用說半個月，諸比丘，如此修行四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

這就是為什麼說：『諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。』」

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的話感到愉悅與歡喜。

大念處經完畢

zāi
善哉！善哉！善哉！



MAHĀ-SATIPATTHĀNA-SUTTAM^{*}

大念處經

Namo Tassa Bhagavato, Arahato Sammā-sambuddhassa. (x3)
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。 (三遍)

Evam me sutam: ekaṃ samayaṃ Bhagavā kurūsu viharatī kammāsadammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: “Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti kho te bhikkhū Bhagavato paccassosum Bhagavā etad-avoca:

如是我聞，一時世尊住在俱盧國的一個市鎮，名為劍磨瑟曇。那時世尊稱呼諸比丘說：「諸比丘。」諸比丘回答說：「世尊。」世尊如此開示：

* 出處：Dīgha Nikāya, Sutta 22 《長部·第二十二經》。

Uddeso 總說

“Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā soka-pariddavānaṃ samatikkamāya dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchi-kiriyaṃ, yad-idaṃ cattāro satipatthānā.

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ; vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。

Uddeso niṭṭhito.
總說節完畢。

① Kāyānupassanā 身念處

1. Ānāpāna-pabbam 安般念

Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā nisīdati pallaṅkam ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā, so sato'va assasati, sato 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; 'sabba-kāya-ṭṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabba-kāya-ṭṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati; 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

諸比丘，比丘如何安住於觀身為身呢？在此，諸比丘，比丘前往森林、樹下或空地，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前。他正念地吸氣，正念地呼氣。吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而呼氣。』

Seyyathā'pi, bhikkhave, dakkho bhama-kāro vā bhama-kārantevāsī vā dīghañ vā añchanto 'dīghañ añchāmī'ti pajānāti, rassañ vā añchanto 'rassañ añchāmī'ti pajānāti, evam-eva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghañ vā assasanto 'dīghañ assasāmī'ti pajānāti, dīghañ vā passasanto 'dīghañ passasāmī'ti pajānāti; rassañ vā assasanto 'rassañ assasāmī'ti pajānāti, rassañ vā passasanto 'rassañ passasāmī'ti pajānāti; 'sabba-kāya-pañisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabba-kāya-pañisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati; 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

就像善巧的車床師或他的學徒，當他做長彎的時候，他了知：『我做長彎。』當他做短彎的時候，他了知：『我做短彎。』同樣地，當比丘吸氣長的時候，他了知：『我吸氣長。』呼氣長的時候，他了知：『我呼氣長。』吸氣短的時候，他了知：『我吸氣短。』呼氣短的時候，他了知：『我呼氣短。』他如此訓練：『我應當覺知全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜身行而呼氣。』

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassīvā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupatṭhitā hoti, yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

Ānāpāna-pabbam̐ niṭṭham̐.
安般念節完畢。

2. Iriyāpatha-pabbam̐ 四威儀

Puna ca param̐, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhito’mhī’ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinno’mhī’ti pajānāti, sayāno vā ‘sayāno’mhī’ti pajānāti. Yathā yathā vā pan’assa kāyo paṇihito hoti tathā tathā nam̐ pajānāti.

再者，諸比丘，行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正在躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vāyā-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vāyā-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

Iriyāpatha-pabbam niṭṭhitam.

四威儀節完畢。

3. Catu-sampajañña-pabbam

正知

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti; ālokite vilokite sampajānakārī hoti; samiñjite pasārite sampajānakārī hoti; saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe sampajānakārī hoti; asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti; uccāra-passāva-kamme sampajānakārī hoti; gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhī-bhāve sampajānakārī hoti.

再者，諸比丘，向前進或返回的時候，比丘以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣鉢的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沈默的時候，他以正知而行。

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vāya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vāya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

Catu-sampajañña-pabbam niṭṭham.

正知節完畢。

4. Paṭikkūla-manasikāra-pabbaṃ

不淨觀

Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu imam-eva kāyaṃ uddhaṃ pāda-talā adho kesa-matthakā taca-pariyantaṃ pūraṃ nānappakāraassa asucino paccavekkhati: ‘atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru aṭṭhi aṭṭhi-miñjā vakkam hadayaṃ yakanam kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ anta-guṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghānikā lasikā muttan’ti.

再者，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

Seyyathā’pi, bhikkhave, ubhato-mukhā mutoḷī pūrā nana-vihitassa dhañṇassa, seyyathīdaṃ: sālīnaṃ vihīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tam-enaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: ‘ime sālī, ime vihī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulā’ti.

諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裏面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個視力良好的人打開袋子，檢查它們，說：『這是粳米、這是米、這是綠豆、這是豆、這是芝麻、這是精米。』

Evam-eva kho, bhikkhave, bhikkhu imam-eva kāyaṃ uddham pāda-talā adho kesa-matthakā taca-pariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: 'atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru aṭṭhi aṭṭhi-miñjā vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphasam antam anta-guṇam udariyam karisam pittam semham pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghanikā lasikā muttan'ti.

同樣地，諸比丘，比丘思惟這個身體，從腳掌思惟上來及從頭髮思惟下去，這個身體由皮膚所包裹，並且充滿許多不淨之物：『在這個身體當中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚液、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

Paṭikkūla-manasikāra-pabbaṃ niṭṭhitam.

不淨觀節完畢。

5. Dhātu-manasikāra-pabbarā

界分別觀

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu imam-eva kāyaṃ yathā-ññitaṃ yathā-paññitaṃ dhātuso paccavekkhati: ‘atthi imasmim kāye paṭhavī-dhātu āpo-dhātu tejo-dhātu vāyo-dhātū’ ti.

再者，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裏有地界、水界、火界、風界。』

Seyyathā’pi, bhikkhave, dakkho go-ghātako vā go-ghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā cātummahā-pathe khilaso paṭivibhajitvā nisinno assa.

諸比丘，就像一個熟練的屠夫或屠夫的學徒，屠宰了一頭母牛之後，將牠切成肉塊，然後坐在十字路口。

Evam-eva kho, bhikkhave, bhikkhu imam-eva kāyaṃ yathā-ññitaṃ yathā-paññitaṃ dhātuso paccavekkhati: ‘atthi imasmim kāye paṭhavī-dhātu āpo-dhātu tejo-dhātu vāyo-dhātū’ ti.

同樣地，諸比丘，無論身體如何被擺置或安放，比丘都以各種界來觀察這個身體：『在這個身體裏有地界、水界、火界、風界。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

Dhātu-manasikāra-pabbam niṭṭhitam.

界分別觀節完畢。

6. Nava-sīvathika-pabbam

九種墳場觀

i. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā'pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitam ekāha-mataṃ vā dvīha-mataṃ vā tīha-mataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbaka-jātam, so imam-eva kāyam upasamharati: 'ayam'pi kho kāyo evam-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto'ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、兩天或三天的被丟棄屍體，那屍體腫脹、變色、腐爛。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

ii. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā’pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ supāṇehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇaka-jātehi khajjamānaṃ, so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayam’pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto’ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，被烏鴉、老鷹、禿鷹、狗、豺狼或各種蟲所噉食。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vāyā-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vāyā-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

iii. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā’pi passeyya sarīraṃ sīvatikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhi-saṅkhalikaṃ samaṃsa-lohitaṃ nahāru-sambandhaṃ so imam-eva kāyaṃ upasamharati ‘ayam’pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto’ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成隻剩下血肉附著的一具骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati vāya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati samudaya-vāya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva nāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

iv. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā'pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitam aṭṭhi-saṅkhalikaṃ nimmaṃsa-lohitamakkhitaṃ nahāru-sambandham so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati 'ayam'pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto'ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成一具沒有肉而只有血跡漫塗的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

'Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam'pi, kho bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

v. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā'pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitam aṭṭhi-saṅkhalikaṃ apagata-mamsa-lohitam nahāru-sambandham so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati 'ayam'pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anaṭṭo'ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成沒有血肉的骸骨，依靠筋腱而連結在一起。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身爲身、安住於觀照外在的身爲身或安住於觀照內在與外在的身爲身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti, yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

vi. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā’pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitam aṭṭhikāni apagata-sambandhāni disā-vidisāsu vikkhittāni aññena hatthaṭṭhikam aññena pādaṭṭhikam aññena jaṅghaṭṭhikam aññena ūraṭṭhikam aññena kaṭaṭṭhikam aññena piṭṭhikaṅṅakam aññena sīsakaṭāham so imam-eva kāyam upasamharati ‘ayam’pi kho kāyo evam-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto’ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成分散在各處的骨頭：這裏一塊手骨、那裏一塊腳骨，這裏一塊小腿骨、那裏一塊大腿骨、這裏一塊髖骨、那裏一塊背骨、這裏是頭蓋骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

vii. Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkha-vaṇṇupanibhāni so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati ‘ayam’pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto’ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已經變成貝殼色的白骨。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva nāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身為身的方法。

viii. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā'pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni tero-vassikāni so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati 'ayam'pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anatīto'ti.

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，已變成經過一年以上的一堆骨頭。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

'Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam'pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

ix. Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu seyyathā'pi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitam aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇaka-jātāni, so imam-eva kāyaṃ upasaṃharati 'ayam'pi kho kāyo evaṃ-dhammo evambhāvī etaṃ anaṭṭo'ti.

再者，比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。他拿自己的身體來和那具屍體作比較，內心思惟著：『確實地，我的身體也具有同樣的本質，它將會變成那樣，如此的下場是無法避免的。』

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的身爲身、安住於觀照外在的身爲身或安住於觀照內在與外在的身爲身。他安住於觀照身的生起現象、安住於觀照身的壞滅現象或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

‘Atthi kāyo’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam’pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

或者他建立起『有身』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀身爲身的方法。

Nava-sīvathika-pabbam niṭṭhitam.

九種墳場觀節完畢。

Kāyānupassanā niṭṭhitā.

身念處完畢。

② Vedanānupassanā 受念處

Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?
再者，諸比丘，比丘如何安住於觀受爲受呢？

1. Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno
‘sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ ti pajānāti.

在此，諸比丘，感到樂受時，比丘了知：『我感到樂受。』

2. Dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ
vediyāmi’ ti pajānāti.

感到苦受時，他了知：『我感到苦受。』

3. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vediyamāno ‘adukkhamasukhaṃ
vedanaṃ vediyāmi’ ti pajānāti.

感到不苦不樂受時，他了知：『我感到不苦不樂受。』

4. Sāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘sāmiṣaṃ sukhaṃ
vedanaṃ vediyāmi’ ti pajānāti.

感到有愛染的樂受時，他了知：『我感到有愛染的樂受。』

5. Nirāmisam vā sukham vedanam vediyamāno 'nirāmisam sukham vedanam vediyāmi'ti pajānāti.

感到沒有愛染的樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的樂受。』

6. Sāmisam vā dukkham vedanam vediyamāno 'sāmisam dukkham vedanam vediyāmi'ti pajānāti.

感到有愛染的苦受時，他了知：『我感到有愛染的苦受。』

7. Nirāmisam vā dukkham vedanam vediyamāno 'nirāmisam dukkham vedanam vediyāmi'ti pajānāti.

感到沒有愛染的苦受時，他了知：『我感到沒有愛染的苦受。』

8. Sāmisam vā adukkhamasukham vedanam vediyamāno 'sāmisam adukkhamasukham vedanam vediyāmi'ti pajānāti.

感到有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到有愛染的不苦不樂受。』

9. Nirāmisam vā adukkhamasukham vedanam vediyamāno 'nirāmisam adukkhamasukham vedanam vediyāmi'ti pajānāti.

感到沒有愛染的不苦不樂受時，他了知：『我感到沒有愛染的不苦不樂受。』

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati, vaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā vedanāsu viharati.

如此，他安住於觀照內在的受爲受、安住於觀照外在的受爲受或安住於觀照內在與外在的受爲受。他安住於觀照受的生起現象、安住於觀照受的壞滅現象或安住於觀照受的生起與壞滅現象。

‘Atthi vedanā’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

或者他建立起『有受』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀受爲受的方法。

Vedanānupassanā niṭṭhitā.

受念處完畢。

③ Cittānupassanā 心念處

Kathañ-ca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati?
再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心爲心呢？

1. Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

在此，諸比丘，比丘了知有貪欲的心爲有貪欲的心，

2. vīta-rāgaṃ vā cittaṃ ‘vīta-rāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知沒有貪欲的心爲沒有貪欲的心；

3. sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知有瞋恨的心爲有瞋恨的心，

4. vīta-dosaṃ vā cittaṃ ‘vīta-dosaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知沒有瞋恨的心爲沒有瞋恨的心；

5. samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知有愚癡的心爲有愚癡的心，

6. vīta-mohaṃ vā cittaṃ ‘vīta-mohaṃ cittaṃ’ti pajānāti.
了知沒有愚癡的心爲沒有愚癡的心；
7. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知收縮的心爲收縮的心，
8. vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知散亂的心爲散亂的心；
9. mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知廣大的心爲廣大的心，
10. amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知不廣大的心爲不廣大的心；
11. sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知有上的心爲有上的心，
12. anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti,
了知無上的心爲無上的心；

13. samāhitam vā cittaṃ ‘samāhitam cittaṃ’ti pajānāti,
了知專一的心爲專一的心，
14. asamāhitam vā cittaṃ ‘asamāhitam cittaṃ’ti pajānāti,
了知不專一的心爲不專一的心；
15. vimuttam vā cittaṃ ‘vimuttam cittaṃ’ti pajānāti,
了知解脫的心爲解脫的心，
16. avimuttam vā cittaṃ ‘avimuttam cittaṃ’ti pajānāti.
了知未解脫的心爲未解脫的心。

Iti ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte
cittānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā citte cittānupassī viharati,
samudaya-dhammānupassī vā cittasmim viharati, vaya-dhammā-
nupassī vā cittasmim viharati samudaya-vaya-dhammānupassī vā
cittasmim viharati.

如此，他安住於觀照內在的心爲心、安住於觀照外在的心爲心
或安住於觀照內在與外在的心爲心。他安住於觀照心的生起現象、
安住於觀照心的壞滅現象或安住於觀照心的生起與壞滅現象。

‘Atthi cittan’ti vā pan’assa satī paccupaṭṭhitā hoti, yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

或者他建立起『有心』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心爲心的方法。

Cittānupassanā niṭṭhitā.

心念處完畢。

④ Dhammānupassanā 法念處

1. Nīvaraṇa-pabbarā 五蓋

Kathañ-ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathañ-ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

再者，諸比丘，比丘如何安住於觀法爲法呢？在此，諸比丘，比丘依五蓋而安住於觀法爲法。諸比丘，比丘如何依五蓋而安住於觀法爲法呢？

i. Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhataṃ kāmacchando’ti pajānāti asantaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhataṃ kāmacchando’ti pajānāti. Yathā ca anuppanassa kāmacchandassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca uppanassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

在此，諸比丘，內心有欲欲時，比丘了知：『我內心有欲欲。』內心沒有欲欲時，他了知：『我內心沒有欲欲。』他了知尚未生起的欲欲如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的欲欲如何被滅除；他了知已經被滅除的欲欲如何不會再於未來生起。

ii. Santam vā ajjhataṃ vyāpādam ‘atthi me ajjhataṃ vyāpādo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ vyāpādam ‘natthi me ajjhataṃ vyāpādo’ti pajānāti. Yathā ca anuppanassa vyāpādassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca uppanassa vyāpādassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca pahīnassa vyāpādassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

內心有瞋恨時，他了知：『我內心有瞋恨。』內心沒有瞋恨時，他了知：『我內心沒有瞋恨。』他了知尚未生起的瞋恨如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的瞋恨如何被滅除；他了知已經被滅除的瞋恨如何不會再於未來生起。

iii. Santam vā ajjhataṃ thīna-middham ‘atthi me ajjhataṃ thīna-middham’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ thīna-middham ‘natthi me ajjhataṃ thīna-middham’ti pajānāti, yathā ca anuppanassa thīna-middhassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa thīna-middhassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa thīna-middhassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

內心有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心有昏沉與睡眠。』內心沒有昏沉與睡眠時，他了知：『我內心沒有昏沉與睡眠。』他了知尚未生起的昏沉與睡眠如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的昏沉與睡眠如何被滅除；他了知已經被滅除的昏沉與睡眠如何不會再於未來生起。

iv. *Santaṃ vā ajjhataṃ uddhacca-kukkuccaṃ ‘atthi me ajjhataṃ uddhacca-kukkuccaṃ’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ uddhacca-kukkuccaṃ ‘natthi me ajjhataṃ uddhacca-kukkuccaṃ’ti pajānāti. Yathā ca anuppanassa uddhacca-kukkuccassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa uddhacca-kukkuccassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhacca-kukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.*

內心有掉舉與追悔時，他了知：『我內心有掉舉與追悔。』內心沒有掉舉與追悔時，他了知：『我內心沒有掉舉與追悔。』他了知尚未生起的掉舉與追悔如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉與追悔如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉與追悔如何不會再於未來生起。

v. Santam vā ajjhataṃ vivikicchaṃ ‘atthi me ajjhataṃ vicikicchā’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ vicikicchaṃ ‘natthi me ajjhataṃ vicikicchā’ti pajānāti. Yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti, tañ-ca pajānāti.

內心有懷疑時，他了知：『我內心有懷疑。』內心沒有懷疑時，他了知：『我內心沒有懷疑。』他了知尚未生起的懷疑如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的懷疑如何被滅除；他了知已經被滅除的懷疑如何不會再於未來生起。

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati.

如此，他安住於觀照內在的法爲法、安住於觀照外在的法爲法或安住於觀照內在與外在的法爲法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。

‘Atthi dhammā’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

或者他建立起『有法』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五蓋而安住於觀法爲法的方法。

Nīvaraṇa-pabbam niṭṭhitam.

五蓋節完畢。

2. Pañcupādānakkhandha-pabbam

五取蘊

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañ-ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

再者，諸比丘，比丘依五取蘊而安住於觀法爲法。諸比丘，比丘如何依五取蘊而安住於觀法爲法呢？

i. Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo,

在此，諸比丘，比丘了知：『這是色，這是色的生起，這是色的壞滅；

ii. iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo, 這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；

iii. iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo, 這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；

iv. iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo,

這是行，這是行的生起，這是行的壞滅；

v. iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti.

這是識，這是識的生起，這是識的壞滅。』

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati, vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati.

如此，他安住於觀照內在的法爲法、安住於觀照外在的法爲法或安住於觀照內在與外在的法爲法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。

‘Atthi dhammā’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

或者他建立起『有法』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依五取蘊而安住於觀法爲法的方法。

Pañcupādānakkhandha-pabbaṃ niṭṭhitaṃ.

五取蘊節完畢。

3. Āyatana-pabbam 十二處

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu. Kathañ-ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu?

再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法爲法。諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法爲法呢？

i-ii. Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñ-ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañ-ca tadubhayam paṭicca uppajjati saññojanam tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānam hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

iii-iv. Sotañ-ca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañ-ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saññojanaṃ tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppanassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa saññojanassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

v-vi. Ghānañ-ca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañ-ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saññojanaṃ tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppanassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa saññojanassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

vii-viii. Jivhañ-ca pajānāti, rase ca pajānāti, yañ-ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saññojanaṃ tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

ix-x. Kāyañ-ca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañ-ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saññojanaṃ tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

xi-xii. Manañ-ca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañ-ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saññojanaṃ tañ-ca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti tañ-ca pajānāti.

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati.

如此，他安住於觀照內在的法爲法、安住於觀照外在的法爲法或安住於觀照內在與外在的法爲法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。

‘Atthi dhammā’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti, yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu.

或者他建立起『有法』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀法爲法的方法。

Āyatana-pabbam nitthitam.

十二處節完畢。

4. Bojjhaṅga-pabbam

七覺支

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu. Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法爲法。諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法爲法呢？

i. Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa sati-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti, yathā ca uppannassa sati-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañ-ca pajānāti.

在此，諸比丘，念覺支存在比丘內心時，他了知：『念覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。

ii. Santaṃ vā ajjhataṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa dhamma-vicaya-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa dhamma-vicaya-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañ-ca pajānāti.

擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。

iii. Santam vā ajjhataṃ viriya-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ viriya-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ viriya-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ viriya-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa viriya-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa viriya-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripurī hoti tañ-ca pajānāti.

精進覺支存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內心。』
精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』
他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。

iv. Santam vā ajjhataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ pīti-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ pīti-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa pīti-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppannassa pīti-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripurī hoti tañ-ca pajānāti.

喜覺支存在他內心時，他了知：『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知：『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。

v. Santam vā ajjhataṃ passaddhi-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ passaddhi-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ passaddhi-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ passaddhi-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppanassa passaddhi-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa passaddhi-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañ-ca pajānāti.

輕安覺支存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。

vi. Santam vā ajjhataṃ samādhī-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ samādhī-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ samādhī-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ samādhī-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppanassa samādhī-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanassa samādhī-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañ-ca pajānāti.

定覺支存在他內心時，他了知：『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時，他了知：『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的定覺支。

vii. Santam vā ajjhataṃ upekkhā-sambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ upekkhā-sambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ upekkhā-sambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ upekkhā-sambojjhaṅgo’ti pajānāti. Yathā ca anuppanna upekkhā-sambojjhaṅgassa uppādo hoti tañ-ca pajānāti. Yathā ca uppanna upekkhā-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañ-ca pajānāti.

捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的捨覺支。

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati.

如此，他安住於觀照內在的法爲法、安住於觀照外在的法爲法或安住於觀照內在與外在的法爲法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。

‘Atthi dhammā’ti vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti, yāva-d-eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu sambojjaṅgesu.

或者他建立起『有法』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法爲法的方法。

Bojjhaṅga-pabbam nitthitam.

七覺支節完畢。

5. Ariya-sacca-pabbam

四聖諦

Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariya-saccesu. Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariya-saccesu?

再者，諸比丘，比丘依四聖諦而安住於觀法爲法。諸比丘，比丘如何依四聖諦而安住於觀法爲法呢？

Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhan’ti yathā-bhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkha-samudayo’ti yathā-bhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkha-nirodho’ti yathā-bhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkha-nirodha-gāmiṇī paṭipadā’ti yathā-bhūtaṃ pajānāti.

在此，諸比丘，比丘如實地了知：『這是苦。』如實地了知：『這是苦的原因。』如實地了知：『這是苦的息滅。』如實地了知：『這是導致苦息滅的修行方法。』

i. Dukkhasacca

苦諦

Katamañ-ca, bhikkhave, dukkhaṃ ariya-saccaṃ? Jāti’pi dukkhā, jarā’pi dukkhā, maraṇam’pi dukkhaṃ, soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā’pi dukkhā, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yam’p’icchaṃ na labhati tam’pi dukkhaṃ, saṅkhittena pañc’upādānakkhandhā dukkhā.

諸比丘，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；求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

a. Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi satta-nikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbanti khandhānam pātu-bhāvo āyatanānam paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

諸比丘，什麼是生呢？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有誕生、產生、出現、生起、諸蘊的顯現、諸處的獲得，諸比丘，那稱為生。

b. Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi satta-nikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānam paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

諸比丘，什麼是老呢？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

c. Katamañ-ca, bhikkhave, maraṇam? Yaṃ tesam tesam sattānam tamhā tamhā satta-nikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānam maccu-maraṇam kāla-kiriyaṃ khandhānam bhedo kaḷabarassa nikkhepo jīvitindriyass'upacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇam.

諸比丘，什麼是死呢？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有死亡、逝世、解體、消失、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的毀壞，諸比丘，那稱為死。

d. Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkha-dhammena phutṭhassa soko socanā socitattam anto soko anto parisoko, yaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

諸比丘，什麼是愁呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂愁、悲傷、苦惱、內在的哀傷、內在的悲痛，諸比丘，那稱為愁。

Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkha-dhammena phutṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattam paridevitattam, yaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

諸比丘，什麼是悲呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有痛哭、悲泣、大聲悲嘆、高聲哀呼，諸比丘，那稱為悲。

Katamañ-ca, bhikkhave, dukkham? Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkham kāyikaṃ asātaṃ kāya-samphassajaṃ dukkham asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkham.

諸比丘，什麼是苦呢？任何身體的痛苦感受、身體的不愉快感受或由於身體接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為苦。

Katamañ-ca, bhikkhave, domanassaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ mano-samphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

諸比丘，什麼是憂呢？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由於心理接觸而產生的痛苦或不愉快感受，諸比丘，那稱為憂。

Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkha-dhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

諸比丘，什麼是惱呢？任何時候，由於任何的不幸，任何人遭遇到令人苦惱的法而有憂惱、大憂惱，以及由於憂惱、大憂惱而感受到的苦痛，諸比丘，那稱為惱。

e. Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā pan'assa te honti anatta-kāmā ahita-kāmā aphāsuka-kāmā ayogakkhema-kāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missī-bhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

諸比丘，什麼是怨憎會苦呢？在這裏，任何人有了不想要的、討厭的、不愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遭遇到心懷惡意者、心懷傷害意者、心懷擾亂意者、心懷危害意者，與這些人會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。

f. Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā pan'assa te honti attha-kāmā hita-kāmā phāsuka-kāmā yogakkhema-kāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhagini vā jeṭṭhā vā kaniṭṭhā vā mittā vā amaccā vā ñāti sālohitā vā, yā tehi saddhim asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissī-bhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

諸比丘，什麼是愛別離苦呢？在這裏，任何人有想要的、喜愛的、愉快的色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵或法塵，或者任何人遇到心懷善意者、心懷好意者、心懷安慰意者、心懷安穩意者、母親、父親、兄弟、姊妹、朋友、同事或血親，然後喪失了與這些人的會合、交往、聯絡、結合，諸比丘，那稱為愛別離苦。

g. Katamañ-ca, bhikkhave, yam'p'icchañ na labhati tam'pi dukkhañ? Jāti-dhammānañ, bhikkhave, sattānañ evañ icchā uppajjati: aho vata mayañ na jāti-dhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā ti. Na kho pan'etañ icchāya pattabbañ. Idam'pi yam'p'icchañ na labhati tam'pi dukkhañ.

諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，會遭受生的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受生，希望我不要投生！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

Jarā-dhammānañ, bhikkhave, sattānañ evañ icchā uppajjati: aho vata mayañ na jarā-dhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā ti, na kho pan'etañ icchāya pattabbañ. Idam'pi yam'p'icchañ na labhati tam'pi dukkhañ.

諸比丘，會遭受老的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受老，希望我不要變老！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

Vyādhi-dhammānañ, bhikkhave, sattānañ evañ icchā uppajjati: aho vata mayañ na vyādhi-dhammā assāma. Na ca vata no vyādhi āgaccheyyāti, na kho pan'etañ icchāya pattabbañ. Idam'pi yam'p'icchañ na labhati tam'pi dukkhañ.

諸比丘，會遭受病的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受病，希望我不要生病！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

Maraṇa-dhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: aho vata mayaṃ na maraṇa-dhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyāti, na kho paṇ'etaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam'pi yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ.

諸比丘，會遭受死的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受死，希望我不要死亡！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

Soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: aho vata mayaṃ na soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsadhammā assāma, na ca vata no soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā āgaccheyyāti, na kho paṇ'etaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam'pi yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ.

諸比丘，會遭受愁、悲、苦、憂、惱的眾生內心生起這樣的願望：『希望我不要遭受愁、悲、苦、憂、惱，希望我沒有愁、悲、苦、憂、惱！』然而此事無法借著願望而達成，這就是求不得苦。

h. Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkha? Seyyathīdaṃ rūpūpādānakkhandho vedanūpādānakkhandho saññūpādānakkhandho saṅkhārūpādānakkhandho viññānūpādānakkhandho, ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkha.

諸比丘，『簡而言之，五取蘊是苦』是指什麼呢？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。簡而言之，這五取蘊是苦。

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariya-saccaṃ.

諸比丘，這稱為苦聖諦。

ii. Samudayasacca

集諦

Katamañ-ca, bhikkhave, dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ? Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandi-rāga-sahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathīdaṃ: kāma-taṇhā bhava-taṇhā vibhava-taṇhā. Sā kho pan'esā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisaṃmānā nivisati? Yaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

諸比丘，何謂苦集聖諦？造成投生的是愛欲，它伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是：欲愛、有愛、非有愛。諸比丘，愛欲在那裏生起，在那裏建立呢？在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裏生起，在那裏建立。

Kiñ-ca loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ? Cakkhum loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti. Sotaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti. Ghānaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti. Jivhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti. Kāyo loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti. Mano loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṃti.

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Saddā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, etth'a nivisaṃānā nivisati. Gandhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabbā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhammā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Cakkhu-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajji, ettha nivisaṃmānā nivisati. Sota-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Ghāna-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Jivhā-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Kāya-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Mano-viññāṇam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Cakkhu-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sota-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Ghāna-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Jivhā-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Kāya-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Mano-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Cakkhu-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sota-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Ghāna-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Jivhā-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Kāya-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Mano-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpa-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sadda-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Gandha-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasa-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabba-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhamma-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpa-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sadda-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Gandha-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasa-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabba-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhamma-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpa-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sadda-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Gandha-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasa-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabba-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhamma-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpa-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sadda-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Gandha-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasa-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabba-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhamma-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Rūpa-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sadda-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandha-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasa-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabba-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhamma-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

在世間色伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裏生起與建立。

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ.
諸比丘，這稱為苦集聖諦。

iii. Nirodhasacca

滅諦

Katamañ-ca, bhikkhave, dukkha-nirodham ariya-saccam? Yo tassā yeva taṇhāya asesa-virāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Sā kho pan'esā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

諸比丘，何謂苦滅聖諦？那就是此愛欲的完全消逝無餘、捨離與棄除，從愛欲解脫、不執著。然而，諸比丘，如何捨棄愛欲，滅除愛欲呢？在世間有可愛與可喜之物的任何地方，就在那裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Kiñ-ca loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ? Cakkhum loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānam loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyo loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間什麼是可愛與可喜的呢？在世間眼根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Cakkhu-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sota-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghāna-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāya-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano-viññāṇaṃ loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Cakkhu-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sota-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghāna-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāya-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano-samphasso loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Cakkhu-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sota-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghāna-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāya-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano-samphassajā vedanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpa-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sadda-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandha-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasa-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabba-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhamma-saññā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpa-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sadda-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandha-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasa-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabba-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhamma-sañcetanā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpa-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sadda-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandha-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasa-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabba-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhamma-tañhā loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpa-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sadda-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandha-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasa-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabba-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhamma-vitakko loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間味尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。
 在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Rūpa-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sadda-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandha-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasa-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabba-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhamma-vicāro loke piya-rūpaṃ sāta-rūpaṃ, etth'esā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

在世間色伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就在這裏捨棄愛欲、滅除愛欲。

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkha-nirodhaṃ ariya-saccaṃ.
諸比丘，這稱為苦滅聖諦。

iv. Maggasacca
道諦

Katamañ-ca ca, bhikkhave, dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccam? Ayam-eva ariyo atthaṅgiko maggo, seyyathīdam: sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhi.

諸比丘，何謂導致苦滅的道聖諦？那就是八聖道分，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

a. Katamā ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi? Yam kho, bhikkhave, dukkhe nāṇam dukkha-samudaye nāṇam dukkha-nirodhe nāṇam dukkha-nirodha-gāminiyā paṭipadāya nāṇam, ayam vuccati, bhikkhave, sammā-diṭṭhi.

諸比丘，什麼是正見呢？諸比丘，正見就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧。諸比丘，這稱為正見。

b. Katamo ca, bhikkhave, sammā-saṅkappo? Nekkhamma-saṅkappo avyāpāda-saṅkappo avihimsā-saṅkappo, ayam vuccati, bhikkhave, sammā-saṅkappo.

諸比丘，什麼是正思惟呢？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟，諸比丘，這稱為正思惟。

c. Katamā ca, bhikkhave, sammā-vācā? Musā-vādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-vācā.

諸比丘，什麼是正語呢？不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，諸比丘，這稱為正語。

d. Katamo ca, bhikkhave, sammā-kammanto? Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-kammanto.

諸比丘，什麼是正業呢？不殺生、不偷盜、不邪淫，諸比丘，這稱為正業。

e. Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariya-sāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvikaṃ kappeti, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

諸比丘，什麼是正命呢？在此，諸比丘，聖弟子捨離邪命而以正當的方法謀生，諸比丘，這稱為正命。

f. Katamo ca, bhikkhave, sammā-vāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati, uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati, anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati, uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asamosāya bhiyyo-bhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-vāyāmo.

諸比丘，什麼是正精進呢？在此，諸比丘，比丘生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力避免尚未生起的邪惡不善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力降伏已經生起的邪惡不善法。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力促使尚未生起的善法生起。他生起意願、勤奮、激發精進、策勵自心、努力使已經生起的善法持續、不衰退、增長、廣大、成就圓滿。諸比丘，這稱為正精進。

g. Katamā ca, bhikkhave, sammā-sati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-sati.

諸比丘，什麼是正念呢？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。諸比丘，這稱為正念。

h. Katamo ca, bhikkhave, sammā-samādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicc’eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pīti-sukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati; vitakka-vicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodi-bhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pīti-sukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati; pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno sukhañ-ca kāyena paṭisaṃvedeti, yan-taṃ ariyā ācikkanti, “upekkhako satimā sukha-vihārī”ti, tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati; sukhasa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbe’va somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhā-sati-pārisuddhiṃ catutthajjhānaṃ upasampajja viharati, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-samādhi.

諸比丘，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，借著獲得內在的清淨與一心，他進入並安住於沒有尋、伺，但具有由定而生之喜、樂的第二禪。捨離了喜之後，他保持捨心，具備正念與正知，如此他以身感受快樂，正如聖者們所說的：『此快樂是安住於捨心與正念者所感受的。』他進入並安住於第三禪。由於捨離了苦與樂及先前滅除了喜與憂，他進入並安住於超越苦樂及由捨與正念淨化的第四禪。諸比丘，這稱為正定。

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ.

諸比丘，這稱為導致苦滅的道聖諦。

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati.

如此，他安住於觀照內在的法爲法、安住於觀照外在的法爲法或安住於觀照內在與外在的法爲法。他安住於觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。

‘Atthi dhammā’tī vā pan’assa sati paccupaṭṭhitā hoti yāva-d-eva nāṇa-mattāya patissati-mattāya, anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati, Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariya-saccesu.

或者他建立起『有法』的正念只爲了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依四聖諦而安住於觀法爲法的方法。

Ariya-sacca-pabbam niṭṭhitam.

四聖諦節完畢。

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

法念處完畢。

修行念處的成果

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evam bhāveyya satta-vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

諸比丘，如此修行四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evam bhāveyya cha vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說七年，諸比丘，如此修行四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya pañca vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說六年，諸比丘，如此修行四念處五年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說五年，諸比丘，如此修行四念處四年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīṇi vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說四年，諸比丘，如此修行四念處三年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya dve vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說三年，諸比丘，如此修行四念處兩年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve vassāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya ekaṃ vassam, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說兩年，諸比丘，如此修行四念處一年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta māsāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說一年，諸比丘，如此修行四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說七個月，諸比丘，如此修行四念處六個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya pañca māsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說六個月，諸比丘，如此修行四念處五個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri māsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說五個月，諸比丘，如此修行四念處四個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīṇi māsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說四個月，諸比丘，如此修行四念處三個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Titṭhantu, bhikkhave, tīṇi māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya dve māsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam paṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說三個月，諸比丘，如此修行四念處兩個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Titṭhantu, bhikkhave, dve māsāni, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya ekaṃ māsam, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam paṭikaṅkham, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說兩個月，諸比丘，如此修行四念處一個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhatu, bhikkhave, māso, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya aḍḍhamāsaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkham, diṭṭhe’va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

不用說一個月，諸比丘，如此修行四念處半個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso, yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkham, diṭṭhe’va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā’ti.

不用說半個月，諸比丘，如此修行四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得阿羅漢果；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā soka-pariddavānaṃ samatikkamāya dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchi-kiriyaṃ yaḍ-idaṃ: cattāro satipaṭṭhānā’ti iti yaṅ-taṃ vuttaṃ idaṃ-etaṃ paṭicca vuttaṃ’ti.

這就是爲什麼說：『諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。』』

Idam-avoca Bhagavā, attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun’ti.

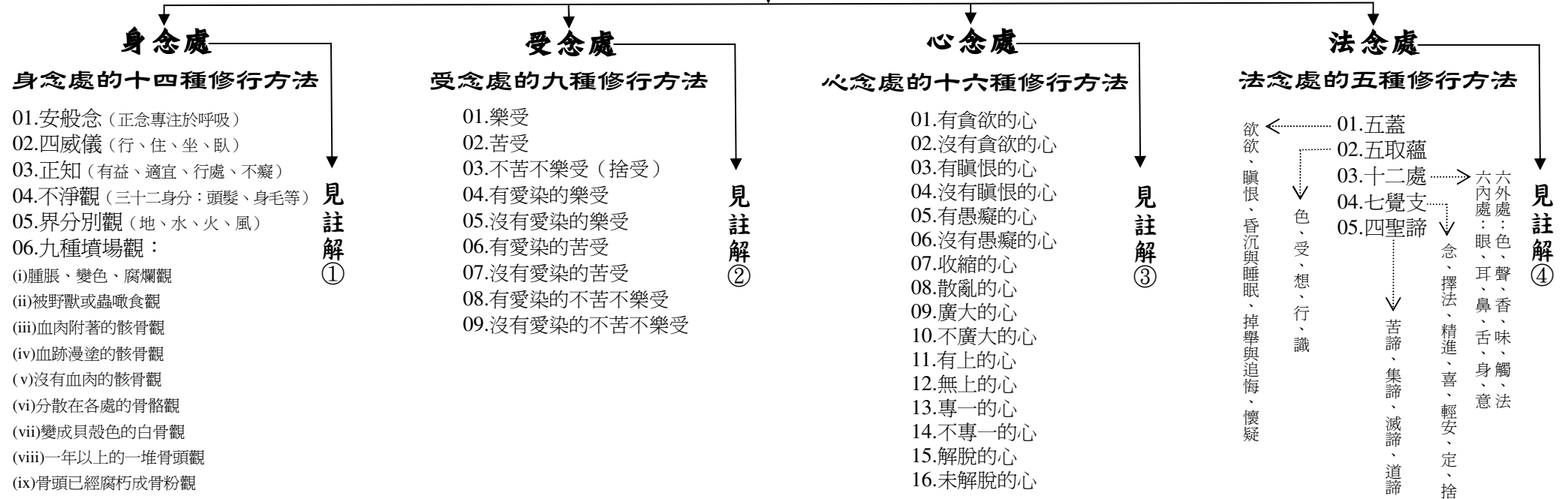
世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的話感到愉悅與歡喜。

Mahā-satipaṭṭhāna-suttaṃ niṭṭhitaṃ.

大念處經完畢。



四念處修行方法圖



罽 大念處經 罽

四念處修行方法圖註解

註解①—身念處

01. 安般念：總共有四種修法，每一種各別有四個修習階段。第一種修法是依觀身念處的奢摩他（以安般念來培育定力）業處所說，而第二至第四種修法則以第一種修法已得禪那者的觀受、心、法念處的毗婆舍那（觀禪）業處而說。

第一種四法的修習—身隨觀即專主於：

- （一）長息—知道呼吸所用的時間長；
- （二）短息—知道呼吸所用的時間短；
- （三）全息—知道呼吸的整個過程；
- （四）微息—知道微細的呼吸。

第二種四法的修習—受隨觀：

- （一）覺知喜—於有喜的初禪、第二禪入定，在入定的剎那獲得禪喜，由所緣而知喜；

- (二) 覺知樂——於第一至第三禪用「知樂」，為觀境地。
樂——身心二樂，依自性受說；
- (三) 覺知心行——於第一至第四禪用「知心行」。心行——
受想二蘊；
- (四) 覺安息——粗的心行安息，方法同安息身行。心行——
想與受心所，與心相連故為受。

第三種四法的修習——心隨觀：

- (一) 知心——依初禪至第四禪而知心；
- (二) 領心喜悅——領心喜悅、歡笑，「而學我將出息、
入息」；
- (三) 令心等持——於彼等諸禪入定出定後，觀與禪相應
的心是可滅、可壞的，於觀的剎那通達無常等相，
生起剎那的心一境性，令心等持於所緣中；
- (四) 令心解脫：1 以初禪令心解脫五蓋；
以第二禪令心解脫於尋伺；
以第三禪解脫於喜；
以第四禪令心解脫於苦與樂。
2 於諸禪入定出定後，思惟與禪相應
的心是可壞、可滅的，於此觀的剎
那：
以無常觀令心解脫於常想；

以苦觀令心解脫於樂想；
以無我觀令心解脫於我想；
以厭離觀令心解脫於喜愛；
以離欲觀令心解脫於欲；
以滅觀令心解脫於集；
以捨遣觀令心解脫於執持，出息入息，「為學令心解脫我將出息、入息」。

第四種四法的修習——法隨觀：

- (一) 觀無常——五蘊，因五蘊的自性生、滅，變易故。觀無常出息入息者，為「學觀無常我將出息、入息」；
- (二) 觀離欲——觀彼兩種而起觀與道。具足觀彼兩種離欲而出息入息者，為「學觀離欲我將出息、入息」；
- (三) 觀滅——同上；
- (四) 捨遣觀——觀智與道智隨前起的智而觀，故名隨觀。具足觀彼兩種捨遣而出息入息者，為「學捨遣觀我將出息、入息」。

02. 四威儀——見經文註解 13；第 7 頁。

03. 正知——見經文註解 14；第 8 頁。

04. 不淨觀——見經文註解 15；第 10 頁。

七種學習的善巧方法：

- 1 反覆地唸誦三十二身分（的名稱）；
- 2 反覆地記憶三十二身分；
- 3 依照顏色來確定頭髮等各身分；
- 4 依照形狀來確定各身分；
- 5 依照其位置在肚臍的上方或下方來確定各身分；
- 6 依照所佔有的部位來確定各身分；
- 7 依照與其他部份劃分的界限來確定各身分。

十種善巧的修行方法：

- 1 次第地觀照；
- 2 不要觀照得太快；
- 3 不要觀照得太慢；
- 4 排除散亂；
- 5 超越概念；
- 6 逐漸去除不清晰的身分；
- 7 觀照能導致安止的身分；
- 8 依照《增上心經》——時時於定相、策勵相、捨相作意來修行；
- 9 依照《清涼經》——具六法（當抑制、策勵、喜悅，放捨，傾於心時即抑制、策勵、喜悅，放

捨於心，傾心於勝道與果，樂於涅槃）來修行的比丘得無上清涼；

- 10 依照《覺支善巧經》——若心消沉不宜修習輕安覺支。

三十二身分之特相

身分	色	形	方位	處所	自分界
頭髮	黑	長圓如稱桿	身之上方	兩側以耳邊，前以額際，後以項為限，封蓋頭顱	下-髮根 上-虛空 橫-諸髮間
身毛	黑褐	尾端下垂，如多羅樹根	以臍為界的上下兩方	覆蓋身體·皮膚(除生髮處·手掌·腳板)	下-毛根 上-虛空 橫-諸毛間
指甲 (20 枚)	白	魚鱗	足爪在下；手爪在上	指·趾端之背上	內-指背肉 外-虛空 橫-諸爪間
牙齒 (32 顆)	白	種種形	上方	上·下二顎骨中	下-齒根 上-虛空 橫-諸齒間
皮膚	白	與身形同，各部不同	上下二方	蓋覆全身	下-骨面積 上-虛空
肌肉	赤	種種形	上下二方	包住 206 骨	下-骨面積 上-外皮 橫-互相的肉

身分	色	形	方位	處所	自分界
筋腱	白	種種形	上下二方	附結全身的骨	下-骨面積 上-皮肉處
骨骼 (206塊)	白	種種形	上下二方	全身	內-骨髓 外-肉
骨髓	白	大筍·細筍	上下二方	各種骨的內部	各種骨的面積
腎臟	淡紅	兩粒芒果	上方	圍心臟肉住	腎臟與腎臟的邊際
心臟	紅	倒置薔蓮	上方	兩乳間身內	心臟與心臟的邊際
肝臟	赤·淡赤	黑檀樹葉	上方	二乳內部右側	肝臟與肝臟的邊際
肋膜	白	所佔處所之形	上下二方	覆蓋心·腎·筋肉	下-筋肉 上-皮膚 橫-肋膜
脾臟	青	黑犢舌形	上方	心臟左側,胃膜之上	脾臟邊際
肺臟	赤	沒切平的餅	上方	二乳間內部	肺臟邊際
腸	白	切頭之蛇	二方	喉底至大便道	腸的邊際
腸間膜	白	白睡蓮之根形	二方	21個腸曲折處間	腸間膜的邊緣部分
胃中物	食物之色	囊裝米未結緊	上方	胃中	胃膜及胃中物部分

身分	色	形	方位	處所	自分界
糞便	黑・褐 ・黃	糞處所之行	下方	結腸的S狀部 及直腸中	熟臟膜及糞 的部分
腦	白	腦處所之形	上方	頭蓋腔內	頭蓋裡面及 腦髓的部分
膽汁	黃綠	與其處所同 形	停-上方 流-二方	停滯-肝・膽 流動-全身	膽汁部分
痰	白	處所之形	上方	胃膜	痰的部分
膿	黃	處所之形	上下二方	何處集在何 處	膿的部分
血	紅	處所之形	上下二方	遍全身	血的部分
汗	無色	處所之形	上下二方	一切髮・毛孔	汗的部分
脂肪	白	陀拘羅之布 片	二方	全身	下-肉 上-皮膚 橫-脂肪部分
淚液	無色	同處所形	上方	眼孔中	淚的部分
油脂	光亮 無色	脂膏浮於水	二方	手掌背・足蹠 背・ 鼻孔・肩	膏的部分
唾液	白	處所之形	上方	兩頰至舌	唾的部分
鼻涕	無色・ 白色	處所之形		充滿鼻孔	涕的部分
關節 滑液	油狀 黃色	處所之形	二方	關節內	關節滑液

身分	色	形	方位	處所	自分界
尿液	黃	倒置水瓮流水之形	下方	膀胱內	膀胱的內部 尿的部分

05. 界分別觀——見經文註解 16 至 20；第 12 至 13 頁。

修習界分別觀時，必須先逐一地辯識硬、軟、滑、粗、重、輕、流動（是水的特相）、黏結（是水的現起）、熱、冷（是火的特相）、支持（是風的特相）及推動（是風的作用）十二種性質。

對於初學者，一般先辯識較易的性質，而較難則留待於後。按照易至難的次序排列是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及黏結。當開始觀照其中任何一個性質時，必須先在身體某個部位辯識到它，然後再將之擴大至能夠邊照全身。

一、辯識推動：注意呼吸時風大推動頭中央的推動力或呼吸時注意胸部或腹部的移動，或注意心臟跳動而引起的脈搏跳動，或任何明顯的推動；

一、辯識硬：咬一咬牙齒以便感受堅硬的感覺；

三、辯識粗：用舌頭與牙齒互相摩擦或用手摩擦另一隻手臂的皮膚；

- 四、辯識重：把雙手重疊放在中間、置於腳上，上面的手就會有重的感覺，或者把頭往前垂，體會它的重感；
- 五、辯識支持：放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎立不動的力量即是支持；
- 六、辯識軟：用舌頭推嘴唇內部，再感覺「軟」的性質；
- 七、辯識滑：以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質；
- 八、辯識輕：上下地移動一隻手指，感覺它「輕」的性質；
- 九、辯識熱：遍照全身的「熱」。這是非常容易辯到的；
- 十、辯識冷：在吸氣時感覺息的「冷」；
- 十一、辯識流動：覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。萬一流動的性質沒有變得清楚，你應在辯識它同時也辯識冷、熱或推動；
- 十二、辯識黏結：覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。如果不明顯的話，則重複辯識逐一地在全身辯識前面十種性質。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辯識到所有十二種性質之後，應將次序重新排列成硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的次序從頭到腳逐

一地辯識每一種性質，直到你能辯識的相當快速，一分鐘內大約三轉。

當它們變得清晰，而且好像同時呈現時，你應把它們分為地、水、火、風四組來觀。你應同時辯識首六種性質為「地界」，然後同時辯識流動與黏結為「水界」，接著辯識熱與冷為「火界」，以及辯識支持與推動為「風界」。你應繼續辯識它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。

在此階段，有一種實用的好方法是：對於每一界都同時遍照全身。為了保持心靜且穩定，不必像之前那樣，把注意力從身體的一個部位移至另一個部位，現應同時遍照全身。一般上，最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身，但這可能會令某些禪修者感到繃緊及導致諸界失去平衡。

十種培育定力的方法：

1. 有次第：依照佛陀教導的順序，即：地、水、火、風；
2. 不太快：否則四界將不清晰；
3. 不太慢：否則無法成就；
4. 避開干擾：保持心只專注於禪修的對象（四界）；
5. 跨越概念：不應只是心念「地、水、火、風」而已，應同時注意它們所代表的真實內涵，既：硬、粗、重等性

質；

6. 捨棄不清晰的：在熟練於辯識所有十二性質之後，進而分成四組以培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的性質。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，那麼就不適合如此做。此外，對於每一界應至少保留一種性質，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種性質都清晰，而不捨棄任何性質。
7. 辯明諸相：當開始禪修，而每一界的自性相（特相）還不清晰時，可以也專注於它們的作用或現起；當定力較佳時，應專注於每一界的自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持。此時將只照見各種界，並且照見他們既不是「人」，也不是「我」。
8. 9. 10.：疏鈔中還建議依據（8.）《相經》、（9.）《無上清涼經》、（10.）《覺支經》來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根，以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。

06. 九種墳場觀——見經文註解 21；第 14 頁。

1. 腫脹相——在命終之後漸漸地腫脹，如滿風皮囊；
青瘀相——破壞的青色，肉的隆起處為紅色，膿所積聚處為白色，其他多處為青色；
膿爛相——在諸破壞之處流出膿來；

2. 食殘相——屍體各處為犬或野幹所食啖；

蟲聚相——屍體為蟲所充滿；

3. 血塗相——屍體為流出的血所塗；

4. 斷壞相——解剖為二而未離開者；

散亂相——屍體離散；

斬斫散亂相——屍體以刀斬斫而散亂；

5. 骨相——骸骨。

十一種取相法：

1. 以色——確定屍體黑、白、黃膚色；

2. 以相——確定屍體為青年、中、老年；

3. 以形——依膨脹形確定此為頭形、頸形、手形、腹形、腰形；

4. 以方——確定屍體的兩方，臍以上為上方，臍下為下方。
確定所站方向；

5. 以處——確定手、足、頭處確定所站之處；

6. 以界限——確定上以髮頂、下以足掌、橫以皮膚為界，於界限內觀察三十二分充滿污穢的屍體，確定身界；

*不得執取異性的屍體。

7. 以關節——一百八十關節；

8. 以孔隙——觀察手、足、腹、耳的孔隙，開、閉眼口狀態；

9. 以凹部——觀察眼窩、口腔、喉底或屍體在高處我在低處；

10. 以凸處——觀察膝、胸、額等高處或屍體在低我在高處；

11. 以周圍——觀察屍體周圍的一切。

以智行於全屍體，何處顯明，即置心於彼處「膨脹相、膨脹相」而念。若無顯現，應置心上半身直至腹端最膨脹處「膨脹相、膨脹相」而念。

千百回開眼觀看，閉眼思惟，直至開眼見相閉眼而思相亦同樣顯現，名為善取。由置念於取相，而生起似相，置意於似相而成就安止定，於安止定增大觀得證阿羅漢。

以下諸相宜以十一法取相作適宜的觀察。

相	作意	取相	似相
青瘀	厭惡的青瘀相	顯現斑點色	顯現青瘀色
膿爛	厭惡的膿爛相	好像膿流出	不動靜止
斷壞	厭惡的斷壞相	中間斬斷	顯現圓滿
食殘	厭惡的食殘相	各處被取食	顯現圓滿
散亂	厭惡的散亂相	明瞭的隔離	圓滿的顯現
斬斫 離散	厭惡的斬斫離散相	可認識的被斬斫的傷口	圓滿的顯現

相	作意	取相	似相
血塗	厭惡的血塗相	風飄紅旗搖	顯現靜止
蟲聚	厭惡的蟲聚相	顯現動搖	靜止的米飯
骸骨	厭惡的骸骨相	認明孔隙	顯現圓滿

註解② — 受念處：

見經文註解第 22，第 23 頁。

- 01.樂受—是指身體或心理上所感受到的樂受；
- 02.苦受—是指身體或心理上所感受到的苦受；
- 03.不苦不樂受—是指身體或心理上所感受到的捨受；
- 04.有愛染的樂受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種快樂感受；
- 05.沒有愛染的樂受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種快樂感受；
- 06.有愛染的苦受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種痛苦感受；
- 07.沒有愛染的苦受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種痛苦感受；
- 08.有愛染的不苦不樂受—是指與六根門相關而且受到貪欲污染

的六種捨受；

09.沒有愛染的不苦不樂受—是指與六根門相關但是沒有貪欲的六種捨受。

對於受，應當依照無常等七種隨觀來觀照：

- 一、無常隨觀：應當觀照受是無常的，而不是常的，因為受生起之後就立即壞滅；
- 二、苦隨觀：應當觀照受是苦的，而不是樂的，因為它受到不斷生滅的逼迫；
- 三、無我隨觀：應當觀照受是無我的，而不是我，因為在受當中沒有恆常的實體存在；
- 四、厭離隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當程度的時候，你就會厭離受，而不會喜愛受，這稱為厭離隨觀；
- 五、離欲隨觀：一再地觀照受為無常、苦、無我就能暫時捨離對受的貪欲，這稱為離欲隨觀；
- 六、寂滅隨觀：觀照受為無常、苦、無我達到相當的程度時，就能暫時去除煩惱，這稱為寂滅隨觀；
- 七、捨遣隨觀：如此觀照能使你捨棄受，而不執取受，並且使你的心傾向於涅槃，這稱為捨遣隨觀。

註解③ — 心念處：

見經文註解第 24 至 40，第 25 至 27 頁。

註解④ — 法念處：

見經文註解第 42，第 29 頁。

01.五蓋—見經文註解第 43 至 48，第 29 至 31 頁。

1. 六種能幫助滅除欲欲的方法：
 - 一、取得不淨的目標（直到獲得取相）；
 - 二、致力於修行不淨觀，直到近行定或禪那；
 - 三、守護根門；
 - 四、飲食適量；
 - 五、親近善知識；
 - 六、有助於滅除欲欲的適當言論。
2. 六種能幫助滅除瞋恨的方法：
 - 一、學習慈心觀；
 - 二、致力於培育慈心禪那；
 - 三、思惟自己所造之業是自己的財產；
 - 四、數數如理思惟；
 - 五、親近善知識；

六、有助於培育慈心與滅除瞋恨的適當言論。

3. 六種能幫助滅除昏沉與睡眠的方法：

一、知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起；

二、完全轉換身體姿勢；

三、作光明想；

四、住在露天下；

五、結交善知識；

六、有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

佛陀教導目犍連尊者克服昏沉與睡眠的八個方法：

一、不應注意昏沉的念頭；

二、思惟佛法，例如《轉法輪經》、各種保護經；

三、背誦佛法；

四、拉扯自己的耳朵，按摩四肢；

五、從座位起身，以水洗臉後遙望天空的星辰；

六、作光明想；

七、在清楚前方及後方之情況下來回行走，令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩；

八、當前面七種方法都無效時，應當小睡片刻。保持正念、正知及謹記應當起身的時刻而躺下睡覺。醒來之後應當立刻起身，心想：「我不應放縱自己而樂於躺臥、樂於睡眠。」

4. 六種能幫助滅除掉舉與追悔的方法：
 - 一、對佛法有深入的知識；
 - 二、發問；
 - 三、了解戒律；
 - 四、與年長且對持行戒律等更有經驗者相處；
 - 五、結交善知識；
 - 六、有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。
 5. 六種能幫助滅除懷疑的方法：
 - 一、精通佛法；
 - 二、問有關佛、法、僧的問題；
 - 三、透徹地了解戒律；
 - 四、對佛、法、僧的真實性有信心；
 - 五、結交善知識；
 - 六、有助於滅除懷疑的適當言論。
- 02.五取蘊—見經文註解第 50 至 55，第 33 頁。
- 03.十二處—見經文註解第 56 至 58，第 35 頁。
- 04.七覺支—見經文註解第 59 至 66，第 38 至 40 頁。
1. 四種方法能令念覺支生起：
 - 一、具備正知的念；
 - 二、遠離內心迷惑的人；
 - 三、與擁有正念的人相處；

- 四、與擁有正念的人相處。
2. 七種方法能令擇法覺支生起：
- 一、提出有關五蘊等的問題；
 - 二、清淨依處，即清洗身體、衣服等；
 - 三、平衡五根；
 - 四、遠離愚痴的人；
 - 五、親近智者；
 - 六、思惟難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別；
 - 七、傾向於培育擇法覺支。
3. 十一種方法能幫助培育精進覺支：
- 一、思惟惡道的危險；
 - 二、明白精進的利益；
 - 三、思惟所行之道；
 - 四、恭敬鉢食；
 - 五、思惟遺產的殊勝；
 - 六、思惟導師的偉大；
 - 七、思惟傳承的殊勝；
 - 八、思惟梵行同修的偉大；
 - 九、遠離怠惰之人；
 - 十、與精進者相處；
 - 十一、傾向於培育精進覺支。

4. 十一種方法能令喜覺支生起：
 - 一、佛隨念；
 - 二、法隨念；
 - 三、僧隨念；
 - 四、戒隨念；
 - 五、捨離隨念；
 - 六、天隨念；
 - 七、寂止隨念；
 - 八、遠離粗野的人；
 - 九、與斯文的人相處；
 - 十、省思能激發信心的經文；
 - 十一、傾向於培育喜覺支。
5. 七種方法能令輕安覺支生起：
 - 一、食用良好的食物；
 - 二、舒適的氣候；
 - 三、舒適的姿勢；
 - 四、看法中道；
 - 五、遠離煩躁的人；
 - 六、與平靜的人相處；
 - 七、傾向於培育輕安覺支。
6. 十一種方法能令定覺支生起：

- 一、清淨依處；
- 二、平衡五根；
- 三、善於取業處之相；
- 四、在必要時策勵心；
- 五、在必要時抑制心；
- 六、在必要時令心喜悅；
- 七、在必要時不干涉地旁觀心；
- 八、遠離心不專一的人；
- 九、與心專一的人相處；
- 十、思惟安止及解脫；
- 十一、傾向於培育定覺支。

7. 五種方法能令捨覺支生起：

- 一、對眾生不執著的態度；
- 二、對東西不執著的態度；
- 三、遠離對眾生與東西有自我感覺的人；
- 四、跟平等對待而不執取眾生與東西的人相處；
- 五、傾向於培育捨覺支。

05.四聖諦—見經文註解第 67 至 81，第 42 至 63 頁。

經文註腳索引

一畫

一心或一境性 ekagata 63

二畫

七覺支 bojjaṅga 38

九種墳場觀 navasivathika 14

十二處 āyatana 35

四畫

不淨觀 paṭikūlamanasikāra 10

不專一的心 27

不廣大的心 26

不癡正知 asammoha sampajañña 8

心念處 cittānupassanā 25

五取蘊 pañcūpādānakkhanda 33

五蓋 nīvaraṇa 29

六內處 35

六外處 35

火界 tejo dhātu 13

水界 āpo dhātu 13

五畫

四念處 paṭṭhāna 2

四威儀 iriyāpatha 7

四聖諦 sacca 42

四種無色界禪 arūpajjhāna	62
正知 sampajāna or sampajañña	3,8
正念 sammā-sati	3
正定 sammā-samādhi	62
正道	2
出離思惟	60
未解脫的心	27

六 畫

安般念 ānāpānasati	4
名身 nāmakāya	63
色 rūpa	33
有上的心	26
有心	28
有身	6
有法	32
有受	24
有益正知 sātthaka sampajañña	8
有貪欲的心	25
有愛	47
有愚癡的心	26

有瞋恨的心	26
行 saṅkhāra	33
行處正知 gocara sampajañña	8
地界 paṭhavī dhātu	13
收縮的心	26

七 畫

沒有貪欲的心	25
沒有愚癡的心	26
沒有瞋恨的心	26
邪命 michā-ājīva	61
伺 vicāra	63

八 畫

阿那含果 anāgāmi-phala	65
阿羅漢果 arahatta-phala	65
法念處 dhammānupassanā	29
受 vedanā	33
受念處 vedanānupassanā	2
非有愛	47

非想非非想處禪	63
n'evasaññān'asaññāyatanañjhāna	
空 suññata	2
空無邊處禪 akāsānañcāyatanañjhāna	62
念覺支 satisambojjhāṅga	38
定覺支 samādhisambojjhāṅga	40
昏沉與睡眠 thina-middha	30
初禪 paṭhama jhāna	62

九畫

界分別觀 dhātumanasikāra	12
苦諦 dukkhasacca	42
風界 vāyo dhātu	13

十畫

涅槃 nibbāna	2
------------	---

十一畫

第二禪	62
-----	----

第三聖果	65
第三禪	62
第四聖果	65
第四禪	62
欲欲 kāmaccanda	29
欲愛	47
捨覺支 upekkhāsambojjhāṅga	40
專一的心	27
掉舉與追悔 uddhacca-kukkucca	31

十二畫

無上的心	27
無所有處禪 ākiñcaññāyatanañjhāna	63
無相 animitta	2
無害思惟	60
無瞋思惟	60
無願 appaṇihita	2
喜 pīti	63
喜覺支 pītisambojjhāṅga	39
尋 vitakka	63
集諦 samudayasacca	42

散亂的心 26

十三畫

想 sañña 33

滅諦 nirodhasacca 42

解脫的心 27

道諦 maggasacca 42

十四畫

精進覺支 viriyasambojjhāṅga 39

廣大的心 26

輕安覺支 passaddhisambojjhāṅga 40

十五畫

瞋恨 byāpāda 30

熱誠 ātāpī 3

樂 sukha 63

適宜正知 sappāya sampajañña 8

十六畫

綺語 60

擇法覺支 dhammavicayasambojjhāṅga 38

十九畫

識 viññāṇa 33

識無邊處禪 viññāṇañcāyatanajhāna 63

懷疑 vicikicchā 31

二十五畫

觀心爲心 3

觀身爲身 3

觀法爲法 14

觀受爲受 3

念處修習法資訊*

網站下載¹

中文版

書名：**如實知見** (修訂版)

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

網址：www.buddhastation.org; www.dhammadownload.com

書名：**菩提資糧**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

網址：www.buddhastation.org; www.dhammadownload.com

* 以下的資訊是提供索取有關念處修習法免費資訊（書籍、光碟）之處。

¹ 以下的書籍可從網站上免費下載。

書名：**正念之道**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

網址：www.buddhastation.org; www.dhammadownload.com

書名：**顯正法藏**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

網址：www.buddhastation.org; www.dhammadownload.com

書名：**智慧之光** (第三版)

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

網址：www.buddhastation.org; www.dhammadownload.com

英文版

書名：**Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation**

作者：Venerable Pa-Auk Sayadaw

網址：www.cakkavala.org ; www.visuddha-m-c.org

書名：**Knowing & Seeing** (Revised Edition)

作者：Venerable Pa-Auk Sayadaw

網址：www.cakkavala.org ; www.visuddha-m-c.org

書名：**Light of Wisdom**

作者：Venerable Pa-Auk Sayadaw

網址：www.cakkavala.org ; www.visuddha-m-c.org

書名：**Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya, Sutta 10)**

Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (Dīgha Nikāya, Sutta 22)

譯者：Soma Mahāthera; Ṭhānissaro Bhikkhu

網址：www.accesstoinsight.org

書名：**Satipaṭṭhāna — The Fourfold Focus of Mindfulness**

譯者：Ajahn Brahmavaṃso

網址：www.mettanet

書名：**Sati — Mindfulness**

譯者：Venerable Henepola Gunaratana Mahā Thero

網址：www.mettanet

書籍

中文版

書名：**如實知見** (修訂版)

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

流通處：廣東柏奧置業有限公司

地址：中國·廣州市海珠區馬沖橋居仕地三號

郵遞區號：510240

電話：(86) 20-84256148

傳真：(86) 20-84231450

書名：**菩提資糧**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

流通處：廣東柏奧置業有限公司 (同上)

書名：**正念之道**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

流通處：廣東柏奧置業有限公司 (同上)

書名：**顯正法藏**

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

流通處：廣東柏奧置業有限公司 (同上)

書名：**智慧之光**（第三版）

英語講述：緬甸帕奧禪師

華語翻譯：眾弟子

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E)

地址：c/o 1187 Jalan 17/46, 46400 Petaling Jaya, Malaysia.

電話：(603) 2274 9509 (Residence)

手提電話：012-311 5950

傳真：(603) 7955 2767

電子信箱：hockchai@tm.net.my

書名：**四念住經**（長部·第二十二經）

譯者：Bhikkhu

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E)（同上）

書名：**身念處禪觀修法**

作者：Achaan Naeb Mahāniranonda

譯者：凡拉達摩

流通處：法雨道場

地址：606 台灣·嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50 之 6 號

電話：(886) 5 253-0029

傳真：(886) 5 203-0813

電子信箱：newrain@ms22.hinet.net

網址：www.tt034.org.tw/newrain

書名：**三十二身分一身至念**（說明配合彩色圖）

編者：明法比丘

流通處：法雨道場（同上）

書名：**內觀智慧禪指南**（第四版）

作者：Sayadaw U Silānanda

譯者：朱秀花等

流通處：雪蘭莪佛教智慧禪學會

地址：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society

No. 29-B Jalan 17/45, 46400 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan, West Malaysia.

電話：(603) 7955 0596

傳真：(603) 7955 0596

電子信箱：sbvms@xoommail.com

書名：**清淨道論 Visuddhimagga**（修訂版）

編者：覺音尊者

譯者：葉均

流通處：正覺學會

地址：台灣·高雄市小港區正荇里永順街 220 號 5 樓

電話：(886) 07 801 6884；802 1340

傳真：(886) 07 803 1671

書名：**清淨道論讀書表**

整理者：見澈法師

流通處：正覺學會（同上）

英文版

書名：**The Way of Mindfulness**

作者：Venerable Soma Mahā Thero

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E)

地址：c/o 1187 Jalan 17/46, 46400 Petaling Jaya, Malaysia.

電話：(603) 2274 9509 (Residence)

手提電話：012-311 5950

傳真：(603) 7955 2767

電子信箱：hockchai@tm.net.my

書名：**Knowing & Seeing** (Revised Edition)

作者：Venerable Pa-Auk Sayadaw

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E) (同上)

書名：**Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation**

作者：Venerable Pa-Auk Sayadaw

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E) (同上)

書名：**Keeping the Breath In Mind & Lesson in Samādhi**

作者：Phra Ajahn Lee Dhammadharo

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E) (同上)

書名：**Ānāpānasati** — Mindfulness of Breathing

作者：Buddhadassa Bhikkhu

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E) (同上)

書名：**Mind Development**

作者：Venerable Phra Srivissuddhikavi (Pichitr Thitavaṇṇo)

譯者：Mr. Siri Buddhasukh

流通處：Wisdom Audio Visual Exchange (W.A.V.E) (同上)

書名：**Satipaṭṭhāna Vipassanā** — A Mindfulness Meditation (3rd Edition)

作者：Venerable Mahāsī Sayadaw Agga Mahā Paṇḍita

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society

地址：No. 29-B Jalan 17/45, 46400 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, West Malaysia.

電話：(603) 7955 0596

傳真：(603) 7955 0596

電子信箱：sbvms@xoommail.com

書名：**Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation** — Criticisms and Replies (Abridged Edition)

作者：Venerable Kheminda Thera

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society (同上)

書名：**Meditation Instructions** (4th Edition)

作者：Sayadaw U Silānanda

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society (同上)

書名：**Vipassanā Meditation** — Lectures on Insight Meditation

作者：Sayadaw U Janakābhivamsa

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society (同上)

書名：**Chaṭṭhasaṅgī Pitakaṃ Suttantaṭṭhake Majjhimanikāye Mūlapaṇṇāsapāli**

— Collection of Fifty Suttas from The Middle Length Discourses of the Buddha

編者：The Department of Research & Compilation Sitagū International Buddhist Academy

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society (同上)

書名：**Chaṭṭhasaṅgī Pitakaṃ Suttantaṭṭhake Majjhimanikāye Mūlapaṇṇāsa** (English tran.)

— Collection of Fifty Suttas from The Middle Length Discourses of the Buddha

譯者：U Htin Fatt

流通處：Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society (同上)

書名：**The Only Path to Nibbāna — Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** (Pāli text with English tran.)

作者：Venerable Weragoda Sarada Mahā Thero

流通處：Singapore Buddhist Meditation Centre

地址：No.1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607.

電話：(65) 778 3330

傳真：(65) 773 0150

電子信箱：wsarada@msn.com; weragodas@yahoo.com.sg

網址：www.buddhist-book.com

書名：**The Path of Purification (Visuddhimagga)**

作者：Bhadantācariya Buddhaghosa

譯者：Ñānamoli Bhikkhu

流通處：The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

地址：11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

電話：(886) 2 2395 1198

傳真：(886) 2 2391 3415

電子信箱：overseas@budaedu.org

網址：www.budaedu.org

書名：**Sati** — Satipaṭṭhāna in Theravada Buddhist Meditation (Vipassanā)

作者：Bhikkhunī Kusuma M.A., Ph.D.

流通處：The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation (同上)

書名：**The Wings to Awakening**

作者：Ṭhānissaro Bhikkhu

流通處：The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation (同上)

書名：**The Way to the Happiness of Peace** —

Understanding the Basics of Insight Meditation (Third Edition)

作者：Sayadaw U Paṇḍita

整理：Venerable Sujiva

編者：Bodhisāra & Sumangalo

流通處：INWARD PATH PUBLISHER

地址：35 Lebuh Batu Maung 8, Iping Garden,

11960 Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

P.O.Box 1034, 10830 Penang, Malaysia.

電話：(604) 6264 696

傳真：(604) 6264 696

電子信箱：sunanda@pc.jaring.my; sunandahelim@gmail.com

書名：**Bodhipakkhiya Dīpanī** — The Requisites of Enlightenment (Revised Edition)

作者：Ledi Sayadaw

編者：Ñāṇanaponika Mahāthera

譯者：Sein Nyo Tun

流通處：INWARD PATH PUBLISHER (同上)

書名：**Essentials of Insight Meditation Practice** — A pragmatic Approach to Vipassanā

作者：Venerable Sujiva

流通處：Buddhist Wisdom Centre

地址：5, Jalan 16/3, 46350 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

電話：(603) 7956 8019

電子信箱：bwc@quantrum.com.my

書名：**Satipaṭṭhāna** — The Direct Path to Realization

作者：Venerable Anālayo

流通處：Buddhist Wisdom Centre (同上)

書名：**Dhamma Discourses**

作者：Sayadaw U Kundalābhivaraṃsa

譯者：Dr. Khin Mya Mya

流通處：Sukhi Hotu Dhamma Publications

地址：11-A First Floor, Jalan SS24/8, Taman Megah,
47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

電話：(603) 7806 2833

傳真：(603) 7806 2733

電子信箱：shotu@streamyx.com; sukhihotu@quantrum.com.my

書名：**Satipaṭṭhāna Bhāvanā**

作者：Venerable Ariyadhamma Nāyane Mahā Thero

譯者：Gunatilaka

流通處：Kalutara, Sri Lanka.

書名：**Ānāpānasati** — Meditation on Breathing
作者：Venerable Ariyadhamma Nāuyane Mahā Thero
流通處：Buddhist Publication Society
地址：P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka.
電話：(94) 8 223-679
電子信箱：bps@mail.lanka.net
網址：www.accesstoinsight.org/lib/bps/index.html
http://lanka.com/dhamma/bps/bps_main.html

書名：**The Satipaṭṭhāna Sutta and its Application to Modern Life**
作者：Venerable Henepola Gunaratana Mahā Thero
流通處：Buddhist Publication Society (同上)

書名：**Protection through Satipaṭṭhāna**
作者：Venerable Ñāṇaṇḍika Thera
流通處：Buddhist Publication Society (同上)

書名：**The Seven Stages of Purification of Insight**
作者：Venerable Matara Ñāṇārāma Mahā Thera
流通處：Buddhist Publication Society (同上)

書名：**The Yogi and Insight Meditation** (in Kornfield, Living Buddhist Masters p.p. 88-115)
作者：Sunlun Sayadaw
流通處：Buddhist Publication Society (同上)

書名：**The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-two Constituent Parts of the Body** (in Kornfield, Living Buddhist Masters p.p. 186-191)

作者：Taungpulu Sayadaw

流通處：Buddhist Publication Society (同上)

書名：**The Basic Method of Meditation**

作者：Ajahn Brahmavaṃso

流通處：The Buddhist Society of Western Australia

地址：Dhammaloka Buddhist Centre

18-20 Nanson Way, Nollamara WA 6061, Australia.

電話：(61-8) 9345 1711

傳真：(61-8) 9344 4220

電子信箱：info@dhammaloka.org.au

網址：www.dhammaloka.org.au

書名：**Sensation the Key to Satipaṭṭhāna**

作者：Goenka, S.N

流通處：Vipassanā Resaerch Institute

地址：Dhammagiri, Igatpuri (Nasik) 422 403, Maharashtra, India.

電話：(91-2553) 84076, 84086

傳真：(91-2553) 84176

網址：www.vri.dhamma.org

書名：**Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta**

作者：Goenka, S.N

流通處：Vipassanā Resaerch Institute (同上)

光碟

光碟：**Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM Version 3²**

(The text in Pāli can be viewed in: Devanagari, Roman, Myanmar, Thai, Sinhalese, Khmer & Mongol scripts)

製作：Vipassanā Research Institute

流通處：Vipassanā Research Institute

地址：Dhammagiri, Igatpuri 422 403, India.

電話：(91-2553) 84076, 84086

傳真：(91-2553) 84176

網址：www.vri.dhamma.org

光碟：**Mettā Net CD-ROM Version 2³**

製作：International Buddhist Research and Information Center

流通處：International Buddhist Research and Information Center

地址：380/9 Sarana Road, Colombo 7, Sri Lanka.

電話：(94) 689 388

電子信箱：bic@col7.metta.lk; ibric@sri.lanka.net

網址：<http://jbe.gold.ac.uk/ibric.html>

<http://jbe.la.psu.edu/ibric.html>

² 巴利大藏經 [第六次結集] 光碟片。

³ Venerable Mettāvihāri 是負責流通此三藏經典翻譯光碟人。

光碟：**The Only Path to Nibbāna — Mahā Satipaṭṭhāna Sutta** (Pāli Recitation)

誦者：Venerable Weragoda Sarada Mahā Thero

製作：Singapore Buddhist Meditation Centre

流通處：Singapore Buddhist Meditation Centre

地址：No.1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607.

電話：(65) 778 3330

傳真：(65) 773 0150

電子信箱：wsarada@msn.com; weragodas@yahoo.com.sg

網址：www.buddhist-book.com

光碟：**Mahā Satipaṭṭhāna Suttaṃ 大念處經**

(巴利—中文唸誦)

巴利唸誦者：Venerable Nāyane Ariyadhamma Mahā Thero

流通處：Bhaddekaratta Hermitage

地址：No.18, Jalan Ros, Taman Pertama Sri Cading,

83300 Batu Pahat, West Malaysia.

手提電話：012-727 4545

帕奧禪修中心資訊

網址

Malaysia 馬來西亞—www.dhamma-s.org (中文網)

Singapore 新加坡—www.paaukforestmonastery.org

USA 美國—www.paauk.org

緬甸聯絡資訊

禪修中心

帕奧禪林 (總部)

Pa-Auk Forest Monastery

Mawlamyine, Mon Satet, Myanmar.

電話：(95) 57-22853

國際佛教禪修中心（帕奧・仰光分部）
International Buddhasāsana Meditation Centre (Pa-Auk Tawya Branch)
Thilawar Road（靠近 Kyaik-Khauk 塔）
Payargon Village, Than Lyin Township, Yangon, Myanmar.
電話：(95) 56-21297（辦公室）
電話：(95) 56-21830（住宿處）

緬甸・仰光聯絡人

Mr Yip Seng Foo & Mrs Yip 朱健美女士（通英語、華語）
No.(4). West May Kha No.(3) Street,
Mayangone Township, Yangon, Myanmar.
電話：(95) 1-650040/ (95) 1-650025
傳真：(95) 1-651473
電子信箱：bluestar@mptmail.net.mm

Daw Amy（通英語）
66A, Sayarsan Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar.
電話：(95) 1-548129/ (95) 1-556355

U Aung Pyone (通英語)

N0 (32), Kwet Thit St, Yay Kyaw (7th Qtr 靠近 YMBA)

Pazundaung Township, Yangon, Myanmar.

電話：(95) 1-293847

電子信箱：uap@myanmar.com.mm

國際聯絡人

中國・廣州

Madam Liang Xin Xin 梁新新女士 (通華語、粵語)

Guangzhou, People Republic of China.

電話：(86) 20-84232438

電子信箱：liyuwen8888@163.com

斯里蘭卡

The Most Venerable Ariyadhamma Mahāthera 聖法大長老

Nā-Uyana Āranya Senāsana 龍樹林僧寺

Pansiyagama 60554, Sri Lanka.

電話：(94) 773-031085/(94) 773-145140

電子信箱：nauyana@gmail.com

Mr. H.G. Ariyaratne (聖法大長老 哥倫坡 淨人)

LAKMEDURA

113, Dharmapala Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka.

電話：(94) 2328900

傳真：(94) 2335380

電子信箱：lakmedura@vnet.lk

日本・東京

Ko Ye Tun

Myanmar Theravāda Buddhist Association

Tokyo, Japan.

電話：(81) 90-22209886

台灣・桃園

Buddhist Hong Shi College 佛教弘誓學院

No. 121-5 Ta-Tung Village, Guan-Yin,

Tao Yuan, Taiwan, Republic of China.

新加坡

Cakkavala Meditation Centre

電話：(65) 98488384 Dr. Ng Wai Chong

電子信箱：cakkavala_sg@yahoo.com.sg

Visuddha Meditation Centre
107 Jalan Langgar Bedok, Singapore 468559
電話：(65) 90101663
電子信箱：visuddha77@yahoo.com.sg

Teoh Soon Seng
電子信箱：teohss@singnet.com.sg

美國

Roland Win
15 Palmdale Ave, Daly City, CA 94015, USA.
電話：(1) 650-994-3750
電子信箱：RolandRexEntps@aol.com

Brian Johnson
29 Anton Way, Novato, CA 94945, USA.
電話：(1) 415-328-1709
電子信箱：upasako@paauk.org

Kim McLaughlin
568 Arlington Ave, Berkeley, CA 94707, USA.
電話：(1) 510-527-7625
電子信箱：kimmcl@pacbell.net

其它聯絡處

泰國・曼谷

Embassy of the Union of Myanmar

132 Sathorn Nua Road, Bangkok, 10500 Thailand.

電話：(66) 2-233-2237/(66) 2-234-4698

辦公時間：早上九點～中午十二點；星期一～星期五

二〇〇五年十月五日 修訂
Moneyya 比丘 整理

Audio CD 目錄 (無背音)

	時間	軌道
光碟 1/2	共 42:09	共 14
總說	01:45	01
身念處		
安般念	02:52	02
四威儀	01:14	03
正知	01:34	04
不淨觀	03:18	05
界分別觀	01:37	06
九種墳場觀	11:25	07

受念處	02:03	08
心念處	02:05	09
法念處		
五蓋	04:03	10
五取蘊	01:38	11
十二處	03:20	12
七覺支	04:29	13
四聖諦	00:40	14
光碟 2/2	共 36:52	共 5
苦諦	06:57	01
集諦	09:01	02
滅諦	09:28	03
道諦	05:46	04
修行念處的成果	05:37	05

Audio CD 目錄 (有背音)

	時間	軌道
光碟 1/2	共 42:21	共 14
總說	02:01	01
身念處		
安般念	02:52	02
四威儀	01:13	03
正知	01:33	04
不淨觀	03:18	05
界分別觀	01:37	06
九種墳場觀	11:25	07

受念處	02:03	08
心念處	02:05	09
法念處		
五蓋	04:03	10
五取蘊	01:38	11
十二處	03:19	12
七覺支	04:28	13
四聖諦	00:40	14
光碟 2/2	共 37:14	共 5
苦諦	06:57	01
集諦	09:01	02
滅諦	09:27	03
道諦	05:46	04
修行念處的成果	06:02	05

MIP3 目錄

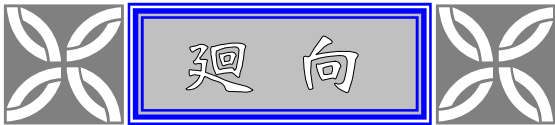
	時間	軌道
軌道 1—大念處經唸誦 (無背音)	共 79:01	共 19
總說	01:45	01
身念處		
安般念	02:52	02
四威儀	01:14	03
正知	01:34	04
不淨觀	03:18	05
界分別觀	01:37	06
九種墳場觀	11:24	07

受念處	02:03	08
心念處	02:05	09
法念處		
五蓋	04:03	10
五取蘊	01:38	11
十二處	03:20	12
七覺支	04:29	13
四聖諦	00:40	14
苦諦	06:57	15
集諦	09:01	16
滅諦	09:27	17
道諦	05:46	18
修行念處的成果	05:37	19

軌道 2—大念處經唸誦 (有背音)	共 79:35	共 19
總說	02:01	01
身念處		
安般念	02:52	02
四威儀	01:13	03
正知	01:33	04
不淨觀	03:18	05
界分別觀	01:36	06
九種墳場觀	11:24	07
受念處	02:02	08
心念處	02:05	09

法念處

五蓋	04:03	10
五取蘊	01:37	11
十二處	03:19	12
七覺支	04:27	13
四聖諦	00:40	14
苦諦	06:57	15
集諦	09:00	16
滅諦	09:26	17
道諦	05:46	18
修行念處的成果	06:02	19



迴 向

願以此功德 消除惡現業

增長諸福慧 圓成勝菩提

所有刀兵劫 及興饑饉等

悉皆盡滅除 人各習禮讓

請問隨喜者 輾轉流通者

現眷咸安樂 先亡獲超昇

風雨常調順 人民悉康寧

法界諸有情 早證悟涅槃

❀ 善哉！善哉！善哉！❀

大念處經

全書

附 Audio CD 及 MP3 唸誦光碟

翻譯：眾弟子譯

編輯：眾弟子編

倡印者：○○○

郵政號：○○○

流通處：○○○

郵政號：○○○

網傳電
址真話

承印者：○○○

郵政號：○○○

網傳電
址真話

（本書內容主要採自「正念之道」緬甸帕奧禪師講述一書。）

▲非賣品·歡迎倡印·請勿增減本書及光碟內容▼

八支・道中勝，
四句・諦中勝，
離欲・法中勝，
具眼・兩足勝。

《法句經・第二七三偈》

諸

比丘，若人的衣服或頭著火，他應怎麼辦？」尊者，若人的衣服或頭著火，為了熄滅火，他必須具備極強的欲、精進、奮鬥、勤勉、不退縮、正念及正知。」

「諸比丘，別說只是衣服或頭著火，為了如實知見自己還未知見的四聖諦，他更需具備極強的欲、精進、奮鬥、勤勉、不退縮、正念及正知。」

《S·56·34：相應部·衣經》

