



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。



