

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}、秃鷹^{tū}、狗、豺狼^{chái láng}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 ㄎㄨㄢ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、眾生存在。

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。

內心有昏沉與睡眠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^{xiù}、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！



