CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

ZW05n0048

大念處經

鄧殿臣・趙桐譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目 次
  - 題解
  - 譯文
    - 弁言
    - 觀身
      - 念入出息
      - 念身姿節
      - 明覺節
      - 厭想節
      - 觀四大節
      - 墓地觀一
      - 墓地觀二
      - 墓地觀三
      - 墓地觀四
      - 墓地觀五
      - 墓地觀六
      - 墓地觀七
      - 墓地觀八
      - 墓地觀九
    - 觀受
    - 觀心
    - 觀法
      - 五蓋
      - 五取蘊
      - 處節
      - 覺支
      - 四聖諦
        - 苦聖諦
        - 集聖諦
        - 滅聖諦
        - 道聖諦
    - 結語
- 卷目 次

- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

大念處經

鄧殿臣　趙桐　譯

〔題解〕

《大念處經》是巴利三藏中經藏《長部尼伽耶》的第二十二經，又名《四念處經》。此經論述真修實證的修行法門，即以修習四念住，內觀身、受、心、法，了知「身不淨、受是苦、心無常、法無我」，以對治淨、樂、常、我等四顛倒想，修得慧觀，知見苦、無常、無我之三法印，達至「於世間一切事物也無所執取」，諸漏斷盡，達於涅槃之境。在初期佛教經典中佔有突出重要的地位。

此經代表了佛教早期親修實證的特色，有別於部派佛教時期偏重推理論證的特點。對於各部派的修行實踐有很大影響，可以說修習四念處就是禪，就是止觀；對於要用自身的體驗，了悟佛法，轉凡成聖，轉癡成智的修習者來說，修習四念處說是依止處。

這部經在各個部派的經典中都有保存，祇是編排不一致，在漢文大藏經《長阿含》中無此經，而在《中阿含》卷二十四中收此經，名為《念處經》。

此譯本《大念處經》是直接譯自斯里蘭卡國家佛教部監製出版之僧伽羅文巴利三藏，如與漢譯《中阿含》中《念處經》相比較，可知無論在篇幅的長短、內容的詳略上都有較大區別，可供對照參閱。

〔譯文〕

1、我這樣聽說：

一時世尊在拘樓人之市場小鎮劍摩毖曇，於拘樓人中，該時佛陀對諸比丘作如是言：「諸比丘。」彼等回答：「世尊。」佛陀言曰：

2、諸比丘啊！惟有一途可淨化眾生，脫離憂愁哀傷，消除苦楚悲痛，獲得正法，體證涅槃，此途名四念處。云何四念住？

諸比丘啊！彼於日常生活中，於身，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。於受，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。於心，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。於法，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。

—弁言竟—

觀身

３、諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何時刻注意觀察其身？

諸比丘啊！若有比丘，步如林間，或樹下，或於幽靜無人處，跏趺而坐，身軀端直，專心繫念，出息入息，彼作長出息時，於彼長出息，心中了了分明。彼作長入息時，於彼長入息，心中了了分明。彼作短出息時，於彼短出息，心中了了分明。彼作短入息時，於彼短入息，心中了了分明。彼須訓練自己，分明覺知彼所有的出息；訓練自己，分明覺知彼所有的入息。彼如是訓練自己所有出息寧靜有序，訓練自己所有入息寧靜有序。

４、諸比丘啊！猶如技高一籌之木鏇工，或其學徒，於鏃盤做長轉時，於其所作長轉，心中了了分明，於鏃盤做短轉時，於其所作短轉，心中了了分明。諸比丘啊！如是一樣，彼於長出息時，於彼所作長出息，心中了了分明，彼於長入息時，於彼所作長入息，心中了了分明，彼於短出息時，於彼所作短出息，心中了了分明，彼於短入息時，於彼所作短入息，心中了了分明。彼如是訓練自己所有出息寧靜有序，訓練自己所有入息寧靜有序。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，與世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—念入出息竟—

５、復次，諸比丘啊！彼於行路時，於彼行走動作，心中了了分明。彼於站立時，於彼站立動作，心中了了分明。彼於坐下時，於彼坐之動作，心中了了分明。彼於偃臥時，於彼偃臥動作，心中了了分明。無論彼身體處於何種情況，須隨時於其保持心中了了分明。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—念身姿節竟—

６、復次，諸比丘啊！彼於進退之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於瞻視凝睇之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於屈伸臂腿之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於穿衣持鉢之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於飲食嚼嘗之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於大小便利之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於行、住、睡、醒、說話、沉默之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—明覺節竟—

７、復次，諸比丘啊！彼應觀想此身，自足底而上，自頭頂而下，由皮包裹種種不淨充滿，言曰，我此身中，有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾藏、大腸、腸膜、肺、胃、屎、尿、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴、涕、唾、滑液。諸比丘啊！猶如一隻雙口袋子，各種種子充滿，諸如粳米、糙米、菜豆、豌豆、芝麻、精米。聰明之士於內觀見分明，曰，此是粳米，此是糙米，此是菜豆，此是芝麻，此是精米。於此一樣，諸比丘啊！彼觀此身，自足底而上，自頭頂而下，由皮包裹種種不淨充滿。曰，我此身中，有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾藏、大腸、腸膜、肺、胃、屎、尿、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴、涕、唾、滑液。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—厭想節竟—

８、復次，諸比丘啊！彼無論所做何事，無論置身何處，應於此身依其組成分類而觀。曰，此身之中有地、水、火、風等四大種。諸比丘啊！猶如熟練屠夫，或其學徒，立於十字道路口殺牛剝皮，支解成塊，彼於此一樣立於十字道路口，諸比丘啊！彼無論做

何事，無論置身何處，應於此身從界分而觀之。言曰，我此身中有地界、水界、火界、風界等四大種。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—觀四大節竟—

９、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，或死一日，或死二日，或死三日，膨脹瘀黑，膿爛充滿。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀一—

１０、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，為烏鴉所啄，或為禿鷲所啄，或為野犬叼食，或為狐狸咬食，或為各類昆蟲所食，於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀二—

１１、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，祇有骸骨、血肉、筋腱。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅，由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀三—

１２、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，祇餘骸骨，皮肉盡脫，血跡斑斑，筋腱尚存，於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀四—

１３、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，祇餘骸骨筋腱，無血無肉。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀五—

１４、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，骸骨支解，四散分離，手骨一處，足骨一處，脛骨一處，股骨一處，臂骨一處，脊骨一處，頭骨一處。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀六—

１５、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，骸骨慘白如海螺殼。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察

身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀七—

１６、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍白骨各異，四散堆積，經年日久。於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀八—

１７、復次，諸比丘啊！彼於塚間，觀見腐屍，骨殖枯腐，化為齏粉，於彼自比，言曰，肯定我此身性質相同，於彼一樣，逃脫不了。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其身。

—墓地觀九—

—十四觀身竟—

觀受

１８、諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何注意觀察其受？

諸比丘啊！彼等感覺樂受時，自知正感覺樂受，心中了了分明。感覺苦受時，自知正感覺苦受，心中了了分明。感覺非苦非樂受時，自知正感覺非苦非樂受，心中了了分明。感覺有關利害樂受時，自知正感覺有關利害樂受，心中了了分明。感覺無關利害樂受時，自知正感覺無關利害樂受，心中了了分明。感覺有關利害非樂受時，自知正感覺有關利害非樂受，心中了了分明。感覺無關利害非樂受時，自知正感覺無關利害非樂受，心中了了分明。感覺有關利害非苦非樂受時，自知正感覺有關利害非苦非樂受，心中了了分

明。感覺無關利害非苦非樂受時，自知正感覺無關利害非苦非樂受，心中了了分明。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其受，彼於他人注意觀察其受，彼於自身他身兼顧注意觀察其受，或觀察感受之生起，或觀察感受之壞滅，或兼察感受之生起與壞滅。由於專心繫念而認清感受無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其感受。

—觀受竟—

觀心

１９、諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何注意觀察其心意？

諸比丘啊！彼貪慾熾盛，應了了分明彼貪慾熾盛，彼心離貪慾，應了了分明彼心離貪慾。彼瞋恚熾盛，應了了分明彼瞋恚熾盛，彼心離瞋恚，應了了分明彼心離瞋恚。彼愚癡熾盛，應了了分明彼愚癡熾盛，彼心離愚癡，應了了分明彼心離愚癡。彼心念專一，應了了分明彼心念專一，彼心念奔馳，應了了分明彼心念奔馳。彼心志高潔，應了了分明彼心志高潔，彼心志卑下，應了了分明彼心志卑下。彼心智優越，應了了分明彼心智優越，彼心智下劣，應了了分明彼心智下劣。彼心力集中，應了了分明彼心力集中，彼心力散漫，應了了分明彼心力散漫。彼心得解脫，應了了分明彼心得解脫，彼心被束縛，應了了分明彼心被束縛。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其心，彼於他人注意觀察其心，彼於自身他身兼顧注意觀察其心，或觀察心意之生起，或觀察心意之壞滅，或兼察心意之生起與壞滅。由於專心繫念而認清心意無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察其心意。

—觀心竟—

觀法

２０、諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何注意觀察諸法？

諸比丘啊！彼於日常生活中，應從妨礙梵行生活之五蓋中注意觀察諸法。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何從妨礙梵行的五蓋中注意觀察諸法呢？

諸比丘啊！彼有貪慾，應了了分明彼有貪慾，彼無貪慾，應了了分明彼無貪慾。應了了分明尚未生起之貪慾云何會生起，應了了分明已生起之貪慾如何棄除，應了了分明已棄除之貪慾如何未來不生。

彼有瞋恚，應了了分明彼有瞋恚，彼無瞋恚，應了了分明彼無瞋恚，應了了分明尚未生起之瞋恚云何會生起，應了了分明已生之瞋恚如何棄除，應了了分明已棄除之瞋恚如何未來不生。

彼有昏沉，應了了分明彼有昏沉，彼無昏沉，應了了分明彼無昏沉，應了了分明尚未生起之昏沉云何會生起，應了了分明已生起之昏沉如何棄除，應了了分明已棄除之昏沉如何未來不生。

彼有掉悔，應了了分明彼有掉悔，彼無掉悔，應了了分明彼無掉悔，應了了分明尚未生起之掉悔云何生起，應了了分明已生起之掉悔如何棄除，應了了分明已棄除之掉悔如何未來不生。

彼有多疑，應了了分明彼有多疑，彼無多疑，應了了分明彼無多疑，應了了分明尚未生起之多疑云何會生起，應了了分明已生起之多疑如何棄除，應了了分明已棄除之多疑如何未來不生。

彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法，彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察諸法。

—五蓋竟—

２１、復次，諸比丘啊！彼於日常生活中，應於五取蘊之中注意觀察諸法。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何於五取蘊之中注意觀察諸法呢？

諸比丘啊！彼應了知色的性質，云何生起，如何消滅；受的性質，云何生起，如何消滅；想的性質，云何生起，如何消滅；行的性質，云何生起，如何消滅；識的性質，云何生起，如何消滅。

彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法，彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察諸法。

—五取蘊竟—

２２、復次，諸比丘啊！彼於日常生活中，應從六內處與六外處中注意觀察諸法。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何從六內處與六外處中注意觀察諸法呢？

諸比丘啊！彼應了了分明眼根，了了分明色塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

應了了分明耳根，了了分明聲塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

應了了分明鼻根，了了分明香塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

應了了分明舌根，了了分明味塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

應了了分明身根，了了分明觸塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

應了了分明意根，了了分明法塵，了了分明依此二者生起之束縛，了了分明尚未生起之束縛云何生起，了了分明已生起之束縛如何棄捨，了了分明已棄捨之束縛如何未來不生。

彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法，彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察諸法。

—處節竟—

２３、復次，諸比丘啊！彼於日常生活中，應注意觀察七覺支諸法。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何注意觀察七覺支諸法呢？

諸比丘啊！彼有念覺支，應了了分明彼有念覺支；彼無念覺支，應了了分明彼無念覺支；應了了分明尚未生起之念覺支如何生起，應了了分明已生起之念覺支如何發展圓滿。

彼有擇法覺支，應了了分明彼有擇法覺支；彼無擇法覺支，應了了分明彼無擇法覺支；應了了分明尚未生起之擇法覺支如何生起，應了了分明已生起之擇法覺支如何發展圓滿。

彼有精進覺支，應了了分明彼有精進覺支；彼無精進覺支，應了了分明彼無精進覺支；應了了分明尚未生起之精進覺支如何生起，應了了分明已生起之精進覺支如何發展圓滿。

彼有喜覺支，應了了分明彼有喜覺支；彼無喜覺支，應了了分明彼無喜覺支；應了了分明尚未生起之喜覺支如何生起，應了了分明已生起之喜覺支如何發展圓滿。

彼有輕安覺支，應了了分明彼有輕安覺支；彼無輕安覺支，應了了分明彼無輕安覺支；應了了分明尚未生起之輕安覺支如何生起，應了了分明已生起之輕安覺支如何發展圓滿。

彼有定覺支，應了了分明彼有定覺支；彼無定覺支，應了了分明彼無定覺支；應了了分明尚未生起之定覺支如何生起，應了了分明已生起之定覺支如何發展圓滿。

彼有捨覺支，應了了分明彼有捨覺支；彼無捨覺支，應了了分明彼無捨覺支；應了了分明尚未生起之捨覺支如何生起，應了了分明已生起之捨覺支如何發展圓滿。

彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法，彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察諸法。

—覺支竟—

２４、復次，諸比丘啊！彼於日常生活中，應從四聖諦中注意觀察諸法。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如何從四聖諦中觀察諸法呢？

諸比丘啊！彼應了知苦聖諦，了知集聖諦，了知滅聖諦，了知道聖諦。

２５、諸比丘啊！何謂苦聖諦呢？生是苦，老是苦，死是苦，憂、悲、苦、惱、絕望是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦，凡執著於五取蘊皆是苦。

那麼，諸比丘啊！何謂生呢？於比比眾生中，有如此一名眾生出生。受生、入胎、重又獲出生，五蘊重受，六處重獲，諸比丘啊！這就是生。

那麼，諸比丘啊！何謂老呢？於比比眾生中，有如此一名眾生，衰老降身，朽弱龍鍾，齒牙脫落，聲音嘶啞，皮膚鬆皺，青春消止，機能衰退，諸比丘啊！這就是老。

那麼，諸比丘啊！何謂死呢？於比比眾生中，有如此一名眾生謝世、逝去、分崩、消失、彌留、死亡、生命終止，五蘊離析，屍

首掩埋，諸比丘啊！這就是死。

那麼，諸比丘啊！何謂憂呢？無論何人遇到損失慘重，遭受不幸之擊，生起憂傷、憂愁、憂心如搗，傷心、心傷腸斷，諸比丘啊！這就是憂。

那麼，諸比丘啊！何謂悲呢？無論何人，損失慘重，遭受不幸之擊，難忍悲哀、悲傷、悲思、悲號、悲啼、悲哭。諸比丘啊！這就是悲。

那麼，諸比丘啊！何謂苦呢？身上痛苦，身上不適，苦楚，以及由身體接觸感受不適，諸比丘啊！這就是苦。

那麼，諸比丘啊！何謂惱呢？心理痛苦，心理不適，苦楚，以及由心靈印象感受不適，諸比丘啊！這就是惱。

那麼，諸比丘啊！何謂絕望呢？任何人遭逢重大損失，或遭不幸之擊，決心死志，絕望，決死情態，絕望情態，諸比丘啊！這就是絕望。

那麼，諸比丘啊！何謂怨憎會苦呢？如某人遇到他所不喜歡的，令他怨憎的形象、聲音、氣味、味道、感觸時，或遇到令他厭惡的人時，或者這一切同時降臨時，他所感受到的，便是怨憎會苦。

那麼，諸比丘啊！何謂愛別離苦呢？如果某個人喜愛某種形象、某種聲音、氣味、味道、感觸，或某個人，比如他的父親、母親、或兄弟姐妹親友，但卻不能得到，必須與他們別離。諸比丘啊！這便是愛別離苦。

那麼，諸比丘啊！何謂求不得苦呢？諸比丘啊！受生支配之眾生，願望如是生起，但願不受生的支配，但求生不臨身，此亦非以願望而得，這就是求不得苦一語之意。

諸比丘啊！受老、病、死、憂、悲、苦、惱、絕望支配之眾生，願望如是生起，但願不受絕望的支配，但求絕望永不臨身，此亦非以願望而得，這就是求不得苦一語之意。

諸比丘啊！簡言之，執著於五取蘊皆為苦一語又為何意？色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊，如是，諸比丘啊！此為簡言之，執著於五取蘊皆為苦一語之意。

諸比丘啊！這就是苦聖諦。

２６、那麼，諸比丘啊！何謂集聖諦呢？那是導致再生的慾望，它是貪慾與享樂相結合，於每一生中皆能尋到欣喜。它是尋求感官享樂的慾望，尋求永生的慾望，尋求短暫生存的欲望。

但是，諸比丘啊！此慾望由何處產生與成長？它在何處立足生根？祇要有任何令人喜悅、適意產生之地，慾望就會於此生起成長，立足生根。

那麼，諸比丘啊！何謂令人喜悅、適意的東西，使其慾望於此生起成長，立足生根呢？

眼根令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

耳根、鼻根、舌根、身根、意根令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

眼觸之受、耳觸之受、鼻觸之受、舌觸之受、身觸之受、意觸之受令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

色想、聲想、香想、味想、觸想、法想令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

思色、思聲、思香、思味、思觸、思法令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

貪色、貪聲、貪香、貪味、貪觸、貪法令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。論究色、論究聲、論究香、論究味、論究觸、論究法令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

省察色、省察聲、省察香、省察味、省察觸、省察法令人喜悅適意，慾望於此生起成長，立足生根。

諸比丘啊！這就是集聖諦。

２７、那麼，諸比丘啊！何謂滅聖諦呢？它就是慾望完全的消失與止息，它就是放棄、鬆手、不染著。但是諸比丘啊！這慾望衰退消失於何處？它於何處離去，斷滅呢？何處有令人喜悅適意之處，慾望應於此處衰退消失，於此離去、斷滅？何物（處）令人喜悅適意，慾望於何處衰退消失，於何處離去、斷滅呢？

眼根令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。耳根、鼻根、舌根、身根、意根令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

眼觸之受、耳觸之受、鼻觸之受、舌觸之受、身觸之受、意觸之受令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

色想、聲想、香想、味想、觸想、法想令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

思色、思聲、思香、思味、思觸、思法令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

貪色、貪聲、貪香、貪味、貪觸、貪法令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

論究色、論究聲、論究香、論究味、論究觸、論究法令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

省察色、省察聲、省察香、省察味、省察觸、省察法令人喜悅適意，慾望於此衰退消失，於此離去、斷滅。

諸比丘啊！這就是苦滅之聖諦。

２８、那麼，諸比丘啊！何謂滅苦之道聖諦呢？這就是八正道，即正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。

那麼，諸比丘啊！何謂正見？諸比丘啊！知道苦，知苦的生起，知苦的斷滅，知滅苦之道。諸比丘啊！這就是正見。

那麼，諸比丘啊！何謂正思？決心離絕欲樂，決心不於任何人心懷怨恨。立志不傷任何生靈，諸比丘啊！這就是正思惟。

那麼，諸比丘啊！何謂正語？不打妄語，不背地誹謗，不惡聲相向，不輕率戲語。諸比丘啊！這就是正語。

那麼，諸比丘啊！何謂正業？戒殺生，戒不與取，戒邪淫，這就是正業。

那麼，諸比丘啊！何謂正命？聖弟子棄捨不正當職業，以正當的職業而謀生，這就是正命。

那麼，諸比丘啊！何謂正勤？諸比丘啊！彼立志、努力、奮發、精進，任持此心，令一切邪惡不善之法不得生起。立志、努力、奮發、精進，任持此心，令已生邪惡不善之法皆得丟棄。立志、努力、奮發、精進，任持此心，令尚未生起的優良品德得以生起。立志、努力、奮發、精進，任持此心，令已生起優良品德常保常存，維持成長，增進發展，以達於圓滿成就。諸比丘啊！這就是正勤。

那麼，諸比丘啊！何謂正念？諸比丘啊！彼於日常生活中，於身應常注意觀察、精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於受應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於心應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於法應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。諸比丘啊！這就是正念。

那麼，諸比丘啊！何謂正定？諸比丘啊！彼於日常生活中，已離欲求，已離惡習，猶有尋思、觀察，入住初禪。初禪中從捨離

生，而有喜樂。止理性、觀察，猶有喜樂，入住二禪。二禪之中，內心清淨，思想集中，喜樂漸淡，趨於冷靜，憶念不忘，了了分明，身內祇餘快樂感受，於此境界高人述之為冷靜，憶念不忘，快樂生活，彼入住三禪。去快樂，棄苦受，先前一切苦欣皆已消失，入住無苦無樂之四禪，四禪中祇餘行捨淨化的念支，諸比丘啊！這就是正定。

諸比丘啊！這就是滅苦之道聖諦。

２９、彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法，彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

諸比丘啊！彼於日常生活中，應如是注意觀察諸法。

３０、諸比丘啊！無論何人能依法修習四念處七年，可得二果報之一，或於現世獲淨智，或故時五蘊尚存，得不還果。

諸比丘啊！且不談七年問題，諸比丘啊！有人依法修習四念處六年、五年、四年、三年、二年、一年，可得二果報之一，或於現世獲淨智，或故時五蘊尚存，得不還果。

３１、諸比丘啊！且不談一年問題，諸比丘啊！有人依法修習四念處七個月、六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月、七天，可得二果報之一，或現世獲淨智，或故時五蘊尚存，得不還果。

３２、因此，這就是我開宗明義第一句話之意，諸比丘啊！眾生得清淨，克服憂傷，除苦惱，得正果，證涅槃，惟有一途，此途名四念處。

釋尊如是說法已，諸比丘歡喜信受。

大念處經終

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02) 2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6