

# [大念处经 1] 注释

Mahasatipatthana Suttam (DN 22)

法增比丘注释

1

如是我闻。一时，世尊住俱卢国 2，名剑磨瑟县 3 之俱卢人市镇。于其处，世尊告诸比丘曰：“诸比丘！”彼等比丘应诺世尊：“世尊！”世尊如是曰：

“诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼 4，为得真理，为证涅槃，唯一 5 趣向道，即四念处。

如何为四念处？诸比丘！比丘于此，于身观身 6 而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，——于受观受 7 而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，——于心观心 8 而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，——于法观法 9 而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼。

2

然，诸比丘！比丘如何于身观身而住耶？

诸比丘！于此，比丘往森林，往树下，往空闲处而结跏趺坐身正直，思念现前。彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：“我在长入息，”又长出息者，知：“我在长出息。”又短入息，如：“我在短入息，”又短出息者，如：“我在短出息。”修习：“我觉知全身 10 而入息，”修习：“我觉知全身而出息。”修习：“我止身行而入息，”修习：“我止身行 11 而出息。”。

诸比丘！恰如熟练之辘驴匠或辘驴之弟子，或长转(辘驴)者，如：“我在长转，”或短者，如：“我在短转。”诸比丘！比丘如是在长入息者，如：“我在长入息，”或长出息者，如：“我在长出息。”短入息者，如：“我在短入息，”短出息者，如：“我在短出息。”修习：“我觉知全身而入息，”修习：“我觉知全身而出息。”修习：“我止身行而入息，”修习：“我止身行而出息。”如是，或于内身 12 之观身而住；又于外身 13 之观身而住；或于内外身 14，观身而住。或于身，观生法 15 而住；又于身，观灭法 16 而住；又于身，观生灭法 17 而住。尚又对于智识所成及忆念所成，皆会“有身 18”之思念现前。彼当无所依 19 而住，且亦不执着世间之任何物 20 而住。

诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

3

复次，诸比丘！比丘于行 21 者，如：“我在行，”又于住者，如：“我在住，”于坐者，如：“我在坐，”于卧者，如：“我在卧。”又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。

如是，或于内身，观 22 身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且亦不执着世间任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身 23 而住。

#### 4

复次，诸比丘！比丘不论行往归来，亦由于正智而作；彼观前、顾后，亦由于正智而作；彼于屈、于伸，亦由正智而作；彼于着僧伽梨(袈裟)衣、钵，亦由于正智而作；彼于食、饮、咀嚼、尝味亦由于正智而作；彼于大、小便，亦由于正智而作；彼于行、住、坐、卧、醒、语、默，亦由于正智而作。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

#### 5

复次，诸比丘！比丘于皮覆包充满种种不净物 24 之此身，观察此身，上至头发，下至蹠底，如：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、（脑）25、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、粘液、关节液、尿。” 26 诸比丘！犹如两口之袋，填进种种谷物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，其眼者开解之，得观察：“此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。” 诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至蹠底，知：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、（脑）、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、粘液、关节液、尿。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

#### 6

复次，诸比丘！比丘从界(27 要素)、如存在、如志向而观察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、风界。” 诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者弟子之杀牛，于四衢道，片片分解已犹如坐，诸比丘！如是比丘！从界、如存在、如志向而观察此身，知：“此身有地界、水界、火界、风界。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

7

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗果于冢间之死尸 28，死后经一日二日乃至三日，膨胀成为青黑、腐烂，彼注视此身，知：“此身不脱如是法（性质），而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

8

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，被鸟所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豹所食，乃至各种生类之所食。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

9

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有血肉而筋连结于骸骨。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有无肉之附着血而筋连结骸骨。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有无血、肉，唯筋连结骸骨。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有关节解散，手骨于此处，足骨于彼处，踝骨于此处，腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，头盖骨在彼处，骸骨散在四五八面。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如此者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住，于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

## 10

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，初如螺色之白骨。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如此者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住，于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，经过一年，骸骨堆高。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如此者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，骸骨粉碎败坏，彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如此者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

## 11

然，诸比丘！如何比丘于受观受而住耶？

诸比丘！比丘若在感觉乐受 **29**，知：“我在感觉乐受。”在感觉苦受 **30**者，知：“我在感觉苦受。”在感觉不苦不乐受 **31**者，知：“我在感觉不苦不乐受。”若在感觉肉体之乐受者，知：“我在感觉肉体之乐受。”又在感觉精神之乐受者，知：“我在感觉精神之乐受。”或在感觉肉体之苦受者，知：“我在感觉肉体之苦受。”又在感觉精神之苦受者，知：“我在感觉精神之苦受。”

受。”或在感觉肉体之不苦不乐受者，知：“我在感觉肉体之不苦不乐受。”又在感觉精神之不苦不乐受者，知：“我在感觉精神之不苦不乐受。”

如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有受”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。

## 12

然，诸比丘！比丘如何于心观心耶？于此，诸比丘！比丘心贪者，知：“心贪。”

又心，离贪者，知：“心离贪。”  
又心，嗔者，知：“心嗔。”  
又心，离嗔者，知：“心离嗔。”  
又心，痴者，知：“心痴。”  
又心，离痴者，知：“心离痴。”  
又心，集中者，知：“心集中。”  
又心，散乱者，知：“心散乱。”  
又心，广大者，知：“心广大。”  
又心，狭小者，知：“心狭小。”  
又心，有上者，知：“心有上。”  
又心，无上者，知：“心无上。”  
又心，有定者，知：“心有定。”  
又心，无定者，知：“心无定。”  
又心，解脱者，知：“心解脱。”  
又心，未解脱者，知：“心未解脱。”

如是，或于心，观心而住；又于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。或于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有心”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是于心观心而住。

## 13

然，诸比丘！比丘如何于法观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘于法即五盖 **32**，观法而住。

又诸比丘！比丘如何于法即五盖，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘或于内贪欲存在者，知：“我于内贪欲存在。”；于内贪欲不存在者，知：“于我内贪欲不存在。”彼知未生之贪欲生起，知已生之贪欲灭尽，又知已灭尽之贪欲，于未来不再生起。

或于内嗔恚存在者，知：“于我内嗔恚存在。”于内嗔恚不存在者，知：“于我内嗔恚不存在。”知未生之嗔恚生起，又知已生之嗔恚灭尽，又知已灭尽之嗔恚，于未来不再生起。

或于内睡眠(愚钝)存在，知：“于我内睡眠存在。”或于内睡眠不存在，知：“于我内睡眠不存在。”而知未生之睡眠生起，又知已生之睡眠灭尽，又知已灭尽之睡眠，于未来不再生起。

或于内悼悔存在，知：“于我内悼悔存在。”或于内悼悔不存在，知：“于我内悼悔不存在。”而知未生之悼悔生起，又知已生之悼悔灭尽，又知已灭尽之悼悔，于未来不再生起。

或于内疑惑存在者，知：“于我内疑惑存在。”于内疑惑不存在者，知：“于我内疑惑不存在。”而知未生之疑惑生起，知已生之疑惑灭尽，又知已灭尽之疑惑，于未来不再生起。

如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是耶于五蕴法，观法而住。

14

复次，诸比丘！比丘即于五取蕴法 33，观法而住。

然，诸比丘！比丘如何即于五取蕴法，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘知：“如是色，如是色之生起，如是色之灭尽——如是受，如是受之生起，如是受之灭尽——如是想，如是想之生起，如是想之灭尽——如是行，如是行之生起，如是行之灭尽——如是识，如是识之生起，如是识之灭尽。” 34

如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于五取蕴法，观法而住。

15

复次，诸比丘！比丘即于六内外处法 35，观法而住。

然，诸比丘！比丘如何于六内外处法，观法而住耶？

于此诸比丘！比丘知眼，知色，知缘其二者生结 36。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。又知耳，知声，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未

来不再生起。知鼻，知香，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知舌，知味，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知身，知触，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知意，知法，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；或于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。比丘如是，于法观法而住。

## 16

复次，诸比丘！比丘即于七觉法 37，观法而住。然，诸比丘！比丘如何即于七觉法，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘或于内念觉支存在者，知：“于我内念觉支存在，”或于内念觉支不存在者，知：“于我内念觉支不存在。”而知未生之念觉支生起，又知已生之念觉支修习成就。

或于内择法觉支存在者，知：“于我内择法觉支存在，”或于内择法觉支不存在者，知：“于我内择法觉支不存在。”而知未生之择法觉支生起，又知已生之择法觉支修习成就。

或于内精进觉支存在者，知：“于我内精进觉支存在，”或于内精进觉支不存在者，知：“于我内精进觉支不存在。”而知未生之精进觉支生起，又知已生之精进念觉支修习成就。

或于内喜觉支存在者，知：“于我内喜觉支存在，”或于内喜觉支不存在者，知：“于我内喜觉支不存在。”而知未生之喜觉支生起，又知已生之喜觉支修习成就。

或于内息(轻安)觉支存在者，知：“于我内息(轻安)觉支存在，”或于内息(轻安)觉支不存在者，知：“于我内息(轻安)觉支不存在。”而知未生之息(轻安)觉支生起，又知已生之息(轻安)觉支修习成就。

或于内定觉支存在者，知：“于我内定觉支存在，”或于内定觉支不存在者，知：“于我内定觉支不存在。”而知未生之定觉支生起，又知已生之定觉支修习成就。

或于内舍觉支存在者，知：“于内舍觉支存在，”或于内舍觉支不存在者，知：“于我内舍觉支不存在。”而知未生之舍觉支生起，又知已生之舍觉支修习成就。

如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于七觉支法，观法而住。

17

复次，诸比丘！比丘即于四圣谛法，观法而住。

然，诸比丘！比丘如何即于四圣谛法，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘如实知：“此是苦，”如实知：“此是苦之集，”如实知：“此是苦之灭，”如实知：“此是到苦灭之道。”

18

然，诸比丘！苦谛者何耶？

生是苦，老是苦，病 38 是苦，死是苦，忧、悲、苦、恼、闷是苦，求不得是苦，约略言之，五取蕴是苦。

复次，诸比丘！生 39 者何耶？于到处之生类中，有诸众生之生、出产、入胎、转生、诸蕴之显现，内外诸处之摄受，诸比丘！此名为“生。”

复次，诸比丘！老 40 者何耶？于到处之生类中，有诸众生之年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩、诸根熟衰，诸比丘！此名为“老。”

复次，诸比丘！死 41 者何耶？于到处之生类中，有诸众生之消失、散灭、破坏、灭亡、消灭、死歿、命终、诸蕴之破坏、死尸之放弃，诸比丘！此名为“死。”

复次，诸比丘！忧 42 者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、忧、愁、感、内忧、内怆，诸比丘！此名为“忧。”

复次，诸比丘！悲 43 者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被若干苦法所恼、叹、悲、叹息、悲哀、悲叹、悲痛，诸比丘！此名为“悲。”

复次，诸比丘！苦 44 者何耶？诸比丘！关于身之苦痛，身之不快，由身触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为“苦。”

复次，诸比丘！恼 45 者何耶？诸比丘！关于心之苦痛，于心不快，由意触所生之苦痛及不快之感受，诸比丘！此名为“恼。”

复次，诸比丘！闷 46 者何耶？诸比丘！有俱若干不幸，被苦法所恼，失望、沮丧、气馁、愁闷，诸比丘！此名为“闷。”

然，诸比丘!求不得苦 47 者何耶?诸比丘!于生法之众生，生如是欲求：“我等实非于生法之下，我等不愿意生来。”然，不得此欲求，此为求不得苦。诸比丘!于老法之众生，生如是欲求：“我等实非于老法之下，我等不愿意老之来。”然，不得此欲求，此为求不得苦。诸比丘!于病法之众生，生如是欲求：“我等实非于病法之下，我等不愿意病之来。”然，不得此欲求，此为求不得苦。诸比丘!于死法之众生，生如是欲求：“我等实非于死法之下，我等不愿意死之来。”然，不得此欲求，此为求不得苦。诸比丘!于忧、悲、苦、恼、闷法之众生，生如是之欲求：“我等实非于忧、悲、恼、闷法之下，我等不愿意忧、悲、苦、恼、闷法之来。”然，不得此欲求，此为求不得苦。

然，诸比丘!约略而言，五取蕴之苦者何耶?如次之色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，诸比丘!约略而言，此等名为五取蕴之苦。诸比丘!此亦名为苦圣谛。

19

然，诸比丘!苦集圣谛 48 者何耶?

此爱能引导再生，有俱喜、贪，到处为追求满足，即：欲爱、有爱、无有爱。

复次，诸比丘!彼爱于何处生起、于何处止住耶?凡于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

何者于世间为可爱、可喜耶?眼于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。耳于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。鼻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。舌于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。身于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。意于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处生起、于此处止住。

色于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。

眼识于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。耳识于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。鼻识于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。舌识于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。身识于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。意识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

眼触于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。耳触于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。鼻触于世间为可爱、可

喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。舌触于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。身触于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。意触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

眼触所生之受于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。耳触所生之受于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。鼻触所生之受于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。舌触所生之受于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。身触所生之受于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。意触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

色想于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声想于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香想于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味想于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触想于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

色思于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声思于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香思于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味思于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触思于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

色爱于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声爱于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香爱于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味爱于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触爱于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

色寻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声寻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香寻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味寻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触寻于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。

色伺于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。声伺于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。香伺于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。味伺于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。触伺于世间为可爱、可喜也。此爱即于此处生起、于此处止住。法伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处生起、于此处止住。诸比丘!此名为苦集圣谛。

20

复次，诸比丘!苦灭圣谛 49 者何耶?

对彼爱之无余离欲、灭尽、舍离、弃舍、解脱、无染是。

复次，诸比丘！彼爱于何处舍果、于何处止灭耶？于世间有可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

何者于世间为可爱、可喜耶？眼于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

眼识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

眼触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

眼触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

诸比丘!此名为苦灭圣谛。

21

复次，诸比丘!苦灭道圣谛 50 者何耶?

八支圣道，即：正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定也。

然，诸比丘!正见者何耶?

诸比丘!如实知苦、知苦之集、知苦之灭、知至苦灭之道，诸比丘!此名为正见。

复次，诸比丘!正思者何耶?

无欲之思，无恚之思，无害之思，诸比丘!此名为正思。

复次，诸比丘!正语者何耶?

远离两舌，远离恶口，远离妄语，远离绮语，诸比丘!此等名为正语。

复次，诸比丘！正业者何耶？

远离杀生，远离不与取，远离邪淫，诸比丘！此等名为正业。

复次，诸比丘！正命者何耶？

诸比丘！于此，圣弟子舍邪命，依正命而营活命，诸比丘！此等名为正命。

复次，诸比丘！正精进者何耶？

诸比丘！于此，比丘起坚决心卖力、精进、心勤注意，令不生未生之恶、不善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意、远离已生之恶、不善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意、令生未生之善法。起坚决心卖力、精进、心勤注意，令住已生之善法，令不惑乱、使之增长、充满、修习、成就。诸比丘！此等名为正精进。

复次，诸比丘！正念者何耶？

诸比丘！于此，比丘于身观身而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于受观受而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于心观心而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼；于法观法而住，精勤、正智正念而舍离世间之欲、恼，诸比丘！此等名为正念。

复次，诸比丘！正定者何耶？

诸比丘！于此，比丘去欲、离不善法，有寻有伺 51，由离生喜 52、乐 53，达初禅而住；灭寻伺，内心安静，心成专一 54，无寻无伺，由定生喜、乐，达第二禅而住；更舍离喜而住，正念正智，以身感受乐，唯诸圣者说：“舍此而正念乐住”达第三禅而住。其次舍乐离苦，以前所感受之喜、忧皆灭故，而不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。

诸比丘！此等名为苦灭道圣谛。

如是，于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依着，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于四圣谛观法而住。

## 22

诸比丘！实不管任何人，七年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立七年间之念。诸比丘！实不管任何人，于六年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立六年间之念。诸比丘！实不管任

何人，于五年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立五年间之念。诸比丘！实不管任何人，于四年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立四年间之念。诸比丘！实不管任何人，于三年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立三年间之念。诸比丘！实不管任何人，于二年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立二年间之念。诸比丘！实不管任何人，于一年间，如果修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立一年间之念。诸比丘！实不管任何人，于七个月间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立七个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于六个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立六个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于五个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立五个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于四个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立四个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于三个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立三个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于二个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立二个月间之念。诸比丘！实不管任何人，于一个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立一个半月间之念。诸比丘！实不管任何人，于半个月如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立半月间之念。诸比丘！实不管任何人，于七日间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立七日间之念。如叙述：“诸比丘！此为众生之清静，为度忧、悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即：四念处，”为此而说此经。”

世尊如是说已，彼随喜之诸比丘，欢喜世尊之所说。

## 注释：

本经约当于北传汉译的[中阿含]（卷24）的[念处经]（大正藏26）。经之内容主要是教导修习四念处，说这是净化众生、度脱忧悲、灭除苦恼、得到真理、证寂静涅槃的唯一法门。更教导如法地观察：五盖、五蕴、六处、七觉支、四圣谛等，以净化我等之邪见，就无所依而住，不执着于世间的任何物。佛陀反复强调努力精进求取道果，说专心修习四念处者，最快七日内可得阿罗汉果或得阿那含果。

1. [大念处经]为[长部]22经 Digha Nikaya 22。念处：正念。巴利文 Sati，念。巴 patthana，意为处，建立基础，修正念的目标，应用。巴 upatthana，意为激发，应用。
2. 拘楼国，巴Kurus。在北印度，今日的Haryana。
3. 剑磨瑟昙，巴 Kammasadhamma。拘楼国的一个兴盛的市镇。名字义为‘业的善法’。
4. 忧悲苦恼，巴 Soka parideva dukkha domanassupa 苦的四种。
5. 唯一，巴 Ekayana。这在[杂阿含 607 经]里佛说：“有一乘道，净诸众生，令越忧悲，灭恼苦，得如实法，所谓四念处。何等为四？身、身观念处；受、受观念处；心、心观念处；法、

法观念处。”

6. 于身观身，巴 *kayanupassana*。有：1 安般念，2 四威仪，3 着袈裟衣饮食等，4 三十二身分，5 四大界，6 死尸的不净观。
7. 于受观受，巴 *vedananupassana*。有：1 乐受，2 苦受，3 不苦不乐受，4 身乐受，5 身苦受，6 身不苦不乐受，7 心乐受，8 心苦受，9 心不苦不乐受。
8. 于心观心，巴 *cittanupassana*。有：1 心贪知心贪，2 心离贪知心离贪，3 心嗔知心嗔，4 心离嗔知心离嗔，5 心痴知心痴，6 心离痴知心离痴，7 心集中知心集中，8 心散乱知心散乱，9 心广大知广大，10 心狭小知心狭小，11 心有上知心有上，12 心无上知心无上，13 心有定知心有定，14 心无定知心无定，15 心解脱知心解脱，16 心未解脱知心未解脱。
9. 于法观法，巴 *dhammanupassana*。有：1 五盖，2 五取蕴，3 内六处和外六处之结，4 七觉法，5 四圣谛法。
10. 觉知全身而入息出息，巴 *sabbakayapatisamvedt*，即觉知息的前中后阶段。
11. 止身行，指身体静止，出入息放慢。到此为止，佛陀教导的是四阶的安般念。即：或长入息，而知：我在长入息，又长出息者，知：我在长出息。又短入息，知：我在短入息，又短出息者，知：我在短出息。我觉知（息）全身而入息，修习我觉知（息）全身而出息。我止（平静息）身行而入息，修习我止（平静息）身行而出息。在[增支部 10.60]的[济历曼南达经]里佛陀教导的是十六阶的安般念，即：正念入息，正念出息。长入息，长出息；短入息，短出息。全息入息，全息出息。静止全息入息，出息。体验喜入息，出息。体验乐（轻安）入息，出息。体验受想行入息，出息。静止心行入息，出息。体验心静（四禅）入息，出息。体验心悦（止与观）入息，出息。心定入息，出息。心解脱（五盖）入息，出息。观察（五蕴）无常入息，出息。观察远离入息，出息。观察灭入息，出息。观察舍弃入息，出息。
12. 内身，指入息。
13. 外身，指出息。
14. 内外身，指出入息。
15. 生法，出入息依身，鼻和识而生起。
16. 灭法，每一出入息的消失和成为过去。
17. 生灭法，出入息的生起和消失。
18. 有身，只是身体而已，没有‘我’，‘我的’，或‘我的身体’。
19. 无所依，巴 *anissito*，独立而无所依。无贪及邪见。
20. 不执着世间之任何物，证阿罗汉果而无所执取。
21. 行，四威仪之一。在四威仪及其它的姿势中应只是努力培育强大的正念，念念分明的知道在行走，在站住，在坐着或在卧着，或其它的姿势，并观照诸名色法的真相。我们的姿态是不能长时间保持不变的，坐久了就站起来走动，走累了就坐下来歇一会，疲倦了就躺下来休养一阵。因此对一个修定者来说，安般念坐禅和经行一样的重要。一个修习坐禅的行者，若是被睡意所侵占，就应警觉地选择经行，以提昇观照的定力。经行时应先起念‘我要行’或‘行走’，念三次才开始走，若以右足先行，应先念‘右足’三次才走，‘左足’‘停止’‘转弯’等也一样，念是想，属于名法，身与动作是色法，是四大组合。当经行的正念培育起来时，步伐自然会放缓，达到禅定时，应进行观照，行走只是一连串的不断变易与生灭的小步伐，观照时能很仔细地观察到行走是物质与精神的名色法的组合，及观照名色法的变易与生灭的性质。
22. 观照身法 *kāyanupassanā*。观照身体的安般念，三十二身分，四威仪，四大界，死尸不净观的生法，灭法，和生灭法。这里指四威仪的生法，灭法，和生灭法。
23. 于身观身，对身体的四威仪而进行观照生法，灭法，和生灭法。
24. 不净物，这是指身体的三十二身分 *kāyagatāsati*。
25. 脑，巴 *mattake matthalungan* 这里缺漏。
26. [增支部 10.60] *Girimananda Sutta*[济历曼南达经]列为，巴 *Atthi imasmim kāye, kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, mamsam, nahāru, atthi, attimiñja, vakkam, hadayam, yakanam, kilomakam, pihakam, papphasam, antham, antaganam, udariyam, karisam, pittam, semham, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo, assu, vasā, khelo, singhānikā, lasikā, muttam, mattake matthalungan'ti*。这个身体，从脚跟上，从头顶下，为皮所包，充满不净，这身体有：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪。胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑。
27. 界，巴 *dhātu* 或 *mahā-bhūta*，指四大界：地界，巴 *pathavī-dhātu*，水界，巴 *āpo-dhātu*，火界，巴 *tejo-dhātu*，风界，巴 *vāyo-dhātu*。

28. 死尸的不净观，巴 *sivathikā*，这里佛陀共教导观看死尸败坏的九种过程，这是要澈底打破我们对色身的执着，以及恒常的邪见。第一种膨胀青黑尸，第二种鸟兽虫食尸，第三种血肉筋连尸，第四种血涂筋连骨，第五种筋连骸骨，第六种解散骸骨，第七种白骨，第八种一堆白骨，第九种粉碎骸骨。
29. 乐，巴 *sukha*。包括身体与心的乐受。
30. 苦，巴 *dukkha*。包括身体与心的苦受。
31. 不苦不乐，巴 *adukkham asukhā*。
32. 五盖，烦恼的一个分类。巴 *nīvarana*。有欲贪 *kāmacchanda*，嗔恚 *vyāpāda*，昏沉睡眠 *thina-middha*，掉悔恶作 *uddhacca-kukkucca*，疑 *vicikicchā*。
33. 五取蕴，巴 *Pancupādānkkhandhā*。执取身心的五蕴现象为我或我所有。
34. 读者可参考[杂阿含 42 经]关于七处善，三种观义的解释。
35. 内六处，巴 *salāyatana*。外六处，指色声香味触法。处，巴 *āyatana*。
36. 结，巴 *samyojana*。结是烦恼的另一个分类。
37. 七觉法，巴 *bojjhanga*。觉悟的七个因素。
38. 病是苦，*vyadhi pi dukkha*，[中部][分别圣谛经] (*saccavibhanga Sutta*) 无此句，在[相应部][转法轮品]第二 (*Dhammacakkappavattana-vaggo-dutiyo*) 则有此句，应是由[转法轮品]取来，添加于此。
39. 生，巴 *Jāti*。生为身之苦痛，有众生身体之生、出产、入胎、转生、诸蕴之显现，跟着心也生起忧恼。
40. 老，巴 *Jarā*。老为身之苦痛，有众生身体之年老、老耄、齿落、头发白化、皱纹皮肤、寿命短缩、诸根熟衰，跟着心也生起忧恼。
41. 死，巴 *Maranam*。死为身之苦痛，有众生身体之消失、散灭、破坏、灭亡、消灭、死殁、命终、诸蕴之破坏、死尸之放弃，跟着心也生起忧恼。
42. 忧，巴 *soka*。忧为心被不幸所恼、而起忧恼、愁悲、伤感、内忧、内心悲怆。
43. 悲，巴 *parideva*。悲为心被不幸所恼、而起哀叹、伤悲、叹息、悲哀、悲叹、悲痛。
44. 苦，巴 *dukkha*。苦为身之苦痛，身之不快，由身触所生之苦痛及不快之感受。
45. 恼，巴 *domanassa*。恼为心之苦痛，心之不快，由意触所生之苦痛及不快之感受。
46. 闷，巴 *upāyāsā*。闷为心被不幸所恼，被苦法所恼，失望、沮丧、气馁、愁闷。
47. 求不得苦，巴 *piyehi vippayogo dukkho*。
48. 苦集圣谛即缘起法。佛陀分十项来分析：内六处，六外处，六识，六触，六受，六想，六思，六爱，六寻，六伺。
49. 苦灭圣谛即缘灭法。佛陀分十项来分析：内六处，六外处，六识，六触，六受，六想，六思，六爱，六寻，六伺。
50. 苦灭道圣谛即八正道：正见 (*sammā-ditthi*)、正思 (正志 (*sammā-sankappa*))、正语 (*sammā-vācā*)、正业 (*sammā-kammanta*)、正命 (*sammā-ājīva*)、正精进 (正方便 (*sammā-vāyāma*))、正念 (*sammā-sati*)、正定 (*sammā-samādhi*)。
51. 有寻有伺，巴 *vittaka, vicara*。初禅的两个主要条件。
52. 喜，巴 *pīti*。二禅的主要条件。
53. 乐，巴 *sukha*。三禅的主要条件。
54. 心成专一，巴 *ekaggatā*，或 *samadhi*。四禅的主要条件。
55. 此段佛陀强调证果的逼切。任何人只要专心修此法门最短七日就能证果。

法增比丘谨识，澳洲佛宝寺。29/7/2008 愿众生安乐！

版权所有©若欲翻印，请先联络作者，请勿篡改

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法