

《大念住經》

前言

1. 如是我聞：
2. 一時，世尊在拘樓國劍磨瑟曇城，與拘樓人住。
於其處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」
彼等比丘應諾世尊曰：「世尊！」
世尊乃如是言：
3. 諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。
4. 云何為四念住？
諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

甲. 觀身

一. 覺知呼吸

5. 然諸比丘！比丘如何於身觀身而住耶？
諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。
彼長入息，了知：『我長入息。』
或長出息，了知：『我長出息。』
或短入息，了知：『我短入息。』
或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』
『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』
『我學寂止身行而出息。』
6. 諸比丘！恰如熟練之木匠或木匠之弟子，或長拉鋸，了知：『我長拉鋸。』或短拉鋸，了知：『我短拉鋸。』
諸比丘！比丘如是
長入息，了知：『我長入息。』
或長出息，了知：『我長出息。』
或短入息，了知：『我短入息。』
或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』

『我學覺了全身而出息。』

『我學寂止身行而入息。』

『我學寂止身行而出息。』

7. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

二. 身體姿勢

8a. 復次，諸比丘！比丘於行時，了知：『我在行。』

於住時，了知：『我在住。』

於坐時，了知：『我在坐。』

於臥時，了知：『我在臥。』

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

8b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

三. 正知

9a. 復次，諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；

彼觀前、顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；

彼著搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；

彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

9b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；
於身，觀滅法而住；
又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

四. 思惟不淨

10. 復次，諸比丘！比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：

『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，
肉、筋、骨、髓、腎，
心、肝、肋膜、脾、肺，
腸、腸膜、胃中物、屎、腦，
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，
淚、油、唾、涕、關節液、尿。』

11. 諸比丘！猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豌豆、胡麻、糙米，具眼者開解之，觀察出：

『此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豌豆、此是胡麻、此是糙米。』

12a. 諸比丘！如是比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：

『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，
肉、筋、骨、髓、腎，
心、肝、肋膜、脾、肺，
腸、腸膜、胃中物、屎、腦，
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，
淚、油、唾、涕、關節液、尿。』

12b. 如是，或於內身，觀身而住：

於外身，觀身而住；
又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；
於身，觀滅法而住；
又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。諸比丘！
比丘如是於身觀身而住。

五. 思惟四界

13. 復次，諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：

『此身中，有地界、水界、火界、風界。』

14a. 諸比丘！猶如熟練之屠牛者或屠牛者之弟子，屠牛已，片片分解，置於四衢道。

諸比丘！如是比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：

『此身中，有地界、水界、火界、風界。』

14b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

六. 觀墓園九相

第一相

15a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已死一日二日乃至三日，膨脹、青黑、腐爛，彼審思己身，了知：

『此身不脫如是法，將成為如是者。』

15b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第二相

16a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，被烏所啄、或鷹所啄、或鷲所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各種生類之所食。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

16b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第三相

17a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，剩有血肉、筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

17b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第四相

18a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無肉附著、剩血跡、筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

18b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第五相

19a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無血、肉，唯筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

19b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；
又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；
於身，觀滅法而住；
又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第六相

20a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨解散：手骨於此處，足骨於彼處，踝骨於此處，大腿骨於彼處，盤骨於此處，背骨於彼處，肋骨於此處，胸骨於彼處，臂骨於此處，肩骨於彼處，頸骨於此處，下顎骨於彼處，牙齒於此處，頭蓋骨於彼處。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

20b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；
又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；
於身，觀滅法而住；
又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第七相

21a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，如螺色之白骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

21b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；
又於內外身，觀身而住。
或於身，觀生法而住；
於身，觀滅法而住；
又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第八相

22a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已堆積年餘之骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

22b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

第九相

23a. 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨粉碎。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

23b. 如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

乙. 觀受

24. 然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？

諸比丘！於此，比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』

在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』

在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』

在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』

在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』

在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』

在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』

在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』

在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』

25. 如是，或於內受，觀受而住；

於外受，觀受而住；

又於內外受，觀受而住。
或於受，觀生法而住；
於受，觀滅法而住；
又於受，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有受」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

丙. 觀心

26. 然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？

諸比丘！於此，比丘心貪時，了知：『心貪。』
心離貪時，了知：『心離貪。』
心瞋時，了知：『心瞋。』
心離瞋時，了知：『心離瞋。』
心癡時，了知：『心癡。』
心離癡時，了知：『心離癡。』
心集中時，了知：『心集中。』
心散亂時，了知：『心散亂。』
心廣大時，了知：『心廣大。』
心狹小時，了知：『心狹小。』
心有上時，了知：『心有上。』
心無上時，了知：『心無上。』
心有定時，了知：『心有定。』
心無定時，了知：『心無定。』
心解脫時，了知：『心解脫。』
心未解脫時，了知：『心未解脫。』

27. 如是，或於內心，觀心而住；

於外心，觀心而住；
又於內外心，觀心而住。
或於心，觀生法而住；
於心，觀滅法而住；
又於心，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有心」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

丁. 觀法

一. 五蓋

28. 然諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於法即五蓋，觀法而住。
又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』
於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』
彼知未生之貪欲生起，
知已生之貪欲滅盡，
又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。
29. 比丘於內瞋恚存在時，了知：『於內瞋恚存在。』
於內瞋恚不存在時，了知：『於內瞋恚不存在。』
彼知未生之瞋恚生起，
知已生之瞋恚滅盡，
又知已滅盡之瞋恚，於未來不再生起。
30. 比丘於內昏沈睡眠存在時，了知：『於內昏沈睡眠存在。』
於內昏沈睡眠不存在時，了知：『於內昏沈睡眠不存在。』
彼知未生之昏沈睡眠生起，
彼知生之昏沈睡眠生起，
又彼已滅盡之昏沈睡眠，於未來不再生起。
31. 比丘於內掉悔存在時，了知：『於內掉悔存在。』
於內掉悔不存在時，了知：『於內掉悔不存在。』
彼知未生之掉悔生起，
彼知生之掉悔生起，
又彼已滅盡之掉悔，於未來不再生起。
32. 比丘於內疑惑存在時，了知：『於內疑惑存在。』
於內疑惑不存在時，了知：『於內疑惑不存在。』
彼知未生之疑惑生起，
彼知生之疑惑生起，
又彼已滅盡之疑惑，於未來不再生起。
33. 如是，或於內法，觀法而住；
於外法，觀法而住；
又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；
於法，觀滅法而住；
又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即五蓋，觀法而住。

二. 五取蘊

34. 復次，諸比丘！比丘於法即五取蘊，觀法而住。

然諸比丘！比丘如何於法即五取蘊，觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘了知：『如是色，如是色之生起，如是色之滅盡；

如是受，如是受之生起，如是受之滅盡；

如是想，如是想之生起，如是想之滅盡；

如是行，如是行之生起，如是行之滅盡；

如是識，如是識之生起，如是識之滅盡。』

35. 如是，或於內法，觀法而住；

於外法，觀法而住；

又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；

於法，觀滅法而住；

又於法，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於法即五取蘊，觀法而住。

三. 六內外處

36. 復次，諸比丘！比丘於法即六內外處，觀法而住。

然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘知眼、知色，

知緣其二者生結。

知未生之結生起，

知已生之結滅盡，

又知已滅盡之結，於未來不再生起。

37. 比丘知耳、知聲，

知緣其二者生結。

知未生之結生起，

知已生之結滅盡，

又知已滅盡之結，於未來不再生起。

38. 比丘知鼻、知香，

知緣其二者生結。

知未生之結生起，

知已生之結滅盡，

又知已滅盡之結，於未來不再生起。

39. 比丘知舌、知味，

知緣其二者生結。
知未生之結生起，
知已生之結滅盡，
又知已滅盡之結，於未來不再生起。

40. 比丘知身、知觸，
知緣其二者生結。
知未生之結生起，
知已生之結滅盡，
又知已滅盡之結，於未來不再生起。

41. 比丘知意、知法，
知緣其二者生結。
知未生之結生起，
知已生之結滅盡，
又知已滅盡之結，於未來不再生起。

42. 如是，或於內法，觀法而住；
於外法，觀法而住；
又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；
於法，觀滅法而住；
又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即六內外處，觀法而住。

四. 七覺支

43. 復次，諸比丘！比丘於法即七覺支，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』

於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』
彼知未生之念覺支生起，
又知已生之念覺支修習成就。

44. 比丘於內擇法覺支存在時，了知：『於內擇法覺支存在。』
於內擇法覺支不存在時，了知：『於內擇法覺支不存在。』
彼知未生之擇法覺支生起，
又知已生之擇法覺支修習成就。

45. 比丘於內精進覺支存在時，了知：『於內精進覺支存在。』
於內精進覺支不存在時，了知：『於內精進覺支不存在。』

彼知未生之精進覺支生起，
又知已生之精進覺支修習成就。

46. 比丘於內喜覺支存在時，了知：『於內喜覺支存在。』
於內喜覺支不存在時，了知：『於內喜覺支不存在。』
彼知未生之喜覺支生起，
又知已生之喜覺支修習成就。

47. 比丘於內輕安覺支存在時，了知：『於內輕安覺支存在。』
於內輕安覺支不存在時，了知：『於內輕安覺支不存在。』
彼知未生之輕安覺支生起，
又知已生之輕安覺支修習成就。

48. 比丘於內定覺支存在時，了知：『於內定覺支存在。』
於內定覺支不存在時，了知：『於內定覺支不存在。』
彼知未生之定覺支生起，
又知已生之定覺支修習成就。

49. 比丘於內捨覺支存在時，了知：『於內捨覺支存在。』
於內捨覺支不存在時，了知：『於內捨覺支不存在。』
彼知未生之捨覺支生起，
又知已生之捨覺支修習成就。

50. 如是，或於內法，觀法而住；
於外法，觀法而住；
又於內外法，觀法而住。
或於法，觀生法而住；
於法，觀滅法而住；
又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而
住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

五.四聖諦

第一苦諦

51. 復次，諸比丘！比丘於法即四聖諦，觀法而住。
然諸比丘！比丘如何於法即四聖諦，觀法而住耶？
諸比丘！於此，比丘如實了知：『此是苦。』
如實了知：『此是苦之集。』
如實了知：『此是苦之滅。』
如實了知：『此是趣苦滅之道。』

52. 然諸比丘！苦諦者何耶？
生是苦，

老是苦，
死是苦，
愁、嘆、苦、憂、惱是苦，
怨憎會是苦，
愛別離是苦，
求不得是苦，
略攝一切五取蘊是苦。

53. 復次，諸比丘！生者何耶？

於到處之生類中，諸眾生之生，其取生、受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。

諸比丘！此名為生。

54. 復次，諸比丘！老者何耶？

於到處之生類中，諸眾生之老，其老耄、齒落、髮白、皮膚皺紋、壽命日減、諸根衰退。

諸比丘！此名為老。

55. 復次，諸比丘！死者何耶？

於到處之生類中，諸眾生之消逝，其崩潰、滅亡、消滅、死歿、命終、諸蘊離析、身屍棄捨。

諸比丘！此名為死。

56. 復次，諸比丘！愁者何耶？

凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起憂愁、哀感、內愁、內愴。

諸比丘！此名為愁。

57. 復次，諸比丘！嘆者何耶？

凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起哭號、哭泣、嘆息、哀號、悲嘆、哀嘆。

諸比丘！此名為嘆。

58. 復次，諸比丘！苦者何耶？

諸比丘！關於身之苦痛，身之不快，由身觸所生之苦痛及不快之感受。

諸比丘！此名為苦。

59. 復次，諸比丘！憂者何耶？

諸比丘！關於心之苦痛，於心不快，由意觸所生之苦痛及不快之感受。

諸比丘！此名為憂。

60. 復次，諸比丘！惱者何耶？

凡遇若干不幸，被若干苦法所惱，生起失望、沮喪、懊惱、氣惱。

諸比丘！此名為惱。

61. 然諸比丘！怨憎會苦者何耶？

諸比丘！於此，不可愛、不可樂、不可喜之色、聲、香、味、觸、法，

不幸、?害、困難、不安，與如是等聚會、相遇、接觸、結合。

諸比丘！此名為怨憎會苦。

62. 然諸比丘！愛別離苦者何耶？

諸比丘！於此，可愛、可樂、不可喜之色、聲、香、味、觸、法，
幸運、富裕、舒適、安全，

父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，與如是等不聚會、相遇、接觸、結合。

諸比丘！此名為愛別離苦。

63. 然諸比丘！求不得苦者何耶？

諸比丘！生法之眾生，生如是欲求：

『願我等不受制於生法之下，

願我等不再生。』

然不得此欲求。此名為求不得苦。

64. 諸比丘！老法之眾生，生如是欲求：

『願我等不受制於老法之下，

願我等不再老。』

然不得此欲求。此名為求不得苦。

65. 諸比丘！病法之眾生，生如是欲求：

『願我等不受制於病法之下，

願我等不再病。』

然不得此欲求。此名為求不得苦。

66. 諸比丘！死法之眾生，生如是欲求：

『願我等不受制於死法之下，

願我等不再死。』

然不得此欲求。此名為求不得苦。

67. 諸比丘！愁、嘆、苦、憂、惱之眾生，生如是欲求：

『願我等不受制於愁、嘆、苦、憂、惱之下，

願我等不再愁、嘆、苦、憂、惱。』

然不得此欲求。此名為求不得苦。

68. 然諸比丘！略攝一切五取蘊苦者何耶？

如是之色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。

諸比丘！此名為略攝一切五取蘊苦。

諸比丘！如是名為苦聖諦。

第二集諦

69. 然諸比丘！苦集聖諦者何耶？

彼即此愛，能引導再生，有俱喜、貪，到處追求滿足，即：欲愛、有愛、無有愛。

70. 復次，諸比丘！彼愛於何處生起、於何處止住耶？

凡於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

眼於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

耳於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

鼻於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

舌於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

身於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

意於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

71. 色於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

72. 眼識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

耳識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

鼻識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

舌識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

身識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

意識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

73. 眼觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

耳觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

鼻觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

舌觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

身觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

意觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

74. 眼觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

耳觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

鼻觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

舌觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

身觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

意觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

75. 色想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

76. 色思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

77. 色愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

78. 色尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

79. 色伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

聲伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

香伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

味伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

觸伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

法伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

第三滅諦

80. 復次，諸比丘！苦滅聖諦者何耶？

彼即對此愛之無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無染。

復次，諸比丘！此愛於何處捨棄、於何處止滅耶？於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

81. 何者於世間為可愛、可喜耶？

眼於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

耳於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

鼻於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

舌於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

身於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

意於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

82. 色於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

聲於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

香於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

味於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

法於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

83. 眼識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

耳識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

鼻識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

舌識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

身識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

意識於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

84. 眼觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

耳觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

鼻觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

舌觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

身觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

意觸於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

85. 眼觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

耳觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

鼻觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

舌觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

身觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

意觸所生之受於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

86. 色想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

- 聲想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法想於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
87. 色思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法思於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
88. 色愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法愛於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
89. 色尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法尋於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
90. 色伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
聲伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
香伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
味伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
觸伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。
法伺於世間為可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

第四道諦

91. 復次，諸比丘！苦滅道聖諦者何耶？

彼即八支聖道，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

92. 然諸比丘！正見者何耶？

諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知趣苦滅之道，諸比丘！此名為正見。

93. 然諸比丘！正思惟者何耶？

無欲之思惟、無恚之思惟、無害之思惟，諸比丘！此名為正思惟。

94. 然諸比丘！正語者何耶？

遠離兩舌、遠離惡口、遠離妄語、遠離綺語，諸比丘！此名為正語。

95. 然諸比丘！正業者何耶？

遠離殺生、遠離不與取、遠離邪淫，諸比丘！此名為正業。

96. 然諸比丘！正命者何耶？

諸比丘！於此，聖弟子捨邪命，依正命而經營，諸比丘！此名為正命。

97. 然諸比丘！正精進者何耶？

諸比丘！於此，比丘起志欲、精進、發勤、策心而持，對未生之惡不善法令不生，

起志欲、精進、發勤、策心而持，對已生之惡不善法令斷，

起志欲、精進、發勤、策心而持，對未生之善法令生，

起志欲、精進、發勤、策心而持，對已生之善法令住、不忘失、倍修習、廣修習、令成滿。

諸比丘！此名為正精進。

98. 復次，諸比丘！正念者何耶？

諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

諸比丘！此名為正念。

99. 復次，諸比丘！正定者何耶？

諸比丘！於此，比丘離諸欲、離惡不善法，有尋、有伺，由離生喜、樂，具足初禪而住。

尋伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺，由定生喜、樂，具足第二禪而住。

離喜住捨，正念、正知，身樂受，體驗諸聖者宣說之『以捨、念而住之樂』，具足第三禪而住。

其次離樂、離苦，斷先前所有之喜、憂，不苦不樂，捨念清淨，具足第四禪而住。

諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道聖諦。

100. 如是，於內法，觀法而住；

於外法，觀法而住；

又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；
於法，觀滅法而住；
又於法，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於法即四聖諦，觀法而住。

結語

101. 諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

102. 諸比丘！且置七年間，任何人於六年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

103. 且置六年間，任何人於五年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置五年間，任何人於四年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置四年間，任何人於三年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置三年間，任何人於二年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置二年間，任何人於一年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

104. 諸比丘！且置一年間，任何人於七個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

105. 且置七個月，任何人於六個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置六個月，任何人於五個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置五個月，任何人於四個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置四個月，任何人於三個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置三個月，任何人於二個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置二個月，任何人於一個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置一個月，任何人於半個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

且置半個月，任何人於七天如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

106 是故說言：『諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。』

107. 世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。