

大念处经

邓殿臣 赵桐 译

[题解]

《大念处经》是巴利三藏中经藏《长部尼伽耶》的第二十二经，又名《四念处经》。此经论述真修实证的修行法门，即以修习四念住，内观身、受、心、法，了知“身不净、受是苦、心无常、法无我”，以对治净、乐、常、我等四颠倒想，修得慧观、知见苦、无常、无我之三法印，达至“于世间一切事物也无所执取”，诸漏断尽，处于涅槃之境。在初期佛教经典中占有突出重要的地位。

此经代表了佛教早期亲修实证的特色，有别于部派佛教时期偏重推理论证的特点。对于各部派的修行实践有很大影响，可以说修习四念处就是禅，就是止观；对于要用自身的体验，了悟佛法，转凡成圣，转痴成智的修习者来说，修习四念处说是依止处。

这部经在各个部派的经典中都有保存，只是编排不一致，在汉文大藏经《长阿含》中无此经，而在《中阿含》卷二十四中收此经，名为《念处经》。

此译本《大念处经》是直接译自斯里兰卡国家佛教部监制出版之僧伽罗文巴利三藏，如与汉译《中阿含》中《念处经》相比较，可知无论在篇幅的长短、内容的详略上都有较大区别，可供对照参阅。

[译文]

1、我这样听说：

一时世尊在拘楼人之市场小镇剑摩毘县，于拘楼人中，该时佛陀对诸比丘作如是言：“诸比丘。”彼等回答：“世尊。”佛陀言曰：

2、诸比丘啊！惟有一途可净化众生，脱离忧愁哀伤，消除苦楚悲痛，获得正法，体证涅槃，此途名四念处。云何思念住？

诸比丘啊！彼于日常生活中，于身，时刻注意观察，精进警觉，念念分明，可灭淫欲、悲痛。于受，时刻注意观察，精进警觉，念念分明，可灭淫欲、悲痛。于心，时刻注意观察，精进警觉，念念分明，可灭淫欲、悲痛。于法，时刻注意观察，精进警觉，念念分明，可灭淫欲、悲痛。

——弁言竟——

观 身

3、诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何时刻注意观察其身？

诸比丘啊！若有比丘，步入^①林间，或树下，或于幽静无人处，跏趺而坐，身躯端直，专心系念，入息出息，彼作长出息时，于彼长出息，心中了了分明。彼作长入^②息时，于彼长入息，心中了了分明。彼作短出息时，于彼短出息，心中了了分明。彼作短入息时，于彼短入息，心中了了分明。彼须训练自己，分明觉知彼所有的出息；训练自己，分明觉知彼所有的入息。彼如是训练自己所有出息宁静有序，训练自己所有入息宁静有序。

4、诸比丘啊！犹如技高一筹之木碓工，或其学徒，于簸盘做长转时，于其所作长转，

① 入：底本作“如”，讹。巴利本作“入（巴 gato）”。今依巴利本改。

② 长入：底本作“长出”，讹。今依下文改。

心中了了分明，于镞盘做短转时，于其所作短转，心中了了分明。诸比丘啊！如是一样，彼于长出息时，于彼所作长出息，心中了了分明，彼于长入息时，于彼所作长入息，心中了了分明。彼于短出息时，于彼所作短出息，心中了了分明，彼于短入息时，于彼所作短入息，心中了了分明。彼如是训练自己所有出息宁静有序，训练自己所有入息宁静有序。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，与世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——念入出息竟——

5、复次，诸比丘啊！彼于行路时，于彼行走动作，心中了了分明。彼于站立时，于彼站立动作，心中了了分明。彼于坐下时，于彼坐之动作，心中了了分明。彼于偃卧时，于彼偃卧动作，心中了了分明。无论彼身体处于何种情况，须随时于其保持心中了了分明。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——念身姿节竟——

6、复次，诸比丘啊！彼于进退之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于瞻视凝睇之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于屈伸臂腿之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于穿衣持钵之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于饮食嚼尝之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于大小便利之际，应以正智观之，了了分明所作何事。彼于行、住、睡、醒、说话、沉默之际，应以正智观之，了了分明所作何事。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——明觉节竟——

7、复次，诸比丘啊！彼应观想此身，自足底而上，自头顶而下，由皮包裹种种不净充满，言曰，我此身中，有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾藏、大肠、肠膜、肺、胃、屎、尿、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴、涕、唾、滑液。诸比丘啊！犹如一只双口袋子，各种种子充满，诸如粳米、糙米、菜豆、豌豆、芝麻、精米。聪明之士于内观见分明，曰，此是粳米，此是糙米，此是菜豆，此是芝麻，此是精米。于此一样，诸比丘啊！彼观此身，自足底而上，自头顶而下，由皮包裹种种不净充满。曰，我此身中，有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾藏、大肠、肠膜、肺、胃、屎、尿、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴、涕、唾、滑液。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物

也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——厌想节竟——

8、复次，诸比丘啊！彼无论所做何事，无论置身何处，应于此身依其组成分类而观。言曰，此身之中有地、水、火、风等四大种。诸比丘啊！犹如熟练屠夫，或其学徒，立于十字路口杀牛剥皮，支解成块，彼于此一样立于十字路口，诸比丘啊！彼无论做何事，无论置身何处，应于此身从界分而观之。言曰，我此身中有地界、水界、火界、风界等四大种。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起于坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——观四大节竟——

9、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，或死一日，或死二日，或死三日，膨胀瘀黑，脓烂充满。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起于坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！于彼日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观一——

10、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，为乌鸦所啄，或为秃鹫所啄，或为野犬肉食，或为狐狸咬食，或为各类昆虫所食，于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！于彼日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观二——

11、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，只有骸骨、血肉、筋腱。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭，由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观三——

12、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，只余骸骨，皮肉尽脱，血迹斑斑，筋腱尚

存，于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观四——

13、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，只余骸骨筋腱，无血无肉。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观五——

14、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，骸骨支解，四散分离，手骨一处，足骨一处，胫骨一处，股骨一处，臂骨一处，脊骨一处，头骨一处。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观六——

15、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，骸骨惨白如海螺壳。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观七——

16、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸白骨各异，四散堆积，经年日久。于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观八——

17、复次，诸比丘啊！彼于冢间，观见腐尸，骨殖枯腐，化为齏粉，于彼自比，言曰，肯定我此身性质相同，于彼一样，逃脱不了。

彼如是生活，彼于自身注意观察其身，彼于他人注意观察其身，彼于自身他身兼顾注意观察其身，或观察身内之生起，或观察身内之坏灭，或兼察身内之生起与坏灭。由于专心系念而认清其身无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其身。

——墓地观九——

——十四观身竟——

观 受

18、诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何注意观察其受？

诸比丘啊！彼等感觉乐受时，自知正感觉乐受，心中了了分明。感觉苦受时，自知正感觉苦受，心中了了分明。感觉非苦非乐受时，自知正感觉非苦非乐受，心中了了分明。感觉有关利害乐受时，自知正感觉有关利害乐受，心中了了分明。感觉无关利害乐受时，自知正感觉无关利害乐受，心中了了分明。感觉有关利害非乐受时，自知正感觉有关利害非乐受，心中了了分明。感觉无关利害非乐受时，自知正感觉无关利害非乐受，心中了了分明。感觉有关利害非苦非乐受时，自知正感觉有关利害非苦非乐受，心中了了分明。感觉无关利害非苦非乐受时，自知正感觉无关利害非苦非乐受，心中了了分明。

彼如是生活，彼于自身注意观察其受，彼于他人注意观察其受，彼于自身他身兼顾注意观察其受，或观察感受之生起，或观察感受之坏灭，或兼察感受之生起与坏灭。由于专心系念而认清感受无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其感受。

——观受竟——

观 心

19、诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何注意观察其心意？

诸比丘啊！彼贪欲炽盛，应了了分明彼贪欲炽盛，彼心离贪欲，应了了分明彼心离贪欲。彼瞋恚炽盛，应了了分明彼瞋恚炽盛，彼心离瞋恚，应了了分明彼心离瞋恚。彼愚痴炽盛，应了了分明彼愚痴炽盛，彼心离愚痴，应了了分明彼心离愚痴。彼心念专一，应了了分明彼心念专一，彼心念奔驰，应了了分明彼心念奔驰。彼心志高洁，应了了分明彼心志高洁，彼心志卑下，应了了分明彼心志卑下。彼心智优越，应了了分明彼心智优越，彼心智下劣，应了了分明彼心智下劣。彼心力集中，应了了分明彼心力集中，彼心力散漫，应了了分明彼心力散漫。彼心得解脱，应了了分明彼心得解脱，彼心被束缚，应了了分明彼心被束缚。

彼如是生活，彼于自身注意观察其心，彼于他人注意观察其心，彼于自身他身兼顾注意观察其心，或观察心意之生起，或观察心意之坏灭，或兼察心意之生起与坏灭。由于专心系念而认清心意无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察其心意。

——观心竟——

观 法

20、诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何注意观察诸法？

诸比丘啊！彼于日常生活中，应从妨碍梵行生活之五盖中注意观察诸法。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何从妨碍梵行的五盖中注意观察诸法呢？

诸比丘啊！彼有贪欲，应了了分明彼有贪欲，彼无贪欲，应了了分明彼无贪欲。应了了分明尚未生起之贪欲云何会生起，应了了分明已生起之贪欲如何弃除，应了了分明已弃除之贪欲如何未来不生。

彼有瞋恚，应了了分明彼有瞋恚，彼无瞋恚，应了了分明彼无瞋恚，应了了分明尚未生起之瞋恚云何会生起，应了了分明已生之瞋恚如何弃除，应了了分明已弃除之瞋恚如何未来不生。

彼有昏沉，应了了分明彼有昏沉，彼无昏沉，应了了分明彼无昏沉，应了了分明尚未生起之昏沉云何会生起，应了了分明已生之昏沉如何弃除，应了了分明已弃除之昏沉如何未来不生。

彼有掉悔，应了了分明彼有掉悔，彼无掉悔，应了了分明彼无掉悔，应了了分明尚未生起之掉悔云何会生起，应了了分明已生之掉悔如何弃除，应了了分明已弃除之掉悔如何未来不生。

彼有多疑，应了了分明彼有多疑，彼无多疑，应了了分明彼无多疑，应了了分明尚未生起之多疑云何会生起，应了了分明已生之多疑如何弃除，应了了分明已弃除之多疑如何未来不生。

彼如是生活，彼于自身注意观察诸法，彼于他人注意观察诸法，彼于自身他身兼顾注意观察诸法，或观察诸法之生起，或观察诸法之坏灭，或兼察诸法之生起与坏灭。由于专心系念而认清诸法无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察诸法。

——五盖竟——

21、复次，诸比丘啊！彼于日常生活中，应于五取蕴之中注意观察诸法。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何于五取蕴之中注意观察诸法呢？

诸比丘啊！彼应了了知色的性质，云何生起，如何消灭；受的性质，云何生起，如何消灭；想的性质，云何生起，如何消灭；行的性质，云何生起，如何消灭；识的性质，云何生起，如何消灭。

彼如是生活，彼于自身注意观察诸法，彼于他人注意观察诸法，彼于自身他身兼顾注意观察诸法，或观察诸法之生起，或观察诸法之坏灭，或兼察诸法之生起与坏灭。由于专心系念而认清诸法无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察诸法。

——五取蕴竟——

22、复次，诸比丘啊！彼于日常生活中，应从六内处与六外处中注意观察诸法。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何从六内处与六外处中注意观察诸法呢？

诸比丘啊！彼应了了分明眼根，了了分明色尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何

未来不生。

应了了分明耳根，了了分明声尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何未来不生。

应了了分明鼻根，了了分明香尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何未来不生。

应了了分明舌根，了了分明味尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何未来不生。

应了了分明身根，了了分明触尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何未来不生。

应了了分明意根，了了分明法尘，了了分明依此二者生起之束缚，了了分明尚未生起之束缚云何生起，了了分明已生起之束缚如何弃舍，了了分明已弃舍之束缚如何未来不生。

彼如是生活，彼于自身注意观察诸法，彼于他人注意观察诸法，彼于自身他身兼顾注意观察诸法，或观察诸法之生起，或观察诸法之坏灭，或兼察诸法之生起与坏灭。由于专心系念而认清诸法无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察诸法。

——处节竟——

23、复次，诸比丘啊！彼于日常生活中，应注意观察七觉支诸法。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何注意观察七觉支诸法呢？

诸比丘啊！彼有念觉支，应了了分明彼有念觉支；彼无念觉支，应了了分明彼无念觉支；应了了分明尚未生起之念觉支如何生起，应了了分明已生起之念觉支如何发展圆满。

彼有择法觉支，应了了分明彼有择法觉支；彼无择法觉支，应了了分明彼无择法觉支；应了了分明尚未生起之择法觉支如何生起，应了了分明已生起之择法觉支如何发展圆满。

彼有精进觉支，应了了分明彼有精进觉支；彼无精进觉支，应了了分明彼无精进觉支；应了了分明尚未生起之精进觉支如何生起，应了了分明已生起之精进觉支如何发展圆满。

彼有喜觉支，应了了分明彼有喜觉支；彼无喜觉支，应了了分明彼无喜觉支；应了了分明尚未生起之喜觉支如何生起，应了了分明已生起之喜觉支如何发展圆满。

彼有轻安觉支，应了了分明彼有轻安觉支；彼无轻安觉支，应了了分明彼无轻安觉支；应了了分明尚未生起之轻安觉支如何生起，应了了分明已生起之轻安觉支如何发展圆满。

彼有定觉支，应了了分明彼有定觉支；彼无定觉支，应了了分明彼无定觉支；应了了分明尚未生起之定觉支如何生起，应了了分明已生起之定觉支如何发展圆满。

彼有舍觉支，应了了分明彼有舍觉支；彼无舍觉支，应了了分明彼无舍觉支；应了了分明尚未生起之舍觉支如何生起，应了了分明已生起之舍觉支如何发展圆满。

彼如是生活，彼于自身注意观察诸法，彼于他人注意观察诸法，彼于自身他身兼顾注意观察诸法，或观察诸法之生起，或观察诸法之坏灭，或兼察诸法之生起与坏灭。由于专心系念而认清诸法无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察诸法。

——觉支竟——

24、复次，诸比丘啊！彼于日常生活中，应从四圣谛中注意观察诸法。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如何从四圣谛中观察诸法呢？

诸比丘啊！彼应了知苦圣谛，了知集圣谛，了知灭圣谛，了知道圣谛。

25、诸比丘啊！何谓苦圣谛呢？生是苦，老是苦，死是苦，忧、悲、苦、恼、绝望是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦，凡执着于五取蕴皆是苦。

那么，诸比丘啊！何谓生呢？于比比众生中，有如此一名众生出生。受生、入胎、重又获出生，五蕴重受，六处重获，诸比丘啊！这就是生。

那么，诸比丘啊！何谓老呢？于比比众生中，有如此一名众生，衰老降身，朽弱龙钟，齿牙脱落，声音嘶哑，皮肤松皱，青春消逝，机能衰退，诸比丘啊！这就是老。

那么，诸比丘啊！何谓死呢？于比比众生中，有如此一名众生谢世、逝去、分崩、消失、弥留、死亡、生命终止，五蕴离析，尸首掩埋，诸比丘啊！这就是死。

那么，诸比丘啊！何谓忧呢？无论何人遇到损失惨重，遭受不幸之击，生起忧伤、忧愁、忧心如捣，伤心、心伤肠断，诸比丘啊！这就是忧。

那么，诸比丘啊！何谓悲呢？无论何人，损失惨重，遭受不幸之击，难忍悲哀、悲伤、悲思、悲号、悲啼、悲哭。诸比丘啊，这就是悲。

那么，诸比丘啊！何谓苦呢？身上痛苦，身上不适，苦楚，以及由身体接触感受不适，诸比丘啊！这就是苦。

那么，诸比丘啊！何谓恼呢？心理痛苦，心理不适，苦楚，以及由心灵印象感受不适，诸比丘啊！这就是恼。

那么，诸比丘啊！何谓绝望呢？任何人遭逢重大损失，或遭不幸之击，决心死志，绝望，决死情态，绝望情态，诸比丘啊！这就是绝望。

那么，诸比丘啊！何谓怨憎会苦呢？如某人遇到他所不喜欢的，令他怨憎的形象、声音、气味、味道、感触时，或遇到令他厌恶的人时，或者这一切同时降临时，他所感受到的，便是怨憎会苦。

那么，诸比丘啊！何谓爱别离苦呢？如果某个人喜爱某种形象、某种声音、气味、味道、感触，或某个人，比如他的父亲、母亲、或兄弟姐妹亲友，但却不能得到，必须与他们别离。诸比丘啊！这便是爱别离苦。

那么，诸比丘啊！何谓求不得苦呢？诸比丘啊！受生支配之众生，愿望如是生起，但愿不受生的支配，但求生不临身，此亦非以愿望而得，这就是求不得苦一语之意。

诸比丘啊！受老、病、死、忧、悲、苦、恼、绝望支配之众生，愿望如是生起，但愿不受绝望的支配，但求绝望永不临身，此亦非以愿望而得，这就是求不得苦一语之意。

诸比丘啊！简言之，执着于五取蕴皆为苦一语又为何意？色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，如是，诸比丘啊！此为简言之，执着于五取蕴皆为苦一语之意。

诸比丘啊！这就是苦圣谛。

26、那么，诸比丘啊！何谓集圣谛呢？那是导致再生的欲望，它是贪欲与享乐相结合，于每一生中皆能寻到欣喜。它是寻求感官享乐的欲望，寻求永生的欲望，寻求短暂生存的欲望。

但是，诸比丘啊！此欲望由何处产生与成长？它在何处立足生根？只要有任何令人喜悦、适意产生之地，欲望就会于此生起成长，立足生根。

那么，诸比丘啊！何谓令人喜悦、适意的东西，使其欲望于此生起成长，立足生根呢？眼根令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

耳根、鼻根、舌根、身根、意根令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

眼触之受、耳触之受、鼻触之受、舌触之受、身触之受、意触之受人喜悦适意，欲望

于此生起成长，立足生根。

色想、声想、香想、味想、触想、法想令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

思色、思声、思香、思味、思触、思法令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

贪色、贪声、贪香、贪味、贪触、贪法令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

论究色、论究声、论究香、论究味、论究触、论究法令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

省察色、省察声、省察香、省察味、省察触、省察法令人喜悦适意，欲望于此生起成长，立足生根。

诸比丘啊！这就是集圣谛。

27、那么，诸比丘啊！何谓灭圣谛呢？它就是欲望完全的消失与止息，它就是放弃、松手、不染着。但是诸比丘啊！这欲望衰退消失于何处？它于何处离去，断灭呢？何处有令人喜悦适意之处，欲望应于此处衰退消失，于此离去、断灭？何物（处）令人喜悦适意，欲望于何处衰退消失，于何处离去、断灭呢？

眼根令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。耳根、鼻根、舌根、身根、意根令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

眼触之受、耳触之受、鼻触之受、舌触之受、身触之受、意触之受令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

色想、声想、香想、味想、触想、法想令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

思色、思声、思香、思味、思触、思法令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

贪色、贪声、贪香、贪味、贪触、贪法令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

论究色、论究声、论究香、论究味、论究触、论究法令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

省察色、省察声、省察香、省察味、省察触、省察法令人喜悦适意，欲望于此衰退消失，于此离去、断灭。

诸比丘啊！这就是苦灭之圣谛。

28、那么，诸比丘啊！何谓灭苦之道圣谛呢？这就是八正道，即正见、正思、正语、正业、正命、正勤、正念、正定。

那么，诸比丘啊！何谓正见？诸比丘啊！知道苦，知苦的生起，知苦的断灭，知灭苦之道。诸比丘啊！这就是正见。

那么，诸比丘啊！何谓正思？决心离绝欲乐，决心不于任何人心怀怨恨。立志不伤任何生灵，诸比丘啊！这就是正思惟。

那么，诸比丘啊！何谓正语？不打妄语，不背地诽谤，不恶声相向，不轻率戏语。诸比丘啊！这就是正语。

那么，诸比丘啊！何谓正业？戒杀生，戒不与取，戒邪淫，这就是正业。

那么，诸比丘啊！何谓正命？圣弟子舍弃不正当职业，以正当的职业而谋生，这就是正

命。

那么，诸比丘啊！何谓正勤？诸比丘啊！彼立志、努力、奋发、精进，任持此心，令一切邪恶不善之法不得生起。立志、努力、奋发、精进，任持此心，令已生邪恶不善之法皆得丢弃。立志、努力、奋发、精进，任持此心，令尚未生起的优良品德得以生起。立志、努力、奋发、精进，任持此心，令已生起优良品德常保常存，维持成长，增进发展，以达于圆满成就。诸比丘啊！这就是正勤。

那么，诸比丘啊！何谓正念？诸比丘啊！彼于日常生活中，于身应常注意观察、精进不懈，了了分明，忆念不忘，除淫欲，灭苦恼。于受应常注意观察，精进不懈，了了分明，忆念不忘，除淫欲，灭苦恼。于心应常注意观察，精进不懈，了了分明，忆念不忘，除淫欲，灭苦恼。于法应常注意观察，精进不懈，了了分明，忆念不忘，除淫欲，灭苦恼。诸比丘啊！这就是正念。

那么，诸比丘啊！何谓正定？诸比丘啊！彼于日常生活中，已离欲求，已离恶习，犹有寻思、观察，入住初禅。初禅中从舍离生，而有喜乐。止理性、观察，犹有喜乐，入住二禅。二禅之中，内心清净，思想集中，喜乐渐淡，趋于冷静，忆念不忘，了了分明，身内只余快乐感受，于此境界高人述之为冷静，忆念不忘，快乐生活，彼入住三禅。去快乐，弃苦受，先前一切苦欣皆已消失，入住无苦无乐之四禅，四禅中只余行舍净化的念支，诸比丘啊！这就是正定。

诸比丘啊！这就是灭苦之道圣谛。

29、彼如是生活，彼于自身注意观察诸法，彼于他人注意观察诸法，彼于自身他身兼顾注意观察诸法，或观察诸法之生起，或观察诸法之坏灭，或兼察诸法之生起与坏灭。由于专心系念而认清诸法无非是如其所念，如其所知而已。如是，彼生活会无所染着，于世间一切事物也无所执取。

诸比丘啊！彼于日常生活中，应如是注意观察诸法。

30、诸比丘啊！无论何人能依法修习四念处七年，可得二果报之一，或于现世获净智，或故时五蕴尚存，得不还果。

诸比丘啊！且不谈七年问题，诸比丘啊！有人依法修习四念处六年、五年、四年、三年、二年、一年，可得二果报之一，或于现世获净智，或故时五蕴尚存，得不还果。

31、诸比丘啊！且不谈一年问题，诸比丘啊！有人依法修习四念处七个月、六个月、五个月、四个月、三个月、二个月、一个月、半个月、七天、可得二果报之一，或现世获净智，或故时五蕴尚存，得不还果。

32、因此，这就是我开宗明义第一句话之意，诸比丘啊！众生得清净，克服忧伤，除苦恼，得正果，证涅槃，惟有一途，此途名四念处。

释尊如是说法已，诸比丘欢喜信受。

大念处经终

*本经录自《藏外佛教文献》第五辑，由《原始佛法博客》法友电脑制作（2011.3.24）

<http://blog.sina.com.cn/dhammo>