

[回目錄](#)

# 正念之道

大念處經析解與問答

[大念處經經文](#)

緬甸帕奧禪師講解  
弟子合譯

## 目 錄 (標示的頁碼為原書的)

<a href="#">帕奧禪師序</a>	III
<a href="#">譯序</a>	VII
<a href="#">安般入門</a>	1
<a href="#">大念處經經文</a>	7
<a href="#">索引</a>	451

佛陀的教法非常深奧難懂，關於這點從佛陀在《中部·聖尋經》（*Ariyapariyesanā Sutta*）的開示即可得知：

「對於我以前亦覺得甚難達到之法，就別再想要教了，因為它不能被那些活在貪欲與瞋恨中的人了知。那些被貪欲與瞋恨蒙蔽之人將無法透視此深奧之法，因為它逆著世俗之流前進、微細、深奧且甚難知見。」

別說是所有四聖諦，單是第二項聖諦——緣起法——亦已非常難懂。這是為何佛陀在《長部·大因緣經》（*Mahānidāna Sutta*）裡向阿難尊者說：

「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以隨覺智與通達智透徹地知見緣起，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一團打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草製擦腳布，而且他們無法脫離惡趣輪迴。」

佛法深奧得連大智如辟支佛者亦無法言傳與他人；如今我們能夠說法是因為佛陀教法的緣故。我們必須時時刻刻謹記那是佛陀的教法，而不是我們自己的法，因為那深奧之法並不是我們發現的。有些人把我遵循及用以與他人分享、記載於巴利聖典及註釋中的佛法稱為帕奧禪法，但是如此稱之是完全錯誤的。那不是我的禪法，而是佛陀的

禪法。

身為佛陀謙遜的比丘弟子，我們應當只教佛陀的教法，豈可認為自己有足以傲世的獨創之法？跟佛陀及其八十大弟子比較起來，我們只是微不足道的後學而已。我們應當向佛陀謙遜的諸大弟子學習；當其他比丘要求他們解釋佛陀的某一項教法時，許多大弟子都謙遜地回答道：

「諸位賢友，猶如一個需要心木、尋覓心木、四處尋覓心木之人，略過一棵大心木樹的根部及樹幹不理，而以為能在其枝葉之中尋獲心木。諸位尊者，你們也是如此，在遇到世尊時不問，而以為應該問我有關此法之涵義。」

即使佛陀的大弟子都如此謙虛，我們豈可妄自尊大？因此在修學佛法時擁有正確的態度是非常重要的。在《中部·蛇喻經》(Alagaddūpama Sutta)裡，佛陀以捉蛇的譬喻來形容錯誤與正確的修學佛法之道：

「於此(教法)，諸比丘，有些心術不正的人學習佛法：經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法。但是在學習之後不以智慧來探討佛法之涵義，不能領悟它們。他們學習佛法只是為了批評他人及辯論獲勝，而沒有獲得學習佛法的利益。他們以錯誤的方法來學習那些法而傷害了自己，將會遭受很長久的痛苦。

猶如一個需要蛇、尋覓蛇、四處尋覓蛇之人，在看到一條大蛇時，捉住蛇的身體或尾巴。該蛇即回過頭來咬他的手、臂或肢體，而他即會因此而死或遭受半死不活的痛楚。為何如此？這是因為他捉蛇的方法錯誤。如是，於此(教法)，有些心術不正的人學習佛法……他們學習佛法只

是為了批評他人及辯論獲勝，而沒有獲得學習佛法的利益。他們以錯誤的方法來學習那些法而傷害了自己，將會遭受很長久的痛苦。

於此（教法），諸比丘，有某家族之人學習佛法：經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法。學習之後他們以智慧來探討佛法之涵義，並且能領悟它們。他們學習佛法不是為了批評他人及辯論獲勝，因而獲得了學習佛法的利益。他們以正確的方法來學習那些法而利益了自己，將會獲得很長久的快樂。

猶如一個需要蛇、尋覓蛇、四處尋覓蛇之人，在看到一條大蛇時，正確地以木叉夾住牠，然後捉住蛇的頸項。那時候，即使該蛇用身體纏住他的手、臂或肢體，他也不會因此而死或遭受半死不活的痛楚。為何如此？這是因為他捉蛇的方法正確。如是，於此（教法），諸比丘，有某家族之人學習佛法……他們學習佛法不是為了批評他人及辯論獲勝，因而獲得了學習佛法的利益。他們以正確的方法來學習那些法而利益了自己，將會獲得很長久的快樂。」

討論佛法時，我們不應樂於批評，只應依據巴利聖典及其註釋來討論事實，而且心中謹記我們的目標——解脫輪迴之苦。這就好像在討論戒律時，我們只是依照佛陀所制的戒來討論，而無意批評那些持戒不嚴謹的比丘。若說每當討論戒律時就算是在批評別人，那麼就沒有人能夠討論戒律，因此也就沒有人能夠學習戒律。如是，我們討論佛法並不是為了批評別人，而只是為了息滅自己的煩惱及證悟涅槃，這點佛陀在《長部·大念處經》（Mahāsatipatṭhāna Sutta）裡已經講得很清楚：

「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。」

希望大家都能時時刻刻將此最終極的目標謹記於心，而且毫無偏離地朝向正道邁進。

在結束拙序之前，我想要向所有協助完成此書的人致謝。本書內容有許多是引用自蘇瑪長老（Soma Thera）所譯的《念住之道》（*The Way of Mindfulness*）——一本包含《中部·念處經》及其註疏的英譯本。感謝我的弟子們幫我編輯英文版及將它譯成中文；感謝佛教弘誓學院及檳城佛學院提供電腦、列表機、印刷紙等設施，方便編譯本書的工作；也感謝慷慨助印本書以利大眾的各位施主。

最後，我謹以此開示及回答問題的功德同等地與一切眾生分享，願他們都能盡速證悟涅槃。

帕奧禪師

2001年1月3日

本書譯自帕奧禪師於兩次禪修營期間的英話開示與問答，時間在西元二千年至二千零一年之間，地點分別於台灣佛教弘誓學院與馬來西亞檳城佛學院。

禪師講解《大念處經》時引經據論、遵循註疏及剖析實修要點，由淺及深，次第分明，令禪修者得窺佛法奧妙，以利依教履踐，親證受益；問題回答則除疑解惑，契理契機，義趣分明，引人深思。如此詳盡闡述《大念處經》涵蘊之開示尚屬罕見，其珍貴可見一斑。然此僅是禪師數十年研修融貫所得之少分講解而已，有心深入探究整個佛法禪修體系者應當研讀禪師之緬文巨著《趣涅槃道》（*Nibbānagāminīpaṭipadā*）（五大冊共三千餘頁，尚未譯成他國語文）。

本書以「註釋」代表解釋經論之著作（*aṭṭhakathā; commentary*），而以「疏鈔」代表解釋註釋之著作（*ṭīkā; subcommentary*）；遇到所引之文不確定出自註釋或疏鈔時則用「註疏」代表之。譯義不明或易生誤解之處往往加註腳說明，其內容多是參閱相關典籍或請示禪師之後依適宜所作。本書後面之《詞語匯解》摘自《阿毗達摩概要精解》，乃為方便不熟悉論典專有名詞之讀者查閱之用。

儘管經過多人殫精竭力日夜辛勞才完全此書之編譯，然而失誤之處仍恐難免，期望諸讀者海涵與指正，更望賢能者起而賡續訂正，令本書漸趨完善，造福追求正法者。

2001年1月5日 譯者 謹誌

今天我要為大家介紹修行安般念<sup>1</sup>以培育定力的基本原則。

佛教的禪修方法有兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行法；觀禪是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止禪是觀禪的重要基礎，因此佛陀在《諦相應》（*Sacca Saṃyutta*）裡說道：‘*Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.*’——「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」所以我們鼓勵初學者先修行止禪，培育深厚的定力，然後修行觀禪，照見諸法實相。

在止禪的四十種方法當中，我們通常教導初學者先修行安般念，因為多數人能藉著修行此法門成功地培育定力。

佛陀在《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*）裡建議弟子們修行安般念，他說：「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」《清淨道論》則說：「在一切諸佛、某些辟支佛及聲聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本業處中，安般念是最主要的。」因此大家應當對這個法門深具信心並且以至誠恭敬的心來修行。

接著我要介紹修行安般念的基本要點。

---

<sup>1</sup> 安般念：保持正念專注於呼吸的修行方法。

## 第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆

你可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話就不需要盤腿；你可以將兩腿並排平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接著從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果發現任何部位繃緊，就藉著放鬆與保持自然來將它舒解。若沒有充分放鬆，在你坐久之後繃緊的部位會造成疼痛或不適，因此在每一次開始靜坐時務必先將全身放鬆。

## 第二點：放下萬緣，保持平靜安詳的心

你應當思惟一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。理智的作法是在禪修時暫時把它們放下。

每當雜念生起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂慮的時刻，而保持心只專注於禪修的目標——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且認為必須仔細地思考一番，你也不應在禪修時那麼做。你可以將它記錄在隨身攜帶的記事本裡，然後將它拋在一邊，繼續專心禪修。

如果真心想成就安般念，就必須將一切雜務放下。有些禪修者想要培育定力，但卻又不能放下對世俗事的執著，結果他們的心變得非常散亂，時常在呼吸與世俗事之間來回奔走。即使他們努力要使心平靜下來，卻都無法辦到，原因就是他們不能放下對其他目標的執著。這種執著是

禪修進展的一大障礙，所以你應當立下堅定的決心，在禪修期間暫時拋開世間的萬緣，以平靜安詳的心來修行。

### 第三點：藉著不斷的練習來熟悉呼吸

在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，就將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域。試著了知這個區域裡的呼吸。當你能在此區域裡的任何地方發現呼吸時，就讓心一直知道那裡的呼吸。應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，不要去控制或改變它，因為那樣會導致呼吸辛苦、胸口發悶。

讓你的心覺知正在通過上述部位的呼吸，而不隨著呼吸進入體內或出去體外。《清淨道論》(Visuddhimagga) 講述一則守門人的譬喻：守門人不會去注意已經走入城裡或走出城外的人，而只檢查正在通過城門的人。同樣地，接觸部位好比是城門，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸（氣息）。

另一件應當注意的事情是：應當專注於呼吸的本身，而不要注意呼吸裡四界（四大）的特相。意思是不要去注意呼吸（氣息）的硬、粗、重、軟、滑、輕（地界的特相）、流動、黏結（水界的特相）、熱、冷（火界的特相）、支持、推動（風界的特相）。如果去注意其中的任何一種，其餘的特相也會變得愈來愈明顯，因而會干擾你的定力。你應當做的只是以整體的概念單純地覺知呼吸本身。

有些禪修者不能覺察自己的呼吸，因為他們的呼吸很微細，而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心，將心保持在上述呼吸出現的部位，並且了解

自己還在呼吸。只是保持知道自己還在呼吸就夠了，不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警覺心與耐心，漸漸地他們就能覺察微細的呼吸。若能習慣於覺知微細的呼吸，這對培育深厚的定力有很大的幫助。

你應當依循中道，也就是以適度的精進來修行。精進力不要用得過度，因為那會造成很多困擾，如繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等；精進力也不要用得不足，因為那會使你落入白日夢或打瞌睡。因此應當付出適度的精進力，讓自己能夠持續地知道呼吸就夠了。

當你內心生起妄想時，不要去理會妄想，而要將心引導回來注意呼吸。對妄想或對你自己生氣都是無濟於事的，只會使你的心更加掉舉。然而藉著不理會妄想，你就能使自己漸漸疏遠妄想；藉著經常覺知呼吸，就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛，你可以在覺知呼吸的同時在心中默念：「吸，呼；吸，呼……」，藉此幫助心安住於呼吸。或者用數息的方法：在五到十之間選擇一個數目，然後固定地從一數到那個數目。例如你選擇數到八的話，則可以在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；呼氣的末端心中默數「一」。同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複。如此數息時，注意力仍然放在呼吸，而不是放在數字，因為數字只是幫助你將心安住於呼吸的工具而已。應當持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

#### 第四點：專注於呼吸

當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，就可以將注意力的焦點集中於呼吸。在上一個要點裡，在覺知呼吸的同時你也知道接觸部位；而在這一個要點裡，你試著將心的注意範圍縮小到只集中於呼吸本身而已，如此做能使你的心愈來愈專注。

#### 第五點：專注於每一刻的呼吸（全息）

當你能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心去想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裡的長短是指時間的長度，而不是指距離。當呼吸慢時，呼吸的時間就長；當呼吸快時，呼吸的時間就短。然而不應故意使呼吸變長或變短，應當保持自然的呼吸。無論呼吸長或短，你都應當專注於全息。

若能以堅忍不拔的毅力如此修行，定力就會愈來愈穩定。如果能在每一次靜坐時都持續地專注於呼吸一小時以上，每天至少五次靜坐，如此持續至少三天，不久你會發現呼吸轉變成禪相<sup>2</sup>（nimitta），那時就能進到更上一層的境界。

---

<sup>2</sup> 禪相：修行禪定時內心專注的目標。

以上所說的是修行安般念的基本要點，大家應當熟記每一個要點，並且切實地奉行。無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。

除了向指導老師報告及絕對必要的時候之外，大家應當禁語，尤其是在臥室裡面。舉辦這樣的禪修營不是容易的事情，主辦者和協助者很辛勞地安排一切所需，讓大家能專心禪修。施主們供養各種必需品，乃是基於希望大家修行成功及與大家分享功德的善願。各種理由都顯示大家應當精勤地修行。

然而不要期待樣樣都十全十美。大家應當珍惜現有的每一項方便設施，而忍耐任何不方便之處。不要有所抱怨，而要時時刻刻將心安住於你的呼吸。請大家現在就開始做。願大家修行成功。

## [回目錄](#)

# 大念處經

(MAHĀSATIPATṬHĀNA SUTTA)

## 總說

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。」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、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。

何謂四念處？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。

## 身念處（身隨觀念處）

### 甲、安般念（呼吸念；入出息念）

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，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在自己面前（的呼吸）。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（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）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（氣息的）全身而吸氣。』他如此訓練：『我應當覺知（氣息的）全身而呼氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）身行而吸氣。』他如此訓練：『我應當平靜（氣息的）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』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。

## 乙、四威儀

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。

### 丙、正知（明覺）

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、說話或沉默的時候，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。

### 丁、不淨觀（可厭作意）

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。』

諸比丘，就像一個兩端開口的袋子，裡面裝滿了各種穀類，如粳米、米、綠豆、豆、芝麻、精米。一個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。

## 戊、界分別觀（界作意）

再者，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：『在這個身體裡有地界、水界、火界、風界。』

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：『在這個身體裡有地界、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。

## 己、九種墳場觀

再者，諸比丘，比丘在墳場中見到死後經過一天、二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、禿鷹、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。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（一些）血肉附著的一具骸骨，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：這裡一塊手骨、那裡一塊腳骨、這裡一塊腳踝骨，那裡一塊小腿骨、這裡一塊大腿骨、那裡一塊髖骨、這裡一塊肋骨、那裡一塊背骨、這裡一塊胸骨、那裡一塊頸椎骨、這裡一塊下顎骨、那裡一塊牙齦骨、這裡是頭蓋骨。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，諸比丘，比丘在墳場中見到被丟棄的屍體，骨頭已經腐朽成骨粉。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。

## 受念處（受隨觀念處）

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』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受為受的方法。

## 心念處（心隨觀念處）

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為有貪欲的心，了知沒有貪欲的心為沒有貪欲的心；了知有瞋恨的心為有瞋恨的心，了知沒有瞋恨的心為沒有瞋恨的心；了知有愚

痴的心為有愚痴的心，了知沒有愚痴的心為沒有愚痴的心；了知收縮的心為收縮的心，了知散亂的心為散亂的心；了知廣大的心為廣大的心，了知不廣大的心為不廣大的心；了知有上的心為有上的心，了知無上的心為無上的心；了知專一的心為專一的心，了知不專一的心為不專一的心；了知解脫的心為解脫的心，了知未解脫的心為未解脫的心。

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於觀照心的生起與壞滅現象。或者他建立起『有心』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。

## 法念處（法隨觀念處）

### 甲、五蓋

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<sup>3</sup>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。

---

<sup>3</sup> 欲欲（kāmacchanda）：對欲樂的欲求。

內心有瞋恨時，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』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。

## 乙、五取蘊

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，這是色的生起，這是色的壞滅；這是受，這是受的生起，這是受的壞滅；這是想，這是想的生起，這是想的壞滅；這是行，這是行的生起，這是行的壞滅；這是識，這是識的生起，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。

## 丙、十二處

再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法。

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。

## 丁、七覺支

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。

擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我內心。』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起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。

輕安覺支存在他內心時，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。

捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』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。

## 戊、四聖諦

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。』

### 一、苦諦

諸比丘，何謂苦聖諦？

生是苦；老是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、惱是苦；怨憎會是苦；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？無論是什麼眾生，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？無論是什麼眾生，在任何眾生的群體，都有衰老、老朽、牙齒損壞、頭髮蒼白、皮膚變皺、壽命損減、諸根老熟，諸比丘，那稱為老。

諸比丘，什麼是死呢？無論是什麼眾生，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、大聲悲歎、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？在這裡，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？在這裡，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！』然而此事無法藉著願望而達成，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！』然而此事無法藉著願望而達成，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！』然而此事無法藉著願望而達成，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！』然而此事無法藉著願望而達成，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！』然而此事無法藉著願望而達成，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

## 二、集諦

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、有愛、非有愛。

諸比丘，愛欲在那裡生起，在那裡建立呢？

在世間有可愛與可喜之物的任何地方，愛欲就在那裡生起，在那裡建立。

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，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意根是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法塵是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意識是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間身觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間意觸生受是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法想是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法思是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法愛是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法尋是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

在世間色伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間聲伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間香伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間味伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間觸伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。在世間法伺是可愛與可喜的，愛欲就在這裡生起與建立。

諸比丘，這稱為苦集聖諦。

### 三、滅諦

諸比丘，何謂苦滅聖諦？

那就是此愛欲的完全消逝無餘、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，就在那裡捨棄愛欲、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，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間

舌根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意根是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法塵是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意識是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間眼觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間耳觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間鼻觸生受是可愛與可喜的，

就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間舌觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間身觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間意觸生受是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法想是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法思是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法愛是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛

欲、滅除愛欲。在世間味尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法尋是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

在世間色伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間聲伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間香伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間味伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間觸伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。在世間法伺是可愛與可喜的，就在這裡捨棄愛欲、滅除愛欲。

諸比丘，這稱為苦滅聖諦。

#### 四、道諦

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、無瞋思惟、無害思惟，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、不綺語，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，聖弟子捨離

邪命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、激發精進、策勵自心、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，什麼是正定呢？在此，諸比丘，比丘遠離愛欲，遠離不善法，進入並安住於具有尋、伺及由遠離而生之喜、樂的初禪。平息了尋、伺之後，藉著獲得內在的清淨與一心，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<sup>4</sup>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。

---

<sup>4</sup> 這裡的「身」是指「名身」而言，不是指「色身」。

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。

## 修行念處的成果

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；若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。

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。

不用說六年，諸比丘……

不用說五年，諸比丘……

不用說四年，諸比丘……

不用說三年，諸比丘……

不用說二年，諸比丘……

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……

不用說六個月，諸比丘……

不用說五個月，諸比丘……

不用說四個月，諸比丘……

不用說三個月，諸比丘……

不用說二個月，諸比丘……

不用說一個月，諸比丘……

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。



## [回目錄](#)

## 索引

[回目錄](#)

## 一畫

一切品	394
一切處業處	
sabbatthaka-kammaṭṭhāna	137
一來 sakadāgāmī	77
一時的解脫 samayavimokkha	323
一境性	101

## 二畫

入出息行者	
assāsapassāsakammika	102
入出息身 assāsapassāsakāya	56
入出息念 ānāpānasati	7,89
入流 sotāpanna	77
入捨 pakkhandana paṭinissagga	368
七日藥	352
七葉窟 sattapaṇṇileṇa	34
七種聖財 satta ariya dhanāni	279
七覺支 bojjaṅga	19,69,270

八聖道分	29,117,376
九分教	251
九種墳場觀 navasivathika	11,189
十二處 āyatana	18,261
十種結	265

## 三畫

大心材喻經	
Mahāsāropama Sutta	319
大方廣經 Mahāvedalla Sutta	211
大友長老 Mahāmitta	277
大寺 Mahāvihāra	52
大因緣經 Mahānidāna Sutta	33,126,130,211,395
大名居士 Mahānāma	391
大念處經 Mahāsatiṭṭhāna Sutta	362,377
大長老 Mahāthera	157
大財長者子	
Mahādhanasetthiputta	381
大善生優陀夷經	
Mahāsakuludāyi Sutta	208
大象跡喻經	
Mahāhatthipadopama Sutta	

	207,402	止滅 patipassaddha	224
大疏鈔 Mahāṭīkā	395	止禪	1
大教誡羅(目+侯)羅經		不可動搖的心解脫	324
Mahārāhulovāda Sutta	207,402	不如理作意 ayonisomanasikāra	
大龍大長老 Mahānāga			88,230
Mahāthera	267	不時解脫 asamayavimokkha	
小心材喻經			323
Cūlasāropama Sutta	325	不淨觀 paṭikūlamānasikāra	
小方等經(小方廣經) Cūla			9,137,174
Vedalla Sutta	84,211	不還 anāgāmi	77
小因緣經 Cūlanidāna Sutta	211	不動適應經 Āneñjasappāya	
小須摩三藏長老 Elder		Sutta	33,211
Tipiṭaka-Cūlasuma	36	不遍知經(不通解經)	
小須陀洹	253	Aparijānana Sutta	60,395
小愛盡經 Cūlatanḥāsāṅkhaya		不痴正知 asammoha	
Sutta	211	sampajañña	132
小龍三藏長老 Elder		心生色	57,103
Tipiṭaka-Cūlanāga	36	心行 citta-sāṅkhāra	364
三十二身分	130,174,192	心材喻經 Sāropama Sutta	
三摩地經 Samādhi Sutta	180		33
三種輪轉	111	心的定法 citta-niyāma	225
上智經 Abhiññā Sutta	78	心念處 cittānupassanā	15,58,219
山達帝大臣 Minister Santati	38	五十相	276
		五自在	101
<b>四畫</b>		五取蘊 pañcūpādānakkhandha	
			18,255
止行者	56,389	五戒持者	280

五蓋	16,229		252,273
五禪支	101	內處	262
五蘊般涅槃 Khandha			
Parinibbāna	393	<b>五晝</b>	
六六經 Chachakka Sutta			
	55	四大	3
六內處	262	四法集	301
六外處	262	四界	3,180
六界	401	四界分別觀 dhātumanasikāra	
六處相應	395		69,102,176,180
六蓋	72	四念處	7,61
分別諍事論		四邪行 agati	59
Vibhaṅgappakaraṇa	170	四食 āhāra	59,385
分別論 Vibhaṅga	72,207,383	四執取 upādāna	59
中部 Majjhima Nikāya		四威儀	8,118
	84,126,211,337,362	四聖諦 sacca	21,290
中部註	323,411	四種資具	73
火吠舍 Aggivessana	212	四軛 yoga	59
火界 tejo dhātu	146,164	四漏 āsava	59
天使經 Devadūta Sutta	277	四瀑流 ogha	59
天眼通	322	四繫縛 gantha	59
文句為最者 padaparama	390	正見	29,306
王舍城	34,319, 334	正知 sampajāna or sampajañña	
比達末羅長老 Elder Pītamala			9,67,132
	52	正念 sati	29,67,311
水界 āpo dhātu	146,164	正定	30,312
瓦卡利長老 Vakkali Thera		正命	29,310

正思惟	29,308	可厭作意 paṭikūlamānasikāra	
正等正覺佛陀	77		9,174
正業	29,309	皮帶束縛經 Gaddulabaddha	
正欲 sammāchanda	383	Sutta	38
正語	29,309	生滅(隨觀)智 udayabbaya ñāṇa	
正精進	29,310		109,186
正勤 sammappadhāna	82	目犍連尊者	212,248
正斷 samuccheda	224	古入達拉 Khujjuttarā	245
正斷捨斷 samuccheda-pahāna		尼柯耶	250
	267	外處	262
出家 pabbajjā	201	卡巴塔 Kappaṭa	344
出離 nissaraṇa	224		
出離 nekkhamma	201	六晝	
出離依止受		安止	99
nekkhammasitavedanā	201	安般念 ānāpānasati	1,7,89,357
世界 cakkavāla	243	安般念經 Ānāpānasati Sutta	362
世俗諦	230,290	安般禪相	98
世間果報心	221	名分別智 nāma pariccheda ñāṇa	
世間唯作心	221		396
世間通稱我見	230	名色分別智 nāma rūpa	
世間善心	221	pariccheda ñāṇa	108,396
世間道 lokiya magga	224	名色差別智 nāma rūpa	
永恆之滅 accanta nirodha	378	vavatṭhāna ñāṇa	108,396
永遠的解脫 asamayavimokkha			
	323		
用品聖物 paribhogacetiya	410	名身 nāmakāya	56
布古沙帝王 King Pukkusāti	411	名業處 nāma kammaṭṭhāna	102

色分別智 rūpa pariccheda ñāṇa		因緣生滅智見 paccayato	
	396	udayabbaya ñāṇa dassana	113
色遍	176	因緣生滅 paccayato	
色非色攝受智 rūpārūpa		udayabbaya	109,379
pariggaha ñāṇa	108	行捨智 sañkhārupekkhā-ñāṇa	
色聚	63		300
色業處 rūpa kammaṭṭhāna	102	行處正知 gocara sampajañña	
色攝受 rūpa pariggaha	102		132,135
色攝受智 rūpa pariggaha ñāṇa		死隨念	137
	108	地界 paṭhavī dhātu	146,164
有分心	100,153	各別法觀禪 anupadadhamma	
有生命體的不淨觀（有識不淨 觀） saviññāṇaka asubha		vipassanā	213
	191,233	收縮的心	222
有因無常經 Sahetuanicca Sutta		吉達 Citta	226
	187	成相 nibbattilakkhaṇa	256
有益正知 sātthaka sampajañña		列迪長老	382
	132	如實知見	390
有餘涅槃 Saupadisesa Nibbāna		全息	5,94
	393	合行道	36
有愛	295	自相 salakkhaṇa	86
有愛染的受	200	共相 sāmāñña lakkhaṇa	86
有學聖者 sekha	77	光	97
因緣生智見 paccayato udaya			
ñāṇa dassana	112	<b>七畫</b>	
因緣滅智見 paccayato vaya		身 kāya	56
ñāṇa dassana	113		

身行 kāya saṅkhāra	95	沒有愛染的受	201
身至念業處 kāyagatāsati		伽耶迦葉 Gayākassapa	212
kammaṭṭhāna	126	那提迦葉 Nadīkassapa	212
身至念經 Kāyagatāsati Sutta		我想	230
	126	別住	354
身見 sakkāyadiṭṭhi	203		
<b>八畫</b>			
身表 kāya viññatti	119	阿吉拉瓦帝河 Aciravatī	44
身念處 kāyānupassanā	7,58,89	阿拉威城 Ālavī	351
究竟法	391	阿私陀隱士 Asitaisi	376
究竟諦	230,290	阿說示尊者 Venerable Assaji	
究竟滅 accanta-nirodha	307,368		212,394
究竟離 accantavirāga	368	阿毗達摩論	380
沙門的任務（沙門法）		阿毗達摩藏	
samañadhamma	49,141		61,103,121,169,211,219, 236,256,279
沙門果經 Sāmaññaphala Sutta		阿那含 anāgāmī	77,203
	208,382	阿那律尊者	336
邪見	77,220,392	阿拉瓦加夜叉 Ālavaka yakkha	
邪執 micchābhinivesa	65		78
利根	56	阿拉威 Ālavī	78
見行人 diṭṭhacarita	56	阿闍世王 King Ajātasattu	
作用密集 kicca ghana	62,185		354,382
吠陀 veda	76	阿羅漢	77,203
似相 paṭibhāga nimitta	98	阿諾羅富羅 Anurādhapura	
伺	101		52,234
佛隨念	137,369		

阿難陀經 Ānanda Sutta	126	長部	126,211,392,395
阿難尊者	34,125	呼吸行者	
法句經	47,73,392	assāsapassāsakammika	102
法句經註	343,411	呼吸身 assāsapassāsakāya	
法住智	388		56,103
法念處 dhammānupassanā		呼吸念 ānāpānasati	7,89
	16,58,229	受相應 Vedanā Sarīyutta	211
法施長老 Dhammadinna Thera		受念處 vedanānupassanā	
	267		15,58,197
法施比丘尼 Dhammadinnā	84	受攝受經 Vedanāpariggaha	
法聚論	256	Sutta	212
		非色攝受 arūpa pariggaha	102
波吒左羅 Paṭācārā	38,42	非色攝受智 arūpa pariggaha	
波逸提罪 pācittiya	165,352	ñāṇa	108
波斯匿王 King Pasenadi		非有愛	295
	38, 341	依止緣 nissayapaccayo	156
波羅奈城	344	依處 vatthu	103,208
波羅夷罪	353	舍利弗尊者	212,336,355,394
波羅蜜	50, 405	舍衛城	42,48,325,334
所引導者 neyya	390	空法 suññata dhamma	86
所生身 karajakāya	56,103,208	空界 ākāsadhātu	164
所知遍知 ñāta pariññā	60,396	念處的成果	31,318
所緣緣 ārammaṇapaccayo	156	念覺支	270
長爪經 Dīghanakha Sutta	212	明覺 sampajāna	9,67
長爪梵志 Dīghanakha		定覺支	284
paribbājaka	212	昏沉睡眠蓋	81,246
長老偈	234	果輪轉 vipākavatta	111

往返任務 gata-pacchāgata-vatta		苦隨觀 dukkhānupassanā	
	129,135		66,84
初禪 paṭhama jhāna	202	帝釋問經 Sakkapañhā Sutta	211
剎那滅 khaṇanirodha	368	帝釋天王 Sakka	53,141
兩家尊者 Bakkula Thera	381	剎那生滅 khaṇato udayabbaya	
帕奧禪林	403		109,379
知見 ñānadassana	322	剎那生滅智見 khaṇato	
		udayabbaya ñāṇa dassana	113
<b>九畫</b>		思惟智 sammasana ñāṇa	
			109,186,397
相應部 Saṃyutta Nikāya		思食 cetanāhāra	385
	1,38,52,60,84,126,187,211	毗舍離	78
相應部註	355	毘舍佉 Visākha or Visākhā	
相續密集 santati ghana	62,185		84,203
界	156	毘舍佉長老 Visākha Thera	244
界分別經 Dhātuvibhaṅga Sutta		前行道	36
	207,211,402	祇園精舍（祇樹給孤獨園）	
界分別觀（界作意）			45,325
dhātumanasikāra	10,180	迦蘭巴落處僧寺	143
迦瓦拉瓦里亞聖地		度遍知 tīraṇa pariññā	60
Gavaravāliya Shrine	52	風界 vāyo dhātu	
迦毘羅衛城 Kapilavatthu	125		121,146,152,164
迦葉佛	341,355	後五十經篇	126
食 ahāra	385	突吉羅罪 dukkaṭā	165
食生色	57,103	律藏	351
食經 Āhāra Sutta	386	指蔓	353
苦諦 dukkhasacca	21,116,290	耶輸陀羅	382

- 段食 Kabalīnkārāhāra 385
- 神通的利益 abhiññā- nisaṃsa 314
- 修行念處的成果  
satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso 318
- 迷惑冰消 383
- 逆緣起法 paṭiloma  
paṭiccasamuppāda 387
- 般涅槃 Parinibbāna 393
- 十一畫
- 清涼經 Sūtibhāva Sutta 175
- 清淨道論 Visuddhimagga  
1,3,49,207,348,408
- 欲 chanda 93
- 欲欲蓋 kāmaccchandanivaraṇa  
72,229
- 欲愛 295
- 捨心 upekkhā 93
- 捨遣隨觀  
paṭinissaggānupassanā 66,85
- 捨覺支 286
- 寂滅的利益 nirodha- nisaṃsa  
314
- 寂滅隨觀 nirodhānupassanā  
66,85
- 眼淨色 262
- 十畫
- 俱生緣 sahaṅgāpaccayo 156
- 俱盧國 Kuru 7,33,407
- 純觀行者 389
- 純觀行阿羅漢 sukkhavipassaka  
arahant 314
- 時解脫 samayavimokkha 323
- 時節生色 57,103
- 殊勝義註 Atṭhasālinī 83
- 根本方便經 Mūlapariyāya Sutta  
76
- 根本業處 mūlakammaṭṭhāna  
49,136
- 根本復註 Mūlaṭīkā 83
- 烏提那王 Udena 245
- 烏迦瓦里卡 Uccavālika 267
- 娑婆世界主梵天 Brahmā  
Sahampati 35,141,301,389
- 涅槃 35,55,60,116,202,387,393
- 悅行 Paṭācārā 38,42
- 師利摩 Sirimā 134,245
- 耆利摩難陀經 Girimānanda  
Sutta 233

眼門心路過程 153  
 梵行生活 324  
 梵網經 392  
 曼都馬帝城 Bandhumati 40  
 密集 ghana 62  
 組合密集 samūha ghana 62,185  
 掉舉追悔蓋 81,249  
 婆醯尊者 Bāhiya Dārucīriya  
 145,411  
 國美王妃 Queen  
 Janapadakalyānī 150  
 處 āyatana 155,261  
 莊嚴山寺 Cittalapabbata Vihāra  
 198,244  
 貪根心 lobhamūlacitta 219  
 莎瑪瓦蒂王后 Sāmavatī 245  
 常童形梵天 301  
 現法樂住 diṭṭhadhamma-sukha-  
 vihāra 313  
 乾觀行阿羅漢 sukkhavipassaka  
 arahant 314  
 終生藥 352  
 淨飯王 King Suddhodana  
 356,376  
 棄捨 vassagga paṭinissagga 368  
 敏知者 ugghāṭitaññu 390

## 十二畫

無生命體不淨觀 aviññānaka  
 asubha 191,232  
 無有緣 natthi paccayo 156  
 無常 anicca 230  
 無常隨觀 aniccānupassanā  
 66,84  
 無我隨觀 anattānupassanā  
 66,85  
 無間緣 anantara paccayo 156  
 無明蓋 82  
 無想有情天 asaññāsattā devā  
 375  
 無為涅槃 Asañkhata Nibbāna  
 393  
 無餘涅槃 Anupadisesa Nibbāna  
 393  
 無礙解道 Paṭisambhidāmagga  
 37,66,323  
 無礙解智 128  
 無邊世界 ananta cakkavāḷa 243  
 須菩提尊者 (Subhuti) 245  
 須陀洹 sotāpanna 77  
 須師摩經 Susima Sutta 387  
 須跋陀 35,203  
 喬達摩 38

喬達摩佛	46
最上見佛 Anomadassī Buddha	214
最後有者 pacchimabhavika	380
最勝華佛 Buddha Padumuttara	45,129,281
喜(喜悅) pīti	93,101
喜覺支	280
善行種子	406
善法	204
善欲 sammāchanda	383
善梵經 Subrahmā Sutta	151
勝色	280
勝義諦	230
發趣論 Paṭṭhāna	110,300,384
提舍長老 Elder Tissa	48
尋	101
集諦 samudayasacca	23,116,294
鈍根	56
渴愛 taṇhā	76
斯陀含 sakadāgāmi	77,203
富樓那爾多羅尼子尊者 Ven. Puṇṇa Mantāniputta	126
等無間緣 samanantara paccayo	156
散亂的心	222
結	265

智慧種子	406
提婆達多	319

## 十三畫

聖典結集	35
聖財 ariya dhanāni	279
聖道 ariyamagga	87
聖種姓經 Ariyavarṇsa Sutta	55
滅諦 nirodhasacca	26,116,302
滅盡定 nirodha-samāpatti	314
滅離 khayavirāga	368
經分別	351
經藏	35
經集	39
慈心觀	137,238,371
慈心解脫	237
慈愛經	239
業生色	57,103
業輪轉 kammavatta	110
業緣 kamma-paccaya	110
煩惱般涅槃 Kilesa Parinibbāna	393
煩惱輪轉 kilesavatta	111
意門心路過程	153
意願 chanda	93
達卡斯拉 Takkasila	344

達郎迦拉 Talaṅgara 267  
 道諦 maggasacca 29,116,306  
 愛行人 taṇhācarita 56  
 過患隨觀 189  
 遍滿慈 241  
 農夫洞 Kassaka Leṇa 277  
 愚人智者經 337,340,343  
 當下剎那 397  
 新德里 407

#### 十四畫

銅牙 Tambadāṭhika 411  
 銅鑠洲 Tambapaṇṇī Island  
 52  
 精進 247  
 精進覺支 276  
 廣大的心 223  
 廣演知者 vipaṅcittaṅṅu215,390  
 僧吉帝 Saṅkicca 245,381  
 僧殘罪 353  
 厭離隨觀 nibbidānupassanā  
 66,85  
 疑蓋 81,251  
 滿慈子尊者 Ven. Puṇṇa  
 Mantāniputta 126  
 疑 203

輕安覺支 282  
 聞隨行經 Sotānugata Sutta301  
 瑪麗佳皇后 Mallikā 342  
 維部大師 Webu Sayadaw 358  
 旗幡經 Dhajagga Sutta 369  
 賓伽羅果加 Piṅgalakoccha325

#### 十五畫

審察遍知 ūraṇa pariññā60,397  
 審慮經 Parivīmaṅsana Sutta  
 211  
 摩那埵 354  
 摩健地耶經 Māgandiya Sutta  
 33,211  
 摩訶弗沙長老 Mahāphussa141  
 摩訶尸婆長老 Elder Tipiṭaka  
 Mahāsiva 168,189,204,408  
 摩訶那伽長老 Mahānāga 142  
 摩訶提舍長老 Mahātissa  
 131,234  
 增上心經 Adhicitta Sutta 175  
 增上生利益  
 bhavavisesavaha-nisaṃsa 314  
 增上戒 adhisīla 357  
 增支部 Aṅguttara Nikāya

100,206,243,301,405	ñāṇa	108,186,396
瞋恨蓋 78,236	諦 sacca	290
瞋根心 221	諦分別 Saccavibhaṅga	300
熱誠 ātāpī 67	諦相應 Sacca Samyutta	1
遮波羅塔 cāpālacetiya 78	樹譬喻經 Rukkhūpama Sutta	33,211
潛伏性煩惱 anusaya 86	隨眠煩惱 anusaya	86
劍磨瑟曇城 Kammāsadhamma	親依止緣 upanissayapaccayo	156
7,33	頻毗娑羅王	212
墳場觀 sivathika 11,189	龜喻經 Kummūpama Sutta	233
彈指之頃章 accharāsaṅghāta	擇法覺支	271
chapter		
100		
樂 101		
適宜正知 sappāya sampajañña	十七晝	
132		
豬掘洞 sūkarakhata cave 214	禪支	101
暫時捨斷 tadaṅga-pahāna 267	禪定的五項利益	313
慧解脫者 388	禪那	99
憍陳如尊者 390	禪那行者 jhānakammika	102,105
十六晝	禪相 nimitta	5,97
	優波難陀 Upananda	73
緣 paccayo 156	優陀羅 Uttarā	244
緣起 378	優樓頻螺林 Uruvelā	212
緣經 Samyutta Nikāya, Paccaya	優樓頻螺迦葉 Uruvelākassapa	212
Sutta 383	彌拉戛 Milaka	355
緣攝受智 paccaya pariggaha		

- |                           |         |                        |             |
|---------------------------|---------|------------------------|-------------|
| 彌迦經 Meghiya Sutta         | 193     | 離名行 nāmavirāga bhāvanā | 375         |
| 臨死速行心 maraṇāsanna         |         | 離欲隨觀 virāgānupassanā   |             |
| javana                    | 72      |                        | 66,85       |
| 應用業處                      |         | 蘊                      | 155         |
| pārihāriya-kammaṭṭhāna    | 136     | 蘊品相應 Khandhavagga      |             |
| <b>十八畫</b>                |         | Samyutta               | 126,180     |
| 薩若毘耶梨子                    |         | 難陀尊者                   | 150         |
| Sañjayabelatṭhaputta      | 212     | 難陀母 Nandamatā          | 244         |
| 薩迦耶見 sakkāyadiṭṭhi        | 203     | 識界 viññāṇadhātu        | 164         |
| 雙解脫                       | 389     | 識食 viññāṇāhāra         | 385         |
| 雙論 Yamaka                 | 380     | 壞滅 khayanirodha        | 307         |
| 檳城佛學院                     | 402     | 壞滅隨觀智 bhaṅga ñāṇa      | 397         |
| 斷遍知 pahāna pariññā        | 60,397  | 顛倒 vipallasa           | 58          |
| 蟲觀                        | 192     | 懷疑蓋                    | 81,251      |
| 顏色                        | 264     | <b>二十畫</b>             |             |
| 暫時捨斷 tadaṅga-pahāna       | 267     | 蘇巴普陀 Suppabuddha       | 411         |
| 轉法輪經                      | 279,390 | 蘇巴瑪天神                  | 54          |
| <b>十九畫</b>                |         | 蘇那長老 Soṇa Thera        | 274         |
| 羅陀比丘 Radha                | 51      | 觸等五項 (名法)              |             |
| 羅刹戛提舍尊者 Losakatissa       | 355     | phassapañcamaka        | 104,208,298 |
| 離去緣 vigatapaccayo paccayo | 156     | 觸食 phassasāhāra        | 385         |
|                           |         | 覺支 bojjaṅga            | 270         |
|                           |         | 覺支善巧經 Bojjaṅgakosalla  |             |
|                           |         | Sutta                  | 175         |

## 二十一畫

護國經 *Ratṭhapāla Sutta*

33,211

攝阿毗達摩義論

408

## 二十二畫

驕慢 *māna*

77

## 二十四畫

靈鷲山

319

## 二十五畫

觀行人

56

觀智

204

觀禪的利益 *vipassanā- nisaṃsa*

313

觀禪

1,398

觀禪正見

378

觀慧佛 *Buddha Vipassī*

40



回 目 錄