

巴利本《長部》《大念住經》

目錄

前言

1、觀身

- 1· 1 覺知呼吸
- 1· 2 身體姿勢
- 1· 3 正知
- 1· 4 思惟不淨
- 1· 5 思惟四界
- 1· 6 觀墓園九相
 - 1· 6· 1 第一相
 - 1· 6· 2 第二相
 - 1· 6· 3 第三相
 - 1· 6· 4 第四相
 - 1· 6· 5 第五相
 - 1· 6· 6 第六相
 - 1· 6· 7 第七相
 - 1· 6· 8 第八相
 - 1· 6· 9 第九相

2· 觀受

3· 觀心

4· 觀法

4· 1 五蓋

4· 2 五取蘊

4· 3 六內外處

4· 4 七覺支

4· 5 四聖諦

4· 5· 1 苦諦

4· 5· 2 集諦(苦集)

4· 5· 3 滅諦(苦滅)

4· 5· 4 道諦(八聖道)

結語

《大念住經》經文¹

前言

如是我聞。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：「諸比丘」彼等比丘應諾世尊曰：「世尊」。世尊乃如是言：「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。

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…於心…於法…。

1·觀身

1·1 覺知呼吸

然諸比丘，比丘如何於身觀身而住耶？諸比丘，於此，比丘赴森林，或住樹下，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，我學寂止全身而入息，我學寂止全身而出息。

諸比丘！恰如熟練之木匠或木匠弟子，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…出息。

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。於是了知此是身，唯有了知，唯有覺照。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。

1·2 身體姿勢

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。

如是…於身觀身而住。

1·3 正知

復次，諸比丘，比丘不論行往歸來，正知而作；觀前顧後，正知而作；彼屈身、伸身，正知而作；彼著衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嚐味，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。

如是…於身觀身而住。

1·4 思惟不淨

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，

¹ 譯文依 Four Foundations of Mindfulness 《大念住經》，(Ven. Paññāvuddho 英譯，法樂中譯)。內觀教育基金會印行，1999·1月。

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。

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。諸比丘，如是比丘…關節液、尿。如是…於身觀身而住。

1·5 思惟四界

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。

諸比丘，猶如熟練之屠兒者或屠兒者之弟子，屠兒已，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。如是…於身觀身而住。

1·6 觀墓園九相

復次，諸比丘，比丘觀遺棄於塚間之死屍：

1·6·1 已死一日、二日乃至三日，膨脹、青黑、腐爛。

1·6·2 被烏所啄、或鷹所啄、或犬所食、或豺所食乃至各種生類之所食

1·6·3 剩有血肉筋腱連結於骸骨。

1·6·4 無肉附著，剩血跡、筋腱連結於骸骨。

1·6·5 無血肉，唯筋腱連結於骸骨。

1·6·6 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；牙齒骨於此處，頭蓋骨於彼處。

1·6·7 如螺色之白骨。

1·6·8 已堆積年餘之骸骨。

1·6·9 骸骨粉碎。……如是…於身觀身而住。

2·觀受

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、(無執著)之樂受時…苦受時…不苦不樂受時，了知…受。

如是…於受觀受而住

3·觀心

然諸比丘，如何比丘於心觀心耶？

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/離瞋、痴/離痴、集中/散亂、廣大/狹小、有上/無上、有定/無定、解脫/未解脫時，了知心

未解脫。如是…於心觀心而住。

4·觀法

4·1 五蓋

然諸比丘，如何比丘於法觀法而住耶？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。

比丘於內瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑…於未來不再生起。如是…於法即五蓋，觀法而住。

4·2 五取蘊

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、想、行、識…之滅盡。』如是…於法即五取蘊，觀法而住。

4·3 六內外處

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。

比丘知耳、知聲，知鼻、知香，知舌、知味，知身、知觸，知意、知法…不再生起。如是…於法即六內外處，觀法而住。

4·4 七覺支

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。

比丘於內擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支…修習成就。如是…於法即七覺支，觀法而住。

4·5 四聖諦

4·5·1 第一苦諦

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。』比丘如實了知：『此是苦之集。』比丘如實了知：『此是苦之滅。』比丘如實了知：『此是趣苦滅之道。』

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。

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。

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。

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。

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。

復次，諸比丘！嘆者何耶？諸比丘！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。

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。

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。

復次，諸比丘！惱者何耶？諸比丘！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。

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、傷害、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。

然諸比丘！愛別離苦者何耶？諸比丘！於此，可愛、可樂、可喜之色、聲、香、味、觸、法，幸運、富裕、舒適、安全，與如是等不能聚會、相遇、接觸、結合，諸比丘！此名為愛別離苦。

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。

諸比丘！老法、病法、死法、愁、嘆、苦、憂、惱…為求不得苦。

然諸比丘！略攝一切五取蘊苦者何耶？如次之色取蘊、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。

4·5·2 第二集諦

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。

復次，諸比丘！彼愛於何處生起？於何處止住耶？凡於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。何者於世間為可愛、可喜耶？

眼於世間有可愛、可喜者，此愛即於此處生起、於此處止住。

耳、鼻、舌、身、意…色、聲、香、味、觸、法…眼識、耳識、鼻識、舌識、

身識、意識…眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸…眼觸所生之受、耳觸所生之受、鼻觸所生之受、舌觸所生之受、身觸所生之受、意觸所生之受…色想、聲想、香想、味想、觸想、法想…色思、聲思、香思、味思、觸思、法思…色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛…色尋、聲尋、味尋、觸尋、法尋…色伺、聲伺、香伺、味伺、觸伺、法伺…於此處止住。

諸比丘！此名爲苦集聖諦。

4·5·3 第三滅諦

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。何者於世間爲可愛、可喜耶？

眼於世間爲可愛、可喜者，此愛即於此處捨棄、於此處止滅。

耳、鼻、舌、身、意…色、聲、香、味、觸、法…眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識…眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸…眼觸所生之受、耳觸所生之受、鼻觸所生之受、舌觸所生之受、身觸所生之受、意觸所生之受…色想、聲想、香想、味想、觸想、法想…色思、聲思、香思、味思、觸思、法思…色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛、法愛…色尋、聲尋、味尋、觸尋、法尋…色伺、聲伺、香伺、味伺、觸伺、法伺…於此處止滅。

諸比丘！此名爲苦滅聖諦。

4·5·4 第四道諦

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。

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！此名爲正見。

復次，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！此名爲正思惟。

復次，諸比丘！正語者何耶？遠離兩舌、惡口、妄語、綺語，諸比丘！此名爲正語。

復次，諸比丘！正業者何耶？遠離殺生、不與取、邪淫，諸比丘！此名爲正業。

復次，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！此名爲正命。

復次，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…持、對已生之惡不善法令斷。起…持、對未生之善法令生。起…持、對已生之善法，令住、不忘失、倍修習、廣修習、令成滿。諸比丘！此名爲正精進。

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。

復次，諸比丘！正定者何耶？諸比丘！於此，比丘離諸愛欲、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。

如是…於法即四聖諦，觀法而住。

結語

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，或有餘蘊，則得不還。

諸比丘！且置七(、六、五、四、三、二、一)年間，任何人於六(、五、四、三、二、)一年間如是…不還。

諸比丘！且置間，任何人於七(六、五、四、三、二、一、半)個月如是…不還。

諸比丘！且置半個月，任何人於七日間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘蘊，則得不還。

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。』

世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

南北傳念處經之差異

	《中阿含經》卷 24 念處經(98)	長部 《大念處經》	中部 《念處經》
前言	三世諸佛悉斷五蓋，立心正住於四念處，修七覺支，得無上正覺。		
身	1 行住坐臥 2 正知出入 3 以善治不善念 4 以心治心 5 念出入息	13 觀身六界 14 觀屍 1~7 日，鳥啄狗食，火燒埋地，悉腐爛壞 14-2 骸骨青色，爛腐、食半、	1、念出入息 2、行住坐臥 3、正知出入 4、觀 31 身分 5、觀身四界 6、觀死屍 1~3 日--骨

	6 離生喜樂 7 定生喜樂 8 無喜生樂 9 捨念清淨 10 念光明想 11 觀相 12 觀 32 身分	14-3 離皮肉血，唯筋相連 14-4 骨節解散 14-5 骨白如螺、青猶鴿色、赤若血塗、腐壞碎末	日，膨脹、青黑、腐爛 6-2、烏啄狗食 6-3 血肉筋連、骨散 6-4 骨白、堆高、粉碎	白、堆積、腐爛。
覺(受)	覺(身、心、食、無食、欲、無欲) 樂、苦、不苦不樂覺	覺(身、心)樂、苦、不苦不樂覺	覺(物質、非物質)樂、苦、不苦不樂覺	
心	有欲心、無欲心；有恚、無恚；有癡、無癡；有穢污、無穢污；有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；不解脫心、有解脫心	貪、離貪；瞋、離瞋；痴、離痴；集中，散亂；廣大、狹小；上、下；定、不定；解脫、不解脫		
法	六處、五蓋、七覺支	五蓋、五取蘊、六處、七覺支、四聖諦(廣分別說)	五蓋、五取蘊、六處、七覺支、四聖諦(略說)	
註	《中阿含經》身念處 6~9 之四禪，長部《大念處經》在法念處之四聖諦下之苦滅道聖諦(八正道)下之正定中。			
	七年~七日修四念處，必得--現法得究竟智或有餘得阿那含。六日~少少須與頃修四念處，必得昇進。	七年~七日修四念處，必得--現法得究竟智或有餘得阿那含。		

註 1：《中阿含經》卷 20《念身經》之身念處法，文與卷 24 同，念身後接 18 德。

註 2：長部《大念處經》、中部之《念處經》在身、受、心、法之各念處後，皆復觀其：「生」、「滅」及「生滅」。

中阿含--念處經、念身經—32 身分	長部-大念處經(中部-念處經)—31 身分
髮、毛、爪、齒、粗細、薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根；淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便	髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜(肋)、脾、肺、腸、腸間膜(臟腑)、胃、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液(膏)、唾液、粘液(涕)、關節液(滑液)、尿