

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

372. Evaṃ me suttaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”ti. “Bhaddante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca –

Uddeso

373. “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassaṇaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

“Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Uddeso niṭṭhito.

礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！

大念处经

如是我闻：一时世尊住在古卢国名为甘马萨昙马的古卢市镇。

于其处，世尊对比库们说：“诸比库。”那些比库应答世尊：“尊者。”世尊如此说：

总说

“诸比库，此一行道¹，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。

哪四种呢？诸比库，于此，比库于身随观身而住，热诚，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于受随观受而住，热诚，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于心随观心而住，热诚，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于法随观法而住，热诚，正知，具念，调伏世间之贪、忧。

——总说结束——

Kāyānupassanā ānāpānappabbam

374. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

“Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmī’ ti pajānāti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

身随观 入出息部分

那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住呢？

诸比库，于此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

诸比库，犹如熟练的辘轳匠或辘轳匠的学徒，在长转时了知：‘我在长转。’在短转时了知：‘我在短转。’

诸比库，同样地，比库入息长时，了知：‘我入息长。’出息长时，了知：‘我出息长。’入息短时，了知：‘我入息短。’出息短时，了知：‘我出息短。’他学：‘我将觉知全身而入息。’他学：‘我将觉知全身而出息。’他学：‘我将平静身行而入息。’他学：‘我将平静身行而出息。’²

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Ānāpānappabbhaṃ niṭṭhitam.

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住³。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住⁴。他现起‘有身’之念⁵，只是为了智与忆念的程度⁶。他无所依而住⁷，亦不执取世间的一切⁸。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。⁹

——入出息部分结束——

Kāyānupassanā iriyāpathapabbam

375. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhī’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhī’ ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā nam pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Iriyāpathapabbam niṭṭhitam.

身随观 威仪路部分

再者，诸比丘，比丘在行走时，了知：‘我行走。’¹⁰或站立时，了知：‘我站立。’或坐着时，了知：‘我坐着。’或躺卧时，了知：‘我躺卧。’无论身体所处如何，只是如实地了知。

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住¹¹。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住¹²。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比丘，比丘乃如此于身随观身而住。

——威仪路部分结束——

Kāyānupassanā sampajānapabbaṃ

376. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhave sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Sampajānapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

身随观 正知部分

再者，诸比库，比库在前进、返回时保持正知¹³，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大、小便利时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——正知部分结束——

Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabbaṃ

377. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ, hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ, antaṃ antaṅgaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ, pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ ti.

“Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññaṃ, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcivā paccavekkheyya – ‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā ... pe ... muttan’ ti.

Iti ajjhantaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

身随观 厌恶作意部分

再者，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：‘于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。’

诸比库，犹如两端开口之袋，装满了各种谷类，比如稻米、米、绿豆、豆、芝麻、米粒。有眼之人打开之后，即能观察：‘这是稻米，这是米，这是绿豆，这是豆，这是芝麻，这是米粒。’

同样地，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：‘于此身中有头发、身毛……尿。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——厌恶作意部分结束——

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbaṃ

378. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

“Seyyathāpi bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dhātumanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

身随观 界作意部分

再者，诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

诸比库，犹如熟练的屠牛者或屠牛者的学徒，杀了牛并切成肉片之后，坐在四衢大道。同样地，诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

如此，或于内身随观身而住……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——界作意部分结束——

Kāyānupassanā navasivathikapabbam

379. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byaggehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhataṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasāṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandham ... pe ... aṭṭhikasāṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandham ... pe ... aṭṭhikasāṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandham ... pe ... aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ

身随观 九墓地部分

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，死后经一日，经两日或三日，已经肿胀、青瘀、脓烂。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，正被乌鸦、兀鹰、鹭、苍鹭、狗、老虎、豹、豺狼或各种虫所啖食。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨锁尚有肉有血，由筋腱连结着……骨锁已无肉，为血所污，由筋腱连结着……骨锁已无血、肉，由筋腱连结着……已无连结的骨头散落各处：一处为手骨，另一处为脚骨，另一处为踝骨，

aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ
aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena
khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ
aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ. So imameva kāyaṃ
upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
evaṃ-anatīto’ ti.

‘Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... viharati.

‘Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇa-
paṭibhāgāni ... pe ... aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni ... pe ...
aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati
– ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavaya-
dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ ti vā panassa
sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Navasivathikapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.

另一处为胫骨，另一处为股骨，另一处为腕骨，另一处为肋骨，另一处为脊椎骨，另一处为肩胛骨，另一处为颈椎骨，另一处为颞骨，另一处为齿骨，另一处为头骨。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨头白如螺贝之色……骨头堆积经过三四年……骨头腐朽成为粉末。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——九墓地部分结束——

——十四种身随观结束——¹⁴

Vedanānupassanā

380. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti, nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti, nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti, nirāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudaya-vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. ‘Atthi vedanā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Vedanānupassanā niṭṭhitā.

受随观

那么，诸比库，比库又如何于受随观受而住呢？

诸比库，于此，比库感到乐受时，了知：‘我感到乐受。’感到苦受时，了知：‘我感到苦受。’感到不苦不乐受时，了知：‘我感到不苦不乐受。’感受到有物染的¹⁵乐受时，了知：‘我感受到有物染的乐受。’感受到无物染的乐受时，了知：‘我感受到无物染的乐受。’感受到有物染的苦受时，了知：‘我感受到有物染的苦受。’感受到无物染的苦受时，了知：‘我感受到无物染的苦受。’感受到有物染的不苦不乐受时，了知：‘我感受到有物染的不苦不乐受。’感受到无物染的不苦不乐受时，了知：‘我感受到无物染的不苦不乐受。’¹⁶

如此，或于内受随观受而住，或于外受随观受而住，或于内外受随观受而住。或于受随观生起之法而住，或于受随观坏灭之法而住，或于受随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有受’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于受随观受而住。

——受随观结束——

Cittānupassanā

381. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, ‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Cittānupassanā niṭṭhitā.

心随观

那么，诸比库，比库又如何于心随观心而住呢？

诸比库，于此，比库于有贪心，了知：‘有贪心’；离贪心，了知：‘离贪心’。有瞋心，了知：‘有瞋心’；离瞋心，了知：‘离瞋心’。有痴心，了知：‘有痴心’；离痴心，了知：‘离痴心’。昏昧心，了知：‘昏昧心’；散乱心，了知：‘散乱心’。广大心，了知：‘广大心’；不广大心，了知：‘不广大心’。有上心，了知：‘有上心’；无上心，了知：‘无上心’。得定心，了知：‘得定心’；无定心，了知：‘无定心’。解脱心，了知：‘解脱心’；未解脱心，了知：‘未解脱心’。¹⁷

如此，或于内心随观心而住，或于外心随观心而住，或于内外心随观心而住。或于心随观生起之法而住，或于心随观坏灭之法而住，或于心随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有心’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于心随观心而住。

——心随观结束——

Dhammānupassanā nīvaraṇapabbam

382. “Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhattam kāmaccando’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘natthi me ajjhattam kāmaccando’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa kāmaccandassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa kāmaccandassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmaccandassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattam byāpādo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattam byāpādo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa byāpādassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa byāpādassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam thinamiddham ‘atthi me ajjhattam thinamiddhan’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam thinamiddham ‘natthi me ajjhattam thinamiddhan’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa thinamiddhassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppanassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

法随观 盖部分

那么，诸比库，比库又如何于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库对五盖而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对五盖而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库内[心]存在欲贪，了知：‘我内[心]有欲贪。’内[心]不存在欲贪，了知：‘我内[心]没有欲贪。’他了知未生起的欲贪如何生起，了知已生起的欲贪如何舍断，也了知已舍断的欲贪于未来如何不再生起。

内[心]存在瞋恚，了知：‘我内[心]有瞋恚。’内[心]不存在瞋恚，了知：‘我内[心]没有瞋恚。’他了知未生起的瞋恚如何生起，了知已生起的瞋恚如何舍断，也了知已舍断的瞋恚于未来如何不再生起。

内[心]存在昏沉、睡眠，了知：‘我内[心]有昏沉、睡眠。’内[心]不存在昏沉、睡眠，了知：‘我内[心]没有昏沉、睡眠。’他了知未生起的昏沉、睡眠如何生起，了知已生起的昏沉、睡眠如何舍断，也了知已舍断的昏沉、睡眠于未来如何不再生起。

“Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇapabbāṃ niṭṭhitāṃ.

内[心]存在掉举、追悔，了知：‘我内[心]有掉举、追悔。’内[心]不存在掉举、追悔，了知：‘我内[心]没有掉举、追悔。’他了知未生起的掉举、追悔如何生起，了知已生起的掉举、追悔如何舍断，也了知已舍断的掉举、追悔未来如何不再生起。

内[心]存在疑，了知：‘我内[心]有疑。’内[心]不存在疑，了知：‘我内[心]没有疑。’他了知未生起之疑如何生起，了知已生起之疑如何舍断，也了知已舍断之疑于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五盖而于法随观法而住。

——盖部分结束——

Dhammānupassanā khandhapabbaṃ

383. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘itī rūpaṃ, itī rūpassa samudayo, itī rūpassa atthaṅgamo; itī vedanā, itī vedanāya samudayo, itī vedanāya atthaṅgamo; itī saññā, itī saññāya samudayo, itī saññāya atthaṅgamo; itī saṅkhārā, itī saṅkhārānaṃ samudayo, itī saṅkhārānaṃ atthaṅgamo, itī viññāṇaṃ, itī viññāṇassa samudayo, itī viññāṇassa atthaṅgamo’ ti.

Itī ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharatī, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, vayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharatī. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupatṭhitā hotī yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu.

Khandhapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

法随观 蕴部分

再者，诸比库，比库对五取蕴而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对五取蕴而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库[了知]：‘如是色，如是色之集，如是色之灭；如是受，如是受之集，如是受之灭；如是想，如是想之集，如是想之灭；如是诸行，如是诸行之集，如是诸行之灭；如是识，如是识之集，如是识之灭。’

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五取蕴而于法随观法而住。

——蕴部分结束——

Dhammānupassanā āyatanapabbam

384. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

法随观 处部分

再者，诸比库，比库对六种内、外处而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对六种内、外处而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库了知眼，了知色，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

他了知耳，了知声，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

他了知鼻，了知香，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

他了知舌，了知味，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

“Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Āyatanapabbam nitṭhitam.

他了知身，了知触，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

他了知意，了知法，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知已生起之结如何舍断，也了知已舍断之结于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对六种内、外处而于法随观法而住。

——处部分结束——

Dhammānupassanā bojḡhaṅgapabbāṃ

385. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojḡhaṅgesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojḡhaṅgesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajḡhattaṃ sati-sambojḡhaṅgaṃ ‘atthi me ajḡhattaṃ satisambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajḡhattaṃ satisambojḡhaṅgaṃ ‘natthi me ajḡhattaṃ satisambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa satisambojḡhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa satisambojḡhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajḡhattaṃ dhammavicayasambojḡhaṅgaṃ ‘atthi me ajḡhattaṃ dhammavicayasambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajḡhattaṃ dhammavicayasambojḡhaṅgaṃ ‘natthi me ajḡhattaṃ dhammavicayasambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa dhammavicayasambojḡhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa dhammavicayasambojḡhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajḡhattaṃ vīriyasambojḡhaṅgaṃ ‘atthi me ajḡhattaṃ vīriyasambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajḡhattaṃ vīriyasambojḡhaṅgaṃ ‘natthi me ajḡhattaṃ vīriyasambojḡhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa vīriyasambojḡhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa vīriyasambojḡhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

法随观 觉支部分

再者，诸比库，比库对七觉支而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对七觉支而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库内[心]存在念觉支，了知：‘我内[心]有念觉支。’内[心]不存在念觉支，了知：‘我内[心]没有念觉支。’他了知未生起的念觉支如何生起，也了知已生起的念觉支如何修习至圆满。

内[心]存在择法觉支，了知：‘我内[心]有择法觉支。’内[心]不存在择法觉支，了知：‘我内[心]没有择法觉支。’他了知未生起的择法觉支如何生起，也了知已生起的择法觉支如何修习至圆满。

内[心]存在精进觉支，了知：‘我内[心]有精进觉支。’内[心]不存在精进觉支，了知：‘我内[心]没有精进觉支。’他了知未生起的精进觉支如何生起，也了知已生起的精进觉支如何修习至圆满。

“Santam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

内[心]存在喜觉支，了知：‘我内[心]有喜觉支。’内[心]不存在喜觉支，了知：‘我内[心]没有喜觉支。’他了知未生起的喜觉支如何生起，也了知已生起的喜觉支如何修习至圆满。

内[心]存在轻安觉支，了知：‘我内[心]有轻安觉支。’内[心]不存在轻安觉支，了知：‘我内[心]没有轻安觉支。’他了知未生起的轻安觉支如何生起，也了知已生起的轻安觉支如何修习至圆满。

内[心]存在定觉支，了知：‘我内[心]有定觉支。’内[心]不存在定觉支，了知：‘我内[心]没有定觉支。’他了知未生起的定觉支如何生起，也了知已生起的定觉支如何修习至圆满。

内[心]存在舍觉支，了知：‘我内[心]有舍觉支。’内[心]不存在舍觉支，了知：‘我内[心]没有舍觉支。’他了知未生起的舍觉支如何生起，也了知已生起的舍觉支如何修习至圆满。

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Bojjhaṅgapabbhaṃ niṭṭhitaṃ.

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对七觉支而于法随观法而住。

——觉支部分结束——

Dhammānupassanā saccapabbaṃ

386. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodha-gāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

法随观 谛部分

再者，诸比库，比库对四圣谛而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对四圣谛而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库如实了知：‘此是苦。’如实了知：‘此是苦之集。’如实了知：‘此是苦之灭。’如实了知：‘此是导至苦灭之道。’

——第一诵分结束——

Dukkhasaccaniddeso

387. “Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Jātīpi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ, sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

388. “Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

389. “Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

390. “Katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriya khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

391. “Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

广说苦谛

诸比库，何谓苦圣谛？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之：五取蕴即苦。

诸比库，什么是生呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比库，这称为生。

诸比库，什么是老呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，这称为老。

诸比库，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的断绝。诸比库，这称为死。

诸比库，什么是愁呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内[心]忧愁、内[心]悲哀。诸比库，这称为愁。

392. “Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattam paridevitattam, ayaṃ vuccati, bhikkhave paridevo.

393. “Katamañca bhikkhave, dukkham? Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkham kāyikaṃ asātam kāyasamphassaṃ dukkham asātam vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkham.

394. “Katamañca bhikkhave, domanassaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkham cetasikaṃ asātam manosamphassaṃ dukkham asātam vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

395. “Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsittam upāyāsittam, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

396. “Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti anittā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

诸比库，什么是悲呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比库，这称为悲。

诸比库，什么是苦呢？诸比库，身体的苦，身体的不适，由身触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为苦。

诸比库，什么是忧呢？诸比库，心的苦，心的不愉快，由意触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为忧。

诸比库，什么是恼呢？诸比库，若是由于具足任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望。诸比库，这称为恼。

诸比库，什么是怨憎会苦呢？于此，凡是那些不可喜的、不可爱的、不可意的色、声、香、味、触、法，或者那些意图不利者、意图无益者、意图不安乐者、意图不安稳者，若与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为怨憎会苦。

397. “Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

398. “Katamañca bhikkhave, yampicchāṃ na labhati tampi dukkhāṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchāṃ na labhati tampi dukkhāṃ.

Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchāṃ na labhati tampi dukkhāṃ.

Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchāṃ na labhati tampi dukkhāṃ.

Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchāṃ na labhati tampi dukkhāṃ.

诸比库，什么是爱别离苦呢？于此，凡是那些可喜的、可爱的、可意的色、声、香、味、触、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安乐者、希望安稳者，母亲、父亲、兄弟、姐妹、朋友、同事或血亲，若不能与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为爱别离苦。

诸比库，什么是所求不得是苦呢？诸比库，有生法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有生法，希望生不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这是所求不得苦。

诸比库，有老法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有老法，希望衰老不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，有病法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有病法，希望疾病不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，有死法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有死法，希望死亡不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyun’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

399. “Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakhandhā dukkhā? Seyyathidaṃ – rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

诸比库，有愁、悲、苦、忧、恼诸法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有愁、悲、苦、忧、恼诸法，希望愁、悲、苦、忧、恼不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，何谓‘简而言之：五取蕴即苦’呢？这就是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比库，这些称为‘简而言之：五取蕴即苦’。诸比库，这称为苦圣谛。

Samudayasaccaniddeso

400. “Katamañca bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatrataṭṭhābhīnandinī, seyyathidaṃ – kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke ... pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhaviññāṇaṃ loke ... sotaviññāṇaṃ loke ... ghānaviññāṇaṃ loke ... jivhāviññāṇaṃ loke ... kāyaviññāṇaṃ loke ... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

广说集谛

诸比库，何谓苦集圣谛？此爱是再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐¹⁸，这就是：欲爱、有爱、无有爱¹⁹。

然而，诸比库，此爱于何处生起而生起，于何处止住而止住呢？凡世间有喜色、悦色者²⁰，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ... gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ... phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ... gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ... phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ... gandhavicāro loke ... rasavicāro loke ... phoṭṭhabbavicāro loke ... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。诸比库，这称为苦集圣谛。

Nirodhasaccaniddeso

401. “Katamañca bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke ... pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhuvīññāṇaṃ loke ... sotavīññāṇaṃ loke ... ghānavīññāṇaṃ loke ... jivhāvīññāṇaṃ loke ... kāyavīññāṇaṃ loke ... manovīññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

广说灭谛

诸比库，何谓苦灭圣谛？即是那种爱的无余离、灭、舍弃、舍离、解脱、无执著。²¹

然而，诸比库，此爱于何处舍断而舍断，于何处灭除而灭除呢？凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ... gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ... phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ... gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ... phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ... gandhavicāro loke ... rasavicāro loke ... phoṭṭhabbavicāro loke ... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，其爱即于此处舍断而舍断，于此处灭除而灭除。诸比库，这称为苦灭圣谛。

Maggasaccaniddeso

402. “Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.

“Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhamma-saṅkappo abyāpādasāṅkappo avihimsāsāṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī piṣuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya veramaṇī samphappalāpā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

“Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

“Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitam kappeti, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

广说道谛

诸比库，何谓导至苦灭之道圣谛？此即八支圣道，这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，什么是正见呢？诸比库，苦之智、苦集之智、苦灭之智、导至苦灭之道之智。诸比库，这称为正见。

诸比库，什么是正思惟呢？出离思惟、无恚思惟、无害思惟。诸比库，这称为正思惟。

诸比库，什么是正语呢？离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。诸比库，这称为正语。

诸比库，什么是正业呢？离杀生、离不与取、离欲邪行。诸比库，这称为正业。

诸比库，什么是正命呢？诸比库，于此，圣弟子舍离邪命，以正命而营生。诸比库，这称为正命。

“Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asamosāya bhīyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiṃjhādomanassaṃ; vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiṃjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiṃjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiṃjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

诸比库，什么是正精进呢？诸比库，于此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的断除，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。

诸比库，什么是正念呢？诸比库，于此，比库于身随观身而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于受随观受而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于心随观心而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于法随观法而住，热诚，正知，具念，调伏世间的贪、忧。诸比库，这称为正念。

诸比库，什么是正定呢？诸比库，于此，比库已离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就并住于初禅；寻伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就并住于第

Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatiṭṭhānaṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave sammāsamādhi. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

403. ‘Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Saccapabbaṃ niṭṭhitam.

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

二禅；离喜，住于舍，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘舍、具念、乐住。’成就并住于第三禅；舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍念清净，成就并住于第四禅。诸比库，这称为正定。

诸比库，这称为导至苦灭之道圣谛。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对四圣谛而于法随观法而住。

——谛部分结束——

——法随观结束——

404. “Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni ... pe ... pañca vassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṃ vassaṃ ... tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni ... pe ... pañca māsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṃ māsam ... aḍḍhamāsam ... tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāham, tassa dvinnam phalānam aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

405. “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttan”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七年者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有余[则证]不来位！²²

诸比库，且放置七年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六年者……五年……四年……三年……两年……一年……诸比库，且放置一年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七个月者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有余[则证]不来位！

诸比库，且放置七个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六个月者……五个月……四个月……三个月……两个月……一个月……半个月……诸比库，且放置半个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七天者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有余[则证]不来位！

正如所说的：‘诸比库，此一行道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。’乃因此而说。」

世尊如此说。那些比库满意与欢喜世尊之所说。

——大念处经结束——

注释：

¹一行道：巴利eka(一；单独)+ ayana(行走；走向；道路)+magga(道路)，意为“单向道，独行道，单独的道路，通往唯一之道”。对此，义注举出了以下不同的释义：

- 1、单向道：此道乃单向之道，而非双向性的道路。
- 2、独行道：应单独行走之道。单独，即以远离、独处之心舍离人群众会；行，即前进，或谓由此轮回走向涅槃之义。
- 3、独一无二之道：独一无二即最胜者，亦即世尊，因世尊乃一切有情中之最胜者。这条道路虽然也有其他人行，但世尊乃是其开创者故。
- 4、独有之道：唯有于此法、律中才具有，乃外道所无者。
- 5、通往唯一之道：虽然在初始阶段有各种不同的入门修行方法，但到后来都只通往唯一的涅槃。因为导向唯一、最胜的涅槃，故为一行道。

²如是，此比丘依照“入息长时，了知：‘我入息长。’……平静身行而出息。’”的修习，而于入出息相（似相）次第生起四种禅那，他从禅那出定之后，把取入出息或禅相。

义注把以入出息禅那为基础修习观业处(vipassanā kammaṭṭhāna)者分为两类，即入出息行者与禅那行者：

1、入出息行者思维：“此入出息依止什么？”“依止依处。业生身称为依处，而四大与所造色称为业生身。”他如此而把取色。然后于彼所缘中观照触、受、想、思、识五种为名。他如此把取名色后再寻找它们的因，见到无明等缘起法：“这些只是缘与缘生法而已，此外并没有有情或人。”从而超越疑惑。他观照名色法及其因的无常、苦、无我三相，令其观智次第增长，乃至到达阿拉汉。这就是一位入出息行者证悟阿拉汉的出离之门。

2、禅那行者亦思维：“这些禅支依止什么？”“依止依处。业生身称为依处，禅支称为名，业生身为色。”他如此差别名色后再寻找它们的因，见到无明等缘相：“这些只是缘与缘生法而已，此外

并没有有情或人。”从而超越疑惑。他观照名色法及其因的三相而令其观智次第增长，乃至到达阿拉汉。这就是一位禅那行者证悟阿拉汉的出离之门。

³ **如此，或于内身：**他如此或对自己的入出息身随观身而住。

或于外身：或对他人的入出息身。

或于内外身：或有时对自己、有时对他人的入出息身随观身而住。以这种熟练的业处一个接一个地观照乃是对于集会时而言的，在独处时这种双观法是不能修的。

⁴ **或随观生起之法：**犹如以铁匠的皮囊、导风管以及适当的努力为缘，才有风的不断吹动。同样的，以比库的业所生身、鼻孔以及心为缘，才有入出息身的不断进出。身等是〔入出息身〕法的生起之法，他如此观照则称为“或于身随观生起之法而住”。

或随观坏灭之法：犹如去除了皮囊、导风管破裂以及没有适当的努力，风则不可能产生。同样的，当身体毁坏、鼻孔损伤和心识停止，入出息身则不可能产生。由于身等的灭而入出息灭，他如此观照则称为“或于身随观坏灭之法而住”。

有时随观生起、有时坏灭为“**或随观生起、坏灭之法**”。

⁵ **他现起‘有身’之念：**“只有身，而没有有情，没有人，没有女人，没有男人，没有自我，没有我的自我，没有我，没有我的，没有谁人，也没有谁的。”他现起如此之念。

⁶ Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya，直译为：“只是为了智的程度与忆念的程度”。义注中说：他现起正念并不是为了其他原因，而只是为了程度愈来愈超越的智和正念，意即为了增长念与正知。

⁷ **他无所依而住：**他并不依靠贪依止、邪见依止而住。

⁸ **亦不执取世间的一切：**他不执取世间任何的色、受、想、行、识为“这是我的我”或“这是我的自我”。

⁹ 其中，摄取入出息之念为苦谛，令彼生起的过去渴爱为集谛，二者的不转起为灭谛，能够遍知苦、舍断集、取灭为所缘的圣道为道谛。

如此通过四圣谛努力而到达寂灭。这就是一位修习入出息念的比库乃至证悟阿拉汉的出离之门。

同样的，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

¹⁰ 义注中说：对于狗、胡狼、猫等在走路时，它们也能知道：“我们在行走”。但是这里所说的并非关于如此的了知。像如此的了知并不能舍断有情的妄见，不能除去我想，也不是在修习业处或念处。然而，此比库的知能够舍断有情的妄见，除去我想，既是在修习业处又是在修习念处。对此，“谁在行走呢？是谁的行走呢？行走是如何产生的呢？”这些问题乃涉及到他对如此的正知的理解。

对于“谁在行走呢？”并没有任何的有情或人在行走。“是谁的行走呢？”并没有任何有情的或人的行走。”行走是如何产生的呢？”由于心生风界的扩散而有行走。因此他如此了知：产生“我行走”的心使风界产生，风界使表色产生，由于心生风界的扩散，引发了全身的向前移动而称为行走。这是对这些问题的理解。

对于站立、坐着和躺卧也是以同样的方法来理解。

以这样如此了知后，所谓的“有情行走”“有情站立”，实际上并没有任何的有情或人在行走后站立。就好象说“车在走”“车在停”一样，并没有任何可称为车的东西在走或停，只是由于善巧的车夫把车套在牡牛上而驾着，才有在世俗言语上的“车在走”“车在停”。同样的，身体好比是无意识的车，心生风界好比是牛，车夫好比是心。当“我行走”“我站立”的心产生时，风界即产生了身表，由于心生风界的扩散而转起了行走等动作，然后才产生了“有情行走”“有情站立”“我行走”“我站立”等一类的世俗言语。

¹¹ 如此，或于内身：他如此或通过把取自己的四威仪路而于身随观身而住。或于外身：或通过把取他人的四威仪路。或于内外身：或有时通过把取自己的、有时通过把取他人的四威仪路而于身随观身而住。

同样的，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

¹²或随观生起之法等：应当以“由于无明生起故色生起”等方法而以五种行相（即：无明、爱、业、食物、色）观照色蕴的生起或坏灭。这就是于此所说的“或随观生起之法”等。

同样的，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

¹³在前进、返回时保持正知：以正知而做一切事情，或只是保持正知。他对前进等都能够保持正知，而非有些地方没有正知。在此，有四种正知：

- 1、有益正知(sāthakasampajañña)，在想要前进的心生起后，先考虑是否有益，选择有益的而行。
- 2、适宜正知(sappāyasampajañña)，在行走时先考虑是否适宜，选择适宜的而行。
- 3、行处正知(gocarasampajañña)，选择有益及适合的之后，在三十八种业处中，把取自己心所喜爱的业处作为行处，在前往托钵时把它带着而行走。
- 4、无痴正知(asammohasampajañña)，在前进等时不迷惑。

同时，义注中对于”向前看、向旁看”等亦以此四种正知作了详细的解释，于此从略。

¹⁴入出息念、威仪路、四正知、厌恶作意、界作意以及九墓地观一共为十四种身随观业处。其中，入出息念和厌恶作意这两种乃是安止业处，修习入出息念可以达到第四禅，修习厌恶作意（三十二身分）可以达到初禅。由于墓地观在此作为过患随观，因此其余的十二种只是近行业处，只能达到近行定而已。

¹⁵有物染的：巴利sa(有)+āmisa(味，食，财，功利，利益)；sāmisa，意为有味的，物质的，肉体的，有爱染的。下面“无物染的”，巴利nirāmisa，意为无味的，非物质的，无爱染的。

¹⁶义注中说：“有物染的乐受”是指依止于享受五欲功德的六种俗家依止的愉悦感受；“无物染的乐受”是指六种出离依止的愉悦感受。

“有物染的苦受”是指六种俗家依止的忧受；“无物染的苦受”是指六种出离依止的忧受。

“有物染的不苦不乐受”是指六种俗家依止的舍受；“无物染的不苦不乐受”是指六种出离依止的舍受。

¹⁷ 心随观即是取心为所缘的修观业处。因为观智乃是观照一切世间法的本质为无常、苦、无我，而出世间心并非观智的所缘，所以此八对十六种心皆是世间心的不同分类。

义注中说：这里的“有贪心”是指八种与贪俱的心；“离贪心”是指世间的善及无记心。因为此思维并非诸法的总合，所以这一句并不包括出世间心在内。剩下的四种不善心（瞋 2+痴 2）则既不包括前句（有贪心），也不包括后句（离贪心）。

“有瞋心”是指两种忧俱心。“离瞋心”是指世间的善及无记心。剩下的十种不善心（贪 8+痴 2）则既不包括前句（有瞋心），也不包括后句（离瞋心）。

“有痴心”是指与疑俱及掉举俱的两种心；因为痴心所出现于一切的不善心中，所以其余的〔不善心〕也适合于此，亦即这两种遍摄了十二种不善心。“离痴心”是指世间的善及无记心。

“昏昧心”是指陷入昏沉、睡眠的心；“散乱心”是指与掉举俱的心。

“广大心”是指色界、无色界心；“不广大心”是指欲界心。

“有上心”是指欲界心；“无上心”是指色界、无色界心；于此“有上心”也可以指色界心，而“无上心”则指无色界心。

“得定心”是指安止定，或也指近行定；“无定心”是指不证此两种定的心。

“解脱心”是指证得彼分〔解脱〕与镇伏解脱之心；“未解脱心”是指未证得这两种解脱的心。于此并不包括正断〔解脱〕、安息〔解脱〕和远离解脱。

¹⁸ 此爱是再有：即是此渴爱导致了再有（来生），再有是其本性。

与喜、贪俱：喜伴随着贪一起；喜与贪同时滋长而称为伴随在一起。

于处处而喜乐：无论在哪里有自己的生命，即会喜乐于其处，即会喜乐于那里的色所缘等，亦即喜乐于色，喜乐于声、香、味、触、法。

¹⁹ 对欲望的渴爱为“**欲爱**”，即对五欲功德的贪爱。

对生命的渴爱为“**有爱**”，即是由于对生命的希求而生起的、与常见俱行的、对色界与无色界生命的贪，以及对禅那的欲。

对无生命的渴爱为“**无有爱**”，即是与断见俱行的贪。

²⁰ **凡世间有喜色、悦色者：**即世间上那些本质上既可爱又美好的东西。

²¹ **无余离、灭等：**这一切皆是涅槃的同义词。到达涅槃即是诸爱的无余离染、灭，因此而说其为“即是那种爱的无余离、灭。”到达涅槃又是诸爱的舍弃、舍遣、解脱、无执著，因此而说涅槃为“舍弃、舍离、解脱、无执著。”

虽然涅槃只有一种，但却可以通过一切有为法的反义词，而得种种名称，比如：无余离贪、无余灭、舍弃、舍离、解脱、无执著、贪尽、瞋尽、痴尽、爱尽、无取、无转起、无相、无愿、不存续、不结生、无生、无趣、不生、不老、不病、不死、无愁、无悲、无恼、无杂染等。

²² **即于现法中证知：**意即在今生证悟阿拉汉果。

或尚有余则证不来位：意即或者还有剩余的执取（烦恼）尚未完全断尽，则能证悟不来果。

礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！

大念处经（读诵版）

如是我闻：一时世尊在古卢国，住古卢镇，名甘马萨昙马。于彼，世尊呼比库众：“诸比库。”彼比库众应答世尊：“尊者。”世尊告曰：

总说

“诸比库，此一行道，能净有情，越诸愁悲，灭诸苦忧，得达如理，现证涅槃，谓四念处。

何等为四？诸比库，于此，比库于身住随观身，热诚，正知、具念，伏世贪忧；于受住随观受，热诚，正知、具念，伏世贪忧；于心住随观心，热诚，正知、具念，伏世贪忧；于法住随观法，热诚，正知、具念，伏世贪忧。

——总说终——

身随观 入出息节

然诸比库，云何比库于身住随观身？

诸比库，于此比库，往阿兰若，或往树下，或空闲处，结跏趺坐，正直其身，置念面前。唯念入

息，唯念出息。

入息长时，知入息长；

出息长时，知出息长。

入息短时，知入息短；

出息短时，知出息短。

彼学：‘我觉一切身而入息。’

彼学：‘我觉一切身而出息。’

彼学：‘我止息身行而入息。’

彼学：‘我止息身行而出息。’

诸比丘，犹如巧辘轳师，或其弟子，作长转时，知作长转；作短转时，知作短转。

诸比丘，如是比丘，入息长时，知入息长；出息长时，知出息长。入息短时，知入息短；出息短时，知出息短。彼学：‘我觉一切身而入息。’彼学：‘我觉一切身而出息。’彼学：‘我止息身行而入息。’彼学：‘我止息身行而出息。’

如是或于内身住随观身；或于外身住随观身；或内外身住随观身。于身随观集法而住，于身随观灭法而住，于身随观集灭法而住。彼现起‘有身’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比丘，比丘如是于身住随观身。

——入出息节终——

身随观 威仪路节

复次，诸比丘，比丘行时知行，立时知立，坐时知坐，卧时知卧。随身所处，如其了知。

如是或于内身住随观身；或于外身住随观身；或内外身住随观身。于身随观集法而住，于身随观灭法而住，于身随观集灭法而住。彼现起‘有身’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比丘，比丘如是于身住随观身。

——威仪路节终——

身随观 正知节

复次，诸比丘，比丘于往返时，彼持正知。前瞻旁视，彼持正知。屈伸[手足]，彼持正知。持桑喀帝、钵及衣时，彼持正知。食饮嚼尝，彼持正知。大小便利，彼持正知。行住坐寐，醒寤语默，彼持正知。

如是或于内……诸比丘，比丘如是于身住随观身。

——正知节终——

身随观 厌恶作意节

复次，诸比库，比库于此身中，从足以上，发顶以下，为皮所包，观察充满种种不净：‘于此身有发、毛、爪、齿、皮，肉、筋、骨、髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪，胆、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿。’

诸比库，犹如双口之袋，充满种种谷类，所谓稻米、米、绿豆、豆、芝麻、精米。有目之士，开而观察：‘此是稻米，此是米，此是绿豆，此是豆，此是芝麻，此是精米。’

如是，诸比库，比库于此身中，从足以上，发顶以下，为皮所包，观察充满种种不净：‘于此身有发、毛、爪、齿、皮，肉、筋、骨、髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪，胆、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿。’

如是或于内……诸比库，比库如是于身住随观身。

——厌恶作意节终——

身随观 界作意节

复次，诸比丘，比库于此身中，如其住立，如其所处，以界观察：‘于此身有地界、水界、火界、风界。’

诸比丘，犹如巧屠牛者，或其弟子，屠牛之后，切成肉片，坐于四衢大道。如是，诸比丘，比库于此身中，如其住立，如其所处，以界观察：‘于此身有地界、水界、火界、风界。’

如是或于内身，住随观身……诸比丘，比库如是于身住随观身。

——界作意节终——

身随观 九冢墓节

复次，诸比丘，犹如比丘，若见死尸，弃诸冢间，或经一日、两日三日，肿胀、青瘀、脓烂。彼比此身：‘此身亦具如是法，有如是性，难越如是。’

如是或于内……诸比丘，比库如是于身住随观身。

复次，诸比丘，犹如比丘，若见死尸，弃诸冢间，鸦鹰鹭鹭，狗虎豹豺，诸虫所噉。彼比此身：‘此身亦具如是法，有如是性，难越如是。’

如是或于内……诸比丘，比库如是于身住随观身。

复次，诸比库，犹如比库，若见死尸，弃诸冢间，骨锁尚有肉血，为筋所系……骨锁无肉，为血所污，为筋所系……骨锁已无血肉，为筋所系……无系诸骨，散落各处：此为手骨，彼为足骨，彼为踝骨，彼为胫骨，彼为股骨，彼为髌骨，彼为肋骨，彼为脊骨，彼为肩骨，彼为颈骨，彼为颞骨，彼为齿骨，彼为头骨。彼比此身：‘此身亦具如是法，有如是性，难越如是。’

如是或于内……而住。

复次，诸比库，犹如比库，若见死尸，弃诸冢间，骨白如螺……诸骨堆聚，经三四年……骨朽为末。彼比此身：‘此身亦具如是法，有如是性，难越如是。’

如是或于内身住随观身；或于外身住随观身；或内外身住随观身。于身随观集法而住，于身随观灭法而住，于身随观集灭法而住。彼现起‘有身’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于身住随观身。

——九冢墓节终——

——十四身随观终——

受随观

然诸比库，云何比库于受住随观受？

诸比库，于此比库，受乐受时，知受乐受；受苦受时，知受苦受；受不苦不乐受时，知受不苦不乐受。受有味乐受时，知受有味乐受；受无味乐受时，知受无味乐受。受有味苦受时，知受有味苦受；受无味苦受时，知受无味苦受。受有味不苦不乐受时，知受有味不苦不乐受；受无味不苦不乐受时，知受无味不苦不乐受。

如是或于内受住随观受；或于外受住随观受；或内外受住随观受。于受随观集法而住，于受随观灭法而住，于受随观集灭法而住。彼现起‘有受’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于受住随观受。

——受随观终——

心随观

然诸比库，云何比库于心住随观心？

诸比库，于此比库，于有贪心，知有贪心；于离贪心，知离贪心。于有瞋心，知有瞋心；于离瞋

心，知离瞋心。于有痴心，知有痴心；于离痴心，知离痴心。于昏昧心，知昏昧心；于散乱心，知散乱心。于广大心，知广大心；于不广大心，知不广大心。于有上心，知有上心；于无上心，知无上心。于得定心，知得定心；于无定心，知无定心。于解脱心，知解脱心；于未解脱心，知未解脱心。

如是或于内心住随观心；或于外心住随观心；或内外心住随观心。于心随观集法而住，于心随观灭法而住，于心随观集灭法而住。彼现起‘有心’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于心住随观心。

——心随观终——

法随观 盖节

然诸比库，云何比库于法住随观法？

诸比库，于此比库，于五盖法住随观法。

诸比库，云何比库于五盖法住随观法？

诸比库，于此比库，内有欲贪，知我内有欲贪。内无欲贪，知我内无欲贪。知彼未生欲贪之生，知彼已生欲贪之舍，知彼已舍欲贪之于未来不生。

内有瞋恚，知我内有瞋恚。内无瞋恚，知我内无瞋恚。知彼未生瞋恚之生，知彼已生瞋恚之舍，知彼已舍瞋恚之于未来不生。

内有昏沈、睡眠，知我内有昏沈、睡眠。内无昏沈、睡眠，知我内无昏沈、睡眠。知彼未生昏沈、睡眠之生，知彼已生昏沈、睡眠之舍，知彼已舍昏沈、睡眠之于未来不生。

内有掉举、追悔，知我内有掉举、追悔。内无掉举、追悔，知我内无掉举、追悔。知彼未生掉举、追悔之生，知彼已生掉举、追悔之舍，知彼已舍掉举、追悔之于未来不生。

内有疑惑，知我内有疑惑。内无疑惑，知我内无疑惑。知彼未生疑惑之生，知彼已生疑惑之舍，知彼已舍疑惑之于未来不生。

如是或于内法住随观法；或于外法住随观法；或内外法住随观法。于法随观集法而住，于法随观灭法而住，于法随观集灭法而住。彼现起‘有法’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于五盖法住随观法。

——盖节终——

法随观 蕴节

复次，诸比库，比库于五取蕴法住随观法。

诸比库，云何比库于五取蕴法住随观法？

诸比库，于此比库：‘如是色，如是色集，如是色灭；如是受，如是受集，如是受灭；如是想，如是想集，如是想灭；如是行，如是行集，如是行灭；如是识，如是识集，如是识灭。’

如是或于内法住随观法；或于外法住随观法；或内外法住随观法。于法随观集法而住，于法随观灭法而住，于法随观集灭法而住。彼现起‘有法’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于五取蕴法住随观法。

——蕴节终——

法随观 处节

复次，诸比库，比库于六内外处法住随观法。

诸比库，云何比库于六内外处法住随观法？

诸比库，于此比库，知眼，知色，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

知耳，知声，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

知鼻，知香，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

知舌，知味，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

知身，知触，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

知意，知法，知缘于彼二者而生之结。知彼未生结之生，知彼已生结之舍，知彼已舍之结未来不生。

如是或于内法住随观法；或于外法住随观法；或内外法住随观法。于法随观集法而住，于法随观灭法而住，于法随观集灭法而住。彼现起‘有法’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于六内外处法住随观法。

——处节终——

法随观 觉支节

复次，诸比库，比库于七觉支法住随观法。

诸比库，云何比库于七觉支法住随观法？

诸比库，于此比库，内有念觉支，知我内有念觉支。内无念觉支，知我内无念觉支。知彼未生念觉支之生起，知彼已生念觉支之修习圆满。

内有择法觉支，知我内有择法觉支。内无择法觉支，知我内无择法觉支。知彼未生择法觉支之生起，知彼已生择法觉支之修习圆满。

内有精进觉支，知我内有精进觉支。内无精进觉支，知我内无精进觉支。知彼未生精进觉支之生起，知彼已生精进觉支之修习圆满。

内有喜觉支，知我内有喜觉支。内无喜觉支，知我内无喜觉支。知彼未生喜觉支之生起，知彼已生喜觉支之修习圆满。

内有轻安觉支，知我内有轻安觉支。内无轻安觉支，知我内无轻安觉支。知彼未生轻安觉支之生起，知彼已生轻安觉支之修习圆满。

内有定觉支，知我内有定觉支。内无定觉支，知我内无定觉支。知彼未生定觉支之生起，知彼已生定觉支之修习圆满。

内有舍觉支，知我内有舍觉支。内无舍觉支，知我内无舍觉支。知彼未生舍觉支之生起，知彼已生舍觉支之修习圆满。

如是或于内法住随观法；或于外法住随观法；或内外法住随观法。于法随观集法而住，于法随观灭法而住，于法随观集灭法而住。彼现起‘有法’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于七觉支法住随观法。

——觉支节终——

法随观 谛节

复次，诸比库，比库于四圣谛法住随观法。

诸比库，云何比库于四圣谛法住随观法？

诸比库，于此比库，如实了知：‘此是苦。’
如实了知：‘此是苦集。’ 如实了知：‘此是苦灭。’
如实了知：‘此是趣苦灭之道。’

——第一诵分终——

广说苦谛

诸比库，何谓苦圣谛？生苦，老苦，死苦，愁、悲、苦、忧、恼苦，怨憎会苦，爱别离苦，所求不得苦，略说五取蕴苦。

诸比库，何等为生？凡彼彼诸有情，即于彼彼有情部类，诞生、等生、入胎、再生、诸蕴显现、诸处获得。诸比库，是名为生。

诸比库，何等为老？凡彼彼诸有情，即于彼彼有情部类，年老、衰老、齿坏、发白、皮皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，是名为老。

诸比库，何等为死？凡彼彼诸有情，即于彼彼有情部类，死亡、灭歿、破坏、消失、殉逝、命终、诸蕴破坏、身体舍弃、命根断绝。诸比库，是名为死。

诸比库，何等为愁？诸比库，若具随一之灾厄者，触随一之苦法者，愁、忧愁、哀愁、内愁、内悲。诸比库，是名为愁。

诸比库，何等为悲？诸比库，若具随一之灾厄者，触随一之苦法者，泣、悲、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比库，是名为悲。

诸比库，何等为苦？诸比库，若身之苦，身之不适，身触生苦、不适之受。诸比库，是名为苦。

诸比库，何等为忧？诸比库，若心之苦，心之不悦，意触生苦、不悦之受。诸比库，是名为忧。

诸比库，何等为恼？诸比库，若具随一之灾厄者，触随一之苦法者，恼、忧、烦恼、闷绝。诸比库，是名为恼。

诸比库，何等为怨憎会苦？于此，若有彼等不

可喜、不可爱、不可意之色、声、香、味、触、法，或有彼等欲无利者、欲无益者、欲不乐者、欲不安稳者，而与彼等共相会遇、会合、聚集、和合。诸比库，是名怨憎会苦。

诸比库，何等为爱别离苦？于此，若有彼等可喜、可爱、可意之色、声、香、味、触、法，或有彼等欲与利者、欲与益者、欲与乐者、欲致安稳者，或母、父、兄弟、姐妹、朋友、眷属或血亲，而与彼等不相会遇、不会合、不聚集、不和合。诸比库，是名爱别离苦。

诸比库，何等为所求不得苦？诸比库，诸具生法有情，生如是欲：‘咄！唯愿我等无有生法，唯愿我等生之不来！’然此欲求，实不可得。是为所求不得苦。

诸比库，诸具老法有情，生如是欲：‘咄！唯愿我等无有老法，唯愿我等老之不来！’然此欲求，实不可得。此亦所求不得苦。

诸比库，诸具病法有情，生如是欲：‘咄！唯愿我等无有病法，唯愿我等病之不来！’然此欲求，实不可得。此亦所求不得苦。

诸比库，诸具死法有情，生如是欲：‘咄！唯愿我等无有死法，唯愿我等死之不来！’然此欲求，实不可得。此亦所求不得苦。

诸比库，诸具愁悲苦忧恼法有情，生如是欲：

‘咄！唯愿我等，无有愁悲苦忧恼法；唯愿我等，愁悲苦忧恼之不来！’然此欲求，实不可得。此亦所求不得苦。

诸比库，何等为‘略说五取蕴苦’？谓色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比库，此等名为‘略说五取蕴苦’。诸比库，是名苦圣谛。

广说集谛

诸比库，何谓苦集圣谛？此爱致再有，与喜贪俱行，于处处喜乐，谓欲爱、有爱、无有爱。

然诸比库，彼爱于何处生而生，于何处住而住？若于世间有喜色、悦色者，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

何为世间喜色、悦色？眼于世间是喜色、悦色，爱即于此处生而生，于此处住而住。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世

间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世

间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处生而生，于此处住而住。诸比库，是名苦集圣谛。

广说灭谛

诸比库，何谓苦灭圣谛？即彼爱无余离、灭、舍、弃、解脱、无执著。

然诸比库，彼爱于何处断而断，于何处灭而灭？凡世间有喜色、悦色者，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

何为世间喜色、悦色？眼于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭

而灭。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，彼爱即于此处断而断，于此处灭而灭。诸比库，是名苦灭圣谛。

广说道谛

诸比库，何谓趣苦灭之道圣谛？即八支圣道，谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，何等为正见？诸比库，苦之智、苦集之智、苦灭之智、趣苦灭之道之智。诸比库，是名正见。

诸比库，何等为正思惟？出离思惟、无恚思惟、无害思惟。诸比库，是名正思惟。

诸比库，何等为正语？离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。诸比库，是名正语。

诸比库，何等为正业？离杀生、离不与取、离欲邪行。诸比库，是名正业。

诸比库，何等为正命？诸比库，于此，圣弟子舍离邪命，正命营生。诸比库，是名正命。

诸比库，何等为正精进？诸比库，于此比库，为令未生恶不善法不生，起欲、精进、发勤、策心、精勤；为令已生恶不善法断除，起欲、精进、发勤、策心、精勤；为令未生善法生起，起欲、精进、发

勤、策心、精勤；为令已生善法住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，起欲、精进、发勤、策心、精勤。诸比库，是名正精进。

诸比库，何等为正念？诸比库，于此，比库于身住随观身，热诚，正知，具念，伏世贪忧；于受住随观受，热诚，正知，具念，伏世贪忧；于心住随观心，热诚，正知，具念，伏世贪忧；于法住随观法，热诚，正知，具念，伏世贪忧。诸比库，是名正念。

诸比库，何等为正定？诸比库，于此比库，已离诸欲，离不善法，有寻、有伺，离生喜乐，成就初禅而住；寻伺寂止，内净、心专一性，无寻、无伺，定生喜乐，成就第二禅而住；离喜，住舍，念与正知，以身受乐，如诸圣说：‘舍、具念、乐住。’成就第三禅而住；舍断乐、舍断苦，先喜忧没，不苦不乐，舍念清净，成就第四禅而住。诸比库，是名正定。

诸比库，是名趣苦灭之道圣谛。

如是或于内法住随观法；或于外法住随观法；或内外法住随观法。于法随观集法而住，于法随观灭法而住，于法随观集灭法而住。彼现起‘有法’之念，仅为增长智及忆念。无依而住，不执世间所有。

诸比库，比库如是于四圣谛法住随观法。

——谛节终——

——法随观终——

诸比库，凡于此四念处如是修习七年者，于二果中，可期一果：现法证知；或有余者，得不来位！

诸比库，且置七年。诸比库，凡于此四念处如是修习六年者……五年……四年……三年……两年……一年……诸比库，且置一年。诸比库，凡于此四念处如是修习七月者，于二果中，可期一果：现法证知；或有余者，得不来位！

诸比库，且置七月。诸比库，凡于此四念处如是修习六月……五月……四月……三月……两月……一月……半月……诸比库，且置半月。诸比库，凡于此四念处如是修习七天者，于二果中，可期一果：现法证知；或有余者，得不来位！

此即所谓：‘诸比库，此一行道，能净有情，越诸愁悲，灭诸苦忧，得达如理，现证涅槃，谓四念处。’缘此而说。”

世尊如是说。彼比库众满意欢喜世尊所说。

——大念处经终——