

白话《大念住经》

《大念住经》目录

1. 导言
 2. 观身念住
 - A、观呼吸
 - B、观姿势
 - C、时时彻知无常
 - D、思惟不净
 - E、思惟四大
 - F、观墓园九相
 3. 观受念住
 4. 观心念住
 5. 观法念住
 - A. 观五盖
 - B. 观五取蕴
 - C. 观内外六处
 - D. 观七菩提分
 - E. 观四圣谛
 6. 修四念住的结果
-

《大念住经》

(1)我是这样听说的：

(2)有一次，世尊在拘楼国剑磨瑟达磨城中，与拘楼人在一起。当时，世尊对比丘们说：比丘们！

比丘们回答：世尊！

世尊接著说了以下的开示：

1. 导言

(3)比丘们！只有一条道路可以使众生清淨、克服愁叹、灭除苦忧、实践真理、体证涅槃，这条道路就是四念住。

(4)是哪四个念住呢？

比丘们！比丘就身体观察身体，精勤、觉知、时时彻知无常，去除对身心世界的贪嗔；就感受观察感受，精勤、觉知、时时彻知无常，去除对身心世界的贪嗔；就心观察心，精勤、觉知、时时彻知无常，去除对身心世界的贪嗔；就诸法观察诸法，精勤、觉知、时时彻知无常，去除对身心世界的贪嗔。

2. 观身念住

A、观呼吸

(5)比丘们！比丘如何就身体观察身体呢？

比丘们！比丘到森林中，或到树下，或到隐僻无人之处，盘腿而坐，端正身体，把注意力放在嘴巴周围的区域，保持觉知，觉知呼吸时气息的出入情况。入息长时，他清楚了知：「我入息长」；入息短时，他清楚了知：「我入息短」；出息长时，他清楚了知：「我出息长」；出息短时，他清楚了知：「我出息短。」他如此训练自己：「我当感受全身，而入息」；他如此训练自己：「我当感受全身，而出息」；他如此训练自己：「我当寂止身体的行动，而入息」；他如此训练自己：「我当寂止身体的行动，而出息。」

(6)比丘们！就像技术熟练的木匠或他的徒弟，当他锯木作一次长拉锯的时候，清楚了知：「我作了一次长拉锯」；当作一次短的拉锯时，他清楚了知：「我作了一次短拉锯。」

比丘们！就像这样，比丘入息长时，他清楚了知：「我入息长」；入息短时，他清楚了知：「我入息短」；出息长时，他清楚了知：「我出息长」；出息短时，他清楚了知：「我出息短。」他如此训练自己：「我当感受全身，而入息」；他如此训练自己：「我当感受全身，而出息」；他如此训练自己：「我当寂止身体的行动，而入息」；他如此训练自己：「我当寂止身体的行动，而出息。」

(7)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

B、观姿势

(8a)又，比丘们！比丘在走路时，他清楚了知：「我正在走路」；在站立时，他清楚了知：「我正站立著」；在坐著时，他清楚了知：「我正坐著」；在躺著时，他清楚了知：「我正躺著。」无论何种姿势，他都清楚了知。

(8b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

C、时时彻知无常

(9a)又，比丘们！当比丘来回行走时，时时彻知无常；当他看著正前方或侧面时，时时彻知无常；当他弯下身体或伸展身体时，时时彻知无常；当他搭衣持钵时，时时彻知无常；当他在吃、喝、咀嚼或尝味时，时时彻知无常；当他大小便利时，时时彻知无常；当他行走、站立、坐卧、醒觉、说话或沈默时，时时彻知无常。

(9b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

D、思惟不净

(10)又，比丘们！比丘仔细思考这身体，自脚底而上，自头发而下，皮肤所覆盖的都是充满种种不净，他这麽想：「在这身体中，有头发肤毛，指甲牙齿，皮肤肌肉，筋腱骨髓，肾心肝脏，肋膜脾脏，肺肠肠膜，胃脏粪便，胆汁痰脓，血汗脂肪，眼泪淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。」

(11)就好像有一只两个口的粮食袋，里面装满各种的豆谷，诸如：稻米、糙米、绿豆、豌豆、芝麻、白米；而且就如同有位能分辨这些豆谷的人，当他打开这只袋子时，他可以看到里面所装的东西，告诉人说：「这是稻米、这是糙米、这是绿豆、这是豌豆、这是芝麻、这是白米。」

(12a)比丘们！相同地，比丘仔细思考这身体，自脚底而上，自头发而下，皮肤所覆盖的都是充满种种不净，他这麽想：「在这身体中，有头发肤毛，指甲牙齿，皮肤肌肉，筋腱骨髓，肾心肝脏，肋膜脾脏，肺肠肠膜，胃脏粪便，胆汁痰脓，血汗脂肪，眼泪淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。」

(12b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

E. 思惟四大

(13)又，比丘们！比丘仔细思考这身体，不论置身何处或何种姿势，依身体组成要素的特性，他这麽想：「在此身中，有地大、水大、火大及风大。」

(14a)比丘们！这就像技术熟练的屠夫，或屠夫的学徒，杀了一条牛并将它分解成块後，他们坐在十字路口。比丘们！相同地，比丘仔细思考这身体，不论置身何处或何种姿势，依身体的组成要素，他这麽想：「在此身中，有地大、水大、火大及风大。」

(14b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

F. 观墓园九相

(15a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，这尸体已死一日、二日或三日，变成肿胀、瘀黑且溃烂，他对自己的身体这麽想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(15b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(16a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，这尸体被乌鸦、秃鹰、猎鹰、苍鹭所啄食或被野狗、老虎、豹、胡狼所咬或被其他种种生物所食时，他对自己的身体这麼想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(16b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(17a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下骸骨、附著在骨上的一些血肉、及连结骨骸的筋腱，他对自己的身体这麼想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(17b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(18a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下没有皮肉、只有一块块血迹的骸骨，和连结骨骸的筋腱，他对自己的身体这麼想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(18b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(19a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩血肉不存的骸骨，及连结骨骸的筋腱，他对自己的身体这麼想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(19b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现

象。於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(20a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩一堆骨节支解的骨头，四散各处：这儿是手骨，那里是脚骨；这儿有踝骨，那里有膝骨；这里有大腿骨，那里有骨盆骨；这是脊椎骨，那是肩胛骨；又有肩骨、颈椎、下颚骨、牙齿及头盖骨，他对自己的身体这麽想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(20b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(21a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下一堆泛白如海螺壳的骨头，他对自己的身体这麽想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(21b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(22a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，经过年馀、堆积成堆的骨头，他对自己的身体这麽想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(22b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

(23a)又，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，骨头腐蚀成粉，他对自己的身体这麽想：「确实如此，我的身体也是这种性质，也将变成如此，而且无法避免这样的结果。」

(23b)於是他就身体内部观察身体，就身体外部观察身体，同时就身体内部、外部观察身体。因此，他观察身体当中不断生起的现象，他观察身体当中不断灭去的现象，他同时观察身体当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是身体！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就身体观察身体。

3. 观受念住

(24) 比丘们！比丘如何就感受观察感受呢？

比丘们！比丘在经历快乐的感受时，他清楚了知：「我正经历快乐的感受。」

在经历痛苦的感受时，他清楚了知：「我正经历痛苦的感受。」

在经历不苦不乐的感受时，他清楚了知：「我正经历不苦不乐的感受。」

在他执著於快乐的感受时，他清楚了知：「我正执著於快乐的感受。」

没有执著於快乐的感受时，他清楚了知：「我没有执著於快乐的感受。」

在执著於痛苦的感受时，他清楚了知：「我正执著於痛苦的感受。」

没有执著於痛苦的感受时，他清楚了知：「我没有执著於痛苦的感受。」

当执著於不苦不乐的感受时，他清楚了知：「我执著於不苦不乐的感受。」

没有执著於不苦不乐的感受时，他清楚了知：「我没有执著於不苦不乐的感受。」

(25) 於是他於内部就感受观察感受，於外部就感受观察感受，同时於内部、外部就感受观察感受。因此，他观察感受当中不断生起的现象，他观察感受当中不断灭去的现象，他同时观察感受当中不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是感受！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就感受观察感受。

4. 观心念住

(26) 又，比丘们！比丘如何就心观察心呢？

比丘们！当心有贪爱时，比丘清楚了知心有贪爱，当心没有贪爱时，清楚了知心没有贪爱；当心有嗔恨时，清楚了知心有嗔恨，当心没有嗔恨时，清楚了知心没有嗔恨；当心有愚痴时，清楚了知心有愚痴，当心没有愚痴时，清楚了知心没有愚痴；当心收摄时，清楚了知心收摄，当心涣散时，清楚了知心涣散；当心广大时，清楚了知心广大，当心不广大时，清楚了知心不广大；当心有上时，清楚了知心有上，当心无上时，清楚了知心无上；当心专注时，清楚了知心专注，当心不专注时，清楚了知心不专注；当心解脱时，清楚了知心解脱，当心未解脱时，清楚了知心未解脱。

(27) 於是他就内在的心观察心，就外在的心观察心，同时就内在、外在的心观察心。因此，他观察心中不断生起的现象，他观察心中不断灭去的现象，他同时观察心中不断生起、灭去的现象。於是他清楚觉知：「这是心！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就心观察心。

5. 观法念住

A. 观五盖

(28)比丘们！比丘如何就诸法观察诸法呢？比丘们！比丘就诸法观察诸法，亦即就五盖观察诸法。比丘们！比丘如何就诸法观察诸法，亦即如何就五盖观察诸法呢？比丘们！当比丘生起贪欲时，他清楚了知：「我生起贪欲」；当比丘不起贪欲时，他清楚了知：「我不起贪欲。」他清楚了知，未生的贪欲生起了；他清楚了知，现在生起的贪欲去除了；他清楚了知，现在已去除的贪欲，未来不再生起。

(29)当比丘生起嗔恚时，他清楚了知：「我生起嗔恚」；当比丘不起嗔恚时，他清楚了知：「我不起嗔恚。」他清楚了知，未生的嗔恚生起了；他清楚了知，现在生起的嗔恚去除了；他清楚了知，现在已去除的嗔恚，未来不再生起。

(30)当比丘生起昏沈和睡眠时，他清楚了知：「我生起昏沈和睡眠」；当比丘不起昏沈和睡眠时，他清楚了知：「我不起昏沈和睡眠。」他清楚了知，未生的昏沈和睡眠生起了；他清楚了知，现在生起的昏沈和睡眠去除了；他清楚了知，现在已去除的昏沈和睡眠，未来不再生起。

(31)当比丘生起掉举和後悔时，他清楚了知：「我生起掉举和後悔」；当比丘掉举和後悔不起时，他清楚了知：「我不起掉举和後悔。」他清楚了知，未生的掉举和後悔生起了；他清楚了知，现在生起的掉举和後悔去除了；他清楚了知，现在已去除的掉举和後悔，未来不再生起。

(32)当比丘生起疑惑时，他清楚了知：「我生起疑惑」；当比丘不起疑惑时，他清楚了知：「我不起疑惑。」他清楚了知，未生的疑惑生起了；他清楚了知，现在生起的疑惑去除了；他清楚了知，现在已去除的疑惑，未来不再生起。

(33)於是他就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。因此，他观察诸法不断生起的现象，他观察诸法不断灭去的现象，他同时观察诸法不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是诸法！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就诸法观察诸法，亦即就五盖观察诸法。

B. 观五取蕴

(34)比丘们！比丘如何就诸法观察诸法呢？比丘们！比丘就诸法观察诸法，亦即就五取蕴观察诸法。比丘们！比丘如何就诸法观察诸法，亦即如何就五取蕴观察诸法呢？比丘们！比丘清楚了知：「这是色，这是色的生起，这是色的灭去；这是受，这是受的生起，这是受的灭去；这是想，这是想的生起，这是想的灭去；这是行，这是行的生起，这是行的灭去；这是识，这是识的生起，这是识的灭去。」

(35)於是他就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。因此，他观察诸法不断生起的现象，他观察诸法不断灭去的现象，他同时观察诸法不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是诸法！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就诸法观察诸法，亦即就五取蕴观察诸法。

C. 观内外六处

(36)比丘们！比丘如何就诸法观察诸法呢？比丘们！比丘就诸法观察诸法，亦即就六内处和六外处观察诸法。比丘们！比丘如何就诸法观察诸法，亦即如何就六内处和六外处观察诸法呢？比丘们！比丘清楚了知眼根，清楚了知色尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(37)比丘清楚了知耳根，清楚了知声尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(38)比丘清楚了知鼻根，清楚了知香尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(39)比丘清楚了知舌根，清楚了知味尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(40)比丘清楚了知身根，清楚了知触尘，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(41)比丘清楚了知意根，清楚了知法，以及清楚了知依此二者所产生的束缚。他清楚了知，未生的束缚生起了；他清楚了知，现在已生的束缚去除了；他清楚了知，现在已去除的束缚，未来不再生起。

(42)於是他就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。因此，他观察诸法不断生起的现象，他观察诸法不断灭去的现象，他同时观察诸法不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是诸法！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就诸法观察诸法，亦即就六内处和六外处观察诸法。

D. 观七菩提分

(43)又，比丘们！比丘如何就诸法观察诸法呢？比丘们！比丘就诸法观察诸法，亦即就七菩提分观察诸法。比丘们！比丘如何就诸法观察诸法，亦即如何就七菩提分观察诸法呢？比丘们！比丘有念菩提分时，他清楚了知：「我有念菩提分」；当比丘没有念菩提分时，清楚了知：「我没有念菩提分。」他清楚了知，未生的念菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的念菩提分，增长圆满了。

(44)比丘有择法菩提分时，他清楚了知：「我有择法菩提分」；当比丘没有择法菩提分时，清楚了知：「我没有择法菩提分。」他清楚了知，未生的择法菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的择法菩提分，增长圆满了。

(45)比丘有精进菩提分时，他清楚了知：「我有精进菩提分」；当比丘没有精进菩提分时，清楚了知：「我没有精进菩提分。」他清楚了知，未生的精进菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的精进菩提分，增长圆满了。

(46)比丘有喜菩提分时，他清楚了知：「我有喜菩提分」；当比丘没有喜菩提分时，清楚了知：「我没有喜菩提分。」他清楚了知，未生的喜菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的喜菩提分，增长圆满了。

(47)比丘有轻安菩提分时，他清楚了知：「我有轻安菩提分」；当比丘没有轻安菩提分时，清楚了知：「我没有轻安菩提分。」他清楚了知，未生的轻安菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的轻安菩提分，增长圆满了。

(48)比丘有定菩提分时，他清楚了知：「我有定菩提分」；当比丘没有定菩提分时，清楚了知：「我没有定菩提分。」他清楚了知，未生的定菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的定菩提分，增长圆满了。

(49)比丘有行舍菩提分时，他清楚了知：「我有行舍菩提分」；当比丘没有行舍菩提分时，清楚了知：「我没有行舍菩提分。」他清楚了知，未生的行舍菩提分生起了；他清楚了知，现在已生的行舍菩提分，增长圆满了。

(50)於是他就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。因此，他观察诸法不断生起的现象，他观察诸法不断灭去的现象，他同时观察诸法不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是法！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就诸法观察诸法，亦即就七菩提分观察诸法。

E、观四圣谛

(51)又，比丘们！比丘如何就诸法观察诸法呢？比丘们！比丘就诸法观察诸法，亦即就四圣谛观察诸法。比丘们！比丘如何就诸法观察诸法，亦即如何就四圣谛观察诸法呢？比丘们！比丘如实地清楚了知：「这是苦」；他如实地清楚了知：「这是苦之集」；他如实地清楚了知：「这是苦之灭」；他如实地清楚了知：「这是导致苦灭之道。」

苦圣谛的解释

(52)又，比丘们！什么是苦圣谛呢？

生是苦，老是苦，(病是苦)，死是苦，愁、叹、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。总括地说，五取蕴就是苦。

(53)又，比丘们！什么是生？如果有所谓的生，对一切众生而言，在各类的众生中，他们的受生、形成、出生、显现诸蕴、获得内外处，比丘们！这就叫作生。

(54)又，比丘们！什么是老？如果有所谓的老，对一切众生而言，在各类的众生中，他们的衰弱、老朽、牙齿脱落、头发灰白、皮肤松皱、寿命将尽、机能退化，比丘们！这就是老。

(55)又，比丘们！什么是死？如果有所谓的死，对一切众生而言，在各类的众生中，他们的崩溃、散灭、命终、死亡、寿命结束、五蕴离析、身体弃舍、生命灭绝，比丘们！这就是死。

(56)又，比丘们！什么是愁？凡是有人不论何时，受到损失或不幸之事的影响，生起这些痛苦的心态：忧愁、哀愁、愁苦、深忧及深愁这些痛苦的心态，比丘们！这就是愁。

(57)又，比丘们！什么是叹？凡是有人不论何时，受到损失或不幸之事的影响，生起哭号、哭泣、叹息、以及哀号、哀叹的状态，比丘们！这就是叹。

(58)又，比丘们！什么是苦？比丘们！由於身体的接触而生起身体上任何的苦楚、不适、不愉快的感受，比丘们！这就是苦。

(59)又，比丘们！什么是忧？比丘们！心理上任何的苦楚、不适或由心理接触而生起任何痛苦、不愉快的感受，比丘们！这就是忧。

(60)又，比丘们！什麼是恼？凡是有人不论何时，受到损失或不幸之事的影響，产生恼乱、苦恼、忧恼、燥恼这些心态，比丘们！这就是恼。

(61)又，比丘们！什麼是怨憎会苦？凡是有人不论何时、何处遇到不愉快、不喜欢的色、声、香、味、触、法，或时时处处遇到不幸、伤害、困难、不安，如果交往、相遇、接触、结合，比丘们！这就叫怨憎会苦。

(62)又，比丘们！什麼是爱别离苦？凡是有人不论何时、何处与所感兴趣、所喜欢、所爱的色、声、香、味、触、法的尘境分离，对那些期望他幸运、富裕、舒适或安全的人，如父母、兄弟姊妹、朋友同事、亲戚等，与他们分离，不能相见、亲近、结合，比丘们，这就叫爱别离苦。

(63)又，比丘们！什麼是求不得苦？比丘们！对众生而言，他们是受生支配的众生，生起这样的欲求：「但愿我们不受生的支配！但愿我们不再轮回转生！」但这并不是只靠欲求就可得到的，这就是求不得苦。

(64)比丘们！什麼是求不得苦？比丘们！对众生而言，他们是受老支配的众生，生起这样的欲求：「但愿我们不受老的支配！但愿我们不受老的支配！」但这并不是只靠欲求就可得到的，这就是求不得苦。

(65)比丘们！什麼是求不得苦？比丘们！受病支配的众生，生起这样的欲求：「但愿我们不受病的支配！但愿我们没有痛苦！」但这并不是只靠欲求就可得到的，这就是求不得苦。

(66)比丘们！什麼是求不得苦？比丘们！受死支配的众生，生起这样的欲求：「但愿我们不受死的支配！但愿我们永远不死！」但这并不是只靠欲求就可得到的，这就是求不得苦。

(67)比丘们！什麼是求不得苦？比丘们！受愁、叹、苦、忧、恼的支配的众生，生起这样的欲求：「但愿我们不受愁、叹、苦、忧、恼的支配！但愿我们不再愁、叹、苦、忧、恼！」但这并不是只靠欲求就可得到的，这就是求不得苦。

(68)比丘们！什麼是「总括地说五取蕴就是苦」？色取蕴是苦、受取蕴是苦、想取蕴是苦、行取蕴是苦、识取蕴是苦。比丘们！这就是「总括地说五取蕴就是苦」。

比丘们！这就是苦圣谛。

苦集圣谛的解释

(69)又，比丘们！什麼是苦集圣谛呢？

它就是贪爱，就是造成不断轮回，为喜乐、欲求所束缚，以及任何情况都不忘寻求快乐的欲望，也就是欲爱、有爱及无有爱。

比丘们！而这贪爱从哪里生起，又从何处建立？在身心世界，只要有诱人的、令人喜悦的事物，就有贪爱的生起和建立。

(70)而在身心世界，什麼是诱人的、令人喜悦的事物呢？在身心世界中，眼根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，耳根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，鼻根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，舌根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，身根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，意根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立。

(71)在身心世界中，色尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，声尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，香尘是

立；在身心世界中，对香尘生起的思惟是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对味尘生起的思惟是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对触尘生起的思惟是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对法尘生起的思惟是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立。

(79)在身心世界中，对色尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对声尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对香尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对味尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对触尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立；在身心世界中，对法尘生起的细察是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里生起，贪爱就在该处建立。

比丘们！这就是苦集圣谛。

苦灭圣谛的解释

(80)又，比丘们！什麼是苦灭圣谛呢？

它是贪爱的完全远离、灭尽、舍离、弃舍、解脱、无染。但比丘们何处根除贪爱，何处息灭贪爱呢？在身心世界中，有诱人的、令人喜悦的地方，就是可以根除和息灭贪爱的地方。

(81)但在身心世界中，什麼是诱人的、令人喜悦的事物呢？

在身心世界中，眼根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，耳根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，鼻根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，舌根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，身根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，意根是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭。

在身心世界中，色尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，声尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，香尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，味尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，触尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，法尘是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭。

(83)

在身心世界中，眼识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，耳识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，鼻识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，舌识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，身识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，意识是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭。

(84)

在身心世界中，眼触是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，耳触是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；
在身心世界中，鼻触是诱人的、令人喜悦的，於是贪爱就在那里根除和息灭；

道圣谛的解释

(91)又，比丘们！什麼是导致苦灭的道圣谛呢？那就是八圣道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

(92)又，比丘们！什麼正是见呢？比丘们！正见就是知苦、知苦之集、知苦之灭、知导致苦灭之道的知见。比丘们！这就是正见。

(93)又，比丘们！什麼正是思惟呢？比丘们！正思惟就是离欲、不染世乐的思惟，也是没有嗔恨、没有暴力的想法。比丘们！这就是正思惟。

(94)又，比丘们！什麼正是语呢？比丘们！正语就是不妄语、不两舌、不恶口与不绮语。比丘们！这就是正语。

(95)又，比丘们！什麼正是业呢？比丘们！正业就是不杀、不偷及不邪淫。比丘们！这就是正业。

(96)又，比丘们！什麼正是命呢？比丘们！正命就是圣弟子不以错误的方式营取生活，而以正确的方式经营生活。比丘们！这就是正命。

(97)又，比丘们！什麼正是精进呢？比丘们！比丘下定决心，精进努力、振奋心志、全力以赴地投入防止未生的恶行、不善之心念的生起；比丘下定决心，精进努力、振奋心志、全力以赴地投入去除已生起的恶行和不善的心念；比丘下定决心，精进努力、振奋心志、全力以赴地投入开展未生的善行及善的心念，使之能生起；比丘下定决心，精进努力、振奋心志、全力以赴地投入保持已生的善念，不使它退失，使之增长、成熟、圆满地开展；比丘们！这就是正精进。

(98)又，比丘们！什麼正是念呢？比丘们！比丘精勤、觉知、时时彻知无常，就身体观察身体，去除对身心世界的贪爱和嗔恨；比丘精勤、觉知、时时彻知无常，就感受观察感受，去除对身心世界的贪爱和嗔恨；比丘精勤、觉知、时时彻知无常，就心观察心，去除对身心世界的贪爱和嗔恨；比丘精勤、觉知、时时彻知无常，就诸法观察诸法，去除对身心世界的贪爱和嗔恨；比丘们！这就是正念。

(99)又，比丘们！什麼正是定呢？比丘们！比丘舍离贪爱、不善之心念，产生离欲之心，伴随著寻和伺并充满喜乐，他进入初禅；寻、伺消失，获得内心平静和专心一致，产生离欲和无寻、无伺之心，充满喜乐，他进入二禅；喜消失後，他住於平等心，对感受完全觉知、时时彻知无常，并且在身体经验到圣者所说的：「由觉知和平等心所产生的乐」他进入三禅；在根除苦乐以及先前的喜忧也消失之後，他因此进入超越苦、乐的四禅，充满平等心和觉知。

比丘们！这就是正定。

比丘们！这就是导致苦灭之道圣谛。

(100)於是他就内在的诸法观察诸法，就外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法。因此，他观察诸法不断生起的现象，他观察诸法不断灭去的现象，他同时观察诸法不断生起、灭去的现象。

於是他清楚觉知：「这是诸法！」修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。

比丘们！这就是比丘如何就诸法观察诸法，亦即就四圣谛观察诸法。

6. 修四念住的结果

(101)比丘们！任何人，依这个方式正确地修四念住七年，就可以期望有两种果报中的一种：现生得最上智慧，或者如果五蕴仍然存在，则得不还果。

(102)比丘们！不用说七年，如果有任何人，依这个方式正确地修四念住六年，就可以期望得到两种果位中的一种：现生得大智慧，或者如果五蕴仍然存在，则得不还果。

(103)比丘们！不用说六年，.....

比丘们！不用说五年，.....

比丘们！不用说四年，.....

比丘们！不用说三年，.....

比丘们！不用说二年，.....

(104)比丘们！不用说一年，如果有任何人，依这个方式正确地修四念住七个月，就可以期望得到两种果位中的一种：现生得最上智慧，或者如果五蕴仍然存在，则得不还果。

(105)比丘们！不用说七个月，.....

比丘们！不用说六个月，.....

比丘们！不用说五个月，.....

比丘们！不用说四个月，.....

比丘们！不用说三个月，.....

比丘们！不用说二个月，.....

比丘们！不用说一个月，.....

比丘们！不用说半个月，如果有人依这个方式正确地修四念住七天，就可以期望得到两种果位中的一种：现生得最上智慧，或者如果五蕴仍然存在，则得不还果。

(106)这就是为什麼说：「比丘们！只有一条道路可以使众生清净、克服愁叹、灭除苦忧、实践真理、体证涅槃，这条道路就是四念住。」

世尊如此说法後，比丘们皆大欢喜，赞叹世尊所说的法。

—《大念住经》结束