

(貳) 四念處

釋開仁 · 2011/3/13

目次：

- 一、四念處是一乘道
 - 二、四念處是一切法
 - 三、四念處能令善法聚
 - 四、四念處是自依法依
 - 五、四念處猶如父母境界
 - 六、專心正念，如護油鉢
 - 七、修四念處能自護護他
 - 八、四念處法，說不能盡
 - 九、一切人皆應修四念處
 - 十、先具淨戒與正見，後修四念處
 - (一) 淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處
 - (二) 先具淨戒，後修正智（知）、正念
 - 十一、四念處的修習方法與內容
 - (一) 《中阿含·念處經》所說的方法與次第
 - (二) 《相應部·大念處經》所說的方法與次第
 - 十二、修四念處能得聖果
 - (一) 得聲聞四果
 - (二) 得三種菩提
- (附錄)

一、四念處是一乘道

1、《雜阿含·607經》卷24：¹

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道²，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦³，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁴

2、《別譯雜阿含·102經》卷5：

如是我聞：

一時，佛在優樓頻螺聚落，泥連河側菩提樹下，成佛未久。

佛於樹下，獨坐思惟，而作是念：「唯有一道，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利，所言法者，即四念處。」

云何名為四念處耶？觀身念處、觀受念處、觀心念處、觀法念處。

若人不修四念處者，為遠離賢聖之法，遠離聖道。若離聖道，即遠離甘露。若遠離甘露，則不免生老病死、憂悲苦惱。如是等人，我說終不能得離於一切諸苦。

若修四念處，即親近賢聖法者，若親近賢聖法，即親近賢聖道。若親近賢聖道，即親近甘露法。若親近甘露法，即能得免生老病死、憂悲苦惱。若免生老病死、憂悲苦惱，如是等人，即說⁵離苦。」⁶

¹ 可參考：D II 290；M I 56；S V 141、167-168、185-186。

² 一乘道（ekāyana-magga），又稱為「唯一道路」、「一行道」等。

Gethin, R. M. L. *The Buddhist Path to Awakening--A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: E. J. Brill, 1992, pp.59-61：一乘道（ekāyana-magga）之意義：在四根本尼柯耶中，「一乘道」的說法只用在四念處，但後出的南傳《大義釋》（Niddesa I, p.455-456）把「一乘道」（ekāyana-magga）適用在四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等七組法門。《大義釋》說釋尊是「一」，因為他獨一無伴侶、一向無煩惱、已經通過一乘道、獨一證得無上正等正覺。一乘道究竟是指什麼？巴利注釋書《長部注》（Sumaṅgalavilāsinī III p.743-744）與《中部注》（Papañcasūdanī I, p.229-230）提出五種基本方式來解說：

（a）āyana 很單純的，不過是 magga 的同義語；所以 ekāyano ayaṃ maggo 是說：此道（眾生清淨之道）是單一之道，而不是叉道。

（b）ekāyana 的道，是指行者必須單獨通過。所謂「單獨」是指行者已經遠離大眾，並且以出離心而捨感覺的客體。

（c）一乘道（ekāyana path）所以是一，在於它是最好的，也就是一切有情最為第一，這就是指佛陀。

（d）一乘道是只有在一個地方發生，或只有在一個地方發現的「道」。就此一經文的文義，就是佛陀的法、毘奈耶。

（e）最後，一個稱之為一乘的道，是行者只有去到一個地方，亦即是涅槃。

³ 惱苦=苦惱【宋】【元】【明】。

⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 171, a9-14)

⁵ 說=脫【元】【明】。

⁶ (CBETA, T02, no. 100, p. 410, b10-23)

二、四念處是一切法

《雜阿含·633經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「所說一切法，一切法者，謂四念處，是名正說。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁷

三、四念處能令善法聚

《雜阿含·611經》卷24：⁸

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有善法聚、不善法聚。

云何善法聚？所謂四念處，是為正說。所以者何？純一滿淨聚者，所謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。⁹

云何不善聚？不善聚者，所謂五蓋，是為正說。所以者何？純一逸滿不善聚者，所謂五蓋。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁰

四、四念處是自依法依

《雜阿含·638經》卷24：

佛告阿難：「……汝今，阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故汝今莫大愁毒。阿難！當知，如來不久亦當過去。是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」

阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲不異依？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身，受、心、法法觀念處，亦如是說。阿難！是名自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異洲依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹¹

⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 175, c26-p. 176, a1)

⁸ 可參考：S V 145。

⁹ 善法聚也有用於七覺支，如《雜阿含·725經》卷27(CBETA, T02, no. 99, p. 195, b1-9)，以及八正道，如《雜阿含·767經》卷28(CBETA, T02, no. 99, p. 200, b23-c2)。

¹⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 171, b24-c5)

¹¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 177, a3-14)

五、四念處猶如父母境界

1、《雜阿含·617經》卷24：¹²

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「

過去世時有一鳥，名曰羅婆，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：『我不自覺，忽遭此難，我坐¹³捨離父母境界而遊他處¹⁴，故遭此難。如何今日為他所困，不得自在。』

鷹語羅婆：『汝當何處自有境界而得自在？』

羅婆答言：『我於田耕壟中自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。』

鷹於羅婆起憍慢言：『放汝令去，還耕壟中，能得脫以不？』

於是羅婆得脫鷹爪，還到耕壟大塊之下，安住止處，然後於塊上欲與鷹鬪。

鷹則大怒，彼是小鳥，敢與我鬪，瞋恚極盛，駿¹⁵飛直搏，於是羅婆入於塊下，鷹鳥飛勢，臆衝堅塊，碎身即死。……

如是，比丘！如彼鷹鳥，愚癡自捨所親父母境界，遊於他處，致斯災患。汝等比丘亦應如是，於自境界所行之處，應善守持，離他境界，應當學。

比丘！他處他境界者，謂五欲境界，眼見可意、受¹⁶念妙色，欲心染著；耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸，可意、受¹⁷念妙觸，欲心染著。是名比丘他處他境界。

比丘！自處父母境界者，謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。是故，比丘！於自行處父母境界而自遊行，遠離他處他境界，應當學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁸

2、《雜阿含·620經》卷24：¹⁹

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中，寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人。或復有山，猿猴所居，而無有人。或復有山，人獸共居，於猿猴行處，獵師以羈膠塗其草上，有點猿猴遠避而去，愚癡猿猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二

¹² 藉羅婆鳥離父母境界，遊他方境界而為蒼鷹所捉之喻，說明比丘應遊於自父母境界——即應修習四念處，並遠離他方境界，即遠離五欲。

¹³ 坐：拒守。（《漢語大詞典（二）》頁1039）

¹⁴ 捨離父母境界：離開自己生活的環境，相當的南傳經文作「在非適合我的地方（非行境），我行於其它境域」。

¹⁵ 駿＝迅【宋】【元】【明】，＝濬【聖】。

¹⁶ 受＝愛【宋】【元】【明】。

¹⁷ 受＝愛【元】【明】。

¹⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 172, c24-p. 173, a28)

¹⁹ 此經指出雪山有三處：(1)無猿猴亦無人之處；(2)有猿猴但無人之處；(3)人、猴同居之處。於第三處，愚笨猿猴中粘膠之計，為獵人所捕。這是因為捨棄自境界父母居處而遊他境界的緣故。以此說明比丘應修行「四念處」（父母居處），善護根門不染著「五欲境」（他境界）。

手；以足求解，復膠其足；以口嚙草，輒復膠口。五處同膠，聯捲臥地。獵師既至，即以杖貫，擔負而去。

比丘當知，愚癡猿猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著；耳聲、鼻香、舌味、身觸，皆生染著。愚癡比丘內根外境被五縛已，隨魔所欲。是故，比丘！當如是學，於自所行處父母境界依止而住，莫隨他處他境界行。云何比丘自所行處父母境界？謂四念處——身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁰

六、專心正念，如護油鉢

《雜阿含·623經》卷24：²¹

如是我聞：

一時，佛住波羅奈仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色，世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」

諸比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若世間美色，世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者，在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處，若有士夫不愚不癡，樂樂背苦，貪生畏死，有人語言：『士夫，汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滲油者，輒當斬汝命。』云何？比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」

比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：『我若落油一滲，彼拔刀者當截我頭。』唯一其心，繫念油鉢，於世間美色及大眾中徐步而過，不敢顧眄。」

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處。如是，比丘！身身觀念，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

爾時，世尊即說偈言：

「專心正念，護持油鉢，自心隨護，未曾至方，
甚難得過，勝妙微細，諸佛所說，言教利劍。
當一其心，專精護持，非彼凡人，放逸之事，
能入如是，不放逸教。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²²

²⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b20-c11)

²¹ 以持油鉢徐行於眾女之間的比喻，說明比丘應不顧聲、色，攝心安住於四念處。

七、修四念處能自護護他

《雜阿含·619經》卷24：²³

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，於私伽陀聚落北身恕林中。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢伎²⁴師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』」

時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安隱而下。』

伎師答言：『如汝所言，各自愛護，然其此義亦如我說，己自護時即是護他，他自護時亦是護己；心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護，不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他自護。』

是故，比丘！當如是學。自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁵

八、四念處法，說不能盡

《雜阿含·612經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「如人執持四種強弓，大力方便射多羅樹影，疾過無闕。如是如來四種聲聞，增上方便，利根智慧，盡百年壽，於如來所百年說法教授，唯除食息、補²⁶寫²⁷、睡眠，中間常說、常聽；智慧明利，於如來所說，盡底²⁸受持，無諸障闕，於如來所不加再問。如來說法無有終極，聽法盡壽，百歲命終，如來說法猶不能盡。當知如來所說無量無邊，名、句、味²⁹身亦復無量，無有終極，所謂四念處。何等為四？謂身念處，受、心、法念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

一切四念處經，皆以此總句，所謂「是故，比丘！於四念處修習，起增上欲，精勤

²² (CBETA, T02, no. 99, p. 174, b15-c20)

²³ 此經指出，修習四念處，即是自護、護他。自護時即能護他，護他時也能自護。

²⁴ 伎=技【元】【明】。

²⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b5-19)

²⁶ 「補」原本誤[示*甫]，依【宋】本改。(印順導師《雜阿含經論彙編(中)》頁248)

²⁷ 寫=瀉【元】【明】。(大正2, 171d, n.25)

瀉：排泄。(《漢語大詞典(六)》頁203)

²⁸ 盡底：全部；徹底。(《漢語大詞典(七)》頁1453)

²⁹ 大覺撰《四分律行事鈔批》卷9：「教體是何？謂約佛所說教。佛語，語性即聲為體。此聲用，有名句文。此名句等體是假有，不離聲故。准新譯經論，應言“名句文”，而言“名句味”者，古譯謬也。」(卍新續42, 881, a19-22)

方便，正念正智，應當學。」³⁰

九、一切人皆應修四念處

《雜阿含·621經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿難與眾多比丘詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

尊者阿難白佛言：「世尊！此諸年少比丘當云何教授？云何為其說法？」

佛告阿難：「此諸年少比丘當以四念處教令修習。云何為四？謂身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，寂定於心，乃至知身；受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至知法。所以者何？

若比丘住學地者，未得進上，志求安隱涅槃時，身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心；受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至於法遠離。

若阿羅漢諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，盡諸有結，正知善解脫，當於彼時亦修身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心；受、心、法法觀念住，乃至於法得遠離。」

時，尊者阿難歡喜隨喜，作禮而去。³¹

十、先具淨戒與正見，後修四念處

（一）淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處

《雜阿含·624經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者鬱低迦來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：『所以善男子剃除鬚髮，正信非家，出家學道……』」如上廣說，乃至「不受後有。」

佛告鬱低迦：「如是，如是，如汝所說。但於我所說法，不悅我心，彼所事業亦不成就，雖隨我後，而不得利，反生障闕。」

鬱低迦白佛：「世尊所說，我則能令世尊心悅，自業成就，不生障闕。唯願世尊為我說法，我當獨一靜處，專精思惟，不放逸住……」如上廣說，乃至「不受後有。」如是第二、第三請。

爾時，世尊告鬱低迦：「汝當先淨其初業，然後修習梵行。」

鬱低迦白佛：「我今云何淨其初業，修習梵行？」

³⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 171, c6-21)

³¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, c12-p. 174, a1)

佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。³²何等為四？內身身觀念住，專精方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身身觀念住，受、心、法法觀念住……」亦如是廣說。

時，鬱低迦聞佛所說，歡喜隨喜，從座起而去。

時，鬱低迦聞佛教授已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：「所以善男子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，乃至不受後有。」

如鬱低迦所問，如是異比丘所問亦如上說。³³

（二）先具淨戒，後修正智（知）、正念

《雜阿含·636經》卷24：³⁴

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「當為汝說修四念處。何等為修四念處？」

若比丘！如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊出興于世，演說正法，上語亦善，中語亦善，下語亦善，善義善味，純一滿淨，梵行顯示。若族姓子、族姓女從佛聞法，得淨信心。如是修學，見在家和合欲樂之過，煩惱結縛，樂居空閑，出家學道，不樂在家，處於非家，欲一向清淨，盡其形壽，純一滿淨，鮮白梵行：『我當剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道。』作是思惟已，即便放捨錢財親屬，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門，護心正念。

眼見色時，不取形相，若於眼根住不律儀，世間貪憂、惡不善法常漏於心，而今於眼起正律儀；耳、鼻、舌、身、意起正律儀，亦復如是。

彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，坐臥眠覺語默，住智正智。彼成就如此聖戒，守護根門，正智正念，寂靜遠離，空處、樹下、閑房獨坐，正身正念，繫心安住。

斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲；斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。

³²（1）印順法師《華雨集第二冊》(p.24-25)：「依經說，應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。」

（2）印順法師《成佛之道（增註本）》(p.229)：「修學解脫道的，開始是先要正「直其見」解，這就是正見與正思。其次是要清「淨其行」為，這就是正語，正業與正命。正業，正語，正命，如雙足，足是能向前進的。不但要有兩隻腳，還是要無病的，能走的。正見與正思，如眼目，眼目能明見道路。不但有眼目，而且要是目無眚翳，見得正確。不論要到什麼地方，一定要認清目的地，認識道路，又要能一步步的向前進。有了這兩方面的相互助成，才能達到目的地。一般的行路都如此，何況向解脫道呢？這當然要足目相成，才能達於彼岸的涅槃。這說明了，出世的解脫法門（世間善道也如此），非先有正確的見解，清淨的行爲不可。否則，不管你說修說證，決無實現的可能。」

³³ (CBETA, T02, no. 99, p. 174, c21-p. 175, a16)

³⁴ 此經描述，出家修行四念處的過程：正信出家、持賢聖戒、守諸根門、正念正知、修習四念處、淨除五蓋。

斷除五蓋惱心，慧力羸、諸障闕分、不趣涅槃者，是故，內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，亦如是說。是名比丘修四念處。」³⁵

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁶

十一、四念處的修習方法與內容

(一)《中阿含·念處經》所說的方法與次第

《中阿含·98 念處經》卷 24〈4 因品〉：³⁷

我聞如是：

一時，佛遊拘樓瘦，在劔磨瑟曇拘樓都邑。

(一) 總述

爾時，世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去諸如來·無所著·等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。若有未來諸如來·無所著·等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。我今現在如來·無所著·等正覺，我亦斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。」

(二) 別釋

云何為四？觀身如身念處，如是觀覺、心、法如法念處。

1、身念處

云何觀身如身念處？

(1) 行、住、坐、臥

比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤³⁸則知寤，眠寤³⁹則知眠寤。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，

³⁵ 《瑜伽師地論》卷 98：「復次、修四念住，應知略有五種漸次：一、信增上力，清淨出家；二、戒律儀；三、根律儀；四、樂遠離；五、蓋清淨。諸在家者，雖復數數修諸念住，護得淨信，諸蓋清淨，然闕學處，當知所修不得圓滿。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 861, c6-10)

³⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 176, a19-b19)

³⁷ 世尊告諸比丘：三世諸佛皆斷五蓋，住四念處，修七覺支而得無上正盡覺，並廣明四念處。對應的巴利經典為 *Satipaṭṭhāna-sutta*, M 10 I 55-63，至於「念處經」的專著，近代有：Anālayo, “*Satipaṭṭhāna-- The Direct Path to Realization*”, Buddhist Wisdom Centre, Selango, Malaysia, 2006。

另外，內容相當者有：《中阿含·81 念身經》卷 20〈長壽王品〉(CBETA, T01, no. 0, p. 554, c10-p. 557, c12)，末後有念身之十八功德。M 119 *Kāyagatāsatisutta* (身行念經)。

³⁸ 寤〔夂、〕：醒；睡醒；蘇醒。(《漢語大詞典(三)》頁 1603)

³⁹ (1) 《一切經音義》卷 11：「覺寤(上音狡，下音悟，《考聲》云睡覺也；《集訓》云眠寤也；《說文》覺寤也。經文從穴、從中音，心從告作〔穴/忄〕，謬也。檢一切字書及教字韻中，並無此字，多是筆授或傳寫人隨情妄作，非也。寤者，悟也。《蒼頡篇》云：寐覺。而有言曰：寤，考聲，云寐中有所見覺而信也。說文從〔寐-未+夢]省吾聲)。」(CBETA, T54, no. 2128, p. 373, a2-4)

是謂比丘觀身如身。

(2)正知出入

復次，比丘觀身如身，比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低昂，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥，眠寤語默皆正知之。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(3)以善法念治惡不善念

復次，比丘觀身如身，比丘者，生惡不善念，以善法念，治斷滅止。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拏⁴⁰於木，則以利斧斫⁴¹治令直。如是比丘生惡不善念，以善法念，治斷滅止。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(4)齒齒相著，舌逼上齶，以心治心

復次，比丘觀身如身，比丘者，齒齒相著，舌逼上齶⁴²，以心治心，治斷滅止。猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。如是比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(5)念息入、出、長、短

復次，比丘觀身如身，比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短；學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出⁴³。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(6)離生喜樂：初禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，離生喜樂，漬⁴⁴身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。猶工浴人器盛澡豆⁴⁵，水和⁴⁶成搏⁴⁷，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(7)定生喜樂：二禪

(2) 莊春江編著《中阿含經十二選》頁 175：眠寤（似睡似醒的狀況）。

⁴⁰ 拏＝拏【宋】【元】【明】。（大正 1，582d，n.12）。

拏〔ㄅㄨㄣˊ〕：通“繃”。引繩使直。（《漢語大詞典（十二）》頁 1457）

拏〔ㄅㄨㄣˊ〕彈：木工彈墨繩打直線。（《漢語大詞典（六）》頁 587）

⁴¹ 斫〔ㄓㄨㄛˋ〕：用刀斧等砍或削。（《漢語大詞典（六）》頁 1057）

⁴² 齶〔ㄉㄨˋ〕：上齶。齒齶。（《漢語大詞典（十二）》頁 1457）

⁴³ 《佛光阿含藏·中阿含(二)》p.839，n.3：「學止身行息入，學止口行息出」，其巴利本意為：學習「一方面停止身行，一方面我將出息」，學習「一方面停止身行，一方面我將入息」。（D 2 291）

⁴⁴ 漬＝清【宋】。（大正 1，582d，n.14）。

漬〔ㄉㄨˋ〕：醃漬；浸泡。（《漢語大詞典（六）》頁 46）

⁴⁵ 澡豆：古代洗沐用品。用豬胰磨成糊狀，合豆粉、香料等，經自然乾燥而製成的塊狀物。有去污和營養皮膚的作用（《漢語大詞典（六）》頁 164）

⁴⁶ 和〔ㄏㄨㄛˊ〕：在粉狀物中加液體攪拌或揉弄，使黏在一起。（《漢語大詞典（三）》頁 265）

⁴⁷ 搏＝團【宋】【元】【明】。（大正 1，582d，n.15）。

復次，比丘觀身如身，比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(8)離喜妙樂：三禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(9)捨念清淨：四禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊，於此身中，以清淨心無處不遍。猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆。如是比丘於此身中，以清淨心無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(10)念光明想

復次，比丘觀身如身，比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然。如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(11)修觀相

復次，比丘觀身如身，比丘者，善受觀相，善憶所念，猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。如是比丘善受觀相，善憶所念。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(12)身不淨觀

復次，比丘觀身如身，比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、髦⁴⁸、爪、齒、麤細⁴⁹薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根⁵⁰、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽⁵¹、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓⁵²菁、芥子。如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、髦、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、

⁴⁸ 髦=毛【明】。(大正 1, 583d, n.1)。

⁴⁹ 麤細=塵網【宋】。(大正 1, 583d, n.2)。

⁵⁰ (1) 腦根：指枕骨。(《漢語大詞典(六)》頁 1356)

(2) 唐·玄應《一切經音義》卷 52：「腦根(奴老反言腦後玉枕也)。」(CBETA, T54, no. 2128, p. 651, a16)

⁵¹ 膽=痰【宋】。(大正 1, 583d, n.3)。

⁵² 蔓=蒿【宋】，=菘【元】【明】。(大正 1, 583d, n.4)。

淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(13)六界觀

復次，比丘觀身如身，比丘者，觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布⁵³地於⁵⁴上，分作六段。如是比丘觀身諸界，我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

(14)觀死屍不淨

A、死屍腐爛、野獸啄食

復次，比丘觀身如身，比丘者，觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

B、骸骨青色，腐爛食半

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，骸骨青色，爛腐食⁵⁵半，骨環⁵⁶在地，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

C、離皮肉血，唯筋相連

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

D、骨節解散

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，骨節解散，散在諸方，足骨、膊⁵⁷骨、髀骨、髌骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏⁵⁸骨，各在異處，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

E、骨白青赤、腐壞碎糝

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

2、覺（受）念處

云何觀覺如覺念處？

⁵³ 布：展開；伸開。（《漢語大詞典（三）》頁 674）

⁵⁴ 地於＝於地【宋】【元】【明】。（大正 1，583d，n.6）。

⁵⁵ 食＝餘【宋】【元】【明】。（大正 1，583d，n.8）。

⁵⁶ 環＝鎖【宋】【元】【明】。（大正 1，583d，n.9）。

⁵⁷ 膊＝肱【宋】【元】【明】。（大正 1，583d，n.10）。

⁵⁸ 髑髏：頭骨。多指死人的頭骨。（《漢語大詞典（十二）》頁 422）

(1)覺(受)

比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺。覺苦覺時，便知覺苦覺。覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺。

(2)身、心

覺樂身、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；

(3)食、無食⁵⁹

樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；

(4)欲、無欲

樂欲、苦欲、不苦不樂欲。樂無欲、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

※小結

如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。

3、心念處

云何觀心如心念處？比丘者，

- [1] 有欲心知有欲心如真；無欲心知無欲心如真；
- [2] 有恚，無恚；
- [3] 有癡，無癡；
- [4] 有穢污，無穢污；
- [5] 有合，有散；
- [6] 有下，有高；
- [8] 有小，有大；
- [9] 修，不修；
- [10] 定，不定；
- [11] 有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。

如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。

4、法念處

云何觀法如法念處？

(1)如實知內六處

眼緣色生內結，比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真；

如是耳、鼻、舌、身，意緣法生內結，比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

(2)如實知五蓋

復次，比丘觀法如法。

比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若

⁵⁹ 《雜阿含·843經》卷17：「云何有食樂？謂五欲因緣生樂、生喜，是名有食樂。云何無食樂？謂息有覺有觀，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，是名無食樂。云何無食無食樂？謂比丘離喜貪，捨心住正念正知，安樂住彼聖說捨，是名無食無食樂。」(CBETA, T02, no. 99, p. 123, b4-9)

已生欲滅不復生者知如真；

如是瞋恚、睡眠、掉⁶⁰悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

(3)如實知七覺支

復次，比丘觀法如法。

比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真；

如是擇⁶¹法、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

(三) 結

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘⁶²得阿那含，置七年，六五四三二一年。

若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。

若有比丘、比丘尼少少須臾⁶³頃⁶⁴立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進⁶⁵。⁶⁶

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁶⁷

⁶⁰ 「掉」，麗本作「調」，今依據元、明二本改作「掉」。

⁶¹ 「擇法」，原作「法」，今依宋、元、明本改。

(擇) + 法【宋】【元】【明】。(大正 1, 584, n.2)

⁶² 「有餘」，巴利本作 upādisese(有餘依)，即還剩餘生存之肉體。

⁶³ 須臾：片刻，短時間。(《漢語大詞典(六)》頁 1356)

⁶⁴ 頃：頃刻；短時間。(《漢語大詞典(十二)》頁 226)

⁶⁵ 昇進：登上，往上走。(《漢語大詞典(五)》頁 593)

⁶⁶ 印順法師《佛法概論》(p.177)：「關於法的體見，不是渺茫的，不是難得的，如佛說：「彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進」(中含·念處經)。這是容易到達的，問題在學者是否能順從佛陀的開導而行。對於法的實證與可能，佛曾歸納的說：「世尊現法律，離諸熱惱，非時通達，即於現法，緣自覺悟」(雜含卷二〇，五五〇經)。這非時通達，即「不待時」，是沒有時間限制的，什麼時候都可以開悟。即於現法，或譯作「即此見」(雜含卷八，二一五經)，意思是：如能修行，當下即會體悟此法的。佛法對於如實證知的如此重視，即表示學者充滿了——理智的、德行的佛法的新生命，不是傳統的、他力的宗教信仰而已。這是對於迷情生活的否定，轉化為正覺生活的關鍵。這是凡聖關，大乘與小乘，沒有多大差別，不過下手的方便與究竟，多少不同罷了。」

⁶⁷ (CBETA, T01, no. 26, p. 582, b7-p. 584, b28)

(二)《相應部·大念處經》所說的方法與次第

《相應部·大念處經》⁶⁸ (Mahā-Satipaṭṭhāna⁶⁹ Sutta)

(一) 總述

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中。

爾時，佛呼諸比丘：「諸比丘！」諸比丘應諾：「世尊！」

世尊如此開示：諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之唯一道路⁷⁰，此即四念處。四者何耶？

於此諸比丘！比丘

安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，⁷¹捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於受，隨觀感受，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於心，隨觀心識，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於法，隨觀諸法，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

(二) 別釋

⁶⁸ 性空法師中譯，《念處之道》(大念處經講記)頁 14-42，嘉義：香光書香出版社，2003 年。

⁶⁹ 《念處之道》頁 282-283：

“satipaṭṭhāna”有兩種不同的拆解方式：1. upaṭṭhāna (upa-√sthā)；2. paṭṭhāna (pa-√sthā)。

“upaṭṭhāna”，接頭詞“upa”與語根“sthā”所組成的動詞“upaṭṭhāhati”之名詞化。“upa”有「伴隨」、「親近」、「隨從」的意思。語根“sthā”是「住」、「立」的意思。二詞結合成“upaṭṭhāna”有「近立」、「安放」、「看護」、「現起」、「建立起」等含意。結合了“sati”成爲“sati-upaṭṭhāna”的複合詞，則有「念的近立」、「使念效勞」、「以念護衛」、「念的現起」、「念的建立」等意涵。因此，「念」被理解爲一種靠近心、爲心服務、護衛著心的特質。

“paṭṭhāna” (pa-√sthā)，接頭詞“pa”與語根“sthā”所組成的動詞“paṭṭhāhati”之名詞化。“pa”有「於前」、「於先」，或「有強調、加強語意」的意思。“paṭṭhāna”有「於前而住」、「全然的建立」，引申爲基礎、地點、根據之意。結合了“sati”成爲“sati-paṭṭhāna”的複合詞，有「念的基礎」、「念的立足處」、「念的根據」等意涵。

綜合言之，兩種不同的解讀方式，所呈顯的意涵，其實是略有差異的。“sati-upaṭṭhāna”的解讀方式偏重於「念的建立」義，“sati-paṭṭhāna”則偏重於「念的立足處」義。論師們對於此兩種解釋都接受，然而更偏好後者。漢譯文獻大多將“satipaṭṭhāna”譯爲「念住」或「念處」，也有譯爲「四意止」。

⁷⁰ 《念處之道》頁 49：「《大念處經》一開始，佛對諸比丘說：「此是唯一道路」(ekāyana-magga)就字面意義而言有「一行道」、「一乘道」的意思，指四念處的修行是「一乘道」，除此之外，沒有其他加行可以使我們實踐涅槃(ñibbāna)。所有的善法、法門都包括在內，了解四念處才能了解「無我」，了解「無我」才能體證涅槃。ekāyana-magga 一詞在註釋書舉出多種解釋：

(一)它是單一的道路，不分歧的路，循此路可達解脫。(二)獨自行走之路，無有同伴。(三)此是「那個人的路」，「那個人」意指「佛陀」，亦即這條路是佛陀發現的。(四)此是「唯一的路」，它只導向唯一的目的地——涅槃。所以它可以譯爲「唯一的路」、「單一的路」、「無比的路」、「直接的路」。除了這一條路以外，沒有其他的途徑可以實踐涅槃。」

⁷¹ 《念處之道》頁 68-69：「熱誠(ātāpī)，ātāpa 原意是熱，意指熱誠、熱切，對事物有濃厚的興趣，還有努力、精進的意思，亦即北傳所譯的「四正勤」。…正知(sampajāna)，正知就是智慧，即正確地、完整地、平等地觀照所緣。…具念、正念(satimā)，要不斷地保持正念。熱誠與正知是正念重要的緣。若無熱誠與正知，正念就不明顯。」

l、身念處 (kāyānupassanā 身隨觀)

(1)安般念 (ānāpānasati 出入息念、觀息法)

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？

於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，⁷²正念而出息，正念而入息。

A、了知出入息之長短、覺知全息、寂靜身行

出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。

出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。

修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。⁷³

修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。⁷⁴

B、舉譬喻

諸比丘！就如熟練的轆轤⁷⁵匠，或轆轤匠之弟子，⁷⁶當拉長時，了知：我拉長；拉短時，了知：我拉短。

C、合法

諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

如是，比丘！安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。⁷⁷

於是「有身」⁷⁸之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，⁷⁹不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

⁷² 《念處之道》頁 97：parimukham 是前面、面前之意，又是嘴巴附近之意。

⁷³ 《念處之道》頁 101：「全身」是呼吸從開始到結束的整個過程。

⁷⁴ 《念處之道》頁 103：身行意指「呼吸」，因為風界的作用，呼吸讓我們感覺身體的移動。

⁷⁵ 轆轤：利用輪軸原理製成的井上汲水的起重裝置。（《漢語大詞典（九）》頁 1329）

⁷⁶ Bhikkhu Thanissaro 之英譯：just as a skilled turner or his apprentice。

⁷⁷ 《念處之道》頁 111：「生滅的觀察是修習四念處每個方法時，都必須觀察的，唯有生滅過程的觀察，才是導向解脫的要素。……生滅的觀察分為兩方面，一是觀察因緣生滅，如觀察呼吸時，由於身體、鼻孔、心的生起，呼吸才能生起；若身體、鼻孔、心的因緣不具足，呼吸就不能生起。再者觀察剎那生滅，就法的本質來說，一切有為法、名、色，皆一生起立即壞滅。就呼吸而言，於呼吸生起至壞滅的每一剎那，仔細地觀察整個過程的生滅現象。因此，清楚地觀察自己的身體，觀呼吸的名、色，呼吸的生滅因緣，觀察呼吸不斷生、滅的過程，觀察生滅，然後觀察壞滅，有時觀察自己，有時觀察別人，正知正念地觀察，了知法的真實相。」

⁷⁸ (1) 帕奧禪師《正念之道》頁 115：「有身 (atthi kāya) 是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到純粹的名色身——究竟名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認為是純粹的觀禪。」

(2) *The Four Foundations of Mindfulness*, Ven. U Silananda, Wisdom Publications, Boston, 1990, p.179: breath-body only (唯有息)。

(3) *The Heart of Buddhist Meditation*, Nyanaponika Thera, BPS, Kandy, 1996, p.118: there is a body (僅有身體的活動存在)。

⁷⁹ 無所依而住 (Anissito ca viharati), Nyanaponika 註解為 Independent of craving and wrong views

(2)威儀 (Iriyāpatha 觀姿勢)

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

如是，比丘安住於身，觀照內身…⁸⁰此即比丘安住於身，循身觀察。

(3)正知 (Sampajāna 明覺)

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。前瞻或旁觀時，以正知而行。屈伸肢體時，以正知而行。著袈裟、持衣鉢時，以正知而行。飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。大小便利時，以正知而行。於行、住、坐、臥、醒、語、默時，亦以正知而行。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

(4)不淨觀 (Patikūlamanasikāra 厭惡作意)⁸¹

復次，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。視力佳者，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。如此，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身，有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

(5)四界分別觀 (Dhātumanasikāra 界作意)

復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢⁸²道口。

如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

(6)墓園九相 (Navasivathika 九種墳場觀)

A、腫漲、青瘀、腐爛

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，死後經一日、二日，乃至三日，腫漲、青瘀、腐爛；因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

(不依靠或執著渴愛和錯誤見解)。

⁸⁰ 「…」表示此段經文與上述同，故從略，下同。

⁸¹ 《念處之道》頁 133：「不淨觀修法，就對象來說有兩種：一、有識不淨觀，觀自己及他人身體的不淨。二、無識不淨觀，觀死屍的不淨相。就修法的方式來說也分二種：一、以不淨作為止禪目標，若以死屍為止禪目標時，只能取同性的屍體。二、以不淨作為觀禪目標。此段先介紹有識不淨觀，無識不淨觀，在「觀墓園九相」時會介紹。」

⁸² 四衢：四通八達的大路。(《漢語大詞典(三)》頁 569)

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

B、野獸食噉

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，被烏鴉、老鷹、禿鷹所啄食，或被犬、豺狼所噉食，乃至被各種蟲所噬食。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

C、血肉附著，筋腱連結之骸骨

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成血肉附著，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

D、無肉有血，筋腱連結之骸骨

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

E、無肉無血，筋腱連結之骸骨

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無血無肉，筋腱連結之骸骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

F、骸骨散置

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨散置各處；有手骨、踝股、腳骨、小腿骨、大腿骨、髌骨、肋骨、背骨、胸骨、頸椎骨、下顎骨、牙齦骨、頭蓋骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

G、白骨螺色

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成如螺色之白骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

H、骸骨堆積

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨堆積年餘。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身…此即比丘安住於身，循身觀察。

I、骸骨粉碎

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，骸骨粉碎成骨粉。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘！安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。

於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

2、受念處 (Vedanānupassanā 受隨觀念處)

復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？

在此，諸比丘！〔1〕比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。

〔2〕感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。

〔3〕感到無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感到無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感到無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。

如是，比丘安住於受，觀照內受；安住於受，觀照外受；安住於受，觀照內外受。安住於受，隨觀生法；安住於受，隨觀滅法；安住於受，隨觀生滅法。

於是「有受」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於受，隨觀感受。

3、心念處 (Cittānupassanā 心隨觀念處)⁸³

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？

於此，諸比丘！比丘——

〔1〕心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。

〔2〕心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。

〔3〕心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。

〔4〕心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。

〔5〕心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。

〔6〕心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。

〔7〕心專注時，了知：心專注；心不專注時，了知：心不專注。

〔8〕心解脫時，了知：心解脫⁸⁴；心未解脫時，了知：心未解脫。⁸⁵

如是，比丘安住於心，觀照內心；安住於心，觀照外心；安住於心，觀照內外心。安住於心，隨觀生法；安住於心，隨觀滅法；安住於心，隨觀生滅法。

⁸³ 《念處之道》頁 133：「了解心是智慧的一個很重要的方面，因為心存在於我們的中心位置，在所有的名色法當中，它的變化最快，「我」的概念最強。以智慧了解心的無常，才能去掉「我」的概念，了解心的緣起、心的空。」

⁸⁴ 《念處之道》頁 182：「『解脫心』是指透過如理作意暫時解脫煩惱；或在安止定中降服煩惱而暫時解脫的心。『未解脫心』指沒有上述兩種暫時解脫的心。」

⁸⁵ (1) 《念處之道》頁 133：「這裡提到的八對十六種心都是世間心，因為無常、苦、無我本質的觀照只是針對世間法而已，並不涉及出世間法。」

(2) 印順法師《如來藏之研究》(p.76-77)：「心是種種心，一切內心作用，都是可以稱為心的。如《相應部》等立十六心（他心智所知的心）：有貪心，離貪心，有瞋心，離瞋心，有癡心，離癡心，攝心，散心，廣大心，非廣大心，有上心，無上心，定心，不定心，解脫心，不解脫心。十六心的前六心，也許會被想像為：有貪心、離貪心等，似乎在貪、瞋、癡以外，別有心體的存在。然從攝心、散心、廣大心、非廣大心等而論，十六心的被稱為心，到底不外乎通稱。」

於是「有心」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。
諸比丘！此即比丘安住於心，隨觀心識。

4、法念處 (Dhammānupassanā 法隨觀念處)

(1)五蓋 (Pañca-nīvaraṇa)

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，隨觀諸法？

在此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法依五蓋觀察諸法？

諸比丘！比丘

內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心無貪欲。了知未生之貪欲生起，了知已生之貪欲滅盡，了知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

內心有瞋恨…無瞋恨…。

內心有昏沉睡眠…無昏沉睡眠…。

內心有掉舉追悔…無掉舉追悔…。

內心有疑惑…無疑惑…。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。
諸比丘！此即比丘安住於法，依五蓋觀察諸法。

(2)五取蘊 (Pañca-ūpādānakkhandha)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五取蘊觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依五取蘊觀察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。

此是受…。此是想…。此是行…。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。
諸比丘！此即比丘安住於法，依五取蘊觀察諸法。

(3)十二處 (āyatana)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依內六處、外六處觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依內六處、外六處觀察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛。了知未生之結縛生起，了知已生之結縛壞滅，了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵…。

比丘了知鼻根，了知香塵…。

比丘了知舌根，了知味塵…。

比丘了知身根，了知觸塵…。

比丘了知意根，了知法塵…。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。

安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依內外處觀察諸法。

(4)七覺支 (Bojjhaṅga)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依七覺支觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依七覺支觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支。了知未生起的念覺支生起，已生起之念覺支增長圓滿。

比丘有擇法覺支…無擇法覺支…。

比丘有精進覺支…無精進覺支…。

比丘有喜覺支…無喜覺支…。

比丘有輕安覺支…無輕安覺支…。

比丘有定覺支…無定覺支…。

比丘有捨覺支…無捨覺支…。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法起；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，依七覺支觀察諸法。

(5)四聖諦 (Sacca)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依四聖諦觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依四聖諦觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。

A、苦聖諦 (Dukkhasacca)

復次，諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，（病是苦），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。

復次，諸比丘！何謂生？所有生類中，諸眾生之受生、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！何謂老？所有生類中，諸眾生之衰老、老耄⁸⁶、齒落、髮白、皮皺、壽減、諸根遍熟。諸比丘！此名為老。

復次，諸比丘！何謂死？所有生類中，諸眾生之崩潰、散滅、命終、死亡、諸蘊離析、死屍棄捨，諸比丘！此名為死。

復次，諸比丘！何謂愁？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂愁、悲傷、苦惱、內憂、內愴。諸比丘！此名為愁。

復次，諸比丘！何謂悲？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有痛哭、悲泣、慨歎、哀號。諸比丘！此名為悲。

⁸⁶ 老耄：七、八十歲的老人。亦指衰老。（《漢語大詞典（八）》頁 599）

復次，諸比丘！何謂苦？關於身體之苦痛、不適，由於身觸所生之苦痛、不適。諸比丘！此名為苦。

復次，諸比丘！何謂憂？關於心之苦痛、不愉悅，由於意觸所生之苦痛、不愉悅。諸比丘！此名為憂。

復次，諸比丘！何謂惱？無論何時何處，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂惱、苦惱，及由憂惱、苦惱所生之苦痛。諸比丘！此名為惱。

復次，諸比丘！何謂怨憎會苦？無論何時何處，遭遇不如意、厭惡、不愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，或遇心懷惡意、傷害、擾亂、不適意者，卻須與其聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。

復次，諸比丘！何謂愛別離苦？無論何時何處，與可意、喜愛、愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵相逢，或遇心懷善意、適意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，卻不能與之聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。

復次，諸比丘！何謂求不得苦？諸比丘！受生支配之眾生，生如是欲求：願不再受生，願不再有來生！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受老支配之眾生，生如是欲求：願不衰老，願不變老！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受病支配之眾生，生如是欲求：願無病苦，願不生病！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受死亡支配之眾生，生如是欲求：願能不死，願不會死！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受愁悲苦憂惱支配之眾生，生如是欲求：願不遭受愁悲苦憂惱，願不再愁悲苦憂惱！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！何謂簡而言之，五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！此即簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘！此即苦聖諦。

B、集聖諦 (Samudayasacca)

復次，諸比丘！何謂苦集聖諦？

愛欲引導再生，喜與貪伴隨而起，無論何時何處，追求愛欲，即：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！愛欲於何處生起？在何處住著？

凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。

於世間何者是誘人、可意者？

(A)六根

在世間眼根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳根…。鼻根…。舌根…。身根…。意根…。

(B)六塵

在世間色塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵…。香塵…。味塵…。觸塵…。法塵…。

(C)六識

在世間眼識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳識…。鼻識…。舌識…。身識…。意識…。

(D)六觸

在世間眼觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳觸…。鼻觸…。舌觸…。身觸…。意觸…。

(E)六觸生受

在世間眼觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間耳觸…。鼻觸…。舌觸…。身觸…。意觸…。

(F)六觸生想

在世間色塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲塵…。香塵…。味塵…。觸塵…。法塵…。

(G)六觸生思

在世間色塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲塵…。香塵…。味塵…。觸塵…。法塵…。

(H)六觸生愛

在世間色愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲愛…。香愛…。味愛…。觸愛…。法愛…。

(I)六觸生尋

在世間色尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲尋…。香尋…。味尋…。觸尋…。法尋…。

(J)六觸生伺

在世間色伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。
在世間聲伺…。香伺…。味伺…。觸伺…。法伺…。
諸比丘！此即苦集聖諦。

C、滅聖諦 (Nirodhasacca)

復次，諸比丘！何謂苦滅聖諦？

此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。

然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？

在世間有誘人、可意之處，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間何者是誘人、可意者？

(A)六根

在世間眼根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間耳根…。鼻根…。舌根…。身根…。意根…。

(B)六塵

在世間色塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。
在世間聲塵…。香塵…。味塵…。觸塵…。法塵…。

(C)六識

在世間眼識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳識…。鼻識…。舌識…。身識…。意識…。

(D)六觸

在世間眼觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸…。鼻觸…。舌觸…。身觸…。意觸…。

(E)六觸生受

在世間眼觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸…。鼻觸…。舌觸…。身觸…。意觸…。

(F)想

在世間色想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲想…。香想…。味想…。觸想…。法想…。

(G)思

在世間色思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲思…。香思…。味思…。觸思…。法思…。

(H)愛

在世間色愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲愛…。香愛…。味愛…。觸愛…。法愛…。

(I)尋

在世間色尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲尋…。香尋…。味尋…。觸尋…。法尋…。

(J)伺

在世間色伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲伺…。香伺…。味伺…。觸伺…。法伺…。

諸比丘！此即苦滅聖諦。

D、道聖諦 (Maggasacca)

復次，諸比丘！何者是苦滅道聖諦？

此即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

復次，諸比丘！何謂正見？諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知導致苦滅之道。諸比丘！此等名為正見。

復次，諸比丘！何謂正思惟？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟。諸比丘！此等名為正思惟。

復次，諸比丘！何謂正語？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比丘！此等名為正語。

復次，諸比丘！何謂正業？不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘！此等名為正業。

復次，諸比丘！何謂正命？於此，諸比丘！聖弟子捨邪命，依正命為生。諸比丘！此等名為正命。

復次，諸比丘！何謂正精進？於此，諸比丘！意欲、勤奮、精進、策勵，避免尚未生起之邪惡、不善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，降伏已生起之邪惡、不善法。

比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使已生起之善法持續、增長、圓滿成就。諸比丘！此等名為正精進。

復次，諸比丘！何謂正念？於此，諸比丘！比丘以熱誠、正知、正念，安住於身，循身觀察，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於受，隨觀感受，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於心，隨觀心識，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於法，隨觀諸法，捨離對世間的貪欲與憂惱。諸比丘！此即是正念。

復次，諸比丘！何謂正定？在此，諸比丘！比丘離欲樂不善法，有尋有伺，由離生喜樂，入初禪而住。除滅尋伺，寂靜一心，定生喜樂，達二禪而住。離喜而住，正念正智，以身感受樂，如諸聖者說：捨與正念者所樂住，入第三禪。捨離苦樂，滅除喜憂，捨念清淨，達第四禪而住。諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道諦。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，隨觀諸法。諸比丘！此即比丘安住於法，依四聖諦觀察諸法。

(三)結：修習念處的成果 (Satipaṭṭhānabhāvanānisamso)

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。不須六年，諸比丘！……不須五年，諸比丘！……不須四年，諸比丘！……不須三年，諸比丘！……不須二年，諸比丘！……不須一年，諸比丘！依此修習四念處七個月者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須七個月，諸比丘！……不須六個月，諸比丘！……不須五個月，諸比丘！……不須四個月，諸比丘！……不須三個月，諸比丘！……不須二個月，諸比丘！……不須一個月，諸比丘！……不須半個月，諸比丘！依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：諸比丘！此是唯一能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之道路，此即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚歎世尊之所說。

十二、修四念處能得聖果

(一) 得聲聞四果

《雜阿含·618經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「於四念處多修習，當得四果，四種福利。云何為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁸⁷

（二）得三種菩提

《雜阿含·635經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處修習多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如淨眾生，如是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。⁸⁸

⁸⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, a29-b4)

⁸⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 176, a10-18)

(附錄) 四念處的修習方法之比較

	《中阿含·98 念處經》	《相應部·大念處經》
身	(1)行、住、坐、臥 (2)正知出入 (3)以善法念治惡不善念 (4)齒齒相著，舌逼上齶，以心治心 (5)念息入、出、長、短 (6)離生喜樂：初禪 (7)定生喜樂：二禪 (8)離喜妙樂：三禪 (9)捨念清淨：四禪 (10)念光明想 (11)修觀相 (12)身不淨觀 (13)六界觀 (14)觀死屍不淨： A、死屍腐爛、野獸啄食 B、骸骨青色，腐爛食半 C、離皮肉血，唯筋相連 D、骨節解散 E、骨白青赤、腐壞碎沫	(1)安般念（出入息念） (2)威儀 (3)正知 (4)不淨觀 (5)四界分別觀 (6)墓園九相： A、腫漲、青瘀、腐爛 B、野獸食噉 C、血肉附著，筋腱連結之骸骨 D、無肉有血，筋腱連結之骸骨 E、無肉無血，筋腱連結之骸骨 F、骸骨散置 G、白骨螺色 H、骸骨堆積 I、骸骨粉碎
受	(1)三受 (2)身、心的三受 (3)食、無食的三受 (4)欲、無欲的三受	〔1〕三受 〔2〕有愛染的三受 〔3〕無愛染的三受
心	〔1〕有欲心，無欲心 〔2〕有恚，無恚 〔3〕有癡，無癡 〔4〕有穢污，無穢污 〔5〕有合，有散 〔6〕有下，有高 〔8〕有小，有大 〔9〕修，不修 〔10〕定，不定 〔11〕不解脫心，有解脫心	〔1〕心貪欲；心無貪欲 〔2〕心瞋恨；心無瞋恨 〔3〕心愚癡；心無愚癡 〔4〕心收縮；心渙散 〔5〕心廣大；心不廣大 〔6〕心有上；心無上 〔7〕心專注；心不專注 〔8〕心解脫；心未解脫
法	(1)內六處 (2)五蓋 (3)七覺支	(1)五蓋 (2)五取蘊 (3)十二處 (4)七覺支 (5)四聖諦