

## 念处经

（南传大藏经，《中部经典一，第十》）

如是我闻。一时，世尊在库卢国康摩萨单摩之聚落。

尔时，世尊呼诸比丘曰：「诸比丘！」彼等比丘应世尊言：「世尊！」

世尊乃曰：「诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之获得、涅槃之作证，此有一法，即四念处也。四者何耶？曰：比丘！于此，于身随观身，热心而注意，甚深持念，于世间除去贪忧。于受随观受，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于心随观心，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于法随观法，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。（如是谓四念处）。

诸比丘！如何是比丘于身随观身耶？诸比丘！于此，比丘或行于闲林、或行于树下、或行于空闲处，结跏趺坐，以身正直，当前立念。彼念而出息，念而入息。或长出息，知「予长出息；」或长入息，知「予长入息。」或短出息，知「予短出息；」或短入息，知「予短入息。」或修观「予觉一切身而出息；」或修观「予觉一切身而入息。」又修观「予令静止身行而出息；」或修观「予令静止身行而入息。」诸比丘！恰如精巧之辘轳工或辘轳工之弟子，或长旋转而知「予长旋转，」或短旋转而知「予短旋转，」如是，比丘或长出息而知「予长出息，」……乃至……修观「予令静止身行而出息。」如是，于内身而随观身，于外身而随观身，于内外身而随观身。于身而随观集法、于身而随观灭法、于身而随观集灭之法。

彼现「身是存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，即不执着世间。如是，比丘则于身随观身也。

诸比丘！复次，比丘或行，而知「予在行，」或立而知「予在立，」或坐而知「予在坐，」或卧而知「予在卧。」如彼身之所示，其知如是。如是，于内身而随观身……不执着世间也。如是，比丘于身随观身而住。

诸比丘！复次，比丘是往、是归，善识之；前观、后观，善识之；欲屈、欲伸，善识之；欲持大衣、衣钵，善识之；在啖，饮、嚼、味，善识之；大小便时，善识之；在行、住、坐、眠、寤、言、

默，善识之而住。如是，于内身随观身……不执着世间也。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！比丘善观此身，从头顶至足底止，皆为皮肤所覆，其中充满种种不净，即：「于此身有发、髭、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋、脾、肺、肠、脏腑、胃、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、滑液、小便也。」诸比丘！恰如有两口之袋，以充(填)种种谷物，即：稻、粟、绿豆、豆颗、胡麻、米。以此，具眼者出而观察「此是稻、此是粟、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是大米也。」如是，比丘善观此身，从头顶至足底止，为皮肤所覆，其中充满种种不净，即：「此身有发、髭、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋、脾、肺、肠、脏腑、胃、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、滑液、小便也。」如是，于内身随观身……不执着世间。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！比丘以此身，其如所置、如其所示，以观察界，即：「此身有地界、水界、火界、风界。」诸比丘！恰如熟练之屠牛者或屠牛者之弟子，于衢屠牛，坐于路口，一分一分以割其体。如是，比丘以界观察此身，其如所置、如其所示，以观察界，即：「此身有地界、水界、火界、风界也。」如是，于内身随观身……不执着世间。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！譬如比丘，见死尸被遗弃于墓地，或经一日、或二日、或三日，膨胀而变色青黑，分化腐烂，彼致念此身：「观此身亦如是法，成为如是，难免如此之状况。」如是，于内身随观身……不执着世间。复次，诸比丘！譬如比丘见死尸被遗弃于墓地，或被鸟、兀鹰、鹫、野狗、豺，或被种种虫类啄啖，彼致念此身：「观此身亦如是法，成为如是，难免如是之状况。」如是，于内身随观身……不执着世间。复次，诸比丘！比丘见死尸被遗弃于墓地，骸骨之连锁，尚带血肉，被筋连缚。又，连锁之骸骨(已经)肉溃血污，被筋连缚。又，血肉皆无，唯筋连缚。又，骨节解散，散乱诸方，手骨、足骨、胫骨、腿骨、腰骨、脊骨：头骸骨等，各于异处。彼致念此身：「此身亦如是之法，成为如是，彼难免如此之状况。」如是，于内身随观身……而不执着世间。

复次，诸比丘！比丘见死尸被遗弃于墓地，其骨白似螺色，经年堆积，又腐烂而为碎，彼致念此身：「观此身亦如是之法，成为如是，彼难免如此之状况。」如是，于内身随观身、于外身随观身、于

内外身随观身而住。于身随观集法、于身随观灭法、于身随观集灭之法而住。彼现「身存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于身随观身而住。

诸比丘！比丘如何于受随观受而住耶？于此，比丘受乐受而知：「予受乐受；」受苦受而知：「予受苦受；」受不苦不乐受而知：「予受不苦不乐受；」受物质之乐受而知：「予受物质之乐受；」；受非物质之乐受而知：「予受非物质之乐受；」受物质之苦受而知：「予受物质之苦受；」受非物质之苦受而知：「予受非物质之苦受；」受物质之不苦不乐受而知：「予受物质之不苦不乐受；」受非物质之不苦不乐受而知：「予受非物质之不苦不乐受。」如是，于内受而随观受，于外受而随观受，于内外受而随观受。于受而随观集法、于受而随观灭法、于受而随观集灭之法而住。彼现「受存在」之念，如是资其慧，资其思念，彼无有依止而住。不执着世间，如是，比丘于受随观受而住。

诸比丘！比丘如何于心随观心而住耶？于此，比丘有贪欲心而知：「有贪欲心，」无贪欲心而知：「无贪欲心；」有瞋恚心而知：「有瞋恚心，」无瞋恚心而知：「无瞋恚心；」有愚痴心而知：「有愚痴心，」无愚痴心而知：「无愚痴心。」摄心而知：「摄心，」散心而知：「散心，」高广心而知：「高广心，」非高广心而知：「非高广心。」有上心而知：「有上心，」无上心而知：「无上心，」定心而知：「定心，」非定心而知：「非定心，」解脱心而知：「解脱心，」非解脱心而知：「非解脱心。」如是，于内心随观心、于外心随观心、于内外心随观心而住。于心而随观集法、于心而随观灭法、于心而随观集灭之法而住。彼现「心存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于心随观心而住。

诸比丘！比丘如何于法随观法而住耶？曰：于此，比丘于五盖法随观法而住。比丘如何于五盖法随观法而住耶？诸比丘！于此，比丘内存有爱欲而知：「予内存有爱欲，」若内无爱欲而知：「予内无爱欲。」未生之爱欲生起者，其知之；已生之爱欲舍离者，其知之；所舍离之爱欲于未来不生者，其知之。又，于内有瞋恚而知：「予内有瞋恚，」内无瞋恚而知：「予内无瞋恚。」有未生之瞋恚生起者，其知之；有已生瞋恚之舍离者，其知之；所舍离之瞋恚于未来不生者，其知之。于昏沉、睡眠、掉悔、及疑，亦如是。如是，于内法随观法、于外法随观法、于内外法随观法而住。于法随观集法而住、于法随观灭法而住、于法随观集灭之法而住。彼现「法存在」之念，如

是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于五盖法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于五取蕴之法随观法而住。

诸比丘！比丘如何于五取蕴之法随观法而住耶？于此，比丘于：「有如是色、有如是色之集、有如是色之没。有如是受、有如是受之集、有如是受之没。有如是想……(乃至)……想之没。有如是行……(乃至)……行之没。有如是识、有如是识之集、有如是识之没。」如是，于内法随观法……不执着世间，如是，比丘于五取蕴之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于六内外处之法随观法而住。诸比丘！比丘如何于六内外处之法随观法而住耶？于此，比丘知眼、知色、知缘此两者而生结。未生之结生起者，其知之；已生之结舍离者，其知之；所舍离之结于未来不生者，其知之。知耳、知声、知缘此两者而生结……(乃至)……知鼻、知香、知缘此两者而生结……知舌、知味、知缘此两者而生结……知身、知触、知缘此两者而生结……知意、知法、知缘此两者而生结。未生之结生起者，其知之；已生之结舍离者，其知之；已舍离之结于未来不生者，其知之。如是，于内法随观法而住……不执着世间，如是比丘于六内外处之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于七觉支法随观法而住。诸比丘！比丘如何于七觉支法随观法而住耶？诸比丘！于此，比丘内有念觉支而知：「予内有念觉支，」内无念觉支而知：「予内无念觉支。」若未生念觉支有生起者，其知之；有已生念觉支修习完满者其知之。内有择法觉支而知：「予内有择法觉支，」内无择法觉支而知：「予内无择法觉支，」未生之择法觉支有生起者，其知之；有已生之择法觉支修习完满者其知之。……(乃至)……知精进觉支……(乃至)……喜觉支……(乃至)……轻安觉支……(乃至)……定觉支……(乃至)……舍觉支。如是，于内法随观法……不执着世间，如是比丘于七觉支之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于四圣谛法随观法而住。比丘如何于四圣谛法随观法而住耶？诸比丘！比丘于此如实知：「此是苦、」如实知：「此是苦之集、」如实知：「此是苦之灭、」如实知：「此是致苦灭之道。」如是，于内法随观法而住、于外法随观法而住、于内外法随观法而住。于法随观集法、于法随观灭法、于法随观集灭之法而住。彼现「法存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于四圣谛法随观法而住。

诸比丘！此等四念处如是修习七年者，彼于二果中可豫期一果，即：于现法得究竟智、又，若有依者，则不还位也。虽不至七年、六年、五年、四年、三年、二年、或一年，修习此四念处者，不，虽不至一年，于七个月修习此四念处者，彼于二果中可豫期一果。于现法得究竟智，若有依者，则不还位也。不，虽不至七月，实于六月、五月、四月、三月、二月、一月，或半月。不，虽不至半月，仅七日修习此四念处者，彼于二果中可豫期一果，即于现法得究竟智。又，若有依者，则不还位也。

如此说：「诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之到达、涅槃之作证，有此一法，即四念处也。」是缘此而说之也。」

世尊如是说已，彼等比丘欢喜信受世尊之所说。

## 乐四念处

（节录大正大藏经，《杂阿含五三五经》）

大目犍连语尊者阿那律言：云何名为乐四念处？

尊者大目犍连！若比丘身身观念处，心缘身正念住调伏（观内外不净，无常败坏之法，如是住正念正智，则烦恼灭），止息、寂静、一心增进；如是受、心、法念处，正念住调伏、止息、寂静、一心增进。

尊者大目犍连！是名比丘乐四念处。

## 四念处修习

（节录大正大藏经，《杂阿含五三六经》）

尊者大目犍连问尊者阿那律：云何名为四念处修习多修习？

尊者阿那律语尊者大目犍连言：若比丘于内身起厌离想，于内身起不厌离想，厌离不厌离俱舍想，正念正知。如内身，如是外身，内外身，内受，外受，内外受，内心，外心，内外心，内法，外法，内外法，作厌离想，不厌离想，厌离不厌离俱舍想，住正念正知。

如是，尊者大目犍连！是名四念处修习多修习。