

佛說修道次第之二_

《雜阿含經》之四念處 1

《雜阿含經》之四念處 1	1
(1) 二大弟子入滅後的感言.....	5
(1-1) 《雜阿含 639 經》 = S. 47. 14. Ceḷa.....	5
1.尊者舍利弗、大目犍連般涅槃後.....	5
2.自洲以自依...》四念處.....	5
(2) 如來最後那一年的遺教.....	6
(2-1) 遭遇惑境，自攝心法	6
(2-2) 佛入滅後 應自歸依法...修四念處.....	8
(2-3) 勸修 37 道品及 宣佈三月後涅槃.....	10
(3) 四念處是洲、是燈、是依	11
(3-1) 《雜阿含 638 經》 = S. 47. 13. Cunda.....	11
1.尊者舍利弗因病般涅槃.....	11
2.自洲以自依...》四念處.....	14
(4) 初學、有學、無學者的四念處.....	15
(4-1) 《雜阿含 621 經》 = S. 47. 4. Salla.....	15
初學、住學地、阿羅漢皆修習四念處.....	15
(4-2) S.47.4. Sāla-suttaṃ 《沙樂經》 = 《雜阿含 621 經》	

(T2.173c/n.621)..... 16

- 1) 新出家、有學、無學安住四念處差別 16
 - 1.1) 新出家安住於四念處⇒如其實智(nāṇāya) 17
 - 1.2) 有學者安住於四念處⇒全然瞭解(pariññāya) 18
 - 1.3) 阿羅漢安住於四念處⇒隔離(visaṃyuttā)..... 19

(5) 有導向、無導向修持四念處.....21

(5-1) 《雜阿含 615 經》 = S. 47. 10. Bhikkhunī..... 21

- 1) 修四念處繫心住，自知前後昇降 21
- 2) 佛陀認同並解釋 22

(5-2) S.47.10 Bhikkhun’upassaya-suttaṃ 《比丘尼住所經》 =
《雜阿含 615 經》 (T2.172a/n.615) 24

- 1) 尊者阿難往比丘尼住所 24
- 2) 比丘尼修四念處得成就 24
- 3) 尊者阿難報告世尊 25
- 4) 世尊認同 27

4.1) 有導向修持四念處 28

- 4.1.1) 於身隨觀身…⇒能令明靜的相 28
- 4.1.2) 於諸受…心…諸現象…⇒能令明靜的相 30

4.2) 無導向修持四念處 32

- 4.2.1) 於身隨觀身⇒心未向外…未蹙縮… 32
- 4.2.2) 於諸受隨觀諸受⇒心未向外…未蹙縮… 32
- 4.2.3) 於心隨觀心⇒心未向外…未蹙縮… 33
- 4.2.4) 於諸現象隨觀諸現象⇒心未向外…未蹙縮… .. 33

5) 世尊勸修.....34

(6) 四念處 ◀ 正念、正智；了知三受…時至.....35

(6-1) 《雜阿含 1028 經》 = S. 36. 7. Gelañña..... 35

1) 正念正智以待時 = 隨順之教..... 35

1.1) 正念=四念處..... 36

1.2) 正智：行住坐臥等正知而住…..... 36

2) 起三受，思惟觀察其因緣..... 36

3) 偈頌：三受與出離..... 38

(6-2) S.36.7. Paṭhama-gelañña-suttaṃ 《病症經第一》 = 《雜阿含 1028 經》 (T2.268b/n.1028; 油燈喻=蘊品 88 經).....39

1) 正念、全然了知，直到時至..... 39

1.1) 有正念：四念處觀照..... 40

1.2) 全然了知：知身體一切動作舉止..... 41

2) 了知三受…依身生…隨觀棄絕…直到時至..... 42

2.1) 了知樂受…依身生…隨觀無常…..... 42

2.1.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除..... 43

2.2) 了知苦受…依身生…隨觀無常…..... 43

2.2.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除..... 45

2.3) 了知非苦非樂受…依身生…隨觀無常…..... 45

2.3.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除..... 46

2.4) 了知三受…隔離…了知命盡受…冷卻..... 47

2.4.1) 以油燈喻明..... 49

(6-3) 《雜阿含 622 經》 = S. 47. 1. Ambāpāli. T1.13c23 《遊行

經》	50
1) 勤攝心住、正智、正念 (= 修四念處)	50
2) 名妓聞法惠施除慳，佛授記生天受樂	52
.....	53

(1) 二大弟子入滅後的感言

(1-1) 《雜阿含 639 經》 = S. 47. 14. Ceḷa.

1. 尊者舍利弗、大目犍連般涅槃後

[0177a15] 如是我聞：

[0177a15] 一時，佛住摩偷羅國¹跋陀羅河側傘蓋菴羅樹林中，尊者舍利弗、目犍連涅槃未久。爾時，世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐。

[0177a18] 爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：

「我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目犍連般涅槃故。我聲聞唯此二人善能說法、教誡、教授、辯說滿足。有二種財，錢財及法財，錢財者從世人求，法財者從舍利弗、大目犍連求；如來已離施財及法財。

2. 自洲以自依…》四念處

[0177a23] 「汝等莫以舍利弗、目犍連涅槃故愁憂苦惱。譬如大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；亦如寶山，大巖先崩。

如是，如來大眾之中，舍利弗、目犍連二大聲聞先般涅槃

¹ 摩偷羅國：巴利專有名詞字典解釋為十六大國之一的蘇惹仙那(Surasena)國的首都，摩偷羅城(Madhurā = Mathurā)，位於耶牟那(Yamunā)河邊。

槃。

是故，比丘！汝等勿生愁憂苦惱。何有生法、起法、作法、爲法、壞敗之法而不磨滅？欲令不壞，無有是處。²我先已說，一切可愛之物皆歸離散，我今不久亦當過去。是故汝等當知，自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異依。³

謂內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是，外身…[略]…內外身…受…心…法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲不異依。」

[0177b07] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(2) 如來最後那一年的遺教

(2-1) 遭遇惑境，自攝心法

《長 2·遊行經》(T1.13c23~13a05)；DN16: Mahāparinibbānasutta

-
- ² “Yaṃ taṃ jātaṃ bhūtaṃ saṅkhatam paloka-dhammaṃ, taṃ vata mā palujji’ ti - n’etaṃ thānaṃ vijjati.” 「『有關那已生的、存在的、有為的、必趨崩解的，它真的不會解體』；此可能性不存在。」
- ³ 「自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異依」：“atta-dīpo viharati atta-saraṇo an-añña-saraṇo, dhamma-dīpo dhamma-saraṇo an-añña-saraṇo.” 「以自為洲、以自為依皈、不以餘為依皈，以法為洲、以法為依皈、不以餘為依皈而安住。」

注：在佛陀最後那年在前往大般涅槃地的路途中，遇到數百莊嚴若天神的隸車族前來，便教誡比丘們應當「自攝心」，此即指維持四念處。

[0013c23] 爾時，世尊遙見五百隸車，車馬數萬，填道而來，告諸比丘：

「汝等欲知忉利諸天⁴遊戲園觀，威儀容飾，與此無異。

汝等比丘！當自攝心，具諸威儀。

云何比丘自攝其心？

於是比丘**內身**身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；

外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；

內外身觀，精勤不懈，捨世貪憂。

受、意、法觀，亦復如是。

云何比丘具諸威儀？

於是比丘可行知行，可止知止，左右顧視，屈伸俯仰，攝持衣鉢，食飲湯藥，不失宜⁵則，善設方便，除去蔭蓋，行住坐臥，覺寤語默，攝心不亂。是謂比丘具諸威儀。」

⁴ 忉利諸天：Tāvātimsa。

⁵ 宜【大】，儀【宋】【元】【明】。

(2-2) 佛入滅後 應自歸依法…修四念處

《長 2 · 遊行經》(T1.15a26~15b13) ; DN16: Mahāparinibbānasutta

注：佛陀在即將宣佈大般涅槃前曾回答尊者阿難的請求有沒有指定繼承人，說此後弟子們應「當自歸依，歸依於法，勿他歸依」，而此意即指修四念處。

[0015a26] 佛告阿難：

「衆僧於我有所須耶？

若有自言：『我持衆僧，我攝衆僧。』斯人於衆應有敎命；

6

如來不言：『我持於衆，我攝於衆。』豈當於衆有**敎令**乎？

阿難！我所說法，內外已訖，終不自稱所見通達。7

吾已老矣，年且八十。

譬如故車，方便修治得有所至。

6 “Yassa nūna, ānanda, evam-assa – ‘ahaṃ bhikkhu-saṅghaṃ pariharissāmi’ ti vā, ‘mam-uddesiko bhikkhu-saṅgho’ ti vā, so nūna, ānanda, bhikkhu-saṅghaṃ ārabha kiñcid-eva udāhareyya.” 「阿難！於任何人若有如是念：或『我保護比丘僧團』、或『比丘僧團是受我指示的』，阿難！那麼他就會宣布有關比丘僧團的一些事。」

7 此句難解，巴利有如是句：“Desito, ānanda, mayā dhammo an-antaraṃ a-bāhiraṃ karitvā. Natth’ānanda, tathāgatassa dhammesu ācariya-muṭṭhi.” 「阿難！我所開示的法並未先作內外之分。阿難！於如來諸法中亦無有一法握於師掌中。」

吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定；時，我身安隱，無有惱患。8

是故，阿難！當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。9

云何自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？

阿難！比丘觀內身，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；觀外身…觀內外身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意、法觀，亦復如是。

是謂，阿難！自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」

[0015b13] 佛告阿難：「吾滅度後，能有修行此法者，則為真我弟子第一學者。」10

8 “Yasmiṃ, ānanda, samaye tathāgato sabba-nimittānaṃ a-manasi-kārā ekaccānaṃ vedanānaṃ nirodhā a-nimittaṃ ceto-samādhiṃ upasampajja viharati, phāsu-taro, ānanda, tasmīṃ samaye tathāgatassa kāyo hoti.” 「阿難！每當如來以不關注一切相、以一些受滅盡，證入無相心三摩地之後而安住，阿難！在那時候，如來的色身更加舒服。」

9 當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依：atta-dīpā viharatha atta-saraṇā an-añña-saraṇā, dhamma-dīpā dhamma-saraṇā an-añña-saraṇā，以自為洲而安住，以自為依歸，莫以餘為依歸；以法為洲，以法為依歸，莫以餘為依歸。

10 關於佛陀的遺囑，亦可參見《中阿含·瞿默目捷連經》尊者阿難回答摩伽陀國大臣雨勢時所言，佛陀並未指定任何比丘為大眾僧所依。另，此處最後一句對應到巴利經的：tamataḡ me te, ānanda, bhikkhū bhavissanti ye keci

(2-3) 勸修 37 道品及 宣佈三月後涅槃

《長 2·遊行經》(T1.16c05~16c14)；DN16: Mahāparinibbānasutta

注：佛開示諸比丘，佛陀本身是修持三十七道品而成正等正覺，那麼諸弟子們亦應如是修持。

[0016c05] 爾時，世尊告阿難：「俱詣香塔¹¹，在一樹下，敷座而坐。」

佛告阿難：「香塔左右現諸比丘，普勅令集講堂。」

阿難受教，宣令普集。

阿難白佛：「大眾已集，唯聖知時。」

[0016c08] 爾時，世尊即詣講堂，就座而坐，告諸比丘：「汝等當知我以此法自身作證，成最正覺，謂：

『四念處、四意斷¹²、四神足、四禪、五根、五力、七覺意、賢聖八道。』

汝等宜當於此法中，和同敬順，勿生諍訟，同一師受，同一水乳，於我法中宜勤受學，共相熾然，共相娛樂。

sikkhākāmāti，阿難！那些任何樂愛修學者中，我的那些比丘將會到黑暗的盡頭。」

11 香塔：對照巴利經本，勸學三十七道品及宣佈三個月後大般涅槃之處是 Kūṭāgāra-sālā，意為尖頂屋講堂。故，漢譯本的香塔即指 Kūṭāgāra-sālā。

12 四意斷：Cattāro samma-ppadhānā，四正勤。

(3) 四念處是洲、是燈、是依

(3-1) 《雜阿含 638 經》 = S. 47. 13. Cunda.

1. 尊者舍利弗因病般涅槃

[0176b28] 如是我聞：

[0176b28] 一時，佛在王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者舍利弗住摩竭提那羅聚落¹³，疾病涅槃，純陀沙彌¹⁴瞻視供養。

[0176c01] 爾時，尊者舍利弗因病涅槃。 ¹⁵

[0176c02] 時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利¹⁶，擔持衣鉢，到王舍城，舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所。

¹³ 巴“magadhesu viharati nālaka-gāmake” 「住在摩伽陀民眾中的那拉柯小鎮」。摩竭提=magadhesu 音譯？那羅=nālaka？

¹⁴ 純陀沙彌：Cunda samaṇuddesa。巴利註釋書說他是尊者舍利弗的弟弟，亦名為摩訶純陀，Mahā-cunda。

¹⁵ 此事前後因緣，參見《增 26.9》，T2.639b29。

¹⁶ 巴利本未提及「舍利」。

禮尊者阿難足已，却住一面，白尊者阿難：「尊者當知，我和上尊者舍利弗已涅槃，我持舍利及衣鉢來。」

[0176c07] 於是尊者阿難聞純陀沙彌語已，往詣佛所，白佛言：

「世尊！我今舉體離解，四方易韻¹⁷，持辯閉塞¹⁸，純陀沙彌來語我言：『和上舍利弗已涅槃，持餘舍利及衣鉢來。』」

[0176c11] 佛言：「云何？阿難！

彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？…[略]…定身…慧身…解脫身…解脫知見身涅槃耶？」¹⁹

[0176c13] 阿難白佛言：「不也，世尊！」

[0176c13] 佛告阿難：

¹⁷ 易韻：易，改變；韻：古同「均」，平等、平穩。韻，和諧的聲音。

¹⁸ 「世尊！我今…閉塞」： “Api ca me, bhante, madhuraka-jāto viya kāyo, disā-pi me na pakkhāyanti, dhammā-pi maṃ nap-paṭibhanti....”

「然而，大師！我的身體好像已經喝醉那樣，諸方向也不為我清楚顯示了，諸法亦不顯現於我了…」

¹⁹ 戒身、定身、慧身、解脫身、解脫知見身：戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫知見蘊（sīla-kkhandha, samādhi-kkhandha, paññā-kkhandha, vimutti-kkhandha, vimutti-ñāṇa-kkhandha）。

「若法，我自知成等正覺所說，謂四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八道支涅槃耶？」

[0176c16] 阿難白佛：

「不也，世尊！雖不持所受戒身…乃至…道品法而涅槃，然尊者舍利弗持戒多聞，少欲知足，常行遠離，精勤方便，攝念安住，一心正受；

捷疾智慧、深利智慧、超出智慧、分別智慧、大智慧、廣智慧、甚深智慧、無等智慧；

智寶成就，能示、能教、能照、能喜²⁰，善能讚歎，為眾說法。

是故，世尊！我為法故，為受法者故，愁憂苦惱。」

[0176c23] 佛告阿難：「汝莫愁憂苦惱。所以者何？

若坐、若起、若作，有為、敗壞之法，何得不壞？欲令不壞者，無有是處。

我先已說，一切所愛念種種諸物、適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保。

譬如大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；如

²⁰ 能示、能教、能照、能喜：巴 sandassako samādapako samuttejako sampahamsako，開示者、敦促者、激勵者、娛悅者。

大寶山，大巖²¹先崩。

如是，如來大衆眷屬，其大聲聞先般涅槃。

若彼方有舍利弗住者，於彼方我則無事；

然其彼方，我則不空，以有舍利弗故，我先已說故。

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^[1]自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」²²

2. 自洲以自依…》四念處

[0177a07] 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？」

[0177a09] 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。

²¹ 巖：高峻的山崖。

²² *atta-dīpā viharatha attā-saraṇā an-añña-saraṇā, dhamma-dīpā dhamma-saraṇā an-añña-saraṇā*：以自為洲、以自為依皈、不以餘為依皈，以法為洲、以法為依皈、不以餘為依皈而安住。

阿難！是名自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異洲依。」

[0177a13] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(4) 初學、有學、無學者的四念處

(4-1) 《雜阿含 621 經》 = S. 47. 4. Salla.

初學、住學地、阿羅漢皆修習四念處

[0173c12] 如是我聞：

[0173c12] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿難與衆多比丘詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

[0173c14] 尊者阿難白佛言：「世尊！此諸年少比丘當云何教授？云何爲其說法？」

[0173c16] 佛告阿難：

「此諸年少比丘當以四念處教令修習。

云何爲四？

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…[略]…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…[略]…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…[略]…心…法法觀念住，乃至於法得遠離。」

[0173c29] 時，尊者阿難歡喜隨喜，作禮而去。

(4-2) S.47.4. Sāla-suttaṃ 《沙樂經》

= 《雜阿含 621 經》(T2.173c/n.621)

1) 新出家、有學、無學安住四念處差別

370. Ekaṃ samayaṃ bhagavā kosalesu viharati sālāya brāhmaṇa-gāme.

有一次，世尊住在科薩羅民衆中的沙樂婆羅門村莊。

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi...pe... etad-avoca –
於彼處，世尊招呼比丘們…（略）…說此：

1.1) 新出家安住於四念處⇒如其實智 (ñāṇāya)

“Ye te, bhikkhave, bhikkhū **navā** acira-pabbajitā adhunâgatā
imaṃ dhamma-vinayaṃ,

「諸位比丘！關於那些新學比丘，出家不久、剛來到此法
與律者，

te vo, bhikkhave, bhikkhū catunnaṃ sati-paṭṭhānānaṃ
bhāvanāya samādapetabbā nivesetabbā patiṭṭhāpetabbā.
諸位比丘！那些比丘應當由你們敦促、引進、令建立對四
念處之修持。

Katamesaṃ catunnaṃ?

哪四？

Etha tumhe, āvuso,

kāye kāyānupassino viharatha ātāpino sampajānā
賢友！來！你們於身隨觀身而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipprasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

kāyassa yathā-bhūtaṃ ñāṇāya;

爲了[獲得關於]身的如其實智；

vedanāsu vedanānupassino viharatha ātāpino sampajānā
於諸受隨觀諸受而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipprasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

vedanānaṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇāya;

爲了[獲得關於]諸受的如其實智；

citte cittânupassino viharatha ātāpino sampajānā

於心隨觀心而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipassanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,

專一心思、心明淨、凝心、心單一，

cittassa yathā-bhūtaṃ ñāṇāya;

爲了[獲得關於]心的如其實智；

dhammesu dhammânupassino viharatha ātāpino

sampajānā

於諸現象隨觀諸現象而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipassanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,

專一心思、心明淨、凝心、心單一，

dhammānaṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇāya.

爲了[獲得關於]諸現象的如其實智。

1.2) 有學者安住於四念處⇒全然瞭解(*pariññāya*)

“Ye-pi te, bhikkhave, bhikkhū **sekhā** appatta-mānasā

「諸位比丘！而關於那些有學比丘，心願未滿、

anuttaraṃ yoga-kkhemāṃ patthayamānā viharanti,

希冀著無上安穩離羈輓而安住者，

te-pi kāye kāyânupassino viharanti ātāpino sampajānā

他們亦於身隨觀身而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipassanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,

專一心思、心明淨、凝心、心單一，

kāyassa pariññāya;

爲了身之全然瞭解；

vedanāsu vedanānupassino viharanti ātāpino sampajānā
於諸受隨觀諸受而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

vedanānaṃ pariññāya;
爲了諸受之全然瞭解；

citte cittānupassino viharanti ātāpino sampajānā
於心隨觀心而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

cittassa pariññāya;
爲了心之全然瞭解；

dhammesu dhammānupassino viharanti ātāpino sampajānā
於諸現象隨觀諸現象而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

dhammānaṃ pariññāya.
爲了諸現象之全然瞭解。

1.3) 阿羅漢安住於四念處⇒隔離(*visamṃyuttā*)

“Ye-pi te, bhikkhave, bhikkhū arahanto khīṇāsavā

「諸位比丘！而關於那些阿羅漢比丘，已斷盡諸漏、

vusitavanto kata-karaṇīyā ohita-bhārā anuppatta-sad-atthā
圓滿實踐、已作所應作、卸下重擔、已達終極目標、

parikkhīṇa-bhava-saṃyojanā sammad-aññā vimuttā,
消盡存有之結縛、真正地以究竟智得解脫者，

te-pi kāye kāyânupassino viharanti ātāpino sampajānā
他們亦於身隨觀身而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

kāyena viṣaṃyuttā;

由身隔離；

vedanāsu vedanânupassino viharanti ātāpino sampajānā
於諸受隨觀諸受而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

vedanāhi viṣaṃyuttā;

由諸受隔離；

citte cittânupassino viharanti ātāpino sampajānā
於心隨觀心而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

cittena viṣaṃyuttā;

由心隔離；

dhammesu dhammânupassino viharanti ātāpino sampajānā
於諸現象隨觀諸現象而安住，熱忱、全然了知、

ekodi-bhūtā vipasanna-cittā samāhitā ekagga-cittā,
專一心思、心明淨、凝心、心單一，

dhammehi viṣaṃyuttā.

由諸現象隔離。

“Ye-pi te, bhikkhave, bhikkhū navā acira-pabbajitā
adhunâgatā imaṃ dhamma-vinayaṃ,

「諸位比丘！正是這樣，關於那些新學比丘，出家不久，剛來到此法與律的，

te vo, bhikkhave, bhikkhū imesaṃ catunnaṃ sati-paṭṭhānānaṃ bhāvanāya samādapetabbā nivesetabbā patiṭṭhāpetabbā” ti.

諸位比丘！那些比丘應當由你們敦促、引進、令建立對此等四念處之修持。」

Catutthaṃ. 第四。

(5) 有導向、無導向修持四念處

(5-1) 《雜阿含 615 經》 = S. 47. 10. Bhikkhuni.

1) 修四念處繫心住，自知前後昇降

[0172a26] 如是我聞：

[0172a26] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0172a27] 爾時，尊者阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食，於路中思惟：「我今先至比丘尼寺。」即往比丘尼寺。諸比丘尼遙見尊者阿難來，疾敷床座，請令就座。

[0172b01] 時，諸比丘尼禮尊者阿難足，退坐一面，白尊者阿難：「我等諸比丘尼修四念處 繫心 住，自知前、後、昇、降。」²³

[0172b04] 尊者阿難告諸比丘尼：

「善哉！善哉！姊妹！當如汝等所說而學，凡修習四念處善繫心 住者²⁴，應如是知前、後、昇、降。」

[0172b06] 時，尊者阿難為諸比丘尼種種說法，種種說法已，從座起去。

[0172b08] 爾時，尊者阿難於舍衛城中乞食還，舉衣鉢，洗足已，詣世尊所，稽首佛足，退坐一面。以比丘尼所說具白世尊。

2) 佛陀認同並解釋

[0172b10] 佛告阿難：「善哉！善哉！應如是學四念處善繫心住，知前、後、昇、降。」

²³ 繫心住：suppatit̥ṭhita-cittā viharantiyo 以堅定建立的心安住。知前、後、昇、降：應為此句的逐字譯：uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānanti。此巴利句意為「他們感知逐漸高雅的層次。」

²⁴ 「修習四念處善繫心住」：巴“catūsu sati-paṭṭhānesu suppatit̥ṭhita-citto viharati”，「以堅定建立於四念處的心安住」。善繫心，即 suppatit̥ṭhita-citto。

所以者何？心於外求，然後制令求²⁵其心，散亂心、不解脫 皆如實知。

若比丘於身身觀念住，

於彼身身觀念住已，若身耽²⁶睡，心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相；²⁷

起淨信心、憶念淨相已，其心則悅，悅已生喜；

其心喜已，身則猗息；

身猗息已，則受身樂；

受身樂已，其心則定。

心定者，聖弟子當作是學：『我於此義²⁸，外散之心 攝 令休息，不起覺想及已觀想²⁹；

無覺無觀，捨念樂住；樂住已，如實知。』

受、心、法念亦如是說。」³⁰

²⁵ 求：索也，尋求、探求、探索、思索。

²⁶ 耽：同「耽」，音同；沉溺、入迷。

²⁷ 淨相：巴 pasādanīye nimitte，能令明靜之相。

²⁸ 義，巴 attha，目的、用意。起淨信、取淨相以驅除身耽睡和心懈怠的目的已經達到。

²⁹ 此處的「覺」與「觀」，巴 vitakketi, vicāreti，尋思與伺察。尋思往外散亂之心，往內收攝之，令其停止外散；既已內攝不外散，當持續伺察，莫讓再次外散。持續至心得定時，則無須尋思與伺察，令心平等處於「捨」的狀態，此時即內在地正念安樂住。

³⁰ 漢譯本僅見「有導向」修持四念處，而巴利本則還有「無導向」修持四念處。

[0172b21] 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

(5-2) S.47.10 Bhikkhun'upassaya-suttaṃ 《比丘尼住所經》
= 《雜阿含 615 經》(T2.172a/n.615)

1) 尊者阿難往比丘尼住所

376. Atha kho āyasmā ānando pubbaṅha-samayaṃ
nivāsetvā patta-cīvaram-ādāya
爾時，尊者阿難在早晨時搭衣已，持鉢和袈裟之後，
yena aññataro bhikkhun'upassayo ten'upasaṅkami;
朝某比丘尼住所前去；

upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdi.
到達之後坐在所鋪設的座位上。

Atha kho sambahulā bhikkhuniyo yenāyasmā ānando
ten'upasaṅkamimsu;
然後，許多比丘尼朝尊者阿難前去；

upasaṅkamtivā āyasmantaṃ ānandaṃ abhivādetvā ekam-
antaṃ nisīdiṃsu.
到達之後，禮敬尊者阿難已，坐在一邊。

Ekam-antaṃ nisinnā kho tā bhikkhuniyo āyasmantaṃ
ānandaṃ etad-avocaṃ -
坐在一邊的那些比丘尼對尊者阿難說此：

2) 比丘尼修四念處得成就

“Idha, bhante ānanda, sambahulā bhikkhuniyo

「尊賢阿難！現今，當許多比丘尼

catūsu sati-paṭṭhānesu suppatitṭhita-cittā [supaṭṭhitacittā (sī. pī. ka.)] viharantiyo

以堅定建立於四念處的心安住時，

ulāraṃ pubbenāparaṃ³¹ visesaṃ sañjānantī” ti³²
[sampajānantī (ka.)].

她們感知逐漸高雅的層次。」

“Evam-etaṃ, bhaginiyo, evam-etaṃ, bhaginiyo!

「正是如此，姐妹們！正是如此，姐妹們！

Yo hi koci, bhaginiyo, bhikkhu vā bhikkhunī vā
姐妹們！的確，任何一位比丘或比丘尼

catūsu sati-paṭṭhānesu suppatitṭhita-citto viharati,
以堅定建立於四念處的心安住，

tass’etaṃ pāṭikaṅkhaṃ –
於他，此是可預期的：

‘ulāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissatī” ti.

『他將感知逐漸高雅的層次』。」

31 尊者阿難報告世尊

Atha kho āyasmā ānando tā bhikkhuniyo dhammiyā

³¹ pubbenāparaṃ < pubbena-apara: 比之前的更進一步，意為逐漸。

³² 菩提比丘：“perceive successively loftier stages of distinction”。

kathāya

然後，尊者阿難爲那些比丘尼以法語

sandassetvā samādapetvā samuttejetvā sampahaṃsetvā
uṭṭhāyāsanā pakkāmi.

開示已，敦促已，激勵已，娛悅已，從座位起來離開。

Atha kho āyasmā ānando sāvatthiyaṃ piṇḍāya caritvā
之後，尊者阿難步行於舍衛城乞食已，

pacchā-bhattaṃ piṇḍapāta-paṭikkanto yena bhagavā
ten'upasaṅkamim;

飯食後托鉢返回時，朝世尊所在處前去；

upasaṅkamtivā bhagavantaṃ abhivādetvā ekam-antaṃ
nisīdim.

到達之後，禮敬世尊已，坐在一邊。

Ekam-antaṃ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantaṃ
etad-avoca –

坐在一邊的尊者阿難對世尊說此：

“Idhāhaṃ, bhante, pubbaṅha-samayaṃ nivāsetvā

「大師！現今我在早晨時搭衣已，

patta-cīvaram-ādāya yena aññataro bhikkhun'upassayo
ten'upasaṅkamim;

持鉢和袈裟之後，朝某比丘尼住所前去；

upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdim.

到達之後坐在所鋪設的座位上。

Atha kho, bhante, sambahulā bhikkhuniyo yenāhaṃ
ten'upasaṅkamimsu;

大師！然後，許多比丘尼朝我前來；

upasaṅkamtivā maṃ abhivādetvā ekam-antaṃ nisīdiṃsu.
前來之後，禮敬我已，坐在一邊。

Ekam-antaṃ nisinnā kho, bhante, tā bhikkhuniyo maṃ
etad-avocaṃ –

大師！坐在一邊的那些比丘尼對我說此：

‘idha, bhante ānanda, sambahulā bhikkhuniyo

『尊賢阿難！現今，當許多比丘尼

catūsu sati-paṭṭhānesu suppatiṭṭhita-cittā viharantiyo
以堅定建立於四念處的心安住時，

uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānanti’ ti.

她們感知逐漸高雅的層次。』

Evaṃ vuttāhaṃ, bhante, tā bhikkhuniyo etad-avocaṃ –

大師！當如是說已，我對那些比丘尼說此：

‘evaṃ-etaṃ, bhaginiyo, evam-etaṃ, bhaginiyo!

『正是如此，姐妹們！正是如此，姐妹們！

Yo hi koci, bhaginiyo, bhikkhu vā bhikkhunī vā

的確，姐妹們！任何一位比丘或比丘尼

catūsu sati-paṭṭhānesu suppatiṭṭhita-citto viharati,

以堅定建立於四念處的心安住，

tass’etaṃ pāṭikaṅkhaṃ –

於他，此是可預期的：

uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissatī” ti.

“他將感知逐漸高雅的層次”』。』

4) 世尊認同

“Evaṃ-etaṃ, ānanda, evam-etaṃ, ānanda!

「正是如此，阿難！正是如此，阿難！

Yo hi koci, ānanda, bhikkhu vā bhikkhunī vā
的確，阿難！任何一位比丘或比丘尼

catūsu sati-paṭṭhānesu suppatitṭhita-citto viharati,
以堅定建立於四念處的心安住，

tass’etaṃ pāṭikaṅkhaṃ –
於他，此是可預期的：

‘uḷāraṃ pubbenāparaṃ viśesaṃ sañjānissati” [sañjānissatṭi
(bahūsu)].

『他將感知逐漸高雅的層次』。」

4.1) 有導向修持四念處

4.1.1) 於身隨觀身…⇒能令明靜的相

“Katamesu catūsu?

「於哪四？

Idhānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī
sampajāno satimā,

阿難！現今比丘於身隨觀身而安住，熱忱、全然了知、正
念的，

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.
能驅除對世間的貪婪與憂惱。

Tassa kāye kāyānupassino viharato
當他於身隨觀身而安住時，

kāyārammaṇo vā uppajjati kāyasmimṃ parilāho,
或身為所緣而熱情生起於身，

cetaso vā līnattaṃ,

或心思呆滯，

bahiddhā vā cittaṃ vikkipati.

或心往外散亂。

Tenānanda [tenahānanda (sī.)], bhikkhunā kismiñcid-eva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahitabbam.

因此，阿難！那位比丘應當把心導向任何能令明靜的相。

Tassa kismiñcid-eva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahato pāmojjaṃ jāyati.

當他把心導向任何能令明靜的相時，歡欣生。

Pamuditassa pīti jāyati.

當歡欣時，喜悅生。

Pīti-manassa kāyo passambhati.

當心情喜悅時，身變平靜。

Passaddha-kāyo sukhaṃ vedayati [vediyati (sī.)].

變平靜的身感覺快樂。

Sukhino cittaṃ samādhīyati.

快樂的心入定。

So iti paṭisañcikkhati –

他如此斟酌：

‘yassa khvāhaṃ atthāya cittaṃ paṇidahiṃ,

『我導引心所爲之目的，

so me attho abhinipphanno.

此目的我已達成。

Handa, dāni paṭisaṃharāmī’ ti.

好啊！現在我撤消[它]。』

So paṭisaṃharati c’eva na ca vitakketi na ca vicāreti.

他便撤消，而且他不尋思亦不伺察。

‘A-vitakko’ mhi a-vicāro, ajjhattaṃ satimā sukham-asmī’ ti pajānāti”.

他了知：『我無尋亦無伺，內在地正念，我快樂』。」

4.1.2) 於諸受…心…諸現象…⇒能令明靜的相

“Puna c’aparaṃ, ānanda, bhikkhu vedanāsu…pe…

「又再者，阿難！比丘於諸受…（略）…

citte…pe…

於心…（略）…

dhammesu dhammânupassī viharati ātāpī sampajāno satimā,

於諸現象隨觀諸現象而安住，熱忱、全然了知、正念的，

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

能驅除對世間的貪婪與憂惱。

Tassa dhammesu dhammânupassino viharato

當他於諸現象隨觀諸現象而安住時，

dhammârammaṇo vā uppajjati kāyasmim̐ pariḷāho,

或諸現象爲所緣而熱情生起於身，

cetaso vā līnattaṃ,

或心思呆滯，

bahiddhā vā cittaṃ vikkipati.

或心往外散亂。

Tenānanda, bhikkhunā kismiñcid-eva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahitabbaṃ.

因此，阿難！那位比丘應當把心導向任何能令明靜的相。

Tassa kismiñcid-eva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahato

pāmojjaṃ jāyati.

當他把心導向任何能令明靜的相時，歡欣生。

Pamuditassa pīti jāyati.

當歡欣時，喜悅生。

Pīti-manassa kāyo passambhati.

當心情喜悅時，身變平靜。

Passaddha-kāyo sukhaṃ vedayati.

變平靜的身感覺快樂。

Sukhino cittaṃ samādhiyati.

快樂的心入定。

So iti paṭisañcikkhati -

他如此斟酌：

‘yassa khvāhaṃ atthāya cittaṃ paṇidahim,

『我導引心所爲之目的，

so me attho abhinipphanno.

此目的我已達成。

Handa, dāni paṭisaṃharāmī’ ti.

好啊！現在我撤消[它]。』

So paṭisaṃharati c’eva na ca vitakketi na ca vicāreti.

他便撤消，而且他不尋思亦不伺察。

‘A-vitakko’ mhi a-vicāro, ajjhattaṃ satimā sukham-asmī’ ti pajānāti.

他了知：『我無尋亦無伺，內在地正念，我快樂』。

Evam kho, ānanda, paṇidhāya bhāvanā hoti.

阿難！即如此是有導向的修持。

4.2) 無導向修持四念處

4.2.1) 於身隨觀身⇒心未向外…未蹙縮…

“Kathañ-cānanda, ap-pañidhāya bhāvanā hoti?

「阿難！又如何是無導向的修持呢？

Bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ ap-pañidhāya

阿難！比丘未把心向外地導向，

‘ap-pañihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ ti pajānāti.

他了知：『我的心未向外地導向』。

Atha pacchā-pure ‘a-saṃkhittaṃ vimuttaṃ ap-pañihitaṃ’ ti pajānāti.

而，於前、後，他了知：『未蹙縮、解脫了、未導向』。

Atha ca pana ‘kāye kāyānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukham-asmī’ ti pajānāti.

並且他又了知：『我於身隨觀身而安住，熱忱、全然了知、正念的，我快樂。』

4.2.2) 於諸受隨觀諸受⇒心未向外…未蹙縮…

Bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ ap-pañidhāya

阿難！比丘未把心向外地導向，

‘ap-pañihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ ti pajānāti.

他了知：『我的心未向外地導向』。

Atha pacchā-pure ‘a-saṃkhittaṃ vimuttaṃ ap-pañihitaṃ’ ti pajānāti.

而，於前、後，他了知：『未蹙縮、解脫了、未導向』。

Atha ca pana ‘vedanāsu vedanānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukham-asmī’ ti pajānāti.

並且他又了知：『我於諸受隨觀諸受而安住，熱忱、全然了知、正念的，我快樂。』

4.2.3) 於心隨觀心⇒心未向外…未蹙縮…

Bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ ap-pañidhāya

阿難！比丘未把心向外地導向，

‘ap-pañihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ ti pajānāti.

他了知：『我的心未向外地導向』。

Atha pacchā-pure ‘a-saṃkhittaṃ vimuttaṃ ap-pañihitaṃ’ ti pajānāti.

而，於前、後，他了知：『未蹙縮、解脫了、未導向』。

Atha ca pana ‘citte cittānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukham-asmī’ ti pajānāti.

並且他又了知：『我於心隨觀心而安住，熱忱、全然了知、正念的，我快樂。』

4.2.4) 於諸現象隨觀諸現象⇒心未向外…未蹙縮…

Bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ ap-pañidhāya

阿難！比丘未把心向外地導向，

‘ap-pañihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ ti pajānāti.

他了知：『我的心未向外地導向』。

Atha pacchā-pure ‘a-saṃkhittaṃ vimuttaṃ ap-pañihitaṃ’ ti pajānāti.

而，於前、後，他了知：『未蹙縮、解脫了、未導向』。

Atha ca pana ‘**dhammesu** dhammânupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukham-asmī’ ti pajānāti.

並且他又了知：『我於諸現象隨觀諸現象而安住，熱忱、全然了知、正念的，我快樂。』

Evam kho, ānanda, ap-pañidhāya bhāvanā hoti.

阿難！即如此是無導向的修持。

5) 世尊勸修

“Iti kho, ānanda, desitā mayā pañidhāya bhāvanā, desitā appañidhāya bhāvanā.

「阿難！此即是我所開示的有導向修持、所開示的無導向修持。

Yaṃ, ānanda, satthārā karaṇīyaṃ sāvakānaṃ hitesinā anukampakena anukampaṃ upādāya,

阿難！凡是應該由老師——為弟子們謀幸福者、慈愍者——懷持憐憫做的，

kataṃ vo taṃ mayā.

那我都為你們做了。

Etāni, ānanda, rukkha-mūlāni, etāni suññāgārāni!

阿難！有此等樹下，有此等空舍！

Jhāyathānanda, mā pamādattha;

禪修吧！阿難！莫放逸！

mā pacchā vippañisārino ahuvattha!

免得以後懊惱！

Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī” ti.
此是我們給汝等的教誨。」

Idam-avoca bhagavā.
此卽世尊所說。

Attamano āyasmā ānando bhagavato bhāsitaṃ abhinandī’
ti.
欣悅的尊者阿難歡喜世尊的言教。

Dasamaṃ. 第十。

(6) 四念處 《》 正念、正智；了知三受…時至

(6-1) 《雜阿含 1028 經》 = S. 36. 7. Gelañña.

1) 正念正智以待時 = 隨順之教

[0268b27] 如是我聞：

[0268b27] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
時，有衆多比丘集於伽梨隸講堂。³³
時，多有比丘疾病。

³³ 伽梨隸講堂：Gilānasālā。

1.1) 正念=四念處

[0268b29] 爾時，世尊晡時從禪覺，往至伽梨隸講堂，於大眾前敷座而坐。坐已，告諸比丘：

「當正念正智以待時，是則爲我隨順之教。

比丘！云何爲正念？

謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂；

外身身觀念處…內外身身觀念處…

內受…外受…內外受…

內心…外心…內外心…

內法…外法…內外法法觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。

是名比丘正憶念。

1.2) 正智：行住坐臥等正知而住…

[0268c07] 「云何正智？

謂比丘若來若去，正知而住，瞻視觀察，屈申俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥、眠、覺…乃至…五十、六十，依語默正智行。

比丘！是名正智。

2)起三受，思惟觀察其因緣

[0268c10] 「如是，比丘！正念正智住者能起樂受，有因

緣，非無因緣。云何因緣？

謂緣於身，作是思惟：

『我此身無常、有爲、心因緣生；
樂受亦無常、有爲、心因緣生。』

身及樂受觀察無常，觀察生滅，觀察離欲，觀察滅盡，觀察捨彼。

觀察身及樂受無常…乃至…捨已，
若於身及樂受貪欲使者³⁴，永不復使。

[0268c17] 「如是，正念正智生苦受因緣，非不因緣。云何爲因緣？

如是緣身，作是思惟：

『我此身無常、有爲、心因緣生；
苦受亦無常、有爲、心因緣生。』

身及苦受觀察無常…乃至…捨，
於此及苦受瞋恚所使³⁵，永不復使。

[0268c21] 「如是，正念正智生不苦不樂受因緣，非不因緣。云何因緣？

謂身因緣，作是思惟：

³⁴ 貪欲使：巴 rāga-anusayo，貪染潛伏，尚未現行的貪染。

³⁵ 瞋恚所使：巴 paṭighānusayo，憎厭潛伏。

『我此身無常、有爲、心因緣生；
彼不苦不樂受亦無常、有爲、心因緣生。』
彼身及不苦不樂受觀察無常…乃至…捨，
若所有身及不苦不樂受無明使使³⁶，使永不復使。

多聞聖弟子如是觀者，
於色厭離，於受、想、行、識厭離，
厭離已離欲，離欲已解脫，解脫知見：『我生已盡，梵行已
立，所作已作，自知不受後有。』』

『我生已斷盡，梵行已完成，所應作者皆已作，自知不再有未來的
存有。』

3) 偈頌：三受與出離

[0268c30] 爾時，世尊即說偈言：

「樂覺所覺時，	莫能知樂覺，
貪欲使所使，	不見於出離。
苦受所覺時，	莫能知苦受，
瞋恚使所使，	不見出離道。
不苦不樂受，	等正覺所說，

³⁶ 無明使使：巴 avijjānusayo，無明潛伏。

彼亦不能知， 終不度彼岸。

若比丘精勤， 正智不傾動，

於彼一切受， 黠慧能悉知。

能知諸受已， 現法盡諸漏，

依慧而命終， 涅槃不墮數。」

[0269a11] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(6-2) S.36.7. Paṭhama-gelañña-suttaṃ 《病症經第一》
= 《雜阿含 1028 經》(T2.268b/n.1028; 油燈喻=蘊品 88 經)

1) 正念、全然了知，直到時至

255. Ekaṃ samayaṃ bhagavā vesāliyaṃ viharati mahā-vane
kūṭāgāra-sālāyaṃ.

有一次，世尊住在韋薩里城大園林尖頂屋會堂。

Atha kho bhagavā sāyanha-samayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito
爾時，世尊在傍晚時從禪坐出來

yena gilāna-sālā ten'upasaṅkami;
朝病寮前去；

upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdi.

到達之後，坐在所鋪設的座位上。

Nisajja kho bhagavā bhikkhū āmantesi –

坐下之後，世尊對比丘們說：

“Sato, bhikkhave, bhikkhu sampajāno kālaṃ āgameyya.
Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī.

「諸位比丘！一位比丘應當正念、全然了知直到時至。
此是我們給汝等之教誨。」

1.1) 有正念：四念處觀照

“Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu sato hoti?

「諸位比丘！如何是比丘有正念？

Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati
諸位比丘！現今比丘於身隨觀身而安住，

ātāpī sampajāno satimā,
熱忱、全然了知、正念的，

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ;
能驅除對世間的貪婪與憂惱；

vedanāsu vedanānupassī viharati...pe...
於諸受隨觀諸受而安住…（略）…

citte cittānupassī viharati...pe...
於心隨觀心而安住…（略）…

dhammesu dhammānupassī viharati
於諸現象隨觀諸現象而安住，

ātāpī sampajāno satimā,
熱忱、全然了知、正念的，

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

能驅除對世間的貪婪與憂惱。

Evam kho, bhikkhave, bhikkhu sato hoti.

諸位比丘！即如此是比丘有正念。

1.2) 全然了知：知身體一切動作舉止

“Kathañ-ca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti?

「諸位比丘！又如何是比丘全然了知？

Idha, bhikkhave, bhikkhu

諸位比丘！現今比丘

abhikkante paṭikkante sampajāna-kārī hoti,

在前行、返回時維持全然了知，

ālokite vilokite sampajāna-kārī hoti,

在前視、顧視時維持全然了知，

samiñjite pasārite sampajāna-kārī hoti,

在屈曲、伸舒時維持全然了知，

saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe sampajāna-kārī hoti,

持僧伽梨、鉢及袈裟時維持全然了知，

asite pīte khāyite sāyite sampajāna-kārī hoti,

在食、飲、嚼、嚐時維持全然了知，

uccāra-passāva-kamme sampajāna-kārī hoti,

在大小便溺時維持全然了知，

gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhī-bhāve

sampajāna-kārī hoti.

在行、住、坐、臥、醒、語、默時維持全然了知。

Evam kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāna-kārī hoti.

諸位比丘！即如此是比丘維持全然了知。

Sato, bhikkhave, bhikkhu sampajāno kālaṃ āgameyya.
諸位比丘！一位比丘應當正念、全然了知直到時至。

Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī.
此是我們給汝等之教誨。

2) 了知三受…依身生…隨觀棄絕…直到時至

2.1) 了知樂受…依身生…隨觀無常…

“Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno evaṃ satassa
sampajānassa appamattassa ātāpino pahitattassa viharato
「諸位比丘！若當比丘如此正念、全然了知、勤勉、熱
忱、勇猛地安住時，
uppajjati sukhā vedanā.
樂受生起。

So evaṃ pajānāti – ‘uppannā kho myāyaṃ sukhā vedanā.
他如此了知：『此樂受生起於我。

Sā ca kho paṭicca, no ap-paṭicca.
它也是有依的，非無依的。

Kim paṭicca? Imam-eva kāyaṃ paṭicca.
依什麼？即是依此身。

Ayaṃ kho pana kāyo anicco saṅkhato paṭicca-samuppanno.
但此身卻是無常的、有為的、依緣生起的。

Aniccaṃ kho pana saṅkhatam paṭicca-samuppannam
kāyaṃ paṭicca

那麼，依無常的、有為的、依緣生起的身

uppannā sukhā vedanā
所生的樂受，

kuto niccā bhavissatī' ti!

怎麼會是常的！』

So kāye ca sukhāya ca vedanāya aniccânupassī viharati,
他於身及樂受隨觀無常而安住，

vayânupassī viharati, virāgânupassī viharati,
隨觀壞滅而安住，隨觀消散而安住，

nirodhânupassī viharati, paṭinissaggânupassī viharati.
隨觀滅盡而安住，隨觀棄絕而安住。

2.1.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除

Tassa kāye ca sukhāya ca vedanāya aniccânupassino
viharato,

當他於身及樂受隨觀無常而安住時，

vayânupassino viharato, virāgânupassino viharato,
隨觀壞滅而安住時，隨觀消散而安住時，

nirodhânupassino viharato, paṭinissaggânupassino viharato,
隨觀滅盡而安住時，隨觀棄絕而安住時，

yo kāye ca sukhāya ca vedanāya rāgânusayo, so pahīyati.
那於身及於樂受的貪染潛伏，它被棄除。

2.2) 了知苦受…依身生…隨觀無常…

“Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno evaṃ satassa
sampajānassa appamattassa ātāpino pahitattassa viharato
「諸位比丘！若當比丘如此正念、全然了知、勤勉、熱
忱、勇猛地安住時，
uppajjati dukkhā vedanā.

苦受生起。

So evaṃ pajānāti –

他如此地了知：

‘uppannā kho myāyaṃ dukkhā vedanā.

『此苦受生起於我。

Sā ca kho paṭicca, no ap-paṭicca.

它也是有依的，非無依的。

Kim paṭicca? Imam-eva kāyaṃ paṭicca.

依什麼？即是依此身。

Ayaṃ kho pana kāyo anicco saṅkhato paṭicca-samuppanno.

但此身卻是無常的、有爲的、依緣生起的。

Aniccaṃ kho pana saṅkhatam paṭicca-samuppannam
kāyaṃ paṭicca

那麼，依無常的、有爲的、依緣生起的身

uppannā dukkhā vedanā

所生的苦受，

kuto niccā bhavissatī’ ti!

怎麼會是常的！』

So kāye ca dukkhāya ca³⁷ vedanāya aniccânupassī viharati,

他於身及苦受 隨觀無常而安住，

vayânupassī viharati, virāgânupassī viharati,

隨觀壞滅而安住，隨觀消散而安住

nirodhânupassī viharati, paṭinissaggânupassī viharati.

³⁷ ca 原缺，PTS 版有。

隨觀滅盡而安住，隨觀棄絕而安住。

2.2.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除

Tassa kāye ca dukkhāya ca vedanāya aniccânupassino viharato...pe...

當他於身和苦受隨觀無常而安住時…（略）…

paṭinissaggânupassino viharato,

隨觀棄絕而安住時，

yo kāye ca dukkhāya ca vedanāya paṭighânusayo, so pahīyati.

那於身和於苦受的憎厭潛伏，它被棄除。

2.3) 了知非苦非樂受…依身生…隨觀無常…

“Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno evaṃ satassa sampajānassa appamattassa ātāpino pahitattassa viharato

「諸位比丘！若當比丘如此正念、全然了知、勤勉、熱忱、勇猛地安住時，

uppajjati adukkham-asukhā vedanā.

非苦非樂受生起。

so evaṃ pajānāti –

他如此地了知：

‘uppannā kho myāyaṃ adukkham-asukhā vedanā.

『此非苦非樂受生起於我。

Sā ca kho paṭicca, no ap-paṭicca.

它也是有依的，非無依的。

Kim paṭicca? Imam-eva kāyaṃ paṭicca.

依什麼？即是依此身。

Ayaṃ kho pana kāyo anicco saṅkhato paṭicca-samuppanno.
但此身卻是無常的、有爲的、依緣生起的。

Aniccaṃ kho pana saṅkhatam paṭicca-samuppannam
kāyaṃ paṭicca

那麼，依無常的、有爲的、依緣生起的身

uppannā adukkham-asukhā vedanā

所生的非苦非樂受，

kuto niccā bhavissatī' ti!

怎麼會是常的！』

So kāye ca adukkham-asukhāya ca vedanāya aniccânupassī
viharati,

他於身及非苦非樂受隨觀無常而安住，

vayânupassī viharati, virāgânupassī viharati,

隨觀壞滅而安住，隨觀消散而安住，

nirodhânupassī viharati, paṭinissaggânupassī viharati.

隨觀滅盡而安住，隨觀棄絕而安住。

2.3.1) 隨觀無常…棄絕→貪染潛伏被棄除

Tassa kāye ca adukkham-asukhāya ca vedanāya
aniccânupassino viharato...pe...

當他於身及於非苦非樂受隨觀無常而安住時…（略）…

paṭinissaggânupassino viharato,

隨觀棄絕而安住時，

yo kāye ca adukkham-asukhāya ca vedanāya avijjânusayo,

so pahīyati.

那於身及於非苦非樂受的無明潛伏，它被棄除。

2.4) 了知三受…隔離…了知命盡受…冷卻

“So sukhañ-ce vedanaṃ vedayati,

「他即使感覺樂受，

sā ‘aniccā’ ti pajānāti,

他了知：『它是無常的』，

‘an-ajjhositā’ ti pajānāti,

他了知：『未粘著』，

‘an-abhinanditā’ ti pajānāti;

他了知：『未歡喜』；

dukkhañ-ce vedanaṃ vedayati,

他即使感覺苦受，

sā ‘aniccā’ ti pajānāti,

他了知：『它是無常的』，

‘an-ajjhositā’ ti pajānāti,

他了知：『未粘著』，

‘an-abhinanditā’ ti pajānāti;

他了知：『未歡喜』；

adukkham-asukhañ-ce vedanaṃ vedayati,

他即使感覺非苦非樂受，

‘sā aniccā’ ti pajānāti,

他了知：『它是無常的』，

‘an-ajjhositā’ ti pajānāti,

他了知：『未粘著』，

‘an-abhinanditā’ ti pajānāti.

他了知：『未歡喜』。

So sukhañ-ce vedanaṃ vedayati, visaññutto naṃ vedayati.

若他感覺樂受，他感覺隔離它；

Dukkhañ-ce vedanaṃ vedayati, visaññutto naṃ vedayati.

若他感覺苦受，他感覺隔離它；

Adukkham-asukhañ-ce vedanaṃ vedayati, visaññutto naṃ vedayati.

若他感覺非苦非樂受，他感覺隔離它。

So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno

當他感覺色身將盡的受時，

‘kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti,

他了知：『我感覺色身將盡的受』；

jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno

當感覺生命將盡的受時，

‘jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

他了知：『我感覺生命將盡的受』；

‘Kāyassa bheda uddham jīvita-pariyādānā

他了知：『當色身壞散，乃至生命耗竭時，

idh’eva sabba-vedayitāni an-abhinanditāni sītī-bhavissanti’
ti [sītībhavissantīti (sī. pī. ka.)] pajānāti.

現今一切所感覺的、未歡喜的，將冷卻。』』

2.4.1) 以油燈喻明

“Seyyathāpi, bhikkhave, telañ-ca paṭicca vaṭṭiñ-ca paṭicca
「諸位比丘！猶如，因有油和因有燈芯，

tela-ppadīpo jhāyeyya,
油燈就會燃燒；

tass’eva telassa ca vaṭṭiyā ca pariyādānā
而，由於那油和燈芯之耗竭，

an-āhāro nibbāyeyya;
無燃料，就會熄滅。

evam-eva kho, bhikkhave,
諸位比丘！正如同此，

bhikkhu kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno
當比丘感覺色身將盡的受時，

‘kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.
他了知：『我感覺色身將盡的受』；

Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno
當感覺生命將盡的受時，

‘jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.
他了知：『我感覺生命將盡的受』；

‘Kāyassa bheda uddham jīvita-pariyādānā
他了知：『當色身壞散，乃至生命耗竭時，

idh’eva sabba-vedayitāni an-abhinanditāni sītī-bhavissanti’
ti pajānāti” ti.

現今一切所感覺的、未歡喜的，將冷卻。』』

Sattamaṃ. 第七。

(6-3) 《雜阿含 622 經》 =S. 47. 1. Ambāpāli. T1.13c23 《遊行經》

1) 勤攝心住、正智、正念 (= 修四念處)

[0174a02] 如是我聞：

[0174a02] 一時，佛在跋祇人間遊行，到鞞舍離國菴羅園中住。³⁸

[0174a03] 爾時，菴羅女³⁹聞世尊跋祇人間遊行，至菴羅園中住，即自莊嚴，乘車出鞞舍離城，詣世尊所，恭敬供養。詣菴羅園門，下車步進，遙見世尊與諸大眾圍遶說法。

[0174a07] 世尊遙見菴羅女來，語諸比丘：

「汝等比丘勤攝心住，正念正智。

今菴羅女來，是故誡汝。

云何爲比丘勤攝心住？

³⁸ 鞞舍離國：Vesālī，離車族的首要城市；菴羅園：Ambapāli-vana。

³⁹ 菴羅女：巴 Ambāpāli。在離車族國首都鞞舍離城，國王的芒果林中被發現的棄嬰，因而得名菴羅女，菴羅即芒果；長大後變得非常漂亮，眾王子競相追求，後共同命其為名妓。她這次見到佛時，是佛陀大般涅槃前最後一次到鞞舍離城。因為她是美麗又著名的名妓，佛陀特別提醒眾比丘要攝心安住。

若比丘已生惡不善法當斷，生欲、方便、精進、攝心；⁴⁰
未生惡不善法不令起…[略]…

未生善法令生…

已生善法令住不忘、修習、增滿，生欲、方便、精勤、攝心。

是名比丘勤攝心住。

[0174a14] 「云何名比丘正智？」

若比丘去來威儀常隨正智，迴顧視瞻，屈伸俯仰，執持衣鉢，行住坐臥，眠覺語默，皆隨正智住，是正智。

[0174a16] 「云何正念？」

若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。

如是，受…[略]…心…法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。

是名比丘正念。

是故汝等勤攝其心，正智正念。

⁴⁰ 參見四正勤的說法：“Uppannānaṃ pāpakānaṃ a-kusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti, vāyamaṭi, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti, padahati.” 「爲了諸已生惡不善法之棄除，他產生意圖，努力，奮起精力，策心，奮鬥。」

今菴羅女來，是故誠汝。」

[0174a21] 時，菴羅女詣世尊所，稽首禮足，却住一面。爾時，世尊爲菴羅女種種說法，示、教、照、喜⁴¹；示、教、照、喜已，默然而住。

2) 名妓聞法惠施除慳，佛授記生天受樂

[0174a23] 爾時，菴羅女整衣服，爲佛作禮，合掌白佛：「唯願世尊與諸大衆明日受我請中食。」

[0174a25] 爾時，世尊默然受請。菴羅女知世尊默然受請已，稽首禮足，還歸自家，設種種食，布置床座，晨朝遣使白佛：「時到。」

[0174a28] 爾時，世尊與諸大衆詣菴羅女舍，就座而坐。時，菴羅女手自供養種種飲食。食訖，澡漱、洗鉢竟。時，菴羅女持一小床坐於佛前，聽佛說法。

[0174b02] 爾時，世尊爲菴羅女說隨喜偈：

⁴¹ 示、教、照、喜：sandassesi samādapesi samuttejesi sampahaṃsesi，開示、敦促、激勵、娛悅。

「施者人愛念， 多衆所隨從，
名稱日增高， 遠近皆悉聞。
處衆常和雅， 離慳無所畏，
是故智慧施， 斷慳永無餘。

上生忉利天， 長夜受快樂，
盡壽常修德， 娛樂難陀園，
百種諸天樂， 五欲悅其心。
彼於此人間， 聞佛所說法，
爲善逝弟子， 樂彼受化生。」

[0174b13] 爾時，世尊爲菴羅女種種說法，示、教、照、喜；示、教、照、喜已，從座起而去。

..