

佛說修道次第之二\_

《雜阿含經》之四念處與入出息念

過去現在諸如來，未來世中一切佛，  
是諸正覺能除惱，一切皆依法為師。○  
親近於法依止住，斯是三世諸佛法，  
是故欲尊於己者，應先尊重敬彼法。○  
宜當憶念佛所教，尊重供養無上法。○

佛說修道次第之二\_ 《雜阿含經》之四念處與入出息念... 1

初授入出息念修持因緣 ..... 8

《雜阿含 809 經》 cf. S. 54. 9. Vesāli.....8

1) 世尊為比丘說不淨觀 .....8

2) 有比丘請人殺己 .....8

3) 殺人者受天子讚而逐助殺六十比丘.....9

4) 世尊知己教住微細住=安那般那念..... 10

入出息念修持 與 四念處 .....12

《雜阿含 803 經》 = S. 54. 1. Ekadhamma 《一法經》 ..... 12

1) 釋入出息念修習《》四念處..... 12

1.1) …身行息》身念處..... 13

1.2) …心行息》受念處..... 13

1.3) …心解脫》心念處..... 14

1.4) …觀察滅》法念處..... 14

S.54.1 Eka-dhamma-suttam 《一法經》 = 《雜阿含 803 經》 ..... 15

1) 修一法得大果、大利益..... 15

1.1) 入出息念 配修 十六法 ..... 15

1.1.1) 息長短…體驗全身…身行變平靜 (=隨觀身) 16

1.1.2) 息入出，體驗喜、樂…心行變平靜 (=隨觀諸

受) ..... 17

1.1.3) 息入出，體驗心…釋放心 (=隨觀心) .....	18
1.1.4) 息入出，隨觀無常…棄絕 (=隨觀諸現象) ....	18
《雜阿含 813 經》 = S. 54. 10. Kimbila 《金彌樂經》 .....	20
1) 從修習入出息念到四念處.....	20
1.1) 入出息念》》身身觀念住 .....	21
1.2) 覺知喜…意行息》》受受觀念住 .....	21
1.3) 覺知心、欣悅心、定》》心心觀念住 .....	22
1.4) 善於身受心貪憂滅捨》》法法觀念住 .....	23
S.54.10 Kimila-suttam 《金彌樂經》 .....	24
1) 如何修入出息念三摩地 得大果、大利益？ .....	24
1.1) 入出息念三摩地 配修 十六法 (略) .....	25
1.2) 入出息念十六修法與四念處.....	27
1.2.1) 息長短…身行變平靜=隨觀身 .....	27
1.2.2) 息入出…心行變平靜=隨觀諸受 .....	28
1.2.3) 息入出…釋放心=隨觀心.....	30
1.2.4) 息入出…隨觀棄絕=隨觀諸現象 .....	32
1.3) 車毀土堆喻 四念處摧毀不善法 .....	33
餘說.....	35
《雜阿含 814 經》 .....	35
修安那般那念》身不疲倦…》得四禪那…漏盡智.....	35

《雜阿含 815 經》 .....	37
1) 佛讚長老比丘攝受年少比丘 .....	37
2) 佛讚歎安居比丘成就四禪那…漏盡智 .....	40
3) 修安那般那斷覺想 .....	41
《雜阿含 807 經》 = S.54.11. Icchānaṅgala. (一奢能伽羅) .....	42
1) 如來二月坐禪 .....	42
2) 修安那般那念 .....	42
3) 天子來見 .....	43
4) 安那般那念 = 聖住、天住、梵住 .....	44
佛說修道次第之二_ 《雜阿含經》之四念處與七覺支 .....	45
《雜阿含 733 經》 .....	45
修四念處 圓滿七覺分生起 .....	45
《雜阿含 734 經》 .....	47
修四念處令七覺分生起，當得二果 .....	47
《雜阿含 737 經》 .....	48
修四念處令七覺分生起… .....	48
《雜阿含 281 經》 = S.46.1.6 Kuṇḍaliya-suttaṃ .....	50
防護六入處》三妙行》四念處》七覺支》明與解脫 .....	50
防護六觸入處》三妙行滿足 .....	55
三妙行》四念處滿足 .....	56
四念處》七覺分滿足 .....	57

七覺分》明、解脫滿足.....	61
S.46.1.6. Kuṇḍaliya-suttaṃ 《昆達利雅經》 = 《雜阿含 281 經》	
.....	64
1) 如來生活有明與解脫果之利益 .....	64
2) 如何得明與解脫？... ..	66
2.1) 七覺支←四念處←三善行←諸根防護.....	66
2.2) 如何諸根防護圓成三善行？ .....	67
2.2.1) 眼見色...不貪...不驚... ..	67
2.2.2) 耳...鼻...意...不貪...不驚... ..	69
2.2.3) 諸根防護→身、心平穩...穩當安置、解脫 .....	70
2.3) 如何修三善行 圓成四念處？ .....	71
2.4) 如何修四念處 圓成七覺支？ .....	72
2.5) 如何修七覺支 圓成明與解脫？ .....	73
3) 皈依佛陀 .....	74
佛說修道次第之二_ 《雜阿含經》從入出息念...明與解脫	
.....	76
修證次第：一法》四法》七法》二法 .....	76
《雜阿含 810 經》 = S.54.13. Ānanda.....	76
1) 一法》四法》七法》二法 .....	76
2) 安那般那念》圓滿四念處.....	77
2.1) ...身行息》身身觀念住 .....	77

2.2) …心行息》受受觀念住 .....	78
2.3) …心解脫》心心觀念住 .....	79
2.4) …觀滅》法法觀念住 .....	79
3) 四念處》圓滿七覺分 .....	79
4) 七覺分》圓滿明、解脫.....	81
S.54.13. Paṭhama-ānanda-suttaṃ 《阿難經第一》 = 《雜 810 經》 .....	82
1) 阿難問：修一法，圓四法→…七法→…二法？ .....	82
1.1) 哪一法…四法…七法…二法？ .....	84
2) 如何一法 圓成四法？ .....	85
2.1) 入出息…身行平靜→身念處 .....	85
2.2) 入出息…心行平靜→受念處 .....	87
2.3) 入出息…心入出息…→心念處 .....	88
2.4) 入出息…隨觀無常…棄絕…→現象/法念處 .....	90
3) 如何四法 圓成七法？ .....	92
3.1) 如何隨觀身 圓成七覺支？ .....	92
3.1.1) 隨觀身⇒念覺支興起→圓滿 .....	92
3.1.2) 以智慧簡擇、考察…⇒擇法覺支興起→圓滿 .....	93
3.1.3) 簡擇…全面進行審察⇒精力覺支興起→圓滿 .....	94
3.1.4) 奮起精力興起⇒喜覺支興起→圓滿 .....	94
3.1.5) 喜悅故身、心變平靜⇒平靜覺支興起→圓滿 .....	95

3.1.6) 身變平靜，心入定⇒定覺支興起→圓滿.....	96
3.1.7) 凝聚心⇒捨覺支興起→圓滿 .....	96
3.2~3.4) 如何隨觀受…心、法 圓成七覺支？.....	97
3.4.7) 凝聚心⇒捨覺支興起→圓滿 .....	98
4) 如何七法 圓成二法？.....	99

## 初授入出息念修持因緣

《雜阿含 809 經》 cf. S. 54. 9. Vesāli.

### 1) 世尊為比丘說不淨觀

[0207b21] 如是我聞：

[0207b21] 一時，佛住金剛聚落跋求摩河側薩羅梨林中。

[0207b22] 爾時，世尊為諸比丘說不淨觀<sup>1</sup>，讚歎不淨觀言：「諸比丘！修不淨觀，多修習者，得大果、大福利。」

[0207b24] 時，諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。

### 2) 有比丘請人殺己

[0207b26] 有異比丘極生厭患惡露不淨，至鹿林梵志子所，語鹿林梵志子言：

「賢首！汝能殺我者，衣鉢屬汝。」<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 不淨觀：asubha-kathā，不淨美論或不淨美說。

<sup>2</sup> 此下有關如何殺比丘之文並未見於巴利本。



[0207b29] 時，鹿林梵志子即殺彼比丘，持刀至跋耆摩河邊，洗刀時，有魔天住於空中，讚鹿林梵志子言：

「善哉！善哉！賢首！汝得無量功德，能令諸沙門釋子持戒有德，未度者度，未脫者脫，未穌息者令得穌息<sup>3</sup>，未涅槃者令得涅槃，諸長利衣鉢雜物悉皆屬汝。」

### 3) 殺人者受天子讚而遂助殺六十比丘

[0207c06] 時，鹿林梵志子聞讚歎已，增惡邪見，作是念：

「我今真實大作福德，令沙門釋子持戒功德者，未度者度，未脫者脫，未穌息者令得穌息，未涅槃者令得涅槃，衣鉢雜物悉皆屬我。」

於是手執利刀，循諸房舍、諸經行處、別房、禪房，見諸比丘，作如是言：

「何等沙門持戒有德，未度者我能令度，未脫者令脫，未穌息者令得穌息，未涅槃令得涅槃？」

[0207c14] 時，有諸比丘厭患身者，皆出房舍，語鹿林梵志子言：

---

<sup>3</sup> 「穌息者，謂斷三結。」參見第 490 經，頁 127b22。

「我未得度，汝當度我；我未得脫，汝當脫我；  
我未得蘇息，汝當令我得蘇息；我未得涅槃，汝當令我得  
涅槃。」

[0207c18] 時，鹿林梵志子卽以利刀殺彼比丘，次第乃至  
殺六十人。

#### 4) 世尊知己教住微細住=安那般那念

[0207c19] 爾時，世尊至十五日說戒時，於衆僧前坐，告  
尊者阿難：「何因何緣諸比丘轉少、轉減、轉盡？」

[0207c21] 阿難白佛言：

「世尊爲諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨  
觀已，極厭患身…廣說乃至…殺六十比丘。

世尊！以是因緣故，令諸比丘轉少、轉減、轉盡。唯願世  
尊更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住  
正法。」

[0207c26] 佛告阿難：

「是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺，已起、未起

惡不善法 速 令休息，如天大雨，起、未起塵 能令休息。  
如是，比丘！修微細住，諸起、未起惡不善法能令休息。  
阿難！何等爲微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不  
善法能令休息？  
謂安那般那念住<sup>4</sup>。」

[0208a04] 阿難白佛：「云何修習安那般那念住，隨順開  
覺，已起、未起惡不善法能令休息？」

[0208a05] 佛告阿難：「若比丘依止聚落…如前廣說<sup>5</sup>，乃至…  
如滅出息念而學。」

[0208a07] 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

---

<sup>4</sup> 安那般那念住：ana-pana-sati-paṭṭhana。

<sup>5</sup> 參見第 803 經。

## 入出息念修持 與 四念處

《雜阿含 803 經》 = S. 54. 1. Ekadhamma 《一法經》

### 1) 釋入出息念修習 《》 四念處

[0206a14] 如是我聞：

[0206a14] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0206a15] 爾時，世尊告諸比丘：

「修習安那般那念<sup>6</sup>。

若比丘修習安那般那念，多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。

何等爲修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？

是比丘若依聚<sup>7</sup>落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。

乞食已，還住處，擧衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前<sup>8</sup>；

---

<sup>6</sup> 安那般那念：Ānāpāna-sati。

<sup>7</sup> 聚【CB】，娶【大】。

<sup>8</sup> 繫念面前：parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā，提起正念在面前。

斷世貪愛，離欲清淨，

瞋恚…[略]…睡眠…掉悔…疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。

遠離五蓋——煩惱於心、令慧力羸、為障礙分、不趣涅槃。

### 1.1) …身行息》身念處

念於內息，繫念 善學；<sup>9</sup>

念於外息，繫念 善學；

息長息短。

覺知一切身入息，於一切身入息 善學；

覺知一切身出息，於一切身出息 善學。

覺知 一切身行息 入息，於 一切身行息 入息 善學；

覺知 一切身行息 出息，於一切<sup>10</sup>身行息 出息 善學。

### 1.2) …心行息》受念處

覺知喜…[略]…

---

<sup>9</sup> 善學：sikkhati，學習。

<sup>10</sup> 一心【大】，如前句，應為「一切」。

覺知樂…[略]…

覺知心行…[略]…

覺知 心行息 入息，於 覺知心行息 入息 善學；

覺知 心行息 出息，於 覺知心行息 出息 善學。

### 1.3) …心解脫 》 心念處

覺知心…[略]…

覺知心悅…[略]…

覺知心定…[略]…

覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息 善學，

覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息 善學。

### 1.4) …觀察滅 》 法念處

觀察無常…[略]…

觀察斷…[略]…

觀察無欲…[略]…

觀察滅入息，於觀察滅入息 善學；

觀察滅出息，於觀察滅出息 善學。

是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」

[0206b13] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

S.54.1 Eka-dhamma-suttaṃ 《一法經》 = 《雜阿含 803 經》

1) 修一法得大果、大利益

1.1) 入出息念 配修 十六法

977. Sāvatti-nidānaṃ.

舍衛城場合。

Tatra kho...pe... etad-avoca –

於彼處…（略）…說此：

“eka-dhammo, bhikkhave, bhāvito bahulī-kato maha-pphalo  
hoti mahānisamsa.

「諸位比丘！有一法，修持已、屢屢修習已，有大果、大  
利益。

Katamo eka-dhammo? Ānāpāna-ssati [ānāpānasati (sī. pī)].

哪一法？入出息念。

Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, ānāpāna-ssati

kathaṃ bahulī-katā maha-pphalā hoti mahānisamsā?

諸位比丘！如何修持、如何屢屢修習的入出息念有大果、  
大利益？

Idha, bhikkhave, bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato  
vā suññâgāra-gato vā nisīdati.

諸位比丘！現今比丘，到森林或到樹下或到空舍，坐下。

Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya

交叉盤腿已，導直身體之後，

parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā,

提起正念在面前已，

so sato'va assasati, sato'va [sato (bahūsu) tatiyapārājikepi] passasati.

正念中，他息入；正念中，他息出。

### 1.1.1) 息長短…體驗全身…身行變平靜 (=隨觀身)

Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī' ti pajānāti,

或當息入長時，他了知：『我息入長』，

dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī' ti pajānāti;

或當息出長時，他了知：『我息出長』；

rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī' ti pajānāti,

或當息入短時，他了知：『我息入短』，

rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī' ti pajānāti;

或當息出短時，他了知：『我息出短』；

'sabba-kāya-ppaṭisaṃvedī assasissāmī' ti sikkhati, <sup>11</sup>

他學習：『體驗全身，我將息入』，

'sabba-kāya-ppaṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati;

<sup>11</sup> 對於學習中的比丘們，此處以下都是「他學習」，sikkhati，相較於佛陀成佛後的安住，佛陀是「我了知」，pajānāmi。參見下品第 987 經，《益又南嚶樂經》。



他學習：『體驗全身，我將息出』；

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當身行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『當身行變平靜時，我將息出』；

1.1.2/ 息入出，體驗喜、樂…心行變平靜 (三隨觀諸受)

‘pīti-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『體驗喜，我將息入』，

‘pīti-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『體驗喜，我將息出』；

‘sukha-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『體驗樂，我將息入』，

‘sukha-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『體驗樂，我將息出』；

‘citta-saṅkhāra-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『體驗心行，我將息入』，

‘citta-saṅkhāra-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『體驗心行，我將息出』；

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當心行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『當心行變平靜時，我將息出』；

1.1.3/ 息入出，體驗心…釋放心 (=隨觀心)

‘citta-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『體驗心，我將息入』，

‘citta-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『體驗心，我將息出』；

‘abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當令心極欣悅時，我將息入』，

‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『當令心極欣悅時，我將息出』；

‘samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當凝聚心時，我將息入』，

‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『當凝聚心時，我將息出』；

‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當釋放心時，我將息入』，

‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『當釋放心時，我將息出』；

1.1.4/ 息入出，隨觀無常…棄絕 (=隨觀諸現象)

‘aniccânupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀無常，我將息入』，

‘aniccânupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『隨觀無常，我將息出』；

‘virāgânupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀消散，我將息入』，

‘virāgânupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『隨觀消散，我將息出』；

‘nirodhânupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀滅盡，我將息入』，

‘nirodhânupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

他學習：『隨觀滅盡，我將息出』；

‘paṭinissaggânupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀棄絕，我將息入』，

‘paṭinissaggânupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學習：『隨觀棄絕，我將息出』。

Evam bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpāna-ssati

evam bahulī-katā maha-pphalā hoti mahānisamsā” ti.

諸位比丘！即如是修持、如是屢屢修習的入出息念有大

果、大利益。」

Paṭhamaṃ. 第一。

《雜阿含 813 經》 = S. 54. 10. Kimbila 《金彌樂經》

1) 從修習入出息念到四念處

[0208c12] 如是我聞：

[0208c12] 一時，佛住金毘羅聚落金毘林中。

[0208c13] 爾時，世尊告尊者金毘羅：

「我今當說精勤修習四念處。諦聽！善思！當爲汝說。」

爾時，尊者金毘羅默然住，如是再三。

[0208c15] 爾時，尊者阿難語尊者金毘羅：

「今大師告汝！」如是三說。

[0208c17] 尊者金毘羅語尊者阿難：

「我已知。尊者阿難！我已知。尊者瞿曇！」

[0208c18] 爾時，尊者阿難白佛言：

「世尊！是時。世尊！是時。

善逝！唯願爲諸比丘說精勤修四念處，諸比丘聞已，當受奉行。」

### 1.1) 入出息念》身身觀念住

[0208c22] 佛告阿難：

「諦聽！善思！當爲汝說。

若比丘入息念時，如入息學…乃至…

滅出息時，如滅出息學。

爾時聖弟子念入息時，如念入息學…乃至…

身行止息出息時，如身行止息出息學。

爾時聖弟子身身觀念住。

爾時聖弟子身身觀念住已，如是知善內思惟。」

[0208c27] 佛告阿難：「譬如有人乘車輿<sup>ㄨ</sup>從東方顛<sup>ㄉㄨㄥ</sup>沛<sup>ㄆㄨㄞ</sup>而來，當於爾時踐踏諸土堆<sup>ㄉㄨㄞ</sup>壠<sup>ㄌㄨㄥ</sup>12不？」

[0208c29] 阿難白佛：「如是，世尊！」

### 1.2) 覺知喜…意行息》受受觀念住

[0208c30] 佛告阿難：

「如是聖弟子念入息<sup>13</sup>時，如入息念學

---

12 壠：「壠」(lǒng, ㄌㄨㄥˇ)的異體字，田埂、田界。

13 入【CB】，人【大】。

…如是乃至…善內思惟。

若爾時聖弟子覺知喜…乃至…覺知意行息學。

聖弟子受受觀念住。

聖弟子受受觀念已，如是知善內思惟。

譬如有人乘車輿<sup>ṛ</sup>從南方顛<sup>ṛ</sup>沛<sup>ṛ</sup>而來，  
云何？阿難！當踐踏土堆<sup>ṛ</sup>壠<sup>ṛ</sup>不？」

[0209a05] 阿難白佛：「如是，世尊！」

### 1.3) 覺知心、欣悅心、定》》心心觀念住

[0209a06] 佛告阿難：

「如是聖弟子受受觀念住，知善內思惟。

若聖弟子覺知心…[略]…欣悅心…定心…

解脫心入息，如解脫心入息學；

解脫心出息，如解脫心出息學。<sup>14</sup>

爾時聖弟子心心觀念住。

如是聖弟子心心觀念住已，知善內思惟。

譬如有人乘車輿<sup>ṛ</sup>從西方來，彼當踐踏土堆<sup>ṛ</sup>壠<sup>ṛ</sup>不？」

<sup>14</sup> 覺知心…欣悅心…定心…解脫心…：在巴利本分別對應到 citta-ppaṭisaṃvedi... abhippamodayaṃ cittaṃ.... samādahaṃ cittaṃ.... vimocayaṃ cittaṃ...。

[0209a12] 阿難白佛：「如是，世尊！」

1.4) 善於身受心貪憂滅捨》》法法觀念住

[0209a12] 佛告阿難：

「如是聖弟子覺知心…乃至…

心解脫出息，如心解脫出息學。

如是，聖弟子爾時心心觀念住，知善內思惟。

善於身、受、心，貪、憂、滅、捨…

爾時聖弟子法法觀念住。

如是聖弟子法法觀念住已，知善內思惟。

阿難！譬如四衢道有土堆壟，有人乘車輿從北方顛沛而來，當踐踏土堆壟不？」

[0209a19] 阿難白佛：「如是，世尊！」

[0209a19] 佛告阿難：

「如是，聖弟子法法觀念住，知善內思惟。

阿難！是名比丘精勤方便修四念處。」

[0209a21] 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

S.54.10 Kimila-suttaṃ 《金彌樂經》

1) 如何修入出息念三摩地 得大果、大利益？

986. Evaṃ me suttaṃ –

如是我聞：

ekaṃ samayaṃ bhagavā kimilāyaṃ viharati veḷu-vane.

有一次，世尊住在金彌拉鎮韋魯園林。

Tatra kho bhagavā āyasmantaṃ kimilaṃ āmantesi –

於彼處，世尊對尊者金彌樂說：

“kathaṃ bhāvito nu kho, kimila, ānāpāna-ssati-samādhi  
kathaṃ bahulī-kato maha-pphalo hoti mahānisaṃso” ti?

「金彌樂！如何修持、如何屢屢修習的入出息念三摩地有  
大果、大利益？」

Evaṃ vutte āyasmā kimilo tuṇhī ahoṣi.

當如是說已，尊者金彌樂默然。

Dutiyam-pi kho bhagavā āyasmantaṃ kimilaṃ āmantesi –

第二次，世尊對尊者金彌樂說：

“kathaṃ bhāvito nu kho, kimila, ānāpāna-ssati-samādhi  
kathaṃ bahulī-kato maha-pphalo hoti mahānisaṃso” ti?

「金彌樂！如何修持、如何屢屢修習的入出息念三摩地有  
大果、大利益？」

Dutiyam-pi kho āyasmā kimilo tuṇhī ahoṣi.



第二次，尊者金彌樂亦默然。

Tatīyam-pi kho bhagavā āyasmantaṃ kimilaṃ āmantesi –  
第三次，世尊對尊者金彌樂說：

“kathaṃ bhāvito nu kho, kimila, ānāpāna-ssati-samādhī  
kathaṃ bahulī-kato maha-pphalo hoti mahānisaṃso” ti?

「金彌樂！如何修持、如何屢屢修習的入出息念三摩地有  
大果、大利益？」

Tatīyam-pi kho āyasmā kimilo tuṅhī ahoṣi.

第三次，尊者金彌樂仍舊默然。

Evaṃ vutte āyasmā ānando bhagavantaṃ etad-avoca –  
當如是說已，尊者阿難對世尊說此：

“etassa, bhagavā, kālo; etassa, sugata, kālo!

「世尊！此是時！善逝！此是時！」

Yaṃ bhagavā ānāpāna-ssati-samādhim bhāseyya.

願世尊說入出息念三摩地。

Bhagavato sutvā bhikkhū dhāressantī” ti.

聽聞世尊已，比丘們就會憶持。」

### 1.1) 入出息念三摩地 配修 十六法 (略)

“Tena-h’ānanda, suṇāhi, sādhukaṃ manasi karohi;  
bhāsissāmī” ti.

「阿難！既然那樣，你聽著，謹慎地關注；我要說了。」

“Evaṃ, bhante” ti kho āyasmā ānando bhagavato paccassosi.

「好的！大師！」尊者阿難回應世尊。

Bhagavā etad-avoca –

世尊說此：

“kathaṃ bhāvito ca, ānanda, ānāpāna-ssati-samādhi  
kathaṃ bahulī-kato maha-pphalo hoti mahānisaṃso?

「阿難！如何修持、如何屢屢修習的入出息念三摩地有大  
果、大利益？

Idhānanda, bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā  
suññāgāra-gato vā nisīdati.

阿難！現今比丘，到森林或到樹下或到空舍，坐下。

Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya  
交叉盤腿已，導直身體之後，

parimukhaṃ satim upatthapetvā,  
提起正念在面前已，

so sato’va assasati, sato’va passasati.

正念中，他息入；正念中，他息出。

...pe...

…（略。同前《一法經》1.1.1~1.1.4）…

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀棄絕，我將息入』，

‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學習：『隨觀棄絕，我將息出』。

Evam bhāvito kho, ānanda, ānāpāna-ssati-samādhi  
evam bahulī-kato maha-pphalo hoti mahānisamso”.

阿難！即如是修持、如是屢屢修習的入出息念三摩地有大  
果、大利益。」

### 1.2) 入出息念十六修法與四念處

#### 1.2.1) 息長短…身行變平靜=隨觀身

“Yasmiṃ samaye, ānanda,

「阿難！於任何時候，

bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti,  
當比丘息入長時，他了知：『我息入長』，

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti;  
或當息出長時，他了知：『我息出長』；

rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti,  
或當息入短時，他了知：『我息入短』，

rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti;  
或當息出短時，他了知：『我息出短』；

‘sabba-kāya-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
他學習：『體驗全身，我將息入』，

‘sabba-kāya-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;  
他學習：『體驗全身，我將息出』，

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當身行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati –

他學習：『當身行變平靜時，我將息出』：

kāye kāyānupassī, ānanda, bhikkhu tasmim samaye viharati  
ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於身隨觀身而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Kāy’aññatarāhaṃ, ānanda, etaṃ vadāmi yad-idaṃ – assāsa-  
passāsaṃ.

阿難！我說此是諸身之一，亦即：息入和息出。

Tasmā-t-ihānanda, kāye kāyānupassī bhikkhu tasmim  
samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於身隨觀身而安住，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。

### 1.2.2/ 息入出…心行變平靜=隨觀諸受

“Yasmim samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘

‘pīti-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『體驗喜，我將息入』，

‘pīti-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『體驗喜，我將息出』；

‘sukha-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『體驗樂，我將息入』，

‘sukha-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『體驗樂，我將息出』；

‘citta-saṅkhāra-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『體驗心行，我將息入』，

‘citta-saṅkhāra-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『體驗心行，我將息出』；

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當心行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati -

學習：『當心行變平靜時，我將息出』：

vedanāsu vedanānupassī, ānanda, bhikkhu tasmim samaye

viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於諸受隨觀諸受而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Vedanāññatarāhaṃ, ānanda, etaṃ vadāmi,

阿難！我說此是諸受之一，

yad-idaṃ – assāsa-passāsānaṃ sādhukaṃ manasi-kāraṃ.

亦即：謹慎地關注的息入和息出。

Tasmā-t-ihānanda, vedanāsu vedanānupassī bhikkhu

tasmiṃ samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於諸受隨觀諸受而安

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。

### 1.2.3/ 息入出…釋放心=隨觀心

“Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘

‘citta-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『體驗心，我將息入』，

‘citta-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『體驗心，我將息出』；

‘abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當令心極欣悅時，我將息入』，

‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『當令心極欣悅時，我將息出』；

‘samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當凝聚心時，我將息入』，

‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『當凝聚心時，我將息出』；

‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當釋放心時，我將息入』，

‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati –

學習：『當釋放心時，我將息出』：

citte cittānupassī, ānanda, bhikkhu tasmim samaye viharati

ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於心隨觀心而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Nāhaṃ, ānanda, muṭṭha-ssatissa a-sampajānassa ānāpāna-

ssati-samādhi-bhāvanaṃ vadāmi.

阿難！我未說入出息念三摩地修持是屬心念糊塗、未全然

了知者的。

Tasmā-t-ihānanda, citte cittānupassī bhikkhu tasmim

samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於心隨觀心而安住，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。

1.2.4/ 息入出…隨觀棄絕=隨觀諸現象

“Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘

‘aniccānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『隨觀無常，我將息入』，

‘aniccānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『隨觀無常，我將息出』；

‘virāgānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『隨觀消散，我將息入』，

‘virāgānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『隨觀消散，我將息出』；

‘nirodhānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『隨觀滅盡，我將息入』，

‘nirodhānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『隨觀滅盡，我將息出』；

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『隨觀棄絕，我將息入』，

‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati –



學習：『隨觀棄絕，我將息出』：

dhammesu dhammânupassī, ānanda, bhikkhu tasmim  
samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時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。

So yaṃ taṃ hoti abhijjhā-domanassānaṃ pahānaṃ

他對那貪婪與憂惱之棄除，

taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.

以智慧見之已，而成爲謹慎平等觀照者。

Tasmā-t-ihānanda, dhammesu dhammânupassī bhikkhu  
tasmim samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時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。

### 1.3) 車毀土堆喻 四念處摧毀不善法

“Seyyathāpi , ānanda, catu-mahā-pathe mahā-paṃsu-puñño.

「阿難！猶如於四衢道頭有一大堆土。

Puratthimāya ce-pi disāyaṃ āgaccheyya sakaṭaṃ vā ratho vā,

upahanat'eva taṃ paṃsu-puñjaṃ;  
若有貨車或馬車從東面方向前來，  
就會摧毀那堆土；

pacchimāya ce-pi disāya āgaccheyya sakaṭaṃ vā ratho vā,  
upahanat'eva taṃ paṃsu-puñjaṃ;  
若有貨車或馬車從西面方向前來，  
就會摧毀那堆土；

pacchimāya ce-pi disāya āgaccheyya sakaṭaṃ vā ratho vā,  
upahanat'eva taṃ paṃsu-puñjaṃ;  
若有貨車或馬車從北面方向前來，  
就會摧毀那堆土；

dakkhiṇāya ce-pi disāya āgaccheyya sakaṭaṃ vā ratho vā,  
upahanat'eva taṃ paṃsu-puñjaṃ.  
若有貨車或馬車從南面方向前來，  
就會摧毀那堆土。

Evam-eva kho, ānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharanto-  
pi upahanat'eva pāpake a-kusale dhamme;  
阿難！正如同此，當比丘於身隨觀身而安住時，  
他摧毀諸惡不善法；

vedanāsu vedanānupassī viharanto-pi  
upahanat'eva pāpake a-kusale dhamme;  
當於諸受隨觀諸受而安住時，  
他摧毀諸惡不善法；

citte cittânupassī viharanto-pi  
upahanat’eva pāpake a-kusale dhamme;  
當於心隨觀心而安住時，  
他摧毀諸惡不善法；  
dhammesu dhammânupassī viharanto-pi  
upahanat’eva pāpake a-kusale dhamme” ti.  
當於諸現象隨觀諸現象而安住時，  
他摧毀諸惡不善法。」

Dasamaṃ. 第十。

## 餘說

《雜阿含 814 經》

修安那般那念》身不疲倦…》得四禪那…漏盡智

[0209a23] 如是我聞：

[0209a23] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0209a24] 爾時，世尊告諸比丘：

「當修安那般那念。

修安那般那念多修習已，身不疲倦，眼亦不患，樂隨順觀

住，樂覺知，不染著樂。

云何修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂？

是比丘依止聚落…乃至<sup>15</sup>…

觀滅出息時，如滅出息學。

是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂。

如是修安那般那念者，得大果大福利。

是比丘欲求離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜<sup>16</sup>樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。

如是修安那般那念，得大果大福利。

是比丘欲求第二、第三、第四禪<sup>17</sup>，

慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處；

---

<sup>15</sup> 參見 803 經。

<sup>16</sup> 喜【CB】，善【大】。

<sup>17</sup> 禪，即指「禪那」，巴 jhāna 音譯。

具足三結盡，得須陀洹果；

三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；

五下分結盡，得阿那含果；

得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者，<sup>18</sup>如是比丘當修安那般那念。

如是安那般那念，得大果大福利。」

[0209b13] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

### 《雜阿含 815 經》

#### 1) 佛讚長老比丘攝受年少比丘

[0209b15] 如是我聞：

[0209b15] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園夏安居。

爾時，衆多上座聲聞於世尊左右樹下、窟中安居。時，有衆多年少比丘詣佛所，稽首佛足，退坐一面。

---

<sup>18</sup> 另，三明，參見第 884~886 經。

[0209b18] 佛爲諸年少比丘種種說法，示、教、照、喜；示、教、照、喜已，默然住。

諸年少比丘聞佛所說，歡喜隨喜，從座起，作禮而去。

[0209b22] 諸年少比丘往詣上座比丘所，禮諸上座足已，於一面坐。

[0209b23] 時，諸上座比丘作是念：

「我等當攝受此諸年少比丘，或一人受一人，或一人受二、三、多人。」

作是念已，即便攝受，或一人受一人，或受二、三、多人，或有上座乃至受六十人。

[0209b27] 爾時，世尊十五日布薩時，於大眾前敷座而坐。爾時，世尊觀察諸比丘已，告比丘：

「善哉！善哉！我今喜諸比丘行諸正事。是故，比丘！當勤精進。」

[0209c01] 於此舍衛國，滿迦低月<sup>19</sup>，諸處人間比丘——聞世尊於舍衛國安居滿，迦低月滿已，作衣竟，持衣鉢，於舍衛國人間遊行——漸至舍衛國，舉衣鉢，洗足已，詣世尊所，稽首禮足已，退坐一面。

[0209c06] 爾時，世尊爲人間比丘種種說法，示、教、照、喜已，默然住。

[0209c07] 爾時，人間比丘聞佛說法，歡喜隨喜，從座起，作禮而去；往詣上座比丘所，稽首禮足，退坐一面。

[0209c09] 時，諸上座作是念：

「我等當受此人間比丘，或一人受一人，或二、三，乃至多人。」

即便受之，或一人受一人，或二、三，乃至有受六十人者。彼上座比丘受諸人間比丘，教誡、教授，善知先後次

---

<sup>19</sup> 迦底月：迦底 = 巴 kaṭhina，梵 kārttika，常見為「迦絺那」。安居期滿居士供養作袈裟的布稱為 kaṭhina。雨季定處安居三月滿日算起三十日內可接受居士供養的布，當日要完成製成袈裟，過了三十日便不得接受。故此布稱為迦底布，今多稱為迦絺那衣，那三十日便稱為迦底月，梵 Kārttika-māsa。

第。

## 2) 佛讚歎安居比丘成就四禪那…漏盡智

[0209c13] 爾時，世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐，觀察諸比丘衆，告諸比丘：

「善哉！善哉！諸比丘！我欣汝等所行正事，樂汝等所行正事。

諸比丘！過去諸佛亦有比丘衆所行正事如今此衆，未來諸佛所有諸衆亦當如是所行正事如今此衆。所以者何？

今此衆中諸長老比丘，有得初禪、第二禪、第三禪、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想處<sup>20</sup>具足住。

有比丘三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法、決定、正向三菩提<sup>21</sup>，七有天人往生，究竟苦邊。

有比丘三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含。

有比丘五下分結盡，得阿那含，生般涅槃，不復還生此世。

有比丘得無量神通境界，天耳、他心智、宿命智、生死

---

<sup>20</sup> 處【大】，入處【宋】【元】【明】。

<sup>21</sup> 不墮惡趣法…三菩提：a-vinipāta-dhammo niyato sambodhi-parāyaṇo，必不退墮處、確定性、終歸於正菩提者。



智、漏盡智。

有比丘修不淨觀，斷貪欲；修慈心，斷瞋恚；修無常想，斷我慢；修安那般那念，斷覺想。

### 3) 修安那般那斷覺想

[0210a01]云何？比丘！修安那般那念斷覺想？

是比丘依止聚落…乃至<sup>22</sup>…觀滅出息如觀滅出息學。是名修安那般那念斷覺想。」

[0210a04] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

---

<sup>22</sup> 參見第 804 經。

《雜阿含 807 經》=S.54.11. Icchānaṅgala. (一奢能伽羅)

### 1) 如來二月坐禪

[0207a08] 如是我聞：

[0207a08] 一時，佛住一奢能伽羅林中。

[0207a09] 爾時，世尊告諸比丘：

「我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。

### 2) 修安那般那念

[0207a12] 爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：

「若諸外道出家來問汝等：

『沙門瞿曇於二月中云何坐禪？』

汝應答言：

『如來二月以安那般那念坐禪思惟住。』

所以者何？

我於此二月念安那般那，多住思惟：

入息時，念入息如實知；

出息時，念出息如實知；

若長若短。

一切身覺 入息念 如實知，<sup>23</sup>

一切身覺 出息念 如實知。

身行休息 入息念 如實知…乃至…

滅出息念 如實知。

我悉知己，我時作是念：

『此則麤思惟住，我今於此思惟止息已，當更修餘微細修住而住。』

### 31 天子來見

[0207a23] 「爾時，我息止麤思惟已，即更入微細思惟，多住而住。時，有三天子，極上妙色，過夜來至我所。

一天子作是言：『沙門瞿曇時到。』

復有一天子言：『此非時到，是時向至。』

第三天子言：『非為時到，亦非時向至，此則修住，是阿羅訶寂滅耳！』」

---

<sup>23</sup> 佛陀成佛後安住時，此處以下都是「如實知」，相較於學習中的比丘們，則都是「學」。參見前第 803 經、810 經等。但是巴利本的比丘學習部分仍有如實知或了知與學之區別。

4) 安那般那念 = 聖住、天住、梵住

[0207a28] 佛告諸比丘：

「若有正說，聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，<sup>24</sup>學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住<sup>25</sup>者，謂安那般那念，此則正說。

所以者何？

安那般那念者，是聖住、天住、梵住…乃至…無學現法樂住。」

[0207b04] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

---

<sup>24</sup> 相對應巴利經中僅有三種住：聖住，Ariya-vihāra；梵住，Brahma-vihāra；如來住，Tathāgata-vihāra。

<sup>25</sup> 現法樂住：diṭṭha-dhamma-sukha-vihāra，現前當下樂住。

## 佛說修道次第之二\_

### 《雜阿含經》之四念處與七覺支

《雜阿含 733 經》<sup>26</sup>

修四念處 圓滿七覺分生起

[0196b12] 如是我聞：

[0196b12] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0196b13] 時，有異比丘來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：

「世尊謂覺分。世尊！云何爲覺分？」

[0196b15] 佛告比丘：

「所謂覺分者，謂七道品法。

然，諸比丘七覺分漸次而起，修習滿足。」

[0196b16] 異比丘白佛：

「世尊！云何覺分漸次而起，修習滿足？」

---

<sup>26</sup> 參見第 281，810，737 經。

[0196b18] 佛告比丘：

「若比丘內身身觀住，  
彼內身身觀住時，攝心、繫念、不忘。  
彼當爾時，念覺分方便修習。  
方便修習念覺分已，修習滿足。」

注：此處修持法的解釋，參見第 281 經。

滿足念覺分已，於法選擇、分別、思量。  
當於爾時修擇法覺分方便。  
修方便已，修習滿足。

…如是，乃至…捨覺分修習滿足。

如內身身觀念住，如是，外身…內外身…受…心…法法觀念住，  
當於爾時專心、繫念、不忘，  
…乃至…捨覺分亦如是說。

如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。」

[0196b27] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含 734 經》

修四念處令七覺分生起，當得二果

[0196b29] 如是我聞：

[0196b29] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0196c01] 爾時，世尊告彼比丘……

如上，差別者：<sup>27</sup>

若比丘如是修習七覺分已，當得二種果：

**現法 得漏盡 無餘涅槃，或得阿那含果。**」

[0196c03] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

---

<sup>27</sup> 見 733 經。

《雜阿含 737 經》<sup>28</sup>

修四念處令七覺分生起…

[0196c21] 如是我聞：

[0196c21] 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

[0196c22] 爾時，世尊告諸比丘：

「所謂覺分。何等爲覺分？」

[0196c23] 諸比丘白佛：「世尊是法根、法眼、法依，唯願爲說。諸比丘聞已，當受奉行。」

[0196c24] 佛告諸比丘、比丘尼：

「七覺分者，謂七道品法。

諸比丘！此七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。」

注：修習滿足，他處經典為 *bhāvanā-pāripūriṃ*，意為增強與圓滿。

[0196c26] 諸比丘白佛：

---

<sup>28</sup> 參見第 733 經。



「云何七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足？」

[0196c28] 「若比丘身身觀念住，  
彼身身觀念住已，專心、繫念、不忘；  
當於爾時方便修念覺分。  
方便修念覺分已，修習滿足。

謂修念覺分已，於法選擇；  
當於爾時修擇法覺分方便。  
修擇法覺分方便已，修習滿足。

如是，精進、喜、猗、定、捨覺分亦如是說。

如內身，如是，外身…內外身…  
受…心…法法觀念住，專心、繫念、不忘；  
當於爾時方便修念覺分。  
方便修念覺分已，修習滿足。

……乃至捨覺分亦如是說。

是名比丘七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。」

[0197a09] 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含 281 經》 = S.46.1.6 Kuṇḍaliya-suttaṃ

防護六入處》三妙行》四念處》七覺支》明與解脫

[0077a29] 如是我聞：

[0077a29] 一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

[0077b01] 時，有縈髮目犍連出家來詣佛所，共相問訊，問訊已，退坐一面。

此時，有一位名為縈髮目犍連的外道出家周遊者來到佛陀所在處，彼此互相問訊問候，問訊問候之後，退卻坐在一邊。

注：縈髮，頭髮纏繞成髻。有一類外道長年不剪髮，將之纏成髮髻在頭頂。

[0077b02] 爾時，世尊告縈髮目犍連：「汝從何來？」

[0077b03] 縈髮目犍連白佛言：

「我從彼衆多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦<sup>29</sup>出家，集會

<sup>29</sup> 遮羅迦：cāraka，已出家、周遊諸方尋師訪道的遊方僧，未歸屬特定教派。

未曾講堂聽法，從彼林來。」

髻髮目捷連告訴佛陀：

「那有許多各種各類不同道的沙門、婆羅門、周遊行者聚集會合在未曾講堂聽聞法，我從那樹林人群中來。」

[0077b05] 佛告髻髮目捷連：

「汝爲何等福力故，從彼衆多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家所聽其說法？」

佛陀問髻髮目捷連：

「你爲了什麼利益，從那許多各種各類不同道的沙門、婆羅門、周遊行者處聽聞他們說法？」

[0077b08] 髻髮目捷連言：

「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故。」<sup>30</sup>

髻髮目捷連說：「我試圖聽聞其競爭勝負論義的利益，聽聞其對立辯駁論義的利益。」

[0077b09] 佛告目捷連：

「長夜久遠，種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家競勝論

---

<sup>30</sup> 「iti-vāda-ppamokkhānisaṃsañ-c'eva kathaṃ kathente upārambhānisaṃsañ-ca. 在談論著所謂提出論點之利益及辯駁之利益的議題。」

## 議、相違反論議福利，迭相<sup>31</sup>破壞。」

佛陀告訴髻髮目捷連：

「長時久遠以來，各種各類不同道的沙門、婆羅門、周遊行者的競爭勝負論義、對立辯駁論義的利益，彼此輪番破壞打敗對方。」

[0077b12] 髻髮目捷連白佛言：

「瞿曇！為諸弟子說何等法福利，令彼轉為人說，不謗如來，不增不減，誠說、法說、法次法說<sup>32</sup>，無有餘人能來比校<sup>33</sup>、難詰<sup>34</sup>、訶責？」<sup>35</sup>

譯：髻髮目捷連問佛陀：

「瞿曇！您為弟子們說哪些法的利益，使得他們轉而為他人宣說時，不會毀謗如來，不多說不少說，誠實地說、依法而說、依法回答法，不會有其他人能前來比較、責問非難、訶斥責備？」

釋：巴利經並非如此提題，而是直接問佛陀如此的生活著有什麼利益。

---

31 迭相(dié xiāng, ㄉㄧˊㄒㄩㄤ)：相繼、輪番。

32 「法次法說」：“dhammassa cānudhammaṃ byākārosi”「而是依法回答了法」。

33 校(jiào, ㄐㄧㄠˋ)：同「較」。比較、估量。

34 難詰：同「詰難」？責問非難。

35 巴利本的記載不同於此。巴本說髻髮目捷連問佛如此的生活著有什麼利益(...kim-anisaṃso viharati)。

[0077b15] 佛告目連<sup>36</sup>：

「明、解脫果報福利<sup>37</sup>，爲人轉說者，不謗如來，不乖其理，法次法說，無有能來比校、難詰、嫌責<sup>38</sup>。」

譯：佛陀告訴髻髮目捷連：

「明和解脫果報之利益，爲他人展轉講說，不會毀謗如來，不會違背其真理，依法回答法，不會有其他人能前來比較、責問非難、懷疑責備。」

釋：巴利經佛陀的回答是，如此的生活著是為了明與解脫果之利益。如此的回答也才恰當地接上下一句的提問。

[0077b17] 髻髮目捷連白佛言：

「瞿曇！諸弟子有法，修習、多修習，令明、解脫福利滿足者不？」<sup>39</sup>

譯：髻髮目捷連問佛陀：

「瞿曇！弟子們有沒有什麼法，可以修習、多多修習，令明與解脫之利益得到圓滿與否？」

---

<sup>36</sup> 目【大】，目捷【宋】【元】【明】。

<sup>37</sup> 「明與解脫果報福利」：Vijjā-vimutti-phalānisaṃso，明與解脫果之利益。

<sup>38</sup> 「無有能來比校、難詰、嫌責」：“na ca koci saha-dhammiko vādānuvādo gārayhaṃ ṭhānaṃ āgacchati.”「而且任何同法者——依言論批評者，都未得譴責機會。」

<sup>39</sup> 令…滿足：paripūrenti，令圓滿、令完成。

[0077b19] 佛告縈髮目犍連：

「有七覺分，修習、多修習，明、解脫福利滿足。」

譯：佛陀告訴髻髮目犍連：

「有七覺分，修習、多多修習，令明與解脫之利益得到圓滿。」

[0077b21] 縈髮目犍連白佛言：

「有法修習，能令七覺分滿足不？」

[0077b22] 佛告縈髮目犍連：

「有四念處，修習、多修習，能令七覺分滿足。」

[0077b23] 縈髮目犍連白佛：

「復有法修習、多修習，令四念處滿足不？」

[0077b25] 佛告縈髮目犍連：

「有三妙行<sup>40</sup>，修習、多修習，能令四念處滿足。」

[0077b26] 縈髮目犍連白佛言：

「復有法修習、多修習，令三妙行滿足不？」

[0077b28] 佛告目犍連：

---

<sup>40</sup> 三妙行：tīṇi su-caritāni，三善行。

「有六觸入處律儀<sup>41</sup>，修習、多修習，令三妙行滿足。」

防護六觸入處》三妙行滿足

[0077b29] 鬘髮目犍連白佛言：

「云何六觸入處律儀，修習、多修習，令三妙行滿足？」

譯：鬘髮目犍連問佛陀：

「如何六觸入處之防護，修習、多多修習，能令三善行達到圓滿？」

[0077c02] 佛告目犍連：

「若眼見適意、可愛、念、能長養欲樂、令人緣著<sup>42</sup>之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住；

若眼見不適意、不可愛、念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。

於彼好色，起眼見已，永不緣著；

不好色，起眼見已，永不緣著；

內心安住不動，善修解脫，心不懈勸<sup>43</sup>。

41 六觸入處律儀，對應巴利的 indriya-saṃvaro，諸根防護？巴利本有詳盡解說。

42 「適意、可愛、念、能長養欲樂、令人緣著」：常見於巴利經為 “iṭṭhā kantā manāpā piya-rūpā kāmūpasamhitā rajanīyā”，合意的、可愛的、怡悅的、喜愛相的、慾相隨的、煽動的。

43 勸：juàn，同「倦」，疲也、懈也；juān，古同「勸」，勤力也。

耳…鼻…舌…身…意識法亦復如是。

如是，於六觸入修習多修習，滿足三妙行。

譯：佛陀告訴髻髮目犍連：

「若是眼睛見到色，此色是適合己意的、心生喜愛的、能夠滋養欲望樂的、令人緣取執著的；那位比丘見到之後，不心生喜愛、不歡迎、不緣取、不執著、不安住其中。

若是眼睛見到色，此色是不適合己意的、心不生喜愛的、順其帶來苦受的；那位比丘見到之後，不畏懼、不厭惡、不嫌棄、不瞋恚。

對那好色，生起眼見之之後，永遠不緣取執著；

對那不好色，生起眼見之之後，永遠不緣取執著；

內心安住而且不為所動，熟練地修得解脫，心無懈怠疲倦。

耳…[略]…鼻…舌…身…意識法亦如同前述那樣修持。

像這樣地，在六觸入處修習、多多修習，就會圓滿三善行。

### 三妙行》四念處滿足

[0077c10] 「云何修三妙行，滿足四念處？

多聞聖弟子於空閑處、林中、樹下，

作如是學、如是思惟：

『此身惡行，現世、後世必得惡報。

我若行身惡行者，必當自生厭悔，他亦嫌薄，大師亦責，諸梵行者亦復以法而嫌我；惡名流布，遍於諸方；身壞命



終，當墮地獄。

於身惡行，見現世、後世如是果報，是故除身惡行，修身妙行。』

口、意惡行亦復如是。

是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。

譯：「如何修持三善行，能圓滿四念處？

多聞聖弟子在空曠無人處、樹林叢林中、大樹下，作這樣的學習、這樣的思惟：

『此身行惡行，在今生、來生都必定得到惡果報。

我若是進行身惡行的人，將來一定會自心生厭惡、懊悔，他人亦討厭、卑視，大師亦責備，眾梵行者也會以法來嫌棄/懷疑我；惡劣名聲流傳廣布，遍及於各方；等到色身敗壞、生命終結時，將會墮落到地獄受大苦。

在身行惡行中，見到今生和來生有這樣的果報，因此應當棄除身惡行。

口行和意行也是這樣。

此即所謂修習三善行之後，達到圓滿四念處清淨。

### 四念處》七覺分滿足

[0077c19] 「云何修四念處，得七覺分滿足？

目捷連比丘！如是 順身 身觀住<sup>44</sup>，彼順身身觀住時，攝<sup>45</sup>念 安住 不忘。

爾時，方便修習念覺分。

方便修習念覺分已，得念覺分滿足。

譯：「如何修持四念處，達到圓滿七覺分？」

目捷連比丘！像這樣循著整個色身，觀照著色身而安住在當下；當他循著整個色身，觀照著色身而安住的時候，提起正念，安住在當下，沒有散心忘失正念。

這時候，興起修持念覺分。

興起修持念覺分之後，達到圓滿念覺分。

注：順身身觀住，似乎是完整巴利經文的字對字翻譯，巴利為

kāye kāyānupassī viharati，於身隨觀身而安住。

不忘，巴 asammūṭṭha，忘記、糊塗、忘失意。

方便，巴 āradḍha，已開始、已興起、持續、決心等意。

另，此處以下的七覺分修持一一解說的分段及標點，在巴利經典支援之下，重新分行、分段、及標點。始得以更正確地瞭解七覺分的修持次第與進展。

---

<sup>44</sup> 「順身身觀住」：巴本常見為 “kāye kāyānupassī viharati” 「於身隨觀身而安住」。

<sup>45</sup> 攝【大】，繫【宋】【元】【明】。

於彼心念選擇於法，覺、想、思量<sup>46</sup>。

爾時，方便修習擇法覺分。

方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足。

對於那些心念抉擇[善法、不善]法，覺知、感知、仔細衡量。

這時候，興起修持擇法覺分。

興起修持擇法覺分之後，達到獲得圓滿擇法覺分。

注：擇法覺分的「法」，有經典說是善法、不善法，大多數經典都沒有明確的顯示「法」是指什麼。

覺、想、思量，巴利經幾乎一致的說是「...簡擇、考察、進行全面審察...」。

選擇彼法，覺、想、思量，

方便修習精進覺分。

方便修習精進覺分已，逮得精進覺分滿足。

抉擇彼法，覺知、感知、仔細衡量，

[那時候，]興起修持精進覺分。

興起修持精進覺分之後，達到圓滿精進覺分。

注：精進，巴 viriya，意有精力、活力、努力。

勤精進已，生歡喜心。

---

<sup>46</sup> “...taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicarati parivīmaṃsam-āpajjati...” 「...以智慧簡擇、考察、進行全面審察彼法...」

爾時，修習方便歡喜覺分。

修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足。

奮起精進之後，歡欣喜悅心生起。

這時候，興起修持歡喜覺分。

修持歡喜覺分之後，達到圓滿歡喜覺分。

注：歡喜覺分，巴 pīti-sambojjhaṅga，常見為喜覺分。

心歡喜已，身心止息<sup>47</sup>。

爾時，修習猗息覺分<sup>48</sup>。

修習猗息覺分已，逮得猗息覺分滿足。

心歡喜生起之後，身和心變平靜。

這時候，[興起]修持平靜覺分。

修持平靜覺分之後，達到圓滿平靜覺分。

注：猗，古有美盛貌、柔順等意。猗息覺分，巴為 passaddhi-sambojjhaṅga，平靜覺支。

身心息已，得三摩提。

爾時，修習定覺分。

---

<sup>47</sup> “...bhikkhuno pīti-manassa kāyo-pi passambhati cittam-pi passambhati..” 「…當比丘心情喜悅時，身亦變平靜，心亦變平靜…」

<sup>48</sup> 猗息覺分：passaddhi-sambojjhaṅga，平靜覺支。

修習定覺分已，定覺分滿足。

身和心平靜之後，證入三摩地。  
這時候，[興起]修持定覺分。  
修持定覺分之後，[達到]圓滿定覺分。

謂一其心，貪憂滅息，內身行捨，  
方便修習捨覺分。

方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。

令其心凝聚專一，貪染與憂惱滅盡止息，內身平等，  
[這時候，]興起修持捨覺分。  
興起修持捨覺分之後，達到圓滿捨覺分清淨。

注：「謂」，令、使。

受、心、法念處，亦如是說。

如是修習四念處，七覺分滿足。

受念處、心念處、法念處，也像這樣展開解說。  
像這樣修持四念處，圓滿七覺分。

**七覺分》明、解脫滿足**

[0078a08] 「云何修習七覺分，明、解脫滿足？」

**目捷連！若比丘修念覺分，依遠離、依離欲、依滅捨<sup>49</sup>，於進趣修念覺分，逮得明、解脫清淨滿足。**

譯：「如何修持七覺分，圓滿證得明、解脫？」

目捷連！比丘這樣修持念覺分，依遠離、依離欲、依滅盡，在行進追求中修持念覺分，達到圓滿明與解脫清淨。

注：進趣，不見於巴利經。另，「依遠離、依離欲、依滅捨」，對應到巴利經的「依遠離、依消散、依滅盡、成就放棄」(viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-pariṇāmiṃ)。此文令人注意到七覺支與法念處的關係，參見《雜阿含 803 經》(S. 54. 1. Ekadhamma)：「隨觀無常...隨觀消散...隨觀滅盡...隨觀棄絕...」。

……乃至修習捨覺分，亦如是說。

**是名修習七覺分已，明、解脫清淨滿足。**

**如是，目捷連！法法相律<sup>50</sup>，從此岸而到彼岸。」**

…一直到修持捨覺分，也是像這樣解說。

此名為修持七覺分之後，圓滿明與解脫清淨。

像這樣，目捷連！一法接一法，有節奏地牽引著，從流轉苦的此岸到解脫樂的彼岸。

---

<sup>49</sup> 「依遠離、依離欲、依滅捨」：“viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-pariṇāmiṃ”「依遠離、依消散、依滅盡、成熟放棄。」

<sup>50</sup> 律【大】，依【元】【明】。

[0078a13] 說是法時，縈髮目捷連遠塵離垢，得法眼淨。時，縈髮目捷連見法、得法、知法、入法，度諸疑惑，不由於他，於諸法、律得無所畏。從座起，整衣服，爲佛作禮，合掌白佛言：「我今寧得於正法、律出家，得具足比丘分不？」

演說此法的時候，髻髮目捷連得到遠塵離垢的清淨法眼。此時，髻髮目捷連見法、得法、知法、入法，度過諸多疑惑達到無疑惑，不因為其他原因，在法和律中達到無所畏懼。

從座位起立，整理衣服，禮敬佛陀，雙手合掌對佛陀說：「我現在可否在正法、律中出家，獲得成為比丘僧團的一員否？」

注：「遠塵離垢，得法眼淨」，對應到巴利經的“virajaṃ vīta-malaṃ dhamma-cakkhuṃ udapādi” 「無塵、離垢法眼生起」。virajaṃ 和 vīta-malaṃ 都是形容詞，修飾 dhamma-cakkhuṃ。

[0078a18] 佛告目捷連：

「汝今已得於正法、律出家，具足得比丘分。」

得出家已，專精思惟，不放逸住…乃至…成阿羅漢。

S.46.1.6. Kuṇḍaliya-suttaṃ 《昆達利雅經》<sup>51</sup> = 《雜阿含 281 經》

1) 如來生活有明與解脫果之利益

187. Ekam samayaṃ bhagavā sākete viharati añjana-vane miga-dāye.

有一次，世尊住在沙給特[城]安迦那公園鹿野苑。

Atha kho kuṇḍaliyo paribbājako yena bhagavā ten'upasaṅkami;

爾時，昆達利雅周遊僧朝世尊前去；

upasaṅkamitvā bhagavatā saddhiṃ sammodi.

到達之後，與世尊相互問候。

Sammodaniyaṃ kathaṃ sāraṇiyaṃ vītisāretvā ekam-antaṃ nisīdi.

交換欣悅及懷念的話語之後，他坐在一邊。

Ekam-antaṃ nisinno kho kuṇḍaliyo paribbājako bhagavantaṃ etad-avoca –

坐在一邊的昆達利雅周遊僧對世尊說此：

“aham-asmi, bho gotama, ārāma-nissayī [ārāmanisādī (sī),  
ārāmaniyādī (syā.)] parisāvacarō.

「尊德郭搭瑪！我是寺院附近的人、常在群眾中走動者。

Tassa mayhaṃ, bho gotama, pacchā-bhattaṃ bhutta-pātar-  
āsassa ayam-ācāro [ayamāhāro (syā. ka.)] hoti –

51 詳細修持解說參見第 989 經，《阿難經第一》，及其下數經。



尊德郭榕瑪！那時，當我吃完早餐在飯後，有此習慣：

ārāmena ārāmaṃ uyyānena uyyānaṃ anucaṅkamāmi  
anuvicarāmi.

我徒行、漫步從寺院到寺院、從公園到公園。

So tattha passāmi eke samaṇa-brāhmaṇe

在彼處，我看見有些沙門、婆羅門

iti-vāda-ppamokkhānisamṣaṅ-c’eva katham kathente  
upārambhānisamṣaṅ-ca.

在談論著所謂提出論點之利益及辯駁之利益的議題。52

Bhavaṃ pana gotamo kim-ānisamṣo viharatī” ti?

那麼，尊德郭榕瑪生活著有什麼利益？」

“Vijjā-vimutti-phalānisamṣo kho, kuṇḍaliya, tathāgato  
viharatī” ti.

「昆達利雅！如來生活著有明與解脫果之利益。」53

---

52 此處複合詞依 Cone 的新巴英字典釋義，則此句可解讀為：「在談論著對抗批評之利益以及辯論式挑戰之利益的議題。」複合詞 vāda-ppamokkhā 亦見於《蘊品》第三經，《哈利笛卡倪經》。

53 此句中的複合詞，Vijjā-vimutti-phalānisamṣo，菩提比丘指出早期 Woodward 對 vijjā-vimutti 解為 “*release by knowledge*”（以明得解脫）是不正確的。然而他對後半組合的解析卻是可疑的，他對此句譯為：“*The Tathāgata lives for the benefit and fruit of true knowledge and liberation.*” 譯者認為此複合詞應該解析為「明與解脫果之利益」，因為如來是已圓滿證悟者，如來生活著有明與解脫果之利益，即利益諸眾生。此外，在《增支尼卡雅》有此類複合詞 -phala、-phalānisamṣa、-phala-sacchikiriyā，～果、～果之利益、～果之親證。例如 sotāpatti-phala 乃至 arahatta-phala；ceto-vimutti-phalānisamṣā 及 paññā-vimutti-phalānisamṣā；sotāpatti-phala-sacchikiriyā 乃至 arahatta-phala-

## 2) 如何得明與解脫？…

### 2.1) 七覺支←四念處←三善行←諸根防護

“Katame pana, bho gotama, dhammā bhāvitā bahulī-katā vijjā-vimuttiṃ paripūrentī” ti?

「尊德郭塔瑪！然，哪些法，修持已、屢屢修習已，圓成（圓滿成就）明與解脫？」

“Satta kho, kuṇḍaliya, bojḅhaᅅgā bhāvitā bahulī-katā vijjā-vimuttiṃ paripūrentī” ti.

「昆達利雅！七覺支，修持已、屢屢修習已，圓成明與解脫。」

“Katame pana, bho gotama, dhammā bhāvitā bahulī-katā satta bojḅhaᅅge paripūrentī” ti?

「尊德郭塔瑪！然，哪些法，修持已、屢屢修習已，圓成七覺支？」

“Cattāro kho, kuṇḍaliya, sati-paᅅᅅhānā bhāvitā bahulī-katā satta bojḅhaᅅge paripūrentī” ti.

「昆達利雅！四念處，修持已、屢屢修習已，圓成七覺支。」

“Katame pana, bho gotama, dhammā bhāvitā bahulī-katā

cattāro sati-paṭṭhāne paripūrentī” ti?

「尊德郭榕瑪！然，哪些法，修持已、屢屢修習已，圓成四念處？」

“Tīṇi kho, kuṇḍaliya, su-caritāni bhāvitāni bahulī-katāni cattāro sati-paṭṭhāne paripūrentī” ti.

「昆達利雅！三善行，修持已、屢屢修習已，圓成四念處。」

“Katame pana, bho gotama, dhammā bhāvitā bahulī-katā tīṇi su-caritāni paripūrentī” ti?

「尊德郭榕瑪！然，哪些法，修持已、屢屢修習已，圓成三善行？」

“Indriya-saṃvaro kho, kuṇḍaliya, bhāvito bahulī-kato tīṇi su-caritāni paripūretī” ti.

「昆達利雅！諸根防護，修持已、屢屢修習已，圓成三善行。」

## 2.2) 如何諸根防護圓成三善行？

### 2.2.1) 眼見色…不貪…不驚…

“Kathaṃ bhāvito ca, kuṇḍaliya, indriya-saṃvaro kathaṃ bahulī-kato tīṇi su-caritāni paripūretī-ti?

「昆達利雅！又如何修持、如何屢屢修習的諸根防護圓成三善行？」

Idha, kuṇḍaliya, bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā manāpaṃ  
昆達利雅！現今比丘以眼見怡悅之色已，

nābhijjhati nābhihaṃsati, na rāgaṃ janeti.

不貪求，不激動，不產生貪染。

Tassa ṭhito ca kāyo hoti,

於是，身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhattaṃ su-saṅghitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫。

Cakkhunā kho paṇ'eva rūpaṃ disvā a-manāpaṃ

相對的，以眼見不怡悅之色已，

na maṅku hoti

他未驚愕，

ap-patiṭṭhita-citto<sup>54</sup> a-dīna-mānaso a-byāpanna-cetaso.

心未緊繃、未意志沮喪、無憎怨心念。

Tassa ṭhito ca kāyo hoti

於是，身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhattaṃ su-saṅghitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫。

---

<sup>54</sup> 此句訂正參見菩提比丘譯本註腳。他認為 ap-patiṭṭhita-citto 應為 ap-patiṭṭhīna-citto，而 ap-patiṭṭhīna 是 patiṭṭhiyati 的過去分詞否定式；而 patiṭṭhiyati（頑固、抗拒）是 patiṭṭhahati 的被動式，意為被建立、穩固站立、有支撐。據 Cone 字典，ap-patiṭṭhīna 意為 *not stiffened, not obdurate against*，未使強硬、未使緊繃。據此則 ap-patiṭṭhīna-citto 意為「心未緊繃」。

2.2.2) 耳…鼻…意…不貪…不驚…

“Puna c’aparaṃ, kuṇḍaliya, bhikkhu sotena saddaṃ  
sutvā...pe...

「又再者，昆達利雅！比丘以耳聞聲已…（略）…

ghānena gandhaṃ ghāyitvā...

以鼻嗅香已…

jivhāya rasaṃ sāyitvā...

以舌嚐味已…

kāyena phoṭṭhabbaṃ phusitvā...pe...

以身觸觸已…（略）…

manasā dhammaṃ viññāya manāpaṃ

以意辨識怡悅的心理現象已，

nābhijjhati nābhihaṃsati, na rāgaṃ janeti.

不貪求，不激動，不產生貪染。

Tassa ṭhito ca kāyo hoti,

於是，身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhataṃ su-saṅghitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫。

Manasā kho paṇ’eva dhammaṃ viññāya a-manāpaṃ

相對的，以意辨識不怡悅的心理現象已，

na maṅku hoti

他未驚愕，

ap-patitṭhita-citto a-dīna-mānaso a-byāpanna-cetaso.

心未緊繃、未意志沮喪、無憎怨心念。

Tassa ṭhito ca kāyo hoti,

於是，身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhattaṃ su-sañṭhitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫。

2.2.3/ 諸根防護→身、心平穩…穩當安置、解脫

“Yato kho, kuṇḍaliya, bhikkhuno cakkhunā rūpaṃ disvā

「昆達利雅！自從比丘以眼見色已，

manāpāmanāpesu rūpesu

於諸怡悅、不怡悅色中，

ṭhito ca kāyo hoti,

身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhattaṃ su-sañṭhitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫；

Sotena saddaṃ sutvā...pe...

以耳聞聲已…（略）…

ghānena gandhaṃ ghāyitvā...pe...

以鼻嗅香已…（略）…

jivhāya rasaṃ sāyitvā...pe...

以舌嚐味已…（略）…

kāyena phoṭṭhabbaṃ phusitvā...pe...

以身觸觸已…（略）…

manasā dhammaṃ viññāya

以意辨識心理現象已，

manāpāmanāpesu dhammesu

於諸怡悅、不怡悅心理現象中，

ṭhito ca kāyo hoti,

身平穩，

ṭhitaṃ cittaṃ ajjhattaṃ su-saṅghitaṃ su-vimuttaṃ.

心亦平穩，內在地穩當安置、穩當解脫；

Evam bhāvito kho, kuṇḍaliya, indriya-saṃvaro evaṃ bahulī-  
kato

昆達利雅！卽如是修持、如是屢屢修習的諸根防護

tīṇi su-caritāni paripūreti.

圓成三善行。

### 2.3) 如何修三善行 圓成四念處？

“Kathaṃ bhāvitāni ca, kuṇḍaliya, tīṇi su-caritāni

kathaṃ bahulī-katāni cattāro sati-paṭṭhāne paripūrenti?

「昆達利雅！又如何修持、如何屢屢修習的三善行圓成四  
念處？

Idha, kuṇḍaliya, bhikkhu

昆達利雅！現今比丘

kāya-duccaritaṃ pahāya kāya-sucaritaṃ bhāveti,

棄除身惡行之後修持身善行，

vacī-duccaritaṃ pahāya vacī-sucaritaṃ bhāveti,

棄除語惡行之後修持語善行，

mano-duccaritaṃ pahāya mano-sucaritaṃ bhāveti.

棄除意惡行之後修持意善行。

Evaṃ bhāvitāni kho, kuṇḍaliya, tīṇi su-caritāni

evaṃ bahulī-katāni cattāro sati-paṭṭhāne paripūrenti.

昆達利雅！卽如是修持、如是屢屢修習的三善行圓成四念處。

#### 2.4) 如何修四念處 圓成七覺支？

“Kathaṃ bhāvitā ca, kuṇḍaliya, cattāro sati-paṭṭhānā

kathaṃ bahulī-katā satta bojjhaṅge paripūrenti?

「昆達利雅！又如何修持、如何屢屢修習的四念處圓成七覺支？

Idha, kuṇḍaliya, bhikkhu

昆達利雅！現今比丘

kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā,

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；

vedanāsu...pe...

於諸受…（略）…

dhammesu dhammānupassī 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-domanassam.

能驅除對世間的貪婪與憂惱。

Evam bhāvitā kho, kuṇḍaliya, cattāro sati-paṭṭhānā evam  
bahulī-katā satta bojjhaṅge paripūrenti.

昆達利雅！卽如是修持、如是屢屢修習的四念處圓成七覺  
支。

### 2.5) 如何修七覺支 圓成明與解脫？

“Kathaṃ bhāvitā ca, kuṇḍaliya, satta bojjhaṅgā  
kathaṃ bahulī-katā vijjā-vimuttim paripūrenti?

「昆達利雅！又如何修持、如何屢屢修習的七覺支圓成明  
與解脫？

Idha, kuṇḍaliya, bhikkhu sati-sambojjhaṅgaṃ bhāveti  
昆達利雅！現今比丘修持念覺支，

viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-  
pariṇāmiṃ;

並依遠離、依消散、依滅盡、成熟放棄；

...pe...

… (略) …

upekkhā-sambojjhaṅgaṃ bhāveti

修持捨覺支，

viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-  
pariṇāmiṃ.

並依遠離、依消散、依滅盡、成熟放棄。

Evam bhāvitā kho, kuṇḍaliya, satta bojjhaṅgā evaṃ bahulīkatā vijjā-vimuttiṃ paripūrentī” ti.

昆達利雅！卽如是修持、如是屢屢修習的七覺支圓成明與解脫。」

### 3) 皈依佛陀

Evam vutte kuṇḍaliyo paribbājako bhagavantam etad-avoca  
當如是說已，昆達利雅周遊僧對世尊說此：

–“abhikkantaṃ, bho gotama, abhikkantaṃ, bho gotama!

「絕妙啊！尊德郭榕瑪！絕妙啊！尊德郭榕瑪！

Seyyathāpi, bho gotama, nikkujjitaṃ vā ukkujjeyya,  
尊德郭榕瑪！猶如能豎直已顛倒的，

paṭicchannaṃ vā vivareyya,  
或能揭開已被隱藏的，

mūlhasa vā maggaṃ ācikkheyya,  
或能爲迷途者指示道路，

andha-kāre vā tela-pajjotaṃ dhāreyya,  
或能持油燈到黑暗處，

cakkhumanto rūpāni dakkhantī-ti;<sup>55</sup>  
諸有眼者見衆相；

<sup>55</sup> 菩提比丘將後兩句合併為一句。

evam-eva bhotā gotamena aneka-pariyāyena dhammo  
pakāsito.

正如同此，尊德郭榕瑪以種種方式彰顯正法。

Esāhaṃ bhavantaṃ gotamaṃ saraṇaṃ gacchāmi dhammañ-  
ca bhikkhu-saṅghañ-ca.

於此，我皈依尊德郭榕瑪、法、和比丘僧團。

Upāsakaṃ maṃ bhavaṃ gotamo dhāretu  
願尊德郭榕瑪接受我為近事男，

ajjat'agge pāṇ'upetaṃ saraṇaṃ gatan" ti.  
自今以後盡此生皈依者。」

Chaṭṭhaṃ. 第六。

佛說修道次第之二\_  
《雜阿含經》從入出息念…明與解脫

修證次第：一法》四法》七法》二法

《雜阿含 810 經》 = S.54.13. Ānanda.

1) 一法》四法》七法》二法

[0208a09] 如是我聞：

[0208a09] 一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。

[0208a10] 爾時，尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：「頗有一法，修習多修習，令四法滿足；四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足？」

[0208a13] 時，尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：

「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，作是念：

『頗有一法，多修習已，令四法滿足…乃至…二法滿足？』我今問世尊，寧有一法，多修習已，能令…乃至…二法滿足耶？」

## 2) 《安那般那念》圓滿四念處

[0208a18] 佛告阿難：

「有一法，多修習已…乃至…能令二法滿足。  
何等爲一法？謂安那般那念。  
多修習已，能令四念處滿足；  
四念處滿足已，七覺分滿足；  
七覺分滿足已，明、解脫<sup>56</sup>滿足。」

### 2.1) 《…身行息》身身觀念住

云何修安那般那念，四念處滿足？  
是比丘依止聚落…乃至…如滅出息念學。  
阿難！如是，聖弟子  
入息念時，如入息念學；<sup>57</sup>  
出息念時，如出息念學；  
若長若短，一切身行覺知；  
入息念時，如入息念學；  
出息念時，如出息念學；

<sup>56</sup> 明、解脫：Vijjā-vimutti，明與解脫。

<sup>57</sup> 此上下句字中的「學」字，對照巴利本為動詞，解讀時應置於句子之首。

身行休息<sup>58</sup>入息念時，如身行休息入息念學；

身行休息出息念時，如身行休息出息念學。

聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。○<sup>59</sup>

## 2.2) …心行息》受受觀念住

[0208b01] 「若有時聖弟子喜覺知…[略]…

樂覺知…[略]…

心行覺知…[略]…<sup>60</sup>

心行息覺知…[略]…

入息念時，如心行息<sup>61</sup>入息念學；

心行息出息念時，如心行息出息念學。

是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。

---

58 「身行休息」：巴“passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ”「當身行變平靜時」。

59 此句未見於巴利本。

60 「喜覺知…樂覺知…心行覺知…」：巴“pīti-ppatisaṃvedī… sukha-ppatisaṃvedī… citta-saṅkhāra-ppatisaṃvedī…”「體驗喜…體驗樂…體驗心行…」。

61 「心行息」：巴“passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ”「當心行變平靜時」。

### 2.3) …心解脫》心心觀念住

有時聖弟子心覺知…[略]…心悅…心定…心解脫覺知…<sup>62</sup>  
入息念時，如入息念學；  
心解脫出息念時，如心解脫出息念學。  
是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

### 2.4) …觀滅》法法觀念住

[0208b09] 「若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，  
如無常、斷、無欲、滅觀住學。<sup>63</sup>  
是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟。  
是名修安那般那念，滿足四念處。」

## 3) 四念處》圓滿七覺分

[0208b13] 阿難白佛：  
「如是修習安那般那念，令四念處滿足。」

<sup>62</sup> 「心覺知…心悅…心定…心解脫覺知」：巴“citta-ppatisamvedī .... abhippamodayaṃ cittaṃ.... samādahaṃ cittaṃ.... vimocayaṃ cittaṃ....” 「體驗心…當令心極欣悅時…當凝聚心時…當釋放心時…」。

<sup>63</sup> 「觀無常、斷、無欲、滅」：巴“aniccānupassī.... virāgānupassī.... nirodhānupassī.... paṭinissaggānupassī....” 「隨觀無常…隨觀消散…隨觀滅盡…隨觀棄絕…」。

云何修四念處，令七覺分滿足？」

[0208b15] 佛告阿難：

「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘。

爾時方便修念覺分。

修念覺分已，念覺分滿足。

念覺滿足已，於法選擇、思量。

爾時方便修擇法覺分。

修擇法覺分已，擇法覺分滿足。

於法選擇、分別、思量已，得精勤方便。

爾時方便修習精進覺分。

修精進覺分已，精進覺分滿足。

方便精進已，則心歡喜。

爾時方便修喜覺分。

修喜覺分已，喜覺分滿足。

歡喜已，身心猗息。

爾時方便修猗覺分。



修猗覺分已，猗覺分滿足。

身心樂已，得三昧。

爾時修定覺分。

修定覺分已，定覺分滿足。

定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨。

爾時方便修捨覺分。

修捨覺分已，捨覺分滿足。

受、心、法法念處亦如是說。

是名修四念處，滿足七覺分。」

#### 4) 七覺分》圓滿明、解脫

[0208b29] 阿難白佛：

「是名修四念處，滿足七覺分。

云何修七覺分，滿足明、解脫？」

[0208c02] 佛告阿難：「若比丘

修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；

修念覺分已，滿足明、解脫。

…乃至…

修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；  
如是，修捨覺分已，明、解脫滿足。

阿難！是名法法相類、法法相潤。

如是，十三法，一法爲增上，一法爲門，次第增進，修習  
滿足。」<sup>64</sup>

[0208c08] 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

S.54.13. Paṭhama-ānanda-suttaṃ 《阿難經第一》  
= 《雜 810 經》

1) 阿難問：修一法，圓四法→…七法→…二法？

989. Sāvatti-nidānaṃ.

舍衛城場合。

Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā ten'upasaṅkami;  
爾時，尊者阿難朝世尊前去；  
upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekam-antaṃ

---

<sup>64</sup> 此後二句，巴利從缺。

nisīdi.

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：

“atthi nu kho, bhante , eka-dhammo [eko dhammo (sī)] bhāvito  
bahulī-kato cattāro dhamme paripūreti,

「大師！是否有一法，修持已、屢屢修習已，圓成四法？

cattāro dhammā bhāvitā bahulī-katā satta dhamme  
paripūrenti,

四法，修持已、屢屢修習已，圓成七法？

satta dhammā bhāvitā bahulī-katā dve dhamme paripūrentī”  
ti?

七法，修持已、屢屢修習已，圓成二法？」

“Atthi kho, ānanda, eka-dhammo bhāvito bahulī-kato cattāro  
dhamme paripūreti,

「阿難！的確有一法，修持已、屢屢修習已，圓成四法；

cattāro dhammā bhāvitā bahulī-katā satta dhamme  
paripūrenti,

四法，修持已、屢屢修習已，圓成七法；

satta dhammā bhāvitā bahulī-katā dve dhamme paripūrentī”  
ti.

七法，修持已、屢屢修習已，圓成二法。」

1.1) 哪一法…四法…七法…二法？

“Katamo pana, bhante, eka-dhammo [eko dhammo (sī)] bhāvito bahulī-kato cattāro dhamme paripūreti,

「大師！那麼，什麼是一法，修持已、屢屢修習已，圓成四法？

cattāro dhammā bhāvitā bahulī-katā satta dhamme paripūrenti,

四法，修持已、屢屢修習已，圓成七法？

satta dhammā bhāvitā bahulī-katā dve dhamme paripūrentī”  
ti?

七法，修持已、屢屢修習已，圓成二法？」

“Ānāpāna-ssati-samādhi kho, ānanda, eka-dhammo bhāvito bahulī-kato cattāro sati-paṭṭhāne paripūreti,

「阿難！即入出息念三摩地一法，修持已、屢屢修習已，圓成四念處；

cattāro sati-paṭṭhānā bhāvitā bahulī-katā satta bojjhaṅge paripūrenti,

四念處，修持已、屢屢修習已，圓成七覺支；

satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulī-katā vijjā-vimuttiṃ paripūrenti”.

七覺支，修持已、屢屢修習已，圓成明與解脫。」

## 2) 如何一法 圓成四法？

### 2.1) 入出息…身行平靜→身念處

“Kathaṃ bhāvito, ānanda, ānāpāna-ssati-samādhi  
kathaṃ bahulī-kato cattāro sati-paṭṭhāne paripūreti?

「阿難！如何修持、如何屢屢修習的入出息念三摩地圓成  
四念處？

Idhānanda, bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā  
suññāgāra-gato vā nisīdati.

阿難！現今比丘，到森林或到樹下或到空舍，坐下。

Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya

交叉盤腿已，導直身體之後，

parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā,

提起正念在面前已，

so sato’va assasati, sato’va passasati.

正念中，他息入；正念中，他息出。

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti,

或當息入長時，他了知：『我息入長』，

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti;

或當息出長時，他了知：『我息出長』；

…pe…

…（略）…

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『隨觀棄絕，我將息入』，

‘paṭinissaggânupassī passasissāmī’ ti sikkhati”.

他學習：『隨觀棄絕，我將息出』。

“Yasmiṃ samaye, ānanda,

「阿難！於任何時候，

bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti,

或當比丘息入長時，他了知：『我息入長』，

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti;

或當息出長時，他了知：『我息出長』；

rassaṃ vā...pe...

或…短時…（略）…

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

他學習：『當身行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati –

他學習：『當身行變平靜時，我將息出』：

kāye kāyânupassī, ānanda, bhikkhu tasmīṃ samaye viharati

ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於身隨觀身而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Kāy'aññatarâhaṃ, ānanda, etaṃ vadāmi,  
yad-idaṃ – assāsa-passāsaṃ.

阿難！我說此是諸身之一，亦即：息入和息出。

Tasmā-t-ihānanda, kāye kāyānupassī bhikkhu tasmim  
samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於身隨觀身而安住，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。」

## 2.2) 入出息…心行平靜→受念處

“Yasmim samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘

‘pīti-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati ...pe...

學習：『體驗喜，我將息入』…（略）…

‘sukha-ppaṭisaṃvedī...pe...

…『體驗樂…（略）…

‘citta-saṅkhāra-ppaṭisaṃvedī...pe...

…『體驗心行…（略）…

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當心行變平靜時，我將息入』，

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati –

學習：『當心行變平靜時，我將息出』：

vedanāsu vedanānupassī, ānanda, bhikkhu tasmim samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於諸受隨觀諸受而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Vedanāññatarāhaṃ, ānanda, etaṃ vadāmi,

阿難！我說此是諸受之一，

yad-idaṃ – assāsa-passāsānaṃ sādhukaṃ manasi-kāraṃ.

亦即：謹慎地關注的息入和息出。

Tasmā-t-ihānanda, vedanāsu vedanānupassī bhikkhu

tasmim samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於諸受隨觀諸受而安住，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。

### 2.3/ 入出息…心入出息…→心念處

“Yasmim samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘



‘citta-ppaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『體驗心，我將息入』，

‘citta-ppaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

學習：『體驗心，我將息出』；

‘abhippamodayaṃ cittaṃ...pe...

…『當令心極欣悅時…（略）…

‘samādahaṃ cittaṃ...pe...

…『當凝聚心時…（略）…

‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『當釋放心時，我將息入』，

‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati –

學習：『當釋放心時，我將息出』：

citte cittānupassī, ānanda, bhikkhu tasmaṃ samaye viharati  
ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘即於當時於心隨觀心而安住，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。

Taṃ kissa hetu?

那是什麼原因？

Nāhaṃ, ānanda, muṭṭha-ssatiṣṣa a-sampajānassa ānāpāna-  
ssati-samādhi-bhāvanaṃ vadāmi.

阿難！我未說入出息念三摩地修持是屬心念糊塗、未全然

了知者的。

Tasmā-t-ihānanda, citte cittānupassī bhikkhu tasmim  
samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘即於當時於心隨觀心而安住，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。

2.4) 入出息…隨觀無常…棄絕…→現象/法念處

“Yasmim samaye, ānanda, bhikkhu

「阿難！於任何時候，比丘

‘aniccānupassī…pe…

…『隨觀無常…（略）…

‘virāgānupassī…pe…

…『隨觀消散…（略）…

‘nirodhānupassī…pe…

…『隨觀滅盡…（略）…

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,

學習：『隨觀棄絕，我將息入』，

‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati –

學習：『隨觀棄絕，我將息出』：

dhammesu dhammānupassī, ānanda, bhikkhu tasmim  
samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！比丘卽於當時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。

So yaṃ taṃ hoti abhijjhā-domanassānaṃ pahānaṃ

他對那貪婪與憂惱之棄除，

taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.

以智慧見之已，而成爲謹慎平等觀照者。

Tasmā-t-ihānanda, dhammesu dhammānupassī bhikkhu

tasmiṃ samaye viharati ātāpī sampajāno satimā,

阿難！因此而現今，比丘卽於當時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。

“Evaṃ bhāvito kho, ānanda, ānāpāna-ssati-samādhi evaṃ bahulī-kato cattāro sati-paṭṭhāne paripūreti.

「阿難！卽如是修持、如是屢屢修習的入出息念三摩地圓成四念處。

### 3) 如何四法 圓成七法？

#### 3.1) 如何隨觀身 圓成七覺支？

##### 3.1.1) 隨觀身⇒念覺支興起→圓滿

“Kathaṃ bhāvitā cānanda, cattāro sati-paṭṭhānā kathaṃ bahulī-katā satta bojjhaṅge paripūrenti?

「阿難！又如何修持、如何屢屢修習的四念處圓成七覺支？

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu

阿難！於任何時候，比丘

kāye kāyānupassī viharati –

於身隨觀身而安住：

upaṭṭhitāssa [upaṭṭhitassati (pī. ka.)] tasmīṃ samaye bhikkhuno

[tasmīṃ samaye ānanda bhikkhuno (pī. ka.), tasmīṃ samaye (ma. ni. 3.149)] sati

hoti a-sammutṭhā.

在那時候比丘的正念已提起，不忘失。

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti a-

sammutṭhā –

阿難！於任何時候，比丘已提起正念又不忘失：

sati-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti,

在那時候念覺支已於比丘興起，

sati-sambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti,

在那時候比丘修持念覺支，

sati-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanā-

pāripūriṃ gacchati.

在那時候念覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.2) 以智慧簡擇、考察…⇒擇法覺支興起→圓滿

“So tathā sato viharanto

「當他那樣正念安住時，

taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicarati  
parivīmaṃsam-āpajjati.

以智慧簡擇、考察、進行全面審察彼法。

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu tathā sato viharanto

阿難！於任何時候，當比丘那樣正念安住時，

taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicarati  
parivīmaṃsam-āpajjati -

以智慧簡擇、考察、進行全面審察彼法：

dhamma-vicaya-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno  
āraddho hoti,

在那時候擇法覺支已於比丘興起，

dhamma-vicaya-sambojjhaṅgaṃ tasmim̐ samaye bhikkhu  
bhāveti,

在那時候比丘修持擇法覺支，

dhamma-vicaya-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno  
bhāvanā-pāripūriṃ gacchati.

在那時候擇法覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.3/ 簡擇…全面進行審察⇒精力覺支興起→圓滿

“Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicarato parivīmaṃsam-āpajjato

「當他以智慧簡擇、考察、進行全面審察彼法時，  
āradhhaṃ hoti vīriyaṃ a-sallīnaṃ.  
精力已興起，無退縮。

Yasmiṃ samaye, ānanda,  
阿難！於任何時候，

bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicarato parivīmaṃsam-āpajjato

當比丘以智慧簡擇、考察、進行全面審察彼法時，  
āradhhaṃ hoti vīriyaṃ a-sallīnaṃ -  
精力已興起，無退縮：

vīriya-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradhho hoti,

在那時候精力覺支已於比丘興起，

vīriya-sambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持精力覺支，

vīriya-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanā-pāripūriṃ gacchati.

在那時候精力覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.4/ 奮起精力興起⇒喜覺支興起→圓滿

“Āradhha-vīriyassa uppajjati pīti nirāmisā.

「當奮起精力時，非物質之喜悅生起。

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhuno āraddha-vīriyassa  
uppajjati pīti nirāmisā –

阿難！於任何時候，當比丘奮起精力時，非物質之喜悅生起：

pīti-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti,  
在那時候喜覺支已於比丘興起，

pīti-sambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持喜覺支，

pīti-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanā-  
pāripūriṃ gacchati.

在那時候喜覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.5/ 喜悅故身、心變平靜⇒平靜覺支興起→圓滿

“Pīti-manassa kāyo-pi passambhati, cittaṃ-pi passambhati.

「當心情喜悅時，身亦變平靜，心亦變平靜。

Yasmiṃ samaye, ānanda,

阿難！於任何時候，

bhikkhuno pīti-manassa kāyo-pi passambhati, cittaṃ-pi  
passambhati –

當比丘心情喜悅時，身亦變平靜，心亦變平靜：

passaddhi-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno  
āraddho hoti,

在那時候平靜覺支已於比丘興起，

passaddhi-sambojjhaṅgaṃ tasmim̐ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持平靜覺支，

passaddhi-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno  
bhāvanā-pāripūriṃ gacchati.

在那時候平靜覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.6/ 身變平靜，心入定⇒定覺支興起→圓滿

“Passaddha-kāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati.

「當身變平靜時，快樂的心入定。」

Yasmim̐ samaye, ānanda, bhikkhuno passaddha-kāyassa  
sukhino cittaṃ samādhīyati –

阿難！於任何時候，當比丘的身變平靜時，快樂的心入  
定：

samādhī-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno āraddho  
hoti,

在那時候定覺支已於比丘興起，

samādhī-sambojjhaṅgaṃ tasmim̐ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持定覺支，

samādhī-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno bhāvanā-  
pāripūriṃ gacchati.

在那時候定覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.1.7/ 凝聚心⇒捨覺支興起→圓滿

“So tathā-samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.



「他成爲那樣凝聚心的謹慎平等觀照者。

Yasmiṃ samaye, ānanda,

阿難！於任何時候，

bhikkhu tathā-samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā  
hoti –

比丘成爲那樣凝聚心的謹慎平等觀照者：

upekkhā-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho  
hoti,

在那時候捨覺支已於比丘興起，

upekkhā-sambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti ,  
在那時候比丘修持捨覺支，

upekkhā-sambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanā-  
pāripūriṃ gacchati.

在那時候捨覺支於比丘趨向增強與圓滿。

3.2~3.4) 如何隨觀受…心、法 圓成七覺支？

“Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu vedanāsu...pe...

「阿難！於任何時候，比丘於諸受…（略）…

citte...pe...

於心…（略）…

dhammesu dhammānupassī viharati –

於諸現象隨觀諸現象而安住：

upaṭṭhitāssa tasmīṃ samaye bhikkhuno sati hoti a-  
sammutṭhā.

在那時候比丘的正念已提起，不忘失。

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti a-sammuṭṭhā -

阿難！於任何時候，比丘已提起正念又不忘失：

sati-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno āraddho hoti,  
在那時候念覺支已於比丘興起，

sati-sambojjhaṅgaṃ tasmim̐ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持念覺支，

sati-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno bhāvanā-pāripūriṃ gacchati.

在那時候念覺支於比丘趨向增強與圓滿。

(Yathā paṭhamaṃ sati-paṭṭhānaṃ, evaṃ vitthāretabbaṃ).

(如同第一種念處，應當如此展開詳述。)

### 3.4.7) 凝聚心⇒捨覺支興起→圓滿

“So tathā-samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.

「他成爲那樣凝聚心的謹慎平等觀照者。

Yasmiṃ samaye, ānanda, bhikkhu tathā-samāhitaṃ cittaṃ sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti -

阿難！於任何時候，比丘成爲那樣凝聚心的謹慎平等觀照者：

upekkhā-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno āraddho hoti,

在那時候捨覺支已於比丘興起，

upekkhā-sambojjhaṅgaṃ tasmim̐ samaye bhikkhu bhāveti,  
在那時候比丘修持捨覺支，

upekkhā-sambojjhaṅgo tasmim̐ samaye bhikkhuno bhāvanā-  
pāripūriṃ gacchati.

在那時候捨覺支於比丘趨向增強與圓滿。

Evam̐ bhāvitā kho, ānanda, cattāro sati-paṭṭhānā evam̐  
bahulī-katā satta bojjhaṅge paripūrenti.

阿難！如是修持、如是屢屢修習的四念處圓成七覺支。

#### 4) 如何七法 圓成二法？

“Kathaṃ bhāvitā, ānanda, satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulī-  
katā vijjā-vimuttiṃ paripūrenti?

「阿難！如何修持、如何屢屢修習的七覺支圓成明與解  
脫？

Idhānanda, bhikkhu sati-sambojjhaṅgaṃ bhāveti  
阿難！現今比丘修持念覺支，

viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-  
pariṇāmiṃ,

並依遠離、依消散、依滅盡、成熟放棄；

dhamma-vicaya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti ...pe...

修持擇法覺支…（略）…

upekkhā-sambojjhaṅgaṃ bhāveti

修持捨覺支，

viveka-nissitaṃ virāga-nissitaṃ nirodha-nissitaṃ vossagga-

pariṇāmiṃ.

並依遠離、依消散、依滅盡、成熟放棄。

Evaṃ bhāvitā kho, ānanda, satta bojjhaṅgā evaṃ bahulī-katā vijjā-vimuttiṃ paripūrentī” ti.

阿難！卽如是修持、如是屢屢修習的七覺支圓成明與解脫。」

Tatiyaṃ. 第三。