

佛教哲學專題

中央大學哲學研究所 112 學年度第 2 學期

第 2 週(20240229)

《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)

(1)簡介：本經教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

(2)本經文獻：

漢譯本：《中阿含經·第 98 經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b;《增壹阿含經·壹入道品第十二·第 1 經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Gettin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.

延伸閱讀的典籍：《增壹阿含經·安般品第十七》，T. 125, vol. 2, pp. 581b-587a;《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, pp. 713c-716b; Maurice Walshe (tr.), “22: *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* –The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness,” *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, Boston: Wisdom, 1995, pp. 335-350.

延伸閱讀的論著：釋洞恆(編著)，《圖解佛教禪定與解脫：決定佛陀證悟的關鍵》(台北：大千出版社，2010 年)。

(3)白話翻譯(以巴利語本為依據，參考英譯本)：

我是這麼聽說的：有一個時候，世尊在拘留搜(Kuru; Kuruṣu)遊化，停留在拘留搜的一個稱為劍磨瑟曇(Kammāsadhamma)的城市裡。在該地，世尊對比丘們說：「比丘們！」那些比丘回應著：「賢者！」世尊開示：

「比丘們！這是一條行去之道路(*ekāyana magga/ one (eka) going (ayana) way (magga)*)，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(*ñāyassa adhiḡamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchikiriyāya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-ṭṭhānā*)。

是哪四個呢？比丘們！就此而論，比丘於身體(*kāye*)隨觀身體(*kāyānupassin*)而安住(*viharati*)，熱衷(*ātāpin*)、正知(*sampajāna*)、具念(*satimantī*)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(*vineyya loke abhijjhā-domanassam*)。於感受(*vedanāsu*)隨觀感受(*vedanānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心念(*citte*)隨觀心念(*cittānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於法目(或法理 *dhammesu*)隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。

(1. 隨觀身體／身體隨觀 *Kāyānupassanā*)

(1.1. 隨觀身體之入出息的一節 Kāyānupassanā-ānāpāna-pabba)

比丘們！比丘如何於身體隨觀身體而安住？比丘們！就此而論，比丘去了林野(或曠野、阿蘭若 *arañña*)、樹下、或空屋，坐著，以兩腳交疊盤坐的姿勢之後(*pallaṅkaṃ ābhujitvā*)，端正身體之後，設立心念在面前之後(*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*)，正好心念現前而入息(*satova assasati*)，正好心念現前而出息(*satova passasati*)。正在做長的入息的時候，他知曉(*pajānāti*)：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』(*sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmi*)他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』(*sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmi*)他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kaya-saṅkhāraṃ assasissāmi*)他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kaya-saṅkhāraṃ passasissāmi*)比丘們！猶如技術熟練的轆轤匠或其徒弟，正在做拉長的時候，他知曉：『我拉得長。』正在做拉短的時候，他知曉：『我拉得短。』同樣地，比丘們！比丘正在做長的入息的時候，他知曉：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』

以如此的方式，或者就內部(*ajjhataṃ*)，於身體隨觀身體而安住。或者就外部(*bahiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。或者就內部與外部(*ajjhata-bahiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。或者於身體(*kāyasmim*)隨觀集起之情形(*samudaya-dhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀壞滅之情形(*vaya-dhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀集起與壞滅之情形(*samudaya-vaya-dhammānupassin*)而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作(*yāvad eva ñāna-mattāya paṭissati-mattāya*)，其心念成為如此的設立(*assa sati paccupaṭṭhitā hoti*)：『身體存在。』(*atthi kāyo*)他無所依賴而安住(*anissito ca viharati*)。而且他於世間不抓取任何事物(*na ca kiñci loke upādiyati*)。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.2. 隨觀身體之儀態軌道的一節 Kāyānupassanā-iriyā-patha-pabba)

比丘們！再者，比丘正在行走的時候，他知曉：『我在行走。』正在站著的時候，他知曉：『我在站著。』正在坐著的時候，他知曉：『我在坐著。』正在躺著的時候，他知曉：『我在躺著。』一一地隨著(*yathā yathā*)其身體成為怎樣的舉止(*assa kāyo paṇihito hoti*)，即一一地如此(*tathā tathā*)予以知曉(*pajānāti*)。

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，

其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.3. 隨觀身體之確知的一節 Kāyānupassanā-sampajāna-pabba)

比丘們！再者，比丘在前往或返回的時候，成為具備確知之作為者 (*sampajāna-kārī hoti*)。在看前面或看旁邊的時候，成為具備確知之作為者。在彎曲或伸直的時候，成為具備確知之作為者。在看前面或看旁邊的時候，成為具備確知之作為者。在拿著大衣、鉢、法衣的時候 (*saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe*)，成為具備確知之作為者。在吃、喝、嚼、嚐的時候，成為具備確知之作為者。在大便或小便的時候，成為具備確知之作為者。在行走、站著、坐著、睡眠、覺醒、言談、靜默的時候，成為具備確知之作為者。

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.4. 隨觀身體之厭逆作意的一節 Kāyānupassanā-paṭikūla-manasikāra-pabba)

比丘們！再者，比丘觀察 (*paccavekkhati*) 正好這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨 (*asuci*)：『在這一個身體裏，有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』比丘們！猶如一個二端有開口的袋子，充滿各式各樣的穀物，包括山米、紅米、綠豆，豌豆，芝麻，糙米。解開這一個袋子之後，明眼的人將能觀察 (*paccavekkheyya*)：『這些是山米；這些是紅米；這些是綠豆；這些是豌豆；這些是芝麻；這些是糙米。』同樣地，比丘們！比丘觀察正好這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨：『在這一個身體裏，有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.5. 隨觀身體之界域作意的一節 Kāyānupassanā-dhātu-manasikāra-pabba)

比丘們！再者，比丘觀察 (*paccavekkhati*) 正好這一個身體，不論如何地設立 (*yathāḥhitam*)，也不論如何地擺放 (*yathāpaṇihitam*)，都是從界域而來的 (或領域、要素 *dhātuso*)：『在這一個身體裏，有地界 (*pathavī-dhātu*)、水界 (*āpo-dhātu*)、火界

(*tejo-dhātu*)、風界(*vāyo-dhātu*)。』比丘們！猶如技術熟練的屠牛者或其徒弟，殺牛之後，坐在十字路口，一塊一塊地切割。同樣地，比丘們！比丘觀察正好這一個身體，不論如何地設立，也不論如何地擺放，都是從界域而來的：『在這一個身體裏，有地界、水界、火界、風界。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6. 隨觀身體之墓園九相的一節 *Kāyānupassanā-nava-sivathika-pabba*)

(1.6.1.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園(或墳場)的屍體：已經死去一天、二天、或三天，腫脹、青瘀、長成膿爛。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情(*evaṃ-dhammo*)，帶著這樣的事物(*evaṃ-bhāvī*)，尚未超過這樣的情形(*evaṃ-an-atīto*)。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形，或者於身體隨觀壞滅之情形，或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6.2.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園的屍體：正在被眾多的烏鴉、鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、虎、豹、土狼、或各種小蟲所啃噬。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情，帶著這樣的事物，尚未超過這樣的情形。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。……比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(1.6.3.)比丘們！再者，猶如比丘會看見被棄置在墓園的屍體：還帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.4.)已經沒有肉，還沾染血跡，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.5.)不帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨。……(1.6.6.)骸骨已失去連結，而四處散落，手骨在一處，腳骨在一處，腳踝骨在一處，小腿骨在一處，大腿骨在一處，髖骨在一處，肋骨在一處，脊椎骨在一處，肩骨在一處，頸骨在一處，顎骨在一處，齒骨在一處，頭蓋骨在一處。……(1.6.7.)已成類似螺貝顏色的白骨。……(1.6.8.)已成堆置超過一年的一堆骨頭。……(1.6.9.)骨頭腐朽而變成粉末。他就拿來和正好這一個身體做關聯的考量：『這一個身體是這樣的事情，帶著這樣的事物，尚未超過這樣的情形。』

以如此的方式，或者就內部，或者就外部，或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。……比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。

(2. 隨觀感受／感受隨觀 *Vedanānupassanā*)

比丘們！比丘如何於感受隨觀感受而安住？(2.1.)比丘們！就此而論，比丘

正在體驗快樂的感受的時候(*sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*)，他知曉(*pajānāti*)：『我體驗快樂的感受。』(*sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi*)(2.2.)正在體驗痛苦的感受(*dukkhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗痛苦的感受。』(2.3.)正在體驗既非痛苦亦非快樂的感受(*adukkham-asukhaṃ vā vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗既非痛苦亦非快樂的感受。』(2.4.)正在體驗帶有軀體之快樂的感受(*sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之快樂的感受。』(2.5.)正在體驗離於軀體之快樂的感受(*nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之快樂的感受。』(2.6.)正在體驗帶有軀體之痛苦的感受(*sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之痛苦的感受。』(2.7.)正在體驗離於軀體之痛苦的感受(*nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之痛苦的感受。』(2.8.)正在體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*sāmisam vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗帶有軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』(2.9.)正在體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受(*nirāmisam vā adukkham-asukhaṃ vedanaṃ*)的時候，他知曉：『我體驗離於軀體之既非痛苦亦非快樂的感受。』

以如此的方式，或者就內部，於感受隨觀感受而安住。或者就外部，於感受隨觀感受而安住。或者就內部與外部，於感受隨觀感受而安住。或者於感受隨觀集起之情形而安住。或者於感受隨觀壞滅之情形而安住。或者於感受隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『感受存在。』(*atthi vedanā*)他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於感受隨觀感受而安住。

(3. 隨觀心念／心念隨觀 *Cittānupassanā*)

比丘們！比丘如何於心念隨觀心念而安住？(3.1.)比丘們！就此而論，比丘就帶有貪染的心念(*sa-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉(*pajānāti*)：『帶有貪染的心念』(*sa-rāgaṃ cittaṃ*)。(3.2.)就離於貪染的心念(*vīta-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉：『離於貪染的心念』(*vīta-rāgaṃ cittaṃ*)。(3.3.)就帶有嗔恨的心念，他知曉：『帶有嗔恨的心念』(*sa-dosaṃ cittaṃ*)。(3.4.)就離於嗔恨的心念，他知曉：『離於嗔恨的心念』(*vīta-dosaṃ cittaṃ*)。(3.5.)就帶有愚痴的心念，他知曉：『帶有愚痴的心念』(*sa-mohaṃ cittaṃ*)。(3.6.)就離於愚痴的心念，他知曉：『離於愚痴的心念』(*vīta-mohaṃ cittaṃ*)。(3.7.)就收斂的心念，他知曉：『收斂的心念』(*saṅ-khittaṃ cittaṃ*)。(3.8.)就渙散的心念，他知曉：『渙散的心念』(*vi-kkhittaṃ cittaṃ*)。(3.9.)就廣大的心念，他知曉：『廣大的心念』(*maha-ggataṃ cittaṃ*)。(3.10.)就不廣大的心念，他知曉：『不廣大的心念』(*a-maha-ggataṃ cittaṃ*)。(3.11.)就有上的心念，他知曉：『有上的心念』(*sa-uttaraṃ cittaṃ*)。(3.12.)就無上的心念，他知曉：『無上的心念』(*an-uttaraṃ cittaṃ*)。(3.13.)就已安定的心念，他知曉：『已安定的心念』(*samāhitaṃ cittaṃ*)。(3.14.)就未安定的心念，他知曉：『未安定的心念』(*a-samāhitaṃ cittaṃ*)。(3.15.)就已解脫的心念，他知曉：『已解脫的心念』(*vimuttaṃ cittaṃ*)。(3.16.)就未解脫的心念，他知曉：『未解脫的心念』(*a-vimuttaṃ cittaṃ*)。

以如此的方式，或者就內部，於心念隨觀心念而安住。或者就外部，於心念隨觀心念而安住。或者就內部與外部，於心念隨觀心念而安住。或者於心念隨觀集起之情形而安住。或者於心念隨觀壞滅之情形而安住。或者於心念隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『心念存在。』(atthi cittan)他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於心念隨觀心念而安住。

(4. 隨觀法目(或法理)／法目(或法理)隨觀 Dhammānupassanā)

(4.1. 隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節 Dhammānupassanā-nīvaraṇa-pabba)

比丘們！比丘如何於法目隨觀法目而安住？比丘們！就此而論，比丘於法目(或法理 dhammesu)之為五種遮蓋(或五種障礙 pañcasu nīvaraṇesu)，隨觀法目(dhammānupassin)而安住(viharati)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為五種遮蓋，隨觀法目而安住？

(4.1.1.)比丘們！就此而論，比丘就內部正存在著貪欲之欲求(santaṃ vā ajjhataṃ kāma-cchandaṃ)，他知曉(pajānāti)：『我的內部有貪欲之欲求。』(atthi me ajjhataṃ kāma-cchando)就內部正不存在著(a-santaṃ)貪欲之欲求，他知曉：『我的內部無貪欲之欲求。』(natthi me ajjhataṃ kāma-cchando)隨著未生起的貪欲之欲求是如何地生起(yathā ca an-uppanassa kāma-cchandassa uppādo hoti)，他就如此予以知曉(tañ ca pajānāti)。隨著已生起的貪欲之欲求是如何地捨棄(yathā ca uppanassa kāma-cchandassa pahānaṃ hoti)，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的貪欲之欲求是如何地於未來不再生起(yathā ca pahīnassa kāma-cchandassa āyatim an-uppādo hoti)，他就如此予以知曉。

(4.1.2.)就內部正存在著惡意(byāpāda)，他知曉：『我的內部有惡意。』就內部正不存在著惡意，他知曉：『我的內部無惡意。』隨著未生起的惡意是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的惡意是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的惡意是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.3.)就內部正存在著昏沈與瞌睡(thina-middha)，他知曉：『我的內部有昏沈與瞌睡。』就內部正不存在著昏沈與瞌睡，他知曉：『我的內部無昏沈與瞌睡。』隨著未生起的昏沈與瞌睡是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的昏沈與瞌睡是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的昏沈與瞌睡是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.4.)就內部正存在著掉舉與後悔(uddhacca-kukkucca)，他知曉：『我的內部有掉舉與後悔。』就內部正不存在著掉舉與後悔，他知曉：『我的內部無掉舉與後悔。』隨著未生起的掉舉與後悔是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的掉舉與後悔是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的掉舉與後悔是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.5.)就內部正存在著懷疑(vicikiccha)，他知曉：『我的內部有懷疑。』就內部正不存在著懷疑，他知曉：『我的內部無懷疑。』隨著未生起的懷疑是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的懷疑是如何地捨棄，他就如此予以知曉。

曉。隨著已捨棄的懷疑是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』(atthi dhammā)他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為五種遮蓋，隨觀法目而安住。

(4.2. 隨觀法目之積聚成分的一節 Dhammānupassanā-khandha-pabba)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為五種受到執取的積聚成分(或五取蘊 *pañcasu upādāna-kkhandhesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住？比丘們！就此而論，比丘[知曉]：『這樣是物質(色)(*iti rūpaṃ*)；這樣是物質產生之來源(色集)(*iti rūpassa samudayo*)；這樣是物質之消逝(*iti rūpassa atthaṅ-gamo*)。這樣是感受(受)(*iti vedanā*)；這樣是感受產生之來源；這樣是感受之消逝。這樣是概念認定(想)(*iti saññā*)；這樣是概念認定產生之來源；這樣是概念認定之消逝。這樣是心意之組合造作(行)(*iti saṅkhārā*)；這樣是心意之組合造作產生之來源；這樣是心意之組合造作之消逝。這樣是分別式知覺(識)(*iti viññāṇaṃ*)；這樣是分別式知覺產生之來源；這樣是分別式知覺之消逝。』

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住。

(4.3. 隨觀法目之知覺通路的一節 Dhammānupassanā-āyatana-pabba)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為內部與外部各六項知覺通路(或內外六入處 *chāsu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為內部與外部各六項知覺通路，隨觀法目而安住？

(4.3.1.)比丘們！就此而論，比丘知曉眼；知曉色；以及知曉舉凡以[眼與色]這二者為關聯條件，即有結縛生起(*yañ ca tad-ubhayaṃ paṭicca, uppajjati saṃyojanaṃ tañ ca pajānāti*)。隨著未生起的結縛是如何地生起(*yathā ca an-uppannaṃ saṃyojanassa uppādo hoti*)，他就如此予以知曉(*tañ ca pajānāti*)。隨著已生起的結縛是如何地捨棄(*yathā ca uppannaṃ saṃyojanassa pahānaṃ hoti*)，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起(*yathā ca pahānaṃ saṃyojanassa āyatim an-uppādo hoti*)，他就如此予以知曉。

(4.3.2.)他知曉耳；知曉聲；以及知曉舉凡以[耳與聲]這二者為關聯條件，即有

結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.3.)他知曉鼻；知曉香；以及知曉舉凡以[鼻與香]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.4.)他知曉舌；知曉味；以及知曉舉凡以[舌與味]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.5.)他知曉身；知曉觸；以及知曉舉凡以[身與觸]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.3.6.)他知曉意；知曉法；以及知曉舉凡以[意與法]這二者為關聯條件，即有結縛生起。隨著未生起的結縛是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的結縛是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的結縛是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為內部與外部各六項知覺通路，隨觀法目而安住。

(4.4. 隨觀法目之達成覺悟的分支要項的一節 *Dhammānupassanā-bojjhaṅga-pabba*)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為達成覺悟的七個分支要項(或七覺支 *sattasu bojjhaṅgesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住？

(4.4.1.)比丘們！就此而論，比丘就內部正存在著心念現前之覺悟分支(念覺支)(*santam vā ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgam*)，他知曉(*pajānāti*)：『我的內部有心念現前之覺悟分支。』(*atthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo*)就內部正不存在著(*asantam*)心念現前之覺悟分支，他知曉：『我的內部無心念現前之覺悟分支。』(*natthi me ajjhataṃ sati-sambojjhaṅgo*)隨著未生起的心念現前之覺悟分支是如何地生起(*yathā ca an-uppannassa sati-sambojjhaṅgassa uppādo hoti*)，他就如此予以知曉(*tañca pajānāti*)。隨著已生起的心念現前之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿(*yathā ca uppannassa sati-sambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti*)，他就如此予以知曉。

(4.4.2.)就內部正存在著揀擇(或辨明)法目之覺悟分支(擇法覺支)(*dhamma--vicaya-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有揀擇法目之覺悟分支。』就內部正不存在著揀擇法目之覺悟分支，他知曉：『我的內部無揀擇法目之覺悟分支。』隨著未生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的揀擇法目之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.3.)就內部正存在著精進之覺悟分支(精進覺支)(*vīriya-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有精進之覺悟分支。』就內部正不存在著精進之覺悟分支，他知曉：『我的內部無精進之覺悟分支。』隨著未生起的精進之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的精進之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.4.)就內部正存在著歡喜之覺悟分支(喜覺支)(*pīti-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有歡喜之覺悟分支。』就內部正不存在著歡喜之覺悟分支，他知曉：『我的內部無歡喜之覺悟分支。』隨著未生起的歡喜之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的歡喜之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.5.)就內部正存在著輕安之覺悟分支(輕安覺支)(*passaddhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有輕安之覺悟分支。』就內部正不存在著輕安之覺悟分支，他知曉：『我的內部無輕安之覺悟分支。』隨著未生起的輕安之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的輕安之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.6.)就內部正存在著等持之覺悟分支(定覺支)(*samādhi-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有等持之覺悟分支。』就內部正不存在著等持之覺悟分支，他知曉：『我的內部無等持之覺悟分支。』隨著未生起的等持之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的等持之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

(4.4.7.)就內部正存在著平衡之覺悟分支(捨覺支)(*upekkhā-sambojjhaṅga*)，他知曉：『我的內部有平衡之覺悟分支。』就內部正不存在著平衡之覺悟分支，他知曉：『我的內部無平衡之覺悟分支。』隨著未生起的平衡之覺悟分支是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的平衡之覺悟分支是如何地藉由禪修而圓滿，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為達成覺悟的七個分支要項，隨觀法目而安住。

(4.5. 隨觀法目之真理的一節 *Dhammānupassanā-sacca-pabba*)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為四個高超的真理(或四聖諦 *catūsu ariya-saccesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。比丘們！然而，比丘如何於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住？比丘們！就此而論，比丘如實地知曉(*yathā-bhūtaṃ pajānāti*)：『這是困苦。』(*idaṃ dukkhaṃ*)他如實地知曉：『這是困苦之產生來源。』(*ayaṃ dukkha-samudayo*)他如實地知曉：『這是困苦之熄滅。』(*ayaṃ dukkha-nirodho*)他如實地知曉：『這是導向困苦之熄滅的道路。』(*ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā*)

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。或者就外部，於法目隨觀法目而安住。或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。或者於法目隨觀集起之情形而安住。或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為四個高超的真理，隨觀法目而安住。
(結語)

比丘們！舉凡任何一位(眾生、人物、或修行者)(*yo hi ko-ci*)如果這樣禪修(*evaṃ bhāveyya*)四念住七年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期(*pāṭikankham*)：或者當生(或現法 *diṭṭheva dhamme*)[成就]卓越的智慧(Skt. *ājñā*/Pāli, *aññā*)，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形(或有餘依 *sati vā upādi-sese*)，[成就]不必再返回今生所在的居處(或不還果 *an-āgāmitā*)。

比丘們！姑且擱置七年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六年、五年、四年、三年、二年、或一年，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

比丘們！姑且擱置一年，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住七個月，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

比丘們！姑且擱置七個月，舉凡任何一位如果這樣禪修四念住六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月、或七天，如下的二個成果中的一個成果，便可以被預期：或者當生[成就]卓越的智慧，或者在還存在著世間剩餘的依附的情形，[成就]不必再返回今生所在的居處。

以上舉凡已講解的，都是由於如下的緣由而被講解：『比丘們！這是一條行去之道路，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣、以及用以作證涅槃，而這也就是四念住。』」

世尊開示如上。那些比丘以滿意的心情而對於世尊的開示感到歡喜。