

世界公民叢書

未來的·全人類觀點



世界文明原典選讀 V

# 佛教文明 經典

主編

臺灣大學哲學系教授 | 蔡耀明

精選原典、專業註解  
遨遊人類心靈孕育的智慧天地  
探究源遠流長的文化核心

臺灣大學哲學系教授 傅佩榮—總策劃

## 《中部》

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

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。<sup>5</sup>

5 本經文獻：

- (1) 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。
- (2) 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 Gethin (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.
- (3) 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: Mahāsatipaṭṭhāna 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。

本書譯文：<sup>6</sup>

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（*nāyassa adhigamāya*），以及用以作證涅槃（*nibbānassa sacchikiriyāya*），而這也就是四念住（*cattāro sati-paṭṭhānā*）。

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*），熱中（*ātāpin*）、正知（*sampajāna*）、具念（*satimant*），已經調伏在世間之貪欲與憂慮（*vineyya loke abhijjhādomanassam*）。於感受（*vedanāsu*）隨觀感受（*vedanānupassin*）而安住，熱中、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，熱中、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

---

（4）延伸閱讀的論著：林崇安（編），《南北傳內觀基礎佛經》（台北：大千出版社，2001年）；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）；Frank Boccio, *Mindfulness Yoga: The Awakened Union of Breath, Body, and Mind*，譯成《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》〈第六章·經典介紹〉，鄧光潔譯，（台北：橡樹林文化，2005年），頁101-106；Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*，譯成《禪悅：快樂呼吸十六法》，賴隆彥譯，（台北：橡實文化，2007年）；Ven. U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*，譯成《正念的四個練習》，賴隆彥譯，（台北：橡樹林，2005年）。

6 以巴利語本為依據，參考英譯本。

目 (*dharmānupassin*) 而安住，熱中、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

#### *Kāyānupassanānāpānāpabba*

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。」 (*sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmi*) 他如此地練習：「我將出息而覺知一切身。」 (*sabbakāya-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（*ajjhattam*），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（*ajjhatabhiddhā*），於身體隨觀身體而安住。或者於身體（*kāya smim*）隨觀集起之情形（*samudayadhammānupassin*）而安住。或者於身體隨觀壞滅之情形（*vayadhammānupassin*）而安住。或者於身體隨觀集起與壞滅之情形（*samudayavayadhammānupassin*）而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作（*yāvad eva ñāṇa-mattāya paṭissatimattāya*），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

### Kāyānupassanāriyāpathapabba

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 pañihito 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

#### Kāyānupassanāsampajānapabba

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 (*saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe*)，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

Kāyānupassanāpaṭikūlamānasikārapabba

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*)：「在這一個身體裡，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：「在這一個身體裡，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

#### Kāyānupassanādhātumanasikārapabba

比丘們！再者，比丘觀察 (*paccavekkhati*) 正好這一個身體，不論如何地設立 (*yathāñhitam*)，也不論如何地擺放 (*yathāpañhitam*)，都是從界域而來的 (或領域、要素 *dhātuso*)：「在這一個身體裡，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：「在這一個身體裡，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

Kāyānupassanānavasivathikapabba

(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-ātīto*）。」

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（*nirāmiṣaṃ 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（*sāmiṣaṃ 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（*nirāmiṣaṃ 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）就帶有瞋恨的心念，他知曉：「帶有瞋恨的心念」（*sa-dosaṃ cittaṃ*）。（3.4）就離於瞋恨的心念，他知

曉：「離於瞋恨的心念」 (*vīta-dosaṃ cittan*) 。 (3.5) 就帶有愚癡的心念，他知曉：「帶有愚癡的心念」 (*sa-mohaṃ cittan*) 。 (3.6) 就離於愚癡的心念，他知曉：「離於愚癡的心念」 (*vīta-mohaṃ cittan*) 。 (3.7) 就收斂的心念，他知曉：「收斂的心念」 (*sañ-khittaṃ cittan*) 。 (3.8) 就渙散的心念，他知曉：「渙散的心念」 (*vi-kkhittaṃ cittan*) 。 (3.9) 就廣大的心念，他知曉：「廣大的心念」 (*maha-ggataṃ cittan*) 。 (3.10) 就不廣大的心念，他知曉：「不廣大的心念」 (*a-maha-ggataṃ cittan*) 。 (3.11) 就有上的心念，他知曉：「有上的心念」 (*sa-uttaraṃ cittan*) 。 (3.12) 就無上的心念，他知曉：「無上的心念」 (*an-uttaraṃ cittan*) 。 (3.13) 就已安定的心念，他知曉：「已安定的心念」 (*samāhitaṃ cittan*) 。 (3.14) 就未安定的心念，他知曉：「未安定的心念」 (*a-samāhitaṃ cittan*) 。 (3.15) 就已解脫的心念，他知曉：「已解脫的心念」 (*vimuttaṃ cittan*) 。 (3.16) 就未解脫的心念，他知曉：「未解脫的心念」 (*a-vimuttaṃ cittan*) 。

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

Dhammānupassanānīvaranapabba

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（*paḍānāti*）：「我的內部有貪欲之欲求。」（*atthi me ajjhataṃ kāma-cchandaṃ*）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。」（*naṭṭhi me ajjhataṃ kāma-cchandaṃ*）隨著未生起的貪欲之欲求是如何地生起（*yathā ca an-uppannaṃ kāma-cchandaṃ uppādo hoti*），他就如此予以知曉（*taṃ ca paḍānāti*）。隨著已生起的貪欲之欲求是如何地捨棄（*yathā ca uppannaṃ kāma-cchandaṃ 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 pahānaṃ kāma-cchandaṃ 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。

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) 就內部正存在著昏沉與瞌睡 (*thina-middha*)，他知曉：「我的內部有昏沉與瞌睡。」就內部正不存在著昏沉與瞌睡，他知曉：「我的內部無昏沉與瞌睡。」隨著未生起的昏沉與瞌睡是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的昏沉與瞌睡是如何地捨棄，他就如此予以知曉。隨著已捨棄的昏沉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。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

##### Dhammānupassanākhandhapabba

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

##### Dhammānupassanāāyatanapabba

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 *chasu ajjhattikabāhiresu 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-ubhayam paṭicca, uppajjati saṃyojanam tañ ca pajānāti*）。隨著未生起的結縛是如何地生起（*yathā ca an-uppannassa 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 uppannassa saṃyojanassa pahānam 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 pahīnassa 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！比丘們！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

Dhammānupassanābojjhaṅgapabba

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）（*santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ*），他知曉（*pajānāti*）：「我的內部有心念現前之覺悟分支。」（*atthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo*）就內部正不存在著（*a-santaṃ*）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 satisambojjhaṅgo*）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 satisambojjhaṅgassa uppādo hoti*），他就如此予以知曉（*tañ ca 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 satisambojjhaṅgassa 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

Dharmānupassanāsaccapabba

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 dukkhanirodhagāminī 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（*pāṭikāṅkham*）：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。