

《雜阿含經·第 301 經》

(1-1)簡介：本經教導藉由觀看與認知世間確實的情形而形成正確的見解。如果體認世間之緣起的流轉，即可避開世間為不存在之謬見。如果體認世間之緣起的還滅，即可避開世間為存在之謬見。因此，從緣起之視角，將世間論斷為非有非無(既非片面存在亦非片面不存在)，即為正確之見解。總之，不二中道即世間之緣起流轉的道路暨世間之緣起還滅的道路，而透過世間之緣起還滅的道路，不二中道可從世間之奔流達成解脫。

(1-2)劉宋·求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯文(T. 99, vol. 2, pp. 85c-86a)，大致相當於巴利語的〈迦旃延氏經〉(Kaccāna-gotta-sutta)：¹

如是我聞：一時，佛住那梨聚落·深林中·待賓舍。

爾時，尊者毘陀迦旃延詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊！如世尊說正見。云何正見？云何世尊施設正見？」

佛告毘陀迦旃延：「世間有二種依，若『有』、若『無』，為取所觸。取所觸故，或依『有』，或依『無』。

若無此取者，心、境繫著·使不取、不住，不計我。『苦生而生，苦滅而滅』——於彼不疑、不惑，不由於他而自知，是名『正見』，是名『如來所施設正見』。

所以者何？『世間集』，如實正知見，若『世間無』者，不有。『世間滅』，如實正知見，若『世間有』者，無有。是名『離於二邊，說於中道』——所謂：『此有故，彼有；此起故，彼起。』謂：緣無明，行；乃至純大苦聚集。無明滅故，行滅；乃至純大苦聚滅。」

佛說此經已，尊者毘陀迦旃延聞佛所說，不起諸漏，心得解脫，成阿羅漢。

(1-3)白話翻譯(參考巴利語本及其英譯本)：

我是這麼聽說的：有一個時候，佛陀停留在那梨(Nāḍika)聚落鄰近的密林當中接待賓客的房舍。

那個時候，尊者毘陀迦旃延(āyasmā (Saddha-)Kaccānagotto)前往佛陀所在的地方，以頭部敬禮在佛陀的雙腳，退到一邊而坐下來，然後向佛陀報告：「世尊！就在世尊的講說當中，出現過『正確的見解』(sammā-ditṭhi)一詞。什麼是『正確的見解』？世尊用什麼意思在傳達『正確的見解』一詞？」

佛陀向毘陀迦旃延開示：「世間眾生通常依賴在一組二分的框架，其一為『存在』(atthi)，另一為『不存在』(n'atthi)，那是由於執取而觸動在心絃。由於

¹ Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 12.15," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, p. 544. 相關的討論，參閱：蔡耀明，〈〈迦旃延氏經〉(Kātyāyana-sūtra)梵漢對照及其不二中道學理〉，《圓光佛學學報》第 24 期(2014 年 12 月)，頁 1-31。

執取而觸動在心絃，有一些就依賴在『存在』之範疇，另有一些則依賴在『不存在』之範疇。

如果不做出那樣的執取，則對於心態活動及其對應項目在世間司空見慣的繫縛與黏著，就不會去執取，也不會去居留，更加不會不恰當地就此區分出自我。對於『所生起的其實只是困苦之生起，所熄滅的其實只是困苦之熄滅』，既不起懷疑，也不起疑惑，並不是依靠其它人物的告知，而是靠著腳踏實地的修學所達成的親切認知，這樣即可稱為『正確的見解』，亦可稱為『如來所要傳達的正確的見解』。

理由何在？就『世間產生之來源』，如果能夠如實地正確認知與洞見，則可確認，世間並非片面地都不存在。就『世間之熄滅』，如果能夠如實地正確認知與洞見，則可確認，世間並非片面地都存在。這樣即可稱為『不靠近而避開二分的任何一個極端(離於二邊／*ubho ante anupagamma*)，而藉由中間的道路，如來講說法目』(說於中道／*majjhena tathāgato dhammaṃ deseti*)。而所根據的中間的道路，其機制為『當這一個項目存在的時候，那一個項目就會存在；從這一個項目的生起跟著而來的，那一個項目就會生起。』而如此的機制，如果以主要的環節予以標示，則為一方面，以無明知為關聯條件，而有組合的造作；一系列的事項，後來就成為這整個的困苦之積聚的現起。另一方面，從無明知的熄滅跟著而來的，組合的造作就會熄滅；一系列的事項，後來就成為這整個的困苦之積聚的熄滅。」

佛陀講說這一則經教之後，尊者跋陀迦旃延聽聞佛陀這一番開示，不產生攪動情意之泄漏，而成就透過心念之解脫，成為阿羅漢。

《雜阿含經·第311經》

(1-1)簡介：本經教導在知覺通路的觀察與抉擇，既不由於感官對象的可愛而引發失控的貪欲，也不由於感官對象的迫害而引發失控的瞋恨。關鍵在於體認，由知覺通路所打開的生命世界，在心意是起伏奔流的，在身體則是傾向磨損敗壞的。基於如此的體認，心意的抉擇貼切的觀察、正確的認知、與涅槃之導向；身體上，則抉擇一方面，不由於身體的舒適或危害而惡化在生命世界的困苦，另一方面，將此生之身體善用於修行之精進與眾生之度化。

(1-2)劉宋·求那跋陀羅(*Guṇabhadra*)譯文(T. 99, vol. 2, p. 89b-c)，大致相當於巴利語的〈富樓那經〉(*Puṇṇa-sutta*)：²

如是我聞：一時，佛住舍衛國·祇樹·給孤獨園。

爾時，尊者富樓那來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「善哉。世尊！」

² Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 35.88," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1167-1169; Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), "MN 145: *Puṇṇovāda Sutta* – Advice to Puṇṇa," *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 1117-1125. 此外，相關的漢譯本：《佛說滿願子經》，失譯者名，T. 108, vol. 2, pp. 502c-503a.

為我說法。我坐獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」

佛告富樓那：「善哉，善哉。能問如來如是之義。諦聽，善思。當為汝說。若有比丘，眼見可愛、可樂、可念、可意、長養欲之色；見已，欣悅、讚歎、繫著；欣悅、讚歎、繫著已，歡喜；歡喜已，樂著；樂著已，貪愛；貪愛已，阨礙；歡喜、樂著、貪愛、阨礙故，去涅槃遠。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

富樓那！若比丘，眼見可愛、可樂、可念、可意、長養欲之色；見已，不欣悅、不讚歎、不繫著；不欣悅、不讚歎、不繫著故，不歡喜；不歡喜故，不深樂；不深樂故，不貪愛；不貪愛故，不阨礙；不歡喜、不深樂、不貪愛、不阨礙故，漸近涅槃。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

佛告富樓那：「我已略說法教。汝欲何所住？」

富樓那白佛言：「世尊！我已蒙世尊略說教誡。我欲於西方輸盧那人間遊行。」

佛告富樓那：「西方輸盧那人兇惡、輕躁、弊暴、好罵。富樓那！汝若聞彼兇惡、輕躁、弊暴、好罵、毀辱者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！若彼西方輸盧那國人，面前兇惡、訶罵、毀辱者，我作是念：『彼西方輸盧那人賢善、智慧，雖於我前兇惡、弊暴、好罵、毀辱我，猶尚不以手、石而見打、擲。』」

佛告富樓那：「彼西方輸盧那人但兇惡、輕躁、弊暴、罵辱於汝，則可。脫復當以手、石打、擲者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！西方輸盧那人，脫以手、石加於我者，我當念言：『輸盧那人賢善、智慧，雖以手、石加我，而不用刀、杖。』」

佛告富樓那：「若當彼人脫以刀、杖而加汝者，復當云何？」

富樓那白佛言：「世尊！若當彼人脫以刀、杖而加我者，當作是念：『彼輸盧那人賢善、智慧，雖以刀、杖而加於我，而不見殺。』」

佛告富樓那：「假使彼人脫殺汝者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！若西方輸盧那人脫殺我者，當作是念：『有諸世尊弟子，當厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或以繩自繫，或投深坑。彼西方輸盧那人賢善、智慧，於我朽敗之身，以少作方便，便得解脫。』」

佛言：「善哉。富樓那！汝善學忍辱。汝今堪能於輸盧那人間住止。汝今宜去，度於未度，安於未安，未涅槃者令得涅槃。」

爾時，富樓那聞佛所說，歡喜、隨喜，作禮而去。爾時，尊者富樓那夜過晨朝，著衣、持鉢，入舍衛城乞食。食已，還出，付囑臥具，持衣鉢，去至西方輸盧那人間遊行。

到已，夏安居，為五百優婆塞說法，建立五百僧伽藍，繩床、臥褥、供養眾具，悉皆備足。三月過已，具足三明。即於彼處，入無餘涅槃。

(1-3)白話翻譯(參考巴利語本及其英譯本)：

我是這麼聽說的：有一個時候，佛陀在舍衛國(Sāvattī)遊化，停留在祇陀林·給孤獨園裡(Jeta-vane Anātha-pindikassa ārāme)。

那個時候，尊者富樓那(āyasmā Puṇṇo)前往佛陀所在的地方，以頭部敬禮在

佛陀的雙腳，退到一邊而坐下來，然後向佛陀報告：「世尊！謹願您為我講說教法，那就太好了。我將會單獨地安坐在安靜的處所，精進思慮，住於不放逸，而一系列的要項運作，乃至貼切地知曉不會再抓取出此生之後的存在。」

佛陀向富樓那開示：「能夠向如來請問這樣的事情，太好了，太好了。請聽，請好好專心。我將講說。有視覺裝備之眼根(眼)所能看到的物質，而且還能引發欲求、快樂、想念、滿意、與滋長欲望之情；如果一位比丘看了那樣的物質，就很開心，稱讚有加，而且維持執著(*ajjhosāya tiṭṭhati*)；由於開心、稱讚、執著，就產生歡喜；由於歡喜，就深樂執著；由於深樂執著，就產生貪愛；由於貪愛，就造成障礙；由於歡喜、深樂執著、貪愛、障礙，就距離涅槃(或寂滅)相當遙遠。至於聽覺裝備之耳根(耳)、嗅覺裝備之鼻根(鼻)、味覺裝備之舌根(舌)、身覺裝備之身根(身)、知覺裝備之意根(意)，也是同樣的條理。

富樓那！有視覺裝備之眼根(眼)所能看到的物質，而且還能引發欲求、快樂、想念、滿意、與滋長欲望之情；如果一位比丘看了那樣的物質，不因此就開心，不稱讚有加，而且不維持執著；由於不開心、不稱讚、不執著，歡喜即熄滅；由於熄滅歡喜，深樂執著即熄滅；由於熄滅深樂執著，貪愛即熄滅；由於熄滅貪愛，障礙即熄滅；由於熄滅歡喜、熄滅深樂執著、熄滅貪愛、熄滅障礙，就越來越接近涅槃。至於聽覺裝備之耳根(耳)、嗅覺裝備之鼻根(鼻)、味覺裝備之舌根(舌)、身覺裝備之身根(身)、知覺裝備之意根(意)，也是同樣的條理。」

佛陀接著問富樓那：「我已經扼要地開示教法。你將去什麼地方居住？」

富樓那回答佛陀：「世尊！我已經承蒙世尊扼要地開示教法。我將去西方有一個叫做輸盧那的國土(*sunāparanto nāma jana-pado*)居住。」

佛陀接著問富樓那：「西方輸盧那人比較兇悍、易怒、粗暴、愛罵。富樓那！如果他們對你發出兇悍、易怒、粗暴、愛罵、而辱罵的舉動，你會怎麼想？」

富樓那回答佛陀：「世尊！如果西方輸盧那的那些人在我面前發出兇悍、訶罵、侮辱的舉動，我會這樣想：『西方輸盧那的那些人是善良的(*bhaddakā*)、明智的，雖然在我面前發出兇悍、粗暴、愛罵、和侮辱的舉動，但是還沒達到用手打我、用石頭丟我的地步。』」

佛陀接著問富樓那：「如果西方輸盧那的那些人對你僅止於兇悍、易怒、粗暴、辱罵，那還好處理。如果更進一步用手打、用石頭丟，你會怎麼想？」

富樓那回答佛陀：「世尊！如果西方輸盧那的那些人用手打我、用石頭丟我，我會這樣想：『西方輸盧那的那些人是善良的、明智的，雖然用手打我、用石頭丟我，但是還沒達到使用刀子、棍棒的地步。』」

佛陀接著問富樓那：「如果西方輸盧那的那些人使用刀子、棍棒加害於你，你會怎麼想？」

富樓那回答佛陀：「世尊！如果西方輸盧那的那些人使用刀子、棍棒加害於我，我會這樣想：『西方輸盧那的那些人是善良的、明智的，雖然使用刀子、棍棒加害於我，但是還沒達到把我殺死的地步。』」

佛陀接著問富樓那：「如果西方輸盧那的那些人把你殺死，你會怎麼想？」

富樓那回答佛陀：「世尊！如果西方輸盧那的那些人把我殺死，我會這樣想：『世尊的一些弟子由於用以活命的身體(*kāyena*)而感到受夠了苦患(*aṭṭiyamānā harāyamānā jigucchamānā*)，有拿刀自殺的，有吞下毒藥的，有拿繩索綁住自己的，也有跳進深邃坑洞的。西方輸盧那的那些人是善良的、明智的，藉由施做些許的方式，就讓我脫離此世用以活命的身體。』」

佛陀說：「富樓那！太好了。你已學到安忍(或調伏/*dama*)與止息(*upasama*)之精髓。你現在具備足夠的能力去輸盧那國土居住。現在可隨你認為適當的時機前往，幫助那些尚未度脫的得以度脫，幫助那些尚未安樂的得以安樂，幫助那些尚未涅槃的得以涅槃。」

那個時候，在歡喜於且隨喜於(*abhinanditvā anumoditvā*)從佛陀所聽聞的這一番開示之後，富樓那向佛陀敬禮，即便離去。那個時候，夜晚過了而來到早晨，尊者富樓那在拿著鉢子與僧衣之後(*patta-cīvaram ādāya*)，進入舍衛城乞食。吃了之後，又出城，將臥具托付處理，拿著鉢子與僧衣，就出發前往西方輸盧那國土。到達之後，停留下來，就在該雨季安居的期間(*antara-vassena*)，為五百位在家男性學習者(優婆塞/*upāsaka*)講說教法，建立五百座僧伽使用的園林(僧伽藍/*saṅghārāma*)，而繩子編織成的坐臥具(繩床/*pīṭha*)、臥褥(*bhisi*)、以及提供生活所需的各種器具，都很完備。在該雨季安居三個月之後，親身證悟三類明智(*tisso vijjā sacchākāsi*)。³ 尊者富樓那就在西方輸盧那國土，證入毫無剩餘依賴之滅度(無餘涅槃/*an-upādisesa-nibbāna*)。

《雜阿含經·第 638 經》

(1-1)簡介：本經教導應該以正確的觀念與坦然的態度面對生命世界的生老病死的流程。要點至少有三。其一，不論關係上如何地親近，尤其宗教上的引導者，既不應昧於世間的生老病死的趨勢，亦不應就此自欺欺人，誤以為世間有永久保存的人物或事物。其二，所謂的死亡，並不由此帶走什麼或失去什麼。其三，在生老病死的流程當中，一貫地適合做為依靠的，就在於努力修行在可因此看清世間且維持清明之心念，以及導向不再生死漂流法目的法目，而如此的法目，四念處堪稱基本功所在。

(1-2)劉宋·求那跋陀羅(*Guṇabhadra*)譯文(T. 99, vol. 2, pp. 176b-177a)，大致相當於巴利語的〈純陀經〉(*Cunda-sutta*)：⁴

如是我聞：一時，佛在王舍城·迦蘭陀·竹園。

³ 其一，宿住隨念智明(*pubbenivāsānussatiñāṇaṃ vijjā*)，其二，有情死生智明(*sattānaṃ cutūpapāte ñāṇaṃ vijjā*)，其三，諸漏滅盡智明(*āsavānaṃ khaye ñāṇaṃ vijjā*)。

⁴ Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 47.13," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1642-1644. 相關的討論，參閱：蔡耀明(Yao-ming Tsai)，"Neither Bereavement Nor Grief: Coping with the Death of a Cherished Person in the *Cunda-sutta*," *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal* 17/2 (online 31 August 2016): 1-12.

爾時，尊者舍利弗住摩竭提·那羅聚落，疾病、涅槃。純陀沙彌瞻視、供養。

爾時，尊者舍利弗因病涅槃。時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利，擔持衣鉢，到王舍城。舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所。禮尊者阿難足已，卻住一面，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。」

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，持辯閉塞。純陀沙彌來語我言：『和上·舍利弗已涅槃。持餘舍利及衣鉢來。』」

佛言：「云何，阿難！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？」

阿難白佛言：「不也。世尊！」

佛告阿難：「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？」

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、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。」

佛告阿難：「汝莫愁憂苦惱。所以者何？若生、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；如大寶山，大巖先崩。如是，如來大眾、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！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲、不異依。」

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？」

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。阿難！是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(1-3)白話翻譯(參考巴利語本及其英譯本)：

我是這麼聽說的：有一個時候，佛陀在王舍城(Rāja-gahe)遊化，停留在迦蘭陀(Kalandaka-nivāpe)竹園裡(Veḷu-vane)。

那個時候，尊者舍利弗(āyasmā Sāriputto)停留在摩竭提國(Magadhesu)那羅聚落裡(Nālaka-gāmake)，生了重病，而入全面的涅槃(parinibbāyi)。純陀沙彌

(Cundo samañuddeso)擔任尊者舍利弗的侍者。

那個時候，尊者舍利弗由於那一場重病，而入全面的涅槃。純陀沙彌在供養尊者舍利弗之後，取出火化剩餘的遺骨(舍利／*sarīra*)，擔持著尊者舍利弗的鉢子與僧衣(*āyasmato sārīputtassa patta-cīvaram ādāya*)，前往王舍城。在收拾好鉢子與僧衣，以及洗過雙腳之後，前往尊者阿難(*āyasmā Ānando*)所在的地方。以頭部敬禮在尊者阿難的雙腳之後，退到一邊而坐下來，接著向尊者阿難報告：「尊者！我的親近教師(和上／*upajjhā*)尊者舍利弗已入全面的涅槃(*parinibbuto*)。我特地帶來他的遺骨、鉢子、與僧衣。」

尊者阿難聽聞純陀沙彌的這一番話之後，一起前往佛陀所在的地方，向佛陀報告：「世尊！我現在全身像是拆散成支離破碎的樣子，東西南北都昏暗而分不清楚，講話也阻塞不順。那是由於純陀沙彌來向我報告：『親近教師尊者舍利弗已入全面的涅槃。特地帶來火化剩餘的遺骨、鉢子、與僧衣。』」

佛陀提問：「阿難！舍利弗是帶走所取得的持戒之積聚成分(戒身；戒蘊／*sīla-kkhandham vā ādāya*)而入全面的涅槃？或是禪定之積聚成分(定身；定蘊／*samādhi-kkhandham vā ādāya*)、智慧之積聚成分(慧身；慧蘊／*paññā-kkhandham vā ādāya*)、解脫之積聚成分(解脫身；解脫蘊／*vimutti-kkhandham vā ādāya*)，或是帶走所取得的認知暨明見解脫之積聚成分(解脫知見身；解脫知見蘊／*vimutti-ñāna-dassana-kkhandham vā ādāya*)而入全面的涅槃？」

阿難回答佛陀：「世尊！不是的。」

佛陀接著問阿難：「我親身認知的法目，也是透過正確且圓滿的覺悟所宣說的法目，包括四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八道支，請問這些法目也被帶走而入全面的涅槃嗎？」

阿難回答佛陀：「世尊！不是的。雖然並非帶走所取得的持戒之積聚成分而入全面的涅槃，乃至亦非帶走所取得的解脫道的助成部分之法目(道品法／*bodhi-pakkhiyā dhammā*)而入全面的涅槃，然而尊者舍利弗持守戒律，聽聞眾多，欲望寡少(*appiccha*)，凡事知足(*santutṭhi*)，經常採行遠離之方針，努力於修學的方法，安住於心念之收攝，心念專一，禪修達成目標，具有敏捷的智慧、深入洞察的智慧、高超的智慧、善於分別的智慧、偉大的智慧、格局廣大的智慧、相當深奧的智慧、無與倫比的智慧，而成就智慧之珍寶，有能力開示(示／*sandassako; sandasseti*)，有能力教導(教／*samādapako; samādapeti*)，有能力激勵學習的熱情或造就學習之銳利(照；利／*samuttejako; samuttejeti*)，有能力帶來學習的歡喜(喜／*sampahamsako; sampahamseti*)，善於讚歎，而為廣大的修行團體演說法目。世尊！根據如此的理由，為了法目，也為了法目的接受者，我感到憂愁與苦惱。」

佛陀向阿難開示：「請勿憂愁與苦惱。根據什麼理由呢？舉凡已經出生的(*jātam*)、已經生成的(*bhūtam*)、已經造作所組成的(作·有為／*saṅkhatam*)，就是會敗壞的事項(*paloka-dhammam*)，而哪能不敗壞。想要使傾向於敗壞的事項不敗壞，那是毫無根據而站不住腳的。我以前就已經說過了：『所有親愛的人物與適意的事物，終將乖違、分離，而無從經常地保有。』譬如，根、莖、枝、葉、華、

果都很茂盛的大樹，較大的枝幹會先折斷；又如巨大的寶山，較為高峻的山崖會先崩塌。同樣地，在如來的廣大的修行團體與隨從當中，較為卓越的聲聞弟子，也會先入全面的涅槃。如果某處有舍利弗停留，於該處，我的教導事務就得到幾乎全部的分擔，而在該處，就如同我親自在場，也是由於有舍利弗停留於該處。正如我曾說過的：『所有親愛的人物與適意的事物，終將分別而離去。』阿難！因此，如今請勿如此劇烈地憂愁。阿難！應該知道如來過不久也將從目前的世間逝去。阿難！因此，要以自己為洲渚(或島嶼)(*atta-dīpa*)而安住，要以自己為依靠(或皈依)(*atta-saraṇa*)而安住；要以教法為洲渚(或島嶼)(*dhamma-dīpa*)而安住，要以教法為依靠(或皈依)(*dhamma-saraṇa*)而安住；至於洲渚(或島嶼)與依靠(或皈依)，並非彼此別異。」⁵

阿難接著向佛陀提問：「世尊！怎麼樣才是以自己為洲渚，以自己為依靠？怎麼樣才是以教法為洲渚，以教法為依靠？怎麼樣才是洲渚與依靠並非彼此別異？」

佛陀向阿難開示：「比丘(或佛法的修行者)於身體，隨順觀察身體，以此為心念清明現前的入手處，努力於修學的方法，形成正確的認知，具備正確的心念現前，調伏對世間的貪愛與憂傷。同樣地，於外部的的身體、內部暨外部的的身體、感受、心念，於法目，隨順觀察法目，以此為心念清明現前的入手處，其運作的條理，如出一轍。阿難！這即可稱為『以自己為洲渚，以自己為依靠；以教法為洲渚，以教法為依靠；洲渚與依靠並非彼此別異。』」

佛陀講說這一則經教之後，比丘們聽聞佛陀這一番開示，歡喜而奉行。

⁵ *atta-dīpā viharatha attā-saraṇā an-añña-saraṇā, dhamma-dīpā dhammas-araṇā an-añña-saraṇā*. 這三組語句的第三組，另有學者解讀為：不以其它的為洲渚(或島嶼)，不以其它的為依靠(或皈依)。