

# 巴利經典選集：正念禪修

溫宗堃 譯

# 目次

目次.....	2
導讀.....	4
1· 最詳盡的正念教學.....	5
《中部 10· 念住經》.....	5
身念住.....	7
受念住.....	13
心念住.....	14
法念住.....	16
結語.....	22
2· 正念禪修的重要性.....	23
2.1 祖傳的領地.....	23
《念住相應· 第 6 經》.....	23
2.2 唯有一門.....	25
《念住相應· 第 12 經》.....	25
2.3 自歸依的真義.....	28
《念住相應· 第 13 經》.....	28
2.4· 正法久住之因.....	31
《念住相應· 第 22 經》.....	31
2.5· 正法衰滅之因.....	32
《念住相應· 第 23 經》.....	32
2.6 新學比丘的功課.....	33

《念住相應·第4經》 .....	33
2.7 不易還俗 .....	35
《阿那律相應·第八經》 .....	35
<b>3· 正念的療癒力量 .....</b>	<b>36</b>
3.1 探病勸修 .....	36
《念住相應·第29經》 .....	36
3.2 病中的正念 .....	38
《念住相應·第三十經》 .....	38
3.2 戰勝身苦 .....	39
《阿那律相應·第十經》 .....	39
3.4 諸根明淨 .....	39
《那阿律相應·第九經》 .....	40
<b>4· 自利利他 .....</b>	<b>41</b>
4.1 自護與護他 .....	41
《念住相應·第19經》 .....	41
4.2 勸誘親朋 .....	42
《念住相應·第四十八經》 .....	42
略語 .....	44
參考書目 .....	44

## 導讀

四念住可說是巴利佛教最根本且重要的禪修方法。本篇翻譯自完整描述四念住方法的《中部·念住經》，和幾部收錄在《相應部》的《念住相應》、《阿那律相應》裡的短經。翻譯經文的同時，也適時擇要摘錄《注釋書》的解釋，以供讀者參考。

《中部·念住經》是《尼柯耶》經典中闡述念住禪修最為詳盡的經典。在此經中，佛陀詳細說明四念住的禪修方法，尤其強調毗婆舍那（vipassanā）的部分。經文的開頭，佛陀即宣示念住禪修的七大利益；結語時，更保證：若精勤修行四念住，在七天至七年之間證得不還果乃至阿羅漢果，是可以期待的。

從《相應部·念住相應》和《相應部·阿那律相應》選出的經文，幫助我們更深入了解念住禪修的重要性和其在佛陀教誨中的地位。依據這些經文，可以得知：四念住是比丘祖傳的領地、安全的領域（SN 47:6），更是「自歸依、法歸依」的真正內涵（SN 47:13）。因此，它是新學比丘應修習的法門（SN 47:4）；而修行四念住的比丘也不容易捨戒還俗（SN 52:8）；四念住的修習，也是佛法能否久住，是否衰滅的關鍵因素（SN 47:22,23）。事實上，過去、現在、未來諸佛，皆是透過四念住的修行而成爲正等覺者（SN 47:12）。四念住禪修也具有現世療癒身心的利益，例如，能幫助病人堪忍病苦，不受心苦（SN 47:30, 52:10）。因此，比丘在探病時會勸病者修四念住（SN 47:29）。修行四念住不僅是自護，同時也是護他的行爲（SN 47: 19）。由於四念住的種種利益，佛陀教導比丘應當勸誘自己所關心的人修習四念住（SN 47:48）。

# 1 · 最詳盡的正念教學

## 《中部 10 · 念住經》<sup>1</sup>

我這樣聽說。曾有一時，世尊停留在拘樓國<sup>2</sup>，一個名爲劍磨瑟曇<sup>3</sup>的拘樓國城市。在那裡，世尊對比丘們說：「比丘們啊！」那些比丘便回答世尊：「尊者啊！」世尊說：

「比丘們啊！這是淨化眾生[56]、超越哀愁與悲泣、滅除痛苦與憂傷<sup>4</sup>、成就正理<sup>5</sup>與作證涅槃的一行道<sup>6</sup>，也就是，

---

<sup>1</sup> 譯自《中部·念住經》(MN 10, I 55–63)。本經是巴利三藏裡將佛教禪修的實踐方法闡述得最爲詳細的一部經典。與此經對應的漢譯阿含經典，可見《中阿含·念處經》(T1, 582b–584b)、《增壹阿含經·壹入道品·1經》(T2, 568a–569b)。

<sup>2</sup> Kuru，拘樓國，佛世時印度十六大國之一。古漢譯亦作「拘樓瘦」、「俱盧國」。

<sup>3</sup> Kammāssadhamma，劍磨瑟曇。部分學者認爲這城市在現今德里(Delhi)附近。

<sup>4</sup> 《中部注》將「痛苦」(dukkha)解釋作「身的苦」。將「憂傷」(domanassa)解釋作「心的憂傷」。

<sup>5</sup> nāya，《中部注》解釋爲「聖八支道」。

<sup>6</sup> ekāyana magga，直譯爲「一行道」。它的意涵，學者間有不同的看法，包括「唯一的道路」、「直接的道路」、「匯集的道路」。巴利《中部注》(Ps I 229–230)提供五種詮釋：(1)無叉路的道路(na dvedhāpathabhūto)；(2)應獨自而行的道路(ekena ayitabbo)；(3)佛陀所行的道路(ekassa ayano)；(4)僅存在於佛教之中的道路(ekasmim

四念住<sup>7</sup>。哪四個呢？

## 總說

比丘們啊！在此，比丘<sup>8</sup>於身隨觀身而住<sup>9</sup>，精勤、正知、具念<sup>10</sup>，滅除<sup>11</sup>對世間的貪愛與憂傷；於受隨觀受而住，精

---

ayano)；(5)趣向涅槃的道路 (ekam ayatīti ekāyano)。古漢譯佛典中，對應的語詞譯作「一入道」(《增壹阿含經》)、「唯有一道」(《別譯雜阿含經》)、「一趣道」(《阿毘達磨大毘婆娑論》)、「一道」(《舍利弗阿毘曇論》)或「一乘道」(《雜阿含經》)。

<sup>7</sup> satipaṭṭhāna，為一複合詞，《中部注》提供兩種解法：sati-paṭṭhāna 和 sati-upaṭṭhāna，後者的解法較符合其對應的梵語 smṛtyupasthāna。念，本有「記憶」的意思，但是循著「念住」的詮釋脈絡，「念」指的是「對於當下身心現象的注意力。」漢譯佛典的譯語，有「念住」、「念處」及「意止」等。

<sup>8</sup> 《中部注》(Ps I 241) 說：「任何實踐此行者，皆名為比丘。指依實踐而為比丘的狀態，所以說『比丘』。的確，修行者——無論天或人，稱為比丘。」(Yo ca imaṃ paṭipattiṃ paṭipajjati, so bhikkhu nāma hotī ti paṭipattiyā bhikkhubhāvadassanato pi bhikkhū ti āha. Paṭipannako devo vā hotu, manusso vā, bhikkhū ti saṅkham gacchati yeva.)

<sup>9</sup> 《中部注》(Ps I 243) 將 viharati 解釋為 iriyati，指行、住、坐、臥等舉止。

<sup>10</sup> 依《中部注》(Ps I 243)，藉由這三法的威力，禪修才能成功。(yesam dhammaṇaṃ ānubhāvena taṃ sampajjati)

<sup>11</sup> 依《中部注》(Ps I 243)，指「彼分滅除」(tadaṅgavinaya) 與「鎮伏滅除」(vikkhambhanavinaya)。

勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於心隨觀心而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。

## 身念住

### 入出息念第一

比丘們啊！比丘如何於身隨觀身而住？比丘們啊！在此<sup>12</sup>，比丘至林野<sup>13</sup>、樹下或空屋處，結跏趺坐，端身正直，立念在前。他保持正念地入息，保持正念地出息。<sup>14</sup>入息長時，他知道：『我入息長』；出息長時，他知道：『我出息長』；入息短時，他知道：『我入息短』；出息短時，他知

---

<sup>12</sup> 《中部注》(Ps I 247)：「在此法律裡」。

<sup>13</sup> *arañña*，漢譯佛典作阿蘭若、阿練若、寂靜處、無諍處。《清淨道論》提供兩個解釋：(1)村落入口的因陀羅柱之外的地方；(2)離村落至少五百弓遠的地方。

<sup>14</sup> *assasati*，入息；*passasati*，出息。《清淨道論》(Vism 271–272)提到，注釋書對哪個字是出息、入息的問題有不同的意見。依據律典的注釋書，*assāsa* 是出息，*passāsa* 是入息；但依據尼柯耶的注釋書，則有相反的解讀。覺音尊者認為胎兒出生時先出息然後入息，因此以第一說為正說。考查漢譯佛典也可見這兩種解讀法：先入息後出息者，如《中阿含經》、《雜阿含經》《大般若波羅蜜多經》；先出息後入息者，如《增壹阿含經》、《舍利弗阿毘曇》、《解脫道論》。

道：『我出息短』。他如此地練習：『我將覺知一切身<sup>15</sup>而入息』。他如此地練習：『我將覺知一切身<sup>16</sup>而出息』。他如此地練習：『我將令身行<sup>17</sup>平息而入息』。他如此地練習：『我將令身行平息而出息』。比丘們啊！猶如熟練的鑄師<sup>18</sup>或他的徒弟，長轉時，知道『我長轉』；短轉時，知道『我短轉』。同樣地，比丘們啊！比丘入息長時，他知道：『我入息長』…（略）…他如此地練習：『我將令身行平息而出息』。如此，他於內<sup>19</sup>身隨觀身而住；或於外<sup>20</sup>身隨觀身而住；或於內、外<sup>21</sup>身隨觀身而住；或隨觀身的生起現象而住；

---

<sup>15</sup> 依《清淨道論》(Vism 273)，這裡的「一切身」(sabbakāya)指「入息的初、中、後」整個過程。

<sup>16</sup> 依《清淨道論》(Vism 273)，這裡的「一切身」(sabbakāya)指「出息的初、中、後」整個過程。

<sup>17</sup> 依《清淨道論》(Vism 274)，「身行」(kāyasankhāra)指「出息、入息」。

<sup>18</sup> bhamakāra，英譯作車床師(turner)。漢譯佛典譯作「鑄師」、「旋師」、「工輪師」或「轉輪師」。《一切經音義》卷9解釋「鑄師」時說：「以繩轉軸，裁木爲器者也。」

<sup>19</sup> 《中部注》(Ps I 249)將 ajjhattam 解釋作「自己的」(attano)。

<sup>20</sup> 《中部注》(Ps I 249)將 bahiddhā 解釋作「他人的」(parassa)。這樣的解釋也用在其他的念住禪修法上。關於《念住經》「內、外」的討論，可見溫宗堃，〈巴利《念處經》的「外觀」：當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個爭論〉，《新世紀宗教研究》，第6卷第2期，頁43—79。

<sup>21</sup> 《中部注》(Ps I 249)將 ajjhatabhiddhā 解釋作「有時自己的，有時



或隨觀身的滅去現象而住；或隨觀身的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕身存在<sup>22</sup>』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物<sup>23</sup>。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

## 威儀觀第二

比丘們啊！再者，比丘行走時，他了知：『我在走』；站立時，他了知：『我在站』；坐著時，他了知：『我在坐』；躺臥時[57]，他了知：『我在躺臥』；無論身體如何擺置，他皆加以了知。<sup>24</sup>如此，他於內身隨觀身而住…〔或隨觀身的生起現象而住<sup>25</sup>〕…不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

---

他人的」(kālena attano, kālena parassa)。

<sup>22</sup> 《中部注》(Ps I 250) 解釋：「他的念這樣地現起：『僅身存在，沒有眾生、沒有人、沒有女人，沒有男人，沒有自我，沒有屬於我的，沒有我，沒有我所，沒有誰，沒有誰的。』」

<sup>23</sup> 《中部注》(Ps I 250) 解釋：「不執取世上任何的色、受…識，不認爲『這是我或我所』。」

<sup>24</sup> 《中部注》(Ps I 250–251) 解釋：雖然狗、土狼等動物行走時也知道自己在走，但是牠們未斷除「我想」，也不是在修習念住禪修。修習這方法的人會了知：『我行走、我站立』等的心生起時，風界生起而製造身表，由於心所造的風界擴散，便發生行走等〔威儀〕。

<sup>25</sup> 《中部注》(Ps I 252) 解釋，所謂觀見色蘊的生起，計有五種狀況：見到色的因緣——(1)無明、(2)渴愛、(3)業、(4)食物——生起，所以色蘊生起；(5)見到「生起的相狀」。

### 正知第三

比丘們啊！再者，比丘在前往、返回時，保持正知<sup>26</sup>；往前看、往旁看時，保持正知；彎曲、伸直〔肢體〕時，保持正知；持取大衣及衣鉢時，保持正知；吃、喝、嚼、嚐時，保持正知；大、小便時，保持正知；行、住、坐時，將睡時、醒時，談話、沉默時，皆保持正知。如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

### 厭逆作意第四

比丘們啊！再者，比丘觀察這個身體，從腳底以上、頭髮以下，都被皮所覆蓋，充滿種種的不淨：『這身體裡，有髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、筋、骨頭、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、小腸、腸間膜、胃中物、大便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、膏油、唾液、鼻涕、關節滑液、小便。』比丘們啊！恰如一個兩端有開口的袋子，充滿種種的穀物：秈米、粟米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。明

---

<sup>26</sup> 《中部注》(Ps I 253) 解釋，此處的正知（清楚了知）包含四種：(1) 「有益正知」(sāthaka-sampajañña)：了知某動作、行為是否對自、他有所利益；(2) 「合宜正知」(sappāya-s)：了知某動作、行為的時機是否合宜；(3) 「行處正知」(gocara-s)：動作進行時，仍然持續修習業處；(4) 「無癡正知」(asammoha-s)：動作進行時，透過業處的修習，暫時鎮伏「我見」。

眼的人能解開此袋，觀察其內容：『這些是秈米；這些是粟米；這些是綠豆；這些是豌豆；這些是芝麻；這些是精米。』比丘們啊！同樣地，比丘觀察這個身體，從腳底以上、頭髮以下，都被皮所覆蓋，充滿種種的不淨：『這身體裡，有體毛……小便。』如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

## 界作意第五

比丘們啊！再者，無論這身體如何住立、如何被擺置，比丘觀察這身體由界所構成：『這身體裡，有地界、水界、火界、風界。』<sup>27</sup>[58]比丘們啊！猶如熟練的屠牛者或他的徒弟，坐在十字路口殺了母牛、將牠塊塊分解，同樣地，無論這身體如何住立、如何被擺置，比丘觀察這身體由界所構成：『這身體裡，有地界、水界、火界、風界。』如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

## 九塚觀第六

比丘們啊！再者，猶如比丘看見棄置在墓地的屍體，死了一天、兩天或三天，腫脹、青瘀、呈現潰爛。他拿〔自己〕這身體〔與那屍體〕作比較：『我這個身體也具有這樣的性

---

<sup>27</sup> 四界（dhātu），是物質現象（色法）的四種屬性：地界有硬、軟的特徵；水界有流動、凝結的特徵；火界有冷、熱的特徵；風界有移動、支撐的特徵。

質，將變成這樣，無法避免這樣的狀態』。如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

比丘們啊！再者，猶如比丘看見棄置在墓地的屍體，被烏鴉、兀鷹、鷲、蒼鷲、狗、老虎、豹、土狼、種種的蟲所啃噬。他拿〔自己〕這身體〔與那屍體〕作比較：『我這個身體也具有這樣的性質，將變成這樣，無法避免這樣的狀態。』如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

比丘們啊！再者，猶如比丘看見棄置在墓地的屍體，一個帶著肉與血，以筋相連的骸骨。……

……無肉但帶血，以筋相連的骸骨……

……無血且無肉，以筋相連的骸骨……

……骨不相連、散於四處：一邊是手骨；一邊是腳骨；一邊是脛骨；一邊是腿骨；一邊是腰骨；一邊是脊骨；一邊是頭蓋骨。他拿〔自己〕這身體〔與那屍體〕作比較：『我這個身體也具有這樣的性質，將變成這樣，無法避免這樣的狀態。』如此，他於內身隨觀身而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。

比丘們啊！再者，猶如比丘看見棄置在墓地的屍體，變成似螺貝色的白色骨頭。……

……過了一年的一堆骨頭……

……腐朽、變成粉狀的骨頭。[59] 他拿〔自己〕這身體〔與那屍體〕作比較：『我這個身體也具有這樣的性質，將變成這樣，無法避免這樣的狀態。』如此，他於內身隨觀身而住；或於外身隨觀身而住；或於內、外身隨觀身而住；

或隨觀身的生起現象而住；或隨觀身的滅去現象而住；或隨觀身的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕身存在』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於身隨觀身而住。<sup>28</sup>

## 受念住

比丘們啊！比丘如何於受隨觀受而住？比丘們啊！在此，比丘體驗樂受時，他了知：『我體驗樂受』；體驗苦受時，他了知：『我體驗苦受』；體驗不苦不樂受時，他了知：『我體驗不苦不樂受』；體驗有欲的樂受<sup>29</sup>時，他了知：『我體驗有欲的樂受』。……無欲的樂受<sup>30</sup>……有欲的苦受<sup>31</sup>……

---

<sup>28</sup> 依《中部注》(Ps I 274)，十四種身隨觀之中，「入出息念」和「厭逆作意」是能證得「安止定」的業處，其餘十二種是能證得「近行定」的業處，其中，「九塚觀」乃就過患隨觀而說，因此歸爲近行業處。

<sup>29</sup> 《中部注》(Ps I 279)說明，「有欲的(sāmisā)樂受」意指「與五欲有關的六種在家的喜受」。依《中部·分別六處經》(MN III 217)，這是獲得可愛、與欲樂有關的色、聲、香、味、觸、法，或回憶曾經獲得而生起的喜受。

<sup>30</sup> 《中部注》(Ps I 279)說明，「無欲的」(nirāmisā)樂受」意指「離欲的喜受」。依《中部·分別六處經》(MN III 217)，這是指觀見色、聲、香、味、觸、法的無常、苦、變異性質時，所生起的喜受，也就是修習毗婆舍那(vipassanā)所產生的法喜。

無欲的苦受<sup>32</sup>……有欲的不苦不樂受<sup>33</sup>……體驗無欲的不苦不樂受<sup>34</sup>時，他了知：『我體驗無欲的不苦不樂受』。如此，他於內受隨觀受而住；或於外受隨觀受而住；或於內、外受隨觀受而住；或隨觀受的生起現象而住；或隨觀受的滅去現象而住；或隨觀受的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕受存在』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於受隨觀受而住。

## 心念住

比丘們啊！比丘如何於心隨觀心而住？比丘們啊！在此，比丘心有貪<sup>35</sup>時，了知『心有貪』；心離貪<sup>36</sup>時，了知：

---

<sup>31</sup> 依《中部注》(Ps I 279)，這指「六種在家的憂受」。在《中部·分別六處經》(MN III 218)，這是未獲得可愛的、與欲樂有關的色、聲、香、味、觸、法而生起的憂受，或回憶未曾獲得的而生起的憂受。

<sup>32</sup> 依《中部注》(Ps I 279)，這指「離欲的憂受」。在《中部·分別六處經》(MN III 218–219)，這是觀見色、聲、香、味、觸、法的無常、苦、變異性質後，急欲證得解脫所生起的憂受。

<sup>33</sup> 依《中部注》(Ps I 279)，這是「六種在家的捨受」。

<sup>34</sup> 依《中部注》(Ps I 279)，這是「離欲的捨受」。在《中部·分別六處經》(MN III 219)，這是因毗婆舍那而生起的捨受。

<sup>35</sup> 《中部注》(Ps I 279)：「八種與貪俱行的」。

<sup>36</sup> 《中部注》(Ps I 279)：「世間善與無記的」。

『心離貪』……有瞋<sup>37</sup>……離瞋<sup>38</sup>……有癡<sup>39</sup>……離癡<sup>40</sup>……萎縮<sup>41</sup>……散亂<sup>42</sup>……廣大<sup>43</sup>……不廣大<sup>44</sup>……有上<sup>45</sup>……無上<sup>46</sup>……安定<sup>47</sup>……不定<sup>48</sup>……解脫<sup>49</sup>……心未解脫<sup>50</sup>時，了知：『心未解脫』。如此，他於內心隨觀心而住；或於外心隨觀心而住；或於內、外心隨觀心而住[60]；或隨觀心的生起現象而住；或隨觀心的滅去現象而住；或隨觀心的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕心存在』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於心隨觀心而住。

---

<sup>37</sup> 《中部注》(Ps I 279)：「兩種與瞋俱行的」。

<sup>38</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「世間善與無記的」。

<sup>39</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「兩種：與疑俱行的和與掉舉俱行的」。

<sup>40</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「世間善與無記的」。

<sup>41</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「爲昏沉與睡眠所擾的」。

<sup>42</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「與掉舉俱行的」。

<sup>43</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「色界與無色界的」。

<sup>44</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「欲界的」。

<sup>45</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「欲界的」或「色界的」。

<sup>46</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「色界的」或「無色界的」。

<sup>47</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「有安止定或近行定的」。

<sup>48</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「無兩種定的」。

<sup>49</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「依彼分解脫或鎮伏解脫而解脫的。」

<sup>50</sup> 《中部注》(Ps I 280)：「無〔彼分、鎮伏〕兩種解脫的。但這裡也沒有正斷解脫、止息解脫與出離解脫的機會。」

# 法念住

## 觀五蓋第一

比丘們啊！比丘如何於法隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘於法即五蓋隨觀法而住。那麼，比丘們啊！比丘如何於法即五蓋隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘內有欲貪時，了知：『我內有欲貪』；內無欲貪時，了知：『我內無欲貪』。他了知未生的欲貪如何生起；了知已生的欲貪如何斷除<sup>51</sup>；了知已斷的欲貪如何於未來不再生起。內有瞋恚時，了知：『我內有瞋恚』<sup>52</sup>……內有昏沉與懶惰時，了知：『我

---

<sup>51</sup> 《中部注》(Ps I 281) 解釋：由於對淨相——美好的所緣——非理作意，所以欲貪生起；若於不淨相如理作意，則欲貪滅除。在此，非理作意是於無常作常想，於苦作樂想，於無我作我想，於不淨作淨想。如理作意則是如實了知無常、苦、無我及不淨。《中部注》(Ps I 281–282) 另提到下列六事有助於欲貪的斷除：(1)取不淨相；(2)取不淨相後努力修不淨觀；(3)防護根門；(4)飲食知量；(5)親近喜不淨觀的善知識；(6)談論不淨觀。在此，《中部注》說，欲貪的徹底斷除是在證阿羅漢道時；但是一般而言，如依《清淨道論》，徹底斷除是在證不還道之時。因此，《中部疏》(Ps-pt I 373) 又進一步解釋說，《中部注》是將一切世間等同於欲貪而說的。。

<sup>52</sup> 《中部注》(Ps I 282) 解釋：由於對可瞋相非理作意，所以瞋恚生起；若於慈心解脫如理作意，則瞋恚滅除。《中部注》(Ps I 282–283) 另提到下列六事有助於瞋恚的斷除：(1)取慈心相；(2)取慈心相後努力於慈心的修習；(3)省察業的自性；(4)省察業的自性後多加思擇；(5)



內有昏沉與懶惰』<sup>53</sup>……內有掉舉與後悔時，了知：『我內有掉舉與後悔』<sup>54</sup>……內有懷疑時，了知：『我內有懷疑』；內無懷疑時，了知：『我內無懷疑』。他了知未生的懷疑如何生起；了知已生的懷疑如何斷除<sup>55</sup>；了知已斷的懷疑如何於未來不再生起。如此，他於內法隨觀法而住；或於外法隨觀法而住；或於內、外法隨觀法而住；或隨觀法的生起現象而住；或隨觀法的滅去現象而住；或隨觀法的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕法存在』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於法即五蓋隨觀法而住。

---

親近喜慈心觀的善知識；(6)談論慈心的修習。再者，瞋恚的徹底斷除是在證不還道之時。

<sup>53</sup> 《中部注》(Ps I 284) 提到下列六事有助於昏沉與懶惰的斷除：(1) 了知過食的狀態；(2)徹底變換威儀；(3)修光明想；(4)待在空曠處；(5)結交已斷昏沉與懶惰的善知識；(6)談論頭陀行。再者，昏沉與懶惰的徹底斷除是在證阿羅漢道之時。

<sup>54</sup> 《中部注》(Ps I 285) 提到下列六事有助於掉舉與後悔的斷除：(1) 多聞，學習《尼柯耶》；(2)多問什麼適宜什麼不適宜；(3)透過實踐熟稔戒律；(4)親近長老；(5)親近持律的善知識；(6)談論什麼適宜什麼不適宜。掉舉的徹底斷除是在證阿羅漢道之時；後悔的徹底斷除則是在證不還道之時。

<sup>55</sup> 《中部注》(Ps I 286) 提到下列六事有助於疑的斷除：(1)多聞，學習《尼柯耶》；(2)多問三寶之事；(3)透過實踐熟稔戒律；(4)多於三寶起信；(5)親近有深信的善知識；(6)談論三寶的特質。再者，疑的徹底斷除是在證預流道之時。

## 觀五取蘊第二

比丘們啊！再者，比丘於法即五取蘊<sup>56</sup>[61]隨觀法而住。比丘們啊！比丘如何於法即五取蘊隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘〔了知〕：『色是這樣，色的生起是這樣，色的滅去是這樣；受是這樣，受的生起是這樣，受的滅去是這樣；想是這樣，想的生起是這樣，想的滅去是這樣；行是這樣，行的生起是這樣，行的滅去是這樣；識是這樣，識的生起是這樣，識的滅去是這樣』。如此，他於內法隨觀法而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於法即五取蘊隨觀法而住。

## 觀十二處第三

比丘們啊！再者，比丘於法，即內外六處<sup>57</sup>隨觀法而住。比丘們啊！比丘如何於法即內外六處隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘了知眼，了知色；了知依緣於〔眼、色〕二者而生的結縛<sup>58</sup>；了知未生的結縛如何生起；了知已生的

---

<sup>56</sup> 《中部注》(Ps I 286)：「取的蘊。意思是作為取之因緣的法堆、法聚。」  
《相應部注》：「作為執取的所緣的蘊，是取蘊。」

<sup>57</sup> 《中部注》(Ps I 287)：「內六處：眼、耳、鼻、舌、身、意。外六處：色、聲、香、味、觸、法」。

<sup>58</sup> 《中部注》(Ps I 287)：「十種結縛：欲貪結、瞋恚、慢、見、疑、見禁取、有貪、嫉、慳、無明結」。

結縛如何被斷除；了知已斷的結縛如何於未來不生<sup>59</sup>。他了知耳，了知聲……（略）……了知鼻，了知香……了知舌，了知味……了知身，了知觸……他了知意，了知法；了知依緣於〔意、法〕二者而生的結縛；了知未生的結縛如何生起；了知已生的結縛如何被斷除；了知已斷的結縛如何於未來不生。如此，他於內法隨觀法而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於法即內外六處隨觀法而住。

#### 觀七覺支第四

比丘們啊！再者，比丘於法即七覺支隨觀法而住。比丘們啊！比丘如何於法即七覺支隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘內有念覺支時，了知：『我內有念覺支』；內無念覺支時，了知：[62]『我內無念覺支』。<sup>60</sup>他了知未生起的念覺支如何生起；了知如何藉由修行來圓滿已生起的念覺支。內有擇法覺支時，了知：『我內有擇法覺支』<sup>61</sup>……內

---

<sup>59</sup> 《中部注》(Ps I 288)：「見、疑、戒禁取、嫉、慳五種結縛，依預流道而於未來不生。粗的欲貪、瞋恚二結依一來道而於未來不生，微細的〔欲貪、瞋恚〕則依不還道。慢、有愛、無明結，依阿羅漢道而於未來不生。」

<sup>60</sup> 《中部注》(Ps I 290)說，四事有助念覺支的生起：(1)念與正知；(2)避開失念的人；(3)親近念現前的人；(4)傾心於念覺支。念覺支的圓滿是透過阿羅漢道而完成。

<sup>61</sup> 《中部注》(Ps I 290)說，七事有助擇法覺支的生起：(1)多問蘊、界、處、根、力、覺支、道支、禪支、止、觀的意思；(2)清潔身體、衣

有精進覺支時，了知：『我內有精進覺支』<sup>62</sup>……內有喜覺支時，了知：『我內有喜覺支』<sup>63</sup>……內有輕安覺支時，了知：『我內有輕安覺支』<sup>64</sup>……內有定覺支時，了知：『我內有定覺支』<sup>65</sup>……內有捨覺支時，了知：『我內有捨覺支』；

---

服和居住環境；(3)平衡信等五根；(4)避開無智慧的人；(5)親近具生滅慧的人；(6)省察深智行；(7)傾心於擇法覺支。

<sup>62</sup> 《中部注》(Ps I 292–293) 說，十一事有助精進覺支的生起：(1)思惟惡趣的可怕；(2)看見精進的利益；(3)思惟要走的路並非懶惰者所能行；(4)恭敬鉢食；(5)思惟佛陀遺產即七聖財的偉大；(6)思惟大師佛陀的偉大；(7)思惟佛子血統的偉大；(8)思惟同梵行者的偉大；(9)避開怠惰者；(10)親近已起精進的人；(11)傾心於精進覺支。

<sup>63</sup> 《中部注》(Ps I 296) 說，十一事有助喜覺支的生起：(1)佛隨念；(2)法隨念；(3)僧隨念；(4)戒隨念；(5)施隨念；(6)天隨念；(7)寂止隨念；(8)避開於佛法僧無淨信的人；(9)親近於三寶有淨信的人；(10)省察令人人生信的經典；(11)傾心於喜覺支。

<sup>64</sup> 《中部注》(Ps I 297) 說，七事有助輕安覺支的生起：(1)習近勝妙的食物；(2)習近舒適的氣候；(3)習近舒適的威儀姿勢；(4)中道的連結（省察自己、他人的業自作性）；(5)避開身躁動的人；(6)親近身輕安的人；(7)傾心於輕安覺支。此中，就前兩項，《中部注》補充說：「但是，這不是針對那堪忍一切氣候、威儀而具備大人種姓的人而說的。」

<sup>65</sup> 《中部注》(Ps I 2898) 說，十一事有助定覺支的生起：(1)清潔身體、衣服和居住環境；(2)平衡信等五根；(3)於所緣善巧；(4)適時地激勵心；(5)適時地抑制心；(6)適時地令心歡喜；(7)適時地漠視心；(8)避開無等持的人；(9)親近有等持的人；(10)省察禪那與等至；(11)傾心於定覺支。

內無捨覺支時，了知：『我內無捨覺支』。他了知未生起的捨覺支如何生起；了知如何藉由修行來圓滿已生起的捨覺支。<sup>66</sup>如此，他於內法隨觀法而住……不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於法即七覺支隨觀法而住。

## 觀四聖諦第五

比丘們啊！再者，比丘於法即四聖諦隨觀法而住。比丘們啊！比丘如何於法即四聖諦隨觀法而住？比丘們啊！在此，比丘如實地了知：『這是苦』；如實地了知：『這是苦的因』；如實地了知：『這是苦的滅』；如實地了知：『這是趨向苦滅的道路』。如此，他於內法隨觀法而住；或於外法隨觀法而住；或於內、外法隨觀法而住；或隨觀法的生起現象而住；或隨觀法的滅去現象而住；或隨觀法的生起與滅去的現象而住；或他有『〔僅〕法存在』這樣的念現起，乃爲了〔更殊勝的〕智與念；他無依止而住，不執取世間的任何事物。比丘們啊！如此，比丘於法即四聖諦隨觀法而住。<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> 《中部注》(Ps I 299) 說，五事有助捨覺支的生起：(1)對眾生持中；(2)對諸行持中；(3)避開對眾生與諸行感自負的人(4)親近對眾生與諸行持中的人；(5)傾心於捨覺支。

<sup>67</sup> 《中部注》(Ps I 301)：「至此，已說二十一種業處：入出息、四威儀、四正知、三十二行相、四界分別、九塚間、受隨觀、心隨觀、蓋的把握、蘊的把握、處的把握、覺支的把握、諦的把握。其中，入出息、三十二行相、九塚間這十一種是安止業處。但，長部誦師摩訶悉瓦說：『九塚間乃就過患隨觀而說。』因此，依他的意見，只有二種是安止

## 結語

比丘們啊！任何人<sup>68</sup>若這樣修習四念住七年，便可以期待下列二種成果中的一種：今生〔得〕盡智<sup>69</sup>，或者，尚有餘依<sup>70</sup>時，〔得〕不還果。比丘們啊！故且不論七年，[63] 任何人若這樣修習四念住六年、五年、四年、三年、兩年，或一年，便可以期待下列二種成果中的一種：今生〔得〕盡智，或者，尚有餘依時，〔得〕不還果。比丘們啊！姑且不論一年，任何人若這樣修習四念住七個月，便可以期待下列二種成果中的一種：今生〔得〕盡智，或者，尚有餘依時，〔得〕不還果。比丘們啊！姑且不論七個月，任何人若這樣修習四念住六個月、五個月、四個月、三個月、兩個月、一個月、半個月……姑且不論半個月，任何人若這樣修習四念住七天，便可以期待下列二種成果中的一種：今生〔得〕盡智，或者，尚有餘依時，〔得〕不還果。<sup>71</sup>

---

業處，其餘是近行業處。」

<sup>68</sup> 《中部注》(Ps I 301)：「任何人：任何比丘、比丘尼、男居士 或 女居士」。

<sup>69</sup> aññā。《中部注》(Ps I 301)：「盡智：阿羅漢性」。

<sup>70</sup> upādhi-sesa。《中部注》(Ps I 301)：「剩餘的執取」。

<sup>71</sup> 《中部注》(Ps I 302)：「這一切是就中等的能被引導者而說。但是，就利慧者則說：『晨間受教，傍晚將得殊勝；傍晚受教，晨間將得殊勝。』」

我曾如此說過：『這是淨化眾生、超越哀愁與悲泣、滅除痛苦與憂傷、成就正理與作證涅槃的一行道，也就是，四念住。』而這便是就這〔成果〕而說的。」

## 2 · 正念禪修的重要性

### 2.1 祖傳的領地

#### 《念住相應·第6經》<sup>72</sup>

「比丘們啊！在過去，一隻老鷹急速地俯衝並捉住一隻鶴鶉。」

「比丘們啊！鶴鶉被帶走時，如此地悲鳴：『我們是如此地不幸，如此地少福，遊行在不合宜的領域、他人的領地。如果今日我們遊行在自己的領域、祖傳的領地，這老鷹在戰鬥中就不足為道。』

『鶴鶉啊！什麼是你自己的領域、祖傳的領地？』

『那就是用犁耕過的土塊處。』」[147]

「比丘們啊！老鷹相信自己的力量，但並未誇耀自己的力量，牠釋放了鶴鶉：『鶴鶉啊！去吧！即使在那裡，你也躲不開我。』

---

<sup>72</sup> 此經譯自 SN 47:6 (V 146–148)；對應漢譯經為《雜阿含經·617經》(T2, 172c–173a)。

比丘們啊！鶴鶉去到以犁耕過的土塊處，登上一巨大的土塊，站著對老鷹說：『老鷹啊！現在來吧！老鷹啊！現在來吧！』

比丘們啊！老鷹相信自己的力量，但並未誇耀自己的力量，牠折起雙翼，急速地向鶴鶉俯衝。比丘們啊！當那鶴鶉知道：『這老鷹已逼近我了』的時候，便進入那大土塊堆之下。比丘們啊！那老鷹當場撞碎胸口。」

「比丘們啊！遊行在不合宜的領域、他人的領地時，便是如此。」

「比丘們啊！因此，不要遊行在不合宜的領域、他人的領地。比丘們啊！若人遊行在不合宜的領域、他人的領地，魔王便得到機會，有機可趁。」

「比丘們啊！對比丘而言，什麼是不合宜的領域、他人的領地？——就是五欲。哪五個呢？」

「可求、可欲、可意、可愛、與欲相應、充滿誘惑的眼所識色…耳所識聲…鼻所識香…舌所識味…和可求、可欲、可意、可愛、與欲相應、充滿誘惑的身所識觸，比丘們啊！對比丘而言，這些都是不合宜的領域、他人的領地。」

「比丘們啊！應該遊行在自己的領域、祖傳的領地。比丘們啊！若人遊行在自己的領域、祖傳的領地，魔王便得不到機會，無機可趁。」[148]

「比丘們啊！對比丘而言，什麼是自己的領域、祖傳的領地？——就是四念住。哪四個呢？」

「比丘們啊！在此，比丘於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。比丘



們啊！對比丘而言，這些都是自己的領域、祖傳的領地。」

## 2.2 唯有一門 《念住相應·第12經》<sup>73</sup>

曾有一時，世尊停留在那難陀城的波波利菴婆林<sup>74</sup>。

尊者舍利弗<sup>75</sup>前往世尊那裡，抵達了之後…（略）…坐在一旁時，尊者舍利弗對世尊說：

「我對世尊有如此的信心！過去沒有，現在沒有，將來也不會有其他的沙門或婆羅門，比世尊具有更高的勝智<sup>76</sup>，也就是，在正覺這方面。」

「舍利弗啊！你說出崇高、不可動搖的話<sup>77</sup>，下了斷論<sup>78</sup>，作獅子吼：『我對世尊有如此的信心！過去沒有，現在沒有，將來也不會有其他的沙門或婆羅門，比世尊具有更高的勝智，也就是，在正覺這方面。』」

「舍利弗啊！你以心遍行過去世一切阿羅漢、正等覺、世尊的心並知道：『那些世尊曾有如此的戒』呢？還是知道：

---

<sup>73</sup> 譯自 SN 47:12 (159–161)，對應漢譯經為《雜阿含經·498經》(T2, 130c)。

<sup>74</sup> Nālandā，那難陀城。Pāvārikambavana，波波利菴婆林。

<sup>75</sup> Sāriputta，舍利弗。

<sup>76</sup> 《相應部注》(Spk III 208) 將 Bhiyyobhiññataro 解釋作「具有更高的智」(uttaritarāṇa)。

<sup>77</sup> 《相應部注》(Spk III 208) 解釋 āsabhī 作「如牛語，不動、不可動搖」(Āsabhī usabhassa vācāsadisī acalā asampavedhī)。

<sup>78</sup> 《相應部注》(Spk III 208) 解釋 ekamso gahito：「意思是：說了明確的結論。」(sanniṭṭhānakathāva kathitāti attho)。

『那些世尊曾有如此的法<sup>79</sup>』呢？還是：『那些世尊曾有如此的慧』呢？還是：『那些世尊曾有如此的住處<sup>80</sup>』呢？還是：『那些世尊曾有如此的解脫<sup>81</sup>』呢？」

「大德啊！不是的。」

「舍利弗啊！你以心遍行未來世一切阿羅漢、正等覺、世尊的心並知道：『那些世尊將有如此的戒』呢？還是知道：『那些世尊將有如此的法』呢？還是：『那些世尊將有如此的慧』呢？還是：『那些世尊將有如此的住處』呢？還是：『那些世尊將有如此的解脫』呢？」[160]

「大德啊！不是的。」

「舍利弗啊！你以心遍行現在阿羅漢、正等覺、世尊的心並知道：『世尊有如此的戒』呢？還是知道：『世尊有如此的法』呢？還是：『世尊有如此的慧』呢？還是：『世尊有如此的住處』呢？還是：『世尊有如此的解脫』呢？」

「大德啊！不是的。」

「舍利弗啊！你沒有了知過去、未來和現在這些阿羅漢

---

<sup>79</sup> 《相應部注》(Spk III 209) 將法解釋作「定」：「意思是：道定、果定、世間和出世間定，有如此的定。」(maggasamādhinā phalasaṁādhinā lokiyalokuttarena samādhinā evaṁsaṁādhīti attho)。

<sup>80</sup> 《相應部注》(Spk III 209) 將 vihāra 解釋作「滅盡定」(irodhasamāpattivihāriṇo)。

<sup>81</sup> 《相應部注》(Spk III 209) 解釋解脫有五種：「就此，有五種解脫：鎮伏解脫、彼分解脫、正斷解脫、寂止解脫、出離解脫。此中，八等至因為從被鎮伏的諸蓋等解脫，名為鎮伏解脫。無常隨觀等七隨觀因為是彼彼的敵對物，而從無常想等解脫，故名為彼分解脫。四聖道乃從被完全斷除的煩惱解脫，故名為正斷解脫。煩惱藉由道的力量而寂止故四沙門果生起，所以四沙門果名為寂止解脫。涅槃從一切煩惱出離、分離、遠離，故名為出離解脫。」

正等覺者的他心智，那麼，舍利弗啊！爲什麼你說出崇高、不可動搖的話，下了斷論，作獅子吼：『我對世尊有如此的信心！過去沒有，現在沒有，將來也不會有其他的沙門或婆羅門，比世尊具有更高的勝智，也就是，在正覺這方面。』？」

「大德啊！我沒有了知過去、未來和現在這些阿羅漢正等覺者的他心智。但是，我知道『隨法』<sup>82</sup>。」

「大德啊！譬如國王在邊界的城堡，有強固的壁壘、城牆和拱門，只有一個門。城堡有一位智慧、幹練、聰明的守門者，阻擋陌生人，讓熟人進入。當他走在環繞城堡四周的道路時，見不到城牆上有足夠讓貓通過的破洞、裂縫。他這樣想：『任何大型生物進出這個城堡，他們全部透過這個門進出。』同樣地，大德啊！我知道『隨法』。」

「大德啊！過去世所有的阿羅漢、正等覺、世尊，皆曾斷捨那令心染污、令慧羸弱的五蓋，心安住在四念住，如實地修習七覺支，[161]覺悟無上正等菩提。<sup>83</sup>大德啊！未來世所有的阿羅漢、正等覺、世尊，皆將斷捨那令心染污、令慧羸弱的五蓋，心安住在四念住，如實地修習七覺支，覺悟無上正等菩提。大德啊！現在的阿羅漢、正等覺、世尊，也斷捨那令心染污、令慧羸弱的五蓋，心安住在四念住，如實地

---

<sup>82</sup> 《相應部注》(Spk III 210) 解釋「知道隨法」(dhammanvayo vadito)：「他知道那跟隨法之現量智的運用而生起的推論智(anumānañāṇa)、方法之把握(nayaggāha)。他說：『世尊啊！立於聲聞波羅蜜之智，我以此方式了知。』猶如一切知智沒有界限，沒有盡頭，法將的方法之把握也是如此。」

<sup>83</sup> 《相應部注》(Spk III 211)：「在此，念住是毗婆舍那；覺支是道；無上正等菩提是阿羅漢性。或者，念住是毗婆舍那；覺支是混合；正等菩提是阿羅漢性。」

修習七覺支，覺悟無上正等菩提。」』

「舍利弗啊！善哉！善哉！舍利弗啊！那麼，你應當持續地爲比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷述說這法門<sup>84</sup>。舍利弗啊！即使愚笨的人對世尊懷有疑惑、疑慮，他們聽了這個法門後，對世尊的疑惑、疑慮將會消失。」

## 2.3 自歸依的真義 《念住相應·第13經》<sup>85</sup>

曾有一時，世尊停留在舍衛城的祇陀林給孤獨園<sup>86</sup>。

那時候，尊者舍利弗停留在摩竭陀國那拉卡村落，病情嚴重，深受病苦。沙彌純陀<sup>87</sup>是尊者舍利弗的侍者。

尊者舍利弗因那疾病而入滅。沙彌純陀拿著尊者舍利弗的衣鉢，前往舍衛城祇陀林給孤獨園阿難尊者<sup>88</sup>那裡，抵達了之後禮敬尊者阿難，並坐在一旁。坐在一旁時，沙彌純陀對尊者阿難說：[162]「大德啊！尊者舍利弗入滅了。這是他的衣和鉢。」

「賢友純陀啊！爲這談話的緣由<sup>89</sup>，得去見佛陀。賢友

---

<sup>84</sup> 法門，Dhammapariyāya。

<sup>85</sup> 譯自 SN 47:13 (V 161–163)，對應漢譯經爲《雜阿含經·638經》(T2, 176b–177a)。

<sup>86</sup> Sāvathī，舍衛城。Jetavana，祇陀林。Anāthapiṇḍikassa ārāme，給孤獨園。

<sup>87</sup> Cunda，純陀。《相應部注》：「此長老是法將的弟弟，比丘們在他未受具足時稱他爲『沙彌純陀』，即使在他成爲長老時也那樣稱呼他。」

<sup>88</sup> Ānanda，阿難。

<sup>89</sup> 《相應部注》(Spk III 221) 將 kathāpābhata 解釋作「談話的緣由」

純陀啊！我們將前往世尊那裡，抵達了之後向世尊報告這件事。」

沙彌純陀向尊者阿難回答說：「是的，大德！」

尊者阿難和沙彌純陀前往世尊那裡，抵達了之後禮敬世尊，並坐在一旁。坐在一旁時，尊者阿難對世尊說：「大德啊！這沙彌純陀這樣說：『大德啊！尊者舍利弗入滅了。這是他的衣和鉢。』大德啊！聽到：『尊者舍利弗入滅了』時，我的身體像是醉了般無力，方向不清楚，諸法<sup>90</sup>也不再顯現。」

「阿難啊！舍利弗拿著你的戒蘊而入滅嗎？或拿著你的定蘊而入滅？或拿著你的慧蘊而入滅？或拿著你的解脫蘊而入滅？還是拿著你的解脫知見蘊而入滅？」<sup>91</sup>「大德啊！尊者舍弗並未拿著我的戒蘊而入滅…定蘊…慧蘊…解脫蘊…並未拿著我的解脫知見蘊而入滅。但是，大德啊！對我而言，尊者舍利弗是教誡者、勸導者、指導者、指示者；他激勵我、鼓舞我、令我歡喜；說法不倦，幫助同梵行者。我們懷念尊者舍利弗〔給我們〕的法食、法財和法的幫助。」

「阿難啊！我以前不是曾說過：『一切可愛、可意的事

---

(kathā-mūlam)。

<sup>90</sup> 《相應部注》(Spk III 223) 解釋 dhammā 作「說示與提問之法」(uddesa-paripucchā dhammā)。

<sup>91</sup> 這五功德蘊通常只用來描述阿羅漢，然而阿難是在佛滅後才證阿羅漢，因此這段敘述多少有些奇特。對應的《雜阿含經·638 經》，作：「彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？」，其五功德蘊顯然在描述舍利弗，似乎較合理。不過《根本說一切有部毘奈耶出家事》卷 3 提到有學聖者也有五功德蘊：「復有五種：一者有學戒蘊成就，二者有學定蘊成就，三者有學慧蘊成就，四者有學解脫蘊成就，五者有學解脫知見蘊成就。」(T23, 1031b-c)

物終將別離、分開、別異』嗎？[163]阿難啊！如何可得——已生、已有、有爲的、會壞的，不會壞去？這是不可能的。」

「阿難啊！猶如聳立而堅實的大樹，較大的樹枝會〔先〕折斷，同樣地，阿難啊！聳立而堅實的比丘大僧團裡，舍利弗已〔先〕入滅。阿難啊！如何可得——已生、已有、有爲的、會壞的，不會壞去？這是不可能的。」

「因此，阿難啊！要以自己爲洲渚<sup>92</sup>，以自己爲歸依處，不以其他人爲歸依處<sup>93</sup>；要以法爲洲渚<sup>94</sup>，以法爲歸依處，不以其他物爲歸依處。阿難啊！怎麼樣是比丘以自己爲洲渚，以自己爲歸依處，不以其他人爲歸依處；以法爲洲渚，以法爲歸依處，不以其他物爲歸依處？」

「阿難啊！在此，比丘於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。阿難啊！如此，比丘以自己爲洲渚，以自己爲歸依處，不以其他人爲歸依處；以法爲洲渚，以法爲歸依處，不以其他物爲歸依處。」

「阿難啊！無論是現在或我死後，我的比丘若以自己爲洲渚，以自己爲歸依處，不以其他人爲歸依處；以法爲洲渚，

---

<sup>92</sup> 《相應部注》(Spk III 204) 解釋 attadīpa：「要以自己爲洲渚、立足處，如同在大海上的洲渚一樣。」(mahāsamudda-gatam dīpaṃ viya attānaṃ dīpaṃ patitṭhaṃ katvā viharatha)

<sup>93</sup> 《相應部注》(Spk III 204) 解釋：「要歸向自己，不要歸向其他人。」(attagatikāva hotha mā aññagatikā)

<sup>94</sup> 依照經文，這裡的「法」很可能是指四念住，不過，《相應部注》(Spk III 204) 將「法」解釋成「九出世間法」(Ettha ca dhammoti navavidho lokuttaradhammo veditabbo)。

以法爲歸依處，不以其他物爲歸依處。阿難啊！這些比丘在好樂學習者之中將位處頂端。<sup>95</sup>

## 2.4 · 正法久住之因 《念住相應·第 22 經》<sup>96</sup>

同樣的因緣。<sup>97</sup>

坐在一旁時……〔尊者跋陀對尊者阿難〕說：

「賢友阿難啊！由於什麼原因、什麼緣由，正法在如來入滅後不會久住？賢友阿難啊！又由於什麼原因、什麼緣由，正法在如來入滅後能夠久住？」

「很好！很好！賢友跋陀啊！你的探尋<sup>98</sup>很深入，智慧很高，問得很好！賢友跋陀啊！你這樣問嗎？——『賢友阿難啊！由於什麼原因、什麼緣由，正法在如來入滅後不會久住？賢友阿難啊！又由於什麼原因、什麼緣由，正法在如來入滅後能夠久住？』」

「賢友啊！是的！」

---

<sup>95</sup> 《相應部注》(Spk III 204-205)解釋 tamagge 爲「最頂端」(aggatamā)，並說：「以四念住爲行境的比丘在一切想要學習者之中將位處在頂端。」(Ye keci sikkhākāmā, sabbesaṃ tesam catusatipattihānagocarāva bhikkhū agge bhavissanti)。此外，tamagge 另一個可能的意思是「在黑暗 (tama) 的頂端 (agga)」。

<sup>96</sup> 譯自 SN 47:23 (V 172)，無對應漢譯經。

<sup>97</sup> 指和 SN 47:21 的因緣相同——曾有一時，尊者阿難和尊者跋陀停留在波吒釐子城的雞園。

<sup>98</sup> 《相應部注》(Spk III 228)將 ummaṅga 解釋作「問題的追尋、問題的探求」(pañhamaggo pañhagavesanam)；《相應部疏》(Spk-pt II 482)解釋作「調查」(vīmaṃsana)。

「賢友啊！因為未修習、未多行四念住，所以，正法在如來入滅後不會久住。賢友啊！因為修習、多行四念住，所以，正法在如來入滅後能夠久住。」「哪四個呢？」

「賢友啊！在此，比丘於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。賢友啊！因為未修習、未多行這四念住，所以，正法在如來入滅後不會久住。賢友啊！因為修習、多行這四念住，所以，正法在如來入滅後能夠久住。」

## 2.5 · 正法衰滅之因 《念住相應·第 23 經》<sup>99</sup>

〔曾有一時，尊者阿難和尊者跋陀<sup>100</sup>〕停留在波吒釐子城<sup>101</sup>的雞園。

〔……尊者跋陀對尊者阿難說：〕「賢友阿難啊！由於什麼原因、什麼緣由，正法會衰滅？賢友阿難啊！又由於什麼原因、什麼緣由，正法不會衰滅？」

「很好！很好！賢友跋陀啊！你的探尋很深入，智慧很高，問得很好！賢友跋陀啊！你這樣問嗎？——『賢友阿難啊！由於什麼原因、什麼緣由，正法會衰滅<sup>102</sup>？賢友阿難

<sup>99</sup> 譯自 SN 47:23 (V 173)，無對應漢譯經。

<sup>100</sup> Bhadda，跋陀。

<sup>101</sup> Pāṭaliputta，波吒釐子城，古漢譯亦作「巴連弗邑」或「華氏城」。

<sup>102</sup> 《相應部注》(Spk III 228)解釋，衰滅是就人而言：「諸佛即使仍在，不修習四念住者，他們〔自己〕的正法仍會滅亡，如提婆達多等〔的正法〕。」(Yo hi buddhesu dharantesupi cattāro satipaṭṭhāne na bhāveti,



啊！又由於什麼原因、什麼緣由，正法不會衰滅？」

「賢友啊！是的！」

「賢友啊！因為未修習、未多行四念住，所以正法衰滅。賢友啊！因為修習、多行四念住，所以，正法不會衰滅。」

「哪四個呢？」

「賢友啊！在此，比丘於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。賢友啊！因為未修習、未多行這四念住，所以，正法會衰滅。賢友啊！因為修習、多行這四念住，所以，正法不會衰滅。」

## 2.6 新學比丘的功課 《念住相應·第4經》<sup>103</sup>

曾有一時，世尊停留在憍薩羅國<sup>104</sup>一個婆羅門村落——薩羅村<sup>105</sup>。

在那裡，世尊告訴比丘們說…（略）…世尊說：

「比丘們啊！對於出家未久、剛來到此法律的新比丘，你們應該勸誘、敦促、安頓他們於四念住的修行。哪四個呢？」

---

tassa saddhammo antarahito nāma hoti devadattādīnaṃ viya.)

<sup>103</sup> 譯自 SN 47:4 (V 144–145)；對應漢譯經為《雜阿含經·621經》(T2, 173c)。

<sup>104</sup> Kosala，憍薩羅。

<sup>105</sup> Sālāya brāhmaṇagāme，婆羅門村落——薩羅村。

『賢友啊！你們應於身隨觀身而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便如實了知身；於受隨觀受而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便如實了知受；於心隨觀心而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便如實了知心；於法隨觀法而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便如實了知法。』」[145]

「比丘們啊！有學、尙未達目的<sup>106</sup>、希求無上的離軛安穩<sup>107</sup>的比丘，他們也於身隨觀身而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便遍知身；於受隨觀受而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便遍知受；於心隨觀心而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便遍知心；於法隨觀法而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，以便遍知法。」

「比丘們啊！諸漏已盡、梵行已立<sup>108</sup>、應作已作、捨諸重擔、逮得己利、盡諸有結、依正智而解脫的阿羅漢比丘，他們也於身隨觀身而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，於身已離執取；於受隨觀受而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，於受已離執取；於心隨觀心而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、心一境，於心已離執取；於法隨觀法而住，精勤、正知、專一、心清澈、等持、

---

<sup>106</sup> Appattamānasā，《增支部注》(Mp IV 168) 解釋作「未證阿羅漢的，或其心未證阿羅漢的」(appatta-arahattā arahattaṃ vā appattam mānasam etesaṃ)。

<sup>107</sup> 《相應部注》(Spk III 249) 解釋為「阿羅漢性」(anuttaram yogakkhemanti arahatta)。

<sup>108</sup> Vusitavanto，《相應部注》(Spk I 137) 解釋作：「已過梵行生活」(Brahmacariyāvāsaṃ vuṭṭhā)。

心一境，於法已離執取。」

「比丘們啊！對於出家未久、剛來到此法律的新比丘，你們應該勸誘、敦促、安頓他們於四念住的修行。」

## 2.7 不易還俗

### 《阿那律相應·第八經》<sup>109</sup>

曾有一時，尊者阿那律停留在舍衛城的薩拉拉屋<sup>110</sup>。

在那裡，尊者阿那律<sup>111</sup>告訴比丘們說…（略）…說：

「賢友啊！譬如恆河傾注、趨向、朝向東方。一群人帶著鑊子和籃子來：『我們將令這恆河傾注、趨向、朝向西方。』賢友啊！你以為如何？這群人能夠令這恆河傾注、趨向、朝向西方嗎？」

「賢友啊！不能。」

「那是為什麼呢？」「賢友啊！恆河傾注、趨向、朝向東方。不容易使它傾注、趨向、朝向西方。那群人只會得到疲勞和苦惱。」

「賢友啊！同樣地，當比丘修習四念住、多行四念住時，無論是國王、國王的大臣、朋友、同事、親戚或家人拿

---

<sup>109</sup> 譯自 SN 52:8 (V 300–301)，漢譯大略對應經為《雜阿含經·545經》(T2, 141b)。

<sup>110</sup> *Salalāgāra*，薩拉拉屋。《相應部注》(Spk III 263)解釋：「以薩拉拉樹造的僻靜住所，或者是因為處在薩拉拉樹的入口而得如此名稱的屋子。(Aṭṭhame **salalāgāreti** salalarukkhamayāya pañnasālāya, salalarukkhasa vā dvāre ṭhitattā evaṃnāmake agāre.)

<sup>111</sup> *Anuruddha*，阿那律。

財物給他[301]：『你這個人！來！爲何你的袈裟燒燃？<sup>112</sup>爲何禿著頭帶著乞鉢遊行？來吧！轉向低處<sup>113</sup>，一邊享用財物一邊作功德吧。』」「賢友啊！比丘修習四念住、多行四念住時，捨棄學習而轉向低處——這是不可能的。那是爲什麼呢？賢友啊！長時間傾注、趨向、朝向遠離<sup>114</sup>的心，會轉向低處——這是不可能的。」

賢友啊！比丘如何修習四念住、多行四念住？賢友啊！在此，比丘於身隨觀身…於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。賢友啊！比丘這樣地修習四念住、多行四念住。」

## 3 · 正念的療癒力量

### 3.1 探病勸修

#### 《念住相應·第29經》<sup>115</sup>

曾有一時，尊者阿難停留在王舍城的迦蘭陀加竹林<sup>116</sup>。那時候，師利瓦達居士<sup>117</sup>病情嚴重，深受病苦。

---

<sup>112</sup> 《相應部注》(Spk III 55)解釋：「纏繞在身上所以產生熱度而燃燒。」(sarīre paliveṭhitatā uṇhpariḷāhaṃ janetvā anudahanti.)

<sup>113</sup> hīnāyāvattitvā 「轉向低下處」，即捨戒還俗的意思。

<sup>114</sup> viveka, 遠離、獨處，這裡應是指「涅槃」。

<sup>115</sup> 譯自 SN 47:29 (V 176–177)，無漢譯對應經。

<sup>116</sup> Rājagaha, 王舍城。Veḷuvana kalandakanivāpa, 迦蘭陀加竹林。

<sup>117</sup> Sirivaḍḍho gahapati, 師利瓦達居士。

師利瓦達居士告訴某個僕人說：「你這個人！來！前往尊者阿難那裡，抵達了之後，以我之名頂禮尊者阿難的腳，說：『大德啊！師利瓦達居士病情嚴重，深受病苦，他頂禮尊者阿難的腳。』你要這樣說：『大德啊！若尊者阿難出於憐愍，前往師利瓦達的家，那就太好了！』」

僕人回答師利瓦達居士：「是的！先生！」然後便前往尊者阿難那裡。

抵達了之後，禮敬尊者阿難並坐在一旁。坐在一旁時，僕人對尊者阿難說：「大德啊！師利瓦達居士病情嚴重，深受病苦，他頂禮尊者阿難的腳。」他這樣說：「大德啊！若尊者阿難出於憐愍，前往師利瓦達的家，那就太好了！」

[177]

尊者阿難默然同意。

早晨的時候，尊者阿難穿好衣拿著衣和鉢，前往師利瓦達居士的家，抵達了之後，坐在準備好的座位。阿難尊者坐好後對師利瓦達居士說：

「居士啊！不知可忍耐，可支持得住嗎？<sup>118</sup>你的苦受退減而未增進嗎？明顯的是苦受的退減而非增進嗎？」

「大德啊！那是不可忍耐的，不可支持得住的；我強烈的苦受增進而未退減，明顯的是苦受的增進而非退減。」

「居士啊！那麼，你應該這樣地學習：『我將於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世

---

<sup>118</sup> 《相應部注》(Spk II 313) 解釋 *khamanīyaṃ yāpanīyaṃ*：「問：能夠忍耐苦受，能夠支持住威儀嗎？」(*kacci dukkhaṃ khamitūṃ iriyāpathaṃ vā yāpetūṃ sakkāti pucchati*)

間的貪愛與憂傷。」居士啊！你應該這樣地學習。」

「大德啊！世尊所宣說的這四念住，這些法存在於我身中，我過著順應這些法的生活。大德啊！我於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。」

「大德啊！我未見到在自己身上還有任何世尊所宣說的五下分結<sup>119</sup>尚未被斷除。」

「居士啊！你有收穫；居士啊，你已善得。居士啊！你已宣稱得不還果。」

### 3.2 病中的正念 《念住相應·第三十經》<sup>120</sup>

同樣的場合。那時候，摩那提那居士<sup>121</sup>病情嚴重，深受病苦。摩那提那居士告訴某個僕人說：「你這個人！來！…（略）…」

「大德啊！那是不可忍耐的，不可支持得住的；我強烈的苦受增進而非退減，明顯的是苦受的增進，而不是退減。」

---

<sup>119</sup> 五下分結 (pañcorambhāgiyāni saṃyojanāni) 是：有身見、疑、戒禁取見、欲貪和瞋。

<sup>120</sup> 譯自 SN 47:30 (V 178)，對應漢譯經為《雜阿含經·1038經》(T2, 270c-271a)。

<sup>121</sup> Mānadinna gahapati，摩那提那居士。

大德啊！當我正遭受如此的苦受時，我於身隨觀身而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷；於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。大德啊！我未見到在自己身上尚有任何世尊所宣說的五下分結尚未被斷除。」「居士啊！你有收穫；居士啊，你已善得。居士啊！你已宣稱得不還果。」

### 3.2 戰勝身苦 《阿那律相應·第十經》<sup>122</sup>

曾有一時，尊者阿那律停留在舍衛城的安陀林<sup>123</sup>，病情嚴重，深受病苦。

許多比丘前往尊者阿那律那裡，抵達了之後對尊者阿那律說：「當尊者阿那律過著何種生活時，已生起的身體苦受不會持續地掌控尊者阿那律的心？」

「賢友啊！當我過著心安住在四念住的生活時，已生起的身體苦受不會持續地掌控我的心。哪四個呢？」

「賢友啊！在此，我於身隨觀身而住…於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。賢友啊！當我過著心安住在這四念住的生活時，已生起的身體苦受不會持續地掌控我的心。」

### 3.4 諸根明淨

---

<sup>122</sup> 譯自 SN 52:10 (V 302-303)，漢譯的大略對應經為《雜阿含經·541經》(T2, 140c)，並參考《雜阿含經·540經》(T2, 140c)。

<sup>123</sup> Andhavana，安陀林。

## 《那阿律相應·第九經》<sup>124</sup>

曾有一時，尊者阿那律和尊者舍利弗停留在毘舍離城的菴婆婆離園<sup>125</sup>。

尊者舍利弗在傍晚時從禪修狀態出起…（略）

坐在一旁時，尊者舍利弗對尊者阿那律說：「賢友阿那律啊！你的諸根明淨<sup>126</sup>，貌顏清淨、皎潔！尊者阿那律現在常常過著何種生活？」

「賢友啊！我現在常常過著心安住在四念住的生活。哪四個呢？」

「賢友啊！在此，我於身隨觀身而住…於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、[302]正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。賢友啊！我現在常常過著心安住在這四念住的生活。」

「賢友啊！諸漏已盡、梵行已立、應作已作、捨諸重擔、逮得己利、盡諸有結、依正智而解脫的阿羅漢比丘，也常常過著心安住在這四念住的生活。」

「賢友啊！我們有收穫；賢友啊！我們已善得——我們在尊者阿那律面前聽聞他講這至上的話語<sup>127</sup>。」

---

<sup>124</sup> 譯自 SN 52:9 (V 301–302)，漢譯的大略對應經為《雜阿含經·543經》(T2, 141a)。

<sup>125</sup> Vesālī，毘舍離。Ambapālivana，菴婆婆離園。

<sup>126</sup> 《相應部注》(Spk II 250)：「諸根：意為第六的諸根」(manacchaṭṭhāni indriyāni)。

<sup>127</sup> āsabhīṃ vācam，字面義是「如牛的言語」，《相應部注》(Spk III 263)解釋：「說明自己是阿羅漢的至上言語。」(attanō arahattabhāvadīpakāṃ uttamavācam)



## 4 · 自利利他

### 4.1 自護與護他

#### 《念住相應·第19經》<sup>128</sup>

曾有一時，世尊停留在孫柏國，一個名為塞陀卡的孫柏聚落<sup>129</sup>。

在那裡，世尊告訴比丘們說：「比丘們啊！在過去，某位竹竿雜技師豎起雜技竹竿，告訴徒弟梅達卡特利卡<sup>130</sup>說：『喂！梅達卡特利卡！你來，爬上竹竿後，站在我的肩膀上。』」

「比丘們啊！竹竿雜技師的徒弟梅達卡特利卡回答：『是的，老師！』，且爬上竹竿後，站在他老師的肩膀上。」

「比丘們啊！竹竿雜技師告訴徒弟梅達卡特利卡說：『喂！梅達卡特利卡！你保護我，我將會保護你；[169]這樣相互守護、相互保護，我們將展現技藝，獲得財富，安全地從雜技竹竿下來。』」

「比丘們啊！這樣說完後，徒弟梅達卡特利卡對竹竿雜技師說：『但是，老師啊！不是的，應是這樣：老師啊！你保護你自己，我將保護我自己；這樣相互守護、相互保護，

---

<sup>128</sup> 譯自 SN 47:19 (V 168–169)，漢譯對應經為《雜阿含經·619經》(T2, 173b)。

<sup>129</sup> Sumbha，孫柏。Sedakam，塞陀卡。

<sup>130</sup> Medakathālika，梅達卡特利卡。

我們將展現技藝，獲得財富，安全地從雜技竹竿下來。』」

世尊說：「這是正確的方式。」「就像徒弟梅達卡特利卡對他老師說的那樣。」比丘們啊！〔想著〕：『我將保護自己』時，應該練習念住；〔想著〕：『我將保護他人』時，也應該練習念住；比丘們啊！保護自己時，便保護了他人；保護他人時，便保護了自己。」

「比丘們啊！怎麼樣保護自己時便保護了他人？透過練習、修習、多作〔四念住〕，比丘們啊！這樣保護自己時便保護了他人<sup>131</sup>。

「比丘們啊！怎麼樣保護他人時便保護了自己？透過忍耐、不傷害、慈心和憐愍。比丘們啊！這樣保護他人時便保護了自己<sup>132</sup>。

「比丘們啊！〔想著〕：『我將保護自己』時，應該練習念住；〔想著〕：『我將保護他人』時，也應該練習念住；比丘們啊！保護自己時便保護了他人；保護他人時便保護了自己。」

## 4.2 勸誘親朋 《念住相應·第四十八經》<sup>133</sup>

在舍衛城。

---

<sup>131</sup> 《相應部注》(Spk III 227)：「比丘捨棄了喜愛作業等的事，日夜練習、修習根本業處，證得阿羅漢，他人見到他後，心裡起淨信：『的確，這比丘是賢善正行者。』而趣向天界。」

<sup>132</sup> 《相應部注》：「在此，比丘日夜行於三種梵住，起第三禪或第四禪，以禪那為基礎，正知諸行，培養毗婆舍那，證得阿羅漢。」

<sup>133</sup> 譯自 SN 47:48 (V 189)，無漢譯對應經。

「比丘們啊！那些你所憐愍的，那些認為你〔的話〕應被聆聽注意的——無論是朋友、同事、親人或家人<sup>134</sup>，你應該勸誘、敦促、安頓他們於四念住的修行。哪四個呢？」

「比丘們啊！在此，比丘於身隨觀身而住…於受…於心…於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。」

「比丘們啊！那些你所憐愍的，那些認為你〔的話〕應被聆聽注意的——無論是朋友、同事、親人或家人，你應該勸誘、敦促、安頓他們於這四念住的修行。」

---

<sup>134</sup> 《相應部注》(Spk III 286) 解釋 *nāti* 是「和岳父岳母有關」( *sassu-sasurapakkhikā* )，*sālohita* 是「有共同血液的兄妹等。」( *Ñāṭṭi sassusasurapakkhikā. Sālohitaṅgi samānalohita bhātibhagini-ādayo.* )

## 略語

MN	Majjhima Nikāya
Mp	Manorathapūraṇī
Mp-ṭ	Manorathapūraṇī-ṭīkā
Ps	Papañcasūdanī
Ps-pt	Papañcasūdanī-purāṇa-ṭīkā
SN	Samyutta Nikāya
Spk	Sārattha(p)pakāsinī
Spk-pt	Sārattha(p)pakāsinī-purāṇa-ṭīkā
Vism	Visuddhimagga
T	大正藏

## 參考書目

Bodhi, Bhikkhu (trans.). (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Malalasekera, G. P. (1983). *Dictionary of Pali Proper Names*. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.

Ñāṇamoli Thera, & Bhikkhu Bodhi (trans.). (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Soma Thera (trans.). (1981). *The Way of Mindfulness* (5th ed.). Kandy: Buddhist Publication Society.

T.W. Rhys Davids and W. Stede. ( 1921–1925).  
*Pāli-English Dictionary*. London: Pali Text Society.

水野弘元 ,(2005) ,《パ—リ語辞典》 ,初版 1968 ,東京 :  
春秋社。