

## 《中部》

### 第一一八 呼吸念經

(M.118./III,pp.78~88.)

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提東園的鹿母講堂，與眾多有名的長老弟子們在一起，即：沙利補答尊者、馬哈摩嘎喇那尊者、馬哈伽沙巴尊者、馬哈伽吒亞那尊者、馬哈勾提答尊者、馬哈伽比那尊者、馬哈准達尊者、阿奴盧塔[79]尊者、勒瓦答尊者、和阿難達尊者，以及其他有名的長老弟子們在一起。

那時，長老比丘們教誡、教導諸新學比丘。有些長老比丘教誡、教導十位比丘；有些長老比丘教誡、教導二十位比丘；有些長老比丘教誡、教導三十位比丘；有些長老比丘教誡、教導四十位比丘。而那些新學比丘受到長老比丘們的教誡、教授時，了知了比先前更廣大的殊勝。那時，當天正是十五的布薩日，在滿月自恣的夜晚中，世尊被比丘僧所圍繞，露地而坐。

那時，世尊在環視靜默的比丘僧後，對比丘們說：「諸比丘，我由此行道而滿意。諸比丘，我的心由此行道而滿意。諸比丘，因此，為了到達未到達的，為了獲得未獲得的，為證知未證知的，你們（應當）精勤地努力。我將留在這沙瓦提直到（咖提伽（Kattika）雨季）第四個月的口木底（Komudī）滿月日。」當鄉間的比丘們聽到：「據說，世尊將留在該沙瓦提直到（咖提伽（Kattika）雨季）第四個月的口木底（Komudī）滿月日。」那些鄉間的比丘們為了覲見世尊而進入沙瓦提。而那些長老比丘們更（努力地）教誡、教導諸新學比丘。有些長老比丘教誡、教導十位比丘；有些長老比丘教誡、教導二十位比丘；有些長老比丘教誡、教導三十位比丘；有些長老比丘教誡、教導四十位比丘。而那些新學比丘受到諸長老比丘的教誡、教授時，[80]了知了比先前更廣大的殊勝。那時，當天正是（咖提伽（Kattika）雨季）第四個月十五日的口木底（Komudī）滿月之布薩日，在滿月的夜晚中，世尊被比丘僧所圍繞，露地而坐。

那時，世尊在環視靜默的比丘僧後，對諸比丘說：「諸比丘，此眾不閒談。諸比丘，此眾不饒舌、純淨，住立於（佛法的）核心。諸比丘，如此的比丘僧，諸比丘，如此的眾是值得供養，值得奉獻，值得布施，應當合掌，是世間的無上福田。諸比丘，如此的比丘僧，諸比丘，如此的眾是少施而有多（果報），多施而有更多（果報）的。諸比丘，如此的比丘僧，諸比丘，如此的眾是世間難得見到的。諸比丘，如此的比丘僧，諸比丘，如此的眾是值得為了見到（他們）即使（背著）肩袋而（步）行幾由旬的。

諸比丘，如此的比丘僧，諸比丘，如此的眾，諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是阿羅漢，（他們的）諸漏已盡、已住（梵行）、應做已辦、捨棄重擔、已得己利、盡諸有結，以正智而解脫。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是遍盡五下分結，化生在該處而般涅槃，不由（該處）還來（此）世界。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是遍盡三結，薄貪、瞋、癡，是一來者，只來了此世間一次後，[81]將作（證）苦邊〔苦的盡頭〕。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是遍盡三結，是預流者，不墮惡趣，決定（趣）正覺的彼岸。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習四念處者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習四正勤者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習四神足者。諸比丘，在此比丘僧中，確

實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習五根者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習五力者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習七覺支者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習八聖道支者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習慈者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有[82]如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習悲者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習喜者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習捨者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習不淨者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習無常想者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。

諸比丘，在這比丘僧中，有些比丘是致力精勤於修習呼吸念者。諸比丘，在此比丘僧中，確實有如此的比丘們。諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者，有大果、大利益。

諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者，則能圓滿四念處；修習、多作〔修習〕四念處者，則能圓滿七覺支；修習、多作〔修習〕七覺支者，則能圓滿明（與）解脫。

然而，諸比丘，如何修習、如何多作〔修習〕呼吸念而有大果、大利益呢？

諸比丘，在此有比丘前往阿蘭若、前往樹下，或前往空閒處，盤腿而坐，身體保持正直，現起正念在面前，他只是正念而吸氣，只是正念而呼氣。（一）吸氣長時，他知道：「我吸氣長」；或者呼氣長時，他知道：「我呼氣長」。（二）吸氣短時，他知道：「我吸氣短」；或者呼氣短時，他知道：「我呼氣短」。（三）他學：「我將體驗全身而吸氣」；他學：「我將體驗全身而呼氣」。（四）他學：「我將平靜身行而吸氣」；他學：「我將平靜身行而呼氣」。

（五）他學：「我將體驗喜而吸氣」；他學：「我將體驗喜而呼氣」。（六）他學：「我將體驗樂而[83]吸氣」；他學：「我將體驗樂而呼氣」。（七）他學：「我將體驗心行而吸氣」；他學：「我將體驗心行而呼氣」。（八）他學：「我將平靜心行而吸氣」；他學：「我將平靜心行而呼氣」。（九）他學：「我將體驗心而吸氣」；他學：「我將體驗心而呼氣」。（十）他學：「我將令心喜悅而吸氣」；他學：「我將令心喜悅而呼氣」。（十一）他學：「我將令心等持而吸氣」；他學：「我將令心等持而呼氣」。（十二）他學：「我將令心解脫而吸氣」；他學：「我將令心解脫而呼氣」。（十三）他學：「我將觀無常而吸氣」；他學：「我將觀無常而呼氣」。（十四）他學：「我將觀離欲而吸氣」；他學：「我將觀離欲而呼氣」。（十五）他學：「我將觀滅而吸氣」；他學：「我將觀滅而呼氣」。（十六）他學：「我將觀捨遣而吸氣」；他學：「我將觀捨遣而呼氣」。諸比丘，如此地修習、多作〔修習〕呼吸念者，則有大果、大利益。

然而，諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念而能圓滿四念處呢？

諸比丘，凡在任何之時，比丘在吸氣長時，他知道：「我吸氣長」；或在呼氣長時，他知道：「我呼氣長」。當吸氣短時，他知道：「我吸氣短」；或當呼氣短時，他知道：「我呼氣

短」。他學：「我將體驗全身而吸氣」；他學：「我將體驗全身而呼氣」。他學：「我將平靜身行而吸氣」；他學：「我將平靜身行而呼氣」。諸比丘，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。諸比丘，這是我所說在諸身中的一種身，這即是呼吸。因此，諸比丘，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

諸比丘，凡在任何之時[84]，比丘—他學：「我將體驗喜而吸氣」；他學：「我將體驗喜而呼氣」。他學：「我將體驗樂而吸氣」；他學：「我將體驗樂而呼氣」。他學：「我將體驗心行而吸氣」；他學：「我將體驗心行而呼氣」。他學：「我將平靜心行而吸氣」；他學：「我將平靜心行而呼氣」。諸比丘，那時比丘安住於諸受隨觀受，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。諸比丘，這是我所說在諸受中的一種受，這即是對諸呼吸善地作意。因此，諸比丘，那時比丘安住於諸受隨觀受，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

諸比丘，凡在任何之時，比丘—他學：「我將體驗心而吸氣」；他學：「我將體驗心而呼氣」。他學：「我將令心喜悅而吸氣」；他學：「我將令心喜悅而呼氣」。他學：「我將令心等持而吸氣」；他學：「我將令心等持而呼氣」。他學：「我將令心解脫而吸氣」；他學：「我將令心解脫而呼氣」。諸比丘，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。諸比丘，我不說忘念（和）不正知，是呼吸念的修習者。因此，諸比丘，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

諸比丘，凡在任何之時，比丘—他學：「我將觀無常而吸氣」；他學：「我將觀無常而呼氣」。他學：「我將觀離欲而吸氣」；他學：「我將觀離欲而呼氣」。他學：「我將觀滅而吸氣」；他學：「我將觀滅而呼氣」。他學：「我將觀捨遣而吸氣」；他學：「我將觀捨遣而呼氣」。諸比丘，那時比丘安住於諸法隨觀法，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。當他以慧觀見[85]所斷的貪、憂後，（他的心傾向於）完全地（中）捨。因此，諸比丘，那時比丘安住於諸法隨觀法，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。諸比丘，如此地修習、多作〔修習〕呼吸念者，則能圓滿四念處。

然而，諸比丘，如何修習、多作〔修習〕四念處而能圓滿七覺支呢？

諸比丘，凡在任何之時，比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。在那時，他已現起了念，而不忘念。諸比丘，凡在任何之時，當比丘已現起了念，而不忘念時，（該）比丘已開始有了念覺支；當比丘在修習念覺支時，（該）比丘的念覺支由修習而至圓滿。

當他住於如此的念時，他以慧審察、思擇該法，而遍觀察。諸比丘，凡在任何之時，當比丘住於如此的念，而以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（該）比丘已開始有了擇法覺支；當比丘在修習擇法覺支時，（該）比丘的擇法覺支由修習而至圓滿。

當他開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（其）精進不退縮。諸比丘，凡在任何之時，當比丘開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察，（其）精進不退縮時，（該）比丘已開始有了精進覺支；當比丘在修習精進覺支時，（該）比丘的精進覺支由修習而至圓滿。

發勤精進者所生起的喜是無染著的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的發勤精進所生起的[86]喜是無染著的時，（該）比丘已開始有了喜覺支；當比丘在修習喜覺支時，（該）比丘的喜覺支由修習而至圓滿。

心喜者的身是輕安的，（其）心也是輕安的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，（該）比丘已開始有了輕安覺支；當比丘在修習輕安覺支時，（該）比丘的輕安覺支由修習而至圓滿。

身輕安者的心是快樂而等持的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的身是輕安而（其）心是快樂而等持時，（該）比丘已開始有了定覺支；當比丘在修習定覺支時，（該）比丘的定覺支由修習而至圓滿。

當他的心如此等持時，則成為完全地捨。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的心如此等持而完全地捨時，（該）比丘已開始有了捨覺支；當比丘在修習捨覺支時，（該）比丘的捨覺支由修習而至圓滿。

諸比丘，凡在任何之時比丘安住於諸受（隨觀受，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。在那時他已現起了念，而不忘念。諸比丘，凡在任何之時，當比丘已現起了念，而不忘念時，（該）比丘已開始有了念覺支；當比丘在修習念覺支時，（該）比丘的念覺支由修習而至圓滿。

當他住於如此的念時，他以慧審察、思擇該法，而遍觀察。諸比丘，凡在任何之時，當比丘住於如此的念，而以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（該）比丘已開始有了擇法覺支；當比丘在修習擇法覺支時，（該）比丘的擇法覺支由修習而至圓滿。

當他開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（其）精進不退縮。諸比丘，凡在任何之時，當比丘開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察，（其）精進不退縮時，（該）比丘已開始有了精進覺支；當比丘在修習精進覺支時，（該）比丘的精進覺支由修習而至圓滿。

發勤精進者所生起的喜是無染著的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的發勤精進所生起的喜是無染著的時，（該）比丘已開始有了喜覺支；當比丘在修習喜覺支時，（該）比丘的喜覺支由修習而至圓滿。

心喜者的身是輕安的，（其）心也是輕安的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，（該）比丘已開始有了輕安覺支；當比丘在修習輕安覺支時，（該）比丘的輕安覺支由修習而至圓滿。

身輕安者的心是快樂而等持的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的身是輕安而（其）心是快樂而等持時，（該）比丘已開始有了定覺支；當比丘在修習定覺支時，（該）比丘的定覺支由修習而至圓滿。

當他的心如此等持時，則成為完全地捨。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的心如此等持而完全地捨時，（該）比丘已開始有了捨覺支；當比丘在修習捨覺支時，（該）比丘的捨覺支由修習而至圓滿。

諸比丘，凡在任何之時比丘安住於（心）（隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。在那時他已現起了念，而不忘念。諸比丘，凡在任何之時，當比丘已現起了念，而不忘念時，（該）比丘已開始有了念覺支；當比丘在修習念覺支時，（該）比丘的念覺支由修習而至圓滿。

當他住於如此的念時，他以慧審察、思擇該法，而遍觀察。諸比丘，凡在任何之時，當比丘住於如此的念，而以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（該）比丘已開始有了擇法覺支；當比丘在修習擇法覺支時，（該）比丘的擇法覺支由修習而至圓滿。

當他開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（其）精進不退縮。諸比丘，凡在任何之時，當比丘開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察，（其）精進不退縮時，（該）比丘已開始有了精進覺支；當比丘在修習精進覺支時，（該）比丘的精進覺支由修習而至圓滿。

發勤精進者所生起的喜是無染著的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的發勤精進所生起的喜是無染著的時，（該）比丘已開始有了喜覺支；當比丘在修習喜覺支時，（該）比丘的喜覺支由修習而至圓滿。

心喜者的身是輕安的，（其）心也是輕安的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，（該）比丘已開始有了輕安覺支；當比丘在修習輕安覺支時，（該）比丘的輕安覺支由修習而至圓滿。

身輕安者的心是快樂而等持的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的身是輕安而（其）心是快樂而等持時，（該）比丘已開始有了定覺支；當比丘在修習定覺支時，（該）比丘的定覺支由修習而至圓滿。

當他的心如此等持時，則成為完全地捨。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的心如此等持而完全地捨時，（該）比丘已開始有了捨覺支；當比丘在修習捨覺支時，（該）比丘的捨覺支由修習而至圓滿。

諸比丘，凡在任何之時比丘安住於諸法隨觀法，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。在那時他已現起了念，而不忘念。諸比丘，凡在任何之時，當比丘已現起了念，而不忘念時，（該）比丘已開始有了念覺支；當比丘在修習念覺支時，（該）比丘的念覺支由修習而至圓滿。

當他住於如此的念時，他以慧審察、思擇該法，而遍觀察。諸比丘，凡在任何之時，當比丘住於如此的念，而以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（該）比丘已開始有了擇法覺支；當比丘在[87]修習擇法覺支時，（該）比丘的擇法覺支由修習而至圓滿。

當他開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察時，（其）精進不退縮。諸比丘，凡在任何之時，當比丘開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察，（其）精進不退縮時，（該）比丘已開始有了精進覺支；當比丘在修習精進覺支時，（該）比丘的精進覺支由修習而至圓滿。

發動精進者所生起的喜是無染著的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的發動精進所生起的喜是無染著的時，（該）比丘已開始有了喜覺支；當比丘在修習喜覺支時，（該）比丘的喜覺支由修習而至圓滿。

心喜者的身是輕安的，（其）心也是輕安的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，（該）比丘已開始有了輕安覺支；當比丘在修習輕安覺支時，（該）比丘的輕安覺支由修習而至圓滿。

身輕安者的心是快樂而等持的。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的身是輕安而（其）心是快樂而等持時，（該）比丘已開始有了定覺支；當比丘在修習定覺支時，（該）比丘的定覺支由修習而至圓滿。

當他的心如此等持時，則成為完全地捨。諸比丘，凡在任何之時，當比丘的心如此等持而完全地捨時，（該）比丘已開始有了捨覺支；當比丘在修習捨覺支時，（該）比丘的捨覺支由修習而至圓滿。

諸比丘，如此地修習、多作〔修習〕四念處則能圓滿七覺支。[88]

然而，諸比丘，如何修習修習、多作〔修習〕七覺支而能圓滿明（與）解脫呢？

諸比丘，在此，當比丘在修習念覺支時，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。（當比丘）在修習擇法覺支時，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。當比丘在）修習精進覺支時，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。當比丘在）修習喜覺支時，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。當比丘在）修習輕安覺支時，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。當比丘在）修習定覺支時，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。當比丘在）修習捨覺支時，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。

諸比丘，如此地修習、多作〔修習〕七覺支則能圓滿明（與）解脫。

世尊說這（話後），那些比丘愉悅，對世尊所說（的話）歡喜。

~ 第八 呼吸念經 ~

Bhikkhu Santagavesaka 覺寂比丘 2007.7.5 .譯

## 《中部註》

[137] 第一一八 呼吸念經註 (MA.118./v,pp.137~44.)

[78-19] 「**如是我聞**（Evaṃ me sutam）」—即呼吸念經。

[79-2] 這裡「**及其他**（aññehi ca）」—即除了巴利（經文）而來的十位長老外，其他眾多有名的弟子在一起。據說，當時有大比丘僧團，數量無限（aparicchinnaṅgaṇaṇo）。

[79-5] 「**教誡、教導**（ovadanti anusāsanti）」—即以食攝護和以法攝護。即使在已經以（食和法）二種攝護而攝受後，也以教誡、教導業處而教誡、教導。



[79-9] 「而那些 (Te ca)」－而字只是結合 (āgamasandhimattam) 聖典 (之詞)。

[79-10] 「了知了比先前更廣大的殊勝 (uḷāram pubbenāparam visesam sañjānanti)」－從圓滿戒等先前的殊勝，而了知 (證悟) 了更廣大的遍 (kaṣiṇa) 之遍作 (parikamma) 等的殊勝之意。

[79-15] 「滿意 (āraddho)」－即滿足。

[79-18] 「為了到達未到達的 (appattassa pattiyā)」－為了證得未到達的阿羅漢位。其餘的兩句也是此義。

[79-20] 「(雨季) 第四個月的口木底滿月日 (komudim cātumāsinim)」－由於在後咖提咖月的滿月日有白睡蓮 (kumuda) (花的盛開，所以稱為) 為口木底 (komudī)；在雨季四個月結束時，稱為第四個月的。

[79-20] 「我將留在 (āgmessāmi)」－即我將期待。即是今天 (我們) 還不要 (舉行) 自恣，只要該 (雨季第四個月的大自恣) 還未來臨，我將只住在這裡，而不前往他處 [離開這裡] 之意。如此是在允許比丘們以自恣來攝益時而如此說的。自恣的攝益是指給與白二羯磨。[138]而這 (自恣的攝益) (可以) 給誰？而不給誰呢？只要是尚未舉行 [作者] 的愚癡凡夫，就不給他。如此只是給凡是致力於毘婆舍那的聖弟子，而當他 (們) 的止或觀還弱時。當世尊在遍觀察比丘們的心行時，在了知了 (他們的) 止觀還弱的情況後，(他想)：「假如我今天在住了兩安居即 (以當天做為) 自恣日，則諸比丘將來這裡，從此，由於較長 (的長老) 比丘們在取了這些比丘的住處後，他們 (初學比丘) 將無法生起殊勝 (之法)；當我離開而去遊行時，這些住處將是難得的。若在我未 (舉行) 自恣之時，即使諸比丘不進來這沙瓦提，而我也離開 (這裡) 而去遊行，如此這些比丘將沒有住處的障礙。當他們在各自的住處而安樂住，在生起了強力的止觀時，將能夠證得 [生起] 殊勝 (之法)。所以在該日不 (舉行) 自恣 (而告訴比丘們)：「在咖提咖月的滿月日，我們將 (舉行) 自恣」，而允許自恣的攝益。在獲得了自恣的攝益後，假如在他們奉行前往依止導師 (或) 戒師時，他 (們) 的那適當之依靠的施主則將前來。在他的 (戒師等) 面前，(想)：「我將取得依止。」(如此) 則可以住到熱季的最後一個月。即使如果有 (度過) 六十個兩安居 [戒臘] 的諸 (長老) 比丘來，也不得取 (佔用) 他 (們) 的住處。而且這自恣的攝益，即使才布施一位 (比丘)，也就成了布施一切 (的比丘僧)。

[79-23] 「進入沙瓦提 (sāvattim osaranti)」－這是關於凡在每聽到：「世尊給了自恣的攝益」後，而正常地住了一個月，在舉行了咖提咖月滿月的伍波薩他後才進入時而說的。

[80-1] 「比先前更 (pubbenāparam)」－這裡，在修了弱的止觀[139]而生起了強力的止觀時，這稱為先前的殊勝；從此，在以等持 [定] 的心來思惟諸行而證得索答般那果.....乃至阿羅漢位時，這稱為更廣大的殊勝。

[80-18] 「值得 (alam)」－即適當的。

[80-18] 「幾由旬 (yojanagaṇanāni)」－一由旬只是 (一) 由旬 (而已)；即使十由旬也只是諸由旬 (而已)；從此以上即稱為幾由旬 (yojanagaṇanāni)。而在這裡是指即使一百由旬、一千由旬之意趣。

[80-19] 「(背著) 肩袋 (putosenāpi)」－是指稱為 (裝) 旅途資糧的肩袋。即適合於可以 (裝) 取該旅途資糧而前往之意。該義也誦成 "Puṭamsena"。有袋子在肩上為肩袋，而以該肩袋。即是以肩膀來搬運旅途資糧的袋子而說。

[80-20] 而為了顯示現在這裡有具足如此德 (行) 的比丘們，所以說：「諸比丘，有 (Santi, bhikkhave)」等。

[81-7] 此中，「四念處 (catunnaṃ satipaṭṭhānānaṃ)」等，是為了顯示那些比丘 (經常) 所住 [修習] 的業處而說，在此，(也即) 已談到了世間、出世間的三十七菩提分法。

[82-14] 此中，凡諸比丘在修到該道的剎那，那些即是出世間的；在開始 (致力於) 毘婆舍那者，則是世間的「致力精勤於修習無常想者 (aniccasaññābhāvanānuयोगam)」。在此是以想為首的毘婆舍那而說的。由於在此有眾多比丘以修習 [住] 呼吸業處為主，因此其餘的業處只是略說，而呼吸業處則詳細解說，所以說：「諸比丘，呼吸念 (ānāpānassati, bhikkhave)」等。此呼吸業處

詳細的一切行相，（當知）在《清淨道論》（所說）。因此，當知這裡所說的方法，只是（解說）該巴利（文句）之義以及修習方法。[140]

[83-31] 「中的一種身（kāyaññataram）」—即我說在地身等四種身的其中之一，即是「我說風身」之意。或者，由「色處……乃至粗段食」的二十五種色之部分，而稱為色身。它們當中，在觸處所攝的呼吸，為其中一種身。所以如此說。

[83-33] 「因此（Tasmātiha）」—由於隨觀在四種身中之一的風身，或者在由二十五種色部分（所組成的）色身中之一的呼吸，因此，（呼吸念為）「於身隨觀身」之意。如此，當知一切處之義。

[84-10] 「中的一種受（vedanāññataram）」—這是關於在三受中的樂受而說。

[84-11] 「善地作意（sādhukam manasikaram）」—即以體驗喜等生起極善的作意。作意樂受（將）成為什麼呢？並不成（什麼），這是開示之首（desanāsīsam）。就如在「致力精勤於修習無常想」，此中是以想之名的慧而說的；同樣地，當知在此是以作意之名的受而說的。

在一個四法的第一句，是以喜為首的受而說的；在第二句的「樂」，只是以同形（sarūpa）而說的。在兩句心行，從「想和受心所，這些法與心連結，為心行」之語，（和）從「除了尋和伺外，一切與心相應的諸法，即是心行所攝」之語，即是以心行之名的受而說。在以作意之名而攝了該一切之後，而在這裡說：「善地作意」。即使如此存在之時，由於沒有此受所緣，因此並不與受隨觀結合。這不結合，即在解釋念處所[141]說的：「由於該樂等事物（或）所緣的具體化，所以他領受到受；由轉起該受，只是從通俗上，而取：『我感受』。<sup>1</sup>」。而且，「體驗喜」等義的解釋，只是該相關所說的。這即在《清淨道論》所說的：「體驗喜有兩種方式：從所緣和從不癡。如何從所緣而體驗喜呢？他進入有喜的兩種禪（初禪與第二禪），在他入（定）的剎那由於獲得禪那，則是從所緣而體驗喜，因為從所緣而體驗的緣故。如何從不癡而體驗喜呢？他入了有喜的兩種禪（初禪與第二禪）後而出定，思惟與禪那相應的喜是可滅的、破壞的，在他毘婆舍那（觀）的剎那而通達（自和共）相，則是從不癡而體驗喜。這即是在《無礙解（道）》所說的：『當他了知由吸氣長而心專一、不散亂，則現起正念，由於那念及那智而體驗該喜。』其餘的句義，當知只以此（同樣的）方法。如此只就依由獲得禪那，而從所緣而體驗了喜、樂（和）心行。如此獲得此與禪那相應稱為作意的受，為從所緣體驗受。因此，此：「那時比丘安住於諸受隨觀受」是善說的。

[84-23] 「諸比丘，我不說忘念（和）不正知（Nāham, bhikkhave, muttassatissa asampajānassa）」—這裡，此意趣為—因為以：「我將體驗心而吸氣」等方法而轉起，即使（該）比丘（有了）呼吸的禪相所緣，該心的所緣在現起了正念和正知後，從轉起「於心隨觀心」而有此名，並沒有忘念（和）不正知[142]，是呼吸念的修習者，所以從所緣而體驗心等為：「那時比丘安住於心隨觀心」。

[84-33] 「當他以慧觀見所斷的貪、憂後，（他的心傾向於）完全地（中）捨（So yam tam abhijjhādomanassānam pahānam tam paññāya disvā sādhu kam ajjupekkhitā hoti）」—此中，貪只是欲貪蓋；以憂而顯示瞋恚蓋。這四法只就毘婆舍那而說的。而由法隨觀的該（五）蓋節等，則有六種。由能顯示以法隨觀等對（五）蓋節等以及這二蓋等，而說「貪憂」。

[85-1] 「斷（pahānam）」—「以無常隨觀捨斷常想」，如此即是使捨斷的智為意趣。

[85-1] 「以慧觀見後（tam paññāya disvā）」—以後面的毘婆舍那慧（來觀照）該稱為無常、離欲、滅、捨遣智為斷智。而「以該後面的」，即如此而顯示相續的毘婆舍那。

[85-2] 「（中）捨（ajjupekkhitā hoti）」—捨有兩種：修行止者（所生起的）捨和（心）專一者所現起的捨。在此即是有俱生的捨和所緣的捨，而所緣的捨即是這裡的意趣。

1 DA.ii,pp.773~4.

[85-2] 「因此，諸比丘 (Tasmātiha, bhikkhave)」—當知由於轉起了以「我將觀無常而吸氣」等方式，不只是在蓋等法，在以慧見了而所說的以貪、憂為首的諸法（以及）使捨斷智後，而成為中捨，因此：「那時比丘安住於諸法隨觀法」。

[85-17] 「審察 (pavicinati)」—他以無常等而審察。其他兩句也是此（義）的同義語。[143]

[86-1] 「無染著的 (nirāmisā)」—即無煩惱的。

[86-4] 「輕安 (passambhati)」—由止息了身、心的不安而身、心輕安。

[86-11] 「等持 (samādhīyati)」—使平等地安住，如獲得了安止（定）一般。

[86-17] 「則成為捨 (ajjhupekkhitā hoti)」—以俱生的捨而成為捨。

如此比丘以十四種所執受的身，在該身的正念為念覺支；以該念相應的智為擇法覺支；該相應的身、心精進為精進覺支；（該相應法的喜為）喜（覺支）；（該相應的身、心輕安為）輕安（覺支）；（該相應的）心一境性為定覺支；以這六覺支稱為不退卻、不超過的中性行相為捨覺支。就如駕馬車的車夫，不會以：「這太慢了」，而鞭打之；或者以：「這太快了」而勒住馬，只是保持正觀看著的方式。同樣地，以這六覺支稱為不退卻、不超過的中性行相為捨覺支。到此是在談論什麼呢？即談論了毘婆舍那（每）一心剎那覺支的各種作用（與）相。

[88-3] 「依於遠離 (vivekanissitam)」等只是所說之義。此中，所執受的呼吸為世間的念；世間的呼吸能圓滿世間的念處；世間的念處能圓滿出世間的覺支；出世間的覺支能圓滿明、解脫、[144]果（與）涅槃。如此由世間而來之處為世間論；由出世間而來之處為出世間論。有長老說：「如此為異處〔有不同的解釋方式〕。在此經出世間是在後（句）而來的，即一世間的呼吸能圓滿世間的念處；世間的念處能圓滿世間的覺支；世間的覺支能圓滿出世間的明、解脫、果（與）涅槃。」由明（與）解脫之句，在此即是明、果（與）涅槃的意趣。

~ 第八 呼吸念經 ~

Bhikkhu Santagavesaka 覓寂比丘 2007.7.14 .譯

## 《中部疏》

[311] 第一一八 入出息念經疏 (MĪ.118./II,pp.311~5.)

「先前 (pubbena)」—為奪詞的具格。而所說的「比更 (aparam visesam)」是與先前字的殊勝之境（做比較），所以說：「從圓滿戒等」。

「滿意 (āradhho)」—依所教導的修行而滿意。

只（獲得）該禪那、毘婆舍那、（禪）相，而未到達在（佛）教出家入得殊勝的意趣，而說：「未到達的阿羅漢位 (appattassa arahattassa)」。

「口木底 (komudī)」—即有白睡蓮的。據說當時有白睡蓮（花）盛開，因此說：「有白睡蓮 (kumuda)（花的盛開，所以稱為）為口木底 (komudī)」。通稱的諸白睡蓮；只是諸白睡蓮為諸白睡蓮，而有那些（白睡蓮）為「口木底 (komudī)」。

「自恣的攝益 (pavāraṇasaṅgaham)」—在舉行了大自恣後而攝益應來的。

「致力於毘婆舍那者 (āradhaviṇassakassa)」—即已開始（修習）毘婆舍那者在增長、努力於毘婆舍那後的毘婆舍那（修行）者。

「諸比丘將來到這裡 (bhikkhū idha osarissanti)」—在住了兩安居，舉行了自恣的儀式而意向於：「我們將禮敬世尊」、「我們將清淨（我們的）業處」，以及「我們將報告所獲得的殊勝」。



「這些比丘 (ime bhikkhū)」—即止觀還弱的比丘們。

「他們將無法生起殊勝 (之法) (visesaṃ nibbattetuṃ na sakkhissanti)」—由於無法獲得適宜的住處等。

「沒有障礙 (apalibuddhaṃ)」—即沒有其他苦惱。

「不得取 (佔用) 他 (們) 的住處 (senāsaṇaṃ gahetuṃ na labhanti)」—由於在雨安居中的情況。

「即使才布施一位 (比丘)，也就成了布施一切 (的比丘僧) (ekassa dinnopi sabbesaṃ dinnoyeva hoti)」，因此當他們每聽到了，只在住了一個月之後才進入 (舍衛城)。

「值得即適當的 (alanti yuttaṃ)」—即適宜的之意。如在能夠厭離等。

能夠用來裝糧食的袋子為「肩袋 (puṭosaṃ)」，把`a"字改成`o"字後，而說成：「旅途資糧 (pātheyyaṃ)」。

「毘婆舍那而說的 (vipassanā kathitā)」—只是以無常想為首來修習毘婆舍那而說的，並不是只以無常隨觀而能成就毘婆舍那的作用。

「眾多比丘 (bahū bhikkhū)」—由於他們喜樂於詳細的趣，所以說：「因此 (tasmā)」。

「一切處 (sabbattha)」—[312]即在一一切段落。

即使在「因此，諸比丘，比丘隨觀受」等，以所說的體驗喜等來隨觀受，所以說：「關於樂受而說 (sukhavedanaṃ sandhāyetaṃ vuttaṃ)」。

以所說的修習念處的作意為：「完全地作意 (sādhukaṃ manasikāraṃ)」。

「此中以想之名的慧而說的 (saññānāmena paññā vuttā)」—為他們的加行性。

「以作意之名的受而說的 (manasikāraṇāmena vedanā vuttā)」—即以修習的積習對所緣的作意後。

所說的：「除了尋和伺外 (vitakkavicāre ṭhāpetvā)」—即它們的語行。

「即使如此存在之時 (evaṃ santepi)」—即使假如以屬於作意的而說「作意」，如此存在之時並沒有與受隨觀結合，而是以入出息為所緣。

「事物 (vatthuṃ)」—即樂等受所轉起處的事物 (或) 所緣的具體化，所以他領受到受。顯示此：以見到受一邊的情況與對該受隨觀相結合之意。

「該 (etassa)」—即隨修的。

「從所緣和從不癡 (ārammaṇato asammohato ca)」，是在顯示關於所說的「兩種方式 (dvīhākārehi)」而說的。

「有喜的兩種禪 (sappīṭike dve jhāne)」—順次地進入俱有喜的初和第二禪。「在入 (定) 的剎那 (samāpattikkhaṇe)」—即在進入 (禪定) 的剎那。「由於獲得禪那 (jhānapaṭilābhena)」—即以具有禪那的狀態。「從所緣 (ārammaṇato)」—即以所緣為首而屬於禪那的彼所緣；「而體驗喜 (pīti paṭisaṃviditā hoti)」—即體驗所緣性。就如當要去尋找蛇時，就應當體驗它的洞 [依處]，在體驗它 (蛇) 後，再以咒 (和) 阿甘達 (agada) 藥力，就容易捉到該 (蛇)；同樣地，在體驗喜所依的所緣，在體驗該喜後，就容易執取其自相和共相。

「在毘婆舍那的剎那 (vipassanākkhaṇe)」—在見到由毘婆舍那慧的前行和道慧的差別之剎那。「而通達相 (lakkhaṇapaṭivedhā)」—通達喜的自相和共相。凡在了知了喜的差別和共通相而成為確實地了知，因此說：「從不癡而體驗喜 (asammohato pīti paṭisaṃviditā hoti)」。

現在由於在解說巴利 (聖典) 的該義，所以說：「這即是所說的 (vuttampi cetam)」等。此中，「入息長 (dīghaṃ assāvasasena)」—為長的入息為所緣的情況。

「了知心專一、不散亂 (cittassa ekaggataṃ avikkhepaṃ pajānato)」—在獲得屬於禪那的不散亂時，[313]以慧而了知該相應的心一境性。就如體驗了所緣為首的喜；同樣地，他了知了以所緣為首的該相應法。「現起正念 (sati upaṭṭhitā hoti)」—即在現起了與禪那

相應的長入息為正念的所緣；即使在現起了以所緣為首的禪那，也只是此名。「由於那念（tāya satiyā）」—如此現起了如所說的該念及那智而善體驗所緣的彼所緣為：「體驗該喜（sā pīti paṭisaṃviditā hoti）」。

「其餘的句（avasesapadānipi）」—即「出息長」等句。如此則能顯示在《無礙解（道）》所說之義與此經相結合。「如此（iti）」等所說的。如此只就如由獲得禪那，而從所緣而體驗了喜、樂（和）心行。以此結合從可以獲得的作意，從獲得而說：「獲得與禪那相應稱為作意的受（jhānasampayutte vedanāsaṅkhātamanasikārapaṭilābhena）」。

「入出息的禪相（assāsapassāsanimittaṃ）」—即獲得依於入出息的似相為所緣；在轉起現起了正念和正知後，而體驗了以所緣為首的彼所緣，此則成為於心隨觀心。由於如此心隨觀也只是由正念和正知的力量，因此說：「並沒有（na hi）」等。

以此捨斷或者自己捨斷為「所斷（pahānaṃ）」智。「以憂而顯示瞋恚蓋（domanassavasena byāpādanīvaraṇaṃ dassitaṃ）」—即從其一義〔同義〕的情況。

「該（tassa）」—即（五）蓋節。「斷智（pahānakaraṇānaṃ）」—即捨斷智。「相續的毘婆舍那（vipassanāparamparaṃ）」—以順次的毘婆舍那而說。

「修行止者（samathapaṭipannaṃ）」—對修行中立止（禪）相的心之（中）捨。

「從一邊現起（ekato upaṭṭhānaṃ）」—離去相對邊一性〔單一狀態〕的現起。「有俱生的捨（sahajātānaṃ ajjupekkhanā hoti）」—不從事策勵、抑制或使喜悅，而對諸所緣的中捨；即以：「凡當捨斷所現起者時，而獲得捨」，如此轉起所說的中捨而行道。

「（不）只是在蓋等法（kevalaṃ nīvaraṇādidhamme）」—見了只是捨斷蓋等法，或者確實以慧見了那些捨斷智而成為中捨；這即是世尊所說的：「諸比丘，法尚應捨，何況非法。（ma. ni. 1.240）」

「他以無常等[314]而審察（aniccādivasena pavicinati）」—即他以無常等方式而審察、視察。「無染著的（nirāmisā）」—即沒有煩惱染著的。

「止息了身、心的不安（kāyikacetāsikadarathapaṭippassaddhiyā）」—即身、心到達善的狀態而已鎮伏住了。

由諸俱生法以一自性而轉起為：「以俱生的捨而成為捨（sahajāta-ajjupekkhanāya ajjupekkhitā hoti）」。

在那身轉起諸身所緣的念為前分的念覺支；其餘的也是此種方法。

當生起了喜俱的心而接近、執著（與）懈怠，從此就退卻、超過（與）掉舉；當沒有那兩者時，由覺支成為捨的狀態而「不退卻、不超過之中性行相性（anosakkana-anativattanasāṅkhātā majjhatakkāratā）」。

而現在的「就如（yatheva hi）」等只是以其中性行相的譬喻來說明。「或鞭打之（tudanaṃ vā）」—即以鞭（打之）。「或勒住馬（ākaṇṇhanaṃ vā）」—即以（馬）繩（勒住馬）。「不會（natthi）」—即沒有所應做的。

「（每）一心剎那（ekacittakkhaṇikā）」—即以毘婆舍那所俱生的每一個心。「各種作用（與）相（nānārasalakkhaṇā）」—即各種作用和各種自性。

「只是所說之義（vuttatthāneva）」—即在《一切漏經》註釋（所提到的）（ma. ni. aṭṭha. 27）：轉起在入出息所緣反覆〔每當生起〕的念，而取以所緣為首的彼所緣諸法；而該一相續世間心所相應的為「世間的（lokiyā）」；在增長它們時，即圓滿世間的四種念處。

「明、解脫、果（與）涅槃（vijjāvimuttiphalaṇibbānaṃ）」—當知那些諸解脫果的狀態為煩惱涅槃；而只以證得不死大涅槃的諸明、解脫為如此所說所當證得的。而使所緣圓滿的也只是由於不死（涅槃）的威力。

在此經即使談論了世間的覺支，到此也取了出世間的（覺支）；而「由世間而來之

處為世間論（iti lokiyassa āgatattḥāne lokiyam kathitam）」義的解釋為在註釋書所談論的。

「長老（thero）」—即是大護法長老。

「如此為異處〔有不同的解釋方式〕（aññattha evam hoti）」—在不同的諸世間、出世間法以不同的方法，在所引的經是如此地取為世間的；而在此當說取出世間的。

「是在後（句）而來的（lokuttaram upari āgataṃ）」—即「圓滿明（與）解脫」，如此在後（句）即取說為出世間的；因此，當說只有世間的覺支為圓滿明（與）解脫，[315]而取了由取明為出世間的覺支；因此，在此當取長老所說之義。其餘所說的方法只是容易了解的。

~人出息經疏 闡明縮義已結束~

Bhikkhu Santagavesaka 覺寂比丘 2007.7.16 .譯