

《相應部》

[311]

(S.54.) 〈第十 呼吸相應〉

第一 一法品

(S.54.1~20/v,pp.311~341.)

(S.54.1.)第一、一法 (Ekadhammasuttam)

(如是我聞：一時，世尊住在)沙瓦提(，遮答林給孤獨)園。

在那裡，(世尊稱呼比丘們：「諸比丘。」那些比丘回答世尊：「尊者。」

世尊)(如)此說：「諸比丘，修習了一法，多作(修習一法)者，則有大果、大利益。什麼是一法呢？即是呼吸念。

然而，諸比丘，如何修習、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』。[312](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。」

(S.54.2.)第二 覺支 (Bojjhaṅgasuttam)

(如是我聞：一時，世尊住在)沙瓦提(，遮答林給孤獨)園。

在那裡，（世尊稱呼比丘們：「諸比丘。」那些比丘回答世尊：「尊者。」世尊如）此說：

「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者有大果、大利益。然而，諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念而有大果、大利益呢？

諸比丘，在此有比丘修習呼吸念俱行的念覺支，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。〔修習〕呼吸念俱行的擇法覺支，（依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。修習呼吸念俱行的）精進（覺支，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。修習呼吸念俱行的）喜（覺支，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。修習呼吸念俱行的）輕安（覺支，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。修習呼吸念俱行的）定（覺支，依於遠離、依於離貪、依於滅，而導至捨遣。）[313]修習呼吸俱行的捨覺支，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〕呼吸念者，則有大果、大利益。」

(S.54.3.)第三 清淨 (Suddhikasuttam)

（如是我聞：一時，世尊住在）沙瓦提（，遮答林給孤獨）園。

在那裡，（世尊稱呼比丘們：「諸比丘。」那些比丘回答世尊：「尊者。」

世尊如）此說：「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者有大果、大利益。

然而，諸比丘，如何修習、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。（吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則有大果、大利

益。」

(S.54.4.)第四 果 (Paṭhamaphalasuttaṃ-第一果經)

「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者，有大果、大利益。然而，諸比丘，如何修習呼吸念呢？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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則有大果、大利益。[314]

諸比丘，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則可期望（獲得）二果中的一果：在現法中（證得阿羅漢）智，或尚有餘（則證）不還位。」

(S.54.5.)第五 果 (Dutiyaphalasuttaṃ-第二果經)

「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念者，有大果、大利益。然而，諸比丘，如何修習呼吸念呢？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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則有大果、大利益。

諸比丘，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則可期望（獲得）七（種）果、七（種）利益。是哪七（種）果、七（種）利益呢？

即在現法證得（阿羅漢）智；假如不在現法證得（阿羅漢）智，則命終時證得（阿羅漢）智；假如在命終時並未證得（阿羅漢）智，則遍盡五下分結，而得中般涅槃；（假如未能遍盡五下分結，而得中般涅槃，）則得生般涅槃；（假如未得生般涅槃，）則得無行般涅槃；（假如未得無行般涅槃，）則得有行般涅槃；（假如未得有行般涅槃，）則為上流至色究竟天。

諸比丘，如此地修習呼吸念，如此地多作（修習呼吸念）者，則可期望（獲得）這七（種）果、七（種）利益。」

(S.54.6.)第六 阿利塔 (Ariṭṭhasuttam)

（如是我聞：一時，世尊住在）沙瓦提（，遮答林給孤獨園。）

在那裡，世尊（稱呼比丘們：「諸比丘。」那些比丘回答世尊：「尊者。」世尊如）此說：「諸比丘，你們應當修習呼吸念。」

在（世尊）如此說時，阿利塔 (Ariṭṭha) 尊者對世尊說：「尊者，我修習呼吸念。」[315]

（世尊對阿利塔說）：「然而，阿利塔，你是依什麼而修習呼吸念呢？」

（阿利塔回答世尊說）：「大德，我對於過去的諸欲，為了捨斷貪欲；對於未來的諸欲，為了離去貪欲；以及對於內外諸法，為了善遣除有對想，而正念於我將吸氣，正念於我將呼氣。尊者，我如此地修習呼吸念。」

「阿利塔，我說這呼吸念是存在的，而非不存在的。然而，阿利塔，呼吸念依於詳細而得圓滿。你當諦聽，完全地作意，我將說那（呼吸念）。」阿利塔尊者回

答世尊說：「是的，尊者。」

世尊如此說：「然而，阿利塔，什麼是呼吸念依於詳細而得圓滿？阿利塔，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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，）他知道：『我呼氣長』。（吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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』。

阿利塔，如此的呼吸念，依於詳細而得圓滿。」

(S.54.7.)第七 咖比那 (Mahākappinasuttam-馬哈咖比那)

（如是我聞：一時，世尊住在）沙瓦提（，遮答林給孤獨園）。

那時，咖比那尊者於不遠處，盤腿而坐，身體保持正直，現起正念在面前。

當世尊見到咖比那尊者於不遠處，盤腿而坐，身體保持正直，現起正念在面前後，對諸比丘說：「諸比丘，你們看到這位比丘的身體有動搖或顫動嗎？」

「尊者，當我們見到該尊者坐在僧中，或獨處而坐時，[316]我們不曾見到該尊者的身體是動搖或顫動的。」

「諸比丘，凡是對定修習、多作〔修習〕者，（其）身體是不動搖或顫動的；（其）心也是不動搖或顫動的。諸比丘，該比丘所得的定是隨心所欲〔隨欲而得〕、沒有困難、沒有艱難的。」

然而，諸比丘，對什麼定修習、多作〔修習〕者，（其）身體是不動搖或顫動的，（其）心也是不動搖或顫動的呢？諸比丘，修習呼吸念定、多作（修習呼吸念定）者，（其）身體是不動搖或顫動的；（其）心也是不動搖或顫動的。

然而，諸比丘，如何修習呼吸念定呢？如何多作（修習呼吸念定）者，（其）身體是不動搖或顫動的，（其）心也是不動搖或顫動的呢？

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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，如此地修習呼吸念定，如此地多作（修習呼吸念定）者，（其）身體是不動搖或顫動的；（其）心也是不動搖或顫動的。」

(S.54.8.)第八 燈（Padīpomasuttam-燈喻經）

（如是我聞：一時，世尊住在）沙瓦提（，遮答林給孤獨園。

在那裡，世尊稱呼比丘們：「諸比丘。」那些比丘回答世尊：「尊者。」

世尊如此）說：「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念定者，有大果、大利益。然而，諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而有大果、大利益呢？[317]

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。吸氣長時，）他知道：『我吸氣長』；（或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。

氣』。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，如此地修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則有大果、大利益。

諸比丘，當我在自覺悟之前，為未現自覺的菩薩之時，我也安住於此、多安住（於此呼吸念）。諸比丘，當我安住於此、多安住（於此呼吸念）時，（我的）身體既不疲勞，眼睛也不（疲勞），我的心由無取而從諸漏解脫。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『身體既不疲勞，眼睛也不（疲勞），心由無取而從諸漏解脫』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能捨斷對住著於家的思念』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能在不厭惡住於厭惡想』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能在厭惡住於不厭惡想』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能在不厭惡和厭惡住於厭惡想』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：[318]『能在厭惡和不厭惡住於不厭惡想』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能除去不厭惡和厭惡兩者而住於捨，（且）正念、正知』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，初禪具足住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能止息尋、伺，內淨心專一，無尋、無伺，定生喜、樂，第二禪具足住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能離喜且住於捨，正念、正知，以身受樂，該即諸聖者所說的：「捨、念樂住」—第三禪具足住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能斷樂及斷苦，而先前已滅（喜、）憂，不苦不樂，捨念清淨，第四禪具足住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，（思惟）：「無邊虛空」，空無邊處具足而住。』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能超越一切空無邊處，（思惟）「識[319]無邊」，識無邊處具足而住。』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能超越一切識無邊處，（思惟）「無所有」，無所有處具足而住。』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能超越一切無所有處，非想非非想處具足而住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

因此，諸比丘，假如比丘希望：『能超越一切非想非非想處，滅受想具足而住』者，應當完全地作意此呼吸念定。

諸比丘，當如此修習呼吸念定，如此多作〔修習〕時，假如他感受樂受，他了知：『那是無常的』，他了知：『（那是）不執著的』，他了知：『（那是）不歡喜的』。假如他感受苦受時，他了知：『那是無常的』，他了知：『（那是）不執著的』，他了知：『（那是）不歡喜的』。假如他感受不苦不樂受時，他了知：『那是無常的』，他了知：『（那是）不執著的』，他了知：『（那是）不歡喜的』。

假如他感受樂受時，他感受那是離繫〔不相應〕的；假如他感受苦受時，他感受那是離繫〔不相應〕的；假如他感受不苦不樂受時，他感受那是離繫〔不相應〕的。

當他感受以身為邊際的受時，他了知：『我感受以身為邊際的受』；當他感受以命為邊際的受時，他了知：『我感受以命為邊際的受』。他了知：『在身壞命終之後，在此一切所感受的，所不歡喜的，將成為清涼。』

諸比丘，譬如由於有油和燈心之緣，油燈才得以點燃。當油和燈心盡時，則因無食而（燈）滅。同樣地，諸比丘，當比丘[320]感受以身為邊際的受時，他了知：『我感受以身為邊際的受』；當他感受以命為邊際的受時，他了知：『我感受以命為邊際的受』。他了知：『在身壞命終之後，在此一切所感受的，所不歡喜的，將成為清涼。』」

(S.54.9.)第九 韋沙離 (Vesālīsuttam)

如是我聞：一時，世尊住在韋沙離，大林的重閣講堂。

那時，世尊對諸比丘以各種方式說示不淨論，讚歎不淨，讚歎修習不淨。

當時，世尊告訴諸比丘：「諸比丘，我想要獨修半月，除了一位送食者外，任何人都不要到我（那裡）去。」

「是的，尊者。」那些比丘回答世尊後，除了一位送食者外，並沒有任何人去探訪世尊。

當時，那些比丘由於世尊以各種方式說示不淨論，讚歎不淨，讚歎修習不淨，所以致力於以各種行相差別來修習不淨而住。當他們由於這個身體而感到困擾、慚愧、厭惡時，就尋求持刀者，（有時，）一天以刀奪取十位比丘（的生命）；（有時，一天以刀奪取）二十（位比丘的生命）；（有時，）一天以刀奪取三十位比丘（的生命）。

當時，在過了那半個月之後，世尊從獨修（處）出來，（他）對阿難達尊者說：「阿難達，為什麼比丘僧就如瘦弱者似的（稀少）呢？」

（阿難達尊者回答說：）「尊者，當世尊對諸比丘以各種方式說示不淨論，讚歎不淨[321]，讚歎修習不淨時，尊者，那些比丘由於世尊以各種方式說示不淨論，讚歎不淨，讚歎修習不淨，所以致力於以各種行相差別來修習不淨而住。當他們由於這個身體而感到困擾、慚愧、厭惡時，就尋求持刀者，（有時，）一天以刀奪取十位比丘（的生命）；（有時，一天以刀奪取）二十（位比丘的生命）；（有時，）一天以刀奪取三十位比丘（的生命）。善哉！尊者，請世尊開示其它的方法，使比丘僧以其他的（法門）來建立（使證悟聖法）。」

（世尊對阿難達尊者說：）「阿難達，凡是住在廣嚴城附近的比丘們，請他們一切都會集在集會堂。」

（阿難達尊者回答說：）「是的，尊者。」

阿難達尊者回答世尊後，將住在廣嚴城附近的比丘們，請他們一切都會集在集會堂，然後前往世尊（處），在到達後，對世尊說：「尊者，現在比丘僧已經聚集了，請世尊知道適時。」

當時，世尊前往集會堂，到達了之後，坐在所敷設的座位上。就座的世尊對諸比丘說：「諸比丘，修習與多作〔修習〕此呼吸念定時，是既寂靜又殊勝的，純粹與樂住，對每當生起的諸惡不善法即能消滅與寂止。」

諸比丘，譬如熱季的最後（一個）月，由於大的非時雲（之降臨），使揚起的塵土即能消滅與寂止。同樣地，諸比丘，當修習、多作（修習）呼吸念定時，是既寂靜又殊勝的，純粹與樂住，對每當生起的諸惡不善法即能消滅與寂止。」

然而，諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定是既寂靜又殊勝的，[322]不雜與樂住及已生的惡不善法即能消滅與寂止呢？

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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定時，實為寂靜，殊勝，純粹與樂

住，對已生的諸惡不善法即能消滅與寂止。」

(S.54.10.)第十 金比喇 (Kimbilasuttam)

如是我聞：一時，世尊住在金比喇的竹林。

在那裡，世尊對金比喇尊者說：「金比喇，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而有果、大利益呢？」

在如此說了之後，金比喇尊者保持沉默。

第二次，世尊（對金比喇尊者說：「金比喇，如何修習呼吸念定呢？如何多作（修習呼吸念定）而有果、大利益呢？」在如此說了之後，金比喇尊者保持沉默。）

第三次，世尊對金比喇尊者說：「金比喇，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而有果、大利益呢？」

第三次金比喇尊者也保持沉默。[323]

在如此說了之後，阿難達尊者對世尊（如）此說：「世尊，此是適時。善逝，此是適時。請世尊開示呼吸念定，諸比丘在聽了之後，將會受持世尊（所開示的）。」

（世尊說：）「阿難達，當諦聽，完全地作意，我將解說。」

阿難達尊者回答世尊說：「是的，尊者。」

世尊（如）此說：「阿難達，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而有果、大利益呢？」

阿難達，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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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』。

阿難達，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定則有大果、大利益。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，這是我所說（在諸身）中的一種身，這即是呼吸。因此，阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，凡在任何之時，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[324]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』。阿難達，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。那是什麼原因呢？阿難達，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，阿難達，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。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，我不說忘念（和）不正知，是呼吸念的修習者。因此，阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，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』。阿難達，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。當他以慧觀見所斷的貪、憂後，（他的心傾向於）完全地（中）捨。因此，阿難達，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。[325]

阿難達，譬如在大的十字路口有大土堆，假如有貨車或馬車從東方來，則會輾壞該土堆；（假如有貨車或馬車）從西方來，（則會輾壞該土堆；假如有貨車或馬車）從北方來，（則會輾壞該土堆；）假如有貨車或馬車從南方來，則會輾壞該土堆。同樣地，阿難達，比丘在安住於身隨觀身時，則輾壞諸惡、不善法；（比丘在安住）於諸受（隨觀受時，則輾壞諸惡、不善法；比丘在安住）於心（隨觀心時，則輾壞諸惡、不善法；比丘）在安住於諸法隨觀法時，則輾壞諸惡、不善法。」

第一 呼吸相應 一法品

該攝頌為：

一法與覺支，
清淨並二果，
阿利塔、咖比那、燈，
韋沙離與金比喇。

第二品

(S.54.11.)第十一 一恰難嘎拉 (Icchānaṅgalasuttam)

(如是我聞：) 一時，世尊住在一恰難嘎拉的一恰難嘎拉林叢中。

那時，世尊告訴諸比丘：「諸比丘，我想要獨修三個月，除了一位送食者外，任何人都不要到我（那裡）去。」

「是的，尊者。」那些比丘回答世尊後，除了一位送食者外，沒有任何人去探訪世尊。[326]

那時，在過了那三個月後，世尊從獨修（處）出來，（他）對諸比丘說：「諸比丘，假如有諸外道遍行者問你們如此說：『諸賢友，沙門喬答達在度雨安居時，多依什麼而住呢？』諸比丘，在他們如此問你們時，你們應當如此回答諸外道遍行者：『諸賢友，世尊在度雨安居時，多依呼吸念定而住。』

諸比丘，我正念而吸氣，我正念而呼氣。吸氣長時，我知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，我知道：『我呼氣長』。（吸氣短時，我知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，我知道：『我呼氣短』。我知道：『我將體驗全身而吸氣』；我知道：『我將體驗全身而呼氣』。我知道：『我將平靜身行而吸氣』；我知道：『我將平靜身行而呼氣』。我知道：『我將體驗喜而吸氣』；我知道：『我將體驗喜而呼氣』。我知道：『我將體驗樂而吸氣』；我知道：『我將體驗樂而呼氣』。我知道：『我將體驗心行而吸氣』；我知道：『我將體驗心行而呼氣』。我知道：『我將平靜心行而吸氣』；我知道：『我將平靜心行而呼氣』。我知道：『我將體驗心而吸氣』；我知道：『我將體驗心而呼氣』。我知道：『我將令心喜悅而吸氣』；我知道：『我將令心喜悅而呼氣』。我知道：『我將令心等持而吸氣』；我知道：『我將令心等持而呼氣』。我知道：『我將令心解脫而吸氣』；我知道：『我將令心解脫而呼氣』。我知道：『我將觀無常而吸氣』；我知道：『我將觀無常而呼氣』。我知道：『我將觀離欲而吸氣』；我學：『我將觀離欲而呼氣』。我知道：『我將觀滅而吸氣』；我知道：『我將觀滅而呼氣』。）我知道：『我將觀捨遣而吸氣』；我知道：『我將觀捨遣而呼氣』。

諸比丘，當正說那（呼吸念定）時，即可說為聖住、梵住、如來住。當正說呼吸念定時，即可說為聖住、梵住、如來住。

諸比丘，凡諸有學比丘若未得而希求住於無上瑜珈安穩者，當他們修習、多作（修習）呼吸念定者，則得導致諸漏滅盡。諸比丘，凡諸阿羅漢比丘，諸漏已盡、已住（梵行）、應做已辦、捨棄重擔、已得己利、盡諸有結，以正智而解脫者，當他們修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則得導致現法樂住及正念、正知。

諸比丘，當正說那（呼吸念定）時，即可說為聖住、梵住、如來住。當正說呼吸念定時，即可說為聖住、梵住、如來住。」[327]

(S.54.12.)第二 當疑 (Kankheyyasuttam - 當疑經)

（如是我聞：）一時，樓麻薩晚耆沙（Lomasavaṅgisa）尊者住在釋迦國，迦毘羅衛城，榕〔尼拘律〕樹園。

當時，釋氏大名前往樓麻薩晚耆沙尊者處。到了之後，敬禮樓麻薩晚耆沙尊者，然後，坐在一邊。坐在一邊的釋氏大名對樓麻薩晚耆沙尊者（如）此說：「尊者，有學之住即是如來之住嗎？還是有學之住與如來之住為不同呢？」

（樓麻薩晚耆沙尊者回答釋氏大名說：）「大名賢友，有學之住並非如來之住；有學之住與如來之住是不同的。

大名賢友，凡諸有學比丘若未得而希求住於無上瑜珈安穩者，他們捨斷五蓋而住。是哪五（蓋）呢？捨斷欲貪蓋而住，捨斷瞋恚蓋而住，捨斷昏沉睡眠蓋而住，捨斷掉舉追悔蓋而住，捨斷疑蓋而住。大名賢友，凡諸有學比丘若未得而希求住於無上瑜珈安穩者，他們捨斷這五蓋而住。

大名賢友，凡諸阿羅漢比丘，諸漏已盡、已住（梵行）、應做已辦、捨棄重擔、已得己利、盡諸有結，以正智而解脫者，他們已經斷除了五蓋，如已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法。是哪五（蓋）呢？已斷欲貪蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法；已斷瞋恚蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法；已斷昏沉睡眠蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法；已斷掉舉追悔蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法；已斷疑蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，[328]未來不（再有）生法。大名賢友，凡諸阿羅漢比丘，諸漏已盡、已住（梵行）、應做已辦、捨棄重擔、已得己利、盡諸有結，以正智而解脫者，他們已經斷除了這五蓋，（如）已經截斷的棕櫚樹頭，已作無有，未來不（再有）生法。

大名賢友，以此方式可以了知，有學之住與如來之住是不同的。

大名賢友，一時，世尊住在一恰難嘎拉的一恰難嘎拉林叢中。

大名賢友，當時，世尊告訴諸比丘：（「諸比丘，我想要獨修三個月，除了一位持食者外，任何人都不要到我（那裡）去。」

「是的，尊者。」那些比丘回答世尊後，除了一位持食者外，沒有任何人去探訪世尊。）

當時，（在過了那三個月後，）世尊（從獨修（處）出來，（他）對諸比丘說：「諸比丘，假如有諸外道遍行者問你們如此說：『諸賢友，沙門喬答達在度雨安居時，多依什麼而住呢？』諸比丘，在他們如此問你們時，你們應當如此回答諸外道遍行者：『諸賢友，世尊在度雨安居時，多依呼吸念定而住。』」）

諸比丘，我（正念而吸氣，我正念而呼氣。吸氣長時，我知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，我知道：『我呼氣長』。吸氣短時，我知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，我知道：『我呼氣短』。我知道：『我將體驗全身而吸氣』；我知道：『我將體驗全身而呼氣』。我知道：『我將平靜身行而吸氣』；我知道：『我將平靜身行而呼氣』。我知道：『我將體驗喜而吸氣』；我知道：『我將體驗喜而呼氣』。我知道：『我將體驗樂而吸氣』；我知道：『我將體驗樂而呼氣』。我知道：『我將體驗心行而吸氣』；我知道：『我將體驗心行而呼氣』。我知道：『我將平靜心行而吸氣』；我知道：『我將平靜心行而呼氣』。我知道：『我將體驗心而吸氣』；我知道：『我將體驗心而呼氣』。我知道：『我將令心喜悅而吸氣』；我知道：『我將令心喜悅而呼氣』。我知道：『我將令心等持而吸氣』；我知道：『我將令心等持而呼氣』。我知道：『我將令心解脫而吸氣』；我知道：『我將令心解脫而呼氣』。我知道：『我將觀無常而吸氣』；我知道：『我將觀無常而呼氣』。我知道：『我將觀離欲而吸氣』；我學：『我將觀離欲而呼氣』。我知道：『我將觀滅而吸氣』；我知道：『我將觀滅而呼氣』。我知道：『我將觀捨遣而吸氣』；我知道：『我將觀捨遣而呼氣』。）

諸比丘，當（正說那（呼吸念定）時，即可說為聖住、梵住、如來住。當正說呼吸念定時，即可說為聖住、梵住、如來住。）

諸比丘，凡諸有學比丘（若未得而希求住於無上瑜珈安穩者，當他們修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則得導致諸漏滅盡。諸比丘，凡諸阿羅漢比丘，斷盡有結諸漏已盡、已住（梵行）、應做已辦、捨棄重擔、已得己利、盡諸有結，以正智而解脫者，當他們修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則得導致現法樂住及正念、正知。）

諸比丘，當（正說那（呼吸念定）時，即可說為聖住、梵住、如來住。當正說呼吸念定時，即可說為聖住、梵住）、如來住。

大名賢友，以此方式可以了知，有學之住與如來之住是不同的。」

(S.54.13.)第三 阿難達（一）（Paṭhama-ānandasuttam - 第一阿難達經）

（如是我聞：一時，世尊住在）沙瓦提（，遮答林給孤獨園）。

當時，阿難達尊者前往世尊處。（到了之後，敬禮了世尊後，坐在一邊。）坐在一邊的阿難達尊者對世尊（如）此說：[329]「尊者，有修習、多作〔修習〕一法者，能圓滿四法；修習、多作〔修習〕四法者，能圓滿七法；修習、多作〔修習〕七法者，能圓滿二法嗎？」

（世尊對阿難達尊者說：）「阿難達，有修習、多作〔修習〕一法者，則能圓滿四法；修習、多作〔修習〕四法者，則能圓滿七法；修習、多作〔修習〕七法者，則能圓滿二法。」

（阿難達尊者對世尊說：）「尊者，修習、多作〔修習〕哪一法者，能圓滿四法；修習、多作〔修習〕哪四法者，能圓滿七法；修習、多作〔修習〕哪七法者，能圓滿二法呢？」

（世尊對阿難達尊者說：）「阿難達，修習、多作〔修習〕呼吸念定的一法者，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。」

如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而能圓滿四念處呢？

阿難達，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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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』。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，這是我所說（在諸身）中的一種身，這即是[330]呼吸。因此，阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，凡在任何之時，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』。阿難達，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。那是什麼原因呢？阿難達，這是我所說（在諸受）中的一種受，這即是對諸呼吸完全地作意。因此，阿難達，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。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，我不說忘念（和）不正知，是呼吸念的修習者。因此，阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，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』。阿難達，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。當他以慧觀見所斷的貪、憂後，（他的心傾向於）完全地[331]（中）捨。因此，阿難達，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。

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則能圓滿四念處。

然而，阿難達，如何修習、多作〔修習〕四念處而能圓滿七覺支呢？

阿難達，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。）阿難達，在那時，（該）比丘已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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）精進是不退縮的。阿難達，凡在任何之時，當比丘開始以慧審察、思擇該法，而遍觀察，（其）[332]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。阿難達，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。阿難達，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，阿難達，（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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。[333]阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕四念處者，則能圓滿七覺支。

然而，阿難達，如何修習、多作〔修習〕七覺支而能圓滿明（與）解脫呢？

阿難達，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。

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕七覺支則能圓滿明（與）解脫。

(S.54.14.)第四 阿難（二）（Dutiya-Ānandasuttam - 第二阿難達經）

當時，阿難達尊者前往世尊處。（到了之後，敬禮世尊，然後，坐在一邊。）世尊對坐在一邊的阿難達尊者（如）此說：「阿難達，有修習、多作〔修習〕一法者，能圓滿四法；修習、多作〔修習〕四法者，能圓滿七法；修習、多作〔修習〕七法者，能圓滿二法嗎？」

（阿難達尊者回答世尊說：）「尊者，我們的法都以世尊為根本……乃至……。」

（世尊對阿難達尊者說：）「阿難達，有修習、多作〔修習〕一法者，則能圓滿四[334]法；修習、多作〔修習〕四法者，則能圓滿七法；修習、多作〔修習〕七法者，則能圓滿二法。

然而，阿難達，修習、多作〔修習〕哪一法者能圓滿四法；修習、多作〔修習〕哪四法者能圓滿七法；修習、多作〔修習〕哪七法者能圓滿二法呢？

阿難達，修習、多作〔修習〕呼吸念定的一法者，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。

如何修習、多作〔修習〕呼吸念定而能圓滿四念處呢？

阿難達，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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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』。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，這是我所說（在諸身）中的一種身，這即是呼吸。因此，阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，凡在任何之時，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』。阿難達，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。那是什麼原因呢？阿難達，這是我所說（在諸受）中的一種受，這即是對諸呼吸完全地作意。因此，阿難達，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。

阿難達，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』。阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？阿難達，我不說忘念（和）不正知，是呼吸念的修習者。因此，阿難達，那時比丘安住於心隨觀心，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。

阿難達，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』。阿難達，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。當他以慧觀見所斷的貪、憂後，他的心傾向

於完全地（中）捨。因此，阿難達，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。

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則能圓滿四念處。

然而，阿難達，如何修習四念處呢？如何多作〔修習〕而能圓滿七覺支呢？

阿難達，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。阿難達，在那時，（該）比丘已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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）精進是不退縮的。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，凡在任何之時，當比丘心喜的身是輕安，（其）心也是輕安時，阿難達，（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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，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。）阿難達，在那時他已現起了念，而不忘念。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。阿難達，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。

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕四念處則能圓滿七覺支。

然而，阿難達，如何修習、多作〔修習〕七覺支而能圓滿明（與）解脫呢？

阿難達，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。）

阿難達，如此地修習、多作〔修習〕七覺支則能圓滿明（與）解脫。

(S.54.15.)第五 比丘 (一) (Paṭhamabhikkhusuttaṃ - 第一比丘經)

當時，眾多比丘前往世尊處。到了之後，（敬禮世尊，然後，坐在一邊。）坐在一邊的比丘們對世尊（如）此說：「尊者，有修習、多作〔修習〕一法者能圓滿四法；修習、多作〔修習〕四法者能圓滿七法；修習、多作〔修習〕七法者能圓滿二法嗎？」

（世尊回答諸比丘說：）「諸比丘，有修習、多作〔修習〕一法者，則能圓滿四法；修習、多作〔修習〕四法者，則能圓滿七[335]法；修習、多作〔修習〕七法者，則能圓滿二法。」

（諸比丘對世尊說：）「尊者，修習、多作〔修習〕哪一法者能圓滿四法；修習、多作〔修習〕哪四法者能圓滿七法；修習、多作〔修習〕哪七法者能圓滿二法呢？」

（世尊對諸比丘說：）「諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念定的一法者，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。」

諸比丘，如何修習、多作（修習）呼吸念定而能圓滿四念處呢？

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。吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，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』。阿難達，那時比丘安住於身隨觀身，熱忱、正知、具念，除去世間的貪、憂。那是什麼原因呢？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，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。那是什麼原因呢？諸比丘，這是我所說（在諸受）中的一種受，這即是對諸呼吸完全地作意。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。那是什麼原因呢？阿難達，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）呼吸念定者，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。諸比丘，在那時，（該）比丘已現起了念，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）精進是不退縮的。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，諸比丘，（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。）諸比丘，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。）諸比丘，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。）諸比丘，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，如此地修習、多作（修習）四念處則能圓滿七覺支。

然而，諸比丘，如何修習、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。

(S.54.16.)第六 比丘 (二) (Dutiyabhikkhusuttam - 第二比丘經)

當時，眾多比丘（前往世尊處。到了之後，敬禮世尊，然後，坐在一邊。世尊對坐在一邊的）比丘們（如）此說：「諸比丘，有修習、多作〔修習〕一法者（能圓滿四法；修習、多作（修習）四法者能圓滿七法；修習、多作（修習）七法者能圓滿二法）嗎？」

（諸比丘回答世尊說：）「尊者，我們的法都以世尊為根本……乃至……。」

（世尊對諸比丘說：）「諸比丘，有修習、多作〔修習〕一法者，（則能圓滿四法；修習、多作（修習）四法者，則能圓滿七法；修習、多作（修習）七法者，則能圓滿二法。）

然而，諸比丘，修習、多作〔修習〕哪一法（者能圓滿四法；修習、多作（修習）哪四法者能圓滿七法；修習、多作（修習）哪七法者能圓滿二法呢？

諸比丘，修習、多作（修習）呼吸念定的一法者，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。[336]

然而，諸比丘，如何修習、多作（修習）呼吸念定而能圓滿四念處呢？

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。（吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；或者呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；或者呼氣短時，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』。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』。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』。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，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，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。那是什麼原因呢？諸比丘，這是我所說（在諸受）中的一種受，這即是對諸呼吸完全地作意。因此[337]，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。那是什麼原因呢？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）呼吸念定者，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[338]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；[339]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，如此地修習、多作〔修習〕四念處則能圓滿七覺支。[340]

然而，諸比丘，如何修習、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。」

(S.54.17.)第十七 結

諸比丘，修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則能導致斷結。

(S.54.18.)第十八 隨眠

（諸比丘，修習、多作（修習）呼吸念定者，）則能導致斷絕隨眠。

(S.54.19.)第十九 世（生命的時限）

（諸比丘，修習、多作（修習）呼吸念定者，）則能導致遍知世（一生的時程）。

(S.54.20.)第二十 漏盡

（諸比丘，修習、多作（修習）呼吸念定者，）則能導致滅盡諸漏。

諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定者而能導致斷結呢？（諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定者）而能導致斷絕隨眠呢？（諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定者）而能導致遍知世（一生的時程）呢？（諸比丘，如何修習、多作〔修習〕呼吸念定者）而能導致滅盡諸漏呢？

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。吸氣長時，他知道：「我吸氣長」；或者呼氣長時，他知道：「我呼氣長」。吸氣短時，他知道：「我吸氣短」；或者呼氣短時，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」。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」。他學：「我將體驗心而吸

呼吸相應

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」。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」。) [341]他學：「我將觀捨遣而吸氣」；他學：「我將觀捨遣而呼氣」。

諸比丘，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定者，則能導致斷結。（諸比丘，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定者，）則能導致斷絕隨眠。（諸比丘，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定者，）則能導致遍知世（一生的時程）。（諸比丘，如此修習、多作〔修習〕呼吸念定者，）則能導致滅盡諸漏。

這四經。

呼吸相應 第十（經） 第二品

該攝頌為：

一恰難嘎拉、當疑，
其次二阿難達，
諸比丘所說二比丘，
結以及隨眠，
世與滅盡諸漏。

Bhikkhu Santagavesaka 覺寂比丘 2007.7.8 .譯