

頁 17

《雜阿含 1038 經》卷 37(CBETA, T02, no. 99, p. 271, a9-29)：「……

時，尊者阿那律著衣持鉢，通身四人詣長者舍。

時，摩那提那長者姪女圍遶，住內門左，見尊者阿那律，舉體執足敬禮，引入就坐，各別稽首，問訊起居，退坐一面。

尊者阿那律問訊長者：「堪忍安樂住不？」

長者答言：「如是，尊者！堪忍樂住。先遭疾病，當時委篤，今已蒙差。」

尊者阿那律問長者言：「汝住何住，能令疾病苦患時得除差？」

長者白言：「尊者阿那律！我住四念處，專修繫念故，身諸苦患時得休息。何等為四？謂內身身觀念住，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。外身、內外身，內受、外受、內外受，內心、外心、內外心，內法、外法、內外法法觀念住，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。如是，尊者阿那律！我於四念處繫心住故，身諸苦患時得休息，尊者阿那律，住故，身諸苦患時得休息。」

尊者阿那律告長者言：「汝今自記阿那含果。」

時，摩那提那長者以種種淨美飲食自手供養，自恣飽滿。食已，澡漱畢，摩那提那長者復坐卑床，聽說法。尊者阿那律種種說法，示、教、照、喜已，從坐起去。」

頁 18

《那阿律相應·第九經》<sup>1</sup>（溫宗堃中譯）

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>2</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>3</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、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>4</sup>。」

<sup>1</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>2</sup> Vesālī，毘舍離。Ambapālīvana，菴婆婆離園。

<sup>3</sup> 《相應部注》(Spk II 250)：「諸根：意為第六的諸根」(manacchatthāni indriyāni)。

<sup>4</sup> āsabhīm 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 arahattabhāvadīpakam uttamavācam)

頁 19

《巴漢詞典》Attadīpa, (梵 attadvīpa),【形】自洲(以自己為洲, relying on oneself, independent, founded on oneself), 不可譯作「以自己為燈」。

**D.16./II,100**：因此，阿難！以自己為洲(attadīpā)，以自己為歸依(attasaraṇā=attappaṭisaraṇā 自己的庇護所)，勿以他人為歸依(anaññasaraṇā)。阿難！云何為比丘以自己為洲，以自己為歸依，勿以他人為歸依；以法為洲(dhammadīpo)，以自己為歸依(dhammasaraṇo)，勿以他人為歸依(anaññasaraṇo)？阿難！比丘當住於在身隨觀身(kāye kāyānupassī viharati)，熱心(atāpī)，具有正念、正知(sampajāno satimā)，應引導離開(vineyya, 調伏)世間貪婪及憂心(loke abhijjhādomanassā)。

**D.16./II,101**：阿難！無論現在或我去世後，若他們將以自己為洲，以自己為歸依，勿以他人歸依；以自己為洲，以自己為歸依，勿以他人歸依。阿難！他們在我之比丘中將達到的最高境界(tama-t-agge=arahattanikūta 阿羅漢的頂峰)，但必須樂於修學(sikkhākāmā)。

**DA.16./II,548**：自洲：好像已立於大海的洲島，我們住在已作自己的依止的洲島。(以修習法義來說，法經過自己思惟、實踐、印證，才成為自己的依靠的洲島。)

頁 21

《雜阿含 624 經》卷 24：「佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」(CBETA, T02, no. 99, p. 175, a7-8)

**【淨其戒】**：《瑜伽師地論》卷 22(CBETA, T30, no. 1579, p. 403, b29-p. 404, c11)：

又即如是尸羅律儀，由十因緣，當知虧損；即此相違十因緣故，當知圓滿。

云何十種虧損因緣？

一者、最初惡受尸羅律儀，二者、太極沈下，三者、太極浮散，四者、放逸懈怠所攝，五者、發起邪願，六者、軌則虧損所攝，七者、淨命虧損所攝，八者、墮在二邊，九者、不能出離，十者、所受失壞。……

**【直其見】**：《瑜伽師地論》卷 29(CBETA, T30, no. 1579, p. 446, a28-b2)：

正直見者，謂若有見，(一)淨信相應故。(二)勝解相應故。(三)遠離誑諂故。(四)善思法義無惑無疑加行出離故。名為正直。……

頁 22

《雜阿含經論會編(中)》(p270)：「斷除五蓋惱，心慧力羸諸障闕分不趣涅槃者，」

蕭式球中譯《相應部 47.12》：「現在的阿羅漢·等正覺·世尊也是要通過捨棄使內心污穢、使智慧軟弱的五蓋，內心善保持在四念處之中，培育七覺支，然後覺悟無上正等正覺。」

※案：「斷除五蓋——惱心、慧力羸——諸障闕分、不趣涅槃者」！？