༄༅། །དབུགས་རྔུབ་འབྱིན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་མདོ་བཞུགས་སོ།།

Majjhima Nikāya 118

Ānāpānasati Sutta Mindfulness of Breathing

入出息念經《中部》第118經

གླེང་བརྗོད།

༄༅། །དབུགས་རྔུབ་ཕྱུང་གི་མདོའི་སྐོར་འདུལ་བ་གཞི་ཀ༽པ་ནས་ "སངས་རྒྱས་ལོ་དྲུག་ཏུ་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ། དཀའ་བ་བྱེད་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རིག་ནས་ཅི་བདེར་དབུགས་རྔུབ་པར་མཛད།" ཅེས་དང་། ཡང་འདུལ་བ་ཁ༽པར། "དགེ་སློང་དག་ང་ནི་ཟླ་བ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་དབུགས་རྔུབ་པ་དང་ཕྱུང་བ་དྲན་པའི་གནས་པས་ནང་དུ་ཡང་དག་བཞག་སྟེ།" སོགས་བྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀུན་དགའ་བོ་དང་། ཀིམ་པ་ལ་སོགས་པ་ལའང་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞིའི་སྒོ་ནས་དབུགས་རྔུབ་ཕྱུང་གི་སྒོམ་སྒྲུབ་སོགས་གསུངས་པ་མང་། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་མཉན་ཡོད་དུ་དབྱར་གནས་ཟླ་གསུམ་གྲུབ་ནས་ཤཱ་རིའི་བུའི་ཞུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱར་གནས་ཕྱིར་ནར་ཟླ་ཕྱེད་མཛད་དེ། དབུགས་རྔུབ་གཏོང་གི་མདོ་འདི་ཉིད་དུ། "བདག་མཉན་ཡོད་འདི་ཉིད་དུ་སྨིན་དྲུག་ཟླ་བའི་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་བར་དུ་གནས་པར་བྱའོ།།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱོགས་མཐའ་ནས་དགེ་སློང་ཕ་མ་སུམ་སྟོང་སྐོར་ཞིག་འདུ་འཛོམས་བྱུང་། དེ་ནི་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྨིན་དྲུག་ཟླ་བའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་དེ་ཁུལ་དུ་མེ་ཏོག་ཀུ་མུ་དཀར་པོ་བཞད་པས། ཀུ་མུ་ད་བཞད་པའི་ཟླ་བ་ཞེས་ཀྱང་གྲགས། བེ་ཀྲི་ནེམ་ཀྱི་གནས་བརྟན་མཁས་དབང་ཐིག་ནཏ་ཧཱན་གྱི་སྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་ནང་འཁོད་དོན། "འདི་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྔོན་གསུངས་པའི་དབུགས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་གི་ཆོས་སྐོར་རྣམས་ཕྱོགས་བསྡུ་སམ། སྙིང་པོར་དྲིལ་བའི་ཐོག་མ་དེའང་ཡིན།" ཞེས་བྱུང་བས། དེ་ནི་དབུགས་རྔུབ་ཕྱུང་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་མདོ་འདི་ཉིད་ལ་གསུང་པར་སེམས། རྒྱུ་མཚན་ནི་མདོ་འདིའི་གླེང་གཞི་དང་མཐུན་ལ། འདི་ནི་ Anapanasati Sutta ཞེས་རང་སྐད་ཚུགས་པའི་མདོའི་སྐད་གྲངས་སུ་བགྲངས་བས་ཡིན།

དབུགས་རྔུབ་ཕྱུང་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་མདོ་འདི་ཉིད་ནི། རྒྱའི་དགེ་སློང་འཇིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་ནས་བཀའ་འགྱུར་གྱི་སྒྱུར་འགྲོས་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྱུར་བ་དེར། སླར་ཕར་ཧྭ་ཆེས་མཐོའི་ནང་ཆོས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་དབང་ཕྱུག་ནེ་གེ་མཆོག་ནས་པ་ལིའི་ནང་དང་། ཨ་རིའི་བ་གནས་བརྟན་བྷིག་ཤུ་བྷོ་དྷིས་ཞུས་དག་བྱས་པའི་དབྱིན་སྒྱུར་གཉིས་ལའང་གོ་བསྡུར་བར་མཛད་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པར། རང་ནས་སུམ་རྟགས་དང་སྦེབ་སྦྱོར་ལ་ཐོར་ཡང་བརྗོད་བདེའི་ཚུལ་དུ་རྒྱན་པ་འདི་༧རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པའི་མཚན་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པ། དགོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས། རབ་གནས་ས་ཁྲི་ ༢༠༡༨ ལོ་སྤྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་ཐེ་པེ་དབང་ལི་མགར་ཆེན་ཆོས་ཚོགས་སུ་སྒྱུར་བས་དགེ། དགེ།། དགེའོ།། །།

Foreword

Regarding the *Sutra of Mindfulness of Breathing*, it is said in the first volume of the *Basis of Vowed Morality* (*Vinayavastu*), "After having practiced austerity for six years, the Buddha realized that asceticism will not bring any result. Therefore, he practiced breathing meditation at ease." Also, in the second volume of Vinaya, the Buddha said, "Bhikkhus, due to my abiding in the mindfulness of breathing during these three months, I have remained in perfect samadhi within." Similarly, based on the four objects of mindfulness, the Buddha extensively taught Ananda, Kimpa and others the breathing meditation practice and so on.

After the Buddha completed the three-month summer retreat in Shravasti, he extended the retreat for another half a month as requested by Shariputra. This was recorded in the *Sutra of Mindfulness of Breathing*, "I stay in Shravasti until the 15th of the tenth month." As such, three thousand monks and nuns from far away gathered in Shravasti. It was well-known that the white night lilies blossomed on the 15th of the tenth month in this area. Therefore, this day was also known as "the month of the night lilies."

The Vietnamese elder and great scholar, Thich Nhat Hanh, wrote in the biography of the Buddha, "This is a compilation of all the teachings on the mindfulness of breathing as spoken by the Buddha previously. It is also the first condensed essence." So I think this probably refers to the *Sutra of the Mindfulness of Breathing*. The reason is that this sutra is consistent with the above-mentioned history. The *Sutra of the Mindfulness of Breathing* (*Anapanasati Sutta*) can be regarded as a complete sutra that explains the breathing meditation practice.

The *Sutra of the Mindfulness of Breathing* was translated into Tibetan by Chinese bhikkhu, Jigmed Yeshe, according to the translation style of *Kangyur*. It was ascertained by comparing with the Pali version by Wangchuk Nege, the great teacher of the Central Institute of Higher Tibetan Studies in Varanasi, and the English translation edited by Bhikkhu Bodhi, an American elder. I edited this text in a concise manner based on the Tibetan grammar and poetry. Blessed by the great name of the Drikungpa, I, Konchok Tenzin Kunzang Thrinley Lhundrub, wrote on 26 January 2018 at Garchen Dharma Institute in Wanli, Taipei. May it be virtuous!

序文

關於入出息的經典，在《律本事》的第一部裡提到：「佛陀苦行六年後，了悟到苦行並無法帶來任何成果，於是從容安適地修持入出息。」《律經》的第二部也提到:「衆比丘，我於此三個月中，因修入出息念住，內在清淨地安住於定中」等等。同樣的，佛陀以四念住為阿難及金巴等講授了許多入出息的禪修等。

佛陀於舍衛城完成三個月的夏令安居，依舍利弗所請，將夏令安居延長半個月。這被記載於入出息的經典裡：「我於舍衛城安住至昴宿月十五。」如是，來自各地的三千名比丘與比丘尼聚集於此。衆所周知，昴宿月十五之時，此處因白色睡蓮綻放，也被稱為「睡蓮綻放之月」。

越南的長老大智者，一行禪師，在他所著的佛陀傳記裡如此寫著：「此為世尊之前所宣說關於息念住的所有法類之總集，也可說是首次結合的精要。」我認為這就是佛陀所宣說的〈入出息念經〉，原因是此經典與上述歷史相符合。這部〈入出息念經〉（Anapanasati Sutta）堪稱為一部完整講解入出息念住的經典。

〈入出息念經〉由漢籍比丘晉美益西根據大藏經的翻譯方式譯為藏文。再透過與瓦拉納西佛教大學的資深老師汪秋內給之巴利文版本，以及美籍長老菩提比丘所校閱的英譯版相對照而確定。我根據藏文文法及聲律學，以詞句簡潔的方式修飾。勝者直貢巴名號所加持，恭卻滇津昆桑欽列倫珠，寫於土狗年2018年1月26日，台北萬里噶千佛學會。善哉！善哉！

གླེང་གཞི།
Introductory Section
一．序分

༄༅། །འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་གཉན་ཡོད་ཤར་ཕྱོགས་དགའ་བྱེད་ཚལ་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བར་བཞུགས་ཏེ། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གནས་བརྟན་གྱི་སློབ་མའི་ཚོགས་མང་པོ་སྟེ།

❶ Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was living at Sāvatthī in the Eastern Park, in the Palace of Migāra’s Mother, together with many very well known elder disciples—

❶ 如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多眾所認識之長老弟子共住，即：

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུ་ཆེན་པོ་དང་།
the venerable Sāriputta,
尊者舍利弗、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་མཽདྒལ་གྱི་བུ་ཆེན་པོ།
the venerable Mahā Moggallāna,
尊者大目犍連、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་འོད་སྲུང་ཆེན་པོ།
the venerable Mahā Kassapa,
尊者大迦葉、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཀཱ་ཏ་ཡ་ན།
the venerable Mahā Kaccāna,
尊者大迦旃延、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་གསུས་པོ་ཆེ།
the venerable Mahā Koṭṭhita,
尊者大拘絺羅、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་གཡོ་བ་ཆེ།
the venerable Mahā Kappina,
尊者大劫賓那、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་སྐུལ་བྱེད་ཆེན་པོ།
the venerable Mahā Cunda, [79]
尊者大純陀、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་མ་འགགས་པ་ཆེན་པོ།
the venerable Anuruddha,
尊者阿那律、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ནམ་གྲུ
the venerable Revata,
尊者離婆多、

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཀུན་དགའ་བོ་དང་།
the venerable Ānanda,
尊者阿難，

དེ་བཞིན་དུ་གནས་བརྟན་གྱི་སློབ་མའི་ཚོགས་དུ་མ་དང་བཅས་ཐབས་
གཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ།།

and other very well known elder disciples.

乃至其他衆所認識之長老弟子。

དེའི་དུས་སུ་གནས་བརྟན་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་སློང་གསར་བུ་བ་
རྣམས་ལ་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སློབ་སྟོན་མཛད་དེ། གནས་བརྟན་དགེ་
སློང་འགས་དགེ་སློང་བཅུ་ལ་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་གནང་།
གནས་བརྟན་དགེ་སློང་འགས་དགེ་སློང་ཉི་ཤུ་དང་་་་སུམ་ཅུ་དང་་་་བཞི་
བཅུ་དག་ལ་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་མཛད། དགེ་སློང་གསར་བུ་
བ་དེ་དག་ནི་གནས་བརྟན་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་
སློབ་སྟོན་གནང་བས་ཉམས་ལེན་མཐོན་པ་མཐོ་ཞིང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་
གྱུར་ཏོ།།

❷ Now on that occasion, elder bhikkhus had been teaching and instructing new bhikkhus; some elder bhikkhus had been teaching and instructing ten bhikkhus, some elder bhikkhus had been teaching and instructing twenty...thirty...forty bhikkhus. And the new bhikkhus, taught and instructed by the elder bhikkhus, had achieved successive stages of high distinction.

❷ 爾時，諸長老比丘，正教導、教誡諸新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

དེ་ནི་ཚེས་བཅོ་ལྔ་པའི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཉིན་སྟེ། ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་དགག་
དབྱེའི་མཚན་མོར་ཕྱི་ཡངས་སུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་
དག་གིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པ་ན། ངག་བཅད་དེ་བཞུགས་པའི་དགེ་
སློང་གི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་རྗེས་སུ་གཟིགས་ཏེ་གསུང་པ།

❸ On that occasion—the Uposatha day of the fifteenth, on the full-moon night of the Pavāraṇā ceremony1115—the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of bhikkhus. Then, surveying the silent Sangha of bhikkhus, he addressed them thus:

❸ 此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，世尊為比丘衆所圍繞，露地而坐。

其時，世尊環視一座默然之比丘衆，告諸比丘言：

དགེ་སློང་དག བདག་ཚུལ་འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཚིམས་པར་གྱུར། དགེ་སློང་དག བདག་ཚུལ་འདི་ལ་བློ་ཡོངས་སུ་ཚིམས་པར་གྱུར། དགེ་སློང་དག དེ་བས་མ་ཐོབ་པ་དེ་འཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་། མ་རྟོགས་པ་དེ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། མ་མཐོང་བ་དེ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། འདི་ལ་ད་དུང་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པར་བརྩམ་དགོས་ཤིང་། བདག་གཞན་ཡོད་འདི་ཉིད་དུ་སྨིན་དྲུག་ཟླ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་བར་དུ་གནས་པར་བྱའོ།།

❹ “Bhikkhus, I am content with this progress. My mind is content with this progress. So arouse still more energy to attain the unattained, to achieve the unachieved, to realise the unrealised. I shall wait here at Sāvatthī for the Komudī full moon of the fourth month.”1116

❹ 諸比丘！我贊許於此正行，我心贊許於此正行。

是故諸比丘！汝等更為得未得，為到未到，為證未證而以精勤精進。

我於第四月迦剌底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。

གྲོང་སྡེའི་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས། བཅོམ་ལྡན་འདས་གཞན་ཡོད་དེ་ཉིད་དུ་ཚུ་སྨྲེས་བཞད་པ་དབྱར་ཟླ་ར་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་བར་སྒྲུག་བཞུགས་པར་ཐོས་པས། གྲོང་སྡེའི་དགེ་སློང་དག་གིས་གཞན་ཡོད་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མཇལ་བའི་ཕྱིར་དེངས་སོ།།

❺ The bhikkhus of the countryside heard: “The Blessed One will wait there at Sāvatthī for the Komudī full moon of the fourth month.” And the bhikkhus of the countryside left in due course for Sāvatthī to see the

Blessed One.

❺ 郊區之諸比丘等，聞「世尊於第四月之滿月，仍留於此舍衛城。」郊區之諸比丘，即赴舍衛城來見世尊。

དེ་ནས་གནས་བརྟན་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་སློང་གསར་བུ་བ་རྣམས་ལ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་མཛད་དེ། གནས་བརྟན་དགེ་སློང་འགས་དགེ་སློང་བཅུ་དང་……ཉི་ཤུ……སུམ་ཅུ……བཞི་བཅུ་དག་ལ་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སློབ་སྟོན་མཛད། དགེ་སློང་གསར་བུ་བ་དེ་དག་ལ་གནས་བརྟན་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་བསླབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་མཛད་པས་ཉམས་ལེན་མཆོན་པ་མཐོ་ཞིང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་གྱུར་ཏོ།།

❻ And elder bhikkhus still more intensively taught and instructed new bhikkhus; some elder bhikkhus taught and instructed ten bhikkhus, some elder bhikkhus taught and instructed twenty…thirty…forty bhikkhus. And the new bhikkhus, taught and instructed by the elder bhikkhus, [80] achieved successive stages of high distinction.

❻ 彼等諸長老比丘，即更盛行教導、教誡新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

而彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

དེ་ནས་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཉིན་ཏེ། ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་དགག་དབྱེའི་མཚན་མོར་ཕྱི་ཡངས་སུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་དག་གིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པ་ན། ངག་བཅད་དེ་བཞུགས་པའི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་རྗེས་སུ་གཟིགས་ཏེ་གསུང་པ།

❼ On that occasion—the Uposatha day of the fifteenth, the full-moon night of the Komudī full moon of the fourth month—the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of bhikkhus. Then, surveying the silent Sangha of bhikkhus, he addressed them thus:

❼ 時，又是十五日當布薩，於第四月迦刺月之滿月夜，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

དགེ་སློང་དག དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་ནི་ངག་འཁྱལ་གྱིས་དབེན་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་ནི་ངག་འཁྱལ་དང་བྲལ་བའོ།། དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་དག་ནི་ཡ་རབ་ཀྱི་ཉིང་ཁུར་རབ་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་འདི་དག་ནི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟའི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་དང་། འདུས་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོད་པར་བྱ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་པ་ཡིན། བསྙེན་བཀུར་བྱ་བའི་འོས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན། འབུལ་བ་ཕུལ་བའི་འོས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན། ཐལ་མོ་སྦྱར་བའི་འོས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ།།

❽ "Bhikkhus, this assembly is free from prattle, this assembly is free from chatter. It consists purely of heartwood. Such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly. Such an assembly as is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, an incomparable field of merit for the world—such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

❽ 諸比丘！此眾不閒談。

(1) 諸比丘！此眾不閒談，安立於清淨之真諦，如是比丘眾！如是大眾！

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདྲེན་ཟླ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་མཆོག་དམ་པར་གྱུར་པའི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་ལྟ་བུ་དང་། དགེ་སློང་གི་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ། འདུས་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་ཆུང་ངུ་སྦྱིན་པས་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་དང་། མང་བར་སྦྱིན་པས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་མང་བར་འགྱུར་རོ།།

Such an assembly that a small gift given to it becomes great and a great gift greater—such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

(2) 此眾，對之少施亦成多果，多施更多，如是比丘眾！如是大眾！

དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་ལྟ་བུ་དང་། དགེ་སློང་གི་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ། འདུས་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་གཅིག་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིན་མཐོང་བར་དཀོན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་ལྟ་བུ་དང་། དགེ་སློང་གི་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ། འདུས་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་གཅིག་མཐོང་བའི་ཕྱིར་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ནས་དཔག་ཚད་དུ་མ་འདས་ཏེ། འདི་ར་མཆིས་པ་ནི་འོས་ཤིང་། འདི་ལྟའི་ཚོགས་སྣེ་མང་པོས་རང་གི་ཁུར་འཁུར་ནས་མཐོང་དུ་འོངས་པའི་འདུས་ཚོགས་འདི་ནི། དེ་ལྟའི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་གི་ཚོགས་དག་གོ།

Such an assembly as is rare for the world to see—such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly. Such an assembly as would be worth journeying many leagues with a travel-bag to see—such is this Sangha of bhikkhus, such is this assembly.

(3) 此衆，於世間不易見，如是比丘衆！如是大衆！

(4) 此衆，誠值負笈行數由旬以見，如是比丘衆！如是大衆！

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། དགྲ་བཅོམ་པ། ཟག་པ་ཟད་པ། ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། བྱ་བ་བྱས་པ། ཁུར་པོ་བོར་བ། ཡོན་ཏན་མཆོག་ཉིད་ཐོབ་པ། སྲིད་པར་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་བ། ཡང་དག་པར་ཤེས་པས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ། འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

❾ "In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who are arahants with taints destroyed, who have lived the holy life, done what had to be done, laid down the burden, reached their own goal, destroyed the fetters of being, and are completely liberated through final knowledge—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

❾ 諸比丘！於此比丘衆中，有阿羅漢，漏盡，得究竟，應作所作，捨棄重擔，獲得眞利，遍盡有結，以正慧而解脫之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། ཐ་མའི་ཆ་མཐུན་ལྔ་ (༡) སྤངས་པས་དག་པའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བ་དང་། ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ། འཇིག་རྟེན་པའི་ཆོས་ཏེ། འདོད་ཁམས་ལས་ཕྱིར་མི་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

❿ "In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who, with the destruction of the five lower fetters①, are due to reappear spontaneously [in the Pure Abodes] and there attain final Nibbāna, without ever returning from that world—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

❿ 諸比丘！於此比丘衆中，有遍盡五下分結①，將化生（彼世界）而善般涅槃，由彼世界不還之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། འཆིང་བ་གསུམ་སྤངས་ (༢) པ་དང་། རང་སྐྱལ་གྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྡང་། གཏི་མུག་དག་སྤངས་པས་ལན་ཅིག་ཕྱིར་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །འཇིག་རྟེན་འདིར་ལན་ཅིག་ཕྱིར་འོང་ནས་སྡུག་བསྔལ་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱེད་དོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

⓫ "In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who, with the destruction of three fetters② and with the attenuation of lust, hate, and delusion, are once-returners, returning once to this world [81] to make an end of suffering—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

⓫ 諸比丘！於此比丘衆中，有遍盡三結②，微薄貪、瞋、癡，為一來，唯一次還來此世間，以盡苦際之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། འཆིང་བ་གསུམ་སྤངས་པ་དང་། རྒྱུན་ཞུགས་ཆོས་ལས་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་པར་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

⓬ "In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who, with the destruction of the three fetters, are stream-enterers, no longer subject to perdition, bound [for liberation], headed for enlightenment—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

⓬ 諸比丘！於此比丘衆中，有遍盡三結，為預流不墮惡趣者，決定者，可趣正覺之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། དྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་བཞི་ (༣) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

⓭ "In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four foundations of mindfulness③—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

⓭ (1) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習四念住③，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། ཡང་དག་སྤོང་བ་བཞི་ (༢) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་····། རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་བཞི་ (༣) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་····། དབང་པོ་ལྔ་ (༤) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་····། སྟོབས་ལྔ་ (༥) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་····། བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་ (༦) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་····། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ (༧) སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four right kinds of striving④...of the four bases for spiritual power⑤...of the five faculties⑥...of the five powers⑦...of the seven enlightenment factors⑧...of the Noble Eightfold Path⑨—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

(2) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習四正勤④，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

(3) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習四神足⑤，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

(4) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習五根⑥，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

(5) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習五力⑦，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

(6) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習七覺支⑧，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

(7) 諸比丘！於此比丘衆中，有精進修習八支聖道⑨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘衆中。

དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགེ་སློང་འགའ་ནི། བྱམས་པ་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། དགའ་བ་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། བཏང་སྙོམས་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། མི་སྡུག་པ་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་་་་། དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་པ་སྒོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་སོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་ནི། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུའང་འགའ་མཆིས་སོ།།

⓮ “In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who abide devoted to the development of loving-kindness [82]…of compassion…of altruistic joy…of equanimity…of the meditation on foulness…of the perception of impermanence—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus. In this Sangha of bhikkhus there are bhikkhus who abide devoted to the development of mindfulness of breathing.

⓮ (1) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習慈，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(2) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習悲，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

(3) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習喜，精進而住之比丘。比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。

(4) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習捨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(5) 諸比丘！於此諸比丘眾中，有精進修習不淨觀，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(6) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習無常想，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦在此比丘眾中。

(7) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習入出息念，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

མཆན་བུ།

(༡) ཐ་མའི་ཚམ་ཐུན་ལྔ་ནི།

-༡ འདོད་ཁམས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་། -༢ འདོད་ཁམས་ཀྱི་ཞེ་སྡང་། -༣ འཇིག་ལྟ། -༤ ཚུལ་ཁྲིམས་རྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན། -༥ ཐེ་ཚོམ་དང་ལྔའོ།།

(༢) འཆིང་བ་གསུམ་སྤྲངས།

-༡ ཕུང་པོ་འཇིག་པའི་ཚོགས་ཅན་ལ་བདག་མེད་ལ་བདག་ཏུ་བལྟ་བའི་འཇིག་ལྟ་དང་། -༢ ཚུལ་ཁྲིམས་རྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན། -༣ ཡང་དག་ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་པ་གསུམ་མོ།།

(༣) དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ནི།

-༡ ལུས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་དང་། -༢ ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། -༣ སེམས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། -༤ ཆོས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པའོ།།

(༤) ཡང་དག་སྤོང་བ་བཞི་ནི།

-༡ མི་དགེ་བ་སྐྱེས་པ་སྤོང་བ་དང་། -༢ མི་དགེ་བ་མ་སྐྱེས་པ་མི་བསྐྱེད་པ། -༣ དགེ་བ་མ་སྐྱེས་པ་བསྐྱེད་པ། -༤ དགེ་བ་སྐྱེས་པ་སྤེལ་བ་སྟེ་བཞི།

(༥) རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་བཞི་ནི།

-༡ འདུན་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་དང་། -༢ སེམས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་དང་། -༣ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་

རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་དང་། -༤ དཔྱོད་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་བཅས་བཞིའོ།།

(༦) དབང་པོ་ལྔ་ནི།

-༡ དད་པའི་དབང་པོ་དང་། -༢ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་དབང་པོ། -༣ དྲན་པའི་དབང་པོ། -༤ ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་པོ། -༥ ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་པོའོ།།

(༧) སྟོབས་ལྔ་ནི།

-༡ དད་པའི་སྟོབས་དང་། -༢ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས། -༣ དྲན་པའི་སྟོབས། -༤ ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྟོབས། -༥ ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་སོ།།

(༨) བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་ནི།

-༡ དྲན་པ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། -༢ ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག -༣ བརྩོན་འགྲུས་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག -༤ དགའ་བ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག -༥ ཤིན་སྦྱངས་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག -༦ བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག -༧ ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཅས་བདུན་ནོ།།

(༩) འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ནི།

-༡ ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང་། -༢ ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ། -༣ ཡང་དག་པའི་ངག -༤ ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ། -༥ ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ། -༦ ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ། -༧ ཡང་དག་པའི་དྲན་པ། -༨ ཡང་དག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བཅས་བརྒྱད་དོ།།

Annotations

① The five lower fetters: sensual desire; ill will; belief in a self; attachment to rites and rituals; doubt.

② The three fetters: the perishable view which holds the selflessness of the transitory collection of aggregates as having a self; attachment to rites and rituals; having doubt in the authentic path.

③ The four foundations of mindfulness: the mindfulness of body; the mindfulness of feeling; the mindfulness of mind; the mindfulness of the Dharma.

④ The four right kinds of striving: abandon non-virtuous actions that have arisen; avoid giving rise to non-virtuous actions; develop virtuous actions that have not arisen; increase virtuous actions that have arisen.

⑤ The four bases for spiritual power: the concentration of intention; the concentration of the mind; the concentration of exertion; the concentration of discernment.

⑥ The five faculties: the faculty of faith; the faculty of diligence; the faculty of mindfulness; the faculty of concentration; the faculty of wisdom.

⑦ The five powers: the power of faith; the power of diligence; the power of mindfulness; the power of concentration; the power of wisdom.

⑧ The seven enlightenment factors: mindfulness, investigation of phenomena, exertion, rapture, tranquility, equanimity, concentration.

⑨ The Noble Eightfold Path: right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

註解

① 五下分結：貪欲、瞋恚、薩迦耶見（身見）、戒禁取、疑。

② 三結：五蘊原為壞聚，將無我執為有的薩迦耶見（身見）；戒禁取；疑正道。

③ 四念住：身念住、受念住、心念住、法念住。

④ 四正勤：已生惡令斷滅、未生惡令不生、未生善令生起、已生善令增長。

⑤ 四神足：欲神足、心神足、勤神足、觀神足。

⑥ 五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。

⑦ 五力：信力、精進力、念力、定力、慧力。

⑧ 七覺支：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、安覺支、捨覺支、定覺支。

⑨ 八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པའི་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ།

Mindfulness of Breathing

二．入出息念

དགེ་སློང་དག དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་པ་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན། འབྲས་བུ་དང་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཐོབ་བོ། །དགེ་སློང་དག དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་པ་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན། དྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་བཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ། །དྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་བཞི་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན། བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ། །བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན། རྣམ་གྲོལ་དང་ཡེ་ཤེས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ།།

15 "Bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit. When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it fulfils the four foundations of mindfulness. When the four foundations of mindfulness are developed and cultivated, they fulfil the seven enlightenment factors. When the seven enlightenment factors are developed and cultivated, they fulfil true knowledge and liberation.

15 諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。

修習、廣修習四念住者，令圓滿七覺支。

修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。

འོན་དགེ་སློང་ཞིག དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་པ་ཇི་ལྟར་གོམ་པར་བྱེད་དེ། ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འཕེལ་བ་དང་། ཇི་ལྟར་འབྲས་བུ་ཆེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཕན་ཡོན་ཆེ་བར་འགྱུར་བར་བྱེད་ཅེ་ན།

16 "And how, bhikkhus, is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit?

16 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

འདིར་དགེ་སློང་གང་ཞིག་དགོན་པའམ། ཤིང་དྲུང་ངམ། ཁང་སྟོང་དུ་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅས་ནས་ལུས་དྲང་པོར་བསྲངས་ཤིང་། དྲན་རྒྱུན་བསྐྱེན་ནས་གནས་པར་བྱའོ། །ཁོ་བོས་ཀྱང་དུས་རྟག་ཏུ་འདི་ལྟར་དྲན་ཤེས་དང་དབུགས་དབྱུང་བ་དང་། དྲན་ཤེས་དང་དབུགས་རྔུབས་པར་བྱེད་དོ།།

17 "Here a bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.

17 諸比丘！於此有比丘，往赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。

彼正念而入息、正念而出息。

༡༽ དེས་དབུགས་རིང་དུ་ཕྱུང་ན། དབུགས་རིང་དུ་ཕྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ། །ཡང་དབུགས་རིང་དུ་རྔུབས་ན། དབུགས་རིང་དུ་རྔུབས་སོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ།།

⓲ "Breathing in long, he understands:1117 'I breathe in long'; or breathing out long, he understands: 'I breathe out long.'

⓲ (1) 波長入息，了知『我長入息。』或長
出息，了知『我長出息。』

༢༽ དེས་དབུགས་ཐུང་ངུར་ཕྱུང་ན། དབུགས་ཐུང་ངུར་ཕྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ། །ཡང་དབུགས་ཐུང་ངུར་རྔུབས་ན། དབུགས་ཐུང་ངུར་རྔུབས་སོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ།།

Breathing in short, he understands: 'I breathe in short'; or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.'

(2) 或短入息，了知『我短入息。』或短出息，
了知『我短出息。』

༣༽ དེས་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'; he trains thus: 'I shall breathe out

experiencing the whole body.'

(3)『我學覺了全身正在入息。』
『我學覺了全身正在出息。』

༤༽ དེས་ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'

(4)『我學寂止身行正在入息。』
『我學寂止身行正在出息。』

༥༽ དེས་དགའ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །དགའ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱའོ།།

⓳ "He trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing rapture.' 1118

⓳ (5)『我學覺了喜正在入息。』
『我學覺了喜正在出息。』

༦༽ དེས་བདེ་བ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱའོ། །བདེ་བ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱའོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing pleasure’; [83] he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing pleasure.’

(6)『我學覺了樂正在入息。』
『我學覺了樂正在出息。』

༧༽ དེས་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mental formation’; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the mental formation.’

(7)『我學覺了心行正在入息。』
『我學覺了心行正在出息。』

༨༽ དེས་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He train thus: ‘I shall breathe in tranquillising the mental formation’; he trains thus: ‘I shall breathe out tranquillising the mental formation.’1119

(8)『我學寂止心行正在入息。』
『我學寂止心行正在出息。』

༩༽ དེས་ཡིད་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

20 “He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the mind.’

20 (9)『我學覺了心正在入息。』
『我學覺了心正在出息。』

༡༠༽ དེས་སེམས་མངོན་པར་དགའ་བ་དང་བཅས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་མངོན་པར་དགའ་བ་དང་བཅས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in gladdening the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out gladdening the mind.’

(10)『我學令心喜悅正在入息。』
『我學令心喜悅正在出息。』

༡༡༽ དེས་སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in concentrating the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out concentrating the mind.’

(11)『我學令心平定正在入息。』
『我學令心平定正在出息。』

༡༢༽ དེས་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་བཅས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་བཅས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in liberating the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out liberating the mind.’1120

(12)『我學令心解脫正在入息。』
『我學令心解脫正在出息。』

༡༣༽ དེས་མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

21 “He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating

impermanence’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating impermanence.’

21 (13)『我學隨觀無常正在入息。』
『我學隨觀無常正在出息。』

༡༤༽ དེས་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating fading away’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating fading away.’

(14)『我學隨觀離貪正在入息。』
『我學隨觀離貪正在出息。』

༡༥༽ དེས་འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབ་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating cessation’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating cessation.’

(15)『我學隨觀滅正在入息。』
『我學隨觀滅正在出息。』

༡༦༽ ངེས་སོ་སོར་སྤྱོང་བ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ། །སོ་སོར་སྤྱོང་བ་རྗེས་སུ་ལྟ་ནས་དབུགས་རྔུབས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་དོ།།

He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating relinquishment’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating relinquishment.’1121

(16)『我學隨觀出離正在入息。』
『我學隨觀出離正在出息。』

དགེ་སློང་དག འདི་དག་ནི་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་བཞིན་དུ་གོམས་པར་བྱེད་པར་བརྟེན། ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་གྲུབ་འབྲས་ཆེ་ཞིང་ཕན་ཐོག་ཆེ་བ་དེ་འཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།།

㉒ “Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit.

㉒ 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

དྲན་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ནི།
Fulfilment of The Four Foundations of Mindfulness
三．圓滿四念住

དགེ་སློང་དག གང་ཇི་ལྟར་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་དྲན་པ་གོམ་ཞིང་། ཇི་ལྟར་འཕེལ་བར་གྱུར་པ་དང་། ཇི་ལྟར་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར་པར་བྱེད་ཅེ་ན།

㉓ “And how, bhikkhus, does mindfulness of breathing, developed and cultivated, fulfil the four foundations of mindfulness?

㉓ 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住耶？

དགེ་སློང་དག དགེ་སློང་གནས་དུས་གང་ཞིག་ཏུ་དགེ་སློང་གཅིག་གིས། དབུགས་རིང་དུ་ཕྱུང་ན། དབུགས་རིང་དུ་ཕྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་ཤིང་། དབུགས་རིང་དུ་རྔུབས་ན་འང་། དབུགས་རིང་དུ་རྔུབས་སོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་པར་བྱེད་དོ།།

㉔ “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu, breathing in long, understands: ‘I breathe in long,’ or breathing out long, understands: ‘I breathe out long’;

㉔ 諸比丘！何時，

(1) 比丘長入息，了知『我長入息。』
或長出息，了知『我長出息。』

དབུགས་ཐུང་ངུ་ཕྱུང་ན། དབུགས་ཐུང་ངུ་ཕྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་ཤིང་། ཡང་དབུགས་ཐུང་ངུ་རྔུབས་ནའང་། དབུགས་ཐུང་ངུ་རྔུབས་སོ་སྙམ་དུ་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་པར་བྱེད་དོ།།

breathing in short, understands: ‘I breathe in short,’ or breathing out short, understands: ‘I breathe out short’;

(2) 或短入息，了知『我短入息。』
或短出息，了知『我短出息。』

དེ་ལྟར་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དེ། དེ་ལྟར་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་ཡང་བྱེད་དོ།།

trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the whole body [of breath]’; trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the whole body [of breath]’;

(3)『我學覺了全身正在入息。』
『我學覺了全身正在出息。』

དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་ཡང་བྱེད་དོ།།

trains thus: ‘I shall breathe in tranquillising the bodily formation’; trains thus: ‘I shall breathe out tranquillising the bodily formation’—

(4)『我學寂止身行正在入息。』
『我學寂止身行正在出息。』

གནས་དུས་གང་ཞིག་ཏུ་དགེ་སློང་གཅིག་གིས་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པས། འཇིག་རྟེན་གྱི་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

on that occasion, a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

如是於身隨觀身。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

ཁོ་བོས་ལུས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་ནི་ལུས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་གོ་ཞེས་བདག་གིས་སྨྲའོ། །གང་དག་འདི་ནི་དབུགས་ཕྱུང་བ་དང་དབུགས་རྔུབས་པའོ། །དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་སུ་དག་གཅིག་གིས་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

I say that this is a certain body among the bodies, namely, in-breathing and out-breathing.1122 That is why, on that occasion, a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

諸比丘！我稱入出息為身中之身也。是故，諸比丘！於身隨觀身，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གཅིག་གིས་དགའ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསླབ་པར་བྱེད་པ་དང་། དགའ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ངོ་།།

25 "Bhikkhus, on whatever occasion [84] a bhikkhu trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing rapture';

25 諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學覺了喜正在入息。』
『我學覺了喜正在出息。』

འདི་ལྟར་བདེ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་བར་བྱེད་པ་དང་། བདེ་བ་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ངོ་།།

trains thus: 'I shall breathe in experiencing pleasure'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing pleasure';

(2)『我學覺了樂正在入息。』
『我學覺了樂正在出息。』

འདི་ལྟར་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་མྱོང་ཞིང་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ངོ་།།

trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mental formation'; trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mental formation';

(3)『我學覺了心行正在入息。』
『我學覺了心行正在出息。』

འདི་ལྟར་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དོ།།

trains thus: ‘I shall breathe in tranquillising the mental formation’; trains thus: ‘I shall breathe out tranquillising the mental formation’—

(4)『我學寂止心行正在入息。』
『我學寂止心行正在出息。』

གནས་དུས་དེར་དགེ་སློང་གང་ཞིག་ཚོར་བ་ལ་ཚོར་བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་གནས་པར་བྱེད་དོ།།

on that occasion, a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

如是於受隨觀受。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

འདི་ནི་ཚོར་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཚོར་བའི་རིགས་ཤིག་གོ །ཞེས་བདག་གིས་སྨྲའོ། །གང་དག་འདི་ནི་དབུགས་ཕྱུང་བ་དང་དབུགས་རྔུབས་པར་དོ་སྣང་ཆེས་ཆེར་བྱེད་པའོ། །དེས་ན་དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་གང་ཞིག་འདི་ནི་ཚོར་བ་

ལ་ཚོར་བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

I say that this is a certain feeling among the feelings, namely, giving close attention to in-breathing and out-breathing.1123 That is why, on that occasion, a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

諸比丘！我稱於入出息善作意為受中之受也。是故，諸比丘！於受隨觀受，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་གཅིག་གིས་འདི་ལྟར་སེམས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ནས་དབུགས་རྔུབས་ཏེ། དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཡང་དག་པར་མྱོང་ནས་དབུགས་ཕྱུང་སྟེ། ཁོ་བོས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དོ།།

26 “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mind’; trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the mind’;

26 諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學覺了心正在入息。』
『我學覺了心正在出息。』

ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་སེམས་མངོན་པར་དགའ་བ་བསྐྱེད་དེ་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་སེམས་མངོན་པར་དགའ་བ་བསྐྱེད་ནས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དོ།།

trains thus: 'I shall breathe in gladdening the mind';
trains thus: 'I shall breathe out gladdening the mind';

(2)『我學令心喜悅正在入息。』
『我學令心喜悅正在出息。』

ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ནས་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དོ།།

train thus: 'I shall breathe in concentrating the mind';
trains thus: 'I shall breathe out concentrating the mind';

(3)『我學令心平定正在入息。』
『我學令心平定正在出息。』

ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་ཏེ་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་ཏེ་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དོ།།

trains thus: 'I shall breathe in liberating the mind';
trains thus: 'I shall breathe out liberating the mind'—

(4)『我學令心解脫正在入息。』
『我學令心解脫正在出息。』

དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་གང་དག་གཅིག སེམས་ལ་སེམས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟ་ནས་བརྟུལ་ཕྱོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོརོ།།

on that occasion, a bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

如是於心隨觀心。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

ཁོ་བོས་འདིར་དྲན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་བྱེད་རྒྱུ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་བརྗོད་དང་དུ་གྱུར་ཏེ། ཡོངས་སུ་ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་བ་མི་སླ་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་དགེ་སློང་གང་དག་དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་གཅིག་གིས་སེམས་ལ་སེམས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

I do not say that there is the development of mindfulness of breathing for one who is forgetful, who is not fully aware. That is why, on that occasion, a bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.[1124]

諸比丘！我稱不正念、不正知者非修習入出息念也。是故，諸比丘！於心隨觀心，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

དགེ་སློང་དག གང་གི་ཚེ་དགེ་སློང་གང་ཞིག་མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ཏེ། ཁོ་བོས་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ཏེ། ཁོ་བོས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་བོ།།

27 "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu trains thus: 'I shall breathe in contemplating impermanence'; trains thus: 'I shall breathe out

contemplating impermanence';

27 諸比丘！何時，

(1) 比丘『我學隨觀無常正在入息。』
『我學隨觀無常正在出息。』

ཁོ་བོས་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སློབ་བོ།།

trains thus: 'I shall breathe in contemplating fading away'; trains thus: 'I shall breathe out contemplating fading away';

(2)『我學隨觀離貪正在入息。』
『我學隨觀離貪正在出息。』

ཁོ་བོས་འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབ་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སློབ་བོ།།

trains thus: 'I shall breathe in contemplating cessation'; trains thus: 'I shall breathe out contemplating cessation';

(3)『我學隨觀滅正在入息。』
『我學隨觀滅正在出息。』

ཁོ་བོས་སོ་སོར་སྤོང་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་རྔུབས་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སོ་སོར་སྤོང་བར་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབུགས་ཕྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སློབ་བོ།།

trains thus: 'I shall breathe in contemplating relinquishment'; trains thus: 'I shall breathe out contemplating relinquishment'—

(4)『我學隨觀出離正在入息。』
『我學隨觀出離正在出息。』

དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་གང་དག་ཆོས་ལ་ཆོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

on that occasion, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

如是於諸法隨觀諸法。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

འདི་ལྟར་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་སྤོང་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་ནས་བཏང་སྙོམས་ལ་ལེགས་པར་ལྟའོ།།

Having seen with wisdom the abandoning of covetousness and grief, [85] he closely looks on with

equanimity. 1125

彼斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。

དེའི་ཕྱིར་དགེ་སློང་དག དེའི་དུས་སུ་དགེ་སློང་གང་དག་གཅིག་གིས་ཆོས་ལ་ཆོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོའོ།།

That is why, on that occasion, a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

是故，諸比丘！於諸法隨觀諸法，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

དགེ་སློང་དག འདི་ལྟར་དབུགས་དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པས་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་བསྒོམས་པ་དང་། ཉམས་གོང་འཕེལ་དར་ཞིང་རྒྱས་ནས་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཏོ།།

28 "Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing, developed and cultivated, fulfils the four foundations of mindfulness.

28 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ།
Fulfilment of The Seven Enlightenment Factors
四．圓滿七覺支

དགེ་སློང་དག དྲན་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་བསྒོམ་པ་དང་། འཕེལ་བ་ན་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་ཇི་ལྟར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན།

29 "And how, bhikkhus, do the four foundations of mindfulness, developed and cultivated, fulfil the seven enlightenment factors?

29 然諸比丘！如何修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支耶？

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གཅིག་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་གནས་པར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་གྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། །དགེ་སློང་དག དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་གྲུབ་པ་དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་། དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་དུས་སུ་དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པ་ན། དགེ་སློང་། དེའི་ཚེ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གྲུར་རོ།།

30 "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world—on that occasion, unremitting mindfulness is established in him. On whatever occasion unremitting mindfulness is established in a bhikkhu—on that occasion, the mindfulness enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development, it comes to fulfilment in him.

30 諸比丘！何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住，其時，彼令念確立而不失念。

諸比丘！有時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。

དྲན་པ་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ནས་ཆོས་དེ་ལ་དེས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དཔྱོད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་འགྱུར། སུ་དག་གིས་གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དྲན་པ་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ནས་ཆོས་དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དཔྱོད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་གྱུར་བ་དེའི་ཚེ། ཁོང་ལ་ཆོས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་ཤར་བ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཚེ་ཁོང་ལ་ཆོས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་དེ་བསྒོམ་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་ཆོས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གྱུར་རོ།།

31 "Abiding thus mindful, he investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it. On whatever occasion, abiding thus mindful, a bhikkhu investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it—on that occasion, the investigation-of-states enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

31 彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。

諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。

གང་སུ་དག་གིས་ཆོས་དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དཔྱོད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་བྱས་ཏེ། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་བརྩོན་པ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དེ། གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་སུ་དག་གིས་ཆོས་དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དཔྱོད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་འགྱུར་ཏེ། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་བརྩོན་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེ་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

32 "In one who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it, tireless energy is aroused. On whatever occasion tireless energy is aroused in a bhikkhu who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it—on that occasion, the energy enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

32 彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。

諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修習圓滿精進覺支。

གང་སུ་དག་གིས་བརྩོན་པ་འགོ་བཙུགས་པས་དབང་པོ་ལས་འདས་པའི་དགའ་བ་སྐྱེས་ཏེ། དགེ་སློང་གང་སུ་དག་ཞིག་གིས་བརྩོན་པ་འགོ་བཙུགས་པས་དབང་པོ་ལས་འདས་པའི་དགའ་བ་སྐྱེས་པ་ན། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་ཙུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

33 “In one who has aroused energy, unworldly rapture arises. On whatever occasion unworldly rapture arises in a bhikkhu who has aroused energy—[86] on that occasion, the rapture enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

33 彼精勤之精進，上揚之喜生。

諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。

གང་སུ་དག་གིས་ཁོང་ནས་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ལུས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར། དུས་གནས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་དག་སུ་ཞིག་གིས་ལུས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར་པའི་ཚེ། ཁོང་ནས་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ལུས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར་ནས་དེས་ཤིན་སྦྱངས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་ཙུགས་པ་ཡིན་ལ། ཤིན་སྦྱངས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

34 “In one who is rapturous, the body and the mind become tranquil. On whatever occasion the body and the mind become tranquil in a bhikkhu who is rapturous—on that occasion, the tranquillity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

34 彼喜者，身寂、心亦寂。

諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。

གང་སུ་དག་གིས་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པས་སེམས་བདེ་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དུ་འགྱུར། དུས་གནས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་དག་སུ་ཞིག་གིས་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པས་སེམས་བདེ་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དུ་གྱུར། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

35 "In one whose body is tranquil and who feels pleasure, the mind becomes concentrated. On whatever occasion the mind becomes concentrated in a bhikkhu whose body is tranquil and who feels pleasure—on that occasion, the concentration enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

35 彼身輕安、愉快而心定。

諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。

གང་གིས་སེམས་འདི་ལྟར་ལེགས་པར་བརྟན་པ་དེས་བཏང་སྙོམས་འཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་དག་གིས་སེམས་འདི་ལྟར་ལེགས་པར་བརྟན་པ་དེས་བཏང་སྙོམས་ཐོབ་པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

36 "He closely looks on with equanimity at the mind thus concentrated. On whatever occasion a bhikkhu closely looks on with equanimity at the mind thus concentrated—on that occasion, the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

36 彼如是以捨觀察定心。

諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་ཞིག་ཚོར་བ་ལ་ཚོར
བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་
པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་
བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོ་བར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་
ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཏེ། དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར
དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པ་དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེ་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང
ཆུབ་འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་
བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེའི་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང
ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའང་ཡིན་ནོ།།

37 "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world…(repeat as at §§30–36)…the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

37 諸比丘！何時，比丘於受隨觀受…

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་དག་གཅིག་གིས་
སེམས་ལ་སེམས་སུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཡོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་
དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་
བདེ་བ་བཏུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོ་བར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར
དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པར་འགྱུར་རོ།།·····དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་དེ་དྲན་པ་ཡང
དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ནོ།།

38 "Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world…(repeat as at §§30–36)…the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

38 諸比丘！何時，比丘於心隨觀心…

དགེ་སློང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགེ་སློང་གང་དག་གཅིག་གིས་ཆོས་ལ་ཆོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཇིག་རྟེན་དུ་བརྣབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཀུལ་ནས་གནས་པར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཏེ།……(བཟློས་པ་བསྐྱུས། ༣༠-༣༦)……གང་གི་སེམས་འདི་ལྟར་ལེགས་པར་བརྟན་པ་དེས་བཏང་སྙོམས་འཐོབ་པར་འགྱུར། སེམས་འདི་ལྟར་དུ་ལེགས་པར་བརྟན་པ་དེས་བཏང་སྙོམས་འཐོབ་པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཡིན་ནོ།།

39 “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu abides contemplating mind-object as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world...(repeat as at §§30–36)...[87]...the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfilment in him.

39 諸比丘！何時，比丘於諸法隨觀諸法…

དགེ་སློང་དག འདི་ལྟར་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་བསྒོམ་པས། འདི་ལྟར་འཕེལ་ཞིང་། དར་ཞིང་རྒྱས་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ།།

40 “Bhikkhus, that is how the four foundations of mindfulness, developed and cultivated, fulfil the seven enlightenment factors.1126 [88]

40 諸比丘！如是修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支。

ཤེས་རབ་དང་རྣམ་གྲོལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ།
Fulfilment of True Knowledge and Liberation
五．圓滿明與解脫

འོན་དགེ་སློང་དག ཇི་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་བསྒོམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་། ཇི་ལྟར་ཤེས་རབ་དང་རྣམ་གྲོལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཅེ་ན།

41 "And how, bhikkhus, do the seven enlightenment factors, developed and cultivated, fulfil true knowledge and liberation?

41 然諸比丘！如何修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫？

དགེ་སློང་དག འདི་ར་དགེ་སློང་གང་ཞིག་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱས་ནས། དབེན་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཆགས་བྲལ་ལ་བརྟེན་པ། འགོག་པ་ལ་བརྟེན་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།……ཆོས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།། ……བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།……དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།……ཤིན་སྦྱངས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།……ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།……བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྒོམ་པར་བྱེད་ན། སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།

42 "Here, bhikkhus, a bhikkhu develops the mindfulness enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment.1127 He develops the investigation-of-states enlightenment factor...the energy enlightenment factor...the rapture enlightenment factor...the tranquillity enlightenment factor...the concentration enlightenment factor...the equanimity enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment.

42 於此，(1) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習念覺支。

(2) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習擇法覺支。

(3) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習精進覺支。

(4) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習喜覺支。

(5) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習輕安覺支。

(6) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習定覺支。

(7) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習捨覺支。

དགེ་སློང་དག དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་བསྒོམ་པ་དང༌། འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དང༌། ཤེས་རབ་དང༌། རྣམ་པར་གྲོལ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་དོ།།

43 "Bhikkhus, that is how the seven enlightenment factors, developed and cultivated, fulfil true knowledge and liberation."1128

43 諸比丘！如是修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫。

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་པ་དང༌། དགེ་སློང་རྣམས་ཡིད་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།

མངྒལཾ།། ཤུ་བྷཾ།།

That is what the Blessed One said.
The bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.

六．受持分

世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

Sutta 118: English Annotations

1115 The Pavāraṇā is the ceremony that concludes the rains residence, at which each bhikkhu invites all the others to admonish him for his transgressions.

1116 Komudī is the full-moon day of the month of Kattika, the fourth month of the rainy season; it is called by this name because the white water-lily (kumuda) is said to bloom at that time.

1117 Explanatory notes for the first tetrad will be found at nn.140–142 <which I insert just below>. MN 10.4 differs from this passage only by the addition of the simile. Since Ācariya Buddhaghosa has commented on the four tetrads on mindfulness of breathing in the Visuddhimagga, in MA he merely refers the reader to the latter work for explanation. Notes 1118–21 are drawn from Vsm VIII, 226–37, also included by Ñm in his Mindfulness of Breathing.

<140 The practice of mindfulness of breathing (ānāpānasati) involves no deliberate attempt to regulate the breath, as in hatha yoga, but a sustained effort to fix awareness on the breath as it moves in and out in its natural rhythm. Mindfulness is set up at the nostrils or the upper lip, wherever the impact of the breath is felt most distinctly; the length of the breath is noted but not consciously controlled. The complete development of this meditation method

is expounded in MN 118. For a collection of texts on this subject, see Bhikkhu Ñāṇamoli, Mindfulness of Breathing. See too Vsm VIII, 145–244.

141 MA explains "experiencing the whole body" (sabbakāyapaṭisaṃvedī) to mean that the meditator becomes aware of each in-breath and out-breath through its three phases of beginning, middle, and end. In the first edition I followed this explanation and added in brackets "of breath" after "the whole body." In retrospect, however, this interpretation seems forced, and I now prefer to take the phrase quite literally. It is also difficult to see how paṭisaṃvedī could mean "is aware of," as it is based on a verb meaning "to experience."

142 The "bodily formation" (kāyasaṅkhāra) is defined at MN 44.13 as in-and-out breathing itself. Thus, as MA explains, with the successful development of the practice, the meditator's breathing becomes increasingly quiet, tranquil, and peaceful.>

1118 One experiences rapture in two ways: by attaining one of the lower two jhānas in which rapture is present, one experiences rapture in the mode of serenity; by emerging from that jhāna and contemplating that rapture as subject to destruction, one experiences rapture in the mode of insight.

1119 The same method of explanation as in n.1118 applies to the second and third clauses, except that the second comprises the three lower jhānas and the third all four jhānas. The mental formation is perception and feeling (see MN 44.14), which is tranquillised by the development of successively higher levels of serenity and insight.

1120 "Experiencing the mind" is to be understood by way of the four jhānas. "Gladdening the mind" is explained either as the attainment of the two jhānas containing rapture or as the penetration of those jhānas with insight as subject to destruction, etc. "Concentrating the mind" refers either to the concentration pertaining to the jhāna or to the momentary concentration that arises along with insight. "Liberating the mind" means liberating it from hindrances and grosser jhānic factors by successively higher levels of concentration, and from the cognitive distortions by way of insight knowledge.

1121 This tetrad deals entirely with insight, unlike the previous three, which deal with both serenity and insight. "Contemplating fading away" and "contemplating cessation" can be understood both as the insight into the impermanence of formations and as the supramundane path realising Nibbāna,

called the fading away of lust (i.e., dispassion, virāga) and the cessation of suffering. "Contemplating relinquishment" is the giving up of defilements through insight and the entering into Nibbāna by attainment of the path.

1122 MA: In-and-out breathing is to be counted as the air element among the four elements making up the body. It should also be included in the base of tangibles among bodily phenomena (since the object of attention is the touch sensation of the breath entering and leaving the nostrils).

1123 MA explains that close attention (sādhuka manasikāra) is not itself actually feeling, but is spoken of as such only figuratively. In the second tetrad the actual feeling is the pleasure mentioned in the second clause and also the feeling comprised by the expression "mental formation" in the third and fourth clauses.

1124 MA: Although the meditating bhikkhu takes as his object the sign of in-and-out breathing, he is said to be "contemplating mind as mind" because he maintains his mind on the object by arousing mindfulness and full awareness, two factors of mind.

1125 MA: Covetousness and grief signify the first two hindrances, sensual desire and ill will, and thus

represent the contemplation of mind-objects, which begins with the five hindrances. The bhikkhu sees the abandoning of the hindrances effected by the contemplations of impermanence, fading away, cessation, and relinquishment, and thus comes to look upon the object with equanimity.

1126 MA says that the above passage shows the enlightenment factors existing together in each mind-moment in the practice of insight meditation.

1127 See n.48.

1128 MA: The mindfulness that comprehends breathing is mundane; the mundane mindfulness of breathing perfects the mundane foundations of mindfulness; the mundane foundations of mindfulness perfect the supramundane enlightenment factors; and the supramundane enlightenment factors perfect (or fulfil) true knowledge and liberation, i.e., the fruit and Nibbāna.