

ཅུ། །དབུགས་རྩལ་འབྱོན་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

སྒྲིབ་བརྗོད།

༡༣། །དབུགས་རྩལ་སྤྲོད་གི་མདོའི་སྐོར་འདུལ་བ་གཞི་གཏོག་པ་ནས་  
 “སངས་རྒྱལ་ལོ་དུག་ཏུ་དཀའ་བ་སྤྲད་དེ། དཀའ་བ་སྤྲད་པ་ཅི་ཡང་མེད་  
 བར་རིག་ནས་ཅི་བདེར་དབུགས་རྩལ་པར་མཛད།” ཅེས་དང་། ཡང་  
 འདུལ་བ་ལོ་བར། “དགོ་སྐོར་དག་དམི་སྒྲིབ་བ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་དབུགས་  
 རྩལ་བ་དང་སྤྲོད་བ་དུམ་པའི་གནས་པས་ནང་དུ་ཡང་དག་བཞག་སྟེ།”  
 མོགས་བྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཀུན་དགའ་པོ་དང་། ཀུན་པ་  
 ལ་སོགས་པ་ལའང་དུམ་པ་ཉེར་བཞག་བཞིའི་སྐོར་ནས་དབུགས་རྩལ་སྤྲོད་  
 གི་སྐོར་སྤྲོད་སོགས་གསུང་བ་མང་། འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་མཉམ་ཡོད་དུ་  
 དབྱུང་གནས་སྤྲོད་གསུམ་གྲུབ་ནས་ལུ་རིའི་སྤྲོད་ལུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱུང་  
 གནས་ཕྱིར་བར་སྤྲོད་མཛད་དེ། དབུགས་རྩལ་གཏོང་གི་མདོ་འདི་ཉིད་  
 དུ། “བདག་མཉམ་ཡོད་འདི་ཉིད་དུ་སྐྱེན་དུག་སྤྲོད་པའི་ཚེས་བཙོ་སྤྲོད་པར་  
 དུ་གནས་པར་བྱའོ།།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྲོད་མཉམ་པའི་དགོ་  
 སྐོར་པ་མ་སྤྲོད་སྐོར་ཞིག་འདུ་འཛོམས་བྱུང་། དེ་ནི་ཡོངས་གྲགས་སུ་  
 སྐྱེན་དུག་སྤྲོད་པའི་ཚེས་བཙོ་སྤྲོད་ལ་དེ་ལྟའ་དུ་མེ་ཏོག་ཀུ་མུ་དཀའ་པོ་བཞག་  
 པས། ཀུ་མུ་དཀའ་པའི་སྤྲོད་པ་ཞེས་གྲུང་གྲགས། དེ་གཉིས་ཀྱི་གནས་  
 བརྟེན་མཉམ་དབང་ཐོག་ནས་དུམ་པ་ཀྱི་སྤྲོད་པའི་རྣམ་ཐར་ནང་འཁོད་དོན།  
 “འདི་ནི་བཙོ་སྤྲོད་ལུ་འདས་ཀྱིས་དེ་སྤྲོད་གསུངས་པའི་དབུགས་དུམ་པ་

ཉེར་བཞག་གི་ཚེས་སྐོར་རྣམས་སྤྲོད་པས་སྤྲོད་པའི་ཐོག་  
 མ་དེའང་ཡིན།” ཞེས་བྱུང་བས། དེ་ནི་དབུགས་རྩལ་སྤྲོད་རྗེས་སུ་དུམ་པའི་  
 མདོ་འདི་ཉིད་ལ་གསུང་བར་སོམས། རྒྱ་མཚན་ནི་མདོ་འདིའི་སྤྲོད་གཞི་དང་  
 མཐུན་ལ། འདི་ནི་ Anapanasati Sutta ཞེས་རང་རྒྱུགས་པའི་  
 མདོའི་རྒྱུང་གྲུངས་སུ་བགྲངས་པས་ཡིན།

དབུགས་རྩལ་སྤྲོད་རྗེས་སུ་དུམ་པའི་མདོ་འདི་ཉིད་ནི། རྒྱའི་དགོ་སྐོར་  
 འཛིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་ནས་བཀའ་འགྲུལ་གྱི་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་ལྟར་བྱས་  
 བས་སྤྲོད་པ་དེར། སྤྲོད་པར་རྒྱུ་ཚེས་མཐོང་འཛོམས་མཐོང་སྤྲོད་ལང་གི་  
 དགོ་སྤོན་ཚེས་མོ་དབང་སྤྲོད་ཀེ་གོ་མཚོག་ནས་པ་ལིའི་ནང་དང་། ཡ་  
 རིའི་བ་གནས་བརྟེན་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ལུ་སྤྲོད་ལུ་ལུས་དག་བྱས་པའི་དབྱིན་སྤྲོད་  
 གཉིས་ལའང་གོ་བསྤོན་པར་མཛད་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པར། རང་ནས་  
 སུམ་ཏུགས་དང་སྤོན་སྤྲོད་ལ་སོར་ཡང་བརྗོད་བདེའི་ཚུལ་དུ་རྒྱུན་པ་  
 འདི་ལྟར་བ་འཛིག་གྲུང་པའི་མཚན་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ། དཀོན་  
 མཚོག་བརྟེན་འཛོམས་ཀུན་བཟང་འཛིན་ལས་ལུན་གྲུབ་གྱིས། རབ་གནས་  
 ས་ཀྱི་ ༢༠༧༥ ལོ་སྤྲོད་སྤྲོད་ ༡ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་ཐེ་པོ་དབང་ལི་མགར་ཚེན་  
 ཚོས་ཚོགས་སུ་སྤྲོད་པས་དགོ། དགོ།། དགོའོ།། །།

## 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《津本事》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。」《津經》的第二部也提到：「眾比丘，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。眾所周知，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津學，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！

གྲུང་གཞི།  
Introductory Section  
一 . 序分

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

① Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was living at Sāvattthī in the Eastern Park, in the Palace of Migāra’s Mother, together with many very well known elder disciples—

① 如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多衆所認識之長老弟子共住，即：

ཚོ་དང་ལྡན་པ་སྤྱི་འཛིན་སུ་ཚེན་པོ་དང་།  
the venerable Sāriputta,  
尊者舍利弗、

ཚོ་དང་ལྡན་པ་མོ་གླེལ་གྱི་སུ་ཚེན་པོ།  
the venerable Mahā Moggallāna,  
尊者大目犍連、

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

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཀླ་ཏུ་ཡ་ན།  
the venerable Mahā Kaccāna,  
尊者大迦旃延、

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

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

ཚོ་དང་ལྡན་པ་སྐྱལ་བྱེད་ཚེན་པོ།  
the venerable Mahā Cunda, [79]  
尊者大純陀、

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

ཚོ་དང་ལྡན་པ་རམ་གྲུ།  
the venerable Revata,  
尊者離婆多、

ཚོ་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་དུ་བཞུགས་སོ།།

and other very well known elder disciples.

乃至其他眾所認識之長老弟子。

དེའི་དུས་སུ་གནས་བརྟན་དག་སློབ་རྣམས་གྱིས་དག་སློབ་གསར་བུ་བ་རྣམས་ལ་བསྐབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སློབ་སྟོན་མཛད་དེ། གནས་བརྟན་དག་སློབ་འགས་དག་སློབ་བཅུ་ལ་བསྐབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་གནང་། གནས་བརྟན་དག་སློབ་འགས་དག་སློབ་ཉི་ཤུ་དང་.....སུམ་ཅུ་དང་.....བཞི་བཅུ་དག་ལ་བསྐབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྟོན་པར་མཛད། དག་སློབ་གསར་བུ་བ་དེ་དག་ནི་གནས་བརྟན་དག་སློབ་རྣམས་གྱིས་བསྐབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སློབ་སྟོན་གནང་བས་ཉམས་ལེན་མཛོན་པ་མཐོ་ཞིང་ལྷན་དུ་འཕགས་པར་གྱུར་ཏེ།།

2 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.

2 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。波等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

དེ་ནི་ཚེས་བཙོ་ལུ་པའི་གསོ་སྐྱོང་གི་ཉིན་སྟེ། ལྷ་བ་ཉ་གང་བའི་དགག་དབྱེའི་མཚན་མོར་སྟེ་ཡངས་སུ་བཙོམ་ལུན་འདས་དག་སློབ་གི་དག་འདུན་དག་གིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པ་ན། ངག་བཅད་དེ་བཞུགས་པའི་དག་སློབ་གི་དག་འདུན་རྣམས་ལ་རྗེས་སུ་གཟིགས་ཏེ་གསུང་པ།

3 On that occasion—the Uposatha day of the fifteenth, on the full-moon night of the Pavāraṇā ceremony<sup>1115</sup>—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:

3 此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，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：



དགོས་པ་དག་ལྟུང་ལ་འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཚེས་པར་གྱུར། དགོས་པ་དག་ལྟུང་ལ་སློ་ཡོངས་སུ་ཚེས་པར་གྱུར། དགོས་པ་དག་དེ་བས་མ་ཐོབ་པ་དེ་མཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང། མ་ཉོགས་པ་དེ་ཉོགས་པའི་ཕྱིར། མ་མཐོང་བ་དེ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། འདི་ལ་ད་དུང་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པར་བརྩམ་དགོས་ཤིང། བདག་གཉན་ཡོད་འདི་ཉིད་དུ་སྒྲིན་བྱས་ལྷན་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་བར་དུ་གནས་པར་བྱོལ།

4 “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 Sāvattthī for the Komudī full moon of the fourth month.”1116

4 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。

我於第四月迦刺底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。

གྲོང་སྡེའི་དགོས་པ་དག་རྣམས་ཀྱིས། བཅོམ་ལྷན་འདས་གཉན་ཡོད་འདི་ཉིད་དུ་ཚུས་ཤིང་བཞད་པ་དབྱར་ལྷན་པ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་བར་སྐྱབས་བཞུགས་པར་ཐོས་པས། གྲོང་སྡེའི་དགོས་པ་དག་གིས་གཉན་ཡོད་དུ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མཇུག་པའི་ཕྱིར་དེས་སོ།

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

Blessed One.

5 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་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོས་པ་དག་སྐྱབས་བཞུགས་ལ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྒྲིན་པར་མཛད་དེ། གནས་བརྟན་དགོས་པ་དག་སྐྱབས་བཞུགས་དང་བཅུ་དང་……ཉི་ལྔ་……སུམ་ཅུ་……བཞི་བཅུ་དག་ལ་བསྐྱབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྒྲིན་པར་མཛད། དགོས་པ་དག་སྐྱབས་བཞུགས་ལ་གནས་བརྟན་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་དང་རྗེས་སུ་སྒྲིན་པར་མཛད་པས་ཉམས་ལེན་མངོན་པ་མཐོ་ཞིང་བྱུང་དུ་འཕགས་པར་གྱུར་ཏོ།

6 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.

6 波等諸長老比丘，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。而波等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

དེ་ནས་ཚེས་བཙོ་ལྷའི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཉིན་ཉེ། ལྷ་བ་ཉ་གང་བའི་དགག་  
དབྱེའི་མཚན་མོར་སྤྱི་ཡངས་སུ་བཙོམ་ལྡན་འདས་དགོས་སྦྱོང་གི་དགོ་འདུན་  
དག་གིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པ་ན། རག་བཙཅ་དེ་བཞུགས་པའི་དགོ་  
སྦྱོང་གི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་རྗེས་སུ་གཟིགས་ཏེ་གསུང་བ།

7 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:

7 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：

དགོ་སྦྱོང་དག་ དགོ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་ནི་རག་འབྱུང་གིས་དབེན་  
པ་དང་། དགོ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་ནི་རག་འབྱུང་དང་བྱུང་བའོ།།  
དགོ་འདུན་གྱི་ཚོགས་འདི་དག་ནི་ཡ་རབ་ཀྱི་ཉིང་ཁུར་རབ་ཏུ་གནས་  
ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་དགོ་སྦྱོང་འདི་དག་ནི་དགོ་སྦྱོང་གི་དགོ་འདུན་  
ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགོ་སྦྱོང་གི་དགོ་འདུན་གྱི་ཚོགས་དང་། འདུས་  
ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་མཚན་པར་བྱ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན། བསྐྱེན་  
བཀུར་བྱ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན། འབྲུལ་བ་སྤུལ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་  
ཡིན། ཐལ་མོ་སྦྱར་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།

8 “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.

8 諸比丘！此眾不聞談。  
(1) 諸比丘！此眾不聞談，安立於清淨之真諦，  
如是比丘眾！如是大眾！

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདུན་ལྷ་ཐམས་ཅད་དང་བྱུང་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་  
ཞིང་མཚན་དམ་པར་གྱུར་པའི་དགོ་སྦྱོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་ལྟ་བུ་དང་།  
དགོ་སྦྱོང་གི་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ། འདུས་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་ཆུང་བུ་  
སྦྱིན་པས་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་དང་། མང་བར་སྦྱིན་པས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་མང་  
བར་འགྱུར་འོ།།

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་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་གྱི་ཚོགས་ལྟར་  
 ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་ནི་འཇིག་རྟེན་ལྟར་མཇུག་པར་  
 དགོན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་  
 གི་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་མཇུག་པའི་ཕྱིར་ལུས་  
 ཐམས་ཅད་ནས་དཔག་ཚད་དུ་མ་འདས་ཏེ། འདིར་མཆིས་པ་ནི་འོས་ཤིང་།  
 འདི་ལྟའི་ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་རང་གི་ལུས་ལུས་ནས་མཇུག་དུ་འོངས་པའི་  
 ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ནི། དེ་ལྟའི་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་གྱི་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！

དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་གྱི་ཚོགས་ལྟར་  
 ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་ནི་འཇིག་རྟེན་ལྟར་མཇུག་པར་  
 དགོན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་  
 གི་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་མཇུག་པའི་ཕྱིར་ལུས་  
 ཐམས་ཅད་ནས་དཔག་ཚད་དུ་མ་འདས་ཏེ། འདིར་མཆིས་པ་ནི་འོས་ཤིང་།  
 འདི་ལྟའི་ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་རང་གི་ལུས་ལུས་ནས་མཇུག་དུ་འོངས་པའི་  
 ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ནི། དེ་ལྟའི་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་གྱི་ཚོགས་དག་གོ།

9 “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.

9 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，獲得真利，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。

དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་གྱི་ཚོགས་ལྟར་  
 ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་ནི་འཇིག་རྟེན་ལྟར་མཇུག་པར་  
 དགོན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་ལྟར་ལྷོ་བུ་བྱ་དང་། དགོས་ལྡན་  
 གི་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ། ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ལྷོ་བུ་གཟིག་མཇུག་པའི་ཕྱིར་ལུས་  
 ཐམས་ཅད་ནས་དཔག་ཚད་དུ་མ་འདས་ཏེ། འདིར་མཆིས་པ་ནི་འོས་ཤིང་།  
 འདི་ལྟའི་ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་རང་གི་ལུས་ལུས་ནས་མཇུག་དུ་འོངས་པའི་  
 ལྷོ་བུ་ཚོགས་ལྟར་ནི། དེ་ལྟའི་དགོས་ལྡན་གྱི་དགོས་ལྡན་གྱི་ཚོགས་དག་གོ།

10 “In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus  
 who, with the destruction of the five lower fetters<sup>10</sup>,  
 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.

10 諸比丘！於此比丘衆中，有遍盡五下分結<sup>10</sup>，  
 將化生（波世界）而善般涅槃，由波世界不還  
 之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比  
 丘衆中。

དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགོས་ལོང་འགའ་ནི། འཆིང་བ་  
གསུམ་སྤངས་ (༡) བ་དང་། རང་སྐྱེལ་གྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་།  
གཉི་ལུག་དག་སྤངས་པས་ལན་ཅིག་གྱིར་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ག་རྟེན་  
འདིར་ལན་ཅིག་གྱིར་འོང་ནས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་མཐར་གྱིན་པར་བྱེད་དོ། །འདི་  
ལྟ་བུའི་དགོས་ལོང་ནི། དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་འང་  
འགའ་མཆིས་སོ།།

11 “In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who, with the destruction of three fetters<sup>2</sup> 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.

11 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結<sup>2</sup>，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，亦有在此比丘眾中。

དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགོས་ལོང་འགའ་ནི། འཆིང་  
བ་གསུམ་སྤངས་པ་དང་། རྒྱུན་ལྷགས་ཚོས་ལས་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།  
ཡང་དག་པའི་བྱང་ཚུབ་འཕྲོག་པར་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟ་བུའི་དགོས་ལོང་  
ནི། དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་འང་འགའ་མཆིས་སོ།།

12 “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.

12 諸比丘！於此比丘眾中，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，亦有在此比丘眾中。

དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགོས་ལོང་འགའ་ནི། དྲན་པ་ཉེ་བར་  
གཞག་པ་བཞི་ (༡) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་  
དང་། འདི་ལྟ་བུའི་དགོས་ལོང་ནི། དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་འང་  
འགའ་མཆིས་སོ།།

13 “In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four foundations of mindfulness<sup>3</sup>—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

13 (1) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四念住<sup>3</sup>，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

དགོས་ལྡན་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགོས་ལྡན་འགའ་ཞི། ཡང་དག་སྟོང་བ་བཞི། (༤) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། རྗེ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་བ་བཞི། (༥) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། དབང་པོ་ལྟ་ (༦) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། རྩོམ་ལྟ་ (༧) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། བྱང་རྩལ་ཡན་ལག་བདུན་ (༨) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། ། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ (༩) སྐྱོམ་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་དགོས་ལྡན་ནི། དགོས་ལྡན་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་འགའ་མཆིས་སོ།།

In this Sangha of bhikkhus, there are bhikkhus who abide devoted to the development of the four right kinds of striving<sup>④</sup>...of the four bases for spiritual power<sup>⑤</sup>...of the five faculties<sup>⑥</sup>...of the five powers<sup>⑦</sup>...of the seven enlightenment factors<sup>⑧</sup>...of the Noble Eightfold Path<sup>⑨</sup>—such bhikkhus are there in this Sangha of bhikkhus.

(2) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四正勤<sup>④</sup>，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(3) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四神足<sup>⑤</sup>，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(4) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五根<sup>⑥</sup>，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！於此比丘眾中，有精進修習五力<sup>⑦</sup>，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，有精進修習七覺支<sup>⑧</sup>，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

(7) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習八支聖道<sup>⑨</sup>，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་དགོས་ལོང་འགའ་ནི། བྱམས་པ་  
 སྐྱོམ་པའི་ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། མྱིང་ཇེ་སྐྱོམ་  
 པའི་ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། དགའ་བ་སྐྱོམ་པའི་  
 ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། བཏང་སྟོམས་སྐྱོམ་པའི་  
 ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། མི་སྲུག་པ་སྐྱོམ་པའི་ཇེས་  
 སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱོམ་  
 པའི་ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་པ་དང་། དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་  
 དྲན་པ་སྐྱོམ་པའི་ཇེས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་གནས་སོ། །འདི་ལྟ་བུའི་  
 དགོས་ལོང་ནི། དགོས་ལོང་གི་དགོ་འདུན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་འང་འགའ་མཚེས་  
 སོ། །

14 “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.

14 (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。

**མཚན་སྲུང་།**

**(༡) ཐ་མའི་ཚམས་ལུན་ལྟེན།**

-༡ འདོད་ལམ་སྲུང་གི་འདོད་ཚམས་དང། -༢ འདོད་ལམ་སྲུང་གི་ཞེ་སྤང་། -༣ འཛིག་ལྟ། -༤ ཚུལ་བྲིམས་རྩལ་ལྷགས་མཚོག་འཛིན། -༥ ཐེ་ཚོམ་དང་ལྟེན།

**(༢) འཚིང་བ་གསུམ་སྤངས།**

-༡ སྤང་བོ་འཛིག་པའི་ཚོགས་ཅན་ལ་བདག་མེད་ལ་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་འཛིག་ལྟ་དང། -༢ ཚུལ་བྲིམས་རྩལ་ལྷགས་མཚོག་འཛིན། -༣ ཡང་དག་ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་པ་གསུམ་མོ།

**(༣) རྩན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ནི།**

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

**(༤) ཡང་དག་སྤོང་བ་བཞི་ནི།**

-༡ མི་དགོ་བ་སྤོང་བ་སྤོང་བ་དང། -༢ མི་དགོ་བ་མ་སྤོང་བ་མི་བསྤོང་བ། -༣ དགོ་བ་མ་སྤོང་བ་བསྤོང་བ། -༤ དགོ་བ་སྤོང་བ་སྤོང་བ་སྤོང་བཞི།

**(༥) རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩེ་པ་བཞི་ནི།**

-༡ འདུན་པའི་ཉིང་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩེ་པ་དང། -༢ སེམས་ཀྱི་ཉིང་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩེ་པ་དང། -༣ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཉིང་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་

རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩེ་པ་དང། -༤ དབྱེད་པའི་ཉིང་འཛིན་སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩེ་པ་བཅས་བཞི་ལོ།

**(༦) དབང་པོ་ལྟེན།**

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

**(༧) རྩོད་སྲུང་ལྟེན།**

-༡ དད་པའི་རྩོད་སྲུང་དང། -༢ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་རྩོད་སྲུང། -༣ རྩན་པའི་རྩོད་སྲུང། -༤ ཉིང་འཛིན་གྱི་རྩོད་སྲུང། -༥ ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩོད་སྲུང་སོ།

**(༨) བྱང་རྩལ་ཡན་ལག་བདུན་ནི།**

-༡ རྩན་པ་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག་དང། -༢ ཚོས་རབ་ཏུ་རྩམ་འབྱེད་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག -༣ བརྩོན་འགྲུས་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག -༤ དགའ་བ་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག -༥ ཤིན་སྤྲངས་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག -༦ བཏང་སྤོམས་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག -༧ ཉིང་འཛིན་ཡང་དག་བྱང་རྩལ་གྱི་ཡན་ལག་བཅས་བདུན་ནོ།

**(༩) འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ནི།**

-༡ ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང། -༢ ཡང་དག་པའི་རྩོག་པ། -༣ ཡང་དག་པའི་ངག་པའི་རྩོག་པ། -༤ ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ། -༥ ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ། -༦ ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ། -༧ ཡང་དག་པའི་རྩན་པ། -༨ ཡང་དག་པའི་ཉིང་འཛིན་བཅས་བརྒྱད་ནོ།



## 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。

# བྲན་ཤེས་དང་ལྷན་པའི་དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ།

## Mindfulness of Breathing

### 二 . 入出息念

དགོ་སློང་དག དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བྲན་པ་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན།  
 འབྲས་བུ་དང་ཡན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཐོབ་བོ། །དགོ་སློང་དག དབུགས་འབྱུང་  
 རྒྱུ་བྲན་པ་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་བ་ན། བྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་བཞི་ཡོངས་  
 སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ། །བྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་བཞི་གོམས་ཏེ་དེ་འཕེལ་  
 བ་ན། བྱང་ཚུབ་ཡན་ལག་བདུན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ། །བྱང་  
 ཚུབ་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。

འོ་ན་དགོ་སློང་ཞིག དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བྲན་པ་ཇི་ལྟར་གོམས་པར་བྱེད་དེ།  
 ཇི་ལྟར་བྲས་བུ་ནས་འཕེལ་བ་དང། ཇི་ལྟར་འབྲས་བུ་ཆེ་བར་འགྱུར་བ་དང།  
 ཡན་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་དགོ་སློང་གང་ཞིག་དགོན་པ་འཇམ། ཤིང་བྱང་ངམ། ཁང་སྟོང་དུ་སྐྱེལ་  
 གུང་བཅས་ནས་ལུས་དང་པོར་བསྐྱངས་ཤིང། བྲན་རྒྱུན་བསྟེན་ནས་གནས་  
 པར་བྱེད། །ཁོ་བོས་གུང་དུས་རྟག་ཏུ་འདི་ལྟར་བྲན་ཤེས་ངང་དབུགས་  
 དབྱུང་བ་དང། བྲན་ཤེས་ངང་དབུགས་རྒྱུ་བྲས་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，注赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。波正念而入息、正念而出息。

༡༽ དེས་དབྱུགས་རིང་དུ་སྦྱང་ན། དབྱུགས་རིང་དུ་སྦྱང་ངོ་སྤྲོམ་དུ་བྱེད་པ་  
ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ། །ཡང་དབྱུགས་རིང་དུ་རྟུབས་ན། དབྱུགས་རིང་དུ་  
རྟུབས་སོ་སྤྲོམ་དུ་བྱེད་པ་ཡང་དག་པར་ཤེས་སོ། །

18 “Breathing in long, he understands:1117 ‘I breathe in long’; or breathing out long, he understands: ‘I breathe out long.’

18 (1) 波長入息，了知『我長入息。』或長  
出息，了知『我長出息。』

༢༽ དེས་དབྱུགས་ལྷོད་སྦྱང་ན། དབྱུགས་ལྷོད་སྦྱང་ངོ་སྤྲོམ་དུ་བྱེད་པ་ཡང་  
དག་པར་ཤེས་སོ། །ཡང་དབྱུགས་ལྷོད་སྦྱང་ན། དབྱུགས་ལྷོད་སྦྱང་ངོ་སྤྲོམ་  
སོ་སྤྲོམ་དུ་བྱེད་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་སྦྱོང་ནས་དབྱུགས་སྦྱང་བ་ན་  
བྱེད་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་  
པར་སྦྱོང་ནས་དབྱུགས་རྟུབས་པ་ན་བྱེད་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་དབྱུགས་སྦྱང་བ་ན་བྱེད་པ་  
ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་  
དབྱུགས་རྟུབས་པ་ན་བྱེད་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་སྦྱོང་ཞིང་དབྱུགས་སྦྱང་བ་ན་བྱེད་པ་ཡང་དག་  
པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །དགའ་བ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་ཞིང་དབྱུགས་རྟུབས་པ་  
ན་བྱེད་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །

19 “He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing rapture’; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing rapture.’ 1118

19 (5) 『我學覺了喜正在入息。』  
『我學覺了喜正在出息。』

༤༽ དེས་བདེ་བ་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་ཞིང་དབྱུགས་སྤྱང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་  
དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད། །བདེ་བ་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་ཞིང་དབྱུགས་  
རྟུགས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད།།

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。』

༥༽ དེས་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་ཞིང་དབྱུགས་སྤྱང་བ་ན་  
དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་  
པར་སྒྲིབ་ཞིང་དབྱུགས་རྟུགས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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。』

༦༽ དེས་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་ཏེ་དབྱུགས་སྤྱང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་  
དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་ཏེ་དབྱུགས་  
རྟུགས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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.'

- (8) 『我學寂止心行正在入息。』  
『我學寂止心行正在出息。』

༧༽ དེས་ཡིད་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་ནས་དབྱུགས་སྤྱང་བ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་  
པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་ནས་དབྱུགས་རྟུགས་པ་  
ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་དབྱུགས་སྤྱང་བ་ན་  
དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་མངོན་པར་དགའ་བ་དང་  
བཅས་ཏེ་དབྱུགས་རྟུགས་པ་ན་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་ལྷུང་བ་ན་བྲལ་བ་ཡང་  
དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ནས་དབུགས་  
རླབས་པ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་ལྷུང་བ་ན་  
བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་  
བཅས་ཏེ་དབུགས་རླབས་པ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་ལྷུས་ནས་དབུགས་ལྷུང་བ་ན་བྲལ་བ་ཡང་  
དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྷུས་ནས་དབུགས་  
རླབས་པ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་ལྷུས་ནས་དབུགས་ལྷུང་  
བ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་  
བར་རྗེས་སུ་ལྷུས་ནས་དབུགས་རླབས་པ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་  
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་ལྷུས་ནས་དབུགས་ལྷུང་བ་ན་བྲལ་བ་ཡང་  
དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྷུས་ནས་དབུགས་  
རླབས་པ་ན་བྲལ་བ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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。』



༡༤༽ དེས་སོ་སོར་སློང་བ་རྗེས་སུ་ལྷན་ནས་དབྱུགས་སྦྱང་བ་ན་བྲན་པ་  
ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །སོ་སོར་སློང་བ་རྗེས་སུ་ལྷན་ནས་དབྱུགས་  
རྒྱལ་བ་ན་བྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་པར་བྱེད་དོ། །

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

(16) 『我學隨觀出離正在入息。』  
『我學隨觀出離正在出息。』

དགོ་སློང་དག འདི་དག་ནི་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བྲན་བཞིན་དུ་གོམས་པར་  
བྱེད་པར་བརྟེན། ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་གྱུབ་འབྲས་ཆེ་ཞིང་ཕན་ཐོག་ཆེ  
བ་དེ་འཕྲོབ་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。

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

དགོ་སློང་དག གང་ཇི་ལྟར་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བྲན་པ་གོམས་ཞིང་། ཇི་  
ལྟར་འཕེལ་བར་གྱུར་པ་དང་། ཇི་ལྟར་བྲན་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？

དགོ་སློང་དག དགོ་སློང་གནས་དུས་གང་ཞིག་ཏུ་དགོ་སློང་གཅིག་གིས།  
དབྱུགས་འིང་དུ་སྦྱང་ན། དབྱུགས་འིང་དུ་སྦྱང་ངོ་སྟོམ་དུ་བྲན་པ་ཡང་དག་  
པར་ཤེས་ཤིང་། དབྱུགས་འིང་དུ་རྒྱལ་ནའང་། དབྱུགས་འིང་དུ་རྒྱལ་  
སོ་སྟོམ་དུ་བྲན་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་ལྷན་ལྷན་ན། དབུགས་ལྷན་ལྷན་དོ་སྣོམ་དུ་བྲན་པ་ཡང་དག་  
པར་གེས་གིང། ཡང་དབུགས་ལྷན་ལྷན་རྒྱུ་ནའང། དབུགས་ལྷན་ལྷན་  
རྒྱུ་སོ་སྣོམ་དུ་བྲན་པ་ཡང་དག་པར་གེས་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་སློང་ཞིང་དབུགས་ལྷན་ནས་  
བྲན་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་དེ། དེ་ལྟར་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་  
དག་པར་སློང་ཞིང་དབུགས་རྒྱུ་ནས་བྲན་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་གིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་ལྷན་ནས་བྲན་པ་ཡང་  
དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་ཅིང། དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་གིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་  
དབུགས་རྒྱུ་ནས་བྲན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབ་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་དག་སློང་གཅིག་གིས་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་  
སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ལོང་ཅན་དང། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དབྲན་པ་དང་  
ལྡན་པས། འཇིག་རྟེན་གྱི་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བཏུལ་ནས་  
རབ་ཏུ་འཚོ་ལོ།།

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。

ལོ་བོས་ལུས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་ནི་ལུས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་གོ་ཞེས་  
བདག་གིས་སྒྲུབ། །གང་དག་འདི་ནི་དབྱུགས་སྤྱང་བ་དང་དབྱུགས་རྟུབས་  
བའོ། །དེའི་ཚེ་དགོ་སྤོང་སྤྱུ་དག་གཅིག་གིས་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་  
སྤྱུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཐོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། གྲན་པ་དང་  
ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བརྟུལ་ནས་རབ་  
དུ་འཚོའོ།།

I say that this is a certain body among the bodies,  
namely, in-breathing and out-breathing.<sup>1122</sup>  
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。

དགོ་སྤོང་དག་གཅིག་གིས་ལུས་ལ་ལུས་ཉིད་དུ་རྗེས་  
སྤྱུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་ཐོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། གྲན་པ་དང་  
ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བརྟུལ་ནས་རབ་  
དུ་འཚོའོ།།

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་སྤོང་ཞིང་དབྱུགས་སྤྱང་ནས་གྲན་པ་ཡང་  
དག་པར་སྤོང་བར་བྱེད་པ་དང་། བདེ་བ་ཡང་དག་པར་སྤོང་ཞིང་དབྱུགས་  
རྟུབས་ནས་གྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྤོང་འོ།།

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་སྤོང་ཞིང་དབྱུགས་སྤྱང་ནས་གྲན་  
པ་ཡང་དག་པར་སྤོང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཡང་དག་པར་  
སྤོང་ཞིང་དབྱུགས་རྟུབས་ནས་གྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྤོང་འོ།།

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་གིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་དབུགས་སྦྱང་ནས་བྲན་པ་  
ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་གིན་ཏུ་སྦྱངས་ཏེ་  
དབུགས་སྦྱང་ནས་བྲན་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་དག་སློང་གང་ཞིག་ཚོར་བ་ལ་ཚོར་བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་  
ནས་བརྟུལ་མོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། བྲན་པ་དང་ལྡན་པ།  
འཛིག་ཉེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བརྟུལ་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་གིག་གོ། །ཞེས་བདག་  
གིས་སྒྲུའོ། །གང་དག་འདི་ནི་དབུགས་སྦྱང་བ་དང་དབུགས་སྦྱང་ནས་བྲན་པ་དོ་  
སྦྱང་ཆེས་ཆེར་བྱེད་པའོ། །དེས་ན་དེའི་ཚེ་དག་སློང་གང་ཞིག་འདི་ནི་ཚོར་བ་

ལ་ཚོར་བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་མོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་  
དང་ལྡན་པ། བྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་ཉེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་  
བདེ་བ་བརྟུལ་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.<sup>1123</sup> 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。

དག་སློང་དག་གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དག་སློང་གང་གཅིག་གིས་འདི་  
ལྟར་སེམས་ཡང་དག་པར་སློང་ནས་དབུགས་སྦྱང་ནས་བྲན་པ་ཡང་དག་  
པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཡང་དག་པར་སློང་ནས་དབུགས་སྦྱང་  
སྟེ། ཁོ་བོས་བྲན་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་དབྱགས་རྩལས་  
ནས་བྱམ་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་སེམས་  
མངོན་པར་དགའ་བ་བསྐྱེད་ནས་དབྱགས་རྩལ་ནས་བྱམ་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་དབྱགས་རྩལས་ནས་  
བྱམ་པ་ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཞི་གནས་ལ་གནས་  
ནས་དབྱགས་རྩལ་ནས་བྱམ་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་དབྱགས་རྩལས་ནས་བྱམ་པ་  
ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་ཏེ་དབྱགས་  
རྩལ་ནས་བྱམ་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་པོ་དུ་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། བྱམ་པ་དང་ལྡན་  
པ། འཛིག་ཏེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བརྟུལ་ནས་རབ་ཏུ་  
འཚོ་ལོ།།

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་བྱམ་ཤེས་ལྡན་པའི་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་གྱི་མཁའ་འཕེལ་  
གཏོང་བར་བརྗོད་པར་བྱུང་བའོ། ། ཡོངས་སུ་ཤེས་ཏེ་གསུམ་མ་བྱུང་བ་མི་སྣ་  
སྟེ། དེའི་སྤྱིར་དག་སྟོང་གང་དག་དེའི་ཚེ་དག་སྟོང་གཅིག་གིས་སེམས་ལ་  
སེམས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྟུལ་མོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་  
ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་ཉེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་  
བ་བརྟུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོ་ལོ། །

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.<sup>1124</sup>

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。

དག་སྟོང་དག་གང་གི་ཚེ་དག་སྟོང་གང་ཞིག་མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ཏེ།  
ཁོ་བོས་དབྱུགས་འབྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་དང་།  
མི་རྟག་པར་རྗེས་སུ་ལྟས་ཏེ། ཁོ་བོས་དབྱུགས་ལྷུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་  
པར་སྟོབ་པོ། །

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་དབྱུགས་འབྱུང་ནས་  
དྲན་པ་ཡང་དག་པར་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བར་  
རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབྱུགས་ལྷུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སྟོབ་པོ། །  
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་དབྱུགས་འབྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་  
དག་པར་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། འགོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་དབྱུགས་  
ལྷུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སྟོབ་པོ། །  
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་སློང་བར་རྗེས་སུ་ལྷས་ནས་དབུགས་རྩལ་ནས་བྲལ་བ་  
ཡང་དག་པར་སློབ་པར་བྱེད་པ་དང། སོ་སོར་སློང་བར་རྗེས་སུ་ལྷས་ནས་  
དབུགས་རྩལ་ནས་བྲལ་བ་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་དགོ་སློང་གང་དག་ཚོས་ལ་ཚོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྷས་ནས་བརྟུལ་  
མོད་ཅན་དང། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་  
དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་བརྟུལ་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་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་སློང་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་  
ནས་བཏང་སྦྲོམས་ལ་ལེགས་པར་ལྟོའོ།།

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

equanimity. 1125

波斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。

དེའི་ཕྱིར་དགོ་སློང་དག དེའི་དུས་སུ་དགོ་སློང་གང་དག་གཅིག་གིས་ཚོས་  
ལ་ཚོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྷས་ནས་བརྟུལ་མོད་ཅན་དང། ཤེས་བཞིན་དང་  
ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་  
བ་བརྟུལ་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。

དགོ་སློང་དག འདི་ལྟར་དབུགས་བྲལ་ཤེས་དང་ལྡན་པས་དབུགས་འབྱུང་  
རྩལ་བསྐྱོམས་པ་དང། ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཞིང་རྒྱས་ནས་བྲལ་བ་ཉེར་  
གཞག་བཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར་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

དགོས་ཤིང་དག འཇམ་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་བསྐྱེས་པ་དང་། འཕེལ་བ་ན་བྱང་  
ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་རི་ལྟར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེས།

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？

དགོས་ཤིང་དག གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགོས་ཤིང་གཅིག་ལུས་ལ་ལུས་  
ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟས་ནས་བརྒྱལ་མོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་  
པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་ཉེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་  
བརྒྱལ་ནས་གནས་པར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་གྲུབ་  
པར་འགྱུར་རོ། །དགོས་ཤིང་དག དུས་གང་དག་ཏུ་དགོས་ཤིང་ཐེ་ཚོམ་མེད་  
པར་དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་གྲུབ་པ་དེའི་ཚེ། དགོས་ཤིང་། དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
ཡན་ལག་འགོ་འཇུགས་པ་ཡིན་ལོ། །དེའི་དུས་སུ་དྲན་པ་བྱང་ཆུབ་བསྐྱེས་  
པ་ན། དགོས་ཤིང་། དེའི་ཚེ་བསྐྱེས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གྱུར་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，波令念確立而不失念。

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་ཚོས་དེ་ལ་དེས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་  
པ་དང་། རྣམ་པར་དབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་འགྱུར། སྲུ་དག་  
གིས་གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དྲན་པ་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ནས་ཚོས་དེ་ལ་ཡེ་  
ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་  
བསམ་པར་གྱུར་བ་དེའི་ཚེ། ཁོང་ལ་ཚོས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཡང་དག་  
པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་གར་བ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཚེ་ཁོང་ལ་ཚོས་རྣམ་པར་འབྱེད་  
པའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་དེ་བསྐྱོམ་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཚེ་དག་སྐྱོང་དེའི་  
ཚོས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམས་པ་ཡོངས་སུ་  
རྫོགས་པ་གྱུར་འོ། །

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 波有如是念而住，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་སྲུ་དག་གིས་ཚོས་དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་  
པར་དབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་བྱས་ཏེ། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་  
བརྩོན་པ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དེ། གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དག་སྐྱོང་སྲུ་དག་  
གིས་ཚོས་དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་དབྱེད་པ་  
དང་། རྣམ་པར་བསམ་པར་འགྱུར་ཏེ། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་བརྩོན་པ་བསྐྱེད་  
པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཚེ། དག་སྐྱོང་དེ་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་  
ཆུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དག་སྐྱོང་དེ་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་  
སྐྱོམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དག་སྐྱོང་དེའི་བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་  
བསྐྱོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་འཇང་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 波以慧審察、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་སྲུ་དག་གིས་བརྩོན་པ་འགོ་བཙུགས་པས་དབང་པོ་ལས་འདས་  
 པའི་དགའ་བ་སྐྱེས་ཏེ། དག་སློང་གང་སྲུ་དག་ཞིག་གིས་བརྩོན་པ་འགོ་  
 བཙུགས་པས་དབང་པོ་ལས་འདས་པའི་དགའ་བ་སྐྱེས་པ་ན། དེའི་ཚེ་  
 དག་སློང་དེ་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་  
 དག་སློང་དེ་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སློམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དག་  
 སློང་དེའི་དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱེམས་པ་ཡོངས་སྲུ་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 波精勤之精進，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་སྲུ་དག་གིས་ཁོང་ནས་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ལྷས་དང་སེམས་ཞི་  
 འཇམ་དུ་གྱུར། དུས་གནས་གང་དག་ཏུ་དག་སློང་གང་དག་སྲུ་ཞིག་གིས་  
 ལྷས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར་པའི་ཚེ། ཁོང་ནས་དགའ་བའི་སེམས་  
 ཀྱིས་ལྷས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར་ནས་དེས་ཤིན་སྐྱེདས་ཡང་དག་  
 པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཡིན་ལ། ཤིན་སྐྱེདས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་  
 བསྐྱེམས་པ་ཡོངས་སྲུ་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 波喜者，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་སྲུ་དག་གིས་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པས་སེམས་བདེ་བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་  
 དུ་འགྱུར། དུས་གནས་གང་དག་ཏུ་དགོ་སློང་གང་དག་སྲུ་ཞིག་གིས་ལུས་  
 ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པས་སེམས་བདེ་བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དུ་གྱུར། དེའི་ཚེ་དགོ་  
 སློང་དེ་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་  
 དགོ་སློང་དེ་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སློམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་  
 དགོ་སློང་དེའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱེམས་པ་ཡོངས་སྲུ་  
 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 波身輕安、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་སློམས་འཕྲོབ་  
 བར་འགྱུར་ཏེ། དུས་གང་དག་ཏུ་དགོ་སློང་གང་དག་གིས་སེམས་འདི་ལྟར་  
 ལེགས་པར་བརྟན་པ་དེས་བཏང་སློམས་ཕྱོབ་པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་ཚེ་དགོ་  
 སློང་དེ་བཏང་སློམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེའི་  
 ཚེ་དགོ་སློང་དེ་བཏང་སློམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱེམ་པ་ཡིན་ལ།  
 དེའི་ཚེ་དགོ་སློང་དེའི་བཏང་སློམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱེམས་པ་  
 ཡོངས་སྲུ་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 波如是以捨觀察定心。  
 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。

དགོས་པ་དག་གི་ལུས་ལ་དག་ཏུ་དགོས་པ་དག་ཞེས་ཚེ་བ་ལ་ཚེ་  
 བ་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྟོས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་  
 བ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་  
 བརྟུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོ་བར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དྲན་པ་  
 ཉེ་བར་གནས་པར་ལྷུང་ཏེ། དུས་གང་དག་ཏུ་དགོས་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་  
 དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པ་དེའི་ཚེ། དགོས་པ་དེ་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་  
 རྒྱུ་འགོ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཚེ་དགོས་པ་དེ་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་  
 བྱང་རྒྱུ་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགོས་པ་དེ་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་  
 རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ཡོངས་སུ་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཡིན་ལོ།།

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…

དགོས་པ་དག་གི་ལུས་ལ་དག་ཏུ་དགོས་པ་དག་གཅིག་གིས་  
 སེམས་ལ་སེམས་སུ་རྗེས་སུ་ལྟོས་ནས་བརྟུལ་ཕོད་ཅན་དང་། ཤེས་བཞིན་  
 དང་ལྡན་པ། དྲན་པ་དང་ལྡན་པ། འཛིག་རྟེན་དུ་བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་  
 བདེ་བ་བརྟུལ་ནས་རབ་ཏུ་འཚོ་བར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་  
 དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པར་ལྷུང་རོ།།……དེའི་ཚེ་དགོས་པ་དེ་དྲན་པ་ཡང་  
 དག་པའི་བྱང་རྒྱུ་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ལོ།།

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…

དགོ་སྒོང་དག་ གནས་དུས་གང་དག་ཏུ་དགོ་སྒོང་གང་དག་གཅིག་གིས་  
 ཚོས་ལ་ཚོས་ཉིད་དུ་རྗེས་སུ་ལྷན་ནས་བརྟུན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་  
 དང་ལྷན་པ། དྲན་པ་དང་ལྷན་པ། འཛིག་ཉེན་དུ་བརྟུན་པ་སེམས་དང་ཡིད་  
 མི་བདེ་བ་བརྟུན་པ་གནས་པར་བྱེད་པ་དེའི་དུས་སུ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་  
 དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཏེ།.....(བསྐྱོམ་པ་བསྐྱུས། ༣༠-༣༦).....  
 གང་གི་སེམས་འདི་ལྟར་ལེགས་པར་བརྟུན་པ་དེས་བཏང་སྒྲོམས་འཐོབ་  
 པར་འགྱུར། སེམས་འདི་ལྟར་དུ་ལེགས་པར་བརྟུན་པ་དེས་བཏང་སྒྲོམས་  
 འཐོབ་པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྒྲོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་འགོ་  
 འཇུགས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྒྲོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲོམ་  
 པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དེ་བཏང་སྒྲོམས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམས་པ་  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཡིན་ལོ།།

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...

དགོ་སྒོང་དག་ འདི་ལྟར་དྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པ་ཞི་བསྐྱོམ་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、廣修習四念住亦令圓滿七覺支。

ཤེས་རབ་དང་རྣམ་གྲོལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ།

Fulfilment of True Knowledge and Liberation

五 . 圓滿明與解脫

འོན་དགེ་སྒོར་དག ཇི་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་པ་  
དང། ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང། ཇི་ལྟར་ཤེས་རབ་དང་རྣམ་གྲོལ་ཡོངས་  
སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཅི་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་སྒོར་དག འདིར་དགེ་སྒོར་གང་ཞིག་དྲན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་  
པར་བྱས་ནས། དབེན་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང། ཚགས་བྲལ་ལ་བརྟེན་པ། འགོག་  
པ་ལ་བརྟེན་ན། སྤངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།། ཚོས་རྣམ་པར་རྒྱལ་པའི་  
ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་ན། སྤངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།།  
བརྩོན་པ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་ན། སྤངས་པའི་འབྲས་བུར་  
འགྱུར་རོ།། དགའ་བ་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་ན། སྤངས་པའི་  
འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།། ཤིན་སྤངས་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་  
ན། སྤངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་པའི་བྱང་ཆུབ་  
བསྐྱོམ་པར་བྱེད་ན། སྤངས་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་རོ།། བཏང་སྦྲོམས་ཡང་  
དག་པའི་བྱང་ཆུབ་བསྐྱོམ་པར་བྱེད་ན། སྤངས་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。

དགོས་ལྡན་དག་ དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་བསྐྱེལ་བ་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་བ་དང་། དགོས་ལྡན་  
རྣམས་ཡིད་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མཛོན་པར་  
བསྐྱོད་དོ།།

མདྲེན་ལོ།། ལུ་ཞི།།

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，波諸比丘歡喜、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.

