



上座部佛教修学入门

修订版

玛欣德尊者 编译
新加坡帕奥禅修中心 印行

PDF by PAMC (singapore) — 08/2018



本书的重点在于教导
如何修习入出息念业处以培育定力。
然而，
止观禅修必须以佛陀的教导为依据，
以持戒清净为前提。
于是，
这本汇编了中译巴利语经典、
戒律资料和禅修指导
三部分内容的小册子，
便名为——
《上座部佛教修学入门》



新加坡帕真禅修中心
Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)
15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385
Email: paauk.mc07@yahoo.com.sg

免费赠阅

上座部佛教修学入门

(Theravāda-sāsane bhāvanā mukha)

玛欣德尊者 编译

Translated & Edited

by

Mahinda Bhikkhu (China)



新加坡帕奥禅修中心

新加坡帕奥禅修中心 印行

Printed by

Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)

© Mahinda 2011

1. 只要不增删、修改本书的任何内容，及不以合订本、汇编本之类的形式流通，则任何单位及个人皆可无须经过编译者的同意而复制、翻印、流通本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。



新加坡帕奥禅修中心

● 免费赠阅 欢迎翻印 ●

目录

序言.....	I
凡例.....	V
圣典篇	1
大念处经.....	3
若希望经.....	35
转车经.....	42
大心材譬喻经.....	53
八城经.....	64
算术师摩嘎蓝经.....	71
逐一经.....	81
小业分别经.....	87
无我相经.....	96
燃烧经.....	100
转法轮经.....	103
第一三学经.....	108
盐块经.....	110
伍波思特经.....	118
慈爱功德经.....	128
大吉祥经.....	129
宝经.....	132
应作慈爱经.....	138



新加坡帕奥禅修中心

学处篇.....	141
第一节 皈戒浅释.....	143
第二节 受持三皈依和五戒法.....	148
一、请求三皈依和五戒.....	148
二、行三皈依.....	149
三、五戒.....	152
四、发愿.....	153
第三节 受持活命八戒法.....	155
一、请求三皈依与活命八戒.....	155
二、行三皈依.....	157
三、活命八戒.....	159
第四节 受持近住八戒法.....	162
一、请求三皈依和近住八戒.....	162
二、行三皈依.....	163
三、近住八戒.....	166
四、发愿.....	167
第五节 受持慈心九戒法.....	169
一、请求三皈依和近住九戒.....	169
二、行三皈依.....	171
三、近住九戒.....	173
四、发愿.....	175
第六节 受持在家十戒法.....	177
一、求受三皈依与在家十戒.....	177
二、行三皈依.....	179
三、在家十戒.....	181
第七节 自受三皈五戒法.....	184
第八节 自受近住八戒法.....	187

第九节 十戒释义.....	190
一、离杀生学处.....	190
二、离不与取学处.....	193
三、离非梵行学处.....	195
四、离虚妄语学处.....	198
五、离放逸之因的诸酒类学处.....	199
六、离非时食学处.....	202
七、离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处.....	207
八、离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学 处.....	209
九、离高、大床座学处.....	210
十、离接受金银学处.....	214
第十节 持戒的功德.....	219
第十一节 敬僧须知.....	227
一、恭敬.....	227
二、供养.....	229
三、闻法.....	233
四、女众.....	234
业处篇	235
第一节 戒与止观.....	237
第二节 修习功德.....	241
一、它是一切菩萨证悟佛果的修行方法.....	241
二、佛陀经常教导修习入出息念.....	242
三、修习入出息念有很多殊胜之处.....	243
第三节 去除五盖.....	247
第四节 经文浅释.....	257

第五节 调整坐姿.....	262
一、结跏趺坐.....	262
二、正直其身.....	265
第六节 确定所缘.....	268
第七节 修习次第.....	281
第八节 关于禅相.....	294
第九节 落入有分.....	302
第十节 平衡诸根.....	304
第十一节 达到禅那.....	319
附图表	329
一、中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表331	
附表一：巴利语字母表.....	331
附表二：音译巴利读音对应汉字参考表.....	333
附表三：常用巴梵专有名词新旧翻译对照表336	
一、古梵今巴.....	336
二、顺古音译.....	343
三、古意今音.....	346
四、古音今意.....	346
附表四：部分南北传佛教用语对照表.....	349
附表五：部分南传佛教术语正误用法对照表353	
二、止观之道表.....	354

【序言】

随着这几年有机会到中国大陆、台湾、新加坡、马来西亚等地举办止观禅修营，很希望能够为广大禅修爱好者们准备一本简明系统的禅修入门手册。

从2007年到2009年，中国江西省宝峰禅寺连续举办了三届“帕奥止观禅修营”。在此期间，笔者为了让更多禅修爱好者有机会接触和体验南传上座部佛教的经典、戒律与止观禅修方法，于是把与禅修营有关的一些文字资料、录音文字稿，以及之前翻译编写的戒律资料等汇编成册，以飨禅者。

此书的重点本来是在第三篇——如何修习入出息念业处以培育定力。然而，止观禅修必须以佛陀的教导为依据，以持戒清净为前提。于是，这本汇编了中译巴利语圣典、戒律资料和禅修指导三部分内容的著作，便名为《上座部佛教修学入门》。

本书正文分为三篇：

第一〈圣典篇〉——共收录了18篇经文，内容主要是在江西宝峰禅寺止观禅修营期间所开示过的经文，以及在南传上座部佛教传统中比较常见

且重要的圣典。所选译经文的顺序是按照巴利经藏的原来次第，即《长部》《中部》《相应部》《增支部》和《小部》的先后而编排的。

第二〈学处篇〉——按南传上座部佛教传统的受戒方式，收录了受持在家五戒、八戒和十戒的方法，并从《律藏》以及相关义注中翻译编写了“沙马内勒十戒”的持犯。有心持戒者应当好好地学习此十戒。虽然沙马内勒十戒属于出家众的根本学处，但由于在家居士受持八戒或十戒的目的就是为了向出家众学习，体验类似出家梵行般的生活，因此，十戒中的前面九条学处与八戒的持犯完全相同。假如在家众有条件暂时地放置金钱的话，他们甚至可以在某段时间内学习受持全部十戒。此外，本篇末还收录了〈敬僧须知〉一文，提供那些有机会亲近上座部僧宝者了解敬僧护戒的具体做法。

第三〈业处篇〉——着重介绍入出息念的经典释义以及实际禅修方法。本篇内容是由在缅甸帕奥禅林以及在中国江西宝峰寺禅修营里所作的开示录音整理而成的，故带有较浓厚的口语色彩。通过本篇开示稿，希望能够提供有心实践上座部止观的禅修者们一份比较全面系统而且切实可行的修习

入出息念的方法。本文用了很大篇幅来纠正禅修者在修行过程中有可能遇到的各种问题和偏差，无非是想说明：修习入出息念是很简单、直接的，请不要用很复杂的心来对待单纯、自然的呼吸！

有一定佛学基础的读者也许会发现，在本书中对一些人名、地名等巴利语专有名词采用了新的音译。比如北传佛教的“比丘”（梵语 bhikṣu 古音译），今依巴利语 bhikkhu 音译为“比库”；汉传佛教的“沙弥”（梵语 śrāmaṇeraka 的讹略音译），今依巴利语 sāmaṇera 音译为“沙马内勒”；北传佛教的“阿罗汉”（梵语 arhant 古音译），今依巴利语 arahant 音译为“阿拉汉”等。

新加坡帕奥禅修中心

众所周知，这些北传佛教的音译术语绝大部分是从梵语(Saṅskṛit)翻译过来的，而南传上座部佛教所使用的经典语言是巴利语(Pāli)。由于这两种语言分属不同的语支，故本书根据巴利语的实际读音，对这些巴利语专有名词进行重新拼译。同时，南传上座部佛教相信，巴利语是佛陀当年说法时所使用的马葛提语(Māgadhī)，这种语言在两千多年以来一直都被南传上座部佛弟子们尊奉为佛陀的语言(Buddhavacana)和圣典语(Pāli-bhāsā)，受到广泛的学

习与使用。当今，对上座部佛教以及巴利语感兴趣的华人越来越多，编译者在此希望借着对部分巴利语专有名词采用直接拼读（巴利音译）的方法，来帮助诸善人们了解和学习巴利语。当然，笔者更希望读者能够直接使用巴利语拼读这些专有名词。

为此，我们在本书末附上〈中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表〉，把一些较常用的巴梵专有名词的新旧翻译以对照表的方式罗列出来，供大家学习和使用。

笔者谨将编译本书的功德，回向给他尊敬的亲教师——缅甸帕奥西亚多(The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)、父母亲、诸位师长、同梵行者、所有热爱正法的人，以及一切有情，希望大家随喜的功德，能成为早日证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于江西宝峰禅寺

2012-12-25

【凡例】

1. 本书所收录及引用的巴利语经典，包括《清净之道》，全部直接从巴利三藏(Pāli)及其义注(atthakathā)翻译过来。

2. 本书所采用的巴利语底本为缅甸第六次结集的罗马字体 CD 版(Chattha Saṅgāyana CD (version 3), 简称 CSCD), 必要时也参考巴利圣典协会(P.T.S.)出版的罗马字体版。

3. 为了尊重巴利三藏的权威性和神圣性，本书对巴利圣典及其义注的中文翻译采用直译法，并用“宋体”字标示。对于〈圣典篇〉中的某些经句，则以脚注的方式将该经义注解释一并意译出来。

4. 本书在直译的圣典文句中，凡加上方括号 [] 者为补注，即编译者在翻译巴利语时根据上下文的意思加入的中文。

5. 书中对有些巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音而采用新的音译法。在这些专有名词第一次出现时，有些也在其后附上罗马体巴利原文。

6. 为了方便读者对读巴利原典，书中在译文

之后往往附有巴利语原典出处。除了经藏《长部》和《中部》的序号为经号之外，其它巴利圣典和义注的序号，都是缅甸第六次结集的巴利三藏(CSCD)的章节序号（见下表）。

7. 本书所附的巴利原典出处，多数使用缩略语。其缩略语所对应的原典兹举例如下：

- | | |
|-------------------------------|------------|
| • Pr. = Pārājika | 律藏第一册·巴拉基格 |
| • Pc. = Pācittiya | 律藏第二册·巴吉帝亚 |
| • Mv. = Mahāvagga | 律藏第三册·大品 |
| • Cv. = Cūlavagga | 律藏第四册·小品 |
| • Pr.A. = Pārājika-aṭṭhakathā | 巴拉基格的义注 |
| • D. = Dīgha-nikāya | 长部 |
| • M. = Majjhima-nikāya | 中部 |
| • S. = Saṃyutta-nikāya | 相应部 |
| • A. = Aṅguttara-nikāya | 增支部 |
| • Dh. = Dhammapada | 法句 |
| • Ps. = Paṭisambhidāmagga | 无碍解道 |
| • Dhs. = Dhammasaṅgaṇī | 法集[论] |
| • Vbh. = Vibhaṅga | 分别[论] |
| • Pp. = Puggalapaññatti | 人施設[论] |
| • Vm. = Visuddhimagga | 清净之道 |

-
- Mv.108 = Mahāvagga, 律藏·大品 緬文版 第108节
CSCD. No.108
 - D.22 长部 第22经
 - S.3.59 相应部 第三册 第59经
 - A.8.20 增支部 第8集 第20经
 - Vm.14 = Visuddhimagga, 清淨之道 緬文版 第14节
CSCD. No.14



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Pālivaggo

圣典篇

新加坡 心





新加坡帕奥禅修中心

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！¹

大念处经²

如是我闻：一时，跋葛瓦³住在古卢国名为甘马思昙马的古卢市镇。

¹ 根据南传上座部佛教，无论是受戒、读诵、讲经、闻法等正式场合，还是在经典的题首，都会用这句话来向我们的佛陀、跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者致敬。其大致读音为“那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒河多 三马三布他思”。

² **大念处经** (Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ)：译自 D.22; M.10。

跋葛瓦在该经中说：**新**有一行道，**新**能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即四念处：于身随观身而住，于受随观受而住，于心随观心而住，于法随观法而住。接着教导了四念处的 21 种禅修业处：身念处 14——入出息念、威仪路、四正知、厌恶作意、界作意以及九墓地观；受念处 1；心念处 1；法念处 5。

修四念处即是修止观。止观是依禅修的次第而说，四念处则是依禅修的所缘而说。在此四念处中，身念处包括修习止业处(samatha kammaṭṭhāna)和观业处(vipassanā kammaṭṭhāna)，受、心、法三种念处只是修习观业处。

由于本经教导修习止观的完整方法，在上座部教区备受重视、教导与修习。

³ **跋葛瓦**：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。旧意译为世尊。

于其处，跋葛瓦对比库⁴们说：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

总说

“诸比库，此一行道⁵，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。

哪四种呢？诸比库，在此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于受随观受而

⁴ **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译，有行乞者、穿破衣者、见怖畏等义。即于跋葛瓦正法、律中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为比丘、苾刍等，含有破恶、怖魔、乞士等义。其音、义皆与巴利语有所不同。

现在使用“比库”指称巴利语传承的佛世比库僧众及南传上座部比库僧众；使用“比丘”“比丘尼”指称源自梵语系统的北传僧尼。

⁵ **一行道**：巴利 eka(一；单独)+ayana(行走；走向；道路)+maggā(道路)，意为单向道、独行道、单独的道路、通往唯一之道。对此，义注举出了以下不同的释义：

- 1.单向道：此道乃单向之道，而非双向性的道路。
- 2.独行道：应单独行走之道。单独，即以远离、独处之心捨离人群众会；行，即前进，或谓由此轮回走向涅槃之义。
- 3.独一之道：独一即最胜者，亦即跋葛瓦，因跋葛瓦乃一切有情中之最胜者。这条道路虽然也有其他人行，但跋葛瓦乃是其开创者故。
- 4.独有之道：唯有于此法、律中才具有，乃外道所无者。
- 5.通往唯一之道：虽然在初始阶段有各种不同的入门修行方法，但到后来都只通往唯一的涅槃。因为导向唯一、最胜的涅槃，故为一行道。

住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。

——总说结束——

身随观 入出息部分

那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住呢？

诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，使念现起于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

诸比库，犹如熟练的辘轳匠或辘轳匠的学徒，在长转时了知：‘我在长转。’在短转时了知：‘我在短转。’

诸比库，同样地，比库入息长时，了知：‘我入息

长。’出息长时，了知：‘我出息长。’入息短时，了知：‘我入息短。’出息短时，了知：‘我出息短。’他学：‘我将觉知全身而入息。’他学：‘我将觉知全身而出息。’他学：‘我将平静身行而入息。’他学：‘我将平静身行而出息。’⁶

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住⁷。或于身随观生起之法而住，

⁶ 如是，此比库依照“入息长时，了知：‘我入息长。’……平静身行而出息。”的修习，而于入出息相（似相）次第生起四种禅那，他从禅那出定之后，把取入出息或禅相。

义注把以入出息禅那为基础而修习观业处者分为两类，即入出息行者与禅那行者：

① 入出息行者思惟：“此入出息依止什么？”“依止依处。业生身称为依处，而四大与所造色称为业生身。”他如此把取色。然后于该所缘中观照触、受、想、思、识五种为名。他如此把取名色后再寻找它们的因，见到无明等缘起法：“这些只是缘与缘生法而已，此外并没有有情或人。”从而超越疑惑。他观照名色法及其因的无常、苦、无我三相，令其观智次第增长，乃至到达阿拉汉。这就是一位入出息行者证悟阿拉汉的出离之门。

② 禅那行者思惟：“这些禅支依止什么？”“依止依处。业生身称为依处，禅支称为名，业生身为色。”他如此差别名色后再寻找它们的因，见到无明等缘相：“这些只是缘与缘生法而已，此外并没有有情或人。”从而超越疑惑。他观照名色法及其因的三相而令其观智次第增长，乃至到达阿拉汉。这就是一位禅那行者证悟阿拉汉的出离之门。

⁷ 如此，或于内身：他如此或对自己的入出息身随观身而住。

或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住⁸。他现起‘有身’之念⁹，只是为了智与忆念的程度¹⁰。他无所依而住¹¹，亦不执取世间的一切¹²。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。¹³

或于外身：或对他人的入出息身。

或于内外身：或有时对自己，有时对他人的入出息身随观身而住。以这种熟练的业处一个接一个地观照乃是对于集会时而言的，在独处时这种双观法是不能修的。

⁸ **或随观生起之法：**犹如以铁匠的皮囊、导风管以及适当的努力为缘，才有风的不断吹动。同样地，以比库的业所生身、鼻孔以及心为缘，才有入出息身的不断进出。身等是[入出息身]法的生起之法，他如此观照则称为“或于身随观生起之法而住”。

或随观坏灭之法：犹如去除了皮囊、导风管破裂以及没有适当的努力，风则不可能产生。同样地，当身体毁坏、鼻孔损伤或心识停止，入出息身则不可能产生。由于身等的灭而入出息灭，他如此观照则称为“或于身随观坏灭之法而住”。

有时随观生起、有时坏灭为“**或随观生起、坏灭之法**”。

⁹ **他现起‘有身’之念：**“只有身，而没有有情，没有人，没有女人，没有男人，没有自我，没有我的自我，没有我，没有我的，没有谁人，也没有谁的。”他现起如此之念。

¹⁰ Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya，直译为：“只是为了智的程度与忆念的程度。”义注中说：他现起正念并不是为了其它原因，而只是为了程度愈来愈超越的智和正念，意即为了增长念与正知。

¹¹ **他无所依而住：**他并不依靠贪依止、邪见依止而住。

¹² **亦不执取世间的一切：**他不执取世间任何的色、受、想、行、识为“这是我的我”或“这是我的自我”。

¹³ 其中，摄取入出息之念为苦谛，令彼生起的过去渴爱为集谛，二

——入出息部分结束——

身随观 威仪路部分

再者，诸比丘，比丘在行走时，了知：‘我行走。’
14 站立时，了知：‘我站立。’坐着时，了知：‘我坐着。’

者的不转起为灭谛，能够遍知苦、断除集、取灭为所缘的圣道为道谛。如此通过四圣谛努力而到达寂灭。这就是一位修习入出息念的比丘乃至证悟阿拉汉的出离之门。

同样地，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

14 义注中说：对于狗、豺狼、猫等在走路时，它们也能知道“我们在行走”。但是这里所说的并非像这样的了知，这样的了知既不能断除有情的妄见，不能除去我想，也不是在修习业处或念处。然而，此比丘的了知能够断除有情的妄见，除去我想，既是在修习业处，又是在修习念处。对此，“谁在行走呢？是谁的行走呢？行走是如何产生的呢？”这些问题乃涉及到他对如此的正知的理解。

对于“谁在行走呢？”并没有任何的有情或人在行走。“是谁的行走呢？”并没有任何有情的或人的行走。“行走是如何产生的呢？”由于心生风界的扩散而有行走。因此他如此了知：产生“我行走”的心使风界产生，风界使表色产生，由于心生风界的扩散，引发了全身的向前移动而称为行走。这是对这些问题的理解。

对于站立、坐着和躺卧也是以同样的方法来理解。

以这样如此了知后，所谓的“有情行走”“有情站立”，实际上并没有任何的有情或人在行走或站立。就好像说“车在走”“车在停”一样，并没有任何可称为车的东西在走或停，只是由于善巧的车夫把车套在牡牛上而驾着，才有在世俗言语上的“车在走”“车在停”。同样地，身体好比是无意识的车，心生风界好比是牛，车夫好比是心。当“我行走”、“我站立”的心产生时，风界即产生了身表，由

躺卧时，了知：‘我躺卧。’无论身体所处如何，只是如实地了知。

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住¹⁵。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住¹⁶。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——威仪路部分结束——

身随观 正知部分

再者，诸比库，比库在前进、返回时保持正知¹⁷，

新加坡佛教禅修中心

于心生风界的扩散而转起了行走等动作，然后才产生了“有情行走”、“有情站立”、“我行走”、“我站立”等一类的世俗言语。

¹⁵ **如此，或于内身：**他如此或通过把取自己的四威仪路而于身随观身而住。**或于外身：**或通过把取他人的四威仪路。**或于内外身：**或有时通过把取自己的、有时通过把取他人的四威仪路而于身随观身而住。

同样地，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

¹⁶ **或随观生起之法等：**应当以“由于无明生起故色生起”等方法而以五种行相（即：无明、爱、业、食物、色）观照色蕴的生起或坏灭。这就是于此所说的“或随观生起之法”等。

同样地，对于以下诸部分的解释亦以此类推。

¹⁷ **在前进、返回时保持正知：**以正知做一切事情，或只是保持正知。

向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大便、小便时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——正知部分结束——

身随观 厌恶作意部分

再者，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：‘于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、

他对前进等都能够保持正知，而非有些地方没有正知。有四种正知：

- ① 有益正知(sāthakasampajañña)，在想要前进的心生起后，先考虑是否有益，选择有益的而行。
- ② 适宜正知(sappāyasampajañña)，在行走时先考虑是否适宜，选择适宜的而行。
- ③ 行处正知(gocarasampajañña)，选择有益及适合的之后，在三十八种业处中，把取自己心所喜爱的业处作为行处，在前往托钵时把它带着行走。
- ④ 无痴正知(asammohasampajañña)，在前进等时不迷惑。

同时，义注中对于“向前看、向旁看”等亦以此四种正知作了详细的解释，于此从略。

粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。’

诸比库，犹如两端开口之袋，装满了各种谷类，比如稻米、米、绿豆、豆、芝麻、米粒。有眼之人打开之后，即能观察：‘这是稻米，这是米，这是绿豆，这是豆，这是芝麻，这是米粒。’

同样地，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：‘于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——厌恶作意部分结束——

身随观 界作意部分

再者，诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

诸比库，犹如熟练的屠牛者或屠牛者的学徒，杀了牛并切成肉片之后，坐在四衢大道。同样地，诸比库，

比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

如此，或于内身随观身而住……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——界作意部分结束——

身随观 九墓地部分

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，死后经一日，经两日或三日，已经肿胀、青瘀、脓烂。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

新加坡帕奥禅修中心

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，正被乌鸦、兀鹰、鹭、苍鹭、狗、老虎、豹、豺狼或各种虫所噉食。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨锁尚有肉有血，由筋腱连结着……骨锁已无肉，

为血所污，由筋腱连结着……骨锁已无血、肉，由筋腱连结着……已无连结的骨头散落各处：一处为手骨，另一处为脚骨，另一处为踝骨，另一处为胫骨，另一处为股骨，另一处为髌骨，另一处为肋骨，另一处为脊椎骨，另一处为肩胛骨，另一处为颈椎骨，另一处为颞骨，另一处为齿骨，另一处为头骨。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨头白如螺贝之色……骨头堆积经过三四年……骨头腐朽成为粉末。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——九墓地部分结束——

——十四种身随观结束——¹⁸

受随观

那么，诸比库，比库又如何于受随观受而住呢？

诸比库，在此，比库感到乐受时，了知：‘我感到乐受。’感到苦受时，了知：‘我感到苦受。’感到不苦不乐受时，了知：‘我感到不苦不乐受。’感受到有物染的乐受时，了知：‘我感受到有物染的乐受。’感受到无物染的乐受时，了知：‘我感受到无物染的乐受。’感受到有物染的苦受时，了知：‘我感受到有物染的苦受。’感受到无物染的苦受时，了知：‘我感受到无物染的苦受。’感受到有物染的不苦不乐受时，了知：‘我感受到有物染的不苦不乐受。’感受到无物染的不苦不乐受时，了知：‘我感受到无物染的不苦不乐受。’¹⁹

¹⁸ 入出息念、威仪路、四正知、厌恶作意、界作意以及九墓地观一共为十四种身随观业处。其中，入出息念和厌恶作意这两种乃是安止业处，修习入出息念可以达到第四禅，修习厌恶作意（三十二身分）可以达到初禅。由于墓地观在此作为过患随观，因此其余的十二种只是近行业处，只能达到近行定而已。

¹⁹ 义注中说：“有物染的乐受”是指依止于享受五种欲的六种俗家依止的愉悦感受；“无物染的乐受”是指六种出离依止的愉悦感受。

“有物染的苦受”是指六种俗家依止的忧受；“无物染的苦受”是指六种出离依止的忧受。

如此，或于内受随观受而住，或于外受随观受而住，或于内外受随观受而住。或于受随观生起之法而住，或于受随观坏灭之法而住，或于受随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有受’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于受随观受而住。

——受随观结束——

心随观

那么，诸比库，比库又如何于心随观心而住呢？

诸比库，在此，比库对有贪心，了知‘有贪心’；离贪心，了知‘离贪心’。有瞋心，了知‘有瞋心’；离瞋心，了知‘离瞋心’。有痴心，了知‘有痴心’；离痴心，了知‘离痴心’。昏昧心，了知‘昏昧心’；散乱心，了知‘散乱心’。广大心，了知‘广大心’；不广大心，了知‘不广大心’。有上心，了知‘有上心’；无上心，了知‘无上心’。得定心，了知‘得定心’；无定心，了知‘无定心’。解脱心，了知‘解脱心’；未解

“有物染的不苦不乐受”是指六种俗家依止的捨受；“无物染的不苦不乐受”是指六种出离依止的捨受。

脱心，了知‘未解脱心’。²⁰

如此，或于内心随观心而住，或于外心随观心而住，或于内外心随观心而住。或于心随观生起之法而住，或于心随观坏灭之法而住，或于心随观生起、坏灭之法而

²⁰ 心随观即是取心为所缘的修观业处。因为观智乃是观照一切世间法的本质为无常、苦、无我，而出世间心并非观智的所缘，所以此八对十六种心皆是世间心的不同分类。

义注中说：这里的“**有贪心**”是指八种与贪俱的心；“**离贪心**”是指世间的善及无记心。因为此思惟并非诸法的总合，所以这一句并不包括出世间心在内。剩下的四种不善心（瞋2+痴2）则既不包括前句（有贪心），也不包括后句（离贪心）。

“**有瞋心**”是指两种忧俱心。“**离瞋心**”是指世间的善及无记心。剩下的十种不善心（贪8+痴2）则既不包括前句（有瞋心），也不包括后句（离瞋心）。

“**有痴心**”是指与疑俱及掉举俱的两种心；因为痴心所出现于一切的不善心中，所以其余的[不善心]也适合于此，亦即这两种遍摄了十二种不善心。“**离痴心**”是指世间的善及无记心。

“**昏昧心**”是指陷入昏沉、睡眠的心；“**散乱心**”是指与掉举俱的心。

“**广大心**”是指色界、无色界心；“**不广大心**”是指欲界心。

“**有上心**”是指欲界心；“**无上心**”是指色界、无色界心；于此“有上心”也可以指色界心，“无上心”则指无色界心。

“**得定心**”是指安止定，或也指近行定；“**无定心**”是指没有证得此两种定的心。

“**解脱心**”是指证得彼分解脱与镇伏解脱之心；“**未解脱心**”是指未证得这两种解脱的心。于此并不包括正断解脱、安息解脱和远离解脱。

住。他现起‘有心’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于心随观心而住。

——心随观结束——

法随观 盖部分

那么，诸比库，比库又如何于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库对五盖而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对五盖而于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库内[心]存在欲贪，了知：‘我内[心]有欲贪。’内[心]不存在欲贪，了知：‘我内[心]没有欲贪。’他了知未生起的欲贪如何生起，了知己生起的欲贪如何捨断，也了知己捨断的欲贪于未来如何不再生起。

内[心]存在瞋恚，了知：‘我内[心]有瞋恚。’内[心]不存在瞋恚，了知：‘我内[心]没有瞋恚。’他了知未生起的瞋恚如何生起，了知己生起的瞋恚如何捨断，也了知己捨断的瞋恚于未来如何不再生起。

内[心]存在昏沉、睡眠，了知：‘我内[心]有昏沉、睡眠。’内[心]不存在昏沉、睡眠，了知：‘我内[心]没有昏沉、睡眠。’他了知未生起的昏沉、睡眠如何生

起，了知己生起的昏沉、睡眠如何捨断，也了知己捨断的昏沉、睡眠于未来如何不再生起。

内[心]存在掉举、追悔，了知：‘我内[心]有掉举、追悔。’内[心]不存在掉举、追悔，了知：‘我内[心]没有掉举、追悔。’他了知未生起的掉举、追悔如何生起，了知己生起的掉举、追悔如何捨断，也了知己捨断的掉举、追悔未来如何不再生起。

内[心]存在疑，了知：‘我内[心]有疑。’内[心]不存在疑，了知：‘我内[心]没有疑。’他了知未生起之疑如何生起，了知己生起之疑如何捨断，也了知己捨断之疑于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五盖而于法随观法而住。

——盖部分结束——

法随观 蕴部分

再者，诸比库，比库对五取蕴而于法随观法而住。

诸比库，比库又如何对五取蕴而于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库[了知]：‘如是色，如是色之集，如是色之灭；如是受，如是受之集，如是受之灭；如是想，如是想之集，如是想之灭；如是行，如是行之集，如是行之灭；如是识，如是识之集，如是识之灭。’

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五取蕴而于法随观法而住。

——蕴部分结束——

新加坡帕奥禅修中心

法随观 处部分

再者，诸比库，比库对六种内、外处而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对六种内、外处而于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库了知眼，了知色，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知耳，了知声，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知鼻，了知香，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知舌，了知味，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知身，了知触，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知意，了知法，也了知缘此三者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对六种内、外处而于法随观法

而住。

——处部分结束——

法随观 觉支部分

再者，诸比库，比库对七觉支而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对七觉支而于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库内[心]存在念觉支，了知：‘我内[心]有念觉支。’内[心]不存在念觉支，了知：‘我内[心]没有念觉支。’他了知未生起的念觉支如何生起，也了知己生起的念觉支如何修习至圆满。

内[心]存在择法觉支，了知：‘我内[心]有择法觉支。’内[心]不存在择法觉支，了知：‘我内[心]没有择法觉支。’他了知未生起的择法觉支如何生起，也了知己生起的择法觉支如何修习至圆满。

内[心]存在精进觉支，了知：‘我内[心]有精进觉支。’内[心]不存在精进觉支，了知：‘我内[心]没有精进觉支。’他了知未生起的精进觉支如何生起，也了知己生起的精进觉支如何修习至圆满。

内[心]存在喜觉支，了知：‘我内[心]有喜觉支。’内[心]不存在喜觉支，了知：‘我内[心]没有喜觉支。’他了知未生起的喜觉支如何生起，也了知己生起的喜觉

支如何修习至圆满。

内[心]存在轻安觉支，了知：‘我内[心]有轻安觉支。’内[心]不存在轻安觉支，了知：‘我内[心]没有轻安觉支。’他了知未生起的轻安觉支如何生起，也了知己生起的轻安觉支如何修习至圆满。

内[心]存在定觉支，了知：‘我内[心]有定觉支。’内[心]不存在定觉支，了知：‘我内[心]没有定觉支。’他了知未生起的定觉支如何生起，也了知己生起的定觉支如何修习至圆满。

内[心]存在捨觉支，了知：‘我内[心]有捨觉支。’内[心]不存在捨觉支，了知：‘我内[心]没有捨觉支。’他了知未生起的捨觉支如何生起，也了知己生起的捨觉支如何修习至圆满。新加坡帕奥禅修中心

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对七觉支而于法随观法而住。

——觉支部分结束——

法随观 谛部分

再者，诸比库，比库对四圣谛而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对四圣谛而于法随观法而住呢？

诸比库，在此，比库如实了知：‘此是苦。’如实了知：‘此是苦之集。’如实了知：‘此是苦之灭。’如实了知：‘此是趣向苦灭之道。’

——第一诵分结束——

广说苦谛

诸比库，何谓苦圣谛？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之：五取蕴即苦。

诸比库，什么是生呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比库，这称为生。

诸比库，什么是老呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，这称为老。

诸比库，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的断绝。诸比库，这称

为死。

诸比库，什么是愁呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内[心]忧愁、内[心]悲哀。诸比库，这称为愁。

诸比库，什么是悲呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比库，这称为悲。

诸比库，什么是苦呢？诸比库，身体的苦，身体的不适，由身触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为苦。

诸比库，什么是忧呢？诸比库，心的苦，心的不愉快，由意触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为忧。

诸比库，什么是恼呢？诸比库，若是由于具足任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望。诸比库，这称为恼。

诸比库，什么是怨憎会苦呢？在此，凡是那些不可喜的、不可爱的、不可意的色、声、香、味、触、法，或者那些意图不利者、意图无益者、意图不安乐者、意图不安稳者，若与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为怨憎会苦。

诸比库，什么是爱别离苦呢？在此，凡是那些可喜

的、可爱的、可意的色、声、香、味、触、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安乐者、希望安稳者，母亲、父亲、兄弟、姐妹、朋友、同事或血亲，若不能与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为爱别离苦。

诸比库，什么是所求不得苦呢？诸比库，有生法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有生法，希望生不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这是所求不得苦。

诸比库，有老法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有老法，希望衰老不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，有病法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有病法，希望疾病不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，有死法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有死法，希望死亡不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。


诸比库，有愁、悲、苦、忧、恼诸法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有愁、悲、苦、忧、恼诸法，希望愁、悲、苦、忧、恼不要到来！’然而却不

能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比库，何谓‘简而言之：五取蕴即苦’呢？这就是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比库，这些称为‘简而言之：五取蕴即苦’。诸比库，这称为苦圣谛。

广说集谛

诸比库，何谓苦集圣谛？此爱[导致]再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐²¹，这就是：欲爱、有爱、无有爱²²。

然而，诸比库，此爱于何处生起而生起，于何处止住而止住呢？凡世间有喜色、悦色者²³，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

²¹ 此爱导致再生：即是此渴爱导致再生（轮回），再生是其本性。

与喜、贪俱：喜伴随着贪一起；喜与贪同时滋长称为伴随在一起。

于处处而喜乐：无论哪里有自己的生命，即会喜乐其处，即会喜乐那里的色所缘等，亦即喜乐于色，喜乐于声、香、味、触、法。

²² 对欲望的渴爱为“欲爱”，即对五欲功德的贪爱。

对生命的渴爱为“有爱”，即是由于对生命的希求而生起的、与常见俱行的、对色界与无色界生命的贪，以及对禅那的欲。

对无生命的渴爱为“无有爱”，即是与断见俱行的贪。

²³ 凡世间有喜色、悦色者：即世间上那些本质上既可爱又美好的东西。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……
味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦
色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……
味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦
色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……
味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦
色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……
味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦
色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。诸
比库，这称为苦集圣谛。加坡帕奥禅修中心

广说灭谛

诸比库，何谓苦灭圣谛？即是那种爱的无馀离、灭、
捨弃、捨离、解脱、无执著。²⁴

²⁴ **无馀离、灭等**：这一切皆是涅槃的同义词。到达涅槃即是诸爱的无馀离、灭，因此说其为“即是那种爱的无馀离、灭”。到达涅槃又是诸爱的捨弃、捨遣、解脱、无执著，因此说涅槃为“捨弃、捨离、解脱、无执著”。

虽然涅槃只有一种，但却可以通过一切有为法的反义词，而得种

然而，诸比库，此爱于何处捨断而捨断，于何处灭除而灭除呢？凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生

种名称，如：无馀离、无馀灭、捨弃、捨离、解脱、无执著、贪尽、瞋尽、痴尽、爱尽、无取、无转起、无相、无愿、不存续、不结生、无生、无趣、不生、不老、不病、不死、无愁、无悲、无恼、无杂染等。

受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。诸比库，这称为苦灭圣谛。

广说道谛

诸比库，何谓趣向苦灭之道圣谛？此即八支圣道，这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，什么是正见呢？诸比库，苦之智、苦集之智、苦灭之智、趣向苦灭之道之智。诸比库，这称为正见。

诸比库，什么是正思惟呢？出离思惟、无恚思惟、无害思惟。诸比库，这称为正思惟。

诸比库，什么是正语呢？离虚妄语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语。诸比库，这称为正语。

诸比库，什么是正业呢？离杀生、离不与取、离欲邪行。诸比库，这称为正业。

诸比库，什么是正命呢？诸比库，在此，圣弟子捨离邪命，以正命而营生。诸比库，这称为正命。

诸比库，什么是正精进呢？诸比库，在此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的捨断，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修

习、圆满，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。

诸比库，什么是正念呢？诸比库，在此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧。诸比库，这称为正念。

诸比库，什么是正定呢？诸比库，在此，比库已离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住；寻伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住；离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住；捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨念清净，成就第四禅而住。诸比库，这称为正定。

诸比库，这称为趣向苦灭之道圣谛。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而

住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对四圣谛而于法随观法而住。

——谛部分结束——

——法随观结束——

诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七年者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！²⁵

诸比库，且放置七年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六年者……五年……四年……三年……两年……一年……诸比库，且放置一年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七个月者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！

诸比库，且放置七个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六个月者……五个月……四个

²⁵ 即于现法中证知：意即在今生证悟阿拉汉果。

或尚有馀则证不来位：意即或者还有剩餘的执取（烦恼）尚未完全断尽，则能证悟不来果。

月……三个月……两个月……一个月……半个月……
诸比库，且放置半个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七天者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！

正如所说的：‘诸比库，此一行道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。’乃因此而说。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。



新加坡帕奥禅修中心

若希望经²⁶

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，应当具足戒与具足巴帝摩卡²⁷而住，应防护巴帝摩卡防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险。受持学习于诸学处！

诸比库，假如比库希望：‘愿同梵行者们喜欢、满意、尊重和尊敬我。’他应完全持戒²⁸，致力内心之止²⁹，

²⁶ 若希望经 (Ākaṅkheyyasuttaṃ)：译自 M.6。

跋葛瓦在该经中说：若有比库希望实现从世间直到出世间的十七个愿望，他应完全地持守戒律、修习戒定慧三学。

²⁷ 巴帝摩卡：巴利语 pātimokkha 的音译，有上首、极殊胜、护解脱等义。

《清净之道》中说：“若他看护(pāti)、保护此者，能使他解脱(mokkheti)、脱离恶趣等苦，所以称为‘巴帝摩卡’。”

汉传佛教依梵语 prātimokṣa 音译为波罗提木叉，意为别解脱等。

²⁸ 完全持戒 (sīlesvevassa paripūrakārī)：他完全地持守四种清净戒：巴帝摩卡防护戒、根防护戒、活命清净戒和资具依止戒。即是说应通过无缺失、完全地持守诸戒来成为一名戒具足者。

²⁹ 致力内心之止 (ajjhataṃ cetosamathamanyutto)：致力于自己内心的平静。在此，“内”和“自己的”是同义词。

不轻忽禅那³⁰，具足于观³¹，增加空闲处³²。

诸比库，假如比库希望：‘愿我能获得衣、食、坐卧处、病者所需之医药资具。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿我受用衣、食、坐卧处、病者所需之医药资具，能使那些行[布施]者有大果报、大功德。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿已故、去世的亲族、血亲们以净信心忆念我时，能使他们有大果报、大功德。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

新加坡帕奥禅修中心

³⁰ **不轻忽禅那** (anirākatajjhāno): 不排斥禅那或不退失禅那。以排斥、退失之义为轻忽。当知捨弃了这种顽劣后他致力于谦逊等。

³¹ **具足于观** (vipassanāya samannāgato): 致力于七种随观，即无常随观、苦随观、无我随观、厌离随观、离欲随观、灭随观和捨遣随观。

³² **增加空闲处**: 巴利语 brūhetā suññāgārānaṃ 的直译。意为增加前往空闲处的次数，频繁地去空闲处。于此，当知在把取了止观业处之后，日夜进入空闲处禅坐的比库为“增加空闲处”。

“应完全持戒”乃是说增上戒，“致力内心之止，不轻忽禅那”乃是说增上心，“具足于观”乃是说增上慧学。“增加空闲处”对修止者来说，频繁地去空闲处为增上心学，对修观者来说则是增上慧学，这是包摄了两种学而说的。

诸比库，假如比库希望：‘愿我克服不满与喜好³³，愿我不被不满所征服，战胜已生起的不喜，住于胜利。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿我克服怖畏与恐惧，愿我不被怖畏、恐惧所征服，战胜已生起的怖畏、恐惧，住于胜利。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘对于增上心、现法乐住的四种禅那，愿我随愿而得、容易而得、不难而得。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘对于那寂静、解脱、超越色的无色[定]，愿以[名]身触而住。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿我灭尽三结³⁴，成为入

³³ 愿我克服不满与喜好 (arātiratisaḥo assaṃ)：希望能战胜、征服不满与喜好。于此，不满是指厌烦诸善法与偏僻住处。喜好是指喜好五欲功德。

³⁴ 三结 (tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ)：称为有身见、疑、戒禁取的三种结缚。这三种结为初道入流道所断除。

流者，不退堕法³⁵，必定趣向正觉³⁶。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比丘，假如比丘希望：‘愿我灭尽三结，贪瞋痴减弱，成为一来者，只来此世间一次³⁷即作苦之终结。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比丘，假如比丘希望：‘愿我灭尽五下分结³⁸，成为化生者，在那里般涅槃³⁹，不再从那世间回来。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增

³⁵ **不退堕法** (avinipātadhammo)：已不可能再堕落到地狱、畜生、鬼和阿苏罗四种苦界。因为初道已断除了能令堕落苦界之法。

³⁶ **趣向正觉** (sambodhiparāyaṇo)：走向正觉的最终彼岸。即已证得初道的入流圣者必定将证得更上的三种圣道的意思。

³⁷ **只来此世间一次** (sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā)：只来到这人界结生一次。若在此人界修证一来道后，即在此处般涅槃者，则不在此属。若在此修道后生于天界，并在其处般涅槃者；若在天界修道后，在其处般涅槃者；若在天界修道后，再生于此人界才般涅槃者；以及若在此修道后生于天界，在那里命终后再生于此处才般涅槃者，当知是这里的意思。

³⁸ **五下分结** (pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ)：下分，意即连接到下界的；为投生到欲界之缘的意思。五下分结即前面所说的三种结，再加上欲贪结和瞋结。不来圣者已断除了这五种下分结。

³⁹ **成为化生者，在那里般涅槃** (opapātiko assaṃ tattha parinibbāyī)：不来圣者已排除了胎生等三种生，只会化生为梵天人，并在梵天界那里般涅槃。

加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿能证得种种神变：愿我一[身]能成多[身]，愿我多[身]能成一[身]；显现，隐匿；能穿墙、穿壁、穿山，行走无碍，犹如虚空；能出没于地中，犹如水中；能行于水上不沉，如在地上；能在空中以跏趺而行，如有翼之鸟；能以手触摸、擦拭有如此大神力、如此大威力的月亮和太阳；乃至能以身自在到达梵天界。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿能以清静、超人的天耳界，听到远处、近处的天及人的两种声音。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

新加坡帕奥禅修中心

诸比库，假如比库希望：‘愿能以心辨别了知其他有情、其他人的心：对有贪心，能了知有贪心；对离贪心，能了知离贪心。对有瞋心，能了知有瞋心；对离瞋心，能了知离瞋心。对有痴心，能了知有痴心；对离痴心，能了知离痴心。对昏昧心，能了知昏昧心；对散乱心，能了知散乱心。对广大心，能了知广大心；对不广大心，能了知不广大心。对有上心，能了知有上心；对无上心，能了知无上心。对得定心，能了知得定心；对

无定心，能了知无定心。对解脱心，能了知解脱心；对未解脱心，能了知未解脱心。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比丘，假如比丘希望：‘愿能忆念种种宿住，也即是：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、许多坏劫、许多成劫、许多坏成劫：在那里有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、经历如此的苦与乐、如此寿命的限量。他从该处死后投生到那里，在那里有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、经历如此的苦与乐、如此寿命的限量。他从该处死后投生到这里。如是能以形相、细节来忆念种种宿住。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比丘，假如比丘希望：‘愿能以清静、超人的天眼，见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸，能了知有情各随其业：“诸贤，这些有情的确因为具足身恶行、具足语恶行、具足意恶行，诽谤圣者，为邪见者，受持邪见业；他们身坏死后，生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，诸贤，这些有情的确因为具足身善行、具足语善行、具足意善行，不诽谤圣者，为正见者，受持正见业；他们身坏死后，生于善趣、天

界。”如此能以清静、超人的天眼，见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸，能了知有情各随其业。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，假如比库希望：‘愿能断尽诸漏，即于现法中，以自己之智证得与成就无漏之心解脱、慧解脱而住。’他应完全持戒，致力内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加空闲处。

诸比库，应当具足戒与具足巴帝摩卡而住，应防护巴帝摩卡防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险。受持学习于诸学处！

如是，[上述]所说的乃是缘于此而说。⁴⁰”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

⁴⁰ 如此，跋葛瓦在教导持戒功德论直到证悟阿拉汉之后，再综合这一切作出结论说：“诸比库，应当具足戒……乃是缘于此而说。”

正如跋葛瓦在前面所简要说的：“诸比库，应当具足戒……受持学习于诸学处。”具足戒的比库能得到同梵行者们喜欢、满意、尊重和尊敬，获得资具，供养资具的施主们能得大果报，去世的亲族们忆念时得大果报，克服不满与喜好，克服怖畏与恐惧，证得色界禅那、无色界禅那、较低的三种沙门果、五种世间神通，以及以自己之智证得漏尽智。所说的这一切，就是因为此持戒功德的缘故才说的。

转车经⁴¹

如是我闻：一时，跋葛瓦住在王舍城竹林喂松鼠处。

当时，有许多[来自菩萨]出生地⁴²的比库，在出生地雨安居结束后，来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，坐在一边。跋葛瓦对坐在一边的那些比库如此说：

“诸比库，是否有谁在[我的]出生地被出生地的比库、同梵行者们这样尊敬：‘自己少欲⁴³，也向比库们作少欲论；自己知足⁴⁴，也向比库们作知足论；自己远离⁴⁵，

⁴¹ **转车经** (Rathavinītasuttaṃ)：译自 M.24。

许多来自菩萨出生地的比库在跋葛瓦面前以十事称赞具寿本那·满答尼子(Puṇṇa Mantāṇiputta)，具寿沙利子(Sāriputta)得知后很想认识这位素未谋面的比库。当具寿沙利子听说具寿本那来到了沙瓦提城(Sāvatti)，于是前往拜访他，并以问答的方式探讨了禅修的七种清净。具寿本那用不断转车到达目的地的比喻，巧妙地解释了七清净的次第关系，阐述要证悟无取著般涅槃并不是一跃而成，而是循序渐进的；同时也强调离开了这七清净，也不可能证悟涅槃。

⁴² **出生地** (Jātibhūmika)：即诞生之处。这里的出生地是指一切知的菩萨所诞生的释迦国伽毕叻瓦土城。

⁴³ **少欲** (appiccho)：应知破除了多欲(atricchatā)、恶欲(pāpicchatā)和大欲(mahicchatā)三种欲，成就资具少欲(paccaya-appiccho)、头陀少欲(dhutaṅga-appiccho)、教理少欲(pariyatti-appiccho)和证悟少欲(adhigama-appiccho)四种少欲。

⁴⁴ **知足** (santuṭṭho)：对于袈裟有三种知足：1.随所得知足(yathālābhasantoso) 2.随体力知足(yathābalasantoso) 3.随所用知足(yathāsārappasantoso)。对于钵食、坐卧处和汤药也各有三种，共成十二种。

也向比库们作远离论；自己独处⁴⁶，也向比库们作独处论；自己勤勉精进⁴⁷，也向比库们作勤勉精进论；自己成就戒，也向比库们作成就戒论；自己成就定，也向比库们作成就定论；自己成就慧，也向比库们作成就慧论；自己成就解脱，也向比库们作成就解脱论；自己成就解脱知见⁴⁸，也向比库们作成就解脱知见论，是同梵行者们的教诫者、教授者、开示者、劝导者、鼓励者、令喜者’？”

“尊者，具寿本那·满答尼子在出生地被出生地的比库、同梵行者们这样尊敬：‘自己少欲，也向比库们作少欲论；自己知足……是同梵行者们的教诫者、教授者、开示者、劝导者、鼓励者、令喜者’。”

那个时候，具寿沙利子坐在跋葛瓦不远处。当时，

⁴⁵ **远离** (pavivitto)：他具足三种远离：1.独行、独住、独坐、独卧、独自托钵、独自回去、独自经行等为身远离(kāyapaviveko)；2.八种定为心远离(cittapaviveko)；3.涅槃为所依远离(upadhiviveko)。

⁴⁶ **独处** (asaṃsaṅgato)：远离五种接触：听闻接触(savanasaṃsaggo)、见接触(dassanasaṃsaggo)、交谈接触(samullapanasaṃsaggo)、共事接触(sambhogasaṃsaggo)和身体接触(kāyasaṃsaggo)。

⁴⁷ **勤勉精进** (āraddhaviṛiya)：策励精进，即圆满身心精进的意思。

⁴⁸ **戒**(sīla)：四种清净戒；**定**(samādhi)：作为修观基础的八种定；**慧**(paññā)：世间智和出世间智；**解脱**(vimutti)：圣果；**解脱知见**(vimutti-nānadassana)：十九种省察智。

具寿沙利子这样想：“具寿本那·满答尼子之得，具寿本那·满答尼子善得所得⁴⁹，被他的智者、同梵行者在导师面前逐一地⁵⁰赞叹，导师也随喜他。也许于某时我们也能会遇具寿本那·满答尼子，与他一起交谈。”

那时，跋葛瓦在王舍城随意居住之后，向沙瓦提城出发行进，顺次游行并到达沙瓦提城。于其处，跋葛瓦住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。

具寿本那·满答尼子听到：“跋葛瓦已到达沙瓦提城，住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。”于是，具寿本那·满答尼子收拾坐卧具，取了钵和衣，向沙瓦提城出发行进，顺次游行到沙瓦提城的揭德林给孤独园，来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，坐在一边。跋葛瓦向坐在一边的具寿本那·满答尼子说法、开示、劝导、鼓励、令喜悦。当时，具寿本那·满答尼子对跋葛瓦的说法、开示、劝导、鼓励[生]喜悦，欢喜并满意跋葛瓦之所说，从座而起，顶礼跋葛瓦，作右绕后，前往盲人

⁴⁹ **善得所得** (suladdhalābhā)：具寿本那善得所得，即在导师面前被如此高度赞扬的意思。如果被非智者赞叹，不能算是善得；唯有得到智者们的赞叹，才是善得。若是被在家人赞叹，不能算是善得。同梵行者在其他人面前赞叹也不能算是善得，唯有在导师面前赞叹才是善得。缘于这些理由才说为“善得所得”。

⁵⁰ **逐一地** (anumassa anumassa)：对少欲、知足等十事一项一项地。

林作日间住处。

当时，有位比库前往具寿沙利子之处，来到之后，对具寿沙利子这样说：“贤友沙利子，经常被您称赞的那位名为本那·满答尼子的比库，他对跋葛瓦的说法、开示、劝导、鼓励[生]喜悦，欢喜并满意跋葛瓦之所说，从座而起，顶礼跋葛瓦，作右绕后，前往盲人林作日间住处。”

于是，具寿沙利子赶忙取了坐具，紧跟着具寿本那·满答尼子之后，注视前方。当时，具寿本那·满答尼子进入盲人林后，坐在一棵树下作日间住处。具寿沙利子也进入盲人林，坐在一棵树下作日间住处。

那时，具寿沙利子在傍晚从禅坐起来，前往具寿本那·满答尼子之处。去到之后，与具寿本那·满答尼子共相问候。互相问候、友好地交谈之后，坐在一边。坐在一边的具寿沙利子对具寿本那·满答尼子这样说：

“贤友，依我们的跋葛瓦住于梵行吗？”

“是的，贤友。”

“贤友，是否为了戒清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，那是为了心清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，是否为了见清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，那是为了度疑清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，是否为了道非道智见清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，那是为了行道智见清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“贤友，是否为了智见清淨而依跋葛瓦住于梵行？”

“不是，贤友！”

“问您‘贤友，是否为了戒清淨而依跋葛瓦住于梵行？’您说‘不是，贤友！’问您‘贤友，那是为了心清淨而依跋葛瓦住于梵行？’您说‘不是，贤友！’问您‘贤友，是否为了见清淨……为了度疑清淨……为了道非道智见清淨……为了行道智见清淨……贤友，是否为了智见清淨而依跋葛瓦住于梵行？’您说‘不是，贤友！’贤友，那是为了什么而依跋葛瓦住于梵行呢？”



新加坡帕奥禅修中心

“贤友，为了无取著般涅槃⁵¹而依跋葛瓦住于梵行。”

“贤友，是否戒清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，那心清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，是否见清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，那度疑清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，是否道非道智见清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，那行道智见清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，是否智见清净是无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

“贤友，那除了这些法之外有无取著般涅槃？”

“不是，贤友。”

⁵¹ 无取著般涅槃 (anupādāparinibbānaṃ)：在此是指无缘般涅槃 (appaccaya-parinibbāna)。有两种取著：执持取著 (gahaṇūpādānaṃ) 和缘取著 (paccayūpādānaṃ)。执持取著即欲取等四种取；缘取著即“无明缘行”等所说之缘。

“问您‘贤友，是否戒清净是无取著般涅槃？’您说‘不是，贤友。’问您‘贤友，那心清净是无取著般涅槃？’您说‘不是，贤友。’问您‘贤友，是否见清净是无取著般涅槃？……度疑清净……道非道智见清净……行道智见清净是无取著般涅槃……贤友，是否智见清净是无取著般涅槃？’您说‘不是，贤友。’问您‘贤友，那除了这些法之外有无取著般涅槃？’您说‘不是，贤友。’贤友，那么应如何理解这些话语的意思呢？”

“贤友，假如跋葛瓦施設戒清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設心清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設见清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設度疑清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設道非道智见清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設行道智见清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃；贤友，假如跋葛瓦施設智见清净是无取著般涅槃，则会施設仍有取著者等于无取著般涅槃。贤友，假如除了这些法之外另有无取著般涅槃，则凡夫也能般

涅槃；贤友，凡夫实没有这些法。因此，贤友，我将为您说譬喻，在此有些有智之人能通过譬喻明白所说的意思。

贤友，好像高思叻国的巴谢那地王(Rājā Pasenadi Kosala)住在沙瓦提城，在萨给德城(Sāketa)发生了紧急的事情，从沙瓦提城到萨给德城之间为他准备了七辆车。贤友，当时高思叻国巴谢那地王从内宫门口登上第一辆车离开沙瓦提城，乘第一辆车到达第二辆车之处；放弃第一辆车登上第二辆车，乘第二辆车到达第三辆车之处；放弃第二辆车登上第三辆车，乘第三辆车到达第四辆车之处；放弃第三辆车登上第四辆车，乘第四辆车到达第五辆车之处；放弃第四辆车登上第五辆车，乘第五辆车到达第六辆车之处；放弃第五辆车登上第六辆车，乘第六辆车到达第七辆车之处；放弃第六辆车登上第七辆车，乘第七辆车到达萨给德城的内宫门口。在他到达内宫门口之后，同僚、朋友、亲戚、血亲这样问他：‘大王，您是否乘这辆车从沙瓦提城到达萨给德内宫的呢？’贤友，高思叻国巴谢那地王应如何正确地回答所问的问题呢？”

“贤友，高思叻国巴谢那地王应这样正确地回答所问的问题：‘在此，我住在沙瓦提城，在萨给德城发生

了紧急的事情，从沙瓦提城到萨给德城之间为我准备了七辆车。于是，我从内宫门口登上第一辆车离开沙瓦提城，乘第一辆车到达第二辆车之处；放弃第一辆车登上第二辆车，乘第二辆车到达第三辆车之处；放弃第二辆车登上第三辆车，乘第三辆车到达第四辆车之处；放弃第三辆车登上第四辆车，乘第四辆车到达第五辆车之处；放弃第四辆车登上第五辆车，乘第五辆车到达第六辆车之处；放弃第五辆车登上第六辆车，乘第六辆车到达第七辆车之处；放弃第六辆车登上第七辆车，乘第七辆车到达萨给德城的内宫门口。’贤友，高思叻国巴谢那地王应这样正确地回答所问的问题。”

“同样地，贤友，戒清净只是为了心清净，心清净只是为了见清净，见清净只是为了度疑清净，度疑清净只是为了道非道智见清净，道非道智见清净只是为了行道智见清净，行道智见清净只是为了智见清净，智见清净只是为了无取著般涅槃。贤友，乃是为了无取著般涅槃而依跋葛瓦住于梵行。”

如此说时，具寿沙利子对具寿本那·满答尼子这样说：“具寿叫什么名字？同梵行者们如何称呼具寿？”

“我的名字叫本那，同梵行者们称呼我为满答尼子。”

“贤友，真稀有啊！贤友，未曾有啊！正如那博闻

的弟子能正确地知解导师的教导，如此具寿本那·满答尼子能逐一地回答深奥的问题。若能得见、得以恭敬具寿本那·满答尼子，是同梵行者们之得，同梵行者们善得所得。即使同梵行者们以布缠头，顶戴具寿本那·满答尼子而行，若能得见、得以恭敬，也是他们之得、他们的善得。若我们能得见、得以恭敬具寿本那·满答尼子，也是我们之得，我们的善得。”

如此说时，具寿本那·满答尼子对具寿沙利子这样说：“具寿叫什么名字？同梵行者们如何知道具寿？”
“我的名字叫伍巴帝思(Upatissa)，同梵行者们称呼我为沙利子。”

“朋友，我实在跟一位与导师相当⁵²的弟子一起谈论而不知为具寿沙利子，假如我们知道是具寿沙利子，我们就不会回答这么多。贤友，真稀有啊！贤友，未曾有啊！正如那博闻的弟子能正确地知解导师的教导，如此具寿沙利子能逐一地问深奥的问题。若能得见、得以

⁵² 与导师相当 (satthukappena)：与导师相同。具寿本那引用这样的一句话来将沙利子长老比喻为月轮。本那长老在这方面绝对是优秀的说法者。在说到大臣、宰相的伟大时说成与国王相同，就如公牛和大象比，湖泊和大海比，月亮光和太阳光比，除此之外再也没有更大的了。在说到弟子的伟大时说成与导师相似，也是说除此之外再也没有更伟大的了。如是，具寿本那引用这样一句话来将长老比喻为月轮。

恭敬具寿沙利子，是同梵行者们之得，同梵行者们善得所得。即使同梵行者们以布缠头，顶戴具寿沙利子而行，若能得见、得以恭敬，也是他们之得、他们的善得。若我们能得见、得以恭敬具寿沙利子，也是我们之得，我们的善得。”

如是，这两位大龙互相赞叹善说。



新加坡帕奥禅修中心

大心材譬喻经⁵³

如是我闻：一时，跋葛瓦住在王舍城鹞峰山，迭瓦达德刚离开不久⁵⁴。于其处，跋葛瓦就迭瓦达德对比库们说：

“诸比库，在此，有一些良家之子⁵⁵因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好。⁵⁶’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。

⁵³ **大心材譬喻经** (Mahāsāropamasuttam)：译自 M.29。

在本经中，跋葛瓦通过寻找心材的譬喻，说明出家人本应该致力于灭苦，但有些比库却以获得利养、恭敬、名誉为满足，认为已实现目标而陷入放逸，如执枝叶以为心材；有些比库以持戒清净为满足，认为已实现目标而陷入放逸，如执表皮以为心材；有些比库以禅定成就为满足，认为已实现目标而陷入放逸，如执树皮以为心材；有些比库以拥有智见为满足，认为已实现目标而陷入放逸，如执肤材以为心材。最后佛陀强调：唯有不动的心解脱才是梵行的终极目标。

⁵⁴ **刚离开不久** (acirapakkante)：迭瓦达德(Devadatta)在分裂僧团并犯下出佛身血恶业之后离开不久。

⁵⁵ **良家之子** (kulaputto)：当知在此是指迭瓦达德而言。他的确是纯种无杂的大选君后裔、甘蔗王的世家，按出身来说是天生的良家之子。

⁵⁶ **若能了知此整个苦蕴的终尽就好** (appeva nāma imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya paññāyethā'ti.)：也有译作“此整个苦蕴的终尽必定能被了知。” (Surely an ending of this whole mass of

他对该利得、恭敬、声誉感到满意，认为实现目标。他因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他：‘我有利得、恭敬、声誉，但其他那些比库鲜为人知⁵⁷、没威势⁵⁸。’他沉迷、陶醉于该利得、恭敬、声誉，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。

诸比库，犹如有人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到[一棵]具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材、略过树皮、略过表皮，只砍了枝叶，以为是‘心材’拿了离开。那时有个具眼之人看见之后这样说：‘这善人确实不知道心材，不知道肤材，不知道树皮，不知道表皮，不知道枝叶，因此这个善人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到[一棵]具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材、略过树皮、略过表皮，只砍了枝叶，以为是‘心材’拿了离开。若他做任何须用到心材之事⁵⁹，他的目的将不能达成。’

同样地，诸比库，在此，有一些良家之子因信心出

suffering can be known. By Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, B.P.S.)

⁵⁷ 鲜为人知 (appaññātā): 两人站一起都不认识，就连获得衣食都成问题。

⁵⁸ 没威势 (appesakkhā): 没有随从，前后都没有人跟随。

⁵⁹ 须用到心材之事 (sārena sārakaraṇīyaṃ): 必须使用心材才能完成的工作，如制造车轴、车轮、轭、锄头等。

离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉感到满意，认为实现目标。他因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他：‘我有利得、恭敬、声誉，但其他那些比库鲜为人知、没威势。’他沉迷、陶醉于该利得、恭敬、声誉，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。诸比库，这比库称为取得梵行的枝叶⁶⁰，并以此为达成目的者⁶¹。

诸比库，在此，又有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，认为实现目标。他因该戒成就而自赞毁他：‘我是持戒者、行善法者，

⁶⁰ 取得梵行的枝叶 (sākhāpalāsaṃ aggahesi brahmacariyassa): 圣道与圣果才是佛教梵行的心材。四资具等只能称为枝叶，他取了走。

⁶¹ 并以此为达成目的者 (tena ca vosānaṃ āpādi): 他认为到此为止就已经足够了，已经得到了心材，目标已经达成。

但其他那些比库犯戒、行恶法者。’他沉迷、陶醉于该戒成就，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。

诸比库，犹如有人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材、略过树皮，只砍了表皮，以为是‘心材’拿了离开。那时有个具眼之人看见之后这样说：‘这善人确实不知道心材，不知道肤材，不知道树皮，不知道表皮，不知道枝叶，因此这个善人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材、略过树皮，只砍了表皮，以为是‘心材’拿了离开。若他做任何须用到心材之事，他的目的将不能达成。’

同样地，诸比库，在此，有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，认为实现目标。他因该戒成就而自赞毁他：‘我是持戒者、行善法者，但其他那些比库犯戒、行恶法者。’他沉迷、陶

醉于该戒成就，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。诸比库，这比库称为取得梵行的表皮，并以此为达成目的者。

诸比库，在此，又有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。他对该定成就感到满意，认为实现目标。他因该定成就而自赞毁他：‘我有定力、心一境，但其他那些比库无定力、心散乱。’他沉迷、陶醉于该定成就，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。

诸比库，犹如有人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材，只砍了树皮，以为是‘心材’拿了离开。那时有个具眼之人看见之后这样说：‘这善人确实不知道心材，不知道

肤材，不知道树皮，不知道表皮，不知道枝叶，因此这个善人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材、略过肤材，只砍了树皮，以为是‘心材’拿了离开。若他做任何须用到心材之事，他的目的将不能达成。’

同样地，诸比库，在此，有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。他对该定成就感到满意，认为实现目标。他因该定成就而自赞毁他：‘我有定力、心一境，但其他那些比库无定力、心散乱。’他沉迷、陶醉于该定成就，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。诸比库，这比库称为取得梵行的树皮，并以此为达成目的者。

诸比库，在此，又有一些良家之子因信心出离俗家

而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。他对该定成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该定成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智见⁶²。他对该智见感到满意，认为实现目标。他因该智见而自赞毁他：‘我住于知、见，但其他那些比库不知、不见。’他沉迷、陶醉于该智见，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。

诸比库，犹如有人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材，只砍了肤材，以为是‘心材’拿了离开。那时有个具眼之人看见之后这样说：‘这善人确实不知道心材，不知道肤材，不知

⁶² 成就智见 (nāṇadassanaṃ ārādheti): 指迭瓦达德的五神通，或者说天眼通处于五种神通中的最上。这是在此经中所说的“智见”。

道树皮，不知道表皮，不知道枝叶，因此这个善人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，却略过心材，只砍了肤材，以为是‘心材’拿了离开。若他做任何须用到心材之事，他的目的将不能达成。’

同样地，诸比库，在此，有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。他对该定成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该定成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智见。他对该智见感到满意，认为实现目标。他因该智见而自赞毁他：‘我住于知、见，但其他那些比库不知、不见。’他沉迷、陶醉于该智见，陷入放逸，因放逸而住于同样之苦。诸比库，这比库称为取得梵行

的肤材，并以此为达成目的者。

诸比库，在此，又有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。他对该定成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该定成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智见。他对该智见感到满意，但不认为实现目标；他不因该智见而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该智见，不陷入放逸；以不放逸而成就无时解脱⁶³。诸比库，不可能、无机会该比库的无时解脱会退

⁶³ **成就无时解脱** (asamayavimokkhaṃ ārādheti): 《无碍解道》中说：“什么是无时解脱？四种圣道、四种沙门果以及涅槃，这是无时解脱。”亦即是说成就、证悟、获得九种出世间法。世间定只适用于暂时地解脱诸敌对法。所以说：“什么是时解脱？四种禅那及四种无色界定，这是时解脱。”亦即是说暂时性的解脱。虽然出世间法也是通

失！

诸比库，犹如有人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，只砍了心材，知道是‘心材’拿了离开。那时有个具眼之人看见之后这样说：‘这善人确实知道心材，知道肤材，知道树皮，知道表皮，知道枝叶，因此这个善人想要心材、寻找心材、遍求心材，来到具有心材的耸立大树，只砍了心材，知道是‘心材’拿了离开。若他做任何须用到心材之事，他的目的将能达成。’

同样地，诸比库，在此，有一些良家之子因信心出离俗家而为非家者：‘我陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败，若能了知此整个苦蕴的终尽就好！’他于是这样出家后，获得利得、恭敬、声誉。他对该利得、恭敬、声誉不感到满意，不认为实现目标；他不因该利得、恭敬、声誉而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该利得、恭敬、声誉，不陷入放逸；以不放逸而达到戒成就。他对该戒成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该戒成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该戒成就，不陷入放逸；以不放逸而达到定成就。

过一次次的解脱，但仅一次解脱即是诸道果的解脱。涅槃是究竟地从一切烦恼中解脱出来，所以说这九种出世间法为无时解脱。

他对该定成就感到满意，但不认为实现目标；他不因该定成就而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智见。他对该智见感到满意，但不认为实现目标；他不因该智见而自赞毁他；他不沉迷、不陶醉于该智见，不陷入放逸；以不放逸而成就无时解脱。诸比库，无有此事，绝不可能，若该比库还会从该无时解脱中退失！

如是，诸比库，此梵行不以利得、恭敬、声誉为成果，不以戒成就为成果，不以定成就为成果，不以智见为成果。诸比库，只有这不动的心解脱⁶⁴，诸比库，那才是此梵行的目标⁶⁵，是其心材⁶⁶，是其终极⁶⁷。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

新加坡帕奥禅修中心

⁶⁴ 不动的心解脱 (akuppā cetovimutti)：阿拉汉果的解脱。

⁶⁵ 是此目标 (etadattham)：阿拉汉果是此梵行的目标。即是说这才是目标。

⁶⁶ 是其心材 (etaṃ sāraṃ)：阿拉汉果是此梵行的心材。

⁶⁷ 是其终极 (etaṃ pariyosānaṃ)：阿拉汉果是此梵行的终极，是其极点，再也没有比此更高的需要证悟。佛陀用这样的结论来结束这次的说法。

八城经⁶⁸

如是我闻：一时，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。

那个时候，八城的居士第十⁶⁹因办某事到达巴塔厘子城。当时，八城的居士第十来到鸡园⁷⁰一位比库之处。来到之后，顶礼该比库，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对该比库如此说：

“尊者，具寿阿难现今住在哪里？我想谒见具寿阿难。”

“居士，具寿阿难住在韦沙离城的木橘村。”

于是，八城的居士第十在巴塔厘子城办完事后，来到韦沙离城木橘村具寿阿难之处。来到之后，顶礼具寿阿难，坐在一边。坐在一边的八城居士第十对具寿阿难如此说：

⁶⁸ 八城经 (Aṭṭhakanāgarasuttaṃ)：译自 M.52。

八城的居士第十请教阿难尊者：跋葛瓦是否说了一法，能使比库们通过精进获得解脱、断尽烦恼？阿难尊者连续回答了十一种修习止观的方法：先证得初禅、第二禅、第三禅、第四禅、慈心解脱、悲心解脱、喜心解脱、捨心解脱、空无边处定、识无边处定和无所有处定；从这些定出定后再修观，能得漏尽，证阿拉汉果；即使不能，也可证不来果。

⁶⁹ 八城(Aṭṭhakanāgaro)：住在八城。第十(Dasamo)：是该居士的家姓。

⁷⁰ 鸡园 (Kukkuṭārāmo)：鸡长者所建造的僧园。

“阿难尊者，是否有一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者⁷¹所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

“居士，有一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”

“阿难尊者，有哪一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比库住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达呢？”

“居士，在此，比库离诸欲，离诸不善法，有寻、

⁷¹ 跋葛瓦在圆满了三十种巴拉密后，摧毁了一切烦恼，证正觉于无上正自觉。以跋葛瓦能了知不同有情的意乐随眠故为知者；对一切所知之法如观放在手掌上的余甘子，故为见者。又清楚宿住等为知者，拥有天眼为见者；拥有三明、六通为知者，以无障碍的普眼见一切处为见者；以强力的智慧识知一切法为知者，以极清净的肉眼能见一切有情视域之外、户外等之色为见者；以增长自己利益的、定为足处的通达慧为知者，以增长他人利益的、悲为足处的教说慧为见者。以已杀敌及有资格接受资具等为阿拉汉；正确地及自己觉悟诸圣谛为正自觉者；或知障碍法为知者，见出离法为见者，已杀烦恼敌为阿拉汉，自己觉悟一切法为正自觉者。如此以四无畏、四所行来称赞跋葛瓦。

有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他如是审察、了知：‘此初禅是造作、思念⁷²。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处⁷³，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜⁷⁴，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来⁷⁵。居士，这即

⁷² 造作(abhisankhatam)：经造作而生。思念(abhisañcetaṅgam)：思念分别。

⁷³ 他住于其处 (so tattha ṭhito)：他住立于该止观法。

⁷⁴ 法贪、法喜 (dhammarāgena dhammanandiyā)：这两句是指对止观的欲贪。止观的确能令所有一切的欲贪灭尽，能够成就阿拉汉，不能则成不来者。他尚未断除对止观的欲贪故，以第四禅之思投生于净居天。这是论师们的一致说法。对止观的欲贪属很微细的欲求，即“欲”(nikanti)。

⁷⁵ 义注提到：就如这篇经，《大马伦迦经》《大念处经》《身至念经》等也教导止观。在这篇经中，既教导修止又教导修观，并侧重于指导修止，《大马伦迦经》则侧重指导修观；《大念处经》称为教导修观为主之经，而《身至念经》则以修止为主。

跋葛瓦在《大马伦迦经》(M.64)中说：“阿难，哪种道、哪种行道能断除五下分结呢？阿难，在此，比库远离依、断除不善法，止息一切身的粗恶，离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。然而其处还有色、有受、有想、有行、有识，他观照那些法为无常、苦、病、疮、箭、恶、疾、敌、毁、空、无我。他使心脱离那些法。他使心脱离那些法后，心集中于不死界：‘此为寂静，此为殊胜，即一切行的止息，一切依的捨遣，爱尽、离、灭、涅槃。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。阿难，这就是断除五下分结的道、行道。”接着佛陀继续教导

是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比丘住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住。他如是审察、了知：‘此第二禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住。他如是审察、了知：‘此第三禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。他如是审察、了知：‘此第四禅是造作、思念……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比丘以慈俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以慈俱之心、

了依第二禅、第三禅、第四禅、空无边处、识无边处、无所有处定修观的方法。

广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此慈心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍满一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以捨俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。他如是审察、了知：‘此捨心解脱是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切色想，灭有对想，不作业种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。他如是审察、了知：‘此空无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。他如是审察、了知：‘此识无边处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处……无上解缚安稳得到达。

再者，居士，比库超越一切识无边处，‘什么都没

有’，成就无所有处而住。他如是审察、了知：‘此无所有处定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是无常、灭法。’他住于其处，得达诸漏尽。若尚未得达诸漏尽，也依其法贪、法喜，灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。居士，这也是一法为那位跋葛瓦、知者、见者、阿拉汉、正自觉者所说，若有比丘住于不放逸、热忱、自励，未解脱之心得解脱，未断尽之漏得断尽，未到达之无上解缚安稳得到达。”⁷⁶

如是说已，八城的居士第十对具寿阿难如此说：

“阿难尊者，犹如有人寻求一种宝藏，却一次获得了十一种宝藏⁷⁷；同样地，尊者，我寻求一种不死之门，却一次得听闻⁷⁸到十一种不死之门。尊者，又犹如有人家的家有十一个门，当他的家着火时，即使从任一个门都

⁷⁶ 之所以没有教导观照非想非非想处定心，是因为该定过度微细，超越了弟子的能力范畴。即使是法将沙利子尊者也不能逐一地观照非想非非想处定的名法。

⁷⁷ 只通过一次努力即获得十一种宝藏。譬如有人前往森林寻找宝藏，一位乐于助人者见到后问：“朋友，你到哪里？”他回答：“我想寻找生活资财。”“朋友，那你过来吧！搬开这块大石。”他搬开该石后不断往下挖，发现了十一个罐子。如此只通过一次努力即获得十一种宝藏。

⁷⁸ 缅文版作 bhāvanāya (修习)，今依兰卡版 savaṇāya (听闻) 翻译。

能使自己安全逃出；同样地，尊者，我从此十一个不死门的任一个不死门都能使自己安全逃出。尊者，那些异学都能为老师遍求老师的酬劳，我为何不向具寿阿难作供奉呢？⁷⁹”

于是，八城的居士第十召集了巴塔厘子城和韦沙离城的比库僧，亲手以美味的嚼食、噉食侍候令满足，又各供一套衣给每一位比库披着，供三衣给具寿阿难披着，并为具寿阿难建造了五百精舍⁸⁰。



新加坡帕奥禅修中心

⁷⁹ 外学弟子在向其老师学习技术期间或之前、之后，都会从家中拿钱来酬劳。若家中无钱，其亲戚朋友也会帮忙。外学们在不能导向出离的教法中学习技术皆会寻找钱财来供养其师，在这种能够导向出离的教法中，我为何不向为我宣说了十一种生起不死行道的导师作供养呢？

⁸⁰ 造价为五百金的住所。

算术师摩嘎蓝经⁸¹

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城东园鹿母殿堂。

当时，算术师摩嘎蓝婆罗门来到跋葛瓦之处。来到之后，与跋葛瓦共相问候。互相问候、友好地交谈之后坐在一边。坐在一边的算术师摩嘎蓝婆罗门对跋葛瓦如此说：

“朋友果德玛⁸²，犹如这座鹿母殿堂可以看到次第而学，次第而作，次第行道，如此直到最后的楼梯级⁸³。”

⁸¹ 算术师摩嘎蓝经 (Gaṇakamoggallānasuttaṃ)：译自 M.107。

算术师摩嘎蓝婆罗门问跋葛瓦：世间的各种学问都有循序渐进的教学程序，在佛陀的教法中是否也是循序渐进的呢？跋葛瓦回答说：佛陀的教法也是循序渐进。当佛陀要调教一个人，会按照这样的教学程序：持戒、守护根门、饮食知节量、实行警寤、正念正知、远离独坐、捨离五盖、修习禅定。婆罗门又问跋葛瓦，是否每个人在受教之后都能证悟涅槃？佛陀回答说只有一些人能，一些人却不能，因为佛陀只是指示通往涅槃之道的指路人而已，至于是否真的依教奉行则取决于禅修者个人。

⁸² 果德玛：巴利语 Gotama 的音译。佛陀的家姓，通常用来指称佛陀。我们现在的教法时期是果德玛佛陀的教法时期。

汉传佛教依梵语 Gautama 音译为乔答摩、瞿昙等。也常依佛陀的族姓称为释迦牟尼(Sakyamuni)。

⁸³ 在此，最后的楼梯级是指第一块楼梯板。七层楼高的殿堂是不可能一天之内做完的。在清理地点后，从竖立柱子开始一直到完成

朋友果德玛，这些婆罗门众也可以看到次第而学，次第而作，次第行道，也就是学习⁸⁴。朋友果德玛，弓箭师们也可以看到次第而学，次第而作，次第行道，也就是箭术⁸⁵。朋友果德玛，我们靠算数维生的算术师也可以看到次第而学，次第而作，次第行道，也就是计算。朋友果德玛，当我们得到学生，首先如此教数：一为一，二为二，三为三，四为四，五为五，六为六，七为七，八为八，九为九，十为十。朋友果德玛，我们也教数至百，教数至更多。朋友果德玛，是否能够讲述在此法、律中也是如此次第而学，次第而作，次第行道的呢？”

“婆罗门，可以讲述在此法、律中的次第而学，次第而作，次第行道。婆罗门，犹如经验的驯马师获得一匹良种之马⁸⁶，首先会用马勒来驯服，然后再进一步

彩画装修是这里所说的次第而作。

⁸⁴ **学习**：《梨俱吠陀》《娑摩吠陀》《夜柔吠陀》三种吠陀是不可能在一天之内的掌握的。这里的学习即是所说的次第而作。

⁸⁵ **箭术**：学习射箭术是不可能在一天之内就成为神箭手的。准备箭靶、学习握弓等是这里所说的次第而作。

⁸⁶ 在此，跋葛瓦因为清楚外道们在那里掌握了技术，就会在那里骗人，所以不用外道来比喻自己的教法，而用良种马来比喻。

自从良种马被驯服之后，牠即使遇到有生命的危险也不会违越主人的指令。同样地，在佛陀教法中正确行道的善男子，即使遇到有生命的危险也不会违越戒的界限。

作驯服。同样地，婆罗门，当如来获得可调之人，首先会这样调教：

‘来，比库，你应成为持戒者！应防护巴帝摩卡防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险，受持学习于诸学处！’

婆罗门，当比库成为持戒者，防护巴帝摩卡防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险，受持学习于诸学处以后，接着如来进一步调教：

‘来，比库，你应守护诸根门。当眼看见颜色，不取于相，不取随相⁸⁷。若由于不防护眼根而住，则会被贪、忧、诸恶、不善法所流入。实行此防护，保护眼根，持守眼根防护。当耳听到声音……鼻嗅到香……舌尝到味……身触到触……当意识知法，不取于相，不取随相。若由于不防护意根而住，则会被贪、忧、诸恶、不善法所流入。实行此防护，保护意根，持守意根防护。’

婆罗门，当比库能够守护诸根门以后，接着如来进一步调教：

‘来，比库，你应于食知节量。应如理省思所吃的

⁸⁷ **不取于相**：即他不取著于男女相、净相或会导致烦恼存在之相，而只停留在所见的程度。

不取随相：能够使诸烦恼显现的细部特征称为“随相”。他不取著于手、足、微笑、戏笑、说话、看等各种行相，只是如实地看而已。

食物：不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严，只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生⁸⁸，我将维持生命、无过且安住。’

婆罗门，当比库对食物知节量以后，接着如来进一步调教：

‘来，比库，你应实行警寤而住。白天以经行、坐禅使心从诸障碍法中净化。在初夜时分，以经行、坐禅使心从诸障碍法中净化；中夜时分，以右肋作狮子卧，足足相叠，念与正知，作意起来想；后夜时分，起来之后以经行和坐禅使心从诸障碍法中净化。’

婆罗门，当比库实行警寤以后，接着如来进一步调教：

新加坡帕奥禅修中心

‘来，比库，你应具足念与正知。在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大便、小便时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。’

婆罗门，当比库具足念与正知以后，接着如来进一

⁸⁸ 我受用此食物将能退除先前饥饿的苦受，也不会由于无限量地食用而生起吃得过饱的新的苦受，应如病人服药一般受用食物。

步调教：

‘来，比库，你应常去远离的坐卧处——林野、树下、山丘、幽谷、山洞、坟场、树林、露地、草堆。’他常去远离的坐卧处——林野、树下、山丘、幽谷、山洞、坟场、树林、露地、草堆。他托钵回来，饭食之后，结跏趺而坐，保持其身正直，使念现起于面前。

他捨离对世间的贪爱，以离贪之心而住，使心从贪爱中净化。捨离恼害、瞋恨，以无瞋之心而住，怜悯一切众生类，使心从恼害、瞋恨中净化。捨离昏沉、睡眠，住于离昏沉、睡眠，持光明想，念与正知，使心从昏沉、睡眠中净化。捨离掉举、追悔，住于无掉举，内心寂静，使心从掉举、追悔中净化。捨离疑惑，度脱疑惑而住，对诸善法不再怀疑，使心从疑惑中净化。

当他捨离此作为心的污垢、使慧羸弱的五盖，离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住；寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住；离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住；捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。

婆罗门，对于那些尚未到达而希望住于无上解缚安

稳处的有学比库，我会像这样来教授他们。对于那些诸漏已尽、修行成就、应作已作、已捨重担、获得己利、灭尽有结、以正智解脱的阿拉汉比库，这些法也可助成现法乐住及念与正知⁸⁹。

如是说已，算术师摩嘎蓝婆罗门对跋葛瓦如此说：

“是否朋友果德玛的弟子受到尊师果德玛这样的教导、这样的教授，所有人都能成就最终的目标——涅槃，或者一些人不能成就呢？”

“婆罗门，我的弟子受到我这样的教导、这样的教授，一些人能成就最终的目标——涅槃，一些人则不能成就。”



⁸⁹ **念与正知**：想要具足正念与正知的状态。有两种漏尽者：经常住者和不经常住者。其中，经常住者是指即使在做了任何事情之后也都能够进入果定者，因为他们经常安住于果定，所以在想要进入果定的刹那即能进入。不经常住者则即使有少量的事情要做都不能进入果定。

在此有个故事：据说有位漏尽的长老收了一位漏尽的沙马内勒之后前往林野的住处。在那里，大长老找到了住处，但沙马内勒却没找到。那位长老在想：“沙马内勒没有住所，但在这森林中有狮子等危险，他应该怎么过呢？”结果连一天的果定也不能进入。但沙马内勒却在三个月间都能入果定。等到晚上，沙马内勒问长老：“尊者，适合作为林野住者吗？”长老回答说：“不适合，贤友。”在向像这样的漏尽者说了“念与正知”等这些法之后，他转向于省思自己的戒清净等后才能进入。

“朋友果德玛，是何因何缘，涅槃存在，通往涅槃之道存在，作为指导者的尊师果德玛存在，但是朋友果德玛的弟子受到尊师果德玛这样的教导、这样的教授，却只有一些人能成就最终的目标——涅槃，一些人不能成就呢？”

“婆罗门，我就此问题反问你，请按你的意思回答。婆罗门，你认为如何，你善知通往王舍城的道路吗？”

“是的，朋友，我善知通往王舍城的道路。”

“婆罗门，你认为如何，若有个人来这里想去王舍城。他来到你跟前这样说：‘尊者，我想去王舍城，请指示我王舍城的道路。’你这样对他说：‘好的，朋友，这条道路能去王舍城。从此走不久，走了不久后你将看见某某名的村庄；从那走不久，走了不久后你将看见某某名的市镇；从那走不久，走了不久后你将看见王舍城宜人的园林、宜人的树林、宜人的土地、宜人的池塘。’他受到你这样的教导、这样的教授，却取错误的道路走向相反的方向。

若又有第二个人前来想去王舍城。他来到你跟前这样说：‘尊者，我想去王舍城，请指示我王舍城的道路。’你这样对他说：‘好的，朋友，这条道路能去王舍城。从此走不久，走了不久后你将看见某某名的村庄；从那

走不久，走了不久后你将看见某某名的市镇；从那走不久，走了不久后你将看见王舍城宜人的园林、宜人的树木、宜人的土地、宜人的池塘。’他受到你这样的教导、这样的教授，顺利地去到王舍城。

婆罗门，是何因何缘，王舍城存在，通往王舍城之道存在，作为教导者的你存在，但是受到你这样的教导、这样的教授，一个人取错误的道路走向相反的方向，另一人顺利地去到王舍城？”

“朋友果德玛，对此我能做什么呢？朋友果德玛，我只是指路人。”

“同样地，婆罗门，涅槃存在，通往涅槃之道存在，作为指导者的我存在，但是我的弟子受到我这样的教导、这样的教授，却只有一些人能成就最终的目标——涅槃，一些人不能成就。婆罗门，对此我能做什么呢？婆罗门，我如来只是指路人⁹⁰。”

如是说已，算术师摩嘎蓝婆罗门对跋葛瓦如此说：

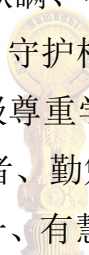
91

“朋友果德玛，在此有些人无信仰，为生活而不是

⁹⁰ 佛陀在《法句》276偈中也说到：“你们应努力！如来唯说者；行道禅修者，解脱魔系缚。”

⁹¹ 据说婆罗门在听了如来的谈论之后，产生“这些人不能成就，这些人能成就”的想法，于是才开始说了下面的这些话。

为信仰出离俗家而为非家者，奸诈、虚伪、欺瞒、散乱、傲慢、轻浮、饶舌、爱说闲话、不守护根门、饮食不知节量、不实行警寤、不希求[心]平等、不极尊重学、奢侈、懒散、为堕落的先行者、疏忽远离、懈怠、缺乏精进、忘失念、无正知、无定力、心散乱、劣慧、愚钝，尊师果德玛不与他们一起共住。

然而，那些良家之子为信仰出离俗家而为非家者，不奸诈、不虚伪、不欺瞒、不散乱、不傲慢、不轻浮、不饶舌、不爱说闲话、守护根门、饮食知节量、实行警寤、希求[心]平等、极尊重学、不奢侈、不懒散、抛弃堕落、为远离的先行者、勤勉、精进、努力、现起念、正知、有定力、心专一、有慧、不愚钝，尊师果德玛与他们一起共住。  新加坡帕奥禅修中心

朋友果德玛，犹如所有的根香，黑旃檀香被认为是其最上；所有的树心香，红旗檀香被认为是其最上；所有的花香，素馨被认为是其最上。同样地，尊师果德玛的教导是今天最殊胜之法⁹²。

奇哉！朋友果德玛，奇哉！朋友果德玛。朋友果德玛，犹如倒者令起，覆者令显，为迷者指示道路，在黑

⁹² 是今天最殊胜之法：今天之法是指六师外道之法。果德玛的教导对比他们是最殊胜、最上的意思。

暗中持来灯光，使有眼者得见诸色。同样地，尊师果德玛以种种方便开示法。我皈依尊师果德玛、法以及比丘僧，愿尊师果德玛忆持我为近事男，从今日起乃至命终行皈依。”



新加坡帕奥禅修中心

逐一经⁹³

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，沙利子是智者；诸比库，沙利子是大慧者；诸比库，沙利子是广慧者；诸比库，沙利子是捷慧者；诸比库，沙利子是速慧者；诸比库，沙利子是利慧者；诸比库，沙利子是决慧者。诸比库，沙利子观半个月的逐一法观。诸比库，这是沙利子逐一法观的方法：

诸比库，在此，沙利子离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他对该初禅之法的

⁹³ 逐一经 (Anupadasuttaṃ): 译自 M.111。

跋葛瓦在该经中先称赞沙利子尊者的智慧，然后介绍沙利子用了半个月时间修习的逐一法观(anupadadhammavipassanā)：先进入初禅，从初禅出定后，再逐一地观照初禅的各个名法及其生灭。对于第二禅、第三禅、第四禅、空无边处、识无边处、无所有处也是如此。但对非想非非想处定则是整体观其生灭。当他证得灭尽定后，即断尽了一切烦恼。最后，跋葛瓦又称赞沙利子对圣戒、定、慧、解脱得达自在、究竟，是跋葛瓦之子、法子，继承法的遗产，将随如来之后转无上法轮。

本经所提到的逐一法观，是南传上座部佛教止观禅法依论教法(阿毗达摩) 观照心、心所法的经典依据之一。

寻、伺、喜、乐和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住⁹⁴。他了知‘有更上的出离’⁹⁵，乃多作之为‘有’⁹⁶。

再者，诸比库，沙利子寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住。他对该第二禅之法的内洁净、喜、乐和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作

⁹⁴ **不亲近**(anupāyo): 不以贪接近；**不离去**(anapāyo): 不以瞋恚离去；**不依止**(anissito): 不依附于爱、邪见；**不执著**(appatibaddho): 不被欲贪束缚；**解脱**(vipparamutto): 从欲贪解脱；**离缚**(visammutto): 从四种缚或一切烦恼中离缚；**解放**(vimariyādīkatena): 没有牵绊等；**心**(cetasā): 以这种心安住。

⁹⁵ **有更上的出离** (atthi uttari nissaraṇaṃ): 还有比这更高的出离。在其它经中，更上的出离是指涅槃，但在此是指不断有更殊胜的层次。

⁹⁶ **乃多作之为“有”** (tabbahulīkāra atthitvevassa hoti): 通过数数修习该了知，沙利子长老乃更加确定为“有更上的出离”。

之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的‘捨、具念、乐住’，成就第三禅而住。他对该第三禅之法的乐、念、正知和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。他对该第四禅之法的捨、不苦不乐受、轻安性、心不思惟、念清淨和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，‘无边的虚空’，成就空无边处而住。他

对该空无边处之法的空无边处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切空无边处，‘无边之识’，成就识无边处而住。他对该识无边处之法的识无边处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切识无边处，‘什么都没有’，成就无所有处而住。他对该无所有处之法的无所有处想和心一境性，触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、捨、作意，逐一确定这些法；他对这些法知道生起，知道住立，知道灭去。他如此了知：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、

不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越一切无所有处，成就非想非非想处而住。他从该定念出起；他从该定念出起后，对该法过去、灭去、变易，正观该法⁹⁷：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、解放之心而住。他了知‘有更上的出离’，乃多作之为‘有’。

再者，诸比库，沙利子超越非想非非想处，成就想受灭定而住。他以慧见到后，灭尽诸漏⁹⁸。他从该定念出起；他从该定念出起后，对该法过去、灭去、变易，正观该法：这些法实如此由无而生，生已消失。他对这些法以不亲近、不离去、不依止、不执著、解脱、离缚、

⁹⁷ **正观该法** (te dhamme samanupassati): 因为只有诸佛才能对非想非非想处名法修逐一法观，而非诸弟子，所以在这里是说以整体观。

⁹⁸ **他以慧见到后，灭尽诸漏** (paññāya cassa disvā āsavā parikkhīṇā honti): 以道慧见到四谛后，灭尽了四种漏。沙利子长老采用止观双运法(samatha-vipassanaṃ yuganaddhaṃ)证得阿拉汉时，也能入灭尽定。这里是指证阿拉汉时，但灭尽定则是依纯熟地次第入定到达的。

对此，若以灭尽定为首时，则入于灭尽定，果定隐去；若以果定为首时，则入于果定，灭尽定隐去。然瞻部洲的长老们说：“沙利子长老采用止观双运法证得了不来果后进入灭尽定，从灭尽定出定后证得阿拉汉。”

解放之心而住。他了知‘没有更上的出离’，乃多作之为‘没有’。

诸比库，若有能说正语者，得达自在、得达究竟于圣戒，得达自在、得达究竟于圣定，得达自在、得达究竟于圣慧，得达自在、得达究竟于圣解脱。沙利子即是彼能说正语者，得达自在、得达究竟于圣戒，得达自在、得达究竟于圣定，得达自在、得达究竟于圣慧，得达自在、得达究竟于圣解脱。

诸比库，若有能说正语者，是跋葛瓦之子，从胸、从口而生、从法生、法造，是法的继承者，而非财物的继承者⁹⁹。诸比库，沙利子乃能正确地随转如来所转的无上法轮。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

⁹⁹ **从胸**(oraso): 长老听闻了由跋葛瓦心胸(ure)发出的声音而生；**从口而生**(mukhato jāto): 听闻了由口中所说的声音而生；**从法生、法造**(dhammajo dhammanimmito): 由法而出生、创造；**法的继承者，而非财物的继承者**(dhammadāyādo no āmisadāyādo): 继承了法的遗产，而非继承财物的遗产。

小业分别经¹⁰⁰

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，年轻人苏跋·多迭亚之子来到跋葛瓦之处。来到之后，与跋葛瓦共相问候。互相问候，友好地交谈之后坐在一边。坐在一边的年轻人苏跋·多迭亚之子对跋葛瓦如此说：

“朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发现人们有劣与胜？朋友果德玛，能发现人有短命，有长寿；有多病，有健康；有丑陋，有美丽；有无威势，有大威势；有贫穷，有富有；有出身下贱，有出身高贵；有愚蠢，有智慧。朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发现人们有劣与胜？”

“年轻人，有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与

¹⁰⁰ 小业分别经 (Cūḷakammavibhaṅgasuttam)：译自 M.135。

婆罗门学生苏跋·多迭亚之子(Subha Mānava Todeyyaputta)前来问跋葛瓦七对十四个问题：是什么原因造成人类有千差万别：有短命，有长寿；有多病，有健康；有丑陋，有美丽；有无威势，有大威势；有贫穷，有富有；有出身下贱，有出身高贵；有愚蠢，有智慧。佛陀回答是由于业使有情千差万别，并解释了什么样的业导致什么样的结果。

胜的分别。”

“对于尊师果德玛只是简略而没有解释详细含义的这句话，我不了解其详细含义。萨度！愿尊师果德玛为我说法，使我对尊师果德玛只是简略而没有解释详细含义的这句话，能了解其详细含义。”

“那么，年轻人，谛听，善作意之！我要说了！”

年轻人苏跋·多迭亚之子应诺跋葛瓦：“是的，朋友。”跋葛瓦如是说：

“在此，年轻人，有些女人或男人杀生，残酷，手常血腥，专事杀戮，对众生类无同情心。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆短命。年轻人，这就是导致短命之道，即：杀生，残酷，手常血腥，专事杀戮，对众生类无同情心。

在此，年轻人，又有些女人或男人捨杀生，离杀生，放弃棍棒，放弃刀枪，有惭耻，同情、怜悯一切众生类而住。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆长寿。年轻人，这就是导向长寿之道，即：捨杀生，离杀生，放弃棍棒，

放弃刀枪，有惭耻，同情、怜悯一切众生类而住。

在此，年轻人，有些女人或男人用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆多病。年轻人，这就是导致多病之道，即：用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。

在此，年轻人，又有些女人或男人不用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆健康。年轻人，这就是导向健康之道，即：不用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。

在此，年轻人，有些女人或男人易怒、多恼，即使被说少事，也生气、恼怒、瞋恚、憎恶，表现出愤怒、瞋恨、不满。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆丑陋。年轻人，这就是导致丑陋之道，即：易怒、多恼，即使被说少事，也生气、恼怒、瞋恚、

憎恶，表现出愤怒、瞋恨、不满。

在此，年轻人，又有些女人或男人不易怒、不多恼，即使被说多了，也不生气、不恼怒、不瞋恚、不憎恶，不表现出愤怒、瞋恨、不满。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆端庄。年轻人，这就是导向端庄之道，即：不易怒、不多恼，即使被说多了，也不生气、不恼怒、不瞋恚、不憎恶，不表现出愤怒、瞋恨、不满。

在此，年轻人，有些女人或男人心怀嫉妒，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉感到嫉妒、厌恶、妒忌。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆无威势。年轻人，这就是导致无威势之道，即：心怀嫉妒，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉感到嫉妒、厌恶、妒忌。

在此，年轻人，又有些女人或男人无嫉妒心，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉不嫉妒，不厌恶，不妒忌。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到

善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆有大威势。年轻人，这就是导向大威势之道，即：无嫉妒心，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉不嫉妒，不厌恶，不妒忌。

在此，年轻人，有些女人或男人不布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆贫穷。年轻人，这就是导致贫穷之道，即：不布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。

在此，年轻人，又有些女人或男人布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆富有。年轻人，这就是导向富有之道，即：布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。

在此，年轻人，有些女人或男人傲慢、过慢，不顶

礼应顶礼者¹⁰¹，不起迎应起迎者，不让座给应让座者，不让路给应让路者，不恭敬应恭敬者，不尊重应尊重者，不尊敬应尊敬者，不敬奉应敬奉者。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆出身下贱。年轻人，这就是导致出身下贱之道，即：傲慢、过慢，不顶礼应顶礼者，不起迎应起迎者，不让座给应让座者，不让路给应让路者，不恭敬应恭敬者，不尊重应尊重者，不尊敬应尊敬者，不敬奉应敬奉者。

在此，年轻人，又有些女人或男人不傲慢，不过慢，顶礼应顶礼者，起迎应起迎者，让座给应让座者，让路给应让路者，恭敬应恭敬者，尊重应尊重者，尊敬应尊敬者，敬奉应敬奉者。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆出身高贵。年轻人，这就是导向出身高贵之道，即：不傲慢，不过慢，顶礼应顶礼者，起迎应起迎者，让座给应让座者，让路给应让路者，恭敬

¹⁰¹ **应顶礼者**：值得顶礼的佛陀、独觉佛及圣弟子。对于应起迎者等也同。

应恭敬者，尊重应尊重者，尊敬应尊敬者，敬奉应敬奉者。¹⁰²

在此，年轻人，有些女人或男人亲近沙门或婆罗门后，不请问：¹⁰³ ‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’ 他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆愚蠢。年轻人，这就是导致愚蠢之道，即：亲近沙门或婆罗门后，不请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’

在此，年轻人，又有些女人或男人亲近沙门或婆罗

¹⁰² 这段问答并不包括妨碍业和支助业，它们并不能导致投生到下贱家庭或高贵家庭，乃是由于结生来决定出身下贱之业投生到下贱家庭，出身高贵之业投生到高贵家庭。

¹⁰³ **不请问** (na paripucchitā hoti)：在此，并非因为不请问而投生到地狱。由于不请问而不知道“这应做，这不应做”；由于不知道而不做应做之事，做不应做之事，乃是由此而投生到地狱。相反地，对投生到天界也同理。

门后，请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆有大智慧。年轻人，这就是导向大智慧之道，即：亲近沙门或婆罗门后，请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’

如是，年轻人，短命之道导致短命，长寿之道导向长寿；多病之道导致多病，健康之道导向健康；丑陋之道导致丑陋，端庄之道导向端庄；无威势之道导致无威势，大威势之道导向大威势；贫穷之道导致贫穷，富有之道导向富有；出身下贱之道导致出身下贱，出身高贵之道导向出身高贵；愚蠢之道导致愚蠢，大智慧之道导向大智慧。

年轻人，有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与胜的分别。”

如是说已，年轻人苏跋·多迭亚之子对跋葛瓦如此说：

“奇哉！朋友果德玛，奇哉！朋友果德玛。朋友果德玛，犹如倒者令起，覆者令显，为迷者指示道路，在黑暗中持来灯光，使有眼者得见诸色。同样地，尊师果德玛以种种方便开示法。我皈依尊师果德玛、法以及比丘僧，愿尊师果德玛忆持我为近事男，从今日起乃至命终行皈依。”



新加坡帕奥禅修中心

无我相经¹⁰⁴

如是我闻：一时，跋葛瓦住在巴拉纳西¹⁰⁵仙人落处的施鹿苑。

于其处，跋葛瓦对五众比库¹⁰⁶说：“诸比库。”那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，色无我！诸比库，假如此色是我，此色则不应导致烦恼，于色可得：‘愿我的色是这样，愿我的色不要这样！’诸比库，正因为色无我，所以色会导致烦恼，于色不可得：‘愿我的色是这样，愿我的色不要这样！’

受无我！诸比库，假如此受是我，此受则不应导致烦恼，于受可得：‘愿我的受是这样，愿我的受不要这样！’诸比库，正因为受无我，所以受会导致烦恼，于

¹⁰⁴ **无我相经** (Anattalakkhaṇasuttaṃ)：译自 S.3.59; Mv.20-4。

本经是跋葛瓦在证悟无上正自觉之后继开示《转法轮经》后宣说的第二篇经。跋葛瓦在这篇经中教导安雅袞丹雅等五位比库应如实观照一切五蕴无我。在听闻此经时，五位比库皆证悟了阿拉汉道果。

¹⁰⁵ **巴拉纳西** (Bārāṇasī)：中印度古国咖西国(Kāsi)的都城，即今之瓦拉纳西(Varāṇasī)。古代曾依梵语 Vārāṇasī音译为波罗奈斯，意为江绕城、绕河城。因其位于瓦拉纳(Varaṇā)河与阿西(Asi)河中间，故名。

¹⁰⁶ **五众比库** (pañcavaggiya bhikkhū)：又作五群比库，即跋葛瓦最初教化的五位比库：已知袞丹雅(Aññasi Koṇḍañña)、跋地亚(Bhaddiya)、瓦巴(Vappa)、马哈那马(Mahānāma)、阿思基(Assaji)。

受不可得：‘愿我的受是这样，愿我的受不要这样！’

想无我……行无我！诸比库，假如此行是我，此行则不应导致烦恼，于行可得：‘愿我的行是这样，愿我的行不要这样！’诸比库，正因为行无我，所以行会导致烦恼，于行不可得：‘愿我的行是这样，愿我的行不要这样！’

识无我！诸比库，假如此识是我，此识则不应导致烦恼，于识可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’诸比库，正因为识无我，所以识会导致烦恼，于识不可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’”

“诸比库，你们认为如何，色是常还是无常呢？”

“是无常，尊者！”帕奥禅修中心

“若是无常，它是苦还是乐呢？”

“是苦，尊者！”

“若是无常、苦、变易之法，是否适合认为它‘这是我的，这是我，这是我的自我’呢？”

“确实不能，尊者！”

受……

想……

行……

识是常还是无常呢？”

“是无常，尊者！”

“若是无常，它是苦还是乐呢？”

“是苦，尊者！”

“若是无常、苦、变易之法，是否适合认为它‘这是我的，这是我，这是我的自我’呢？”

“确实不能，尊者！”

“因此，诸比库，凡所有色，无论是过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切色皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有受，无论过去、未来、现在、内、外……还是远、近，一切受皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有想……

凡所有行，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切行皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有识，无论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切识皆‘这不是我的，这

不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

诸比库，多闻圣弟子如此照见，则厌离于色，厌离于受，厌离于想，厌离于行，厌离于识。厌离而离染，以离而解脱；于解脱而有‘已解脱’之智，他了知：‘生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。’”

这是跋葛瓦所说，五众比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

而在说此记说时，五众比库心无执取而从诸漏解脱。



新加坡帕奥禅修中心

燃烧经¹⁰⁷

如是我闻：一时，跋葛瓦住在嘎亚象头山，与一千位比库在一起。

于其处，跋葛瓦对比库们说：

“诸比库，一切在燃烧。诸比库，如何为一切在燃烧呢？诸比库，眼在燃烧，颜色在燃烧，眼识在燃烧，眼触在燃烧，缘于此眼触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

耳在燃烧，声在燃烧，耳识在燃烧，耳触在燃烧，缘于此耳触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

¹⁰⁷ 燃烧经 (Ādittasuttam)：译自 S.4.28; Mv.54。

跋葛瓦调伏了事火的伍卢韦叻咖沙巴(Uruvelakassapa)三兄弟及其一千名随从后，来到嘎亚的象头山(Gayāsīsa)开示此经。经中强调：眼等六内处在燃烧，颜色等六外处在燃烧，眼识等六识在燃烧，眼触等六触在燃烧，由此而生之受也在燃烧。它们被贪、瞋、痴之火燃烧着，被生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼燃烧着。通过厌离这些而获得解脱。在听闻此经时，一千位比库皆证悟了阿拉汉道果。

鼻在燃烧，香在燃烧，鼻识在燃烧，鼻触在燃烧，缘于此鼻触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

舌在燃烧，味在燃烧，舌识在燃烧，舌触在燃烧，缘于此舌触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

身在燃烧，触在燃烧，身识在燃烧，身触在燃烧，缘于此身触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

意在燃烧，法在燃烧，意识在燃烧，意触在燃烧，缘于此意触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

诸比库，多闻圣弟子如此照见，则厌离于眼，厌离

于色，厌离于眼识，厌离于眼触，缘于此眼触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，于彼也厌离。

厌离于耳，厌离于声……

厌离于鼻，厌离于香……

厌离于舌，厌离于味……

厌离于身，厌离于触……

厌离于意，厌离于法，厌离于意识，厌离于意触，缘于此意触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，于彼也厌离。厌离而离染，以离而解脱；于解脱而有‘已解脱’之智，他了知：‘生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。’”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所
说。

新加坡帕奥禅修中心

而在说此记说时，那一千位比库心无执取而从诸漏解脱。

转法轮经¹⁰⁸

如是我闻：一时，跋葛瓦住在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑。

于其处，跋葛瓦对五众比库说：

“诸比库，有此两边是出家人不应亲近的。哪两边呢？若追求于诸欲的欲乐执著¹⁰⁹，是卑劣、粗俗、凡庸、非圣、无益的；若从事自我折磨，则是痛苦、非圣、无益的。

诸比库，不近此两边，有中道为如来所证语，作眼，作智，导向寂止、证智、正觉、涅槃。

诸比库，什么是那为如来所证语，作眼，作智，导向寂止、证智、正觉、涅槃的中道呢？此乃八支圣道，也就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。诸比库，此即是那为如来所证语，作眼，作智，导向寂止、证智、正觉、涅槃的中道。

诸比库，此是苦圣谛——生是苦，老是苦，病是苦，

¹⁰⁸ 转法轮经 (Dhammacakkappavattanasuttaṃ)：译自 S.5.1081; Mv.13-7。

此经乃跋葛瓦证悟正自觉后所开示的第一篇经。经文一开始谈到出家者对修行所应持有的中道态度，然后以三转十二行相的方式教导四圣谛。

¹⁰⁹ 若追求于诸欲的欲乐执著：追求物欲对象(vatthukāmesu)的烦恼欲乐(kilesakāmasukhassa)。

死是苦，与不喜爱的会合是苦，与喜爱的别离是苦，有所求而不得也是苦。简而言之：五取蕴是苦。

诸比库，此是苦集圣谛——此爱导致再生，与喜、贪俱，于处处而喜乐，这就是：欲爱、有爱、无有爱。

诸比库，此是苦灭圣谛——即是那种爱的无馀离、灭、捨弃、捨离、解脱、无执著。

诸比库，此是趣向苦灭之道圣谛——此乃八支圣道，也就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，我对‘此是苦圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦圣谛应遍知’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦圣谛已遍知’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此是苦集圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦集圣谛应捨断’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦集圣谛已捨断’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此是苦灭圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦灭圣谛应亲证’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦灭圣谛已亲证’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此是趣向苦灭之道圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此趣向苦灭之道圣谛应修习’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此趣向苦灭之道圣谛已修习’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，只要我对此四圣谛如此的三转¹¹⁰十二行相¹¹¹的如实智见¹¹²尚未完全清净之前，诸比库，我就不会

¹¹⁰ **三转** (tiparivattam): 通过称为谛智、应作智和已作智的三次转动为三转。其中，“此是苦圣谛，此是苦集圣谛”等对于四圣谛的如实之智为谛智(saccañāṇa)。知道它们“应遍知、应捨断”等应被完成的任务之智为应作智(kiccañāṇa)。知道它们“已遍知、已捨断”等已经完成各个任务之智为已作智(katañāṇa)。

¹¹¹ **十二行相** (dvādasākāraṃ): 四圣谛的每一种各有以上三种行相，共十二种。

在有诸天、魔、梵的世间中，有沙门、婆罗门、天与人的界，宣称‘已证悟无上正自觉’。

诸比库，正因为我对此四圣谛如此的三转十二行相的如实智见已完全清净，诸比库，然后我在有诸天、魔、梵的世间中，有沙门、婆罗门、天与人的界，宣称‘已证悟无上正自觉’。

我生起智与见：‘我的解脱不动摇，此是最后生，今已无再生。’”

这是跋葛瓦所说，五众比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

而在说此记说时，具寿袞丹雅生起远尘离垢之法眼¹¹³：“任何集起之法，一切皆是灭法。”

当法轮¹¹⁴被跋葛瓦转动时，地居诸天发出声言：“这个被跋葛瓦在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

¹¹² **智见** (ñāṇadassanaṃ)：通过三转十二行相而生起之智的见。

¹¹³ **法眼** (dhammacakkhuṃ)：其它地方把三种道和三种果称为法眼，但在此只是指初道。

¹¹⁴ **法轮** (dhammacakke)：通达智 (paṭivedhañāṇa) 和教说智 (desanāñāṇa)。坐在菩提座上对四谛生起的十二行相为通达智，以及坐在仙人落处以十二行相转动谛教说的教说智都名为法轮。这两种都是于佛陀胸中转起的智慧。此教说被跋葛瓦所宣说名为转法轮。

听到地居诸天的声音后，四大王天发出声言：“这个被跋葛瓦在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

听到四大王诸天的声音后，三十三天……亚马诸天……喜足诸天……化乐诸天……他化自在诸天……梵身诸天发出声言：“这个被跋葛瓦在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

如此于那刹那、[那顷刻、]那须臾间，声音上升远达梵界。此一万这个世界震动、摇动、强烈震动，无量、广大、超越诸天之天威光的光明¹¹⁵出现于世间。

当时，跋葛瓦发出此赞叹：“朋友袞丹雅确实已了知！朋友袞丹雅确实已了知！”如是，具寿袞丹雅的名字就成为“已知袞丹雅”。

¹¹⁵ 光明 (obhāso): 一切知智的光明，它那时的明亮超越了诸天的天威光。

第一三学经¹¹⁶

“诸比库，这是三学。哪三学呢？增上戒学、增上心学、增上慧学。”

诸比库，什么是增上戒学呢？诸比库，在此，比库作为持戒者，应防护巴帝摩卡防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险，受持学习于诸学处。诸比库，这称为增上戒学。

诸比库，什么是增上心学呢？诸比库，在此，比库离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住；寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住；离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住；捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨、念、清淨，成就第四禅而住。诸比库，这称为增上心学。

诸比库，什么是增上慧学呢？诸比库，在此，比库如实了知‘此是苦’，如实了知‘此是苦之集’，如实了知‘此是苦之灭’，如实了知‘此是趣向苦灭之道’。诸

¹¹⁶ 第一三学经 (Paṭhamasikkhattayasuttam)：译自 A.3.90 经。

跋葛瓦在本经中解释了三学：巴帝摩卡防护为增上戒学，四种禅那为增上心学，如实了知四圣谛为增上慧学。

比库，这称为增上慧学。

诸比库，这就是三学。”



新加坡帕奥禅修中心

盐块经¹¹⁷

“诸比库，若有人这样说：‘此人随其所造之业，都要承受其[果报]。’¹¹⁸诸比库，若是这样，则不能住于梵行¹¹⁹，不可能了知苦的完全终结¹²⁰。诸比库，若有人这样说：‘此人随其所造的应受之业，而承受其果报。’¹²¹诸比库，若是这样，则能住于梵行，可能了知苦的完

¹¹⁷ **盐块经** (Loṇaphalasuttam): 译自 A.3.101。缅文版作 Loṇakapallasuttam (盐釜经)

跋葛瓦在该经中说：若说随所造业必受其报，则苦不可尽；若说随所造的应受之业而受其报，则苦可尽。不曾修身、戒、心、慧者，会因小恶而堕地狱，已修身、戒、心、慧者，曾作的小恶不会在来生受报。接着佛陀又用盐块、金币、偷羊三个譬喻来说明这个问题。

¹¹⁸ 如果这样说：“随其所造作的任何业，都必须承受其果报，确实没有办法逃脱其所造作之业的果报。因为无论造作了多少的业，他都要遭受其果报。”

¹¹⁹ **不能住于梵行** (brahmacariyavāso na hoti): 若在修道之前造了顺次生受业，他必定要受报故，即使住于梵行也算没住。

¹²⁰ **不可能了知苦的完全终结** (okāso na paññāyati sammā dukkhassa antakiriya): 假如这种论调是真的话，那么，由于过去所造之业的积累以及果报成熟的力量，通过因果法则而不断转起的苦是不可能终结的。

¹²¹ 在心路的七个速行当中，若第一个速行所造之业在因缘具足时，只会在现生中带来其果报(现法受业)，若因缘不具足则成为无效业。若第七个速行所造之业在因缘具足时，会在下一生带来果报(次生受业)，若因缘不具足则成为无效业。若是中间的五个速行所造之业，

全终尽¹²²。

诸比库，在此，有些人即使只作了少量的恶业，也由此导向[堕落]地狱。然而，诸比库，在此，有些人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]¹²³，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！¹²⁴

诸比库，像什么样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱呢？诸比库，在此，有些人不曾修身，不曾修戒，不曾修心，不曾修慧¹²⁵，卑微、身贱、少[恶]而住苦¹²⁶。诸比库，像这样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱。

只要还在轮回流转当中，都必须永无止境地承受其果报(后后受业)。此人随其以哪种方式造作了业，他即承受与其相应的果报。这是在义注中依果报成熟的时间来承受其业的说法。

¹²² 由于通过圣道而灭了行作识(业识)，使将在未来的生命中转起之苦不再产生，所以才有可能了知苦的完全终尽。

¹²³ 现法受[报](diṭṭhadhammavedanīyaṃ)：该业只会在今生中成熟，果报成熟的时间为现法受。

¹²⁴ 即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多(nāṇupi khāyati, kiṃ bahudeva)：在第二生中即使连极少量的果报都不会再出现，更何况会见到更多的果报呢？

¹²⁵ 不曾修身(abhāvitakāyo)等：这一句话是对不曾修习身等、驰驱于生死流转的凡夫而言的。

¹²⁶ 卑微(paritto)：直译为“少许”，即少功德。身贱(appātumo)：直译为“少我”。身(ātumo,我)即自身；相对于伟大来说，其功德少为身贱。少[恶]而住苦(appadukkhavihārī)：即使因少量之恶也住于苦。

诸比库，像什么样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！诸比库，在此，有些人已修身，已修戒¹²⁷，已修心，已修慧，不卑微、伟大、住于无量¹²⁸。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，犹如有人将盐块投进小水杯中。诸比库，你们认为如何，那小水杯中的水是否会因该盐块而咸得不堪饮用呢？”

“是的，尊者！”

“那是什么原因呢？”

“尊者，因为水杯中的太少水，才会因该盐块而咸得不堪饮用。”

新加坡帕奥禅修中心

“诸比库，犹如有人将盐块投进恒河中。诸比库，你们认为如何，那恒河是否会因该盐块而咸得不堪饮用

¹²⁷ **已修身** (bhāvitakāyo): 这一句话是对漏尽者而言的。他实已以称为身随观的方法来修习身，名为已修身，或以身的培育故为已修身。**已修戒** (bhāvitasīlo): 已增长戒行。其余的两句也同理。或者以修习五门为已修身，即是说以此来修习根防护戒，而已修戒则是指巴帝摩卡防护戒、活命清净戒和资具依止戒三种。

¹²⁸ **不卑微** (apparitto): 有不少的功德。**伟大** (mahattā): 自身虽小，但却有大量的功德为伟大。**住于无量** (appamāṇavihārī): 在此是指漏尽者。他实因已没有了有限量的贪瞋痴，故名为住于无量。

呢？”

“不会，尊者！”

“那是什么原因呢？”

“尊者，因为恒河乃大水聚，不会因该盐块而咸得不堪饮用。”

“同样地，诸比库，在此，有些人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱。诸比库，在此，有些人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！”

诸比库，像什么样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱呢？诸比库，在此，有些人不曾修身，不曾修戒，不曾修心，不曾修慧，卑微、身贱、少[恶]而住苦。诸比库，像这样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱。

诸比库，像什么样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！诸比库，在此，有些人已修身，已修戒，已修心，已修慧，不卑微、伟大、住于无量。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，在此，有些人即使因半金也被捕，因一金

也被捕，因百金也被捕。诸比库，在此，有些人却不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕。

诸比库，像什么样的人即使因半金也被捕，因一金也被捕，因百金也被捕呢？诸比库，在此，有些人穷困、贫乏、少财。诸比库，像这样的人即使因半金也被捕，因一金也被捕，因百金也被捕。

诸比库，像什么样的人不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕呢？诸比库，在此，有些人富有、大富、多钱。诸比库，像这样的人不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕。

同样地，诸比库，在此，有些人作了少量的恶业，由此导向地狱。诸比库，在此，有些人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，像什么样的人作了少量的恶业，由此导向地狱呢？诸比库，在此，有些人不曾修身，不曾修戒，不曾修心，不曾修慧，卑微、身贱、少[恶]而住苦。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，由此导向地狱。

诸比库，像什么样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，

何况更多！诸比库，在此，有些人已修身，已修戒，已修心，已修慧，不卑微、伟大、住于无量。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，在此，有些人已修身，已修戒，已修心，已修慧，不卑微、伟大、住于无量。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，就犹如有一类人不与而取（偷）了羊主人或宰羊人的羊，可能会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理；有一类人不与而取了羊，却不会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理。

诸比库，像什么样的人不与而取了羊主人或宰羊人的羊，可能会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理呢？诸比库，在此，有些人穷困、贫乏、少财。诸比库，像这样的人不与而取了羊主人或宰羊人的羊，可能会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理。

诸比库，像什么样的人不与而取了羊主人或宰羊人的羊，却不会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理呢？诸比库，在此，有些人富有、大富、多钱，是国王或国王的大臣。诸比库，像这样的人不与而取了羊主人或宰

羊人的羊，不会被杀、被捕、被罚没，或被任随处理，甚至还会向他合掌请求说：‘大人，请还给我羊或羊的价钱吧！’

同样地，诸比库，在此，有些人同样地即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱。然而，诸比库，在此，有些人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，像什么样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱呢？诸比库，在此，有些人不曾修身，不曾修戒，不曾修心，不曾修慧，卑微、身贱、少[恶]而住苦。诸比库，像这样的人即使只作了少量的恶业，也由此导向地狱。

诸比库，像什么样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！诸比库，在此，有些人已修身，已修戒，已修心，已修慧，不卑微、伟大、住于无量。诸比库，像这样的人同样地作了少量的恶业，却能在现法受[报]，即使连极少的[果报在来生]也不见，何况更多！

诸比库，若有人这样说：‘此人随其所造之业，都要承受其[果报]。’诸比库，若是这样，则不能住于梵行，不可能了知苦的完全终结。诸比库，若有人这样说：

‘此人随其所造的应受之业，而承受其果报。’ 诸比库，若是这样，则能住于梵行，可能了知苦的完全终结。”



新加坡帕奥禅修中心

伍波思特经¹²⁹

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城东园鹿母殿堂。那时，跋葛瓦在伍波思特日为比库僧围绕而坐着。

当时，具寿阿难于深夜过初时分后，从座而起，偏袒上衣，向跋葛瓦合掌，对跋葛瓦如此说：

“尊者，深夜已过初时分，比库僧已坐了很久。尊者，愿跋葛瓦为比库们诵巴帝摩卡！”

如是说已，跋葛瓦默然。¹³⁰

具寿阿难于深夜过中时分后，再次从座而起，偏袒上衣，向跋葛瓦合掌，对跋葛瓦如此说：

“尊者，深夜已过中时分，比库僧已坐了很久。尊者，愿跋葛瓦为比库们诵巴帝摩卡！”

如是说已，跋葛瓦默然。

具寿阿难于深夜过后时分后，明相已出之黎明时，

¹²⁹ 伍波思特经 (Uposathasuttam): 译自 A.8.20。亦见 A.8.19; Cv.383-5; Udāna.45。

在本经中，跋葛瓦以大海具有的八种稀有的特点，来比喻佛陀的正法、律中所具有的八种稀有的特点。

¹³⁰ 跋葛瓦为了作伍波思特而坐在女居士维沙卡所供养的宝殿堂中。跋葛瓦坐定后观察比库们之心，发现了一个破戒之人。跋葛瓦想：“假如此人坐在这里而我诵巴帝摩卡的话，他的头将会裂成七分。”为了慈悯他才保持沉默。

第三次从座而起，偏袒上衣，向跋葛瓦合掌，对跋葛瓦如此说：

“尊者，深夜已过后时分，明相已出之黎明时，比库僧已坐了很久。尊者，愿跋葛瓦为比库们诵巴帝摩卡！”

“阿难，会众不清净。”

当时，具寿马哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna)这样想：

“跋葛瓦到底因哪个人才这样说‘阿难，会众不清净’？”

当时，具寿马哈摩嘎喇那作意以心了知一切比库僧之心。具寿马哈摩嘎喇那见到那个破戒、恶法、不净、形迹可疑并覆藏所作，非沙门自称沙门，非梵行者自称梵行者，内里腐败、漏泄，秉性恶劣的人坐在比库僧中。见了之后走到那个人跟前，然后对那人这样说：

“起来！朋友，跋葛瓦已见到你了，你不能与比库们一起共住！”

如是说已，那人默然。

具寿马哈摩嘎喇那再次对那人这样说：

“起来！朋友，跋葛瓦已见到你了，你不能与比库们一起共住！”

那个人再次默然。

具寿马哈摩嘎喇那第三次对那人这样说：

“起来！朋友，跋葛瓦已见到你了，你不能与比库们一起共住！”

那人第三次默然。

当时，具寿马哈摩嘎喇那抓住那人的手臂然后赶出门外，下了门栓后，走到跋葛瓦跟前，然后对跋葛瓦这样说：

“尊者，那个人已被我赶走，会众已清淨。尊者，愿跋葛瓦为比库们诵巴帝摩卡！”

“摩嘎喇那，真稀奇啊！摩嘎喇那，真少有啊！那个愚人非要等到被抓住手臂[赶出去]。”

当时，跋葛瓦告诉比库们：禅修中心

“诸比库，你们现在应作伍波思特，诵巴帝摩卡。诸比库，从今日以后，我将不再作伍波思特，诵巴帝摩卡。诸比库，若如来于不清淨的会众中诵巴帝摩卡者，无有此事，绝不可能！”

“诸比库，大海有八种稀有、未曾有之法。见到这些后，诸阿苏罗喜欢大海。哪八种呢？”

诸比库，大海逐渐向下、逐渐倾斜、逐渐深入，而不会忽然陡峭。诸比库，以大海逐渐向下，逐渐倾斜，逐渐深入，而不会忽然陡峭故，诸比库，这是大海的第一种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，大海之定法是不会超越海岸。诸比库，以大海之定法是不会超越海岸故，诸比库，这是大海的第二种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，大海不与死尸共住，若于大海有死尸，则迅速运其至岸边、冲上陆地。诸比库，以大海不与死尸共住，若于大海有死尸，则迅速运其至岸边、冲上陆地故，诸比库，这是大海的第三种稀有、未曾有之法，见此之后诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，凡所有的大河，诸如：恒河、亚木那河、阿吉勒瓦帝河、萨勒菩河、马希河，当它们到达大海之后，皆舍弃先前的名字，唯称为‘大海’。诸比库，以所有的大河，诸如：恒河、亚木那河、阿吉勒瓦帝河、萨勒菩河、马希河，当它们到达大海之后，皆舍弃先前的名字，唯称为‘大海’故，诸比库，这是大海的第四种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，无论世间之众流注入大海，以及空中降雨，大海也不会因此而觉得不足或充满。诸比库，以无论世间之众流注入大海，以及空中降雨，大海也不会因此而觉得不足或充满故，诸比库，这是大海的第五种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，大海唯有一味，即咸味。诸比库，以大海唯有一味，即咸味故，诸比库，这是大海的第六种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢于大海。

再者，诸比库，大海有许多宝物、各种宝物，这些宝物诸如：珍珠、摩尼、宝石、砗渠、玉石、珊瑚、银、金、赤珠、猫眼石。诸比库，以大海有许多宝物、各种宝物，这些宝物诸如：珍珠、摩尼、宝石、砗渠、玉石、珊瑚、银、金、赤珠、猫眼石故，诸比库，这是大海的第七种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。

再者，诸比库，大海乃大生类的住处，这些生类有：帝弥、帝明葛叻、帝弥勒宾葛叻¹³¹、阿苏罗、龙、甘特拔，在大海中有一百由旬长的生物、二百由旬长的生物、

¹³¹ 帝弥 (timi)：一种巨型的大海鱼。在佛经中，它通常都和帝明葛勒(timiṅgala)、帝弥勒宾葛勒(timirapiṅgala)一起出现，分别指三种巨型的大海鱼。

三百由旬长的生物、四百由旬长的生物、五百由旬长的生物。诸比库，以大海乃大生类的住处，这些生类有：帝弥、帝明葛叻、帝弥勒宾葛叻、阿苏罗、龙、甘特拔，在大海中有百由旬长的生物、二百由旬……三百由旬……四百由旬……五百由旬长的生物故，诸比库，这是大海的第八种稀有、未曾有之法。见此之后，诸阿苏罗喜欢大海。”

“诸比库，同样地，在此法、律中有八种稀有、未曾有之法。见到这些后，比库们喜欢于此法、律。哪八种呢？”

诸比库，犹如大海逐渐向下，逐渐倾斜，逐渐深入，而不会忽然陡峭。同样地，诸比库，在此法、律中次第而学，次第而作，次第行道，而不会顿然了知通达¹³²。诸比库，以在此法、律中次第而学，次第而作，次第行道，而不会顿然了知通达故，诸比库，这是在此法、律中的第一种稀有、未曾有之法。见此之

¹³² 义注中说：“次第而学”是指受持三学；“次第而作”是指十三头陀支；“次第行道”是指七种随观、十八大观、三十八种所缘分别、三十七菩提分法。“不会顿然了知通达”是指若不经戒圆满等，则不可能有阿拉汉之通达；唯有在次第修习戒、定、慧圆满之后，才能够证得阿拉汉。

后，比丘们喜欢于此法、律。

诸比丘，又犹如大海之定法是不会超越海岸。同样地，诸比丘，凡由我为诸弟子所制定的学处，我的弟子们即使有生命之因也不违越¹³³。诸比丘，以凡由我为诸弟子所制定的学处，我的弟子们即使有生命之因也不违越故，诸比丘，这是在此法、律中的第二种稀有、未曾有之法。见此之后，比丘们喜欢于此法、律。

诸比丘，又犹如大海不与死尸共住，若于大海有死尸，则迅速运其至岸边，冲上陆地。同样地，诸比丘，若有人破戒、恶法、不净、形迹可疑并覆藏所作，非沙门却自称沙门，非梵行者却自称梵行者，内里腐败、漏泄，秉性恶劣。僧团不与他共住，迅速集会而举其罪；

新加坡帕奥禅修中心

¹³³ 为了使戒行清净，佛陀的弟子哪怕是在面临死亡的威胁时，他宁可舍弃自己的生命，也不会随便违犯跋葛瓦制定的所有大小学处！

根据诸经论的义注，凡夫弟子的戒行可因受戒离(samādānavirati)而具足。受戒离即在受取学处之后，他决心“即使舍弃自己的生命也不犯戒”而远离诸非行。

圣弟子的戒行则因正断离(samucchedavirati)而具足。正断离是与圣道相应之离。自从圣道生起之后，即使连“我要杀生”等的念头也不会圣者的心中生起。

因此，持守五戒是在家圣弟子的行为素质。对于出家圣弟子来说，他们不可能故意违犯诸如杀生、非时食、观听歌舞娱乐、接受金钱等任何为跋葛瓦所禁止的非行，因为他们已经根除了造作这些非行的潜伏性烦恼。

即使他仍坐在僧团中间，其时他也已远离僧团，而僧团也[已远离]他。诸比库，以若有人破戒、恶法、不净、形迹可疑并覆藏所作，非沙门却自称沙门，非梵行者却自称梵行者，内里腐败、漏泄，秉性恶劣；僧团不与他共住，迅速集会而举其罪；即使他仍坐在僧团中间，其时他也已远离僧团，而僧团也[已远离]他故，诸比库，这是在此法、律中的第三种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，又犹如所有的大河，诸如：恒河、亚木那河、阿吉勒瓦帝河、萨勒菩河、马希河，当它们到达大海之后，皆舍弃先前的名字，唯称为‘大海’。同样地，诸比库，有此等四种种姓：刹帝利、婆罗门、吠舍、首陀罗，当他们于如来所说的法、律中从俗家而出家，出家之后皆舍弃先前的名字、族姓，唯称为‘沙门释迦子’。诸比库，以有此等四种种姓：刹帝利、婆罗门、吠舍、首陀罗，当他们于如来所说的法、律中从俗家而出家，出家之后皆舍弃先前的名字、族姓，唯称为‘沙门释迦子’故，诸比库，这是在此法、律中的第四种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，又犹如无论世间之众流注入大海，以及空中降雨，大海也不会因此而觉得不足或充满。同样

地，诸比库，即使众多比库于无馀依涅槃界而般涅槃，涅槃界也不会因此而觉得不足或充满¹³⁴。诸比库，以即使众多比库于无馀依涅槃界而般涅槃，涅槃界也不会因此而觉得不足或充满故，诸比库，这是在此法、律中的第五种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，又犹如大海唯有一味，即咸味。同样地，诸比库，此法、律唯有一味，即解脱味¹³⁵。诸比库，以此法、律唯有一味，即解脱味故，诸比库，这是在此法、律中的第六种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，又犹如大海有许多宝物、各种宝物，这些宝物诸如：珍珠、摩尼、宝石、砗磲、玉石、珊瑚、银、金、赤珠、猫眼石。同样地，诸比库，此法、律有许多宝物、各种宝物，这些宝物诸如：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八支圣道。诸比库，以此

¹³⁴ 涅槃界也不会因此而觉得不足或充满：即使在没有佛陀出世的无数劫中没有一个有情能够般涅槃，其时也不能说“涅槃界虚空”；即使有佛陀出世的时期一个接一个地到来，乃至有无数的有情证得不死（即涅槃），其时也不能说“涅槃界已充满”。

¹³⁵ 解脱味 (vimuttirasō)：即解脱烦恼之味。一切于教法中得成就者，必定只是心无执取而从诸漏解脱。

法、律有许多宝物、各种宝物，这些宝物诸如：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八支圣道故，诸比库，这是在此法、律中的第七种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，又犹如大海乃大生类的住处，这些生类有：帝弥、帝明葛叻、帝弥勒宾葛叻、阿苏罗、龙、甘特拔，在大海中有一百由旬长的生物、二百由旬长的生物、三百由旬长的生物、四百由旬长的生物、五百由旬长的生物。同样地，诸比库，此法、律乃大生类的住处，这些生类有：入流，为证悟入流果之行道者¹³⁶；一来，为证悟一来果之行道者；不来，为证悟不来果之行道者；阿拉汉，为阿拉汉之行道者。诸比库，以此法、律乃大生类的住处，这些生类有：入流，为证悟入流果之行道者；一来，为证悟一来果之行道者；不来，为证悟不来果之行道者；阿拉汉，为阿拉汉之行道者故，诸比库，这是在此法、律中的第八种稀有、未曾有之法。见此之后，比库们喜欢于此法、律。

诸比库，在此法、律中乃有此等八种稀有、未曾有之法。见到这些后，比库们喜欢于此法、律。”

¹³⁶ 为证悟入流果之行道者 (sotāpattiphalasacchikiriyāya paṭipanno): 为了能亲证入流果而正在进入者，即初道。其余三道亦同。

慈爱功德经¹³⁷

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望十一种功德。哪十一种呢？”

睡眠安乐，醒来快乐，不见恶梦，人们喜爱，非人喜爱，诸天守护，不为火、毒、刀所伤，心迅速得定，面容明净，死时不昏迷，不通达上位则至梵天界。

诸比库，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望此十一种功德。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

¹³⁷ 慈爱功德经 (Mettānisamsā suttaṃ)：译自 A.11.15。

跋葛瓦在本经中提到，经常修习慈心禅那者可获得十一种功德：
(1)睡眠安乐；(2)醒来快乐；(3)不做恶梦；(4)为人们喜爱；(5)为非人喜爱；(6)受诸天守护；(7)不为火、毒、刀所伤害；(8)心能迅速得定；(9)容貌光洁；(10)临终时不昏迷；(11)若还没有证得阿拉汉果，来世则可往生到梵天界。

大吉祥经¹³⁸

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德林，来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后站在一边。站在一边的那位天人以偈颂对跋葛瓦说：

“众多天与人，思惟诸吉祥，
希望得福祉，请说最吉祥。”

[跋葛瓦说：]

“不亲近愚人，应亲近智者，
敬奉可敬者，此为最吉祥。”

居住适宜处，往昔曾修福，
自立正志愿，此为最吉祥。

¹³⁸ 大吉祥经 (Mahāmaṅgalasuttaṃ)：译自《小诵 5》《经集 2.4》。为南传上座部佛教最受欢迎及最主要的护卫经之一。

跋葛瓦在经中教导了 38 种吉祥事。这 38 种吉祥事是在家众和出家众的行为准则与身心指南。直至今日，这些教导仍然对提升现代人（无论他是否佛教徒）的道德质量、心灵素养和生活品味有很大的帮助。传统上，念诵该经作为祈愿吉祥、祝福之用。

多闻技术精，善学于律仪，
所说皆善语，此为最吉祥。

奉养父母亲，爱护妻与子，
工作不混乱，此为最吉祥。

布施与法行，接济诸亲族，
行为无过失，此为最吉祥。

远离离恶事，自制不饮酒，
于法不放逸，此为最吉祥。

恭敬与谦虚，知足与感恩，
适时听闻法，此为最吉祥。

忍耐与柔顺，得见诸沙门，
适时讨论法，此为最吉祥。

热忱与梵行，彻见诸圣谛，
证悟于涅槃，此为最吉祥。



禅修中心

接触世间法，心毫不动摇，
无愁. 无染. 安，此为最吉祥。

依此实行后，各处无能胜，
一切处平安，是其最吉祥。”



新加坡帕奥禅修中心

宝经¹³⁹

[跋葛瓦说:]

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
愿一切鬼神欢喜，
请恭敬聆听所说。

故一切鬼神倾听：
散播慈爱给人类，
日夜持来献供者，
故应保护莫放逸。

新加坡帕奥禅修中心
所有此. 他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。

¹³⁹ **宝经** (Ratanasuttam)：译自《小诵 6》《经集 2.1》。南传上座部佛教的最主要护卫经之一。

该经共有十七首偈颂，前面两首是跋葛瓦吩咐诸鬼神应认真聆听此经并保护人类。中间十二首偈颂为称颂佛、法、僧三宝的功德，透过称颂三宝功德的真实语来祝愿一切有情安乐。最后的三首偈颂为沙格天帝(Sakka devānaminda)所说。传统上相信念诵该经能起到驱除疾疫、灾难和非人之用。

此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

尽. 离贪. 不死. 殊胜，
得定释迦牟尼证，
无有等同彼法者。
此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

最胜佛所赞清静，
谓为无间三摩地，
不见等同该定者。

新此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

为诸善士称赞者，
他们乃四双八士，
善至弟子应供养，
布施于此得大果。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

以坚固意. 善用者,
果德玛教中离欲,
彼达利得. 入不死,
无偿获得享寂灭。
此乃僧之殊胜宝,
以此实语愿安乐!

犹如帝柱依地立,
四面来风不动摇;
我说譬如善男子,
决定见诸圣谛者。
此乃僧之殊胜宝,
以此实语愿安乐! 🙏

凡明了诸圣谛者,
由深慧者所善说,
即使他们极放逸,
亦不再受第八有。
此乃僧之殊胜宝,
以此实语愿安乐!

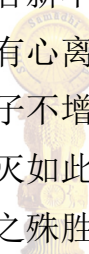
彼成就见之同时，
实已断除三种法：
有身邪见与怀疑、
戒禁取乃至其余；
他已解脱四恶趣，
不可能造六逆罪。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

即使他造作恶业，
由身或语或心念，
不可能将它覆藏，
新谓见道者不可能。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

犹如热季第一月，
花开林中树丛上；
譬如所示最上法，
导向涅槃至上利。
此乃佛之殊胜宝，

以此实语愿安乐！

最胜者知. 与. 持胜,
无上者教示胜法。
此乃佛之殊胜宝,
以此实语愿安乐！

已尽旧者新不生,
于未来有心离染,
彼尽种子不增欲,
诸贤寂灭如此灯。
此乃僧之殊胜宝,
以此实语愿安乐！

[沙格天帝说：]

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来佛，
我等礼敬愿安乐！

凡会集此诸鬼神，

无论地居或空居，
天人敬奉如来法，
我等礼敬愿安乐！

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来僧，
我等礼敬愿安乐！



新加坡帕奥禅修中心

应作慈爱经¹⁴⁰

善求义利、领悟寂静境界后应当作：

有能力，正直，诚实，顺从，柔和，不骄傲；

知足，易扶养，少事务，生活简朴，

诸根寂静，贤明，不无礼与不贪著居家；

只要会遭智者谴责，即使是小事也不做。

愿一切有情幸福、安稳！自有其乐！

凡所有的有情生类，动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，中的、短的、细的或粗的，

凡是见到的或没见到的，住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，愿一切有情自有其乐！

¹⁴⁰ 应作慈爱经 (Karaṇīyamettasuttaṃ)：译自《小诵 9》《经集 1.8》。
缅文版作《慈爱经》，为上座部佛教最受欢迎及最主要的护卫经之一。

本经只有十首偈颂。开头两首半偈颂教导善巧于修行利益者应具备的十五种素质，中间六首半教导散播慈爱的各种方法，最后一首教导以慈心禅那为基础修观乃至证道果。

不要有人欺骗他人，不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，而彼此希望对方受苦！

正如母亲对待自己的儿子，会以生命保护唯一的儿子；
也如此对一切生类培育无量之心！

以慈爱对一切世界培育无量之心，
上方、下方及四方，无障碍、无怨恨、无敌对！

站立、行走、坐着或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，这是他们于此所说的梵住。

不接受邪见，持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，确定不会再投胎！



新加坡帕奥禅修中心

Sikkhāpadavaggo

学处篇





新加坡帕奥禅修中心

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

第一节 皈戒浅释

根据南传上座部佛教¹⁴¹的传统，要成为一位在家弟子，必须行三皈依以及受持五戒。

行三皈依，巴利语 *tisaraṇagamana* 的直译。皈依(*saraṇa*)，又作归依处、庇护所。行三皈依即前往佛(Buddha)、法(Dhamma)、僧(Saṅgha)三种皈依处。也作皈依三宝，简称三皈。

对佛、法、僧三宝生起净信心的男女信众必须通过行三皈依，才能算是正式成为佛教信徒。

已行三皈依的在家男众称为近事男(*upāsaka*)，

¹⁴¹ 南传上座部佛教：巴利语 *Theravāda*。由印度本土向南传播到斯里兰卡、缅甸等地的佛教，也简称“南传佛教”。因所传诵的三藏经典使用巴利语(*Pāli-bhāsā*)，又称“巴利语系佛教”。

南传上座部佛教坚持传承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三宝，传诵与尊奉巴利语律、经、论三藏，依照八圣道、戒定慧、四念处等方法禅修，大多数人致力于断除烦恼、解脱生死、证悟涅槃。

传统上，南传上座部佛教流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝五个南亚、东南亚国家，和中国云南的傣族、布朗族等地区。

或净信男、清信士。女众则称为近事女(upāsikā)或净信女。

行三皈依是一切戒法的根本，无论是属于在家戒法的五戒、活命八戒、近住八戒、慈心九戒、十戒，还是出家的沙马内勒¹⁴²十戒法，皆是在念诵行三皈依完结时成立的。甚至在佛陀尚未授权僧团可以通过举行达上¹⁴³甘马¹⁴⁴接纳新成员之前，想要在跋葛瓦正法、律中出家的善男子也是通过念诵行三皈依而达上成为比库的。

行三皈依，表示一个人在信仰上接受佛教，以佛、法、僧为唯一信仰。而作为一名在家佛弟子，最基本的道德行为规范是五戒。

戒，巴利语 sīla。有行为、习惯、质量、本性、自然等义，通常也指道德规范、好质量、良善的行

¹⁴² **沙马内勒**：巴利语 sāmaṇera 的音译，是指于跋葛瓦正法、律中出家、受持十戒之男子。汉传佛教依梵语 śrāmaṇeraka 讹略为“沙弥”。

¹⁴³ **达上**：巴利语 upasampadā 的直译，由 upa (上) + sampadā (达到，获得) 组成，意为达到上位，即达到称为上等状态的比库身份。

北传古律译作受具足戒、受大戒、近圆、圆具等。

¹⁴⁴ **甘马**：巴利语 kamma 的音译，意为业、行为。以译音出现时，则专指僧团的表决会议。汉传佛教依梵语 karma 音译为“羯磨”。

为、佛教的行为准则等。

《清净之道》¹⁴⁵中解释：“以什么意思为戒呢？以戒行之义为戒。为何称为戒？正持(samādhānam)——以身业等好习惯的无杂乱性之义；或确持(upadhāraṇam)——以住立于善法的持续性之义。这两种意思实是通晓语法者所允许。但也有人以头义为戒，以清凉义为戒，用如是等方式来解释其义。”(Vm.7)

有人把“戒”片面地理解为消极的禁戒，认为受了戒就不自由，这个不能做，那个不能做。然而，从“戒”的原意来看，它却是主动地培育好的行为习惯，养成良善的品德、素养。故此，“戒”也是“学处”的同义词。

学处，巴利语 sikkhāpada，或译作学足。sikkhā 意为学、学习、训练；pada 意为足、处所。学处亦即是学习规则、戒条。

五戒(pañcasīla)，即五条学处，五项行为规范。它们通过远离、避免五种不良的行为来达成，即远离杀生，远离不与取，远离欲邪行，远离虚妄语和

¹⁴⁵ 清净之道：巴利语 Visuddhimagga 的直译。水野弘元的日译本把它译为“清净道论”，叶均的中译本也沿用此语。然而，上座部佛教的《论藏》只有七部，而这部著作的性质属于义注，并不属于论。

远离放逸之因的诸酒类。

这五戒是一切在家佛弟子都应当遵行的。如果一名居士故意违犯了五戒中的任何一条学处，则该学处将成为无效。如果他想继续持守完整的五戒，则须重新受三皈依以及五戒。¹⁴⁶

因此，上座部佛教的在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前，传统上都会先向比库求受三皈依和五戒，令其戒行清净，从而使所作之功德更加殊胜。若条件允许者，更可求受活命八戒、近住八戒、九戒或十戒。同时，守持净戒本身也是一种功德。

根据上座部佛教传统，在受三皈五戒、八戒、九戒、十戒等正式场合，都是使用巴利语¹⁴⁷来进行

¹⁴⁶ 正如在受皈戒时在家居士主动表达其愿意接受这些行为规范：我愿遵守避免杀生等这些学习规则。假如他后来故意违犯了这些学处，即意味着他已不能履行自己的诺言，这即是导致其戒失效的原因。上座部佛教并没有要求在家人在违犯学处后必须忏悔的做法，若他想继续接受这些训练规则，只需再次表达受戒的意愿即可。为此，本书也把居士在家中自己受持三皈五戒及八戒的方法列出来。

¹⁴⁷ **巴利语** (Pāli-bhāsā)：是由佛陀在世时中印度马葛特国(Magadha)一带使用的方言变化而来。上座部佛教相信巴利语是佛陀当年说法时所使用的马葛特口语，故又称“马葛提语”(Māgadhika, Māgadhī)。

“巴利”(pāli)一词的原意是指圣典、佛语(Buddha-bhāsā)，用以区分作为解释圣典的文献——义注(atthakathā)和复注(tīkā)。也因如

的。本文在受皈戒的巴利语下面，也把中文的意译和巴利语的大致读音一并列出，以供参考。在受皈戒的过程中可以不念中文。

以下所列举的受戒程序，五戒、近住八戒和慈心九戒乃依照缅甸佛教传统，活命八戒和在家十戒则依斯里兰卡传统¹⁴⁸。泰国佛教的受戒程序也大同小异。



新加坡帕奥禅修中心

此，记录圣典、佛语的专门用语“马葛提语”到后来也就逐渐成了“圣典语”“佛经语”的代名词，即“巴利语”。

巴利语与梵语(Sanskrit)同属古印度语，但梵语属于雅语，巴利语属于俗语；梵语是贵族语，巴利语是民众语；梵语是婆罗门教-印度教的标准语，巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀曾禁止僧众们用梵语来统一佛语。

南传上座部佛教使用巴利语传诵三藏经典，故又称巴利语系佛教。¹⁴⁸ 在家信众受持活命八戒和在家十戒在斯里兰卡较为普遍，故本书采用斯里兰卡传统。

第二节 受持三皈依和五戒法

一、请求三皈依和五戒

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵请求受三皈依和五戒文：

Ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 般遮西-朗 昙芒 亚-
吒-密 阿奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha pañcasīlaṃ
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

度帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 般遮西-
朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特
美 槃爹

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha pañcasīlaṃ
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

达帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 般遮西-
朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特
美 槃爹

比 库： Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者： Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹



新加坡帕奥禅修中心

二、行三皈依 (Tisarāṇagamanāṃ)

比 库： Namō tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者¹⁴⁹！

¹⁴⁹ **正自觉者**：对佛陀的尊称，为巴利语 sammāsambuddha 的直译。sammā,意为正确的、完全的；sam,于此作 sāmāṃ解，意为自己、亲自；buddha,即佛陀，意为觉悟者。

诸义注中说：“正确地、自己觉悟了一切诸法，故为‘正自觉者’。”

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！ (三遍)

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思

接下来，求戒者跟着比库念诵行三皈依文：¹⁵⁰

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛¹⁵¹，

布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法¹⁵²，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密



(Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana sammāsambuddho'ti.)

汉传佛教依梵语 samyak-sambuddha 音译为三藐三佛陀；意译作正等觉者、正等正觉者、正遍知。

¹⁵⁰ 因为戒法是在行三皈依时确立的，所以在念诵三皈依文时必须保证发音准确无误。

¹⁵¹ **我皈依佛** (Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi)：直译为“我前往佛陀的庇护所”“我走向佛陀为庇护所”。对于“我皈依法”“我皈依僧”诸句亦同。

佛 (buddha)：佛陀。以解脱究竟智觉悟了一切应了知者，称为佛陀。或因自己觉悟了四真谛，也能教导其他众生觉悟，故为佛陀。

¹⁵² **法** (dhamma)：佛法，正法。包括佛陀所善说的教法（律、经、论三藏），以及九种出世间法：四种圣道、四种圣果和涅槃。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧¹⁵³；

桑康 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

¹⁵³ 僧 (saṅgha): 僧团、众、团体。僧可分为“胜义僧”和“通俗僧”两种。“胜义僧”又称“应施僧”，是指四双八士的圣者僧；“通俗僧”又称“世俗僧”，是指由四位或以上的比库或比库尼所组成的僧团。

Tatīyaṃ'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

比 库：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹



三、五戒

(Pañcasīla) 修中心

接下来比库每念一条学处，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

阿丁那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离欲邪行学处；

嘎-美-苏 密差-吒-拉 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地
亚-密

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

木萨-瓦-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处。

苏拉- 美勒呀 马遮 巴马-达他-那- 韦-勒马尼- 西
卡-巴当 萨马-地亚-密

新加坡帕奥禅修中心

四、发愿

(Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

伊当 美 本酿 阿-思瓦卡亚-瓦杭 厚度

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

愿我此戒德，为证涅槃缘！

伊当 美 西朗 尼巴-那思 巴遮优 厚度

受完三皈依和五戒之后，比丘勉励说：

比 库：Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ
katvā appamādena sampādeṭha.

善作三皈依和五戒法后，应以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹



Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度!カ萨度!心萨度!心

第三节 受持活命八戒法

活命八戒全称“活命为第八之戒”(ājīvatṭhamaka-sīla)，因其第八条为远离不正当谋生方式的活命(ājīva)，故名。这种戒法把八圣道支中属于戒蕴的正语、正业和正命三道支开展为八条戒。《清净之道》称活命八戒为“初梵行戒”(ādibrahmacariyaka)，即道梵行的最初阶段，意为在修行初始阶段就必须得到净化的，是除了五戒之外所有在家佛弟子都应当受持的戒法。(Vm.11)

一、请求三皈依与活命八戒

新加坡帕奥禅修中心

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵请求受三皈依与活命八戒文：

Okāsa, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ ājīvatṭhamaka-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依与活命八戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听 阿-基-瓦特
马格 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎度阿 西-

朗 爹特 美 槃爹

Dutiyam'pi, okāsa, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saddhiṃ
ājīvaṭṭhamaka-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā
sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依与活命八戒法，请尊者在
摄受后把戒授给我！

度帝扬比 欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听
阿-基-瓦特马格 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航
嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Tatīyam'pi, okāsa, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saddhiṃ
ājīvaṭṭhamaka-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā
sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依与活命八戒法，请尊者在
摄受后把戒授给我！

达帝扬比 欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听
阿-基-瓦特马 格西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航
嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

比 库：Yamaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

二、行三皈依

(Tisaraṇagamanam)

比 库：Namo tassa……（比库起音，求戒者则念诵整句）

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思

接下来，求戒者跟着比库念诵行三皈依文：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

桑康 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密 中心

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

比 库：Saraṇagamaṇaṃ sampuṇṇaṃ.

行皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

三、活命八戒

(Ājīvatthamaka-sīla)

接下来比库每念一条学处，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

阿-丁那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离欲邪行学处；¹⁵⁴

嘎-美-苏 密差-吒-拉 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-

¹⁵⁴ 活命八戒没有特别列出离诸酒类学处，而以同属邪欲类将之归于欲邪行学处。

地亚-密

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

木萨-瓦-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Pisuṇāvācā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离离间语学处；

毕苏纳-瓦-吒-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Pharusāvācā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离粗恶语学处；

帕卢萨-瓦-吒-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Samphappalāpa veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杂秽语学处；

三帕巴喇-巴 韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Micchā-ājīva veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离邪命¹⁵⁵学处。

密差-阿-基-瓦 韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

¹⁵⁵ **邪命** (micchā-ājīva)：即不正当的职业、谋生方式或赚钱手段。经典中提到在家佛弟子应远离五种邪命：1.贩卖武器；2.贩卖人口；3.饲养供屠宰的畜生（例如养鸡、养猪、养鱼等以供人屠宰）；4.贩卖烟酒等麻醉品；5.贩卖毒药。此外，通过杀生、偷盗、色情、欺骗等手段获取钱财也属于邪命。远离邪命即是正命(sammā-ājīva)。

受完三皈依与活命八戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saddhiṃ ājīvaṭṭhamaka-sīlaṃ dhammaṃ
sādhukaṃ surakkhitaṃ katvā appamādena
sampādetha.

好好守护三皈依与活命八戒法后，应以不
放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹



Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

新加坡帕奥禅修中心

第四节 受持近住八戒法

一、请求三皈依和近住八戒

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵请求受三皈依和近住八戒文：

Ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ
uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ
detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依和具有八支(条)的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 阿汤葛 萨曼那-葛
当 伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎
度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha aṭṭhaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和具有八支的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

度帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 阿汤葛
萨曼那-葛当 伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿

奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha aṭṭhaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和具有八支的近住戒法，
请尊者在摄受后把戒授给我！

达帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 阿汤葛
萨曼那-葛当 伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿
奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

比 库： Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者： Āma, bhante 波帕真禅修中心

是的，尊者！

阿-马 槃爹

二、行三皈依

(Tisaṇaṅgamaṇaṃ)

比 库：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！ (三遍)

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思

接下来，求戒者跟着比库念诵行三皈依文：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密 加坡帕奥禅修中心

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

桑康 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam’pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam’pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，



度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密
Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密
Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密
Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密
Tatīyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

比 库：Tisarāṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

三、近住八戒

(Aṭṭhaṅga-uposathasīla)

接下来比库每念一条学处，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

阿丁那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非梵行学处；

阿布拉马吒利亚- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

木萨-瓦-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

苏拉- 美勒呀 马遮 巴马-达他-那- 韦-勒马尼- 西

卡-巴当 萨马-地亚-密

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非时食学处；

维嘎-叻婆遮那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-

dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ

samādiyāmi.

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

那遮 吉-德 瓦-帝德 维苏-格 达思那- 马-拉-甘特

维雷巴呢 塔-勒呢 曼德呢 维普-思那塔-那- 韦-勒

马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离高、大床座学处。

伍吒-萨亚呢 马哈-萨亚那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当

萨马-地亚-密

四、发愿

(Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

伊当 美 本酿 阿-思瓦卡亚-瓦杭 厚度

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

愿我此戒德，为证涅槃缘！

伊当 美 西朗 尼巴-那思 巴遮优 厚度

受完三皈依和近住八戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha-
sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena
sampādeṭha.

善作三皈依和具有八支的近住戒法后，应以不放逸而成就！！坡帕奥禅修中心

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

第五节 受持慈心九戒法

在《增支部·九集·九支近住经》(A.9.18)中，佛陀教导在家居士可以在受持近住八戒的同时，持续地向一切众生散播慈爱，如此能获利大果报、大功德。这种近住戒称为“近住九戒”或“慈心九戒”。传统上，第九条“慈心戒”并不属于严格意义上的学处，因为它并不像前面八条那样的明确的持犯条件，所以它只是在持守八戒不破的基础上持续地培育慈爱而已。

一、请求三皈依和近住九戒

新加坡帕奥禅修中心

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵请求受三皈依和近住九戒文：

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ
uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ
detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依和具有九支(条)的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 那旺葛 萨曼那-葛当

伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎度阿
西-朗 爹特 美 槃爹

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和具有九支的近住戒法，
请尊者在摄受后把戒授给我！

度帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 那旺葛
萨曼那-葛当 伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿
奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante. 波帕真祥修中心

尊者，我第三次乞求三皈依和具有九支的近住戒法，
请尊者在摄受后把戒授给我！

达帝扬比 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨诃 那旺葛
萨曼那-葛当 伍波-思特 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿
奴葛航 嘎度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

比 库：Yamaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

二、行三皈依

(Tisaraṇagamanam)

比 库：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！ (三遍)

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思

接下来，求戒者跟着比库念诵行三皈依文：

Buddham saraṇam gacchāmi.

我皈依佛，

布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dhammam saraṇam gacchāmi.

我皈依法，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

桑康 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 中心

第三次我皈依佛，

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Tatīyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

比 库：Tisarāṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

三、近住九戒

(Navaṅga-uposathasīla)

接下来比库每念一条学处，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；加坡帕奥禅修中心

巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

阿丁那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非梵行学处；

阿布拉马吒利亚- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

木萨-瓦-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ

samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

苏拉-美勒呀 马遮 巴马-达他-那-韦-勒马尼-西

卡-巴当 萨马-地亚-密

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非时食学处；

维嘎-叻婆遮那-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-

dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ

samādiyāmi.

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮
之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

那遮 吉-德 瓦-帝德 维苏-格 达思那-马-拉-甘特

维雷巴呢 塔-勒呢 曼德呢 维普-思那塔-那-韦-勒

马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离高、大床座学处。

伍吒-萨亚呢 马哈-萨亚那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当
萨马-地亚-密

Mettāsahagatena cetasā sabbapāṇābhūtesu pharitvā viharanaṃ
samādiyāmi.

我受持伴随着慈爱之心遍满一切有情生类而住。

美达-思诃葛爹呢 揭德萨- 萨巴巴-纳-普-爹苏 帕利
德瓦 维诃勒囊 萨马-地亚-密

四、发愿

(Patthanā)



Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

伊当 美 本酿 阿-思瓦卡亚-瓦杭 厚度

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

愿我此戒德，为证涅槃缘！

伊当 美 西朗 尼巴-那思 巴遮优 厚度

受完三皈依和近住九戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposatha-

sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena

sampādetha.

善作三皈依和具有九支的近住戒法后，应以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心

第六节 受持在家十戒法

在家十戒，巴利语 gahaṭṭha-dasa-sīla。依斯里兰卡传统，这是授与那些住在寺院准备剃度出家的男居士之戒法，其内容与沙马内勒十戒相同。当然，若有条件的男女居士也可以到寺塔中从比库处求受此十戒，但在受戒前先须捨弃金钱，并在持戒期间完全不碰触、不使用、不支配金钱。

一、求受三皈依与在家十戒

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵求受皈戒文：

Okāsa, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依与在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！

欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听 嘎哈特 达
思 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎度阿 西-朗
爹特 美 槃爹

Dutiyam'pi, okāsa, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ
gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā

sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依与在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！

度帝扬比 欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听
嘎哈特 达思 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎
度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

Tatīyaṃ pi, okāsa, ahaṃ, bhante, tisaṛaṇeṇa saddhiṃ

gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā

sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依与在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！

达帝扬比 欧咖-思 阿杭 槃爹 帝萨勒内-呢 萨听
嘎哈特 达思 西-朗 昙芒 亚-吒-密 阿奴葛航 嘎
度阿 西-朗 爹特 美 槃爹

比 库：Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

我念什么你（你们）也跟着念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

二、行三皈依

(Tisaraṇa-gamaṇa)

比 库：Namo tassa……（比库起音，求戒者则念诵整句）

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思

接下来，求戒者跟着比库念诵行三皈依文：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 禅修中心

我皈依法，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

桑康 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyaṃ'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密

Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密

Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 中心

第三次我皈依僧。

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密

比 库：Saraṇagamaṇaṃ sampuṇṇaṃ.

行皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

阿-马 槃爹

三、在家十戒

(gahaṭṭha-dasa-sīla)

接下来比库每念一条学处，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

巴-纳-帝巴-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

阿丁那-达-那-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非梵行学处；

阿布拉马吒利亚-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

木萨-瓦-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

苏拉-美勒呀 马遮 巴马-达他-那-韦-勒马尼-西

卡-巴当 萨马-地亚-密

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非时食学处；

维嘎-叻婆遮那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处；

那遮 吉-德 瓦-帝德 维苏-格 达思那- 韦-勒马尼-
西卡-巴当 萨马-地亚-密

Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

马-拉-甘特 维雷巴呢 塔-勒呢 曼德呢 维普-思那
塔-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离高、大床座学处；

伍吒-萨亚呢 马哈-萨亚那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当
萨马-地亚-密

Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离接受金银学处。

吒德卢巴 拉遮德 巴帝葛诃纳- 韦-勒马尼- 西卡-巴

当 萨马-地亚-密

受完三皈依与在家十戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasasīlaṃ dhammaṃ
sādhukaṃ surakkhitaṃ katvā appamādena
sampādetha.

好好守护三皈依与在家十戒法后，应以不放逸
而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者。

阿-马 槃爹



新加坡帕奥禅修中心

第七节 自受三皈五戒法

在家居士如果想在自己的家中受持三皈五戒，或者怀疑自己的戒不清净而想重新再受，他也可以在果德玛佛像前恭敬受得。建议在家居士将此自受皈戒法定为日课，每天坚持受持，如此则犯戒者可得重受，无犯者亦可巩固。

自受三皈五戒者，先礼佛三次，然后用巴利语念诵如下三皈五戒文：

巴利语：

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3.Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5.Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致读音:

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马-三布他思! (三遍)

(行三皈依)

布汤 萨勒囊 嘎差-密,
 昙芒 萨勒囊 嘎差-密,
 桑康 萨勒囊 嘎差-密;
 度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密,
 度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密,
 度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密;
 达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密,
 达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密,
 达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密。

(五戒)

1. 巴-纳-帝巴-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密;
2. 阿丁那-达-那-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密;
3. 嘎-美-苏 密差-吒-拉 韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密;
4. 木萨-瓦-达-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密;
5. 苏拉-美勒呀 马遮 巴马-达他-那-韦-勒马尼-西卡-巴当 萨马-地亚-密。

(回向)

伊当 美 本酿 阿-思瓦卡亚-瓦杭 厚度;
 伊当 美 西-朗 尼巴-那思 巴遮优 厚度!

萨-图! 萨-图! 萨-图!

意译：

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

（行三皈依）

我皈依佛，
我皈依法，
我皈依僧；
第二次我皈依佛，
第二次我皈依法，
第二次我皈依僧；
第三次我皈依佛，
第三次我皈依法，
第三次我皈依僧。



（五戒）

1. 我受持离杀生学处；新加坡帕奥禅修中心
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离欲邪行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处。

（回向）

愿我此功德，导向诸漏尽！
愿我此戒德，为证涅槃缘！

萨度！萨度！萨度！

第八节 自受近住八戒法

若有条件受持八戒的居士，应入于寺塔中，以敬信之心礼请一位戒行清净的比库求受三皈依和近住八戒。若于无比库处而欲受八戒者，亦可于果德玛佛像前恭敬受得。

自受三皈依和近住八戒者，先顶礼佛像三次，然后以巴利语念诵如下三皈八戒文：

巴利语：

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

新加坡帕奥禅修中心

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

8. Uccāsāyana mahāsāyanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致读音：

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马-三布他思！（三遍）

（行三皈依）

布汤 萨勒囊 嘎差-密，
昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
桑康 萨勒囊 嘎差-密；
度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，
度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密；
达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，
达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密。

（近住八戒）

1. 巴-纳-地巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
2. 阿丁那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
3. 阿布拉马吒利亚- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
4. 木萨-瓦-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
5. 苏拉-美勒亚 马遮 巴马-达他-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
6. 维嘎-叻婆遮那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
7. 那遮 吉-德 瓦-帝德 维苏-格 达思那- 马-拉-甘特 维雷巴呢 塔-勒呢 曼德呢 维普-思那塔-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
8. 伍吒-萨亚呢 马哈-萨亚那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密。

（回向）

伊当 美 本酿 阿-思瓦卡亚-瓦杭 厚度；
伊当 美 西-朗 尼巴-那思 巴遮优 厚度！
萨-图！ 萨-图！ 萨-图！

意译：

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

（行三皈依）

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

（近住八戒）

我受持离杀生学处；

我受持离不与取学处；

我受持离非梵行学处；

我受持离虚妄语学处；

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

我受持离非时食学处；

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因

的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

我受持离高、大床座学处。

（回向）

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此戒德，为证涅槃缘！

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心

第九节 十戒释义

下面是节录自《沙马内勒学处》一书中对沙马内勒十戒的解释。在家十戒的持犯与此十戒相同；而近住八戒法也与此十戒的前面九条相同，只不过是把第七、第八学处合二为一而已；在家居士的五戒则相当于前面的五条学处，不过把第三“离非梵行学处”改为“离欲邪行学处”。

以下将根据《律藏》(Vinaya-piṭaka)、律注《普端严》(Samantapāsādikā)、《疑惑度脱》(Kaṅkhā-vitaranī)¹⁵⁶和《小诵义注》等圣典及义注，对十戒法的每一条学处，依文句分别、违犯条件与不犯三部分进行解释：

新加坡帕奥禅修中心

一、离杀生学处

(Pāṇātipātā veramaṇī)

离杀生学处，有时也译为不杀生戒。也就是戒除杀害生命的学处。

¹⁵⁶ 《普端严》是解释《律藏》的义注；《疑惑度脱》是解释比库、比库尼两部戒经《巴帝摩卡》(Pātimokkha)的义注。

生，巴利语 *pāṇā*，直译为息生、有息者，即有气息的生命。凡是拥有命根的蕴相续，或者执取该蕴相续所铺设的有情称为“生”。

“生”包括：

1. 人(*manussa*)——凡投生于人趣者，从初入母胎的第一个心识（结生心）开始，直到死亡这一段期间都称为“人”；

2. 畜生(*tiracchāna*)——象、马、牛、狗、鸡，乃至蚊虫、蚂蚁等皆是；

3. 非人(*amanussa*)——如亚卡(*yakkha*)、饿鬼(*petā*)、龙(*nāga*)、天神(*devatā*)等。

由于植物并没有命根，只属于无意识的“非执取色”(*anupādinna rūpa*)，并非“生”，故不包括在内。

杀生是指故意夺取有息者的生命。自杀也属于杀生。


杀生的方式包括自己亲手杀、教他人杀，也包括通过赞叹或鼓励而使对方死亡¹⁵⁷，以及堕胎等。

¹⁵⁷ 进行临终关怀时要特别小心：不要劝临终病人放弃对生命的执著和赞叹来生的美好，只能劝他放下对亲属、财产等外物的执著，提

具足五个条件即构成杀生：

1. 对象是生命(pāṇo ca hoti);
2. 知道是生命(pāṇasaññī ca);
3. 现起杀害之心(vadhakacittaṅca paccupaṭṭhitam hoti)¹⁵⁸;
4. 付出努力(vāyamati);
5. 由此而死(tena ca marati)。

以下情况不构成违犯：

1. 非故意——他并没有想“我要以这样的方法来杀死它（他）”。在没有希望对方死的意图下作出行动，导致对方死亡。例如建造房舍时失手掉落石块，不小心压死下面的人。 禅修中心

2. 不知道——他并不知道“通过这样它（他）将会死”而作出行动导致对方死亡。例如：在不知情的情况下，把有毒的食物拿去喂狗，那只狗因而被毒死。由于不知情，所以不犯。

醒他忆起曾做过的善行及帮他做善事，教导他忆念佛陀的功德等禅修业处。

¹⁵⁸ **现起杀害之心**：也作“意图对方死亡”(maraṇādhippāya)。不仅恶意的杀害是意图对方死亡，就连出于悲悯而希望对方早点死亡或无痛苦地死，也属于意图对方死亡。

3. 没有使对方死的意图——并没有使对方死的意图而作出行动导致对方死亡。例如：当有人生病时拿药给病人吃，他因此得并发症而死。

4. 疯狂者——由于胆汁等的关系而得了无法治疗的狂乱病。

5. 心乱者——由于亚卡等的关系使心迷乱。当火和黄金、粪便和檀香同时出现时，他都无法分辨好坏。以此为判定的标准。(Pr.A.66, 179)

二、离不与取学处

(Adinnādānā veramaṇī)

离不与取学处，有时也译为不偷盗戒。也就是戒除偷盗的学处。

不与取，巴利语 adinnādāna。由 adinna（没有给与的）+ ādāna（拿取）组成。凡任何属于他人所有之物，未经物主的允许而取为己有者，即是不与取。

具足五个条件构成不与取，即：

1. 属于他人所有的物品(parapariggahitañca hoti);

2. 明知为他人所有之物(parapariggahitasaññī ca);
3. 现起盗心(theyyacittañca paccupaṭṭhitam hoti);
4. 付出努力(vāyamati)¹⁵⁹;
5. 因此占有可拿取之物(tena ca ādātammañ ādānañ gacchati)。

以下情况不构成违犯:

1. 己物想——误以为是自己的而拿取了别人的物品。因为没有盗心，所以不犯。
2. 亲密取——拿取亲密者¹⁶⁰的物品。
3. 暂时取——在拿取之时想“我将会归还”“我将会补偿”而暂时借取。
4. 丢弃物想而取——在垃圾堆等看到物品，心想“这是没有主人的丢弃物”而拿取。
5. 疯狂者。

¹⁵⁹ 律注《普端严》和《疑惑度脱》中提到努力的方式一共有二十五种。因文繁不录。

¹⁶⁰ 具足五项条件构成亲密者(vissāsa):

- a. 相识——曾见过的朋友;
- b. 同伴——共事的感情牢靠的朋友;
- c. 曾说——曾经这样说过：“我的东西你有想要的就拿去吧!”;
- d. 还活着;
- e. 当他知道我拿取时将会感到高兴。(Mv.356)

6. 心乱者。

7. 极度痛苦者——处于极度痛苦的状态而什么都不知道。

三、离非梵行学处¹⁶¹

(Abrahmacariyā veramaṇī)

离非梵行学处，有时也译为不淫戒，也就是避免性行为的学处。

梵行，巴利语 brahmacariya 的直译。意为清净、尊贵、值得赞叹的行为；或如清净、尊贵的诸佛、独觉佛、出家圣弟子等清净者们的生活方式。

经典中较常见的梵行有四种：

1. 远离性行为(methunavirati)；
2. 沙门法，出家修行的生活(samaṇadhammo)；
3. 佛陀的教法(Buddhasāsanam)；
4. 圣道(ariyamaggo)。

这里的梵行是指第一种。

¹⁶¹ 对于五戒，则把此学处的“非梵行”改为“欲邪行”(kāmesu micchācāra)。欲邪行即不正当的性关系。

非梵行，巴利语 abrahmacariya，为“梵行”的反义词，即性交、交媾、性行为、淫欲法、行淫、不净行，是指以染污心发生两性交媾的行为。

性交的对象包括人、非人和畜生。性别则包括女性、男性、般咤格¹⁶²和两性人。

具足四个条件即构成非梵行：

1. 有实行性交的对象(ajjhācariyavatthu ca hoti)¹⁶³;
2. 在那里现起交媾之心(tattha ca sevanacittam paccupatthitam hoti);
3. 达成交媾的条件和努力(sevanapaccayā payogañca samāpajjati);
4. 受乐(sādiyati ca)。 波帕真祥修中心

“达成交媾的条件和努力”又作“以道入道”(maggena magga paṭipādanam)，即一方的生殖器进入另一方之道。

若性交的对象是女人、女非人、雌性畜生或两性人，“道”是指阴道、肛门和口三道。

¹⁶² 般咤格 (paṇḍaka)：因生理、心理、阉割等原因而造成性别或性心理异常者。旧译作半择迦、般茶迦、黄门、不能男等。

¹⁶³ 对于欲邪行，这个条件则改为“无资格发生性关系的对象”。

若性交的对象是男人、男非人、雄性畜生或般啖格，“道”是指肛门和口二道。

无论性交的对象是异性还是同性，当他们达到以道入道的程度并且受乐，即构成违犯。

所谓“达到以道入道的程度”，是指一方的生殖器进入另一方之道，即使达到芝麻子大小的程度，也已构成违犯。

肛门接受他人生殖器的插入，也是以道入道。

同时，性交时不论有无使用保险套，皆犯。

“受乐”——无论是插入时、插入后、停住或拔出的任何一时中受乐¹⁶⁴者，即构成违犯。

以下情况不构成违犯：淨修中心

1. 不知——熟睡或昏迷时即使遭攻击也不知道。
2. 不受乐——即使知道，但完全不接受，完全没有享受。
3. 疯狂者。
4. 心乱者。
5. 极度痛苦者。

¹⁶⁴ 受乐 (sādiyati)：有接受、同意、允许、想要、喜欢、受用之意。

四、离虚妄语学处

(Musāvādā veramaṇī)

离虚妄语学处，有时也译为不妄语戒。也就是戒除说虚妄不实话语的学处。

虚妄语，巴利语 musāvādā，又作虚诳语，是指心口相违，说虚妄不实的言语。如没有看见、听到、感觉及不知道，却说看见、听到、感觉及知道，欺骗他人。

说虚妄语除了用口头说出之外，也包括书写及打手势等身体语言。凡是心存欺骗而作出欲令他人明白的行为或语言，皆构成违犯。

新加坡帕奥禅修中心

建议受持离虚妄语学处者也应避免以下三种语言：

1. 离间语(pisuṇāvācā) ——搬弄是非，向 A 传 B 的是非，向 B 传 A 的是非，离间亲友。
2. 粗恶语(pharusāvācā) ——骂詈咒诅，使他人难堪。
3. 杂秽语(samphappalāpa) ——毫无意义的世俗浮辞，能增长放逸、忘失正念的话题。

具足四个条件即构成虚妄语：

1. 虚假的事情(tāva musā ca hoti taṃ vatthu)；
2. 现起欺骗之心(visaṃvādanacittaṅca paccupaṭṭhitam hoti) ；
3. 付出适当的努力(tajjo ca vāyāmo)；
4. 以欺骗他人并使对方能够明白的方式表达(paravisamvādanaṅca viññāpayamānā viññatti pavattati)。

以下情况不构成违犯：

1. 因冲动等未经思考而急速说出。由于无欺骗之心，所以不犯。
2. 欲说此而误说成彼——由于愚钝、忘失等原因，使所说的内容与想要说的不同。
3. 疯狂者。
4. 心乱者。

五、离放逸之因的诸酒类学处

(Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī)

离放逸之因的诸酒类学处，有时也译为不饮

酒戒。

诸酒类,巴利语 *surā-meraya-majja*, 直译为谷酒、花果酒、酒类。也就是戒除服用各种酒类等麻醉品的学处。

谷酒(*surā*)——以稻米、糯米等酿制之酒;

花果酒(*meraya*)——以花、果实等酿制之酒;

酒类(*majja*)——只是前面两种酒,以饮之会醉之义为酒类。凡任何饮之会醉的,服用了会导致失去理智、神志迷乱的物品,皆称为酒类。

放逸之因(*pamādatṭhāna*)——导致放逸的原因。因为服用而导致迷醉、放逸的麻醉品,称为放逸之因。

此学处也包括禁止使用一切消遣性的麻醉物品和毒品,例如:香烟、雪茄、鸦片、大麻、摇头丸、迷幻药等。

具足四个条件即构成违犯此学处:

1. 酒类等麻醉品的任何一种(*surādīnañca aññataraṃ hoti*);

2. 现起想要迷醉、消遣之心(*madanīyapātu-kamyatācittañca paccupaṭṭhitaṃ hoti*);

3. 作出适当的努力(tajjañca vāyāmaṃ āpajjati);
4. 饮用或使用(pīte ca pavisaṭīti)。

以下情况不构成违犯：

1. 不知道——以为是水或其它饮料而误喝。
2. 饮用不是酒而有酒色、酒香、酒味的咸酸酱¹⁶⁵、苏打(sutta)或醋等。
3. 为了治病而服用混合有少量酒或吗啡、鸦片等的药品。
4. 为了调味而加入少许酒于肉汤等之中。但如果加入太多酒而有酒色、酒香、酒味者，喝了则犯。
5. 疯狂者。
6. 心乱者。新加坡帕奥禅修中心

¹⁶⁵ 咸酸酱 (loṇasovīraka)：一种由百味腌制的药(sabbarasābhisankhatam ekam bhesajjam)。据说在腌制时，把诃子、山楂、川楝等药材，米谷等各种粮食，芭蕉等各种果实，笋、鱼、肉片等各种食物，加上蜂蜜、糖、岩盐、盐等，装入缸中密封后放置经一年、两年或三年，腌制成呈蒲桃汁颜色的酱。食之可治疗风病、咳嗽、麻风、黄疸、痔瘕等病。比库在饭后也可食用这种酱。有病者可直接吃，无病者可掺水后饮用。(Pr.A.192)

六、离非时食学处

(Vikālabhojanā veramaṇī)

离非时食学处，有时也译为过午不食戒。也就是避免在不适宜的时间段内进食的学处。

非时，巴利语 *vikāla*，即不适宜的时间。在日正中时¹⁶⁶之后至第二天明相出现¹⁶⁷之间的时段，是诸佛与诸阿拉汉不用餐的时段，故称为“非时”。

食，也可称为药(*bhesajja*)。根据戒律，有四种药：时限药、夜分药、七日药和终生药。

1. 时限药 (*yāvakālika*)——限于在明相出现后至日正中时之间的时段才可以食用的食物。因以日

¹⁶⁶ **日正中时** (*majjhantika samaya*)：又作正午，即太阳正好垂直照射于所在地点的经线上的那一刹那。日影一偏即为非时（过午）。不同地区的日正中时并不相同，所以不能以中午 12 点来计算。同时，在一年之中，不同日期的日正中时也不同。

¹⁶⁷ **明相出现** (*aruṇuggamana*)：又作黎明、破晓，即天刚亮的时候。时间约在日出前的 30-35 分钟之间不等。佛教以明相出现作为日期的更替，而非午夜 12 点。

有许多标志可以辨明明相出现，如四周的天空已由暗黑色转为蓝白色，鸟儿开始唱歌，可以看清不远处树叶、建筑物等的颜色，不用打手电筒也可看清道路等。一年之中不同日期的明相出现时刻并不相同。

正中时为限，只能吃到那时，故称“时限药”。

时限药可分为两种，即：

(1) 噉食(bhojaniya)，也作主食、正食、软食。

律藏中说：“五种食物名为噉食：饭、面食、炒粮、鱼和肉。” (Pc.239)

a. 饭(odano) ——由粳米、稻米、大麦、小麦、黍、粟米、稗子七种谷物的籽实所煮成的饭或粥。

b. 面食(kummāso) ——以大麦(yava)为原料制成的各种面制品。

c. 炒粮(sattu) ——由七谷经烘炒而成，也包括将稻谷炒后所捣成的粉。

d. 鱼(maccho) ——包括鱼鳖虾蟹、贝类等一切水生动物。

e. 肉(mamsaṃ) ——禽、兽类的肉、骨、血、皮、蛋等。

(2) 嚼食(khādaniya)，也作副食、硬食、不正食。khādana，即咀嚼之义。嚼食是指需经咬嚼的食物，如：水果、植物的块茎类等。

律藏中说：“除了五种噉食、夜分药、七日药和终生药之外的其它食物名为嚼食。” (Pc.239)

除了上面五类噉食以外，一般上用来当食物食用的都可以归纳为嚼食，例如：蔬果瓜豆等等。此外，麦片、豆浆、蕃薯汤、可可、巧克力、奶酪及三合一咖啡也不许在非时服用。根据斯里兰卡及泰国佛教的传承，不加奶精的纯咖啡可以在非时服用。

由于缅甸人把茶叶当食物，故有些缅甸比库过午不喝茶。但斯里兰卡和泰国的比库则认为茶是终生药。

2. 夜分药 (yāmakālika)——允许比库于一天之内饮用的未煮过的果汁和蔬菜汁。因为可存放到夜晚的后夜时分，并且须在翌日明相出现之前饮完，故称“夜分药”¹⁶⁸。例如：菠萝汁、芒果汁、苹果汁、橙汁、香蕉汁、葡萄汁等。

跋葛瓦在《律藏·药篇》中说：

“诸比库，我允许一切果汁，除了谷果汁之外。诸比库，允许一切叶汁，除了菜汁¹⁶⁹之外。诸比库，

¹⁶⁸ 夜分药：有人将之讹译为“非时浆”。巴利语 yāma，意为夜分。在此是指从一天的明相出现至第二天明相出现之间约 24 小时的时段（一日一夜），并非仅指非时。

¹⁶⁹ 律注《普端严》解释说：这里的菜汁是指已煮熟了的菜汤。作为时限药的叶子在做成食物之前榨成的汁是允许的。

允许一切花汁，除了蜜花汁之外。诸比库，允许一切甘蔗汁。” (Mv.300)

根据律注，棕榈果、椰子、菠萝蜜、面包果、葫芦、冬瓜、胡瓜、南瓜、黄瓜这九种大果，以及一切瓜豆类皆被视为随顺于谷类，其汁不可用来做夜分药。除此之外，则不存在其它不许可的果汁。

夜分药的制作方法是：由沙马内勒或在家人等未达上者把欲榨成汁的小果等以冷水压挤后，经过滤而成。滤过了的汁可加进冷开水、糖或盐饮用。

任何经煮过了的蔬菜汁和水果汁皆不可在午后饮用，因为该汁一旦煮过则成了时限药。不过，放在太阳下面加温是允许的。

现在市面上有许多包装果汁如苹果汁、橙汁等，在出厂前为了保存的关系而经过高温消毒，因此也不适合过午饮用。

若比库把夜分药存放第二天明相出现之后则不得饮用。

3. 七日药 (sattāhakālika) ——允许比库在七天之内存放并食用的药。有五种七日药，即：生酥、熟酥、油、蜂蜜和糖。

夜分药和七日药的时限是专对比库而言的。

4. 终生药 (yāvajivika) ——又作尽寿药，即没有规定食用期限的药品。此一类药并不包括前面的三种药，一般是用来治病而不是当作食物食用的。

夜分药、七日药及终生药是在有因缘时服用，如口渴时饮夜分药，有病时服七日药或终生药。

(Pc.A.241)

5. 混合药——有时不同种类的药可能会混合在一起食用。如果在夜分药、七日药或终生药中加入时限药，则应视为时限药。例如：枸杞、党参、肉桂等中药材属于终生药，但是若加进猪肉、鸡肉等一起煲汤时，则成了时限药，不得在非时食用。

沙马内勒、戒尼、在家众皆可以储存以上种种药。除了时限药必须在午前吃完之外，其余几种药则没有时间上的限制。

具足三个条件即构成非时食：

1. 在非时(vikālatā)；

2. 时限药(yāvakālikatā);

3. 吞咽(ajjhoharaṇaṃ)。

以下情况不构成违犯:

1. 有因缘时服用夜分药、七日药或终生药。

2. 反刍者在反刍时，食物不吐出口而吞咽。

3. 疯狂者。

4. 心乱者。

七、离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处

(Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇī)

跳舞(nacca)——各种舞蹈。

唱歌(gīta)——任何歌曲，包括以歌声诵经唱念。

音乐(vādita)——各种音乐、演奏。

表演(visūka)——任何娱乐性的表演，如戏剧、说书、斗牛、斗鸡、斗狗、棍术、拳术、摔跤，以及演习、列阵、阅兵等；也包括上述的跳舞、唱歌和音乐表演。

此学处不仅不可以观听歌舞等，也不可以自己跳舞、唱歌、演奏，而且还不可以叫人歌舞等。

具足三个条件即构成违犯此学处：

1. 歌舞等任何一种(naccādīnaṃ aññataratā);
2. 没有允许的原因（即为了观看或听）而前往 (aññatra anuññātakāraṇā gamanaṃ);
3. 看或听(dassanaṃ vā savanaṃ vā)。

以下情况不构成违犯：

1. 于自己所在之处看见或听见；如在寺中，或坐车、坐在居士家时。但若为了观看而走过去，或从座位上站起来则犯。加坡帕奥禅修中心

2. 走路时看见或听见。但若故意转头去看，或故意走近则犯。

3. 在发生灾难时进入表演处看见或听见。

4. 疯狂者。

5. 心乱者。

八、离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处

(Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhāṇā
veramaṇī)

花鬘(mālā)——任何种类的花、花环、珠链。

涂香(vilepana)——任何为了涂香而把香料捣碎后可用来涂抹的香粉。

芳香(gandha)——其余的香粉、烟等一切种类之香。

这一切的香油和香粉等，如果是为了妆饰、装扮的目的而涂抹则犯；但若是为了当药使用则是可以的。

新加坡帕奥禅修中心

此学处也包括不佩戴耳环、项链、戒指、手镯、手珠、念珠、佛珠、佛牌等各种装饰品¹⁷⁰。同时也不为了使自己有吸引力而涂抹各种香油、香水、香粉、香料、化妆品等。

具足三个条件即构成违犯此学处：

¹⁷⁰ 对于比库、沙马内勒等出家人，则手表也不适合戴在手上，可以挂在腰带上或放在袋中。

1. 花鬘等任何一种；
2. 没有允许的因缘；
3. 佩戴、涂抹或妆饰。

以下情况不构成违犯：

1. 由于皮肤病等因缘而涂抹带有香味的药膏、药粉等。
2. 为了供佛、供塔等而接受或拿花、香等。
3. 疯狂者。
4. 心乱者。
5. 极度痛苦者。



新加坡帕奥禅修中心

九、离高、大床座学处 (Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī)

高、大床座，巴利语 uccāsayana mahāsayana。

巴利语 sayana，直译为床、卧床、卧具。在此也包括椅子、床垫、椅垫、坐垫等，故译为“床座”。

高床座(uccāsayana)——超过规定尺寸的床座。

大床座(mahāsayana)——不允许的毯子。

《律藏》及其义注提到有二十种高、大床座：

1. 高床(āsandim)——脚高超过规定尺寸¹⁷¹的床座。
2. 兽脚床(pallāṅkam)——脚上刻有猛兽像的床座。
3. 长毛氍(gonakam)——毛长超过四指宽的大氍毹。
4. 彩毛毯(cittakam)——彩绣的羊毛毯。
5. 白毛毯(patīkam)——羊毛织成的白毯。
6. 花毛毯(pāṭalikam)——绣花的羊毛毯。
7. 棉垫(tūlikam)——只填塞天然棉花¹⁷²者。
8. 绣像毯(vikatīkam)——绣有狮子、老虎等像的彩色羊毛毯。
9. 双面毛毯(uddhalomim)——双面有毛的羊毛毯。
10. 单面毛毯(ekantalomim)——单面有毛的羊毛毯。
11. 宝石绢丝品(katṭhissam)——四周缝有宝石的绢丝敷具。

¹⁷¹ 这里的尺寸是指除了床、椅底部的框架之外，脚部不可超过善至指宽(sugataṅgula)的八指宽。指宽，即以手指的宽度测量长短。根据律注，善至(Sugata, 即佛陀)指宽是常人指宽的三倍。若以常人的一指宽为2厘米来计算，则善至的八指宽约为48厘米；但是也有人认为是27英寸或13英寸。

¹⁷² 只填塞天然棉花(pakatitūlikāyeva)：只是以木棉(rukkhatūla)、蔓棉(latātūla)或草棉(poṭakītūla)三种天然棉花之一填满的床、椅或床垫、褥垫等。如果填塞的是混合棉、人造棉或化纤类则不属此列。棉被并非褥垫，故可以使用。

12. 丝绸(koseyyam) ——四周缝有宝石的由丝线织成的敷具。若是纯丝绸的则适合使用。
13. 大地毯(kuttakam) ——可供十六个舞女站着跳舞的羊毛毯。
14. 象毡(hatthattharam) ——铺在象背上的敷具。
15. 马毡(assattharam) ——铺在马背上的敷具。
16. 车毡(rathattharam) ——铺在车上的敷具。
17. 羚羊皮席(ajinappavenim) ——用羚羊皮按床的尺寸缝制成的席子。
18. 羚鹿皮特级敷具(kadalimigapavarapaccattharam) ——用羚鹿(kadalimiga)之皮制成的特级敷具是最上等的敷具。将羚鹿皮缝在白布上制成。
19. 有华盖者(sa-uttaracchadam) ——在床的上方绑有红色伞盖的意思。即使在白色伞盖下面有不允许的敷具也不适合使用；若没有则适合使用。
20. 两端有红枕者(ubhatolohitakūpadhānam) ——两端有红色头枕和脚枕的床。若只有一个枕头，即使其两侧是红色、莲花色或彩色的，只要尺寸适当，也是可以使用的；如果是大枕头则是禁止的¹⁷³。

¹⁷³ “诸比库，不得持用半身大的枕头。若持用者，犯恶作。诸比库，

在这二十种高、大床座中，第一种高床和第二种兽脚床为“高床座”，其余十八种为“大床座”。

然而，佛陀在《律藏·坐卧处篇》中也允许使用脚高超过善至八指宽的方形凳子(āsandiko)和七支椅(sattaṅgo)¹⁷⁴。(Cv.297)

若获得上述二十种高、大床座，佛陀允许把高床(āsandim)的高脚锯掉，把兽脚床(pallaṅkaṃ)的猛兽像锯掉，把棉垫(tūlikam)里的棉花拆掉之后使用；其余十七种则可作为地毯使用。(Cv.320)

床垫和坐垫可用布或允许的皮革做套子，里面可以装填除了人的毛发、达子香(tālisa)叶和棉花以外的各种毛、树叶、树皮、草和布。(Cv.297)

里头只填塞天然棉花的弹簧床、床褥、坐垫、蒲团等是不允许坐卧的。不过，在俗人家中属于在家人所拥有的棉垫还是可以坐的，但不能躺卧。

具足两个条件即构成违犯此学处：

我允许作如头大小的枕头。”(Cv.297)

¹⁷⁴ 七支椅即有靠背、两旁有扶手的四脚椅子。这种椅子脚高过量也是允许使用的。

1. 高、大的床座；
2. 坐或卧。

以下情况不构成违犯：

1. 不超过规定尺寸的床座。
2. 方凳和七支椅。
3. 除了高床和兽脚床外，在家人所拥有的大床座可以坐，但不得卧。
4. 说法时可坐在高大的法座上。
5. 疯狂者。
6. 心乱者。



新加坡帕奥禅修中心

十、离接受金银学处

(Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī)

金，巴利语 jātarūpa，为黄金。

银，巴利语 rajata，为货币、铜钱、木钱、胶钱等。凡通用的货币皆属于金银。

总之，金银是指任何可以用来交换商品的等价物，包括金、银、钱币、支票、信用卡等。

接受，巴利语 patiggahaṇa。以任何的方式接受 (sādiyana)，称为接受。

有三种接受的方式：

1. 自己拿取(sayaṃ gaṇhāti) —— 当有人供养金钱时，他亲自接受；或在任何地方发现不属于任何人的金钱时，他自己拾取。

2. 指使他人拿取(aññaṃ gāhāpeti) —— 当有人供养金钱或发现金钱时，他指使别人为自己拿取金钱或代为保管。

3. 同意放在近处(upanikkhittaṃ vā sādiyeyya) —— 允许他人将金钱放在自己身旁或某处。

新加坡帕奥禅修中心

如果施主(dāyaka)手中拿着金钱(或红包等)说：“尊者，我想供养您。”此时，沙马内勒不能接受并且应该说“我们不能接受金钱”或“这是不许可的”等拒绝金钱之语，否则就成了默许。假如沙马内勒指示施主把钱交给某人或放在某处(如功德箱)，也属于接受金钱。

如果施主通过言语或动作来传达供养金钱的讯息，例如将钱摆在沙马内勒前面说：“这是供养

您的。”或者把钱放在某处，然后说：“在某某地方的那笔钱是给您。”而他并没有通过身体行为或言语加以拒绝，并且在内心接受它，这也属于接受金钱。¹⁷⁵

以此三种方式的任何一种接受金银，称为“接受”。

对于出家人来说，没有任何理由能使接受金钱成为许可！（So na yena kenaci pariyāyena vaṭṭatī'ti.）

正如跋葛瓦在《律藏·大品·药篇》中说：

“诸比丘，若人们有信心、净信，他们将金钱放在净人¹⁷⁶的手中：‘请以此给与尊师所许可的[物品]’¹⁷⁷。”

新加坡帕奥禅修中心

¹⁷⁵ 律注中说：假如他内心允许并想要接受，但通过身体或语言拒绝说：“这是不许可的。”不犯。若没有通过身体或语言拒绝，但以清净心不接受，想：“这对我们是不许可的。”也不犯。只要通过身、语、意三门中的任何一门拒绝都成为拒绝。（Pr.A.583-4）

¹⁷⁶ 净人：巴利语 kappiyakāraka，简称 kappiya，意为使事物成为比丘或僧团允许接受和使用的人，也包括为比丘和僧团提供无偿服务的人。

沙马内勒、戒尼和在家居士皆可做比丘或僧团的净人，如帮忙清洁卫生、除草、授食、烹煮食物、破损果蔬等。为了守好不持金银学处，沙马内勒和戒尼也可接受在家净人的服务。

¹⁷⁷ 许可的（kappiyam）：直译为“净的”，又作“如法的”“适当的”“适合的”。在这里是指如法的必需品或生活资具。

诸比库，我允许你们接受由此[所得的]许可的[物品]。

然而，诸比库，我不说[你们]能以任何方式接受、寻求金银。” (Mv.299)

根据这段律文，若施主将金钱交给在家净人，委托净人购买如法的物品供养比库，佛陀允许比库们接受通过这种方式的物品供养。然而，无论任何形式的金钱供养都不被佛陀所允许。

因此，若施主拿着钱但并没有指明说要供养给沙马内勒，而只是问：“尊者，您有净人吗？”或“请问您的净人是谁？”他则可指出谁是净人。

另外，如果施主说：“我要供养您必需品/资具，价值××元，请问您的净人是谁？”如此，沙马内勒也可告诉他净人是谁。¹⁷⁸

具足三个条件即构成违犯此学处：

1. 金银钱(jātarūparajatabhāvo);
2. 为了自己(attuddesikatā)¹⁷⁹;

¹⁷⁸ 在这种情况下，他所接受的只是可供如法使用的日常必需品或生活资具，而不是金钱。

¹⁷⁹ 《普端严》中说：不管是为了自己，还是为了僧团、群体、其他人或佛塔等理由而接受都不准许。(Pr.A.583-4)

3. 以三种方式中的任何一种接受(gahaṇādīsu aññatarabhāvo)。

以下情况不构成违犯：

1. 在寺院或居所内捡到他人遗失的金钱，在算了多少价值后，存着归还主人的心而暂时保管者。
2. 疯狂者。
3. 心乱者。



新加坡帕奥禅修中心

在这里把“为了自己”作为违犯的条件之一，乃是针对下面不犯的第一种情况而言，并不是说只要打着所谓的“说净”或“代人持钱”等幌子就可以接受金钱。

第十节 持戒的功德

(Sīlānisamsa)

一、在《法句》第 54-57 偈中佛陀说：

“花香不能逆风送，栴檀·答葛勒·茉莉。

善者之香逆风送，善人之香飘诸方。

栴檀·答葛勒，青莲·瓦西其，

如是诸香中，戒香为最上。

栴檀·答葛勒，此等香甚微。

持戒香最上，上飘于天界。

具足诸戒行，住于不放逸，

正智解脱者，魔不知其道。”

新加坡帕奥禅修中心

二、在《增支部·布施再生经》(A.8.35)中佛陀说：

“诸比库，持戒者的心愿能因[戒]清净而成就。”

三、在《中部·若希望经》(M.6)中，佛陀说持戒者能够成满所愿：

“假如比库希望：‘愿同梵行者们喜欢、满意、尊重和尊敬我。’……”

希望：‘愿我能获得衣、食、坐卧处、病者所需之医药资具。’……

希望：‘愿我受用衣、食、坐卧处、病者所需之医药资具，能使那些行[布施]者有大果报、大功德。’……

希望：‘愿已故、去世的亲族、血亲们以净信心忆念我时，能使他们有大果报、大功德。’”等等，他就应当完全持戒。(M.6 / A.10.71)

四、在《长部·大般涅槃经》(D.16)中又提到，持戒者因具足了戒，能在今生和来世获得五种功德，即：

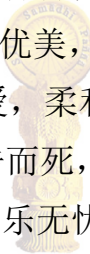
- (1) 具足戒的持戒者因为不放逸而获得大财富；
- (2) 持戒者以具足戒而善名远扬；
- (3) 具足戒的持戒者无论走近哪一众中——若刹帝利众，若婆罗门众，若居士众，若沙门众中，走近时都有自信而不羞愧；
- (4) 具足戒的持戒者临终不昏迷；
- (5) 具足戒的持戒者身坏死后往生于善趣、天界。

五、佛陀还说到持守净戒是生天之因：

“诸比库，圣弟子具足圣者所喜之戒，无毁、无断、

无斑、无杂、自由、为智者所赞叹、无执取、导向于定。诸比库，这是第四福果、善果，能带来快乐，为生天之因，有快乐果报，有助生天，导向可爱、可乐、可意、利益和快乐。”(A.4.52)

六、《小诵义注——阐明胜义》在解释受持五戒能获得的各别果报时说：

离杀生能获得[23种善报]：手足健全，身体高大，灵活敏捷，步履稳健，优美，柔软，洁净，勇敢，大力，口齿清楚，受大家喜爱，柔和，友谊不破，大胆无惧，不受侵害，不会受攻击而死，随从众多，容貌端庄，外表俊美，健康少病，快乐无忧，与所喜爱、可意的在一起而不分离，长寿等等。 的奥祥修中心

离不与取能获得[11种善报]：大富大贵，丰衣足食，财产无量，获得还没有有的财富，已拥有的财产安全，容易获得想要的财富，财产不会被王、贼、水、火、不孝子孙等所败，获得奇珍异宝，世间最上，无所不知，生活快乐等。

离非梵行能获得[19种善报]：没有仇敌，一切人所喜爱，获得食物、饮料、衣服、住处等，睡眠安乐，醒来快乐，解脱苦界的怖畏，不会生为女性或不男不女，

不忿怒，光明磊落，无惭颜，无愧色，男女互相喜爱，诸根圆满，五官端正，无猜疑，清闲，生活快乐，无飞来横祸，不会跟喜爱的别离等。

离虚妄语能获得[14种善报]：诸根明净，言语清晰、甜美，牙齿整齐洁白，不太粗，不太细，不太短，不太长，所触舒适，口有莲香，随从恭顺，言语受欢迎，舌头如莲花、青莲花般柔软、红薄，不掉举，不轻躁等。

离放逸之因的诸酒类能获得[30种善报]：很快明了过去、未来、现在所应做的事，正念常现前，不疯狂，有智慧，不懒惰，不愚钝，不懦弱，不迷醉，不放逸，不愚痴，无恐怖，不激愤，无嫉妒，言语真实，不离间语、粗恶语、杂秽语，日夜无懒惰，知恩，感恩，不悭悒，乐施舍，有戒行，正直，不忿怒，有惭，有愧，见正直，大智慧，具慧，智贤，明辨是非等果报。

七、在《清净之道》中说：

“Sāsane kulaputtānaṃ, patitṭhā natthi yaṃ vinā
ānisaṃsaparicchedaṃ, tassa sīlassa ko vade.”

“住立于[佛]教中的良家子，除了戒更无[他]，
其功德的界限，有谁能说呢？”

“戒香实能胜，一切诸种香；
飘散至十方，成就不破坏。
持戒者为器，敬奉与尊重，
虽作少得多，持戒有大果。
现法之诸漏，不害持戒者，
持戒者能尽，来世之苦根。
若人界成就，及天界成就，
对彼具戒者，有愿得不难。
此究竟寂静，涅槃之成就，
具足诸戒者，心常追随彼。
戒为得一切，成就之根本；
多种功德相，智者分别之。” (Vm.21)

新加坡帕奥禅修中心

八、佛陀在许多经典中反复强调持戒清净是修习止观的前提、培育定慧的基础、断除烦恼的根本：

“如是，阿难，诸善戒是为了无悔，有无悔的功德；无悔是为了愉悦，有愉悦的功德；愉悦是为了喜，有喜的功德；喜是为了轻安，有轻安的功德；轻安是为了乐，有乐的功德；乐是为了定，有定的功德；定是为了如实知见，有如实知见的功德；如实知见是为了厌离，有厌离的功德；厌离是为了离，有离的功德；离是为了解脱

知见，有解脱知见的功德。阿难，如是通过诸善戒而次第到达至上。” (A.11.1)

“如是戒，如是定，如是慧。完全修习戒，能获得定之大果报、大功德；完全修习定，能获得慧之大果报、大功德；完全修习慧，则心完全从诸漏中获得解脱，也即是——欲漏、有漏、无明漏。” (D.16)

修习戒、定、慧三学是断除烦恼、证悟涅槃的次第。

如果禅修者想要修习止观(samatha-vipassanā)，培育增上心学以及增上慧学，应先令自己的戒清净。在戒清净的基础上培育定力，拥有定力的禅修者则能如实知见五取蕴，知见一切诸行的无常、苦、无我。通过培育和提升观智(vipassanā-ñāṇa)，则能使心解脱烦恼，证悟涅槃。

因此，戒清净是修习止观的前提，培育定慧的基础，断除烦恼的根本。

九、若禅修者想要证得禅那、神通与道果，必须在完全持戒的基础上勤修止观：

“假如比库希望：‘对于增上心、现法乐住的四种

禅那，愿我随愿而得，容易而得，不难而得。’……

希望：‘对于那寂静、解脱、超越于色的无色[定]，愿以[名]身触而住。’……

希望：‘愿我灭尽三结，成为入流者，不退堕法，必定趣向正觉。’……

希望：‘愿我灭尽三结，贪瞋痴减弱，成为一来者，只来此世间一次即作苦之终结。’……

希望：‘愿我灭尽五下分结，成为化生者，在那里般涅槃，不再从那世间回来。’……

希望：‘愿能断尽诸漏，即于现法中，以自己之智证得与成就无漏之心解脱、慧解脱而住。’”他应当完全持戒，致力于内心之止，不轻忽禅那，具足于观，增加前往空闲处。(M.6) 真祥修中心

禅修者通过修习止业处(samatha kammaṭṭhāna)来培育增上心学。增上心学也称为心清净。心清净包括近行定(upacāra samāpatti)和安止定(appanā samāpatti)两种。近行定属于欲界定，而安止定则是指八种定(aṭṭha-samāpattiyo)——四种色界禅那和四种无色定。无论是要证得近行定，还是要证得四种色界禅那及四无色定，完全地持守戒律是必要的。

同样，完成增上慧学需要修习观业处(vipassanā

kammaṭṭhāna), 次第地培育观智。当世间观智成熟时, 禅修者则能证悟出世间道智。能够断除烦恼的就是道智。

道智由低至高可以分为四个层次, 即: 入流道智(sotāpattimagga-ñāṇa)、一来道智(sakadāgāmicarāmagga-ñāṇa)、不来道智(anāgāmicarāmagga-ñāṇa)与阿拉汉道智(arahattamagga-ñāṇa)。其中, 阿拉汉道智能断除一切烦恼, 故阿拉汉圣者称为“漏尽者”(khīṇāsava)。

禅修的目标是为了断除烦恼, 断除烦恼是由出世间道智执行的。成熟的世间观智是令道智生起的近因, 而观智的培育需要强有力的定力。要培育定力, 禅修者首先必须持戒清净。因此, 《清净之道》中把戒清净和心清净称为修习慧的根本。(Vm.662)

十、戒律犹如佛陀教法的命脉, 对佛陀正法的住世是如此的重要, 所以律注中说:

“Vinayo nāma Buddhasāsanassa āyu,
Vinaye ṭhite Sāsanam ṭhitam hoti.”

“律为佛教之寿命, 律住立时教乃住。”(Pr.A.)

第十一节 敬僧须知

——南传上座部佛教基本礼仪

一、恭敬

1. 作为佛弟子，皆应当恭敬三宝，以佛、法、僧为唯一信仰和皈依。僧人，是三宝的代表，是传承佛陀教法的根本和支柱。僧人们把自己的生命和青春奉献给佛教，必须履行研习三藏、守持戒律、勤修止观的义务（自利），肩负着传续正法、劝导世人、教化大众的职责（利他），是广大信众的心灵导师和道德楷模，应当受到恭敬与尊重。

2. 南传上座部佛教的出家达上者称为“比库”（巴利语 bhikkhu），受出家十戒的女众称为“戒尼”。北传佛教出家受具足戒的男众称为“比丘”（梵语 bhikṣu），女众称为“比丘尼”（梵语 bhikṣuṇī）。

对于称谓，可用“bhante”“尊者”“具寿”“大德”来尊称南传僧人；可用“法师”“师父”“大德”等来尊称北传僧人，但不必辄称“大师”“上师”等，也不宜当面称“比库”“比丘”“和尚”或直呼其名。

与僧人谈话应使用敬语“您”，不宜称“你”。

3. 请珍惜亲近僧宝的机会，以积累布施、持戒、恭敬、服务、请法、闻法等功德，培植福德和智慧资粮。

4. 根据南传上座部佛教的传统，在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前，一般都会先向比库请求受三皈依和五戒，令其戒行清净，从而使所作的功德更加殊胜。若条件允许者，更可求受三皈依和八戒。同时，守持净戒本身也是一种功德。

5. 进入寺院应衣着端庄，言行要谦虚、恭敬、礼貌而有教养。

6. 根据南传佛教的传统，进入佛塔、寺院、僧舍等的建筑范围内应脱鞋。同时，在顶礼比库时也应脱鞋，以示恭敬。新加坡帕奥禅修中心

7. 应顶礼比库。若见到几位比库一起共坐，则只需顶礼最上座者。

顶礼时，两膝下跪着地，双手合掌（十指合拢，指尖向上，掌心相贴，不应空掌），置于胸前，然后双手举至齐眉，缓缓弯腰下拜。下拜时，两掌向下，平置地面（不用反掌），两肘贴地，再把额头贴到两掌中间的地上。拜下之后，头先抬起，接着双手合十当胸。如此为一拜。如是连续三拜为一礼

（三拜皆作跪地礼，即下身不动，唯上身俯仰作礼，中间不用起立）。顶礼佛陀与顶礼僧人相同。

8. 若路遇比库，可站在路旁，双手合十，行注目礼或低头垂视，静候比库走过。若是从比库面前经过，请稍为低头、躬身而过。在南传佛国，昂首挺胸地从比库面前走过，被视为是不礼貌的行为。

9. 一切时皆不应将脚底朝着佛像和僧人。

10. 不得指令、使役比库。但应热心、主动地为僧团和比库提供劳力服务工作，例如：清洁卫生、搬抬东西等，藉以培植福德。

二、供养

1. 为了更好地护法敬僧、植福修慧，在家居士有必要学习和了解一些基本的比库戒律（请参见拙译《比库巴帝摩卡》）。若有不明白或不确定之处，则应请教比库。

2. 上座部僧人只能接受如法必需品的供养（如袈裟、饮食、药品、日用品等），不能接受和拥有任何形式的金钱（如钞票、红包、支票、信用卡等）。比库接受金钱属于犯戒的行为。同时也不要供养不适合的物品，例如：烟酒、不净肉、化妆品、武器、

金银、宝石等。

3. 比库不能向没有作出邀请的非亲戚要求任何物品（生病者要求必需的药品除外）。如果想要供养但又不知比库所需者，可向比库提出邀请，或者请比库的净人帮忙。

因为净人比较清楚比库的生活所需，所以施主可以请他帮忙准备（购买）如法物品供养比库。施主将钱交给净人后，须向比库作出口头或书面邀请：“尊者，我想供养您如法必需品，价值相当于××元，已交代给您的净人，若您有何需要时可以向他索取。”假如施主和净人两者都没有向比库提出邀请，则比库即使有需要也不能要求任何东西，如此将使施主和比库双方皆不能获得利益。

4. 不要在午后供养食物给比库，因为比库必须持守不非时食学处，同时也不能储存食物。请在比库允许进食的时间内供养食物，即天亮后至日正中时这一段时间。不过，在任何时候皆可供养药品。

佛陀制定比库不能食用未经授与的食物。因此，供养食物时，请站/跪在比库伸手所及的距离内——不应离得太远——然后把食物放在比库的手中、钵中或盘中。

5. 根据戒律，若比库拒绝食物的供养后便不能再吃其它非剩馀食物。因此，在供养食物时请不要问“要不要”“够不够”之类的话。如果端着饭菜想供养，但见到尊者没反应或遮住钵口，则不应勉强。

6. 如果比库在接受含有种子的水果或蔬菜（即还会生长的植物）的供养时，应先进行作净。

作净时，比库把果蔬交给作净者，接着说：

比库：Kappiyam karohi. ——作净(使它成为如法)吧！

作净者：Kappiyam, bhante. ——尊者，[这是]净的。

可以用以下五种方法之一作净：

(1) 火损坏：在火上烧过乃至擦过。

(2) 刀损坏：用刀、叉等将果皮弄破。

(3) 指甲损坏：用指甲将果皮弄破。

(4) 无种子：原本就无种子的植物，如香蕉等。

(5) 种子已除去：如先把苹果的籽挖掉。

注意：应作净的所有食物都必须连接或碰触在一起作净。如此作净时，只需对其中的一个果蔬作净，则盘中其余的食物都算作净了。作净之后，再将食物手授给比库。

7. 如果希望邀请僧团或比库前往自己家中应供（用餐）、开示、诵经等，可提前一两天到寺院中

预约，指明邀请比库的人数和时间等。¹⁸⁰

到了约定的那一天，施主把饮食、座位等准备就绪后¹⁸¹，可亲自或派人前往寺院去带路。由于比库不能擅自进入俗人家，当僧团或比库来到家门口，施主应出门邀请大家进入屋内。如果比库们赤脚，则可安排男居士在门口为比库们洗足、擦脚。

如果是供养饮食，施主及其亲戚朋友们可在大家用完餐后，围聚坐在比库前面的地上，祈请僧团或比库授戒、诵经或开示。为了施主们的福祉，僧中的长老可给他们授戒、诵经、祝福，主持滴水仪式并作简短的随喜开示等。

8. 如果邀请比库到家中住宿，则所提供的建筑物应避免比库与女众同宿（见 p.234）。当比库来到家中后，施主可邀请说：“尊者，您居住在我家期间，请您把这里当成寺院，家中的所有设施和物品，您可以随意使用。”如此比库在居住期间，就可以如在寺院中一般偏袒右肩、上厕所等。

¹⁸⁰ 为了尊重有些比库的个人饮食习惯，在邀请供养饮食时可顺带询问是否有比库吃素，以及有何饮食禁忌。

¹⁸¹ 如果饮食中包括肉食，施主只应从市场买来已经宰好了的肉食做菜供僧。如果到餐馆里应供，也应先问清楚服务员，只点冰箱里的肉食做菜供僧。

三、闻法

1. 向比库请法时，请先脱鞋，恭敬顶礼三拜。在比库讲话时，不应插嘴、争辩。请法完毕，顶礼三拜后再躬身后行。若比库向大众说法完毕，大众应起立，恭敬合掌，请比库先离开。

2. 根据戒律，比库不能对以下几种人说法：

- (1) 对无病而穿鞋者；
- (2) 对手中拿着伞、棍棒、刀枪者；
- (3) 对无病而躺卧者；
- (4) 对抱膝而坐、姿势懒散、态度傲慢者；
- (5) 对无病而戴帽子、缠头巾者；
- (6) 坐在地上对坐在座位上者；
- (7) 坐在低座对坐在高座者；
- (8) 站着对坐着者；
- (9) 在后面对在前面者；
- (10) 在路边对位于路中间者。

因此，在向比库请法或听闻佛法时，请注意敬法尊僧，不要让比库犯戒。

3. 向比库请法前，应考虑适当的时间、地点，以及问适当的问题。

4. 不应询问比库的个人禅修经验。但可以向

堪能贤明的比库学习和请教禅修业处，比如请教说：“尊者，如何才能证得初禅？”等。

四、女众

1. 女人不可以触摸比库的身体肌肤。

2. 佛陀规定比库不能与女人独处一室共坐，也不能主动向女人说法超过五、六句（若是回答女众所提出的问题则不在此限）。因此，女众如果想要亲近比库，最好是有其他男子在旁，或者至少有一方是站着谈话。

3. 佛陀禁止比库与女人同宿。这里的“同宿”是指在日落后至天亮以前这段时间内，比库与女人双方都同在一座建筑物内躺卧。只要一座建筑物有共同的屋顶、共同的进出口，在里面的房间内躺卧都算同宿。但是，如果比库住的房间与该建筑物有不同的屋顶，或者有不同的出入口（例如有不同门口的排屋；有独立楼梯的楼房），则不算同宿。同时，若比库或女人有一方站立或坐着，也不算同宿。

4. 女众不能与比库相约同行，如结伴旅行、朝圣等。如确属必要，可请在家男众代为约定，或先预约而直接同往。

Kammaṭṭhānavaggo

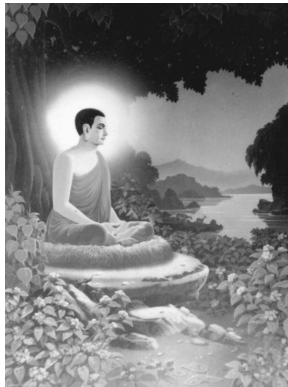
——Ānāpānassati

业处篇



——入出息念

新加坡帕奥禅修中心





新加坡帕奥禅修中心

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

第一节 戒与止观

修学佛教的目的在于断除烦恼。要断除烦恼，就必须禅修。谈到禅修，必须依照戒、定、慧三学的次第修行；也即是说，在戒清净的基础上修习止观。

谈到戒清净，对在家人来说，要守护好五戒，有条件的应持守近住八戒或慈心九戒。

对于比丘来说，有四种清净戒：

一、巴帝摩卡防护戒(pātimokkhasaṃvara-sīla)，即比丘应当守护的各种学处和律仪。

二、根防护戒(indriyasaṃvara-sīla)，根即感官；守护好眼、耳、鼻、舌、身、意六根门称为根防护。

三、活命清净戒(ājīvapārisuddhi-sīla)，即须正命而活（正当的谋生方式），不能邪命自活。

四、资具依止戒(paccayasannissita-sīla)，即正确、适当地使用生活必需品，包括袈裟、饮食、住所、医药等生活用品。

无论在家、出家弟子，都应当守护好各自的戒，

持守不犯即是戒清净。唯有以戒清净为前提，才谈得上修习止、观。

根据南传上座部佛教的传承，禅修可以分为两类业处¹⁸²：

- 一、止业处(samatha-kammaṭṭhāna)；
- 二、观业处(vipassanā-kammaṭṭhāna)。

其中，修习止业处能够培育定力，属于增上心学；修习观业处能够培育智慧，属于增上慧学。

对于修习止业处，佛陀教导了很多方法，《清净之道》把它们归纳为四十种业处。这些业处是依所缘¹⁸³来分的，即通过专注四十种不同的所缘而达到近行定或安止定。四十种业处分别是：十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色、一想以及一差别。

对于观业处，一名禅修者从修习世间慧到出世间慧，次第成就的观智有十六种，称为十六观智，即：名色限定智、缘摄受智、思惟智、生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观

¹⁸² 业处：巴利语 kammaṭṭhāna 的直译，意为“工作处所”，即心工作的地方，也即是修行法门，或修行时心专注的对象。

¹⁸³ 所缘：巴利语 ārammaṇa。心识知的对象，心缘取的目标。如颜色、光是眼识的所缘，声音是耳识的所缘等。

智、欲解脱智、审察随观智、行捨智、随顺智、种姓智、道智、果智、省察智。

其中，能够断除烦恼的是道智。道智生起后即证悟相应的圣果。道智与果智两种属于出世间慧，以外的其余十四种智慧则属于世间观智。

断除烦恼、证悟涅槃是由出世间道智执行的，而想要成就出世间道智，必须次第成就前面的世间观智。为了成就观智，需要培育强有力的禅定；而禅定则必须以持戒清净为基础。

因此，《清净之道》说戒清净和心清净是“慧根” (paññāmūla)，即持戒清净和拥有禅定是培育世间、出世间智慧的根基。有了根基，才谈得上次第成就作为“慧体” (paññāsarīra) 的五种清净：见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净和智见清净。(Vm.430)

为方便理解，兹将《清净之道》的止观修习次第列于下表，以供参考：

《清静之道》止观次第简表

三学	七清净	十六观智
增上戒学	戒清净	(四清净戒)
增上心学	心清净	(近行定与安止定) ¹⁸⁴
增上慧学	见清净	1.名色限定智
	度疑清净	2.缘摄受智
	道非道智见清净	3.思惟智 4.生灭随观智(未成熟)
	行道智见清净	4.生灭随观智(成熟阶段)
		5.坏灭随观智
		6.怖畏现起智
7.过患随观智		
8.厌离随观智		
9.欲解脱智		
10.审察随观智		
11.行捨智		
12.随顺智		
		13.种姓智
(解脱)	智见清净	14.出世间道智 15.出世间果智 ¹⁸⁵
(解脱知见)		16.省察智

¹⁸⁴ 修习四十种止业处达到近行定或安止定称为心清净。

¹⁸⁵ 道智有四种：入流道智、一来道智、不来道智和阿拉汉道智。果智也有四种：入流果智、一来果智、不来果智和阿拉汉果智。

第二节 修习功德

在《清净之道》提到的四十种业处中，最为历代南传上座部佛教长老、禅师们所推崇以及教导的是入出息念¹⁸⁶。为什么入出息念会受到那么高的推崇呢？

一、它是一切菩萨证悟佛果的修行方法

当我们的果德玛佛陀还是菩萨¹⁸⁷的时候，他坐在布特嘎亚（Buddhagayā，菩提伽耶）的菩提树下，专注自己的呼吸，依照入出息念依次证得了初禅、第二禅、第三禅、第四禅。证得第四禅之后，他再转修观。在初夜时分，菩萨证得了宿住随念智（pubbenivāsānussati-ñāṇa），也就是宿命通，能够清晰地了知过去世的种种生死状态。中夜时分，菩萨证得了有情死生智（sattānaṃ cutūpapāta-ñāṇa），也就是天眼智（dibbacakkhu-ñāṇa），能够见到众生各随其业，依照善或不善的业不断地在善趣、恶趣里轮回。

在后夜时分，菩萨证得了漏尽智（āsavakkhaya-

¹⁸⁶ 入出息念：巴利语ānāpānassati的直译。保持正念专注呼吸的修行方法。不宜讹略为“安般念”。

¹⁸⁷ 菩萨：巴利语bodhisatta音译之略称，意为追求觉悟的有情，或对菩提的执取。一个人得到佛陀的授记之后，在漫长的生死轮回当中致力于圆满诸巴拉密，以求成就佛果的有情，称为菩萨。

nāṇa)。漏尽智也就是如实知见苦圣谛，如实知见苦集圣谛，如实知见苦灭圣谛，如实知见趣向苦灭之道圣谛。当他证得漏尽智的同时，也就是入流道智(sotāpatti-magga)与入流果智(sotāpanna-phala)、一来道智(sakadāgāmi-magga)与一来果智(sakadāgāmi-phala)、不来道智(anāgāmi-magga)与不来果智(anāgāmi-phala)、阿拉汉道智(arahatta-magga)与阿拉汉果智(arahatta-phala)接连地生起¹⁸⁸，最后证得了与一切知智(sabbaññutā-ñāṇa)相应的阿拉汉道。自从那个时候开始，我们的菩萨就成了正自觉者。

因为佛陀本人是修行入出息念证得色界第四禅，然后才转修观，从而证悟圣道、圣果的。不仅我们的果德玛佛陀是这样，过去、未来的一切佛陀也是如此。因此，我们修行入出息念也就是追随佛陀的脚步。

二、佛陀经常教导修习入出息念

在巴利三藏中，收录了许多记载佛陀教导入出

¹⁸⁸ 禅修者要断除一切烦恼，必须次第经过四道与四果的阶段。即使是在极快速的时间内证悟阿拉汉果，其四道与四果也是次第地发生的。因为能够断除烦恼的是道智。菩萨在菩提树下证悟无上佛果时也是如此。

息念的经文。在《经藏》里，《长部》的《大念处经》，《中部》的《念处经》《入出息念经》《身至念经》等，《相应部》有一篇《入出息相应》，专门教导修习入出息念的方法。

因此，我们可以看到入出息念在佛陀的教导中所占的位置是非常重要的。

佛陀不仅经常教导弟子们修习入出息念，连他本人也是如此。在这里举一个例子：

有一次，佛陀对比库们说：“我想在三个月中独坐，除了一位送食者之外，任何人都不能来访。”

当佛陀独处三个月出来之后，告诉比库们说：

“诸比库，假如有外道游方僧这样问：‘贤友，沙门果德玛依何住而多住雨安居呢？’这样问时，诸比库，你们应这样回答那些外道游方僧：‘贤友，跋葛瓦依入出息念之定而多住雨安居。’(S.5.987)

从这里我们知道，就连佛陀也经常住于入出息念禅那，以入出息念为根本业处住于现法乐住。

三、修习入出息念有很多殊胜之处

1. 下手容易，所缘简单

与其它的禅修业处对比，修习入出息念非常容易，不用另外准备遍相。比如修习不净先要取不净相，取不净相要去找尸体，尸体越腐烂、越难看、越臭、越令人厌恶越好。对于没有禅那的禅修者来说，取不净相有时候会发生一些不如意的事情。又如修地遍要先做地遍的遍相，修白遍等业处也要做遍相。然而，修入出息念可以免去这些准备工作。为什么呢？

因为，修习入出息念的所缘只是“呼吸”。呼吸对于人类来说是与生俱来的。当我们从母胎呱呱落地，一直到这期生命的终结，在这期间都有呼吸。因此，要修入出息念，只需直接觉知自己的呼吸就行。正念地觉知呼吸就是在禅修，这种禅修方法不用做一些前期准备工作，直接了当。除了睡眠之外，其它的时间随时、随地都可以修习入出息念。此是殊胜处之一。

2. 修习入出息念非常寂静

入出息的相很微细，并不像不净相等那么粗。不净相是很粗、很厌恶的，有时候心会排斥、抗拒。三十二身分的相也同样是粗的，容易厌恶。地遍、

水遍、火遍、风遍等的相在刚开始修习的阶段也是很粗的。然而，入出息念的相是很细的。当我们把心念专注在呼吸的时候，就可以感觉到呼吸的轻柔。当然，我们不用注意其轻柔的特性，只是说和其它所缘相比，入出息更容易让人感受到轻柔性。此是殊胜处之二。

3. 修习入出息念可以迅速消除妄想

佛陀在《增支部·美奇亚经》(Meghiyasuttam)中说：

“Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya,
mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya,
ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya,
aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.”

“要捨断贪爱，应修习不净；
要捨断瞋恚，应修习慈心；
要捨断寻(妄想)，应修习入出息念；
要断绝我慢，应修习无常想。”(A.9.3)

在经律中，佛陀也指出修习入出息念的殊胜之处：

“Ayampi kho, bhikkhave, ānāpānassatisamādhī bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.

Seyyathāpi, bhikkhave, gimhānaṃ pacchime māse, uhatam rajojallaṃ tamenam mahā akālamegho ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.”

“诸比丘，修习、多作此入出息念之定，不但寂静、殊胜、不杂、乐住，而且能令再再生起的恶、不善法由此消失、停止。

诸比丘，犹如在热季的最后一个月，非时大雨能立刻使飞扬的尘土由此消失、停止。” (S.5.985; Pr.165)

修习入出息念就像大雨洗掉漫天飞扬的尘土一般，能够使许多妄想很快地被消除。

4. 修习入出息念能够证得禅那

在四十种业处当中，佛随念、四界差别等十种业处只能达到近行定，不能证得禅那；十不净、身至念这十一种业处只能达到初禅；慈、悲、喜三种业处只能证得第三禅；但通过修习入出息念，可以证得色界第四禅。缅甸帕奥禅林的教学实践也证

明，在拥有禅那的禅修者当中，超过三分之二以上的人是通过修习入出息念证得禅那的。

所以，修习入出息念有诸多的功德、利益。

正因如此，所以佛陀在很多经典里都教导这种业处；也正因如此，历代上座部佛教的许多长老、禅师们都喜欢教导和修习入出息念。当我们见到入出息念的这些功德与利益，就应当修习入出息念。

第三节 去除五盖

在修行之前先要离盖。盖(nīvaraṇa)，是障盖、障碍的意思。正如找到了要去一个地方的路，但是路上有很多障碍，诸如荆棘、石块、树干、树枝等挡住了去路，要顺利地走这条路的话，先要把这些路障清除掉。同样地，我们要修习任何的业处，特别是修习止业处的时候，首先要离盖。这里的盖是心的障盖，内心的烦恼。

盖一共有五种，称为“五盖”。它们依次是：

1. 欲贪；
2. 瞋恚；
3. 昏沉睡眠；

4. 掉举追悔；

5. 疑。

它们是七种不善心所，即：

1. 贪心所；

2. 瞋心所；

3. 昏沉心所；

4. 睡眠心所；

5. 掉举心所；

6. 恶作心所；

7. 疑心所。



如果禅修者有了这五盖的任何一种，没有培育起来的定力将不能培育，已经培育起来的定力将会退失。因此，禅修必须先排除这些心的障盖。

第一种盖称为“欲贪盖”，巴利语 *kāmacchanda*, *kāma* 是欲乐的意思。欲乐通常分为五种，称为五欲功德：颜色、声音、气味（香）、味道（味）、触（柔软的、细滑的、舒适的触觉）。这些能使人产生贪爱、执著的所缘称为 *kāma*，即欲乐的目标。*chanda* 也是欲，这里的“欲”是指心的欲望、追求。内心对欲乐目标的贪著、欲求，称为欲贪，或者直译为

欲欲。一个人心有爱染，比如儿女情长、沉迷歌舞娱乐、执著钱财物品等，这些爱染是禅修的障碍。

第二种盖是瞋恚(vyāpāda)。瞋恚是心对所缘的抗拒、排斥与厌恶。从很粗程度的暴怒、愤怒，到很细微程度的烦躁、焦虑、忧愁、担心、牵挂，都属于瞋恚。只要内心对任何的人、事、物还有厌恶、排斥、抗拒，那么心就很难平静。如果你和他人吵了一架，吵完架后想要禅修，能够修得好吗？如果有人在你禅修的时候讲话，让你起烦恼，你的心能平静吗？因此，心对所缘的抗拒、排斥是禅修的一种障碍。

第三种盖是昏沉睡眠(thīna-middha)。昏沉、睡眠是心与心所的软弱、无力、迟钝。如果一位禅修者在禅修的时候打瞌睡、昏沉，那么他的心就处于软弱无力的状态，就好像水池充满了泥浆一样，心是很钝的，不堪任作业，不堪任禅修。

第四种盖是掉举、恶作(uddhacca-kukkucca)。掉举叫做 uddhacca，意为心的散乱，妄想纷纷，无法专心，好像把石头丢进灰土堆后所扬起的灰尘一样。心的散乱、不安，不能够专注，称为掉举。

Kukkucca 直接翻译成恶作，但是在这里翻译为

追悔会更加贴切。这种心所包括两个方面：一、对应该做却没有去做的事情感到后悔；二、对做了不应该做的事情感到懊恼、后悔。

顺便提一下，这里的恶作不同于戒律中的恶作罪，虽然中文一样，但是它们的巴利语却不同。这里的 *kukkucca* 是后悔的意思，也可以称为追悔；但是戒律中的恶作是 *dukkata*，即不好的行为。

掉举是禅修中最普遍的障碍。一个人的心没办法平静，有很多妄想，心取很多的所缘，一会儿想东、一会儿想西，一会儿想这儿、一会儿想那儿，一会儿想过去、一会儿想未来、一会儿想现在，一会儿想他人、一会儿想自己……怎么能够专注呢？内心散乱，怎么能够专一呢？口坡帕真禅修中心

如果一个人感到后悔、悔恨：为什么我刚才这样做？为什么刚才我不这样做？为什么我刚才会这样说？如果充满了懊恼和追悔，他的心就忐忑不安，不能平静下来；不能平静就不能专注，不能够很好地禅修。这是第四种盖，它包括了两种心所，和第三种盖一样。

第五种盖是疑(*vicikicchā*)。在这里的疑并不是指学习上、生活上遇到不明白之处的疑问，而是对

于佛法、修行方面的怀疑、不相信。

在《法集论》里提到有八种疑：

1. 疑惑、怀疑导师(satthari kaṅkhati vicikicchati)：

在这里的导师是指佛陀。对佛陀的身相庄严及诸功德的怀疑、不信：“到底有没有佛陀啊？佛陀是否具足三十二相？佛陀有没有一切知智？”

2. 疑惑、怀疑法(dhamme kaṅkhati vicikicchati)：

“修行佛法是否真的能够解脱烦恼啊？这种禅法到底对不对啊？现在这个时候是否有可能证得禅那啊？”这是对法的怀疑，它可以障碍你不能够证得禅那，不能得定。

3. 疑惑、怀疑僧(saṅghe kaṅkhati vicikicchati)：

“古代的上座长老们是否真的证得了阿拉汉果？现在是否还有圣者？”这是对僧的疑，也是一种障盖。

4. 疑惑、怀疑学(sikkhāya kaṅkhati vicikicchati)：

这里的学是指戒、定、慧三学。“修习戒、定、慧是否能够断除烦恼啊？修习止观是否可以证悟涅槃啊？现在这个时代是否还能够证得禅那啊？现在是否还能够证得圣道、圣果啊？”对禅修方法、三学——戒、定、慧的疑，也是禅修的障碍。


5. 疑惑、怀疑前际(pubbante kaṅkhati vicikicchati):

这里的前际是指过去世。“到底有没有前世？我是从哪里来的？”

6. 疑惑、怀疑后际(aparante kaṅkhati vicikicchati):

这里的后际是指未来世。“到底有没有来世？人死了之后不是一了百了吗？人死不是如灯灭吗？”怀疑、不信有未来世。

7. 疑惑、怀疑前际及后际(pubbantāparante kaṅkhati vicikicchati):

前面两种疑是只相信有未来世但不相信有过去世，以及只相信有过去世但不相信有未来世。在这里又特别提出对过去世、未来世两者都怀疑不信，把它另归为一种疑。 波帕真禅修中心

8. 疑惑、怀疑此缘性、诸缘生法(idappaccayatā paṭiccasamuppannesu dhammesu kaṅkhati vicikicchati):

“造了善行是否有善报？造了不善业是否有苦报？”对十二支缘起、善恶业报、因果法则的疑惑、不信。(Dhs.1008)

在禅修实践中，还必须特别强调三种疑。禅修者必须去除这三种疑：

1. 疑法：怀疑禅修方法。

禅修者怀疑说：“这种方法到底能不能够证得禅那？这种方法到底对不对啊？现在这个时候还有没有可能证得禅那啊？”这是对法的怀疑，是一种很严重的障盖，它可以障碍你不能证得禅那，不能得定。

2. 疑师：怀疑业处老师¹⁸⁹。

“业处老师是不是很厉害啊？他有没有经验啊？他是否已经学完了止观禅修啊？他是否了解我的问题啊？”对业处老师起怀疑，或者对老师所教导的指示只听一半不听一半。

有这么样的一些禅修者，他们表面上对老师很恭敬，很顺从，但是却不肯老老实实在地按照老师所给的指示去做。就好像一个人生了病，跑到医生那里去看病，医生诊断后给他一定份量的药，然而他却只吃了一两片就把药丢掉，或者根本不吃就把它扔进垃圾桶。由于病人的顽固，他的病将很难治好。

同样地，想要证得禅那、培育观智，老师是很

¹⁸⁹ 业处老师：巴利语 kammaṭṭhānācariya 的直译，即传授业处、指导禅修的老师；禅师。

重要的。只要肯依照老师的指示，把老师给你们的指示认认真真地落实在禅修实践上，那么，禅修进步的把握就很大。就犹如佛陀纠正阿难(Ānanda)尊者的话一样：

有一次，阿难尊者对佛陀说：

“尊者，我认为梵行有一半要依靠善友。”

佛陀立刻纠正他说：

“够了，阿难，我说善友是梵行的全部！”

正因为有佛陀这样的良师益友，我们才有可能依法修行，正是因为有古代的那些阿拉汉们，有那些维护佛陀正法传承的上座、长老、善友们，我们现在才有可能听闻到佛法，才有可能依法禅修。如果我们的业处老师精通经论，维护传统，严格谨慎，不会标新立异、杂糅百家，他就堪任为众人师，我们应当对这样的业处老师有信心，不要怀疑。

3. 疑己：怀疑自己。

“哎，别人修得那么好，我的福德那么浅，资质那么差，怎么可能禅修成功呢？”对自己缺乏信心，没有自信心，这也是禅修的一种盖，自己障碍自己。

因此，我们要禅修的话，必须去除这三种疑，去除这五种盖。去除了这五种盖，禅修之路才有可能平坦。

在这里强调一下，对于排除禅修障碍，有一种不正确的观念以为：禅修提升了，有了定力，障碍就自然会消失。事实恰好相反！应该先排除禅修的障碍，端正自己的禅修心态，然后才能谈禅修！我们要先从端正己身开始，端正自己的身、语、意，守护好根门，尽量减低自己的贪、瞋、痴，唯有这样，才能更好地禅修，在禅修的时候才能争取更好的效果。有问题不要动辄就赖外部原因，很大部分的原因还是出在自己。如果自己没有尝试去做，去实践，或者说只是懂得一些理论、道理，却没有真正落实到平时的生活当中，没有真正用它来改变自己的心态，问题就会很多。

当我们去除了这些对禅修的心理障盖之后，还应当注意避免一些外在的干扰。在《清净之道》中提到十种安止善巧的第一种就是使内外的事物清净(vatthu-visadakiriya)：头发太长、指甲太长、衣服

肮脏、住所污秽等都会干扰禅修。禅修的环境也很重要，不能嘈杂，在吵杂的地方很难禅修。应当少事务、少责任。假如有很多的事情要做，一天到晚都忙个没完，哪里还能抽空禅修?! 想要禅修，要选择好的地方，好的环境，外部条件是禅修的保障。

除了禅修环境之外，人际关系也很重要。

佛陀在《增支部》里教导五种适合禅修的条件：

1. 青春；
2. 健康；
3. 衣食易得；
4. 国泰民安；
5. 僧团和合。(A.5.54) 真禅修中心



这五个条件是适合禅修、精进的。第四和第五都谈到了人际关系的和谐：人人和睦，欢喜无诤，大家没有争斗，没有攻讦，没有仇恨，彼此之间不会互相对抗、互相排斥、互相制造痛苦。大家共同营造一个良好的禅修气氛，对我们禅修是很有帮助的。没必要对别人的言行举止产生不满。如果随喜他人的禅修成就，你自己也在造很强的善业。如果别人禅修有成，或者别人正在精进禅修，你就前去

干扰别人。虽然你现在干扰别人可以得逞，但是你所造下的业以后也将会成为你禅修的障碍。

禅修条件准备妥当之后，就可以投入禅修了。

第四节 经文浅释

应当如何修习入出息念呢？

要修习入出息念，就必须依照佛陀的教导。佛陀教导修习入出息念有很明确的次第，这种次第在所有经典里的教导几乎都是一样的。在这里，我想举出佛陀在《长部·大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna-suttaṃ)里的教导。在这篇经中，佛陀教导入出息念的修习方法：
新加坡帕奥禅修中心

“Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaḷagato vā suṇṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā. So satova assasati, satova passasati.

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti,
dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.
Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti,
rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,
‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati,
‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.”

“诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺坐，保持其身正直，使念现起于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’^{中心}

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’”

这一段经文是佛陀教导入出息念的修习次第。在此，我想先依照缅甸传统的解经方式——Nissaya, 依词释——来简单地解释这一段经文，然后再进一步作详细讨论：

“诸比库”——是指在跋葛瓦正法、律中出家、已达上的比库。佛陀举出比库们为说法的主要对象，当然也包括所有的禅修者。

“在此”——是指修习入出息念之人所依止的佛陀的教法。

“前往林野，前往树下，或前往空闲处”——是指修习入出息念的适当场所。安静的环境有利于专注呼吸，有利于培育内心的平静。在刚开始修习入出息念的时候，先要找一个安静的地方，特别是对初学者来说，环境是很重要的因素。初学者的心很容易受外在环境的影响，因此对外在环境的要求更高。他应先找一个没有干扰、少噪音、少障碍的地方，去到那里之后，结跏趺坐。

“结跏趺坐”——能够双跏趺当然最好；如果不行，不要勉强，单盘也可以；再不行的话散盘也可以。

“保持其身正直”——把身体坐正直。

“使念现起于面前”——将心念现起于面前，将正念确立在自己的业处，即鼻头这一带的呼吸。

接着的“So satova assasati, satova passasati.”这一段巴利经文非常重要。

So 意思是他，即禅修者。

satova 是 sati + eva, sati = 念, eva = 只是。

assasati 是入息、吸气。

他只是把正念安置在自己的入息上。

satova passasati = sati + eva + passasati。passasati 是出息、呼气。

他只是把正念安置在自己的出息上。

这是修习入出息念的第一阶段。

一般上来说，禅修者从开始注意自己的呼吸，一直到证入禅那，基本上可以分为四个阶段：

第一阶段：入出息的阶段；

第二阶段：长短息的阶段；禅中心

第三阶段：全息的阶段；

第四阶段：微息的阶段。

第一阶段是入出息的阶段，即：

“So satova assasati, satova passasati.”——

“他只念于入息，只念于出息。”

第二阶段是长短息的阶段，即：

“入息长时，了知：‘我入息长。’
出息长时，了知：‘我出息长。’
入息短时，了知：‘我入息短。’
出息短时，了知：‘我出息短。’”

第三阶段是全息的阶段，即：

“他学：‘我将觉知全身而入息。’
他学：‘我将觉知全身而出息。’”

这里“全身” (sabbakāya) 的“身” (kāya) 是指呼吸身，也就是呼吸从头到尾的整个过程。

第四阶段是微息的阶段，即：

“他学：‘我将平静身行而入息。’
他学：‘我将平静身行而出息。’”

这是佛陀在《大念处经》等圣典中教导入出息念的修习次第。

下面，我们将依据佛陀的这些教导，详细地讨论修习入出息念的具体方法。

第五节 调整坐姿

在具体实修方面，想修习入出息念，要找一个安静的地方。在禅修的时候，注意座位也有一些要求。可先找一个通风、适合的位置，然后再找一个舒适的垫子。垫子不要太硬，也不要太软，硬度适中，把臀部垫高一点。为什么呢？如果一个人直接坐在地上的话，他的身体重心为了达到平衡，慢慢地上身就会往前倾。如果臀部能够稍微垫高一点，这种情况就能改善。建议大家垫大约4指高，或者更高一点，这样的话身体就能够保持重心的平衡，而且容易坐得久。

一、结跏趺坐

对于坐姿，大家可以用双盘。如果双跏趺坐不行的话不要硬撑，单盘也可以。有些人可能天生就不能够盘腿，那么散盘也可以。对于肥胖的人来说，即使是散盘也不行，那么他可以把一只脚放在前面，一只脚放在后面。总之，对于坐姿要注意两个要点：

1. 坐得舒适

坐姿不舒服容易产生疼痛。假如坐姿不舒适，

心会一直放在姿势上，放在身体的苦受上，这种苦受会干扰你的专注力。因此，在坐姿方面要坐得舒服。坐姿舒适，就不容易产生痛、麻、痒、痹等身体的苦受。

2. 持久

不要动来动去，频繁换腿，10分钟换一次腿，15分钟又换一次腿……当定力培育到一定程度的时候，是很忌讳换腿的；一旦换腿之后，定力很可能就开始走下坡路了。所以在开始禅修时，选择一种舒适的姿势持续地坐，能够坐一个小时就坐一个小时，能够坐一个半小时就坐一个半小时，尽量不要换腿。

新加坡帕奥禅修中心

当然，如果腿确实痛到已经妨碍你没办法继续禅修的时候，还是可以换腿的，但这只是在不得已的情况下进行，不要在稍微感觉到有点痛、有点麻就换腿。假如你换来换去养成了习惯，比如说才坐了半个小时就换腿的话，那么，每次当你坐到差不多半个小时左右腿就开始痛了。

想要突破这一点，应当学习忍耐。当你觉得腿痛、想换腿时，你应当下决心对自己说：“且让我

再坐多 10 分钟才换腿。”然后就忍多 10 分钟，10 分钟后再换腿。如此经过大约四五座的忍耐，你就能持续地坐 40 分钟了。能坐 40 分钟后，再增加到 50 分钟、一小时等等。一点一点慢慢地增加，不久你就能克服腿痛的困扰。

同时，腿痛的时候不要去注意腿的苦受。当腿发生疼痛、酸麻时，它会将你的心拉过去。如果你去注意腿痛的话，不仅身体感受着痛，连心也会受到影响，痛上加痛，这是不明智的做法。正确的做法是：你应当用更强的精进力把心拉到业处上——鼻端一带的呼吸——不要让腿痛吸引你的心！在腿痛的时候，你的呼吸会加速，那时可以用快速数息法，不要放过任何一个呼吸，从 1 数到 8 或 10。要对自己说：“不数到 100 或 200 决不放腿！”

因此，在禅修的时候要注意让自己坐得舒服、舒适，但是又不能过于舒适，太舒适心容易放逸，容易昏昏入睡。坐的时候应当保持中道，既不要让自己的身体产生剧烈的苦受，也不应当过分舒适。就好像有些人喜欢躺在床上专注，他躺着躺着就变成在修“睡禅”，而不是在修入出息念了。

在禅坐的过程中，如果腿的疼痛确实已经影响

到自己的禅修，干扰到自己的专注，还是可以换腿的。在换腿的时候也必须保持正念，不要一想到换腿立刻就发生动作，应当慢慢地觉知我要换腿，然后轻轻地换腿，当腿一换完，就回到自己的业处，回到鼻息上。这是对坐姿的要求和对腿痛的解决方法。

总之，坐得舒适、持久是为了帮助我们提升定力。坐好了，就应该专注业处，不要在腿上花太多的时间。

二、正直其身

1. 正——正而不歪

身体不要歪向一边，头也不要歪。有的禅修者坐久了，身体不知不觉会往一边歪；有的人坐久了，头就会往一边歪，这和他们的呼吸以及个人习惯有关系。但是无论如何，刚开始坐的时候，身体和头部应该保持端正，不要歪斜。

2. 直——直而不曲

上身保持自然平直，不要弯曲，避免脊椎骨弯曲和压到胸口。如果禅修者弯着腰禅修的话，不久之后就会产生胸闷、胸痛等问题。假如养成习惯，

不但胸部容易憋气，而且连走路也会像驼背一样。

在《大念处经》中讲到坐姿要“保持其身正直”。《清净之道》里也有解释。保持身体的正直意味着脊椎骨既不要像弓箭的弓一样弯曲，也不要像箭一样绷直。像弓一样叫做弯曲，不叫正直；像箭一样叫做绷直，也不叫正直。正直是指自然的直，而不是挺直。假如绷直、挺直久了，腰背这一带地方会难受，甚至会酸痛。我们要用自然的坐姿保持上身正直，正而不歪，直而不曲。

保持上身的正直，还要调整脖子和头的关系。头不要太低，也不要太仰。有些人在禅修的时候头慢慢地会仰起来，或者会耷拉下去，这和他个人的呼吸有关。如果他吸气长，呼气短，头慢慢地就会往上仰；如果他吸气短，呼气长，头慢慢地就会耷拉下去。

有些禅修者坐着坐着，脸就会歪向一边，这些现象也和他的呼吸有关。有时候我们两个鼻孔的出气是不同的。如果是左边出气，他的头慢慢就会往右边歪。往左边歪也同理。另外，这和一个人的习惯也有关系。如果你发觉身体老是爱往一边倒，或者头爱往一边歪，警觉到之后就应当纠正过来，养

成身体保持正直的习惯。如果歪惯了，久而久之脊椎骨就会受压畸变，造成因为禅修姿势不正确而带来的没必要的毛病。

身体保持正直的最好方法是从鼻梁一直到肚脐处能够成一条垂直线。保持上身正直之后，你的手怎么放都可以，既可以叠掌，也可以垂在两脚前，或者放在膝盖上，只要觉得自然就行，不要造作。总之，头、颈、身、手、脚都要保持自然、舒适的状态。然后把眼睛闭上，不要睁着眼睛，也不要微微睁开眼睛，要闭着眼睛来禅修。

在禅修之前，还可以检查身体是否会绷紧，有哪些地方还没有放松。有些禅修者在禅坐的时候，头、颈部不知不觉会绷紧，久而久之会造成头、颈等部位疼痛、僵硬等，甚至想到禅修都会感到害怕。

所以，在开始禅修前应先检查身体是不是已经处于柔软的状态。这里所说的柔软并不是软绵绵的柔软，更不是软弱，而是说身体处于轻松、自然、舒服、适合禅修的姿势与状态。

当身体处于自然、放松的状态之后，再把妄念纷飞的心收回来，不要追忆过去，也不要计划未来，把所有跟禅修无关的东西、外缘都先放下，决意回

到当下，回到自己的禅修业处。

攀缘的心、散乱的心和我们的业处是不相应的，唯有单纯、专一、平静的心才和我们的业处相应。所以，不要一颗与禅修不相应的心来专注呼吸，要让心处于单纯、平静、自然、清净、无杂染的状态。等内心具足禅修的素质之后，再把正念确立在鼻孔出口处或嘴唇上方这一带气息感觉最明显的地方，让心只专注进出于这一带区域的呼吸。

第六节 确定所缘

“使念现起于面前” (parimukhaṃ satim upatthapetvā)——让心念安置在鼻头接触点这一带，或住立于嘴唇上面的人中之处(mukhasamīpe)。

《分别论》解释说：

‘Ayaṃ sati upatthitā hoti supatthitā nāsikagge vā mukhanimitte vā, tena vuccati “parimukhaṃ satim upatthapetvā”ti.’

“此念住立、善住立于鼻头或口相，因此称为‘使念现起于面前’。” (Vbh.537)

义注进一步说：“当知‘口相’为嘴唇上面的中

间区域”，即人中这一带区域(Mukhanimittan'ti cettha uttarotthassa vemajjhappadeso datthabbo)。也即是说，呼吸进出鼻孔时扫过及接触的嘴唇上方一带区域称为“口相”。

这一带区域有时也可以叫做“业处”。那什么是业处呢？

业处，巴利语 kammatthāna。kamma，巴利语意为业，即工作、造作的意义。thāna 有几种意思，可以是理由、原因、道理，以及场所、地方、住处、状态等意思，在这里作场所、地方解。因此，kammatthāna 直译为业处，意为工作的地方。什么的工作呢？心的工作！心在什么地方工作呢？在鼻孔出口处呼吸最明显的地方工作，鼻孔出口处接触点上的呼吸就是我们心工作的地方。

一般上来说，业处也可以理解为平时所说的法门。法门，巴利语 dhammapariyāya，即禅修的方法。

在修习入出息念的时候，业处有三种意思：

1. 禅修方法——通过专注呼吸藉以培育定力的方法叫做入出息念业处。在此，业处即是修行法门。

2. 呼吸本身——呼吸本身就是业处。因为心是取呼吸为工作对象，所以把心专注在呼吸上就是我

们的业处。说到要专注业处就是指专注自己的呼吸。

3. 接触点——当我们说在业处专注呼吸时，即是说在接触点这一带专注呼吸。鼻子的正下方或鼻孔出口处、人中这一带区域也可以叫做业处。

因此，业处有三种理解方法：第一种是指专注呼吸的修行方法；第二是指呼吸本身；第三是指呼吸进出鼻孔的接触点一带区域。

当我们做好身心准备之后，就可以在鼻头下接触点上觉知呼吸。不过，气息的进出口处每个人都不尽相同。在觉知呼吸的时候，有些人可能会感觉到左鼻孔这边的呼吸会明显一点，那就在左鼻孔这边，没关系，只要能够感知到呼吸就行；如果在右鼻孔这边可以感觉到呼吸，没关系，就在这边去觉知；有些人在人中部位，也就是嘴唇到鼻头中间这个地方可以感知到呼吸，也没关系，很好；有些人在嘴唇上方可以感觉到呼吸，没关系，都可以；有些人在鼻头这一带的整个区域都可以感知到呼吸，那也很好。因为每个人的气息强弱程度不同，或者每个人对气息的敏感度不同，所以无论是在鼻孔出口处也好，在鼻子正下方也好，在人中部位也好，只

要能够感觉到呼吸，就在那里觉知呼吸。

有人认为没必要在接触点一带区域专注呼吸，他们说只是知道呼吸就够了。这种方法是否正确呢？为什么要在鼻头接触点一带专注入出息呢？

《清净之道》中说：

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.”

“只有将念放置在[鼻头]接触点的地方修习者，才能成就[入出息念的]修习。”(Vm.223)

在这里强调，修习入出息念必须将正念安置在鼻头接触点这一带区域来专注呼吸。

同时，《清净之道》又提到，有三样东西是很重要的：

“相. 入息. 出息，非一心所缘，
不知三法者，修习无所得；
相. 入息. 出息，非一心所缘，
知此三法者，修习有所得。”(Vm.227)

哪三法呢？

1. 相；
2. 入息；
3. 出息。

这三法的关系是怎么样的呢？《清净之道》接着解释：

“比库将念置于鼻头(nāsikagge)或口相(mukhanimitte)而坐着，不作意来与去的入息，但不是不知来与去的入息，也了知精勤及完成努力，成就殊胜。”
(Vm.227)

在这里，入息是我们的吸气，出息是我们的呼气，相（预作相）是鼻头或人中一带的接触点。这句话的意思是说：将正念安住于鼻头或人中一带区域的接触点上觉知入息和出息。有了这三样东西，我们才可以修习入出息念，培育定力才能够成功。

《清净之道》又说到：

“Tāhi ca pana satipaññāhi samannāgatena bhikkhunā na te assāsapassāsā aññatra pakatiphuṭṭhokāsā pariyesitabbā.”

“另外，该具足了念与慧的比库，不应在自然触处之外去寻求其入出息。” (Vm.230)

所以，修习入出息念的正确方法是：不应离开鼻头接触点一带区域去觉知入出息。

还有一点很重要，是每位禅修者都必须清楚的，那就是“只应专注呼吸本身”！

呼吸本身不就是呼吸嘛，为什么还需要强调

呢？在这里可以做个试验。如果我们尝试去分析呼吸的话，将能够发现呼吸里面有很多法。举个例子来说，假如现在让你去注意吸气时的凉，可不可以？可以的！你将能发现鼻头或人中这一带有凉凉的感觉。假如让你去留意呼气是暖的，可不可以？也是可以的。同样的道理，去注意呼吸的柔软、细滑、轻盈、流畅、推动等都是可以的。

在呼吸里面有很多法（现象），这些法我们可以用四大来分析。假如禅修者注意自己呼吸的柔软、细滑、轻盈等，那么他是在注意地大，而不是在注意呼吸。为什么？因为软、滑、轻是地大的特相。假如注意呼吸的流畅、流动，那么他是在注意水大，因为流动是水大的特相。假如注意呼吸的冷、暖，那么他是在注意火大，因为热、冷是火大的特相。假如注意呼吸的推动、支持、力度，那么他是在注意风大，因为推动、支持是风大的特相。这些都不是呼吸本身！

据说有些人在修入出息念的时候，把呼吸从鼻头经过喉咙，再经过心脏，一直引进丹田或引进肚脐，又从这里再引出来，他其实是在注意气息的流动。《清净之道》在讲到“随逐”时提及，并不是

说鼻端是初，心脏是中，肚脐是后，随息不是这样的随，而是只让心念在鼻头接触点一带随着呼吸，这才称为随逐。假如跟随着呼吸进入体内，出到体外，这时水大的流动相会变得明显，那就成了注意水大。

因此，呼吸里面有很多法，如果要分析呼吸的话，可以分析出它的软、滑、轻、流动、热、冷、推动等，然而，这些只是呼吸里面所具备的四大的特相而已，都不是呼吸本身。在修习入出息念时，我们不应当去注意四大的这些特相，只应当觉知呼吸本身就行。

那么，如果把心放在接触点上，借助皮肤的感觉来修习入出息念可不可以？不可以！假如专注这里感觉的话，那专注的是触所缘。因为皮肤属于身根，身根的所缘是触所缘。触所缘有三种：第一种是地界；第二种是火界；第三种是风界。

我们的身体可以感受到坚硬、柔软，同时，粗糙、细滑、重量、轻盈等都是地界的特相，它们属于触所缘，是通过身体来感觉的。身体所触知的是触所缘。例如现在天气很热，我们的身体能够感觉到热。如果把手伸进水里面会感觉到凉。因此，身

体可以感觉到冷和热，冷和热是火界，也属于触所缘。如果有人拍了你一下，或者不小心撞到桌子，你会感觉到撞击，这是风界，因为撞击、推动属于风大。

所以，我们的身体可以触知三种所缘：地、火、风。假如我们在人中这里觉知暖、冷、麻、轻柔等，那只是在练习这里皮肤的感觉，而不是在修习入出息念。虽然说修习入出息念很简单，只需注意自己的呼吸就可以，但是因为呼吸里面有太多的法，一不小心就会走弯路，找错对象。所以，在此就采用阿毗达摩的分析法来解释。

入出息念，顾名思义即是将正念安住于呼吸。那么，呼吸属于什么呢？呼吸属于法所缘。它不是颜色所缘，不是声音所缘，不是香（气味）所缘，不是味所缘，也不是触所缘，它是法所缘。为什么呢？因为呼吸是概念法(*paññatti*, 施设法, 假名), 概念法只属于法所缘。呼吸不是眼门的所缘，不是用眼睛去看呼吸，不是用耳朵听呼吸，不是用鼻子嗅呼吸，不是用舌头尝呼吸，也不是用身体触知呼吸，而是用我们的心去觉知呼吸。为什么呢？因为意门所对应的所缘是法所缘。概念法属于法所缘，而呼

吸是概念法，它只是意门的所缘。所以，我们经常强调要用心去觉知呼吸，就是这样的意思。

有一种错误的方法是叫大家“看呼吸”，用眼睛去看呼吸，或所谓的“眼观鼻，鼻观心”。由于鼻子离眼睛很近，使人往往不自觉地会用眼睛去看呼吸。假如禅修者在看呼吸的时候叫他张开眼睛，他的眼睛就会像“斗鸡眼”（对眼）一样，是不是？看呼吸是坏习惯！看久了会出现很多问题，例如鼻梁发紧、眉头酸胀、额头绷紧、头部僵硬等等。因此，不要用脑去想呼吸，不要用眼睛去看呼吸，只应用心去觉知呼吸。

当我们正确地辨识入出息念的所缘之后，就只是专注在呼吸本身就可以了。呼吸本身是很自然的，我们也应当用很自然的心去觉知很自然的呼吸，不要造作，不要想象。呼吸是怎么样的相状，我们就怎么样去觉知它。

只应当觉知自然的呼吸，不要尝试去改变它。如果呼吸很柔和、缓慢，甚至有时发现很难觉察到呼吸，这个时候也不要改变呼吸，不要刻意用深呼吸让它变得明显。同样地，有一些禅修者刚坐下来的时候，感觉呼吸比较急促，他想控制呼吸，拉

长呼吸，甚至憋气，憋得脸红耳赤。实在没必要！不要改变呼吸！请记住：呼吸要自然，因为呼吸自然，我们的心才能自然，才能如实地觉知呼吸。

因此，不要尝试去改变呼吸，不要去造作呼吸，我们的心应顺其自然，呼吸是怎么样的，就怎么样去觉知。而且，我们必须得承认这样的事实，即每个人的呼吸都是不一样的。有的人呼吸会急促点，有的人呼吸会绵长点；有的人左鼻孔呼吸明显，有的人右鼻孔呼吸明显；有的人今天在这边呼吸明显，明天那边明显；有的人今天呼吸的感觉明显，而明天又不明显……虽然同样是呼吸，但是每个人的都不尽相同，而且同一个人在不同的时刻也不尽相同，这些和生理状况等有关系。无论如何，我们都不要尝试去改变呼吸，只是知道呼吸就可以。

还有一点必须注意：心不要跟着呼吸进到体内，也不要跟着呼吸出到体外，只应在接触点一带觉知呼吸。

如何在接触点上觉知呼吸呢？对此，《清净之道》举了几个例子，其中一个守门人的譬喻。

一个守门人在看守着城门，他的职责是检查到达城门的人。已经进到城里的人不是他的职责，已

经走出城外的人也不是他的职责，他的职责只是守好岗位，检查经过城门的每一个人。同样地，当我们专注呼吸的时候，只是觉知经过接触点这一带的呼吸就够了。吸进体内的呼吸不是我们的责任，呼出体外的气息也不是我们的责任，我们的责任只是在这个区域上的呼吸。

还有另外一个锯木的譬喻。犹如有人在锯木头，假如他去留意锯子从一端到另外一端的话，那么，他的头将一直在不断地摇，可能摇不了多久就晕倒了。他应当只是注意触到木头那一段的锯子，不断地拉锯，就可以轻松、省事地把木头锯断。觉知呼吸也是这样，不用跟随着呼吸进出。呼吸是动的，好像锯子；接触点一带是静的，比喻是木头。锯木时没必要注意锯子的来回，只是注意和木头接触那一段的锯子。同样地，我们专注呼吸也是，只要在接触点这一带觉知呼吸就够了。

《清净之道》还举了个荡秋千的譬喻。一个跛脚的人与妻子玩秋千，他推动秋千之后，只需坐在秋千的柱子下。他没必要从这头推到那头，再从那头推到这头。因此，我们要用这些譬喻里面所阐明的道理，来觉知接触点上的呼吸。

同时，也要留意别做“愚蠢的看门人”！有一则笑话讲到：有个财主雇了个佣人，说：“我今天要出门去，你要好好地把门看好。”“是的，主人！”佣人满口答应。财主放心地走了。等财主离开不久，外面来了个戏班、马戏团，在门外锣鼓喧天，围了一大群观众。佣人心里痒痒的很想去观看，但是他想着主人叮嘱，不能去看呀，主人吩咐我要看好门。然而，他灵机一动：“哎呀！主人叫我看门，我把门拆了背着去看不就行了嘛。”他很高兴地照做了，结果小偷把财主的家洗劫一空。财主回来之后，愤怒地责备佣人：“我叫你看门，你为什么不好好地看门？”佣人说：“主人，我确实依照您的话去做了。看，我把门都看好了，这门不是还好好的！”

不要做这种愚蠢的看门人！我们强调觉知这一带的呼吸，但是有些人却自作聪明地去注意这一带皮肤的触觉，这就像那个佣人一样。在《亲知实见》《智慧之光》等帕奥西亚多的著述中，强调的是“接触点上的气息”。接触点是定语，气息才是主语！

还有一点也必须注意：当禅修者的定力提升之后，甚至在达到近行定或安止定的时候，身心很容

易会产生舒服、愉悦、轻安的感觉，而且那种感受是很殊胜的。如果他的心被这些殊胜的感受吸引住，去注意这些觉受，那么他就偏离了自己的禅修业处。须知注意觉受是不可能证入禅那的！因为感受属于五蕴中的受蕴，是究竟法，不是概念法。因此，在修习止业处的时候要记得：无论任何阶段都不要去注意觉受！

有一些人（主要是华人）在禅修了一段时间后，可能会感觉所谓“气冲顶门”或者“气聚胸口”等，更有一些人在禅修时喜欢糅合诸如“气功”“导气”“采气”“气场”“磁场”“收功”“意守丹田”“打通经络”“大小周天”“气脉”“明点”之类的。所谓的“气”“丹田”“经络”“周天”之类是中医和道教的观念，“气脉明点”则是印度教的观念，这些都和佛陀的教法没有瓜葛！禅修时感到头胀、头紧、胸闷等，多数是由心生色法引起的四大不调所致，这和盲修瞎炼、用“眼睛”观呼吸、心态过急、姿势不正或健康等有关，应该对症下药去解决问题，而不要掺杂太多外学的东西。

第七节 修习次第

前面已经详细地讨论了确定入出息念所缘的方法，下面再来学习修行的次第。定力提升的过程大概可以分为几个阶段：

- 一、呼吸的进出明显、清楚，应注意入出息；
- 二、当呼吸的进出变得比较微细、缓慢的时候，可以专注长短息；
- 三、当呼吸的进出变得更加微细、缓慢时，可以专注全息；
- 四、当呼吸变得很微细、若有若无时，可以专注微息；
- 五、当呼吸与光融为一体时，可以专注禅相。

如果禅修者确定了入出息念的所缘，就应当依照佛陀教导的次第来实修。他应当：

“So satova assasati, satova passasati.”

“他只念于入息、只念于出息。”

这是第一个阶段。即是说他只应在接触点这一带觉知入的气息以及出的气息，不应当造作，要注意自然的呼吸。

能够单纯地觉知入和出的气息之后，就如此持续地专注下去。如果不行，妄念还经常会生起，心

很散乱，这个时候就可以尝试用下面的几种方法。有四种方法可帮助禅修者解决心散乱的问题：

一、少外缘

想要在自己禅修时少妄想的话，就必须在平时的生活当中尽量减少外缘。放下没必要的干扰，要做的义务还是要做，做完了就把它放下；不要讲太多的话，不要进行无意义的讨论，不要有太多的思惟，尽量让自己单纯。

如果禅修者热衷于管事，热衷于交际，热衷于弘法，热衷于讲话，是很难培育定力的。甚至就连学习教理也会障碍禅修。为什么呢？生活太丰富了。生活丰富，外缘就多；外缘多，心就变得复杂；心复杂，妄想当然就多。心经常攀于不同的外缘是没办法培育定力的。要让心平静无杂念，最好是能够做到不说、不听、不看、不想。这是第一点。

二、平时要保持正念正知

在日常生活的行立坐卧中，要时常保持正念，觉知自己的呼吸，要如理作意，预防生起贪瞋痴。如果一个人经常生起贪瞋痴，生起不善心，要他坐

下来就让心很快地平静，有可能吗？所以，尽量在平时——行、立、坐、卧保持正念正知，生活越简单越好。生活简单，行为简单，心就简单。只要符合正道、符合于法就可以了。

有些人在禅修的时候修得很认真，但是一下座、一睁开眼睛，就把业处忘得一干二净。假如这样的话，即使你在禅修的时候能够爬上三尺，平时也会掉下两尺，甚至还有可能因为生活放逸、心念散乱，导致已经培育的定力退失掉，正在培育的定力不能够继续培育，没有培育的定力培育不起来。

不懂得修行的人认为只有在禅坐的时候才是修行，懂得修行的人则无论在何时何地都可以禅修。禅坐的时候固然是禅修，但在走路、站立、躺卧时照样也可以禅修。懂得禅修的人会在生活当中时刻守护正念、正知，觉知业处。只要不是在睡觉，不是在做必须用心去做的事情（比如看书、听开示等），哪个时候不能禅修呢？！所以，对于懂得修行的人来说，坐下来禅修只是变换个姿势而已。在平时都能够把心念守护得很好，坐下来怎么可能会有很多杂念呢？这是第二点。

经行是培养正念正知的一种很好的方法。经行

又叫行禅，在这里我想教大家经行的方法。经行的地方可以在室内，也可以在空地、走廊、树下等处，只要是安静、少杂物、无障碍的地方就行。可以选一段大概 8-15 米左右的直线距离作为经行道。先站在经行道的一端，身体保持正直、自然，用右手轻轻握住左手背或手腕，放在脐下处，或者双手背着也可以。眼睛微微睁开，看着前方大约两米处。将心放在业处上，保持知道呼吸，决意：“从经行道的这一端走到那一端期间，让我的心不飘走！”然后迈步行走。经行时，不用走得太快，也不用太慢，速度比平时散步时稍慢点即可。要自然地走，不要造作，不要刻意放慢脚步。走到经行道的那一端之后，再转过身，缓缓往回走。如果走到中途发现心又飘走了，就应当停下来，让心回到业处之后再继续走，不要养成一边走一边打妄想的坏习惯。

大家不要忽略经行的作用，经行介乎于禅坐和日常生活之间。经行走得好，对禅坐有很大帮助，对日常生活的正念正知也有很大帮助。经行本身是一种修行的重要方式，对于喜欢长时间禅坐的人来说，它也是一种运动。大家要多多经行，习惯经行！

三、让心平静

修行入出息念的所缘是很简单的，所以，不要用很复杂的心去面对很简单的所缘。如果你的心很简单纯，对着同样也是很单纯的所缘，心和所缘才能够相应；如果用很复杂的心去面对很简单的所缘，心和所缘不相应，能够平静下来才怪呢！

当你坐下来禅修的时候，如果发现心躁动不安，妄想纷飞，这时不要勉强去专注呼吸，可以先让心平静下来，让心不要再去攀外缘，不要追忆过去，不要计划未来，要回到当下，回到业处。如果还是不行，可以修修佛随念，或者修修慈心¹⁹⁰，让心变得柔软，变得喜悦，变得堪任作业。拥有一颗柔软、适业的心，要去觉知呼吸就容易多了。

当然，如果心原来就很平静，很少杂念，当你坐下来的时候即可直接把心安置于业处。刻意让原本就单纯的心平静下来显然是画蛇添足，多此一举。

¹⁹⁰ 修慈心 (Mettā-bhāvanā): 有些人喜欢依北传的“五停心观”将之讹称为“慈心观”。然而，根据上座部佛教，培育慈心业处属于止而不是观。其巴利语的正确译法为“慈心修习”或“培育慈心”。

四、数息

在禅修的过程中，如果妄想还是很多，《清净之道》建议我们可以用数息的方法来克服。

数息的方法是：入息的时候知道入的息，出息的时候知道出的息，在入出息的末端心中默念“一”；然后，入息的时候知道入的息，出息的时候知道出的息，在入出息的末端心中默念“二”……如此默念着数息。

《清净之道》里提到，在数息的时候，数字不应当少于五，也不应当超过十。如果数数少于五的话，心未免因空间狭窄而容易烦躁。如果数数超过十的话，由于空间过大、时间太长而心容易懈怠。因此，在数数的时候，从五到十之间任选一个数字比较合适。我们通常鼓励大家数到八，因为它时刻在提醒我们不要忘记八支圣道，要培育八支圣道。选择从一数到八时，在每一次呼吸的末端数：入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八。如果你想选择在入息的末端数息也可以，即出、入、一；出、入、二……出、入、八。当然，选择数到十也无妨，它可以提醒我们要学习菩萨圆满十

种巴拉密¹⁹¹。无论如何，应当注意的是，在数息的时候心应该放在呼吸上，数字只是一种工具、一种方便，不应当把心放在数字上。

如果这样数息，心还是会有妄念的话，就应当下定决心：“让我从一数到八的时候，心不能飘走。”用数息的方法设定一个时间段。假如数息从一数到八需要一分钟的话，那么，在这一分钟的时间段里心就不会飘走。如此一个数息来回是一分钟，两个来回就有两分钟，三个来回就有三分钟……用这种善巧来逐渐增加专注的时间。

如果在数息的过程中，心还是会飘走、还是不断地打妄想的话，应该再下定决心：“让我从一数到八的过程中，只要心飘走，一觉察就立刻重来！”比如数到六的时候发觉心飘走了，就不应当再继续数下去，重新回到一！假如仍然继续数下去的话，心将会对数息变得麻木，以后可能养成一边数数一边打妄想的坏习惯，那么数息就不能发挥作用。所以，一旦察觉到在数息的过程中心飘走，就回到一！

¹⁹¹ 巴拉密：巴利语 pāramī 音译。是以大悲心与行善的方便善巧智为基础的圣洁素质，例如布施、持戒等；而且这些素质必须不受渴爱、我慢与邪见所污染。

一定要让自己在从一数到八这段时间内心保持清净无染。

假如用这种方法还是不行的话，那么可以用另外一种更加强烈的数息法。这种数息法就好像一个农夫在量谷或倒豆子的时候，一边倒一边快速地数。如何数呢？可以在入息的时候数“一一一一一”，出息的时候数“一一一一一”；入息的时候数“二二二二二”，出息的时候数“二二二二二”……如此一直数到八，让心不要有机会间断。如果一闲下来心就打妄想，就用这种方法。

假如这种方法还是不行的话，还有第三种数息的方法：当我们入息的时候，数“一二三四五六七八”，出息的时候，再数“一二三四五六七八”；入息的时候数“一二三四五六七八”，出息的时候再数“一二三四五六七八”……总之，不要让心有停歇下来的机会。

根据阿毗达摩，心是识知目标的活动，每一心必定会有其所缘取的对象。假如心闲着没事干，它就会抓取其它的目标。我们用这几种数息的方法，目的是为了调伏心，让心平静，让心能够专注。

如果可以成功地数完一个来回——从一数到

八——在数完之后再重新开始第二个来回、第三个来回……。能够用这样的方法持续地专注呼吸大概15分钟、20分钟，乃至半个小时，如果心平静了，妄想也减少了，就可以不用再数息。为什么呢？因为数息毕竟是一种工具，一种方便、善巧，是专门用来对治妄想的。妄想减少了，就只是将心安住于业处觉知呼吸就行。

如果能够这样持续地专注呼吸30分钟、40分钟、50分钟……由于心持续地专注，禅修者会发现他的呼吸变得越来越缓慢，越来越微细。因为身体宁静了，心就会变得平静；心平静了，气息自然就会变得缓慢。当呼吸变得缓慢的时候，在经典里就称之为“长息”。新这时，真就可以进入《大念处经》里所讲到的第二个阶段：

“入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’”

在这个阶段，气息开始比平时缓慢，气息经过接触点的时间也变长。这里的“长”是指时间的长，而不是长度的长。当他觉知到呼吸长的时候，他只

需要知道变长的入息和出息就可以，不用念“入、出、长”。这样还是在鼻头接触点上持续地保持清楚地了知长的入出息。有时候呼吸稍微快一点，或者说时间稍微短一点，这时就了知入出息是短的。用这种方法专注呼吸叫做“了知长短息”。

如果可以这样持续地专注，他可以进一步注意“全息”，也就是在《大念处经》里教导的第三个阶段：

“他学：‘我将觉知全身而入息。’”

他学：‘我将觉知全身而出息。’”

这里的“身”不是指身体的身，而是指呼吸身。全身(sabbakāya)即全息，也就是呼吸的整个过程。

当呼吸变得缓慢时，可以专注呼吸的整个过程，把入息分为开始、中间、结尾三个阶段，把出息也分为开始、中间、结尾三个阶段，也就是呼吸的初、中、后。入息的时候，他觉知入息的初、中、后；出息的时候，他觉知出息的初、中、后。

为什么要这样呢？因为当禅修者持续地专注呼吸，呼吸就会变得越来越缓慢、越来越微细。当他的呼吸变得微细的时候，心也应当变微细。如果气息变细了，心没有跟着变细，还是用之前比较粗

的心去觉知微细的呼吸，那么，心和气息就不相应。心息不相应，心就容易跑开。比如地上有一根木棍，大家很容易就看到它。然而，若地上有一根头发或者一根针，只要我们漫不经心就很难看到它，是不是？要看清它，只有更细心一点。同样地，当呼吸变得微细的时候，心也应当跟着变微细；心变得细，才能觉知呼吸的整个过程，觉知它的开始、中间、结尾。

犹如看见一条蛇溜进树洞的时候，可以知道：这是蛇头，这是蛇身，这是蛇尾巴。同样地，当我们的呼吸经过接触点的时候，也应当知道：这是入息的开始、中间、结尾；这是出息的开始、中间、结尾。他也可以默念“初、中、后，初、中、后”，对呼吸的整个过程，包括入息的整个过程和出息的整个过程，都保持正念正知、了了分明。

他能够做到这样，就是在修习《大念处经》里讲到的第三个阶段：

“他学：‘我将觉知全身而入息。’”

他学：‘我将觉知全身而出息。’”

如果能够清楚地了知呼吸的整个过程，有些禅

修者会发现不久之后他的呼吸不见了，找不到呼吸。许多人对这种情况感到困惑，因为他们发现心似乎没有个目标，不知道要专注哪里是好。其实，呼吸变得微细是好事，而且越微细越好！然而，有些禅修者怀疑他是不是没有呼吸了。他不应该怀疑自己！《清净之道》中提到只有七类众生没有呼吸：胎儿、潜入水中者、无想天人、死人、入第四禅者、色界和无色界梵天人，以及入灭尽定者。禅修者应当省思：“你并不属于这七类众生当中的任何一种。因此一定有呼吸的，只因你智慧愚钝才觉察不到而已。”

这个时候，他不应当急躁，更不应当去改变呼吸，企图让呼吸变得明显。他应当只是在接触点上等呼吸就可以了。或者说，他没必要去注意呼吸，没必要去注意气息，只是知道“息”就可以。

什么是息呢？假如处在这个阶段的禅修者可以的话，把手指放在鼻头这个地方，他将能够感觉到这一带还是暖暖的，这证明息还在，这就是“息”。当然，这种假设只是让大家相信还有息存在，并不是要大家真的去尝试。

我们之所以把ānāpāna 翻译为入出息，而不翻成

呼吸，是因为“入出息”一词可以涵盖修习过程中禅修者可以体验到的入出息的三个阶段，也就是：入出之息、气息、息。入出之息（呼吸）的相是动的；气息的相稍微静一点，但还是有动的相；息的相是静的。

在这个阶段，气息将变得很微细，微细到绵绵密密、若有若无、若隐若现的程度。这种微息我们可以称为“息”，它是静态的。在微息阶段，禅修者只应把心轻轻地安住在接触点上，用“住息”就可以了，不用去找呼吸，也不用去改变呼吸，乃至连入息和出息都不用去管它，只是知道“息”就够了。这个阶段称为微息的阶段，也就是在《大念处经》里所说的第四个阶段：修中心

“他学：‘我将平静身行而入息。’”

他学：‘我将平静身行而出息。’”

当然，佛陀教导入出息念的这四个阶段是针对一般情况来说的。然而，在实际禅修过程中，我们仍然可以根据禅修者的实际情况而定。也就是说，这四个阶段对有些禅修者来说并非必经的过程。有些禅修者可能在觉知入出息不久之后，呼吸即变得很缓慢，这个时候可以直接进入全息的阶段，而不

一定要经过长短息的阶段。有些禅修者可能在觉知入出息不久之后，即发现呼吸变得很微细，甚至觉察不到呼吸，这时可以直接进入微息的阶段，而不是说非要经过长短息和全息两个阶段不可。

对于入出息念的这四个阶段，还有一种很实用的提升专注力的修法，即在入出息的阶段，可专注入息的全身（整个过程）和出息的全身；在长短息阶段，可专注长入息的全身、长出息的全身，以及短入息的全身和短出息的全身；到了微息阶段，可专注微细入息的全身和微细出息的全身。¹⁹²



第八节 关于禅相

在入出息、长短息、全息或微息的任何一个阶段，禅修者都有可能体验到光。刚开始的时候，光通常出现在外面。有些禅修者会感觉眼前好像有一片像云、像烟一样的淡白色光；有些禅修者会感觉好像有一层白雾笼罩着自己；有些禅修者感觉在额头、眼前或者脸前有光。他们会怀疑：是不是有手

¹⁹² 本段内容是根据帕奥西亚多从2015年开始对入出息念进行细化教学后补充进去的。

电筒或有灯光照着自己呢？是不是外面的太阳光透过窗户照在自己的脸上呢？有些人会忍不住睁开眼睛，但睁开眼睛后却发现外面还是原来那样，并没有什么特别发亮的，甚至闭上眼睛比睁眼还要明亮些。在夜晚禅修时，他也会怀疑是否有人开灯，但睁开眼睛后才发现外面还是漆黑一片。

许多禅修者会感觉到困惑，怀疑这些现象到底是不是禅相。然而，禅修者不应当睁开眼睛，也不要怀疑这些到底是不是禅相。是不是禅相并不要紧，重要的是不要去注意这些光！在这个阶段，无论他体验到什么，看见什么，都不应当去注意它，不要管它，不要理它，更不要去判断它，只应持续地专注入出息！新加坡帕奥禅修中心

在这个阶段，有些禅修者可能会见到一些影像，诸如看到山河大地、花草树木、日月虚空、人物鸟兽等，或听到唱歌声、讲话声、诵经声、念佛声等等。这是因为定力提升之后，心会变得强有力而且敏感，只要他一转念头，心就可以造作出很多东西、变现出很多声色光影出来。心念快得连自己都来不及察觉到，但相已经出现在他面前了。须知这些相都是由心想而生的，是幻觉！

有些人喜欢盲修瞎练，当他的定力到达某一个阶段的时候，通常会见到光，见到花，乃至见到所谓的佛菩萨。假如此时他执著这些光相，追求这些境界，甚至以为自己很厉害，就很容易出问题。为什么呢？因为他已经具备了某种程度的定力，但是他的心却没有很好的导向，所谓“走火入魔”的问题就出在这里。因此，无论见到什么景象，出现什么境界，一概不要去理它，不要去看它，更不要执著它！

当他这样持续地觉知气息，对气息的每一个阶段，无论是入出息的阶段、长短息的阶段、全息还是微息的阶段，都保持正念正知，了了分明。不久之后他将会发觉，出现在他面前的光慢慢地贴近接触点。当光出现在接触点上时，我们把它叫做“禅相”。

在禅相刚开始出现的时候，重要的是不要去玩弄禅相。有个别禅修者对刚出现的禅相感到很好奇，喜欢去测试禅相，他想检验这到底是不是禅相？可不可以改变？假如他想要禅相变白，它可以变白；想让禅相变红，它可以变红；想让禅相变圆，它可以变圆；想让禅相变方，它可以变方……为什

么呢？这是定力的缘故。因为他的定力已经到达了某一个阶段，他的心已经具有一定的力量，只要他稍微改变自己的想，相应的影像就能呈现出来。因此，当光刚出现在人中这一带区域的时候，记得不要去玩弄它，也不要注意它的颜色，不要注意它的形状，还是只专注在气息上就可以了。

当他如此持续专注气息，将会发现光更加贴近接触点。他继续专注气息，直到发现气息变成光，光就是气息，分不清到底是光还是气息，此时他的心会自然地贴近光。然而，即使到了这个阶段，他仍然不应急着把心转去专注光（禅相），而应继续专注气息。通过如此耐心的修行，直到息和光完全结合为一时，就让心自动投入到禅相（光）中。¹⁹³

禅相，巴利语 *nimitta*，有标相、标志、标记、标识、前兆、征兆、预兆等意思。在未证得禅那的阶段，可将禅相的出现理解为定力提升的标志，或

¹⁹³ 帕奥西亚多原先教导：如果出现在接触点上的禅相已经稳定，并且禅相就是气息，气息就是禅相时，即可将心从气息转移到禅相，只是觉知禅相。从2015年开始，西亚多为了让禅修者打好更扎实的定力基础，于是进一步细化了入出息念的教学。这段文字是根据西亚多的新教导而调整的。

者是证得禅那的前兆。在证入禅那时，它则是禅那心的所缘。

有三种禅相，依次是：

1. 预作相(parikamma-nimitta)，也作遍作相；
2. 取相(uggaha-nimitta)；
3. 似相(paṭibhāga-nimitta)。

所有四十种业处都可以获得预作相和取相，但只有二十二种业处可获得似相。这二十二种业处分别是：十遍、十不净、身至念和入出息念。通过专注似相，才能证得近行定和安止定。

有些人会问：修习入出息念是否一定需要禅相？是否必须通过专注禅相才能证得禅那？

答案很明确：是的！

《清净之道》在分析了通过修习入出息念所产生的禅相差别之后强调说，有三样东西对证得此业处的近行定和安止定是很重要的：

“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘心。没有此三法者，则他的业处既不能达到安止，也不能达到近行。若有此三法者，则他的业处能达到近行及安止。正如这样说：

相. 入息. 出息，非一心所缘，

不知三法者，修习无所得；
相. 入息. 出息，非一心所缘，
知此三法者，修习有所得。” (Vm.231)

在这里所说的“相”就是指“似相”。(Mahāṭīkā: “Nimitte’ti yathāvutte paṭibhāganimitte.”)

在《摄阿毗达摩义论·摄业处分别》中更明确地说到：

“对于禅相，一切[业]处都能够通过适当的方法获得预作相和取相。但只有遍、不净、身分、入出息才能获得似相。在此，确实是通过专注似相而转起近行定和安止定。”

如果没有禅相，或者有却不去注意它，这种人别说想证得安止定，即使连近行定也不可能证得！

所以，善巧于修习入出息念的禅修者，通过专注入出息而产生禅相；当禅相明亮且稳定时，则通过专注禅相而证得禅那。

对于入出息念业处，自然的呼吸是一种“预作相”；接触点这一带也是一种“预作相”。当定力提升时，出现在接触点附近如烟、如雾状的灰白色光也称为“预作相”；而此时的定力则称为“预作定”

(parikamma samādhī)。

当心专注在预作相时，定力将能得到提升。此时，出现在接触点一带的灰白光慢慢地会变白、变亮。有些可能会白得像棉花、像月亮一样，有些会亮得像汽车灯、像手电筒的光一样。在形状上，每个人的也都不尽相同。有些感觉好像云彩，有些感觉像花环，有些感觉像莲花，有些感觉像车轮……这种禅相称为“取相”(uggaha-nimitta)。取相的光比预作相要亮，但是和似相比起来，还是显得暗淡。

当禅修者能够平静地专注取相维持一个小时、两个小时或者更久，他会发现禅相越来越明亮，越来越晃耀，有些像太阳光，有些像月圆日夜空的月亮，有些像聚光灯，有些像珍珠，有些像晨星，也有一些晶莹剔透得像块水晶，这就是“似相”(paṭibhāga-nimitta)。

每个人的禅相皆是不尽相同的。为什么会不同呢？因为禅相由心想而生，以心想为因，以心想为缘，由于不同的心想而有不同的禅相。

《清净之道》中举了个例子：有许多比库在一起诵经之后坐着，一位比库问：“你们对此经的感觉如何？”有人说他的感觉像从大山上流下的河流，

有人说他的感觉像一排森林，有人说他的感觉像枝叶茂密、结满果实的荫凉之树。只是对同一篇经文，不同的人由于不同的心想而有不同的感觉。禅相也是如此，虽然大家修习相同的业处，都是入出息念，但是每个人的禅相都不尽相同。在这个阶段，出现禅相的禅修者不应当到处去问人，不应当跟别人比较，也没必要怀疑自己，只应依照业处老师的指示去做就是了。

当禅相刚出现在接触点上时，不应去专注它，只应专注气息。当出现在接触点上的禅相趋于稳定并且和气息结合为一时，也不应太快专注禅相，而应继续专注气息。当禅修者如此持续地专注气息，直至气息与禅相完全合二为一，根本无法分清什么是气息，什么是光时，心会自动地固定在禅相上，此时才可以专注禅相。也即是说，禅修者持续专注气息，直至光息完全合一，他专注气息也即是在专注禅相时，才可以把心投入进禅相。¹⁹⁴

到了这个阶段，他应当练习让心平静且稳固地专注禅相，维持一个小时、两个小时、三个小时，甚至更久，直到成功。

¹⁹⁴ 同上一条脚注。

第九节 落入有分

当禅修者能够稳固地专注似相维持一段够长的时间，他将有可能达到禅那。然而，在达到禅那之前，通常会先经历近行定的阶段。

近行定，巴利语 *upacāra-samāpatti*。 *upa* 是前缀词，意为靠近、随、跟随； *cāra* 是行走。 *upacāra* 是已经走近禅那、接近安止的意思。 *samāpatti*，由 *saṃ* (正确地) + *āpatti* (到达，进入) 组成，意为正确地到达，也即是定的异名。古代将之音译为三摩钵底，意译为等至、正受。

近行定虽然非常接近安止定，但是由于诸禅支尚未变得完全强有力，心有时还会落入“有分”。

在近行定的阶段，禅修者体验到落入有分就好像所有一切在刹那间都停止了，所缘没有了，连时间、空间的概念也没有。当他清醒过来后会想：“嗯，刚才怎么会这样？”这种体验称为“落入有分”。

有分，巴利语 *bhavaṅga*，由 *bhava* (有，生命) + *aṅga* (成分，要素) 组成，意为生命的成分。有分是一种心，属于果报心，它是生命相续流中不可或缺的要素。根据阿毗达摩，能够看、听、嗅、尝、触和思惟的心，称为“心路心” (*vīthiccitta*)。在不同的

心路之间，会有许许多多的“有分心”不断地生灭。特别是在无梦的熟睡状态，就是有分心在持续不断地生灭着。因为有分心只缘取过去世临终时所识知的目标，不能认知今生的目标，所以，落入有分通常被体验为“能所双泯”。

然而，落入有分是禅修的陷阱。有些人可能会因为落入有分时“能所双泯”，就误认为已经开悟或证悟涅槃了。假如他想练习持续地落入有分的话， he 可以把落入有分的时间拉得很长。然而，他不应当这么做。之所以会出现这种现象，是因为在定力培育到某一种程度时，只要正念稍微放松一些，心就容易落入有分。

如何避免落入有分呢？他应当提升精进力和培育正念。通过提升精进力，使心持续不断地专注似相；通过培育正念，使心完全地沉入似相。换言之，他应当平衡五根。因为五根没有达到平衡，所以禅修者还会落入有分。平衡五根是很重要的。不仅在近行定的阶段，在禅修的整个过程，乃至在证入涅槃前的一刹那，五根的平衡都是很重要的！

第十节 平衡诸根

根，巴利语 indriya，意为主导、支配、控制。五根是指在其范围内能执行支配作用的五种心所。它们分别是：

1. 信根(saddhindriya)；
2. 精进根(vīriyindriya)；
3. 念根(satindriya)；
4. 定根(samādhindriya)；
5. 慧根(paññindriya)。

其中，信根能起胜解（决定）的作用，精进根能起策励的作用，念根能起专注的作用，定根能起不散乱的作用，慧根能起觉知的作用。

这五根可以分为两组：

第一组：信根和慧根；

第二组：精进根和定根。

然而，无论是在信根和慧根组，还是在精进根和定根组，念根适用于一切处，正念始终都很重要。

什么是正念呢？正念就是心沉入所缘，心于当下对所缘保持清楚的专注，不忘失。正念是把心固定在所缘上，犹如石头沉入水中，而不是像浮萍般

随波逐流。

在这里，先来讲如何平衡信根和慧根。如果一位禅修者想要培育定力、成就止观，必须先使信根和慧根达到平衡。信根和慧根，用现代的话来讲，就是感性和理性的关系。

《清净之道》中说：

“信强而慧弱则成迷信，信于不当之事。慧强而信弱则偏于虚伪一边，犹如由药引起的病般不可救药。唯有两者平等，才能信于正当之事。”(Vm.62)

假如一个人信根太强而慧根太弱的话，他容易流于迷信。由于缺乏智慧的分辩能力，他会盲从、迷信一些宗教导师，或者盲信别人、传说、流言，甚至导致宗教狂热。所以，感情太丰富，过于感性的人容易迷信，别人怎么说，他会不加分辨、不加分析就认为是对的，缺乏理性，依人不依法。这种人是信根过强而慧根偏弱。

假如一个人慧根太强而信根偏弱，就会像吃了过量的药一样，喜欢批评。这个也不是，那个也不对，好像只有自己最聪明，“老子天下第一”。就像时下有些研究佛教的专家学者，看了几篇经典就对佛教评头品足，甚至评论起佛陀来。想叫这种人禅

修，他有可能静下心来禅修吗？他的心整天都陷在名相、思辩、对错上，对三宝没有信心，或者有点信心也很淡薄。由于理性太强，逻辑思惟太强而陷于奸邪、狡黠。即使有机会遇到好的导师，他也喜欢评判、批评导师；遇到好的禅修方法，他也会保持一段距离，不肯老实信受，不肯依教奉行。也就是说，即使解脱的大门向他敞开了，他都不肯踏进一步，始终徘徊在门外，宁可做一个门外汉。就如有些学者一样，明知佛教很好，佛教是人生的智慧，生命的升华，但就是喜欢说食数宝，不肯去踏实修行。

这两种都是极端，太过感性不行，太过理性也不行。对于大多数的现代人来说，往往会偏于理性。对于某些上了年纪的人来说，往往会偏于感性。

在修行止观的过程中，信根和慧根在不同的时期还是可以有所侧重的。在修习止的阶段，信根强一点也可以；在修习观的阶段，慧根强一点也可以。

我们可以举一些真实的例子来说明：缅甸人生长在一个很传统、保守的上座部佛教国家，从小父母就带他们到寺院里面去礼敬三宝、听闻佛法、供养僧团。他们一见到出家人就懂得顶礼。他们在一

种悠闲自在的生活环境当中成长，对三宝拥有信心。大多数缅甸人生活淳朴、性格善良、心地单纯，只要西亚多们、长老们教他们做什么，他们就会按照要求去做，不会怀疑，所以缅甸人禅修起来相对容易得多。

相反地，受过现代西式教育的外国人，内心越复杂，禅修起来问题就越多、越麻烦。最明显的例子是，如果帕奥西亚多向缅甸的信众讲经，经讲完之后，缅甸人说三声：“萨度！萨度！萨度！”¹⁹⁵然后就散会了，没有问题。然而，如果西亚多向外国人，特别是向西方人讲经，答问的时间往往会比讲经的时间还要多。假如开示时间原来安排为两个小时，一个小时用来讲经，另一个小时是答问，那么，回答问题的时间通常都会超过一小时。而且，西方人所提的问题在我们东方人听起来有许多是很幼稚、很可笑的。为什么呢？因为他们所接受的教育以及

¹⁹⁵ **萨度**：巴利语 *sādhu* 的音译，有多义。用作形容词时，意为好的、善的、善巧的、有益的、值得赞叹的。用作副词时，意为很好地、完全地、善于。用作感叹词时，意为很好、做得好、甚善、善哉；常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认可等。

“Sādhu”可能是南传上座部佛教使用频率最高的词，在诵经、听经结束时的回向，随喜、感谢他人等许多场合都适用。

思惟模式和东方人有所不同。

同样地，华人和缅甸人比起来，缅甸人单纯很多，在禅修上就得力很多。因为缅甸人很单纯，所以修定就轻松许多，修行成功的比例也大很多。然而，华人和西方人对比，华人又有优势。虽然现在华人的教育方式想跟着西方尾巴学习，但华人的思惟模式还不够西洋人复杂。西方人爱钻牛角尖，爱打破沙锅问到底。正是因为这样，西方人禅修成功的例子很少听见，但是投诉、抱怨却从未间断过。这也是信根和慧根不平衡、感性和理性不协调的一个例证。

所以，在修止的阶段，不要自设太多问题。我们禅修是为了解决问题，而不是找问题，不要没事找事，自找麻烦！

什么是定呢？在52种心所里，定是“心一境性”心所。什么是“心一境性”呢？心只有一个对象，只有一个所缘，或者心和所缘结合在一起的状态，叫做心一境性。对于修习入出息念，心的境就是气息，而且只应当是气息这一个所缘。在修定的阶段，心一定要单纯，不要把自己弄得很复杂，不要自以为很聪明。能够心一境性，心不二缘，那是

很好的。

另外一组是精进根和定根的关系。“精进”是为了达成目标而付出努力。“定”是心持续地保持在一个所缘上。精进根和定根，用现代的话来说，就是动态和静态的关系。

精进根和定根也必须达到平衡。精进根和定根的平衡可以跟七觉支联系起来。

七觉支是：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、捨觉支。

这七觉支可以分为两组：

第一组：择法觉支、精进觉支、喜觉支；

第二组：轻安觉支、定觉支、捨觉支。

第一组与精进根相应，偏于动态；第二组与定根相应，偏于静态。这两组也必须达到平衡，如果不平衡，禅修就会出现问題，出现障碍。

然而，在这七觉支当中，念觉支是在一切时、一切处都是必要的。也就是说：一切时、一切处都应当保持正念。

应当如何平衡七觉支呢？换而言之，应当如何平衡精进根与定根呢？

《清净之道》中提到：“在应当策励心的时候，那时就要策励心；在应当抑制心的时候，那时就要抑制心。”(Vm.64-5)

什么时候应当策励心呢？当心昏沉的时候，应当策励心。什么时候应当抑制心呢？当心掉举、散乱、不能平静的时候，应当抑制心。

当心昏沉的时候，应当提升择法觉支、精进觉支以及喜觉支，不应当去注意轻安觉支、定觉支和捨觉支。

举个烧火的例子：如果火快要熄灭了，但我们却放一些湿的草、湿的柴，甚至洒水、撒尘土下去，想要让火苗燃烧起来，有可能吗？不能！同样地，当心昏沉的时候，不应当修习轻安觉支、定觉支和捨觉支，而应该让心动起来、活跃起来。这时应当修习择法觉支、精进觉支和喜觉支。

应如何实际操作呢？在禅修的时候，如果心陷于迟钝，昏昏欲睡，或者感到软弱无力，那么，我们可以思惟其他的法。为什么呢？因为心软弱无力、变得迟钝的时候，很可能是心对所缘失去了兴趣。比如禅修者一直都在专注呼吸，久而久之可能对呼吸感到枯燥、单调、无聊。因为心对呼吸缺乏

兴趣，心就会慢慢地变得迟钝、软弱。在这个时候，应当让心活跃起来。使心活跃有很多种方法，他可以修修佛随念、法随念、僧随念。如果他是一位佛弟子的话，那么他应该会对佛陀有信心和恭敬心。当一个人面对恭敬的所缘时，他不可能掉以轻心。正如你站在一位非常恭敬的导师身边，你会不会漫不经心呢？你会战战兢兢、诚惶诚恐、小心谨慎。同样地，如果你对自己的呼吸失去了兴趣，可以把所缘暂时地换成佛陀，通过忆念佛陀的功德来修佛随念。

首先，你可以看着或想着一尊（张）你很喜欢的佛像，感觉好像佛陀就坐在你的前面一样，然后心中忆念着佛陀的九种功德或其中的一种功德：

“Iti’pi so Bhagavā araham, sammāsambuddho, vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā’ti.”

“那位跋葛瓦亦即是阿拉汉、正自觉者、明行具足、善至、世间解、无上调御丈夫、天人导师、佛陀、跋葛瓦。”

当你的心取佛陀的相、忆念佛陀种种功德的时候，你的心就会动起来，体验到那一份恭敬，那一

份喜悦。当你的心喜悦了，对所缘有兴趣了，就能提升喜觉支。喜觉支提升了，精进觉支也跟着被提升起来。

而且，这个时候择法觉支也很重要。因为心暗钝时，想注意呼吸是办不到的。心处于昏沉状态，坐在那里东倒西歪睡着了。应当明白，在这种状态下继续注意呼吸是不适合的，可以选择暂时转换一种业处，比如专注佛陀的功德等等。为了让心动起来，让心对所缘有兴趣，选择转换一个适当的所缘，就是择法觉支在起作用。

当我们想让火燃烧的时候，不应当放湿草、湿柴、洒水、撒尘土，而应当放干草、干柴、干牛粪，用风吹吹，火就能够燃烧起来。同样地，当心昏沉、软弱无力的时候，应当提升择法觉支、精进觉支以及喜觉支，让心对所缘有兴趣，让心活跃起来。

当禅修者的心无法平静，掉举、散乱、躁动不安的时候，他就不应当去提升择法觉支、精进觉支和喜觉支，而应当培育轻安觉支、定觉支和捨觉支。就好像想要把一堆熊熊燃烧着的火熄灭掉，如果添加干草、干柴，再用风吹，它只会越烧越旺。同样地，如果心散乱不安，一直在打妄想，就应当抑制

心，通过培育轻安觉支、定觉支和捨觉支让心平静下来。

许多禅修者的心很难平静，特别是那些受过西式教育的人，以及生活在现代大都市的人。为什么会这样呢？对于大多数现代人来说，他们的生活是紧张的，做任何一项工作都要有个计划。例如做保险的人，他们要预定这个月要创多少业绩，这个星期要完成多少任务。为了完成计划，他们一天到晚都在忙，生活在很大的压力之中。即使他们有机会来参加禅修营，也会把这种习气带到禅修营中来，给自己制造压力。他们会计划：“我要在这个禅修营中证得禅那！在十五天之内要证得四禅……”这当然是不现实的，应该面对现实！

虽然说个别人真的有可能在禅修营当中证得禅那，但是，我们不要给自己的禅修加期限。这样的话，无形中会给自己施加没必要的压力。这种压力是禅修的障碍，它会让心紧张，让心难以平静下来。须知我们禅修的目标是为了断除烦恼，是为了断除贪瞋痴。然而，你抱着贪欲的心来禅修，你的心态就和禅修的最终目标背道而驰。如果你有这样想法：“我禅修想要得到什么，想要证得什么，想

要达到怎么样的境界，想要证得怎样的成就……”
那你的动机错了！

禅修并不是为了得到什么。所谓的证果，并不是有一个什么样的果可以得。圣果的“果”不是苹果，不是芒果；所谓的证果，只是哪些烦恼被断除了，哪些烦恼永远不会在心流里生起。只是这样而已，并不是有什么东西可得！请记住：我们禅修的目标是为了断除烦恼，不要抱着贪欲的心、有所得的心来禅修！假如抱着一颗有所得的心，想要在短时间内如何这般的话，往往会应了中国的一句成语——“欲速则不达”，还有一句成语叫“揠苗助长”，大家都应该很清楚吧！如果你抱着有所得的心来禅修，就是在揠苗助长。为什么呢？因为禅修的进步、定力的提升、观智的培养，需要有很多内缘、外缘的助成，并非只需要精进就可以达到，还必须得依靠很多的缘。其中，内缘最重要的是自己过去生所累积的巴拉密，此外还有自己的禅修态度、精进、戒行、身体状况、心理状况、性格等等；外缘则有老师、气候、环境、食物、法友、外护等等。所有这些缘都很重要，如果任何一种缘欠缺了，禅修就很难进步。

所以，不要有太多的期待。这一堆的五蕴在轮回当中已经够沉重了，现在有机会来禅修，就不应当再给自己另外加上一个沉重的包袱，大家应该学会放下包袱。禅修应当像种树一样，只要你老老实实地禅修，踏踏实实地实践，能做几分就几分，禅修自然而然就会有进步，定力就会提升，观智就能培育起来。如果总是抱有过高的期望，自己给自己施压，那么心会变得躁动不安，造成精进根过度而定根不足。

在经律里有几个这样的例子。在《律藏·小品·皮革篇》中记载：王舍城有个长者子名叫 Sona Kolivisa。他的脚底天生就和其他人的不一样，就像身上的皮肤一样长毛，很柔软。当佛陀住在王舍城鹞峰山时，他前往闻法并证得初果，随后即出家达上成为比库。他出家之后住在寒林(Sitavana)非常精进地禅修。在经行时，他的脚皮给磨破了，血涂满了经行道，就好像屠牛场一样。因为过度精进，他的心没办法平静下来，也没办法证得任何更高的果位。此时，他生起了这样的念头：“在跋葛瓦所有住于勤奋精进的弟子当中，我也是其中之一。然而我的心仍然不能从诸漏中无执取解脱出来。我的家

拥有财富，既可以自己享用又可以做功德。我不如还俗，既享用财富，又可以做功德。”佛陀知道他生起这样的心念，就去到他禅修的地方，用弹琴的譬喻开示他：如果琴弦绷得太紧，很难弹出美妙的声音；如果琴弦太松，也不能弹出美妙的声音；唯有不松不紧，恰到好处，才可以弹出美妙的声音。琴弦比喻我们的心态，过紧是精进过度，太松是精进不足。精进过度心易掉举、烦躁不安，精进不足心易放逸、懈怠。唯有诸根平衡，才能够断除烦恼，证得圣道圣果。

另外一个例子是阿难尊者的例子。阿难尊者在出家后的第一个雨安居(vassa)时，听了本那·满答尼子(Puṇṇa Mantāṇiputta)尊者的说法即证得初果，但在此后的43年中却没有证得任何更高的果位。后来他成为佛陀的侍者，随侍佛陀25年，直到佛陀般涅槃时，他仍然还是初果圣者。

佛陀入灭当年的雨安居，当第一次圣典结集大会即将召开的时候，他还热衷于向其他人说法。当时，参加第一次结集大会的五百位比库已经选出来，其中499位都是阿拉汉，只有他一位是初果圣者。在选出的比库当中，他听到有人说了这样一句

话：“在这比库僧团当中，还有一位比库散发着臭味行走。”他听了这句话之后，心想：“在这比库僧团当中，并没有其他散发着臭味行走的比库，这的确是针对我而说的。”这里所说的臭味是什么意思呢？是指烦恼。因为其他 499 位比库都已经没有任何的烦恼了，当时只有阿难尊者还是初果，贪欲、瞋恚、愚痴都还没有断除。他听了这句话之后，感触很深，生起了悚惧感。那天晚上，他开始精进地禅修，彻夜经行，修行身至念。然而，由于精进过度，还没办法证得更高的圣道圣果。到了快要天亮时，他感觉身体已经非常疲惫了，于是从经行道下来，进入房间想要躺下来休息一会儿。就在他脚已离地、头未至枕的那一刹那，证得了阿拉汉果，断尽了一切烦恼。这是在佛陀教法当中有记载的唯一不是以行、住、坐、卧四种姿势证得极果的例子。阿难尊者证得了阿拉汉果之后，名正言顺地有资格参加第二天的圣典结集大会。

阿难尊者在证悟阿拉汉果的那一夜晚上，也是由于精进过度，因此没办法达到更高的成就。然而，当他想要躺下来休息的时候，稍微减弱了精进根，于是和定根达到了平衡。因为精进根和定

根平衡的缘故，所以阿难尊者就在这个时刻证得了阿拉汉道果。

同样地，我们禅修的时候也应当这样：如果精进根太强，应该培育定根。如果一个人压力太大，过度紧张，他应当放松自己，让心平静下来，不要只懂得用一股蛮劲往前冲。惟有这样，才能达到了身心的轻安、身心的平衡和内心的平静。心的平静就是定。不要患得患失，不要太过计较自己禅修的好坏。放下得失，保持中捨，就是捨觉支。

当一个人想要灭火的时候，他应当在熊熊的大火上加湿的草、湿的柴，洒些水或者撒些沙土，这样就能够把火灭掉；同样地，当心掉举的时候，他修习择法觉支、精进觉支和喜觉支是不适合的，他应当培育轻安觉支、定觉支和捨觉支。

在禅修的整个过程中，平衡都是很重要的。信根与慧根要达到平衡，精进根与定根也要达到平衡。平衡就是中道，用中道的心态来禅修才是正确的禅修心态。不要走极端，任何的极端只会对禅修造成障碍、造成干扰。所以，一定要行于中道，禅修的心态一定要达到平衡。

第十一节 达到禅那

如果禅修者的心态达到平衡，把五根平衡了，再提升正念，持续地将心专注在禅相上。随着定力越来越提升，禅修者将能够超越近行定的阶段，达到安止定(*appanā-samāpatti*)。在刚开始练习进入安止定的阶段，禅修者不应当经常检查自己，而应当练习把心投入禅相当中维持一段很长的时间。如果禅修者能够持续地专注似相，心与似相完全融为一体，如此维持一个小时、两个小时、三个小时乃至更长的时间，他就很可能证得初禅。

为什么专注似相能够证得色界禅那呢？因为似相是由色法构成的概念，因色法而生。我们的呼吸、似相都是由色法所形成的概念。因此，禅修者通过专注色法所形成的概念，可以达到色界禅那。

再举其它的例子，比如地遍，为什么修地遍能够证得禅那呢？因为地的遍相是基于色法而生的概念。水遍也是基于色法而生的概念，火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍也是这样。修习三十二身分的时候，身体也是色法的概念；修习不净的时候，不净的尸体也是色法的概念。通过专注基于色法而产生的相为所缘，可以达到色界禅那。

所以，色界禅那是基于取色法的概念为所缘而证得的。它的所缘既不是究竟色法，也不是名法。这一点大家要清楚。

当禅修者可以持续地把心投进似相当中，维持一段相当长的时间，那么他很可能证得禅那。为什么说很可能呢？因为还没有经过检查的缘故。在禅修的每一个阶段，只要他的禅修方法正确，他的经验就必须经得起经论的检验。我们禅修应当根据两项原则，不能够偏离两项原则：

一、禅修必须依循佛陀的教导，必须依据三藏。如果不依照佛陀的教导，不依照经论，那很可能只是某些大师的个人经验，甚至有可能是外道，自己走了歪路都不知道，很危险。对此要谨慎！

二、禅修要依照传统，依照传承。要有传承，有系统，遵从系统而学。假如离开了传承，离开了明师的指导，只是自己翻翻几本经书，靠自己的理解去修行的话，很容易变成盲修瞎练，这也是很危险的。几乎所有的“走火入魔”都是因为盲修瞎练造成的！

因此，在禅修的时候，既要依照佛陀的教法，依照经论，又要有传承，有善知识指导，这样的修

行才是稳当的，禅修的路子才是正确的。这两者缺一不可。既不能够只是看几本经典，然后自己凭空创造一种禅法出来，也不能够只是依靠传承，认为我这个是某某大师的教导，然而却和佛陀的教导名不符实。所以，这两点是我们禅修的根本点，大家应当谨记！

如何检验自己的禅那到底是不是真的呢？当禅修者有能力持续地专注禅相达到两个小时、三个小时乃至更久，业处老师将会指导他查有分。这里的“有分”是借用的名词，它并不是在阿毗达摩意义上的“有分”，严格上来说是心所依处。

根据阿毗达摩，一切的意界和意识界都是依靠心所依处，亦即是心脏里的血而产生的。

如果禅修者能够持续地专注禅相两个小时、三个小时……之后，他应当练习查有分，有分在心脏这个地方。在他出定之后，借着很强的禅定之光去看心脏里面这个地方。刚刚开始学习查有分的时候，不应当查太久，大概一到两秒钟就行。当他可以查到有分之后，再学习在有分这个地方逐一地辨识五禅支。

若禅修者能够进入初禅，其初禅将具足五禅支。禅支，巴利语 jhānaṅga。jhāna 即禅那；aṅga 意为成分、要素。这五禅支是五种心所，它们个别分开来叫禅支，整体总合起来则叫初禅。

这五禅支分别是：

1. 寻(vitakka)——将心投入并安置于似相。
2. 伺(vicāra)——心持续地省察似相。
3. 喜(pīti)——喜欢似相。
4. 乐(sukha)——体验似相的那一份乐受。
5. 一境性(ekaggatā)——心持续地专注似相。

查禅支并不是依靠感觉去揣摩自己是不是有这五种心理作用，而必须用禅那之光在心所依处这个地方辨识。为什么呢？因为心所依处是作为禅那心的依靠处，所以要在有分这里辨识禅支。

在初次练习辨识的时候，只应当一次辨识一个禅支，等能够逐一辨识五个禅支之后，再练习一起辨识所有的五禅支。

可以辨识到五禅支后，还必须练习初禅的五自在。五自在分别是：

1. 转向自在：能在出定后转向于禅支。
2. 入定自在：随意何时入定就能入定。

3. 决意自在：能随自己的意愿住定多久。
4. 出定自在：随意何时出定就能出定。
5. 省察自在：能在出定后省察禅支。

有能力达到初禅的禅修者应当练习初禅的五自在。应当练习自己能自在地入定，想要在什么时候入定就可以入定，想要决意住定多久就可以住定多久，想要在什么时候出定就可以出定。

练习五自在的禅修者应当这样决意：“让我入定两个小时。”他这样决意之后，就将心专注于气息。当他专注气息的时候，禅相很快就会出现。他决意把心投进禅相，除了似相之外不去注意任何其它的所缘，于是他的心就能随其所愿地持续专注在似相上两个小时。当他突然生起一个念头：“我应该出定了。”当他在查完禅支，睁开眼睛的时候，正好是两个小时，这才是自在。假如差10分钟、5分钟，那都不能叫自在。

如果禅修者还没有练习初禅的五自在，就想急急地证得第二禅的话，就会像佛陀教导马哈摩嘎喇那尊者所讲的《母山牛经》一样：一只愚蠢的母山牛为了吃山顶上的草，在爬陡峭的山坡时，前脚跟还没有站稳，后脚跟就提起来，结果它不仅不能够

爬到山顶上去吃草，还可能会从山坡上滚下来。同样地，当禅修者的初禅还不稳固，还没有练习初禅五自在的话，就想急急地上第二禅，他不仅不能够上第二禅，而且连初禅也可能会掉。所以，证得了初禅的禅修者必须修习五自在。

禅修者证得初禅并且练习了初禅的五自在之后，必须进一步修习第二禅。想要修习第二禅，他应当先进入初禅。他可以先进入初禅一个小时，从初禅出定之后，再去查五禅支。查到五禅支之后，如此思惟：“由于初禅接近敌对的五盖，而且还有寻与伺两个粗的禅支，所以其禅支弱，它不如第二禅那么寂静、殊胜。”

新加坡帕奥禅修中心

如此省思了初禅的过患和生起对第二禅的希求之后，他决意捨去寻、伺两种禅支，决意进入只有喜、乐、一境性的第二禅。从第二禅出定之后再查禅支。第二禅只有三个禅支，也就是：喜、乐、一境性。因为寻、伺已经捨掉了。如果他可以进入第二禅，他应练习第二禅的五自在。练习了第二禅的五自在之后，他可以再练习上第三禅。

想要上第三禅的时候，他也应当依次进入初禅、第二禅，从第二禅出定并查到喜、乐、一境性

三个禅支之后，如此思惟：“第二禅接近敌对的寻与伺，而且还有喜的激动；喜是粗的，所以禅支也弱，它不如第三禅那么寂静。”然后他决意捨去喜禅支，进入只有乐与一境性的第三禅。如果可以进入第三禅，出定之后再查禅支。第三禅只有乐和一境性两个禅支。他应练习第三禅的五自在。练习了第三禅的五自在之后，可以再练习进入第四禅。

想要上第四禅之前，他也应依次地进入初禅、第二禅、第三禅，从第三禅出定并查了禅支后，如此思惟：“第三禅接近敌对的喜，同时乐禅支是粗的，所以禅支也弱，它不如第四禅那么寂静、殊胜。”于是他平静了乐禅支，进入只有捨与一境性的第四禅。能够进入第四禅之后，再练习第四禅的五自在。

这四种禅那是层层殊胜的。有第二禅体验的禅修者会发现初禅是粗劣的；虽然初禅也有喜、乐，但是由于有寻、伺的搅动，使初禅感觉很粗。第二禅比初禅更加殊胜，喜与乐遍布全身。

有了第三禅体验的禅修者会发现第二禅也是粗劣的，由于第二禅有喜禅支的搅动，第二禅也是很粗的。

有了第四禅体验的禅修者会发现第三禅也是

很粗劣的，第四禅更加平静、超然。当他达到第四禅的时候，呼吸已经停止，他的心处于非常宁静、寂静、殊胜的状态。

禅修者修习入出息念业处，通过专注自己的气息，以气息为所缘，有次第、有系统地培育起定力之后，依次证得了四种色界禅那。之后，他可以转修其它业处，修习地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍、限定虚空遍；他也可以进一步修习慈心、悲心、喜心、捨心；他还可以修习三十二身分、白骨想、不净业处；可以修习佛随念、法随念、僧随念、四界差别等等。

当然，最难过的关是第一种业处。如果一个人有了禅那，例如已经证得了入出息念的第四禅，他能以第四禅为根本业处转修佛随念，也许只用一座，一个小时、两个小时就可以成就佛随念。如果想转修白遍，他也许只用一座的时间就可以取到白遍的遍相并进入白遍初禅。为什么能够这么快呢？因为得到禅那支助的心是非常强有力的。正如佛陀在《相应部》里的很多经典都这么强调说：

“Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

“诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实地了知。”

再举一个例子：如果禅修者在没有定力的情况下观照三十二身分，思惟“发、毛、爪、齿、皮，肉、筋、骨、髓、肾……”他会感到很费劲，可能花了一个月、两个月、三个月都不一定能够如实地观照身体的三十二个部分。然而，有定力的禅修者可先进入第四禅，从第四禅出定之后，利用强有力的光来照见身体的这些部分，他可以只用一个小时，甚至不到几分钟就把三十二身分清楚地、如实地观照出来。

同样地，有定力的禅修者能够在业处老师的指导下，如实地观照自身的色法，观照外在的色法，观照自相续流的名法，观照外在的名法，这些色法和名法都可以如实地呈现出来。正因如此，佛陀在很多经典里强调：

“诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实地了知。”

在八支圣道当中，佛陀把正定作为最后一支圣道。在禅修的三增上学——戒、定、慧当中，定占了很重要的地位。拥有定力的人、有定的心，和没

有定力的人、没有定的心是天壤之别。如果我们用恭恭敬敬的态度、踏踏实实的心态来禅修，依照戒、定、慧的次第，先持戒清净，再培育定力，然后修观，培育智慧，相信每一个人都能够在今生今世切实地体验到佛陀教法的利益。

同时，禅修离不开有经验、有资格的善巧明师，修习如此严密、系统的止观禅法更是如此。当禅修者生起了希求解脱之心，他就应当寻求明师。从把取业处开始，一直到证悟涅槃的整个过程，禅修者都应恭敬、忠诚、老实的态度依止明师，依教奉行，在业处老师的指导之下次第地禅修。

这就是依照《大念处经》以及《清净之道》等经典，依照南传上座部佛教的传承所讲述的修行入出息念一直到证入第四禅的禅修次第。

附图表





新加坡帕奥禅修中心

一、中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表

附表一：巴利语字母表

	母 音				子 音							
	短音	长 音			硬音		软 音				硬音	
					无气	送气	无气	送气	鼻音			
喉 音	a	ā	e	o	k	kh	g	gh	ṅ	ṁ	h	
口盖音	i	ī			c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			ṭ		tḥ	ḍ	ḍh	ṇ	r, l			
齿 音			t		th	ḍ	ḍh	n	l	s		
唇 音	u	ū			p	ph	b	bh	m	v		

新加坡帕奥禅修中心

注：

1. 巴利语属于印欧语系，在印度早已失传。巴利语并没有自己独立的文字。当这种语言作为“佛语”“圣典语”传到斯里兰卡、缅甸、泰国等地时，当地的僧众皆用本国(民族)的字母来拼写巴利语。于是，现存的巴利语有使用新诃叻文、緬文、泰文、高棉文等字母拼写的版本。这些版本的巴利语发音大致相同，只是各国(族)的文字书写不同而已。当上座部佛教传到西方，又出现了以罗马字母拼写的巴利语。本书所使用的巴利语即是以罗马字母拼写的。
2. 巴利语字母的部分发音与汉语拼音和英语的读音有所不同，有些不能直接用汉语拼音或英语读音来拼读。例如：巴利语ka的读音应以汉语拼音ga来拼读；ta的读音如汉语拼音的da；pa的读音如汉语拼音的ba等。

3. 五组子音之中，有硬音、软音、鼻音。硬音和软音又各有不送气音和送气音。送气音的发音是在不送气音后再加上 h。例如：
khandha = khan + dha
4. ṅ 不能单独存在，它在子音 k, kh, g 和 gh 四音前，用作鼻音。例如：
saṅgha = saṅ + gha
5. ñ 在 c, ch, j, jh 和 ñ 的子音前为鼻音，也可单独为 ña, ñi, ñu, ño 等音。
6. ṭ 组是反舌音，即以舌尖顶在上腭发 t, th, d, dh, n 之音。
7. ṇ 在 ṭ, ṭh, ḍ 和 ḍh 之前也作为鼻音，或作单独音，但 ṇ 音不置于语首。单独音 ṇ 是在 n 音之前作为 r 和 ṭ 群等反舌音时，受到反舌的影响而变成 ṇ 音的。
8. t 组属于齿音，即以舌端置于上腭前面牙齿的齿根所发出的声音，与英语发音 d, t, n 等相似。
9. 组属于唇音，即先闭着上下唇再发出声音，与英语发音 b, p, m 等相似。
10. 其次，在非组子音中的 y, r, l, s 和 h 发音与英语相同。ḷ 是 l 的反舌音，v 相当于英语的 w，所以 va 发音为 wa。
11. ṃ 称为抑制音(niggahīta)。此字可写成 ṁ 或 ṃ，也可用鼻音字 ṅ 表示。ṃ 可用以代替五组中的鼻音，在其它子音前作鼻音，或用于语尾，但不作单独音置于语首。子音 ṃ 和 ṅ 的发音相同。
12. 当子音 y 用于其它子音前面时，则被发音成 i，例如：neyya = neiya; seyya = seiya; mayhaṃ = maihaṃ
13. 双子音：当一个词中有两个子音连用时，两个子音必须分开发音。前一个子音随其前面的母音一起发音，后一子音与其后面的母音一起发音。如：dhamma = dham + ma; saṅgha = saṅ + gha; mettā = met + tā; bhikkhu = bhik + khu; rakkhati = rak + kha + ti

附表二：音译巴利读音对应汉字参考表

a,ā	阿	i,ī	伊	u,ū	伍	e	伊*	o	欧	am	盎
ka	咖	ki	积*	ku	古	ke	葛*	ko	果	kaṃ	冈
kha	卡	khi	奇*	khu	库	khe	柯*	kho	扣	khaṃ	慷
ga	嘎	gi	笈*	gu	谷	ge	给	go	苟	gaṃ	岗
gha	喀	ghi	契*	ghu	枯	ghe	克*	gho	拮	ghaṃ	康
ca	吒	ci	吉	cu	朱	ce	羯*	co	周	caṃ	章
cha	差	chi	其*	chu	楚	che	佉*	cho	抽	chaṃ	昌
ja	迦	ji	基	ju	竹	je	揭*	jo	舟	jaṃ	彰
jha	叉	jhi	耆	jhu	刍	jhe	伽*	jho	绸	jhaṃ	茺
ña	雅*	ñi	匿*	ñu	耨*	ñe	涅*	ño	若*	ñaṃ	酿*
ta	答	ti	帝	tu	都	te	爹*	to	多	taṃ	当
tha	他	thi	提	thu	土	the	铁*	tho	陀	thaṃ	汤
da	达	di	地	du	度	de	迭*	do	兜	daṃ	当
dha	塔	dhi	缇	dhu	荼	dhe	帖*	dho	驮	dhaṃ	啮
na	那	ni	尼	nu	奴	ne	内	no	诺	naṃ	曩
pa	巴	pi	毕	pu	补	pe	贝	po	波	paṃ	蚌
pha	帕	phi	批	phu	普	phe	培	pho	颇	phaṃ	磅
ba	拔	bi	比	bu	布	be	悲	bo	钵	baṃ	帮
bha	跋	bhi	毗	bhu	菩	bhe	佩	bho	婆	bhaṃ	邦
ma	马	mi	弥	mu	木	me	美	mo	摩	maṃ	茫

ya	亚	yi	夷	yu	郁*	ye	耶	yo	优	yañ	央
ra	拉*	ri	利*	ru	卢*	re	勒*	ro	罗*	rañ	啞*
la	喇	li	离	lu	鲁	le	雷	lo	洛	lañ	郎
va	瓦	vi	维*	vu	乌	ve	韦	vo	翰	vañ	旺
sa	萨	si	西	su	苏	se	谢*	so	索	sañ	桑
la	腊	li	厘	lu	噜	le	嘞	lo	啰	lañ	琅
ha	哈	hi	希*	hu	胡	he	嘿	ho	厚	hañ	杭

注:

1. 本表主要提供给不懂英语发音的读者。懂英语发音者仅作参考。
2. 本表中的汉字使用普通话（国语）读音拼读。
3. 由于普通话读音极为有限，表中所列的汉字只是与相对应的巴利语读音最接近的汉字，有许多并不能视为巴利语的实际读音。
4. 凡带有*者，表示该巴利语读音在普通话读音中没有相对应的汉字，表中所列的只是取其近似音的汉字。
5. 在梵语、印地语、尼泊尔语、新诃叻语等属于印度-雅利安语支的语言中，短元音 a 读为轻声 [ə]（国际音标为 [ə]，汉语拼音为 e，音“呃”）。如此，凡是辅音后面为短元音 a 者，皆以轻声拼读，如：ka, kha 读为“格”、“克”，ta, tha 读为“德”、“特”。不过，短元音 a 在缅甸读为 [a]，在泰国读为 [ʌ]。由于普通话读音的局限性，表中第一列相对应的汉字只能以 [a] 音举出。
6. 表中的 a, i, u 列只举出短元音，而实际上也包括了长元音。如第二行：ka, ki, ku，实际代表了 ka, kā; ki, kī; ku, kū 三组。
7. 从第 11 行至 15 行的 ta, tha, da, dha, na。前面 a, i, u 列中的每一个字皆代表四个读音；如 ta，代表 ṭa, ṭā, ta, tā 四个读音。而后面 e, o 列中的每一个字也皆代表了四个读音；如 no，代表 ṇo, ṇō, no, nō 四个读音。
8. 最后一列 añ，也包括了 añ 音；如 kañ，代表了 kañ, kañ 两个

读音。

9. 在音译巴利语时，先从上表中找到罗马字母的巴利语，再以相对应的汉字拼译出来。例如：pātimokkha 音译成中文为“巴帝摩卡”。当然，有许多字音也会根据具体的情况而稍作变化。如：pāramī以相对应的汉字拼译出来为“巴拉弥”，但实际音译为“巴拉密”。
10. 在现代印地语、尼泊尔语等语言中，通常还会把带有短元音 a 的辅音读为半音，如：Buddhagayā读成 Buddhaya，Sāranātha 读成 Sarnath，Bihāra 读成 Bihar，Nepāla 读成 Nepal 等；若遇到以ṇa, na, ma 结尾的词，则把ṇ, n, m 并入前面的音节进行连读，如：Gautama 读成 Gautam，candana 读成 candan 等。这种并音连读法在古代音译词中也极为常见，如：Kātyāyana 译为“迦旃延”，mahāyāna 译为“摩訶衍”，śramaṇa 译为“沙门”，nirvāṇa 译为“涅槃”等。由于汉字的特点是一个单字一个音节，因此古德在音译梵语时通常也省略最后的音节，如：Kāśyapa 译为“迦叶”，Ānanda 译为“阿难”，śarīra 译为“舍利”等。在音译巴利语时，有时会参考新诃叻语的发音特点，选择读音为[ə]的汉字来拼译以短元音 a 结尾的辅音，如 Rāhula 译为“拉胡叻”，Nanda 译为“难德”，Tissa 译为“帝思”，Magadha 译为“马葛特”，uposatha 译为“伍波思特”等；有时则将最后的音节省略掉，如：Jīvaka 译为“基瓦”，ācariya 译为“阿吒利”等。

附表三：常用巴梵专有名词新旧翻译对照表

本对照表共分四类：一、古梵今巴，二、顺古音译，三、古意今音，四、古音今意。第一种又分为十类，依次是：1. 诸佛名，2. 比库名，3. 比库尼名，4. 居士名，5. 国王名，6. 古国名，7. 城市名，8. 律学名词，9. 天部众名，10. 其他名词。

一、古梵今巴

1. 诸佛名

巴利语	新音译	梵语	古音译
bhagavā	跋葛瓦	bhagavat	薄伽梵, 婆伽婆
Gotama	果德玛	Gautama	乔答摩, 瞿昙
Vipassī	维巴西	Vipaśyin	毗婆尸, 毗钵尸
Sikhi	西奇	Śikhi	尸弃, 式弃, 式诘
Vessabhu	韦沙菩	Viśvabhū	毗舍浮, 毗舍婆
Kakusandha	咖古三特	Krakucchanda	拘留孙, 拘楼秦
Konāgamana	果那葛马那	Kanagamuni	拘那含牟尼
Kassapa	咖沙巴	Kāśyapa	迦叶, 迦摄波

2. 比库名

巴利语	新音译	梵语	古音译
bhikkhu	比库	bhikṣu	比丘, 苾刍
Sāriputta	沙利子	Śāriputra	舍利弗, 舍梨子
Mahāmoggallāna	马哈摩嘎喇那	Mahāmaudgalyāyana	摩诃目犍连
Mahākassapa	马哈伽沙巴	Mahākāśyapa	摩诃迦叶
Upāli	伍巴离	Upāli	优波离, 优婆离
Rāhula	拉胡叻	Rāhula	罗睺罗, 罗云
Mahākaccāna	马哈伽吒那	Mahākātyāyana	摩诃迦旃延
Puṇṇa Mantāṇiputta	本那·满答尼子	Pūrṇa-Maitrānīputra	富楼那满慈子
Mahākoṭṭhita	马哈果提德	Mahākauṣṭhila	摩诃俱絺罗
Mahākappina	马哈伽比那	Mahākālpina	摩诃劫宾那
Anuruddha	阿奴卢特	Aniruddha	阿那律
Nanda	难德	Nanda	难陀
Bākula, Bakkula	拔古叻	Vakkula, Bakkula	薄拘罗, 薄俱罗
Subhūti	苏菩帝	Subhūti	须菩提
Aññā Koṇḍañña	安雅·袞丹雅	Ājñā-Kauṇḍinya	阿若憍陈如
Assaji	阿思基	Aśvajit	阿说示
Pilindavaccha	毕陵德瓦赤	Pilindavatsa	毕陵伽婆蹉
Gavampati	嘎旺巴帝	Gavāmpati	憍梵波提
Revata	雷瓦德	Revata	离婆多, 离越
Dabba Mallaputta	达拔·马叻子	Dravya Mallaputra	沓婆摩罗子
Piṇḍola-bhāradvāja	宾兜叻跋勒德瓦哲	Piṇḍola-bhāradvāja	宾头卢跋罗堕阇

Cūḷapanthaka	小般特格	Cūḍapanthaka	周利槃陀伽
Kāḷudāyin	咖噜达夷	Kālodāyin	迦留陀夷
Yasa	亚思	Yaśa, Yaśoda	耶舍, 耶输陀
Kimbila, Kimila	金比叻	Kamphilla	金毘罗
Cunda	准德	Cunda	纯陀, 准陀
Subhadda	苏跋德	Subhadra	须跋陀罗
Devadatta	迭瓦达德	Devadatta	提婆达多, 调达
Udāyī	伍达夷	Udāyī	优陀夷
Upananda	伍巴难德	Upananda	优波难陀
Channa	阐那	Chandaka	车匿, 阐铎迦
Mahinda	马兴德	Mahendra	摩晒陀, 摩酰陀
Tissa	帝思	Tiṣya	帝须, 提舍

新加坡帕奥禅修中心

3. 比库尼名

巴利语	新音译	梵语	古音译
bhikkhunī	比库尼	bhikṣunī	比丘尼, 苾刍尼
Pajāpati Gotamī	巴迦巴帝果德弥	Prajāpatī-Gautamī	波闍波提瞿昙弥
Yasodharā	亚寿特拉	Yaśodharā	耶输陀罗
Khemā	柯玛	Kṣemā	差摩, 讖摩
Thullanandā	土叻难达	Sthūlānandā	偷兰难陀
Saṅghamittā	桑克蜜妲	Saṅghamitrā	僧伽蜜多

4. 居士名

巴利语	新音译	梵语	古音译
Citta	吉德	Citra	质多罗
Ugga	伍葛	Ugra	郁伽, 郁迦
Jīvaka	基瓦	Jīvaka	耆婆, 耆域
Jeta	揭德	Jeta	祇陀, 逝多
Visākhā	维沙卡	Viśākhā	毘舍佉
Mallikā	玛莉伽	Mallikā	末利, 摩利迦
Khujjuttarā	库竹德拉	Kubjuttarā	久寿多罗
Uttarānandamātā	伍德拉难德母	Uttarānandamātā	郁多罗难陀母
Sāmāvātī	沙玛瓦帝	Kṣemavātī	差摩婆帝

5. 国王名

巴利语	新音译	梵语	古音译
Bimbisāra	宾比萨勒	Bimbisāra	频婆娑罗, 瓶沙王
Pasenadi	巴谢那地	Prasenajit	波斯匿, 钵罗犀那恃多
Udena	伍迭那	Udayana	优填王, 邬陀衍那
Viḍḍabha	维毒哒跋	Virūḍhaka	毗琉璃, 毗流勒, 维楼黎
Milinda	弥林德	Milinda	弥兰陀, 弥兰王

6. 古国名

巴利语	新音译	梵语	古音译
Magadha	马葛特	Magadha	摩揭陀, 摩羯陀, 默竭陀
Kosala	高思叻	Kauśala	僑萨罗, 拘萨罗, 拘舍罗
Vajji	瓦基	Vajji	跋耆, 跋阇, 跋祇
Kāsi	伽西	Kāsi	迦尸, 伽尸, 伽奢, 伽翅
Malla	马叻	Malla	末罗, 摩罗
Aṅga	盎葛	Aṅga	鸯伽, 鸯迦
Kuru	古卢	Kuru	俱卢, 居楼, 拘楼
Cīna	吉那, 中国	Cīna	支那, 至那, 震旦, 振旦

7. 城市名

巴利语	新音译	梵语	古音译
Sāvattī	沙瓦提	Śrāvastī	舍卫, 室罗筏, 室罗伐
Vesālī	韦沙离	Vaiśālī	毗舍离, 吠舍厘
Bārāṇasī	巴拉纳西	Vārāṇasī	波罗奈斯, 婆罗痾斯
Kosambī	高赏比	Kauśāmbī	僑赏弥, 俱睽弥
Pāṭaliputta	巴塔厘子	Pāṭaliputra	波吒厘子, 巴连弗
Kapilavattu	伽毕叻瓦土	Kapilavastu	迦毗罗卫, 劫比罗伐率堵
Lumbinī	伦比尼	Lumbinī	蓝毗尼
Buddhagayā	布特嘎亚	Buddhagayā	菩提伽耶, 佛陀伽耶
Kusināra	古西那勒	Kuśinagara	拘尸那揭罗, 拘尸那

Uruvela	伍卢韦叻	Uruvilvā	优楼频螺, 乌卢频螺
Saṅkassa	桑伽思	Sāṅkāśya	僧伽施, 僧迦尸, 僧柯奢
Takkasilā	答格西喇	Takṣaśilā	德叉尸罗, 咀叉始罗

8. 律学名词

巴利语	新音译	梵语	古音译
pātimokkha	巴帝摩卡, 护解脱	prātimokṣa	波罗提木叉
uposatha	伍波思特, 近住	poṣadha	布萨, 布沙他
pārājika	巴拉基格, 他胜	pārājika	波罗夷, 波罗市迦
saṅghādisesa	桑喀地谢思, 僧始终	saṅghāvaśeṣa	僧伽婆尸沙, 僧残
nissaggiya pācittiya	尼萨耆亚巴吉帝亚, 捨心墮	naiḥsargika prāyaścittika	尼萨耆波逸提, 尼萨 耆波夜提, 捨墮
pācittiya	巴吉帝亚, 心墮	prāyaścittika	波逸提, 波夜提
thullaccaya	土喇遮亚, 粗罪	sthūlātyayaḥ	偷兰遮, 萨偷罗
kamma	甘马, 业, 行为	karma	羯磨
sāmaṇera	沙马内勒	śrāmaṇeraka	沙弥, 室罗摩拏洛迦
sāmaṇerī	沙马内莉	śrāmaṇerikā	沙弥尼, 室罗摩拏理迦
saṅghāṭī	桑喀帝, 双重衣	saṅghāṭī	僧伽梨, 僧伽胝
kaṭhina	咖提那	kaṭhina	迦絺那, 羯耻那

9. 天部众名

巴利语	新音译	梵语	古音译
Yāma	亚马	Yāma	夜摩, 耶摩, 焰摩, 炎摩
Sakka-devānam- inda	沙格天帝	Śakra-devānām- indra	帝释天, 释提桓因, 释迦提婆因陀罗
Vessavaṇa	韦思瓦纳	Vaiśravaṇa	毗沙门, 吠室啰末拏, 鞞沙门
gandhabba	甘特拔	gandharva	干闥婆, 干沓婆, 健达缚
yakkha	亚卡	yakṣa	夜叉, 药叉, 悦叉, 闼叉, 野叉
garuḷa	嘎卢叻	garuḍa	迦楼罗, 迦留罗, 揭路荼

10. 其他名词

巴利语	新音译	梵语	古音译
arahant	阿拉汉	arhant	阿罗汉, 阿罗诃
pāramī	巴拉密	pāramitā	波罗蜜多, 播啰弭多
vipassanā	维巴沙那, 观	vipaśyanā	毗婆舍那, 毗钵舍那
ācariya	阿吒利, 老师	ācārya	阿阇梨, 阿遮利耶
cetiya	洁地, 塔	caitya	支提, 制多, 制底耶

二、顺古音译

一、凡不翻成新音译而随顺古音译者，主要有以下几类名词：

1. 通用不翻：已经成为通用名词，即使没有佛学知识的人也知道或使用的佛教名词。例如：佛陀、舍利、袈裟等。
2. 共享不翻：有些名词已经为其它学科（如地理学、历史学）所普遍使用。例如：印度、恒河、吠陀、婆罗门、刹帝利等。
3. 音近不翻：有些名词的古音译与巴利语读音很相近，则可采用已有的古音译。如：沙门、禅那、三摩地、涅槃等。在采用已有的古音译时，一般是选取最接近巴利语读音的，而不一定选取通用的。如：采用“那摩”，而不用“南无”；采用“瞻部洲”，而不用“阎浮提”；采用“阿苏罗”，而不用“阿修罗”等。
4. 北传不翻：北传佛教专有的名词和术语。如：阿舍、摩诃衍、萨婆多、摩诃僧祇、陀罗尼等。

二、若遇到南北传佛教皆有使用但在词义解释上出现较大出入的名词时，则用梵语古音译代表北传的观点，用巴利语新音译代表南传的观点。例如“阿罗汉”与“阿拉汉”等。同时，现在使用“比库”指称佛世时的比库僧众以及南传上座部佛教的比库僧众；用“比丘”“比丘尼”指称中国、韩国、日本、越南等地的北传大乘僧众。

三、有些名词在一般情况下通常采用意译。例如：把“达摩”意译为“法”，“那摩”意译为“礼敬”，“三摩地”意译为“定”，“般涅槃”意译为“圆寂”等。

巴利语	音译	梵语	其它古音译
buddha	佛陀	buddha	佛驮, 浮陀, 浮屠, 浮图
Sakyamuni	释迦牟尼	Śakyamuni	释迦文尼, 奢迦夜牟尼
sakya	释迦	śakya	奢迦夜
muni	牟尼	muni	文尼, 茂泥
dhamma	达摩, 法	dharma	达磨, 昙磨, 驮摩, 昙无
abhidhamma	阿毗达摩	abhidharma	阿毗昙, 毗昙, 阿鼻达磨
saṅgha, saṅgha	僧, 僧团	saṅgha	僧伽, 僧佉, 僧企耶
samaṇa	沙门	śramaṇa	室摩末拏, 舍啰磨拏
Ānanda	阿难	Ānanda	阿难陀, 庆喜
bodhisatta	菩萨	bodhisattva	菩提萨埵, 菩提索多
bodhi	菩提	bodhi	
namo	那摩, 礼敬	namas	南无, 南谟, 曩谟, 纳莫
jhāna	禅那, 禅	dhyāna	驮衍那, 持阿那
samādhi	三摩地, 定	samādhi	三昧, 三摩提
yoga	瑜伽	yoga	瑜譏, 庾伽
nibbāna	涅槃	nirvāṇa	泥洹, 泥曰, 拈缚南
parinibbāna	般涅槃, 圆寂	parinirvāṇa	波利匿缚喃
sarīra	舍利	śarīra	室利罗, 设利罗, 实利
patta	钵	pātra	钵多罗, 钵和罗, 钵孟
kāsāya, kāsāva	袈裟	kāṣāya	袈裟野, 迦逻沙曳, 迦沙
dhūta	头陀	dhūta	杜茶, 杜多, 投多, 偷多
Sumeru	须弥	Sumeru	苏迷卢, 须弥卢, 修迷楼

Jambu-dīpa	瞻部洲	Jambu-dvīpa	阎浮提, 阎浮利, 瞻部提
Avanti	阿槃提	Avanti	
maṇi	摩尼	maṇi	末尼, 珠, 宝珠
candana	旃檀	candana	旃檀那, 旃陀那, 真檀
gāthā	偈	gāthā	偈陀, 伽陀, 偈颂
kappa	劫	kalpa	劫波, 劫跋, 劫簸, 羯腊波
khaṇa	刹那	kṣaṇa	叉拏
yojana	由旬	yojana	踰闍那, 踰缮那, 由延
asura	阿苏罗	asura	阿修罗, 阿素洛, 阿须伦
Yama	阎魔	Yama	夜摩, 焰摩, 琰摩, 阎罗
Māra	魔, 魔罗	Māra	恶魔
āgama	阿含	āgama	阿笈摩, 阿伽摩, 阿舍暮
Gaṅgā	恒河	Gaṅgā	恒迦河, 恒伽河, 殑伽河
Veda	吠陀	Veda	吠驮, 韦陀, 毗陀, 鞞陀
khattiya	刹帝利	kṣatriya	刹利
brāhmaṇa	婆罗门	brāhmaṇa	婆罗贺摩拏, 没啰憾摩
vessa	吠舍	vaiśya	吠奢, 鞞舍, 毗舍
sudda	首陀罗	sūdra	首陀, 戍陀罗, 戍达罗
caṇḍāla	旃荼罗	caṇḍāla	旃荼罗, 栴荼罗, 旃提罗
nigāṇṭha	尼干陀	nirgrantha	尼干, 昵揭烂陀

三、古意今音

巴利语	新音译	梵语	北传用语
sādhū	萨度	sādhū	善哉, 善成, 娑度
vassa	瓦萨	varṣa	戒腊, 僧腊, 法腊, 戒龄
kuṭi	孤邸	kuṭi	寮房, 僧寮, 茅篷, 小屋
paṇḍaka	般咤格	paṇḍaka	黄门, 不男, 半择迦, 般荼迦

四、古音今意

对于这一类专有名词, 其意译的部分基本上是采用古代已有的意译, 或者是在古代原有的几种意译中选择其与巴利原义或语源最接近者。对于这一类原本可以采用意译但古人却往往采用音译的专有名词, 在其读音已经改变了的今天, 将只使用其意译, 而不再考虑所谓“顺古故不翻”“生善故不翻”或“此无故不翻”。

巴利语	意译	梵语	古音译
Metteyya	慈氏	Maitreya	弥勒, 弥帝隶
sutta	经	sutra	修多罗, 素怛缆, 苏怛罗
apadāna	本行	avadāna	阿波陀那, 譬喻, 出曜
vinaya	律	vinaya	毗尼, 毗奈耶, 鼻奈耶
sīla	戒	śīla	尸罗
khandhaka	篇, 篇章	skandha	犍度, 捷度, 塞犍陀
pāṭidesanīya	应悔过	prāṭideśanīya	波罗提提舍尼

dukkṭa	恶作	duṣkṛta	突吉罗, 突膝吉栗多
mānatta	敬悦	mānatva	摩那埵, 摩那垛
uttarāsaṅga	上衣	uttarāsaṅga	郁多罗僧, 喞多罗僧
antaravāsaka	下衣	antaravāsa	安陀会, 安怛婆沙
saṅkacchikā	覆胸衣	saṅkacchikā	僧祇支, 僧却崎
nivāsana	下裙	nivāsana	涅槃僧, 泥嚩些那
niṣīdana	坐具	niṣīdana	尼师坛, 尼师但那
paṃsukūla	尘堆衣	pāṃsukūla	粪扫衣, 衲衣, 百衲衣
upajjhāya	亲教师	upādhyāya	邬波驮耶, 和尚, 和上
sikkhamānā	在学尼	śikṣamānā	式叉摩那, 式叉摩尼
upāsaka	近事男	upāsaka	优婆塞, 邬波索迦
upāsikā	近事女	upāsikā	优婆夷, 邬波斯迦
samatha	止	śamatha	奢摩他, 舍摩他, 奢摩陀
vipassanā	观	vipaśyanā	毗婆舍那, 毗钵舍那
paññā	慧, 智慧	paññā	般若, 般罗若, 钵刺若
sotāpattimagga	入流道	srotāpatti-marga	须陀洹道
sotāpanna	入流	srotāpanna	须陀洹, 宰路多阿半那
sakadāgāmi	一来	sakṛdāgāmin	斯陀含, 沙羯利陀伽弥
anāgāmi	不来	anāgāmi	阿那含, 阿那伽弥
pacceka	独觉	pratyeka	辟支, 辟支迦, 钵罗翳迦
Aṅgulimāla	指鬘	Aṅgulimālya	央掘摩罗, 鸯崛利摩罗
Mahānāma	大名	Mahānāma	摩诃男, 摩诃那摩
Ajātasattu	未生怨 [王]	Ajātaśatru	阿阇世, 阿阇多设咄路

Asoka	无忧[王]	Aśoka	阿育王,阿输迦,阿恕伽
arañña	林野	aranya	阿兰若,阿练若,阿练茹
ānāpāna	入出息	ānāpāna	安般,阿那般那
sakkāya diṭṭhi	有身见	satkāya dṛṣṭi	萨迦耶见,萨迦邪见
puggala	人	pudgala	补特伽罗,富伽罗
asaṅkheyya	无数,不可数	asaṅkheyya	阿僧祇,阿僧企耶
Tāvātimsa	三十三[天]	Trāyastriṃśa	忉利天,怛唎耶怛唎奢
Tuṣita	喜足[天]	Tuṣita	兜率,兜率陀,睹史多
Gijjhā-kūṭa	鸞峰	Gṛdhra-kūṭa	耆闍崛,姑栗陀罗屈吒
nigrodha	榕树	nyagrodha	尼拘律,尼拘陀,诺瞿陀
amba	芒果	āmra	庵婆,庵没罗
āmalaka	余甘子	āmala, āmalikā	阿摩勒,阿摩罗,阿末罗
harītaka	诃子	harītaka	诃梨勒,呵利勒,诃梨怛
jhāpeti, jhāpita	火化,火葬	ksāpayati	荼毗,阇毗,阇维,耶维

附表四：部分南北传佛教用语对照表

巴利语	规范用语	北传用语	备注
tipiṭaka	三藏	大藏经	上座部佛教把佛语总集分为律经论三藏。汉传佛教在南北朝时把佛典总集称为“一切经”，隋唐时始称“大藏经”。
Caturāsīti-dhammakkhanda sahasāni	八万四千法 蕴	八万四千 法门	法蕴是指佛法的内容和种类。佛陀的教法可分为八万四千法蕴，形容佛法博大精深。汉传佛教将之解读为“八万四千法门”，于是变成有八万四千种修行方法了。
ariya aṭṭhaṅgika magga	八支圣道 新加坡帕奥禅修中心	八正道	虽然圣道由“正见”等八项要素构成，但依其巴利语只应译为“圣道”，而非“正道”。同时，巴利三藏并无“八正道”之说。
tilakkhaṇa	三相	三法印	“三相”是指诸行法无常、苦、无我的本质。北传佛教有“三法印”之说，谓以“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”三法印证各种说法之正邪。上座部佛教并无“法印”之说。

ānāpānassati	入出息念	数息观，安般念	北传佛教依说一切有部等所传的“五停心观”，称为“数息观”。然而，根据上座部佛教，入出息念包括修止和修观，而非仅指修观。同时，汉传也把其音译“阿那巴那”讹略为“安般”，甚至误读为“安波”。
mettā bhāvanā	慈心修习，修慈	慈心观	北传依“五停心观”称之为“慈心观”。但根据上座部佛教，修习慈心属于修止而非修观。
asubha-bhāvanā	不净修习	不净观	北传依“五停心观”称之为“不净观”。然而，上座部佛教所传的不净业处包括修止和修观，而非仅指修观。
aṭṭhika-saññā	白骨想	白骨观	修白骨属于不净业处之一，并不属于观。
	禅坐，一座、两座	坐香，一枝香、两枝香	古代汉地禅堂在坐禅时以燃香计时，故名“坐香”，坐一座叫“一枝香”。此外，还有跑香、放香、养息香等。
	禅修报告，请法	小参	北传禅门谓非时说法，名为小参。
	行立坐卧	行住坐卧	巴利语 <thita< th="">有停住、站立等义，作为四威仪之一的站立不应译为“住”。</thita<>
	决定，希望，	发心	北传佛教原指发菩提

	愿意，热心		心，后来也泛指决定做某事。上座部佛教并无菩提心、发心之说。
anumodana	祝福	加持	北传佛教相信佛、菩萨、上师等能以不可思议神力保护众生，称为加持。上座部佛教并无佛菩萨信仰，只有念诵经偈祝福信众的做法。
sacchikiriya, abhisambujjhana	证悟	开悟，成道， 得道	禅宗把“明心见性”称为“开悟”；又把佛陀证悟正自觉称为“成道”。
upasampadā	达上	受具足戒， 受大戒，近 圆	根据巴利律藏，跋葛瓦并不曾制定称为“具足戒”的戒法，比丘身份的确立是通过僧团的如法甘马语达成，而不是靠授受。巴利语 upasampadā 由 upa (上) + sampadā (达到, 获得) 组成，直译为“达上”，即达到称为上位的比丘身份。
saṅgha	僧团，寺院	常住	汉传佛教把僧物称为常住物，后来又引申为出家人所居住的寺院。
vassa	雨安居，安居	结夏，夏安居	汉传佛教以农历四月十六至七月十五日为安居期(比印度古历提早两个月)，因时值汉地夏季，故称“结夏”。其时

			间、做法与上座部有异。
vassa	瓦萨	戒腊，夏腊	汉传佛教借世俗腊月除夕受岁为腊，故称僧尼受具足戒后之年数为“戒腊”、“夏腊”。
bhante	尊者	法师	北传行人一旦出家，即可称为法师。但在缅甸，“法师”是须经考试才能获得的学位。对上座部僧人，应称为尊者，或直接用巴利语称 bhante。
sabrahmacārī, sahadhammika	同梵行者， 同法者	同参道友	汉传禅宗把出家修行叫做“参”，出家人之间互称“同参”，出家未久者叫“新参”，出家年久者叫“老参”。
kalyāṇamitta	善友	善知识	巴利语 mitta 为朋友。北传谓“闻名为知，见形为识。是人益我菩提之道，名善知识”。(法华文句)

附表五：部分南传佛教术语正误用法对照表

正确用语	错误用语	备注
巴利语	巴利文	巴利语原为马葛特国一带的方言,这种语言并没有自己的文字。后来巴利语随上座部佛教传到斯里兰卡、缅甸、泰国等地,当地的僧人皆用自己本国、本族的文字拼写巴利语,如新诃叻文巴利语、缅文巴利语、泰文巴利语、当代的罗马体巴利语等。
巴他那	发趣	南传上座部论藏的第七部名为“Paṭṭhāna”。此词一直被翻译为不知所云的“发趣”。根据《五论义注》的解释,“paṭṭhāna”有各种缘、分别和已离开三义。今依“多义不翻”的原则,把“paṭṭhāna”音译为“巴他那”。
棕叶经	贝叶经	古代佛教僧人有在扇叶树头榈(巴 tāla;旧音译:多罗;英 palmyra)的叶子上刻写经文的传统。因为叶子的梵语为 patra,旧音译作“贝多罗”;又因这类棕榈树生长于热带地区,为汉地所无,所以有人就把刻写在棕榈叶上的佛经讹称为“贝叶经”。

止观禅法次第表

