

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!  
禮敬彼世尊、阿羅漢、等正覺者！

## 南傳上座部佛教及其止觀禪法

### 上編 上座部佛教概況

#### 一、什麼是上座部佛教

上座部佛教，巴利語 Theravāda，又稱南傳佛教、巴利語系佛教。

1、此系佛教傳承了佛教中「上座部佛教」的系統，遵照佛陀以及聲聞聖弟子們的言教和行持過修行生活，故稱「上座部佛教」。

2、上座部佛教是由印度本土向南傳到斯裏蘭卡（Sri Lanka 錫蘭）、緬甸等地而形成的佛教體系，其地理位置處於印度之南，故稱「南傳佛教」。又或因其主要流傳於東南亞、南亞一帶地區，故也稱為「南方佛教」。

3、南傳佛教所傳誦的三藏經典使用的語言屬於巴利語，所以也稱為「巴利語系佛教」、「巴利佛教」。

巴利語 (pāli) 是由佛陀在世時摩揭陀國一帶使用的方言變化而來，它屬於與古印度正統的雅語——梵語 (sanskrit) ——相對的民衆方言——普拉克利特語 (prakrit) 的一種。南傳上座部佛教認為巴利語是佛陀當年講經說法時所使用的摩揭陀口語，故又稱為「摩揭陀語」(Māgadhika, Māgadhī)。在正式的用法上，「巴利」(pāli) 一詞乃是專指聖典、佛語、三藏，以區別作為解釋聖典的文獻——註釋

(aṭṭhakathā)和疏鈔 (ṭīkā)。也因如此，記錄聖典、佛語的專用語「摩揭陀語」到後來也就逐漸成了「佛經語」、「聖典語」的代名詞。

南傳上座部屬於佛教中的「保守派」，甚至就連用來記錄佛經的語言都不敢隨意改動。當使用巴利語傳誦的三藏聖典傳入斯裏蘭卡後，當時的比丘們以極尊重的態度把它們記誦下來，便形成了上座部傳誦的巴利語三藏聖典。以後，斯裏蘭卡長老們又用僧訶羅 (Sinhalese) 字母來拼寫巴利語，並刻寫在貝葉 (patra) 上，一直保存到今天。當巴利語聖典傳入緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等地時，這種傳統保持不變，也相應地出現了以緬文、泰文、高棉文、寮文等字母音譯的巴利語三藏聖典。所以，現在上座部佛教弟子在讀誦佛經時，都採用巴利語。一位上座部佛教比丘除了要懂得本國語言以外，還必須學習巴利語。假如現在尚存一種巴利文字母的話，這些不同文字版本的經典都可以還原為巴利文原典。然而，從印度傳到中亞細亞、中國漢地和西藏等地的經典就不一樣，它們都被譯成了當地的語言文字。

今天的上座部佛教主要盛行於斯裏蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等南亞和東南亞國家，以及中國雲南省的傣族、布朗族、崩龍族一帶地區；十九世紀末與二十世紀初，上座部佛教也傳播到歐美等地，並有持續發展之勢。

#### 二、上座部佛教的來源

佛陀在世時，並沒有所謂的上座部、大眾部、說一切有部、經量部、法藏部等部派，更沒有所謂的「大乘」、「小乘」等區別。當時的僧團在教理上、戒律上皆是同一師學、

和合無諍的，猶如水乳交融，並沒有出現多少分歧。

佛陀在《大般涅槃經》中曾教導說，若諸比丘遵行七法，能夠使僧團興盛而不會衰敗。此七法中的第三條是：

“Yāvakīvañca bhikkhave, bhikkhū apaññattaṃ na paññapessanti, paññattaṃ na samucchindissanti, yathāpaññattesu sikkhāpadesu samādāya vattissanti, vuddiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.”

「諸比丘，比丘眾對所有尚未制定者將不再制定，已經制定者將不廢除，只繼續受持所制定的學處。諸比丘，如此即可期待比丘眾增長而不衰退。」

在佛陀入般涅槃的那一年兩安居，摩訶迦葉長老在王舍城主持了有五百位大阿羅漢參加的第一次結集。在此次結集中，與會者們就什麼是「雜碎戒」發表了不同的看法。於是，摩訶迦葉尊者在僧團中作羯摩（kamma僧團表決會議），重申了佛陀臨終前的教導：

“Apaññattaṃ na paññapeyya, paññattaṃ na samucchindeyya, yathāpaññattesu sikkhāpadesu samādāya vatteyya.”

「尚未制定者不應再制，已經制定者不應廢除，只應繼續受持所制定的學處。」

此項決議獲得了全體與會者的一致通過。由於當時的與會者都是德高望重、諸漏已盡、所作已辦的阿羅漢長老比丘，因此，這項決議的精神也就在以上座比丘為核心的原始僧團中保持下來。

佛滅一百年左右，東方吠舍離城的跋耆族(Vajjiputtaka)比丘開始乖違律制，擅自向在家人乞錢，西方長老耶舍迦乾陀迦子(Yasa kākaṇḍakaputta)認為此舉非法，由此引起戒律上的諍論，於是召集七百位上座比丘進行裁決。經過討

論，宣佈跋耆族比丘所行的「十事」為非法，並會誦律法。這就是佛教史上的「第二次結集」，又稱「七百結集」、「吠舍離結集」。遭否決的大多數比丘不滿上座長老們的裁定，另外糾集一萬朋黨，會誦經律，自成一派。從此，教團在戒律上產生了分歧。

此後，又有惡比丘大天，集諸朋黨，唱「五惡見事」，挑起教義上的爭端，佛教遂分裂為保守傳統的「上座部」和主張革新的「大眾部」兩大部派。此後，部派之間繼續分裂，先後成立的部派相傳有十八部或二十部之多，佛教史進入了「部派佛教時期」。

佛陀般涅槃後二百餘年，孔雀王朝(Maurya)第三代阿育王<sup>1</sup>(Asoka)統一了印度的絕大部分地區，成為印度史上最大的帝國。

阿育王篤信佛法，廣施僧眾，於是有六萬外道為了生計，混入佛門，作比丘形，擾亂正法，在首都華氏城(Pataliputta)的雞園寺(Asokārāma)中竟然七年沒有舉行過誦戒。為了淘汰外道、整頓僧團，阿育王從阿呼傑山(Ahogaṅgā)迎請了目犍連子帝須大長老(Moggaliputta tissa Mahāthera)為上座，在華氏城召集精通三藏的一千名比丘，舉行第三次結集，歷時九個月，會誦律經論三藏，並編纂了一部《論事》(Kathā-vatthu)，廣引經典，駁斥了上座部分別說系(Vibhajjavādin)以外的二百五十二個非正統見解。這次大會還作出決定，派出九個弘法使團到國內外各地去傳播佛法。其中的第八使團到了金地<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 阿育王，又作阿輸迦王、無憂王，西元前 272～前 232 年在位。

<sup>2</sup> 據考證，金地位於今天緬甸南部的達通(Thaton)至泰國中部的佛統(Nagara paṭṭhama)一帶地區。

(Suvāṇṇabhūmi)，第九使團到了師子國<sup>3</sup> (Sīnhaladīpa)。

早在西元前三世紀，由阿育王的兒子馬興德 (Mahinda, 又譯摩哂陀、摩亨德、摩醯陀) 長老組成的第九弘法使團就把佛教傳入了師子國。馬興德早年出家，師事目犍連子帝須大長老學習三藏聖典，博學多聞、戒行精嚴。在他32歲、戒齡12年時，率領由伊提耶 (Ittiya)、鬱提耶 (Uttiya)、桑波羅 (Sambala)、跋陀薩羅 (Bhaddasāla) 四位比丘，以及沙彌須摩那 (Sumaṇa)、優婆塞般茶迦 (Paṇuka) 一行七人組成的使團，於西元前247年渡海來到蘭卡島。當時蘭卡國王提婆南毗耶·帝須 (Devānampiyatissa, 西元前247~前207年) 和一批大臣首先皈依了佛教，接著又剃度了國王的侄兒阿利塔 (Ariṭṭha) 等五十多位蘭卡青年，弘法工作進展非常順利。國王佈施了禦花園「大雲林園」(Mahāmeghavanaya)，修築「大寺」(Mahāvihāra, 音譯作摩訶毗訶羅) 供養僧團。這座大寺日後成為整個南傳上座部佛教的發祥地和弘法中心。不久，馬興德長老又邀請他的妹妹僧伽密多 (Saṅghamittā) 長老尼從印度帶領十位比丘尼來到蘭卡，為阿奴拉(Anulā)等五百位女子傳授戒法，建立比丘尼僧團。佛教迅速普及全島各地，成為幾乎是全民信仰的國教。

佛教傳入斯裏蘭卡、緬甸等地，與傳入中國漢地、西藏等地的遭遇不同。早在佛教傳入中國之前，中華民族已經有了自己的一套相對完整的文化思想與哲學體系，例如儒家的孔孟學說、道家的老莊思想等。當佛教作為一種外來文化要根植於中華大地時，其自身必定要作出一番大的

<sup>3</sup> 師子國，又稱獅子洲、蘭卡島、楞伽島 (Lanka)，即今斯里蘭卡。

改造和調整，以適應中國的實際情況。凡是學過中國佛教史的人，都應該對佛教初傳華夏時遭受儒家抵制、道教攻擊的那段歷史歷歷在目。佛教初傳到西藏時的情形也好不了多少，也遭到了苯教的排斥。可以說，佛教在中國漢地與藏地的發展過程，其實就是不斷地對其自身進行修改與適應的過程。中國漢地的佛教，每個朝代、每個時期都有其自己的特色。

然而，佛教傳入斯裏蘭卡的情形就大為不同。佛教非常順利地傳入蘭卡島，並且在短時間內得到迅速的發展。究其原因，有以下三點：

1、上座部佛教由作為大帝國王子出身的馬興德長老及其妹僧伽密多長老尼親自前往斯裏蘭卡弘揚傳播，得到了當地國王、大臣等統治階層的鼎力護持，進展順利。

2、蘭卡的民族、文化、地理因素與印度相近。蘭卡島與印度次大陸之間僅隔幾十公里寬的保克海峽，島上的主要居民僧訶羅人就是從印度遷去的雅利安人的後裔，他們在民族、語言、文化、宗教、生活習慣、風土民情等方面，都屬於印度文化體系。因此，佛教的生活方式和思惟方式基本上可以原封不動地被蘭卡人民接受並保持下來。

3、蘭卡島在佛教傳入之前，只存在一些鬼神崇拜和婆羅門教等信仰的因素，但都未形成強大的宗教勢力或系統的學說。當佛法以一種高度嚴密完整的思想體系傳到蘭卡島時，很快就被蘭卡人民所接受，並逐漸形成以上座部佛教為主體的僧訶羅文化。

佛滅三百年，上座部佛教由受到正式傳統教育的馬興德等上座長老們傳入斯裏蘭卡，很快被蘭卡人民完整地接受。此後，蘭卡的上座部大寺派比丘們又以維護佛陀正法、

律的純潔自居，排斥各種後起的佛教思想學說，使得上座部佛教雖然經過兩千多年的漫長歲月，仍然保持了到目前為止最接近於佛陀時代的經典、教法、禪修、生活方式等。

### 三、上座部佛教之特點

#### 1 以佛法僧為信仰中心

在上座部佛教地區，無論出家僧人還是在家信徒，給人最大的感覺就是對佛法僧三寶的信仰和崇敬，菩提樹、佛塔、佛像、經書在人們心目中是神聖的，身披棕褐色袈裟的僧人社會地位是崇高的。

佛陀乃是明行具足的世尊、阿羅漢、正等正覺者、人天之導師、一切知者。正法乃是世尊善說，能導向涅槃，智者通過禪修能於現世中親自證知。僧伽是善行道者、直行道者、真理行道者、正當行道者，是依照世尊所教導的正法、律隨順修行的聲聞聖弟子，即證悟四種聖道與四種聖果的聲聞弟子，是值得供養、佈施、恭敬、尊重的世間無上福田。

根據上座部佛法，我們現在的教法是由喬達摩佛陀（Buddha Gotama），也即釋迦牟尼（Sakyamuni）所證悟並開示宣說出來的，所以，現在凡是修學正法、律的弟子，無不以喬達摩佛陀為本師。我們現在所處的教法時期是喬達摩佛陀的教法時期，現在的世界亦是喬達摩佛陀的教化區。所謂「二佛不並化」，在一個世界中的某一段極漫長的時期內，唯有一位佛陀出現於世間並教化眾生。如果說在一個世間有兩尊或多尊佛陀出現，或者說在某一尊佛的教化時期有其他的佛陀出現，那是絕不可能的事。所以，上座部佛教所提到的佛陀是專指喬達摩佛陀。

舉例而言，佛陀在世時，有許多聽眾在聽聞佛陀說法之後生起信心，表示願意皈依佛法僧時，常如是誦言：“Esāham Bhavantam Gotamam saraṇam gacchāmi, Dhammañ ca Bhikkhusaṅghaṇca. Upāsakam maṃ bhavam gotamo dhāretu ajjatagge pāṇupetaṃ saraṇam gataṃ.”

「我今皈依尊師喬達摩、法以及比丘僧。願尊師喬達摩憶持我為優婆塞，從今天起乃至命終我行皈依。」

因此，上座部佛教所禮敬、所皈依的佛陀是指世尊喬達摩。

當然，上座部佛教認為在喬達摩佛陀之前還有許多位佛陀曾經出現於世間，其中包括經常提到的六位過去佛陀，他們是：毗婆西佛(Vipassi)、西棄佛(Sikhi)、毗舍浮佛(Vessabhu)、拘留孫佛(Kakusandha)、拘那含牟尼佛(Konāgamana)、迦葉佛(Kassapa)，他們與現在的喬達摩佛並稱為「過去七佛」。除此之外，過去與未來皆有無量無數的佛陀出世。不過，每一位佛陀所覺悟的法皆是相同的，而且每一位佛陀所宣說的教法也是相同的，皆宣說四聖諦、緣起法、八聖道，皆教導戒定慧，教導止觀禪修。在教法方面，因為諸佛所宣說之法皆是相同的，所以，禮敬一位佛陀之法即是禮敬一切諸佛之法。

根據上座部佛教，僧伽分為究竟僧伽（paramattha-saṅgha）和世俗僧伽（sammuti-saṅgha）兩種。究竟僧伽又稱聖者僧伽，是指證悟道果的聖弟子，亦即四雙八輩的世尊聲聞僧伽（Bhagavata sāvaka-saṅgha）；而世俗僧伽是指已受具足戒、身披佛制袈裟、現出家沙門相的比丘、比丘尼僧伽。在上座部教區，對於嚴守戒律、精通三藏、德高望重的比丘，能夠得到廣大僧俗弟子的尊重。

除了佛法僧三寶以外，上座部佛教弟子並不皈依、敬事諸天、神鬼。作為一位上座部比丘，他甚至不用向一位天神合掌禮敬，哪怕這位天神是一位已經證悟聖果的護法天神。根據戒律，比丘只應禮敬佛陀<sup>4</sup>以及先受具足戒的上座比丘。上座部比丘可以接受諸天、婆羅門、在家人的恭敬、禮拜、供養，當然也包括國王在內。在斯裏蘭卡、緬甸、泰國等上座部佛教國家，國王或總統、首相見了有德的長老比丘，也會行五體投地禮，因為比丘是佛法僧三寶的代表，是住持正法的代表。

## 2 以律經論為教法根本

在《增支部·一集·第二放逸等品第十》中，佛陀說：

「諸比丘，凡比丘將非法說為法者，諸比丘，這些比丘的行為，將導致眾人無益，導致眾人無樂，導致眾人無利，給天與人帶來損害和痛苦。諸比丘，這些比丘將生起許多非福，他們還能使此正法隱沒。

諸比丘，凡比丘將法說為非法者，諸比丘，這些比丘的行為，將導致眾人無益，導致眾人無樂，導致眾人無利，給天與人帶來損害和痛苦。諸比丘，這些比丘將生起許多非福，他們還能使此正法隱沒。

諸比丘，凡比丘將非律說為律.....

律說為非律.....

非如來所說、所言，說為如來所說、所言.....

如來所說、所言，說為非如來所說、所言.....

非如來所行，說為如來所行.....

如來所行，說為非如來所行.....

非如來所制，說為如來所制.....

將如來所制，說為非如來所制者，諸比丘，這些比丘

的行為，將導致眾人無益，導致眾人無樂，導致眾人無利，給天與人帶來損害和痛苦。諸比丘，這些比丘將生起許多非福，他們還能使此正法隱沒。」

接著又說：

「諸比丘，凡比丘將非法說為非法者，諸比丘，這些比丘的行為，將為眾人帶來利益，為眾人帶來快樂，為眾人帶來福祉，為天與人帶來利益和快樂。諸比丘，這些比丘能生起許多福德，他們還能使此正法住立。」

對於法說為法、非律說為非律、律說為律等，亦是如此。

如果佛弟子打著所謂慈悲、方便、適應、發展的藉口，「法說非法，非法說法；律說非律，非律說律；佛說說為非佛說，非佛說說為佛說」，篡改佛法，這是導致聖教衰敗、正法消亡的原因。唯有依照佛陀所說、所教，「法說為法，非法說為非法；律說為律，非律說為非律；佛說說為佛說，非佛說說為非佛說」，如此才能給人天帶來真正的利益，給眾生增加真正的福樂，使佛陀的正法長住世間。

那麼，我們又應該如何來判別與驗證佛法的真偽呢？在《大般涅槃經》中，世尊對諸比丘宣說了四種印證方法：

若有比丘說他親自在世尊處聽受、在某僧團處聽受、在某些長老處聽受、或者在某位長老處聽受：「這是法，這是律，這是導師的言教。」你們既不應贊同，也不要反對，而應該在善持其文句後與經和律對照核實。如果與經和律不符，就可以得出這樣的結論：這確實不是世尊的言教，這位比丘、那個僧團、那些長老或那位長老誤解了。你們應拒絕它。如果符合經和律，則可以得出這樣的結論：這

<sup>4</sup> 佛陀入滅之後，則以菩提樹、舍利塔或佛像來代表佛陀。

確實是世尊的言教，這位比丘、那個僧團、那些長老或那位長老善持佛法。

南傳上座部的巴利語三藏聖典分別是：

1、《律藏》(Vinaya-piṭaka)，乃世尊為諸弟子制定的戒律教誡和生活規則。《律藏》又分為《波羅夷》、《波逸提》、《小品》、《大品》、《附隨》五個部分。律藏是一切比丘與比丘尼都應詳細研讀並認真遵行的。

2、《經藏》(Sutta-piṭaka)，為世尊以及聲聞聖弟子們的言行集。《經藏》共有五部，即：《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》與《小部》。

3、《論藏》(Abhidhamma-piṭaka)，乃對世尊教法要義的精確及系統的分類與詮釋。《論藏》共有七部，即：《法聚論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《論事》、《雙論》和《發趣論》。

除了律、經、論三藏之外，上座部佛教尚保存有內容非常豐富的三藏註釋與疏鈔，以及許多重要的藏外典籍，如《彌蘭陀問經》(Milinda-Pañha)、《島史》(Dīpa-vaṃsa)、《大史》(Mahā-vaṃsa)、《小史》(Cula-vaṃsa)、《清淨道論》(Visuddhi-magga)、《入阿毗達磨論》(Abhidhammāvatāra)、《攝阿毗達磨義論》(Abhidhammattha-saṅgaha)等。

上座部佛教的所有教法都是依據三藏聖典及其註疏而來的。如果對教法的理解出現分歧時，就唯有「依法不依人」。凡是接受上座部傳統教育的佛教出家人，在沙彌階段就必須背誦許多佛教經論。時至今日，上座部佛教國家尚有為數不少的能夠背誦出所有三藏聖典的大長老<sup>5</sup>。上座部佛教的特點

<sup>5</sup> 從 1953 年至 2003 年為至的五十年間，緬甸已經出現了九位能夠背誦巴利三

之一就是特重佛陀所說，特重傳統的巴利三藏聖典<sup>6</sup>。在廣大上座部教區，雖然聖賢輩出，然而卻沒有一例因倡議特殊教法而另立的宗派。當然，上座部僧團也存在著一些宗派，但那也只是在持戒鬆緊等枝末方面的分歧，在經典與教理方面還是一致的。

在中國漢地、西藏、韓國、日本等北傳大乘佛教地區，佛教徒們幾乎都根據所處的具體情況，適當地把佛教作出一定的改變與調整，以適應不同的時代、不同的地域、不同的社會、不同的政治制度以及不同的信眾根基。然而，上座部佛教僧團以及歷代的護法諸王，無不是以維護佛法的純潔為己任。自從上座部佛教傳入斯裏蘭卡以後，大寺派的比丘們就以師徒代代相傳的巴利三藏聖典為依據，抵禦各種外來的思想學說。

佛滅八百年後，印度次大陸新興起的「方廣」(Vaitulya)學說陸續傳入斯裏蘭卡，從大寺分離出去的無畏山寺僧人承認並接受了這種大乘學說，而大寺派僧人卻依據傳承下來的三藏聖典，判定方廣學說為「非佛說」，進行嚴格的抵制。摩訶斯那王(Mahāsena，西元334~362年)在位時，支持無畏山寺派，迫害大寺派，強行禁止信眾供養大寺派僧人，違者罰錢一百。面對國王的迫害，大寺派僧人表示：為了保持佛法的純潔，寧可餓死，也不接受方廣學說。堅持傳統的大寺派僧人在此後的上千年時間，始終都同各種思想學說特別是無畏山寺的方廣派進行不屈不撓的鬥爭。從上面的例子可知，南傳上座部佛教在維護傳統、保持佛法的純潔性方面，

藏聖典的三藏持者(Tipiṭakadhara)，其中有三位已經去世。

<sup>6</sup> 南傳上座部佛教似乎並不注重歷代祖師大德的論著。

具有「保守」的特點。

假如有位佛教學者或歷史學家想撰寫一本所謂《南傳佛教思想發展史》之類的著作的話，他可能會發現有關資料將異常的缺乏，以至於不得不回來研究巴利三藏。因為在南傳上座部佛教的整個傳播歷史過程中，雖然經歷了將近兩千三百年的漫長歲月，但其教義、思想的發展及改變卻微乎其微，自始至終皆以巴利三藏及其註疏為教法之根本。

### 3 以戒定慧為禪修次第

佛陀認為，包括祭祀、祈禱、火供、念咒等的儀式，以及斷食、燒身、自殘一類的苦行，皆屬於「戒禁取」，並不能斷除煩惱，也不能解脫生死。因此，佛陀在世時，僧團並不注重儀式，也沒有諸如唱誦、念咒之類的修行方法。最接近於儀式的行為，也許應該是比丘僧團所舉行的羯磨了。然而，凡是學過律者都知道羯磨並不是儀式，它只是比丘僧團內部的一種民主表決會議。上座部佛教的修行特色是傳承佛法、守護戒律、保持正念、修習禪定以及培育觀智。當然，在現今南傳上座部教區內，也有諸如祝聖水、祝護符、系聖線之類的儀式，但那只是佛教在流傳過程中受到古婆羅門教殘餘風俗、當地民間信仰及鬼神崇拜等因素影響的產物，並不屬於嚴格意義的上座部佛教。

根據上座部佛教，要成為一名比丘首先應當尊重戒律。正因如此，在上座部佛教國家，至今依然能夠看到按照佛陀當年所制定的行為規範過著剃除鬚髮、三衣一鉢、托鉢乞食、半月誦戒、雨季安居、不持金錢等等如法如律生活的比丘僧團，使我們仍然能夠親切地感受到最接近於兩千五百年前佛陀在世時佛教僧伽簡單樸素的修行生活。這種特異的文化現象和歷史現象，的確令我們感慨萬千。

於此舉一個上座部佛教僧人守護戒律的例子：在緬甸東固王朝末期，緬甸僧團內部因為穿著袈裟的問題引起一場激烈的爭論。1708年，敦那村（Tunna）有個名叫古那阿毗朗嘎拉（Gunaḥhilaṅkara）的長老規定沙彌在進入村落時可以偏袒右肩，被稱為「偏袒派」（Ekasika）。部分比丘指出僧人在進入村落時必須披覆雙肩，這派僧人稱為「披覆派」（Pārupana）。兩派相持不下，爭論持續了二十四年，國王禮請四位博學長老進行調解也得不到解決。貢榜王朝建立之後，這場爭論又鬧到阿勞普耶王（Alaung Paya，西元1752～1760年在位）那裏。國王支持偏袒派，命令僧人必須偏袒右肩披著袈裟。有飽學長老牟尼王音（Munindaghosa）等兩位上座不從王命，對佛發誓：寧捨身命，護持佛陀戒法，盡形壽不捨棄。結果遭國王驅逐出境。1783年，孟雲王（Bodawaya，西元1782～1819年）在位時，披覆派又引經據典，駁斥偏袒派並獲得勝利。孟雲王下詔全國：比丘一律不得偏袒右肩入聚落。這場前後相持了七十五年之久的「著衣之爭」終於宣告結束。

根據比丘學處的眾學法（sekhiyā dhamma）：僧人在進入俗人住區之時，必須包覆整齊，即通披袈裟，以示威儀莊嚴；而在禮敬佛陀和上座比丘時，則必須偏袒右肩，以表恭敬尊重。從「著衣之爭」一例可以看出南傳上座部僧人注重戒律的嚴謹作風。

正如佛陀在提及持戒時經常如此教導說：

“Sampannasālā, bhikkhave, viharatha sampannapāṇimokkhā pāṇimokkhasāuvarasāvutā viharatha ācāragocarasampannā aōumattesu vajjesu bhayadassāvā, samādāya sikkhati sikkhāpadesu.”

「諸比丘，你們應當具足戒與具足別解脫而住！應以別解脫律儀防護而住，正行與行處具足，於微細的罪過也見怖畏。受持學習於諸學處！」

在律藏的註釋《普端嚴》(Samantapāsādikā)中也說：

“Vinayo nāma buddhasāsanassa āyu, vinaye ñhite sāsanaū ñhitaū hoti.”

「毗奈耶乃是佛教的壽命；毗奈耶住立，教法亦住。」

在現代物質文明高度發達的今天，南傳上座部比丘們仍然過著托鉢乞食、不非時食、半月誦戒、雨季安居、行自恣法、作迦提那衣、遇事羯磨等簡單樸素的原始佛教乞食制生活，這不正是他們視戒律如生命的修學態度之結果嗎？

然而，上座部佛教的修行特色並不僅僅在於嚴持戒律，持戒嚴謹只是上座部佛教的表相而已。上座部佛教至今仍傳承著一套完整系統的止觀禪修次第，禪修者能夠依據止觀禪修，亦即在戒清淨的基礎上修習禪定，培育定力之後再修習觀慧，乃至斷除煩惱，解脫生死，現證涅槃。關於這一點，我們將在下一部分再行討論。

#### 4 以現證聖果為禪修目標

佛教在印度一千五百多年的發展史中，基本上可以分為三個時期，此三期分別對應佛法的三大類，即：

1. 正法 (Saddhamma)，即純正的佛法、真正的佛法；主要流傳於佛世至佛滅後五百年間；佛滅後兩百多年（西元前240年前後）傳入了斯裏蘭卡、緬甸等地。

2. 像法 (Saddhammapaṭirūpaka)，即相似的佛法、似是而非的佛法；主要盛行於佛滅後五百年至一千年間，期間

陸續傳入了中國、韓國、日本、越南等地。

3. 末法，即末流的佛法、微末的佛法、枝末的佛法；主要盛行於佛滅後一千年至佛法於印度本土消亡，期間傳入了西藏等地。<sup>7</sup>

雖然佛陀的教法可以依其流變而分為正法、像法與末法三個時期，但這主要還是指在印度本土的歷史發展情形。根據上座部佛教，現在仍然屬於正法時期，現在仍然能夠通過實踐導師之教而斷除煩惱、證悟涅槃，甚至還能證悟「三明阿羅漢」(tevijjā arahata)<sup>8</sup>。如果認為現在已經是不能再證悟道果的時期之觀點，被認為是造成「法障」(dhamma antarāyika)的邪見。只要三藏聖典仍然存在於世間，只要佛弟子們仍然能夠真正地實踐佛陀的教法，正法時期就會繼續存在！

在《大般涅槃經》中世尊就很明確地說過：

“Ime ca, Subhadda, bhikkhū sammā vihareyyurū, asuñño loko arahantehi assā'ti.”

「須跋陀，於此，只要比丘們正確地安住，則世間將不空缺阿羅漢！」

<sup>7</sup> 北傳大乘佛教，包括漢傳佛教和藏傳佛教都普遍認為現在是末法時期，並且早在南北朝、隋唐時期就已經開始流行了末法思想。隋嘉祥吉藏的《法華義疏》卷五中說：「佛雖去世，法儀未改，謂正法時。佛去世久，道化訛替，謂像法時。轉復微末，謂末法時。」(大正 34, p0518a) 然而，有趣的是，上座部佛教並不認為現在是末法時期。

<sup>8</sup> 在《長部註》中提及正法能夠住世五千年：「以證得無礙解而住立了一千年，以六通為一千年，以三明為一千年，以乾觀者為一千年，以別解脫而住立一千年。」在《相應部註》《增支部註》以及律疏《心義燈》中也有類似的說法。現在是佛滅兩千五百多年，也即是處於第三個千年，所以在這時期還可能證得具足宿命明、天眼明與漏盡明的「三明阿羅漢」。



依據業果法則，造作善業能造成善趣的結生，並招感樂之果報；造作不善業能導致投生於惡趣，並帶來苦果。只要導致生死流轉的煩惱還沒有被根除，就還會繼續造業，並將隨著所造作的善業或不善業繼續投生、繼續輪迴。

如果想要解脫痛苦、止息輪迴就必須修行。修行的方法包括佈施、持戒、修習止觀等。然而，唯有修行觀慧直至證悟聖道果，才能斷除煩惱、出離生死輪迴。爲什麼呢？因爲佈施、持戒等雖然屬於善業，但是卻不能斷除煩惱，只能造成投生到人界或欲界天趣。如果禪修者修習定而達到禪那，而且能夠將禪那維持到臨死那一刻，他將能夠投生於梵天界。所有這一切，都是依照業果法則而發生的。能夠達到禪那並維持到死亡時刻固然很好，但是禪那只能夠鎮伏煩惱，仍然不能拔除煩惱之根。至於其他的善業，則是更加的不保險。大多數的情況是：儘管佈施、持戒等善業能夠導致投生到善趣，然而，由於臨死時的不如理作意，惡業也可能會超越善業，而造成投生到惡趣。

根據上座部佛教，佛陀出現於世間的目的乃是爲了令衆生解脫痛苦、止息輪迴、導向寂止——涅槃。佛陀說：“Seyyathāpi, bhikkhave, mahāsamuddo ekaraso loṇaraso, evameva kho, bhikkhave, ayaṃ dhammavinayo ekaraso vimuttiraso.”

「諸比丘，猶如大海唯有一味，即鹹味；正是如此，諸比丘，此法、律唯有一味，即解脫味<sup>9</sup>。」（《律藏·遮說戒犍度》，《增支部·第八集·跋哈拉達經》，《自說·布薩經》）

<sup>9</sup> 解脫味，即解脫煩惱之味。一切於教法中得成就者必定只是心無執取而從諸漏解脫。

佛陀也曾經明確地教導大弟子優波離(Upāli)尊者說：

「優波離，對於某些法，如果你知道：『這些法並非導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、勝智、正覺、涅槃』，優波離，你就可以肯定地受持：『這是非法，這是非律，這不是導師的言教。』」

優波離，對於某些法，如果你知道：『這些法導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、勝智、正覺、涅槃』，優波離，你就可以肯定地受持：『這是法，這是律，這是導師的言教。』」（《增支部·第七集·導師言教經》）

因此，我們可以清楚地明白，佛陀教法的特點是導向解脫，導向寂止，導向正覺。同樣，作爲佛陀的弟子，我們就必須依循佛陀的教導，精進修行，以期達到斷除煩惱、解脫生死、止息輪迴、導向寂滅——涅槃。

對於禪修者來說，他最低限度必須在今生今世證悟須陀洹道果，如此才可以說是拿了解脫生死輪迴的保險。須陀洹聖者不會再退轉回凡夫的境界，而只會不斷前進；而且，無論他們投生至何處，都不會再墮落到惡趣，而只會不斷地投生至更高的生命界，直到徹底止息生死、證趣無餘依涅槃。

佛陀的教法是以人爲本的。所謂「人身難得，佛法難聞」，就是要求我們應當好好地珍惜來之不易的人身，珍惜生命，精進地修持萬劫難聞的殊勝佛法，乃至斷除煩惱、現證涅槃。佛法絕非「等死」的教導，解脫也不會在死亡的那一刻自動實現。如果出家、修行只是爲了等死，那只會浪費生命、糟蹋人身，辜負佛陀的慈悲教導。

正因爲上座部佛教遵照佛陀以及當時聲聞聖弟子們所教導的正法、律修學與禪修，以期在今生今世現證寂靜涅

槃為主要奮鬥目標，所以上座部佛教在傳統上是以被稱作「聲聞乘佛教」的「解脫道」為主流。「聲聞」，巴利語Sāvaka，譯為「弟子」，即親自聽聞佛陀音聲言教的弟子，或者說是佛陀的親傳弟子。在嚴格意義上，只有那些已經證悟道果的聖弟子，才有資格稱為聲聞弟子。不過，在廣義上的「聲聞弟子」，也可以泛指一切遵照世尊所教導的正法、律修行乃至證果的弟子，這就包括實踐佛陀教法的一切聖凡弟子。

雖然上座部佛教以解脫道為主流，但是，在上座部的典籍中也記載有菩薩道的修行方法，稱為「大菩提乘」(Mahābodhiyāna)，而且自古至今皆不乏其實踐者。要成為菩薩(bodhisatta)必須發「至上願」(abhinīhāra)，並得到佛陀的親自授記。要發「至上願」必須具備八項條件，即：獲得人身、生為男性、具備只須通過聽聞佛陀開示即能夠證悟阿羅漢果的能力、遇見活著的佛陀、出家、擁有八定及五神通的成就、增上行、想要成佛之極強善欲。在得到佛陀授記之後，菩薩至少必須用四阿僧祇及十萬大劫的時間來圓滿十種波羅蜜<sup>10</sup>。這十種波羅蜜分別是：佈施波羅蜜、持戒波羅蜜、出離波羅蜜、智慧波羅蜜、精進波羅蜜、忍耐波羅蜜、真實波羅蜜、決意波羅蜜、慈波羅蜜、捨波羅蜜。當菩薩修習諸波羅蜜達到圓滿時，就能證悟等正覺，成為一切知佛陀。

##### 5、以說法利生來化導有情

也許有些人會認為南傳上座部佛教屬於「小乘佛教」，只教人「灰身滅智」，證阿羅漢做「自了漢」，對世事

<sup>10</sup> 波羅蜜，巴利語 parami，是以大悲心與行善的方便善巧智為基礎的聖潔素質，例如佈施、持戒等；而且這些素質必須不受渴愛、我慢與邪見所污染。

不聞不問，不發大心出來救度眾生。其實這是對上座部佛教的莫大誤解。

佛陀曾對諸比丘說：

「諸比丘，諸婆羅門、居士對你們有許多助益，因為他們供養你們衣服、飲食、住所、病人所需的醫藥資具。你們對諸婆羅門、居士也有許多助益，因為你們為他們宣說〔此〕最初善妙、中間善妙、結尾善妙，具足深義與文句的正法，〔為他們〕顯示完全圓滿、遍淨的梵行。諸比丘，如此，通過彼此間的互相資助，使導向超越諸流、正盡苦邊的梵行得以住立。」(《小部·如是語》第107經)

作為佛教比丘，第一要務當然是精進修行以期早日解脫生死(自利)。此外，比丘尚擔負著住持佛法的職責。住持佛法包括學習三藏聖典以傳續佛陀的正法，以及說法利人。比丘們通過從事高尚聖潔的梵行生活來培育心智，同時也通過實踐世尊的正法、律以及弘揚佛法來回報社群、自利利他。

在《長部·教誡西伽羅經》中，佛陀提及出家沙門與在家信眾之間的相互義務。在家信眾應當以五種方式來奉待作為上方的沙門、婆羅門：以慈善的身業，以慈善的語業，以慈善的意業，不關閉門戶以及供養必需品。相應的，作為上方的沙門、婆羅門應以六種方式來慈潛在家信眾：令遠離惡行，令確立善行，以善意悲憫，未聽聞者令聽聞，已聽聞者令正淨，以及指示生天之道。

在家信眾供養佈施出家修行者衣服、飲食、住所、醫藥等如法必需品，在物質生活方面資助出家人。而作為對廣大信眾的回報，佛陀要求比丘們應當在言行舉止上能夠作為人天師範、道德楷模，在心靈上、信仰生活上也應當

對在家人起到幫助鼓勵和皈依投靠的作用，比丘們必須是在家信眾的精神導師和心理醫生。因此，一位佛教比丘除了嚴持戒律、潛心止觀修行、保持佛法傳承之外，還應當以適當的方式適時地向在家俗人宣揚佛法、開導群迷。

已經證悟聖道果的禪修者，堪稱為照亮這個世間的「世間燈」，堪作世間最上福田，衆生對他們哪怕只是一合掌、一讚歎，皆已種下殊勝之善業因，更何況是禮敬、奉事、供養、佈施！所謂「一切佈施中，法佈施為最」。真正的救度衆生應該是使衆生越渡生死苦海，而不是只種些世間的小善小福而已。「正人先正己」，人們應自己先修好善法，知解法、徹見法、悟入於法，然後才能教導他人。一位已經證悟道果的聖者有能力更好地指導他人正確地禪修。佛陀曾把生死譬喻為瀑流，把世間譬喻為苦海。如果自己尚沈溺生死瀑流，如何救拔有情出離苦海？如果自己尚是凡夫俗子，如何教導衆生具足聖智？如果自己尚未徹悟聖法，如何指引衆人體證涅槃？

上座部佛教流傳的地區幾乎都是全民信教的地區，這固然與當地的風俗習慣及歷代諸王的護持有關，但佛教僧團所起到的表率作用也不容忽視。在傳統上，上座部佛教寺院既是兒童接受傳統教育的學校，又是當地村民社區活動的中心，基本上村中所有的會議、公共活動，都是在寺院中舉行。作為上座部比丘，他們既是知識的代表及道德的楷模，又是積累功德的對象及道德理想的倡導者，他們充當著廣大在家信徒精神導師和心理醫生的角色。佛教的影響在上座部教區無所不在，幾乎滲透到每一個人的生活方式、行為模式、價值觀念、人生趣向等方面。在泰國，

一個佛教徒一生的追求就是成為一名僧人、修建寺塔、供養僧團、服役寺僧、日常守持五戒、齋日供佛並守持八戒等。受到佛教「不殺生」的影響，在緬甸，屠宰、狩獵、網捕、畜牧被視為令人厭惡的職業。據說市場上鮮魚活蝦沒有人買，以至有些外國人還認為緬甸人喜歡吃臭魚死蝦。在下緬甸克因邦帕安地區(Hpa-An Township, Karin State)有位薩曼雅道西亞多(Sāmaññadaung Sayadaw Bhaddanta Vinaya)，在其慈悲的感化之下，附近方圓三英里（約五公里）範圍之內的人都不吃肉、不飲酒。

二十世紀五、六十年代，亞洲各國紛紛掀起一股「主義」熱潮，在一些落後的農村地區及山地少數民族爆發了反政府鬥爭及武裝暴動。為了遏制這股熱潮，增加農村人民的福利，泰國政府於1964年開始先後推行了「傳法使計劃」和「弘法計劃」，想用佛教思想來統一各民族，保障國家安全和社會穩定。被選派前往各地弘法比丘的任務是向村民講解佛法，勸人皈依佛教、受持五戒、樂善好施、熱愛國家及效忠國王，幫助解決心理和精神的煩惱與壓力。此外，比丘們還教導公共衛生、健康常識、現代農業技術，幫教罪犯、濟助窮困等。據泰國宗教事務局統計的數字，僅1971年，傳法僧人為2105人，人民受教數為1,055,884人，公共場所受教人數為2,336,699人，宣誓的佛教徒有533,771，修禪者為172,582人。上個世紀中葉，泰國周邊的緬甸、寮國、柬埔寨等國家一直動蕩不安，而泰國在經濟等領域的穩步發展，與佛教所起到的作用不無關係。當代上座部佛教比丘到政府機關、學校、監獄、醫院等地弘法教化是司空見慣之事，許多寺院還定期不定期舉行各種各樣的弘法、禪修、星期日學校、社會公益、節慶等活動，

有些比丘還經常應邀遠及歐美澳等西方國家弘法教禪。

從種種的現實事例來看，南傳上座部佛教並非自私自利、不顧眾生苦難的「小乘佛教」。

除了上述五點以外，上座部佛教還有許多特色，比如重視傳統、敬重長老、僧俗分明、盛行頭陀、龍象輩出、禮敬佛塔等，限於篇幅，於此不作詳述。

## 下編 上座部佛教止觀禪法

### 一、八聖道與止觀

佛教修行的目標是為了解脫生死。為什麼要解脫生死？因為生死本身就是苦，而且伴隨著生死還有諸如衰老、疾病、愁、悲、苦、憂、惱等無量之苦。只要還沒有解脫生死，就會一再地輪轉於三界六趣之間，不斷地生而又死、死而再生，猶如車輪，回轉不停，周而復始，了無出期。為什麼會生死輪迴呢？因為有情從無始生死以來，造作了各種或善或不善之業，以這些業為緣，推動有情不斷地流轉於生死之中，承受著由其業而招引來的果報。導致有情造業之因是煩惱。煩惱有多種，歸納有三，即：貪、瞋、癡。只要有煩惱，就必定有生死，必定不能出離苦海。

煩惱與業導致世間之輪轉，這是世間之因果。要出離世間，證悟涅槃，就必須斷除苦之因，亦即斷除煩惱。應如何斷除煩惱？佛陀教導我們要修持八聖道，修持戒定慧。

在《大般涅槃經》中，世尊明確地對遊方僧須跋陀說：

「須跋陀，凡是在法、律中沒有八聖道者，那裏就沒有沙門，沒有第二沙門，沒有第三沙門，沒有第四沙門<sup>11</sup>。須跋陀，凡是在法、律之中有八聖道者，那裏就有沙門，第二沙門、第三沙門、第四沙門。須跋陀，在此法、律中有八聖道。須跋陀，只有這裏才有沙門，第二、第三、第四沙門；其他外道則無沙門。

<sup>11</sup> 沙門 (samaṇa)，原為古印度對出家人的統稱，在這裏是指沙門果，即出家人通過修行所能夠達到的最高目標——解脫。這段經文的意思是：如果一種教法離開了八聖道，在這種教法裏就沒有初果須陀洹沙門，也沒有第二果斯陀含沙門、第三果阿那含沙門、第四果阿羅漢沙門。

須跋陀，於此，只要比丘們正確地安住，則世間將不空缺阿羅漢！」

應當值得注意的是，世尊於此經中對須跋陀尊者的教誨明確地表示：八聖道只有在世尊的正法、律之中才完全具備；同時，也只有通過修習八聖道，才能證悟出世間聖道果，才能趣向究竟之寂滅；如果一個教派或一種修行體系偏離了八聖道，則不可能證悟出世間的第一須陀洹果、第二斯陀含果、第三阿那含果、第四阿羅漢果。

世尊在《法句經·道品》中又如是說道：

「諸道八支勝，諸諦四句勝；  
諸法離欲勝，兩足具眼勝。<sup>12</sup>  
唯此道無他，令知見清淨。  
汝等依此行，魔爲此迷惑。  
汝等依此行，將盡苦邊際。  
我實宣說道，證知拔箭刺。  
汝等應努力！如來唯說者；  
行道禪修者，解脫魔系縛。」(Dp.273~276)

八聖道又可歸納爲戒定慧三學。戒定慧包攝了八支聖道，是全部佛法的止要，也是一切修學世尊正法、律者所必修之學。

在《中部·有明小經》中，法施比丘尼對毗舍佉婆塞說：

「賢友毗舍佉，並非八支聖道包攝三聚；賢友毗舍佉，乃是三聚包攝八支聖道。賢友毗舍佉，正語、正業、正命，這些法包攝於戒聚中；正精進、正念、正定，這些法包攝於定聚中；正見、正思惟，這些法包攝於慧聚中。」

其中，正語、正業與正命三支聖道屬於增上戒學，正精

<sup>12</sup> 此首偈頌的意思是：於諸道之中，八支聖道最殊勝；於諸諦之中，四聖諦最殊勝；於諸法之中，離欲的涅槃最殊勝；於兩足的人類之中，具眼的佛陀最殊勝。

進、正念與正定三支聖道屬於增上心學，正見與正思惟二支聖道屬於增上慧學。

增上戒學包括四種遍淨律儀，即：別解脫律儀、根律儀、活命遍淨律儀與資具依止律儀，於此不作詳論。

增上心學與增上慧學又可稱爲止觀的修習。其中，修習止業處<sup>13</sup>屬於增上心學，修習觀業處屬於增上慧學。

止，巴利語 samatha，音譯作奢摩他；意爲平靜，乃是心處於專一、不動、無煩惱、安寧的狀態，亦即禪定的修行法門。

觀，巴利語 vipassanā，音譯作毗婆舍那；乃是直觀覺照一切名色法（身心現象）的無常、苦、無我本質，亦即智慧的修行法門。

下面，我們將以緬甸帕奧禪師(The Most Venerable Pa-auk Tawya Sayadaw)所教授的禪法爲例，來探討上座部佛教的止觀禪法。

## 二、止業處

在《相應部·定經》中，佛陀教導：

“Samādhiṃ bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

「諸比丘，應修習定。諸比丘，有定力的比丘能夠如實了知。」

在《清淨道論》中也提到智慧的近因是定。佛教不同於一般宗教與世間學說的殊勝之處就在於智慧。唯有通過智慧，才能證悟至樂的涅槃，才能斷除一切煩惱。而要培育如實知見諸法的智慧，必須先培育定力。在強而有力的

<sup>13</sup> 業處(kammaṭṭhāna),字義爲「工作處所」,即修行法門,或修行時專注的對象。

禪定力之支助下修習觀業處，透徹地觀照諸行法的無常、苦、無我，才能如實地知見諸法，解脫生死、究竟出離。

### 1、安般念業處

南傳上座部佛教把修習止的方法歸納為四十種業處。禪修者可以選擇其中一種適合自己的禪修業處來作為入門的方便。然而，在四十種止業處當中，最為禪修導師們推崇與教導的應該是安般念<sup>14</sup> (ānāpānassati)。

佛陀於《大念處經》等諸經中教導安般念的修行方法。

佛陀於該經中說：

「諸比丘，於此，比丘前往阿蘭若，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，使正念現起於面前。他只念於入息，只念於出息。

1、入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

2、入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

3、他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

4、他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』」

開始修行時，可以先找個安靜且適合禪修的地方，以舒適自然的姿勢坐著，上身保持正直，然後將正念安住於禪修的目標——呼吸。應嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）；只應借助在鼻子的正下方（人中）或鼻孔出口處周圍的某一點來感覺氣息的進出，而不要跟隨氣息進入體內或出到體外。如果跟隨氣息進出，將難以

<sup>14</sup> 安般念，又作阿那般那念、入出息念，乃是專注於入出息的修行方法。

成就禪定。反之，只是在氣息與皮膚接觸最明顯的那一點覺知氣息，將能培育及成就禪定。

不要注意氣息的自相、共相。自相是氣息中地、水、火、風四界的個別特徵，如：硬、粗、流動、冷、暖等。共相是氣息的無常、苦、無我的性質。

只需覺知入出息的本身。入出息的本身是安般念的所緣，也即是必須專注以培育定力的對象。如果禪修者在過去世曾經修行過此禪法，累積相當的波羅蜜，他將能輕易地專注入出息。

如果心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議用數息的方法協助培育定力，在每一呼吸的末端數：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；……入、出、八」。

至少應數到五，但不應超過十。通常鼓勵禪修者數到八，因為它提醒禪修者正在培育八聖道分。禪修者應該下決心在數息期間不讓心漂浮到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時後，禪修者可以對入出息的長短培育覺知。只應覺知經過鼻孔接觸點之氣息進出的時間長短，覺知有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。但自始至終只應專注於自然的氣息，而不應故意使氣息變長或變短。

對於某些禪修者而言，禪相可能會在此階段出現。然而，若能如此平靜地專注約一小時，禪相仍然未出現，禪修者則可以覺知呼吸從頭到尾的整個過程（全息；息之全身；息之初、中、後）。如此修行時，禪相可能會出現。如果禪相出現，不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果平靜地覺知每一次呼吸時從頭到尾的整個過程持續約一小時，禪相仍然沒有出現，則應下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於每一次呼吸從頭到尾的整個過程。不應刻意使用任何方法使氣息變得平靜，因為這樣做將使定力退失。在這階段，所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以此方法修行，氣息將變得更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細而不能清楚地覺知氣息。如果這種現象發生，禪修者應保持覺知的心，在之前還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

禪相 (nimitta) 是修行止業處時心專注的對象，是心的影像或概念。禪相一般上基於色法而產生，所以取此相為所緣而達到的禪定屬於色界定。

修行安般念所產生的禪相並非人人相同。不同的人會生起不同形態的禪相，因為禪相從「想」而生。像棉花一樣純白色的禪相大多數是「取相」(uggaha-nimitta)，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是「似相」(paṭibhāga-nimitta)。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。

達到這階段時，很重要的是不要玩弄禪相，不要讓禪相消失，也不要故意改變它的形狀或外觀。若如此做，定力將停滯且無法繼續提升，禪相也可能因此消失。所以，當禪相還不穩定時，不要把專注力從氣息移到禪相。若禪相出現在禪修者面前遠處，則不要注意它，而只是繼續專注於經過接觸點的氣息，慢慢地禪相就會自動地移近並停

留在接觸點上。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就是氣息，氣息就是禪相，此時就可以忘記氣息，只專注於禪相。保持注意力於禪相時，它變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相。保持平靜地專注於白色的取相一小時、兩小時、三小時或更久，它會變得清澈、明亮及光耀，這就是似相。到了這階段，禪修者應下定決心及練習保持心專注於似相一小時、兩小時或三小時，直到成功。

在這階段，禪修者將達到近行定 (upacāra) 或安止定 (appanā)。近行定是進入禪那之前非常接近禪那的定；安止定就是禪那 (jhāna 心的完全專一狀態)。

這兩種定都以似相為對象，二者的差別在於：近行定的諸禪支尚未開展到強而有力。由於這緣故，在近行定時「有分心」(bhavaṅga生命相續流) 還能生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是「涅槃」。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因為有分心非常微細。

為了避免落入有分心，以及能夠繼續提升定力，禪修者必須借助五根：信 (saddhā)、精進 (vīriya)、念 (sati)、定 (samādhi)、慧 (paññā) 來策勵心，並使心專注、固定於似相。信是指相信修安般念能夠證入禪那；精進是指致力於修安般念至禪那的階段；念是指不忘失安般念的所緣；定是指心毫不動搖地專注安般念的所緣；慧是指明了安般念的所緣。

當五根得到充分培育時，定力將超越近行定而達到安止定。達到禪那時，心將持續不間斷地覺知似相，並可能維持數小時，甚至整夜或一整天。

心持續地專注於似相兩小時或三小時之後，禪修者應嘗試辨識心臟裏意門 (bhavaṅga 有分識，有分心) 存在的部位，也就是心所依處。若如此一再地修行多次，能辨識到依靠心所依處的意門以及呈現在意門的似相後，應嘗試逐一地辨識尋、伺、喜、樂及一境性這五禪支，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，直到能同時辨識所有五禪支。

初禪的五禪支是：

- 1、尋 (vitakka)：將心導向及安置於似相；
- 2、伺 (vicāra)：保持心持續地注意似相；
- 3、喜 (pīti)：喜歡似相；
- 4、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 5、一境性 (ekaggatā)：對似相的一心專注。

它們個別分開來說稱為禪支 (jhānaṅga)，但整體合起來則稱為禪那。剛開始修行禪那時，應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支。同時，也應練習初禪的五自在：

- 1、轉向自在：能夠在出定之後把心轉向於諸禪支；
- 2、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定；
- 3、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久；
- 4、出定自在：能夠在所預定的時間出定；
- 5、省察自在：能夠辨識諸禪支。

熟練地掌握了初禪之後，可以進而次第地修習第二禪、第三禪與第四禪，以及它們的五自在。

禪修者的定力將隨著修行四種禪那而增強，呼吸逐漸變得愈來愈平靜。在進入第四禪時，呼吸完全停止。

禪修者修行安般念達到第四禪，並修成五自在之後，當禪定產生的光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意

願繼續修行三十二身分、十遍 (地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍、限定虛空遍)、四無色定 (空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定)、四無量心 (慈心修習、悲心修習、喜心修習、捨心修習)、四護衛業處 (慈心修習、佛隨念、不淨修習、死隨念) 等其他止業處，也可以轉修觀業處。

## 2、四護衛業處

上座部佛教的止業處可分為兩類，即：應用業處與一切處業處。應用業處是依禪修者性行差別而修習的各別禪修方法。一切處業處是所有禪修者皆應修行的業處，即四種保護禪修者免除種種危險的護衛業處：佛隨念、慈心修習、不淨修習與死隨念。

1、佛隨念 (Buddhānussati)：思惟佛陀的九種功德：「彼世尊是阿羅漢、等正覺者、明行具足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。」也可以只憶念佛陀九德中的一項功德如「阿羅漢，阿羅漢」。此業處只能達到近行定，不能證得安止。

2、慈心修習 (Mettā-Bhāvanā)<sup>15</sup>：先以自己為對象修習慈心，然後對所敬愛的同性、無愛憎者、怨敵等散播慈愛，直到破除存在於不同類人之間的差異，達到第三禪。再修行五百二十八種遍滿慈愛至十方的方式。成就慈心禪那者可獲得十一種功德，即：安眠，安寤，不見惡夢，為人愛敬，為非人愛敬，諸天守護，不為火燒或中毒或刀傷，心得迅速等持，容顏光彩，臨終不昏迷，若不通達上位 (即未證得阿羅漢果) 則可以投生到梵天。

<sup>15</sup>慈心修習，過去多數依北傳的「五停心觀」而譯為「慈心觀」。實際上培育慈心業處屬於止而非觀。其巴利語的正確譯法為「慈心修習」或「培育慈心」。



3、不淨修習 (Asubha-Bhāvanā)：有兩種不淨修習，第一種是思惟三十二身分的不淨與厭惡（身至念）；第二種為思惟死屍腫脹腐爛的十種不淨相（十不淨）。修習不淨業處能暫時地鎮伏貪欲。

4、死隨念 (Maraṇānussati)：可選擇「我必然會死，我必然會死」來專注，思惟自己命根斷絕、死亡無法避免，從而生起悚懼感，警策修行。

### 3、修習止業處之功德

修習止業處屬於八聖道的最後一項，為戒定慧三學之一，也是菩薩所應修學的諸波羅蜜之一，在佛陀的教法中佔有很重要的地位。修習止業處有五種功德，即：

- 1、現法樂住：安止定是今生的安樂住處。
- 2、毗婆舍那：強而有力的禪那是修習觀業處的基礎。
- 3、神通：以禪那為基礎可以修成一種乃至五種神通。
- 4、勝有：證得禪那者死後能投生於梵天界。
- 5、滅盡定：成就四禪八定的阿那含與阿羅漢能入滅盡定。

## 三、觀業處

觀業處的所緣必須是究竟法 (paramattha)。根據《阿毗達摩》，究竟法有四種，即：心法、心所法、色法和涅槃。其中，涅槃屬於無為法，並非觀業處的目標；而心法和心所法合稱為名法。名法和色法，亦即精神現象和物質現象，乃是由因緣和合而成，因此也稱為緣生法、有為法、世間法、行法等。修習觀業處，就是如實地觀照諸行法的無常、苦、無我三相。如果還未能知見究竟法，就不能修習真正的觀業處。為了如實地知見究竟名色法以及名色之因，禪修者在修

習觀業處之前必須先修習：

1. 色業處 (rūpa kammaṭṭhāna)，辨識究竟色法；
2. 名業處 (nāma kammaṭṭhāna)，辨識究竟名法；
3. 緣起 (paṭiccasamuppāda)，透視過去、現在、未來三世名色法之間的因果關係。

### 1、色業處

有兩條修習觀業處的途徑：第一條途徑是先修行止業處達到禪那，然後進一步修行觀業處，這類禪修者稱為「止行者」(samathayānika)；第二條途徑是以四界分別培育專注力達到近行定，但尚未達到禪那就直接修行觀業處，這類禪修者稱為「純觀行者」(suddhavipassanāyānika)。然而，無論依循哪一條途徑，禪修者在開始修行觀業處之前，都應當先修行「四界分別」。

要修行四界分別，首先應逐一地在全身辨識地、水、火、風四界的十二種特相。根據《法聚論》，這十二特相是：

1. 地界：硬、粗、重、軟、滑、輕；
2. 水界：流動、黏結；
3. 火界：熱、冷；
4. 風界：支持、推動。

有系統地熟練辨識全身的十二種特相後，再辨識它們為地、水、火、風，使心平靜及獲得定力。繼續以四界分別觀培育定力，並趨向於近行定。此時，禪修者發現全身呈現為一團白色物體。繼續辨識白色物體中的四界，將發現它變得晶瑩透明，猶如冰塊或玻璃。持續專注於此光中的四界，即能達到近行定。禪修者將發現透明體粉碎成許多微粒即「色聚」(rūpa-kalāpa)。達到此階段時，稱為「心清淨」，禪修者可藉著進一步分析這些色聚而培育「見清淨」。

辨識個別色聚裏的地、水、火、風四界，將發現這些色聚非常迅速地生滅。由於還未破除三種密集，即：相續密集、組合密集與功用密集，禪修者還看到色聚是有體積的微小粒子，所以還停留在「概念法」<sup>16</sup>的領域，尚未達到究竟法的境界。更進一步分析四界，直到能在單獨一粒色聚中見到四界。隨後再逐一地辨識眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與心所依處裏諸色聚的四界，分析每一粒色聚中至少含有八種基本色法，即：地、水、火、風、顏色、香、味與食素<sup>17</sup>。

在分析了諸色聚裏的八種基本色法之後，進而分析個別色聚裏的其餘色法，如：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處色、命根色、性根色等，直到分析了一切種類色聚裏的所有色法來修習「色業處」。之後，即可進而轉修「名業處」，也即是辨識名法。

## 2、名業處

名法可分為能認知對象的「心」與伴隨著心生起的「心所」；「心」可以分為八十九種，「心所」可以分為五十二種。如果禪修者已能達到禪那，那麼分析名法可以從辨識與禪那相應的心和心所開始。禪修者先進入初禪，出定後辨識初禪的五禪支，直至能夠辨識在每一個初禪速行心的心識剎那裏的所有三十四種名法。之後再辨識初禪心路過程裏其他每一種心識剎那中的所有名法。

能夠辨識禪那心路過程名法後，還應以同樣的方法系統地辨識眼門、耳門等六根門在取相應的顏色、聲音等所緣而生起的所有六門善與不善速行心路過程裏名法。在分析了內

<sup>16</sup> 色聚是最小單位的密集概念。

<sup>17</sup> 這八種基本的究竟色法稱為「八不離色」。

在的名色法之後，還必須以直接的觀照力分析外在的名色法，乃至把觀照的範圍逐漸擴大至整個宇宙。如此辨識內外名色法時，能夠暫時斷除「有身見」，因為當時不見有眾生、男人、女人等等，只不過是名與色而已。於是證得了「名色識別智」，達到「見清淨」。

## 3、緣起

此後，禪修者應進而修習緣起，即分析名色法之因。由於令禪修者獲得此生的因是前一世臨死時成熟的業，所以必須照見自己過去世的名色法。禪修者需要辨識過去、現在、未來的五蘊，之後再辨識在這三世之間因與果的關係。

禪修者可以先培育定力，然後把智導向過去，漸次地觀察自己過去的名色法：一天前、兩天前、三天前、一個月前、兩個月前、三個月前、一年前、兩年前、三年前、十年前、二十年前、三十年前……直到今生結生（入胎）時的那一剎那。然後再以智慧之光照向過去，禪修者將會見到前一世臨死時的名色法，或臨死速行心的目標<sup>18</sup>。該目標將是業（kamma）、業相（kamma nimitta）或趣相（gati nimitta）三者之一。如果找到了該目標，就肯定能夠找到作為今生果報五蘊之因的行與業有，以及圍繞著該行與業的無明、愛和取。辨識前世的無明、愛、取、行與業這五因，造成今世的結生識、名色、六處、觸與受這五果，以此方式來觀照前世與今生名色法之間的因果關係。此後，以同樣的方式逐漸地向過去辨識以前的第二世、第三世、第四世……。如此盡能力辨識過去多世。

藉著辨識過去世因果而培育起觀智的力量後，可以用同

<sup>18</sup> 前世臨死速行心的目標與今世結生心、有分與死亡心的目標為同一目標。

樣的方法來辨識未來世的因果，一直辨識到證悟阿羅漢果以及般涅槃之時。那時，禪修者能辨識到因為無明滅所以色法滅等等。能用這種方法辨識緣起後，也應繼續學習佛經與註疏中教導的其他辨識緣起的方法。此時，禪修者能暫時斷除斷見、常見、無因見、無作見等邪見，亦能斷除對過去、現在與未來世的疑惑，證得「緣攝受智」，達到「度疑清淨」。

#### 4、觀業處

在分析了究竟名色法與緣起之後，應進而修習觀業處，觀照它們為無常、苦、無我。因為觀業處的所緣必須是究竟名色法與緣起，所以在還不能夠辨識它們之前就修觀並不能算是修習真正的觀業處。

第三種觀智是「思惟智」，培育這種觀智需要將行法以分組的方式進行覺照。將行法分為——兩組：名與色；五組：五蘊；十二組：十二處；十八組：十八界；十二組：十二緣起支。於此階段，禪修者必須逐一觀照每組行法的「無常、苦、無我」三相。以智觀照一切行法的生滅本質為「無常」，不斷受到生滅壓迫的本質為「苦」，沒有永恒不壞滅的實質或我為「無我」。

在「生滅隨觀智」階段，禪修者必須觀照一切名色法直至它們的當下剎那 (khaṇapaccuppanna)，並很清楚地觀照到它們極其迅速的生滅。從「壞滅隨觀智」開始，禪修者不再作意行法或名色法的生起，而只作意其壞滅，觀智成熟時，將會只看到行法的壞滅。此時，禪修者在觀照稱為「所知」(nāta) 的行法之同時，也必須修習「反觀」(paṭivipassanā)，即觀照稱為「智」(nāṇa) 的觀智也是無常、苦、無我。禪修者如此觀照所有內、外、過去、現在、未來行法的壞滅為「無常、苦、無我」之後，會看到沒有任何東西可執取的諸行法

之過患，並因此對它們感到厭離，內心之中自然會產生從它們當中獲得解脫的願望，尋求唯一的無為法——涅槃。

如果禪修者在過去生中累積了足夠的波羅蜜，而在今生又足夠精進地修行觀業處，當觀智成熟時，就能夠證悟以涅槃為目標的道智與果智。此時，禪修者將發現所有的行法止息了，而內心卻能完全地覺知寂界涅槃，獲得四聖諦的真實智慧，現法親證涅槃。

如果對上座部佛教止觀禪法感興趣的禪修者，應當閱讀巴利三藏聖典及《清淨道論》，也可以閱讀緬甸帕奧禪師講述的《智慧之光》《如實知見》《去塵除垢》《菩提資糧》《正念之道》《顯正法藏》等止觀禪法的指導書籍。有了進一步的瞭解之後，就應該直接去實踐並親自體證。

#### 四、斷煩惱與證道果

所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」

導致生死諸苦之因是煩惱，有煩惱就必定有生死諸苦，這是世間之因果。要出離生死就必須斷除煩惱，通過修習戒定慧，在證悟聖道時則可以斷除煩惱，這是出世間之因果。世間之因果屬於苦聖諦與集聖諦，出世間之因果屬於滅聖諦與道聖諦。

修行戒定慧，或者說修行止觀可以斷除煩惱。然而，煩惱是在哪個階段被斷除的呢？斷除哪些煩惱呢？又是如何地斷除呢？為什麼能斷除呢？下面將依據上座部佛法對此進行解釋。

煩惱的根本有三種，即：貪、瞋、癡。若再細分，又可分為「十結」，即：欲貪結、色貪結、無色貪結、瞋恚結、慢結、見結、戒禁取結、疑結、掉舉結、無明結。此「十結」

將分別在四種出世間聖道中被斷除，而阿羅漢聖道則能斷除一切煩惱。

在修行觀業處時，依據修習世間慧乃至出世間慧而次第成就的觀智可分為十六種，即：名色識別智、緣攝受智、思惟智、生滅隨觀智、壞滅隨觀智、怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行捨智、隨順智、種姓智、道智、果智、省察智。其中能夠斷除煩惱的是道智。

有四種道智，由低至高依次為：須陀洹道智、斯陀含道智、阿那含道智與阿羅漢道智。

### 1、須陀洹道智

當禪修者觀照一切諸行無常、苦、無我的觀智成熟時，即生起一剎那緣取涅槃為目標的更改種姓心（gotrabhūcitta），超越凡夫種姓，而達到聖者種姓。此後即刻生起須陀洹道智。

體驗須陀洹道之心名為須陀洹道心(sotāpatti maggacitta)。該道心執行與四聖諦有關的四種作用，即：遍知苦、斷除煩惱（苦之因）、證悟涅槃（苦之滅）及開展八聖道。

須陀洹道智能斷除最粗的三種結：

- ①、執著實有我、我所、靈魂、大我存在的「有身見」（sakkāya ditṭhi，又作薩迦耶見、身見、我見、邪見）；
- ②、執著相信修持苦行、祭祀、儀式等能夠導向解脫的「戒禁取」；
- ③、對佛法僧、戒定慧、三世因果及緣起的「疑」。

同時，須陀洹道智也能斷除一切強得足以導致投生至四種惡趣（地獄、畜生、餓鬼、阿修羅）的貪瞋癡，以及所有尚未產生四種惡趣果報的惡業。因此，初果須陀洹聖者不可能再墮入四惡趣。

須陀洹道智生起之後，即證悟須陀洹聖果。須陀洹（sotāpanna）意為預流，即初入聖者之流，而必定流向般涅槃。對於漫長的生死旅途來說，須陀洹聖者已經走近了輪迴的終點，他們的未來世將只投生於人界與天界兩種善趣當中，而且次數最多不會超過七次。也即是說：須陀洹聖者將於不超過七次的生命期間，必定能得究竟苦邊，趣無餘依般涅槃，絕不會再有第八次受生。

須陀洹聖者已經斷除了邪見，他們不可能在任何情況下故意造作諸如殺生、偷盜、邪淫、妄語之類的惡行，即使是在夢中，他們也不會再造作此類的惡業，因為他們已經根除了造作這些惡業的潛伏性煩惱。守持五戒是證悟須陀洹聖果以上的聲聞聖弟子們的行為素質。同時，他們對佛陀、正法與僧伽具有堅定不移的清淨信心，戒行聖潔（四種不壞淨），深信緣起，深信因果，並如實知見四聖諦，親證涅槃，成為出世間聖者。

### 2、斯陀含道智

斯陀含道智並不能斷除任何「結」，但卻能減弱較粗的欲貪（對欲樂之貪求）與瞋恚。

斯陀含道智生起之後，即證悟斯陀含聖果。斯陀含（sakadāgāmi）意為一來，因斯陀含聖者已斷盡了有身見、戒禁取、疑三結，以及較粗的欲貪、瞋恚與愚癡，最多只會再回來此世間受生一次，即盡苦邊。斯陀含聖者偶然還會生起一些較輕的煩惱，但並不會時常發生，同時它們的困擾力已經很弱。

### 3、阿那含道智

阿那含道智能斷除欲貪與瞋恚二結。

阿那含道智生起之後，即證悟阿那含聖果。阿那含 (anāgami) 意為不還，即必定不再返回欲界受生。因為此聖道已斷盡了能把有情系縛於欲界的欲貪與瞋恨兩結，所以阿那含聖者不會再受到欲界的煩惱力牽引而來欲界受生。阿那含聖者若在今生不能夠證悟阿羅漢果，其死後只會投生於色界或無色界梵天，並於其處證趣般涅槃。

#### 4、阿羅漢道智

阿那含果聖者雖然已經斷盡了「五下分結」，不再投生於欲界，但卻還是被殘餘的五種極為微細的「上分結」系縛於生死輪迴之中。阿羅漢道智能徹底地剷除此「五上分結」，即：色貪（對色界生命的貪求）、無色貪（對無色界生命的貪求）、我慢、掉舉與無明。

阿羅漢道智是使心完全從一切煩惱中解脫出來，並直接證悟阿羅漢果之心，它斷除了殘餘的有漏與無明漏，而使阿羅漢聖者被稱為「漏盡者」(khīṇāsava)。同時，阿羅漢道智也斷除了剩餘的不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉、慢、昏沈與睡眠。

在聖典中經常如此描述證悟了阿羅漢道果的聖者：

ḶKhāõà jàti, vusitaübrahmacariyaü, kataü karaõäyaü, ñaparaü itthattàya'ti pajànàti.

「他了知：『生已盡，梵行已立，應作已作，再無後有。』」

阿羅漢聖者已經圓滿地培育了戒定慧三學，完全地開展了八聖道，所應作者皆已成辦，所應學者皆已圓滿，故阿羅漢又被稱為「無學」(asekha)。他們已經竭盡了一切作為生死之因的煩惱，究竟正盡苦邊，在身壞命終之後，將不會再有生死輪迴。

在四種出世間聖道每一者之後，聲聞聖弟子通常都會省察道、果與涅槃，前三種道還會省察已斷與殘餘的煩惱，但第四聖道則只有四種，因為已完全解脫的阿羅漢再無可省察的煩惱。

為了方便理解，茲把止觀禪法系統中關於三學、七清淨、十六觀智的修習次第，列於下表，以供參考：

三學	七清淨	十六觀智
增上戒學	戒清淨	(四遍淨戒)
增上心學	心清淨	(近行定與安止定)
增上慧學	見清淨	1. 名色識別智
	度疑清淨	2. 緣攝受智
	道非道智見清淨	3. 思惟智 4. 生滅隨觀智 (未成熟)
	行道智見清淨	4. 生滅隨觀智 (成熟階段) 5. 壞滅隨觀智 6. 怖畏現起智 7. 過患隨觀智 8. 厭離隨觀智 9. 欲解脫智 10. 審察隨觀智 11. 行捨智 12. 隨順智
		13. 種姓智
(解脫)	智見清淨	14. 四種出世間道智 15. 四種出世間果智
(解脫知見)		16. 省察智

三學、七清淨與十六觀智關係表

如是，依據上座部佛教及其實修傳承，簡單地介紹了上座部佛教的概況及其止觀禪法。

Mahinda Bhikkhu (馬興德比丘)

初稿成於佛曆二五四五年十一月初一日

修訂於佛曆二五五零年三月十八日

迴向：

願以此功德，導向於諸漏滅盡；  
願以此功德，為證悟涅槃助緣；  
願以此功德，與一切眾生分享，  
願彼等眾生，平等得此功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu! (善哉! 善哉! 善哉!)

主要參考書目：

1. 《如實知見》 緬甸帕奧禪師講述 弟子合譯
2. 《菩提資糧》 緬甸帕奧禪師講述 弟子合譯
3. 《智慧之光》(第三版) 緬甸帕奧禪師著 弟子合譯
4. 《阿毗達摩概要精解》 菩提比丘英編 尋法比丘中譯
5. 《清淨道論》 覺音尊者編著 葉均譯 中國佛教文化研究所印行
6. 《攝阿毗達摩義論》 阿耨樓陀著 葉均譯 中國佛教協會印行
7. 《南傳佛教史》 淨海著 宗教文化出版社
8. 《神聖與世俗》 宋立道著 宗教文化出版社