上座部

佛教修學入門

帕奧弟子 叢書 1

瑪欣德尊者 編譯
Translated and Edited
by Mahinda Bhikkhu

【序言】

隨著這兩年有機會到中國大陸、臺灣、新加坡、馬來西亞等地舉辦止觀禪修營，很希望能夠為廣大的禪修愛好者們準備一本簡明系統的禪修入門手冊。

2008 年, 在中國江西省寶峰禪寺舉辦了八期的「帕奧止觀禪修營」。在此期間，筆者為了讓更多的禪修愛好者有機會接觸和體驗南傳上座部佛教的經典、戒律與止觀禪修方法，於是把與禪修營有關的一些文字資料、錄音文字稿，以及之前翻譯編寫的戒律資料彙編成冊，以饗禪者。

此書的重點本來是在第三篇——如何修習入出息念業處以培育定力。然而，止觀禪修必須以佛陀的教導為依據，以持戒清淨為前提。於是，這本彙編了中譯巴利語聖典、戒律資料和禪修指導三部分內容的小冊子，便名為《上座部佛教修學入門》。

本書正文分為三篇：

第一《聖典篇》——共收錄了 15 部經文，內容主要是在江西寶峰禪寺止觀禪修營期間所開示過的經文，以及在南傳上座部佛教傳統中比較常見且重要的聖典。所選譯經文的順序是按照巴利經藏

的原來次第，即《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》和《小部》的先後而編排的。

第二《學處篇》——按南傳上座部佛教傳統的受戒方式，收錄了受持在家五戒、八戒、出家尼十戒的方法，並從《律藏》以及相關的義註中翻譯編寫了沙馬內拉十戒的持犯。有心持戒者應當好好地學習此十戒。雖然十戒屬於出家眾（包括沙馬內拉和十戒尼）的根本學處，但由於居士受持伍波薩他八戒的目的就是為了向出家眾學習，體驗類似出家般的梵行生活，因此，十戒中的前面九條學處與伍波薩他八戒的持犯完全相同。假如在家眾有條件暫時地放置錢財的話，他們甚至可以在某段時間內學習受持全部十戒。此外，本篇末還收錄了《敬僧須知》一文，提供那些有機會親近上座部僧寶者瞭解敬僧護戒的具體做法。

第三《業處篇》——著重介紹入出息念的經典釋義以及實際禪修方法。本篇內容是由在緬甸帕奧禪林以及在中國江西寶峰寺禪修營裏所作的開示錄音整理而成的，故帶有較濃厚的口語色彩。通過本篇開示稿，希望能夠提供有心實踐上座部止觀的禪修者們一份比較全面系統而且切實可行的修習入出息念的方法。本文用了很大篇幅來糾正禪修者在修行過程中有可能遇到的問題和偏差，無非是想說明：修習入出息念是很簡單、直接的，請不要用

很複雜的心來對待單純、自然的呼吸!

另外，書後還收錄了《巴利語彙解》，借助對與本書有關的一些巴利語專有名詞的解釋，提供給有心學習與繼承上座部佛教傳統的華人弟子們一份更符合巴利語原意的名辭彙解與學習資料。[1]

有一定佛學基礎的讀者也許會發現，在本書中對一些人名、地名等巴利語專有名詞採用了新的音譯。比如北傳佛教的「比丘」(梵語 bhikṣu 的古音譯)，本書依巴利語 bhikkhu 音譯為「比庫」；漢傳佛教的專有名詞「沙彌」(梵語śrāmaṇeraka 的訛略音譯)，今依巴利語 sāmaṇera 音譯為「沙馬內拉」；北傳佛教的「阿羅漢」(梵語 arhant 的古音譯)，今依巴利語 arahant 音譯為「阿拉漢」等。

眾所周知，這些北傳佛教的音譯術語絕大部分是從梵語(Sańskrit)翻譯過來的，而南傳上座部佛教所使用的經典語言是巴利語(Pāḷi)。由於這兩種語言分屬不同的語支，故本書對這些巴利語專有名詞將根據巴利語的實際讀音進行重新拼譯。同時，南傳上座部佛教相信，巴利語是佛陀當年說法時所使用的馬嘎底語(Māgadhī,摩揭陀語)，這種語言在兩千多年以來一直都被南傳上座部佛弟子們尊奉為佛陀的語言(Buddhavacana)和聖典語(Pāḷi-bhāsā)，受到廣泛

[1] 這些專有名詞的釋義多數摘譯自巴利三藏及其義註。

的學習與使用。當今，對上座部佛教以及巴利語感興趣的華人越來越多，編譯者在此希望借著對部分巴利語專有名詞採用直接拼讀（新音譯）的方法，來幫助諸善人們瞭解和學習巴利語。當然，筆者更希望讀者能夠直接使用巴利語拼讀這些專有名詞。

在此，感謝上海的宋燕、海玉，廣州的譚銘、周愛華等居士負責第三篇開示錄音的文字輸入工作，感謝台灣的性本法師供養此書的出版經費並參與校對、排版工作，促成本書在「台灣南傳上座部佛教學院」印行流通。

最後，筆者謹將此書獻給他的戒師——緬甸帕奧禪師(The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，並把編譯本書的功德迴向給他的父母親、諸位師長、同梵行者、所有熱愛正法的人，以及一切有情，希望大家隨喜的功德，能成為早日證悟涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫

(Mahinda Bhikkhu)

序於江西寶峰禪寺

2008-05-10

【凡例】

1、本書所收錄及引用的巴利語經典，包括《清淨道論》，全部直接從巴利語三藏及其義註中翻譯過來。若與現行流通本略有出入，不足為奇。

2、本書所採用的巴利語底本為緬甸第六次結集的羅馬字體 CD 版(Chaṭṭha Saṅgāyana CD (version 3), 簡稱 CSCD)，同時也參考了斯里蘭卡的傳本。

3、為了尊重巴利三藏的權威性和神聖性，本書對巴利聖典(Pāḷi)的中文翻譯採用了直譯法，並用「宋體」字標示。對於《聖典篇》中的某些經句，則以腳註的方式將該經義註(aṭṭhakathā)的解釋一併意譯出來。

4. 本書在直譯的聖典文句中，凡加上方括號[ ]者為補註，即編譯者在翻譯巴利語時根據上下文的意思加入的中文。

5、書中對有些巴利語人名、地名等專有名詞，將根據巴利語的實際讀音而採用新的音譯法。為了照顧部分讀者，在這些專有名詞第一次出現時，有些也在其後附上羅馬體巴利原文和相對應的北傳梵語古音譯。

6、為了方便讀者對讀巴利原典，書中在譯文之後往往附有巴利語原典的出處。對於律典和論典，這些序號是第六次結集的緬文版巴利三藏

(CSCD)的章節序號；對於經藏，這些序號則為經號(見下表)。

7、本書所附的巴利原典出處，多數使用縮略語。其縮略語所對應的原典茲舉例如下：

• Pr. = Pārājika	律藏第一冊．巴拉基咖
• Pc. = Pācittiya	律藏第二冊．巴吉帝亞
• Mv. = Mahāvagga	律藏第三冊．大品
• Cv. = Cūḷavagga	律藏第四冊．小品
• Pr.A. = Pārājika-aṭṭhakathā	巴拉基咖的義註
• D = Dīgha-nikāya	長部
• M = Majjhima-nikāya	中部
• S = Saṃyutta-nikāya	相應部
• A = Aṅguttara-nikāya	增支部
• Ps = Paṭisambhidāmagga	無礙解道
• Dhs = Dhammasaṅganī	法集論
• Vbh = Vibhaṅga	分別論
• Pp = Puggalapaññatti	人施設論
• Vm = Visuddhi-magga	清淨道論
• Mv.108 = Mahāvagga, CSCD. No.108	律藏．大品 緬文版 第 108 節
• A.8.2.10	增支部 第 8 集 第 2 品 第 10 經
• Vm.1.14 = Visuddhi-magga, Vol.1, No.14	清淨道論 第一冊 第 14 節

【目錄】

聖典篇 5

大念處經 7
若希望經 35
大心材譬喻經 41
八城經 51
算術師摩嘎藍經 57
小業分別經 65
轉法輪經 73
無我相經 77
燃燒經 80
第一三學經 83
鹽塊經 84
伍波薩他經 91
大吉祥經 100
寶經 102
應作慈愛經 107

學處篇 109

第一節、皈戒淺釋 111
第二節、受持三皈依及五戒法 115
一、請求三皈依及五戒 115
二、三皈依 116

三、五戒 118
四、發願 119
第三節、受持三皈依及八戒法 120
一、請求三皈依及伍波薩他八戒 120
二、三皈依 121
三、伍波薩他八戒 122
四、發願 123
第四節、受持出家十戒法 124
一、求受三皈依與出家十戒 124
二、三皈依 125
三、出家十戒 126
四、發願 127
第五節、自受五戒法 128
第六節、自受八戒法 131
第七節、十戒釋義 134
一、離殺生學處 134
二、離不與取學處 137
三、離非梵行學處 138
四、離虛妄語學處 140
五、離放逸之因的諸酒類學處 142
六、離非時食學處 144
七、離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演學處 148
八、離妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香學處 150
九、離高、大床座學處 151
十、離接受金銀學處 155
第八節、持戒的功德 159
第九節、敬僧須知 166

業處篇.....173

第一節、戒與止觀.....175
第二節、修習功德.....178
第一、它是一切菩薩證悟佛果的修行方法.....178
第二、佛陀經常教導修習入出息念.....179
第三、修習入出息念有很多殊勝之處.....180
第三節、去除五蓋.....183
第四節、經文淺釋.....192
第五節、調整坐姿.....196
第一、結跏趺坐.....197
第二、正直其身.....199
第六節、確定所緣.....202
第七節、修習次第.....213
第八節、關於禪相.....224
第九節、落入有分.....231
第十節、平衡諸根.....232
第十一節、達到禪那.....246

巴利語彙解.....257

一、佛教.....257
二、佛陀.....259
三、戒律.....262
四、教理.....272
五、禪修.....280
六、道果.....285

Pāḷivaggo

聖典篇

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！[1]

大念處經[2]

如是我聞：一時，世尊住在古盧國名為甘馬薩曇馬的古盧市鎮。

在那裏，世尊對比庫[3]們說：「諸比庫。」那些比庫

[1] 根據南傳上座部佛教，無論是受戒、讀誦、講經、聞法等正式場合，還是在經典的題首，都會用這句話來向我們的佛陀、世尊、阿拉漢、全自覺者致敬。其大致的讀音為「那摩 達思，帕嘎瓦多，阿拉哈多，三馬三布他思！」

[2] **大念處經** (Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ)：譯自 D.22; M.10。

世尊在該經中說：有一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處：於身隨觀身而住，於受隨觀受而住，於心隨觀心而住，於法隨觀法而住。接著教導了四念處的 21 個禪修業處：身念處 14——入出息念、威儀路、四正知、厭惡作意、界作意以及九墓地觀；受念處 1；心念處 1；法念處 5。

修四念處即是修止觀。止觀是依禪修的次第而說，四念處則是依禪修的所緣而說。在此四念處中，身念處包括修習止業處(samatha kammaṭṭhāna)和觀業處(vipassanā kammaṭṭhāna)，受、心、法三種念處只是修習觀業處。

由於本經教導修習止觀的完整方法，在上座部教區備受重視、教導與修習。

[3] **比庫**：巴利語 bhikkhu 的音譯，有行乞者、持割截衣者、見怖畏等義。即於世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。

漢傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為「比丘」、「苾芻」等，含有破惡、怖魔、乞士等義。其音、義皆與巴利語有所不同。

回答世尊:「尊者。」世尊如此說:

總說

「諸比庫，此一行道[4]，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。

哪四種呢？諸比庫，在此，比庫於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於受隨觀受而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂；於法隨觀法而住，熱誠，正知，具念，調伏世間之貪、憂。

——總說結束——

身隨觀　入出息部分

現在使用「比庫」指稱巴利語傳承的佛世比庫僧眾及南傳上座部比庫僧眾; 使用「比丘」、「比丘尼」指稱源自梵語系統的北傳僧尼。

[4] **一行道**: 巴利 eka(一; 單獨)+ayana(行走; 走向; 道路)+magga(道路), 意為單向道、獨行道、單獨的道路、通往唯一之道。對此, 義註舉出了以下不同的釋義:

1.單向道: 此道乃單向之道, 而非雙向性的道路。

2.獨行道: 應單獨行走之道。單獨, 即以遠離、獨處之心捨離人群眾會; 行, 即前進, 或謂由此輪迴走向涅槃之義。

3.獨一之道: 獨一即最勝者, 亦即世尊, 因世尊乃一切有情中之最勝者。這條道路雖然也有其他人行, 但世尊乃是其開創者故。

4.獨有之道: 唯有於此法、律中才具有, 乃外道所無者。

5.通往唯一之道: 雖然在初始階段有各種不同的入門修行方法, 但到後來都只通往唯一的涅槃。因為導向唯一、最勝的涅槃, 故為一行道。

那麼，諸比庫，比庫又如何於身隨觀身而住呢？

諸比庫，在此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，只念於出息。

入息長時，了知:『我入息長。』

出息長時，了知:『我出息長。』

入息短時，了知:『我入息短。』

出息短時，了知:『我出息短。』

他學:『我將覺知全身而入息。』

他學:『我將覺知全身而出息。』

他學:『我將平靜身行而入息。』

他學:『我將平靜身行而出息。』

諸比庫，猶如熟練的轆轤匠或轆轤匠的學徒，在長轉時了知:『我在長轉。』在短轉時了知:『我在短轉。』

諸比庫，同樣地，比庫入息長時，了知:『我入息長。』出息長時，了知:『我出息長。』入息短時，了知:『我入息短。』出息短時，了知:『我出息短。』他學:『我將覺知全身而入息。』他學:『我將覺知全身而出息。』他學:『我將平靜身行而入息。』他學:『我將平靜身行而出息。』[5]

[5] 如是，此比庫依照「入息長時，了知:『我入息長。』……平靜身行而出息。』」的修習，而於入出息相（似相）次第生起四種禪那，他從禪那出定之後，把取入出息或禪相。

義註把以入出息禪那為基礎而修習觀業處者分為兩類，即入出息行者與禪那行者:

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住[6]。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住[7]。他現起『有身』之念[8]，只是為了智與憶念

1、入出息行者思維:「此入出息依止什麼？」「依止依處。業生身稱為依處，而四大與所造色稱為業生身。」他如此而把取色。然後於該所緣中觀照觸、受、想、思、識五種為名。他如此把取名色後再尋找它們的因，見到無明等緣起法:「這些只是緣與緣生法而已，此外並沒有有情或人。」從而超越疑惑。他觀照名色法及其因的無常、苦、無我三相，令其觀智次第增長，乃至到達阿拉漢。這就是一位入出息行者證悟阿拉漢的出離之門。

2、禪那行者亦思維:「這些禪支依止什麼？」「依止依處。業生身稱為依處，禪支稱為名，業生身為色。」他如此差別名色後再尋找它們的因，見到無明等緣相:「這些只是緣與緣生法而已，此外並沒有有情或人。」從而超越疑惑。他觀照名色法及其因的三相而令其觀智次第增長，乃至到達阿拉漢。這就是一位禪那行者證悟阿拉漢的出離之門。

[6] **如此，或於內身**：他如此或對自己的入出息身隨觀身而住。

或於外身：或對他人的入出息身。

或於內外身：或有時對自己、有時對他人的入出息身隨觀身而住。以這種熟練的業處一個接一個地觀照乃是對於集會時而言的，在獨處時這種雙觀法是不能修的。

[7] **或隨觀生起之法**：猶如以鐵匠的皮囊、導風管以及適當的努力為緣，才有風的不斷吹動。同樣的，以比庫的業所生身、鼻孔以及心為緣，才有入出息身的不斷進出。身等是[入出息身]法的生起之法，他如此觀照則稱為「或於身隨觀生起之法而住」。

或隨觀壞滅之法：猶如去除了皮囊、導風管破裂以及沒有適當的努力，風則不可能產生。同樣的，當身體毀壞、鼻孔損傷和心識停止，入出息身則不可能產生。由於身等的滅而入出息滅，他如此觀照則稱為「或於身隨觀壞滅之法而住」。

有時隨觀生起、有時壞滅為「**或隨觀生起、壞滅之法**」。

的程度[9]。他無所依而住[10]，亦不執取世間的一切[11]。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。[12]

——入出息部分結束——

身隨觀　威儀路部分

再者，諸比庫，比庫在行走時，了知:『我行走。』[13]或站立時，了知:『我站立。』或坐著時，了知:『我

---

[8] **他現起『有身』之念**:「只有身，而沒有有情，沒有人，沒有女人，沒有男人，沒有自我，沒有我的自我，沒有我，沒有我的，沒有誰人，也沒有誰的。」他現起如此之念。

[9] Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya，直譯為:「只是為了智的程度與憶念的程度。」義註中說: 他現起正念並不是為了其他原因，而只是為了程度愈來愈超越的智和正念，意即為了增長念與正知。

[10] **他無所依而住**: 他並不依靠貪依止、邪見依止而住。

[11] **亦不執取世間的一切**: 他不執取世間任何的色、受、想、行、識為「這是我的我」或「這是我的自我」。

[12] 其中，攝取入出息之念為苦諦，令彼生起的過去渴愛為集諦，二者的不轉起為滅諦，能夠遍知苦、捨斷集、取滅為所緣的聖道為道諦。如此通過四聖諦努力而到達寂滅。這就是一位修習入出息念的比庫乃至證悟阿拉漢的出離之門。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

[13] 義註中說: 對於狗、胡狼、貓等在走路時，它們也能知道:「我們在行走」。但是這裏所說的並非關於如此的了知。像如此的了知並不能捨斷有情的妄見，不能除去我想，也不是在修習業處或念處。然而，此比庫的了知能夠捨斷有情的妄見，除去我想，既是在修習業處又是在修習念處。對此,「誰在行走呢? 是誰的行走呢? 行走是如何產生的呢? 」這些問題乃涉及到他對如此的正知的理解。

對於「誰在行走呢? 」並沒有任何的有情或人在行走。「是誰的走呢? 」並沒有任何有情的或人的行走。「行走是如何產生的呢? 」由於心生風界的擴散而有行走。因此他如此了知: 產生「我行走」的

坐著。』或躺臥時，了知:『我躺臥。』無論身體所處如何，只是如實地了知。

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住[14]。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住[15]。他現起『有身』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——威儀路部分結束——

心使風界產生，風界使表色產生，由於心生風界的擴散，引發了全身的向前移動而稱為行走。這是對這些問題的理解。

對於站立、坐著和躺臥也是以同樣的方法來理解。

以這樣如此了知後，所謂的「有情行走」、「有情站立」，實際上並沒有任何的有情或人在行走後站立。就好像說「車在走」、「車在停」一樣，並沒有任何可稱為車的東西在走或停，只是由於善巧的車夫把車套在牡牛上而駕著，才有在世俗言語上的「車在走」、「車在停」。同樣的，身體好比是無意識的車，心生風界好比是牛，車夫好比是心。當「我行走」、「我站立」的心產生時，風界即產生了身表，由於心生風界的擴散而轉起了行走等動作，然後才產生了「有情行走」、「有情站立」、「我行走」、「我站立」等一類的世俗言語。

[14] **如此，或於內身**：他如此或通過把取自己的四威儀路而於身隨觀身而住。**或於外身**：或通過把取他人的四威儀路。**或於內外身**：或有時通過把取自己的、有時通過把取他人的四威儀路而於身隨觀身而住。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

[15] **或隨觀生起之法**等：應當以「由於無明生起故色生起」等方法而以五種行相（即：無明、愛、業、食物、色）觀照色蘊的生起或壞滅。這就是於此所說的「或隨觀生起之法」等。

同樣的，對於以下諸部分的解釋亦以此類推。

身隨觀　正知部分

再者，諸比庫，比庫在前進、返回時保持正知[16]，向前看、向旁看時保持正知，屈、伸[手足]時保持正知，持桑喀帝、缽與衣時保持正知，食、飲、嚼、嚐時保持正知，大、小便利時保持正知，行走、站立、坐著、睡眠、覺醒、說話、沉默時保持正知。

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——正知部分結束——

身隨觀　厭惡作意部分

再者，諸比庫，比庫對此從腳底以上、從發頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨：『於此身中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、

---

[16] **在前進、返回時保持正知**：以正知而做一切事情，或只是保持正知。他對前進等都能夠保持正知，而非有些地方沒有正知。有四種正知：

1.有益正知(sātthakasampajañña)，在想要前進的心生起後，先考慮是否有益，選擇有益的而行。

2.適宜正知(sappāyasampajañña)，在行走時先考慮是否適宜，選擇適宜的而行。

3.行處正知(gocarasampajañña)，選擇有益及適合的之後，在三十八種業處中，把取自己心所喜愛的業處作為行處，在前往托缽時把它帶著行走。

4.無癡正知(asammohasampajañña)，在前進等時不迷惑。

同時，義註中對於「向前看、向旁看」等亦以此四種正知作了詳細的解釋，於此從略。

骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。』

諸比庫，猶如兩端開口之袋，裝滿了各種穀類，比如稻米、米、綠豆、豆、芝麻、米粒。有眼之人打開之後，即能觀察:『這是稻米，這是米，這是綠豆，這是豆，這是芝麻，這是米粒。』

同樣地，諸比庫，比庫對此從腳底以上、從發頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨:『於此身中有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——厭惡作意部分結束——

身隨觀　界作意部分

再者，諸比庫，比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身:『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』

諸比庫，猶如熟練的屠牛者或屠牛者的學徒，殺了牛並切成肉片之後，坐在四衢大道。同樣地，諸比庫，比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身:『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』

如此，或於內身隨觀身而住……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——界作意部分結束——

身隨觀　九墓地部分

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，死後經一日，經兩日或三日，已經腫脹、青瘀、膿爛。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，正被烏鴉、兀鷹、鷲、蒼鷺、狗、老虎、豹、豺狼或各種蟲所噉食。他比較於此身：『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體，骨鎖尚有肉有血，由筋腱連結著……骨鎖已無肉，為血所汙，由筋腱連結著……骨鎖已無血、肉，由筋腱連結著……已無連結的骨頭散落各處：一處為手骨，另一處為腳骨，另一處為踝骨，另一處為脛骨，另一處為股骨，另一處為髖骨，另一處為肋骨，另一處為脊椎骨，另一處為肩胛骨，另一處為頸椎骨，另一處為顎骨，另

一處為齒骨，另一處為頭骨。他比較於此身:『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內……而住。

再者，諸比庫，如同比庫見到被丟棄在墓地裏的屍體 骨頭白如螺貝之色……骨頭堆積經過三四年……骨頭腐朽成為粉末。他比較於此身:『此身也有如是之法，如是之性，無法避免如此。』

如此，或於內身隨觀身而住，或於外身隨觀身而住，或於內外身隨觀身而住。或於身隨觀生起之法而住，或於身隨觀壞滅之法而住，或於身隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有身』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於身隨觀身而住。

——九墓地部分結束——

——十四種身隨觀結束——[17]

受隨觀

那麼，諸比庫，比庫又如何於受隨觀受而住呢？

諸比庫，在此，比庫感到樂受時，了知:『我感到

[17] 入出息念、威儀路、四正知、厭惡作意、界作意以及九墓地觀一共為十四種身隨觀業處。其中，入出息念和厭惡作意這兩種乃是安止業處，修習入出息念可以達到第四禪，修習厭惡作意（三十二身分）可以達到初禪。由於墓地觀在此作為過患隨觀，因此其餘的十二種只是近行業處，只能達到近行定而已。

樂受。』感到苦受時，了知:『我感到苦受。』感到不苦不樂受時，了知:『我感到不苦不樂受。』感受到有物染的樂受時，了知:『我感受到有物染的樂受。』感受到無物染的樂受時，了知:『我感受到無物染的樂受。』感受到有物染的苦受時，了知:『我感受到有物染的苦受。』感受到無物染的苦受時，了知:『我感受到無物染的苦受。』感受到有物染的不苦不樂受時，了知:『我感受到有物染的不苦不樂受。』感受到無物染的不苦不樂受時，了知:『我感受到無物染的不苦不樂受。』[18]

如此，或於內受隨觀受而住，或於外受隨觀受而住，或於內外受隨觀受而住。或於受隨觀生起之法而住，或於受隨觀壞滅之法而住，或於受隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有受』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於受隨觀受而住。

——受隨觀結束——

心隨觀

那麼，諸比庫，比庫又如何於心隨觀心而住呢？

[18] 義註中說:「**有物染的樂受**」是指依止於享受五欲功德的六種俗家依止的愉悅感受;「**無物染的樂受**」是指六種出離依止的愉悅感受。

「**有物染的苦受**」是指六種俗家依止的憂受;「**無物染的苦受**」是指六種出離依止的憂受。

「**有物染的不苦不樂受**」是指六種俗家依止的捨受;「**無物染的不苦不樂受**」是指六種出離依止的捨受。

諸比庫，在此，比庫於有貪心，了知:『有貪心』；離貪心，了知:『離貪心』。有瞋心，了知:『有瞋心』；離瞋心，了知:『離瞋心』。有癡心，了知:『有癡心』；離癡心，了知:『離癡心』。昏昧心，了知:『昏昧心』；散亂心，了知:『散亂心』。廣大心，了知:『廣大心』；不廣大心，了知:『不廣大心』。有上心，了知:『有上心』；無上心，了知:『無上心』。得定心，了知:『得定心』；無定心，了知:『無定心』。解脫心，了知:『解脫心』；未解脫心，了知:『未解脫心』。[19]

[19] 心隨觀即是取心為所緣的修觀業處。因為觀智乃是觀照一切世間法的本質為無常、苦、無我，而出世間心並非觀智的所緣，所以此八對十六種心皆是世間心的不同分類。

義註中說: 這裏的「**有貪心**」是指八種與貪俱的心；「**離貪心**」是指世間的善及無記心。因為此思維並非諸法的總合，所以這一句並不包括出世間心在內。剩下的四種不善心（瞋 2+癡 2）則既不包括前句（有貪心），也不包括後句（離貪心）。

「**有瞋心**」是指兩種憂俱心。「**離瞋心**」是指世間的善及無記心。剩下的十種不善心（貪 8+癡 2）則既不包括前句（有瞋心），也不包括後句（離瞋心）。

「**有癡心**」是指與疑俱及掉舉俱的兩種心；因為癡心所出現於一切的不善心中，所以其餘的[不善心]也適合於此，亦即這兩種遍攝了十二種不善心。「**離癡心**」是指世間的善及無記心。

「**昏昧心**」是指陷入昏沉、睡眠的心；「**散亂心**」是指與掉舉俱的心。

「**廣大心**」是指色界、無色界心；「**不廣大心**」是指欲界心。

「**有上心**」是指欲界心；「**無上心**」是指色界、無色界心；於此「有上心」也可以指色界心，而「無上心」則指無色界心。

「**得定心**」是指安止定，或也指近行定；「**無定心**」是指沒有證得此兩種定的心。

如此，或於內心隨觀心而住，或於外心隨觀心而住，或於內外心隨觀心而住。或於心隨觀生起之法而住，或於心隨觀壞滅之法而住，或於心隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有心』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此於心隨觀心而住。

——心隨觀結束——

法隨觀 蓋部分

那麼，諸比庫，比庫又如何於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫對五蓋而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對五蓋而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫內[心]存在欲貪，了知:『我內[心]有欲貪。』內[心]不存在欲貪，了知:『我內[心]沒有欲貪。』他了知未生起的欲貪如何生起，了知已生起的欲貪如何捨斷，也了知已 捨斷的欲貪於未來如何不再生起。

內[心]存在瞋恚，了知:『我內[心]有瞋恚。』內[心]不存在瞋恚，了知:『我內[心]沒有瞋恚。』他了知未生起的瞋恚如何生起，了知已生起的瞋恚如何捨斷，也了知已捨斷的瞋恚於未來如何不再生起。

「**解脫心**」是指證得彼分解脫與鎮伏解脫之心;「**未解脫心**」是指未證得這兩種解脫的心。於此並不包括正斷解脫、安息解脫和遠離解脫。

內[心]存在昏沉、睡眠，了知:『我內[心]有昏沉、睡眠。』內[心]不存在昏沉、睡眠，了知:『我內[心]沒有昏沉、睡眠。』他了知未生起的昏沉、睡眠如何生起，了知已生起的昏沉、睡眠如何捨斷，也了知已捨斷的昏沉、睡眠於未來如何不再生起。

內[心]存在掉舉、追悔，了知:『我內[心]有掉舉、追悔。』內[心]不存在掉舉、追悔，了知:『我內[心]沒有掉舉、追悔。』他了知未生起的掉舉、追悔如何生起，了知已生起的掉舉、追悔如何捨斷，也了知已捨斷的掉舉、追悔未來如何不再生起。

內[心]存在疑，了知:『我內[心]有疑。』內[心]不存在疑，了知:『我內[心]沒有疑。』他了知未生起之疑如何生起，了知已生起之疑如何捨斷，也了知已捨斷之疑於未來如何不再生起。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對五蓋而於法隨觀法而住。

——蓋部分結束——

法隨觀 蘊部分

再者，諸比庫，比庫對五取蘊而於法隨觀法而住。

諸比庫，比庫又如何對五取蘊而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫[了知]:『如是色，如是色之集，如是色之滅；如是受，如是受之集，如是受之滅；如是想，如是想之集，如是想之滅；如是諸行，如是諸行之集，如是諸行之滅；如是識，如是識之集，如是識之滅。』

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對五取蘊而於法隨觀法而住。

——蘊部分結束——

法隨觀 處部分

再者，諸比庫，比庫對六種內、外處而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對六種內、外處而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫了知眼，了知色，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知耳，了知聲，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨

斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知鼻，了知香，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知舌，了知味，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知身，了知觸，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

他了知意，了知法，也了知緣此二者而生起之結；他了知未生起之結如何生起，了知已生起之結如何捨斷，也了知已捨斷之結於未來如何不再生起。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對六種內、外處而於法隨觀法而住。

——處部分結束——

法隨觀 覺支部分

再者，諸比庫，比庫對七覺支而於法隨觀法而住。

諸比庫，比庫又如何對七覺支而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫內[心]存在念覺支，了知:『我內[心]有念覺支。』內[心]不存在念覺支，了知:『我內[心]沒有念覺支。』他了知未生起的念覺支如何生起，也了知已生起的念覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在擇法覺支，了知:『我內[心]有擇法覺支。』內[心]不存在擇法覺支，了知:『我內[心]沒有擇法覺支。』他了知未生起的擇法覺支如何生起，也了知已生起的擇法覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在精進覺支，了知:『我內[心]有精進覺支。』內[心]不存在精進覺支，了知:『我內[心]沒有精進覺支。』他了知未生起的精進覺支如何生起，也了知已生起的精進覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在喜覺支，了知:『我內[心]有喜覺支。』內[心]不存在喜覺支，了知:『我內[心]沒有喜覺支。』他了知未生起的喜覺支如何生起，也了知已生起的喜覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在輕安覺支，了知:『我內[心]有輕安覺支。』內[心]不存在輕安覺支，了知:『我內[心]沒有輕安覺支。』他了知未生起的輕安覺支如何生起，也了知已生起的輕安覺支如何修習至圓滿。

內[心]存在定覺支，了知:『我內[心]有定覺支。』內[心]不存在定覺支，了知:『我內[心]沒有定覺支。』他了知未生起的定覺支如何生起，也了知已生起的定覺

支如何修習至圓滿。

內[心]存在捨覺支，了知:『我內[心]有捨覺支。』內[心]不存在捨覺支，了知:『我內[心]沒有捨覺支。』他了知未生起的捨覺支如何生起，也了知已生起的捨覺支如何修習至圓滿。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對七覺支而於法隨觀法而住。

——覺支部分結束——

法隨觀 諦部分

再者，諸比庫，比庫對四聖諦而於法隨觀法而住。諸比庫，比庫又如何對四聖諦而於法隨觀法而住呢？

諸比庫，在此，比庫如實了知:『此是苦。』如實了知:『此是苦之集。』如實了知:『此是苦之滅。』如實了知:『此是導至苦滅之道。』

——第一誦分結束——

廣說苦諦

諸比庫，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、憂、惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，

所求不得是苦。簡而言之：五取蘊即苦。

諸比庫，什麼是生呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，誕生、出生、入胎、再生、諸蘊的顯現、諸處的獲得。諸比庫，這稱為生。

諸比庫，什麼是老呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，年老、衰老、牙齒損壞、頭髮斑白、皮膚變皺、壽命減損、諸根成熟。諸比庫，這稱為老。

諸比庫，什麼是死呢？無論任何的有情，即於其有情的部類中，死亡、滅歿、破壞、消失、逝世、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的斷絕。諸比庫，這稱為死。

諸比庫，什麼是愁呢？諸比庫，若是由於具有任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而愁慮、憂愁、哀愁、內[心]憂愁、內[心]悲哀。諸比庫，這稱為愁。

諸比庫，什麼是悲呢？諸比庫，若是由於具有任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而哭泣、悲嘆、悲泣、悲哀、哀號、悲痛。諸比庫，這稱為悲。

諸比庫，什麼是苦呢？諸比庫，身體的苦，身體的不適，由身觸而生的痛苦、不適感受。諸比庫，這稱為苦。

諸比庫，什麼是憂呢？諸比庫，心的苦，心的不愉快，由意觸而生的痛苦、不適感受。諸比庫，這稱為憂。

諸比庫，什麼是惱呢？諸比庫，若是由於具足任何一種的不幸、遭遇任何一種的苦法而鬱惱、憂惱、憔悴、

絕望。諸比庫，這稱為惱。

諸比庫，什麼是怨憎會苦呢？在此，凡是那些不可喜的、不可愛的、不可意的色、聲、香、味、觸、法，或者那些意圖不利者、意圖無益者、意圖不安樂者、意圖不安穩者，若與他們一起交往、會合、共聚、結合。諸比庫，這稱為怨憎會苦。

諸比庫，什麼是愛別離苦呢？在此，凡是那些可喜的、可愛的、可意的色、聲、香、味、觸、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安樂者、希望安穩者，母親、父親、兄弟、姐妹、朋友、同事或血親，若不能與他們一起交往、會合、共聚、結合。諸比庫，這稱為愛別離苦。

諸比庫，什麼是所求不得苦呢？諸比庫，有生法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有生法，希望生不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這是所求不得苦。

諸比庫，有老法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有老法，希望衰老不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有病法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有病法，希望疾病不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有死法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有死法，希望死亡不要到來！』然而卻不能

達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，有愁、悲、苦、憂、惱諸法的諸有情生起如此的欲求：『啊！願我們將沒有愁、悲、苦、憂、惱諸法，希望愁、悲、苦、憂、惱不要到來！』然而卻不能達成這樣的欲求，這也是所求不得苦。

諸比庫，何謂『簡而言之：五取蘊即苦』呢？這就是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比庫，這些稱為『簡而言之：五取蘊即苦』。諸比庫，這稱為苦聖諦。

廣說集諦

諸比庫，何謂苦集聖諦？此愛是再有，與喜、貪俱，於處處而喜樂[20]，這就是：欲愛、有愛、無有愛[21]。

然而，諸比庫，此愛於何處生起而生起，於何處止住而止住呢？凡世間有喜色、悅色者[22]，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

---

[20] **此愛是再有**：即是此渴愛導致了再有（來生），再有是其本性。

與喜、貪俱：喜伴隨著貪一起；喜與貪同時滋長稱為伴隨在一起。

於處處而喜樂：無論哪裡有自己的生命，即會喜樂其處，即會喜樂那裡的色所緣等，亦即喜樂於色，喜樂於聲、香、味、觸、法。

[21] 對欲望的渴愛為「**欲愛**」，即對五欲功德的貪愛。

對生命的渴愛為「**有愛**」，即是由於對生命的希求而生起的、與常見俱行的、對色界與無色界生命的貪，以及對禪那的欲。

對無生命的渴愛為「**無有愛**」，即是與斷見俱行的貪。

[22] **凡世間有喜色、悅色者**：即世間上那些本質上既可愛又美好的東西。

什麼是世間喜色、悅色呢？眼於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。耳於世間……鼻於世間……舌於世間……身於世間……意於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色於世間……聲於世間……香於世間……味於世間……觸於世間……法於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

眼識於世間……耳識於世間……鼻識於世間……舌識於世間……身識於世間……意識於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

眼觸於世間……耳觸於世間……鼻觸於世間……舌觸於世間……身觸於世間……意觸於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

眼觸生受於世間……耳觸生受於世間……鼻觸生受於世間……舌觸生受於世間……身觸生受於世間……意觸生受於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色想於世間……聲想於世間……香想於世間……味想於世間……觸想於世間……法想於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色思於世間……聲思於世間……香思於世間……味思於世間……觸思於世間……法思於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色愛於世間……聲愛於世間……香愛於世間……味愛於世間……觸愛於世間……法愛於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色尋於世間……聲尋於世間……香尋於世間……味尋於世間……觸尋於世間……法尋於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。

色伺於世間……聲伺於世間……香伺於世間……味伺於世間……觸伺於世間……法伺於世間是喜色、悅色，其愛即於此處生起而生起，於此處止住而止住。諸比庫，這稱為苦集聖諦。

廣說滅諦

諸比庫，何謂苦滅聖諦？即是那種愛的無餘離貪、滅、捨棄、捨離、解脫、無執著。[23]

然而，諸比庫，此愛於何處捨斷而捨斷，於何處滅除而滅除呢？凡世間有喜色、悅色者，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

---

[23] **無餘離貪、滅**等：這一切皆是涅槃的同義詞。到達涅槃即是諸愛的無餘離染、滅，因此說其為「即是那種愛的無餘離貪、滅。」到達涅槃又是諸愛的捨棄、捨遣、解脫、無執著，因此說涅槃為「捨棄、捨離、解脫、無執著。」

雖然涅槃只有一種，但卻可以通過一切有為法的反義詞，而得種種名稱，如：無餘離貪、無餘滅、捨棄、捨離、解脫、無執著、貪盡、瞋盡、癡盡、愛盡、無取、無轉起、無相、無願、不存續、不結生、無生、無趣、不生、不老、不病、不死、無愁、無悲、無惱、無雜染等。

什麼是世間喜色、悅色呢？眼於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。耳於世間……鼻於世間……舌於世間……身於世間……意於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色於世間……聲於世間……香於世間……味於世間……觸於世間……法於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

眼識於世間……耳識於世間……鼻識於世間……舌識於世間……身識於世間……意識於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

眼觸於世間……耳觸於世間……鼻觸於世間……舌觸於世間……身觸於世間……意觸於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

眼觸生受於世間……耳觸生受於世間……鼻觸生受於世間……舌觸生受於世間……身觸生受於世間……意觸生受於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色想於世間……聲想於世間……香想於世間……味想於世間……觸想於世間……法想於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色思於世間……聲思於世間……香思於世間……味思於世間……觸思於世間……法思於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色愛於世間……聲愛於世間……香愛於世間……味愛於世間……觸愛於世間……法愛於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色尋於世間……聲尋於世間……香尋於世間……味尋於世間……觸尋於世間……法尋於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。

色伺於世間……聲伺於世間……香伺於世間……味伺於世間……觸伺於世間……法伺於世間是喜色、悅色，其愛即於此處捨斷而捨斷，於此處滅除而滅除。諸比庫，這稱為苦滅聖諦。

廣說道諦

諸比庫，何謂導至苦滅之道聖諦？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比庫，什麼是正見呢？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、導至苦滅之道之智。諸比庫，這稱為正見。

諸比庫，什麼是正思惟呢？出離思惟、無恚思惟、無害思惟。諸比庫，這稱為正思惟。

諸比庫，什麼是正語呢？離虛妄語、離離間語、離粗惡語、離雜穢語。諸比庫，這稱為正語。

諸比庫，什麼是正業呢？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，這稱為正業。

諸比庫，什麼是正命呢？諸比庫，在此，聖弟子捨離邪命，以正命而營生。諸比庫，這稱為正命。

諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，在此，比庫為了未生之惡、不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之惡、不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。

諸比庫，什麼是正念呢？諸比庫，在此，比庫於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於受隨觀受而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於法隨觀法 而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂。諸比庫，這稱為正念。

諸比庫，什麼是正定呢？諸比庫，在此，比庫已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪；尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪；離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的:『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪；捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨念清淨，成就並住於第四禪。諸比庫，這稱為正定。

諸比庫，這稱為導至苦滅之道聖諦。

如此，或於內法隨觀法而住，或於外法隨觀法而住，或於內外法隨觀法而住。或於法隨觀生起之法而住，或於法隨觀壞滅之法而住，或於法隨觀生起、壞滅之法而住。他現起『有法』之念，只是為了智與憶念的程度。他無所依而住，亦不執取世間的一切。

諸比庫，比庫乃如此對四聖諦而於法隨觀法而住。

——諦部分結束——

——法隨觀結束——

諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七年者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！[24]

諸比庫，且放置七年。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處六年者……五年……四年……三年……兩年……一年……諸比庫，且放置一年。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七個月者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！

[24] **即於現法中證知**：意即在今生證悟阿拉漢果。

或尚有餘則證不來位：意即或者還有剩餘的執取（煩惱）尚未完全斷盡，則能證悟不來（阿那含）果。

諸比庫，且放置七個月。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處六個月者……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……半個月……諸比庫，且放置半個月。諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七天者，他於二果之中可期望[獲得]一果：即於現法中證知，或尚有餘[則證]不來位！

正如所說的:『諸比庫，此一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。』乃因此而說。」

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

若希望經[25]

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。

在那裏，世尊稱呼比庫們：「諸比庫。」那些比庫回答世尊：「尊者。」世尊如此說：

「諸比庫，應當具足戒與具足巴帝摩卡[26]而住！應以巴帝摩卡律儀防護而住，具足正行與行處，對微細的罪過也見到危險。受持學習於諸學處！

諸比庫，假如比庫希望：『願同梵行者們喜歡、滿意、尊重和尊敬我。』他應完全持戒[27]，致力內心之止[28]，不輕忽禪那[29]，具足於觀[30]，增加空閒處[31]。

---

[25] **若希望經** (Ākaṅkheyyasuttaṃ):《中部》第 6 經。世尊在該經中說：若有比庫希望實現從世間直到出世間的十七個願望，他應完全地持守戒律、修習戒定慧三學。

[26] **巴帝摩卡**：巴利語 pātimokkha 的音譯，有上首、極殊勝、護解脫等義。

《清淨道論》中說：「若他看護(pāti)、保護此者，能使他解脫(mokkheti)、脫離惡趣等苦，所以稱為『巴帝摩卡』。」

漢傳佛教依梵語 prātimokṣa 音譯為波羅提木叉，意為別解脫等。

[27] **完全持戒** (sīlesvevassa paripūrakārī)：他完全地持守四種遍淨戒：巴帝摩卡律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒和資具依止戒。即是說應通過無缺失、完全地持守諸戒來成為一名戒具足者。

[28] **致力內心之止** (ajjhattaṃ cetosamathamanuyutto)：致力於自己內心的平靜。在此，「內」和「自己的」是同義詞。

[29] **不輕忽禪那** (anirākatajjhāno)：不排斥禪那或不退失禪那。以排斥、退失之義為輕忽。當知捨棄了這種頑劣後他致力於謙遜等。

諸比庫，假如比庫希望:『願我能獲得衣、食、坐臥處、病者所需之醫藥資具。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願我受用衣、食、坐臥處、病者所需之醫藥資具，能使那些行[佈施]者有大果報、大功德。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願已故、去世的親族、血親們以淨信心憶念我時，能使他們有大果報、大功德。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願我克服不滿與喜好[32]，願我不被不滿所征服，戰勝已生起的不喜，住於勝利。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

---

[30] **具足於觀** (vipassanāya samannāgato): 致力於七種隨觀，即無常隨觀、苦隨觀、無我隨觀、厭離隨觀、離欲隨觀、滅隨觀和捨遣隨觀。

[31] **增加空閒處**: 巴利語 brūhetā suññāgārānaṃ 的直譯。意為增加前往空閒處的次數，頻繁地去空閒處。於此，當知在把取了止觀業處之後，日夜進入空閒處禪坐的比庫為「增加空閒處」。

「應完全持戒」乃是說增上戒,「致力內心之止，不輕忽禪那」乃是說增上心,「具足於觀」乃是說增上慧學。「增加空閒處」對修止者來說,頻繁地去空閒處為增上心學,對修觀者來說則是增上慧學,這是包攝了兩種學而說的。

[32] **願我克服不滿與喜好** (aratiratisaho assaṃ): 希望能戰勝、征服不滿與喜好。於此，不滿是指厭煩諸善法與偏僻住處。喜好是指喜好五欲功德。

諸比庫，假如比庫希望：『願我克服怖畏與恐懼，願我不被怖畏、恐懼所征服，戰勝已生起的怖畏、恐懼，住於勝利。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『對於增上心、現法樂住的四種禪那，願我隨願而得、容易而得、不難而得。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『對於那寂靜、解脫、超越色的無色[定]，願以[名]身觸而住。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『願我滅盡三結[33]，成為入流者，不退墮法[34]，必定趣向正覺[35]。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『願我滅盡三結，貪瞋癡減弱，成為一來者，只來此世間一次[36]即作苦之終結。』

---

[33] **三結** (tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ)：稱為有身見、疑、戒禁取的三種結縛。這三種結為初道入流道所斷除。

[34] **不退墮法** (avinipātadhammo)：已不可能再墮落到地獄、畜生、鬼和阿蘇羅四種苦界。因為初道已斷除了能令墮落苦界之法。

[35] **趣向正覺** (sambodhiparāyaṇo)：走向正覺的最終彼岸。即已證得初道的入流聖者必定將證得更上的三種聖道的意思。

[36] **只來此世間一次** (sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā)：只來到這人界結生一次。若在此人界修證一來道後，即在此處般涅槃者，則不在此屬。若在此修道後生於天界，並在其處般涅槃者；若在天界修道後，在其處般涅槃者；若在天界修道後，再生於此人界才般涅槃者；以及若在此修道後生於天界，在那裏命終後再生於此處才般涅槃者，

他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『願我滅盡五下分結[37]，成為化生者，在那裏般涅槃[38]，不再從那世間回來。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『願能證得種種神變：願我一[身]能成多[身]，願我多[身]能成一[身]；顯現，隱匿；能穿牆、穿壁、穿山，行走無礙，猶如虛空；能出沒於地中，猶如水中；能行於水上不沉，如在地上；能在空中以跏趺而行，如有翼之鳥；能以手觸摸、擦拭有如此大神力、如此大威力的月亮和太陽；乃至能以身自在到達梵天界。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望：『願能以清淨、超人的天耳界，聽到遠處、近處的天及人的兩種聲音。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

當知是這裏的意思。

[37] **五下分結** (pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ)：下分，意即連接到下界的；為投生到欲界之緣的意思。五下分結即前面所說的三種結，再加上欲貪結和瞋結。不來聖者已斷除了這五種下分結。

[38] **成為化生者，在那裏般涅槃** (opapātiko assaṃ tattha parinibbāyī)：不來聖者已排除了胎生等三種生，只會化生為梵天人，並在梵天界那裏般涅槃。

諸比庫，假如比庫希望:『願能以心辨別了知其他有情、其他人的心：對有貪心，能了知有貪心；對離貪心，能了知離貪心。對有瞋心，能了知有瞋心；對離瞋心，能了知離瞋心。對有癡心，能了知有癡心；對離癡心，能了知離癡心。對昏昧心，能了知昏昧心；對散亂心，能了知散亂心。對廣大心，能了知廣大心；對不廣大心，能了知不廣大心。對有上心，能了知有上心；對無上心，能了知無上心。對得定心，能了知得定心；對無定心，能了知無定心。對解脫心，能了知解脫心；對未解脫心，能了知未解脫心。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願能憶念種種宿住，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、許多壞劫、許多成劫、許多壞成劫：在那裏有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、經歷如此的苦與樂、如此壽命的限量。他從該處死後投生到那裏，在那裏有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、經歷如此的苦與樂、如此壽命的限量。他從該處死後投生到這裏。如是能以形相、細節來憶念種種宿住。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願能以清淨、超人的天眼，見到有情的死時、生時，低賤、高貴，美麗、醜陋，幸福、不幸，能了知有情各隨其業:「諸尊者，此有情

的確因為具足身惡行、具足語惡行、具足意惡行，誹謗聖者，為邪見者，受持邪見業；諸尊者，他們身壞死後，生於苦界、惡趣、墮處、地獄。然而，諸尊者，此有情的確因為具足身善行、具足語善行、具足意善行，不誹謗聖者，為正見者，受持正見業；諸尊者，他們身壞死後，生於善趣、天界。」如此能以清淨、超人的天眼，見到有情的死時 、生時，低賤、高貴，美麗、醜陋，幸福、不幸，能了知有情各隨其業。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，假如比庫希望:『願能斷盡諸漏，即於現法中，以自己之智證得與成就無漏之心解脫、慧解脫而住。』他應完全持戒，致力內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加空閒處。

諸比庫，應當具足戒與具足巴帝摩卡而住！應以巴帝摩卡律儀防護而住，具足正行與行處，對微細的罪過也見到危險。受持學習於諸學處！

如是，[上述]所說的乃是緣於此而說。[39]」

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

---

[39] 如此，世尊在教導持戒功德論直到證悟阿拉漢之後，再綜合這一切作出結論說:「諸比庫，應當具足戒……乃是緣於此而說。」

正如世尊在前面所簡要說的:「諸比庫，應當具足戒……受持學習於諸學處。」具足戒的比庫能得到同梵行者們喜歡、滿意、尊重和尊敬，獲得資具，供養資具的施主們能得大果報，去世的親族們憶念時得大果報，克服不滿與喜好，克服怖畏與恐懼，證得色界禪那、無色界禪那、較低的三種沙門果、五種世間神通，以及以自己之智證得漏盡智。所說的這一切，就是因為此持戒功德的緣故才說的。

大心材譬喻經[40]

如是我聞：一時，世尊住在王舍城鷲峰山，迭瓦達答剛離開不久[41]。在那裏，世尊就迭瓦達答對比庫們說：

「諸比庫，在此，有一些良家之子[42]因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。[43]』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽感到滿意，認為實現目標。他因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他：『我有利養、恭敬、

---

[40] **大心材譬喻經** (Mahāsāropamasuttaṃ)：譯自 M.29。

在本經中，世尊通過尋找心材的譬喻，說明出家人本應該致力於滅苦，但有些比庫卻以獲得利養、恭敬、名譽為滿足，認為已實現目標而陷入放逸，如執枝葉以為心材；有些比庫以持戒清淨為滿足，認為已實現目標而陷入放逸，如執表皮以為心材；有些比庫以禪定成就為滿足，認為已實現目標而陷入放逸，如執樹皮以為心材；有些比庫以擁有智見為滿足，認為已實現目標而陷入放逸，如執膚材以為心材。最後佛陀強調：唯有不動的心解脫才是梵行的終極目標。

[41] **剛離開不久** (acirapakkante)：迭瓦達答(Devadatta,提婆達多)在分裂僧團並犯下出佛身血惡業之後離開不久。

[42] **良家之子** (kulaputto)：當知在此是指迭瓦達答而言。他的確是純種無雜的大選君後裔、甘蔗王的世家，按出身來說是天生的良家之子。

[43] **若能了知此整個苦蘊的終止就好**(appeva nāma imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyā paññāyethā'ti.)：也有譯作「此整個苦蘊的終盡必定能被了知。」(Surely an ending of this whole mass of suffering can be known. By Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, B.P.S.)

聲譽，但其他那些比庫鮮為人知[44]、沒威勢[45]。』他沉迷、陶醉於該利養、恭敬、聲譽，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。

諸比庫，猶如有人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到[一棵]具有心材的聳立大樹，卻略過心 材、略過膚材、略過樹皮、略過表皮，只砍了枝葉，以為是『心材』拿了離開。那時有個具眼之人看見之後這樣說：『這善人確實不知道心材，不知道膚材，不知道樹皮，不知道表皮，不知道枝葉，因此這個善人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到[一棵]具有心材的聳立大樹，卻略過心材、略過膚材、略過樹皮、略過表皮，只砍了枝葉，以為是『心材』拿了離開。若他做任何須用到心材之事[46]，他的目的將不能達成。』

正是如此，諸比庫，在此，有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終止就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽感到滿意，認為實現目標。他因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他：『我有利養、恭敬、聲譽，但其他那些比庫鮮為人知、沒威勢。』他

---

[44] **鮮為人知** (appaññātā)：兩人站一起都不認識，就連獲得衣食都成問題。

[45] **沒威勢** (appesakkhā)：沒有隨從，前後都沒有人跟隨。

[46] **須用到心材之事** (sārena sārakaraṇīyaṃ)：必須使用心材才能完成的工作，如製造車軸、車輪、軛、鋤頭等。

沉迷、陶醉於該利養、恭敬、聲譽，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。諸比庫，這比庫稱為取得梵行的枝葉[47]，並以此為達成目的者[48]。

諸比庫，在此，又有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，認為實現目標。他因該戒成就而自贊毀他：『我是持戒者、行善法者，但其他那些比庫犯戒、行惡法者。』他沉迷、陶醉於該戒成就，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。

諸比庫，猶如有人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材、略過膚材、略過樹皮，只砍了表皮，以為是『心材』拿了離開。那時有個具眼之人看見之後這樣說：『這善人確實不知道心材，不知道膚材，不知道樹皮，不知道表皮，不知道枝葉，因此這個善人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材、略過膚材、略過

[47] **取得梵行的枝葉** (sākhāpalāsaṃ aggahesi brahmacariyassa): 聖道與聖果才是佛教梵行的心材。四資具等只能稱為枝葉，他取了走。

[48] **並以此為達成目的者** (tena ca vosānaṃ āpādi): 他認為到此為止就已經足夠了，已經得到了心材，目標已經達成。

樹皮，只砍了表皮，以為是『心材』拿了離開。若他做任何須用到心材之事，他的目的將不能達成。』

正是如此，諸比庫，在此，有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終止就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，認為實現目標。他因該戒成就而自贊毀他：『我是持戒者、行善法者，但其他那些比庫犯戒、行惡法者。』他沉迷、陶醉於該戒成就，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。諸比庫，這比庫稱為取得梵行的表皮，並以此為達成目的者。

諸比庫，在此，又有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於

該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成就。他對該定成就感到滿意，認為實現目標。他因該定成就而自贊毀他:『我有定力、心一境，但其他那些比庫無定力、心散亂。』他沉迷、陶醉於該定成就，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。

諸比庫，猶如有人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材、略過膚材，只砍了樹皮，以為是『心材』拿了離開。那時有個具眼之人看見之後這樣說：『這善人確實不知道心材，不知道膚材，不知道樹皮，不知道表皮，不知道枝葉，因此這個善人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材、略過膚材，只砍了樹皮，以為是『心材』拿了離開。若他做任何須用到心材之事，他的目的將不能達成。』

正是如此，諸比庫，在此，有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成

就。他對該定成就感到滿意，認為實現目標。他因該定成就而自贊毀他：『我有定力、心一境，但其他那些比庫無定力、心散亂。』他沉迷、陶醉於該定成就，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。諸比庫，這比庫稱為取得梵行的樹皮，並以此為達成目的者。

諸比庫，在此，又有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成就。他對該定成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該定成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智見[49]。他對該智見感到滿意，認為實現目標。他因該智見而自贊毀他：『我住於知、見，但其他那些比庫不知、不見。』他沉迷、陶醉於該智見，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。

諸比庫，猶如有人想要心材、尋找心材、遍求心材，

[49] **成就智見** (ñāṇadassanaṃ ārādheti)：指迭瓦達答的五神通，或者說天眼通處於五種神通中的最上。這是在此經中所說的「智見」。

來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材，只砍了膚材，以為是『心材』拿了離開。那時有個具眼之人看見之後這樣說：『這善人確實不知道心材，不知道膚材，不知道樹皮，不知道表皮，不知道枝葉，因此這個善人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，卻略過心材，只砍了膚材，以為是『心材』拿了離開。若他做任何須用到心材之事，他的目的將不能達成。』

正是如此，諸比庫，在此，有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成就。他對該定成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該定成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智見。他對該智見感到滿意，認為實現目標。他因該智見而自贊毀他：『我住於知、見，但其他那些比庫不知、不見。』他沉迷、陶醉於該智見，陷入放逸，因放逸而住於同樣之苦。諸比庫，這比庫稱為取得梵行的膚材，並以此為達成目的

者。

諸比庫，在此，又有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成就。他對該定成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該定成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智見。他對該智見感到滿意，但不認為實現目標；他不因該智見而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該智見，不陷入放逸；以不放逸而成就無時解脫[50]。諸比庫，不可能、無機會該比庫的無時解脫會退失！

[50] **成就無時解脫** (asamayavimokkhaṃ ārādheti)：《無礙解道》中說：「什麼是無時解脫？四種聖道、四種沙門果以及涅槃，這是無時解脫。」亦即是說成就、證悟、獲得九種出世間法。世間定只適用於暫時地解脫諸敵對法。所以說：「什麼是時解脫？四種禪那及四種無色界定，這是時解脫。」亦即是說暫時性的解脫。雖然出世間法也是通過一次次的解脫，但僅一次解脫即是諸道果的解脫。涅槃是究竟地從一切煩惱中解脫出來，所以說這九種出世間法為無時解脫。

諸比庫，猶如有人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，只砍了心材，知道是『心材』拿了離開。那時有個具眼之人看見之後這樣說：『這善人確實知道心材，知道膚材，知道樹皮，知道表皮，知道枝葉，因此這個善人想要心材、尋找心材、遍求心材，來到具有心材的聳立大樹，只砍了心材，知道是『心材』拿了離開。若他做任何須用到心材之事，他的目的將能達成。』

正是如此，諸比庫，在此，有一些良家之子因信心出離俗家而為非家者：『我陷於生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱，為苦所害，為苦所敗。若能了知此整個苦蘊的終盡就好。』他於是這樣出家後，獲得利養、恭敬、聲譽。他對該利養、恭敬、聲譽不感到滿意，不認為實現目標；他不因該利養、恭敬、聲譽而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該利養、恭敬、聲譽，不陷入放逸；以不放逸而達到戒成就。他對該戒成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該戒成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該戒成就，不陷入放逸；以不放逸而達到定成就。他對該定成就感到滿意，但不認為實現目標；他不因該定成就而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該定成就，不陷入放逸；以不放逸而成就智見。他對該智見感到滿意，但不認為實現目標；他不因該智見而自贊毀他；他不沉迷、不陶醉於該智見，不陷入放逸；以不放逸而成就無時解脫。諸比庫，不可能、無理由該比庫會

退失其無時解脫!

如是，諸比庫，此梵行不以利養、恭敬、聲譽為利益，不以戒成就為利益，不以定成就為利益，不以智見為利益。諸比庫，這不動的心解脫[51]才是此梵行的目標[52]，以此為心材[53]，以此為終極[54]。

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

[51] **不動的心解脫** (akuppā cetovimutti)：阿拉漢果的解脫。

[52] **此目標** (etadatthaṃ)：阿拉漢果是此梵行的目標。即是說這才是目標。

[53] **以此為心材** (etaṃ sāraṃ)：阿拉漢果是此梵行的心材。

[54] **以此為終極** (etaṃ pariyosānaṃ)：阿拉漢果是此梵行的終極，是其極點，再也沒有比此更高的需要證悟。佛陀用這樣的結論來結束這次的說法。

八城經[55]

如是我聞：一時，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。

那個時候，八城的居士[56]第十因辦某事到達巴嗒厘子城。當時，八城的居士第十來到雞園[57]一位比庫之處。來到之後，禮敬該比庫，坐在一邊。坐在一旁的八城居士第十對該比庫如此說：

「尊者，具壽阿難現今住在哪裡？我想謁見具壽阿難。」

「居士，具壽阿難住在韋沙離城的木瓜村。」

於是，八城的居士第十在巴嗒厘子城辦完事後，來到韋沙離城木瓜村具壽阿難之處。來到之後，禮敬具壽阿難，坐在一邊。坐在一旁的八城居士第十對具壽阿難如此說：

「阿難尊者，是否有一法為那位世尊、知者、見者、

---

[55] **八城經** (Aṭṭhakanāgarasuttaṃ)：譯自 M.52。

八城的居士第十請教阿難尊者：佛陀是否說了一法，能使比庫們通過精進獲得解脫、斷盡煩惱？阿難尊者連續回答了十一種修習止觀的方法：先證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪、慈心解脫、悲心解脫、喜心解脫、捨心解脫、空無邊處定、識無邊處定和無所有處定；從這些定出定後再修觀，能得漏盡，證阿拉漢果；即使不能，也可證不來果。

[56] **八城**(Aṭṭhakanāgaro)：住在八城。**第十**(Dasamo)：是該居士的家姓。

[57] **雞園** (kukkuṭārāmo)：雞長者所建造的僧園。

阿拉漢、全自覺者[58]所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

「居士，有一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、全自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」

「阿難尊者，有哪一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、全自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達呢？」

「居士，在此，比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。他如是審察、了知：『此初禪是造作、思念[59]。凡是造作、思念者，皆是

[58] 世尊在圓滿了三十種巴拉密後，摧毀了一切煩惱，證正覺於無上全自覺。以世尊能了知不同有情的意樂隨眠故為知者；對一切所知之法如觀放在手掌上的余甘子，故為見者。又清楚宿住等為知者，擁有天眼為見者；擁有三明、六通為知者，以無障礙的普眼見一切處為見者；以強力的智慧識知一切法為知者，以極清淨的肉眼能見一切有情視域之外、戶外等之色為見者；以增長自己利益的、定為足處的通達慧為知者，以增長他人利益的、悲為足處的教說慧為見者。以已殺敵及有資格接受資具等為阿拉漢；完全地及自己覺悟諸聖諦為全自覺者；或知障礙法為知者，見出離法為見者，已殺煩惱敵為阿拉漢，自己覺悟一切法為全自覺者。如此以四無畏、四所行來稱讚世尊。

[59] **造作**(abhisaṅkhataṃ)：經造作而生。**思念**(abhisañcetayitaṃ)：思念分別。

無常、滅法。』他住於其處[60]，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜[61]，滅盡五下分結，成為化生者，在那裏般涅槃，不再從那世間回來[62]。居士，這即是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、全自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。

---

[60] **他住於其處** (so tattha ṭhito)：他住立於該止觀法。

[61] **法貪、法喜** (dhammarāgena dhammanandiyā)：這兩句是指對止觀的欲貪。止觀的確能令所有一切的欲貪滅盡，能夠成就阿拉漢，不能則成不來者。他尚未捨斷對止觀的欲貪故，以第四禪之思投生於淨居天。這是論師們的一致說法。對止觀的欲貪屬很微細的欲求，即「欲」(nikanti)。

[62] 義註提到：就如這部經，《大馬倫迦經》、《大念處經》、《身至念經》等也教導止觀。在這部經中，既教導修止又教導修觀，並側重於指導修止，《大馬倫迦經》則側重指導修觀；《大念處經》稱為教導修觀為主之經，而《身至念經》則以修止為主。

世尊在《大馬倫迦經》(M.64)中說：「阿難，哪種道、哪種行道能捨斷五下分結呢？阿難，在此，比庫遠離依、捨斷不善法，止息一切身的粗惡，離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪。然而其處還有色、有受、有想、有行、有識，他觀察那些法為無常、苦、病、瘡、箭、惡、疾、敵、毀、空、無我。其心從那些法中得解脫。其心從那些法中得解脫後，心集中於不死界:『此為寂靜，此為殊勝，即一切行的止息，一切依的捨遣，愛盡、離貪、滅、涅槃。』他住於其 處，得達諸漏盡 。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裏般涅槃，不再從那世間回來。阿難，這就是捨斷五下分結的道、行道。」接著佛陀繼續教導了依第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處定修觀的方法。

再者，居士，比庫尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪。他如是審察、了知：『此第二禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪。他如是審察、了知：『此第三禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。他如是審察、了知：『此第四禪是造作、思念……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫以慈俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以慈俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此慈心解脫是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫以悲俱之心……喜俱之心……捨俱之心遍滿一方而住，如此第二、如此第三、如此第四，如是上、下、四隅、一切處，一切如自己，對具一切[有情]的世間以捨俱之心、廣、大、無量、無怨敵、無瞋害遍滿而住。他如是審察、了知：『此捨心解脫是造作、

思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切色想，滅有對想，不作意種種想，『無邊的虛空。』成就並住於空無邊處。他如是審察、了知：『此空無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫 超越一切空無邊處，『無邊之識。』成就並住於識無邊處。他如是審察、了知：『此識無邊處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處……無上解縛安穩得到達。

再者，居士，比庫超越一切識無邊處，『什麼都沒有。』成就並住於無所有處。他如是審察、了知：『此無所有處定是造作、思念。凡是造作、思念者，皆是無常、滅法。』他住於其處，得達諸漏盡。若尚未得達諸漏盡，也依其法貪、法喜，滅盡五下分結，成為化生者，在那裏般涅槃，不再從那世間回來。居士，這也是一法為那位世尊、知者、見者、阿拉漢、全自覺者所說，若有比庫住於不放逸、熱忱、自勵，未解脫之心得解脫，未斷盡之漏得斷盡，未到達之無上解縛安穩得到達。」[63]

如是說已，八城的居士第十對具壽阿難如此說：

[63] 之所以沒有教導觀照非想非非想處定心，是因為該定過度微細，超越了弟子的能力範疇。

「阿難尊者，猶如有人尋求一種寶藏，卻一次獲得了十一種寶藏[64]；同樣的，尊者，我尋求一種不死之門，卻一次得聽聞[65]到十一種不死之門。尊者，又猶如有人的家有十一個門，當他的家著火時，即使從任一個門都能使自己安全逃出；同樣的，尊者，我從此十一個不死門的任一個不死門都能使自己安全逃出。尊者，那些異學都能為老師遍求老師的酬勞，我為何不向具壽阿難作供奉呢？[66]」

於是，八城的居士第十召集了巴嗒厘子城和韋沙離城的比庫僧，親手以美味的嚼食、噉食侍候令滿足，又各供一套衣給每一位比庫披著，供三衣給具壽阿難披著，並為具壽阿難建造了五百精舍[67]。

---

[64] 只通過一次努力即獲得十一種寶藏。譬如有人前往森林尋找寶藏，一位樂於助人者見到後問：「朋友，你去哪裡？」他回答：「我想尋找生活資財。」「朋友，那你過來吧！搬開這塊大石。」他搬開該石後不斷往下挖，發現了十一個罐子。如此只通過一次努力即獲得十一種寶藏。

[65] 緬文版作 bhāvanāya（修習），今依蘭卡版 savanāya（聽聞）翻譯。

[66] 外學弟子在向其老師學習技術期間或之前、之後，都會從家中拿錢來酬勞。若家中無錢，其親戚朋友也會幫忙。外學們在不能導向出離的教法中學習技術皆會尋找錢財來供養其師，在這種能夠導向出離的教法中，我為何不向為我宣說了十一種生起不死行道的導師作供養呢？

[67] 造價為五百金的住所。

算術師摩嘎藍經[68]

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城東園鹿母殿堂。

當時，算術師摩嘎藍婆羅門來到世尊之處。來到之後，與世尊共相問候。互相問候、友好地交談之後坐在一邊。坐在一旁的算術師摩嘎藍婆羅門對世尊如此說：

「朋友苟答馬[69]，猶如這座鹿母殿堂可以看到次第而學，次第而作，次第行道，如此直到最後的樓梯級[70]。朋友苟答馬，這些婆羅門眾也可以看到次第而學，次第而作，次第行道，也就是學習[71]。朋友苟答馬，弓箭師

---

[68] **算術師摩嘎藍經** (Gaṇakamoggallānasuttaṃ)：譯自 M.107。

算術師摩嘎藍婆羅門問世尊：世間的各種學問都有循序漸進的教學程序，在佛陀的教法中是否也是循序漸進的呢？世尊回答說：佛陀的教法也是循序漸進。當佛陀要調教一個人，會按照這樣的教學程序：持戒、守護根門、飲食知節量、實行警寤、正念正知、遠離獨坐、捨離五蓋、修習禪定。婆羅門又問世尊，是否每個人在受教之後都能證悟涅槃？佛陀回答說只有一些人能，一些人卻不能，因為佛陀只是指示通往涅槃之道的指路人而已，至於是否真的依教奉行則取決於禪修者個人。

[69] **苟答馬**：巴利語 Gotama 的音譯。佛陀的家姓，通常用來指稱佛陀。我們現在的教法時期是苟答馬佛陀的教法時期。

漢傳佛教依梵語 Gautama 音譯為喬答摩、瞿曇等。也常依佛陀的族姓稱為釋迦牟尼(Śakyamuni)。

[70] 在此，**最後的樓梯級**是指第一塊樓梯板。七層樓高的殿堂是不可能在一天之內做完的。在清理地點後，從豎立柱子開始一直到完成彩畫裝修是這裏所說的次第而作。

[71] **學習**：《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《夜柔吠陀》三種吠陀是不可能

們也可以看到次第而學，次第而作，次第行道，也就是箭術[72]。朋友苟答馬，我們靠算數維生的算術師也可以看到次第而學，次第而作，次第行道，也就是計算。朋友苟答馬，當我們得到學生，首先如此教數：一為一，二為二，三為三，四為四，五為五，六為六，七為七，八為八，九為九，十為十。朋友苟答馬，我們也教數至百，教數至更多。朋友苟答馬，是否能夠講述在此法、律中也是如此次第而學，次第而作，次第行道的呢？」

「婆羅門，可以講述在此法、律中的次第而學，次第而作，次第行道。婆羅門，猶如有經驗的馴馬師獲得一匹良種之馬[73]，首先會用馬勒來馴服，然後再進一步作馴服。正是如此，婆羅門，當如來獲得可調之人，首先會這樣調教：

『來，比庫，你應成為持戒者！應以巴帝摩卡律儀防護而住，具足正行與行處，對微細的罪過也見到危險，受持學習於諸學處！』

婆羅門，當比庫成為持戒者，以巴帝摩卡律儀防護而住，具足正行與行處，對微細的罪過也見到危險，受

在一天之內掌握的。這裏的學習即是所說的次第而作。

[72] **箭術**：學習射箭術是不可能在一天之內就成為神箭手的。準備箭靶、學習握弓等是這裏所說的次第而作。

[73] 在此，世尊因為清楚外道們在那裏掌握了技術，就會在那裏騙人，所以不用外道來比喻自己的教法，而用良種馬來比喻。

自從良種馬被馴服之後，它即使遇到有生命的危險也不會違越主人的指令。同樣地，在佛陀教法中正確行道的善男子，即使遇到有生命的危險也不會違越戒的界限。

持學習於諸學處以後，接著如來進一步調教：

『來，比庫，你應守護諸根門。當眼看見顏色，不取於相，不取隨相[74]。若由於不守護眼根而住，則會被貪、憂、諸惡、不善法所流入。實行此律儀，保護眼根，持守眼根律儀。當耳聽到聲音……鼻嗅到香……舌嘗到味……身觸到觸……當意識知法，不取於相，不取隨相。若由於不守護意根而住，則會被貪、憂、諸惡、不善法所流入。實行此律儀，保護意根，持守意根律儀。』

婆羅門，當比庫能夠守護諸根門以後，接著如來進一步調教：

『來，比庫，你應於食 知節量。應如理省思所吃的食物：不為嬉戲，不為驕慢，不為裝飾，不為莊嚴，只是為了此身住立存續，為了停止傷害，為了資助梵行，如此我將消除舊受，並使新受不生[75]，我將維持生命、無過且安住。

婆羅門，當比庫對食物知節量以後，接著如來進一步調教：

『來，比庫，你應實行警寤而住！白天以經行、坐禪使心從諸障礙法中淨化。在初夜時分，以經行、坐禪

[74] **不取於相**：即他不取著於男女相、淨相或會導致煩惱存在之相，而只停留在所見的程度。

不取隨相：能夠使諸煩惱顯現的細部特徵稱為「隨相」。他不取著於手、足、微笑、戲笑、說話、看等各種行相，只是如實地看而已。

[75] 我受用此食物將能退除先前饑餓的苦受，也不會由於無限量地食用而生起吃得過飽的新的苦受，應如病人服藥一般受用食物。

使心從諸障礙法中淨化；中夜時分，以右肋作獅子臥，足足相疊，念與正知，作意起來想；後夜時分，起來之後以經行和坐禪使心從諸障礙法中淨化。』

婆羅門，當比庫實行警寤以後，接著如來進一步調教：

『來，比庫，你應具足 念與正知！在前進、返回時保持正知，向前看、向旁看時保持正知，屈、伸[手足]時保持正知，持桑喀帝、缽與衣時保持正知，食、飲、嚼、嚐時保持正知，大、小便利時保持正知，行走、站立、坐著、睡眠、覺醒、說話、沉默時保持正知。』

婆羅門，當比庫具足念與正知以後，接著如來進一步調教：

『來，比庫，你應常去遠離的坐臥處——林野、樹下、山丘、幽谷、山洞、墳場、樹林、露地、草堆。』他常去遠離的坐臥處——林野、樹下、山丘、幽谷、山洞、墳場、樹林、露地、草堆。他托缽回來，飯食之後，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前。

他捨離對世間的貪愛，以離貪之心而住，使心從貪愛中淨化。捨離惱害、瞋恨，以無瞋之心而住，憐憫一切眾生類，使心從惱害、瞋恨中淨化。捨離昏沉、睡眠，住於離昏沈、睡眠，持光明想，念與正知，使心從昏沉、睡眠中淨化。捨離掉舉、追悔，住於無掉舉，內心寂靜，使心從掉舉、追悔中淨化。捨離疑惑，度脫疑惑而住，對善法不再猶豫，使心從疑惑中淨化。

當他捨離此作為心的隨煩惱、使慧羸弱的五蓋，離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪；尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪；離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的:『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪；捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。

婆羅門，對於那些尚未到達而希望住於無上解縛安穩處的有學比庫，我會像這樣來教授他們。對於那些諸漏已盡、修行成就、應作已作、已捨重擔、獲得己利、滅盡有結、以正智解脫的阿拉漢比庫，這些法也可助成現法樂住及念與正知[76]。

如是說已，算術師摩嘎藍婆羅門對世尊如此說：

---

[76] **念與正知**：想要具足正念與正知的狀態。有兩種漏盡者：經常住者和不經常住者。其中，經常住者是指即使在做了任何事情之後也都能夠進入果定者，因為他們經常安住於果定，所以在想要進入果定的剎那即能進入。不經常住者則即使有少量的事情要做都不能進入果定。

在此有個故事：據說有位漏盡的長老收了一位漏盡的沙馬內拉之後前往林野的住處。在那裏，大長老找到了住處，但沙馬內拉卻沒找到。那位長老在想:「沙馬內拉沒有住所，但在這森林中有獅子等危險，他應該怎麼過呢？」結果連一天的果定也不能進入。但沙馬內拉卻在三個月間都能入果定。等到晚上，沙馬內拉問長老:「尊者，適合作為林野住者嗎？」長老回答說:「不適合，賢友。」在向像這樣的漏盡者說了「念與正知」等這些法之後，他轉向於省思自己的戒清淨等後才能進入。

「是否朋友苟答馬的弟子受到尊師苟答馬這樣的教導、這樣的教授，所有人都能成就最終的目標——涅槃，或者一些人不能成就呢？」

「婆羅門，我的弟子受到我這樣的教導、這樣的教授，一些人能成就最終的目標——涅槃，一些人則不能成就。」

「朋友苟答馬，是何因何緣，涅槃存在，通往涅槃之道存在，作為指導者的尊師苟答馬存在，但是朋友苟答馬的弟子受到尊師苟答馬這樣的教導、這樣的教授，卻只有一些人能成就最終的目標——涅槃，一些人不能成就呢？」

「婆羅門，我就此問題反問你，請按你的意思回答。婆羅門，你認為如何，你善知通往王舍城的道路嗎？」

「是的，朋友，我善知通往王舍城的道路。」

「婆羅門，你認為如何，若有個人來這裏想去王舍城。他來到你跟前這樣說：『尊者，我想去王舍城，請指示我王舍城的道路。』你這樣對他說：『好的，朋友，這條道路能去王舍城。從此走不久，走了不久後你將看見某某名的村莊；從那走不久，走了不久後你將看見某某名的市鎮；從那走不久，走了不久後你將看見王舍城宜人的園林、宜人的樹林、宜人的土地、宜人的池塘。』他受到你這樣的教導、這樣的教授，卻取錯誤的道路走向相反的方向。

若又有第二個人前來想去王舍城。他來到你跟前這

樣說:『尊者，我想去王舍城，請指示我王舍城的道路。』你這樣對他說:『好的，朋友，這條道路能去王舍城。從此走不久，走了不久後你將看見某某名的村莊；從那走不久，走了不久後你將看見某某名的市鎮；從那走不久，走了不久後你將看見王舍城宜人的園林、宜人的樹木、宜人的土地、宜人的池塘。』他受到你這樣的教導、這樣的教授，順利地去到王舍城。

婆羅門，是何因何緣，王舍城存在，通往王舍城之道存在，作為教導者的你存在，但是受到你這樣的教導、這樣的教授，一個人取錯誤的道路走向相反的方向，另一人順利地去到王舍城？」

「朋友苟答馬，對此我能做什麼呢？朋友苟答馬，我只是指路人。」

「正是如此，婆羅門，涅槃存在，通往涅槃之道存在，作為指導者的我存在，但是我的弟子受到我這樣的教導、這樣的教授，卻只有一些人能成就最終的目標——涅槃，一些人不能成就。婆羅門，對此我能做什麼呢？婆羅門，我如來只是指路人[77]。」

如是說已，算術師摩嘎藍婆羅門對世尊如此說：[78]

「朋友苟答馬，在此有些人無信心，為生活而不是因信心出離俗家而為非家者，奸詐、虛偽、欺瞞、散亂、

[77] 佛陀在《法句》276偈中也說到:「你們應努力！如來唯說者；行道禪修者，解脫魔繫縛。」

[78] 據說婆羅門在聽了如來的談論之後，產生「這些人不能成就，這些人能成就」的想法，於是才開始說了下面的這些話。

傲慢、輕浮、饒舌、愛說閒話、不守護根門、飲食不知節量、不實行警寤、不希求[心]平等、不極尊重學、奢侈、懶散、為墮落的先行者、疏忽遠離、懈怠、缺乏精進、忘失念、無正知、無定力、心散亂、劣慧、愚鈍，尊師苟答馬不與他們一起共住。

然而，那些良家之子因信心出離俗家而為非家者，不奸詐、不虛偽、不欺瞞、不散亂、不傲慢、不輕浮、不饒舌、不愛說閒話、守護根門、飲食知節量、實行警寤、希求[心]平等、極尊重戒、不奢侈、不懶散、拋棄墮落、為遠離的先行者、勤勉、精進、努力、現起念、正知、有定力、心一境、有慧、不愚鈍，尊師苟答馬與他們一起共住。

朋友苟答馬，猶如所有的根香，黑旃檀香被認為是其最上；所有的樹心香，紅旃檀香被認為是其最上；所有的花香，素馨被認為是其最上。同樣的，尊師苟答馬的教導是今天最殊勝之法[79]。

奇哉！朋友苟答馬，奇哉！朋友苟答馬。朋友苟答馬，猶如倒者令起，覆者令顯，為迷者指示道路，在黑暗中持來燈光，使有眼者得見諸色。正是如此，尊師苟答馬以種種方便開示法。我歸依尊師苟答馬、法以及比庫僧，願尊師苟答馬憶持我為近事男，從今日起乃至命終行歸依。」

[79] **是今天最殊勝之法**：今天之法是指六師外道之法。苟答馬的教導對比他們是最殊勝、最上的意思。

小業分別經[80]

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。

當時，年輕人蘇跋・多迭亞之子來到世尊之處。來到之後，與世尊共相問候。互相問候、友好地交談之後坐在一邊。坐在一旁的年輕人蘇跋・多迭亞之子對世尊如此說：

「朋友苟答馬，是何因何緣，雖然都是人類，但卻發現人們有劣與勝？朋友苟答馬，能發現人有短命、有長壽；有多病、有健康；有醜陋、有美麗；有無威勢、有大威勢；有貧窮、有富有；有出身下賤、有出身高貴；有愚蠢、有聰慧。朋友苟答馬，是何因何緣，雖然都是人類，但卻發現人們有劣與勝？」

「年輕人，有情是業的所有者，業的繼承者，以業為起源，以業為親屬，以業為皈依處。業使有情有劣與勝的分別。」

「對於尊師苟答馬只是簡略而沒有解釋詳細含義

---

[80] **小業分別經** (Cūḷakammavibhaṅgasuttaṃ)：譯自 M.135。

婆羅門學生蘇跋・多迭亞之子(Subha māṇava todeyyaputta)前來問世尊十四個問題：是什麼原因造成人類有千差萬別：有短命、有長壽；有多病、有健康；有醜陋、有美麗；有無威勢、有大威勢；有貧窮、有富有；有出身下賤、有出身高貴；有愚蠢、有聰慧。佛陀回答是由於業使有情千差萬別，並解釋了什麼樣的業導致什麼樣的結果。

的這句話，我不瞭解其詳細含義。薩度！願尊師苟答馬為我說法，使我對尊師苟答馬只是簡略而沒有解釋詳細含義的這句話，能瞭解其詳細含義。」

「那麼，年輕人，諦聽，善作意之！我要說了！」

年輕人蘇跋・多迭亞之子應諾世尊:「是的，朋友。」世尊如是說：

「在此，年輕人，有些女人或男人殺生，殘酷，手常血腥，專事殺戮，對眾生類無同情心。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆短命。年輕人，這就是導致短命之道，即：殺生，殘酷，手常血腥，專事殺戮，對眾生類無同情心。

在此，年輕人，又有些女人或男人捨殺生，離殺生，放棄棍棒，放棄刀槍，有慚恥，同情、憐憫一切眾生類而住。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆長壽。年輕人，這就是導致長壽之道，即：捨殺生，離殺生，放棄棍棒，放棄刀槍，有慚恥，同情、憐憫一切眾生類而住。

在此，年輕人，有些女人或男人用手、用石塊、用棍棒、用刀槍惱害諸有情。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是

來到人界，則無論生在何處皆多病。年輕人，這就是導致多病之道，即：用手、用石塊、用棍棒、用刀槍惱害諸有情。

在此，年輕人，又有些女人或男人不用手、用石塊、用棍棒、用刀槍惱害諸有情。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆健康。年輕人，這就是導致健康之道，即：不用手、用石塊、用棍棒、用刀槍惱害諸有情。

在此，年輕人，有些女人或男人易怒、多惱，即使被說少事，也生氣、惱怒、瞋恚、憎惡，表現出憤怒、瞋恨、不滿。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆醜陋。年輕人，這就是導致醜陋之道，即：易怒、多惱，即使被說少事，也生氣、惱怒、瞋恚、憎惡，表現出憤怒、瞋恨、不滿。

在此，年輕人，又有些女人或男人不易怒、不多惱，即使被說多了，也不生氣、不惱怒、不瞋恚、不憎惡，不表現出憤怒、瞋恨、不滿。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆端莊。年輕人，這就是導致端莊之道，即：不易怒、不多惱，即使被說多了，也不生氣、不惱怒、不瞋

恚、不憎惡，不表現出憤怒、瞋恨、不滿。

在此，年輕人，有些女人或男人心懷嫉妒，對他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、禮拜、敬奉感到嫉妒、厭惡、妒忌。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆無威勢。年輕人，這就是導致無威勢之道，即：心懷嫉妒，對他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、禮拜、敬奉感到嫉妒、厭惡、妒忌。

在此，年輕人，又有些女人或男人無嫉妒心，對他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、禮拜、敬奉不嫉妒、不厭惡、不妒忌。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆有大威勢。年輕人，這就是導致大威勢之道，即：無嫉妒心，對他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、禮拜、敬奉不嫉妒、不厭惡、不妒忌。

在此，年輕人，有些女人或男人不佈施食物、飲料、衣服、車乘、花鬘、香、塗油、床、住所、燈明給沙門、婆羅門。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆貧窮。年輕人，這就是導致貧窮之道，即：不佈施食物、飲料、衣服、車乘、花鬘、香、塗油、床、

住所、燈明給沙門、婆羅門。

在此，年輕人，又有些女人或男人佈施食物、飲料、衣服、車乘、花鬘、香、塗油、床、住所、燈明給沙門、婆羅門。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆富有。年輕人，這就是導致富有之道，即：佈施食物、飲料、衣服、車乘、花鬘、香、塗油、床、住所、燈明給沙門、婆羅門。

在此，年輕人，有些女人或男人傲慢、過慢，不禮敬應禮敬者[81]，不起迎應起迎者，不讓座給應讓座者，不讓路給應讓路者，不恭敬應恭敬者，不尊重應尊重者，不尊敬應尊敬者，不敬奉應敬奉者。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆出身下賤。年輕人，這就是導致出身下賤之道，即：傲慢、過慢，不禮敬應禮敬者，不起迎應起迎者，不讓座給應讓座者，不讓路給應讓路者，不恭敬應恭敬者，不尊重應尊重者，不尊敬應尊敬者，不敬奉應敬奉者。

在此，年輕人，又有些女人或男人不傲慢、不過慢，禮敬應禮敬者，起迎應起迎者，讓座給應讓座者，讓路給應讓路者，恭敬應恭敬者，尊重應尊重者，尊敬應尊

[81] **應禮敬者**：值得禮敬的佛陀、獨覺佛及聖弟子。對於應起迎者等也同。

敬者，敬奉應敬奉者。他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆出身高貴。年輕人，這就是導致出身高貴之道，即：不傲慢、不過慢，禮敬應禮敬者，起迎應起迎者，讓座給應讓座者，讓路給應讓路者，恭敬應恭敬者，尊重應尊重者，尊敬應尊敬者，敬奉應敬奉者。[82]

在此，年輕人，有些女人或男人親近沙門或婆羅門後，不請問：[83]『尊者，什麼是善？什麼是不善？什麼是有罪？什麼是無罪？什麼應親近？什麼不應親近？做了什麼使我有長久的不利、痛苦？又做了什麼使我有長久的利益、快樂？』他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到苦界、惡趣、墮處、地獄。假如身壞命終後並沒有投生到苦界、惡趣、墮處、地獄，而是來到人界，則無論生在何處皆愚蠢。年輕人，這就是導致愚蠢之道，即：親近沙門或婆羅門後，不請問：『尊者，什麼是善？什麼是不善？什麼是有罪？什麼是無罪？什麼應親近？什麼不應親近？做了什麼使我有長久的

[82] 這段問答並不包括妨礙業和支助業，它們並不能導致投生到下賤家庭或高貴家庭，乃是由於結生來決定出身下賤之業投生到下賤家庭，出身高貴之業投生到高貴家庭。

[83] **不請問** (na paripucchitā hoti)：在此，並非因為不請問而投生到地獄。由於不請問而不知道「這應做，這不應做」；由於不知道而不做應做之事，做不應做之事，乃是由此而投生到地獄。相反地，對投生到天界也同理。

不利、痛苦？又做了什麼使我有長久的利益、快樂？』

在此，年輕人，又有些女人或男人親近沙門或婆羅門後，請問：『尊者，什麼是善？什麼是不善？什麼是有罪？什麼是無罪？什麼應親近？什麼不應親近？做了什麼使我有長久的不利、痛苦？又做了什麼使我有長久的利益、快樂？』他如此完成、如此受持該業，身壞命終後，投生到善趣、天界。假如身壞命終後並沒有投生到善趣、天界，而是來到人界，則無論生在何處皆有大智慧。年輕人，這就是導致大智慧之道，即：親近沙門或婆羅門後，請問:『尊者，什麼是善？什麼是不善？什麼是有罪？什麼是無罪？什麼應親近？什麼不應親近？做了什麼使我有長久的不利、痛苦？又做了什麼使我有長久的利益、快樂？』

如是，年輕人,短命之道導致短命，長壽之道導致長壽；多病之道導致多病，健康之道導致健康；醜陋之道導致醜陋，端莊之道導致端莊；無威勢之道導致無威勢，大威勢之道導致大威勢；貧窮之道導致貧窮，富有之道導致富有；出身下賤之道導致出身下賤，出身高貴之道導致出身高貴；愚蠢之道導致愚蠢，大智慧之道導致大智慧。

年輕人，有情是業的所有者，業的繼承者，以業為起源，以業為親屬，以業為皈依處。業使有情有劣與勝的分別。」

如是說已，年輕人蘇跋・多迭亞之子對世尊如此說：

「奇哉！朋友苟答馬，奇哉！朋友苟答馬。朋友苟答馬，猶如倒者令起，覆者令顯，為迷者指示道路，在黑暗中持來燈光，使有眼者得見諸色。正是如此，尊師苟答馬以種種方便開示法。我歸依尊師苟答馬、法以及比庫僧，願尊師苟答馬憶持我為近事男，從今日起乃至命終行歸依。」

轉法輪經[84]

如是我聞：一時，世尊住在巴拉納西[85]仙人落處的鹿野苑。

在那裏，世尊對五眾比庫[86]說：

「諸比庫，有兩種極端乃出家者所不應實行。哪兩種呢？凡於諸欲而從事此欲樂享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非聖、無意義；凡從事此自我折磨者，乃苦、非聖、無意義。

諸比庫，不近於這兩種極端，有中道為如來所證正覺，引生眼，引生智，轉向寂止、證智、正覺、涅槃。

諸比庫，什麼是那為如來所證正覺，引生眼，引生智，轉向寂止、證智、正覺、涅槃的中道呢？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比庫，此即是那為如來所證正覺，

---

[84] **轉法輪經** (Dhammacakkappavattanasuttaṃ): 譯自 S.56.11; Mv.13-7。此經乃世尊證悟全自覺後所開示的第一部經。經文開始談到出家者對修行所應持有的中道態度，然後以三轉十二行相的方式教導四聖諦。

[85] **巴拉納西** (Bārāṇasī)。中印度古國咖西國（Kāsi,伽尸國）的都城，即今之瓦拉納西(Varāṇasī)。古代曾依梵語 Vārāṇasī 音譯為波羅奈斯，意為江繞城、繞河城。因其位於瓦拉納(Varaṇā)河與阿西(Asi)河中間，故名。

[86] **五眾比庫** (pañcavaggiya bhikkhū)：又作五群比庫，即世尊最初教化的五位比庫：安雅衮丹雅(Aññāsi Koṇḍaññā,阿若憍陳如)、跋地亞(Bhaddiya)、瓦巴(Vappa)、馬哈那馬(Mahānāma)、阿沙基(Assaji)。

引生眼，引生智，轉向寂止、證智、正覺、涅槃的中道。

諸比庫，此是苦聖諦——生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得也是苦。簡而言之：五取蘊即苦。

諸比庫，此是苦集聖諦——此愛是再 有，與喜、貪俱，於處處而喜樂，這就是：欲愛、有愛、無有愛。

諸比庫，此是苦滅聖諦——即是那種愛的無餘離貪、滅、捨棄、捨離、解脫、無執著。

諸比庫，此是導至苦滅之道聖諦——此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比庫，我對『此是苦聖諦。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦聖諦應遍知。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦聖諦已遍知。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此是苦集聖諦。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦集聖諦應斷除。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦集聖諦已斷除。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此是苦滅聖諦。』於前所未聞之法，

生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦滅聖諦應作證。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此苦滅聖諦已作證。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此是導至苦滅之道聖諦。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此導至苦滅之道聖諦應修習。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，我對『此導至苦滅之道聖諦已修習。』於前所未聞之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

諸比庫，只要我對此四聖諦如此的三轉十二行相的如實知見尚未完全清淨之前，諸比庫，我就不會在有諸天、魔、梵的世間中，有沙門、婆羅門、天與人的人界，宣稱『已證正覺於無上全自覺！』

諸比庫，正因為我對此四聖諦如此的三轉十二行相的如實知見已完全清淨，諸比庫，然後我在有諸天、魔、梵的世間中，有沙門、婆羅門、天與人的人界，宣稱『已證正覺於無上全自覺！』

智與見於我[心中]生起:『我的解脫不動搖，此是最後生，現在已無後有。』」

世尊如此說。五眾比庫滿意與歡喜世尊之所說。

當此解說正被宣說之時，具壽袞丹雅生起遠塵離垢之法眼：「凡任何集起之法，一切皆是滅法。」

當法輪已被世尊所轉時，地居諸天發出聲言：「這個被世尊在巴拉納西仙人落處的鹿野苑所轉之無上法輪，於世間不能被沙門、婆羅門、天、魔、梵或任何人所逆轉！」

聽到地居諸天的聲音之後，四大王天發出聲言：「這個被世尊在巴拉納西仙人落處的鹿野苑所轉之無上法輪，於世間不能被沙門、婆羅門、天、魔、梵或任何人所逆轉！」

聽到四大王天的聲音之後，三十三天……亞馬天……都西達天……化樂諸天……他化自在天……梵身天發出聲言：「這個被世尊在巴拉納西仙人落處的鹿野苑所轉之無上法輪，於世間不能被沙門、婆羅門、天、魔、梵或任何人所逆轉！」

如此於那剎那、[那頃刻、]那須臾間，聲音上升遠達梵界。此一萬個世界震動、大震動、強烈震動，有無量、廣大、超越諸天之天威力的光明出現於世間。

爾時，世尊發出此讚歎：「袞丹雅確實已了知！袞丹雅確實已了知！」如是，具壽袞丹雅的名字就成為「安雅袞丹雅」。

無我相經[87]

如是我聞：一時，世尊住在巴拉納西仙人落處的鹿野苑。

在那裏，世尊對五眾比庫說：「諸比庫。」那些比庫應答世尊：「尊者。」世尊如此說：

「諸比庫，色無我！諸比庫，假如此色是我，此色則不應導致病惱，於色可得：『願我的色是這樣，願我的色不要這樣！』諸比庫，正因為色無我，所以色會導致病惱，於色不可得：『願我的色是這樣，願我的色不要這樣！』

受無我！諸比庫，假如此受是我，此受則不應導致病惱，於受可得：『願我的受是這樣，願我的受不要這樣！』諸比庫，正因為受無我，所以受會導致病惱，於受不可得：『願我的受是這樣，願我的受不要這樣！』

想無我……諸行無我！諸比庫，假如此諸行是我，此諸行則不應導致病惱，於諸行可得：『願我的諸行是這樣，願我的諸行不要這樣！』諸比庫，正因為諸行無我，所以諸行會導致病惱，於諸行不可得：『願我的諸行是這樣，願我的諸行不要這樣！』

---

[87] **無我相經** (Anattalakkhaṇasuttaṃ)：譯自 S.22.6.7; Mv.20-4。

本經是世尊在證悟無上全自覺之後繼開示《轉法輪經》後宣說的第二部經。世尊在這部經中教導安雅袞丹雅等五位比庫應如實觀照一切五蘊無我。在聽聞此經時，五位比庫皆證悟了阿拉漢道果。

識無我！諸比庫，假如此識是我，此識則不應導致病惱，於識可得:『願我的識是這樣，願我的識不要這樣！』諸比庫，正因為識無我，所以識會導致病惱，於識不可得:『願我的識是這樣，願我的識不要這樣！』

「諸比庫，你們認為如何，色是常還是無常呢？」

「是無常，尊者！」

「若是無常，它是苦還是樂呢？」

「是苦，尊者！」

「若是無常、苦、變易之法，是否適合認為它:『這是我的，這是我，這是我的我』呢？」

「確實不能，尊者！」

受……

想……

諸行……

識是常還是無常呢？」

「是無常，尊者！」

「若是無常，它是苦還是樂呢？」

「是苦，尊者！」

「若是無常、苦、變易之法，是否適合認為它:『這是我的，這是我，這是我的我』呢？」

「確實不能，尊者！」

因此，諸比庫，凡所有色，無論是過去、現在、未

來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實觀察一切色:『這不是我的，這不是我，這不是我的我。』

凡所有受，無論過去、現在、未來、內、外……還是遠、近，應當如此以正慧如實觀察一切受:『這不是我的，這不是我，這不是我的我。』

凡所有想……

凡所有諸行，無論過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實觀察一切諸行:『這不是我的，這不是我，這不是我的我。』

凡所有識，無論過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實觀察一切識:『這不是我的，這不是我，這不是我的我。』

諸比庫，多聞聖弟子如此觀察，則厭離於色，厭離於受，厭離於想，厭離於諸行，厭離於識。厭離而離染，以離貪而解脫；於解脫而有『已解脫』之智，他了知:『生已盡，梵行已立，應作已作，再無後有。』」

世尊如此說。五眾比庫滿意與歡喜世尊之所說。

當此解說正被宣說之時，五眾比庫心無執取而從諸漏解脫。

燃燒經[88]

如是我聞：一時，世尊住在嘎亞象頭山，與一千位比庫在一起。

在那裏，世尊對比庫們說：

「諸比庫，一切在燃燒。諸比庫，如何為一切在燃燒呢？諸比庫，眼在燃燒，顏色在燃燒，眼識在燃燒，眼觸在燃燒，緣於此眼觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

耳在燃燒，聲在燃燒，耳識在燃燒，耳觸在燃燒，緣於此耳觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒 ，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

鼻在燃燒，香在燃燒，鼻識在燃燒，鼻觸在燃燒，緣於此鼻觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，

[88] **燃燒經** (Ādittasuttaṃ)：譯自 S.35.3.6; Mv.54。

佛陀調伏了事火的伍盧韋喇咖沙巴(Uruvelakassapa)三兄弟及其一千名隨從後，來到嘎亞的象頭山(gayāsīsa)開示此經。經中強調：眼等六內處在燃燒，顏色等六外處在燃燒，眼識等六識在燃燒，眼觸等六觸在燃燒，由此而生之受也在燃燒。它們被貪、瞋、癡之火燃燒著，被生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱燃燒著。通過厭離這些而獲得解脫。在聽聞此經時，一千位比庫皆證悟了阿拉漢道果。

其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒 ，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

舌在燃燒，味在燃燒，舌識在燃燒，舌觸在燃燒，緣於此舌觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒 ，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

身在燃燒，觸在燃燒，身識在燃燒，身觸在燃燒，緣於此身觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒 ，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

意在燃燒，法在燃燒，意識在燃燒，意觸在燃燒，緣於此意觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，其也在燃燒。以何燃燒呢？我說以貪之火、以瞋之火、以癡之火燃燒 ，以生、老、死燃燒，以愁、悲、苦、憂、惱燃燒。

諸比庫，多聞聖弟子如此觀察，則厭離於眼，厭離於色，厭離於眼識，厭離於眼觸，緣於此眼觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，於彼也厭離。

厭離於耳，厭離於聲……

厭離於鼻，厭離於香……

厭離於舌，厭離於味……

厭離於身，厭離於觸……

厭離於意，厭離於法，厭離於意識，厭離於意觸，緣於此意觸而生之受，無論是樂，或苦，或不苦不樂，於彼也厭離。厭離而離染，以離貪而解脫；於解脫而有『已解脫』之智，他了知:『生已盡，梵行已立，應作已作，再無後有。』」

世尊如此說。那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

當此解說正被宣說之時，那一千位比庫心無執取而從諸漏解脫。

第一三學經[89]

「諸比庫，這是三學。哪三學呢？增上戒學、增上心學、增上慧學。

諸比庫，什麼是增上戒學呢？諸比庫，在此，比庫作為持戒者，應以巴帝摩卡律儀防護而住，具足正行與行處，對微細的罪過也見到危險，受持學習於諸學處。諸比庫，這稱為增上戒學。

諸比庫，什麼是增上心學呢？諸比庫，在此，比庫離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪；尋、伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪；離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的:『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪；捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨、念、清淨，成就並住於第四禪。諸比庫，這稱為增上心學。

諸比庫，什麼是增上慧學呢？諸比庫，在此，比庫如實了知:『此是苦。』如實了知:『此是苦之集。』如實了知:『此是苦之滅。』如實了知:『此是導至苦滅之道。』 諸比庫，這稱為增上慧學。

諸比庫，這就是三學。」

---

[89] **第一三學經** (Paṭhamasikkhattayasuttaṃ)：譯自 A.3.9.9 經。
經中佛陀解釋了三學：巴帝摩卡律儀為增上戒學，四種禪那為增上心學，如實了知四聖諦為增上慧學。

鹽塊經[90]

諸比庫，若有人這樣說：「此人隨其所造之業，都要承受其[果報]。[91]」諸比庫，若是這樣，則不能住於梵行[92]，不可能了知苦的完全終盡[93]。諸比庫，若有人這樣說：「此人隨其所造的應受之業，而承受其果報。[94]」諸比庫，若是這樣，則能住於梵行，可能了知苦的完全

---

[90] **鹽塊經** (Loṇaphalasuttaṃ)：譯自 A.3.10.9。緬文版作 Loṇakapallasuttaṃ (鹽釜經)

世尊在該經中說：若說隨所造業必受其報，則苦不可盡；若說隨所造的應受之業而受其報，則苦可盡。不曾修身、戒、心、慧者，會因小惡而墮地獄，已修身、戒、心、慧者，曾作的小惡不會在來生受報。接著佛陀又用鹽塊、金幣、偷羊三個譬喻來說明這個問題。

[91] 如果這樣說：「隨其所造作的任何業，都必須承受其果報，確實沒有辦法逃脫其所造作之業的果報。因為無論造作了多少的業，他都要遭受其果報。」

[92] **不能住於梵行** (brahmacariyavāso na hoti)：若在修道之前造了順次生受業，他必定要受報故，即使住於梵行也算沒住。

[93] **不可能了知苦的完全終盡** (okāso na paññāyati sammā dukkhassa antakiriyāya)：假如這種論調是真的話，那麼，由於過去所造之業的積累以及果報成熟的力量，通過因果法則而不斷轉起的苦是不可能終盡的。

[94] 在心路過程的七個速行當中，若第一個速行所造之業在因緣具足時，只會在現生中帶來其果報（現法受業），若因緣不具足則成為無效業。若第七個速行所造之業在因緣具足時，會在下一生帶來果報（次生受業），若因緣不具足則成為無效業。若是中間的五個速行所造之業，只要還在輪迴流轉當中，都必須永無止境地承受其果報（後後受業）。此人隨其以哪種方式造作了業，他即承受與其相應的果報。這是在義註中依果報成熟的時間來承受其業的說法。

終盡[95]。

諸比庫，在此，有些人即使只作了少量的惡業，也由此導向[墮落]地獄。然而，諸比庫，在此，有些人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報][96]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？[97]

諸比庫，像什麼樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄呢？諸比庫，在此，有些人不曾修身[98]、不曾修戒、不曾修心、不曾修慧，卑微、身賤、少[惡]而住苦[99]。諸比庫，像這樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄。

諸比庫，像什麼樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？諸比庫，在此，有些人已修身、已修戒[100]、

---

[95] 由於通過聖道而滅了行作識（業識），使將在未來的生命中轉起之苦不再產生，所以才有可能了知苦的完全終盡。

[96] **現法受[報]** (diṭṭhadhammavedanīyaṃ)：該業只會在今生中成熟，果報成熟的時間為現法受。

[97] **即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多** (nā'ṇupi khāyati, kiṃ bahudeva)：在第二生中即使連極少量的果報都不會再出現，更何況會見到更多的果報呢?

[98] **不曾修身** (abhāvitakāyo)：這一句話是對不曾修習身等、馳驅於生死流轉的凡夫而言的。

[99] **卑微**(paritto)：直譯為「少許」，即少功德。**身賤**(appātumo)：直譯為「少我」。身(ātumo,我)即自身；相對於偉大來說，其功德少為身賤。**少[惡]而住苦**(appadukkhavihārī)：即使因少量之惡也住於苦。

[100] **已修身** (bhāvitakāyo)：這一句話是對漏盡者而言的。他實已以稱為身隨觀的方法來修習身，名為已修身，或以身的培育故為已修身。**已修戒**(bhāvitasīlo)：已增長戒行。其餘的兩句也同理。或者以修習

已修心、已修慧，不卑微、偉大、住於無量[101]。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，猶如有人將鹽塊投進小水杯中。諸比庫，你們認為如何，那小水杯中的水是否會因該鹽塊而鹹得不堪飲用呢？」

「是的，尊者！」

「那是什麼原因呢？」

「尊者，因為水杯中的太少水，才會因該鹽塊而鹹得不堪飲用。」

「諸比庫，猶如有人將鹽塊投進恒河中。諸比庫，你們認為如何，那恒河是否會因該鹽塊而鹹得不堪飲用呢？」

「不會，尊者！」

「那是什麼原因呢？」

「尊者，因為恒河乃大水聚，不會因該鹽塊而鹹得不堪飲用。」

「正是如此，諸比庫，在此，有些人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄。諸比庫，在此，有些人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少

五門為已修身，即是說以此來修習根律儀戒，而已修戒則是指巴帝摩卡律儀戒、活命遍淨戒和資具依止戒三種。

[101] **不卑微**(apparitto)：有不少的功德。**偉大**(mahattā)：自身雖小，但卻有大量的功德為偉大。**住於無量**(appamāṇavihārī)：在此是指漏盡者。他實因已沒有了有限量的貪瞋癡，故名為住於無量。

的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，像什麼樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄呢？諸比庫，在此，有些人不曾修身、不曾修戒、不曾修心、不曾修慧，卑微、身賤、少[惡]而住苦。諸比庫，像這樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄。

諸比庫，像什麼樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？諸比庫，在此，有些人已修身、已修戒、已修心、已修慧，不卑微、偉大、住於無量。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，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。諸比庫，在此，有些人卻不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕。

諸比庫，像什麼樣的人即使因半金也被捕，因一金也被捕，因百金也被捕呢？諸比庫，在此，有些人窮困、貧乏、少財。諸比庫，像這樣的人即使因半金也被捕，因一金也被捕，因百金也被捕。

諸比庫，像什麼樣的人不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕呢？諸比庫，在此，有些人富有、大富、多錢。諸比庫，像這樣的人不因半金被捕，不因一金被捕，不因百金被捕。

正是如此，諸比庫，在此，有些人作了少量的惡業，

由此導向地獄。諸比庫，在此，有些人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，像什麼樣的人作了少量的惡業，由此導向地獄呢？諸比庫，在此，有些人不曾修身、不曾修戒、不曾修心、不曾修慧，卑微、身賤、少[惡]而住苦。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，由此導向地獄。

諸比庫，像什麼樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？諸比庫，在此，有些人已修身、已修戒、已修心、已修慧，不卑微、偉大、住於無量。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，在此，有些人已修身、已修戒、已修心、已修慧，不卑微、偉大、住於無量。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，就猶如有一類人不與而取（偷）了羊主人或宰羊人的羊，可能會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理；有一類人不與而取了羊，卻不會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理。

諸比庫，像什麼樣的人不與而取了羊主人或宰羊人的羊，可能會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理呢？

諸比庫，在此，有些人窮困、貧乏、少財。諸比庫，像這樣的人不與而取了羊主人或宰羊人的羊，可能會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理。

諸比庫，像什麼樣的人不與而取了羊主人或宰羊人的羊，卻不會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理呢？諸比庫，在此，有些人富有、大富、多錢，是國王或國王的大臣。諸比庫，像這樣的人不與而取了羊主人或宰羊人的羊，不會被殺、被捕、被罰沒，或被任隨處理，甚至還會向他合掌請求說：『大人，請還給我羊或羊的價錢吧！』

正是如此，諸比庫，在此，有些人同樣地即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄。然而，諸比庫，在此，有些人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，像什麼樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄呢？諸比庫，在此，有些人不曾修身、不曾修戒、不曾修心、不曾修慧，卑微、身賤、少[惡]而住苦。諸比庫，像這樣的人即使只作了少量的惡業，也由此導向地獄。

諸比庫，像什麼樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？諸比庫，在此，有些人已修身、已修戒、已修心、已修慧，不卑微、偉大、住於無量。諸比庫，像這樣的人同樣地作了少量的惡業，卻能在現法受[報]，

即使連極少的[果報在來生]也不見，何況更多？

諸比庫，若有人這樣說：「此人隨其所造之業，都要承受其[果報]。」諸比庫，若是這樣，則不能住於梵行，不可能了知苦的完全終盡。諸比庫，若有人這樣說：「此人隨其所造的應受之業，而承受其果報。」諸比庫，若是這樣，則能住於梵行，可能了知苦的完全終盡。

伍波薩他經[102]

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城東園鹿母堂。那時，世尊在伍波薩他日為比庫僧圍繞而坐著。

當時，具壽阿難於深夜過初時分後，從座而起，偏袒上衣，向世尊合掌，對世尊如此說：

「尊者，深夜已過初時分，比庫僧已坐了很久。尊者，願世尊為比庫們誦巴帝摩卡！」

如是說已，世尊默然。[103]

具壽阿難於深夜過中時分後，再次從座而起，偏袒上衣，向世尊合掌，對世尊如此說：

「尊者，深夜已過中時分，比庫僧已坐了很久。尊者，願世尊為比庫們誦巴帝摩卡！」

如是說已，世尊默然。

具壽阿難於深夜過後時分後，明相已出之黎明時，第三次從座而起，偏袒上衣，向世尊合掌，對世尊如此說：

---

[102] **伍波薩他經** (Uposathasuttaṃ)：譯自 A.8.2.10。亦見 A.8.2.9; Cv.383-5; Udāna.5.5。

在本經中，佛陀以大海具有的八種稀有的特點，來比喻佛陀的正法、律中所具有的八種稀有的特點。

[103] 世尊為了作伍波薩他而坐在女居士維沙卡所供養的寶殿堂中。世尊坐定後觀察比庫們之心，發現了一個破戒之人。世尊想：「假如此人坐在這裏而我誦巴帝摩卡的話，他的頭將會裂成七分。」為了慈憫他才保持沉默。

「尊者，深夜已過後時分，明相已出之黎明時，比庫僧已坐了很久。尊者，願世尊為比庫們誦巴帝摩卡！」

「阿難，會眾不清淨。」

當時，具壽馬哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna,摩訶目犍連)這樣想：

「世尊到底因哪個人才這樣說：『阿難，會眾不清淨』？」

當時，具壽馬哈摩嘎喇那作意以心了知一切比庫僧之心。具壽馬哈摩嘎喇那見到那個破戒、惡法、不淨、形跡可疑並覆藏所作，非沙門自稱沙門，非梵行者自稱梵行者，內裏腐敗、漏泄，秉性惡劣的人坐在比庫僧中。見了之後走到那個人跟前，然後對那人這樣說：

「起來！朋友，世尊已見到你了，你不能與比庫們一起共住！」

如是說已，那人默然。

具壽馬哈摩嘎喇那再次對那人這樣說：

「起來！朋友，世尊已見到你了，你不能與比庫們一起共住！」

那個人再次默然。

具壽馬哈摩嘎喇那第三次對那人這樣說：

「起來！朋友，世尊已見到你了，你不能與比庫們一起共住！」

那人第三次默然。

當時，具壽馬哈摩嘎喇那抓住那人的手臂然後趕出

門外，下了門栓後，走到世尊跟前，然後對世尊這樣說：

「尊者，那個人已被我趕走，會眾已清淨。尊者，願世尊為比庫們誦巴帝摩卡！」

「摩嘎喇那，真稀奇啊！摩嘎喇那，真少有啊！那個愚人非要等到被抓住手臂[趕出去]。」

當時，世尊告訴比庫們：

「諸比庫，你們現在應作伍波薩他，誦巴帝摩卡。諸比庫，從今日以後，我將不再作伍波薩他，誦巴帝摩卡。諸比庫，若如來於不清淨的會眾中誦巴帝摩卡，無此道理，不可能！」

「諸比庫，大海有八種稀有、未曾有之法。見到這些後，諸阿蘇羅喜歡大海。哪八種呢？

諸比庫，大海逐漸向下、逐漸傾斜、逐漸深入，而不會忽然陡峭。諸比庫，以大海逐漸向下、逐漸傾斜、逐漸深入，而不會忽然陡峭故，諸比庫，這是大海的第一種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大海。

再者，諸比庫，大海之定法是不會超越海岸。諸比庫，以大海之定法是不會超越海岸故，諸比庫，這是大海的第二種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大海。

再者，諸比庫，大海不與死屍共住，若於大海有死屍，則迅速運其至岸邊、沖上陸地。諸比庫，以大海不與死屍共住，若於大海有死屍，則迅速運其至岸邊、沖

上陸地故，諸比庫，這是大海的第三種稀有、未曾有之法，見此之後諸阿蘇羅喜歡大海。

再者，諸比庫，凡所有的大河，諸如：恒河、亞木那河、阿吉拉瓦帝河、薩拉菩河、馬希河，當它們到達大海之後，皆捨棄先前的名字，唯稱為『大海』。諸比庫，以所有的大河，諸如：恒河、亞木那河、阿吉拉瓦帝河、薩拉菩河、馬希河，當它們到達大海之後，皆捨棄先前的名字，唯稱為『大海』故，諸比庫，這是大海的第四種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大海。

再者，諸比庫，無論世間之眾流注入大海，以及空中降雨，大海也不會因此而覺得不足或充滿。諸比庫，以無論世間之眾流注入大海，以及空中降雨，大海也不會因此而覺得不足或充滿故，諸比庫，這是大海的第五種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大海。

再者，諸比庫，大海唯有一味，即鹹味。諸比庫，以大海唯有一味，即鹹味故，諸比庫，這是大海的第六種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡於大海。

再者，諸比庫，大海有許多寶物、各種寶物，這些寶物諸如：真珠、摩尼、琉璃、硨渠、玉石、珊瑚、銀、金、赤珠、貓眼石。諸比庫，以大海有許多寶物、各種寶物，這些寶物諸如：真珠、摩尼、琉璃、硨渠、玉石、珊瑚、銀、金、赤珠、貓眼石故，諸比庫，這是大海的第七種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大

海。

再者，諸比庫，大海乃大生類的住處，這些生類有：帝彌、帝明嘎喇 帝彌拉賓嘎喇[104]、阿蘇羅、龍、甘塔拔，在大海中有一百由旬長的生物、二百由旬長的生物、三百由旬長的生物、四百由旬長的生物、五百由旬長的生物。諸比庫，以大海乃大生類的住處，這些生類有：帝彌、帝明嘎喇 帝彌拉賓嘎喇、阿蘇羅、龍、甘塔拔，在大海中有百由旬長的生物、二百由旬……三百由旬……四百由旬……五百由旬長的生物故，諸比庫，這是大海的第八種稀有、未曾有之法。見此之後，諸阿蘇羅喜歡大海。

「諸比庫，正是如此，在此法、律中有八種稀有、未曾有之法。見到這些後，比庫們喜歡於此法、律。哪八種呢？

猶如大海逐漸向下，逐漸傾斜，逐漸深入，而不會忽然陡峭。正是如此，諸比庫，在此法、律中次第而學、次第而作、次第行道，而不會頓然了知通達[105]。諸比庫，

---

104 **帝彌** (timi)：一種巨型的大海魚。在佛經中，牠通常都和帝明嘎喇、帝彌拉賓嘎喇(timiṅgala timirapiṅgala)一起出現，分別指三種巨型的大海魚。

105 義註中說：「**次第而學**」是指受持三學；「**次第而行**」是指十三頭陀支；「**次第行道**」是指七種隨觀、十八大觀、三十八種所緣分別、三十七菩提分法。「**不會頓然了知通達**」是指若不經戒圓滿等，則不可能有阿拉漢之通達；唯有在次第修習戒、定、慧圓滿之後，才能夠證得阿拉漢。

以在此法、律中次第而學，次第而作，次第行道，而不會頓然了知通達故，諸比庫，這是在此法、律中的第一種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如大海之定法是不會超越海岸。正是如此，諸比庫，凡由我為諸弟子所制定的學處，我的弟子們即使有生命之因也不違越[106]。諸比庫，以凡由我為諸弟子所制定的學處，我的弟子們即使有生命之因也不違越故，諸比庫，這是在此法、律中的第二種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如大海不與死屍共住，若於大海有死屍，則迅速運其至岸邊、沖上陸地。正是如此，諸比庫，若有人破戒、惡法、不淨、形跡可疑並覆藏所作，非沙門卻自稱沙門，非梵行者卻自稱梵行者，內裏腐敗、漏泄，秉性惡劣。僧團不與他共住，迅速集會而舉其罪；

---

[106] 為了使戒行清淨，佛陀的弟子哪怕是在面臨死亡的威脅時，他寧可捨棄自己的生命，也不會隨便違犯世尊制定的所有大小學處！

根據諸經論的義註，凡夫弟子的戒行可因受戒離(samādānavirati)而具足。受戒離即在受取學處之後，他決心「即使捨棄自己的生命也不犯戒」而遠離諸非行。

聖弟子的戒行則因正斷離(samucchedavirati)而具足。正斷離是與聖道相應之離。自從聖道生起之後，即使連「我要殺生」等的念頭也不會在聖者的心中生起。

因此，持守五戒是在家聖弟子的行為素質。對於出家聖弟子來說，他們不可能故意違犯諸如殺生、非時食、觀聽歌舞娛樂、接受金錢等任何為世尊所禁止的非行，因為他們已經根除了造作這些非行的潛伏性煩惱。

即使他仍坐在僧團中間，其時他也已遠離僧團，而僧團也[已遠離]他。諸比庫，以若有人破戒、惡法、不淨、形跡可疑並覆藏所作，非沙門卻自稱沙門，非梵行者卻自稱梵行者，內裏腐敗、漏泄，秉性惡劣；僧團不與他共住，迅速集會而舉其罪；即使他仍坐在僧團中間，其時他也已遠離僧團，而僧團也[已遠離]他故，諸比庫，這是在此法、律中的第三種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如所有的大河，諸如：恒河、亞木那河、阿吉拉瓦帝河、薩拉菩河、馬希河，當它們到達大海之後，皆捨棄先前的名字，唯稱為『大海』。正是如此，諸比庫，有此等四種種姓：剎帝利、婆羅門、吠舍、首陀羅，當他們於如來所說的法、律中從俗家而出家，出家之後皆捨棄先前的名字、族姓，唯稱為『沙門釋迦子』。諸比庫，以有此等四種種姓：剎帝利、婆羅門、吠舍、首陀羅，當他們於如來所說的法、律中從俗家而出家，出家之後皆捨棄先前的名字、族姓，唯稱為『沙門釋迦子』故，諸比庫，這是在此法、律中的第四種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如無論世間之眾流注入大海，以及空中降雨，大海也不會因此而覺得不足或充滿。正是如此，諸比庫，即使眾多比庫於無餘涅槃界而般涅槃，涅槃界也不會因此而覺得不足或充滿[107]。諸比庫，以即使

[107]「**涅槃界也不會因此而覺得不足或充滿**」：即使在沒有佛陀出世的

眾多比庫於無餘涅槃界而般涅槃，涅槃界也不會因此而覺得不足或充滿故，諸比庫，這是在此法、律中的第五種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如大海唯有一味，即鹹味。正是如此，諸比庫，此法、律唯有一味，即解脫味[108]。諸比庫，以此法、律唯有一味，即解脫味故，諸比庫，這是在此法、律中的第六種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如大海有許多寶物、各種寶物，這些寶物諸如：真珠、摩尼、琉璃、硨渠、玉石、珊瑚、銀、金、赤珠、貓眼石。正是如此，諸比庫，此法、律有許多寶物、各種寶物，這些寶物諸如：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八支聖道。諸比庫，以此法、律有許多寶物、各種寶物，這些寶物諸如：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八支聖道故，諸比庫，這是在此法、律中的第七種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，又猶如大海乃大生類的住處，這些生類有：帝彌、帝明嘎喇、帝彌拉賓嘎喇、阿蘇羅、龍、甘

無數劫中沒有一個有情能夠般涅槃，其時也不能說「涅槃界虛空」；即使有佛陀出世的時期一個接一個地到來，乃至有無數的有情證得不死（即涅槃），其時也不能說「涅槃界已充滿」。

[108] **解脫味** (vimuttiraso): 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。

塔拔，在大海中有一百由旬長的生物、二百由旬長的生物、三百由旬長的生物、四百由旬長的生物、五百由旬長的生物。正是如此，諸比庫，此法、律乃大生類的住處，這些生類有：入流，為作證入流果之行道者[109]；一來，為作證一來果之行道者；不來，為作證不來果之行道者；阿拉漢，為阿拉漢之行道者。諸比庫，以此法、律乃大生類的住處，這些生類有：入流，為作證入流果之行道者；一來，為作證一來果之行道者；不來，為作證不來果之行道者；阿拉漢，為阿拉漢之行道者故，諸比庫，這是在此法、律中的第八種稀有、未曾有之法。見此之後，比庫們喜歡於此法、律。

諸比庫，在此法、律中乃有此等八種稀有、未曾有之法。見到這些後，比庫們喜歡於此法、律。」

[109] **為作證入流果之行道者** (sotāpattiphalasacchikiriyāya paṭipanno)：為了能親證入流果而正在進入者，即初道。其餘三道亦同。

大吉祥經[110]

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。

當時，在深夜，有位容色殊勝的天人照亮了整座揭德林，來到世尊之處。來到之後，禮敬世尊，然後站在一邊。站在一邊的那位天人以偈頌對世尊說：

「眾多天與人，思惟諸吉祥，
希望得福祉，請說最吉祥。」

[世尊說：]

「不親近愚人，應親近智者，
敬奉可敬者，此為最吉祥。

居住適宜處，往昔曾修福，
自立正志願，此為最吉祥。

博學技術精，善學於律儀，
所說皆善語，此為最吉祥。

[110] **大吉祥經** (Mahāmaṅgalasuttaṃ)：譯自《小誦 5》、《經集 2.4》。為南傳上座部佛教最受歡迎及最主要的護衛經之一。

在經中佛陀教導了三十八種吉祥事。這三十八種吉祥事是在家眾和出家眾的行為準則與身心指南。直至今天，這些教導仍然對提升現代人（無論他是否佛教徒）的道德品質、心靈素養和生活品味有很大的幫助。傳統上，唸誦該經作為祈願吉祥、祝福之用。

奉侍父母親，愛護妻與子，
做事不混亂，此為最吉祥。

佈施與法行，接濟諸親族，
行為無過失，此為最吉祥。

遠離.離惡事，自制不飲酒，
於法不放逸，此為最吉祥。

恭敬與謙虛，知足與感恩，
適時聽聞法，此為最吉祥。

忍耐與柔順，得見諸沙門，
適時討論法，此為最吉祥。

苦行與梵行，徹見諸聖諦，
證悟於涅槃，此為最吉祥。

接觸世間法，心毫不動搖，
無愁.無染.安，此為最吉祥。

依此實行後，各處無能勝，
一切處平安，是其最吉祥。」

寶經[111]

[世尊說：]

凡會集此諸鬼神，
無論地居或空居，
願一切鬼神歡喜，
請恭敬聆聽所說。

故一切鬼神傾聽：
散播慈愛給人類，
日夜持來獻供者，
故應保護莫放逸。

所有此. 他世財富，
或於天界殊勝寶，
無有等同如來者——
此乃佛之殊勝寶，
以此實語願安樂！

[111] **寶經** (Ratanasuttaṃ)：譯自《小誦 6》、《經集 2.1》。南傳上座部佛教的最主要護衛經之一。

該經共有十七首偈頌，前面兩首是佛陀吩咐諸鬼神應認真聆聽此經並保護人類。中間十二首偈頌為稱頌佛、法、僧三寶的功德，透過稱頌三寶功德的真實語來祝願一切有情安樂。最後的三首偈頌為沙咖天帝(Sakka devānaminda,帝釋天王)所說。傳統上相信唸誦該經能起到驅除疾疫、災難和非人之用。

盡. 離貪. 不死. 殊勝,
得定釋迦牟尼證,
無有等同彼法者——
此乃法之殊勝寶,
以此實語願安樂!

最勝佛所讚清淨,
謂為無間三摩地,
不見等同該定者——
此乃法之殊勝寶,
以此實語願安樂!

為諸善士稱讚者,
他們乃四雙八輩,
善至弟子應供養,
佈施於此得大果——
此乃僧之殊勝寶,
以此實語願安樂!

以堅固意. 善用者,
苟答馬教中離欲,
彼達利得. 入不死,
無償獲得享寂滅——
此乃僧之殊勝寶,
以此實語願安樂!

猶如帝柱依地立，
四面來風不動搖；
我說譬如善男子，
決定見諸聖諦者——
此乃僧之殊勝寶，
以此實語願安樂！

凡明瞭諸聖諦者，
由深慧者所善說，
即使他們極放逸，
亦不再受第八有——
此乃僧之殊勝寶，
以此實語願安樂！

彼成就見之同時，
實已斷除三種法：
有身邪見與懷疑、
戒禁取乃至其餘；
他已解脫四惡趣，
不可能造六逆罪——
此乃僧之殊勝寶，
以此實語願安樂！

即使他造作惡業，
由身或語或心念，
不可能將它覆藏，
謂見道者不可能——
此乃僧之殊勝寶，
以此實語願安樂！

猶如熱季第一月，
花開林中樹叢上；
譬如所示最上法，
導向涅槃至上利——
此乃佛之殊勝寶，
以此實語願安樂！

最勝者知. 與. 持勝，
無上者教示勝法——
此乃佛之殊勝寶，
以此實語願安樂！

已盡舊者新不生，
於未來有心離染，
彼盡種子不增欲，
諸賢寂滅如此燈——
此乃僧之殊勝寶，
以此實語願安樂！

[沙咖天帝說：]

凡會集此諸鬼神，
無論地居或空居，
天人敬奉如來佛，
我等禮敬願安樂！

凡會集此諸鬼神，
無論地居或空居，
天人敬奉如來法，
我等禮敬願安樂！

集會在此諸鬼神，
無論地居或空居，
天人敬奉如來僧，
我等禮敬願安樂！

應作慈愛經[112]

善求義利、領悟寂靜境界後應當作：
有能力，正直，誠實，順從，柔和，不驕慢；

知足，易扶養，少事務，生活簡樸，
諸根寂靜，賢明，不無禮與不貪著居家；

只要會遭智者譴責，即使是小事也不做。
願一切有情幸福、安穩！自有其樂！

凡所有的有情生類，動搖的或不動的，毫無遺漏，
長的或大的，中的、短的、細的或粗的，

凡是見到的或沒見到的，住在遠方或近處的，
已生的或尋求出生的，願一切有情自有其樂！

不要有人欺騙他人，不要輕視任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，而彼此希望對方受苦！

[112] **應作慈愛經** (Karaṇīyamettasuttaṃ)：譯自《小誦 9》、《經集 1.8》。緬文版作《慈愛經》，為上座部佛教最受歡迎及最主要的護衛經之一。

本經只有十首偈頌。開頭兩首半偈頌教導善巧於修行利益者應具足的十五種素質，中間六首半教導散播慈愛的各種方法，最後一首教導以慈心禪那為基礎修觀乃至證道果。

正如母親對待自己的兒子，會以生命保護唯一的兒子；
也如此對一切生類培育無量之心！

以慈愛對一切世界培育無量之心，
上方、下方及四方，無障礙、無怨恨、無敵對！

站立、行走、坐著或躺臥，只要他離開睡眠，
皆應確立如此之念，這是他們於此所說的梵住。

不接受邪見，持戒，具足徹見，
調伏對諸欲的貪求，確定不會再投胎！

Sikkhāpadavaggo

學處篇

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！

第一節、皈戒淺釋

根據南傳上座部佛教[113]的傳統，要成為一位在家弟子，必須受持三皈依以及五戒。

皈依，巴利語 saraṇa，直譯為庇護所、避難所。佛弟子皈依的對象有三種，稱為「三皈依」(tisaraṇa)或「皈依三寶」。三寶：佛(buddha)、法(dhamma)、僧(saṅgha,僧團)。皈依三寶是指以佛、法、僧作為皈依處或庇護所。

對佛、法、僧三寶生起淨信心的男女信眾必須求受三皈依和五戒，如此才算正式成為佛教徒。

受持三皈依和五戒的在家男眾稱為近事男

[113] **南傳上座部佛教**：巴利語 Theravāda。由印度本土向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地的佛教，也簡稱「南傳佛教」。因所傳誦的三藏經典使用巴利語(pāḷi-bhāsā)，又稱「巴利語系佛教」。

南傳上座部佛教堅持傳承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三寶，傳誦與尊奉巴利語律、經、論三藏，依照八聖道、戒定慧、四念處等方法禪修，大多數人致力於斷除煩惱、解脫生死、證悟涅槃。

傳統上，南傳上座部佛教流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、老撾等南亞、東南亞國家和地區。

(upāsaka,優婆塞)，或淨信男、清信士。女眾則稱為近事女(upāsikā,優婆夷)，或淨信女。

同時，三皈依也是一切戒法的根本，無論是在家的五戒、八戒、十戒法，還是出家的沙馬內拉[114]十戒法，皆是在唸誦三皈依完結時成立的。甚至在佛陀尚未授權僧團可舉行授具足戒甘馬[115]接納新成員之前，想要在世尊正法、律中出家的善男子也是通過唸誦三皈依受具足戒成為比庫的。

皈依三寶，表示一個人在信仰上接受佛教，以佛、法、僧為唯一信仰。而作為一名在家佛弟子，最基本的行為規範是五戒。

戒，巴利語 sīla。有行為、習慣、品質、本性、自然等義，通常也指道德規範、好品質、良善的行為、佛教的行為準則等。

《清淨道論》中解釋:「以什麼意思為戒呢？以戒行之義為戒。為何稱為戒？正持(samādhānaṃ)——以身業等好習慣的無雜亂性之義；或確持(upadhāraṇaṃ)——以住立於善法的持續性之義。這兩種意思實是通曉語法者所允許。但也有人以頭義為戒，以清涼義為戒，用如

[114] **沙馬內拉**: 為巴利語 sāmaṇera 的音譯。是指於世尊正法、律中出家、受持十戒之男子。漢傳佛教依梵語 śrāmaṇeraka 訛略為「沙彌」。

[115] **甘馬**: 巴利語 kamma 的音譯，意為業、行為。以譯音出現時，則專指僧團的表決會議。漢傳佛教依梵語 karma 音譯為「羯磨」。

是等方式來解釋其義。」(Vm.1.7)

有人將「戒」片面地理解為消極的禁戒，認為受了戒就不自由，這個不能做，那個不能做。然而，從「戒」的原意來看，它卻是主動地培育好的行為習慣，養成良善的品德、素養。故此，「戒」也是「學處」的同義詞。

學處，巴利語 sikkhāpada，或譯作學足。sikkhā 意為學、學習、訓練；pada 意為足、處所。學處亦即是學習規則、戒條。

五戒(pañcasīla)，即五條學處，五項行為規範。它們通過遠離、避免五種不良的行為來達成，即遠離殺生、遠離不與取、遠離欲邪行、遠離虛妄語和遠離放逸之因的諸酒類。

這五戒是一切在家佛弟子都應當遵行的。如果一名居士故意違犯了五戒中的任何一條學處，則該學處將成為無效。如果他想繼續持守完整的五戒，則必須重新再受三皈依以及五戒。[116]

因此，上座部佛教的在家信眾在作佈施、禪

[116] 正如在受皈戒時在家居士主動表達其願意接受這些行為規範：我願遵守避免殺生等這些學習規則。假如他後來故意違犯了這些學處，即意味著他已不能履行自己的諾言，這即是導致其戒失效的原因。上座部佛教並沒有要求在家人在違犯學處後必須懺悔的做法，若他想繼續接受這些訓練規則，只需再次表達受持五戒的意願即可。為此，我們在後面將為居士們提供自己在家中受持三皈五戒及八戒的方法。

修、聞法等功德之前，傳統上都會先向比庫請求受三皈依和五戒，令其戒行清淨，從而使所作之功德更加殊勝。若條件允許者，更可求受三皈依和八戒。同時，守持淨戒本身也是一種功德。

根據上座部佛教傳統，在受三皈五戒、八戒、十戒等所有正式的場合，都是使用巴利語[117]來進行的。本文在受皈戒的巴利語下面也把中文的意思翻譯出來，以供參考。在受皈戒的過程中可以不唸中文。

以下所列舉的是依照緬甸傳統的受戒程序。斯里蘭卡和泰國的傳統則大同小異。

---

117 **巴利語** (pāḷi-bhāsā): 是由佛陀在世時中印度馬嘎塔國（Magadha, 摩揭陀國）一帶使用的方言變化而來。南傳上座部佛教相信巴利語是佛陀當年講經說法時所使用的馬嘎塔口語，故又稱為「馬嘎底語」(Māgadhika, Māgadhī,摩揭陀語)。

「巴利」(pāḷi)一詞的原意是指聖典、佛語(Buddha-bhāsā)，用以區分作為解釋聖典的文獻——義註(aṭṭhakathā)和複註(ṭīkā)。也因如此，記錄聖典、佛語的專門用語「馬嘎底語」到後來也就逐漸成了「聖典語」、「佛經語」的代名詞，即「巴利語」。

巴利語與梵語(Sanskrit)同屬古印度語，但梵語屬於雅語，巴利語屬於俗語；梵語是貴族語，巴利語是民眾語；梵語是婆羅門教-印度教的標準語，巴利語則是佛陀及聖弟子們的用語。佛陀曾禁止僧眾們用梵語來統一佛語。

南傳上座部佛教使用巴利語傳誦三藏經典, 故又稱巴利語系佛教。

第二節、受持三皈依及五戒法

一、請求三皈依及五戒

求戒者先禮敬比庫三拜，然後唸誦請求受三皈依及五戒文：

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

尊者，我乞求三皈依和五戒法，請尊者在攝受後授戒給我！

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena 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，請尊者在攝受後授戒給我！

Tatiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena 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，請尊者在攝受後授戒給我！

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

你*(你們)*跟著我唸。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

二、三皈依

(Tisaraṇagamanaṃ)

比　庫：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者[118]！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！（三遍）

接下來，比庫唸誦三皈依文，求戒者跟著唸:[119]

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依佛[120]，
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依法[121]，

---

[118] **全自覺者**：對佛陀的尊稱，為巴利語 sammāsambuddha 的直譯。sammā,意為完全地、徹底地、圓滿地、正確地；sam,於此作 sāmaṃ 解，意為自己、親自；buddha,即佛陀，意為覺悟者。

諸義註中說:「完全地、自己覺悟了一切諸法，故為『全自覺者』。」(Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana sammāsambuddho'ti.)

漢傳佛教依梵語 samyak-sambuddha 音譯為三藐三佛陀；意譯作正等覺者、正等正覺者、正遍知。

[119] 因為戒法是在受三皈依時確立的，所以在唸誦三皈依文時必須保證發音準確無誤。

[120] **我皈依佛** (Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi)：直譯為「我去佛陀的庇護所」、「我走向佛陀為庇護所」。對於「我皈依法」、「我皈依僧」諸句亦同。

佛 (buddha)：佛陀。以解脫究竟智覺悟了一切應了知者，稱為佛陀。或因自己覺悟了四聖諦，也能教導其他眾生覺悟，故為佛陀。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依僧[122]；
Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依佛，
Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依法，
Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依僧；
Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依佛，
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依法，
Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依僧。

比　庫：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.
三皈依已經圓滿。
求戒者：Āma, bhante.
是的，尊者！

[121] **法** (dhamma)：佛法，正法。包括佛陀所善說的教法（律、經、論三藏），以及九種出世間法：四種聖道、四種聖果和涅槃。
[122] **僧** (saṅgha)：僧團，眾、團體。僧可分為「勝義僧」和「通俗僧」兩種。「勝義僧」又稱「應施僧」，是指四雙八輩的聖者僧；「通俗僧」又稱「世俗僧」，是指由四位或四位以上的比庫或比庫尼所組成的僧團。

三、五戒
(Pañcasīla)

接下來比庫每唸一條戒，求戒者也跟著唸：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離殺生學處；

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離不與取學處；

Kāmesu micchācarā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離欲邪行學處；

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離虛妄語學處；

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離放逸之因的諸酒類學處；

受完三皈依和五戒之後，比庫勉勵說：

比　庫：Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha.

善作三皈依和五戒法後，應以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

四、發願

(Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
願我此功德，導向諸漏盡！
Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.
願我此戒德，為證涅槃緣！
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
我此功德分，迴向諸有情，
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.
願彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
薩度！薩度！薩度！

第三節、受持三皈依及八戒法

一、請求三皈依及伍波薩他八戒

求戒者先禮敬比庫三拜，然後唸誦請求受三皈依及伍波薩他八戒文:

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha- sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依和具有八支(條)的伍波薩他戒法，請尊者在攝受後把戒授給我！

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena 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伍波薩他戒法，請尊者在攝受後把戒授給我！

Tatiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena 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伍波薩他戒法，請尊者在攝受後把戒授給我！

比　庫：Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi *(vadetha)*.
你*(你們)*跟著我唸。

求戒者：Āma, bhante.
是的，尊者！

二、三皈依

(Tisaraṇagamanaṃ)

比　庫：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！（三遍）

接下來，比庫唸誦三皈依文，求戒者跟著唸:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依佛，

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依法，

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依僧；

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依佛，

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依法，

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依僧；

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依佛，

Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依法，

Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依僧。

比　庫：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.
三皈依已經圓滿。
求戒者：Āma, bhante.
是的，尊者！

三、伍波薩他八戒
(Aṭṭhaṅga-uposathasīla)

接下來比庫每唸一條戒，求戒者也跟著唸：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離殺生學處；
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離不與取學處；
Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離非梵行學處；
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離虛妄語學處；
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離放逸之因的諸酒類學處；
Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離非時食學處；
Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演；妝飾、裝扮之

因的穿戴花鬘、芳香、塗香學處；

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離高、大床座學處。

受完三皈依和八戒之後，比庫勉勵說：

比　庫：Tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha.

善作三皈依和具有八支的伍波薩他戒法後，應以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

四、發願

(Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

願我此功德，導向諸漏盡！

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

願我此戒德，為證涅槃緣！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

我此功德分，迴向諸有情，

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

願彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

第四節、受持出家十戒法

出家十戒，巴利語 dasa-pabbajja-sīla。因為南傳上座部佛教的比庫尼(bhikkhunī)傳承已經斷絕，所以女眾若想出家修行，可以成為八戒女或十戒尼[123]。

此出家十戒是授與那些住在寺院、剃發出家修行的十戒尼眾，其內容與沙馬內拉十戒相同。

一、求受三皈依與出家十戒

求戒者先頂禮比庫三拜，然後唸誦求受皈戒文:

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha dasa-pabbajja-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我乞求三皈依和出家十戒法。請尊者攝受之後授戒給我！

Dutiyam'pi ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha dasa-pabbajja-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和出家十戒法。請尊者攝受之後授戒給我！

Tatiyam'pi ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha dasa-pabbajja-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和出家十戒法。請尊者攝受之後授戒給我！

---

[123] **戒尼**: 巴利語 sīlamatā, sīlavatī。作為「持戒者」、「具戒者」的陰性詞，意為持戒的女性、擁有戒行的女性。在緬甸稱 thila shin (帝拉信)，呼為 sayalay (西亞蕾，意為小老師)。在泰國稱 mae chi (美琪)。

比　庫：Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi *(vadetha)*.
我唸什麼你（*你們*）也跟著唸。
求戒者：Āma, bhante.
是的，尊者！

二、三皈依

(Tisaraṇa-gamaṇa)

比　庫：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者。
求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者。(三遍)

接下來比庫唸三皈依文，求戒者跟著唸：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依佛，
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依法，
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
我皈依僧；
Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依佛，
Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依法，
Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第二次我皈依僧；

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依佛，
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依法，
Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
第三次我皈依僧。

比　庫：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.
　　三皈依已經圓滿。
戒　尼：Āma, bhante.
　　是的，尊者！

三、出家十戒

(dasa-pabbajja-sīla)

接著戒尼隨比庫唸十戒文：

Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離殺生學處；
Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離不與取學處；
Abrahmacariyā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離非梵行學處；
Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離虛妄語學處；
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離放逸之因的諸酒類學處；

Vikālabhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離非時食學處；
Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演學處；
Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇi- sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香學處；
Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離高、大床座學處；
Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離接受金銀學處。

四、發願

(Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
願我此功德，導向諸漏盡！
Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.
願我此戒德，為涅槃助緣！

比　庫：Tisaraṇena saha dasa-pabbajja-sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha.
善作三皈依和出家十戒法後，應以不放逸而成就！
戒　尼：Āma, bhante.
是的，尊者。

第五節、自受五戒法

在家居士如果想在自己的家中受持三皈依及五戒，或者懷疑自己的戒不清淨而想重新再受，他也可以在世尊苟答馬佛像前恭敬受得。建議在家居士將此自受皈戒法定為日課，每天堅持受持，如此則犯戒者可得重受，無犯者亦可鞏固。

自受三皈五戒者，先禮佛三次，然後用巴利語唸誦如下三皈五戒文：

巴利語：

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.
Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3.Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5.Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṁ sabbasattānaṁ bhājemi,
Te sabbe me samaṁ puññabhāgaṁ labhantu.
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致讀音：

那摩 達思 帕嘎瓦多 阿拉哈多 三嗎-三布他思！（三稱）

（三皈依）

布湯 薩拉囊 嘎差-米，
貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
桑康 薩拉囊 嘎差-米；
賭帝揚畢 布湯 薩拉囊 嘎差-米，
賭帝揚畢 貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
賭帝揚畢 桑康 薩拉囊 嘎差-米；
達帝揚畢 布湯 薩拉囊 嘎差-米，
達帝揚畢 貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
達帝揚畢 桑康 薩拉囊 嘎差-米。

（五戒）

1、巴-納-帝巴-達- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
2、阿丁納-達-納- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
3、嘎-美-蘇 密差-吒-拉 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
4、母沙-哇-達- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
5、蘇拉- 美拉呀 嗎遮 巴嗎-達他-納- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米。

（迴向）

伊當 美 本釀 阿-薩哇卡呀- 哇航 厚度；
伊當 美 西-朗 尼巴-納薩 巴吒喲 厚度！
馬馬 本釀帕-崗 薩巴薩達-囊 帕-姐米，
爹 薩悲 美 薩芒 本雅帕-崗 拉般度！

薩-度！薩-度！薩-度！

譯意：

禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！（三稱）

（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、我受持離殺生學處；
2、我受持離不與取學處；
3、我受持離欲邪行學處；
4、我受持離虛妄語學處；
5、我受持離放逸之因的諸酒類學處。

（迴向）

願我此功德，導向諸漏盡！
願我此戒德，為證涅槃緣！
我此功德分，迴向諸有情，
願彼等一切，同得功德分！

薩度！薩度！薩度！

第六節、自受八戒法

若有條件受持八戒的居士，應入於寺塔中，以敬信之心禮請一位戒行清淨的比庫求受三皈依及八戒。若於無比庫處而欲受八戒者，亦可於世尊苟答馬佛像前恭敬受得。

自受三皈依及八戒者，先禮敬佛像三次，然後以巴利語唸誦如下三皈八戒文:

巴利語:

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.
Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

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-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8.Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṁ sabbasattānaṁ bhājemi,
Te sabbe me samaṁ puññabhāgaṁ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致讀音：

那摩 達思 帕嘎瓦多 阿拉哈多 三嗎-三布他思！（三稱）

（三皈依）

布湯 薩拉囊 嘎差-米，
貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
桑康 薩拉囊 嘎差-米；
賭帝揚畢 布湯 薩拉囊 嘎差-米，
賭帝揚畢 貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
賭帝揚畢 桑康 薩拉囊 嘎差-米；
達帝揚畢 布湯 薩拉囊 嘎差-米，
達帝揚畢 貪芒 薩拉囊 嘎差-米，
達帝揚畢 桑康 薩拉囊 嘎差-米。

（八戒）

1、巴-納-帝巴-達- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
2、阿丁納-達-納- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
3、阿布拉馬吒利呀- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
4、母沙-哇-達- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
5、蘇拉- 美拉呀 嗎遮 巴嗎-達他-納- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
6、威嘎-拉播吒納- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
7、納遮 吉-德 哇-帝德 威蘇-卡 達薩那- 馬-拉-甘特 威雷巴那 塔-拉那 曼達那 威普-薩那塔-那- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米；
8、伍吒-薩雅那 馬哈-薩雅那- 威-拉嗎尼- 西卡-巴當 薩嗎-帝呀-米。

（迴向）

伊當 美 本釀 阿-薩哇卡呀- 哇航 厚度；
伊當 美 西-朗 尼巴-納薩 巴吒喲 厚度！
馬馬 本釀帕-崗 薩巴薩達-囊 帕-姐米，
爹 薩悲 美 薩芒 本雅帕-崗 拉般度！
薩-度！薩-度！薩-度！

譯意：

禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！（三稱）

（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。

（八戒）

我受持離殺生學處；
我受持離不與取學處；
我受持離非梵行學處；
我受持離虛妄語學處；
我受持離放逸之因的諸酒類學處；
我受持離非時食學處；
我受持離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演；妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香學處；
我受持離高、大床座學處。

（迴向）

願我此功德，導向諸漏盡！
願我此戒德，為證涅槃緣！
我此功德分，迴向諸有情，
願彼等一切，同得功德分！
薩度！薩度！薩度！

第七節、十戒釋義

下面是節錄自《沙馬內拉學處》一書中對沙馬內拉十戒的解釋。十戒尼出家十戒的持犯跟此十戒相同，而伍波薩他八戒法也與此十戒的前面九條相同，只不過是把第七、第八學處合二為一而已；在家居士的五戒則相當於前面的五條學處，不過把第三「離非梵行學處」改為「離欲邪行學處」。

以下將根據《律藏》(Vinaya-piṭaka)、律註《普端嚴》(Samantapāsādikā)、《疑惑度脫》(Kaṅkhāvitaraṇī)[124]和《小誦註》等聖典及義註，對十戒法的每一條學處，依文句分別、違犯條件與不犯三部分進行解釋：

一、離殺生學處

(Pāṇātipātā veramaṇī)

離殺生學處，有時也譯為不殺生戒。也就是戒除殺生的學處。

生，巴利語 pāṇā，直譯為息生、有息者，即有呼吸的生命。凡是擁有命根的蘊相續，或者執取該蘊相續所施設的有情稱為「生」。

[124] 《普端嚴》是解釋《律藏》的義註；《疑惑度脫》是解釋比庫、比庫尼兩部戒經《巴帝摩卡》(pātimokkha)的義註。

「生」包括:

1. 人(manussa) ——凡投生於人趣者，從初入母胎的第一個心識（結生心）開始，直到死亡這一段期間都稱為「人」;

2. 畜生(tiracchāna) ——象、馬、牛、狗、雞，乃至蚊蟲、螞蟻等皆是;

3. 非人(amanussa) ——如亞卡(yakkha,夜叉)、餓鬼(peta)、龍(nāga)、天神(devatā)等。

由於植物並沒有命根，只屬於無意識的「非執取色」(anupādinna rūpa)，並非「生」，故不包括在內。

殺生是指故意奪取有息者的生命。自殺也屬於殺生。

殺生的方式既包括自己親手殺、教他人殺，也包括通過讚歎或鼓勵而使對方死亡[125]，以及墮胎等。

具足了五個條件即構成殺生:

1. 生命;

2. 知道是生命;

3・意圖對方死亡[126];

[125] 進行臨終關懷時須特別小心: 不要勸臨終病人放棄對生命的執著和讚歎來生的美好，只能勸他放下對親屬、財產等外物的執著，提醒他憶起曾做過的善行及幫他做善事，教導他憶念佛陀的功德等禪修業處。

4．付出努力；
5．由此而死。

以下情況不構成違犯：

1.非故意——他並沒有想:「我要以這樣的方法來殺死它（他）。」在沒有希望對方死的意圖下作出行動，導致對方死亡。例如建造房舍時失手掉落石塊，不小心壓死下面的人。

2.不知道——他並不知道「通過這樣它（他）將會死。」而作出行動導致對方死亡。例如：在不知情的情況下，把有毒的食物拿去喂狗，那只狗因而被毒死。由於不知情，所以不犯。

3.沒有使對方死的意圖——並沒有使對方死的意圖而作出行動導致對方死亡。例如：當有人生病時拿藥給病人吃，他因此得併發症而死。

4.瘋狂者——由於膽汁等的關係而得了無法治療的狂亂病。

5.心亂者——由於亞卡等的關係使心迷亂。當火和黃金、糞便和檀香同時出現時，他都無法分辨好壞。以此為判定的標準。(Pr.A.66, 179)

[126] **意圖對方死亡**：有人將之翻譯為「有殺心」。但從其巴利語 maraṇādhippāya 的原意來看，不僅惡意的殺害是「意圖對方死亡」，就連出於悲愍而希望對方早點死亡或無痛苦地死，也屬於「意圖對方死亡」。

二、離不與取學處

(Adinnādānā veramaṇī)

離不與取學處，有時也譯為不偷盜戒。也就是戒除偷盜的學處。

不與取，巴利語 adinnādāna。由 adinna（沒有給與的）+ ādāna（拿取）組成。凡任何屬於他人所有之物，未經物主的允許而取為己有者，即是不與取。

具足四個條件構成不與取，即：

1．屬於其他人類所有的物品；

2．明知為他人所有之物；

3．以盜心；

4．偷取[127]。

以下情況不構成違犯：

1. 己物想——誤以為是自己的而拿取了別人的物品。因為沒有盜心，所以不犯。

2. 親厚取——拿取親厚者[128]的物品。

[127] 在律註《普端嚴》和《疑惑度脫》中解釋「偷取」一共包括二十五種方式。因文繁不錄。

[128] 具足五項條件構成親厚者(vissāsa)：

a. 相識——曾見過的朋友；

b. 同伴——共事的感情牢靠的朋友；

c. 曾說——曾經這樣說過：「我的東西你有想要的就拿去吧！」；

3.暫時取——在拿取之時想:「我將會歸還」、「我將會補償」而暫時借取。

4. 糞掃物想而取——在垃圾堆等看到物品，想:「這是沒有主人的丟棄物」而拿取。

5. 瘋狂者。

6. 心亂者。

7. 極度痛苦者——處於極度痛苦的狀態而什麼都不知道。

三、離非梵行學處[129]

(Abrahmacariyā veramaṇī)

離非梵行學處，有時也譯為不淫戒。也就是戒除性行為的學處。

梵行，巴利語 brahmacariya 的直譯。意為清淨、尊貴、值得讚歎的行為；或如清淨、尊貴的諸佛、獨覺佛、出家聖弟子等清淨者們的生活方式。

有三種梵行: 第一、佛陀的教法；第二、出家

d. 還活著;

e. 當他知道我拿取時將會感到高興。(Mv.356)

[129] 對於五戒，即把此學處的「非梵行」改為「欲邪行」。欲邪行即不正當的性關係（包括同性戀）。具足三個條件構成欲邪行，即: 1. 沒資格發生性關係的對象；2.以從事之心；3.以道入道。

修行的生活；第三、避免兩性行為的獨身生活。在這裏的梵行是指第三種。

非梵行，巴利語 abrahmacariya，為「梵行」的反義詞，即性交、交媾、性行為、淫欲法、不淨行，是指以染污心發生兩性交媾的行為。

性交的對象包括人、非人和畜生。性別則包括男性、女性、兩性人和黃門[130]。

具足兩個條件即構成非梵行：

1．以從事之心；

2．以道入道。

「以從事之心」——受樂之心。無論是插入時、插入後、停住或拔出的任何一時中受樂[131]者，即構成違犯。

「以道入道」——以自己的生殖器進入對方之道。

若性交的對象是女人、女非人、雌性畜生或兩性人，「道」是指陰道 (生殖器、女根)、肛門和口三道；

若性交的對象是男人、男非人、雄性畜生或黃門，「道」是指肛門和口二道。

無論性交的對象是異性還是同性，當他們達到

[130] **黃門** (paṇḍaka)：即生殖器被閹割者或先天性生殖器缺陷者。

[131] **受樂** (sādiyati)：有接受、同意、允許、想要、喜歡、受用之意。

以道入道的程度並且受樂，即構成違犯。

所謂「達到以道入道的程度」，是指自己的生殖器進入對方之道，即使達到芝麻子大小的程度，也已構成違犯。

假如自己的肛門接受他人生殖器的插入，也是以道入道。

同時，性交時不論有無使用保險套，皆犯。

以下情況不構成違犯:

1. 不知——熟睡或昏迷時即使遭攻擊也不知道。

2. 不受樂——即使知道，但完全沒有享受，完全不接受。

3. 瘋狂者。

4. 心亂者。

5. 極度痛苦者。

四、離虛妄語學處

(Musāvādā veramaṇī)

離虛妄語學處，有時也譯為不妄語戒。也就是戒除說虛妄不實話語的學處。

虛妄語，巴利語 musāvādā，又作虛誑語，是指心口相違，說虛妄不實的言語。如沒有看見、聽到、感覺及不知道，卻說看見、聽到、感覺及知道，欺騙他人。

說虛妄語除了用口頭說出之外，也包括書寫及打手勢等身體語言，凡是由心存欺騙而作出的行為或語言皆構成違犯。

建議受持離虛妄語學處者也應避免以下三種語言：

1. 離間語(pisuṇāvācā) ——搬弄是非，向 A 傳 B 的是非，向 B 傳 A 的是非，離間親友。

2. 粗惡語(pharusāvācā) ——罵詈咒詛，使他人難堪。

3. 雜穢語(samphappalāpa) ——毫無意義的世俗浮辭，能增長放逸、忘失正念的話題。

具足兩個條件即構成虛妄語：

1. 心存欺騙；

2. 以各種方法使人明白。

以下情況不構成違犯：

1. 因衝動等未經思考而急速說出。由於無欺騙之心，所以不犯。

2. 欲說此而誤說成彼——由於愚鈍等原因，使

所說的內容與想要說的不同。

3.瘋狂者。

4.心亂者。

五、離放逸之因的諸酒類學處

(Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī)

離放逸之因的諸酒類學處，有時也譯為不飲酒戒。

諸酒類，巴利語 surā-meraya-majja，直譯為穀酒、花果酒、酒類。也就是戒除飲用各種酒類的學處，並且包括各種麻醉毒品。

穀酒(surā) ——以稻米、糯米等所釀製之酒；

花果酒(meraya) ——以花、果實等所釀製之酒；

酒類(majja) ——只是前面兩種酒，以飲之會醉之義為酒類。凡其他任何飲之會醉的，服用了會導致失去理智、神志迷亂的物品，皆稱為酒類。

放逸之因(pamādaṭṭhāna) ——導致放逸的原因。凡是有心服用這些酒類之後，由此而導致陶醉、放逸，稱為放逸之因。

此學處也包括禁止使用一切消遣性的麻醉物品和毒品，例如：香煙、雪茄、鴉片、大麻、搖頭丸、迷幻藥等。

具足三個條件即構成違犯此學處：

1. 酒 (麻醉品)；

2. 現起想要迷醉、消遣之心；

3. 飲（使）用。

以下情況不構成違犯：

1.不知道——以為是水或其他飲料而誤喝。

2.飲用不是酒而有酒色、酒香、酒味的鹹酸醬[132]、蘇打(sutta)或醋等。

3.為了治病而服用混合有少量酒或嗎啡、鴉片等的藥品。

4.為了調味而加入少許酒於肉湯等之中。但如果加入太多酒而使之有酒色、酒香、酒味，喝了則犯。

5.瘋狂者。

6.心亂者。

[132] **鹹酸醬** (loṇasovīraka): 一種由百味醃製的藥(sabbarasābhisaṅkhataṃ ekaṃ bhesajjaṃ)。據說在醃製時，把訶子、山楂、川楝等藥材，米穀等各種糧食，芭蕉等各種果實，筍、魚、肉片等各種食物，加上蜂蜜、糖、岩鹽、鹽等，裝入缸中密封後放置經一年、兩年或三年，醃製成呈蒲桃汁顏色的醬。食之可治療風病、咳嗽、痲瘋、黃疸、痔瘺等病。比庫在飯後也可食用這種醬。有病者可直接吃，無病者可摻水後飲用。(Pr.A.192)

六、離非時食學處

(Vikālabhojanā veramaṇī)

離非時食學處，有時也譯為過午不食戒。也就是戒除在不適宜的時間內進食的學處。

非時，巴利語 vikāla，即不適宜的時間。在日正中時[133]之後至第二天明相出現[134]之間的時段，是諸佛與諸阿拉漢不用餐的時段，故稱為「非時」。

食，有時也稱為藥。根據戒律，有四種藥：時限藥、時分藥、七日藥和終生藥。

1. 時限藥 (yāvakālika) ——限於在明相出現後至日正中時之間的時段才可以食用的食物。

時限藥可分為兩種，即：

⑴ 噉食(bhojaniya)，也作正食、軟食。

---

[133] **日正中時** (majjhantika samaya)：又作正午，即太陽正好垂直照射於所在地點的經線上的那一剎那。日影一偏即為非時 (過午)。不同地區的日正中時並不相同，所以不能以中午 12點來計算。同時，在一年之中，不同日期的日正中時也不同。

[134] **明相出現** (aruṇuggamana)：又作黎明、破曉；即天剛亮的時候。時間約在日出前的 30-35 分鐘之間不等。佛教以明相出現作為日期的更替，而非午夜 12 點。

有許多標誌可以辨認明相出現，如四周的天空已由暗黑色轉為藍白色，鳥兒開始唱歌，可以看清不遠處樹葉、建築物等的顏色，不用打手電筒也可看清道路等。一年之中不同日期的明相出現時刻並不相同。

律藏中說:「五種食物名為噉食：飯、麵食、炒糧、魚和肉。」(Pc.239)

a. 飯(odano) ——由稻穀、麥等七穀的米粒所煮成的飯和粥。

b. 麵食(kummāso) ——以麥為原料製成的麵製品。

c. 炒糧(sattu) ——由七穀經烘炒而成；也包括將稻穀炒後所搗成的粉。

d. 魚(maccho) ——包括魚鱉蝦蟹、貝類等一切水生動物。

e. 肉(maṃsaṃ) ——禽、獸類的肉、骨、血、皮、蛋等。

⑵嚼食(khādaniya), 也作硬食、不正食。khādana, 即咀嚼之義。嚼食是指須經咬嚼的食物, 如: 水果、植物的塊莖類等。

律藏中說:「除了五種噉食、時分藥、七日藥和終生藥之外的其他食物名為嚼食。」(Pc.239)

除了上面的五類噉食以外，一般上用來當食物食用的都可以歸納為嚼食，例如：蔬果瓜豆等等。除此之外，麥片、美祿*(Milo)*、好力克*(Horlic)*、阿華田*(Ovaltin)*、豆漿、蕃薯湯、可可、巧克力、乳酪及三合一咖啡也不許在非時服用。根據斯里蘭卡及泰國佛教的傳承, 不加奶精的純咖啡可以在非時服用。

由於緬甸人把茶葉當食物，故緬甸比庫過午不喝茶。但斯里蘭卡和泰國的比庫則認為茶是終生藥。

2. 時分藥 (yāmakālika)[135]——允許比庫於一天之內飲用的未煮過的果汁和蔬菜汁。例如芒果汁、蘋果汁、橙汁、香蕉汁、葡萄汁等。

世尊在《律藏．藥篇》中說:

「諸比庫，我允許一切果汁，除了穀果汁之外。諸比庫，允許一切葉汁，除了菜汁[136]之外。諸比庫，允許一切花汁，除了蜜花汁之外。諸比庫，允許一切甘蔗汁。」(Mv.300)

根據律藏的註釋，大型水果以及一切其他種類的穀物皆被視為是隨順於穀類的，其汁不可用來作時分藥。例如椰子汁、西瓜汁、哈蜜瓜汁等。

時分藥的製作方法是：由沙馬內拉或在家人等未受具戒者把欲榨成汁的小果等以冷水壓擠後，經過濾而成。濾過了的汁可加進冷開水、糖或鹽飲用。

任何經煮過了的蔬菜汁和水果汁皆不可在午後飲用，因為該汁一旦煮過則成了時限藥。不過，放在太陽下面加溫是允許的。

---

[135] **時分藥**: 有人將之訛譯為「非時漿」。巴利語 yāma, 直譯為時分、夜分。在此是指從一天的明相出現至第二天明相出現之間約 24 小時的時段 (一日一夜), 並非僅指非時。

[136] 律註《普端嚴》解釋說: 這裏的菜汁是指已煮熟了的菜湯。作為時限藥的葉子在做成食物之前榨成的汁是允許的。

現在市面上有許多包裝果汁如蘋果汁、橙汁等，在出廠前為了保存的關係而經過高溫消毒，因此也不適合過午飲用。

若比庫把時分藥存放到第二天明相出現之後則不得飲用。

3. 七日藥 (sattāhakālika) ——允許比庫在七天之內存放並食用的藥。有五種七日藥，即：生酥、熟酥、油、蜂蜜和糖。

時分藥和七日藥的時限是專對比庫而言的。

4. 終生藥 (yāvajivika) ——又作盡壽藥，即沒有規定食用期限的藥品。此一類藥並不包括前面的三種藥，一般上是用來治病而不是當作食物吃用的。

時分藥、七日藥及終生藥是在有因緣時服用，如口渴時飲時分藥，有病時服七日藥或終生藥。(Pc.A.241)

5. 混合藥——有時不同種類的藥可能會混合在一起食用。如果在時分藥、七日藥或終生藥中加進時限藥，則應視為時限藥。例如：枸杞子、黨參、肉桂等中藥材屬於終生藥，但是若加進豬肉、雞肉等一起煲湯時，則成了時限藥，不得在非時食用。

沙馬內拉、戒尼、在家眾等皆可以儲存以上種種藥。除了時限藥必須在午前吃完之外，其餘幾種藥則沒有時間上的限制。

具足三個條件即構成非時食:

1. 在非時;
2. 時限藥;
3. 吞咽。

以下情況不構成違犯:

1. 有因緣時服用時分藥、七日藥或終生藥。
2. 反芻者在反芻時，食物不吐出口而吞咽。
3. 瘋狂者。
4. 心亂者。

七、離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演學處

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

跳舞(nacca) ——各種的舞蹈。

唱歌(gīta)——任何的歌曲，乃至以歌聲誦經唱唸。

音樂(vādita) ——各種音樂、演奏。

表演(visūka)——任何娛樂性的表演，如戲劇、說書、鬥牛、鬥雞、鬥狗、棍術、拳術、摔跤，以及演習、列陣、閱兵等；也包括上述的跳舞、唱歌和音樂表演。

此學處不僅不可以觀聽歌舞等，也不可以自己跳舞、唱歌、演奏，而且還不可以叫人歌舞等。

具足三個條件即構成違犯此學處：

1. 跳舞、唱歌等其中之一；
2. 沒有允許的原因（即為了觀看或聽）而前往；
3. 看或聽。

以下情況不構成違犯：

1. 於自己所在之處看見或聽見；如在寺中，或坐車、坐在居士家時。但假如為了觀看而走過去，或從座位上站起來則犯。

2. 走路時看見或聽見。但若故意轉頭去看，或故意走近則犯。

3. 在發生災難時進入表演處看見或聽見。

4. 瘋狂者。

5. 心亂者。

八、離妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香學處

(Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī)

花鬘(mālā) ——任何種類的花 (花環)。

塗香(vilepana) ——任何為了塗香而把香料搗碎後可用來塗抹的香粉。

芳香(gandha) ——其餘的香粉、煙等一切種類之香。

這一切的香油和香粉等，如果是為了妝飾、裝扮的目的而塗抹則犯；但若是為了當藥使用則是可以的。

此學處也包括不佩戴耳環、項鏈、戒指、手鐲、手珠等裝飾品。同時也不為了使自己有吸引力而塗抹各種香油、香水、香粉、香料、化妝品等。

具足三個條件即構成違犯此學處：

1. 花鬘等其中之一；
2. 沒有允許的因緣；
3. 佩戴、塗抹或妝飾。

以下情況不構成違犯：

1. 由於皮膚病等因緣而塗抹帶有香味的藥膏、

藥粉等。

2.為了供佛等而接受或拿花、香等。

3.瘋狂者。

4.心亂者。

5.極度痛苦者。

九、離高、大床座學處

(Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī)

高、大床座，巴利語 uccāsayana mahāsayana。

巴利語 sayana，直譯為床、臥床、臥具。在此也包括椅子、床墊、椅墊、坐墊等，故譯為「床座」。

高床座(uccāsayana) ——超過規定尺寸的床座。

大床座(mahāsayana) ——不允許的毯子。

《律藏》及其義註提到有二十種高、大床座：

1.高床(āsandiṃ) ——腳高超過規定尺寸[137]的床座。

[137] 這裏的尺寸是指除了床、椅底部的框架之外，腳部不可超過善至指寬(sugataṅgula)的八指寬。指寬，即以手指的寬度測量長短。根據律註，善至（Sugata,又作善逝，即佛陀）指寬是常人指寬的三倍。若以常人的一指寬為 2 釐米來計算，則善至的八指寬約為 48 釐米；但是也有人認為是 27 英寸或 13 英寸。

2. 獸腳床(pallaṅkaṃ) ——腳上刻有猛獸像的床座。

3. 長毛氈(gonakaṃ) ——長毛的大氈毹，該毛超過四指寬。

4. 彩毛毯(cittakaṃ) ——彩繡的羊毛毯。

5. 白毛毯(paṭikaṃ) ——羊毛織成的白毯。

6. 花毛毯(paṭalikaṃ) ——繡花的羊毛毯。

7. 棉墊(tūlikaṃ) ——只填塞天然棉花[138]者。

8. 繡像毯(vikatikaṃ) ——繡有獅子、老虎等像的彩色羊毛毯。

9. 雙面毛毯(uddhalomiṃ) ——雙面有毛的羊毛毯。

10. 單面毛毯(ekantalomiṃ) ——單面有毛的羊毛毯。

11. 寶石絹絲品(kaṭṭhissaṃ) ——四周縫有寶石的絹絲敷具。

12. 絲綢(koseyyaṃ) ——四周縫有寶石的由絲線織成的敷具。若是純絲綢的則適合使用。

13. 大地毯(kuttakaṃ) ——可供十六個舞女站著跳舞的羊毛毯。

14. 象氈(hatthattharaṃ) ——鋪在象背上的敷具。

---

[138] **只填塞天然棉花** (pakatitūlikāyeva)：以木棉 (rukkhatūla)、蔓棉(latātūla)或草棉(poṭakītūla)三種棉花之一填滿的床、椅或床墊、褥墊等。如果填塞的是人造棉或化纖類則不屬此列。棉被並非褥墊，故可以使用。

15. 馬氈(assattharaṃ) ——鋪在馬背上的敷具。

16. 車氈(rathattharaṃ) ——鋪在車上的敷具。

17. 羚羊皮席(ajinappaveṇiṃ) ——用羚羊皮按床的尺寸縫製成的席子。

18. 咖達離鹿皮特級敷具(kadalimigapavara-paccattharaṃ) ——以名為咖達離鹿(kadalimiga)之皮所製成的特級敷具是最上等的敷具。將咖達離鹿皮縫在白布上製成。

19. 有華蓋者(sa-uttaracchadaṃ) ——即在床的上方綁有紅色傘蓋的意思。即使在白色傘蓋下面有不允許的敷具也不適合使用；若沒有則適合使用。

20. 兩端有紅枕者(ubhatolohitakūpadhānaṃ) ——兩端有紅色頭枕和腳枕的床。若只有一個枕頭，即使其兩側是紅色、蓮花色或彩色的，只要尺寸適當，也是可以使用的；如果是大枕頭則是禁止的[139]。

在這二十種高、大床座中，第一種高床和第二種獸腳床為「高床座」，其餘十八種為「大床座」。

然而，佛陀在《律藏．坐臥處篇》中也允許使用腳高超過善至八指寬的方形凳子(āsandiko)和七支椅(sattaṅgo)[140]。(Cv.297)

---

[139] 「諸比庫，不得持用半身大的枕頭。若持用者，犯惡作。諸比庫，我允許作如頭大小的枕頭。」(Cv.297)

[140] 七支椅即有靠背、兩旁有扶手的四腳椅子。這種椅子腳高過量也是允許使用的。

若獲得上述二十種高、大床座，佛陀允許把高床(āsandiṃ)的高腳鋸 掉, 把獸腳床(pallaṅkaṃ)的猛獸像鋸掉，把棉墊(tūlikaṃ)裏的棉花拆掉之後使用。其餘的十七種則可作為地毯使用。(Cv.320)

床墊和坐墊可用布或允許的皮革做套子，裏面可以裝填除了人毛、達子香(tālīsa)葉和棉花以外的各種毛、樹葉、樹皮、草和布。(Cv.297)

裏頭填塞天然棉花的彈簧床、床褥、坐墊、蒲團等是不得坐臥的。但有些長老認為：在俗人家中若有所填塞的棉花是固定無法取出的褥墊還是允許坐的。

具足兩個條件即構成違犯此學處：

1. 高、大的床座；
2. 坐或臥。

以下情況不構成違犯：

1. 不超過規定尺寸的床座。
2. 方凳和七支椅。
3. 除了高床、獸腳床和棉墊外，可以坐在在家人所擁有的並且由他們鋪設的大床座，但不得臥。
4. 說法時可坐在高大的法座上。
5. 瘋狂者。
6. 心亂者。

十、離接受金銀學處

(Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī)

金，巴利語 jātarūpa，為黃金。

銀，巴利語 rajata，為貨幣、銅錢、木錢、膠錢等。凡通用的貨幣也屬於金銀。

總之，金錢是指任何可以用來交換商品的等價物，包括金、銀、錢幣、支票、信用卡等。

接受，巴利語 paṭiggahaṇa。若以任何的方式接受(sādiyana)它，稱為接受。

有三種接受的方式:

1. 自己拿取(sayaṃ gaṇhāti) ——當有人供養金錢時，他親自接受；或在任何地方發現不屬於任何人的金錢時，他自己拾取。

2. 指使他人拿取(aññaṃ gāhāpeti) ——當有人供養金錢或發現金錢時，他指使別人為自己拿取金錢或代為保管。

3. 同意放在近處(upanikkhittaṃ vā sādiyeyya) ——允許他人將金錢放在自己身旁或某處。

如果施主(dāyaka)手中拿著金錢（或紅包等）說:「尊者，我想供養您。」此時，沙馬內拉不能接受並且應該說「我們不可接受金錢」或「這是不許可

的」等拒絕金錢之語，否則就成了默許；假如沙馬內拉指示施主把錢交給某人或放在某處，也屬於接受金錢。

如果施主通過言語或動作來傳達供養金錢的訊息，例如將錢擺在沙馬內拉前面說:「這是供養您的。」或者把錢放在某處，然後說:「在某某地方的那筆錢是給您的。」而他並沒有通過身體行為或言語加以拒絕，並且在內心接受它，這也屬於允許接受金錢。[141]

以此三種方式的任何一種接受金銀，稱為「接受」。

對於出家人來說，沒有任何的理由能使接受金錢成為許可！(So na yena kenaci pariyāyena vaṭṭatī'ti)

正如世尊在《律藏．大品．藥篇》中說:

「諸比庫，若人們有信心、淨信，他們將金錢放在淨人[142]的手中:『請以此給與尊師所許可的[物品][143]。』

---

[141] 律註中說: 假如他內心允許並想要接受，但通過身體或語言拒絕說:「這是不許可的。」不犯。若沒有通過身體或語言拒絕，但以清淨心不接受，想:「這對我們是不許可的。」也不犯。只要通過身、語、意三門中的任何一門拒絕都成為拒絕。(Pr.A.583-4)

[142] **淨人**: 巴利語 kappiyakāraka，簡稱 kappiya，意為使事物成為比庫或僧團允許接受和使用的人。也包括為比庫和僧團提供無償服務的人。

沙馬內拉、戒尼、在家居士等皆可做比庫或僧團的淨人，如幫忙清潔衛生、除草、授食、烹煮食物、破損果蔬等。為了守好不持金

諸比庫，我允許你們接受由此[所得的]許可的[物品]。

然而，諸比庫，我不說[你們]能以任何方式接受、尋求金銀。」(Mv.299)

根據這段律文，若施主將金錢交給在家淨人，委託淨人購買如法的物品供養比庫，佛陀允許比庫們接受通過這種方式的物品供養。然而，無論任何形式的金錢供養都不被佛陀所允許。

因此，若施主拿著錢但並沒有指明說要供養給沙馬內拉，而只是問:「尊者，您有淨人嗎？」或「請問您的淨人是誰？」他則可指出誰是淨人。

另外，如果施主說:「我要供養您必需品/資具，價值××元，請問您的淨人是誰？」如此，沙馬內拉也可告訴他淨人是誰。[144]

具足三個條件即構成違犯此學處:

1. 金銀;
2. 為了自己[145];

銀學處，沙馬內拉和戒尼也可接受在家淨人的服務。

[143] **許可的** (kappiyaṃ): 直譯為「淨的」，又作「如法的」、「適當的」、「適合的」。在這裏是指如法的必需品或生活資具。

[144] 在這種情況下，他所接受的只是可供如法使用的日常必需品或生活資具，而不是金錢。

[145] 《普端嚴》中說: 不管是為了自己，還是為了僧團、群體、其他人或佛塔等理由而接受都不准許。(Pr.A.583-4)

在這裏把「為了自己」作為違犯的條件之一，乃是針對下面不犯

3. 以三種方式中的任何一種接受。

以下情況不構成違犯:

1. 在寺院或居所內撿到他人遺失的金錢，在算了多少價值後，存著歸還主人的心而暫時保管者。

2. 瘋狂者。

3. 心亂者。

的第一種情況而言，並不是說只要打著所謂的「說淨」或「代人持錢」等幌子就可以接受金錢。

第八節、持戒的功德

(Sīlānisaṃsa)

一、在《法句經》第 54-57 偈中佛陀說:

「花香不能逆風送，栴檀. 答嘎拉. 茉莉。
善者之香逆風送，善人之香飄諸方。
栴檀. 答嘎拉，青蓮. 瓦西其，
如是諸香中，戒香為最上。
栴檀. 答嘎拉，此等香甚微。
持戒香最上，上飄於天界。
具足諸戒行，住於不放逸，
正智解脫者，魔不知其道。」

二、在《增支部．佈施再生經》(A.8.4.5)中佛陀說:

「諸比庫，持戒者的心願能因[戒]清淨而成就。」

三、在《中部．若希望經》(M.6)中，佛陀說持戒者能夠成滿所願:

「假如比庫希望:『願同梵行者們喜歡、滿意、尊重和尊敬我。』……

希望:『願我能獲得衣、食、坐臥處、病者所需之醫藥資具。』……

希望:『願我受用衣、食、坐臥處、病者所需之醫藥資具，能使那些行[佈施]者有大果報、大功德。』……

希望:『願已故、去世的親族、血親們以淨信心憶念我時，能使他們有大果報、大功德。』等等，他就應當完全持戒。(M.6 / A.10.8.1)

四、在《長部．大般涅槃經》(D.16)中又提到，持戒者因具足了戒，能在今生和來世獲得五種功德，即:

⑴、具足戒的持戒者因為不放逸而獲得大財富;

⑵、持戒者以具足戒而善名遠揚;

⑶、具足戒的持戒者無論走近哪一眾中：若剎帝利眾、若婆羅門眾、若居士眾、若沙門眾中，走近時都有自信而不羞愧;

⑷、具足戒的持戒者臨終不昏迷;

⑸、具足戒的持戒者身壞死後往生於善趣、天界。

五、佛陀還說到持守淨戒是生天之因:

「諸比庫，聖弟子具足聖者所喜之戒，無毀、無斷、無斑、無雜、自由、為智者所讚歎、無執取、導向於定。諸比庫，這是第四福果、善果，能帶來快樂，為生天之因，有快樂果報，有助生天，導向可愛、可樂、可意、利益和快樂。」(A.4.6.2)

六、《小誦註－闡明勝義》在解釋受持五戒能獲得的各別果報時說:

離殺生能獲得[23 種善報]：手足健全，身體高大，

靈活敏捷，步履穩健，優美，柔軟，潔淨，勇敢，大力，口齒清楚，受大家喜愛，柔和，友誼不破，大膽無懼，不受侵害，不會受攻擊而死，隨從眾多，容貌端莊，外表俊美，健康少病，快樂無憂，與所喜愛、可意的在一起而不分離，長壽等等。

離不與取能獲得[11 種善報]：大富大貴，豐衣足食，財產無量，獲得還沒有的財富，已擁有的財產安全，容易獲得想要的財富，財產不會被王、賊、水、火、不孝子孫等所敗，獲得奇珍異寶，世間最上，無所不知，生活快樂等。

離非梵行能獲得[19 種善報]：沒有仇敵，一切人所喜愛，獲得食物、飲料、衣服、住處等，睡眠安樂，醒來快樂，解脫苦界的怖畏，不會生為女性或不男不女，不忿怒，光明磊落，無慚顏，無愧色，男女互相喜愛，諸根圓滿，五官端正，無猜疑，清閒，生活快樂，無飛來橫禍，不會跟喜愛的別離等。

離虛妄語能獲得[14 種善報]：諸根明淨，言語清晰、甜美，牙齒整齊潔白，不太粗，不太細，不太短，不太長，所觸舒適，口有蓮香，隨從恭順，言語受歡迎，舌頭如蓮花、青蓮花般柔軟、紅薄，不掉舉，不輕躁等。

離放逸之因的諸酒類能獲得[30 種善報]：很快明瞭過去、未來、現在所應做的事，正念常現前，不瘋狂，有智慧，不懶惰，不愚鈍，不懦弱，不迷醉，不放逸，不愚癡，無恐怖，不激憤，無嫉妒，言語真實，不離間

語、粗惡語、雜穢語，日夜無懶惰，知恩，感恩，不慳恪，樂施捨，有戒行，正直，不忿怒，有慚，有愧，見正直，大智慧，具慧，智賢，明辨是非等果報。

七、在《清淨道論》中說:

Sāsane kulaputtānaṃ, patiṭṭhā natthi yaṃ vinā
ānisaṃsaparicchedaṃ, tassa sīlassa ko vade.
「住立於[佛]教中的良家子，除了戒更無[他]，
其功德的界限，有誰能說呢？」

「戒香實能勝，一切諸種香；
飄散至十方，成就不破壞。
持戒者為器，敬奉與尊重，
雖作少得多，持戒有大果。
現法之諸漏，不害持戒者，
持戒者能盡，來世之苦根。
若人界成就，及天界成就，
對彼具戒者，有願得不難。
此究竟寂靜，涅槃之成就，
具足諸戒者，心常追隨彼。
戒為得一切，成就之根本；
多種功德相，智者分別之。」(Vm.1.21)

八、佛陀在許多經典中反覆強調持戒清淨是修習止觀的前提、培育定慧的基礎、斷除煩惱的根本:

「如是，阿難，諸善戒是為了無悔，有無悔的功德；無悔是為了愉悅，有愉悅的功德；愉悅是為了喜，有喜的功德；喜是為了輕安，有輕安的功德；輕安是為了樂，有樂的功德；樂是為了定，有定的功德；定是為了如實知見，有如實知見的功德；如實知見是為了厭離，有厭離的功德；厭離是為了離貪，有離貪的功德；離貪是為了解脫知見，有解脫知見的功德。阿難，如是通過諸善戒而次第到達至上。」(A.11.1.1)

「如是戒，如是定，如是慧。完全修習戒，能獲得定之大果報、大功德；完全修習定，能獲得慧之大果報、大功德；完全修習慧，則心完全從諸漏中獲得解脫，也即是——欲漏、有漏、無明漏。」(D.16)

修習戒、定、慧三學是斷除煩惱、證悟涅槃的次第。

如果一位禪修者想要修習止觀(samatha-vipassanā)，培育增上心學以及增上慧學，他就應先要令自己的戒清淨。在戒清淨的基礎上培育定力，擁有定力的禪修者則能如實知見五取蘊，知見一切諸行的無常、苦、無我。通過培育和提升觀智(vipassanā-ñāṇa)，則能使心解脫煩惱，證悟涅槃。

因此，戒清淨是修習止觀的前提、培育定慧的基礎、斷除煩惱的根本。

九、若禪修者想要證得禪那、神通與道果，必須在完全持戒的基礎上勤修止觀：

「假如比庫希望：『對於增上心、現法樂住的四種禪那，願我隨願而得、容易而得、不難而得。』……

希望：『對於那寂靜、解脫、超越於色的無色[定]，願以[名]身觸而住。』……

希望：『願我滅盡三結，成為入流者，不退墮法，必定趣向正覺。』……

希望：『願我滅盡三結，貪瞋癡減弱，成為一來者，只來此世間一次即作苦之終結。』……

希望：『願我滅盡五下分結，成為化生者，在那裏般涅槃，不再從那世間回來。』……

希望：『願能斷盡諸漏，即於現法中，以自己之智證得與成就無漏之心解脫、慧解脫而住。』」他應當完全持戒，致力於內心之止，不輕忽禪那，具足於觀，增加前往空閒處。(M.6)

禪修者通過修習止業處(samatha kammaṭṭhāna)來培育增上心學。增上心學也稱為心清淨。心清淨包括近行定(upacāra samāpatti)和安止定(appanā samāpatti)兩種。近行定屬於欲界定，而安止定則是指八種定(aṭṭha-samāpattiyo)：四種色界禪那和四種無色界定。無論是要證得近行定，還是要證得四種色界禪那及四無色定，完全地持守戒律是必要的。

同樣的，完成增上慧學需要修習觀業處(vipassanā kammaṭṭhāna)，次第地培育觀智。當世間觀智成熟時，禪修者則能證悟出世間道智。能夠斷除煩惱的就是道智。

道智由低至高又可以分為四個層次，即：入流道智(sotāpattimagga-ñāṇa)、一來道智(sakadāgāmimagga-ñāṇa)、不來道智(anāgāmimagga-ñāṇa)與阿拉漢道智(arahattamagga-ñāṇa)。其中，阿拉漢道智能斷除一切煩惱，故阿拉漢聖者也稱為「漏盡者」(khīṇāsava)。

禪修的目標是為了斷除煩惱，斷除煩惱是由出世間道智執行的。成熟的世間觀智是令道智生起的近因，而觀智的培育需要強有力的定力。要培育定力，禪修者首先必須持戒清淨。因此，在《清淨道論》中把戒清淨和心清淨稱為修習慧的根本。(Vm.2.662)

十、戒律猶如佛陀教法的命脈，對佛陀正法的住世是如此的重要，所以律註中說：

Vinayo nāma Buddhasāsanassa āyu,
Vinaye ṭhite Sāsanaṃ ṭhitaṃ hoti.
「律為佛教之壽命，律住立時教乃住。」(Pr.A.)

第九節、敬僧須知

——南傳上座部佛教基本禮儀

一、恭敬

1、作為佛弟子，皆應當恭敬三寶，以佛、法、僧為唯一信仰和皈依。僧人，是三寶的代表，是傳承佛陀教法的根本和支柱。僧人們把自己的生命和青春奉獻給佛教，必須履行守持戒律、勤修止觀、傳續正法的義務(自利)，肩負著勸導世人、教化大眾的職責(利他)，是廣大信眾的心靈導師和道德楷模，應當受到恭敬與尊重。

2、南傳上座部佛教的出家受具戒者稱為「比庫」(巴利語 bhikkhu)，出家女眾稱為「戒尼」。北傳佛教出家受具戒的男眾稱為「比丘」(梵語 bhikṣu)，女眾稱為「比丘尼」(梵語 bhikṣunī)。

對於稱謂，可用「bhante」、「尊者」、「具壽」、「大德」來尊稱南傳僧人；可用「法師」、「師父」、「大德」等來尊稱北傳僧人，但不必輒稱「大師」、「上師」等，也不宜當面稱「比庫」、「比丘」、「和尚」或直呼其名。

與僧人談話應使用敬語「您」，不宜稱「你」。

3、應珍惜能夠親近僧寶的機會，以積累佈施、持戒、恭敬、服務、請法、聞法等功德，培植福德和智慧資糧。

4、根據南傳上座部佛教的傳統，在家信眾在作佈施、禪修、聞法等功德之前，一般都會先向比庫請求受三皈依和五戒，令其戒行清淨，從而使所作的功德更加殊勝。若條件允許者，更可求受三皈依和八戒。同時，守持淨戒本身也是一種功德。

5、進入寺院應衣著端莊，言行要謙虛、恭敬、禮貌而有教養。

6、根據南傳佛教的傳統，進入佛塔、寺院、僧舍等的建築範圍內應脫鞋。同時，在禮敬比庫時也應脫鞋，以示恭敬。

7、應禮敬比庫。若見到幾位比庫一起共坐，則只需禮敬最上座者。

禮敬時，兩膝下跪著地，雙手合十，置於胸前；然後雙手舉至齊眉，緩緩彎腰下拜；下拜時，兩掌向下，平置地面(不用反掌)，兩肘貼地，再把額頭貼到兩掌中間的地上。拜下之後，頭先抬起，接著雙手合十當胸。如此為一拜。如是三拜為一禮。頂禮佛陀與頂禮僧人相同。

8、若路遇比庫，可站在路旁，雙手合十，行注目禮或低頭垂視，靜候比庫走過。若是從比庫面前經過，應稍為低頭、躬身而過。在南傳佛國，昂首挺胸地從比庫面前走過，被視為是不禮貌的行為。

9、不得指令、使役比庫。但應熱心、主動地為

僧團和比庫提供勞力服務工作，例如清潔衛生、搬抬東西等，藉以培植福德。

二、供養

1、為了更好地護法敬僧、植福修慧，在家居士有必要學習和瞭解一些基本的比庫戒律。若有不明白或不確定之處，則應請教比庫。

2、上座部僧人只能接受如法必需品的供養(如袈裟、飲食、藥品、日用品等)，不能接受和擁有任何形式的金錢(如鈔票、紅包、支票、信用卡等)。比庫接受金錢屬於犯戒的行為。同時也不要供養不適合的物品，例如：煙酒、不淨肉、化妝品、武器、金銀、寶石等。

3、比庫不能向沒有作出邀請的非親戚要求任何物品(生病者要求藥品除外)。如果想要供養但又不知比庫所需者，可向比庫提出邀請，或者請比庫的淨人幫忙。

因為淨人比較清楚比庫的生活所需，所以施主可以請他幫助準備(購買)如法物品供養比庫。施主將錢交給淨人後，須向比庫作出口頭或書面的邀請:「尊者，我想供養您如法必需品，價值相當於××元，已交代給您的淨人，若您有何需要時可以向他索取。」假如施主和淨人兩者都沒有向比庫提出邀請，則比庫即使有需要也不能要求任何東西，如此

將使施主和比庫雙方皆不能獲得利益。

4、不要在午後供養食物給比庫，因為比庫必須持守不非時食學處，同時也不能貯存食物。應在比庫允許進食的時間內供養食物，即天亮後至日正中時這一段時間。不過，在任何時候皆可供養藥品。

佛陀制定比庫不能食用未經授與的食物。因此，在供養食物時，應站/跪在比庫伸手所及的距離內——不應離得太遠——然後把食物放在比庫的手中、缽中或盤中。

5、根據戒律，若比庫拒絕食物的供養後便不能再吃其他非剩餘食物。為此，在供養食物時請不要問:「要不要」「夠不夠」之類的話。如果端著飯菜想供養，但見到尊者沒反應或遮住缽口，則不應勉強。

6、如果比庫在接受含有種子的水果或蔬菜(即還會生長的植物)之供養時，必須先進行作淨。

作淨時，比庫把果蔬交給作淨者，接著說:

比庫：Kappiyaṃ karohi. ——作淨(使它成為如法)吧！

作淨者：Kappiyaṃ, bhante. ——尊者，[這是]淨的。

有五種作淨的方法:

⑴.火損壞：在火上燒過乃至擦過;

⑵.刀損壞：用刀、叉等將果皮弄破;

⑶.指甲損壞：用指甲將果皮弄破;

⑷.無種子：原本就無種子的植物，如香蕉等;

⑸.種子已除去：如先把蘋果的籽挖掉。

注意：應作淨的所有食物都必須連接或碰觸在一起作淨。如此作淨時，只需對其中的一個果蔬作淨，則盤中其餘的食物都算作淨了。作淨之後，再將食物手授給比庫。

三、聞法

1、向比庫請法時，應先脫鞋，恭敬頂禮三拜。在比庫講話時，不應插嘴、爭辯。請法完畢，頂禮三拜後再躬身後行。若比庫向大眾說法完畢，大眾應起立，恭敬合掌，請比庫先行離開。

2、根據戒律，比庫不能對以下幾種人說法：

⑴.對無病而穿鞋者；

⑵.對手中拿著傘、棍棒、刀槍者；

⑶.對無病而躺臥著者；

⑷.對抱膝而坐、姿勢懶散、態度傲慢者；

⑸.對無病而戴帽子、纏頭巾者；

⑹.坐在地上對坐在座位上者；

⑺.坐在低座對坐在高座者；

⑻.站著對坐著者；

⑼.在後面對在前面者。

⑽.在路邊對位於路中間者；

因此，在向比庫請法或聽聞佛法時，應注意敬法尊僧，不要讓比庫犯戒。

3、向比庫請法前，應考慮適當的時間、地點，

以及問適當的問題。

4、不應詢問比庫的個人禪修經驗。但可以向堪能賢明的比庫學習和把取禪修業處，比如請教說:「尊者，應如何證得初禪？」「尊者，應如何禪修才能斷除煩惱？」等。

四、女眾

1、女人不可以觸摸比庫的身體。

2、佛陀規定比庫不能與女人獨處一室共坐，也不能單獨向女人說法超過五、六句。因此，女眾想要親近比庫，應有其他男子在旁。

3、佛陀禁止比庫與女人同宿。這裏的「同宿」是指在日落以後至天亮以前這段時間內，比庫與女人雙方都同在一座建築物內躺臥。只要一座建築物有共同的屋頂、共同的進出口，住在裏面的房間就算同宿。但是，如果建築物有兩個各自不同的出入口，而且中間有牆壁等障礙物隔開，則不算同宿(如: 有不同門口的排屋; 有獨立樓梯的樓房)。同時，若比庫或女人有一方站立或坐著的話, 也不算同宿。

4、女眾不能與比庫相約同行，如結伴旅行、朝聖等。如確屬必要，可請男眾代為約定，或不先預約而直接同往。

Kammaṭṭhānavaggo

Ānāpānassati

業處篇

——入出息念

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者！

第一節、戒與止觀

修學佛教的目的在於斷除煩惱。要斷除煩惱，就必須禪修。談到禪修，就必須依照戒、定、慧三學的次第修行；也即是說，在戒清淨的基礎上修習止觀。

談到戒清淨，對在家人來說，要守護好五戒，有條件的話應持守八戒。對於比庫來說，有四種遍淨戒：

第一、巴帝摩卡律儀戒(pātimokkhasaṃvara-sīla)，即比庫應當守護的律儀。

第二、根律儀戒(indriyasaṃvara-sīla)，根即感官；守護好眼、耳、鼻、舌、身、意六根門稱為根律儀。

第三、活命遍淨戒(ājīvapārisuddhi-sīla)，即須正命而活（正確的謀生方式），不能邪命自活。

第四、資具依止戒(paccayasannissita-sīla)，即正確、適當地使用生活必需品，包括袈裟、飲食、住所、醫藥等生活用品。

無論在家、出家弟子，都應當守護好各自的戒，持守不犯即是戒清淨。唯有以戒清淨為前提，才談得上修習止、觀。

根據南傳上座部佛教的傳承，禪法可以分為兩大業處[146]：

1.止業處(samatha-kammaṭṭhāna)；

2.觀業處(vipassanā-kammaṭṭhāna)。

其中，修習止業處能夠培育定力，屬於增上心學；修習觀業處能夠培育智慧，屬於增上慧學。

對於修習止業處，佛陀教導了很多種方法，《清淨道論》將之歸納為四十種業處。這些業處是依所緣[147]來分的，即通過專注四十種不同的所緣而達到近行定或安止定。四十種業處分別是：十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想以及一差別。

對於觀業處，一位禪修者從修習世間慧到出世間慧，次第成就的觀智有十六種，稱為十六觀智，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。道智生起後即證悟相應的聖果。道智與果智兩種屬於出世間慧。

為方便理解，茲將《清淨道論》之止觀修習次第列於下表，以供參考：

---

[146] **業處**：巴利語 kammaṭṭhāna 的直譯，意為「工作處所」，即心工作的地方，也即是修行法門，或修行時心專注的對象。

[147] **所緣**：巴利語 ārammaṇa。心識知的對象，心緣取的目標。如顏色、光是眼識的所緣，聲音是耳識的所緣等。

《清淨道論》止觀次第簡表

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）[148]
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.出世間道智 15.出世間果智[149]
(解脫知見)		16.省察智

[148] 修習四十種止業處達到近行定或安止定稱為心清淨。

[149] 道智有四種：入流道智、一來道智、不來道智和阿拉漢道智。果智也有四種：入流果智、一來果智、不來果智和阿拉漢果智。

第二節、修習功德

在《清淨道論》提到的四十種業處中，最為歷代南傳上座部佛教長老、禪師們所推崇以及教導的是入出息念[150]。為什麼入出息念會受到那麼高的推崇呢？因為：

第一、它是一切菩薩證悟佛果的修行方法。

當我們的苟答馬佛陀還是菩薩[151]的時候，他坐在布德嘎亞（Buddhagayā,菩提伽耶）的菩提樹下，專注自己的呼吸，依照入出息念依次證得了初禪、第二禪、第三禪、第四禪。證得第四禪之後，他再轉修觀。在初夜時分，菩薩證得了宿住隨念智(pubbenivāsānussati-ñāṇa)，也就是宿命通，能夠清晰地了知過去世的種種生死狀態。中夜時分，菩薩證得了有情死生智(sattānaṃ cutūpapāta-ñāṇa), 也就是天眼智(dibbacakkhu-ñāṇa)，能夠見到眾生各隨其業，依照善或不善的業不斷地在善趣、惡道裏輪迴。

在後夜時分，菩薩證得了漏盡智(āsavakhaya-ñāṇa)。漏盡智也就是如實知見苦聖諦，如實知見苦集聖諦，如實知見苦滅聖諦，如實知見導至苦滅之

---

[150] **入出息念**：巴利語 ānāpānassati 的直譯，又作阿那般那念，或訛略為安般念。即保持正念專注於呼吸的修行方法。

[151] **菩薩**：梵語 bodhisattva 的簡稱，巴利語為 bodhisatta，直譯為覺有情。一個人得到佛陀的授記之後，在漫長的生死輪迴當中致力於圓滿諸巴拉密，以求成就佛果的有情，稱為菩薩。

道聖諦。當他證得漏盡智的同時，也就是入流道智(sotāpatti-magga,須陀洹道智）與入流果智(sotāpanna-phala,須陀洹果智)、一來道智(sakadāgāmi-magga,斯陀含道智）與一來果智(sakadāgāmi-phala,斯陀含果智)、不來道智(anāgāmi-magga,阿那含道智）與不來果智(anāgāmi-phala,阿那含果智)、阿拉漢道智(arahatta-magga,阿羅漢道智）與阿拉漢果智(arahatta-phala,阿羅漢果智)[152]接連地生起，最後證得了與一切知智(sabbaññutā-ñāṇa)相應的阿拉漢道。自從那個時候開始，我們的菩薩就成了全自覺者。

因為佛陀本人是修行入出息念證得色界第四禪，然後才轉修觀，從而證悟聖道、聖果的。不僅我們的苟答馬佛陀是這樣，過去、未來的一切佛陀也是如此。因此，我們修行入出息念也就是追隨佛陀的腳步。

第二、佛陀經常教導修習入出息念。

在巴利三藏裏面，收錄了許多記載佛陀教導入出息念的經文。在《經藏》裏面，《長部》的《大念處經》,《中部》的《念處經》、《入出息念經》、《身

[152] 禪修者要斷除一切煩惱，必須次第經過四道與四果的階段。即使是在極快速的時間內證悟阿拉漢果，其四道與四果也是次第地發生的。因為能夠斷除煩惱的是道智。菩薩在菩提樹下證悟無上佛果時也是如此。

至念經》等，《相應部》有一篇《入出息相應》，專門教導修習入出息念的方法。

因此，我們可以看到入出息念在佛陀的教導中所占的位置是非常重要的。

佛陀不僅經常教導弟子們修習入出息念，連他本人也是如此。在這裏舉一個例子：

有一次，佛陀跟比庫們說：「我想在三個月中獨坐，除了一位送食者之外，任何人都不能來訪。」

當佛陀獨處三個月出來之後，告訴比庫們說：「諸比庫，假如有異學遍行者這樣問：『賢友，沙門苟答馬依何住而多住雨安居呢？』這樣問時，諸比庫，你們應這樣回答那些異學遍行者：『賢友，世尊依入出息念之定而多住雨安居。」(S.54.11)

從這裏我們知道，就連佛陀也經常住於入出息念禪那，以入出息念為根本業處住於現法樂住。

第三、修習入出息念有很多殊勝之處。

1、下手容易，所緣簡單。

與其他的禪修業處對比，修習入出息念非常容易，不用另外準備遍相。比如修習不淨先要取不淨相，取不淨相要去找屍體，屍體越腐爛、越難看、越臭、越令人厭惡越好。對於沒有禪那的禪修者來說，取不淨相有時候會發生一些不如意的事情。又

如修地遍要先做地遍的遍相。修白遍等業處也要做遍相。然而，修入出息念可以免去這些準備工作。為什麼呢?

因為，修習入出息念的所緣只是呼吸。呼吸對於人類來說是與生俱來的。當我們從母胎呱呱落地，一直到這期生命的終結，在這期間都有呼吸。因此，要修入出息念，只須直接去覺知自己的呼吸就行。正念地覺知呼吸就是在禪修。這種禪修方法不用做一些前期準備工作，直接了當。除了睡眠之外，其他的時間隨時、隨地都可以修習入出息念。此是殊勝處之一。

2、修習入出息念非常寂靜。

入出息的相很微細，並不像不淨相等那麼粗。不淨相是很粗、很厭惡的，有時候心會排斥、抗拒。三十二身分的相也同樣是很粗的，容易厭惡。地遍、水遍、火遍、風遍等的相在剛開始修習的階段也是很粗的。然而，入出息念的相是很細的。當我們把心念專注在呼吸的時候，就可以感覺到呼吸的輕柔。當然，我們不用注意其輕柔的特性，只是說跟其他所緣相比，入出息更容易讓人感受到輕柔性。此是殊勝處之二。

3、修習入出息念可以迅速消除妄想。

佛陀在《增支部．美奇亞經》(Meghiyasuttaṃ)中說：

“Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya, mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya, ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya, aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.”

「要斷除貪愛，應修習不淨；要斷除瞋恚，應修習慈心；要斷除尋(雜念)，應修習入出息念；要斷絕我慢，應修習無常想。」(A.9.1.3)

在經律中，佛陀也指出修習入出息念的殊勝之處：

“Ayampi kho, bhikkhave, ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.

Seyyathāpi, bhikkhave, gimhānaṃ pacchime māse, uhataṃ rajojallaṃ tamenaṃ mahā akālamegho ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.”

「諸比庫，修習、多作此入出息念之定，不但寂靜、殊勝、不雜、樂住，而且能令再再生起的惡、不善法由此消失、停止。

諸比庫，猶如在熱季的最後一個月，非時大雨能立刻使飛揚的塵土由此消失、停止。」(S.54.9; V.1.165)

修習入出息念就像大雨洗掉漫天飛揚的塵土一般，能夠使許多妄想很快地被消除。

4、修習入出息念能夠證得禪那。

在四十種業處當中，佛隨念、四界差別等十種業處只能達到近行定，不能證得禪那；十不淨、身至念這十一種業處只能達到初禪；慈、悲、喜三種業處只能證得第三禪，但通過修習入出息念，可以證得色界的第四禪。緬甸帕奧禪林的教學實踐也證明，在擁有禪那的禪修者當中，有超過三分之二以上的人是通過修習入出息念證得禪那的。

所以，修習入出息念有諸多的功德、利益。

正因如此，所以佛陀在很多經典裏都教導這種業處；也正因如此，歷代上座部佛教的許多長老、禪師們都喜歡教導和修習入出息念。當我們見到入出息念的這些功德與利益，就應當修習入出息念。

第三節、去除五蓋

在修行之前先要離蓋。蓋(nīvaraṇa)，是障蓋、障礙的意思。正如找到了要去一個地方的路，但是路上有很多障礙，諸如荊棘、石塊、樹幹、樹枝等擋住了去路，要順利地走這條路的話，先要把這些

路障清除掉。同樣地，我們要修習任何的業處，特別是修習止業處的時候，首先要離蓋。這裏的蓋是心的障蓋，內心的煩惱。

蓋一共有五種，稱為「五蓋」。它們依次是：

1、欲貪；
2、瞋恚；
3、昏沉睡眠；
4、掉舉追悔；
5、疑。

它們是七種不善心所，即：

1、貪心所；
2、瞋心所；
3、昏沉心所；
4、睡眠心所；
5、掉舉心所；
6、惡作心所；
7、疑心所。

如果禪修者有了這五蓋的任何一種，沒有培育起來的定力將不能培育，已經培育起來的定力將會退失。因此，禪修必須先排除這些心的障蓋。

第一種蓋稱為「欲貪蓋」，巴利語叫 kāmacchanda, kāma 是欲樂的意思。欲樂通常分為五種，稱為五欲功德：顏色、聲音、氣味(香)、味道(味)、觸(柔軟

的、細滑的、舒適的觸覺)。這些能使人產生貪愛、執著的所緣稱為 kāma，即欲樂的目標。chanda 也是欲，這裏的「欲」是指心的欲望、追求。內心對欲樂目標的貪著、欲求，稱為欲貪，或者直譯為欲欲。一個人心有愛染，比如兒女情長、沉迷歌舞娛樂、執著錢財物品等，這些愛染是禪修的障礙。

第二種蓋是瞋恚(vyāpāda)。瞋恚是心對所緣的抗拒、排斥與厭惡。從很粗程度的暴怒、憤怒，到很細微程度的煩躁、焦慮、憂愁、擔心、牽掛，都屬於瞋恚。只要內心對任何的人、事、物還有厭惡、排斥、抗拒，那麼心就很難平靜。如果你跟他人吵了一架，吵完架後想要禪修，能夠修得好嗎？如果有人在你禪修的時候講話，讓你起煩惱，你的心能平靜嗎？因此，心對所緣的抗拒、排斥是禪修的一種障礙。

第三種蓋是昏沉睡眠(thīna-middha)，昏沉、睡眠是心與心所的軟弱、無力、遲鈍。如果一位禪修者在禪修的時候打瞌睡、昏沉，那麼他的心就處於軟弱無力的狀態，就好像水池充滿了泥漿一樣，心是很鈍的，不堪任作業，不堪任禪修。

第四種蓋是掉舉、惡作(uddhacca-kukkucca)。掉舉叫做 uddhacca，意為心的散亂、不能專一，好像把石頭丟進灰土堆後所揚起的灰塵一樣。心的散亂、不安，不能夠專注，稱為掉舉。

Kukkucca，直接翻譯成惡作，但是在這裏翻譯為追悔會更加貼切。這種心所包括兩個方面：第一、對應該做卻沒有去做的事情感到後悔；第二、對做了不應該做的事情感到懊惱、後悔。

順便提一下，這裏的惡作不同於戒律中的惡作罪，雖然中文一樣，但是它們的巴利語卻不同。這裏的 kukkucca 是後悔的意思，也可以稱為追悔；但是戒律中的惡作是 dukkaṭa，即不好的行為。

掉舉是禪修中最普遍的障礙。一個人的心沒辦法平靜，有很多妄想，心取很多的所緣，一會兒想東、一會兒想西，一會兒想這兒、一會兒想那兒，一會兒想過去、一會兒想未來、一會兒想現在，一會兒想他人、一會兒想自己……怎麼能夠專注呢？內心散亂，怎麼能夠專一呢？

如果一個人感到後悔、悔恨：為什麼我剛才這樣做？為什麼剛才我不這樣做？為什麼我剛才會這樣說？如果一個人充滿了懊惱和追悔，他的心就忐忑不安，不能平靜下來；不能平靜就不能專注，不能夠很好地禪修。這是第四種蓋，它包括了兩種心所，跟第三種蓋一樣。

第五種蓋是疑(vicikicchā)。在這裏的疑並不是指學習上、生活上遇到不明白之處的疑問，而是對於佛法、對於修行方面的懷疑、不相信。

在《法集論》裏提到有八種疑:

1、疑惑、懷疑導師(satthari kaṅkhati vicikicchati):

在這裏的導師是指佛陀。對佛陀的身相莊嚴及諸功德的懷疑、不信:「到底有沒有佛陀啊? 佛陀是否具足三十二相? 佛陀有沒有一切知智? 」

2、疑惑、懷疑法(dhamme kaṅkhati vicikicchati):

「修行佛法是否真的能夠解脫煩惱啊? 這種禪法到底對不對啊? 現在這個時候是否有可能證得禪那啊? 」這是對法的懷疑, 它可以障礙你不能夠證得禪那、不能得定。

3、疑惑、懷疑僧(saṅghe kaṅkhati vicikicchati):

「古代的上座長老們是否真的證得了阿拉漢果? 現在是否還有聖者? 」這是對僧的疑, 也是一種障蓋。

4、疑惑、懷疑學(sikkhāya kaṅkhati vicikicchati):

這裏的學是指戒、定、慧三學。「修習戒、定、慧是否能夠斷除煩惱啊? 修習止觀是否可以證悟涅槃啊? 在現在這個時代是否還能夠證得禪那啊? 現在是否還能夠證得聖道、聖果啊? 」對禪修方法、對三學——戒、定、慧的疑, 也是禪修的障礙。

5、疑惑、懷疑前際(pubbante kaṅkhati vicikicchati):

這裏的前際是指過去世。「到底有沒有前世? 我是從哪裡來的? 」

6、疑惑、懷疑後際(aparante kaṅkhati vicikicchati):

這裏的後際是指未來世。「到底有沒有來世?人死了之後不是一了百了嗎?人死不是如燈滅嗎?」懷疑、不信有未來世。

7、疑惑、懷疑前際及後際(pubbantāparante kaṅkhati vicikicchati):

前面的兩種疑是只相信有未來世但不相信有過去世,以及只相信有過去世但不相信有未來世。在這裏又特別提出對過去世、未來世兩者都懷疑不信,把它另歸為一種疑。

8、疑惑、懷疑此緣性、諸緣生法(idappaccayatā paṭiccasamuppannesu dhammesu kaṅkhati vicikicchati)。

「造了善行是否有善報?造了不善業是否有苦報?」對十二支緣起、善惡業報、因果法則的疑惑、不信。(Dhs.1008)

在禪修實踐中,還必須特別強調三種疑。禪修者必須去除這三種疑:

1、疑法:懷疑禪修方法。

禪修者懷疑說:「這種方法到底能不能夠證得禪那?這種方法到底對不對啊?現在這個時候還有沒有可能證得禪那啊?」這是對法的懷疑,是一種很嚴重的障蓋,它可以障礙你不能證得禪那、不能得定。

2、疑師：懷疑業處導師[153]。

「業處導師是不是很厲害啊？他有沒有經驗啊？他是否已經學完了止觀禪修啊？他是否瞭解我的問題啊？」對業處導師起懷疑，或者對導師所教導的指示只聽一半不聽一半。

有這麼樣的一些禪修者，他們表面上對導師很恭敬、很順從，但是卻不肯老老實實地按照導師所給的指示去做。就好像一個人生了病，跑到醫生那裏去看病，醫生診斷後給他一定份量的藥，然而他卻只吃了一兩片就把藥丟掉，或者根本不吃就把它扔進垃圾桶。由於病人的頑固，他的病將很難治好。

同樣的，想要證得禪那、培育觀智，導師是很重要的。只要肯依照導師的指示，把導師給你們的指示認認真真地落實在禪修實踐上，那麼，禪修進步的把握就很大。就猶如佛陀糾正阿難(Ānanda)尊者的話一樣：

有一次，阿難尊者對佛陀說：

「尊者，我認為梵行有一半要依靠善知識。」

佛陀立刻糾正他說：

「夠了，阿難，夠了，我說善知識是梵行的全部！」

正是因為有佛陀這樣的善知識，我們才有可能

[153] **業處導師**：巴利語 kammaṭṭhānācariya 的直譯，即傳授業處、指導禪修的老師；禪師。

依法修行，正是因為有古代的那些阿拉漢們、有那些維護佛陀正法傳承的上座、長老、善知識們，我們現在才有可能聽聞到佛法，才有可能依法禪修。如果我們的業處導師精通經論、維護傳統、嚴格謹慎，不會標新立異、雜糅百家，他就堪任為眾人師，我們應當對這樣的業處導師有信心，不要懷疑。

3、疑己：懷疑自己。

「哎，別人修得那麼好，我的福德那麼淺，資質那麼差，怎麼可能禪修成功呢？」對自己缺乏信心，沒有自信心，這也是禪修的一種蓋，自己障礙自己。

因此，我們要禪修的話，必須去除這三種疑，要先去除這五種蓋。去除了這五種蓋，禪修之路才有可能平坦。

想在這裏強調一下，對於排除禪修障礙，有一種不正確的觀念以為：禪修提升了，有了定力，障礙就自然會消失。事實恰好相反！應該先排除禪修的障礙，端正自己的禪修心態，之後才能談禪修！我們要先從端正己身開 始，端正自 己的身、語、意，守護好根門，儘量減低自己的貪、瞋、癡，唯有這樣，才能更好地禪修，在禪修的時候才能爭取更好的效果。有問題不要動輒就賴外部原因，很大部分

的原因還是出在自己。如果自己沒有嘗試去做、去實踐，或者說只是懂得一些理論、道理，卻沒有真正落實到平時的生活當中，沒有真正用它來改變自己的心態，問題就會很多。

當我們去除了這些對禪修的心理障蓋之後，還應當注意避免一些外在的干擾。在《清淨道論》中提到十種安止善巧的第一種就是使內外的事物清淨(vatthu-visadakiriya): 頭髮、指甲太長、衣服骯髒、住所污穢等都會干擾禪修。禪修的環境也很重要，不能嘈雜，在吵雜的地方很難禪修。應當少事務、少責任。假如有很多的事情要做，一天到晚都忙個沒完，哪裡還能抽空禪修?! 想要禪修，要選擇好的地方、好的環境，外部條件是禪修的保障。

除了禪修環境之外，人際關係也很重要。

佛陀在《增支部》裏教導有五種適合禪修的條件:

1、青春;
2、健康;
3、衣食易得;
4、國泰民安;
5、僧團和合。(A.5.54)

這五個條件是適合禪修、精進的。第四和第五

都談到了人際關係的和諧：人人和睦，歡喜無諍，大家沒有爭鬥，沒有攻訐，沒有仇恨，彼此之間不會互相對抗、互相排斥、互相製造痛苦。大家共同營造一個良好的禪修氣氛，對我們禪修是很有幫助的。沒必要對別人的言行舉止產生不滿。如果隨喜他人的禪修成就，你自己也在造很強的善業。如果別人禪修有成，或者別人正在精進禪修，你就前去干擾別人；雖然你現在干擾別人可以得逞，但是你所造下的業以後也將會成為你禪修的障礙。

禪修的條件準備妥當之後，就可以投入禪修了。

第四節、經文淺釋

應當如何修習入出息念呢?

要修習入出息念，就必須依照佛陀的教導。佛陀教導修習入出息念有很明確的次第。這種次第在所有經典裏的教導幾乎都是一樣的。在這裏，我想舉出佛陀在《長部．大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna-suttaṃ)裏面的教導。在這部經中，佛陀教導入出息念的修習方法：

“Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūla-gato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā

ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. 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.”

「諸比庫，在此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，只念於出息。

入息長時，了知:『我入息長。』
出息長時，了知:『我出息長。』
入息短時，了知:『我入息短。』
出息短時，了知:『我出息短。』
他學:『我將覺知全身而入息。』
他學:『我將覺知全身而出息。』
他學:『我將平靜身行而入息。』
他學:『我將平靜身行而出息。』」

這一段經文是佛陀教導入出息念的修習次第。在此，我想先依照緬甸傳統的解經方式——

Nissaya,依句釋——的方式來簡單地解釋這一段經文，然後再進一步作詳細討論：

「諸比庫」——是指在佛陀的正法、律中出家、受了具足戒的比庫。佛陀舉出比庫們為說法的主要對象，當然也包括所有的禪修者。

「在此」——是指修習入出息念之人所依止的佛陀的教法。

「前往林野，前往樹下，或前往空閒處」——是指修習入出息念的適當場所。安靜的環境有利於專注呼吸，有利於培育內心的平靜。在剛開始修習入出息念的時候，先要找一個安靜的地方，特別是對初學者來說，環境是很重要的因素。初學者的心很容易受外在環境的影響，因此對外在環境的要求更高。他應先找一個沒有干擾、少噪音、少障礙的地方，去到那裏之後，結跏趺坐。

「結跏趺坐」——能夠雙跏趺當然最好; 如果不行，不要勉強，單盤也可以，再不行的話散盤也可以。

「保持其身正直」——把身體坐正直。

「置念於面前」——將正念現起於面前，將正念確立在自己的業處，即鼻頭這一帶區域的呼吸。

接著的 “So satova assasati, satova passasati.” 這一段巴利經文非常重要。

So 意思是他，即禪修者。

satova 是 sati + eva，sati = 念，eva = 只是。

assasati 意思是入息、吸氣。

他只是把正念安置在自己的入息上。

satova passasati, 是 sati + eva + passasati。passasati 意思是出息、呼氣。

他只是把正念安置在自己的出息上。

這是修習入出息念的第一個階段。

一般上來說，禪修者從開始注意自己的呼吸，一直到證入禪那，基本上可以分為四個階段:

第一個階段: 入出息的階段;

第二個階段: 長短息的階段;

第三個階段: 全息的階段;

第四個階段: 微息的階段。

第一個階段是入出息的階段，即:

"So satova assasati, satova passasati."——

「他只念於入息，只念於出息。」

第二個階段是長短息的階段，即:

「入息長時，了知:『我入息長。』

出息長時，了知:『我出息長。』

入息短時，了知:『我入息短。』

出息短時，了知:『我出息短。』」

第三個階段是全息的階段，即：

「他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』」

這裏「全身」(sabbakāya)的「身」(kāya)是指呼吸身，也就是呼吸從頭到尾的整個過程。

第四個階段是微息的階段，即：

「他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』」

這是佛陀在《大念處經》等聖典中教導入出息念的修習次第。下面，我們將依據佛陀的這些教導，詳細地討論修習入出息念的具體方法。

第五節、調整坐姿

在具體實修方面，想修習入出息念，要找一個安靜的地方。在禪修的時候，回到自己的座位坐下來，但注意座位也有一些要求。可先找一個通風、適合的位置，然後再找一個舒適的墊子。墊子不要太硬，也不要太軟，硬度適中，把臀部墊高一點。為什麼呢？如果一個人直接坐在地上的話，他的身體重心為了達到平衡，慢慢地上身就會往前傾。如果臀部能夠稍微墊高一點，這種情況就能改善。建

議大家可以墊大約四指高，或者更高一點，這樣的話身體就能夠保持重心的平衡，而且容易坐得久。

第一、結跏趺坐

他可以結跏趺坐。對於坐姿，建議大家用雙盤。如果雙跏趺坐不行的話不要硬撐，單盤也可以。有些人可能天生就不能夠盤腿，那麼散盤也可以。對於肥胖的人來說，即使是散盤也不行，那麼他可以把一隻腳放在前面，一隻腳放在後面。總之，對於坐姿要注意兩個要點：

1、要坐得舒適。

坐姿不舒服容易產生疼痛。假如坐姿不舒適，心會一直放在姿勢上，放在身體的苦受上，這種苦受會干擾你的專注力。因此，在坐姿方面要坐得舒服。坐姿舒適，就不容易產生痛、麻、癢、痹等身體的苦受。

2、要持久。

不要動來動去，頻繁地換腿，10 分鐘換一次腿，15 分鐘又換一次腿……當定力培育到一定程度的時候，是很忌諱換腿的；一旦換腿之後，定力很可能就開始走下坡路了。所以在開始禪修時，選擇一種舒適的姿勢持續地坐，能夠坐一個小時就坐一個小時，能夠坐一個半小時就坐一個半小時，儘量

不要換腿。

當然，如果腿確實痛到已經妨礙你沒辦法繼續禪修的時候，還是可以換腿的，但這只是在不得已的情況下進行，不要在稍微感覺到有點痛、有點麻就換腿。假如你換來換去養成了習慣，比如說才坐了半個小時就換腿的話，那麼，每次當你坐到差不多半個小時左右腿就開始痛了。

想要突破這一點，應當學習忍耐。當你覺得腿痛、想換腿時，你應當下決心對自己說：且讓我再坐多十分鐘才換腿。然後就忍多十分鐘，十分鐘後再換腿。如此經過大約四、五座的忍耐，你就能持續地坐四十分鐘了。能坐四十分鐘後，再增加到五十分鐘、一小時等等。一點一點慢慢地增加，不久你就能克服腿痛的困擾。

同時，在腿痛的時候不要去注意腿的苦受。當腿發生疼痛、酸麻時，它會將你的心拉過去。如果你去注意腿痛的話，不僅身體感受著痛，連心也會受到影響，痛上加痛，這是很不明智的做法。正確的做法是：你應當用更強的精進力把心拉到業處上——鼻端一帶的呼吸——不要讓腿痛吸引你的心！在腿痛的時候，你的呼吸會加速，那你可以用快速的數息法，不要放過任何一個呼吸，從 1 數到 8 或 10。要對自己說：不數到 80 或 100 決不放腿！

因此，在禪修的時候要注意讓自己坐得舒服、

舒適，但是又不能過於舒適，太舒適心容易放逸，容易昏昏入睡。在坐的時候應當保持中道，既不要讓自己的身體產生劇烈的苦受，也不應當過分舒適。就好像有些人喜歡躺在床上專注，他躺著躺著就變成在修「睡禪」，而不是在修入出息念了。

在禪坐的過程中，如果腿的疼痛確實已經影響到自己的禪修、干擾到自己的專注，還是可以換腿的。在換腿的時候也必須保持正念，不要一想到換腿立刻就發生動作，應當慢慢地覺知我要換腿，然後輕輕地換腿，當腿一換完，就回到自己的業處，回到鼻息上。這是對坐姿的要求和對腿痛的解決方法。

總之，坐得舒適、持久是為了幫助我們提升定力。坐好了，就應該專注業處，不要在腿上花太多的時間。

第二、正直其身

1、正——正而不歪。

身體不要歪向一邊，頭也不要歪。有的禪修者坐久了，身體不知不覺會往一邊歪；有的人坐久了，頭就會往一邊歪，這跟他們的呼吸以及個人習慣有關係。但是無論如何，在剛開始坐的時候，身體和頭部應該保持端正，不要歪斜。

2、直——直而不曲。

上身保持自然平直，不要彎曲，避免脊椎骨彎曲和壓到胸口。如果禪修者彎著腰禪修的話，不久之後就會產生胸悶、胸痛等問題。假如養成習慣，不但胸部容易憋氣，而且連走路也會像駝背一樣。

在《大念處經》中講到坐姿要「保持其身正直」。《清淨道論》裏也有解釋。保持身體的正直意味著脊椎骨既不要像弓箭的弓一樣彎曲，也不要像箭一樣繃直。像弓一樣叫做彎曲，不叫正直；像箭一樣叫做繃直，也不叫正直。正直是指自然的直，而不是挺直。假如繃直、挺直久了，腰背這一帶地方會難受，甚至會酸痛。我們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，還要調整脖子和頭的關係。頭不要太低，也不要太仰。有些人在禪修的時候頭慢慢地會仰起來，或者會耷拉下去，這跟他個人的呼吸有關。如果他吸氣長，呼氣短，頭慢慢地就會往上仰；如果他吸氣短，呼氣長，頭慢慢地就會耷拉下去。

有些禪修者坐著坐著，臉就會歪向一邊，這些現象也跟他的呼吸有關。有時候我們兩個鼻孔的出氣是不同的。如果是左邊出氣，他的頭慢慢就會往右邊歪。往左邊歪也同理。另外，這跟一個人的習慣也有關係。如果你發覺身體老是愛往一邊倒，或

者頭愛往一邊歪，警覺到之後就應當糾正過來，養成身體保持正直的習慣。如果歪慣了，久而久之脊椎骨就會受壓畸變，造成因為禪修姿勢不正確而帶來的沒必要的毛病。

身體保持正直的最好方法是從鼻樑一直到肚臍處能夠成一條垂直線。保持上身正直之後，你的手怎麼放都可以，既可以疊掌，也可以垂在兩腳前，或者放在膝蓋上，只要覺得自然就行，不要造作。總之，頭、頸、身、手、腳都要保持自然、舒適的狀態。然後把眼睛閉上，不要睜著眼睛，也不要微微睜開眼睛，要閉著眼睛來禪修。

在禪修之前，還可以檢查身體是否會繃緊？有哪些地方還沒有放鬆？有些禪修者在禪坐的時候頭、頸部不知不覺會繃緊，久而久之會造成頭、頸等部位疼痛、僵硬等，甚至想到禪修都會感到害怕。

所以，在開始禪修前應先檢查身體是不是已經處於柔軟的狀態。這裏所說的柔軟並不是軟綿綿的柔軟，更不是軟弱，而是說身體處於輕鬆、自然、舒服、適合禪修的姿勢與狀態。

當身體處於自然、放鬆的狀態之後，再把妄念紛飛的心收回來，不要追憶過去，也不要計劃未來，把所有跟禪修無關的東西、外緣都先放下，決意回到當下，回到自己的禪修業處。

攀緣的心、散亂的心跟我們的業處是不相應的。唯有專一、平靜的心才跟我們的業處相應。所以，不要用一顆與禪修不相應的心來專注呼吸，要讓心處於平靜、自然、清淨、無雜染的狀態。等內心具足禪修的素質之後，再把正念確立在鼻頭、人中或嘴唇上方這一帶區域，讓心只專注進出於這一帶區域的呼吸。

第六節、確定所緣

置念於面前——讓心念安置在鼻頭接觸點這一帶的呼吸上。這裏的「面前」是指業處。什麼是業處呢?

業處，巴利語 kammaṭṭhāna。kamma,古代依梵語 karma 音譯成羯摩，巴利語為 kamma,意為業，也即是工作、造作的意思。kammaṭṭhāna 的 ṭhāna 有幾種意思，可以是理 由、原因、道理，以及場 所、地方、住處、狀態等意思，在這裏作場所、地方解。因此，kammaṭṭhāna 直譯為業處，意為工作的地方。什麼的工作呢？心的工作！心在什麼地方工作呢？在鼻孔出口處這一帶工作，鼻孔出口處這一帶的呼吸就是我們心工作的地方。

一般上來說，業處也可以理解為平時所說的法

門。法門，巴利語 dhammapariyāya，即禪修的方法。

在修習入出息念的時候，業處有三種意思：

1、禪修方法——通過專注呼吸藉以培育定力的方法叫做入出息念業處。在此，業處即是修行的法門。

2、呼吸本身——呼吸本身就是業處。因為心是取呼吸為工作的對象，把心專注在呼吸上，就是我們的業處。說到要專注業處就是指專注自己的呼吸。

3、鼻頭一帶區域——當我們說在業處專注呼吸時，即是說在接觸點這一帶區域專注呼吸。鼻頭、人中這一帶區域也可以叫做業處。

因此，業處有三種理解方法：第一種是指專注呼吸的修行方法；第二是指呼吸本身；第三是指呼吸進出的這一帶區域。

當我們做好了身心的準備之後，就可以在鼻頭這一帶區域覺知呼吸。不過，氣息的入出口處每個人都不盡相同。在覺知呼吸的時候，有些人可能會感覺到左鼻端這邊的呼吸會明顯一點，那就在左鼻端這邊，沒關係，只要能夠感知到呼吸就行；如果在右鼻端這邊可以感覺到呼吸，沒關係，就在這邊去覺知；有些人在人中這個地方，也就是嘴唇到鼻頭中間這一段可以感知到呼吸，也沒關係，很好；

有些人在嘴唇上方可以感覺到呼吸，沒關係，都可以；有些人在鼻頭這一帶的整個區域都可以感知到呼吸，那也很好。因為每個人的氣息強弱程度不同，或者每個人對氣息的敏感度不同，所以無論是在嘴唇上方也好，在鼻孔出口處也好，在人中也好，只要能夠感覺到呼吸，就在那裏覺知呼吸。

有人認為沒必要在接觸點一帶區域專注呼吸，他們說只是知道呼吸就夠了。這種方法是否正確呢？為什麼要在鼻頭接觸點一帶專注入出息呢？

《清淨道論》中說：

"Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati."(Vm.1.223)

「只有將念放置在[鼻頭]接觸點的地方修習者，才能成就[入出息念的]修習。」

在這裏強調，修習入出息念必須將正念安置在鼻頭接觸點這一帶區域來專注呼吸。

同時，《清淨道論》又提到，有三樣東西是很重要的：

「相. 入息. 出息，非一心所緣，
不知三法者，修習無所得；
相. 入息. 出息，非一心所緣，
知此三法者，修習有所得。」(Vm.1.227)

哪三法呢？

1、相；

2、入息；

3、出息。

這三法的關係是怎麼樣的呢？《清淨道論》接著解釋：

「比庫將念置於鼻頭(nāsikagge)或口相(mukha-nimitte)而坐著，不作意來與去的入息，但不是不知來與去的入息，也了知精勤及完成努力，成就殊勝。」(Vm.1.227)

在這裏，入息就是我們的吸氣，出息就是我們的呼氣，相（遍作相）就是鼻頭或上唇這一帶區域。這句話的意思是說：將正念安住在鼻頭或上唇這一帶區域覺知入息和出息。如果有了這三樣東西，我們才可以修習入出息念，培育定力才能夠成功。

《清淨道論》又說到的：

"Tāhi ca pana satipaññāhi samannāgatena bhikkhunā na te assāsapassāsā aññatra pakatiphuṭṭhokāsā pariyesitabbā." (Vm.1.230)

「另外，該具足了念與慧的比庫，不應在自然觸處之外去尋求其入出息。」

所以，修習入出息念的正確方法是：不應離開鼻頭接觸點一帶區域去覺知入出息。

還有一點很重要，是每位禪修者都必須清楚

的，那就是只應專注呼吸本身！

呼吸本身不就是呼吸嘛，為什麼還需要強調呢？在這裏可以做個試驗。如果我們嘗試去分析呼吸的話，將能夠發現呼吸裏面有很多法。舉個例子來說，假如現在讓你去注意吸氣時的涼，可不可以？可以的！你將能發現鼻頭或人中這一帶有涼涼的感覺。假如讓你去留意呼氣是暖的，可不可以？也是可以的。同樣的道理，去注意呼吸的柔軟、細滑、輕盈、流暢、推動等都是可以的。

在呼吸裏面有很多法（現象），這些法我們可以用四大來分析。假如禪修者注意自己呼吸的柔軟、細滑、輕盈等，那麼他是在注意地大，而不是在注意呼吸。為什麼？因為軟、滑、輕是地大的特相。假如注意呼吸的流暢、流動，那麼他是在注意水大，因為流動是水大的特相。假如注意呼吸的冷、暖，那麼他是在注意火大，因為熱、冷是火大的特相。假如注意呼吸的推動、支持、力度，那麼他是在注意風大，因為推動、支持是風大的特相。這些都不是呼吸本身！

據說有些人在修入出息念的時候，把呼吸從鼻頭經過喉嚨，再經過心臟，一直引進丹田或引進肚臍，又從這裏再引出來，他其實是在注意氣息的流動。《清淨道論》在講到「隨逐」時提及，並不是說鼻端是初，心臟是中，肚臍是後，隨息不是這樣

的隨，而是只讓心念在鼻頭接觸點一帶隨著呼吸，這才稱為隨逐。假如跟隨著呼吸進入體內，出到體外，這時水大的流動相會變得明顯，那就成了注意水大。

因此，呼吸裏面有很多法，如果要分析呼吸的話，可以分析出它的軟、滑、輕、流動、熱、冷、推動等，然而，這些只是呼吸裏面所具備的四大的特相而已，都不是呼吸本身。在修習入出息念時，我們不應當去注意四大的這些特相，只應當覺知呼吸本身就行。

那麼，我們把心放在人中一帶，借助皮膚的感覺來修習入出息念可不可以？不可以！假如專注這裏感覺的話，那專注的是觸所緣。因為皮膚屬於身根，身根的所緣是觸所緣。觸所緣有三種：第一種是地界；第二種是火界；第三種是風界。

我們的身體可以感受到堅硬、柔軟，同時，粗糙、細滑、重量、輕盈等都是地界的特相，它們屬於觸所緣，是通過身體來感覺的。身體所觸知的是觸所緣。

現在天氣很熱，我們的身體能夠感覺到熱。如果把手伸進水裏面會感覺到涼。因此，身體可以感覺到冷和熱，冷和熱是火界，也屬於觸所緣。

如果有人拍了你一下，或者不小心撞到桌子，

你會感覺到撞擊，這是風界，因為撞擊、推動屬於風大。

所以，我們的身體可以觸知三種所緣：地、火、風。假如我們在人中這裏覺知暖、冷、麻、輕柔等，那只是在練習這裏皮膚的感覺，而不是在修習入出息念。雖然說修習入出息念很簡單，只需注意自己的呼吸就可以，但是因為呼吸裏面有太多的法，一不小心就會走彎路、找錯對象。所以，在此就採用阿毗達摩的分析法來解釋。

入出息念，顧名思義即是將正念安住於呼吸。那麼，呼吸屬於什麼呢？呼吸屬於法所緣。它不是顏色所緣，不是聲音所緣，不是香（氣味）所緣，不是味所緣，也不是觸所緣，它是法所緣。為什麼呢？因為呼吸是概念法(paññatti,施設法，假名)，概念法只屬於法所緣。呼吸不是眼門的所緣，不是用眼睛去看呼吸，不是用耳朵聽呼吸，不是用鼻子嗅呼吸，不是用舌頭嘗呼吸，也不是用身體觸知呼吸，而是用我們的心去覺知呼吸。為什麼呢？因為意門所對應的所緣是法所緣。概念法屬於法所緣，而呼吸是概念法，它只是意門的所緣。所以，我們經常強調要用心去覺知呼吸，就是這樣的意思。

有一種錯誤的方法是叫大家「看呼吸」，用眼睛去看呼吸，或所謂的「眼觀鼻，鼻觀心」。由於

鼻子離眼睛很近，使人往往不自覺地會用眼睛去看呼吸。假如禪修者在看呼吸的時候叫他張開眼睛，他的眼睛就會像「鬥雞眼」（對眼）一樣，是不是？看呼吸是壞習慣！看久了會出現很多問題，例如鼻樑發緊、眉頭酸脹、額頭繃緊、頭部僵硬等等。因此，不要用腦去想呼吸，不要用眼睛去看呼吸，只應用心去覺知呼吸。

當我們能夠正確地辨識入出息念的所緣之後，就只是專注在呼吸本身就可以了。呼吸本身是很自然的，我們也應當用很自然的心去覺知很自然的呼吸，不要造作、不要想像。呼吸是怎麼樣的相狀，我們就怎麼樣去覺知它。

只應當覺知自然的呼吸，不要嘗試去改變它。如果呼吸很柔和、很緩慢，甚至有時發現很難覺察到呼吸，這個時候也不要去改變呼吸，不要刻意用深呼吸讓它變得明顯。同樣的，有一些禪修者剛坐下來的時候，感覺呼吸比較急促，他想控制呼吸，拉長呼吸，甚至憋氣，憋得臉紅耳赤。實在沒必要！不要改變呼吸！請記得：呼吸要自然，因為呼吸自然，我們的心才能自然，才能如實地覺知呼吸。

因此，不要嘗試去改變呼吸，不要去造作呼吸，我們的心應順其自然，呼吸是怎麼樣的，就怎麼樣去覺知。而且，我們必須得承認這樣的事實，

即每個人的呼吸都是不一樣的。有的人呼吸會急促點，有的人呼吸會綿長點；有的人左鼻孔呼吸明顯，有的人右鼻孔呼吸明顯；有的人今天在這邊呼吸明顯，明天那邊明顯；有的人今天呼吸的感覺明顯，而明天又不明顯……雖然同樣是呼吸，但是每個人的都不盡相同，而且同一個人在不同的時刻也不盡相同，這些跟生理狀況等有關係。但無論如何，我們都不要嘗試去改變呼吸，只是知道呼吸就可以。

還有一點必須注意：心不要跟著呼吸進到體內，也不要跟著呼吸出到體外，只應在鼻端這一帶區域覺知呼吸。

應當如何在鼻頭這一帶覺知呼吸呢？對此，《清淨道論》舉了幾個例子，其中一個是守門人的譬喻。

一個守門人在看守著城門，他的職責是檢查到達城門的人。已經進到城裏的人不是他的職責，已經走出城外的人也不是他的職責，他的職責只是守好崗位，檢查經過城門的每一個人。同樣的，當我們專注呼吸的時候，只是覺知經過鼻頭或者人中這一帶區域的呼吸就夠了。吸進體內的呼吸不是我們的責任，呼出體外的氣息也不是我們的責任，我們的責任只是在這個區域上的呼吸。

還有另外一個是鋸木的譬喻。猶如有個人在鋸木頭，假如他去留意鋸子從一端到另外一端的話，那麼，他的頭將一直在不斷地搖，可能搖不了多久就暈倒了。他應當只是注意觸到木頭那一段的鋸子，不斷地拉鋸，就可以輕鬆、省事地把木頭鋸斷。

覺知呼吸也是這樣，不用跟隨著呼吸進出。呼吸是動的，好像鋸子；接觸點一帶是靜的，比喻是木頭。鋸木時沒必要注意鋸子的來回，只是注意跟木頭接觸那一段的鋸子。同樣的，我們專注呼吸也是，只要在人中接觸點這一帶區域覺知呼吸就夠了。

《清淨道論》還舉了個盪鞦韆的譬喻。一個跛腳的人與妻子玩鞦韆，他推動鞦韆之後，只需坐在鞦韆的柱子下。他沒必要從這頭推到那頭，再從那頭推到這頭。因此，我們要用這些譬喻裏面所闡明的道理，來覺知鼻頭一帶的呼吸。

同時，也要留意別做「愚蠢的看門人」！有一則笑話講到：有個財主雇了個傭人，說:「我今天要出門去，你要好好地把門看好。」「是的，主人！」傭人滿口答應。財主放心地走了。等財主離開不久，外面來了個戲班、馬戲團，在門外鑼鼓喧天，圍了一大群觀眾。傭人心裏癢癢的很想去觀看，但是他想著主人叮囑，不能去看呀，主人吩咐我要看

好門。然而，他靈機一動:「哎呀！主人叫我看門，我把門拆了背著去看不就行了嘛。」他很高興地照做了，結果小偷把財主的家洗劫一空。財主回來之後，憤怒地責備傭人:「我叫你看門，你為什麼不好好地看門？!」傭人說:「主人，我確實依照您的話去做了。看，我把門都看好了，這門不是還好好的！」

不要做這種愚蠢的看門人！我們強調：覺知這一帶的呼吸。但是有些人卻自作聰明地去注意這一帶皮膚的觸覺，這就像那個傭人一樣。在《如實知見》、《智慧之光》等帕奧禪師的著述中，強調的是「觸點上的氣息」。接觸點是定語，氣息才是主語！

還有一點也必須注意：當禪修者的定力提升之後，甚至在達到近行定或安止定的時候，身心很容易會產生舒服、愉悅、輕安的感覺，而且那種感受是很殊勝的。如果他的心被這些殊勝的感受吸引住，去注意這些覺受，那麼他就偏離了自己的禪修業處。須知注意覺受是不可能證入禪那的！因為感受屬於五蘊中的受蘊，是究竟法，不是概念法。因此，在修習止業處的時候要記得：無論任何階段都不要去注意覺受！

有一些人（主要是華人）在禪修了一段時間

後，可能會感覺所謂「氣沖頂門」或者「氣聚胸口」等，更有一小撮人在禪修時喜歡糅合諸如「氣功」、「氣脈」、「導氣」、「采氣」、「氣場」之類的。什麼是「氣」？在哪一部經典中看到佛陀曾教導「氣」?!所謂的「氣」是中醫和道教的觀念，跟佛陀的教法沒有瓜葛！禪修時感到頭脹、胸悶等，多數是由心生色法的四大不調所引起，這跟心理、心態、姿勢或健康等有關，並非所謂的「氣」。

第七節、修習次第

剛才已經比較詳細地討論了確定入出息念所緣的方法，下面再來學習修行的次第。定力提升的過程大概可以分為幾個階段:

第一、呼吸的進出明顯、清楚，應注意入出息;

第二、當呼吸的進出變得比較微細、緩慢的時候，可以專注長短息;

第三、當呼吸的進出變得更加微細、緩慢時，可以專注全息;

第四、當呼吸變得很微細、若有若無時，可以專注微息;

第五、當呼吸與光融為一體時，應當專注禪相。

如果禪修者確定了入出息念的所緣，就應當依

照佛陀教導的次第來實修。他應當：

“So satova assasati, satova passasati.”

「他只念於入息、只念於出息。」

這是第一步。即是說他只應在接觸點這一帶區域覺知入的氣息以及出的氣息，不應當造作，要注意自然的呼吸。

能夠單純地覺知入和出的氣息之後，就如此持續地專注下去。如果不行，妄念還經常會生起，心很散亂，這個時候就可以嘗試用下面的幾種方法。

有四種方法可幫助禪修者解決心散亂的問題：

第一、少外緣

想要在自己禪修時少妄想的話，就必須得在平時的生活當中儘量減少外緣。放下沒必要的干擾，要做的義務還是要做，做完了就把它放下；不要講太多的話，不要進行無意義的討論，不要有太多的思維，儘量讓自己單純。

如果禪修者熱衷於管事，熱衷於交際，熱衷於弘法，熱衷於講話，是很難培育定力的。甚至就連學習教理也會障礙禪修。為什麼呢？生活太豐富了。生活豐富，外緣就多；外緣多，心就變得複雜；心複雜，妄想當然就多。心經常攀於不同的外緣是沒辦法培育定力的。要讓心平靜無雜念，最好是能夠做到不說、不聽、不看、不想。這是第一點。

第二、平時要保持正念正知

在日常生活的行住坐臥當中，要時常保持正念，覺知自己的呼吸，要如理作意，預防生起貪瞋癡。如果一個人經常生起貪瞋癡，生起不善心，要他坐下來讓心很快地平靜，有可能嗎？所以，儘量在平時——行、住、坐、臥保持正念、正知，生活越簡單越好。生活簡單，行為簡單，心就簡單。只要符合正道、符合於法就可以了。

有些人在禪修的時候修得很認真，但是一下座、一睜開眼睛，就把業處忘得一乾二淨。假如這樣的話，即使你在禪修的時候能夠爬上三尺，平時也會掉下兩尺，甚至還有可能因為生活放逸、心念散亂，導致已經培育的定力退失掉，正在培育的定力不能夠繼續培育，沒有培育的定力培育不起來。

不懂得修行的人認為只有在禪坐的時候才是修行，懂得修行的人則無論在何時何地都可以禪修。禪坐的時候固然是禪修，但在走路、站立、躺臥時照樣也可以禪修。懂得禪修的人會在生活當中時刻守護正念、正知，覺知業處。只要不是在睡覺，不是在做必須用心去做的事情（比如看書、聽開示等），哪個時候不能禪修呢？！所以，對於懂得修行的人來說，坐下來禪修只是變換個姿勢而已。在平時都能夠把心念守護得很好，坐下來怎麼可能會有很多雜念呢？這是第二點。

在這裏，我想教大家經行的方法。經行的地方可以在室內，也可以在空地、走廊、樹下等處，只要是安靜、少雜物、無障礙的地方就行。可以選一段大概 10-20 米左右的直線距離作為經行道。先站在經行道的一端，身體保持正直、自然，用右手輕輕握住左手背或手腕，放在臍下處，或者雙手背著也可以。眼睛微微睜開，看著前方大約兩米處。將心放在業處上，保持知道呼吸，決意:「從經行道的這一端走到那一端期間，讓我的心不飄走！」然後邁步行走。經行時，不用走得太快，也不用太慢，速度比平時散步時稍慢點即可。要自然地走，不要造作，不要刻意放慢腳步。走到經行道的那一端之後，再轉過身，緩緩往回走。如果走到中途發現心又飄走了，就應當停下來，讓心回到業處之後再繼續走，不要養成一邊走一邊打妄想的壞習慣。

大家不要忽略經行的作用，經行介乎於禪坐和日常生活之間。經行走得好，對禪坐有很大的幫助，對日常生活的正念正知也有很大的助益。經行本身是一種修行的重要方式，對於喜歡長時間禪坐的人來說，它也是一種運動。大家要多多經行，習慣經行!

第三、讓心平靜

修行入出息念的所緣是很簡單的，所以，不要

用很複雜的心去面對很簡單的所緣。如果你的心很單純，對著同樣也是很單純的所緣，心跟所緣才能夠相應；如果用很複雜的心去面對很簡單的所緣，心跟所緣不相應，能夠平靜下來才怪呢！

當你坐下來禪修的時候，如果發現心躁動不安、妄想紛飛，這時不要勉強去專注呼吸，可以先讓心平靜下來，讓心不要再去攀外緣，不要追憶過去，不要計劃未來，要回到當下，回到業處。如果還是不行，可以修修佛隨念，或者修修慈心[154]，讓心變得柔軟、變得喜悅、變得堪任作業。擁有一顆柔軟、適業的心，要去覺知呼吸就容易多了。

當然，如果心原來就很平靜，很少雜念，當你坐下來的時候就應當直接把心安置在業處。刻意要讓原本就很單純的心平靜下來顯然是畫蛇添足，多此一舉。

第四、數息

在禪修的過程中，如果妄想還是很多，《清淨道論》建議我們可以用數息的方法來克服。

數息的方法是：入息的時候知道入的息，出息的時候知道出的息，在入出息的末端心中默念

[154] **修慈心** (Mettā-Bhāvanā)：有些人喜歡依北傳的「五停心觀」將之訛稱為「慈心觀」。然而，根據上座部佛教，培育慈心業處屬於止而不是觀。其巴利語的正確譯法為「慈心修習」或「培育慈心」。

「一」；然後，入息的時候知道入的息，出息的時候知道出的息，在入出息的末端心中默念「二」……如此默念著數息。

《清淨道論》裏面提到，在數息的時候，數字不應當少於五，也不應當超過十。如果數數少於五的話，心未免因空間狹窄而容易煩躁。如果數數超過十的話，由於空間過大、時間太長而心容易懈怠。因此，在數數的時候，從五到十之間任選一個數字比較合適。我們通常鼓勵大家數到八，因為它時刻在提醒我們不要忘記八支聖道，要培育八支聖道。選擇從一數到八時，在每一次呼吸的末端數：入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八。如果你想選擇在入息的末端數息也可以，即出、入、一；出、入、二……出、入、八。當然，選擇數到十也無妨，它可以提醒我們要學習菩薩圓滿十種巴拉密[155]。無論如何，應當注意的是，在數息的時候心應該放在呼吸上，數字只是一種工具、一種方便，不應當把心放在數字上。

如果這樣數息，心還是會有妄念的話，就應當下定決心:「讓我從一數到八的時候，心不能飄走。」

[155] **巴拉密**：巴利語 paramī 的音譯。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。北傳音譯作波羅蜜多。

用數息的方法設定一個時間段。假如我們數息從一數到八需要兩分鐘的話，那麼，在這兩分鐘的時間段裏心就不會飄走。如此一個數息來回是兩分鐘，兩個來回就有四分鐘，三個來回就有六分鐘……用這種善巧來逐漸增加我們專注的時間。

如果在數息的過程中，心還是會飄走、還是不斷地打妄想的話，應該再下定決心:「讓我從一數到八的過程中，只要心飄走，一覺知就立刻重來!」比如數到六的時候發覺心飄走了，就不應當再繼續數下去，重新回到一！假如仍然繼續數下去的話，心將會對數息變得麻木，以後可能養成一邊數數一邊打妄想的壞習慣，那麼數息就不能發揮作用。所以，一旦察覺到在數息的過程中心飄走，就回到一！一定要讓自己在從一數到八這段時間內心保持清淨無染。

假如用這種方法還是不行的話，那麼可以用另外一種更加強烈的數息法。這種數息法就好像一個農夫在量谷或倒豆子的時候，一邊倒一邊快速地數。如何數呢？可以在入息的時候數「一一一一一」，出息的時候數「一一一一一」；入息的時候數「二二二二二」，出息的時候數「二二二二二」……如此一直數到八，讓心不要有機會間斷。如果一閑下來心就打妄想，就用這種方法。

假如這種方法還是不行的話，還有第三種數息

的方法：當我們入息的時候，數「一二三四五六七八」，出息的時候，再數「一二三四五六七八」；入息的時候數「一二三四五六七八」，出息的時候再數「一二三四五六七八」……總之，不要讓心有停歇下來的機會。

根據阿毗達摩，心是識知目標的活動，每一心必定會有其所緣取的對象。假如心閑著沒事幹，它就會抓取其他的目標。我們用這幾種數息的方法，目的是為了調伏心，讓心平靜，讓心能夠專注。

如果可以成功地數完一個單元——從一數到八——在數完之後再重新開始第二個單元、第三個單元……。能夠用這樣的方法持續地專注呼吸大概十五分鐘、二十分鐘，乃至半個小時，如果心平靜了，妄想也減少了，就可以不用再數息。為什麼呢？因為數息畢竟是一種工具、一種方便、善巧，是專門用來對治妄想的。妄想減少了，就只是將心安住於業處覺知呼吸就行。

如果能夠這樣持續地專注呼吸三十分鐘、四十分鐘、五十分鐘……由於心持續地專注，禪修者會發現他的呼吸變得越來越緩慢，越來越微細。因為身體寧靜了，心就會變得平靜；心平靜了，氣息自然就會變得緩慢。當呼吸變得緩慢的時候，在經典裏就稱之為「長息」。這時，就可以進入《大念處

經》裏所講到的第二個階段:

「入息長時，了知:『我入息長。』
出息長時，了知:『我出息長。』
入息短時，了知:『我入息短。』
出息短時，了知:『我出息短。』」

在這個階段，氣息開始比平時緩慢，氣息經過接觸點的時間也變長。這裏的「長」是指時間的長，而不是長度的長。當他覺知到呼吸長的時候，他只需要知道變長的入息跟出息就可以，不用念「入、出、長」。這樣還是在鼻頭接觸點這個地方持續地保持清楚地了知長的入出息。有時候呼吸稍微快一點，或者說時間稍微短一點，這時就了知入出息是短的。用這種方法專注呼吸叫做「了知長短息」。

如果可以這樣持續地專注，他可以進一步注意全息，也就是在《大念處經》裏教導的第三個階段:

「他學:『我將覺知全身而入息。』
他學:『我將覺知全身而出息。』」

這裏的「身」不是指身體的身，而是指呼吸身。全身(sabbakāya)即全息，也就是呼吸的整個過程。

當呼吸變得緩慢時，可以專注呼吸的整個過程，把入息分為開始、中間、結尾三個階段，把出息也分為開始、中間、結尾三個階段，也就是呼吸的初、中、後。入息的時候，他覺知入息的初、中、

後；出息的時候，他覺知出息的初、中、後。為什麼要這樣呢?

因為當禪修者持續地專注呼吸，呼吸就會變得越來越緩慢、越來越微細。當他的呼吸變得微細的時候，心也應當變微細。如果氣息變細了，心沒有跟著變細，還是用之前比較粗的心去覺知微細的呼吸，那麼，心跟氣息就不相應。心息不相應，心就容易跑開。比如地上有一根木棍，大家很容易就看到它。然而，若地上有一根頭髮或者一根針，只要我們漫不經心就很難看到它，是不是? 要看清它，只有更細心一點。同樣的，當呼吸變得微細的時候，心也應當跟著變微細；心變得細，才能覺知呼吸的整個過程，覺知它的開始、中間、結尾。

猶如看見一條蛇溜進樹洞的時候，可以知道：這是蛇頭，這是蛇身，這是蛇尾巴。同樣的，當我們的呼吸經過這一帶區域的時候，也應當知道：這是入息的開始、中間、結尾；這個是出息的開始、中間、結尾。他也可以默念：初、中、後；初、中、後……對呼吸的整個過程，包括入息的整個過程和出息的整個過程，都保持正念正知，了了分明。

他能夠做到這樣，就是在修習《大念處經》裏講到的第三個階段:

「他學:『我將覺知全身而入息。』

他學:『我將覺知全身而出息。』」

如果能夠清楚地了知呼吸的整個過程，有些禪修者會發現不久之後他的呼吸不見了，找不到呼吸。許多人對這種情況感到困惑，因為他們發現心似乎沒有個目標，不知道要專注哪裡是好。其實，呼吸變得微細是好事，而且越微細越好！然而，有些禪修者懷疑他是不是沒有呼吸了。他不應該懷疑自己！因為《清淨道論》裏面提到只有七種人沒有呼吸：死人、胎兒、溺水者、悶絕者（休克的人）、第四禪的梵天人、入第四禪者以及入滅盡定者。禪修者應當省思:「你並不屬於這七種眾生當中的任何一種。因此，你一定有呼吸的，只是因為它太微細而覺察不到而已。」

在這個時候，他不應當急躁，更不應當去改變呼吸，企圖讓呼吸變得明顯。他應當只是在這一點等呼吸就可以了。或者說，他沒必要去注意呼吸，沒必要去注意氣息，只是知道「息」就可以。什麼是息呢？假如處在這個階段的禪修者可以的話，把手指放在鼻頭這個地方，他將能夠感覺到這一帶還是暖暖的，這證明息還在。這就是「息」。當然，這種假設只是讓大家相信還有息存在，並不是要大家真的去嘗試。

我們之所以把 ānāpāna 翻譯為入出息，而不翻成呼吸，就是因為「入出息」一詞可以涵蓋修習過程中禪修者可以體驗到的入出息的三個階段，也就

是：入出之息、氣息、息。入出之息（呼吸）的相是動的，氣息的相稍微靜一點，但還是有動的相；息的相是靜的。

在這個階段，氣息將變得很微細，微細到綿綿密密、若有若無、若隱若現的程度。這種微息我們可以稱為「息」，它是靜態的。在微息階段，禪修者只應把心輕輕地安住在人中這一帶區域，用「住息」就可以了，不用去找呼吸，也不用去改變呼吸，乃至連入息和出息都不用去管它，只是知道「息」就夠了。這個階段稱為微息的階段，也就是在《大念處經》裏所說的第四個階段：

「他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』」

第八節、關於禪相

在入出息、長短息、全息或微息的任何一個階段，禪修者都有可能體驗到光。剛開始的時候，光通常出現在外面。有些禪修者會感覺眼前好像有一片像雲、像煙一樣的淡白色光；有些禪修者會感覺好像有一層白霧籠罩著自己；有些禪修者感覺在額頭、眼前或者臉前有光。他們會懷疑：是不是有手電筒或有燈光照著自己呢？是不是外面的太陽光

透過窗戶照在自己的臉上呢？有些人會忍不住睜開眼睛，但睜開眼睛後卻發現外面還是原來那樣，並沒有什麼特別發亮的，甚至閉上眼睛比睜眼還要明亮些。在夜晚禪修時，他也會懷疑是否有人開燈，但睜開眼睛後才發現外面還是漆黑一片。

許多禪修者會感覺到困惑，懷疑這些現象到底是不是禪相？然而，禪修者不應當睜開眼睛，也不要懷疑這些到底是不是禪相。是不是禪相並不要緊，重要的是不要去注意這些光！在這個階段，無論他體驗到什麼，看見什麼，都不應當去注意它，不要管它、不要理它，更不要去判斷它，只應持續地專注入出息！

在這個階段，有些禪修者可能會見到一些影像，諸如看到山河大地、花草樹木、日月虛空、人物鳥獸等，或聽到唱歌聲、講話聲、誦經聲、唸佛聲等等。這是因為定力提升之後，心會變得強有力而且敏感，只要他一轉念頭，心就可以造作出很多東西、變現出很多聲色光影出來。心念快得連自己都來不及察覺到，但相已經出現在他面前了。須知這些相都是由心想而生的，是幻覺！

有些人喜歡盲修瞎練，當他的定力到達某一個階段的時候，通常會見到光、見到花，乃至見到所謂的佛菩薩。假如此時他執著這些光相，追求這些

境界，甚至以為自己很厲害，就很容易出問題。為什麼呢？因為他已經具備了某種程度的定力，但是他的心卻沒有很好的導向，所謂「走火入魔」的問題就出在這裏。因此，無論見到什麼景象，出現什麼境界，一概不要去理它，不要去看它，更不要執著它！

當他這樣持續地覺知呼吸，對呼吸的每一個階段，無論是入出息的階段、長短息的階段、全息還是微息的階段，都保持正念、正知，了了分明。不久之後，他將會發覺，出現在他面前的光慢慢地貼近人中這一帶。當光出現在人中這一帶區域時，我們就把它叫做「禪相」。

在禪相剛開始出現的時候，很重要的是不要去玩弄禪相。有個別禪修者對剛出現的禪相感到很好奇，喜歡去測試禪相，他想檢驗這到底是不是禪相？可不可以改變？假如他想讓禪相變白，它可以變白；想讓禪相變紅，它可以變紅；想讓禪相變圓，它可以變圓；想讓禪相變方，它可以變方……為什麼呢？這是定力的緣故。因為他的定力已經到達了某一個階段，他的心已經具有一定的力量，只要他稍微改變自己的想，相應的影像就能呈現出來。因此，當光剛出現在人中這一帶區域的時候，記得不要去玩弄它，也不要注意它的顏色，不要注意它的

形狀，還是只專注在呼吸上就可以了。

當他如此持續地專注呼吸，他將發現光會更貼近接觸點。最後，他發現呼吸已經變成光，而光就是呼吸，分不清到底是光還是呼吸。這個時候他的心會自然地貼近光，如果硬是要把心拉回來專注呼吸的話，他的心反而會搖動。只要呼吸變成了光，光就是呼吸，呼吸就是光，光跟呼吸結合為一的時候，就讓心自動地貼近光，再沒必要去分辨什麼是呼吸，什麼是光，只應把心專注在禪相（光）上。

禪相，巴利語 nimitta，有標相、標誌、標記、標識，前兆、徵兆、預兆等意思。在未證得禪那的階段，我們可將禪相理解為定力提升的標誌，或者是證得禪那的前兆。在證入禪那時，它則是禪那心的所緣。

有三種禪相，依次是：

1、遍作相；

2、取相；

3、似相。

所有四十種業處都可以獲得遍作相和取相，但只有二十二種業處可獲得似相。這二十二種業處是：十遍、十不淨、身至念和入出息念；通過專注似相，才能證得近行定和安止定。

有些人會問：修習入出息念是否一定需要禪相？是否必須通過專注禪相才能證得禪那？

答案很明確：是的！

《清淨道論》在分析了通過修習入出息念所產生的禪相差別之後強調說，有三樣東西對證得此業處的近行定和安止定是很重要的：

「在此，一為入息所緣心，一為出息所緣心，另一為相所緣心。沒有此三法者，則他的業處既不能達到安止，也不能達到近行。若有此三法者，則他的業處能達到近行及安止。正如這樣說：

相. 入息. 出息，非一心所緣，
不知三法者，修習無所得；
相. 入息. 出息，非一心所緣，
知此三法者，修習有所得。」(Vm.1.231)

在這裏所說的「相」就是指「似相」(Mahā-ṭīka: Nimitte'ti yathāvutte paṭibhāganimitte)。

如果沒有禪相，或者有卻不去注意它，這種人別說想證得安止定，即使連近行定也不可能證得！

所以，善巧於修習入出息念的禪修者，通過專注入出息而產生禪相；當禪相明亮且穩定時，則通過專注禪相而證得禪那。

對於入出息念業處，自然的呼吸是一種「遍作

相」(parikamma nimitta,又說預作相)；接觸點這一帶區域也是一種「遍作相」。當定力提升時，出現在接觸點附近的如煙、如霧狀的灰白色光，也稱為「遍作相」；而此時的定力則稱為「遍作定」(parikamma samādhi)。

當心專注在遍作相時，定力將能得到提升。此時，出現在接觸點一帶的灰白光慢慢地會變白、變亮。有些可能會白得像棉花、像月亮一樣，有些會亮得像汽車燈、像手電筒的光一樣。在形狀上，每個人的也都不盡相同。有些感覺好像雲彩，有些感覺像花環，有些感覺像蓮花，有些感覺像車輪……這種禪相稱為「取相」(uggaha nimitta)。取相的光比遍作相要亮，但是跟似相比起來，還是顯得暗淡。

當禪修者能夠平靜地專注取相維持一個小時、兩個小時或者更久，他會發現禪相越來越明亮，越來越晃耀，有些像太陽光，有些像月圓日夜空的月亮，有些像聚光燈，有些像珍珠，有些像晨星，也有一些晶瑩剔透得像塊水晶，這就是「似相」(paṭibhāga nimitta)。

每個人的禪相皆是不盡相同的。為什麼會不同呢？因為禪相由心想而生，以心想為因，以心想為緣，由於不同的心想而有不同的禪相。

《清淨道論》中舉了個例子：有許多比庫在一

起誦經之後坐著，一位比庫問:「你們對此經的感覺怎麼樣呢？」有人說他的感覺像從大山上流下的河流，有人說他的感覺像一排森林，有人說他的感覺像枝葉茂密、結滿果實的蔭涼之樹。只是對同一部經，不同的人由於不同的心想而有不同的感覺。禪相也是如此，雖然大家修習的業處相同，都是入出息念，但是每個人的禪相都不盡相同。在這個階段，出現禪相的禪修者不應當到處去問人，不應當跟別人比較，也沒必要懷疑自己，只應依照業處導師的指示去做就是了。

當禪相出現在接觸點而且跟呼吸結合為一時，禪修者就可以把心專注在禪相上。然而，在剛放棄專注呼吸而開始轉移到專注禪相的階段，由於定力還不穩固，有時禪相會變得暗淡，甚至可能不見。如果禪相不見，或變得暗淡的時候，他應當讓心再回到呼吸上，專注呼吸。不久之後，接觸點這一帶區域很快又會重新亮起來。當呼吸又變成了光，光與氣息完全合而為一時，他應繼續將心專注在禪相上。到了這個階段，他應當練習讓心平靜且穩固地專注禪相，維持一個小時、兩個小時、三個小時，甚至更久，直到成功。

第九節、落入有分

當禪修者能夠穩固地專注似相維持一段夠長的時間，他將有可能達到禪那。然而，在達到禪那之前，通常會先經歷近行定的階段。

近行定，巴利語 upacāra-samāpatti。upa 是前綴詞，意為靠近、隨、跟隨；cāra 是行走的意思。upacāra 是已經走近禪那、接近安止的意思。samāpatti，由 saṃ (正確地) + āpatti (到達，進入)組成，意為正確地到達，也即是定的異名。古代將之音譯為三摩缽底，意譯為等至、正受。

近行定雖然非常接近安止定，但是由於諸禪支尚未變得完全強有力，心有時還會落入「有分」。

在近行定的階段，禪修者體驗到落入有分就好像所有一切在剎那間都停止了，所緣沒有了，連時間、空間的概念也沒有。當他清醒過來後會想：「嗯，剛才怎麼會這樣？」這種體驗稱為「落入有分」。

有分，巴利語 bhavaṅga，由 bhava (有，生命) + aṅga (成分，要素)組成，意為生命的成分。有分是一種心，屬於果報心，它是生命相續流中不可或缺的要素。根據阿毗達摩，能夠看、聽、嗅、嚐、觸和思維的心，稱為「心路過程心」。在不同的心路過程之間，會有許許多多的「有分心」不斷地生滅。特別是在無夢的熟睡狀態，就是有分心在持續不斷

地生滅著。因為有分心只緣取過去世臨終時所識知的目標，不能認知今生的目標，所以，落入有分通常被體驗為「能所雙泯」。

然而，落入有分是禪修的陷阱。有些人可能會因為落入有分時「能所雙泯」，就誤認為已經開悟或證悟涅槃了。假如他想練習持續地落入有分的話，他可以把落入有分的時間拉得很長。然而，他不應當這麼做。之所以會出現這種現象，是因為在定力培育到某一種程度時，只要正念稍微放鬆一些，心就容易落入有分。

要如何避免落入有分呢？他應當提升精進力和培育正念。通過提升精進力，使心持續不間斷地專注似相；通過培育正念，使心完全地沉入似相。換而言之，他應當平衡五根。因為五根沒有達到平衡，所以禪修者還會落入有分。平衡五根是很重要的。不僅僅在近行定的階段，在禪修的整個過程，乃至在證入涅槃前的一剎那，五根的平衡都是很重要的。

第十節、平衡諸根

根，巴利語 indriya，意為主導、支配、控制。五根是指在其範圍內能執行支配作用的五種心

所。它們分別是：

1、信根(saddhindriya)；

2、精進根(vīriyindriya)；

3、念根(satindriya)；

4、定根(samādhindriya)；

5、慧根(paññindriya)。

其中，信根能起勝解（決定）的作用，精進根能起策勵的作用，念根能起專注的作用，定根能起不散亂的作用，慧根能起覺知的作用。

這五根可以分為兩組：

第一組：信根和慧根；

第二組：精進根和定根。

然而，無論是在信根和慧根組，還是在精進根和定根組，念根適用於一切處，正念始終都很重要。

什麼是正念呢？正念就是心沉入所緣，心於當下對所緣保持清楚的專注，不忘失。正念是把心固定在所緣上，猶如石頭沉入水中，而不是像浮萍般隨波逐流。

在這裏，先來講如何平衡信根和慧根。如果一位禪修者想要培育定力、成就止觀，必須先使信根和慧根達到平衡。信根和慧根，用現代的話來講，就是感性和理性的關係。

《清淨道論》中說：

「信強而慧弱則成迷信，信於不當之事。慧強而信弱則偏於虛偽一邊，猶如由藥引起的病般不可救藥。唯有兩者平等，才能信於正當之事。」(Vm.1.62)

假如一個人信根太強而慧根太弱的話，他容易流於迷信。由於缺乏智慧的分辨能力，他會盲從、迷信一些宗教導師，或者盲信別人、傳說、流言，甚至導致宗教狂熱。所以，感情太豐富，過於感性的人容易迷信，別人怎麼說，他會不加分辨、不加分析就認為是對的，缺乏理性，依人不依法。這種人是信根過強而慧根偏弱。

假如一個人慧根太強而信根偏弱，就會像吃了過量的藥一樣，喜歡批評。這個也不是，那個也不對，好像只有自己最聰明，「老子天下第一」。就像時下有些研究佛教的專家學者，看了幾部經典，就對佛教評頭品足，甚至評論起佛陀來。你想叫這種人禪修，他有可能靜下心來禪修嗎？他的心整天都陷在名相、思辯、對錯上，對三寶沒有信心，或者有點信心也很淡薄。由於理性太強，邏輯思維太強而陷於奸邪、狡黠。即使有機會遇到好的導師，他都喜歡評判、批評導師；遇到好的禪修方法，他也會保持一段距離，不肯老實信受，不肯依教奉行。也就是說，即使解脫的大門向他敞開了，他都不肯踏進一步，始終徘徊在門外，寧可做一個門外漢。就如有些學者一樣，明知佛教很好，佛教是人生的

智慧、生命的昇華，但就是喜歡說食數寶，不肯去踏實修行。

這兩種都是極端，太過感性不行，太過理性也不行。對於大多數的現代人來說，往往會偏於理性。對於某些上了年紀的人來說，往往會偏於感性。

在修行止觀的過程中，信根和慧根在不同的時期還是可以有所側重的。在修習止的階段，信根強一點也可以；在修習觀的階段，慧根強一點也可以。

我們可以舉一些真實的例子來說明：緬甸人生長在一個很傳統、保守的上座部佛教國家，從小父母就帶他們到寺院裏面去禮敬三寶，聽聞佛法，供養僧團。他們一見到出家人就懂得禮敬。他們在一種悠閒自在的生活環境當中成長，對三寶擁有信心。大多數緬甸人生活淳樸、性格善良，心地單純，只要西亞多們、長老們教他們做什麼，他們就會按照要求去做，不會懷疑，所以緬甸人禪修起來相對容易得多。

相反的，受過現代西式教育的外國人，內心越複雜，禪修起來問題就越多、越麻煩。最明顯的例子是，如果帕奧禪師向緬甸的信眾講經，經講完之後，緬甸人說三聲：「薩度！薩度！薩度！」[156]然後就

[156] **薩度**：巴利語 sādhu 的音譯，有多義。用作形容詞時，意為好的、善的、善巧的、有益的、值得讚歎的。用作副詞時，意為很好地、完全地、善於。用作感歎詞時，意為很好、做得好、甚善、善哉；

散會了，沒有問題。然而，如果禪師向外國人，特別是向西方人講經的話，答問的時間往往會比講經的時間還要多。假如開示時間原來安排為兩個小時，一個小時用來講經，另一個小時是答問，那麼，回答問題的時間通常都會超過一小時。而且，西方人所提的問題在我們東方人聽起來有許多是很幼稚、很可笑的。為什麼呢？因為他們所接受的教育以及思維模式跟東方人有所不同。

同樣的，華人跟緬甸人比起來，緬甸人單純很多，在禪修上就得力很多。因為緬甸人很單純，所以修定就輕鬆許多，修行成功的比例也大很多。然而，華人跟西方人對比，華人又有優勢。雖然現在華人的教育方式想跟著西方尾巴學習，但華人的思維模式還不夠西洋人複雜。西方人愛鑽牛角尖，愛打破沙鍋問到底。正是因為這樣，西方人禪修成功的例子很少聽見，但是投訴、抱怨卻從未間斷過。這也是信根和慧根不平衡、感性跟理性不協調的一個例證。

所以，在修止的階段，不要自設太多問題。我們禪修是為了解決問題，而不是找問題！不要沒事找事、自找麻煩。

常用來表示隨喜、讚歎、嘉許、同意、認可等。

"Sādhu" 可能是南傳上座部佛教使用頻率最高的詞，在誦經、聽經結束時的迴向，隨喜、感謝他人等許多場合都適用。

什麼是定呢？在 52 種心所裏面，定是「心一境性」心所。什麼是「心一境性」呢？心只有一個對象，只有一個所緣，或者心和所緣結合在一起的狀態，叫做心一境性。對於修習入出息念，心的境就是呼吸，而且只應當是呼吸這一個所緣。在修定的階段，心一定要單純，不要把自己弄得很複雜，不要自以為很聰明。能夠心一境性，心不二緣，那是很好的。

另外一組是精進根和定根的關係。什麼是精進呢？精進就是為了達成目標而付出努力。什麼是定呢？定就是心持續地保持在一個所緣上。精進根和定根，用現代的話來說，就是動態和靜態的關係。

精進根和定根也必須達到平衡。精進根和定根的平衡，也可以跟七覺支聯繫起來。

是哪七覺支呢？它們是：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

這七覺支可以分為兩組：

第一組：擇法覺支、精進覺支、喜覺支；

第二組：輕安覺支、定覺支、捨覺支。

第一組與精進根相應，偏於動態；第二組與定根相應，偏於靜態。這兩組也必須達到平衡，如果不平衡，禪修就會出現問題、出現障礙。

然而，在這七覺支當中，念覺支是在一切時、

一切處都是必要的。也就是說：一切時、一切處都應當保持正念。

應當如何平衡七覺支呢？換而言之，應當如何平衡精進根與定根呢？

《清淨道論》中提到：在應當策勵心的時候，那時就要策勵心；在應當抑制心的時候，那時就要抑制心。(Vm.1.64-5)

什麼時候應當策勵心呢？當心昏沉的時候，應當策勵心。什麼時候應當抑制心呢？當心掉舉、散亂、不能平靜的時候，應當抑制心。

當心昏沉的時候，應當提升擇法覺支、精進覺支以及喜覺支，不應當去注意輕安覺支、定覺支跟捨覺支。

舉個燒火的例子：如果火快要熄滅了，但我們卻放一些濕的草、濕的柴，甚至灑水、撒塵土下去，想要讓火苗燃燒起來，有可能嗎？不能！同樣的，當心昏沉的時候，不應當修習輕安覺支、定覺支跟捨覺支，而應該讓心動起來、活躍起來。這時應當修習擇法覺支、精進覺支跟喜覺支。

應如何實際操作呢？在禪修的時候，如果心陷於遲鈍，昏昏欲睡，或者感到軟弱無力，那麼，我們可以思維其他的法。為什麼呢？因為心軟弱無力、變得遲鈍的時候，很可能是心對所緣失去了興

趣。比如禪修者一直都在專注呼吸，久而久之可能對呼吸感到枯燥、單調、無聊。因為心對呼吸缺乏興趣，心就會慢慢地變得遲鈍、軟弱。

在這個時候，應當讓心活躍起來。使心活躍有很多種方法，他可以修修佛隨念、法隨念、僧隨念。如果他是一位佛弟子的話，那麼，他一定會對佛陀有信心和恭敬心。當一個人面對恭敬的所緣時，他不可能掉以輕心。正如你站在一位非常恭敬的導師身邊，你會不會漫不經心呢？你會戰戰兢兢、誠惶誠恐、小心謹慎。同樣的，如果你對自己的呼吸失去了興趣，可以把所緣換成佛陀，憶念佛陀的功德。只要你對佛陀有恭敬心、有信心，就可以暫時地替換一下所緣，憶念佛陀的功德：

"Iti'pi so Bhagavā arahaṃ, sammāsambuddho, vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā'ti."

「彼世尊亦即是阿拉漢、全自覺者、明行具足、善至、世間解、無上調御丈夫、天人導師、佛陀、世尊。」

當你的心取佛陀的相、憶念佛陀的種種功德的時候，你的心就會動起來，體驗到那一份恭敬、那一份喜悅。當你的心喜悅了，對所緣有興趣了，就能提升喜覺支。喜覺支提升了，精進覺支也跟著被提升起來。

而且，這個時候擇法覺支也很重要。因為心暗鈍時，想注意呼吸是辦不到的。心處於昏沉狀態，坐在那裏變成點頭哈腰睡著了。應當明白，在這種狀態下繼續注意呼吸是不適合的，可以選擇暫時轉換一種業處，比如專注佛陀的功德等等。為了讓心動起來，讓心對所緣有興趣，選擇轉換一個適當的所緣，就是擇法覺支在起作用。

當我們想讓火燃燒的時候，不應當放濕草、濕柴、灑水、撒塵土，而應當放 乾草、乾柴、乾牛糞，用風吹吹，火就能夠燃燒起來。同樣地，當心昏沉、軟弱無力的時候，應當提升擇法覺支、精進覺支以及喜覺支，讓心對所緣有興趣，讓心活躍起來。

當禪修者的心無法平靜，掉舉、散亂、躁動不安的時候，他就不應當去提升擇法覺支、精進覺支和喜覺支，而應當培育輕安覺支、定覺支跟捨覺支。就好像想要把一堆熊熊燃燒著的火熄滅掉，如果添加乾草、乾柴，再用風吹，它只會越燒越旺。同樣的，如果心散亂不安，一直在打妄想，就應當抑制心，通過培育輕安覺支、定覺支和捨覺支讓心平靜下來。

許多禪修者的心很難平靜，特別是那些受過西式教育的人，以及生活在現代大都市的人。為什麼會這樣呢？對於大多數現代人來說，他們的生活是

緊張的，做任何一項工作都要有個計劃。例如做保險的人，他們要預定這個月要創多少業績，這個星期要完成多少任務。為了完成計劃，他們一天到晚都在忙，生活在很大的壓力之中。即使他們有機會來參加禪修營，也會把這種習氣帶到禪修營中來，給自己製造壓力。他們會計劃:「我要在這個禪修營中證得禪那！在十五天之內要證得四禪……」這當然是不現實的！應該面對現實。

雖然說個別人真的有可能在禪修營當中證得禪那，但是，我們不要給自己的禪修加期限。這樣的話，無形中會給自己施加沒必要的壓力。這種壓力是禪修的障礙，它會讓心緊張，讓心難以平靜下來。須知我們禪修的目標是為了斷除煩惱，是為了斷除貪瞋癡。然而，你抱著貪欲的心來禪修，你的心態就跟禪修的最終目標背道而馳。如果你有這樣想法:「我禪修想要得到什麼，想要證得什麼，想要達到怎麼樣的境界，想要證得怎樣的成就……」那你的動機錯了！

禪修並不是為了得到什麼。所謂的證果，並不是有一個什麼樣的果可以得。聖果的「果」不是蘋果、不是芒果；所謂的證果，只是哪些煩惱被斷除了，哪些煩惱永遠不會在心流裏生起。只是這樣而已，並不是有什麼東西可得！請記得：我們禪修的

目標是為了斷除煩惱，不要抱著貪欲的心、有所得的心來禪修！假如抱著一顆有所得的心，想要在短期內如何這般的話，往往會應了中國的一句成語:「欲速則不達」，還有一句成語叫「揠苗助長」，大家都應該很清楚吧！如果你抱著有所得的心來禪修，就是在揠苗助長。為什麼呢？因為我們禪修的進步、定力的提升、觀智的培養，需要有很多內緣、外緣的助成。並非說只需要精進就可以達到，還必須得依靠很多的緣。其中，內緣最重要的是自己過去生所累積的巴拉密，此外還有自己的禪修態度、精進、戒行、身體狀況、心理狀況、性格等等；外緣則有導 師、氣候、環境、食物、法友、外護等等。所有這些緣都很重要。如果任何一種緣欠缺了，禪修就很難進步。

所以，不要有太多的期待。這一堆的五蘊在輪迴當中已經夠沉重了，現在有機會來禪修，就不應當再給自己另外加上一個沉重的包袱，大家應該學會放下包袱。禪修應當像種樹一樣，只要你老老實實地禪修，踏踏實實地實踐，能做幾分就幾分，禪修自然而然就會有進步，定力就會提升，觀智就能培育起來。如果總是抱有過高的期望，自己給自己施壓，那麼心會變得躁動不安，造成精進根過度而定根不足。

在經律裏面有幾個這樣的例子。在《律藏．大品．皮革篇》中記載：王舍城有個長者子名叫 Soṇa koḷivisa（北傳翻譯為二十億耳）。他的腳底天生就跟其他人的不一樣，就像身上的皮膚一樣長毛，很柔軟。當佛陀住在王舍城鷲峰山時，他前往聞法並證得初果，隨後即出家受具足戒成為比庫。他出家之後住在寒林(Sītavana,尸陀林)非常精進地禪修。在經行時，他的腳皮給磨破了，血塗滿了經行道，就好像屠牛場一樣。因為過度精進，他的心沒辦法平靜下來，也沒辦法證得任何更高的果位。此時，他生起了這樣的念頭:「在世尊所有住於勤奮精進的弟子當中，我也是其中之一。然而我的心仍然不能從諸漏中無執取解脫出來。我的家擁有財富，既可以自己享用又可以做功德。我不如還俗，既享用財富，又可以做功德。」佛陀知道他生起這樣的心念，就去到他禪修的地方，用彈琴的譬喻開示他：如果琴弦繃得太緊，很難彈出美妙的聲音；如果琴弦太鬆，也不能彈出美妙的聲音；唯有不鬆不緊，恰到好處，才可以彈出美妙的聲音。琴弦比喻我們的心態，過緊是精進過度，太鬆是精進不足。精進過度心易掉舉、煩躁不安，精進不足心易放逸、懈怠。唯有諸根平衡，煩惱才能夠斷除，聖道聖果才能夠證得。

另外一個是阿難尊者的例子。阿難尊者在出家後的第一個雨安居(vassa)時，聽了本那．滿答尼之子(Puṇṇa mantānīputta,富樓那）尊者的說法即證得初果，但在此後的 43 年中卻沒有證得任何更高的果位。後來他成為佛陀的侍者，隨侍佛陀 25 年，直到佛陀般涅槃時，他仍然還是初果聖者。

佛陀入滅當年的雨安居，當第一次聖典結集大會即將召開的時候，他還熱衷於向其他人說法。當時，參加第一次結集大會的五百位比庫已經選出來，其中 499 位都是阿拉漢，只有他一位是初果聖者。在選出的比庫當中，他聽到有人說了這樣一句話:「在這比庫僧團當中，還有一位比庫散發著臭味行走。」他聽了這句話之後，心想:「在這比庫僧團當中，並沒有其他散發著臭味行走的比庫，這的確是針對我而說的。」這裏所說的臭味是什麼意思呢? 是指煩惱。因為其他 499 位比庫都已經沒有任何的煩惱了，當時只有阿難尊者還是初果，貪欲、瞋恚、愚癡都還沒有斷除。他聽了這句話之後，感觸很深，生起了悚懼感。那天晚上，他開始精進地禪修，徹夜經行，修行身至念。然而，由於精進過度，還沒辦法證得更高的聖道聖果。到了快要天亮時，他感覺身體已經非常疲憊了，於是從經行道下來，進入房間想要躺下來休息一會兒。就在他腳已離地、頭未至枕的那一剎那，證得了阿拉漢果，斷

盡了一切煩惱。這是在佛陀教法當中有記載的唯一不是以行、住、坐、臥四種姿勢證得極果的例子。阿難尊者證得了阿拉漢果之後，名正言順地有資格參加第二天的聖典結集大會。

阿難尊者在證悟阿拉漢果的那一夜晚，也是由於精進過度，因此沒辦法達到更高的成就。然而，當他想要躺下來休息的時候，稍微減弱了精進根，於是和定根達到了平衡。因為精進根和定根平衡的緣故，所以阿難尊者就在這個時刻證得了阿拉漢道果。

同樣的，我們在禪修的時候也應當這樣：如果精進根太強，應該培育定根。如果一個人壓力太大，過度緊張，他應當放鬆自己，讓心平靜下來，不要只懂得用一股蠻勁往前衝。惟有這樣，才能達到了身心的輕安、身心的平衡和內心的平靜。心的平靜就是定。不要患得患失，不要太過計較自己禪修的好壞。放下得失，保持中捨，就是捨覺支。

當一個人想要滅火的時候，他應當在熊熊的大火上加濕的草、濕的柴，灑些水或者撒些沙土，這樣就能夠把火滅掉；同樣的，當心掉舉的時候，他修習擇法覺支、精進覺支和喜覺支是不適合的，他應當培育輕安覺支、定覺支和捨覺支。

在禪修的整個過程中，平衡都是很重要的。信根與慧根要達到平衡，精進根與定根也要達到平

衡。平衡就是中道，用中道的心態來禪修才是正確的禪修心態。不要走極端，任何的極端只會對禪修造成障礙、造成干擾。所以，一定要行於中道，禪修的心態一定要達到平衡。

第十一節、達到禪那

如果禪修者的心態達到平衡，把五根平衡了，再提升正念，持續地將心專注在禪相上。隨著定力越來越提升，禪修者將能夠超越近行定的階段，達到安止定(appanā-samāpatti)。在剛開始練習進入安止定的階段，禪修者不應當經常檢查自己，而應當練習把心投入禪相當中維持一段很長的時間。

如果禪修者能夠持續地專注似相，心與似相完全融為一體，如此維持一個小時、兩個小時、三個小時乃至更長的時間，他就很可能證得初禪。

為什麼專注似相能夠證得色界的禪那呢？似相是由色法構成的概念，因色法而生。我們的呼吸、似相都是由色法所形成的概念。因此，禪修者通過專注色法所形成的概念，可以達到色界禪那。

再舉其他的例子，比如地遍，為什麼修地遍能夠證得禪那呢？因為地的遍相是基於色法而生的概念。水遍呢？水遍也是基於色法而生的概念。火

遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍也是這樣。修習三十二身分的時候，身體也是色法的概念；修習不淨的時候，不淨的屍體也是色法的概念。通過專注基於色法而產生的相為所緣，可以達到色界的禪那。所以，色界的禪那是基於取色法的概念為所緣而證得的。它的所緣既不是究竟色法，也不是名法。這一點大家要清楚。

當禪修者可以持續地把心投進似相當中，維持一段相當長的時間，那麼他很可能證得禪那。為什麼說很可能呢？因為還沒有經過檢查的緣故。在禪修的每一個階段，只要他的禪修方法是正確的，他的經驗就必須經得起經論的檢驗。我們禪修應當根據兩項原則，不能夠偏離兩項原則：

第一、禪修必須依循佛陀的教導，必須依據三藏。如果不依照佛陀的教導，不依照經論，那很可能只是某些大師的個人經驗，甚至有可能是外道，自己走了歪路都不知道，很危險。對此要謹慎！

第二、禪修要依照傳統、依照傳承。要有傳承、有系統，遵從系統而學。假如離開了傳承，離開了明師的指導，只是自己翻翻幾本經書，靠自己的理解去修行的話，很容易變成盲修瞎練，這也是很危險的。幾乎所有的「走火入魔」，都是因為盲修瞎練造成的！

因此，在禪修的時候，既要依照佛陀的教法，依照經論，又要有傳承，有善知識指導，這樣的修行才是穩當的，禪修的路子才是正確的。這兩者缺一不可。既不能夠只是看幾本經典，然後自己憑空創造一種禪法出來，也不能夠只是依靠傳承，認為我這個是某某大師的教導，然而卻跟佛陀的教導名不符實。所以，這兩點是我們禪修的根本點，大家應當謹記！

如何檢驗自己的禪那到底是不是真的呢？當禪修者有能力持續地專注禪相達到兩個小時、三個小時乃至更久，業處導師將會指導他查有分。這裏的「有分」是借用的名詞，它並不是在阿毗達摩意義上的「有分」，嚴格上來說是心所依處。

根據阿毗達摩，一切的意界和意識界都是依靠心所依處，亦即是心臟裏的血而產生的。

如果禪修者能夠持續地專注禪相兩個小時、三個小時……之後，他應當練習查有分，有分在心臟這個地方。在他出定之後，借著很強的禪定之光去看心臟裏面這個地方。剛剛開始學習查有分的時候，不應當查太久，大概一到兩秒鐘就行。當他可以查到有分之後，再學習在有分這個地方逐一地辨識五禪支。

若禪修者能夠進入初禪，其初禪將具足五禪支。禪支，巴利語 jhānaṅga。jhāna 即禪那；aṅga 意為成分、要素。這五禪支是五種心所，它們個別分開來叫禪支，整體總合起來則叫初禪。

這五禪支分別是：

1.尋(vitakka)——將心投入並安置於似相。

2.伺(vicāra)——心持續地省察似相。

3.喜(pīti)——喜歡似相。

4.樂(sukha)——體驗似相的那一份樂受。

5.一境性(ekaggatā)——心持續地專注似相。

查禪支並不是依靠感覺去揣摩自己是不是有這五種心理作用，而必須用禪那之光在心所依處這個地方辨識。為什麼呢？因為心所依處是作為禪那心的依靠處，所以要在有分這裏辨識禪支。

在初次練習辨識的時候，只應當一次辨識一個禪支，等能夠逐一辨識五個禪支之後，再練習一起辨識所有的五禪支。

可以辨識到五禪支後，還必須練習初禪的五自在。什麼是五自在呢？它們分別是：

1.轉向自在：能在出定後轉向於禪支。

2.入定自在：隨意何時入定就能入定。

3.住定自在：能隨自己的意願入定多久。

4.出定自在：隨意何時出定就能出定。

5.省察自在：能在出定後省察禪支。

有能力達到初禪的禪修者應當練習初禪的五自在。應當練習自己能自在地入定，想要在什麼時候入定就可以入定，想要住定多久就可以住定多久，想要在什麼時候出定就可以出定。他可以用決意的方法:「讓我入定兩個小時」、「讓我入定三個小時」……

練習五自在的禪修者決意:「讓我入定兩個小時。」他這樣決意之後，就將心專注於呼吸。當他專注呼吸的時候，禪相很快就會出現。他決意把心投進禪相，除了似相之外不去注意任何其他的所緣，於是他的心就能隨其所願地持續專注在似相上兩個小時。當他突然生起一個念頭:「我應該出定了。」當他在查完禪支，睜開眼睛的時候，就是兩個小時，這才是自在。如果相差二十分鐘、十分鐘、五分鐘，那不叫自在。

如果禪修者還沒有練習初禪的五自在，就想急急地證得第二禪的話，就會像佛陀教導馬哈摩嘎喇那尊者所講的《母山牛經》一樣：一隻愚蠢的母山牛為了吃山頂上的草，在爬陡峭的山坡時，前腳跟還沒有站穩，後腳跟就提起來，結果，它不僅不能夠爬到山頂上去吃草，還可能會從山坡上滾下來。

同樣的，當禪修者的初禪還不穩固，還沒有練習初禪五自在的話，就想急急地上第二禪，他不僅

不能夠上第二禪，而且連初禪也可能會掉。所以，證得了初禪的禪修者必須修習五自在。

一位禪修者證得了初禪，並且練習了初禪的五自在之後，必須進一步修習第二禪。想要修習第二禪，他應當先進入初禪。他可以先進入初禪一個小時，從初禪出定之後，再去查五禪支。查到五禪支之後，他應當思維:「初禪因為接近敵對的五蓋，所以是低劣的；同時，在這五禪支當中，尋和伺是很粗的，它們使初禪不如無尋、無伺的第二禪那麼寂靜。」

如此省思了初禪的過患和生起對第二禪的希求之後，他決意捨去尋、伺兩種禪支，決意進入只有喜、樂、一境性的第二禪。從第二禪出定之後再查禪支。第二禪只有三個禪支，也就是：喜、樂、一境性。因為尋、伺已經捨掉了。如果他可以進入第二禪，他應練習第二禪的五自在。練習了第二禪的五自在之後，他可以再練習上第三禪。

想要上第三禪的時候，他也應當依次地進入初禪、第二禪，從第二禪出定並查到喜、樂、一境性三個禪支之後，他思維:「第二禪因為接近敵對的初禪，所以是低劣的；同時，第二禪有喜的攪動，所以喜禪支也是粗的，它使第二禪不如無喜的第三禪

那麼寂靜。」然後，他決意捨去喜禪支，進入只有樂與一境性兩種禪支的第三禪。

如果可以進入第三禪，出定之後再查禪支。第三禪只有樂和一境性兩個禪支。他應練習第三禪的五自在。練習了第三禪的五自在之後，他可以再練習進入第四禪。

想要上第四禪之前，他也應依次地進入初禪、第二禪、第三禪，從第三禪出定並查了禪支後，他接著省思:「第三禪因為接近敵對的第二禪，所以是低劣的；同時，樂禪支也是粗劣的，它使第三禪不如無樂的第四禪那麼寂靜。」於是他平靜了樂禪支，進入只有捨與一境性的第四禪。能夠進入第四禪之後，再練習第四禪的五自在。

這四種禪那是層層殊勝的。有第二禪體驗的禪修者會發現初禪是粗劣的；雖然初禪也有喜、樂，但是由於有尋、伺的攪動，使初禪感覺很粗。第二禪比初禪更加殊勝，喜與樂遍佈全身。

有了第三禪體驗的禪修者會發現第二禪也是粗劣的，由於第二禪有喜禪支的攪動，第二禪也是很粗的。

有了第四禪體驗的禪修者會發現第三禪也是很粗劣的，第四禪更加平靜、超然。當他達到第四禪的時候，呼吸已經停止，他的心處於非常寧靜、

寂靜、殊勝的狀態。

禪修者修習入出息念業處，通過專注自己的呼吸，以呼吸為所緣，有次第地、有系統地培育起定力之後，依次證得了四種色界禪那。之後，他可以轉修其他業處，修習地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍、限定虛空遍；他也可以進一步修習慈心、修習悲心、修習喜心、修習捨心；他還可以修習三十二身分、白骨想、不淨業處；可以修習佛隨念、法隨念、僧隨念、四界差別等等。

當然，最難過的關是第一種業處。如果一個人有了禪那，例如已經證得了入出息念的第四禪，他能以第四禪為根本業處轉修佛隨念，也許只用一座，一個小時、兩個小時就可以成就佛隨念。如果想轉修白遍，他也許只用一座的時間就可以取到白遍的遍相並進入白遍初禪。為什麼能夠這麼快呢？因為得到禪那支助的心是非常強有力。正如佛陀在《相應部》裏面的很多經典都這麼強調說：

"Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvetha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti."

「諸比庫，應當修習定。諸比庫，有定力的比庫能如實地了知。」

再舉一個例子：如果禪修者在沒有定力的情況下觀照三十二身分，思維髮、毛、爪、齒、皮，肉、筋、骨、髓、腎……他會感到很費勁，可能花了一個月、兩個月、三個月都不一定能夠如實地觀照身體的三十二個部分。然而，有定力的禪修者可先進入第四禪，從第四禪出定之後，利用強有力的光來照見身體的這些部分，他可以只用一個小時，甚至不用半小時就可以把三十二身分清楚地、如實地觀照出來。

同樣地，有定力的禪修者能夠在業處導師的指導下，如實地觀照自身的色法、觀照外在的色法，觀照自相續流的名法、觀照外在的名法，這些色法跟名法都可以如實地呈現出來。正因如此，佛陀在很多經典裏面強調：

「諸比庫，應當修習定。諸比庫，有定力的比庫能如實地了知。」

在八支聖道當中，佛陀把正定作為最後一支聖道。在禪修的三增上學——戒、定、慧當中，定占了很重要的地位。擁有定力的人、有定的心，跟沒有定力的人、沒有定的心是天壤之別。如果我們用恭恭敬敬的態度、踏踏實實的心態來禪修，依照戒、定、慧的次第，先持戒清淨，再培育定力，然後修觀，培育智慧，相信每一個人都能夠在今生今世切實地體驗到佛陀教法的利益。

同時，禪修離不開善知識，修習如此嚴密、系統的止觀禪法更是如此。當禪修者生起了希求解脫之心，他就應當尋求明師。從把取業處開始，一直到證悟涅槃的整個過程，禪修者都應以恭敬、忠誠、老實的態度依止明師、依教奉行，在業處導師的指導之下次第地禪修。

這就是依照《大念處經》以及《清淨道論》等經典，依照南傳上座部佛教的傳承所講述的修行入出息念一直到證入第四禪的禪修次第。

巴利語彙解

一、佛教

佛教：巴利語 Buddha-sāsana。Buddha,意為覺悟者，即佛陀。sāsana,意為教導、教說、教法。Buddha-sāsana 即佛陀的教導、佛陀的教法。

佛陀的教法可以分為三個層面：

1. 教理之教(pariyatti-sāsana) ——律、經、論三藏等應當學習的教法義理。

2. 行道之教(paṭipatti-sāsana) ——戒、定、慧三學等能導向證悟出世間法的禪修實踐。

3. 通達之教(paṭivedha-sāsana) ——證悟四種聖道、四種聖果以及涅槃九種出世間法。

唯有教理之教的住立，才有行道之教的存在；因為修行不能偏離三藏，不能違背佛陀的教導。唯有行道之教的住立，才有通達之教的存在；因為不依照戒定慧禪修，脫離了行道實踐，就不可能證悟任何的出世間法。

上座部佛教：巴利語 Theravāda。thera,意為長老、上座；vāda,意為說、論、學說、學派、宗派、部派。

上座部佛教因其由印度本土向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地，故稱為南傳佛教。又因所傳誦的三藏經典使用巴利語(pāḷi-bhāsā)，故又稱為巴利語系佛教。

南傳上座部佛教堅持傳承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三寶，傳誦與尊奉巴利語律、經、論三藏，依照八聖道、戒定慧、四念處等方法禪修，大多數人致力於斷除煩惱、解脫生死、證悟涅槃。

傳統上，南傳上座部佛教流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、老撾等南亞、東南亞國家和地區。

巴利語 (pāḷi-bhāsā): 是由佛陀在世時中印度馬嘎塔國（Magadha,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)——相對的民眾方言——布拉格利語(Prākrit)的一種。南傳上座部佛教相信巴利語是佛陀當年講經說法時所使用的馬嘎塔口語，故又稱為「馬嘎底語」(Māgadhika, Māgadhī,摩揭陀語)。

「巴利」(pāḷi)一詞的原意為聖典、佛語(Buddha-bhāsā)，用以區分作為解釋聖典的文獻——義註(aṭṭhakathā)和複註(ṭīkā)。也因如此，記錄聖典、佛語的專用語「馬嘎底語」到後來也就逐漸成了「聖

典語」、「佛經語」的代名詞，即「巴利語」。

巴利語與梵語(Sanskrit)同屬古印度語，但梵語屬於雅語，巴利語屬於俗語；梵語是貴族語，巴利語是民眾語；梵語是婆羅門教-印度教的標準語，巴利語則是佛陀及聖弟子們的用語。佛陀曾禁止僧眾們用梵語來統一佛語。

南傳上座部佛教因為使用巴利語傳誦的三藏經典，故又被稱為巴利語系佛教。

二、佛陀

佛陀：巴利(梵)語 buddha 的古音譯。意為覺者、覺悟者。

「佛陀」有兩種含義：

1.以解脫究竟智覺悟了一切應了知者，稱為佛陀。

2.自己無需老師的指導而覺悟了四聖諦，也能教導其他有情覺悟者，稱為佛陀。

義註中解釋說:「凡有任何應了知者，皆以解脫究竟智覺悟了那一切，故為佛陀。或因為自己覺悟了四聖諦，也能令其他有情覺悟，以這些理由故為佛陀。」(Pr.A.1 / Vm.1.141)

世尊：巴利(梵)語 bhagavant 的意譯。bhaga,意為祥瑞、吉祥、幸運；vant,意為具有、擁有。bhagavant 直譯為「具祥瑞者」。

諸經律的義註採用語源學的方法解釋 bhagavā 的六種含義：

1.以具諸祥瑞(bhāgyavā'ti)故為 bhagavā；

2.以已破壞(bhaggavā'ti)一切危險故為 bhagavā；

3.以有諸福德(bhagā assa santī'ti)故為 bhagavā；

4.以分別(vibhattavā'ti)一切法故為 bhagavā；

5.以親近(bhattavā'ti)諸上人法故為 bhagavā；

6.以已除去諸有(bhavesu vantagamano'ti)故為 bhagavā。(Pr.A.1 / Vm.1.142-4)

在巴利聖典中，通常用 Bhagavā 來尊稱佛陀。

阿拉漢：巴利語 arahant 的音譯。意為應當的、值得的、有資格者。

「阿拉漢」有五種含義：

1.以已遠離(ārakattā)一切煩惱故為 arahaṃ；

2.以已殺煩惱敵故(arīnaṃ hatattā)為 arahaṃ；

3.以已破輪迴之輻故(arānaṃ hatattā)為 arahaṃ；

4.以有資格(arahattā)受資具等供養故為 arahaṃ；

5.以對惡行已無隱秘故(pāpakaraṇe rahābhāvato)為 arahaṃ。(Pr.A.1 / Vm.1.125-130)

「阿拉漢」是對佛陀的尊稱，也可以指一切的

漏盡者(khīṇāsava,斷盡煩惱者)，包括諸佛、獨覺佛及阿拉漢弟子。

漢傳佛教依梵語 arhant 音譯為「阿羅漢」，謂為小乘極果。其音、用法皆與上座部佛教有所不同。

全自覺者：對佛陀的尊稱，為巴利語 sammāsambuddha 的直譯。sammā,意為完全地、徹底地、圓滿地、正確地；sam,於此作 sāmaṃ 解，意為自己、親自；buddha,即佛陀，意為覺悟者。全自覺者即自己完全地覺悟了一切法的人。[157]

諸義註中說:「完全地、自己覺悟了一切諸法，故為『全自覺者』。」(Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana sammāsambuddho'ti.) (Pr.A.1 / M.A.1.12 / A.A.1.170 / Vm.1.132)

苟答馬：巴利語 Gotama 的音譯。我們現在佛陀的家姓，通常用來指稱佛陀。我們現在的教法時期是苟答馬佛陀的教法時期。

漢傳佛教依梵語 Gautama 音譯為喬答摩、瞿曇

[157] 北傳佛教依梵語 samyak-sambuddha 音譯為三藐三佛陀；意譯作正等覺者、正等正覺者、正遍知。

如北傳《大智度論》卷二中說:「云何名三藐三佛陀？三藐名正，三名遍，佛名知，是名正遍知一切法。」其意謂：相對於外道之邪覺，小乘羅漢為正覺；相對於羅漢之偏覺，菩薩為等覺；相對於菩薩之分覺，佛為正等覺。

等。也常依佛陀的族姓稱為釋迦牟尼(Śakyamuni)。

獨覺佛: 巴利語 paccekabuddha。在沒有佛法的時期，能無師而通達四聖諦，但卻不能教導其他眾生的阿拉漢聖者。

漢傳佛教依梵語 pratyekabuddha 譯作辟支佛、貝支迦、緣覺佛等。

三、戒律

比庫: 巴利語 bhikkhu 的音譯，有行乞者、持割截衣者、見怖畏等義。即於世尊正法、律中出家、受具足戒的男子。

在《律藏．巴拉基咖》中解釋:「乞討者(bhikkhako'ti)為比庫，遵從於行乞者(bhikkhācariyaṃ ajjhupagato'ti)為比庫，持割截衣者(bhinnapaṭadharo'ti)為比庫。」(Pr.45)

《清淨道論》中說:「比庫者，以應見到輪迴的怖畏(saṃsāre bhayaṃ ikkhaṇatāya)，或應持割截衣等(bhinnapaṭadharāditāya)，獲得這樣名稱的信心出家的良家之子。」 (Vm.1.14)

漢傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為「比丘」、「苾芻」等，含有破惡、怖魔、乞士等義。其音、義皆與巴利語有所不同。

現在使用「比庫」指稱巴利語傳承的佛世比庫僧眾及南傳上座部比庫僧眾；而使用「比丘」、「比丘尼」指稱源自梵語系統的北傳僧尼。

沙馬內拉：巴利語sāmaṇera的音譯。是指於世尊正法、律中出家、受持十戒之男子。

漢傳佛教依梵語śrāmaṇeraka 音譯為「沙彌」、「室羅摩拏洛迦」等。

附帶提一下：漢傳佛教把梵語śrāmaṇeraka 訛略為「沙彌」。如果把「沙彌」轉寫為巴利語則為 sāmī。sāmī 意為主人、物主、丈夫。在佛世時的古印度，奴隸、僕人稱其主人為「沙彌」，婦女稱其丈夫也為「沙彌」。同時,「沙彌尼」(sāminī)則是女主人、妻子的意思。因此，不宜把巴利語 sāmaṇera 訛略成「沙彌」[158]。

皈依 (saraṇa)：或作歸依，依靠；庇護所，避難所。

皈依的對象有三, 稱為「三皈依」(tisaraṇa)或「皈依三寶」。三寶，即佛(buddha)、法(dhamma)、僧(saṅgha)。皈依三寶是指以佛、法、僧作為皈依處或庇護所。

---

[158] 唐義淨《南海寄歸內法傳》卷 3 云:「舊云沙彌者，言略而音訛。」
慧琳《一切經音義》卷 47 云:「舊言沙彌者，訛略也。」
釋光述《俱舍論記》卷 14 云:「舊云沙彌，訛也。」

戒 (sīla)：有行為、習慣、品質、本性、自然等義，通常也指道德規範、好品質、良善的行為、佛教的行為準則等。

《清淨道論》中解釋:「以什麼意思為戒呢？以戒行之義為戒。為何稱為戒？正持(samādhānaṃ)——以身業等好習慣的無雜亂性之義；或確持(upadhāraṇaṃ)——以住立於善法的持續性之義。這兩種意思實是通曉語法者所允許。但也有人以頭義為戒，以清涼義為戒，用如是等方式來解釋其義。」(Vm.1.7)

「戒」有時也作為「學處」的別名，如在家學處包括五戒(pañcasīla)、八戒(aṭṭhaṅgasīla)等，出家學處包括十戒(dasasīla)、具足戒(upasampannasīla)等。

學處 (sikkhāpada)：或譯作學足。sikkhā 意為學、學習、訓練；pada 意為足、處所。學處亦即學習規則、戒條。

《小誦註》中說:「應當學故為學；以此作為足故為足。學之足為學足，即到達學的方法之義。又或者說為根本、依止、立足處[為學處]。」

十種學處 (dasa-sikkhāpadāni)：又作十戒，即沙馬內拉應學習的十種行為規則。

這十種學處依次是：離殺生，離不與取，離非梵行，離虛妄語，離放逸之因的諸酒類，離非時食，

離觀聽跳舞、唱歌、音樂、表演，離妝飾、裝扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香，離高、大床座，離接受金銀。

伍波薩他：巴利語 uposatha 的音譯。該詞源於梵語 upavasatha。若從詞源學的角度來分析，upavasatha 由 upa(近, 隨) + vas(住) + atha 組成，直譯為「近住」，即在特定的日子裏持齋戒的意思。[159]

伍波薩他有三種意思：

1. 一個月當中特定的日期——齋日

古印度的曆法屬於太陰曆，一年分十二個月，月份按月亮繞地球運轉的週期推算。推算方法是從每個月圓日的第二天明相出現(aruṇuggamana, 黎明)時開始算起，到下一個月圓日的第二天明相出現為至結束[160]，約三十天（小月為二十九天）的時間為一個月。如此，每個月又可分為兩個半月：從月圓日翌日開始到月黑日為「黑月」，從月黑日翌日開始到月圓日為「白月」。其中，月黑日與月圓日兩天皆稱為「十五日」(paṇṇarasika)。若遇小月，月黑

[159] 該詞的佛教梵語被寫作 poṣadha, posatha 或 upoṣadha，所以古代將之音譯為布薩、布灑他、褒灑陀等。若准此，則 poṣadha = poṣa (長養，養育) + dha (淨)，有長養、長養淨、增長等義。因此，北傳佛教的 poṣadha 在詞、音、義等皆與巴利語 uposatha 有所不同。

[160] 與中國農曆不同的是：農曆是從每月的朔日（初一）算起，而古印度曆則是從十六日算起。

日也可以在十四日。於是，在每半個月中，第八日、第十四和第十五日皆稱為「伍波薩他日」或「齋日」(uposatha-divasa)。齋日的日期約相當於中國農曆的初八、十四、十五、二十三、廿九與三十日。

2. 在家居士所持守的學處——八戒

自從佛陀在世時開始，在家居士就有於每個月的齋日前往塔寺、親近僧團、聽聞佛法、受持八戒的傳統。由於八戒多數是在「伍波薩他日」受持的，所以稱為「具足八支(條)的伍波薩他戒法」(aṭṭhaṅga samannāgata uposatha-sīla dhamma)。[161]

3. 僧團舉行的甘馬之一——誦戒

佛陀規定：比庫僧團應在每個月的月圓日和月黑日兩天舉行伍波薩他。在這一天，共住同一界內的比庫僧眾齊集一處，舉行伍波薩他甘馬(uposatha-kamma)，唸誦戒本《巴帝摩卡》(pātimokkhuddesa)。

巴帝摩卡：巴利語 pātimokkha 的音譯，有上首、極殊勝、護解脫等義。

《律藏．大品．誦戒篇》中解釋:「巴帝摩卡者，此是最初，此是頭首，此是諸善法之上首，因此稱為『巴帝摩卡』。」(Mv.135)

律註《疑惑度脫》中說:「巴帝摩卡為極殊勝

[161] 北傳佛教也作八關齋戒、八戒齋。只要條件許可，居士可以在任何時候受持「伍波薩他八戒」，而非特定要在齋日才能受持。

(pa-atimokkha)、極上首(atipamokkha)、極尊、極上之義。」

《清淨道論》中說:「若他看護(pāti)、保護此者，能使他解脫(mokkheti)、脫離惡趣等苦，所以稱為『巴帝摩卡』。」(Vm.1.14)

巴帝摩卡可分為戒和經籍兩種:

1.戒巴帝摩卡(sīla pātimokkha)——比庫、比庫尼應持守的巴帝摩卡律儀戒。其中，比庫巴帝摩卡共有 227 條，比庫尼巴帝摩卡有 311 條。

2.經籍巴帝摩卡(gantha pātimokkha)——僧團每半月半月應唸誦的戒經。有兩部戒經，即《比庫巴帝摩卡》和《比庫尼巴帝摩卡》。

漢傳佛教依梵語 prātimokṣa 音譯為「波羅提木叉」等，意為別解脫、從解脫、隨順解脫等，其音、義與巴利語有所不同。

義註 (aṭṭhakathā): aṭṭha,同 attha, 意為義、義理; kathā, 意為論、說。即解釋巴利三藏的文獻。

在南傳上座部佛教的傳承中，律、經、論三藏聖典稱為「巴利」(Pāḷi), 對三藏的註解稱為「義註」(aṭṭhakathā),對義註的再解釋稱為「複註」(ṭīkā), 對複註的再解釋稱為「再複註」(anuṭīkā)。

其中,《律藏》的義註有《普端嚴》和《疑惑度脫》。《經藏》的義註有《吉祥悅意》、《破除疑障》、《顯揚心義》、《滿足希求》、《勝義光明》等; 論藏

的義註有《殊勝義註》《迷惑冰消》和《五部論註》。

梵行 (brahmacariya)：意為清淨、尊貴、值得讚歎的行為；或如清淨、尊貴的諸佛、獨覺佛、出家聖弟子等清淨者們的生活方式。

甘馬：巴利語 kamma 的音譯，意為 業、行為、造作。以譯音出現時，則專指僧團的表決會議。

漢傳佛教依梵語 karma 音譯為「羯磨」。

近事男：巴利語 upāsaka 的直譯，即親近奉侍三寶的男子。又作淨信男、清信士、居士；為已歸依佛、法、僧的在家男子。古音譯作優婆塞、鄔波索迦、伊蒲塞等。女子則稱為近事女(upāsikā,優婆夷)。

淨人，巴利語 kappiyakāraka，簡稱 kappiya，意為使事物成為比庫或僧團允許接受和使用的未受具戒者。也包括為比庫或僧團提供無償服務者。

明相出現 (aruṇuggamana)：又作黎明、破曉；即天剛亮的時候。時間約在日出前的 30-35 分鐘之間不等。同時，在一年之中不同日期的明相出現時刻也不同。佛教以明相出現作為日期的更替，而非午夜 12 點。

有許多標誌可以辨認明相出現，如四周的天空

已由暗黑色轉為藍白色，鳥兒開始唱歌，可以看清不遠處樹葉、建築物等的顏色，不用打手電筒也可看清道路等。一年之中不同日期的明相出現時刻並不相同。

日正中時 (majjhantika samaya)：又作正午，即太陽正好垂直照射於所在地點的經線上的那一剎那，日影一偏即為非時 (過午)。不同地區的日正中時並不相同，所以不能以中午 12 點來計算。同時，在一年之中，不同日期的日正中時也不同。

時限藥 (yāvakālika)：限於明相出現後至日正中時之間的時段才可以食用的食物。時限藥分為噉食和嚼食兩類。

噉食 (bhojaniya)：也作正食、軟食。律藏中說:「五種食物名為噉食：飯、麵食、炒糧、魚和肉。」 (Pc.239)

a. 飯(odano) ——由稻穀、麥等七穀的米粒所煮成的飯和粥。

b. 麵食(kummāso) ——以麥為原料製成的麵製品。

c. 炒糧(sattu) ——由七穀經烘炒而成；也包括將稻穀炒後所搗成的粉。

d. 魚(maccho) ——包括魚鱉蝦蟹、貝類等一切

水生動物。

e. 肉(maṃsaṃ) ——禽、獸類的肉、骨、血、皮、蛋等。

嚼食 (khādaniya)：也作硬食、不正食。khādana, 即咀嚼之義。嚼食是指須經咬嚼的食物，如：水果、植物的塊莖類等。

律藏中說:「除了五種噉食、時分藥、七日藥和終生藥之外的其他食物名為嚼食。」(Pc.239)

除了五類噉食以外，一般上用來當食物食用的都可以歸納為嚼食。例如: 蔬果瓜豆等。除此之外，麥片、美祿*(Milo)*、好力克*(Horlic)*、阿華田*(Ovaltin)*、豆漿、番薯湯、可哥、巧克力、乳酪、三合一咖啡等也不許在非時服用。根據斯里蘭卡及泰國佛教的傳承，不加奶精的純咖啡可以在非時服用。

時分藥 (yāmakālika)[162]: 只限制比庫於一天之內食用的水果汁以及未煮過的蔬菜汁。例如芒果汁、蘋果汁、橙汁、香蕉汁、葡萄汁等。

世尊在《律藏．藥篇》中說:

「諸比庫，我允許一切果汁，除了穀果汁之外。諸

[162] **時分藥**: 有人將之訛譯為非時漿。巴利語 yāma, 意為時分、夜分，在此是指從一天的明相出現至第二天明相出現之間約 24 小時的時段（一日一夜），並非僅指非時。

比庫，允許一切葉汁，除了菜汁[163]之外。諸比庫，允許一切花汁，除了蜜花汁之外。諸比庫，允許一切甘蔗汁。」(Mv.300)

根據律藏的註釋，大型水果以及一切其他種類的穀物皆被視為是隨順於穀類的，其汁不可用來作時分藥。例如椰子汁、西瓜汁、哈蜜瓜汁等。

時分藥的製作方法是：由沙馬內拉或在家人等未受具戒者把欲搾成汁的小果等以冷水壓擠後，經過濾而成。濾過了的汁可加進冷開水、糖或鹽飲用。

任何經煮過了的蔬菜汁和水果汁皆不可在午後飲用，因為該汁一旦煮過則成了時限藥。不過，放在太陽下面加溫是允許的。

七日藥 (sattāhakālika)：允許比庫在七天之內存放並食用的藥。有五種七日藥，即：生酥、熟酥、油、蜂蜜和糖。

終生藥 (yāvajivika)：又作盡壽藥。即沒有規定食用期限的藥品。此類藥一般上是用來治病而不當食物吃用。

作淨：巴利語 kappiyaṃ karoti 的直譯，意即「使…成

[163] 律註《普端嚴》解釋說：這裏的菜汁是指已煮熟了的菜湯。作為時限藥的葉子在做成食物之前搾成的汁是允許的。

為許可的」。

如果比庫接到含有種子的水果或瓜豆蔬菜等的供養時，應先作淨後才可食用。有五種作淨的方法：1.用火損壞，2.用刀損壞，3.用指甲損壞，4.無種子，5.種子已除去。

林野 (arañña)：即遠離村莊市鎮的山林、荒郊、野外。古音譯為阿蘭若、阿練若等。

有住在林野習慣的比庫則稱為「林野住者」(ārañña)。

四、教理

聖諦：巴利語 ariyasacca，即聖者的真諦(ariyassa saccattā ariyasaccānī'ti attho.)

聖(ariya)，意為神聖的、尊貴的、聖者。諦(sacca)，意為真諦、真理、真實。

這四聖諦之所以被稱為「聖諦」，《清淨道論》中以四義解釋說：

1. 因為是佛陀等聖者所通達，所以稱為「聖諦」。如說：「諸比庫，這四種是聖諦。哪四種呢？……諸比庫，這些是四聖諦。這些為諸聖者所通達，所以稱為聖諦。」

2. 又因是聖者的真諦，故為「聖諦」。如《相

應部》中說:「諸比庫，在有諸天、魔、梵的世間中，有沙門、婆羅門、天與人的人界，如來是聖者，所以稱為『聖諦』。」(S.56.3.8)

該經義註說:「由於這些屬於聖者所有的，已被聖者、如來所通達、所宣說，因此以聖者的真諦故，為『聖諦』的意思。」

3. 因正覺了這些而成就聖位，故稱為「聖諦」。如說:「諸比庫，如實正覺了此四聖諦故，如來稱為『阿拉漢、全自覺者』。」(S.56.3.3)

4.又因諸聖者皆是真實故為「聖諦」；諸聖者即是如實、不違如、不異如的意思。如說:「諸比庫，此四聖諦為如、不違如、不異如，所以稱為『聖諦』。」(S.56.3.7) (Vm.2.531)

聖諦有四種，稱為四聖諦(catāri ariyasaccāni)：

1.苦聖諦(dukkhaṃ ariyaccaṃ)；

2.苦集聖諦(dukkhasamudayaṃ ariyaccaṃ)；

3.苦滅聖諦(dukkhanirodhaṃ ariyaccaṃ)；

4.導至苦滅之道聖諦(dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ)。

四聖諦是佛陀教法的根本，任何的善法皆為四聖諦所包攝。(M.28)

苦聖諦 (dukkhaṃ ariyaccaṃ)：簡稱苦諦。即揭示生

命本質的真理。

苦，巴利語dukkha，由du(下劣的)+kha(空無的)構成。《清淨道論》解釋說:「此第一諦下劣，是許多禍害的依處；空無，並沒有愚人們所遍計的恒常、淨、樂、我之性。因為下劣故，空無故，稱為『苦』。」(Vm.2.530)

在《大念處經》中說:「諸比庫，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、憂、惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得是苦。簡而言之：五取蘊即苦。」

根據《分別論》，苦聖諦是除了渴愛(taṇha,屬於貪心所)之外的煩惱、不善法、三善根有漏法、有漏善法、有漏善不善法的果報、既非善不善和果報的唯作法，及一切色法（81世間心，51心所，28色）。(Vbh.206)

苦集聖諦 (dukkhasamudayaṃ ariyaccaṃ)：簡稱集諦。即揭示苦生起的原因之聖諦。

集，巴利語samudaya，由saṃ(集合)+u(生起)+aya(原因)構成。《清淨道論》解釋說:「此第二諦以有其餘諸緣的集合作為苦生起的原因，這樣的集合作為生起苦的原因，稱為『苦之集』」。(Vm.2.530)

在經教中，苦集聖諦通常指渴愛(taṇha)。如《大念處經》中說:「諸比庫，何謂苦集聖諦？此愛是再有，

與喜、貪俱，於處處而喜樂，這就是：欲愛、有愛、無有愛。」

根據《分別論》，苦之因除了渴愛之外，還可以指一切煩惱、一切不善法、三善根有漏法和一切有漏善法。(Vbh.206-210)

苦滅聖諦 (dukkhanirodhaṃ ariyaccaṃ)：簡稱滅諦。即關於苦的滅盡、渴愛止息的聖諦。

滅，巴利語nirodha，由ni(沒有)+rodha(流浪，旅行)構成。《清淨道論》解釋說：「因為在此並沒有被稱為輪迴流浪的苦的征途，一切之趣已空故；或已證得[滅]時，那裏便沒有被稱為輪迴流浪的苦的征途；也因與之相反故，稱為苦之滅。或作為苦的不生、滅盡之緣故，為苦之滅。」(Vm.2.530)

在《大念處經》中說:「諸比庫，何謂苦滅聖諦？即是那種愛的無餘離貪、滅、捨棄、捨離、解脫、無執著。」

導至苦滅之道聖諦 (dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ)：簡稱道諦。即能夠達到滅苦的途徑、方法的聖諦。《清淨道論》解釋說:「第四諦因為以彼苦之滅為目標、朝向它而前進故；是到達苦之滅的行道故，所以稱為『導至苦滅之道』。」(Vm.2.530)

在《大念處經》中說:「諸比庫，何謂導至苦滅

之道聖諦？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

念處：巴利語 satipaṭṭhāna。念的住立(patiṭṭhāti)或現起處(upaṭṭhānaṭṭhena)為念處(satiyā paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ)。

有四種念處：身念處、受念處、心念處和法念處。

覺支：巴利語 sambojjhaṅga, 又作正覺支。正覺的因素或導向正覺的要素, 稱為正覺支。(tassa sambodhissa, tassā vā sambodhiyā aṅgan'ti sambojjhaṅgaṃ.)

有七種正覺支: 念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支和捨覺支。

八支聖道：巴利語 aṭṭhaṅgika ariyamagga，又作八聖道分，即聖道的八個要素。道(magga)，即道路；導向正覺與涅槃的道路為聖道。

八支聖道即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。

北傳佛教多作「八正道」。

正見 (sammādiṭṭhi)：見，巴利語 diṭṭhi，即見解、意見、觀點。若加上前綴 sammā 即為正見；若以 diṭṭhi

單獨出現則專指邪見。

正見與智(ñāṇa)、慧(paññā)、明(vijjā)、無癡(amoha)等同義，為慧根(paññindriya)心所的異名。

正見包括觀正見(vipassanā-sammādiṭṭhi)與道正見(magga-sammādiṭṭhi)兩種，但多數是指道正見，即對四聖諦的智慧。

如《大念處經》說:「諸比庫，什麼是正見呢？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、導至苦滅之道之智。諸比庫，這稱為正見。」

正思惟 (sammāsaṅkappa): 思惟，即思索、思維、專注，為尋(vitakka)心所的異名。

有三種正思惟: 出離思惟(nekkhammasaṅkappa)、無恚思惟(abyāpādasaṅkappa)、無害思惟(avihiṃsā-saṅkappa)。

《大念處經》中說:「諸比庫，什麼是正思惟呢？出離思惟、無恚思惟、無害思惟。諸比庫，這稱為正思惟。」

正語 (sammāvācā): 正確的言語，即遠離四種不正當的語言: 虛妄語(musāvāda)、離間語(pisuṇā vācā)、粗惡語(pharusā vācā)、雜穢語(samphappalāpa)。

《大念處經》中說:「諸比庫，什麼是正語呢？離虛妄語、離離間語、離粗惡語、離雜穢語。諸比庫，這

稱為正語。」

正業 (sammākammanta)：正確的行為，即遠離三種不正當的行為：殺生(pāṇātipāta)、不與取(adinnādāna,偷盜)、欲邪行(kāmesu micchācāra,邪淫)。

《大念處經》中說:「諸比庫，什麼是正業呢？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，這稱為正業。」

正命 (sammā-ājīva)：正當的謀生方式。

《大念處經》說:「諸比庫，什麼是正命呢？諸比庫，在此，聖弟子捨離邪命，以正命而營生。諸比庫，這稱為正命。」

正精進 (sammāvāyāma)：正確的努力、奮鬥。

正精進通常指四正勤(cattāro sammappadhānā)。

《大念處經》說:「諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，在此，比庫為了未生之惡、不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之惡、不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。」

正念 (sammā sati)：念，即心清楚地了知對象；保持心對所緣念念分明、不忘失。正念的所緣通常分為四種，即四念處：身念處、受念處、心念處和法念處。

《大念處經》說:「諸比庫，什麼是正念呢？諸比庫，在此，比庫於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於受隨觀受而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；於法隨觀法而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂。諸比庫，這稱為正念。」

正定 (sammā samādhi)：定，即心一境性(ekaggatā)心所，為心只專注於所緣的狀態。經典中通常將正定解釋為四種禪那。

《大念處經》說:「諸比庫，什麼是正定呢？諸比庫，在此，比庫已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，成就並住於初禪；尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就並住於第二禪；離喜，住於捨，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的:『捨、具念、樂住。』成就並住於第三禪；捨斷樂與捨斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，捨念清淨，成就並住於第四禪。諸比庫，這稱為正定。」

五、禪修

業處：巴利語kammaṭṭhāna的直譯，字義為「工作的處所」，即修行的法門，或修行時專注的對象。

有兩大類業處：

1.止業處(samatha kammaṭṭhāna)為培育定力的修行方法，屬於增上心學。

2. 觀業處(vipassanā kammaṭṭhāna), 為培育智慧的修行方法，屬於增上慧學。

止 (samatha)：意為平靜。為心處於平靜、專一、無煩惱、安寧的狀態，即定力的禪修業處。古音譯作奢摩他。

諸經論註說:「令諸敵對法止息為止。」(paccanīka-dhamme sametī'ti samatho.)(Dhs.A.132; Ps.A.83)

在《清淨道論》中，把佛陀所教導的修習止的種種方法歸納為四十種業處：十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

觀 (vipassanā)：又音譯作維巴沙那。直觀覺照世間名色法（身心現象）的無常、苦、無我本質，即培育智慧的禪修業處。古音譯作毗婆舍那、毗缽舍那。[164]

[164] 有人將 vipassanā 錯誤地翻譯為「內觀」。然而，根據佛陀的教導，只是內觀並不能夠證悟涅槃，在內觀的同時還必須外觀、內外觀。

諸經論註說:「以無常等不同的行相觀照為觀。」(aniccādivasena vividhena ākārena passatī'ti vipassanā.) (Dhs.A.132; Ps.A.83)

在修行觀業處時，依據修習世間智直至出世間智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、果智和省察智。

入出息念：巴利語 ānāpānassati 的直譯，又音譯作阿那般那念，或被訛略為安般念。ānāpāna 由 assasati(入息)和 passasati(出息)組成，即入出息、呼吸。sati 意為念，即保持心對所緣念念分明、不忘失。入出息念即保持正念專注於呼吸的修行方法。

修習入出息念可以證得四種色界禪那。

北傳佛教有時將之稱為「數息觀」。然而，根據上座部佛教的教學實踐，「數息」只是修習入出息念的最初階段，不能代表整個修習過程。而且，入出息念包括了由止到觀的完整修法，不能籠統地稱為「觀」。

禪相：巴利語 nimitta。nimitta 意為標誌、標記、徵兆。禪修時由於專注禪修所緣生起的影像為禪相。

禪相由心想而生，屬於概念法。

有三種禪相：遍作相(parikammanimitta)、取相(uggahanimitta)和似相(paṭibhāganimitta)。

在三種禪相中，四十種業處都可通過適當的方法獲得遍作相與取相，但只有十遍、十不淨、身至念與入出息念 22 種業處才能獲得似相，並且必須通過專注似相證得近行定與安止定。

不淨修習：巴利語 asubha-bhāvanā 的直譯。subha 意為清淨的、美的；加上表示反義的前綴 a，意為不清淨的。bhāvanā 意為修習、禪修、培育。不淨修習即取身體的厭惡不淨作為禪修所緣的修行方法。

有兩種修習不淨的方法: 1.有意識的不淨業處(saviññāṇaka-asubhakammaṭṭhāna)，又作身至念、三十二身分，即思惟有生命的身體三十二個部分厭惡與不淨的禪修業處。

2.無意識的不淨業處(aviññāṇaka-asubha-kammaṭṭhāna),又分為十種，即思惟無生命的身體（死屍）腫脹腐爛的十種不淨相（十不淨）。

修習不淨業處能鎮伏貪欲，也可以證得初禪。

北傳佛教依說一切有部等所傳的「五停心觀」將「不淨修習」稱為「不淨觀」。「五停心觀」意謂五種停止心之惑障的觀法，即不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界分別觀、數息觀。然而，根據上座部佛教，

修習不淨業處包括修止及修觀。因此不能把巴利語 asubha-bhāvanā 籠統地稱為「不淨觀」。

四梵住: 巴利語 cattāro-brahmavihārā, 即修習慈 、悲、喜、捨四種梵住。

《清淨道論》中說:「當知以最勝處及以無過失性而稱為梵住。以對諸有情正確地行道故住於最勝。又如梵天以無過失之心而住, 如此與這些相應的禪修者相當於梵天而住。故以最勝處及以無過失性而稱為梵住。」(Vm.1.268)

四梵住又作四無量(catasso-appamaññāyo)。由於修習慈等是對無量的對象而轉起, 無量的有情是它們的對象, 以所緣無量故為「無量」。(Vm.1.269)

祝願有情幸福快樂為慈(mettā);

希望拔除有情之苦為悲(karuṇā);

隨喜有情的成就為喜(muditā);

對有情保持中捨平等的態度為捨(upekkhā)。

慈心修習: 巴利語 mettā-bhāvanā 的直譯, 又作修慈、培育慈愛。mettā 意為慈、慈愛; bhāvanā 意為修習、培育。慈心修習即希望一切有情快樂的修行方法。

修習慈心屬於四梵住之一, 又是四種保護業處之一。修習慈心能證得色界第三禪。

北傳佛教依「五停心觀」將「慈心修習」稱為

「慈心觀」。然而，根據上座部佛教，修習慈心屬於修止而非修觀。因此不宜把巴利語 Mettā-bhāvanā 訛作「慈心觀」。

佛隨念: 巴利語 Buddhānussati 的直譯。禪修者思惟佛陀的九種功德:「彼世尊亦即是阿拉漢、全自覺者、明行具足、善至、世間解、無上調御丈夫、天人導師、佛陀、世尊。」也可以只憶念佛陀九德中的其中一項功德，如「阿拉漢，阿拉漢……」。

此業處因為以佛陀的功德為所緣，只能達到近行定，不能證得安止。

三相 (tīṇi lakkhaṇāni): 一切行法（有為法，世間法）皆具有的三種本質：無常、苦、無我。

以諸行生滅變易故為無常(anicca);

以諸行數數受到生滅的逼迫故為苦(dukkha);

以一切法（包括世間、出世間法）並不存在可稱為「我」的實體故為無我(anatta)。

北傳佛教有「法印」(梵語 dharma-mudrā)之說，謂小乘經有「三法印」，即以「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」三項義理印證各種說法之正邪，或再加「一切行苦」成「四法印」; 又謂大乘經有「一實相印」云云。南傳上座部佛教並無「法印」之說。

六、道果

弟子：巴利語 sāvaka，直譯作聲聞，意謂通過聽聞佛陀音聲言教而修行、證果的弟子。

如果依勝義諦，只有證悟道果的聖弟子(四雙八輩)才能稱為「聲聞」；但若依世俗諦，則包括只要受了三皈五戒的所有僧俗佛教信徒皆可稱為弟子。

入流：又作至流，四種聖果中的初果，為巴利語 sotāpanna 的直譯。sota，意為流、河流；āpanna，意為已進入、已到達。入流即已進入聖道之流，必定流向般涅槃。

《增支部．第十集》註中說:「入流者，為已進入聖道之流。」(sotāpannā'ti ariyamaggasotaṃ āpannā.) (A.A.10.64)

以上是就聖果位而言的。若就聖道位而言，巴利語則為 sotāpatti，sota (流) + āpatti (進入，到達)，中文也譯作入流。在聖典中也常作 sotāpattiphala-sacchikiriyāya paṭipanna，直譯作「為現證入流果的已行道者」或「正進入證悟入流果者」。

入流聖道能斷除最粗的三種結：

①、執著實有我、我所、靈魂、大我、至上我存在的「有身見」(sakkāya diṭṭhi,又作身見、我見、邪見、薩迦耶見)；

②、執著相信修持苦行、祭祀、儀式等能夠導向解脫的「戒禁取」(sīlabbattaparāmāsa);

③、對佛法僧、戒定慧、三世因果及緣起的「疑」(vichikicchā)。

同時，入流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、阿蘇羅）的貪瞋癡，以及所有尚未產生四種惡趣果報的惡業。因此，初果入流聖者不可能再墮入四惡趣。對於漫長的生死旅途來說，入流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：入流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。

在聖典中常如此描述入流聖者：

"tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā sotāpanno hoti avinipātadhammo niyato sambodhiparāyaṇo'ti."

「滅盡三結，成為入流者，不退墮法，必定趣向正覺。」

漢傳佛教依梵語 srota-āpanna 音譯作須陀洹、窣路多阿半那、窣路陀阿鉢囊等。

一來：四種聖道果的第二種，為巴利語 sakadāgāmin 的直譯。為 sakid (一次) + āgama (來，前來) + in (者, …的人)的組合。意為再回來此世間結生一次。

《中部．若希望經》註中說:「一來者，為回來一次。」(sakadāgāmī'ti sakiṃ āgamanadhammo.) (M.A.1.67)

《人施設論》註中說:「再回來結生一次者，為一來。」(paṭisandhivasena sakiṃ āgacchatī'ti sakadāgāmī.) (Pp.A.34)

在《人施設論》中說:

"Katamo ca puggalo sakadāgāmī? Idhekacco puggalo tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā, rāgadosamohānaṃ tanuttā sakadāgāmī hoti, sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā dukkhassantaṃ karoti – ayaṃ vuccati puggalo 'sakadāgāmī'."

「哪一種人為一來者？在此，有一種人滅盡三結，貪瞋癡減弱，成為一來者，只來此世間一次即作苦之終結。這種人稱為『一來』。」(Pp.34)

一來聖者在初道時已斷了有身見、戒禁取、疑三結，於今又減弱了較粗的欲貪、瞋恚與愚癡，最多只會再回來此欲界世間受生一次，即盡苦邊。一來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。

漢傳佛教依梵語 sakṛd-āgāmin 音譯作斯陀含、沙羯利陀伽彌等。

不來: 四種聖道果的第三種，為巴利語anāgāmin的直譯。為na (不) + āgāma (來，前來) + in (者)的組合。意為不再返回欲界受生。

在《五部論註》中說:「不來者，名為對欲貪、瞋恚於心不動搖，以及決定性不會再從其世間退回來者。」(anāgāmī'ti kāmarāga-byāpādehi akampanīyacittāya ca tamhā loka anāvattidhammatāya ca ṭhitasabhāvo nāma.) (Pk.A.188)

聖典中常如此描述不來聖者:

"pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā opapātiko hoti, tattha parinibbāyī anāvattidhammo tasmā lokā."

「滅盡五下分結，成為化生者，在那裏般涅槃，不再從那世間回來。」

不來聖者因為已斷盡了能把有情系縛於欲界的欲貪與瞋恨兩結，所以不會再受到欲界的煩惱力牽引而投生到欲界。不來聖者若在今生不能夠證悟阿拉漢果，死後只會投生於色界或無色界梵天，並在那裏證趣般涅槃。

漢傳佛教古音譯作阿那含、阿那伽彌等，也意譯為不還。

學人 (sekha, sekkha): 又作有學。通常指已經證得入流等三種道果的聖者，因他們還必須繼續修學戒定慧三學、八支聖道，故為學人。

《增支部》中說:「比庫，應學故，稱為學人。學什麼呢？學增上戒學，學增上心學，學增上慧學。比庫，應學故，稱為學人。」(A.3.9.5)

《相應部》中說:「比庫，在此，具足有學正見……具足有學正定。比庫，這樣才是學人。」(S.45.13)

有七種學人(satta sekhā)：為作證入流果之行道者，入流聖者；為作證一來果之行道者，一來聖者；為作證不來果之行道者，不來聖者；為阿拉漢之行道者。

有時把善行凡夫也稱為學人。如《律註》中說:「凡夫之善者以及七種聖者，以應學三學故為學人。」(Pr.A.45)

無學者 (asekha, asekkha)：即阿拉漢聖者。因為阿拉漢聖者對所應修、所應學之法，皆已圓滿，更無所應學，故稱為無學者。

《律註》中說:「已超越諸學法，住立於至上果，從此再沒有更應當學的漏盡者，稱為無學者。」(Pr.A.45)

漏盡者 (khīṇāsava)：即阿拉漢聖者。漏(āsava)，煩惱的異名。有四種漏: 欲漏、有漏、見漏和無明漏。因為透過阿拉漢道完全地斷除了一切漏，故稱為漏盡者。

在《中部．根本法門經》註中說:「有四種漏：欲漏……無明漏。這四種漏已被阿拉漢滅盡、捨斷、正斷、止息、不可能再生，已被智火燒盡，因此稱為漏盡者。」(M.A.1.8)

迴向

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, Buddhaṃ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, Dhammaṃ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā, Saṅghaṃ pūjemi
Addhā imāya paṭipattiyā, jāṭi-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi.

以此法隨法行，我敬奉佛！
以此法隨法行，我敬奉法！
以此法隨法行，我敬奉僧！
切實依此而行，我將解脫生、老、死！

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

願我此功德，導向諸漏盡！
願我此功德，為證涅槃緣！
我此功德分，迴向諸有情！
願彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
薩度！薩度！薩度！

上 座 部 學 院 **Taiwandīpa**

TTBC: Taiwandīpa Theravāda Buddhist College:台灣南傳上座部佛教學院

＊歡 迎 隨 時 來 院 禪 修＊

禪修時間表 暨 任課師長

04:30	起床 (rise)
05:00-06:00	全體禪修(禁語)(meditation)
06:00-07:30	早餐(飯前省察四資具) 服務道場 Breakfast & veyyāvacca
07:30-09:00	禪修(meditation) 或參與托缽(僧團生活 戒律學) piṇḍapāta(約 08:00 托缽，但視當天氣候而略調整)
09:00-10:00	行禪(walking meditation)
10:00-11:00	禪修(meditation)／自修
11:00-14:00	午餐(lunch) 行禪(walking meditation)午休(take a rest)
14:00-15:30	全體禪修(禁語)(meditation)
15:30-16:30	禪修報告(meditation report)、行禪(walking meditation)、盥洗(take a bath) 悉達拉大長老(Sayadaw U Cittara) 觀淨尊者(Bhante U Sopāka)
16:30-18:00	禪修(meditation)
18:00-19:00	行禪(walking meditation)、盥洗(take a bath)、服務道場 veyyāvacca
19:00-20:00	巴利佛典課誦(pāḷi reciting)智行尊者(Bhante U Nyāṇacāra) 開示(ovāda)與法務研習 悉達拉大長老(Sayadaw U Cittara)與觀淨尊者(Bhante U Sopāka)
20:00-21:30	全體禪修(禁語)21:30 休息

***布薩日(uposatha day)07:30： 慈心九戒 navaṅgasīla(約 15-30 分鐘)**

***選修課程(阿毗達摩等三藏聖典 暨 巴利等語言)，另行公告。**

帕奧禪師弟子譯述　叢書 1

《上座部佛教修學入門》

作　　者：瑪欣德尊者

編輯委員：淨法尊者(Bhante U Dhammasubho)

觀淨尊者(Bhante U Sopāka)

瑪欣德尊者(Bhante U Mahinda)

出 版 者：台灣南傳上座部佛教學院

地　　址：台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號

電　　話：（06）2301406　　傳　　真：（06）2391563

網　　址：www.taiwandipa.org.tw

電子信箱：taiwandipa@gmail.com

中華民國九十八年三月　第二版恭印 2000 冊

© Mahinda 2009

1.只要不增刪、修改本書的任何內容，及不以合訂本、彙編本之類的形式流通，則任何單位及個人皆可無須經過編譯者的同意而複製、翻印、流通本書。

2.不得以任何商業方式流通本書。

結緣處

✉慈善精舍

22161 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓　　電話：02-26486948

✉泥洹蘭若

25246 臺北縣三芝鄉芝柏山莊迎旭街 5 號　　電話：02-26365833

✉水蜜桃休閒度假農場

33644 桃園縣復興鄉華陵村 8 鄰 30-8 號　　電話：03-3912912

✉松鶴蘭若

42444 台中縣和平鄉博愛村東關路一段松鶴三巷 98-17 號　電話：04-25943639

✉丁敏哲居士

51064 彰化縣員林鎮至善街 118 號　　電話：04-8338835

國家圖書館出版品預行編目資料

上座部佛教修學入門／瑪欣德尊者(Mahinda Bhikkhu) 編譯；
-- 二版 - 臺南縣歸仁鄉：臺灣南傳上座部佛教學院，民 98.03
面；21 公分--（帕奧弟子叢書 1）
ISBN：978-986-84216-3-9（平裝）
1.佛教說法　2.佛教修持
225