

1999-2000 斯里兰卡

Ven. Ariyadhamma Mahathera 圣法大长老

止观禅修开示

英译：圣喜尊者（Ariyananda Bhikkhu）

中译：吉祥尊者（Manggala Bhikkhu）



Ven. Ariyadhamma Mahathera 圣法大长老

资料编辑：[觉悟之路](#) 网站

斯里兰卡圣法大长老 (Ven. Ariyadhamma Mahathera) 简介



(中间是缅甸帕奥西亚多，右边的是斯里兰卡的圣法长老，摄于1997年)

Ven. Ariyadhamma Mahathera (圣法大长老)，斯里兰卡籍，生于1937年4月24日。出家于1956年(17岁)，1959年7月15日受比丘戒。他的戒师是 Ven. Kedevedduwa Jinawamsa (圣种大长老) 为 Shri Kalyani Yogashrama Sajstha (斯里. 卡里阿尼森林派) 创立者 (1951.6.17)。本派表面上属于蓝曼匿派 (Ramabba Nikaya, 斯里兰卡三大派系之一)。他跟随 Ven. Matara Wri Banarama 及本派其他长老学习三藏。长老威仪具足，德高望重，心性慈祥，博学强记，精通三藏、禅法。1997年曾受帕奥禅师指导禅修。长老现任 [斯里. 卡里阿尼森林派](#) 总秘书，驻锡：Na Uyana Aranya Senasanaya (龙树林僧院)，Pansiyagama 60554, Sri Lanka (斯里兰卡)。



按：斯里. 卡里阿尼森林派有一百多所道场，绝大部分在乡下、森林，本派约有五百位比丘，持戒精严，不持金钱，素食。该派有九处禅修中心，过去以教导马哈希禅法为主，目前有些道场教导帕奥禅法。

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa (三称)

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者 (三称)

止观修营讲座 (一)

斯里兰卡圣法大长老 (Ven. Ariyadhamma Mahathera)

一九九九年讲于马来西亚槟城佛学院

奢摩他 (Samatha , 止)

毗婆舍那 (Vipassana , 观)

刚才长老念了一个偈子，这个偈子是世尊在 **Jetavana** 紫竹园所讲的，是世尊念给一个叫 **Putila** 的比库听的，**Putila** 比库在过去佛的时候，曾经有七回做出家人，那么在做出家人的七世其中，他培养了很深的智慧，同时把佛法教导给许多的弟子们。所以就在佛陀那个时候，也就是他的最后一世的时候，他也是一个很有学问、很精通佛法的一位比库，同时也善巧的把佛法教育给许多弟子们。

这位 **Putila** 比库每天有两回去顶礼世尊，那么每次他来顶礼佛陀、侍候佛陀的时候，佛陀就祝福他“**Sukihotu Putila**”就是 **Putila**！愿你快乐。可是就有一天，他来礼拜佛陀、侍候佛陀的时候，佛陀这么祝福他“**Sukihotu Pepuja Putila**”就是空头的 **Putila**！愿你快乐。

那一天，这位 **Putila** 比库就非常的不愉快了，因为世尊叫他空头的 **Putila**，因此他就想为何佛陀这么称我空头的 **Putila** 呢？他就想自己的戒律，自己的戒律都清净，那么他就再想，发现到自己是沒有定力，也没有成就道、也没有成就果的那种证悟，所以他想世尊就是因为这个原因而称他为空头的 **Putila**。所以那时他就下决心，他想他需要获得定力、培养定力以及成就道和果。

于是第二天的早晨，这位 **Putila** 比库就决定要到丛林的寺院里去修禅，那么

他走到很远很远的丛林寺院里去修禅。就在这个寺院里，住着三十个比库，而这三十个比库全都是阿拉汉。他首先就来到一位年纪最大为首领的比库，要求他指导禅定，指导他如何修习禅定。而这位首座比库，他知道这位 **Putila** 比库有很多的我慢心，所以他就告诉他说：「我没有时间教你修禅，你去找第二位年长的比库吧！」

于是 **Putila** 比库就来找第二位年长的比库向他求教，希望他指导他如何修禅，而这第二位年长的比库也知道这位 **Ven. Putila** 有着很多的我慢心，于是他也告诉他不能，没时间教他，叫他去请第三位年长的比库，所以接着第三位年长的比库也知道并基于同样的原因，告诉他没有时间指导他，教他继续的找下一位比库。就这么样的一个推一个，推到最后二十九位比库都不愿意教导他，结果他被逼来到最后一位也是最小的一位出家人面前。

这最小的一位阿拉汉出家人，是七岁的沙马内拉 (**sāmaṇera**，古译：沙弥)，他虽然是七岁的沙马内拉，但是他确实是一位阿拉汉，于是这位 **Putila** 比库就来到这位七岁的阿拉汉面前，这时这位七岁的沙马内拉阿拉汉正在一颗树下坐着，那么他来到他跟前向他求教。于是这位 **Putila** 比库就向这位七岁的沙马内拉阿拉汉求教，这位沙马内拉回答他说：「您是长辈、您是很有学问的长辈，很年长的、很有资格的比库，而我是位很年青的和尚，那我应该向您求教才是。」可是这位 **Putila** 比库很谦虚的要求他，他说：「我去找了二十九位的比库，他们都不肯，没有给我修禅的指示，无论如何请你给我修禅的指示，不管你说什么我都会去做。」这位 **Putila** 比库就是这么低声下气的向这位七岁的沙马内拉求教。于是听到这 **Putila** 比库的谦虚要求之后，这位沙马内拉阿拉汉就给他修禅的指示，他说：「好！现在你先下去那个池里，坐下去、浸在水里，然后你再回来我这边。」这位 **Putila** 比库就依循着这位沙马内拉阿拉汉的指示，跑到池里，把身体浸下去，然后再回到这位沙马内拉身边。看到了他这么做之后，这位沙马内拉才开始给这位 **Putila** 比库修禅的指示。于是这位沙马内拉就告诉这位 **Putila** 比库，他给他一个例子，他说：「现在假使说有一个蚂蚁的小土丘，而这个土丘里有六个洞，如

果有一只蜥蜴跑进这土丘里头，那么你就应该把五个孔关着，留着一个孔开着，以便能够捕捉这蜥蜴。」这位 **Putila** 比库很有学问、很有智慧，他了解这位沙马内拉阿拉汉给与他的指示，他于是很恭敬的说：「沙马内拉尊者，我了解您的指示，现在我要到树下去修禅了。」这位 **Putila** 比库了解到这指示之后，他到了树下去，那么在修禅之前，他先顶礼佛陀，然后就进入他的禅定修持。他把他的五根：眼、耳、鼻、舌、身关闭，就是说不去注意，然后把心专注在意门，就是开取他的意门，然后以正念专注在他的呼吸上。

这位 **Putila** 比库由于在过去佛的时候，都已曾经做过很好的修持，而且这一世他也有很好的遵守戒律，他的戒律清净，所以当他修禅的时候，并没什么困难。很快的他就依照这入出息念培育起定力，他得到了安般念或入出息念的似相，然后通过这入出息念的似相达到定力，然后进而成就禅定。这时他有了禅那，而佛陀就在这个时候通过神通，看到了这位 **Putila** 比库的因缘已经俱足，知道他证果的因缘已经具备了、已经要成熟了，于是佛陀念了这个偈。他了解到佛陀所开示的法，于是他把他的心倾向于、导向于观禅的修持，从而得到观禅的内观智慧。在很短的时间里，他俱备了许多的内观智慧、所有的观智，而成就了所有的道和果，也就是四个道和四个果。这时他已经是阿拉汉，成就了道和果，而同时也具备一些神通，那么他出家的生命、梵行都已经具备了，完成了一个出家人所要达到的目的。于是他发挥神通力的作用，然后向世尊顶礼。

佛陀对 **Putila** 比库所念的偈的意思是如此的，通过禅定，一个人得以培育智慧；没有禅定，他的智慧将会堕落而减退。一个了解到这一点的修行人，他将会培育禅定以便证得智慧，而在这里所谓的培育智慧，就是可以培育到成佛的智慧或者是辟支佛的智慧，或者是阿拉汉的智慧。

佛陀教育我们要培育智慧，通过培育智慧，我们能够证得佛果、成就佛果，或者是辟支佛果，或者是阿拉汉果。要培育智慧，最好是在人间，只有在人间才能够有最好的条件来培育智慧，在其他界里，要以最好的方式来培育智慧的条件，并不存在。而即使在人间，要培育智慧、能够懂得培育智慧的人，还是属于少数。

世尊所教导的禅定修行，基本上可归纳成两大类，一种是 **samatha** 就是止禅，或者一般也称为定禅；另一类是属于 **vipassana** 是观禅，或者一般也称为智慧禅。当我们要修禅时，也就是要跟据三学的步骤，就是要具备戒以及培养定以及培养智慧，而通过智慧，我们成就和证悟法。佛陀在还没有证果以前，他坐在菩提树下，修习入出息念，或者也称为安般念，而通过这入出息念，他培养定力，专注在鼻间或者是鼻孔那边的呼吸，而通过专注在那呼吸中，他培育安止定而得到定力。而同样的，我们也可以通过这入出息念的修持，培育定力。

接着我们将会讲入禅定的修持，佛陀找到了禅定的修持法门，能够朝往觉悟的修持法门，所以我们不应该再浪费时间去追逐其他方面的修持，我们应该跟随佛陀的教诫、所教育的法、所教育的修持去培养我们的戒、定、慧。那么我们要通过佛陀的指示，跟据佛陀的指示去修习禅定。

佛陀在《大念处经》里，有谈到二十一种修习禅定的业处，禅修的业处，那么在这二十一种禅修的业处里，其中一种是 **anapanasati** 就是入出息念，现在我们将讲这入出息念。

一个要修行入出息念的修行者，首先他应该找一个空旷的、宁静的地方或者是到树下里去修习禅定、修习入出息念。只有在一个空旷，或者是宁静，或者在树下，能够没有外来干扰的地方，他才能够好好的修持入出息念。

要修习入出息念，首先我们的身体应该挺直，如果我们的身体不挺直的话，那在修习禅定的过程中，会产生许多不必要的苦痛。因为我们要得到定力，那么我们要修习入出息念，连续的修持，大概两个小时或者是一个小时半，需要相当长的时间。所以如果我们在这段相当长的坐禅时间里，身体不挺直的话，会产生许多不必要的苦痛。

要在修禅中免除不需要的苦痛以及能够观照、能够专注得好，那么我们身体就需要挺直。首先通过保持挺直的身体，我们可以克服背痛，第二我们通过身体的挺直，能够让我们的血液很顺畅的流到我们的脑，流到我们的细胞里头，所以使我们能够保持清醒。第三通过当我们的入出息念的呼吸越来越微细时，如果我

们的身体挺直、自在，我们能够更醒觉到这种很微细的呼吸。

我们要让我们身体挺直，眼帘要下垂，或者闭上眼睛，同时双脚要盘起来，然后不要东张西望，不要去看别处，要把所有的注意力专注在鼻息上。在做入出息念的时候，我们要让我们的身体平静，不要有身体的动作。我们应该以很自然的方式去观入息和出息，而不要用压力或者是控制它，不要用压力去观入息和出息，要以自然的方式去观照出入息。

在修习入出息念时，应当怀着正念去专注在呼吸上，有时也会听到一些声音或者是想到一些别的东西，那你不应该去听也不应该去想，应该把你的注意力全神贯注去注意在入息和出息上。

对于初学者来说，要专注在呼吸上，是不容易的、是困难的，于是佛陀以及佛陀的弟子们，就建议数息的方法。在《清净道论 Visuddhimagga》以及《无碍解道 Patisambhidhamagga》里，都有讲解到数息的方法，有不同的方式来数息。那么帕奥禅师所教导的数息，是一个比较容易的数息方法。

入息生起的时候，那你就观入息一、一、一……，然后观到整个入息完成，你算是完成了一个观、一个默念、一个数息了；然后接着出息的时候，你也要观出息一、一、一……，那么当你这样子观，完成了之后，你就完成一个出息。这样子一个入息和一个出息，你就这么数，数到八个呼吸。

你会发现到有时你的呼吸比较长，时间比较长，有时呼吸时间比较短，如果是长时间，那呼吸用的时间比较长，你就观长，呼吸长，然后你可以继续的数，尽可能长时间不要混乱、心不要散乱，长时间专注的数下去。那么你就会了解到有些时候呼吸是短的，有些时候呼吸是长的。

我们观照呼吸要好像一个守门员一样，守门员他看着到底是谁在进来了？又谁在出去了？所以我们应当如此的观照，把心专注在鼻息上，而不要去看身体内在的现像，也不需要把注意力移向身体以外的东西，应该把心只是专注在鼻息上，就好比那个守门员一样。正如一个守门员一样，我们修习入出息念，也要像守门员一样的保持醒觉，完完全全的、清清楚楚的去注意入息和出息，那么入息我们

从头到尾要跟着它、观察着它，而出息也是要从头到尾去注意它。对于初开始修禅的人来说，首先的二十分钟或三十分钟，他们发现到那是不容易专注的，因为有着种种干扰的缘故，心里会很散乱，但是也不应该去忧虑，要一而再的连续修持下去，一而再的连续专注在鼻息上。当你如此的专注时，过了一阵子，开始有某一些像光一样的状态就会出现，那么它出现，开始是 **Parikamma nimitta**，就是遍作相，它有时好像一团烟一样，这是在初学者初步所体验到的修禅的相。

当出现 **Parikamma-nimitta**，这个初步最初所现起的禅定的相时，修行者不应该去专注它，他应该继续的专注在呼吸上，而不去看这个所出现的这些光。当他连续的这样子专注一个小时或者是两个小时的时候，而这个修禅的相，这个 **nimitta**，这个相就会变得更加的清楚、更加的明亮，然后有时像棉花一样，有时像一团云一样，那么这种相称为 **Uggaha-nimitta**，就是比较强的相了。但即使在这个阶段，修行者也不应该把心去注意这团光，或者我们称为修禅的相。

当你连续修禅超过一个小时的时候，可能你的痛会生起，或者是背痛会生起，这时你不应该起身，你应该继续的修下去。但是如果痛连续的生起还很强的话，那你可以换姿态而不要起身，换姿态然后继续的培育定力。

当你继续怀着正念去修行入出息念时，慢慢的，定力越来越深，这时呼吸也变得越来越微细。而当你如此的专注在这微细的呼吸上时，似相或者我们巴利文说 **Patibhaga-nimitta**，似相将会变得非常的明亮，也就是修禅的目标，就是我们鼻息的那个像、那团光变得非常的明亮。这时定力已经相当的强，而五盖也就不再生起。当你具备禅定的似相时，就是 **Patibhaga-nimitta** 似相，这时如果你去注意它，那它可能突然间就消失了，所以在这个阶段，当似相刚刚生起的时候，你应该只是对呼吸保持正念，继续的专注在呼吸上。那么当你如此继续专注在呼吸上的时候，似相也就是 **Patibhaga-nimitta** 将会越来越稳定。

当似相 **Patibhaga-nimitta** 刚刚生起的时候，那么它可能在一分钟或者几分钟内就消失。这时你不应该感到忧虑，不要因为似相消失而感到忧虑，你应该继续的把心专注在呼吸上，对这个呼吸保持正念和醒觉。当你如此的专注在呼吸上

的时候，似相又会再次出现，那么慢慢的，似相维持的时间将会增长到五分钟、十分钟，然后逐渐趋向于稳定。

当定力越来越加深，而似相慢慢趋向于稳定和明亮的时候，这时修行者来到了近行定，就是 **Upacara-samadhi** 近行定。当近行定生起的时候，修禅者会发现到他的五盖不再生起，五盖会消失，这时他体验到喜悦、体验到快乐、体验到轻安，体验到一境性，全身都感到很自在和喜悦。

在过去世里有修持过这门禅定的修行人，他可以很快的得到定力，有时就在一个坐禅的练习里就培养了定力，但是有些时候如果不具备这种波罗蜜却不能够这么快。但是修行者不应该忧虑这个定力来得快或者是来得慢，如果他持续的修行下去，最终似相将会产生，他将会获取定力。当似相 **Patibhaga-nimitta** 生起，开始它不稳定，那么通过持续的修持，慢慢它能够维持五分钟了，能够维持十分钟了。当继续修，继续的专注，一直到似相能够维持一个小时，这时你可以下决心，下决心要具备这个禅定，就是入初禅。比如说要入初禅，所以这时的的工作基本上就是把心专注在这个 **Patibhaga-nimitta** 似相上，当你这样子专注，你可以下决心：希望我、愿我能够得到初禅。

当修禅者继续修的时候，慢慢那个呼吸变得越来越微细，这时由于他的心，似相 **Patibhaga-nimitta** 已经生起，所以即使是呼吸很微细，他都能够很清楚的专注到。这时当那个似相很稳定的时候，他可以把心专注在这个光、似相上。当如此的把注意力专注在那稳定的似相上时，他能够得到安止定，当他得到安止定以及禅那的时候，在定中出现了五个禅支。这五个禅支也就是寻 **Vitaka**、伺 **Vicara**、喜 **Piti**、乐 **sukha** 以及一境性 **Ekaggata**。

在开始的阶段，我们不能够长时间的维持这种定力，这是因为我们的定力还不是很很好、还不稳定，那么有时这个相一分钟就消失了，有时几分钟就消失了，但是你不应该感到忧虑，应该下决心专注。比如说你可以下决心专注，让这个相维持一分钟或者是两分钟，或者是这样子延续，慢慢延长专注的时间，延长到五分钟、十分钟、十五分钟乃至三十分钟。

修行者当他得到安止定的时候，那他要连续的继续练习，练习安止定也是禅那的训练。那么在一个坐禅里，他应当尝试一而再的记录这个禅那，然后尽量的延长纪录禅那的时间，尽量把定，专注的时间延长。那么当他能够这么做，他应该训练自己五种的自在，训练自己如何的把心导向那个 **Avajhana**，其实就是把心导向似相，然后把心倾向于禅那，然后能够决心、下决意。

Avajhana 就是要决意、要维持禅那的时间，控制时间，这是决意的自在。然后接下来他也要训练自己能够熟练地去返照禅定的五禅支，五种禅支。所以通过这种不断的训练，请你自己熟悉的、很善巧的掌握禅定，入禅、出禅和维持禅定，以及反照禅定的禅支。

我们应当训练自己熟练的进入初禅，入禅要自在，要能够很熟练的入禅，那么最重要让自己能够控制维持在禅那的时间，从五分钟然后慢慢的延长，然后一旦掌握能够安住在禅那的时间之后，能够入禅，在禅定中得自在，能够控制入禅的时间之后，进一步的要训练自己去观禅支。

接着一旦他能够熟练的掌握禅定之后，他要学习观察禅支，那么修行者应该再入禅，入禅之后出来，然后返照他的心所依处，心所依处的禅支，一个一个禅支去返照。心所依处的禅支有五个，那他可以观寻就是 **Vitaka**、伺 **Vicara**、喜 **Piti**、乐 **Sukha** 以及一境性 **Ekaggata**。

返照那五禅支，这种我们叫作返照，对返照的自在，那当一个修行者，他还不能很熟练的掌握初禅时，他不应当提升自己到二禅，他应该继续的练习他的初禅，练习到很轻易的、随时随地都能够进入初禅一个小时，或两个小时等等。

一旦这修行者已经熟练掌握初禅过后，他想要进入二禅，他就要返照，返照知道这个寻 **Vitaka** 和这个伺 **Vicara** 的内涵缺欠。知道如果没有这个寻和伺，心会比较平静，是不是属于比较好的？所以他要返照知道二禅比初禅还要好，因为在二禅里没有寻和伺，所以他想通过这样子了解，他就要舍掉寻和伺，这时他继续的把心专注在似相，这个入出息念的似相上，这时他就能够进入二禅了。

一个已经成功的成就二禅的修行者，他应该熟练的继续的练习，练习使自己

能够熟练的掌握二禅，要能够维持五分钟、十分钟，然后慢慢的增强到三十分钟，然后继续的坚持使自己能够专注一个小时，在一个小时维持在这二禅里，那么这时他算是比较能够掌握了这二禅。接着如果他熟练的掌握二禅之后，他可以进一步的培育三禅，那么一个要培育三禅的修行者，他应当如此的返照，去想知道这个三禅，二禅里所具备的 **Piti** 喜是很粗的。

如果没有喜，没有这种粗的状态，心进入更微细的状态，那是更好的，所以从这样的返照、这样子的相，而了解到三禅里没有喜。没有喜的三禅是更好的，所以通过如此的了解之后，他把心专注在 **Patibhaga-nimitta** 似相上，当他了解了这一点之后，如此返照之后，专注在似相上，他将能够证得三禅。

在三禅里有两个禅支，也就是 **sukha** 乐以及 **ekaggata** 一境性，所以有乐的禅支和一境性的禅支，而所以这个禅修者，他应该训练自己维持三禅五分钟、十分钟、三十分钟乃至一个小时，那么当他能够很熟练的掌握三禅的时候，他可以进一步朝向培育这个四禅了。

这时他应该这么想，三禅是接近二禅的，是不好的，而且这个三禅里所有的乐的禅支是粗的，而不如这个舍禅支和一境性禅支那么好，而四禅里所具备的舍禅支和一境性禅支，比三禅里所具备的乐禅支和一境性禅支更优秀、更细、更平静。所以当他这样想的时候，他把心专注在入出息念的似相，就是入出息念的 **Patibhaga-nimitta** 里头，所以当他如此专注在似相的时候，他将能够成就四禅。

当修行者进入四禅的时候，呼吸停止了，没有了呼吸，在从初禅开始，他的呼吸就逐渐的微细，进入二禅、三禅的时候，他的呼吸也是一步一步的更加微细。所以一旦他成就四禅的时候，所有的呼吸都停止了，这时他的定力非常的强，而一境性也就是定，专注的状态，非常的强。

佛陀在菩提树下得到了定，而他所得到的不只是禅定而已，而且也通过对身体的不净的现像培育定，就是得到了修习不净观的定。从此之外，佛陀也成就了所有的遍处定，**Kasina** 遍处定，就在菩提树下，他成就了这些定。

同样的，我们也可以像佛陀的修行一样，学习佛陀的道路来培育这个修持，

那么通过入出息念，我们可以修到四禅，进一步我们可以修三十二分身，修到初禅，那么接下来修白遍，然后也可以进一步的修慈禅、悲禅、喜禅和舍禅，就是慈、悲、喜、舍四无量心的禅定修持，进一步也可以修佛随念，忆念佛陀的特质等等，所以这些各种的禅定修持，我们可以一步一步的修。

当修行者他成就了四禅之后，他可以进一步的修习这个智慧禅，也就是观禅，但是有些修行者也许他们想要成就更深的禅定，那么他可以修十种遍处定，就是 **Kasina**。但是如果他想要修无色定，想要成就八定的话，那他可以借用九种 **Kasina**，九种遍处定来成就八定，就是进一步的修习四种无色定，除了空遍处。除了空遍之外，其他九种的遍处定，都能够帮助他培养四种无色定，那么通过一旦他成就了八定之后，就是四个禅定再加四种有色界的定再加上四种的无色定之后，然后他可以通过八定的修持为基础，进一步的修行智慧禅。

一个修习安般念或者是入出息念到四禅的人，他能够基于这基础进一步的修持其他种禅定。佛陀在《相应部》里，安那般那双喻道里，《相应部》部里讲解到入出息念的修持时，佛陀说一个修行者一旦他在于入出息念培养到四禅的时候，他可以进一步的培养其他的遍处定而得到其他种类的禅定或者是禅那。所以通过入出息念的四禅，他可以成就其他方面的禅那。

通过入出息念的定，我们能够进一步的修行观禅，那么当在观禅这方面，有更详细的解释，这是比较详细的修持。那么我们不应该想这是漫长道路，以为我们不能修，我们不应该这样子想。我们应该尝试去具备禅定，而通过禅定培养观禅的观智，如果我们不能，真的没有怎么样的成就，我们通过这一世的修持，也能够帮助我们在未来世里，能够得到更高的成就，就是说在内观智慧方面，通过我们这一世的努力。如果我们是可以成就，如果没有的话，我们也会通过这基础，在未来里得到内观智慧。

修持 **samatha** 止禅，会得到五种利益，一就是我们的身体会健康，带给我们身心健康和快乐、第二通过这个定，止禅的定，我们能够以它为基础进而修持观禅也就是 **Vipassana**，就是智慧禅或者是观禅、第三也是通过止禅的定，我们

能够培育神通，就是 **Abinya** 神通、那么通过止禅的定，第四个好处就是我们未来世里，能够诞生到梵天界里去。那么第五种好处就是一旦我们成就了道和果之后，我们能够进一步的培育灭尽定，也就是 **Niroda-samapatti**。

在这里教禅的 **Ven.Jagara** 禅师和开恩禅师，他们在这方面能够很好的引导大家修禅，这两位禅师曾经跟随帕奥西亚多修行这门修持法门，所以对于这门修持，这个禅定修持，他们都拥有很好的掌握，能够引导你们在这方面，有次序的、有系统的修持，所以希望你们好好的把握。那么我们祝福大家，希望你们能够拥有很好的禅定修持，能够长寿、快乐、健康，也愿你们的崇高的心愿得到圆满、成就，而也希望你们达到最高的目的，也就是愿你们成就涅槃。

关系到这个佛学讲座，如果你们有什么问题，或者是关系到禅定的修持，如果你们有什么问题的话，你们可以发问。

26/11/1999

奢摩他（止）及毗婆舍那（观）禅修问答（一）

斯里兰卡圣法大长老（Ven. Ariyadhamma Mahathera）

26/11/1999 马来西亚槟城佛学院

1、 没有禅相可以入定吗？

一旦修行者的入出息念能够修得很好的时候，似相是必然会产生。没有 Patibhaga-nimitta 似相，是不可能证入 Jhana 禅那的。

跟据 Atagata 这本著作的导师，就是说经典的论著的那些导师们，他们也是如此的支持这一个论点。即是说当你的入出息念修得很好的时候，似相是必然会产生，而通过这个似相证入禅那，而没有似相 Patibhaga-nimitta，是不会证入禅那的。但是通过良好的修持，似相必然会产生，但也说到似相产生和出现的状态有很多种，不是一种，也就是说有很多种方式会出现似相。

2、 第四禅的呼吸没有了，是否是指禅修者已经没有了呼吸？

在达到四禅时，呼吸的确是停止的，没有了呼吸的，也就是不再有入息和出息，即是说修行者不再有呼吸。不只是入出息念的四禅是如此，其他的遍处定或者是其他业处的四禅也是如此，呼吸都是停止的，这时定力是很深，呼吸停止之后，四禅定力是很深的。但是修禅者不应该因为呼吸停止而感到害怕，这是不需要害怕的。

3、 我们是应该注意我们的呼吸，但是我经常都是在拉我的呼吸，以便能够看到我的入息，这是否是正确的修持方式？

我们应该只是专注在自然的呼吸上，而不是刻意的去呼吸，不是刻意的去控制或者是拉呼吸，应该自然的呼吸。那么当我们专注在自然的呼吸上时，我们的

呼吸将会慢慢的平静、慢慢的微细，那么我们的定力原来也就会随着更微细、更平静的呼吸，我们的定力将会越来越深。

4、 在一次的坐禅中，因为身体坐得不好，而且很不自在，但是那个时候却出现了佛相。第一次我不以为意，第二次我看见了佛的自在安详，我反观自己，刹那间我进入了不知什么样的定，像被一个很大的气层包了起来，这是定吗？是什么定？为什么在刹那之间会进入呢？

这位修行者，当你在修行的时候，有时一般上看到佛相或者是听到某些声音，有时这些情况都会出现的。但是你不应该注意修禅中所出现的这些现象，为什么呢？因为这时我们的心的目标是入出息念，就是 **Anapana**（安那般那），只是专注在呼吸上而不去理会其他的目标。有时修行者在修持、修禅的过程中，培养起很强的信仰、信心，这时也可以因为这种信仰关系，导致他看到佛像，或者是听到、看到出家人的像等等。

但是修行者不应该去注意这些，而因为如果我们这样子注意的话，我们已经不再是修入出息念了，而可能已经跑入了去修佛随念 **Buddhanussati**，所以我们要了解我们现在要修的是入出息念，就应该专注在入出息念的目标，就是呼吸。所以这位修行者，你也许有这种体验，表示说你拥有一些定力，进入了某一些定的状态，但是还不属于禅那。

5、 请问要如何加强与培养禅修的兴趣、信心？

要对禅定修持培养兴趣和信仰、信心，我们可以返照，回想起我们的佛陀他所作出的奋斗，也回想起佛弟子们所作出的奋斗，同时我们也要观我们这个身体是无常的。通过这样子的思考或者是掌握，我们能够激发自己对佛法这一类的思考，能够激发自己对于这个禅定修持，拥有更强的兴趣和信心。

6、 关闭五根，开启意门的时候，我们会发现到有许多不好的意念出现，要如

何的去处理？

我们要对呼吸继续保持正念，保持醒觉，通过对呼吸保持醒觉，我们可以克服那些不好的意念、不好的念头，不好的念头生起是因为五盖，五盖的关系使到我们不好的意念生起。如果我们通过对呼吸保持正念，我们专注在呼吸上，我们就能够避免这五盖生起，那么就是说我们要在整个呼吸的开始到结束，连续的去注意到它。当我们能够注意整个呼吸，那五盖就能够被避免，而不好的念头也就不会生起了。

7、 当我在修禅时，我会觉得身体很舒适、很舒畅，这种舒畅的感觉使到我好像渐渐的要进入昏沉的状态，请问要用什么方法才不使昏沉侵入？

许多修行者都会有这种情形，就是掉入昏沉和睡眠的状态，那么这时你要培育正念和精进力，增强你的正念和精进力，将能够克服昏沉的状态。

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa (三称)

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者 (三称)

止观修营讲座 (二)

斯里兰卡圣法大长老 (Ven. Ariyadhamma Mahathera)

一九九九年讲于马来西亚槟城佛学院

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa (三称)

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者 (三称)

Anapanasati Yassa Paripunna Subhavitā

Anupubbam Paricita Yatha Buddhena Desita

So Imam Lokam Pabhaseti abbha Mutto Va Candima Ti

各位佛友们，刚才大师所诵的一个偈子，是在舍卫城的 **Jetavana** 紫竹园里，佛陀所念的一个偈。佛陀所念的这个偈被归纳入巴利经典里的《无碍解道 **Patisambhidhamagga**》，佛陀所教育的这个偈子的意思，基本上是如此，任何人如果他培育入出息念，也就是 **anapanasati**，那么他将会自然的散发出光芒。

在昨晚的佛学讲座里，我们谈到入出息念，今天我们将进一步的谈入其他的修持法门。佛陀在《入出息念经 **Anapanasati Sutra**》或者是《入出息念经》里提道，任何人如果他修持入出息念，他可以培育四种的念处，也就是四念处 **satipatthana**，同时也会进一步的培育七觉支，然后进一步的能够成就道和果。

通过修持入出息念，修行者将得到七种利益，第一他能够平静内心、第二他能够消除瞋恨、第三他能够减轻以及克服忧愁、第四他能够消除身体的苦痛、第五他能够消除精神上的苦痛、第六他能够使到修行者成就道和果、第七修行者将会通过入出息念的修行成就涅槃。

佛陀进一步的解释初禅五禅支，能够让我们的身心都得以平静，也能够消除五盖。通过修习入出息念，一个修行者的生命也会变得更舒适、更有次序。通过

生命的这种规则，他通过修行，能够让他获得快乐，而这修持也能够让修行者减轻他的烦恼和杂染。

有说到佛陀的儿子拉胡喇（**Rāhula**，古译：罗睺罗）尊者，拉胡喇尊者在七岁就出家作沙马内拉，但是由于年纪还小，他在修行上并不怎么能够修，就这么样的做沙马内拉，一直到他十六岁。就在他十六岁那年，有一回他伴随着佛陀去托钵化缘，就在托钵化缘的路程上，他发现到佛陀的脚板跟他的脚板很相似，那么他就想他自己的脚板跟佛陀的脚板很相似。就在这个时候，佛陀读了他的心，佛陀以他心通知道了拉胡喇沙马内拉心里所生起的念头，这时佛陀就告诉他：「拉胡喇！你不应该这样想，不要想这身体是属于你的，不要想这身体是我的或者我的生命，你应该这样想，这身体并不属于我的，并不是我的生命。」

佛陀如此的教育拉胡喇，拉胡喇尊者听了佛陀如此的教育，就说：「师父！那么您所谓的这身体不是我，是否是指这个呢？就是说是否是指五蕴不是我的？也就是说色不是我的、受不是我的、想不是我的、行不是我的、识不是我的，您所指的意思是不是如此呢？」拉胡喇如此地问佛陀。

于是佛陀就回答拉胡喇这位沙马内拉，告诉他：「拉胡喇！你说的是对的，就是所谓的无不是我的，也就是指五蕴——色、受、想、行、识，并不是我的，并不是我。」那么这位拉胡喇尊者很快的就领悟了佛陀所讲解的意思，于是他就向佛陀要求，他说：「师父！请您允许我去修禅。」得到了佛陀的允许之后，他就走到树下坐下来修禅了。这时正在化缘的舍利弗尊者也看到拉胡喇尊者坐在树下修禅，他就来告诉他说：「拉胡喇！你要修习入出息念。」

于是拉胡喇尊者就依随着舍利弗尊者的指示在树下修禅，修习入出息念，但是一直到了傍晚，他还是不能够得到定力，他就来到佛陀跟前向佛陀求教。这时舍利弗尊者也来向佛陀顶礼，那么拉胡喇尊者在佛陀面前这么问：「师父！请问如何培育入出息念？」于是佛陀就教育他：「首先你应当先培育 **metta** 慈、**karuna** 悲、**mudita** 喜以及 **upeka** 舍，也就是梵住的禅修或者是四无量心的禅修——慈、悲、喜、舍。那么培育了慈、悲、喜、舍之后，你应当培育无常观、起无常观；

无常观过后，你要做不净观，那么修了不净观过后，你在进一步的修习入出息念。

接着佛陀就解释为何修持慈心观？通过慈心观减轻瞋恨、通过不净观减轻爱欲、通过无常观减轻我慢、那么通过这些修持为基础，进一步培育入出息念，就能够带来利益了。

于是拉胡喇尊者就跟随着佛陀的教育去修持入出息念以及其他有关的禅修法，那么就在舍卫城的紫竹林附近的一个丛林道场里，修持这些佛陀所给与的禅修指示，就这样拉胡喇尊者获得了所有的定，培育了最高的定，然后能够使心导向观禅——智慧禅。就在他如此修的时候，佛陀观到拉胡喇的心，知道他在丛林里修时，他的心已经成熟了，这时佛陀就对他念诵这个法的偈子给他，当拉胡喇听到佛陀所开示的法时，拉胡喇以及那些许多在场的天神们听到佛陀开示，都成就了阿拉汉果。

跟据《入出息念经》，我们知道任何一个人修持入出息念，必然也有能力修持其他有关的禅法，而拉胡喇尊者就跟据佛陀的指示修持了七种相关的禅定修持，其中包括入出息念。进一步以这些为基础，拉胡喇尊者起观照，修持观禅，所以拉胡喇尊者所做的修持是除了入出息念以外，也包括其他方面的法门，例如慈禅、悲禅、喜禅和舍禅。

昨晚大师已经开示了，讲到如何修持入出息念，一直讲到了四禅，今天进一步的讲入其他的修持比如对身体起不净观，以及其他的禅修法。在开始，修行者修习入出息念，一直先修到四禅，这时他的似相是很强的，那道四禅的光、似相的光是很强的，当他从四禅中出来之后，他运用似相的光也就是四禅似相的光，观照身体，他运用似相的光照身体的三十二部份、三十二分身，就是从头发开始——头发、体毛、指甲、牙齿和皮，这样一个一个的三十二个项目一个一个的观，通过他禅定所拥有的这股光，来照这三十二相以起观照。

接着大师进一步的解释如何修不净观，当修行者先从入出息念培育禅定，首先他先培育初禅，接着二禅、接着三禅、接着培育四禅，当他从四禅定中退出来时，他把禅定的光也就是似相的光，照向头发，观：头发、头发，那么同时他去

观头发的不净 **Patikula**，知道头发不净，通过这样的观照，他得到了近行定 **upacara-samadhi**。

通过近行定，他再专注，使到他禅定的光，非常的明亮、很强，从这样他就进入了初禅，那么在不净观方面，他观照成就了初禅，那么在不净观方面，他依观照成就了初禅，当他得到初禅之后，他也要培育五种自在，五种禅定的自在。在昨天也讲过了的，也就是首先是把心导向目标、导向相的自在，那么入禅自在、出禅自在，持定自在——保持定的时间以及观照禅支的自在，他需要掌握总共五种初禅的自在。

当他具备这种能力，通过这五种方式，善巧的掌握初禅时，然后他进一步的去以身体的三十二分身其中的其他目标入初禅，比如说体毛、指甲、牙齿等等，都要能够得到初禅，各别的得到初禅。

为使我们禅定的光很强，那我们有必要修持白遍 **Odata kasina**，首先当修行者培育入出息念的时候，他已经培育了禅修的光、禅定的光的力量，进一步他要培育这 **Odata kasina** 白遍。

通过白遍的修持，修行者的定力将会很强，光也会很明亮、很强，这是白遍的作用。这也就是为什么老师要教导白遍，首先要修白遍，他先要从白骨观开始，就是说他通过入出息念那股所培育的禅定的光，他照自己内在的白骨，再照外在的，然后将白骨看到很清楚时，再照外在——照别人、别的众生的白骨，一个人、两个人、三个人的白骨，慢慢的把光发向更遥远，从一个地方散播到一个村，甚至一个村落、甚至一个城市，然后去照那许许多多的人的白骨，通过禅定的光发出力量。

从通过观白骨的过程，慢慢他改转向观照头——头壳、头盖骨，观坐在自己面前的人的头盖骨，那么当他这样子观时，发出禅定的光去观坐在自己前面的那个人的头颅的骨，他就会看到骨是白色的，那他把他的注意力专注在白色，只是：白色、白色、白色。这样子很容易的他得到了近行定，因为这个时候，他已经完成了入出息念的修持，所以因为他有入出息念的一股定力，使他很勤力的在观白

骨时，观到他的白色时，得到了近行定。在他得到了近行定时，通过白色所得到的近行定，他不应该就在这个阶段入禅，他不应该决意要入禅，他应该把他的光散播，用决心要把那个光散播成更远，开始他发愿：愿我的光慢慢散播到一尺、两尺、三尺，慢慢到整个修禅的大殿，再把光散播到整个村、散播到整个城市，甚至散播到整个马来西亚、甚至整个世界，通过这样把光散播，它加强了那股光的力量。

当修禅者在散播他的色相的光时，他感到满意时，已经是把注意力专注在广阔的光的其中一点，那么专注在一点然后下决心要入初禅，这样他就能得到初禅。这时得到初禅过后，他也要培育五种自在，就是刚才所提过的五种自在，之后也以同样的方式培育二禅、三禅以及四禅。当他白遍成就了一、二、三、四禅之后，他可以进一步的修持慈心观。

接着修行者再通过白遍成就了第四禅定过后，他出来要把心用来培育慈心观了。他起慈心观，这时他首先祝福自己：

avera homi——愿我远离仇恨、

abyapajjho homi——愿我远离精神上的痛苦、

anigho homi——愿我远离身体上的痛苦、

sukhi-attanam pariharami——愿我安乐地过活。

接着他要修持慈心观，跟据导师们的指示，修行慈心观要修到三禅，首先他可以先以他的导师或者他所恭敬的人为目标，想像他在自己的面前，观照他在自己面前，然后对他散播慈心、慈悲，通过比如说：

averahontu——愿他没有仇恨，你们可以以自己的语言或者自己所熟悉的语言来散播慈心，

avera hontu 就是 愿他远离仇恨，以及其他的

abyapajjha hontu 之类的——愿他远离精神上的痛苦、

anigha hontu-肉体上的痛苦，

sukhi attanam purihanantu-愿他安乐等等。

通过你所选择的其中一个字眼、其中一种祝福的方式，把慈心散播给目标，然后通过这样子散播成就近行定，那么再进一步的得到了初禅，这时他的导师的影像在自己心中，看得非常的清楚。那么得到初禅之后，他需要依初禅得到五种自在，以同样的方法，他也需要把慈心散播给他的导师或者是他所恭敬的人，以便部育二禅。那么具备了二禅的五种自在之后，再培育三禅，也以同样的方式完成三禅的熟练的掌握。

接着他也以同样的方式修持，一直得到三禅，就是通过：愿他远离仇恨——*avera hontu*，然后培育到三禅，也以另一种祝福方式：

abyapajjha hontu——愿他远离精神上的痛苦，以这样的祝福也要修到三禅。

那么接下来他又换另一个字眼：

anigho hontu——愿他远离身体的痛苦，以这样的方式也是要修到三禅，接着他也改用另一个祝福方式，就是：

sukhi-attanam pariharantu——愿他安乐的过活，而这也要修到成就三禅。

一旦他完成了，通过四种祝福，各别的成就三禅之后，他改用其他的目标，就是从他的导师改向其他的比如其他的善友等等，五个人、十个人，那么每一个人，他都以同样的方式，经过这四种祝福成就三禅。

而修行者就通过如此，散播慈心给自己，给自己所恭敬的人，给一个中性的人，也就是说你不会喜爱他或者是不会瞋恨他的人，接着再慈心散播给敌人或者是对自己有瞋恨的人等等。通过这样的方式散播给自己，培育通过把慈心散播给恭敬的人、中性的人和瞋恨的人，通过这样的修持来完成他的慈心观。

修行者接着就是通过这样的方式，打破分别，修持没有分别的、没有界限的慈心 *sima sabbedā*，就是排除通过自己恭敬的人、

中性的人、瞋恨的人，他都一贯的能够培育慈心。接着他选择他喜爱的人、他所恭敬的人开始修，一直到最后连他所瞋恨的或者是他敌人，他都一样的能够散播慈心，不过有一点要注意的就是他在初步培育时，他不应该散播慈心给异性，比如说丈夫不应该以异性——妻子为修行慈心观的目标，同时妻子也不应该以丈

夫为修持慈心观的目标，这是因为在这个阶段，如果他这么散播的话，他的慈心不能够单纯，往往会染上杂染而执着；但是在过后的阶段，他可以散播他的慈心给所有的众生。

接着修行者就把心提升到空中去，好像从上面看下来一样，可以选择一个地方，比如一间寺庙等等。选择一个范围，首先就把心专注在这范围里的一切众生，那么他可以如此的祝福：

sabbe satta avera hontu——愿一切众生没有仇恨、

abyapajjha hontu——愿他们没有精神上的痛苦、

anigha hontu——没有身体上的痛苦、

sukhi-attanam pariharantu——愿他们能够安乐地过活，

通过如此的方式散播慈心给所有在一个范围里的所有众生，各别的都要成就到三禅。

通过把自己好像从空中照下来，照整个村，把光照整个村里的所有众生，培育慈心然后得以成就禅定，接下来慢慢的逐步把所专注的范围扩张，扩展到整个城市里去、整个国家或者是整个世界，甚至无边的世界。如此的把光散播，去照耀这些所有在这范围以内的所有众生，对他们发出慈悲、散发出慈心，那么修禅者就是如此各别的成就禅定，接着再把慈心散播到十方的世界里去。

接着修行者以同样的方式把慈心散播到十方的众生，他可以祝福：

sabbe satta, sabbe pana, sabbe bhuta, sabbe puggala, sabbe attabhava-pariypanna，这是说散播给所有的众生、

一切的别生、一切的息生、一切的生命，那么在基本上这五种名词都是指所有的众生，包含了所有的众生。接着他再把慈心散播给所有的女众——**sabba itthiyo**、

sabbepurisa——所有的男众、

sabbe ariya——所有的圣者、

sabbe anariya——所有的非圣者，

这样的散播，一个一个的散播下去给这所有的众生、所有的天人、所有的 deva、manussa——：天人和人间的众生、人间的人们以及

vinipatika：所有地狱的众生。

这样的散播下去，通过散播十方的众生，男众、女众以及所有的众生，这样子成就慈心禅的定、得到禅定。通过从入出息念开始修，得到禅定以来，如此的修到慈心禅时，也成就了慈心禅的三禅。

通过慈心禅以上所讲的那种散播慈心的方式，散播给十方的众生，而且各别以每一种方式散播时，也要以四种祝福给与他们各别的四种祝福，如此的乘下去，四种祝福以及十二种的众生，然后十方，这样子一乘下去，就总共有四百八十种方式能够入慈心禅。接着还包含了所有的地方，除了这十方以外，还有一个是包含所有地方的，就是遍一切范围的散播慈心方式，那么又有四十八，所以这样子四百八十再加四十八，就总共有五百二十八种慈心的散播方式。

那么一旦这个修行者成就了这修持之后，他进一步的培育悲禅 **karuna bhavana**。修持悲禅，

首先他先选择一个苦难的人或者是一个病人，为他散播悲心的目标，那么他观想他，然后愿他、祝福他远离苦痛：

dukkha muccantu、dukkha muccantu、dukkha muccantu——

愿他远离苦痛、愿他远离苦痛、愿他远离苦痛，这样子的祝福，散播给这个困苦、痛苦的人，以这样的方式成就初禅、二禅以及三禅，就是悲心禅。

接着修行者就修持 **mudita bhavana** 喜禅，

喜禅的意思就是说他要祝福其他的禅修目标，祝福他能够维持他所拥有的、他所获取的，愿他能够维持。就是他要祝福他，愿他所得到的东西不会失去，愿他所得到的东西能够维持，这样子祝福给一方的众生，祝福给各别不同的众生，像刚才修持慈心禅和悲心禅一样，散播给各别的众生然后散播给十方的众生，也祝福十方的众生都能够维持他们所已经获得的、所拥有的财富等等。

修持者通过慈心禅、悲心禅和舍心禅 **metta、karuna、mudita**，他能够成就

三禅，也是第三禅，但是只有通过舍禅 **upekkha** 他才能够达到第四禅；就是说前面的慈心、悲心和喜心禅，他们能够得到三禅，而舍心禅却能够让它得到四禅。那么首先修行者是先通过慈心禅，培育到了三禅，然后悲心禅也要修到三禅，接着喜心禅也要修到三禅，从喜心三禅出定之后，他开始修舍禅。修舍禅时，他要观：**kammasaka** 或者 **kammasakumhi**——众生都是有自己的业，他们是自己的业的主人。

当他这样子想，起这样的观照时——一切众生都是以自己的业为主人，他生起舍心 **kammasaka**，对一切众生起舍心，那么就以这样的方式成就舍心禅，从初禅到四禅。

所以佛陀就如此的教育拉胡喇，如何的修持这些禅定，就是除了入出息念以外，也教导他修习其他的遍处定，那么拉胡喇就如此的跟随着佛陀的指示，修持各种禅定，而拥有了禅定的力量，而今天我们都已经讨论了如何修这些禅定，又说到了如何培育慈、悲、喜、舍的禅修，其中也谈了不净观的三十二分身的修持、不净观的修持、白遍等等，那么本来要跟大家谈色处定，色定和无色定，但是由于时间的关系，没有时间谈入色定，色界定和无色界定，而且也要给大家一些时间发问问题。那么还有一些时间，你们可以发问问题，同时大师祝福大家，希望你们能够拥有良好的修持，能够获得卓越的涅槃。

27/11/1999

奢摩他（止）及毗婆舍那（观）禅修问答（二）

斯里兰卡圣法大长老（Ven. Ariyadhamma Mahathera）

27/11/1999 马来西亚槟城佛学院

1、为什么要修持舍禅？

长老进一步的讲解舍禅 *upekkha bhavana*，舍有好多个意思，那在这里舍禅是指梵住的舍，就是 *brahma vihara* 的舍、*upekkha* 舍，

梵住就是说四无量心中的舍，舍有好多个意思，在这里是指梵住的舍，就是说通过观照众生，对众生起舍心，那么能够使我们体验到更好、更高的法。

这里就有一个譬喻，如果有一个很有学问、很有智慧的一个导师，他有着许许多多的弟子，而众多弟子之中，有着种种行为，有些弟子行为良好，有些弟子很顽固，很不受教等等。而这位导师如果他拥有舍心，他能够对他的弟子们都拥有舍心，不管是好的弟子或者是调皮的，或者是顽固的弟子，他都能够以平等的方式去对待，所以通过培育舍心，他能够对他们一视同仁而不再分别，所以在这样的方式，他不会对他们起贪爱、执作，也不会对他们起瞋恨或者是讨厌，所以舍心能够使他以平等的方式，对待这种种不同的弟子。

2、请解释舍，为何修舍心要观一切众生是自己业的主人，到底有何关联？

首先讲到通过修持慈悲和喜，修行者能够成就三禅，而梵天的天神，他都是因为修习这个修行而成为梵天，而成就这些禅定。讲到慈、悲和喜，能够成就三禅，而只有舍心、舍禅能够成就四禅，观照一切众生是自己业的主人，他能够生起舍心，就是说当他在生活里，在这世间，遇到种种的问题的时候，或者是有人责备我们的时候，我们通过想到自己这些业，每个人都是

自己业的主人。

所以这样就能够放下，就不会去执作。对于自己也好，对于外面的其他众生以及生活上所遇到的一切，我们如果能够了解到一切众生都是自己的主人，心就能够安住在舍的状态 **upeka**，所以通过这样的观照，了解、培养舍，能够使我们成就舍禅，所以再讲一次就是说通过返照每个众生都是自己的业的主人，这样就不管遇到什么，舍的心境都会生起。

3、修入出息念的方法一定要将注意力放在一点上的呼吸吗？如果只专注于呼吸的全长，也就是说注意力跟着呼吸走，跟着呼吸进去和出去，如此的观照，可以出现禅相吗？可以修至近行定和安止定吗？

如果当我们在修入出息念时，我们应该把心专注在鼻尖或者是鼻孔那边的呼吸，那边的入息和出息，我们的注意力不应该跟着呼吸跑到里面去，不要去看身体里，也不要看身体外，因为只有通过我们专注在一点，我们的禅相才会生起，当我们专注一点的时候，我们的禅相会生起，就是 **nimitta** 禅相会生起，这是佛陀所给与的指示。

就是说如果我们把注意力移向身体以外或者移向身体以，我们会遇到种种的干扰或者是注意力会散乱，而我们有时身体可能会波动，有时种种的杂声也会闯进来，跑进我们的意门，我们会听到，那么我们的心会因此而变得纷乱。

但是如果只是专注在鼻间或者是人中之处，鼻孔那边的入息和出息，专注在一点上，那我们的定力很容易培育起来，这是佛陀的教育。就是说我们要修入出息念，应该只是专注在一点，这样我们才能够成就修行。

4、修专注的时候，如果妄想很多，应该如何改进？如何让妄想止息？

大师说当你的心生起很多杂念时，你可以用默念的方式来观照，当然也

有其他法子，你可以跟导师所给与的指示，不过目前当我们出现这种问题时，其中一个方法是说你以观照、就是以默念的方式来观照。你应该把心专注在呼吸上，然后当入息时，你就默念：入息、入息、入息……，那出息时，你就一边观照、一边默念：出息、出息、出息……。

如果杂念还生起的话，你可以默念得快一些，以更快的速度去念：入息、入息、入息……以及出息、出息、出息……，那么通过这种正念，通过这种醒觉和默念，你能够加强正念，当加强正念、增强定力的时候，杂念自然就会减少了。

5、 长老，我每次坐禅时总是坐得很稳、很直，可是不久身体、头便会偏向一边，但每次都是左边，而且背部也很驼，这种情况发生在不论昏沉或清醒时，都会如此，请问这是什么原因？我该如何克服？

大师所给与的回答是在开始的阶段，修禅者会遇到这些情况出现的，尤其是开始学禅的时候，也就是说最初的几分钟，他能够使他的身体挺直，心也能够专注，但是过了一阵子，由于修禅者失去了正念，那么身体开始向前倾或者向后倾，或者是感到昏沉，或者是种种的情况，都会因为失去正念而出现，这些都是因为缺乏正念的缘故。

这时你要下决心，下决心在某一段时间里不让心散乱，比如说你可以下决心在这半小时里，我不应该让心溜走，不要让心溜往别的目标，通过下决心，修禅者能够克服这种因为失去正念所产生的种种状态。

6、 长老，请问如何断除对异性的欢喜与贪欲或者是爱欲？

要克服对异性的贪欲或者是爱欲，我们能够通过修持不净观来克服，那么长老就有说到，曾经有一回有一位比库 Wangisa 比库，他和阿难达尊者在一起走着时，在村里遇到一位异性。这位 Wangisa 比库他生起了很强的欲望，这时他就向阿难达尊者求教，阿难达尊者也就告诉他如何克服欲望的

方法，教导这位 Wangisa 比库修 asubha 不净观，以观照不净，通过不净观来克服他的爱欲。

于是这位 Wangisa 比库就跟循着阿难达尊者的指示去观，做不净观，而最终克服了欲望、爱欲，同样的我们也可以以同样的方式，修习不净观来克服爱欲或者是贪欲，此外我们也可以观，去想我们每一个人都会死的，死了之后身体都腐烂了，腐烂了最终也是归入土里，而我们所追求的异性，同样的也是如此，他们也会死，也会腐烂，也会最终还是要归入土里，所以当 we 这样子想时，通过死的观想、死的返照，能够使我们克服对异性的爱欲。

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa (三称)
礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者 (三称)

2000 年帕奥禅修营开示 (一)

斯里兰卡圣法大长老 (Ven. Ariyadhamma Mahathera)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa (三称)
Utthenenappa madena
Sanyamena damenathe
Deepam kairatha medhawi
Yam ogo nabhikeerathi.

智者修习戒、精进、正念、智慧，他依凭自己无有烦恼。

周利盘陀迦 (Cūḷapanthaka) 阿拉汉比库以神通第一著称，他七岁出家，他哥哥名叫马哈盘陀迦 (Mahapanthaka)，也是一位阿拉汉，因此周利盘陀迦就出家于其兄的座下。他哥哥马哈盘陀迦对他细心教导，可是他花了四个月的时间，仍然不能把一句偈颂记牢。他哥哥因此叫他还俗回家，但他并没有这么做，仍然继续精进。

有一天早上，佛陀教导他一个静坐的所缘，他运用他的戒和精进力努力地修行，最后终于证得阿拉汉果。佛陀因此念出前面的偈颂，也就是一开始时，长老所念的偈颂，同时说他已经证得了阿拉汉果。

在这世界上，有十种心的力量。如果一个人具有正见和精进，同时完成他应尽的责任，这也是一种心的力量。因此在这世间，只要一个人拥有精进力，他就能够做任何的事情。这些神通是以四神足作为基础，所谓的四神足指的是欲神足、精进神足、心神足、观神足。

上面的故事提到周利盘陀迦比库正确地跟随佛陀的教法，以正精进修持，因此在极短的时间里，就能够得证阿拉汉果。我们今生能够得到人身，那是因为

过去世累积了很多的善业；现在只要我们跟随佛陀的教导，就能够得到禅定，然后修习观慧，最后证得涅槃，灭尽一切烦恼。

Sivali 尊者是受供第一，他母亲怀胎整整七年又七天，临盆前剧烈的阵痛，又让他母亲再受苦七日，最后他才顺利地诞生。在他年轻时，舍利弗尊者曾经告诉他：「你并不需要长篇大论的佛法，因为你在你母亲的胎中所受的痛苦，已经有整整七年，已经受了相当多的痛苦。」

在过去世，**Sivali** 比库就已经修行了心的力量，

他的静坐功夫良好，因此可以轻易地记起在他母亲胎中所受的苦楚。那时，舍利弗尊者教导他观照身体五个部份，也就是头发、身体的毛发、指甲、牙齿和皮肤。因此当他剃头时，仔细地观照身体这五个部份，最后证得了阿拉汉果。

Sivali 尊者修习智慧，历经百千劫，

因此在极短的时间之内就证得了阿拉汉果，拥有受供第一的称号。如果我们修习戒、精进、正念和智慧，可以在今世或者是在不久的将来当中证得涅槃。**Sivali** 尊者因为观照而生起厌离的智慧，因为忆起在他母亲的胎中所承受的痛苦。同样地，我们也可以修习观照身体五个部份这一个方法，令我们产生厌离的智慧。

为了生起厌离的智慧，现在就让我们回想：在过去世我们必须面对死亡，对我们来说这是一种苦。而现在世我们要住在母亲的胎中大概九到十个月，这也是一种苦。母亲生产时，我们啼哭嚎叫，这也是一种苦。从一出生到现在，我们不能停止呼吸，这也是一种苦；如果我们停止呼吸，我们会立刻死去，这也是一种苦。在生下来时，我们要伸展手足，对我们来说，这也是一种苦。如果我们不能这样子做，死亡立刻就会降临，这也是一种苦。从一出生开始，我们需要吃、需要喝，以维持身体，这也是一种苦。从出生的那一刻开始，唾液、鼻水、血浓、小便即从我们的

身体排出，我们因此要清洁它、洗刷它，像刷牙、嗽口、在身体上喷洒香水、香粉，以防止身体的恶臭。如果我们不这么做，身体会生病、会死去，对我们来讲，这也是一种大苦。最后我们学会了利用一些东西以减除我们的痛苦，我们需要房

屋、床、桌椅、枕头、衣服、食物、舟车、金钱等等诸如此类的东西，以减少我们的痛苦。

在这轮回的苦海里，从卑下如乞丐，上至尊贵如国王，皆有无尽的痛苦，而随着这轮回的巨轮而轮转的力量，即是善业与恶业的力量。佛陀的教法可以帮助我们从此无尽的轮回的力量中解脱，以及如何离苦得乐，如果我们忠实地跟随佛陀的教导，我们可以解脱生、老、病、死苦，而最后证得涅槃。因此现在是我们修学佛法最佳的时机，因为我们拥有了人身。

以下是诸佛的教诫、教授：诸恶莫作，众善奉行；自净其意，是诸佛教。换言之，佛陀教导我们修习戒、定、慧。持戒是修习禅定和道果的基础，就像房屋、工厂盖在大地上，戒有如大地一般，我们可以在大地上播种和建筑。同样地，如果我们持戒，在世间法上，我们可以拥有大财富。而且一个持戒的人，他不会因此而懈怠，他正直、无所谓至他的美名传遍四方，临终时，他能够建立起良好的正念，之后投生天界。

有智慧的人知道持戒可以得到无穷的利益，因此他持戒，从而证得禅定、道与果。以戒作为基础，可以由此而修习定和慧；「由戒生定、由定生慧」，因此应先修习定再开展慧。修定是指让身心平静，我们的心时常杂念纷飞，就像是风中的蜡烛般摇摆不定；我们的心受惑于眼、耳、鼻、舌、身而产生执作、瞋恨、愚痴、害怕、身苦、心苦、我慢等等。我们可以透过修习定禅再来克服这些杂念，因此不论任何人，如果想让他的心灵平静，应该正确地修习定禅令心平静下来，就像是一枝加上护罩的蜡烛处在无风的状态之中。

如果我们跟随一位有经验的禅师修习入出息念，可以证得四种禅定，帕奥禅师教导修行者必须要先习入出息念，再由此逐一地进入四种禅定，接下来修习观照身体的三十二相，再以白遍修到四禅，然后修慈、悲、喜直到三禅，修舍直到四禅，再以佛随念，然后再以不净观到初禅，之后再修习死随念。

帕奥禅师教导修习四大以便修习观智，任何人若想修习定禅，帕奥禅师会继续教导十遍、四禅八定。若想进入观智，最好是修习白遍直到四禅，届时无限光

明遍照一切。

如果家中的环境并不太适合修行，至少在早上或晚上时，持续地静坐。其他时间，你可以修持四种护卫禅之中的任何一种，即佛随念、慈心观、不净观、死随念。如果你修其中任何一种方法，很容易地便能够达到禅定，而不会轻易地受到五盖的干扰。

在古时候的印度，在一个比库尼的道场之中，有一只小鸚鵡，她们叫牠作浮富。有一天，一位比库尼教导牠一个静坐的所缘，那就是观想身体是一具骷髅，那只小鸚鵡反覆不断地叫作：「骷髅！骷髅！」。当这只小鸚鵡观照牠的身体是骷髅时，突然之间，一只老鹰从天空上直冲而下，正好被一位比库尼看见了，那位比库尼大声地喊叫，这只小鸚鵡因此而获救。于是这位比库尼就问牠：「当你被抓住时，你在观照着些什么？」小鸚鵡回答说：「骷髅！只是抓着骷髅！」这位比库尼就说：「**Sadhu! Sadhu! Sadhu!** 你应该继续修习这个静坐的业处，将来就会证得涅槃。」

这只小鸚鵡按照这指示去做，在牠临终时，忆念起这个静坐的业处而投生在斯里兰卡为人，后来出家成为僧人，并且学习同一个静坐的所缘，之后牠证得了阿拉汉果，证悟涅槃。

在古时候的斯里兰卡，人们习惯于修行静坐，不论他们正在做些什么事，都时常忆念着佛法。有一段时期，大约有六十位比库一起前去礼拜一座佛塔，由于正念圆满，他们听到两位女居士念诵两行有关于「此身是污秽不净」的偈颂，便马上停下他们的步伐而立即观照身体，最后这六十位比库全部证得阿拉汉果。因此不管是在家人或者是出家人，我们都应该持续不断地修习静坐，那么我们就会在佛陀的教法之中，得到欢喜和愉悦。

佛陀教导我们持戒，时时忆念我们所受持的戒，要向那些值得敬仰的人们履行我们应尽的责任和义务，时时听闻佛法、讨论佛法和时时修习静坐。我们若想得到世间和出世间的快乐，就应该跟随诸佛的教导。最后长老祝愿大家都能够跟随诸佛正确的教导，马上得到喜悦和欢愉。

愿将我们的功德回向给帕奥禅师，祝他能够早日康复，因为现在大家在禅修营期间，也希望大家能够精进修行，都能够证悟涅槃。

21/11/2000 7:00pm

2000年帕奥禅修营开示（二）

斯里兰卡圣法大长老（Ven. Ariyadhamma Mahathera）

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa（三称）

善与恶皆由心主导，一切心所由心所生，由清净的心所产生的身口意是善的，因此快乐如影随形。

由清净的心所累积的功德，将使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者得到长寿。由清净的心所累积的功德，将使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者得到健康。由清净的心所累积的功德，能使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者得到善知识。由清净的心所累积的功德，能使他投生善世；由清净的心所累积的功德，能使他生得庄严。由清净的心所累积的功德，能使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者生得富有。由清净的心所累积的功德，能使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者因此受人尊敬。由清净的心所累积的功德，能使他投生善世；由清净的心所产生的功德，行者拥有智慧。

由不清净的心所产生的恶业，将投生恶道；由不清净的心所产生的恶业，将导致短命；由不清净的心所产生的恶业，将导致多病、多痛；由不清净的心所产生的恶业，将得不到别人的帮助与支持；由不清净的心所产生的恶业，将失去庄严的容貌；由不清净的心所产生的恶业，将因此而贫困；由不清净的心所产生的恶业，将失去他人的尊敬；由不清净的心所产生的恶业，将变得愚笨。

清净的心产生快乐；不清净的心产生苦恼。一个人若知道这两种道理，他将会以修行清净自己的心，从中而得到快乐。这些需要善知识的引导，时常听闻佛法、俱有正确的思惟、培养戒、定、慧三无漏学。

戒将有助于我们的身业与口业远离邪恶，这是一个基础，由此基础产生禅定与神通、道与果。三皈依也是一种戒行，因此三皈依而产生五戒、八戒、十戒、

沙马内拉戒与比库戒。我们若受持其中一项，同时下定决心受持它们，即使是牺牲我们生命也不犯戒。

我们应该好好地护持我们所受的戒，并且百次、千次地反省它们，由此开展慈心，并且具有谦虚的美德以及减少执着。我们的心将因戒而导致清净，我们时常忆念戒行、背诵戒律，做着其他事情时，也不忘忆持戒行，这也是一种静坐的目标，称为戒随。

如果一个人没有静坐，只是抱持着持戒就好的想法，他的心会时常地受到染污。虽然他没有造身业与口业的恶行，可是他的心会产生恶念，导致心的不清净。因此我们应该时常修习静坐的目标，就如同每天刷牙、洗澡、洗衣、吃饭一样，以同样的方式开展静坐，以持戒作为基础。

在上座部的佛教中，佛陀教导四十种业处，它们是十种遍禅、十种不净观、十种随念法、四无量心、四种无色禅、一种食厌想、一种四大观想。十种遍禅的方法就是地遍、水遍、火遍、风遍、蓝遍、黄遍、红遍、白遍、光遍、空遍。十种不净观、十种随念法是念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念涅槃利益、念身、念死、念呼吸。四无量心是慈、悲、喜、舍。四种无色禅是空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。一种食厌想、一种四大观想指的是地、水、火、风，以上四十种业处是上座部佛陀的教法。

当一个人学习静坐时，他应该找一个良好又有经验的禅师，从中接受正确的指导。同时跟随禅师的教导与指示，他应该在业处上保持信心，并且开展精进力、正念与智慧。开始时，他应该让自己的戒行清净，再做一个短暂的佛随念、对身体的不净观、死随念和慈心观，再以生命供养佛、法、僧伽。这里的意思是说我们唯有依止佛陀、依止佛法、依止僧伽和依止我们的老师，同时跟随老师的指示，即使定力生起也应该继续静坐的业处。

要使心得清净，正念是重要的，因此我们要先培养正念。如果我们具有足够的正念，它即可以帮助我们控制心、抑制我们的邪念，同时使我们的戒行清净。它也有助于培养定跟慧，透过学习入出息念，正念会顺利地培养、增长。如果一

个人学习入出息念，他可以培养上述的四十种业处；佛陀静坐的业处也就是从入出息念开始的。要修习入出息念，我们应该找一个安静的地方，让身体保持清净，同时戒行清净；双腿结跏趺坐、身体挺直，最好面向东方。身体保持挺直，有助于我们专注在业处上、延续精进力和正念，而得到正定和智慧。静坐时把我们的左手放在右手上，拇指相扣。首先把我们的注意力放在鼻间，保持轻松，并且闭上眼睛，这样便可以在一段长时间中，专注你的注意力。我们不应该用力呼吸，让它自然地呼吸即可。当你觉知入息与出息时，专注于它，而不需要去专注触的感受，只要专注在出息和入息上即可；以坚定的意志力专注于呼吸。当吸气时，平静地知道我们吸气；同样地，呼气时觉知呼气、呼气。

如果妄念很多，行者可以用数息的方法，吸气时就吸气：一、一……；呼气时就呼气：一、一……，然后就二、三、四到八或者十。如果可以的话，就专注十五分钟到二十分钟在出入息上，你会觉察有长的呼吸和短的呼吸，同时从开始到结束，我们可以把心专注在呼吸上，然后你就可以看到微弱的呼吸。

当妄念没有了、痛也没有了，身体轻安时，你会从心里看到禅相，开始时就像雾像烟，一点点的光将会在你面前出现，这光称为禅相。这时不该想这些点点的光，而应该继续专注在呼吸上，此时光会变成类似一堆棉花或者是白色的云状，这叫作取像。此时我们不应该想着光，应该继续专注在呼吸上。

这时，专注在呼吸上的正念会加强，同时精进力和智慧也会增强，此时五盖被抑制，近行定就会生起，喜悦、快乐、轻安和专注一心就会增强。那时一种平静、光亮的光就会在你面前出现，这称为似相。有一些修行者会执取禅相，禅相就会消失，当禅相消失时，你应该继续专注你的呼吸，直到禅相重新出现。禅修者应该要尝试加强定力达到更长时间，然后藉由禅相的光而进入安止定，即禅那。

有些修行者会玩弄禅相的光，但是此时不应该如此，他应该继续遵守老师的指示，开展静坐，不应该因此受到五盖所支配。一整天都要觉知你的呼吸，直到能够完全地掌握它，要不然也可以利用佛随念、慈心观和死随念，或者是不净观。

在此信心指的是对静坐的信心；精进力指的是持续不懈怠地静坐；正念指的

是持续不间断地专注呼吸；正定指的是收摄心念、专注一心。

在得到安般似相之后，我们应该练习对安般似相长时间的专注，以便使它稳定。最初的阶段，似相可能只停留短时间，然后就消失了。禅修者不必去在意它，只需要保持不动的姿势，持续地专注于呼吸。如果能持续专注于呼吸，禅相就会再出现，那时你会感觉就像是看到了它一样，然后它可能会再度消失。如果你不去理会禅相，而只是一心专注于呼吸，禅相就会渐渐地稳定下来。于是它会持续存在五分钟，然后延长到十分钟，然后十五分钟、二十五分钟、三十分钟、四十五分钟乃至于一个小时。

在这个阶段，你应当专注于呼吸，虽然你同时也知道光的存在，但是不要执着禅相的光，也不要执着你的定力，禅相能够稳定地存在一小时的时候，你就可以专注于禅相。若能持续专注于禅相一小时，这时的定力称为近行定，这时五禅支一定存在；五禅支就是寻、伺、喜、乐及一境性。如果这些禅支的力量够强，你就能够进入初禅。

如果禅修者能够持续专注于安般似相很久，但是却一直停留在近行定的阶段，无法进入安止定，那么他应该检查下列的因素：

- 一、住所是否适当？
- 二、常去之处是否适当？
- 三、言谈是否适当？
- 四、交往之人是否适当？
- 五、食物是否适当？
- 六、气候是否适当？
- 七、修行所采用的姿势是否适当？

如果发现有不适当的因素，就应该设法避免而选择适当的，如此你的禅修会更进步。尤其重要的是经常与能够帮助我们禅修进步的善知识交往，以及只讲有

助于禅修的适当言论。若能如此避免不适当的情况，而选择适当的情况，你将能够专注于似相而进入安止定。万一仍然无法进入安止定，你可以在禅坐开始之前发愿：「愿我持续专注于似相，并且进入安止定。」然后一心专注于似相，就会发现有时你的心融入似相之中，那就是安止。

刚开始的安止定，持续的时间不长，但是你会发现这时的五禅支，已经比之前更强而有力了。你应当一再地专注于这似相，使心融在这似相当中，如此你的定力就会越来越强。当你能够在每一次静坐的时候，都一心地入于安止定当中，至少一、两个小时以上，就可以开始检查禅支。

首先你必须进入安止定当中至少一个小时，出定之后注意心脏里的部位，就能够见到心脏里有如明镜一般的有分心。当安般似相在有分心中出现的时，就逐一地检查五个禅支：

第一个：寻，将心投入似相的心理现象。

第二个：伺，使心持续停留在似相的心理现象。

第三个：喜，对似相感到欢喜的心理现象。

第四个：乐，对似相生起快乐感受的心理现象。

第五个：一境性，使心与似相合而为一的心理现象。

能够逐一地觉察了五禅支之后，你应当尝试在同时检查它们，确定检查到了五禅支，意味着你已经达到了初禅。接着你应当练习初禅的五自在：

一、转相自在：想要似相生起；而专注于呼吸时，似相就能够迅速地生起。

二、入定自在：想要入定时就能够迅速地入定。

三、住定自在：想要住在定中多久就能够自在地住定多久。

四、出定自在：能够在事先预定的时间自在地出定。

五、核察自在：出定后想要检查禅支就能够自在地检查禅支。

若能够熟练这五自在，你就能够在任何时间、任何地点、任何场所、任何姿势下进入初禅。对初禅的修行感到满意之后，如果想进一步达到第二禅，你应该从初禅出定，并且检查了五禅支以后，思惟寻与伺这两个禅支是粗劣的，它们接近五盖，因而使初禅不如第二禅宁静。并且思惟第二禅没有寻与伺，它的喜、乐、一境性这三个禅支比初禅的禅支更强而有力，因此第二禅的定力比初禅更强。如此思惟初禅的缺点与第二禅的优点之后，存着想要去除寻与伺的心而专注于似相，如此你就能够进入比初禅更强、更平静、更稳定的安止定。

在这样的安止定当中，喜、乐与一境性这三个禅支比之前的更强，住在定中一、两个小时以上，出定后就注意心脏里的部位，试着检查有分心与禅支，若能确定清楚地检查到喜、乐与一境性这三禅支，这表示你已经达到第二禅。接着你应当以在初禅时同样的方法，来训练第二禅的五自在。直到精通第二禅的五自在，那时你可以很轻易地进入比初禅更安稳的第二禅，并且入定的时间更久，然后就可以进一步地修行第三禅。

首先进入初禅，出定之后检查初禅的五个禅支，接着进入第二禅，出定后检查第二禅的三个禅支，然后思惟第二禅的喜禅支接近五盖，它是粗劣的；第三禅没有喜，因此比第二禅宁静，如此思惟第二禅的缺点与第三禅的优点之后，存着想要去除喜禅支的心理而专注于似相，将心融入似相中，你将能进入比第二禅更深、更强、更平静的安止定。住在安止定中一、两个小时以上之后，出定后检查禅支，就像在初禅及第二禅时那样地训练第三禅的五自在。熟练五自在之后，你就能够在任何时间、任何地点、任何场所、任何姿势下进入第三禅。

对第三禅的修行感到满意之后，可以进一步地修行第四禅，你可以从第三禅出定之后，思惟第三禅的缺点及第四禅的优点。第三禅的乐禅支接近喜，而喜接近五盖，因而使第三禅不如第四禅宁静；第四禅的定境比第三禅更深而且强。如此思惟之后，存着只要去除乐禅支的心而专注于似相，你就能够进入非常深、非常平静、呼吸完全停止的第四禅。然后你应当训练第四禅的五自在，以便在任何

时间、任何地点、任何场所、任何姿势下都能够自在地进入第四禅。

达到入出息念第四禅之后，要转修其他种禅那是非常容易的，你可以修行三十二身分、白遍及其他遍处、四梵住、佛随念、不净观、死随念、四无色定，然后你可以经由四大分别观而修行观禅，有次第地修行，直到证悟涅槃。祝愿大家都能够修行此法门直到证悟涅槃。

22/11/2000 7:00pm

2000年帕奥禅修营问答

斯里兰卡圣法大长老（Ven. Ariyadhamma Mahathera）

1、 请问怎样克服五盖？

我们禅修时，经常保持正念，专注在禅修的法门上，这样我们就能够渐渐地克服五盖。譬如说修行入出息念时，如果你保持正念，经常专注呼吸，当正念、定力变强，五禅支出现时，就能够克服五盖。

佛陀在经典上也谈到个别克服五盖的方法，比如说修行不净观，像三十二身分或者尸体的不净观，就可以克服贪欲盖；修行慈心观，可以降服瞋恨盖；修行光明想，就能够降服睡眠、昏沉盖。如果不管修行什么法门，你都能够很专注你的业处，就可以克服掉举、追悔盖，尤其是入出息念，修习入出息念可以降服掉举、追悔盖。修习佛随念可以降服疑盖。

2、 在定里是否还有杂念或妄想？

在安止定即禅那里面，是不可能有任何妄想或者杂念的，他只有一心专注在禅相而已。如果你在专注禅相时，有杂念生起，那表示你已经出定，已经不在定中了。举入出息念为例子，禅修者要入定的话，必须一心专注在安般似相，一心融入在似相里面。除了似相以外，没有其他念头，百分之百完全只专注在安般似相。如果这时你有任何杂念或者妄想生起，表示你已经出定，已经不在定中了。

3、 在慧观时，到行舍智，如行菩萨道者，应如何抉择速行心或作决定？

行菩萨道的人也是必须修行止禅和观禅，修行观禅达到行舍智之后，就必须停止在行舍智，不能进一步修更高的观智。因为如果他进一步修更高的

观智，就会证悟圣果，然后就会朝解脱的方向而去。譬如说佛陀在过去生中行菩萨道，他在修行时，修行观禅都只修行到行舍智为止。然后他会从事其他去累积他的波罗蜜，有十波罗蜜、三个层次的波罗蜜就有三十相波罗蜜，他如此修行累积他的波罗蜜资粮。

4、 在生活上怎样去运作，才能使身、口、意清净？

我们在日常生活中，可以经常忆念佛法，觉知佛法的法益，这样可以让我们的身、口、意趣向清净。然后我们应当照我们所了解的佛法，尽量去实行。譬如说我们应当守护我们的根门：眼、耳、鼻、舌、身、意，六根之门，不要在接触外界六尘时受到影响。然后在佛陀教导的四护卫禅，我们也可以运用。四护卫禅就是慈心观、佛随念、不净观和死随念。当瞋心强时，可以修慈心观；当信心退失时，可以修行佛随念；当我们起贪欲，贪心强时修不净观；当我们懈怠、懒散时，可以修死随念以提起警惕心、恐惧感。

当我们每天持续保持修行，就是每天要有早晚的时间坐禅，这样我们心力就会越来越强，当心力越来越强时，我们的身、口也会跟着清净。因此我们应当朝着这个方向，在日常生活中清净我们的身、口、意。

5、 对一位平日随息入体内外的入出息念抑制呼吸的修行者，如是一在改变为不随息入体内外时，是否呼吸的频率较高？

在我们专注呼吸时，不应该去控制呼吸，我们应该保持自然的呼吸，然后将我们的心只注意在鼻孔出口处或者是上唇的地方，只注意这个地方的呼吸，而不要注意接触的地方，比如说鼻孔或者上唇、或者人中。这就好比是一位守门的人，他不会去注意已经走进城里或者走出城外的人，而只会注意正在经过城门的人。

同样的道理，我们专注于呼吸时，只专注于经过鼻孔出口处或者上唇附

近的呼吸，而不要随着呼吸跑进体内或跑出体外。这样我们先练习之后，就能够固定地在这个地方觉察呼吸，而不会去控制呼吸，所以说我们应当是这样，不要去控制呼吸，让呼吸保持自然。

有时呼吸自然会变短、变快，这也没有关系，只要它是自然的变化，我们就照着它的情况去专注，呼吸长就照着长的样子专注它；呼吸短就照着短的样子去专注它，一直这样改变时，并不会使呼吸频率变得较高。

6、这种呼吸法亦适用于平日的作息吗？意思就是不随着息出入体内外这种呼吸法，是否适用于平日的作息？

如果可以做得到将心安住在鼻孔和上唇之间的地方，这样注意呼吸，这是最好的，就是在平日作息时，如果能这样做到是最好，那你就这样子全天都能够把心安住在呼吸上。但有些人可能会很困难，他没办法把心安住在那边观照呼吸，那么他就可以去注意其他的目标、其他种禅修的方法。

但在坐禅时，他还是要用入出息念的方法，将心安住在鼻孔末端的呼吸。至于现在禅修营期间，大家应该还是比较没有问题，可以全天都这样子去练习、这样修行。

7、如何向不信轮回、涅槃的人介绍此法之利，也就是入出息念的利益？

对于不相信轮回、涅槃的人，我们为他们介绍入出息念时，不必跟他解释这修行是为了脱离轮回或者证悟涅槃。我们可以用另外一个方式，我们可以介绍说：「你若修行入出息念，你能够得到当下的快乐、能够让心专注、有定力，有定力之后，心可以得到安宁、可以产生快乐。」然后当他们逐步地修行，得到这样的利益之后，进一步我们可以引导他修行接下来的方式。事实上他们如果逐步地修行，就能够脱离轮回而证悟涅槃。

22/11/2000 7:00pm

四念处开示

斯里兰卡 Mahathera Nauyane Ariyadhamma 圣法大长老 著

开弘法师 汉译

佛陀，世尊，阿拉汉，圆满的自觉悟者，以完成十波罗蜜[1]、三德行（布施、持戒、禅修）[2]、五种施舍[3] 及三十七菩提分法，包括四念处（**cattaro satipatthana**），而成就他的境界。

一时，有一位聪明、多闻的婆罗门问佛陀如下的问题：「今日无数的比库、比库尼、近事男、近事女已经证得道果，而且佛法（**sasana**）[4]昌盛。佛陀！如何才能够令您的教法，于后世继续盛行而不衰退？」佛陀回答：透过四念处的修行，将能使佛法（**Buddha-sasana**）久住世间。

现在让我们来思考，是什么「菩提分法」，佛、辟支佛及阿拉汉们用以帮助他们证果的工具？「菩提」（**bodhi**）是智慧的名称，包括四道、四果的智慧，及无上的觉悟。涅槃也可以指菩提，圆满觉悟者（佛陀）也可称为菩提。有三十七种菩提（无上的觉悟）的资粮，略说为十四种，详细的说是三十七种：四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道。

有四种念处法，何谓「念处」（**satipatthana**）？如何修习它？已经经过长远的时间，众佛弟子曾经询问、听闻、学习，跟随这念处法。**sati**（念）是遍一切美心心所（**sobhana-sadharana dhamma**），建立念是念处（**satipatthana**）。念处有四种所缘，关于这点，我们把五蕴分为四组，如下：

色蕴是身念处的所缘、

受蕴是受念处的所缘、

识蕴是心念处的所缘、

想蕴及行蕴是法念处的所缘

这五取蕴分为四种观察的所缘，因此称为四念处。为什么这样？这是为了改正深植于我们心中的各种邪见，凡夫有情有三种颠倒想（令生起邪见）：

- 1.想颠倒（*sabba-vipallasa*）、
- 2.心颠倒（*citta-vipallasa*）、
- 3.见颠倒（*ditthi-vipallasa*）（A.4:49）

为了修正以上的颠倒想而有念处的教导，来到此世间的过去诸佛都是教导四念处的，而不是五，三，二或一念处，都是四念处。未来的诸佛也是同样的。我们的佛陀，见到过去、现在及未来，也教导四念处。

一般来说，人们经常对色蕴持有乐想，他们见到美丽的东西就执着了，见到自己丑陋便希望变成美丽。因此色蕴是乐想的所缘，身念处把这种想法反转过来。

许多人认为感受是快乐的，只是追求乐受。在痛苦中的人寻求快乐的因缘。舍受是平静的，因此，（说两种感受时，）可归类为乐受（M.59），因此可说每一个人都希望体验各种乐受。受念处的修习能令一个人觉悟诸受的生起与消灭，所以是苦（*dukkha*），了解到苦谛（*dukkha-sacca*）。受念处即是为了这样的目的而教导。

很多人认为「心」是恒常的，从今生转入来世，因为这样的见解，他们有一个常恒的「我」或「灵魂」（*atta*）的见解。教导心念处，让人们了解「识」是无常的。

许多说法含有我见，为了去除这种我的邪见而有法念处的教导。

为了消除认为某些东西是永恒、快乐、有「我」的邪见及颠倒想，而有四念处的教导。

身念处中有十八种业处，其中的十四种见于《大念处经》（*Mahasatipatthana Sutta*），其余的四种见于《中部·身至念经》（M.119. *Kayagatasati Sutta*）[5]的注疏（*subcommentary*）。《大念处经》说到：

- 1、入出息念（*anapanasati*）
- 2、正念于四威仪（*iriyapatha*）

3、正念正知 (**sati sampajabba**)

4、于三十二身分厌恶作意 (**patikula manasikara**)

5、界作意 (**dhatu manasikara**) -四界差别观，即地、水、火、风。

6、尸相 (**sivathika**) -直译是墓地，不过这里指尸体腐败的九个阶段作为禅观的所缘，在古时候，尸体是被抛弃于墓地的。因此加起来，即成为《大念处经》中的十四种业处。

接下来是四种色遍处 (**kasina**)，如《身至念经》疏所说。我们可以专注于身体上的某部分，如头发及身毛，而修蓝遍处 (**blue kasina**)。同样的，专注胆汁及脂肪而修黄遍处。另外，可以专注于血液及肉而修红遍处。最后，可专注于骨头及牙齿而修白遍处。透过修遍处禅，可以证得各种禅那 (**jhana**)。至此，已有十八种业处，属于身念处。禅修者应该选择适合自己根性的业处[6]，您可以用任何一种以上所说的十八种业处证得近行定 (**upacara samadhi**)，而安止定 (**appana samadhi**) 只能透过其中的六种业处而证得。依入出息念可以证得安止定，修三十二身分可证得初禅，四种颜色遍处可以证得四禅八定。依于这些近行定及安止定[7]，可以获得各种智 (**bana**)，了解因果、缘起、道非道知见清静、行道知见清静[8]及最后获得谛随顺智 (**saccanulomika- bana**[9])，趣向觉悟四圣谛，接着证得四道四果及涅槃。因此四念处之中，身念处也可成为一种能保护及维持佛法久住的禅法。

在受念处，受分为乐受、苦受及舍受。也可以进一步分为五受，即乐 (**sukha**)、苦 (**dukkha**)、忧 (**domanassa**)、喜 (**somanassa**)、舍 (**upekha**)。受也可以依六根门而分为六种，即眼所触受 (**cakkhu sampassa vedana**)，即与眼识相应的受。如是听、嗅、尝、身触及心触也一样。不管如何分法，只有一个受心所。在《大念处经》，受分为九种。[10]观察这些法可以证得近行定，也可以转向观禅，踏上趣向涅槃的道路。这也是可以保护及维持佛法久住。

心念处是以识为所缘的禅法，心 (**citta**) 可分为：

1、善心 (**kusala citta**)、

- 2、不善心 (akusala citta) 、
- 3、异熟心 (vipaka citta) 、
- 4、无记心 (kriya citta)

简略的，心也可分为：

- 1、欲界心 (kamavacara-citta) 、
- 2、色界心 (rupavacara-citta) 、
- 3、无色界心 (arupavacara-citta) 、
- 4、出世间心 (lokuttara-citta)

出世间心不出现于观智的范围，只有八十一一种世间心可成为观智。这必须以《大念处经》所教导的十六种方法来观察[11]，这样修观，对于心所起的常颠倒想会消灭，而无常想将显现，同时近行定也将于心中生起，依之可以观察名色的无常，因而转向修观，最后证得道、果及涅槃。因此心念处也是为建立及维持佛法久住而存在。

最后的念处是法念处，如前面所提到的，法指行与想 (savkhara & sabba)。法念处有五种主要的业处，

一、五盖——第一是观察五盖 (nivarana vidassana)，明显的这是关系到名法。

二、五蕴——接着是观察五蕴。

三、六内外处——接下来是观察六内处与六外处，这些牵涉到名与色二法。

四、七觉支——再来是观察七觉支，这只有名法。

五、四圣谛——观察四圣谛，包含名与色、五蕴。

法念处应用名与色二法来培养观智，佛陀把业处分为不同的种类以适应不同的禅修者。

在观察五盖[12]时，如果镇伏了五盖，禅修者可证得近行定。依此定进一步修观，可证得道、果及涅槃。因此观察五盖也是一种能令佛法久住的念处。

接着是观察五蕴[13]，即色、受、想、行、识。这里首先证得近行定，然后

证得各种观智，最后证得道、果及涅槃。因此这也是一种能建立及维持佛法久住的禅法。

关于观六处[14]，所有的十二处，即六内处及六外处是观的业处。从六根、心及各自的所缘而生起结（*samyojana*），如果超越了它们，便能成就近行定，依此修观而证得四道、四果及涅槃。因此观处也可以说是一种能保护及维持佛法久住的念处。

另一念处是观察七觉支[15]，这里牵涉到修习止及观，因而获得观智，证得道、果及涅槃，因此观察七觉支也可以说为能令佛法久住。

接下来是观察四圣谛，以四圣谛为所缘的观禅。这里只有苦及集是所缘，苦之灭谛及道谛只是作为宁静及微细的观察，它们不是观的所缘，这是就三相（*tilakkhana*）（无常、苦、无我）的角度而言。由于所有的五取蕴包含于苦谛及集谛中，因此止与观两者都可用于苦集二谛。修习止禅而达到近行定及安止定，由修观开展各种观智以证得道、果及涅槃。因此这也是一种可作保护佛法久住的工具的禅法。

从以上所说，我们可以见到佛陀的这些教法，是完全正确的，即佛法将能够被保护及维持很长的时间。因此要能保护及维持佛法久住，我们所应该做的就是修习以四念处为首的菩提分法。我们布施，持戒，修定，闻法及修诸善行，以便能够培育这些菩提分法。

假如有一天，我们皈依三宝，接受佛、法、僧及善知识，这将会令我们脱离轮回的苦而证得涅槃。从那一天开始所作的各种善行，将培育菩提分法。在造一个善行中，无数的过去及现在的善心识心路（*kusala-citta-vithi*[16]）在我们心中生起。闻法等的善心及透过六根门而起的善心所生起。对于有智的佛弟子，心中生起喜俱、智相应的心识过程。每一心路过程中的速行心（*javana*[17]）有 34 法，每一法都有菩提分法。现在我们来把心所分类，如下：

13 个通一切心所（*abbasamana cetasika*）

19 个美心所（*sobhana-sadharana*）

1 慧根 (pabba-indriya)

1 心 (识) (citta)

以上的每一法都有菩提分法在里头，这 34 法把「心」转化成心如意足 (citta-iddhi-pada)。它们也包含「精进」，因此也成为精进如意足 (viriyā-iddhi-pada)。因为也有「欲」，所以也成为欲如意足 (chanda-iddhi-pada)。其中的「慧」则成为观如意足 (vimamsa-iddhi-pada)。依于这四如意足为基础，而构成我们的善心路过程。所包含的「念」成为四念处，那「念」作为菩提分法而发展，而称为：

念根、念力、念觉支、正念

同样的，这里所说的精进作为以下九种菩提分法来修习：

四正勤、精进如意足、精进根、精进力、精进觉支、正精进

同样的，这里所说的慧也作为五种菩提分法而生起，如下：

观如意足、慧根、慧力、择法觉支、正见

在每一善心路过程中连续生起，显现为一境性的菩提分法如下：

定根、定力、定觉支、正定

在我们心中的每一速行心，生起很多这样的菩提分法，所以我们应该感到高兴，因为随着个人的愿望欲证得阿拉汉、辟支佛或三藐三佛陀，这些善行将发展而缩短轮回的时间，解脱烦恼。无论如何，我们应该了解心是不会永远保持不变的，（可能变成不善心），而是一直在很快速的转变。如果要避免这些变化及令心保持在善心中，我们应该依如理作意而活动。亦即如果我们持续的观察诸善行 [18]，我们将成功保持善的心识过程。当我们持续的起善的身、口、意的行为，我们就是以如理作意去行为，因而也持续的在修四念处 [19]。某一天当我们的菩提分法，例如四念处变得强有力，而足于解脱所有大约 1500 [20] 种烦恼时，我们将证得道、果及涅槃。能肯定的是，当你的菩提分法足够成熟时，你将能觉悟胜义谛，如果不是在今生，那么即是来生或未来多生，或是在未来佛的时候。所以修行 (patipatti) 能脱离轮回，这是绝对能成功的 (niyyanika)。因此，我们

必须确定佛法将流行五千年[21]，这样我们才能够圆满我们的波罗蜜，其它的人、天也能够学习及修行佛法，证得禅定、道、果及涅槃。同样的，让我们希望这善行，成为对有道德，持律，保护佛法，并向一切有情，包括天、人，弘扬佛法的僧伽的祝福。

我们刚刚完成一个很善良的行为，佛陀所教导有智慧的婆罗门法，对今天的我们还是有效的，我们已经能够修习菩提分法，例如四念处，因此，让我们礼敬佛陀，他是第一位修习四念处禅法，超越所有烦恼，证得三藐三佛陀的人。让我们礼敬佛陀所教导的纯净之法。让我们礼敬追随佛法，修习四念处，证得涅槃的僧伽。让我们礼敬四道果及涅槃，及趣向菩提之法，例如四念处。让我们许愿我们所有的福德，尽数回向为能趣向菩提之法。

（编按：本文为 The Most Venerable Ariyadhamma Mahathera（圣法长老）：“The Dhammas—that Lead to Nibbana.”之一篇。

[1] 波罗蜜有十个，即：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈与舍（Danam silab ca nekkhamam, pabba viriyena pabcamam, khanti saccam’ adhitthanam, mett’upekka ti te dasa.）。

[2] 参考《如是语经》It.22

[3] Cp.3 Comm. (atthakatha) ；《相应部》S. 1:1 Subcomm. (tika) - 放弃王国、妻子、儿女、生命及肢体，这是大多数人认为是爱恋的，因此难于舍弃。基本上这是属于布施波罗蜜，菩萨多生多世的修习及培育它。

[4] ‘Sasana’一辞有时含有比一般的「教法」更广的意义，它也可包含「教团」之义。

[5] 相当《中阿含 81 经》《念身经》（大正 1.554）

[6] 见《清净道论》Vism. III, 74~77 & III, 121.

[7] 关于近行定与安止定，见《清净道论》Vism. IV, 32 & XI, 119.

[8] 关于这二智，见《清净道论》Vism. XX, 1 ff & 《清净道论》Vism. XXI, 1.

[9] 见《清净道论》Vism. XXI, 1 & XXI, 128~133.

[10] 《长部》D. 22 - 乐受生起时，他知道：「我在体验乐受」，苦受、舍受、有染乐受、无染乐受、有染苦受、无染苦受、有染舍受、无染舍受生起时他知道：「我在体验...无染舍受」。关于「有染」与「无染」，见《相应部》S.36:31.

[11] 《长部》D.22 Mahasatipatthanasuttam 《大念处经》 - 当心有贪时，他知道：「心有贪」；无贪、有瞋、无瞋、有痴、无痴、沉寂心、散乱心、广大心、非广大心、有上心、无上心、等持心、非等持心、解脱心、非解脱心，他知道：「无贪、...心非解脱」。

[12] 《长部》D.22 - 内（心）有欲贪时，他知道：「我心中生起欲贪」；内无欲贪时，他知道：「我心中无欲贪」。他如实知未生的欲贪的生起、已生起的欲贪的消灭、以及已灭去的欲贪于未来不生起。瞋恚、昏沉睡眠、掉举恶作及疑也是同样。

[13] 《长部》D.22 - 此是色、此是色集、此是色灭；受、想、行；此是识、此是识集、此是识灭。

[14] 《长部》D.22 - 他如实知眼、色、依于眼色而生结、未生之结的生起、已生结的灭去、已灭的结于未来不生。耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法也是同样。上面所说到的「结」（samyojana），《相应部》S.41:1 解释为「欲与贪」（chanda-raga）。

[15] 《长部》D.22 - 内（自己）有念觉支，他如实知「我心中有念觉支」；内无念觉支时，他如实知道：「我心中无念觉支」；他如实知未生起的念觉支的生起、念觉支的圆满。择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、及舍觉支也是同样。

[16] 关于「心路过程」（citta-vithi）的解释，见《摄阿毘达摩义论》A.S. IV:1~30

[17] 关于速行心（javana），见《摄阿毘达摩义论》A.S. IV:6~16.

[18] 当行善时，应该思惟它。不然在其它时候，应该思惟过去所曾做的善

行。

[19] 在 S.46:6, 如果修习, 多修习根律仪 (indriya-samvara), 则能圆满三妙行 (善的身、口、意, tini sucaritani)。同样的这三妙行也能圆满四念处, 接着能圆满七觉支, 接着圆满明、解脱。编按: 《增支部》A.10:61.佛陀说的道次第: sappurisasamsevo 亲近善知识→saddham-massavanam 正法之听闻→saddham 信 →yonisomanasikaram 如理作意→satisampaja??am 正念.正知→indriyasamvaram 护诸根→tini sucaritani 三善行→cattaro satipatthane 四念处→satta bojjhavge 七觉支→vijjavimuttiya 明解脱。

[20] 这数目, 取自《分别论》(Vibh.17), 在首十个章节提到, 再加上《长部》梵网经》所说的六十二见 (73+36+105+56+75+84+49+64+81+70+62 = 755)。烦恼有已生与未生二种, 因此数目即成为二倍 (755 x 2 = 1,510)。最后为了方便起见, 这数目化整为 1,500。

[21] 《中部注》M. 142 Comm.

四念住——唯一解脱之道

四念处禅 —— 《大念处经》

作者：Mahathera Nauyane Ariyadhamma 圣法大长老

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa!

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

Ekayano ayaj bhikkhave maggo sattanaṃ visuddhiya soka
pariddavanāṃ samatikkamaya, dukkha dommanassanaṃ atthaṅgamaya
bhayaṃ adhiṅgamaya, nibbānaṃ saccikiriyaṃ, yadidaṃ cātara
satipaṭṭhana.

诸比丘！有一乘道，为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理、为证涅槃，即是四念处。

《大念处经》由二十一种禅修的项目组成，如果要各别说明每一项禅修的项目，将需要很多时间。这部经开导二十一扇通往涅槃的门，以上面的经句开始，列举了七种修习念处禅的利益。在我们未深入了解各种与念处有关的禅法之前，我们应该先了解它们的利益。

依 **Nidana Katha** ，这部经是佛陀在印度的剑磨瑟县都邑（**Kammasadamma**），拘楼族中所说的经典。剑磨瑟县都邑的建立是为了纪念顺陀须摩王（**King Sutasoma**）（菩萨的过去生）降服 **Porisada**。即使到了菩萨证悟的时候，这都邑还是一个富裕的国家。这里的气候与食物很适宜，所以居民很健康，而且能够了解什深的佛法。我们的佛陀在这剑磨瑟县都邑说了许多什深的法，佛陀也选择了这剑磨瑟县都邑作为开示《大念处经》的地点，一个什深的开示。居民们习惯于听闻这样的开示，每一个居民都是禅修者。不但诸比丘热心及比丘兴趣地修禅，居民们不论男女，工人及奴隶也投入禅修，因此佛陀在这

都邑向居民们开示了许多关于禅修的经典。

以下简单的说明各种利益：

Yadidaj cattaro satipatthana.所谓四念处

ekayano maggo 一乘道

sattanaj visuddhiya 为众生之清淨

soka pariddavanaj samatikkamaya 为度忧悲

dukkha dommmanassanaj atthangamaya 为灭苦恼

bayassa adhigamaya 为得真理

nibbanassa saccikiriyaya 为证涅槃

以上的经句包含了七种利益，其中的四种是“舍弃”的结果，三种是“觉悟”的结果：

一、众生之清淨

二、得真理

三、证涅槃

（以上三种是“觉悟”的结果）

一、度忧

二、度悲

三、去除身体的痛苦（苦）

四、去除心理的痛苦（恼）

（以上四种是舍弃的结果）

所有四念处禅的利益，浓缩于这七种利益。

“为众生之清淨”（sattanaj visuddhiya）。诸圣贤如过去的佛、辟支佛及阿拉汉都是以这念处禅净化他们的烦恼；现在及未来的佛、辟支佛及阿拉汉也同样地以这念处禅来净化他们的烦恼，这方法是唯一趣向圆满清淨的道路。即使是今天，那些想清除埋在内心百千种烦恼的人，必须具足净戒，并且有效的完成念处禅。心从开始修习念处禅时便已开始净化，经历七清淨而到达最高的清

净——涅槃。

“为度忧悲”（**soka pariddavanaj samatikkamaya**）。失去亲眷、财富、道德、正见、健康，这是一些生于这世间所要面对的灾难。这些忧折磨内心，带来许多痛苦令受难者丧失意识乃至生命。要克服这些痛苦，必须修习四念处。那些遭受大灾难的人如 **Patacara**，曾经以修四念处禅来克服忧。透过证得四道，令他们获得涅槃的完全安宁，即圣者无忧的境界。活在今天的我们，也一样能够战胜痛苦而无忧。要达到这目的地，从始至终的修习如经典所说的念处禅是必要的。“为灭悲”（**pariddavanaj samatikkamaya**）。哭泣及悲叹是伤心的表现。念处禅是到达无哭泣，无悲叹的境界之方法。

“为灭苦恼”（**dukkha dommanassanaj atthangamaya**）。苦（**dukkha**）是身体的痛苦。我们的身体会遭受到各种痛苦的感受，这些苦受能够透过念处禅的修习，而正念地，愉快地加以忍受。“恼”（**domanassa**）是精神的痛苦。既使没有外相的存在，恼也能够占据内心。最有效的治疗各种心理压力的方法是念处禅，这世界上没有其他方法可以与它媲美。

“为得真理”（**bayassa adhigamaya**）。**Baya** 有时指涅槃，有时指道智（**magga bana**）。因为接下来要谈的是“为证涅槃”（**nibbanassa saccikiriyaya**），所以这里的 **baya** 表示四道智。达到这道智之前的修行既是四念处，没有四念处，是不可能证得圣道的。

“为证涅槃”（**nibbanassa saccikiriyaya**）。想要完全从轮回中解脱出来的志欲，于那些见到有为法之过患，以及充满三界的无常、苦、无我三相者的心中生起。对于这些人，修习四念处是一条解脱五蕴、十二处及十八界，即所有轮回中的痛苦的道路。修习四念处将培育八圣道，是唯一趣向涅槃的道路。涅槃是永远安宁，无有悲伤，无有生老病死，无有忧悲苦恼，无有爱别离及怨憎会苦的境界。正等正觉的佛陀，经历四阿僧祇劫的修习四念处，培育一切知智而证得圆满的觉悟，他本身便这样的教导如上所说的法。所有，在这开示中所说的法都是为了培育八圣道之法。

四念处即身念处、受念处、心念处及法念处。修习四念处被称为“一乘道”（*ekayana magga*），这用词可作几种诠释：

1.) 它是一乘道，因为这是必须由自己去修习，靠自己的力量修习的方法。

2.)（*Ekocamaggo, na dvedhpatho*）四念处不是两条路，只是一条路，没有分路，因此它是一乘道，而且是完成八圣道的初步修习法。

3.) 宇宙中唯一堪称无有伦比的老师是世尊、阿拉汉、正等正觉；就是由他而发现这四念处禅。没有天人或梵天教导他，他自己开展出来，透过长时间的修习，在证悟时圆满了四念处。因此称之为“一乘道”，因为是他独自发现的。

4.) 只有在佛陀的教法中可以见到这种禅法，没有其他的宗教指出这条道路。因此只有在佛陀的教法中可以找到证得须陀含、斯陀含、阿那含及阿拉汉诸圣者。又，这四念处禅不会引导人们离开正轨，它确定是一条通往涅槃之路。素诃主梵天（*Sahampati*）于佛前说：

“*Ekayaj jati khayanti dassi,
Maggaj pajanati hitanukampi
Etena maggena atamsu pubbe
Tarissare yeva taranti oghaj*”

过去诸佛、辟支佛及阿拉汉以四念处这条道路超越轮回苦海。未来的诸佛、辟支佛及阿拉汉也以同样的方式超越苦海。现在的苟达马佛陀（古译：乔达摩佛陀）与及他的弟子们已经以同样的方式超越轮回，而到达永远安宁的涅槃，如以上的偈颂所说。

所以，四念处是一乘道，因为它是直接通往涅槃的道路；是唯一的道路，是条直路。我们现在正走在朝向培育四念处之路，持戒、闻法、讨论法及实行我们的义务。这些修习肯定的将帮助我们超越欲、有、见及无明之洪流，将我们从死、衰老及苦中带往涅槃。我们必须时常这样思惟，体验法的喜悦。

我们必须了解为甚么念处禅分为四种方法。事实上只有一种禅法，念处即指正念的培育。正念在三十七道品中占了八处的作用。在四念处中，正念有四种住

处。另外，他是五根之一根（indriya），五力中的一力（bala），七觉支中的一觉支（念觉知）（sati sambojjhava），以及八正道中的一正道即正念（sammāsati）。

同样的念构成了四种念处，四种念处是获得透视五蕴的性质的观智。身随观展示对色蕴修观的方法，受随观是对受蕴修观，心随观是对心（识蕴）修观、法随观是对想蕴及行蕴修观。这样，了解所有五蕴的无常、苦及无我相的方法便清楚的展示了。

身随观（kāyanupassana）排在第一，因为色蕴是四法（四念处）中的基础，因此是比较容易了解的。受随观（vedānanupassana）是对于受的观禅，比身随观较微细，排在第二。对于心的观禅，心随观（cittanupassana），比受随观更深入，排在第三。最后是最深入的法随观（dhammanupassana）。

佛陀教导身随观以帮助众生克服三种颠倒（vipallāsa）。大多数的有情认为这污秽的色法是可爱的，他们于污秽中见美丽。这产生见颠倒（ditthi vipallāsa）、想颠倒（saṃbhava vipallāsa）及心颠倒（citta vipallāsa）。佛陀接著教导受随观，以令被乐受所迷惑的有情觉悟受的实相是苦。心刹那刹那的生灭，可是诸有情被见、想及心所迷惑，认为是永恒的。佛陀教导心随观以已显示心的瞬间生灭的特性。佛陀最后教导法随观，以向于诸法产生永恒我之见、想及心颠倒的诸有情，证明无我的真理。

另一个原因为什么念处禅分为四个部份，是为了适合四种根性（的众生）主要有两种根性——爱显著者及见显著者。每一种根性进一步可分为两种：钝慧者（māṇava pabbā）及利慧者（tikkhā pabbā）。身念处是适合钝慧爱显著者的禅修者，受念处适合利慧爱显著禅修者，心念处适合钝慧见显著者的禅修者，法念处适合利慧见显著者的禅修者。

此外，有些禅修者在过去生中曾经修禅，四念处禅也为他们而教导，以令他们获益。这些禅修者可分为两类：止行者（samathayanika），即曾经修习过止禅者。观行者（vipassanayanika），即曾经修习过观禅者。这两类禅修者中皆

有钝慧及利慧者。身随观是钝慧止行者通往涅槃之路；受随观是利慧止行者通往涅槃之路；对于那些曾经在过去世修习观禅者，心随观与法随观是最适合的。心随观适合钝慧观行者；法随观适合利慧观行者。因此，我们的佛陀教导了适合不同禅修者的念处禅——已经修习止禅及修习观禅者；爱显著者及见显著者；及那些法无常、苦、无我及不净看成常、乐、我及净者。不管我们依各自的性向选择了四种禅法中的任何一种，都将趣向涅槃。这就像从四个方向通过四门而达到同一座城市。不管修习身随观，受随观，心随观或法随观，都将到达涅槃城，永远安宁没有老死或各种痛苦的境界。因此四念处是一乘道，一条通往同一涅槃的道路。

《大念处经》教导我们修身念处的方法。第一是入出息念；第二觉知威仪；第三四种正知；第四厌恶作意；第五界作意；最后是九种尸相的。总共十四种修身念处的方法。

入出息念和厌恶作意可以作为止禅来修习并证得禅那，其余的十二种方法是修观，不能证得禅那。修入出息念可以证至第五色界禅，此后修观，证得涅槃的道果。厌恶作意只能到达初禅，禅修者依此可以发展观禅，觉悟涅槃的道果。修习其他的方法，如觉知威仪，四种正知及界作意，可以证得近行定，克服五盖，续而通过修观证得涅槃的道果。

因此，十四种方法中，最容易和最喜悦的方法是入出息念，这是为什么他被放在第一位。具足十力的佛陀，是一位真正有能力教导业处修习，趣向完全解脱生死轮回的善知识。无以伦比的禅师、佛、世尊，是通过入出息念的禅修而在菩提树下证得圆满的觉悟；这是另外一个原因为什么入出息念在四念处中排在第一位。

入出息念的所缘是入息和出息；在开始禅修时，禅修者在入息、出息经过鼻孔时，注意呼吸。关于觉知威仪，禅修者注意行、住、坐、卧的姿态，这是观禅。

四种正知也是另一种观禅，所有身体的行为分为七组，依四种正知来观察——目的有益正知（*sāthaka-sampajañña*）、适宜正知（*sappāya-sampajañña*）、

行处正知（**gocara-sampajaṇṇa**）及无痴正知（**asammoha-sampajaṇṇa**）。关于厌恶作意，以五种方法观照三十二身分，这可作为修止禅，证入初禅；或者后来依之修观禅。关于最后的九种尸相，当业生的火界（、识及命根）消失时，便是死亡。九种尸相的禅法，牵涉到死后尸体的九个阶段。生命的无意义及痛苦以无常、苦及无我来观察，这也是一种带来观智的禅法。

此外，还有以十四种身念处的方法作为基础的四种禅法，亦即另外四种身随观的禅法。这些不见于四念处经，而是在《身至念经》，即中部后五十经的其中一经的注释中说明。从头发开始的三十二身分依颜色而分组，诸身分有四种颜色：青、黄、赤及白。青色的身分有如头发及体毛，可作青遍处的所缘；黄色的诸身分可作黄遍；红色的诸身分可作红遍；白色的诸身分可作白遍。《身至念经》的注释如上说明四种颜色的遍处禅法，依之可以证得全部五种色界禅那。加上这四种，总共有十八种身念处的禅法。

当培育任何一种身随观的方法时，受随观、心随观及法随观也得以培育。禅修者以七清净净化其心，证得所有十种观智，此后开启证得须陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果及阿拉汉道果之门，这是以净化的过程而渐悟涅槃。

受随观（**vedananupassana**）居其次，它是禅修的一标题，有九种观察受的方法。有可喜而产生乐之（乐）受，有令人不喜欢体验，难于容忍之（苦）受，有不苦不乐之（舍）受。因此有三种受，即苦、乐及舍受。另外有依身受及心而受分别的诸受，即乐、苦、忧、喜及舍。苦身受是苦根（**dukkha indriya**），乐身受是乐根（**sukha indriya**），忧身受是忧根（**domanassa indriya**），喜身受是喜根（**somanassa indriya**）及舍身或心受是舍根（**upekha indriya**）。

诸受也可以分为：

眼触生受（**cakkhu samphassaja**） — 眼触色而生受

耳触生受（**sota samphassaja**） — 耳触声而生受

鼻触生受（**ghana samphassaja**） — 鼻触香而生受

舌触生受（**jivha samphassaja**） — 如触味而生受

身触生受 (kaya samphassaja) — 身触触而生受

意触生受 (mano samphassaja) — 意触法而生受

佛陀曾经指出观察诸受的九种方法。苦、乐、及舍三受，必须在他们生起的时候客观的观察。当苦受生起时，必须客观的观察苦受为苦受，乐受为乐受及舍受为舍受。

三受的每一受可分为有染(samisa)，这是依于欲乐的受；及无染(niramisa)，这是依于善心的受。有染乐受从享受欲乐生起，当它生起时必须即刻作为观禅的所缘。无染乐受是与善心，如布施、持戒、修禅、行善时的善心相应而生起的受。这种受也必须以无常、苦及无我来观察。不管是有染或无染乐受，禅修者必须不执著它，而将之作为禅观的所缘。苦受也分为有染及无染两种。有无法获得五欲，或者失去能产生快乐的感官对象的苦(受)。这些有染苦受必须马上作为观禅的所缘来观察。苦心受及苦身受可以在布施食物，持戒或修禅的时候生起。

这是无染苦受，是无常、苦及无我的，必须这样的观察。同样的，有染及无染的舍受也必须作为观禅的所缘来观察。

因此有九种观察受的方法，禅修者透过受随观之门，进入禅修，在诸受生起时观察它们的无常、苦及无我。当培育受随观时，身随观、心随观、法随观也都在心中培育。透过七清净而净化内心，圆满各种观智，依禅修者个人的意愿，可以经过须陀洹等四个阶段而证得涅槃。

在心随观，我们会教导以十六种方式观察心。我们的心像流水，心法一个接一个的生起与消灭。佛陀依生起的根门把心分为六种——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识。

在修观时，这六根门的识，依当下心的状态观察，这样可以观察八十一种世间心的无常、苦及无我。禅修者观察识生起时的心的状态，培育心随观。对根门识的觉知帮助禅修者了解他的心。有贪心及无贪心；有嗔心及无嗔心；有痴心及无痴心；（沉寂心及散乱心）、（广大心及不广大心）、（有上心及无上心）、（等持心及不等持心）、（解脱心及不解脱心）。总共十六种心，是心念处的所

缘。

当贪或执著在心中生起时，便以觉知如实观察它；当贪或执著消失时，必须如实觉知无贪心：“现在心没有贪”。同样的，当嗔心生起禅修者觉知“嗔已经生起”，并且观察那心的状态，“嗔心、嗔心”；当嗔心消失，慈心生起，禅修者观察“慈心”。当禅修者这样的观察心，心随观念处将发展，伴随著身随观、受随观及法随观。对于三相的了解及各种观智，这些也都将逐步开展出来。禅修者的心充满观智的喜悦，或迟或速，将经历四个阶段，即须陀洹等而觉悟涅槃，永恒安宁的境界。

觉念诸法，即法随观，可分为五个部份。第一、观察五盖；第二、观察五蕴；第三、观察六处；第四、观察觉支；第五、观察四圣谛。佛陀这样的开示五种观察诸法的方法。法随观是比其他三种随观更加深入的禅法，不过如果了解了它，便容易修习。

有五法能令心散乱，障碍心，防止戒的建立。这些就是五盖，即贪欲、嗔恚、昏沉睡眠，掉悔及疑。由于缺乏正念，心被五盖所占据；如果具足正念，它们便马上消失。五盖必须成为观禅的所缘而加以克服。

当贪欲生起时，必须即刻觉知“这是贪欲，它是无常、苦及无我的”；当嗔恚生起时，就像当一个人的手接触到火炭时会马上移开，嗔心必须马上观察为“这是嗔心，它是无常、苦及无我的”。同样的，昏沉睡眠、掉举及疑（对教法、方法及三宝的疑）都必须在它们生起时就觉察它们，观察它们是无常、苦及无我的。当五盖消失时，也应该观察到这也是无常、苦及无我的，禅修者应该观察五盖以永远的去掉它们。

当一再的观察五盖，将培育法随观。同时，其它的三种随观，即身随观、受随观及心随观也将趋于圆满。所有的十种观智，从名色区别智开始，于心中成长。这些将带来四圣谛的如实知及四阶段的觉悟涅槃。

接著是对五蕴的观禅，色是由四大（地、水、火、风）及二十四种所造色所组成。禅修者把色蕴及余蕴观察为名及色，这是对于五蕴的观禅。例如，眼接触

一色所缘，这是一种外处的色，属于色蕴，我们这样观察：“这是色蕴，它是无常、苦及无我的”，这是对于色蕴的观禅。

同样的方法用于任何感官的所缘，如声、香、味、触；或硬、软、冷、热，流动或移动。当这些所缘与感官（诸根）接触时，应加以观察：“这是色蕴，它是无常、苦及无我的”。以这样的方法，禅修者观察色蕴的生起与消失。这是法随观，即觉知诸法的观禅。

Vedana 是受，如我在开始时所说，受依六根门——眼、耳、鼻、舌、身及意，而分为六种，在受生起及消灭时，观察受的生起，生起受的原因及受的灭，因而见到它的无常、苦及无我性，这是受随观及受蕴的观禅。**Sabba** 是想，即对任何事物的认识作用。有六种想，即色、声、香、味、触、法的想。这是想蕴，须观察它的无常、苦及无我，这也称为法随观。行蕴主要包含思心所。除了受及想之外，其它随思心所生起的心所也都属于行蕴。贪、嗔、见、疑、慢诸烦恼，及信、伺、胜解、念、定与慧，这些都是行蕴，必须观察其无常、苦及无我。**Vibbana** 是识，它也是心随观的所缘。识蕴也是无常、苦及无我，必须这样的观察。

这样，五蕴，即色、受、想、行及识是观禅的所缘。观察它们的无常、苦及无我便是五蕴的观禅，这是另一法随观的范围。当五蕴的观禅发展，将圆满十种观智，禅修者将以预流（初果）开始，逐一体会涅槃。

Ayatana vipassana，即观察六内处，即眼、耳、鼻、舌、身、意及六外处，即色、声、香、味、触、法，这真的是最容易的一种观禅。当禅修者观察接触根门的外所缘时，观禅是最容易的，当眼见色时，色是外处，它是无常、苦及无我的。眼是内处，它也是无常、苦及无我的，了别色所缘的识也是一样具有三相，即无常、苦及无我，在见的那一刻生起的触、受、想、思、一境性，这些都是法处，每一法也是无常、苦及无我的，要这样观察整个见的过程。所有十二处，内及外，同样的必须当下观察它们的无常、苦及无我，这是对处修观禅，也是法随观的一个范围。

七觉支的观禅将培育七种善法，即念、择法、精进、喜、轻安、定及舍。当

它们生起时，禅修者便观察每一觉支。如果禅修时，正念很好，便观察它：“这是念觉支，它生起又消灭，它是无常、苦及无我的”。当禅修者继续禅修，他将了解各种法，这是择法觉支，它也是无常、苦及无我的，禅修者不断的以身精进及心精进来禅修，这是精进觉支，喜生起了，这是喜觉支。禅修的过程中有身轻安及心轻安，这是轻安觉支。定变得强有力，这是定觉支。禅修者必须在每一觉支生起时观察它的三相，即无常、苦及无我。当禅修者以念及慧这样观察，舍生起，这是舍觉支；当它生起时，必须观察它的无常、苦及无我。观察了所有七觉支，对于七觉支的观禅即完成。七觉支的观禅完成了法随观，法随观的完成即四念处的完成，透过七清净，及从禅定到观禅，心逐渐清净，最后觉悟涅槃。

最后是对四圣谛的观禅，以四圣谛的角度来观察名与色。四圣谛即是苦、苦集、苦灭及灭苦之道四者。苦包含了八十一世间心，五十一心所（贪“lobha”除外）及二十八种色，这些是苦蕴，也即是苦圣谛。贪（Lobha）是集圣谛。涅槃界（nibbana dhatu）是灭谛。以正见开始的八正道是道谛，即导向苦之灭的道圣谛。以上所说，只有苦及集被观察其无常、苦及无我。眼见色，色是苦圣谛之一法，它是无常、苦及无我。能见的眼也是无常、苦及无我，它也是苦圣谛之一法。由眼见色相触而产生的识，（俱生的）心所如触、受、思、一境性、命根、作意，这些都是苦圣谛，是无常、苦及无我的。以这样的方式观察每一根门与外尘接触，禅修者即在修法随观。

如果生起任何对于感官的所缘，即色、声、香、味、触及法的贪爱，这便是集谛。那贪爱必须在它生起时，客观的观察它，“这是贪爱，是苦的原因”。假如生起对色所缘的贪爱，这便是色爱（rupa tanha），亦即集谛，它是无常、苦及无我的。如果生起对于声音的贪爱，觉知它是声爱（sadda tanha），亦是集谛，观察它的无常、苦及无我三相。当生起对于香的贪爱，马上观察它，“这是香爱”（gandha tanha），它是无常、苦及无我的。因此，如果生起对于感官的所缘的贪爱，禅修者以正念观察它是集谛，无常、苦及无我，这便是圣谛的观禅。

当贪爱消失，内心生起宁静、冷静、舒适，这是灭-涅槃界，即灭谛。当爱

(tanha) 消失，禅修者必须觉知它的灭：“贪爱已灭，这是灭谛，这是好的，可喜可乐的”，禅修者这样观察那心境，这也是对圣谛的观禅。

贪爱的消失是透过八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念及正定（一境性）。禅修者逐一的了解它们。当正见生起，禅修者观察“这是正见，是一道支，善，可喜，可乐”。当禅修者辨识到正思惟，它即成为禅修的所缘，“这是正思惟，善，可喜，可乐”。同样的，当禅修者辨识到其它善法，例如：精进，便观察“这是正精进，是一道支，善，可喜，可乐”。当禅修者以正念观察诸法，以四圣谛的观点，在它们生起时，观察它们，这即是圣谛的观禅。

法随观念处以四圣谛的观禅而完成。以这样的方式，苦圣谛，即生老病死；苦的原因，即爱；苦的灭，即涅槃，其相寂静；趣向灭苦之道，即八正道，这每一圣谛都以念及慧各别的观察。如此培育法随观的禅修者，完成了所有的四种念处。就好像从四个门进入同样的城一样，四念处的修习将导向相同的涅槃城，脱离生、老、病、死、忧、悲、苦、恼，无生无灭，永恒安宁的境界。

佛陀指出了依修比库念处的 21 扇通往涅槃的门之后，肯定的这么说：

诸比库！如果有一人依我所教导的方法，持续修习四念处长达七年之久，他将证得最高的境界，阿拉汉，断除一切烦恼；或者证得不来（第三果）的道果。如果他持续修习四念处长达六、五、四、三、二或一年；或者七、六、五、四、三、二或一个月；或者七天，假如他具足过去生的波罗蜜，他将于今生肯定会证得阿拉汉或者不来果。

佛陀这样的说了《大念处经》，这禅修的开示是那么的有力量，比库当中有比库、比库尼、近事男及近事女，其中有三万名比库在开示结束时，就在坐著闻法的情况下，证得阿拉汉。在他们的心中，培育著所有的四念处，逐一的成就七清净，证得入流果、一来果、不来果及阿拉汉果，圆满的证得涅槃。这些尊者，于现世获得所有的七种利益：“众生之清净，度忧悲，灭苦恼，证得圣道，觉悟涅槃”。他们进入永恒安宁的城市——无为的，无生的境界，不再有出生比库、病及死，或者任何其它轮回的痛苦。

我们礼敬这些比库，希望我们透过禅修，也一样能证得如他们所获得的大智慧。但愿我们透过这念处禅，经历七清净，也证得内心的清净。但愿我们证得那永恒的快乐及安宁，即涅槃，如同诸佛、辟支佛及阿拉汉所证得的一样。

萨度 (sadhu) ! 萨度 (sadhu) ! 萨度 (sadhu) !