

智慧之光

〔缅甸〕帕奥禅师

讲解

园慈等

编译

· 法· 源· 译· 丛·
帕奥禅师文集



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

智慧之光

〔缅甸〕帕奥禅师 讲解 园慈 等 编译

· 法 · 源 · 译 · 丛 · 帕奥禅师文集



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

智慧之光 / (缅甸) 帕奥禅师讲解 ; 园慈等编译. --

北京 : 社会科学文献出版社, 2017. 9

(法源译丛)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 9483 - 8

I. ①智… II. ①帕… ②园… III. ①禅宗 - 研究

IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 204134 号

· 法源译丛 ·

智慧之光

讲 解 / [缅甸] 帕奥禅师

编 译 / 园 慈 等

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 袁清湘

责任编辑 / 杨 雪 赵怀英 王 和 赵 禾

出 版 / 社会科学文献出版社 · 独立编辑工作室 (010) 59367202

地址 : 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编 : 100029

网址 : [www. ssap. com. cn](http://www.ssap.com.cn)

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 27.25 字 数 : 364 千字

版 次 / 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 9483 - 8

定 价 / 79.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

■ 版权所有 翻印必究



园慈

1962年3月出生，河南省桐柏县人。1980年出家考入中国佛学院灵岩山分院学习，1984年考入中国佛学院学习；1986年，被中国佛教协会选派到斯里兰卡凯拉尼亚大学求学；1996年入英国伦敦大学开始攻读哲学博士学位并获其学位。曾任中国佛学院研究部主任，现为中国佛教协会常务理事，中国佛教协会教育培训部主任，中国佛学院教授，中国佛学院灵岩山分院副院长，广西柳州开元寺方丈。研究领域为佛教与佛教文献、印度部派佛教、南传佛教、佛教英语等。著述有《菩萨思想之研究》（英文版）、《佛言》（中国佛学院英文初级教材）等。

帕奥禅师文集书目

正念之道

显正法藏

智慧之光

帕奥禅师于1934年6月24日出生在缅甸中南部伊雅瓦底省兴答达镇（Hinthada Township）雷超（Leigh Chaung）村。1944年5月出家受沙马内拉戒，现为全世界范围内南传佛教方面的泰斗长老。2013年曾受中国佛教协会邀请来京在中国佛学院讲座。帕奥禅师自幼接受上座部佛教的传统教育，精通巴利三藏及诸注疏，也背诵了很多巴利语经论，所以他在讲经及开示时，常依据缅甸传统，先背诵一段经文，再依注疏解释。



《法源译丛·帕奥禅师文集》

顾问及编委会名单

主办单位：中国佛学院

总顾问：传 印

顾 问：黄心川 方立天 楼宇烈 杨曾文

编委会：学 诚 湛 如 向 学 张厚荣

宗 性 园 慈 理 证 张 军

圣 凯 黄夏年 李四龙 宗 舜

永 兴 思 和 宏 海 行 空

明 奉 袁清湘 陈 思

帕奥禅师寄语

欣闻拙作《正念之道》《显正法藏》《智慧之光》由中国佛学院法源译丛作为我的文集出版，在这里我要感谢中国佛教协会和中国佛学院邀请我于2013年访问中国，促成了此次出版。感谢我的弟子们帮我编辑英文版，或从缅文版翻译成英文，以及寻法尊者、德雄尊者等将它们译成中文；也感谢本文集出版过程中所有参与编辑校对的各界人士，及慷慨助印文集以利大众的各位施主。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing characters that appear to be a combination of Pali and English script, likely representing the name Bhaddanta Ācinna.

帕奥禅师 Bhaddanta Ācinna

Pa_Auk Sayadawji'words

I'm very glad to know that my books namely *The Discourse of Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, *The Discourse of Dhammacakkappavattana Sutta* and *Light of Wisdom – The Meditation Course Book* be published by The Buddhist Academy of China as my collection. Here I would like to take the chance to thank The Buddhist Association of China and The Buddhist Academy of China, which invited me to visit china on 2013, that trip cause this publishing. Also I would like to thank my disciples who helped me with editing the English version, or translete from Myammar version into English, and especially venerable Dhammagavesaka and Venerable Gunavira who translated them into Chinese. Thanks to everyone who helped with editing and checking during the publication process, also I owe gratitude to the donors who offers this publication that will benefit many people.



Pa_Auk Sayadaw Bhaddanta Āciṇṇa

2017. 1. 13

帕奥禅师序

诸比丘，由于不能彻知四圣谛，你我长久以来皆迷失于生死轮回之中。（《S·56·21：相应部·边际村经》）

诸比丘，有如一根抛上空中的棍子，当掉下来时，有时头部先着地，有时中间先着地，有时尾端先着地。同样的，被无明蒙蔽及被渴爱所束缚的有情，从一界去至另一界，迷失在生死轮回里。其因何在？诸比丘，这是因为没有知见四圣谛的缘故。（《S·56·33：相应部·杖经》）

诸比丘，若人的衣服或头着火，他应该怎么办？

尊者，若人的衣服或头着火，为了熄灭火，他必须具备极强的欲、精进、奋斗、勤勉、不退缩、正念及明觉。

诸比丘，别说只是衣服或头着火，为了如实知见自己还未知见的四圣谛，他更需具备极强的欲、精进、奋斗、勤勉、不退缩、正念及明觉。（《S·56·34：相应部·衣经》）

诸比丘，若在人寿100岁时，确实有人活到100岁，而另有一人对他说：“善者，来吧！他们将在100年里的每一天早上折磨你，

用枪刺你一百下；在100年里的每一天中午折磨你，用枪刺你一百下；在100年里的每一天晚上折磨你，用枪刺你一百下。如此，他们将在100年里每天以枪刺你三百下，而在如此被折磨100年后，你将会透彻知见自己还未知见的四圣谛。”诸比丘，为了自己的福利，他实应甘愿承受这些折磨。其因何在？诸比丘，这是因为自久远以来无可计数的生死轮回中，实在找不到被枪刺、刀割、斧砍的起点。诸比丘，我没说必须经历如此的身心痛苦才能知见四圣谛，反之，我说可以身心愉悦地知见四圣谛。什么是四圣谛？（那即是）苦谛、集谛（苦之因）、灭谛（苦的止息）、道谛（趣向灭苦之道）。如是，诸比丘，应致力于知见此苦，应致力于知见此苦之因，应致力于知见此苦的止息，应致力于知见趣向灭苦之道。（《S·56·35：相应部·百枪经》）

依据佛陀于上述经典中的教示，愿一切善者精勤、正确地体证四圣谛，以便能够脱离生死苦海。

目 录

对禅修的常见误解·····	001
正定是否是禅修的必要条件·····	001
心清净之刹那定·····	003
修观禅时的刹那定·····	006
应观所有三相（三法印）·····	008
把堕入有分误为证悟涅槃·····	008
什么是智慧之光·····	010
安般念·····	016
从安般念至色、无色禅·····	016
从安般念至观禅（节录）·····	033
安般念的功德·····	036
四护卫业处·····	040
慈心修习（Mettā Bhāvanā）·····	040
佛随念（Buddhānussati）·····	048
不净观（Asubha Kammaṭṭhāna）·····	049
死随念（Maraṇānussati）·····	051

四界分别观.....	053
四界分别观入门.....	054
平衡诸界.....	057
十种培育定力的方法.....	058
朝向近行定.....	059
色业处.....	061
色业处的基本理论.....	061
如何辨识色聚中的四界.....	069
名业处.....	085
只观世间名法.....	085
五十二心所.....	090
如何辨识名法.....	096
辨识取概念为所缘的不善名法的方法.....	123
辨识名法的方法.....	129
培育四念处的修行.....	137
缘起第五法 (Paṭiccasamuppāda)	139
三世间遍知 (3 lokiya pariññā)	140
三出世间遍知 (3 lokuttara pariññā)	141
随觉知与通达知.....	142
第五法.....	143
五种缘起教法.....	150
缘起第一法 (Paṭiccasamuppāda)	214
《缘起分别》—— 经分别教法 (Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga Pāḷi Suttanta Bhājanīya Method)	214

十二缘起支·····	225
四种缘起教法·····	266
随顺缘起第二法·····	268
逆缘起第一法（从末至始）·····	271
逆缘起第二法（从中至始）·····	272
相、作用、现起、近因·····	281
色蕴品：二十八色·····	281
识蕴品·····	288
受蕴品·····	294
想蕴品·····	296
行蕴品·····	297
缘起品·····	311
道非道智见清净义释·····	317
观智的目标（所缘）·····	318
应遵照的规则·····	323
三 相·····	327
无我之光·····	328
聚思维观法与各别法观法·····	329
缘起法·····	330
始于易观者修习观禅·····	335
视为名色灭尽·····	336
观照名法·····	337
五蕴法·····	340
也同时观照色法·····	342
过去、现在、未来·····	343

粗细；劣胜；远近	347
不净观	348
缘起支	353
四十种思维法	355
无常、苦、无我的基因	367
理法观的二百种思维	367
慧可成就	368
七色观法 (Rūpa Sattaka Vipassanā)	369
七非色观法 (Arūpa Sattaka Vipassanā)	372
生灭随观智 (Udayabbayañāṇa)	377
生灭随观智的详尽修法	379
缘起第一法	390
生灭观的进展	393
十种观的随烦恼 (upakilesa, 亦作染)	394
行道智见清净义释	400
四随观	400
威仪路与明觉 (iriyāpatha & sampajañña)	402
坏灭随观智 (Bhaṅgañāṇa)	403
朝向智见清净	413
道智与果定	415
后 记	422

对禅修的常见误解

正定是否是禅修的必要条件

是否有必要培育八圣道分里的所有八道分呢？

欲证悟涅槃的禅修者应该记得，在《转法轮经》^①《大念处经》^②及其他经里所提到的趣向灭苦之道都是具备八道分的，即从正见至正定。可见只有在具足所有八道分时，禅修者才能达到灭苦的涅槃。

关于八圣道分当中的正定，佛陀在许多经典里把它诠释为初禅、第二禅、第三禅及第四禅。这种教法称为“殊胜义释”（*ukkatthā niddesa*）或“中灯法”（*majjhedīpaka*）。殊胜义释列举作为修习观禅根基的最佳定力；中灯法则是指九种定的中间四个，即色界定（*rūpāvacara samādhi*）。当佛陀举出四个色界定为正定时，分别处在色界定上下两边的四无色界定与欲界近行定亦已包括在内，所以它真正的意思是指所有九种定。

可见禅修者必须具备正定，如此才能够修习观禅与证悟涅槃。那些认为不需要修定即能证悟涅槃的人，事实上已经从八圣道分中除去了

① 《汉译南传大藏经》十八·“相应部”六，元亨寺妙林出版社，1997，第311页。

② 《汉译南传大藏经》七·“长部经典”二，第275页。

一个道分，而只剩下七圣道分。

每位禅修者应该自己反省，试想只修七圣道分是否能够达到涅槃？

如果要修戒定慧三学，亦即七清净，禅修者首先需要修“戒清净”（sīla visuddhi），进而修“心清净”（citta visuddhi）。《清净道论》（第18章第1节）（p587）^① 在为心清净下定义时说：Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo. ——“心清净是近行（定）及八定。”

八定（samāpatti）^② 即是四色禅与四无色禅。因此，为得心清净的禅修者必须致力于获得近行定，或其中一个禅那，或全部的禅那。在获得心清净之后，他可以进修“见清净”（diṭṭhi visuddhi）。

《阿毗达摩概要》^③（Abhidhammatthasatṅgaha）里提到：Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpapariggaho diṭṭhivisuddhi nāma. ——“见清净是依特相、作用（味）、现起与近因（足处）辨识名色。”^④

《相应部·定经》（Saṃyutta Nikāya, Samādhi Sutta）中提到：Samādhiṃ bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti, kiñca yathābhūtaṃ pajānāti, rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedanāya samudayañca atthaṅgamañca, saññāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca. ——“诸比丘，应修习定。诸比丘，得定之比丘能如实了知。如实了知什么呢？即色集色灭及其因、受集受灭及其因、想集想灭及其

① 本书夹注中第二个括号里所标页码都是巴利圣典协会版的页码。

② 按：samāpatti 意为“获得；达到；成就”，于此译为“定”，旧译为“等至”。

③ 叶均把阿耨楼陀尊者所著的 Abhidhammatthasatṅgaha 一书译为《摄阿毗达摩义论》，但有许多人误解它为论藏七部论其中之一，故此取该书名原意重译为《阿毗达摩概要》。

④ 参考那拉达大长老（Ven. Mahāthera Nānada）原著、烈瓦达达摩长老（Ven. U Rewat-adhamma）修订的《阿毗达摩概要精解》中文版，第345页。