

正念之道

《大念处经》解析与问答

〔缅甸〕帕奥禅师 讲解 园慈 等 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)

正念之道

《大念处经》解析与问答

〔缅甸〕帕奥禅师 讲解 园慈 等 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

正念之道：《大念处经》解析与问答 / (缅甸) 帕奥
禅师讲解；园慈等译. -- 北京：社会科学文献出版社，
2016.6

(法源译丛)

ISBN 978-7-5097-7193-8

I. ①正… II. ①帕… ②园… III. ①佛经-研究
IV. ①B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 099423 号

· 法源译丛 ·

正念之道

——《大念处经》解析与问答

讲 解 / [缅甸] 帕奥禅师
译 者 / 园 慈 等

出 版 人 / 谢寿光
项目统筹 / 袁清湘
责任编辑 / 卫 玲 袁清湘

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社 (010) 59367215
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

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：27.5 字 数：368 千字

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5097-7193-8
定 价 / 69.00 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

《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 学 诚

顾 问：黄心川 方立天 楼宇烈 杨曾文

编 委 会：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

帕奥禅师序

佛陀的教法非常深奥难懂，关于这点从佛陀在《中部·圣寻经》（Ariyapariyesanā Sutta）的开示即可得知：

对于我以前亦觉得甚难达到之法，就别再想要教了，因为它不能被那些活在贪欲与瞋恨中的人了知。那些被贪欲与瞋恨蒙蔽之人将无法透视此深奥之法，因为它逆着世俗之流前进、微细、深奥且甚难知见。

别说是所有四圣谛，单是第二项圣谛——缘起法——亦已非常难懂。这是为何佛陀在《长部·大因缘经》（Mahānidāna Sutta）里向阿难尊者说：

阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以随觉智与通达智透彻地知见缘起，有情被缠住在生死轮回里，就好像一团打结的线，或像打结的线球，或像找不到头尾的芦草与灯心草团，而且使得他们无法脱离恶趣轮回。

佛法深奥得连大智如辟支佛者亦无法言传与他人。如今我们能够

说法是因为佛陀教法的缘故。我们必须时时刻刻谨记那是佛陀的教法，而不是我们自己的法，因为那深奥之法并不是我们发现的。有些人把我遵循及用以与他人分享、记载于巴利圣典及注释中的佛法称为“帕奥禅法”，如此称之是完全错误的。那不是我的禅法，而是佛陀的禅法。

身为佛陀谦逊的比丘弟子，我们应当只教佛陀的教法，岂可认为自己有足以傲世的独创之法？跟佛陀及其八十大弟子比较起来，我们只是微不足道的后学而已。我们应当向佛陀谦逊的诸大弟子学习，当其他比丘要求他们解释佛陀的某一项教法时，许多大弟子都谦逊地回答道：

诸位贤友，犹如一个需要心木，寻觅心木，四处寻觅心木之人，略过一棵大心木树的根部及树干不理，而以为能在其枝叶之中寻获心木。诸位尊者，你们也是如此，在遇到世尊时不问，而以为应该问我有关此法之涵义。

既然佛陀的大弟子都如此谦虚，我们岂可妄自尊大？因此在修学佛法时拥有正确的态度是非常重要的。在《中部·蛇喻经》（Alagaddūpama Sutta）里，佛陀以捉蛇的譬喻来形容错误与正确的修学佛法之道：

于此（教法），诸比丘，有些心术不正的人学习佛法：经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法。但是在学习之后不以智能来探讨佛法之涵义，不能领悟它们。他们学习佛法只是为了批评他人及辩论获胜，而没有获得学习佛法的利益。他们以错误的方法来学习那些法而伤害了自己，将会遭受很长久的痛苦。

犹如一个需要蛇、寻觅蛇、四处寻觅蛇之人，在看到一条大蛇

时，捉住蛇的身体或尾巴。该蛇即回过头来咬他的手、臂或肢体，而他即会因此而死或遭受半死不活的痛楚。为何如此？这是因为他捉蛇的方法错误。如是，于此（教法），有些心术不正的人学习佛法……他们学习佛法只是为了批评他人及辩论获胜，而没有获得学习佛法的利益。他们以错误的方法来学习那些法而伤害了自己，将会遭受很长久的痛苦。

于此（教法），诸比丘，有某家族之人学习佛法：经、祇夜、义释、偈颂、自说、如是语、本生谈、稀有及方广诸法。学习之后他们以智能来探讨佛法之涵义，并且能领悟它们。他们学习佛法不是为了批评他人及辩论获胜，因而获得了学习佛法的利益。他们以正确的方法来学习那些法而利益了自己，将会获得很长久的快乐。

犹如一个需要蛇、寻觅蛇、四处寻觅蛇之人，在看到一条大蛇时，正确地以木叉夹住它，然后捉住蛇的颈项。那时候，即使该蛇用身体缠住他的手、臂或肢体，他也不会因此而死或遭受半死不活的痛楚。为何如此？这是因为他捉蛇的方法正确。如是，于此（教法），诸比丘，有某家族之人学习佛法……他们学习佛法不是为了批评他人及辩论获胜，因而获得了学习佛法的利益。他们以正确的方法来学习那些法而利益了自己，将会获得很长久的快乐。

讨论佛法时，我们不应乐于批评，只应依据巴利圣典及其注释来讨论事实，而且心中谨记我们的目标——解脱轮回之苦。这就好像在讨论戒律时，我们只是依照佛陀所制的戒来讨论，而无意批评那些持戒不严谨的比丘。若说每当讨论戒律时就算是在批评别人，那么就没有人能够讨论戒律，因此也就没有人能够学习戒律。如是，我们讨论佛法并不是为了批评别人，而只是为了熄灭自己的烦恼及证悟涅槃，这点佛陀在《长部·大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）里已经讲得很清楚：

诸比丘，这是使众生清净，超越忧愁与悲伤，灭除痛苦与烦恼，成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是：四念处。

希望大家都能时时刻刻将此最终极的目标谨记于心，而且毫无偏离地朝向正道迈进。

在结束拙序之前，我想要向所有协助完成此书的人致谢。本书内容有许多是引自苏玛长老（Soma Thera）所译的《念住之道》（The Way of Mindfulness）——一本包含《中部·念处经》及其注疏的英译本。感谢我的弟子们帮我编辑英文版及将它译成中文；感谢佛教弘誓学院及槟城佛学院提供计算机、列表机、印刷纸等设施，方便了编译本书的工作；也感谢慷慨助印本书以利大众的各位施主。

最后，我谨以此开示及回答问题的功德同等地与一切众生分享，愿他们都能尽速证悟涅槃。

帕奥禅师

2001年1月3日

目 录

帕奥禅师序·····	001
安般入门·····	001

上篇 经文及解析

《大念处经》·····	009
《大念处经》析解·····	032
总说·····	033
身念处·····	083
一、安般念·····	083
二、四威仪·····	109
三、正知·····	122
四、不净观·····	159
五、界分别观·····	165
六、九种坟场观·····	173
受念处·····	180
心念处·····	201
法念处·····	209

一、五盖	209
二、五取蕴	232
三、十二处	237
四、七觉支	245
五、四圣谛	263
修行念处的成果	289
《大心材喻经》	291
《小心材喻经》	296

下篇 问答类编

克服困难	305
戒学释疑	319
定学释疑	327
安般念	327
四护卫禅	337
其他止禅	340
慧学释疑	343
八圣道分	343
缘起	345
证悟涅槃	352
观禅	360
禅修教授	365
波罗蜜	368
其他问题	370
词语汇解	374
索 引	409
后 记	429

安般入门

今天我要为大家介绍修行安般念^①以培育定力的基本原则。

佛教的禅修方法有两大类，即止禅与观禅。止禅是培育定力的修行法；观禅是培育智慧的修行法。在这两种方法当中，止禅是观禅的重要基础，因此佛陀在《谛相应》（Sacca Saṃyutta）里说道：“Samādhim bhikkhave bhāvētha, samahito bhikkhave bhikkhu yathābhutaṃ pajānāti.”——“诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能如实地了知诸法。”所以我们鼓励初学者先修行止禅，培育深厚的定力，然后修行观禅，照见诸法实相。

在止禅的四十种方法当中，我们通常教导初学者先修行安般念，因为多数人能借着修行此法门成功地培育定力。

佛陀在《相应部》（Saṃyutta Nikāya）里建议弟子们修行安般念，他说：“诸比丘，透过培育与数数修行安般念所产生的定力是宁静且殊胜的，它是精纯不杂的安乐住处，能在邪恶不善念头一生起时就立刻将它们消灭与平息。”《清净道论》则说：“在一切诸佛、某些辟支佛及声闻弟子借以获得成就与当下乐住的基本业处中，安般念是最主要的。”因此大家应当对这个法门深具信心并且以至诚恭敬的心来修行。

① 安般念：保持正念专注于呼吸的修行方法。

接着我要介绍修行安般念的基本要点。

第一点：身体坐正，保持自然，全身放松

你可以选用自己喜欢的坐姿。如果盘腿有困难的话就不需要盘腿。你可以将两腿并排平放在地上，而不必将一腿压在另一腿上。使用适当高度的坐垫可以让你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接着从头到脚一部分一部分地放松全身，不要让身体有绷紧的现象。如果发现任何部位绷紧，就借着放松与保持自然来将它舒解。若没有充分放松，在你坐久之后，绷紧的部位会疼痛或不适，因此在每一次开始静坐时务必先将全身放松。

第二点：放下万缘，保持平静安详的心

你应当思惟一切缘起的事物都是无常的，它们不会顺从你的意愿，而只会依照它们自己的过程进行，因此执着于它们是没有用的。理智的做法是在禅修时暂时把它们放下。

每当杂念生起时，你可以提醒自己现在是抛开一切忧虑的时刻，而保持心只专注于禅修的目标——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且认为必须仔细地思考一番，你也不应在禅修时那么做。你可以将它记录在随身携带的记事本里，然后将它抛在一边，继续专心禅修。

如果真心想成就安般念，就必须将一切杂务放下。有些禅修者想要培育定力，但却又不能放下对世俗事的执着，结果他们的心变得非常散乱，时常在呼吸与世俗事之间来回奔走。即使他们努力要使心平静下来，却都无法办到，原因就是他们不能放下对其他目标的执着。这种执着是禅修进展的一大障碍，所以你应当立下坚定的决心，在禅修期间暂时抛开世间的万缘，以平静安详的心来修行。

第三点：借着不断的练习来熟悉呼吸

在你确定全身已经放松，内心无忧无虑之后，就将你的心安置在

呼吸与鼻孔外面皮肤接触的地方，亦即在鼻孔与上唇之间的区域。试着了知这个区域里的呼吸。当你能在此区域里的任何地方发现呼吸时，就让心一直觉知那里的呼吸。应当像旁观者一样，以客观的态度来觉知自然的呼吸，不要去控制或改变它，因为那样会导致呼吸辛苦、胸口发闷。

让你的心觉知正在通过上述部位的呼吸，而不随着呼吸进入体内或出去体外。《清净道论》（Visuddhimagga）讲述了一则守门人的譬喻：守门人不会去注意已经走入城里或走出城外的人，而只检查正在通过城门的人。同样地，接触部位好比是城门，禅修者不应注意已经进入体内或出去体外的呼吸，而应注意正在经过接触部位的呼吸（气息）。

另一件应当注意的事情是：应当专注于呼吸的本身，而不要注意呼吸里四界（四大）的特相。意思是不要去注意呼吸（气息）的硬、粗、重、软、滑、轻（地界的特相）、流动、黏结（水界的特相）、热、冷（火界的特相）、支持、推动（风界的特相）。如果去注意其中的任何一种，其余的特相也会变得愈来愈明显，因而会干扰你的定力。你应当做的只是以整体的概念单纯地觉知呼吸本身。

有些禅修者不能觉察自己的呼吸，因为他们的呼吸很细微，而他们还习惯于觉知细微的呼吸。他们应当以冷静与警觉的心，将心保持在上述呼吸出现的部位，并且了解自己还在呼吸。只是保持知道自己还在呼吸就够了，不要故意使呼吸变得明显。在这个时候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警觉心与耐心，渐渐地他们就能觉察细微的呼吸。若能习惯于觉知细微的呼吸，这对培育深厚的定力有很大的帮助。

你应当依循中道，也就是以适度的精进来修行。精进力不要用得过度，因为那会造成很多困扰，如绷紧、头痛、眼睛疲劳等等；精进力也

不要用得不足，因为那会使你落入白日梦或打瞌睡。因此应当付出适度的精进力，让自己能够持续地知道呼吸就够了。

当你内心生起妄想时，不要去理会妄想，而要将心引导回来注意呼吸。对妄想或对你自己生气都是无济于事的，只会使你的心更加掉举。然而不理睬妄想，你就能使自己渐渐疏远妄想；经常觉知呼吸，就能使自己渐渐熟悉呼吸。这就是处理妄想的正确方法。

如果你的心经常妄想纷飞，你可以在觉知呼吸的同时在心中默念：“吸，呼；吸，呼……”借此帮助心安住于呼吸。或者用数息的方法：在五到十之间选择一个数目，然后固定地从一数到那个数目。例如你选择数到八的话，则可以在吸气时心中默念“吸”；呼气时心中默念“呼”；呼气的末端心中默数“一”。同样地，在第二次呼气的末端心中默数“二”……如此从一数到八，然后再从一数到八，一再地重复。如此数息时，注意力仍然放在呼吸，而不是放在数字，因为数字只是帮助你将心安住于呼吸的工具而已。应当持续地数息，直到你的心平静稳定为止，然后可以停止数息，而单纯地只觉知呼吸。

第四点：专注于呼吸

当你能持续不断地觉知呼吸十五到二十分钟时，那表示你已经相当熟悉呼吸了，就可以将注意力的焦点集中于呼吸。在上一个要点里，在觉知呼吸的同时你也知道接触部位；而在这一个要点里，你试着将心的注意范围缩小到只集中于呼吸本身而已，如此做能使你的心愈来愈专注。

第五点：专注于每一刻的呼吸（全息）

当你能持续不断地专注于呼吸，时间达到三十分钟以上时，那样的定力已经相当好，你可以专注于呼吸的全息。意思就是当每一次呼吸从头到尾（开始、中间、结尾）的气息经过时，你都在接触部位毫无遗漏地专注到它们。如此专注于每一刻的呼吸，你的定力将会愈来愈强、

愈来愈深，因为没有空隙让你的心去想其他的事情。

你会知道有时呼吸长，有时呼吸短。这里的长短是指时间的长度，而不是指距离。当呼吸慢时，呼吸的时间就长；当呼吸快时，呼吸的时间就短。然而不应故意使呼吸变长或变短，应当保持自然的呼吸。无论呼吸长或短，你都应当专注于全息。

若能以坚韧不拔的毅力如此修行，定力就会愈来愈稳定。如果能在每一次静坐时都持续地专注于呼吸一小时以上，每天至少五次静坐，如此持续至少三天，不久你会发现呼吸转变成禅相^①（nimitta），那时就能进到更上一层的境界。

以上所说的是修行安般念的基本要点，大家应当熟记每一个要点，并且切实地奉行。无论身体处在哪一种姿势，都应当如此修行。在每一次静坐结束时仍然要继续修行，不要间断。意思是当你睁开眼睛、松开双腿、站起来等时都要继续觉知呼吸。日常活动中行、住、坐、卧等任何时候也都要持续地觉知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目标，让修行间断的时间愈来愈少，乃至最后能够持续地修行，几乎没有间断。从清晨一醒来开始，到晚间睡着为止，这中间的时间里都应当如此精勤不懈地修行。若能如此精进，你就很可能在这次禅修营期间达到安止定（即禅那），这就是佛陀说安般念应当被培育与数数修行的理由。

除了向指导老师报告及绝对必要的时候之外，大家应当禁语，尤其是在卧室里面。举办这样的禅修营不是容易的事情，主办者和协助者很辛劳地安排一切所需，让大家能专心禅修。施主们供养各种必需品，乃是基于希望大家修行成功及与大家分享功德的善愿。各种理由都表明大家应当精勤地修行。

① 禅相：修行禅定时内心专注的目标。

然而不要期待样样都十全十美。大家应当珍惜现有的每一项方便设施，而忍耐任何不方便之处。不要有所抱怨，而要时时刻刻将心安住于你的呼吸。请大家现在就开始做。

愿大家修行成功。

上 篇

经文及解析