

禅修手册

趣向涅槃的唯一道路

နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း

业处篇

止业处

入出息念



原著：帕奥禅师

译注：护国比丘

龙觉比丘

目 录

序 文.....	1
帕奥禅师自序.....	1
译 序.....	1
一、求存，还是求真.....	1
二、佛音尊者与《清净之道》.....	4
三、帕奥禅师.....	9
四、皇皇巨著.....	10
五、翻译方法.....	12
六、翻译的意义.....	15
七、结语鸣谢.....	19
译者简介.....	21
护国比丘 (Ratṭhapāla Bhikkhu).....	21
龙觉比丘 (Nāgabodhi Bhikkhu)	21
巴利圣典缩略语.....	23
南传上座部巴利典籍分类简介.....	27

修定之功德	31
入出息念	1
1.1 修习入出息念的功德	1
1.2 入出息念基础	3
1.2.1 注意	10
1.2.2 〔三种禅相及三事〕不应做	11
1.3 如何数息	21
1.4 四种问题导致紧绷僵硬	24
1.5 长息、短息	29
1.6 全息	34
1.6.1 一般性的建议	37
1.6.2 以 Sikkhati 教导的用意	39
1.6.3 以将来时态教导的用意	40
1.6.4 平静身行	41
1.7 开始出现入出息念禅相的情况	46
1.7.1 有些行者可能面临的情况	49
1.7.2 不要玩弄禅相	51

1.7.3 禅相的各种形式.....	52
1.7.4 一位玩弄禅相的禅修者.....	55
1.7.5 取相与似相.....	58
1.8 平衡五根的方法.....	61
1.8.1 念 (sati)	68
1.9 平衡七觉支的修习.....	69
1.10 相、入息、出息.....	71
1.10.1 不可能是一个修行心的所缘.....	71
1.10.2 可能是一个修行心的所缘.....	73
1.10.3 特别注意不要错认禅那所缘.....	76
1.11 迈向初禅.....	77
1.11.1 长入定，少检查.....	80
1.12 初禅的五个禅支 (jhānaṅga)	81
1.12.1 五自在 (vasitā)	81
1.13 进入第二禅.....	83
1.14 进入第三禅.....	85
1.15 进入第四禅.....	87

1.15.1 第四禅的特点	89
1.15.2 行者应特别注意的一个重点	90
1.16 禅修过程与有分	91
1.16.1 落入有分	91
1.16.2 灭尽定 (Nirodha-samāpatti)	97
1.17 诸智之光	105
1.17.1 《光明经》 (āloka-suttam)	105
1.17.2 七种去除昏沉睡眠的方法	106
1.17.3 四种光明	110
1.17.4 《相经》要义	117
1.18 智光	119
1.18.1 波罗蜜的力量与定的力量	125
1.18.2 以果喻因	126
1.18.3 字面语义及其实际含义	126
1.19 “意门”即是“有分意净界”	128
1.20 观染之光 (upakkilesāloka)	131
1.21 从入出息念业处到观智	134
1.21.1 第一组四法	135
1.21.2 第二组四法	135

1.21.3 第三组四法	139
1.21.4 第四组四法	147
附 录	152
是“入出息”还是“出入息”?	152
一、《清净道论》与 PTS 译法的依据	154
二、支持“入出息”译法的证据	157
三、结论与讨论	166
触点的语义作用及其正确把握	169
一、对“触点”的误解及其过患	169
二、“触点”语义探源	170
三、正确对待“触点”的作用	174
四、如何正确把握“触点”	179

序 文

帕奥禅师自序

《增支部·一集》之第十品（第二放逸等品）中记载佛陀说：

“诸比丘！若有比丘示非法为正法，诸比丘，彼等比丘之所行，于众人有害（bahujana-ahitāya）¹，于众人无乐，对众人、诸天与人无益、不利、痛苦。诸比丘，彼等比丘滋生非福，令此正法隐没。

诸比丘！若有比丘示正法为非法，诸比丘，彼等比丘之所行，于众人有害，于众人非乐，于众人、诸天与人无益、不利、痛苦。诸比丘，彼等比丘滋生非福，令此正法隐没。

诸比丘！若有比丘示非法为非法，诸比丘，彼等比丘之所行，于众人有利，于众人是乐，于众人、诸天与人有益、有利、快乐。诸比丘，彼等比丘能生多福，令

¹ 【译注】有害(ahitāya, 对...有害): 根据义注, 意指使众生不能获得导向于人、天善趣及涅槃的利益。

此正法久住。

诸比丘！若有比丘示正法为正法，诸比丘，彼等比丘之所行，于众人有利，于众人是乐，于众人、诸天与人有益、有利、快乐。诸比丘，彼等比丘能生多福，令此正法久住。”²

（2009 年，新加坡）为了让禅修者们理解在佛陀的教法中，何为正法何为非法，我做了一系列的开示。在此期间，我又整理了许多〔禅修〕指导资料，提供给这些学员。但因当时时间短促，没有机会〔将这些数据〕编辑成一本完整的书。后来，应一些施主的请求，以这些数据为基础，又经过系统地整理校订之后，写成了这本书。

《长部·大念处经》中佛陀有如此教导：

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
soka-paridevānaṃ samatikkamāya, dukkha-domanassānaṃ
atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa
sacchikiriyaṃ, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

诸比丘，有此一行道，以净有情，以度愁悲，以灭

² A. I.18-19

苦忧，以成正道，以证涅槃，即四念处。³

³ 【译注】：D.II.230, M.I.70. (1) 本段经文的 *ekāyano maggo* 采玛欣德尊者译法直译作“一行道”。根据《大念处经》义注

(*mahāsatiṭṭhānasuttavaṇṇanā*)，此短语有“唯一之道、单行道、独行无伴之道、趣向涅槃之道、佛陀所行所开显之道”等多重义。多数上座师

(包括帕奥禅师) 特别强调“唯一之道”的意涵，所以英译时用“the only way”“the sole way”；但 *Ñāṇamoḷi* 尊者则强调其“单行道”(a path that goes in one way only) 之义，*Bhikkhu Bodhi* 长老采此说并另译作“the direct path”(直接之道)，认为此译更精简又不失其单行道之义。今审巴利原文，*ekāyana* = *eka*(一，唯一，独一) + *ayana* (DPD: going<行走/行进>; traveling<旅行>)，故 *ekāyana magga* 可译作“一行道”，笔者以为此译最能赅摄前述义注所诠诸义。此语在汉传四阿含中，唯独《杂阿含经》译作“一乘道”，似属讹传或误译，因为此译词可还原为 *ekayāna* (= *eka* +

yāna<车乘>)，其发音与 *ekāyana* 极为相似，只是其中长啊(ā)短啊(a)两个音节互相错位而已。而且在汉传《别译杂阿含经·102经》就译作“唯有一道”，《中阿含经》译作“有一道”，《增一阿含经》译作“一入道”，都与南传上座部用语不相龃龉(《长阿含经》则缺《大念处经》而无此语)。反观上座部巴利典籍，无论是藏内藏外，还是义注复注，二十余部书中有关四念处的地方都是用 *ekāyana* 这个词，完全一致。

(2) 经文从 *sattānaṃ visuddhiyā* 到 *nibbānassa sacchikiriyāya* 一连五个短语，用的都是为格(*catutthī vibhatti, dative case*，英译时用介词 *for* 表达，用以表示目的或用途)，所以此处译法用“以”字领头的五个短语来表达此目的之意，排比而出，更显畅达。(3) *ñāyassa adhigamāya* 直译是“为了正道的成就”，帕奥禅师在其 *The Only Way for the Realization of Nibbāna* 一书中将其译作“for the true way’s attainment”，此处译作“以成正道”。义批注释 *ñāya* (正道) 在此“谓八支圣道”(*ñāyo vuccati ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*)。

作为参照，此段经文元亨寺版《南传大藏经》译作：“诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之获得、涅槃之作证，此有一法，即四念处也。”《中阿含·念处经》译作：“有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。”此译多了“断啼哭”，缺了“证涅槃”。《杂阿含经·607经》(求那跋陀罗 *Guṇabhadra* 译)译作：“有一乘道，净诸众生，令越忧悲，灭恼苦，得如实法，所谓四念处。”《别译杂阿含经·102经》(失译)译作：“唯有一道，能净众生，使离

根据这部经文，通往涅槃的道路只有一条。为了详细理解此唯一之道，我写了《趣向涅槃的唯一道路》这本书。这里要讨论两个问题：

为何必须分清正法与非法，才能顺利地修习观禅？

为何通往涅槃的道路只有一条？

以下是答案：

沙门比丘和婆罗门比丘

沙门比丘(samītapāpattā samaṇo...): “彼熄灭诸恶，无论大与小，因熄灭诸恶，故名为沙门。”⁴

在入般涅槃的那个夜晚，佛陀如此教导他最后一位亲传弟子（大意）：须跋陀（Subhadda 善贤）！只在如来的教法中，才有八支圣道，才可能证得八支圣道，所以〔在此教法中〕有第一沙门〔初果圣者〕，有第二沙门〔二果圣者〕，有第三沙门〔三果圣者〕，有第四沙门〔四果圣者〕。这八支圣道只存在于如来的教法中，在其他的教法中是不存在的，所以〔在其他的教法中〕没有人能证得八支圣道，〔也就〕没有第一沙门，没有第二沙门，

苦恼，亦能灭除不善恶业，获正法利，所言法者，即四念处。”

⁴ Dha.38, (No.265)

没有第三沙门，没有第四沙门。须跋陀！在如来的教法中，如果将来有比丘⁵自己修行八支圣道，也教导别人修行八支圣道，则此世间阿罗汉不会断绝。⁶

在佛陀的教法中，如果一位比丘修行八支圣道而证得须陀洹道果智，他能教导其他比丘证得同样的须陀洹道果智；证得第二、第三、第四道果智者也是如此。如是，比丘们将八支圣道一代一代传承下来，这样的生活可以称之为“正住（Sammā-vihareyyuṃ）”。若比丘们能够在佛法中正住，则此世间阿罗汉不会断绝。⁷

有两种婆罗门，生婆罗门与清净婆罗门。⁸因为种性的缘故，出生在婆罗门家，称为生婆罗门。而在经典中佛陀常说的婆罗门，乃是指弃除恶业者（Bāhitapapoti brahmano）⁹，即已弃除种种粗细杂染和不善法的圣者称为婆罗门。

⁵ 【译注】比丘：在这里是用作统称，指一切视轮回为过患而要努力止息轮回的善趣有情，不分男人女人天、在家出家。

⁶ D.II.125, Mahāparinibbānasuttaṃ

⁷ D.A.II.181

⁸ Vin.A.I.83

⁹ Dha.69, (No.388)

在《小部·如是语·沙门婆罗门经（Samaṇabrāhmaṇa-sutta）》¹⁰中，佛陀开示道（大意）：

“诸比丘！任何沙门或婆罗门，如果

- 不能以正见智慧（sammādiṭṭhi-ñāṇa）透视¹¹ ‘此是苦’，
- 不能以正见智慧透视‘此是苦之集’，
- 不能以正见智慧透视 ‘此是苦之灭’，

¹⁰ Ye hi keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā ‘idaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ nappajānanti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ nappajānanti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ nappajānanti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ nappajānanti – na me te, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā samaṇesu vā samaṇasammata brāhmaṇesu vā brāhmaṇasammata, na ca panete āyasmanto sāmaññatthaṃ vā brahmaññatthaṃ vā diṭṭheva dhamme sayāṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharanti.

Ye ca kho keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā ‘idaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ pajānanti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānanti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānanti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānanti – te kho me, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā samaṇesu ceva samaṇasammata brāhmaṇesu ca brāhmaṇasammata, te ca panāyasmanto sāmaññatthaṃ brahmaññatthaṃ diṭṭheva dhamme sayāṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharanti. (Iti.266)

¹¹ 【译注】透视（ဝေဒါဓာတု）：此是从缅文直译，指以正见智慧穿透无明的障蔽，如实亲见苦、集、灭、道的真理，亦即“证悟”之意。

- 不能以正见智慧透视‘此是趣向苦灭之道’。”

简言之，不能以正见智慧透视四圣谛，他们就不是真正的沙门或婆罗门，因为他们没有得到沙门的功德或婆罗门的功德。

反之，若任何沙门或婆罗门，

- 能以正见智慧透视‘此是苦’，
- 能以正见智慧透视‘此是苦之集’，
- 能以正见智慧透视‘此是苦之灭’，
- 能以正见智慧透视‘此是趣向苦灭之道’。

简言之，能以正见智慧透视四圣谛，他们才是真正的沙门或婆罗门，因为他们得到了沙门的功德或婆罗门的功德。

根据佛陀的教导，能够透视四圣谛者才能称为“沙门比丘或婆罗门比丘”。根据义注，(在《孔雀护卫经 (Morasuttam)》¹²中，孔雀王所礼敬的婆罗门即是指过去已般涅槃的佛陀。而《沙门婆罗门经》中的婆罗门是指一切〔初果及更高果位的〕圣者。所以，在佛陀的教法中，如果要成为佛陀认可的沙门或婆罗门，换言之，

¹² J.A.II.30

要想成为须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉，就必须以正见智慧透视四圣谛。

〔因此，在开始专精禅修之前，〕应当先了解如下四个问题的答案：

- 什么是苦圣谛（dukkha sacca）？
- 什么是苦之集圣谛（samudaya sacca）？
- 什么是苦之灭圣谛（nirodha sacca）？
- 什么是趣向苦灭[涅槃]之道圣谛（magga sacca）？

为了解答这些问题，〔就先〕写了教理篇。

如何入手修习称为“趣向苦灭之道圣谛”的八支圣道？如何修习称为“趣向涅槃的唯一之道”的四念处？在本书的实修部分（业处篇）中将简要回答这些问题。

本书最后的“劝勉”章引用了很多经典（巴利圣典及其义注和复注）文句，来解释能与不能以正见智慧透彻了知四圣谛所带来的利益和过患。

这本小书仅是禅修方法的概要，并非全面详尽〔的理论与实修〕的著作，这一点希望大家能够了解。

愿行者们都成为佛陀所赞叹的真正的沙门和真正的婆罗门，证得圣道圣果，品尝到涅槃的滋味，解脱轮回

之苦。

帕奥禅师

2011 年 5 月 17 日

译 序

一、求存，还是求真

人类透过眼、耳、鼻、舌、身五种感官来感知世界，再经由意识的统合来认识世界——这似乎是不容置疑的常识。即便是功能强大的科学仪器，本质上也不过是这五种感官的延伸与拓展。然而科学的发展早已揭示人类的感官功能是为“求存”而非“求真”。

例如，青黄等颜色在究竟意义上并不存在。它们只是人类视觉系统在受到不同频率的光波（即电磁波）刺激后所产生的主观反映，使我们能够迅速辨别所见对象，并做出适当的反应。因此，青黄等颜色只是一种人类约定俗成的、在世俗谛意义上存在的概念（名相，假施設）。但人类视觉系统的这种感知转换机制显然比直接以光波的频率来辨别对象更为便利——虽然所得非真，却更有利于生存。

然而，也正因如此，不具观智智慧的人们深信“眼见为实”，被自身的感官“欺骗”，执相迷心，形成坚固的颠倒想而不自知。即便其中很多人早已意识到“眼见为虚”，但这是透过闻思推理或借助仪器而得来，而非亲身体

证，更未达到究竟界（胜义谛）。因此，他们的智慧不足以摧破颠倒想——这便是“无明”。

由于无明，人们进一步滋生种种颠倒见，迷妄执着，染爱执取，沉沦苦海，流转生死——这正是求存造作的必然结果，执迷不悟的永恒宿命。

那么，是否可能将我们的天生智慧从“求存”转向“求真”，突破感官的局限，穿透森罗的表象，亲见宇宙人生的真相，破迷觉悟，超越轮回？

答案是：可以！

佛陀正是为此一大事因缘而出现于世，教导有情众生修习三学、践行八圣道，以超越感官的局限，直见诸法实相。正如佛陀所说：

“诸比丘，应修习定。诸比丘，得定之比丘能如实了知。”（《相应部·大品篇·谛相应·定品·定经（samādhisuttaṃ）》）

意即在持戒清净的基础上，先修止而得定，再依定而修观，获得如实了知诸法实相的智慧——观智。只有在佛陀的教法中，才教导观智。成熟的观智不会对通过各种感官获得的见闻觉知对象产生颠倒想、颠倒见（心的概念化构建），皆能如实了知。经过系统训练，观智

可以摧破概念法¹³——世间一切物质和心理活动的表象——的障蔽，直至彻见构成所有这些表象的最底层的、不可再分割的终极实在（ultimate reality）——究竟法¹⁴。继续修习，禅修者将体证到所有这些究竟法不仅是缘起的，而且在极速生灭，所以是无常、苦、无我（空）的，不存在任何自有、独存、常住的实有本质，即所谓“照见五蕴皆空”，无一法可爱乐、可执取。当观智成熟，其智即能摧破无明，断爱离贪，舍遣诸行，证悟涅槃，究竟解脱生死轮回。求存辄轮回，贪生陷危难；求真可入道，息苦得涅槃。

换言之，“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”¹⁵断恶修善以求真，得见诸法实相，即可净化自心，破迷觉悟，超越轮回。

佛陀的这些教法完整记载于巴利三藏及其注释书中，传承至今。这些典籍固然浩瀚，难以穷尽，但幸运

¹³ 概念法（paññatti）：见正文脚注 32

¹⁴ 究竟法（paramattha）：见正文脚注 31

¹⁵ 此偈巴利原文是“sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā, sacittapariyodapanam, etaṃ buddhānasāsaṇaṃ.” (D.II.42, Mahāpadāna-suttaṃ 《长部》第十四经《大本经》) 此偈可直译为“于诸恶莫作，于众善具足，应净化自心，此是诸佛教。”佛陀成道后最初二十年，因为僧团清净纯洁，故未特别制戒，仅以三首“教诫巴帝摩卡”（Ovādapātimokkha）教诫诸弟子，此是其一（第二首）。

的是，由佛音尊者所编撰、在南传上座部已传承一千六百年的经典著作《清净之道》（Visudhimagga，此书直到1980年才由叶均汉译为《清净道论》），解决了这个难题。

二、佛音尊者与《清净之道》

公元五世纪初，原始巴利佛教在印度本土早已没落，只剩有菩提场（Buddhagayā 菩提伽耶）的比丘还在坚守，但在斯里兰卡仍处于鼎盛期。根据斯里兰卡史书《大史》（Mahāvamsa）¹⁶，彼时菩提场附近有一年轻婆罗门，精通三吠陀，通晓诸部教说及众学技艺，极善辩论，好巡行瞻部洲与人论议。一日他来到菩提场一佛寺，夜诵 Pātañjali（古印度教瑜伽派宗师，著有《瑜伽经》）之说，语句具足，音调和雅，声律精妙。寺中适有一大长老名 Revata（旧译离婆多，今多译作雷瓦达），慧眼独具，闻之惊叹：“此子大慧，应须调御！”遂扬声道：“作驴鸣者谁耶？”彼对曰：“此驴鸣之意，汝知否？”长老曰：“吾固知之。”于是长老与之论辩，令彼明见其自宗义不能成立。他窘迫之余，反诘长老所持宗

¹⁶ 《大史》（Mahāvamsa）：这部史书原著是巴利文偈颂体。与佛音尊者相关的偈颂为215-246共三十二首，在此仅译述其大意，非逐句对译。翻译时主要参考了相关缅甸语翻译文献。

义。长老乃为之诵出论藏（阿毗达摩圣典），他不理解，恳请长老教授，长老却要他出家后才教。为学圣典，他真出家了，因其音声甚深如佛（buddhassa viya gambhīra-ghosattā），故名“佛音”（Buddhaghosa 叶均译作“觉音”）。

佛音尊者依止长老学了三藏后，即意识到此法才是涅槃解脱的唯一之道。为发扬三藏奥义，他在写了《发智》（*ñāṇodaya*，已佚）一书后，又著《阿毗达摩·法集论》的义注《殊胜义》（*aṭṭhasālinī*）。当他又想作《护卫经义注》（*parittatṭhakathā*）时，长老说：“在此所传诵者唯有巴利圣典，而无义注，诸先师各别之说亦已不存。锡兰语之义注（*Sīhaḷāṭṭhakathā*）乃是正自觉者

（*Sammāsambuddho* 佛陀）所教导，舍利子等大德所开演，经三次结集审定，纯粹不杂（不杂外道之说）；智者 Mahinda¹⁷将此〔诠释三藏之〕论说体系

（*kathāmagga*）传来，经仔细审虑，转译成锡兰语，在锡兰人中流传。汝至彼处具闻已，再译回摩揭陀语

¹⁷ Mahinda: 旧音译摩晒陀，今有据兰卡音而译作玛欣德。古印度孔雀王朝阿育王（*Asoka*rāja 无忧王）之子，是位阿罗汉。阿育王是佛教大护法，在护持佛教第三次经典结集后，派出九个弘法使团到国外弘法，其中第九个使团即是以玛欣德尊者为首，于公元前 247 年渡海来到锡兰岛。

(māgadhāṇaṃ niruttiyā)¹⁸，普利一切世间。”

佛音尊者奉师命，于大名王（Mahānāma）在位时期（公元 409-431）来到锡兰（今斯里兰卡），住于大寺（Mahāvihāra），师从 Saṅghapāla（僧伽波罗，意译僧护）长老，在学完义注和一切上座之说后，更肯定道：“这才是法主（佛陀）的本意。”于是，他齐集僧众说：“我要作义注，请把所有书给我。”僧众为考察他，给他一

¹⁸ 摩揭陀语（māgadhāṇaṃ niruttiyā）：南传上座部佛教所使用的经典语言称为巴利语（pāli-bhāsā）。这种语言是基于佛世印度中区摩揭陀国（Magadha，国都王舍城 Rājagaha）一带的方言变化而来，是普通民众所用的俗语，梵语则是婆罗门贵族阶级所用的雅语。上座部佛教认为，巴利语就是佛陀当年讲经说法时所使用的摩揭陀俗语，故又称摩揭陀语。因此，这里的 māgadhāṇaṃ niruttiyā（摩揭陀的语言）即是指巴利语。本来在摩揭陀语中巴利（pāli）一词乃是“圣典”之意，南传上座部专用以指称三藏圣典，以区别于解释圣典的文献——义注（aṭṭhakathā）和复注（ṭīkā，对义注的再注释）。后摩揭陀语在印度消亡，但南传上座部佛教一直忠实地以摩揭陀语传承三藏圣典及其义注复注及其他重要典籍，直到 17 世纪 pāli（巴利）才被作为此种语言的名称，古代则称其为摩揭陀语（Magadha-bhāsā）、根本语（Mūla-bhāsā）或佛语（Buddha-vacana）。佛陀是反对用梵语来统一佛语的，这在南北传律藏中都有记载，违者犯恶作。佛经在印度本土的梵语化在部派佛教时期即已悄然发生，于佛灭五百年后（约公元一世纪起）随大乘佛教的兴起而加速，到笈多王朝（Gupta，约 320-540 年）在婆罗门教强势复兴的背景下全面完成。南传上座部因地处印度本土之外，故能一直坚守巴利语至今，未受梵语化过程导致的经典流变所影响。（参考玛欣德尊者《阿毗达摩讲要（上）·序论》，或者通过人工智能如 DeepSeek 查询。）

对偈颂¹⁹让他诠释，若能令他们满意就把书给他。佛音尊者遂依据三藏及其锡兰所传义注，编撰了《清净之道》

（Visuddhimagga）来诠释它们。当他召集众僧于大菩提树旁要宣读此书时，书却消失不见了，只好重写，不料重写完成后书又消失不见。当第三次重写完成要在大菩提树旁集众宣读时，先前两次写的书又一起出现了——原来是天神为了向大众彰显他的聪慧，前两次特意把书藏起来了——僧众于是同时诵读三书，发现它们不仅彼此毫无差别，而且其章句、意趣、次第与上座部之教义、典籍乃至辞句声律皆若合符节，无不大喜过望，再三欢呼：“彼即弥勒，断无可疑！”遂将寺中所有三藏连同义注诸书都交与他。他将其中故老相传的锡兰语义注全部转译回根本语（mūlabhāsa），即摩揭陀语，普利所有语言的有情，并被一切上座部师视同圣典（pāḷiṃ viya ta'maggaham）。

佛音尊者完成义注编译后，就回印度朝礼大菩提树

¹⁹ 一对偈颂：一时世尊在舍卫城，有一天子于夜分前来拜见，并以偈问道：“内结与外结，人为结缚结，瞿昙我问汝，谁当解此结？”世尊答曰：“住戒有慧人，修习心与慧，有勤智比丘，彼当解此结。”它们的巴利原文分别是“antojaṭṭa bahijaṭṭa, jaṭṭāya jaṭṭitā pajā, taṃ taṃ gotama pucchāmi, ko imaṃ vijāṭṭe jaṭṭanti.”与“sīle paṭiṭṭhāya naro sapañño, cittaṃ paññaṇca bhāvayaṃ, ātāpi nipako bhikkhu, so imaṃ vijāṭṭe jaṭṭanti.”（S.I.13），出自《相应部·卷一·有偈品·诸天相应》之第33经（jaṭṭasuttaṃ），译文采自叶均译《清净道论·序论》。

去了，关于他此后的情况没有记载。

以上即是《大史》偈颂 215-246 所说梗概。

除了在阿育王时代第三次结集的巴利三藏，在佛音尊者身后，其所翻译整理的巴利三藏义注及其所编撰的《清净之道》，都成为南传上座部佛教的根本法源，至今犹在斯里兰卡、尼泊尔、缅甸、泰国、柬埔寨等南亚、东南亚上座部国家中传承不衰，近代以来更走向国际，似有星火燎原之势。

《清净之道》以三学七清净为架构，次第井然，系统阐述了佛教的修证体系，是一部“三藏和义疏的精要”和“佛教百科全书”（叶均《清净道论汉译前言》），千百年来被南传上座部奉为主臬，备受尊崇，视为最重要的禅修宝典。（三学者，戒定慧。七清净者，戒清净，心清净，见清净，度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净，智见清净；前二者分别为戒学与定学，后五者为慧学。）

然而，此书毕竟有其时代烙印，文辞古奥简略，实修细节不全。也许这样对那个时代的人就已足够，因为实修细节自有师徒法脉传承。不过，流传至今，终是年湮代远，法运盛衰无常，其具体的实修体系传承不免渐趋支离，隐而不彰。

三、帕奥禅师

使此实修体系重光于世的，是现已年逾九旬蜚声国际的缅甸帕奥禅师（缅甸人尊称他为 Pa-auk Sayadagi 帕奥大师）。禅师生于 1934 年，1944 年童贞出家，法名 Āciṇṇa（意为惯行）。出家后的最初 20 年，禅师以研习巴利和教理为主，并于 1956 年考得 Sāsanadhajāsīripavara-dhammacariya 法师资格，此后八年走遍缅甸向多位著名的实修导师学习。从 1964 年（30 岁）起，禅师开始以林野住自修，一边潜心禅修，一边精研教理，解行并重，同时系统地探索重建《清净之道》的修证体系；遇有疑难，即四处参学，期间曾师从多位明师（包括马哈希尊者 Mahāsi Sayadaw 等），如是艰苦卓绝长达十七年。1981 年禅师应邀接任帕奥禅林住持（当时只是一间小寺院），但直到 1984 年（50 岁）才开始教导前来向他学习禅修的僧俗二众。禅师特别教导与教理相契合的实修方法，努力使教理（pariyatti）、行道（paṭipatti 修行戒定慧）、证悟（paṭivedha）三种教法皆得以持续不断地传扬开来。因其教法必以三藏为依归，信而有征，学人师从而止观有成者不可胜计，兼之禅师慈悲，有教无类，于是声名远播，引得世界各地求道者辐辏云集。其中最著名者，或是斯里兰卡龙树林的三藏师、大业处导师圣法大长老（Ariyadhamma mahāthero, 1939-2016）。大长老数十年四处乃至跨国寻觅《清净之道》的系统修法，终

于在 1995 年 12 月首次带领僧团寻到了位于下缅甸孟邦毛拉棉（Mawlamine 毛淡棉）的帕奥禅林总部，此后数年间又多次前来参学，在帕奥禅师指导下完成了止观课程，并将此《清净之道》的系统实修方法带回了斯里兰卡，一时传为美谈。（事见《圣法大长老自传》）

四、皇皇巨著

为使归纳于《清净之道》的完整的三学八圣道教法与实修体系重彰于世，基于自身数十年精研教理、实修体证和教学经验，从 1989 年起，帕奥禅师引据三藏巴利圣典及其义注和复注，爬梳剔抉，钩沉索隐，阐幽显微，历时八年，于 1997 年完成并出版了五大册的皇皇巨著《趣向涅槃的行道》（နိဗ္ဗာန်ဂါရဝနိဗ္ဗာန်ဝဋ်ဝါဒ၊ Nibbānagāminī-paṭipadā, 缅文原著约 3500 页）。这一鸿篇巨制共分九篇，教理与实修并重，清晰而全面地论述了从入门直到证悟涅槃的行道次第。

因其卷帙浩繁，为了方便禅修者，禅师在写作此书期间，又以实修为侧重，并行编撰了一套简要的禅修手册，取名《趣向涅槃之道概要》，也分为九篇并印成九小册。随后帕奥禅师即组织团队将此译作英文，供内部流通以备国际禅修者参考。可惜此英译稿完成后不曾修订过，更无批注，而近二十年来在华人中广泛流通的

《智慧之光》基本上是根据此英译稿汉译而来（另附数篇帕奥禅师的开示）。

从 1997 年起，帕奥禅师开始应邀走向国际，足迹遍布东南亚、南亚诸国，还有东亚各地，乃至欧美多国。

所以，基于此后十来年指导国内外众多僧俗禅修者实修所累积的丰富教学经验，禅师又于 2009 年开始重新编订这套禅修手册，另取名为“နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း”

（无巴利名），汉译为《趣向涅槃的唯一道路》，并于 2011 年出了初版，2014 年又出了第二版（“色业处”部分增补了辨识食生色代衍的方法，及一些必要勘误）。

2015 年，又在书首的“教理篇”增补了《增支部·九集·禅那经》（Jhānasuttaṃ, A.III.220），出了第二版的修订版。

不同于旧作，此书不再分册，缅文原著正文有 897 页（十六开本），我们的翻译，即是以此为底本。

此新版手册分作三大篇：一、教理篇，二、业处篇，三、劝勉篇。其中的业处篇是核心，依实修次第安排，由止业处、色业处、名业处、缘起（上下）、特相等四法、观业处共六大部分构成。与旧的九小册相比，此新作内容更为充实，并增加了不少图表，以便于理解与使用。

目前，帕奥体系的汉译禅修指导书主要有两种。一种是《智慧之光》，前辈们为此书付出了巨大的努力，

屡经修订迄今出过四版（第五版也接近完成），这是目前用的最多的，对不通外语的华人可说是不可或缺。然而，如前所述，此书不但简略，且其所依据的英文底本从未修订更新，故无法进一步完善。另一种是基于帕奥禅师的英文著作 *Knowing and Seeing* 汉译而来的《如实知见》（台湾 1998，2000）或《亲知实见》（大陆 2016，玛欣德尊者等据英文 2010 第四版重译）。此书原是由针对大众的简介性开示稿汇编而成，不是以禅修指导书为目的，虽然总体上其止禅（samatha 奢摩他）部分比《智慧之光》较为详细，但名业处后反更为简略，充其量只是一个次第纲要。所以，目前所有的两种最重要的汉译资料，皆不足以充任禅修手册的作用。

五、翻译方法

有鉴于此，为给华人提供一套完备的禅修手册，也为了避免以英文为中介而造成翻译上的双重失真，我们想试着从缅甸原著《趣向涅槃的唯一道路》直接汉译。之所以先从止业处的“入出息念”章入手，是因为此章最为禅修者所急需。

原著写作风格深受巴利文风的影响，不是常用的缅甸文体，类似于中文里的文言文，且其语序结构与汉语差异巨大。故翻译时虽难求典雅，必力求信达。为求信

实，则尽量使译文能反映缅语或巴利原文的格位、时态、单复数等语法，以期懂缅语及巴利者可与原著逐句对读；而为求达意，则不得已采取如下技术性处理：

脚注：原著自有脚注，但多数只为标示经典引文或某个论点的经典出处。为帮助读者理解，译者增加了大量的脚注，编号与原注混杂相连，但用【译注】标出。这些译注，或是解释专有名词，或是说明译词选择的理由，或是阐释相关基础教理知识，或是申述原著隐晦的语义，或对原注作进一步的阐释说明，不一而足。当然，译者所加之译注未必绝对准确周详，仅供参考，若有疑义或异议，应以您的业处导师意见为准。

三种括号：原著类似缅语的“文言文”，经常遇到成分残缺或逻辑不够精密的句子。为此，必须增补若干文字或连词方能达意，此类增补的文字用〔〕括号标出。用圆括号（）标出的，是译者添加的解释性说明，或是相应的缅语词、巴利词，部分加注的巴利词是从原著中源自巴利的缅词还原而来。原著正文中自带的补注，则用[]方括号标出。

语序：因缅语、巴利语序与汉语差别巨大，所以一般上都要对语序做相应调整以符合汉语习惯。

语态：若被动语态表达不符合汉语习惯，且改主动语态后不失原意，则改作主动语态。

经典译述：此书因是禅修手册，重在实修而非学术研究，故作者正文中引述巴利圣典时，多用意译，将圣典隐而不显的语义依据其义注复注的诠释表达出来，使之晓畅易解，而非严格的对译。对此类经典译述，照原话翻译。其巴利原典文句若不甚长，会在脚注中提供。

经典引文：正文若遇巴利经典引文（包括《清净之道》在内的义注和复注），为求典雅庄重，同时兼顾可读性和准确性，一般拟用浅近的文言体翻译。在脚注中的经典引文翻译亦如此，但只翻译了一部分，供读者参考。前人已有的翻译，我们会参考，若采用则标注其译者。但一般上我们都自己翻译，而且翻译时还会参考相关义注、复注以及缅甸的翻译和依词释（称 Nissaya，如果有话），甚至相关的英译，力求准确无误。

术语翻译：上座部修证体系的相关经典，古代汉译甚少，几乎阙如。有赖于当代诸大德的努力，大量相关术语的翻译已渐趋完备²⁰。但若遇有个别重要术语的流行翻译我们认为不甚恰当，则提供新译，并说明理由。

重文处理：缅语文风深受巴利影响，有时极简约以

²⁰ 除巴汉词典外，还散见于《清净道论》《阿毗达摩概要精解》《摄阿毗达摩义论表解》《南传菩萨道》及帕奥禅师汉译著作如《智慧之光》《亲知实见》（《如实知见》）《正念之道》《显正法藏》《业的运作》等。这些书中，专业术语多直接从巴利汉译，但亦有间接从其英译再转汉译者。

至于晦涩，有时多重复而显得啰嗦。晦涩处或需增补字词，或加脚注。而对于重文的翻译，一般不做归并简化或删削处理，既为保留原著风格，也为避免扭曲原意。

人名翻译：众所周知的名字（如舍利子、目犍连），就直接采用传统译法；其余如能意译则意译，不能意译则不译（因为很难用汉字准确表音），但如有古译则在括号中加注。

读者须知，此书作为禅修手册，虽然提供了一个目前最为详细完整的超凡入圣的禅修路线图及其教理原则，但许多重要细节不能尽述，兼之行者根性千差万别，并无一法普适一切，故真正实修时仍需有合格的业处导师指导，而将此书作为辅助工具。在毛拉棉帕奥总部，指导数据一般是分阶段发放的，比如已修完止业处可以开始修色业处了，业处导师才批准禅修者到图书馆领取色业处资料，基本上是修到哪里学到哪里。

六、翻译的意义

对于禅修者是否需要预先了解禅修次第过程，有不同见解。在此，我们引用一段帕奥禅师答疑的话以窥探他老人家的态度。

2011年12月，马来西亚兜率天修行林举办了一场时

长超过半个月的殊胜法会，当地的业处导师与禅修者将多年累积的问题分门别类，涵盖了止业处、色业处、名业处、缘起、观业处以及神通等完整的止观次第课程，由吉祥尊者用英语代大众依序发问，帕奥禅师用英语亲自解答。在当月 17 日的第二部分录音中（6：33 处开始）有这样一个问题：“有些禅修者不能清楚地表达他们入禅的过程或者他们的禅相，这是否是个问题？”

帕奥禅师回答说（根据录音完整转录并翻译）²¹：
“此时，作为导师不容易断定禅修者所说真不真实。如

²¹ 帕奥禅师英文原话是：“At the time, as a teacher, it is not easy to decide whether it is true or not. If the teacher can read the meditator’s mind, he may decide. But it is not easy to read the meditator’s mind, so depending on the meditator’s report, the meditation teacher must teach. If the report is not a true report, it is a problem; if the report is a true report, it is good. Some meditators, they cannot explain their experience in a correct way. At that time, whether it may be true or may be not true, it is not easy for us to decide. So, at that time, (the) better way is (that) meditator(s) also study the meditation procedure thoroughly. But learning by heart if they report, this is not good, because this is only learning knowledge. So, both learning knowledge and practical knowledge must be (in) accord to each other. It is better. In this case, honest(y) is very important. If they are not honest, it is very very difficult for a teacher to teach the system.”【译按】在此，learning knowledge 指所学到的教理及有关修行方法的知识，故译作“闻慧”，practical knowledge 指通过实修而得到的体证，故译作“修慧”。“两者相一致”即是解行并重，实修与教理相应。

果导师能读禅修者的心（即有他心通），他可以断定。但是要读禅修者的心是不容易的，所以导师必须（只能）基于禅修者的报告来指导。若其报告不如实，这是个问题；若其报告如实，那就很好。有些禅修者他们不能正确地说明他们的体验，此时，他们所说究竟是对还是不对，我们不易断定。所以对此情形，最好禅修者也透彻地学习禅修的次第过程。但如果他们报告所背诵的（书本或听来的知识），这是不好的，因为这只是闻慧。闻慧与修慧必须相一致，这样比较好。在这种情况下，诚实非常重要。如果他们不诚实，导师很难教授他们这套〔修法〕。”

禅修报告（小参，meditation interview）是禅修者从业处导师处获得指导的主要途径。帕奥禅师的这段话，指出了禅修报告的重要原则，不仅适用于修止，也适用于修观。据我们的理解，它有如下四个重点：

依据报告：业处导师一般都是依据禅修者的报告而给予相应的指导。导师会依教理判断禅修者的报告合理与否；若不合理，导师一般不会直接指出（以免打击禅修者信心），而是布置适当的功课加以纠正弥补，禅修者要自己领会。

诚实为先：禅修者报告自己的禅修状态时，最重要的是必须诚实，不可欺罔。若不诚实，尤其是故意照书

谎报自己尚未获得的境界，未得言得，自欺欺人，如此不仅无法得到正确的指导，而且犯妄语戒，若不发露忏悔，此罪即成修道障碍而无法进步；对于比丘、比丘尼而言，严重者甚至可能犯“说虚妄上人法”（于禅那、道、果等上人法，未证言证）的断头戒而还俗或退作沙弥。反过来说，只有诚实报告，导师才能了解你的真实状况而给予相应的指导（包括补漏纠偏）。

正确表达：禅修者要能够正确地表达自己的禅修体验，才能获得正确有效的指导。为此，禅修者首先对自己的禅修进展与状态要有正确的认知，尤其不能高估（因误判而高估是增上慢）；其次，要知道怎么报告，以择要将自己的实修情况如实地、正确地、清楚地向导师报告，而且要用恰当的、导师可以理解的语言和术语（外国人尤其要注意）。这就要求至少在修某一业处之前，“禅修者也透彻地学习禅修的次第过程”，以了解每一步骤的关键所在及其成功所需要的条件和要求。否则其禅修报告恐怕不得要领，表达不清，甚至可能对禅修状态误判误报，遇有疑难也不知如何发问，那就不能从导师那里得到正确有效的指导了，得到指导也不一定听得懂。

解行相应：“闻慧与修慧必须相一致”，意谓教理（含修法）和实修必须同频并重。一方面，实修必须以教理为指导，既为了确保修法过程与教理要求相一致，而不

自作聪明；也为了能正确地评估实修的境界和进展，而不自我拔高，更不认假当真，并随时纠正可能出现的偏差。另一方面，仅仅学会教理是不够的，必须通过实修来体证教理，才能真正断除烦恼。必须如此教理实修相互印证，解行并进，才能不断进步。

可见，若不了解教理和实修方法，与业处导师进行有效沟通已是不易，要从其处得法就更难了。所以，鉴于当前缺乏系统详细的中文禅修指导书，而帕奥禅师的这本凝聚其数十年的修行功力与教学经验的禅修手册又正是目前最系统最详细的此类著作，将它直接从缅文汉译出来，相信对华人禅修者克服这些困难将大有帮助；对于整体华人佛教界，其更有不可估量的传承价值。

七、结语鸣谢

然而，翻译乃千古难事，何况佛教止观境界本非日常经验所及，亦非凡情思虑能解，不可思议，唯证方知，难以言传；而且译者修为尚浅，翻译此书的一个重要动机是借此学习自我提升，所以译文不可能完美无缺，其不足乃至错误之处必在所难免，还请读者不吝反馈指正，以资改进。此外，此书翻译期间，帕奥禅师已经年驻锡尼泊尔，遇有疑难无法向他老人家请教，只能从各种经典数据以及禅师的相关著作和语音开示中寻找

答案，所以一切文责由译者自负。

此译作能够完成，首先要感谢最尊敬的帕奥禅师的慈悲教导，以及所有依止师、教授师和诸同参道友的教诲与启发；其次要感谢一切布施四资具的施主，使译者得以活命且有条件而从事这项工作。排版是由经验丰富的警悟尊者（Jāgara Bhikkhu）负责完成的。最后感谢帮助详细全文校对的萧雅颖，林尧棠贤友，使我们得以减少行文错误。

译 者

序于缅甸彬乌伦（Pyin Oo Lwin）帕奥禅林

2025 年 1 月 2 日

译者简介

护国比丘 (Ratṭhapāla Bhikkhu)

缅甸华人，1981 年 10 月生于曼德勒省彬乌伦市（Pyin Oo Lwin, 旧称眉谿 Maymyo）。2000 年考得缅甸国家工程师协会工程师(A.G.T.I)资格。2004 年获曼德勒大学英语文学学士(B.A.)学位。2012 年 9 月开始投入禅修，2013 年 1 月在帕奥禅师座下达上（受具），并在帕奥禅师与雷瓦达尊者指导下禅修。2019 年，通过“阿毗达摩持者”的资格考试。又于国际佛教巴利大学进修，2023 获“长部圣典学者”毕业证，2024 获“中部圣典学者”毕业证，并已通过硕士学位考试。

龙觉比丘 (Nāgabodhi Bhikkhu)

1967 年生于中国福建省闽清县。1989 获复旦大学管理科学学士学位。1993 获年北京大学经济学硕士学位；同年获全奖赴美留学，于费城宾夕法尼亚大学（UPenn）攻读博士学位。2003 年获马里兰大学 MBA 学位。1996 年 12 月入职美国花旗集团(Citi Group)，转任多部门至 SVP。2012 年 6 月辞职投身于台湾一公益医疗机构，并于 2014 年受命返回中国大陆任负责人。

2017 年 3 月至彬乌伦帕奥禅林短期出家禅修，很快认识到此处所传南传上座部教法体系是能真正导向解脱涅槃的佛陀正法，遂于 6 月在帕奥禅师座下达上（受具）。2019 年以来，长年在此禅林为华人充任翻译。

巴利圣典缩略语

一、Vinayapiṭakapāli（律藏巴利圣典）

1	Vin.I.	Pārājika（律藏·卷一·他胜篇）
2	Vin.A.I.	Pārājikakaṇḍaattṭhakathā (Pa)（律藏义注·卷一·他胜篇(上)）
3	Vimati.I.	Vimativinodanī-ṭikā（律藏复注·疑惑消除）

二、Dīghanikāyapāli（长部巴利圣典）

1	D.I.	Sīlakkhandhavagga（长部·卷一·戒蕴品）
2	D.II.	Mahāvagga（长部·卷二·大品）
3	D.A.II.	Mahāvagga Attṭhakathā（长部·卷二·大品义注）

三、Majjhimanikāyapāli（中部巴利圣典）

1	M.I.	Mūlapaṇṇāsa（中部·卷一·初分五十经）
2	M.III.	Uparipaṇṇāsa（中部·卷三·后分五十经）
3	M.A.III.	Uparipaṇṇāsa Attṭhakathā（中部·卷三·后分五十经义注）

四、Saṃyuttanikāyapāli（相应部巴利圣典）

1	S.I.	Sagāthāvagga（相应部·卷一·有偈品）
2	S.II.	Nidānavagga（相应部·卷二·因缘品）
3	S.III.	Khandhavagga（相应部·卷三·蕴品）
4	S.V.	Mahāvagga（相应部·卷五·大品）

五、Aṅguttaranikāyapāli（增支部巴利圣典）

1	A.I.	Ekakanipāta, Dukanipāta, Tikanipāta, Catukkanipāta（增支部·卷一，含：1-4集）
---	------	---

2	A. II.	Pañcakanipāta, Chakkanipāta, Sattakanipāta (增支部·卷二, 含: 5~7 集)
3	A.III.	Aṭṭhakādinipāta, Navakanipāta, Dasakanipāta, Ekādasakanipāta (增支部·卷三, 含: 8~11 集)
4	A.A.I.	Ekakanipāta Aṭṭhakathā (增支部义注卷一: 1 集)
5	A.A.II.	Dukanipāta, Tikanipāta, Catukkanipāta Aṭṭhakathā (增支部义注卷二: 2~4 集)
6	A.A.III.	Pañcakanipāta, Chakkanipāta, Sattakanipāta Aṭṭhakathā (增支部义注卷三: 5~7 集)
7	A.Ṭī.I.	Ekakanipāta-ṭīkā (增支部复注卷一: 1 集)
8	A.Ṭī.II.	Dukanipāta, Tikanipāta, Catukkanipāta-ṭīkā (增支部复注卷二: 2~4 集)
9	A.Ṭī.III.	Pañcakanipāta, Chakkanipāta, Sattakanipāta-ṭīkā (增支部复注卷三: 5~7 集)

六、Khuddakanikāyapāḷi (小部巴利圣典)

1	Dha.	Dhammapadapāḷi (法句)
2	Iti.	Itivuttakapāḷi (如是语)
3	Pa.	Paṭisambhidāmagga (无碍解道, 玛欣德尊者新译: 辨析道)
4	Pa.A.I.	Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā (Pa) (《无碍解道》义注(上))
5	Pa.A.II.	Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā (Du) (《无碍解道》义注(下))

七、Abhidhammapiṭṭakapāḷi (阿毗达摩藏巴利)

1	Abhi.I.	Dhammasaṅgaṇīpāḷi (法集论)
2	Abhi.II.	Vibhaṅgapāḷi (分别论)

3	Abhi.A.I.	Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā (法集论义注)
4	Abhi.A.II.	Vibhaṅgapāḷi Aṭṭhakathā (分别论义注)

八、Aññapāḷi (其他—不收入三藏中的重要巴利文典籍)

1	Vsm.I.	Visuddhimagga (Pa) (《清静之道》(上))
2	Vsm.II.	Visuddhimagga (Du) (《清静之道》(下))
3	Vsm.Ṭī.I.	Visuddhimaggamahāṭīkā (Pa) (《清静之道大复注》(上))
4	Vsm.Ṭī. II.	Visuddhimaggamahāṭīkā (Du) (《清静之道大复注》(下))

本书缩略语的编号乃根据第六次结集的缅文版巴利三藏的顺序，最后的阿拉伯数字总是表示页码，例如：

- Vin.A.I.83: 律藏·卷一·他胜篇义注(上)
- D.II.230: 长部·卷二·大品，页 230
- Dha.69, (No.388): 《法句》页 69，偈颂第 388
- Pa.A.II.72: 《无碍解道》义注(下)，页 72
- Vsm.Ṭī.I.322: 《<清静之道>大复注》(上)，页 322

现有一款罗马体巴利三藏阅读器 Tipitaka Pali Reader (TPR)，可从 Google Play Store, Microsoft Store, Mac App Store 等应用商店下载。此应用基于缅甸第六次结集版本，其分类、顺序、分页等架构与缅文版完全一致，且带有多语种巴利字典（汉、英、缅、越、日、锡兰语等，须分别下载），可脱机使用，甚为方便。其有如下数种巴英字典为笔者所常用：

- DPD: Digital Pāli Dictionary 数码巴利字典。本字典还提供对应的梵语词形（如果有的话）
- PED: Pāli-English Dictionary 巴英字典（PTS 编）
- PEU: Pāli-English Ultimate

最后，本书巴利文及梵文单词（皆罗马体拼写）用正体字，英文则用斜体字（除了缩略语如 DPD 等），以示区分。

南传上座部巴利典籍分类简介

南传上座部极重传统，相当完整地保存了自佛世起传承而来的巴利典籍。缅甸第六次结集后（1956 年完成），巴利典籍被分为四大类（TPR 巴利阅读器也是照此分类）。为方便读者查阅，在此做一简要介绍：

- 1) **Tipiṭka-pāli 三藏巴利圣典**：巴利 (pāli) 一词在古代摩揭陀语中是“圣典”之义。三藏即律藏 (vinaya-piṭka, 分五大卷)、经藏 (suttanta-piṭka, 分长部中部等五部) 和阿毗达摩藏 (abhidhamma-piṭka, 分七书共十三册)，所记皆为佛语，或经佛陀认可或授记的诸弟子或天人语。只有经大规模僧团结集收入三藏内的圣典才有资格称为 pāli，且其中每一部圣典之名都以后 pāli 为后缀。比如：律藏第三卷“大品”称为 mahāvagga-pāli；经藏《长部》中的“戒蕴品”称为 sīlakkhandhavagga-pāli；阿毗达摩藏七部书中的第二部“分别论”称为 vibhaṅga-pāli。巴利三藏基本上经阿育王 (Asokarāja, 公元前三世记、佛历 218 年即位) 时代第三次由千名阿罗汉结集后即已定型，此后任何上座师著述无论多么重要、多么有

名，皆不入藏。这与汉传三藏大不相同²²。

- 2) **Aṭṭhakathā** 义注：三藏圣典的注释书，书名以 aṭṭhakathā 为后缀。
- 3) **Ṭīkā** 复注：注释 aṭṭhakathā 的书，故称复注（旧称疏钞）。
- 4) **Añña** 其他：藏外典籍，包括 Visuddhimagga（《清净之道》）、Abhidhammatthasaṅgaha（《阿毗达摩概要》）等重要典籍。

【按】Visuddhimagga：此书现有通行中译本名为《清净道论》，为叶均（1916-1985）所译。根据上述可知，上座部本无“论藏”，唯汉传有之。

因此之故，上座部的华人信众也承此旧习，以“论

²² 汉传佛教将圣典分为经、律、论三藏，但龙树（大约 150-250）的《大智度论》（卷二·序品）说，佛灭度后，大迦叶（巴 Mahākassapa，梵 Mahākāśyapa）思惟：“应当结集修妒路、阿毗昙、毗尼作三法藏，如是佛法可得久住……”（修妒路、阿毗昙、毗尼分别是 sutta（梵 sutra）、abhidhamma 和 vinaya 三词的早期音译），可见在龙树的认知里，三藏至少在名目上与南传上座部是一致的。后来阿毗昙藏在汉传佛教中被“论藏”所取代，其内容则汇集了佛灭四、五百年后历代大德的部分论著，且以大乘论著为主，包括《大智度论》（但此书显然不在其所说的三法藏中，较其晚出的典籍更加不可能），称为“论藏”倒是名实相副；而真正的第三次结集后定型的阿毗昙藏，在台湾高雄元亨寺《南传大藏经》出版（1998，从日译版转译而来）之前，未曾传译到中国。所以，传承两千年的中国佛教，其实是三藏缺一藏的。【按】（1）abhidhamma 自古以来音译作：阿毗达磨、阿毗达摩、阿毗昙，又省称：毗昙。（2）迦叶：叶在此读若掇（shè），当由古音/sjep/（入声）演化而来（有古地名叶邑）。此音译词盖本自梵词 kāśyapa 但略掉尾音节，全音有译作“迦掇波”（或基于呼格 kāśyapo）。今人有据其巴利词形 kassapa 音译作“咖沙巴”。

藏”指称阿毗达摩藏（其所有七部书遂亦称作七部论，但原书名除了第三部《Dhātukathā-pāli 界论》，其余皆无称“论”者）。我们为图简便，有时也如此称呼，但须知其义实与汉传所说“论藏”不同。而 Visuddhimagga 既不属阿毗达摩藏，书名亦不含“论”字，上座部一向将其归类为义注（aṭṭhakathā），故此书名应直译作《清净之道》，以免混淆。本书引用 Visuddhimagga 时，皆从其巴利原典，故还其本名《清净之道》；唯其译文有时引用叶均译本，或有时译注中建议读者参考叶均译本，此时则称其为《清净道论》，以示区别。而《清净之道》的注疏称 Mahāṭīkā，属于 ṭīkā，即对义注的再注释（旧称“疏钞”），故将其简称为《大复注》（又称《大疏钞》）。

《清净之道》自问世以来即被上座师尊如圣典，其在上座部的地位，一如《瑜伽师地论》《大智度论》或《中论》之于汉传，亦如《菩提道次第广论》之于藏传，但其在上座部却仍无资格入藏，可见上座部入藏标准之严格。

Abhidhammatthasaṅgaha: 此书意译是《阿毗达摩概要》，叶均直译作《摄阿毗达摩义论》（但其末后所加“论”字，亦类同于《清净道论》，实与上座部典籍分类体系相左）。此书是千百年

来上座部学习阿毗达摩藏最重要的入门书，也是
寻法尊者所译之《阿毗达摩概要精解》的巴利底
本。

修定之功德

“Samādhim, bhikkhave, bhāvētha.
samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.
kiñca yathābhūtaṃ pajānāti?
‘idaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ
pajānāti.
samādhim, bhikkhave, bhāvētha.
samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”
(S.V.363)

“诸比丘，应修习²³定²⁴。诸比丘，得定之比丘能如实

- ²³ 【译注】修习 (bhāvētha, 此为第二人称动词复数词形, 第三人称动词单数词形为 bhāveti, 名词为 bhāvanā): Bhāvetīti kathaṃ bhāveti? āvajjanto bhāveti, jānanto bhāveti, passanto bhāveti, paccavekkhanto bhāveti, cittaṃ adhiṭṭhahanto bhāveti, saddhāya adhimuccanto bhāveti, vīriyaṃ paggaṇhanto bhāveti, satipaṭṭhāpento bhāveti, cittaṃ samādahanto bhāveti, paññāya pajānanto bhāveti, abhiññeyyaṃ abhijānanto bhāveti, pariññeyyaṃ parijānanto bhāveti, pahātabbaṃ pajahanto bhāveti, bhāvetabbaṃ bhāvento bhāveti, sacchikātabbaṃ sacchikaronto bhāveti – evaṃ bhāveti. (Pa.285)

对于修习, 如何修习? 转向而修习, 知而修习, 见而修习, 省思而修习, 安住心而修习, 以信胜解而修习, 精进策励而修习, 现起念而修习, 专注心而修习, 以慧了知而修习, 胜知应胜知而修习, 遍知应遍知而修习, 舍断应舍断而修习, 修习应修习而修习, 证悟应证悟而修习。如此修习。(《辨析道》p.354, 玛欣德尊者译。《辨析道》即 Paṭisambhidāmagga, 传统译作《无碍解道》。)

- ²⁴ 【译注】定 (samādhi): 旧音译为: 三摩地、三昧, 指善心一境性 (kusalacittakaggatā samādhi)。详细定义请参考《清净之道》(Vsm.I.81)。入出息念定由浅到深可分三种: (1) 预作定 (parikamma-samādhi), 有时也称刹那定 (khaṇika-samādhi); (2) 近行定 (upacāra-samādhi); (3) 安止定 (appanā-samādhi), 又称禅那定 (jhāna-samāpatti, 简称禅那)。八正道中的正定 (sammā-samādhi), 包括近行定与安止定 (据《大念处经》及其义注, 《清净之道》), 是修观必不可少的基础, 所谓“依定发慧”。安止定心路的禅那速行心能持续不断地生起无数次, 时间可长达数小时乃至数日; 而近行定心路的速行心虽与禅那 (安止) 速行心取同一所缘 (入出息念似相), 但只能连续生起七次, 心路之间被若干有分心隔断, 不能相续, 属欲界定。预作定的层次则更低, 其所缘是预作相或取相 (参 1.2.2 节“三种禅相”)。修入出息念可证得初禅至第四禅 (依经教法命名), 它们都属

了知。如实了知何耶？

[1] 如实了知‘此是苦’，

[2] 如实了知‘此是苦之集’，

[3] 如实了知‘此是苦之灭’，

[4] 如实了知‘此是趣向苦灭之道’。

诸比丘，应修习定。诸比丘，得定之比丘能如实了知。”（相应部·大品篇·谛相应·定品·定经 samādhisuttaṃ）

于安止定或禅那定，也是色界定，是本章要教导的修法。（详参帕奥禅师《亲知实见》或《如实知见》问答三（3-1 至 3-6）六个问答，此二书均译自英文原著 *Knowing and Seeing*，前者译自 2010 第四版，后者译自 1998 初版）。

入出息念

1.1 修习入出息念的功德

诸比丘，修习、反复修习此入出息念定²⁵，它寂静、殊胜，不需要制备遍禅的预作相（kaṣiṇa-parikamma 指制作遍相道具）等，也是生起身心快乐（kāyika-sukha cetasika-

²⁵ 【译注】入出息念定（ānāpānassati-samādhi）：ānāpānassatisamādhīti ānāpānapariggāhikāya satiyā saddhiṃ sampayutto samādhi. ānāpānassatiyaṃ vā samādhi ānāpānassatisamādhi. (Vsm.I.259, 节 216) “入出息念定”：与遍摄入出息之念相应之定，或念于入出息之定，即入出息念定（旧译：安般念三摩地）。（遍摄：pariggāhikāya，《清静之道》中译作“执持”，DPD 译作 fully grasping, completely comprehending, lit. grasping all around（完全掌握，完全理解，字面义：全面抓牢））

入出息念：巴利词为 ānāpānasati 或 ānāpānassati = āna 入息 + apāna 出息 + sati 念（对所缘（入息、出息）念念分明而不忘失）。Ānāpāna 旧音译作“安那般那”（略作“安般”）及“阿那般那”，都不甚准确，正确的读音是“ā.nā.pā.na 阿-那-巴-那”（元音字母项上有短横者读长音）。因此本书不采用旧音译，而采用意译为“入出息念”。而 ānāpāna 一词则意译作：入息和出息、入息出息、入出息、呼吸等，视行文需要而定。【按】ānāpāna（āna+apāna）= assāsapassāsa（assāsa 入息 + passāsa 出息）= 入出息。但叶译《清静道论》则译作“出入息”“出息、入息”，正好相反。我们采用前者，其详细辨析。

（请参考附录 1：是“入出息”还是“出入息”？）

sukha) 的因，令得安住，令每次生起的、未被禅那²⁶消除的恶、不善法即刻消失、平息²⁷。

²⁶【译注】禅那(jhāna)：“诸禅支整体合起来称为禅那”(《亲知实见》p.83, p.108, 诸禅支有五：寻、伺、喜、乐、一境性)。“安止定就是禅那”(《亲知实见》p.74)。可见必须是安止定才能称禅那，而禅那虽是以定(心一境性)为基础，但还包括其他禅支。据经教法，禅那分为初禅等四种禅那，据(阿毗达摩)论教法则分为五种，都是以禅支数目组合不同而区分。本书是据经教法按四种禅那来教导。要详细了解，请参考《清净之道·说地遍品·初禅论》，《阿毗达摩概要精解》第四章“安止速行意门心路过程”节及第九章“境之分析”节。(jhāna 古代意译有：静虑，思维修，专精思维等，都隐含有活跃的思维活动之意，对修定是不利的暗示，故舍之而采音译。)

²⁷ “Ayampi kho, bhikkhave, ānāpānassatisamādhī bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme thānaso antaradhāpeti vūpasameti”. (S.III.279, Vsm.I.258) 诸比丘，修习、多作此入出息念定，实为寂静、殊胜、不杂、乐住，能令任何已生之恶、不善法当即消失、平息。

【译注】不杂(asecanako)：单纯、简单、不复杂之意，无需特别准备，即可修习，而不像遍禅、不净等其他业处需要事先准备禅修道具(如 kasīṇa 遍相工具)。乐住(sukho ca vihāro)：入出息念能令身心生起乐，而成为乐住之因。(appitappitakkhaṇe kāyikacetasikasukhapatīlābhāya samvattanato sukho ca vihāroti vedītabbo. (Vsm.I.260) 于每一安止刹那，皆致得身心之乐，是谓“乐住”当知。——正文是对此经文的意译，而非直译。)

1.2 入出息念基础

诸比丘，比丘云何于身随观身而住？诸比丘，于此，比丘前往林野，前往树下，或前往僻静处²⁸，结跏趺坐²⁹，保持其身正直³⁰，立念于面前已³¹，彼〔比丘〕恒具念而

²⁸ 僻静处：译自 *suññāgāra*。此词直译为“空屋”，《清淨道论》中译作“空闲处”（并诠释为“空闲寂静处”），“僻静处”是据本书的缅译转译而来（*secluded place*）。总之是指僻静不受干扰适合禅修的处所。

²⁹ 结跏趺坐（*nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā*）：盘曲双腿，其左足背置于右股之上，其右足背置于左股之上，如是双足交迭而坐。此法又有半跏趺（单盘）、全跏趺（双盘）之分。能结跏趺坐固佳，但并非必要。缅甸盘腿禅坐时，双足多是一前一后并排平放，互不交迭，此坐姿可适用于更广的人群。禅修重在修心，坐姿应以舒适稳定利于持久为原则，不必刻意追求某种特定姿势。

³⁰ 保持其身正直：*ujum kāyaṃ paṇidhāyāti uparimaṃ sarīraṃ ujum thapetvā atthārassa piṭṭhikaṇṭake koṭiyā koṭiṃ paṭipādetvā*。（*Abhi.A.II.352*）“保持其身正直”：即保持上半身正直，令十八节脊椎骨节节对齐。（*koṭiyā koṭiṃ*：端对端）——但不可用力挺直，而是不觉用力、松而不懈的自然正直。（推测此处“十八节脊椎骨”当是：12 胸椎+5 腰椎+1 骶骨（由五块骶椎融合为一）。七节颈椎虽不计在内，但亦当如是保持自然正直。）

³¹ 【译注】立念于面前已（*parimukhaṃ satim upatthapetvā*）：立者，令得建立、住立并增长成就之义，如“安身立命”“己欲立而立人”之“立”。《大念处经》之主旨，即是教导如何立念，如何令念（与慧）层层增长以圆满四念处、七觉支，直至证悟涅槃。

此句古今译法甚多，意涵皆不甚明了，有必要予以厘清。因《清淨之道》的诠释颇为费解（见叶译《清淨道论》页 272 “置念面前”段），在此另引《阿

毗达摩分别论《禅那分别》(vibhaṅga •12 jhānavibhaṅga)的诠释："parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā"ti tattha katamā sati? yā sati anussati paṭissati...pe... sammāsati – ayaṃ vuccati "sati". ayaṃ sati upaṭṭhitā hoti supaṭṭhitā nāsikagge vā mukhanimitte vā. tena vuccati "parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā"ti. (Abhi.II.261) ——“立念于面前已”，此中云何为念？凡念即随念、忆念…（同上）…正念——此之谓“念”。此念已近住、善近住于鼻端（nāsikagge）或口盖（mukhanimitte），故曰“立念于面前已”。——可见，此处“面前”（parimukhaṃ）乃指“鼻端”或“口盖”，而全句之意，直译是“已令正念靠近于鼻端或口盖（上唇）住立之后”，这是非常清晰的可操作的指令，完全与实修要求一致；意译是“已在鼻端或口盖（上唇）处建立起正念之后”。（upaṭṭhitā = upa(靠近) + ṭhitā(已住立)=已近住/已现起；upaṭṭhabeti: 令靠近住立>使现起/使出席/使等候，upaṭṭhapetvā 是其现在完成时态）（参下一脚注）

【按】（1）“鼻端”即是鼻孔附近区域。对于“口盖”的具体位置，《分别论义注》解释说：“mukhanimittanti cettha uttarotṭhassa vemajjhappadeso datṭhabbo, yattha nāsikavāto paṭihaññati. (Abhi.A.II.352) 当知在此‘口盖’为上唇之中间区域，为鼻息所触及之处。”（2）为何上唇被称为口盖？《清静之道大复注》对此诠释到：“nāsikagge mukhanimitteti dīghanāsiko nāsikagge itaro mukhaṃ dasanaṃ nimīyati chādīyati etenāti mukhanimittanti laddhanāme uttarotṭhe. (Vsm.Tī.I.332) ‘在鼻端或口盖’，谓长鼻者（鼻息所触及之处）在鼻端，其余则在所谓上唇，以其遮盖、覆盖口牙故称口盖。”此处是从词源学角度诠释 mukhanimitta（口盖）= mukha（口）+ nimitta，而 nimitta 源自 nimīyati，其意为 chādīyati（遮盖/覆盖），而非常见的“相/征兆”，故应译作“口盖”而非“口相”。（参考 Uttama 尊者《入出息念实修浅析》2023 电子版 p.49）。（3）云何为念？此处释义因是重复前文故其中略，完整前文为：tattha katamā sati? yā sati anussati paṭissati sati saraṇatā dhāraṇatā apilāpanatā asammusanatā sati satindriyaṃ satibalaṃ sammāsati – ayaṃ vuccati "sati". (Abhi.II.259) 此中云何为念？凡念之随念、忆念，念之记得性、忆持、不漂浮性、不忘失性，念之念根、念力、正念——此之谓“念”。《法

集根本复注》：citte ārammaṇassa upaṭṭhānaṃ jotanañca satiyevāti tassā etaṃ lakkhaṇaṃ. (dhammasaṅgaṇīmūlaṭṭhā, p.96) 心中所缘之现起且明显，此即念之特相。又据《无碍解道义注》：upaṭṭhānaṃ satīti taṃ ārammaṇaṃ upecca tiṭṭhatīti sati upaṭṭhānaṃ nāma. (Pa.A.II.107) 近住为念，即靠近所缘而住立，故称念为近住。(4) upaṭṭhapetvā: 已令靠近而住立，已建立。(5) parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā: 帕奥禅师英译作 “having mindfulness established before him”，Bhikkhu Bodhi 长老和 Ñāṇamoḷi 尊者都英译作 “having established mindfulness in front of him”，这两种译法的意思完全一样，都表示 “已在他面前建立起正念之后”。(作为参考，此句叶均译作 “置念面前”，及元亨寺版《大藏经》译作 “当前立念”，古译《阿含经》有 “系念面前” “系念在前” “系念鼻头” 等语，似为同语异译)。Bhikkhu Bodhi 长老更批注说：“正念是建立在鼻孔或上唇处，此处呼吸的冲击可被最明显地觉察到。”

Sīlananda Sayadaw 则译作 “directs his mindfulness to the object of his meditation” (将正念导向他的禅修(业处)所缘(即入息、出息)。——此译似基于《清静之道》或《无碍解道》的诠释。)

最后，我们再来看《清静之道》援引《无碍解道》的诠释：Parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvāti kammaṭṭhānābhimukhaṃ satim ṭhapayitvā (Pa.A.II.90). atha vā parīti pariggahaṭṭho. mukhanti niyyānaṭṭho. satīti upaṭṭhānaṭṭho. tena vuccati "parimukhaṃ sati"nti evaṃ paṭisambhidāyaṃ (Pa.174, 第 164 节). Vuttanāyanaṇṇaṭṭha attho daṭṭhabbo. tatrāyaṃ saṅkhepo, pariggahitaniyyānaṃ satim katvāti. (Vsm.I.262)。据以上分析并参考 AI 译文，我们重译如下：

“立念于面前已”：已将念面向业处而建立之后；或者，“pari”是遍持义，“mukhaṃ”(面/口)是出离义，“sati”(念)是近住义，所以说“parimukhaṃ satim”。当知此乃依《无碍解道》所说之义，概而言之即：遍持出离而作念已。——

《清静之道大复注》诠释如下：(1) 面向业处 (kammaṭṭhānābhimukhaṃ)：bahiddhā puthuttārammaṇato nivāretvā kammaṭṭhānaṃyeva purakkhitvāti attho 摒除外在各种所缘，唯置业处于面前之意。(2) 出离义 (niyyānaṭṭho)：paṭipakkhato niggamaṇaṭṭho 从敌对面(五盖)出离之义。故此段诠释可概括

为：外绝诸缘，内离五盖，唯念业处。

综上可见，《分别论》的诠释偏重实操，《清淨之道》或《无碍解道》的诠释侧重心法，须当并重遵守。

入息，恒具念而出息³²。³³

³²【译注】彼恒具念而入息，恒具念而出息（So satova assasati, satova passasati. 他始终具足正念而入息，始终具足正念而出息）：这是修习入出息念业处的总纲，必须贯彻始终。于入出息念，入息出息即为其业处所缘（修行心所缘取的目标）。故此处之念，谓取当下经过鼻端或上唇处之入出息为所缘而转起之念。念念不离业处所缘，谓之具念，亦是立念，此为一切业处成功之要诀。盖具念以行道，譬犹着履以行路，不可须臾离也，离则不能致远。

【按】（1）《清静之道》的诠释：so satova assasati satova passasatīti so bhikkhu evaṃ nisīditvā evaṃ satīṃ upaṭṭhapetvā taṃ satīṃ avijahanto sato eva assasati sato passasati, satokāri hotīti vuttaṃ hoti. (Vsm.I.263) “彼恒具念而入息，恒具念而出息”：此比丘如是坐定并如是立念已，不舍彼念，恒具念而入息，恒具念而出息，是之谓具念行者。（2）《清静之道大复注》对“satova 恒具念”的诠释：satovāti satiyā samannāgato eva saranto eva assasati nāssa kāci sativirahitā assāsappavatti hotīti attho. sato passasatīti etthāpi satova passasatīti eva-saddo ānetvā vattabbo. (Vsm.Ṭī.I.316) 恒具念者，意谓具足正念者，唯有具念方才入息，绝无失念而起入息。具念而出息者，于此亦当解作“唯有具念方才出息”，因其带有 eva(强调语气)之故。（据 DPD 词典，satova=sato (adj. masc nom sg of sata 具念的)+eva(强调语气)。）（3）此句经文，帕奥禅师在其英文著作 The Only Way for the Realization of Nibbāna 一书中将它英译作“Ever mindful he breathes in, ever mindful he breathes out.”（直译：始终具念的他入息，始终具念的他出息。）Bhikkhu Bodhi 长老、Ñāṇamoḷi 尊者、Sīlananda Sayadaw 等上座师都如此英译。此中 ever mindful = satova（恒具念），ever 义为“总是/始终”表强调，在此以“恒”译之。（4）综合上述，今将整句巴利经文汉译如上，以合注疏之意，并符实修要求。

（或有译作“他只念于入息，只念于出息”，译文精炼，但巴利原文中，入息、出息都用作动词，而非名词，故不采用此译。作为参考，元亨寺版《南传大藏经》译作“彼念而入息，念而出息”，《清静道论》译作“彼或念出

佛陀用四组〔四法〕分阶教导如何把正念安住在入息出息所缘上。³⁴〔于此，〕入息和出息各有四组，每组

息，或念入息”。)

- ³³ M.I.70【译注】此段经文出自《中部·大念处经·身随观之入出息部分》。据《清静之道》《无碍解道》和帕奥禅师的教导，其具体操作大要如下：在修习入出息念之前，行者先前往一个适合禅修的僻静处（*suññagāra*：《清静之道》解作“空闲寂静处”，即安静不受干扰适合禅修的处所，“僻静处”是据缅译转译而来），保持其身自然正直而坐，收摄身心，摒除杂念，令身心皆平静放松，然后开始正念地觉当下的知入出息。接着在鼻端（巴利 *nāsikagga*；缅甸 *နံတံခွေ*，意为鼻孔边缘）或上唇（*uttaroṭṭha*）（在帕奥禅师的英文著作 *The Only Way for the Realization of Nibbāna* 中的说法是“either the top of the upper lip or somewhere around the nostrils（上唇顶部或两鼻孔周围某处）”）找到鼻息（*nāsikavāta*）与皮肤相互碰触最为明显的地方，再将心锚定在离此皮肤碰触处约一粒芝麻长度的邻近空间位置上（称此空间为专注区，不须作意其范围大小，顺其自然）。起初心在觉知呼吸时也能附带觉知碰触处及此处皮肤上的触觉，但当心能在此专注区空间安住并已熟悉呼吸之后，即可忽略碰触处及触觉，切不可专注此触觉，只应平静、单纯、持续、正念地觉知经过此专注区空间的自然的入息和出息。《清静之道》（Vsm.I.260）用调伏小牛（犊）来比喻：“在一边打下了一大柱子，用绳把牠系在那柱上，牠的犊虽种种挣扎，亦不能逃遁，终于只近柱边或坐或卧。同样的，此比丘欲调御其长时贪色等所缘的邪恶之心（喻为小牛），先离开色等所缘，入阿练若（*arañña* 林野），或树下，或空闲处，在那里的出入息的柱，以念的绳而系于心。”（中译采自叶均译《清静道论》）

- ³⁴ S.III.280, V.I.88【译注】所缘（*ārammaṇa*）：心认知的对象或目标。心必须要有所缘才能生起；反之，有心亦必有所缘。所以，任何止观禅修业处都有其相应的所缘，至于道心果心则是以涅槃为所缘。所缘可分六种，即色、声、香、味、触、法（旧称六尘），分别对应眼、耳、鼻、舌、身、意六门

各有四种〔建立和增长正念于〕入息和出息〔的方法〕。〔如是，〕入息有十六种，出息也有十六种，共有三十二种念处，〔行者〕要〔反复〕修习直到正念牢固地建立在此三十二种念处之上。当行者达到观智阶段时，取入出息念禅那法（包括名和色）以及〔整个轮围界〕三十一界生存地内存在的所有行法³⁵为所缘，以智观照（vipassati：慧观，作观，vipassanā 的动词）其无常、苦、无我三相，逐渐完成修习三十二种入出息念念处。在这里，将只解释第一组〔四法〕。

心路。法所缘是除了色、声、香、味、触五所缘（合称七境色）以外的其余一切所缘，包括五净色、十六细色、心、心所、涅槃这些究竟法，以及所有概念法，因为它们只能被意识所识知。眼等五识只能识知相应的五所缘，而意识既能识知法所缘，也能识知其余五所缘。入出息念业处的所缘是呼吸及入出息念禅相（此禅相因源自呼吸故也可称为呼吸），它们都是概念法，属于法所缘；而入出息念定心路是以入出息念似相之概念法为所缘的纯意门心路。（详参《阿毗达摩概要精解》第三章“缘之概要”节，第四章“安止速行意门心路过程”节，第八章“概念之分析”节，第九章“境之分析”节）

³⁵ 【译注】所有行法：根据《Mūlapariyāyasuttam 根本法门经》，佛陀能够于一刹那间对一万亿个轮围界（世界系）的所有行法遍观无遗。普通弟子自然无此能力，他们只能也只需观照一个轮围界内的一部分。但虽然在数量上无需全部，但在种类上则必须遍观各类行法（究竟名色法），否则不能证悟涅槃。虽说自身五蕴即已含涵盖了行法的所有种类，但仅修内观自身五蕴亦不足以证涅槃，还要修外观五蕴，所以整个轮围界三十一界生存地内存在的所有行法都是观禅的所缘。

1.2.1 注意

行者只应当在入息出息碰触到的地方建立正念，如此才能培育入出息念的定力³⁶。

³⁶ *Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.* (Vsm.I.271) 唯有置念于所触之处而修习，方得（入出息念）修习成就。

【译按】（1）关于“所触之处”，《清静之道》在举出锯木的譬喻后指出：

“*evameva bhikkhu nāsikagge vā mukhanimitte vā satim upaṭṭhapetvā nisinno hoti, na āgate vā gate vā assāsapassāse manasi karoti, na ca āgatā vā gatā vā assāsapassāsā aviditā honti.* (Vsm.I.273) 比丘仅于鼻端或口相起念（建立起正念）而坐，不于来去的出息入息而作意，但不是不知其来去的入出息。”（叶译《清静道论》p.282。此处 *mukhanimitta* 译作“口盖”比“口相”更佳，见前注。）同样的比喻及文句也见于《无碍解道》（Pa.170），其义注说：

“*nāsikagge vāti dīghanāsiko nāsikagge. mukhanimitte vāti rassanāsiko uttarotṭhe.* (Pa.A.II.79) 或于鼻端：长鼻者（系念）于鼻端。或于口盖：短鼻者（系念）于上唇。”可见“口盖”是指“上唇”。（2）DPD 词典释“*mukhanimitta* 2”为：*upper lip*（上唇）。（3）具体操作：帕奥禅师在其 *The Only Way for the Realization of Nibbāna*（电子版 2012，p.32）一书中说：“Just be aware of the breath at the most obvious place, where it brushes against or touches either the top of the upper lip or somewhere around the nostrils. That place is what we call the touching point (*phuṭṭhokāsa*): the point where you can feel the breath passing in and out of the nostrils. The breath is to be understood only at the touching point. 在气息扫过或触及的地方，无论是上唇顶部，还是鼻孔周围某处，只需于其最明显之处觉知气息。此处我们称之为触点（*phuṭṭhokāsa*：碰触处）：你能感觉到气息出入鼻孔的地方。只应在此触点了知气息。”

1.2.2 〔三种禅相及三事〕不应做

入出息念的禅相有三种：

预作相(parikamma nimitta, 又译：遍作相)：刚开始修习时，自然的入出息³⁷碰触到鼻端或上唇，那碰触处(putṭhokāsa³⁸鼻孔周围或上唇皮肤为入出息所触最明显

³⁷【译注】自然的入出息：对呼吸不人为地控制其快慢、粗细等，任运自然。须知，在此前提下，随着禅修的进步，内心越来越宁静，定力越来越深，呼吸也相应变得越来越微细，乃至若有若无，若存若亡。这是一个自然变化的过程，于此过程中所呈现种种形态的呼吸，也都算是自然呼吸。

³⁸【译注】帕奥禅师的缅文著作都是用“所触之处”(putṭhokāsa)而不用“触点”。《清淨之道·入出息念论》有两个用词，一是 Phutṭhaphutṭhokāsa (= putṭhaphutṭha (所触所触，重迭词表示呼吸之往来反复) + okāsa (空间/场所) = putṭhokāsa = 碰触处。) (Vsm.I.271, 参脚注 36); 二是 phutṭhatṭhāna (phusanāti phutṭhatṭhānam: “触”即所触之处。Vsm.I.270)。二者是同义词，用以指称在鼻孔边缘(内侧)或上唇顶部被往来反复的入出息所碰触之处。在《清淨之道》英译版 The Path of Purification (Nāṇamoḷi 尊者译)中，前者被译作“the place normally touched by the breaths (通常被呼吸所碰触的地方)”，后者被译作“the place touched (by the breaths)”。在帕奥禅师的英文著作中 (TOW p.32; K&S p.33)，它被英译作“touching point”，再由此中译为“触点”。此处“point”(点)义同“spot”，其正解是“a particular place or area”(特定地点、处所或区域——此二词在牛津词典都有此一义项)；汉语之“点”亦然，如“地点”“据点”。切莫将“点”误解为几何学中的“点”，或如芝麻小米、甚至如针尖麦芒之小点，从而刻意追求这样的小触点，那很可能修出禅病。首先，从巴利词源学角度，此词(putṭhokāsa)原意只是

的位置)即是〔预作〕相,入息和出息也是预作相³⁹。对刚刚开始修习入出息念的人来说,〔此位置、入息和出息三相即是〕正定生起的〔最初的〕所缘,故称为预作相。根据佛陀的教导,次第修习入出息念第一组四法时,随着定力的增长,修习的力量将导致像火堆的烟一样淡灰色的入出息念相(ānāpāna-nimitta)生起,〔此相〕也称为预作相。

取相(uggaha nimitta):随着定力的增长,出现像纯净无杂的棉花般的白色禅相,即是取相。[通常是白色,有时可能是其他颜色]

似相(paṭibhāga nimitta):因更深的定力而成的像明星一样极光净(pabhassara:明亮洁净/光洁)的禅相,即是

指入出息碰触的地方,并没有界定其范围大小。其次,实修上也不须作意碰触处的范围大小,只需将心(注意力)锁定在碰触处的邻近空间处(喻为柱子、锚点),以觉知经过此处空间的入息出息即可,实际附带感觉到的触点的大小并无固定,会因人因时而异。随着定力的提升,附带感觉到的触点有可能会变得越来越小,但功夫未到不可强求,顺其自然即可。如正确修习,其过程应是轻松愉快的(虽然可能会疲劳,或是初学者因还未习惯于高强度打坐,难免腰膝等身体酸痛,需要时间由勉而安),因为它训练与提升的主要对象是“念”与“慧”,定力则随之“水涨船高”。若是刻意追求小触点,则容易导致紧张、紧绷等“禅病”。综合以上考虑,我们将此词译作“碰触处”。(叶均将其译作“触处”,我们采用“碰触处”是为了便于口语表达。)

³⁹ Pa.A.II.72

似相。[这也是指通常的情形]

当像火堆的烟一样灰色的预作相，棉花般白净的取相，或是像启明星一样极光净的似相生起时，不要去作意（将注意力转向于）禅相的颜色。如果取禅相的颜色作为所缘，则变成在修习色遍禅，但这又不是真正地在修习遍禅，因为入出息念禅相〔的颜色〕不能作为遍禅的所缘。

地界的硬、粗、重、软、滑、轻，水界的流散⁴⁰与黏结，火界的冷与热，风界的支持与推动，这些是四大（=四界）的自性相（*sabhāva-lakkhaṇa*⁴¹，又译作：实相、特

⁴⁰ 流散（*paggharaṇa*）：这个词的主流翻译是“流动”。在帕奥禅师所有相关英文著作中，它多被英译作“*flowing*（流动）”，只在英译禅修手册（没有正式出版）的“特性·作用·现起·近因”章中译作“*flowing or trickling or oozing*”；《清静之道》汉译本（叶均）也译作“流动”，但其英译本 *The Path of Purification* 中则译作“*trickling*（滴/滴/细流）”。又，*oozing* 意为“渗出/渗透/渗漏”。今据 *paggharaṇa* 的缅译词 ဝေ့ (由“ဝေ့漏”与“လျှံ流/散”二词组合而成，可理解作“漏流/漏散”)，折中英译，将其汉译为“**流散**”（流动扩散，与水界另一特相“*ābandhana*（黏结）”构成相反相成的一对（或又可理解作“离散-凝聚”的一对）。究竟色法是深奥的，此处只是略微提及，其奥义将在“色业处”篇再详细阐释。（须知四界十二特性是由相反相成的六对特性组成的，每一对其实只是一个维度，如硬与软就是硬度，冷与热就是温度，余可类推）。

⁴¹ 自性相（*sabhāva-lakkhaṇa*）：（1）*sabhāva*：=sa<自己的>+bhāva<存在（有）/状态/情况/本性>。据 DPD，有如下诸义：①nature, character, disposition<本

相，特性）。如果把注意力放在四大的自性相上，就会变成修习四界分别业处，而不是入出息〔念〕业处。对于自然的入息出息、预作相、取相和似相，行者不应作意它们的四界自性相。但仅仅专注呼吸里的四界又不足以成就四界分别业处。四界分别业处的简略法要求行者辨识全身整体的四界自性相，详尽法则要辨识四十二个身分的每一身分的四界自性相。（入出息为四十二身分之一）

无常相（anicca-lakkhaṇa）、苦相（dukkha-lakkhaṇa）、无我相（anatta-lakkhaṇa）三相是一切苦谛和集谛诸行法（saṅkhārā，属究竟法 paramattha）的共相⁴²，

质/本性，特质/特性，性格>；②reality, truth<实在/实在性，真理/真实/真实性>；③individual essence<独特本质/个别本质>。综合诸义，sabhāva 可释为“各自真实的、独特的自然本性”，简译为“自性”，所以究竟法也称为 sabhāva-dhamma 自性法。（2）lakkhaṇa：据 DPD，相关的第三义项为：quality, character <特征/特质/质量，特征/特性，=属性>。这个词古代多译作“相”，今人多译作“特相”，但更好的今译应该是“特性”，因为“相”在现代汉语中意为“形相/相貌”或“情况”（如：真相）。（3）sabhāva-lakkhaṇa：除“自性相”之外，古代还译作：自体相，实相，性相，自相，自性。用今天的语言，可理解为“各自特有的自然属性（特性）”。（按：古译“性、相”二字多用作同义词，二者不妨互用（释印顺《中观今论》第八章第二节“性、相”））。

⁴² 【译注】究竟法（paramattha）：通常分作四类：心、心所、色和涅槃。心与心所合称名法，故前三者合称名色法，是构成现实世界不可再分的、且不

具形体的终极元素。一切名色法皆从因缘生，生已寻灭，故亦称有为法、行法。“诸行〔法〕（saṅkhārā）即名色法及其因一生起即灭去，所以是无常（anicca）；它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦（dukkha）；它们并没有自我（atta）或永恒不坏的实质（essence），所以是无我（anatta）。”（帕奥禅师 *Knowing and Seeing* (5th Ed) p.27, 汉译本《亲知实见》p.55-56) 名法、色法都是以组合的形态生起，最小的组合单位称为名聚、色聚，它们最少都各有八种究竟名法、色法。只有作为组合体的色聚或众多色聚的组合及其相续流才有形体。名法的组合（名聚及其相续流）则无形体，但会令人产生存在有永恒不灭的“能见之性”或“灵魂”等错觉（属我见、常见）。修习观智，其智必须能够破除名聚和色聚及其相续流，直到能洞察个别的究竟名色法，如实知见它们的自性相和共相。

Paramattha(梵 paramārtha)古译作：胜义（谛）、第一义（谛）、真如、真谛、真实等。其英译作“ultimate reality”（究竟的实在/真实/实相），A Comprehensive Manual of Abhidhamma (略称 ACMA, 主编 Bhikkhu Bodhi 长老)即采此译。此书汉译本《阿毗达摩概要精解》将其译作“究竟法”，此译于今已成主流。在此，“究竟”应作“终极、推求到底”解，不作“圆满、至上”解。（Reality: 据《牛津英汉双解词典》，其普通用法汉译作“现实，实际；事实；实体；存在”等；作为哲学名词时，则被诠释为“existence that is absolute, self-sufficient, or objective, and not subject to human decisions or conventions（绝对、自足或客观的，且不受人为的决定或惯例所制约的存在）实在，实在性”。不过，“绝对、自足”用以形容涅槃没有问题，但因缘所生的究竟名色法，它们的存在却不是“绝对、自足”的，只有它们自性相才可以如此形容，即任一究竟名色法于因缘具足时，无论在何时、何处、何界（三界）、何道（六道）生起，其自性相的本质都是一样的，只有程度或强度的差别，此之谓“能任持自性”。但无论如何，不仅所有究竟名色法都不是实体性的存在，涅槃更是离一切名色法，所以称究竟法为“实在”，只是“究竟意义上真实存在”之意。）

由 paramattha 派生出三个词：paramattha-dhamma, paramattha-sacca,

paramattha-dhātu, 分别译作: 究竟法, 究竟谛 (或胜义谛), 究竟界。它们表达的侧重点或略有差别, 但本质上都可指所有四类究竟法 (但在观禅 vipassanā 的语境中仅指究竟名色法), 所以在帕奥禅师的著作中经常交换使用。这与名色法、有为法、行法三者同义而异名的情形相类似。

关于究竟法的奥义, 在此先引 ACMA (Buddhist Publication Society, 2016 第四版) 书中的一段论述 (p.25-26, 由笔者汉译), 引文后再略作引申:

“诸究竟法是基于它们各自的自性 (sabhāva) 而存在的事物。这些法是存在 (existence) 之终极的、不可再分解的构成要素, 由对亲身体验进行正确分析所得到的究竟实体 (ultimate entities)。此等存在物 (existents) 不能再进一步分解, 其本身即是分析的终极, 是构成经验之复杂多样的真实组分 (true constituents)。因此之故, 它们被称为究竟法 (paramattha) ——这名称是源自 parama (ultimate, highest, final=究竟, 至上, 终极) 与 attha (reality, thing=实在, 事物)。

不仅从本体论角度, 究竟法表征为终极的存在物 (ultimate existents); 从认识论角度, 它们也是正智 (right knowledge, sammāñāṇa) 的究竟 (终极) 目标。正如可以从芝麻提炼出油, 人们也可以从世俗法 (conventional reality 世俗真实存在的事物或现象=世俗谛) “提炼” 出究竟法 (ultimate reality=究竟谛)。例如: “有情” “男人” 和 “女人” 等概念似乎表示它们所指称的事物拥有不可再分解的究竟统一体。然而, 当我们以阿毗达摩分析工具明智地探究这些事物时, 我们发现它们并没有其概念所隐含的究竟实质 (ultimacy 终极性), 只不过是无常因素的聚集、名色过程的组合所构成的世俗法 (实在)。如此, 运用智慧分析世俗实在, 我们终将达到隐藏在我们的概念化构想 (conceptual constructs) 背后的客观实在 (objective actualities)。正是这些客观实在——独立于心之构想作用 (mind's constructive functions) 而任持其自性 (intrinsic nature) 之诸法——组成了阿毗达摩论的究竟法 (ultimate realities)。(译按: 此处的“客观实在” 包括了名色——精神和物质——两类。)

虽然究竟法是作为事物的实在本质 (concrete essences) 而存在, 但它们非常微

妙深奥，缺乏训练的常人无法觉知它们。这样的人不能见到究竟法，乃因其心为诸概念所蒙蔽，此等概念将究竟法包装成世俗所定义的现象 (conventionally defined appearances)。只有通过如理作意，一个人才能超越概念而取究竟法为其智之所缘。因此，究竟法被归属于究竟智 (ultimate or supreme knowledge) 的范畴。” (【按】此处的“究竟智”，或可还原为巴利词 paramatthañāṇa，指能取究竟名色法为所缘的世间观智 vipassanā-ñāṇa。这可在帕奥禅师的《智慧之光》一书得到印证。此书第十章“名业处”节“如何破除四种名密集”中说：“只有在能够辨识名法与色法，破除色密集与名密集时，才能够证得究竟智 (paramatthañāṇa)。”)

概括上述引文，可知“究竟法”有如下几重含义：(1) 究竟法是“存在之终极的、不可再分解的构成要素”，它们不是组合物。(2) 究竟法“是基于它们各自的自性而存在的事物”，是“独立于心之构想作用而任持其自性”的客观实在。(3) 世俗谛的万物，“只不过是无常因素的聚集、名色过程的组合所构成”，故“不依世俗谛，不得第一义”。所谓名色过程，即名色法依缘起法则生灭相续的过程，由此过程组合而成的世间万物又被称作概念法。(4) 究竟法属于究竟智的范畴，“只有通过如理作意，一个人才能超越概念而取究竟法为其智之所缘”，否则“因其心为诸概念所蒙蔽”，诸究竟法基于其种种组合形态即在此人心中呈现为相应的“世俗所定义的现象” (如有情、男人、女人、桌子、呼吸等)，即所知概念。所以，究竟法具有不为无知所蒙蔽、未受概念所包装、不被颠倒想所扭曲、不依内识而假立 (经心识概念化加工后所形成的认知)、不随己意以主宰、唯顺因缘而生灭的终极真实性。(参阅下一条关于“概念法”的脚注)

对于诸行法或名色法，此终极真实性即是诸法实相，可分两层：一是诸法的自性相 (sabhāva-lakkhaṇa，旧译：别相)，可从四个面向来把握，即特相、作用、现起和近因；二是诸法的共相 (sāmañña-lakkhaṇa，旧译：总相)，即无常、苦、无我三相。修习观智要从这些角度把握诸究竟名色法及其因 (苦谛和集谛)，透彻了知其刹那生灭和因缘生灭，最终通达四圣谛。

根据阿毗达摩理论，究竟名色法之数为：心 89，心所 52，色 28。若加以分

〔所以〕对于自然的入息出息、预作相、取相和似相，不应作意这三种共相（sāmañña-lakkhaṇa）。观禅

（vipassanā，慧观，旧音译：毗钵舍那、毗婆舍那）的行境（လှဝေစံနိဂ္ဂဟိတံ）是交替观照苦谛和集谛诸行法的三种共相。自然的入出息和所有的入出息禅相全都还是一堆组合概念法（samūha-paññatti）和形状概念法（saṅṭhāna-paññatti）等的聚合物，其密集（ghana）尚未破除，而概念法（paññatti-dhamma）⁴³不是观禅的所缘。所以，〔修

类，依开合差别而有种种类名：总合之则称行法、有为法；二分之则称名法（构成心理现象）和色法（构成物质现象），或合称名色法；三分之则称心、心所、色法，其中的心与心所合称名法；五分之则称五蕴（色受想行识），其中后四蕴合称名蕴，识蕴为心，受想行为心所；又有十二处、十八界等，都是对究竟法的不同分类。这些分类不是数字游戏，而是要与观智的系统修习相配合的。

涅槃则是属于无为界的究竟法，被归类到十二处中的法处、十八界中的法界，仅为出世间的圣道心路和果定心路所识知。

【重要提示】究竟法固然包括了涅槃，但在观禅或观智语境中，它一般仅指究竟名色法，也就是诸行法、有为法。这些除涅槃外的究竟法虽说是构成世间的究竟实在，但都是缘起的、刹那生灭的，是无常、苦、无我的，所以属世间法。其所谓“究竟实在”，乃指未受概念所包装、非依内识而假立、不随己意以主宰、唯顺因缘而生灭的客观真实性。它们虽真实存在，但仅存在极短的刹那，快到未及移位，“当处出生，随处灭尽”。所以，既不可因其有“胜义谛、第一义、真如”等旧译名称而望文生义地将其误解为“唯是涅槃”的无为法、出世间法，也不可误解为永恒不变的、有实在本质的实有法。

（后续的色业处、名业处开始会再深入学习诸究竟法。）

⁴³ 【译注】概念法（paññatti）：根据《阿毗达摩概要精解》第八章末节“概

念之分析”，除了四种究竟法之外（色、心、心所和涅槃），“剩余的是两种概念：所知概念与令知概念。”概念是“属于世俗谛，而不是究竟谛”。所知概念又称“意义概念”(attha-paññatti)，“是通过概念所表达的意义（事物、现象、观念）”，包括形状概念、组合概念、方向概念、空间概念、时间概念、相的概念等六种，实际上就是指常识所认知的世间万物或现象(U Sīlānanda Sayadaw 在其 Handbook of Abhidhamma Studies 一书中，将 attha-paññatti 直接英译作 thing-concept，意为“事物概念”)；令知概念又称“名字概念”(nāma-paññatti)，“是表达该意义的名字或名称”。此处所说的概念，是就意义概念或所知概念而言。说“入出息是概念法”，意谓“入出息”所指的是因呼吸运动而产生的气息这一事物本身（无数心生色聚形成的聚合体，属组合概念法），它属于世俗谛，是常人所共识的现象。修入出息念即取此世俗谛意义上的入出息的气息为所缘，而不可取入出息的究竟谛意义上的四大自然相（硬、推动、冷热等）为所缘。（禅相则属形状概念法）

【重要提示】无论是中文中的“概念”，还是英文中的“concept”，其词义都具有抽象性。然而，巴利词 paññatti 解作意义概念时却未必如此。比如修入出息念是以“入出息”为所缘，此时“入出息”是作为当下存在且具体的事物被心识所觉知，只因此种常识性认知过程受到心识的概念化构建（conceptual construct）所遮蔽，不达究竟界，故称如是所认知之入出息为“概念（法）”（concept）。因此，切勿因“概念”一词其通用词义的抽象性，舍去对当下具体的入出息的觉知，转而凭空心造或忆想入出息的抽象概念来修习。

【译词探源】Paññatti，梵语词形 pajñapti，古代汉译最初音译作“波罗聂提”（见《大智度论》卷第四十一“三假品”），后意译作“施設、假施設、假名”等，实不能完全表达原意。而其英译 concept，似首见于《Visudhimagga（清淨之道）》的英译本 The Path of Purification (Ñānamoli 尊者译)。该书“死随念”业处章将巴利原文 paññatti paramatthiyā 译作“The highest sense this concept will allow.”（p.233。此句叶均汉译作“此依第一义施設”）。译

习止禅时〕于诸禅相不可作意其〔无常等三〕共相⁴⁴。

〔入出息念业处是〕以自然的入息出息为所缘，修习时不可作意其“入息无常，出息无常.....”，因为自然的呼吸仅仅只是概念法而已。

当行者能够成功地修习四界分别的详尽法后，他以智辨识自然的入出息身分中的四界，定力足够强时即能见到色聚（*rūpa kalāpa*）。再以智分析这些色聚时，在

者为此写了很长的脚注（p.233-235），最后总结说，*paññatti* 含义多重，没有能与之很好对应的英语词（no English word quite corresponds）。可见以 concept 翻译 *paññatti* 并不很准确，但仍为后来的相关英译典籍所沿袭，包括 Bikkhu Bodhi 主编的 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*。而此书的汉译本《阿毗达摩概要精解》（寻法尊者 *Dhammagavesaka* 译）即据其英译而转译作“概念（法）”。此译流传既广，遂成主流，故本书亦承袭之，以免再造新词。（叶均在《摄阿毗达摩义论》中则顺古译作“施設”。）

最后需说明的是，因 *paññatti* 意涵的丰富性、模糊性，视其所处语境，或译作“概念”，或译作“概念法”，并限定后者为意义概念或所知概念以指代世俗谛上的事物（入出息、禅相、有情、男人、女人、器具屋舍、草木山川等，乃至色聚、名聚）及其衍生法（时间、空间、方位等），而与“究竟法”（*paramattha*）相对。在巴利文献中，有时采用 *paññatti-dhamma*，但多数仅用 *paññatti*。在理解“概念（法）”时，勿受其通用词义的影响，而要将它当做一个新词来把握。

⁴⁴ *Athānena taṃ nimittaṃ neva vaṇṇato manasi kātabbhaṃ, na lakkaṇato paccavekkhi-tabbhaṃ.* (Vsm.I.278) 而彼（比丘）不于（似）相的（如棉如星等）色而作意，亦不观察（粗等的）特相。（叶均译）

每一粒色聚中可以辨识到地、水、火、风、色、香、味、食素和声音（呼吸声）九种色法。⁴⁵这九种色法才是究竟色法，才能够作为观智的所缘来观照其〔无常、苦和无我〕三相。如果〔行者〕还未掌握究竟色法，〔对它们〕不能以智辨析，不能如实知见，就以三相来观照自然的入息出息或诸入出息禅相，这不是真正的（佛陀教导的）观禅。这一点必须牢记。

1.3 如何数息

首先，在鼻孔边缘（任选一边）或上唇顶部与自然呼吸碰触明显的位置上⁴⁶〔静心〕等待，以觉知（passati：看见，明白）入息和出息。如果不用通过标记

⁴⁵ Assāsapassāsā cittasamutṭhānāva. (Vsm.I.346) 入息出息乃由心生。（或译“心等起”，其义等同“心生（cittaja）”）

Cittaje assāsapassāsakoṭṭhāsepi ojaṭṭhamakañceva saddo cāti nava. (Vsm.II.223) 于心生之入出息身分中，亦有以食素为第八之（色八法），加声而成九（法聚）。（入出息为四十二身分之一；呼吸有声，声亦为究竟色法之一）

⁴⁶ 【译注】从2017年起，帕奥禅师教导初学者修习入出息念时，要求将修行心的专注区设定在鼻中隔软骨下端旁侧相距约一粒芝麻长度的邻近空间处（在鼻腔之内但逼近下鼻端），左右任选一边。这是为了避免修习入出息念时鼻头紧绷僵硬，以及避免禅相之光与外界之光相混淆而起疑。

47 “入息-出息”就能〔顺利地〕修习，辄继续如此修习，只需将正念保持在入出息上即可。如若不能，则仅〔以默念〕标记“入息-出息”来修习即可。

这样修习时，不要只取〔碰触处的〕触觉〔为所缘〕，心要守在明显的碰触处旁等待，心不要离开碰触处而跟随呼吸进出。单纯取触觉〔为所缘〕类似于四界分别业处，而取碰触处旁侧（大约一粒芝麻长度的距离）的鼻息〔为所缘〕才是修习入出息念。心在碰触处旁等待后，以强大的正念觉知经过碰触处旁的入出息而修习，绝不可分心。如是修习，将修行心（bhāvanā-citta）稳定安住在入出息所缘上，半小时、一小时等。如果每一座修行心都能平静地黏着于入出息所缘上而住立⁴⁸

47 【译注】标记：入息时默念“入息”，出息时默念“出息”，此为标记入息、出息，下同。

48 ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍တည်နေ (读若 ngeiwasa gaiyue dinei) 由此三个缅语词组成的这个词组，是帕奥禅师在阐述入出息念业处时经常用到的。三个词的意思依序分别是：1) 平静地，2) 在黏着之后，3) 住立、建立并存续，合起来可以译作“平静地黏着于……而住立”。在此状态下，心或许偶尔还会飘向其他目标（如内心的杂念、外界的声音等），但能立即发觉并回到入出息所缘上，而且在感觉上此时其心仍能同时觉知入出息。须知，《清静之道》所说的“在那里的出入息的柱，以念的绳而系于心”，即“以念将心系着于入出息上”的比喻，是用在最初降伏散乱心、培育正念的阶段。当正念能“平静地‘黏着’于入出息所缘上而住立”达一小时以上时，表明正念已得到初步建立，所以可以转进到下一步长短息阶段的修习。

达到一小时，就可以修习下一阶段的长短息。

如果修行心不能平静地黏着于入出息所缘上而住立，杂念太多，可以用《清净之道》⁴⁹所教导的数息法〔来对治〕：

- 1) 入息、出息，〔默数〕「一」，
- 2) 入息、出息，〔默数〕「二」，
- 3) 入息、出息，〔默数〕「三」，
- 4) 入息、出息，〔默数〕「四」，
- 5) 入息、出息，〔默数〕「五」，
- 6) 入息、出息，〔默数〕「六」，
- 7) 入息、出息，〔默数〕「七」，
- 8) 入息、出息，〔默数〕「八」。

〔每轮〕从一数到八，皆必坚心（直译：使心坚强起来），勿令攀缘其他目标，而只安住在入出息所缘上，应如是〔反复〕修习。数息也可以只数到五，也可以数到十，也可以在五到十之间任选一个自己喜欢的数字，但不可低于五，不可超过十。

通过持续的数息，由于数息法的力量，修行心将逐渐平静地黏着在入出息所缘上而住立。如果每一座〔修行心〕都能够平静地黏着于数息法而住立达到半小时或

⁴⁹ Vsm.I.270

一小时，就可以放下数息法，继续尝试〔只单纯地〕觉知入息出息。如果成功做到〔不数息也能将心稳定地安住在入出息所缘上达一小时或更久〕，则可进一步转进到长息短息〔阶段的修习〕。但是，〔如果〕行者到此阶段，仍面临很多问题，这些人是修习入出息业处两三周之内尚未获得稳定定力的行者，他们将要经历长久而持续的努力〔才有望成功〕。

1.4 四种问题导致紧绷僵硬

〔在转进下一阶段修长短息之前，有四种问题必须先克服或避免。〕

1. 跟随入息出息深入鼻腔：这种行者是修习入出息念时，想要有很明显的入息出息。但〔由于〕鼻端处或上唇区的呼吸很不明显，他以为跟随入息出息进入鼻腔，微弱的入息出息会变得明显。但是，鼻腔内存在的入息出息，其风界推动的自性相是最为明显的，他〔会不知不觉地〕误把这推动的自性相当作所缘修入出息〔业处〕。换句话说，他将推动当作是入息出息来修习。如果长时间把推动当作所缘来修习，和推动一起生起的地界硬的自性相就会变得明显。把推动和硬当成入息出息继续修习时，水界之黏结、火界之热与冷的自性

相也随之变得明显。这硬的自性相属于地界，黏结的自性相属于水界，热与冷的自性相属于火界，推动的自性相属于风界，故而四界的自性相将会明显起来。

修习入出息业处本来应该取入息出息为所缘，却〔因这样不当修习〕转而取到了四界业处的所缘。但由于行者并非多闻者（不熟悉教理、禅修法门等），误把四界当成所缘，继续修习，以为这就是入出息业处。这样错误地修行，将导致推动、硬和黏结逐渐变得强烈，鼻头附近就会变得越来越紧绷僵硬。如果还是这样继续〔用功〕，整个脸部都会紧绷僵硬起来。如果再这样继续下去，有些行者一闭眼就感觉整个头部都变得僵硬。此时，他们就害怕打坐了。

在这里要注意〔取鼻息的触觉为所缘〕非系统性地修习四界分别业处的过患。根据《清净之道》的教导⁵⁰...sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā...〔意即〕修习四界分别时，应当以智审察和辨识全身四界各自的自性相，而非只在鼻孔里的四界。〔上述〕这种行者就违背了此项原则。

修习四界分别业处时，地界有硬、粗、重、软、滑、轻六种自性相，水界有流散、黏结两种自性相，火

⁵⁰ Vsm.I.346

界有热、冷两种自性相，风界有推动、支持两种自性相，〔四界〕共有十二种自性相。〔于此十二相〕行者应当从头到脚一一修习，如实知见，其修习原则是要平衡诸界的自性相。〔而上述〕这种行者也不遵守这项原则。详细解释在〔后面的〕“色业处篇”。

如果不遵守原则，将四界分别业处当作入出息念业处来修习，就会面临这些问题。因此，入息出息不明显时，〔心〕不要跟随鼻息深入鼻腔。

2. 紧盯着碰触明显的皮肤之内〔的触觉〕：此行者是单纯地紧盯着（ pīṇa ）入息出息的碰触，而非觉知存在于碰触处〔邻近空间〕的入息出息。单纯取〔皮肤的〕触觉〔为所缘〕数数修习时，不知不觉中，〔心就转去〕盯着皮肤之内⁵¹〔的触觉了〕。如此反复修习时，心

⁵¹ 【译注】当代人多习惯于“爱拼才会赢”“拼搏奋斗”的理念，因为不如此不足以出人头地，所以心总是习惯性地处于紧张状态。这样的心其实基本上是与贪、瞋相应的状态。把这样的心态带进禅修就会用紧张、执取的心，想尽快高效地达成禅修目标，不能如愿时，就心生不满（属瞋心）。此时智慧变弱，对入出息就不能清晰地觉知。一边想快速成功，一边却连觉知呼吸都感到困难，于是，他对自己的禅修状态更加不满，自然而然就会习惯性地用世俗的拼搏奋斗的方法逼迫自己，呼吸因此变得粗显——但这不是自然的呼吸。等心平静下来时，又觉得呼吸不明显了。如此反复，心执取的力量会越来越强，越来越“专注”于皮肤的触觉。他不知道之所以觉知不到呼吸是因为心不能平静，而以为是专注力不够，所以更加用力抓取所缘。不知不觉中，就变成使劲抓取最明显的皮肤上的触觉了。如此不断重复，乃至深

〔就会〕跑到皮肤内存在的四界的自性相所缘上——风界的推动、地界的坚硬、水界的黏结以及火界的冷热诸自性相。此时，正如前面所举的例子一样，修习入出息念就转换到四界分别业处了。如果这样数数修习，整个脸部、整个头部就会慢慢地变僵硬，而面临种种问题。所以，修习入出息念时，不要盯着存在于入息出息碰触处的皮肤内〔的触觉〕，而要觉知距离〔碰触处的〕皮肤一粒芝麻长度、或者一粒稻谷长度⁵²〔邻近空间处〕的入息和出息。

3. 咬紧牙关：在觉知入息出息的过程中，当吸气和呼气变得非常微细柔和时，如果反复过度〔用力〕专注于这种微细柔和的呼吸，〔行者〕不知不觉地会咬紧上下牙齿。此时，风界推动的自性相会开始明显起来。继续如此反复修习，四界的自性相——地界的坚硬、水界的黏结以及火界热冷的自性相也逐渐明显起来，此时修习入出息念可能被转换到四界分别业处了。这时，正如

入抓取到皮肤之内，于是种种问题就出现了。所以，先放下这种出于争强好胜、急于求成而“拼搏奋斗”的心态，让心平静下来，对现代人而言是禅修的最重要的条件之一。

⁵² 【译注】这里举芝麻、稻谷的长度为例，只为说明心觉知入息出息的位置（专注区）要与碰触处的皮肤保持一点距离，并不是真的要那么精确。若强求精确，也会造成紧张。此处稻谷指缅甸常见的普通稻谷，不是长型稻谷。

之前所解释的那样，整个面部和头部都会逐渐变得僵硬，〔行者〕将面临许多困难。因此，在修习入出息念时，不要咬紧牙关，而要放松牙关（上下牙保持一点距离）。

4. 用眼睛注视入息出息：在修习入出息念的过程中，应该用心来觉知位于鼻端或上唇区域入息出息碰触明显的地方所存在的入息出息，而不要用眼睛（无论睁眼闭眼）。假如用眼睛注视此处的入息出息，如此一再重复，眼部会变得紧绷和僵硬；不仅如此，整个头部也会逐渐变得紧绷和僵硬，并且四界中的风界的推动、地界的坚硬、水界的黏结的自性相都会变得更加显著。

特别是当〔用眼睛〕注视自然的入息出息，定力变得很强时，禅相（nimitta）就会出现。如果用眼睛注视此禅相，禅相也变得清澈明亮时，此清澈明亮的禅相的光会不断地刺激眼睛，导致流泪，定力会逐渐减弱。当这种情况发生时，眼睛〔及其〕周围的坚硬、黏结和推动等自性相会变得过度，定力也会逐渐减弱。

另外，某些行者由于习惯于注视两眉中间处，〔久之〕这个位置开始出现光团。他们根据一些传说，希望在这个位置看到禅相。当注视这个光团作为禅相时，光团照耀双眼，导致流泪，定力也逐渐减弱，并且无法达到禅定。一些理论教导这个位置的光团是“第三眼”。〔某

些行者〕直接或辗转听到这种理论，心里喜欢它，便付诸实践。

然而，只有在入息出息的碰触处——鼻端或上唇区域——以正念觉知入息出息，入出息念定的修习才能成功，直到圆满成就禅那（jhāna，即安止定）。根据《清净之道》，任何希望达到禅那的人都应该特别尊重并遵守和践行这个教导。

克服了上述的四种困难，当正念在入息出息所缘上稳固地建立之后，应继续修习长息短息。

1.5 长息、短息

于入出息念第一组四法，在以入息出息为所缘建立定力时，〔对于〕自然的入息出息的

- 1) dīgha（长）：精进修习，了知“长”。（长息）
- 2) rassa（短）：精进修习，了知“短”。（短息）
- 3) sabbakāya（全身）：精进修习，了知入息出息前、中、后的全过程。（全息）
- 4) passambhaya（平静）：修习平静的入息出息和灭去（ඉදිරිපත්）〔相对较粗的入出息，直到止

息〕。⁵³（静息）

⁵³ 【译注】这一阶段（经中全称为：Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ 平静身行），缅甸的西亚多们用英语表达时有不同说法，有的概括为“subtle breath”（微息），有的概括为“calm breath”或“tranquil breath”（皆可译作“静息”），在此我们采纳后者。首先，巴利词 passambhaya 是“使平静下来直到止息”之意（英译作 calm down and cease），英译基本都用 calming（使平静，进行时态使动用法）翻译它（包括《The Path of Purification（清静之道）》），所以“静息”（平静的入出息，也可理解为“令息更平静”）优于“微息”。其次，这个阶段的修习涵盖了从近行定前的微息（平静的入出息）阶段直到第四禅止息的全过程。根据《清静之道》，修入出息念，呼吸在入初禅时比近行定时更为微细柔和，二禅比初禅、三禅比二禅也是如此，到四禅时呼吸就不生起了（appavatti），达到“止息”状态了。故“静息”可作二解：此阶段前期直到第三禅越来越“平静的入出息”，与第四禅“静止”的入出息，故以“静息”指代此全过程可谓恰当。

当然，长息、短息、全息和静息，都是为了方便称谓第一组四法的概括性用词。若论此静息阶段的初始至第三禅，因为微细的呼吸一直都存在，故亦可称之为“微息”。而于日常交流，“微息”通常被用以指称此阶段的初始至禅相与入出息融合并保持稳定之后、心转而取禅相为所缘这两者之间的过程。“微息”这一用语由于英文版的传译已广为流传，故也不妨保留。

从实修角度理解“修习平静的入出息和灭去”：此阶段最初的入出息已甚为平静，可称微息；但与近行定与禅那的入出息相比，它却是粗显的。以此较“粗显”的微息为所缘，持续正念地觉知此或长或短的微息的全过程而入息、而出息，随着念与慧的增长，此微息即变得清晰明了。此时，应作意“让粗显的入出息灭去”（即让入出息更平静微细），再如法修习，随着定力的提升，入出息即自然变得更为平静微细。再以此已变得更为平静微细的入出息为所缘如上法修习，随着念与慧的进一步增长，已更平静微细的入出息又变得清晰明了，于是再作意“让粗显的入出息灭去”……重复以上过程，直到生起的禅相在鼻孔或上唇区域自然碰触处与入出息融合为一旦稳

【译按：以上四法，经中并无特别称谓或命名，为行文方便，此后我们将分别以长息、短息、全息、静息来指代。对于“静息”，在第四禅之前，特别是证得初禅之前，亦无妨称作“微息”】

有如上四法。对于修习长息、短息，佛陀如此教导：

- 1) 入息长时，了知“我入息长”；出息长时，了知“出息长”。
- 2) 入息短时，了知“我入息短”；出息短时，了知“我出息短”。⁵⁴

定下来后，心转而取禅相为所缘并固定其上为止。这个过程是培育五根、七觉支及诸禅支的重要过程，一定要加倍重视，用功耐心打磨，以培育稳固的定慧基础。过此以往，心以禅相为所缘，五根和七觉支在得到进一步培育的同时，平衡它们是重要的功课。而此后虽然不再作意令入出息变得更平静微细，但随着定力的提升，从近行定而初禅，再从初禅到第四禅，要次第舍去寻、伺、喜、乐较粗糙的禅支，心变得愈加寂静且清净，相对较粗显的呼吸自然亦随之层层灭去，直到在第四禅时灭尽而呼吸完全停止。以上就是“修习平静的入息出息和灭去”的大意，其具体操作请见下文（1.6.4 平静身行）（也参阅《清淨之道·入出息念论》章）

⁵⁴ M.I.70

《清静之道》⁵⁵及其《大复注》⁵⁶（visuddhimagga-mahāṭṭkā）指出：“长时间的入息出息称为‘长’，短时间的入息出息称为‘短’”。

在了知长短〔息〕时，不要刻意地让入息或出息变长或变短，而是要正常地呼吸⁵⁷，应该以自然的呼吸继续修习。若刻意控制呼吸，会因为过度用力而导致定力涣散。

首先，不论是用数息法还是不用数息法，都要保持〔正〕念，努力⁵⁸让心平静地黏着于入出息所缘上而住

⁵⁵ Yā pana tesam dīgharassatā, sā addhānavasena veditabbā. (Vsm.I.263) 其次当知彼等〔入出息〕之长短乃依时间而论。

⁵⁶ Addhānavasenāti dīghakālavasena. (Vsm.Ṭī.I.320)

⁵⁷ 【译注】正常地呼吸：像平常一样呼吸，自然地呼吸。有些禅修者，或是出于对法的恭敬尊重而在禅修时过于郑重其事，或是急于求成，或是害怕失败，患得患失，造成紧张，会有意无意地控制或执取呼吸，使呼吸变得不自然。这是要避免的误区，因为止禅阶段的入出息念是取自然的呼吸为所缘、以培育正念为重点、以获得正定为目标的身念处业处。若以紧张或患得患失的心态来修习，易导致不善心生起，不利于正念、正定的培育。

⁵⁸ 【译注】努力（ပုဂ္ဂိုလ်）：在缅甸日常语言里是指不放逸、不放弃，百折不挠；从修行角度，则是指与信和慧相应的正念和精进：不急不躁不放逸，百折不挠不言弃，诸根平衡直至达成其目的（修行目标）。这与汉语“努力”的通常语义是有差别的，所以不要片面地理解为“拼搏奋斗”的意思。下文将频繁出现这个词，都应如是理解。（在帕奥禅师的英语著作中，此词通常被译

立。当心安稳后，努力做到〔呼吸〕长时了知长，〔呼吸〕短时了知短，但不要特别去标记“长-短”。如果需要标记，就只标记“入息-出息”，清楚地了知〔此是〕长息或〔此是〕短息就够了。换言之，无论入息出息是长是短，持续不断地了知〔它们〕即可。不要分析〔它们〕多长或多短⁵⁹，这样会导致择法觉支（*dhammavicaya-sambojjhaṅga*）过强而使定力涣散。

作 try，再转译成中文时常被误译作其另一义项“尝试”。）

⁵⁹【译注】长短是相对的概念。比如，一个 2 秒的入息与 1.6 秒的入息相比，前者为长，后者为短；但一个 2 秒的入息与 2.3 秒的入息相比，则前者为短，后者为长。只要知道何者较长何者较短就足够了，不要去分析它们长短相差多少。了知息的长短比仅仅了知息的出入，对慧根的要求要高一些。佛陀教导的入出息念，在“知息出入”的初始阶段，是以建立正念为主，方法是通过长时间持续正念地了知入息和出息。其中了知入出息者是慧；而要维持正念地了知入出息，则必须靠精进（四正勤）（所以在此阶段，四增上中，以精进增上（*vīriyādhīpati*）为主，要矢志不移，百折不挠，熬过并克服昏沉、掉举、疼痛、无聊、烦躁等种种困难）；而精进必须要由信来发动（初步只需相信三宝的“信”）。如此，念、慧、精进、信四根提升了，定根自然也“水涨船高”随之提升。当修行进入到长短息及更高的阶段，“知息长短”“知息全身”“平静身行”，入出息所缘会变得越来越微细柔和，这就要求行者必须相应适度地提升慧（如何才是适度，需要业处导师的指导），以确保能始终清晰地了知所缘（须知，这是在正念已经建立的基础上），其余诸根也要随之相应提升以使五根平衡。所以，从“知息长短”阶段开始，四增上中，是以慧增上（*vīmaṃsādhīpati*）为先导，带领其余诸根进一步共同提升，使五根在更高的层次上达到新的平衡，层层增上，直到成功。

当修行心努力平静地黏着于长短息所缘上而住立，达到一小时或两小时等，此时如果一整座呼吸都是长的、或者都是短的，这都没有问题。然而，每一次的呼吸不可能总是相同的，有时会慢（长），有时会快（短），〔但无论如何〕都要保持内心平静和呼吸自然。

特别注意：若入息长而出息短，如此长时间后身体会向后倾。若出息长而入息短，〔如此长时间后〕身体则会向前倾。因此，平衡入息和出息〔的长短〕对于培育定力非常有帮助。入出息是长时要平衡，是短时也要平衡。当修行心每一座都能够黏着于长短息所缘上而住立，达到一小时或两小时等，这时候预作相（指较高级的预作相，如烟雾、蒸汽一般）或取相可能会出现。然而，因为〔此时〕仍在修习的过程中，无论是否出现禅相，都不能把它作为所缘，要继续努力、清晰地了知入息出息的前、中、后〔的全过程〕。

1.6 全息

〔他〕修习⁶⁰：“〔我〕将清晰地了知入息的前、

⁶⁰ 【译注】修习：译自原著缅甸 ခဏ် (读若“进”)，其对应的巴利经典用词是

中、后[=全过程]而入息”；〔他〕修习：“〔我〕将清晰地了知出息的前、中、后[=全过程]而出息”。⁶¹

sikkhati（修学，动词第三人称单数；其名词 sikkhā 义为“学，学处”）。《清净之道·入出息念论》章对它的诠释是：“Tattha sikkhatīti evaṃ ghaṭati vāyamati. yo vā tathābhūtaṃ saṃvaro, ayamettha adhisīlasikkhā. yo tathābhūtaṃ samādhi, ayaṃ adhicittasikkhā. yā tathābhūtaṃ paññā, ayaṃ adhipaññāsikkhāti imā tisso sikkhāyo tasmim ārammaṇe tāya satiyā tena manasikāreṇa sikkhati āsevati bhāveti bahulikarotīti evamettha attho daṭṭhabbo. (Vsm.I.266) 彼处‘sikkhati 修学’一词为努力精勤之意。彼（比丘）如是（体知全息）之律仪（防护），此即增上戒学；彼如是（体知全息）之定，此即增上定学；彼如是（体知全息）之慧，此即增上慧学。以此三学，于此（入出息）所缘上，以念、以作意而修学、练习、修习、多作，应解其为如是之义。”（其中（体知全息）是 tathābhūtaṃ （如此这般）所指原经文中 sabbakāyapaṭisaṃvedī 一词的语义，为现在进行时态，详见下一条译注。）据此可知，sikkhati 作为“学”的动词，在此处的语义是“兼顾并修戒定慧三学（tisso sikkhā）”（本章稍后另有申论），故可译作“修学”。此外，它还隐含了 āsevati（练习，反复践习以求纯熟），bhāveti（修，修习，培育，增长）和 bahulikaroti（多作）诸义。原著所用缅词即浓缩了这些词义，故据此译作“修习”（从全息阶段开始，“修习”一词都应作如是理解）。本书中经常用到的与此语义类似的另一缅语动词 ၵ (读音似“修”，但要读成短促的入声)，对应的巴利动词是 bhāveti（第三人称单数，名词是 bhāvanā），其义于汉语的“修”“修习”，语义用法都比 ၵ 更为宽泛，对所有阶段的止、观业处都可用，唯其具体内涵需配合所修业处的相应阶段来理解。因此，在入出息念全息阶段之前，见“修习”一词应如是理解。

⁶¹ M.I.70 “Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati. ” “〔他〕修学：我将体知着全身（息）而入息，〔他〕修学：我将体知着全身（息）而出息”。

当修行心每一座都能平静地黏着于长短息所缘上而住立，达到一、两个小时时，应〔进一步〕努力清晰地了知入息出息的前、中、后[=全过程]（即转修全息）。首先，要将正念保持在入息出息所缘上（此即“知息出入”阶段），然后在长短〔息〕所缘上（此即“知息长短”阶

【译注】此段为上述两句经文的意译。其中 sabbakāya 字面义为“全身”（sabba 全体/一切+kāya 身），实指入出息身（assāsapassāsakāya）从始至终的全过程，千万不要误解为“整个身体”。Kāya 一词固然常用以指身体，但其另一常用义项是“聚集”，可用以指任何的组合体，比如 nāmakāya（名身）即是指诸名法（心和心所）的组合体（有时仅指诸心所的组合）。其实色身（rūpakāya）也是组合体，而入息出息是心生色聚的组合体，故也可用 kāya 来指称。《清净之道·入出息念论》正是将 sabbakāya 诠释为入出息的前、中、后，以强调对每一道入息和出息都要完整了知其始终相续之全体，其间任何片段皆不可遗漏而不知，而本书加注[=全过程]即是为了明示此义，以免学人望文生义而将气息段段切割，并强调实修时不可标记气息的“前——中——后”，若有必要，仍仅标记“入息——出息”并体知其全过程。

paṭisaṃvetī（现在进行时态）一词在本书中译作“清晰地了知”，但在作者诸英文著作中皆被译作“experiencing”（体验着，体会着，感受着，此义也是各词典的通译），然而其现有从英汉译各书中都作“觉知”，古之《杂阿含经·803 经》亦译作“觉知”（如“觉知一切身入息”），缅汉众译都强调“知”义。故总摄缅汉英众译，新译作“体知”——通过体验体察而清晰了知。（元亨寺《南传大藏经·中部》同经汉译作“觉”，如“予觉一切身而入息”。而古之《增一阿含经·安般品第十七之一》有“尽观身体入息出息”，此译误矣。乃至讹传为观全身毛孔入息出息，其于强身，或有裨益，然于修定，则入歧矣，以其所缘非一境故，心不得一境性之定；身识常起故，纯意门之安止定心不得生起。须能忘身，方得入处。岂止忘身，眼耳鼻舌并须忘却，始得入门。）

段)。当正念能够黏黏糯糯⁶²地保持在长短〔息〕所缘上时，要继续努力觉知入息和出息的前、中、后[=全过程]（此即“知息全身”阶段）。

在这样努力〔修习〕的过程中，不要标记“这是开始，这是中间，这是末后”，这样做会破坏定力。如果非得标记不可，则只标记“入息——出息”，努力清晰地了知其前、中、后的整个过程。这样了知就足够了。

1.6.1 一般性的建议

至此，已经介绍了入出息念修习过程中的清晰了知（1）长息、（2）短息、（3）全息 的三种状态。已能清晰了知入出息的前中后[=全过程]的行者：

⁶²【译注】黏黏糯糯：译自缅甸语词 စိပ်စပ်ပိပ်ပိပ်（音如 sisi-baibai），原意是形容制作糍粑时，煮熟的糯米已经被完全捣烂，柔软稠腻，黏结成团的状态。帕奥禅师借此比喻修行心紧密地黏着在入出息所缘上、心息合一的状态。到此阶段，往往会有禅坐虽久也不想起座的情况。此时由于正念已达到相当的强度，行立坐卧每一个动作的细节都能清晰地了知，自然而然，毫不费力。有些行者，特别是禅修进展快速的人，每一座状态都不同，他们甚至会感觉连时间仿佛都变慢了，平常走路也觉得像慢动作，如踩棉花。正念到此状态，才能转进修习全息，以进一步提升慧根，其余诸根则随之水涨船高。过早地修习全息，正念与定力都不足以支撑这样高要求的慧，心反而变得动荡，导致定力减退，欲速则不达。

- 1) 当呼吸缓慢时，即使入息和出息是长的，也应修“清晰地了知入息和出息的前中后[=全过程]”。
- 2) 当呼吸快速时，即使入息和出息是短的，也应修“清晰地了知入息和出息的前中后[=全过程]”。

要将〔第一组四法中的〕前三法（长息、短息、全息）配合在一起修习。不要标记“这是开始，这是中间，这是末后”，也不要标记“这是长，这是短”。如果需要标记，对长息、短息、全息〔三法〕都只标记“入息——出息”。不要分析“是否真的长，是否真的短”，这样分析会使择法觉支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)过强，导致定觉支(samādhi-sambojjhaṅga)减弱。当呼吸缓慢时，让它保持缓慢；当呼吸快速时，让它保持快速。了知入息和出息的前中后[=全过程]，无论呼吸是长还是短。一座之内，如果呼吸慢而息长，继续努力修习，了知如其本来的长息的前中后[=全过程]，不要用力控制使呼吸变快，以自然〔的呼吸〕来修习就好。一座之内，如果呼吸快而息短，继续努力修习，了知如其本来的短息的前中后[=全过程]，不要用力控制使呼吸变慢，以自然〔的呼吸〕来修习就好。一座之内，平常的（非人为刻意控制）呼吸慢而长，不影响〔定力的培育〕。一座之内，平常的呼吸快而短，不影响〔定力的培育〕。不要努力〔操控〕呼吸的长短，〔否则〕由于在努力〔操控呼吸〕时精进觉支(vīriyasam-bojjhaṅga)过强，会导致定觉支减弱。定和精进需要保持平衡。

1.6.2 以 Sikkhati 教导的用意

从此第三阶段（知息全身）开始，佛陀不再用 pajjānāti（了知，清晰地理解与分别）来教导，而改用 sikkhati。〔佛陀〕如此教导的目的是这样的：

当努力清晰地了知入出息所缘前中后的全过程，能成功做到不间断、持续而清晰地了知〔全息〕达到一小时、两小时等的时候，当修行心能够平静地黏着在此入出息所缘上而住立时，佛陀〔在此〕用巴利词 sikkhati（学处 sikkhā 的动词形式，第三人称单数），是要明示必须努力完成以下三学：

- 1) 增上戒学（adhisīla-sikkhā）是防护（saṃvara）盖（nīvaraṇa，指五盖）、烦恼（kilesa）、杂染（与当下所修业处无关的杂念）不使侵入心路之中 主[要通过念防护（sati-saṃvara）和以精进防护（vīriya-saṃvara）]。
- 2) 增上心学（adhicitta-sikkhā）是〔修行心〕能够平静地黏着于入出息所缘的全过程而住立，〔达到〕一小时、两小时等的定（samādhi）。
- 3) 增上慧学（adhipañña-sikkhā）是清晰地了知入出

息前中后全过程的智慧。⁶³

1.6.3 以将来时态教导的用意

佛陀在此用将来时态“assasissāmi（我将入息），passasissāmi（我将出息）”来教导，其理由如下：

从此第三阶段开始，

- 1) 清晰地了知入出息的前中后的智慧；
- 2) 清晰地了知入出息的灭⁶⁴的智慧；
- 3) 清晰地了知与喜俱生的诸禅支的智慧，与喜俱生的禅那名法等诸行法的无常、苦和无我的智慧。

佛陀希望人们知道，通过努力修行将能够培育这些有价值的智慧，所以从此处开始，佛陀用将来时态来教导入出息念的修习方法。⁶⁵完整的入出息念四组四法的修法在本章后面介绍。

⁶³ Vsm.I.266

⁶⁴ 【译注】灭：请参考《清淨道论·说随念业处品·安般念》中“安般念的十六事”。

⁶⁵ Vsm.I.266, Vsm.Ṭī.I.322

1.6.4 平静身行

〔他〕修习“〔我〕将灭去 (ဇုဝံ) 粗的入息出息身行而入息”；〔他〕修习：“〔我〕将灭去粗的入息出息身行而出息”。⁶⁶

无论何时打坐，行者都应当首先努力保持正念于入息出息所缘上。当正念稳固之后，继续努力了知入出息的长与短（慢与快）。当修行心平静地、犹如合为一体般（从 ဓမ္မဝဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ခဏ္ဍိကီ ခဏ္ဍိကီ ခဏ္ဍိကီ 意译，见前注 50）地黏着于入出息的长短所缘上而住立时，在此入出息所缘上继续努力清晰地了知长息的前中后（全息）与短息的前中后（全息）。这样努力时，只在入出息碰触明显的地方〔安置其心〕之后，努力清晰地了知全息。〔心〕不要离开呼吸碰触明显的地方而随呼吸进出，只在此碰触处等待和了知（呼

⁶⁶ M.I.70 “Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayam kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati. ” “〔他〕修学：我将平息身行而入息，〔他〕修学：我将平息身行而出息。”【译注】此阶段始于紧接全息之后的微息，而随着定力的提升，较粗的微息灭去，更微细柔和的微息生起，一层一层微而更微，平静又更平静，直到第四禅的止息，故称此过程为 passambhayam kāyasaṅkhāraṃ——平息身行（在此“身行”指入息出息），而作者以缅甸语译为“灭去粗的入息出息身行”。passambhayam（动词 passambhati）语义为“使平静下来直到停息”（巴英词典 Pali-English Ultimate 的诠释是：calms down and ceases），所以将其译作“平息”。

吸)即可。如此努力清晰地了知全息时,若每一次禅坐〔心〕已能平静地黏着于入出息所缘上而住立,达到大约一小时或两小时,〔这时〕要作意(决意的禅坐时间内作意一次即可,不要持续作意)让〔未来的〕呼吸〔自动地〕变得微细、柔和、宁静,然后再继续努力清晰地了知全息。不要刻意地令入出息变得柔和,否则会使精进过度,定可能因此而坏灭(因毁坏而消失)。

对此,《清净之道》⁶⁷中解释说(以缅文阐述其意):

〔为了使〕粗显的称为身行的入出息平静下来而〔次第〕灭去,〔应做:〕

- 1) 转念(ābhoga):初步的转向〔更微细柔和的呼吸〕(类似意门转向的作用);
- 2) 存念(samannāhāra):将心重复导向于〔更微细柔和的呼吸〕(让呼吸自动地变得越来越微细);
- 3) 作意(manasikāra)(作意更微细的呼吸);
- 4) 省察(paccavekkhanā = vīmaṃsā)(毫不费力地省察到呼吸状态一层一层的变化)。

⁶⁷ “Oḷārikoḷārike kāyasaṅkhāre passambhem”ti ābhoga-samannāhāra-manasikāra-paccavekkhanā... (Vsm.I.267)

心有这样的导向便足够了。假如刻意令呼吸变得柔和，如此有意调控，由于精进过度，不仅定可能坏灭，人（身）、心也都会疲倦。因此，要以自然的呼吸来修习，〔心只须〕朝向于微细、平静又更平静的入出息。随着定的增强，入出息会逐渐变得更柔和。在此更柔和的呼吸上，修行心将会以强有力的正念（sammāsati）和正知（sampajañña），越来越安稳地、越来越紧密地、非常专注地修习，清晰地了知入息出息。在这一阶段，特别需要能清晰了知柔和的呼吸的强有力的正念正知。⁶⁸

⁶⁸【译注】已能持续清晰地了知每一个全息达到约两三个小时的行者，可进一步修微息（柔和的呼吸、平静的呼吸，或称静息的前段）。在第一次转向修微息的那一座，须先修全息，在其达到约两小时的时候，只须一念作意“让呼吸变得更平静微细”（《清静之道》的用语是：“让我更粗的身行平静”）即可，切不可刻意用力。若正念正知足够强，他即能很快察知呼吸会变得比之前更微细柔和。若不成功，下一座重复，通常如此尝试两三座即能成功。成功之后，每座只需先修长短息、全息各约 5 分钟，再一念作意转修微息（包括决意其时长如 2 小时、3 小时等）。修微息时，先清晰了知其长短，做到之后，再加上了知其全过程——这就是将长息、短息、全息和微息四法都融合在一起的修法。如此达到熟练而稳定两三座之后，再一念作意“让呼吸更平静微细”（仍不可刻意用力），并重复上述过程。如是层层递进，直到呼吸与禅相融为一体——其标志是了知禅相时可同时了知呼吸，了知呼吸时亦可同时了知禅相。最后，修行心会自动舍去对入出息的知，而转到禅相所缘上；两三座后，心若不自动转到禅相上，应听从业处导师的指导。于此阶段，主要的障碍是，在呼吸与禅相融为一体之前，某些行者可能觉知不到呼吸了。这是因为作意令呼吸变微细的速度太快了，导致定力增长的

在这样努力的过程中，有时入息出息会变得不明显，甚至找不到。遇此情形，修行心只须守在原来觉知入出息的地方，就当作自己还能觉知到呼吸一般地决意后，继续修习。

有如下七类不呼吸的人：

- 1) 正在母亲腹中的人（胎儿）；
- 2) 沉入水中的人；
- 3) 无意识者；
- 4) 死者；
- 5) 住于第四禅定者；
- 6) 色界与无色界的梵天神；
- 7) 入灭尽定者 [《清净之道·入出息念论》]。

确定自己不在此七类之中，只因自己的念与慧还不够强，所以不足以觉知此微弱的呼吸。这样理解后，即在原来觉知入息出息的地方继续修习。针对这样的人，在〔他们面临〕这样的时刻，佛陀曾经说过：

“诸比丘，对于那些在修习入出息念时缺乏正念和缺乏能清晰了别的正知的人，我不宣说入出息念定。”⁶⁹

速度快过念与慧的提升速度。此时可照下文所说的方法修习，以克服此障碍。

⁶⁹ 【译注】“Nāhaṃ, bhikkhave, mutṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatisamā-

无论修习任何禅定，只有具足正念和具足了别智慧的正知的人才能圆满地完成禅定修习，这是毫无疑问的。虽说行者在修习入出息念业处之外的其他业处时，随着定力的增强，其所修业处的所缘会更加清晰明显，但此入出息念业处〔的所缘却会随着定力的提升变得越来越微细〕，是艰巨又极艰巨的，是需要排除万难、精勤培育〔才能成功〕的一种禅修法（bhāvanā），它只属于

- 1) 正自觉的佛陀（sammāsam-buddha, 旧译“三藐三佛陀”“正等觉者”）；
- 2) 独觉佛（pacceka-buddha，音译作“辟支佛”）⁷⁰；
- 3) 佛陀的弟子（sāvaka，又作“声闻”，恭敬听闻世尊的教诫、教导为声闻）。

这三类伟大人物（mahā-purisa，旧译“大丈夫”“大人”）的作意境地（tthāna-bhūmi），不是普通人或普通行

dhībhāvanam vadāmi.” (S.III.294) 诸比丘，我于不具念者、不正知者，不宜说入出息念定修法。

⁷⁰ 【译注】独觉佛（pacceka-buddha）：又译“辟支佛”。“辟支”是 pacceka 的音译，意为“单独的，各自的”。独觉佛是在无佛之世无师自通、体证四圣谛而独自觉悟者，非常难能可贵，故不可诋毁而自造毁谤障。唯其虽能自觉，但不能觉他，故逊于正自觉佛。（另一旧译“缘觉佛”，错。）

者所能够掌握的。如此这般作意〔修〕此入出息念（见脚注 57 之译注“已能持续清晰地了知……”），如此这般作意的入出息念所缘会变得平静且柔和。因此，修习入出息念的行者需要强大的正念和智慧。⁷¹

1.7 开始出现入出息念禅相的情况

由于呼吸〔已经变得〕非常非常的微细柔和，难以觉察，此时只需将修行心安放在鼻端或上唇区域原来碰触明显的位置，平静地黏着〔于此位置〕⁷²，多次如此修习时⁷³，呼吸即会再次出现。这是因为正念和正知的力量

⁷¹ Vsm.I.276

⁷² 【译注】心虽固守在此位置，但并非以此位置为所缘，而是以最近所觉知到的规律稳定的入出息概念法为所缘（若有必要，可依其节奏默念“入息-出息”），或以期待再次出现的入出息概念法为所缘。这样的建议，是依据前述“修行心只需守在原来觉知入出息的地方，就当作自己还能觉知到呼吸一般地决意后，继续修习”。

⁷³ 【译注】此处的修：比如决意 3 小时的一座，经过 2 小时后，觉察不到呼吸了，此时只需一念作意“我不是那七种不呼吸的人，我一定有呼吸”，然后将心平静地黏着于鼻端或上唇区域原来觉知入出息的位置，平静而耐心地等待呼吸再次出现于此位置。呼吸若不出现，要坚持等待直到整座决意的 3 小时结束（如果提前起座，业处即须重新来过）。若是坚持修完整座仍不成功，下一座就重复这样修，不成功再重复，直到成功重新取到入出息业处—

更强有力时，就能重新觉知到〔更微细的〕所缘。修行心平静地黏着在此微细的气息上，当定力增强时，禅相（nimitta）就有可能出现。这只是一般的情形。

据《无碍解道》⁷⁴所说，禅相也可能在修长短息的阶段出现。过去累积了很强的波罗蜜的行者，即使在修长短息的阶段，或者在清晰地了知呼吸的前中后的全息阶段，或者在使呼吸变得柔和、平静、宁静（呼吸灭去，止息）的〔微息〕阶段，这四个阶段[dhīga-rassa-sabbakāya-passambhaya,长息——短息——全息——静息]中的任何一个阶段，都可能出现禅相。

有些行者刚开始出现的是光，有些行者则是禅相。

—这是此处“多次如此修习”的涵义。

特别注意：这是针对已严格按前述次第修习到微息阶段而出现无法觉知呼吸时的处理方法，它不适用于在微息前面阶段出现无法觉知呼吸的情况。这是因为严格按次第修到此微息阶段的行者，其念与定都已够强，出现这种情况只是因为慧相对较弱，故可如此处理；若未到微息阶段而无法觉知呼吸也这么处理，由于他的念与定都不足，他将不能将心守住一个固定位置长时间等待呼吸再次出现。于此又分两种情况：（一）他未严格按次第修习，基础不牢，建议退回原点，严格按前述的次第与要求，从头修起；（二）或是一开始就难以觉知呼吸、或只能觉知很短的时间，则要学习让身心放松与平静，最好能全面地培育《应做慈爱经》（Kāraṇīyamettāsuttaṃ）序分所要求的、作为前行的十五种内心的素质。

⁷⁴ Pa.175

如果出现的是光，〔无论它出现在什么位置〕，不要作意（将心导向）于光，而要将正念保持在自然的呼吸上。如果出现禅相，因为禅相还不稳定，不要立即作意于禅相，而要继续专注于自然的呼吸。〔这〕需要稳固的正念和强大的正知。

如果在修长短息的阶段出现禅相，也不要立即作意于禅相，而要继续清晰地了知入息出息前中后的全息；然后再继续〔如此〕修习，以使呼吸变得柔和、平静、宁静（即微息）。这样，禅相就会逐渐变得稳定。

如果到了能清晰地了知入息出息前中后的全息阶段，并在此时禅相出现，不要立即作意于禅相，而要继续修习以使入出息更加柔和宁静。当修行心能平静地黏着在更柔和的息上时，息将与禅相融合为一。此时应继续巩固此定，使之更加稳固。

如果按照上述步骤修习：

- 1) dīgha（长息）——努力了知长的入息出息；
- 2) rassa（短息）——努力了知短的入息出息；
- 3) sabbakāya（全息）——清晰地了知入息出息的前中后的全过程；
- 4) passambhaya（静息）——使入息出息变得柔和、宁静（此阶段始于紧接全息之后的微息，终于第四禅的止息，故总称其为“静息”）。

按照这四法逐一修习，到达静息（平息身行）阶段时，如果禅相出现，由于是刚出现，禅相还不稳定，不要立即作意于禅相，而要作意于自然的入息出息。当息与禅相融合为一时，息即是禅相，禅相即是息，这时便达到了〔真正的入出息念禅相〕所要求的状态⁷⁵。当你作意入息出息所缘时，禅相自然地也成为所缘；当你作意禅相所缘时，入息出息自然地也成为所缘。如此便达到了所要求的状态（即心可以自动转到以禅相为所缘的状态；若心不自动转到禅相，须听从业处导师的指导）。

1.7.1 有些行者可能面临的情况

有些行者的息与禅相尚未融合为一，而是分开的。若是如此，此禅相不是入出息念真正的禅相，只是一种称为“智光”（ñāṇāloka）的光团。这种光团可能出现在距鼻端约一拵或一尺的范围，或在一两指宽的范围，或在额头上，以及其他不同距离的各种形式、颜色的光团。

⁷⁵ 【译注】：所谓入出息念禅相的“符合要求的状态”，即是指禅相与息已在业处（专注区）融合为一（光与息合），并能长时间住立而不动摇，可作为修行心专注的所缘而证得近行定与安止定。这是修习入出息念的重要里程碑，是将所缘由入出息转到禅相的转折点。在此之前，切勿专注尚不符合要求的“禅相”（出现在碰触处或专注区以外的光团，还不是真正的入出息念禅相）。

在这种情况下，不要忘记《清净之道》中提到的原则：

在鼻端或上唇这两个区域入息出息碰触明显的位置之上，保持入出息念的正念修习入出息念业处，如此修习的行者才能圆满入出息念定的修习，成就禅那。

[phutṭhaphutṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati. (Vsm.I.271)]（唯有置念于所触之处而修习者，方得〔入出息念〕修习成就——上文是这句巴利的意译。）

在这个阶段不要忘记这个原则，而且必须严格遵守。

不要作意此禅相的颜色，这也是一个必须严格遵守的原则。

如果光团出现在远离〔觉知入出息〕的地方，不要去作意它，〔修行心〕应在鼻端或上唇这两个区域之一入息出息碰触明显的位置之上安住，修自然的呼吸。随着定力的增长〔到一定程度〕，禅相即会以鼻端或上唇的位置为根源、为根基而系着与住立。当禅相与入出息融合为一时，便达到了所要求的状态。

然而，尚未与入出息融合为一、而在各种距离上存在的光团，不能称为禅相，而应称为智光。只有已经与入出息融合为一的光团才可称为禅相。根据《<清净之

道>大复注》，智光通常存在于行者身体周围的十方。定力越强，伴随此定俱生的智（ñāṇa）也越强。智的力量越强，由其产生的智光也会变得更加明亮和广阔（照得更远）。然而，在入出息念禅相出现的初期〔禅相还不符合要求〕，定力还不够强，与之俱生的智也不够锐利。因此，智光会在这里那里以不同形状和颜色出现。如果把远离鼻端或上唇的各种形状和颜色的光团当成禅相〔而专注它〕来修，定力就会减弱，光团也会消失，因为那不是入出息念定的所缘。因此，只应该专注地修已与入出息融合为一并存在于鼻端或上唇区域的禅相。如果禅相消失了，只需重新修入息出息。当定力再次增强时，会再次看到与入出息融合为一的禅相。此时，应专注禅相〔为所缘〕而修习，以建立定（参考上一小节最后一段）。

1.7.2 不要玩弄禅相

根据《<清净之道>大复注》⁷⁶的指导：“在那些业处中，增大入出息念禅相，只会增强风聚。入出息念业处是在限定的范围、入出息碰触明显的区域之上，保持正念而修习。这样做（增大禅相）有风聚增强的过患，

⁷⁶ Vsm.Ṭī.II.429

〔而且入出息念业处是以〕碰触处为限定范围，所以不要增大入出息念禅相。”⁷⁷

这也是一条必须恭敬尊重和严格遵守的原则。因此，行者不要试图使禅相变大变小，变长变短，变远变近，变白变黄，变红变蓝。如果这样做，将无法达到所期望的入出息念禅那。如果不相信，可以亲自试验，亲身体会。

1.7.3 禅相的各种形式

入出息念的禅相，因人而异，多种多样。有些行者会经历舒适的感觉（sukhasam-phassa 乐触），〔其禅相〕如：

- 1) 木棉（tūlapicu 兜罗棉）[取相]；
- 2) 棉绒（kappāsapicu）[取相]；
- 3) 气流（vātadhārā）[取相]；

⁷⁷ Tesu hi ānāpānanimittam tāva vaḍḍhayato vātarāsiyeva vaḍḍhati, okāsenā ca paricchinnaṃ. iti sādānavattā okāsenā ca paricchinnattā na vaḍḍhetabbam. (Vsm.I.109) 于彼等〔诸业处〕中，若增大入出息念禅相者，则仅增长风聚（vātarāsi）而已，且〔入出息念业处〕范围限定。有此过患且范围限定，故不宜增大〔入出息念禅相〕。（本段所引《大复注》内容即是诠释此段《清净之道》文句）

4) 启明星之光 (tāraḱarūpa 星光) [取相或似相];

5) 清澈透亮的红宝石 (maṇigulīkā 摩尼珠) [似相];

6) 透亮的珍珠 (muttāgulīkā 珍珠) [似相]。

有些行者会经历粗糙的感觉 (kharasam-phassa 粗触)，〔其禅相则〕如：

7) 棉花树枝 (kappāsattḥi) [取相或似相];

8) 树心〔作的〕扞子 (dārusārasūci) [取相或似相]。

有些行者，〔其禅相则〕如：

9) 长绳 (dīghapāmaṅgasutta) [取相或似相]。

10) 花环 (kusumadāma) [取相或似相]。

11) 烟焰 (dhūmasikhā, 火堆中浮跃飘荡的轻烟) [取相或似相]

12) 蛛丝 (makkaṭakasutta) [取相或似相];

13) 云朵 (valāhakapaṭala) [取相或似相];

14) 莲华 (padumapuppha) [取相或似相];

15) 车轮 (rathacakka) [取相或似相];

16) 月轮 (candamaṇḍala) [取相或似相];

17) 日轮 (sūriyamaṇḍala) [取相或似相]⁷⁸。

⁷⁸ Vsm.I.276-277, Vsm.Ṭī.I.335

原则上讲，由于在入出息念业处的禅相出现之前和出现之后，〔不同行者〕都会有各自不同的想

（saññā），所以其禅相会有各种各样的变化。确实如此，入出息念禅相是由入出息念定的修行想

（ānāpānassati-samādhi bhāvanā-saññā）而产生的（即：通过修行想进行标记或想象）。因为禅相是从修行想而生，以修行想为因，以修行想为根源，所以由不同修行想而现起种种不同的禅相⁷⁹。

当入出息念修习已熟练、但在禅相出现之前，行者可能曾听说或读过有关禅相的描述，如这样的禅相和那样的禅相，这些与禅相有关的种种想法和记忆会间或浮现。由于这些想法和记忆的差异，禅相会显现出各种形状和颜色。禅相出现之后，如果修行想再次变化，禅相的形状或颜色也会改变。这种变化多了会使证得禅定变得更加困难。

⁷⁹ Evaṃ ekameva kammaṭṭhānaṃ saññānānātāya nānato upaṭṭhāti. saññājañhi etaṃ saññānidānaṃ saññāpabhavaṃ. tasmā saññānānātāya nānato upaṭṭhātīti veditabbam. (Vsm.I.277) 如是仅于一种业处，由于（各修习者的）想不同，而现起种种（安般念业处的）相。因为此（相）是从想生，以想为因，以想为根源；故知由不同之想而现起种种（之相）。（叶均译）
Saññānānātāyāti nimittupaṭṭhānato pubbeva pavattasaññānaṃ nānāvidhabhāvato. (Vsm.Ṭī.I.335)

因此，行者应努力减少与禅相相关的想，只将修行心平静地黏着于鼻端或上唇处出现的禅相（即不要理会其形状和颜色）之上而住立。就像把一颗宝石或珍珠沉入装满水的玻璃杯中一样，将修行心沉入于禅相中，一心一意只专注于此禅相。努力〔将修行心〕黏着〔于禅相上〕达到一小时或两小时等等〔或更久〕。

1.7.4 一位玩弄禅相的禅修者

有一次，我遇到一位在森林修行的禅修者，他多年来一直修习入出息业处，定力非常强，能随意操控相（nimitta,只是一种相，不一定是入出息念禅相）。他可以把相送到远处或近处，像一道探照灯的强光一样射向他所想要的地方。他可以随意让相变短、变长、变成珍珠状或宝石状。这就是一个有种种想，相就会起种种变化的例子。然而，尽管他能这样操控相，但他既不能、也不知道如何修到禅那，原因是他不能单纯地专注于有入出息明显存在的鼻端或上唇处、并与入出息合而为一的入出息念禅相上。他不遵守〔前述“不要玩弄禅相”的〕原则，所以不能到达禅那。

还有一点需要特别注意。如果行者试图让禅相变长、变短、变成珍珠状或宝石状，或试图让其色泽变成黄、红、蓝等，这样做会导致精进过度而掉举，心被这

些不同的所缘干扰，导致定力退失。因此，不要作意禅相的种种形状和颜色，只视之为单纯的禅相来一心专注即可（不需要去留意、分析或追求其特别的形状或颜色，它只是一个供心专注来培育定力的道具而已）。

此外，还有一点需要注意。如果行者在操控禅相，让它变成珍珠状或宝石状，此禅相并不会变成真正的珍珠或宝石，它只是由修行想及与之俱生的修行定

（bhāvanā-samādhi）和俱生的慧〔共同〕产生的心生色聚，和由此心生色聚中的火界再生的心缘性时节生色聚

（citta-paccaya utuja-rūpa kalāpa）〔两种色聚〕的颜色光团而已。同样的，在此禅相之光下所显现的、以此禅相照射时所见之一切物，切莫当真。其原因是禅相会随修行想的变化而变化，同理，借助禅相之光所看到的一切现象也会〔随心想的变化而〕变化。比如，借助禅相之光照射〔三十三天上供养佛牙舍利的〕髻宝珠塔

（cūlāmaṇi-cetīya），行者们所看到的并非都一模一样。

于此当知，借助入出息念禅相之光所见之物不如借助天眼神通心（dibbacakkhu abhiññāṇa-citta）之智生起的光所见之物那样准确。想要修成天眼通的行者，首先要完全熟练地掌握十遍禅的八定，然后继续反复地修习

〔基于〕从地遍到白遍的八遍八定的十四种御心法⁸⁰，直到炉火纯青之后，想要修天眼通的行者，要从火遍、白遍和光明遍三者之中选自己最精通的一种，加意修习。于此三种遍禅中，以光明遍为最胜。若选光明遍，即以光明遍〔的取相、似相〕为所缘，反复修习直到第四禅定，以建立定。在由与这些禅定相应的智产生的光非常非常强的时候，决意〔想要看的〕“范围”。以此所决意范围的光明遍的光（似相）为所缘，次第进入初禅定、第二禅定、第三禅定，到达第四禅的近行定，但不要进入第四禅定，而要维持在第四禅的近行定状态，再决意“此范围内有光明”，然后看此光明内存在的事物。能如此看到之后，称为第四禅禅定的神通速行（abhiññāṇa-javana）将会生起。在神通速行所生起的光明下存在的种种所缘、种种事物——此光明是由神通速行心以及紧随其后持续生起的省察速行心（paccavakkhaṇa-javana-citta）所产生——借助此光明看到的目标才是真实准确的。⁸¹

但是在此讨论的是入出息念禅相，〔修行心〕不要离开存在于入息出息碰触明显的鼻端或上唇区域、并与

⁸⁰ Vsm.II.1-3

⁸¹ Vsm.II.58, Vsm.Ṭi.II.262

入出息融合为一的入出息念禅相，继续专注它，令修行心平静地黏着在此禅相所缘上住立，持续一小时、两小时等。

1.7.5 取相与似相

一般说来，像棉绒般纯白的禅相是取相，它不是明净透亮的；从纯白转变成启明星一样明亮的、水晶体一样明净透亮的禅相是似相。当禅相像红宝石一样现起时，〔如果它是〕不明净通透的，那是取相；〔如果它是〕非常明净透亮的⁸²，那是似相。其他色泽的禅相也应如此理解。

上面所列举的种种禅相中，第十一种是如〔火堆中〕“烟焰”般的禅相。当它呈烟灰色时是预作相，变成如棉绒般纯白色时是取相，变得明净透亮起来时的光色是

⁸² 【译注】明净透亮：红宝石种类繁多，质量差别很大。在强光照射下，其优等者显得明净透亮、晶莹剔透、洁净清澈，入出息念“似相”即具有这种特质；其劣等者则只会因表面反光而显得明亮，但宝石本身则显得密实而不通透明净，这是入出息念“取相”的特点。禅相是什么形状和颜色并不重要（因其可随“想 *sañña*”而改变），重要的是它的质量，而似相必须是：明净透亮、洁净清澈。（柔和而不刺眼）。（在帕奥禅师的多种英文著作中，如 *Knowing and Seeing*，是用 *clear, bright and brilliant* 来描述入出息念似相的）

似相。

有的禅相出现时，犹如象牙一般从鼻孔端向外展现出来。此时心不要跟随它〔向外〕，要把修行心定在鼻孔近处。要保持专注此处，〔同样地〕也不要〔向内〕跟随深入到鼻孔内而显现的禅相。你可以知道禅相的全貌，然而，最关键的是修行心要沉入到鼻孔近处的禅相中。如果修行心能够平静地黏着于此禅相中而住立一小时、两小时等，此禅相就会逐渐变得越来越明净透亮。特别明净透亮的禅相即为“似相”。

从似相显现开始，行者的心就舍离了诸盖的烦恼，其余的烦恼也会逐渐沉淀，入出息之念〔就会〕导向黏着于入出息念的似相所缘而住立。此时，修行心〔达到〕近行定而能于入出息念似相所缘上很好地住立。

在此阶段，行者不应作意如棉绒般、启明星般而现起的白色等禅相的颜色或形状，也不应作意禅相的自性相或共相。请记住——取相阶段和似相阶段，〔因为〕禅相稳定〔在鼻孔近处〕，〔所以〕它会与呼吸融合为一。⁸³在〔禅相与呼吸融合之后〕修行心平静地黏着于此

⁸³ 【译注】读者至此当已了解，修入出息念定，从初习到证得近行定过程中，可作为其定力进展的阶段性标志有三。一是步骤，可依次分为四阶段：知息出入、知息长短、知息全身、平息身行（微息），当知后后可融合前前而修习。二是禅相，可依次分为三种：预作相、取相、似相。三是相息合一，即

禅相努力住立时，行者应该避免来回观察禅相和入出息。〔此时〕完全不可再去觉知入出息，而要全神贯注于入出息禅相上。如果禅相消失了，则重新觉知入出息，一旦禅相再次出现并稳定之后，则可回头〔重新〕专注于它。这样反复修习，禅相将越来越稳定，逐渐到达近行定。若同时觉知呼吸和禅相两者，定就不会增强，甚至会退失——这一点要特别注意。⁸⁴

此时，行者应如转轮王的母后在怀妊转轮王时（胎儿如在水晶中能被她很清楚地看到）悉心照顾圣胎一

禅相（光团）与入出息融合为一（光息合一），此后才可对所缘从呼吸转到禅相。

此三者如何相互对应，三藏与相关注疏，乃至帕奥禅师的所有著作，皆未详论。而从实例观察，似无定规。比如，光、预作相和取相乃至似相都可能四阶段中的任何阶段出现。此种个体间的差异，主要与行者各自的波罗蜜、精进力、教理知识（特别是对本业处的了解与认知）、是否已成功以其他业处证得禅那等因素有关。

虽然如此，还是可以总结出若干规律。比如，（1）依此处所论，相息合一是取相和似相生起的前提（另据《亲知实见》页 73，相息合一之后，转取禅相为所缘继续修习，取相才得以生起）；（2）无论禅相及相息合一在什么阶段出现，都要次第修到微息阶段，并在相与息合一且稳定之后，才可对所缘转到禅相。

但初学者缺乏经验，难以自己准确判断自己的禅修状态与进展，应在业处导师指导下修习。

⁸⁴ Vsm.I.278

般，或如农夫细心照料麦苗一般，小心守护此入出息似相。反复作意此似相，守护此近行定不被毁坏。努力以正念来平衡精进和定、信和慧，努力〔全面〕平衡五根。当如此努力修行时，第四禅、第五禅等将于此入出息念似相所缘上生起。⁸⁵

1.8 平衡五根的方法

信、精进、念、定和慧是五根，是控制行者心路——修习止观、趣向涅槃的心路——的五种力量，以免偏离止观正道。信是对三宝和当信之事的坚定信仰。行者还需要特别信仰佛陀的觉悟智慧（bodhi-ñāṇa）。如果行者对佛陀缺乏信心，他的禅修将会退步。对佛陀的四道、四果、涅槃和教法（pariyatti）这十种法的信心也是必不可少的。佛陀所开示的教法是指引修行道路的明灯，对它们的彻信在此至关重要。

只修入出息就能证得禅那，这是真的吗？〔修入出息〕会产生禅相——如棉绒般的白色的取相，如玻璃块、冰块、水晶块般的非常明净透亮的似相——这是真的吗？如此这般对佛陀的教法强烈不信（assaddhiya），

⁸⁵ Vsm.I.278

对于在当代是否还能证得禅那产生怀疑，将怀疑的对象转到时代上等等，这些都表示行者信心的减退。这样被削弱的信心将无力驾驭修习止观之心不偏离于修定之道。

〔对于〕修定(samatha-bhāvanā)，如入出息业处，行者信强是适宜的。⁸⁶如果行者不再质疑“仅仅作意入出息禅定就能生起吗？”而是相信“佛陀所教导的方法一定会成功！”(addhā sammāsambuddhena vuttavidhi ijjhissati)，〔就是要〕怀着这样的信，修习入出息念。

使信根显得〔相对〕过强〔的原因有三种〕：

- 1) 对当信之事的胜解(saddhādhimokkha)：特别是修入出息念时对当信之事的胜解(确定，决定)作用过于突出。
- 2) 慧根〔弱〕：不能透彻了知、不能清晰知见入出息念似相。
- 3) 精进根、念根、定根弱。

此时，精进根无法策励(paggaha，提振、举起、提起、支持、努力等义)其自身及相应心所⁸⁷，以〔持续不

⁸⁶ Samādhikammikassa balavatīpi saddhā vaṭṭati. (Vsm.I.126) 于习定者，强信为适宜。

⁸⁷ 【译注】相应心所：在同一心(名聚 nāma-kalāpa)里生起的心所。相应

懈地〕保持在如入出息似相等定的所缘上。

〔同样的，信过强时：〕念根也无法发挥近住所缘的作用（*upaṭṭhānakicca*）⁸⁸，以令如入出息似相等定的所缘清晰地呈现于其智；定根也无法发挥不散乱的作用

（*avikkhepakicca*），以令心不从入出息似相等定的所缘飘移到其他所缘上；慧根也无法发挥知见所缘的作用

（*sampayutta*）者，相关联、相联结之意。52 种心所（*cetasika*，分为受、想、行三蕴，其中行蕴有 50 种）中的若干种按一定的规律组合，与心识（*viññāna*）合成一名聚（一心），它们取同一所缘，依共同的依处色同时生起又同时灭去（同生、同灭、同所缘、同依处）。能如是在同一心里同时生起的心和心所，即为“相应”，彼此互为“相应”法。不相应（*vipayutta*）者，如善心所与不善心所不能俱生于同一心中，不善心中也不能同时有贪心所和瞋心所，慧不与一切不善心俱生等等。

⁸⁸ 【译注】*upaṭṭhānakicca*（*upaṭṭhāna*+*kicca* 作用）：叶均在《清净道论·说地遍品·十种安止善巧》中将 *satindriyaṃ upaṭṭhānaṃ* 译作“念根的专注作用”，然而“专注作用”应属于一境性心所。据《无碍解道》义注：“*upaṭṭhānaṃ satīti taṃ ārammaṇaṃ upecca tiṭṭhatīti sati upaṭṭhānaṃ nāma*。（Pa.A.II.107）近住为念者，靠近所缘而住立也，故名念为近住”，所以在此将 *upaṭṭhānakicca* 译作“近住（所缘）作用”（靠近并持续住立于所缘），这是用表詮法。（《大复注》（*Vsm.Ṭi.1.319*）也有与此义注几乎同样的句子，只是将 *upecca*（靠近）一词换作了 *upagantvā*（到达之后），其义可理解为“锚定所缘、系着所缘”，以令所缘呈现于心，失此念即失其所缘。）另在《法集义注》及《清净之道·说蕴品》中，念（*sati*）的作用都被定义为更为常见的“*asammosa-rasā*”（不忘失、不错乱作用），则是用遮詮法。合而言之，可说念根的作用为“近住所缘而不忘失”。

（dassanakicca），以透彻了知如入出息似相等定的所缘。因此，应思维究竟法的自性（sabhāva）⁸⁹，不要过度作意于信根在如入出息似相等定的所缘上，以弱化信根〔俾与其余诸根平衡〕。

如果行者的精进根过强，信、念、定和慧就难以在各自的领域中发挥作用——〔信的〕确定的作用

（adhimokkha-kicca），〔念的〕近住所缘的作用，〔定的〕不散乱的作用，〔慧的〕知见的作用。所以〔此时〕要努力提升轻安觉支、定觉支、舍觉支〔并使它

⁸⁹ 自性（sabhāva）：究竟法的自性相，及无常、苦、无我的共相。

【译按】这里的“自性”是从究竟法角度而言，包含两重涵义：究竟法的自性相（sabhāva-lakkhaṇā）和共相（sāmañña-lakkhaṇā）。自性相是指某种究竟法（色法、名法、涅槃）所独有的特性，如地界的硬、火界的热、信心所（名法）的对当信之事有信心或信仰等；共相，是指所有究竟名色法（行法）共有的本质，即无常、苦、无我三相（有时还加上“asubha 不净”）。从概念法角度，某种有情或事物的特性或特征在缅文里也常用“自性（sabhāva）”来表达，如男人的男性性征可表达为 purisa-sabhāva，“水往低处流”是水的一种 sabhāva。作者此处的用意，是不要过度夸大入出息念禅相的成就和功德，或将其神化，因其“自性”不过是心缘性时节生色聚所产生的光团，分析这些色聚也不过是由刹那生灭的地水火风等八种或九种究竟色法组成而已，它们都是“无常、苦、无我”的。如此思维之后，对禅相过度的信即可被削弱。须知如此作意，一念即可，而非真的要分析禅相的究竟法，因为修入出息念定必须取其似相概念法为所缘才能成功。

另：sabhāva 的梵语词形为 svabhāva，旧译有：真如体性，自性，自相，等等。（荻原云来，平川彰）

们〕平静地黏着于如入出息似相等定的所缘上而住立，以抑制过度的精进根。定与慧过度时，亦当如是理解〔以平衡五根〕。

于此，信与慧的平衡、定与精进的平衡是智者所赞叹的。如果信强而慧弱，可能导致信仰无意义、无价值的事物(muddhappasanna 盲信，迷信)，就像非佛教弟子那样信仰⁹⁰不该信仰的人事物（如城隍天神等各种神祇，

⁹⁰【译注】信仰：在此是“皈依”之意，即认为其所信仰的神祇如造物主一般可作为自己命运的主宰，究竟的依靠，能决定自己的吉凶，乃至死后投生的去处。在佛陀的教法中，是允许遵循传统而尊敬、供养各类神祇的，但并不认为他们是造物主或万物的主宰，更不是究竟的皈依处。佛陀指出，真正的究竟皈依处是自己戒定慧和四念处的修行，即“自依止，法依止，不余依止”，直到涅槃。此语源自《长部·第二卷·小品·大般涅槃经》。佛陀暮年在 Veḷuvagāma 村过最后一个雨安居期间，一场大病初愈之后对阿难尊者说：“*tasmātiḥānanda, attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.* (D.II.85) 因此，阿难！当自依止、自皈依、不异皈依而住，当法依止、法皈依、不异皈依而住。”（佛陀最后又说，任何乐学比丘能如是住者，“于我法中，得成最上（阿罗汉果）”。）attadīpā：缅甸官方版即意译作“自依止”（靠自己）。马哈甘达勇西亚多(Mahāgandhayon Sayadaw)则直译作“以自己为岛屿”，并据义注复批注释说，这是指行者勤修四念处以证得阿罗汉果后，其所拥有的阿罗汉果犹如瀑流苦海中的岛屿，可作为自己的究竟依止。“法依止”(dhammadīpā)的比喻亦类似，此中的“法”是指四念处和九种出世间法（四道四果和涅槃）。汉传《大智度论·序品》（卷二）中“自依止，法依止，不余依止”这句著名格言，是鸠摩罗什法师对句经文的意译，为解其深意，故示其原始出处及上座部的阐释。

水火雷电等自然现象）。

如果慧强而信弱，可能会变得狡黠(kerāṭikapakkha)，成为批评家，而不是脚踏实地的修行者，这就像由药物引起的疾病一样难以救治。他们常用“但是”等词语来狡辩，无法狡辩时则以模棱两可的态度来应付搪塞，用“很好，但是……”之类的话语来结束自己的观点。他们就像那些背弃佛法的人一样。

如果信与慧达到平衡，那么行者就会只相信当信之事，如三宝、业和业果法则等。他们会相信，只要按照佛陀的教法修习入出息念业处[如果他的波罗蜜足够强]，就能够取到入出息似相，并能达到禅那。这种信是对当信之事的信，有了此信之后，在实际修习入出息念业处，并以智透彻了知入出息念似相时，信与慧即得到了平衡。

其次，当定强而精进弱时，因为〔过度的〕定有怠惰(kosajja)的倾向，会抑制行者的心路(citta-vīthi)。如果精进强而定弱，因为〔过度的〕精进有掉举

(uddhacca)的倾向，使行者的心路为掉举所掌控（指心轻躁活跃，频繁攀取不同目标而无法安住在单一所缘上）。“定过强则怠惰，精进过强则散乱”。如果将定与精进结合（互相支助），定就不会陷入怠惰；同样地，如果将精进与定结合，精进就不会导致散乱。因此，应该

修习平衡定与精进。“平衡定与精进，安止定将会生起”⁹¹，〔此言〕真实不虚。

换言之，修止业处的止禅行者，有强大的信是适宜的。当以入出息念似相为所缘建立定时，一定能达到安止定——〔心怀此信，当行者〕犹如敞开心扉、一心一意地投入所缘一般，以完全胜解确信⁹²（*adhimokkha*）的力量，深信不疑地、持续地在入出息似相所缘上层层深入⁹³时，将会达到安止定，因为禅那立足于定

⁹¹ Vsm.I.126 （《清淨之道·说地遍品·十种安止善巧》之二：平衡诸根而行道（*indriyasamattapāṭiḍānaṃ*））。

⁹² 【译注】胜解确信：*adhimokkha* = *adhi*+*mokkha*, *adhi* 是殊胜、增上之意，*mokkha* 是放开、解放之意。此词通常被译作“胜解”，意为“把心放开，让它进入目标”，为六杂心所之一。此心所的特相是“确信或确定目标”，作用是“不犹豫”，现起是“确定或决定（所缘，如石柱般不动摇）”，近因是“应决定之法或目标”。《阿毗达摩义广释》说：“*balavasaddhindriyasāṅkhāto adhimokkho* (胜解：强有力的信根之谓) ”。

⁹³ 【译注】层层深入：缅甸语原话是“如跑进去一般”。这是一种比喻，意指修行心和心所越来越强大有力、越来越成熟，如跑步般一往直前向禅那目标逼近。在此过程中，心越来越宁静，禅相越来越稳固，定力越来越深厚。当心和心所培育到成熟时，五根平衡，诸禅支得到充分开展，即可证得禅那。在整个入出息念修习过程中，始终不忘失所缘（念）、始终清晰地觉知所缘（慧）是最重要的。（单纯觉得宁静、舒适、无杂念，但所缘不清晰甚至消失的状态是不正确的，这是定多慧少的状态，而且也缺精进，陷入怠惰，犹如休息，而不是朝着禅那目标“跑进去”。）

（samādhi，即心一境性，心持续地专注于单一所缘）。

对于修观业处的行者而言，有强大的慧是适宜的。如果慧强大，行者就能透彻了知无常、苦、无我三相，这称为“相通达智”（lakkhaṇa-paṭivedha-ñāṇa）。

此外，因为定与慧的平衡，能生起世间安止禅那（lokiya-appanā jhāna）。但佛陀教导“samathavipassanaṃ yuganaddham bhāveti（止观相互配合修习）”⁹⁴，据此可知，定与慧的平衡也能生起出世间安止（lokuttara-appanā）。

1.8.1 念（sati）

念是始终都需要的法，以用来平衡信与慧、定与精进，以及定与慧。念在任何时候和任何地方都需要强大。念能防止修行心滑向掉举——力量过度的信、力量过度的精进或力量过度的慧（此三种过度皆可令心掉举），也能防止修行心滑向怠惰——力量过度的定（可导致）。因此，正如任何菜肴都需要盐、任何事务都需要熟练的主管一样，念对所有的业处也都是必需的——〔特别是〕在心从修行中偷懒退缩（līna），或从修行所

⁹⁴ Ps.283

缘分心（uddhacca）时。所以，古代的义注引用佛陀的话说：任何修习，念于一切时都是必需的。为什么呢？因为念是修行善心（bhāvanā-kusala-citta）的皈依处、立足处、庇护所、依靠处。修行善心必须以念为依止——为了到达尚未到达的上人法，为了获得尚未得到的上人法，为了彻知尚未知道的上人法。若没有念，修行善心不能独自到达、获得并彻知上人法。同样，念还能不忘失并守护禅修所缘（bhāvanā ārammaṇa）使其不消失，令心不忘失并守护禅修所缘使其不消失。因此，在以观智（vipassanā-ñāṇa）修习的行者之智中，此念之守护修行心和禅修所缘的自性相即会呈现出来。离开了念，修行心将不能〔适时地〕策励或抑制心。正因如此，佛陀说正念在任何时候（sabbatthika）都是必需的。⁹⁵

1.9 平衡七觉支的修习

- 1) 念觉支（sati-sambojjhaṅga）：重复记住〔所缘〕的念、忆念入出息念似相所缘的念；
- 2) 择法觉支（dhammavicaya-sambojjhaṅga）：透彻了知入出息念似相所缘的智慧；

⁹⁵ Vsm.I.125-126

- 3) 精进觉支 (vīriya-sambojjhaṅga) : 在入出息念似相所缘上圆满平衡七觉支的努力, 特别是努力令择法觉支和精进觉支生起的精进;
- 4) 喜觉支 (pīti-sambojjhaṅga) : 在入出息念似相所缘上〔体验到的〕清净、愉悦的喜;
- 5) 轻安觉支 (passaddhi-sambojjhaṅga) : 在入出息念似相所缘上修行心和心所的平静 (去除了掉举和不安);
- 6) 定觉支 (samādhi-sambojjhaṅga) : 修行心平静地黏着于入出息念似相所缘上住立;
- 7) 舍觉支 (upekhā-sambojjhaṅga) : 在入出息念似相所缘上修行心的平衡〔状态〕, 既不兴奋、也不退缩的中舍性〔状态〕。

〔到此以入出息似相为所缘的近行定阶段〕行者应该修习平衡这七种觉支法。如果由于精进不足等原因, 修行心从称为入出息念似相的业处所缘上退缩, 心感到倦怠, 则不可增强轻安觉支、定觉支和舍觉支, 而应增强择法觉支、精进觉支和喜觉支, 这样做称为策励心。如果由于精进度等原因, 导致修行心躁动散乱, 则不可增强择法觉支、精进觉支和喜觉支, 而应增强轻安觉支、定觉支和舍觉支, 这样就可以抑制躁动散乱的心 (故称为抑制心)。

因为这七种法有助于获得圣道智, 也即是觉悟

(bodhi, 音译“菩提”)，所以被称为七觉支。

以上就是关于五根和七觉支平衡修习的简述。

1.10 相、入息、出息

1.10.1 不可能是一个修行心的所缘

在此，舍利子尊者 (Sāriputta) 在他的《无碍解道》(Paṭisambhidā-magga) 中说道：

“Nimittaṃ assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa,
ajānato ca tayo dhamme, bhāvanā nupalabbhati.”⁹⁶

相、入息、出息，非一心所缘。不知此三法，修习无所得。”

对于初习入出息业处的行者来说：

- 1) 相 (nimitta) 是指入息出息在鼻端或上唇处碰触明显的区域；；
- 2) 入息 是指入息本身；

⁹⁶ Ps.169

3) 出息 是指出息本身。

此相、入息、出息三法中：

- 1) 以入息为所缘的修行心是一种个别的心；
- 2) 以出息为所缘的修行心是另一种个别的心；
- 3) 以鼻端或上唇〔明显碰触处〕的相为所缘的修行心是另一种个别的心⁹⁷。

所以此三法不可能是同一个修行心的所缘⁹⁸。

⁹⁷ Nimittanti upanibandhananimittaṃ nāsikaggam, mukhanimittaṃ vā.

(Vimati.I.216-217)

Ettha ca aññameva assāsārammaṇaṃ cittaṃ, aññaṃ passāsārammaṇaṃ, aññaṃ nimittārammaṇaṃ. (Vsm.I.277) 于此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，一为相所缘心。

⁹⁸ 【译注】根据阿毗达摩心的定律(citta-niyāma)，一个心识刹那(citta-khaṇa)只有一个心(包括相应心所)生住灭，前心灭去之后，后心才能随之无间生起。每一心只能取一个所缘，但对同一所缘可生起许多心。在有情的一生中，心依其自然定律生灭相续，所生心路不可计数，它们依门分为眼门心路、耳门心路……意门心路六种；相邻心路之间由有分心(生灭次数不定)相连，以使心流相续不断。除了出世间的八种心路，同一条世间(三界)心路的所有路心都取同一所缘。修入出息念，要以意门心正念地觉知入出息，但在其初级阶段(预作修习)，难免间杂有身门心路(身觉触时)和耳门心路(耳闻声时)等，此皆欲界心路；到中级的近行定阶段(近行修习)，其心路为杂有众多有分心的欲界意门心路；到了高级的安止定阶段(安止修习)，其心路则为色界纯意门禅那速行心路，中间不会生起有分心。一条最长的欲界意门心路，依次由意门转向心加七个速行心及两个彼所缘构成，随即沉入有分。所以这里的“一心”或“一种个别的心”应理解为一条完整的世

1.10.2 可能是一个修行心的所缘

然而，如前所述，随着行者的定次第〔趋向〕成熟，当其修行心以入出息似相为所缘，并能同时平衡五根和七觉支时，即可长时间地取入出息似相为所缘，并沉入到此单一所缘中而住立。

此时：

- 1) 相 就是入出息似相；
- 2) 入息 也是入出息似相；
- 3) 出息 也是入出息似相。

以平常的入息和出息为基础而生起的、称为取相和似相的入出息“相”，也可以称为入息和出息。⁹⁹

因此，Pyi 西亚多（Sayadaw 的音译，缅甸语“老师，长老”之意）在其缅甸语译著《〈清净之道〉依词释》（Visuddhimagga Nissaya）¹⁰⁰中这样说：

间六门心路，换言之，此处的“心”是以“心路”为单位。因为相、入息、出息是三个不同的目标，所以说“非一心所缘”只能被不同的心路所识知。

⁹⁹ Assāsapassāse nissāya uppannanimittampettha assāsapassāsasamaññameva vuttam. (Vsm.Ṭī.I.319) 于此，基于入出息而生起之相，亦可通称为入出息。

¹⁰⁰ Visuddhimagga Nissaya: 缅甸 Pyi Sayadaw（约 1789-1864）著。在缅甸，历代虽有不少西亚多为《清净之道》作依词释，但唯有此书被缅甸政府官方

“当修行心取清晰呈现的入出息似相为所缘到达安止定的程度，安住法（*ṭhapana-naya*）¹⁰¹力量的修习，而平静、稳定不动地黏着在此禅相上住立时，〔它〕不再朝向（取）平常的入息和出息为所缘，而转向那个基于平常的入息和出息而生起的似相所缘，而入息、出息和相，这三法即成为修行心的单一所缘，所以并非不能一个修行心上同时现起〔此三法〕，这是能做到的。”

当舍利子尊者在《无碍解道》中说道：

“*Nimittam assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa,
jānato ca tayo dhamme, bhāvanā upalabbhati.*¹⁰²

相、入息、出息，非一心所缘。知此三法者，修习有所得。”

〔其中〕“相、入息、出息，非一心所缘”，[这是对

收录到三藏参考书目中。依词释（*Nissaya*）是缅甸常用的一种翻译巴利经典（包括三藏、义注即复注）的特有方式，不仅对经典逐字逐字地进行字面翻译，还揭示每一字隐含、比喻的意义，必要时甚至对其语法进行分析，极为详尽，是准确深入地理解圣典的重要工具。

¹⁰¹ 【译注】安住法（*ṭhapana-naya*）：参考叶均译《清净道论·安般念》“第一种四法的修习”之“安住”节及《大复注》（*Visuddhimagga Mahāṭṭka*）的相应章节。

¹⁰² Ps.169, Vsm.I.277

初学者而言]。然而，〔按 Pyi Sayadaw 的观点，〕单个修行心必须要能〔同时〕取此三法为所缘，才能圆满入出息念的修习，达到安止定。

此话之意是，以入出息似相为所缘修习能达到安止禅定——因为相、入息、出息三者变成了单一的入出息似相所缘，所以它能成为单一安止禅那心的所缘。

《清净之道》¹⁰³对此进一步解释道：如果入息、出息、相之三法不能在行者内〔心〕成为单一修行心的所缘，那么他的入出息业处将不能达到安止禅那（安止定），也不能达到近行定；反之，如果入息、出息、相之三法能在行者内〔心〕成为单一修行心的所缘，那么他的入出息业处将能达到近行定，也能达到安止禅那。

¹⁰⁴（参考叶均译《清净道论·安般念》“第一种四法的修

¹⁰³ Yassa hi ime tayo dhammā natthi, tassa kammaṭṭhānaṃ neva appanaṃ, na upacāraṃ pāpuṇāti. yassa pana ime tayo dhammā atthi, tasseva kammaṭṭhānaṃ upacāraṇa appanaṇa pāpuṇāti. (Vsm.I.277) 若无此三法者，则他的业处不得安止定，也不得近行定；然而，具有此三法者，则他的业处可得近行定及安止定。（叶均译）【译按】此节末段正文所依据的这段《清净之道》巴利原文，并未明言必须是“一心”具此三法。若是具此三法者并非“一心”，当如何理解？请看下一条译注。

¹⁰⁴ 【译注】此节引述 Pyi Sayadaw 的观点，意谓似相是由入出息所生，入息、出息至此都化作了似相，三者合一，因而了知似相即等于同时了知入出息，故能“一心知三法”。但依世俗通用逻辑，此种论证有“偷换概念”之过（即

习”之“安住”节)

1.10.3 特别注意不要错认禅那所缘

某些禅修业处老师说入出息安止禅那的所缘是“声音”，并主张当修入出息业处定力强大时，突然听到某种声音就表明达到了禅那。然而，正如前面解释过的，入出息禅那的所缘是单一的入出息似相。除了禅定所缘、涅槃所缘以外〔其余〕的法所缘，以及色、声、香、味、触等种种〔五识〕所缘，这些都只是欲界名法（即欲界心）的所缘，并非禅那名法（即色界心和无色界心）的所缘。这样的阿毗达摩〔教理〕原则应该得到尊敬和遵守。

将初级阶段平常的入息、出息，换成了中级阶段的似相），所以是无效的，何况入息出息不可能同时并存。然而，当知此种“以因称果”的逻辑不仅在经藏中常见（如后文将论及的“智光”），即当今世俗中亦所在多有（如桃树结的果子亦可称桃），我们习焉不察而已。不过，舍利子尊者此颂“知此三法者，修习有所得”及相关义注，并未明说必须是“一心”知此三法，若去掉这个条件，则可理解为虽然是以一一不同的心“知此三法”，但如此正念修习亦足以令似相生起，待相息合一后即可唯以似相为单一所缘而修习证得近行和安止，故“修习有所得”。否则若“不知此三法”，则连禅相都不可得，遑论近行、安止，自然“修习无所得”。如此理解，既符合入出息业处原理，亦不必偷换概念强为融通而与世俗通用逻辑相违，似可聊备一说。

1.11 迈向初禅

当行者能够平静地黏着在非常明净透亮的入出息似相所缘上住立而培育定，达到一小时或两小时等，此入出息似相变得越来越明净透亮时，修行心将平静地沉入、黏着在入出息似相所缘中住立——这样沉入的定称为“禅那”。〔对于初学者，此时〕应继续努力将这种禅定稳固且长时间地保持下去。

如果行者每一座都能够建立这样沉入的定力，并能够维持约两三个小时，那么在三四天之后，如果他想要的话就可以检查禅支了。当他准备检查禅支时，应将目标转向于有分意净¹⁰⁵所存在的心脏里的心依处（hadaya-

¹⁰⁵ 【译注】有分意净：为“有分意净界”的略称。“有分意净界”译自缅甸语 ဘဝင်မရောအကြည်စိတ်，是帕奥禅师在其著作及开示中经常用到的、非常重要的术语，由四个词组合而成：1、ဘဝင် 音似 bhawan, 为巴利词 bhavaṅga 之略，指“有分”；2、မရော 即是 mano 意，音亦同；3、အကြည် 音似 aji(纯缅甸词，其正式的罗马体转写为 akyi)，指“净”（明净、净色之意）；4、စိတ် 音似 dhat，为巴利词 dhātu 之略，指“（究竟）界”。可见此词意涵丰富，包含了有分心、意门心路诸名法，及明亮的心生色以及心处色（hadaya-vatthu）等意门所有的 63 种究竟色法（因为这些名法和色法是相互依存、不能割裂的）。故佛曰：“诸比丘，此心极光净。”（A.1.49，详见本章后文“智光”节）

该词的确切指称随不同语境而有所差别，如意门、有分流等。明白其确切含义在止观实修中是非常重要的，误解其义恐将行者导向歧途，所以多数情

况下，在帕奥禅师的著作中会在其后加注该词在相关段落的确切含义，即如下一段开头，原文在“有分意净界”一词后以方括号加注了[=manodvāra]（意门）。

在日常缅甸语中，这个词经常会被简称为 ဘဝဏ် (bhawan 有分) 或 ဘဝဏ်မနောအကြည့် (bhavan-mano-akyi 有分意净)。而帕奥禅林的业处导师在用英语指导外国禅修者时，则通常将它简称为 bhavaṅga（有分），意指“意门”或“有分流”（究何所指，视情况而定）。如“Check the bhavaṅga（查有分）”，在此例中它通常是指“意门”；在“他的心落入有分”中的“有分”则只是单纯指“有分流”而已。

在帕奥禅师的英文著作中，“有分意净界”通常被译作 bhavaṅga mind clear element。其简称 ဘဝဏ်မနောအကြည့် (bhavan-mano-akyi) 则被译作 bhavaṅga mind clearness。这两种常见于 The practice that leads to Nibbāna（此书于上个世纪 90 年代缩译自九本缅甸语禅修手册，也相应分为九个部分，作为华人界迄今最重要的禅修指导书《智慧之光》直到第四版，从其第三部分“名业处”开始到最后一章，就是从此英译本再转译为中文的）。其另一种简称 ဘဝဏ် (bhawan) 被译作 bhavaṅga (mind door) 或 mind door (bhavaṅga)，这在 Knowing and Seeing 这本书中最为常见。

在现有的汉译数据中，此词一般被译作“有分”、“有分心”，有时也译作“意门”，虽然大体不差，但并不尽符原意，不少地方的译法值得商榷。（在帕奥禅师的著作中，单纯指“有分心”时通常用巴利词 bhavaṅga-citta，英译为 bhavaṅga consciousness 或 life-continuum consciousness）。

最后，必须特别指出的是，“意门”（manodvāra，英译 mind door）的含义，即如上述“有分意净界”所解释，它内涵丰富，不单纯只是名法，本书在名业处篇会有详述。然而，《阿毗达摩概要精解》在介绍六门时将“意门”定义为“有分心”，强调它只是单纯的名法，以凸显其与属于色法的其余五门的差别。但我们要了解，此书只是“概要”，而在阿毗达摩论藏中，对意门有更丰富的解释，其中也包括了心处的色法等。所以，用“有分意净界”指称“意门”并非臆造，而是有经典依据的。

vatthu) 的方向。经过多次练习，他将能够轻易地〔依次分别〕辨识依靠心依处而生起的“有分意净=意门”，以及在此“意门”中呈现的“入出息似相”。随之在进一步加强定力后，先一起辨识此“有分意门 (bhavaṅga monodvāra)”和此入出息似相，再尝试检查诸禅支。当此入出息似相所缘显现在此有分意门中时，以此入出息似相为所缘的诸禅支，经过多次检查之后，就能够轻易地辨识它们。首先，应当分别清晰地辨识每个禅支。然后，应当做到能以智几乎同时辨识所有五禅支。（此处仅略述入初禅的操作与要求，欲知其详，可参考《清淨道论·说取地遍品·初禅论》）。

〔欲辨识诸禅支及基于禅定而修观智的〕行者，必须先能够摄取有分意净界[=意门]〔为所缘〕，并已辨识，以智辨析（能分别意门和呈现于意门中的所缘）。在《逐一经》¹⁰⁶中，佛陀亲自确认舍利子尊者能以智辨识诸禅支和称为禅那法 (jhāna-dhamma) 的诸禅那名法（即心和触、受、想等所有个别相应心所），逐一清晰地了知〔这些名法〕及其生、住、灭，并能〔以它们为所缘〕修观等。之所以能这样修，注释师们 (aṭṭhakathā

¹⁰⁶ 《逐一经》：Anupadasuttam, M.III.75-79

sayadaws)¹⁰⁷在义注中进一步解释说：vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya ——第一个词中的 vatthu 即是 dvāra（门，在此特指意门），ārammaṇa 是“所缘”，pariggahitatāya（摄受彼二者）——意思是时一起摄受（掌握，以智照见、辨识并了知）意门和所缘之后，即能以这些禅那名法〔为所缘〕修观。

舍利子尊者在佛弟子中智慧第一，他所实践的这些古老的修法传承，对于那些想要修习禅定、想要以智辨识诸禅支以及诸禅那名法、并进而修观的行者来说，具有无可估量的价值，应该恭敬地遵循并实践。

1.11.1 长入定，少检查

在入出息似相所缘上能到达初禅的初学行者，应长时间入禅那〔定〕，少检查禅支。若过多检查禅支，这些禅支就会显得粗劣，因为频繁检查会导致诸禅支变得过于凸显〔令本来平稳的心路出现波动而使定力减退〕。这导致行者不能获得熟练顺利地进入初禅的力量，诸禅支显得无力。当此之时，由于该行者的诸禅支显得粗劣无力，其入出息念定的修习无法成为到达第二禅的因。如果行者不能完全熟练顺利地练习长时间入于

¹⁰⁷ M.A.IV.60

初禅而培育〔稳固的初禅定力〕，却要进修第二禅，就会退失已获得的初禅，更没有能力到达第二禅。¹⁰⁸

1.12 初禅的五个禅支（jhānaṅga）

- 1) 寻（vitakka）：把心导向并安置于入出息似相所缘上；
- 2) 伺（vicāra）：一再地觉察（扫描）入出息似相所缘；
- 3) 喜（pīti）：喜欢入出息似相所缘；
- 4) 乐（sukha）：体验入出息似相所缘的安详和愉悦；
- 5) 一境性（ekaggatā）：心落在单一的入出息似相所缘上稳定安住。

1.12.1 五自在（vasitā）

- 1) 转向自在（āvajjana-vasitā）：能够于入定〔出定〕之后随意检查禅支；
- 2) 入定自在（samāpajjana-vasitā）：能够在想要时

¹⁰⁸ Vsm.I.148, Vsm.Ṭī.I.178

随意进入禅那；

- 3) 决意自在 (adhiṭṭhāna-vasitā)：能够在所决意的时间内安住禅那，如 1 小时、2 小时等；
- 4) 出定自在 (vutṭhāna-vasitā)：能够在所决意的时间结束时出定；
- 5) 省察自在 (paccavekkhaṇā-vasitā)：能够随意检查诸禅支。

其中，能迅速检查禅支的“意门转向”

(manodvārāvajjana) 称为“转向自在”，而能迅速检查禅支的“省察速行” (paccavekkhaṇā-javana) 称为“省察自在”。意门转向和省察速行两者是同一个意门心路中一个心识刹那、一个心识刹那依次生起的〔名〕法。需要说明的是，在一个〔省察〕速行心路中，能生起意门转向一次，省察速行五次或七次。¹⁰⁹

行者应该背诵诸禅支，然后按照上述的指导，检查诸禅支。先进入禅那，然后出禅那，检查一个禅支。再次进入禅那〔出禅那〕，检查另一个禅支。如此一一检查每一个禅支，完全成功之后，再于出禅后同时检查五禅支。当初禅的五禅支如上所述变得明显时，应如上所述熟练掌握“五自在”。

¹⁰⁹ Vsm.I.149-150, Vsm.Ṭi.I.178-180

1.13 进入第二禅

已完全掌握“五自在”的行者，从初禅出定后，〔省思：〕

- 1) 此初禅[因其是最初去除五盖]依然靠近五盖之敌；
- 2) 因为“寻”（vitakka）与“伺”（vicāra）比较粗劣[具有容易中断的特性]，所以此二禅支是弱的；
- 3) 当知此二者为初禅的过患；
- 4) 作意第二禅〔比初禅〕更为平静；
- 5) 舍弃对初禅的贪求（nikanti）后，〔再次专注于入出息念似相〕将获得第二禅。

这时候应该更加努力地修习入出息念定的修习，以上述四点专注于入出息念似相所缘上。（【译按】这段话可理解为：在省思或作意上述四点之后，再次专注于入出息念似相所缘，更加努力地修习入出息念定，可证得第二禅。）

在此阶段，不可再标记入出息念似相所缘（如默念“似相，似相……”），而只是专注于它，〔用“心眼”〕看

着它。“vitakkavicārā vacīsaṅkhāro”¹¹⁰，〔据此经文可知，〕如果标记“入息——出息”的话，这样的标记、默念是语行（vacīsaṅkhāra），而默念需要“寻”和“伺”的行作，所以这样做不能去除这两个心所；就算能去除它们，也只是短暂的，它们很快又会重新生起。〔标记似相，亦同此理。〕所以，从转修第二禅开始到〔所有〕更高的禅那，不可再作任何标记，而只应专注于〔用“心眼”〕看着入出息似相所缘。¹¹¹

当行者如此修习，从初禅出定后，〔趁着此时拥有〕圆满的忆念入出息似相所缘的“念”（sati）和透彻了知入出息似相所缘的“正知”（sampajañña-ñāṇa），以智慧转向于检查诸禅支时，〔将发现〕寻和伺显得粗劣，喜、乐、心一境性（cittakaggatā = ekaggatā）等显得平静。此时，为了舍弃粗劣的禅支，以得到平静的禅支，再反复地作意入出息似相所缘，全神贯注地〔用“心眼”〕看着它。如此作意而修习的行者心中，拥有喜、乐、一境性三种禅支的第二禅就会生起。¹¹²

¹¹⁰ M.I.375 vitakkavicārā vacīsaṅkhāro: 寻伺是语行。

¹¹¹ Vsm.I.150

¹¹² Vsm.I.150

1.14 进入第三禅

当证得第二禅后，应继续修习其五自在直到能熟练掌握。通过这样的持续修行，当完全掌握了第二禅，并将其五自在修习得非常熟练后，行者从第二禅出定后〔省思〕：

- 1) 第二禅接近潜在的敌人——“寻”（vitakka）与“伺”（vicāra）；
- 2) “在第二禅中，有令心产生明显波动的‘喜’（pīti）。由于此喜，可说第二禅是粗劣的。”¹¹³ 依此佛语〔可知〕，喜是粗劣的，所以是弱的禅支；
- 3) 当知此二者为第二禅的过患；
- 4) 作意第三禅〔比第二禅〕更为平静；
- 5) 舍弃对第二禅的贪求（nikanti）后，继续修习入出息念定¹¹⁴。

为了获得第三禅，在省思〔或作意〕上述四点之后，再次专注于入出息念似相所缘。

¹¹³ D.I.34

¹¹⁴ Vsm.I.153-154

这样持续努力，当行者从第二禅出定后，〔趁着此时拥有〕圆满的忆念入出息似相所缘的“念”和透彻了知入出息似相所缘的“正知”，以智慧转向于检查诸禅支时，〔将发现〕喜禅支显得粗劣，乐、心一境性等显得平静。此时，为了舍弃粗劣的禅支，以得到平静的禅支，再反复地作意入出息似相所缘，全神贯注地〔用“心眼”〕看着它。如此作意而修习的行者心中，拥有乐、一境性两种禅支的第三禅就会生起。¹¹⁵

在此第三禅中，中舍性心所（*tatramajjhataṭṭā*）——也称为中舍性之舍（*tatramajjhātupekkhā*，着重指“平衡”地任运而行）——会很明显，因为〔此禅心中〕没有寻、伺、喜三禅支。佛陀及诸圣者赞叹圆满第三禅的行者为中舍者、具念者、乐住者。此禅那中的中舍性的力量、念的力量与乐的力量皆明显而高妙，且此乐于世间诸乐中最为殊胜，因为〔此后〕更高的禅那将不再生起乐受，而只生起舍受。于此第三禅，也要圆满修习其五自在。

¹¹⁵ Vsm. I. 154

1.15 进入第四禅

当证得第三禅后，应继续修习其五自在直到能熟练掌握。通过这样的持续修行，当完全掌握了第三禅，并将其五自在修习得非常熟练后，行者从第三禅出定后〔省思〕：

- 1) 第三禅接近潜在的敌人——“喜”（pīti）；
- 2) “此禅支令心如此朝向于乐。由于此乐，可说第三禅是粗劣的¹¹⁶。”依此佛语〔可知〕，乐是粗劣的，所以是弱的禅支；
- 3) 当知此二者为第三禅的过患；
- 4) 作意第四禅〔比第三禅〕更为平静；
- 5) 舍弃对第三禅的贪求（nikanti）后，继续修习入出息念定。

为了获得第四禅，在省思〔或作意〕上述四点之后，再次专注于入出息念似相所缘¹¹⁷。

这样持续努力，当行者从第三禅出定后，〔趁着此时拥有〕圆满的忆念入出息似相所缘的“念”和透彻了知

¹¹⁶ D.I.34

¹¹⁷ Vsm.I.159

入出息似相所缘的“正知”，以智慧转向于检查诸禅支时，将发现称为悦受心所（cetasika somanassa）的“乐”显得粗劣，舍受（upekkhā-vedanā）、心一境性等显得平静。此时，为了舍弃粗劣的禅支，以得到平静的禅支，再反复地作意入出息似相所缘，全神贯注地〔用“心眼”〕看着它。如此作意而修习的行者心中，拥有舍、一境性两种禅支的第四禅就会生起。¹¹⁸

- 1) 于此第四禅，也要圆满修习其五自在；
- 2) 初禅的近行定刹那（upacārakkhaṇa），去除了身的苦受（kāyika-dukkha-vedanā）；
- 3) 第二禅的近行定刹那，去除了心的忧受（cetasika-domanassa-vedanā）；
- 4) 第三禅的近行定刹那，去除了身的乐受（kāyika-sukha-vedanā）；
- 5) 第四禅的近行定刹那，去除了心的悦受（cetasika-somanassa-vedanā）¹¹⁹。

¹¹⁸ Vsm.I.159

¹¹⁹ Vsm.I.160, S.III.188-189

1.15.1 第四禅的特点

在第四禅中，〔行者的〕入出息身行（āssāsa-pāssāsa kāya-saṅkhāra）超越了微息，达到了止息¹²⁰〔状态〕。

“atisukhuma”是指入出息身行在达到第四禅时变得极其微细，超越了之前初禅、二禅和三禅的入出息身行微细的程度。在第四禅中，入出息身行连微细的存在都没有了，如何还有粗糙〔的存在〕呢？正如义注师说：“appavattimeva pāpuṇātīti——已经进入了不存在的状态”¹²¹。

记载于义注中长部持者、中部持者和相应部持者们的见解，请参阅《清净之道》（Visuddhimagga）。¹²²

在《清净之道》中说：入第四禅者没有呼吸。¹²³

¹²⁰ Catutthajjhāne atisukhumo appavattimeva pāpuṇātīti. (Vsm.I.267) （入出息）在第四禅为最细，至于不起。

¹²¹ Atisukhumoti aññattha labbhamāno kāyasāṅkhāro catutthajjhāne atikkantasukhumo. sukhumabhāvopissa tattha natthi, kuto oḷārikatā appavattanato. tenāha "appavattimeva pāpuṇātī"ti. (Vsm.Tī.I.323)

¹²² Vsm.I.267 （对应于叶均所译的《清净道论·安般念》章）。

¹²³ Catutthajjhānasamāpannānaṃ. Vsm.I.275 入第四禅者。

佛陀在《增支部·次第灭经》

(Anupubbanirodhasuttam) ¹²⁴等多部经典中也教导过，当行者达到第四禅时，入息和出息都停止了。

1.15.2 行者应特别注意的一个重点

但是，在此行者要特别注意的一个重点是，当他自信已达到第四禅那时，不可重复检查自己是否在呼吸。这种检查会导致定的崩坏，并可能使已经获得的禅那退失。若自信已达第四禅，应多入〔此禅那〕。因为在第四禅定中，虽然呼吸停止，换言之，入第四禅那令入息出息不再生起，但检查禅支的意门省察速行心路

(manodvāra-paccavekkhaṇā-javanavīthi) 或检查呼吸的欲望意门速行心路 (kāmaṇvacara-manodvāra-javanavīthi) 都是能令入息出息生起的心路。有些行者能注意到由检查有无呼吸的欲望意门心路而生起的极微弱的呼吸。所以，入第四禅那时没有呼吸，但在检查时会有呼吸。在证得第四禅的初期阶段，行者应多入此禅那，不要检查有无呼吸。当〔对第四禅的定力〕足够满意时，再进行呼吸检查。在第四禅的近行定时，舍和一境性两个禅支也会很明显，容易与在第四禅中相同的两个禅支混淆；

¹²⁴ A.III.207

而此近行定中仍有呼吸，入第四禅时则无呼吸，这一点要特别注意。

行者也要练习第四禅的五自在，直到圆满，使智慧之光变得极光净明亮（pariyodāta），此时即可转去修观（vipassanā）。

1.16 禅修过程与有分

1.16.1 落入有分

到目前为止，已经简要地介绍了入出息业处直到第四禅的修习次第。诸业处中存在两种定：近行定

（upacāra-samādhi）和安止定（appanā-samādhi）。在接近安止定的阶段中生起的定名为近行定，安止禅那

（appanā-jhāna）时生起的定名为安止定。到达近行定时，关于落入有分（bhavaṅga）状态，《清净之道》有如下提示¹²⁵（大意）：

“定可分为两类：近行定和安止定。当进入近行定时，修行心安住于近行地（upacāra-bhūmi）；当进入安

¹²⁵ Vsm.I.123 （参阅叶均译《清净道论·说地遍品第四》中“二种定”节）

止定时，修行心安住于获得地（paṭilābha-bhūmi）。〔行者的心〕住立于此二地。

于此二地，近行地中，修行心因已去除五盖，故远离五盖，能安住于业处所缘。获得地中，因诸禅支之力已满分生起，故修行心能安住于业处所缘[入出息似相所缘、白骨身分似相所缘、白遍似相所缘等]。

近行定与安止定之差别可用以下比喻来理解。近行定时，诸禅支之力尚未满分生起，修行力未达圆满，因诸禅支之力未强大故。譬如初学站立之幼儿，虽得扶持而起立，却又快速跌倒。

同此，当近行定生起之时，修行心时或取似相为所缘，时或落入有分。¹²⁶

而于安止定中，诸禅支之力已充盈。因此之故，犹如壮汉，从坐而起，能整天站立。同此，安止禅定生起之时，〔其心路〕于有分断（bhavaṅgupaccheda）后[生起一次意门转向]，可整夜整日住立于安止定中，不断生起善安止速行[禅那速行]心路之力量，故能整夜整日入定。

¹²⁶ Evameva upacāre uppanne cittaṃ kālena nimittamārammaṇaṃ karoti, kālena bhavaṅgamotarati. (Vsm.I.123) 如是于近行定生起时，其心有时以相为所缘，有时落入有分。

此即两种定之差别。”

1.16.1.1 关于禅修与有分状态的重要提醒

于前述诸近行定与安止定，行者可自择其一，建立其定，以为修观之基础定，〔依此〕辨识四大。当定足够深厚时，即可见色聚（rūpa-kalāpa）。以智辨识此诸色聚，知见色聚中所有之四大及〔四大〕所造色（upādā-rūpa，源自并依存于四大而有，故名）之后，进而掌握诸色法之特相（lakkhaṇa）、作用（rassa）、现起（paccupaṭṭhāna）、近因（padaṭṭhāna）。如此辨识时即获得色界定智（rūpapariccheda-ñāṇa）¹²⁷或色摄受智（rūpapariggaha-ñāṇa）。如此才是以正见智（sammādiṭṭhi-ñāṇa）如实知见究竟色法及其本质。

此外，名法也自有其定律。〔名法〕既可生起为离心路（vīthimutta），也可生起为心路（vīthi），心与〔相应〕心所在每一心识刹那同时生起。《〈清净之道〉大复注》称每一心识刹那同时生起的心及其相应心所为非色聚或名聚（arūpa-kalāpa=nāma-kalāpa）¹²⁸。本书“名法篇”将阐释六种心路过程和在诸心路过程之间生起的有分名

¹²⁷ 【译注】色界定智（rūpapariccheda-ñāṇa），又译作：色差别智、色限定智。

¹²⁸ Vsm.Ṭī.II.235

法（bhavaṅga nāma），〔如何〕以智辨识在六种心路过程中的每一个心识或名聚中存在的心和相应心所的究竟〔名法〕及其特相、作用、现起和近因，以及〔如何〕以智辨识结生心刹那、死亡心刹那、有分心刹那中存在的心和相应心所的究竟〔名法〕及其特相、作用、现起和近因¹²⁹。如此辨识时即获得名界定智

（nāmapapariuccheda-ñāṇa）¹³⁰或名摄受智

（nāmapariiggaha-ñāṇa）。如此才是以正见智如实知见究竟名法及其本质。

当行者修习某一法门时，若未能〔以智〕知见色聚和名聚，也不能〔以智〕破除〔色聚和名聚的〕密集（ghana），则称为不知究竟名色法（paramattha-nāmarūpa），也称为不得名色界定智（nāmarūpapariuccheda-ñāṇa）。

行者若不能洞察过去、未来，则不能了知过去的究竟名色法、未来的究竟名色法，因而也不能以现量智（paccakkha-ñāṇa 非经推理而现见的智慧，现见智）如实

¹²⁹ 【译注】但这并非指整个生命期间生起的每一个心识刹那中的心和相应心所，因其数无量，学人不能全部辨识，只能尽其能力，尽量多辨识而已。

¹³⁰ 【译注】名界定智（nāmapapariuccheda-ñāṇa）：又译作：名差别智、名限定智。

知见“由于过去的因而生起现在的果、由于现在的因而生起未来的果”。这称为不得缘摄受智（paccayapariggahāṇāṇa）。

如此，在未得名色界定智和缘摄受智的行者心中，其与生起准确的、真正的观智（vipassanā-ñāṇa），相距犹如天地之遥。而未生起真正的观智，其距名为究竟圣谛（paramattha ariyasacca）的圣道智（ariyamagga-ñāṇa）、圣果智（ariyaphala-ñāṇa）和涅槃（nibbāna）则更加邈远。其原因是：

苏西玛（Susima，旧译须师摩），名为法住智（dhammaṭṭhiti-ñāṇa）的了知诸行为无常、苦和无我的观智是先生起的，以灭谛涅槃为所缘而生起的圣道智（ariyamagga-ñāṇa）是后生起的。¹³¹

这是佛陀对〔游方僧〕苏西玛的简答。苏西玛认为以涅槃为所缘而生起的圣道智是禅那和神通的果。依据这句经文，圣道智不是禅那和神通的果，而是观智的果，它是在观智的最后才能生起的法。真正的观智以层层递进的亲依止缘力（upanissaya-paccayasatti）支助圣道

¹³¹ “Pubbe kho, susima, dhammaṭṭhitiñāṇaṃ, pacchā nibbāne ñāṇa”nti. (S.I.344)

苏西玛，先是法住智，后是涅槃智。

智生起。

因此，没有真正观智的行者，尚未获得进入涅槃的“门票”，涅槃于他遥不可及。当这样的行者作意于某种修行，刚达到近行定或仿佛近行定状态时，可能会落入有分状态——《清净之道》中有这样的提醒。¹³²

在此状态中的行者，可能会称“什么都不知道了”，也可能会说“名色都灭没了”，误认为自己已经见到了涅槃。然而，事实上，他只是落入有分状态而已。这是因为他尚未真正了知究竟名色法，所以还没有生起真正的观智。

如此落入有分状态的行者称“什么都不知道了”的原因是，有分心不能取现在所缘，而只能取前一世临死时刻呈现于临死速行中的所缘——业（kamma）、业相

（kamma-nimitta）或趣相（gati-nimitta）——三者之一为所缘。行者不了知〔今世的〕有分心是取〔前一世〕临死速行的所缘为所缘，也不能辨识前一世临死速行的所缘——这属于能以缘摄受智如实知见过去世之诸因引生今世之果的行者的境界，而不是〔那些〕不会辨识过去世临死速行的所缘、不能以缘摄受智如实知见过去世之诸因引生今世之果的行者的境界。所以，他们会说“什么

¹³² Vsm.I.123

都不知道了”。但是，阿毗达摩义注指出：

一切生起于欲地、色地、无色地及出世间四地之心，无有不知其所缘相（novijāṇanalakkhaṇā）者。一切心皆知其所缘相。¹³³

因此，有分心〔也有所缘，它〕是取前一世临死时刻呈现于临死速行中的所缘——业、业相或趣相——三者之一为所缘，而不是什么都不知道的心。关于“禅修的所缘〔消失〕，修行心已止息”的说法（什么都不知道之意），如上所引经典文句有作提示。

1.16.2 灭尽定（Nirodha-samāpatti）

〔圣者〕为何要入灭尽定呢？拥有八种世间禅定的阿那含（anāgāmī，三果圣者）或阿罗汉（arahant，四果圣者）圣者们，厌倦了名色和缘起诸行的生灭，为了令现在身中生起的心和心所〔暂时〕不再生起，为了心和心所〔暂时〕的灭（nirodha），以此作意而入灭尽定：“愿诸心、心所及心生色止息，如入无余涅槃一般愉悦地

¹³³ Catubhūmakacittaṇhi novijāṇanalakkhaṇaṃ nāma natthi. (Abhi.A.I.155) 四地之心无有不知其所缘相者。

进入〔灭尽定〕”¹³⁴。

依此释义，禅修时心和心所的止息属于灭尽定的境界（*ñhāna*）。灭尽定是已经成就四种色界禅定

（*rūpajhāna-samāpatti*）和四种无色界禅定（*arūpajhāna-samāpatti*）（合称“八定”）的阿那含或阿罗汉圣者的境界。其原因是，必须是能以止观双运法（*yuganaddhanaya*）修诸禅那的阿那含或阿罗汉圣者，在入灭尽定之前，先完成四种准备工作（*pubbakicca*），并在入非想非非想定之后，才能到达灭尽定。¹³⁵

想入灭尽定的阿那含或阿罗汉圣者，首先取地遍等八种遍禅¹³⁶中的其中一种遍相（*kaṣiṇa-nimitta*）为所缘，先入初禅，出此定后，以此禅那名法的三相（无常、

¹³⁴ *Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhede ukkaṇṭhitvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā "nirodhaṃ nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā"ti samāpajjanti.* (Vsm.II.347) 为何入（灭尽）定？已厌于诸行之起灭，即于现世成无心后“我将到达寂灭涅槃而住于乐”，故此入定。

¹³⁵ Vsm.II.347

¹³⁶ 【译注】地遍等八种遍禅：地遍（*paṭhavī-kaṣiṇa*），水遍（*āpo-kaṣiṇa*），火遍（*tejo-kaṣiṇa*），风遍（*vāyo-kaṣiṇa*），青遍（*nīla-kaṣiṇa*），黄遍（*pīta-kaṣiṇa*），红遍（*lohita-kaṣiṇa*），白遍（*odāta-kaṣiṇa*）。遍禅有十种（另二种为光明遍 *āloka-kaṣiṇa*，虚空遍 *ākāsa-kaṣiṇa*），但修十四御心法只基于首八种。

苦、无我）〔为所缘〕修观；随后入第二禅，出此定后，以此第二禅那名法的三相修观。如此次第修习到达识无边处禅那，在以此禅那名法修观后，入无所有处禅那，再从此禅那出定后〔做如下准备工作〕：

- 1) 决意所拥有的身外的必需品如袈裟、住所等不遭毁坏；
- 2) 作意僧团的需要与期待[若僧团需要他的服务，他就出定]；
- 3) 作意佛陀可能的召唤[如佛陀要制戒等，他就出定]（这条只适用于佛陀在世时）；
- 4) 作意自己剩余寿命的长度[以确保在命终前能从灭尽定中出定]。

这些准备工作完成后，就进入非想非非想处禅那，在非想非非想处禅那速行生灭一次或两次后，即入灭尽定¹³⁷（灭尽定中，心流被暂时中断，心生色也暂时止息）。所以，心和心所暂时中断的灭尽定，是拥有八定的阿那含和阿罗汉圣者的境界。对于尚未证得八定、未证得阿那含或阿罗汉〔果位〕的行者而言，灭尽定是遥不可及的。

行者若尚未了知究竟名色法，亦未获得真正的观

¹³⁷ Vsm.II.349-350

智，那么将这种“什么都不知道”的状态当成果定（phala-samāpatti）是不正确的。果定是以涅槃为所缘而生起的果速行（phala-javana）心路，而涅槃乃是有明显生灭的名色、因果等诸行法的寂灭（nirodha，又译作灭、止息），是无有的、无生的，是无为界（asaṅkhata-dhātu）。于所缘（ārammaṇa）边，是诸行法的止息，没有生灭，是无为界，是涅槃；于能缘（ārammaṇika，能觉知的心）边，是取无为界涅槃为所缘的果速行的心与相应心所，此心与心所皆明显存在，而非无心状态。（所以，将“能所双亡”“能所双泯”成证悟涅槃的境界，这与南传上座部的经典是相矛盾的。）

但是，果定是初果等诸圣者的境界，每位圣者自然而然都了知四圣谛。《尖顶屋经》（Kūṭāgārasuttaṃ）开示道，若不了知四圣谛，将无法解脱轮回之苦，也无法证悟解脱轮回之苦的涅槃（见《相应部（五）·小品·相应》）。

因此，以圣果智（ariyaphala-ñāṇa）体证涅槃的过程，是能透彻了知四圣谛直到究竟谛，并以正见智（sammādiṭṭhi-ñāṇa）如实知见〔涅槃〕的修行者的境界，而非尚未知见究竟名色法的修行者的境界。

于四圣谛中，苦谛与集谛二者属流转谛（vaṭṭa-saccā），灭谛与道谛二者属还灭谛（vivatta-saccā）。此

中行者作意于流转谛为修观业处（vipassanābhāvanā - kammaṭṭhāna），不作意于还灭谛为修观业处。¹³⁸

根据《迷惑冰消》（Sammohavinodanī-aṭṭhakathā，为《阿毗达摩·分别论》义注）的解释，想要修习观业处的行者，首先以正见智如实知见苦谛与集谛。《相应部·蕴品·蕴经》¹³⁹和《阿毗达摩·分别论》¹⁴⁰解释苦谛为过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近共十一种五取蕴（pañcupādānakhandā）。集谛是围绕无明、爱和取所造作的行和业。（详细解释见本书后续的《缘起篇》）。

所以，行者必须：

1) 以正见智如实知见苦谛；

¹³⁸ Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso. (Abhi.A.II.109) 于彼前二谛为流转〔谛〕，后二谛为还灭〔谛〕。此中比丘取流转〔谛〕为业处，而不取还灭〔谛〕。

【译按】原著此段意译自上述巴利文句（出自《<分别论>义注》p.109）。其中两处 abhiniveso（倾向，取）原著都将它诠释为 manasikāra（作意），合乎禅修实际。vaṭṭa 流转，轮回；vivaṭṭa 离轮回；还灭。

¹³⁹ S.II.39

¹⁴⁰ Abhi.II.1

2) 以正见智如实知见集谛；

3) 以正见智如实知见“缘于集谛，苦谛生起”。

为了获得这些正见智，无论如何都必须修过去和未来（取过去和未来的五蕴及其缘起为所缘修习观智）。上述苦谛所列各项，不仅有现在的五蕴，也包含了过去和未来的五蕴。在此，属于集谛的过去的无明、爱、取、行和业，为过去五因，也是过去五蕴的一部分。由过去因而引生的识、名色、六处、触和受为现在果，属苦谛，也是现在五蕴的一部分。现在造作的无明、爱、取、行和业为现在五因，属集谛，也是现在五蕴的一部分。由现在因而引生的识、名色、六处、触和受为未来果，属苦谛，也是未来五蕴的一部分。当知更多的过去世、更多的未来世，也是如此。所以，要正确了知集谛，正确了知缘于集谛而生起的苦谛，必须先要掌握过去五蕴和未来五蕴。

在以智掌握这些称为苦谛和集谛的行法时，要达到究竟谛，才能如实知见究竟法之间的因果关系和因果关系的真相。在以智掌握过去、现在和未来三时中存在的因果序列之苦谛时，要以三相（无常、苦、无我）对苦谛和集谛修观。能够对流转谛修观，其观智〔开展到〕最后（成熟的时候），是以灭谛涅槃为所缘而生起圣道智和圣果智。与此圣道智俱生的八支圣道，即是出世间道谛（lokuttara magga-sacca）。此圣道智的所缘是无为界

涅槃，即是出世间灭谛（lokuttara nirodha-sacca）。要以正见智如实知见此四圣谛，才能成为圣者。因此，要先成为圣者，才能入果定。

行者当知，欲入果定之圣弟子，应至僻静处，舍离诸缘，独处宴坐，以生灭智、坏灭智、怖畏智等九种观智之力，取苦谛与集谛诸行法为所缘，以其三相修习观智。已具生灭智、坏灭智、怖畏智等次第观智之行者，其心取诸行法为所缘，换言之，〔交替〕取诸行法之无常、苦及无我〔三相〕为所缘¹⁴¹，于名为明净（vodāna）〔心〕之种姓智（gotrabhū-ñāṇa）后，由入果定而取灭谛涅槃为所缘已，出世间安止禅那之力〔果速行心路的力量〕生起。入此果定时，因行者之心倾向于果定，纵是有学圣者心中，亦不生起圣道，而只生起圣果速行。¹⁴²

¹⁴¹ 问：圣道智之前生起的种姓智取涅槃为所缘；类似的，为何入果定时于圣果（速行心）前生起的、称为明净（vodāna）的种姓智，不取涅槃为所缘？
答：圣果不是解脱轮回之法，只是圣道的果而已。圣道才是解脱轮回之法。（Vsm.Ṭī.II.518）

¹⁴² Phalasamāpattatthikena hi ariyasāvakena rahogatena paṭisallīnena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā. tassa pavattānupubbavipassanassa Saṅkhārārammaṇagotrabhūñāṇānantarā phalasamā-pattivasena nirodhe cittaṃ appeti. phalasamāpattininnatāya cettha sekkhassāpi phalameva uppajjati, na maggo. (Vsm. II.342) 欲入果定之圣弟子，应独处宴坐，依生灭（智）等之力而观诸行。已次第转起诸观智之圣弟子，于其以诸行为所缘之种姓智后，

所以，果定是那些能取苦谛与灭谛究竟诸行〔为所缘〕，次第〔转起〕生灭智等〔观智〕而观其〔无常、苦和无我〕三相的修行者的境界。

如果行者认为佛陀所教导的名法、色法只能为佛陀所了知，而为弟子所不能，就不为此而努力，他即是不了知苦谛，亦即不了知〔前述〕十一种五取蕴。换言之，即不了知佛陀所教导的名色。如果不观修过去和未来〔的五蕴〕，就不能了知“由于过去因而生起现在果，由于现在因而生起未来果”，不能了知因果关系即缘起法。这也称为不了知“缘于集谛，苦谛生起”。请牢记，果定不是“一问三不知”（缅甸俗语“背着很多不知道的人”的意译）的寡闻行者所能入的定。

因入果定而其心安止于灭。于此，因其心倾向于果定，纵是有学圣者，亦只生起果，而非道。——【译按】此处是指圣弟子入果定，而非首次证得圣道。首次证圣道者，其圣道心路中的“种姓”心是取涅槃为所缘；但于圣者果定心路中，此“种姓”心则是取诸行之无常、苦和无我三相之一为所缘，并更名为“明净”（vodāna）；此心灭已，果定速行即无间生起，并转取涅槃为所缘。四道心（智）只生起于初次证得相应四种道果之一的圣道心路中，在该心路的种姓心（后三道则称明净心）之后生起，它取涅槃为所缘，只一刹那即断尽与该道相应的所有烦恼，故称其为出世间善心，且各只生起一次，也只需生起一次。道心灭去，果速行即无间生起，立刻体验此出世间善心的果报（即所谓“因果同时”，因为作为因的道心与紧随其后的果心生起于同一心路中）。嗣后重入果定，也只是体验此道心的果报，而再生起此道心。

1.17 诸智之光

前文于适当处已对智光有所涉及，尤其是在到达第四禅定时，会出现极为光净明亮的光。为消除对此言之疑，〔下文〕将解释智光（nāṇāloka）和慧光（paññāloka）。

1.17.1 《光明经》（āloka-suttaṃ）

佛陀在《增支部·四集·光明经》¹⁴³等经典中提到有四种光：

- 1) 月光；
- 2) 日光；
- 3) 火光；
- 4) 智光=慧光（此二者同义，故下文仅解释智光，亦不妨称作智慧之光）。

其中的智光又分为四种，这在《<睡意经>复注》¹⁴⁴中有详细说明。为了更进一步了解〔此四种智光〕，在

¹⁴³ A.I.456

¹⁴⁴ A.Ṭī.III.177-178，〈睡意经〉（Pacalāyamānasuttaṃ）。

此引用巴利义注来阐释。

1.17.2 七种去除昏沉睡眠的方法

〔根据《睡意经》记载〕，即将成为大目犍连（Mahāmoggallāna）尊者的 Kolita 游方僧，从即将成为舍利子（Sāriputta）尊者的 Upatissa（旧译优婆底沙）游方僧那里听闻了他转述自 Assaji（旧译有阿说示、马胜、马星）尊者开示的“ye dhammā hetuppabhavā...”¹⁴⁵等关于四圣

¹⁴⁵ 【译注】这首著名偈颂的全文是：“Ye dhammā hetuppabhāvā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha; tesaṃ yo nirodho, evaṃvādī mahāsaṃāso.”——“凡是因缘所生法，如来已说彼因缘，更兼彼等云何灭，此即大沙门教言。”它揭示了佛教核心教义四圣谛要旨，因诸旧译似未能彰显此义，故译者参考了律藏《大品义注·舍利子目犍连出家故事》（mahāvagga-aṭṭhakathā, p.256）对此偈的诠释，采用直译法另作此新译。其中 hetu（因）一词泛指种种因缘（hetupaccaya），而非限于阿毗达摩论中三善根与三不善根的“因”义。此外，于第三句，义注又给出另一种解释：“atha vā tesaṃ yo nirodhoti ettha tesaṃ yo nirodho ca Nirodhupāyo cāti evaṃ dvepi saccāni dassitāni hontīti – 又或者‘tesaṃ yo nirodho’于此为‘tesaṃ yo nirodho ca nirodhupāyo ca – 彼等灭及灭之道’，如是令见此（灭与道）二谛。”（nirodhupāyo = nirodha 灭 + upāyo 方法）。故第三句又可据此译作“彼等灭及灭之道”。（“tesaṃ 彼等”指诸行法及其因缘，而其因缘复有其因缘，皆为因缘所生法，即色、心与心所三类究竟法，为修观业处的所缘。诸行依缘起法则生灭无常，故苦；诸行寂灭止息，即是苦灭圣谛，即是涅槃；而导向苦灭的方法——八支圣道——即是道谛。）此偈首句指一切行法（因缘所生法），是为“苦谛”；第二句说缘起，是为“集谛”；第三句点出苦之灭及灭苦之道，是为“灭谛”与“道谛”；末句为总结。

谛的一首偈颂后，即证得了预流道果（sotāpatti-maggaphala）。那天正是古印度历的十月初一，当晚 Kolita 和 Upaditssa 带了二百五十位弟子离开他们的老师 Sañjaya，前往佛陀所在的竹林寺（Veḷuvana），成为“善来比丘”（ehi bhikkhu）。他们的二百五十位弟子当晚在听闻佛陀开示后，全都证得了阿罗汉果。舍利子尊者和目犍连尊者由于要证得极为殊胜的上首弟子菩提智（agga-sāvaka bodhi-ñāṇa），所以必须继续努力修习止观以成就阿罗汉道果（上首弟子菩提智与他们的阿罗汉道智同时生起）。

〔随后〕目犍连尊者以摩揭陀国（Māgadha）的 Kallavālaputta 村为托钵范围，前往此村附近的林野中，整整七天不睡，而只取行、立与坐三种姿势，努力修行。到了第七天，他坐在经行道的一端修行时，为睡意

故此偈极为精要地揭示了如来所宣说的四圣谛。当知一切诸佛、辟支佛及其余有学无学圣者皆是证悟此四圣谛而得涅槃解脱。

此偈在汉传中被称为“缘起颂”“法身偈”等，备受尊崇。其旧译有多种，有名的如：（1）诸法因缘生，是法说因缘，是法因缘尽，大师如是言。（大智度论卷十一•序品•舍利弗因缘）（2）诸法从因生，诸法从因灭。如是灭与生，沙门说如是。（佛本行集经•四十八）（3）诸法从缘起，如来说是因；彼法因缘尽，是大沙门说。（有部毗奈耶出家事•卷二）（4）诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说——此偈颂后来成为佛教中最著名、流传最广的一首偈颂。

（middha，心沉滞无力的状态）所困。此时，佛陀前来并教导他七种对治睡眠的方法。〔大目犍连尊者〕按照佛陀教导的这些方法恭敬地修行，特别是为了修天眼智（dibbacakkhu-ñāṇa）而产生的智光，达到了日夜同明的程度，以此去除睡意而继续修习沙门法，直到证得阿罗汉果。这七种对治睡眠的方法概括如下：

- 1) 不作意于引发睡眠的所缘；
- 2) 用心反复思维已学过或背过的三藏经典；
- 3) 读诵已学过或背过的三藏经典；
- 4) 手摩肢体，拉扯耳鼻；
- 5) 起身洗脸，环视诸方，仰望星辰；
- 6) 作意日夜同明程度的天眼智之光，起光明想，而多修令此光生起的心；
- 7) 修行心专注在业处所缘上，不分心于其他所缘而经行。

当用尽这些方法仍不能去除睡眠时，可取右侧卧姿，左腿迭放于右腿上，作意何时起身而入睡休息。

在此特别要讨论的是第六种方法中提到的智光（ñāṇāloka）。

如是住时，彼等诸法若犹不能舍断睡眠，目犍连！汝当起身，以水拭目，环视诸方，仰望星辰。若犹不能舍断睡眠，汝当作意除睡之因，即建立光明想[修天眼智所

生智光]——[决意此智光如]昼想（divāsañña），[决意]令夜光明如昼，[决意]翌日〔智光〕明如昨夜。应修如是无眠无染之心，及与修天眼智所生智光俱生之心。汝如是修如是住，睡眠理当断除。¹⁴⁶

此处经文所欲明者，佛陀教导应修与光俱生之心（sappabhāsaṃ cittaṃ），义注复批注释此心为与修天眼智所生智光俱生之心，而此光即可去除昏沉睡眠（thina-

¹⁴⁶ No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ, moggallāna, ālokasaññaṃ manasi kareyyāsi, divāsaññaṃ adhiṭṭhaheyyāsi – yathā divā tathā rattiṃ yathā rattiṃ tathā divā. iti vivaṭena cetasā apariyonaddhena sappabhāsaṃ cittaṃ bhāveyyāsi. thānaṃ kho paṇetaṃ vijjati yaṃ te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha. (A.II.463) 汝若如是住而彼睡眠犹不能断，目键连，汝当作意光明想，当执持昼想——夜如白昼，白昼如夜。如是当以敞开无覆盖之心，而修与光俱生之心。此事确实可能：汝当如是住时，彼睡眠可断。

（apariyonaddhenāti nīvaraṇehi anonaddhena：无覆盖者，不为诸盖所覆盖。诸盖指欲贪、瞋恚等五盖。）

（相关义注）Yathā divā tathā rattiṃ yathā divā ālokasaññaṃ adhiṭṭhitā, tathā naṃ rattiṃ adhiṭṭhaheyyāsi. yathā rattiṃ tathā divā yathā ca te rattiṃ ālokasaññaṃ adhiṭṭhitā, tathā naṃ divāpi adhiṭṭhaheyyāsi. sappabhāsaṃ dibbacakkhuṇāṇatthāya saṃbhāsaṃ. (A.A.III.174) 夜如白昼者，即如白昼之执持光明想一般，夜中亦当如是执持；白昼如夜者，即如夜中执持光明想（缅甸语注的依词释说是指月光）一般，白昼亦当如是执持。与光俱生（sappabhāsaṃ）者，为修天眼智而俱生之光。

【译按】原著此段缅甸语原文只是概述了《睡意经》的部分要义，而非翻译上面的经文和义注。

middha)。此光为修光明遍而生起的光；修其余遍禅，特别是白遍和火遍，也可生起光明。修光明遍、白遍与火遍而生起的光明，是获得天眼智的基础因。¹⁴⁷

1.17.3 四种光明

佛陀教示的要义是：作意光明，昼宵一如，日夜不息。复注将智光分为四种：¹⁴⁸

- 1) 消除昏沉睡眠之光 (thinamiddhavinodana-āloka)：为修天眼智、特别是基于光明遍而生起的光，及由天眼智引生的光；
- 2) 遍禅之光 (kaṣiṇāloka)：修诸遍禅而生起的光，如光明遍的光；
- 3) 预作之光 (parikammāloka)：预作修习 (parikamma-bhāva) 而生起的光；
- 4) 观染之光 (upakkilesāloka)：观智的杂染，杂染

¹⁴⁷ Vsm.II.58

¹⁴⁸ Sahobhāsanti saññānobbhāsaṃ. thinamiddhavinodanaālokokopi vā hotu kaṣiṇālokokopi vā parikammālokokopi vā, upakkilesāloko viya sabboyam āloko ñāṇasamuṭṭhānovāti. (A.Ṭi.III.177-178) 俱生之光是与智俱生之光，有消除昏沉睡眠之光，亦或遍禅之光，亦或预作之光，或如观染之光，所有此等光明皆由智所引生。

之光。

此四种光，皆由智所引生。佛陀指出：与引生彼光明之智相应的心，即是与光俱生之心（sappabhāsaṃ cittam）。根据上文提到的《睡意经》，此心是与光明遍修习智（ālokaśiṇa-bhāvanāñāṇa）和天眼智相应俱生的心。佛陀教导应多修此心。

此外，在上述四种智光中的预作之光，又有三种：

- 1) 近行定和安止定之前生起的预作之光；
- 2) 天眼智之前生起的预作之光；
- 3) 圣道之前生起的预作之光。

在修止（samatha-bhāvanā,又译作“止禅”阶段，有三种定：预作定、近行定和安止定；有三种修习：预作修习、近行修习和安止修习。在《清净之道》¹⁴⁹中，称预作定为刹那定（khaṇika-samādhi），此定是接近于近行定的高级境界。由预作修习可生起刹那定，此修习及此定也能生起智光，此光称为“预作之光”。

此外，天眼智的预作修习智也能产生光明，此光明也称为“预作之光”。想得到天眼智的行者，要以取遍相（kaṣiṇa）¹⁵⁰为所缘的天眼智的基础定，并以朝向获得天

¹⁴⁹ Vsm.I.140

¹⁵⁰ 【译注】kaṣiṇa: 直译是“遍”。其意或是“遍禅”，即地遍、白遍等十种以“遍”

眼智的心，来修十四种御心法〔直到纯熟〕。〔在此基础上，〕应修火遍、白遍和光明遍三者之一作为天眼智的近因，其中又以光明遍为最胜。将作为所缘的遍相扩大，再以此〔扩大后的〕相为所缘，〔次第〕建立起初禅、二禅、三禅直到第四禅的近行定，但不应该进入第四禅的安止定。不取此〔三种〕遍相（详见下段）为第四禅近行定所缘而预作（parikamma 预备修习）的行者，不会圆满达成基于神通力而生起的安止禅那（即神通心路）。如果在此〔三种〕遍相所缘上由于第四禅之势力而生起安止，进入第四禅定，此遍相所缘就变成了神通智的基础禅（pādaka-jhāna, 此处指第四禅）的所缘依止，而不会成为神通智的预作依止，这是过患¹⁵¹。

所以，行者应取光明遍、火遍或白遍中的一种遍禅，修行达到称为神通基础的、第四禅近行地的天眼智

的概念法为所缘的止禅业处；或是“遍相”，即单纯指遍禅业处所缘“遍”的概念法，遍禅成就者能以心想，扩大遍相，直到十方无尽虚空遍满此相，明净无瑕，别无一物。故视具体语境，此词或译作“遍禅”，或译作“遍相”；在不引起歧义的情况下，也仅译作“遍”，如：āloka-kasina 光明遍。

¹⁵¹ 在此要解释的神通速行（abhiññā-javana）是指，在取火遍、白遍或光明遍（之一）为所缘的初禅、二禅、三禅〔次第转起〕，以及四禅的近行定速行后，在继续生起的（由心产生的）光明下，能看到有种种色物（rūpavatthu）的第四禅速行心。如果不修这些光明遍等遍禅的第四禅近行定，而进入第四禅定，则于此禅定之后神通速行就不会生起。

近行定（dibbacakkhuñāṇa upacārasamādhī），再将此遍禅的似相充满到自己想要的〔目标〕范围。¹⁵²（简称之为 parikammaṣṣa vāra 预作范围，即决意天眼智生起的目标范围。）

此第四禅近行定的所缘是明净透亮的遍之似相（kaṣiṇa paṭibhāga-nimitta）。行者〔之心〕立于此近行地上，扩大此遍之似相所缘，特别是光明遍的似相，〔然后〕只观察如此扩大后的遍相〔所覆盖的目标范围〕内的种种色物（rūpavatthu）。观察超出此遍相之外的行者，他就超出了预作范围，这是过患（令天眼智不能生起）。在此，预作是取光明遍、火遍或白遍似相为所缘的第四禅的近行定。观察超出此遍相之外种种色物的行者，此近行定也不可能生起，因为他分心到了遍相（预作范围）以外的目标。〔修天眼智的〕遍禅之光是由作为神通基础的预作而生起的，所以，〔如果〕没有预作，此遍禅之光和近行定两者都不会生起；〔如果观察〕超出了预作范围，〔遍禅之〕光便会消失；此光消失，就不能看到种种色所缘（rūpārammaṇa = rūpavatthu）。观察〔遍禅之〕光以外的种种色所缘的行者，他就超出了预作范围；超出了预作范围的行者心中，不会生起以遍之似相为所缘的智，因而看不到种种

¹⁵² Vsm.II.58, Vsm.Ṭī.II.62

色所缘[以遍之似相为所缘的智不生起，所以由智引生的光即消失；没有光，就看不到色所缘]。¹⁵³

当这样看不到种种色所缘时，行者应再三地进入〔作为〕神通智基础因的第四禅基础定，从此基础定出定后，扩大光明¹⁵⁴[扩大光明遍相即是扩大光明，火遍、白遍亦如是]。

限定范围后，扩大遍相，令强力的光明充满此界

¹⁵³ Vaddhitatṭhānassa antoyeva rūpagataṃ passitabbam. rūpagataṃ passato panassa parikamassa vāro atikkamati. tato āloko antaradhāyati. tasmim̐ antarahite rūpagatampi na dissati. (Vsm.II.58) 应只在（似相光明）所扩大处之界限内观察色相（rūpagata=色所缘）。观察色相但超出其预作范围者，光明即因此而消失。当此光明消失时，色相即不可见。

Parikamassa vāro atikkamatīti idha parikammaṃ nāma yathāvuttakasiṇārammaṇaṃ upacārajjhānaṃ, taṃ rūpagataṃ passato na pavattati. kasiṇālokavasena ca rūpagatadassanaṃ, kasiṇāloko ca parikammavasenāti tadubhayampi parikamassa appavattiyā na hoti. tenāha "tato āloko antaradhāyati, tasmim̐ antarahite rūpagatampi na dissati"ti. rūpagataṃ passato parikamassa vāro atikkamati, parikammamatikkantassa kasiṇārammaṇaṃ ñānaṃ na hotīti rūpagataṃ na dissati. (Vsm.Ṭī.II.62)

¹⁵⁴ Athānena punappunaṃ pādakajjhānameva pavisitvā tato vutṭhāya āloko pharitabbo. (Vsm.II.58) 此时，该（比丘）反复再入基础禅后，从彼处出定，令光明充满（预作范围，目标范围）。(athānena = atha+enena = then + this)

（所限定的范围）而住立。¹⁵⁵

以上述方法次第修习，光明就会变得强力稳固而长久。在此所要表达的次第是：必须一再进入神通智基础因的基础定，从此基础定出定后，要一再地用光覆盖〔目标范围〕，如此多作，光明就会变得强力稳固而长久。此时要作意：

“愿光明在此处生起。”

依如是次第，限定范围，作意此范围，〔智〕光明变得强而有力而在此限定范围内生起并住立。有天眼智的行者，坐定之后（中途不变更姿势）甚至可以一整天〔以天眼〕看种种色。¹⁵⁶

所谓“依如是次第”（*evaṃ anukkamena*）者，即是行者一再进入〔作为〕神通智基础因的基础定¹⁵⁷〔从地遍到

¹⁵⁵ Yattakaṃ thānaṃ paricchinditvā kasiṇaṃ vaḍḍhitāṃ, thāmagatassa ālokassa tattakaṃ pharitvā avatṭhānaṃ. (Vsm.Ṭī.II.62)

¹⁵⁶ Evaṃ anukkamena āloko thāmagato hoti ti ettha āloko hotūti yattakaṃ thānaṃ paricchindati, tattha āloko tiṭṭhatīyeva. divasampi nisīditvā passato rūpadassanaṃ hoti. (Vsm.II.58) 依如是次第，光明变得坚固（或长时存在）。“愿光明于此处生起”，如是作意以限定任何处所（目标范围），光明即于此处住立。坐定之后，（得天眼智之）能见者可终日见色。

¹⁵⁷ Athānena punappunaṃ pāḍakajjhānameva pavisitvā tato vuṭṭhāya āloko

心路的圣道〔心〕之前，有三个欲界速行心，即预作、近行、随顺，它们是圣道智的预作，也就是令圣道智生起的预备工作，此预作也是观智，会生起光明。其原因是，称为增上心的高级的止观之心有力量生起光明。义注将《相经》（nimittasuttaṃ，出自《增支部·三集》）称作《增上心经》（adhicittasuttaṃ），此经要义如下。

1.17.4 《相经》要义

“诸比丘，修止之心（samatha-bhāvanā-citta）、修观之心（vipassanā-bhāvanā-citta）名为增上心（adhicitta），勤修增上心之比丘，应适时作意定之因相¹⁶⁰ [paccayanimitta=paccayadhamma 因法]，适时作意精勤之因相 [=因法]，适时作意舍（中舍平衡的状态）之[=因法]。如是作意之比丘，其心变得柔软而适合止观修习作业，也会生起极明净之光且不易坏，为灭尽诸漏而正确安住。”¹⁶¹

¹⁶⁰ 【译注】定之因相：巴利原典的用词是 samādhinimittam（定相），缅甸版《相经》将此词译为“定生起之因”。据此可以理解为何作者在此将其译作“定之因相”，且加注[因相=因法]。下文的精勤相（paggahanimittam）、舍相（upekkhānimittam）的翻译及含义，亦当如是理解。

¹⁶¹ Yato ca kho, bhikkhave, adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittam manasi karoti, kālena kālaṃ paggahanimittam manasi karoti,

诸义注常将 parisuddha（清净，纯净），pariyodāta（皎洁，清白）与 pabhassara（光洁，极光净）三个词视为同义词。在 Pyi 西亚多的缅文《〈清净之道〉依词释》中，将 pabhassara 译为“闪耀的光生起之时”。

〔以上〕这些在巴利义注和复注中的解释，〔指出

kālena kālaṃ upekkhānimittam manasi karoti, taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca, na ca pabhaṅgu, sammā samādhīyati āsavānaṃ khayāya. (A.I.258) 诸比丘！如若反之，由于勤修增上心之比丘，适时作意定相，适时作意精勤相，适时作意舍相，其心即变得柔软、适业、极光净且不易坏，为灭尽诸漏而正确安住。【译按】（1）如若反之：据缅甸依词释，yato ca kho 中的 ca 解作“若非如此”，是反义连词。此经上文，佛说心若一向作意定相则导致怠惰，若一向作意精勤相则导致掉举，若一向作意舍相则此心不能为灭尽诸漏而正确安住。（2）安住：samādhīyati 多被译作“得定”“入定”，此译仅适用于修止；但缅甸的依词释则将其诠释为“在所缘上安稳住立”。鉴于此《相经》是开示指导止和观的通用原则，故译作“安住”。adhicittanti samathavipassanācittam. (A.A.II.227) 增上心者，止观之心也。ekādasamepi adhiccittam samathavipassanācittameva. (A.A.II.228) 第十一：增上心即是止观之心。

pabhassaranti paṇḍaram parisuddham. (A.A.I.45) 极光净者，洁白也，清净也。

Parisuddhetiādīsu pana upekkhāsati parīsuddhibhāvena parisuddhe. parisuddhattāyeva pariyodāte, pabhassareti vuttaṃ hoti. (Vsm.II.5) “清净”等文句中，以舍念清净故为清净，清净性即皎洁，乃极光净之谓也。

Pabhassaranti pariyodātam sabhāvaparisuddhattāthena. (A.Ṭi.I.99) 极光净者，皎洁也，以自性清净故。

了〕高级的止观之心能生起闪耀的、明亮的光明，〔正如〕前文引用〔增支部〕复注所言：“所有此等光明皆由智所引生。”（sabboyam āloko ñāṇasamuṭṭhānova。见脚注137）

1.18 智光

在此要探讨智光的重要性。对此问题的回答，可见于《大复注》第二册的“生灭智”（udayabbaya-ñāṇa）章节中的“观染”（upakkilesa）部分。《大复注》作者清晰阐述了由生灭智而生起的光。这些解释，是复注师在解释“观染之光”时，应用特性分类法（lakkhaṇāhāranetti），也将消除昏沉睡眠之光、遍禅之光、预作之光放在一起加以解释，因为这些光都是因智而生起的。此四种光，皆由智而生起。佛陀在经文中指出高级的观禅心会生起极明亮洁净（pabhassara 极光净）的光。在《大复注》中解释观智之光（vipassanobhāsa）可分为两类：

- 1) 由观智之心所产生的心生食素八法聚（cittaja ojāṭṭhamaka rūpa kalāpa，心生的以食素为第八法的色聚）中的明亮显色界（vaṇṇa-dhātu）即色所

缘的光¹⁶²；

¹⁶² 【译注】色法不能单独生起，而是成组地以聚合体的形式生起。此色法聚合体称为“色聚”（rūpa kalāpa），它至少由八种究竟色法组成，即地、水、火、风、色（vaṇṇa 显色）、香、味、食素。此八种色法必不相离，刹那刹那同生同灭，故称“不相离色”（avinibbhoga-rūpa），又简称为“八不离色”。每一色聚中的色法是聚成一体同时生起的，并不分先后；但习惯上在分析色聚的构成时，都是依上述顺序排列。对于仅由八不离色构成的色聚而言，因食素（ojā）位列第八，故被称为“以食素为第八法的色聚”，汉译简称为“食素八法聚”，又常省称为“八法聚”，因为构成所有三类“八法聚”（食生、时节生、心生）的究竟色法固定是这八种。依照此命名法，八法聚加命根色，即称为“命根九法聚”；在命根九法聚基础上，若加心色即为“心色十法聚”，若加眼净色即为“眼十法聚”，以此类推。相关的色法理论，将在“色业处”篇详述。

Vaṇṇa-dhātu 在此译作“显色界”，它指八不离色中的“色”，为眼识所缘，属于究竟法，本书中多与“界”（dhātu）连用以表此意。巴利 vaṇṇa 一词的通俗用法，有色泽、容色、颜色、美貌、阶级等义。当其用作眼识所缘色时，古译为“色，显色”。当代其流行译法亦有两种：一是译作“色”，但仅适用于特殊语境（如上述罗列的八不离色，六所缘的“色声香味触法”），此译法古今皆同；二是译作“颜色”，此译或受其英译 color 影响，易被误解为青黄等颜色的概念法（假施設）。今考缅语译法，当其指称究竟法时通常不翻译，若翻译时则译作 အောင် (通俗义为“显现，外观”，英译 appearance)；而指称青黄等概念法的“颜色”时则用 အရောင်အောင်，两者不相混淆。准此缅译及古来传统，本书采取的办法是，特殊语境下不造成混淆时就译作“色”，否则采用古译“显色”。

然而须知：(1) 此法虽以色名，但作为究竟法，实际上它既无颜色，也无形相，只是一种能量，因只有眼根对其敏感，故能为眼识所摄受，之后再被意识感知为概念法的光影颜色（现代科学认为光影颜色的本质是不同频率的电磁波或光波，此说有助于理解此“显色”作为究竟法的含义及为何在究竟

2) 〔由上述〕法聚中的火界所产生的时节生食素八法聚 (utuja ojāṭṭhamaka rūpa kalāpa, 时节生的以食素为第八法的色聚) 中的明亮的显色界即色所缘的光。¹⁶³

在意门中依靠心依处色 (hadayavatthu-rūpa, 也称

义上它不是青黄等颜色)。(2)其内涵与古译不同。如《瑜伽师地论·本地分中五识身相应地第一》(卷一)云:“彼(眼识)所缘者,谓色,有见有对。此复多种,略说有三:谓显色,形色,表色。显色者,谓青黄赤白,光影明闇,云烟尘雾,及空一显色。形色者,谓长短方圆,粗细正不正高下色。表色者,谓取舍屈伸,行住坐卧,如是等色。又显色者,谓若色显了,眼识所行……谓光明等差别。如是一切显、形、表色,是眼所行,眼境界,眼识所行,眼识境界。”可见,包括“显色”在内的眼识所缘色,在瑜伽论中是用以指称假施設的概念法,而非究竟法。此中所谓形色,乃依显色边界方位所显而假立,亦属概念法。至于表色,在上座部的阿毗达摩中归属于非真实的心生微细色(分语表色、身表色二种,瑜伽论此处只涉及身表色),是意识所对的法所缘,而非眼识所对的色所缘。上座部说的眼识所缘之显色(vaṇṇa)是究竟法,不能再分,故只立一法。(若视其为概念法,而依青黄赤白、云烟尘雾的瑜伽论分类逻辑,则其数无量,固非上列十三种所能穷尽。)

¹⁶³ Vipassanobhāsoti vipassanācittasamuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānaṅca bhāsuraṃ rūpaṃ. tattha vipassanācittasamuṭṭhitam yogino sarīratṭhameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpaṃ samantato pattharati, taṃ tasseva paññāyati, tena phuṭṭhokāse rūpagatampi passati, passanto ca cakkhuvīññāṇena passati, udāhu manovīññāṇenāti vīmaṃsitabbanti vadanti. dibbacakkhulābhino viya taṃ manovīññāṇaviññeyyamevāti vuttaṃ viya dissatīti. (Vsm.Ṭī.II.428-429)

hadaya-rūpa 心色）生起的每一个心（称为意门心），于其生时〔小刹那〕都会产生以食素为第八法的心生八法聚。¹⁶⁴每一个意门心，都能生起很多心生色聚。每一刹那依靠心依处色而生起的心识在其生时都能产生心生色聚。分析这些心生色聚，它们都是由地、水、火、风、色、香、味、食素八种色法所构成。它们由心所生，故称心生（cittaja）；又因其组成要素中的第八种色法是食素，故称“食素为第八法的”（ojāṭṭhamaka）。故合而言之，称其为“心生食素八法聚”。于此八法中，含有称为显色界（vaṇṇa-dhātu）的色所缘（rūpārammaṇa），它是因修止之心和修观之心而生起的色聚中的色所缘（即显色界），是极光净的。

这些极光净的色所缘，存在于每一个心生色聚里。如果心生色聚的数量很多，极光净的色所缘也会很多。这些色所缘的光的强弱取决于智（慧心所）的力量，智强则光强，智弱则光弱。这些取止业处所缘、观业处所缘而生起的心及相应心所的名法大约共有 34 种：

- 1) 初禅有 34 个禅那名法（jhāna-dhamma）；
- 2) 二禅有 32 个禅那名法；

¹⁶⁴ 义注复注都认可结生心与阿罗汉的死亡心都不产生色法，但对于其余的死亡心能不能产生心生色，则没有一致的观点。

- 3) 三禅有 31 个禅那名法；
- 4) 四禅有 31 个禅那名法；
- 5) 悲心禅那增加 1 悲心所，〔其初禅至三禅分别〕有 35/33/32 个禅那名法；
- 6) 喜心禅那增加 1 随喜心所，〔其初禅至三禅分别〕有 35/33/32 个禅那名法；
- 7) 观禅心视其与智或喜二心所相应与否，分别有 34/33/33/32 个禅那名法。

以上这些〔止禅或观禅〕名法组，一般上都含有名为“慧根心所”的智[=慧]，智强则光强，智弱则光弱。此为《大复注》（见脚注 152 引文）所言要旨。

此外，每一个心生八法聚中都有火界（tejo-dhātu），也称为时节（utu）。这些火界也会产生新一代的色聚，称为时节生八法聚。每一个心生八法聚法中的火界于其住时都能产生许多代的时节生八法聚，修止之心、修观之心越强，其代数越多。这些时节生八法聚中的显色界（色）也是极光净的，智强则光强，智弱则光弱。《大复注》称这些时节生色聚为自相续中的时节生〔色〕（sasantatipatita utusamuṭṭhāna）。¹⁶⁵

¹⁶⁵ Sasantatipatita utusamuṭṭhāna（自相续中的时节生）：《大复注》对此解释说（见脚注 152），此处“自相续中”（自己的色相续流中）不包括业生色聚中的业生火界，食生色聚中的食生火界，仅涉及（源自）修止之心、修观之

此外，由这些修止之心或修观之心所引生的心生色〔聚〕，及由此心生色〔聚〕中的火界再衍生的时节生色〔聚〕——于此两种色聚中，心生八法聚的显色界之光，只存在于行者的体内；时节生八法聚的显色界之光（色所缘），不只存在于体内，还会散发到周围十方，智强则远，智弱则近。此种光只现于该行者之智[于旁人则不显]，且行者能见此散发至周围十方的光所触之处的

心的“时节生(色聚)”部分，所以只包括心生火界所产生的“时节生(色聚)”。若是如此，那么业生色聚中的色所缘（指显色，下同）与业生火界所产生的时节生色聚中的色所缘就不明亮了吗？此问只与过去的业有关，而与现在的修止或修观之心无关。譬如，《本生经·Kusajātaka》（Kusa 本生）里记载，Pabhāvatī（耶输陀罗的某一过去世）因其宿世善业，身自发光。于其体内，犹如米粉姜粉混合一体，一一色聚紧密堆积，生灭相续；又如火焚房屋延及邻舍，由止观心所生的心生色聚之色所缘，及由此色聚所生的时节生色聚之色所缘，当这些色聚之色所缘很明亮时，其余的业生色、心生色、食生色、时节生色中的色所缘也会随之变得明亮，所以行者能看到其身体内外周身附近都有光。会看到这样的光，是因为还没有以四界分析此光至究竟界。若分析至究竟界，（可知）这些光是由止观心所生之心生八法聚，及由此色聚再衍生出来的众多时节生色聚（两类色聚）里的色所缘所聚合而成。【译按】（1）上述“其余的业生色、心生色、食生色、时节生色”中的心生色，是指由在修止修观的心路之间生起的有分心及止观未纯熟者间或生起的非止观心所产生的心生色聚。（2）*utusalamuttāhāna*=*utuja*，时节生，因时节而产生；类似地，业生、心生、食生的巴利词也有这两种表达法，前者的 *samuttāhāna* 是经典用语，后者的 *ja* 是注疏用语，都是“因...所产生”之义。（*samuttāhāna*：发源，起源，因...而产生，旧译按字面译作“等起”，意颇费解，故不取；另，此词英译作 *arising from*。）

种种所缘。义注师在此建议行者应思维其能见者是以眼识还是以意识？《大复注》作者的见解是，犹如拥有天眼智（dibbacakkhu-ñāṇa）的行者们是以天眼智亦即意识心（manoviññāṇa-citta）见到这些所缘，同理，在此也是以[修止之心、修观之心]的意识心见彼种种所缘。¹⁶⁶

1.18.1 波罗蜜的力量与定的力量

像舍利子尊者这般已累积了智慧强大的因——即波罗蜜力量的行者，拥有强大的智慧力量。波罗蜜越强，智慧的力量也越强；波罗蜜越弱，智慧的力量也越弱。智慧力量强弱的另一个近因是定（samādhi）。

佛说“得定者能如实知见”¹⁶⁷，所以定是智慧力量强弱的另一个近因，定力越强，智慧的力量也越强；反之，定力越弱，智慧的力量也越弱。因此，若想得到更明亮的智光，极明净的光，必须先建立很深厚的定，直到满意为止。

¹⁶⁶ 同[脚注 152] Vipassanobhāsoti vipassanācittasamutṭhitam

¹⁶⁷ Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati. (A.III.259) 得定者能如实知见。

1.18.2 以果喻因

《大复注》在此处 (Vsm.Ṭī.II.428-429) 中 (引文见脚注 152), 解释“智光” (ñāṇāloka) 一词为“以果喻因” (phalūpacāra, 以“果”之名来比喻“因”)。智相应的修止之心或修观之心所产生的果, 即是指心生色聚及〔由此色聚衍生的〕时节生色聚里的显色界的光 (obhāsa), 所以将引生此光之因的“智”比喻性地称为止禅的“智光”和观禅的“智光”。智本身并没有光, 是由智引生的色法才有光。(也可理解为“智光”是从因得名)

1.18.3 字面语义及其实际含义

《大复注》在另一处 (Vsm.Ṭī.II.427, 所指引文见本段脚注) 的解释, 则不是用上述的“以果喻因”法, 而是用“以果名因” (kāraṇūpacāra) 法——即色法的光是果, 以此果之名 (“光”) 称其因“智”, 故得名“智光”。¹⁶⁸

“修止之心与修观之心是光明的, 或者说修止之心与修观之心能引生光明”, 有些老师不认同 (此说)。不

¹⁶⁸ Obhāso dhammoti kāraṇūpacārenāha, īdisaṃ obhāsaṃ vissajjento mama ariyamaggoti attho. (Vsm.Ṭī.II.427) 光明是法者, 乃依“以果名因”而言, 意谓“如是光明辉耀乃吾之圣道”。

过，他们不得不承认“生灭智（udayabbaya-ñāṇa）是光明的，或者生灭智慧引生光明”。他们不认同前者的理由是〔基于《增支部》义注中的这段话〕：“若问：心有颜色吗？只能答：没有。此答正确，无论像青色这样明显的颜色，还是不明显的颜色，可说任何颜色都是纯净的，所以都是极光净的（pabhassara）。”¹⁶⁹

极光净是颜色固有的属性，所以上引义注会有“心是否有颜色”之问。因为心是名法，所以答“没有”。“诸比丘，此心极光净。”（Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ.—A.I.9）佛陀此言是方便说（pariyāyakathā），是为了突显有分心，以及与有分心类似的、能作为观智所缘的修止之心和修观之心等心是清净的，所以佛陀如此教导“彼于此[第四禅]定[相应之]心极光净皎洁时……”

¹⁶⁹ Kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthīti? natthi. nīlādīnañhi aññataravaṇṇaṃ vā hotu avaṇṇaṃ vā yaṃkiñci parisuddhatāya "pabhassara"nti vuccati. (A.A.I.45) 心确有色否？否也。若青等某色，若无色，任何色皆具纯净性。极光净者，此之谓也。

Pabhassaratādayo nāma vaṇṇadhātuyam labbhanakavisesāti āha – "kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthī"ti? itaro arūpatāya "natthī"ti paṭikkhipitvā pariyāyakathā ayaṃ tādissassa cittassa parisuddhabhāvanādīpanāyāti dassento "nīlādīna"ntiādīmāha. tathā hi "so evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte"ti vuttaṃ. (A.Ṭī.I.99-100)

（so evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte...¹⁷⁰——佛陀在此是教导如何以第四禅为基础定而生起神通心路）。佛陀用“极光净皎洁”（parisuddhe pariyodāte）赞叹第四禅定，这种教法并非表达其字面的语义，而是用“以果喻因”或“以果名因”的〔象征性〕方法来表达〔文字背后实际的含义〕。

所以，本书所说的“修止之心与修观之心有光”，不可从字面意义去理解，而应理解为由这些心产生的心生色聚以及由此色聚的火界产生的时节生色聚〔两种色聚〕中的色所缘（显色界）的光明。但是，这些光明是基于与修止之心和修观之心相应的智的力量而生起的，所以用“以果喻因”或“以果名因”的方法称其为“智光”。

1.19 “意门”即是“有分意净界”

在此，顺便继续解释“意门即是有分意净界”

（manodvāra = bhavaṅga-mano-akya-dhātu）的含义。佛陀在《增支部·一集·弹指顷品》（accharāsaṅghāta vaggo）

¹⁷⁰ D.I.76-77, M.I.314-315, 346-347, V.I.5

¹⁷¹中指出：有分心是极光净的（pabhassara，又译作“清静的”）心。义注和复注都解释此经是方便说（pariyāyakathā）¹⁷²。

上文已解释了极光净是显色界¹⁷³固有的属性，而有分心是名法，所以它〔本身〕并没有光。但是，正如上文所说，有分心能够如修止之心和修观之心一样生起光明，〔因为〕依靠心依处色生起的有分心也能产生心生色聚。由有分心产生的每一个心生色聚都有显色界，与此有分心相应的智越强，此显色界就越明亮。此外，每一个这些心生色聚都有火界，此火界能产生一代又一代的时节生食素八法聚，所有这些时节生色聚也都有显色界，此显色界也是明亮的，与此有分心相应的智越强，

¹⁷¹ Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. (A.I.9) 诸比丘，此心极光净。

¹⁷² Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ. cittaṃ bhavaṅgacittaṃ. (A.A.I.45) 极光净者，洁白也，清静也。此心者，有分心也。
pabhassaranti pariyodātaṃ sabhāvaparissuddhaṃ. (A.Ti.I.99) 极光净者，皎洁也，以自性清静故。

¹⁷³ 显色界：指任何色聚中必有的究竟法“显色”（vaṇṇa），在本书中经常被称为 vaṇṇadha（缅甸语“显色界”，dha 是缅甸语对 dhātu<界>的简称），但有时也仅称作 vaṇṇa 而略去 dha，二者同义。vaṇṇa 旧时常简译作“色”；而 rūpa 也译作“色”，则多是泛指一切“色法”（但有时也仅指显色，如“色所缘”一词 rūpārammaṇa = rūpa + ārammaṇa）。此二种“色”义，须小心分别。

此显色界就越明亮。佛说“诸比丘，此心极光净”的目的是要表达有分心所产生的心生色聚的显色界、及由这些色聚再衍生的时节生色聚的显色界，这两种显色界是明亮的。

根据以上的解释，有分心本身没有光，因有分心而产生的色法才有光。这里也是用“以果喻因”或“以果名因”的方法，即以“果”之色法的光明来比喻作为“因”的有分心，而说有分心有光。基于这些有分心而生起的色所缘的光色大部分都是极光净的，所以称之为“有分意净界”（缅文是 bhavaṅ-mano-akyi-dhat, 相应的巴利是 bhavaṅga-mano-akyi-dhātu, 但其中的 akyi 是纯缅语词，在此是“明净”之意，类同于“明净色”中的“明净”，隐含有能“响应所缘”的意义）。

此“有分意净界”也可称为“意门”（manodvāra）。当行者要以智辨识名法时，必须先已如实知见此意门，因为要能先辨识此意门和相应的所缘，才能辨识意门速行心路（manodvārika javana-vīthi）名法。此外，

- 1) 要辨识眼门速行心路（cakkhudvārika javana-vīthi）名法和以同一色所缘为所缘的意门速行心路名法时，需要同时辨识眼门、意门和色所缘；
- 2) 要辨识耳门速行心路（sotadvārika javana-vīthi）名法和以同一声所缘为所缘的意门速行心路名法

时，需要同时辨识耳门、意门和声所缘；

- 3) 要辨识鼻门速行心路 (ghānadvārika javana-vīthi) 名法和以同一香所缘为所缘的意门速行心路名法时，需要同时辨识鼻门、意门和香所缘；
- 4) 要辨识舌门速行心路 (jivhādvārika javana-vīthi) 名法和以同一味所缘为所缘的意门速行心路名法时，需要同时辨识舌门、意门和味所缘；
- 5) 要辨识身门速行心路 (kāyadvārika javana-vīthi) 名法和以同一触所缘为所缘的意门速行心路名法时，需要同时辨识身门、意门和触所缘。

如此，要同时辨识两门及相应的所缘，才能如实知见五门速行心路名法和取相应的五所缘为所缘的意门速行心路名法。¹⁷⁴

1.20 观染之光 (upakkilesāloka)

问题：修止之心与修观之心能产生明亮洁净 (pabhassara) 的光，心能产生这样的光，但为何〔《清净之道》〕是在生灭智〔将要〕成熟的阶段，才提出“光明出现”的论题？

¹⁷⁴ Abhi.A.I.114

回答： 答案如下——

“当观智之光 (vipassanobhāsa) 出现时，瑜伽行者〔可能会〕想：‘我今生起这种过去从未生起过的光明，我一定已得圣道 (ariyamagga) 圣果 (ariyaphala) 了。’如是非道而执为道，非果而执为果。”¹⁷⁵

以详尽法修生灭智，当观智逐渐成熟而生起光明时，《清净之道》中所谓“我今生起这种过去从未生起过的光明”，在此它并不是说“以前一次都没有生起过光明，现在才开始生起新的〔光明〕”，这是要特别注意的。《清净之道》进一步说：

“如于光明一样，而于此智等中任何一种生起之时，行者以为：‘起这种以前未曾生起过的智、喜、轻安、乐、胜解、策励 [= 精进]，近住 [= 念]，舍 [观舍 (vipassanupekkha, 为中舍性心所) + 转向舍 (āvajjanupekkha)]，乃至生起未曾生起过的细执 (nikanti)，我一定得圣道、圣果了！’如果非道智……

¹⁷⁵ Tasmim uppanne yogāvacaro "na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalapattosmī"ti amaggameva "maggo"ti, aphalameva ca "phala"nti gaṇhāti. (Vsm.II.270) 当彼光明生起之时，瑜伽行者自忖：“我于往昔未曾生起如是光明，今实得之矣！我定得圣道圣果矣！”彼执如是非道为道、如是非果为果。

而执为道，非果智……而执为果，〔是则名为乖离观禅之道（vipassanāvīthi ukkantā nāma hoti）。〕”¹⁷⁶

此段所说与前一段所说的道理是一样的，有如是观智，有如是喜、轻安、乐、胜解、精进、念、舍和细执（微细的执着）从前未曾生起过，并不是说这一世都未曾生起过观智、喜等十种，而是说如此敏锐的观智、如此的喜等未曾生起过。〔行者此前〕虽尚未生起如是智（*evārūpaṃ ñāṇaṃ*）、如是喜等，但曾经生起过其他的智、其他的喜等，至少曾经生起过名色界定智、缘摄受智、审定智（*sammasana-ñāṇa*，又译“思维”“确定智”）和未成熟的生灭智。此外，不可能此生未曾生起过喜。

同样的，“从未生起过如此的光明”，也不是说〔行者此前〕不曾生起过光明。〔接近〕成熟的生灭智所产生的光明，与其他的修止之心和〔此前的〕修观之心所产生的光明相比，前者有不一样的特质，所以〔《清净之

¹⁷⁶ Yathā ca obhāse, evaṃ etesupī aññatarasmiṃ uppanne yogāvacaro "na vata me ito pubbe evarūpaṃ ñāṇaṃ uppannapubbaṃ, evarūpā pīti, passaddhi, sukhaṃ, adhimokkha, paggaḥo, upatthānaṃ, upekkhā, nikanti uppannapubbā, addhā maggappattosmi phalappattosmī"ti amaggameva "maggo"ti aphalameva ca "phala"nti gaṇhāti. (Vsm.II.273) 复次，如于光明（而起误解）一般，如是于此中任一法生起之时，彼瑜伽行者自忖：“我于往昔未曾生起如是之智，未曾生起如是之喜、轻安、乐、胜解、策励（精进）、近住（念）、舍、细执，今实得之矣！我定得圣道圣果矣！”彼执如是非道为道、如是非果为果。

道》〕赞叹由此生灭智产生的光明，〔而且〕直到此处才提出“光明出现”的论题。因此，修习某一法门，当定逐渐增强到能看见闪耀的光明时，如果行者就此以为自己已经成就了生灭智，那么他就已经在佛陀的教法中失败了。其原因是：必须要取因果缘起和相应的究竟名色法为所缘，并以它们的〔无常、苦和无我〕三相修观智，才能成就生灭智，〔而仅“看见闪耀的光明”的阶段与此相距尚为遥远〕。

1.21 从入出息念业处到观智

——入出息念的四组四法

行者若已成就入出息念第四禅定，并熟练掌握了五自在，即可以第四禅定作为修观的基础，每一座先入此禅那，从此禅那出定后，次第修习如下步骤：

- 1) 色摄受 (rūpa pariggaha) ；
- 2) 非色 (名) 摄受 (arūpa pariggaha) ；
- 3) 名色摄受 (rūpārūpa pariggaha) ；
- 4) 名色分别 (nāmarūpa vavatthāna) ；
- 5) 缘摄受 (paccaya pariggaha) 。

完成之后，再取名色及其因〔为所缘〕，按照〔审定智、生灭智、坏灭智等〕观智次第，以三相修观智，

¹⁷⁷〔最终〕可证阿罗汉果（Arahattaphala）。

1.21.1 第一组四法

前文已简要说明了入出息念第一组四法（paṭhamacatukka）：

- 1) dīgha（长息）：致力于了知长的入息和出息；
- 2) rassa（短息）：致力于了知短的入息和出息；
- 3) sabbakāya（全息）：觉知入息和出息前中后的全过程；
- 4) passambhaya（静息）：修习平静的入息出息和止息。

下面再简要介绍〔《入出息念经》（ānāpānassatisuttaṃ）¹⁷⁸所教导的〕其余三组四法。

1.21.2 第二组四法

[1] pītipaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati,

¹⁷⁷ Vsm.I.278-279

¹⁷⁸ M.III.118

pītipaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将体知着喜而入息。”

他修习：“我将体知着喜而出息。”

[2] sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati,

sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将体知着乐而入息。”

他修习：“我将体知着乐而出息。”

[3] cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati,

cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将体知着心行而入息。”

他修习：“我将体知着心行而出息。”

[4] passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti
sikkhati,

passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti
sikkhati.¹⁷⁹

¹⁷⁹ S.III.279

他修习：“我将平息心行而入息。”

他修习：“我将平息心行而出息。”

[1] 行者以入出息念似相为所缘，进入喜相应的初禅或二禅时，其心处于入定状态。因为是在禅那中，故其能清晰了知入出息念似相所缘；依此所缘，该行者能清晰觉知禅那喜（jhāna-pīti）。在这样清晰觉知禅那喜和呼吸时，称为清晰觉知喜所缘的自性相（sabhāva-lakkhaṇa）。如是觉知喜而呼吸，这是止禅阶段。

如实知见究竟法的智慧称为无痴（asammoha）。行者进入初禅或二禅，出定之后，要如实知见与此禅那相应的喜，换言之，以喜为首的所有禅那名法，并以智如实知见它们的生灭，以其三相交替修观。该行者生起观智时，如实知见喜，换言之，如实知见喜和相应的诸禅那名法的自性相和共相，这称为“无痴而清晰地觉知喜”。如是觉知喜而呼吸，这是观禅阶段。¹⁸⁰

[2] 在止禅阶段，即是依次进入初禅、二禅和三禅。在观禅阶段，在取和这些禅那相应的乐（sukha），也就是以乐为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观而呼吸

¹⁸⁰ Vsm.I.279

时，称为清晰地觉知乐而呼吸。如是觉知乐而呼吸。¹⁸¹

[3] 在止禅阶段，即是依次进入入出息念四种禅那。在观禅阶段，称为心行（*cittasaṅkhāra*）的是想（*saññā*）和受（*vedanā*），或者说是和想相应的受；取以此受为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观而呼吸时，称为清晰地觉知心行而呼吸。要能如是而呼吸。¹⁸²

[4] 在止禅阶段，依次进入入出息念四种禅那时，令粗显的心行逐层灭去而呼吸。在观禅阶段，分别进入四种禅那，从各自的禅那出定后，取以受为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观而呼吸时，称为平息心行而呼吸。要能如是而呼吸。¹⁸³

体知喜（*pītipaṭisaṃvedī*）——在这一段里是指以喜为首而说受；体知乐（*sukhapāṭisaṃvedī*）——在这一段里是指乐受；后面两段的心行（*cittasaṅkhāra*）——想和受两种是心行，其中以与想相应的受为首。所以，佛陀在此是以受随观（*vedanānupassanā*）来教导此第二组四

¹⁸¹ Vsm.I.280

¹⁸² Vsm.I.280

¹⁸³ Vsm.I.280

法。¹⁸⁴

1.21.3 第三组四法

[1]cittapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati,

cittapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将体知着心而入息。”

他修习：“我将体知着心而出息。”

[2] abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati,

abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将喜悦心而入息。”

他修习：“我将喜悦心而出息。”

[3] samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati,

samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati,

他修习：“我将令心等持而入息。”

¹⁸⁴ Vsm.I.280 Apicettha pītipade pītisīsenā vedanā vuttā. 然而于此（第二组四法）中，于“喜”之句是以喜为首而说受。

他修习：“我将令心等持而出息。”

[4] vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati,

vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.¹⁸⁵

他修习：“我将令心解脱而入息。”

他修习：“我将令心解脱而出息。”

[1] 在止禅阶段，依次进入入出息念的四种禅那。在观禅阶段，从各自的禅那出定后，取以各自的禅那心，也就是以此禅那心为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观而呼吸时，称为觉知心而呼吸。要能如是修习。

[2] 在止禅阶段，进入与喜相应的入出息念初禅和二禅而呼吸。在进入这些禅那心时，因禅那心是与喜相应的，故其心喜悦。以此禅那喜，使得禅那心极喜悦而呼吸。要能如是修习。

在观禅阶段，进入与喜相应的入出息念初禅，出定后，取与此禅那心相应的喜，也就是以喜为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观。第二禅亦如是修习。因修观时要取与禅那相应的喜为所缘，故以此喜为所缘的行者之心也变得喜悦。如是修习，直到能以这样的心很喜悦

¹⁸⁵ S.III.279

地呼吸。¹⁸⁶

正如当看到自己很喜爱的人开心而笑时，你也会开心而笑〔，当取喜相应名法为所缘修观时，修观之心也会变得喜悦（与喜心所俱生）〕。

[3] “samādahaṃ cittaṃ”，令心等持¹⁸⁷。这里也分为修止和修观。在止禅阶段，当进入入出息念初禅而呼吸，〔进入〕二禅、三禅、四禅而呼吸时，称为禅那心在这些极光净的禅那似相所缘上等持而呼吸。要能如是修习。¹⁸⁸

在观禅阶段，进入入出息念初禅，出定后，取禅那

¹⁸⁶ Vsm.I.280-281

¹⁸⁷ 【译注】samādahaṃ 等持：心安住于一境（单一所缘）。或又译作“专注”“感受”，但根据《清净之道》及其他相关义注，它的意思是“其心于所缘上平等地安置、平等地建立”（ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ thapento — Vsm.I.281 等），所强调的是心及诸心所处于平衡的状态，故在此译作“等持”。（叶均在《清净道论》中也是译作“等持”。）

¹⁸⁸ 按：进入入出息念第四禅时没有呼吸。既然如此，为何说“入第四禅而呼吸”？答：根据《大复注》的解释，依于入出息而生起的入出息念似相也可称为入出息。入第四禅时，其所缘是入出息念似相，也可以说它是入出息。（assāpāpassāse nissāya uppannamittampettha assāpāpassāsa-samaññameva vuttaṃ. — Vsm.Ṭī.1.319 — 于此，基于入出息而生起之相，亦可通称为入出息。）（这是“以因称果”）

心，也就以此禅那心为首的所有禅那名法的生灭为所缘修观。第二禅、第三禅和第四禅亦如是修习。如此修观时，如实知见此禅那心，也就是与此禅那心相应的诸名法的自性相。由于每一个心识刹那都透彻了知这些自性相，所以修观之心在〔所观照的〕行法[禅那法]的无常、苦、无我〔三种共相〕上等持，而与如是等持之观智相应的定称为刹那定[khaṇika cittakaggatā（刹那心一境性）= khaṇika samādhi（刹那定）]。借由此刹那定的力量，在禅那心为首的诸禅那行法的无常、苦、无我〔三相〕上等持修观，以此等持修观之心而呼吸。应如是修习。¹⁸⁹

注意：在此要强调的是，一一进入入出息念各禅那，从这些禅那出定后，取以禅那心为首的诸禅那行法的无常等三相修观时，心平静地黏着在此三相之一的观

¹⁸⁹ Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena uppajjati khaṇikacittakaggatā. evaṃ uppannāya khaṇikacittakaggatāya vasenapi ārammaṇe Cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento "samādaḥaṃ cittaṃ assasissāmi passasissāmīti sikkhati"ti vuccati. (Vsm.I.281) 或既于彼等禅那入定出定后，观照禅那相应之心散灭逝灭者，于观之刹那，以通达（无常等）相而生起刹那心一境性。因如是生起刹那心一境性之力，其心于所缘上平等安置、平等建立，故曰：“彼修习：‘我将令心等持而入息出息。’”

Khaṇikacittakaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. sopi hi ārammaṇe niraṇṭaraṃ ekākāreṇa pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhabeti. tena vuttaṃ "evaṃ uppannāya"tiādi. (Vsm. Ṭī.1.342)

定（vipassanā-samādhi）称为刹那定。请切记，在修观阶段所需要的刹那定是怎样高级的定。

[4] “vimocayaṃ cittaṃ” 令心解脱，令心从五盖中解脱而呼吸。在此也有两个阶段。于止禅阶段，心以初禅从五盖中解脱，以二禅从寻、伺中解脱，以三禅从喜中解脱，以四禅从乐中解脱，如是进入此等禅那而呼吸。

在观禅阶段，进入彼等禅那并出定后，〔以智〕照见与禅那相应的心〔以心（citta）为首的诸禅那名法〕的破灭（khaya）、衰灭（vaya）而修观。该行者透过无常随观（aniccānupassanāya）令心脱离（mocento）常想

（niccasaññā），透过苦随观（dukkhānupassanāya）令心脱离乐想（sukhasaññā），透过无我随观

（anattānupassanāya）令心脱离我想（attasaññā）。以如是三相修观，透过于诸行法上修厌离随观

（nibbidānupassanāya），令心脱离对诸行法的喜贪

（nandīrāga）；反复修诸行法之坏灭（bhaṅga），透过离贪随观（virāgānupassanāya）令心脱离贪欲（rāga）；

〔反复修〕诸行法之坏灭（bhaṅga），透过灭随观

（nirodhānupassanāya）令心脱离〔苦之〕集（samudaya，起因，起源）。透过反复修诸行法的坏灭，暂时舍离烦恼而导向涅槃的舍离随观（paṭinissaggānupassanāya），令心脱离于执取（ādāna）诸行法为常〔乐我净〕等而入

息与出息。如是呼吸时，称为“修习：‘我将令心解脱而入息、而出息。’”要努力修习，直到能如是呼吸。¹⁹⁰

¹⁹⁰ Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sammasati. so vipassanākkhaṇe aniccānupassanāya nīcassāññāto cittaṃ mocento, dukkhānupassanāya sukhassāññāto, anattānupassanāya attassāññāto, nibbidānupassanāya nandito, virāgānupassanāya rāgato, nirodhānupassanāya samudayato, paṭinissaggānupassanāya ādānato cittaṃ mocento assasati ceva passasati ca. tena vuccati "vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi passasissāmi sikkhatī"ti. evaṃ cittānupassanāvasena idaṃ catukkaṃ bhāsitaṃ veditaṃ. (Vsm.I.281) 或既于彼等禅那入定出定之后，审定禅那相应之心散灭衰灭者，彼于观之刹那，以无常随观令心脱离于常想，以苦随观（令心脱离）于乐想，以无我随观（令心脱离）于我想，以厌离随观（令心脱离）于喜爱（据缅甸依词释，nandito=sappītikataṇha 有喜之渴爱），以离贪随观（令心脱离）于爱着，以灭随观（令心脱离）于集，以舍离随观（令心脱离）于执取，而入息出息。以此故曰：“彼修习：‘我将令心解脱而入息出息。’”当知乃依如是之心随观而说此（第三组）四法。

【译按】在修观阶段，将遇到许多目前被译作种种“灭”的巴利词，常见的如 khayānupassanā(灭尽随观)中的 khaya 灭尽， udayavayānupassanā(生灭随观)与 vayadhammānupassī(随观灭法者)中的 vaya 灭， bhaṅgañāṇa(坏灭智)中的 bhaṅga 坏灭， nirodhasacca(灭谛)中的 nirodha 灭。这些巴利词的语义（至少在慧学中）其实是有差别的，但译成汉语后彼此间的界限变得模糊了，所以在此根据《无碍解道义注》及《清静之道》两种义注厘清各自语义，并试作重译以示区别。

- **Bhaṅga:** 这是在究竟法层面，行法在一刹那中生住灭的“灭”，又译作“坏灭”，是深奥难见的。修习观智达到成熟的坏灭智的行者，其智锐利且强而有力，不再看到身体和色聚等行相，不再作意诸行法的生时、住时与转起，而只作意它们的刹那坏灭，故名坏灭

智 (bhaṅgañāṇa) 。

➤ **Khaya** (流行译法: 灭尽; 重译: 散灭)

- “**Khayānupassanāti** paccuppannānaṃ rūpakkhandhādīnaṃ bhaṅgadassanañāṇaṇca taṃtaṃkhandhabhaṅgadassanañantaraṃ tadārammaṇacittacetasikabhaṅgadassanañāṇaṇca. (Pa.A.I.96-97)

khayānupassanā 散灭随观: 见现在色蕴等诸蕴坏灭之智, 及见彼等诸蕴坏灭已, 而见取彼 (现在诸蕴为) 所缘之心、心所坏灭之智。”

- “**Khayānupassanāti** pana ghanavinibbhogaṃ katvā aniccaṃ khayatṭhenāti evaṃ khayaṃ passato ñāṇaṃ. tena ghanasaññāya pahānaṃ hoti.(Vsm.II.336) **khayānupassanā 散灭随观:** 密集离散已, 依散灭之义为无常——如是而见散灭者之智, 得以彼智而断实体 (密集) 想。”

- 所以, khaya 在 khayānupassanā 中乃指现在五蕴之密集 (名聚、色聚等) 由离散 (vinibbhoga) 而坏灭 (bhaṅga) 的刹那灭——名法色法都是成组地以聚 (kāḷapa) 的形式生起又立即离散而灭去——故试重译作“**散灭**”。但 khaya 也有“灭尽”之义, 如 āsava-khaya 漏尽。

➤ **Vaya** (流行译法: 消散, 衰灭, 坏灭, 灭; 重译: 逝灭, 灭)

- “**Vayānupassanāti** paccuppannānaṃ khandhānaṃ bhaṅgadassanañantaraṃ tadanvayeneva atītānāgatakhandhānaṃ bhaṅgadassanañāṇaṇca. (Pa.A.I.97) **vayānupassanā 逝灭随观:** 见现在诸蕴坏灭已, 即以此智推理 (比量) 而见过去、未来诸蕴坏灭之智。”这是在生灭智阶段以缘起法, 将诸行法分为因法与果法, 而观过去、未来、现在三时因果诸行法的刹那坏灭。(事实上, vaya

还有“年龄、时代”的义项)

- “Vayānupassanāti.....paccakkhato ceva anvayato ca saṅkhārānaṃ bhaṅgaṃ disvā tasmiṇṇeva bhaṅgasaṅkhāte nirodhe adhimuttatā, tāya āyūhanassa pahānaṃ hoti. yesaṃ hi atthāya āyūheyya, "te evaṃ vayadhammā"ti vipassato āyūhane cittaṃ na namati. (Vsm.II.336) 以现前(现量)及以推理(比量)而见(三时)诸行之坏灭已,即于彼所谓坏灭之灭而信解(此处指 pañña 慧),以此而有造作之断。若是为得(未来)彼等诸蕴而造作,其深见‘彼等诸蕴皆为如是之逝灭法’者,心即不倾向于造作。”

- 所以, vāya 在 vayānupassanā 中指缘起链上过去、现在、未来三时五蕴的刹那坏灭(bhaṅga)。为标示其隐含的时间维度,故重译作“逝灭”。但在某些组合词中,仍只译作“灭”, samudaya-vaya-dhammānupassanī 随观集灭法者, udayavayānupassī 生灭随观者。

➤ **Nirodha** (灭, 寂灭)

- 此词多数情况下是指灭后不再生起的无生之灭(anuppāda-nirodha), (如: 无明灭则行灭, 行灭则识灭.....), 也是灭谛(nirodha-sacca)之灭, 是究竟灭, 可译作“**寂灭**”(如: 生灭灭已, 寂灭为乐)。
- 有时是指有生之灭(uppāda-nirodha), 即是无常的诸行法的持续生灭(udaya-bbaya = udaya + vāya)之灭, 同于刹那灭(khaṇika-nirodha)。
- 因此词有此二义, 如下文第四组四法之三的“随观灭”(nirodhānupassī)中的“灭”即兼此二义, 所以一般就译作“**灭**”; 但若其用法确定是第一义项, 则或译为“**寂灭**”, 或顺古译为“**灭**”。

佛陀在此是以心随观（cittānupassanā）来教导此第三组四法。

1.21.4 第四组四法

[1] aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati,

aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati,

他修习：“我将随观无常而入息。”

他修习：“我将随观无常而出息。”

➤ 总结

- 综上所述，诸行法的持续生灭，本质上只有生住灭的“灭”（bhaṅga）这一种，所以修观智本质上也是观这个灭，属刹那灭，只是由于修观的方法与层次的差别而被赋予种种与灭相关的名称。为了体现这些差别，当与观智相关时，将 khaya 和 vaya 二词（包括它们的变形及作为相关合成词的词素），有时将它们分别译作“散灭”和“逝灭”，这一般是生灭智阶段的用词。过此以往，后面即以不同方法只观诸行法的坏灭（bhaṅga），以更进一步提升观智，令心离贪、离集、离执取，直到观智成熟而证得寂灭（nirodha）涅槃——这是究竟的灭而不再生的灭。但这些与灭相关的词及其组合词在经典中的用法并非这般严格限定，仍要依据其上下文甚至相关注疏来理解。

[2] ‘virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati,

‘virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati,

他修习：“我将随观离欲而入息。”

他修习：“我将随观离欲而出息。”

[3] nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati,

nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati,

他修习：“我将随观灭而入息。”

他修习：“我将随观灭而出息。”

[4] ‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati,

‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati.¹⁹¹

他修习：“我将随观舍离而入息。”

他修习：“我将随观舍离而出息。”

逐一详解如下：

- 1) 反复修（观照）诸行法的无常而入息出息；
- 2) 反复修诸行法的坏灭（bhāṅga）和究竟离贪的涅

¹⁹¹ S.III.279

槃而入息出息；

- 3) 反复修诸行法的刹那灭和贪灭尽 (rāga¹⁹²nirodha) 的涅槃而入息出息；
- 4) 为圆满暂时(tadaṅga)舍离烦恼的观智、正断 (samuccheda, 断绝, 永远断除)〔烦恼〕的圣道智, 反复修诸行法的坏灭 (bhaṅga 同于刹那灭)、诸行法的灭尽 (nirodha 究竟灭)、舍离诸行法的涅槃而入息出息。

佛陀在此是以纯观 (suddha-vipassanā) 来教导第四组四法。前三组四法则是以止观来教导。

关于入出息念业处的第一组四法, 佛陀是为初学者而说的, 这是身随观念处 (kāyānupassanā satipaṭṭhāna)。针对已完成第一组四法获得禅那的行者, 佛陀则教导其余三组四法, 分别是受随观念处 (vedanānupassanā satipaṭṭhāna)、心随观念处 (cittānupassanā satipaṭṭhāna) 和法随观念处 (dhammānupassanā satipaṭṭhāna)。¹⁹²

按照《清净之道》的解释, 要在修完第一组四法证

¹⁹² Yasmā panettha idameva catukkaṃ ādikammikassa kammaṭṭhānavasena vuttaṃ. itarāṇi pana tīṇi catukkāni ettha pattaṃjānassa vedanācittadhammānupassanāvasena vuttāni. (Vsm.I.269) 前述此(第一组)四法乃依初学者之业处而说, 其余三组四法乃以于此已得禅那者之随观受、心、法而说。

得禅那后，再继续修第二组、第三组和第四组四法。在解释第四组四法中的“随观无常”时，无常法指的是五取蕴（*aniccanti pañcakkhandhā*）。¹⁹³这些五蕴是包括禅那名法在内的种种行法（*pakiñṇaka saṅkhāra*），也就是名色诸行法。为了对这些五蕴修观，首先要以智辨析它们的〔究竟〕名色，也要辨析它们的因。为了以智辨析这些五蕴，下文将依次介绍色业处、名业处、缘起、特相等四种（特相、作用、现起、近因）和观禅（*vipassanā*，慧观，毗钵舍那）这五个阶段的修法。

按照佛陀教导的入出息〔念〕，当成就入出息念业处四组四法的十六种入息、十六种出息，合计三十二种入出息法时，能获如下功德：

诸比丘，遍修入出息念三十二种〔入出息法〕且数数修习已，能圆满（*paripūrenti*）四念处；遍修四念处且数数修习已，能圆满七觉支；遍修七觉支且数数修习已，能圆满四道智之明、四果智之解脱，能圆满此二种明解脱（*vijjāvimutti*）。¹⁹⁴

¹⁹³ Vsm.I.281

¹⁹⁴ *Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā. ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti. cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. satta bojjhaṅgā*

祝愿善修行者能成为按照大悲佛陀的意愿而呼吸的人。

【译按】本书此章特详于入出息念业处初步正念的建立（觉知入出息阶段）及第一组四法的修法，换言之，详于修止；后三组四法因侧重于修观，所以只作简要介绍。帕奥禅师另著有一英文小书 *Mindfulness of Breathing – Ānāpānassati*（中译本《入出息念》，仅 25 页，玛欣德尊者译，2014），亦是诠释《中部·入出息念经》的著作，同样包括了入出息念的四组四法，与本书详略各有不同，可参考。

入出息念终

bhāvitā bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti. (M.III.124) 诸比丘，修习、多作入出息念有大果大利。诸比丘，修习、多作入出息念能圆满四念处。诸比丘，修习、多作入出息念能圆满七觉支。诸比丘，修习、多作七觉支能圆满明解脱。

附录

是“入出息”还是“出入息”？

根据巴利圣典即注疏，ānāpāna (āna+apāna) = assāsapassāsa (assāsa+passāsa)。此中 āna = assāsa, apāna = passāsa；¹⁹⁵这两对巴利词，根据经藏义注，前者释为“入息”，后者释为“出息”，故 ānāpāna 及 assāsapassāsa 皆当译作“入出息”。——称此为经注观点。

然而，《清净道论》及权威的 PTS (Pali Text Society 巴利圣典协会)巴英字典的译法则恰恰与之相反，它们据律藏义注之说，将 assāsa（及相关动词）译作“出息”，passāsa（及相关动词）译作“入息”。《清净道论》相应地将 ānāpāna 与 assāsapassāsa 都译作了“出入息”。¹⁹⁶——称此为律注观点。

¹⁹⁵ ānanti assāso, no passāso. apānanti passāso, no assāso. (Pa.170, 节 160, 《无碍解道·入出息念论》) āna 是入息, 非出息; apāna 是出息, 非入息。又: ānañca apānañca ānāpānaṃ, assāsapassāsā, tadārammaṇā sati ānāpānassati. (abhidhammatthavibhāvinīṭikā, p.259) 入息(āna)与出息(apāna)合为入出息(ānāpānaṃ), 亦即 assāsapassāsā。念于彼等之所缘, 即入出息念。

¹⁹⁶ 但 PTS 巴英字典却又正确地 将 ānāpāna 译作“inhaled & exhaled breath”(入

缅甸与斯里兰卡的上座部普遍持经注观点，柬、老两国的情况尚不了解。至于泰国，据闻二十多年前双方曾发起一场大讨论，但没有一方占得上风，最后双方都认为这个问题无关紧要，也就各随自宗、不了了之了¹⁹⁷。

然而，经律两方相反观点的存在造成了各种巴英词典与巴汉词典对入出息相关词汇诠释的混乱，进而造成经典翻译的混乱¹⁹⁸。它们或依经注，或依律注，或兼收

息和出息)。其释 *apāna* 为 “breathing out” (出息)亦正确，*āna* 则未收列 (DPD 释为 “入息”，PEU 释为 “1.出息 2.入息” 相反二义)。本文开头即已根据圣典指出，*apāna* = *passāsa*，而 PTS 却释 *passāsa* 为 “入息”。

¹⁹⁷ 这是笔者从一位泰国的比丘听来，但不知详情及是否有相关学术文章可供参考。泰国持律注观点者中，最著名的或属佛使比丘(Buddhadāsa Bhikkhu, 1906-1993，可参考其专著 *Ānāpānassati* (Mindfulness of Breathing))。

¹⁹⁸ 巴利经藏当代汉译，影响较大者有三家：元亨寺、萧式球、庄春江，皆出台湾。在此仅考察三家于长部、中部、相应部及增支部四部经中与入出息相关语词之译法。(1) 元亨寺版：总体上是极混乱的。长部：译法与经注观点一致 (见于《大念处经》)，除有一处 *assāsapassāsa* 译作 “出入息”。中部：最为混乱，如其中《念处经》依律注观点，《入出息念经》则依经注观点。译文中 “入出息” “出入息” 交替出现，可见其译者对入息、出息之顺序问题毫无觉察，或不以为意。相应部：译法与经注观点完全一致。增支部：基本上与经注观点一致，但亦有两处 *ānāpāna*、一处 *assāsapassāsa* 译作 “出入息”。附带考察：其所译《无碍解道》依经注观点 (除有一处 *assāsapassāsa* 译作 “出入息”)，所译《清净道论》则又依律注观点。(2) 萧式球版：所有四部译法皆与律注观点一致。(3) 庄春江版：所有四部译法皆与经注观点一致。此外 (4) 玛欣德尊者近年也译出不少重要单经，广受欢迎，其译法皆与经注观点一致。

并蓄二义并列，导致入出息念实修方法上的差异，着实令人困惑，迄今争论仍在发生。

这个问题并非无关紧要，因为上座部一向以严谨著称，处处皆以巴利经典为依归，岂能容许入出息念业处存在这么一个自相矛盾的问题悬而不决。比如《入出息念经》教导入出息念业处的三十二行相（bāttiṃsāya ākārehi），将它们依十六事（soḷasa-vatthukaṃ）分为十六对（四组四法），每对的操作都是 assāsa 的相关动词（assāsāmi 或 assasisāmi）在前，passāsa 的相关动词（passasāmi 或 passasisāmi）在后。如果不能正确理解这对巴利词的语义，不仅将影响到如何修习作为此业处前行的数息法（是“入息-出息”为一息，还是“出息-入息”为一息？），而且可能影响到对此业处正修方法的正确把握，进而影响到它的进展乃至成败，所以实有必要对此翻译问题加以厘清。

一、《清净道论》与 PTS 译法的依据

《清净道论》与 PTS 巴英字典都明示其译法是以《清净之道》（Visuddhimagga）中如下这一段巴利文为依据：

“assāsoti bahi nikkhamanavāto. passāsoti anto pavisanavātoti vinayaṭṭhakathāyaṃ vuttaṃ. suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā

āgataṃ. tattha sabbesampi gabbhaseyyakānaṃ mātukucchito
nikkhamanakāle paṭhamañ abbhantaravāto bahi nikkhamati.
pacchā bāhiravāto sukhumarajaṃ gahetvā abbhantaraṃ pavisanto
tāluṃ āhacca nibbāyati. evañ tāva assāsapassāsā veditabbā.”

(Vsm.I.263, 节 219) “‘出息’ (assāsa) 是外出的息，‘入息’ (passāsa) 是内入的息——这是根据毗奈耶义疏说的。然而诸经的义疏则所说相反（即以 assāsa 为入息，passāsa 为出息）。在此（两说）中，一切的胎儿从母胎出来之时，最初是内部的息先外出，然后外面的气带着微尘而进入内部，（更外出）触口盖¹⁹⁹而后而灭（故依律的义疏说为正当），当如是先知以上的出入息（之义）。”——叶均译《清净道论》p.273

《清净之道》这段巴利文引自律注 (Vin.A.I.14, 其中只有 “vinayaṭṭhakathāyaṃ vuttaṃ”（为毗奈耶义注所说）二词为佛音尊者所添加，其余全文照抄）。汉译《清净道论》译文括号（）内的补注是叶均所加，所以译文中“（故依律的义疏说为正当）”这一补注表明叶均在律注(vinayaṭṭhakathā 即律藏义注，叶称“奈耶义义疏”)与经注(suttantaṭṭhakathā 即经藏义注)之间，之所以选择了前者的观点，是因前者给出了一项“论据”：胎生者出

¹⁹⁹ 口盖：译自 tāluṃ（宾格），本意为“上颚”（palate），与后文将要谈到的译自 mukkhanimitta 的“口盖”（上唇）不同。叶均这里显然是误译，导致本句与前句发生矛盾，所以强行补注了“（更外出）”。

母胎时，第一次呼吸是先呼后吸。²⁰⁰（但此“论据”却与事实相悖，下文将论及）

至于 PTS 巴英字典中关于词条 *assāsa* 与 *passāsa* 的诠释，都表明了是依据 *Visuddhimagga* 272 页²⁰¹（所引律藏义注）。这个页码是基于斯里兰卡版本，它对应的正是缅甸第六次结集版第 263 页，而此页只有上述所引的这段源自律藏义注的文句讨论这两个巴利词的语义。

可见，正是因为佛音尊者在此摆出了经律双方观点，但未表明其个人立场，反而又照抄了一则支持律注观点但却与事实相违的误导性“论据”，才导致了《清静道论》与 PTS 的误解。

²⁰⁰ 晚出的元亨寺版《清静道论》译本亦持叶均此观点，连所加补注都类同。

²⁰¹ 摘自 PTS 巴英字典的两个词条（译文是笔者所加）：*Assāsa*: (lit.) breathing, esp. breathing out (so *Vism* 272), exhalation, opp. to *passāsa* inhalation...（字面义）呼吸，尤其呼气（*Visuddhimagga* 272），相对于 *passāsa* 吸气。 *Passāsa*: inhaled breath, inhalation S I.106, 159; Ps I.95, 164 sq., 182 sq. Usually in combn *assāsapassāsa* (q. v.). At *Vism* 272 *passāsa* is expl as "ingoing wind" and *assāsa* as "outgoing wind." 内吸之息，吸气...常用于复合词 *assāsapassāsa*。在 *Visuddhimagga* 272, *passāsa* 被诠释为“内入的风”，*assāsa* 被诠释为“外出的风”。【按】此处所引（*Visuddhimagga* 272）乃是据斯里兰卡版本的页码，对应于缅甸第六次结集版第 263 页。

二、支持“入出息”译法的证据

凭什么认为佛音尊者实际上认同的是经藏义注的观点？为什么我们也认为经藏义注的观点才正确？下面将从五个角度加以分析。

1) 传统与经藏义注

上座部有一默认的传统，即当论师列出多种观点但不明确表达其个人立场时，他会将最受其认同的观点置于末后。上述两种观点中，“suttantatṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā āgaṭaṃ（然而诸经的义疏则所说相反）”位置在后，故据传统，佛音尊者应该持经注的观点。（缅甸大长老 Silananda Sayadaw 讲解《清净之道》时即作此说。）

然而此说似乎并非总是成立。比如《无碍解道义注 II·入出息念论·数息品释义》（paṭisambhidāmagga-atṭhakathā(du), ānāpānassatikathā, gaṇanavāraṇṇanā）有言：

“ānanti abbhantaraṃ pavisaṇavāto. apānanti bahinikkhamanavāto. keci pana vipariyāyena vadanti.”

（Pa.A.II.69，节 152）“āna 即内入之息（风），apāna 即外出之息（风）。然亦有人持论相反。”

这恰与前引律藏义注的表述完全相反。若依上述传统，佛音尊者在此反而应认同律注观点。不同义注之间如此互相抵触，委实令人无所适从，因此，需要在《清静之道》的后文找到观点明确的新证据，才可证明佛音尊者的真实立场。

果然没有令人失望，此书“四界差别的修习 (catudhātuvavatthānabhāvanā)”（第十一 说定品）一节指出入出息为心生色法，是六种风界之一，并明确表示：

“assāsoti antopavisananāsikavāto. passāsoti bahinikkhamananāsikavāto. (assāso 即内入之鼻息，passāso 即外出之鼻息)”（Vsm.I.345）由此可见，佛音尊者在此书中是主张经注观点的。

此外，诸经义注与此文句完全一样或几乎一样的表述至少还有四处，外加一处论藏义注²⁰²；而律注不但只

²⁰² (1) 分别论义注 Vibhaṅga-aṭṭhakathā, p.67. (2) 中部经义注 Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, p.131-132. (3) 小部经义注之一 Nettippakaraṇa-aṭṭhakathā, p.130. 以上三处相关文句完全相同，下面两处略有差别：

(4) 小部经义注之二 Mahāniddeśa-aṭṭhakathā, p.131 (“tattha assāsūpanibandhaṃ jīvanti abbhantarapavisananāsikavātapāṭibaddhaṃ jīvitiṇḍriyaṃ. passāsoti bahinikkhamananāsikavāto.” —— “在此，‘依靠 assāsa 的生命’指依靠于内入之鼻息的命根，passāsa 即外出之鼻息”)。

(5) 增支部经义注 pañcakāḍinipāṭa-aṭṭhakathā, p.99 (“assasitvā vā passasāmīti ettha assāso vuccati anto pavisanavāto, passāso bahinikkhamavāto.” —— “assasitvā vā passasāmī: 于此，assāsa 是谓内入之息，passāsa 是谓外出之息。”)

见上述一例，还同时举出了经注观点。这表明经注观点不仅应得压倒性权重，也有力地证明了经注观点才是佛音尊者的真实主张。（当知得以传承至今的所有巴利三藏义注，皆由佛音尊者据斯里兰卡大寺所提供的数据编译而成）

2) 《无碍解道义注》的另一证据

若说以上所引《无碍解道义注》（Pa.A.II.69，节 152）因加了一句“然亦有人持论相反”而使其观点变得模棱两可，那么这本义注的另一处观点则清晰明确：

“assāsādimajjhapariyosānanti abbhantarapavisana-vātassa nāsikaggaṃ vā mukhanimittaṃ vā ādi, hadayaṃ majjhaṃ, nābhi pariyosānaṃ.....
passāsādimajjhapariyosānanti bahinikkhamanavātassa nābhi ādi, hadayaṃ majjhaṃ, nāsikaggaṃ vā mukhanimittaṃ vā bahiākāso vā pariyosānaṃ.”（Pa.A.II.72，节 154）“‘assāsa 之初中后’：即内入之息，其以鼻端或口盖为初，以心脏为中，以肚脐为后。……‘passāsa 之初中后’：即外出之息，其以肚脐为初，心脏为中，鼻端或口盖为后。”

这是一条高说服力的证据，因为它不只是简单地定义“assāsa 为入息，passāsa 为出息”（在非母语区长久口耳相传，恐怕难免彼此混淆），而是分别描述了二者气

息的初中后路径，出入分明，不容混淆。或因此故，帕奥禅师的《趣向涅槃之道》（五大册）首册入出息念章即引此注为据，以示其主张经注观点之立场。

3) 《清净之道》所引《无碍解道》经证

以上所举经注观点依据全都来自义注（经藏五，论藏一），条数虽已够多，仍嫌美中不足，如再有经证（经藏证据）加持，那就完美了。令人欣慰的是，《无碍解道》经中真有两处经证。

第一处为《清净之道》在阐释入出息念次第八种作意中的“随缚”（anubandhanā）²⁰³时所援引的《无碍解道·入出息念论》如下经文：

“assāsādimajjhapariyosānaṃ sati yā anugacchato
ajjhataṃ vikkhepagatena cittaṇa kāyopi cittampi sāraddhā ca
honti iñjitā ca phanditā ca. passāsādimajjhapariyosānaṃ

²⁰³ 随缚（anubandhanā）：《清净道论》中译作“随逐”，汉传一般称作“随息”。但译作“随逐”极易造成误解，令人以为要以念去追逐入出息的初中后，以致心神驰散。正确的修法是在舍弃数息后，置念于鼻端或上唇区域气息碰触明显之处，如门卫一般立定于此处，以反复不断地（随 anu）觉知经过此处的每一个入息和出息，就像将正念与相续经过此处的入出息绑定一样（道家有一形象的名称：锁鼻术），如此方合书中所说作意“随缚”时，“不应以（入息或出息之）初中后而作意，但以‘触处’及‘安住’而作意”。因 anubandhanā = anu 随 + bandhanā 捆绑/系缚，故译之为“随缚”。

satiyā anugacchato bahiddhā vikkhepagatena cittena kāyopi cittampi sāraddhā ca honti iñjitā ca phanditā ca” (Pa.165, 节 157) (Vsm.I.272, 节 224) 【译文一】叶均译《清净道论》(p.280): “以念随行于出息的初中后者, 由于他的内心散乱, 则身与心皆成热恼、动乱而颤动。以念随行于入息的初中后者, 由于散乱于外的心, 而身与心皆成热恼、动乱而颤动。” 【译文二】玛欣德尊者所译《辨析道》(p.233): “以念跟随入息的初中后者, 造成内在散乱之心故, 身与心皆躁动、晃动和波动。以念跟随出息的初中后者, 造成外在散乱之心故, 身与心皆躁动、晃动和波动。”

以念跟随 assāsa 的初中后“造成内在 (ajjhataṃ) 散乱之心”, 显然 assāsa 只能是“入息”; 同样的, 以念跟随 passāsa 的初中后“造成外在 (bahiddhā) 散乱之心”, 显然 passāsa 只能是“出息”。以此衡之, 可知此二词之翻译, 以玛欣德尊者译文为是, 叶均译为非。

此论并非笔者创见。律藏复注《心义灯》(Sāratthadīpanī, p.188)在评节一所引律注时即援引此段经文, 对经律双方的矛盾加以调和道: 律注是依生起次第 (uppattikkamena) 而说, 因新生儿是先呼后吸故最初的 assāsa 是指“外出之风” (bahinikkhamanavāto), 经注则依转起次第 (pavattikkamena) 而说, 因禅修时是先吸后呼, 故最初的 assāsa 是指“内入之风” (antopavisanavāto), 然

后援引该经文指出“在此唯经注理趣方与‘以念跟随入息的初中后者……（见上【译文二】）’如是之圣典语（pāliya）相符”²⁰⁴。

这样的调和论虽难以令人信服——因为像入息、出息这样词义单纯的日常用语，必先于佛教而存在，不可能后来因佛教内部的争议而被同时赋予两种彼此相反的语义，试想汉语中呼吸二字的语义有可能被颠倒而又正反并存吗？——但它提出了只有经注理趣才与圣典语相符的见解，而圣典具有最高权威，与圣典相违之论皆不可取，故此见解实有一锤定音之效。可见《清净之道》此处所引不仅是经注观点的有力经证，也是佛音尊者立场的明确表达，并使前述律藏义注观点的模糊性得以澄清。（Sīlananda Sayadaw 讲解《清净之道》此段经文时亦作此说）

至于《无碍解道》的另一处经证，其意类似，文见本页脚注²⁰⁵，因未被《清净之道》引用，不再详析。

²⁰⁴ suttantanayoyeva cettha "assāsādimajjhāpariyosānaṃ satiyaṃ anugacchato ajjhataṃ vikkhepagatena cittaṃ kāyopi cittampi sāraddhā ca honti inñitā ca phanditā ca, passāsādimajjhāpariyosānaṃ satiyaṃ anugacchato bahiddhā vikkhepagatena cittaṃ kāyopi cittampi sāraddhā ca honti inñitā ca phanditā ca"ti imāya pāliyaṃ sameti. (Sāratthadīpanī, p.188-189) 按：此段复注似偏于经注观点，但其随后又分别引述了支持双方观点的文句，故其立场实难断言。

²⁰⁵ 《无碍解道》另有一处类似的论述，可视为另一处经证：
assāsādimajjhāpariyosānaṃ satiyaṃ anugacchato ajjhataṃ vikkhepagatam cittam

经证不仅具有最高权威，且此二处经证皆以其内在逻辑一致性明确了 *assāsa* 与 *passāsa* 二词的语义，更与前一则说明二者之初中后的义注形成逻辑死循环，加上其他多处经注与论注，共同构成了支持经注观点无可置疑的证据链。反观律藏相关义注，不但立场模棱两可，且仅此一处，属于孤证。所以，从文献角度，经注观点至此已获全胜。

4) 新生儿第一次呼吸是先吸后呼

律注观点的文献依据如此“势单力薄”，之所以迄今还保有相当的影响力而不泯灭，在于它给出了一条看似强有力的“论据”——一切胎生者出母胎时，第一次呼吸是先呼气后吸气——这使得后来的论师们都不敢否认其观点，哪怕其说与圣典矛盾也试图将它合理化，这也是导致《清净道论》及 PTS 巴英词典等误译的原因。然而，这个“论据”却与事实相违背。

现代科学发现的事实是，新生儿的第一次呼吸实际是先吸气后呼气。因为在子宫内胎儿是透过胎盘和脐

samādhissa paripantho. *passāsādimajjhāpariyosānaṃ satiyā anugacchato bahiddhāvikkhepagataṃ cittaṃ samādhissa paripantho.* (Pa.163, 节 154) 以念跟随入息的初中后者，造成内在散乱之心是定的阻碍；以念跟随出息的初中后者，造成对外在散乱之心是定的阻碍。——玛欣德尊者译《辨析道》p.230-231

带从母体获得氧气和营养，其肺泡未曾张开，肺部是实心的，根本无气可呼；离开母体后，环境的巨变、体内血氧水平的下降，刺激新生儿呼吸中枢发出吸气指令，随即膈肌和肋间肌强烈收缩，胸腔扩大，形成负压，而将外界空气吸入肺部，肺泡才第一次张开，随后婴儿才呼气，完成其生命的第一次入息和出息。（读者可自行上网搜索或利用 AI 获取答案细节）既然律注所凭借的论据因失实而无效，其观点自然也就不足为凭了。

为何律藏义注要以新生儿第一次呼吸孰先孰后作为论据来确定 *assāsa* 和 *passāsa* 的语义，今天已无从知晓，因为两者之间并不存在物理或生理上的必然关联。但律注既然以此为据，或许是认为古印度先民是有意按照人生的第一次呼吸顺序来创造这两个词的。顺此逻辑，那是否也应当考虑人死时最后一口气是呼还是吸？有趣的是，答案是呼气（这是呼吸衰竭导致的自然生理现象）。这样 *assāsapassāsa* 与 *ānāpāna* 都释为“入出息”正好与人生第一息为入息、最后一息为出息对应上了。所以，照此事实对律注所引论据进行更正之后，其论证逻辑反倒否定了其自身的观点而支持了经注的观点。

5) 其他左证

1. 古代汉译 *assāsa* 与 *passāsa* 对应的梵词分别为 *āśvāsa* 与 *praśvāsa*，古代汉译依序为：入息，出息；其合

成词 āśvāsapraśvāsa 则译作：入出息，入息出息。又，āna 与 apāna 二词巴、梵同形，依序分别译作：入息，出息；其合成词 ānāpāna 译作：入出息，安般，阿那波那。以上见于《汉译对照 梵和大辞典》（[日]获原云来）。这些译法从后汉一直延续到唐朝，而且可以从《大安般守意经》《中阿含经》《杂阿含经》《俱舍论》《大智度论》《瑜伽师地论》等大小乘经论中得到验证²⁰⁶。

2. 当代英译 不仅是帕奥禅师，当代巴利文献的重要英译者如 Nānamoli (《清净之道》英文版译者)、Bhikkhu Bohdi、Nyanaponika Thera 等诸位尊者，他们所翻译的

²⁰⁶ (1) 后汉·安世高译《大安般守意经》：“听说安般守意，何等为安〔那〕？何等为般〔那〕？安〔那〕名为入息，般〔那〕名为出息，念息不离，是名为安般。”(2) 东晋·瞿昙僧伽提婆译《中阿含（卷第二十四）因品念处经第二（第 98 经）》：“念入息即知念入息。念出息即知念出息。入息长即知入息长。出息长即知出息长。入息短即知入息短。出息短即知出息短……”刘宋·求那跋陀罗译《杂阿含经》亦是依“入息、出息”次第而说，不再举例。(3) 唐·玄奘译《俱舍论·分别贤圣品》：“言息念者，即契经中所说阿那阿波那念。言阿那者，谓持息入，是引外风令入身义。阿波那者，谓持息出，是引内风令出身义。慧由念力观此为境，故名阿那阿波那念。”（此中“阿那”即 āna，“阿波那”即 apāna。）又：“此相圆满由具六因：一数、二随、三止、四观、五转、六净。数谓系心缘入出息不作加行，放舍身心唯念忆持入出息数……”。(4) 姚秦·鸠摩罗什译《大智度论（卷第四十八）释四念处品第十九》：“入息时知入息，出息时知出息；入息长时知入息长，出息长时知出息长；入息短时知入息短，出息短时知出息短。”(5) 唐·玄奘译《瑜伽师地论（卷第二十七）本地分中声闻地第十三第二瑜伽处之二》：“云何阿那波那念所缘？谓缘入息出息念，是名阿那波那念；此念所缘入出息等，名阿那波那念所缘。”（此五位译者都有“三藏法师”之誉。）

《大念处经》（全部或部分）及其他与入出息念相关的英译，都是将 *assāsa* 与 *passāsa* 分别译作入息（in-breath）与出息（out-breath）。这是英译文献的主流，而反方笔者仅见泰国佛使（Buddhadāsa）尊者一例。（按：Visuddhimagga 的英译版 The Path of Purification 是按照经注观点翻译的；律注的观点完全遭无视，但译者未加说明。）

3. 其他 此外，今天的尼泊尔语也是将 *assāsa* 释为入息，*passāsa* 释为出息。

三、结论与讨论

Āna 与 *assāsa* 意为“入息”，*apāna* 与 *passāsa* 意为“出息”，这不仅有多处经藏义注、一处论藏义注的支持，更有舍利子尊者所著《无碍解道》的明确经证，古代重要汉译大小乘经论的支持，也是当代巴利经典英译所采纳的主流观点，故为我们所采用。而这些巴利词的相反语义仅得一处见于律藏义注不太肯定的支持，虽亦被录于《清净之道》，但其论据失实，不足为信。所以，*ānāpāna* 与 *assāsapassāsa* 的正确翻译是“入出息”。

然而，就实修而论，呼吸毕竟是首尾相连、循环往复的，所以按“出息-入息”律教法的节奏修入出息念是否也可以？确实有依经教法（即按“入息-出息”的节

奏) 修习成功的过来人认为依律教法修习应该也可以, 只是未遇见实例。但帕奥禅林的业处导师们(包括帕奥禅师在内)认为, 就禅修而言, 原则上应以经教法为准绳。至少, 我们见到了大量依经教法修习成功的案例, 足以证明按经教法修习是保险的、是可以成功的。

但有一点是肯定的: 众多禅修者的经验表明, 按“入息-出息”的方式来数息、来作意是可以成功的; 而且明确词义可以断疑, 禅修者因而可以毫无疑问地按此方式投入修习, 这对禅修的成功是非常重要的

有人可能会感到奇怪, 为什么像 *assāsa* 和 *passāsa* 这样重要的语词, 它们的定义在最权威的三藏圣典中找不到, 只能退而求其次从三藏义注中去找? 而三藏义注却又出现相反的定义?

从本文所关涉到的正方双方的三藏义注可以发现, 佛音尊者在编译三藏义注时确实没有明显表现出个人立场倾向。当义注中对同一问题列出见解迥异乃至相反的观点时, 以上虽不能说是对 *assāsa* 和 *passāsa* (以及 *ānāpāna* 和 *assāsapassāsa*) 确切语义的有效论证, 但却探明了导致《清净道论》和 PTS 对此二词产生误译的根源。至于这种语义顺序是否真的与修入出息念的效果有关, 则不得而知, 毕竟呼吸是相续相连、循环无端的。虽然如此, 上座部以尊重经典著称, 所以厘清这些词义

以遵守其顺序，还是有意义的。

但有一点是肯定的：众多禅修者的经验表明，按“入息-出息”的方式来数息、来作意是可以成功的；而且明确词义可以断疑，禅修者因而可以毫无疑问地按此方式投入修习，这对禅修的成功是非常重要的。

触点的语义作用及其正确把握

在帕奥禅师的多种英文著作中，在论述入出息念业处时常用到“touching point”一词，汉译为“触点”，在帕奥禅林日常教学与交流中也经常用到它。正确把握触点是修入出息念不可或缺的一环，但颇有入出息念的修习者，因对触点一词理解有误而错用功，久习成咎，轻则导致鼻头上唇区域紧绷僵硬，中则此种现象扩展至头面部，重则牵连至胸腹乃至全身，造成严重障碍。

然而，本书正文并没有用到与“touching point”对应的缅语词，更无善巧把握触点的细节。故作为补充，在此综合巴利典籍及帕奥禅师的相关英文著作与实修开示，对“触点”的真实语义加以厘清，并简要概括其在实修中的作用及如何正确把握，以助学人避免此陷阱。

一、对“触点”的误解及其过患

为何“触点”令人误解？主要是因此词中有一“点”字，有人便望文生义，将其误解为如芝麻芥子、针尖麦芒一般的小点。于是，他一开始修习就努力追求这样的小触点。然而对于初学者，其于鼻孔附近或上唇区域自然呈现的呼吸所触及的范围（触处）通常远大于芝麻芥

子，乃至大如桂圆、高尔夫球。因此他便努力使之缩小，或努力将注意力聚焦到一个细小的触点并极力抓取它，甚至要将全身心“挤入”到这个造作出来的小点中，使得精进过头，并且过度专注触点上的触觉，结果适得其反，引发大面积的紧张、紧绷。此之谓因误解词义而错用功。若久修成习，形成条件反射，纠正起来将大费周章，最好能从一开始就避免。

二、“触点”语义探源

“触点”在《清净之道》入出息念业处的“数、随、触、止、观、还、净、省”的修证体系中，是前期建立正念正定不可或缺的一环²⁰⁷，并明确指出：

²⁰⁷ tatrayaṃ manasikāravidhi – gaṇanā anubandhanā, phusanā thapanā sallakkhaṇā, vivaṭṭanā pārisuddhi, tesaṇca paṭipassanāti. tattha gaṇanāti gaṇanāyeva. anubandhanāti anuvahanā. phusanāti phuṭṭhatṭhānaṃ. thapanāti appanā. sallakkhaṇāti vipassanā. vivaṭṭanāti maggo. pārisuddhīti phalaṃ. tesaṇca paṭipassanāti paccavekkhaṇā. (Vsm.I.270) 关于此〔入出息念业处〕，其作意方法如下：计数及随结，触、安住、观察，还灭与遍净，彼等之省察。此中（1）“计数”即数（息）而已，（2）“随缚”即随行，（3）“触”即所触之处，（4）“安住”即安止（安稳住立、不受干扰的状态），（5）“观察”即毗钵舍那（观），（6）“还灭”即道，（7）“遍净”即果，（8）“反观”即省察。

【按】以上八支，可简称为“数、随、触、止、观、还、净、省”，是上座部所传承的、基于入出息念业处修习止观直到证悟道果涅槃的次第纲要，其中前四支为修止，后四支包括修观、得道、证果（涅槃），及证果后的“反观”省察——初果至三果圣者有五种省察：道、果、涅槃、已断之烦恼与未断之烦恼，四果阿罗汉则只省察前四种，因其烦恼已经断尽。比较而言，汉传的数、随、止、观、还、净“六妙门”（首见于后汉安世

“phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim̐ ṭhapetvā
bhāventasseva bhāvanā sampajjati. (Vsm.I.271) 唯有立念于
所触之处而修习，方得〔入出息念〕修习成就。”

这一句帕奥禅师经常引用。与此几乎一模一样的的
语句也出现在律藏的义注中（Vin.A.II.24，
ānāpānassatisamādhikathā 入出息念定论），只是其首词
“phuṭṭhaphuṭṭhokāse 所触所触之处”被换成了同义词
“phuṭṭhokāse 所触之处”²⁰⁸。

当呼吸变得极为微细、难以觉察时，《清净之道》
又指示说：“tāhi ca pana satipaṇṇāhi samannāgatena
bhikkhunā na te assāsapassāsā aññatra pakatiphuṭṭhokāsā

高所译之《大安般守意经》，至隋为天台智者大师所发扬光大）少了
“触”与“反观”二支；其余六支名目虽同，但其中“观、还、灭”之内
涵与上座部差异甚大。单就修止而言，从上座部的理论与实践来看，修入
出息念（安般念），若不知“触”、不把心定在“触处”而修习，那是不能
成就“止”的，除非碰巧是以“系念鼻端”而修习。

²⁰⁸ phuṭṭhaphuṭṭhokāse = phuṭṭha+phuṭṭha+okāse。此中 phuṭṭha 是动词 phusati
（触，接触）的过去分词，意为“被触及，所触”；okāse 是名词 okāsa 的
处格，意为“空间，场所”。所以此复合词是指皮肤为入出息所触之处，
用重迭词是为了表达呼吸的往来反复而产生的反复碰触。律藏义注则不用
重迭词，只用 phuṭṭhokāse (=phuṭṭha+okāse)，但它与前者的词义是一样
的。至于前文的“数随触止”之“触”，其巴利词是 phusanā，系 phusati
的名词词形，其释义是：“phusanāti phuṭṭhatṭhānam. ‘触’即所触之处”
（phuṭṭhatṭhāna=phuṭṭha + ṭhāna 处所/位置，是 phuṭṭhokāsa 的同义词）。综
上，phuṭṭhaphuṭṭhokāsa 与 phuṭṭhokāsa 可译作：所触之处，触处——此即
叶译《清净道论》的译法。

pariyesitabbā. (Vsm.I.276) 具足念与慧之比丘，不应于通常触处之外寻觅入出息。 ”（pakatiphuṭṭhokāśā = pakati + phuṭṭhokāśā; pakati: 自然的/通常的/惯常的。此句之意是要以强力的念与慧，在原来觉知入出息的触处等待入出息再次出现。）

“触点”的说法即源于此。帕奥禅师在其多种英文著作中，将其译作“touching point”。比如，The Only Way for the Realization of Nibbāna（电子版 2012，p.32）一书中说：“Just be aware of the breath at the most obvious place, where it brushes against or touches either the top of the upper lip or somewhere around the nostrils. That place is what we call the touching point (phuṭṭhokāśa): the point where you can feel the breath passing in and out of the nostrils. The breath is to be understood only at the touching point. 在气息扫过或触及的地方，无论是上唇顶部，或是鼻孔周围某处，只需于其最明显之处觉知气息。此处我们称之为触点（phuṭṭhokāśa）：你能感觉到气息出入鼻孔的地方。只应在此触点了知气息。”²⁰⁹

此段引文定义了“touching point 触点”，并特别加注其对应巴利词是 phuṭṭhokāśa (= phuṭṭha 被触及/所触 +

²⁰⁹ 笔者查阅了许多种关于入出息念的英文著作，仅见帕奥禅师的著作才用 touching point 来翻译巴利词 phuṭṭhokāśa。

okāsa 空间/场所），意为“所触之处”，即在鼻孔边缘（内侧）或上唇顶部被往来反复的入出息所碰触之处。在《清净之道》英译版 *The Path of Purification* (Nāṇamoḷi 尊者译) 中，phuṭṭhaphuṭṭhokāse 被译作“the place normally touched by the breaths（入出息通常所触及的地方）”，phuṭṭhokāse 被译作“the place touched (by the breaths)（（入出息）所触之处）”。而叶均在《清净道论》中 phuṭṭhaphuṭṭhokāse 和 phuṭṭhatṭhānam 都译作“触处”。

此外，“点”是英文词“point”最常见的义项。但据牛津词典，它还有一个义项是“a particular place or area”（特定处所或区域）——显然，此义项才是“touching point”中“point”一词的正解。有趣的是，汉语之“点”也有此种用法，如“地点”“据点”。

综上可知，“touching point”应当理解为“入出息所明显触及的地方、区域”，实际上帕奥禅师有时也称其为“touching area”（见下一节），故切莫将“点”误解为几何学中的“点”，或如芝麻芥子、甚至如针尖麦芒之小点，从而刻意追求这样的小触点，那很可能会修出禅病。而且，作为其根源的巴利词 phuṭṭhokāsa 本意只是指入出息所碰触的地方，并没有“小点”的意涵，实修时也无须作意此触处的范围大小。

所以，我们认为叶均的“触处”译法，最为妥当，因为它所表达的范围没有小点的暗示，大小有弹性，符合实际情况。但以下论述为了扣紧论题，仍以“触点”称之。其英译除了 touching place, touching spot 也不错，两者都不易导致误解。

值得顺便一提的是，“touching point”在帕奥禅师的不同汉译著作中有三种不同的翻译²¹⁰：触点、接触点、接触部位。当知此三者是同义词，且最早的“接触部位”译法最不容易引起误解。

三、正确对待“触点”的作用

已分析完“触点”的语义，下面再探讨它在实修中的作用，以及不同阶段应如何对待。先引用帕奥禅师的一则问答开示²¹¹：

²¹⁰ 在《证悟涅槃的唯一之道》《〈大念处经〉析解》（为《正念之道》之二译）中译作“触点”；在《智慧之光》《亲知实见》《如实知见》中译作“接触点”；在《正念之道》中译作“接触部位”。

²¹¹ 以下问答记录是笔者根据帕奥禅师 2011 年 12 月 17 日在马来西亚兜率天修行林即席答疑的原始录音听打而成，未经禅师审阅。下文所引问答开示内容即据此翻译而来。[]内数字表示该录音的时间分秒节点，如[29:30]表示 29 分 30 秒。（此系列答疑录音可从“法域”网页下载：<https://tusitainternational-archive.dhammaearth.org/en/downloads-2/english-dhamma-talks/q-a-unravelling-the-doubts-series/>。本则问答对应的文档名是“111217_1 Samatha.mp3”。此“法域”网站另有对应的中译版《解惑释

疑》系列，由吉祥尊者口译，翻译质量很高，但细节仍不免有些出入。为严谨忠实起见，在此笔者据原始录音重新翻译）。

问：[29:30] Can a yogi practice from the beginning stage just know the breath and forget the body, can a yogi do that? Don't have to search where is the nostril, just know the breath? 禅修者是否可以从初始阶段就只是知道呼吸而忘掉身体？即无须找寻鼻孔所在，只是知道呼吸？

答：[29:56] If the breath is (in the) abdomen, how you should do? For beginners, last night I had explained, three things are important: they must understand nimitta, they must understand assāsa, they must understand passāsa. These three things are different. What is nimitta? For beginners, nāsikagga or uttarotṭha, this is nimitta. This is touching point. “Phuṭṭhaphuṭṭhokase pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” — If the meditator pays attention (to) the breath on the touching-touching point, at the time only his ānāpānassati meditation can develop up to jhāna stage. So this is very important, they should not move from this area to any where.

[31:04] Some meditators they informed me they know the breath only (in) the abdomen, they know the breath only in the chest. So just knowing the breath enough, they will see here only, in the chest or on the abdomen. This is not ānāpāna meditation [31:26].....略去时长 3:55 的录音。因此处有听众插话问如何克服鼻头紧绷的问题，此段录音即是禅师对此问题的响应，其内容大意同于本书“1.4 四种问题”节所说，故略去。

[35:21] But if they only just pay attention to the breath, then for some meditators breath is not clear here. So they may follow clear area. Slowly the area will change.

[35:35] For beginners the uttarotṭha or nāsikagga, this nimitta is very important. If we do not obey this rule, ānāpānājjhāna cannot arise.

At the beginning, a meditator should fix his mind between the nostrils and upper lip area, on the clear point. “Clear” means the breath is very clear. On that point they should focus only just breath. When focusing on the breath object, when their concentration becomes deeper and deeper, they may forget nostril area or upper lip area. He had or she had already fixed his mind or her mind on the location, so if she or he does not move his attention, no problem. If he did not feel, did not see or upper lip or location, it is better at that time, because concentration is very deep.

In the same way, when focusing on the nimitta on the nostril area, at the beginning (they should fix-似属口误，不译) they should focus nimitta on the nostril area only. When concentration becomes deeper and deeper, they may forget location, no problem, because they have already fixed their attention to the nimitta on the location. If they do not move their attention from that area, it is very good. If they do not see nostril, or if they do not see their body or their

问：初学者是否从初始阶段就可以忽略鼻孔位置而只是单纯地专注于呼吸？（按：此中“呼吸”译自名词 *breath*，指呼吸运动在鼻端上唇一带所产生的气息。以下帕奥禅师的回答也全都是用名词 *breath*，译作“呼吸”或“气息”或“入出息”，当知它们同义且皆属名词。专注呼吸时，勿将“呼吸”视为动词。）

答：如果呼吸是在腹部，你该怎么办？对于初学者，昨晚我已解释，此三法²¹²很重要：他们必须了知相，他们必须了知入息，他们必须了知出息。此三法是不同的。什么是相？对于初学者，鼻端或上唇，即是其相。此即是触点（*touching point*）。“*Phuṭṭhaphuṭṭhokase pana satim ṭhāpetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.*”（见上节）——如果禅修者专注于碰触碰触点上的气息，只有这样做时，他的入出息念修习才能开展到禅那阶段。所以，这一点非常重要，即他们不应〔将注意力〕从这个区域（*area*）移到别处。

face, only just the nimit...（此处似属口误，*nimitta* 一词未说完即打住，故此句正文里不予翻译） [37:39] only just the breath and concentration, breath in mind, or only just nimitta in mind, in the space, it is better. “Better” means they can maintain their concentration more than two hours three hours four hours, because they do not feel body, there will be no pain, no breath touchment (touching) at that time. [38:05]

²¹² 与此三法相关的论述，请参考本书“1.10 相、入息、出息”一节。

有些禅修者告诉我他们只能在腹部知道呼吸，只能在胸部知道呼吸。因此〔若谓〕唯知呼吸足矣，彼等将唯于此胸、腹处见呼吸，此非入出息念矣。

（此处岔入近四分钟关于鼻头紧绷问题的问答，内容大意同于本书“1.4 四种问题导致紧绷僵硬”一节，故省略不译）

但是，如果他们〔从一开始〕就只是专注于呼吸，那么对某些禅修者而言，其呼吸在此处（鼻端或上唇区域）是不清晰的。于是，他们可能会追寻〔呼吸〕清晰的区域，慢慢地，其〔专注〕区域就变了（即离开了鼻端或上唇区域，比如深入鼻腔）。

对初学者来说，鼻端或上唇的这个相是非常重要的。如果我们不遵守这项规则，入出息禅那是不会生起的。

刚开始，禅修者应将其心锁定（fix）在鼻端或上唇区域²¹³清晰的点位（clear point）。“清晰”意指呼吸很

²¹³ 鼻端或上唇区域：原话是“between the nostrils and upper lip area”，乍一看似乎是指“鼻端与上唇之间的区域”（即俗语所谓“人中一带”区域。若是此意，标准英语表达是“the area between the nostrils and the upper lip”），但将其译作“鼻端或上唇区域”是基于如下理由：（1）巴利经典都是说仅在“鼻端”或“上唇”区域觉知呼吸，不曾说过在“人中”区域觉知呼吸，帕奥禅师正式出版的著作及其日常教授亦是如此。（2）本则开示的其他所有地方，都是说成“鼻端或上唇”。（3）缅甸语“A与B

清晰。在此点位，他们应当只专注于呼吸。当专注于呼吸目标，定力变得越来越深时，他们可能忘记了鼻孔区域或上唇区域。他或她已将心锁定在此位置上（on the location），所以若不将其注意力转移〔到别处〕，〔忘记鼻孔区域或上唇区域〕没有问题。此时，如果他不觉、不见上唇或此位置会更好，因为定力已经很深了。

同样的，当在鼻孔区域专注禅相时，刚开始他们只应于鼻孔区域专注禅相。当定力变得越来越深时，他们可能忘了此位置，这没问题，因为他们已经将注意力锁定在此位置的禅相上了。如果他们不将注意力从此位置上移开，这非常好。〔此时〕如果他们不见鼻孔、不见身体或脸，而只是呼吸与专注（名词 concentration），心中只有在此处空间（in the space）的呼吸或禅相，这会更好。“更好”意指他们能维持专注〔呼吸或禅相〕超过两小时、三小时、四小时，因为他们感觉不到身体，那时也就没有疼痛、没有呼吸的碰触〔等干扰〕。

之间”有 A、B 之间二选一之意，故此处应是受缅甸语表达习惯而造成的口误。总之，因为英语并非禅师如母语般熟练掌握的语言，且在即席答疑时，遣词造句无暇仔细斟酌，故出现这种缅式或巴利式英语，实所难免（看脚注所记录的这则英文开示，读者应可感受到），翻译时必须根据相关经典正义、禅师本人的一贯立场及其言说前后逻辑的连贯性，作必要的技术性处理，才能比较准确地翻译禅师真正想要表达的意思。（按：虽然巴利典籍没有教导在人中一带专注呼吸，但现实中却有人这样修习而证得禅那。）

以上是帕奥禅师 2011 年时的教法。2015 年起，他教导将心固守于鼻中隔软骨下端皮肤旁开大约“一粒芝麻长度、或者一粒稻谷长度”距离的空间处（见 1.4 节）以觉知入出息。此处虽在鼻孔之内，但紧邻鼻孔出口，故仍属鼻端（nāsikagga）范围，不与经典相违。²¹⁴

四、如何正确把握“触点”

据以上开示，并结合第二节对“触点”的语义分析，可知修习入出息念，心所专注的目标（所缘）是呼吸或禅相，而不是触点本身——这一点非常重要！但正确把握触点，却是修习成功不可或缺的一环，故将其要点归纳如下：

1) **触点位置**：必须设定在鼻端或上唇区域气息碰触明显之处的皮肤上。设定在人中一带是否可以？应听业处导师意见，毕竟个体根性差异不可忽略。

2) **触点大小**：从 point 和 area 被当同义词交替使用，可知所谓“触点”其实也可以是一个区域（area），

²¹⁴ 笔者 2019 年做翻译时曾亲闻禅师说，此法是为了避免禅相生起时与外界的光混淆。有些禅修者在禅相初生阶段，闭着眼却觉得鼻端发亮，便欲探究此光究竟是禅相之光还是外界之光，导致心离开了呼吸目标，干扰了定力的进一步提升，禅师遂教以此法对治。有人说此法别有妙处，更有利于培育定力；但也有初学者觉得难以把握，需要先调柔身心等前行功夫。

故亦可称其为“触区”（touching area）²¹⁵。回归其巴利名则是“触处”（phutthokāsa）。实际修习时，其触处大小因人而异，一般上是定力越深触处会变得越小，可小到如芝麻针头，但不绝对，应顺其自然，尤其刚开始不可强求，功夫未到亦不可强求。原则上，触点的大小，应以能清晰觉知呼吸、又不导致紧绷为宜。

3) 立念处、系心处、念息处：确定触点位置后，将正念安立在触点近旁的“空间（space）”处，即鼻端或上唇“区域（area）”——而非触点本身——然后以此正

²¹⁵ 事实上，帕奥禅师的《正念之道》英文原著就用到了这个词。此书译自禅师 2000-2001 年间两次禅修营（分别举办于台湾弘誓学院及马来西亚槟城佛学院）期间的英语开示与问答。收入此书的《安般简介》章第三点（p.3）有言：“他应当以冷静与警觉的心，将心保持在上述呼吸出现的部位。”此句对应的英语原文是：“He should keep his mind on the touching area mentioned before with a cool, alert mind.”（Introduction to Ānāpānassati, step three, p.4, 此篇不足 6 页的短文曾在禅修营中分发）这里就用到了“触区”（touching area）一词（但在《正念之道》里被意译成了“呼吸出现的部位”）。此外，此篇还多处用到“touching point”，此书译作“接触部位”，这也是个不错的译法。

在此顺便更正《正念之道·安般简介》章的一处不当翻译（实因原文亦有语病）。其英文原著第三步（Step three）第一段（p.3）有言：“you should place your mind on the area where your in- and out-breaths touch your skin. That is the area around your nostrils and upper lip.”其中的第二句在《正念之道》中被译作“亦即在鼻孔与上唇之间的区域”，意指人中一带。然而，正确翻译应是“亦即在鼻孔与上唇附近区域”，但因此句“区域”（area）是单数，所以“around your nostrils and upper lip”应改做“around your nostrils or upper lip”才正确。实际上，禅师较后出的著作，此处连词就都改用 or（或）而不再用 and（与），因为实修上不可同时专注此两个区域，必须二选一。

念“制心一处”，令心始终安住在此空间位置

（location）上觉知经过此处空间的气息或住立于此处空间的禅相，使正念得以建立增长。当知确定“触点”的目的即在于借其位置以设定“立念处”。²¹⁶

4) **触点的作用**：只有两种工具性作用。其一，如上说，是以触点位置为参照来设定专注区。其二，在修入出息念初期，须借助触点（或触区）皮肤上的触觉以觉知入息出息（包括气息的入出、长短、全过程等）。但触点或触觉（两者实不相离）终究只是工具，只应在觉知气息的背景中被附带感知到，万万不可将其作为用心专注的目标，而且当定力提升到一定阶段时还要被舍弃。（入出息触觉最明显的有粗、滑、软、硬、冷、热、推动，不可专注这些触觉）

5) **触点之保持与舍弃**：触点之所以重要，是因为它有上述两种工具性作用，离开它，入出息念的基础无从建立。当此基础已经建立，即当心已能锁定在基于触点而设定的专注区上熟练地觉知入出息或禅相时，触点就

²¹⁶ 这应该才是巴利典籍中 *phutthokāsa*（触处）的本意，它包括了鼻端（*nāsikagga*）与上唇（*uttaroṭṭha*）一带的空间，入出息从此空间经过，会触及鼻端或上唇的皮肤，产生触觉，故须在此处借助触觉了知入出息。此即为何《清静之道》只说将念安置在“触处”而修习，便已足够。但当把 *phutthokāsa* 解读为皮肤上的触点时，因为触点和触觉都不是入出息念的所缘，所以才有必要再分立出一个基于触点的专注区，反使问题复杂化了。

可以被舍弃了²¹⁷。此中原理有二：其一、禅那是纯意门心路，而觉知触点上的触觉（无触觉即无触点）是身门心路，故而触觉（触点）应于适当时候被舍弃²¹⁸，以过度到纯意门心路境界，否则可能诱发紧绷，甚至阻碍入禅；其二，意门可取一切所缘，当定力足够强时，可单纯通过意门心路觉知呼吸或禅相。

很多缅甸人是在鼻端触点处把取到入出息后就一心专注于入出息，而不再理会触点与触觉，尽管在初期阶段实际上是借助触觉来把取入出息。

附带探讨一个相关问题：若一座中明显的触点自然发生移动（如从左鼻端移到右鼻端），专注区是否亦当随之移动？这个问题没有固定答案。有的认为可以；有的认为心仍应尽量守在原处觉知较不明显的入出息，只

²¹⁷ When you are able to be aware of the breath continuously for 15 to 20 minutes, you may be said to have become quite familiar with the breath. You may then begin to focus more, concentrate more on the breath. At the previous stage, when you were aware of the breath, you knew also the touching point. But at this stage, you try to ignore the touching point, and focus on the breath alone. 当你能够持续地觉知呼吸达到 15 至 20 分钟，可以说你已经对呼吸相当熟悉了。此时你可以开始更多地专注于呼吸。在前面的阶段，当你觉知呼吸时，你也知道触点。但在这个阶段，你要尝试（或努力）忽略触点，而只专注于呼吸。

²¹⁸ 不仅身门心路，眼门、耳门、鼻门、舌门心路皆须渐次停息。当五门心路全部停息后，禅修者会觉得身体消失了，其他一切也都消失了，只有心与呼吸或禅相，“灵光独耀，迥脱根尘”，此时尽可安住，无须惊怖。

有实在难以在原处觉知入出息时才变更到与新触点相应的专注区；也有认为至少在同一座中应坚守同一处专注区，不随触点的移动而改变。但无论如何，其原则是专注区变更频率越低越好，初学者要求可宽一些，但求能持续觉知呼吸而不计其位置；随着定力提升，专注区变更频率也要相应降低，直到能定于一处而不变。

- 请勿增删修改任何内容，请勿进行商业化运作。
- 若对此书有任何意见建议，请发邮件至如下地址
邮箱：jagara703@qq.com

名 称：趣向涅槃的唯一道路•业处篇•止业处•入出息念

原 著：帕奥禅师

译 注：护国比丘、龙觉比丘

发 布：2025 年 11 月 9 日第二版

网 址：<http://bhikkhuratthapala.org>

《法句》#110

yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito,

ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.

若人活百岁，无德无定力，不如活一日，持戒禅修者。

若是有人既无戒德，也无心清净之近行定、安止定，即便其寿达百岁，也不如一位只活一日半日但入于以遍相等概念法为所缘的止禅、以诸行法之无常等相〔为所缘〕的观禅并有戒的善人。（帕奥禅师释）

《法句》#111

Yo ca vassasataṃ jīve, duppañño asamāhito,

ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, paññavantassa jhāyino.

若人活百岁，无慧无定力，不如活一日，有慧禅修者。

若是有人既无止观之智，也无心清净之近行定、安止定，即便其寿达百岁，也不如一位只活一日半日但入于以遍相等概念法为所缘的止禅之智、以诸行法之无常等相〔为所缘〕的观禅之智而拥有此两种智的善人。（帕奥禅师释）