

# 教 海 觉 舟

Shāsanāvataranaya

上座部出家律仪要略

(中文简体版 1.0)

雷卢坎纳·月无垢大长老 著

英译：D.J.Percy Silva

中译：至贤光 易志行

## 声 明

本书为非卖品，免费赠阅。

为免费赠阅而重印本书，  
无须经译者同意。

请避免擅自更改或增删任何内容。



# 中文版序言

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA (× 3)

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者。（三称）

Sukho Buddhānam Uppādo  
佛陀的出世令众生喜悦！

菩萨历经数劫圆满波罗蜜，最终于菩提树下体证无上妙法。佛陀一生传法四十五年，为众生宣讲法义，许多众生因此体证圣道圣果。佛陀般涅槃后，佛弟子们以精勤实修践行妙法，僧团、居士和诸天护佑延续此清净的传承。迄今佛陀已入般涅槃 2560 年之久，虽历经时间长河的洗刷，正法仍可屹立始终，优秀的践行者们功不可没。

斯里兰卡雷卢坎纳·月无垢大长老（Rerukāne Candavimala Mahā Thero）就是这样一位杰出的践行者、一位护法的使者。大长老出生于雷卢坎纳村，幼年出家，在斯里兰卡和缅甸两国接受佛学教育。大长老一生勤勉修行，常住正念，实践佛法从不间断。他的教导朴实真挚，佛法于内心自然流露，深入法之精髓。大长老善巧度众，诸多著作形式上言简意赅却能巧妙传达深刻法义，从而惠益不同层次的读者，能够令读者于书中摄取精纯法要，因此其著作在斯里兰卡备受推崇。

本书《教海觉舟——上座部出家律仪要略》

(*Shāsanāvataranaya*)<sup>1</sup>是大长老生平重要著作之一，指导读者进入教法后应如何寻求解脱之道。对于剃度出家的沙门僧众，此书非常难得；对于外国僧众及禅修者，如此简洁的教导方式更加稀有。龙树林僧团于是邀请 D.J. Percy Silva 先生将原著译成英文。译介佛法并非易事，但 D.J. Percy Silva 先生凭借渊博的学识出色地完成了使命。

鉴于诸多擅长英语的华人读者已从英译版获益良多，我们特此邀请马来西亚的法锦尊者 (Ven. Dhammasiri) 将此书译成中文。但因尊者时间紧张，于是邀请中国籍尼师至贤光 (*Sayalay Sudhīrālokā*) 承担起翻译工作，在诸多中国尊者与贤友的帮助下，她出色地完成了任务。

愿所有参与此书翻译、校对的佛子们，所有的读者及助印者，以及依照此书教导修持的僧俗二众，与此书作者—尊贵的雷卢坎纳·月无垢大长老同享殊胜功德。祈愿大长老圆满修证直至涅槃！愿此书中译者至贤光尼师及所有参与者，皆能修行圆满、善愿达成！愿人天随喜此法宝、终证涅槃！

Sataṁ samāgamo hotu, Yāva nibbāna-pattiyā  
愿常遇智者，直至证涅槃。

昂古尔嘎木瓦·圣喜长老  
Rev Angulamuwe Ariyananda Thero  
于龙树林僧院  
2016年7月4日

---

<sup>1</sup> 书名 *Shāsanāvataranaya* 为僧伽罗语，对应巴利语 *Sāsanāvataranā*。

## 中 译 序

本书作者雷卢坎纳·月无垢大长老是斯里兰卡上座部佛教德高望重的精神领袖。本书是龙树林僧团沙马内拉预备班（其成员又称“红衣”）的学习教材，也是斯国僧众几乎人手一册的出家指导宝典。作者纂集巴利三藏及义注中记载沙门法次第修习的精要，引经据典并结合作者自身出家的经验和现实背景撰写本书，逐一列举出家生活所遇到的障碍，并给予解决方案，使读者可以通过此书了解上座部僧众出家生活的全貌。

本书原著为僧伽罗语，此中译译自英文版，考虑到多次翻译的失真问题，因此对于经文部分，中译者采用巴利直译中文的形式；同时保留了原著中作者在译经基础上进一步解经的部分。本书部分巴利译文参考或引自玛欣德长老《上座部佛教念诵集》、庄春江居士工作站 <http://agama.buddhason.org>、叶均译《清净道论》、邓殿臣《小部·长老偈》。

华人僧众远离故土异国求法，会遇到如语言等诸多障碍。译者团队以惠及更多华人读者的初心翻译此书，努力做到去伪存真、贴近原文，但碍于学识和修行有限，疏漏之处在所难免，敬请读者不吝指正。

感谢导师圣喜长老和法锦尊者给予本团队译书的机会，也完成了圣法大长老期望许久的本书中译版问世的心愿。感谢龙树林 Ven. Cetovimutti 尊者和汪远贤友对本书

所有译文的润校，以及龙树林僧团大长老  
Ven.Nāṇadassana(Greece)帮助确认僧伽罗语原著的重要  
内容，感谢所有团队成员：

翻 译：至贤光、易志行

校对小组：澄了尊者 (Ven. Visuddha) 、贾林、侯雪  
艳、王燕、姚健娜、方飒、赵杰、曲敏、妙  
心、见法、彭德南、黎嘉昕、宋燕。

终 审：张赫彤

封面设计：孙富均

排 版：胡宏芳、汪远

最后，以此法布施功德回向给我们的父母、师长、同  
梵行者、所有护持正法的人、以及一切有情，愿大家随喜  
此功德，体证涅槃。

欲索取最新电子版，请致信 864866890@qq.com。

中译者

2016年8月8日

# 目 录

中文版序言 .....	1
中译序 .....	III
前言 .....	1
入圣教之门 .....	9
居家之乐与出家之乐 .....	16
出家伊始 .....	23
何人不适合剃度 .....	26
剃度师的资格 .....	28
剃度流程 .....	30
受戒流程 .....	34
请求(依止)戒师 .....	38
三皈依 .....	40
使用四资具 .....	41
省思 .....	44
受用时的省思文 .....	53
受用后的省思文 .....	55
沙马内拉十戒 .....	60
十种灭摈事 .....	72
十种处罚事 .....	74
着衣 .....	76
衣着须知 .....	80
托钵行仪 .....	86
入村行仪 .....	92
讲法行仪 .....	97
如厕行仪 .....	101
七十五众学法 .....	102

义务 .....	107
古时日常作息 .....	117
四种遍净戒 .....	121
如何护戒 .....	124
持戒的功德 .....	127
比库的财富 .....	130
比库对世间的惠益 .....	133
成为优秀的比库 .....	134
破戒的过患 .....	139
比库的助缘 .....	143
比库的修习 .....	146
四护卫禅 .....	148
柔顺 .....	154
尊师 .....	159
谦逊 .....	162
忍耐 .....	166
僧众和合 .....	178
僧人见面应做的事 .....	186
出家和虚妄语 .....	190
少欲知足 .....	197
索取 .....	203
僧俗关系 .....	209
圣种之法 .....	225
头陀行 .....	232
十法经 .....	237
活命经 .....	240
精进 .....	244
乞食 .....	254
利养 .....	259

比库的四种怖畏.....	270
轮回 .....	273
世间欲乐的过患.....	277
佛陀的遗产.....	291
慈悲的品德.....	307
征胜经.....	314
十力经.....	318
善男子经 .....	322
寻经 .....	325
思惟经.....	327
俱胝村经 .....	330
学处教诫 .....	332
圣者的思想.....	333
慈心禅.....	336
缅甸版礼敬文 .....	347



# 前　　言

大悲佛陀、世尊、圆满者（古译：如来）、无上正觉者，他创立教法（巴：*sāsana*）作为具信有智者的皈依处，令他们可以通过修习佛法而解脱生死轮回之苦；同时，佛陀所创立的教法也是天神和平庸凡夫的殊胜皈依处。

出家的第一步是先受沙马内拉（古译：沙弥）戒，得入圣教之初阶。因为缺乏沙马内拉戒律的相关佛法书籍，对沙马内拉戒条及其正确行持的有关知识欠缺了解，因而导致许多沙马内拉的行持不尽如人意。诸位大长老看到这些现象忧心忡忡，为护持佛法久住，邀请我们撰写此书。

了解到此类书籍的匮乏，我们接受邀请并编写了本书《教海觉舟——上座部出家律仪要略》（*Shāsanāvataranaya*），细致阐述如来制定的沙马内拉戒律以及相关的诸多佛法内容。本书尤其适于僧人阅读，它不仅可用于沙马内拉学习阶段的参考，对于出家经验尚浅的僧人、已出家一段时间的僧人乃至长老们，同样可作为学习借鉴的资料。

出家是一个人的身和心俱入佛陀之教法。剃除须发、放弃俗装后披覆袈裟，这些只是身出家而已；舍弃俗心不可能像舍弃须发和俗装那样容易，一个凡夫也许身披袈裟却俗心依旧。身出家在几分钟内就能完成，心出家可不那么容易完成。有些人虽然身出家，却完全做不到心出家，这样的出家人以俗心终其一生。

佛子要确实获得在教法中出家的利益，必须身心俱出家。一个人如果只完成身的剃度，却仍然是在家的心，他的出家生命不会快乐，他也不能体会何为出家之乐。他会感觉遵守戒律是恼人的，他会把每日两次或三次礼敬三宝、遵守僧人的作息、学习佛法和禅修等诸多的修持看作是没有意义的事，并因此而烦恼。因此他也会尽可能躲避此类活动，即便参与了也是敷衍了事。然而，他却喜欢从事在家人的工作，一边出家一边却在做俗人的活动。他也喜欢与不具信心的俗人或者与他类似的僧人聊些闲言碎语。好吃的食物、好的物质享受和钞票才会令他愉悦，他会乐此不疲地参与这类俗事。靠出家相过活却仍是俗家人的心，这样的僧人只会在世间欲乐中腐败，因为他们（作为僧人）本不应该以追求世间欲乐为目的，这会令他们在今生和来世堕落。

心出家，是要去除内心的不善，诸如贪爱、傲慢、我见、瞋、嫉妒和吝啬等；同时在心中培育僧人应该具备的善法，诸如慈爱、悲悯、信心、智慧、少欲、知足（知足于所收到的物品、对当下的禅修情况满意等）。真正出家的心是一颗经过训练的心，对于拥有这样一颗心的人，出家生命是快乐并充满喜悦的，守戒、礼敬三宝、僧务、禅修和学习佛法对他而言都是愉快的事。正因为这样，他会自觉守戒并自愿履行僧人的其他义务，无需条规约束；对他而言，做这些事情无需监督，如果不能参与这些沙门修持，反倒会令他烦恼。

当寻求剃度者加入僧团后，要让他们的心适应僧团生活，需要一些方法。为此，应当引导新人学习佛法，令佛

法深植于他们的内心，只有如此才能实现目标，除此之外别无他法。靠制度强迫或控制的方法永远不能令人适应僧团的生活。

培养出一位优秀的僧人<sup>2</sup>，只能通过调御他们的心，别无他法。如来专门为僧人开示的诸多佛法，僧人应该学习并牢记。如果（寺院）可以系统地教导僧众这些佛法、逐一解释其涵义，使其根植于内心，那么这颗心就会被训练成僧人的心，此人也将会成为一位自律、德行高尚、虔诚的沙门。

我们无法只在一本书中找全所有应该掌握的佛法，这些佛法分布在三藏中不同的典籍里。如果学生没有跟随一位老师学习，整理起来是有一定难度的。本书名为《教海觉舟——上座部出家律仪要略》，它大量囊括了此类佛法内容；对于想了解此类佛法的导师们和僧团成员，可参考此书并从中获益。

本书并非通过收集专项研究资料所撰写，而是集合了早期导师们的著作、教诫和开示。但是，我们倾注了许多心血以确保本书信息的可靠性，努力追根溯源，寻找某些资料的原始出处。书中典故均引自三藏和义注，包括：《律藏》中的《巴拉基咖品》、《巴吉帝亚品》、《大品》和《小品》；《经藏》中的《长部》、《中部》、《增支部》、《相应部》以及《小部》中的《法句》、《自说》、《如是

---

<sup>2</sup> 英译将僧伽罗语“Péviddā”译成“Bhikkhu”，故中译本该译为“比库”，但“Péviddā”实则对应巴利语“Pabbajīta”，应译为僧人，本书其他各处也是如此。

语》、《经集》、《长老偈》和《本生》，以及其他含有义注的书籍。

根据斯里兰卡现有的传统，一个孩子出家，需要在专科学校或佛学院接受训练，但这些机构不能提供沙马内拉阶段相关戒律和行持的完整教育，也未能教育新出家的僧人如何训练心和提升善的素质，反倒会带起更多傲慢和贪欲，令人失去信心，使人心生困惑，增长如下述偈诵所说的“八种疑”：

“Satthari kañkhati vicikicchatī; dhamme kañkhati vicikicchatī; saṅghe kañkhati vicikicchatī; sikkhāya kañkhati vicikicchatī; pubbante kañkhati vicikicchatī; aparante kañkhati vicikicchatī; pubbantāparante kañkhati vicikicchatī; idappaccayatā paṭiccasamuppannesu dhammesu kañkhati vicikicchatī.”

“1. 疑佛；2. 疑法；3. 疑僧；4. 疑（戒定慧）三学；5. 疑过去（前际）；6. 疑未来（后际）；7. 疑过去未来；8. 疑缘起法因果。”

——《法集论》

负责教授新生的导师若希望培养出调柔、自律的学生，只让他在以上机构接受教育是不够的，至少还要在其内心建立些许本书所涵盖的佛法。

许多人走进佛教是因为对轮回顿感失望，或瞬间生起信心，或受他人点拔后剃度，从此走进佛教。可随着时间推移发现出家很不快乐，觉得自己做了一件

愚蠢的事。他们贪婪地盯着在家人的享受，遂而还俗。有些僧人披着袈裟接受教育，找到工作时就还俗了。有些僧人没有信心，不参与僧务，寥寥过活，终其一生。

一些佛教徒见此状况深感失望，建议采取多种措施护持佛法。有些人建议不要（毫无拣择地）给每个人剃度，只应该选择优秀的人给予剃度。这些建议是不现实的。今天沉静的人也许明天变了；现在这个人缺乏道德，也许明天就放弃恶行成为善良的人了，反之亦然；这是世间凡夫的本性。在这样的世界，选拔是不现实的。建议只选择好人给予剃度是对教法本质的无知。

教法并非只为心灵宁静者建立的港湾，它也是人们从不澹泊而趋向澹泊的转变之处。即使一个人走进佛法，却没有具体目标，当佛陀与佛法融入他的心，他会渐渐成为一个安详的人。并非所有体证阿拉汉的人都是因为对轮回失望而走进佛法的。拉德婆罗门剃度是为了容易过活，万基萨婆罗门是为了学咒语而剃度的，月光婆罗门也是这样；罗睺罗王子和难陀王子并非自愿剃度而是被强迫的；为了感谢如来和平调解了两国间的战争，释迦国和拘利国的市民们送来五百名青年剃度。这些人里没有一个人是出于信心而剃度，但通过在他们的心中根植佛法，所有人都体证了阿拉汉。在佛教文献中还记载了其他例子，一些不具信心、也不曾对轮回感到幻灭的人，仍然体证阿拉汉果；那些对轮回感到幻灭、以很强信心来出家的人，其中却有很多走入歧途。应该

说要培养出优秀的僧人，我们不能依靠剃度前的筛选环节，只有帮助法子在心中建立佛法来实现。

然而，在所有人的心中根植法是不可能的。正如水不会打湿荷叶，尽管不断地劝说和教导，有些人仍不能与法相应，他们是不适合教法的人，对于这种人什么都做不了。如来也说过：

“Evam ovadiyamānā evam anusāsiyamānā<sup>1</sup>  
appekacce accantanittham nibbānam ārādhenti ekacce  
nārādhentīti. Ettha kyāham, brāhmaṇa karomi? ”

“婆罗门，我如是说：‘有些人可以被如是教诫，如是教导，而最终体证涅槃；但有些不可。婆罗门，我又能怎样呢？’”

尽管如来如此回答，一些佛教徒还在谈论用强制性的条规约束僧人遵守戒律从而净化教法。然而对于缺乏信心又不情愿的僧人，让他守戒是不可能的。（人们）出于惧怕法律而不敢做坏事，这不算美德。只有通过调御他们的心（来培育善法），才是让僧人守戒和努力修行的唯一方法。我们编写此书，正是为了帮助那些希求调御内心的人。

世界一直在变化。那么，在一个变化着的世界里哪里有可能存在一个让佛法保持不变的地方呢？自然地，佛教也会随着世界的变化而变化，直至消失，没有任何人或任何力量可以阻止。佛陀般涅槃已经两千五百多年了，经过这段漫长的时间，相比于佛陀在世时的僧人，现今的僧人改变非常大，没有任何力量可以让现今的僧人变回像两千多年前一样。因此，我们不能用佛陀在世时的标准去衡量

当今的僧人，我们只能期许当今这些素质优秀的僧人可以与时俱进。

如果当今的僧人能够遵循此书《教海觉舟——上座部出家律仪要略》，毋庸置疑，当今世界会出现很多优秀的僧人。我们写此书不曾期望：“所有的比库都会接受这些”，而是觉得只要一些人接受了，我们的努力就得到了足够的回报。我们完成了职责，将我们所了知的法付诸于文字以便其他人可以学到同样的知识。是否接受，就取决于你了。

愿正法久住！

雷卢坎纳·月无垢  
1960 年 10 月 21 日  
佛历 2504 年  
波库努维塔 吉祥律樱珞寺



# 入圣教之门

礼敬世尊、圆满者、正自觉者！

正自觉者、世尊、圆满者（古译：如来），出于对整个轮回世间所有众生的无上悲悯，为了让众生断除再再的生、老、死之苦，以及造作不善而导致的恶道之苦，最终体证涅槃的究竟快乐，佛陀教导有智者应登出家之大位。

因贪等烦恼的累积，众生陷于轮回而不达涅槃，去除这些烦恼获得净化的方法就是自身建立戒、定、慧并深入提升。在家人要做的事情实在是太多了，不但自己要糊口活命，还要养活老婆孩子，要让亲眷满意，要让朋友满意，还要提防冤家对头。这些需求若不能满足，在家生活是过不下去的。在家人俗事缠身，很难有时间持戒、禅修，保持心的清净太难。尽管在家人受持一些戒条，也坚持不了多久，很快被杂染侵恼，没多久就破戒了；就算克服万难挤出了时间禅修，奔波忙碌的人也很难获得定力；即使获得了定力，烦恼现起时定力也会很快退失了。

僧人却有很多机会修持戒律。看到沉溺于轮回的过患和涅槃的殊胜，意识到“家”是修法的障碍、是烦恼滋生的港湾，而出家才有利于法的修习，智者会毅然选择离开父母、兄弟姐妹、朋友、亲戚和他们的财产，过无家的生活。正如下面的偈颂所说：

“Sambādho gharāvāso rajāpatho abbhokāso  
pabbajjā.”

“居家是障碍，狭小并充满灰尘，但出家则拥有一片广阔的天地。”

皇宫不是去除不善之地，反而是滋生不善和烦恼的土壤。大多数人成为国王后都做过很多恶行，结果投生地狱，更别说普通人。《德米亚本生经》记载，在菩萨统治王朝二十年期间，所犯下的罪恶甚至让他投生在地狱被烧煮长达八万年之久。那一世菩萨投生为德米亚王子，在他年纪很轻时便可忆起自己的过去世，因怖畏于接管朝政的祸患，作为王位继承人的德米亚王子便装聋作哑。他的父王见菩萨不能讲话，甚至不能正常站立参加灌顶仪式，对他很失望，认为此不祥之人会给皇宫带来恶运，于是下令让御夫善喜把王子带到一片丛林活埋。当御夫把菩萨送到丛林时，菩萨张口说话，御夫问他在皇宫时为何不讲话？经中记载德米亚王子以如下偈颂作答：

“Purimam̄ sarati so jātim̄, yattha rajjamakārayi;  
Kārayitvā tahim̄ rajjam̄, pāpattha nirayam̄ bhusam̄.  
Viśatiñceva vassāni, tahim̄ rajjamakārayi; Asītivassa  
sahassāni, nirayamhi apacci so. Tassa rajjassa so bhīto,  
mā mam̄ rajjābhiseçayum̄; Tasmā pitu ca mātucca,  
santike na bhañī tadā.”

“我忆起自己的前世，统治一王国，死后堕入地狱。我统治国家二十年，但在地狱里受苦八万年之久。我心中怖畏王权统治，不愿成为统治者，所以父母前不讲话。”<sup>3</sup>

德米亚王子深知当国王会造作恶行，导致投生地狱并

---

<sup>3</sup> 此处引述御夫对王后说王子的事情。

延长轮回，所以他害怕统治国家。不同于这种危险的处境，出家的环境有助于减少烦恼和不善法、缩短轮回之旅，不管何人舍俗出家，都会减少不善。因此，德米亚王子放弃本应继承的王位而选择出家。

国王摩诃伽那迦也放弃王位选择出家，他诵出如下偈颂，表达智者和大士对出家的崇高敬意：

*“Hitvā satapalam kāmsam, sovanṇam satarājikam;  
Aggahim mattikāpattam, idam dutiyābhisevana”*

“舍弃了一百巴罗<sup>4</sup>重之赤铜，一百拉基卡<sup>5</sup>重之黄金，得到土钵，这是我的第二次灌顶。”<sup>6</sup>

我们的菩萨曾经是瓦拉纳西国国师的儿子<sup>7</sup>，国王的儿子和菩萨在同一天出生，国王在皇宫里一起抚养自己的儿子和国师之子。两个孩子一起长大，并在呴叉始罗（健陀罗国的城市）完成学业后一同返回。国王任命自己的儿子为摄政王，菩萨与他同住，摄政王对菩萨完全信任。不久后国王驾崩，摄政王继承王位，他拥有无数财富。菩萨深知一旦他的朋友成为国王，自己肯定被委任为国师，但是他不想过俗世的生活，所以他舍弃所拥有的大量财富，成为喜马拉雅山林的隐士。国王想起自己的老友并询问他身在何方，大臣告知国王：“菩萨正过着无家的生活。”国王随后派遣大臣萨伊哈去找菩萨，要给予他国师的职位。

<sup>4</sup> 巴罗：pala，重量单位，一巴罗约等于四盎司。

<sup>5</sup> 拉基卡：rājikā，为黄金的重量单位，实重不详。

<sup>6</sup> 出自《小部·本生》第 539 “摩诃伽那迦本生”。

<sup>7</sup> 瓦拉纳西：又译巴拉纳西，旧译波罗奈。

国师堪比宰相，一旦成为国师，可以享受不亚于国王的巨额财富。大臣萨伊哈找到菩萨，宣读任命后，菩萨说出如下偈颂：

“Sasamuddapariyāyam, mahim sāgarakundalam; Na icche saha nindāya, evam seyya vijānahi. Dhiratthu tam yasalābhām, dhanalābhāñca brāhmaṇa; Yā vutti vinipātena, adhammacaraṇena vā. Api ce pattamādāya, anagāro paribbaje; Sāyeva jīvikā seyyo, yā cādhammena esanā. Api ce pattamādāya, anagāro paribbaje; Aññam ahimsayaṁ loke, api rajjena tam varanti.”<sup>8</sup>

“即使能得到被海洋包围着的整块陆地，我不愿因为利养还俗而招致责备。萨伊哈！以非法、（令）堕恶趣的行为所得之名利实在可厌！而持钵乞食，成为无家者、云游僧，这样的生活比以非法寻求名利更殊胜！我们不会伤害世人，这样的生活比国王更高贵！”

不仅是菩萨，还有很多贤者，当他们领悟到出家的殊胜，便毅然放弃了王位、国师之位、大臣之位、财富、孩子和妻子，选择隐士的生活。国王马哈咖比那 (*Mahākappina* 古译：摩诃劫宾那) 退位去剃度时，上千的随从大臣也放弃财产一同剃度；马哈咖比那王后连同大臣们的妻子们也舍俗过上无家的生活。国王普谷萨提亚 (*Pukkusātiya*) 放弃王位去剃度时，上千的大臣们也随他一同出家；富可敌国的钱庄庄主乔迪亚 (*Jotiya*) 舍弃所有财富剃度出家；钱庄庄主之子护国 (*Ratthapāla*)，他的财

---

<sup>8</sup> 出自《小部·萨伊哈大臣本生》

富在一次灾荒中足可以养活全部的灾民，也放弃所有财富成为托钵僧；钱庄庄主之子亚思（Yasa 古译：耶舍），他拥有三座城堡供三种季节使用，城堡中的少妇个个美如天仙，他被美女前后围绕尽享红尘之福，他也放弃了世间欲乐去剃度；钱庄庄主之子舍那（Sona）因为自小得到无微不至的照顾而脚底长出毛发，也放弃了舒适的生活去出家。

一天有位隐士叫食蒲桃者（Jambukhādaka）询问沙利子尊者（古译：舍利弗）什么是法与律中（Dhamma vinaya）最难的部分？沙利子尊者回答：

“Pabbajjā kho āvuso imasmim dhammadvinaye dukkarā.”

“出家是法与律中最难的部分。”

尽管世界的人口众多，却仅有少数人能出家为僧。对于许多世间人，哪怕只离开他们的父母、兄弟、姐妹、妻子、孩子、朋友和亲戚一晚都太难了。然而在这样的世界，如果一个人能够永远地离开父母、兄弟、姐妹和其他人而选择出家，他是在做一件极艰难的事。如果缺少强大的心力和坚定的决意，是根本无法放弃在家生活的。如果一个人可以放弃丰厚的财富，哪怕只是微薄的积蓄而选择出家，仅凭这一点，这个人就值得被礼敬。

此外，僧人还有很多美德值得俗人礼敬：

- 世间人为了满足对食物和利益的追求，为了养活妻子和孩子，为了竞技，人们残忍猎杀无辜的动物；而僧人的生活远离杀戮和伤害任何动物，并以慈悲相待；

- 世间人通过各种手段获得不法之财，例如缺斤短两；而僧人的生活远离所有形式的偷盗，靠他人自愿布施而住；
- 世间人日夜打拼，他们在无法满足欲望时会参与犯罪，甚至自杀；僧人则远离粗鄙的行为，终生独身生活；
- 在这个充斥谎言的世间，人们用花言巧语等各种方法互相欺骗；而僧人不说谎，正直地生活；
- 世间人享用麻醉品，把大部分的收入耗费在购买麻醉品上，甚至不惜让自己的孩子挨饿。僧人的生活则永久远离麻醉品；
- 世间人认为错过一顿晚饭是很大的损失，而僧人的生活始终保持过午不食；
- 世间充斥无德之人，教唆他人作奸犯科，偷盗、赌博、邪淫、说谎、享用麻醉品，这些行为终究导向此生的堕落和来世的沉沦；僧人独善其身，生活清净，也教导他人分辨善恶。

一位僧人教导佛法，能让上千的人在今生与来世获益。清净的僧人即使没有教导他人佛法，只专注于自我净化，也能利益世间。一个人如果能认识到比库清净的戒德，他仅仅对比库散发慈心都会获得殊胜功德。《大吉祥经》义注中记载，仅仅看见一位比库，所累积的功德都能导致千生中远离眼疾，其所得之眼如豪宅的宝窗般五彩闪耀，乃至百千劫中享人天之乐。

"Yassa hi bhikkhuno kālaṅkato pitā vā mātā vā  
'amhākamñ ñatakatthero sīlavā kalyāṇadhammo'ti

pasannacitto hutvā tam bhikkhum anussarati, tassa so cittappasādopi tam anussaraṇamattampi mahapphalam mahānisam̄sameva hoti, anekāni kappasatasahassāni duggatito vāretum ante ca amatam pāpetum samatthameva hoti.”

《若希望经》义注也记载：如果已去世的父母以欢喜心随念自己的儿子是一名清净的比库，此喜悦之念能生大果大利，以此善念百千劫不堕恶道，最终助其体证涅槃。

该义注还说，仅仅供养具德比库一勺米或一间椰子叶（僧伽罗语：cadjan）建造的七尺茅棚，施主百千劫不堕恶道，乃至最终助其体证涅槃。这些尚且只是没有弘法的僧人为世间带来的利益。以上只不过涉及僧人功德的一小部分而已。

因为具有如此多的功德，僧人可以接受国王和天神礼敬。一天，萨迦天帝前往欢喜园，出发前他礼敬四方，车夫玛塔利问道：诸婆罗门、刹帝利、地神、四大天王均要礼敬您，如此可敬的大王，您又在礼敬谁呢？萨迦天帝回答道：

“Ahañca sīlasampanne, cirarattasamāhite; Sammā-pabbajite vande, brahmacariyaparāyane.”<sup>9</sup>

“我也礼敬戒行圆满，长时寂静，如法如律地出家，以梵行为依怙的僧人。”

<sup>9</sup> 出自《相应部·帝释相应》第十八经。

## 居家之乐与出家之乐

“Dvemāni, bhikkhave, sukhāni. Katamāni dve? Gihisukhañca pabbajitasukhañca. Imāni kho, bhikkhave, dve sukhāni. Etadaggam, bhikkhave, imesam dvinnam sukhānam yadidam pabbajitasukha”nti.<sup>10</sup>

“比库们，有两种乐。哪两种？居家之乐和出家之乐。比库们，这就是两种乐。比库们，这两种乐中最高的，即出家之乐。”

在家人的快乐源于拥有大量的金钱、大片的土地、宽敞雅致的宅院、精美的床榻桌椅等家具、快捷舒适的车辆、年轻又赏心悦目的妻子、乖巧的孩子、富有的朋友和亲戚、美服珠饰、社会地位和体面的工作，这些也称做世间欲乐。即使人们无法达到很高的物质水平，每个人都在一定程度上享受着这种快乐。不但人类如此，甚至动物也要享受世间欲乐，它们和人一样以世间欲乐满足自己的需求：养育后代、筑巢、为生存寻觅足够的食物。对佛法无知的愚人以世间欲乐为殊胜。但真相并非如此，世间欲乐是不牢固的，充满苦和危险。

丈夫娶妻，就必须日夜奔忙养活她、讨好她，然而无论收入多少都不能完全满足妻子的需求，她依旧不停地抱怨缺这少那，无论给她多丰富的财产，也难以满足她的要求。最初妻子很爱丈夫，挂在嘴边，甚至可以为他去死，

---

<sup>10</sup> 出自《增支部·二集》第六十五经（第七品第一经）。

大部分男人因此神魂颠倒。爱情不是永恒的，好比一个人会衰老，爱情也会消逝。久而久之，妻子对丈夫的关爱也会逐渐减少，如果她又遇到了另一个适合她的男人，对前任的爱很快就消失了，于是她开始百般刁难，有时甚至谋害丈夫，很多丈夫死在自己妻子的阴谋之下。这就是在红尘世间拥有妻子所产生的痛苦。所有红尘的拥有都连带着苦。但人们为了这样的拥有疯狂竞争。成千上万的人渴望着拥有相同的东西，成千上万的人期待拥有房子、土地、稻田、金钱和其他私人财产。那些获得金钱和财产的人还必须花费大力气保护它们。不仅如此，他还不得不为此造作很多不善行。在家人不造作不善业又能享受世间财富实在太难了。因此，如来教导说：

“Gharā nānihamānassa, Gharā nābhanato musā,  
Gharā nādinnadañdassa paresam̄ anikubbato .”

“一个人如果不努力获得财富并且守护原有的财富；不为追逐金钱和维护财产而说谎；不惩罚盗贼和竞争对手；不巧言欺骗他人，在家生活无法维持。”

在家人不得不卷入各种不道德的行为，例如说谎。就算有些人起初尝试远离恶行，也会突然被那些企图掠夺自己财产的人激怒，最终失足。这就是为什么一些琐事像椰子、榴莲之类的争夺也能演变成行凶杀人。获取世间财的人不得不承受抢夺争斗之苦。再看看许多官司引生的诸多苦恼，当事人会在死后因打人的恶行投生恶趣。取得世间财是苦，守护世间财亦苦，世间财是祸根，多少人因此死后堕恶道。所以，智者见到世间欲乐的过患而舍弃它，远

离世俗生活去出家修行。愚者看不到世间欲乐的过患，他们被烦恼诱惑，继续黏着欲乐，不仅在今生要品尝苦味，来生还要堕入恶道。

妻儿、土地、财产、金钱等附属物催生贪婪和压力，已经战胜贪欲的僧人，不会执着感官所缘，也无需经历此类的苦楚。清净悠闲的快乐才是“出家之乐”。僧人培养慈爱、悲悯和定力，提升心的寂静，快乐也由此而生。

世间欲乐人人皆可体会，连动物也可以；而“出家之乐”却并非每个人都可以体验。僧人要有足够的智慧，才能认识到世间欲乐的背后充满染污、不净和苦，也只有这样的人才能体验到真正的出家之乐；他们已经减轻甚至完全战胜了烦恼，他们拥有崇高的理念。愚痴的人则被烦恼蒙蔽，即使出家也不能体会身为僧人的乐趣，他甚至不清楚何为出家之乐。这些愚痴的在家人和僧人们，会自认为出家之乐就是自我摧残、苦不堪言。只有对那些已经减轻贪欲和傲慢等烦恼的僧人而言，出家才是享受。

贪欲降几分，出家之乐便多几分。国王马哈咖比那剃度后不管走到哪里都会时常感慨：“太快乐了，太快乐了！”如此喜极而叹，乃是因为出家令他比当国王更愉悦。

我们的菩萨曾是一位名叫梵授（Brahmadatta）的国王，统治瓦拉纳西。他从辟支佛处学到了法，从此远离对感官欲乐的追求，专心在房间禅坐，愉悦油然而生，便说出以下偈颂：

“Dhirathu subahū kāme, duggandhe bahukantake; Ye

aham patisevanto, nālabhim tādisam sukham.”<sup>11</sup>

“众多爱欲实在可厌！（它们）恶臭且多刺。当我在追求这些爱欲之时，不曾享受过这样（禅悦）的快乐。”

在人间，国王拥有最高的感官欲乐，但享受过这些欲乐的国王也要称颂出家之乐的殊胜——这说明出家之乐是最崇高的快乐。

有些僧人生活在城市里，所住居所精良、宽敞、装饰美观，内部摆设高级床椅、书桌；他们品尝美食，被信徒礼敬，出行乘高级轿车，地位显赫，诸多侍者服侍左右；也有些僧人虽然没有被如此尊崇，他们也在享受优良房舍、土地、稻田、车辆和金钱的利养，他们虽然也体验某种快乐，但是，当知他们享受的绝不是“出家之乐”。若在出家之后，看到这样享乐的出家人并心生羡慕，希望得到同样的享受，会误入歧途。若因没有得到这些资具而感到失落，进而努力去获得利养，这种僧人也未行于正道。如果是通过正当途径获取精舍和食物，接受并受用它们是没有错的，错在贪求它们。

出家之乐随着财物减少而递增，增加物品反倒会减损沙门的快乐。他必须学会满足于当下被给予之物，如此才能体验到出家之乐，这是僧人高尚的操守。寺院、土地、稻田、金钱和身居高位都不能衡量沙门的伟大，应该以少欲知足等素质来评断（沙门素质）。僧人虽财富稀少但毫不贫穷，他因优秀品质而富足。波罗奈王胜敌 (Arindama)

<sup>11</sup> 出自《小部·水本生》。

一度被感官欲乐冲昏头脑，当时他看见一位辟支佛坐在皇家园林的树下，剃发、身披百衲衣、无父无母，不睬世间欲乐，波罗奈王称他为穷鬼。之后辟支佛说出偈颂：

“Na rāja kapaṇo hoti, dhammam kāyena phassayam.  
Yo ca dhammam nirāmkatvā, adhammadmanuvattati; Sa  
rāja kapaṇo hoti, pāpo pāpaparāyaṇo.”

“大王！修行圣道而证悟出世间法的人不贫穷；而拒绝法，像罪恶者一样生活并勾结其他罪恶者的人才是穷人。”

之后，国王问辟支佛生活如何？辟支佛说出如下偈颂描述出家之乐：

“Sadāpi bhadramadhanassa, anāgārassa bhikkhuno;  
Na tesam kotthe openti, na kumbhim na khalopiyam;  
Paraniṭṭhitamesānā, tena yāpenti subbatā.

“大王，沙门不拥有房舍财物，不收敛财富，不建粮仓，不用瓦罐和篮子存粮。行为得体，靠从他家乞食为生。所以，出家总是快乐的。

“Dutiyampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhikkhuno;  
Anavajjapiṇḍo bhottabbo, na ca kocūparodhati.

“复次，沙门不参与治病、占星、卖弄方术或算命获得供养，而只受用如法所得之食。沙门受用由正当途径所获之食，其心不被贪欲等烦恼染污。沙门没有家和财产，他也感到快乐。

“Tatiyampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhikkhuno;  
Nibbuto piṇḍo bhottabbo, na ca kocūparodhati.

“第三，沙门如理省思而受用如法所得之食，以防烦恼杂染。沙门没有烦恼，沙门无家无财，即使吃凉饭也是快乐的。

“Catutthampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhik  
-khuno; Muttassa ratṭhe carato, saṅgo yassa na vijjati.

“第四，沙门遍迹乡野，不将在家人执着为我的亲属、我的施主，无有束缚。所以，无家无财的沙门是快乐的。

“Pañcamampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhik  
-khuno; Nagaramhi ḍayhamānamhi, nāssa kiñci aḍayha  
-tha.

“第五，哪怕整座城着火了，沙门无家无财，也烧不到什么。所以，无家无财的沙门是快乐的。

“Chatthampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhik  
-khuno; Ratṭhe vilumpamānamhi, nāssa kiñci ahāratha.

“第六，即使举国遭敌劫掠，沙门无家无财，没有什么可被抢夺的。所以，无家的沙门是快乐的。

“Sattamampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhik  
-khuno; Corehi rakkhitam maggam, ye caññe paripanthikā;  
Pattacīvaramādāya, sotthim gacchati subbato.

“第七，埋伏着的劫匪、课税者和路霸都不睬我，因为沙门没什么可劫的，也没什么可征的，只有袈裟和钵，纵横逍遙。能如此遍迹乡野，沙门是快乐的。

“Atthamampi bhadramadhanassa, anāgārassa bhik  
-khuno; Yam yam disam pakkamati, anapekkhova gacchati.”

“第八，沙门没有保险箱，没有金钱染污其身，只带着衣钵游方，心不惦念往昔所住之处。能如此行，沙门是快乐的。”

辟支佛仅为波罗奈王开示了出家之乐中少分，而王已得见真相，放弃王位剃度出家，并证得禅那和殊胜智，死后生于梵天界。正如常说的“Pabbajitabhavo dullabho”（出家稀有难得）。世间欲乐处处皆有，甚至动物也有。智者会选择稀有难得的出家道路，脱离生死轮回，进入涅槃寂静。

# 出家伊始

礼敬正自觉者、世尊、圆满者！

我们的正自觉者，为了一切天神和人类等世间众生的福址，在卫塞月（esākha，五月）的月圆日那天证悟，战胜五种魔（māra，心的杂染）。证悟后的第八周，佛陀于阿沙陀月（Āsālha，七月）的月圆日来到瓦拉纳西的鹿野苑，教导众生自己历经四个不可数劫（一个不可数劫为10<sup>140</sup>年）和十万大劫最终彻悟的深广之法。佛陀首先宣说《转法轮经》，听众为五隐士哀丹雅（Konḍañña，古译：憍陈如）、瓦巴（Vappa）、跋提（Bhaddiya）、摩诃男（Mahānāma，又译：大名）、阿沙基（Assaji，又译：阿沙基、马胜）和来自一万轮围世界的天神、梵天神，经文以“Dve me bhikkhave, antā pabbajitena sevitabbā”开始<sup>12</sup>。

隐士哀丹雅与其他八亿四千万的天神、梵天神聆听开示后证悟，随后他走到佛陀面前要求出家并受具足戒（upasampadā）。如来脱口而出：“Ehi bhikkhu svākkhāto Dhammo Cara brahma cariyam sammādhukkhassa antakiriyāya”<sup>13</sup>，哀丹雅刹那间奇迹般地蜕变掉隐士的形象，自然显现出大长老的威仪，身披袈裟、手中托钵，好似已

---

<sup>12</sup> 出自《转法轮经》，经文意为：“诸比库，有两种极端乃出家者所不应实行。”

<sup>13</sup> 出自《义注·中部·中五十经·居士品》，意为：“善来，比库，法已善说，善修梵行以灭尽一切苦。”

出家六十多年的长老。佛陀仅靠口述以“Ehi bhikkhu”开头的偈颂便使隐士哀丹雅确立出家并受具足戒(*upasampadā*)，由此开启了佛陀教法中出家和受具足戒的传承。

出家和受具足戒另一种说法是“Ehi bhikkhu pabbajja”“善来比库出家”和“Ehi bhikkhu upasampadā”“善来比库受具足戒”。只有正自觉的佛陀才能够授予无需经过剃除须发、供养袈裟、授戒等程序的出家仪式，除此之外没有任何人可以做到。哀丹雅隐士于阿沙陀月的月圆日出家之后，听闻如来讲法而体证入流道果。同样的，隐士瓦巴于第二天在佛陀座下出家，隐士跋提于第三天出家，摩诃男隐士于第四天出家，阿沙基隐士于第五天出家。第六天，佛陀为五比库开示《无我相经》，五比库听闻后永拔一切烦恼，全部体证阿拉汉。从此世间出现了包括佛陀在内的六位阿拉汉。

如来口说“善来比库”，授予贵族之子亚思出家。随后，他的四位朋友离垢、善臂、满胜和牛王，以及另外五十位出身于商贾名门的朋友，也纷纷在雨安居期间剃度出家，所有的人都证悟了阿拉汉果。这样，世间一共出现了包括如来在内的六十一位阿拉汉。一天，佛陀告诉六十位阿拉汉：“比库们，我已断除所有执着，你们也已断除所有执着。比库们，为了人们的福祉去游化吧，两个人不要去同样的地方。教导众生佛法，仍有人能了知佛法。”说毕，如来派遣比库们前往不同方向，自己也向伍卢韦喇(*Uruvela* 古译：优楼频螺城)走去。

前往各邦教导佛法的比库们，带回那些渴望出家和受具足戒的人，他们来自十方各邦，如来亲自剃度并授予具足戒。但是比库和那些寻求出家的人远道而来请佛陀剃度实在太劳累，见此情形，佛陀便集合僧团，说出如下善语：

“Anujānāmi bhikkhave tumheva dāni tāsu tāsu disāsu tesu tesu janapadesu pabbājetha upasampādetha.”<sup>14</sup>

“比库们，对于那些来自不同地区、寻求出家的人们，你们可以在他们的所在地为其剃度并授予具足戒。”

此教法属于佛陀。因此，一切所作都应该遵循佛陀所制的戒律。佛陀授权只有已经受具足戒的比库才有资格剃度他人，并授予戒子具足戒。在佛法中没有其他人可以有权力为他人剃度。寻求剃度者自披袈裟，或由尚未受具足戒者剃度，是无法成就出家的；他们只是披着袈裟的俗家人，如此披着袈裟是非常严重的错误。一个没有通过正规剃度仪式的人却诈现僧相，接受在家人的礼敬，这是非常严重的过失；此人住在僧团里也是很严重的过失。

---

<sup>14</sup> 出自《结集问答》

## 何人不适合剃度

并非所有人都适合剃度。授予出家的老师应该抉择并给予适合的人剃度。

黄门，两性人，贼住者（未经正规仪式自行出家之人），投外道者，动物（龙）或天神，杀母、杀父、杀阿拉汉、出佛身血、破和合僧者，污比库尼者等十一种人完全不该授予出家。即便戒师无知，授予彼出家，彼之出家也无效。如未经声明而出家，一经发现必须还俗。知情戒师犯恶作。

“Na bikkhave, hatthacchinno pabbājetabbo, na pādacchinno pabbajetabbo.”

“比库，断手者不得出家，断足者不得出家”，其他三十二种人如手残缺者等不可以剃度。如果比库为此人剃度出家，出家身份是有效的，但授予剃度的比库犯恶作。

“Na bikkhave ananuññāto mātā pitūhi putto pabbajeteabbo. Yo pabbajeyya āpatti dukkañassa”

“比库，未经父母同意，不得出家，一旦出家，（此人）出家身份仍然成立，但授予剃度的比库犯恶作。”

根据《律藏》，除了以上提及的情况外，还有一些关于剃度的注意事项。剃度师应该以此为鉴，给适合的人剃度。

人们出家的目的不同，一些缺乏自制的人与父母、兄妹尚且不能融洽相处，他们仅仅因为无法与他人和睦相处而寻求剃度；有些人因为万念俱灰，心里不堪重负而寻求

出家；有些人因为天生残疾而被亲人排斥或抛弃后寻求出家；有些人出家是为了在袈裟的掩盖下满足不适当的渴求；有些人认为出家容易过活；有些父母送孩子来出家，只为满足自己的期望；有些人听闻或读到一些圣僧证悟阿拉汉和禅定、示现诸如腾云驾雾等神通，渴望自己也能这样而出家。

抱持这些不适当，更可以说是愚蠢的目的而寻求出家的人，可能会不时为老师和其他比库带来麻烦；如果给他们剃度，甚至会让寺院施主陷于困境。当知以上提到的人也同样不适合剃度。

即使那些只为从轮回中离苦、证悟涅槃，抱持坚定信心才剃度的人，他们之中也掺杂了邪恶和无法调御的人。信心会时增时减、时有时无，凡夫的信心很难始终保持。一个道德不健全的人在信心很强时可以维持僧格，但信心退减乃至消失后，他的邪恶本性就会开始显露；这样的人剃度后，会伤害老师和同修、损坏物品，甚至纵火烧毁自己的寺院，就像大迦叶尊者的弟子一样。

在那些以解脱轮回、证悟涅槃为目的而出家的人中，只有堪忍、和合相处、平等待人、常怀慈悲心，并能虚心接受老师的意见，对老师完全依止，坦诚且具德之人才应该给予剃度。这样的人才会在佛陀教法中提升自己，他们是会发扬佛陀教法的人。

## 剃度师的资格

在佛法中剃度和培训弟子是严肃的事情。不能指出弟子的大小疏漏，不能给予必要的建议并扶持弟子行于正道，不能教导弟子法与律以助其提升，善男子被如此不称职的导师剃度，就会误入歧途，导致今生来世的堕落。

导师只给予剃度，却不能如法如律培育规范弟子，这样做对他们的弟子是不公平的。因此，如来没有授予所有的比库收徒的资格。

“Anujānāmi, bhikkhave, byattena bhikkhunā patībalena dasavassena vā atirekadasavassena vā nissayaṁ dātu’nti.”<sup>15</sup>

“只有智慧、贤能的比库，受具足戒十年以上（包括十年），此人才有收徒的资格。”如果一个不合格的比库成为戒师并为他人剃度，犯恶作。

如来在许多场合、以多种方式阐明了成为戒师或导师（带领弟子之人）所需的素养，这些可以在《律藏·大品·大犍度》里找到。在《义务犍度》和法与律中提到：一个受具足戒至少十年的比库才有能力培训弟子；弟子有不满情绪生起时帮他舒解；任何状况下，戒师可以使用法与律为弟子释疑解惑；弟子生病时给予照料，或为其安排看护，这样的戒师或导师才有资格剃度学生。《律藏》指出：缺

---

<sup>15</sup> 出自《律藏·大品·大犍度》。

少大寺院、大施主、下院、土地、稻田或缺少足够的资具让弟子去佛学院或大学接受教育，这些并不是收徒的障难。

但是，就现今的情况而言，一个比库若没有属于自己管理的寺庙，我们也不能说这样的比库适合为他人剃度。

为戒子剃度并训导之、关心其福祉，教导戒子法与律，提升戒子品德的老师叫做戒师。

“Upajjhāyo bhikkhave, saddhivihārikamhi puttacittam  
upaṭṭhapessati, saddhivihāriko upajjhāyamhi pitucittam  
upaṭṭhapessati”

如来指出：“戒师应将弟子视为己出，弟子也应视师如父。师徒生活在互信中，才会在教法中提升。”

## 剃 度 流 程

“Evañca pana, bhikkhave, pabbājetabbo upasampadetabbo –Pañhamam̄ kesamassum̄ ohārāpetvā, kāsāyāni vatthāni acchādāpetvā, ekam̄sam̄ uttarāsaṅgam̄ kārāpetvā, bhikkhūnam̄ pāde vandāpetvā, ukkuṭikam̄ nisidāpetvā, añjalim̄ paggañhāpetvā, evam̄ vadehīti vattabbo – buddham̄ saraṇam̄ gacchāmi, dhammam̄ saraṇam̄ gacchāmi, saṅgham̄ saraṇam̄ gacchāmi; dutiyampi buddham̄ saraṇam̄ gacchāmi, dutiyampi dhammam̄ saraṇam̄ gacchāmi, dutiyampi saṅgham̄ saraṇam̄ gacchāmi; tatiyampi buddham̄ saraṇam̄ gacchāmi, tatiyampi dhammam̄ saraṇam̄ gacchāmi, tatiyampi saṅgham̄ saraṇam̄ gacchāmī” ti. “Anujānāmi, bhikkhave, imehi tīhi saraṇagamanehi pabbajjam̄ upasampada” nti.”<sup>16</sup>

“诸比库，应如此令剃度，应如此令受具足戒：首先剃除须发，披覆袈裟，偏袒单层上衣于一肩，蹲踞而坐，应令合掌而如是说：‘我皈依佛...’直到‘第三次，我皈依僧。’ 诸比库，我允许以三皈依出家并受具足戒。”

在佛陀教法的早期，仅通过皈依三宝就能被认可为出家和受具足戒。随着比库数量激增，也基于佛教自身的发展，佛陀不再允许仅靠三皈依便可完成具足戒的程序。

“Yā sā, bhikkhave, mayā tīhi saraṇagamanehi upasampadā anuññātā, tam̄ ajjatagge paṭikkhipāmi.

---

<sup>16</sup> 出自《律藏·大品·大犍度》

Anujānāmi, bhikkhave, ñatticatutthena kammena upasampādetum”

“诸比库！我昔日许以三皈依为具足戒，今日以后弃之。诸比库！许依白四（羯磨）授具足戒。”

取代“三皈依具足戒”而是使用“白四羯磨具足戒”（即念诵动议一次，然后三次询问僧团是否同意，无异议后通过）。因为剃度流程没有变更，所以通过三皈依完成出家的程序延续至今。

以剃除须发、披覆袈裟和行三皈依共三个步骤完成出家仪式，之后戒子即成为沙马内拉（预备比库）。

第一个环节是剃头，如果此人已经剃头，无需再剃。如果一位比库将剃或令他人剃去（戒子）超过两指宽的毛发，哪怕只有一根，则界内所有比库必须集会；然后欲出家者来到僧团面前，负责剃发的比库须念诵“*Imassa bhañḍukammam āpucchāmi*”“我请求（僧团）允许（我）剃发”一次、两次和三次，并在开始剃发之前得到（僧团的）许可；如令全体比库集会有困难，可以逐一拜访并通知他们；如果在村落界场（属无界界场）之内比库数量太多，可将戒子带到一个有界界场之内，并通知界内所有比库。如果一位比库未经通知界内所有比库，即自行剃除（欲出家者）超过两指宽的毛发，犯恶作。

欲出家者由老师亲自剃度为最佳，或由其他比库给予剃度时老师在身边指导为最佳。如果由老师亲自剃度，老师应该教导戒子修习皮肤[等]五法 (*tacapañcaka*)；如果

由其他比库剃度，老师应该站于一旁，解释如何修习五身分。这是非常重要的。

皮肤等五法业处 (*tacapañcaka kammaṭṭhāna*) 属于四念处禅修中的身念处：观注头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。老师要亲切且清晰地解释业处，然后将一小撮头发递给欲出家者说：“孩子，看着这头发，将你的心导向它。头发的颜色如此丑陋，形状也丑陋，气味难闻，令人厌恶；它依血、脓、屎、尿、胆汁和痰所流之处生出，实在令人厌恶；也因它与体毛、指甲和牙齿等不净物同生而令人厌恶。”应如此解释头发的不净。以同样方法解释其他四个部分：体毛、指甲、牙齿和皮肤的不净。此时的教导将在戒子心中植入深深的烙印。也曾有累生修习此禅法的善男子，通过修此业处而在剃度结束时断除所有烦恼得证阿拉汉。即使他没能证悟阿拉汉，也会将此时传授于他的禅修业处铭记于心，将来修习时能熟练上手。这是老师不应该忘记的环节。

剃除须发后，欲出家者应沐浴净洗，用肥皂去掉俗垢；如果他能自己洗，应允许。

欲出家者沐浴洗净后，来到界场，若父母在场，应礼敬父母双足，与父母告别；若亲族在场，也应与亲族告别；随后走到僧团前，礼敬僧团，然后顶礼戒师，蹲踞，双手端持袈裟，请求出家。念诵如下：

“*Okasa; aham bhante, pabbajjam yācāmi;*  
*Dutiyampi aham bhante, pabbajjam yācāmi;*  
*Tatiyampi aham bhante, pabbajjam yācāmi.*”

“尊者，请许可我乞求出家。”（三遍）

随后，欲出家者把袈裟交给戒师，并（以巴利语）念诵：

“Sabba dukkha nissaraṇa nibbāna sacchikaraṇ-  
atthāya imam kāsāvam gahetvā pabbājetha mam bhante,  
anukampaṁ upādāya;

Dutiyampi Sabba dukkha nissaraṇa nibbāna  
sacchikaraṇatthāya imam kāsāvam gahetvā pabbājetha  
mam bhante, anukampaṁ upādāya;

Tatiyampi Sabba dukkha nissaraṇa nibbāna  
sacchikaraṇatthāya imam kāsāvam gahetvā pabbājetha  
mam bhante, anukampaṁ upādāya.”

“为了完全出离流转之苦，证悟涅槃，请尊者出于慈愍而给那袈裟之后度我出家；

第二遍，为了……度我出家；

第三遍，为了……度我出家。”

欲出家者以巴利语念诵三遍后，戒师可亲手为欲出家者穿袈裟；或指定由一位比库为欲出家者披上袈裟；或让他自己穿袈裟。授予袈裟以三种方法中的任意一种即可。穿袈裟时，欲出家者应如理省思此衣：只是为了防御寒暑，为了防御蛇、蚊等爬虫类的触恼，为了遮蔽羞处。如果欲出家者不知道如何省思，戒师必须告知。

欲出家者披着上衣（uttarāsaṅgha）、偏袒右肩，礼敬界场内出席的比库，于戒师面前蹲踞，求受三皈依和沙马内拉出家十戒。

## 受 戒 流 程

“Okāsa aham bhante, tisaraṇena saddhim pabbajjā dasasīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante;

Dutiyampi aham bhante tisaraṇena saddhim pabbajjā dasasīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante;

Tatiyampi aham bhante tisaraṇena saddhim pabbajjā dasasīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante.”

“尊者，请许可我乞求三皈依和出家十戒法，请尊者在接受后授戒给我！”

当欲出家者以上述巴利语（三遍）求授三皈依和沙马内拉出家十戒后，即如下进行：

戒师：“Yamaham vadāmi tam vadetha.”

“我念什么你（你们）也跟着念。”

欲出家者：“Āma, bhante.”

“是的，尊者。”

戒师：“Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambhuddhassa.”

欲出家者：“Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambhuddhassa.” (X3)

接下来，由戒师带领念诵三皈依文，以两种方法念诵。

### Makārānta (间断读法)

“Buddham, saraṇam, gacchāmi;  
Dhammad, saraṇam, gacchāmi;  
Saṅgham, saraṇam, gacchāmi.

Dutiyampi, Buddham, saraṇam, gacchāmi;  
Dutiyampi, Dhammad, saraṇam, gacchāmi;  
Dutiyampi, Saṅgham, saraṇam, gacchāmi.

Tatiyampi, Buddham, saraṇam, gacchāmi;  
Tatiyampi, Dhammad, saraṇam, gacchāmi;  
Tatiyampi, Saṅgham, saraṇam, gacchāmi.”

### Niggahitānta (连贯读法)

“Buddham saraṇam gacchāmi;  
Dhammad saraṇam gacchāmi;  
Saṅgham saraṇam gacchāmi.

Dutiyampi Buddham saraṇam gacchāmi;  
Dutiyampi Dhammad saraṇam gacchāmi;  
Dutiyampi Saṅgham saraṇam gacchāmi.

Tatiyampi Buddham saraṇam gacchāmi;  
Tatiyampi Dhammad saraṇam gacchāmi;  
Tatiyampi Saṅgham saraṇam gacchāmi.”

以“间断读法”念皈依文时，单词与单词间应停顿（以逗号间隔）。不应连读单词不加停顿。但以“连贯读法”念皈依文时，应连读单词中间不停顿。

以上完成之后，戒师接着念：

戒师：“Sarañāgamanam sampuññam.”

“三皈依已圆满。”

欲出家者：“Āma, bhante.”

“是的，尊者。”

以上是成为沙马内拉的程序。根据佛制，任何人成为沙马内拉后不管是否明确表态受持十戒，他必须持守十戒。

应由戒师带领沙马内拉念诵求受十戒。受戒方法一般由戒师决定，以下是斯里兰卡多数戒师采用的授十戒文：

“Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, abrahmacariyā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī, vikālabhojanā veramaṇī, nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇī, mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhanā veramaṇī, uccāsayana mahāsayanā veramaṇī, jātarūpa-rajata-patīggahaṇā veramaṇī, imāni pabbajjā dasasikkhāpadāni samādiyāmi. Imāni pabbajjā dasasikkhāpadāni samādiyāmi. Imāni pabbajjā dasasikkhāpadāni samādiyāmi.”

“离杀生，离不与取，离非梵行，离虚妄语，离放逸之因的诸酒类，离非时食，离观看跳舞、唱歌、音乐、表演，离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香，离高、大床座，离接受金银。我受持此出家十种学处。我受持此出家十种学处。我受持此出家十种学处。”

接着戒师念：

戒师：“Tisaraṇena saddhiṁ pabbajjā dasasīlam Dhammam sādhukam surakkhitam katvā appamādena

sampādetabbam.”

“在圆满受持三皈依和出家十戒后，应以不放逸的努力而成就。”

沙马内拉：“Āma, bhante.”

“是的，尊者。”

以下是另一种较常采用的授十戒文：

“Pañātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsan aṭṭhanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Jātarūpa-rajata-patīggahaṇā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.”

## 请求(依止)戒师

戒师是训导并指出弟子的大小过失，并给予弟子必要建议的老师。

任何比库，只要他能念诵三皈依和求受十戒的巴利文，都可以授予沙马内拉三皈依和十戒；但不是每位比库都适合做（依止）戒师。如果授戒师和依止戒师为同一人，沙马内拉可以念诵如下请求依止戒师：

沙马内拉：“Upajjhāyo me, bhante, hohi.” (x3)

“尊者，请做我的戒师。”

戒 师：“Pāsādikena sampādehi.” (x3)

“应以净信而成就！”

沙马内拉：“Āma, bhante.”

“是的，尊者。”

如果授戒师与依止戒师不是同一个人，沙马内拉需另外请求戒师。沙马内拉无依止戒师而住是不如法的。沙马内拉请求戒师时所念的巴利文，其含义也包括请戒师督促和告知自己所犯的任何过失。戒师回答“Pāsādikena sampādehi”或者“Sāhu, Lahu, opāyikam, paṭirupam.”表示接受请求。如果戒师并没有在身、语上做出回应，请求戒师无效。

戒师应教导新出家者所有该做和不该做的事。新出家者应学习如何穿袈裟、如何走路、如何进食等行仪。只有

在该沙马内拉能够适应如上行仪，才允许随行外出托钵，或参加护卫念诵仪式。期间，戒师应善护沙马内拉，防止其违犯“十种灭摈事” (*dasa nāsanaṅga*) 中的任何一条(即沙马内拉的十种巴拉基咖)。

## 三 皈 依

沙马内拉求受三皈依的方式与居士差别甚大。居士可以任何方式、任何语言求受三皈依，此种皈依即接受三宝（佛、法、僧）成为其依怙。抵制三宝，对三宝（佛、法、僧）生起“无用”的见解，或皈依其他宗教时，其皈依即破。造作杀生等恶行不破坏皈依。

沙马内拉求受皈依属戒律甘马的一种。

欲出家者求受皈依令沙马内拉身份生效。求受皈依时只有念诵巴利语方可生效。居士可以自行念诵皈依文，但只有在授戒师和欲出家者双方均念诵皈依文时，沙马内拉所求受的皈依才生效。向未受具足戒的人求受皈依者，其沙马内拉身份无效。求受皈依时，授戒师和欲出家者双方均应准确念诵“Buddham saraṇam gacchāmi”每个单词的音节，否则皈依无效。因此，求受皈依时，念诵者需确保送气、不送气音节和长短音节的发音正确。年迈的比库没有牙齿，不能正确发齿音（如 t、d）；如果这样的比库为他人剃度，应指定另一位比库念诵巴利文部分，自己只做戒师。

字母ŋ（也写作m̄或ṁ）（即汉语拼音中的“ng”）此音很难发，如果不能正确发音就不能成为沙马内拉，《律藏》义注提到，不能正确发音的人也可以念“m”。makāranta（间断念诵法）和niggahitanta（连贯念诵法）均有效。为了更加明确受戒如法，授戒师可同时采用以上两种方法。

## 使用四资具

佛陀不允许比库从事交易、农耕等活动，此类生活为邪命。出家者应依靠信施的四资具生活。“如此做的比库是具戒和高尚的，值得接受礼敬和供奉。”在家信徒将辛苦赚取的钱财用来布施僧人，而未独自使用或花在自己的孩子身上；有时信徒宁愿自己吃得简单，却供养僧人美味的食物；有时他们宁愿自己饿着，却供养僧人食物。因此，若僧人以嬉闹、轻率、执着、贪求和傲慢的心态受用信施的四资具，这是非常严重的过失。

使用四资具有四种形式：盗受用 (*theyyaparibhoga*)、借受用 (*inaparibhoga*)、嗣受用 (*dayajja-paribhoga*)、主受用 (*sāmiparibhoga*)<sup>17</sup>

佛陀允许教法中的比库和沙马内拉接受四资具。如果佛陀没有允许，如今也就不会有四资具存在，此四资具（的制定）属于佛陀。佛陀允许具戒者受用（四资具），而非（允许）无戒者。此四资具不属于无戒者，信徒供养是相信该僧人为具戒者。因此，信施不是授予无戒者的，无戒者受用本属于具戒者的四资具是盗贼行为，此种受用叫做盗受用 (*theyyaparibhoga*)。

具戒者使用四资具也应省思。饮食、布料等所有人们使用的物品都会引生杂染，如贪欲、傲慢和嫉妒。认为这

---

<sup>17</sup> 《解脱道论》 盗受用、负债受用、家财受用、主受用。

些袈裟美丽、布料柔软高档，食物美味、有助健康，住所家具和卧具高档，如此思惟会引生贪欲；认为我很幸运能得到这么好的袈裟和食物，我很幸运能住这么好的住所、用这么好的家具，如此思惟会引生傲慢；不喜欢别人使用自己的东西，不喜见他人得到同样的供养，如此思惟引生嫉妒；当资具损坏时引生瞋怒，得到便宜的袈裟和简单的食物又会导致愤恨。

未经省思受用四资具称为借受用（inaparibhoga）。只有当资具受用者心不生杂染，施主才会获得大利益。受用资具却不生杂染的方法就是通过如理省思，如果以贪心受用资具又不省思，施主不能获得大功德。信施为求功德而供养，僧人接受并使用信施的四资具却不能令其获得功德，这如同借贷一般，此人将不得不在未来生中还清债务。仅仅持戒并不足以具备使用四资具的资格，具戒者使用资具时还需如理省思，以免堕入借受用。

未经省思而受用资具并非小事，而是严重的过错。佛陀在世时，曾见到沙马内拉贪婪地受用钵食却并未如理省思，佛陀急迫地告诫：“如果我（指佛陀）再制定第五条巴拉基咖，那便是“未经省思而受用钵食，巴拉基咖。<sup>18</sup>但鉴于饮食是众生每日必做之事，因此不适宜制定为如此重戒。《相应部》义注中提到，佛陀曾开示《子肉喻经》，

---

<sup>18</sup> Tato cintesi – “ sace pañcamam pārājikam paññapetum sakkā abhavissa, apaccavekkhitāhāraparibhogo pañcamam pārājikam katvā paññapetabbo bhavyya. Na pana sakkā evam kātum, dhuvapatisevanaṭṭhānañhetam sattānam.”

引自《相应部·因缘相应·子肉喻经》义注。

明确告知比库应了解未经省思而使用四资具是严重的过患，理应杜绝这样的错误。如来也专门为此开示了《法嗣经》。

有学圣者受用资具的形式称为嗣受用(*dāyajjaparibhoga*)。有学(*sekkha*)通常指入流圣者(*sotāpanna*)、一来圣者(*sakadāgāmi*)、不来圣者(*anāgāmi*)，以上三种圣者仍需继续修学，故称有学圣者。因有学圣者已成为如来之子，子嗣理应继承父亲的财产。依教法所得的物品归属佛陀，有学圣者已达至如来子嗣之位，享有对资具的拥有权，可如法善用自己所获的资具。

阿拉汉圣者受用资具的形式称为主受用(*sāmiparibhoga*)，因其已挣脱被贪欲所奴役的枷锁，能以主人的身份受用资具。阿拉汉已断除诸漏，有能力令供养者得大福报，能以任何方式接受供养，因此阿拉汉圣者成为依教法而获得物品的主人。

以上四种形式中，嗣受用(*dāyajja-paribhoga*)和主受用(*sāmiparibhoga*)是如法受用，借受用(*iñaparibhoga*)和盗受用(*theyyaparibhoga*)是非法受用。具戒者经省思后受用资具可免于借受用，称为无债受用(*anañnaparibhoga*)，无债受用属于嗣受用。

## 省    思

人类受用饮食和衣物等各种资具。其中，有些物品会增长烦恼，使用它们是不如理受用；而有些物品不会增长烦恼，使用它们则是如理受用。“省思”指僧人使用袈裟等资具时，应将其视为元素（四大）和不净。每次着下衣时<sup>19</sup>，每吃一口钵食时均应省思；若做不到，至少每日应省思数遍。若仍做不到，应于明相出现前起身，省思当天受用的所有资具。如果当天已过，比库没有省思当天所用资具，则犯“借受用”<sup>20</sup>。

比库每次进入坐卧处均应省思；袈裟必须被决意，否则不应披覆；夜分药只在特殊情况下方可饮用；不仅应在饮用夜分药之后省思，接受和饮用时都应省思；如果接受时未能省思，则受用时的省思不容马虎。以上均未省思者犯恶作。

许多人用巴利语省思。对于能熟练掌握巴利语的人，若念诵时能如使用自己的母语一般透彻理解巴利语的含义，此人可用巴利语省思；对于不熟悉巴利语的人，念诵巴利语时不能理解其含义，会产生很好的省思效果，此人应以自己的母语省思；巴利语能力欠缺者，最好以母语省思。

---

<sup>19</sup> 下衣：僧伽罗语 *andana*，又称内衣。巴利：*antaravāsaka*

<sup>20</sup> 借受用：*iṇaparibhoga*，《清净道论》作“借受用”，《解脱道论》“负债受用”，意谓比库未能如理受用资具即是一种“负债”（拖欠义务）。

僧人用以披覆或包裹周身的所有布料组成袈裟。如果受用袈裟是为了展示美观和身份，这会引生贪欲、傲慢和我见，属不如理受用；如果受用袈裟是为了遮挡寒冷、防御火和烈日灼烧，避免蚊蝇、蜈蚣和蝎子等毒虫的触恼，为了防御风吹、日晒，这些都属于如理受用。披着袈裟以遮蔽羞处，也是如理受用；出家人暴露身体的某些部分，会逐渐失去羞耻，人失去羞耻心很危险，有如沾染畜生习气。

披覆袈裟时，应以母语如理省思受用袈裟的四项理由，以透彻理解其含义：

“我如理省思所受用之衣，只为了防御寒冷、为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只为了遮蔽羞处。”

任何袈裟无论华贵与否，均具备四种功能。因此，省思时应专注袈裟如理的功能，就不会因为袈裟很好而生起贪欲；不会因为只有我得到这样的袈裟，别人都没有而心生骄慢；也不会因为得到不好的或不想要的袈裟而心生厌恶。若僧众能这样如理受用袈裟，则不生烦恼。

资具省思包含两方面：接受资具时的省思和受用资具时的省思。之前已提过如果接受资具供养时已如理省思，视其为元素（四大）和不净，受用袈裟等资具时没有省思也可以。最好在接受时和受用时均省思。省思资具为元素（四大）需多少具备审查究竟法的知识方可正确地省思。

应以下方式省思袈裟为元素（界）：

此袈裟由地、水、火、风组成，是诸元素（界）的聚

合，穿着袈裟的身体也是诸元素（界）的聚合；四大聚合所成之身，无人、我、众生。因此，袈裟不知道身体在穿它，身体也不知道自己穿着袈裟；身体和袈裟均无主观意愿而存在。

省思袈裟为元素（四大）能去除所有可能生起的贪欲与傲慢，尤其去除“我见”。

应以如下方式省思袈裟为不净：

身体的九个大疮孔和无数小毛孔流出粪、尿、唾、痰、汗，原本干净的袈裟在接触这不净的身体后变得肮脏。

受用食物时应从如理和不如理两方面省思：

- 得到食物的村童们会互相打闹、嬉戏而食，受用钵食的比库不应如此；
- 为了能像摔跤手和力士般健壮而受用信施之食是不如理受用；
- 为了强健身体、增长体重而受用信施之食是不如理受用；
- 如妓女般饮食以求肢体丰满艳丽而受用信施之食是不如理受用；
- 为此身住立存续而受用信施之食是如理受用；
- 为消除饥饿而受用食物是如理受用；
- 不吃饭无法修习圣教，为在圣教中修沙门法（资助梵行）而受用食物是如理受用；

- 合理饮食会消除饥饿、避免过饱所生之苦，如此有正念地受用饮食是如理受用；
- 于食知节量能得长寿，具此思惟而食是如理受用；
- 具正念而食助益长寿，具此智而食是如理受用；
- 受用如法所得之食，不受用非法所得之食，此为资具的如理受用；
- 为了健康生活而如此适量受用饮食亦是如理受用。

受用食物时，不但应思惟上述如理和不如理等方面，还要做到：

“Cattāro pañca ālope, abhutvā udakam pive;  
Alam phāsuvihārāya, pahitattassa bhikkhuno.”

“少食四五口，汝即应饮水，  
于热忱比库，足堪安乐住。”<sup>21</sup>

僧人志求涅槃，应比实际食量少吃四、五口，然后喝水；如此而食令身适业，亦令身健康。

按照以上方法省思后，受用钵食时贪欲会减弱。如来在《子肉喻经》<sup>22</sup>中以一对父母吃亲生骨肉作为譬喻，告诫弟子应如何抑制对食物的欲望——

“一对夫妇带着尚在襁褓中的儿子和极少的干粮长途跋涉，穿越长一百由旬的沙漠。路才走到一半，干粮已吃

---

<sup>21</sup> 出自《长老偈·沙利子长老偈》。

<sup>22</sup> 《子肉喻经》：Puttamāṃsopama sutta。

光了，水也喝光了；进退两难，于是两人坐在树下，精疲力尽，又渴又饿。丈夫对妻子说：‘接下来还要走五十由旬的路，途中又没有住家和村庄，我已经无能为力了。与其三个人都死在这，不如把我杀了吃肉，可保住你们俩的命。路途遥远，你们再带些我的肉在路上吃。’妻子回答丈夫说：‘女人找不到工作，不如把我杀了吃肉，保住你和孩子的命吧。’丈夫急忙说：‘亲爱的，如果你死了，孩子也活不了。你要是死了就等于死了两个人。如果我们俩活着，将来还会有孩子，我们还是把孩子杀了吧，吃他的肉才能穿过沙漠。’妻子把孩子交给丈夫，丈夫又给回妻子，说他无法杀掉自己辛苦抚养的骨肉；孩子被传来传去，结果死了。这对父母为死去的孩子哭泣着，又找不到其他活命的办法，他们最后吃了儿子的肉，保住性命穿过了沙漠。”这就是“食子之肉”的故事。

因为是同类的肉，夫妻俩感到肉的不净；因为是自己亲人的肉，所以感到不净；因为是儿子的肉，所以不净；因为是心爱之子的肉，所以不净；因为是嫩肉，所以不净；因为是生肉，所以不净；没有按正常方式食用，也是不净的；没有放盐是不净；没有香料和辣椒也是不净。如此以九种面目显现不净的肉，吃它时毫无任何想吃的意愿。

夫妻俩没有挑拣更好部分的肉来吃；没有吃到饱腹；他们有如服用苦药般只吃了很少一点；他们不曾希望要得到比别人（手中）更好的肉块；也不曾想穿越沙漠后把剩下的肉煮好再吃；他们不为只有自己能吃到如此美味的食物，别人却没有（吃到）而骄傲；他们没有划分肉块，认

为这块属于我、那块属于你；他们平静地食用，没有生起“谁能吃这么肮脏的肉”的瞋怒。

如来通过这种比喻说明夫妻是如何离贪离骄慢而食的，受用食物的目的只为能穿越沙漠。

僧人受用信施或其他方式所得之食，应省思：

“不应贪着食物的美味，不应贪着为明天储备一点，不应贪着希望未来再获得同样的食物。不因他人未得同等美食而自生骄。不因所食而生贪生嫉。不因所食粗弊而生忧惑，不在乎食物是否可口，惟以平等心而思食只为身命存续。”

若理解如上所教，或能于饮食时知道如理与否。

应以下方法省思受用的钵食：

“我如理省思所受用的食物，不为嬉戏，不为骄慢，不为装饰，不为庄严，只为此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，不生新受，我将维持生命，无过且安住。”

应以下方式省思食物为元素（界）：

食物进入身体变成肉和血，但食物不知道这些事的发生；身体也不知道食物帮助自己存续和成长。因为食物和身体互不关心、互不期待，它们都由诸界组成。以此方式省思，去除“我在吃”的有我错见。

应以下方式省思不净（可厌）：

食物被食用前是美观和干净的。进入胃部后，混入痰

和胆汁，变得如狗的呕吐物一样；被继续消化后变成粪便，极度可厌。如此省思可去除对食物的贪欲和骄慢。

佛法中，如此省思也可作为一种禅修业处，为修行者带来极大利益。《子肉喻经》教导如此省思有助于获得对段食 (*kabaliñkāra*) 的彻知，从而体证阿那含果、断五下分结，不再投生欲界。

“*Kabalīkāre, bhikkhave, āhāre pariññāte pancake-āmaguṇiko rāgo pariññāto hoti. Pañcakāmaguṇike rāge pariññāte natthi tam saṃyojanam yena saṃyojanena saṃyutto ariyasāvako puna imam lokam āgaccheyya.*”

“比库们！当物质食物被遍知后，五种欲的贪被遍知；当五种欲的贪被遍知后，则没有圣弟子会再来这束缚、与束缚相应的世间。”

此段出自《子肉喻经》。意为食物引生诸多烦恼，因此僧人尤其应该注意省思。

住所(*avāsa*)、床、椅、日用织品、枕头和床垫，都被称为坐卧处。信众为护持教法所供养的坐卧处也应用于适当的用途，不当的使用是一种过失。不应将坐卧处用作欲乐，如聚集一处闲聊王论等畜生论；也不应利用坐卧处隐蔽地犯戒。将坐卧处用于防御严寒、炎热、蛇、蚊、日晒、风吹和有毒的爬虫则是如理受用，使用坐卧处以免身体被极端天气伤害也是如理受用。

住于开放之地，心会被许多所缘干扰引生贪念。为避免接触这些所缘、维持心的专注力，使用坐卧处是如理受用。

应以如下方法省思坐卧处，善加理解何为如理受用和不如理受用：

“我如理省思所受用的坐卧处，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而得禅坐（独处）之乐。”

应以如下方法省思坐卧处为元素（界）：

正如一个泥塑不知道自己身在房子里，这个由心识驱动的身体亦不知道自己进入了坐卧处、躺在卧具上、处于坐卧处内、在坐卧处睡觉和坐着；同样的，坐卧处也不知道身体在它里面。身体和坐卧处互不关心，它们都由诸界组成，皆无人、我。

应以如下方式省思坐卧处为不净：

此干净之地接触了流着痰、分泌物和汗的身体后，就像被流着脓血和尿的皮肤病患者住过一样，此坐卧处变得肮脏和可厌。

僧人不应在下午受用食物和饮品。如来允许僧众为缓解口渴和身体不适受用夜分药，如八种饮（atṭhapanā）、油、酥（ghee）、蜂蜜和粗砂糖（jiggery）。此处夜分药<sup>23</sup>是指为了缓解不适可以受用的饮品。僧人不应以享乐或贪求味道为目的受用夜分药；饮用夜分药应当只是为了去除身体不适，以及避免未来可能产生的不适。

<sup>23</sup> Gilanpasa为僧伽罗语，对应巴利语 Gilānapaccaya（医药资具）。但文中着重指夜分药：允许比库于一天之内饮用的未煮过的果汁和蔬菜汁。“随顺于饮料的和八种饮料一样，只是到夜晚称为后夜时分的夜分，只能饮用到该夜分之时，故为夜分药。”（Pc.A.25）

受用医药资具时应按照如下方法省思：

“我受用此医药资具只为去除身体的不适和苦受。”

应以如下方法省思医药资具为元素（界）：

该医药资具进入身体、消除身体的病苦，却不知道自己的所作；这身体也不知道病痛是被医药资具去除的。因此，医药资具和身体互不期待，都是诸界的聚合体而已，它们的本质是无人、我的。

应以如下方法省思医药资具为不净：

如同药物敷在溃烂的伤口而接触了血和脓液，此医药资具进入身体，混合痰和唾液而变得可厌。

# 受用时的省思文(巴利-中文)

## 衣

Paṭisankhā yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi, yāvadeva  
sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya dāmsa-makasa-  
vātātapa -sirimsapa- samphassānām paṭighātāya yāvadeva  
hirikopīna- paṭicchādanattham.

我如理省思所受用之衣，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮蔽羞处。

## 食

Paṭisankhā yoniso piṇḍapātam paṭisevāmi, n'eva  
davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya,  
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya,  
vihimṣūparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti purāṇañca  
vedanām paṭihankhāmi, navañca vedanām na  
uppādēssāmi, yātrā ca me bhavissati, anavajjatā ca  
phāsuvihāro cā'ti.

我如理省思所受用的食物，不为嬉戏，不为骄慢，不为装饰，不为庄严，只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生，我将维持生命、无过且安住。

## 坐卧处

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāva-deva  
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, dāmsa-  
makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam  
paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanam  
paṭisallānārāmatham.

我如理省思所受用的坐卧处，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而得禅坐（独处）之乐。

## 病药

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikk-  
hāram paṭisevāmi, yāvadeva uppannānam  
veyyābādhikānam vedanānam paṭighātāya, abyāpajjhā-  
paramatāyā'ti.

我如理省思所受用的病者所需之医药资具，只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

## 受用后的省思文(巴利-中文)

每当受用衣食住药时都须省思，这很难做到。比库们常会因忘失等原因，无省思地受用四资具，所以有必要在第二天明相前省思当天所用的四资具；如果当天已过而无省思，则堕“借受用”。当天所用的四资具在第二天才省思则为无效。应当每日都对所用资具作受用后省思。每天晚上都要礼敬三宝并省思当天明相出现之后使用过的资具，此后所用资具须在第二天明相前省思。在黎明前就起床省思当天所要用的一切资具，这也是如法的；做不到在明相前起床省思的人至少应当在临睡前省思所用过的资具。



## 衣

Mayā paccevekkhitvā ajja yam cīvaraṁ paribhuttam,  
tam yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,  
ḍamṣa-makasa-vātātapa sirim̄sapā- samphassānam  
paṭighātaya, yāvadeva hirikopīna paṭicchādanattham.

今天我已使用却未经省察之衣，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮蔽羞处。

### 界-厌恶省思文（衣）：

Yatāpaccayaṁ pavattamānaṁ dhātumattamevetam  
yadidam cīvaraṁ, tadupabhuñjako ca puggalo  
dhātumattako, nissatto, nijjīvo suñño, sabbāni pana  
imāni cīvarāni ajigucchinīyāni imam pūtikāyam patvā<sup>1</sup>  
ativiya jīgucchaniyāni jāyanti.

这所谓的衣只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命、空。这一切的衣原来并不可厌，但穿在这腐臭之身后即变得极为可厌。

## 食

Mayā paccavekkhitvā ajja yo piṇḍapāto paribhutto, so n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yavādeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihim̄suparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti purāṇañca vedanam̄ paṭīhan̄khāmi, navañca vdanam̄ na uppādēssāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

今天我已使用却未经省察的食物，不为嬉戏，不为骄慢，不为装饰，不为庄严，那只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生，我将维持生命、无过且安住。

## 界-厌恶省思文（食）：

Yathāpaccayam̄ pavattamānam̄ dhātumattamevetam̄ yadidam̄ piṇḍapāto, tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño, sabbo panāyam̄ piṇḍapāto ajigucchaniyo imam̄ pūtikāyam̄ patvā ativiya jiguccchanīyāni jāyantī.

这所谓的食物只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命、空。这一切的食物原来并不可厌，但到达（吃进）这腐臭之身后即变得极为可厌。

## 坐卧处

Mayāpaccavekkhitvā ajja yam senāsanam paribhuttam, tam yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍamṣa-makasa-vātātapa sirim-sapa-samphassānam paṭighātaya, yāvadeva utupari-ssaya vinodanam, paṭisallānārā mattham.

今天我已使用却未经省察的坐卧处，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而得禅坐（独处）之乐。

### 界-厌恶省思文（坐卧处）：

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam yadidam senāsanam, tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako, nissatto, nijjivo, suñño, sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchaniyāni. Imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

这所谓的坐卧处只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命、空。这一切的坐卧处原来并不可厌，但到达（住进）这腐臭之身后即变得极为可厌。

### 药 物

Mayāpaccavekkhitvā ajja yo gilāna-paccaya

bhesajja-parikkhāro paribhutto, so yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam vedanānam paṭīghātāya, abyāpajjaparamatāyā’ti.

今天我已使用却未经省察的病者所需之医药资具，那只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

### 界-厌恶省思文（药物）：

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam yadidaṁ gilāna-paccaya bhesajja-parikkhāro. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño, sabbo panāyam gilāna-paccaya- bhesajja-parikkhāro ajigucchanīyo imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyāno jāyanti.

这所谓的病者所需之医药资具只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命、空。这一切的病者所需之医药资具原来并不可厌，但吃进这腐臭之身后即变得极为可厌。

那些不精通巴利语的人念诵巴利版省思文可能无法完全了解其因缘；语言不懂，省思时就不能去除对资具的贪欲和傲慢等杂染。因此，最好学习译为母语的省思文。

# 沙马内拉十戒

沙马内拉戒律由十戒、十种灭摈事（pārājika），十种处罚事（dasa dandakammavatthu），七十五众学法（sekihiyā）和委派的义务组成。

《律之璎珞疏（Vinayālaṅkāra-tīkā）》云：

“Sukka vissatthi ādi lokavajja sikkhāpadesu ca sāmañerehi vattitabbaṃ”

“故意出精等世间罪学处，沙马内拉也应该实行。”

据此，沙马内拉也必须遵守诸如故意出精等比库的僧始终<sup>24</sup>学处。沙马内拉违犯此等虽然不构成罪，但应被惩罚。

“Anujānāmi, bhikkhave, sāmañerānam dasa sikkhāpadāni, tesu ca sāmañerehi sikkhitum.

pāṇātipātā veramaṇī  
adinnādānā veramaṇī  
abrahmacariyā veramaṇī  
musāvādā veramaṇī  
surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī  
vikālabhojanā veramaṇī  
nacca-gīta-vādita-visūkadassanā veramaṇī  
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsa-  
naṭṭhānā veramaṇī

<sup>24</sup> 僧始终：桑喀地谢沙，又译“僧残”。巴利语 saṅghādisesa。犯此类学处的比库，对其罪的处理过程自始至终皆须由僧团来执行。

uccāsayana- mahāsayanā veramaṇī  
jāta-rūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī  
Anujānāmi bhikkhave, sāmanerānam imāni dasa  
sikkhāpadāni, imesu ca sāmañerehi sikkhitun’ti.”

“诸比库，我允许沙马内拉有十种学处，沙马内拉应学习这些：

离杀生；离不与取；离非梵行；离虚妄语；离放逸之因的诸酒类；离非时食；离观看歌舞、唱歌、音乐、表演；离装饰、妆扮之因的穿戴花鬘、芳香、塗香；离高、大床座；离接受金银。

诸比库，我允许沙马内拉有这十种学处，沙马内拉应学习这些。”<sup>25</sup>

如来制定沙马内拉十戒，细分如下：

### 一、离杀生学处 (pāṇātipātā veramaṇī)

离杀生学处指戒除杀生的戒条，这包括戒除自己谋划和杀害生命，以及戒除谋划和教唆他人杀害生命。

具足五个条件即构成杀生：

- 1、生命；
- 2、知道是生命；
- 3、存有杀心；
- 4、实施；
- 5、将其杀死。

<sup>25</sup> 出自《律藏·大篇》。

以下情况不犯：

- 即使存有杀心，所杀的对象不是（有息者的）生命则不犯；
- 走路时误踩死昆虫或（开车时）碾死动物，以为是其他东西，不存有杀心则不犯；
- 在掘土等情况下误杀动物，本不知道这有动物，没有伤害的动机则不犯；
- 如果以吓走动物为目的而无伤害它的动机，如此击打而造成动物死亡则不犯；
- 如果以杀心并付诸实施，动物没死则不犯。如果以杀心击打动物，哪怕动物在几年后因此死亡，自击打之时起破戒已成立。

除了用棍棒和武器攻击外，还有许多其他杀生手段：挖陷阱、设圈套、下毒、巫术、恐吓、令其互斗、赞叹自杀、提供堕胎药、把毒药放在欲自杀者的近处引诱其自杀、把枪支放在欲自杀者的近处引诱其自杀。以上都属于杀生的手段。用任何手段以致死为目的，破戒均成立。

## 二、离不与取学处 (adinnādānā veramaṇī)

以盗之动机，自己拿取或唆使他人拿取任何属于他人所有之物，未经物主的允许而占为己有者，即是不与取。

具足五个条件构成不与取：

- 1、属于他人所有之物；
- 2、明知为他人所有之物；
- 3、以盗心取；
- 4、实施盗取；

## 5、物品离开原处。

以下情况不犯：

- 即使以盗心而取被物主抛弃之物，因物品无主则不犯；
- 当拿取物品时，认为这本是自己的，或者认为此物没有主人则不犯；
- 在拿取时他想：“我将会归还”，或认为没人会反对取走它，所以不犯。

如果以盗心拿走了任何属于他人的东西，破戒立即成立，将其归还也不能扭转破戒的事实。以盗心令此物品离开原地时，他即犯偷盗，再放回原处也不能使戒律清净。

偷盗有多种方式，《律藏》提到偷盗有二十五种方式。与偷盗相关的戒律非常微细，有些人由于不了解这二十五种偷盗方式破了戒，却认为“这不算破戒”。因此，僧人必须特别谨慎地对待他人财物，了解偷盗的二十五种方式<sup>26</sup>。

认为主人不会发现而拿取物品，或者使用诡计让主人与财物分离，均属破戒。

导致破戒的原因还包括以下情况：

威胁而取，无偿还之意图的借贷，买货时过量而取，卖货时缺斤短两、以旧充新、以次充好，金、银、珠、宝以假充真，卖假药，卖弄巫术行骗收费，故意以假币付账。

---

<sup>26</sup> 这里提到的关于“偷盗的二十五种方式”，具体可以参见作者的另一本著述《佛教徒指南》（Handbook of the Buddhist）。

有些人声称自己的财物被非法夺走或欺骗，因此遭受损失，出于报复，他们试图侵占他人的财物。须知，自己受损不代表有侵占他人财物的权力；任何财物，未经物主给予而擅自取走，无论什么理由均属破戒。

僧人不应重复使用已作废的邮票、火车票，或持低等坐票享受高等座位，坐火车不购票，使用无线电、机动车等却不缴纳相关税费。

僧众对于以上行为应格外小心。

### 三、离非梵行学处 (*abrahmacariyā veramaṇī*)

离非梵行学处指：僧人应戒除（对在家人而言属于正常行为的）性行为。

出于行淫之动机，令自己的生殖器进入对方的阴道、肛门和口三道，即使达到芝麻籽大小的程度，也已构成破戒。行淫之动机和确实进入是两大要素。若对方强迫进入，自己始终未予容忍、意不顺从则不犯，若意愿默许则犯。模仿行淫不犯，但沙马内拉应因此（模仿行淫）受罚。<sup>27</sup>

### 四、离妄语学处 (*musāvādā veramaṇī*)

戒除说谎为离妄语。

具足四个条件即构成虚妄语：

- 1、假话；
- 2、心存欺骗；

---

<sup>27</sup> 中译按：英译为“The precept is not broken by abnormal sex.”此译或有误导。僧伽罗语为“ayathā”，对应巴利语“ayathā”。此单词正确含义应为：错的、不真实的，也就是模仿、想象、假装。

- 3、以各种方式欺骗，包括口述、书写、打手势等肢体语言；
- 4、对方明白。

以下情况不犯：

- 听者不明白；
- 没听清楚；
- 听不懂该种语言：用僧伽罗语向一个不懂僧伽罗语的人说多少虚妄语都不犯，因为对方听不懂；
- 口误却无欺骗之心不犯。

沙马内拉即使是为了开玩笑而故意撒谎，也足以成立“巴拉基咖”。沙马内拉常因破妄语戒而成“巴拉基咖”。有些人说谎成性，他们为了找乐而说谎，所说的谎言漫无目的。由撒谎而来的快乐和满足是可耻的。沙马内拉若不戒掉撒谎的恶习，在生活中会经常破戒，这是十分危险的。真实语是沙门应修习的伟大素质，沙门应努力培养此素质。应决意在一段时间内谨言慎行会帮助养成离虚妄语的习惯。

## 五、离放逸之因的诸酒类学处

(surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī)

离放逸之因的诸酒类学处指戒除会导致迷醉上瘾 (mada) 和放逸 (pamāda) 的诸酒类及麻醉品。

具足四个条件即构成违犯此学处：

- 1、导致迷醉上瘾和放逸的酒或麻醉品；
- 2、想喝的意图；
- 3、饮（使）用；

#### 4、酒或麻醉品进入身体。

“mada”即伴随强烈愚痴的迷醉，“pamāda”由迷醉引发，即因为依恋五欲而经身、语、意所造作的不善。即使只喝一滴酒（toddy, arrack in Sri Lanka<sup>28</sup>）生醉意和放纵，也构成破戒。

当知受用大麻之类会导致迷醉和放逸的物质，亦属于“诸酒类（学处）”。

对于一位具足戒比库，即使误服酒类也属破戒；而对于沙马内拉，只有明知是酒仍执意饮用才算破戒。

以下情况不犯：

- 槟榔和烟草虽有让人上瘾的可能，但作用仅限于引发轻度快感，不会导致上述的迷醉和恍惚。所以，嚼槟榔和吸烟不算破戒。
- 服用含有酒精而没有酒香或酒味的药物，则不犯；
- 为了治病而服用以酒精混合调制的药剂，虽有酒味但不致迷醉放逸，亦不犯。

#### 六、离非时食学处 (vikālabhojanā veramaṇī)

戒除在下午食用如米饭、果蔬、甜点等一般食物(yāvakālika, 时限药)，称为离非时食。一日之中，诸佛与阿拉汉只在从明相出现之后至日中之间的时段用餐，除此之外的其他时段为“非时(vikāla)”。

---

<sup>28</sup> 此处的 toddy (棕榈酒)、arrack(用米或糖蜜、椰子汁等制成的烧酒)是产自斯里兰卡的两种酒。

根据《律藏》，饮食共分为四种：

1、时限药（yāvakālika）：

指从明相出现之后至日中之间的时段才可以食用的食物。

2、夜分药（yāmakālika）：

指允许比库于一天之内饮用的未煮过的果汁和蔬菜汁。

3、七日药（sattāhakālika）：

指允许比库在七天之内存放并食用的药。

4、终生药（yāvajīvaka）：

又作尽寿药，即终生可以服用的药品。

具足三个条件即构成非时食：

1、在非时；

2、服用时限药；

3、吞咽。

守好此戒需要知道明相和日中的定义。明相即日出前东方天空呈现出的红色光芒，此光芒浮现即为明相已出。根据《律藏》，以明相出现作为日期的更替。至于如何算明相已出，阿闍黎们有不同观点，很难固定在某个精确的时间点。

僧人和八戒居士应在明相出现——通常是在早上 5:00-5:30 后，至正午中间时段进食；明相出现前进食则犯此戒。明相是否出现必须通过在清晨观察天空来确认。

虽然通常认为中午 12 点是日中正时，但并非每天如此。昼夜长短每日变化，一年中某些时段的白天少于 12

个小时、有些则超过 12 小时，所以不同日期的日中也不同，不能一概定位 12 点。

应根据天文历书提供的日出日落时间，计算得出一天的时长并由此确定日中时间。有时候日中不到十二点，有时候超过十二点。受持离非时食戒的人应在日中之前完成进食，日中之后哪怕食用一粒米也属破戒。

离非时食是僧人区别于在家人的戒律之一，因此应欢喜受持不容轻视。不能戒除非时食的僧人是下堕的。

## 七、离观看跳舞、唱歌、音乐、表演学处

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

此学处戒除观看跳舞、唱歌，也包括自己跳舞、唱歌、演奏乐器，以及令他人跳舞、唱歌、演奏乐器；也不应观看和筹备违背教法的活动，如摔跤、斗牛、赛马和赛跑等。

于自己所在之处看见或听见跳舞、唱歌或音乐不犯，但有意走到另一处去观、听则犯；不论自己跳舞或令他人跳舞，还是自己唱歌、演奏音乐或令他人唱歌、演奏乐器，均违犯；如果走到另一处即使只是看一只孔雀跳舞也犯，但在赶路时由于其他因缘看见或听见则不犯。

《律藏》义注提到：

“Sabbam antarārāme ṭhitassa passato anāpatti.  
Passissāmīti vihārato vihāram gacchantassa āpatti.”

“如果在僧院内 (ārāma) 看到歌舞则不犯，但去到另一僧院观看歌舞则犯。”

以歌唱或变相的乐曲方式诵读佛经则犯。佛教中，念诵经文、本生和偈颂有专门的方式，不应夸张尾音，以拖长音来破坏正常的念诵方式。“拖长音”指每个字母的尾音比实际发音更长。有一种悦耳的讲法风格叫 *sarabhañña*（吟诵），这对比库而言是如法的。比库讲法时，发出的每个音节需间隔适中、不吞音；义注提到有三十二种发音方式，但介绍这些发音方法的书籍现已佚失。

#### 八、离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处

(*mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-* vibhū-  
*sanatṭhānā veramaṇī*)

戒除装饰、妆扮，遮瑕，或用鲜花、香粉和化妆品美化身体。

用花鬘和金银饰品装扮身体，哪怕只戴一根线作为装饰皆属破戒；为得到护佑戴护卫绳不犯；因皮肤病而涂抹带有香味的药膏、药粉不犯。

#### 九、离高、大床座学处

(*uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī*)

离高、大床座学处指戒除使用超过规定尺寸的床椅和奢侈的床椅等家具。

高床座“*uccāsayana*”指脚高超过十八英寸的床座。大床座“*mahāsayana*”指非常舒适、美丽和奢侈的床座。《律藏》中提到的高床座和大床座特指佛陀时代人们使用的物品，与现代人所用的十分不同。现代人用的家具应归类为大床座，或者说符合佛陀判定的大床座标准。

义注提到有二十种高、大床座：

“Na, bhikkhave, uccāsayanamahāsayanāni dhāre-tabbāni, seyyathidam —

āsandi, pallaṅko, gonako, cittako, paṭikā, paṭalikā, tūlikā, vikatikā, uddhalomi, ekantalomi, kaṭṭhissam, koseyyam, kuttakam, hatthattharam, assattharam, rathantharam, ajinapaveni, kadalimigapavarapaccat-tharaṇam, sauttaracchadam, ubhatolohitakūpadhānam. yo dhāreyya, āpatti dukkaṭassāti.”

高床 (āsandīm) :脚高超过规定尺寸的家具，属高床座。

其他十九种属于大床座——

兽脚床 (pallaṅkam) :脚上刻有猛兽像的床座。

长毛氍 (gonakam) :毛超过四指宽的地毯。

彩毛毯 (cittakam) :用宝石装饰的羊毛毯。

白毛毯 (paṭikam) :羊毛织成的白毯。

花毛毯 (paṭalikam) :绣花的羊毛毯。

棉垫 (tūlikam) :填塞天然棉花或木棉羊毛的垫子。

绣像毯 (vikatikam) :绣有狮子、老虎等图案的羊毛毯。

双面毛毯 (uddhalomim) :双面有毛的羊毛毯。

单面毛毯 (ekantalomim) :单面有毛的羊毛毯。

绢丝品 (kaṭṭhissam) :缝有珠宝的绢丝敷具。

丝绸 (koseyyam) :由丝线织成的敷具。

大地毯 (kuttakam) :可供十六个舞女站着跳舞的毯子。

象毡 (hatthattharam) :铺在象背上的敷具。

马毡 (assattharam) :铺在马背上的敷具。

车毡 (rathantharam) :铺在车上的敷具。

羚羊皮席 (*ajinapavenīm*) :用羚羊皮按床的尺寸缝制的敷具。

咖达离鹿皮特级敷具

(*kadalimigapavarapaccatthara-ṇam*) :以名为咖达离鹿皮制成的高级敷具。

有华盖者 (*suttaracchadām*) :座位/床上方绑有红色伞盖。

两端有红枕者 (*ubhatolohitakūpadhānam*) :两端有红色枕头和脚枕的床。

除高床、棉垫和兽脚床外，佛陀允许在村落和托钵堂坐在由信徒铺设的所有大床座，但不能卧；同样的，坐在信徒铺设的棉或木棉垫的床、椅上也是可以的，但不能卧。开示佛法时的法座则不受此限制，任何床座均可。以上由信徒敷设的大床座只可用于坐，不能卧。

十、离接受金银学处 (*Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī*)

*jātarūpa* 指黄金；*rajata*（银）指其他任何形式的通用货币。此学处即戒除接受金银（指任何形式的货币）。

接受不仅局限于用手接受；当施主手中拿着金钱说“这是供养您的”或放在你面前时，此时如果僧人不予以拒绝，以默许之心接受，如此则破戒。触碰他人的金钱，或捐给寺院的款项，若其无接受金钱之意则不犯。因为金钱是被禁止之物，出家人被认为不可触摸金钱，所以沙马内拉不应碰钱。在寺院内见到他人遗失的金钱，希望归还主人，暂时代为保管则不犯。

## 十种灭摈事<sup>29</sup>

“Anujānāmi, bhikkhave, dasahaṅgehi samannāgatam sāmañeram nāsetum, pāṇātipātī hoti, adinnādāyī hoti, abrahmacārī hoti, musāvādī hoti, majjapāyī hoti, Buddhassa avaṇṇam bhāsatī, Dhammassa avaṇṇam bhāsatī, Saṅghassa avaṇṇam bhāsatī, micchādhittihiko hoti, bhikkhunīdūsako hoti. Anujānāmi bhikkhave, imehi dasahaṅgehi samannāgatam sāmañeram nāsetun’ti.”<sup>30</sup>

“诸比库，我允许灭摈具足十支的沙马内拉：杀生，不与取，非梵行，妄语，饮酒，谤佛、谤法、谤僧，邪见，污比库尼。诸比库，我允许灭摈具足此十支的沙马内拉。”

《律藏》义注《普端严》提到共有三种灭摈：共住灭摈 (saṃvāsa- nāsana) 、形相灭摈 (liṅganāsana)<sup>31</sup>和处罚灭摈 (daṇḍakamma- nāsana) 。形相灭摈指失去沙马内拉的身份，也即是巴拉基咖。因此，十种灭摈也称作十种巴拉基咖。

灭摈事的前五条是杀生、不与取、非梵行、虚妄语和饮酒，也是沙马内拉戒律的前五条。具足戒比库若违犯杀

---

<sup>29</sup> Dasa pārājika / dasa nāsana

<sup>30</sup> 出自《律藏·大品·大篇》

<sup>31</sup> 这里的“诸比库，我允许灭摈具足十支的沙马内拉”，是指在解释“甘答咖学处”所说的三种灭摈当中的形相灭摈的意思。

生等戒律则对应别别不同的罪，沙马内拉的戒条不对应别别不同的罪。<sup>32</sup>

也就是说，如果违犯前五条戒中任何一条，该沙马内拉失去身份，对三宝的皈依、对戒师的依止已完全失效。他没有资格居住僧团的住所，徒有出家的外形而已；如果在雨安居期间违犯，他也破雨安居。违犯（前五条）学处的沙马内拉，若其承认错误，并表达重新受戒的意愿，必须重新受戒并恢复（与戒师的）依止关系。假如沙马内拉不自制且屡犯过失，必须通知僧团，令其还俗；如果他改正错误后再次请求出家，告知僧团后可以剃度。

若沙马内拉诽谤佛、法、僧，其导师和戒师应该警告或阻止他。若他因此而悔过，他应该接受处罚，并重受皈依和十戒；如果他不舍弃邪执，应令还俗并驱逐。执持邪见的沙马内拉也是同样的程序。污比丘尼是重罪，犯戒的沙马内拉应令还俗并立即驱逐，不得再出家、不得受具足戒；即使有此行为的在家人也不适合出家并受具足戒。污比丘尼尽管属于非梵行戒，因其性质非常恶劣，所以判为单独的灭摈因素。

---

<sup>32</sup> 如比库故意杀人犯巴拉基卡，杀动物犯巴吉帝亚；但沙马内拉杀生一概为灭摈。

## 十种处罚事

“Anujānāmi, bhikkhave, pañcahaṅgehi samannāgatassa sāmaṇerassa daṇḍakammam kātum, Bhikkhūnam alābhāya parisakkati, Bhikkhūnam anatthāya parisakkati, bhikkhūnam avāsāya parisakkati, bhikkhūnam akkosati, paribhāsatī, bhikkhū bhikkhūhi bhedati— anujānāmi, bhikkhave, imehi pañcahaṅgehi samanāgatassa sāmaṇerassa daṇḍakammam kātunti.”<sup>33</sup>

“诸比库，我允许对具足五支的沙马内拉进行处罚：致力于使比库们无所得，致力于使比库们不利，致力于使比库们无住所，恶骂比库，使比库与比库分裂。诸比库，我允许对具足此五支的沙马内拉进行处罚。”

以上五种行为加上沙马内拉十戒的后五条学处（如非时食）被统称为“十种处罚事”。沙马内拉一旦违犯，应给予处罚。因违犯此十条应以处罚为原则，所以称为“十种处罚事”。沙马内拉触犯其他形相灭摈的行为，均应被处罚。

沙马内拉破戒后，因没有忏罪环节，唯以通过处罚可使戒律恢复清净。仅凭重新受戒但不加诸处罚，破戒者戒律不能清净。一旦触犯构成灭摈罪的戒条，破戒者还需重受三皈依。未经以上环节，净戒仍未恢复。接受处罚足可使戒律清净。义注提到为利于未来之护戒

---

<sup>33</sup> 出自《律藏·大品·大篇》

(āyati samvara) , 破戒沙马内拉需在履行处罚义务后重新受戒。

弟子曾询问佛陀“若沙马内拉违犯‘应处罚事’前五条（如‘使比库无所得’），应给予破戒者何种处罚？”佛陀规定“Anujānāmi, bhikkhave, āvaraṇam kātunti”，以遮为惩戒。“遮”即不允许破戒者到访导师或戒师的住处，也不允许回到自己原住所居住。《律藏》并未提及应给予惩罚的时间长短。《律藏》义注中提到适当的处罚可以是提水、背柴或背沙等。直到沙马内拉认错、接受处罚并宣告（处罚完毕），处罚期方可结束。

沙马内拉或许一次违犯好几条应处罚事，通过逐条处罚以清净戒律或有困难。因此，对于所有违犯的戒条，仅履行一次处罚义务作为抵消即可。分配处罚事应避免做无用功，可以履行如打扫某特定场地的义务。

# 着 衣

佛法中穿着和披覆袈裟二事尤为重要。不能熟练着衣的僧人会在一生中不断破戒。即使对此很谨慎小心的人，也需要数天去适应（如何）如律地穿着和披覆袈裟。

着衣相关的学处共四条：

1. Parimandalam nivāsessāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将齐整地穿着下衣。”应当学。

应习惯整齐地穿着下衣，保持下衣边缘齐平，避免高低不齐。

“Uddham nābhimaṇḍalam adho jāṇumāṇḍalam paṭicchādentena jāṇumāṇḍalassa hetṭhā jaṅghaṭṭhikato patṭhāya atṭhaṅgulamattam nivāsanam otāretvā nivāsetabbam.”

《律藏》义注中提到，穿着下衣 (*antaravāsaka*)<sup>34</sup> 应上掩脐轮，下摆应掩至膝盖下方算起的八指宽处 (8 *aṅgula*)，边缘应齐整。如果着衣者腿部有很长的疤痕，或小腿肚的肌肉粗壮，下衣应掩至超过膝盖下方八指宽。如果下衣过短，可不掩脐轮，因上衣可遮盖脐轮故。

Evam nivāsentassa pana nivāsanam pamāṇikam vattati. Tatridam pamāṇam – dīghato muṭṭhipañcakam, tiriyam adhateyyahattham. Tādisassa pana alābhe

---

<sup>34</sup> 僧伽罗语为 *andana*。

tiriyaṁ dvihatthapamāṇampi vaṭṭati

(Samantapāsādikā)

按此方法穿着应准备一条宽大的下衣。尺寸应为 4 英尺长（僧伽罗语 *riyan* 对应巴利语 *hattha*。1 英尺=18 英寸）、2.5 英尺宽。若没有条件，2 英尺宽也足够。

——《普端严·众学法·第一品》之注

"Anto vā ekam kāsāvam tathā nivāsetvā bahi aparam nivāsentī, sabbam na vaṭṭati. Gilāno pana anto kāsāvassa ovaṭṭikam dassetvā aparam upari nivāsetum labhati. Agilānena dve nivāsentena saguṇam katvā nivāsetabbāni."

佛陀规定只应穿着一条下衣，穿着两条下衣不如法。身体有缺陷者可以穿着两条下衣，如穿着两条，应使其重叠在一起后穿着。

——《普端严·众学法·第一品》之注

## 2. Parimandalam pārupissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将齐整地披上衣。”应当学。

披着上衣时，应使上衣的下缘齐整。避免像穿着纱丽 (*sari*, 印度服饰) 那样前高后低，从任何角度看均应保持下摆齐平。此点《律藏》义注中未提及，但复注中提到：

"Jāṇumandalato heṭṭhā caturaṅgulamattam otāretvāanolambetvā parimandalam eva pārupitabbam."

“披着上衣应下缘齐整，下掩至膝盖下方四指处。”

按此方法披覆上衣，(站立时) 上衣应高出下衣四指宽。“Parimandala pārupana”指披着上衣应使衣的两角和

边缘齐平。若披着上衣中间低，两角高是错误的方法。如果已如律披着，后因衣角垂地而有失齐整者不犯（恶作）。但一经察觉应重新穿着袈裟。

3. “*Supaṭicchanno antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇiyā.*”

“我将善披覆而行于俗家间。”应当学。

《律藏》提到：

“*Gaṇṭhikam paṭimūñcitvā anuvātantenā gīvam paṭicchādetvā ubho kaṇṇe samām katvā paṭisamharitvā yāva maṇibandham paṭicchādetvā antaraghare gantabbam.*”

“进入俗家间，应系好纽结，以上衣的上沿包覆住颈项，再把衣端的两个角对齐重叠在一起，再卷起（成圆筒状），包住身体，卷至左侧腰部。”

义注开端便提到如何系纽结，并不是在披衣之前系纽结，而是披衣之后系上纽结以显示穿衣的齐整，大多比库们在此点上有误解。佛陀在《律藏·小品·仪法犍度》中提到纽结应系于披衣之后。

“*Timandalam paṭicchādentena parimaṇḍalam nivāsetvā kāyabandhanam bandhitvā saguṇam katvā saṅghātiyo pārupitvā gaṇṭhikam paṭimūñcitvā dhovitvā pattam gahetvā sādhukam ataramānena gāmo pavisitabbo.*”

此段引自佛陀开示的 *vattakkhandhaka* 《律藏·小品·仪法犍度》。应知纽结应系于披衣之后，披衣之前系

纽结也并非不可，之后系更简单。

此条律仪只限于入俗家间持守，但前两条着装律仪不限俗家间和寺院，均应持守。因此，应如律所说“善披覆”，使身体受到适当的覆盖。

4. *Supat̄icchanno antaraghare nisidissāmīti sikkhā karaṇīyā.*

“我将善披覆而坐于俗家间。”应当学。

《律藏》义注提到：僧人入座时，脖子到头部、手腕至双手、腓肠肌（腿肚）至双脚均应露出。入俗家间，肩部和臂部不应露出超过如上所述的标准。比库独自坐在位于村庄或城市的房间内没有完整披覆袈裟不犯戒，一旦外出，需如法披覆袈裟。

## 衣 着 须 知

如来制戒允许比库穿着的袈裟分为九种，其中主要三种称为三衣，分别是：

下衣 (*antaravāsaka*) —— 又称内衣。

上衣 (*uttarāsaṅga*) —— 上身披着之衣。

桑喀帝 (*saṅghātī*) —— 比库于离开寺院（入俗家间）时上身披着之衣。

以上三种如今又称为内衣、单衣、双层衣。

## 袈 裳 尺 寸

所有上衣的尺寸不得大于佛陀袈裟的尺寸。佛陀袈裟的尺寸是善至张手<sup>35</sup>的 9 张手，宽不得超过善至张手的 6 张手。善至张手的长度等同于建筑师肘尺的一个半肘长 (27 英寸)。佛陀的袈裟尺寸是 13.5 肘长。现今僧人不需要如佛陀袈裟般大小的上衣，但如果上衣太小，又不符合“善披覆”的戒条 (*parimandala supatīcchanna*)；如果太大也不适合。因此，应该根据个人尺寸量体裁衣。下衣尺寸应在 5 肘长、2.5 肘宽为适当。单衣和双层衣的尺寸应该 5.5 肘长，4.5 肘宽。

---

<sup>35</sup> 善至张手 (*sugatavidatthi*)：即手掌张开后由拇指到小指（或中指）两端之间的长度。

比库的三衣需经割截成五条或七条，然后将其缝在一起。如果布料不足以割截成三衣，可以将其割截后缝制成一件或两件。未经割截的袈裟不如法。用新布料缝制袈裟时，下衣和上衣应以单层布料缝制，桑喀帝以双层布料缝制。用旧布料缝制袈裟时，上衣规定以两层布料缝制，桑喀帝以四层布料缝制。缝制粪扫衣可以随意择取（层数）。缝制袈裟时，所缝的任何一针都不应以装饰为目的。补缀所用的布料应为长方形。给袈裟缝边不应以装饰为目的。

许多比库使用肩袈裟。肩袈裟必须织成类似围巾的式样，不能织成夹克。佛陀说过“Na kañcukam dhāretabbam”（不得持有夹克）。这里“kañcuka”一词指夹克或衬衫一类的衣物。故肩袈裟不可如此缝制。

### 缝制袈裟的布料

“Anujānāmi, bhikkhave, cha cīvarāni – khomam kappāsikam koseyyam kambalam sāṇam bhaṅganti.”

佛陀制戒允许六种布料及其随顺品：

亚麻 (khoma)、棉 (kappāsika)、丝绸 (koseyya)、毛织品 (kambala)、纻麻 (sāṇa)、麻织品 (bhaṅga)。以上六种布料可以用来缝制袈裟。不应以头发、皮毛和树皮缝制袈裟。

## 袈裟颜色

“Na, bhikkhave, sabbanīlakāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbapītakāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbalohitakāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbamañjitthakāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbakanhāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbamahāraṅgarattāni cīvarāni dhāretabbāni, na sabbamahānāmarattāni cīvarāni dhāretabbāni”

(Mahāvaggacīvarakkhandhaka)

“不应披着全青色衣、全黄色衣、全红色衣、全深红色衣、全黑色衣、全深赤色衣<sup>36</sup>、全深黄色衣<sup>37</sup>。如果接受颜色不符合戒律的袈裟，应洗掉原来的颜色后重新染成如法的颜色（才能使用）。假如洗不掉，可用作床具敷盖用。”

——《律藏·大品·衣犍度》

佛陀禁止穿着全青色或全黄色等颜色的袈裟，意为袈裟应染成混合色。通过熬煮榕树皮制成的染汁，可用于如法染制袈裟。

红黄黑的混合色是“kasata”（污秽的）；若穿着白色袈裟会很快变脏，带来频繁洗涤以及频繁制作新袈裟的麻烦。混合染汁可避免此类麻烦；混合染汁的第二项优点是一经染色，色彩可保持很久又无需频繁染色；第三项优点是穿着混色染制的袈裟不会生起贪欲和傲慢，不会有认为

---

<sup>36</sup> 深赤色：蜈蚣背的颜色。

<sup>37</sup> 深黄色：落叶的颜色。

这件袈裟是美丽的想法；此颜色从远处看不易被察觉，故着衣者危险系数低，这也是混合色的优点；蚊子不喜此色，着衣者较少被蚊子侵扰。鉴于以上种种优点，混合染汁（的颜色）十分适合比库们使用。

### 染制袈裟

佛陀在世时，比库们采用牛粪与红泥的混合物染衣，如此染色后袈裟容易脱色。佛陀得知此事后制戒：

“Anujānāmi, bhikkhave, cha rajañāni – mūlarajanam, khandharajanam, tacarajanam, pattarajanam, puppharajanam, phalarajananti.”

世尊规定比库可采用六种原料染衣：树根、树干、树皮、树叶、花和果实。但混合额外的原料以得到如法的颜色也是可以的。若不能从树根等原料提取适当的颜色，也可不用。

《律藏》义注提到：“Haliddim ṭhapetvā sabbam mūlarajanam vatṭati.”

除姜黄根之外的所有树根均可使用。

“Mañjīlhiñca tuṅgahārañca ṭhapetvā sabbam khandharajanam vatṭati.”

“不适合从紫檀、桉树等树种中提取染汁。”

“Loddañca kaṇḍulañca ṭhapetvā sabbam tacarajanam vatṭati.”

“除珠仔树<sup>38</sup>和红树之外，所有的树皮均可用作染衣原料。”

“Allipattam nīlipattañca ṭhapetvā sabbam pattarajanaṁ vatṭati.”

“除淡黄色树叶和靛蓝色叶子之外，所有的树叶均可用作染衣的原料。”<sup>39</sup>

“Kiṁsukapupphañca kusumbhapupphañca ṭhapetvā sabbam puppharajanaṁ vatṭati.”<sup>40</sup>

“除紫卯树（东印度产的一种乔木）和红花（英文 safflower）的花朵之外，所有的花均可用作染衣的原料。”

染剂中不应掺入香水和淀粉。

## 腰 带

“Anujānāmi, bhikkhave, dve kāyabandhanāni – patṭikam, sūkarantakanti.”

佛陀允许使用两种腰带：patṭika, sūkarantaka。

“patṭika”指中间无孔的腰带，“sūkarantaka”指中间有孔的鞘形腰带。呈鱼骨形的扁平腰带也可使用，编织具装饰性的腰带则不如法。

---

<sup>38</sup> 一种小乔木，中国四川、云南二省有分布。

<sup>39</sup> 僧伽罗语 kasā-pat 对应巴利语 allipatta; bēru-pat 对应巴利语 nīlipatta。

<sup>40</sup> 以上均出自《律藏大品义注·衣染料论》。

“Na, bhikkhave, akāyabandhanena gāmo pavisi-tabbo.”

佛陀规定比库不应未着腰带而入俗家间。如果忘记着腰带，一旦想起应立即戴好。

# 托 钵 行 仪

受用饮食相关戒律共有三十条：

1. Sakkaccaṁ piṇḍapātam paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将恭敬地接受钵食。”应当学。

接受钵食时不应东张西望，对于自己可能不会食用的钵食不应一概接受。

2. Pattasaññī piṇḍapātam paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将注意钵而接受钵食。”应当学。

接受钵食时应注意钵；若食物以其他容器装满，则应专注该容器。接受钵食不应漫不经心、东张西望。

3. Samasūpakam piṇḍapātam paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将以等量之羹而接受钵食。”应当学。

羹（*sūpa*）指用绿豆、蚕豆和豌豆等所煮成的、烹煮成黏稠状、可用手抓取的豆羹。豆羹（的量）应为食物比例的四分之一，比库接受超过该量，犯恶作。

除了这种豆羹之外，其他的菜可随意接受、无比例限制。接受自己亲属和净人的额外食物则不犯。为他人接受，或用自己资具处理的额外食物则不犯。

4. Samatittikam piṇḍapātam paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将平钵而接受钵食。”应当学。

即所接受的食物不超过钵口的边缘线。接受食物超过边缘线，犯恶作。食物在接受时虽已高出边缘线，若调整后可以在边缘线以下则不犯。

此条律仪要求比库应决意适合自己的钵体大小。使用比决意小的钵或用其他容器接受的食物超过边缘线则不犯。食物以纸或叶子包裹，或装在其他容器里压在饭上，即使超过边缘线，比库也可以接受。

以上几条只针对比库，对沙马内拉则不犯戒。以下威仪若沙马内拉违犯需要给予处罚。

5. Sakkaccaṁ piṇḍapātaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将恭敬地食用钵食。”应当学。

食用钵食时不应以嬉戏之心或漫不经心。

6. Pattasaññī piṇḍapātaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将注意钵而食用钵食。”应当学。

食用钵食时四处张望有失礼节，犯恶作。

7. Sapadānam piṇḍapātaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将次第地食用钵食。”应当学。

食用钵食应次第分明，不应在钵中随意抓取。

8. Samasūpakam piṇḍapātaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将以等量之羹而食用钵食。”应当学。

食用羹过多有失礼节，犯恶作。进食有困难的人不犯，可按其意愿受用钵食。

9. Na thūpakato omadditvā piṇḍapātam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不从顶部摄取而受用钵食。”应当学。

应从钵中的食物堆边沿而非顶部开始取食。如果钵中只剩少量饭菜时，把饭菜集中在一起后揉捏而食用则不犯。

10. Na sūpam vā byañjanam vā odanena paṭicchādessaṁmi bhiyyokamyataṁ upādāyāti sikkhā karaṇīyā.

“我将不以饭覆盖羹或菜而想要取得更多。”应当学。

如果是施主供食时覆盖的，食用则不犯。

11. Na sūpam vā odanam vā attano atthāya viññāpetvā bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“无病时我将不为自己乞求羹或饭而食用。”应当学。

除病者外，不应要求（指定的）羹或饭食用。如果是为他人乞求羹或饭则不犯；或从亲属和净人处乞求羹或饭不犯；或以自己的资具处理食物不犯。要求施主准备指定的钵食是不礼貌的，因此无论在家人布施何种食物，僧人都应养成知足的习惯。

12. Na ujjhānasaññī paresam pattam olokessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不心存不满而观看他人之钵。”应当学。

如果想要给他人食物而看、或使他人给而看，不犯。

13. Nātimahantam kabalaṁ karissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不作过大的饭团。”应当学。

孔雀蛋非常大，鸡蛋非常小。《律藏》义注提到饭团的大小应介于两者之间。因此，比库食用的饭团应大小适中。

14. Parimanḍalam ālopam karissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将做圆的团食。”应当学。

不应做长形的团食。非故意者不犯，无念者亦不犯。

15. Na anāhaṭe kabale mukhadvāram vivarissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“在饭团未持到时我将不张口。”应当学。

16. Na bhuñjamāno sabbam hattham mukhe pakkipissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“用餐时我将不把手全部塞入口中。”应当学。

17. Na sakabalena mukhena byāharissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不口含饭团说话。”应当学。

口中有大量食物时，说话会含糊不清，违犯此戒。口中只剩少量食物，不影响正常说话则不犯。

18. Na piṇḍukkhepakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不投掷团食而食。”应当学。

19. Na kabalāvacchedakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不咬断饭团而食。”应当学。

对于嚼食和水果则不犯。

20. Na avagandakārakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不塞满口而食。”应当学。

不应狼吞虎咽，像猴子一样。食用水果不犯。

21. Na hatthaniddhunakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不甩手而食。”应当学。

甩掉手上的脏物和残羹不犯。

22. Na sitthāvakārakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不散落饭粒而食。”应当学。

应养成不浪费的习惯，哪怕一粒米。丢弃残羹时散落饭粒则不犯。

23. Na jivhānicchārakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不伸舌而食。”应当学。

24. Na capucapukārakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不作喳噗喳噗声而食。”应当学。

25. Na surusurukārakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不作苏噜苏噜声而食。”应当学。

不应在喝稀粥或牛奶时发出吮吸的噪音。

26. Na hatthanillehakam bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā

“我将不舔手而食。”应当学。

饮食时不应舔手指或手掌，这会让旁观者讥嫌。

27. Na pattaṇillehakaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不舔钵而食。”应当学。

28. Na otṭhanillehakaṁ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不舔唇而食。”应当学。

29. Na sāmisena hatthena pānīyathālakam paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不以沾有食物的手拿饮水器。”应当学。

如果手的一部分没沾有食物，则可以用那部分接受、拿取；接受、拿取洗手水不犯。

30. Na sasiṭṭhakam pattaḍhovanam antaraghare chaddessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不把有饭粒的洗钵水倒于俗家间。”应当学。

如果将米粒（与洗钵水）分离，或饭粒分解后倒掉则不犯；倒在储存洗钵水的容器中亦不犯

僧众持守以上律仪，培养受用钵食的威仪，将不引起旁观者和其他同修的不悦和反感。保持用餐之地整洁，地面不散落水、饭粒、菜、骨头和皮；不应接受超过所需的饭量；用勺子食用凝乳不应发出咔嗒声；清嗓和喷涕会引起其他人不悦，不应做；不应要求施主准备指定钵食。

## 入村行仪

僧人离开寺院进入村镇，需遵守二十四条行仪。其中有两条如何着衣的行仪上面已介绍，其他二十二条如下：

1. Susamvuto antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将善摄护而行于俗家间。”应当学。

“善摄护”指行走时步伐均匀有序，不摇晃手臂、不跑、不跳。行走时应平静、安详。僧人不宜骑摩托车和开车，这样做虽未破戒，但不适于守护平静、安详的威仪。

2. Susamvuto antaraghare nisidissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将善摄护而坐于俗家间。”应当学。

不宜晃动胳膊或抖腿。

3. Okkhittacakkhu antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将眼垂视行于俗家间。”应当学。

走路时不应四处观望，只专注眼前下方六尺之距。若比库行走在某地会有危险，可以眼观更远。行走时，四周观望很可能助长杂染生起；应习惯专注禅修业处；深入省思（行法的）轮转之义。因篇幅有限，此处不作详述。

4. Okkhittacakkhu antaraghare nisidissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“我将眼垂视而坐于俗家间。”应当学。

发生危险时可以向上看。

5. Na ukkhittakāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不拉高衣而行于俗家间。”应当学。

取钵接受钵食时不应暴露身体。《疑惑除遣》复注“Vimatativinodani-Tikā”中提到，这里禁止的是拉高袈裟到露出腰带和腹部的程度。当知即使走路时多少拉高袈裟总归不雅。

6. Na ukkhittakāya antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不拉高衣而坐于俗家间。”应当学。

从袈裟中掏东西时注意不能暴露身体。

7. Na ujjagghikāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不高声嬉笑而行于俗家间。”应当学。

若是一些意外（引发笑），保持微笑则不犯。

8. Na ujjagghikāya antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不高声嬉笑而坐于俗家间。”应当学。

虽然没有相关戒律约束，僧人也不应在寺院内如醉汉一样高声嬉笑。高声嬉笑暴露一个人的性格。善护律仪的僧人于任何地点都不会这样做。

9. Appasaddo antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将低声而行于俗家间。”应当学。

10. Appasaddo antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将低声而坐于俗家间。”应当学。

“低声”此处指说话音量控制在三码（9 英尺、2.7 米）以内，不应超出该范围。智者举止平静，说话声音轻柔。说话也会暴露一个人的性格。

观察世间人的举止会发现高声说话助长散乱的性格。尽管以上两条律仪不针对寺院内部，但在任何地点都应有良好的语言行仪。

有些人天生一副大嗓门，他们应注意培养轻声细语。威仪优秀的人不高声说话，应学习适度控制说话的音量。高声讲法不犯。

11. Na kāyappacālakam̄ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇身而行于俗家间。”应当学。

行于村镇不应像醉汉一样晃动身体。应步伐平缓、身体正直。生病时不能平缓走路则不犯。

12. Na kāyappacālakam̄ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇身而坐于俗家间。”应当学。

13. Na bāhuppacālakam̄ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇臂而行于俗家间。”应当学。

14. Na bāhuppacālakam̄ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇臂而坐于俗家间。”应当学。

15. Na sīsappacālakam̄ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇头而行于俗家间。”应当学。

16. Na sīsappacālakam̄ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不摇头而坐于俗家间。”应当学。

17. Na khambhakato antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不叉腰而行于俗家间。”应当学。

单手叉腰、双手叉腰均不合适。

18. Na khambhakato antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不叉腰而坐于俗家间。”应当学。

19. Na oguṇṭhito antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不覆头而行于俗家间。”应当学。

20. Na oguṇṭhito antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不覆头而坐于俗家间。”应当学。

对以上两条律仪，非故意者不犯。病者或住在村落的比库不犯。

21. Na ukkuṭikāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不踮脚而行于俗家间。”应当学。病者不犯。

因病踮脚而行者不犯。

22. Na pallatthikāya antaraghare nisīdissāmīti  
sikkhā karaṇīyā.

“我将不抱膝而坐于俗家间。”应当学。

有两种方式抱膝（pallatthikāya）：即以手抱膝（hatthapallatthika），或以衣抱膝（dussapallatthikāya）。

以手抱膝指坐在地上或板凳上，膝盖朝前，双手抱住腿部，这种坐姿很不雅观。以衣抱膝指坐在地上或板凳上，膝盖朝前，双腿交叉，以衣固定（坐姿）；若衣破旧，此坐姿会撕裂衣服。

比库入村时以上两种坐姿均犯恶作。病者无法正常坐，无论何种坐姿均不犯。



## 讲 法 行 仪

说法律仪有十六种，内容如下：

1. Na chattapāṇīssa agilānassa dhammaṁ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而手持伞者说法。”应当学。

若有人把伞放在一旁，对其说法不犯。

2. Na dandapāṇīssa agilānassa dhammaṁ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而手持杖者说法。”应当学。

此处手杖指长度为六尺的手杖。若有人把手杖放在一旁，对其说法不犯。



3. Na satthapāṇīssa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而手持刀者说法。”应当学。

若人只是佩带着剑，对其讲法不犯。

4. Na āvudhapāṇīssa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而手持弓箭者说法。”应当学。

此处也包含手枪。若人只是佩带，没有握在手里，对其讲法不犯。

5. Na pādukāruṇhassa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而穿拖鞋者说法。”应当学。

帕杜卡 (pāduka) 是一种木制凉鞋，上有钉可在脚指间固定。穆斯林用在室内穿着。

6. Na upāhanāruṇhassa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhākaraṇīyā.

“我将不对无病而穿鞋者说法。”应当学。

此处的鞋指除帕杜卡 (pāduka) 之外的所有鞋类。当一群人有的穿鞋、有的赤脚，若只为赤脚者讲法则不犯。

7. Na yānagatassa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而坐在车上者说法。”应当学。

若讲法者也坐在车内则不犯。

8. Na sayanagatassa agilānassa dhammam  
desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而躺卧者说法。”应当学。

即使人躺在地上，也不应对其讲法。

9. Na pallatthikāya nisinnassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而抱膝坐者说法。”应当学。

10. Na vethitasīsassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而缠头者说法。”应当学。

义注说：“yathākesanto na dissati evam vethitasīsassa（只要头发不显露出来，就是缠头）”不应对无病而以头巾包裹头发的人说法。若听者戴头巾只为装扮，不用于覆头，且并未包裹所有头发，对其讲法则不犯。

11. Na ogunṭhitasīsassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不对无病而覆头者说法。”应当学。

12. Na chamāyam nisīditvā āsane nisinnassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不坐在地上对无病而坐在座位者说法。”应当学。

13. Na nīce āsane nisīditvā ucce āsane nisinnassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不坐在低座对无病而坐在高座者说法。”应当学。

14. Na ṭhito nisinnassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不站着对无病而坐者说法。”应当学。

15. Na pacchato gacchanto purato gacchantassa agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不走在后面对无病而走在前者说法。”应当学。

16. Na uppathera gacchanto pathena gacchantassa  
agilānassa dhammam desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

“我将不走在路旁对无病而走在路中者说法。”应当学。

## 如厕行仪

1. Na ṭhito agilāno uccāram vā passāvam vā karissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“无病时我将不站着大便或小便。”应当学。

若病者不能坐或蹲时，以坐姿或蹲姿小便不能顺畅，这也是一种生理缺陷，此类人站着小便则不犯。

2. Na harite agilāno uccāram vā passāvam vā khelam vā karissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“无病时我将不在植物上大便、小便或吐唾液。”应当学。

此处的植物是指仍活着的植物，比如草和活着的树，包括暴露在地上的活树的根。此处的唾液也包括痰和鼻涕。在无植物处小便而流到植物处则不犯。蹲在活着的树根上解手，大便落在地面则不犯。

3. Na udate uccāram vā passāvam vā khelam vā karissāmīti sikkhā karaṇiyā.

“无病时我将不在水中大便、小便或吐唾液。”应当学。

此处的水仅指可使用的水。大海水等不能使用的水则不犯。如果下雨时到处都是水，找不到无水的地方，在水中小便、大便或吐唾液则不犯。

# 七十五众学法

众学法一共有七十五条，收录于《比库巴帝摩卡》。  
出家众应牢记以下内容：

## 《第一 齐整品》：

1. “我将齐整地着下衣。” 应当学。
2. “我将齐整地披衣。” 应当学
3. “我将善披覆而行于俗家间。” 应当学。
4. “我将善披覆而坐于俗家间。” 应当学。
5. “我将善摄护而行于俗家间。” 应当学。
6. “我将善摄护而坐于俗家间。” 应当学。
7. “我将垂视而行于俗家间。” 应当学。
8. “我将垂视而坐于俗家间。” 应当学。
9. “我将不拉高衣而行于俗家间。” 应当学。
10. “我将不拉高衣而坐于俗家间。” 应当学。

## 《第二 高声嬉笑品》：

11. “我将不高声嬉笑而行于俗家间。” 应当学。
12. “我将不高声嬉笑而坐于俗家间。” 应当学。
13. “我将低声而行于俗家间。” 应当学。

14. “我将低声而坐于俗家间。”应当学。
15. “我将不摇身而行于俗家间。”应当学。
16. “我将不摇身而坐于俗家间。”应当学。
17. “我将不摇手臂而行于俗家间。”应当学。
18. “我将不摇手臂而坐于俗家间。”应当学。
19. “我将不摇头而行于俗家间。”应当学。
20. “我将不摇头而坐于俗家间。”应当学。

《第三 叉腰品》：

21. “我将不叉腰而行于俗家间。”应当学。
22. “我将不叉腰而坐于俗家间。”应当学。
23. “我将不覆头而行于俗家间。”应当学。
24. “我将不覆头而坐于俗家间。”应当学。
25. “我将不踮脚而行于俗家间。”应当学。
26. “我将不抱膝而坐于俗家间。”应当学。
27. “我将恭敬地接受钵食。”应当学。
28. “我将注意钵而接受钵食。”应当学。
29. “我将以等量之羹而接受钵食。”应当学。
30. “我将平钵而接受钵食。”应当学。

《第四 恭敬品》：

31. “我将恭敬地食用钵食。” 应当学。
32. “我将注意钵而食用钵食。” 应当学。
33. “我将次第地食用钵食。” 应当学。
34. “我将以等量之羹而食用钵食。” 应当学。
35. “我将不从顶部捏取而食用钵食。” 应当学。
36. “我将不以饭覆盖羹或菜而想要取得更多。” 应当学。
37. “无病时我将不为自己乞求羹或饭而食用。” 应当学。
38. “我将不心存不满而观看他人之钵。” 应当学。
39. “我将不做过大的饭团。” 应当学。
40. “我将做圆的团食。” 应当学。

《第五 饭团品》：

41. “在饭团未持到时我将不张口。” 应当学。
42. “用餐时我将不把手全部塞入口中。” 应当学。
43. “我将不口含饭团而说话。” 应当学。
44. “我将不投掷团食而食。” 应当学。
45. “我将不咬断饭团而食。” 应当学。
46. “我将不塞满口而食。” 应当学。

47. “我将不甩手而食。”应当学。
48. “我将不散落饭粒而食。”应当学。
49. “我将不伸舌而食。”应当学。
50. “我将不作喳嘆喳嘆声而食。”应当学。

《第六 苏噜苏噜品》：

51. “我将不作苏噜苏噜声而食。”应当学。
52. “我将不舔手而食。”应当学。
53. “我将不舔钵而食。”应当学。
54. “我将不舔唇而食。”应当学。
55. “我将不以沾有食物的手拿饮水器。”应当学。
56. “我将不把有饭粒的洗钵水倒于俗家间。”应当学。
57. “我将不对无病而手持伞者说法。”应当学。
58. “我将不对无病而手持杖者说法。”应当学。
59. “我将不对无病而手持刀者说法。”应当学。
60. “我将不对无病而手持弓箭者说法。”应当学。

《第七 拖鞋品》：

61. “我将不对无病而穿拖鞋者说法。”应当学。
62. “我将不对无病而穿鞋者说法。”应当学。

63. “我将不对无病而坐在车上者说法。”应当学。
64. “我将不对无病而躺卧者说法。”应当学。
65. “我将不对无病而抱膝坐者说法。”应当学。
66. “我将不对无病而缠头者说法。”应当学。
67. “我将不对无病而覆头者说法。”应当学。
68. “我将不坐在地上对无病而坐在座位者说法。”  
应当学。
69. “我将不坐在低座对无病而坐在高座者说法。”  
应当学。
70. “我将不站着对无病而坐者说法。”应当学。
71. “我将不走在后面对无病而走在前者说法。”  
应当学。
72. “我将不走在路旁对无病而走在路中者说法。”  
应当学。
73. “无病时，我将不站着大便或小便。”应当学。
74. “无病时，我将不在植物上大便、小便或吐唾液。”应当学。
75. “无病时，我将不在水中大便、小便或吐唾液。”  
应当学。

## 义 务

义务是比库戒律的一部分。所有人都要履行自己的义务，包括教授师或戒师、弟子（与戒师同住的下座或共住弟子）、学生（教授师允许独住的人），上自大长老、下至沙马内拉，自剃度日起便需履行相应义务。

“Vattam̄ apariпurento, na sīlam̄ paripūrati;  
Asuddhasīlo dappañño, cittekaggam̄ na vindati.  
Vikkhittacittonekaggo, sammā dhammam̄ na  
passati;  
Apassamāno saddhammam̄, dukkhā na parimu-  
ccati.”

—— (Vinaya Cūlavaгgga vattakkhandhaka)

“不履行义务者，不能圆满戒行；  
戒不清净之劣慧者，其心不能获得平静（心一境性）。  
心散乱而未获平静者，不能知见正法；  
不见正法者，不能解脱苦。”

—— 《律藏·小品·行仪篇》

沙马内拉不履行义务应该接受处罚，比库则犯恶作。  
《律藏·小品·行仪篇》涉及十四种行仪（义务），以如下  
两段偈颂综述：

“Āgantuk’āvāsika-piñḍacārī, senāsan’āraññ’anumod-  
anāsu;  
Vattāni bhatte gamikassa jantā-ghare tathā  
vaccakuти-ppavese.

Ācariy'upajjhāyaka-sissa-saddhivihāri-vattāni'pi  
sabbaso'va;  
Vattāni vuttāni catuddas'eva visuddhacittena  
vināyakena."

请牢记此偈颂，以免忘记十四种行仪（义务）：

客住者的义务、原住者的义务、远行者的义务、乞食者的行仪、坐卧处的义务、林野住者的义务、随喜的行仪、食堂行仪、浴室行仪、如厕的行仪、老师的义务、戒师的义务、弟子的义务、学生的义务。

### 对戒师的义务

戒师是发现并指出弟子微细和重要过失、给予劝导的老师。弟子(saddhivihārika 共住者)念诵：“Upajjhāyo me, bhante, hohi.”“尊者，请作我的戒师。”依止即成立。弟子需终身服务戒师。听取戒师教诫和指导的人为弟子。弟子应早起，根据戒师的意愿，为他准备齿木和洗脸水，每日清扫戒师的住处、周围和厕所。

假如有粥或米饭，应供养戒师；戒师食用后，弟子应洗钵并妥善保存，清扫用餐处。如果戒师想要进村乞食，弟子应递上钵和袈裟。如果戒师想要第二人随从，弟子应披好袈裟、拿钵，跟随其身后。

乞食毕，弟子应先回到住处，敷设座位，准备洗脚水，准备好替换袈裟和拖鞋，前往迎接戒师，接过衣钵。戒师坐下后，弟子应递上钵食和水。如果时间充足，弟子应照

顾戒师所需，待戒师食用后递水、洗钵、妥善收好钵或其他容器，最后食用自己的钵食。若日中临近，应为戒师递上水，弟子先食用自己的钵食，再照顾戒师所需。戒师的袈裟需折叠并妥善放置，如果袈裟沾有汗渍，需晾干后折叠。每次戒师外出归来，弟子都应前往迎接，接过衣钵，为戒师递水或夜分药。

戒师谈话时不应打断。如果戒师要洗澡，弟子应准备洗澡水。如果需要冷水，应准备冷水；如果需要热水，应准备热水。如果戒师想要进入浴室，弟子应携带浴布和毛巾到浴室。如果戒师需要，弟子应为戒师洗澡搓背。洗澡毕，浴布和其他物品必须带回住处妥善放置。

如果戒师之衣应洗，弟子应洗、晒干并妥善放置。如果戒师之衣应染，弟子应染，或应作努力。如果戒师亲自做，弟子应协助。

未请示戒师，弟子不得将戒师的钵给予他人（这里指与戒师关系不和的人），不得接受他人的供养，不得服侍他人，不得受他人服侍，外出不得作他人的随从，外出不得接受他人作随从。没有请示戒师，弟子不得外出。若戒师生病，弟子应照料其生活。

若一位戒师有许多弟子，所有弟子都服侍戒师并不现实；这时众弟子应合理分工、轮流履行义务。如果有一两位弟子履行义务，其他人不履行则无过失。可离依止的比库（戒师允许独住者），未经戒师允许丢弃或收取物品不犯戒。

## 对老师的义务

有四种老师：

Pabbajjācariya 是出家时的剃度授戒师；  
Nissayācariya 是未离依止者请求的依止师，请求者念诵：“Ācāriyo me bhante hohi, āyasmato nissāya vacchāmi”(尊者，请做我的依止师，我依止具寿而住。)；  
Upasampadācariya 是受具足戒时的教授师和读甘马师；  
Dhammācariya 是教授法与律的老师。

以上四种老师的弟子应履行对老师的相应义务。对戒师和老师的义务有细微差别。对戒师应履行的义务称作 upajjhāyavatta，对老师应履行同等义务则称作 ācariyavatta。

对于依止师，只需在依止的期间履行义务；弟子需终生对剃度师、教授师和说法师履行义务。

## 对弟子和学生的义务

与依止戒师共住的沙马内拉和受具足戒比库被称为“弟子” (saddhivihārika 共住者)。“弟子”从长老处寻求依止、从长老处听取出家教诫、从长老处受具足戒、从长老处学习佛法的人都被称为“学生” (antevāsika 内住者)。

“弟子”分为依止弟子、剃度弟子、教授弟子和闻法弟子。只要弟子对老师履行义务，老师同样要对弟子履行相应义务。戒师对弟子履行的义务称为“对弟子的义务”，老师对学生应履行的义务称为“对学生的义务”；又可称为“戒师/老师的义务”。戒师或老师不履行其义务犯恶作。

以下是戒师或老师应履行的义务：

戒师或导师应教导弟子或学生法与律，解释其含义；当学生犯错时，老师有责任教诫并警告；若弟子没有衣钵等资具而老师有，应给予衣钵，若老师目前没有，等到有时老师应给予；当学生对佛陀教法和出家生起不满时，老师应安慰，或请人安慰，消除学生的误解；若学生对某事生疑，老师应澄清；若学生生起邪见，老师应劝阻；老师应教导学生佛法，还要教导他如何裁剪、缝纫、染洗袈裟；若学生生病，老师必须照顾、始终惦念学生所需；（学生生病时）老师或戒师应履行递齿木和洗脸水等所有的协助义务。

### 客住者的义务

客住者的义务指一位客僧在另一间寺院应展示的行仪。

客僧进入该寺院应脱鞋，如带伞应收好伞；露出头部，安详地进入寺院；前往原住比库的集会之处，应把衣钵放到一边；询问饮用水所在之处，询问其他用水所在之处；询问厕所和小便处；应问乞食行处，应问非乞食行处；若

原住比库为上座，客僧应礼敬原住者；若原住比库为下座，可接受其礼敬；应询问所得房间是否曾有他人居住，如果未有他人居住，在进入房间之前应观察；如果曾有他人居住但未清扫，应清扫干净；若周边垃圾堆积，也需清扫干净；若厕所肮脏，应清扫干净；若没有水，应准备水放置。

### **原住者的义务**

原住者的义务指原住僧接待客僧时应履行的义务。因为义务是为接待客僧所制定，所以又称作“对访客的义务”。

原住者接待上座客僧，应从座位起身，前往迎接，接过衣钵并妥善放置；应为客僧敷设座位，准备洗脚水，准备漱口水；应礼敬上座客僧，为其扇风；如有夜分药，应递上夜分药；若没有夜分药，至少应递上饮用水；分给客僧坐卧处，应告知已住过人或未住过人；应告知大便处，应告知小便处；应告知乞食行处，应告知非乞食行处。

如客僧为下座，原住者可接受其礼敬；可坐着告知客僧应在何处放置衣钵，应在何处取水。原住者即使已安排其他事情，也应暂停，安排好客僧所需。

### **远行者的义务**

远行者的义务指客僧到访后欲离开坐卧处时应遵行的义务。

客僧到访后，欲离开坐卧处，不应漫不经心，应避免

造成坐卧处和器具的损坏；离开前，应丢弃垃圾和废物，将所有坐卧具妥善放置以免损坏；应关好门窗，移交给一名比库；若没有比库，应移交给沙马内拉，若没有沙马内拉，应移交至护持净人，如果比库、沙马内拉、护持净人都没有，客僧应该关好所有门窗，妥善放置所有坐卧具后离开；假如住所漏雨，若有能力则遮盖，若无能力，则应在不漏雨的地方放置坐卧具；若住所到处都漏雨，则应把坐卧具搬到村落合适的地点，或者将坐卧具妥善放置在露天处盖严，防止白蚁啃食。

### 斋 堂 义 务

斋堂义务即僧人在应供地点需遵守的行仪。

托钵打板声响后，僧人应整齐着下衣，绑好腰带，重叠好、披着桑喀帝，系好纽结，洗好钵，按瓦萨依次排列，善护律仪，善缓前行。

不应偏离（队伍）而走在上座比库前面；坐于食堂内时，不得靠长老太近；不得排挤下座比库而坐，不应违犯学处。接受和受用食物时亦应善护律仪。

入座时应尤其以长老为准，若有大长老和其他上座，应在大长老入座后空出一个或两个座位；若空间不够余留空位，需请求大长老允许后入座；大长老应根据实际情况行事，在饭还没有分给所有人之前大长老不应先吃；欲离开食堂时，若大长老离出口太远，下座应先行离开；相遇时需按照瓦萨依次离开。

## 随喜的义务

饭食毕，不应立即起身离开。应为饮食能施主开示佛法，与施主共沾法喜。应由长老给予佛法开示。开示时，其他比库不应全部离席只留下长老独自开示；至少四到五位比库应陪同参加直到开示结束。

## 乞食者的义务

乞食时，应遮盖住膝盖，整齐着下衣，绑好腰带，重叠好而披着桑喀帝，系好纽结，洗好钵拿着，安详地进入村落；进入住家时，应保持正念；不应站得离住家太近，不应站得离住家太远；不应站得离施主太近，不应站得离施主太远；不应太快离开，不应驻留太久；托钵等待时应观察屋主是否有意愿施与饮食，如果屋主从座位站起，取出饭食容器或手持瓢羹，托钵僧可以知晓屋主将会施食；接受食物时以左手掀起桑喀帝，以右手打开钵，双手持钵接受食物；不应看施主的脸；如果施主示意还有菜布施，应驻足等待；施食毕，以桑喀帝遮盖住钵，安详地返回。

若道场僧众多，先从村中乞食回来的人应为其他人敷设座位；应准备水，洗好盛多余食物的容器；从村中乞食晚归的比库，如果想吃剩余的食物，可以吃；如果不想吃，则应丢弃余食，洗好食器；他应收起座位，收好储水罐，打扫食堂。

## 林野住的义务

托钵时间到，林野僧人离开坐卧处前应关门、关窗，持钵，披袈裟，穿上鞋后走向村落。即将进入村落时，按戒律如法整理袈裟后开始托钵。

于坐卧处应准备饮用水和其他用水；如果没有两个容器，可以用一个容器储水；如果没有可用容器，可用竹子储水，也可在不远处挖井储水；应准备火，保持火苗燃烧；若准备钻火木，可以在需要时点火，无需一直燃烧；应准备手杖；僧人应知晓月、日和季节，应善巧于方位（南、北等）。

## 坐卧处的义务

于寺院和坐卧处居住，应善护寺院的各种物品。应清扫寺院，包括所有的小便槽和吐痰槽，应清扫园林，倒置垃圾，应清扫斋堂、佛塔、菩提树的四周和佛堂，使其始终保持干净；应准备饮用水和其他用水。

如果有尘之风从一方吹来，应关闭此方向的窗户，开关窗户应择取适当时间；不应一直开窗，如此会损坏寺院（器具）；如果同上座一同居住，说话、诵经、高声读诵、点灯、熄灯、开窗、关窗前均应取得上座的允许。

因频繁请求上座允许有难度，上座可以允许下座随其意愿行持；如此下座未经允许而做无过失，但下座的行仪不该引起上座不适，此为下座的责任；经行时，下座不应

触到上座的衣角。

## 厕 所 义 务

佛陀教法中始终以上座为先，然而如厕无法按照年龄，应以到达顺序为准则；进入浴室和小便处也根据到达时间分先后。

至厕所处，应先咳嗽，以确认厕所里面是否有人；里面如厕者也应该咳嗽，回应有人；应把袈裟挂在衣竿或衣绳后，安详步入厕所；站在厕坑的踏板上拉高下衣；大便时不应大声呻吟；大便时不应嚼齿木；不应在大便槽之外大便；不应在小便槽之外小便；不应将唾液吐进小便槽。

洗净时不应发出噪音，在洗净台的踏板上覆盖下衣后离开；不应将水残留在洗净盆中；如果洗水罐里没有水，应把水灌进洗水罐；如果厕所肮脏，应该清扫厕所；如果停水，应以其他方式清扫；如厕后有义务将厕所清洗干净，不应留给下一个使用者清理，此项义务不能忽视；如果厕所及其周围肮脏，使用者应清扫；此为如厕行仪。

如今（僧团中）已没有蒸汽浴房，所以戒律中提到的蒸汽浴房义务此处暂不涉及。

## 古时日常作息

善男子出于信心走进教法，应在明相前起床、刷牙、打扫院落和步道，填满水瓮，后于僻静处端坐，省思戒德三个时辰（现在时制为 72 分钟）；（通知集合的）钟磬声响后，起身行至佛塔，省思“Satam̄ hatthī satam̄ assā”<sup>41</sup>，并履行必要义务、供奉佛塔；省思佛陀的九种德行，如“Iti'pi so bhagavā... ...”；铺坐具，专心礼佛；一起在规定的时间（古时以影子的位置确定）起身；检查佛历（自佛陀入般涅槃以来）的准确日期并省思以下偈颂：

“Tassa pāsādikam̄ hoti pattacīvara dhāraṇam̄,  
Pabbajjā saphalā tassa yassa sīlam̄ sunimmalam̄”

“善无垢戒者，彼令在家乐；  
受持衣鉢等，彼出家有果。”

（持有袈裟和鉢令人生起净信。任何戒行无垢的人，他的出家生活是有成果的。）

比库完成以上省思后，手持衣鉢前往村落。跟随戒师，于其身后保持适当距离；于指定地点披着袈裟，随即入村。

---

<sup>41</sup> 该偈名为“百象百马”偈，巴利原文：“Satam̄ hatthī satam̄ assā, satam̄ assatarīrathā; Satam̄ kaññāsaḥassāni, āmukkamaṇīkuṇḍalā; Ekassa padavītihārassa, kalam̄ nāgghanti solasim̄.”出自《相应部 有偈篇 夜叉相应》第 8 经以及《律藏 小品 坐卧处犍度》。意为：“百象、百马、百骡车，百千装饰珠宝与耳环的少女，也不值得交换往前一步的十六分之一。” ----该偈是描述 Sīvaka 夜叉鼓励给孤独长者向佛陀靠近。

比库身居村落，不观女人、男人、大象、马、车辆和来往行人；托钵行进中摄持律仪，返回寺院途中专注禅修业处；挂衣，准备座位，放置多余食物（于容器），洗足，准备水、齿木，与同修分享钵食，若他人不需要，至少应给予一小勺米饭；依戒律出声省思后食用钵食。

饭食毕，下座根据瓦萨为上座洗钵，为导师提供力所能及的服务，礼敬佛陀和导师；后于僻静处省思已受用过的饮食，修习慈心禅一小时，读书并求助导师释疑解惑，背诵必要段落，根据自身业处修习观禅，并在黄昏前清扫步道一小时。

佛法开示前，负责人应点火，供灯，敷设座位，邀请讲法者，为讲法者洗足，而后大家依次序入座，聆听佛法开示，念诵护卫经；应为导师服务，如有任何疑问需询问导师；如寮房中住有上座，下座需照顾其所需，礼敬上座，请示上座允许；阅读应学之书籍；入睡前坐于床上，省思当天已受用的资具，修习四护卫禅，然后入睡，决意次日于明相前起身。

清晨起身后，省思当天会受用资具，修习四护卫禅，念诵宝经，散播慈爱，并在明相前履行义务；每日省思《慈经》两遍增长慈心，省思《十法经》；为防止他人堕地狱而指出其过失，以如法的行持来礼敬佛陀，正如以下偈颂所说：

“Yo kho, ānanda, bhikkhu vā bhikkhunī vā upāsako  
vā upāsikā vā dhammānuḍhammappaṭipanno viharati  
sāmīcippaṭipanno anudhammadacārī, so tathāgatam

sakkaroti garum karoti māneti pūjeti apaciyati, paramāya pūjāya.”

“阿难！凡比库或比库尼或优婆塞或优婆夷住于法随法行、如法而行、随法行者，他以最高的尊敬而恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉如来。”

僧众犯错时应给予惩罚。应正确遵守日常作息，有能力为弟子缝补袈裟、熏钵；言行举止诚实，对上座顺从、柔和、不骄慢，谦卑如踏脚布；无论所得四资具多寡，比库均知足，少事物，只使用十二种指定物品<sup>42</sup>，除此之外不接受其他；诸根寂静、贤明，身语不无礼，不贪着居家；即使小错也不做，以如法的行持礼敬三宝，此人将体验出世间之乐。

本书提及此类日常作息并非要求所有僧人依照执行，只为提供参考意见。并非佛陀教法中的所有僧众均需依照此作息，但在僧人众多的道场里，比库应该遵循该作息时间。如果一个道场只有一两位出家人，这样的作息安排是不现实的。

如今日常作息通常指作息时间表。制定时间表并养成遵照作息时间表的习惯助益甚大，也会避免忘记事情。因此，所有僧众都必须在符合所处地区、寺院、周期和环境的基础上制定时间表并遵守。

---

<sup>42</sup> 中译按：十二种指定物品是指：八种标配用具（三衣、钵、小刀、针、腰带，过滤网或坐具）和四种可选用具（伞、油瓶、脱鞋、手杖或坐具）(DA i. 206)

所有人的日常作息要包括：明相前起床，每日礼敬三宝两到三次，省思，履行义务和禅修。

人们有时会认为佛陀现已不再住世，无法按照经文的教导行持。我们不应该认为导师已离去，如来对阿难尊者说：

“tumhākam evamassa — ‘atītasatthukam pāvacanam,  
nathi no satthā’ti. na kho panetam, ānanda, evam  
datthabbam. yo vo, ānanda, mayā dhammo ca vinayo ca  
desito paññatto, so vo mamaccayena satthā.”

(Maha parinibbāna sutta)

“阿难，若汝等这样想：‘导师的教诲成为过去，我们不再有导师。’阿难，不要这样想。阿难，在我入灭后，我已为你们所宣说的法与律就是你们的导师。”

——《大般涅槃经》

如来教导以其所教导的法与律为导师。所以，我们应如此思惟：法与律尚在，导师就在。

## 四种遍净戒

“四种遍净戒”（巴利：catupārisuddhi sīla）分别是：巴帝摩卡律仪戒（pāṭimokkha saṃvara silā）、根律仪戒（indriyasamvara sīla）、资具依止戒（paccayasannissita sīla）、活命遍净戒（ājīvapārisuddhi sīla）。

此四种戒适用于沙马内拉和具足戒比库，唯一不同的是沙马内拉的巴帝摩卡律仪戒条数较少。

### 巴帝摩卡律仪戒

与《律藏》中的学处相关的戒叫做“巴帝摩卡律仪戒”。要求沙马内拉遵守的学处部分叫做“沙马内拉巴帝摩卡律仪戒”，要求具足戒比库需遵守的学处部分叫做“具足巴帝摩卡律仪戒”。

### 根 律 仪 戒

眼、耳、鼻、舌、身、意组成六根，色、声、香、味、触、法（心的目标）组成六种外在所缘（又称：六尘），当六尘撞击六根时，若比库不能以善法守护正念，贪和瞋即会生起。

贪为欲望之源，排斥为瞋之根。无论是贪还是瞋，一旦生起，会连带一系列不善心生起，此时再去收摄诸根也

许略显滞后。小心防护以避免贪和瞋引发不善心即是持守根律仪戒。

当色法撞击眼门，比库只需视该色法为所缘，不加以分析，这样不善心不会生起，心可远离杂染。但当色法等所缘出现，心抓取概念，加以细微分析，杂染随即生起。眼门的所缘一旦出现，比库认知它为年轻的男人、年轻的女人、年老的男人、年老的女人、美丽的人、丑陋的人、是敌是友，此时是在抓取概念。视执着（的对象）为善、美，视排斥（的对象）为丑，如此颠倒的认知是错误的。

人们认为这是脸颊、嘴唇、牙齿、眼睛、手、脚和胸部，这属于概念化的认知；定义不同的身体部分或美或丑、或好或坏，都会引生贪着和排斥。

曾经，有一位住在阿努拉德普拉的女人，与丈夫吵架后离家出走。在路上她看见摩诃帝思长老走过，故意大笑。长老注意到她的牙齿，取牙齿为目标修白骨观。丈夫出来寻找妻子，上前询问长老是否看见一个女人由此经过，长老回答说他没注意是男人还是女人，只见一具白骨经过此地。长老严格守护根律仪，才没有将女人视作女人。比库应如摩诃帝思长老般严护根律仪戒。比库严格摄持根律仪确实非常困难，但若善加防护根律仪，其他戒条均可持守圆满。收摄诸根可以提升沙门操守，比库应守好此戒。

## 活命遍净戒

比库取悦在家人、勉强在家人供养资具，这是被佛陀所严厉呵斥的行为。远离以上行为，靠乞食为生，如此称作“活命遍净戒”。

比库赠送在家人物品以取悦之，为在家人治病、占星、相面、看手相、择良辰吉日、卖弄玄术、安排就业，比库出外迎接在家人、行走于其身后，对在家人溜须拍马表忠心，人前人后两面派、过度客气、说话真假参半、抚弄信徒的婴孩、玩在家人的游戏、为人跑腿、夸耀自己的品德、妄说自己本不具之德、婉拒供养只为索取更多。需知以上行为均为邪命。

## 资具依止戒

资具依止戒指比库以托钵等方式如法获取资具；受用资具时，省思其为元素或不净。相关省思方法之前已提及。

## 如何护戒

善男子远离父母、兄弟姐妹和亲眷，舍弃了财产和诸多拥有之物，离家而成为非家者，只为解脱生死轮回。他们应始终致力于守护戒德，正如以下偈颂所述：

“Kikīva aṇḍam, camarīva vāladhim;  
Piyañva puttam, nayanañva ekakam.  
Tatheva sīlam, anurakkhamānā;  
Supesalā hotha, sadā sagāravā.”

“恭敬佛陀并为人喜爱之人，应善护戒律犹如牦牛护尾，母鸡护蛋，母亲保护她唯一的儿子，独眼人保护他唯一的眼睛。”

总而言之，戒子应如上面偈颂中所说那样，始终策励警省持守戒律。

“Pātimokkham visodhento appeva jīvitam jahe;  
Paññattam lokanāthena na bhinde sīlasañvaram.”

“比库应不惜生命持守巴帝摩卡，不违犯佛所制戒。”

有生必有死，无从逃脱。因护戒而死重于泰山，来世必定投生善趣。因此，许多持戒者甚至不惜付出生命代价，终证阿拉汉，永离死亡。

### 为护戒而死的比库

曾经在印度的大道丛林里 (*Mahāvattani*) 有一群强盗，他们用藤蔓绑架了一名长老比库。强盗因为害怕人们知道他们住在森林里，便不放长老离开。长老本可以切断捆绑逃脱，但因为切断藤蔓是罪（巴吉帝亚），长老虽可以自救却没有这样做。长老被盗贼捆绑，躺在地上，放弃了求生的意愿，修行观禅七天直至证悟不还果，死后投生梵天。

在楞伽岛（斯里兰卡），也有一位长老在森林里被罗勒蔓<sup>43</sup>捆住，此时丛林突起大火；他本可以砍断绳子自救，但是他省思护戒比活命更重要而没有这样做；长老投入禅修中，并在烈火灼烧下死去，死时已证阿拉汉。之后随五百比库而来的长部诵者无畏长老（*Thero Dīghabhāṇaka Abhaya*）发现并认出尸体，将其火化，建塔供奉其舍利。

食芒果者帝思长老（*Thero Ambakhādaka Tissa*）在饥荒（*bamiñitiyā seya*）时行脚到更宜居之地，因旅途劳累倍感虚弱，实在走不动了，便躺倒在一棵芒果树下。那时有许多成熟的芒果掉落树下，然而未经授予而自行取食是（巴吉帝亚）罪，于是长老放弃对生命的贪爱而宁可饿着。一位年老的在家信徒发现了昏倒的长老，做了芒果汁供养；让长老休息一阵过后，便背起长老返回住处。长老被他的善心深深感动，于是修行观禅断一切漏，就在信徒的背上体证阿拉汉。

比库们应时常提起以下高尚、圣洁的省思：

“*Dhanam caje yo pana aṅgahetu, Aṅgam caje*

<sup>43</sup> 罗勒蔓：又称零陵香；味香似薄荷的一种草本植物，常用于烹调。

jīvitam rakkhamāno;  
Añgañ dhanam jīvitañcāpi sabbam, caje naro  
dhammadanussaranto."

“为保肢体而财富可舍弃，为保性命而肢体可舍弃；  
为法顾念者，则可舍弃这一切（财富、身体、生命）。”

## 持戒的功德

“Sāsane kulaputtānam, patitṭhā natthi yam vinā;  
Ānisamsaparicchedam, tassa sīlassa ko vade.”

“教法中的善男子，除了戒之外实无其它依怙；  
戒德的分量，任谁不能说尽。”

这首偈颂表达的是：唯有戒才是世间、出世间一切美德的根基，其功德无边。

“Na gaṅgā yamunā cāpi, sarabhū vā sarasvatī;  
Ninnagā vāciravatī, mahī vāpi mahānadī.  
Sakkunanti visodhetum, tam malam idha pāṇinam;  
Visodhayati sattānam, yam ve sīlajalam malam.”

“恒河、亚木那河<sup>44</sup>、萨拉菩河<sup>45</sup>、萨罗伐底河、阿致罗筏底河<sup>46</sup>、马希河<sup>47</sup>、摩诃奈地河，都无法洗净烦恼；  
唯有戒水却能洗去贪等烦恼之垢。”

“Na tam sajaladā vātā, na cāpi haricandanam;  
Neva hārā na maṇayo, na candakiraṇaṇkurā.  
Samayantidha sattānam, pariṇāham surakkhitam;  
Yam sameti idam ariyam, sīlam accantasītalam.”

“无论是带来有雨之云的凉风，还是金檀木、凉爽的珍

---

<sup>44</sup> 亚木那河：即现今朱木纳河，恒河支流之一。

<sup>45</sup> 萨拉菩河：即现今之萨拉育河（Sarayu），恒河支流之一。

<sup>46</sup> 阿致罗筏底河：即现今之西拉普提河（West Rapti），恒河支流之一。

<sup>47</sup> 马希河：古译摩醯河，恒河支流之一。

珠、宝石和明月照射柔和的光辉，都无法减缓烦恼的灼烧；  
唯有善护之戒却可令热恼究竟清凉。”

“Sīlagandhasamo gandho, kuto nāma bhavissati;  
Yo samam anuvāte ca, paṭivāte ca vāyati.”

“没有哪种芬芳，能等同于戒德之香；  
戒香不仅随风飘送，甚至能逆风吹送。”

“Saggārohaṇasopānam, aññam sīlasamam kuto;  
Dvāram vā pana nibbāna, nagarassa pavesane.”

“哪有和戒同样殊胜的通天之梯呢？  
哪有比戒更殊胜的涅槃之门呢？”

“Sobhantevam na rājāno, muttāmaṇivibhūsitā;  
Yathā sobhanti yatino, sīlabhūsanabhūsitā.”

“国王虽然盛饰摩尼珠，不如行者以戒庄严的光辉。”

“Appakāpi katā kārā sīlavante mahapphalā  
Hontīti sīlavā hoti pūjāsakkārabhājanam.”

“即使只给予持戒者小小的恩惠，也会获得极大的利益；  
因此，持戒者应被礼敬、敬奉与护持。”

“Yā manussesu sampatti, yā ca devesu sampadā;  
Na sā sampannasīlassa, icchato hoti dullabhā.”

“不论人间福，以及诸天福，  
具戒者有愿，实非难得事。”

“Accantasantā pana yā, ayam nibbānasampadā;  
Mano sampannasīlassa, tameva anudhāvati.”

“诸戒成就者，彼心常追逐：  
无上涅槃德，究竟寂静乐。”

《若希望经》还提到很多持戒的功德，比如受同梵行者喜欢等。总之，戒德带来世间和出世间的所有财富。

## 比库的财富

财富有两种：圣财和非圣财。非圣财指金银珠宝、服饰、房舍、土地和稻田；圣财指信仰、戒德、为佛陀等圣者所赞叹的品质。

持守任何戒条一两天并不难，每个人都能做到；难的是长久守护哪怕一条戒。因此，在家人能圆满持守五戒一周、一条也不违犯的，并不常见。短期守戒容易做到、没有多么伟大，长久持戒才显可贵。应如此对待持戒的价值：持戒一月比持戒一周更可贵，持戒一年又比持戒一月更可贵。比库终生持戒，因此德高非常，持戒之价值也不可估量。比库以戒德为财富，即使身无分文，仍因持戒而富足。除了戒德，比库还拥有许多其他善德，例如信、智、施、慈、悲等，这些都是比库的财富。不仅是具德者，甚至破戒比库也拥有十种功德，正如《弥兰王问经》中提到的：

"Idha, mahārāja, samanadussilo buddhe sagāravo hoti, dhamme sagāravo hoti, saṅghe sagāravo hoti, sabrahmacārīsu sagāravo hoti, uddesaparipucchāya vāyamati, savanabahulo hoti, bhinnasīlopi, mahārāja, dussīlo parisagato ākappam upatṭhapeti, garahabhaya kāyikam vācasikam rakkhati, padhānābhimukhañcassa hoti cittam, bhikkhusāmaññam upagato hoti. Karontopi, mahārāja, samanadussīlo pāpam paṭicchannam ācarati. Yathā, mahārāja, itthī sapatikā niliyitvā rahasseneva pāpamācarati; evameva kho, mahārāja, karontopi samanadussīlo pāpam paṭicchannam ācarati. Ime kho,

*mahārāja, dasa gunā samanadussīlassa gihidussīlato visesena atirekā.”<sup>48</sup>*

“大王！此教法中的无戒沙门尊敬佛，尊敬法，尊敬僧，尊敬同梵行者，精勤学法、（于教理）深入提问，多闻。大王！譬如即使是破戒者，他进入人群时，也准备威仪，守护身业、语业，因为他畏惧批评责难。大王！即使无戒沙门作恶事，亦秘密而作；大王！如有夫之妇即使作恶事也要秘密地作，无戒之沙门亦如此。大王，这多出的十种德行是坏戒沙门不共于坏戒白衣的。”

持戒不清净的比库尚且具有上述功德，何况持戒清净的比库！诸多善德令比库比在家人可贵许多，比库的生命收获巨大。但有些比库不能看到并省思出家的功德和伟大，体验不到出家之乐，贪婪地窥视俗世的“美好”，最终还俗离去。为了能够乐修沙门法，所有的比库都应该时常省思出家的功德，培育欢喜心。

应时常以如下的方式省思善行：

“我已脱离世间欲乐的束缚，其他人却仍缠缚其中；我已从世间欲乐的泥沼中爬出，离家而出家、踏上佛陀曾走过的路；在这满是无德之人的世间，我守护戒行（沙马内拉戒或具足戒）；此身无意义，我却用它礼敬三宝，在佛塔边、菩提树下、寺院里及住处为师长和住众服务；许多人以口说谎、骂人、以讹传讹和闲侃，而我用来开示佛法、念诵护卫经、诵戒并为他人授戒。”

<sup>48</sup> 出自《弥兰王问经·难问》第7品第4问

当省思戒德时，最好按照如下方式以欢喜之心个别省思戒行：

“在这满是杀生害人的世间，我以慈爱悲悯之心对待一切众生，甚至不杀一只蚊子或苍蝇。”

## 比库对世间的惠益

佛陀教导妙法，为世间与出世间指明繁荣之道，依此道而行者能获得世间与出世间的一切利益。正是比库们防止了佛陀教法的消亡，若非比库，或许佛法早已从世间隐没。令佛法久住是比库们对世间最大的贡献。

人们亲近比库、聆听佛法开示，由此皈依三宝、受持五戒、增长慈悲、学习佛法、减弱愚痴、投入禅修，他们于此生和来世收获快乐。有些人证悟入流道果等出世间成就；有些亲近比库的信徒认识到佛陀教法的意趣、出家加入僧团，证悟涅槃；许多人亲近比库后听取规劝、戒除酗酒等恶习，提升了做人的品德；还有一些人跟随比库们学习，得到提升。已加入僧团或是希求加入僧团的人，应常省思持戒的功德，以及为自己和世间带来的惠益，如法如律地生活。

## 成为优秀的比库

于此教法中，那些已经获得禅那（安止定）或更殊胜能力的比库们被认为是优秀的比库。现今有此能力的比库虽然不常见，但也不能一概而论说世上没有这样的比库了。结合现今的情况，如果比库不违犯守护出家身份的重要戒条，尽力持守所有的戒律，破戒后悔过改正，履行所有义务，致力于学习、教授和开示佛法以及念诵护卫和禅修等比库之修行，努力降低贪婪、傲慢等烦恼，提升慈悲等功德；如此，即使他没有固定的住处和施主、没有亲戚和财物，只是过游方行脚的生活，依然可称为优秀的比库。当知不应以地位、学历和财产来衡量比库的高尚，比库的高尚在于戒德等品质。

比库不应为了获得供养而取悦信徒，不应为了获取资具而参与不如法的活动，只应老老实实地修行。也许他会缺衣少用，也许走到哪里都会遇到无礼之人，也许因少有人供养而很长一段时间生活陷入困窘；若此时他能够如法如律地行持，他会因这些障碍而提升。就算比库身处非常困难的环境，若他以非法方式索求资具、破坏诸如非时食等戒条，他也不算是优秀的比库。想成为一名优秀的比库，身、心必须准备好面对各种考验。

娇贵的身体对修行是巨大的障碍，身体越娇贵需求越多。那些爱护身体的人想方设法为身体提供所需，供给不足时就不得不通过非法途径获取。想避免这种障碍，我们

必须准备好忍受酷暑、雨露和任何天气的考验，吃不饱时可以依靠任何粗食生存，能忍受任何难吃的钵食，能以任何种类的饮食维生，乃至忍受蚊蝇瘟疫。

印度教行者靠运动提升身体机能，圣典中虽未记载释子沙门普遍会锻炼身体，但释子沙门通过锻炼保持健康并不是坏事。即使不锻炼，走路、外出托钵、履行义务等活动也会在很大程度上帮助调节身体。为提高身体的适应能力，行者应练习在硬面上坐卧，培养于户外逗留、宿眠的能力，应适应饮用白水取代夜分药，饮食知节量，即使在允许的时段内也不要频繁地吃零食。以茶、咖啡等糖饮作为夜分药的习惯对身体是有害的。

如今比库们习惯喝夜分药，古代的比库并没有这种习惯，他们用冷水解渴。比库的义务里清楚说明需常备饮用水，在《律藏·大品·大犍度》的“义务”部分没有提到应向客僧供夜分药以取代水。此点在以下的《律藏》义注中也有清楚说明：

“Pānīyena pucchantena sace sakim ānītam pānīyam  
sabbam pivati, ‘puna ānemī’ ti pucchitabboyeva.”

“客僧若饮完供给他的水，供水的比库应该询问是否再需要一杯。”

这里表明比库应以水解渴，而非茶饮、咖啡等夜分药。缅甸比库也没有饮用夜分药的习惯，客僧都是喝白水的。

有些比库嚼槟榔或烟草，吸烟成瘾，这是障碍。槟榔倒容易找，嚼槟榔的习惯还没那么有害。但居士们并不时

常供养烟草，比库们就得自己寻找；吸烟一旦成瘾是离不开的，他们因此通过非法的方式满足对烟草的喜好。因此，烟瘾在很大程度上是成为一名优秀比库的障碍。

心的调御即是去除杂染与贪欲、培育少欲知足等僧格或品行。通过学习和实践比库必备的僧格或品行可以令心调御。对名闻利养的渴望是成为优秀比库的障碍。一位比库若要圆满自己的出家生命，应习惯于满足任何所得到的袈裟等必需品。学习并念诵沙利子大长老的教诫会对比库助益颇多：

“Allam sukkham vā bhuñjanto, na bālham suhito siyā;  
Ūnūdaro mitāhāro, sato bhikkhu paribbaje.

“无论美食或粗食，比库不应完全吃到饱腹；  
而应时时省思，饮食知量。”

“Cattāro pañca ālope, abhutvā udakam pive;  
Alam phāsuvihārāya, pahitattassa bhikkhuno.”

“食用比实际所需少四或五口的米饭，随后饮水；  
对于心向涅槃的比库，这样的生活足够安适。”

“Kappiyam tam ce chādeti, cīvaraṁ idamatthitam;  
Alam phāsuvihārāya, pahitattassa bhikkhuno.”

“只要袈裟如法而得，如律覆体，足可御寒；  
对于心向涅槃的比库，此袈裟足够安适。”

“Pallañkena nisinnassa, jaṇṇuke nābhivassati;  
Alam phāsuvihārāya, pahitattassa bhikkhuno.”

“（于坐卧处）盘腿而坐，只要不令膝盖打湿；

对于心向涅槃的比库，这样的僧舍足够安适。”

比库若无法调御自心即会陷入贪婪，无论得到多少资具都不满意。“我穿这些旧袈裟太丢人了，我这样怎么出门？我怎么能吃这些食物？若有人来这间破旧的住处让我情何以堪！我让访客坐在哪儿？我没有收入来源，要是病死该怎么办？如果我不得不出门该怎么办？……”心未调御的比库会因如是之匮乏而懊恼，身体因此憔悴黯然甚至病倒；懊悔之后不久，便开始逐步用非法手段获取资具。

若比库心已调伏，他不会为了（资具）短缺而懊恼；无论当下状况如何，他都会依此生存；他省思自身戒德等善行，生活充满喜悦。生活在丛林中的隐士，依靠水果和绿色植物生存，食物无盐无糖、未经烹饪，他们仍然健康长寿，全赖调伏之心所生起的喜悦。比库的心被调伏后，所需越少越惬意。

菩萨有一世是德米亚王子，住在丛林里。他的父王来探望他，看到菩萨的住处和食物，很震惊地问：“你吃这样的食物，独居山林，为何色身如此明净？”菩萨以如下偈颂回答父亲：

“Eko rāja nipajjāmi, niyate paññasanthare;  
Tāya me ekaseyyāya, rāja vanṇo pasīdati.”

“大王，我睡于铺在地面的树叶上；  
以独自睡眠令色身明净。”

“Na ca nettiṁsabandhā me, rājarakkhā upatṭhitā;  
Tāya me sukhaseyyāya, rāja vanṇo pasīdati.”

“大王，我没有皇家卫兵佩剑守护在侧；  
以独自安然睡眠令色身明净。”

“Atītam nānusocāmi, nappajappāmināgatam;  
Paccuppannena yāpemi, tena vāṇo pasīdati.”

“我不懊恼过去，不憧憬未来，活在当下；  
以此令色身明净。”

“Anāgatappajappāya, atītassānusocanā;  
Etena bālā sussanti, na lova harito luto.”

“因为期望未来、懊悔过去；  
身体如砍倒的竹竿般在烈日下枯萎。”

意识到这些过患，无论资具如何匮乏，比库也绝不应  
贪着，而应省思修行的殊胜、守护戒律。

“Dukkaram duttitikkhañca, abyattena ca sāmaññam;  
Bahū hi tattha sambādhā, yattha bālo visīdati.”

“愚人身心未调御，出家对于他们是艰难的；  
他们不能忍耐，无法持久，出家后被诸多困难吓退。”

“Katiham careyya sāmaññam, cittam ce na nivāraye;  
Pade pade visīdeyya, saṅkappānam vasānugo.”

“比库若不停止逐欲之心，他又能坚持修行几天呢？  
他始终会被不善心干扰，最终放弃修持沙门法，得  
不到任何提升。”

## 破戒的过患

比库护戒应不亚于保护生命。破戒者佯装具德比库、混在清净比库的队伍里，乍现律仪相，伪装具德者而受到恭敬，他也受用如来只开许具德者使用的资具、接受具德比库的礼敬，参加戒律甘马，这些是非常严重的过失。

“Kuso yathā duggahito hatthamevānukantati.  
Suso yam dupparāmattham nirayāya upakaddhati.”

“如同不握好古沙草会割伤手，  
沙门执持邪行会趣向地狱。”

——《法句经·地狱品》

如来在《火堆喻经》中<sup>49</sup>提到，即使一个人双腿被牢固的绳索捆绑、由两位壮汉相对拉拽直到肉散骨断，或是以刀剑刺穿其胸膛，此人所受之苦不及破戒比库接受信徒礼敬所受果报之苦。

如来在《火堆喻经》中进一步教导，即使身体被滚烫燃烧的铁片包裹，其苦不及破戒之人穿着信施袈裟所受果报之苦；即使口被火红的铁钳撬开、再吞下滚烫的铁球，其苦不及破戒之人食用信施食物所受果报之苦；即使坐卧在滚烫的铁椅和铁床上，其苦不及破戒之人使用信施床椅所受果报之苦；即使被头朝下脚朝上地浸没在融化的铁水中，其苦也不及破戒之人住在信施建造的寺院所受果报之

---

<sup>49</sup> 《火堆喻经》Aggikkhandhopama sutta

苦。《火堆喻经》是关于已从沙门法堕落而仍乍现沙门相的犯戒者应受果报的开示。

《清净道论》所提及的破戒过患应牢记：

“Abhivādanasādiyane, kiṁ nāma sukham̄ vipannasī lassa; Daļhavālarajugham̄sanadukkhādhikadukkhabhā-gissa.”

“虽受礼敬乐，破戒有何乐？  
彼因此受苦，过于引绳锯。”

“Saddhānamañjalikammasādiyane kiṁ sukham̄ asīl-assa; Sattippahāradukkhādhimattadukkhassa yamhetu.”

“受信众合掌，无戒有何乐？  
彼因此受苦，过于利刀刺。”

“Cīvaraparibhogasukham̄, kiṁ nāma asamyatassa; Yena ciram̄ anubhavitabbo, niraye jalitaayopatṭ-asamphasso.”

“不自调御者，受用衣何乐？  
久受地狱苦，火焰铁板触。”

“Madhuropi piṇḍapāto, halāhalavisūpamo asīlassa; Ādittā gilitabbā, ayogulā yena cirarattam̄.”

“无戒受美食，毒如哈罗哈，  
因此于长夜，吞咽热铁丸。”

“Sukhasammatopi dukkho, asīlino mañcapīṭhapharibhogo; Yam̄ bādhissanti ciram̄, jalitaayomañcapīṭhāni.”

“无戒用床座，虽苦思为乐，  
热铁椅与床，恼苦无穷极。”

“Dussīlassa vihāre, saddhādeyyamhi kā nivāsa rati;  
Jalitesu nivasitabbam, yena ayokumbhimajjheshu.”

“信施寺中住，破戒有何乐？  
因此彼当住，热红大铁釜。”

“Saṅkasarasamācāro, kasambujāto avassuto pāpo;  
Antopūtīti ca yam, nindanto āha lokagaru.”

“世间导师呵：破戒如粪土，  
具恶有疑行，有漏而内腐。”

“Dhī jīvitam̄ asaññatassa, tassa samanajanavesad-hārissa; Assamanassa upahatam, khatamattnānam̄ vahantassa.”

“不御非沙门，但穿沙门服，  
善根自掘害，此生实卑恶。”

“Gūtham̄ viya kuṇapam̄ viya, maṇḍanakāmā vivajjayantidha; Yam nāma sīlavanto, santo kiṁ jīvitam̄ tassa.”

“如欲庄严者，厌离粪与尸，  
寂静具戒者，弃彼命何如？”

“Sabbabhayehi amutto, mutto sabbehi adhigamas-ukhehi; Supihitasaggadvāro, apāyamaggam̄ samārūlho.”

“不离诸怖畏，却离诸证乐，  
紧闭入天门，登临地狱道。”

“Karuṇāya vatthubhūto, kāruṇikajanassa nāma ko  
añño; Dussīlasamo dussī, latāya iti bahuvidhā dosāti.”

“破戒者破戒，具足诸罪恶，  
悲愍者所愍，舍彼复谁属？”

“Ekavīsatividhāya anesanāya jīvikam kappento  
anipakavutti nāma hoti, na paññāya ṭhatvā jīvikam  
kappeti, tato kālakiriyaṁ katvā sama nyakkho nāma  
hutvā tassa saṅghātīpi ādittā hoti sampajjalitā.”

“哪怕比库只破微小戒但不忏悔，仍以破戒而住，此人死后将投生为沙门鬼，身着热火袈裟，捧燃烧之钵。”<sup>50</sup>

《相应部·因缘品·勒叉那相应》<sup>51</sup>中也记载迦叶佛教法期，有些比库、比库尼、沙马内拉、沙马内莉由于恶行投生为悲惨的亚卡（夜叉），哀嚎着忍受燃烧之钵和袈裟的折磨，这一幕被路经灵鹫山<sup>52</sup>的勒叉那尊者看到。事实的确如此，当知比库以非法行是极其危险的。

---

<sup>50</sup> 《中部·乾达罗迦经》义注

<sup>51</sup> 《勒叉那相应》：Lakkhaṇasamyuttam

<sup>52</sup> 灵鹫山：音译耆闐崛山，Gijjhakūṭa-pabbata

## 比库的助缘

如来曾于行脚期间开示《火堆喻经》。听闻后，有六十位比库心生怖畏而吐血，又六十位比库还俗离开说“终生做一名优秀的比库难呐，还是回家做居士更好”，又六十位比库听后断除烦恼体证阿拉汉。此经迅速在比库间传播，许多比库听闻后还俗离去，说：“此教法中能够完全守戒简直太难！”于是，有十名、二十名、五十名、百名、千名的比库相继还俗离去，曾经满是比库的寺院如今空空如也。

如来行脚后回到祇园精舍，休息两周后与阿难尊者一起巡视各地寺院，发现寺院荒芜、比库人数骤减、个个愁眉苦脸；如来问阿难，早前他游方回来时还满是比库的寺院而今为何如此寥落呢？如来听过阿难尊者回复缘由，随后说道：“正如有许多港口可以入海，在我的教法里有许多方法可令比库满足。”于是召集众比库宣说《小弹指经》<sup>53</sup>。

“Accharāsaṅghātamatampi ce, bhikkhave, bhikkhu mettam cittaṁ, āsevati; ayam vuccati, bhikkhave – ‘bhikkhu arittajjhāno viharati satthusāsanakaro ovādapati karo, amogham ratthapiṇḍam bhuñjati’. Ko pana vādo ye naṁ bahulikarontī”ti!

“诸比库！若比库修习慈心乃至一弹指顷，诸比库，此比库可说是未缺乏禅那而过活，奉行大师之教法而过活，

---

<sup>53</sup> 《小弹指经》 Cūlaccharāsaṅghata sutta.

维护（大师之）教诫而过活，他未享用民众所施之食而空过。更不用说经常修习（慈心）的人了！”

经中提到，如果信徒供养比库以获取功德，因受施者破戒致使施主无法累积大功德，信施将付之东流。只有素质圆满的受施者才能为施主带来大利益。但是，比库们即使每天修习慈心禅哪怕一弹指顷，也是在遵从佛陀的教导、可以如法受用信施。

慈爱是高贵的美德。戒德不够，应以慈爱弥补。即使受供的比库戒德不圆满，若他充满慈爱，供养者还是能累积大功德。既然能令布施者得到大利益，遍满慈心的比库受用食物并非无益。修习慈爱的比库值得被礼敬和供养。

“*Accharāsaṅghātamatampi mettācittam āsevanto bhikkhu ratthapiṇḍassa sāmiko hutvā, aṇaṇo hutvā, dāyādo hutvā paribhuñjatīti.*”

“比库修习慈心乃至弹指顷，他可成为信施食物的主人、无负债者、继承者而受用（此食）。”

该经义注中提到，比库修习慈爱后，能以主人般受用信施食物，不再是“借受用”，已转为“嗣受用”。

根据《小弹指经》，当知戒律不清净的比库以修习慈爱来抵消不正当食用信施的过患。受用袈裟、夜分药和住所同理可得。始终保持戒律清净是非常难的，因此所有的比库们都应该修习慈爱，每天至少修习片刻。慈爱也是比库抚慰自心的方法之一。祝愿顶礼的信众“快乐平安”也是一种慈爱的形式。比库养成如此祝福的习惯是为了去除

因自己戒律不清净时被礼敬而生的不善。（这一点大部分比库只是按照传统去做，却不知其因。）

《弹指经》<sup>54</sup>有多部，这些经都是为了对应《火堆喻经》而开示的，经中囊括了所有形式的禅修。因此，当知不论比库修习何种禅修所缘，他都可以如法受用信施资具，接受礼敬。以佛随念来礼敬佛是一种禅修业处；以法随念来礼敬法是一种禅修业处；以僧随念来礼敬僧是一种禅修业处；很多比库每日皈依三宝，也是一种禅修业处。如此行持的比库有资格受用信施资具；而且此礼敬本身也对比库有大利益，亦成抚慰之因，所以比库应每日礼敬三宝！

---

<sup>54</sup> 《弹指经》Accharāsaṅghāta sutta

## 比库的修习

“Yepi te, bhikkhave, bhikkhū navā acirapabbajitā adhunāgatā imam̄ dhammadvinayam̄, te vo, bhikkhave, bhikkhū imesam̄ catunnam̄ satipatṭhānānam̄ bhāv- anāya samādapetabbā nivesetabbā patiṭṭhāpetabbā”

“比库们，那些出家不久，新近的比库应被劝导，确立，投入地修习四念处。”

——《相应部·念处相应》

对于新出家者，如来没有给予任何其他教导，唯独建议其应投入念处禅修，因为禅修是比库的主要修行。出家制的建立不应成为一种谋生方式，而是为那些渴望脱离生死轮回的善男子创造适于禅修的余暇和条件；在家人则缺乏这样的机会和条件。比库的任务就是禅修，禅修应以戒清净为基础。若已成为具德者，比库便为禅修打好了基础；但有了清净戒却裹足不前，这就如同农夫已耕好田地却不播种一样。

为了从出家生活中获得最大利益，比库必须禅修。为了佛法长久绵延，比库也要参与学习、教授、开示、诵护卫经、调教弟子、安保、修缮寺院、保护僧团财物、辅导在家人修法。不管比库做什么其他功德，他都不应该耽误禅修。所有比库每日必须抽出时间禅修。不参与其他活动，将所有的精力投入到禅修中的比库会受益更多。不管比库做什么功德，如果不禅修，他的出家生活收获不大。

不禅修是比库堕落的一大诱因。因禅修故现法乐住。有人生来不幸，禅修后快乐起来，因禅修减低贪欲等烦恼，避免烦恼带起的潜在伤害。缺乏自信的比库羡慕在家人的富有或声名远播，听从在家人。即使没有展露在行为上，心里却在礼敬在家人。禅修可以培养自信，比库即使面对一国之君仍可以抬头挺胸。禅修也可以提升教导他人的能力，可以毫不费力就获得袈裟等资具，可以磨砺智慧，正确深入地理解事物。

为了实现以上禅修的益处，我们应该系统地禅修；当知如果只是粗浅地学一些（业处），仅以念诵作为禅修，是不会带来任何特殊利益的。

## 四 护 卫 禅

佛随念、慈心、不净、死随念<sup>55</sup>是四种禅修业处，僧人不应忽略它们的重要性。总体来说，每天修习这四种业处一两次，会提升信心，生起对轮回的厌离，提升禅修的动力。这四种修习对于僧人也是一种保护，因此，他们又被称作“四护卫禅”。为了便于省思这四种业处，早期的导师们编写了一系列偈颂，可辅助修习“四护卫禅”。斯里兰卡的僧众很早就学会了这些偈颂用于修习四护卫禅。这些偈颂适合用作基础禅修，念诵者应掌握偈颂大意，才会获得真实助益。其含义如下：

### 一、修习佛随念

“Savāsane kilese so, eko sabbe nighātiya;  
Ahu susuddhasantāno, pūjānañca sadāraho.”

“（圆满的佛陀）独自破除一切，烦恼并习气，  
成为善清净相续者，值得时常敬奉者。”

“Sabbakālagate dhamme, sabbe sammā sayam  
muni; Sabbākārena bujjhitvā, eko sabbaññutam  
gato.”

“牟尼独自透过一切行相完全地觉悟了一切时之法；

---

<sup>55</sup> 佛随念、慈心禅、不净观、死随念：buddhānussati, metta, asubha marañānussati.

成为独一的一切知者。”

“Vipassanādi vijjāhi, sīlādi carañehi ca;  
Susamiddhehi sampanno, gagan ābhēhi nāyako.”

“成功地具足了观（智）等明和戒等诸行；  
圆满的佛陀（如）天空（般广阔）。”

“Sammāgato subham ṭhānam, amoghavacano ca so;  
Tividhassā pi lokassa, ñātā niravasesato.”

“他正确地到达清净处（涅槃），不说空洞的语言；  
对三种世间了知无余。”

“Anekehi guṇoghehi, sabbasattuttamo ahu;  
Anekehi upāyehi, naradamme damesi ca.”

“他通过多种功德聚，成为一切有情最上者；  
能以许多种方法，调御应调御之人。”

“Eko sabbassa lokassa, sabba satthānusāsako;  
Bhāgya issariyādīnaṁ guṇānam paramo nidhī.”

“独自于一切世间，是一切有情的教授者；  
是祥瑞、自在等功德的至上宝藏。”

“Paññāssa sabbadhammesu karunā sabbajantusu;  
Attatthānam parathānam sādhikā gunajetṭhikā.”

“对一切法之慧，对一切有情之悲；  
是自利与利他者，超胜功德的最胜者。”

“Dayāya pāramī citvā paññāyattānamuddharī;  
Uddharī sabbadhāmme ca dāyāyaññe ca uddharī.”

“以悲悯积累巴拉密，通过智慧提升自己，  
提升于一切法之上，以悲悯拉拔他人。”

“Dissamāno pi tāvassa rūpakāyo acintiyo;  
Asādhāraṇṇa ñānaadḍhe,dhammakāye kathā vakā.”

“即使其可见的色身也不可思议，  
对于不共之智的法身，又怎能说得清呢？”

以上为偈颂简述，修习此业处的行者应参阅其他书籍或请教导师询问其含义。只有了解其含义，念诵上述偈颂才会提升信心。

## 二、修习慈心

“Sukhī bhaveyyaṁ niddukkho, ahaṁ niccaṁ ahaṁ  
viya; Hitā ca me sukhī hontu, majjhattātha ca  
verino.”

“愿我无苦、常快乐！像我一样，  
愿利乐我者、中等者和怨敌皆快乐！”

“Imamhi gāmakkhattamhi, sattā hontu sukhī sadā;  
Tato parañca rajjesu, cakkavālesu jantuno.”

“愿此村庄田园，诸有情常快乐！  
乃至其他国家，轮围界的人民。”

“Samantā cakkavālesu, sattānantesu pānino;  
Sukhino puggalā būhtā, attabhāvagatā siyum”

“愿整个轮围界，有情、有息者、个体、生类，

和获得自体者皆快乐！”

“Tathā itthi pumā ceva, ariyā anariyā pi ca;  
Devā narā apāyatthā, tathā dasadisāsu cā.”

“如此对女性及男性，圣者和非圣者；  
诸天、人类、堕苦趣者，同样也对十方（的众生）。”

### 三、修习不净

“Vanṇasanthānagandhehi, āsay'okāsato tathā;  
Paṭikkūlāni kāye me, kuṇapāni dvīsolasa.”

“这样的颜色、形状、气味，所依处和外观，  
我身体三十二个（部分），厌恶（如同）死尸。”

“Patitamhāpi kuṇapā, jeguccham kāyanissitam;  
Ādhāro hi'sucī tassa, kāye tu kuṇape thītalām.”

“（如同）从死尸上所掉落的，依于身体的（部分）很  
厌恶；它的容器确实不净，位于此如尸之身中。”

“Mīlhe kimiva kāyo'yam, asucimhi samutthito;  
Anto asucisampuṇho, puṇha vaccakuṭī viya.”

“犹如粪便中的蛆虫，此身也依不净而生；  
里面充满了不净，如溢满了茅厕。”

“Asucisandate niccam, yathā medakathālikā;  
Nānākimikulā vāso, pakkacandanikā viya.”

“经常流出不净，如同壶中（溢出）之油；  
各种虫蛆的住所，就像污水池一样。”

“Gaṇḍabhūto rogabhūto, vaṇabhūto samussa yo;  
Atekicchoti jeguccho, pabhinna kuṇapūpamo.”

“如疮、如疾病、如伤口的身体；  
无可救药、厌恶，就像朽坏的尸体。”

#### 四、修习死随念

“Mahāsampattisampattā, yathā sattā matā idha;  
Tathā aham marissāmi, marañam mama hessatī.”

“在此，就像获得大成就的有情也已死亡，  
我也一样将会死，我的死亡（必定）将到来。”

“Uppattiyā sahe vedam, marañam āgatam sadā;  
Maranatthāya okāsam, vadako viya esati.”

“和诞生伴随在一起，死亡总是会到来；  
就像寻找机会杀人的杀手一样。”

“Īsakam anivattam tam, satatam gamanussukam;  
Jīvitam udayā attham, suriyo viya dhāvati.”

“生命慢慢地，不会倒退，热切地继续前进；  
它生起又死灭，犹如太阳般奔走（升沉）。 ”

“Vijjububbula ussāva, jalarājī parikkhayam;  
Ghātakovaripū tassa, sabattā'pi avāriyo.”

“（犹如）闪电、泡沫、露珠、滴水般灭尽；  
如杀戮者找其敌手，一切处都无法避免（死亡）。 ”

“Suyasatthāma puññiddhī, buddhi vuddha jinadī

cyam; Ghātesi marañam khippam, kātu mādisake kathā?”

“（即使）这位有好名声、势力、福德、神通和大觉慧的胜者（佛陀），也很快地被死亡所杀戮，像我这样者又能说什么呢？”

“Paccayānañca vekalyā, bāhirajjhattupaddavā;  
Marāmoram nimesāpi, maramāno anukkhaṇam.”

“当诸缘欠缺时，（由于）内外的灾祸；死亡比眨眼还快，死亡可在刹那间。”<sup>56</sup>

死随念的修习也很深奥，故应在导师具体指导下修习；至少也应查阅禅修书籍以便学习修法细节。



<sup>56</sup> 译文引自玛欣德尊者《上座部佛教念诵集》V1.3

## 柔顺

柔顺，指遵从导师和戒师的教导、恭敬地接受意见，不质疑、恭敬地受法并遵循戒律。柔顺有助于提升僧格，尤其出家资历尚浅的僧人更应该培养柔顺的素质。一个学生对导师的顺从程度，决定了此人在教法中能受益多少。傲慢的人不愿意接受导师的建议。

当被别人指出错误，或当别人给予建议时，有些人会发脾气、顶撞老师。这类僧人无法在教法中成就，终被导师置之不理，任由随顺自己的习气；一段时间后，此人仍得不到提升便还俗离去，在今生和来世沉沦。

善男子为了体证涅槃，走进佛法寻求依怙，应该始终遵从导师的意见。当导师指出错误并给予建议时，不应对导师产生敌意，或觉得老师是在找麻烦。不应把指出弟子的错误并给予建议的老师当作敌人，而应看作是善知识。如来如是说：

“Nidhinam'va pavattāram yam passe vajjadassinam,  
Niggayhavādīm medhāvīm tādisam̄ pañditam̄ bhaje,  
Tādisam̄ bhajamānassa seyyo hoti na pāpiyo.”

(Dhammapada Pañdita Vagga)

“人们应跟随指出自己过失的智者，如同跟随带领至被埋宝藏的向导；对于跟随此智者的人，只有益处、绝无厄难。”

——《法句经·智者品》

希望在教法中提升的人应该谨遵师教，正如刚出家为沙马内拉的罗睺罗和尼格罗达一样。罗睺罗尊者是佛陀的孩子，拥有诸多值得骄傲的天资，但他却极其谦卑。每天清晨他都会抓起一把沙子，并祈愿自己可以从如来和导师处得到等同手中细沙数量的建议和教导。有些比库故意戏弄罗睺罗尊者，他们乱丢罗睺罗尊者已摆好的扫把和箩筐，然后质问“这是谁的工作？”看到罗睺罗尊者走过来，那些人说：“我看不见罗睺罗在那来着。”当罗睺罗尊者听到这些议论，他会把物品放回原处，并请求上座原谅，毫无怨言。他不与上座争辩，一些看到事情原委的上座试图训诫戏弄者，戏弄者却说：“管好你自己吧，少管别人闲事。不需要你展示小聪明，我们会管好自己的。”他们侮辱、威胁具德者，不停干坏事。这些人自以为了不起，其实已无可救药。

### 沙利子大长老

有一次沙利子大长老的下衣一角垂下来，被一位七岁的沙马内拉看见，于是他对沙利子长老说：“尊者，您下衣的一角下垂了。”沙利子尊者于是按照众学法“我当齐整地穿着下衣”整理好衣着后，走到年轻的沙马内拉面前，问他这样是否如法。长老随即说出以下偈颂：

“Tadahu pabbajito santo, jātiyā sattavassiko;  
Sopi maṃ anusāseyya, sampaṭicchāmi matthake.”  
——《弥兰王问经·譬喻论之问》

“即使七岁的沙马内拉在他出家当天就给我建议，我都需要恭敬地接受。”

因此，只要是正确的建议，无论建议者是何阶级都恭敬地接受他的建议，这是圣者的素质。沙马内拉因为看到沙利子尊者下衣的一角下垂而上前告知长老，因为这样穿着不正确，违犯了“整齐穿着下衣”的学处。所有的僧众应该以此为榜样，正如沙利子大长老恭敬地接受沙马内拉的建议一样。

### “应说者”尼格罗达

“应说者”尼格罗达沙马内拉住在斯里兰卡。当时正值大饥荒，大部分人在此地无法生存，他们离开村落流亡到山区，在森林以啃食树叶为生，也有许多比库越洋逃往印度。

“应说者”尼格罗达和他的戒师没有去印度，他们留在此地生活。两人行脚到村落边缘（靠近山区），他们思虑着：“我们将和啃食树叶的人们共同生活。”两人连续七天都没有托到任何食物。七天后，尼格罗达在一个荒芜的村落发现扇椰子树上有一些坚果，他告诉长老：“尊者，请等一下，让我们摘些坚果吃吧。”长老回答：“你很虚弱了，不要爬扇椰子树。”沙马内拉手中握着一把小刀爬上树，说：“尊者，我可以爬。”

当沙马内拉试着割坚果时，刀片掉了。长老看着虚弱的尼格罗达想着下一步他该如何做，聪明的尼格罗达把扇

椰子树叶撕成一条一条并绑起来（形成长绳），然后绑住刀柄，用绳子将刀柄递下来。长老在下面绑好刀片后，尼格罗达收起绳子（拿到刀片），然后割下坚果。

等尼格罗达下来后，长老拿刀切开坚果递给徒弟说：“你很虚弱，赶快吃吧。”尼格罗达对老师充满敬意，即使在困难时期也从不先于导师吃饭。他切开坚果去核后，供养给老师，说：“我不会在您吃之前吃的。”最后，他等老师吃完后自己才吃。两人一直住在这个村落靠坚果为生，直到坚果摘完后，两人又搬到一间已被遗弃的寺院，那里的人也靠啃食树叶为生。沙马内拉为长老收拾出一个住处，长老接受了沙马内拉的建议并住在了此处。

沙马内拉前去打扫塔院，嘴里念到“在轮回中，我许多生死于灾荒。此生短暂，我应完成佛陀所教导的义务。”由于饥饿过度，尼格罗达晕倒过去，醒来后他继续拔草。有一群到森林采集蜂蜜的人经过这里，见到草在晃动，误以为是鹿；看到尊者后他们问明缘由，供养蜂蜜给沙马内拉和大长老，并邀请两位前去他们居住的地方。

沙马内拉准备好蜂蜜水供养长老，并告知长老事情经过及受到邀请之事。长老认为早晨不宜出发（以避开食人者），于是二人立即着衣持钵离开住处，并在到达距离邀请者附近的一个地方过夜。沙马内拉自剃度日起受持头陀，因此明相前不能于村庄停留；即使因事入村，明相前必须离开，所以尼格罗达明相前起身离开了村庄。长老起身后果没有看到弟子，以为他被（因饥荒）食人者所食。天亮后，尼格罗达回来为长老递上水和齿木。长老问：“沙马内拉，

你没有经过我的允许就离开，这让我很难过，你需要被惩罚。”沙马内拉回答：“是的，长老。”出于对老师的尊敬，即使沙马内拉没有做错任何事，他也不作任何争辩、默默地接受了惩罚。

大长老盥洗着衣，之后他们前往邀请者的住处，托钵后回到寺院。沙马内拉为长老洗脚，长老问他昨夜去了哪里，并说他的离开令长老担忧难过。尼格罗达说明自己明相之后才能进村，所以在明相前起身离开村庄。大长老于是说：“沙马内拉，如果是这样，你不应该接受惩罚，该被惩罚的我。”于是，二人此后一直住在这个寺院。

长老是位三果圣者，后来不幸被食人者所害。尼格罗达尊者谨遵长老教诫、虔诚修习，饥荒过去后尊者受具足戒，成为了非常著名的三藏法师。

## 尊 师

尊敬导师、戒师和其他同修是僧人应该具备的素质之一。不尊敬导师和其他同修的人是不会在教法中提升的。如果他没有同修们的支持，保持出家身份都是艰难的事，更别说自我提升了。由于得不到同修的支持，最后不得不还俗，从此离开教法，这是很常见的现象。

僧人有多尊重老师和戒师，他也会得到同修们同等的爱护，同修会给予他在佛法和物质上的双重支持。自负的人不尊敬那些值得礼敬的人，会遭到同修的厌弃，没人愿意给他建议，也不会参加他组织的活动，最终他会以离开收场。

导师的功德与父母的功德同样无量无边。高尚的人无论有多高的权位，他仍会礼敬导师，就像礼敬天神和国王一样。沙利子尊者在僧团中地位崇高，仅次于佛陀；如此精通佛法的沙利子尊者时刻照顾佛陀所需，之后还要去侍奉阿沙基大长老，因为长老是将沙利子尊者带进佛法的第一位老师。

当阿沙基长老不在寺院时，沙利子尊者会面向阿沙基长老的住处礼敬他，思惟老师的功德。有一天，比库们看到他礼敬，议论道：“沙利子正在礼敬四方，他作为佛陀的上首弟子，仍不能放弃婆罗门的见解。”如来以天耳通听到议论，出现在众比库中，问道：“你们在谈论什么？”比库们回答方才议论之事。佛陀说：“比库们，沙利子尊

者没有礼敬四方，他在礼敬将他带进佛法的第一位老师。比库们，沙利子始终如一恭敬他的导师。”

佛陀随后开示《法经》(Dhamma sutta)。《法经》被包含在《小部·经集》中，另一个名字叫《船经》(Nāvāsutta)。

“Yasmā hi dhammam puriso vijaññā, indamva nam  
devatā pūjayeyya; So pūjito tasmi pasannacitto,  
bahussuto pātukaroti dhammam.”

此句为《法经》第一首偈子——

“应该崇敬能从他那里学到正法的老师，众神崇敬。这种受崇敬、受欢迎、学识渊博的人能晓喻正法。”

第二首偈颂如下：

“Tadaṭṭhikatvāna nisamma dhīro,  
Dammānudhammadam patipajjamāno;  
Viññū vibhāvī nipuṇo ca hoti,  
Yo tādisam bhajate appamatto.”

“贤者慎重地（在‘法’上）用心之后，法随法行；若有人以不放逸（的状态）亲近如此的（贤者），他将变得聪明、有智慧且善巧。”

——《小部·经集·319偈》

以下偈颂出自大龙尊者：

“Yassa sabrahmacārīsu gāravo nūpalabbhati,  
Parihāyati saddhammā maccho appodake yathā.”

“若对同梵行者无恭敬，此人从正法中衰退，如同缺水的鱼一般。”

“Yassa sabrahmacārīsu gāravo nūpalabbhati,  
Na virūhati saddhamme khette bījamva pūtikam.”

“若对同梵行者无恭敬，此人不在正法中成长，如同田里腐烂的种子一般。”

“Yassa sabrahmacārīsu gāravo nūpalabbhati,  
Arako hoti nibbānā, dhammarājassa sāsane.”

“若对同梵行者无恭敬，此人在法王的教法中将远离涅槃。”

——《大龙长老偈》

## 谦逊

谦逊，是谦卑待人的美德。谦逊之人不会自大地认为：“我这么好，别人得尊敬我；你们必须接受我的话；我绝不屈服于他人，绝不礼敬，绝不服从。”谦逊使人进步。僧人也好，居士也好，都应该具备谦逊的美德。自我膨胀，认为自己不错，这些想法本质上都是不善法，随愚痴共同增长。

人们认为，“我这么好，别人应该尊重我”，可他人却并不接受；自负的人受他人鄙视，人们认为他愚痴。因此，傲慢使人比真实的自己更卑下，也使自己被他人唾弃和排斥。

傲慢是危险的，尤其对僧人伤害性更大，所以僧人更应该重点培养谦逊的美德。此处我们应该学习沙利子大长老谦逊的作风。

### 谦逊的沙利子大长老

有一次，沙利子大长老与诸比库在舍卫城度过三个月的雨安居之后，得到佛陀允许到别的地方去。沙利子大长老袈裟的一角触碰到某比库的身体，这个比库非常嫉妒沙利子大长老与许多比库同修，他想要阻止沙利子大长老的旅程。这个比库即刻来到佛陀面前说：“尊者，沙利子撞到我的身体，毫不在意地走了，没有向我道歉。”于是，如来召集其他比库把沙利子带回来。

目犍连大长老以及阿难大长老听到了这个消息都前往精舍，邀请其他比库来听沙利子大长老的狮子吼，许多比库来到精舍。沙利子大长老也到了，他礼敬佛陀后坐于一旁。然后，如来说：“沙利子，你被控告撞到了一位比库，却没有请求他的原谅就离开了。”

沙利子大长老作如下回答：“世尊，如果一个人对身体没有正念，他会撞到一位比库，而且没有得到他的原谅就离开。世尊，洁净之物掉在大地上，肮脏之物、粪便、尿及唾液也掉在大地上，脓、血也一样掉在地上。可是这一切都没有伤害到大地，大地不会感觉羞耻，大地不会对它们显露厌恶。世尊，我无敌意而住，也不会对任何人生气，犹如这大地。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，清洁的东西在水里清洗，肮脏的东西也清洗，粪便也清洗，尿也清洗，痰也清洗，脓也清洗，血也清洗。这对于水是不困难的，没有羞耻，没有厌恶。世尊，我也是无敌意而住，也不会对任何人生气，就犹如水一样。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，火燃烧干净的东西，火也燃烧肮脏的东西，燃烧粪便、尿、痰、脓、血，火不会有任何困难、羞耻或厌恶。这不会对火造成任何困难、羞耻或厌恶。世尊，我也是无敌意而住，也不会对任何人生气，就犹如火一样。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，风吹向干净之物，也吹向肮脏之物，吹向粪便、尿、痰、脓、血，风不会有任何困难、羞耻或厌恶。世尊，我也是无敌意而住，也不会对任何人生气，就犹如风一样。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，一块干净的抹布可以擦干净的东西，也擦肮脏的东西，也擦粪便、尿、痰、脓、血，这块干净的抹布不会有任何困难、羞耻或厌恶。世尊，我也是无敌意而住，也不会对任何人生气，就犹如抹布一样。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，一个低阶级的男孩或女孩只以一块布覆盖，手里提着篮子，以沮丧的心进入村落或市区。世尊，我的心就像那个低阶级的男孩，无敌意而住，也不会对任何人生气。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，一头非常顺从、没有角的牛，走在街上穿梭于巷口，没有踢到或撞到任何人。我像没有角的牛一样，无敌意而住，也不会对任何人生气。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，正如一位年轻的男人或女人在沐浴后等待更衣时，若此时面对一具悬挂着的尸体，他会非常厌恶。世尊，我察觉此身体同样可厌。如果任何人撞到其他比库却没有请

求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

“尊者，这个身体，污物从诸多大小毛孔中溢出，就像从装有腐肉的容器中流出脏物，溢得到处都是。如果任何人撞到其他比库却没有请求他原谅而离开，这就是对身体没有正念的人。”

那位告状的比库在听到沙利子大长老的话后极度焦虑和恐惧，礼敬如来并请求原谅其过错。如来对沙利子大长老说：“沙利子，请原谅这个愚人吧，否则他的头颅将裂成七瓣。”沙利子大长老宽恕了他。

省思以下两首偈颂可以去除傲慢：

*“Dipādako yam asuci duggandho parihirati,  
Nānā kuṇapa paripūfarā vissavanno tato tato.*

*Etādisena kāyena yo maññe uṇṇametave,  
Param vā apajāyye kimaññatra adassanā.”*

(Suttanipāta Vijaya sutta)

“这拥有两足、充满恶臭的身体，只有靠涂满香水来去除臭味；然而，它仍从种种可厌的部位如毛发等渗出污垢。

若人们对这样的身体引以为傲、轻慢他人，这是多么的无知！”

——《经集·征胜经》

## 忍 耐

世间人时常遇到各种麻烦，遇到各种挫折或前功尽弃、彻底放弃所承担的工作，或心生恐惧、伤心，感到羞耻、愤怒，或争吵、甚至付诸公堂。遇到以上种种情况时，能够保持安忍稳定，这就是“忍耐”。

“忍耐”对出家人或在家人都是一项珍贵的素质，安忍之人能得大利益，没有耐心的人甚至很难保护生命。对于出家人来说，安忍尤其必不可少。缺乏安忍很难于佛法中久住，很难净化内心、如法维持沙门身份。“忍耐”有诸多功德。

“Idha, bhikkhave, bhikkhu khamo hoti sītassa uñhassa jīghacchāya piñcāya, dāmsamakasavātāta-pasariṣapa-samphassānam duruttānam durāgatānam vacanapathānam uppānnānam sārīrikānam vedanānam dukkhānam tibbānam kharānam kaṭukānam asātānam amanāpānam pāñaharānam adhivāsakajātiko hoti.”

(Aṅguttaracatukkanipāta)

如来在这段开示中指出僧人应忍耐之事：

“诸比库！比库是能承受寒、暑、饥、渴者，能与蝇、蚊、风、日、蛇接触者，辱骂、诽谤诸语的忍耐者，是属于已生起苦的、激烈的、猛烈的、辛辣的、不愉快的、不合意、夺命的身体感受的忍住者。”

——《增支部·四集》

为了出家生命常续久安，“忍耐”是比库的义务。“忍耐”还包括很多其他方面，对于自己的物品受损、被盗、利益受妨碍、好友被离间、自己的老师或戒师、亲人、弟子被伤害，或被弟子违逆时，都应保持安忍沉着。

僧人应于明相前起身，礼敬三宝、省思和禅修。如果他仍在学习教理，起身后应读书并履行义务。若不能抗寒，就无法履行早晨的义务，会辩解说“太冷了起不来”，缺乏抗寒能力会导致问题不断出现。有时为了避免寒冷侵袭，就不得不破戒，例如（自己）修建住处，储存适应（天气转换）的袈裟。

不能忍受暑热的僧人还要放弃许多必要的义务，为了不被暑热侵袭，需要为支付资具而破戒。无法忍受饥饿、干渴和蚊虫叮咬，也会使僧人应为之事而不为，不应为之事而为之。忍耐能力差还会导致还俗。只有不怕冷热等侵袭才可以做到身心无碍地守戒。

《一切漏经》义注提到，在古代斯里兰卡有一位多毛龙长老“Lomasanāga”，他在塔山的“稗子洞”(piyaṅguguhā)里修行思惟近边地狱（之苦）“lokāntarika hell”，他从不停止修行，即使在雪天也一直住于室外。

长老从经行道下来后修习业处，强烈的日光照射下而衣襟尽湿，侍者于是指向一处阴凉的地方并请长老过去。长老说：“就是因为热才要坐这，此地可令我思惟无间地狱。”说罢继续禅修。多毛龙长老从未因天气冷热而停止禅修。

沙马内拉“应说者”尼格罗达即使饿了一周仍在为导师服务，他在塔院里拾起一把草说道：“我正在为佛陀服务呢。”雨安居期间，三十位比库于月圆日在伽瓦刺瓦拉森林道场念诵《圣种之法》，一位行脚托钵的头陀长老坐在角落听法，他的脚被蛇咬伤，长老仍忍受剧痛继续听法，体证不还果。

身体偶尔病痛是很自然的，不生病是不现实的。不能忍受疼痛，只求无病的人无法成就任何事，此人也无法取得进步。他应忽视微小的疼痛，如此才能提升。心里只想着病情，精神痛苦又会加重身体的痛苦，承受更多苦，这是不明智的。不能忍受饥饿、病痛之苦，会不时违犯非时食等戒条。

古代有位长老在庄严山寺禅修，他患有严重的胃胀气，翻来覆去无法忍受剧痛。一位托钵长老见状对他说：“忍辱者是沙门。”患病的长老回答：“是的，尊者。”然后安静地躺下。病情不断加剧导致胃穿孔，但长老仍以顽强的忍辱，修习观禅体证不来道果后去世。

无论情况多艰难，都应习惯忍受嘲笑、谩骂、侮辱、责备、质问、损失和破坏。忍不住就会发火、加重瞋恨，愤怒会导致诸多过失，甚至不得不还俗。我们不应以暴制暴，有时报复很可能破坏“不与取断头戒”，使已受具足戒的比库还俗。因此，不瞋怒是僧人尤其应该具备的品德。

“Yo kopaneyye na karoti kopam, na kujjhati sappuriso kadaci; Kuddhopi so nāvikaroti kopam, tam ve

narañ samanamāhu loke.”

(Catuposathika Jātaka)

“善士对于可生瞋恨的人不起瞋恨，任何时候都不生气；（纵然生气）也不将忿怒、瞋恚外露，这样的人在世间被称作沙门。”

——《本生经·四布萨誓愿本生谭》

有诸多因素界定沙门素质，此处指不瞋怒者为真沙门，忍辱也称为沙门法。瞋怒、谩骂之人不适合留在寺院里。

佛出世期有一位比库名叫达米卡 (Dhammaika, 意译：如法)，托钵时被七户人家驱逐，当他遇见佛陀提及自己的困难，佛陀问：“你被施主轰走时，有没有行持沙门法？”如法比库问：“如何行持沙门法？”如来做出如下回答：

“Idha, brāhmaṇa dhammadika, samaṇo akkosantam na paccakkosati, rosantam na paṭirosati, bhaṇḍantam na paṭibhaṇḍati. Evam kho, brāhmaṇa dhammadika, samaṇo samaṇadhamme ṭhito hotī.”

“如法婆罗门！这里，沙门对辱骂者不还以辱骂；对恼怒者不还以恼怒；对争论者不还以争论，如法婆罗门！这样是沙门住立于沙门法。”

——《增支部·六集·54经》

如来曾以锯子作比喻给予僧众教诫：

“Ubhatodaṇḍakena cepi, bhikkhave, kakacena corā ocarakā aṅgamaṅgāni okanteyyum, tatrāpi yo mano

padūseyya, na me so tena sāsanakaro. Tatrāpi vo, bhikkhave evam sikkhitabbaṁ— ‘na ceva no cittam vipariṇatam bhavissati, na ca pāpikam vācam nicchāressāma, hitānukampī ca viharissāma mettacittā na dosantarā. Tañca puggalam mettāsahagatena cetasā pharitvā viharissāma tadārammaṇañca sabbāvantam lokam mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāñena averena abyābajjhena pharitvā viharissāmā’ti. Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṁ.”

(Kakacūpama sutta)

“诸比库！即使盗贼以两边都有木把的锯子将你的身体逐段切开，（若）这令你恼怒，你也没有在跟随我的教导。诸比库！即使此种情况发生，你们应该如此学：‘我心不动摇，我不说恶语，我应悲悯众生，慈爱待人。我应以与慈俱行之心遍满那个人而住，且以他为所缘，以与慈俱行之心，以广大、以崇高、以无量、以无怨恨、以无瞋之心遍满全部世间而住。’诸比库，你们应该如此学。”

——《锯喻经》

应知以上教诫除了菩萨和类似的贤者之外，是没有其他人可以做到的。此处在于强调“忍耐”的重要性，了知急躁和瞋恨的后果。那些尊敬佛陀、细心听从佛陀教诫的人，虽然不能恒常控制情绪平稳，但可以在多数情况下保持镇静。因此，僧人应省思《锯喻经》的教诫，以本那长老为榜样，加强忍辱的能力。

## 本那长老

本那长老计划前往某地独自禅修，他来到佛陀面前，希望就此寻求佛陀的教诫。如来开示后，问本那长老他要去哪里？长老回答：“尊者，有一个外族殖民地叫输卢那国<sup>57</sup>，我要去那里。”随后如来说：“本那，那里的居民既邪恶又危险，如果他们辱骂威胁你，你该怎么办？”

长老回答：“尊者，圆满者，如果那里的居民骂我威胁我，我会想虽然他们骂我威胁我，可他们没有打我，他们是好人。”

“如果输卢那国的居民打你踢你，你会怎么想？”

“尊者，圆满者，如果那里的人打我踢我，我会想他们虽然打我踢我，可他们没有向我丢石头呀，他们是好人。”

“如果输卢那国的人向你丢石头，你会怎么想？”

“尊者，圆满者，如果那里的人向我丢石子，我会想他们虽然向我丢石头，可他们没有用棍棒打我，他们是好人。”

“如果他们用棍棒打你，你会怎么想？”

“尊者，圆满者，如果输卢那国的人用棍棒打我，我会想尽管他们用棍棒打我，他们没有用手臂攻击我，他们是好人。”

“如果他们用手臂攻击你，你会怎么想？”

“尊者，圆满者，如果输卢那国的人用手臂攻击我，我会想他们尽管用手臂攻击我，可他们没有用利剑杀我，他

---

<sup>57</sup> 输卢那国（或输那国），约相当于印度西海岸北部古吉拉特邦和巴基斯坦信德省一带。佛世时可能为外族殖民地。

们是好人。”

“如果输卢那国的人用利剑杀你，你会怎么想？”

“尊者，圆满者，在您的教法里有些对身体和生命绝望的比库，他们会寻找自杀的武器，我会想我不用找（武器）就已经得到了。”

最后，如来说：“萨度，你有此般忍辱，是可以住在输卢那国的。”于是允许他去了。

长老去到输卢那国度过雨安居，收了五百名男女弟子，自己也体证阿拉汉，进入般涅槃。

## 侵犯比库

过去，比库常会被攻击和侮辱，现在这种情况也很普遍，将来也会一直如此。世间到处是暴徒，他们沉溺于攻击和伤害他人；唯一可以随意辱骂的群体就是比库，因此这些人以取乐为目的而攻击比库，我们永远无法摆脱这种情况的。比库以同样粗暴的行为（还击）是违反戒律的。性情温和的比库被骂傻子或怪人，富足的比库被骂破戒，贫穷的比库被骂不吉利、邪恶，他们因而受到攻击。别说这些比库，即使是佛陀，受天人、梵天礼敬，也不能避免被责难。

玛干堤贿赂高赏比城的市民，要求他们见到沙门乔达摩时，就骂他并将他赶走。待如来行走在城市街道上，无信者和排斥三宝的人攻击并追趕如来，嚷道：“他是小偷，他是头牛，他是头驴。”其他比库僧众遭遇同样的对待。

阿难尊者得知后很生气，拜见如来问：“尊者，这个地方的市民辱骂、威胁我们，我们为什么还要住在这（继续）被他们攻击呢？”佛陀说：“我们离开这里又能去哪儿？”“去其他城市。”“阿难，如果那座城市的人辱骂我们，我们又去哪儿呢？”

随后如来开示佛法：“阿难，不应该这样做。如果争论从这里开始，你应该先平息它再去另一个地方。走进战场的大象应该承受来自各方的攻击，这是大象的义务。阿难，我就如战场上的大象，应该忍受许多无良之人的非难，这也是我的义务，我要继续忍受。”

结果，在佛法开示之后，所有那些被贿赂去辱骂佛陀的人（因听闻佛法）感到愉悦，停止了辱骂。

即使是佛陀也不能躲避无良之人的辱骂，凡夫比库更不可能独善其身。因此应像如来一样，以忍辱面对，则可以平息（辱骂）。世间始终会有无良的人，比库受到的辱骂也不会停止，这是侵犯者野蛮的本性。从另一方面，比库通过练习忍辱增上道业，借此机会可以训练和圆满忍辱的素质；如果不具备训练耐心的条件，就不能圆满忍辱波罗蜜。比库应如此思惟：那些人辱骂我，他们是在帮我圆满忍辱波罗蜜。这样一来就很容易忍受了，比库不应该因为人们的辱骂而对出家灰心。

正如经文所说：

“Bahūhi saddā paccūhā, khamitabbā tapassinā;  
Na tena mañku hotabbam, na hi tena kilissati.  
Yo ca saddaparittāsī, vane vātamigo yathā;

Lahucittoti tam āhu, nāssa sampajjate vatan.”  
(Vana samyutta)

“世间满是反对声，出家人应忍受。不因此而口出恶语，这样的人不玷污出家（的身份）。如果一个人害怕被辱骂，就像被林中的风吓跑的鹿，智者称他为弱者，持戒无法圆满。”

——《相应部·森林相应》

这段经文的意思是：害怕（被）粗恶语（攻击）的比库不能维持出家（生活）。

我们应该像长部诵者无畏长老一样忍受辱骂——

长老在玛伽马开示《圣种之道》，那里所有的居民都来听法，长老得到诸多供养和礼敬。这使得一位比库（因嫉妒）不能忍受，整晚都在抱怨：“长部诵者正在开示‘圣种之道’。”而且还辱骂长老。

第二天，长老与这位比库同行约一个伽瓦（约 3.5 英里）回各自的寺院，此人出于嫉妒一路上不停辱骂长老。到分开时，无畏长老礼敬辱骂者并为他指路，那位辱骂者什么都没有听到就走了。无畏长老回到寺院，洗足后安坐，侍者得知此事问道：“尊者，你们走了一个伽瓦，您一直被辱骂，为什么您不反驳呢？”长老回答：“弟子们，忍耐本该是我的义务，我回来的每一步，都没有离开禅修目标。”<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> 此故事引自《一切漏经》义注。

亦如经中所述：

“Khantī paramam̄ tapo titikkhā, Nibbānam̄ paramam̄ vadanti buddhā.

Na hi pabbajito parūpaghātī, Na samanō hoti param̄ vihēṭhayanto.”

(Mahāpadāna sutta)

“堪忍是高尚的品德，诸佛说涅槃最上。

害他者非出家人，恼人者非沙门。”

——《大本经》

## 不 应 容 忍

忍辱是比库的美德。同样，对于不应该被容忍的事情，比库绝不应容忍，这是更殊胜的美德。如来教导以下事情是不该容忍的：

“Idha, bhikkhave, bhikkhu uppannam̄ kāmavitakkam̄ nādhivāseti pajahati vinodeti (hanati) byantīkaroti anabhāvam̄ gameti, uppannam̄ byāpādavitakkam̄ ...pe... uppannam̄ vihiṃsāvitakkam̄ ...pe... uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti pajahati vinodeti hanati byantīkaroti anabhāvam̄ gameti. Evam̄ kho, bhikkhave, bhikkhu hantā hoti.”

(Aṅguttara catukkanipāta bhaya vagga)

“诸比库！何为舍断勤奋？诸比库，这里，比库生起欲寻时，不容忍它，舍断、驱离、铲除、使之走到不存在；已生起瞋寻时....已生起加害寻时...在恶不善法生起时，不容忍它，舍断、驱离、铲除、使之走到不存在，诸比库！”

这被称为舍断的勤奋。”

——《增支部·4集·怖畏品》

这里，“欲”即对财物和人的贪着。如得到大寺院，建造华丽的庙宇，有好的设施，招揽大施主和还俗等。以上这些欲贪都会在比库心中生起。

“瞋”即对他人的愤怒。比如“他这样，他是这种人，他这样对我”的思维。

“害寻”即试图伤害和毁灭他人的念头。

以上三种均为“不善心”。比库不应容忍心中生起这三种不善心和其他不善法。

不容忍在此处是指：当这些不善心生起时，不应容忍它持续发展。应如努力扑灭衣服上的火一样，努力去除心中生起的任何不善法。行走时不善法在生起，应该在行走时斩断；在坐姿时生起，就在坐姿时斩断；在躺卧时生起，就在躺卧时斩断；不善心于何种姿势中生起，不应持续到另一个姿势。

过去，比库们常一组十人、二十人群居一处，大家讨论：朋友们，我们出家不是为了逃债，不是为了求生计，也不是为了其他困难，我们出家只为了灭苦。所以，我们要（决意），行走时若烦恼生起，就在行走时去除它；坐立时生起烦恼就在坐立时去除；站立时生起烦恼，就在站立时去除；躺卧时生起烦恼，就在躺卧时去除。最后团体达成共识。

僧众们四处托钵时，其中一名比库烦恼现起，他会立即停住，其他同修也会停住；生起烦恼的比库会自我省思，去除烦恼后继续行进；如果他无法克服烦恼，该比库会原地坐下，同修们也会原地坐下；其中有些比库坐下后将会克服烦恼、证悟道果然后离开，有些则在克服烦恼后起身离开。希望虔诚的比库可借鉴古时僧众的修持，不容忍欲等不善心（的生起）。

## 僧 众 和 合

“Ekadhammo bhikkhave loke uppajjamāno uppajjati pahujanāhitāya pahujanāsukhāya bahuno janassa anatthāya ahitāya dukkhāya devamanussānam. Katamo ekadhammo? Saṅghabhedo. Saṅghe kho pana bhikkhave bhinne aññamaññam bhaṇḍanāni ceva honti, aññamaññam paribhāsā ca honti, aññamaññam parikkhepā ca honti, aññamaññam pariccajanā ca honti. Tathā appasannā ceva nappasidanti. Pasannānañca ekaccānam aññathattam hotī ti.”

(Itivuttaka Pali)

“诸比库！世间有所生一法，为众生之利，为众生之安乐，为众生之义利，为天、人之乐生起。这一法是什么？是僧众之和合。僧众和合时，无相互争论，无相互呵责，无相互凌蔑，无相互弃舍。于此处若未敬信者而起敬信，已敬信者而增敬信。”

——《小部·如是语》

此经指出僧众和合会为僧众自身、世间和天人们带来安乐。互相指责和攻击是动物的习性，而非人类的习惯。比库本是高尚纯净的典范，若他有如此兽性，简直愚痴至极！僧众不和合，互相辱骂、威胁、人身攻击、找茬、责难犯戒（者）、将弱小者赶出寺院、从弱小者处夺取寺院、互相控告或引发诉讼，以上诸多低劣的行为均不应做。有些比库伤害同修，或教唆伤害同修，夺取同修的财物，牵涉诉讼或引发诉讼，会导致犯巴拉基咖，失去比库身份。

在家居士见到僧人争论，会认为他们没有戒行、甚至不如自己，亲近或供养这些僧人毫无功德，鄙视僧人。这对僧人来说是多么羞耻的事！寺院里面僧众不和合相处，互憎互怨，日中大部分时间都处于瞋心中，这些都是不善心；出家本以远离诸不善而奉行诸善为目的，假若日中时间大多处于不善之中，这是非常不幸的。一个在生活中习惯于瞋怒的人，于死亡时刻难以生起善心。

*“Imamhi cāyam̄ samaye, kālam̄ kayirātha puggalo;  
Nirayam̄ upapajjeyya, cittam̄ hissa padūsitam̄.”*

“心地邪恶的人，在其命终之时，将再生于地狱。”

——《如是语·一集·第20经》

如上偈颂所说，僧众若陷入互憎互怨，今生的出家生命已然可悲，临死时瞋心生起，又下堕地狱；出家一辈子，策励精进，承受悲苦，结果死后下堕地狱，不幸至极！僧众不和合，互相排挤、责备、挑毛病、处处释放仇恨，这种寺院如同地狱般凄惨！住于慈爱的在家生活都比这样的出家生活殊胜。请谨记“不和合”将对僧众造成巨大伤害和损失。

寺院僧众出现不和合，不仅困扰当事人，也在一定程度上为无关联的僧众带来困扰，为各自寺院的施主造成困扰，引起当事人双方的施主和亲属相互对立。一些信徒素养低下，支持涉事者，参与纷争，背离佛法，种下投生地狱之因。所以佛陀宣说：“僧团分裂会伤害人天。”

为了（比库们）毫无分歧、和合共处，应认清导致分

歧的原因并消除分歧，同时建立起和合的因缘。导致分裂的原因之一就是分别宗派、等级和地域。

“Seyyatāpi pahārāda,yā kāci mahānadiyo,  
seyyadidam?”

Gaṅgā yamunā aciravatī sarabhū mahī, tā mahāsamuddam patvā jahanti purimāni nāmagottāni, ‘mahāsamuddo’ tveva saṅkham gacchanti; evamevaṁ kho, pahārāda, cattārome vaṇṇā- khattiya, brāhmaṇā, vessā, suddā, te tathāgatappavedite dhammadvinaye agārasmā anagāriyam pabbajitvā jahanti purimāni nāmagottāni, ‘samaṇā sakyaputtiyā’ tveva saṅkham gacchanti.”

(Aṅguttara aṭṭhaka mahāvagga)

如来对阿修罗王帕哈罗德说：

“好似恒河之水、耶牟那河之水、萨罗浮河之水、阿致罗筏底河之水、摩醯河之水，待到汇入海洋时，它们不再拥有原来的名字和特点，与海洋融为一体；同样的，来自不同国家、城市、阶级、地区的人们，当他们走入教法，也舍去了曾经的名字和阶级，从此成为佛陀的儿子。因此，教法中所有僧众应以兄弟相称，任何阶级、地区、宗派、所属弟子，都不应该被区别对待。”

——《增支部·八集·19经》

另一个破坏僧众和合的原因是过度贪婪。一个极其贪婪的人会试图霸占寺院的所有物品，或霸占寺院接到的所有供养，只和自己人分享；这样做会伤害其他同修的感情，引起不和。

过度自负也会破坏僧众和合。一个极度傲慢的人总是试图夺取领导权，迫使别人服从；自己却不服从同修或上座，这种人不受团体的欢迎。

嫉妒也会破坏僧众和合。容易嫉妒的人会试图破坏他人的信施、声望，令施主丧失信心；这样做也会伤害同修的感情，引发不和。

极度悭吝也会造成不和谐。悭吝之人不能忍受任何人住在寺院里，不喜他人使用他的物品亦或使用僧团的物品，不喜欢下座完成哪怕极微小的事务，受不了自己的施主或亲戚供养任何其他僧人；以上因素导致的不愉快将引起僧众不和。此外，急躁也会造成不和谐。

有些执事僧做不到公正待人，一些导师不能公平对待学生，这也是不和谐的诱因。应努力去除会引起不和的低劣素质。如来宣说有六种事情可以保持僧团和合（六种和睦法），比库应该致力于提升如下修养。

## 和睦法(Sāraṇīya dhamma)

“Chayime bhikkhave, dhammadā sāraṇīyā piyakaraṇā garukaraṇā saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattanti. Katame cha? Idha, bhikkhave, bhikkhuno mettam kāyakammam paccupatthitam hoti sabrahmacārīsu āvi ceva raho ca, ayampi dhammo sāraṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhuno mettam

vacīkammam paccupatthitam hoti ...pe... mettam manokammam paccupatthitam hoti sabrahmacārīsu āvi ceva raho ca, ayampi dhammo sāraṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu ye te lābhā dhammadikā dhammadaladdhā antamaso pattapariyāpann-amattampi tathārūpehi lābhhehi appaṭivibhattabhogī hoti sīlavantehi sabrahmacārīhi sādhāraṇabhogī, ayampi dhammo sāraṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu yāni tāni sīlāni akhaṇḍāni accchiddāni asabalāni akammāsāni bhujissāni viññuppasatthāni aparāmaṭṭhāni samādhisaṃvattanikāni tathārūpehi sīlehi sīlasāmaññagato viharati sabrahmacārīhi āvi ceva raho ca, ayampi dhammo sāraṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu yāyam ditthi ariyā niyyānikā niyyāti takkarassa sammā dukkhakkhayāya tathārūpāya ditthiyā ditthisāmaññagato viharati sabrahmacārīhi āvi ceva raho ca, ayampi dhammo sāraṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattati. Ime kho, bhikkhave, cha dhammā sāraṇīyā piyakaraṇā garukaraṇā saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya samvattanti”ti. Dutiyam.”

(Aṅguttara chakka sārāṇīyavagga<sup>59</sup>)

---

<sup>59</sup> 《增支部•和睦品》

此经中提及的六种和睦法能提升出家的快乐、尊重、乐于助人、和谐和随顺的品质，其中第五和第六种品质只适用阿拉汉，凡夫僧无法做到，凡夫可以提升前四种美德。

第一种和睦法是，在私下和大众中对待同梵行者，身行充满慈爱。

第二种和睦法是，在私下和大众中对待同梵行者，语言充满慈爱。

第三种和睦法是，在私下和大众中对待同梵行者，心念充满慈爱。

“大众中对待同梵行者身行充满慈爱”，指当面为同修洗钵、洗袈裟、煮染衣的材料、染衣、取水；“私下对待同梵行者身行充满慈爱”，指当同修不在时仍能给予以上的帮助；“以慈爱的身行对待同梵行者”包括慈爱地帮助同修做他们做不到的事，协助他们完成仅靠自身无法完成的事；同修生病时给予照顾，以上均为可替下座行使的善行。

“语言充满慈爱”指私下和大众中对每个人都礼貌地讲话。希望众生快乐平安是“心念充满慈爱”。如果僧众诚实地遵循这三条和睦法，团体和谐会由此巩固。

第四条和睦法是，应将所有的物品、哪怕只是投进钵中的一点点食物，都将其看作是僧团共有的，与其他僧众分享，自己受用剩余的部分。只有先具备崇高的奉献精神、强而有力的慈心、吃苦的能力、圣洁的思想，才能建立起如此可贵的素质。这种素质可以支持提升善念与维护团体

和谐。尽管不是每个人都能开发出这种素质，应尝试至少提升一点。贪婪的人不为他人着想，只顾自己的利益；施主供养多少就拿多少，不给施主留一点点，能拿就拿；使用借来的东西时，粗心大意造成损坏，或不按照约定的时间归还物品，主人不来要自己会一直占有。即使戒行再高尚，如果住在这些不具戒的卑劣群体中，是无法圆满第四种和睦法的。

### 三位和合共处的大长老

曾经有三位大长老，分别叫阿奴卢塔、南迪亚和金比喇，他们住在一个叫高星迦的森林。佛陀很高兴看到三位大长老和谐相处，于是在某日晚独自造访高星迦表达称赞。森林的把守远远看到如来，对他喊道：“沙门，不要入园，有三位长老住在此地，精进修行，请莫打扰。”阿奴卢塔长老见此状说道：“朋友，请不要阻止如来进来，他是我们的老师。”于是他和南迪亚、金比喇长老一起去迎接佛陀，一人接过如来的钵和袈裟，一位铺好座位，一位打水为如来洗足，如来坐下后洗足；三位长老顶礼后坐于一旁，如来与这些比库愉快的聊天。

佛陀问道：

“Kacci pana vo Anuruddhā, samaggā sammodamānā avivadamānā khīrodakībhūtā aññamaññam piyacakkhūhi sampassantā viharathā.”

“如何？阿奴卢塔，你们是否和合相处，愉快共住、彼此照顾如水乳交融？”

“是的，尊者。”阿奴卢塔长老回答。接着如来问：“阿奴卢塔，你们是怎样如水乳交融一般和谐共住？”

阿奴卢塔长老回答：“我想，能与这样的梵行者共住，这是我巨大的财富和利益。我在人前人后都能于身语意中，保持对他们的慈爱之心，我作如是想：‘我何不将自己想做的事放到一旁，而来做他们想做的事呢？’如此一想，我就这样做了。如来，我想我们的身体虽相异，但心是一样的。”南迪亚和金巴喇长老也表达了同样的想法。

如来赞赏三位和谐相处的长老们，说道：“萨度！”接着又问：“阿奴卢塔，你们各自精进否？”长老回答：“是的，如来。我们之间无论是谁最先从村落乞食回来，都会先备好座位、饮用水，把多余的食物放在容器里。最后回来的人，若有需要则可吃容器里剩余的食物；否则就把剩饭扔掉，清洗并放置好容器，叠起、收拾好座位，放好水瓮、打扫斋房。无论谁看到水瓮空了，都会填好水。如果太重，他会打手势招呼另一个人，两人一起合作完成。如此这般，我们无需为此而交谈。如来，我们每五日会共同讨论法。”如来十分赞叹他们的行为。

# 僧人见面应做的事

Sannipatitānam ve bhikkhave dvayam karaṇīyam,  
"dhammī vā kathā ariyo vā tuṇhībhāvo"ti  
(Udāna nandavagga)

“比库们，有两件事在见面时可以做，就是讨论法，或保持圣默然。”

——《小部·自说》

出家人见面时应该讨论法，而不应讨论如怎样盖庙、植树、增加施主等低俗的话题。如果见面时没有法可讨论，就应该保持圣默然。

有两种静默：圣默然和非圣默然。像牛之类的动物，没有任何交流或善心，或是静默时心中充满贪念，这种静默不属于圣默然，出家人不应做。圣默然指思惟善法，思惟对自己和他人有益的事情，或者专注禅修业处。得安止定之人能够维持最高的静默。

## 僧人不适合讨论的话题

"Na kho panetam, bhikkhave, tumhākam patirūpaṁ kulaputtānam saddhāya agārasmā anagāriyam pabbajitānam, yam tumhe anekavihitam tiracchānakatham anuyuttā vihareyyātha, seyyathidaṁ – rājakatham corakatham mahāmattakatham senākatham bhayakatham yuddhakatham annakatham pānakatham vatthakatham sayanakatham mālākatham

gandhakatham ñātikatham yānakatham gāmakatham  
 nigamakatham nagarakatham janapadakatham itthikatham  
 sūrakatham visikhākatham kumbhatthānakatham  
 pubbapetakatham nānattakatham lokakkhāyikam  
 samuddakkhāyikam itibhavābhavakatham iti vāti. ”

“诸比库！对你们这些由于信仰而从在家生活出家，过着非家生活的善男子来说，这是不适当的一习于从事各种畜生论，即：国王论、盗贼论、大臣论、军队论、怖畏论、战争论、食物论、饮料论、衣服论、卧具论、花环论、气味论、亲戚论、车乘论、村落论、城镇论、城市论、国土论、女人论、英雄论、街道论、水井论、祖灵论、种种论、世界起源论、海洋起源论、如是有无论等。”

——《增支部·十集·双品》

本段经文指出，以体证涅槃之志而出家的善男子，却把时间耗费在（谈论）国王的故事等低俗的言谈上是不合适的；因为耽湎于如此闲侃既浪费宝贵的时间，又会滋长烦恼。若引用阿育王等（悔过向善）的事迹不是为了享乐，而是为了阐明善行的功德和不善行的过患，鼓励信徒行持善法，如此是合适的。引用国王的事迹以警示无常、提升智慧，此为如法。诸畜生论中，所谓“水井论”是指有关渡口和渡夫的言论，或是关于取水女仆的言论；不谈论他们舞蹈和唱歌的天分，而谈论他们的持戒和品德则是适宜的。“祖灵论”是谈论前世的亲属，但谈论我的某某亲属曾如法而活、信仰三宝、行诸善事则并无不妥。“种种论”是此处未提及的各种其他不当言论。“如是有无论”即有关恒常和断灭的戏论。

## 僧人应该修习的十种言论

Dasakathāvatthunissitanti “appicchatā, santutṭhi, paviveko, asaṃsaggo, vīriyārambho, sīla, samādhi, paññā, vimutti, vimuttiñāṇadassana”nti.

“少欲论、知足论、远离论、不结交论、发勤精进论、戒论、定论、慧论、解脱论、解脱智见论。”<sup>60</sup>

少欲论（appicchakathā）是减少和去除贪欲的言论；知足论（santutṭhikathā）是对所得知足的言论；远离论（pavivekakathā）即三种远离论：身远离（kāyapaviveko）、心远离（cittapaviveko）和涅槃为所依远离（upadhipaviveko）。身远离指独居，不与人共住，所有的活动如行脚都是一个人；心远离指获得八种安止定、远离感官欲乐；涅槃为所依远离指体证涅槃，断除诸漏和远离对缘生法的依赖。身远离可以带起其他两种（远离），比库们应首先修习身远离。

“Yathā brahmā tathā eko yathā devo tathā duve  
Yathā gāmo tathā tayo kolāhalam̄ taduttari”

“一人如梵天，二人如欲天，三人如村落，过三则喧哗。”

——《小部·耶须奢长老偈》

比库们应谨记此条劝诫。

不结交论（asaṃsaggakathā）是远离五种接触的言论：听闻接触、见接触、交谈接触、共事接触和身体接触。听

---

<sup>60</sup> 出自《清净道论大疏钞》。

到女人的美丽而生起贪欲是听闻接触；看到女人的美丽而生起贪欲是见接触；与女人交谈而生起贪欲是交谈接触；使用他人的物品而生起贪欲是共事接触；因握手等行为而生起贪欲是身体接触。

发勤精进论 (*vīriyārambhakathā*) 指用精进降伏烦恼的相关言论，如当行走时烦恼生起，就在行走时去除烦恼等；解脱论 (*vimuttikathā*) 是（证悟）四种圣果的相关言论；解脱智见论 (*vimuttiñāṇadassanakathā*) 是十九种省察智的相关言论。

## 出家和虚妄语

僧人应是一个绝对诚实的人，宁舍生命也不说谎，沙马内拉即使为开玩笑而说谎话也是破戒。年轻人尤其喜欢说谎，他们以此为乐；看到的事情他们谎称没看到，没看到的事情谎称看到。如来经常教诫年轻的沙马内拉罗睺罗，以防此类事情发生。有一次，罗睺罗住在小芒果树村，如来某晚去看他，罗睺罗看见如来，即铺设座位、打水为如来洗足。洗足后，如来将少许水留在盆中，问罗睺罗：“罗睺罗，你看到这盆中的少许残水吗？”“是的。”罗睺罗回答，接着如来说：“罗睺罗，如果一个人故意说谎却不觉羞愧，那么他的沙门品格就如此盆中的水一样少。”

随后，如来将残余的水倒掉，问罗睺罗说：“罗睺罗，你看见少量残余的水被倒掉吗？”“是的。”他回答，如来说：“如果一个人故意说谎而未感羞愧，他的沙门品格也会如此丧失。”如来又将水盆倒过来，说道：“如果一个人故意说谎又不觉羞耻，他的沙门品格也会如此颠覆。”如来又把水盆翻回来说：“如果一个人故意说谎无羞耻，他的沙门品格也会如此空洞。”

如来接着说：“罗睺罗，就好像一头象王被带到战场上，它一直将象鼻含在口中以保护象鼻，而以身体的其他部分作战，可知此象王爱惜自己的生命；如果象王甩出象鼻，以象鼻作战，那么它已放弃了对生命的爱护，此时这

头象王无事不办，无事不成。罗睺罗，如果一个人故意撒谎又不觉羞愧，他还有什么恶事不能做的呢？因此，罗睺罗，你必须要自律，即使开玩笑也绝不说谎。”由此可知，说谎的比库被如来评价成怎样的人。

僧人须牢记以下偈颂，并时常思惟它：

“Ekam dhammam atītassa musāvādissa jantuno,  
Vitiṇṇaparalokassa natthi pāpam akāriyam.”

“说谎和不信来世，具备此种品行之一者无恶不可做。”

——《小部·法句·世品》

“Na mundakena samāno, abbato alikam bhaṇam;  
Icchālobhasamāpanno, samāno kiṁ bhavissati.”

“仅仅剃发不能成就一位沙门。

此人无戒、说谎、充满嫉妒和贪婪，怎能成为沙门呢？”

——《小部·法句·正直品》

### 诚实的沙马内拉胜解

沙马内拉胜解（Adhimutta）是桑基彻长老的弟子。一天桑基彻长老对具寿胜解说：“具寿胜解，你现在已长大，回家（和亲人）确认下你的年龄是否可以受具足戒了。”具寿胜解应允后带着钵和袈裟离去。他一路托钵到姐姐所在的村子，那村子紧挨一片有强盗居住的森林。姐姐看到具寿胜解回来，上前顶礼，邀请他进屋，供养他食物。食毕，具寿胜解询问姐姐自己的年龄，姐姐不知，劝其去询问母亲。于是具寿胜解走进满是强盗的森林，准备穿过森

林去拜访妈妈所住的村子，结果他被强盗抓住。强盗为了不暴露自己的行踪，对凡进入强盗之地者即使没钱也要杀掉。当时，有些强盗说放了他，因为他是一位出家人；另一些强盗说必须杀掉他。具寿胜解听到他们的对话，他想“我现在还是沙马内拉，仍没有受具足戒成为比库，还有许多未完成的事，所以，我要与强盗谈谈，逃离这里。”他就对首领说：“朋友，我要给你举个例子。”于是他诵出以下偈颂——

“Ahu atītamaddhānam, araññasmīm brahāvane;  
Ceto kūtāni oddeṭvā, sasakam avadhī tadā.  
Sasakañca matam disvā, ubbiggā migapakkhino;  
Ekarattim apakkāmum, akiccam vattate idha  
Tatheva samanām hantvā, adhimuttam akiñcanam;  
Addhikā nāgamissanti, dhanajāni bhavissatī.”

“据说，在过去的时候，在森林之中、广大的树林里，那时（猎人）以欺瞒之心设置了陷阱，杀死了一只兔子。见到兔子死了，鸟兽受惊，（它们）在一夜间离开，（说）：这里不适于居住。

（你们）像这样杀死一无所有的胜解沙门后，旅途中人便不会来（这里），（因为）（他们的）财产将被掠夺。”

——《相应部·有偈品》义注

这段话的意思是“过去，有个猎人设陷阱猎杀野兔，森林里所有的动物看到野兔的尸体都很恐惧，认为这里有危险，当天逃离森林。最后猎人在森林里什么都抓不到。如果你杀了我，相同的事会发生在你身上。杀了我你什么也得不到。如果你杀了我，没人会进入此森林了，他们会

想：就连一位出家人进入此森林都没有出来。这会断了你的财路。

听了胜解这番话，强盗们觉得他的话有道理，于是在他承诺不会告诉任何人这里有强盗之后，就把胜解放了。具寿胜解被释放后穿过森林，见到了父母和兄妹；即便为了父母活命，他都没有违背诺言（而说出森林中有强盗），他始终持守着真实语。后来，森林里的强盗抓住了他的亲人，具寿胜解的妈妈哭着说：“胜解怎么没告诉我们（这里有强盗）！”强盗听见她提及具寿胜解的名字后询问：“胜解是你的什么人？”“是我儿子，这两位是他的兄妹！”

“Etam kho vattam samanānam, ariyānam dhammajīvinam.

Saccavādī adhimutto, yam disvā na nivāraye.  
Adhimuttassa suciṇṇena, saccavādissa bhikkhuno;  
Sabbeva abhayam pattā, sothim gacchantu ñātayo.”

“这才是沙门的行仪，圣洁、过着（实践）‘法’的生活。真实语者胜解，看到了这些却没有阻止（亲人进入树林）；由于真实语者胜解的守约，（胜解的）亲人们，（你们）都得到了无怖畏，安稳地离开吧！”

强盗说：“遵守承诺、诚实，如法而活是圣洁比库的义务。胜解没有对你们泄露这件事，他确实是诚实的人。因为胜解的善行，我放了你们。”于是释放了他们。重获自由后亲人们见到具寿胜解，感谢他说：“孩子，因为你诚实的善行，我们被释放了。”强盗们被具寿胜解的美德所折服，金盆洗手、剃度出家，受具足戒，并在胜解的教导下全部成为阿拉汉。

## 隐士哈利达哲

我们的菩萨曾有一世生在婆罗门家庭，有八亿财产。他通体呈金色，所以取名哈利达哲（Harittaca）。父母过世后，他看着父母留下的财产思惟道：“现在这些财富尚在，而赚取财富的人却已看不到了。我也应该丢下这些财产离去，只是做一个守财奴的生活是没有意义的。”于是他放弃了所有的财富，去到喜马拉雅山的森林出家成为隐士，修得五种安止定和种种神变。在那里生活很久之后，当他前往瓦拉纳西托钵乞盐和糖时，被国王看到。

国王被眼前的人所折服，邀请隐士来到王宫，供上皇家座位，供养各种食物。食毕，隐士对国王讲法。国王听完开示更加信服，询问隐士去向何方，隐士说正在寻找一个地方度过雨季。国王陪同他去到皇家园林，准备一个地方让他住，指定园林守卫作他的侍者，并邀请他每天来宫殿托钵。菩萨于是住在那里，并在王宫受供饮食，如是十二年。一天国王要去某个省平息骚乱，就让王后照顾菩萨所需，此后便由王后亲自照看他。

某日，王后准备好食物后，菩萨却迟迟未至，王后便去香水中沐浴，然后用薄纱覆盖身体，躺在靠近窗口的床上乘凉。那天迟到的菩萨飞空而至敞开的窗前，王后听到菩萨袈裟迎风的呼啦声后快速起床，薄纱从身体滑落。菩萨目见此状，被镇伏了很久的欲望在心中浮现，这导致他禅那退失。

菩萨未能立即恢复正念，他走向王后，抓住她的手，其他人用布帘遮住二人，菩萨遂与王后共享世间欲乐。在吃过饭后，菩萨步行回到自己的园林。从那天起，菩萨每天造访王宫做同样的事。这件事在全城传开，大臣们报信给国王，告知他隐士的行为。国王不信。在平息叛乱后回到瓦拉纳西，国王见到王后便问：“这件事是真的吗？”“大王！这是真的。”国王因为信任隐士，仍不相信。他想：“我要亲自和隐士确认真相。”他走到园林问隐士：“这是真的吗？”菩萨知道，如果告诉国王这只是为了破坏他们间的友谊编出来的谎言，国王会相信他。但他仍不想欺骗国王，他想“那些舍弃真实语的人不能成为圆满正觉的佛陀。希求佛道的我不管后果怎样，也必须说实话。”于是他说了实话：“大王，你听到的是真的，我昏了头，误入歧途。”智慧的国王没有对菩萨发怒，他问道：“如果贪欲生起时不能控制，你的智慧有何用处？”然后菩萨说道：

“Cattāro me mahārāja, loke atibalā bhusā,  
Rāgo doso mado moho ettha paññā na gādhati”

“大王！贪欲、瞋恨、骄慢、无明是四种世间里强大的（行）法。当它们生起时，智慧不能驻留，智慧逃走了。”

随后，国王说：“我们都把你当成阿拉汉，具戒、纯洁、睿智。”隐士回答：“大王，一个为法而活的智者，仍会被这些贪欲和不善念伤害。”然后国王建议菩萨灭除欲贪漏。这使菩萨恢复正念，看到了世间欲乐的过患，便告辞后回到（喜马拉雅山的）寺院。菩萨修习遍禅不久，便恢复了定力和神通。隐士回来见国王，他结跏趺凌空而

坐对国王讲法，而后说：“大王，我因为住在不该住的地方而遭侮辱，现在我会去森林，那里没有女人的味道。”菩萨告别了悲伤哭泣的国王，飞往喜马拉雅山，住在那里直到命终，而后生于梵天界。

即使是菩萨，偶尔也会做出如杀生、偷盗、邪淫和使用毒品、麻醉品等不善行，但被授记成佛后是绝不会说虚妄语的。故事中涉及到几点值得比库们引以为鉴：菩萨的真实语，瓦拉纳西国王不轻信谣言，不立即发怒，悲悯作恶者；比库接触女人的过患。

某些情况下要保持诚实是非常困难的。有时若你不说实话会被伤害，说了实话又会伤害别人。这样的情况下，智者会善巧应对，既不会说谎又让自己和他人都不受到伤害。比库在任何情况下都不该说谎，应该说宁愿死也不要依靠谎言生活。

“Jīvitañca adhammena, dhammena marañca yam;  
Marañam dhammikam seyyo, yam ce jīve adhammikam.”

“非法可求生，如法可招死；两者相比较，宁死勿偷生。”

——《高达特长老偈》

## 少 欲 知 足

“少欲”（appicchatā）和“知足”（santuṭṭhitā）两种素质对僧人至关重要，不具备这种素质的人体验不到出家的快乐，出家对他来说成了囚牢，他无法完整地树立沙门品格。反之，具备这两种素质的人出家会获得很多快乐，他也因此能圆满戒行等善德。

“少欲”指不贪求太多东西，“知足”指不计较好坏或多少、满足于现有的。这两种素质是相关的，如果一个人少欲，他也会知足。少欲知足的人会镇伏三种不善：多欲“aticchatā”、大欲“mahicchatā”和恶欲“pāpicchatā”。僧众应该警惕此三种不善的习性。



## 多 欲

多欲 “aticchatā” 即对现有的不满意、期望寻求更好的习性，是一种很幼稚的贪婪。多欲之人总会认为别人盘子里的米饭比自己的更好，即使饭是同一个锅里煮出来的。《律藏·小品·小事犍度》 (khuddakavatthu vibhaṅga) 的义注中提到一个故事：过去一个施主供养三十位比库尼米饭和蛋糕，一位长老尼与所有其他比库尼交换自己的蛋糕（也未能满意），到头来吃的其实还是自己原先的那块蛋糕。这是多欲之人的本性。有些人因此既失去自己已拥有的、又未能得到别人所有的，最后悔恨不已。就像一个国王抛弃了王后，追逐美人鱼到森林里，最后（美人鱼与王后）双双落空。多欲的比库会被同修和在家信徒厌弃，更加得不到资具。

## 大 欲

大欲 “mahicchatā” 即无论得到什么都不满足，总想要更多、更好的东西。炫耀自己的戒德、没有限度地攫取和使用，都是大欲的表现。好似小贩吆喝“这里有某某货，有好货，便宜货”。大欲之人会说：“我持戒严谨，托钵乞食，住茅棚禅修。”被表面现象所欺骗，无知信徒供养他，他收下所有的资具。不管这种人收到多少资具，他都不会满足的，好似海纳百川、火纳万薪，永远不会满足。因此偈颂说：

“Aggikkhando samuddhoca mahicchocāpi puggalo,  
Bahuke paccaye dente tayopete na pūraye.”

“大欲之人对全世界都不满意，甚至对自己的母亲（也如此）。”

有一位年轻的比库喜欢吃蛋糕。在一次雨安居第一天，他的母亲想：“如果我的儿子懂得接受的限度，我就在整个雨安居三个月期间供养他蛋糕。”于是她供养蛋糕给自己的儿子以测试他。比库吃了一块，母亲又供养了一块，他也吃了；她又供养第三块，比库又吃了。母亲发现儿子不知节制，心想：“他吃掉了三个月所有的蛋糕。”从此再也没有供养过他一块蛋糕。

帝思国王曾在狮子山<sup>61</sup>供僧，人们问他：“为何您只供给一个地方的比库？其它地方的人不值得供养吗？”于是，国王第二天在阿努拉达普拉<sup>62</sup>举行了盛大供养。结果没有一个比库知道节制，都拿了足够两三个人的食物。次日，国王又邀请狮子山的比库们来应供，他向到达王宫的比库们要钵，比库们不给钵，说道：“大王，比库只接受足够自己吃的食品。”所有在狮子山的比库都只接受了一人之量的食品。国王对人们说：“看吧，昨天你们的比库不知节制，什么都没剩下。今天的（比库们）只接受一点点，留下很多食品。”接着他赞扬狮子山的僧团饮食知节制，对不知节制的阿努拉达普拉僧团表达不满。

比库少欲知足，为人喜欢；令喜欢的人更喜欢，享受大福报。佛陀的圣教因少欲的比库而光耀长存。

<sup>61</sup> 狮子山：Sigiriya，或狮子岩，斯里兰卡中部古城。

<sup>62</sup> 阿努拉达普拉：Anurādhapura，斯里兰卡古都。

在卢护那的古伦巴里亚寺院有一位年轻的比库，他每天都拜访一户垂耳族人的家。那家主人习惯每天供养比库一大勺饭吃，然后再给一大勺让比库带走。一天，比库来托钵，见到有客人，比库那天只接受一勺饭。主人因此非常喜欢这位比库，于是和他的朋友一同在王庭夸奖比库道：“这是来我家托钵的比库的品质。”所有人都很欢喜，大家当天准备了足够六十位比库的食物。只有少欲知足的人才会获得如此礼遇，佛法书籍里边还提到不少此类的故事。

## 恶 欲

恶欲“pāpicchatā”指比“多欲”和“大欲”更恶劣的贪婪。谎称有不具备的美德，接受比（实际）所需更多的资具，这是“恶欲”的特点。恶欲之人虽没有丝毫正信，他也会吹捧自己如何有正信。当有信徒到访寺院时，他会见机开始打扫场地、清洗供花的台阶、倒垃圾，然后供花、礼佛、大声诵经。见此情形，信徒会认为他是一名具足正信的优秀比库，而决定供养他。

他在居士面前大谈戒律，但自己却不持戒。居士在时，他会假装找一位善持戒律的比库询问：“我扫地时带出了草根、我在禅修时踩死了小虫、我不小心吐痰在草上，我会不会破戒呀？”具德比库会回答说：“贤友，这样不犯戒。”这个人就会说“尊者，请仔细审查，我心中对此有疑惑。”听到此话的居士会认为，这位比库对待这点小事

都如此认真，肯定 是戒德很高的人，因而决定供养他。有些人根本不禅修，却装得好像整夜都在禅修一样，人们因此高看他。用谎言误导人们是恶欲者的习性，以期获取供养。而少欲知足的比库远离此般低俗的行为也能活命。

当知少欲和知足这两个素质中，知足尤其重要。希望、索求很多东西是因为没有知足，如果他习惯了满足于现有，就没有必要希求和索取其它的东西。能满足自己现有的就如同拥有了一切，他因此生活毫无障碍。知足是圣财，所以如来教导：

“*Santuṭṭhi paramam dhanam.*”  
“知足是最上的财富。”

### 安时处顺

拿取别人的东西并非高尚，而是一种低下的行为。僧人接受布施应分外谨慎，避免伤害对方。如来教导比库接受物品的正确方法如下：

“*Yathāpi bhamaro puppham, vanṇagandhamahahetayam; Paleti rasamādāya, evam gāme munī care.*”

“于村庄中，应以不伤害任何人的方式（乞食），如同蜜蜂采蜜，却不损伤花朵的颜色和香味。”

“*Appam dānam na hīleyya, dātāram nāvajāniyā.*”  
“富有的施主若只想供养少许，就应接受少许。”

僧人不应为供养稀少而恼怒，不应轻视施主。应衡量施主的经济状况，尽管穷人家乐意多供养，但只应接受少许。即便富有的施主想供养很多，我们也必须审查（自己的）需求，只接受维持生存所必需的量。这是僧众在接受信施方面应遵循的（原则）。

## 索 取

索取是一种非常低劣的行为，它是令我们在人群中不受欢迎的一个主要因素。普通人克服巨大的障碍积累财富，还需忍受种种苦楚，然而他们如此拼命并不是为了将财富给予他人，而是为了满足自身的需求。所以历经艰难蓄积财富的人会将那些索取者视为敌人，极其讨厌他们。因此，比库应尽可能避免向外索取，只应接受他人自愿给予的物品。

过去，在阿罗阅城<sup>63</sup>的比库们很不受市民欢迎，因为他们开始广建居所，向在家人索要许多东西。随后，但凡比库出现时，人们就躲避或者装作看不见、关起门。因为平日的要求过多，比库在该城中连托钵都变得困难。此时，正值大迦叶长老从王舍城出雨安居直奔阿罗阅城。长老在最上林塔院（*Aggālava cetiya vihāra*）度过一晚，第二天到达阿罗阅城乞食。那里的居民看到长老都很恐慌，有些人跑开了，有些人装作没看见，有些人关上门。大迦叶长老回到寺院，询问道：“贤友，早前在这座阿罗阅城托钵很容易，可如今全变了，这是什么原因呢？”比库们告诉长老原因，大迦叶长老将此事告知佛陀，佛陀召集阿罗阅城的比库们，给予开示，指出各种索取的过患，并制定了关于（无施主）自建孤邸的戒律（*kutikāra*）。

---

<sup>63</sup> Ālavī，古译阿罗阅城。该城位于王舍城和舍卫城之间，距舍卫城30由旬。

如来为阿罗阅城的比库们讲了许多开示，其中一个是宝颈龙王的故事——

过去有两兄弟出家为隐士，分别在恒河岸边修建了两座寺庙居住。兄长的寺庙在恒河上游，弟弟的寺庙在下游。宝颈龙王常常变幻人形走上河岸，到访弟弟的寺庙找他聊天。两人的友谊逐渐升温，以至于他们见不到对方便无法生活。因为太喜欢隐士，宝颈龙王频繁地来找隐士聊天，它变回龙身拥抱隐士，常常缠绕隐士的身体，并将它的头放在隐士的头上一会儿再离开。隐士被此举吓到了，身体因恐惧而变得日渐衰弱。一天，弟弟去拜访兄长的寺院，兄长发现弟弟的身体瘦弱无力、血管突出，他询问原因，弟弟讲了前因后果。

兄长问：“你是否希望宝颈龙王不再来了？”弟弟回答：“是的。”“当龙王拜访你的时候，他戴着什么饰物？”“他戴着一块宝石。”于是长兄建议：“如果这样，当龙王再来拜访你，在它坐下前就去索要那块宝石；第二天去站在寺庙的台阶前，在它还距离寺庙很远时，你就去索要那块宝石；第三天，当龙王刚露出水面时，你就去索要宝石。这样，龙王以后再也不会来找你了。”弟弟听从了长兄的建议。

在第一天，宝颈龙王刚进入寺庙，隐士就说：“在你走之前，把你戴的宝石给我。”龙王什么也没说就走了。第二天，隐士站在台阶上说：“今天该把宝石给我了。”龙王连门也没进就走了。第三天，当龙王刚露出水面，隐士就说：“我已经问你要了两天了还没有给我，今天该把宝石给我了吧？”

宝颈龙王在河里说：“隐士，我靠这块宝石获得各种山珍海味，我不会给你的。你索求无度，我不会再 来你的寺庙了。你像一个手中持剑的人，令我恐惧。”然后，它回到龙界。从此再也没有来过弟弟的寺庙。

请从这个故事中，深思索取的危害。宝颈龙王强烈的爱恋，只因为（隐士）向它索要一样东西就结束了。

宝颈龙王的离去让隐士十分悲伤，他的健康状况更加恶化。哥哥看到这样，于是建议他：

*“Na tam yāce yassa piyam jigīse, desso hoti atiyācanāya; Nāgo maṇim yācito brāhmaṇena, adassanaṃyeva tadajjhagamāti.”*

“如果他钟爱一件物品，你不应索要此物。过度索取会让可爱的人不可爱。被隐士索要宝石的龙王从此消失了。”说偈后，他劝弟弟不要再继续沉湎于悲伤。

另一个如来教导阿罗阅城比库的故事如下——

在般遮罗国王统治期间，菩萨出生在某个小镇的婆罗门家庭，这个小镇位于卡姆皮拉的上般遮罗城 (*Uttarapancāla*)。即将成年时，菩萨去喜马拉雅山过一段时间的隐士生活，靠红薯、树叶和水果生存。

某日，他走入居民区寻找盐和糖，最后来到上般遮罗城。在国王的花园里待了两天，又到宫殿的门口乞食。国王一见到菩萨便非常欢喜，将他带到王宫楼上，供养他王室的食物，并把他留在花园里。

菩萨住在花园，在王宫受供，计划雨季结束后再回喜马拉雅山。为了上路，菩萨需要一双凉鞋和一把棕榈伞，他想从国王那获得这两种必需品。但是，菩萨思想崇高、自尊心强，开口向别人要东西是很难的事。

隐士渴望回到喜马拉雅山。因此，他想要向国王要求这两种旅途必需品，但再三考虑：“向别人索要东西让自己为难，若对方不给也会让对方为难。此事应私下进行，这样般遮罗人不会看到我俩之间的尴尬。”如此思惟后，当国王来访时，菩萨说：“大王，我有个秘密需要商谈。”皇家侍卫被遣开后，菩萨想：“若我要，国王不给，这会伤害我们之间的友谊，所以我还是不要了。”那天菩萨没能向国王表达此事。他送走国王，说：“大王，今天暂请离开，改天再议。”另日，国王又来到花园，虽然菩萨试图向国王表达意愿，他仍无法开口。如此此事搁置了十二年。

十二年后的一天，国王心想：“我这位高尚的朋友十二年里，常让侍卫离开，欲与我商谈密事，却始终未说。他也许对隐士的生活已经灰心，希望做国王，享受世间欲乐。我要给他任何他想要的，包括我的王国。”于是去花园见菩萨。那天，菩萨依旧让旁人离开，但仍未说任何事。接着国王说：“尊者，十二年来，您都无法说出您的秘密。请直言不讳地告诉我，我甚至乐意给你我的王国。无论你希望得到什么，请讲。”菩萨问：“你会给予我所要的吗？”国王回答：“我会给。”然后，菩萨说：“大王，我需要一双凉鞋和一把棕榈伞在路上用。”国王随即说：“尊者，这十二年使您一直没能开口的东西仅仅是这两件吗？”菩

萨回答：“是的，大王。”国王问：“这点小东西您为什么不说话呢？”菩萨说道：

“Dvayam yācanako rāja, brahmadatta nigacchatī;  
 Alābhām dhanalābhām vā, evam dhammā hi yācanā.  
 Yācanam rodanam āhu, pañcālānam rathesabha;  
 Yo yācanam paccakkhāti, tamāhu paṭirodanam.  
 Mā maddasam̄su rodantam, pañcālā susamāgatā;  
 Tuvaṁ vā paṭirodantam, tasmā icchāmaham raho.”

“大王啊，梵施王！那些向他人索取的人要么会得到，要么得不到。这是索取的本质。般遮罗国王！智者说‘索取是令人为难的。不给予索要之物也是为难。’我希望在一个秘密的地方，这样般遮罗人不会见到我因索取而为难，也不会见到你因不给予而为难。”

听到菩萨这么说，国王非常欢喜，他又供养了上千头奶牛。菩萨拒绝接受，只拿了凉鞋和雨伞，在开示佛法之后离去，回到了喜马拉雅山。

“Yācanā hi nāmesā kāmabhoginam gihinam ācinnā,  
 na pabbajitānam, pabbajitena pana pabbajitakālato  
 patthāya gihīhi asamānaparisuddhājīvena bhavitabba.

《阿提闍那本生经》(Atthīsēna jātaka) 的义注也提到：“索取是在家人的习气，在家人喜爱欲乐享受，比库却不应如此做。”

“Na ve yācanti sappaññā, dhīro ca veditumarahati;  
 Uddissa ariyā titthanti, esā ariyāna yācanā.”

“具慧者们不乞求，贤者（指信众）即能了知。

圣者们，（他们）伫立等待，这即是圣者们的乞求。”

如今，有些寺院大兴土木，不能完工时就向任何能攀缘到的人索要捐款，聚敛集资。一些信徒对此厌恶，疏远寺院；有些信徒见到比库到访便躲起来。许多人都会对比库的过度索取感到失望，因此他们抵制比库，将比库视为国家里不受欢迎的群体。这点值得比库们深思。

## 僧 俗 关 系

“Bahukārā, bhikkhave, brāhmaṇagahapatikā tumhākaṁ ye vo paccupatṭhitā cīvarapiṇḍapātasenāsan-agilānapaccayabhesajjaparikkhārehi. Tumhepi, bhikkhave, bahukārā brāhmaṇagahapatikānaṁ yamnesaṁ dhammaṁ desetha ādikalyāṇaṁ majjhекalyāṇaṁ pariyo-sānakalyāṇaṁ sāttham sabyañjanam, kevalapari-puṇyaṁ parisuddhaṁ brahmacariyam pakāsetha. Evamidam, bhikkhave, aññaamaññaṁ nissāya brahmacariyam vussati oghassa nittharaṇatthāya sammā dukkhassa antakiriyāyā ” ti. Etamattham bhagavā avoca. Tatthatam iti vuccati —

1. “ Sāgārā anagārā ca, ubho aññoññanissitā; Ārādhayanti saddhammaṁ, yogakkhemam anuttaram.
2. “ Sāgāresu ca cīvaraṁ, paccayaṁ sayanāsanam; Anagārā paṭicchanti, parissayavinodanaṁ.
3. “ Sugataṁ [puggalaṁ (sī. ka.)] pana nissāya, gahaṭṭhā ghamaresino; Saddahānā arahatam, ariyapaññāya jhāyino.
4. “ Idha dhammaṁ caritvāna, maggam sugatigā-minam; Nandino devalokasmin, modanti kāmakāmino”  
(Itivuttaka Bahukārasutta)

“诸比库！婆罗门及居士为尔等之大援助者，彼向尔等

供养衣服、团食、坐卧处、疾病之药品资具等；诸比库！虽然尔等亦为婆罗门及居士之大援助者；不论如何，初善、中善、后善指示彼等之法，具义、具文使彼等知无比类圆满清净之梵行。如是，诸比库！相互支持和合，将横断瀑流<sup>64</sup>，为正灭苦而住梵行。”

——《小部·如是语·多益经》

此经中要点见以下偈颂：

- 1、在家人和出家人彼此利益，圆满学修；
- 2、出家人从在家人处得到袈裟、饮食、药物和住所；
- 3-4、在家人居俗家，谋生，持戒，行持正道；追随智慧圆满的圣者，善修持，听从圣者之言，有净信，可随意愿（投生天界）享受快乐。

此经阐明：在家人护持僧人，提供如袈裟等必需品；比库传授佛法以惠益在家人。双方都在相关的修行中熏习，相互携手、共同离苦。

以此，出家人接触在家人，在家人亲近出家人，如纽带般相互联结是必要的。如果比库们不接受在家人的帮助，会很难开展沙门的修持，也会导致比库群体的逐步消失，进而佛陀的教法将会终结。为确保佛陀教法延续，比库的行仪也应取得在家人的认同。

比库不应以获取所需为目的取悦在家人，或刻意维持过度的、非良性的接触；不宜因有所需求便与在家人交往

---

<sup>64</sup> caturogha：四种瀑流，亦即四种漏：欲漏、有漏、见漏和无明漏

过密，或视需要与在家人共同享乐、分担忧愁；也不宜协助或参与在家人的活动。

有些出家人美其名曰：“不亲近在家人，如何续佛慧命？出家人怎么生活？”当知长期持续如此的关系，对在家人和出家人都将会造成危害。事实上，维持此种关系的比库之所以能得到在家人的善待，并非出于对他持戒等素质的恭敬，而是视其为朋友关系，想求他办事。在家人的道德水准会因此减损。

供养时以僧人持戒等素质为考量，如此施主才会得到功德。与在家人维持过度互动的比库，会在教法中逐渐堕落，有时会完全失去沙门的身份。因此，与在家人过度接触对比库一方甚至危害更大。为了阐明比库应与在家人维持何种交往方式，如来开示“如月之道”（*Candūpamā patipadā*）。

*Candūpamā, bhikkhave, kulāni upasaṅkamatha – apakasseva kāyam, apakassa cittam, niccanavakā kulesu appagabbhā. Seyyathāpi, bhikkhave, puriso jarudapānam vā olokeyya pabbatavisamam vā nadīviduggam vā – apakasseva kāyam, apakassa cittam; evameva kho, bhikkhave, candūpamā kulāni upasaṅkamatha – apakasseva kāyam, apakassa cittam, niccanavakā kulesu appagabbhā*

(Kassapa samyutta)

“比库们，你们要像月亮那样接触在家人，收摄身心，常如后辈，对居士不傲慢，就像将身和心分开的局外人。不要让内心陷入居家世俗。比库们，任何人窥探枯井、悬崖，

或深水的堤岸时，都会身心后倾以避免掉落；同样的，与在家人接触也应如月亮般将身和心分开，收摄身心。”

——《相应部·迦叶相应·月喻经》

月亮每日变化，所以它每天都以全新的面目出现于这个世界。高悬空中的月亮终日在变化，对任何人都没有特殊的情执或依恋，对月亮而言，每个人都一样。比库应如月亮一般，如局外人一样，对任何居家或寺庙之人，或是熟知多年的人，都没有任何特殊的情执或黏着。比库不应变成干涉和安排在家人工作的活动家。不应由于“他是我的施主、此人给我种种帮助或此人给我某些东西”，而对任何在家人存有任何依附。比库接触居士群体，要始终保持收摄身心，避免对在家人的黏着。如同从深井取水时，身体后倾，谨防坠落。应如是接受在家人的布施，此乃被佛陀等圣者所赞叹的“如月之道”。

另一点值得比库省思的是，有些比库认为：“在家人必须护持我们。”基于这种愚蠢的想法，当在家人的供养微薄时，他们感到伤心和愤怒，并指责、辱骂在家人。有的比库将还俗怪罪于无人护持。在家人没有护持比库的义务，大家都是自愿出家的。因此，每个人都应照顾好各自的生活。因在家人不护持而指责他们，或是对他们发火，实在愚蠢。比库接受在家人的布施，“知足”是他的义务。佛陀亦如是宣说：

“Yo hi koci, bhikkhave, bhikkhu evamcitto kulāni upasaṅkamati – ‘dentuyeva me, mā nādamsu; bahukaññeva me dentu, mā thokam; pañitaññeva me dentu, mā lūkham; sīghaññeva me dentu, mā dandham;

sakkaccaññeva me dentu, mā asakkacca'nti. Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno evamcittassa kulāni upasañkamato na denti, tena bhikkhu sandiyati; so tatonidānam dukkham domanassam pañisamvedayati. Thokam denti, no bahukam...pe... lūkham denti, no pañitam... dandham denti, no sīgham, tena bhikkhu sandiyati; so tatonidānam dukkham domanassam pañisamvedayati. Asakkaccam denti, no sakkaccam; tena bhikkhu sandiyati; so tatonidānam dukkham domanassam pañisamvedayati. Evarūpo kho, bhikkhave, bhikkhu na arahati kūlupako hotum.”

“比库们！凡任何比库以这样的心前往诸家：‘请他们施与我，不要不施与；请他们施与我许多，不要一点点；请他们施与我胜妙的，不要粗劣的；请他们迅速地施与我，不要缓慢地；请他们恭敬地施与我，不要不恭敬地。’比库们！当那位比库以这样的心前往诸家时，如果他们不施与，比库因为那样被激怒，他以其因缘而感受苦、忧；施与一点点而不是许多……（中略）；施与粗的而不是胜妙的……；缓慢地施与而不是迅速地，比库因为那样被激怒，他以其因缘而感受苦、忧；不恭敬地施与而不是恭敬地，比库因为那样被激怒，他以其因缘而感受苦、忧，比库们！这样的比库不值得成为前往诸家者。”

——《相应部·迦叶相应·月喻经》

此经说明，如果比库接触在家人，认为在家人不应仅供养比库一点点，而必须很多；不应供养难吃的，而要美味的；必须马上给，不能迟疑；必须以恭敬心供养。如果在家人不供养他，或只给一点，或供养难吃的食品，或供养不及时，或没有恭敬心，这会伤害他，他将因此而难过。

当知此种比库“不适合”接触在家人。“不适合”意为“不适合出家”。

此经中如来教导，比库接触在家人时，他知道：“这些人没有义务供养我，让那些想供养的人供养；不想给予的人不给；想礼敬的人礼敬；不想礼敬的人不礼敬。”如此省思的比库适合接触在家人，也适合出家。以此事实，比库应摒弃错误的思维，不要认为在家人理当护持我们、礼敬我们。当知出家生活不是为了在家人（而设立的），比库如果因为在家人不护持而堕落是愚蠢的。

有些比库认为：“这些是我们的施主，他们只应供养我们的寺庙。”并将其视作自己人，在家人却并无此心。因此，那些视这些在家人为自己人，只应供养自己的比库，实在可笑。在家人不会被任何比库束缚，他们会根据自己的意愿在任何地方做供养。

发现信徒没有顾及所在村庄的寺庙，反倒跑去其他地方做供养，比库因此愤怒，迁怒于那些得到供养的比库；告诉全世界那些比库破戒，对他人态度恶劣，干坏事，这样的自赞毁他对比库而言是非常不适当的。所有在家人都有供养的自由意愿。佛陀曾说：“*Yattha pasīdati tattha dātabbam.*”“如果你对一个地方满意，就应在那里做供养。”如果任何施主为求功德，欢喜供僧，所有的比库也应自由地接受。因此，比库们不应视任何信徒为自己人，期望他们只供养自己。信徒无论在何地供养谁，比库都应随喜。

“*Yassa kassaci bhikkhuno kulāni upasaṅkamato*

kulesu cittam na sajjati na gayhati na bajjhati --'labhantu lābhakāmā, puññakāmā karontu pana puññānī' ti yathāsakena lābhena attamano hoti sumano, evam paresam lābhena attamano hoti sumano; evarūpo kho, bhikkhave, bhikkhu arahati kulāni upsaṅkamitum."

“比库们！如果哪位比库前往诸家时，在诸家，心不被黏着、不被抓住、不被缚结：‘令想要利养的得到！令想要福德的作福德！’他以别人的利养为悦意的、快乐的，如同以自己的利养为悦意的、快乐的，比库们！那样的比库值得前往诸家。”

——《相应部·迦叶相应·月喻经》

虽然比库不应贪着在家人，但也不能忘记这些供养我们袈裟等资具的信徒所具备的优秀品德。比库应心怀感恩，这是高贵的品质。出家人不应将自己的物品赠予在家人、(帮在家人)走使带信及看护病人，这会减损在家人的信心。若要对在家人表示感谢，比库只应做开示佛法等适当的事。如来也教导了如何回馈在家人，如以下偈颂：

“Gihinamupakarontānam, niccamāmisadānato;  
Karotha dhammadānena, tesam paccūpakārakam.”  
(Buddhavāmsa atthakathā)

“在家人常在物质上帮助（我们）；教他们佛法，以此帮助他们。”

——《佛史义注》

“Desetha, bhikkhave, dhammam ādikalyāṇam majjhēkalyāṇam pariyoṣānakalyāṇam sāttham sabyañjanam kevalaparipuṇṇam parisuddham brahmacariyam

pakāsetha. Santi sattā apparajakkhajātikā, assavanatā dhammassa pariḥāyanti.”

(Mahāvagga mahākhandhaka)

依据《律藏·大品·大犍度》，如来指出：教导在家  
人佛法是比库的责任，无论比库的需求是否被满足。比库  
教导纯净的佛法，它初善、中善、后善，它实用，在任何  
方面都圆满，展示高尚情操。如来说仍有众生内心只余少  
许污垢，但因无缘听闻法而堕落。因此，比库的责任就是  
教导所有人佛法，无关对方是否供养。

### 讲法应注意事宜

“Na kho, ānanda, sukaram paresam dhammam desetum. Paresam, ānanda, dhammam desentena pañca dhamme ajjhattam upaṭṭhāpetvā paresam dhammo desetabbo. Katame pañca? ‘Anupubbim katham kathessāmī’ ti paresam dhammo desetabbo; ‘pariyāyadassāvī katham kathessāmī’ ti paresam dhammo desetabbo; ‘anuddayataṁ patīcca katham kathessāmī’ ti paresam dhammo desetabbo; ‘na āmisantaro katham kathessāmī’ ti paresam dhammo desetabbo; ‘attānañca parañca anupahacca katham kathessāmī’ ti paresam dhammo desetabbo. Na kho, ānanda, sukaram paresam dhammam desetum. Paresam, ānanda, dhammam desentena ime pañca dhamme ajjhattam upaṭṭhāpetvā paresam dhammo desetabbo.”

“阿难！教导他人法是不容易的。阿难！教导他人法者  
自身内准备五法后，（才）能教导他人法，哪五法呢？‘我  
将要说有次第的谈论。’（才）能教导他人法，‘我将要

说看见理趣的谈论。’（才）能教导他人法，‘我将要缘于怜愍而说。’（才）能教导他人法，‘我将不为财而说。’（才）能教导他人法，‘我将不伤害自己与他人后而说。’（才）能教导他人法，阿难！教导他人法是不容易的。阿难！教导他人法者自身内准备这五法后，（才）能教导他人法。”

——《增支部·五集·妙法品》

解经：“阿难，教导他人法是不容易的。阿难，教导法之人自身必须具备五个条件才能为他人说法。哪五个条件呢？应以诸如布施与持戒等主题而次第教导法，应表达事实而教导法，应以解脱众生离苦的悲心教导法，应不为财施而教导法，应以不损毁自己和他人的美德为目的而教导法。”

此经指出教授佛法时，教授者心中不应有任何杂染；应系统地讲解原因并举例；不期待物质利养、提高知名度或改善自己（的生活），说法只为众生离苦，不存攻击他人的意图。只有当说法者怀有如此善意时，法之教说才会纯净。以下如来解释了何为讲法清净：

“Yo hi koci, bhikkhave, bhikkhu evaṁcitto paresaṁ dhammaṁ deseti – ‘aho vata me dhammaṁ suṇeyyum, sutvā ca pana dhammaṁ pasīdeyyum, pasannā ca me pasannākāraṁ kareyyu ’nti; evarūpassa kho, bhikkhave, bhikkhuno aparisuddhā dhammadesanā hoti.

Yo ca kho, bhikkhave, bhikkhu evaṁcitto paresaṁ dhammaṁ deseti – ‘svākkhāto bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattam veditabbo viññūhīti. Aho, vata me dhammaṁ suṇeyyum,

sutvā ca pana dhammam ājāneyyum, ājānitvā ca pana tathattāya paṭipajjeyyu ' nti. Iti dhammasudhammadam paṭicca paresam dhammam deseti, kāruññam paṭicca anuddayam paṭicca anukampam upādāya paresam dhammam deseti. Evarūpassa kho, bhikkhave, bhikkhuno parisuddhā dhammadesanā hoti."

“比库们，凡比库以这样的心教导法：‘愿他们从我这里听法；愿他们听法后可以接受；愿他们善待我。’这样的比库讲法是不清净的。”

“比库们，凡比库以这样的心教导法：‘法乃世尊所善说，是自见的，无时的，来见的，导向（涅槃）的，智者们可各自证知的。法实在应闻，闻后应了知，了知后应如实执行。’如此源于法之善性、发自悲悯，乃讲法清净。”

——《相应部·迦叶相应·月喻经》

## 比库们不应接触的人

"Idhekacco vesiyāgocaro vā hoti, vidhavāgocaro vā hoti, thullakumārīgocaro vā hoti, pañḍakagocaro vā hoti, bhikkhunīgocaro vā hoti, pānāgāragocaro vā hoti, saṃsattho viharati rājūhi rājamahāmattehi titthiyehi titthiyasāvakehi ananulomikena saṃsaggena. Yāni vā pana tāni kulāni assaddhāni appasannāni anopān-abhūtāni akkosakaparibhāsakāni anatthakāmāni ahitakāmāni aphāsukāmāni ayogakkhemakāmāni bhikkhūnam bhikkhunīnam upāsakānam upāsikānam, tathārūpāni kulāni sevati bhajati payirupāsati – ayam vuccati agocaro."

(Sāriputta sutta niddeso)

“（什么叫‘非行处’呢？）这是指有些人或是去妓女的所在处，或是去寡妇的所在处，或是去未婚女人的所在处，或是去阉人的所在处，或是去比库尼的所在处，或是去酒店的所在处，或习惯与国王、大臣、外道及外道弟子进行不适当的交际。又或有人结交、亲近、侍奉（如下）这样的家庭：对于比库、比库尼和男女居士，他们是无信者，无净信者，不愿供给其需要者，恶口怒骂者，愿其无利者，愿其有损者，愿其不安乐者，愿其不从执着中解脱者。以上（这些）就是‘非行处’。”

——《沙利子经义释》

如上所说，比库们不应接触妓女、成年未婚女、黄门（阉割者）、比库尼和酒肆；不应与国王、大臣、异教徒及其信徒有不当的交际；不应结交那些侮辱比库、比库尼、优婆塞（男性在家信徒）和优婆夷（女性在家信徒）的人。

### 与女性来往

优婆夷（女性在家信徒）对比库最具信心，亦帮助良多。由于她们的护持，佛法得以延续。然而，也正是女人，常常成为比库堕落的根源。教法中因女人而退堕的比库已有很多，不仅限于普通比库，甚至已有禅定、可以凌空飞行的人，亦因女人而堕落。

因此，比库和女人来往必须极其谨慎。比库不应拒绝善护持的女施主，但（如何）与她们保持来往是一件非常严肃的事。在佛陀快要般涅槃时，阿难尊者请法：

阿难：“世尊，我们应如何与女人相处？”

如来：“Adassanam Ānanda”，即“阿难，你们最好不要看女人。”

阿难：“尊者，如果我们看到了，该如何做？”

如来：“Anālāpo Ānanda”，即“阿难，如果看见，不交谈是有益的。”

阿难：“世尊，如果女人和我们说话，该怎么办？”

如来：“Sati Ānanda upatṭhapetabbā.”即“阿难，应摄持正念。”

“Etha tumhe, bhikkhave, mātumattīsu mātucittam  
upaṭṭhapetha, bhaginimattīsu bhaginicittam upaṭṭhapa-  
tha, dhītumattīsu dhītucittam upaṭṭhapethā.”

(Bhāradvājasuttam)

“来！比库们！你们对如母亲般年纪的女人，应该现起她是母亲的心；对如姐妹般年纪的女人，应该现起她是姐妹的心；对如女儿般年纪的女人，应该现起她是女儿的心。”

——《相应部·处相应》

依据以上建议，“摄持正念”指：当与自己母亲同龄的女性交谈时，将她看作你的母亲；当与自己姐妹同龄的女性交谈时，将她看作你的姐妹；当与自己女儿同龄的女性交谈时，将她看作你的女儿。与女性接触时若无正念摄持并越界，从下面的故事能看到其危险和严重后果：

过去有位比库尼和比库在舍卫城雨安居，两人是母子关系。他们欢喜能时常见到对方，母亲常常去找儿子，儿

子亦常常找母亲，以此建立起对彼此的信任。随着时间流逝，儿子不再感觉对方是自己的母亲，母亲不再感觉对方是自己的儿子；最后，他们行邪淫，两人都失去了出家的身份。比库们发现此事并告知如来，如来随即如此开示：

“Nāham, bhikkhave, aññam ekarūpampi samanupassāmi evam rajaṇīyam evam kamaṇīyam evam madanīyam evam bandhanīyam evam mucchanīyam evam antarāyakaram anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya yathayidam, bhikkhave, itthirūpam. Itthirūpe, bhikkhave, sattā rattā giddhā gathitā mucchitā ajjhosannā. Te dīgharattam socanti itthirūpavasānugā..

Nāham, bhikkhave, aññam ekasaddampi...pe... ekagandhampi... ekarasampi... ekaphotthabbampi saman-upassāmi evam rajaṇīyam evam kamaṇīyam evam madanīyam evam bandhanīyam evam mucchanīyam evam antarāyakaram anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya yathayidam, bhikkhave, itthiphotthabbam. Itthiphotthabbe, bhikkhave, sattā rattā giddhā gathitā mucchitā ajjhosannā. Te dīgharattam socanti itthiphotthabbavasānugā.

Itthī, bhikkhave, gacchantīpi purisassa cittam pariyādāya titthati; titāpi...pe... nisinnāpi... sayānāpi... hasantīpi... bhaṇantīpi... gāyantīpi... rodantīpi... ugghātitāpi... matāpi purisassa cittam pariyādāya titthati. Yañhi tam, bhikkhave, sammā vadamāno vadeyya – ‘ samantapāso mārassā ’ ti mātugāmamyeva sammā vadamāno vadeyya – ‘ samantapāso mārassā ’ti.”

“比库们！我不见有任何一种色，如女人的身体般令男

人贪染、捆绑、昏头、沉醉无法自拔。比库们！贪染女人的身体，被束缚、落入执着，会痛苦很久。

“比库们！我不见有任何一种声音如女人的声音般令男人贪染、缚绑、昏头、沉醉无法自拔。女人的气味...女人的味道...触摸女人...（中略）。比库们！贪染女人的触感，被束缚，落入执着，会长久痛苦。

“比库们！当走路时，女人持续遍取男人的心；当坐着时，.....（中略）当躺卧时，.....（中略）当笑时，.....（中略）当说话时，.....（中略）当唱歌时，.....（中略）当哭泣时，.....女人被伤害时，.....（中略），已死时.....（中略）。比库们，女人就是魔的陷阱！”

——《增支部·五集·盖品第5经》

女人（本质）如此，比库和她们接触时应万分谨慎。一些新比库会问：“如果我们不做任何越轨之事，与女性说话、给她们东西、或接受她们的东西，何患之有？”起初他们这样做，仅仅出于取乐，没有考虑未来（的后果）。但是，比库继续如此，心中爱欲会不自觉地生起，逐渐地、不自觉地增强。

Kāmacchandanīvaraṇam, bhikkhave, andhakaraṇam acakkhukaraṇam aññāṇakaraṇam paññānirodhikam vighātapakkhiyam anibbānasamvattanikam.

(Bojjhaṅga Samyutta)

“比库们！爱欲盖是盲目的作者，无眼的作者，无智的作者，令慧灭者，恼害的伴党，非涅槃的导向者。”

——《相应部·觉支相应》

淫欲的增强让比库盲目，正如佛陀所说：

“比库们，淫欲蒙蔽众生，无法成就智慧，令人愚痴；淫欲摧毁智，伴随苦，它不导向涅槃；淫欲使他不见未来潜在的危险，因此他盲目，不能理解老师、戒师的教导；他不能明白其他真诚之友的建议，好言相劝者反倒成了他的敌人。

“淫欲者常于修行中堕落，还俗，离开；无法如愿；苦不得尽；待生命结束时方恍然大悟。”

如来还指出与女性接触有如下危险：

“Sallape asihatthena, pisācenāpi sallape;  
 Āsīvisampi āsīde, yena datṭho na jīvati.  
 Natveva eko ekāya, mātugāmena sallape;  
 Mutṭhassatim tā bandhanti, pekkhitena sitena ca.”  
 (Aṅguttaranikāyo pañcakanipāta)

“宁愿与持剑断头者谈话，宁愿与食人恶鬼谈话，宁愿身触一咬即死的毒蛇口，就是不要与女人一对一谈话；她们的一颦一笑，会捆缚你的心，令你失念！”

——《增支部·5集·55经》

阿拉汉大长老帕拉帕里亚亦如此说：

“Itthirūpe itthisare, phottabbepi ca itthiyā;  
 Itthigandhesu sāratto, vividham vindate dukham.  
 Itthisotāni sabbāni, sandanti pañca pañcasu;  
 Tesamāvaraṇam kātum, yo sakkoti vīriyavā.

So atthavā so dhammatṭho, so dakkho so  
vicakkhaṇo;  
Kareyya ramamānopi, kiccaṁ dhammatthasamhi-  
tam."

“那些被女人的身体、女人的声音、女人的触感和女人的味道吸引过去的人会经受各种苦。女人的美丽等感觉催化男人的贪欲，流入他们的五根门。如他能提起正念并躲避，他便是精进的人，是一个为自己创造福祉的人，一个安住于法中的人，一个善巧的人，一位智者。”

# 圣种之法

## Ariyavamsa Dhamma

古时候的比库们非常推崇《圣种之法》。过去，各地常有许多比库在波亚节（poya，满月日）开示和听闻《圣种之法》，并有几则故事记载了当时托钵僧众坐在伽瓦啦瓦刺广场耐心聆听长部诵者长老开示时的场景。同样，在家人也对听闻《圣种之法》极为欢喜。《增支部》的义注中提到，有位住在乌村<sup>65</sup>的优婆夷（近事女），为听此经不畏远途，步行五由旬去听长老的开示，闻法直到黎明。佛陀在舍卫城对四万名比库开示了《圣种之法》。

经文如下——

“Cattāro me, bhikkhave, ariyavamsā aggaññā rattaññā vamsaññā porāñā asamkiññā asamkiññapubbā, na samkiyanti na samkiyissanti, appatikuṭṭhā samañehi brāhmañehi viññūhi. Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu santuṭṭho hoti itarītarena cīvarena, itarītaracīvarasantuṭṭhiyā ca vanṇavādī, na ca cīvarahetu anesanam appatirūpam āpajjati, aladdhā ca cīvaram na paritassati, laddhā ca cīvaram agadhito [agathito (sī. pī.)] amucchito anajjhosanno ādinavadassāvī nissaraṇapañño paribhuñjati; tāya ca pana itarītaracīvarasantuṭṭhiyā nevattānukkamseti, no [na (dī. ni. 3.309)] param vambheti. Yo hi tattha dakkho analaso sampajāno patissato, ayam vuccati, bhikkhave, bhikkhu porāne

---

<sup>65</sup> Ullabhakolakanṇika

aggaññe ariyavamse ṭhito.

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu santutṭho hoti itarītarena piṇḍapātena, itarītarapiṇḍapātasantutṭhiyā ca vaṇṇavādī, na ca piṇḍapātahetu anesanaṁ appatirūpaṁ āpajjati, aladdhā ca piṇḍapātam na paritassati, laddhā ca piṇḍapātam agadhito amucchito anajjhosanno ādīnavadassāvī nissaraṇapañño paribhuñjati; tāya ca pana itarītarapiṇḍapātasantutṭhiyā nevattānukkamseti, no param vambheti. Yo hi tattha dakkho analaso sampajāno patissato, ayam vuccati, bhikkhave, bhikkhu porāne aggaññe ariyavamse ṭhito.

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu santutṭho hoti itarītarena senāsanena, itarītarasenāsanasantutṭhiyā ca vaṇṇavādī, na ca senāsanahetu anesanaṁ appatirūpaṁ āpajjati, aladdhā ca senāsanam na paritassati, laddhā ca senāsanam agadhito amucchito anajjhosanno ādīnavadassāvī nissaraṇapañño paribhuñjati; tāya ca pana itarītarasenāsanasantutṭhiyā nevattānukkamseti, no param vambheti. Yo hi tattha dakkho analaso sampajāno patissato, ayam vuccati, bhikkhave, bhikkhu porāne aggaññe ariyavamse ṭhito.

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu bhāvanārāmo hoti bhāvanārato, pahānārāmo hoti pahānarato; tāya ca pana bhāvanārāmatāya bhāvanāratiyā pahānārāmatāya pahānaratiyā nevattānukkamseti, no param vambheti. Yo hi tattha dakkho analaso sampajāno patissato, ayam vuccati, bhikkhave, bhikkhu porāne aggaññe ariyavamse ṭhito. Ime kho, bhikkhave, cattāro ariyavamsā aggaññā rattaññā vamsaññā porānā asamkiññā asamkiññapubbā, na samkiyanti na samkiyissanti, appaṭikuṭṭhā samañehi

brāhmaṇehi viññūhi.

Imehi ca pana, bhikkhave, catūhi ariyavamsehi samannāgato bhikkhu puratthimāya cepi disāya viharati sveva arati sahati, na tam arati sahati; pacchimāya cepi disāya viharati sveva arati sahati, na tam arati sahati; uttarāya cepi disāya viharati sveva arati sahati, na tam arati sahati; dakkhināya cepi disāya viharati sveva arati sahati, na tam arati sahati. Tam kissa hetu? Aratiratisaho hi, bhikkhave, dhīro ” ti.

Nārati sahati dhīram [vīram (sī.)], nārati dhīram sahati; Dhīrova arati sahati, dhīro hi aratissaho.

Sabbakammavihāyinām, panunηnam ko nivāraye; Nekkham jambonadasseva, ko tam ninditumarahati; Devāpi nam pasamsanti, brahmunāpi pasamsito ” ti.

佛陀、辟支佛和佛陀的声闻弟子们，因为心无杂染、戒除不善、秉持正法，值得世人和天神们礼敬供养，所以被称为圣者。正自觉的诸佛皆是圣者。

四不可数劫又十万大劫前，有四位佛陀在一劫期间相继出世，分别是丹杭咖拉佛（Taṇhaṅkara）、美唐咖拉佛（Medhaṅkara）、萨拉囊咖拉佛（Saṇaṅkara）、燃灯佛（Dīpaṅkara）。

燃灯佛般涅槃一个不可数劫后袞丹雅佛（Konḍañña）出世。在袞丹雅佛般涅槃一个不可数劫后，四位佛陀在一劫之间相继出世，分别是：吉祥佛（Maṅgala）、善意佛（Sumana）、勒瓦答佛（Revata）、索毗答佛（Sobhita）。在索毗答佛般涅槃一个不可数劫后，三位佛陀在一大劫之

间相继出世，分别是：最高见佛（Anomadassī）、红莲花佛（Paduma）、那拉达佛（Nārada）。

在那拉达佛般涅槃一个不可数劫又几个大劫后，胜莲花佛（Padumuttara）出世；然后是善慧佛（Sumedha）、善生佛（Sujāta）出世；之后的一劫期间，喜见佛（Piyadassī）、见义佛（Atthadassī）、见法佛（Dhammadassī）三位佛陀相继出世。之后的一劫里只出世了悉塔他佛（Siddhatta）一位佛陀；又再一劫里，出世的有帝萨佛（Tissa）和普萨佛（Phussa）两位佛陀。随后的一劫，维巴西佛（Vipassi）出现。又接下来的一大劫，有西奇佛（Sikhī）和韦沙菩佛（Vessabhū）两位佛陀出世。最后，于此劫中，有四位佛陀已出现于世间，分别是：咖古三塔佛（Kakusandha）、果那嘎马那佛（Konāgamaṇa）、咖沙巴佛（Kassapa）、苟答马佛（Gotama）。

在这期间，所有的正自觉者（即诸佛陀）、辟支佛（无佛时期出现）和大弟子们都在延续着四种修法，它们被视为无上珍宝。久远以来，这四种修法被各位佛陀等圣者们代代传承，过去未曾有、现在没有、未来也不会被任何一位佛陀所摈弃；同样也不会被沙门、婆罗门和世间的博学者所摈弃。如来在《圣种之法》中宣说此四种修法，其内容如下：

1. Itarītara cīvara santutṭhitā.

知足任何所得之衣；

2. Itarītara pindapāta santutṭhitā.

知足任何所得之食；

3. Itarītara senāsana santutthitā.

知足任何所得之住所；

4. Bhāvanārāmatā

策励精勤禅修。

“比库们！有这四个圣种姓被认为最原始、被长久认可、传统、古老、未被掺杂、过去未被掺杂、现不被掺杂、将不被掺杂、不被有智的沙门（或）婆罗门非难，哪四个呢？

“比库们！比库是无论怎样的衣服之已知足者、无论怎样的衣服之已知足的称赞者、不因衣服之故产生不适当的邪求，得不到衣服不战栗，得到衣服不被系结地、昏头地、有罪过地、不见过患地、无出离慧地受用。又，他既不以这无论怎样的衣服之已知足而称赞自己，也不轻蔑他人，凡在那里熟练、不怠惰、正知、忆念者，比库们！这被称为‘住立于往昔最高圣种姓的比库’。

“再者，比库们！比库是无论怎样的施食之已知足者、无论怎样的施食之已知足的称赞者、不因施食之故产生不适当的邪求，得不到施食不战栗，得到施食不被系结地、昏头地、有罪过地、不见过患地、无出离慧地受用。又，他既不以这无论怎样的施食之已知足而称赞自己，也不轻蔑他人，凡在那里熟练、不怠惰、正知、忆念者，比库们！这被称为‘住立于往昔最高圣种姓的比库’。

“再者，比库们！比库是无论怎样的住处之已知足者、无论怎样的住处之已知足的称赞者、不因住处之故产生不适当的邪求，得不到住处不战栗，得到住处不被系结地、

昏头地、有罪过地、不见过患地、无出离慧地受用。又，他既不以这无论怎样的住处之已知足而称赞自己，也不轻蔑他人，凡在那里熟练、不怠惰、正知、忆念者，比库们！这被称为‘住立于往昔最高圣种姓的比库’。

“再者，比库们！比库是在修习中欢乐者，乐于修习者；是在舍断中欢乐者，乐于舍断者。又，他既不以‘是在修习中欢乐者，乐于修习者；是在舍断中欢乐者，乐于舍断者’而称赞自己，也不轻蔑他人，凡在那里熟练、不怠惰、正知、忆念者，比库们！这被称为‘住立于往昔最高圣种姓的比库’。

“比库们！这是四个圣种姓，（它们）被认为最原始、被长久认可、传统、古老、未被掺杂、过去未被掺杂、不被掺杂、将不被掺杂、不被有智的沙门婆罗门非难。

“比库们！具备这四个圣种姓的比库如果住在东方，他征服不喜乐，不喜乐不征服他；如果住在西方，他征服不喜乐，不喜乐不征服他；如果住在北方，他征服不喜乐，不喜乐不征服他；如果住在南方，他征服不喜乐，不喜乐不征服他，那是什么原因呢？比库们！因为他是征服不喜乐与喜乐的坚固者。”

“不喜乐不征服坚固者，不喜乐不征服坚固者，  
坚固者征服不喜乐，因为坚固者是不喜乐的征服者。  
对离开一切业的除遣者谁能遮止？  
如阎浮檀金的金币，谁能诽谤他？  
天神们赞赏他，（他）也被梵天赞赏。”

这里简要介绍了《圣种之法》，如要详细解说此法，足可以写一本书，所有的比库都应至少记住此书中解释《圣种之法》的内容。实际上，并非所有的比库都可以丝毫不差、完全按照经中所说去修持，但不论何种程度我们仍应实践此修法。

Na ca cīvarahetu anesanam appatirūpam āpajjati.  
Na ca piṇḍapātahetu anesanam appatirūpam āpajjati.  
Na ca senāsanahetu anesanam appatirūpam āpajjati.

不因衣服之故产生不适当的邪求。

不因施食之故产生不适当的邪求。

不因住处之故产生不适当的邪求。

所有的比库都应远离下面提到的事项：

不应为了企图获取利养而诈现威仪；即使具备美德，也不应以企图获利之心而自我赞扬；不应企图获利而无端地表示感谢；不应攀缘，虚伪地套近乎；不应企图获利而说谎欺骗对方；不应参与筹款、筹物资；不应参与看病、买卖、算命、占星、为人诅咒和祈福、占卜、祈祷天神的活动；也不应做（为在家人）捎带口信之类的俗人行为。

除了自己的亲属或已经提出供养邀请的施主之外，不应向其他任何人索求或收取袈裟、食物和住处等资具；若需要夜分药，则可向任何人寻求。

此处亲属是指父母、子女、兄弟姐妹、祖父母和他们的孩子、父母孩子的孩子（侄系），且仅限于上下七代范围内的亲属关系。

## 头 陀 行

除持守戒律外，沙马内拉和比库为培养简朴等美德，可以修持十三头陀支。比库多少应修持一些头陀行，如果比库一生中从未修过头陀，将有损于出家生活的意义。

*Pañca senāsane vuttā pañca āhāranissitā,  
Eko viriyasamyutto dve ca cīvaranissitā.*

十三头陀支中，有两支呼应《圣种之法》的第一条“知足任何所得之衣”；有五支呼应经中第二条“知足任何所得之食”；另有五支呼应经中第三条“知足任何所得住所”；有一支是修习精进的，呼应经中第四条“策励精勤禅修”。

三衣支 (*Tecīvaraṅga*) 和粪扫衣支 (*pāṇsukūlikaṅga*) 是两支相关“知足任何所得之衣”的头陀行。

常乞食支 (*Piṇḍapātiṅga*)、次第乞食支 (*Sapadānacārikaṅga*)、一座食支 (*ekāsanikaṅga*)、一钵食支 (*Pattapiṇḍikaṅga*)，时后不食支 (*Khalupacchābhattikaṅga*) 是五支相关“知足任何所得之食”的头陀行。

阿练若住支 (*Āraññakaṅga*)、树下住支 (*Rukkhamūlikaṅga*)、露地住支 (*Abbhokāsikaṅga*)，冢间住支 (*sosānikaṅga*)，随处住支 (*Yathāsanthikaṅga*) 是五支相关“知足任何所得住所”的头陀行。

常坐不卧支 (*Nesajjikaṅga*) 是相关“策励精勤禅修”的头陀行。

《清净道论》记载了如何修持头陀的方法，行者可以根据自己的意愿修持一天、几天、甚至几个小时皆可，没有戒律规定一条头陀支应终生受持。行头陀的功德与所受持的时间相对应。从戒律方面来讲，违犯头陀支并不算破戒。头陀支也无需经他人传授，自己决意即可。

### 常乞食支 (Piṇḍapātikāṅga)

所有愿意乞食的比库和沙马内拉可受持此条，以如下决意受持：

“Atirekalābhām paṭikkhipāmi, piṇḍapātikāṅgam samādiyāmi.”

“我拒绝多余的食物，我受持托钵者头陀支。”（细节可参考《清净道论》）

### 一座食支 (Ekāsanikāṅga)

此条以如下决意受持：

“Nānāsanabhojanaṁ paṭikkhipāmi ekāsanikāṅgam samādiyāmi.”

“我拒绝多次进食，我受持一食（头陀）支。”

受持者每日应只食一餐。当坐下进食时，必须食用足够当天的量。如果在起座后再吃任何食物，此条头陀支便已破坏。食用夜分药不犯此条。

### 一钵食支 (Pattapiṇḍikaṅga)

此条以如下决意受持：

“dutiyakabhājanam paṭikkhipāmi, pattapiṇḍikaṅgam samādiyāmi.”

“我拒绝第二（容器中）之食，我受持一钵食者（头陀）支。”

受持者只应食用钵中食物，包括乳酪或粥类的液体也应该在钵中食用。但如果食物搅拌在一起会变味，可以分开食用。用其他器皿喝夜分药则不犯，可以用任何容器饮用纯净之水。

受持者也可以同时决意受持三支头陀：常乞食支、一座食支、一钵食支；也可同时受持两种：一座食支、一钵食支。头陀行在任何时间都可以受持，若比库不能长久受持，也可只在波亚节（月圆日）当天受持。

### 常坐不卧支 (Nesajjikaṅga)

此条以如下决意受持：

“Seyyam paṭikkhipāmi Nesajjikaṅgam samādiyāmi.”

“我拒绝卧具，我受持常坐不卧支。”

受持此条的人只应以除躺卧之外的其他三种姿势生活。坐着睡觉时倚靠在物体上不犯。即使没睡觉，背部若躺在床上（或任何其他家具上）则犯。

在作息方面，比库不应睡到明相出现；若比库与未受

具足戒者在同一个屋檐下睡到日出，则可能会犯巴吉帝亚第五条“第一同宿戒”<sup>66</sup>，有些比库还会破坏资具依止戒。因此，所有受具足戒的比库和沙马内拉都应该习惯在日出前两小时起床，然后洗漱、礼敬三宝、省思、禅修，然后去服务；这样的比库可以受持“常坐不卧支”并按上述日程行持，是能够在当天受持“常坐不卧支”很长时间的，精进的人甚至能受持到夜幕降临。若能在明相前起床禅修，则能圆满“策励精勤禅修”相关的头陀行。如果受持“常坐不卧支”的人在明相前离开住所，他也能同时圆满“树下住支”和“露地住支”。

### 树下住支 (**Rukkhamūlikāṅga**)

应以如下决意受持：

“Channam paṭikkhipāmi. Rukkhamūlikāṅgam samādiyāmi.”

“我拒绝遮蔽，我受持树下住支。”

受持此条的人不应去屋顶下。

### 露地住支 (**Abbhokāsikaṅga**)

应以如下决意受持：

“Channam ca rukkhamūlañca paṭikkhipāmi. Abbhokāsikaṅgam samādiyāmi.”

---

<sup>66</sup> 此处英译错误。巴吉帝亚第五条“与未受具戒者同宿过限”，“过限”指比库与未受具戒者连续同宿直至第四日明相出现则犯戒。

“我拒绝遮蔽和树下，我受持露地住支。”

受持者应在空旷之地生活，甚至不应在树下。先受持“树下住支”，再受持“露地住支”，可同时圆满两支头陀行；先受持“常坐不卧支”，再受持“树下住支”，最后受持“露地住支”，可同时圆满三支头陀行；有些虔诚的比库便是这样做的。这里介绍的是容易受持的头陀行。



(龙树林僧人在森林禅修)

## 十 法 经

### Dasadhamma sutta

“Dasayime, bhikkhave, dharmā pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbā. Katame dasa?

‘Vevaṇṇiyamhi ajjhupagato ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘parapaṭibaddhā me jīvikā ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘añño me ākappo karanīyo ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘kacci nu kho mamañ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantī ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapatīsaraṇo, yam kammam karissāmi kalyāṇam vā pāpakam vā tassa dāyādo bhavissāmī ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘kathambhūtassa me rattindivā vītvattantī ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘kacci nu kho aham suññāgāre abhiramāmī ’ ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘atthi nu kho me uttari manussadhammo alamariyaññādassananaviseso adhigato, yenāham

pacchime kāle sabrahmacārīhi putṭho na maṇku bhavissāmī 'ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam.

Ime kho, bhikkhave, dasa dhammā pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbā.' ti"

“诸比库，此十种法为出家者应当经常地省察。哪十种呢？

- 一、出家者应常省察：‘我的身份已与在家人不同。’<sup>67</sup>
- 二、出家者应常省察：‘我的生活依赖他人。’
- 三、出家者应常省察：‘我的行仪举止应（与在家人）不同。’
- 四、出家者应常省察：‘我是否不会因戒而谴责自己？’
- 五、出家者应常省察：‘有智的同梵行者检问后，是否不会因戒而谴责我？’
- 六、出家者应常省察：‘一切我所喜爱、可意的会分散、别离。’
- 七、出家者应常省察：‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’
- 八、出家者应常省察：‘我是如何度过日日夜夜呢？’
- 九、出家者应常省察：‘我是否乐于空闲处呢？’
- 十、出家者应常省察：‘我是否有证得上人法、能为圣者的殊胜智见呢？在我最后时刻，当同梵行者们问及时，我将不会羞愧？’

---

<sup>67</sup> 中译按：此句取巴利直译应为“我的身份已与在家人不同。”部分译者取其意译，故有不同。

诸比库，此十种法出家者应常省察。”

思惟此十法可以减轻贪婪和傲慢等烦恼，提升持戒、服务和禅修的精进力。因此，比库时常省思此十法可获大利益。古时的比库每日念诵此经，直到现在，虔诚的比库们仍每天念诵此经。

## 活命经

### Jīvaka sutta

“Antamidam, bhikkhave, jīvikānam yadidañ piñḍolyam. Abhisāpoyam, bhikkhave, lokasmim – ‘piñḍolo vicarasi pattapāñī’ ti. Tañca kho etam, bhikkhave, kulaputtā upenti atthavasikā, atthavasam paṭicca; neva rājābhinītā, na corābhinītā, na iṇatṭā, na bhayaṭṭā, na ājīvikāpakatā. Api ca kho ‘otinṇamhā jātiyā jarāya marañena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi dukkhotiṇñā dukkhaparetā, appeva nāma imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyā paññāyethā’ ti. Evam pabbajito cāyam, bhikkhave, kulaputto so ca hoti abhijjhālu kāmesu tibbasārāgo, byāpannacitto padutṭhamanasāñkappo, mutṭhassati asampajāno asamāhito vibbhantacitto pākatindriyo. Seyyathāpi, bhikkhave, chavālātam ubhatopadittam majhe gūthagatañ neva gāme katthañtham pharati na araññe tathūpamāham, bhikkhave, imañ puggalam vadāmi gihibhogā parihīno sāmaññatthañca na paripūretī” ti. Etamattham bhagavā avoca. Tatthetam iti vuccati —

“ Gihibhogā parihīno, sāmaññatthañca dubbhago;  
Paridhamsamāno pakireti, chavālātamva nassati.  
“ Kāsāvakāñthā bahavo, pāpadhammā asaññatā;  
Pāpā pāpehi kammehi, nirayam te upapajjare.  
“ Seyyo ayoguļo bhutto, tatto aggisikhūpamo;  
Yañce bhuñjeyya dussilo, ratṭhapiñḍamasaññato”ti.  
(Itivuttaka tikanipāta)

一时，佛陀住在金布瓦普拉的尼拘律陀园，许多沙马内拉和比库在为客座僧铺设座位并分享僧团的供养时出声喧哗，如来将那些喧哗的沙马内拉和比库们驱逐出寺院，那些被驱逐者每个都是刚剃度者。大梵天见此，来到佛陀面前，礼敬后坐在一旁，请求世尊慈悯这些被驱逐的人，如来应允。大梵天顶礼佛陀，右绕离去。世尊指派阿难尊者召回那些人，被召回的比库们来到佛陀面前，心怀胆怯，坐于一旁。如来思惟，对于因贪着物质而被驱摈的比库应给与何种开示呢？于是决定开示《团食经》。

此经的含义如下：

“比库们！托钵，这是最低下的生活形态。比库们！在世间，这是诅咒：‘托钵者！你手持钵游荡。’

“但，比库们！这善男子们缘于合理的利益而亲近，既非国王所迫，也非盗贼所迫，也非欠债人，也非害怕什么，也非为了生活，而是：‘我已陷入生、老、死、慈悲苦忧恼，已陷入苦，已被苦征服，如果能了知得到这整个苦蕴的结束就好了。’

“比库们！这善男子这样出家。但他是贪婪的、重贪欲的、心瞋恚的、有憎恶之意向的、念已忘失的、不正知的、不得定的、心散乱的、诸根不制御的。比库们！犹如火葬场的燃尸柴，两端已被燃烧，中间沾了粪，既不能在村落中当木材，也不能在山林中当木材，比库们！如同这譬喻，我说此人既错失了在家者的享乐，也没有完成沙门的利益。”

世尊宣说了如是义理，（然后）在此说：

“若人既损居家乐，又复失坏沙门益；  
其心堕落向颠倒，灭没犹如化尸薪。

虽多袈裟覆其颈，然于恶行不制御；  
恶人由彼恶业故，再生之处为地狱。

破戒无制御，犹食信施者；  
铁丸热如火，于彼更相宜。”

——《小部·如是语》

这段偈颂的意思是：

“原本已是堕落的在家人，出家成为沙门后却不认真学习、修行和证悟。此人是不幸的，将如散落在地上（两端都燃烧）的炬火一样毁灭。

“许多（比库）脖颈环绕袈裟，却不持守律仪，这些罪恶者将因为恶行投生地狱。”

“宁可吞下滚热的铁球，也比受用信徒的食物更好。”

世尊并非对破戒者传授此经，而是对那些受用信施的食物却不履行自己应尽义务的比库们开示的。他们不禅修、不学法，不做比库应做之事，浪费时间找同流者玩乐、说畜生论，享受感官欲乐和睡眠。他们就算有些戒行，但出家生活却很难圆满。

如来已指出，乞食本质上是低下的行为。正如世尊曾对一群以此方式为生的比库们开示的，无论以何种方式从他人那里获得食物都是低下的。正因为这种依赖他人给予的生活方式，比库们会容易遭到他人的侮辱和批评。尤其

是受用被送到寺院的食物，这些比库会遭到最多的批评。相比之下，人们却不太苛责那些（于村间）行脚乞食的比库们。因此，依靠被送到寺院的食物生活，比托钵乞食更下等。已经出家成为沙门，却不接受他人供养食物而自谋生路的人，亦被认为是下等的，也会遭受非议。

沙门的生命应为他人而活。世尊规定比库应依靠信徒护持的“低等”方式生活，如此可使出家人和在家人双方均获得利益。建立乞食制，旨在导向一个圣洁的目的，那便是脱离轮回之苦、体证涅槃。出家后懒散颓废，不策励精进以获得体证的人是幼稚的，就如同费力耕种却不收获。涅槃的圣地无法仅靠出家和持戒到达，要体证它，必须无懈怠地学习佛法和禅修。

因此，如来如是说：

“Nayidam sīthilamārabbha, nayidam appena thāmasā; Nibbānam adhigantabbam, sabbadukkhappamocanam.”

(Bhikkhu Samyutta)

“涅槃是从所有的执取中解脱，仅以微弱或中等程度的精进力是无法体证的。在佛陀教法中出家，百千万劫难遭遇，应策励精进以获取大果报。”

——《相应部·比库相应》

## 精 进

如来告知在如此至上、稀有教法里出家的法子们，应秉持何种精进力方可体证未曾有之法。

Appatīvānī sudāham, bhikkhave, padahāmi – 'kāmam̄ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu māṃsalohitam̄, yam̄ tam̄ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattabbam̄ na tam̄ apāpuṇitvā vīriyassa sañṭhānam̄ bhavissatīti. Tassa mayham, bhikkhave, appamādādhigatā sambodhi, appamādādhigato anuttaro yogakkhemo. Tumhe cepi, bhikkhave, appatīvānām̄ padaheyyātha – 'kāmam̄ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu māṃsalohitam̄, yam̄ tam̄ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattabbam̄ na tam̄ apāpuṇitvā vīriyassa sañṭhānam̄ bhavissatīti, tumhepi, bhikkhave, nacirasseva – yassatthāya kulaputtā sammadeva agārasmā anagāriyam̄ pabbajanti tadanuttaram – brahmacariyapariyosānam̄ ditṭheva dhamme sayam̄ abhiññā sacchikatvā upasampajja viharissatha. Tasmātiha, bhikkhave, evam̄ sikkhitabbam̄ – 'appatīvānām̄ padahissāma. Kāmam̄ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu māṃsalohitam̄, yam̄ tam̄ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattabbam̄ na tam̄ apāpuṇitvā vīriyassa sañṭhānam̄ bhavissatīti. Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabba"nti.

(Aṅguttara duka nipāta)

“比库们！我不畏缩地努力：‘哪怕只剩下皮肤、肌腱、骨骸；哪怕身体的血肉枯干，只要还有以人的毅力、人的活力、人的努力应该达成而未达成者，（我的）精进就不会止息。’我以不放逸而证得正觉，以不放逸而证得无上离执安稳。

“比库们！如果你们也不畏缩地努力：‘哪怕只剩下皮肤、肌腱、骨骸；哪怕身体的血肉枯干，只要还有人的毅力、人的活力、人的努力应该达成而未达成者，（我的）精进就不会止息。’比库们！你们不久也就以证智自作证后，在当生中证入那善男子之所以从在家而正确地出家，过上非家生活的梵行无上目标并（于此）安住。比库们！因此，在这里，你们应该这么学：‘我们要不畏缩地努力：哪怕只剩下皮肤、肌腱、骨骸；哪怕身体的血肉枯干，只要还有人的毅力、人的活力、人的努力应该达成而未达成者，（我的）精进就不会止息。’比库们！你们应该这么学。”

——《增支部·二集·五经》

世间的人，付出努力以期获得各种结果。他们花费钱财，想要的东西有时会得到，有时即使花了钱、付出了劳动和努力都无济于事。在佛教中，努力从不白费，收获终会到来、绝不落空。正因为如此，世尊鼓励我们应策励精进，此教法定会导向涅槃。

在不导向涅槃的教义中努力徒劳无益，在那些教义中，懒惰反被推崇。因此，这里说：

“Durakkhāte, bhikkhave, dhammadvinaye yo kusīto

so sukham viharati. Tam kissa hetu? Durakkhātattā, bhikkhave, dhammassā ”

“比库们！当法与律被恶说时，凡懈怠者住于乐，那是什么原因呢？比库们！因为法的被恶说状态。”

因为佛法可导向涅槃，于此教法中懒惰，损失甚大，毫无益处。因此这里说：

“Svākkhāte, bhikkhave, dhammadvinaye yo āraddhvīriyo so sukham viharati. Tam kissa hetu? Svākkhātattā, bhikkhave, dhammassā.”

“比库们！当法与律被善说时，凡精进力已被发动者住于乐，那是什么原因呢？比库们！因为法的被善说状态。”

“Yo ca vassasataṁ jīve, kusīto hīnavīriyo;  
Ekāham jīvitam seyyo, vīriyamārabhato dalham.”  
(Dhammapada sahassa vagga)

“若人寿百岁，怠惰不精进；不如生一日，勤修戒定慧。”

——《法句经·千品》

“Ārambhatha nikkamatha, yuñjatha buddhasāsane;  
Dhunātha maccuno senam, naļāgāramva kuñjaro.  
Yo imasmim dhammadvinaye, appamatto vihassati;  
Pahāya jātisamṣāram, dukkhassantam karissatī.”  
(Brahma Saṁyutta)

“努力吧！精进地修习佛法。扫荡死魔军，如象碾压茅屋。凡在法与律中不放逸者，可以舍断生死轮回，不再受苦。”

——《相应部·梵天相应》

“魔军”此处指烦恼。扫荡和碾碎烦恼指通过圆满持戒和禅修减少并去除烦恼。

下面，学习一下过去在教法中具有声望的大长老们是如何无懈怠地生活的。

Sāriputtathero kira tiṁsa vassāni mañce piṭṭhim na pasāresi. Tathā mahāmoggallānatthero. Mahākas-sapatthero vīsavassasataṁ mañce piṭṭhim na pasāresi. Anuruddhatthero paññāsa vassāni. Bhaddiyatthero tiṁsa vassāni. Sonatthero atthārasa vassāni. Ratthapālatthero dvādasa. Ānandatthero pannarasa. Rāhulatthero dvādasa. Bākulatthero asīti vassāni. Nālakatthero yāvaparinibbānā mañce piṭṭhim na pasāresīti.

(Sakkapañha sutta vanṇanā)

沙利子长老实于三十年（三十个雨安居）中未在床上伸展脊背，大目犍连长老和大迦叶长老记得（自己）在二十年（二十个雨安居）中未在床上伸展脊背，阿奴卢塔长老五十年（五十个雨安居）、跋提长老三十年（三十个雨安居）、须那长老八年（八个雨安居）、护国（赖吒婆罗）长老十二年（十二个雨安居）、阿难长老十五年（十五个雨安居）、罗睺罗长老十二年（十二个雨安居）、薄拘罗长老八十年（八十一个雨安居）、那拉卡长老直到般涅槃都未在床上伸展脊背。

——《长部·第21经》义注

## 精进的马哈西瓦长老

马哈西瓦大长老非常善于讲法，弟子中有三万名比库成就了阿拉汉。一日，有一位阿拉汉省察自己老师的成就，却发现老师仍是凡夫，遂决定帮助他。他凌空而降，礼敬老师后坐于一旁。马哈西瓦长老询问：“你为何而来？”阿拉汉弟子说：“我来此听（老师）说法。”长老说：“我没有时间给你开示。”弟子又询问当日其他的时间段，但是长老一整天都有学生，不得空闲。弟子说：“尊者，人人都应有时间修习如理作意。您有时间去死吗？我不需要您的开示了。”随后从空中离去。

弟子如此说，马哈西瓦长老想：“刚才来到此的比库看似并非来学法，必定是想帮助我，我也应像他一样体证阿拉汉。我现在无法脱身，应在初夜和中夜教导比库，后夜离开，去到一个寂静处（修行）。”长老没有告知他人，仅带着衣钵和一名比库弟子离开了，这名随行的弟子也并未认出马哈西瓦长老。长老其他亲近的学生们也以为他只是暂时离开。长老临走前没有告知学生，是想计划在两三天内体证阿拉汉后便回来。

他在阿沙陀月<sup>68</sup>的上弦月第十三日离开，到了名叫村间山坡的地方开始行禅。可是他当天并没有体证阿拉汉。在第二天、第三天也都没有体证阿拉汉。第四天是进入前雨安居的日子，因为仍未成就阿拉汉，他就在此地决意进

---

<sup>68</sup> 阿沙陀月：印度阴历月份名，约在阳历六七月间。

入雨安居。他极精进地禅修直到雨安居结束，还是没能证悟。“我来到这里计划在两三天内体证阿拉汉，可三个月过去了，仍未成功。”当他想到许多同修在雨安居结束时，清净自恣，成为圣者，泪水开始从眼中滑落。

马哈西瓦长老接着思惟：“我未能以四种姿势成就阿拉汉。从今天开始，我要以除躺卧之外的其他三种姿势禅修，不成就阿拉汉，我绝不躺下，也不洗脚。”他将床竖起，以除躺卧之外的其他三种姿势修行。但他仍未体证阿拉汉。第二个雨安居结束那天他又哭了，但从未因此懈怠稍许。

在接下来的二十九年中，他无休无眠地努力。因为长期不洗脚，他的脚开始干裂。有时，村里的小孩用针把他脚上的龟裂缝起来，小孩们还互相顽皮地说：“愿你的脚像马哈西瓦长老的脚那样开裂。”

在第三十个雨安居的最后一天，他想，“我已经努力了三十年，还没有体证阿拉汉，我在此生将不能与我的同修比库一起，以清净自恣结束雨安居了。”对结果失望的他眼泪开始滑落。一位在附近的天女也开始哭泣，长老问：“谁在哭？”她回答，“我是天女。”长老问天女为什么哭，天女说：“如果哭泣能成就道果，我也想成就一两个（道果）”。

长老听后安慰自己说：“马哈西瓦，连天女都取笑你，别沮丧了。”他以丝毫不退减的精进力继续禅修。经过连续三十年的努力，他最终成就了阿拉汉，他的努力终于没有白费。成就后，马哈西瓦长老坐下洗脚，三万名阿拉汉

弟子为他洗脚，沙迦天帝也来了。希望你们能明白，在此导向涅槃的佛陀教法中，无论努力多长时间都不会白费！希望你们能以马哈西瓦长老的生平作为榜样！

不论在家人还是僧人的团体里，总会有闲散、懒惰、虚度光阴的人，他们打扰精进的人，说些毫无意义的话题。勤于修行的比库们应远离这种人。

“Parittam dārumāruyha, yathā sīde mahaññave.  
Evam kusītamāgamma, sādhujīvipi sīdati;  
Tasmā tam parivajjeyya, kusītam hīnavīriyam.  
Pavivittehi ariyehi, pahitattehi jhāyīhi;  
Niccam āraddhavīriyehi, paññitehi sahāvase.”  
(Somamitta thera gāthā)

“精进者与懈怠者为伍，会被卷入轮回的苦海，恰如茫茫大海之中倚靠小木片的人（早晚会被打沉）。应远离不精进的懒惰者。”

——《小部·月友长老偈》

应与喜好寂静的圣者共住，他们的心导向涅槃，乐于禅修，恒常精进。

希望那些乐于服务、学习、读书和禅修的人，警惕与喜欢闲聊的人接触，不要虚度光阴。（那些以闲聊为乐的人）似友非友，实则怨敌。

## 八 种 懈 怠

《增支部·八集》中提到，“诸比库！有这样八种懈怠事”。也就是懈怠者有八种原因作为虚度、怠惰的借口。

一、懒惰的比库需要费力完成一件事时，他会睡觉，借口说：“我有工作要做，我会很累。”因此他不履行应尽的义务，不学习，不读书，也不禅修。这是第一种懈怠。

二、懒惰的比库做点事之后，稍有疲倦就回去睡觉，常托辞说：“工作后我非常累。”他便不会再做任何事，不履行义务。这是第二种懈怠。

三、懒惰的比库远行前，他先睡觉，想到旅途劳累，他不会履行义务，也不愿禅修。这是第三种懈怠。

四、懒惰的比库从旅行归来，会睡上好几天，说自己旅途疲劳。这是第四种懈怠。

五、懒惰的比库获得的食物稍微少了一点，就会睡觉，认为我今天没吃饱、身体虚弱。这是第五种懈怠。

六、懒惰的比库获得了美味的食物，吃撑到，也会睡觉，认为今天身体太沉了，头晕，脑子发沉。”这是第六种懈怠。

七、懒惰的比库得了一点点小病，会睡觉，认为我很不舒服，不能工作。这是第七种懈怠。

八、懒惰的比库疾病康复，还是会睡觉，认为我刚刚康复，还没恢复体力，我不能工作。这是第八种懈怠。

## 八种精进

对虔诚、精进的比库来说，上面提到的八种懈怠因素正好成为鞭策他们更精进修习沙门法的动力。因此，《增支部·八集》中提到：“诸比库！有这样八种精进事。”由于人们想法不同，同样的因素既可导致懒惰，也可导向精进。

这八种精进如下：

一、教法中虔诚、智慧、精进的比库们，当不得不做杂务，比如洗染僧袍时，他们会省思：我不得不去做杂务，当我做杂务时我将不能行持佛陀的教导。所以我现在就做，精进于体证未曾有之法。这是第一种精进。

二、精进的比库已经完成了工作，例如洗染僧袍，他会思惟：因为刚才这个工作，我没能修习佛法，因此现在我要修习沙门法来弥补这个损失。这是第二种精进。

三、精进的比库需要外出时，他会思惟：旅途中我不能修习佛法。他现在便会努力修习沙门法。这是第三种精进。

四、精进的比库旅行归来，想到自己的沙门修行因旅行耽误了，他会努力修习沙门法。这是第四种精进。

五、精进的比库没有足够的食物吃，他会思惟：今天我的身体轻快而有活力，要修习圆满沙门法。这是第五种精进。

六、精进的比库吃了充足的食物，他会思惟：今天我的身体有力量，活力充沛。因此他会好好地修习沙门法。这是第六种精进。

七、精进的比库生病时，他会思惟：如果疾病变得严重，我将不能修行沙门法，因此今天我就应好好修习。这是第七种精进。

八、精进的比库疾病康复后，他会思惟：因为生病我不能修习沙门法。现在要努力修行沙门法。这是第八种精进。

## 乞 食

佛陀第一次访问咖毕勒瓦土（古译：迦毗罗卫城）时，于空中用黄金铺成一条经行道，站在上面说法，以降服释迦族人的傲慢。虽然他们听法、礼敬后离去，却没人邀请佛陀次日应供。净饭王心想：世尊会来我的宫殿托钵，便为包括世尊在内的两万比库准备了食物。

第二天，佛陀走入咖毕勒瓦土城，他思惟：过去佛回到他们父亲的城市时，是直接去亲属的住处应供，还是逐户乞食呢？他省察过去诸佛都是逐户乞食，于是遵循了过去佛的传统，在咖毕勒瓦土城里一家挨着一家乞食。耶输陀罗（佛陀出家前的妻子）看见如来在乞食，立即告知了净饭王。国王心想：“这是对我多大的侮辱啊！难道我没有能力为这些比库们提供食物吗？”国王很激动，立即找到佛陀说：“你在这座城乞食，这是在侮辱我。我在这个城市里应有尽有，你这样乞食对我是莫大的侮辱。”如来回答：“我没有侮辱你。我在遵循我氏族的修行。”净饭王问：“孩子，我氏族以乞食为生吗？”如来说：“大王，托钵乞食并非你氏族的习惯，而是我氏族的习惯。过去的千尊佛都以乞食为生。”

“Uttiṭṭhe nappamajjeyya, dhammam̄ sucaritam̄ care;  
Dhammacārī sukham̄ seti, asmiṃ loke paramhi ca.”

“应站立不可放逸，应妥善奉行此法。

实践这个法的人，今生来世皆安乐。”

“Dhammam care sucaritam, na nam duccaritam care;  
Dhammadārī sukham seti, asmiṃ loke paramhi ca.”

“应妥善奉行此法，莫不当地奉行它。

实践这个法的人，今生来世皆安乐。”

——《法句经·世间品》

如法乞食，应避免去妓院等不当地点。不应以不当之法乞食。净饭王听到此开示后体证了初果。比库是佛陀的孩子，乞食是佛陀留下的（物质）遗产。

依靠信徒送到寺院的食物而生活的比库，只因这一口食物，就不得不受到在家人的约束。从信徒那接受食物，不管信徒说什么都要承受，无论是否有理。有时还得做不当之事，否则就没饭吃。不仅如此，在家人还会因此轻蔑比库说“他们靠我们生活。”

靠乞食为生的比库不必对在家人屈膝，他托钵没有固定地点。如果从一家没得到食物，他可以去另一家。如果从一个村庄没得到任何食物，他可以去另一个村庄。因此，靠乞食为生的比库可以生活得有尊严，不必屈服于在家人。施舍食物的在家人也不会影响到他们。

就算最贫穷的家庭也会常常煮饭，他们施舍乞食僧一勺食物，不会有任何损失。因此，许多人即使没能做其他善业，也会因供养乞食僧获得功德。从自己煮食的饭锅里盛出一勺供养托钵僧，很多施主因此投生天界。因此，在村庄里乞食是惠益他人的善行。像佛陀这样的圣者们四处乞食，并非因为没有其他维生的途径，而是为了利益他人。

追随圣者们的比库，在乞食时心怀慈悲，例如“愿众人得到功德、体证涅槃、离苦”等等，乞食路上的每一步都会积累善业功德。

精勤的乞食僧将食物供奉佛陀，或与其他在场比库们分享，会获得极大的功德。将食物分给贫穷的人、旅行者或是动物，亦可获得很多功德。以乞食为生，功德殊胜，不应将其看做是卑贱的维生方式。菩萨有一世是摩诃伽那迦国王，作为统治者他如此思惟：

“Kadāham pattam gahetvāna, muṇḍo saṅghātipāruto;  
Piṇḍikāya carissāmi, tam kudāssu bhavissati.  
Kadāham sattāhasammeghe, ovaṭṭho allacīvaro;  
Piṇḍikāya carissāmi, tam kudāssu bhavissati.”

(Mahājanaka Jātaka)

“何时我能剃发、身披袈裟、持钵去乞食？此事何时能实现呢？何时我能去乞食，雨水浸透袈裟，历经七日，此事何时能实现呢？”

——《小部·本生·第539经》

乞食善业殊胜，连国王们也希望乞食。《清净道论》中记载乞食的功德如下：

“Piṇḍiyālopasantutṭho, aparāyattajīviko;  
Pahīnāhāraloluppo, hoti cātuddiso yati.  
Vinodayati kosajjam, ājīvassa visujjhati; Tasmā hi  
nātimāññeyya, bhikkhācariyāya sumedhaso.”

“团食知足、不依他生活，行者除去欲贪、自由自在。舍弃怠惰，清净活命，有慧者不轻视乞食行。”

——《清净道论》

## 不应乞食之地

“Navahi, bhikkhave, aṅgehi samannāgataṁ kulam anupagantvā vā nālam upagantuṁ, upagantvā vā nālam nisīdituṁ. Katamehi navahi? Na manāpena paccutthenti, na manāpena abhivādenti, na manāpena āsanaṁ denti, santamassa pariguhanti, bahukampi thokam denti, pañītampi lūkham denti, asakkaccam denti no sakkaccam, na upanisīdanti dhammassavanāya, bhāsitamassa na sussūsanti. Imehi kho, bhikkhave, navahaṅgehi samannāgataṁ kulam anupagantvā vā nālam upagantuṁ upagantvā vā nālam nisīdituṁ.”

(Aṅguttara navaka nipāta)

“比库们！具备九支的家未接近者不适合接近，已接近者不适合近坐。哪九个呢？他们不合意地起立迎接，他们不合意地问讯，他们不合意地给予座位，他们隐藏现存的，当有很多时他们仅施与一些，当有胜妙的时他们仅施与粗的，他们不恭敬地施予而非恭敬，他们不为了闻法而近坐，他们不想要听所说的。”

——《增支部·9集·17经》

## 一事需留意

Assaddhesu micchādiṭṭhikulesu sakkaccam pañīt-abhojanam labhitvā anupaparikkhitvā neva attanā paribhuñjitabbam, na paresam dātabbam. Visamissampi hitāni kulāni piṇḍapātam denti. Yampi ābhidosikam bhattam vā khajjakam vā tato labhati, tampi na

paribhuñjitabbam̄. Apihitavatthumpi hi sappavicchikādīhi adhisayitam̄ chaḍḍanīyadhammam̄ tāni kulāni denti. Gandhahaliddādimakkhitopi tato piñḍapāto na gahet-abbo. Sarīre rogaṭṭhānāni puñchitvā ṭhapitabhattampi hi tāni dātabbam̄ maññantī’ti.

(vinayasaṅgaha-atṭhakathā pakiṇṇakavinicchayakathā)

“那些没有正信（持邪见）的人家提供的美食，未经检查不要食用，亦不应给予他人。这样的人家有时可能会给有毒的食物，不要吃这样的人家供养的隔夜米饭或甜食；也许食物没有遮盖，像蜈蚣或蝎子等有毒的动物会落在里面，有时这样的食物也会拿来供养僧人。不要从这样的人家接受掺有香水或藏红花的食物，有时他们会迷信将掺杂这些东西的食物供养给比库，自己身体的病痛就会去除；有些认为擦拭身体上的病患处的食物是应当给予（比库）的。这些都是不应接受的。”

——《律摄义注·杂裁定论》

## 利 养

“Aññā hi lābhūpanisā, aññā nibbānagāminī;  
Evametam abhiññāya, bhikkhu buddhassa sāvako;  
Sakkāram nābhinandeyya, vivekamanubrūhaye.”  
(Dhammapada Bālavagga)

“一个导向世俗成就之道，另一个则导向涅槃。明了这一点，身为佛弟子的比库，不应乐于世俗的成就与恭敬，而应培育舍离与不执取。”

——《法句经·愚人品》

由于过去世积累的福报，有人无需努力便获得许多资具。接受如法方式获得的东西并非错误，但不应对贪求、不应因此自负、不应被其欺骗。累世福报较少的人得不到什么供养，但他们应对所得感到满足。有的比库不满足于依其过去业所应得的果报，欲寻求额外的利养，于是多多少少都要做出欺诳之类的恶行。那些想得到利养的人一点（不当的）事都不做是很难的。有人甚至为了利养犯下严重的恶行，如虚妄语。喜好贪图便宜的比库会不遗余力、绞尽脑汁地琢磨如何获利，也就没有时间跟随佛陀的教导，因此，他会与涅槃完全背道而驰。

出家的目的是体证涅槃。脱离涅槃之路，以邪命为生，对比库而言是极其危险的。无论是因财富、名声而自负的比库，还是因利养稀缺而自卑的比库，都不应养成逐利的习惯。有些比库认为，如果不挖掘获利的途径，生活会很

艰难，因此以邪命过活。当知每个人都因善业投生人间，这些善业可以辅助生计。因此，比库们不应担忧无法生存，佛陀等圣者们曾教导：宁愿死去，也不要长久以邪命而住。比库行于涅槃之路，或许会缺少名闻利养，但不应因此脱离涅槃之路。虽然许多人看重利养、恭敬和声誉，但这些对比库来说只会带来危险。

以下是世尊关于利养的教导——

“Dāruṇo, bhikkhave, lābhasakkārasiloko kaṭuko pharuso antarāyiko anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya. Tasmātiha, bhikkhave, evam sikkhitabbam – ‘uppannam lābhasakkārasilokam pajahissāma, na ca no uppanno lābhasakkārasiloko cittam pariyādāya thassatīti. Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabba.”

(Lābhasakkāra Samyutta)

“比库们！利养、恭敬和声誉是这么令人怖畏的、辛辣的、粗恶的，是到达无上离执安稳的障碍。比库们！因此，在这里，你们应该这么学：‘我们要舍断已生起的利养、恭敬、名声，而且，已生起的利养、恭敬、名声不要持续遍取我们的心。’”

——《相应部·利得与恭敬相应》

常能看到一些善于行持沙门法的比库，被过度的名闻利养冲昏了头，结果变得一无是处，贪婪又傲慢。常能看到获得许多名闻利养的比库与邪恶之人走得很近、被他们误导，比库与邪恶之人为伍常常会最终还俗、离开。这也正是为什么世尊说，即使因法而得的利养也是危险的。以下偈颂也提到：

“Bahū sapatte labhati, muṇḍo saṅghātipāruto;  
Lābhī annassa pānassa, vatthassa sayanassa ca.  
Etamādīnavam̄ ñatvā, sakkāresu mahabbhayam̄;  
Appalābho anavassuto, sato bhikkhu paribbaje.”  
(Tissatthera gāthā)

“此人剃头、穿着袈裟，受用诸多饮食、布料和卧具，滋生诸多怨敌。比库看到如此过患，应对利养心生怖畏；只依靠最基本的布施生活，远离逐利的泥沼。”

——《小部·帝思长老偈》

此偈颂指出，得到诸多利养会滋生怨敌。常面对的怨敌有两种：一种是嫉妒的人，他们会为比库设置很多障碍；另一种是伪装成朋友来占便宜的人。第二种怨敌更加危险，他们会引诱比库步入歧途、令比库受到极大的伤害，许多比库们因此还俗。正因此种危险，帝思长老告诫同道比库们应舍离利养、只接受少许。

资具较多的人应与资具较少的同修们分享，不应贪求囤积资具直至毁坏，也不应用来贩卖敛财。

“Na ca, bhikkhave, saddhādeyyam̄ vinipātētabbam̄.  
Yo vinipāteyya, āpatti dukkaṭassa.”  
(Mahāvagga cīvarakkhandhaka)

有一条戒律是：禁止毁掉多余的信施。毁掉信施犯恶作。（将资具）赠予亲属也属于毁掉信施。

——《律藏·大品·衣犍度》

“Anujānāmī bhikkhave, mātāpitūnam̄ dātum̄.”  
“比库们，我允许（将资具）给予父母。”

《律藏》义注中提到“*Sesaññatīnam dento vinipāteti eva*”（将资具给予除父母之外的其他亲属都算作毁掉信施）。比库将得到的资具给予净人和等待出家的人不犯；给予那些如果不交出便会加害的人，比如国王的使节和强盗，给予来访寺院的穷人、没有路费的旅人，均不犯。

“*Na ca, bhikkhave, pañidhāya araññe vatthabbam. Yo vaseyya, āpatti dukkaṭassā... Na ca, bhikkhave, pañidhāya piṇḍāya caritabbaṁ. Yo careyya, āpatti dukkaṭassa.*”

(Pārājikāpāli catutthāpārājikā)

“比库们，不要以欲求之心住在阿兰若（森林）。如住者，犯恶作。比库们，不要以欲求之心乞食。如乞者，犯恶作。”

——《律藏·比库分别·巴拉基咖篇》

也就是说，比库住于寺院（修行），不应寻求利养、恭敬和声誉，更不应为了食物住在这里。即使禅修也不应以获取利养、恭敬和声誉为目的。

## 世 间 八 法

世间八法：利、衰、誉、毁、讥、称、乐、苦，是世间的八种现象。此处“誉”即拥有追随者；“毁”即没有追随者、孤独。无论在家人还是比库，没有谁在此生能始终维持同样的状态，都会时常面对“利”和“衰”，比库应积极对待。

不被世间八法动摇的能力叫作“如如（不动）之德”(*tādiguṇa*)，这是圣洁的品质，只有佛陀和阿拉汉们完全具备。一般来说，比库们多少都应培育“如如（不动）之德”的素质。因为，不具备这种素质的人将难以圆满比库的修行。请牢记以下对世间八法的描述：

“*Lābho alābho ca yasāyaso ca,  
Nindā pasaṁsā ca sukham dukhañca;  
Ete aniccā manujesu dhammā,  
Asassatā vipariṇāmadhammā.*”

“得到与得不到，有名与无名，讥与称，乐与苦，这些法在人们中是无常的，非恒常的与变易法。”

### 高达德长老偈

以下是圣阿拉汉高达德长老宣说的偈颂，比库于此效仿将受益颇丰：

1. *Yathāpi bhaddo ājañño, dhure yutto dhurassaho;  
Mathito atibhārena, samyugam nātivattati.*  
车载非常重，辕牛奋力行；好牛忍劳累，决不离套绳。
2. *Evaṁ paññāya ye tittā, samuddo vārinā yathā;  
Na pare atimaññanti, ariyadhammadhā pāṇinam.*  
海洋广纳水，人则喜智慧。不轻蔑他人，德行堪称伟。
3. *Kāle kālavasam pattā, bhavābhavavasam gatā;  
Narā dukkham nigacchanti, tedha socanti māṇavā.*  
人随利害转，又受荣衰控；斯人常痛苦，在世忧无穷。

4. Unnatā sukhadhammena, dukkhadhammena  
conatā; Dvayena bālā haññanti, yathābhūtaṁ  
adassino.

乐时高仰首，苦时低垂头。愚人无真知，时时有罪受。

5. Ye ca dukkhe sukhasmiñca, majjhe sibbinima-  
ccagū; Ṭhitā te indakhīlova, na te unnataonatā.

有人于苦乐，持中不为动；贪欲既超脱，如柱甚坚定。

不高亦不低，不扬亦不抑。

6. Na heva lābhe nālābhe, na yase na ca kittiyā;  
Na nindāyam pasam̄sāya, na te dukkhe sukhamhi ca.  
得失和毁誉，荣辱和苦乐；有人不为动，从不生执着。

7. Sabbattha te na limpanti, udabinduva pokkhare;  
Sabbattha sukhitā dhīrā, sabbattha aparājitā.

水珠在荷叶，滚动不黏着；智者亦如是，处处无执着。  
无往而不胜，处处得福乐。

8. Dhammena ca alābho yo, yo ca lābho adhammiko;  
Alābho dhammiko seyyo, yam ce lābho adhammiko.  
损利而全德，损德而获利；两者相比较，德重利甚轻。

9. Yaso ca appabuddhīnam, viññūnam ayaso ca yo;  
Ayasova seyyo viññūnam, na yaso appabudd-  
hinam.

得愚人赞誉，受智者贬斥；贬斥有意义，赞誉无价值。

10. Dummedhehi pasam̄sā ca, viññūhi garahā ca yā;  
Garahāva seyyo viññūhi, yam ce bālapasam- sanā.  
蠢人来称颂，智者来责骂。两者相比较，责骂益处大。

11. Sukhañca kāmamayikam, dukkhañca paviveki-yam; Pavivekadukkham seyyo, yam ce kāmamayañ sukham.

欲爱得乐，远离是苦；两者相较，远离更好。

12. Jīvitañca adhammena, dhammena marañañca yam; Marañam dhammikam seyyo, yam ce jīve adhammikam.

违德可求生，持德可招死。两者相比较，宁死勿偷生。

13. Kāmakopappahīnā ye, santacittā bhavābhavet;

Caranti loke asitā, natthi tesam piyāpiyam.

离群索居者，澹泊无爱恨；大事和小事，有智无贪瞋。

14. Bhāvayitvāna bojjhañge, indriyāni balāni ca;

Pappuya paramam santim, parinibbantināsavā.

修习诸觉支，法力得增进；达至上寂静，无漏般涅槃。

### 描写沙门品德的偈颂

以下一系列偈颂由小善贤（给孤独长者的女儿）诵出，以便向家翁描述沙门的优秀品德，该偈颂记载于《法句经·杂品》义注之《小须跋陀事》。偈颂如下：

1. Santindriyā santamānasā, santam tesam gatañ thitam; Okkhittacakkhū mitabhāñī, tādisā samañā mama.

“沙门诸根寂静，他们的心平静，行住亦平静。眼帘低垂，言语切中要点。这是我（所恭敬）的沙门。”

2. Kāyakammam suci nesam, vācākammam anāvilam; Manokammam suvisuddham, tādisā samañā

mama.

“沙门身清净，语清净，意清净。这是我（所恭敬）的沙门。”

3. Vimalā sañkhamuttābhā, suddhā antarabāhirā;

Puṇnā suddhehi dhammehi, tādisā samanā mama.

“沙门表里都如一，好似贝壳和珍珠般纯净，他们的品德纯净、至善。这是我（所恭敬）的沙门。”

4. Lābhena unnato loko, alābhena ca onato;

Lābhālābhena ekaṭṭhā, tādisā samanā mama.

“世人因财富而骄慢，因损失而抱怨。无论利与衰，沙门不动摇。这是我（所恭敬）的沙门。”

5. Yasena unnato loko, ayasena ca onato;

Yasāyasena ekaṭṭhā, tādisā samanā mama.

“世人因（拥有）追随者而骄傲，因失去追随者而抱怨。无论毁与誉，沙门不动摇。这是我（所恭敬）的沙门。”

6. Pasāmsāyunnato loko, nindāyāpi ca onato;

Samā nindāpasāmsāsu, tādisā samanā mama.

“世人因赞美而骄慢，因讥讽而抱怨。无论讥与称，沙门不动摇。这是我（所恭敬）的沙门。”

7. Sukhena unnato loko, dukkhenāpi ca onato;

Akampā sukhadukkhesu, tādisā samanā mamā

“世人因快乐而骄慢，因痛苦而抱怨。无论苦乐，沙门不动摇。这是我（所恭敬）的沙门。”

## 佛陀时代的比库们

1. Sītavātapaṛittānam, hirikopīnachādanam;  
 Mattatthiyam abhuñjimsu, santutthā itarītare.  
 “遮于寒风，蔽于羞处；适量而食，处处知足。”
  2. Paṇītam yadi vā lūkham, appam vā yadi vā bahum;  
 Yāpanattham abhuñjimsu, agiddhā nādhimuccitā.  
 “斋无论精糙，食无论多少；心中无贪恋，只以维生足。”
  3. Jīvitānam parikkhāre, bhesajje atha paccaye;  
 Na bālham ussukā āsum, yathā te āsavakkhayē.  
 “唯为生存计，有时有所求；但意不在兹，一心断诸漏。”
  4. Araññe rukkhamūlesu, kandarāsu guhāsu ca;  
 Vivekamanubrūhantā, vihamṣu tapparāyanā.  
 “阿兰若树下，山中石洞前；精进求轻安，清净无染着。”
  5. Nīcā niviṭṭhā subharā, mudū atthaddhamānasā;  
 Abyāsekā amukharā, atthacintā vasānugā.  
 “温顺而虔诚，少欲易供养；心净言语少，多向善义想。”
  6. Tato pāsādikam āsi, gataṁ bhuttam nisevitam;  
 Siniddhā teladhārāva, ahosi iriyāpatho.  
 “行路用斋仪，坦然显雅趣；举止如涓流，幽静而细腻。”
  7. Sabbāsavaparikkhīṇā, mahājhāyī mahāhitā;  
 Nibbutā dāni te therā, parittā dāni tādisā.  
 “无漏禅修者，可敬大长老；如今俱入灭，贤者亦甚少。”
- 《小部·帕拉萨利耶长老》

(Parāpariyathera gāthā)

以上偈颂由帕拉萨利耶长老于 2500 年前佛陀般涅槃不久后诵出。虽然当今的比库很难如此行持，但仍需尽可能努力效仿古时候比库们的威仪。

### 适合出家的人

1. Anikkasāvo kāsāvam, yo vattham paridhassati;  
Apeto damasaccena, na so kāsāvamarahati.

“人未断贪欲，却着黄僧衣；  
无戒远离义，黄衣不适宜。”

解经：若人烦恼粗重，贪欲炽盛，无法调伏诸根，语言虚诳，此人不适合出家。

2. Yo ca vantakāsāvassa, sīlesu susamāhito;  
Upeto damasaccena, sa ve kāsāvamarahati.

“有人断贪欲，持戒束身语；  
身着黄袈裟，自然甚适宜。”

解经：若人已无粗重的烦恼，自律、善持戒、守护诸根、说真实语，此人适合出家。

3. Vipannasīlo dummedho, pākaṭo kāmakāriyo;  
Vibbhantacitto nissukko, na so kāsāvamarahati.

“有人无戒律，痴愚而放任；  
扰乱无净法，黄衣不适宜。”

解经：破戒、愚蠢、任性、纵欲、心迷乱、不纯净，此人不适合出家。

4. Yo ca sīlena sampanno, vītarāgo samāhito;  
Odātamanasāñkappo, sa ve kāsāvamarahati.

“有人持戒律，无欲念守一；  
心境常清净，黄衣甚适宜。”

解经：具戒、离贪欲、心寂静、收摄六根，心思纯洁，  
此人适合出家。

5. Uddhato unnaļo bālo, sīlam yassa na vijjati;  
Odātakam arahati, kāsāvam kiṁ karissati.

“有人心动摇，傲慢而空虚；  
痴愚不守戒，白衣甚适宜。”

解经：躁动散乱、浮夸，愚而无戒者，此人适合做白衣，袈裟能为他带来什么？即使身穿袈裟也是无用的。

——《小部·菩须长老偈》(Phussatherā gāthā)

“Uddhato capalo bhikkhu, pañcukūlena pāruto;  
Kapīva sīhacamma, na so tenupasobhati.”

(Mahākassapatherā gāthā)

“如有比库僧，浮躁多变易；虽着粪扫衣，如猴覆狮皮。”

——《小部·大迦叶长老偈》

## 比库的四种怖畏

如来在《中部·遮堵玛经》（Cātuma sutta）和《增支部·四集》中提到，如同人走进水中将面临四种怖畏，善男子于佛教出家也会面临四种怖畏：波浪的怖畏、蛟龙的怖畏、漩涡的怖畏、鳄鱼的怖畏。

“波浪的怖畏”指涉水之人遭遇猛烈的波浪；“蛟龙的怖畏”指被危险的蛟龙袭击；“漩涡的怖畏”指被漩涡吸入的惊恐；“鳄鱼的怖畏”则指被凶狠的鳄鱼咬住的恐惧。

善男子在佛教中出家，同梵行者教诫、训诫他：你应该这样前进，你应该这样后退；你应该这样前视，你应该这样后视；你应该这样弯曲（肢体），你应该这样伸展（肢体）；你应该这样穿衣、持鉢。哪些事情能做，哪些事情不能做。

有些比库们受到如此教导而被激怒，他这么想：“我们在家时，没有人干涉我们的生活，我们喜欢怎样做就怎样做。现在没有自由了，怎么这么麻烦！我不要过这种出家生活。”于是还俗而去。此人出于怨恨而还俗，即是波浪之怖畏，如同涉水之人被波浪打翻后溺水死去。

“Ūmibhayanti kho bhikkhave, kodupāyāssetam adhivacanam.”<sup>69</sup>

“比库们！波浪的怖畏，这是愤怒与恼愁的同义语。”

---

<sup>69</sup> 引自《增支部·四集·122经》

善男子于教法中出家，当被导师和戒师们告诫说：这个能吃，那个不能吃；这个能喝，那个不能喝；此时能进食，此时不能进食；这是允许的，这是不允许的等等。他们被激怒，心生抱怨：“在家时这样做并没问题呀，我们爱吃什么是吃什么，爱喝什么是喝什么，何时想吃就吃。现在我们的嘴巴被装上了栅栏，即使有食物都不让吃、不让喝，这是多大的侮辱啊，我不干了。”于是还俗而去。贪着于食物的人由于期望可以时常进食，故他会被出家生活淘汰，好似涉水之人被蛟龙咬死、吃掉。所以，在教法里，贪婪是蛟龙的怖畏。

《增支部·四集》中佛陀接着说：

“Kumbhilabhayanti kho bhikkhave, odarikattas-setam adhivacanam.”

“比库们！蛟龙的怖畏，这是贪婪的同义语。”

善男子在佛陀的教法中出家，没有正念、不收摄根门，进入村镇托钵时看到在家人有上好的服饰和布料，住好房子、用好家具，有好吃好喝、开好车，尽情享受世间欲乐。他这么想：“出家简直是在坐牢，什么也不能干，出家的生活没有用处。”于是还俗。只因对感官欲乐的贪着，好似涉水之人被卷入漩涡，溺水而死。五根愉悦似漩涡，追求它只能被其拖曳，最终还俗。

如来如此宣说：

“Āvatṭabhayanti kho bhikkhave, pañcannetaṁ kāmaguṇānam adhivacanam.”

“比库们！ 漩涡的怖畏，这是世间五欲的同义语。”

善男子出于信心在教法中出家，去村镇托钵时却没有正念、不守护诸根，看到衣着轻浮的女人，因生起淫欲而还俗。因看见女人生起淫欲使心堕落、排斥教法，如同涉水之人被凶狠的鳄鱼咬死，这是鳄鱼的怖畏。

“Susukābhayanti kho bhikkhave, mātugāmassetaṁ adhivacanam.”

“比库们！ 鳄鱼的怖畏，这是女人的同义语。”

愿那些具足信心出家、希求脱离轮回之苦的善男子，不被这四种怖畏缠缚，摄持智慧和正念。如此，他们才不会脱离教法。

## 轮　　回

善男子为苦所害，为解脱轮回选择出家。“比库”一词意为“理解轮回之苦的人。”比库忘失对轮回的悚惧会障碍修行。思惟轮回之苦越多，越能提高修习沙门法的喜悦。因此，比库应常忆念轮回之苦。

轮回即反复地生死轮转、催生五蕴的过程，从未停歇过。生了又死，死了又生，也可叫做生死不中断。轮回太漫长了，众生不是在某个时段之前（才）存在，也没有可以确认众生在某个时段之后（才）存在的时点。因此，如来说轮回没有起点。长久轮回里，没有生命可以不死；一期生命无论投生在何处，一旦投生就开启了生生世世的生死之轮，而死后却很少能投生善趣。

一日，如来用手指捻起一点泥土并问到：“比库们，哪个更多呢？是我指甲里的泥土多，还是整个大地的泥土多？”比库们回答：“尊者，您指甲里的泥土是极少的，大地的泥土极多。”如来接着说：“比库们，投生到这个世界的人如同我指甲里的泥土那么少，更多的人投生在地狱。”

环顾整个世界便能意识到，投生善道的生命是极少的。世界上有许多生物是我们用肉眼看不到的。即便是肉眼能看到的生物，仅在一两英亩的土地间，其数量已等于整个世界的人口数量，而一两亩土地却只能容纳很少的人类而已。

畜生属于恶道，因为大量的众生投生恶道，才有这么多畜生。人投生畜生道的次数无法以任何方法估量，因为大多数人都曾投生过恶道。众生投生饿鬼和地狱的次数也无法以任何方法估量。《无始相应》中提到如下偈颂，用作思惟轮回之怖畏：

“Yam, bhikkhave, passeyyātha duggatam  
durūpetam niṭṭhamettha gantabbam – ‘ amhehipi  
evarūpam paccanubhūtam iminā dīghena addhunā ’ ti.”

“比库们！当你见到一个贫苦的人，他瘦骨嶙峋，那时你应思惟：‘漫漫轮回中，自己亦曾如此。’”

“Etadeva, bhikkhave, bahutaram yam vo iminā dīghena addhunā sandhāvatam samsarataṁ amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānam rodantānam assu passannam paggharitam, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam.”

“比库们！漫长轮回中，你们与不喜爱者相遇、与喜爱者分离，为此所流的眼泪，多过四大洋之水。”

“Dīgharattam vo, bhikkhave, mātumaraṇam paccanubhūtam; tesam vā mātumaraṇam paccanubhontānam amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānam rodantānam assu passannam paggharitam, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam.”

“比库们，你们长久以来经历丧母之痛，为此所流的眼泪，多过四大洋之水。”

“Dīgharattam vo, bhikkhave, pitumaraṇam

paccanubhūtam ...pe... bhātumaraṇam paccanubhūtam... bhaginimaraṇam paccanubhūtam... puttamarāṇam paccanubhūtam... dhītumaraṇam paccanubhūtam... ḥātibyasanaṁ paccanubhūtam... bhogabyasanaṁ paccanubhūtam. Dīgharattam vo, bhikkhave, rogabyasanaṁ paccanubhūtam, tesam vo rogabyasanaṁ paccanubhontānam amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānam rodantānam assu passannaṁ paggharitam, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam.”

“比库们！轮回中你们经历丧父、失去兄弟姐妹、失去儿女、失去亲属、自身患病，为此承受悲伤所流的眼泪，多过四大海洋之水。”

“Etadeva, bhikkhave, bahutaram, yam vo iminā dīghena addhunā sandhāvatam samsarataṁ sīsacchinnānam lohitam passannam paggharitam, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam.”

“在漫长的轮回中，一生又一生，你们被断头流过的血，多过四大海洋之水。”

“Dīgharattam vo, bhikkhave, gunnam satam gobhūtānam sīsacchinnānam lohitam passannam paggharitam, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakam. Dīgharattam vo, bhikkhave, mahimsānam satam mahimsabhūtānam sīsacchinnānam lohitam passannam paggharitam ...pe... dīgharattam vo, bhikkhave, urabbhānam satam urabbhabhū- tānam...pe... ajānam satam ajabhūtānam... migānam satam migabhūtānam... kukkuṭānam satam kuku- ṭabhūtānam... sūkarānam satam sūkarabhūtānam... dīgharattam vo, bhikkhave,

corā gāmaghātāti gahetvā sīsacchinnānam lohitam  
passannam paggharitam. Dīgharattam vo, bhikkhave,  
corā pāripanthikāti gahetvā sīsacchinnānam lohitam  
passannam paggharitam. Dīgharattam vo, bhikkhave,  
corā pāradārikāti gahetvā sīsacchinnānam lohitam  
passannam paggharitam, na tveva catūsu  
mahāsamuddesu udakam.”

“比库们！在漫长轮回中，你们长久生为牛、头被砍断时，从身体流出的血多过四大海洋之水；你们长久生为水牛、山羊、鹿、猪和鸡，被砍头时流出的血，多过四大海洋之水；你们长久生为村落的盗贼、拦路强盗，以及那些行邪淫者，被捕后头被切断流过的血，多过四大海洋之水。”

如果你们不努力修习沙门法，去摧毁贪爱，它将使我们一再投生，一如既往地延续痛苦。愿希望离苦的你们勤修沙门法，体证涅槃，终结轮回之苦。

## 世间欲乐的过患

众生喜爱并追求的妻子、孩子、兄弟姐妹、亲戚朋友、饮食、布料和服饰、车辆、各种消费品、歌舞、各种游戏、金、银、珠宝和现金，这些都被称作世间欲乐。将它们按照色、声、香、味、触分类，可统称为五欲。五欲令人享受，却对众生极其危险。

对轮回感到幻灭的善男子虽然作出极大的牺牲、于佛法中出家，后来却还俗离去，或参与诸多不良的活动。尽管僧人能够镇伏五欲后选择离家，如不反复思惟欲乐的过患，欲火将会重燃并导致还俗，或是会以僧人的身份参与不良活动。我们应时常省思、深刻理解欲乐的过患才能避免以上情况的出现。

如来开示欲乐的过患如下：

"Appassādā kāmā vuttā bhagavatā bahudukkhā bahupāyāsā, ādīnavo ettha bhiyyo. Atṭhikaṅkalūpamā kāmā vuttā bhagavatā ...pe... māṃsapesūpamā kāmā vuttā bhagavatā... tiṇukkūpamā kāmā vuttā bhagavatā... aṅgārakāsūpamā kāmā vuttā bhagavatā... supinakūpamā kāmā vuttā bhagavatā... yācitakūpamā kāmā vuttā bhagavatā... rukkhaphalūpamā kāmā vuttā bhagavatā... asisūnūpamā kāmā vuttā bhagavatā... sattisūlūpamā kāmā vuttā bhagavatā... sappasirūpamā kāmā vuttā bhagavatā bahudukkhā bahupāyāsā, ādīnavo ettha bhiyyo"ti.

(Alagaddūpama sutta majjhima nikāya)

“欲少乐味而多苦、多恼恼，在这里有更多的过患。世尊说：欲如骨骸……世尊说：欲如肉块……世尊说：欲如草炬……世尊说：欲如炭火坑……世尊说：欲如梦……世尊说：欲如借用物……世尊说：欲如树果……世尊说：欲如屠宰场……世尊说：欲如剑戟……世尊说：欲如蛇头而多苦、多恼愁，在这里有更多的过患。”

——《中部·蛇喻经》

此段以十种比喻形容欲乐的过患：

1. “*Atṭhikaṅkalūpamā kāmā.*”  
“欲如骨骸。”

一条饥饿的狗会守在肉铺外觅食，见到一根无血又无肉的骨头被丢出来，它会叼起来猛咬。但无论怎么咬都不能饱腹，反而会变得疲劳和更加饥饿而已。同理，一个渴望欲乐的人会饱受痛苦，他无论怎样追逐，无论享受了多少锦衣玉食等感官所缘，却永远也不会满足。（人们）接触越多的感官所缘就会越饥渴。感官所缘是空洞的，它就像一根没有血肉的骨头，内在毫无实质，看似能弥补满足感（实际却不能）。

（心）抓取潜藏在心中的感官所缘（目标）并发出声音：“（这是）我的、我的。”费力得到后又说：“我要、我要，不够，我要更多、更多。”感官所缘终究坏灭、无法使人满足。（追求感官所缘的）人也会堕落，无法从对欲乐的贪爱中得到任何满足感，这是欲乐的本质。所以如来说：“欲乐就像一根无血又无肉的骨头。”

## 2. “mamsapesūpamā kāmā.”

“欲如肉块。”

世间欲乐就像一块肉。许多人都想得到。一只嘴里叼着肉块的金雕、老鹰或任何小鸟，都会被其他的鸟追逐和攻击，除非它丢弃这块肉，否则无法休息片刻；如果另一只鸟又叼起这块肉，也同样会被攻击。

财富正如那块肉一样被很多人觊觎。如果有机会，成千上万的人都会希望抢夺他人积蓄并拥有财富。蓄积财富的人始终生活在恐惧中，担心国王抢占他的财富、担心强盗掠夺他的财富、担心敌人掠夺他的财富、担心子女会霸占他的财富。因此，他们不得不忙于守护财富，有时甚至彻夜难眠。

只要他拥有财富，就无法得到安适。嫉妒他财富的人们制造诸多障碍，他还要面临更多由强盗和敌人带来的烦恼，有时不得不为守财而死。因此，如来说：“世间欲乐就像一块肉。”

## 3. “tiṇukkūpamā kāmā.”

“欲如草炬。”

欲如草炬般灼烧人心。人们握着草编的火把，如果不扔掉它，手定会被烧伤。同理，积聚财富的人不愿舍弃财富，也定会受焦灼之苦。

富有的人不愿舍弃以贪心积累的财富，这会令他痛苦；但无论他怎样守护财富，一旦损失或死亡，最终仍会与财富分离。财富的所有者对财富死抓不放，就像紧握

草编的火把不放手的人一样。也许财富被强盗或敌人打劫，此人不得已承受痛苦。所以如来说：“欲乐似草炬。”

4. “*aṅgārakāśūpamā kāmā*”  
“欲如炭火。”

该词意为，欲乐如余烬未灭、待燃中的炭火坑，里面却看不见烟和火焰。如果有一个六尺深的坑，坑里余灰燃烧未尽，却不见烟和火焰，可知坑里面的热度是极高的，如果某物掉入坑中会被烤焦并烧成灰。对欲乐强烈的渴求也会产生同样的热度，有人因欲望无法满足又无法承受失落而自杀。

5. “*supinakūpamā kāmā*”  
“欲乐如梦。”

该词意为：人们在幻梦中无论得到什么财富和利养，也只能在梦里存留，醒来后只是一片空无。同理，对欲乐的满足和快乐转瞬即逝。人们为了享受欲乐所缘带来的愉悦和满足，曾经付出巨大的努力，而今一切化为乌有；现在所享受的欲乐以及未来所享受的欲乐必然受制于同样的命运，欲乐所缘也终归坏灭。

回首观察轮回中的芸芸众生，必然會发现，人们曾拥有无穷的财富，拥有无数的妻子，抚养过无数的孩子，而今全都消逝；现在聚积的财富，拥有的妻子和孩子，也将遭受同样的命运。因此如来说：“欲乐如梦。”

6. “*yācitakūpamā kāmā*”  
“欲如借取之物。”

一个人穿戴着借来的衣服和装饰，虽然他此刻看似富有，但当主人要回时，他将一无所有。欲乐如同借取他人之物，只在须臾间停留。

7. “rukkhaphalūpamā kāmā”  
“欲如树果。”

一个人在林中爬上果树采果子吃，此时另一个人也在寻找果子，这人爬树不成就开始砍树；若第一个人没能很快爬下来，他便会（从树上）跌落、摔断四肢，甚至会摔死。同理，追求欲乐所缘却不放手的人，常常遭受死亡或悲惨的结局。

8. “asisūnūpamā kāmā.”  
“欲如屠宰场。”

（为争夺欲乐而）争吵的人们遭受损失，如同在砧板上被刀剥开的肉。

9. “sattisūlūpamā kāmā”  
“欲如剑戟。”

刀尖或匕首可以刺穿人的身体，欲乐同样刺穿众生的心。

10. “sappasirūpamā kāmā”  
“欲乐如毒蛇的头。”

毒蛇的头极其危险，欲乐令人遭受许多形式的苦，所以欲乐同样危险。

在《中部》的《苦蕴小经》和《苦蕴大经》中提到许

多欲乐带来的过患，比库们阅读此经会获益良多。因经文篇幅过长，此处暂不引用。

学习以下偈颂亦是有益的<sup>70</sup>：

1. Cātuddīpo raja mandhātā, āsi kāmabhogīnam-aggo; Atitto kālaṅkato, na cassa paripūritā icchā.  
“曼陀转轮王，为四洲霸首；  
一生享情爱，至死未满足。”
2. Sattaratanāni vasseyya, vuṭṭhimā dasadisā samantena; Na catthi titti kāmānam, atittāva maranti narā.  
“此王多珠宝，十方争贡献；  
至死不知足，人皆贪无厌。”
3. Asisūnūpamā kāmā, kāmā sappasiropamā, Ukkopamā anudahanti, atṭhikaṅkala sannibhā.  
“贪似刀和砧，贪似毒蛇头；  
亦似烧身火，使人成骷髅。”
4. Aniccā addhuvā kāmā, bahudukkhā mahāvisā, Ayogulova santatto, aghamūlā dukhapphalā.  
“贪欲无恒常，苦多似毒霜；  
招至众多苦，亦如‘燃铁棒’。”
5. Rukkhapphalūpamā kāmā, mamsapesūpamā dukhā, Supinopamā vañcaniyā, kāmā yācitakūpamā.  
“贪欲似果肉，因此遭苦害；  
贪欲似梦幻，骗局和外债。”

---

<sup>70</sup> 出处《小部·善慧长老尼偈》(Sumedhātheri gāthā)。

6. Sattisūlūpamā kāmā, rogo gaṇḍo agham nigham,  
Āṅgārakāsusadisā aghamūlam bhayaṁ vadho.

“贪欲似尖刀，常使人伤身；  
亦如毒肿瘤，苦和死之根。”

7. Evam bahudukhā kāmā, akkhātā antarāyikā,  
Gacchatha na me bhavagate, viśāso atthi attano.

“贪欲苦处大，贪欲危险多；  
请你回国去，我不信有‘我’。”

作者根据义注深入解释前两个偈颂：

1、曾经有一个国王叫曼陀多王，为四大洲之主，享受最殊胜的世间欲乐。但他直到死去也没能得到对欲乐的满足。他在人间的八万四千年是个花花公子，一生玩弄享乐；又八万四千年生为副王；又八万四千年生为国王，复于天界享受欲乐长达三十六位萨咖天帝寿命的总和，后生为曼陀多王，他多生以来长久享乐，却至命终都不曾满足。

2、即使所有十方天降黄金，众生也不会满足。人类欲壑难填，直到死去。其它五首偈颂的含义很容易理解，此处暂且不提。

欲知过去的僧侶是如何思惟世间欲乐的危险的，可参考下篇《莲根本生经》（Bhisa jātaka）。

## 莲根本生

曾经，菩萨生于波罗奈国一个拥有八亿财产婆罗门家庭，名为大黄金，他有七个弟弟和一个妹妹。兄弟姐妹无

人喜爱欲乐，均持梵行。他们照顾父母直到父母去世后，将八亿家财布施给穷人，全部去到喜马拉雅山过隐士的生活；同去的还有一个男仆、一个女仆和一个朋友。这十一个人在靠近河边的宜景之地建起一座寺院，剃度出家，跟随菩萨修习沙门法。

开始时他们一同出去摘野果，依然有如村人一般地交谈。菩萨意识到此种行仪不如法，于是于傍晚集合大家，通知大家以后由他为大家采摘野果，其他人留下修行。其他人说：“我们因您而出家，您留在这修行，妹妹和女仆也不应该去，我们八个人应该轮流去摘水果。”菩萨应允后就实行了。当天轮到摘野果的人会进入森林采摘，回到寺院把野果分成十一份，放在石板上，打板通知大家，最后取走自己那份野果离开。其他人陆续取走自己的那份，回到房间，吃过后继续修行。慢慢地，隐士们不再采食野果，而是就近在莲花池里采摘藕根为食。

由于他们的精进修行，震动了萨迦天帝的宝座。萨迦天帝观察其原因，每个人都持戒精严不令任何内在不善的烦恼现起；一个人内在好或坏的素质只有在时机成熟时现起，住在寺院里这种现起的机会很少，所以也很难发现寺院住众好或不好的素质。因此萨迦天帝连续三天藏起属于菩萨的那份藕根以考验大家的素质。

第一天，菩萨去拿自己的食物时，他没有看到自己那份食物，他想应该是值班的人遗忘了；第二天，他也没看到自己那份，他想可能是其他人误会他做了错事，而故意不给他食物；第三天，他又没有看到自己那份时，他想若

自己果真有做错事的话，他应该向他人道歉。所以他在黄昏时击鼓召集众人，逐人问询由谁值班采食？为什么没有分给他食物？所有的人都说已经留了菩萨那份。接着菩萨说：“这些具德者都说已留出属于我的那份，但我却没拿到，那么一定是有人在欺诈，这样行为的人不适合做沙门。我们必须知道是谁在说谎。”大家对沙门群体里发生这样的事都深感失望，此时萨迦天帝也在场隐身着。

二弟起身向菩萨顶礼，得到菩萨的允许后，他发誓并表达自己的清白，说：

“Assam gavam rajatam jātarūpam, Bhariyañca so idha labhatam manāpam; Puttehi dārehi samañgi hotu, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的食物，让他现在就拥有许多马、牛、银、金、一位美丽的妻子和孩子们。”

喜爱拥有马、牛这样财产的人享受极大的快乐，可是一旦失去喜爱之物，他们也会经历同样程度甚至更沉重的悲伤。这是一种由执着之物衍生的危险，人们会因此承受一连串多种形式的伤感。隐士认为没有比拥有牛、马等财产更可怕的危险了，所以他如此发誓。其他人则掩耳说道：“具德者，请您别这么说，您的话实在太严重了。”

接下来三弟说：

“Mālañca so kāsikacandanañca, Dhāretu puttassa bahū bhavantu; Kāmesu tibbam kurutam apekkham, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他变成戴着花鬘、

涂着迦尸国<sup>71</sup>产的檀香的人，拥有许多孩子，深深沉迷于欲乐中。”

接着剩下的人都以同样的方式发誓：

“Pahūtadhañño kasimā yasassī, Putte gihī dhanimā sabbakāme; Vayam apassam gharamāvasātu, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他变成拥有许多谷物、耕田、名誉、儿子和一切欲乐的在家人。他居于俗家，不顾自己的衰老。”

“So khattiyo hotu pasayhakārī, Rājābhīrājā balavā yasassī; Sa cāturantam mahimāvasātu, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他变成刹帝利、压迫者、名王，具足威势与名誉。他的统治远至大地四个方向的边际。”

“So brāhmaṇo hotu avītarāgo, Muhutta-nak-khatta-pa-thesu yutto; Pūjetu nam rāṭṭhapatī yasassī, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他变成不离贪欲且通晓占星之道的婆罗门，愿有名的国王礼敬他。”

“Ajjhāyakam sabba-saman-ta-vedam, Tapassīnam maññatu sabbaloko; Pūjentu nam jānapadā samecca, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

---

<sup>71</sup> 佛世十六大国之一，首都瓦拉纳西 Vārāṇasī

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他变成一切吠陀典籍的诵者，愿一切世间认为他是苦行者，愿他在国土中扬名并受礼敬。”

“Catussadaṁ gāmavaram samiddham, Dinnañhi so bhuñjatu vāsavena; Avītarāgo maranam upetu, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他受用繁荣、最上的村落，它具足四种繁盛（人民、财富、水、柴火），如同天帝所给予的一般，愿（他这个）不离欲者（以此心态）走向死亡。”

“So gāmaṇī hotu sahāyamajjhē, Naccehi gītehi pamodamāno; So rājato byasana mālattha kiñci, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他成为村长，在朋友之中以歌舞取乐，愿国王不能以任何方式为他带来不幸。”

姐妹也如此诅咒：

“Yam ekarājā pathavim vijetvā, Itthīsaḥassāna ṭhapetu aggam; Simantinīnam pavarā bhavātu, Bhisāni te brāhmaṇa yā ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿那征服大地的独一无二之王，从一千名女子中将她册立为上首，愿她成为女人中的最上者。”

女仆如此诅咒：

“Isīnañhi sā sabba-samāgatānam, Bhuiñjeyya sādum  
avikampamānā;Carātu lābhena vikatthamānā, Bhisāni te  
brāhmaṇa yā ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿她在隐士的集会当中毫不犹豫地享用美味。愿她怀着炫耀利养的心行走。”

这个女仆之所以这样诅咒，是由于女仆们在隐士面前进食是非常令人不快的。

当时在场的一位老树神则如此诅咒：

“Āvāsiko hotu mahāvihāre, Navakammiko hotu  
gajañgalāyam;Ālokasandhim̄ divasam̄ karotu, Bhisāni te  
brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他成为居住在大寺庙中的人，愿他成为嘎章嘎勒城中的营（建造）事者，愿他每天做一扇新的窗户。”

树神如此诅咒，是由于自己原为迦叶佛时代一位寺院的住持，寺院位于嘎章嘎勒城中，他不断投入寺院的翻修营建，苦不堪言。

一头被囚禁后逃入森林的大象来礼敬隐士们，大象如此诅咒：

“So bajjhatū pāsasatehi chabbhi, Rammā vanā  
niyyatu rājadhānim;Tuttehi so haññatu pācanehi, Bhisāni  
te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿它被一百个绳结捆住身体六处（据义注，六处指四肢加上脖子和腰）。愿它从

宜人的森林被带到王都。愿他被人用矛和刺棒杀害。”

一只从舞蛇艺人手里逃脱的猴子当时也在场。它也做了诅咒：

“Alakkamālī tipu-kaṇṇa-viddho, Laṭṭhīhato sappamukham upetu; Sakacchabandhovisikhām carātu, Bhisāni te brāhmaṇa yo ahāsi.”

“婆罗门，若有人偷了您的莲藕，愿他戴着阿拉卡花鬘（据义注，这是一种捕蛇者或弄蛇者所戴的花鬘）和锡制耳饰。愿他被人棒打，（逼着）走向蛇的面前。愿他被绑着，被人议论着走在大街上。

这只猴子在此陈述的是，它自己被一个弄蛇艺人掌控时所受的折磨。至此，已经有十三个在场者作了诅咒。菩萨为向在座表明自己心地清净，未就莲藕一事说谎，也做了如下诅咒：

“Yo ve anaṭṭhamva naṭṭhanti cāha, Kāmeva so labhataṁ bhuñjatañca; Agāramajjhe maraṇam upetu, Yo vā bhonto saṅkati kañcidēva.”

“诸贤者！若有人明明没有丢东西却说丢了，或是他对你们之中的任何一个有怀疑，愿他得到并受用种种欲乐。愿他待在俗家至到去世。”

当诸位隐士以这种方式诅咒时，他们对世人称赞之欲乐的针砭使得萨迦天帝感到恐惧。天帝想：我要弄清楚这其中的原因。于是他就现身到菩萨面前并礼敬，对他说：“人们努力追求欲乐，它对于很多人来说都是悦意的。为什

么您却如此贬低欲乐呢？”

菩萨如是回答：

“Kāmesu ve haññare bajjhare ca, Kāmesu dukkhañca bhayañca jātam; Kāmesu bhūtādhipatī pamattā, Pāpāni kammāni karonti mohā.”

“因为欲爱，（人们）被缠缚，被杀害；因为欲爱，产生了苦和怖畏；因为欲爱，（人们）出现了放逸。因为愚痴，（人们）作恶业。”

“Te pāpadhammā pasavetva pāpam, Kāyassa bhedā nirayam vajanti; Ādīnavam kāmaguṇesu disvā, Tasmā isayo nappasamsanti kāme.”

“在行恶法之后，他们成为恶者，身坏命终，投生到地狱。隐士们看到了欲乐的过患，所以不称赞欲乐。”

萨迦天帝为他的错误行为向隐士们致歉，然后返回天界。隐士们随后证得禅那，最终投生色界。

## 佛陀的遗产

犹如所有的大河，当它们汇入海洋之后，皆舍弃先前的名字，唯称“大海”。就像这样，来自不同国家、不同民族、不同种姓的善男子，当他们于如来所说的法、律中出家，出家之后皆舍弃先前的名字、族姓，唯称“沙门释迦子”。从此，他们成为佛陀遗产的继承者。

佛陀有两种遗产：法的遗产与物质的遗产。

其中，法的遗产有两种：“无差别法遗产”和“有差别法遗产”。“无差别法遗产”指四种圣道、四种沙门果和涅槃九种出世间法；“有差别法遗产”指为体证九种出世间法而修的持戒等善行。因为如来发现、体证并教导弟子们，众生才能够体证。不然没有人会知道这九种出世间法，更别说去体证了。这些可体证道、果和涅槃之法，由佛陀教导，因此它们是佛陀的遗产。“有差别法”指导向涅槃的诸善行，被佛陀所发现，所以也是佛陀的遗产。

“物质的遗产”也有两种：“无差别物质遗产”和“有差别物质遗产”。其中，“有差别物质遗产”指比库以袈裟、食物、住所、医药的形式所接受的四资具。基于如来制定的戒律，僧人可接受四资具。因此，四资具也是佛陀的遗产。一些人因为遵照佛陀的教导，通过持戒、布施、禅修的善行，在人界和天界如愿获得世间的福报，此等人天福报是“无差别物质遗产”。因为它们是由奉行佛陀所

教而得，所以是佛陀的遗产。在这两种遗产中，佛陀期望弟子们获得法的遗产。

"Dhammadāyādā me bhikkhave, bhvatha mā āmisa dāyādā; atthi me tumhesu anukampā. Kinti me sāvakā dhammadāyādā bhaveyyum, no āmisadāyādā'

Tumhe ca me bhikkhave, āmisadāyādā bhaveyyātha, no dhammadāyādā. tumhepi tena ādiyā bhaveyyātha, āmisa dāyādā satthusāvakā viharanti, no dhammadāyādāti. Ahampitena ādiyo bhaveyyam āmisadāyādā satthu sāvakā viharanti, no dhammadāyādāti."

“比库们！你们要成为我的法之继承人，不要成为财物之继承人。我（出于）对你们的怜愍而想：弟子们是否能成为我的法之继承人，而不是财物之继承人。”

“比库们！如果你们成为我的财物之继承人，你们因此会被指责：‘大师的弟子们住于财物之继承人，而不是法之继承人。’我也因此会被指责。”

——《中部·法嗣经》

这段开示表明，如来的弟子应继承法的遗产，它比物质遗产更殊胜。那些完全不为体证涅槃做任何努力，却热衷于建设寺院、期待名闻利养的比库，他们只是物质遗产的获得者而已。僧人不可能完全拒绝物质、脱离物质而生活，如来授予弟子物质遗产，因为物质是生活所必需的。但是，比库接受物质时应犹如生病服用药物般无有贪求。如果比库对物质毫无执着，按照《圣种之法》的教导完善自己，视修行为最紧迫之事，跟随佛陀的教导，如法接受、使用四资具，此人已成为法的继承者。

## 圣典法

圣典法（Pariyatti Dhamma）由如来教导的三藏组成，导向体证“无差別法”——四种圣道、四种沙门果和涅槃。圣典法是佛陀的遗产，比库应当继承。学得圣典法有三种方式，其中两种是如法的，一种为非法的。

此三种方式为：毒蛇喻教理学习“Alagaddūpama pariyatti”、求度脱教理学习“Nittharaṇattha pariyatti”和司库教理学习“Bhaṇḍāgārika pariyatti”。

“Alagadda”意为毒蛇，“毒蛇喻教理学习”就好像以错误的方法捉蛇（会被毒蛇所伤）。捕蛇人在森林里看见一条大蛇，如果他抓住蛇尾或者蛇身，就会被蛇反咬而死于非命，或遭受极大痛苦。同理，如果比库学习佛法是为了想要赢得辩论、躲避争执，成为显赫尊贵之人，或是获取利养、声誉和赞扬，这就像以不正确的方法抓蛇之人，受到伤害而得不到益处。

僧众学法时抱有如此幼稚的想法，是不会理解法的，这样学法只会增长其内心的麻木、自负、傲慢和贪婪等不善法。这些不善法令比库歪曲法，如来所教之法本为体证涅槃，比库却因在说法时自赞毁他而在死后堕入地狱。有些比库把学法作为谋生的手段，他们认为不会佛法开示将难以维持生计，这就是毒蛇喻教理。

学习佛法应以去除无明、了知世间本质（是苦），纠正错误、如法禅修和保护戒行为目的。只有以正确动机学

法的人才会见法，以正确动机所学到的法才会导向涅槃，因此此种学法方式称为“求度脱教理”(Nittharanattha pariyyatti)，也称“求出离教理”(Nissaranattha pariyyatti)。

即便是已拔除一切烦恼而获实修之利的阿拉汉们，他们仍要为保护教法而学习教理。阿拉汉的学法方式被称作“司库教理”。(参考《法嗣经》和《蛇譬喻经》)

## 不退法——福祉的条件

### Aparihāniya Dhamma

1. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū abhiñham sannipātā sannipātabahulā bhavissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñāni.

2. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū samaggā sannipatissanti, samaggā vuṭṭhahissanti, samaggā saṅghakaraṇīyāni karissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñāni.

3. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū apaññattam na paññapessanti, paññattam na samucchindissanti, yathāpaññattesu sikkhāpadesu samādāya vattissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñāni.

4. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū ye te bhikkhū therā rattaññū cirapabbajitā saṅghapitaro saṅghapariññayakā, te sakkarissanti garum karissanti mānessanti pūjessanti, tesañca sotabbaṁ maññissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñāni.

5. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū uppannāya tañhāya ponobbhavikāya na vasam gacchissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñhāni.

6. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū āraññakesu senāsanesa sāpekkhā bhavissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñhāni.

7. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū paccattaññeva satim upatthapessanti – ' kinti anāgatā ca pesalā sabrahmacārī āgaccheyyum, āgatā ca pesalā sabrahmacārī phāsum vihareyyu ' nti. Vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no pariñhāni.

其含义如下：

1. “比库们！只要比库们有经常聚集、多集会，则比库们增胜可期，无有衰亡。”

2. “比库们！只要比库们同心协力地集合、行动、处理僧务，则比库们增胜可期，无有衰亡。

3. “比库们！只要比库们不立未立者，不废已立者，遵照奉行往昔所设立的诸学处而运作，则比库增胜可期，无有衰亡。。

4. “比库们！只要比库们尊敬、敬重、礼敬、孝敬那些上座、长老、僧团师父、僧团领袖，并思量他们的忠告，则比库增胜可期，无有衰亡。。

5. “比库们！只要比库们不屈服于已生的导致轮回的贪欲，则比库增胜可期，无有衰亡。。

6.“比库们！只要比库们乐以阿兰若、寺院为居所，则比库增胜可期，无有衰亡。。”

7.“比库们！只要比库们各护其念：‘是否未曾来过的梵行同修愿来，而已来到的则愿安稳乐住？’那么众比库增胜可期，无有衰亡。”

——《长部·大般涅槃经》

### ● 其他七种（增胜）不退法<sup>72</sup>

1. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na kammārāmā bhavissanti na kammaratā na kammārāmatamanuyuttā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pāṭikaṅkhā, no parihāni.

2. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na bhassārāmā bhavissanti na bhassaratā na bhassārāmatamanuyuttā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pāṭikaṅkhā, no parihāni.

3. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na niddārāmā bhavissanti na niddāratā na niddārāmatamanuyuttā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pāṭikaṅkhā, no parihāni.

4. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na saṅgaṇikārāmā bhavissanti na saṅgaṇikaratā na saṅgaṇikārāmatamanuyuttā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pāṭikaṅkhā, no parihāni.

---

<sup>72</sup> 福祉法 aparihāniya Dhamma

5. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na pāpicchā bhavissanti na pāpikānam icchānam vasam gatā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no parihāni.

6. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na pāpamittā bhavissanti na pāpasahāyā na pāpasampavañkā, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no parihāni.

7. Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū na oramattakena visesādhigamena antarāvosānam āpajjissanti, vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnam pātikañkhā, no parihāni.

意思如下——

1. “比库们！只要比库们是不乐于造业者、不爱好造业者、不乐于致力造业者，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

2. “比库们！只要比库们是不乐于言谈者、不爱好言谈者、不乐于致力言谈者，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

3. “比库们！只要比库们是不乐于睡眠者、不爱好睡眠者、不乐于致力睡眠者，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

4. “比库们！只要比库们是不乐于聚会者、不爱好聚会者、不乐于致力聚会者，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

5. “比库们！只要比库们是非恶欲求者，不被恶欲求影响，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

6. “比库们！只要比库们没有恶朋友、恶伴侣、恶同修者，比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。

7. “比库们！只要比库们不因中途小得而（对圣果）止步不前。比库们！比库们的增长应该可以被预期，而非减损。”

——《长部·大般涅槃经》

其他诸福祉法记载于《长部·大般涅槃经》，比库学习定会受益匪浅。

### 庇护者之法（有益的诸缘）

比库因庇护者之法（Nāthakaraṇa dhamma：产生保护之法）受益。在《增支部·十集·庇护（者）品》中有两部经谈到了庇护者之法。其中第一篇如下：

#### 第一保护经 Pathamanātha-suttam

Sanāthā, bhikkhave, viharatha, mā anāthā.  
Dukkham, bhikkhave, anātho viharati. Dasayime,  
bhikkhave, nāthakaraṇā dhammā. Katame dasa?

比库们！你们要住于有庇护者，不要无庇护者。比库们！无庇护者住于苦；比库们！有这十种作为庇护者之法，哪十种呢？

1. Idha, bhikkhave, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkhasaṁvara-saṁvuto viharati ācāragocara-saṁpanno aṇumattesu vajjesu bhaya-dassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu. Yampi, bhikkhave, bhikkhu sīlavā hoti...pe... samādāya sikkhati sikkhāpadesu, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“比库们！这里，比库是持戒者，他住于被波罗提木叉<sup>73</sup>的自制所防护，具足正行和行处，在微罪中看见可怕，在学处上受持后学习，比库们！凡比库是持戒者，……（中略）在学处上受持后学习者，这是作为庇护者之法。

2. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu bahussuto hoti sutadharo sutasannicayo, ye te dhammā ādikalyāṇā majjhēkalyāṇā pariyośānakalyāṇā sātthā sabyañjanā kevalapari-puṇṇam parisuddham brahma-cariyam abhivadanti, tathārūpāssa dhammā bahussutā honti dhātā vacasā paricitā manasānupekkhitā ditṭhiyā suppaṭividdhā. Yampi, bhikkhave, bhikkhu bahussuto hoti...pe... ditṭhiyā suppaṭividdhā, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库是多闻者、所听闻的忆持者、所听闻的蓄积者，凡那些开头是善、中间是善、终结是善；意义正确、辞句正确，说明唯一圆满、遍清净梵行的法，像这样的法被他多闻、忆持、背诵、以意熟虑、以见善通达，比库们！凡比库是多闻者，……（中略）以见善通达者，这也是作为庇护者之法。

3. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu kalyāṇamitto

<sup>73</sup> 波罗提木叉：今译巴帝摩卡

hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṇko. Yampi, bhikkhave, bhikkhu kalyāṇamitto hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṇko, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库有善友、善伴侣、善同修，比库们！凡比库有善友、善伴侣、善同修者，这也是作为庇护者之法。

4. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu suvaco hoti sovacassakaraṇehi dhammehi samannāgato, khamo padakkhiṇaggāhī anusāsanīm. Yampi, bhikkhave, bhikkhu suvaco hoti...pe... anusāsanīm, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库是易被说服者，具备易教诲法，能忍耐、善理解教诫者，比库们！凡比库是易被说服，……（中略）善理解教诫者，这也是作为庇护者之法。

5. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu yāni tāni sabrahmacārīnam uccāvacāni kiṃkaraṇīyāni, tattha dakkho hoti analaso tatrūpāyāya vīmamsāya samannāgato, alam kātum alam saṃvidhātum. Yampi, bhikkhave, bhikkhu yāni tāni sabrahmacārīnam...pe... alam kātum alam saṃvidhātum, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库对同梵行者各种应作（事务），于其处，他是熟练者、不懒惰者、具足适当执行与安排的方法与思察者，比库们！凡比库对同梵行者……（中略）具足适当执行与安排的方法与思察者，这也是作为庇护者之法。

6. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammadikāmo

hoti piyasamudāhāro, abhidhamme abhivinaye ulārapāmojjo. Yampi, bhikkhave, bhikkhu dhammadikāmo hoti piyasamudāhāro, abhidhamme abhivinaye ulārapāmojjo, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库是爱法者，言说可意者，大乐于阿毗达磨<sup>74</sup>与增上律<sup>75</sup>者，比库们！凡比库是法的爱欲者，可爱的对话者，在阿毘达磨与阿毘毘奈耶上广大的欣喜者，这也是作为庇护者之法。”

7. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu āraddhavīriyo viharati akusalānam dhammānam pahānāya, kusalānam dhammānam upasampadāya, thāmavā daṭṭhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu. Yampi, bhikkhave, bhikkhu āraddhavīriyo viharati akusalānam dhammānam pahānāya, kusalānam dhammānam upasampadāya, thāmavā daṭṭhaparak- kamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库为了舍断不善法、为了具足善法而住于发勤精进，努力勇猛坚固，不轻忽在善法上的责任，比库们！凡比库为了舍断不善法、为了具足善法而住于发勤精进，努力勇猛坚固，不轻忽在善法上的责任者，这也是作为庇护者之法。

8. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu santutṭho hoti itarītara cīvara pīḍapāta senāsana gilānapaccaya bhesajja parikkhārena. Yampi, bhikkhave, bhikkhu santutṭho hoti itarītara cīvara pīḍapāta senāsana

<sup>74</sup> 阿毘达磨：abhidhamma，今译阿毗达摩，指《论藏》。

<sup>75</sup> 增上律：abhivinaya，又译阿毗毘奈耶，意为“增上律”或“胜律”。

gilānapaccaya bhesajja parikkhārena, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库无论怎样的衣服、施食、住处、病人的需要物、医药必需品，比库们！凡比库满足于无论怎样的衣服、施食、住处、病人的需要物、医药必需品，这也是作为庇护者之法。

9. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatampi cirabhāsitampi saritā anussaritā. Yampi, bhikkhave, bhikkhu satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatampi cirabhāsitampi saritā anussaritā, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库是有念者，具备最高的念与警觉，是很久以前做过的、很久以前说过的记忆者与回忆者，比库们！凡比库是有念者，具备最高的念与警觉，是很久以前做过的、很久以前说过的记忆者与回忆者，这也是作为庇护者之法。

10. Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Yampi, bhikkhave, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā, ayampi dhammo nāthakaraṇo.

“再者，比库们！比库是有慧者，具备导向生起与灭没之慧；圣、洞察，导向苦的完全灭尽[之慧]，比库们！比库是有慧者，具备导向生起与灭没之慧；圣、洞察，导向苦的完全灭尽[之慧]者，这也是作为庇护者之法。”

Sanāthā, bhikkhave, viharatha, mā anāthā.  
Dukkham, bhikkhave, anātho viharati. Ime kho,  
bhikkhave, dasa nāthakaraṇā dhammā ” ti.

“比库们！你们要住于有庇护，不要无庇护。比库们！无庇护者住于苦；比库们！这是十种作为庇护者之法。

[以上为直译，下面逐条给出月无垢长老的简要意译，以助初学者理解]

人不应无依无靠地生活，无依无靠是苦；有十种法可作比库们的依怙。

1、避免造身口意恶业，不与不正当者结交，与具信者结交，虽于微罪亦生怖畏、持戒严净，这是一种产生保护之法。戒是比库们主要的依怙。

2、对清净梵行之法的种种义理，学习、理解、反复思维、见善通达，这是一种产生保护之法。学习并善巧地理解这些义理，对比库有大利益。

3、结交善友是一种产生保护之法。

4、接受并遵循阿阇黎的建议是一种产生保护之法。

5、对于诸如缝染袈裟、维修寺院等大小活动都很能干，这是一种产生保护之法。

6、喜爱佛法，乐于聆听和教导佛法，对研习殊胜法和殊胜调伏有强烈兴趣，成为一个这样虔诚的人是一种产生保护之法。

比库需要学习的内容包括四部分：法、阿毗达摩、律、

增上律。

“法”指《经藏》。“阿毗达摩”共七部，如《法集论》、《分别论》等。“律”即《律藏》，指两分别——巴拉基咖篇<sup>76</sup>、巴吉帝亚篇<sup>77</sup>。“增上律”指《大品》、《小品》和《附随》。

出家的目的是为了体证圣道、圣果，拔除诸烦恼并获证涅槃。不能辨识名 (nāma) 、色 (rūpa) 则无法实修观禅<sup>78</sup>，不修观禅则不能体证圣道、圣果。因此，僧人应修习观禅。目的明确后，想要理解“名-色”法，应多少学习一些阿毗达摩。尤其是住林野的比库，学习阿毗达摩和增上律是必要的。

《中部·中分五十经》的《拘哩亚尼经》「Gulissāni sutta」提到：

“āraññikenāvuso, bhikkhunā abhidhamme abhivinaye yogo karaṇīyo.”

“贤友们！住林野的比库必须努力于阿毗达摩与增上律”。

义注对此段的解释如下：

Abhidhamme abhivinayeti abhidhammapiṭake ceva vinayapiṭake ca pālivasena ceva atṭhakathāvasena ca yogo karaṇīyo. Sabbantimena hi paricchedena abhidhamme dukatikamātikāhi saddhim dhammadha-

---

<sup>76</sup> 巴拉基咖：Pārājikā 直译为「他胜」，意为已被打败或失败。

<sup>77</sup> 巴吉帝亚：译为令心堕落。

<sup>78</sup> 观：Vipassana 毗钵舍那。

dayavibhaṅgam vinā na vaṭṭati. Vinaye pana kammākammavinicchayena saddhiṃ suvinicchitāni dve pātimokkhāni vinā na vaṭṭati.

“学习《论藏》和《律藏》，应当将圣典和义注结合起来学习。比库至少应学习《分别论·法心分别》(Dharmahadaya vibhanga 僧伽罗语) 连同两三个阿毗达摩的论题，否则不适合住在森林道场。此外，如果还没有学习律藏及甘马（羯磨）、非甘马（非羯磨）的裁定，又不能掌握两种巴帝摩卡律仪（比库和比库尼巴帝摩卡律仪），也不适合住在森林道场。”

——《中部·第69经》义注

有些僧人在森林道场里，什么都不学，这是不应该的。即使是住在城镇间的僧人也应学习这些法。完全没学过阿毗达摩（理论）的人很难领会佛法。

- 7、勇悍地除遣恶法修习善法，是一种产生保护之法。
- 8、于所得之四资具知足，是一种产生保护之法。
- 9、于久远前所作所说能忆能念，是一种产生保护之法。
- 10、能见名色生灭之慧导向涅槃，此慧是一种产生保护之法。

比库应励力修习此等产生保护之法至少一分，不应无依怙地过活。



## 慈悲的品德

僧众应努力追随导师佛陀。圆满的佛陀慈爱和悲悯一切众生，无论敌友，佛陀皆平等善待。即使菩萨在证悟佛果前也同样如此修持。

菩萨有一世是喜马拉雅山的猴王，他救了一名在森林里迷路而跌落深谷的人。菩萨救起此人后，因太疲劳睡着了。这个卑鄙的人竟然用巨石猛击菩萨的头，只为杀死菩萨吃它的肉。猴王在林中跳跃穿梭，仍旧引导这名想杀死自己的人到达人烟之地<sup>79</sup>。

比库应学习导师佛陀，慈悲一切众生。无论是敌是友，应帮助每一个人，不要伤害对方。应始终自己承担失败和困难，让他人享受利益和安乐。这便是如何保持善心的方法。

Mātā yathā niyam̄ puttam̄  
Āyusā ekaputta manurakkhe.  
Evampi sabbabhūtesu  
Mānasam̄ bhāvaye aparimānam̄.

“如同母亲会以生命来保护自己唯一的儿子，比库也应如此对一切众生培育无限慈爱。”有这样慈爱之心的人也许会受苦，就像帝思长老，为了他人的利益而受苦。

---

<sup>79</sup> 参见《小部·大猿本生》

## 帝思长老的故事

帝思长老 (Manikara Kulūpaga Tissa thera) 在一家宝石匠的住所内受供饮食十二载，这对夫妻照顾长老如同照顾自己的孩子。一日，长老一如既往来宝石匠家托钵，当时宝石匠正在长老面前切肉。这时，高沙喇国的巴谢那地国王送来一块宝石要打磨和钻孔。宝石匠用沾血的手拿起宝石放在盒子上，然后进里面洗手。一只老鹰以为宝石是一片肉，便吞食了宝石。宝石匠出来后发现宝石没了，询问他的妻儿，他们都说没拿。于是宝石匠想铁定是长老拿了，他把妻子叫进里面说：“一定是长老拿了宝石。”妻子说：“夫君，不要这么说，我们认识长老这么久，从没发现他有任何过失，不会是长老拿的”。因为没有其他人在场，宝石匠询问长老：“尊者，是你拿了放在这里的宝石吗？”长老说：“我没有拿。”宝石匠又问：“尊者，这里没有别的人了，一定是你拿的。这是国王的宝石，如果丢了我们谁也逃不掉。还是马上交出宝石吧。”长老听后很吃惊。宝石匠进屋告诉妻子：“必须吓唬一下长老，要回宝石。”妻子说：“夫君，这会毁了我们自己的，我们宁可成为奴隶，也不要伤害长老。”丈夫说：“就算我们都成为奴隶，也赔不起丢失的宝石。”他将绳子绕在长老头上，用木棍绞紧绳子，并逼问宝石在哪里。长老承受剧痛，血从耳朵和鼻中渗出，眼珠也暴突出来。其实长老知道宝石在哪里，但出于对老鹰的怜悯，长老忍受疼痛，保护老鹰免于厄难。

长老在巨痛中倒下，老鹰飞来啄食长老体内流出的血。暴怒的宝石匠一脚踢开老鹰，嚷到：“你来干什么？”老鹰被踢死了。长老见状说：“优婆塞（在家信徒），松松绳子，你看看老鹰是否死了。”暴怒的宝石匠回答：“你也会像老鹰那样死的。”发现老鹰已经死了，长老说道：“优婆塞，切开老鹰的胃吧。”宝石匠切开老鹰的胃，找到了宝石。他跪倒在地，恐惧到发抖，对长老说：“请宽恕我因愚痴所犯的错吧。”

长老说：“优婆塞，这不是你或我的错，这是轮回的错。我宽恕你。”宝石匠说：“尊者，如果你宽恕我，请如往常一样在我家受用食物。”长老回答：“正因我进入他人家中，此事才会发生。从现在起，我不会再进入任何人的家中。只要我还能走路，我就会乞食。”长老因此事去世，体证涅槃。宝石匠死后投生地狱，他的妻子因当时对长老生起慈悲心，死后投生天界。

### 照 顾 病 者

照顾病者是为佛陀所赞叹的善行，这种善行能在轮回中资助众生获得健康。当一位僧人患病时，这是其他僧众给予慈悲的好机会。佛陀也曾在很多情况下亲自照顾病患。沙马内拉、中座比库和上座比库，都同样应当照顾病患。僧人应尽其所能护持病者。

一天，阿难尊者陪同如来到访比库们的住所。他们来到一位病者的住所，发现病者躺在粪尿中，佛陀走近他，

询问道：“你得了什么病？”那位比库回答：“世尊，我得了胃病。”佛陀问：“你有侍者吗？”比库回答：“尊者，我没有侍者。”佛陀又问：“为什么人们不照顾你？”这位比库说：“尊者，我从未照顾过其他同修，所以他们不照顾我。”

如来让阿难尊者取来一些水帮病者沐浴。“好的，大德。”阿难尊者于是取来水。其后，他们将病者抬到屋外并帮他沐浴。如来倒水，阿难尊者为病者擦拭。接着给他穿上袈裟，如来抬着他的头、阿难尊者抬着脚，把他抬到床上。最后，阿难尊者清洗好脏衣并打扫好房间。

如来随后返回寺院，召集众比库询问道：“在那间寺院是否有那么一位生病的人？”众人回答：“是的，尊者。”当大众被问到：“那位病者有侍者吗？”众人说：“没有，尊者。”如来又问：“为什么人们不去照顾那位病患？”众人说：“那位僧人从未照顾过其他同修，所以大家不照顾他。”如来随即如此开示：

Natthi vo, bhikkhave, mātā, natthi pitā, ye vo upatṭhaheyyum. Tumhe ce, bhikkhave, aññamaññam na upatṭhahissatha, atha ko carahi upatṭhahissati? Yo, bhikkhave, mam upatṭhaheyya so gilānam upatṭhaheyyā. Sace upajjhāyo hoti, upajjhāyena yāvajīvam upatṭhātabbo; vutṭhānamassa āgametab- bām. Sace ācariyo hoti, ācariyena yāvajīvam upatṭhātabbo; vutṭhānamassa āgametabbam. Sace saddhivihāriko hoti, saddhivihārikena yāvajīvam upatṭhātabbo; vutṭhānamassa āgametabbam. Sace antevāsiko hoti, antevāsikena yāvajīvam upatṭhātabbo; vutṭhānamassa

āgametabbam. Sace samānupajjhāyako hoti, samānupajjhāyakena yāvajīvam upaṭṭhātabbo; vutṭhānamassa āgametabbam. Sace samānācariyako hoti, samānācariyakena yāvajīvam upaṭṭhātabbo; vutṭhānamassa āgametabbam. Sace na hoti upajjhāyo vā ācariyo vā saddhivihāriko vā antevāsiko vā samānupajjhāyako vā samānācariyako vā saṅghena upaṭṭhātabbo. No ce upaṭṭhaheyya, āpatti dukkaṭassā".

(Mahāvagga cīvarakkhandhaka)

“比库们，你们远离父母的照顾。如果你们不互相照顾，谁又会照顾你们呢？比库们，如果你们听从我的建议去照顾病患，这就如同你们照顾我一样。比库们，如果病患有戒师（亲教师，受具足戒时的授戒师），这位戒师应当照顾该病患的生活，他应当希愿病患康复。如果病患有导师（阿阇梨/轨范师，教授戒律、禅修业处的导师），导师应当照顾该病患的生活，他应当希愿病患康复。如果病患有弟子（saddhivihārika 共住者），共住者应当照顾该病患的生活，他应当希愿病患康复。如果病患有学生（antevāsika 内住者），他应当照顾该病患的生活，应当希愿病患康复。如果病患有同戒师者（samānupajjhāyaka 由同一戒师给予出家或受具足戒的人），同戒师者应当照顾该病患的生活，他应当希愿病患康复。如果病患有一位同导师者（samānācariyaka 同一个导师或依止师门下的弟子），同导师者应当照顾该病患的生活，他应当希愿患者康复。以上提及的人如果不履行照顾病患的义务，犯恶作。如果病患没有戒师、导师、弟子、学生、同戒师者、同导师者，僧团应照顾他。”

客僧到访寺院后患病，或是僧人没有弟子照顾，僧团应负责照顾他们。病患也应该学习如何避免给侍者带来任何困难和不悦。否则病患很难受到良好的照顾。如来建议病者：

Pañcahi, bhikkhave, aṅgehi samannāgato gilāno dūpaṭṭho hoti – asappāyakārī hoti, sappāye mattam na jānāti, bhesajjam na paṭisevitā hoti, atthakāmassa gilānupatthākassa yathābhūtam ābādham nāvikattā hoti ‘abhikkamantam vā abhikkamatīti, paṭikkamantam vā paṭikkamatīti, thitam vā thito’ti, uppannānam sārīrikānam vedanānam dukkhānam tibbānam khar-ānam kaṭukānam asātānam amanāpānam pāṇaharānam anadhvāsakajātiko hoti. Imehi kho, bhikkhave, pañcahaṅgehi samannāgato gilāno dūpatṭho hoti.

(Mahāvagga cīvarakkhandaka)

“比库们！具足五分之病者难看护，谓：**1.作不当之事；2.对于适当的事不知限度；3.不用药；4.对善意看病者（即侍者）不如实告知病情：病恶者言恶，良者言良，稳定者言稳定；5.于所生起之夺命、猛利、粗暴、辛辣、非可意诸身苦受、皆不能忍。**比库们！具足如此五分之病者，难看护也。”

——《律藏·大品·衣犍度》

### ● 优秀侍者

病人需要一位优秀的侍者助其早日康复。如果侍者不用心，病情可能会进一步恶化，病人甚至会死亡。如来建议优秀侍者应具备如下品质：

Pañcahi, bhikkhave, aṅgehi samannāgato gilānupatṭhāko alaṁ gilānam upatṭhātum – paṭibalo hoti bhesajjam saṁvidhātum, sappāyāsappāyam jānāti, asappāyam apanāmeti sappāyam upanāmeti, mettacitto gilānam upatṭhāti no āmisantaro, ajegucchī hoti uccāraṁ vā passāvam vā khelam vā vantam vā nīhātum, paṭibalo hoti gilānam kālena kālam dhammiyā kathāya sandassetum samādapetum samuttejetum sampahamsetum. Imehi kho, bhikkhave, pañcahaṅgehi samannāgato gilānupaṭṭhāko alaṁ gilānam upatṭhātunti.  
 (Mahāvagga cīvarakkhandhaka)

“比库们，适合照顾病人侍者应具备五种特质：  
 有能力准备药物；知道恰当和不恰当之事，拒绝不恰当的，给予恰当的东西；以慈心照顾病患不求取物质利养；打扫粪尿、痰或呕吐物时没有任何恶心的感觉；能够时时以与法相应的谈话来对病人开示，劝导他，鼓舞他，让他欢喜。比库们，有此五种特质的侍者适合照顾病人。”

——《律藏·大品·衣犍度》

照顾病患者的比库应根据这五点，精细照料患者，看护病人不应有为躲避大众批评而做的想法。

# 征 胜 经

## Vijaya sutta

此经出自《经集·蛇品》，又名《身离欲经》。这是佛陀对一国之美难达 (Janapadakalyāṇī Nanda) 做的一个开示，她因自负于自己的美丽而不去拜见佛陀。

佛陀也曾对一位比库开示此经，该比库见到一位名叫尸利摩 (Sirimā) 的貌美妓女并产生了强烈的爱欲，以至茶饭不思终日沉睡。被如来宣说过两次的《征胜经》，尤其能去除因美貌而生起的自负，也能去除看到他人美貌时生起的爱欲，并通过修习观禅如实知见美丽表象的真相。

- 1、Caram vā yadi vā tiṭṭham, nisinno uda vā sayam;  
Samiñjeti pasāreti, esā kāyassa iñjanā.
- 2、Atṭhinahārusamyutto, tacamaṁsāvalepano;  
Chaviyā kāyo paṭicchanno, yathābhūtam na dissati.
- 3、Antapūro udarapūro, yakanapeṭassa vatthino;  
Hadayassa papphāsassa, vakkassa pihakassa ca.
- 4、Siṅghāṇikāya kheṭassa, sedassa ca medassa ca;  
Lohitassa lasikāya, pittassa ca vasāya ca.
- 5、Athassa navahi sotehi, asucī savati sabbadā;  
Akkhimhā akkhigūthako, kaṇṇamhā kaṇṇagūtha ko.
- 6、Siṅghāṇikā ca nāsato, mukhena vamatekadā;  
Pittam semhañca vamati, kāyamhā sedajallikā.

- 7、Athassa susiram sīsam, matthaluṅgassa pūritam;  
Subhato nam maññati, bālo avijjāya purakkhato.
- 8、Yadā ca so mato seti, uddhumāto vinīlako;  
Apaviddho susānasmiṁ, anapekkhā honti ñātayo.
- 9、Khādanti nam suvānāca, siṅgālāvakā kimī;  
Kākā gjjhā ca khādanti, ye caññe santi pāṇino.
- 10、Sutvāna buddhavacanam, bhikkhu paññāṇavā  
idha; So kho nam parijānāti, yathābhūtañhi passati.
- 11、Yathā idam tathā etam, yathā etam tathā idam;  
Ajjhattañca bahiddhā ca, kāye chandam virājaye.
- 12、Chandarāgaviratto so, bhikkhu paññāṇavā idha;  
Ajjhagā amatam santim, nibbānam padamac cutam.
- 13、Dvipādakoyam asuci, duggandho parihārati;  
Nānākuṇapaparipūro, vissavanto tato tato.
- 14、Etādisena kāyena, yo maññe uṇṇametave;  
Param vā avajāneyya, kimaññatra adassanāti.

(Sutta nipāta vijaya)

若逐字翻译此经会导致很难理解其含义。因此，这里以一种便于理解的方式解经——

1. 行、立、坐、卧、弯曲和伸直，这些（动作）只不过是身体色法的移动。

实际上，并没有一个存在于身体内的“人”或“灵魂”来执行这些动作。在没有“灵魂”的情况下，诸如行走这

样的动作是这样发生的：当生起想要行走的动机（心识），伴随心识同时生起心生色法，其中的风界推动身体的色法。所有其他的动作发生也是同样基于心识（要正确理解这一点，需要学习阿毗达摩）。

2. 骨头和筋腱结合在一起，上面涂着皮肤和肉。身体被表皮覆盖，（他）无法如实地看见身体。

缺乏洞察之人无法看到：此身不净、令人厌恶，它由大大小小的三百块骨骸、九百条血管与肌肉联结而成，并以一块犹如精巧外衣的合适外皮覆盖其上。

3-4. 此身由内脏填满，由狗的呕吐物般的消化物填满，由肮脏的尿、粪、心、肺、肾、脾、膜、痰、汗、脂、血、髓、胆汁、膏所填满。

5. 此身内的不净物时常自九窍流淌而出。眼屎自眼溢出，耳垢自耳溢出。

6. 鼻中不断流淌鼻涕，口水自口中流出，体内不断分泌出胆汁、痰液，汗则从身体的每一个毛孔涌出。

7. 此身的头部中空、填满脑髓，愚人被无明所蔽，认为此身美丽洁净。

8. 当身体死后，尸体肿胀、青瘀，被丢弃至村外或坟场，亲戚们不再挂念。

9. 被亲戚丢弃的尸体被野狗、狐狸和狼啃食，蛆虫、乌鸦、老鹰以及其他腐食性鸟类也会来吃。

10. 听了佛陀的教诲，此具慧的比库会遍知（身体），如实观见（身体）。以三种遍知克服对此身的依恋：知遍知（ñātapariññā）、度遍知或审查遍知（tīrañapariññā）、断遍知（pahānapariññā），将如实知见此身体。

11. 活着的身体就如同尸体，尸体就如同活着的身体；对于此身，无论其内部还是外部，都应远离贪着。

12. 在此，具慧的比库远离贪欲和染爱，他证得了涅槃的境界、不死与寂静。

13-14. 这拥有两足、充满恶臭的身体，只有靠涂满香水来去除臭味。然而，它仍从种种可厌的部位如毛发等渗出污垢。若人们对这样的身体引以为傲、轻慢他人，这是多么地无知！

——《小部·经集·蛇品·征胜经》

# 十力经

## Dasabala sutta

“Sāvatthiyam viharati ...pe... “dasabalasamannā-gato, bhikkhave, tathāgato catūhi ca vesārajjehi samannāgato āsabham tħānaṃ patijānāti, parisāsu sīhanādaṃ nadati, brahmacakkam pavatteti— ‘iti rūpaṃ iti rūpassa samudayo iti rūpassa atthaṅgamo, iti vedanā iti vedanāya samudayo iti vedanāya atthaṅgamo, iti saññā iti saññāya samudayo iti saññāya atthaṅgamo, iti sañkhārā iti sañkhārānam samudayo iti sañkhārānam atthaṅgamo, iti viññāṇam iti viññāṇassa samudayo iti viññāṇassa atthaṅgamo. Iti imasmim sati idam hoti, imassuppādā idam uppajjati; imasmim asati idam na hoti imassa nirodhā idam nirujjhati. Yadidaṃ avijjāpaccayā sañkhārā; sañkhārapaccayā viññāṇam ... pe ... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Avijjāya tveva asesavirāganirodhā sañkhāranirodhō; sañkhāranirodhā viññāṇanirodhō ... pe ... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti”.

“Evam svākkhāto, bhikkhave, mayā dhammo uttāno vivaṭo pakāsito chinnapilotiko. Evam svākkhāte kho, bhikkhave, mayā dhamme uttāne vivaṭe pakāsite chinnapilotike alameva saddhāpabbajitena kulaputtena vīriyam ārabhitum— ‘kāmam taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avassisatu, sarire upasussatu maṃsalohitam. Yam tam purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattabbam, na tam apāpuṇitvā vīriyassa saṃthānam bhavissati”ti.

“Dukkham bhikkhave, kusīto viharati vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi, mahantañca sadattham parihāpeti. Āraddhavīriyo ca kho, bhikkhave, sukham viharati pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi, mahantañca sadattham paripūreti.

Na, bhikkhave, hīnena aggassa patti hoti. Aggena ca kho, bhikkhave, aggassa patti hoti.

Maṇḍapeyyamidam, bhikkhave, brahmacariyam, satthā sammukhībhūto. Tasmātiha, bhikkhave, vīriyam ārabhatha appattassa pattiya, anadhigatassa adhigamāya, asacchikatassa sacchikiriyāya. ‘Evam no ayam amhākam pabbajā avañjhā bhavissati saphalā sa-udrayā. Yesañca mayam paribhuñjāma cīvara-piṇḍapātasenāsana-gilānappaccayabhesajjaparikk hāram tesam te kārā amhesu mahapphalā bhavissanti mahānisamsā’ti.

Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbam. Attattham vā hi, bhikkhave, sampassamānena alameva appamādena sampādetum; parattham vā hi, bhikkhave, sampassamānena alameva appamādena sampādetum; ubhayattham vā hi, bhikkhave, sampassamānena alameva appamādena sampādetu”nti.

Idamavo ca bhagavā attamanā te bhikkhu bhagavato bhāsitam abhinandunti.

(Nidāna samyutta dasabalavagga)

“比库们！具备十力与具备四无畏，如来自称地位如牛王，在众中作狮子吼，转起梵轮：‘这是色，这是色的集，这是色的灭；这是受，这是受的集，这是受的灭；这是想，

这是想的集，这是想的灭；这是行，这是行的集，这是行的灭；这是识，这是识的集，这是识的灭。像这样，此有故彼有；此生故彼生；此无故彼无；此灭故彼灭，即：无明缘行；行缘识；……（中略）这是整个苦蕴的集。无明灭则行灭；行灭则识灭；……（中略）这是整个苦蕴的灭。’

“比库们！法已被我如此善解说、阐明、显露、说明、剥掉破旧衣。比库们！当法已被我如此善解说、阐明、显露、说明、剥掉破旧衣时，它就足以令由信出家的善男子激发精进：‘哪怕只剩下皮肤、肌腱、骨骸；哪怕身体的血肉枯干，只要以人的毅力、人的活力、人的努力应该达成而未达成者，（我的）精进将不会止息。’

“比库们！怠惰者住于苦，以恶不善法的掺杂而疏忽自己的大利益。

“比库们！但已激发精进者住于乐，以实现恶不善法的远离而完成自己的大利益。

“比库们！不以下劣（之因）而有最高的成就，比库们！但以最高（之因）而有最高的成就。

“比库们！大师在面前时，这梵行是醍醐味。比库们！因此，在这里，为了未达成者的达成；为了未证得者的证得；为了未作证者的作证，你们要激发精进：‘这样，我们这出家必将是功不唐捐的、有成果的、有果实的，而且，我们受用衣服、施食、住处、病人的需要物、医药必需品，那些为我们准备这些的人必将有大果、大利益。’比库们！你们应该这么学。

“比库们！为自己的利益考虑，就足以（令自己）以不放逸使目标达成；比库们！为别人的利益考虑，就足以（令自己）以不放逸使目标达成；比库们！为（自他）两者的利益考虑，就足以（令自己）以不放逸使目标达成。”

——《相应部·因缘相应·第22经》

## 善男子经<sup>80</sup>

### Kulaputta sutta

“Ye hi keci, bhikkhave, atītamaddhānam kulaputtā sammā agārasmā anagāriyam pabbajimsu, sabbe te catunnam ariyasaccānam yathābhūtam abhisamayāya. Ye hi keci, bhikkhave, anāgatamaddhānam kulaputtā sammā agārasmā anagāriyam pabbajissanti, sabbe te catunnam ariyasaccānam yathābhūtam abhisamayāya. Ye hi keci, bhikkhave, etarahi kulaputtā sammā agārasmā anagāriyam pabbajanti, sabbe te catunnam ariyasaccānam yathābhūtam abhisamayāya.

“Katamesam catunnam? Dukkhassa ariyasaccassa dukkhasamudayassa ariyasaccassa dukkhanirodhassa ariyasaccassa dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ariyasaccassa. Ye hi keci, bhikkhave, atītamaddhānam kulaputtā sammā agārasmā anagāriyam pabbajimsu ...pe... pabbajissanti ...pe... pabbajanti, sabbe te imesamyeva catunnam ariyasaccānam yathābhūtam abhisamayāya.

“Tasmātiha, bhikkhave, ‘idam dukkha’nti yogo karaṇīyo, ‘ayam dukkhasamudayo’ti yogo karaṇīyo, ‘ayam dukkhanirodho’ti yogo karaṇīyo, ‘ayam dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yogo karaṇīyo”ti.

---

<sup>80</sup> 善男子经：Kulaputta sutta 《相应部·谛相应》第3经

“比库们！凡过去世任何从在家正确地出家，过上非家生活的善男子，他们都是为了如实现观四圣谛。

“比库们！凡未来世任何将从在家正确地出家，过上非家生活的善男子，他们都将是为如实现观四圣谛。

“比库们！凡现在任何从在家正确地出家，过上非家生活的善男子，他们都是为了如实现观四圣谛。

“哪四个呢？苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、导向苦灭道圣谛。

“比库们！凡过去世任何从在家正确地出家，过上非家生活的善男子，……（中略）将出家……（中略）出家，他们都是为了如实现观这四圣谛。

“比库们！因此，在这里，对‘这是苦’应该作努力，对‘这是苦集’应该作努力，对‘这是苦灭’应该作努力，对‘这是导向苦灭之道’应该作努力。”

四圣谛由于被烦恼遮盖，众生无法离苦并体证涅槃。希求灭苦、拔除烦恼、了知四圣谛的善男子，他们在佛陀教法中出家，努力体证实相。

在教法中出家的人当中，各人有各种不同的目的。有些在剃度后仍从事诸多（世间）活动。《善男子经》中提到，只有为了知四圣谛而出家才是正确的目的。那些为了知四圣谛而修行的人是在正确行持沙门法。

只有通过了知四圣谛才能够离苦并体证涅槃，因此那些以拔除轮回之苦和体证涅槃为目的而出家的人，也正是

要了知四圣谛的人。因此，只有以此为目的出家才能称为正确的出家。

善男子剃度后应学习法理书籍，如《摄阿毗达摩义论》、《清净道论》等，以帮助自己理解实相。而后应实践禅修，禅修能实现对实相的了知。

## 寻 经

### Vitakka sutta

“Mā, bhikkhave, pāpake akusale vitakke vitakkeyyātha, seyyathidaṁ kāmavitakkam, byāpādavivitakkam, vihimsāvitakkam. Tam kissa hetu? Nete, bhikkhave, vitakkā atthasamhitā nādibrahmacariyakā na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya samvattanti.

“Vitakkentā ca kho tumhe, bhikkhave, ‘idam dukkha’nti vitakkeyyātha, ‘ayaṁ dukkhasamudayo’ti vitakkeyyātha, ‘ayaṁ dukkhanirodho’ti vitakkeyyātha, ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti vitakkeyyātha. Tam kissa hetu? Ete, bhikkhave, vitakkā atthasamhitā ete ādibrahmacariyakā ete nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattanti.

“Tasmātiha, bhikkhave, ‘idam dukkha’nti yogo karaṇīyo ...pe... ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yogo karaṇīyo”ti. .

(Sacca samyutta samādhivagga)

“比库们！你们不应该寻思邪恶不善之寻，即欲寻、瞋寻、加害寻，什么原因呢？比库们！[因为]这些寻不具利益，不是梵行的基础，不导向厌、离贪、灭、寂静、证智、正觉、涅槃。

“比库们！应该寻思‘这是苦’，当你们寻思时，应该

寻思‘这是苦集’，应该寻思‘这是苦灭’，应该寻思‘这是导向苦灭之道’，什么原因呢？比库们！[因为]这些寻具利益，这些是梵行的基础，这些导向厌、离贪、灭、寂静、证智、正觉、涅槃。

“比库们！因此，在这里，对‘这是苦’应该作努力，……（中略）对‘这是导向苦灭之道’应该作努力。”

——《相应部·谛相应·定品》

## 思惟经

### Cintasutta

“Mā, bhikkhave, pāpakam akusalam cittam cinteyyātha – ‘sassato loko’ti vā ‘asassato loko’ti vā, ‘antavā loko’ti vā ‘anantavā loko’ti vā, ‘tam jīvam tam sarīra’ nti vā ‘aññam jīvam aññam sarīra’ nti vā, ‘hoti tathāgato param marañā’ti vā ‘na hoti tathāgato param marañā’ti vā, ‘hoti ca na ca hoti tathāgato param marañā’ti vā, ‘neva hoti na na hoti tathāgato param marañā’ti vā. Tam kissa hetu? Nesā, bhikkhave, cintā atthasamhitā nādibrahmacariyakā na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya samvattati.

“Cintentā ca kho tumhe, bhikkhave, ‘idam dukkha’ nti cinteyyātha, ‘ayam dukkhasamudayo’ti cinteyyātha, ‘ayam dukkhanirodho’ti cinteyyātha, ‘ayam dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti cinteyyātha. Tam kissa hetu? Esā, bhikkhave, cintā atthasamhitā, esā ādibrahmacariyakā, esā nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.

“Tasmātiha, bhikkhave, ‘idam dukkha’ nti yogo karaṇīyo ...pe... ‘ayam dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yogo karaṇīyo”ti. Aṭṭhamam.

(Saccasamyutta samādhivagga)

“比库们！你们不应该思惟邪恶不善的想法：‘世界是

常恒的’，或‘世界是非常恒的’，或‘世界是有边的’，或‘世界是无边的’，或‘命即是身体’，或‘命是一，身体是另一’，或‘如来死后存在’，或‘如来死后不存在’，或‘如来死后存在且不存在’，或‘如来死后既非存在也非不存在’，什么原因呢？比库们！[因为]这些思惟不具利益，不是梵行的基础，不导向厌、离贪、灭、寂静、证智、正觉、涅槃。

“比库们！当你们思惟时，应该思惟‘这是苦’，应该思惟‘这是苦集’，应该思惟‘这是苦灭’，应该思惟‘这是导向苦灭之道’。什么原因呢？比库们！[因为]这些思惟具利益，这些是梵行的基础，这些导向厌、离贪、灭、寂静、证智、正觉、涅槃。

“比库们！因此，在这里，‘这是苦’应该作努力，……  
(中略) ‘这是导向苦灭之道’应该作努力。”

——《相应部·谛相应·定品》

世界上许多人思考诸如此类的问题——“是否有灵魂存在？灵魂和五蕴会同时灭去吗？即使五蕴灭去，灵魂会延续一世又一世而永恒存在吗？”人们谈论着这些问题。每一个个体从自己的知识层面（以智力）去思考，期望能了悟真相，这是不现实的。人们以思考（分析）和偏执的信仰去相信灵魂恒久存在，此人无法照见实相，错见反而会加深。相信灵魂和五蕴一起断灭，没有来生的人们也同样无法照见实相。对这些问题充满疑惑的人会变得更加疑惑，最终伤害了自己。

所以如来说：“Mā bhikkhave, pāpakaṁ akusalam  
cittam cinteyyātha.”

“诸比库！不要思惟恶、不善之法。”

“有灵魂吗？没有灵魂吗？灵魂是永恒的吗？灵魂不是永恒的吗？有他方世界吗？没有他方世界吗？”解决所有这些疑问并灭尽诸苦的唯一方法就是了知四圣谛。当一个人如此修习，所有以上提到的问题都会迎刃而解。因此，希望在教法中出家的善男子不要将时间荒废在思考和谈论无意义的话题上，要相信如来并遵从他的建议，只专注在四圣谛（的修行）上。愿你们深思！愿你们通过禅修如愿了知实相。

## 俱胝村经 Kotigāma sutta

“Ye hi keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā ‘idam dukkha’ nti yathābhūtam nappajānanti, ‘ayaṁ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtam nappajānanti, ‘ayaṁ dukkhanirodho’ ti yathābhūtam nappajānanti, ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtam nappajānanti, na me te, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā samaṇesu vā samaṇasammatā brāhmaṇesu vā brāhmaṇasammatā, na ca panete āyasmanto sāmaññattham vā brahmaññattham vā diṭṭheva dhamme sayam abhiññā sacchikatvā upasampajja viharanti.

“Ye ca kho keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā ‘idam dukkha’ nti yathābhūtam pajānanti, ‘ayaṁ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtam pajānanti, ‘ayaṁ dukkhanirodho’ ti yathābhūtam pajānanti, ‘ayaṁ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtam pajānanti, te kho me, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā samaṇesu ceva samaṇasammatā brāhmaṇesu ca brāhmaṇasammatā, te ca panāyasmanto sāmaññatthañca brahmaññatthañca diṭṭheva dhamme sayam abhiññā sacchikatvā upasampajja viharantī” ti.

(Saccasamyutta kotigāmavagga)

“比库们！凡任何沙门或婆罗门不了知‘这是苦’，不了知‘这是苦集’，不了知‘这是苦灭’，不了知‘这是导向苦灭之道’，比库们！对我来说，他们不是沙门或婆罗门；不是沙门中的沙门或婆罗门中的婆罗门，而且，那

些大德也不以证智自作证后，在当生中具足并安住于沙门的利益或婆罗门的利益。

“但是，比库们！凡任何沙门或婆罗门了知‘这是苦’，了知‘这是苦集’，了知‘这是苦灭’，了知‘这是导向苦灭之道，比库们！对我来说，他们是沙门或婆罗门；沙门中的沙门或婆罗门中的婆罗门，而且，那些大德也以证智自作证后，在当生中具足并安住于沙门的利益或婆罗门的利益。”

——《相应部·大品·谛相应》

在这段经文中，沙门和婆罗门指的是同一群人。一个人被称为沙门，意为他已经减少了不善行；他 also 被称为婆罗门，意为他已经去除了不善行。当知这两者均指代比库。比库是沙门，亦是婆罗门。有时经中出现两三个同义词，一方面能润色开示，另一方面可以阐明文意。

人们选择出家成为沙门或婆罗门，通常是由于他们已去除或克服了不善行。经文指出，那些尚未了知四圣谛的人不属于沙门中的沙门，只有证悟四圣谛的沙门才能被称为沙门中的沙门；只有如实知见真相、成为圣者的沙门才被称为沙门中的沙门。真正的沙门是那些体证了四种道果的人——须陀洹、斯陀含、阿那含和阿拉汉。凡夫比库尚不能达到此境界。即使很难达到这种境界，现今的比库仍应尽最大努力去了知四圣谛，努力地像一个真正的沙门那样生活。以此方法精勤地修行，比库能够有效提升沙门性。如此努力却不能了知圣谛的人，虽然无法在此生离苦，来世终会拔除一切烦恼，成为阿拉汉并体证涅槃。

## 学 处 教 诫

巴帝摩卡律仪是有关（比库及比库尼）行为准则的忠告。巴帝摩卡分为两种：巴帝摩卡律仪戒，即僧团在月圆日<sup>81</sup>于界场集体念诵的戒律。有三首由正自觉者（即佛陀）在僧团集会中诵出的偈颂，是关于行为准则的，其被称为“教诫巴帝摩卡”，其内容如下——

1. Khanti paramam tapo titikkha, Nibbanaṁ paramam vadanti buddha. Na hi pabbajito parupaghātī, Na samaṇo hoti param vihetayanto.

“忍耐是最苦行，诸佛说涅槃最上；恼他实非出家人，害他者不是沙门。”

2. Sabbapāpassa akaraṇam, kusalassa upasampadā; Sacittapariyodapanam, etam buddhānasāsanam.

“诸恶莫作，众善奉行；自净其意，是诸佛教。”

3. Anūpavādo anūpaghāto, pātimokkhe ca samvaro; Mattaññutā ca bhattasmim, pantañca sayanāsanam. Adhicitte ca āyogo, etam buddhānasāsanam.

(Mahāpadāna sutta)

“不谤不恼害，护巴帝摩卡；于食知节量，居边远处住；致力增上心，此是诸佛教。”

——《长部·大譬喻经》

---

<sup>81</sup> 月圆日：僧伽罗语 poya day

## 圣者的思想

1. appicchassāyam dhammo, nāyam dhammo mahicchassa;
2. santuṭṭhassāyam dhammo, nāyam dhammo asantuṭṭhassa;
3. pavivittassāyam dhammo, nāyam dhammo saṅgaṇikārāmassa;
4. āraddhavīriyassāyam dhammo, nāyam dhammo kusītassa;
5. upaṭṭhitassatissāyam dhammo, nāyam dhammo muṭṭhassatissa;
6. samāhitassāyam dhammo, nāyam dhammo asamāhitassa;
7. paññavato ayam dhammo, nāyam dhammo duppaññassa;
8. nippapañcārāmassāyam dhammo nippapañcaratino, nāyam dhammo papañcārāmassa papañcaratino.  
(Aṅguttara Aṭṭhakanipātapāli gahapativagga)

1. “诸比库！九种出世间法包括四圣道、四圣果和涅槃。这是少欲者的法，这不是大欲者的法。”
2. “诸比库！九种出世间法包括四圣道、四圣果和涅槃。这是知足者的法，这不是不知足者的法。”

3. “诸比库！这是独居者的法，这不是喜欢众居者的法。”
4. “诸比库！这是精进者的法，这不是懈怠者的法。”
5. “诸比库！这是念已现前者的法，这不是念已忘失者的法。”
6. “诸比库！这是得定者的法，这不是未得定者的法。”
7. “诸比库！这是有慧者的法，这不是无慧者的法。”
8. “诸比库！这是喜欢无妄想者、好乐无妄想者的法，这不是喜欢妄想者、好乐妄想者的法。”

——《增支部·八集·居士品》

### 佛陀日常教诫

至上慈悲的佛陀，在结束每日托钵乞食后，照常会来到香室（佛陀的住处）的台阶处，洗足后坐在铺设的座位上，如此教诫来访的比库们：

“Bhikkhave, appamādena sampādetha. Dullabho Buddhuppādo lokasmīm, dullabho manussattapaṭilābho, dullabhā saddhāsampatti, dullabhā pabbajjā. Dullabham saddhammasavana’nti.”

“比库们！莫放逸，精勤奋斗直至成就吧！佛陀出世是

稀有的！投生为人是稀有的！成就净信是稀有的！出家生活是稀有的！得闻正法是稀有的！”<sup>82</sup>

如来的教诫值得比库每天省思，最好在禅堂或塔像前礼敬并行皈依后思惟此教诫。

### 佛陀最后教诫

“Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādetha.”<sup>83</sup>

至上慈悲、圆满一切、无师自证的正自觉者（即佛陀），在般涅槃前卧于临终的床上，给予了这最后的教诫。佛陀一生讲法四十五年的所有精要融于其中：

“比库们，诸行法皆是灭法，应以不放逸而成就。这是我最后要告诉你们的。”

---

<sup>82</sup> 这段话并非记载于三藏，而是《长部·梵网经》、《相应部·耕农颇罗堕经》和《增支部·弹指众合品》三经的义注中，经文之间有少许差别。

<sup>83</sup> 引自《长部·大般涅槃经》及《相应部·梵天相应》

## 慈 心 禅

所有的僧人都应学习并投入禅修，直至体证阿拉汉。禅修的具体方法并不是一本书能详尽解释的。但是，若不知晓至少一种禅修业处，则无法圆满践行自己的出家生活，这里仅着重介绍慈心禅。比库可以通过修习慈心禅而获得禅定，并将因此在此生和来世受益。但是，由于比库在城镇和乡村忙碌于生活，没有充分的时间禅修以至能获得禅定，所以这里只以通常所能达到的成果来介绍慈心禅。

许多比库常无法从在家人那里得到足够的帮助以维持生活，其中一些比库因此便责备在家人或自己蓄积财物。一些比库为了从在家人那里获取生活必需品，常有失当的行为，比如夸显（自己的）德行、赞美在家人，或为在家人做事等等。当某些比库无法以恰当的方式获得必需品时，他们会转向以不恰当的方式去寻求，却从不思考为什么不能获得必需品。那些没有得到足够必需品的比库，应当思考不能获得的原因。此处举例以便于理解：

人们通常都喜欢看到年轻美貌的女子，因为她十五六岁的年纪，高矮、胖瘦及肤色皆适宜，外貌柔和、令人赏心悦目。大多数人喜欢看到她、与她聊天，并和善地对待她；大多数人喜欢为她留出座位、让她坐在他们旁边；如果没有座位，人们会在汽车或火车上起身为她让座；如果人们有她需要的东西，也会高兴地送给她；如果她在表演，许多人会来看，还会付很多钱。

然而，没有人喜欢看到六十多岁的老妇人。她血肉衰败、血管凸显，皮肤满是黑白斑点、全身布满皱纹，乳房下垂、骨骼隆起，没有牙齿、脸颊深陷，头发灰白、身体发臭。

当她走近时，人们会转移目光、远离她，不允许她进入屋子；就算她进入，也不会给她位子坐；不会在汽车或者火车上给她让位，有时甚至不会允许她上车。为何人们会善待年轻女子，而对待年老妇人却有所不同呢？人们善待年轻女子并非出于某种特殊的品质。同样地，人们厌弃老妇人也并非出于瞋。这两者的发生皆是由于其身体特征的区别：年轻女子的身体特征上有能吸引人的东西，所以人们被其吸引、对她和善；年老妇人的身体特征就使人排斥、使人想要远离，所以人们厌弃她、远离她。

同理，如果比库的沙门品行令人信服，确实能匹配 āhuneyyo（应受供养者）、pāhuneyyo（应受供奉者）、dakkhineyyo（应受布施者）和 añjali-karanīyo（应受合掌者），此人就会获得世人的尊敬和供养。持守微少戒律的比库只会获得施主少量的供养，不具戒的比库就不会获得供养。如果一名比库不能获得足够的尊敬和供养，那么他应该自我省察自己是否缺乏值得被尊敬和供养的沙门品行。该比库应做的是努力提升自身的沙门品行，如此才会值得被尊敬和供养，而不是以聚敛财物的邪命生活苟且偷生。

修习慈心能提升比库值得尊敬和供养的素质，可以让自己值得被人天尊敬和友善对待。因此，愿所有比库都能

修习慈心，这将为此生与来世带来利益。

修习慈心的人应理解慈心的意义，应懂得如何善用慈心的力量为他人带来喜悦、减轻他人的痛苦和艰难。若比库修习慈心确实能令他人喜悦、减轻痛苦，慈心的修习会意义非凡。

那些获得禅定和神通的人，其心念有着强大的力量，能成就很多事。普通人心力则很弱，甚至不足以撼动一团棉花；将一团棉花放在面前，试试用意念去移动它，你会发现无论多么渴望，它都不会动。基于这种对心念的理解，如果仅仅口头说：“我散播慈心，愿众生祥和、快乐。”而众生并未变得祥和、快乐，那么这只是空洞的行为。应学会真诚地散发出慈心，不要使慈心成为空谈。

慈心意为友善，这种友善是令人愉悦的。具备慈心的人，与人相处融洽、没有敌人，易得到所需、不遭受苦难，易于达成所愿、远离邪念、不被冒犯，疾病远离、生活和谐。慈心也可称作对他人的善意，它是一个心所；当该心所生起时，心充满着慈爱。将这种慈爱的心散播给他人，并反复地巩固，愿为他人带来利益，这称为修习慈心。

修习慈心应以真真切切、愿为他人带来益处的诚挚之心修习，不愿为他人带来益处、不诚挚的慈心修习很难成功。人们的心常常不够真诚，有人甚至不能认识到自己心中包藏的虚假。

如果你问一个念诵“希望众生祥和、快乐，希望众生祥和、快乐！”的人，他是希望某一些特定的人祥和、快

乐，还是也祝愿所有人都祥和、快乐呢？基于其个人立场，可能对于许多特定范围之外的人，他并不由衷地希望他们祥和、快乐。然而，他却这样修习慈心：“希望众生祥和、快乐！”如此修习慈心，缺乏真诚、不够坦白，这样的禅修也不会产生任何利益。决意修习慈心禅的人应首先调伏自心，真诚地散发慈爱。《清净道论》记载了许多调伏心的方法，此处举出一个我们认为很好的方法。请务必记住下面的话：

“我是佛陀的弟子。佛陀对意图杀害自己的人都愿意付出极大的善行，他是众生的圣友。我将追随佛陀，并将成为众生的朋友。我将成为善友的朋友，中立者的朋友，敌人的朋友，以及每个人的朋友。”

记住这段话，每天清晨背诵十次，白天直到晚上入睡前再背诵十次，坚持十天，一个月更好。当你如此坚持做数日，心将被调伏。坚持数日你会生起此想法：“我是世界上每个人的朋友，因此应该善待每个人。”即使别人伤害你，你仍然会善待他，不会想要伤害他。大家互相友爱、善待对方，乃至善待敌人。这样才会成为贤良善士和一个真正的追随佛陀教法的人。

在背诵上面一段话后，当你感到“我是世界的朋友，我必须为此世界做好事”的时候，应该寻找自己能为世界做的有益的事。世上有许多人得不到足够的食物和饮水，但自己却无法为他们提供食物和饮水、令他们安好快乐，也无法为他们提供足够的衣服。虽然没有办法使很多穷人变富裕，或令他们安乐，但是散发慈心给他们是可以使人

受益的。虽然散发慈心不能提供给人们必须的食物和水，但他人的心会随你的心而改变。通过修习慈心能为众生带来利益。

没有力量的心很难改变事物。正因为一个人的心可以影响他人的心，禅修者便有能力让自己的心影响他人的心，从而令他人产生某些变化。柔软的慈心能减少并去除内心的敌对情绪、嫉妒和仇恨，同时调伏内心、不令负面情绪增长。

敌意（瞋）是一种极其有害的心所。敌意生起时，人们不能分别善恶好坏，不懂得什么该做、什么不该做。敌意较轻的人使用严厉的语言；怒火中烧的人会使用拳脚；再进一步升级，就会用石头和棍棒、用手肘击打他人，毁坏财物。有时，被敌意占据的人甚至攻击自己的父母、虔诚的比库、善意的兄弟姐妹和亲属。当权者产生敌意则会发动战争，致使数十万人死伤，城市和村庄被摧毁，无数财产遭到毁灭。心怀敌意的人会带给他人许多苦难，自己也饱受内心的痛苦。许多怀有敌意的人会做不善行，死后投生到地狱。嫉妒、仇恨和敌意同等危险，引生伤害。如果世界上那些极大攻击性的敌意、嫉妒和仇恨不再出现，对人类来说将是一个巨大的解脱和慰藉。通过修习慈心，帮助禅修者减少仇恨、嫉妒和敌意，可以去除它们产生的自我伤害，同时也带给他人极大的安慰。如果你已成为众生的朋友和祝福者，请修习慈心为世界增添美好吧。

当禅修者将心导向特定的一个或一群众生，诚挚地散播美好的祝愿：

“愿他或他们无仇恨！  
愿他或他们不伤害他人！  
愿他或他们祝愿彼此安好！”

禅修者的善意会对众生产生影响，逐渐减少并去除众生的仇恨，逐渐去除众生内心邪恶的本性。受众的内心被转化的程度取决于禅修者善意的强弱和禅修的时长，仅仅向一切众生散播一次慈心的力量是很弱的。因此，禅修者应向不同方向和区域的众生散播慈爱。正如灯光会随着距离拉远而减弱，同理，心的力量也会随着距离拉远而减弱，对近处的众生散播慈心力量会更强。

《中部·第 79 经》义注记载，阿塞谷特长老 (Assagutta thero)<sup>84</sup> 慈心第一，他生活在阿育王时代，他的慈心能使森林周围三十由旬的动物和平地生活。《清净道论》还记载，有一位居住在庄严山寺 (Cittalapabbata vihara) 的维萨卡长老 (Visākha thero)，他的慈心也令这片森林中居住的非人能友善和平地生活。与禅修者一起相处的生灵，乃至那些生性对立的动物，都不再互相伤害。这一切的发生皆因那里众生的意识被禅修者的慈心转化。修习慈心能轻易调伏他人的心，令其心转恶为善。

修习慈心时，不应使用心智无法领会的字眼，或没有明确含义的字眼。例如“愿你安好和幸福”具有许多含义：没有食物的人得到食物是幸福，没有衣服的人得到衣服是幸福，有衣服的人得到更好的衣服是幸福，没有房子的人

---

<sup>84</sup> 又译为马护长老。

得到房子是幸福，有房子的人得到更好的房子是幸福，没有工作的人得到工作是幸福，有卑微工作的人得到更高级的工作是幸福，没有财富的人得到财富是幸福，富有的人得到更多财富是幸福，没有丈夫的人拥有丈夫是幸福，没有妻子的人拥有妻子是幸福，没有孩子的人得到孩子是幸福。幸福包括诸多含义无法被涉及，因此，“愿你安好和幸福”的意义含糊不明，以如此含糊的字眼修慈也不会产生有意义的结果。若祝福众生“愿你幸福、安乐！”时，应以一种能实现的、某一特定形式的幸福（许多幸福涵义中的一种）来修习慈心禅。“愿此众生没有仇恨和敌意，这能令众生幸福，所以禅修者应以类似（具体的）美好祝愿修习慈心禅。

同样地，“愿你没有痛苦”也包含多层的意义。生、老、病、死、怨憎会、爱别离苦，寻找食物的苦，过去的业因产生的苦等等。仅仅念诵“愿你没有痛苦”无法减轻以上的痛苦。修行慈心禅的行者只有在试图减轻因仇恨和愤怒所产生的痛苦时适合念诵“愿你没有痛苦”。

禅修者应首先对自己散播慈爱，做一两次就足够了。接着应向他人散播慈爱，向他人散播慈爱时，应向特定群体、以及一切众生散播慈爱：先向群体散播慈爱（对自己散播后，对寺院里的所有众生散播慈爱）；向某一群体散播一次或数次慈爱，接着转向另一个群体；向寺院里的众生散播慈爱后，扩散慈爱至村庄，接着扩散至整个国家，直至整个宇宙。这是散播慈爱的方法之一。

“Mettāsaḥagatena cetasā ekam disam pharitvā

viharati, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham”

“慈俱行之心，遍满一方而住。如是，第二、第三、第四（方）。”

——《相应部·心相应》

许多经文均提及按照方向散播慈爱的方法，也可以向无足、两足、四足、多足的众生，小的、中等的、大的众生，或以其他方式散播慈爱。

### 向自己散播慈爱

“愿我无瞋恨、无瞋、做高尚的人，我祝愿敌人、朋友和中立的人幸福、远离痛苦，平安、快乐。”

以这样的方式向自己散播慈爱。凡是企图伤害他人的身体、生命、荣誉和财富的倾向皆属于瞋，此处“愿远离痛苦”意指远离瞋恨及恼怒所产生的痛苦。由于远离仇恨和瞋之苦而带来的快乐即是“幸福”。应以此方式理解这些祝愿的涵义。

### 向寺院里的众生散播慈爱

“愿居住在寺院里的众生没有仇恨、没有瞋，愿这里的众生不会轻视他人，愿所有的众生都祝愿他人幸福，愿所有众生远离痛苦，愿所有众生幸福和安乐。”

向寺院里的众生散播慈爱时，应涵盖这里的护持居士、僧众、大大小小的动物和附着于树上的生灵等。向指定村庄的众生散播慈爱时也是同样的思惟。

### 向指定村庄的众生散播慈爱

以同样的方法向一个指定村庄的众生散播慈爱，“愿村里所有的众生远离仇恨、远离瞋。”以此方式向这座岛上的众生散播慈爱，“愿岛上所有的众生没有仇恨等等。”

接着向此世界的众生散播慈爱，“愿这个世界上所有的众生远离仇恨等等”。

向无数轮围世界和他方世界的众生散播慈爱，愿所有的众生远离仇恨等等。

最后，向所有的众生散播慈爱，愿所有众生远离仇恨等等。

### 按方向散播慈爱

应如此向六方散播慈爱：愿所有居住于东方的众生远离仇恨，愿所有居住于南方的众生远离仇恨，愿所有居住于西方的众生远离仇恨，愿所有居住于北方的众生远离仇恨，愿所有上方的众生远离仇恨，愿所有下方的众生远离仇恨。

若禅修片刻，可以对所有六方散播慈爱一次或两次。长时间禅修时，最好向每个方向多次散播慈爱。禅修者应面向该方向，同时将心导向那个方向，首先祝愿该方向的众生幸福。不断地朝一个特定的方向散播慈爱，几天后效果自现。

### 向一个指定的人散播慈爱

向一个指定的人散播慈爱时，首先说他的名字，然后如此思惟：“愿此人没有仇恨！愿此人没有恶念！愿此人不轻视他人！愿此人不伤害他人！愿此人能祝福他人！愿此人远离痛苦！愿此人平安、快乐！”

如果向敌人散播慈爱，对方的敌意会消除；即使不会完全消除，也有减退。经常散播慈爱可以将敌人变成朋友。如果你需要某人的帮助，可以先向他散播慈爱，他会很快来帮助。若行者的心充满力量，慈心禅的效果立竿见影。若行者的心无力，需要很长时间才能产生效果。出于某种特殊目的向一个指定的人散播慈爱时，先寻找他的位置，然后朝他所在的方向坐下，将注意力专注于他的面部，散播慈爱给他。

### 向病人散播慈爱

如果方法得当，慈心能给病人带来很多利益。若为了有助于病情，以上面所述的方法散播慈爱仍然不够，应以另一种方法修习慈心。若只是简单散发慈心给病患如“愿他痊愈，愿他平安和快乐！”是很难对治疾病的。要用散播慈爱来帮助对治疾病，需要了解病患的身体需要何种治疗，并相应地散播慈心祝愿发生此类治愈效果。行者应面对病人坐下，将心导向其身体内部和外部，如果病患身体需温热才可以治愈，应“愿他的身体暖和！”如果需要病患身体需降温才能治愈，就“愿他的身体降温！”如果病人的身体是因元素的缺乏而衰弱，就祝愿“愿他体内增长

七种元素！”如果其中一个元素如血液缺乏，就祝愿“愿他体内增长血液！”如果血压升高，就“愿血压下降！”如果体内有一个血块，就祝愿“愿血块消除！”如果病患神经衰弱，就“愿他神经强健！”如果患有风湿病，就如此“愿风湿病减轻！”如果有伤口，就“愿伤口愈合！”以上没有提及的情况须以智慧抉择，并散播相应的慈爱。

行者散播慈爱时，不要频繁地改变祝愿的话语。慈心须念念相续、避免分心。短暂的禅修不会产生明显的效果，所以应长时间地禅修，至少专注每个病人十五分钟。真心诚意地散播慈爱，相信慈心的力量能使病人复原。

如果慈心禅方法得当，效果显而易见。如果有部分国民可以系统地修习慈心，祈愿去除人类的恶习、抚慰人类的心灵，那么人与人之间的分歧，以及现今社会的犯罪现象会大幅度地降低。愿比库们思虑这一点。

愿遵从此书指导修习的具信比库，能够收获善良之人的赞美。他们生活安稳、战胜生老病死之苦，体证不死、出世间的涅槃之乐。

## 缅甸版礼敬文

有宗教信仰的人常会称颂、追随、礼敬神灵，佛教徒则惯用偈颂礼敬我们的导师世尊。佛陀功德无边，凡是懂得语言的人都会编写一些偈颂礼佛，因此世界上许多佛教国家形成了以偈颂来礼佛的传统，其中有一些偈颂被收录成书。

斯里兰卡现存的礼敬偈在缅甸并无记载，缅甸人以缅语记载礼敬文，礼佛时用巴利语诵出。许多缅甸人礼佛时以“*Sugatam̄ sugatam̄ setṭham̄ kusalam̄ kusalam̄ jaham̄*”开始整篇礼敬文。住在曼德勒的尊贵的“上首大智者”乌·雷瓦达大长老用巴利语编写了一本书叫“*Namakkāratikā*”（礼敬文的复注），共两百多页，以赞颂这些礼敬文。礼敬文的重要性由此可见一斑。

虽然不确定这些偈颂是在何时、由何人撰写，但是在缅甸是这样口口相传的：觉音尊者从印度来到兰卡<sup>85</sup>撰写三藏义注时，他站在藏经阁的入口诵出如下偈颂礼佛，藏经阁之门随之自动开启。无论故事是否真实，信徒在礼敬时念诵这些偈颂有殊胜的意义。念诵偈颂中的任何段落都可以，愿所有人都能学习并念诵此偈颂。

礼敬文内容如下：

---

<sup>85</sup> 指斯里兰卡

1. Sugatam̄ sugatam̄ setṭham̄, kusalam̄kusalam̄ jaham̄; amataṁ amataṁ santam̄, asamaṁ asamaṁ dadaṁ.
2. Saranam̄ saranam̄ lokam̄, aranam̄ aranam̄ karam̄; abhayam̄ abhayam̄ ṭhānam̄, nāyakam̄ nāyakam̄ name.
3. Yo buddho dhitimāññadhārako,Samsāre anubhosī kāyikam̄; dukkham̄ cetasikañca lokato,tam̄ vande narade- vamañgalam̄.
4. Bāttimsatilakkhaṇacitra deham̄, dehajutiniggat- apajjalantam̄;paññādhitisīlaguṇoghavindam̄, vande munimantimajātiyuttaṁ.
5. Pātodayam̄ bāladvākaramva, Majjhe yatīnaṁ lalitam̄ sirihi;puṇṇindusaṅkāsamukham̄ anejam̄, vandāmi sabbaññumahaṁ munindam̄.
6. Upetapuñño varabodhimūle, sasenamāram̄ sugato jinitvā;abojjhī bodhim̄ aruṇodayamhi, namāmi tam̄ mārajinaṁ abhañgam̄.
7. Rāgādicedāmalaññānakhaggam̄, satīsamaññ- āphalakābhigāham̄;sīloghalaṅkāravibhūsitam̄ tam̄, namāmibhiññāvara mīddhupetam̄.
8. Dayālayam̄ sabbadhi dukkaram̄ karam̄, bhav- aṇṇavātikkamamaggatam̄ gataṁ;tilokaṇāthaṁ susamāhitam̄ hitam̄, samantacakkhum̄ paṇamāmi tammitam̄.
9. Tahim̄ tahim̄ pāramisañcayaṁ cayam̄,gataṁ gataṁ sabbhi sukhappadam̄ padam̄; narānarānam̄

sukhasambhavam bhavam, namānamānam  
jinapuñgavam gavam.

10. Maggañganāvam munidakkhanāviko, īhāphiyam  
ñāṇakarena gāhako; āruyha yo tāya bahū bhavaññavā,  
tāresi tam buddhamaghappaham name.

11. Samatimsatipāramisambharañam, varabodhi-  
dume catusaccadasam; varamiddhigatañ naradevahitam,  
tibhavūpasamam pañamāmi jinam.

12. Satapuññajalakkhañikam virajam, gaganūp-  
amadhim dhitimerusamam;jalajūpamasītalasīlayutam,  
pathavīsahanam pañ- amāmi jinam.

13. Yo buddho sumati dive divākarova, sobhanto  
ratijanane silāsanamhi; āśīno sivasukhadam adesi  
dhammam, devānam tamasadisam namāmi niccam.

14. Yo Pādapañkajamuduttalarājikehi, lokehi  
tīhivikalehi nirākulehi;sampāpuñe nirupameyyatameva  
nātho,tam sabbalokamahitam asamam namāmi.

15. Buddham narānarasamosarañam dhitattam,  
paññāpadīpajutiyā vihatandhakāram; atthābhikāmanar-  
adevahitāvaham tam, vandāmi kāruṇikamaggamanant  
aññānam.

16. Akhilaguñanidhāno yo munindopagantvā, van-  
-amisipatanavham saññatānam niketam; tahimakusal-  
chedam dhammadakkam pavatto, tamatulamabhikant-  
am vandaneyyam namāmi.

17. Suciparivāritam surucirappabhāhi rattam, siriv  
isarālayam gupitamindriyehupetam; ravisasimañdalapp-

abhutilakkhanopacittam, suranarapūjitat̄ sugatamāda-  
ram namāmi.

18. Maggolumpena muhapaṭighāsādiullolavīcim,  
samsārogham tari tamabhayaṁ pārapattam pajānam;  
tānam lenam asamasaranam ekatittham patittham,  
puññakkhettam paramasukhadam dhammarājam  
namāmi.

## 大 礼 敬

1. 善至善语的尊贵者，已舍断善与不善、不死（涅槃）  
寂静的无比者，施与无比的不死。世间的皈依处，知解世间，  
无染者[导人]作无染；无畏者至无畏处的导师，礼敬  
导师！

2. 拥有悦目的身体、甜美殊胜的声音；持有无量的功  
德聚，礼敬无比的十力者！

3. 佛陀是持有稳固[定力]者、证悟者；为了世间，身  
与心在轮回中受苦；礼敬彼人天的吉祥者！

4. 三十二相的庄严之身，身体放射出辉耀的光明；拥  
有慧[定]力、戒的功德聚，礼赞牟尼最后之生者！

5. 犹如早晨升起的朝阳，在诸行者中[显得]庄严祥  
瑞；脸如满月无渴爱，我礼赞一切知的牟尼王！

6. 具足功德的善至，于菩提树下降伏魔军；在明相升  
起时觉悟菩提，礼敬彼降魔的不败者！

7. 以念为盾，以智为剑，斩断贪等而无秽垢；他佩戴  
戒聚为装饰，我礼敬具有证智的最上神通者！

8. 慈悲者于一切生中难行能行，超越有海（生命的海  
洋）到达无上处；三界怙主、具妙定者、利益[众生]者，  
我礼拜普眼者、无量者！

9. [无量生中]处处积累巴拉密，已到达善人们可到达  
的安乐境；为诸人天引生快乐，礼敬不屈者、胜者、牛王！

10. 牟尼是道支之舟的熟练船师，以智手执持努力之  
橹；许多人乘坐它渡过有海、舍离痛苦，礼敬彼佛陀！

11. 培育圆满三十种巴拉密，在菩提树下悟四谛；已  
达最上之证智、利益人与天，我礼拜胜者、三有寂止者！

12. 由百种功德所生的具[三十二]相之离尘者，智如  
天空、[定力]坚固如同须弥；清净之戒如水中生长的[莲花]，  
坚忍如大地，我礼敬胜者！

13. 佛陀、妙慧者如白天的太阳般照耀，坐在[令人]  
生喜悦的石座上，教导[阿毗]达摩，施与诸天[涅槃的]吉祥  
快乐，我恒常礼敬彼无比者！

14. 到达三界无以伦比处的怙主，带有无瑕疵、不混  
乱条纹的莲花足柔软平整；我礼敬彼利益一切世间的无  
双者！

15. 佛陀是人、非人集会[的皈依处]，自己[定心]坚  
固，以慧灯之光摧毁[无明]黑暗；[为有情世间]求义利

者、为人天带来利益者，我礼赞彼悲悯者、至上者、无边智者！

16. 无余功德宝藏的牟尼王，去到称为“仙人落处”的森林、自制者的住处；在那里转动法轮、斩断不善，我礼敬彼无比者、极可爱者、应礼赞者！

17. 被清净众围绕、可喜的[身体发出]怡人的光芒，住立于吉祥聚、具备守护诸根；[足之轮]相从日月轮开始多姿彩，受天、人敬奉者，我恭敬地礼敬善至！

18. 以道筏渡过[充满]痴、瞋、欲波涛的轮回暴流，到达那无畏的彼岸；人们的庇护所、避难所，无比的皈依处，唯一的渡口，依止处、功德田，我礼敬施究竟乐的法王！<sup>86</sup>

——《教海觉舟》书终——

---

<sup>86</sup> 译文引自玛欣德长老《上座部佛教念诵集》V1.3

