

# k 敬 献 K

编辑者以至诚的心将此法施  
功德呈献给他的：

禅师——缅甸·帕奥大禅师

戒师——斯里兰卡·圣法大长老

教授师——泰国·阿姜甘哈大长老

谨此功德愿师长们：

法务昌隆、体证道果

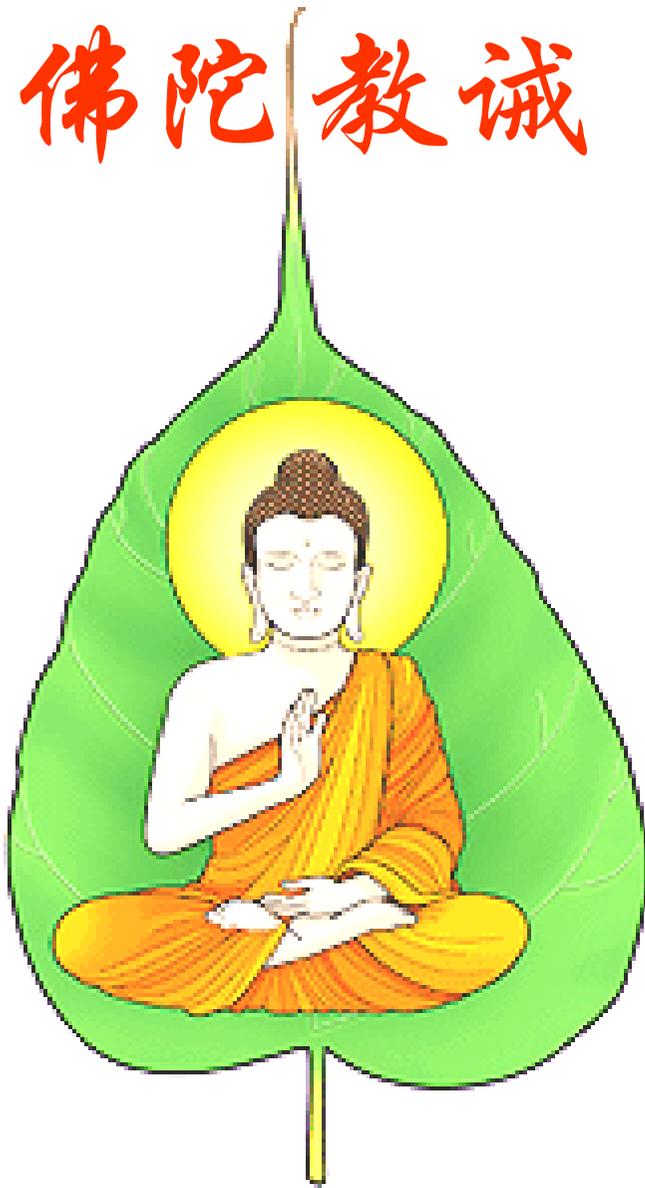


## 致谢

编辑者十二万分地感谢  
许泰益居士发心指导编辑者  
操作 *Power Point* 使得此禅修  
演讲稿顺利完成造福追寻正  
法者。谨此法施功德，谨祝  
许泰益居士：

福慧增上、体证道果

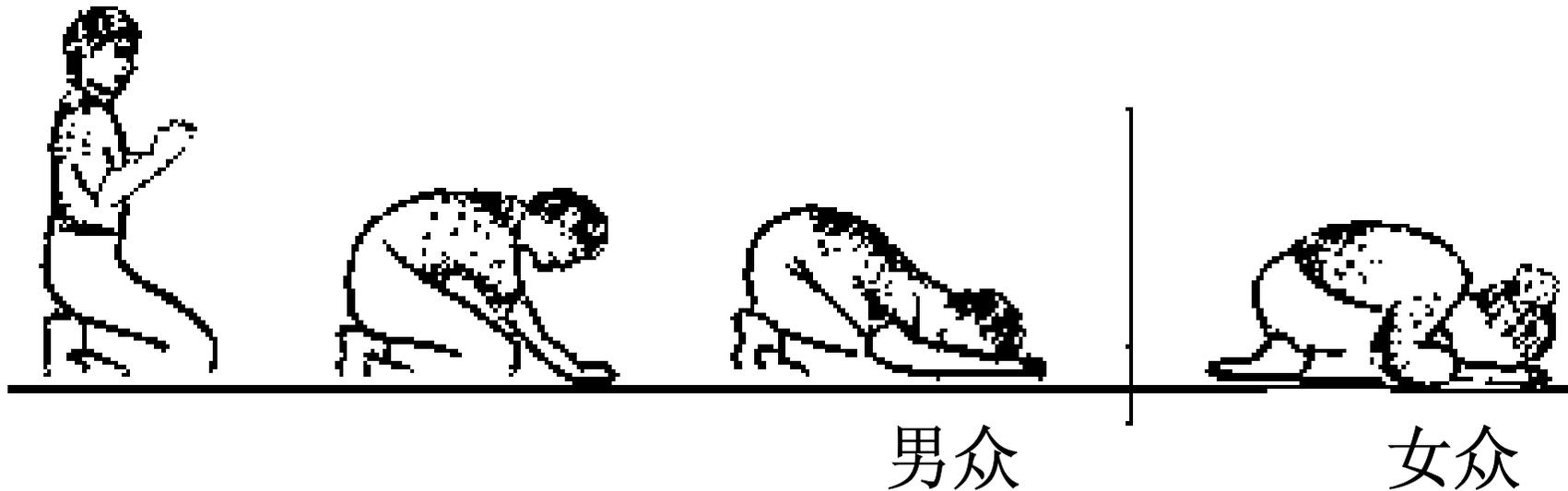
# 佛陀教誡



不要因听闻就相信。  
不要因习俗传统就相信。  
不要因流传的消息就相信。  
不要因宗教经典就相信。  
不要因合乎逻辑就相信。  
不要因合乎推理就相信。  
不要因外表的观察就相信。  
不要因深思熟虑就相信。  
不要因似真、有可能就相信。  
不要因沙门是我们的导师就相信。

# TISARAṆA VANDANĀ

## 礼敬三宝



Araham, Sammā-sambuddho Bhagavā,  
Buddham Bhagavantam abhivādemi. (x1)

世尊是阿罗汉、正等正觉者，  
我礼敬佛陀世尊。(一拜)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,  
Dhammam namassāmi. (x1)

法在世尊所善说的，我礼敬法。(一拜)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,  
Saṅgham namāmi. (x1)

世尊的弟子僧团是善行道者，我礼敬僧。(一拜)





ĀRADHANĀ  
TISARAṆA &  
PAÑCA SĪLĀ

乞求  
三皈依与  
五戒

# ✧ ĀRĀDHANĀ 乞求 ✧

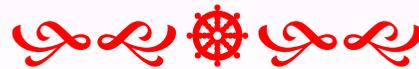
Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma.  
尊者我们向您乞求三皈依五戒。

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni  
yācāma.

第二次，尊者我们向您乞求三皈依五戒。

Tatīyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni  
yācāma.

第三次，尊者我们向您乞求三皈依五戒。



# ✧ TISARANA 三皈依 ✧

Namo tassa Bhagavato, Arahato, Samma-sambuddhassa. (x3)

礼敬世尊·阿罗汉·正等正觉者。(三遍)

Buddham saraṇam gacchāmi.

佛（是我的）庇护所。

Dhammam saraṇam gacchāmi.

法（是我的）庇护所。

Saṅgham saraṇam gacchāmi.

僧（是我的）庇护所。

Dutiyampi Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次，佛（是我的）庇護所。

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次，法（是我的）庇護所。

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次，僧（是我的）庇護所。

Tatiyampi Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次，佛（是我的）庇護所。

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次，法（是我的）庇護所。

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次，僧（是我的）庇護所。



# ✿ PAÑCA SĪLĀ 五戒 ✿

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持不杀生戒。

Adinnā-dānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持不偷盗戒。

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持不邪淫戒。

Musā-vādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持不妄语戒。

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

我受持不服用酒类等麻醉品戒。

Imāni pañca sikkhā-padāni samādiyāmi. (x3)  
我受持五戒。(三遍)

尊者说：

Sīlena sugatim yanti.

因持戒故，使你投生善道。

Sīlena bhoga-sampadā.

因持戒故，使你成就财富。

Sīlena nibbutim yanti.

因持戒故，使你证悟涅槃。

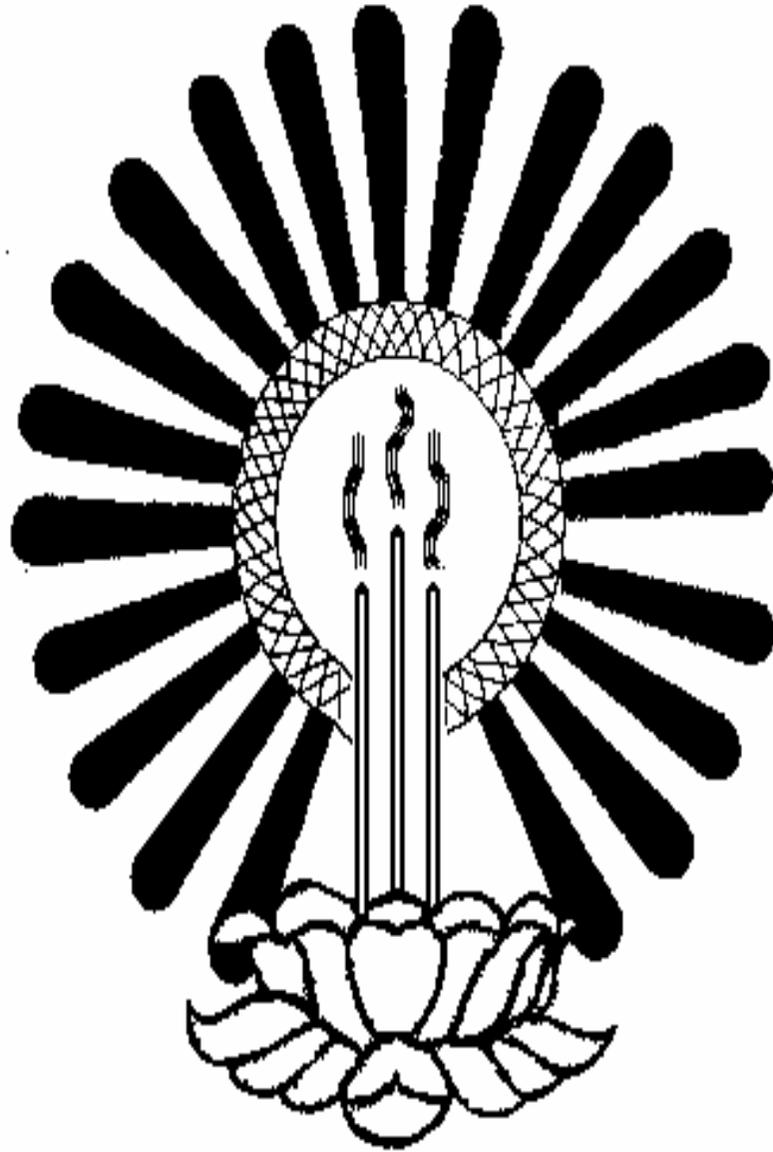
Tasmā sīlam visodhaye.

因此，你（们）应当净化戒行。

在家众答：

Sādhu, bhante.

善哉，尊者。



SUGANDHA  
PŪJĀ  
供香

Sugandhi-kāya-vadanam — ananta-guṇa-gandhinam ,  
Sugandhinā'ham gandhena — pūjayāmi Tathāgataṃ. (x3)

我以此香供养具足  
无量功德身语香的如来。 (三遍)



# BHĀVANĀ

# 禪修





METTĀ  
慈愛

Sabbe sattā averā hontu.

愿一切众生脱离仇恨。

Sabbe sattā abyāpajjā hontu.

愿一切众生脱离精神上的烦恼。

Sabbe sattā anīghā hontu.

愿一切众生脱离身体上的痛苦。

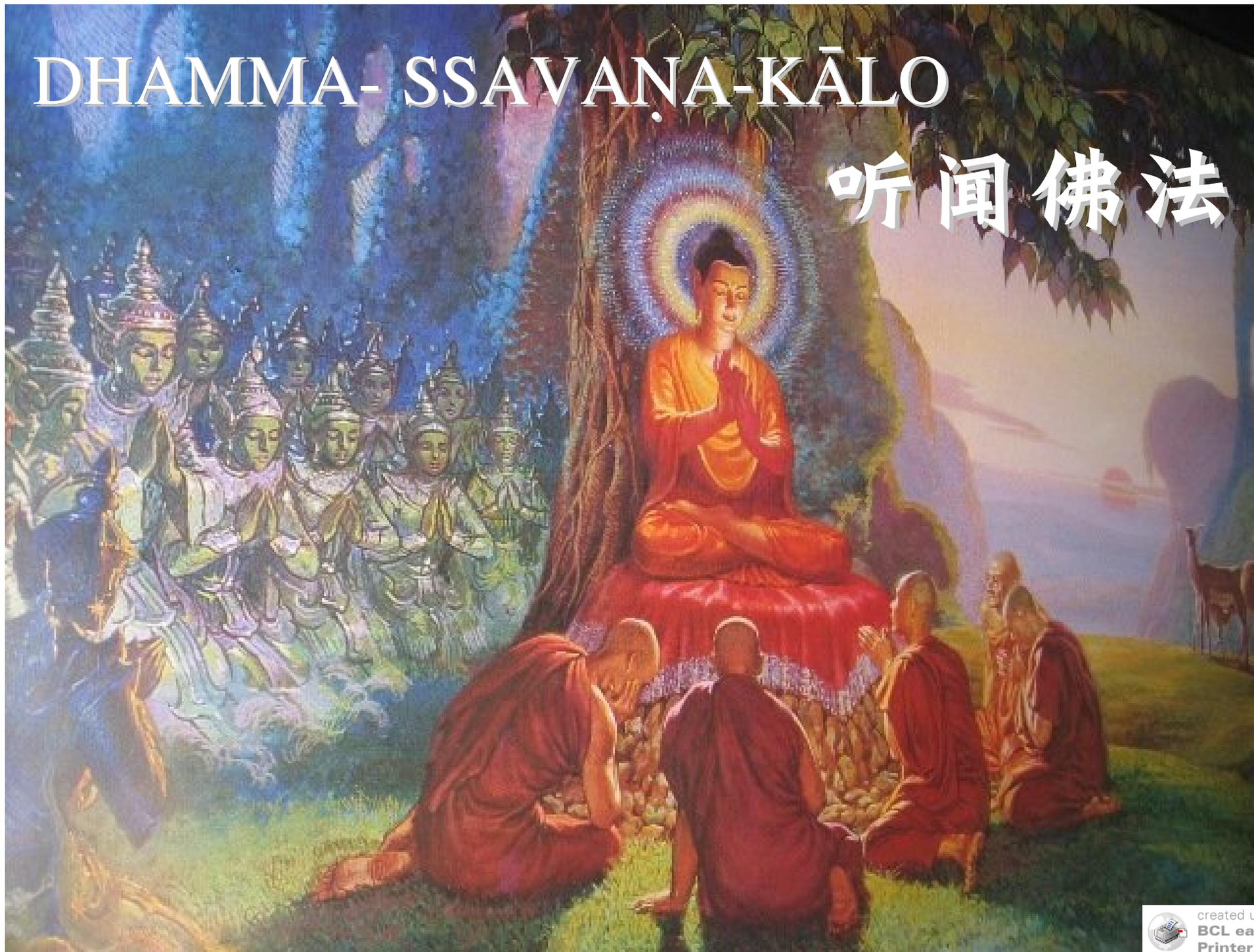
Sabbe sattā sukhī attānaṃ, pariharantu.

愿一切众生守住自己的幸福。

(三遍)

DHAMMA-SSAVANA-KĀLO

听闻佛法



# Ārādhana Devā 邀请天众

---

Samantā cakkavālesu,  
从世界系中各处，  
atrāgacchantu devatā,  
愿诸天神来此地，  
saddhammaṃ munirājassa,  
听圣者王之正法，  
suṇantu saggamokkhaḍaṃ.  
导向乐处与解脱。

Dhamma-ssavaṇa-kālo ayam-bhadantā. (3x)  
这是听闻佛法的时候，尊者们！（三遍）

Namo tassa Bhagavato, Arahato, Samma-sambuddhassa. (x3)

礼敬世尊 · 阿罗汉 · 正等正觉者。 (三遍)

Buddham, Dhammam, Sangham namassami. (x1)

礼敬佛、法、僧。 (一遍)



讲座主题

BHĀVANĀ

禅修

BUDDHĀNUSSATI

佛随念

Buddha(佛); anu(持续); sati(念)。





佛  
隨  
念

# 目录

☆何谓禅修? 

☆四十种止禅法门 

☆什么是定? 

☆禅定的区别 

☆定的种类 

☆禅相 

☆性行的区别 

# 目 录

★ 怎样修定 

★ 静坐的方法 

★ 坐禅的姿势 

★ 行禅的姿势 

★ 行禅的利益 

★ 何谓佛随念？ 

★ 佛陀九种德行的文词 

# 目 录

☆ 佛陀九种德行的含义 

☆ 阿罗汉的定义 

☆ 正等正觉者的定义 

☆ 明行具足的定义 

☆ 善逝的定义 

☆ 世间解的定义 

☆ 无上调御丈夫的定义 

# 目录

☆天人导师的定义 

☆佛陀的定义 

☆世尊的定义 

☆修习佛随念的方法 

☆守护业处的方法 

☆五根 

# 目录

☆ 平衡五根 

☆ 七觉支 

☆ 平衡七觉支 

☆ 如何令七觉支生起 

☆ 如何令念觉支生起 

☆ 如何令择法觉支生起 

# 目 录

- ☆如何令精进觉支生起 
- ☆如何令喜觉支生起 
- ☆如何令轻安觉支生起 
- ☆如何令定觉支生起 
- ☆如何令舍觉支生起 
- ☆五禅支 

# 目录

☆检查五禅支 

☆五自在 

☆五盖 

☆如何克服五盖 

☆灭除欲欲盖的方法 

☆灭除嗔恨盖的方法 

# 目录

☆ 灭除昏沉与睡眠盖的方法 

☆ 灭除掉举与追悔盖的方法 

☆ 灭除怀疑盖的方法 

☆ 十种证得定力的善巧 

☆ 修习佛随念的功德 

☆ 修禅培养波罗蜜 

# 目 录

☆修定的利益 

# 何谓禅修？



# 何谓禅修？

禅修 Bhāvanā：培养心志与发展心力。

两种禅修方法：

1. 止禅 Samatha：字义为平静。心处于专一、不动、无烦恼、安宁的状态。禅定的修行法门。共有四十种止禅修行方法。
2. 观禅 Vipassanā：直观觉照一切身心现象的无常、苦、无我本质。内观的修行法门。

# 四十种止禅法门



# 四十种止禅法门

四十种止禅归类为七类：

1. 十遍； 
2. 十不净； 
3. 十念； 
4. 四梵住； 
5. 四无色禅； 
6. 食压想； 
7. 界分别观。 

1. 十遍：

i. 青遍

ii. 黄遍

iii. 红遍

iv. 白遍

v. 地遍

vi. 水遍

vii. 火遍

viii. 风遍

ix. 光明遍

x. 虚空遍

## 2. 十不净：

i. 膨胀相

ii. 青瘀相

iii. 脓烂相

iv. 断怀相

v. 食残相

vi. 散乱相

vii. 斩斫离散相

viii. 血涂相

ix. 虫聚相

x. 骸骨相

### 3. 十念：

i. 佛随念

ii. 法随念

iii. 僧随念

iv. 戒随念

v. 舍随念

vi. 天随念

vii. 死随念

viii. 身随念

ix. 入出息随念

x. 寂静随念

#### 4. 四梵住：

i. 慈

ii. 悲

iii. 喜

iv. 舍

#### 5. 四无色禅：

i. 空无遍处

ii. 识无边处

iii. 无所有处

iv. 非想非非想处

6.食压想：

段食、触食、意思食及识食。

7.界分别观：

地界、水界、火界及风界。

什么是定？



☞ 什么是定？

☞ 什么是定的语义？

☞ 什么是定的：

相；

味；

现起；

足处；

## 禅定的区别

两种禅定：

1. 近行定 (upacāra) 即心开始沉入目标之中，但有时会因为分心生起而间断；
2. 安止定 (appanā) 是心持续不断地完全沉入于目标之中，有分心不会在觉知该禅修目标的心之间生起。安止定有四中阶段：
  - i. 初禅：寻、伺、喜、乐、一境性；
  - ii. 二禅：喜、乐、一境性；
  - iii. 三禅：乐、一境性；
  - iv. 四禅：一境性。

# 定的种类

1. 初禅；

2. 二禅；

3. 三禅；

4. 四禅；

5. 识无边处；

6. 空无边处；

7. 无所有处；

8. 非想非非想处。

# 禅相

禅相(nimitta): 修行禅定时心专注的对象; 可以是影像或概念。两种禅相:

i. 取相(uggaha-nimitta): 禅相纯白色, 不透明、不光亮;

ii. 似相 (paṭibhāga): 禅相清澈、明亮及光耀。

# 性行的区别



# 性行的区别

顺适自己的性行选择禅修业处。六种性行：

1. 贪行者；
2. 嗔行者；
3. 痴行者；
4. 信行者；
5. 觉行者（知识行者）；
6. 寻行者（散漫行者）。



# 怎样修定



# 怎样修定

- 1.破除十种障碍；
- 2.亲近教授业处的善友；
- 3.顺适自己的性行；
- 4.四十业处。

# 靜坐方法

# 静坐方法

1. 臀部稍微垫高，调整坐垫的高度，以坐得舒适、自然、正直为原则；
2. 前后摆动上半身，感觉哪个位置最端正；
3. 左右调整上半身在端正的位置；
4. 肩膀平整，自然垂下；
5. 下颚微微向内收；
6. 头部、颈部及整条脊椎成一条线，保持自然、放松、舒适，不用力。

- 7.从头到脚一部一部地放轻松身体；
- 8.轻轻的闭上眼睛，心情放轻松；
- 9.静坐时保持身体不动，眼睛不睁开；
- 10.将身体忘掉，犹如身体不存在一般；
- 11.想象自己正在让身心休息。

# 坐禅姿势

# 坐禅姿势



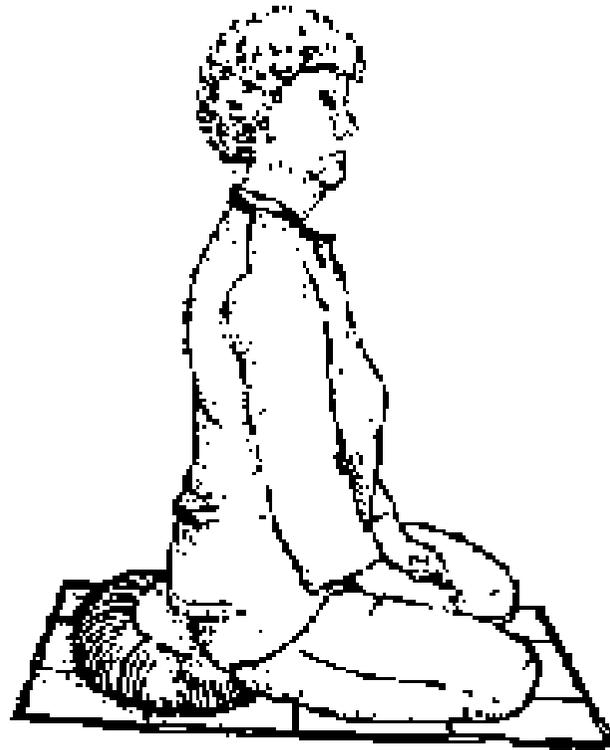
双脚平放



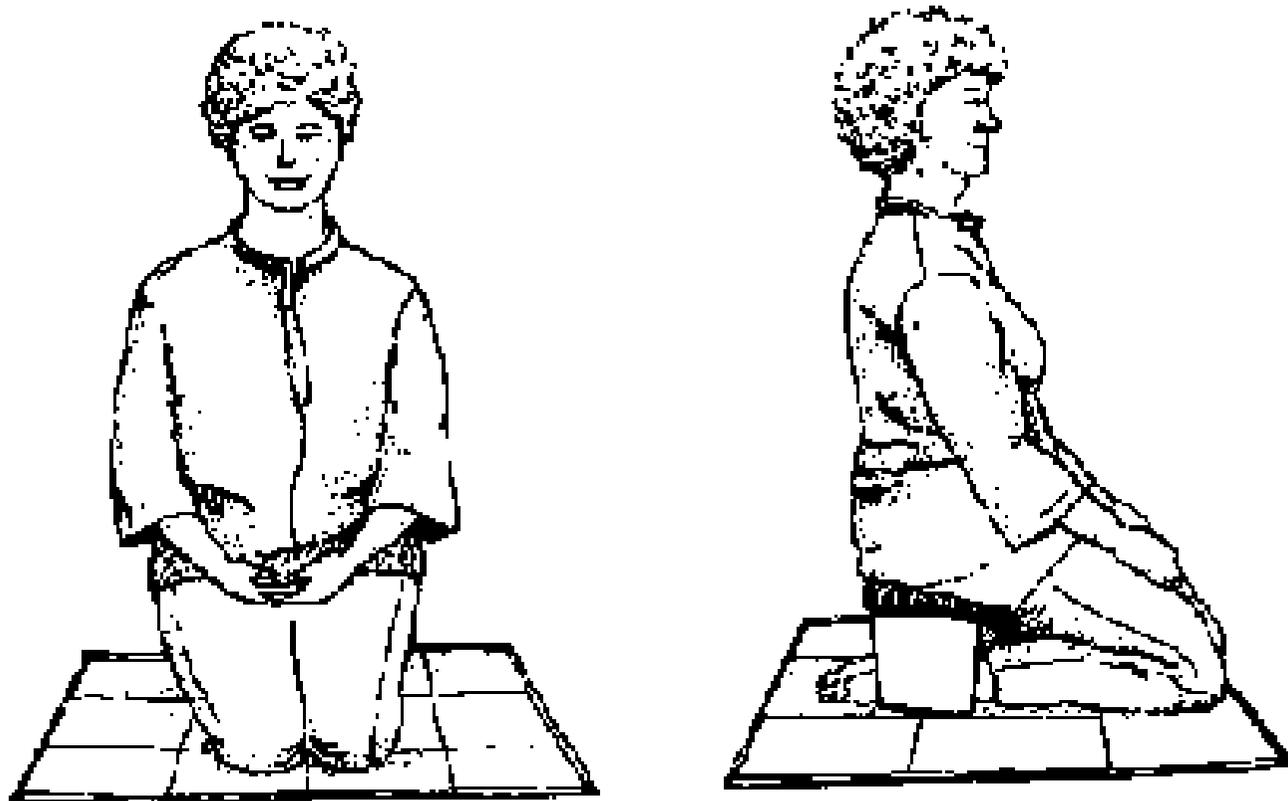
单盘



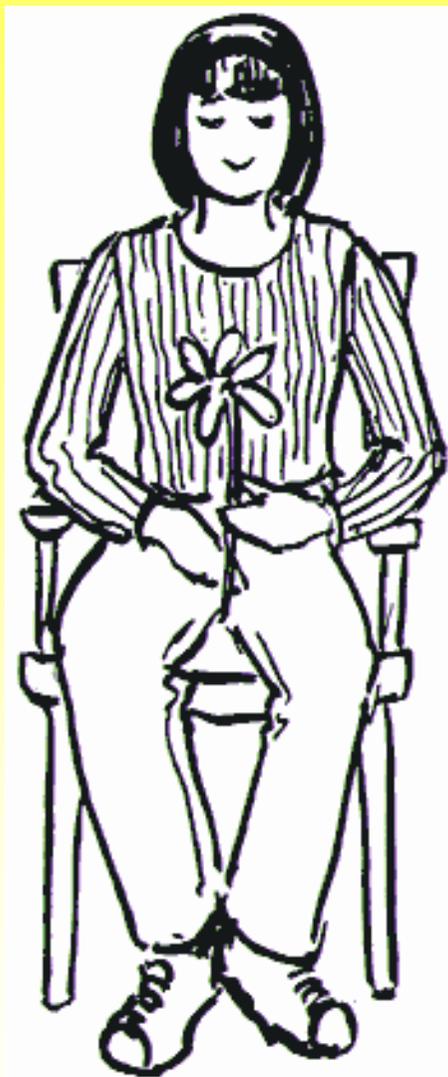
双盘



臀部稍微墊高，調整坐墊的高度。



坐在凳子上坐禪的姿勢。



坐在椅子上坐禪的姿勢。

# 行禪姿勢

# 行禅姿势



2metre

双眼注视在你前方大约两米的距离，而不要望前看。双掌置放在腹部或背臀。

行禅道的长度约五至十米长

在行禅时将专注力  
专注在左右脚上同  
时心里忆念佛的德  
行。

左脚

右脚



bud 佛

dho 陀

# 行禅的利益

行禅的五种利益：

1. 有助于消化；
2. 有助提升正念；
3. 有助锻炼脚力；
4. XXXXXXXXXXXXX
5. XXXXXXXXXXXXX

何谓佛随念？

# 何谓佛随念？

以忆念佛陀的德行提升信心与定力的禅修方法。



# 佛陀九种德行文词

Iti'pi so Bhagavā Arahaṃ<sup>1</sup>, Sammā-sambuddho<sup>2</sup>,  
Vijjā-caraṇa-sampanno<sup>3</sup>, Sugato<sup>4</sup>,  
Loka-vidū<sup>5</sup>, Anuttaro purisa-damma-sārathi<sup>6</sup>,  
Satthā deva-manussānam<sup>7</sup>, Buddho<sup>8</sup>, Bhagavā<sup>9</sup>'ti.

这位世尊是阿罗汉<sup>1</sup>、正等正觉者<sup>2</sup>、  
明行具足<sup>3</sup>、善逝<sup>4</sup>、  
世间解<sup>5</sup>、无上调御丈夫<sup>6</sup>、  
天人导师<sup>7</sup>、佛陀<sup>8</sup>、世尊<sup>9</sup>。



Dhajagga Sutta; Saṃyutta Nikāya, i-220-2 《幢幡经 • 相应部 • 帝释相应》

# 佛陀九种德行的含义



# 佛陀九种德行的含义

1. **Araham 阿罗汉** (ari 贼、hata 杀)：

i. 他离一切恶；

ii. 他破烦恼贼；

iii. 他断生死轮回；

iv. 他值得人天供养；

v. 他不在隐秘处造恶。

佛陀与弟子所证得的阿罗汉道果的不共同点：

i. 佛是自觉菩提者 (sammā-sambodhi);

ii. 佛无习气 (vāsanā);

iii. 佛证得一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa);

iv. 佛是道知者 (maggaññu);

v. 佛是解者 (magga-vidū) ;

vi. 佛是道之悟者 (magga-kovido) ;

vii. 佛以四阿僧祇 (asaṅkheyya-kappa) 与十万大劫  
证得菩提;

viii. 佛具足三十二圣相与八十随好。

佛陀与弟子所证得的阿罗汉道果的共同点:

i. 完全熄灭诸烦恼;

ii. 此生以尽, 梵行已立, 应作皆办, 不受后有;

iii. 无学圣者;

iv. 以四圣谛证得阿罗汉道果。

2. **Sammā-sambuddho 正等正觉者** (sammā正、sam自己、buddho觉悟)：

i. 他未受引导而圆满自悟；

ii. 他遍知诸苦法，断绝诸集法，证得诸灭法，修习诸道法（四圣谛）。

### 3. Vijjā-caraṇa-sampanno 明行具足 (vijjā 明、caraṇa 行、sampanno 具有) :

I. 他的明具足，所以一切神通、智慧圓滿；

两种明：

a. 三明 (te-vijjā) :

i. 宿住明；

ii. 天眼明；

iii. 漏尽明。

b. 八明 (attha-vijjā) :

i. 观智 (vipassanā ñāṇa) ;

ii. 意所成神变 (mano-mayā iddhi);

iii. 种种神变 (iddhi-vidhā);

iv. 天耳 (dibba sato);

- v. 他心智 (cetopariyā ñāṇa);
- vi. 宿住随念 (pubbe-nivāsānussati);
- vii. 天眼 (dibba cakkhu);
- viii. 漏尽智 (āsavakkhaya ñāṇa)。

II. 他的德行具足，所以慈悲圆满，能广利众生。

十五行 (实践修行):

- i. 波罗提木叉律仪 (pāṭimokkha sīla);
- ii. 守护六根 (indriya-saṃvara sīla);
- iii. 饮食知量 (bhojane mattaññutā);
- iv. 警寤策励 (jāgariyānu-yoga);
- v. 信 (saddhā), 第v至第xi项是七妙法;
- vi. 惭 (hiri);

- vii. 愧 (ottappa);
- viii. 多闻 (bahussuta);
- ix. 精进 (viriya);
- x. 正念 (sati);
- xi. 智慧 (paññā) ;
- xii. 初禅;
- xiii. 二禅;
- xiv. 三禅;
- xv. 四禅。

4. **Sugato 善逝** (su善：善来—为众生的幸福与快乐而来；gato逝—善净行：八正道；善妙处行：在不死的涅槃中行；正行：断了烦恼不再轮回；正语)：

i. 他行中道行，没有断见(偶然论)、常见(永恒论)，或极端苦行(不导至解脱)、乐行(纵欲)；

ii. 他善说真、实、有利益的法。

## 5. Lokavidū 世间解(loka世间; vidū解):

- i. 行世间 (saṅkhāra loka) : 他了解名色世间, 五蕴时间以及其缘起, 息灭及导向息灭之道;
- ii. 有情时间(satta loka) : 了解三十一界众生的习气和烦恼;
- iii. 空间世间(okāsa loka) : 了解整个宇宙世界体系。

## 6. Anuttaro purisa-damma-sārathi 无上调御丈夫

(anuttaro 无上； purisa 男人或友情； dhamma 应被驯服的； sārathi 领导者)：

- i. 他驯服人、非人、畜生，以温和、严厉及温和、严厉教诫；
- ii. 他鼓励迈向圣道。

7. **Satthā deva-manussā**天人导师 (satthā 导师 ;  
deva 天神 ; manussā 人类) :

- i. 佛陀以现世、来世及最终目标，而适应地教诲人类、天神；
- ii. 佛陀是最有能力透视众生的性格及习性的导师。

## 8. Buddhho 佛陀 (是指觉悟):

i. 他证悟解脱一切苦的究竟智慧;

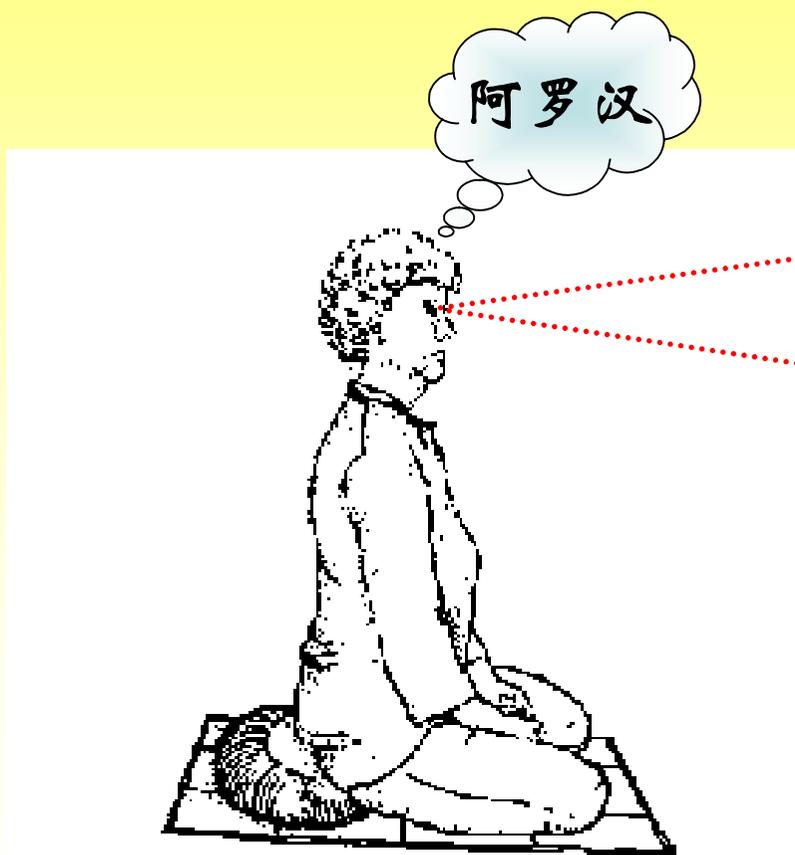
ii. 他觉悟四圣谛(苦.苦因.苦灭.苦灭之法), 也令他人了解四圣谛。

## 9. Bhagavā 世尊 (一切众生中最尊贵的人) :

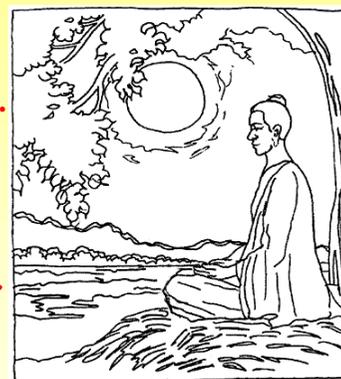
- i. 他具最胜德，一切众生之最尊胜，最值得尊敬；
- ii. 他分别种种道、果，破烦恼，抵达苦的边际；
- iii. 他破一切恶。

# 修习佛随念 的方法

# 修习佛随念的方法



阿罗汉



内心回忆一尊喜爱的佛像同时也应当注意佛陀的德行。

1. 必须记住佛陀德行的定义；
2. 单纯了解它，直到能够背诵；
3. 内心回忆一尊见过、喜爱的佛像；
4. 如果过去曾经见过佛陀，佛陀的真实影像就会出现在心中，那时心注意佛陀的德行而不只注意佛陀的影像而已；
5. 如果佛陀的影像没有出现，就将见过的佛像当作真正的佛陀；
6. 当定力开展时，佛陀的影像会消失，心只平静专注在德行上；

7. 专注大约一小时后，应检查五禅支是否存在；

i. 寻 (vitakka)：将心投入于似相；

ii. 伺 (vicāra)：心持续投注于似相；

iii. 喜 (pīti)：欢喜于似相；

iv. 乐 (sukha)：体验似相时的乐受或快乐；

v. 一境性 (ekaggatā)：对似相一心专注；

8. 然后修习五自在 (jhānaṅga)：

i. 转向自在；

ii. 入定自在；

iii. 住定自在；

iv. 出定自在；

v. 审察自在。

# 守护业处的方法



# 守护业处的方法

七个守护业处的方法：

1. 住处；
2. 去处；
3. 言论；
4. 人；
5. 食物；
6. 气候；
7. 姿势。

五根



## 五根

1. 信 (saddhā): 对当信之事有信心;
2. 精进 (virīya): 奋斗朝向目标;
3. 正念 (sati): 心对目标警觉;
4. 定 (samādhi): 心专注于一个目标;
5. 慧 (paññā): 如实地了知究竟法。

# 平衡五根

1. 信根与慧根平衡；
2. 定根与精进根；
3. 定根与慧根；
4. 念根适用于所有情况。

# 七觉支



## 七觉支

1. 念觉支(sati): 明记似相并持续地辨识似相;
2. 择法觉支(dhamma-vicaya): 透彻理解似相;
3. 精进觉支(vīriya): 努力统合及平衡诸觉支于似相。尤其是努力于强化择法及精进觉支本身;
4. 喜觉支(pīti): 体验似相时心中的欢喜;
5. 轻安觉支(passaddhi): 以似相为对象时, 心与心所的宁静;
6. 定觉支(samādhi): 一心专注于似相;
7. 舍觉支(upekkhā): 乃是心的平等性, 不使心兴斗或退出所专注的似相。

# 平衡七觉支

1. 精进不够则加强：  
择法觉支、精进觉支和喜觉支。
2. 精进过度则加强：  
轻安觉支、定觉支和舍觉支。
3. 念觉支适用于所有情况。

# 如何令七觉支生起

1. 令念觉支生起的方法：

- i. 具备正知的念；
- ii. 远离内心迷惑的人；
- iii. 与拥有正念的人相处；
- iv. 倾向於培育正念。

## 2. 令择法觉支生起的方法：

- i. 提出有关五蕴等的问题；
- ii. 清净依处，即清洗身体、衣服等；
- iii. 平衡五根；
- iv. 远离愚痴的人；
- v. 亲近智者；
- vi. 思惟难以知见的诸蕴、处、界等之间的差别；
- vii. 倾向於培育择法觉支。

### 3. 令精进觉支生起的方法：

- i. 思惟恶道的危险；
- ii. 明白精进的利益；
- iii. 思惟所行之道；
- iv. 恭敬钵食；
- v. 思惟遗产的殊胜；
- vi. 思惟导师的伟大；
- vii. 思惟传承的殊胜；
- viii. 思惟梵行同修的伟大；
- ix. 远离怠惰之人；
- x. 与精进者相处；
- xi. 倾向于培育精进觉支。

#### 4. 令喜觉支生起的方法：

- i. 佛随念；
- ii. 法随念；
- iii. 僧随念；
- iv. 戒随念；
- v. 舍离随念；
- vi. 天随念；
- vii. 寂止随念；
- viii. 远离粗野的人；
- ix. 与斯文的人相处；
- x. 省思能激发信心的经文；
- xi. 倾向于培育喜觉支；

## 5. 令轻安觉支生起的方法：

- i. 食用良好的食物；
- ii. 舒适的气候；
- iii. 舒适的姿势；
- iv. 看法中道；
- v. 远离烦躁的人；
- vi. 与平静的人相处；
- vii. 倾向于培育轻安觉支。

## 6. 令定觉支生起的方法：

- i. 清净依处；
- ii. 平衡五根；
- iii. 善于取业处之相；
- iv. 在必要时策励心；
- v. 在必要时抑制心；
- vi. 在必要时令心喜悦；
- vii. 在必要时不干涉地旁观心；
- viii. 远离心不专一的人；
- ix. 与心专一的人相处；
- x. 思惟安止及解脱；
- xi. 倾向于培育定觉支。

## 7. 令舍觉支生起的方法：

i. 对众生不执着的态度；

ii. 对东西不执着的态度；

iii. 远离对众生与东西有自我感觉的人；

iv. 跟平等对待而不执取众生与东西的人相处；

v. 倾向于培育舍觉支。

# 五禅支

## 五禅支

1. 寻(vitakka): 将心投向佛的德行上;
2. 伺(vicāra): 使心持续地注意佛的德行上;
3. 喜(pīti): 喜欢佛的德行;
4. 乐(sukha): 体验佛的德行所引生的快乐;
5. 一境性(ekaggatā): 一心专注于佛的德行。

# 检查五禅支

检查五禅支的方法，即：

当定力开展、强盛时，佛陀的影像将会消失，而且心只平静地专注于这项功德上。如此平静地专注大约一小时之后，应当查看五禅支是否存在。然而，此法门只能达到近行定。则可以用同样的方式忆念佛陀的其他项功德，并修行此法门的五自在。

五自在

## 五自在

1. 转向自在：能够在出定之后辨识诸禅支。
2. 入定自在：能够在任何想入定的时刻入定。
3. 住定自在：能够随自己预定的意愿住定多久。
4. 出定自在：能够在预定的时间出定。
5. 审查自在：能够辨识诸禅支。

# 五盖

## 五盖

1. 欲欲 (kāmacchanda);
2. 嗔恨 (byāpāda);
3. 昏沉与睡眠 (thina-middha);
4. 掉举与追悔 (uddhacca-kukkucca);
5. 怀疑 (vicikicchā);

# 如何克服五盖

1. 灭除欲欲（贪欲）的方法：

- i. 取得不净的目标（直到获得取相）；
- ii. 致力於修行不净观，直到近行定或禅那；
- iii. 守护根门；
- iv. 饮食适量；
- v. 亲近善知识；
- vi. 有助於灭除欲欲的适当言论。

## 2. 灭除嗔恨的方法：

i. 学习慈心观；

ii. 致力於培育慈心禅那；

iii. 思惟自己所造之业是自己的财产；

iv. 数数如理思惟；

v. 亲近善知识；

vi. 有助於培育慈心与灭除嗔恨的适当言论。

### 3a. 天除昏沉与睡眠的方法：

i. 知道饮食过量能导致昏沉与睡眠生起；

ii. 完全转换身体姿势；

iii. 作光明想；

iv. 住在露天下；

v. 结交善知识；

vi. 有助於天除昏沉与睡眠的适当言论。

### 3b. 天除昏沉与睡眠的方法：▶

- i. 不应注意昏沉的念头；
- ii. 思惟佛法，如经、各种保护经；
- iii. 背诵佛法；
- iv. 拉扯自己的耳朵，按摩四肢；
- v. 从座位起身，以水洗脸後遥望天空的星長；
- vi. 作光明想；
- vii. 在清楚前方及後方之情况下来回行走，令诸根向内收摄，不让心向外飘荡；
- viii. 小睡片刻。

#### 4. 灭除掉举与追悔的方法：▶

- i. 对佛法有深入的知识；
- ii. 发问；
- iii. 了解戒律；
- iv. 与年长且对持行戒律等更有经验者相处；
- v. 结交善知识；
- vi. 有助於灭除掉举与追悔的适当言论。

## 5. 灭除怀疑的方法：

i. 精通佛法；

ii. 问有关佛、法、僧的问题；

iii. 透彻地了解戒律；

iv. 对佛、法、僧的真实性有信心；

v. 结交善知识；

vi. 有助於灭除怀疑的适当言论。

# 十种证得定力的 善巧方法

# 十种证得定力的善巧

1. 使处清洁；
2. 保持诸根平衡；
3. 善巧掌握禅相；
4. 在心应当精勤时使心精勤；
5. 在心应当受到抑制时抑制心；
6. 在心应当受到激励时激励心；
7. 应当平舍地观心时平舍地观心；
8. 远离无定之人；
9. 亲近有定之人；
10. 决意培育定。

# 修习佛随念 的功德



## 修习佛随念的功德

1. 降伏贪、嗔、痴，心正直安定，可证得近行定(upacāra-samādhi)；
2. 尊敬导师，使信心广大、正念广大、智慧广大、福德广大、增长喜悦；
3. 克服怖畏恐惧，安忍于苦痛；
4. 身体如塔一样值得供养；
5. 心生惭愧，不致犯罪；
6. 如果不能证得更高的境界，下一世能投生于善道。

# 修禅培养波罗蜜

# Y 修禅培养波罗蜜 Y

01. 布施 (dāna);

02. 持戒 (sīla);

03. 出离 (nekkhamma);

04. 智慧 (paññā);

05. 精进 (vīriya);

06. 忍辱 (khanti);

07. 真实 (sacca);

08. 决意 (adhiṭṭhāna);

09. 慈爱 (mettā);

10. 中舍 (upekkhā)。

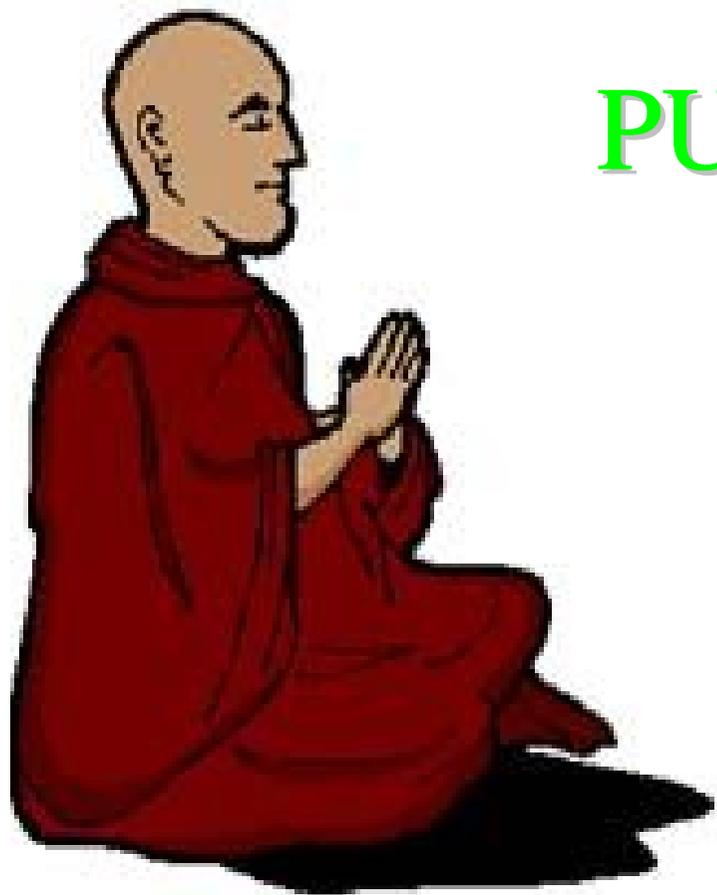
# 修定的功德



# 修定的功德

修定的利益：

1. 现世安乐；
2. 成就观禅；
3. 成就神通；
4. 投生梵天；
5. 得天尽定 (nirodha-samāpatti) 。



PUÑÑANUMODANĀ

回向功德

&

PATHANĀ

许愿

## \ PUÑÑANUMODANĀ 回向功德 |

Idaṃ me mātā-pitūnaṃ hotu, sukhita hontu mātā-pitaro.

以此功德我回向给父母，愿他们快乐。

Idaṃ me ñātināṃ hotu, sukhita hontu ñātayo.

以此功德我回向给已故眷属，愿他们快乐。

Idaṃ me guru-upajjhāya-ācariyaṇaṃ hotu,  
sukhita hontu guru-upajjhāya-ācariya.

以此功德我回向给戒师、教授师，愿他们快乐。

Idaṃ sabba devānaṃ hotu, sukhita hontu sabbe devā.

以此功德我回向给一切天众，愿一切天众快乐。

Idaṃ sabba petānaṃ hotu, sukhita hontu sabbe petā.

以此功德我回向给一切饿鬼，愿一切恶鬼快乐。

Idaṃ sabba verīnaṃ hotu, sukhita hontu sabbe verī.

以此功德我回向给冤家债主，愿冤家债主们快乐。

Idaṃ sabba sattānaṃ hotu, sukhita hontu sabbe sattā.

以此功德我回向给一切众生，愿一切众生快乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！善哉！善哉！



## \ PATHANĀ 许愿 |

Idaṃ me (no) dānaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿布施的功德成为我证悟涅槃的助缘。

Idaṃ me (no) sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿持戒的功德成为我证悟涅槃的助缘。

Idaṃ me (no) bhāvanāṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿禅修的功德成为我证悟涅槃的助缘。

Idaṃ me (no) dhamma-desanaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿闻法的功德成为我证悟涅槃的助缘。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!  
善哉! 善哉! 善哉!



# PUÑÑĀNUMODANĀ & ACCAYA VIVARAṆA



分享功德及  
请求原谅

Laity: Okāsa, vandāmi, Bhante. (*prostrate once*)

在家人：尊者，请让我顶礼。（顶礼一拜）

Monk: Sukhi hontu, Nibbāna paccayo hontu.

出家人：祝你们快乐，证悟涅槃。

Laity: Mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbam.

在家人：您（尊者）应当随喜我所作的功德。

Monk: Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.

出家人：善哉，善哉，我随喜。

Laity: Sāminā kataṃ puññaṃ mayham databbam.

在家人：应当给我（随喜）您所作的功德。

Monk: Sādhu! Anumo-ditabbam.

出家人：善哉，你应当随喜。

Laity: Sādhu! Sādhu! Anumodāmi. Okāsa, dvārattayena  
katam sabbam accayam khamatha me Bhante.

在家人：善哉！善哉！我随喜。尊者，请原谅  
我由（身、口、意）三门所犯的一切过失！

Monk: Khamāmi khamitabbam.

出家人：我原谅你，你也应当原谅我。

Laity: Okāsa, khamāmi, Bhante. (*prostrate trice*)

在家人：善哉！尊者，我原谅您。（顶礼三拜）

Monk: Sukhi hontu, Nibbāna paccayo hontu.

出家人：祝你们快乐，证悟涅槃。



Buddha sāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.  
愿佛陀的教示久住于世。

Dhamme hontu sagāraṃ. Sabbe pi sattā kālena.  
愿一切有情众生常时尊敬佛法。

非卖品 2007年卫塞节初稿 Email: dhammajata@gmail.com