

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

大教诲拉胡喇经¹

113.如是我闻：一时，世尊住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，世尊于午前穿下衣，取钵及衣，为乞食而入沙瓦提城；具寿拉胡喇也于午前穿下衣，取钵及衣，紧跟着世尊之后。当时，世尊回头对具寿拉胡喇说：

“拉胡喇，凡任何色，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，应当如此以正慧如实照见一切色：‘这不是我的，这不是我，这不是我的我。’”

“世尊，是否只是色？善至，是否只是色？”

“拉胡喇，色也是；拉胡喇，受也是；拉胡喇，

¹ 大教诲拉胡喇经 (Mahārāhulovādasuttaṃ)：译自《中部》第 62 经。

本经是世尊在具寿拉胡喇(Rāhula)18 岁时所作的教诲。一天上午，拉胡喇跟着世尊前往托钵。见到世尊色身的相好庄严，拉胡喇也对自身的庄严产生了贪欲。世尊觉察其心念后，教导他修色业处，以去除其俗家贪欲。拉胡喇受教后，回头坐在一棵树下。具寿沙利子看见后，又教导他修入出息念。傍晚，拉胡喇前往世尊之处请教入出息念的修法，世尊先以四十二行相教他修四界差别，接着教导慈、悲、喜、舍、不净和无常想，然后才教他入出息念的修法。

想也是；拉胡喇，行也是；拉胡喇，识也是。”

于是，具寿拉胡喇[想]：“有谁在世尊跟前接受了教诲，还要入村乞食呢？”因此折返并在一棵树下结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。

具寿沙利子看见具寿拉胡喇在一棵树下结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。看见后对具寿拉胡喇说：“拉胡喇，修习入出息念修法吧！²拉胡喇，修习、多作入出息念修法有大果报、大功德。³”

114. 于是，具寿拉胡喇在傍晚从禅坐起来，前往世尊之处。去到之后，礼敬世尊，然后坐在一旁。坐在一旁的具寿拉胡喇对世尊这样说：

“尊者，如何修习、如何多作入出息念，有大果报、大功德？”

“拉胡喇，任何内在的、自身的粗的、坚固的、所执取的，此即是：头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，

² 修习入出息念修法吧 (ānāpānassatiṃ bhāvanam bhāvehi): 这句话出现了两个“修”，第一个 bhāvanam 与 ānāpānassatiṃ 皆是受格名词，意为“禅修方法”；第二个 bhāvehi 是祈使动词，意为“修习吧！培育吧！”。下面所出现的诸句亦类同。

³ 有大果报，大功德 (mahāphalā hoti mahānisamsa): 有多少大果报？努力修习入出息念的比库，甚至可以在一座中断尽一切诸漏，证阿拉汉。若不能，也能在死时成为等首者(samasīsi)；若不能，也能在往生到天界后听闻说法天子的讲法而证阿拉汉；若错过了佛法时期，也能在无佛出世时证悟独觉菩提；若不能证悟，也能在未来诸佛面前像拔希亚長老(Bāhiyatthera)那样快速地证知。有如此大果报、大功德。

肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，或其他任何内在的、自身的粗的、坚固的、所执取的。拉胡喇，这称为内地界。但无论内地界和外地界，都是地界而已。应当如此以正慧如实照见其为‘这不是我的，这不是我，这不是我的我。’如此以正慧如实照见后，则厌离地界，令心对地界离染。

115. 拉胡喇，什么是水界呢？水界有内的、外的。拉胡喇，什么是内水界呢？任何内在的、自身的水、液态、所执取的，此即是：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿，或其他任何内在的、自身的水、液态、所执取的。拉胡喇，这称为内水界。但无论内水界和外水界，都是水界而已。应当如此以正慧如实照见其为‘这不是我的，这不是我，这不是我的我。’如此以正慧如实照见后，则厌离水界，令心对水界离染。

116. 拉胡喇，什么是火界呢？火界有内的、外的。拉胡喇，什么是内火界呢？任何内在的、自身的火、火态、所执取的，此即是：以其温热，以其变老，以其燃烧，以其使所吃、饮、嚼、尝的完全消化，或其他任何内在的、自身的火、火态、所执取的。拉胡喇，这称为内火界。但无论内火界和外火界，都是火界而已。应当如此以正慧如实照见其为‘这不是我的，这

不是我，这不是我的我。’如此以正慧如实照见后，则厌离火界，令心对火界离染。

117. 拉胡喇，什么是风界呢？风界有内的、外的。拉胡喇，什么是内风界呢？任何内在的、自身的风、风态、所执取的，此即是：上行风、下行风、腹风、腹内风、肢体循环风、入息、出息，或其他任何内在的、自身的风、风态、所执取的。拉胡喇，这称为内风界。但无论内风界和外风界，都是风界而已。应当如此以正慧如实照见其为‘这不是我的，这不是我，这不是我的我。’如此以正慧如实照见后，则厌离风界，令心对风界离染。

118. 拉胡喇，什么是空界呢？空界有内的、外的。拉胡喇，什么是内空界呢？任何内在的、自身的空间、空态、所执取的，此即是：耳洞、鼻孔、口腔，以其供所吃、饮、嚼、尝的吞下，以其供所吃、饮、嚼、尝的停留，以其供所吃、饮、嚼、尝的从下方排出，或其他任何内在的、自身的空间、空态、所执取的。拉胡喇，这称为内空界。但无论内空界和外空界，都是空界而已。应当如此以正慧如实照见其为‘这不是我的，这不是我，这不是我的我。’如此以正慧如实照见后，则厌离空界，令心对空界离染。

119. 拉胡喇，修习如地修法吧！拉胡喇，你修习如地修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心

而住。拉胡喇，犹如向大地投弃净物，也投弃不净，投弃粪便、投弃小便，投弃唾液、投弃脓，也投弃血液，大地不会因此困窘、羞惭或厌恶。同样的，拉胡喇，你修习如地修法吧！拉胡喇，你修习如地修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。

拉胡喇，修习如水修法吧！拉胡喇，你修习如水修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。拉胡喇，犹如在水中洗净物，也洗不净，洗粪便、洗小便，洗唾液、洗脓，也洗血液，水不会因此困窘、羞惭或厌恶。同样的，拉胡喇，你修习如水修法吧！拉胡喇，你修习如水修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。

拉胡喇，修习如火修法吧！拉胡喇，你修习如火修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。拉胡喇，犹如火烧净物，也烧不净，烧粪便、烧小便，烧唾液、烧脓，也烧血液，火不会因此困窘、羞惭或厌恶。同样的，拉胡喇，你修习如火修法吧！拉胡喇，你修习如火修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。

拉胡喇，修习如风修法吧！拉胡喇，你修习如风修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。拉胡喇，犹如风吹净物，也吹不净，吹粪便、吹小便，吹唾液、吹脓，也吹血液，风不会因此困窘、羞惭或

厌恶。同样的，拉胡喇，你修习如风修法吧！拉胡喇，你修习如风修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。

拉胡喇，修习如虚空修法吧！拉胡喇，你修习如虚空修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。拉胡喇，犹如虚空不停住在任何地方⁴，同样的，拉胡喇，你修习如虚空修法吧！拉胡喇，你修习如虚空修法后，生起的可意、不可意之触将不能占据心而住。

120. 拉胡喇，修习慈修法吧！拉胡喇，你修习⁵慈修法时，若有嗔恚将被舍断。拉胡喇，修习悲修法吧！拉胡喇，你修习悲修法时，若有恼害将被舍断。拉胡喇，修习喜修法吧！拉胡喇，你修习喜修法时，若有不乐⁶将被舍断。拉胡喇，修习舍修法吧！拉胡喇，你修习舍修法时，若有对抗⁷将被舍断。拉胡喇，修习不净修法吧！拉胡喇，你修习不净修法时，若有贪将被舍断。拉胡喇，修习无常想修法吧！拉胡喇，你修习无常想修法时，若有我慢将被舍断。

⁴ **不停住在任何地方** (na katthaci patiṭṭhito): 在大地、山川、树木等任一处也不停住。假如停住在大地等处，则大地被破坏时也一起破坏，山川崩塌时也一起崩塌，树木被砍倒时也一起倒下。

⁵ **修习时** (bhāvayato): 达到近行定或安止定。

⁶ **不乐** (arati): 对偏僻住所以及诸善法的不满。

⁷ **对抗** (paṭigho): 内心对任何有情或事物的排斥、反感。

121. 拉胡喇，修习入出息念修法吧！拉胡喇，你修习、多作入出息念有大果报、大功德！拉胡喇，如何修习、如何多作入出息念，有大果报、大功德呢？在此，拉胡喇，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

他学：‘我将觉知喜而入息。’

他学：‘我将觉知喜而出息。’

他学：‘我将觉知乐而入息。’

他学：‘我将觉知乐而出息。’

他学：‘我将觉知心行而入息。’

他学：‘我将觉知心行而出息。’

他学：‘我将平静心行而入息。’

他学：‘我将平静心行而出息。’

他学：‘我将觉知心而入息。’

他学：‘我将觉知心而出息。’

他学：‘我将喜悦心而入息。’

他学：‘我将喜悦心而出息。’

他学：‘我将专注心而入息。’

他学：‘我将专注心而出息。’

他学：‘我将解脱心而入息。’

他学：‘我将解脱心而出息。’

他学：‘我将随观无常而入息。’

他学：‘我将随观无常而出息。’

他学：‘我将随观离贪而入息。’

他学：‘我将随观离贪而出息。’

他学：‘我将随观灭而入息。’

他学：‘我将随观灭而出息。’

他学：‘我将随观舍离而入息。’

他学：‘我将随观舍离而出息。’

拉胡喇，如此修习、如此多作入出息念，有大果报、大功德。如此修习、如此多作入出息念时，即使对他最后的呼吸也知道其灭，而非不知道。”

世尊如此说。具寿拉胡喇满意与欢喜世尊之所说。

——大教诲拉胡喇经结束——

玛欣德比库敬译

2009-09-04