

十遍的修法

1. 地遍 (pathavīkaṣiṇa)
2. 水遍 (āpokaṣiṇa)
3. 火遍 (tejokaṣiṇa)
4. 风遍 (vāyokaṣiṇa)

十遍的修法

5. 青遍 (nīlakaṣiṇa)
6. 黄遍 (pītakaṣiṇa)
7. 红遍 (lohitakaṣiṇa)
8. 白遍 (odātakaṣiṇa)
9. 光明遍 (ālokaṣiṇa)
10. 限定虚空遍
(paricchinṇākāśakaṣiṇa)

不能成就者

Katame te sattā abhabbā? Ye te sattā
kammāvaraṇena samannāgatā kilesāvaraṇena
samannāgatā vipākāvaraṇena samannāgatā
assaddhā acchandikā duppaññā. abhabbā
niyāmaṃ okkamituṃ kusalesu dhammesu
sammattaṃ, ime te sattā abhabbā.

“哪些有情不能[成就]？若那些有情具有
业障、具有烦恼障、具有果报障，无信、
无欲、愚蠢，不能入于善法的正性决定。
这些有情不能[成就]。” (Vbh.826)

不能成就者

1. 具有业障 (*kammāvaraṇena samannāgatā*) ——
造作五种无间业者
2. 具有烦恼障 (*kilesāvaraṇena samannāgatā*) ——
决定性邪见者
3. 具有果报障 (*vipākāvaraṇena samannāgatā*) ——
无因结生和二因结生者
4. 无信 (*assaddhā*) ——对佛法僧等无信仰者
5. 无欲 (*acchandikā*) ——对行善无意欲者
6. 愚蠢 (*duppañña*) ——缺少有分慧者

十不淨的修法

1. 肿胀相 (uddhumātaka)
2. 青瘀相 (vinīlaka)
3. 脓烂相 (vipubbaka)
4. 断坏相 (vicchiddaka)
5. 食残相 (vikkhāyitaka)

十不淨的修法

6. 散乱相 (vikkhittaka)
7. 斩斫离散相 (hatavikkhittaka)
8. 血涂相 (lohitaka)
9. 虫聚相 (puḷavaka)
10. 骸骨相 (aṭṭhika)

此身实不净

恶臭不净身，如尸如粪便
具眼者呵责，愚人喜欢身
湿皮所覆盖，九门大疮口
全部皆流泄，不净腐臭气
假如将此身，里面向外翻
就要拿棍子，防止鸦和犬

十随念的修法

1. 佛随念 (buddhānussati)
2. 法随念 (dhammānussati)
3. 僧随念 (saṅghānussati)
4. 戒随念 (sīlānussati)
5. 舍随念 (cāgānussati)

十随念的修法

6. 天随念 (devatānussati)
7. 死随念 (maraṇānussati)
8. 身至念 (kāyagatāsati)
9. 入出息念 (ānāpānassati)
10. 寂止随念 (upasamānussati)



Itipi so bhagavā araham̐ sammāsambuddho
vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū
anuttaro purisadammasārathi satthā
devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti.

彼世尊亦即是阿拉汉、正自觉者、明行
具足、善至、世间解、无上调御丈夫、
天人导师、佛陀、世尊。



佛随念



ārahattā arīnaṃ arānañca hatattā paccayādīnaṃ
arahattā pāpakaṇe rahābhāvāti imehi tāva
kāraṇehi so bhagavā **arahan**'ti anussati.

以远离、杀敌、破辐、有资格受资具等[供养]、对恶行已无隐秘，以这些理由随念彼世尊为**阿拉汉**。



佛随念



1. **Ārakattā araham** 以远离一切烦恼故为阿拉汉
2. **Arīnam hatattāpi araham** 已杀烦恼敌故为阿拉汉
3. **Arānam hatattā araham** 已破轮回之辐故为阿拉汉
4. **Paccayādīnam arahattāpi araham** 有资格受资具等
供养为阿拉汉
5. **Pāpakaraṇe rahābhāvātapi araham** 对恶行已无隐秘
故为阿拉汉



佛随念



Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā
pana sammāsambuddho.

正确地、自己觉悟了一切诸法，故为**正自觉者**。

其中，**正确**，即不颠倒。自己，即只是自己，无需他人引导而成的意思。**自觉者**，这里的sam字是指自己，应知其意思是指觉悟者。一切诸法，即无余的所应知诸法。



佛随念



Vijjāhi pana caraṇena ca sampannattā
vijjācaraṇasampanno.

因具足明与行，故为明行具足。



佛随念



在此，“明”是指“三明”：宿住明、死生明和漏尽明；或“八明”：观智、意所成神变及六神通。

“行”是指戒律仪、守护诸根、于食知节量、实行警寤、七种正法（信、惭、愧、多闻、精进、念、慧）及四种色界禅那这十五法。

在此，世尊以明具足圆满了一切知而住，以行具足而为大悲者。世尊因具足诸明与诸行，故名“明行具足”。



佛随念



Sobhanagamanattā, sundaram ṭhānam gatattā,
sammā gatattā, sammā ca gadattā sugato.

行于善美故，已至美妙处故，正行故，正
语故，为善至。



佛随念



Sabbathāpi viditalokattā pana lokavidū.

完全了解世间故，为**世间解**。

世尊依自性、依集、依灭、依灭之方法而完全知道、了知、通达世间，故名“**世间解**”；又完全知道行世间(*saṅkhāraloka*)、有情世间(*sattaloka*)和空间世间(*okāsaloka*)三种世间，故名“**世间解**”。



佛随念



Attanā pana guṇehi viṣiṭṭhatarassa kassaci
abhāvato natthi etassa uttaroti **anuttaro**.

不存在有任何比自己的功德更殊胜者，
没有超过此者，为**无上者**。



佛随念



Purisadamme sāretīti purisadammasārathi.

能调御应受调御的丈夫，为调御丈夫。

也可将“无上者”与“调御丈夫”合为一句，成为“无上调御丈夫。” (anuttaro purissadamma sārathi)



佛随念



Diṭṭhadhammikasamparāyikaparamatthehi
yathārahaṃ anusāsātīti **satthā**. Apica satthā
viyāti **satthā**, bhagavā satthavāho.

以现法、来世、胜义随所应教导故为**导师**。
或如商队故为**导师**，世尊如商队向导故。

Devamanussānanti devānañca manussānañca.

天人，即诸天与人类。



佛随念



Yaṃ pana kiñci atthi ñeyyaṃ nāma, sabbasseva
buddhattā vimokkhantikaññāṇavasena **buddho**.
Yasmā vā cattāri saccāni attanāpi bujji, aññepi
satte bodhesi, tasmā evamādīhipi kāraṇehi **buddho**.

凡有任何应了知者，皆以解脱究竟智觉悟了那一切，故为**佛陀**。或因为自己觉悟了四圣谛，也能令其他有情觉悟，以这些理由故为**佛陀**。



佛随念



Imassa ca panatthassa viññāpanattham bujhitā
saccānīti **buddho**. Bodhetā pajāyāti **buddho**'ti.

或也教授此义：觉悟诸谛为**佛陀**，使人觉悟
为**佛陀**。



佛随念



世尊，巴利(梵)语**bhagavant**的意译。

bhaga, 意为祥瑞、吉祥、幸运；

vant, 意为具有、拥有。

bhagavant直译为“具祥瑞者”。



佛随念



1. 以具诸祥瑞(bhāgyavā'ti) 故为bhagavā;
2. 以已破坏(bhaggavā'ti) 一切危险故为bhagavā;
3. 以有诸福德(bhagā assa santī'ti) 故为bhagavā;
4. 以分别(vibhattavā'ti) 一切法故为bhagavā;
5. 以亲近(bhattavā'ti) 诸上人法故为bhagavā;
6. 以已除去诸有(bhavesu vantagamano'ti) 故为bhagavā。



佛随念



因佛陀的诸功德甚深，或以意向于随念不同种类的功德故，不能得安止，只能得近行之禅。



佛随念



Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko
akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattam
veditabbo viññūhī'ti.

法乃世尊所善说，是自見的，无时的，
来见的，导向[涅槃]的，智者們可各自
证知的。



法随念



1. Svākkhāto bhagavatā dhammo 法乃世尊所善说

善说这一句包括了教理之法和出世间之法，其他[五句]只是出世间法。

在此，教理之法是指以初、中、后故，以有义、有文，说明完全圆满、清淨的梵行故为善说。



法随念



2. Sandiṭṭhiko 自見的
3. Akāliko 无时的
4. Ehipassiko 来見的



法隨念



Kim panānanda, bhikkhusaṅgho mayi paccāsimsati?
Desito, ānanda, mayā dhammo anantaraṃ abāhiraṃ
karitvā. Natthānanda, tathāgatassa dhammesu
ācariyamutṭhi.

阿难，比库僧对我还期待什么呢？阿难，我所说
之法不分内外。阿难，如来对法没有老师之拳。



法随念



诸比库，有三种光辉照耀，不会遮蔽。哪三种呢？

诸比库，月轮光辉照耀，不会遮蔽；诸比库，日轮光辉照耀，不会遮蔽；如来所教导之法、律光辉照耀，不会遮蔽。

诸比库，乃此三种光辉照耀，不会遮蔽。



法随念



2. Sandiṭṭhiko 自見的
3. Akāliko 无时的
4. Ehipassiko 来见的
5. Opaneyyiko 导向[涅槃]的



法随念



当时，具寿伍巴离来到世尊的地方。来到之后，礼敬世尊，然后坐在一边。坐在一边的具寿伍巴离如此对世尊说：

“萨度！尊者，愿世尊为我简略地说法，我听了世尊所说之法后，将独住远离，不放逸、热心、精勤而住。”

“伍巴离，对于某些法，如果你知道：‘这些法并非导向完全厌离，导向离欲，导向灭尽，导向寂止，导向胜智，导向正觉，导向涅槃。’伍巴离，你就可以肯定地受持：

‘这是非法，这是非律，这不是导师的言教！’

伍巴离，对于某些法，如果你知道：‘这些法导向完全厌离，导向离欲，导向灭尽，导向寂止，导向胜智，导向正觉，导向涅槃。’伍巴离，你就可以肯定地受持：‘这是法，这是律，这是导师的言教！’”



法随念



2. Sandiṭṭhiko 自見的
3. Akāliko 无时的
4. Ehipassiko 来见的
5. Opaneyyiko 导向[涅槃]的
6. Paccattaṃ veditabbo viññūhi 智者們可各自証知的



法隨念



Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha
purisapuggalā, esa bhagavato sāvakaṅgho.
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo,
añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ
lokassā'ti.



僧随念



世尊的弟子僧团是善行道者，世尊的弟子僧团是正直行道者，世尊的弟子僧团是如理行道者，世尊的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃世尊的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。



僧随念



Bhagavato ovādānusāsanim sakkaccaṃ
suṇantīti sāvakā. Sāvakānaṃ saṅgho
sāvakaśaṅgho, sīladiṭṭhisāmaññaṭāya
saṅghātabhāvamāpanno sāvakasamūhoti attho.

恭敬听闻世尊的教诫、教导为**声闻**。诸弟
子的僧团为**弟子僧团**，即是以戒、见的统
一而达成和合状态的弟子团体的意思。



僧随念



1. Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
世尊的弟子僧团是善行道者
2. ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
世尊的弟子僧团是正直行道者
3. ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
世尊的弟子僧团是如理行道者
4. sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
世尊的弟子僧团是正当行道者



僧随念



5. **Āhuneyyo** 应受供养
6. **Pāhuneyyo** 应受供奉
7. **Dakkhiṇeyyo** 应受布施
8. **Añjalikaraṇīyo** 应受合掌
9. **Anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā**
是世间无上的福田



僧随念



Aho vata me sīlāni akhaṇḍāni acchiddāni
asabalāni akammāsāni bhujissāni
viññuppasatthāni aparāmaṭṭhāni
samādhisaṃvattanikānī'ti.

我的戒确实无毁、无断、无斑、无杂、
自由、为智者赞叹、无执取、导向于定。



戒随念



Lābhā vata me, suladdhaṃ vata me, yohaṃ
maccheramalapariyuṭṭhitāya pajāya
vigatamalamaccherena cetasā viharāmi
muttacāgo payatapāṇi vossaggarato yācayogo
dānasamvibhāgarato'ti.



舍随念



我确实得利，我确实善得，我在被悭吝之垢所缠的诸人中，以远离悭吝之垢的心而住，是施舍者，净手者，喜欢舍与者，有求必应者，喜欢布施分与者。



舍随念



Santi devā cātumahārājikā, santi devā tāvatiṃsā,
yāmā, tusitā, nimmānaratino, paranimmitavasavattino,
santi devā brahmakāyikā, santi devā tatuttari,
yathārūpāya saddhāya samannāgatā tā devatā ito cutā
tattha upapannā, mayhampi tathārūpā saddhā
saṃvijjati. Yathārūpena sīlena. Yathārūpena sutena.
Yathārūpena cāgena. Yathārūpāya paññāya
samannāgatā tā devatā ito cutā tattha upapannā,
mayhampi tathārūpā paññā saṃvijjatī'ti.



天随念



有四大王天，有三十三天、亚马天、喜足天、化乐天、他化自在天，有梵身天，有更上的诸天。彼等诸天具足如此之信，从此死后生于其处；我也拥有如此之信。彼等诸天具足如此之戒，如此之闻，如此之舍，如此之慧，从此死后生于其处；我也拥有如此之慧。



天随念

六随念的功德

对已达[圣]果、已知解[佛]教的圣弟子，他以住于六随念而多住。(A.6.10)

圣弟子在修六随念时，那时则无被贪缠缚之心，无被嗔缠缚之心，无被痴缠缚之心，心只是正直，出离、解脱、出起于贪求。(A.6.25)

具寿马哈咖吒那说世尊[教导]在障碍中有机会证得随觉，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是六随念处。(A.6.26)

六随念的功德

马哈那马问世尊：住于不同生活的在家人，应以什么生活而住？佛陀回答：信仰为成就，而非无信；勤勉精进为成就，而非懈怠；念现前为成就，而非忘失念；得定为成就，而非无定力；有慧为成就，而非无慧。住立于此五法后，更应修习六随念。(A.11.11)

死随念的修法

五种死亡

1. 正断死 (samucchedamaraṇam)
2. 刹那死 (khaṇikamaraṇam)
3. 通称死 (sammutimaraṇam)
4. 时死 (kālamaraṇam)
福尽死 (puññakkhayena maraṇam)
寿尽死 (āyukkhayena maraṇam)
两尽死 (ubhayakkhayena maraṇam)
5. 非时死 (akālamaraṇam)

死随念的修法

八种念死法

1. 以杀戮者现前 (vadhakapaccupaṭṭhānato)
2. 以兴衰 (sampattivipattito)
3. 以比较 (upasamharaṇato)
 - 大名声者 (yasamahattato)
 - 大福报者 (puññamahattato)
 - 大体力者 (thāmamahattato)
 - 大神通者 (iddhimahattato)
 - 大智慧者 (paññāmahattato)
 - 独觉佛 (paccekabuddhato)
 - 正自觉者 (sammāsambuddhato)

死随念的修法

八种念死法

1. 以杀戮者现前 (vadhakapaccupaṭṭhānato)
2. 以兴衰 (sampattivipattito)
3. 以比较 (upasamharaṇato)
4. 以身为多者所共 (kāyabahusādhāraṇato)
5. 以寿命的脆弱 (āyudubbalato)
6. 以无相 (animittato)

命 (jīvitam)

病 (byādhi)

时 (kālo)

身倒处 (dehanikkhepanam)

趣 (gati)

死随念的修法

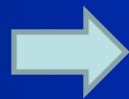
八种念死法

1. 以杀戮者现前 (vadhakapaccupaṭṭhānato)
2. 以兴衰 (sampattivipattito)
3. 以比较 (upasamharaṇato)
4. 以身为多者所共 (kāyabahusādhāraṇato)
5. 以寿命的脆弱 (āyudubbalato)
6. 以无相 (animittato)
7. 以时限 (addhānaparicchedato)
8. 以刹那的短促 (khaṇaparittato)

身至念的修法

十四种身至念业处

1. 入出息念
2. 威仪路
3. 四正知
4. 厌恶作意
5. 界作意
6. 九墓地



三十二行相

身至念的修法

身至念——三十二行相

诸比丘，比丘对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：

“于此身中，有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。”

身至念的修法

七种学取善巧

1. 以语 (vacasā)

身至念的修法

背诵三十二行相

- 第一组：头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤
- 第二组：肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾
- 第三组：心、肝、膜、脾、肺
- 第四组：肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑
- 第五组：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪
- 第六组：泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿

身至念的修法

七种学取善巧

1. 以语 (vacasā)
2. 以意 (manasā)
3. 以颜色 (vaṇṇato)
4. 以形状 (saṅghānato)
5. 以方位 (disato)
6. 以处所 (okāsato)
7. 以界限 (paricchedato)

身至念的修法

十种作意善巧

1. 以次第 (anupubbato)
2. 不太快 (nātisīghato)
3. 不太慢 (nātiṣaṇikato)
4. 防止散乱 (vikkhepapaṭibāhanato)
5. 超越概念 (paṇṇattisamatikkamanato)
6. 放弃次第 (anupubbamuñcanato)
7. 以安止 (appanāto)
- 8-10. 三种经典 (tayo suttantā)

身至念的修法

三种经典

《增上心经》的教导：“诸比丘，若致力于增上心的比库有时作意定相，有时作意策励相，有时作意舍相，他的心变得柔软、适合作业、极光净和不易坏，正定而断尽诸漏。” (A.3.103)

身至念的修法

三种经典

《清凉经》的教导：“诸比库，具足六法的比库可能证悟无上的清凉。哪六种呢？在此，诸比库，比库在应当抑制心的时候，那时就要抑制心。在应当策励心的时候，那时就要策励心。在应当愉悦心的时候，那时就要愉悦心。在应当旁观心的时候，那时就要旁观心。信解殊胜和喜乐涅槃。诸比库，具足此六法的比库可能证悟无上的清凉。” (A.6.85)

身至念的修法

三种经典

《觉支善巧经》的教导：“诸比库，正是如此，当心消沉时，那时修习轻安觉支即不是时候……” (A.5.234)

入出息念的修法

Idaṃ kammaṭṭhānappabhede muddhabhūtaṃ
sabbaññubuddha-pacceka-buddha-
buddhasāvakaṇaṃ viśesādhigama-
diṭṭhadhammasukhavihārapadaṭṭhānaṃ.

在各种业处中，此为最上，是一切知的佛陀、独觉佛和佛弟子们殊胜证悟和现法乐住的足处。(Vm.217)

“殊胜证悟和现法乐住的足处”是指一切诸佛，以及一部分的独觉佛和佛弟子们的殊胜证悟，及通过其他业处证悟殊胜和现法乐住的足处。(Mahāṭīkā.217)

入出息念的修法

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā
rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati
pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya
parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā, so satova
assasati sato passasati.

诸比丘，于此，比丘前往林野，前往树下，
或前往空闲处，结跏趺坐，保持其身正直，
置念于面前。他只念于入息，念于出息。

入出息念的修法

所以像牧者想要驯服一头喝野母牛之乳长大的野牛犊一样，[先须]带离母牛，在一边埋了大木桩并用绳子绑在那里。那时这牛犊作各种挣扎却不能逃脱后，只能在那木桩边坐或卧。同样地，此比库想要调伏长久以来饮颜色所缘等之味成长的邪恶之心，[先须]离开颜色等所缘，进入林野……或空闲处，应以念之绳绑在那入出息之桩上。如此他的心作种种挣扎于以前所习惯而不得的所缘，却不能挣脱念之绳而逃脱，只能依那所缘而以近行或安止而坐或卧。

入出息念的修法

八种作意方法

1. 数 (gaṇanā) —— 数息
2. 随 (anubandhanā) —— 跟随
3. 触 (phusanā) —— 触处
4. 安住 (ṭhapanā) —— 安止
5. 观察 (sallakkhaṇā) —— 维巴沙那
6. 还灭 (vivaṭṭanā) —— 道
7. 遍净 (pārisuddhi) —— 果
8. 反观 (tesañca paṭipassanāti) —— 省察

入出息念的修法

随名为放弃数数后，不间断地让念跟随着入出息，但并非跟随着它的初中后：外出的风以脐为初，心为中，鼻端为后；内进的风以鼻端为初，心为中，脐为后，若这样跟随会令心散乱、躁动和动摇。如[《无碍解道》(Ps.1.157)中]说：

“以念跟随着入息的初中后而内进，因心散乱而使身心皆躁动、动摇和动荡。以念跟随着出息的初中后而外出，因心散乱而使身心皆躁动、动摇和动荡。” (Mv.224)

入出息念的修法

“正是如此，这比库对内进的风和外出的风不是他的责任，只对到达[鼻]门的[入出息]负责。” (Vm.226)

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.”

“只有将念放置在触点的地方修习者，才能成就[入出息念的]修习。” (Vm.223)

入出息念的修法

“相. 入息. 出息，非一心所缘，
不知三法者，修习无所得；
相. 入息. 出息，非一心所缘，
知此三法者，修习有所得。” (Vm.227)

“比库将念置于鼻头(nāsikagge)或口相(mukhanimite)而坐着，不作意来与去的入息，但不是不知来与去的入息，也了知精勤及完成努力，成就殊胜。” (Vm.227)

入出息念的修法

“Tāhi ca pana satipaññāhi samannāgatena
bhikkhunā na te assāpassāsā aññatra
pakatiphuṭṭhokāsā pariyesitabbā.”

“另外，该具足了念与慧的比库，
不应在自然触处之外去寻求其入出
息。” (Vm.230)

入出息念的修法

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.
dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
Rassaṃ vā assasanto assasanto rassaṃ assasāmīti
pajānāti. rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti
pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.
Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.
Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

入出息念的修法

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。’

入出息念的修法

- 1、呼吸进出明显、清楚，应注意入出息；
- 2、当呼吸的进出变得比较微细、缓慢的时候，可以专注长短息；
- 3、当呼吸的进出变得更加微细、缓慢时，可以专注全息；
- 4、当呼吸变得很微细、若有若无时，可以专注微息；
- 5、当呼吸与光融为一体时，应专注禅相。

入出息念的修法

“对于如此修行者，不久会出现禅相，但它并非所有人的都一样。……对此，有人的[禅相]如星之光、如摩尼珠、如珍珠，有人的[禅相]成为粗触而像棉花籽、如心木之针，有人的[禅相]如长腰带、如花环、如火焰，有人的[禅相]如张开的蛛网、如云翳、如莲花、如车轮、如月轮、如日轮而出现。” (Vm.231)

入出息念的修法

三种入出息禅相：

1. 遍作相 (parikamma-nimitta)
2. 取相 (uggaha-nimitta)
3. 似相 (paṭibhāga-nimitta)

入出息念的修法

“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘心。没有此三法者，则他的业处既不能达到安止，也不能达到近行。若有此三法者，则他的业处能达到近行及安止。正如这样说：

相. 入息. 出息，非一心所缘，
不知三法者，修习无所得；
相. 入息. 出息，非一心所缘，
知此三法者，修习有所得。” (Vm.231)

入出息念的修法

“对于禅相，一切[业]处都能够通过适当的方法获得遍作相和取相。但只有遍、不净、身分、入出息才能获得似相。在此，确实是通过专注似相而转起近行定和安止定。” (摄阿毗达摩义论 9.26-7)

入出息念的修法

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。’

入出息念的修法

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。’

入出息念的修法

他学：‘我将随观无常而入息。’

他学：‘我将随观无常而出息。’

他学：‘我将随观离而入息。’

他学：‘我将随观离而出息。’

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。’

入出息念的修法

在此，因为这[第一种]四法乃对初学者通过[止]业处来说的，其余三种在此则是对已得禅那者通过受、心、法随观来说的。所以，修习此业处后以入出息的第四禅为足处修维巴沙那，欲证得连同无碍解智的阿拉汉的初学善男子，应以前面所说的完成戒的净化等一切义务后，以所说的方法于阿吒利跟前学取五节业处。(Vm.222)

入出息念的修法

此第四种四法是只依纯维巴沙那来说的，但前面三种则是依止和观。应知如此通过四种四法共十六事修习入出息念。如此依十六事的此入出息念有大果报、大功德。

(Vm.236)

寂止随念的修法

Yāvatā, bhikkhave, dhammā saṅkhatā vā
asaṅkhatā vā. virāgo tesaṃ dhammānaṃ
aggamakkhāyati, yadidaṃ madanimmadano
pipāsavinayo ālayasamugghāto vaṭṭupacchedo
taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānan'ti

诸比库，法只是有为或无为。在这些法中，离贪称为最上，也即是骄傲的破碎，渴求的调伏，执著的根除，流转的断绝，爱的灭尽、离、灭、涅槃。

四梵住

为何称为梵住 (brahmavihāra)

当知以最胜处及以无过失性而称为梵住。以对诸有情正确地行道故住于最胜。又如梵天以无过失之心而住，如此与这些相应的禅修者相当于梵天而住。故以最胜处及以无过失性而称为梵住。(Vm.268)

四梵住

为何称为无量 (appamaññā)

又因为它们一切皆对无量之境而转起，无量的有情确实是它们的境界。即使对一个有情，也不应如此有限地只取某一部分而修慈等，而是以遍满全身而转起。
(Vm.269)

慈心的修法

Kathañca bhikkhu mettāsaḥagatena cetasā ekaṃ
disaṃ pharitvā viharati? Seyyathāpi nāma ekaṃ
puggalaṃ piyaṃ manāpaṃ disvā mettāyeyya,
evameva sabbe satte mettāya pharātī'ti.

比库如何以慈俱之心遍满一方而住呢？犹如见到一个可爱、可意的人而生慈爱，如此对一切有情遍满慈爱。(Vbh.643)

慈心的修法

特相：转起利益的行相 (hitākārappavatti)

作用：拥有利益 (hitūpasamhāra)

现起：调伏恼害 (āghātavinaya)

足处：见到诸有情的可意状态 (sattānaṃ manāpabhāvadassana)

成就：嗔恚的止息 (byāpādūpasamo)

失败：产生爱执 (sinehasambhavo)

慈心的修法

六种最初不应修慈的对象

1. 不爱的人 (appiyapuggale)
2. 极爱的朋友 (atippiyasahāyake)
3. 中性者 (majjhatte)
4. 敌人 (verīpuggale)
5. 特定的异性 (līṅgavisabhāge odhiso)
6. 死者 (kālakate)

慈心的修法

修习慈心的四种方式

1. averā —— 无怨敌
2. abyāpajjā —— 无瞋害
3. anīghā —— 无恼乱
4. sukhī attānaṃ pariharantu ——
保持自己的快乐

慈心的修法

修习慈心的次第

1. 先对自己 (attaniyeva bhāvetabbā)
2. 对可爱尊重者 (piyo manāpo garu)
3. 对极爱的朋友 (atippiyasahāyake)
4. 对中性者 (majjhatte)
5. 对敌人 (verīpuggale)
6. 破除界限 (sīmāsambhedo)

慈心的修法

Bhikkhu mettāsaḥagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati. Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ. Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam mettāsaḥagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharitvā viharati.

比库以慈俱之心遍满一方而住，如此第二，如此第三，如此第四，如是上、下、四隅、一切处，一切如自己，对具一切[有情]的世间以慈俱之心、广、大、无量、无怨敌、无瞋害遍满而住。

慈心的修法

Atthi anodhiso pharaṇā mettācetovimutti, atthi odhiso pharaṇā mettācetovimutti, atthi disāpharaṇā mettācetovimutti.

Katihākārehi anodhiso pharaṇā mettācetovimutti, katihākārehi odhiso pharaṇā mettācetovimutti, katihākārehi disāpharaṇā mettācetovimutti? Pañcahākārehi anodhiso pharaṇā mettācetovimutti, sattahākārehi odhiso pharaṇā mettācetovimutti, dasahākārehi disāpharaṇā mettācetovimutti.

- 有对无界限遍满的慈心解脱，有对有界限遍满的慈心解脱，有对诸方遍满的慈心解脱。以多少种行相对无界限遍满慈心解脱？以多少种行相对有界限遍满慈心解脱？以多少种行相对诸方遍满慈心解脱？以五种行相对无界限遍满慈心解脱，以七种行相对有界限遍满慈心解脱，以十种行相对诸方遍满慈心解脱。

慈心的修法

Katamehi pañcahākārehi anodhiso pharaṇā mettācetovimutti?
Sabbe sattā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantu.
Sabbe pāṇā...sabbe bhūtā...sabbe puggalā...sabbe
attabhāvapariyāpannā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ
pariharantūti. Imehi pañcahākārehi anodhiso pharaṇā
mettācetovimutti.

- 以哪五种行相对无界限遍满慈心解脱呢？愿一切有情无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！愿一切息生……一切生类……一切个体……一切拥有自己生命者无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！以此五种行相对无界限遍满慈心解脱。

慈心的修法

Katamehi sattahākārehi odhiso pharaṇā mettācetovimutti?
Sabbā itthiyo averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ
pariharantu. Sabbe purisā...sabbe ariyā...sabbe
anariyā...sabbe devā...sabbe manussā...sabbe vinipātikā
averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantūti. Imehi
sattahākārehi odhiso pharaṇā mettācetovimutti.

- 以哪七种行相对有界限遍满慈心解脱呢？愿一切女性无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！愿一切男性……一切圣者……一切非圣者……一切诸天……一切人类……一切堕恶趣者无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！以此七种行相对有界限遍满慈心解脱。

慈心的修法

Katamehi dasahākārehi disāpharaṇā mettācetovimutti? Sabbe puratthimāya disāya sattā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantu. Sabbe pacchimāya disāya sattā...sabbe uttarāya disāya sattā...sabbe dakkhiṇāya disāya sattā... sabbe puratthimāya anudisāya sattā...sabbe pacchimāya anudisāya sattā...sabbe uttarāya anudisāya sattā...sabbe dakkhiṇāya anudisāya sattā...sabbe heṭṭhimāya disāya sattā...sabbe uparimāya disāya sattā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantu.

- 以哪十种行相对诸方遍满慈心解脱呢？愿东方的一切有情无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！愿一切西方的有情……一切北方的有情……一切南方的有情……一切东北方的有情……一切西南方的有情……一切东南方的有情……一切西北方的有情……一切下方的有情……一切上方的有情无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！

慈心的修法

Sabbe puratthimāya disāya pāṇā...bhūtā...puggalā...
attabhāvapariyāpannā...sabbā itthiyo...sabbe purisā...sabbe
ariyā...sabbe anariyā...sabbe devā...sabbe manussā...sabbe
vinipātikā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantu.

- 愿一切东方的息生……生类……个体……拥有自己
生命者……一切女性……一切男性……一切圣
者……一切非圣者……一切诸天……一切人类……
一切堕恶趣者无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的
快乐！

慈心的修法

Sabbe pacchimāya disāya vinipātikā...sabbe uttarāya disāya vinipātikā...sabbe dakkhiṇāya disāya vinipātikā...sabbe puratthimāya anudisāya vinipātikā...sabbe pacchimāya anudisāya vinipātikā...sabbe uttarāya anudisāya vinipātikā...sabbe dakkhiṇāya anudisāya vinipātikā...sabbe heṭṭhimāya disāya vinipātikā...sabbe uparimāya disāya vinipātikā averā abyāpajjā anīghā sukhī attānaṃ pariharantūti. Imehi dasahākārehi disāpharaṇā mettācetovimutti.

- 愿一切西方的堕恶趣者……一切北方的堕恶趣者……一切南方的堕恶趣者……一切东北方的堕恶趣者……一切西南方的堕恶趣者……一切东南方的堕恶趣者……一切西北方的堕恶趣者……一切下方的堕恶趣者……一切上方的堕恶趣者无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐！以此十种行相对诸方遍满慈心解脱。(无碍解道.2.22)

慈心的修法

诸比丘，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望十一种功德。哪十一种呢？

(1). 睡眠安乐，(2). 醒来快乐，(3). 不见恶梦，(4). 人们喜爱，(5). 非人喜爱，(6). 诸天守护，(7). 不为火、毒、刀所伤，(8). 心迅速得定，(9). 面容明净，(10). 死时不昏迷，(11). 不通达上位则至梵天界。(A.11.2.5)

悲心的修法

Kathañca bhikkhu karuṇāsaḥagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati? Seyyathāpi nāma ekaṃ puggalaṃ duggataṃ durūpetam disvā karuṇāyeyya, evameva sabbasatte karuṇāya pharatī'ti.

比库如何以悲俱之心遍满一方而住呢？犹如见到一个悲惨、不幸的人而起悲悯，如此对一切有情遍满悲悯。(Vbh.653)

悲心的修法

特相：转起除去苦的行相
(dukkhāpanayanākārappavatti)

作用：不忍他人之苦 (paradukkhāsaḥana)

现起：不害 (avihiṃsā)

足处：见到为苦逼迫的无依怙状态
(dukkhābhibhūtānaṃ anāthabhāvadassana)

成就：害的止息 (vihiṃsūpasamo)

失败：产生忧愁 (sokasambhavo)

喜心的修法

Kathañca bhikkhu muditāsahagatena cetasā
ekaṃ disaṃ pharitvā viharati? Seyyathāpi nāma
ekaṃ puggalaṃ piyaṃ manāpaṃ disvā mudito
assa, evameva sabbasatte muditāya pharatī'ti.

比库如何以喜俱之心遍满一方而住呢？犹如见到一个可爱、可意的人而喜悦，如此对一切有情遍满喜。(Vbh.663)

喜心的修法

特相：喜悦 (pamodana)

作用：不妒嫉 (anissāyana)

现起：不乐的破坏 (arativighāta)

足处：见到诸有情的成就 (sattānaṃ sampattidassana)

成就：不乐的止息 (arativūpasamo)

失败：产生嬉笑 (pahāsasambhavo)

舍心的修法

Kathañca bhikkhu upekkhāsahagatena cetasā
ekaṃ disaṃ pharitvā viharati? Seyyathāpi nāma
ekaṃ puggalaṃ neva manāpaṃ na amanāpaṃ
disvā upekkhako assa, evameva sabbe satte
upekkhāya pharatī'ti.

比库如何以舍俱之心遍满一方而住呢？犹如见到一个既非可意亦非不可意的人而成为中舍，如此对一切有情遍满中舍。(Vbh.673)

舍心的修法

特相： 转起对诸有情中舍的行相 (sattesu majjhattākārappavatti)

作用： 见到诸有情平等的状态 (sattesu samabhāvadassana)

现起： 平息对抗和亲爱 (paṭighānunanayavūpasama)

足处： 见到业所有 (kammassakatādassana)

成就： 调伏对抗和亲爱 (paṭighānunanayavūpasamo)

失败： 产生俗家的无智之舍 (gehasitāya aññāṇupekkhāya sambhavo)

四无色定

Sabbaso rūpasaññānaṃ samatikkamā
paṭighasaññānaṃ atthaṅgamā nānattasaññānaṃ
amanasikārā ‘ananto ākāso’ti
ākāsānañcāyatanam upasampajja viharatī’ti.

超越一切色想，灭有对想，不作意种种想，
‘无边的虚空。’成就并住于空无边处。

四无色定

Sabbaso ākāsānañcāyatanam samatikkamma
anantam viññāṇan'ti viññāṇañcāyatanam
upasampajja viharatī'ti.

超越一切空无边处，‘无边之识。’成就
并住于识无边处。

四无色定

Sabbaso viññāṇañcāyatanam samatikkamma
natthi kiñcī'ti ākiñcaññāyatanam upasampajja
viharatī'ti.

超越一切识无边处，‘什么都没有。’成就并住于无所有处。

四无色定

Sabbaso ākiñcaññāyatanam samatikkamma
nevasaññānāsaññāyatanam upasampajja
viharatī'ti.

超越一切无所有处，成就并住于非想非非
想处。

四无色定

无色定	所缘	超越
空无边处定	无边之虚空	一切色
识无边处定	空无边处定心	无边的虚空
无所有处定	空无边处心之无	由虚空无边所起之识
非想非非想处定	无所有处的寂静	由虚空所起之识的无

食厌恶想的修法

以十种行相省思持食的厌恶

1. 以前往 (gamanato)
2. 以寻求 (pariyesanato)
3. 以食用 (paribhogato)
4. 以分泌 (āsayato)
5. 以贮藏 (nidhānato)
6. 以未消化 (aparipakkato)
7. 以消化 (paripakkato)
8. 以结果 (phalato)
9. 以排出 (nissandato)
10. 以涂 (sammakkhanato)

四界差别

两种修习法

1. 简略法 (saṅkhepato) —— 大念处经(D.22)、念处经(M.10)、身至念经(M.119)等
2. 详尽法 (vitthārato) —— 大象迹喻经(M.28)、大教诲拉胡喇经(M.62)、界分别经(M.140)等

四界差别

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā
goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe
bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave,
bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitam yathāpaṇihitam
dhātuso paccavekkhati - atthi imasmim kāye
pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū'ti.

诸比丘，犹如熟练的屠牛者或屠牛者的学徒，
杀了牛并切成肉片之后，坐在四衢大道。

同样地，诸比丘，比丘如其住立，如其所处，
以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、
火界、风界。’

四界差别

所以欲修习此业处的利慧者，应前往静处禅坐，思惟自己的整个色身：‘于此身中，坚性或硬性为地界，黏结性或流动性为水界，遍熟性或热性为火界，支持性或推动性为风界。’他应当如此简略地把握诸界，重复地思惟、作意及观察‘地界、水界、火界、风界’而无有情、无命者。如此精进，不久之后即生起由辨识及差别诸界之慧所增强之定。由于以自性法为所缘，不能证得安止，只能生起近行定。

又或如法将所说的身体四个部分，以显示四界之中并无任何有情，即：‘缘于骨、缘于腱、缘于肉、缘于皮所包围的空间才称为色。’他应当决意在每个部分里，以智之手把它们分别，及依上述的方法观察它们，即：‘于此身中，坚性……不能证得安止，只能生起近行定。’

这是对四界的简略修法。(Vm.308)

四界差别

根据《法集论》，四界可分为十二特相：

1. 地界——硬，软；粗，滑；重，轻。
2. 水界——流动，黏结。
3. 火界——热，冷。
4. 风界——支持，推动。(Dhs.647-651)

四界差别

对于详尽法当知如是：对不太利慧的禅修者欲修习此业处，在阿吒利跟前以四十二行相学习详尽之界，居住于如前面所说的适宜住所，完成了一切义务，前往静处禅坐，用如此四种行相修习业处。(Vm.309)

四界差别

Katamā cāvuso, ajjhattikā pathavīdhātu? Yaṃ
ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ
upādinnaṃ. Seyyathidaṃ, kesā lomā ... udariyaṃ
karīsaṃ, yaṃ vā panaññaṃpi kiñci ajjhattaṃ
paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ upādinnaṃ, ayaṃ
vuccati, āvuso, ajjhattikā pathavīdhātū'ti.

贤友们，什么是内地界呢？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，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。贤友们，这称为内地界。

四界差别

体内地界最显著的二十部分

1. 头发，体毛，指甲，牙齿，皮肤；
2. 肌肉，筋腱，骨，骨髓，肾；
3. 心，肝，膜，脾，肺；
4. 肠，肠间膜，胃中物，粪便，脑。

四界差别

Katamā cāvuso, ajjhattikā āpodhātu? Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ. Seyyathidaṃ, pittaṃ ... muttaṃ, yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccatāvuso, ajjhattikā āpodhātū'ti.

贤友们，什么是内水界呢？任何内在的、自身的水、水态、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、水态、所执取的。贤友们，这称为内水界。

四界差别

体内水界最显著的十二部分

1. 胆汁，痰，脓，血，汗，脂肪；
2. 泪，油膏，唾液，鼻涕，
关节滑液，尿。

四界差别

Katamā cāvuso, ajjhattikā tejodhātu? Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ. Seyyathidaṃ, yena ca santappati, yena ca jīrīyati, yena ca pariḍayhati, yena ca asitapītakhāyitasāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati, yaṃ vā panaññaṃpi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccatāvuso, ajjhattikā tejodhātū'ti.

贤友们，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。贤友们，这称为内火界。

四界差别

体内火界最显著的四部分

1. 体温之火；
2. 成熟与变老之火；
3. 发烧之火；
4. 消化之火。

四界差别

Katamā cāvuso, ajjhattikā vāyodhātu? Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ. Seyyathidaṃ, uddhaṅgamā vātā, adhogamā vātā, kucchisayā vātā, koṭṭhāsayā vātā, aṅgamaṅgānusārino vātā, assāso passāso iti vā, yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccatāvuso, ajjhattikā vāyodhātū'ti.

贤友们，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。贤友们，这称为内风界。

四界差别

体内风界最显著的六个部分

1. 上行风：打嗝、咳嗽、打喷嚏等。
2. 下行风：导致大小便和放屁。
3. 於腹内与大小肠之外移动之风。
4. 於大小肠内移动之风。肠内风能推动所吃的食物。
5. 在肢体内循环之风。
6. 入息与出息(呼吸)。

四界差别

在二十个部分中，应确定坚硬相为地界，其中的黏结相为水界，遍熟相为火界，支持相为风界。

在十二个部分中，应确定黏结相为水界，其中的遍熟相为火界，支持相为风界，坚硬相为地界。

在四个部分中，应确定遍熟相为火界，和它不分别的支持相为风界，坚硬相为地界，黏结相为水界。

在六个部分中，应确定支持相为风界，其中的坚硬相为地界，黏结相为水界，遍熟相为火界。

这样确定，他对诸界变得明显。不断用所说的方法转向和作意它们，则能生起近行定。(Vm.345)

四界差别

通过详尽地照见这地界等而显示头发等四十二身分：其中的胃中物、粪便、脓、尿这四部分只是时节生；泪、汗、唾液、鼻涕这四种是时节和心生；使所吃等消化之火只是业生；入出息只是心生；其余一切都是[业、心、时节和食]四种生。(Vm.351)

修定的功德

1. 现法乐住的功德 (dīṭṭhadhamma-sukhavihārāṇisaṃsā)
2. 维巴沙那的功德 (vipassanāṇisaṃsā)
3. 神通的功德 (abhiññāṇisaṃsā)
4. 殊胜有的功德 (bhavavisesāṇisaṃsā)
5. 灭定的功德 (nirodhāṇisaṃsā)

五神通

五种世间神通

1. 种种神变 (iddhividham)
2. 天耳界智 (dibbasotadhātuñāṇam)
3. 他心智 (cetopariyañāṇam)
4. 宿住随念智 (pubbenivāsānussatiñāṇam)
5. 有情死生智 (sattānaṃ cutūpapāte ñāṇam)

五神通

以十四行相调御心

想成就一[身]能成多[身]等神通变化的禅修者，在以白遍为止的八遍中，各各生起八定后，应以顺遍、逆遍、顺逆遍、顺禅、逆禅、顺逆禅、跳禅、跳遍、跳禅遍、超支、超所缘、超支所缘、确定支、确定所缘这十四行相调御心。

(Vm.365)

不以此十四行相调御心，之前不修习的初学禅修行者将成就神通变化，无有此事！(Vm.367)

五神通

以十四行相调御心

1. 顺遍 (kasiṇānulomato)
2. 逆遍 (kasiṇapaṭilomato)
3. 顺逆遍 (kasiṇānulomapaṭilomato)
4. 顺禅 (jhānānulomato)
5. 逆禅 (jhānapaṭilomato)
6. 顺逆禅 (jhānānulomapaṭilomato)

五神通

以十四行相调御心

7. 跳禅 (jhānukkantikato)
8. 跳遍 (kasiṇukkantikato)
9. 跳禅遍 (jhānakasiṇukkantikato)
10. 超支 (aṅgasaṅkantito)
11. 超所缘 (ārammaṇasaṅkantito)
12. 超支所缘 (aṅgārammaṇasaṅkantito)
13. 确定支 (aṅgavavatthāpanato)
14. 确定所缘 (ārammaṇavavatthāpanato)

五神通

以十四行相调御心

一、顺遍 (kasiṇānulomato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	➡							
水遍	➡							
火遍	➡							
风遍	➡							
青遍	➡							
黄遍	➡							
红遍	➡							
白遍	➡							

五神通

以十四行相调御心

二、逆遍 (kasiṇapaṭilomato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	➡							
水遍	➡							
火遍	➡							
风遍	➡							
青遍	➡							
黄遍	➡							
红遍	➡							
白遍	➡							

五神通

以十四行相调御心

三、顺逆遍 (kasiṇānulomapaṭilomato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	➡							
水遍	➡							
火遍	➡							
风遍	➡							
青遍	➡							
黄遍	➡							
红遍	➡							
白遍	➡							

五神通

以十四行相调御心

四、顺禅 (jhānānulomato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	➡							
水遍	➡							
火遍	➡							
风遍	➡							
青遍	➡							
黄遍	➡							
红遍	➡							
白遍	➡							

五神通

以十四行相调御心

六、顺逆禅 (jhānānulomapaṭilomato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	➡							
水遍	➡							
火遍	➡							
风遍	➡							
青遍	➡							
黄遍	➡							
红遍	➡							
白遍	➡							

五神通

以十四行相调御心

七、跳禅 (jhānakkantikato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍								
水遍								
火遍								
风遍								
青遍								
黄遍								
红遍								
白遍								

五神通

以十四行相调御心

八、跳遍 (kasiṇukkantikato)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	●							
水遍	●							
火遍	●							
风遍	●							
青遍	●							
黄遍	●							
红遍	●							
白遍	●							

五神通

以十四行相调御心

十一、超所缘 (ārammaṇasaṅkantito)

	初禅	第二禅	第三禅	第四禅	空无边处	识无边处	无所有处	非想非非想
地遍	●	●						
水遍	●	●						
火遍	●	●						
风遍	●	●						
青遍	●	●						
黄遍	●	●						
红遍	●	●						
白遍	●	●						

五神通

种种神变

当他的心如此得定、清淨、明淨、无秽、离诸随烦恼、柔软、适合作业、住立与不动时，则引导其心转向于种种神变。他体验各种神变：一[身]能成多[身]，多[身]能成一[身]；显现，隐匿；能穿墙、穿壁、穿山，行走无碍，犹如虚空；能出没于地中，犹如水中；能行于水上不沉，如在地上；能在空中以跏趺而行，如有翼之鸟；能以手触摸、擦拭有如此大神力、如此大威力的月亮和太阳；乃至能以身自在到达梵天界。

五神通

天耳界智

能以清淨、超人的天耳界，听到远处、近处的天及人的两种声音。

五神通

他心智

能以心辨别了知其他有情、其他人的心：对有贪心，能了知有贪心；对离贪心，能了知离贪心。对有瞋心，能了知有瞋心；对离瞋心，能了知离瞋心。对有痴心，能了知有痴心；对离痴心，能了知离痴心。对昏昧心，能了知昏昧心；对散乱心，能了知散乱心。对广大心，能了知广大心；对不广大心，能了知不广大心。对有上心，能了知有上心；对无上心，能了知无上心。对得定心，能了知得定心；对无定心，能了知无定心。对解脱心，能了知解脱心；对未解脱心，能了知未解脱心。

五神通

宿住随念智

能忆念种种宿住，也即是：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、许多坏劫、许多成劫、许多坏成劫：在那里有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、经历如此的苦与乐、如此寿命的限量。他从该处死后投生到那里，在那里有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、经历如此的苦与乐、如此寿命的限量。他从该处死后投生到这里。如是能以形相、细节来忆念种种宿住。

五神通

有情死生智

能以清淨、超人的天眼，见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸，能了知有情各随其业：“诸尊者，此有情的确因为具足身恶行、具足语恶行、具足意恶行，诽谤圣者，为邪见者，受持邪见业；诸尊者，他们身坏死后，生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，诸尊者，此有情的确因为具足身善行、具足语善行、具足意善行，不诽谤圣者，为正见者，受持正见业；诸尊者，他们身坏死后，生于善趣、天界。”如此能以清淨、超人的天眼，见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸，能了知有情各随其业。

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德， 导向诸漏尽！
愿我此功德， 为证涅槃缘！
我此功德分， 回向诸有情，
愿彼等一切， 同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！ 萨度！ 萨度！