

短期出家者 的戒律概要

昆達那禪師 著

Ashin Kuṇḍalābhivāṃsa

溫宗堃 中譯

目錄

目錄	i
前言	iii
英譯者的話	v
第一章 沙彌的剃度	1
度拉拔的意思	1
度拉拔比丘的剃髮程序	8
沙彌十戒的犯與罰	17
不能受具足戒者	21
威儀佯序的五個利益	23
第二章 比丘的具足羯磨	25
需要僧團的允許	25
成功受具足的五個要件	33
第三章 持守學處戒	35
關於四資具的教誡	35
解釋四清淨戒 (catupārisuddhisīla)	49
說明別解脫防護戒	50
有九十二條學處，違犯時需一位比丘教誨以出罪	71
有四個學處，違犯時需自白才能出罪	75

有七十五條學處用以培養莊重可敬的威儀舉止 ...	75
七種解決諍論的學處	83
根律儀戒	84
活命清淨戒	84
資具依止戒	85
第四章 內觀修行	87
內觀修行	87
觀身	89
觀受	98
觀心	100
觀法	101
結論	103
巴漢字彙表	105

前言

《短期出家戒律概要》這本書有兩個目的。第一是要讓短期出家的比丘（dullabha）和沙彌（sāmaṇera）能夠在佛陀教法下過著沒有過失的生活。我盡可能清楚且詳盡地解釋，那些常因無知而被違犯的學處（sikkhāpada）。同樣地，我也以盡可能簡單且精確的方式，指出如何改正這些違犯的方法。

其次，這本書想回答一些信徒常問及的，和受沙彌戒、具足戒的程序有關的問題。例如：

- 一、成為沙彌或受具足戒所需要的許可有哪些？
- 二、為何缺乏許可便不能成為沙彌或受具足戒？
- 三、沒有這些允許，完全不能作沙彌或受具足戒？

此書也包括一些有趣的故事和例子，說明奉行佛陀教導所能獲得的利益。

如果將出家作沙彌或比丘的人能夠在閱讀此書後，得到關於佛陀教導與戒律的一些知識，那麼，這本書的目的便算達成了。

正法光禪修中心住持
Saddhammaraṃsi Center Sayādaw

英譯者的話

[2]昆達拉禪師把緬文版 A Brief Vinaya Rules for Dullabha monks 一書的英譯工作交付於我，希望不會說緬語的外國出家人也可以擁有一本〔戒律的〕參考書。雖然我的英語能力只是過得去而已，我已盡自己最大的能力試著傳達原書的精神。同時，我也盡量讓英譯不致於太隨性，擔心自己說了禪師原本並未說的話，從而誤解了禪師的原意。因此，我得請求讀者容忍我的一些譯詞。

我希望多一些在家眾能夠閱讀此書。在翻譯並了解這戒律的精華後，我寫了一篇關於戒律的短文，希望給在家眾讀者作參考。

尊貴的佛陀曾說：

什麼是善法的起點？清淨的戒是善法的起點。

戒也是佛陀教法的起點。

獲得無悔等的法是戒的利益。

我想引用為了讓善人歡悅而寫的《清淨道論》的第一章〈戒品〉：〔有些比丘〕

不御非沙門，但穿沙門服，
善根自掘害，此生實卑惡
不離諸怖畏，卻離諸證樂，
緊閉入天門，登臨地獄道。[3]

但是，其他的比丘則是

淨戒無垢者，彼為人信樂，
受持衣與鉢，出家而有果。
淨戒比丘心，如暗不侵日，
自責等怖畏，無從而潛入。
諸戒成就者，彼心常追逐，
無上涅槃德，究竟寂靜樂。

戒律是為了僧團而制定的生活方式。僧團成立後的二十年，尚未有波羅夷 (pārājika) 和僧殘 (saṅghādisesa) 的律條。早期的僧團成員都是聖者，智慧最低的，也是已得到第一個道、果的預流者，所以並未訂立與重大違犯相關的律條。

但是，僧團人數隨著時間增加。動機不純淨，但為名聞或利養而來的比丘，進入到佛陀的教團裡。約僧團成立二十年之後[4]，設立重大違犯的律則，便變得有其需要了。

每當設立禁戒的事緣出現時，佛陀便召集僧團。在訊問當事的比丘，並說明如此違犯的行為不被允許之後，一條新的律條便被安立，以防止未來類似的過失再發生。

佛陀也依循過去諸佛的前例。他曾運用神通力，思惟過去佛在某因緣條件下所訂立的戒條，採用相似的規定，以適合他那時代的情況。

「波羅提木叉（pāṭimokkha）是學處戒。因為它令保護（pāṭi）它的人得以解脫（mokkheti），且令那人從惡趣之苦脫離（mocayati），所以名為波羅提木叉。律儀是身、語上不違犯。」

我曾經問過昆達拉禪師，律藏裡的律條有多重要。禪師解釋說：

「就出家的比丘而言，持戒的目的是為了讓他能脫離所有的輪迴之苦，能夠盡快地證得道、果、涅槃。要證得道、果、涅槃，唯一的方法是修習念處內觀禪修，

這實際上是修心的工作。但是，律藏只涉及身行和言語的違犯。如果人連自己的身行和言行都無法控制，我無法想像他如何能夠訓練他的心，更別說要圓滿念處內觀的修行。」[5]

有些人曾主張，因為時間與環境自佛世後已有很大的改變，調整一些小小戒，也許更切實際，有助於佛法的長遠利益。我想提出一個問題，我們是什麼人可以改變知一切者·佛陀所立下的戒？改變一條戒就會改變另一條戒，當我們醒悟到已發生什麼事之前，戒律已經被改得面目全非。

緬甸、斯里蘭卡、泰國等國家，有許多佛教徒，切實遵守這些戒律的比丘，能夠輕易地遵守這些戒。但是，在其他的國家，只有少數人支持僧團。因此，那裡的信眾必須了解並幫忙建立一個合宜的環境，如此比丘才不會不經意地犯戒。Sāsanadāyaka 這個語詞——即「佛教的支持者」——的意義到那時候才完全彰顯出來。

第一章 沙彌的剃度

[6]

度拉拔的意思

今日，緬甸有愈來愈多的人出家，成為「度拉拔比丘」(dullabha monk)。如果設法依據「度拉拔」一詞的意涵來修行，度拉拔比丘將收成出家的完整利益，並能證得最終、最高的目的，即涅槃。佛教也會由於這位度拉拔比丘而變得興盛。

然而，如果度拉拔比丘的行為不符合「度拉拔」的意思，他們將會墮落，乃至來世生於惡趣 (apāya)。他們的行為也會讓佛教受辱。因此，以佛教的利益為優先考慮時，度拉拔比丘應該精勤地實踐「戒學處」(sīla-sikkhāpada) 的精神與字義。

許多人經常誤解巴利文 dullabha (度拉拔) 的意思，把它理解作暫時出家一段時間後將還俗的新學比丘。事實上，巴利文 dullabha (度拉拔) 的意思是「難以獲得的」或者「很難找到的」。度拉拔比丘是想要獲得難得之事的人，因為在家眾不能修習比丘的戒學處。比丘戒共有二百二十七條戒，若詳細解說的話，會超過九十兆之

多。我們必須知道，人藉由戒學處的修習而獲得戒功德，成為有戒之人。如此，這個比丘戒被稱為 *dullabha*（度拉拔），意思是「難以修習的」。[7]

Dullabha-pabbajita 這個巴利語指的是，出家想獲得在家時難以獲得的事物的人們。*Pabbajita* 這個字的意思是「出家人」、「放棄世俗生活，過著僧侶生活的人」。

出家人（*pabbajita*），有五種：

1. 依信而出家者（*saddhā-pabbajita*）
2. 依慧解而出家者（*paññā-pabbajita*）
3. 因畏懼而出家者（*bhaya-pabbajita*）
4. 依循家族傳統而出家者（*miyophala-pabbajita*）
5. 為得難得之事而出家者（*dullabha-pabbajita*）

1. 依信而出家者

這類人聽聞了佛、法、僧（*tisarāṇa* 三歸依處），內心生起對佛法僧的信心，於是基於這個信心而出家。

因為恭敬此三歸依處，他努力不讓自己觸犯戒學處，恭敬他的老師，並為僧團同參道友著想。他勤勉地練習禪修，視之為脫離輪迴（*saṃsāra*）的方法。由於這

些良善的行為，他戒行具足，堪受尊敬，成為佛教僧團的典範。[8]

2. 依慧解而出家者

這類的人閱讀且充分理解佛陀所有的教導，因此心性有所提升。所獲得的慧解，促使他出家為比丘。

這類比丘強調三藏（tipitaka）的學習，較不關心佛陀教誨中其他的事務（責任）。他不會冒犯其他道友。當他徹底了解三藏時，他的信心生起，慧會也更茁壯，也會成為佛教僧團的典範。

3. 因畏懼而出家者

這類人把出家當作逃避的手段，出家是因為害怕被政府逮捕，或是因為有經濟上的困難。或者他因犯罪或飢餓而加入僧團。這類比丘通常不想好好學習，不遵守會為他個人和佛教帶來榮耀的戒學處。他四處遊走，收集信施，破壞佛教的名譽。

4. 依傳統而出家者

年幼時依傳統出家為沙彌，在寺院裡長大，二十歲時成為比丘。如果他在好老師的指導下學習，信心會增長。具備信與慧，也會成為佛教的勇士。[9]

5. 為難得之事而出家者

這類人知道成為比丘的機會和能力是很難得的。因為比丘很稀有，所以他希望成為比丘。他進入僧團一段時間，雖然不能永遠待在僧團裡，但是，在當比丘的期間，他下定決心好好修行，以便為來生累積波羅密（pāramitā）。

有些度拉拔比丘，未好好持守戒學處，也未恭敬、精進地依循老師的指導。他們快樂、愉快地享用四資具（即衣、食、住、藥），違犯或輕或重的戒律。他們的墮落甚至會讓他們掉入惡趣。

相反地，有些度拉拔比丘，快樂地持守二二七條的戒學處，因為他了解自己在家時沒有機會持守。他依循老師的教誨與指導，修習戒（sīla）、定（samādhi）、慧（paññā）三學（sikkhā）。依據他的波羅密，他最終能夠獲得道智（magga-ñāṇa）、果智（phala-ñāṇa）及涅槃（nibbāna）。

即使他的波羅密尚未成熟到足以讓他在今世證得道、果、涅槃，他可以在來生，在未來佛出世時證得預流果、一來果、不還果，乃至阿羅漢果，最後證入涅槃。

在毗婆尸佛的時代，有一個人失去了親人和財富。他進入僧團，並為證得聖法而精進努力。一週之後，他所有的憂愁與擔憂全部消失不見。後來，他離開僧團還俗過在家的生活。那一世結束後[10]，他遠離惡趣，長達九十一劫的時間。在喬達摩佛陀教法出現時，由於過去世做比丘修行七天的波羅密，他成為具足四無礙解（paṭisambhidā）和六神通（abhiññā）的阿羅漢。他就是眾所周知的沙塔羅塔帕巴吉打長老（Sattarattapabbajita Thera）。所以，度拉拔比丘是很難得的，一旦成為度拉拔比丘，便可能獲得它最大的利益：證得涅槃。

父母同意才能出家作沙彌

欲出家者需要得到父母的同意。如果親教師允許尚未獲得父母同意的人出家，他便有過失。佛陀說這麼做的親教師有所違犯（āpatti）。

佛陀成佛不久後，出家需要父母同意的事緣便發生了。佛陀和兩千位阿羅漢，從王舍城出發，前往拜訪他

在迦毘羅衛城的父親淨飯王。佛陀抵達的第三天，有一場佛陀的表兄難陀王子（Nanda）與盧帕南達公主（Rūpanandā）的結婚典禮。

佛陀受邀接受明葛拉布施（Maṅgala dāna）。離開時，佛陀把他的鉢放在難陀的手裡。

雖然難陀王子不想跟佛陀到寺裡，但是，出於對佛陀的敬愛，他帶著鉢跟著佛陀到滅盡林寺（Nirodhārāma）。到了之後，佛陀將難陀剃度為比丘。

耶輸陀羅（Yasodharā）讓她的兒子羅候羅王子（Rāhula）要求身為父親的佛陀給羅候羅遺產。[11]佛陀告訴羅候羅，他要給羅候羅最好的遺產，即出世間財，而不是世俗的遺產。佛陀要求舍利弗剃度羅候羅為沙彌。

因為佛陀未得到他父親淨飯王的同意，便讓他的兄弟難陀和他的兒子羅候羅進入僧團，所以淨飯王非常失望、難過。淨飯王要求佛陀未來不要讓沙彌的父母感到難過，未得父母的同意不應該度人出家。因此，佛陀制戒規定，親教師需要詢問欲出家者是否得到其父母的同意。只有確定獲得同意時，親教師才能為欲出家者剃度。

何時需同意，何時不需同意

在此，父母指自然父母，也就是血親上的父母。養父母並不算。沒有親生父母的同意，便不能夠受剃度。若父母中有人去世，只需要在世的那位同意即可。若父母已出家，仍然需要他們的同意。如果父親想出家，同時想剃度他兒子出家，這也需要母親的同意。

如果欲出家者到寺院，但尚未要求父母同意，他應該請求親教師親自，或者派他人去尋求同意。親教師也可以讓欲出家者自己去尋求同意。

當親教師問欲出家者是否得到同意，而答案是肯定的時候，若親教師確定，便可進行剃度。如果親教師有疑慮，便不應進行剃度。如果親教師有疑慮，但仍然進行了剃度[12]，那麼他便犯了突吉羅罪(*dukkāṭa āpatti*)。

父母因夫妻間的問題而分開時，如果欲出家者和他的母親住一起，他不必獲得父親的同意。有母親的同意便足夠了。同樣地，和離婚的父親住一起時，只需要父親的同意即可。

出家一陣子後，人也許會覺得在僧團很無聊，或因為其他因素而還俗。之後，若他希望再次出家，仍然需要其父母的同意。如果他還俗一百次，然後再出家一百次，每次都還是需要父母的同意。

如果男孩的父母對親教師說：「當這男孩想成為沙彌時，請您為他剃度。無論他何時來找您，請為他剃度。」

如果父母曾這麼說，親教師可以直接為男孩剃度，不必再詢問父母的同意。當沙彌滿二十歲，想受具足戒時，親教師可以不需父母的同意，便授與他具足戒。但是，結束沙彌生活還俗之後，他可能想再出家。這時候，他便需要再獲得父母的同意。

有時候，小男孩會和父母爭吵，不願意回家，希望父母同意出家。所以，他可能會告訴親教師：如果親教師不剃度他，他會放火燒寺院，或會欺負比丘，或從樹上跳下自殺，或加入盜賊、叛軍，[13]或離家出走。

這時候，為了救這小孩，比丘可以剃度他為沙彌。若成年人也這樣威脅比丘，比丘可以幫他剃度。

度拉拔比丘的剃髮程序

在剃髮之前，需要先通知寺院的僧團。在符合上述的要件之前，一絲頭髮也不能剃除。如果無法通告所有的僧團成員，可以在長一百英呎寬五十英呎的戒堂(sīmā hall)剃髮。如果是在家人幫忙剃髮，便不需要通知寺院裡所有的僧人。

曾經，有位金匠的兒子和他父母吵架後跑到寺院。他要求比丘剃度他為沙彌。比丘答應了。他的父母跟了來，問其他比丘是否看到他們的兒子。比丘回答沒看見。但是，父母發現他們的兒子已剃度出家，因此控訴比丘欺騙他們，違反戒律，稱那些比丘是惡戒比丘（*dussīla*）。因為此事，佛陀才制定了這個規定：在剃髮前，必須讓寺院所有的比丘知道這件事。

欲出家者在落髮時，必須念誦「以皮為第五的業處」（*taca-pañcaka-kammaṭṭhāna*）：

Atthi imasmiṃ kāye kesā, lomā, nakhā, dantā,
taco.....Asuci, jegucchā, paṭikkūlā, nijjīvā, nissattā.
[14]

這個身體裡有頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚，〔就顏色、外形、氣味、位置而言，〕它們是可憎的、可厭的、無生命的、不實在的。〔這些只是地界（*paṭhavī*），不是我的身體，不是我所，不是我。無常！苦！無我。〕

佛典說，為了去除剃髮後頭上的氣味，需要在頭上塗摩薑黃粉或肥皂粉。重點是要去掉氣味。用石炭酸皂也可以。

之後，欲受戒者應當到他的親教師（upajjhāya）那裡。他應當放一塊布或毛巾在雙肩上，然後請求親教師為他授戒。如果有人未得親教師許可，私自披上僧衣，稱自己是僧，那麼他會被叫作「非法出家」，也就是，他偷了僧衣。他偽裝成佛教的比丘，被認為是「盜取佛教的外表」。他可能永遠不能再出家，變成佛教的罪人。

因此，欲出家者應當把僧衣交給一位至少出家十年，能夠做親教師的比丘。

沙彌的八種資具（parikkhāra）

1. 鉢（patta）
2. 雙層的大衣（dukutta 或 saṅghāṭi）
3. 上衣（uttarāsaṅga）
4. 下衣（antaravāsaka）[15]
5. 濾水囊（dhammakaraṇa）
6. 腰帶（kāyabandhana）
7. 剃刀（vasika）

8.針 (sūci)

如何把僧衣交給親教師

欲出家者恭敬地歸在親教師面前，以雙手交出僧衣時唸誦：

sakalavaṭṭadukkhaniṣṣaraṇa-nibbānassa
sacchikaraṇatthāya imaṃ kāśāvaṃ gahetvā
pabbājetha naṃ bhante anukampaṃ upādāya.

尊者！為了讓我證得從一切輪迴之苦出離的涅槃，請拿著這袈裟，並出於憐愍，令我出家！

這段話，可以用巴利語或自己的語言唸誦。唸完後，把僧衣交給親教師。

如何向親教師請回僧衣

欲出家者應該恭敬地跪在親教師面前，雙手合十在額頭上，並誦唸：

sakalavaṭṭadukkhaniṣṣaraṇa-nibbānassa
sacchikaraṇatthāya etaṃ kāśāvaṃ datvā pabbājetha
naṃ bhante anukampaṃ upādāya.

尊者！為了讓我證得從一切輪迴之苦出離的涅槃，[16]請授與我這件袈裟，並出於憐愍，令我出家！

接著，欲出家者自己脫下在家的衣服，並穿上沙彌的僧衣。下衣的長度應該至膝蓋下方 5 英寸處。¹上衣的長度應該到膝蓋下方 2.5 英寸處。穿好僧衣後，回到親教師那裡，請求親教師的許可，讓他作沙彌，加入僧團。

請求加入僧團

欲出家者應說：

Bhante saṃsāra vaṭṭadukkhato mocanattāya
pabbajjaṃ yācāmi.

尊者！為了從輪迴之苦解脫，我請求出家。

如此請求之後，為了遠離前世和今生所造作的大、小過失，欲出家者應該以下列的方式，禮敬三歸依處（tisarāṇa）：

¹ 1 英寸=2.54 公分。

歐卡沙 (okāsa, 意思是「請求同意」)、歐卡沙、歐卡沙！為了身、語、意業所有可能的過失獲得寬恕[17]，也為了長壽、健康、遠離危險、獲得吉祥 (maṅgala)，我至誠、尊重地禮敬佛、法、僧三寶和諸師長。謙卑而謹慎，雙手合掌在額前，我今禮敬。

歸依三寶並誓持十戒

這時，親教師應傳授沙彌十戒。

ahaṃ bhante tisaraṇena saha dasa
sāmaṇerapabbajjasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

尊者！我請求三歸依和沙彌十戒。尊者！請悲愍我，為我授戒。

可用巴利語或自己的語言，唸上面的話。唸第二遍時，加上 dutiīyampi(第二次)，唸第三遍時，加上 tatiyampi (第三次)。

這時，親教師引領唸誦下面的話。親教師唸一遍，沙彌戒子唸三遍。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsam-
buddhassa.

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等覺者。

然後，親教師帶領唸三歸依文，沙彌戒子跟著唸。

[18]

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi (我歸依佛)

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi (我歸依法)

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi (我歸依僧)

要成為沙彌，歸依三寶是最重要的。只有當欲出家者能夠以正確的發音唸誦三歸依，他才能成為沙彌。長老們很強調欲出家者必須能夠正確地唸三歸依。

一般認為，傳具足戒時，如果親教師能夠以正確的發音誦出羯摩文 (kammavācā)，這樣的傳戒便是圓滿、成功的。在傳沙彌戒時，親教師和欲出家者都應該正確地唸三歸依。只有在雙方都能正確地唸誦三歸依時，儀式才算成功。如果有一方不能正確唸三歸依，儀式便是失敗的。

正確地發音，意味著，在該發重音的音節發重音，
在該發一般音的音節，發一般的音。

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

dham 和 chā，需要發重音。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dham 和 chā，需要發重音。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

ghaṃ 和 chā，需要發重音。

重音不需要重到發音時全身震動。只需要唸得比其他的音節更重（大聲）一點[19]。

如果親教師和戒子能夠

(1)在 dham、chā、ghaṃ 音節，發重音

(2)其餘的，發一般的音，

在唸了 tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi 之後，
戒子便成為真正的沙彌。（接下來授十戒的程序，是在修
習戒學處）

下一步，親教師教導沙彌持守十戒。十戒是：

1.pāṇātipatā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持不殺生戒。

2.adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持不與取之戒。

3.abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持離非梵行之戒。

4.musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持不妄語之戒。

5.surāmeraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī-sikkhā-
padaṃ samādiyāmi.

我受持不飲酒之戒。

6.vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持不非時食之戒。

7.nacca-gīta-vādita-visūkadassanā veramaṇīsikkhā-
padaṃ samādiyāmi.

我受持不歌、舞、奏樂，亦不往觀聽之戒。

8.mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭ
hānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi. [20]

我受持不著花蔓、香油塗身之戒。

9. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.

我受持不坐高廣床座之戒。

10. Jātarūparajatapaṭiggahanā veramaṇīsikkhāpadaṃ
samādiyāmi.

我受持不捉持金、銀之戒。

沙彌十戒的犯與罰

在所受持的十戒中，若犯了前五戒的任一項，便算犯了重戒，自動變回在家眾，應該脫下僧衣，離開僧團。之前受的十戒全部作廢。他必須重新受持十戒。這稱為逐出罪，共有十種逐出罪。²

如果犯了後五戒的任一項，被親教師懲罰，如（稱為「沙罰」的）擔沙或（稱為「水罰」的）挑水，如此懺悔便能夠滅他的罪。這些稱為可罰罪。³

兩條學處的分合

在家眾受八戒時，「不歌、舞、奏樂，亦不往觀聽」和「不著花蔓、香油塗身」放在同一條學處戒中。[21]

² 除了「十戒」的前五戒外，另外五條「逐出罪」是 1.不得謗佛；2.不得謗法；3.不得謗僧；4.不得受外道法；5.不得牽扯戒女。

³ 除了「十戒」的後五戒外，另外五條「可罰罪」是 1.不得阻止其他比丘前來；2.不得造成其他比丘利益損失；3.不得弄亂其他比丘的住處；4.不得漫罵其他比丘；5.不得製造僧團成員間的爭吵。

就沙彌戒而言，「不歌、舞、奏樂，亦不往觀聽」是一條學處戒；而「不著花蔓、香油塗身」是另一條學處戒。

在「不歌、舞、奏樂，亦不往觀秀」這條戒中，跳舞、唱歌、玩樂器，觀、聽這些活動，皆是在享受欲樂。

在「不著花蔓、香油塗身」這條戒中，戴花蔓，使用香水、化粧品，也是在享受欲樂。

因為它們都是享受欲樂，就持八關齋戒的人而言，這兩個可以放在同一條戒中。

就沙彌而言，「不歌、舞、樂音，亦不往觀聽」這條戒涉及到，自己跳舞、唱歌、玩樂器；教人為他跳舞、唱歌、玩樂器；去看人跳舞、唱歌、玩樂器。這些與身、語二業有關，或是自己做的，或是別人為他做的。

「不著花蔓、香油塗身」這條戒涉及到，自己戴花蔓、用香水、化粧品。這只和自己身體有關，與別人無關。

「不歌、舞、奏樂，亦不往觀聽」這條戒，不僅牽涉自己的身、語行，也涉及他人的身、語行。但是「不著花蔓、香油塗身」這條戒，則只牽涉到自己的身行。因此，就沙彌而言，它們是兩條不同的戒。[22]

關於不坐高廣床座

沙彌不應該坐在高廣的座椅上。

椅子的腳，長度超過兩呎（24 英吋），是不被允許的。比地板高兩呎的長沙發算是「高床」（uccāsayana）。比丘、沙彌、持八戒者，不應坐或睡在這種椅子上。去掉支柱後低於兩呎的座椅，則可以使用。

裝飾有獅、虎等圖象的椅子算是廣大座椅（mahāsayana）。內填絲或綿的寢具，也是「廣大」。如果圖象和絲、綿都拿掉，比丘、沙彌和八戒者便可以使用。方形床是例外，即使其床腳高過兩呎，比丘、沙彌、八戒者仍然可以使用。

任何覆有地毯的椅子、沙發、方床，都變成「廣大床」，比丘、沙彌、八戒者不可使用。不過，覆在地上的毯子，則可以使用。

關於捉持金銀戒

不涉入錢幣，不持金銀的意思，是不接受也不碰觸它們。有人給與時，雖然心裡想要，但如果在言、行上拒絕（說這些與自己的身分不相合），便沒有過失。如果

他在心理上，拒絕這些(金、銀、錢)，認為不適合出家人，那麼即使他未在身、語上拒絕它們，他也沒有過失。

比丘不能碰觸的東西

女人的身體、女性的動物、女人的衣物、棕櫚葉作的戒指、裝飾的珠寶、女人的圖畫、有母雞作裝飾的食物容器，女神牌的火柴盒、有女人圖像的月曆，比丘都不能碰觸。一切含有女人圖案在內的圖畫、七種稻子的種子、樹上可食用的果子、可吃且未被摘下的葉子、人們故意放置的水果、人們故意放置的蔬菜、將貼在佛像上的金葉，可提鍊出金子的礦石、十種珠寶、槍等武器、獵人的網、陷阱、籠子，所有樂器、現金。這一切的事物，比丘都不能碰觸。

如果女性衣物被拿來重製成僧衣、椅墊等，並施給比丘，比丘可以使用。如果稻子散在路上，且沒有辦法避開，那麼比丘可以走在上面。布施成為寺院的一部分的珠寶，比丘可以使用。若布施物上有女人圖像，需去掉圖像後才可以。[23]

被授與十戒後，沙彌走向一位戒臘十年以上，堪為他的親教師的比丘，請求他擔任自己的比丘戒親教師。

不能受具足戒者

- 1.沒有親教師的人，不能受具足戒。
- 2.想以整個僧團當親教師的人，不能受具足戒。
- 3.想以某個宗派（gaṇa）當親教師的人，不能受具足戒。若比丘允許人以其宗派作親教師，該比丘犯突吉羅（dukkata-āpatti）。

戒臘十年以下的比丘，不能當親教師。即使具有十年以上的戒臘，若不熟悉律制（大、小羯磨 Kammākamma），也不能當親教師。若比丘允許這類比丘當親教師，便犯突吉羅罪。

因此，欲受具足戒者，應當尋找有十年戒臘以上，且具有經驗，堪為親教師的比丘，請求他作自己的親教師：

Upajjhāyo me bhante hohi.

尊者！請當我的親教師。

家庭裡有主事者——父母；工作場所也有其主事者。同樣地，在僧團裡則有稱為「親教師」的比丘。[25]

親教師的意思

Upa 是「近距離的接觸」，jjhāya 是監督教導短期出家者有關大、小羯磨及輕、重罪之事的比丘。

親教師以慈心和悲心教導短期出家者，幫助他能夠在出家期間遠離一切輕、重過失，進而圓滿、成功地修習梵行。短期出家者若能仔細聆聽親教師的教導，將能獲得許多利益。

欲受具足戒的沙彌說：「尊者！請當我的親教師」的時候，親教師回答：pāsādikena (tividha sikkham) sampādehi。

在他整個出家生活中，這個回答是親教師所給與的最神聖的教誨（ovāda）。

pāsādikena：願你依莊嚴的身、語行，

sampādehi 圓滿

tividha sikkham 三學佛陀之教

這是欲出家者所收到的第一個總結比丘身、語行為方式的教導。

奔跑、急忙地坐下、起身、變換姿勢，這些都是不莊嚴的舉止，比丘皆應該避免。比丘應該意識到自己身為比丘，或者依靠禪修的正念，讓自己威儀佯序，無論行、住、坐、臥、起身、彎曲、伸直，皆應安詳。[26]

記住自己是比丘，所以舉止隨時具有正念。這是佛法莊嚴的身行。

出家在僧團裡，「媽媽、媽咪、爹地、叔叔、阿姨、哥哥、姊姊、我、你」等用詞，都是不合宜的，不應使用。同參道友之間，彼此稱對方「法師」(Your Venerable sir)、「尊者」(bhante)，謙稱自己「弟子」(Your humble disciple)、「末學」(Your pupil)。稱呼在家信眾，可用「男施主」(dāyaka)、「女施主」(dāyī, dāyikā)。這些是佛法有禮貌、莊嚴的稱謂。[27]

威儀佯序的五個利益

1. 令於佛法尚未生起信心的人獲得信心
2. 令於佛法已生信心的人信心增強。
3. 隨順佛制
4. 後世奉行
5. 心得清淨

除了莊嚴的威儀外，親教師會敦促新出家比丘精進努力，並盡可能圓滿戒學、定學和慧學。新學比丘應回答：āma bhante，意思是「是的！尊者！」

沙彌出家章 完

第二章 比丘的具足羯磨

需要僧團的允許

短期出家者成為沙彌後，前往僧團集合的「戒堂」（sīma hall），要求僧團允許他受具足戒。

尊者！請慈悲地幫助我脫離染污的不善業，令我安立於清淨的善業。請將我從較低的沙彌地提升至優勝的比丘地。請將我從輪迴之流救出，幫助我立於涅槃之地。

需要請求僧團同意的緣由，可見於下列的事緣。喬達摩佛陀在世時，有位男子出家後不久，犯一件比丘不該犯的戒。其他比丘責備他時，他竟然說：「我又沒求你們，你們當初幹麼授與我具足戒」。

因此，佛陀規定，只有在欲出家者請求僧團允許後，僧團才能授與他具足戒。如果欲出家者未提出口頭要求，便被授與具足戒，那麼僧團便犯突吉羅罪。[29]

有特定疾病者不能受具足戒

下一個程序是走到負責質問、過瀆欲受具足戒者的比丘們面前。這些比丘稱為「會議僧」(sammutisaṅgha)，他們會問欲受戒者是否有下列五種疾病。

1. kuṭṭham 麻瘋
2. gaṇḍo 癰疽
3. kilāso 淋巴結結核、(濕症) 癢。
4. soso 氣喘、肺癆、乾咳
5. apamāro 癲癩⁴

若患有其中任何一種病，便不能受具足戒。相關的事緣發生在佛陀時代。有一次，摩竭陀人患了部分的這些疾病。著名的醫師耆婆知道如何治療，但是他只治療僧團的人。所以很多人為了獲得耆婆的治療便到佛教出家。

有個比丘在病好之後立刻離開還俗。耆婆發現這事，便請佛陀規定特定的病人不能受具足戒出家。因此，佛陀立了這條規定。違反這條規定者，犯突吉羅罪。

不是人類不能受具足戒

⁴ 《曇無德律部雜羯磨》卷 1：「癩、癰疽、白癩、乾癢、顛狂。汝有如是病不」(CBETA, T22, no. 1432, p. 1042, c13)

問疾病後，會議僧會再問欲受戒者是否確實為人類。如果不是人類，而是天人或動物，便不能受具足戒。

在佛陀時代，有條龍（Nāga）能夠變化成人形。[30]因為厭惡龍的生活，變化成人形到比丘面前，請求受具足戒。比丘們同意了。龍變成的比丘和另一位比丘共住一間寮房。有一天，那位同住的比丘早起在寺院外空地練習行禪。龍比丘則在自己房裡睡覺。龍在睡熟時顯露出了原本的形貌。牠的身體充滿著整個寺院。盤成數圈的身體甚至佔據了窗台。同住的比丘開門進入寺院，發現龍的身體充滿整個寺院後便大叫，附近的比丘便聚過來。聲音吵醒了龍比丘。比丘們問龍比丘是誰時，他才回答自己是條龍。

比丘向佛陀報告這件事。佛陀向龍比丘解釋：龍無法獲得觀智、道智、果智和涅槃。因此牠們在佛法中無法成就。

佛陀又向比丘解釋龍在兩種情況下會現出原形：1. 公龍和母龍交媾時；2. 龍熟睡時。

因此，諸比丘！龍等畜生在此法中無法成就，不得受具足戒。如果不知其原形而令牠出家，知道後應該收回牠的比丘身分。⁵

不是男人不能受具足戒

然後，會議僧問欲受戒者是否確實是男人。[31]若不是男人，不能受具足戒，甚至不能作沙彌。

在佛陀時代，有位闍人讓比丘為他授受具足戒。後來，他要求年輕比丘和他行淫。年輕比丘責備他並將他趕走。

然後，闍人比丘又去找年紀較大的沙彌要求行淫，但是同樣被責備、驅離。他後來又去找象夫和馬夫，要求行淫。他們行淫後，象夫們四處說，寺院裡有些比丘不是男人，而是闍人；而且，男人比丘騷擾闍人比丘，全部在行淫。因為這件事，佛陀禁止闍人出家進入僧團。

奴隸不能受具足戒

⁵ 《四分律》卷 35：「佛言：畜生者，於我法中無所長益，若未出家，不得與出家受具足戒，若已與出家受具足戒者，當滅擯。」(CBETA, T22, no. 1428, p. 813, a1-3)

會議僧會問欲出家者是否是自由的人。如果他屬於四種奴隸之一⁶，便不能受具足戒。

在佛陀時代，有個奴隸逃離主人家，跑到寺院並成為比丘。他的主人宣稱比丘是他的奴隸，並試著捉他回家。其他比丘反對，因為瓶毗沙羅王允許比丘享有特赦。於是，旁觀者譏嫌說，這些比丘剃度那些未被主人釋放的奴隸。因為如此，佛陀制戒規定，奴隸不能受具足戒。違反者，犯突吉羅罪。[32]

負債者不能受具足戒

會議僧會問欲受具足戒者是否負債。如果負債，便不能受具足戒。

在佛陀時代，曾有個負債之人逃跑並成為比丘。當債主找到他，試著逮捕他時，其他比丘介入，並解釋瓶毗沙羅王允許僧團享有特赦。旁觀者譏嫌說，這些比丘

⁶ 《善見律毘婆沙》卷 16〈舍利弗品〉：「奴者，有四種奴：一者家生，二者買得，三者破得，四者自成奴。自成奴者，為衣食故自求為奴，是名自成奴。」(CBETA, T24, no. 1462, p. 790, a16-19) 《摩訶僧祇律》卷 24：「奴者五種。家生、買得、抄得、他與、自來。家生者，家中婢妾生。買得者，雇錢買得。抄得者，抄隣國得。他與者，他人與。自來者，自來作奴。」(CBETA, T22, no. 1425, p. 421, c5-8)

允許並剃度那些負債的人。因此佛陀制戒，負債者不能受具足戒。違反者，犯突吉羅罪。

服官役未滿者不能受具足戒

會議僧會問欲受具足戒者，是否已經免除在政府的服役。如果他仍然在役，便不能受具足戒。

佛世時，摩竭陀國的邊疆發生叛亂。瓶毘娑羅王命令大臣派遣軍隊。大臣召集士兵並派他們到邊疆。士兵認為：「在戰場中作戰是造惡，會增加不善業；出家作比丘則遠離不善業，增長善業。」所以，他們到比丘那裡，要求受比丘戒。當大臣檢視軍隊時，發現士兵人數變少，因為有人出家做了比丘。大臣責備僧團，並向國王報告。[32]國王問法官要如何處罰那些授與服官役者比丘戒的人。法官決定：砍下親教師的頭，割掉唸羯磨語的比丘的舌頭，弄斷作務僧團（kāraka-saṅgha）的肋骨。

聽到這個裁決，國王向佛陀報告這事：「佛陀！如果國王不重佛法，僧人會因為小過失便被處罰乃至殺死。因此不能夠授與在政府服役的人具足戒。」

因此，佛陀制戒，服官役者不能受具足戒。違反者，犯突吉羅罪。

未得父母同意者不能受具足戒

會議僧會問欲受戒者是否已得到父母的允許。如果未得允許，不能受具足戒。

有一次，佛陀未得其父親淨飯王的同意，便讓其兄弟難陀王子和自己的兒子羅候羅出家。淨飯王對此很不高興。他要求佛陀不應讓未得父母同意的受戒者出家。

因此，比丘若授與未得父母同意者具足戒，犯突吉羅罪。

未滿二十歲者不得受具足戒

會議僧會問欲受戒者，是否滿二十歲。二十歲包含在他母親子宮裡的時間。二十歲等於兩百四十個月，或者七千兩百天。如果未滿二十歲，不能受具足戒。

有一次，佛陀住在王舍城的祇陀林。那裡，有一群朋友共十七人，最年長的叫優波離（Upali），他告訴其他人他將成為比丘，其餘的人也尋求父母同意希望出家。

在寺院裡，早上他們要求粥、食物、水果等等。得不到時，便哭鬧，在床上大小便。佛陀聽到年輕男孩的哭聲，便問了阿難尊者。後來，佛陀說不足二十歲的人

無法忍耐天氣、飢渴、疼痛與疾病。因此不足二十歲者不得受具足戒。若比丘授其具足戒，犯突吉羅罪。

無三衣一鉢者不能受具足戒

會議僧會問欲受戒者，是否擁有三衣一鉢。如果沒有，不能受具足戒。

有一次，比丘允許沒有這些基本資具的人受具足戒。他們沒有三衣，裸著身體到處走；沒有鉢，空手出去乞食。人們鄙視他們，說他們的舉止像外道。因此，佛陀說無三衣一鉢者不能受具足戒。

後來，有些比丘允許欲受戒者使用借來的衣鉢出家受具足戒。受戒後，歸還衣鉢。[35]於是，他們又裸體、空手出門托鉢。

人們又說，他們的舉止像外道。因此，佛陀禁止受具足戒者借用別人的衣鉢。違反者，犯突吉羅罪。

為了讓羯磨語容易誦讀，欲受戒者被給了一個臨時的名稱：Nāga（那伽）。親教師也被暫時稱作底沙長老（Thera Tissa）。然後，受具足戒的儀式會在戒堂（sīmā hall）舉行，在那裡唸羯磨語（儀式中要念誦的話）。成功圓滿的具足戒儀式，需具備五項要件。

成功受具足的五個要件

一、受戒者不是十三種不得受戒之人中的任一種。

他必須是可受具足戒的男人。

二、他必須沒有五種重病，無有負債，且獲得父母的允許。

三、戒堂如法完整，不是十一種不合格的戒堂（vipatti sīma）之一，

四、在佛教中國，即印度，傳授具足戒需要十位比丘，但在印度之外，如緬甸，只需要五位比丘。

他們全坐在戒堂裡，彼此相距不過四呎。[36]

五、在受比丘戒前，要先完成受沙彌戒的五個程序。

注意：有時人們到菩提伽耶，在那裡出家。他們常忘記印度是佛教中國，需要有十位比丘在戒堂。他們像在緬甸一樣，以五位比丘來傳具足戒。

短期出家戒律綱要

第三章 持守學處戒

關於四資具的教誡

受具足戒之後，教授的僧團（包含親教師）最初給的教導，是關於四資具以及四種該避免的行為。新比丘要謹記在心，並依教奉行。

成為比丘時，所依靠的資具是：1 食、2 衣、3 住所和 4 醫藥。

比丘必須依照律藏的規定，取得這四種資具。

戒律是佛教的生命。

無論比丘將他的時間用在「佛典的責任」（Ganthadhura）或「毗婆舍那的責任」（vipassanā-dhura），他都應該要滿足於所收到的任何資具。這兩種責任，稱為比丘二法，乃比丘活著時應從事的責任。

1.如果沒有人布施食物，比丘不能夠開口要求。[38] 這時候，律典的指示是，他必須挨家挨戶，僅是站在門口，以此方式來乞食。他必須終其比丘生涯，以這種乞食的方式，修習比丘的兩種責任。但是，如果由於他的

功德與戒行，有護法信眾固定布施食物，或邀請他到家裡接受供養，他可以用這些布施作為資具。

2.如果沒有人布施衣服，比丘必須從火葬場、垃圾堆撿拾被丟棄的破布，加以縫製、染色成僧衣。這種衣稱為糞掃衣（paṃsukūlikacivāra）。他必須終其比丘生涯，依此種衣修習比丘的兩種責任。但是，如果由於他的功德與戒行，有人提供棉、羊毛、絲品，他可以使用這些材料製作僧衣。

3.如果沒有人提供住所，他也可以終其比丘生涯，住在樹下野外，實踐比丘的兩種責任。如果由於他的功德與戒行，有人願意為他建造住所，無論是有兩層屋頂、四層屋頂，建有塔樓、尖塔等的建物，他皆可以之為住所。

4.如果沒有人布施藥物，他可用發臭的牛尿作藥物。如此，終其比丘生涯，實踐比丘的兩種責任。但是果由於他的功德與戒行，有人提供精鍊奶油、奶油、乳脂、油、蜂蜜、糖蜜，他可以依靠這些作藥物。

佛陀的建議是：

- (1)沒有人布施食物時，挨家挨戶托鉢。
- (2)沒有人布施衣時，用糞掃衣。

(3)沒有住所時，住在樹下。[39]

(4)沒有藥物時，使用發臭的牛尿。

總之，佛陀教導比丘：(1)滿足於所獲得的一切資具；(2)終其一生，無論環境、時勢變化如何，皆應持續地修習比丘的兩種責任。

比丘若不滿足於現有的資具，向信眾要求他想要的東西，便成為不清淨的比丘，因為他使用了不適合他的資具。信眾會因他的需求而煩惱，對該比丘失去恭敬心。這是佛陀為何教導比丘應滿足於現有資具的緣故。

求索喜好之物，會令信眾失去信心，使佛法衰退

要求自己喜好的物品是造成信徒喪失信心的原因之一。在過去，阿拉維（Ālavi）的比丘很頻繁地向信眾索求物品，導至信眾對比丘失去恭敬心。信眾一看到比丘便躲起來，避免和比丘碰面。有一天，比丘嘗試自己蓋一間小寺院。他們要求信眾幫忙尋找人手、牛和斧頭等。因為比丘的要求太頻繁、次數太多，以至於信眾一遇碰到比丘就逃跑，躲在家裡關緊家門。這時候，大迦葉尊者來到這個國家。拜訪那些比丘前，他先去托鉢，但發現人們都關緊門躲在家裡。

大迦葉尊者食用少許食物後，便前往寺院。他問道，為何獲得食物會如此困難？他記得在這個鎮很容易獲得布施。[40]比丘回答，因為人們害怕比丘索求布施。大迦葉向佛陀報告這件事。佛陀召集比丘，告訴他們一個龍王的故事。

很久以前，菩薩出生在一個很富有的婆羅門家庭，有一個弟弟。在他們的父母過世後，兄弟兩人感到恐懼，生起修道的迫切感。因此，他們決定成為隱士。他們在恆河邊用樹葉蓋了寺院，菩薩的寺院在河的上游，弟弟的寺院在河的下游。

有一天，帶有紅寶石項鍊的龍沿著河流來到弟弟的寺院，他們交談甚歡，很快變得親密的朋友。每天龍都來寺院聊天。因為他很喜歡這隱士，每次長聊後，離開前，都會捨人形化為龍形，將隱士緊緊抱住，在他頭上，張開傘狀的頸部。如此一會兒後，才收起盤繞狀，回到牠的住處。這條龍每天離開時都這麼做。

那隱士感到害怕，體重開始下降，甚至瘦到肋骨清晰可見。有一天，他去見他的哥哥。哥哥問起他的身體狀況，得知這事情後，便這麼教導他弟弟：

「如果你不要龍來找你，那麼，龍來的時候，在牠尚未坐下之前，向牠索求紅寶石項鍊。如此，龍便會回去，不再用牠的身體繞著你。隔天他再來時，在他站到寺院的入口時，就向他索討紅寶石項鍊。第三天時，在恆河岸邊等牠，當牠一浮出河面，就跟牠討項鍊。這樣子索討物品後[41]，牠就不會再來找你。」

弟弟依照指示，向龍索討項鍊三天後，龍便不再來找他了。龍對他失去了敬愛之心。

同樣地，若不滿足於現有的資具，頻繁向護持者索求物品，會讓他們失去對比丘的敬愛之心。這也是佛法衰敗的原因。因此，為了滿足現有的一切，必須先知道比丘自己應憑精進獲得的資具。

比丘有必要區分四種護持者，如此才能避免觸犯戒律的規定，成為清淨的比丘。如果不知道這些，就會成為不淨的比丘，品德也會墮落到投生惡趣的地步。

四種護持者是：

1. 比丘可以要求他，但不能給他東西的護持者
2. 比丘可以給他東西，但不能要求他的護持者
3. 比丘可以要求他，也可以給他東西的護持者
4. 比丘不可以要求，也不可以給他東西的護持者

1.有些護持者會主動請比丘向他們索求比丘需要的資具。但是，他們從未抽出時間做寺院的事，像是翻新、重建寺院、換寢具、掃地、煮飯等。對於這類護持者，比丘可以要求他們，但是不可以給他們比丘的物品。

箴言：從不來做事，但會請求比丘者，可以請求他們，但不可以給他們自己的物品。[42]

2.有些護持者會來寺院做事，例如翻新、重建寺院、換寢具、掃地、煮飯等，但是他從不請比丘向他們索取需要的資具。對於這類護持者，比丘可以給他們自己的物品，但不能要求他們。

箴言：會來做事，但從不請求者，可給他們，但不能要求他們。

3.有些護持者要求比丘向他們索取需要的資具，也會來寺院做事，例如翻新、重建寺院、換寢具、掃地、煮飯等。對於這類護持者，比丘可以要求他們，也可以給他們物品。

箴言：一直請求，也來做事者，可以要求，也可以給他們。

4.有些護持者從不請比丘向他們索取需要的資具，也從來不來寺院做事，例如翻新、重建寺院、換寢具、掃地、煮飯等。比丘不可以要求他們，也不可以給他們物品。

箴言：未曾請求，從未做事者，不可以給，也不可以要求。[43]

了解這四類護持者，比丘將依照律制向那些可要求的護持者索求資具，也可以依照律制把自己的物品給與那些可被給與物品的護持者。如此，比丘將無過失，圓滿淨戒，當他們禪修時，定會快速地生起。

四種使用資具的情況

1. 如賊盜般的使用（theyyaparibhoga）⁷

使用資具卻不守學處戒，稱為「如賊盜般的使用」。

2. 如借貸般的使用（iṇaparibhoga）

持戒之人使用資具時不加反省（paccakkhanā），稱為「如借貸般的使用」

⁷ 見《清淨道論》PTS 底本 43-45 頁。

3. 如繼承般的使用（dāyajjaparibhoga）

持戒凡夫自我反省地使用資具，或者如預流者、一來者、不還者等聖者使用資具，皆稱為「如繼承般的使用」。

4. 如主人般的使用（sāniparibhoga）

阿羅漢使用資具時，稱為「如主人般的使用」，因為他不再是渴愛（taṇhā）的奴隸。[44]

箴言：賊、借、繼承、主人，有此四種使用。

「如賊盜般的使用」，會使比丘墮入地獄受罪多生，遭受種種的處罰和痛苦。

「如借貸般的使用」讓比丘「因為債物，而變成奴隸」。他將在輪迴中沉淪，找不到出離的方法。

所以，比丘當認清這些事實，並試著遠離這兩種資具的使用方式。

無論何時使用四資具，皆應自我省察

為了不導致任何「如借貸般的使用」，比丘無論何時使用四資具，皆應該如下列般自我反省：

1. 在穿衣時，比丘應如此反省：

「穿衣不是為了好看，只是要防禦寒暑，為了覆蓋身體，所以穿著此衣。」

他得嘗試在每次穿僧衣時，都如此反省。如果不能每次，至少每天黎明前要反省一次。除了三衣外，增添任何衣服時，都必須如此反省。[45]

2.在進食時，比丘應如此反省：

「我食用這個食物，不是為了享受，也不是為了變好看、強壯，只是想獲得修習佛法與念處內觀禪法的機會，以證得道智、果智和涅槃。」

3.住在寺院裡，比丘應如此反省：

「住在這裡是為了抵禦寒暑、蚊蟲、惡劣天氣及種種危險，為了安全地學習佛典，修習內觀禪法。」

如果可以，每次離開寺院與回到寺院時，皆必須如此反省。否則，至少每天黎明前要反省一次。除了寺院外，使用床、椅、墊子、床單、蚊帳、家俱時，皆應反省。

4.服藥時，比丘應如此反省：

「服用此藥，是為了去除疾病，令病苦消失。因為沒有病苦時，才能夠實踐兩種責任，也就是學習佛典和修習內觀。」[46]

每次服藥時，比丘皆應如此反省。除了藥物之外，使用任何增進健康的飲料或在洗浴之時，比丘也要如此反省。

黎明前自我總反省

「今日在兩個黎明之間，我所使用的所有衣、食、住、藥的資具，包含托鞋、手電筒、雨傘、棍子，都不是為了嬉戲，不是為了讓自己驕傲，讓身體變好看、豐腴。

這個身體是(1)不實的 (nissatta)，(2)無生命的 (nijjīvata) (3)無記的 (abyākata)，(4)空的 (suññatā)，(5)只是色法 (rūpa)，(6)無常 (anicca)，(7)苦 (dukkha)，(8)無我 (anatta)，(9)是不淨的骷髏。

我使用資具，是為了

(1)去除內、外在疾病；(2)健康；(3)安穩；(4)長壽；(5)學習佛典；(6)修習三沙門法：戒學、定學和內觀修行。」

[47]

接受食物供養時要謹慎

因為在家時習慣自己準備食物和藥物，度拉拔比丘會不經意地碰觸、取用那尚未被給與的食物和藥物。必

須記住，這些物品，不能碰觸，也不能取用。那些誤觸或不經意碰觸的物品，即使之後重新再做施與的動作，比丘仍舊不能使用。如果用了，便犯戒。因此，比丘要小心，不要去碰觸尚未被施與的物品。

只有在居士或者沙彌施與之後，度拉拔比丘才能使用食物和藥物。有時候，比丘帶著食物和藥物，要求在家眾或沙彌將這些物品施與給他。事實上，比丘已不能使用這些資具。每使用一次，便犯戒。因此，就度拉拔比丘而言，先做授食的動作，是很重要的。

成功接受食物或醫藥所需要的五個條件

接受食物和藥物的時候，只有具備下列五個條件時，程序才算正確。

1. 食物是為了比丘而帶來的。
2. 施者和比丘的距離，應在 3.75 英尺之內。
3. 施物的重量應該是普通健康的男人可以獨自抬起的。
4. 施與的動作必須是親手施與。或者，將施物放在碟子。供養食物時，可將食物放入鉢裡或手掌上。

5. 比丘必須親手接受放入鉢或盤子裡的供養物。

[48]

唯有具備上述五個條件時，施與的動作才算符合律制。那樣的食物才算清淨可食。如果少一個條件，比丘便不應該取用，如果用了，便算犯戒。

箴言：帶來給他，在 3.75 英呎之內，可以抬起。三種施與，兩種接受。依照律制，此五條件圓滿施與的動作。

第二個條件提到的 3.75 英呎的距離，要從信眾的正面算到比丘的背部。比丘坐著的時候，身體佔 1.5 英呎。因此信眾與比丘的距離，只有 2.25 英呎。信眾供養時必須坐在比丘面前 2.25 英呎內。

在第三個條件，整個施物的重量應在普通健康的男人能獨自抬起的範圍內。就女眾而言，應在三或四個女眾可抬去的範圍。

一旦施與完成，如果比丘未捨掉食物，即使信眾碰觸了，食物還是清淨可用的。有些虔誠的信眾，因為不了解這事，通常告訴彼此在施食後不要碰觸食物。其實，

只要比丘尚未捨掉食物，即使信眾碰觸食物，比丘仍可食用。[49]

即使之前已施與比丘，在六種情況下，（食物的）施與將作廢

箴言：捨掉、離開僧團、給與、被拿走、死亡、變性

因這六事，一切施物作廢。

1. 比丘不想要，將施物捨棄時。
2. 比丘換下僧衣、還俗過居士生活時。
3. 比丘將食物送給沙彌或信眾時。
4. 信眾搶走食物或因為與比丘過於熟稔而拿走食物時。
5. 比丘死亡時。
6. 比丘變性，成為女性時。

因為上述六種情況，比丘不能再食用該食物。但是，當食物和藥物施與給僧團時，除非是信眾拿走，否則在其餘五種情況下，僧團的其他成員仍然可以使用那些食物或藥物。

使用食物、藥物的四個時間長度

1. Yāvakālike na—短時間：早餐、午餐的食物，可以在曙光出現時供養，中午前要用完。
2. Yāmakālikanna—過一夜：在曙光出現或後來收到的飲料，須在隔天曙光出現前用完。
3. Sattāhakālikanna—七天：奶油、精鍊奶油、植物油、蜂蜜、糖蜜，[50]可當作藥物在接受後七天之內用完。
4. yāvajīvika—盡其壽：內豆寇、丁香等藥草，以及不可作食物的樹根、樹皮、花、果等，在被施與後，終生可用。

箴言：午前可，yāvakālika。隔天黎天前可，yāmakālika。七日可，sattāhakālika。盡其壽可，yāvajīvika。

曙光出現

長老們總是很強調曙光出現。他們知道，如果在破曉之前接受食物，會犯許多戒。

例如，如果在破曉前接受食物、甜點等，並在後來吃了，就犯了畜藏罪（*sannidhikāraka-pācittiya-āpatti*），同時也犯了非時食罪（*vikālabhojana-pācittiya-āpatti*）。因此，比丘必須非常注意破曉的時間。

在雨安居時，若在破曉前外出托鉢，將導致其雨安居的敗壞。即使他後來接受了迦絺那衣，參與迦絺那儀式，他的迦絺那也是失敗的。雖然他做了迦絺那隨喜（*kaṭhina-anumodana*），他也得不到迦絺那的利益。因此，比丘必須注意破曉的時間。[51]

解釋四清淨戒（*catupārisuddhisīla*）

有四種戒，是比丘必須遵守的；它們總稱為 *catupārisuddhi-sīla*（四清淨戒），四個令戒淨化的步驟。

1. 別解脫防護戒（*pāṭimokkha-saṃvara-sīla*）

這是遵守別解脫戒，以遠離身、口上的過失。別解脫戒，略說的話，共有二百二十七條學處戒。

詳細解說的話，共有九百多億（91805036000）條學處戒。持受這些戒，比丘也能夠脫離惡趣的輪迴之苦。

2. 根防護戒（*indriya-saṃvara-sīla*）

比丘修習根防護，便可以遠離在眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門生起的種種不善。

3.活命清淨戒 (ājīva-pārisuddhi-sīla)

比丘遵受此戒，便可以避免錯誤的謀生方式。

4.資具依止戒 (paccaya-sannissita-sīla)

比丘有智慧地遵受此戒，便可以保持正念地使用四資具，不會讓它們成為一種負債 (inaparibhoga 如負債般的使用)。

說明別解脫防護戒

別解脫防護戒包含二百二十七條的學處戒 (sikkhāpada)。下列是比丘違犯個別學戒時，其所犯的罪名。[52]

(A)有 4 條學處是「驅擯法」(pārājika dhamma)

(B)有 13 條學處是「僧殘法」(Saṅghādisesa dhamma)

(C)有 2 條學處是「不定法」(aniyata dhamma)

(D)有 30 條學處是「捨懺法」(nissaggiya-pācittiya dhamma，沒收物品且懺悔)

(E)有 92 條學處是「純懺法」(suddha-pācittiya dhamma)

(F)有 4 條學處是「悔過法」(pāṭidesanīya)

(G)有 75 條學處是「應學法」(sekhiya dhamma)

(H)有 7 條學處是「止諍法」(adhikaraṇa-samatha dhamma)

有四條學處，若違犯時，需逐出僧團

有四條學處，違犯任何一條時，皆需逐出僧團，不得再回僧團。犯者無法以比丘身分來改正，還俗是唯一的方法。這是讓犯者失去比丘身份的罪，稱為 pārajika dhamma (驅擯法)。

1. 比丘絕不可有性行為，即使和雌性動物也不可。一旦犯此戒，他無法再成為比丘，如同頭被砍斷，身首異處，死不得復生一樣。

2. 比丘絕不可偷取他人的物品，即使是兩角五分⁸也不行。一旦犯此戒，他便無法再受具足戒，如同從樹枝掉落的葉子無法再變綠一樣。[53]

3. 比丘絕不可殺人，亦不可給人會讓胚胎流出母體、死亡的墮胎藥。一旦違犯此戒，即使是殺害胚胎，

⁸ 約 1/24 金衡制盎司的金子。

也無法再受具足戒，如同平整的石椅裂開便無法還原一樣。

4. 比丘絕不可宣稱自己證得其實未證得的禪那、道、果。一旦犯此戒，比丘不得再受具足戒，如同主幹被砍斷的棕櫚樹，無法再成長一樣。

若違犯上述四條驅擯罪的任何一條，即使繼續當比丘，也絕不會證悟。如果死前仍未捨戒還俗，死後將墮地獄。

驅擯罪 完

有十三條學處，違犯時，需要二十位比丘正式聚會以出罪

有十三條學處，違犯時，需要二十位比丘在場來矯正，它們稱為「僧殘法」(saṅghādisesa dhamma)。整個矯正的過程，包含開始、中間和結束，都只能由二十位比丘來執行。⁹十三條學處中，在此只談和度拉拔比丘有關的部分。

⁹ 巴利文 saṅghādisesa 可拆成 saṅgha + ādi + sesa。saṅgha 是「僧團」，ādi 是「開始」，sesa 是「其餘」，即「中間」與「結束」。

1.除了夢遺以外，比丘故意出精，犯僧殘罪。需二十位比丘正式集會方能出罪。[54]

2.比丘懷顛倒淫欲心，碰觸女人的身體，或捉手、摸髮、碰觸任何部位，皆犯僧殘罪。需要二十位比丘正式集會方能出罪。即使所碰觸的是新生的女嬰，也是如此。

3.比丘懷顛倒淫欲心，向女人說淫穢語，如少男向少女說淫穢語，便犯僧殘罪，需二十位比丘正式集會方能出罪。

4.比丘懷顛倒淫欲心，要求女人與他發生性行為作為最上的供養，便犯僧殘罪，需要二十位比丘正式集會方能出罪。

5.比丘為男、女傳達結為夫妻的情意，犯僧殘罪。需要二十位比丘正式集會方能出罪。

僧殘罪 完

有兩條學處，違犯時，犯三種罪中的一種

有兩條稱為「不定法」的學處，違犯時，其出罪方式，端視犯戒的方式與地點而定，可有下列三種情形：

1. 比丘必須還俗。

2. 需要二十位比丘正式集會。

3. 需要向另一位比丘自白。

1. 比丘不可以單獨和一位女性共處在偏僻別人看不見而適合行淫的處所。若犯此戒，可導致下列三種罪中的一種：[55]

—需還俗的驅擯法（pārājika）

—需二十位比丘方可出罪的僧殘法（saṅghādisesa）

—需向一位比丘懺悔的純懺法（pācittiya）。

2. 比丘不可以單獨和一位女性共處在雖不適合行淫，但偏僻、別人看不見的地方，即使該處沒有牆的遮蔽。若犯此戒，可導致下列二種罪中的一種：

—需二十位比丘方可出罪的僧殘法（saṅghādisesa）

—需向一位比丘懺悔的純懺法（pācittiya）。

因此度拉拔比丘要了解處在偏僻處所可能犯的種種罪，尤其須注意不要讓女性單獨和自己共處在自己的房間。

二不定法 完

有三十條學處，違犯時需要捨棄物品才能出罪

有三十條學處，違犯時，需要下列三種矯正方式之一才能出罪。比丘必須捨棄不如法的物品，將它施與宗派（gaṇa）、僧團（saṅgha）或某位比丘。這稱為「捨懺法」（nissaggiya-pācittiya dhamma）。為了犯戒比丘的出罪，有問題的物品必須被沒收。在三十條學處中，以下僅解釋度拉拔比丘有關的部分。[56]

依據第一條迦絺那衣（kaṭhina）的學處，比丘在收到僧衣或任何二又四分之一呎長，一呎寬的布的十天之內，必須做出「自我決意」（adiṭṭhāna）或「分配」（vikappana）。只有如此之後，才能使用這些衣、布。如果他忘了，十天之後，他必須捨棄這些衣、布，且須尋求一位比丘的教示。

因為比丘不了解會有違犯，或者完全忘了，如果他未做決意或分配，而碰觸這些衣、布，他每碰一次，便得惡作罪。因此，在第十天結束之前，一定要做「決意」或者是「分配」。

如何對衣、布做決意

若衣是一件，比丘必須說

imaṃ cīvaram parikkhāra-colaṃ adhiṭṭhāmi.

adhiṭṭhāmi 我決定。 imaṃ cīvaram 此衣。
parikkhāra- colam 為衣資具。

「我決定此衣做為我的衣資具。」

這句話，比丘可以用巴利語或自己的語言說。

若衣有多件，比丘必須說：

Imāni cīvarāni parikkhāracolāni adhiṭṭhāmi.

adhiṭṭhāmi 我決定。 imāni cīvarāni 此些衣。
parikkhāra- colāni 為衣資具。[57]

「我決定這些衣做為我的衣資具。」

這句話，比丘可以用巴利語或自己的語言說。

若是二又四分之一呎長，一呎寬的布，如毛巾，比丘必須說：

imaṃ mukhapuñchanam parikkhāracolam adhiṭṭhāmi.

我決定這條毛巾作我的資具布。

若是許多毛巾，比丘必須說

Imāni mukhapuñchanāni parikkhāracolāni adhiṭṭhāmi.

我決定這些毛巾作我的資具布。

若是一份床單、枕頭罩、毯子、被套，比丘必須說：

imaṃ paccattharaṇam parikkhāracolam adhiṭṭhāmi.

我決定這敷具為我的資具布。

如果有許多床單，比丘必須說：

Imāni paccattharaṇāmi parikkhāracolāni adhiṭṭhāmi.

我決定這些敷具為我的資具布。[58]

忘了做決意、分配時，如何捨棄物品才能出罪

若衣僅一件，比丘應說：

Idam me bhante cīvaraṃ dasāha atikkantaṃ
nissaggiyaṃ, imāhaṃ āyasmato nississāmi.

尊者！我的這件衣已超過十天，必須捨棄。因此我把這衣捨與您。

這句話，可用巴利語或自己的語言來說。

然後，他尋求悔過以矯正其懺悔罪。之後，接受被捨棄衣的比丘，會如此回答，並將衣還給比丘。

imaṃ cīvaraṃ āyasmato dammi.

「我將此衣還你」。

拿到衣後，比丘應該做決意（adhiṭṭhāmi）或分配（vikappana）。

若有許多衣，比丘應該說

imāni me bhante cīvarāni dasāha atikkantāni
nissaggiyāni imāhan āyasmato nississāmi. [59]

「尊者！這些衣超過十天，應被捨棄。因此，我將它們給你。」

然後，把衣服交給某位比丘。

這時，然後他尋求教誨，矯正其懺悔罪。之後，得到那衣服的比丘會如下回答，並將僧衣交還給原比丘。

Imāni cīvarāni āyasmato dammi.

「我將這些僧衣還給您」

比丘拿回衣服後，應當做出決意或者分配。

若是毛巾、床單，捨棄與出罪的程序是一樣的，只是唸的字不同，毛巾時改成 mukhapuñchana，床單時，改成 paccattharaṇa。

如何對一件衣做分配

必須找一位比丘對他說：

imaṃ cīvaraṃ tuyhaṃ vikappemi.

我將此衣分配給您，隨您處置。

對方收到此衣後回答說：

mayhaṃ santakaṃ paribhuñja vā vissajjehi vā
yathāpaccayaṃ karohi.

「我的物品，你可以使用，或者捨棄，或者隨意處置。」

那比丘會把衣還給原來的比丘。[60]

如何對多件僧衣做分配

必須將僧衣給一位比丘，並對他說：

Imāni cīvarāni tuyhaṃ vikappemi.

「我將這些衣分配給您，隨您處置。」

對方收到衣後會回應說：

mayhaṃ santakāni paribhuñja vā vissajjehi vā
yathāpaccayaṃ karohi.

「我的物品，你可以使用，或者捨棄，或者隨意處置。」

然後，他會將衣服還給原比丘。

三衣的決意

可做三衣的衣如下：

1. 第一件衣有雙層，長七呎寬四呎，用來當外套，稱 dukutta 或 saṅghāti 僧伽梨。

2. 第二件衣是單層，長七呎寬四呎，用來當上衣，稱為 uttarāsaṅga 鬱多羅僧。

箴言：七呎乘四呎，是為雙層與鬱多羅。

3. 第三件長七呎寬三呎，用來當下衣，稱為 antaravāsaka 安陀會。[61]

只有當僧伽梨、鬱多羅和安陀會三衣有上述的尺吋時，三衣的決意（ticīvara-adhhiṭṭhāna）才會成功。如果尺吋小一些，應該只用資具衣的決意（parikkhāra-cora-adhiṭṭhāna）。

上述的尺吋引用自《攝律》（vinayasāṅgaha），馬哈甘達勇法師寫的《律語疏》則說僧伽梨與鬱多羅衣是長五呎寬三呎，安陀會衣是長五呎寬二呎。這兩組尺吋，可以任選其一。

為了想做三衣決意的比丘，佛陀制定第二條迦絺那學處。比丘必須分別在每件衣上做決意，一件衣做一個決意。一旦做了決意，比丘連一夜也不能和他的衣分離。黎明前，三衣都必須在離比丘三又四分之三英呎的距離之內。如果黎明之後，三衣距離他超過三又四分之三英呎之遠，比丘必須尋求教誨以矯正其懺悔罪。

如何做三衣的決意

imaṃ antaravāsakaṃ adhiṭṭhāmi.

我決意此下衣。

imaṃ uttarāsaṅgaṃ adhiṭṭhāmi

我決意此上衣。[62]

Imaṃ saṅghātiṃ adhiṭṭhāmi.

我決意此大衣。

如何撤回決意

當比丘無法維持對三衣的決意時，或者，當他不想繼續此決意時，他可以撤回決意。

imaṃ antaravāsakaṃ paccuddhārāmi.

我捨除此下衣。

imaṃ uttarāsaṅgaṃ paccuddhārāmi

我捨除此上衣。[62]

Imaṃ saṅghātiṃ paccuddhārāmi.

我捨除此大衣。

如果比丘對下衣、上衣和大衣做資具衣決意或分配，即使他未做三衣決意，他也沒有任何違犯。不過，佛陀為想要為自己的練習增長善業的比丘而設立第二條迦絺那學處。三衣決意時，必須為每件衣單獨做決意。在做資具衣決意時，可以一次對許多布做決意。[63]

衣的決意變無效

箴言：離開僧團，被拿走，或送走，被搶走，死亡，變性，放下決意，破戒還俗。這八項令決意無效。

- 1.比丘不念僧衣，未捨戒便重回在俗生活。
 - 2.有些比丘將衣拿走。
 - 3.自己把衣給了別人。
 - 4.被強盜搶走。
 - 5.比丘死亡。
 - 6.比丘變性，成為女人。
 - 7.比丘作了決意後，收回決意。
 - 8.比丘捨戒還俗，或者犯驅擯罪而被迫捨戒。
- 這時候，對僧衣的決意便失效。

比丘向非親戚的信眾索取衣

如果比丘向不是親戚的信眾索取衣服，便犯捨懺罪。必須捨棄所得的衣服，並求教誨以矯正其罪。依照律的作法（vinaya-kamma）矯正後，他可以使用那些衣服。

比丘何時可以請求

有下列特殊情況發生時，比丘可以向不是他親戚的信眾索求衣服：[64]

1.小偷、強盜偷走他的衣服時，比丘可以向不是親戚的人索求衣服。

2.當他的僧衣因洪水或火災而有所損害時，比丘可以向不是親戚的人索求衣服。

（如果他失去三件衣，他可以索求兩件，即上衣和下衣。如果失去兩件衣，僅可索求一件。如果失去一件衣，還剩兩件，則不得索求。）

3.若有信眾曾對比丘說：「尊者！需要僧衣時，請向我索求。」比丘可以向該信眾求索衣服。但是，如果他們的邀請是針對整個僧團（*sāṅghika*），他只能求索一件下衣和一件上衣。如果該邀請是針對他個人（*puggalika*），比丘可以索求任何想要的件數。

在要求信眾和親屬時，如果比丘為另一位比丘去找曾邀請該位比丘的信眾，如此並不無違犯。

關於一般的資具

1.viññatti 告知、表示

比丘直接用語言索求四種資具時，這稱為 viññatti。

2.nimitta 手勢、信號

比丘索取四種資具時，未直接以言語要求，但以信號、手勢，讓信眾了解並布施與他，這稱為 nimitta。[65]

3.obhāsati 冒犯

比丘說：「施主！你正在吃的那種食物，你正在住的那種房子，對於那些像我們比丘一樣的人，並不合適吧？」這稱為 obhāsati。

4.parikaḍḍhati 說服、聳恿

比丘一再地說：「施主！對比丘而言，這寺院又窄又小，食物不夠，僧衣缺乏，沒有藥物。」以便信眾布施，這稱為 parikaḍḍhati。

就食物和衣服而言，無論是為了自己或其他比丘，用上述四種方式之任一種索求，都是錯誤的。

就住所而言，非頭陀行者，只需避免 viññatti 的方式，其餘三種是可使用的。

就生病比丘所需的藥物而言，上述四種皆可使用。

比丘不可接受金銀、現金

比丘不可自己接受金子、銀子、現金。他也不能教他人為他接受金、銀、現金。如果他收了，他必須捨棄它們，並尋求教誨以矯正其懺悔罪。

當信眾供養金、銀、現金給比丘時，比丘必須在身行、言語上拒絕，說：

「金、銀及現金，對我們比丘而言並不適合。」[66]

或者在心裡拒絕：

「金、銀及現金，對我們比丘而言並不適合。」

比丘未以身行、口行拒絕金銀、現金，且愉悅地接受的話，他必須在僧團面前捨棄這些物品。

如果他叫某個信眾將金錢丟棄，但那人沒有丟棄反而收為己物，比丘不能阻止他。比丘也不可以叫他買水果等來供養。如果那信眾自己買了水果來供養，除了收金銀的那比丘之外，其餘的比丘皆可以使用那水果。收金銀的比丘不可以吃那些水果。如果從那水果的種子長出樹來，那收錢的比丘也不可以坐在那樹的陰影下。否則便犯戒。

接受金、銀、現金會讓比丘有許多過失。因此，他應該避免接受金、銀、現金。

可接受的供養金銀、現金的方法，是將金銀現金託付給侍者（kappiya），要求侍者從這些金錢買四資具給比丘。

當信眾不了解這些程序時，比丘可以提示，信眾跟隨，以可接受的方式供養金錢。

比丘絕不能用金、銀、現金交換任何事物。如果他這麼做，他須捨棄所得的事物，並尋求教誨矯正他的罪。

如果比丘用金、銀、現金換得一個鉢，[67]他必須捨棄那個鉢。以後，若從那捨棄的鉢做出一個魚鉤，而那魚鉤釣到一條魚時，那比丘不能吃那條魚。如果他吃了，也犯戒。

交換物品

住在同一寺院的沙彌和比丘之間，可以彼此交換律典允許的物品。但是，沙彌、比丘不可以和居士交換物品。如果換了，便犯戒。

即使不是金、銀、現金，比丘也不可販買或拿（衣等）資具來換取其他可接受的物品。如果換了，他必須捨棄該物品，並尋求教誨來矯正其罪。

比丘甚至不可和雙親交換物品。若換了，便犯捨懺法。

如果比丘要求某人吃他的食物，並要他清理、收拾花園，這事實上是一種交換，所以犯了捨懺法。雖然沒有可捨的物品，但是他必須尋求教誨，以治其懺悔罪。

比丘可以問物品的價錢，但是，他不能夠議價，如果他議價，這是不可接受的。

關於鉢

比丘得到一個鉢時，在收到的十天內，要作決意或分配。如果忘了做，十天之後，便犯捨懺罪，必須放棄那個鉢，並尋求教誨，矯正其罪。[68]

如何對鉢做決意

比丘拿著鉢說：

imaṃ pattam adhiṭṭhāmi 「我對此鉢做決意。」

如何做分配

比丘向另一位比丘說：

immam pattam tuyham vikappemi.

我將此鉢分配與你。

並將鉢交給該比丘。

收到鉢的比丘會如此回答：

mayham santakaṃ paribhuñja vā vissjehi vā
yathāpaccayaṃ karohi.

「我給你這個鉢，你可以使用、捨棄它，或者隨意處置它。」

然後，他把鉢還給原比丘。

比丘只能決意一個鉢，不能夠同時對數個鉢做出決意。對一個鉢做決意後，他可以對後來被供養的其他鉢，做分配。

當他的鉢壞了或太舊，他想使用新鉢時，必須先捨棄舊鉢，說：

imaṃ pattaṃ paccuddhārāmi.

「我捨棄此鉢。」[69]

他可以對新鉢做決意或分配。舊的鉢，若要使用的話，必須用分配來保存。

超過十天時如何矯正

把超過十天的鉢給另一位比丘，說：

ayaṃ me bhante patto dasāha-atikkanto nissaggiyo,
imāhaṃ āyasmato nississāmi.

尊者！這個鉢超過十天，應捨棄，我將此鉢捨給您。

然後，他尋求教誨以矯正其罪。

之後，收到鉢的比丘會把鉢還給他說：

imaṃ pattam āyasmato dammi.

我把這個鉢給您。

比丘再對鉢做決意或分配。

關於奶油、油、印度鍊奶、蜂蜜和糖蜜

比丘可以將上列五種物品當作藥物，在收到的七天之內皆可使用。七天過後，必須捨棄，即使七天後，有人再次將它們施給比丘，比丘還是不能使用。

在第七天結束前，如果比丘決定保留這五項物品作為香膏 (balms)，七天過後，也不算有過失。幾天之後，如果他想要有人將這些物品施與他作藥物，他也可以保留它們七天。[70]

小心

比丘知道某物是要給僧團，卻又叫信眾將它布施給自己的時候，犯了捨懺罪，必須捨棄該物品，並尋求教誨。之後，他可以使用該物品。

如何尋求教誨以矯正懺悔罪

比丘需要懺罪時，需找一位比丘（通常是戒臘較他高的比丘）對他說下列的話。

下座：ahaṃ bhante sabbā āpattiyo avikaromi.

（尊者！我發露一切罪！）

上座：sādhu sādhu sādhu

（善哉！善哉！善哉！）

下座：ahaṃ bhante sambahulā nānāvuttakā sabbā āpattiyo āpajjīṃ, tā tumhaṃ mule paṭidesemi.

（尊者！我因種種理由，犯了許多不同的罪。我在你根前懺悔。）

上座：passasi āvuso tā āpattiyo.

（朋友！請了解你所做的這些罪。）

下座：āma bhante passāmi.

（尊者！我了解我所做的這些罪。）

上座：āyatīṃ āvuso saṃvarayyāsi.

（朋友！未來勿再犯，好好防護。）[71]

下座：sādhu, suṭṭhu bhante saṃvarissāmi.

（是的！尊者！我將好好防護。）

上座：sādhu sādhu sādhu

（善哉！善哉！善哉！）

捨懺罪 完

有九十二條學處，違犯時需一位比丘教誨以出罪

有九十二條學處，違犯時，需要一位比丘教誨以便出罪，這些稱為「純懺法」(suddha pācittiya dhamma)。如果犯而未出罪，將使比丘死後投生地獄。

在九十二條學處中，在此只說明與度拉拔比丘相關的部分。

1.比丘不可和居士、沙彌或公的動物，睡在同一屋簷下，超過三晚。如果違犯，須尋求教誨，以出罪。

因此，度拉拔比丘，若在寺院和居士、沙彌或公的動物，睡時，必須在黎明前起床。如果未在黎明前起床，第四天太陽升起後，他便犯懺悔罪。無論何時起床，然後再睡，他皆犯懺悔罪。

2.比丘不可和女人睡在同一屋簷下，即使一晚也不行。[72]如果做了，便犯懺悔罪，必須尋求教誨以出罪。

在無法避免的情況中，若比丘必須和女人睡在同一建物同一屋簷下，若比丘坐時，女人睡；而女人坐時，比丘睡，這樣，便不犯罪。

3.如果周圍十八英呎內，沒有具識別能力的男子，比丘對女人說法超過六個巴利字，則犯懺悔罪，需要尋求教誨以出罪。

4.若土地未與沙、石礫、破泥壺混合達 50%，比丘不可親自或教人挖地。否則將犯懺悔罪。

若土地與沙、石礫、破泥壺的混合達 50%，比丘可以親自或教人挖地。

5.比丘不可砍、破壞草地或樹木。否則，犯懺悔罪。若破壞可長樹的種子，則犯突吉羅罪，仍需尋求教誨以出罪。比丘想要吃可長出植物的種子、幼芽時，須用指甲、火或刀子，先予以「作淨」(kappi)。

比丘如何於食物作淨

比丘手拿可食的幼芽、種子，說：

kappiyam karohi。

信眾或沙彌則回答：[73]

kappiyam bhante，然後用指甲或小刀，在芽或種子上割一條縫。

6.比丘如果知道水裡有昆蟲，還將水潑到地上或草地上，便犯懺悔罪，必須尋求教誨以出罪。

知道周遭有飛蟲，點火燭將導致其將死亡的時候，如果點蠟燭供佛求功德，也是犯懺悔罪。即使是阿羅漢，若不了解學處，也會犯懺悔罪。

7.當信眾邀請四位或以上的比丘應供說：「尊者！請來我家吃飯。」如果比丘應供了，便犯懺悔罪，因為這不是正確的邀請。信眾應正確的邀請，說：「尊者！請在我家接受午餐的布施（luch dāna）。」這時，比丘接受應供，便無違犯。

8.如果比丘沒有用最先邀請他的信眾的食物，反而用後來才邀請他的信眾的食物，犯懺悔罪。

9.若比丘中午過後用食，犯懺悔罪。下午肚子餓時，比丘可以喝供養他的飲料。[74]

10.當食物給到比丘手上，如果比丘保留過夜，隔天又吃，犯懺悔罪。

11.如果比丘吃了尚未施與他的食物、飲料或藥物，每用一次，便犯懺悔罪。

水和牙膏，可以不經供養，自行使用。但是，若水中有沉澱物，仍需要人授與給比丘。如果牙膏水進到胃裡，比丘犯懺悔罪。因此，最好在使用牙膏之前，先找人供養。

當比丘撿起尚未給他的食物時，即使後來食物被拿來供養他，他也不能用。如果吃了，便犯懺悔罪。

當比丘用刀子割破已供養給他的水果、甘蔗時，如果上面有黑色或棕色，必須找人再供養一次。

12.比丘有新衣時，必須在衣的一、二、三或四個角落，用棕色、泥色或黑色的線，做一個圓點（巴利語作 bindu）。如此做後，才能夠穿這新衣。如果不做圓點便穿衣，[75]犯懺悔罪。

13.若比丘故意殺死動物，犯懺悔罪。若割破臭蟲的蛋，犯懺悔罪。若殺死大象，犯懺悔罪。殺死大象，需用更多的力氣、努力，包含更多「思」(cetanā)，所以有更多的不善。

14.比丘不可和女人約定旅行。退一步說，若和女人從一村共同旅行到另一村，便犯懺悔罪。

15.如果比丘知道物品是要布施給僧團大眾，卻還叫人布施給單獨的比丘，犯懺悔罪。

16.比丘想在下午到村落或鎮上去時，必須以下列的方式告知一位比丘：ahaṃ bhante vikāle gāmapavisānaṃ āpuccāmi「尊者！我告訴您，下午我將進入村落。」如果未先通知比丘就入村，犯懺悔罪。

純懺罪 完[76]

有四個學處，違犯時需自白才能出罪

有四條學處，違犯時需要自白指出個別過失才能出罪。這些稱為「悔過法」(pātidesanīya-dhamma)。今日，違犯這些學處的機會很少，所以在這裡我不說明它的罪相和出罪的方法。

比丘可以兩、三個一起悔過以求出罪。如果超過三個人一起悔過，就變成「不如法」(adhammika)。四個比丘一起悔過，是不允許的。

悔過罪 完

有七十五條學處用以培養莊重可敬的威儀舉止

學習這些學處時，比丘的舉止將顯得莊重、可敬。比丘在衣服、禮儀、言行舉止上必須能代表佛教。共有

七十五條稱為「應學法」(sekiya dhamma)的學處。違犯這些學處所犯的罪，稱為惡作罪。

七十五條學處之中，這裡只說明度拉拔比丘經常會違犯的學處。

帶著不恭敬的心違反應學法的時候，即犯惡作罪。比丘應當尋求教誨以出罪；沙彌必須接受合宜的處罰。

1.比丘或沙彌穿著下衣(antatravāsaka)時，下衣應當覆蓋住膝蓋和肚臍，衣長到膝蓋下四英吋之處。(1)

2.即使在不舒服(生病)時，比丘或沙彌也不應該穿下衣時將腰緊束。(1)

以下衣包住身體之後，不可以再加上另一件下衣。不過，可以將兩件下衣放一起變成一片後，再穿上。這是可以的。

3.把下衣包住身體的時候，比丘應時時注意把下衣平整地包在身上。雖然心中記得，但是下衣還是會不平，因為不是故意的，所以沒有過失。如果忘了而未平，沒有過失。如果不知道下衣不平，沒有過失。如果他有割傷或擦傷而無法弄平，也沒有過失。腿太胖或太瘦的人，若穿得高一點或低一點，沒有過失。不知道如何穿，也沒有過失。但是，他必須學會，如果不學就有過失。(1)

4.上衣（uttarāsaṅga）和大衣（saṅghāti）也該穿得平整，衣長到膝蓋下兩英吋之處。比丘要記在心裡：自己無論何時都要穿得平整。(2)

5.比丘或沙彌參加僧團集會、見年長老比丘、用餐或拜佛時，他的左肘必須以上衣包覆，並確定上衣未蓋住右肩，以此表示敬重之意。[78]

6. 比丘或沙彌進入市鎮、村落時，下衣長度應至膝蓋下方四英吋處，上衣則要包覆住脖子和腕關節。

他應該在確定膝蓋、脖子、手臂的上段、前胸未曝露在外之後，再出發。(3)

7.比丘或沙彌在市鎮、村落走動時，應注意 a.頸部到頭、b.手腕到手指、c.小腿以下的腳，未被上衣覆蓋住。但是，他應當好好覆蓋住身體的其他部位。(4)

比丘或沙彌在市鎮、村落過夜時，應以上述的方式穿著上衣。如此，比丘便沒有過失，沙彌也不會受處罰。

即使是於停留期間暫時提供給比丘、沙彌作為住所的地方，也必須保持上述穿著上衣的方式。

比丘或沙彌在市鎮、村落用餐時，不會只因曝露手腕而被認為有過失。但是當露出前胸和膝蓋時，比丘便有過失，沙彌也應受罰。

8. 比丘或沙彌在市鎮停留或走動時，應當目光朝向，注視著不過六呎的地面。不過為避開一些危險而左顧右看時，視野可以出過六英呎。(7,8) [79]

9. 比丘或沙彌在市鎮停留時，不應該露出腰部、腰帶以上的身體。坐著的時候，不可以壓住上衣和大衣。應把它們拉高一點才不會壓到它們。(9,10)

10. 比丘或沙彌說話的聲音，必須讓距離十八英呎的人只隱約聽到聲音而無法了解其意思。否則，比丘便有過失，沙彌也必須受罰。(13,14)

11. 比丘或沙彌在市鎮停留或走動時，不可把頭包住。但是在市鎮過夜時，這樣做則無過失。(23,24)

12. 比丘或沙彌應當專心地接受供養。如果接受食物時不專心，給人一種「他想要把食物丟掉」的印象，比丘便有過失，沙彌也須受罰。(27)

13. 比丘或沙彌接受食物供養時，應當注意著自己的鉢，如此他才能知道信眾將食物放到鉢裡的動作是否結束了。(28)

如果他因看著其他地方，不知道食物怎麼被放到鉢裡，比丘則有過失，沙彌也要受罰。

14. 如果比丘或沙彌接受濃到可以用手掬取的豆羹，超過了米飯四分之一的一量，便有過失。(29)可以超過米飯四分之一的菜餚，包含不能用手掬取的稀豆羹、魚咖哩、牛肉和邀請比丘應供的信眾所提供的菜。[80]接受這些菜的比丘、沙彌沒有過失。

15.比丘或沙彌要小心，不讓鉢裡的食物高過鉢的內圈。(30)如果用的是盤子或鉢蓋，比丘便沒有過失，沙彌也不會受罰。

16.比丘或沙彌用餐時，若不恭敬，給人「他不想吃這食物」或「他要把食物丟掉」的印象，比丘有過失，沙彌需受罰。(31)所以，必須專注、恭敬地用餐。

17.比丘或沙彌用餐時，若東看、西看，不注意著自己的鉢或盤子，比丘有過失，沙彌則需受罰。(32)

18.如果比丘或沙彌用餐時，胡亂地取用食物，未這裡一點那些一點井然有序地取食。則比丘有過失，沙彌需受罰。如果他這裡一點那裡一點像混合沙拉一樣，便沒有過失。給他人食物或放在鉢內，也是如此。

19. 如果比丘或沙彌食用濃到可以用手掬取的豆羹，超過米飯的四分之一的量，則比丘有過失，沙彌則需受罰。(34) 可以超過米飯四分之一的菜餚，包含太稀

而需要湯匙的豆羹、魚咖哩、牛肉，和事先邀請比丘應供的信眾所提供的濃稠豆羹湯。[81]接受這些菜的比丘沒有過失，沙彌無須受罰。

20.比丘或沙彌用餐時，如果放到嘴裡的食物像孔雀蛋一樣大，便有過失，因為這樣的量過多。如果放到嘴裡的食物如小雞蛋大小，雖然小了一些，但沒有過失。放到嘴裡的食物量應介於這二者之間。(39)

21.比丘或沙彌口含食物說話時，若所說的話因食物而含混不清，則比丘有過失，沙彌需受罰。如果說法時口中含著如欖仁樹乾果，或者說話時口中雖有食物，但很少量而不影響說話，則沒有過失。(43)

22.比丘或沙彌如果用牙齒咬斷下列的食物，便有過失：a.飯、b.魚、c.肉、d.米做的食物、e.小麥麵粉做的食物。舉例來說，有人習慣把飯（或糯米飯）在手裡弄成小圓麵包狀，再用牙齒咬斷來吃。這樣比丘有過失，沙彌需受罰。如果咬水果或綜合沙拉則沒有過失。(45)

23.比丘或沙彌用餐時，如果舌頭外吐或啞嘴出聲，比丘有過失，沙彌需受罰。(49, 50)

24.比丘或沙彌喝牛奶、湯、咖啡、茶時，如果製造出吸吮聲，比丘有過失，沙彌需受罰。(51) [82]

25.比丘或沙彌用餐時不可以舔手指。(52)他也不可以用手指刮鉢或盤子。他也不能舔嘴唇。(54)若這麼做，比丘有過失，沙彌需受罰。

26.比丘或沙彌不應對健康而手上拿著傘——不論是布傘、竹傘或葉子做的傘——的人說法。(57)不應該對健康而手上拿著長九英呎的棍子的人說法。(58)不應該對健康而且手上拿著刀子——無論是單刃、或雙刃——的人說法。(59)不應對健康而手上拿著弓箭、手槍或其他武器的人說法。(60)但是，如果那人是站在插在地上的傘下，沒有拿著傘，則可以對他說法。

27. 若人健康且腳穿著木頭、棕櫚木或竹子作的木屐，比丘或沙彌不可以對他說法。(61)

28. 比丘或沙彌不可以穿木頭、棕櫚木或竹子作的木屐，除非是在廁所或浴室。

29.比丘或沙彌不可以對健康且坐在火車、牛車等交通工具上的人說法。(63)坐在兩人雙手交叉形成的交通工具、布作的擔架、壞掉的車子、輪子上的人，也是如此。如果對他們說法，比丘有過失，沙彌需受罰。[84]

有長老比丘在場時，只有當他們事前允許或催促的時候，比丘或沙彌才能說法。

30.比丘或沙彌不能對躺在地上的人說法。(64)自己躺著的時候，可以對躺著、坐著或站著的人說法。坐著的時候，可以對坐著或站著的人說法。站著的時候，只可以對站著的人說法，不能對躺著或坐著的人說法。(70)

31. 若人無病且雙手緊握在舉起的膝蓋上時，比丘或沙彌不可對他說法。也不能對無病且以衣服纏繞膝蓋和背脊的人說法。

32.若人無病又頭上裹著布，見不到任何頭髮，比丘或沙彌不能對他說法。(66)他也不能對無病又頭上蓋著毯子的人說法。(67)

33.比丘或沙彌坐在地上時，不能對坐在鋪有布或草的位置上的無病之人說法。(68)

他不能身在低處，對身在高處的無病之人說法。(69)不能站著對一個坐著的無病之人說法。(70) [84]

34.旅行時，走在後面的比丘或沙彌不應對無病而走在前面的人說法。(71)同樣，當他走在不好走的路時也不能對走在平路的人說法。(72)

35. 無病的比丘或沙彌不能站著大、小便。(73)如果走向如廁處時，大小便太急而失禁時，不算有過失。度拉拔比丘在家時習慣站著小便，成為比丘時也可能會如

此。但他不能這麼做，每次站在小便，便有過失，所以他必須更小心。

36.無病的比丘或沙彌不能在草地或樹上大、小便、吐口水。(74)度拉拔比丘也會把口水吐到便壺或尿壺。但是，他不可以這麼做。每做一次，便有過失。在沒有草、樹的地方大、小便，如果排泄物流到草地或樹上時，並沒有過失。

37.如果無病的比丘或沙彌，在乾淨可飲用、洗澡或有其他作用的水上，大便、小便或吐口水，比丘便有過失，沙彌也將受罰。如果他在地上、小丘上做，但排泄物流到水中，他並沒有過失。如果他在海中，找不到無水的地方，那麼做並沒有過失。[85]

應學法 結束

七種解決諍論的學處

有七個學處可用來解決僧團的諍論，稱為「止諍法」(adhikarana-samatha-dhamma)，它沒有特定的罪，只是用來解決糾紛。

止諍法 完

上述二百二十七條學處，稱為波羅提木叉律儀戒，或稱別解脫防護戒（pātimokkha-saṃvara-sīla）。

比丘相信這些學處是自身真正的庇護所，能躲避包含惡趣輪迴在內的一切輪迴之苦，因此這些戒稱為「波羅提木叉律儀戒」。

信（saddā）是此戒得以成功的前兆。

口訣：別解脫，信最重要

根律儀戒

根律儀戒（indriya-saṃvara-sīla）是守護著六根門——即眼、耳、鼻、舌、身、意——不讓貪、瞋、癡生起的戒。這個戒需要利用正念（sati）來守護六根門。

正念（sati）是此戒得以成功的前兆[86]

口訣：根律儀，念最重要

所有的眼門的色、耳門的聲、鼻門的香、舌門的味、身門的觸、意門的法，都是貪、瞋、癡生起的近因。以正念修習此律儀戒的比丘，能夠圓滿此戒，控制住貪、瞋、癡的生起。

活命清淨戒

比丘靠自己的精進努力獲取四種資具。他必須維持清淨的謀生方式。

比丘的精進是此戒成功的前兆。

口訣：活命戒，精進最重要

比丘不可以用算命、醫療來獲取四資具。透過自己的努力，如托鉢、找尋糞掃衣、保持清淨的活命方式，他才被稱為尊貴的比丘。這個準則稱為活命清淨戒（ājivapārisuddhi-sīla）。

資具依止戒

使用四資具時，以智慧自我反思，稱為資具依止戒（paccaya-sannissita-sīla）。

慧是此戒成功的前兆。[87]

口訣：資具戒，慧最重要。

在穿衣、進食、服藥、使用寺院時，他反省自己使用這些資具，不是為了讓自己變莊嚴，不是為了滿足自己的嗜好，而是為了修習戒、定、內觀以證得道、果涅槃。比丘如此依智慧內省，名為資具依止戒。

度拉拔比丘必須盡最大努力，試著去圓滿這四種戒。當四種戒成就時，比丘會發現自己的內觀定力很快便成熟，能夠輕鬆、安詳地禪修，發現殊勝的法。

圓滿這四種戒的比丘將發現，自身已具備了信、精進、念、慧四根，只需要再培養定根而已。

修習念處內觀禪法獲得定力後，比丘將依個人的波羅密，證得聖法、殊勝法。

已得聖法、殊勝法的比丘，皆因為具足這四種戒而得以成就。因此，度拉拔比丘必須跟隨他們，試著具足這四種戒。

第四章 內觀修行

[88]

內觀修行

人類的生活充滿種種的事，如日常生活瑣事、人際交往、國家義務等等。和欲界天、梵天天人相比，人間的壽命非常的短暫。人間一百年只是他化自在天世界的一個半小時而已。

雖然在如此短暫的生命裡有太多太多的事，但是，人的生命提供了修習種種善波羅密 (kusala-pāramitā) 的最佳機會，能夠證得涅槃，一切苦止息的所在。已證得涅槃的一切諸佛、辟支佛、阿羅漢皆在人間圓滿善波羅密，證得涅槃。

因此，既然已得到「難得的」人身，同時又身為比丘，重要的是要善用所有的時間以追求最大的利益。最有利益的時間運用，便是修習念處內觀修行。事實上，修習念處內觀，是運用時間的最佳方法，能夠帶來最大的報酬。

只是做一件最簡單的工作——觀照，念處內觀修行一方面能夠滅除那驅使你墮入四惡趣，遭受惡趣之苦的

貪、瞋、痴等煩惱。另一方面，它同時能使那將帶領你到達涅槃的定（samādhi）和智（ñāṇa）發展成熟。[89] 因此，當你過著度拉拔比丘的生活時，應該努力修習念處內觀修行，為自己帶來最大的利益。

透過念處內觀修行，我們終將證得令我們永遠脫離苦趣之苦的道智（phala-ñāṇa）、果智（phala-ñāṇa），是確定的。同時我們也必然會證得我們每次行善後發願獲得的涅槃（nibbāna）。除了念處內觀修行之外，沒有其他方法能給你道、果和涅槃。因此當你過著度拉拔比丘的生活時，修習念處內觀禪法應該是你的第一優先。

修習念處內觀修行的意思是，如實觀照個人五蘊（khandha），以發現名法（nāmadhamma）、色法（rūpadhamma）迅速變化的本質。觀照時需要運用四種方法，以便如實了知名色迅速變化的性質：

1. 身隨觀念處（kāyānupassanā-satipaṭṭhāna）：觀照當下生起的身體現象。

2. 受隨觀念處（vedanānupassanā-satipaṭṭhāna）：觀照三種受。

3. 心隨觀念處（cittānupassanā-satipaṭṭhāna）：觀照種種的心理現象或心識。

4. 法隨觀念處（dhammānupassanā-satipaṭṭhāna）：
觀照所有上述三個範圍未提到的其他身心現象。[90]

觀身

身隨觀念處——觀照當下生起的身體現象，也就是，如實了知一切身體威儀、舉止的真實本質，包含行、住、坐、臥四威儀及肢體的屈、伸。

在禪修初期，不可能觀照到一切的身體活動。坐著禪修，有助於使心平靜。坐禪獲得寧靜的心之後，便可能逐漸觀察到所有的身體活動。

坐禪的觀照

我們建議使用能持久的坐姿，盤腿坐或者跪坐。頭和背部必須隨時保持挺直。觀照的心應專注於腹部。

吸氣時，必須觀照腹部逐漸上升（膨脹）。禪修者必須盡可能不去觀照腹部的形狀（這是概念法 paññatti），必須盡可能地專注於腹部僵硬、支撐的感覺（這是真實法 paramattha），並且在心裡默記：「上升」。

呼氣時，必須觀照腹部逐漸下降（收縮）。禪修者必須盡可能不去觀照腹部的形狀（這是概念法），必須盡可能地專注於腹部支撐減少的感覺和逐漸的移動（這是真

實法)，[91]並且在心裡默記：「下降」。如果腹部的上升、下降並不明顯，他應該改而觀照坐姿和觸點。

觀照坐姿時，從頭開始往下直至臀部，像是包住整個身體似的，如此一次又一次地觀照。頭、身體、手、腳的形狀不應包含在觀照的範圍內。應盡可能觀照僵硬的感覺。

雖然觀照著腹部上下，如果發現心仍會遊移到其他目標，應該增加對觸點的觀照，亦即，觀照「上升、下降、觸點」。這樣做時，心將不會脫離禪修所緣，觀照力將會進步。然而，如果增加觸點的觀照仍未能讓禪修進步，他應該再增加坐姿的觀照。依序觀照「上、下、坐、觸」。

行禪的觀照

行禪時有四種觀照方式：

1. 一步一個標記
2. 一步兩個標記
3. 一步三個標記
4. 一步六個標記

一步一個標記

觀照左步時，心專注在左腳的移動，並標記「左」。觀照右步時，心專注在右腳的移動，並標記「右」。腳步的移動須刻意放慢。[92]不能太慢，也不能太快，只需要溫和地移動。觀照心必須盡可能不去注意腳的形狀。從腳開始移動到其結束，觀照心必須盡可能專注觀照腳步逐漸往前移動的感覺（這是究竟法）。

一步兩個標記

心專注腳部的「提起」和「放下」。必須溫和地提起、放下。

當腳緩慢地上提時，應該盡可能不去注意腳的形狀；從腳上升移動的開始到結束，必須盡可能地貼近去觀照腳逐漸上升的移動與腳變輕快的感覺。

當腳放下時，應該盡可能不去注意腳的形狀，從放下腳的開始到結束，必須盡可能地貼近去觀照腳逐漸往下降的移動與腳變沉重的感覺（這是究竟法）。

一步三個標記

心專注於腳的「提起」、「推前」、「放下」。禪修者不可以克制腳的移動製造很慢的移動。不要太慢、也不要太快，只需要溫和地提起、推前、放下。如果太克制腳

的移動，因為這精進（virīya）過多的關係，將無法見到法。

腳在上移時，盡可能不去注意腳的形狀[93]；從提腳的開始到結束，必須盡可能地貼近去觀照腳逐漸上升的移動和漸增的輕快感。了知輕快與上升移動的感覺，便是了知「火界」（tejodhātu）和「風界」（vāyodhātu）。

當腳往前移動時，應該盡可能不去注意腳的形狀；從腳前移的開始到結束，必須盡可能地貼近去觀照腳逐漸前移的移動和漸增的輕快感。了知輕快，便是了知「火界」和「風界」。

口訣：輕快是風火二界顯著

當腳放下時，應該盡可能不去注意腳的形狀；從腳放下的開始到結束，必須盡可能地貼近去觀照腳逐漸下移的移動和漸增的沉重感。了知沉重的感覺，便是了知「地界」（paṭhavīdhātu）和「水界」（apodhātu）。

口訣：沉重是地水二界顯著 [94]

在逐漸移動中見生滅

當定力與智力逐漸成熟，變得強而有力，以至於

1.在他觀照「提起」時，了知腳變輕快，一點一點地逐漸往上移動；

2.觀照「推前」時，他了知腳變輕快，一點一點地逐漸往前移動；

3.觀照「放下」時，他了知腳變沉重，一點一點地逐漸往下移動。

當定力與智力更成熟、強大時，若他專注觀照，將會發現，逐漸的移動，其實並不連續、相連，它們是個別、各自獨立的移動。每個移動都有斷點。他發現，第一個移動生起後有個中斷，換句話說，第一個移動減去。他也發現第二個移動生起後減去，之後的移動也是如此。他了悟所有的移動都在生起後減去。

一步六個標記

(1)用這種方式時，禪修者觀照並標記：

1.腳提起開始，2.提起結束；

3.腳前移開始，4.前移結束；[95]

5.腳放下開始，6.放下結束。

這是額外強調一步伐裡每段移動的開始與結束，以便觀察。

提起開始：腳後根剛上升，腳趾尚未上升時。

提起結束：腳趾已經停止上升時，腳上升結束時。

前移開始：腳剛開始往前移動。

前移結束：前移的加速力剛停止時。

放下開始：腳開始落下時。

放下結束，腳接觸到地面時。

(2)另一種「一步作六個標記」的方式是，觀照時標記

1.想要提起腳，2.腳提起；

3.想要推出腳，4.腳推出；

5.想要放下腳，5.腳放下。

當禪修者證得「緣攝受觀智」(paccayapariggahavipassanāñāṇa)時，他會清楚觀察到：

1.在腳上升之前，心中生起想要將腳提起的動機；

2.在腳前移之前，心中生起想要將腳推出的動機；

3.在腳落下之前，心中生起想要將腳放下的動機。

因為包括這些心理動力，所以一步有六個標記。[96] 想要將腳提起、想要將腳推出和想要將腳放下的念頭是「因」。腳上升、前移和下降的移動是「果」。

(3)另一種「一步作六個標記」的方式是，觀照時標記：

- 1.腳提起，2.腳抬起，
- 3.腳推出，4.腳放下，
- 5.腳觸地，6.腳壓下。

腳提起：僅僅腳跟開始提起，腳趾尚未上升。

腳抬起：腳趾也被抬起。

腳推出：腳逐漸前移。

腳放下：開始將腳往下放。

腳觸地：腳板剛接觸到地面。

腳壓下：腳下壓以便提起另一隻腳。

如此，你將標記六個移動「提起、抬起、推出、放下、接觸、壓下」。

仔細的觀照

禪修者將坐下時，他必須先觀照自己的心（想要坐下的念頭），然後緩慢、溫和地坐下。他應該不去注意身體的形狀，應該從坐下的開始到結束，盡可能專注地觀照逐漸、一個接一個的坐下過程，觀照身體逐漸下降時，持續增加的沉重感，同時標記：「坐下、坐下」。[97]

當禪修者將起身站立時，他必須先觀照自己的心（想要起身的念頭），然後緩慢、溫和地站起來。他應該不去注意身體的形狀，應該從起身的開始到結束，盡可能專注地觀照逐漸、一個接一個的起身過程，觀照身體逐漸上升時持續增加的輕盈感，同時標記：「起身、起身」。

當他將彎曲手臂時，必須先觀照自己的心（想要彎手的念頭），然後緩慢、溫和地彎曲手臂。他應該不去注意手臂的形狀，應該從彎手的開始到結束，盡可能專注地觀照那逐漸、一個接一個的彎曲過程，觀照手臂逐漸彎曲時那逐漸移動的感覺，同時標記：「彎曲、彎曲」。

當他將伸直手臂時，必須先觀照自己的心（想要伸直手臂的念頭），然後緩慢、溫和地將手臂伸直。他應該不去注意手臂的形狀，應該從伸直手臂的開始到結束，盡可能專注地觀照那逐漸、一個接一個的伸直過程，觀照手臂逐漸伸直時那逐漸移動的感覺，同時標記：「伸直、伸直」。

用餐時如何觀

禪修者看見食物時，標記「看見、看見」，他必須試著在視象出現時立刻觀照、標記。

接著，他以下列的方式持續的觀照

當手伸向餐桌時，觀照並標記：「伸向、伸向」

當手碰到食物時，觀照並標記：「碰觸、碰觸」

當手準備一口的食物時，觀照並標記：「準備、準備」

把食物取回到嘴邊時，觀照並標記「取回、取回」。

低下頭要用食時，觀照並標記「彎下、彎下」。

張開嘴巴時，觀照並標記「張開、張開」。

把食物放到嘴裡時，觀照並標記「放、放」。

再次抬起頭時，觀照並標記「抬、抬」。

咀嚼食物時，觀照並標記「咀嚼、咀嚼」。

覺察食物的味道時，觀照並標記「知道、知道」。

吞嚥食物時，觀照並標記「吞、吞」。

一開始學習正念進食的時候，沒辦法做得很好。很多時候觀照會有遺漏。當他持續嘗試，養成習慣後，便能觀照一切的動作。剛開始時，他應該選擇一個顯著的現象作為基本目標。手移向餐桌、低頭的動作或者咀嚼，從這些任選一種動作當作禪修的基本目標。能夠好好觀照這些當中任何一個現象之後，不久便能夠觀照上述所有的動作。

觀受

受隨觀念處——關於三受的觀照，依照佛典所說的順序，是樂受(sukha)、苦受(dukkha)和捨受(upekkh)。因此，樂受最先被提及。然而，在實際內觀修行的經驗裡，禪修者首先遭遇到苦受。[99]

觀照苦受，有三種方式：

- 1.為了讓苦受消失而觀照苦受。
- 2.觀照時，態度強硬，想要一勞永逸地去除苦受。
- 3.為了悟苦受的本質而觀察苦受。

在為了苦受消失而觀察的方式中，想要沒有苦受的希望，其實是對樂的貪愛(lobha)。禪修目的本是為了去除貪，然而，這種觀照卻夾雜著「貪」，有煩惱間雜其間，因此，禪修者會很慢才能見法，在法上的進步會很少。所以，禪修者應該避免這種觀照。

觀照時態度強硬想要徹底去除疼痛。這強硬的態度，其實是與觀照心一起生起的「瞋」(dosa)心所。因此，煩惱又再次間雜在觀照之間。因此，會很慢才能見法，在法上的進步會很少。所以，禪修時，不應該採取以第二種方式的態度。

禪修者應當採用第三種觀照方式，觀察苦受只是為了要了知苦受的本質。

當苦受生起時，禪修者應注意不要讓身、心緊繃。如果身心變緊繃，這表示精進過度。精進應恰到好處，不過度鬆懈也不過度緊密。應當讓觀照心準確地觀照苦受。

觀照時，不應當觀照苦受生起之處的形狀、外形。[100]例如，「腿在痛」、「頭在痛」、「膝蓋痛」、「臀部痛」。禪修中不要觀照這些形狀，只要將注意力專注在疼痛苦受的特性。這方法能讓禪修者了知苦受的本質。

禪修中，當苦受生起時，盡可能地去觀察苦受的範圍——苦受是在肌肉、皮膚、血管還是骨頭裡等等，同時標記：「痛、痛」。第二個、第三個，一切的觀照都要以相同的方式來觀照，他必須盡可能地觀照苦受的範圍。

當定力累積，四、五個觀照後，禪修者將發現苦受逐漸加劇。當苦受加劇到極點後，苦受會逐漸減低，四、五個觀照後，他會觀察到疼痛逐漸舒緩，也會觀察到疼痛的位置改變。

持續觀照，當定力與智力漸漸增強時，以一個觀照，他便體驗到苦受增強，且將了知苦受的本質。在苦受漸

滅的階段，他觀照時會發現苦受的本質，因此能夠在每次觀照時都能經驗到苦受的緩和。

當定力變得更強而有力時，當他觀照苦受：「痛、痛」時，以一個觀照便見到苦受生起後滅去。

有些禪修者，只要一觀照苦受：「痛、痛」，每次都觀察到苦受息滅，感受苦受的心息滅，然後觀照苦受的心也息滅。

清楚地體驗這些息滅的禪修者[101]，將會了解，苦受和觀照心都不是恒常的，他透過親身的體驗了知了無常相（aniccalakkhaṇa）。因為滅去發生地如此迅速，讓他感到某種壓迫，這實際上是「苦」，於是他了知到「苦相」（dukkhalakkhaṇa）。這些現象自行滅去，沒有辦法阻止它們。於是他了知到「無我相」（anattalakkhaṇa）

觀心

心隨觀念處指的是，當心念生起時——無論是涉及過去、現在或未來的感官所緣——應當專注地觀照它，並標記「想、想」。當定力與智力成熟，達到「滅壞智」（bhāṅgañāṇa）時，禪修者將發現，當自己觀照生起的念頭時，該念頭便滅去、消失。

見到心念迅速滅去後，禪修者便了悟到心念並非是恒常的，是無常的。滅去的速度如此地快，所以是一種壓迫，一種苦。沒有辦法阻止這迅速的息滅現象，它自行滅去，成為一種苦，因此是不可控制的，是無我。如此，禪修者清楚地見到三共相。

觀法

法隨觀念處——有可見的所緣出現時，禪修者首先要觀照想看的念頭並標記：「想看、想看」。當他真正看時，上眼瞼上升的動作，下眼瞼下降的動作，裡面的肌肉集中焦點，這些合起來稱為「看」。禪修者觀照這些現象並標記：「看、看」。當他見到影相時，持續觀照見到影相的現象，並標記「見到、見到」。^[102]

當定力與智力變得更強而有力時，只要他一觀照，他便會體驗到影相（*rūpa-āyon*）不斷地迅速滅去，能見影相的心也快速地滅去。於是，他確定這是無常。因為滅去如此迅速，彷彿眼是種壓迫。這是苦。沒有人能夠阻止這些迅速滅去的現象。它們自行滅去，帶給人壓迫。這是無我。禪修者清楚地了知這三共相。

能夠觀照到體驗無常、苦、無我的階段後，當五根平衡時，禪修者一定會親證聖法。

以預流道智親證涅槃的預流者（sotāpanna），對於今生結束後永遠不會投生於地獄、畜生、餓鬼、或阿修羅道這件事，不會有任何的懷疑。能夠安處輪迴之中，沒有墮入惡趣的憂慮。

在輪迴中流轉時，預流者將投生到比今生更好的世界。因此，在輪迴中享受生活，即使他忘了念處內觀修行，也不會超過七世。至少在第七世，他會非常後悔，繼續修習念處內觀修行，成為阿羅漢並進入涅槃。

所以，度拉拔比丘，既已獲得最難得的人身，同時又在這時過著比丘的生活，[102]應該修習念處內觀禪修，以最有利益的方式運用這寶貴的時間。

內觀修行 完

結論

願一切善男子、善女人，閱讀這本《短期出家者的戒律綱要》之後，

能夠了解佛陀戒律的教導，

了解後，全部能依教奉行。

並願你們藉由這易行的修法，極順利、迅速地親證你一直希求的苦的止息、涅槃樂，

《短期出家者的戒律綱要》 完

短期出家戒律綱要

巴漢字彙表

A

abhiññā 神通、通智
abyākata 無記
adhammika 非法
adhikaraṇasamatha 滅
諍、處理出現的問題
adhiṭṭhāna 自我決心
āhāra 食、營養
ajou
akusala 不善
anāgāmi 不還者
aniyata 不定、不確定的
antaravāsaka 三衣的下衣
anumodana 分享功德、隨
喜
apamara 癲癩
āpatti 違犯
apāya 墮處、惡趣

arahanta/arahat 阿羅漢
ariya 聖者。有四種：
1.sotāpanna 預流
2.sakadāgāmi 一來
3.anāgāmi 不還
4.arahant 阿羅漢
asubha 不淨
asuci 不淨、可厭的[108]

B

bhante 尊者
bhaya 怖畏
bhāvanā 修行、禪修
bhikkhu 比丘
bindu 一滴、一點

C

cetanā 思
cīraṃ 很久
ciraṭṭhitika 久住、持續長
久
cīvara 衣、僧衣

D

dāna 布施

danta 牙齒

dāyajja 繼承

dāyikā 女施主

dāyaka 男施主

desa 地區

desanā 教導、自白

dhammakarana 濾水器

dhātu 界。有四界：

1.pathavīdhātu 地界

2.tejodhātu 火界

3.āpodhātu 水界

4.vāyodhātu 風界

dhura 責任

dhutaṅga 頭陀支，可令

煩惱脫落的實踐

dukkata āpatti 惡作罪

dukutta 兩重的上衣

dullabha 難得的

sussīla 不守戒的、惡戒

dutiyaṃpi 第二遍 [109]

G

gaṇa 群

gaṇḍa 煮沸

gantha 結縛

gilāna 生病的

I

iṇa 債

indriya 根。有五根

1.saddhindriya 信根

2.viriyaṇḍriya 精進根

3.satindriya 念根

4.samādhindriya 定根

5.paññindriya 慧根

J

jeguccha 可憎的

jhāna 禪那

K

kālika 和時間有關的

1.yāvakālikena 一會兒	kusalapāramitā 善波羅密
2.yāmakālikam 一夜	kuṭṭha 麻瘋
3.sattāhakālikam 一週	L
4.yāvajīvikam 盡形壽	lakkhaṇa 相
kamma 業	aniccalakkhaṇa 無常相
1.kāyakamma 身業	dukkhalakkhaṇa 苦相
2.vacikamma 語業	anattalakkhaṇa 無我相
3.manokamma 意業	lokiya 世間的
kammavācā 羯摩語。在	lokuttara 出世間的
具足戒儀式或其他種儀	lomā 體毛
式中應讀誦的話	M
kappiyya 淨人	maggā 道
kāraka-saṅgha 能作僧	majjhima 中間的
kanuṇā 悲 [110]	maṅgala 吉祥、幸事
kaṭhina 迦絺那、堅硬	mettā 慈
kāyabandhana 腰帶	mocayati 釋放、解脫
kesā 頭髮	mokkheti 釋放、解脫
kilāso 淋巴結結核、濕疹	mukhapuñchana 毛巾
kilesa 煩惱	N
kusala 善	Nāga 龍

nakha 指甲

nāmadhamma 名法 [111]

nibbāna 涅槃

nijjīva 無生命的

nimitta 相、前兆

nissaggiya 應捨棄的

nissatta 無實的

O

obhāsati 冒犯

okāsa 請求需許

ovāda 教誡

P

pabbajita 出家人

paccattharaṇa 床單

paccavekkhana 省察

paccaya-pariggahañāṇa 緣

攝受智

paccekabuddha 自行證得

圓滿智慧，但未向世人說

法的覺者（沉默的佛）。

paccuddhāra 捨棄

pācittiya 懺悔

paṃsukūlika cīvara 糞掃衣

paññā 慧

paññatti 概念、俗諦

pārājika 波羅夷、斷頭罪

paramattha 究竟法 [112]

pāramitā 波羅密

paribhoga 享用

parikkhāra 資具

pāti 保護

pātidesanīya 需悔過的

paṭikkūla 令人厭惡的

paṭisambhidā 無礙解

patta 鉢

payoga 努力

puggalika 個人的

puṭhujjana 凡夫

phala 果

R

ratana 寶

rūpa-dhamma 色法

S

saddhā 信

saddhamma 正法

sādhu 善

sakadāgāmi 一來

samādhi 定

sāmaṇera 沙彌

sāmin 擁有者

sammutisaṅgha 評選僧

sampādehi 願你具足

saṃsāra 輪迴

saṅgha 僧團 [113]

saṅghādisesa 僧殘，需要
別住，需要僧團集會才
能出罪的重罪

saṅghāti 大衣

sāṅghika 給僧團大眾的

sāsana 教

sati 念

satipaṭṭhāna 念住、念處

kāyānupassanā-s 身

vedanānupassanā-s 受

cittānupassanā-s 心

dhammānupassanā-s 法

sattāha-kālika 七日

sekhiya 應學法

sikkhā 學、訓練

sikkhāpada 學處、戒條

sīla 戒

simā 戒堂

sosa 氣喘

soṭāpana 預流

sūci 針

suddha 純粹的 [114]

suññatā 空性

T

taca-pañcaka-kammaṭṭhāna

以皮為第五的業處

taca 皮膚

tatiyampi 第三遍

theyya 賊

ticīvara 三衣

tipiṭaka 三藏

tisaraṇa 三歸依

titthiya 外道、異學

tividha 三重的

U

upajjhāya 親教師

upasampadākamma 受具足

uttarāsaṅga 上衣

V

vassa 雨安居

vasika 剃刀

vedanā 受

sukkha-v 樂受

dukkha-v 苦受

upekkha-v 捨受

vikappana 分配

vinaya 律

viññatti 表示、暗示

vipassanā 內觀 [115]

vipatti sīma 不合格的戒
堂

virīya 精進

Y

yāmakālikam 一夜

yāvakālikena 一會兒

yāvajīvikam 盡形壽