

# 大罗睺罗经

(Maha-Rahulovada Sutta) 法增译

一时, 佛在舍卫国给孤独园。

(佛对罗睺罗说:) “任何色, 罗睺罗! 过去、未来、现在、内、外、粗、细、美、丑、远、近、依现观与正智慧, 非我所、非我、无灵魂。”

“受、想、行、识、亦如是。”

罗睺罗闻已, 回到寺内坐树下思惟。

舍利弗见他坐在树下, 就教他修安般念。并对他说常培育安般念, 常修习安般念, 可得大果大利益。

罗睺罗心想, 世尊要我观照色、受、想、行、识无常, 而我的戒师又要我修安般念, 到底安般念该怎么修, 他就去见佛, 问道: “如何修安般念, 常培育安般念, 常修习安般念, 可得大果大利益。”

佛说：“(何为地界？罗睺罗!)任何属于个人的物体,可捉摸者,是执取的对象,如髮、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、膈膜、脾、肺、胃、小肠、大肠、粪、及任何外边的地界,坚固的,是执取的对象,这些是个人的地界,及任何外边的地界,只是地界而已。依现观与正智慧,非我所、非我、无灵魂。若见到真相,智者厌离它们,厌离地界。”

“何为水界？罗睺罗!它有内水界,及外水界。内水界,流动的,是执取的对象,胆汁、痰、脓、血、汗、淋巴、泪、肠液、口唾、鼻涕、胃酸、尿、及任何外水界,流动的,是执取的对象,这些是个人的水界,及任何外边的水界,只是水界而已。依现观与正智慧,非我所、非我、无灵魂。若见到真相,智者厌离它们,厌离水界。”

“何为火界？罗睺罗!它有内火界,及外火界。内火界,热的、温暖的、是执取的对象,老化的火、炽热的火(发高烧)、吃喝嚼嚼消化的火、以及任何个人体内的火,热的、温暖的、是执取的对象,这些是个人的火界,及任何外边的火界,只是火界而已。依现观与正

智慧,非我所、非我、无灵魂。若见到真相,智者厌离它们,厌离火界。”

“何为风界? 罗睺罗!它有内风界,及外风界。内风界,推动的、鼓胀的、是执取的对象,上行风、下行风、肚肠风、出入息、以及任何个人体内的风,推动的、鼓胀的、是执取的对象,这些是个人的风界,及任何外边的风界,只是风界而已。依现观与正智慧,非我所、非我、无灵魂。若见到真相,智者厌离它们,厌离风界。”

“何为空界? 罗睺罗!它有内空界,及外空界。内空界,空无的、空虚的、是执取的对象,耳鼻的空间、口的空间、肚肠的空间、以及任何个人体内的空间,空无的、空虚的、是执取的对象,这些是个人的空界,及任何外边的空界,只是空界而已。依现观与正智慧,非我所、非我、无灵魂。若见到真相,智者厌离它们,厌离空界。”

“如大地,罗睺罗!修定如大地,苦乐受生时,心不动摇,净与不净之物:粪、尿、唾、脓、血、为地所埋,地不埋怨,地不厌弃,罗睺

罗!修定如大地,触时,生苦乐受,心不动摇。”

“如水,罗睺罗!修定如水,苦乐受生时,心不动摇,净与不净之物:粪、尿、唾、脓、血、为水淘净,水不埋怨,水不厌弃,罗睺罗!修定如水,触时,生苦乐受,心不动摇。”

“如火,罗睺罗!修定如火,苦乐受生时,心不动摇,净与不净之物:粪、尿、唾、脓、血、为火烧尽,火不埋怨,火不厌弃,罗睺罗!修定如火,触时,生苦乐受,心不动摇。”

“如风,罗睺罗!修定如风,苦乐受生时,心不动摇,净与不净之物:粪、尿、唾、脓、血、为风吹尽,风不埋怨,风不厌弃,罗睺罗!修定如风,触时,生苦乐受,心不动摇。”

“如空,罗睺罗!修定如空,苦乐受生时,心不动摇,净与不净之物:粪、尿、唾、脓、血、为空所容,空不埋怨,空不厌弃,罗睺罗!修定如空,触时,生苦乐受,心不动摇。”

“培育慈,慈心生时,恶心捨弃。

培育悲, 悲心生时, 害心捨弃。

培育喜, 喜心生时, 妒心捨弃。

培育捨, 捨心生时, 瞋心捨弃。

培育不净观, 不净观生时, 贪心捨弃。

培育无常观, 无常观生时, 我慢心捨弃。”

“培育安般念(出入息), 常培育安般念, 常修习安般念, 可得大果大利益。如何修习? 於林中, 树下, 空閒处, 放直身体; 正念入息, 正念出息, 如是修。

知长入息, 知长出息, 如是修。知短入息, 知短出息, 如是修。知入息的全部过程, 知出息的全部过程, 如是修。知缓慢入息, 知缓慢出息, 如是修。体验喜入息, 体验喜出息, 如是修。体验乐入息, 体验乐出息, 如是修。知念生灭入息, 知念生灭出息, 如是修。知念止息入息, 知念止息出息, 如是修。有全知觉入息, 有全知觉出息, 如是修。知轻安入息, 知轻安出息, 如是修。知定入息, 知定出息, 如是

修。知心解脱(心解脱於贪瞋)入息,知心解脱出息,如是修。知(诸色相)幻化入息,知幻化出息,如是修。知欲解脱(心解脱於欲)入息,知欲解脱出息,如是修。知灭(想受灭)入息,知灭出息,如是修。知寂灭(涅槃)入息,知寂灭出息,如是修。”

“如是修出入息,罗睺罗!常培育安般念,常修习安般念,可得大果大利益。最后一息(死时)的入息,最后一息的出息,也以正念而知道它,不是失念。”

罗睺罗听完佛的开示,欢喜奉行。

### 解释:

与[大象迹喻经]有相似处,着重在先破除对色相的执著,这部经主要在教导罗睺罗修定或止观法门。

佛陀教的方法是依照下列的次第观修:(1) 观照五蕴依十一种情况是无常和无我;(2) 观照色蕴是五界,三十二身分或四十二身分皆无我;并以此修定和不为苦乐受所动;(3) 培育慈悲喜捨四梵住;培育不净观和无常观;(4) 修习安般念的十六步骤以证果。

佛陀教他依十一种情况观照色、受、想、行、识五蕴,观照它们是无常,空;五蕴非我所、非我、无灵魂。

然后详细观照地、水、火、风、空五界,非我所、非我、无灵魂。以及修定如地、水、火、风、空五界,触时,垢净之物,生苦乐受,心不动摇。

然后培育慈对付恶心、培育悲对付害心、培育喜对付妒心、培育捨对付瞋心,这是修习四梵住或四无量心。

然后培育不净观对付贪心、培育无常观对付我慢心。

为了提高罗睺罗的专注力,佛陀教罗睺罗培育安般念(出入息)以对付散漫心。并教导罗睺罗修习安般念的十六个步骤:

- (1) 正念入息,正念出息。
- (2) 知长息,知短息。
- (3) 知入息的全部过程,知出息的全部过程。
- (4) 知缓慢入息,知缓慢出息。(这四步与《大念处经》同)
- (5) 体验喜入息,体验喜出息。
- (6) 知念生灭入息,知念生灭出息。
- (7) 知念止息入息,知念止息出息。
- (8) 有全知觉(受与想)入息,有全知觉出息。
- (9) 知乐入息,知乐出息。
- (10) 知定入息,知定出息。(这六步是色界四禅定)
- (11) 知心解脱入息,知心解脱出息。
- (12) 知幻化入息,知幻化出息。
- (13) 知欲解脱入息,知欲解脱出息。
- (14) 知灭入息,知灭出息。
- (15) 知寂灭入息,知寂灭出息。
- (16) 最后一息的入息,最后一息的出息。(这六步是观禅解脱)

然后佛陀指若常培育安般念,常修习安般念,可得大果大利益。

法增比丘注於澳洲雪梨大觉兰若  
佛历二五四九年(阳历二零零五年)七月十二日  
愿众生安乐。

欢迎翻印，请先联络作者。请勿篡改。

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友  
协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法