

般若波罗蜜多心经

(唐三藏法师玄奘译)

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。

无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。

以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

济历曼南达经

增支部 10.60

Girimananda Sutta - AN 10.60

Piyadassi Thera 英译，法增比丘汉译

如是我闻。

一时佛住舍卫国 1 祇树给孤独园 2。尔时具寿 3 济历曼南达感染严重病疾 4，因此具寿阿难前往佛所，头面礼足，坐于一边已，告诉世尊说：

世尊！具寿济历曼南达感染严重病疾，为了怜悯他，愿世尊能前往看望他。

佛说：阿难！你可以代我前往看望他，向他唸诵十种观修法 5，那位济历曼南达比丘听完后病就会好的。

是那十种观修法呢？

观修无常想；观修无我想；观修不净想；观修危厄想；观修舍弃想；观修远离想；观修灭想；观修对世间的厌倦想；观修诸行无常想；和正念出入息。

一；阿难！如何观修无常想 **6** 呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：色是无常，受是无常，想是无常，行是无常，识是无常。如此住于 **7** 观修五蕴是无常。阿难！如是观修无常。

二；阿难！如何观修无我想 **8** 呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：眼是非我，色相是非我；耳是非我，声是非我；鼻是非我，香是非我；舌是非我，味是非我；身是非我，触是非我；意门是非我，意境是非我。如此住于观修六内处与六外处是非我。阿难！如是于色观修无我。

三；阿难！如何观修不净想 **9** 呢？于此，阿难！比丘观修此身：这个身体，从脚跟上，从头顶下，为皮所包，充满不净，这身体有：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪。胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑。如此住于观修不净于此身。阿难！如是于色观修不净。

四；阿难！如何观修危厄想 **10** 呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此身诸多苦楚，此身诸多危厄，众多疾病由此身起，诸如：眼视疾，耳闻疾，鼻疾，舌疾，身疾，头疾，耳疾，口疾，齿疾，咳嗽，哮喘，支气管炎，胃炎，发热，胃病，昏晕，腹泻，红肿，腹绞痛，麻疯，脓肿，淋巴结核，肺癆，羊癫，皮肤病，痒，疮痂，涩疹，疥疮，内外出血与黄疸，糖尿，痔疮，肿瘤，溃疡；疾病由胆汁所引起，由痰所引起，或由风所引起；四大不调；天气所引起；自身举止不审所致；他人加害；业果成熟 **11**；冷，热，饥，渴，大便，小便等。如此住于观修此身危厄。阿难！如是于色观修危厄。

五；阿难！如何观修舍弃想 **12** 呢？于此，阿难！比丘不容一毫欲念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫嗔念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫害念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容任何时候之恶念，不利之念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。阿难！如是观修舍弃。

六；阿难！如何观修远离想 **13** 呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜 **14**，即是寂止诸行法，放下一切执取 **15**，灭绝贪爱，无执 **16**，涅槃。阿难！如是观修远离。

七；阿难！如何观修灭想 **17** 呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜，即是寂止诸行法，放下一切执取，灭绝贪爱，灭尽，涅槃。阿难！如是观修灭。

八；阿难！如何观修对世间的厌倦想 **18** 呢？于此，阿难！比丘舍弃对这世界的执著，舍弃我慢，邪信念，以及对这世界的潜在烦恼，不执取它们，放下，不参与 **19**。阿难！如是观修对世间的厌倦。

九；阿难！如何观修诸行无常想 **20** 呢？于此，阿难！比丘对诸行生忧患，惭耻，厌恶心 **21**。阿难！如是观修诸行无常。

十；阿难！如何正念出入息 **22** 呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，结跏趺坐，端身正坐，正念面前，正念入息，正念出息。

长入息，知道我长入息；长出息，知道我长出息；短入息，知道我短入息；短出息，知道我短出息；正念知道我全息 **23** 入息，如是善学 **24**；正念知道我全息出息，如是善学。

静止身行 **25** 入息，如是善学；静止身行出息，如是善学。

体验喜 **26** 入息，如是善学；体验喜出息，如是善学。

体验乐 **27**（轻安）入息，如是善学；体验乐（轻安）出息，如是善学。

体验心行（受想行）**28** 入息，如是善学；体验心行（受想行）出息，如是善学。

体验静止心行 **29** 入息，如是善学；体验静止心行出息，如是善学。

体验心静 **30** 入息，如是善学；体验心静出息，如是善学。

体验心知足 **31**（止与观）入息，如是善学；体验心知足（止与观）出息，如是善学。

心定（四禅）**32** 入息，如是善学；心定（四禅）出息，如是善学。

心解脱 **33**（五盖）入息，如是善学；心解脱（五盖）出息，如是善学。

观察（五蕴）无常 **34** 入息，如是善学；观察（五蕴）无常出息，如是善学。观察远离 **35** 入息，如是善学，观察远离出息，如是善学。观察灭 **36** 入息，如是善学；观察灭出息，如是善学。观察舍弃 **37** 入息，如是善学；观察舍弃出息，如是善学。

如此，阿难！如是正念修习出入息。

阿难！如果你前往看望济历曼南达比丘，向他唸诵这十种观修法，那位济历曼南达比丘听完后病就会好的。

于是具寿阿难于世尊所听完这十种观修法后，前往具寿济历曼南达所，向他唸诵这十种观修法。

那位具寿济历曼南达听完后，病马上好起来，具寿济历曼南达因此由重病痊愈。

注释：

- 1 *Savattiyam*, 舍卫国。
- 2 *Jetavane Anathapindikassa ārāme*, 祇园精舍，祇树给孤独园。佛陀在此住了很长时间，并开示了许多佛法。
- 3 *āyasmā*, 大德，具寿。
- 4 *ābadhiko, dukkhito, bālhagilāno*, 患病，受苦，病笃。感染严重病疾。
- 5 *dasasaññā*, 十种想，十种观修法。 *Aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādinvasaññā, pahānasaññā, virāgasaññā, nirodhasaññā, sabbaloke anabhiratasaññā, sabbasankharesu aniccasaññā, ānāpānasati*. 观修无常想；观修无我想；观修不净想；观修危厄想；观修舍弃想；观修远离想；观修灭想；观修对世间的厌倦想；观修诸行无常想；和正念出入息。
- 6 *Aniccasaññā*, 无常想。五蕴是生灭法，皆是无常。这是四念处的法念处。
- 7 *viharati*, 住于。
- 8 *anattasaññā*, 无我想。五蕴，六内处与六外处皆是无常，所以非我，无我。这是四念处的法念处。
- 9 *Asubha saññā*, 不净想。 *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, mamsam, nahāru, atthi, attimiñja, vakkam, hadayam, yakanam, kilomakam, pihakam, papphasam, antham, antagunam, udariyam, karisam, pittam, semham, pubbo, lohitam, sedo, medo, assu, vasā, khelo, singhānikā, lasikā, muttam, mattake matthalungan*. 发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪。胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑。三十二身分皆是四大所造，颜色，形状，气味皆异，污秽不堪，故是不净。这是四念处的身念处。
- 10 *ādinvasaññā*, 危厄想。身体常为众多疾病所危害。这是四念处的身念处。
- 11 *kamma-vipaka*, 业果成熟。
- 12 *pahānasaññā*, 舍弃想。烦恼生起能查觉并舍弃它，这是四念处的心念处。
- 13 *virāgasaññā*, 远离想。这是四念处的心念处。
- 14 *Etam santam, etam panitam*, 此是寂静，此是殊胜。
- 15 *sabbupadhipatinissaggo* 一切 *sabba*, 执取 *upadhi*, 舍弃 *patinissagga*, 放下一切执取。
- 16 *virāgo*, 远离，无执。这是四念处的心念处。
- 17 *nirodhasaññā*, 灭想。这是四念处的心念处。
- 18 *sabbaloke anabhiratasaññā*, 对世间一切的厌倦想。这是四念处的心念处。
- 19 *te pajahanto, viramati na upādiyanto*, 不执取它们，放下，不参与。这是四念处的心念处。
- 20 *sabbasankharesu aniccasaññā*, 观修诸行无常想。这是四念处的法念处。
- 21 *attiyati, harayati; jigucchati*, 忧患，惭耻，厌恶心。这是四念处的法念处。
- 22 *ānāpānasati*, 正念出入息。这里以下是四念处的身念处。
- 23 *Sabbakāya patisamvedi*, 清净道论译为‘全息’。
- 24 *sikkhati*, 如是善学。
- 25 *Passambhayam kāyasankharam*, 静止身行。
- 26 *Piti patisamvedi*, 体验喜，二禅。这里以下是四念处的受念处。
- 27 *Sukha patisamvedi*, 体验乐，三禅。
- 28 *Cittasankhāra patisamvedi*, 体验心行。这里以下是四念处的心念处。
- 29 *Passambhayam cittasankhāra patisamvedi*, 体验静止心行。
- 30 *Cittapatisamvedi*, 体验心。
- 31 *Abhippamodayam cittam*, 体验心知足。依止观无所求，故知足。
- 32 *Samadhaham cittam*, 心定，四禅。

33 *Vimocayam cittam*, 心解脱。

34 *Aniccānupassi*, 观察（五蕴）无常。这里以下是四念处的法念处。

35 *Virāgānupassi*, 观察远离。

36 *Nirodhānupassi*, 观察灭。

37 *Patinissaggānupassi*, 观察舍弃。

七处善、三种观义

（大正大藏经，《杂阿含四十二经》）

如是我闻。一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：有七处善，三种观义。尽于此法得漏尽，得无漏，心解脱、慧解脱。现法自知身作证具足住，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

云何比丘七处善？比丘！如实知色、色集、色灭、色灭道迹、色味、色患、色离如实知。如是受、想、行、识。识集、识灭、识灭道迹、识味、识患、识离如实知。

云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名为色。如是色如实知。云何色集如实知？爱喜是名色集。如是色集如实知。云何色灭如实知？爱喜灭是名色灭。如是色灭如实知。云何色灭道迹如实知？谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定；是名色灭道迹。如是色灭道迹如实知。云何色味如实知？谓色因缘生喜乐，是名色味。如是色味如实知。云何色患如实知？若色无常、苦、变易法。是名色患。如是色患如实知。云何色离如实知？谓于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名色离。如是色离如实知。

云何受如实知？谓六受：眼触生受、耳、鼻、舌、身、意触生受。是名受。如是受如实知。云何受集如实知？触集是受集。如是受集如实知。云何受灭如实知？触灭是受灭。如是受灭如实知。云何受灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名受灭道迹。如是受灭道迹如实知。云何受味如实知？受因缘生喜乐。是名受味。如是受味如实知。云何受患如实知？若受无常、苦、变易法。是名受患。如是受患如实知。云何受离如实知？若于受调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名受离。如是受离如实知。

云何想如实知？谓六想：眼触生想、耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。如是想如实知。云何想集如实知？触集是想集。如是想集如实知。云何想灭如实知？触灭是想灭。如是想灭如实知。云何想灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名想灭道迹。如是想灭道迹如实知。云何想味如实知？想因缘生喜乐。是名想味。如是想味如实知。云何想患如实知？若想无常、苦、变易法。是名想患。如是想患如实知。云何想离

如实知？若于想调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名想离。如是想离如实知。

云何行如实知？谓六思身：眼触生思、耳、鼻、舌、身、意触生思。是名为行。如是行如实知。云何行集如实知？触集是行集。如是行集如实知。云何行灭如实知？触灭是行灭。如是行灭如实知。云何行灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名行灭道迹。如是行灭道迹如实知。云何行味如实知？行因缘生喜乐。是名行味。如是行味如实知。云何行患如实知？若行无常、苦、变易法。是名行患。如是行患如实知。云何行离如实知？若于行调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名行离。如是行离如实知。

云何识如实知？谓六识身：眼识、耳、鼻、舌、身、意识身。是名为识。如是识如实知。云何识集如实知？名色集是识集。如是识集如实知。云何识灭如实知？名色灭是识灭。如是识灭如实知。云何识灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名识灭道迹。如是识灭道迹如实知。云何识味如实知？识因缘生喜乐。是名识味。如是识味如实知。云何识患如实知？若识无常、苦、变易法。是名识患。如是识患如实知。云何识离如实知？若于识调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名识离。如是识离如实知。比丘！是名七处善。

云何三种观义？比丘！若于空闲，树下，露地。观察：阴、界、入。正方便思惟其义。是名比丘三种观义。

是名比丘七处善，三种观义。尽于此法得漏尽。得无漏，心解脱、慧解脱。现法自知作证具足住，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。