

# 三十七道品导引手册

( 阿罗汉的足迹 )

Bodhipakkhiya Dipani

缅甸 雷迪 尊者著

(Venerable Ledi Sayadaw)-- (1846-1923)

## 中译音序言

《阿罗汉的足迹》：《三十七道品导引手册》（*Bodhipakkhiya Dipani*），系译自缅甸雷迪大师(Ledi Sayadaw 1846—1923)《佛教手册》第八部份。雷迪大师是南传佛教在十九世纪末、二十世纪初期最具影响力的僧人，论理与修持同时具足；《阿罗汉的足迹》这本书由於论述清晰，广引三藏典籍，又能推陈出新，自成一格，并累经国际知名的修行高僧，如耶那婆尼卡长老（*Nyanaponika Mahathera*）的润笔、推荐，在欧美佛教中颇富盛名。本文中译的缘起，则是在嘉义明法比丘的鼓励与协助下完成的，希望藉由本书的出版，能够达成抛砖引玉的效果，充实台湾佛教多元化的内涵。

雷迪大师在十九世纪末，已经在缅甸佛教中享有崇高的声誉，随著英国占领缅甸，西元一八八一年由英国佛教徒戴维斯（*Rhys Davids*）创立的“巴利圣典协会”（PTS），也开始注意缅甸佛教的巴利传统，“巴利圣典协会”出版雷迪大师的《双论研究》与《哲学关系》，成为缅甸僧侣在欧美学界占一席之地的第一人，而雷迪大师除了擅长论述之外，也广泛推广以观察“受念住”为入手的直观法门，影响深远，遍及缅甸的各种禅修道场，以及修习雷迪大师直观法门的在家修行人。目前在缅甸北部重镇曼德勒（*Madalay*）近郊有一间专属的雷迪禅修道场，负责雷迪大师作品碑文的维修等。

本书原名为：《*Bodhipakhiya-dipani*》，英译本共有两种名称，一为缅甸版的《菩提觉支手册》（1965），一为斯里兰卡版的《菩提的资粮》（1971），而马来西亚的长命法师则中译为《三十七菩提分》，本书的中译本在《嘉义新雨》连载时则译为《三十七道品导引手册》，如今改用《阿罗汉的足迹》为主要书名，是兼顾了本书所陈述的阿罗汉圣者境界，便於一般性读者了解与阅读，若有不妥适之处，还请不吝指正。

本书的中译过程，承蒙空法师与台东甘露精舍宏贞法师、传平法师、星善法师、天至法师的校对、润稿，至於本书当中的巴利文部分则承蒙南华管理学院蔡奇林老师的协助下，加以校正。

蔡文熙 二〇〇〇年六月於台北淡水

**namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

## 引言

一九〇四年四月，应波妙先生与赫拉先生的请求，我简要地陈述了“三十七道品”的意义与旨趣。

### 四种类别的人

正如《人施設论》与《增支部》中所说的，遇见佛法的人可以分为四类：

一、敏锐的智者（Ugghatitannu）

二、广说的智者（Vipancitannu）

三、未了的行者（Neyya）

四、文句的行者（Padaparama）

关于这四种类别的人，敏锐的智者，亲自遇见了佛陀，并且只要听见简短的开示，就能证得神圣的道与果。

广说的智者，只听闻到简短的开示，是没有办法契入道与果，还需要详加解释，才能证得道与果。

未了的行者，纵使听闻了简短的开示，或者经过详细的解说，还是无法证得道与果；他必须精研教义，然后日以继夜地修习，这样才可能契入道与果。

未了的行者，还可以根据修行的阶段，细分为许多类别，这是根据每位修行人在证得道与果之前所必须经历的修行阶段，以及每位修行人先前获得的波罗蜜，所克服的烦恼来加以区分的。这些类别，包括了必须修习七日禅的行者，乃至必须修习长达三十六年或六十年之久的行者。

对于必须修习七日禅的行者而言，还可以再为许多分种。有的在生命的第一、二阶段（青年、中年），经过七日禅修，就可以证得阿罗汉的，要是在生命的第三阶段（老年）才修习七日禅，只能证得较低层的道与果。

然而，所谓修习七日是指全力以赴，如果不是处于最精进的状态，就会因放逸的程度，延缓了证悟的时间，届时，七日可能会延长为七年，甚至更久的时间。

如果今生的修习不够密集，因而不能证入道与果，那么，此世与佛法相逢的期间就不可能从世间的痛苦中解脱出来，唯有来世与佛法再相逢的时候，才可能解脱；如果没有遇见佛法，就不可能证悟解脱。一位修行人获得佛的授记，就是指与佛法相逢，能从世间的痛苦中解脱。一位修行人纵使积累了足够的波罗蜜，但是没有获得授记，就不能确定会再与佛法相逢，或者从世间的痛苦中解脱。

这是考虑到，有些修行人是有潜在在七日精进禅修中证得道与果，可是并没有获得授记。

同样的考虑也可以适用到，那些有潜在在十五日乃至较长的时间精进禅修，证得道与果的修行人。

文句的行者，纵使遇见佛法，并且全心投入法的研究与修行，还是不可能在今生中证入道与果。他的一切作为，只是积累习气与潜能而已。这类的行者不可能在今生当中，从世间的痛苦中解脱出来。要是他在修习止或观的时候，往生了，并且再生为人类或天人，届时，才可能从此世与佛法相逢的机缘中，由世间的痛苦中解脱出来。

以上就是佛陀所说四种类的人。

### 人的三种类型

根据上述所提及的三藏经典中，佛陀又说到另一种分类，按照病人的三种状态，把人区别为三种类型。三种状态的病人是：

一、即使没有服用药物或接受治疗，这种病人在一定的期间之内，就痊愈了。

二、无论是服用药物或接受治疗，这种病人病情沉重，很难复原，濒临死亡境地。

三、这种病人只要正确服用药物，接受治疗，就可以恢复健康，但是，如果没有正确服药、接受治疗，就难以痊愈，而且会病发身亡。

获得过去佛授记，且在今生中，会由世间的痛苦中解脱的修行人，类似第一种状态的病人。

文句的行者，类似第二种状态的病人。正如处于第二种状态的病人没有机缘恢复健康。文句的行者今生也没有机缘从世间病苦中解脱。不过，在未来世，他或者会与佛法相逢，因而获得解脱。从年轻的乔达摩那瓦（Chattamanava）（译按：出《天宫事》），青蛙变为天人（译按：出《天宫事》）以及苦行者萨遮迦（Saccaka）（译按：出《中部》）等故事，都说明了在现世与佛法相逢，却到来生转世时才从世间的病苦中解脱。

未了的行者，类似第三种状态的病人。或者痊愈，或者一病不起；未了的行者也面临两种难以预料的情况，或在今生中从世间的病苦中解脱，或者不解脱。

如果这位未了的行者，及早投入修行，抛弃应该抛弃的事物，寻找一位正确的导师，能从这位导师获得正确的引导，并且适时精进，他就能在今生中，从世间的病苦解脱。不过，如果他陷入邪见邪行，不能抛弃感官的享乐；或者纵使他能抛弃感官的享乐，却不能寻获良好导师的指引；或者他虽然获得良好导师的指引，却不能全心投入，精进修行；或者他虽然全心投入，却不能恒守至命终；或纵令他还很年轻，却弱不禁风，这样子，这位未了的行者还是不能在今生中，从世间的病苦解脱出来。阿阇世王（译按：见《沙门果经》）、富豪摩诃达那（Mahadhana）之子（译按：见《法句经注》、《饿鬼事》）、须提那比丘（Sudinna）（译按：见《律藏》波罗夷第一），他们都是无法在今世从世间病苦中解脱出来的人。

阿阇世王之所以无法证得解脱，是因为他犯了弑父的行为，在未来两个阿僧祇劫中，他会漂流轮回，之后，他才会蜕变为独觉佛。

富豪摩诃达那之子，在年轻的时候，过度沉溺在感官的欢娱中，年老的时候，心灵一直无法宁静下来。他不但无法从世间的病苦中解脱出来，甚至没有机缘遇见三宝。看到他这种情境，佛陀向阿难说：“阿难啊！如果这位富豪之子，年轻就出家，他会变成一位阿罗汉圣人，在今生证得涅槃。再不然的话，如果是中年出家，他会变成一位阿那含圣人，往生的时候，化生五净居天，因而证得涅槃。再不然，如果在老年选择我的僧团出家，他也会变成一位期陀含圣人，或者预流果圣人，并且永离四恶道。”佛陀向阿难尊者如是说。因此，虽然这位富豪摩诃达那之子，拥有足够的波罗蜜，可以让他从今生中解脱，终结轮回，却不是一位获得佛陀授记的人。虽然他有机缘遇见佛法，却因为内在烦恼的驱使，无法在今生中从世间的病苦解脱出来。如再进一步来看，由于在现世所作的恶行，他处于四恶道的状态会延长，那么，就没有办法适时从四恶道中脱离，再生为人，与未来的弥勒佛相逢。此后，接续而来的轮回世界，都是佛陀未出现的世界，因而不能接触到佛法。啊！虽然这位富豪之子拥有足够的波罗蜜，可以让他在今生解脱，可是他想从世间的病苦中解脱，距离是那么遥远。

现在时下流行的意见认为，如果一个人具足波罗蜜了，即使不想，他还是会与佛法相逢。同样的，虽然不想从世间的病苦中解脱，他还是会证得解脱。不过，持这种看法的人必须注意到授记与未授记的情况。请思索一下上述提及的两部经典，以及富豪摩诃达那之子的故事，请务必记住，即使是未获佛陀授记的人，如果全心精进修行，还是可以在今生中，从世间的病苦解脱出来。然而，纵使拥有足够的波罗蜜可以证得解脱，要是不精进，还是不能在佛法中证得道与果。

除所举例的几类人外，还有许多其他的众生，例如苦行者阿罗逻（Alara）与郁陀伽（Uddaka），虽然拥有足够的波罗蜜证得解脱，却没有机缘，这是因为他们身陷八难当中。在八难中，是不可能藉此证得道与果的。

#### 未了的行者与文句的修行者必备资粮

上述所提人的四种类别当中，敏锐的智者与广说的智者，只要听到开示，就可以证得预流道果以及其他较高阶的智慧，例如毗舍佉（Vissakha）（译按：见《法句经注》第一偈颂）以及给孤独长者（Anathapindika）（译按：见《法句经注》第十八偈颂）。对于这种类别的人而言，修习“法”并不需要

依照“戒清净”、“心清净”等等的修行次第。请谨记在心，当天人与梵天从世间的痛苦中解脱出来的时候，也是相同的情形。

因此，我们必须指出，像“戒清净”、“心清净”等等记录在三藏经典当中的修行次第，是针对证入预流道果之前的未了行者与文句行者所提出的。这些修行次第，对于人的前三种类别而言，远比证得更高层道果，还来得重要。即使阿罗汉圣人已经走过这些修行次第，在证得阿罗汉道果之后的阶段，这些修行次第是用于“现法乐住”的目的。

佛教的第一个千年，是所谓的无碍解型的阿罗汉圣人时代，之后，也就是现阶段的佛教，只包括未了的行者与文句的行者这两种类别的人。现在，只存在著这两种修行人而已。

## 关于这两种修行人

### 未了的行者

关于这两种修行人，未了的行者，如果实实在在地修习“三十七道品”，其中包括了四念住、四正勤等等，他可以在今生成为预流道圣人。不过，如果他在修行上松懈了，只有当他转生天界之后，才有可能成为预流道的圣人。当他离开法（译按：“三十七道品”），例如四念住等等，不幸往生了，就佛法来说，他是整个迷失了，不过，要是能遇见未来佛，还是可以从世间的痛苦中解脱出来。

### 残存的文句行者

文句的行者，如果在今生能够实实在在地修习法（译按：“三十七道品”），来世转生天界之后，就可以在现阶段的佛法时期证入解脱。

### 圣人的时代

现阶段的佛法时期长达五千年，是充满圣人的时代。奉行三藏经典于人间多久，圣人的时代就会持续下去。文句的行者会运用与佛法相遇的机缘，尽其一生，累积波罗蜜的种子，累积戒律、禅定、智慧的种子。

### 戒律

谈到戒律、禅定、智慧种子的累积，戒律的种子是指：在家男女的五戒，活命戒（正命）、八关斋戒、十戒，以及诸比丘的比丘戒。

### 禅定

禅定的种子是指经由修习四十种禅修对象之一，例如十遍处，来证得“遍作”；或者，如果再进一步的努力，就可以证得“近行定”；如果又激起进一步的努力，就可以证入“安止定”。

### 智慧

智慧的种子是指有能力分析色（物质现象）、名（心灵现象）、蕴（存在的构成因素）、处（基础）、界（因素）、谛（真理）以及缘起（相互依赖的根源），而且有能力直观到一切存在的三项特质（三法印）：无常、苦、无我。

谈到道智与果智的三种种子，戒律与禅定就像装饰品一样，总是在庄严这个世界，而且，即使是没有佛出现的世界中，戒律与禅定还是存在著。戒律与禅定的种子可以随意获得。但是，智慧的种子，因为涉及色、名、蕴、处、界、谛与缘起，只有当一位修行人遇见佛法才能证入。一位佛法的门外汉，纵使无数的世界过去了，可是连听到与智慧有关字句的机会都没有。因此，现在有机会遇见佛法的修行人，如果想累积道与果的智慧种子，以确保未来世能在佛法之内，从世间的痛苦中解脱出来，那么，就应该对于最终真理（译按：第一义谛）的知识，寄以特别的关照。对于修行人而言，这远比累积戒律、禅定种子还难以克服。至少，他们应该尝试去观察四大界——地、水、火、风是如何构成一个人的身

体。如果他们想要好好观察这四大元素，圆满证得这一系列的智慧种子，虽然这是最困难证入的，但至少已不需要阿毗达磨论藏了。我们可以这样说，在佛教内再生，虽然很困难，却非常值得去做。

### 明与行

戒律与禅定就是“行”，智慧就是“明”，因而合称为“明行”（*vija-carana*）。“明”就像人的眼睛，“行”就像人的手足；“明”就像鸟的眼睛，“行”就像双翼。拥有戒律与禅定，可是欠缺智慧的修行人，就像拥有健全的双手双足，却瞎了双眼的人。拥有“明”，可是欠缺“行”的修行人，就像一个人拥有良好的视力，却四肢残缺不全。“明”、“行”具足的修行人，就像一个人拥有良好的视力与健全的四肢；“明”与“行”同时欠缺的修行人，就像双眼、双手、双足都残废的人，根本不够资格称为活生生的人类。

### 只拥有“行”的结果

活跃于现阶段佛法时期的修行人当中，有些人圆满地具足戒律与禅定，可是却欠缺“明”的种子，也就是欠缺对於物的性质、心的性质以及存在的构成因素的直观。因为他们在“行”上力量强盛，大概可以与未来的佛教相遇，可是，因为欠缺“明”的种子，即使亲自听到未来佛的开示，还是不可能开悟。这些人，像是至尊佛陀住世期间的迦留陀夷长老（*Udayi-tthera*）（译按：见《法句经注》第六十四偈颂）、优波难陀（*Upananda-tthera*）（译按：见《法句经注》第一五八偈颂）、六群比丘（译按：见《律藏》大品）以及拘萨罗国王（译按：见《法句经注》第六十偈颂）。因为他们以前累积了“行”，例如布施与戒律，有缘与至尊的佛陀相逢；可是，以前没有累积“明”，他们纵使经常倾听佛陀的开示，还是像耳聋一样，不知所云。

### 只拥有“明”的结果

有些人拥有“明”，例如对於物、心的性质以及存在的构成因素（蕴）的直观，可是欠缺“行”，例如布施、根本五戒、八戒（斋戒日的戒律）。因为拥有“明”，这些修行人有缘与未来佛相遇，并且听闻开示，开悟解脱；但是，他们既然欠缺“行”，就很难有机缘与未来佛相遇，这是因为在现阶段佛法时期与未来佛之间有所谓的间劫阶段（*antara-kappa*）。

在间劫阶段，这些众生在感官的世界流荡，也就是指一连串无止尽的存在与再生，并且只有当这些再生的众生停留在快乐的天界，他们与未来佛相逢的机缘才可能确保下来。如果在间劫的过渡阶段，堕入低层的四界当中，这些众生与未来佛相逢的机缘便不可挽回地失去了，因为众生一旦堕入低层的四界当中，便会在四界当中无止尽地轮回转世。

在今生中采取布施行为的人，难得一见，他们的身业带有瑕疵，言谈不知节制，意念不清净，因此，在“行”上有缺陷的人，一旦往生的时候，会生一股堕入低层四界的强大驱动力。虽然有些幸运的众生会转世到快乐的天界，可是，会因为以前欠缺“行”，例如布施，以致吝啬、生活上遇见困厄、刑罚、灾难，又会转世到苦界。因为他们欠缺根本戒与八戒，与他人相处时，会引发争论、吵架、嗔怒，再加上病痛、烦闷，所以会堕入苦界当中。因此，他们会在每一种境界中都感受到痛苦的经验，凝聚了无法抗拒的动力，缩短了快乐天界的时间，堕入低层的四界当中。在这种情形下，这些欠缺“行”的众生，想与未来佛相逢的机缘，实在非常渺茫。

### 根本的要点

简单地说，根本的要点是，只有当一位修行人具足了“明”与“行”的种子，才可能在来世，从世间的痛苦中解脱出来。如果只拥有“明”的种子，欠缺“行”的种子，例如布施与戒律，就会失去与未来佛相遇的机缘。另一方面，如果拥有“行”的种子，可是欠缺“明”的种子，就不可能从世间的痛苦中解脱出来，不可能与未来的佛法相遇。因此，今日的文句行者们，不论男女，想要与未来的佛法相

遇，应该在现阶段的佛法期间，藉由布施、戒律与禅定的修习来累积“行”；关于“明”至少藉由直观四大元素的修习，确保与未来佛法的相遇，并且从世间的痛苦中解脱出来。

当我们说布施是“行”，就归属於“信”的范畴，而“信”是善人正法的一种，这属於十五种行法的范畴。

#### 十五种行法分别为：

一、戒律。

二、六根的防护。

三、饮食知量。

四、警寤策励。

五——十一：妙法（善人的七种特质）。

十二——十五：四禅定——第一禅、第二禅、第三禅、第四禅。

这十五种行法是最高禅定者的特质。正如只修习直观的修行人所须知的事项，他们应该去修习十一种行法，也就是不包括四禅定。

对于想要与未来佛法相遇的人而言，布施、戒律、布萨戒（忏摩）与七妙法是根本的修习事项。

对于想要在今生证得道与果的人而言，首先必须具足十一种行法，例如戒律、六根的防护、饮食知量、警寤策励与七妙法。在此处，戒律是指正命的根本戒；六根的防护是指眼、耳、鼻、舌、身、意六种感官的防护；饮食知量是指摄取适当的饮食，来维持身体中有形物质的平衡，并且藉此获得满足；警寤策励是指不要在白天睡觉，只在夜间三个时段中的一个时段睡觉，其余两个时段则用来修习禅定。

七妙（善）法是指：

一、信。二、正念。三、惭。四、愧。五、广学。六、精进。七、智慧。

对于想要在今生变成预流道圣人的修行人而言，并没有需要特别去修习布施，而是让那些在现阶段的佛法时期当中，没有足够的力量从世间的痛苦证得解脱的人，才特别去修习布施与布萨戒。

#### 修行的次第与等待未来佛的人

既然期待未来佛的人，他们的修行是为了累积波罗蜜，就没有必要严格遵循巴利圣典所展示的修行次第：戒律、禅定与智慧。换言之，他们不应该在圆满戒律之前，松懈了禅定的修行，或者在具足禅定之前，延迟了智慧的修行。面对“七清净道”的次第：一、戒清净，二、心清净，三、见清净，四、度疑清净，五、道非道清净，六、行道智见清净，七、智见清净，他们不应该在前一阶段未圆满之前，便松懈了其余清净支的修持。既然他们尽可能地累积波罗蜜种子，就应该将戒律、禅定、智慧累积到极致。

#### 不需要固守既定的修行次第

正如巴利圣典所陈述的，圆满修习“戒清净”之后，才可以修习“心清净”，圆满修习“心清净”之后，才可以修习“见清净”，圆满修习“见清净”之后，才可以修习“度疑清净”，圆满修习“度疑清净”之后，才可以观“无常、苦、无我”，这样的修行次第是指，想要在今生中迅速成就道与果。然而，对于那些无法激起此种努力，只能累积波罗蜜种子的人，只须把握当下，因而不能说在圆满“戒清净”之前，不能修习心清净。甚至，在猎人、渔夫的例子中，也不应该要求他们放弃原本的职业，否则便不能修习禅定与直观。有人会说，如此一来便会败坏“法”。因此，这些猎人与渔夫应该忆念佛、法、僧的神圣特质，并且尽可能忆念身不净的特质，默想自己与一切有情众生终究会死亡。我曾经遇见一位渔夫，经过这样的努力修行之后，在他从事渔夫的职业期间，就可以流畅背诵巴利圣典，《摄阿毗达摩义论》（*Abhidhammattha Sangaha*）的注疏以及《发趣论》的〈缘起章〉（*Paccaya Niddeśa Of the Patthana*）。这些成就便构成了“明”的基本要求。

现在，每当遇见护持佛法的信众，我都告诉他们，在真正的比丘传统中，即使职业是猎人、渔夫，他们仍旧应该全心全力忆念三宝的神圣特质与三法印。全心全力忆念三宝的神圣特质，就构成了“行”的种子；全心全力观照三法印，就构成了“明”的种子。即使是猎人与渔夫也应该勇于去实修心灵的这些关注活动，而不是告诉他们，身为猎人与渔夫并不适合修习禅定与直观，相反的，应该协助他们渡过困难，获得更佳的认识，并且激励他们，持续地修行，当他们处于累积波罗蜜与善的趋势阶段，也应该赞美他们。

由于忽视当下的价值，而失去获取“觉”的机会有些老师，只按照表面、单一的意义来理解巴利圣典中“七清净”的修行次第，忽视了当下的价值，甚至宣称，除非先圆满了“戒清净”，否则的话，修习禅定与直观，纵使费尽心力，也不会证得任何道果。有些不了解的人被这种说法误导了，因而产生法障。

这些人不知道当下的本质，因而失去了证得“明”的机缘，这“明”的种子，只有遇见佛法的时候才可能证得的。即使在过去漫长的轮回中，虽然佛法比恒河岸边的砂粒还多，他们遇见佛法，却没有获得“明”种子的基础。这里所提到的种子，是指足以长出健康、强壮幼苗的种子，当中还有许多不同的成熟度。

这里也有不够成熟的种子。一般人不知道他们持诵的意义，或者知道意义了，却不了解正确的修行方法：或者依照习惯、传统来数念珠，藉此忆念佛陀的神圣特质以及三法印，如此方式所获得的种子是不够结实的、不够成熟的。如果机缘足够的话，这些不成熟的种子，还是可以在来世继续予以成熟的。

修行禅定，出现了“遍作相”（译按：指禅定前所预备、觉知的相），修习直观，直到证入“色”和“名”，这就是充实成熟的种子。修行禅定，出现了“取相”（译按：某种禅定的心的相，但仍不稳定、不清晰），修习直观，取得了“遍知智”（译按：知三法印），这就是更为成熟的种子。修行禅定，出现了“似相”（译按：完全地清晰、不动的心的相），修习直观，产生了“生灭智”，这样的种子就成熟到了极点。如果禅定与直观能够更进一步，就可以证得更成熟的种子，带来更大的成就。

### 增上修行

巴利圣典指出，只有在以前佛法住世的时候，增上修行，才会产生禅定，并且在接续而来的佛法时代中，证得道果，“增上修行”（Adhikara）是指“持续的种子”。现在，那些依照传统修行方式度过一生的修行人，只有模仿禅定与直观，并不属于兼备禅定与明的种子而足够称为“增上修行”的人。

关于种子的这两种型态当中，那些有缘遇见佛法，却未能取得明种子的人，承受巨大的损失。这是因为明种子与“色法”、“名法”有关联，并且只有在佛法中才能证得，只有当修行人足够敏锐才会取得这些种子。因此，此时此刻的善男子、善女人，终于发觉自己缺乏能力直观、分析“色法”、“名法”，就应该穷其一生，专心致志于记住四大界的意义，加以研讨，最后直观四大界是如何在自己的身体当中构成。

正如在佛经与阿毗达磨论藏所呈现的，我们在此总结有关四种类别的人以及人的三种类型的论点：（一）、身处佛法当中，却没有修习禅定与直观的人，只是在模仿的仪式中虚度光阴，承受巨大的损失，如此一来，他们便是没有善用生而为人，并与佛法相遇的独特机缘；（二）、处于未了行者与文句行者的时期，如果留心努力，他们可以获得禅定与直观的成熟种子，并且在今生或来世的天界，也就是在此时的佛法或下一次的佛法时代，很容易证得出世间法的利益；（三）、处于佛法的时代，身而为人可以从此世的存在中获得无穷的利益。

有关人的三种型类与四种类别的陈述，到此告一段落。

### 现世中的邪法：劝戒的话

如果三藏经典是佛陀四十五年说法的精华，根本要义的结晶就是“三十七道品”。“三十七道品”构成了三藏经典本质。如果再加以浓缩，就是“七清净”。

如果再把“七清净”浓缩，就是“戒律”、“禅定”、“智慧”。这些称为“增上戒学”、“增上心学”、“增上慧学”，也合称为“三学”。

一提到戒律，对于一般修行人最基础的是根本戒，圆满了根本戒，就拥有“行”，要是又拥有“明”，就能证得道与果。如果这些修行人能够再兼持斋戒於日常戒（*nicca sila*），就更完善了。对于一般人而言，日常戒就是活命戒，必须妥适地、信实地遵守。若是凡夫破了戒律，还是可以在余生重新受戒，护守戒律。如果在未来当中，再度破戒，同样可以再一次加以净化，每净化一次，这位修行人就可以再度拥有戒律。这种努力并不困难。每当打破日常戒，就应该立刻重新受戒。在今日，有很多人都具备了戒律。

但是，能够在某一“遍处”或“不净观”禅修中，完美证入，或者对于物质现象、心灵现象、无常等，证入直观的修行人，却是非常稀少的。这是因为由邪法引起畏法的情形，非常普遍。

### 法障

所谓由邪法引起法障，是指这些观点、修习与局限不足以看清轮回的危险，并且相信道与果是不可能证得的，这种信念一直到波罗蜜圆满之前，会延缓修行的努力；相信现代的修行人，只能证得二因人（*dvi-hetuka*，译按：指无贪、无嗔，但不能证得道果），相信过往的伟大导师并不存在。

纵使尚未证入究竟，没有任何一种善业会白白浪费掉的。如果作了努力，对于那些欠缺波罗蜜的人而言，一个善业就是产生波罗蜜的工具。如果不作任何努力，获得波罗蜜的机缘也会失去。如果这些波罗蜜不够成熟，只要努力，他们的波罗蜜就会变得扎实、成熟；并且在现今佛法的来世中，证得道与果。如果缺少努力，成熟波罗蜜的机缘也会丧失。如果这些波罗蜜成熟了，又能够努力向前，就可以在今生证得道与果，如果缺少努力，那么证得道与果的机缘就会失去。

如果是二因人加以努力的话，他们就可以在来世成为三因人（译按：无贪、无嗔、无痴）。如果他们不努力的话，就不可能从二因的阶段超升出去，反而会落入“无因”（*ahetuka*）（译按：再生於无任何善的根基）。

在这个世界当中，有些人打算出家，剃度为比丘，要是有人向他说：“你要抱著一辈子维持比丘身份，否则的话，就取消这个念头！”这就是对于“法”的怖畏。

**“我宣示，只要生起行善的念头，就会带来巨大的利益！”**（译按：见《中部》第八经·《损减经》）

佛陀如是说。轻贱布施的行为或布施的人，会引障碍自己的智慧。如果轻贱戒律、禅定、智慧的行为，或是蔑视修行的人，就会产生所谓的“法障”。如果产生所谓的“智障”，这个人就容易失去权力、影响力或者财富，在现世或来生中，也会沦入赤贫的困境。如果产生所谓的“法障”，这个人很容易在言行知觉上发生障碍，因而在现世或来生中，全然失去生存的价值。愿一切有情众生都觉悟！

有关生为人类的殊胜机缘，值得摆脱上述所提的邪法，并且在今生努力修行，以阻绝未来轮回中通往四恶道，甚至可以藉由专心勤奋修习止观，累积一些种子，得以从此生的痛苦解脱出来或从未来的佛法中解脱。

## 三十七道品

现在我应该精简地陈述“三十七道品”，而这“三十七道品”应该由想要实修禅定与直观的修行人，以精进和决心去修持，因而促成了在现世佛法中再生为人类的殊胜机缘。

简要地说，“三十七道品”共有七组，是为：

- 一、四念住
- 二、四正勤
- 三、四神足
- 四、五根
- 五、五力
- 六、七觉支
- 七、八圣道支

按照定义，“三十七道品”所以称为“道品”，因为他们是“圣道智”的组合，是“圣道智”，是足处（最近因）、资粮与根机。

## 四念住

“念住”的定义是全心全意、安稳地警觉。共有四种念住，分别是：

- 一、身念住。
- 二、受念住。
- 三、心念住。
- 四、法念住。

一、身念住：意指全心全意安住在身体现象上，例如呼气与吸气。

二、受念住：意指全心全意安住在感受上。

三、心念住：意指全心全意安住在思想或精神的历程上，例如有贪或者离贪。

四、法念住：意指全心全意安住在观法，例如五盖等。

关于这四种念住，如果全心全意安住在身体的某部位上，例如吸气与呼气，就等於安住在一切事物上。因为修行人有能力依照他的意愿专注在任何对象上。

“安住”意指如果一位修行人想要在吸气与呼气上专注一个小时，在这段时间，他的专注力仍然能够稳定地固守在呼吸上。如果想要专注两个小时，他的专注力还是会稳定地固著两个小时。由於思绪上的不稳定（寻，*Vitakka*），使得专注力从他固著的对象上脱离，这种情形是不会发生的。

有关四念住的详细论述，请参阅《大念住经》（译按：见《长部》第二十二经）。

为什么要将心安住在吸气与呼气上，不要陷入其他的对象？这是因为对我们而言，有必要集中控制“六识”，“六识”在过去无数无尽的轮回中骚动地漂流。

我应该陈述得更清晰一些。心灵习惯从“六根”的六种对象中，迅速地从某一对象至另一对象。

例如无法控制心灵的疯子，他不知道用餐的时间，毫无目的地四处游荡。父母亲找到他，供他用餐，吃了五、六口，他就翻倒盘子，扬长而去，因此，不能好好享用一餐。到了这种程度，他已经丧失心神，甚至无法用完一餐。在交谈的时候，因丧失心神，无法完整说出一句话。从谈话开始、过程到结束，他都无法认同别人。他的谈话，毫无意义，不能承担世间的任何事务，也不能完成任何工作。这种人不能真正称为人了，他已经完全无知了。

如果这位疯子遇到一位优秀的医生，并接受严苛的治疗方法，将他捆绑和监禁，经过治疗，变为一位神智健全的正常人。经过如此的治疗，在用餐的时候，他可以控制住心，那时候可以饱餐了。在其他事物上，他也可以控制得宜，就像其他人一样，可以胜任工作，完整说出一句话。这就是一个例子。

在这个世界上，心智散乱的人，就像丧失心神的疯子，直到他接触到禅定与直观为止。就像疯子虽然想用餐，仅仅吃了五、六口就推倒餐盘走开一样；这些心智散乱的人，发现他们的心念四处飘荡，这是因为他们没有办法控制住。每当他向佛陀礼敬，忆念佛陀殊胜的特质时，就是无法把心念集中在这些神圣的特质上，反而逃到思想的其他对象上，所以甚至无法诵完“iti pi so……”（世尊的确是……）的偈颂（译按：见《长部》、《梵网经》、《沙门果经》）。

就像患有恐水症的人，口乾舌燥，四处寻找水源；当他找到一泓清澈的泉水，由於恐水症，还是逃走了。又像一位病人，面对一盘特别调理的丰盛食物，可是却对这些食物反胃，无法下咽，只好呕吐出来。同样的道理，这些人发现自己无法有效地忆念佛陀的神圣特质，心念无法安住在上面。

如果读诵“iti Pi so”偈颂，他们的心每一次都会飘荡出去，使得读诵中断，如果他们重新开始读诵，每一次都会中断，纵使整日、整月，或整年去读诵，就是无法诵完整个偈颂。而今，纵使他们的心四处飘荡，还是诵完了，因为他们是从记忆中去读诵整个偈颂。

同样的，有些修行人计划在斋戒日找一处安宁的地方，来观想身体的三十二部位，例如“头发”、“体毛”等，或者忆念佛陀的神圣特质，不过，却因为身处亲友的团体中而中断，这是由於他们无法控制心念，任由思绪起伏的缘故。当他们参加诵经活动，尝试把他们的心念导向四无量心的禅定工夫，例如读诵慈悲的经句。但是，他们无法控制住他们的心，思想无法集中，漫无目的地飘荡，他们只是完成了表面的读诵行为而已。

这些事实充分显示出，许多人在从事恶业的时候，极像心智不健全的人。

“心喜欢恶。”（译按：见《法句经》第一一六偈。全偈是“**应急速作善，制止罪恶心。怠慢作善者，心则喜於恶。**”）

正如水自然地高处流往低处，有情众生，如果放任心不加以控制，会很自然地趋向於恶，这就是心的倾向。

现在，我应该举出几个例子，来说明没有能力控制心的人与上面提到的心智不全的人之间的比较。

这里有一条急湍的河流。一位不熟悉如何掌舵的船夫，随流而下，他的船只装满了下游城镇买卖所需要的有价商品。当他随流而下，经过沿岸都是山谷森林的地区，而无法下锚卸货，因此，他又继续随流而下，无法靠岸。当黑夜降临，他经过可以停泊的村镇，却由於身陷黑夜之中，无法看见这些村镇，於是又继续不停地顺流而下。破晓时分，当他抵达有村镇的地方，由於没有能力掌控船舵，无法向岸边推进，下锚靠岸。因此，他迫不得已又随流而下，最後航向汪洋大海。

无止尽的轮回就像这条急湍的河流，无力控制心念的众生就像无力掌舵的船夫，心灵就像船。在没有佛法的“空”世界中，从某一存在漂流到另一存在的众生，就像船夫途经沿岸尽是山谷与森林的地区，缺乏靠岸的码头。有时生在有佛法的世界，却没有机缘认识到，这是因为他们处在“八难”之中，就像船夫途经有靠岸码头的村镇，却因为天黑的缘故，没有办法看见。在另一段时间，他们在佛法中生为人类、天人或梵天，可是，由於他们无力控制住他们的心灵，并且持续努力修持四念住的直观法门，便无法确保修行的道与果，因此，依旧在轮回中飘荡，他们就像船夫看见村镇靠岸的码头，可是没有能力掌舵往前推进，因此，迫不得已航向大海。在无止尽的轮回中，身处在有佛法的时期又能从世间的痛苦中解脱出来的众生，其数目超越了恒河沙滩的沙粒，这些众生是经过四念住的修习，有能力控制住心灵，并且有能力将心念贯注於任何想要注意的对象上。

这就表现出没有修习四念住的众生，飘荡的倾向或者“存在的趋势”。当他们开始修习禅定与直观的时候，才知觉到无力控制住心念的事实。

这些比较也可以运用到驯服公牛，以便上轭犁田、驾车，和驯服大象供国王驱使或上战场打战来做比喻。

在公牛的例子，年幼的小牛必须按时放牧和关在牛栏，然后用鼻索贯穿鼻孔，并且绑在桩上，以利绳索的控制。接著，用牛轭加以训练，当它顺从了牛轭的重担，才能够耕耘、拉车，因此能够在商场卖出，获取利润，这是公牛的例子。

在这个例子中，就像这位主人的利润与成就，决定於公牛接受驯服、顺从牛轭後，能够从事耕田与拉车工作。因此，身处现阶段佛法时期的凡夫与比丘，他们的真实利益是依赖禅定与直观的训练。

在现今的佛法时期当中，修习“戒清净”就像驯服小牛一样，须先关在牛栏当中。如果年幼的小牛没有关在牛栏中，它会损毁别人的财产，因而带给主人负担。所以，如果一位修行人欠缺“戒清净”，三业（译按：指身业、口业、意业）就会骚动，顺从世间的邪恶并且产生“法”中明示的恶业。

开发“身念住”的努力，也像驯服小牛，以绳索贯穿鼻孔，用桩绑住。当用牛桩绑住小牛後，主人想要小牛去哪里，小牛就哪里，无法脱逃。所以，当用“念住”这条绳索把心灵绑在身体上，心灵就不会四处飘荡，而是顺主人的欲望，想往何处，就往何处去；在无止尽的轮回中，心灵迷乱的习惯会平息下来。

一位修行人，如果没有先修习“身念住”，就著手修习禅定与直观，这种情形就像一头没套上鼻索的公牛去耕耘或拉车，这位主人会发现无法依照自己的欲望来驱使公牛。因为这头公牛还是狂野的，没有套上鼻索，它或是想逃走，或是想弄断牛轭，挣脱出来。

相反的，一位修行人在将心灵转过来修习禅定与直观之前，就先行观想“身念住”，净化心灵，让心灵平静下来，那么，他的专注力会很稳定，修行工夫会非常有成就。

在大象的例子中，一只刚从森林带出来的野象，首先要关起来，系住它成为一只驯服的大象。因此，它会被用木栅紧紧围起来，直到驯服为止。当它完全的驯服、祥和，便可训练它从事许多工作，来替国王服务。到了那个时候，它才能在正式的场所被运用以及在战场上驱使。

快乐感受的领域，就像一头野象在森林中自得其乐。佛法，就像刚被带出来的野象所进入的训练场。心灵，就像狂野的大象。佛法中的“信心”与“意欲”，就像野象被拉往驯服大象的训练场。“戒清净”，就像用木栅围起来的地方。身体或身体的部位，例如吸气与呼气，就像围住大象的木桩。“身念住”，就像把野象拴在木桩上的绳索。朝向禅定与直观的前加行，就像大象的预备训练工作。修习禅定与直观，就像国王的游行盛典或战场。

其他观点的比较，现在可以轻易地辨识出来。

诚如我在疯子、船夫、公牛、大象的例子中所指出的，按照古代的传统教义，过去无尽轮回中所出现的佛法揭示，“身念住”的重点，第一步是从修习“戒清净”出发。

根本的要义是，无论是藉由呼气或吸气，或者四威仪（行住坐卧），或者正知，或者四大界（地水火风）的思惟作意，或者骸骨观，一位修行人必须努力精进，希望在清醒的时刻，日以继夜地专注用功，以便能够把自己的专注力安住在身体及其姿势上。如果可以随心所欲，长久专注，那么，就可以全然支配心灵了，因而可以从疯子的状态中解脱出来。现在，一位修行者就像船夫可以掌舵，或者像拥有驯服公牛的主人，或者像国王可以驱使受过训练的大象。

支配心灵，有许多不同的方法与等级。在佛法中，成功修习“身念住”是支配心灵的第一个阶段。

那些不想通过禅定就追寻纯粹直观道路的修行人，是一条独特的“乾观者”（Sukkha-vipassaka）的道路（译按：指仅仅修习直观法门的人），他们应该在成就“身念住”之後，就直接进展到直观法门。

如果他们不想个别地修习“身念住”，而是想要以勤奋修习直观法门，来领悟“身念住”，他们也会有所成就的。不过，他们真的必须充满智慧与勤奋。身念住与“生灭智”（译按：由观察身心现象的生灭所生起的知识）息息相关，修行人可以清楚地看到生起与消逝，真的非常有价值。

在禅定的法门中，藉由修习呼气与吸气的“身念住”，一位修行人可以达到四禅中的色界；藉由修习“身念住”当中的“色之作意思惟”，观照身体的三十二个部分，例如头发、体毛等，一位修行人可以达到八种正受（译按：指“八定”）。同样的，修习“身念住”的“不净作意思惟”，一位修行人可以达到初禅。如果在修习过程中，成就了直观，一位修行人也可以达到道与果。

即使在修习禅定与直观时没有澈底证悟，如果一位修行人可以控制住自己的心灵，能够随意将专注力安住在任何地方，按照佛陀的教诲，这种人还是可以品尝到不灭涅槃的法味。

**“沈浸身念住的修行人，可以享受涅槃之乐。”**（译按：见《增支部》第一册·不灭品·第二十二经）在此，涅槃是指心灵的大平静或澄澈。

从原始的状态来看，心灵的倾向是非常不稳定的，而其本质是燥热的。就好像生活在辣椒种子内的昆虫不知道辣椒的辛辣，追逐爱欲的众生不知道爱欲的灼热，容易受愤怒与骄傲支配的众生不知道骄傲与愤怒的燥热，因此，众生不知道不安心灵的燥热；只有藉由“身念住”，心灵的不安消除了，才会意识到不安心灵的燥热。想要消除这种燥热的现象，他们开发出对於燥热现象重新复发的畏惧。在已经达到初禅或生灭智的修行人的例子中，他们藉由“身念住”已经消除这种燥热现象了，不需要再去精心经营什么了。

因此，一位修行人的成就愈高，就愈难与“身念住”分离。圣人们将四念住视为心灵上的营养品，直到他们证入涅槃。

一位修行人有能力把专注力安住在身体的某些位上，例如安住在吸气与呼气上，长达一小时或两小时，那么，这位修行人就有能力在七天，或十五天，或一个月、两个月、三个月、四个或五个月、六个月、一年、或二年，或三年当中，把修持的工夫带入顶点，不过这必须视这位修持人的努力程度了。

有关修习吸气与呼气的法门，可以参阅我的作品《观呼吸手册》。

有关观想身体三十二部分的方法，过去的诸位导师已经写下许多作品了。这个部门当中，头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，是众所周知的“皮的五法”（皮肤在这组中是最後一个，因此这样称呼）；如果安住在这五个部位，修持“身念住”就算圆满成就了。

至於“四大”的分析、“色”（身体现象）的直观以及“名”（精神现象）的直观，可以参阅我的作品《诸相手册》、《明道手册》、《食物手册》以及《无我手册》。

在此简略地陈述了“身念住”法门，这是四念住的一种，并且是未了的行者与文句的行者想要证入佛法“道”与“果”，首先要确立的修习工夫。

四念住部份，就到此结束。

## 四正勤

“正勤”的定义是：能够非常地努力实践，称为“勤奋”（Padhana）。

能够适当地、非常努力地实践诸“法”，称为正勤（Sammāpadhana）。没有任何勉强成分的努力，称为“正勤”，也可以称为“热切的精进”。这种努力会引起身心巨大的痛苦。而这种努力具有四项特徵。这四项特徵：

**“宁可让我的皮肤、筋肉、骸骨乾枯，宁可让我身内血肉涸竭，我都不会放弃精进地努力，直到自己证得以人类的能耐、努力与勇决精进所能证得的境界为止。”**（译按：见《增支部》二集·刑罚品）。

这些特徵可以精简方式表达如下：

一、宁可让皮肤乾尽。

二、宁可让筋肉乾尽。

三、宁可让骸骨乾尽。

四、宁可让身内血肉涸竭。

这种努力会唤起一种决断力量：“如果以人的努力可以证得终极真理，那么，在尚未澄得之前，我决不会放逸。”首楼那尊者（Sona，译按：见《律藏》小品·第五·皮革鞣度；Sammohavinodani Atthakatha P.159 《分别论注疏》）以及护眼尊者（Cakkhupala，译按：见《法句经》，第一偈的故事的主角）就是发挥这种精进努力的典范。

只有当一位修行人已经按佛陀一生所教诲的，穷其一生努力精进了，可是还是没有证得禅定、道、果，那么，可以说未能证得的原因是这个时代的本质上，或者这个人“二因人”的缘故（译按：只有两种无贪、无嗔的根本条件），或者过去世缺乏足够的波罗蜜。

在这个世界上，有些人与佛陀所指示的精进程度，相距甚远，他们甚至不想尝试修行，以便有效地安住在“念身”（译按：观身体三十二种成分），来治疗盲目飘荡的心灵；他们说，他们之所以无法证得“道”与“果”是时代使然。有些相同状态的人则说，现阶段的男众与女众，缺乏足够的波罗蜜，可以让他们证得“道”与“果”。还有些相同状态的人表示，现阶段的男众与女众是“二因人”。这些人之所以会如此说，是因为他们不了解处于未了行者阶段的人，是由于缺乏“正勤”，才无法证得“道”与“果”。

如果适切的“正勤”，再加上“专心致志”（Pahitatta），一千位修行人付诸实践，其中会有三百、四百或五百位修行人付诸实践，那就有三十、四十或五十位修行人可以证最高的成就。在此“专心致志”是指“**终其一生努力不懈，纵使牺牲生命，还是努力不懈。**”

首楼那尊者的努力情形是，在雨安居的三个月当中长坐不卧、警醒不寐，只有采用禅坐与经行；护眼尊者努力的情形也是一样的。弗沙天尊者（Phussadeva，译按：见 Silakkhandha-vagga Attakatha,P.159，《戒蕴品注疏》；Mula-pannasa Attakatha,Satipatthana Sutta Vannana, P.262），经过同样的勤奋，努力二十五年之久才证得“道”与“果”。在摩诃湿婆尊者（Mahasiva，译按：见《长部》《帝释天所问经》）的例子中，他则精进努力了三十年。

在现阶段的时空中，特别需要这种“正勤”的努力典范。勇於精进的行者，往往缺乏充份的经教基础，而有经教基础的行者，往往身陷比丘俗务的障碍中，例如他们居住在村落中，需要论法、开示与著述。这些修行人是难以在一段长时间中毫无间断地“正勤”。

有些人会说，当他们的波罗蜜成熟了，时机到了，他们就可以轻易从世间的痛苦中解脱。因此，当他们还没有办法确定这种努力是否会获得解脱，是不会付诸努力的。他们很显然没有比较三十年努力所产生的痛苦，与未来可能会面对的痛苦，谁重谁轻。这种未来的痛苦是，如果万一在证得解脱之前，坠入地狱十万年的话。他们很显然没有想到，三十年的努力精进所引起的痛苦，这比不上仅停留在地狱三个小时的痛苦。

他们可能会说，如果经过三十年的努力还是没有证得解脱，情况还是一样呢？但是，如果这位行者机缘成熟了，就可以解脱，藉由精进努力，他可以证得解脱；如果还没有成熟，他可以在来生证悟解脱。纵使他们没有在今生佛法时期中证得解脱，由於心灵一再精进所产生的积聚业力（bhavana acinna Kamma）是一种有力量的业。藉由这种业力，他可以避开三恶道，而且可以在善趣再生之後，遇见未来佛。对于那些不愿付出努力的人而言，纵使他们机缘成熟了，经过三十年的努力就可以证得解脱，却因为不愿努力精进而失去解脱的机缘，他们没有获得什么，并且失去一切。因此，愿一切众生获得“慧眼”，并且警悟到危机。

“正勤”共有四种，分别是：

- 一、已生恶令灭。
- 二、未生恶令不生。
- 三、未生善令生。
- 四、已生善令增长。

### 已生恶业与未生恶业

在轮回中飘流的众生中，都具有两种恶业，称为：已生的恶业。未生的恶业。

“已生的恶业”是指过去与现在的恶业，其中，包括了在以前轮回所作的恶行。

在这些恶业中，有些人在三恶道中转世，荒废时日；有些人在三恶道期待转世机缘，投生三恶道是长劫受苦难的。

每位深陷“身见”的众生，无论是人类，或是天人，或者梵天，都储存了过去无尽的罪债，因为如此的恶业具有潜能会再沦入最底层的无间阿鼻地狱。同样地，他们还含藏了其他的业，可以转世到其他的三恶道。这些过去的业等到机缘成熟，可以转世投生，并且生生世世伴随，一直到这些业报被清除为止。这就是所谓的“已生”（*uppanna*）。

这些过去的“已生恶业”是根植在“身见”当中，只要“身见”存在，还没有产生业报，这些恶业就不会消失。可是，当直观到“无我”，行者就可以消除“身见”。从当刻起，一切“已生恶业”都失去了潜能，并且从储存过去恶业的库藏中消失。从此以后，行者就不会在未来的轮回甚至梦境中，再转世到三恶道。

“未生恶业”是指未来的恶业。从今生的下一个刹那开始，不论是今生与来世的机缘里，一个人将要作的一切新恶行，都称为“未生”（*anuppanna*）。一个人在今生所作的新恶业会绵延无数个世代。

所有这些“未生恶业”都根基於“身见”。

一旦“身见”消失了，一切将要造的新“未生恶业”会在刹那间消失，没有留下任何痕迹。在此处，“消失”是指将犯的恶业当下失去在未来延续的生命与轮回中现起的机缘。在来生的轮回中，这些众生，即使在梦中也不会犯下诸如杀生等恶业。

如果“身见”依旧存在，即使他是宇宙之王，操控了整个宇宙，他还是夹在前後的地狱之火当中，受到“已生恶业”与“未生恶业”的包围。因此，他纯粹是地狱热火里的生命而已；同样地，帝释天，忉利天的天王、色界、无色界梵天的梵王，都是地狱热火里的生命。他们是被地狱与三恶道钩住的生命，在轮回的大漩涡中，沈浮不定。

在无止尽的轮回中，众生必须开发出想要遇见佛法的欲望，不过，这是非常难以达到的。在“已生恶业”与“未生恶业”的地狱火焰前後包夹之下，他们必须坚决地将这些火焰扑灭。因此，那些遇见佛法的众生，为了未来的福祉，唯一的任务便是扑灭“未生”、“已生”的地狱火焰。

消除“已生恶业”、“未生恶业”的任务，就是澈底摆脱一个人的“身见”。如果“身见”根绝了，这两种恶业就会完全消除。

证入“预流道果”的圣人，例如毗舍佉（*Visakha*）与给孤独长者（*Anathapindika*），已经在人类、天人、梵天转世无数次了，可是，从根除“身见”的刹那开始，他们就从轮回大漩涡的漂流中解脱出来。他们是证得第一阶段涅槃的众生，称为“有余涅槃”（译按：五蕴依旧存在的涅槃）。虽然他们还会轮回，却不再是凡夫，他们是出世间的圣者。

在此处结束了有关“已生恶业”与“未生恶业”的讨论，而预流果圣人是从这两种恶业中解脱的。

### 已生善业与未生善业

现在我将“善业”分为“已生善业”与“未生善业”。首先是关于戒、定、慧三学，其次是关于戒清淨、心清淨、见清淨、度疑清淨、道非道清淨、行道智见清淨、智见清淨。

当我们说，轮回非常可怕，因为“已生”与“未生”的恶行（duccaritas）是以身见为基础的。所谓的没有隐蔽处，没有天堂，无处可依，因为恶行与“身见”是相同一致的。

当“身见”根除了，新旧的恶行，也就灭绝了；当新旧的恶行灭绝了，就可以从三恶道的轮回中解脱，只剩下生为人类、天人或梵天较高的境界。既然众生为了保证可以从三恶道与新旧恶行中解脱出来，因而想找寻佛法。现在，遇见佛法了，就要根除“身见”大恶。

众生的“身见”，立基於三种层次：

一、犯罪（Vtikkama）。

二、缠烦恼（Pariyutthana）。

三、随眠（Anusaya）。

这三种层次是“身见”的领域，可以分别称为“粗糙的身见”、“中等的身见”，与“微细的身见”。

现在我将指出十种恶行的身见种子，是如何成为“身见”？

“犯罪的粗糙身见”是藉由公开的言行构成恶业，“缠烦恼的中等身见”是发生在思想中的罪恶，“随眠微细身见”的罪恶是经由无尽轮回而含藏在众生中的自我里。不过，这种罪恶还没有在行为、言语或思想中显现出来。

我们可以用火柴盒的三种火焰加以说明。第一种火焰隐藏在整个火柴盒当中；第二种是火柴磨擦後点燃的火焰；第三种火焰是藉由与火柴的火焰接触，扩散到其他对象上，这种火焰是燃烧垃圾堆、衣物、房屋、寺院、村落的火焰。

扩散到其他对象的火焰，就像是“粗糙的犯罪身见”。火柴燃烧的火焰，就像是“中等的缠烦恼身见”，每当碰触到思想的对象时候，才会在心灵中显现出来。火柴盒含藏的火焰，就像是“细微的随眠身见”，藉由无止尽的生命轮回。潜藏在有情的生命中。

含藏在火柴盒中的火，只要火柴的顶端没有与火柴盒上硝石的表面摩擦，就不会迸发出火焰。纵使与火药等易燃物放在一起，也不会引起任何的伤害。同样地，“随眠身见”，只要不与恶的思想对象或其他恶之因接触的话，就会长埋在人身当中，不会显示出来。不过，当恶的思想或其他恶因，进入六根当中，“随眠身见”就会被扰乱，因而显现在意根当中，或者经过意志的作用，发生在“缠烦恼”的层次。在这个时候，如果能以善巧的教诲来克服这些徵兆，它们就会从“缠烦恼”的层次消失，退回“随眠”的层次，宛如潜在的本性一样，停留在那里。如果无法加以克服，它们会持续以意志的作用显现出来。如果它们（在“缠烦恼”的层次）进一步被扰乱，就会以恶言或恶行的形式显现出来。

在这个世界上，如果一位修行人可以在“犯罪”与“缠烦恼”的层次上自我控制；并且，如果他的行为、言语与思想，因此而洁净、不受污染，这个人可以称为善良、虔诚或者有道德的人。但是，这种人没有觉察到“随眠”的层次。如果“随眠”层次还没有根除，纵使在“犯罪”与“缠烦恼”的层次上加以完整的控制，这种控制只能是一种暂时性的。如果这个人强而有力地遵行良好的规范，这种控制可以延续一生。但是，来生无法确定依旧如此，因为“犯罪”、“缠烦恼”这两个层次可能再次浮现。

贪、嗔、痴也各有三种层次。为了彻底摧毁“身见”的这三种层次，人们必须在戒、定、慧三学上勤奋精进。他们必须修习“七清净”。

正如一般人所理解的，戒律是指“活命戒”（Ajlvatthamaka-sIIa）。“布萨戒”（八关斋戒）与十戒则是常戒的精致化。能够观照这些戒律是一件好事，如果不能观照，也不会有太大的麻烦。对身穿黄袈裟的行者，“活命戒”与“十戒”构成了所谓的戒律。“八关斋戒”则包括在十戒当中。对於比丘而言，“四遍净戒”（即比丘戒。译按：指波罗提木叉、活命遍净戒、根律仪戒、资具依止戒）构成了所谓的戒律。

由於全心全意安住在身体（如吸入呼出）与骸骨上所生起的“遍作定”、“近行定”、“安止定”（也称为“八定”），构成了禅定。

四种世间的“清净”（译按：即“见清净”、“度疑清净”、“道非道清净”、“行道智见清净”）从见清净开始与出世间的智见清净结合，构成了智慧。

在身见的三种层次当中，戒律可以摧毁“犯罪”的层次，这就意味着如果一位行者拥有戒清净，言行举止上的身见就不会生起。禅定可以摧毁“缠烦恼”层次上的身见，这就意味着如果“修习作意”（译按：即制心一处）已经安住了，思想上的“身见”就不会现起。智慧可以根除“随眠”层次上的“身见”，这就意味着如果直观证得，整个身体指是“名”、“色”的聚合，只是无常、苦、无我的聚合，依照人、有情、常、乐、我方式显现出来的潜在“身见”，就会消逝殆尽。只要这种“随眠身见”依旧存在，由戒律所摧毁的“犯罪”层次，以及由禅定所摧毁的“缠烦恼”层次，都只是暂时现象而已。

区分“已生”与“未生”有两种方法：

一、以今生为起点的区分。

二、以过去轮回为起点的区分。

现在我将陈述以今生为起点的区分方法。在今生从未修习戒律的人，不具有“已生戒律”；在今生或某段时间修习戒律，这种戒律是“已生”的。同样地，禅定与智慧的例子中，过去已经证得的，称为“已生”，过去从未证得的，称为“未生”。

在以过去轮回为起点的区分方法中，共有两种戒律，也就是“世间戒律”与“出世间戒律”。“世间戒律”是“已生”的，因为任何一位众生在过去轮回的某段时间，不会没有修习过“世间戒律”。但是对於凡夫而言，“出世间戒律”是“未生”的戒律。

禅定也有两种，称为“世间禅定”与“出世间禅定”。既然“世间禅定”在过去轮回中已经证得了，就称“已生”。对於凡夫而言，“出世间定”是“未生”的。

智慧也有两种，称为“世间智慧”与“出世间智慧”。“见清净”、“度疑清净”、“道非道清净”、“行道智见清净”，是“世间智慧”。这些“世间智慧”，对於那些在过去生中遇见佛法的人而言，是“已生”的，不过，对於从未遇见佛法的人而言，是“未生”的。

“智见清净”是“出世间智慧”。对於凡夫而言，“出世间智慧”是“未生”的，因为在过去轮回中从未曾证得“出世间智慧”。

现在我将陈述“精进”的四种要义。

只有遇见佛法，一位行者才会生起澈底自我检查旧的“已生恶业”的机缘。只有遇见佛法，一位行者才会生起制止一系列存在所呈现的“新恶业”的机缘。轮回无限，如果一位行者没有遇见佛法，就没有机缘检查这两种恶业。因为自我检查这两种恶业的工作；与根除“随眠”层次的“身见”是一致的。而且，根除随眠层次的身见，是一种“无我的禅修”。只有当一位行者遇见佛法，才会生起这种“无我的禅修”（Anatta-bhavana）。

授记为独觉佛的人，与佛法相遇的时刻，首先需要的是取得“无我的禅修”的种子。一旦佛法在世界上消失了，即使是“无我”的声音也都听不见。所谓“无我”的声音，是指色、名、蕴、处、界与缘起的声音；整部阿毗达磨论藏充满了“无我”的声音，整部论藏注疏也是一样的。

“无我的禅修”，首先需要具足“戒清净”，然後安住在“念身”上，之後，净化并且控制自己狂妄不安的心灵，在禅定与直观上努力精进。只有透过这种努力，才能根除了“随眠”层次的“身见”，所有“已生身见”、“未生身见”与恶行才会消除殆尽。

让未出现的善业出现，以及让已出现的善业增长的精进努力，是指安住“念身”之後，圆满具足“无我的禅修”的努力。

### 已生戒律与未生戒律

“未生戒律”，是指在过去无数轮回中从未在凡夫众生出现的戒律，包括了“正语”、“正业”、“正命”，这三种戒律纳入所谓的“预流道”当中，并且以涅槃作为他们的目标。这种戒律摧毁了在行为、言语上流露出来的恶行，以及错误的维生方式。从摧毁的刹那开始，在行为、言语、维生流露出来的恶行就不会再出现了；即使以後的生生世世当中都不会再出现了。

当一位行者成功地修持“无我的禅修”，才会证得这种出世间的戒律。身处佛法时代，众生就必须努力去成就这种“未生戒律”。这就意味着，从建立“戒律清净”的刹那开始（译按：与“念身”一起修持），一直到圆满具足“无我的禅修”，众生必须努力修习（毫无松懈）三十七道品。

在过去无数轮回中经常出现的“已生戒律”，是指“世间戒律”或“欲界戒律”。当我们说，一位行者必须努力达到戒律的稳定状态，我们必须知道“世间戒律”有两种层次，也就是指“定法”（niyama）与“不定法”（aniyama）。圣人的境界，就是“定法”的层次，凡夫的境界，就是“不定法”的层次。

在“预流道”的圣人中，“欲界世间戒律”达到了“定法”的层次。“预流道”的圣人，纵使在梦中也不会违犯“活命戒”，经过轮回，终於证得完全的涅槃。

不过，在一般凡夫，“欲界世间戒律”还是处於“不定法”的层次。这些凡夫在过去无数的机缘中，已经是具有德行、伦理的修行人，他们曾在无数的三恶道中受难；而在其他的无数机缘中，他们曾经是有德行的仙人与比丘。然而，在过去生中，他们未曾从坠入三恶道的危机中解脱出来。甚至现在，身处三恶道的众生，还是难以计算的；濒临三恶边缘的人类、天人、梵天，也是难以计算的。因此，具足“欲界世间戒律”的众生，还是“不定法”，也就是说还是处於暂时拥有的时刻，正当佛法的时代，他们应该转化为“定法”。他们应该安住在“念身”，一旦成就了，就应该修习“三十七道品”，一直到圆满成就“无我的禅修”为止。

有关善业的两种戒律，就说列此。

### 已生禅定与未生禅定

禅定也有两种层次，就是“定法”的禅定与“不定法”的禅定；同样地，智慧有两个层次，也就是“定法”的智慧与“不定法”的智慧。

当一位修行人达到“阿那含”的境界，“安止定”才是“定法”的禅定，而这种“安止定”是八种定或九种定（译按：“八定”加上“灭尽定”）。而只有证得阿罗汉境界，如如不动的智慧才变成“定法”的智慧。

现在我将陈述“预流道”圣人所契入的禅定与智慧。

正如《有明大经》（译按：《中部》第四十三经）所说：“**预流果道上的正精进、正念、正定，是以涅槃为目标，因而称为出世间的禅定。**”

这三种禅定（译按：指“遍作定”、“近行定”、“安止定”）是依“舍断”（samuccheda-pahana）的力量，坚决地根绝了贪婪、嗔恚的内在邪恶，而这种邪恶是以邪精进、邪念、邪定为根源的。从舍断的刹那开始，纵使再经过轮回，这种贪婪、嗔恚的内在邪恶不会再生起了。当显现“无我的禅修”时，这种禅定只能在佛教中才能成就的。因此，现在他们遇见佛法了，众生应该在与佛法缘尽之前，努力去证得“未生禅定”，切勿懈怠。这就是说，从“念身”开始，他们应该修习“三十七道品”，一直到成功地具足证得“无我的禅修”。

过去无数轮回的“已生禅定”，包括了“欲界禅定”、“色界禅定”以及“无色界禅定”。当我们说，努力精进以形成“定法”的“已生禅定”，就必须知道“世间禅定”有两种层次，也就是“定法”与“不定法”。圣人所拥有的世间正精进、正念、正定，是建立在“定法”的层次。以后的来生，乃至最后证入涅槃，这些圣人即使在梦中，贪婪、嗔恚等邪恶行为都不会生起。

凡夫所拥有的世间禅定，是在“不定法”的层次。在无数的过去轮回中，这些人曾经是入定的凡夫、入定的仙人、入定的比丘，在多生累劫中，拥有飞天入地等等的禅定与神通力。每个世界系统的生命周期，可以分为四个“劫”（Kappas），每一劫都是漫长的。在这些劫当中，这些凡夫曾在梵天中是梵王。每一个这种世界系统当中，也都会出现三恶道。相同类型的梵天充满了这些三恶道，没有别的众生。这些众生曾经是梵天王、饿鬼、地狱的众生、畜生以及阿修罗。从无尽漫长的轮回来看，每个世界系统的生命周期；就像一转眼之间而已。

因此，趁我们还身处佛法的机缘当中，努力将“不定法”的世间正精进、正念以及正法（在过去无尽机缘中所获得的），改变为“定法”的世间正精进、正念、正定。一旦安住在“念身”之后，我们必须修习“三十七道品”一直到圆满成就了“无我的禅修”。

有关善业的两种禅定，就说到此。

### 已生智慧与未生智慧

正如《有明大经》所说：“**预流果道上的正见与正思惟，是以涅槃为目标，因而称为智慧。**”

这种智慧摧毁了“随眠”层次的“身见”，并且以舍断的决定力量清除一切邪见、邪思惟的遗迹，坚决地断除恶行、邪命。邪业的旧库藏也会完全消除，进而从三恶道的轮回中解脱出来。从此刻起，邪见恶行的罪恶，在未来生中不再生起。

只有在佛法中，当“无我的禅修”生起了，智慧才会生起。因此，已经遇见佛法的众生应该在佛法还存在的时候，努力证得这种“未生智慧”。这就是指，从“念身”开始修习“三十七道品”，一直到圆满具足“无我的禅修”。

圣人的世间正见、正思惟是建立在“定法”的层次上。从他们安立的刹那开始，经过一系列的生化转世，一直到证入涅槃为止，这些圣人都拥有“业自性”的正见智、经教智、实践智以及四圣谛。

不过，凡夫所拥有的世间智慧是建立在“不定法”的层次。凡夫在无尽的轮回中飘荡，他们有时候在“法”中修习，有时候从修习中获得声誉，有时转世成为大长老、大物理学家，其他时刻，他们也会生为蜗牛、蛔虫、水蛭、虱子、昆虫、蛆、扁虱等生物，只求生存而已。

因此，当众生有缘遇见佛法，必须努力精进，以便将“不定法”的智慧（译按：短暂或刹那间拥有）转变为“定法”的智慧。这就是指，从“念身”开始修习“三十七道品”，一直到圆满具足“无我的禅修”。

有关善业的两种智慧，就说到这里。

长久以来，经过无尽的轮回，“身见”已经在我们的人格中塑造出来了，未被摧毁，而贪、嗔、痴等烦恼依旧激烈、杂多、有力。它们可说是住在我们心中的原住民。在这种情形下，作为这些烦恼敌人的戒律、禅定与智慧，反而像是偶而造访的客人。他们的造访就像外来敌人侵入阿罗婆迦鬼（Alavaka）食人国（译按：见《相应部》〈夜叉相应〉的〈阿罗婆迦鬼经注〉）这些食人鬼，个个孔武有力。以前，外来的侵入者往往沦为这些鬼的食物，住所也被摧毁。曾经有一次，五百位入定的仙人，从须弥山来到阿罗婆迦鬼住处，这些食人鬼逐一抓住仙人的脚，丢进恒河当中，五百位仙人就这样被消灭了。

因此，凡夫、仙人与比丘们，有幸在今生遇见佛法，并且期望来生脱离罪恶，又希望在他们身上安稳建立诸如“戒律清净”的法，他们应该以适当的正勤修习四念住，来摧毁“随眠”层次的“身见”。

如果他们希望从愚痴中解脱出来，而这种愚痴是指陷入缺少智慧的黑暗当中，以及拔除了对佛法僧神圣特质的忆念和弘扬佛法的尊贵情操，在来生中，没有留下任何的痕迹；如果他们希望从巨大的“邪法”中解脱出来，而这些“邪法”曾在过去无尽的轮回中，引导他们去亲近、礼敬一切假的佛法。因为，对于凡夫而言，他们不认识真实的佛、真实的法、真实的僧。如果他们希望从今生今世开始，证得“信”、证得“慧”，并且，藉此可以生起礼敬之情来对待真实的佛、真实的法、真实的僧；如果他们希望这一切成为“定法”。就必须以适当的正勤修习四念住，来摧毁“随眠”层次的“身见”。因此，适当的修习正勤，是指诸如“宁可让皮肤、骸骨乾枯等”的坚决来完成的。

有关“正勤”的陈述，在此结束。

## 四神足

现在我将简要描述“神足”（iddhipadas），这个字的解释是：「证得圆满的境界（ijjhanam iddhi）。」（译按：依照 PTS 巴利字典的说法，“iddhi”此字在英文中找不到对应字，因为在欧洲并没有这样的观念，也没有单独使用的“iddhi”，其主要的意义是指一种能力。而根据本文的脉络，无论是“iddhi”或“iddhi padas”并不是指超自然的神力，而是指在法上修持的成就基础。本译文中，将“iddhi”译为“如意”，“iddhipadas”译为“神足”，以示区别。）

在佛陀的教法中，总共有五种“如意”（iddhi），分别是：

对于诸如“名”、“色”等需要特别的知识，达到圆满的境界。

对于诸如“苦圣谛”等需要全面了解的事物，达到圆满的境界。

对于诸如“集圣谛”等需要断绝的事物，已经证入断绝的圆满境界。

对于诸如“灭圣谛”等需要实现的事物，已经证得的圆满境界。

对于诸如“道圣谛”等需要发展或培养的事物，已经达到发展的圆满境界。

在佛陀的教法中，有五种根本的“如意”。

“神通如意”（abhinnasiddhi）是指：圆满地分析认知“第一义谛”的数目与意义，而一位修行人要是没有认识到“第一义谛”，就会逾越佛法的范围。通盘了解阿毗达摩论疏（阿毗达摩是一切根本理论的精髓），就等於是“神通如意”。“遍知如意”（Parinnasiddhi）是指：经由相（lakkhana）、作用（rasa 味）、现状（paccupatthana 现行）、近因（padatthana 足处），或者经由他们具有的“无常”、“苦”、“无我”三法印，来圆满了解“苦圣谛”。

“舍断如意”（Pahanasiddhi）是指：圆满摧毁烦恼的“集圣谛”。本书主要的重点是放在证得最低层次的预流道圣人（Sotapanna），而不是较高果位的圣人。圆满摧毁“身见”，就是“舍断如意”。去除“疑”的工作是包括在摧毁“身见”的工作当中。

“现证如意”（Sacchikiriyasiddhi）是指：身心两方面都圆满地实现“灭圣谛”。

这种工作包括了烦恼的压制与破坏。

“修习如意”（Bhavanasiddhi）是指：开发戒、定、慧三学，一直到证得、灭苦出世间的“道圣谛”。

如果按照“清净道”的次序将“如意”加以分类，圆满成就“戒清净”中的“四遍净戒”（catuparisuddhi），就具足了“四如意”；在“心清净”中同时圆满成就“八正定”、“遍作禅定”（Parikamma-samadhi）、“近行禅定”（upacara-samadhi），就具足了“八如意”；圆满成就五种世间神通，诸如神变能力，就具足了“五如意”；在“慧清净”中，圆满成就“见清净”，就具足了“一种如意”。依照此种方式，就可以认识到更深一层的“如意”。

有关佛法中的陈述，在此告一个段落了。

“神足”（iddhipada），这个字的意义是：“证得圆满的根基，就称为神足”。

“神足”共有四种，分别是：

欲神足。

勤神足。

心神足。

观神足。

“欲”（chanda）是指，想要证得、达成、圆满、完成的欲望。此处所指的欲望是一种极端的或过度的欲望，这不是任何事物或人可以阻绝的欲望。这种欲望会引起这种念头：“如果我今生没有证得这种圆满状态，我是不会安心满足的；要是无法证入，我宁愿死亡。”迦叶佛时代（乔答摩佛之前的佛），波罗奈城的法泉王（Dhammasanda）（Rasavahini, Jambudippatti-katha）就具备了这种欲望。法泉王向自己说：“如果我没有机缘听到迦叶佛的教诲，身为波罗奈城的国王有什么用？”因此，这位国王放弃了王位，找寻可以复诵迦叶佛教诲的修行人，纵使这种教诲只是短短的一句偈颂而已。

如同在频毗婆罗王（译按：参见《小部》《户外经》）、毗舍离居士以及给孤独长者（译按：参见《法句经注疏》第一偈颂）的例子中，如果这种欲望圆满了，才会安息下来。只有当这里有些微的暗示指出，这种欲望是可以证得的，只是还没有具足圆满，此时心灵会迷惑，并且会生起一种，与其无法满足这种欲望而活下来，不如去死的念头。

在多弥亚王（Temiya，译按：参见《本生经》〈哑臂本生谭〉，J.538）、护象王（译按：参见《本生经》〈护象本生谭〉，J.509）以及佛陀住世时候的许多国王、贤人、富人，也都还有这种欲望，他们舍弃了皇宫、随从以及其他的生活奢侈品，来到佛陀的僧团中生活。

“勤”（viriyā）是指带有四项特质的正勤精进，具足“勤”的修行人，会受到只要精勤努力就可以达到目标的思想鼓励。即使人们告诉他会经历极大的苦难，他还是不会灰心丧志。即使他真的经历了极大的苦难，也不会心生退怯。即使人们告诉他需要经年累月地实践努力，他还是不会灰心丧志，即使他真的已经有一段长年累月付诸努力，也不会心生退怯。

在“勤”上软弱的人，一旦面临要极大的努力，就会从修行上退缩下来。当人们告诉他们必须远离亲朋好友与尘嚣的时候，他们就会畏怯、退缩。看到必须经历长时间的止观，他们就会畏怯、退缩。当人们告诉他们必须节食少睡，他们就会退缩，看到必须经历长时间的止观，他们就会退缩。他们很像：“白狗不敢冒险踏入草丛。”白狗之所以害怕进入一腕尺（译按：肘至中指的长度）以上的芦苇丛中，是因为它们认为这些芦苇会栖息着豹、虎、象。

“心”（Citta）是指当修行人接触、听闻到佛法的时候，固著在“如意”上。这种固著是极强烈的热情。

虽然一个人生活在美好奢华的世界，生活在权势与幸运当中，一位修行人是不会被这些事是所引诱的，他在经典当中，并且加以研究，他的心灵总是朝向“如意”的。只有当一位修行人全神贯注在与“如意”有关的事务，他才能够获得满足与宁静。就像炼金师全神投入将根本物质转化为金银的活动上，这位炼金师对于其他的事物漠不关心，只集中在炼金活动上。他废食忘寝，走路的时候会漫不经心。“心”就是这种巨大的专心活动，或这种性质的固著活动。

“观”（Vimamsa）是指可以清晰地觉知到地狱、轮回巨大痛苦的知识或智慧。这种知识可以清晰地觉知到“如意”的利益，可以安住在深沉、艰困的“法”上，以及“法”的性质上。具足这种知识的人，除了追寻“如意”之外，不会在任何世间的追寻上发现乐趣。只有在追寻深奥的“如意”中，他才会得到满足。愈是深奥的“法”，他想要证得的欲望就愈是强烈、巨大。

修行人只要具足了四种“神足”的其中一种，终其一生会在“身念住”的安住以及佛法当中更高的层次，诸如“心清净”、“见清净”等上面，持续努力精进，不会懈怠、无力。只有那些从未具足任何一种“神足”、无力区分生命深浅以及法的深浅的人，才会感到无力，无法持续从事任何的努力。

修行人只要具足了四种“神足”当中的任何一种，无论是在今生或来生当一位天人，都可以按照他的“波罗蜜”达到“出世间的如意”。至於修行人具足了二种、三种或四种“神足”的话，就更不用说了。

不具有任何“神足”的人，他们应该尝试去追寻一种的“神足”。只因为他们不想追寻高超的佛教利益，例如“四念住”，才会感到无力懈怠。他们应该将这种无力感视为通往“恶趣”的快速道路。因此，他们应该研究、思考、沈思那些能够唤起“欲神足”的偈颂与开示。他们应该亲近一位能够唤起“欲神足”的导师，而且依止这位导师。

因此，佛陀如是说：

精勤努力去开发“欲神足”。

精勤努力去开发“勤神足”。

精勤努力去开发“心神足”。

精勤努力去开发“观神足”。

（译按：《相应部》〈神足相应〉〈全分〉：S. 51.6）

有些远离“如意”的修行人，他们甚至不想证得“神足”。如果没有具足“欲神足”，他们甚至不知道必须去追寻“欲神足”，而成为软弱无力、挫败的人。在“勤神足”、“心神足”、“观神足”中，也是如此真切。

将心灵安住在“身至念”上，就等於是建立了“欲神足”。默想有关轮回之苦的“厌离心”

（Samvega）的奇闻轶事、对自己采取苦行以及其他“法”的实践，就等於是建立“勤神足”。把自己投入深奥的“法”当中，诸如“四大”（译按：《相应部》〈神足相应〉〈全分〉），就等於是建立“观神足”。

如果有任何一种“神足”建立了，那么，可以确立的是，各别的“如意”将以自己的“波罗蜜”去证得。因此，如同《注疏》中所陈述的，不具足任何一种“神足”的人，就像是旃陀罗（candala，译按：下贱的人）的儿子，而且具足任何一种“神足”的人，就像是国王之子。旃陀罗的儿子，因为缺乏成为国王的根基，所以绝不会成为国王。然而，国王之子，因为具备了成为国王目标的根基，总是朝向成为国王的目标前进。

因此，现在的智者应该试著去获得四种“神足”，这样子才能摧毁“身见”的巨大根基，并且在佛陀的教法中，按照自己的“波罗蜜”去证得更高果位的利益。

## 五 根

“根”（Indriya）是指，由支配者掌控的行为，因此才称为“根”。

而所谓「由支配者掌控的行为」意谓著，任何由支配者掌控的地方，是没有任何人可以违背的。在此，一位修行人掌握自己心灵的控制力是根本的因素。

“根”共有五种，分别是：

信根。

精进根。

念根。

定根。

慧根。

“信根”是指“信仰”。“信仰”有两种，分别是：

自然信（pakati saddha）。

修习信（bhavana saddha）。

“信仰”可以引导一般男女将布施、戒律、初阶的禅定，付诸实施，这就称为“自然信”。在此处，正如疯子的例子中所显示的，虽然“信仰”是一种控制力，可是这种控制力还是不能像修习禅定一样地控制一般人不安的心灵。这种控制力量能控制不安，仅仅扩展到布施行为。

对于缺乏“信仰”的一般人而言，他们的心绝不会转向善业，反而会在邪行中感到喜悦。在“戒律清净”的实修与经典的研读当中，也一样真实。这是指，由尚未开发的“自然信”控制力是如何产生自然善业。

在修习止观的“业处”中，“自然信”无法控制住心灵，因为心灵很容易反击“信仰”的掌控，而转向他处。在“业处”的修行中，“自然信”是不足够的。

“修习信”则是准备了种子发育的温床，换言之，就是在修习当中，例如吸入、呼出的“业处”练习功课上，来吸取巨大的能量。

在“三十七道品”中，这种“修习信”才称为“信根”。在“业处”的修习中，它代表了心灵摇摆不定的力量消失，以及清明、稳定心的生起。当心的专注力清明、不迷惑的时候，才有能力稳定地固著在这些对象上。“身念住”的修习，例如吸入、呼出的“出入息念”，是“修习信”的前行温床。如果心固著在“身念住”上，例如吸入与呼出，就等於得到“修习信”。然而，如果想要继续在“禅定”与“直观”的范围当中，取得摧毁“身见”三种层次的能力。为了适当地修习“禅定”与“直观”，他们需要依止一位在法上通达的导师。

“精进根”就是“精进”，共有两种，分别是：

一、自然精进。

二、修习精进。

另一种分类是：

一、身精进。

二、心精进。

“自然精进”可以很容易理解。举凡在世间事务上拥有特异的“自然精进”，就可以轻易地获得“修习精进”。常乞食支、常坐不卧支、树下坐支、露地坐支、冢间住支等头陀苦行，就是“身精进的修习”。

如果安立了“身精进的修习”之後，例如只在短时间内睡觉，并且有所警惕、精力充沛，这样还不是“心精进”，例如在心上热情作意思惟；在吸入、呼出的“业处”对象上不能达到稳定的专注，而且在修习的期间，无聊漫长，丝毫不能证得心灵与觉知上的清晰。

在任何修行功课上，只有当修行人付诸实践，并且迅速掌握住，才是适当的；如果是修行功课反过来掌握住修行人，是不适当的。所谓“修行功课掌握住修行人”是指，在修行的功课上缺少实在的能量，也没有具体的成果出现。经过日以继夜的拖累之後，在身体的姿势上呈现出厌恶与沉闷，最後終於怠惰了。由於出现了怠惰，修行功课上的进展也缓慢下来，由於进展放慢下来，又进一步更加懈怠。然後又出现这样的想法：最好是改变修行功课的形式。因此，就出现了不断变换功课形式的情形，所以说，如此做功课才会掌握住缺乏精进的修行人。

在“业处”的修行功课上，只有具足“身精进”与“心精进”的修行人才能获得迅速的成就。从安立“身念住”的刹那开始，日复一日地开发的精进，就是“修习精进”，这种精进在“三十七道品”中，称为“精进根”。它代表在“业处”修行功课上懈怠的消除，以及热情、能量的出现。心强力安住在对象上会产生快感。因此，安立“修习精进”以及逐步的开展工作，与“信根”是一致的。

在“三十七道品”中，“念根”是指，在诸如吸入、呼出的身体部位上安位“身念住”，以及开发“修习念”（bhavana-sati，称为“四念住”），一直到证得“出世间的正念道”。

“定根”与“慧根”可以同样地加以界定。

在“四念住”的修行对象上，例如安住在吸入、呼出，“定根”会驱散心灵的不安，“慧根”则消除混乱、模糊。

“信根”、“精进根”、“念根”是“定根”及“慧根”的先行工作，就像辅佐国王登上王位一样，“信根”、“精进根”、“念根”会协助“定根”及“慧根”证得巅峰的成就。

在安立“身念住”以及主宰心灵之後，如果踏上“禅定”的道路，“定根”就变成八正定，“慧根”就变成五神通，例如具有超自然的神变能力。如果踏上“直观”的道路，“定根”就变成“空禅定”、“无相禅定”、“无愿禅定”，而“慧根”就变成“五智慧清净道”（译者按：即“见清净”、“度疑清净”），并且是以“见清净”开始，而後是“三随观智”、“十直观智”、“四道智”、“四圣果”、“十九观察智”（译按：参见《清净道论》第二十一章、第二十二章）。

在此处，我们说明了五根是如何共同发生的。

现在则是阐述每一根形成的控制因素。

**“一位修行人应该去何处寻找‘信根’？应该在‘预流果’的四种构成因素中寻找。”**（译者按：见《相应部》小品·根相应第四·应观第八经）

这就意谓，“信根”控制了“预流果”的四种构成因素。这种四种构成因素是：

一、对於佛陀的神圣特质，例如“阿罗汉”、“正等正觉”等，具有不可动摇的信仰。

二、对於法的神圣特质，例如“善说法者”等，具有不可动摇的信仰。

三、对於僧侣的神圣特质，例如“妙行者”等，具有不可动摇的信仰。

四、圆满具足“出世间禅定”的“最近因”，例如“戒清净”。

这四种因素确保一位修行人大可以在一生当中证得“预流果智”。

**“对佛陀具有绝对的净信。”**（译者按：见《中部》第九《正见经》）

在巴利经典的这段文字中，aveccapasada是指“不可动摇的信仰”。这种“信仰”是我们在忆念佛陀神圣特质的时候所证得的“近行定”。“近行定”是指，当我们忆念佛陀的神圣特质（译者按：视为“阿罗汉”）的时候，所证得的稳定、坚持的专注力，就如同在入定一样。当一位修行人体体会到这种稳定的

专注力，也就会知道信仰是居于主导的优势。这样的修行人是在忆念佛陀神圣特质的信仰中掌握住他的心灵。对于法、僧神圣特质的忆念，也是同样的真切。

“世间禅定的基础——戒清净”是指“活命戒”（八关斋戒），这种戒律可以让一位修行人就在今生证得“世间禅定”。当这种戒律持得清净，未被破坏，就可以从贪、嗔、痴的染污中解脱出来。所以，一位修行人必须了解到，信仰在戒律中是相当突出的。无力观察到戒律的这种必要条件，就称为“破戒”。即使在技术上这种戒律没有被破坏，如果按照一般世俗的条件来看，可以说是“不净”。俗语说：“只有从河流上岸后，才会知道一头公牛的价值。”对于凡夫与教导佛陀弟子的比丘而言，只有当他们完成这四种构成因素的时候，才会了解到隐藏在他们内心的骚乱、散涣是否消除了，也就是说，才可以体会列他们能否掌握住心灵。

**“一位修行人应该在何处寻找‘精进根’？应该在‘正勤’的四种构成因素中找寻。”**（译按：见《相应部》小品·根相应第四·应观第八经）

凡夫与佛陀的比丘弟子，只有当他们完成“正勤”的四种构成因素，才会了解到在“精进”的功课上，他们内心的不安与骚动是否已经消除了，才会知道是不是可以掌握住心灵的修行人。

**“宁可让我的皮肤、筋肉、骸骨乾枯，宁可让我的身内的血肉涸竭，我都不会放弃，一直到在这一生当中，我人格当中的身见、恶行、苦界被摧毁为止。”**这是一种简单的决断与“正勤”上的努力。护眼尊者（Cakkhupala，译按：见《法句经》第一偈颂注）就是这样努力精进的。当一位修行人面对这种决断与努力，就必须体认到“精进根”对于心的优势主控权。在“精进”的功课上，这种人已经消除了心的不安与骚乱；在佛教中，他是一位可以支配自己心灵的修行人。

**“一位修行人应该在何处寻找‘念根’？应该在‘四念住’的四种构成因素中找寻。”**（译按：见《相应部》小品·根相应第四·应观第八经）

凡夫与佛陀的比丘弟子，只有当他们完成“四念住”的四种构成因素，才会了解到在“正念”的功课上，他们内心的不安与骚动是否已经消除了，才会知道是不是可以掌握住心的修行人。如果经由“身念住”的修习，专注力可以成功地随意安住在身体的任何一个部位，例如吸入、呼出，那么，就是可以用“正念”来掌控了。这位修行人内心的不安与骚动就会消除，他已经可以支配心了。

**“一位修行人应该在何处寻找‘定根’？应该在‘四禅定’中找寻。”**（译按：见《相应部》小品·根相应第四·应观第八经）

如果在修习“禅定”的时候，例如吸入、呼出，至少证得“近行定”，又如果因而除去过往轮回在内心所引起骚动的爱欲、嗔心烦恼盖，那么在“禅定”对象上的心专注力，就会变得特别稳定与清澈。这就是“禅定”所生起的支配功能。在“禅定”的功课上，这位修行人已经消除了内心的不安与骚乱，他是一位可以支配自己的心的修行人。

**“一位修行人应该在何处寻找‘慧根’？应该在‘四圣谛’中找寻。”**（译按：见《相应部》小品·根相应第四·应观第八经）

人们遇见佛法，其中，“四圣谛”的知识是最崇高的价值。只有证得这种知识的时候，他们才有可能从身见、恶行、苦界的领域中解脱出来。因此，为了获得“四圣谛”的知识，他们要经由各种修行的方法，例如研究、记忆、吟诵、思惟、听法、讨论、问法，修习直观的练习与默观，并至少证入地、水、火、风、虚空、识六界，或者直观到它们流逝、不安稳的性质，洞察它们的持续时间是如何不会超过一眨眼，是如何持续地被摧毁。如果可以清晰地观照六界，就没有必要对于其余的诸法，加以特别的修持（如蕴、处等）。如果可以清晰地体会到“无常”的性质，“无我”的体会就会尾随而至。（译按：见《小部》自说经·弥吉耶 Meghiya 品·弥吉耶 Meghiya 经）

只有当一位修行人证得阿罗汉果的阶段，才会全面体悟到“苦”的性质。

因此，经过长时间的努力之後，直观一旦证入六界内在的“无我”、“无常”的本性，就可以达到安立专注力的境界。这就是依照“慧根”所生起的主导优势。经过无始以来的轮回，在心灵上形塑出来的不可靠性，会逐渐地消失。

在这里，所谓“心灵的不可靠性”是指，事物是无常的，却有恒常的感觉；是痛苦的，却有快乐的感觉；是可恶的，却有喜悦的感觉；是无我的，却有我的感觉；是没有个体的，却有个体的感觉；是不存在的，却有存在的感觉；是非人的，却有人的感觉；是非梵天、非帝释天、非婆罗门，却有梵天、帝释天、婆罗门的感觉；是非女人、非男人、非阉牛、非象、非马，却有女人、男人、阉牛、象、马的感觉。从“不可靠性”中解脱出来，是指在佛法中掌握住，并且觉察到真正的实相。

如果可以清晰地觉察到苦谛，当然，其余三谛也可以清晰地觉察到。在觉察“四圣谛”中，一般凡夫是以“随觉智”（anubodha-nana）来认识的，圣人则是以“通达智”（pativedha-nana）来认识的。

“随觉智”就像在晚上看到闪光，但并不是看到火。虽然没有直接看到火，只是看到反射出来的闪光，却是可以确知有火存在。直接看到火，就像是“通达智”。

**“修习信根，修习精进根，修习念根，修习定根，修习慧根。”**（译按：见《相应部》小品·根相应·Sukarakhata品·Sukarakhata第八经）

这些由佛陀说的巴利文句，其意义是应该修习、开发“五根”（心灵的功能），以便易於修行“禅定”与“直观”的伟大功课。

要是没有开发出“五根”，我们称之为一个人的“蕴”，就像一个国家没有领导人或国王；就像由原始部落居住的山林，没有政府存在。一个没有领导人或国王的国家，就没有法律，在那里，人是不受规约的。就像动物一样，强者掠夺弱者。同样的，一位没有开发出“五根”的人，他的内心是迷惑的，会受到污染的骚动。就像一位充斥恶灵的人；不可能听到诸如“iti pi so……（世尊的确是……）”或“因缘”的偈颂。当一位没有开发由“五根”的人，听闻到有关缘起或修习心灵的开示，他们会迅速生起相反的批评。对他们而言，想在“禅定”与“直观”的功课中全心投入的欲望从未生起过。

另一方面，一位开发出“五根”的人，就像由一位正义、执法的国王所统治的国家，类似中型的村镇与部落，存在著政府行政单位。这样人不会被各种纷乱的理论所动摇。佛陀所开示的唯一道路上，他是肯定的。一旦听闻到缘起法或内心开发的修行开示，他的心就会很清澈、柔和。他肯定会在“禅定”、“直观”的功课上全心投入。

为此，这世界上所生起的两种欲望，不是众生的任务，而是依赖“五根”的开发。如果没有开发“根”，其中的一种欲望会生起。如果开发了“根”，这种欲望会消失，另一种新的欲望必会生起。“根”愈是展开，这种新的欲望就会增强。当“五根”全部建立起来，对於“道”、“果”的欲望将会直接出现。因此，众生必须开发“五根”，才可以将“自然信”、“精进”、“念”、“定”、“慧”提升至巅峰的境界。

## 五 力 (balani)

“力”的定义是：“对治障碍，所以称为‘力’。”（译按：参见雷迪大师：《第一义谛手册》）

巴利圣典上说：“**无论何时遇见障碍，都会有一种无畏的稳定，因此，称为‘力’。**”（译按：见《增支部》Ekaka Nipatatthakatha,6.Apara accharasanghata-Vagga-Vannana）

如同“根”的情形一样，“力”有五种，分别是：

- 一、信力。
- 二、精进力。

三、念力。

四、定力。

五、慧力。

为了摧毁“身见”的王国，他们是五位将军或指挥官。对于佛法中的比丘与凡夫而言，他们是五种可以依赖的力量。

如同“信根”的情形一样，“信力”有两种，分别是：

一、自然信。

二、定信。

“自然信”是指没有经过特别的修持与开发，而是依照环境与贪欲而生起的，因此，只能产生布施、持戒等“自然善业”。“自然信”没有力量克服“贪欲”，相反的，“贪欲”掌握住“自然信”。

这是说明“贪欲”如何以强力掌握住“自然信”，巴利圣典中提到四种圣人的传统修法（圣种法 *ariya-vamsa-dhamma*。译按：参见《增支部》*Catukka-Nipata Pathama-pannasaka,8 ariyavamsa-Sutta*），就如同太阳、月亮清澈地存在于天空中。

这四种修法是：

一、在食物上很容易满足。（乞食）

二、在衣服上很容易满足。（粪扫衣）

三、在居住上很容易满足。（树下坐）

四、在修习中发现喜乐。（身心寂静）

这四种修法形成了“信”。在现代，“信”这位伟大的国王还是很隐匿、很沉沦。今天，众生都是在物质的生活上享乐，在世间的职务、尊严与荣耀上享乐，在满足快乐的生活、世间的财富与权势上的享乐。因此，“贪欲”这位巨大的国王就像大海包围岛屿一样明显。这说明了“自然信”在这世界上的脆弱。

“定信”则是在诸如吸入、呼出的“身念住”中，修习有所成就，并消除了心灵的不安与骚动之后才生起的，这种“定信”可以驱除在财、食、味上享乐的“贪欲”。这种“定信”可以将比丘、凡夫从沉溺在三种“贪欲”的汪洋中拯救出来，让他们到达由“圣种法”所构成的“信”的王国当中。在“三十七道品”中，就是需要这种“信”。

在“精进”的两种型态中，“自然精进”是指，没有经过修持的开发，随机缘而懈怠，并产生布施、持戒、研读圣典等“自然善业”。这种“自然精进”并不能驱逐懈怠，反而屈服于懈怠，顺从懈怠。这说明了懈怠是如何征服自然精进的。

当众生遇见佛法，就会认识到，在过去无止尽的轮回中，他们一直是“身见”、“恶行”与“苦界”的眷属。巴利圣典很清楚地指出，“圣种法”是可以驱除懈怠，全心全意投入修习，并且在这种修习中获得解脱。

驱除懈怠行为可以这样描述：具备了“诸学”（译按：佛法的训练），并且在戒坛上受戒成为比丘，依“诸学”而行，就是：

**“以树根为出入的住所，因此，今生就修持树下住支的苦行。”**（译按：参见《律藏》·大犍度·第四品）

为了遵循“诸学”，如果一位修行人以森林中的树木为住所，“只依乞食维生，不依赖别人，坚定地遵守头陀苦行。”而且小心谨慎地修持“身念住”，这些精进的行为就可以驱除由懈怠而生起的恶业。他们都是属于精进领域当中的行为。

在现代的世界中，这种“精进”的领域非常模糊。时至今日，比丘虽然已经警觉到他们处于“身见”、“恶行”，并且在“苦界”中再生的众生阶层当中，他们还是居住在由布施者所建立的村落中，并且从接受大量的供养与利益中享乐。他们没有能力抛弃这个社会的其他人士，如“懈怠”领域中的一切行为，而这种“懈怠”的领域，就像大海淹没岛屿一样的明显。这说明了“自然精进”的脆弱。

只有“修习精进”，才能让修行人安于极少的睡眠，经常保持机警、主动、无惧、大胆、踏实地独居，内心相当坚定，这样才可以驱除懈怠。在“三十七道品”中，需要这种“修习精进”。

在以下简要的解释中，我们可以了解到“念力”、“定力”、“慧力”的详细意义。在此，我只是提供一种精简的说明。

“念”的反面是称为“失念”（译按：或“忘念”）的恶业。“失念”是指，没有能力在“禅定”（如：“身念住”）或“直观”中投入，不能够专心一致，不能够控制自己的心灵，而随意飘荡在其他的思想对象上，而不是在修行所专注的对象上。“自然念”是与生俱来的，可是没有能力驱除失念，只有“修习念”才能驱除。

“禅定”的反面是“散乱”的不善法，包括了在“修习作意”上，心灵没有能力专一、不安与散乱。在诸多对象上生起杂念，而不是制心一处，没有能力控制住心灵，专注在一个对象上。“自然定”没有能力驱除散乱的不善法，只有“修习定”才有能力。

“慧”的反面是“迷惑”的不善法，包括了无知、欠缺明晰、模糊以及缺少心灵的光明。黑暗环伺著心灵。这种迷惑不可能由“自然慧”来驱除，也不可能由饱读三藏经典知识的“教法智”（*pariyattipanna*）来驱除。只有安立在“身念住”上的“修习智慧”才有能力逐步驱除这种“迷惑”。

在此说明了与“五力”各自相对立的五种不善法的意义。

这五种相对立的不善法：一、贪欲。二、懈怠，或无力承受痛，或在对付的工作上欠缺无畏的力量。三、失念。四、散乱。五、迷惑。可以对治、驱除这些恶业的五种法，称为“力”。如果“五力”当中有任何一力是脆弱的，就如同“未了行者”在“禅定”与“直观”上就不可能有所成就。

因此，有些人可以从贪欲的领域中脱离出来，这是因为他们的“信力”强而有力的缘故。他们摆脱了对于财、食、色与世间尊严荣耀的执著。可是，因为他们在其余的四种力上有所欠缺，所以还是不能达到圆满具足的境界。

有些人可以从贪欲、懈怠的领域中脱离出来，这是因为他们的“信力”与“精进力”强而有力的缘故。他们持续不断地遵守善法——树下住支以及修持头陀行。可是因为他们在其余的三种力上有所欠缺，就没有能力修习“身念住”，或者修持“禅定”与“直观”。

有些人在前三种力上非常强烈，因此，能够在“身念住”上安立，他们可以在观吸入、呼出上或身体的骸骨上达到专注。可是因为在其余的两种力上有所欠缺，就不能在“禅定”与“直观”上有所安立。

有些人可以入禅定，这是因为他们前四种力非常强烈，可是，因为他们在“慧力”上是很脆弱，就没有能力在“直观”上有所安立。

有些人在慧力上强而有力，精通三藏，明了第一义谛，可是因为在其余的四种力上有所欠缺，他们不能从贪欲、懈怠、失念、散乱中摆脱出来，就生活在这些恶业当中，而且在这些恶业当中死亡。如此，一位修行人一旦在这些“力”中欠缺任何一种，就不可能从这些各别相对的恶法中摆脱出来。

在“五力”中，精进力与慧力也是“如意足”。因此，如果这二力够强大、相辅相成的话，就不会发生因其他三力过弱而无法在“直观”上安立的情形。以佛陀住世的舍卫城为例，共有五千零五十万位的修行人从世间的罪恶中证得解脱。

不了解“如意足”、“根”、“力”等功能的修行人，不会知道为何他们的“欲望”是脆弱的，以及用什么对治他们。他们不知道要安立什么法，甚至连想要安立的欲望从未生起过。因此，“圣种法”直到现代还是处于消失的边缘。

例如，有一种公牛，叫做“牛王”（*usadha* 译者按：牡牛），这只牛王的价值远超过千万头普通的公牛。如果这只牛王明显的特征被认出来了，它会被妥适的饲养、培育，它的四肢会发达，体能会增强。然后，牛王会保护上百的家畜，防止狮、豹的侵入。只要有牛王在的牧场，就可以避免大部份的疾病与传染病。一般人的居家环境，要是周遭安插木桩，每七间房子成一列，朝同一方向。就可以避免大部份的疾病与传染病。就好像那迪·毗萨拉公牛可以同时拉动五百辆的二轮货车一样（译按：参见《小部》本生经 *Ekaka Nipata, Kurunga-vagga, 28 Nanndi- Visala-Jataka*）。

如果这只牛王的主人对于这些情形，一无所知，因此没有加以适当的饲养、培育，只像一般公牛一样去照料。如果这位主人将这只公牛跟其他公牛一样对待，一同去耕种，一同去拉二轮货车，那么这只牛王明显的特征与四肢就不会发育，它的体能还是潜伏的。这只牛王会像其他公牛一样的生长、死亡。

不过，一位内行的主人就会将这只牛王与其他公牛隔离开来，将它安置在一间特别建造的牛舍当中。这位主人会铺上乾净的细沙，屋顶上加盖天花板，清除这间牛舍里排泄物，并以适合人类食用的米、豆饲养。这位主人会替它洗净，然后再抹上香料。在这种情形下，这只牛王的明显特征与四肢会发育成长，并且培育出巨大的体能。

在当今的佛法时期里，未了的修行人就像公牛的主人，这些未了修行人的五力就像牛王，论藏中的《正念分别论》、《正勤分别论》、《如意足分别论》、《根分别论》、《觉支分别论》、《道支分别论》，经藏中的《大念住经》、《念住相应》、《正勤相应》、《根相应》、《力相应》、《觉支相应》，就像世间的说明书，可以指出牛王明显的特征，以及如何加以适当的饲养、培育，使牛王的体魄强壮。

这些未了的修行人，由于无知的缘故，无法经由禅修的工夫来开发五力，因而满足于佛法中初阶的成就，例如布施、持戒、研究经教等，就像不认识牛王的主人，不会给予适当的养育一样。

在这个世界上，存在著许多世间的事业。这些事业可以经由财富的力量来完成，有些事业则可以经由知识的力量来完成。甚至在土地的耕作上，也需要几种力量来完成。有时候，首先需要储蓄财富的力量，其余才是知识的力量。先前的教育与研究凝成了知识的力量。

同样的，在佛法中，为了修习“禅定”、“直观”，以及证得圣道、果与涅槃，就需要“五力”。当这些“力”先累积了，上述的巨大工作才有可能发展。连五力之力都没有具足的人，就不可能激起去进行这些巨大任务的欲望，这些巨大的工作就不会在今生中完成。他们过得很不用心，也缺少决定的力量。如果向他们说，可以完成这些任务，他们也不想听。他们不知道这些障碍的思想之所以降临到他们，是因为他们在“力”上面全然荒芜。他们在“波罗蜜”或“二因”或现世的门前感到羞愧。（译按：有些人相信除非“波罗蜜”成熟了，否则是不会证得圣道与圣果；有些人相信现在是“二因”时代，因此，在今生是没有办法证得圣道与圣果。）

不过，如果这些人在“正念”当中的一项功课安立起来，例如“出入息念”，如果他们因而建立“信力”、“精进力”、“念力”，这种顽强的思想一定会消失，而善业思想必然会生起。这是因为他们已经开发了强势的力量。

这就是如何开发这种力量的方式。虽然这种修行人还下能证入“名”与“色”；可是，经由对于“财、食、味欲望”、“世间财欲望”的控制，还是可以开发出微弱的“信”；经由“懈怠”的控制，还是可能开发出微弱的“精进”；经由“散乱”与“迷惑”的控制也可以增强“禅定”与“智慧”。当开发这些“力”的时候，他的内心必然会发生变化。

例如，一位饱受麻疯病折磨的人，他对于一般事物与世间的事业会失去兴趣。但是如果用适当的药物治疗，这种大病就会逐渐痊愈，脱离冷漠感，重新振奋起来。这是不可避免的。“欲望”、“懈怠”、“失念”、“散乱”、“迷惑”这种恶业，就像五种大病；佛法中的“禅定”、“直观”就像世间的庶务与事业；例如，四念住的“出入息念”，就像用药物去治疗。其余的类比就很容易了解了。

因此，佛陀会如是说：

“修习信力！

修习精进力！

修习念力！

修习定力！

修习慧力！”（译按：见经藏·《相应部》·小品·力相应第六，Ganga-peyyala-vagga, Baladi-Sutta 第一经至第十二经）

在这个世界上，建筑师的力量是依靠完善的工具，例如锥子、凿子、斧、刀、锯子等等。只有当这位建筑师拥有这种力量，他才有可能著手去建立寺庙、房舍等等。在木匠、铁匠、金匠、木雕师等人的工作上，他们也分别有各自的力量，他们的力量包括了完善的工具与配备，只有这样子，他们才能完成他们的工作。

同样的，在佛法中，为了证得“道智”（四向）、“果智”（四果），修习“禅定”与“直观”的工具包括了“修习信”、“修习精进”、“修习念”、“修习定”、“修习慧”，并且是经由“四念住”中的“出入息念”来开发的。“五力”就是瑜伽行者的力量（译者按：yogavacara 是指修习“禅定”，或修习“直观”，或两者兼修的人）。因此，在佛法中，想要在修习禅定、直观有所成就，必须开发五力。这就是上面所引述的偈颂中“修习”（bhaveti）的意义。

## 七觉支 (Sambo jjhanga)

“所谓的‘正觉’，就是指可以清晰地觉察到四圣谛。所谓的‘觉支’，就是指出世间道的智慧，智慧之道的构成因素。”

鸟儿首先是以蛋的形式从母鸟的子宫中分娩出来，其次是啄破蛋壳而出。当雏鸟的羽毛长齐了，它们就会离开巢窝，想飞往哪里就飞往哪里。同样的，在瑜伽行者的例子中，当他们成功地安立在“身念住”上，或者贯彻完成“禅定”功课的时候，可以先从累世轮回所带来的心灵混乱中解脱出来。其次是，当他们证得了“直观”，可以觉察到“名”、“色”、“蕴”等等，就可以从无知的粗劣状态中解脱出来。最後，当“七觉支”开发了，成熟了，瑜伽行者在出世间的智慧之道上，完全圆满了，羽翼丰满，证得了所谓“正觉”的智慧之道，因而可以从世间的庸俗状态解脱出来。他们从凡夫的境界中解脱出来，进而证得圣人出世间或涅槃的境界。

“七觉支”，分别是：

- 一、念等觉支。
- 二、择法等觉支。
- 三、精进等觉支。
- 四、喜等觉支。
- 五、轻安等觉支。
- 六、定等觉支。
- 七、舍等觉支。

“念的内在因素” (Sati-cetasika, 译按：或译为“念心所”)，计有“念住”、“念根”、“念力”、“正念道支”，这就是所谓的念等觉支。

“慧的内在因素” (Panna-cetasika, 译按：或译为“慧心所”)，“观神足”、“慧根”、“慧力”、“正见道支”，这就是所谓的“择法等觉支”。另外，慧的种清净道 (译按：参见第五章的相关注解)，开始是“见清净”，其次是“三随观智”、“十观智”，这些都称为“择法等觉支”。正如棉花的种子必须经过推磨整理之後、才能制造出棉花一样，修行人反覆以“直观智”观照五蕴的过程，就称为“择法”。

“精进的内在因素” (Vlriya-cetasika, 译按：或译为“精进心所”)，计有“正勤”、“勤神足”、“精进根”、“精进力”、以及“正精进道支”，这都是所谓的“精进等觉支”。

安立在“念住”之後，例如“身念住”，一旦观照、觉察的历程持续增加中，喜悦与快乐就会出现，这就是所谓的“喜等觉支”。

当内心的混乱、念头与思绪中止了，在修行的身心上就会经历平稳、宁静的过程，这就是所谓的“轻安等觉支”，它是“身轻安”与“心轻安”的内在因素。

所谓的“定根”、“定力”与“定道”的“禅定诸法”，就是所谓的“定等觉支”。另外，与“禅定”的功夫、“心清净道”有关的“遍作定”、“近行定”、“根本定”或“八正定”，以及与“慧清净道”有关的“空定”、“无相定”、“无愿定”，也都称为“定等觉支”。而伴随“直观智”或“道智”与“果智”而生起的“定”，就以“空定”、“无相定”与“无愿定”这些名词来称呼。

当修行人在“业处”的工夫还是缺少方法或系统，就必须多在身心上加以锻炼；不过，一旦具备了方法与系统，修行人就可以自在了，不必限制在这种身心的锻炼努力上。这种自在，就是所谓的“中舍性心所” (译按：平静的内在因素)。这就是“舍等觉支”。

当一位瑜伽行者可以充分拥有“七觉支”，就会在佛法内享受到一位沙门的喜悦与快乐，而这种喜悦与快乐是任何世间上的喜乐所不能比拟的，他就像转轮圣王一样，统领著四大洲、坐拥七宝珠，享有无可比拟的轻松与自在。

因此，诚如《法句经》所说的：

**“比丘入屏虚，彼之心寂静，审观於正法，得受超人乐。若人常正念，诸蕴之生灭，获得喜与乐，知彼得不死。”**（译按：《法句经》第三百七十三、第三百七十四偈颂）

如果在“直观乐”（vipassana sukha）当所经验到的快乐与喜悦（这种乐是在“七觉支”中完成的），再分为二百五十六个部份、这每一个部份的快乐与喜悦都超过世间的国王、天人、梵天的快乐与喜悦，足见在“正觉”中的喜悦与快乐是如此的巨大。因此，佛陀也如是说：

**“诸味法味胜！”**（译按：《法句经》第三百五十四偈颂）

有许多故事（译按：参见《相应部》·觉支相应）提到，只要听闻到“七觉支”的偈颂就可以治疗大部份的疾病与慢性病。不过，只有当这些听闻者完整觉察到“七觉支”的意义，并且生起强大、清晰的信心的时候，这些疾病与慢性病才会痊愈。

以平衡的方式获得“七觉支”，这位瑜伽行者就可以肯定在“身念住”中不会出现缺陷，也可以保证他在“无常”、“无我”的觉察以及身心的能量当中不会出现缺陷。因为他的心灵可以在“三法印”中安立自在，他现在可以经验到觉察涅槃光明所带来的喜悦，这是他在以往无尽的轮回中，甚至是在梦中，从未出现过的。由於心灵喜悦与自在的缘故，他对于“业处”对象的观照可以非常沉静、稳定，而这种“平静”的境界是以正念的努力，从骚乱中解脱出来，并觉察到“无常”与“无我”、激起能量，才会生起的。

以上所述与“七觉支”的境界是相互协调的，而且他们个别的功能也是特别清晰。就算是在普通的修行境界，从安立“身念住”的刹那开始，例如“正念”的“诸法”，就被视为“觉支”。

当佛陀开示必须修习“七觉支”，就被视为“觉支”。

当佛陀开示必须修习“七觉支”，是如此说的：

“修习念等觉支，

远离依止，

远离贪念依止，

灭尽依止，

最後般入涅槃，

修习舍等觉支，

远离依止，

远离贪念依止，

灭尽依止，

最後般入涅槃。”（译按：参见《论藏》·《分别论》第十品分别觉支）

其意义是，在一般的方向上，安立“身念住”的历程（例如：呼出与吸入），就等於是安立“七觉支”。有关“七觉支”的个别安立，参见《分别论疏》。（Sammohavinodanl-Atthakatha《分别论注释》第一品 Suttanta-bhajanlya- Vannana）。

上述巴利文句的意义是：“一位修行人应该修习‘念等觉支’，他依靠著一切活动、焦虑、渴望、贪婪的止息，或者轮回之苦的止息，以及放弃四种所依的基础（译按：四种所依是指，执著感官的快乐、执著心的污染的激情、执著行为的功德、执著身体的五蕴）。”

“远离依止”（viveka nissita）、“离贪依止”（viraga nissita）、“灭尽依止”（nirodha nissita）是指，“不会向往‘有的成就’与‘财的成就’，而是会摧毁今生当中潜在‘身见’的大部份领域，因而从轮回中解脱出来。”“成就依止”（vivatta-nissita）是指，念念无间地从感官的执著中解脱出来，“觉”、“觉支”与“菩提支”的意义都是一致的。

## 八正道 (Magganga)

“道” (maggā)的定义是：

“这些法可以消除‘身见’等障碍，因而证入涅槃，止息苦界与轮回之苦。所以，这些法就称为‘道’。”

“道”有八种成份，分别称为：

- 一、正见。
- 二、正思惟。
- 三、正语。
- 四、正业。
- 五、正命。
- 六、正精进。
- 七、正念。
- 八、正定。

这八种成份都会在“智见清净道”（以知识与凝视的出世间清净道）当中出现，在前行的“世间清净道”当中，“正语”、“正业”、“正命”只会在“戒清净道”中出现，不会在“心清净道”中出现等等。

因此，在“三十七道品”中，“戒清净道”是指“远离依止”、“离贪依止”的戒律，其依据是：

**“修习正语，远离依止，离贪依止，最後进入涅槃。**

**修习正语，远离依止，离贪依止，最後进入涅槃。**

**修习正命，远离依止，离贪依止，最後进入涅槃。”**

（译按：参见《分别论注释》第一品 SUttanta-bhajanlyā-Vannana）

在这里所指的，并不是指会倾向“有之成就”（bhava-samapatti）与轮转依止的戒律。那些有意识地放弃在今生当中证入圣道与圣果的“戒清净道”，并不是严格的初梵行戒，因而不是属于严格的“三十七道品”。不过，如果努力在为来世证得涅槃，这就可能成为“波罗蜜戒”，是属于“远离依止戒”的一部份。

“正语”、“正业”、“正命”三道纯粹是戒律的层次，因而构成为严密的“戒清净道”。它们也称为三种“离心所”（Virati cetasikas）。

“正思惟”是“寻”的作用。因为“正思惟”是“智慧”的先驱，也就包括在“智慧”的范畴当中。“思惟”共有三种，分别称为“出离思惟”、“无恚思惟”与“无害思惟”。就像一个人被囚禁在监狱当中，或者被敌军所包围，或者被森林大火所围困，或者像一条鱼被网住、水塘或陷阱所困，或者像一只为鸟笼所困的鸟，（不能吃睡），此时只有一种想法，就是试图摆脱这些限制。以“正勤的精神”摆脱陈旧的无尽的“已生恶业”，以及未来的无尽的“未生恶业”，如此生起的思惟，称为“出离思惟之道”。这种“思惟”寻求在今生中能够从“轮回之苦”中解脱出来。

与“慈心禅定”有关连的“思惟”，称为“无恚思惟”，与“悲心禅定”有关连的是“无害思惟”，与其余禅定有关连的“思惟”，称为“出离思惟”。

“正见”、“正精进”、“正念”、“正定”这四种正道，已经在“七觉支”中讨论过了。

“正见”与“正思惟”是“慧蕴”，它们构成了“慧”的集合体。“蕴”是集合体。“正语”、“正业”与“正命”，称为“戒蕴”，它们构成了“戒”的集合体。“正精进”、“正念”与“正定”，称为“定蕴”，它们构成了“定”的集合体。

“活命戒”是“世间戒蕴之道”，行持“活命戒”可以摧毁“随眠见”的巨大王国，它是属于“戒清净戒”。

“活命戒”共有两种，分别是针对在家众的戒律，以及针对僧众的戒律。弃绝身体的三恶行与言语的四恶行，这就构成了有关在家众“活命戒”的内容。“八关斋戒”与“十戒”可以让“活命戒”更加精鍊或完善。

在《律藏》中所制订的二二七条戒学，构成了僧众的“活命戒”。这二二七条戒学涵盖了身业与口业，在《注疏》当中已经加以分类了。在《律藏》中所制订的其余的戒律，可以让“活命戒”更臻完善。

正如树木是从土壤中生长起来的，以“心清净道”为起点的“六清净道”是在“戒清净道”的土壤中开发出来的。特别的是，“戒清净道”不会与以“心清净道”为起点的五种中间清净道，相互混淆，而是以保障先前的纯粹性来支持它们。在“出世间的智清净道”中，“戒清净道”宛如“戒蕴道”的三项构成元素而与“出世间的智清净道”结合起来运作。理由是，“戒清净道”关注的对象与这五种中间的清净道是不同的层次，而这五种中间的清净道与“出世间的清净道”是同一的，因此以“俱生”（Sahajata）的方式共同运作。

在此结束了有关“戒蕴道”的讨论。

至於“定蕴道”，共有两种实践的方向，分别称为“纯粹直观行”（saddha-vipassana-yanika 只修习直观的修行人）与“止观行”（samatha-vipassana-yanika 同时修习止观的修行人）。在具足“戒清净道”以及安立“身念住”之後，并没有走向“禅定”的道路，而是遵循诸如“见清净道”等纯粹直观的道路，这就是“纯粹直观行”。然而，如果走上“禅定”的道路，例如证入第一禅天正受等，而又据此遵循诸如“见清净道”等的直观道路，这就称为“止观行”。

有关这两种道路，在第一种“止观行”的例子中，透过众所皆知的三种禅定，如“空三昧”、“无相三昧”、“无愿三昧”，这三种“禅定道”就可以具足“禅定”与“心清净道”的功能。

不过，在第二种“止观行”的例子中，经由“遍作三昧”、“近行三昧”以及“根本定”这三种“禅定道”，就可以具足“禅定”与“心清净道”的功能；之後，在“直观”阶段，透过众所皆知的“空三昧”、“无相三昧”、“无愿三昧”这三种禅定，就可以具足“禅定”与“心清净道”的功能。

不过，在先前的“戒清净道”与“身念住”的阶段中，这三种“禅定道”则具足了“刹那三昧”的功能。

在此结束了有关“禅定蕴道”的讨论。

在安立了“戒清净道”与“身念住”之後，这两种“慧蕴道”就同时具足了“纯粹观行”与“止观行”当中的“智慧”功能。这些论述与“世问道”、“出世间道”都是有所关连的。

现在我要陈述“出世间道”当中的预流果道。请务必记住，本书的对象是圣者中的最低层级，称之为“乾观的预流者”（bon-sin-san）。现在有无数的众生，例如毗舍佉、给孤独、帝释天王、Cularatha 天人、Mahiratha 天人、Mahagovinda 天人、Anekavanna 天人（译按：参见《天宫事》）、四大天王（译按：参见《相应部》·Sagatha 品），他们居住在四天王天界、三十三天界以及更上层的天界，可是他们还是在轮回中出生快乐与自在。他们是已经在欲界往返七世的众生，每位都在第四禅天或广果天再生六次，至於在第一禅梵天、第二禅梵天、第三禅梵天再生的次数则是未定的。

为什么他们会称为“预流者”呢？五大河以及五百小河都是发源于喜马拉雅山，它们不会倒流上去，而是持续不断地流向大海，因此称为“流”（sota）。同样的，圣者不会退回凡夫的境界，而是持续不断地向（圣者）前进，一直到他们证入“无余涅槃”。在凡夫的情形，虽然他们可以在最高层的梵天中再生，还是会堕入最低层的无间地狱。可是，在圣人的情形，不论於何处再生，他们是不会堕落的，甚至

再生於較低的天界，而會持續不斷地在較高的天界重生。雖然凡夫可以在色無色界天證得“三二因梵天”的境界，他們還是會墮入“無界因的惡趣”中，化生為豬、狗等眾生。不過，在聖人的情形中，他們不會退回凡夫的阶段，而是每再生一次，就會證入更高的聖者境界。

因此，不論是再生於任何天界，或者每次再生所證得的境界，聖者是不會倒退的，反而會從一個天界前進到另一個天界，從一個境界提升到另一個境界，一直到經過多生累劫之後，當他們脫離五蘊，達到“無餘涅槃”，就是證得最高的天界與最高的境界。這條攀登道所穿越的單一道路，就稱為“法預流”，包括了“正見預流”、“正思惟預流”、“正語預流”、“正念預流”、“正定預流”。

“正見預流”是指安立於“正見”的巨大王國，以便覺察到四聖諦的光明。“正見”的具大王國是安立在“身見”的巨大“隨眠”王國當中。

就像黑夜褪去，太陽升起，黑暗一旦散盡，光明就安立了。同樣的，經過多生累劫，一直到證入“無餘涅槃”，“正見”的巨大光明王國還是會持續安立。從此生到彼生，這種光明會逐漸增強，愈來愈穩定。

這就像有一個人，自從在他的母親子宮中誕生以來，就因為白內障失明了，一旦他遇到好醫生治愈了他的白內障，因而重獲光明。從白內障消失的時刻開始，大地、山巒、天空、太陽、月亮與星星等景觀，向他敞開了，從此以後，終其一生都是這樣。

同樣的，預流智聖者證得三法印與四聖諦的景觀，就像上述盲人的例子中可以看到天空、太陽、月亮，這些聖者可以自由自在地覺察諸法。在此說明了“正見道”是如何安立的。

**“當正見安立了，正思惟就會展開！”**（譯按：《相應部》·大品·道相應第一·無明品第一·無明經第一）

針對此點，如果“正見”安立了，“正思惟”（包括了從世間的病苦中脫離出來的意念與規劃，並且可以保護其他的人免於受到摧毀與痛苦）也安立起來，經過多生累劫，一直到證得“無餘涅槃”。在此說明了“正思惟”是如何安立的。《注疏》說：“‘展開’就是指‘增長’！”

**“當正思惟安立了，正語就會展開！”**

如果從世間的病苦中脫離出來以及看到別人快樂、自在的意念與規劃，已經安立了，從語惡業中解脫出來的正語就會生起，而且會很迅速的安立下來。在此說明了“正語”是如何安立的。

**“當正語安立了，正業就會展開！”**

如果從語惡業中解脫出來的正語安立了，從身惡業中解脫的行為就會生起，而且會很迅速的安立。在此說明了“正業”是如何安立的。

**“當正業安立了，正命就會展開了。”**

當觀念、意向、言語、行為純化了，生命的型態也會變得純粹，修行人就可以從底層的生命型態中不斷地解脫出來。在此說明了“正命”是如何安立的。

**“當正命安立了，正精進就會展開了！”**

當觀念、意向、言語、行為與生命型態純化了，從惡業、邪命解脫出來的精進就會不斷地安立下來。在此說明了“正精進”是如何安立的。

**“當正精進安立了，正念就會展開了！”**

因此，根植於“戒”、“定”、“慧”工夫的“正念道”，也會從此生到彼生中安立下來。在此說明了“正念”是如何安立的。

**“當正念安立了，正定就會展開了！”**

因此，根植於“戒”、“定”、“慧”工夫，以及對心靈擁有巨大掌握力的“正定”就會安立了。在此說明了“正定”是如何安立的。

在此，我们说明了称为“预流法”的“八正道”是如何通过多生多世而迅速地安立下，从众生证得“预流圣者”的阶段的那一刻开始，一直到最後证得“无余涅槃”为止。

从“身念住”安立的刹那开始，就会展开上面所陈述的历程。只要“决定”（niyama）的境界还没有达到，众生就还不是一位圣人，“预流道”是“预流圣人”的起点。一旦众生证入“预流道”，他们就会进入圣人的领域。

因此，经文如是说：

**“当他们第一次证入‘预流圣人’，他们就称为‘预流者’。”**

在此结束了有关答覆“他们为何称为‘预流者’？”的问题。

众生一旦证入圣人的境界，就超越凡夫的境界。他们不再是俗人或世间的众生，而是变成出世间的众生。他们不再是顺从轮回之苦的众生，已经变成涅槃寂灭的众生。纵使经过多生累劫，他们不会退回到涅槃的第一个阶段。他们不会拥有回到“身见”的“随眠”层次或凡夫境界的情愫。他们会持续地安立在“有余涅槃”的第一阶段，生生世世在地享受人类、天人、梵天的快乐。

进一步的诠释，请参考我的作品“四圣谛手册”、“第一义谛灯注”。

只有在证入“道”或“果”的刹那，“八正道”才会同时显示给这些圣者。不过，对于“世间善业”，“戒蕴三道支”只与“戒善业”有关。至于“定蕴三道支”或“慧蕴二道支”，则与多种的善业有关连。

虽然“戒蕴三道支”只与“戒善业”有关连，对圣者而言，他们会生生世世，稳定地护持，不会违犯（avtikkama）。

在此结束了有关“八正道”的讨论。

在”三十七道品”中纯粹的”法”，包括了：欲、心、平静、信、轻安（止）、慧、思惟（寻）、精进、三离（正语、正业、正命）、念、喜、制心一处等十四种法数。

## 如何修持三十七道品

遇见佛法的众生，首先要安立“戒清净”，修习“三十七道品”，以证得“预流圣人”的境界。

现在，我将简要地描述吾人如何修持“三十七道品”。

修持“七清净道”，就等於是修持“三十七道品”。

尤其是“心清净道”，只与遵循“禅定行者”的修行人有所关连。

“道非道智见清净道”，只与“增上慢”的修行人有所关连，这些修行人虽然还没有证得“圣道”、“圣果”，他们却认为自己已经证入了。

“戒清净道”、“别解脱清净道”、“行道智见清净道”、“出世间智见清净道”，就会牵涉到许多种类的修行人。

有关这五种清净道，“戒清净道”是在“戒蕴道”之下处理的，这也包括了行持“活命戒”。

一般而言，“心清净道”包括了“身念住”的安立。有些修行人以观呼吸来安立“身念住”。一般而言，如果一位修行人不论在什么时间、不论身体处于何种姿势，都可以专心贯注在呼出、吸入上面，这样的话，“身念住”就已经安立了。有些修行人安立“身念住”的方式，是按照《经》文（译按：按：《长部》·大品·《大念处经》）所说的四种身体姿势：“行走时就思惟行走”，有些人则是以对於身体运动的“正知正念”来安立。此外，有些人是以观照身体的三十二分来安立“身念住”。在此处，头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，称为“皮的五法”（tacapsncaka）。如果能在这些身体的部位上，稳定自在地观照，那么，不论身体是处于何种姿势，都可以安立“身念住”。专注力也可以指向身体的

骨骸。专注力如果可以稳定地安立在头骨上，“身念住”就安立了。如果从一开始就可以分析地区分出身体的“色蕴”与“名蕴”，而且专注在这种功课的力量非常稳定，那么，“身念住”的功课就完成了。在此，我们精简地介绍了“身念住”的方法。

如果一位修行人可以分析地觉察出“地”、“水”、“火”、“风”、“空”、“识”六界的话，就算完成了“见清净道”的功课。

如果可以清晰地觉察出上述所提“界”的生起原因，“别解脱清净道”的功课就算完成了。这位修行人必须清晰地觉察到“地”、“水”、“火”、“风”、“空”的生起原因，是“业”、“心”、“时”、“食”，而“六识”生起的原因，就是知觉的六个对象。

“行道智见清净道”是指“无常”、“苦”、“无我”的三法印。如果可以在上述所提及的六界中，清晰地觉察到三法印的话，就算证入“行道智见清净道”。

“出世间智见清净道地”是指四种道智。

在此，我们简要地说明了五种“清净道”。

进一步的说明可以参见《诸相手册》、《明道手册》以及《饮食手册》。

“三十七道品”诸品都是佛陀的遗产，并且成为佛法中无价的宝石。

# 佛法的遗产

现在，我将要检视“佛法遗产”的构成因素。

“佛法遗产”是指接受佛法传承的行为。

“‘所施与之物’，就称为‘遗产’。”（Databbanti dayam）父母将财富视为遗产而赠给孩子。合适接受遗产者，就称为‘继承人’。”（Dayam adadatiti dayado）孩子或子嗣，就是合适接受遗产者。”“由继承人去接受遗产的行为，就称为‘承受遗产’。”（Dayadassa kammam dayajjam）接受法的遗产的行为，在此称为‘承受法的遗产’。”（Sasanassa dayajjam sasanadayajjam）这也称为“佛的遗产”（Buddhadayajja，接受佛陀传承的行为）。

首先，我将说明这份“遗产”的性质。

在佛法里面有两种遗产，分别是“食味财”利益与“法”。

一位比丘的四种必需品，分别为食物、衣服、居住地以及药物，这称为“财食味”的遗产。戒、定、慧三学，“戒清净道”、“心清净道”等七清净道，四念住、四正勤等“三十七道品”，这些都称为“法”的遗产。

“法”的遗产共有两种，分别是：

一、世间法的遗产。

二、出世间法的遗产。

戒、定、慧的世间增上学、六种世间清净道，以及与世间清净道有关连的“三十七道品”，这些都称为“世间法的遗产”。与神圣“道”、“果”有关的“增上学”、超世间的“智见清净道”以及三十七种出世间的道品，这些都称为“出世间法的遗产”。

“世间法的遗产”可以区分为：

一、轮回所依法的遗产（Vatta-nissita）。

二、离轮回所依法的遗产（Vivatta-nissita）。或者分为：

一、决定法的遗产。

二、未决定的遗产。

修习戒、定、慧，要是为了朝向获得世间的地位，例如名师、国师，或者为了追求尊严、权力、随扈、财产，或者为了在轮回中获得神圣、高位阶的人类与天人，这就称为“轮回所依法的遗产”。

轮回运转的三种型式，分别是“烦恼轮回”、“业轮回”、“异熟轮回”。而所谓“离轮回”是指终止这些轮回运转所达到的“涅槃境界”。修习戒、定、慧，就是为了迈向轮回这三种型式运转的终止，这就称为“离轮回所依法的遗产”。

为了最终证入涅槃而修习善业。就像在证得涅槃之前的阶段当中的世间利益、欢喜重生，都会关连到“轮回”与“离轮回”，因此也称为“两依止”（ubhava nissita）。不过，在巴利经典当中只提到“轮回”与“离轮回”。比较倾向证得轮回结果的修行人，可以说是实践了“轮回所依法”，而那些倾向证得离轮回结果的修行人，可以说是实践了“离轮回所依法”。

谈到“决定”与“未决定”的分类。一般凡夫的“身见随眠”巨大领域，就像烈火燃烧的巨大、深沉的海洋。一般凡夫偶而修习的戒、定、慧，就像一粒小雨滴掉入火海中。“我圆满戒律了！我具足戒律了！我开发禅定了！我正觉知了！我相当机智，我觉察‘色’与‘名’，我默观‘色’与‘名’。”这些都是宣示戒、定、慧的行为，环绕著“我”的“身见”而打转，所以，就像雨滴落入烈火燃烧的大洋中。

就像烈火燃烧的大洋，烧乾雨滴，蒸发殆尽；“身见”的巨大国度也会让这种戒、定、慧失去作用。因此，这种在一般凡夫中生起的戒、定、慧，就是“未决定”阶段。虽然一般凡夫可以拥有戒、定、慧，不过，也是暂时性的。预流圣者的“活命世间戒”，稳定地安住在佛法僧神圣无上特质的“世间禅定”以及觉知四圣谛的“世间智慧”，都是属于“决定”的阶段。就像雨滴落入“不退转”（anavatti）的大湖泊，纵使经过多生累劫之後，这种世间的戒、定、慧都不会消失。

在此处，我们说明了“世间法遗产”的性质。

戒定慧的“出世间法”、“智见清净道”以及伴随八种超世间意识的“三十七道品”，这些都是“离轮回所依”。他们是“决定”（法）。对于已经证入出世间戒定慧的圣人而言，也会生起世间的戒定慧，达到“决定”的阶段。这种修行人已经不会重蹈“破戒”、“不得定”、“劣慧”以及“暗愚”的覆辙了。

在此处，我们说明了佛法的遗产。

佛法的继承人是：

比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、式叉摩那、优婆塞、优婆夷。

在此处，式叉摩那（sikkhamana 正学女）是指“正准备成为比丘尼”。

上述七种继承人当中，前面五种称为“佛法中的追随者或同事”。人、天人与梵天，并不是“佛法中的追随者或同事”，他们只是承受三皈依而已，这其中也包括了优婆塞、优婆夷。

在这七种继承人当中，只有前五种“佛法中的追随者或同事”才可以承受“食财味遗产”的四种需求。不过，这七种继承人都可以承受世间与出世间法的遗产。在承受这些遗产中，对于“世间戒律”有特殊的考量。至于“出世间戒律”、“世间暨出世间禅定”、“世间暨出世间智慧”也有特殊的考量。

对于“世间戒律”的特殊考量是因为，前五种“佛法中的追随者或同事”同时受持“毘奈耶戒律”与“经律”，而优婆塞、优婆夷只受持“经律”。

所谓的“经律”是指：

一、对于“佛法中的追随者或同事”，是指《梵网经》（《长部》）所列举的戒律。

二、对于优婆塞、优婆夷，是指“八关斋戒”与“十戒”。

“头陀行戒”、“根戒”与“缘起所依戒”，也就是所谓的“经律”。

“出世间道”当中的“正语”、“正业”、“正命”，称为“出世间戒”。这些戒律可以由五种“佛法中的追随者或同事”所承受，也可以由优婆塞、优婆夷所承受。

在此处，对于“出世间戒”并没有特别的考虑。在定、慧两种遗产中，亦复如是。“七种清净道”与“三十七道品”就包括在“戒、定、慧”当中。

在佛法的七种继承人当中，前五种“佛法中的追随者或同事”是奉献给佛法的修行人，他们为了利益自己，宛如看管佛法遗产的继承人一样，让三藏以及法的其余资粮延续五千年。其余的二种人只是利益自己的修行人。

看管佛法的修行人，承担了佛法的责任，所以比继承者的位阶还要崇高。因此，一位六十岁的居士圣人，要向年仅七岁、刚刚剃度一天的年轻凡夫沙弥顶礼致敬。也因此，一位证入阿罗汉的比丘会向刚刚在他面前剃度的凡夫比丘致敬。

在此处，我们说明了佛法的继承人。

“三学”、“七清净道”、“三十七道品”，都是与“九出世间法”（译按：指四道、四果与涅槃）相融的修行法门，因此称为“法随法行道”（dhamm-anudhamma-patipatti）。修习这些“法”的七种佛法继承人也称为“妙行者”（suppatipanna）他们又称为“正直行者”（ujjuppatipanna）、“正路行者”（nayaappatupanna）、“和敬行者”（samliccippatipanna）。虽然它们可能是凡夫，是属于“向预流道修持的人”，并且成为八圣人中的第一组（或第一阶段）。纵使他们还是凡夫，还不是“第一义”圣人，依旧是“法随法行道智圣人”。

我将举证说明。在《学人行道经》中，佛陀说：

**“藉著戒蕴成就为圣者！”**（译按：《相应部》·小品·道相应第一、《学人经》第三）

这段经文的意思是，经由修持“三十七道品”中的活命戒，来成就圣者的戒、定、慧。因此，在佛法中，所谓的优婆塞、优婆夷是指能够持续在活命戒、三皈依中有所肯定的修行人，因而能够部份地享有“妙行者”、“和敬行者”的特质，所以是“法随法行道智圣人”。

这些特质是与“僧伽”的名字并举的，例如：

**“我皈依僧。妙行者，世尊，声闻，僧伽。”**

我们要了解，只有比丘、比丘尼是持戒的善良凡夫。在毘奈耶当中，除了受具足戒的僧伽之外，其余的人就是沙弥、沙弥尼、式叉摩那、优婆塞、优婆夷。

一位修持“法随法行道”（译按：也可以称为“三十七道品”）的人，虽然他或她可能只是一位优婆塞或优婆夷，但在《经律》的论述中，就称为“沙门”、“婆罗门”。

因此，在《法句经》中如是说：

**“严身住寂静 调御而克制 必然修梵行 不以刀杖等**

**加害诸有情 彼即婆罗门 彼即是沙门 彼即是比丘”**（译按：《法句经》第142偈颂）

这段经文说明，修持“法随法行道”（译按：也就是修持“三十七道品”）、身心清净的修行人，虽然穿著一般凡夫的衣服，也可以称为比丘。

在此处，我们说明了佛法继承人神圣崇高的地位。

佛法的遗产中有两种，分别是善的遗产与恶的遗产。继承人也有两种，分别是善的继承人与恶的继承人。

在此处，我将说明《中部》、《根本法门品》、《法嗣经》的根本要义。

**“诸比丘，汝等应继承我法，勿继承我财，我慰汝等，作是愿言：‘我诸弟子，是继承我法，非继承我财也。’”**

这段经文的意义如下：

佛陀的遗产包括了“财的遗产”与“法的遗产”两种。

“财的遗产”有三种，分别是一、“因缘财”，二、“世间财”，三、“轮回财”。

食物、衣服、居住、医药等利益，称为“因缘财”。世间的声望、庄严、尊严、权力，世间的地位，诸如老师、国师、部长、有钱有势之人，拥有随扈，这些都称为“世间财”。娱悦的轮回，例如轮回到较高的地位、富裕的家庭、欲望需要都可以满足的环境，这些都称为“轮回财”。

至於“法的遗产”，我已经解释过了。

佛陀已经预见到，他证入涅槃之後，佛法会被这三种“财的遗产”的极端增长所压倒，就像汪洋中的岛屿为三股洪水淹没、浸入一样。因此，佛陀留下如此的警语：

**“诸比丘，汝等应继承我法，勿继承我财。”**

“怜愍”（Anukampa）是指佛陀的忧虑或关切。

佛陀忧虑的是，当大海的洪水涌现的时候，居住在岛上的人民会被洪水冲击而四处漂浮。“财的遗产”生起，扩张的时候，佛法中的弟子会被浸入而无所适从，进而阻断了无上的“法的遗产”。因此，佛法会留下如是的警句：“我诸弟子，是继承我法，非继承我财也。”

所以，这三种“财的遗产”会引起佛陀的忧虑与关切，这是令佛陀感到沮丧的遗产。因此，这三种“财的遗产”是坏的遗产。另外，“三十七道品”，例如“四念住”，则是佛陀所赞许的，可以清澈的心灵、从忧虑中解脱的遗产，因此，是善的遗产。

我们已经说明了善的遗产与恶的遗产，接下来要检视善的继承人与恶的继承人。

尤其是，我们要记住，在“财的遗产”中的某些遗产是受到佛陀赞美的。它们是“一团食”（pindiyalopa）、“粪扫衣”（pamsukula）、“树下住”（rukhamula）、“陈弃药”（译按：由尿发酸所制成的药），这四种“财的遗产”称为“佛陀的遗产”（Buddhadayajja），它们是佛陀所准许的四种伟大传统。

如果在这种情形下，就可以解释佛陀为何会接受一般奉献者所布施的“余财”（atireka-labha），正如他所说的：“多余的寺庙、居住地点等等。”

包括“经律论三藏”在内的“学习圣典”（pariyatti-sasana），是“修持法”与“实现佛法”的基础。只有“学习圣典”安立了，其余的两种佛法也才能够稳固下来。

现在是“劫”微弱的时刻，人的生命时间也在减少中，因此护持“学习圣典”长达五千年的责任就真的很伟大。身为佛法的奉献者与护持者，这些僧侣的身心强度也在减弱中。因此，佛陀预见到，这些奉献者与护持者想要在未来的时刻，去承担护持“圣典”以及单独住在树下，不对“余财”妥协，是不可能的。这是一项理由。

对于修行资粮不足的人，佛陀预见到，提供给他们修行功课，例如广泛地“学习圣典”、布施、持戒、提供资粮等，保障他们在来生的时候可以从苦界中解脱，并且在下次佛法的阶段，可以从世间的痛苦中解脱出来。这是另外一项理由。

在此处，我们可以说，如果上述属实，就等於是佛陀亲自巧妙地救度众生，让他们避免在“财的遗产”中流转。在这点上，我特别要指出，因为“学习圣典”的奉献者与护持者，不可避免会与“助缘财”、“世间财”有所关连，为了不沉溺在“财的贪欲”上，佛陀所开示的，以及留传下来的“观察净”（paccavekkhana-suddhi）修行法门，例如“如理观察衣”，就要加以关注。所以，如果这些修行人依照“观察净”的仪轨生起“资具依止戒律所思的智慧，就可以乘此智慧之船，从两种“财的贪欲”中解脱出来，即使他们必须生活在“财的贪欲”当中，也不可能沉浸、漂浮在“财”的汪洋大海中。

所谓的“沉浸”、“漂浮”，它们的意义是指：在“资粮财”、“世间财”、“因缘财”这三种财当中，失去了“觉察过失的智慧”，就是所谓的“沉浸”。长时间缺乏力量觉察过失，即使经过生命的三个阶段，还是在这三种财里面享乐，这就是所谓的“漂浮”。

为了防范所谓的“沉浸”与“漂浮”，佛陀在《法句经》中就说：

**“三时中一时，智者应醒觉！”**（译按：一五七偈颂）

这是说，如果一位修行人在生命的第一个时期是“沉浸”、“漂浮”的，就应该在第二个时期当中努力自我净化。不过，如果一位修行人在生命的第二个时期当中，还是“沉浸”、“漂浮”的，就应该在生命的第三个时期当中努力自我净化。

在此处，所谓的“自我净化”是指摆脱了对“财的遗产”的执著之後，在“三十七道品”中安立下来。这就是指在“四种圣人财法”中自我安立，它们分别是：

衣寂静：在衣著上很容易满足；

乞食寂静：在乞食上很容易满足；

住所寂静：在住所上很容易满足；

修习乐：在静修中生起喜乐。

佛陀说过，如果一个人在生命的三个时期都是“沉浸”、“漂浮”在“财的遗产”中，他就会被丢进“苦界”当中。因此，佛陀在《法句经》中就说：

**“如铁自生锈，生已自腐蚀。犯罪者亦尔，自业导恶趣。”**（译按：240 偈颂）

这段佛陀的开示（译按：参见《法句经注疏》第三·Tissa-tthera- vatthu），提到了一位在只树给孤独围往生的比丘。由於这位比丘在临死之前，还是执著他的衣服，结果就重新投胎为寄生虫，寄居在他生前的僧袍上。如果连执著在衣服上都会让一位修行人落入苦界当中，对於更为巨大的执著，还需要说什么吗？衣服应该视为僧团的共有财产，所以是法的财产。这位发生问题的比丘也是细心护持二二七条毘奈耶学戒的修行人，所以说，一套僧服可以让具足二二七条学戒的比丘沦入苦界，那么，对於只有受过五戒的一般凡夫而言，他们对财物充满了贪爱、嫉妒，结果会如何还需要多言吗？因此，一位有修行的人应该观想和要求“厌离心”（samvega）（译按：由於观想这个世界的悲苦所生起的恐怖感）。

我现在举例加以说明。

曾经有一位富人家，他坐拥金银财宝，可是为了避免在艰困的时候遗失这些财产，就把它们埋到地底下，只保留价值约六万的现金、稻米、衣服与装饰品，可以随时使用。

这位富人有六个儿子。他死亡的时候，将财产平分为六份给六位继承人，而埋藏在地底下的财产也以同样的方式分配。不过这些埋藏起来的财产，只有当这些主人自己从地底下挖出来，才能为这些继承人所拥有。

有一个儿子非常贪婪，对於可以直接使用的财产，他相当不满足，有意垂涎埋藏起来的财产，不耐於长久的等待。所以，它努力挖掘出宝藏，成为一位富人。

有一个儿子非常精进，不会把日以继夜的努力当作是一种负担。所以，他用尽心力，努力挖掘那些埋藏起来的财富，结果他成为一位富人。

有一个儿子非常执著，从继承财产开始，他的心总是悬挂在财产上，因为他太执著在财产上面，於是寝食难安。所以，他全心全力挖出那些埋藏起来的财富，成为一位富人。

有一个儿子非常聪明、机灵，他就设法建造机器来挖掘宝藏，所以就成为一位富人。

有一个儿子则缺少贪婪心，他认为一万元的财产就够用了，不需要那些埋藏起来的财宝，安於那些可以直接运用的遗产。

有一个儿子挥霍无度，花掉所有的财产，最後连购买挖掘宝藏铲子的钱都没有剩下来。他堕入歧途，终於被外放逐到他乡流浪。

在这个例子当中，佛陀就像这位富有的父亲，“戒清净”与“法学习”就像直接可以使用的财富，建构“心清净”的禅定与神通就像埋藏起来的银，如“见清净”的四种世间智慧，清净就像埋藏起来的黄金，“出世间的智见清净”就像埋藏起来的珠宝，佛教内的凡夫与比丘就像这六位继承人。

在佛教当中具足“欲神足”的修行人，就像充满贪婪的第一个儿子。具足“欲神足”的修行人，不会满足於“戒清净”与“法学习”的资粮。他们认为，以这种资粮不会遇见佛法或者变成佛法的继承人。为了达到更高的清净道，他们蕴育了巨大的欲望，不达目的，绝不终止。

具足“勤神足”的修行人，就像努力精进的第二个儿子。这种修行人只有当他们著手去追寻还没有拥有的高等成就，内心才会感到快乐与自在。

具足“心神足”的修行人，就像强烈执著的第三个儿子。这种修行人一旦认知到修持一项功课会产生巨大的利益，他们就会祈求强烈的占有，他们的心也不会漂浮到其他的事务上。

具足“观神足”的修行人，就像聪明机灵的第四个儿子。这种修行人只有当他们著手去追寻难以证得、深沉但又可以生起巨大利益的智慧时，内心才会快乐与自在。

缺少“神足”却只拥有初级欲望、精进、心与智慧的修行人，就像满足於现有财产的第五个儿子。这种修行人缺少“信”与“欲”，他们甚至认为在今生当中是达不到更高的清净道。由於他们缺乏精进的力量，纵使勉强去实践，也会欲振乏力。因为他们的意志力是脆弱的，就会反对精进，并认为不可能（证得更高的清净道），他们的心就没有贯注在这种修行功课上。当他们听到众多理论与开示，就动摇了。由於缺少知识与智慧，他们认为这种修持功课超过了自己的能力范围，就加以拒绝。因为佛陀期待这种修行人，才会如是说：

**“修习欲神足! 修习勤神足! 修习心神足! 修习观神足!”**

佛陀在这些语句中驱策一切众生强化他们的“神足”，例如“欲神足”等等，只有这样子，才会生起新的欲望与新的思想。

在佛教中，德行上有缺失的凡夫与比丘，就像第六个儿子。对於一般凡夫而言，在护持三皈依以及五戒、八关斋戒等常戒上有所缺失的修行人，就不具足优婆塞、优婆夷的特质，仅仅是佛法的继承人而已。对於比丘与沙弥而言，犯了波罗夷戒罪（译按：失去出家身分的罪行），就不具足好比丘或好沙弥的特质，只是佛法的继承人而已。如果一般的凡夫，即日起发愿护持五戒或八关斋戒，就可以立即成为优婆塞、优婆夷的佛法继承人。

这个例子说明了，有许多修行人的确是列在这个父亲（佛陀）的遗产当中，可是只有以“四神足”当中的任何一项为基础的修行人，才能够享受到这些遗产的全部利益：连“四神足”当中的任何一项神足都没有具足的修行人，只能享有这些遗产的表面利益，他们没有机会享受这些遗产的真实本质。有些修行人因为任意花费他们的遗产，甚至没有机会享有这些遗产的表面利益，因此与佛陀的遗产、佛法的遗产切断关系了。

佛法的继承人也可以分为：

一、“决定”的继承人。

二、“未定”的继承人。

从未在自身中证得“无常智”与“无我智”的修行人，就是所谓的“未定”的继承人。“未定”是指，他们今天可能是“一切智佛”的弟子或是“一切智佛”的继承人，但是，他们可能明天就变成另一位导师的弟子与继承人，甚至会轻蔑、摧毁“一切智佛”的佛法。在今天，有些修行人甚至会从信仰佛法转而信仰基督教，而且会轻蔑、暗中毁损佛法。这些修行人在死後投胎转世之後，也就非常容易转变，这是可以想像得到的。

一位修行人可以在这个月是“一切智佛”的弟子，下个月却是另一位导师的弟子；今年是“一切智佛”的弟子，明年是另一位导师的弟子；在生命的第一个时期是“一切智佛”的弟子，在第二个时期却是另一位导师的弟子；在生命的第二个时期可能是“一切智佛”的弟子，可是在第三个时期却是另一位导师的弟子；今生可能是“一切智佛”的弟子与继承人，来生却是另一位导师的弟子与继承人。

因此，佛陀在《无碍解脱道》上如是说：

“凡夫之所以称为凡夫，就是因为他仰视了许多导师的面容。”（译按：参见《无碍解脱道注疏》第九·Sankharupekkha-nananiddesa-vannana）

这段句子的意义是，在过去无数的轮回中，一般的凡夫从未恒常地抉择一位皈依的导师，反而是今天皈依这一位导师，明天皈依另一位导师；今年皈依这位导师，明年皈依另一位导师；今生皈依这位导师，来生皈依另一位导师。在过去的无数轮回中，有缘亲近并皈依“一切智佛”的机会的确是非常稀少。有时候他们会皈依“梵天”，有时候皈依“帝释天”，有时候皈依“诸天”，有时候皈依太阳，有时候皈依月亮，有时候皈依星辰，有时候皈依大地的神灵，有时候皈依魔鬼，他们如此做，就好像这些“皈依”是全能的样子。

在这个世界上，错误的导师非常的多，也有许多凡夫亲近并且皈依这些错误的导师。有时候，他们会皈依“龙”；有时候会皈依“迦楼罗”（鸟），有时候会皈依河流，有时候会皈依山，有时候会皈依火，有时候会皈依水（译按：参见《法句经》一八八偈颂）。因此，受到“身见”折磨的凡夫，他们所亲近的导师种类、数目很自然的就非常的多。他们所亲近、皈依的错误导师愈多，他们就会愈沉沦到苦界与地狱。

再进一步说，如果从今生开始，他们持续在轮回中漂荡，并充满了对“身见”的错误执著，那么，他们就会不断变更他们所亲近和皈依的导师。一般凡夫的处境是多么的令人感到惊骇、恐怖、污秽！这就是“凡夫之所以称为凡夫，就是因为他仰视了许多导师的面容。”这句话的意义。

每一次凡夫改变他的导师与皈依，他所依赖的理论与原则也会发生变化。有时候凡夫会依赖“一切知智”所制订的“增上戒”，有时候会依赖“一切知智”的“牛戒”（gosila），或者是依赖牛的规范；有时候会依赖狗的规范，有时候会依赖象的规范。因此，他们所采用的、依赖的伦理规范也非常杂多。从“见”的角度来看，众生所采用的、依赖的“正见”，却是非常稀少。相反的，众生所采用的、依赖的“邪见”，却是非常杂多。所采用、依赖的“邪见”与规范愈多，他们就会愈沉沦到苦界与地狱。

由於凡夫所拥有的无尽错误与刚愎，他们在轮回中漂荡时的最大错误，是皈依了一位错误的导师，而这种错误也带给他们巨大的伤害。这是因为皈依一位错误的导师，会产生错误的伦理原则与规范，而且，很难再度化生为人类。这就好比一棵巨大的“希望树”（padesa），原本会生长出善的果实，可是因为完全生长在地狱界当中，就会生长出恶的果实。

在此处，我们说明了佛法中“未定”继承人的未来道路。

在自身中觉察到“无常”与“无我”特质的修行人，就可以从“身见”的王国中解脱出来，因而变成佛法中“决定”的继承人。所谓的“决定”是指，纵使经过未来无止尽的轮回中，这些修行人都可以从寻求、依止错误导师的疑虑中解脱出来。经过未来一连串的再生，他们变成了“一切智佛”的真正儿孙，成为“初级预流圣人”的家庭成员。虽然他们可能还要经过多生累劫的轮回，不过，他们对于佛、法、僧无限、无可比拟的特质的观照，会一世比一世更加清晰、明亮。

戒定慧三学、“戒清净”等的“七清净道”以及“念住”、“正勤”、“如意足”、“精进”、“力”、“菩提支”、“道”的“三十七道品”，都是法的遗产，而生生世世会在他们的内心当中日益丰盛。对他们而言，“圣典”、“行道”、“洞察”三学，经过多生累劫也会持续地稳固下来。

虽然他们还是在轮回中享受著人类、天人、梵天的快乐，并且永不改变他们的导师与皈依。作为出世间或者圣人领域的众生，他们还是在轮回中漂荡；不过，他们不再是会受到轮回的悲苦之轮所影响的

众生，也不会再在轮回巨轮中沉沦、窒息、困乏与漂流。他们已经成为涅槃的第一阶段——所谓“有余涅槃”的真实众生。经过“初级预流”圣人的快乐生命型态，他们必然会跃升到“无余涅槃”的境界。

在无止境的轮回当中，所有的智者、天人、梵天只成为“一切智佛”的真正子孙，才会变成“决定”的众生，并且希望遇见佛、法、僧。他们必须受持戒律，希望以这种行为来遇见佛、法、僧。

在此处，我们说明了佛法中“决定”的继承人不可偏离的正道。

佛陀在《经藏》、《论藏》中多次揭露了这条道路，并且如是说：

**“因为断除了三结缚，这位修行人成为‘三十七道品’的继承人。他在更高阶的道果中止息了。”**  
(译按：三结缚，就是指“身见”、“疑”与“戒禁取”；其中，“身见”是根本的或主导的因素。)

在此处，我们结束了有关“未定”的继承人与“决定”的继承人的说明。

善良的、有德行的修行人会觉察出，什么是善的遗产与恶的遗产？什么是“决定”的遗产与“未定”的遗产？什么是善的继承人与恶的继承人？什么是“决定”的遗产的继承人与“未定”的遗产的继承人？要是这些善良的、有德行的修行人渴望变成佛法中恶遗产的继承人，他们就不会在过去生累劫中付出努力；就是希望变成善遗产的继承人，他们才会付出努力；要是他们渴望变成“未定”的、暂时的遗产的继承人，就不会修持布施、戒律与禅定，就是因为他们渴望成为“决定”的遗产的继承人，（才会修持布施、戒律与禅定）。

就既有的事实来细心观察，从成为佛陀的弟子暨继承人的修行人身上，佛陀并没有准许他们成为恶的继承人，不让自己变成暂时的、“未定法”的继承人，因此，佛陀是反对佛法中的恶遗产。这些修行人应该努力成为“三十七道品”这种善遗产的继承人，努力成为“决定法”的继承人。

在多生累劫的轮回中，不论是何时修持了布施、戒律与禅修的行为，由於众生通常希望藉由这些善的行为，能够在来生转为人类的时候，可以遇见佛陀，可以从世间的痛苦中获得解脱，或者可以证得“道智”、“果智”与涅槃。所以，对它们而言，希求“法”的遗产是很稀松平常的。可是，希望藉由这些善的行为，在未来生中可以遇见佛陀，并且获得世间的财富与地位，这就很少有的。他们很少渴望这些“财的遗产”，也很少渴望以这些善的行为来获取“有成就”、“财成就”、“自在成就”的机会。

可是，在今天，“助缘贪欲”、“世间贪欲”、“轮回财贪欲”这些恶的遗产却变成主导的因素。现代的男女不再喜欢听到与上述三种贪欲相反的“四圣种法”。

就先前提过的“四圣种法”，是很容易在食、衣、住上面满足的，而且可以在“禅定”的功课中获得喜悦与快乐。“四圣种法”之所以称为“四圣种法”，因为这是诸佛、佛弟子以及佛的继承人所不能弃置的法门。

在此处是提醒已经具足智慧的修行人。

面对在智慧上出现瑕疵的修行人，只要大量去做善事，就可以称得上是善良的修行人。

不过，对於已经具足智慧的修行人而言，如果希望在今生或来生在天界中成为“决定法”的继承人，就要受持“活命戒”、安立“身念住”，而且（至少一天当中有三小时）努力在身体的五蕴上完成

三法印的觉察。如果他们可以在五蕴中觉察出三法印，就可以成为“决定”的继承人，达到“初级预流圣人”的位阶。

为此，请参阅拙著：《诸相手册》、《明智道手册》、《饮食手册》、《第一义谛手册》。为了通往“决定”的“初级预流圣人”的道路，请参阅拙著：《四圣谛手册》以及《第一义谛灯炬》中有关涅槃的章节。

## 雷迪大师简介

雷迪大师 (Venerable Ledi Sayadaw)-- (1846-1923)

雷迪大师于一八四六年出生在缅甸北部税布省 (Shwebo, 目前的孟瓦 Monywa 省) Dipeyin 镇, Saing-pyin 村。小时候的名字是上峰 (Maung Tet Khaung, Maung 是缅甸少年男孩的称谓, Tet 的意思是往上爬, Khaung 的意思是颠峰)。后来证明此名很恰当, 因为年轻的上峰的确事事都爬到颠峰。

他就读村中的传统僧侣学校, 由僧侣教导孩童读写缅甸文与巴利文。由于这些僧侣学校非常普及, 缅甸的识字率很高。

他八岁时有了第一位老师, 南达他亚法师 (U Nanda-dhaja Sayadaw 注 1), 他在这位老师的指导下, 于十五岁成为沙弥。他得到了那那他亚 (Nana-dhaja) 的称号 (知识的旗帜)。他的教育包括了巴利文法与各种巴利经文, 特别专精于 Abhidhammattha-sangaha, 这是经典中关于『论藏』 (Abhidhamma 注 2) 部份的指引。

他曾就 Abhidhammattha-sangaha 写了一篇颇有争议的评论, 称为《究竟真理手册》 (Paramatttha-dipani--Manual of Ultimate Truth)。后来他更正了一些稍早发现的错误, 并接受批评。终于使比丘们接受了他的更正, 并让他的文稿成了标准参考。

十九世纪中叶还没有电灯, 在当沙弥的日子, 他白天会固定研究经文, 天黑后与比丘及其它沙弥, 靠记忆背诵经文。他以这种方式, 精通『论藏』的经文。十八岁时, 由于对自己的教育不满意, 觉得过于局限在三藏经文 (Tipitaka 注 3), 乃暂时脱下僧袍, 回复在家人的生活。过了六个月, 他的第一任老师与另一位有影响力的明听法师 (Myinhtin Sayadaw) 派人去找他, 想要说服他回到僧院; 但是他拒绝了。

明听法师建议他至少继续接受教育。年轻的上峰非常聪明好学, 立即同意了这个建议。「你愿意学习吠陀 (Vedas), 古代印度教的神圣文献吗?」明听法师问。「是的, 可敬的老师。」上峰回答。「那么你一定要成为沙弥」老师回答:「否则优村的甘达玛法师 (Sayadaw U Gandhama) 不会收你为学生。」「我会成为沙弥」他同意了。

这样他又回来过沙弥的生活, 从此再也没有脱下僧袍。后来, 他告诉一位学生:「我刚开始是想学会吠陀来为人算命赚钱。但是我很幸运能再度成为沙弥。我的老师非常有智慧; 他们无限的爱与慈悲拯

救了我。」聪明的沙弥那那他亚在甘达玛法师的教导下，八个月内精通了吠陀，然后继续学习三藏经文。在二十岁时，一八六六年四月二十日，他更进一步，由南达他亚法师为他授戒成了比丘。

一八六七年，就在雨安居之前，那那他亚比丘离开他的老师与从小长大的孟瓦区，到曼德拉（Mandalay）继续研究。当时是在曼同王（King Min Don Min）的统治期间（一八五三年到一八七八年），曼德拉是缅甸的皇家首都，也是全国最重要的学术中心。他跟随当时几位重要的老师及博学的在家学者学习。主要是住在大光莲寺（Maha-Jotikarama），跟着三空法师（San-Kyaung Sayadaw）学习。他是缅甸著名的老师，把《清净道论》（Visuddhimagga--Path of Purification）翻译成缅甸文。

此时，三空法师举行考试，提出二十个问题来考两千名学生。那那他亚比丘是唯一能完整解答所有问题的人。一八八零年出版这些答案，名为《波罗蜜手册》（Paramidipani--Manual of Perfections），这是雷迪大师同时以巴利文与缅甸文所写的众多书籍的第一本。

他在曼德拉研习时，适逢曼同王赞助举办第五次佛经结集，从远近各地召比丘来背诵澄清三藏经文。大结集于一八七一年在曼德拉举行，再将确定的文字刻在七百二十九块大理石石板上，直到今天都还在，每一块石板置于一个小佛塔中，环绕着曼德拉山脚下的金色 Kuthodaw 佛塔。在这次结集会议中，那那他亚比丘帮忙编译了『论藏』的经文。

当了八年的比丘后，通过了所有的考试，他成为合格的初级巴利文老师，在他研习的大光莲寺任教。他在那里又继续待了八年，教书及做学术研究，直到一八八二年，搬到孟瓦，时年三十六岁。当时的孟瓦是位于更的宛（Chindwin）河东岸的一个小郡中心，以教导完整的，而不只是零散部份的『三藏经』而出名。

为了教导孟瓦的比丘与沙弥巴利文，他白天进城，晚上过河到西岸，在 Lak-pan-taung 山边的小寺庙静坐。虽然没有确切的数据，但他似乎是在这时候开始以缅甸的传统方式练习内观（Vipassana）：专注于观息（Anapana）与感受（vedana）上。

英国人于一八八五年占领了上缅甸，并放逐最后一位君王锡袍（Thibaw）（在位的时间是一八七八年到一八八五年）。翌年一八八六年，那那他亚比丘进入位于孟瓦北边的雷迪森林避静。不久，许多比丘也加入，请求他教导。他于是建立寺庙容纳他们，名为雷迪托亚（Ledi-tawya）寺庙。他后来就根据这座寺庙名，取了众所周知的新名字：雷迪。

据说孟瓦因此发展成为一座大城，因为就像今天，还是有很多人被雷迪大师的寺庙所吸引。他在这座庙教导了许多努力求法的学生，平常还是会回到河对岸的小木屋修习静坐。他在雷迪森林寺庙待了十年之后，开始出版主要的学术文献。第一本是前面提过的《究竟真理手册》（Paramattha-dipani），于一八九七年出版。第二本书是 Nirutta-dipani，是一本巴利文法书。由于这些书，他被认为是缅甸最博学的比丘之一。

虽然雷迪大师的根据地是在雷迪托亚寺庙，他有时候会周游缅甸，教导静坐与经文。他确实是位很难得的比丘，法理（pariyatti）与实修（patipatti）同样精通。他在旅程中完成许多著作，例如他在从曼德

拉搭船前往勃郎（Prome）的两天旅程中，写了 Paticca-samuppada-dipani 一书。他并没有带参考书籍随行，但是由于通晓『三藏经典』，并不需要任何参考书。《佛教手册》（Manuals of Buddhism）中有七十六篇他写的简介、评论、短文，而这些并非他全部的著作。

后来他也以缅甸文写了许多关于法（Dhamma）的书。他说他要写得让单纯的农夫都看得懂。在他之前，很少有关于法的文章是为在家人写的。比丘们即使口头教导，也时常引述很长的巴利文段落，然后再逐句翻译这些平常人难以理解的文句。一定是雷迪大师的实际了解与慈悲心才使他努力对社会大众传法。他写的 Paramattha-sankhepa 是一本有两千首缅甸韵文的书，翻译出 Abhidhammattha-sangaha 经，这是为年轻人写的，直到今日还非常受欢迎。他的追随者成立了许多学会，使用这本书来推广『论藏』的学习。

雷迪大师在缅甸旅行时，也鼓励大众不要吃牛肉。他写了一本书 Go-mamsa-matika，呼吁大众不要宰杀牛只当食物，并鼓励素食。

大约在这时期（二十世纪初），铁吉老师首度参见了雷迪大师，向他学习内观。后来铁吉老师成为缅甸最知名的在家静坐老师，他也是葛印卡老师的老师—乌巴庆老师的老师。

到了一九一一年，雷迪大师的学者名气与静坐老师的名气越来越大，连当时统治缅甸与印度的英国政府都授予他—Aggamaha-pandita（最伟大的学者）的头衔，他也获得仰光大学文学博士学位。在一九一三年到一九一七年，他与伦敦巴利经文学会（Pali Text Society）的 Rhys-Davids 女士通信，他对于『论藏』的一些讨论，经过翻译后出版在巴利经文学会的期刊上。

因为多年来在不良照明情况下研读书籍与写作，雷迪大师晚年视力衰退。七十三岁时，他双目失明，于是将余生都专注在静坐与教导静坐。一九二三年，他在曼德拉与仰光之间平蛮镇（Pyinmana）的一家寺庙过世，享年七十七岁。这寺庙如同他多年来在缅甸旅行教导时成立的许多寺庙一样，也是以他为名。

雷迪大师可算是当时最杰出的佛教人物。近年来凡是接触到正法的人，都要深深感激这位崇高博学的比丘。对于传统内观修行的复兴，使出家人与在家人都较容易接触到内观，他的功不可没。除了他的教诲之外，准确清晰深入的学术研究，也对正法的实证有很重要的影响。

---

1.Sayadaw 的意思是可敬的老师，本来是称呼指导君王正法的年长比丘。后来就成为尊敬比丘的通称。

2.Abhidhamma 论藏，是巴利经典的第三部份，佛陀对于心与物的实相，做了详细深入与技术性的描述。

3.Tipitaka 三藏经典，是经典的巴利名称。意思是三个篮子，也就是律藏（Vinaya 僧侣的规矩）之篮；经藏（Suttas 开示）之篮；与论藏（Abhidhamma）之篮。