**《清净道论·广说地遍》第二讲**

Visuddhimagga·Kammaṭṭhānaggahaṇanidessa

东达拉长老 曾国兴居士译

2022年7月26日

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa！

诵古德所写如下偈诵一遍：



Jalena bhavati paṅkaṃ,jaleneva visajjhati.

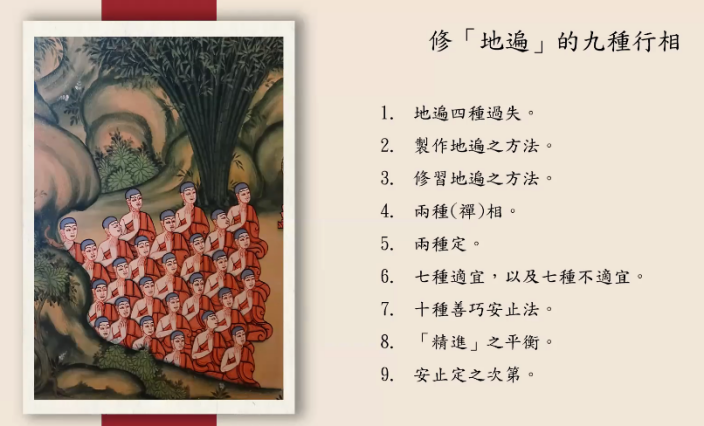
Cittena bhavati pāpaṃ,citteneva visujjhati.

由水生长的青苔，仅以水洗涤干净；

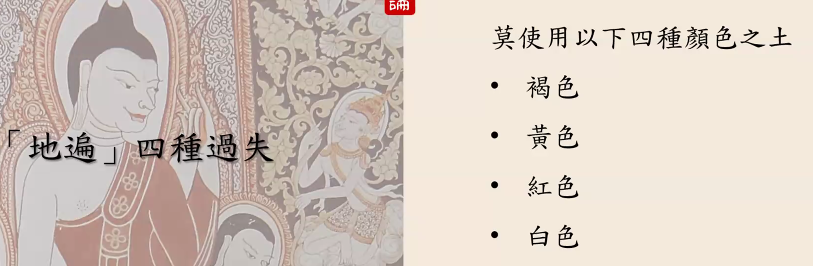
由心生起的恶法，仅以心清除净化。

凡夫内心生起的贪嗔痴烦恼，必须由心来加以净化。我们学习业处禅法，势必能够除去烦恼不善法。“仅以心清除净化”，其“心”指的是定心、是毘鉢舍那心，以定心、毘鉢舍那心能够清除内心生起的恶法。

假如各位被泥泞弄脏了，必须用清水洗涤干净；假如内心被五盖不善法粘黏了，使得各位的内心被五盖不善法污染时，必须以定心、毘鉢舍那心加以清除净化。关于修定，共有四十种业处禅法，首先是地遍。昨日也向各位提到了修地遍的九种行相，行相也可以解释为项目。换句话，地遍有九种项目：1.地遍四种过失；2.制作地遍之方法；3.修习地遍之方法；4.两种禅相；5.两种定；6.七种适宜，以及七种不适宜；7.十种善巧安止法；8.精进之平衡；9.安止定之次第。



一、地遍四种过失



各位莫使用以下四种颜色之土——褐色、黄色、红色、白色，具有这四种颜色的土是不应该使用的。

假如修地遍的行者过去世中，曾经在佛陀的僧团出家过，也当过比丘；或者这位行者在过去世曾经当过修道人，并且在过去世当中也修过地遍，曾经修到四禅定或五禅定，换句话说，这位行者有这些善因善缘，以至于他在这一生中修地遍之前不需要特别去制作地遍，光是看泥土或者田地，就能够直接修地遍。这句话的意思是说，这样的行者修地遍，先前不需要做预备相。



假如修地遍的行者，过去生中没有这种宿世的善因善缘，在这一生开始学习地遍的时候，根据业处导师的指导，每一项都必须按着指导的方式加以实践。首先，他必须要去注意地遍的四种过失，也就是不能采用具有四种颜色的泥土。根据注释书（Aṭṭhakathā）所讲，他可以选择的细土是什么颜色呢？好比恒河冲刷到河岸处的“旭日颜色”细土。

修行者的差别可以从他有没有这方面的重复缘（āsevanapaccayo）角度来看。根据发趣法而言，行者究竟有没有修行方面的重复缘是分别之处；以经藏方面而言，修行者究竟是否有宿世的熏习是分别之处。同样的道理，在座的各位学员都在学习《摄阿毗达摩义论》，都在学习《清净道论》，但是，有些学员过去世中也曾经学习过这些经典，换句话说，就是过去世熏习过《摄阿毗达摩义论》、《清净道论》，有这方面的重复缘，所以在这一世学习，对他来讲是很容易了解；有些人过去世当中没有熏习过，也没有重复缘，听起来难以了解。不过，靠这一生精进努力学习，最后也会有重复缘。

菩萨经过四大阿僧祇劫又十万大劫积累波罗蜜，每一世都在修奢摩他、毘鉢舍那，菩萨没有未曾修过的奢摩他禅法，没有未曾修过的毘鉢舍那禅法。在许多《本生经》中看到，有时候菩萨在某一个生命中就在恒河的河岸上观看河流的水面，于是就成就了水遍。在《大善见王本生经》（Mahāsudassana Jātaka）中，大善见王来到楼阁，看着四面所镀黄金的墙壁，就成就了黄遍遍禅。这是由于菩萨有这种重复缘，有这种熏习，因此不需要先前做这种预备相，直接去专注就成就了遍禅。

根据《清净道论》所叙述的修地遍次第内容，涉及到所有人要修行的时候，普遍要从最初阶段开始进行。

二、制作地遍之方法

即将要修地遍的行者比丘，必须远离四种地遍过失，再进行地遍的制作。

1.地遍制作



●将旭日颜色（非极黄）之细土加水调和（挑除细土内杂质）。

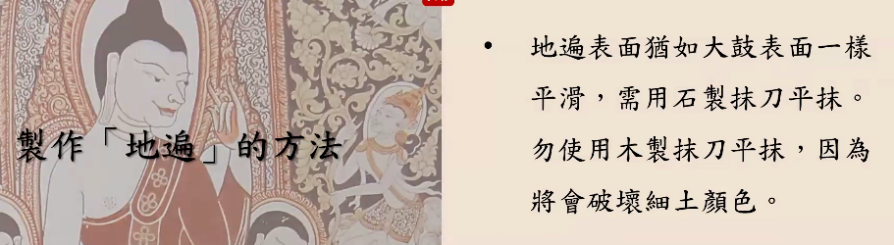
●将土浆或在木板上，或在皮革上，或在衣布上涂抹。

●其直径一掌又四指的小箩筐（圆形），大锅盖圆形。

●涂抹时将其周边需要平整涂抹（地遍的圆形）。

●为了更加具体其形状，将靛青（染料粉）或红粉涂抹其周边给予限制划定。

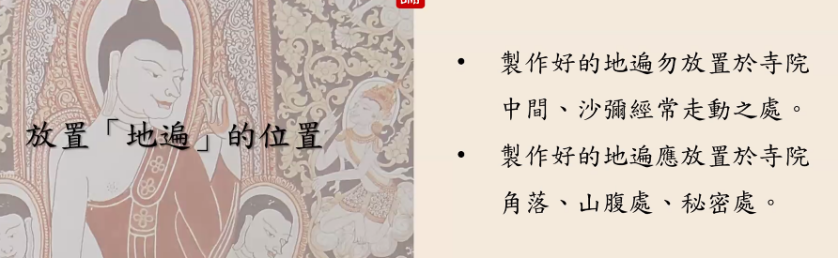
这样涂抹边缘，使得地遍更加具体化。



●地遍表面犹如大鼓的鼓面一样平滑，需要石制抹刀平抹。勿使用木制抹刀平抹，因为将会破坏细土颜色。

2.放置地遍位置

地遍圆形放在何处最为适当呢？



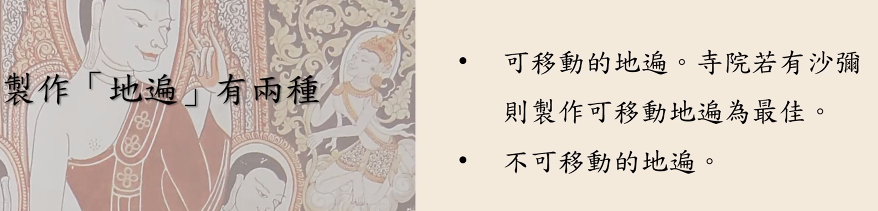
●制作好的地遍勿放置于寺院中间、沙弥经常走动之处。

●制作好的地遍应放置于寺院角落、山腹处、秘密处。

从这些要求可以看出，修行并不是来炫耀的，而是要低调，选择一个角落或秘密之处修习即可。

3.制作地遍两种

地遍有可移动的地遍和不可移动的地遍两种。

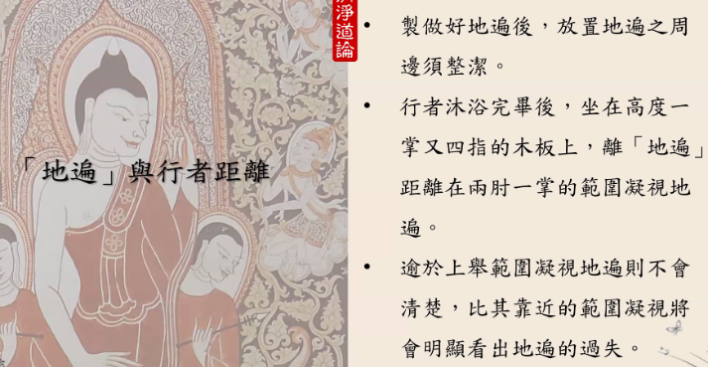


（1）可移动的地遍

比丘修行的道场寺院内，经常会有沙弥出没、走动，以选择制作可移动地遍为佳。

（2）不可移动地遍

4.地遍与行者距离



●制作好地遍后，放置地遍之周边须整洁。

●行者沐浴完毕后，坐在高度一掌又四指的木板（或木椅）上，离地遍距离在两肘一掌的范围内凝视地遍。

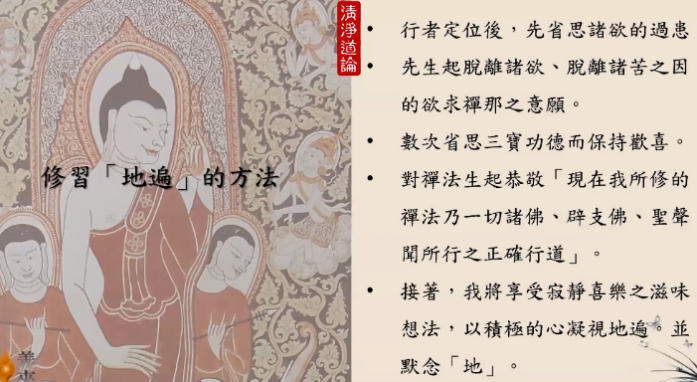
●逾于上举范围凝视地遍则不会清楚，比起靠近的范围凝视将会明显看出地遍的过失。

如果超出两肘一掌观看距离，会看得不清楚；如果地遍与自己所坐的位置过于靠近，会看到地遍上凹凸不平的地遍过失现象，因此太靠近也是不适宜的；如果所坐的位置高度太高了，俯视看地遍圆形的话，久而久之，脖子和肩肘会不舒适；如果坐的位置太矮了，自己的膝盖也会疼痛。所以，初学者必须按着规定的高度和范围凝视地遍圆形。

三、修习地遍之方法

1.修行地遍方法

假如自己定位好了，并且按着标准、规矩准备完毕，接下来进入修习地遍的方法。修行业处禅法有两种：第一种，一切处所需求之业处禅法；第二种，时常运用之业处禅法。不管修何种业处禅法，都不要忘记，我们首先要向佛礼敬；然后，各位对一切众生来散发慈心；再者，各位可以去忆念自己将会死亡，修死想；还有，各位要修不净业处禅法。因此，修任何禅法之前，要先修好四护卫禅，或修好一切处所需求之业处禅法。行者比丘已经完成了先前需要进行的这些程序后，进入如下过程：



●行者定位后，先省思诸欲的过患。

●先生起脱离诸欲、脱离诸苦之因的欲求禅那之意愿。

●数次省思三宝功德而保持欢喜。

●对禅法生起恭敬心，思维：现在我所修的禅法乃一起诸佛、辟支佛、圣声闻所行之正确行道。

其过程中，要时不时多次作意三宝的功德。

●接着，（自己想：）我将享受寂静喜乐之滋味想法，并以积极的心凝视地遍，并默念“地”。

寂静指的远离了五种盖障，之后取而代之喜乐的滋味就会生起。他抱持一种积极的心态，并且凝视地遍，默念地、地、地……



世间上为人子女都会时常忆念自己的母亲，而且这种忆念非常强烈。好比有位子女在街道上走路时，一不小心踏空摔倒会喊谁呢？经常会喊自己的母亲。同样的，在修地遍业处禅法时，为了对地遍有强而有力的忆念力，在修行的一开始必须口头默念“地”。巴利语中的地有好几种：Pathavī、Mahī、Medinī、Bhūmi、Vasudhā、Vasundarā。我难道每一项都要念吗？不是的。各位选择其中一项即可。到底选择哪一项呢？只要口头念诵时更加顺畅一项即可，也可以用自己的语言方式默念即可。

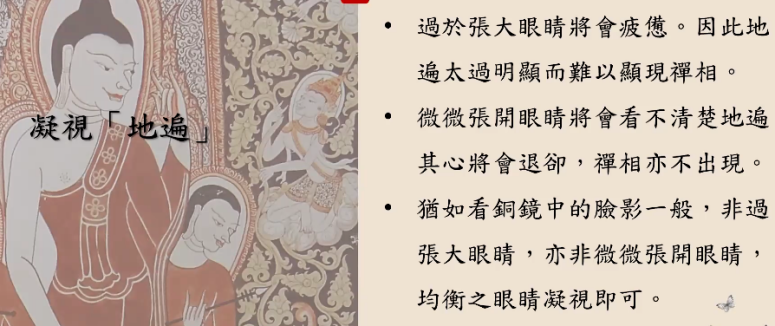
当各位修奢摩他业处禅法时，开始时对自己的业处禅法用口头默念，会帮助提高专注力，也就是口可以引导内心的；各位在修毘鉢舍那禅法的时候，口也可以引导内心。阿毗达摩教法中的《分别论》（Vibhaṅga）中的《界分别注释》（Dhātuvibhaṅga Aṭṭhakathà）。界分别巴利原文列举出四界，并对四界做了解释。四界中的地界，以三十二身分而言，地大的身分共有20种。对于初学者来讲，对三十二身分如同现在修地遍业处禅法一样，在修地大身分的时候，必须要去默念：头发、身毛、牙齿、指爪、皮肤，以顺的方式来默念，以逆的方式默念，一开始必须用以默念的方式来引导自己的内心。

地遍禅法是奢摩他业处禅法，所缘取的地遍是概念法所缘目标。在界分别中的四界，要缘取的是胜义法所缘目标。如果各位在修地遍业处禅法时，要专注地遍的圆形，绝对不能作意到地的坚硬；如果各位在修毘鉢舍那的时候，不能专注到地遍的概念所缘，要专注胜义法。我们讲授《摄阿毗达摩义论》时曾讲过，从芝麻中萃取出芝麻油，我们必须从概念法中萃取出胜义法。

根据《界分别注释》书中提到的修毘鉢舍那禅法，开始注意二十种地大身分，口头默念方式重复念诵：头发、身毛、牙齿、指爪、皮肤，直到这个阶段为止都是概念所缘目标阶段。口头上的默念不断引导内心作意，心也会作意到地大的所缘目标，内心作意也会帮助这位行者比丘去省思地大所缘目标。于是，这位行者比丘就能够省思到地大的特性。从口头的默念，将会引导内心省思地大坚硬的特性；由内心省思地大坚硬的特性，将会帮助生起道智和果智。《戒分别注释》书中有这种记载和说明。

2.凝视地遍

当行者比丘口头念诵“地”的时候，眼睛凝视地遍圆形，但要注意：

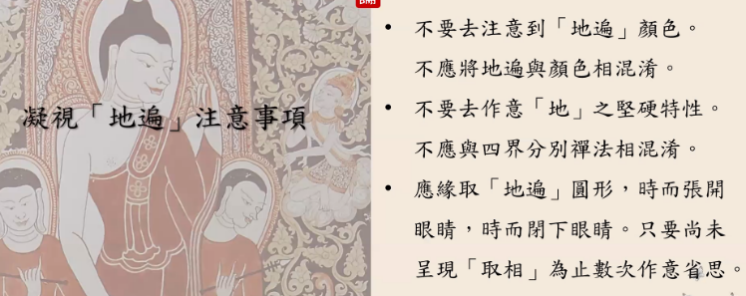


●过于张大眼睛来凝视地遍，容易疲惫。地遍太过明显的时候，也难以显现地遍禅相。

●微微张开眼睛将会看不清楚地遍，（犹如看不清楚地遍）其心将会退却，禅相亦不会出现。

●犹如看铜镜中的脸影一般，非过张大眼睛，亦非微微张开眼睛，均衡之眼睛凝视即可。

3.凝视地遍注意事项



●（在作意地遍的时候，）不要去注意到地遍颜色。不应将地遍与颜色相混淆。

如果地遍已经远离了四种颜色，但还有其他颜色，也不要把这个颜色与地遍相混淆。

●不要去作意“地”之坚硬特性。不应与四界分别禅法相混淆。

为了避免修地遍业处禅法与四界业处禅法混淆，各位在作意地遍的时候，千万不要去作意地的坚硬特性。

●应缘取地遍圆形，时而张开眼睛，时而闭上眼睛。只要尚未呈现“取相”为止，数次作意省思。

这个取相的过程，时间长久不等，也许是若干日，也许是若干月，在这么漫长的时间内，要数次作意地遍圆形。

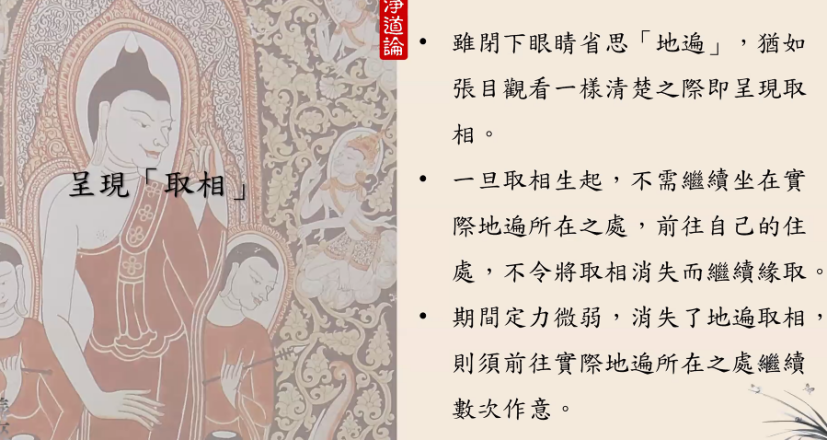
四、两种禅相

![C:\Users\Administrator.DNGS-20190318NH\AppData\Roaming\Tencent\Users\425511439\QQ\WinTemp\RichOle\~9S8{W8SCY0YKZSOQ0D](M1.png](data:image/png;base64,)

两种禅相分别为：取相（uggahanimitta）和似相（paṭibhāganimitta）。

1. 取相（uggahanimitta）

假如各位时而张开眼睛凝视地遍，时而闭上眼睛作意地遍。当闭上眼睛能够取得如同张开眼睛看到的地遍一样，在内心当中仍然很明显的话，此时已经呈现取相了。

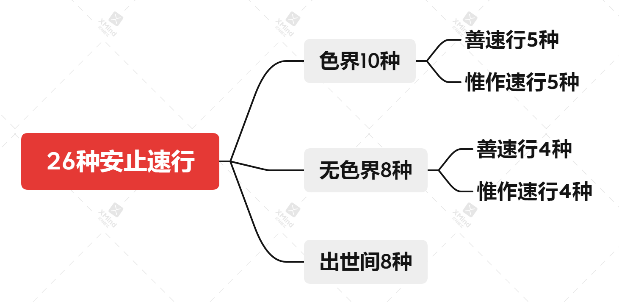


（1）虽闭上眼睛省思地遍，犹如张目观看一样清楚之际，即呈现取相。

取相不是张开眼睛取得的禅相，是各位闭上眼睛，由内心取得的禅相。为了使禅相更容易了解，举一个世间现实例子来说明。比如，为人子女对自己的父母无时无刻闭上眼睛都能想起自己的父母及父母的模样。如夫妻之间或父母与子女，其中一个人要离开，子女离开父母或父母离开子女，妻子离开丈夫或丈夫离开妻子，也许到另外一个国土长达一年或一个月。在他（她）乘坐飞机离开的时候，在沿途闭上眼睛，其内心中随时浮现父母、配偶或子女的形象。为什么呢？因为他对父母、子女或配偶有强大的执取，以至于闭上眼睛就能够浮现出他们的模样。

这个譬喻可以帮助我们了解取相。经过眼睛张开多次取得了地遍圆形行相，闭上眼睛如同张开眼睛看到的一般，是如此地清楚地遍圆形。

有两种禅相，亦有两种修习——近行修习（upacārabhāvanā）和安止修习（appanābhāvanā）。近行修习的范围是什么？自从自己远离了五盖不善法，自己的心慢慢到达了心路过程中的种姓阶段。这些都是近行修习阶段。安止修习的范围，即到达禅定阶段。



安止速行有26种。到达安止速行也就是安止修习部分。如同自己到了另外一个国土，也许长达一年或一个月，自己闭上眼睛随时都可以想起父母、子女、配偶的模样。同样的，现在虽然自己闭上眼睛不再凝视地遍圆形，可是自己的内心当中如同张开眼睛一般清楚，这代表呈现了取相。

（2）一旦取相生起，不需继续坐在实际地遍所在之处，前往自己的住处，不令将取相消失而继续缘取。

自己已经把握了，内心当中也呈现了取相的话，行者比丘不需要坐在实际地遍圆形所在之处，可以返回自己的住处。在返回或者已经到达了自己的住处，为了不令自己的取相消失，必须要缘取地遍圆形所缘目标。

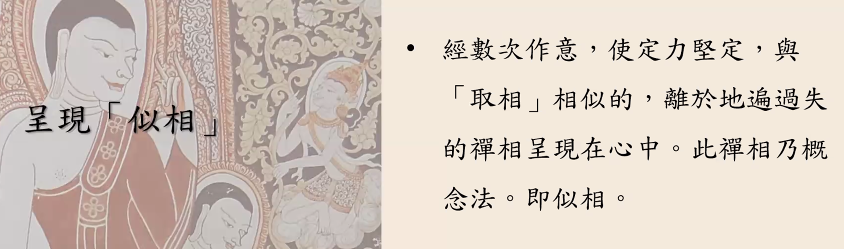
在《清净道论》中继续提到，行者比丘返回到自己的住处，进入屋子前要先洗足。由于洗脚也会浪费时间，因此行者适合穿着一层的鞋子。鞋子分多层的和一层的。为了避免遇到野生动物的危害，行者比丘也适合拿着木杖。

《清净道论》特别提到，适合鞋底一层的僧鞋。它所指的是什么？天竺国，也就是印度。在印度出家僧侣允许穿著鞋底一层的僧鞋，如果不是在印度，而是在中国、缅甸这样的边地，适合穿多层鞋底的僧鞋。僧侣穿著僧鞋的部分，内容出自《律藏•大品》。当时因为须那尊者的缘由，佛陀提到了出家人穿僧鞋部分有许多规定。

（3）期间定力微弱，消失了地遍取相，则须前往实际地遍所在之处继续数次作意。

假如行者比丘返回到自己的住处，在继续专注的过程中，也许定力变得微弱或者自己原先取得的取相消失了的情况出现，行者比丘再次穿着一层鞋底的僧鞋，拿着木杖返回到地遍圆形所在之处，在那里数次缘取地遍圆形所缘目标。

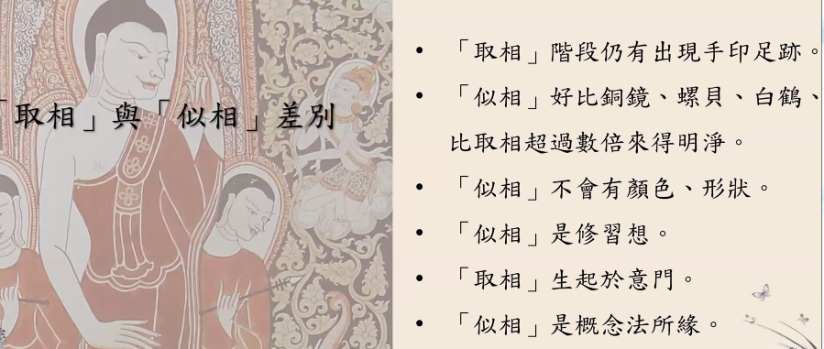
2.似相（paṭibhāganimitta）



经过数次作意取相，使定力坚定，与“取相”相似的、离于地遍过失的禅相呈现在心中，此禅相乃概念法，即似相。

行者比丘现在已经获得了取相和似相，接下来学习取相与似相两者的差异。

3. 取相与似相两者的差异



（1）取相阶段仍有出现手印足迹

在这个阶段，仍然可以看到地遍圆形表面所遗留下来的手的痕迹或脚的痕迹。换句话说，在取相阶段，你所看到的地遍圆形还带有这过失、不足的状态。

（2）似相好比铜镜、螺贝、白鹤、比取相超过数倍来得明净

但似相禅相不会带有任何过失，如同铜镜一般地光滑、明净。好像螺贝、白鹤一样，比取相超过数以千倍的明净。

（3）似相不会有颜色、形状

似相阶段不会有颜色，也不会有任何形状。假设似相当中仍然有这些颜色的话，这代表你可以透过眼睛取得所缘目标，并可以根据三相去省思。可是，似相阶段仍然不会呈现颜色和形状。

（4）似相是修习想

似相代表行者比丘到了近行修习当中有的修习想（bhāvanāsaññā）。

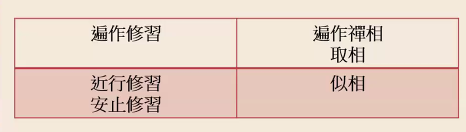
（5）取相生起于意门

取相生起于意门，就是由意门取得的色所缘。

（6）似相是概念法所缘

取相阶段是不稳定的、粗糙的，到了似相阶段是非常细致、稳定的概念所缘。一旦自己内心呈现了似相的时候，此时自己的内心离去了五盖不善法，与五盖不善法相应的烦恼会一并离去。此时，这位行者仍然处于近行修习阶段（upacāraka bhāvanā）。

4.修行与相



只要内心中呈现似相，就到了近行定（upacārakasamādhi）。近行定的意思是说，离禅定阶段非常近了，就是禅定的前阶段，非常接近的距离。在这个似相呈现的时候，这位行者已经到了近行修习。

一旦各位内心中呈现了似相的时候，当时离去了五盖不善法。换句话说，各位已经培养了近行定的时候，行者比丘已经脱离了五盖不善法。如果各位的心识中一旦离去了五盖不善法，在同一个心识中与五盖不善法相应的烦恼也都离去了。



五盖不善法分别为：贪欲盖（Gedhachanda nīvaraṇā）、瞋恚盖（byāpāda nīvaraṇā）、昏沉睡眠盖（thīna-middha- nīvaraṇā）、掉举追悔盖（uddhacca kukkucca nīvaraṇā）、疑盖（vicikicchā nīvaraṇā）。

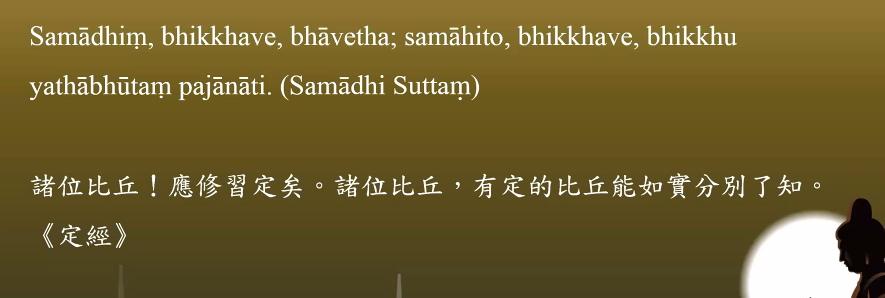
在阿毗达摩藏中的《法集论》中提到的盖障是六种，多了哪个盖障呢？多了无明盖（Avijjā nīvaraṇā）。禅那巴利语jhāna，第一个意思是，焚烧了五盖不善法。就好像各位拿着一把火，点燃了垃圾堆，使得所有的垃圾都被火燃烧了。禅那的第二种意思：贴切地专注。好比各位修地遍的时候，各位的心贴切地专注这些禅相，会生起取相、似相。也就是说，各位通过贴切地专注，到达了禅定阶段。

因为各位在贴切地专注情况下，行者比丘心中呈现了似相。当行者心中呈现似相没多久，这位行者也会进入到安止定，也就是入禅定阶段了。初禅定中有寻、伺、喜、乐、一境性五种禅支。禅那会焚烧盖障不善法。当寻禅支生起的时候，会焚烧掉昏沉睡眠盖；伺禅支焚烧的是疑盖；喜禅支焚烧的是瞋恚盖；乐禅支焚烧的是掉举追悔盖；一境性禅支（定禅支）会焚烧掉贪欲盖。

当五盖不善法被焚烧了，剩下什么？无明盖。无明盖不会影响禅定，影响的是道智、果智。借由定力，无明能够平息下来的。但是，无明的功能性不会被消失的。当似相生起，心识禅那不仅离去了五盖，与五盖相应的烦恼也被平息了。此时，无明也是被平息的一种状态。

当各位心中禅那生起，五盖不善法会被焚烧。内心生起的恶法，必须由内心加以清除和净化。透过修习地遍，希望各位内心生起定力！当然，如果各位以前修习过其他禅法，也希望透过其他禅法净化自己的内心，使得内心不会生起贪欲盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉就追悔盖和疑盖。

接下来，奉读《定经》中偈诵三次：



Samādhiṃ,bhikkhave,bhāvetha;samāhito,bhikkhave,bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.（Samādhi Suttaṃ）

诸位比丘！应修习定矣。诸位比丘，有定的比丘能如实分别了知。《定经》