**《清净道论·广说学取业处》第九讲**

Visuddhimagga·Kammaṭṭhānaggahaṇanidessa

东达拉长老 曾国兴居士译

2022年4月6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.

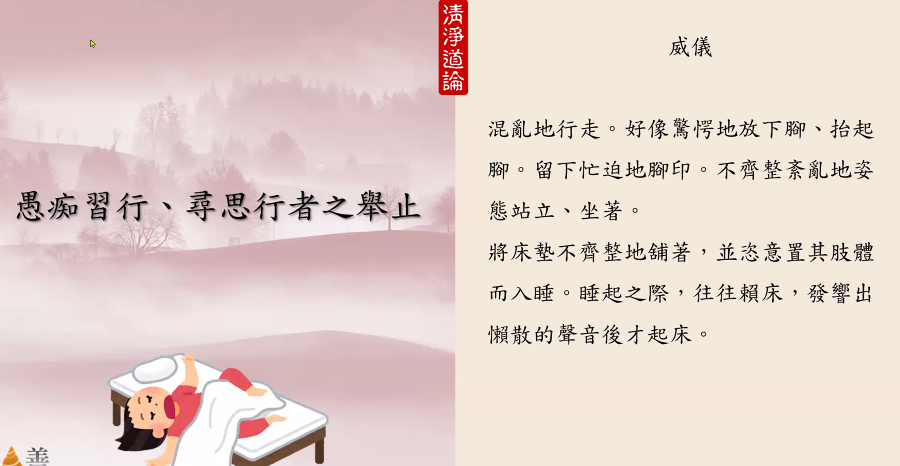
由水生长的青苔，仅以水洗涤干净；

由心生起的恶法，仅以心清除净化。

内心生起的烦恼，必须有心来加以净化。我们学习业处禅法，势必能够除去烦恼不善法。

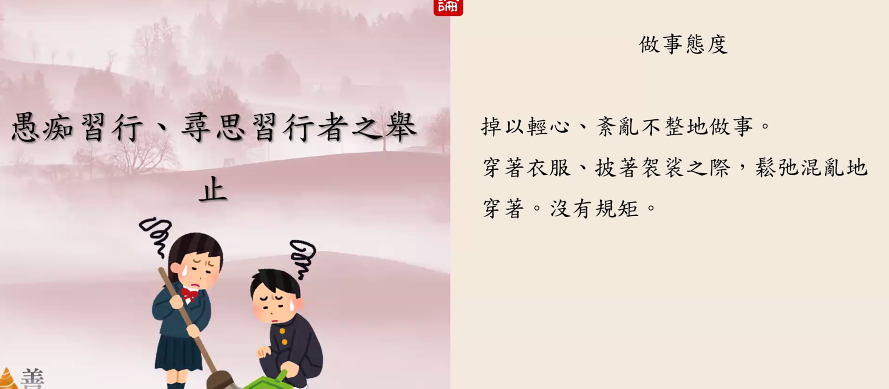
一、愚痴习行、寻思习行者举止

1.威仪



愚痴习行、寻思习行者混乱地行走。好像惊愕地放下脚、提起脚，留下忙迫的脚印。不齐整紊乱地姿态站立、坐着。将床垫不齐整地铺着，并恣意置其肢体而入睡。睡起之际，往往赖床，发响出懒散的声音后才起床。

2.做事态度



愚痴习行、寻思习行者做事掉以轻心、紊乱不整地做事。穿著衣服、披著袈裟之际，松弛混乱地穿著。没有规矩。

3、饮食



愚痴习行、寻思习行者没有特定喜欢的食物、味道，随遇即食用。每口饭做的小口，餐盘食用相当凌乱。用餐时若有所思、发呆发愣地食用食物。

4.观看



愚痴习行、寻思习行者自己没有主见，随着别人喜欢而喜欢，随着别人不喜欢而不喜欢。这种人是人云亦云。

二、不同习行者之行为

1.染欲习行者



染欲习行者表现出烦恼：

①伪装（māyā）：隐藏自己已有的过错（幻）；②虚伪（sāṭṭheyy）：表现自己没有的实力（曲）；③骄慢（māna）：傲慢高举自己（慢）；④恶求（pāpicctā）；⑤大欲（mahicchatā）；⑥不知足（asantuṭṭitā）；⑦淫欲炽盛（saṅga）：好比淫欲牛角一般乱撞其心；⑧躁动（cāpalla）。

2.瞋恚习行者



染欲习行者表现出： ①忿（kodha）；②结仇（upanāha）；③对不住气恩泽（makkha）：迫害恩人（makkha）；④角逐（paṭṭhāsa）：恶性竞争；⑤嫉妒（issā）；⑥悭吝（macchariya）。

3.愚痴习行者



愚痴习行者表现为：①昏沉（thina）：心识不活跃、呆滞；②睡眠（middha）：心所不活跃、呆滞；③掉举（uaddhacca）；④追悔（kukkucca）；⑤疑（vicikicchā）；⑥以不宜的方式强烈执取（Ādhānaggāha）；⑦难以舍弃自己的谬见（duppaṭinissaggitā）。

4.信习行者



信习行者表象为：①施舍（muttacāgatā）；②意欲瞻仰圣者（ariyānaṃdassanakāmanatā）；③意欲听闻正法（saddhammaṃsotukāmatā）；④频频欣悦（pāmojja bahulatā）；⑤不奸诈（asaṭhatā）；⑥不欺瞒（amāyāvitā）；⑦信于应信之事（pasādaniyaṭṭāna）：信三宝，三宝是应信对象。

5.觉习行者



觉习行者表现为：①易以教诲（sovacassatā）；②有善友（kalyāṇamittatā）；③知量而食（bojanemattaññutā）；④有正念正知（satisampajaññatā）；⑤时时觉醒（jāgariyānuyoga）；⑥惊觉于应惊觉之事（saṃvejaniyaṭhāna）：对于应当惊觉的老苦、生苦、病苦有所感悟，有所惊觉；⑦正确地精勤（padhāna）。

6.寻思习行者



寻思习行者表现为：①多言（bhassabahulatā）；②乐众（gaṇārmatā）；③不乐于努力行善法（arati）；④内心不稳固（anava ṭṭhitakiccatā）；⑤夜时冒出次日工作思想之烟灰（rattidhūmāyanā）；⑥日时冒出要实行事情之火焰（divāpajjalanā）；⑦将心放逐于种种所缘（hurāhuradhāvanā）。

造论师备注：已经学习的什么样威仪会出现什么样的习行，这些内容不是出自于巴利三藏，也不是出自于巴利三藏注释书，种种说法往往都是古德代代相传的传说而已，不是绝对的。

为什么会有这种解释呢？假如一个瞋恚习行者参考了染欲习行者的威仪，并在心里不断作意，那么染欲习行者的威仪也会频频出现在瞋恚习行者身上，因而很难根据威仪判断这个人到底是什么样的习行。有时候各种习行的威仪难以辨别，有时自己也会有属于不同习行的威仪。因此，很难根据这种威仪判别出属于什么样的习行，只能是一种普遍的参考而已，不能绝对地应用。

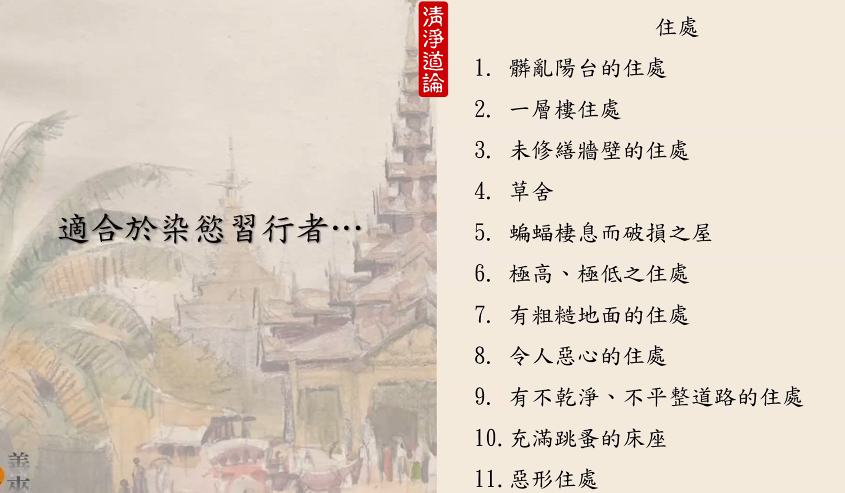
根据注释书中的解释说明，除非这位阿阇梨有了他心通，他才能判断出对象行者属于什么样的习行，并且能够教导与他相应的业处禅法。否则，如果没有他心通的业处阿阇梨，仅根据文献记录了解的内容，只能揣测了解对方可能是什么习行，也许要给他多种业处禅法，试着让他去实修。

三、调服六种习行者

（一）染欲习行者

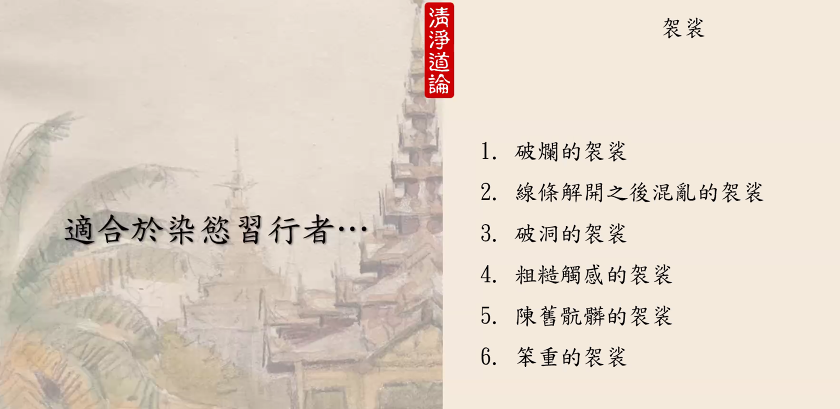
以下内容主要针对出家众或者缅甸戒女。如果在家居士看到其中一些项目适合于自己，能够对应到，修习即可。

1.住处



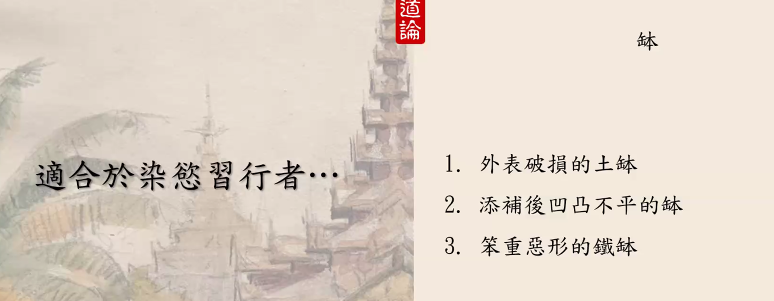
适合于染欲习行者的住处：（1）脏乱阳台的住处；（2）一层楼住处；（3）未修缮墙壁的住处；（4）草舍；（5）蝙蝠栖息而破损之屋；（6）极高、极低的住处；（7）有粗糙地面的住处；（8）令人恶心的住处；（9）有不干净、不平整道路的住处；（10）充满跳蚤的床垫；（11）恶行住处。

2.袈裟



适合于染欲习行者的袈裟：（1） 破烂的袈裟；（2）线条解开之后混乱的袈裟；（3）破洞的袈裟；（4）粗糙触感的袈裟；（5）陈旧肮脏的袈裟；（6）笨重的袈裟。

3.钵



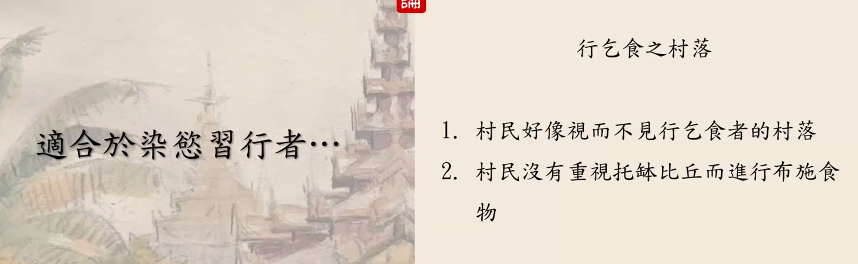
适合于染欲习行者的钵：（1）外表破损的土钵；（2）填补后凸凹不平的钵；（3）笨重恶形的铁钵。

4.行乞食之道路

![C:\Users\Administrator.DNGS-20190318NH\AppData\Roaming\Tencent\Users\425511439\QQ\WinTemp\RichOle\N@3(C[HQZ[4I87](5D2KQ$M.png](data:image/png;base64,)

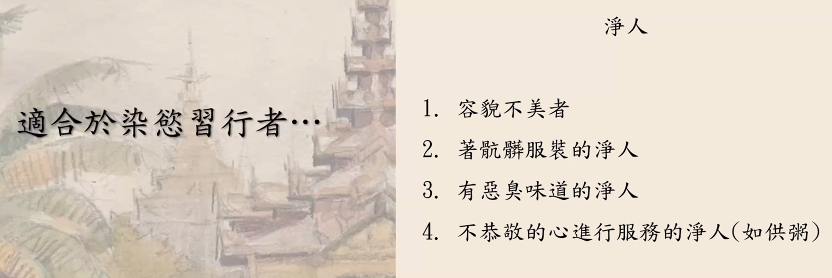
适合于染欲习行者的行乞食之道路：（1）不适意的道路；（2）离村落不近的道路。

5.行乞食之村落



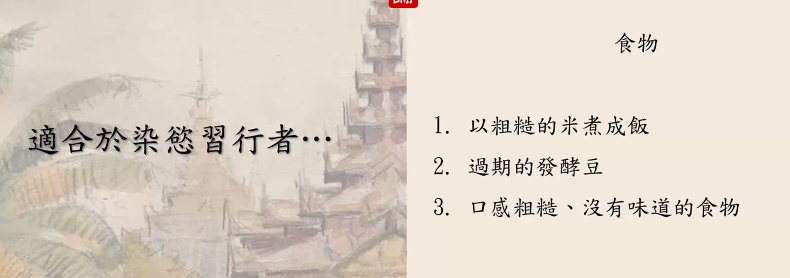
适合于染欲习行者的行乞食村落：（1）村民好像视而不见行乞者的村落；（2）村民没有重视托钵比丘进行布施食物。

6.净人



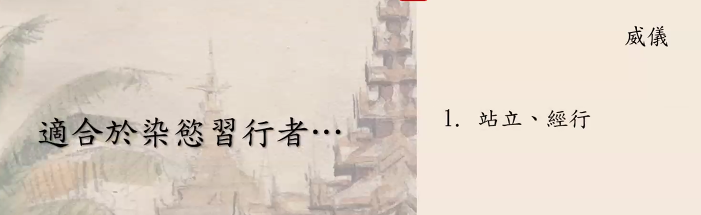
适合于染欲习行者的净人：（1）容貌不美者；（2）著肮脏衣服的净人；（3）有恶臭味道的净人；（4）没有恭敬心进行服务的净人，如以不恭敬心服侍供养染欲习行比丘米粥。

7.食物



适合染欲习行者食物： （1）以粗糙的米煮成饭；（2）过期的发酵豆；3.口感粗糙、没有味道的食物。

8.威仪



适合于染欲习行者的威仪：站立、经行的威仪适合染欲习行修行者。

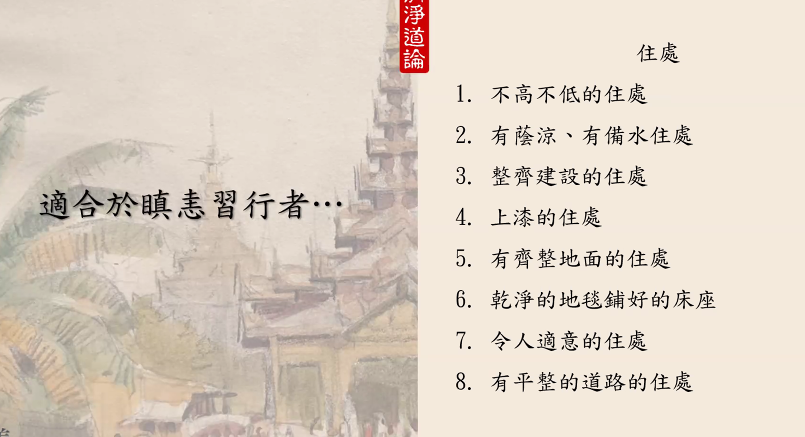
9.所缘



不干净颜色遍禅所缘适合染欲修行者。而且，染欲修行者不适合非常广大、宽大的遍禅所缘。如果染欲修行者遍禅所缘比较宽大的话，他的心不专注，容易散乱。

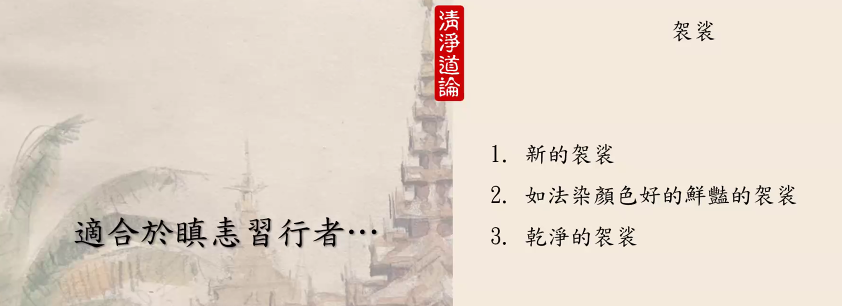
（二）瞋恚习行者

1.住处



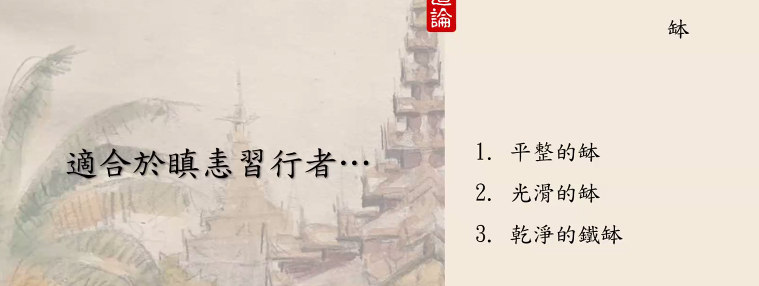
适合于瞋恚习行者的住处：（1）不高不低的住处；（2）有荫凉、有备水的住处；（3）整齐建设的住处；（4）上漆的住处；（5）有齐整地面的住处；（6）干净地毯铺好的床垫；（7）令人适宜的住处：建筑物中不能有跳蚤、蟑螂，要干净；（8）有平整道路的住处：道路不能凌乱，要干净。

2.袈裟



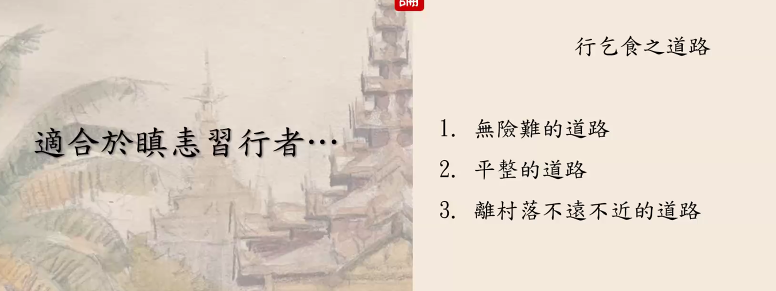
适合于瞋恚习行者的袈裟：（1）新的袈裟；（2）如法染颜色好的鲜艳袈裟；（3）干净的袈裟。

3.钵



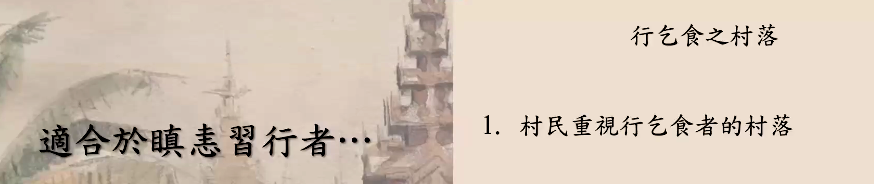
适合于瞋恚习行者的钵：（1）平整的钵；（2）光滑的钵；（3）干净的铁钵。

4.行乞食之道路



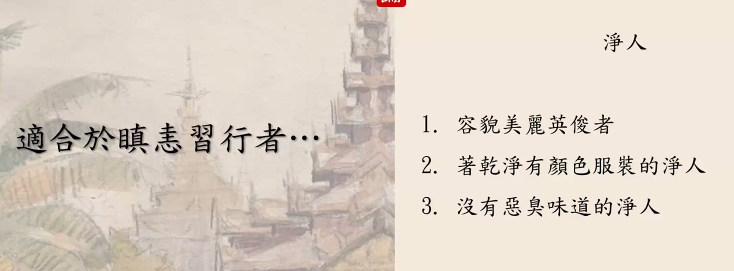
适合于瞋恚习行者的行乞食之道路：（1）无险难的道路；（2）平整的道路；（3）离村落不远不近的道路。

5.行乞食之村落



适合于瞋恚习行者的行乞食之村落：村民重视行乞食者的村落。

6.净人



适合于瞋恚习行者的净人：（1）容貌美丽英俊者；（2）著干净有颜色服装的净人；（3）没有恶臭味道的净人。

7.食物



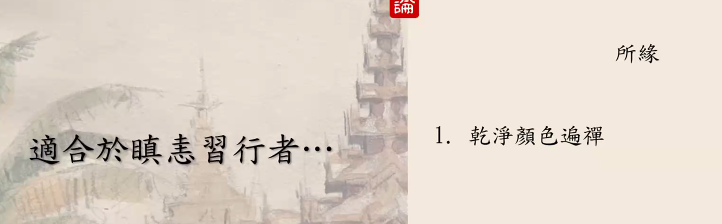
适合于瞋恚习行者的食物：（1）色香味具足的食物；（2）容易获得的食物。

8.威仪



适合于瞋恚习行者的威仪：睡卧和坐。

9.所缘



适合于瞋恚习行者的所缘：干净颜色遍禅所缘。

四、业、精进与慧三者具备才得解脱

造论师为了使《清净道论》更加齐全，把各种可能的内容都记载在书里，有些内容是古德代代传诵的。

《本生经》故事一则

由于过去世造了不善业，菩萨搭船的时候遇到海难，他在茫茫大海中漂泊了七日。虽然他在过去生造了不善业，可是他漂泊在大海当中不断努力精进。也就是，即便有这些不善业，在今生不断地努力下可以改变。护海女神宝黛搭救了菩萨。菩萨顺利回到自己的国土。当菩萨回到国土时，原来的国王驾崩了。他顺利登基为国王，并娶了前朝公主，也请母亲来到王宫内。

菩萨成为了国王后有所感悟。菩萨说：“世间上的众生（人类）明明有预想过的愿望，实际没有实现；明明没有预想过的愿望，却实现了。”

为什么菩萨会有这种感悟呢？菩萨的父亲原来是国王，菩萨在母亲胎里时，父王被陷害。王后怀胎逃亡。菩萨从小就有一个心愿：夺回父亲的王位，让母亲重新返回王宫。

当遇到海难的时候，他舍弃了全部愿望。他明明预想到自己的国土夺回父王的宝座，没料到途中遇到海难，漂泊在海洋，因此他抛弃了自己的愿望。明明没有预料的事情，后来实现了。面对海难时，没预想到护海女神宝黛会搭救他；他没预想到自己可以顺利地登基作为国王，结果却实现了，而且娶了前朝公主作为妻子。

这则《本生经》要叙述什么道理呢？过去所造的业是主要的，但是我们也不能因此一味相信业，今生没有作为是不行的。即便背负着不良的恶业，但是今生靠自己的智慧、精进也能够成就的。比如，如果认定自己属于染欲习行者，那是因为过去的贪心太强大了。过去的贪心为因，这一生为染欲习行者。借由今生不断努力，不断修不净观这些业处禅法，自己的染欲习行慢慢会转弱。

过去生种下的不善因早已过去了，已经不能改变其过程了，但也不能因此而频频懊悔自己种下的不善因。如果频频懊悔过去的不善心，现在又生起了追悔的不善心。与其追悔过去因愚昧种下的不善因，不如这一生中靠精进、智慧去改变自己的身口意。这是过去古德做了这样的明示。假若要改变自己的不良习性，仅靠今生精进努力去改变是不够的，还要有智慧。没有智慧的精进是徒劳的，不会有任何成效。唯有智慧的精进才终究可以成就。

业、智慧、精进的譬喻

过去一位渔夫搭船捕到三条鱼。其中一条鱼心里想：因为过去有不善业，我如今不幸被抓捕了。如果我有好的运气，终究可以回到河水里面。它相信自己的业，没有什么作为，跟着渔夫坐船到岸上，最后渔夫把它烹饪食用。

第二条鱼想：我必须靠自己的精进跳脱噩运。于是这条鱼不断地蹦跳，想要返回到河里边，但它的这种精进努力根本没有跳回到河水里边。渔夫觉得这条鱼非常不保险，用船桨把它打死了。

第三条鱼靠着智慧，在寻找一跳可以跳回河水里的机会，而且不会被渔夫发现。当渔夫把船划到岸边的时候，第三条鱼趁着渔夫把船绳挂到木桩上的时候，凭着自己的智慧和精进，也相信自己过去的业，一跳就跳回到河水里，逃脱了被屠杀的噩运。

我们不仅要相信业，也要有精进、智慧，三者具备的情况下，一个人终究可以成就。

佛陀说法的时候，现场有许多的天人，也有许多的人类，佛陀以圆满的方式宣说佛法。觉音尊者在写《清净道论》的时候，尽可能把全部内容叙述在《清净道论》里面。各位在阅读时，要选择自己相应的佛法并加以实践。因此，各位要有善业，也必须有精进和智慧，终究会成就。

五、不同习行者适合的禅法



习行的内容相当多，要掌握习行与业处禅法的表格。虽然有这张表格，但仅供参考。各位可以选择自己喜欢的业处禅法去实践。

1.染欲习行对应的业处禅法

染欲习行对应十种不净、身至念，总共11种业处禅法。度阿育王的沙弥尼拘陀只修了五种身分——头发、身毛、牙齿、爪、皮肤就证悟了。

2. 瞋恚习行对应的业处禅法

瞋恚心比较增盛的行者，可以选择四梵住，也可以选择十种遍禅中的四种颜色遍禅。这8种业处禅法适合瞋恚习行者。是不是这8种业处禅法都要去实践呢？不一定的，选择自己适合的一项业处禅法去实践。从自己适宜的业处禅法再转为修毘鉢舍那禅法，观察名法、色法的无常、苦、无我，最终可以证悟。

3. 愚痴习行、寻思习行适合的禅法

愚痴习行、寻思习行适合修安那般那念业处禅法。在后面提到的有关业处内容下面做了一个备注：因为许多众生有寻思习行，思虑丰富，所以任何众生都适合修安那般那念业处禅法。

4. 信习行适合的禅法

信习行者适合修佛随念、法随念、僧随念、施随念、戒随念、天随念这六种业处禅法。可以选择六种当中的一种。然后转修毘鉢舍那禅法，能够可以观察名法、色法的无常、苦、无我，最终能够证悟。

5. 觉习行者适合的禅法

觉习行者可以选择死随念、寂止随念、四界分别业处、食厌想四种禅法中的一种。

6.一切习行者适合的禅法

《清净道论》提到，一切习行者适合扣除四种颜色遍禅余下的六种遍禅、四种无色界禅。

这张表格各位要记下来。除了自己记住以外，可以分享给遇到的同参法友，让他们了解各种习行及配对的表格。

六、实修次第

《清净道论》讲，无论是染欲习行还是信习行者等，在修业处禅法前要先修四种护卫禅——佛随念、慈心禅、不净观、死随念。这四种业处禅法能够帮助接下来要修的其他业处禅法。

一天中如何分配时间修业处禅法呢？主要修跟自己习行相应的业处禅法。在修主修禅法前，要先修四护卫禅。四护卫禅帮助接下来主修的业处禅法。根据这个原则，加以分配修行时间即可。

每天修行的次第如何呢？首先要具备戒学，跟《清净道论·广说戒》的内容一样。一开始要持戒的时候，如果不方便一条一条受持，可以总受持。什么叫总受持呢？各位在佛前自誓受戒：弟子今日受持三皈依及五戒。只讲这句话叫总受持，当下具足了戒学。

当有了戒学之后，接下来培养定学。假如各位主修安那般那禅法，在还没有修安那般那业处禅法前，先修四种护卫禅。佛随念可以代为诵持：Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa！以这句礼佛就是佛随念了。

接下来是慈心禅，可以概括性的缘取一切众生。内心祝福：但愿一切众生远离危难！用一句祝福语祝福众生，也就是修完了慈心禅。

在慈心禅后，修不净观。不净观有十个项目，可以选择骨头的项目。各位闭着眼睛观想自己是一具白骨、一具骷髅，内心不断忆念：我是白骨！我是白骨！……观想自己是白骨或骷髅就修完了不净观。

修死随念，自己观想忆念：自己总有一天要死去，必然会死去，我将会死去。自己这样忆念死亡，当下也完成了死随念。

各位在自己的家里或者精舍修行时，先受戒→礼佛（Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa！三称）→慈心禅→不净观→死随念→主修业处禅法→毘鉢舍那禅法。

如果主修禅法是安那般那业处禅法，心转为专注鼻孔处的出息入息。当修安那般那禅法，或者培养了刹那定、或者近行定、或者、安止定这三种定力后，转修毘鉢舍那禅法。

如何转修毘鉢舍那禅法呢？转修当下比较明显的“受”——名法，去观察受的无常、苦、无我。假如当下没有明显的受，各位可以转为注意鼻孔出息、入息的风大。风大有什么特性呢？推动、支持。从风大的特性去观察色法，再继续观察色法的无常、苦、无我。也可以去观察地大、水大、火大，用这种方式培养定力，转为修毘鉢舍那禅法。

《清净道论》的内容非常多、非常丰富。但是，各位要去实践的话，只要能够掌握这些要领即可。