**《清净道论·广说地遍》第一讲**

Visuddhimagga·Kammaṭṭhānaggahaṇanidessa

东达拉长老 曾国兴居士译

2022年7月25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.

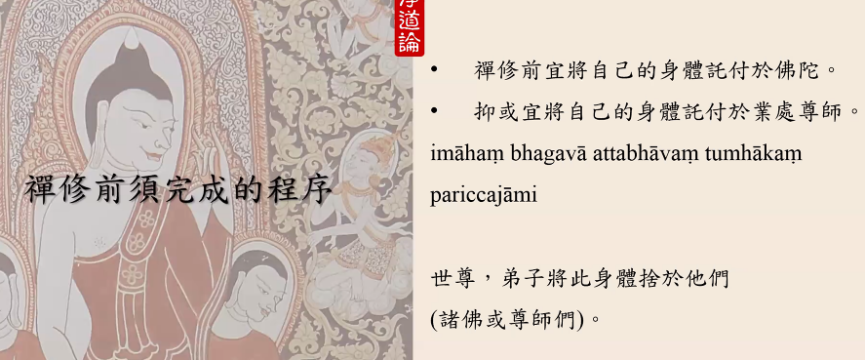
由水生长的青苔，仅以水洗涤干净；

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。

一、禅修之前要完成的程序

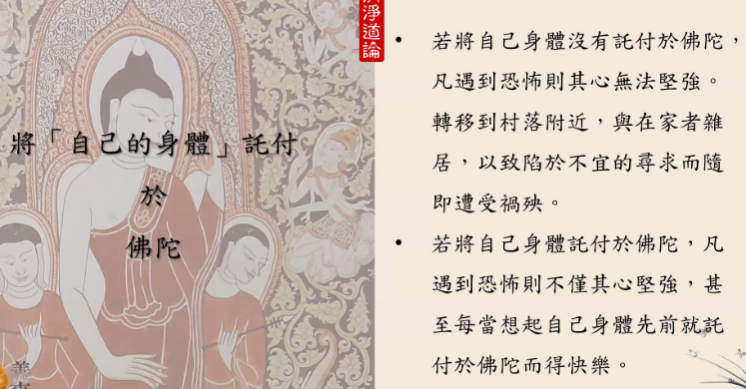
凡是一个行者在没有禅修前必须要完成的程序：首先，禅修前把自己的身体托付给佛陀；亦或宜将自己的身体托付于业处导师。



Imāhaṃ bhagavā attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi.世尊，弟子将此身体舍于他们（诸佛或尊师们）。

（一）禅修前把自己的身体托付给佛陀

凡是一个行者在没有禅修前，把自己的身体托付给佛陀。如果托付给佛陀，会有利益；如果没有托付给佛陀，会有过失的。



1.没把身体托付给佛陀的过患

●如果一位修行者没有将自己的身体托付给佛陀就去修行了，凡遇到恐怖则其心无法坚强。当他转移到村落附近，与在家者杂居，以至陷于不宜的寻求而随即遭受祸殃。

2. 把身体托付给佛陀的利益

●一个禅修者禅修之前，若将自己的身体托付给佛陀，凡遇到恐怖则不仅其心坚强，甚至每当想起自己身体先前托付于佛陀而得到快乐。

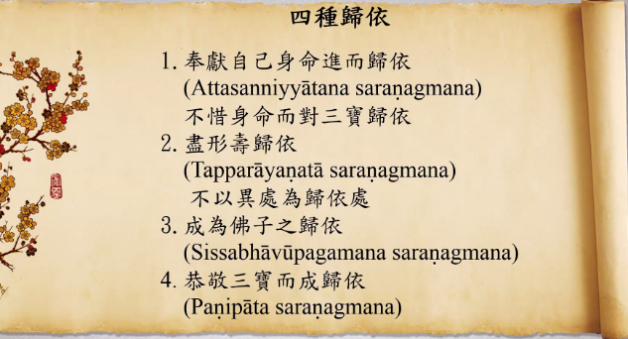
3.详解过失及利益

**《清净道论》譬喻一则**



在《清净道论》叙述了一则譬喻。如果自己拥有一块布没有布施出去，在收藏的过程中，这块布也许会被老鼠叮咬导致破败不堪，自己的内心会难过；如果布施给需要的比丘众，比丘们去裁割、染色、制作成一件袈裟。布施者看到比丘们把这块衣布裁割、洗染、制作过程，内心会觉得：我把这块布布施出去了，即便这些比丘众去制作成袈裟，会有一种欢喜、快乐。把身体托付于佛陀、业处导师即这个道理。

**《沙门果经》一则皈依**



●《沙门果经》也提到了皈依：Attasanniyyātana saraṇagmana.奉献自己身命进而皈依。

不仅把身体奉献给佛陀，甚至把自己的生命都奉献给佛陀。以这种方式来做皈依。

以世间法譬喻而言，假如一个人得知他的敌人将会杀害他，也许那段时间他的命运非常差。后来因为这个人结识了部长等官员，到官员的官邸借住，他的敌人就没办法杀害他。我们把自己的身体和性命奉献给佛陀，如同我与佛陀同在。因此，在禅修过程中保持平安，这些恶魔、鬼魅魍魉没有办法触扰修行者。

**《法句经》中一则典故**

两位女子很久以前彼此结怨，在那一期生命中她们发愿：不管轮回到哪个生命，只要遇到对方就要报复对方。二者在轮回过程中，彼此都想报复对方。有些生命中，一个人变成猫，另外一个女子变成母鸡；一个女子变成花鹿，另一个女子变成花豹……，彼此复仇。这种情况一直延续到佛陀出现之前，由此可见，彼此报复很长时间了。

在佛世，花豹结束生命变为一位女子，花鹿在这一生变为母夜叉。母夜叉不断地找女子报仇。只要女子生孩子了，母夜叉想方设法来抢夺婴儿，吃掉婴儿，不断地报仇。每一次这位女子生育的时候，母夜叉就化作为人，夺走婴儿。一次，女子又要生育了，没有住在自己家，移居在亲戚家，安然顺利地生下婴儿后，把婴儿继续放在亲戚家。

当时，这位母夜叉身负任务，要服侍管理夜叉众的毘沙门天王。2、3个月后，母夜叉结束任务回来，也就是那个婴儿已经长到2、3个月大了，此时，母亲把婴儿带回家里。母夜叉想起了仇人——那位女子在哪里呢？母夜叉看到，女子住在舍卫城祇园精舍不远的地方，怀里抱着2、3个月大的婴孩。母夜叉化作一位妇女的模样，来到了祇园精舍不远处。当抱着小孩的女子看到迎面而来的女子，意识到这位女子不是一般人。于是她对着丈夫说：“瞧，前面的女子额头不像人的额头，不眨眼睛，她是母夜叉化做而成的。”当她看到母夜叉的时候立即把孩子带到祇园精舍。当时佛陀坐在金刚座上，因此她把孩子放在佛陀的旁边的金刚座上。吃人肉的母夜叉紧跟女子想要闯进祇园精舍，但祇园精舍的护法神明阻拦母夜叉，不让他进入祇园精舍，因为祇园精舍是佛陀居住的殊胜之地。

如同典故中的那位婴儿还不会说话，还不认识世间，只要在佛陀旁边就受到了保护而得到了平安，何况是很多修行者呢？各位修奢摩他禅法、修毘鉢舍那禅法前，把自己的身体献给佛陀，肯定会受到保障而平安的。

佛陀希望婴儿能够平安长大，也能平安回家，于是允许母夜叉化作的妇女进入祇园精舍。当母夜叉来到佛陀面前的时候，佛陀对母夜叉女子说了法语——以怨报怨，怨难止。如果每个人都有一种瞋恨心，以瞋恨心来报复瞋恨心的话，瞋恨心是无法结束的。如同草席上有了粪便，难道你拿臭水沟中的水来清洗草席吗？那会更加恶臭，一者是粪便的恶臭，再者臭水沟中水的恶臭，二者叠加更加恶臭。要清洗草席上的粪便，必须拿着清水来清洗，才能够清除得掉粪便，甚至拿着香水来清洗，会更加芳香。瞋恨如同粪便，要去除瞋恨粪便，你必须拿着慈爱的清水，才能清除掉。

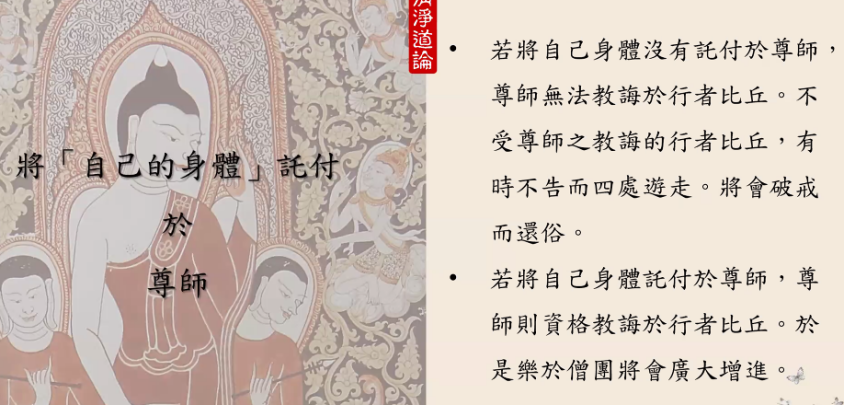
**雷迪大长老的典故**



在缅甸佛教史中，一百多年前出现过一位雷迪大长老，写作了很多有关禅法书籍。他是修行者，常到森林中修行了。有些森林中会有古刹或者古塔，也许有些古刹破损不堪，无人居住，或者某些塔宇无人维修。一个傍晚，他在古塔礼佛，突然出现了一条蛇。蛇举着头迎着他前进。雷迪大长老难以决定：我到底要礼佛呢？还是此时抛开呢？后来雷迪大长老决定：就算死，也死在塔宇旁边，所以他拜下去。奇怪的事情发生了，眼镜蛇从他的双膝穿过去，没有伤害到雷迪大长老。

在《清净道论》中把自己的身体、生命奉献给佛陀，只举出了老鼠咬破衣布的譬喻。加上其他经典的典故，希望各位对奉行身体和生命给佛陀的部分增进信心。

（二）将自己的身体托付于尊师



把自己的身体也托付给业处导师，如果托付有什么利益？不托付有什么过失？

1. 没把身体托付给尊师的过患

●若将自己的身体没有托付于尊师，尊师无法教诲于行者比丘。不受尊师教诲的行者比丘，有时不告而四处游走，将会破戒而还俗。

作为一个行者比丘，若在禅修前没有把自己的身体托付给自己的业处导师，到底有什么过失？如果禅修前没把自己的身体托付给自己的业处导师，业处导师无法百分之百地对他能够教诲。在此情况下，等同行者比丘生活方面不受人管教的，甚至外出也不会告知业处导师，随心走了。由于没有把自己的身体托付给业处导师的情况下，业处导师没有办法把这些四资具及法教惠施给这位行者比丘。由于没有受到业处导师的四资具及教法惠施的比丘，在僧团中不快乐，可能会做出破戒行为，甚至还俗。

2. 把身体托付给尊师的利益

●若将自己的身体托付于尊师，尊师则有资格教诲于行者比丘。于是乐于僧团，将会广大增进。

若行者比丘先前将自己的身体托付给业处导师，就代表希望业处导师能够管教他，指导他，接受业处导师一切指导，业处导师才有资格对其教诲。在业处导师不断监督情况下，比丘不会随心四处游走，而且得到导师的四资具及教法惠施的支持情况下，行者比丘会快乐地在僧团，而且会得到广大的增进。

**行乞食提沙小长老教导弟子**

![C:\Users\Administrator.DNGS-20190318NH\AppData\Roaming\Tencent\Users\425511439\QQ\WinTemp\RichOle\86](~N$P]4INTOFQK1NIQ4H.png](data:image/png;base64,)

《清净道论》列举出了把自己的身体性命奉献给业处导师，究竟有什么利益的公案一则——行乞食提沙小长老（Cūḷapiṇṭapātikatissattera）教导弟子的公案。三位行者比丘来向行乞食提沙小长老学习业处禅法，其中一位行者比丘说：“我将把自己的身体和性命奉献给长老，为了长老，可以跳下百仞深度的峭壁，不惜任何性命。”这代表为了长老可以牺牲一切，把自己身体和性命已经奉献给长老。

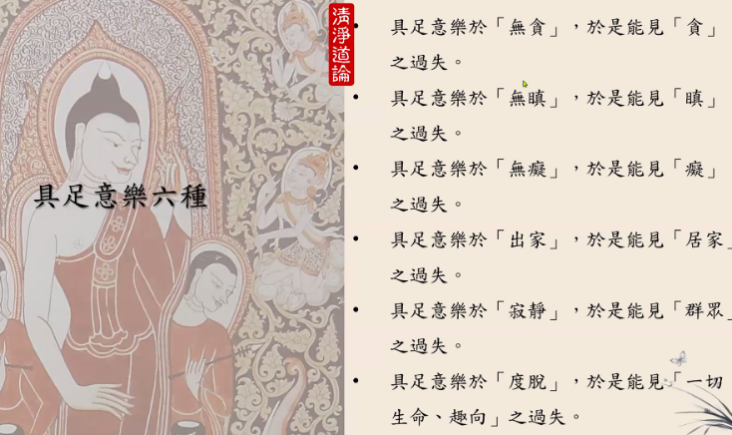
第二位行者比丘讲到：“只要是为了长老，能够从自己的脚后跟到头部，整个的身躯研磨在石板上磨成肉酱，或者流净鲜血，不惜性命。”

第三位行者比丘叙述到：“只要为了长老，我可以断掉我的出息入息。”这代表，为了长老，我愿意牺牲自己的性命。

行乞食提沙小长老就想：这三位行者比丘求法非常肯切，他们这一生势必一定能够修成到阿罗汉圣者，于是长老毫无保留教导业处禅法。三位行者比丘领受了行乞食提沙小长老教授的业处禅法，根据禅法去实践。不久，三位行者比丘纷纷证得了阿罗汉圣者。

四、具足意乐六种

一位行者要有什么心态呢？《清净道论》提到具足意乐六种：



●具足意乐于“无贪”，于是能见到“贪”之过失；

●具足意乐于“无瞋”，于是能见“瞋”之过失；

●具足意乐于“无痴”，于是能见“痴”之过失；

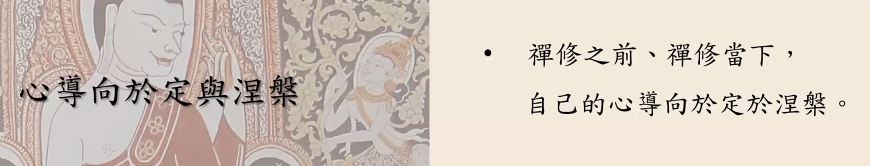
●具足意乐于“出家”，于是能见“居家”之过失；

●具足意乐于“寂静”，于是能见“群众”之过失；

●具足意乐于“（从诸行法中）度脱”，于是能见“生命、趣向”之过失。

当一个修行者必须怀有这六种意乐。倘若这位修行者，根据修行者心怀这六种意乐，根据其发愿，毕竟能到达声闻菩提智（Sāvakabodhiñāṇa）、辟支菩提智（Paccekabodhiñāṇa）、正等正觉菩提智（Sammāsambodhiñāṇa）。一个修行者在修行之前必须要具有这六种意乐，也必须要去思维过去的、现在的、未来的声闻众、辟支佛、正等正觉佛都有这六种意乐。当怀持这六种意乐去修行，纷纷会到达殊胜的解脱，因此必须去效法过去的声闻众、辟支佛及正等正觉佛心怀这六种意乐。

五、心导向于定与涅槃

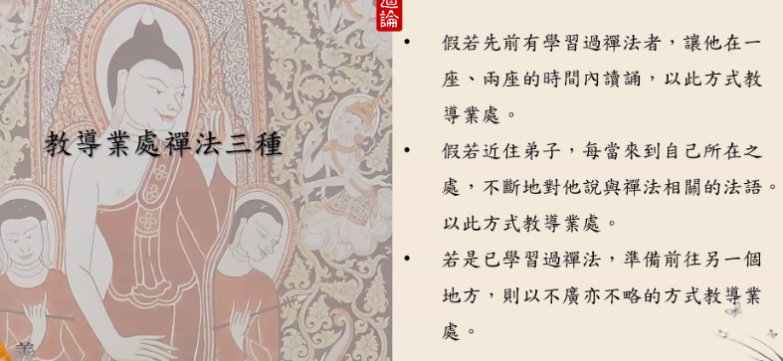


修行者在禅修前，心要导向于定、导向于涅槃。什么时候，禅修者要把心导向于定？导向于涅槃呢？《清净道论》特别提出了两个时间：第一个时间，禅修之前，行者必须要有自己禅修的目的地；第二个时间，禅修的当下。行者在禅修的时候，不要忘记自己的目的地——能够培育好定力，甚至能够到达涅槃为主。禅修者内心时时要导向定与涅槃。

如果大家阅读到了《大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）或者其他经典的时候，各位会看到，一个修行者之心要“奔投于涅槃”。以这样之心加以修行，才能够去除贪染和瞋恚。

六、教导业处禅法三种

如果想要修行业处禅法的行者来到了业处导师那边，业处导师也看情况来教授业处禅法。《清净道论》共列三种内容：



1.假若先前有学习过禅法者，让他在一座、两座时间内读诵，一次方式教导业处。

这样的行者比丘有禅修经验，让他在一座、两座时间内读诵禅法次第，以这种方式来教导业处禅法。

2.假若近住弟子，每当来到自己所在之处，不断地对他说与禅法相关的法语，以此方式教导业处。

假如前来学习禅法的比丘是自己的近住弟子，业处导师对自己近住弟子不断地叙述有关禅法的法语，以这种方式教导业处禅法。

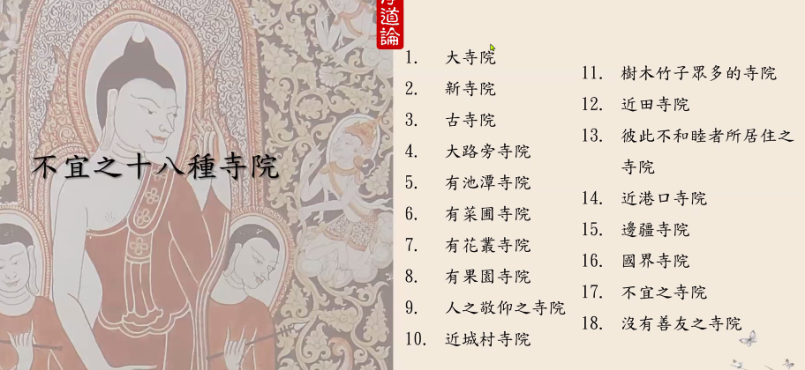
3.若是已学过禅法，准备前往另一个地方，则以不广亦不略的方式教导业处。

若是行者已经学习过业处禅法，前来向业处导师告假，即将到另外一个地方用功修行。此时，业处导师必须对即将到另外一个地方修行的行者比丘，以不广又不略——适中的方法教导业处禅法。

七、适宜与不适宜的寺院

已经学完了业处禅法的比丘，即将要到另外一个地方修行，要避开那些道场，选择哪些适宜的道场呢？

（一）不宜之十八种寺院



不宜的十八种寺院：1.大寺院；2.新寺院；3.古寺院；4.大路旁寺院；5.有池塘寺院；6.有菜圃寺院；7.有花丛寺院；8.有果园寺院；9.人之敬仰之寺院；10近城、村寺院；11.树木、竹子众多的寺院；12.近田寺院；13.彼此不和睦者所居住之寺院；14.近港口寺院；15.边疆寺院；16.国界寺院；17.不宜之寺院；18.没有善友之寺院。

1.大寺院

为何不能选择大寺院？在《清净道论》有详细的叙述。因为大寺院的住众多，有时候会干扰自己的禅修。

2.新寺院

因为新寺院刚刚兴建的道场，肯定有很多需要完善的事情。如果修行者去新寺院里面挂单，他必须去协助这些还没有完善的事情；如果他不去协助，会受制于他人的讥嫌。所以，修行者不宜选择新寺院。

3.古寺院

修行者到一个寺院挂单是为了修行，但因为古老的寺院常务非常多，会影响他的修行，所以不应该选择古寺院。

4.大路旁寺院

因为大路旁寺院交通便利，人来人往，也会影响行者比丘的修行。

5.有池塘寺院

因为有池塘的寺院，其附近的人会到寺院池塘来打水，或者在池塘处聚集，也会干扰行者比丘的修行。

6.有菜圃寺院

7.有花丛寺院

8.有果园寺院

因为有菜圃、花丛、果园的寺院，其附近的人一定会到寺院摘菜、摘花、摘果，或者群聚的时候会唱起歌来，吵杂的声音会影响行者比丘的修行，因此不宜选择以上三种寺院。

9.人之敬仰之寺院

行者比丘不宜选择人之敬仰之寺院。如某座寺院有位赫赫有名的长老居住着，四面八方的信众到这里拜会这位长老。如此情况，会吵杂不堪，会影响修者比丘的修行。

关于此中寺院，《清净道论》补充说明：如果行者比丘到人之敬仰的寺院，白天到他处修行，夜晚回到该寺院来挂单过夜晚是适合的。

10近城、村寺院

11.树木、竹子众多的寺院

12.近田寺院

看这三种寺院的名称，就了解这些寺院不是适宜之处。

13.彼此不和睦者所居住之寺院

14.近港口寺院

如果各位在这种寺院挂单去修行的话，这样的寺院肯定没有办法好好修行的。

15.边疆寺院

比较偏远地方的寺院，佛法比较不兴盛，所以不宜选择这种寺院修行。

16.国界寺院

两国界限附近寺院，在这样的区域中经常会有战乱，不宜选择。

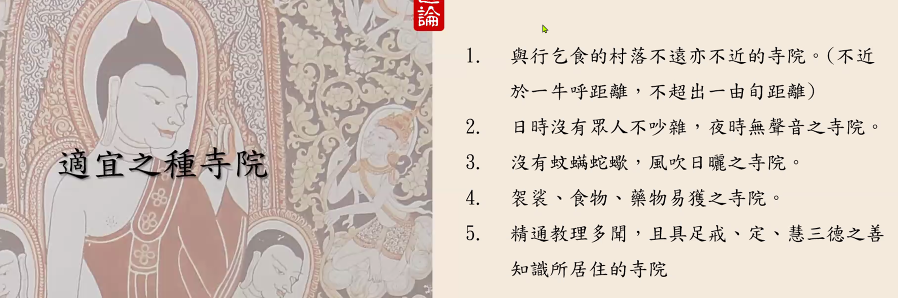
17.不宜之寺院

不宜之寺院是指人迹罕至、在幽深森林中的寺院，人们很少会到达这样的地方。这种寺院往往会有夜叉鬼神出没。夜叉鬼神会化作为人，或化作为女子模样唱起歌来。如果修行者到这种人迹罕至的地方修行，往往会遇到许多危险。

18.没有善友之寺院

如果你去挂单的寺院没有善友——没有引导你禅法的长老，没有有经验的住众，这些寺院也不宜选择。因为你去寺院挂单是去修行的，在修行中遇到瓶颈没办法突破，而该寺院有没有引导你禅法的长老或者有禅法经验的住众非常关键。如果没有这样的善友，这样的寺院是不适合的。

（二）适宜之寺院



1.与行乞食的村落不远亦不近的寺院。（不近于一牛呼距离，不超出一由旬距离）

出家比丘要托钵乞食的时候，其附近村落也不是很遥远，也离的不太近，是比较适合的。对于在家居士选择修行的地方，就是选择容易获得食物的地方即可。

2.日时没有众人吵杂，夜时无声音之寺院。

白天没有众多人来来往往的，夜间道场、寺院没有声音，这样的寺院比较适合。

3.没有蚊螨蛇蝎，风吹日晒之寺院。

4.袈裟、食物、药物易获之寺院。

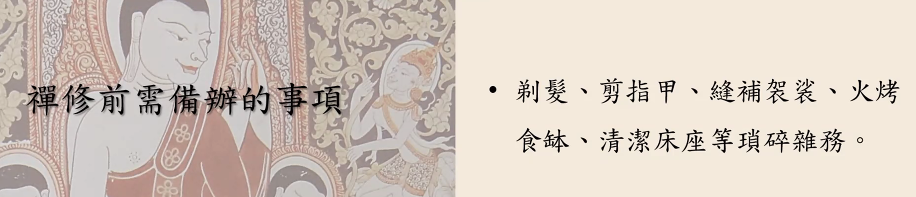
5.精通教理多闻，且具足戒、定、慧三德之善知识所居住的寺院。

当一个比丘去到一个寺院挂单，事先要探听好，道场内有没有精通教理、具足多闻的长老。如果行者比丘在修行的时候，遇到了瓶颈，想要解惑的话，道场内有没有具足戒、定、慧三德之善知识为他解惑非常关键。如果具有这样的善知识，这个寺院适宜选择。

当一个比丘要去修行时，要了解18种不适宜的道场，5种适宜的道场。如果各位是在家居士，要选择与在家居士相应的道场，能够让你安心修行的这些道场即可。

八、禅修前需备办的事项

前面提到过十种妨碍杂事，一位修行者不应该有这种妨碍杂事。实际要禅修的时候，这些小事情也不能成为你禅修的障碍，禅修前要备办好这些琐碎的杂事，以免干扰禅修。



禅修前需备办的事项：剃发、剪指甲、缝补袈裟、火烤食钵、清洁床座等琐事杂物。

九、修“地遍”的九种行相

当一位行者一切程序都备办好了，为了培养自己的定力，进一步去修行的话，要去了解修地遍的九种行相。

地遍巴利语Paṭhavī，“地”是指各位要修行的时候，必须要准备好的“地”，“遍”是指一切的意思，遍布的意思。比如，各位要禅修的时候，是不是要先前制作好“地遍”，而且不是专注于局部，不是专注于一部分，而是要专注所制作“地遍”完整大小。

假如这位行者比丘即将要修“地遍”的话，必须向业处导师那里学习修地遍的九种项目：



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。

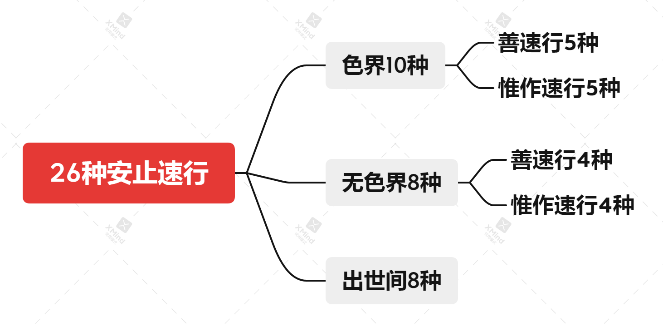
4.两种禅相

5.两种定

如果行者比丘有了两种禅相，有了两种定，能够保持禅定，或者能够得到更深层的定力的话，第6、7对其非常重要。

6.七种适宜，以及七种不适宜

7.十种善巧安止法



关于“十种善巧安止法”，《摄阿毗达摩义论•杂项篇》安止速行有26种分别为：色界善速行5种、色界惟作速行5种，无色界善速行4种、无色界惟作速行4种，出世间速行心8个。一开始实践地遍的行者比丘，并不是在修毗婆舍那禅法，不会涉及到出世间安止速行8个，完成的安止速行共18个色界速行和无色界速行。十种善趣安止法，以一种善趣的方式能到达安止阶段，共有10种内容。

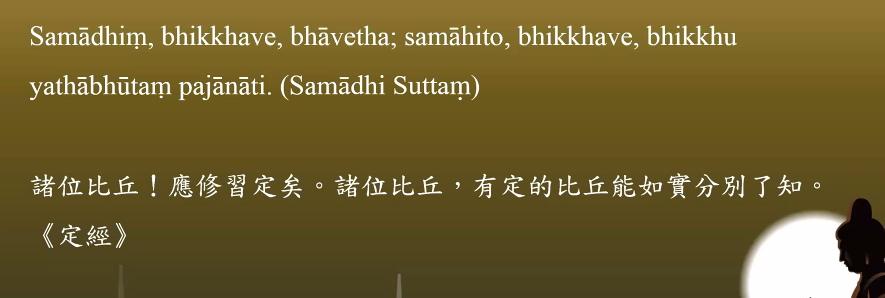
8.精进之平衡

当这位行者比丘即将到达安止法阶段，定力相当好，精进也是相当好。此时，这位行者比丘必须要注意自己的定力与精进力有没有达到平衡呢？如果自己的定力、精进力没有达到平衡的话，会有反面的效果，适得其反，没有办法到达安止法阶段。所以，实践地遍的行者比丘，先前要去了解精进之平衡的注意事项。

9.安止定之次第

从培养到定力后，如何转进到初禅定，从初禅定如何转进到二禅定，从二禅定如何转进到三禅定，从三禅定如何转进到四禅定，关于此项有很多小的叙述内容。一位修行者必须要具足世间安止、出世间安止，由此可见，培养安止定非常重要。一位行者比丘可以从世间安止培养到出世间的安止。

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》