

# 觉悟资粮

菩提分手册

(*Bodhipakkhiya Dīpanī*)

缅甸雷迪西亚多 著

玛欣德、慧贤 中译

西双版纳法住禅林 印行

© Mahinda 2018

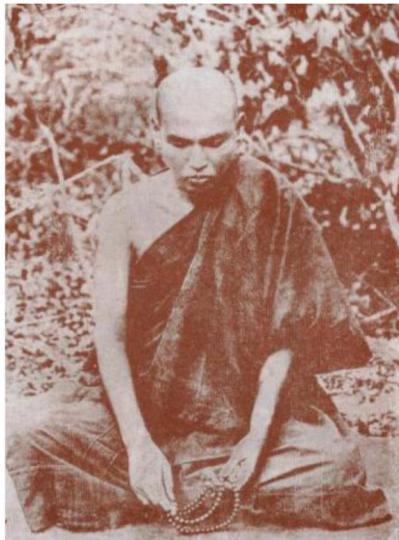
- 1.只要不增删、修改本书内容，则任何单位及个人皆可无需经过译者的同意而引用、复印本书。
- 2.不得以任何商业方式流通本书。
- 3.若您希望获得本书，以及其它佛法资料，请访问西双版纳法住禅林官方网站：[www.fzcl.org.cn](http://www.fzcl.org.cn)，或淘宝网“正觉书坊”：[theravada.taobao.com](http://theravada.taobao.com)。
- 4.版权所有，未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书，请联系法住禅林法务处：[fawu@fzcl.org.cn](mailto:fawu@fzcl.org.cn)，我们将为您提供最新的版本。



●免费赠阅●

# 目录

中译序.....	i
英编序.....	iii
英译序.....	v
绪论.....	1
第一章 菩提分法.....	32
第二章 四念处.....	34
第三章 四正勤.....	48
第四章 四神足.....	78
第五章 五根.....	87
第六章 五力.....	102
第七章 七觉支.....	114
第八章 八道支.....	120
第九章 如何修习菩提分法.....	132
第十章 佛教的遗产.....	135
附录：雷迪西亚多传略.....	143



雷迪西亚多  
(1846 - 1923)



位于缅甸蒙日瓦(Monywa)市的大雷迪寺(Mahā Ledi Kyaung)，现在竖立了 806 块石碑，上面刻了八十九部雷迪西亚多的著作，以及七部西亚多弟子的作品。

## 中译序

雷迪西亚多(Ledi Sayadaw, 1846-1923)是缅甸近代一位杰出的佛教学者和禅修大师。雷迪西亚多博学多闻，尤其精于阿毗达摩教学，擅长于用浅显易懂的文笔解释微妙深奥的阿毗达摩。正是由于西亚多的不懈努力与推动，阿毗达摩教学在缅甸全国上下蔚然成风。西亚多同时也是一位伟大的禅修导师，他多年来于教学之馀也不忘精进禅修，以身体力行使缅甸僧团由过去专注于三藏教学转向于禅教并重，开启了现代缅甸禅修复兴的风气。

2000年笔者前往缅甸帕奥禅林短期出家，当时第一次拜读此书的中译本，就被西亚多书中的开示所激励与受鼓舞，也深深钦佩西亚多的智慧与修行。

2016年春，慧贤贤友前往云南西双版纳法住禅林禅修，笔者推荐她阅读此书。结果她甫阅此书，即决定利用禅修之馀将其英文版翻译为中文。由于本书确实是一本对激发禅修精进极有助



益的好书，也知道此书目前已经有两种中文译本<sup>3</sup>，仍然鼓励她翻译此书。2017年4月，慧贤贤友将此书初稿译完，笔者接过初稿后，又用了将近四个月时间依照英文版对译稿进行通篇的校译，部分内容还查对缅甸原著进行补充和修改，于是完成了呈现在读者面前的这本《觉悟资粮》。

感谢慧贤贤友的细心翻译和后期校对，感谢中国的聖行尊者和黃旦霞贤友，新加坡的汤建仁、王爱菊、李湘清贤友参与校对本书，感谢所有助成本书印行流通的人！愿大家藉由阅读此书，好好珍惜难得的人生，珍惜稀有难遇的佛陀教法，付出精进努力，不断积累觉悟资粮，圆满三十七菩提分法，早日解脱一切苦！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！ 萨度！ 萨度！

玛欣德(Mahinda)

序于新加坡帕奥禅修中心

2017-11-23

---

<sup>3</sup> 此书已知有两种中文译本：1.长命翻译的《三十七菩提分》，马来西亚 Sukhi Hotu 出版，1999 年。2.蔡文熙翻译的《阿罗汉的足迹》，台湾方广文化公司出版，2005 年 6 月。——中译按

## 英编序

这次我们呈献给读者的是缅甸已故的知名学者比库——雷迪西亚多(Ledi Sayadaw)的另一本著作。有关西亚多的生平事迹，可在之前出版的西亚多的同一系列作品《观禅手册》(Vipassanā Dīpanī)<sup>4</sup>中找到。<sup>5</sup>

我们相信本书是对佛法最有帮助的注释之一，我们很荣幸能够将之系列刊载于《法轮》(The Wheel)刊物。它不仅提供了佛法中许多不同层面的丰富信息，还能强有力地激发人们追求目标的热忱与动力。因此我们推荐本书，希望读者们仔细和反复地研读以及反思。

本书摘录自《法光》(仰光, The Light of the Dhamma)，遗憾的是此刊物已经停刊了。我们在此对允许我们再版的出版社“仰光缅甸联邦佛教委员会”致以谢意！

为了方便读者阅读，我们在本书中对许多原

---

<sup>4</sup> 《法轮》(The Wheel)第31/32期。

<sup>5</sup> 本书已将之译出，见〈附录：雷迪西亚多传略〉。——中译按



著的巴利语词汇用英文加以补充或替代，最后一章节也有所缩短。除此之外，我们只是对某些用词稍作修改。

在原版中，*bodhipakkhiya-dhamma* 被译为“导向觉悟的要素”（英译 factors leading to enlightenment），但它与“觉支”(*bojjhaṅga*, 英译 factors of enlightenment, 见第七章)的惯常译法相近。因此，本书书名以及正文中对此词的翻译，取第一章中解释 *bodhipakkhiya-dhamma* 一词的其中一种含义，译为“觉悟资粮”(requisites of enlightenment)。这是考虑到本书内容并非讨论已经成就和圆满了的觉悟(bodhi)要素，而是针对如何通过热忱培育和修习组成三十七菩提分法里七组素质来导向目标，因此选择了这个有细微差别的译法。

为了使用上的方便，我们在本书（英文版）中加入了详细的目录和索引。

## 英译序

雷迪西亚多的著作在缅甸家喻户晓。它们流传甚广是因为书中清晰的佛法开示，都是采用只要受过教育的一般缅甸人都容易理解的语言来表达。然而，雷迪西亚多的著作并非仅是针对佛教初学者而写的，只有那些对佛教传统和修行有一定基础的人，才能理解其中的许多佛教专业性名词。

雷迪西亚多在开示里使用了许多专业性的巴利语词汇，在他看来就像使用普通的缅甸词语一样。许多这些巴利语词汇已经融入到缅甸语言中，它们有些被直接采用，有些则根据缅语发音稍作改变。缅甸人不会尝试对这些词汇进行翻译，而是更乐于把它们吸收成为缅语的一般用语。在此译本中，我也同样不尝试把许多词汇翻译成英文，而是保留其巴利语原型。为了保持阅读的流畅性，对所有这些词汇都用脚注的方式加以简短的解释。

虽然此译本并非逐字翻译，但考虑到英文与



缅文在句型结构上的差异、文章表达方式的不同，以及西亚多有时喜爱使用冗长句子的情况，译者尽可能以接近逐字翻译的方式，谨慎地翻译这本著作。

许多小标题是原文所没有的，译者为了方便英文读者的阅读而加上它们。

雷迪西亚多是一位多产的作家，他的著作超过一百部。每部著作都是应他的众多弟子中的一位或多位的特别请求而写的，有些是对某些问题的回答，有些则如本书一般，是对佛法某些重要观点或层面的阐释。



西双版纳法住禅林

森有敦

(Sein Nyo Tun)

序于仰光·大学道 135 号

# 绪论

缅历 1266 年三月(Nayon 月，即西元 1904 年 6 月)，应彬马那(Pyinmana) 镇长貌波妙(Maung Po Mya)与商人貌腊(Maung Hla)的邀请，我将简要地阐释三十七菩提分法(Bodhipakkhiya-dhamma)——觉悟资粮的含义与作用。

## 四种证悟的能力

在《人施设论》(Puggalapaññatti) 以及《增支部·四集》第 133 经中记载，得遇佛陀教法的众生可以分为四类：

1. 敏锐知者(ugghātitaññu)
2. 详说知者(vipañcitaññu)
3. 可引导者(neyya)
4. 文句为最者(padaparama)

这四类人中，敏锐知者是一位亲自遇见佛陀<sup>6</sup>并有能力通过听闻一段简要开示即证悟道果的人。

---

<sup>6</sup> 以上提到的圣典及其义注并无此记载。——英编按



详说知者并没有能力通过听闻简要开示即证悟道果，但却有能力在听闻对简要开示稍加详尽的解释时证悟道果。

可引导者没有能力只通过听闻简要开示或稍加详尽的解释而证悟道果，他必须学习和仔细研究所听闻的开示及其解释，再依之精进修行数天、数月或数年，才有可能证悟道果。

可引导者根据证悟道果前所需花的修行时间，又可以分成几类，具体要视其个人过去积累的巴拉密<sup>7</sup>和所镇伏的烦恼(kilesa)。他们包括需要修行七天，乃至需要修行三十年或六十年才能证悟的人。

他们还可以进一步细分。比如对于需要修行七天的人，他们可能在生命的第一或第二个阶段<sup>8</sup>精进修行而证悟阿拉汉；如果在生命的第三阶段才开始精进修行，则只能证悟较低的道果智。

---

<sup>7</sup> 巴拉密：巴利语 pāramī 音译，即菩提资粮，是不受贪爱等烦恼污染并导向成就菩提的善业。巴拉密也属于善业，但它与普通善业的区别在于，普通善业能在生死轮回过程中带来福报，而巴拉密则能导向最终证悟涅槃。——中译按

<sup>8</sup> 三个生命阶段通常是指青年、中年和老年。见《清净之道》。



不过，这里的精进修行七天是指一个人竭尽全力地修行。假如他的精进并非最高层次，那么所需的修行时间将依其懈怠的程度，七天有可能变成七年，甚至更长。

如果一个人今生的精进尚不足以证悟道果，他就无法在现今的佛陀教法时期解脱世间之苦。而想要在未来的佛陀教法时期解脱，那也得生逢其时才行。未能遇到佛陀的教法，是不可能获得解脱的！只有那些曾经获得佛陀决定授记(niyata vyākaraṇa, 肯定的预言)的人，才能确定地遇到佛陀的教法并解脱世间之苦。对于不曾获得授记的人，即使他已经积累了足以使他遇到佛陀教法或解脱世间之苦的巴拉密，实现这两种成就的机会仍然是不确定的。

这些情况是对那些有能力在精进修行七天即证悟道果但却又不曾获得授记的人而说的。

类似的情况也适用于那些有能力在精进修行十五天或更长时间而证悟道果的人。

文句为最者是即使得遇佛陀的教法，并且付出最大的精进学习和修行佛法，也无法在今生证悟道果的人。他们所能做的只是积累善行和习行



(vāsanā)而已。

这类人无法在今生解脱世间之苦。但是如果他们在修习止或观的时候死去并投生为人或天人，他们可以在尚属现今佛陀教法时期的下一生中解脱世间之苦。

佛陀如此宣说四种人的类别。

### 三类病人

在上面提到的相同经典中，佛陀对众生进行另一种分类，把他们比喻成三类病人<sup>9</sup>：

1. 即使不服药或治疗，过些时候也确定能痊愈的病人；
2. 无论如何服药或治疗，也无法痊愈并将病死的人；
3. 只要正确服药和治疗即能痊愈的病人。但如果他未能正确服药或治疗，即无法痊愈并死亡。

那些曾获得过去佛陀的授记并肯定会在今生解脱世间之苦的人好比是第一种病人。

文句为最者好比是第二种病人。就如第二种

<sup>9</sup> 《人施设论》第94经；《增支部·三集》第22经



病人无药可救一样，文句为最者没有机会在今生解脱世间之苦。然而，他还是可以在尚属现今佛陀教法时期的未来世，或在未来佛的教法时期获得解脱。伞盖青年(Chattamāṇava)<sup>10</sup>、青蛙天子<sup>11</sup>和游方僧萨遮格(Saccaka)<sup>12</sup>的故事，即是于现今佛陀教法时期的下一期生命中解脱世间之苦的例子。

可引导者好比是第三种病人。就像第三种病人可能康复也可能病死一样，可引导者也有两种情况，他可能在今生解脱世间之苦，但也可能解脱不了。

只要可引导者清楚适合他年龄的有益之事，捨离该捨离的，追随明师并获得他的正确指导，再付出足够的精进，他将能在今生解脱世间之苦。然而，倘若他沉迷于邪见和不良行为，或者无法捨离欲乐享受，或者虽然能捨离欲乐但却没有获得明师的指导，或者未能激起足够的精进，或者虽然想要精进但因为年老却心有馀而力不足，又或者虽然年轻但却体弱多病。所有这些因

---

<sup>10</sup> 《天宫故事》

<sup>11</sup> 《天宫故事》

<sup>12</sup> 《中部》第36经



素都将导致他无法在今生解脱世间之苦。未生怨王<sup>13</sup>、富翁大财(Mahādhana)之子<sup>14</sup>，苏定那尊者(Sudinna Bhikkhu)<sup>15</sup>的故事，即是在今生无法解脱世间之苦的例子。

未生怨王未能解脱是因为他犯了弑父的不善重业。有记载说他经过两个不可数(asañkheyya, 等于 $10^{140}$ )大劫<sup>16</sup>的未来轮回后，将成为一名独觉佛<sup>17</sup>。

富翁大财(Mahādhana)之子年轻时由于过度沉溺于欲乐享受，导致他年老时无法获得内心的平静，与解脱世间之苦相去甚远，甚至连亲近三宝<sup>18</sup>的机会都没有。佛陀看到这种情况后告诉阿难尊者说：“阿难，假如这富翁之子在他年轻的时候或生命的第一阶段于我的教法中出家为比库，他

---

<sup>13</sup> 《长部》第2经《沙门果经》

<sup>14</sup> 《法句义注》和《鬼故事》

<sup>15</sup> 《律藏·巴拉基格》

<sup>16</sup> 大劫：巴利语 mahākappa，极漫长的时间单位，又作世界周期，即一个世界从生成到完全毁灭的漫长时间。——中译按

<sup>17</sup> 独觉佛：巴利语 pacceka-buddha 直译。在没有佛法的时期，自己能够无师通达四圣谛，但却不能教导众生的圣者。——中译按

<sup>18</sup> 三宝(Tiratana)：即佛、法、僧。



将在今生成为阿拉汉<sup>19</sup>并成就般涅槃<sup>20</sup>。或者，假如他在生命的第二阶段出家为比库，他将能成为不来者<sup>21</sup>，死后投生到净居天界<sup>22</sup>并在那里般涅槃。再不然，假如他在生命第三阶段的前期于我的教法中出家为比库，他会成为一来者<sup>23</sup>或入流者<sup>24</sup>，并且永远解脱投生恶趣<sup>25</sup>之苦。”佛陀如此对阿难尊者说。因此，虽然富翁之子拥有足够成熟到能令他今生成为最后一生的巴拉密，但由于未曾获得授记，导致他虽然有机会遇到佛陀的教

<sup>19</sup> 阿拉汉：巴利语 arahat 音译，意即断尽烦恼、应受人天恭敬供养的圣者，是佛教修行成就四种道果中的最高果位。佛陀也是阿拉汉。——中译按

<sup>20</sup> 般涅槃：巴利语 parinibbāna 音译，即究竟涅槃，阿拉汉的逝世称为般涅槃。

<sup>21</sup> 不来者：巴利语 anāgāmi 直译，是成就四种道果中的第三道果的圣者，他们将不再投生欲界(kāmaloka)。

<sup>22</sup> 净居梵天界：巴利语 suddhāvāsa-brahma-loka 直译，属于色界天，共有五种天，只有不来者才能投生到那里并证悟阿拉汉道果及般涅槃。

<sup>23</sup> 一来者：巴利语 sakadāgāmi 直译，意为最多只会再来欲界投生一次的圣者。是佛教成就四种道果中的第二道果。——中译按

<sup>24</sup> 入流者：巴利语 sotāpanna 直译，意为已进入圣道之流，是佛教成就四种道果中的最低道果的圣者。——中译按

<sup>25</sup> 恶趣(apāya-loka)为四个苦道，即畜生、鬼、阿苏罗与地狱。



法，但还是被自己的烦恼打败而使生命出现变数，无法在那一生中解脱世间之苦。更有甚者，如果他今生所造作的恶行导致他堕落恶趣的时间过于漫长，他还可能因为无法及时脱离恶趣而错过当来慈氏佛<sup>26</sup>的教法。而过后将是无数个没有佛陀出现的空劫<sup>27</sup>，因为没有任何接近这个世界的其它世界周期将会有佛陀的出现。实在可惜！这富翁之子即使拥有足够成熟到令他今生成为最后一生的巴拉密，可是对他来说解脱世间之苦仍然遥遥无期！

现今这个时代，普遍的观念认为只要具足巴拉密，即使这个人没有想要遇到佛法，他也不会错过佛陀的教法时期；即使他没有解脱世间之苦的意愿，也保证能解脱。这些观念忽略了“确定”(niyata, 已获得佛陀授记者)与“不确定”(aniyata, 不曾获得佛陀授记者)的事实。借鉴前面提到的两个经典中的案例，以及富翁大财之子的

<sup>26</sup> 慈氏佛：巴利语 Metteyya Buddha 意译，旧译弥勒佛。是现在贤劫的第五位也是最后一位佛陀，他将在我们佛陀的教法隐没后，于未来人寿八万岁时出现并教化有缘的众生。——中译按

<sup>27</sup> 空劫(suñña-kappa)，空无佛陀出世的世界周期。



故事，我们应谨记，未确定的可引导者即使拥有足以在今生成就解脱世间之苦的巴拉密，也只有在付出足够的精进努力后，才有可能获得解脱。如果勤勉与精进不足，则难以在现今的佛陀教法时期证悟道果。

除了这几类人之外，还有多不胜数的其他众生拥有足以解脱烦恼的巴拉密但却没有机会获得解脱，就像隐士阿腊勒(Ālāra)和伍德格(Uddaka)<sup>28</sup>一样，因为他们生于不可能成就道果的八难(atthakkhaṇa)<sup>29</sup>的其中一种。

### 可引导者和文句为最者修行的必要条件

在上述四类人之中，敏锐知者只需通过听闻一次开示即能证悟入流道(sotāpattimagga)或者其它更高的道智，就如维沙卡(Visākhā)和给孤独长者

<sup>28</sup> 我们的佛陀在出家后成佛前曾经跟随修行的两位禅定大师。他俩在佛陀成佛后但决定说法之前即往生到无色界天，因此错过了听闻佛法并获得解脱的机会。——中译按

<sup>29</sup> 见《长部》第33和34经：(1)边地(paccantaro)，佛法不盛行的边远地区；(2)四无色界的梵天(arūpino)；(3)无因结生者(vītalīngo)，即有先天性缺陷的人，如智障等；(4)色界无想有情天梵天(asaññasatta)；(5)邪见者(micchādītthi)，投生为执持邪见之人；(6)鬼界(peta)；(7)畜生界(tiracchāna)；(8)地狱(niraya)。



(Anāthapindika)<sup>30</sup>那样。这类人不需要按照诸如戒清净(sīla-visuddhi)、心清净(citta-visuddhi)等的次第来修行佛法。请记住这也是天人和梵天人解脱世间之苦的情形。

因此，须知在巴利圣典中记载的诸如戒清净、心清净等的修行次第，只是针对可引导者和文句为最者在成就入流道之前的修行次第，同时也是前三类人在成就更高层次的道果之前所修行的次第。证悟阿拉汉道果后，由于阿拉汉已经历了这个过程，这个修行次第也适用于现法乐住(ditthadhamma-sukha-vihāra)<sup>31</sup>。

过了证得无碍解阿拉汉(patiṣambhidhā-patta-arahat)时代的首个千年之后<sup>32</sup>，现今的佛陀教法时期是只剩下可引导者与文句为最者的时代。在当今这个时代，只有这两类人存在。

---

<sup>30</sup> 《法句义注》第1与第18偈的故事。

<sup>31</sup> 阿拉汉生起解脱知见，他了知：“生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。”因此他今世自在地生活（现法乐住）。

<sup>32</sup> 距离果德玛佛陀般涅槃两千五百多年后的今天，已经过了无碍解阿拉汉和六通阿拉汉的时代，进入了第三个千年，即三明阿拉汉的时代。——中译按



## 可引导者

对于这两类人，若可引导者至诚地修习包括四念处(satipaṭṭhāna)和四正勤(sammāpadhāna)等的菩提分法，他可以在今生成为入流者。如果他懈怠于修行，他只有在下一世投生天界后才能成为入流者。如果他至死都远离四念处等菩提分法，他将完全失利于现今佛陀的教法时期。不过，如果他能遇到下一位佛陀的教法，他还是有可能解脱世间之苦的。

## 文句为最者

如果文句为最者能够在今生至诚地修习菩提分法，他将能在下一生投生到天界后，于现今佛陀的教法时期内获得解脱。

## 圣者时代仍然存在

现今佛陀的教法时期有五千年，都属于圣者的时代。只要三藏圣典(Tipiṭaka)仍然流传于世，圣者的时代就能存续下去。文句为最者必须把握这个得遇现今佛陀教法时期的机会，竭尽所能地在今生积累更多的巴拉密资粮(pāramīsambhāra)。他们必须积累戒(sīla)的种子，他们必须积累定



(samādhi) 的种子，他们必须积累慧(paññā)的种子。

### 戒(sīla)

对于戒、定、慧三类种子的积累，戒的种子是指在家男女众所持之五戒(pañca-sīla)<sup>33</sup>、活命八戒(ajīvatthamaka-sīla)<sup>34</sup>、近住八戒(atṭhangā-uposatha-sīla)<sup>35</sup>和十戒(dasaṅga-sīla)<sup>36</sup>，以及比库所持之比库戒(bhikkhu-sīla)<sup>37</sup>。

---

<sup>33</sup> 五戒：所有男女众最起码应守持的基本戒行。它们是：离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语和离放逸之因的诸酒类。

<sup>34</sup> 直译为“活命为第八之戒”。即把八圣道支中属于戒蕴的(正语、正业和正命)三道支开展为活命八戒：1. 我离杀生；2. 我离不与取；3. 我离欲邪行与离放逸之因的诸酒类；4. 我离虚妄语；5. 我离离间语；6. 我离粗恶语；7. 我离杂秽语；8. 我离邪命。

<sup>35</sup> 近住八戒为：1. 离杀生；2. 离不与取；3. 离非梵行；4. 离虚妄语；5. 离放逸之因的诸酒类；6. 离非时食；7. 离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香；8. 离高、大床座。中译按：uposatha 意译为“近住”，即亲近三宝而住。

<sup>36</sup> 十戒是对八戒更细的延伸，把八戒中的第七学处分两条，再加上第十“离接受金银钱学处”。

<sup>37</sup> 比库戒：四种遍净戒(catupārisuddhi-sīla)——1. 227 条巴帝摩卡防护戒，2. 根防护戒，3. 活命清净戒，4. 四资具依止戒。



## 定 (samādhi)

定的种子是指通过四十种禅修业处<sup>38</sup>中的其中一种，比如以十遍(kasiṇas)努力成就预作定(parikamma-samādhi)，或者进一步激发精进，努力成就近行定(upacāra-samādhi)；或再进一步激发精进，努力成就安止定(appanā-samādhi)。

## 慧(paññā)

慧的种子是指培育分析诸法特相与本质的能力。诸法为：色(rūpa, 物质)、名(nāma, 心理)、蕴(khandhā, 存在现象的组合)、处(āyatana, 感官)、界(dhātu, 元素)、谛(sacca, 真理)和缘起(paticcasamuppāda)，同时也培育对诸法无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anattā)三相(lakkhaṇa, 存在现象的本质)的观智。

对于这三种成就道智(magga-ñāṇa)和果智(phala-ñāṇa)<sup>39</sup>的根本种子资粮(mūlabījasambhāra)，

<sup>38</sup> 业处：巴利语kammathāna直译，意为心工作的处所，即修行方法、心专注的所缘(目标)。——中译按

<sup>39</sup> 道智(magga-ñāṇa)：四种圣道的智慧，即入流道智等。果智(phala-ñāṇa)：与道相应之圣果的智慧。



戒和定犹如永远都装点着世间的装饰品，即使在没有佛陀出现的空劫也都存在。戒和定的种子在任何想要的时候都能得到，但是有关色、名、蕴、处、界、谛和缘起的慧的种子，只有在佛陀的教法时期才能获得。在佛陀的教法时期以外，即使经历不可数的空劫那么漫长的时间，也不可能获得哪怕只是听闻到与慧相关的名词的机会。因此，今天那些有幸生逢佛陀教法仍然兴盛时期的人，如果有意积累道智及果智的资粮种子，以确保在某个未来世于未来的佛陀教法中解脱世间之苦，就应该特别留意极其难遇的关于究竟法 (paramattha)<sup>40</sup>的智慧，而非只是尝试积累戒和定的种子。

西双版纳法住禅林

他们至少应尝试去观照构成我们身体的地 (pathavī)、水 (āpo)、火 (tejo)、风 (vāyo)<sup>41</sup> 四界 (dhātu)。如果他们获得了对四界很好的洞察，即

<sup>40</sup> 《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasaṅgaha)里列出四种究竟法 (paramattha)：心 (citta)、心所 (cetasika)、色 (rūpa) 和涅槃 (nibbāna)。

<sup>41</sup> 地(pathavī)为硬、软、粗或滑的元素；水(āpo)为流动或黏结的元素；火(tejo)为热能的元素；风(vāyo)为推动或支持的元素。普遍称为：地、水、火、风。



使未能获取阿毗达摩中记载的其它方面的智慧，他们也已积累了极难获得的慧的种子。如此，能投生于佛陀教法时期的稀有难得的人生才能说得出是真正有价值的！

### “明” (vijjā)与“行” (caraṇa)

戒与定构成“行” (caraṇa)，而慧即是“明” (vijjā)，如此组成了明与行(vijjā-caraṇa)。明好比是人的眼睛，而行就像他的肢体；明好比是鸟的眼睛，而行就像它的翅膀。一个只拥有戒和定但缺少了慧的人，就与一个四肢健全但双目失明的人相似。一个只拥有明但没有行的人，就与视力良好但却肢体残缺的人相似。一个同时拥有明和行的人，就好比是视力良好与四肢健全的正常人。一个明和行都缺失的人，就像是双目失明且肢体残缺的人，他甚至不配被称为人。

### 只有“行”的后果

生活在现今佛陀教法时期的芸芸众生当中，有些人完全具备了戒与定之行，但却缺乏明的种子，缺乏诸如洞察名、色和蕴(存在现象的组合)等本质的观智。他们将因为很强的行而有望得遇



下一个佛陀的教法时期，但却由于缺乏明的种子，即使他们亲自听闻下一位佛陀说法也无法证悟。他们就像我们佛陀在世时的咖噜达夷长老(Kāludāyī Thera)<sup>42</sup>、伍巴难德长老(Upananda Thera)<sup>43</sup>、六众比库(Chabbaggiya bhikkhū)<sup>44</sup>和高思叻(Kosala)国王<sup>45</sup>一样。因为他们过去曾经积累了布施、持戒等善行而有机会亲见至上的佛陀，但却因为在过去的佛陀教法时期欠缺积累明的种子，虽然在他们一生当中时常能听闻佛陀说法，但却像是聋子般听而不闻。

### 只有“明”的后果

另外有些人具备了洞察名、色和蕴等本质的观智的明的种子，但却缺乏布施(dāna)、持守常戒(nicca sīla, 永久持守之戒)以及近住戒(uposatha-sīla, 斋日持守之戒)等行的种子。由于这些人拥有明，只要有机会遇见下一位佛陀并听闻佛陀的开示就能证悟，但却由于缺乏行，他们能够遇见到

<sup>42</sup> 《法句义注》第64偈故事。

<sup>43</sup> 《法句义注》第158偈故事〈贪婪的比库〉。

<sup>44</sup> 《律藏·大品》(Mahāvagga)。

<sup>45</sup> 《法句义注》第60偈故事。



一位佛陀的机会微乎其微。这是因为现今的佛陀教法时期到下一次教法之间隔着中间劫(antara-kappa)。

那些在此期间轮回流转于欲界的众生，将连续不断地经历不可计数的轮回与投生；在此过程中，只有他们的每一期生命都必须投生于人天善趣，才有保障能够有机会得遇下一位佛陀。如果期间有一世堕落到四恶趣之一，他们将无可挽回地失去得遇下一位佛陀的机会。因为众生一旦堕落四恶趣之一，接着的无数世通常都是在恶道之中轮回不休。

那些在今生吝于布施(dāna)、行为恶劣、口无遮拦、思想污秽，因而缺乏行的人们，将拥有很强的倾向性使他们死后堕落四恶趣。如果他们由于某些善业成熟而幸运地投生善趣，但由于过去缺乏诸如布施等行，无论投生到哪里，他们在那些生命期间都很可能生活贫困、体弱多病、心多忧苦以及谋生艰难，因而死后也倾向于堕落恶趣。由于缺乏持守常戒和近住戒之行，他们在与他人交往时很容易引发争端、争斗、愤怒和仇恨，此外他们也容易罹患疾病，因而死后也倾向



于堕落恶趣。他们将在每一期生命中都遭遇苦痛，增添不善的倾向，导致缩短他们在善趣轮回的时间，并造成投生到四恶趣。如此，那些缺乏布施、持戒等行的众生，要遇见下一位佛陀的机会十分渺茫。

## 重点

简而言之，重要的事实是只有当明的种子与行的种子都具足时，人们才能在下一世解脱世间之苦。如果只有明的种子而缺少诸如布施、持戒等行的种子，他将无法确保遇到下一次佛陀教法的机会。反之，只拥有行的种子而缺少明的种子，他即使能够得遇下一次佛陀教法，也无法解脱世间之苦。因此，今天的文句为最者，无论男女，只要希望遇到下一次佛陀教法，就应当在现今这个佛陀教法时期致力于布施、持戒与修习禅定(samatha-bhāvanā)，以积累行的种子；他们也应当至少尝试修习观照四界，以积累明的种子，以此确保遇到下一次佛陀教法，并在遇到后能解脱世间之苦。

当提到布施作为行时，它包含于信(saddhā)这



一类别中，而信又属于善法(saddhamma)或善人的品行之一，同时也包含于十五种行法(caranā-dhamma)中。十五种行法是：

1. 戒行(sīla)；
2. 防护诸根(indriya-saṃvara)；
3. 饮食知节量(bhojane mattaññutā)；
4. 实行警寤(jāgariyānuyoga)；
- 5-11. 善法(saddhamma)：善人和有德之人的七种品行；
- 12-15. 禅那(jhāna)：初禅、第二禅、第三禅和第四禅这四种禅那。

这十五种行法属于最高的得禅者(jhānalābhī)的素质。对于纯观乘者(sukkhavipassaka)<sup>46</sup>来说，他们应具备除了四种禅那之外的其它十一种行法。

对于那些希望遇到下一次佛陀教法的人来说，布施、近住戒以及七种善法是必不可少的。

而那些希望在今生即证悟道果的人，必须圆满前面的十一种行法，即戒行、防护诸根、饮食知节量、实行警寤和七种善法。其中：

---

<sup>46</sup> 纯观乘者：尚未成就禅那即修习观禅的人。——中译按



戒行是指活命八常戒(*ājīvatṭhamaka-niccasīla*)。

防护诸根是指守护眼、耳、鼻、舌、身、意六根门。

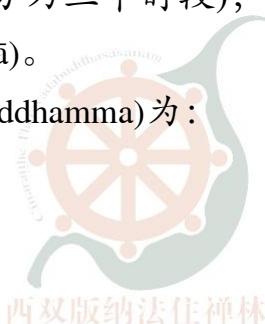
饮食知节量是指满足于只食用足够维持身体内色蕴平衡的食物。

实行警寤是指白天不睡觉，只在夜晚的一个时段睡眠(夜晚分为三个时段)，其它两个时段则用来禅修(*bhāvanā*)。

七种善法(saddhamma)为：

- 1.信(saddhā)
- 2.念(sati)
- 3.惭(hiri)
- 4.愧(ottappa)
- 5.多闻(bāhusacca)
- 6.精进(viriya)
- 7.智慧(paññā)

对于那些希望在今生成为入流者的人，并不需要特别修行布施。但对那些觉得自己无法付出足够的精进以便能够在现今的佛陀教法时期获得





解脱世间之苦的人，则需特别致力于修行布施和近住戒。

### 修行次第与等待下一位佛陀者

由于那些依靠和等待下一位佛陀的人应当做的事无非是积累巴拉密种子，因此他们并不需要严格遵循巴利圣典中记载的戒、定、慧的次第来修行。他们不应该因为还未圆满戒的修习而拖延修习定，或者因为还未圆满定的修习而拖延修习慧。根据七清净的次第，依次为：

1. 戒清净(sīla-visuddhi)
2. 心清净(citta-visuddhi)
3. 见清净(ditṭhi-visuddhi)
4. 度疑清净(kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi)
5. 道非道智见清净(maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)
6. 行道智见清净(paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi)
7. 智见清净(ñāṇadassana-visuddhi)

他们不应该因为还未圆满前一个清净而拖延任何一个清净的修习。既然他们属于尽其所能地积累更多巴拉密种子的人，他们就应设法在能力



范围内积累最大程度的戒、定、慧。

巴利圣典记载：只有圆满戒清净的修习后才修习心清净；只有圆满心清净的修习后才修习见清净；只有圆满见清净的修习后才修习度疑清净；只有圆满度疑清净的修习后，才进行观照无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的修习。这个修行次第是为那些致力于今生尽快证悟道果的人而设的。由于那些觉得自己无法付出如此精进而只是致力于积累巴拉密种子，是属于尽其所能把握任何良机修善行的人，以他们的情况，不应该说在尚未圆满戒清净之前，就不能修习止作意的心清净(samatha-manasikāra-citta-visuddhi)。

即使是猎人和渔夫，也不应该说除非他们放弃所从事的行业，否则他们不能修习止观作意(samatha-vipassanā-manasikāra)。这样说的人会造成法障(dhammantarāya)。相反地，猎人和渔夫应受到鼓励去忆念佛、法、僧的圣功德。他们应受到引导尽其所能地省思身体的厌恶相。他们应受到劝导去省思他们自己和所有众生都必须经历死亡。我曾经遇到一名渔夫，在受到这样的鼓励后，能够流利地背诵《摄阿毗达摩义论》



(Abhidhammattha-saṅgaha) 的巴利原文及其依词释(nissaya)、《巴他那》(Paṭṭhāna)<sup>47</sup>的《缘广释》(Paccayaniddesa)，虽然他还继续从事捕鱼行业，但这些成就将成为他获取明(vijjā)的很好的基础。

现在，每当我遇见我的施主居士(dāyaka upāsaka, 护持比库的在家人)，我会依循真正的比库传统而告诉他们：即使他们的职业是猎人或渔夫，他们也应该时常正念于三宝的圣功德和存在现象的三相。正念于三宝的圣功德是行的种子，正念于存在现象的三相是明的种子。即使是猎人和渔夫，也应受鼓励修习这些心的作意。他们不应被告知说猎人和渔夫不适合修习朝向止(samatha)与观(vipassanā)的心之作意。相反地，当他们遇到困难时应得到帮助，让他们有更好的了解，应当劝导和鼓励他们不断地尝试。在他们的处境里，哪怕只是积累巴拉密种子和倾向于善的行为，也应受到高度赞扬。

---

<sup>47</sup> Paṭṭhāna 为南传上座部论藏的第七部，旧译《发趣论》。根据《五论义注》的解释，paṭṭhāna 有各种缘、分别和已离开三义，今依“多义不翻”的原则，将之音译为“巴他那”。——中译按



## 对当下价值的无知而错失获取明种子的良机

有些老师仅仅意识到巴利典籍中关于七清净修习次第的直接且毫不含糊的说明，而完全没有考虑到当下的价值，就断言除非先完成戒清净，否则无论付出多少努力，修习止观都不可能获得任何成果。一些无知的群众被这种言论所蒙蔽，从而造成了法障(dhammantarāya)。

因为这些人不了解当下的性质，他们将失去获得只有在佛陀教法时期才能获取的明种子的机会。事实上，他们未能解脱世间之苦，还要继续流转轮回，是因为他们在过去无始漫长的轮回(anamatagga-samsāra)当中，虽然曾出现过比恒河沙数还多的佛陀教法，而他们偶尔也曾遇到过佛陀的教法，但却未曾获取明种子的基础。

当提到种子时，有些种子成熟到足以长出健康与强壮的幼苗，而它们的成熟程度也有许多种。

也有些种子是尚未成熟的。那些不明白所念经文的意思，或者即使明白其义但却不懂得正确的修习方法，或是基于风俗习惯或传统而念诵、背诵和数念珠时忆念着佛陀的圣功德以及无常



(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的人，即是拥有未成熟种子之人。如果他们在接下来的生命期中还有机会继续进行这些惯行，这些未成熟的种子将因为持续的惯行而变为成熟。

修止直到预作相(parikamma-nimitta)<sup>48</sup>的出现，以及修观直到能辨识名色法(nāma-rūpa)，即使只有一次，也是有实质的成熟种子。修止直到取相(uggaha-nimitta)<sup>49</sup>的出现，以及修观直到获得思惟智(sammasana-ñāṇa)<sup>50</sup>，即使只有一次，也是更成熟的种子。修止直到似相(patibhāga-nimitta)<sup>51</sup>的出现，以及修观直到成就生灭智(udayabbaya-ñāṇa)<sup>53</sup>，即使只有一次，也是更高层次的成熟种子。只要进一步付出更高的精进力投入修习止

---

<sup>48</sup> 相(nimitta)：成功修习某种专注练习后心里生起的影像。在修习禅定时最初被实际觉知的影像为“预作相”(parikamma-nimitta)。

<sup>49</sup> 当内心达到某种程度的定力时，心里生起的还不稳定与不清晰的影像为“取相”(uggaha-nimitta)。它只是心理的影像。

<sup>50</sup> 思惟智：在获得清晰的观智之前观察、分析、了知、确定所有存在现象(诸行法)为无常、苦、无我的观智。

<sup>51</sup> 达到更高程度的定力时生起的完全清晰、稳定不动的影像称为“似相”(patibhāga-nimitta)。它也是心理的影像。

<sup>53</sup> 生灭智：观照生起与坏灭而产生的智慧。这是组成行道智见清净(paṭipadāñāṇadassana-visuddhi)的九种观智中的第一观智。



观，就能获得更成熟的种子而带来极大的成就。

### 增上行 (adhikāra)

巴利圣典提及只有在过去的佛陀教法时期拥有增上行的人，才能在接下来的佛陀教法时期证得相应的禅那(jhāna)、道与果，因此，“增上行”(adhikāra)一词意即“成功的种子”。

今天，那些尽其一生以传统方法修行，但所修的却只是“相似止”与“相似观”之人，并不能归纳为拥有可以称为增上行的“止”与“明”的种子之人。

对于这两类种子，那些得遇佛陀教法但却没能获得明的种子之人，的确蒙受重大的损失。这是因为有关色法、名法(身心现象)的明种子只有在佛陀教法时期才可能获得，而且只有足够明智之人才能获取它们。因此，当今那些觉得自己的巴拉密不足而无法深入思惟及观照名色法本质的男女众，应该尽其一生致力于忆念四界，然后思惟和探讨它们的含义，并最终尝试观照它们如何构成他们的身体。

在此，通过对经藏和论藏中记载的四类人和



三类人的讨论，来结束以下的提示：

1.那些生于佛陀教法时期而不修习止与观，却以相似的禅法虚度光阴之人，的确遭受重大的损失，因为他们未能善用在佛陀的教法时期投生为人的殊胜机会。

2.现在属于文句为最者和可引导者的时代，只要勤勉地付出努力，他们将能获得止与观的成熟种子，易于今生中，或尚属于现今佛法时期的下一世在天界(deva loka)中，或在下一次佛陀教法时期内获得出世间的利益。

3.他们能够从在佛陀的教法时期内投生为人的生命中获取巨大的利益。

在此结束对三类和四类人的阐述。

### 建议与警诫

三藏圣典收录了佛陀在世四十五年的讲经说法，若浓缩其内容，所提取的精华便是三十七菩提分法(bodhipakkhiya-dhamma, 即觉悟资粮)。这三十七菩提分法构成了三藏圣典的精髓。如果进一步浓缩，则是七清净。如果把七清净再进一步浓缩，则成戒、定、慧三学(sikkhā)。它们也称为增



上戒教法(adhisīla-sāsana)、增上心教法(adhicittasāsana)和增上慧教法(adhipaññā-sāsana)。

在提及戒时，常戒(nicca-sīla)对在家是必不可少的。那些圆满常戒之人即具足了“行”，再结合“明”即能使他们成就道果。如果他们能在常戒的基础上再加近住戒将会更理想。对于在家，常戒是指活命八戒。应当正确和至诚地持守此戒。如果由于他们还是凡夫(puthujjana)而破了戒，可以即刻通过重新决意在余生好好持守来恢复其戒。如果以后再度破戒，也能以同样的方式清净其戒。每次如此清净其戒，此人即再度具足了戒行。这种做法并不难。每当破了常戒，就应当立刻重受。现在这个时代，具足戒行之人比比皆是。

但是能够修习任何一种遍禅(kasiṇa)或修不净(asubha-bhāvanā)等而成就高深禅定之人非常稀少；能有时成就对名色法及其三相等的观智之人也是如此。这类人非常稀少是由于现在是邪法(micchādhammā)盛行的时代，因而可能造成法障(dhammantarāya, 对法的危害与障碍)。



## 邪法

可能造成法障的邪法是指那些没能看到轮回的过患、相信这个时代再也不能成就道果、倾向于等到巴拉密成熟才付出精进、相信现在的人都是二因者(dvi-hetuka)<sup>54</sup>、相信过去的伟大导师们不曾存在等的观点、修行和限制。

即使无法达到最终目标，也没有任何善行(kusala-kamma)会是白费的。只要付出努力，善业即是让那些没有巴拉密的人产生巴拉密的重要因素；如果不付出努力，便将错失获取巴拉密的机会。只要那些巴拉密尚未成熟的人付出精进努力，他们的巴拉密将变得成熟。这一类人能在尚属现今佛陀教法时期的下一生中成就道果；如果不付出努力，便将错失使巴拉密成熟的机会。只要那些巴拉密已经成熟的人付出精进努力，就能在今生成就道果；如果不付出努力，便将错失成就道果的机会。

只要二因者付出精进努力，他们可以在下一

<sup>54</sup> 二因结生(dvi-hetuka-patisandhi)：指投生时只拥有无贪(alobha)和无瞋(adosa)两种美因。二因结生的众生在今生无法成就道果，因为他们缺少第三种美因，即无痴(amoha)。



生成为三因者(ti-hetuka)<sup>55</sup>。如果他不付出精进努力，便不能从二因的状况得到提升，并将堕落为无因者(ahetuka)<sup>56</sup>。

假如有人打算成为比库，而另一人却对他  
说：“除非你能终生出家做比库，否则不要有这种  
想法。”——这就是能障碍法的法障。

佛陀说：

“Cittuppādampi kho aham kusalesu dhammesu  
bahukāram vadāmi.”

“我说即使心生善法也多有利益。”(《中部》  
第8经)

轻蔑布施善行或劝阻行布施者，会给他带来  
福障(puññantarāya)，即造成行善的障碍。如果贬  
损戒、定、慧善行或修习戒、定、慧者，会造成  
法障(dhammantarāya)，即对法的障碍。如果曾造  
下福障，他将在接下来的生命里容易丧失权利、  
势力、财物、财富并且贫困潦倒。如果曾造下法  
障，他将在接下来的生命里容易造成品德行为的

---

<sup>55</sup> 三因结生(tihetuka-patisandhi): 投生时具备无贪(alobha)、无瞋(adosa)、无痴(amoha)三种美因。

<sup>56</sup> 无因者(ahetuka): 投生时不具备任何美因的众生。



缺陷和感官的残缺，因而极为低劣与下贱。因此，请谨慎为之！

在此结束讨论通过避免上述邪法，并在今生付出精进努力，以便在未来的轮回中关闭四恶趣(*apāya*)之门；或通过决意、意欲与精进修习止(*samatha*)与观(*vipassanā*)，积累能于下一生或下一次佛陀教法时期成就解脱世间之苦的止观巴拉密种子，来阐明如何让投生为人的稀有难得的机会更加有价值！



西双版纳法住禅林

# 第一章 菩提分法

现在，我将简要讲述三十七菩提分法，即觉悟资粮<sup>57</sup>，这是那些希望培育止观从而使于现今佛陀教法时期投生为人的稀有难得机会更加有价值的人所应积极和坚定修习的。

菩提分法分为七组，共三十七个要素：

1.四念处(satipatṭhāna)

2.四正勤(sammāpadhāna)

3.四神足(iddhipāda)

4.五根(indriya)

5.五力(bala)

6.七觉支(bojjhaṅga)

7.八支圣道(maggaṅga)

“Bodhiyā pakkhe bhavāti bodhipakkhiyā.”

“作为菩提的部分为菩提分。”

它们之所以称为“菩提分法”，是因为它们是觉悟或菩提(bodhi)也即是圣道智(magga-ñāna)的组成部分。它们是作为道智的近因(padaṭṭhāna)、

<sup>57</sup> 对此词的译法请见〈英编序〉。



资粮(sambhāra)、基础或亲依止缘(upanissaya)之法(dhamma, 心理现象)。



## 第二章 四念处

念处(satipatṭhāna)一词定义为：

“Bhusam tiṭṭhatī’ti paṭṭhānam, sati-eva paṭṭhānam  
satipatṭhānam.”

“稳固地住立为处，念即是处，故为念处。”

有四种念处：

- 1.身随观念处(kāyānupassanā-satipatṭhāna)
- 2.受随观念处(vedanānupassanā-satipatṭhāna)
- 3.心随观念处(cittānupassanā-satipatṭhāna)
- 4.法随观念处(dhammānupassanā-satipatṭhāna)

- 西双版纳法住禅林
- 1.身随观念处意即稳固地住立于身体现象的正念，例如入出息念。
  - 2.受随观念处意即稳固地住立于感受的正念。
  - 3.心随观念处意即稳固地住立于有贪之心或离贪之心等心识或心路的正念。
  - 4.法随观念处意即稳固地住立于诸如五盖(nīvaraṇa)等现象的正念。



对于这四念处，如果正念或注意力能稳固地住立于身体的某个部分，例如入出息，那就相当于能把注意力稳固地住立于所有对象。这是因为他已培育了随心所欲地把注意力放在任何目标上的能力。

“稳固地住立”意谓一个人只要想专注入出息一个小时，他就能在那段时间里保持把注意力稳固地安置其上。如果他想要专注两个小时，他就能保持把注意力稳固地安置其上两个小时。没有任何机会能使他的专注力因为“寻”(vitakka, 妄想)的不稳定而偏离目标。

关于四念处的细节，请参阅《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)<sup>58</sup>。

为什么我们务必把心稳固、不忘失地住立于诸如入出息等的任何目标上呢？这是因为我们有必要集中和控制从过去无始以来的漫长轮回中一直都极度散乱且未经训练的六种识(viññāṇa)<sup>59</sup>。

<sup>58</sup> 英译见《法轮》(The Wheel)第18期。也见索玛长老(Soma Thera)英译此经义注的《正念之道》(The Way of Mindfulness)，康提佛教出版协会(Buddhist Publication Society, Kandy)。

<sup>59</sup> 眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。



我想再说清楚些，心倾向于在一个又一个接触六根门<sup>60</sup>的六种所缘<sup>61</sup>之间游离。

举一个无法控制自己心智的疯子为例。他漫无目的地到处游荡，甚至不知道用餐时间。他的父母找到他并给他食物，他只吃五、六口便把餐具打翻后走开，因此他未能吃过一顿饱饭。他的心智失控已经到了这样的程度，无法控制自己的心甚至到了不能吃完一顿饭的程度，说话时也无法集中精神完整地说完一句话。他说话前言不对后语，说出的话也毫无意义。他在这个世上没有任何用处，也无法胜任任何工作。这种人不能再被视为人，只能被人们忽视。

假如他遇到一名良医并且将他治愈，这疯子便能恢复成为心智健全的正常人。他因此能够控制自己的心念正常进食并且能够吃饱，也能集中精神完成所有其它的事情。他能像其他人一样完成任务直到做好它们，也能说出完整的句子。这是一个例子。

在这世上，正常的人并非心智不健全，能够

<sup>60</sup> 眼门等。

<sup>61</sup> 所缘：心识知的对象、目标。——中译按



控制自己心念，但是对于修习止(samatha)与观(vipassanā)一事，却与那个无法控制心念的疯子相似。就像那个疯子虽然试图用餐，但是只吃五、六口后便把餐具打翻并走开一样，这些心智正常的人由于无法控制自己的心，也会发现他们的注意力经常飘走。每当他们礼敬佛陀并忆念佛陀圣功德时，他们无法顺利地把心保持安住在那些圣功德上，而自己的注意力时常转移到其它对象上，致使他们甚至无法很好地念完“Iti’pi so”<sup>62</sup>。

这就像一个患有恐水症的人口干唇裂拼命地找水喝，但当他看到一池清凉的湖水时却惊恐地逃开；也像是一个病人得到一顿富有疗效的可口食物，但他却觉得苦涩难咽而不得不吐出来。对于这些人不能有效地忆念佛陀的圣功德，无法持续地把心安住其上的情况也是一样。

在念诵“Iti’pi so”时，每次生起的妄想都会把念诵打断。假如他们在每次妄想生起时就中断念诵并重头开始的话，那么即使花上一整天、整个月或一整年的时间持续念诵，也无法把经文念

---

<sup>62</sup> 巴利语随念佛陀功德的开头，意为“那位跋葛瓦亦即是阿拉汉……”。



完。现在他们能够念完只是因为尽管心飘移他处，也能凭记忆继续念诵。

同样地，有些人在斋日打算去安静的地方修三十二身分，思惟头发(kesā)、体毛(lomā)等，或随念佛陀的圣功德，但最终却变成了和朋友与同伴的聚会而已。这是由于他们无法控制自己的心，也由于想法和意图的转变。他们在参加集体念诵时，虽然试图把心导向梵住(brahmavihāra)<sup>63</sup>来修止(samatha)，比如念诵散播慈爱的文句，但却由于无法控制自己的心，他们心念无法集中而胡思乱想，最后只变成外表看似在念诵而已。

这些事实已足以说明有多少人在做善业(kusala kamma)时与精神失常者很相似。

“Pāpasmiṁ ramate mano.”

心意喜欢于恶。(《法句》第 116 偈)

就像水自然会从高处流向低处一样，众生的心如果不加以约束，自然也会倾向于恶法。这是心的倾向性。

---

<sup>63</sup> 四梵住为：慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、捨(upekkhā)。见《法轮》第 6 期。



我现在将举例来比较那些不控制心念的人和上面提到的疯子。

有一条水流湍急的河流，一名不擅长掌舵的船夫撑着船顺流而下。他的船上载着贵重物品，想运到河流下游的市镇上去交易与售卖。当他顺流而下时，经过的沿岸都是山川和树林，并没有可供船只停靠的港口，因此他只能继续不停地顺流而下。夜幕降临后，他经过有港口和码头的市镇村庄，但却由于夜晚漆黑而看不见它们，因此也只能继续不停地航行。当白天来临时，他来到有市镇村庄的地方，但却由于不懂得操控船舵而无法把船开进港口和码头，从而不可避免地继续顺流而下，直到漂流进大海。

无限漫长的轮回就像那湍急的河流，无法管控自心的众生就像那无法操控船舵的船夫，心则好比是那条船。众生一生又一生地漂流于没有佛陀教法出现的空劫，就像船夫流经那些沿岸都是山川和树林的河流，没有港口和码头。

这些众生有时投生于佛陀教法兴盛的大劫，但却由于遭遇八难(*atthakkhana*)的其中一种而错过佛陀的教法。他们就像船夫流经有港口和码头的



市镇村庄，却因为黑夜而看不见它们。

有时候，他们在佛陀的教法时期投生为人、天人或梵天人，但却由于无法控制自己的心念和没有付出努力去修习四念处(satipaṭṭhāna)中的观禅(vipassanā)，因此无法成就道果，只能继续在轮回中流转。他们就像船夫虽然看见河岸的市镇村庄有港口和码头，但却由于没有能力掌舵而无法驶进港湾，只能无可避免地任其继续漂流进大海。

在无限漫长的轮回中，那些在过去诸佛的教法时期已获得解脱世间诸苦的众生，其数量已超过恒河之沙数。这些众生都已通过修习四念处而控制自己的心，并拥有随心所欲保持其专注力于任何所缘的能力。

这显示那些不修习四念处的众生流转的倾向或“生命流程”，即使他们在修习止观时也知道没有能力控制自己心念的事实。

这也可以用驯服和训练公牛来耕地与拉车、驯服和训练大象为国王使用或征战沙场来作比较。

对于公牛的例子，小牛犊必须时常被群养并关在牛栏里，用绳索穿过它的鼻孔，系在木桩上



并训练它对受控于绳索的反应，然后再套上牛轭训练它。只有当它驯服于牛轭的负荷后，才能用来耕地和拉车，从而有效地用于商贸及带来盈利。这是公牛的例子。

在这例子中，就像牛主人的盈利和成功，得益于使用那头经过训练后驯服于牛轭的公牛来耕田和拉车。同样地，现今佛陀教法中的居士和比库们的真正利益，得益于止观的训练。

在现今的佛陀教法中，修习戒清净就好像把小牛犊饲养在牛栏里训练。假如小牛犊不这样被关在牛栏里饲养，它会损毁、破坏他人的财物而给主人带来麻烦。同样，如果一个人缺乏戒清净，将使三类不善业(kamma)<sup>64</sup>失控，此人因而将犯下世间的罪恶并遭受佛法中所指的恶果。

精进培育身至念(kāyagatāsati)<sup>65</sup>，就像把绳索穿过牛犊的鼻孔并系在木桩上训练它对绳索的反

<sup>64</sup> 三类不善业包括十种不善行：

1. 身业(kāya-kamma)：杀生、不与取、欲邪行三种身不善业；
2. 语业(vacī-kamma)：虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语四种语不善业；
3. 意业(mano-kamma)：贪婪、瞋怒、邪见三种意不善业。

<sup>65</sup> 对于身体的正念。



应一样。只有当牛犊被系在木桩上，它才能随主人的意愿被安置在任何地方而不会到处乱跑。同样，当心被念处(satipatthāna)之绳系在身体上时，心才能随着主人的意愿安住在任何地方而不会散乱，在无限漫长的轮回中所养成的心的搅动及散乱的习惯才能减弱。

一个尚未尝试身至念就先进行止观修习的人，就好像牛主人不用鼻绳就把尚未驯服的公牛套在牛车或犁头上。这个主人将发现他无法随意控制公牛，因为这公牛还有野性，而且因为没有鼻绳，它将会跑离道路或试图挣脱牛轭逃走。

相反地，一个人先以身至念平静和训练自己的心，然后才将心转向于修习止观，他会发现他的专注力是稳固的，他的努力也能成功。

对于大象的例子，首先需将野象带离森林，把它拴在有已被驯服和经训练的大象的场地，然后再把它带到栅栏并系牢固，直到它被驯服。当它变得完全温驯和安静时，再训练它进行各种工作以便供国王使唤。只有那时，才能将它用于国家活动和征战沙场。

感官的欲乐就像是野象自娱的森林，佛陀的



教法就像是首先把野象带去的开阔场地，心犹如野象，佛法中的信仰(saddhā)和意欲(chanda)就好比是野象被带到旷地时拴在一起的已被驯服和经训练的大象，戒清净就好像栅栏，身体或入出息等身体部分就好比是栅栏里栓住野象的木桩，身至念<sup>66</sup>就如把野象拴在木桩上的绳索，止观的准备工作就如训练野象的准备工作，修习止观就像国王的阅兵场或战场。其它的比喻也都容易理解。

我已经通过疯子、船夫、公牛和野象的例子说明了身至念的要点，即根据古代的传统，它是在过去漫长的轮回中曾经出现的一切佛陀的教法里，从戒清净往上修习必须进行的第一步。

它的要点是：无论是通过入出息念、威仪(iriyāpatha, 行、立、坐、卧四种身体姿势)还是正知(sampajañña)、界作意(dhātumanasikāra)或白骨想(atthika-saññā)，我们都必须付出精进努力，以便获得在日夜所有清醒的时刻，都能把注意力在想要的时间段内安住于身体或姿势的能力。只要一个人在想要的时间段内都能维持其专注力的稳

---

<sup>66</sup> 导向于身体部分的心念，即身至念。



定，他就获得了控制心的善巧，从而摆脱疯子的状态，现在他就好比是能熟练掌舵的船夫、已被驯服和经训练的公牛的主人，或能使唤已被驯服和经训练的大象的国王。

掌控心念可分为许多种和不同层次。在佛陀的教法中，成功修习身至念是掌控心念的第一步。

那些不愿意遵行止行道而想依循纯观行道的干观者(sukkha-vipassaka)<sup>67</sup>，应该在成功地建立起身至念后直接修观(vipassanā)。

如果他们不想把身至念分开来修习，而是想把身至念包含于观禅之中而勤奋地修观，他们也能够成功，但他们须真正具备必要的智慧和精进才行。与生灭智(udayabbaya-ñāna, 观照名色法的生灭而生起的智慧)相应的身至念，能清楚地观照它们的生起与坏灭，的确是非常宝贵的！

在止禅的方法中，修习身至念的入出息念可以达到色界第四禅(rūpāvacara-catuttha-jhāna)；通过身至念的三十二身分，比如头发(kesā)、体毛(lomā)

---

<sup>67</sup> 只修观的人。



等来修习颜色作意(*vannā-manasikāra*)<sup>68</sup>，可以证得所有八种定(*samāpatti*)<sup>69</sup>；修习同属身至念的厌恶作意(*paṭikūla-manasikāra*)<sup>70</sup>能证得第一禅。如果在修行过程中成就观智，他也能证悟道果。

即使修习止观尚未达至圆满，但若已到达能够控制自己的心念和有能力维持其专注力安住于任何想要的目标上的阶段，这也就如佛陀所说的，这样的人可以说是已尝到不死(*amata*)<sup>71</sup>或涅槃(*nibbāna*)之味的人。

Amatam tesam paribhuttam,  
yesam kāyagatāsati paribhuttā.

“那些已受用身至念者，则已受用不死。”<sup>72</sup>

在此，“不死”是指心的极寂静或轻安<sup>73</sup>。

在原始及未调伏的状态下，心的专注力是极度不稳定的，因此它的本质是干燥和灼热的。就

<sup>68</sup> 专注于颜色和形状，为修习三十二身分的一部分。

<sup>69</sup> 色界四种禅那(*jhāna*)和无色界四种禅那。

<sup>70</sup> 思惟厌恶相。

<sup>71</sup> “不死”是涅槃的另一名称。

<sup>72</sup> 《增支部·一集·不死品》第601经。

<sup>73</sup> 这是指阿拉汉圣者在世时的“烦恼涅槃”(*kilesa-nibbāna*)。



如生长在辣椒中的虫子不会察觉其灼热，追求贪爱(tanhā)的众生不会察觉贪爱的灼热，经受瞋怒、傲慢的众生不会察觉瞋怒、傲慢的灼热，众生同样也不会察觉到不稳定之心的灼热。只有通过身至念让心不稳定的状态消失后，他们才能察觉到不稳定之心的灼热。体验过那灼热消失后的境界，他们就会生起对那灼热复发的悚惧。对于那些通过身至念而成就了初禅或生灭智(udayabbaya-ñāna)的人，更无需详述。

因此，达到越高成就的人，就越离不开身至念。圣者们(ariya-puggala)就是运用四念处作为心的食粮，直到成就般涅槃(parinibbāna)。

维持专注力安住于入出息等身体部分达到一个或两个小时的能力，将使人们根据其精进力的强度，而在七天、十五天、一个月、两个月、三个月、四个月、五个月、六个月、一年、两年或者三年内达到个人修行的巅峰。

关于修习入出息念的方法，请见我的《入出



息手册》(Ānāpāna Dīpanī)<sup>74</sup>。

以前的老师们曾写过许多关于三十二身分修法的书。在此修法中，头发(kesā)、体毛(lomā)、指甲(nakhā)、牙齿(dantā)、皮肤(taco)称为“皮五组”(taca-pañcaka)。如果专注力能稳固地安住于此五部分，就算完成了身至念的修习。

关于四界差别(catudhātu-vavatthāna)、色观禅(rūpa-vipassanā, 观照色法)、名观禅(nāma-vipassanā, 观照名法)，请见我的《相手册》(Lakkhaṇa Dīpanī)、《明道手册》(Vijjāmagga Dīpanī)、《食物手册》(Āhāra Dīpanī)和《无我手册》(Anattā Dīpanī)。<sup>75</sup>

在此结束了作为四念处(satiपात्थाना)之一的身至念修习(kāyagatāsati-bhāvanā)的简要解释，这是可引导者和文句为最者想要在佛陀的教法时期内证悟道果而首先必须建立的禅修(bhāvanā, 心的修习)任务。

<sup>74</sup> 英译版为“Manual of Mindfulness of Breathing”，《法轮》(BPS)第431/432期；也见康提佛教出版协会(BPS, Kandy)的慧智长老(Ñānamoli Thera)的《入出息念》(Mindfulness of Breathing)。

<sup>75</sup> 有些手册还未有英译版本。

## 第三章 四正勤

正勤(sammāpadhāna)一词定义为：

“Bhusam̄ dahati vahatī’ti padhānam̄,

sammadeva padhānam̄ sammappadhānam̄.”

“强烈、密集地实行为精勤，正确地精勤为正勤。”

这是一种没有任何勉强成分的精勤，也称为“热忱的精进”(ātāpaviriya)，是一种具有以下经文提到的四个特点的精勤：

Kāmaṇ̄ taco ca nahāru ca atṭhi ca avassisatu, sarīre  
upasussatu mamsalohitam̄; yam̄ tam̄ purisathāmena  
purisaviriyena purisaparakkamena pattaṭbam̄, na tam̄  
apāpuṇitvā vīriyassa sañṭhānam̄ bhavissati.

“宁可只剩下皮肤、筋腱和骨头，体内的血肉干枯，只要以人的毅力、人的精进、人的勇猛所能达成的，未达到前决不停止精进！”

《增支部·二集》第5经

这四个特点可以归纳为：



1. 宁可剩下皮肤；
2. 宁可剩下筋腱；
3. 宁可剩下骨头；
4. 宁可血肉干枯。

这是生起决意的精进：“只要以人的精进能够达成的目标，我就不应中断或懈怠，直到达成它，直到掌握和到达目标！”索纳长老(Sona)<sup>76</sup>和护眼尊者(Cakkhupāla)<sup>77</sup>所付出的就是这种精进。

只有终其一生付出了如佛陀所指示的这般程度的精进后，还是无法证得禅那、道与果，那才能把(失败的)原因归咎为当今时代的本质、二因者或过去积累的巴拉密不够。

在这世上，有些人付出的努力远远不及佛陀所指示的程度，甚至没有尝试有效地住立于身至念以对治他们那漫无目的飘荡的心，就说自己不能证悟道果是由于当今是不可能证悟的时代。还有些同一类的人认为当今的男女没有足够使他们证悟道果所必需的巴拉密。更有些同一类的人认

<sup>76</sup> 见《律藏·大品·皮革篇》。

<sup>77</sup> 见《法句义注》第1偈的故事。



为现今的男女都是二因者。所有这些人会这么说，是因为他们不明白当今时代可引导者无法证悟道果是由于缺乏正勤。

只要专精(pahitatta)地着力于适当的正勤，一千个人付出精进，就有三百、四百或五百人能够获得至高的成就；一百个人付出精进，就有三十、四十或五十人能够获得至高的成就。在此，专精是指：“决意终其一生坚持精进，哪怕在付出精进时死去！”

索纳长老的精进包括在三个月的雨安居期间始终保持正知，只采用坐着与行走的身体姿势。护眼尊者的精进也是一样，触天长老(Phussadeva)<sup>78</sup>用了二十五年的时间付出这样的精进后才成就道果，而马哈西瓦长老(Mahāsīva)<sup>79</sup>的精进则持续了三十年之久。

在今天，极需要像这样的正勤精进。可是那些肯付出精进之人往往缺乏必要的教理(pariyatti)基础，而那些拥有足够教理基础的人却涉及到比库事务的障碍(palibodha)，这包括要在他们所居住

<sup>78</sup> 见《念处经》(Satipaṭṭhāna Sutta)义注。

<sup>79</sup> 见《长部·沙格问经》(Sakkapañha Sutta)义注。



的城镇或乡村里参与诸如讨论佛法、讲经说法以及编写佛法书籍等事务，他们无法长时间不间断地付出正勤精进。

有些人倾向于认为当他们解脱世间之苦的巴拉密成熟时，就能轻易地获得解脱，因而在他们不确定精进是否能带来解脱时，他们不会现在就付出精进。他们似乎不曾比较过现在付出三十年的精进所经受之苦，与他们在成就解脱之前堕入地狱十万年所遭受之苦。他们似乎忘了，精进三十年所经受之苦，根本无法与地狱中只是三个小时所遭受之苦相提并论。

他们可能认为假如努力了三十年之后还是不能成就解脱，那情况还是一样，即他们并没有更接近解脱。但如果那人的解脱因缘(巴拉密)足够成熟，他们将通过该精进而成就解脱。如果还不够成熟，则将在下一生获得解脱。即使他们不能在现今的佛陀教法时期成就解脱，这种重复精进于修习心之业(bhāvanā-ācīnṇa-kamma, 禅修习惯业)也是强有力之业。通过它，人们能避免堕落恶趣，并能够在连续投生善趣后得遇下一位佛陀。那些没有付出努力的人，即使他们(的巴拉密)足



够成熟到能以三十年的努力去获得解脱，也将会错过解脱的机会。缺乏精进，他们将一无所获，一切皆失。因此，且让我们获得慧眼，并谨防不付出精进的过患！

正勤(sammāpadhāna)有四种<sup>80</sup>，即：

1.Uppannānam akusalānam dhammānam pahānāya  
vāyāmo

2.Anuppannānam akusalānam dhammānam  
anuppādāya vāyāmo

3.Anuppannānam kusalānam dhammānam  
uppādāya vāyāmo

4.Uppannānam kusalānam dhammānam  
bhiyyobhāvāya vāyāmo

一、为了断除已生起或正生起的诸不善法而精进；

二、为了使未生起的诸不善法不生起(不仅今生，也包括未来多生)而精进；

三、为了使未生起的诸善法生起而精进；

---

<sup>80</sup> 见《增支部·四集》第13经；《分别论·正勤分别》  
(Sammappadhānavibhaṅga)。



四、为了使已生起或正生起的诸善法增長和持久而精进。

### 已生起与未生起的不善业

每一个流转于轮回中的众生相续<sup>81</sup>，都有两类不善业，即：

1. 已生起的不善业(uppanna-akusalakamma)
2. 未生起的不善业(anuppanna-akusalakamma)

“已生起的不善业”是指过去与现在的不善业。它们包括在过去无始大劫以来，以及过去多生以来所造作的不善思之业。在这些不善业当中，有些已通过产生堕落到四恶趣的果报而耗尽了，还有一些则是在等待着机会产生堕落恶趣的果报，并因此形成了伴随着众生从一个大劫到一个大劫、从一世到一世，随时都有可能投生恶趣的潜能。

---

<sup>81</sup> 众生相续：缅文原著采用源于巴利语的 sattavā santāna。意即所谓的“众生”，在胜义谛上只是一堆不断生灭的名色法在时间上的相续存在，而用世俗语言则表达为“轮回中相续的同一个众生”。——中译按



每一个存留着“有身见”<sup>82</sup>的众生，无论他是人、天人或梵天人，都可以说库存着这类数量无限庞大的宿债，其中包括能带来投生到最低的无间(avīci)地狱之潜能的不善业。同样地，那里也库存着无数能产生堕落到其它恶趣的业力。这些生生世世一直伴随着众生并等待时机带来投生的果报，直到被耗尽为止的过去业，称为“已生起”(uppanna)。

这些已生起的不善业扎根于有身见中。只要有身见还存在，它们在尚未产生果报之前都不会被耗尽。但是通过无我相(anatta-lakkhaṇa)的观智，一个人才能去除有身见，从那一刹那开始，所有已生起的不善业将失去它们的潜在能力，也从过去不善业的库存中消失<sup>83</sup>。从那一生开始，他将在未来的轮回中不再投生恶趣，即使梦中也不会。

“未生起的不善业”是指未来的不善业。从

<sup>82</sup> 有身见，巴利语 sakkāya-ditṭhi 直译，即相信有灵魂、自我、大我真实存在的错见，亦称我见、邪见。——中译按

<sup>83</sup> 这是指已生起的不善业失去了产生堕落恶趣的潜在能力，但它们仍然可能在生命期间成熟并带来诸如病痛等恶报。——中译按



今生的下一刹那开始，在今生以及接下来的生命中，只要有因缘而造下的所有新的恶行及不善行都称为“未生起”(anuppanna)。即使只是在一期生命里，一个人所造作的这类新的不善恶行业(akusala-duccarita-kamma)也可以是不计其数。

所有这些未生起的不善业都源于有身见。只要有身见在任何时候消失，所有新的未生起的不善业也都将在那一刹那从该众生相续中毫无残留地消失。这里的“消失”是指从下一刹那开始，在未来相续的生命中以及未来相续的大劫中，不再有任何时刻会造作新的不善业。这些众生在这无始轮回(anamatagga-samsara)的未来中，即使在梦中也不会再造作诸如杀生(paññatipata)等任何的不善业。<sup>84</sup>

只要还存在有身见，即使是支配整个宇宙的转轮王，仍然会受到地狱之火的前后夹攻，意即被已生起和未生起的两种不善业包围住，因此他纯属于地狱之火的生命。同样地，天界(devaloka)之王、三十三天界(Tavatimsa-devaloka)的沙格

---

<sup>84</sup> 本段所说的由于有身见消失而消失的未生起不善业，特指能导致投生到四恶趣的不善业。——中译按



(Sakka) 天帝、色界 (Rūpāvacara) 与无色界 (Arūpāvacara) 的梵天人，也全都纯属于地狱之火的生命。他们是被拴在地狱与恶趣锁链上的生命，他们纯粹是在轮回的大漩涡中漂流或沉沦的生命。

在无限漫长的轮回中，众生必须培养能遇到极为难以得遇的佛陀教法的意欲。由于他们前后皆受到已生起和未生起的不善业的地狱之火所包围，他们必须诚挚地培育一劳永逸地熄灭该火的意欲。因此，为了自己未来的福祉，那些已经遇到佛陀教法的众生，必须把熄灭已生起和未生起的地狱之火作为他们的唯一要务。

熄灭已生起与未生起的不善行的任务在于去除自己的有身见，除此无他。如果有身见被连根拔除，这两种不善业才能被彻底根除。

在人、天人及梵天人当中，有不计其数的像维沙卡(Visākhā)和给孤独长者(Anāthapindika)这样的“崩新山”<sup>85</sup>入流圣者(sotāpanna)，是从有身见被根除的那一刹那开始，即从轮回大漩涡里沉沦

---

<sup>85</sup> 崩新山：缅文 bonsinsan 的音译，详见本章末的注释[1]。



与漂流的状态中获得解脱的众生，他们属于证悟了称为“有馀依涅槃”(sa-upādisesa-nibbāna, 还残馀有五蕴的涅槃界)<sup>86</sup>的第一阶段涅槃的众生。虽然他们还会再流转于轮回中许多世、许多大劫，但他们不再是凡夫。已成为崩新山的圣者(ariya)，便属于出世间(lokuttara)的众生。

在此结束讨论已生起和未生起的不善业，而入流者即是从这两种业中获得了解脱。

### 已生起与未生起的善业

关于已生起和未生起的善业的区别，我现在将先就戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)三种教法，再就戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净和出世间智见清净此七清净(satta visuddhi)来解释。

<sup>86</sup> 用“有馀依涅槃”(sa-upādisesa-nibbāna)来形容入流者（这里也用“崩新山”）是作者雷迪西亚多的个人用法。在巴利圣典及其义注中，这个词只用于已断尽十结(samyojana)(见章末注释[2])的阿拉汉，而入流者只断除首三结。这种另类用法可能是由于入流者可以说是已“初见”(pathama-dassana)涅槃，而他的出世间道心和果心取涅槃为所缘（而不是世间心取有为法[因缘造作现象]为所缘）。因此，他可以说是已初次体验涅槃，虽然还是不圆满和暂时的。——《法轮》编辑按



## 邪见 (ditṭhi)

当提及生死轮回(samsāra)是极可怕的，乃是  
因为以邪见为其因的过去与现在已生起的恶行  
(duccarita)，以及未生起但在未来还会生起(即潜  
伏状态)的恶行。当提及那里没有可以依靠的藏  
身处、避难所，也是因为相同的恶行与邪见。

当邪见被断除时，旧的与新的恶行也会被灭  
除。当旧的与新的恶行被灭除时，即已解脱了恶  
趣轮回，并只剩下(投生到)人、天人和梵天人的  
高等层次。既然众生必须培育得遇佛陀教法的意  
欲，以确保解脱恶趣轮回和旧的与新的恶行，而  
在今世他们已经得遇佛陀的教法，就理应致力于  
断除极恶的邪见。

众生的邪见有三个层次或层面，即：

1. 违犯性(vitikkama)层次：表现于身体行为或语言；
2. 困扰性(pariyutthāna)层次：心被恶念所困  
扰；伴随着杂染或烦恼(kilesa)的心念；



3.潜伏性(anusaya)层次：潜在的烦恼倾向。<sup>87</sup>

这些层次都是有身见的领域，它们可以称为粗、中、细层次的邪见。

我现在将讨论邪见的后果，即十恶行，如何归纳于这些不同层次的邪见。

1.粗层次的违犯性邪见包括身体行为和语言造作的不善业(akusala-kamma)。

2.中等层次的困扰性邪见是指出现在意门的恶念。

3.最微细的潜伏性邪见是指并未通过身、语、意三业表现出来，但从无始的轮回以来一直潜伏于众生相续中之恶。

这就好比说在火柴盒里有三种火。第一种是潜伏于整个火柴盒里的火。第二种是擦了火柴棍后点燃的火。第三种是火柴棍的火接触到其它物品后点燃那物品的火，这种火可以燃烧垃圾堆、衣物、房屋、寺院和村庄。

最后这一种燃烧至其它物品之火，好比是最

<sup>87</sup> 见英译《观禅手册》(Manual of insight)，《法轮》第31/32期，p.79开始。中译按：亦见拙作《阿毗达摩讲要(中)》，〈第20讲行世间〉p.294。



粗的违犯性邪见，通过身体行为和语言表现其违犯性。火柴棍上点燃之火好比是困扰性邪见，每当心接触到心的所缘就在心中浮现出来。潜伏于火柴盒里的火，好比是在无始的轮回中一直存在于众生相续生命中的潜伏性邪见。

这种潜伏于火柴盒内之火，只要火柴头没去擦火柴盒上的磷片，它就不会迸发出火焰，即使把它与诸如火药等高度易燃品放在一起也不会造成任何破坏。同样地，潜伏性邪见潜伏在众生相续中，只要不接触到不良对象或其它恶缘，就不会显现出来。然而，当不良对象或其它恶缘撞击六门<sup>88</sup>时，潜伏性邪见就会被搅动并显现于意门，或者通过思的作用而出现在困扰性的层面。如果当时即用善法来镇伏，它们就能从困扰性层面消失并回复到潜伏性的层面，仍以潜在的性质存留在那里。如果它们不能被镇伏，就会因不断增强的思而继续显现。如果它们进一步（在困扰性阶段）受到搅动，就会以恶语或恶行的方式在违犯性层面表现出来。

---

<sup>88</sup> 即眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。——中译按  
60



在这世上，如果一个人能够在违犯性和困扰性层面克制自己，从而使他的身、语、意做到所谓的清净无瑕，他就可以被称为良善、虔诚、有道德的人。但这类人并不会察觉到潜伏性的层面。只要潜伏性层面的邪见不被断除，即使完美地克制住存在于违犯性和困扰性层面的邪见，这种克制也只是暂时性的。如果一个人坚定地持守好的信念，就能够一辈子保持这种克制，但却无法确保这两种层面的邪见在下一世不会再度肆虐。

贪(lobha)、瞋(dosa)、痴(moha)也各有三种层面。

为了完全断除这三个层面的邪见，人们必须致力于戒、定、慧三学(sikkhā)，他们必须修习戒清净等七清净。

对于在家人来说，戒是指属于常戒(nicca-sīla)的活命八戒，若再加上近住八戒和十戒则能使其常戒得到净化。能够持守它们(近住八戒和十戒)是很好的，但若做不到也没关系。至于那些穿着黄褐袈裟的隐士(isi)，戒则包括活命八戒和不持金钱等的十戒。近住八戒包含于十戒之中。对于



比库，戒则包括四清净戒(catupārisuddhi-sīla)。<sup>89</sup>

通过身至念(如入出息念)或白骨想(三十二身分的一种)而成就的预作定、近行定和安止定三种定<sup>90</sup>，构成了定(samādhi)。

见清净等四种世间清净和出世间的智见清净(lokuttara-ñāṇadassana-visuddhi)这五种清净构成了慧(paññā)。

对于邪见的三个层面：

1. 戒能破坏违犯性的层面，意即一个人拥有了戒清净(sīla-visuddhi)，就不会发生行为和语言上的违犯。

2. 定能破坏邪见的困扰性层面，意即稳固地建立禅修作意(bhāvānā-manasikāra)时，就不会发生心的搅动。

3. 慧能破坏邪见的潜伏性层面，意即观照整个身心只是一堆名、色法(nāma-rūpa)的组合，而且这组合是无常、苦、无我的，于是，可能表现为错知有人(puggala)、众生(satta)、恒常、快乐和

<sup>89</sup> 本段的解释见脚注32-35。

<sup>90</sup> 预作定(parikamma-samādhi)、近行定(upacāra-samādhi)和安止定(appanā-samādhi)，见《清净之道》(Visuddhimagga)第11章。



自我(*attā*)的潜伏性邪见就会消失。只要这种潜伏性邪见仍然存在，被戒破坏的违犯性层面，和被定破坏的困扰性层面都只是暂时的。

“已生起”和“未生起”在行为上的区分有以下两种方法：

1. 以今世为起点的分法；
2. 以过去无始轮回为起点的分法。

我现在将解释以今世为起点的分法。那些今生从来不曾受过戒的人，他们没有已生起之戒。那些今生曾经在某些时候受过戒的人，这种戒为“已生起”。对定与慧也以此类推，今生已成就的为“已生起”，今生不曾成就的为“未生起”。

西双版纳法住禅林

对于以过去无始轮回为起点的分法，有世间戒(*lokiya-sīla*)与出世间戒(*lokuttara-sīla*)两种。世间戒为“已生起”，因为没有一个众生不曾在过去轮回中的某些时候持守过世间戒。只要是尚未解脱的凡夫(*puthujjana*)，出世间戒则是“未生起”。

定也有世间定与出世间定两种。由于众生在过去轮回中都曾经多次成就世间定，它属于“已



生起”。出世间定对凡夫来说则是“未生起”。

同样地，慧也有世间慧与出世间慧两种。见清净、度疑清净、道非道智见清净和行道智见清净这四种清净属于世间智慧。对于那些过去曾得遇佛陀教法又曾修习过这四种世间清净的众生，它们属于“已生起”；那些在过去轮回中不曾遇到佛陀教法的众生，它们则是“未生起”。智见清净(*ñāṇadassana visuddhi*)属于出世间慧(*lokuttara-paññā*)，对于凡夫来说是“未生起”，因为他们在过去轮回中都从未成就过这种出世间慧。

我现在将解释“勤”(padhāna)的四种模式：

1. 只有得遇佛陀教法时，才能获得完全去除已生起的不善业的机会。有法住禅林

2. 在接下来相续的生命中，也只有在得遇佛陀教法时，才会有让未生起的不善业避免生起的机会。即使一个人轮回之旅无限漫长，但如果没能遇到佛陀的教法，也不可能出现断除这两种不善业的机会。这是因为去除它们的工作，与断除潜伏性层面的有身见之工作是相同的。而摧毁潜伏性层面的邪见是无我修习(anatta-bhāvanā)的任



务，这种修法只有在佛陀教法时期才会出现。

那些被授记成为独觉佛(pacceka-buddha)的众生，必须首先在他们得遇佛法时获得无我修习的种子。当世间没有佛陀教法时，即使只是无我(anatta)之音也听不到。“无我之音”是指能确切表达生命无我本质的词语的声音，如色(rupā)、名(nāma)、蕴(khandha)、处(āyatana)、界(dhātu)和缘起(paṭicca-samuppāda)。整部论藏(Abhidhamma-piṭaka)都充满了无我之音，它的纲要书《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammattha-saṅgaha)<sup>91</sup>也一样。

无我修习的工作包括首先圆满戒清净(sīla-visuddhi)，然后建立身至念(kāyagatāsati)，平静及控制了狂躁和不稳定的心之后，再致力于修习止与观。只有通过这种无我修习的精进断除潜伏性层面的邪见后，所有已生起的(uppanna)、未生起的邪见(anuppanna-micchādiṭṭhi)和恶行(duccarita)才会消失。

3. 让之前未生起的善业在相续中生起的精进。

<sup>91</sup> 英译本为“A Comprehensive Manual of Abhidhamma”，菩提长老编译。中译按：寻法比丘中译该书为《阿毗达摩概要精解》。



4.保持与维护在相续中已生起的善业的精进。这是在建立身至念后，成功地完成无我修习的精进。

### 已生起与未生起之戒

未生起之戒(anuppanna-sīla)是凡夫(puthujjana)在过去无始轮回以来从未曾出现过的戒行，它由出世间八支圣道中的正语、正业和正命三支组成。它们包含在入流道(sotāpatti-magga)里，以涅槃为所缘。这种戒能彻底断除身恶行、语恶行和邪命(不正当谋生方式)。从断除的那一刹那开始，在接下来的许多生和许多大劫中，即使是一刹那的身恶行、语恶行和邪命也不会再生起。

这类出世间戒只有在成功修习了无我修习后才能成就。众生必须趁仍然生活在佛陀教法时期中而尝试成就此未生起之戒，意即从树立戒清净的那一刻开始，连同身至念一起，直到成功完成无我修习，众生必须毫不懈怠地修习三十七菩提分法，即觉悟资粮。

已生起之戒(uppanna-sīla)是指从过去无始轮回以来经常生起之戒，亦即世间戒(lokiya-sīla)或欲



界戒(kāmāvacara-sīla)。当提到应当尝试达成戒的稳定性(即第四种正勤：稳固地守护戒)时，须知有确定(niyāma, 稳固、不变的)和不确定(aniyāma, 不稳定、变易的)两个层面的世间戒。圣者(ariya)的属于确定层面，而凡夫的则属于不确定层面。

欲界的世间戒(kāmāvacara-lokiya-sīla)在入流圣者的相续中达到确定的层面。入流圣者在接下来的许多生和许多大劫中，直到最终成就般涅槃为止，即使在梦中也都不会违犯活命八戒。

然而，对尚未解脱的凡夫而言，欲界的世间戒尚处于不确定的层面。这些人在过去无始轮回中曾经做过无数次有德行的在家人，他们也曾无数次在四恶趣中受苦，也曾无数次做过持戒的隐士或比库。然而，在他们所有过去的命中，都未曾脱离过可能投生四恶趣的危险。即使如今，恶趣众生的数量还是不计其数，而那些处于投生到恶趣边缘的人、天人和梵天人的数量也同样不计其数。

因此，那些拥有不确定的或者说只是短暂存在的欲界世间戒之众生，应当趁还是在佛陀教法时期内的机会，尝试把它转变成确定。他们应当



建立起身至念，然后应当修习菩提分法，直到无我修习的作用成功地达成。

### 已生起与未生起之定

定(samādhi)与慧(paññā)同样有两个层面，即确定(niyāma)和不确定(aniyāma)的层面。

分为八种或九种禅定(samāpatti)<sup>92</sup>的安止定(appanā-samādhi)，只有在成就不来者(anāgāmī)的阶段才会成为确定。拥有(中捨的)“如是”(tādi)<sup>93</sup>特质的慧(paññā)，只有到阿拉汉的阶段才成为确定。

我现在将描述入流者成就的定与慧。

“Yā ca Visākha, sammā-vāyamā yā ca sammā-sati  
yo ca sammā-samādhi, ime dhammā samādhikkhandhe  
saṅgahitā.”

“维沙克，正精进、正念和正定，这些法包摄于定蕴中。”(《中部》44 经)

<sup>92</sup> 八定(atṭha-samāpatti)为四种色界禅那(rūpajjhāna)与四种无色界禅那(arūpajjhāna)。九定为这八定加上灭尽定(nirodhasamāpatti)，即心识活动的暂时停止。

<sup>93</sup> Tādi 的字面意思为如此、同样，是一种不受生活起落影响的中捨的心境。它也是佛陀和阿拉汉的称号。



根据上述《小智解经》(Cūlavedalla Sutta)，包含在入流道中、以涅槃为所缘的正精进、正念和正定，称为出世间定(lokuttara-samādhi)。

定组的这三个(于出世间八支圣道里的)成分能够通过正断断(samucccheda-pahāna)<sup>94</sup>，一断永断地灭除以邪精进(micchā-vāyāma)、邪念(micchā-sati)、邪定(micchā-samādhi)为根基的贪爱(abhijjhā)和瞋恚(vyāpāda)意恶行。从它们被断除的刹那开始，这些贪爱和瞋恚意恶行在接下来的许多生和许多大劫中都不会再生起。这种定只有在佛陀教法时期内，当无我修习的教法出现时才能够成就。因此，现在众生已经得遇佛陀的教法，他们应该趁在轮回流转的沧桑变迁而造成与佛法隔绝之前，尽力成就这个到目前为止尚未生起之定(anuppanna-samādhi)。这是指他们应当从身至念开始修习菩提分法，直到获得无我修习的圆满成就。

在过去无始的轮回中，已生起之定(uppanna-samādhi)曾生起过无数次，包括欲界定(kāmāvacara-

<sup>94</sup> 见《观禅手册》(Manual of Insight)，《法轮》第31/32期，p.79。



samādhi, 即近行定)、色界定和无色界定。当提及必须努力让已生起之定变成确定(niyāma)时，应当明白这世间定也同样有确定和不确定两个层面。圣者所具足的世间正精进、正念、正定属于确定(niyāma)的层面。他们在接下来的相续生命和大劫中，直到最终成就般涅槃，即使在梦中，贪爱与瞋恚的恶行(duccarita)<sup>95</sup>再也不会生起。

凡夫所具有的世间定的三支组合处于不确定的层面。在过去无始的轮回中，这些人曾经有无数次生命做过具足禅那(jhānalābhī)和具足神通(abhiññalābhī)的有定力(samādhi)的在家人、隐士和比库。每个世界系存在的大劫可分为四个中劫(asañkhyekappa)，每个中劫的时间都是不可数的。在其中的三个中劫里，这些凡夫曾经是梵天界里的梵天人。每个大劫的其中一个中劫，都会出现充满苦难的四恶趣，而这些苦难的世界都会被同一群梵天人投生的鬼(peta)、地狱众生、畜生和阿苏罗(asura)所充满。相比于无限漫长的轮回，每

---

<sup>95</sup> 入流者虽然断除了有身见、戒禁取和疑，但尚未断除贪嗔痴。这里所说的“贪爱与瞋恚的恶行”，是特指能造成堕落四恶趣的恶行。——中译按



个大劫的存在时间只像是一眨眼而已。

为此，我们所有人都应当趁现在佛陀的教法仍然住世的机会，致力于把不确定的定组三个成分（我们过去曾经多次暂时获得的）转变成确定的。所以我们应首先建立起身至念，修习菩提分法，直到无我修习圆满成就。

### 已生起与未生起的慧

根据《小智解经》(Cūlavedalla Sutta)，包含在入流道中、以涅槃为所缘的正见与正思惟称为出世间慧。这种慧能完全断除潜伏性层面的有身见，并通过正断断(samucccheda-pahāna)把邪见、邪思惟，连同恶行(duccarita)和邪命(durājīva)被一断永断地根除无馀。由过去恶业所积累的宿业库也将消失殆尽。他已从恶趣轮回中获得了解脱，即不再投生到苦难的恶趣。从这一刹那开始，邪见和恶行在一系列的未来生和未来大劫中都不会再生起。

这种智慧只有在佛陀教法时期内，当无我修习还存在时才会出现。因此，众生现今已得遇佛陀教法，他们应当在佛法隐没（于未来世）之前，



尽力获得这种从未曾生起的智慧(anuppanna-paññā)。这是指他们应始于身至念，修习菩提分法直至成功到达无我修习的巅峰。

那些在过去无始轮回中经常生起(uppanna)的智慧是：众生是其业的所有者（或必须承担自己的业）的正见(kammassakatā-sammāditṭhi)、所有属于欲界层次的（世间）智慧，以及诸如天眼(dibba-cakkhu)、天耳(dibba-sota)等神通(abhiññā)。

当提及必须努力使智慧变成确定时，须知世间智慧也同样有确定和不确定两个层面。圣者的世间正见和正思惟是建立在确定的层面上。从他们建立此确定智慧的刹那开始，在接下来的一系列生命直到成就般涅槃，他们一直都将拥有业自属正见(kammassakatā-sammāditṭhi)、教理智(pariyatti-ñāṇa)、修行智(patipatti-ñāṇa)和四谛智(catusacca-ñāṇa)。

然而，凡夫所拥有的二支世间智慧则属于不确定的层面。在无始的轮回过程中，这些凡夫有时曾经精通佛法，有时因博学而闻名，有时是大长老或大医生，而在其它时候，他们也曾经是牡蛎、蜗牛、蠕虫、水蛭、虱子、昆虫、蛆虫、蝉



子等——它们只能说是活着的生物而已。

因此，如今得遇佛陀教法的机遇就在眼前，必须依循上述的方法，把不确定的智慧（只是暂时得到的）转变成确定的智慧。

在此结束对已生起与未生起的两种戒、定、慧的详细阐述。

根据上文所述，那些今生得遇佛陀教法、想要在未来的生命中去除诸恶、希望永久地巩固自己的戒清净等法的在家人、隐士和比库们，应当正确地修习四念处(satiपatthāna)，致力于种种正勤(sammāpadhāna)，以摧毁潜伏性层面的有身见。

如果他们想要摆脱像（第二章描述的）疯狂的疯子、无能的船夫、患恐水症的人和把药吐出来的病人一般错乱和狂野的心，而希望巩固定力或把它转变为确定性质(niyāma)，从而使其专注力能平静、稳固并随意固定于任何禅修业处(kammaṭṭhāna)上，他们应当用正勤的精进来正确地修习四念处，以便断除潜伏性层面的有身见。

如果他们想要摆脱能把他们抛进无智慧的完全黑暗中、能抹杀他们对佛、法和圣僧团的无量与神圣功德以及佛法住世的敬仰、崇敬之情的错



谬之法及学说(sammoha-dhamma)，并在接下来的生命中皆断尽无馀；如果他们想要摆脱从过去无始轮回以来致使他们亲近、敬仰和礼敬形形色色之假佛(或宗教导师)的错谬法，因为作为凡夫，他们无法辨识真正的佛陀、真正的法、真正的僧团；如果他们想要从现在开始的一系列生命和大劫中，成就稳固建立的证得信(adhigama-saddhā)和稳固建立的证得慧(adhigama-paññā)，从而能够不被误导、没有障碍地持续激发自己对真正的佛陀、真正的法和真正的僧团的敬仰与崇敬；如果他们想要转变自己至确定(niyāma)的层次，那么他们必须以正勤的精进正确地修习四念处，以断除潜伏性层面(anusaya-bhūmi)的有身见。在此，正确修习正勤即是指伴随着决意“宁可剩下皮肤；宁可剩下骨头……”的精进。

### 注释：

[1] “崩新山”是缅文 bon-sin-san 的音译，指称某一类经过许多次投生于更高层次的生命后，最终解脱成为阿拉汉的入流者(sotāpanna)。在经典中并没有与之相同的术语，只提及那些称为入流者的人最多只



会在人间或天界中再投生七次。“崩新山”是缅甸教理传统中一个熟悉的概念，它参考了以下据说暗示该词含义的义注：

- 《相应部·根相应·六根品·一种子者经》(Ekabījī Sutta)的义注对“极七次者”(sattakkhattuparamo)一词的解释。

- 《长部·沙格问经》义注末尾对“将是那住处”(so nivāso bhavissati)这一句的解释。

- 《五论义注》(Pañcapakaraṇa-atṭhakathā)的《人施设论·一之义释》(Ekaka-niddesa)对“一种子者”(ekabījī)一词的解释。

对于这些参考资料以及下面的意见，编者要感谢仰光的至上大智者(Aggamahāpandita)马哈希西亚多。

1. 在欲地(kāmabhūmi)成为入流者，然后往生到更高的欲界和色界居住，期间证悟不来道果并于色界(rūpa-loka)的五净居天(suddhāvāsa)中成就阿拉汉道果。

2. 在欲界成为入流者(sotāpanna)、一来者(sakadāgāmi)、不来者(anāgāmi)，然后在五净居天证悟阿拉汉。

因此，“崩新山”一词是指生命境界一个接一个



不断向上提升的圣者。

这两类圣者明显与以下经典所提及的不同：

(1) 极七次入流者(sattakkhattuparama sotāpanna, 即最多投生七次者);

(2) 家家入流者(kolankola sotāpanna, 即连续投生于良善家庭者);

(3) 一种子入流者(ekabīji sotāpanna, 即只再投生一次者)。

这三类人在欲界成为入流者，并在今生或来世(不超过七世)于同一个界地(bhūmi)成为阿拉汉。

见本书第八章〈入流〉——《法轮》编者按。

## [2] 十结(samyojana)

五下分结(pañcorambhāgīyāni samyojanāni):

1. 有身见(sakkāyaditṭhi)

2. 疑(vicikicchā)

3. 戒禁取(silabbataparāmāsa)

4. 欲贪(kāmacchanda)

5. 瞠恚(byāpāda)

五上分结(pañcuddhambhāgīyāni samyojanāni):



1. 色贪(rūparāga)
2. 无色贪(arūparāga)
3. 慢(māna)
4. 掉举(uddhacca)
5. 无明(avijjā)

(见《增支部·十集·结经》(Samyojana sutta) ——中译按



## 第四章 四神足

我将在此简短地解释成功的基础——神足<sup>97</sup>。

### 成就(iddhi)

此词的释义为：“ijjhānam iddhi”，意即已经成就、完成或圆满的事实。<sup>98</sup>

在佛陀教法时期有五种成就(iddhi)：

1. Abhiññeyyesu dhammesu abhiññā-siddhi<sup>99</sup>

2. Pariññeyyesu dhammesu pariññā-siddhi

3. Pahātabbesu dhammesu pahāna-siddhi

4. Sacchikātabbesu dhammesu sacchikirya-siddhi

5. Bhāvetabbesu dhammesu bhāvanā-siddhi

<sup>97</sup> 神足：巴利语 iddhipāda 直译。iddhi 原指神通，在此是指成就、成功(ijjhana)；pāda 是足，指原因。——中译按

<sup>98</sup> 见《清净之道》第 12 章。从本章可以看出，iddhi 和 iddhipāda 并非仅指有时被认定的“神变”。在这里，它是指成就法的修习和这种成就的四个基本条件。在本章开头部分，保留了译者翻译 iddhi 时使用的“完成”一词，其它部分则使用更恰当的“成功”一词。——英编按

<sup>99</sup> Siddhi 与 iddhi 意义相同。



一、完成或成就胜知(abhiññā)，即获得对名(nāma)、色(rūpa)等法的应获得的殊胜知识；

二、完成或成就遍知(pariññā)，即获得对苦谛(dukkha-sacca)等法的应遍知的智慧；

三、完成或成就捨断(pahāna)，即捨断集谛(samudaya-sacca)等应捨断之法；

四、完成或成就证悟(sacchikiriya)，即证悟灭谛(nirodha-sacca)等应证悟之法；

五、完成或成就禅修(bhāvanā)，即修习道谛(magga-sacca)等应修习之法。

这是在佛陀教法时期的五种必要成就(iddhi)。

胜知成就(abhiññā-siddhi)是指完成了了解在佛教之外无法获知的究竟法(paramattha-dhamma)之任务。精通《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasangaha)相当于胜知成就。

遍知成就(pariññā-siddhi)是指完成对苦谛的完全了知，即获得对它们的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupatṭhāna)和近因(padatṭhāna)，或对它们具有的无常、苦和无我三相的智慧。



捨断成就(pahāna-siddhi)是指完成捨断(pahāna)的任务，即断除属于集谛的烦恼(kilesa)。由于本书主要着重于证悟最低果位的入流者，即“崩新山”入流者，而非更高果位的圣者，因此完成断除有身见即是捨断成就。去除疑(vicikicchā)的任务包括在断除有身见的任务中。

证悟成就(sacchikiriyā-siddhi)是指完成证悟灭谛即名色法之灭的任务。这种任务包括镇伏和断除烦恼(kilesa)。

禅修成就(bhāvanā-siddhi)是指修习戒、定、慧三学，直到成就出世间道谛(lokuttara magga-sacca)。

始于戒清净的七清净各有其构成部分，就它们各自领域的效力而言，也构成了许多种的成就(iddhi)。比如戒清净可分为四遍净戒，于是有四种成就；心清净是包括了预作定和近行定的八定，于是有八种成就；对于世间的五种神通，也构成了五种成就。

## 神足

Iddhipāda一词解释为：iddhiyā pādo iddhipādo，



即完成或圆满(成功或成就)的根本或基础<sup>100</sup>。

有四种神足：

1. 欲神足(chandiddhipāda)
2. 精进神足(viriyiddhipāda)
3. 心神足(cittiddhipādo)
4. 观神足(vimamsiddhipāda)

欲、精进、心和慧(即观)这四种是获得成就的基础，故称“四神足”。

欲(chanda)是指想要获得、达成、达到、完成和成就的欲望。这里所指的“欲”是极度或强烈的欲望，没有任何内在或外在因素能够阻拦的欲望。这种欲望能激起“如果我今生不能获得这个成就，我就不会满足。我宁愿死去也比得不到它更好”的想法。

咖沙巴佛(Kassapa)<sup>101</sup>时代巴拉纳西(Bārānasī)的醉法(Dhammadsonḍa)王<sup>102</sup>曾培育过这种欲望。国王曾对自己说：“如果我无法得到听闻咖沙巴佛说

<sup>100</sup> 见《清净之道》第12章和第22章。

<sup>101</sup> 一位过去佛。

<sup>102</sup> 见《趣味故事·瞻部洲起源论》(Rāsavāhinī Jambudipuppattikathā)。



法的机会，身为巴拉纳西王又有何用？”因此他放弃王位，外出寻找能够复述咖沙巴佛开示的人，甚至不在乎那只是由一首简短偈颂组成的说法。

这种欲望只有实现了才会平息，就如宾比萨勒王(Bimbisāra)<sup>103</sup>、维沙卡、给孤独长者<sup>104</sup>的情况一样。只要还有一线达成欲望的希望却又尚未实现，心便会变得不安并产生“不实现愿望活着还不如死去”的想法。

拥有这种欲望的例子还有德弥亚王(Temiya)<sup>106</sup>、护象王(Hatthipāla)<sup>107</sup>以及佛陀时代的多位国王、贵族和富翁，他们抛弃了宫殿、眷属和其它奢侈品，在佛陀教法中出家过着比库的生活。

精进(viriya)即是正勤精进(sammāpadhāna-viriya)及其四种特质(见第二章)。拥有这种精进的人，心里充满着通过精勤和努力就能达成目标的想法。

<sup>103</sup> 见《小部·墙外经》(Tirokudda Sutta)义注。

<sup>104</sup> 见《法句义注》第1偈的故事。

<sup>106</sup> 见《哑巴瘫痪本生》(Mūgapakkha Jātaka)。

<sup>107</sup> 见《护象本生》(Hatthipāla Jātaka)。



法，即使他被告知必须遭遇巨大的困难也不会气馁，即使他真正遭遇巨大的困难也不会气馁，即使他被告知必须经年累月地付出努力也不会气馁，即使他真正需要付出这么长时间的努力也不会气馁。

那些精进力弱的人在面对需要付出强大精进和努力的任务时会退缩，当他们被告知必须离开朋友和同伴时会退缩，他们面临需要节食少睡时会退缩，面临长时间专注时也会退缩。

心(citta)是指一个人接触到佛教或听闻到佛法后执著于成就(iddhi)。这是极热忱及强烈的执著。

虽然他生活在美丽和奢华的世界里，拥有权力和财富并且饱学经典，但也不受诱惑，常常把心导向于成就(iddhi)。他只有把心投入到与成就有关的事情时，才能得到满足与平静。就像炼金术士忙于把普通金属炼成黄金或白银的那种投入。这种炼金术士不会对除了炼金术以外的任何事情感兴趣，他废寝忘食，或忘了他是否已经睡觉或进食，他外出时也不会注意其它事物。心(神足)就是这种极投入或执著的状态。



观(vimamsā)是指能清楚认识到地狱的剧苦，以及由轮回所带来之痛苦的智慧。这是能清楚认识到成就的好处与利益的智慧。这是能深入精深难懂之法及其本质的智慧。一个拥有这种智慧的人除了追求成就之外，不会再从任何世俗追求中找到乐趣，他只会从获得精微深奥的成就上找到满足感。佛法越是精微深奥，他想要达成的欲望便越强烈。

那些拥有任何一种四神足(iddhipāda)的人，今生不会再以无能力为理由，而不致力于建立身至念和七清净等更高阶段的教法。只有那些不曾拥有任何一种神足，以及无法区分生命的浅薄与高深、佛法的肤浅和深奥的人，才会以无能力为藉口，不肯付出努力而停滞不前。

拥有任何一种四神足的人将根据其巴拉密，能够在今生或下一世投生为天人时获得成就，乃至达成出世间成就(lokuttara iddhi)。那些拥有两种、三种或四种神足者则更无需赘述。

对那些连任何一种神足都不曾拥有的人而言，他们应尝试去获取一种或更多神足。他们以无能力为藉口，只是因为他们没有想要在教法中



获得四念处(satiपat्थाना)等更高利益的意愿。他们应该把这种无能力的藉口视为通往恶趣的高速公路。因此，他们应该学习、思考、深思能够激起热忱的经典开示，他们应该亲近并依止一位能够激起热忱的良师。

因此佛陀说：

“Chandiddhipādaṁ bhāveti, viriyiddhipādaṁ bhāveti,  
Cittiddhipādaṁ bhāveti, vimamṣiddhipādaṁ bhāveti.”

“他修习欲神足，修习精进神足，  
修习心神足，修习观神足。”

有些人从未获得成就(iddhi)，甚至不曾尝试去获得神足。如果没拥有欲望(chanda)，他们甚至不知道获得这种热忱的必要性。他们就是自认为无能力和失败的人。对于精进、心和观的情况也同样。

稳定地把心导向身至念、学习有关悚惧感(samvēga)<sup>108</sup>的故事、持守严格的头陀支(dhutāṅga)

<sup>108</sup> 悚惧感(samvēga)：由于省思轮回的危险和痛苦而受激励的心。



和相关的其它修法是住立于精进(viriya)。投入四大种等深奥之法是住立于观(vimamsa)。

只要四神足的任何一种被建立起来，就肯定能根据个人的巴拉密而获得相应的成就(iddhi)<sup>110</sup>。因此，义注提到不具备任何一种神足的人就好比是贱民(candala)的儿子，而拥有任何一种神足的人好比是国王的王子。贱民的儿子从来没想过要成为国王，因为他们没有这种成就的基础(pāda)。然而，王子却时时以成为国王为目标，因为他们拥有达成这个目标的基础。

因此，今日的智者们应当尝试去获得四神足——成就的基础——以便他们能够摧毁有身见，并根据个人的巴拉密而在佛法时期内获得所能够获得的更高成就的利益！

---

<sup>110</sup> 这是本章开始时提到的五种成就(iddhi 或 siddhi)的其中一种。

## 第五章 五根

根(indriya)一词的释义为：“indassa kammam indriyam.” 意即统治者的统治或操控行为。“统治者的统治行为”是指当统治者实行统治时，没有人能与他对抗。

在这里，一个人对自己心的控制和支配是这些根的要点。

有五根<sup>111</sup>:

1. 信根 (saddhindriya)
2. 精进根 (viriyindriya)
3. 念根 (satindriya)
4. 定根 (samādhindriya)
5. 慧根 (paññindriya)

### 信根

信根在一定程度上与信(saddhā)同义。但信(saddhā)有两种，它们是：

---

<sup>111</sup> 关于五根，见《智慧之道》(The Way of Wisdom)，爱德华·孔滋(Edward Conze)，《法轮》第65/66期。



- 1.普通信(pakati-saddhā);
- 2.禅修信(bhāvanā-saddhā), 通过禅修培育(或成熟)之信。

引导普通男女造作布施(dāna)、持戒(sīla)、“相似的”(或初步的)禅修(bhāvanā)<sup>112</sup>行为的信仰与信心称为普通信(pakati-saddhā)。在此，如在第二章里疯子的比喻所示，虽然这种信(saddhā)在某种程度上也属于支配之根，但在禅修(bhāvanā)工作上它却无法支配一般人不稳定的心。这种支配不稳定的心之能力只能被运用到引导造作布施、持戒和初步禅修行为的程度。

没有信仰和信心，心就不会倾向于善业(kusala-kamma)，因为一般上它只会乐于恶行。这也适用于成就戒清净或从事研读圣典的努力。这就是为何普通善业(pakati-kusala-kamma)是由还未

---

<sup>112</sup> “相似的”禅修：原文译本用的是“假冒的”禅修，这个词可能比原著作者的原意更含贬义。它可能是指一种在某段时间内只是保持虔诚或沉思状态的很初步的禅修或专注。因其松散的性质，它本身无法达成任何显著的定力。尽管如此，在此作为三种“作福德事”(puññā kiriya-vatthu)的一种，它仍然不失为一种可能导向正确定力和禅修的有益修法。——英编按



经过正统禅修(abhāvita)的普通信根而产生的。

对于修习止观时专注禅修业处(kammaṭṭhāna)的工作，普通信无法有效地控制心，因为心易于从普通信中反弹和退缩并转向他处。在禅修工作上，普通信是不够的。

而禅修信可以说是在为通过入出息念等禅修来获得大威力和力量的根基。

禅修信才能称为是觉悟资粮(菩提分法)里的信根(saddhindriya)。在禅修的领域，它代表不稳定和摇摆的注意力的消失，以及清明稳定之心的出现<sup>113</sup>。心的专注力只能稳固地安置于清晰不模糊的所缘上。对入出息念等身至念的修习，是为禅修信的根基而做的准备工作。如果心能固定在入出息等身至念上，这相当于成就了禅修信。如此只要在止观的领域上继续工作，甚至今生就能获得摧毁有身见三个层面的能力。为了正确地进行止观的工作，必须依止一位精通佛法的老师。

## 精进根

---

<sup>113</sup> 信(saddhā)在此特别明显的方面是信心，即对方法(和一般上对法)的信心和自信心。——英编按



精进根(viriyindriya)在某种程度上与精进(viriya)同义。但有两种或两种程度的精进，即：

- 1.普通精进(pakati-viriya)；
- 2.禅修精进(bhāvanā-viriya)，通过禅修培育的精进。

另一种分类为：

- 1.身精进(kāyika-viriya)
- 2.心精进(cetasika-viriya)

普通精进(pakati-viriya)很容易被辨认。对世俗事情拥有足够普通精进的人，容易获得禅修精进(bhāvanā-viriya)。出家人严格持守常托钵集食、常坐不卧、树下住、露地住等头陀支(dhutaṅga)，是身体的禅修精进(kāyika-bhāvanā-viriya)的例子。

如果建立身体的禅修精进(如减少睡眠、保持警寤和活力)后，还是没有心精进(cetasika-viriya)，比如无法保持禅修作意(bhāvanā-manasikāra)的热忱，那就无法获得稳固的投入或专注在入出息念等禅修业处(kammatṭhāna)上，修行的时间被过度延长也未能达到心与想的清明。

任何工作只有在从事它的人很快掌握好后，



才能被正确妥善地做好。如果工作操控了人，它就不能被妥善地完成。“工作操控了人”是指没有真正努力去做好工作，其结果是不会有实质的成效，由于不断拖拉时日而对工作乏味，以及身体姿势的懒散而导致懒惰。懒惰的出现，工作进度便会变慢，而进度变慢又进一步加重懒惰，于是萌生最好是更换工作的念头，并因而不断地更换工作，如此工作就操控了缺乏精进的人。

对于禅修工作，只有一个具备身精进与心精进的人，才能快速获得成就。从建立身至念那一刻开始，日复一日培育起来的精进为禅修精进(*bhāvanā-viriya*)，这种精进在菩提分法里称为精进根(*viriyindriya*)。这代表在禅修工作时昏沉与懈怠的消失，以及热忱与活力的产生，心乐于安住在它有很强专注力的所缘上。从此，建立禅修精进和次第培育的工作，和信根(*saddhindriya*)的情况完全一样。

菩提分法中的念根(*satindriya*)，是指建立起入出息等身至念(*kāyagatāsati*)，以及培育称为念处(*satipatṭhāna*)的禅修念(*bhāvanā-sati*)，直到达成作为出世间道支的出世间正念(*lokuttara-sammā-sati*)。



而定根(samādhindriya)和慧根(paññindriya)也是同样的定义和解释。

定根运用在入出息念等念处(satipatṭhāna)的工作上时，能去除心的散乱。而慧根则能去除疑惑和迷茫。

在定根和慧根之前的信根、精进根、念根，就像那些拥立国王登上王位的人，它们把定根和慧根提升到至高的成就。

建立了身至念和成就了心的掌控后，对止乘者而言，定根是八种禅定(samāpatti或jhāna)，而慧根则是神变等五神通(abhiññā)<sup>114</sup>。纯观乘者的定根是空定(suññatā-samādhi)、无相定(animitta-samādhi)或无愿定(appanihita-samādhi)，而慧根则是见清净等五种慧清净(visuddhi)<sup>115</sup>、三种随观智(anupassanā-ñāṇa)<sup>116</sup>、十种观智(vipassanā-ñāṇa)<sup>117</sup>、

---

<sup>114</sup> 五神通(abhiññā)为：1. 神变智(iddhividha)；2. 天耳智(dibba-sota)；3. 他心智(parassa cetopariyañāṇa)；4. 宿住随念智(pubbe nivāsānussati)和5. 天眼智(dibba-cakkhu)。

<sup>115</sup> 它们是七清净中的后面五种，见〈绪论〉。

<sup>116</sup> 它们是无常、苦、无我随观。

<sup>117</sup> 它们是思惟智(sammäsana-ñāṇa)，和《清净之道》第21章里详论的九种观智。



四种道智、四种果智和十九种省察智(paccavekkhaṇa-ñāṇa)<sup>118</sup>。

这显示了五根如何一起生起。

### 显著(主导)之根

现在阐述五根的每一种在哪方面形成显著(主导)因素。经典中说：

Kattha saddhindriyam datṭhabbam? Catūsu sotāpattiyaṅgesu - ettha saddhindriyam datṭhabbam.

“应于何处见到信根？

于四入流支<sup>119</sup>中。应于此处见到信根。”

这是指信根在四入流支中最为显著。四入流支是：

1. 对阿拉汉(araham)、正自觉者(sammā-sambuddho)等佛陀圣功德的不动摇信心。

2. 对“善说”(svākkhāto)等法的圣功德的不动摇信心。

3. 对“善行道者”(supatipanno)等僧团圣功德

<sup>118</sup> 十九种省察智见《清净之道》第22章，20-21节。

<sup>119</sup> 入流支(sotāpannassa angāni)，见《根相应·应见经》第8经(Indriyasamyutta, Daṭṭhabba sutta)。



的不动摇信心。

4. 圆满具足作为出世间定(lokuttara-samādhi)之近因(padaṭṭhāna)的戒清净(sīla-visuddhi)<sup>120</sup>。

这是保证在今生的范围内证悟入流道智(sotāpatti-magga-ñāṇa)的四支。

经典<sup>121</sup>中提到：“Buddhe aveccappasādena samannāgato”，“aveccappasādo”意即“不动摇的净信心”。这是通过随念佛陀圣功德而证得近行定(upacāra-samādhi)者拥有的信心(saddhā)。在此，近行定是指随念佛陀圣功德时成就的稳定、稳固的专注力。当一个人获得这种稳定、稳固的专注力时，他应当知道信根是最显著的，这个人在对佛陀圣功德的信心上成就了对自心的掌控。对法与僧的圣功德的情况也是一样。

“出世间定之近因”(第四入流支)是指能使人今生中即成就出世间定的“活命八常戒”。当此戒没破与清净时，它即不夹杂贪爱(taṇhā)、慢(māna)和邪见(ditṭhi)烦恼，而对这种情况，他必

<sup>120</sup> 在经典中，第四入流支一般定义为“不被违犯之戒”。

<sup>121</sup> 例如《中部·正见经》(第9经)(Majjhima Nikāya, Sammāditṭhi Sutta, 见《法轮》第377/379期)。



须明白信心在此戒中是最显著的。不能遵守戒律的要求称为“破戒”。在一般世俗条件下持戒，虽然严格来说并不算破戒，但它仍可说是不清净的。俗语说：“只有从河床爬上河岸时，才能知道公牛的价值。”自称为佛弟子的出家和在家众，只有达到这四支时，才能知道潜伏在自己心中的搅动与散乱是否已经消失(即他们是否已成就了对自心的掌控)。

Kattha viriyindriyam datthabbam?

Catūsu sammpadadhānesu - ettha viriyindriyam  
datthabbam.

“应于何处见到精进根？

于四正勤中。应于此处见到精进根。”

自称为佛弟子的在家和出家众，只有在涉及四正勤(sammappadadhāna)时，他们才能明白在精进(viriya)方面，心中的不安与搅动是否已经消失，以及是否因此成为已经掌控自心的人。

“宁可剩下皮肤，宁可剩下筋腱，宁可剩下骨头，宁可血肉干枯，我也不会停止，直到今生



断除在我的相续中之有身见(sakkāya-ditṭhi)、恶行(duccarita)和恶趣轮回(apāya-samsāra)！”这就是正勤里的决意和精进的专一性，也是相当于护眼尊者<sup>122</sup>所付出的精进。当一个人生起如此的决意和精进，他必须认识到心中最显著的是精进根。在精进方面，此人心中的不安与搅动已经消失，他是一名在佛陀教法中成就了掌控自心的人。

Kattha satindriyam datṭhabbam?

Catūsu satipaṭṭhānesu - ettha satiṇdriyam  
datṭhabbam.

“应于何处见到念根？

于四念处中。应于此处见到念根。”

自称为佛弟子的在家和出家众，只有到达四念处(satipaṭṭhāna)时，他们才能明白在念(sati)方面，心中的不安与搅动是否已经消失，以及是否因此成为已经掌控自心的人。如果通过成功修习身至念，专注力可以随自己意愿长时间保持固定在诸如入出息等任何身体部分上，他应该认识到

<sup>122</sup> 见《法句义注》第1偈的故事。



这是念根的运用。此人心中的不安和搅乱已经消失，他是一名成就了掌控自心的人。

Kattha samādhindriyam datṭhabbam?

Catūsu jhānesu - ettha samādhindriyam datṭhabbam.

“应于何处见到定根？

于四禅那中。应于此处见到定根。”

如果修止(如入出息念)至少成功证得近行定(upacāra samādhi bhāvanā)，并因而去除欲贪(kāmacchanda)、瞋恚(vyāpāda)等在过去轮回中不断在心中扰乱的五盖(nīvaraṇa)，心在止禅所缘上的专注力将变得特别稳定和平静。要认识到这是由于定最为显著的支配作用而生起的。对于定方面，此人心中的不安和搅乱已经消失，他是一名成就了掌控自心的人。

Kattha paññindriyam datṭhabbam?

Catūsu ariyasaccesu - ettha paññindriyam

datṭhabbam.

“应于何处见到慧根？



于四圣谛中。应于此处见到慧根。”

在得遇佛陀教法的人当中，四圣谛智是极其珍贵的。只有获得这种智慧，他们才能从有身见、恶行和恶趣轮回中获得解脱。因此，为了获得四圣谛智，他们至少应尝试获得对地(pathavī)、水(āpo)、火(tejo)、风(vāyo)、虚空(ākāsa)和识(viññāna)这六界(dhātu, 要素)<sup>123</sup>的观智，或其短暂、不稳定本质的观智——它们如何持续不到一眨眼的时间，和它们如何不断地坏灭。他们应通过学习、熟记、念诵、省思、听闻、讨论、提问、修观和观照的方式来获得这种观智。如果获得清晰的六界观智，则无须特别修习其它法。<sup>124</sup>如果能清楚地现观无常(anicca)的本质，则无我(anatta)也能理所当然地现观。<sup>125</sup>

只有证悟阿拉汉果(arahatta-phala)，才能完全

---

<sup>123</sup> 六界：扩展之地、流动或黏结之水、热能之火、推动或支持之风；虚空及识。对前四种的修习，见雷迪西亚多《道之手册·如何建立慧蕴》。

<sup>124</sup> 诸如蕴(khandha)或处(āyatana)的类别。

<sup>125</sup> 见《自说·美奇亚品》(Udāna, Meghiyavagga)第1经：“有无常想者，则住立无我想。有无我想者，则根绝我慢，乃于现法得达涅槃。”



成就对苦(dukkha)之本质的现观。

因此，在付出长期的努力后，当获得了对自己内在和外在的六界及其无常本质的观智时，即达到对它们的稳定专注。要认识到这是由于慧最为显著的支配作用而生起的。自过去无始轮回以来心的不可靠性的特点才逐渐消失。

在此，“心的不可靠性”是指把无常的事物视为永恒，苦视为乐，厌恶视为可爱，无我视为有我，无个体视为有个体，无众生视为有众生，无人视为有人，无天人、天王(sakka)、梵天人视为有天人、天王、梵天人，无女人、男人、牛、水牛、象、马，视为有女人、男人、牛、水牛、象、马。解脱其不可靠性是指在佛陀的教法中获得了心的掌控后照见了真谛。

如果能清楚地照见苦圣谛，也理所当然地能清楚照见其他三谛。对此四圣谛的认知，凡夫的认知只属于“随觉智”(anubodha, 理论知识)，而入流等圣者的认知则是“通达智”(pativedha, 证悟的智慧)。“随觉智”就像在黑夜里看到光，但无法看见光源之火。虽然无法直接看到火，但由于看见了光而不会怀疑火的存在。“通达智”就像



直接看到了火。

Saddhindriyam bhāveti, viriyindriyam bhāveti,  
satindriyam bhāveti, samādhindriyam bhāveti,  
paññindriyam bhāveti.<sup>126</sup>

“他修习信根，修习精进根，修习念根，修习定根，修习慧根。”

佛陀所说的这段巴利经文的意思是，应修习和培育五根，以便顺利开展止观的伟大工作。

尚未培育五根的人，就像一个没有统治者或国王的国家，也像一个没有管理制度的原始部落居住的森林和山地。没有统治者的国家没有法律，那里的人民不受管束，就会像动物一般弱肉强食。同样地，一个没有培育五根之人的心是散乱并任由烦恼放肆的。犹如一个被恶鬼附体的人无法忍受“iti’pi so”或“hetu paccayo”等念诵的声音，当没有培育五根的人听到关于生活资具知足(paccaya-santosa)或精勤禅修(bhāvanārambha)的开示时，他们很快会发出批评的反对声音。对他们来

---

<sup>126</sup> 《相应部·大品·根相应》第六品，第8经。



说，要致力于止观修习的意欲从来不会产生。

相反地，一个培育了五根的人，就好比一个被正直贤明的国王所统治的国家，也好比设有政府机构的中区(majjhima-desa)的城镇和村庄。他不会被各种各样的不同理论所动摇，他坚信佛陀的教导是唯一之道。当他听到关于资具知足或精勤禅修的开示时，他的心是清明和清凉的。他肯定拥有致力于止观修习的意欲。

如此，在世间这两种意欲的生起并不是众生或个人的任务，而是有赖于五根的存在或对它们的培育。如果不培育五根，其中一种意欲会生起。如果培育了五根，那种意欲会消失而新的意欲自然会生起。越是持续对五根的培育，这种新的意欲便会越增长并加强。当所有的五根都被建立起来，对道果智的意欲将会立刻生起。因此，众生必须培育五根，以便使它们从普通层次(普通信等)提升到修习层面(禅修信等)的最高度。

## 第六章 五力

“Paṭipakkhadhamme baliyantīti balāni.”

由于“它们征服对立的心理状态”而称为“力”(balāni)<sup>127</sup>。

或者如义注解释：它们强有力是因为不被敌对法所动摇(akampataññthena balāni)。<sup>128</sup>

与五根相应，五力(bala)为：

- 1.信(saddhā)
- 2.精进(viriya)
- 3.念(sati)
- 4.定(samādhi)
- 5.慧(paññā)

它们就像五个负责摧毁有身见敌国的将军或司令，它们是在家和出家众可以依靠的五种力量。

与五根一样，信力(saddhā-bala)也有两种：

<sup>127</sup> 见雷迪西亚多的《究竟法手册》(Paramattha Dīpanī)。

<sup>128</sup> 见《增支部一集义注》。



## 1. 普通信力(pakati-saddhā)

## 2. 禅修信力(bhāvanā-saddhā)

“普通信”并没有经过特别修行的培育，根据情况而夹杂着贪爱(tanhā)，并因此只能产生慷慨大方的布施、持戒等普通善业(pakati-kusala-kamma)。它拥有的有限力量并不足以克服贪爱，反而贪爱支配着“普通信”。

巴利圣典很清楚记载有四种“圣种(ariyavamsa)的修行”。<sup>129</sup>它们是：

- 1. 对食物易于知足
- 2. 对衣着易于知足
- 3. 对任何坐卧处易于知足
- 4. 乐于禅修

它们组成了信(saddhā)的领域。<sup>130</sup>在当今世界，这个伟大的“信”王国已经隐蔽、淹没。今天，众生贪图享乐于物质(paccayāmisa, 资具利益)，贪图享乐于世俗的地位、尊贵、荣耀

<sup>129</sup> 《增支部·四集·圣种经》(Ariyavamsa sutta)。

<sup>130</sup> 这是指对“简单生活和培育心”这些传统价值的信心，若是以笼统的表达方式，则也适用于在家人。——英编按



(lokāmisa, 世间利益), 贪图享乐于获得生活乐趣、世间财富、势力与权位(vattāmisa, 轮转利益), 因此贪爱(tanhā)的大国就像大洋围绕着小岛一般明显地建立起来。这说明了普通信(pakati-saddhā)在这世上的脆弱。

禅修信源自于成功修习身至念(如入出息念), 并直至散乱和不安定之心的消失, 它能够消除贪图享乐于上述三种世俗利益(āmisa)的贪爱。就是这种禅修信, 能够拯救已沉溺和淹没于三种贪爱<sup>131</sup>海洋中的比库和在家众, 并以四圣种法(ariya-vamsa-dhamma)的体现, 能够让他们抵达信王国王的庇护洲。在菩提分法方面, 这种禅修信才是应当获取的。

对于两种精进(viriya), 没经过培育修习的普通精进, 会根据场合而夹杂着懈怠(kosajja), 只能产生慷慨布施、持戒、研习经典等普通善业。这种普通精进无法消除懈怠, 相反地, 懈怠能控制普通精进并使之屈从。

众生得遇佛陀教法时, 他们获知在过去无始

---

<sup>131</sup> 三种贪爱是：欲爱、有爱和无有爱。



轮回以来，曾经是有身见、恶行的眷属，恶趣的居民。巴利圣典清楚地指示了圣种(ariyavamsa)的修行是一种驱除懈怠的方法，而其第四项乐于禅修则应被修习直至获得解脱懈怠(作为信的反面)的境界。

可以如此形容(对于出家人而言)驱除懈怠的方法<sup>132</sup>：他具备了出家为比库时在界堂承诺守持的学处(sikkhā，即是佛陀的传承)后，他依树木、丛林为坐卧处<sup>133</sup>，依收集来的钵食为生，远离人群，持守头陀支并严谨地投入身至念。

这些是驱除因懈怠而生起不善业的精进行为，它们是包含在精进领域的行为。

在当今世界，这个精进领域仍然隐蔽且不为人知。今天，虽然比库们意识到他们仍属于拥有有身见和恶行、还可能投生恶趣的那类众生，但他们还是长久地居住在施主们为其在村镇中修建

<sup>132</sup> 对于在家，应该在条件许可的情况下尽量严守四种圣种的原则。这些原则可以用“简单生活和高尚心念(禅修)”这句通俗的话来概括。——英编按

<sup>133</sup> 例如比库生活的“四依止”(nissaya)，其中之一是遵守“树下住”(虽然对无法过艰苦生活者来说，在相同的规定中也提到寺院、禅林等也是许可的)。——英编按



的住所，贪图接受大量供养和好处，无法脱离人群等，所有这些行为都属于懈怠(kosajja)的领域，而这个懈怠领域就像淹没小岛的大海一般显而易见。这说明了普通精进(pakati-viriya)的脆弱。

只有禅修精进(bhāvanā-viriya)——例如满足于最低的睡眠时间，时时警寤和有活力，无畏，勇敢和坚持独处，坚定地禅修——能驱除懈怠。在菩提分法方面，应当获取的是这种禅修精进。

对于念力、定力和慧力的详细意义，从以上的解释可以获知。下面我将只给予更简要的解释。

与念(sati)对立的是失念(mutṭhasacca)，即迷失正念或健忘。它是指无法投入止禅(samatha-bhāvanā)或观禅(vipassanā-bhāvanā)工作，无法专注和控制自己的心，心飘忽于禅修所缘以外的其它所缘。人从一出生就拥有的处于原初状态的普通念无法消除失念，只有禅修念才能做到。

与定(samādhi)对立的是心的散乱(vikkhepa, 妄想纷飞，胡思乱想)。它无法专注、控制心并保持把注意力固定在单一所缘上，它是对修定目标以外的所缘产生的念头，是把心投入禅修工作时心



的不平静、躁动状态。普通定无法驱除散乱的不善状态，只有禅修定才能做到。

与慧(paññā)对立的是愚痴(sammoha)。它是无知、心的不清明、模糊以及缺乏清醒，是遮蔽心的黑暗。这种愚痴无法被普通慧或博学(pariyatti-paññā)所去除，哪怕拥有对整套三藏的学识。只有通过建立身至念而培育的禅修慧，才能逐渐去除愚痴。

这说明了与五力相对应的五种敌对不善法(patipakkha-akusala-dhamma)。

这五种不善的敌对力量为：

1. 贪爱(tanhā);
2. 懈怠(kosajja)，不能吃苦(疲倦)或缺乏对修行佛法(patipatti)的无畏精神；
3. 失念(mutṭhasacca);
4. 散乱(vikkhepa);
5. 愚痴(sammoha)。

能对治与去除它们的五种法称为五力(bala)。如果任何一种力太弱而无法去除相对应的敌对法，那对于可引导者而言，不管是在止或观的禅修上都不可能非常成功。



因此，当今时代有些人因为自己强大的信力(saddhā-bala)而超越贪爱的领域，他们去除了对物质、世间尊贵与荣耀的执著。但由于欠缺其它四力，他们仍然无法从对生活条件满足(santuṭṭhi)的状态中得到提升。

有些人因为信力及精进力的强大而能够超越贪爱和懈怠的领域。他们持续过着知足的生活，并(对比库而言)坚持住在山林，以持守头陀支来体现他们的精进。但由于其它三力偏弱，他们无法修习身至念或从事止观禅修的工作。

再者，有些人前三种力强，因此能够提升入出息念或白骨想等身至念的工作并获得定力。但由于欠缺其它两力，他们无法提升修到禅那(jhāna)与观禅。

另外有些人因为前四力强而能够证得禅那，但却由于慧力偏弱而无法修到观禅。

有些人在学习佛法和三藏方面的慧力很强，他们也有了解究竟法(paramattha dhamma)教理的聪慧，但却因为缺乏其它四力的支助，他们无法超越贪爱、懈怠、失念和散乱的领域。他们在这些不善法的范围内生与死。如此，当一个人欠缺了



任何一种力，他便不能超越相应的敌对力量。

对于五力，精进力与慧力也属于神足(iddhipāda)——成就基础。因此，只要这两种力都强大并且平衡，就不可能会因为其它三力偏弱而无法提升至观禅。

不了解神足、根与力之作用的人们，就不明白为什么自己的热忱很弱和哪些是攻击他们的敌对法(patipakkha)。他们不知道必须培育哪些心的素质，因而不曾产生培育它们的意欲。如此，圣种(ariya-vamsa)的修习在今天已处于消失的边缘。

我将举例说明。有一种叫做牡牛(usabha)的特种公牛，它的价值超过普通牛的一千倍。如果辨识出这种牡牛的特性和特征后，再加以适当饲养和养育，它的肢体和特相得到培育，力量与能力将会增强，到时它甚至能保卫一百个牛栏不受狮子和豹的袭击。

假如这头牛的主人无知于它的潜质，因此没有进行适当的饲养与养育，只是把它当作其它普通牛只一样看待和照顾；如果他把这头牛用来和其它牛一起耕田和拉车，那它的特相与肢体将得不到培育，力量与能力也将埋没，它因而只能像



其它牛只一般生与死。

然而，一名在行的主人会将这头牛与其它牛只分开，把它养在一个特别搭建的棚里。他会把棚里的地面铺满清洁的沙子，棚顶装上天花板。他会保持牛棚清洁，用适于人类食用的稻谷和豆类喂养这头牛，并为它冲洗沐浴。如此，这头牛的特相与肢体将得到培育，而且它的力量和能力将会大大地增强。

在此佛陀教法时期，可引导者好比牛的主人，可引导者的五力好比这头牡牛。论藏 (Abhidhammapiṭaka) 中的《念处分别》(Satipatṭhāna Vibhaṅga)、《正勤分别》(Sammāpadhāna Vibhaṅga)、《神足分别》(Iddhipāda Vibhaṅga)、《根分别》(Indriya Vibhaṅga)、《觉支分别》(Bojjhaṅga Vibhaṅga) 和《道支分别》(Maggāṅga Vibhaṅga)，经藏中的《大念处经》(Mahāsatipatṭhāna Sutta)、《念处相应》(Satipatṭhāna Saṃyutta)、《根相应》(Indriya Saṃyutta)、《正勤相应》(Sammāpadhāna Saṃyutta)、《力相应》(Bala Saṃyutta) 和《觉支相应》(Bojjhaṅga Saṃyutta)，就好比是讲解牡牛特征、特相和特性，如何饲养及



照顾这种牛的方法，以及只要饲养培育得当就能获得的力量和能力的使用手册。

那些因为无明而不尝试通过禅修业处来培育五力，只满足于布施、持戒、学习教理(pariyatti)等佛教中较低成就的可引导者，就好比是没有适当饲养、培育牡牛的无知主人。

这个世界有很多种世间事务。有些事务能以财富的力量达成，有些事务则能以智慧的力量达成，即使连耕地也都需要各种力量才能完成。有时必须先积累财富的力量，有时则是智慧的力量。预先教育和学习组成了智慧力量的积累。

同样地，在佛陀教法中，可引导者需要五力来修习止观业处和成就圣道、圣果、涅槃。只有先积聚了五力，才能开展这些伟大的工作。那些连一种力都不曾拥有的人，无法唤起开展这些伟大工作的意欲。他们无法想象在今生可以达成这些伟大的任务，他们失念和无决心地过活。若向他们指出这些任务可以在今生成就，他们也不想听到。他们并不知道这类消极想法的产生，是因为他们精神力量的极度贫乏。他们把问题归咎为



巴拉密、二因者或不适宜的时代。<sup>134</sup>

然而，只要这些人建立起其中一种念处(satiपatthāna)，比如入出息念，并且由此建立起信、精进和念这三种力，那种消极想法肯定将会消失，而新的善念必然会生起，这是因为他们已经培育了力。

这就是如何培育力。虽然这种人还未能成就对名色的观智，但偏弱的信能通过控制对物质需求(paccayāmisa)和世俗成就(lokāmisa)的贪爱而增长，偏弱的精进通过控制懈怠而增长，偏弱的念通过控制失念而增长，定和慧也通过控制散乱和无明而积累力量。当这些力量增强时，无可避免的，禅修者的心肯定会改变。

一个得了重病的人不会对世间一般事务、活动产生兴趣。但得到适当的医药治疗而逐渐痊愈，也从萎靡不振中恢复过来时，无可避免地，他将会恢复对一般活动的兴趣。在此，贪爱、懈

---

<sup>134</sup> 有些人相信现在是无法成就圣道和圣果的时代，而倾向于拖延至巴拉密成熟时才努力。有些认为当今的人都是二因者(dvi-hetuka，即结生时只有无贪和无瞋二因的众生)，因而在今生无法证悟圣道和圣果。



怠等五种不善的敌对力量好比是重病，止观禅修业处好比是世间的事务与活动，修习入出息念等念处(satipatṭhāna)的工作犹如适当的医药治疗。关于这个譬喻的其它部分也很容易理解。

因此佛陀说：

“他修习信力，修习精进力，修习念力，修习定力，修习慧力。”(Saddhābalam bhāveti…)

在这世上，建筑工人的力量在于好的工具，如锥子、凿子、斧头、刀、锯子等。只有具备这些工具后，他们才能从事建筑。

同样地，在佛教中为了成就圣者之道智(magga-ñāṇā)和果智(phala-ñāṇā)的止观禅修工具，包括禅修信、禅修精进、禅修念、禅修定和禅修慧，是通过入出息念等其中一种念处(satipatṭhāna)而培育的。这五力是禅修者(yogāvacara)的力量，因此必须培育五力，以便在佛陀的教法中成功地开展止观禅修的工作。这就是上述经文中bhāveti(修习)一词的意义。

## 第七章 七觉支

Catusaccadhamme sutṭhu bujjhati’ti sambodhi;  
sambodhiyā aṅgo sambojjhaṅgo.

“善觉悟四谛法为正觉，正觉的因素为觉支。”

上述词语解释的意思是：由于完全觉悟四谛法，因此称为“正觉”(sambodhi)。正觉在此是指出世间道智(lokuttara-magga-ñāṇa)。构成道智的因素(支)称为觉支。

小鸟首先以蛋的形式脱离母胎。通过啄破蛋壳，它们第二次出生。最后，当它们完全发育到羽翼丰满时，便能飞出窝巢并随心所欲地飞翔。对于禅修者的情形也一样，他们通过成功建立身至念或成就止禅业处，首先解脱从无始轮回以来一直伴随着他们的散乱心。其次，当他们证得对名、色、蕴等的观智(vipassanā)时，他们就解脱粗层面的无明。最后，当七觉支(bojjhaṅga)发展至成熟时，他们以成就称为正觉(sambodhi)的出世间道智而变得“羽翼丰满”，因而从凡夫(puthujjana)的



世间层次中解脱出来并证得圣者的境界，即出世间(lokuttara)或涅槃(Nibbāna)。

共有七觉支：

- 1.念觉支(sati-sambojjhaṅga)
- 2.择法觉支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)
- 3.精进觉支(viriya-sambojjhaṅga)
- 4.喜觉支(pīti-sambojjhaṅga)
- 5.轻安觉支(passaddhi-sambojjhaṅga)
- 6.定觉支(samādhi-sambojjhaṅga)
- 7.捨觉支(upekkhā-sambojjhaṅga)

念处(satipaṭṭhāna)、念根(satindriya)、念力(sati-bala)、正念道支(sammāsati-maggaṅga)都属于念心所(sati-cetasika)，也即是念觉支。

观神足(vīmaṇsiddhi-pāda)、慧根(paññ-indriya)、慧力(paññā-bala)、正见道支(sammādiṭṭhi-maggaṅga)等都属于慧心所(paññā-cetasika)，也即是择法觉支。或者见清净等五种慧清净、三种随观智、十种观智<sup>135</sup>也都称为择法觉支。就像棉籽要经过碾磨和梳理等才能生产出棉花；用观智

---

<sup>135</sup> 见脚注 109-111。



(vipassanā-ñāṇa)之光反复观照五蕴(khandha)的过程称为择法觉支。

正勤(sammāpadhāna)、精进神足(viriyiddhipāda)、精进根(viriyindriya)、精进力(viriyiyabala)和正精进道支(sammā-vāyāma-maggaṅga)都属于精进心所(viriya-cetasika)，也即是精进觉支。

通过修习身至念等念处(satipaṭṭhāna)而增长亲知实见的过程中所生起的喜和乐称为喜觉支。

心的散乱、思虑、想法减少时，身与心变得平静与轻安的过程称为轻安觉支，它属于身轻安(kāya-passaddhi)与心轻安(citta-passadhi)心所。

定根(samādhindriya)、定力(samādhi-bala)、正定道支(sammāsamādhi-maggaṅga)等与定相关的因素属于定觉支。或者与止禅(samatha)、心清净(cittavisuddhi)相应的预作定、近行定、安止定或八定，以及与慧相关的清净之空定(suññatā-samādhi)等也称为定觉支。伴随着观智或道智、果智的定称为空定(suññatā-samādhi)、无相定(animitta-samādhi)和无愿定(appañihita-samādhi)。

在尚未有次第、有系统从事禅修业处(kammaṭṭhāna)的工作时，身与心皆须付出很大的



精进。但是当工作变得有条理且有系统时，这种精进将变得轻松。这种轻松属于中捨性心所(tatramajjhattatā cetasika)，这便是捨觉支。

当禅修者平衡地具足这七种正觉的特质时，他将在佛陀的教法中享受到沙门(samāna)的喜与乐——一种任何世间快乐都无与伦比的、独特的喜与乐。因此在《法句》中说：

Suññagāram paviṭṭhassa santacittassa bhikkhuno,  
amānusī rati hoti sammā dhammam vipassato.

进入空闲处，心寂静比库，

观照正法者，得超人喜乐。(《法句》第373偈)

Yato yato sammasati khandhānam udayabbayam,

labhatī pītipāmojjam amataṁ tam vijānataṁ.

随时思维，诸蕴生灭，

获得喜悦，彼知不死。(《法句》第374偈)

有经典和故事提及只是通过听闻念诵七觉支即能治愈疾病和重症的例子。<sup>136</sup>但只有听闻者完全清楚这些觉支的意思，且心中生起强大、清晰的信心，这些疾病和重症才能被治愈。

<sup>136</sup> 见《相应部·觉支相应》。



当平衡地获得七觉支时，禅修者能够确信自己不会缺乏身至念(kāyagatāsati)；不会缺乏无常想和无我想；不会缺乏身精进与心精进。因为他的心已经确立了念、择法和精进这三支，他知道现在能够觉知涅槃之光而体验到喜(pīti)，而此涅槃之光是他从过去无始轮回以来甚至连梦里也从未出现过的。因为这种心的喜与乐(sukha)，他投入禅修业处时变得平静和轻安(passaddhi)，并生起了中捨(upekkhā)，即既摆脱了焦虑，又摆脱了对念、无常想与无我想(dhammavicaya, 即择法)和需要提升精进的努力。

以上所有都是根据每一觉支互相协调并很好地发挥各自作用的状态而作的说明。但即使是在一般修行的阶段，从建立身至念的那一刻开始，念等素质也都算是觉支。

佛陀在《觉支相应》中说：

Satisambojjhaṅgam bhāveti, vivekanissitam  
virāganissitam nirodhanissitam vossaggapariṇāmim;  
dhammavicaya-sambojjhaṅgam..upekkhā-  
sambojjhaṅgam bhāveti, vivekanissitam



virāganissitam nirodhanissitam vossaggaparināmīm.

“他修习念觉支，依止远离，依止离贪，依止灭尽，最终捨离。他修习择法觉支……捨觉支，依止远离，依止离贪，依止灭尽，最终捨离。”

这是指在建立身至念的普通过程(指“他修习……”一句)即相当于建立七觉支。“依止远离……”一句则指出了对它们所特有的和更高的培育。<sup>137</sup>

以上所引的巴利经文意思是：应修习念等觉支。这依止于没有其它一切事务和烦忧，没有欲望和贪爱，没有伴随着轮回的痛苦，并捨离生命的四种根基(upadhi)。<sup>138</sup>

西双版纳法住禅林

---

<sup>137</sup> 《觉支分别》义注的解释。

<sup>138</sup> 生命的四种根基是：1. 欲根基(kāmūpadhi)，2. 烦恼根基(kilesūpadhi)，3. 业根基(kammūpadhi)，4. 蕴根基(khandhūpadhi)。

## 第八章 八道支

道(magga)一词的释义为：

“Kilese mārentā nibbānam gacchanti etenāti maggo.”

“杀死烦恼并导向涅槃，因此为道。”

意即：“通过它能杀死有身见等诸烦恼，并到达息灭恶趣之苦、轮转之苦的涅槃，称为道。”

八道支或圣道的八种构成要素为：

1. 正见(sammā-ditṭhi)
2. 正思惟(sammā-saṅkappa)
3. 正语(sammā-vācā)  
内法住禅林
4. 正业(sammā-kammanta)
5. 正命(sammā-ājīva)
6. 正精进(sammā-vāyāma)
7. 正念(sammā-sati)
8. 正定(sammā-samādhi)

所有这八道支都存在于出世间的智见清净中(lokuttara-ñāṇadassana-visuddhi)。在此之前的世间清



净里，正语、正业与正命只存在于戒清净，而不存在于心清净与其它清净中。

### 戒 (sīla)

因此，戒清净在觉悟资粮中有“依止远离”(viveka-nissita)等本质。根据《道支分别》：

“他修习正语，依止远离，依止离贪，依止灭尽，最终捨离。他修习正业……正命，依止远离……。”

它并不是导向生命成就(bhava-sampatti)和轮转依止(vatta-nissita)之戒。那些有意识地放弃致力于今生成就圣道和圣果者的戒清净，并非真正的初梵行戒(ādibrahmacariyaka-sīla)，也不属于真正的菩提分。然而，如果付出精进想在下一世证悟涅槃，它属于巴拉密戒(pāramī-sīla)，即离轮转依止戒(vivattanissita-sīla，导向终止轮回之戒)的一部分。

正语、正业和正命道支纯粹属于戒蕴(sīlakkhandha)，因此构成真正的戒清净。它们也称为三种(语和身的)离心所(virati-cetasikā)。

正思惟(sammā-saṅkappa)属于寻心所(vitakka-



cetasika)。由于它是慧的前行而归类于八道支的慧蕴(paññākkhandha)中。它有三种，即：出离思惟(nekkhamma-saṅkappa)、无瞋思惟(abyāpāda-saṅkappa)和无害思惟(avihimsā-saṅkappa)。

犹如被囚禁在牢狱、被敌军包围或困于森林之火的人，或如被网、缸或笼捕获的鱼，或如关在笼中的鸟，将会全神贯注(寝食难安)地思惟如何逃出笼牢。付出正勤精进之人也如此，尝试脱离旧的无量已生起的不善业，和新的无量未生起的不善业的笼牢。这种人的思惟即是“出离思惟道支”(nekhamma-saṅkappa-magganga)，是一种寻求解脱轮回之苦(vatṭa-dukkha)的思惟。

与慈心禅那(mettā-jhāna)相应的思惟是无瞋思惟，与悲心禅那(karunā-jhāna)相应的是无害思惟，而与其馀禅那相应的思惟都是出离思惟。

正见、正精进、正念和正定这四道支在觉支章中已讨论过了。

正见和正思惟二道支属于慧蕴(paññākkhandha)，正语、正业和正命此三道支属于戒蕴(sīlakkhandha)，正精进、正念和正定此三道支



属于定蕴(samādhikkhandha)。

为了摧毁潜伏性邪见而持守的活命八戒(见脚注32) 属于世间戒蕴道支(lokiya-silakkhandha-maggaṅga)，也即是戒清净。

有两种活命戒：在家众的活命戒和比库的活命戒。避免三种身恶行(kāyaduccarita)和四种语恶行(vacīduccarita)构成了在家众的活命八戒。近住八戒和十戒(见脚注33和34)则是活命八戒的净化。

对于比库，此戒由持守涵盖了身业与语业的227条学处构成。律藏(Vinayapitaka)中规定的其餘戒律则是它的细化。

犹如树木从土壤里生长，始于心清净的后面六清净，从第一戒清净的土壤里成长。特别的是，戒清净并不与中间五(世间)清净混合，但是却通过确立前面的清净来支助它们。而对于第七清净——出世间的智见清净而言，与(出世间)八道支里的戒蕴三支相同的戒清净则是与它共同运作的。其原因是戒清净的所缘与中间五清净的所缘不同，但却与出世间清净的所缘相同，因此戒



清净与出世间清净是俱生(sahajāta)而一起运作。

### 定 (samādhi)

有关道支的定蕴(samādhikkhandha)有两种修行之道。第一种是纯观乘者(suddha-vipassanā-yānika)的修法，他在履行戒清净和建立身至念后，不修止禅而直接修习见清净等纯观之道。第二种是止观乘者(samatha-vipassanā-yānika)，他在证得初禅等禅那之后才修习见清净等观禅。

关于这两者：

1. 纯观乘者之定蕴的三道支，通过空定、无相定和无愿定这三种定来履行止和心清净的作用。

2. 止观乘者之定蕴的三道支，通过定的三个阶段，即预作定、近行定和安止定履行止和心清净的作用。接着，在观禅阶段，通过空定等履行以上两种作用。

然而，在修习戒清净和身至念这个前行阶段，定蕴三支履行刹那定(khaṇika-samādhi)的作用。

### 慧(paññā)

慧蕴的两支在建立戒清净和身至念后，通过



修习纯观和止观来履行慧的作用。这些评论适用于世间道支和出世间道支两者。

### 入流道 (sotāpatti)

我现在将阐述出世间道支中的入流道 (sotāpatti-magga)。请记得本书的目的是针对最低层次的圣者，即称为“崩新山”的纯观入流者 (sukkha-vipassaka-sotāpanna)(见脚注82)。

像维沙卡、给孤独长者、沙格天帝、小车天子 (Cūlaratha Devaputta)、大车天子 (Mahāratha Devaputta)、多色天子 (Anekavāṇṇa Devaputta)<sup>139</sup>、四大天王 (Cātummahārājika-deva)、太阳天子、月亮天子等这样的极喜欢轮回的 (vattābhirata) 入流圣者，现今在四大王天界中有不计其数，在三十三天界中有不计其数，在更高的天界中也都一样，他们将继续在轮回中享受快乐。他们还会七次投生于欲界(包括较低的欲界天)，并在第四禅的广果天 (Vehapphala) 等六天界中各投生一次，而投生于初禅三地、第二禅三地、第三禅三地梵天界的次数

---

<sup>139</sup> 《天宫故事》——中译按



则不确定。<sup>140</sup>

为什么他们被称为入流者(sotāpanna)呢？源自喜马拉雅山的五大河和五百小河不会逆流而上，只会滚滚奔向大海，因此它们称为“流”(sota)。同样地，圣者不会再退转回凡夫的状态，只会继续(作为圣者)前进，直到他们成就无馀依涅槃(anupādisesa-nibbāna, 不再有生命诸蕴残留)。对凡夫来说，虽然他们有可能往生到最高的天界，但他们还是拥有堕落到最低的无间地狱的可能性。但对圣者而言，无论他们投生何处，都不会再堕落恶趣，只会拥有继续投生到更高境地的倾向。虽然凡夫有可能投生为色界或无色界的三因<sup>141</sup>梵天人，但他们还是有堕落到苦难的恶趣(duggati)投生为狗、猪等无因<sup>142</sup>生物的可能性。

无论是投生之地还是每次投生的生命境界，圣者都不会倒退，只会投生到愈来愈高之地，或

---

<sup>140</sup> 这里是指“崩新山”入流者的投生方式，而不是巴利圣典记载的入流圣者的投生方式。——中译按

<sup>141</sup> 三因(tihetuka)是指拥有所有三种善根(hetu)，即无贪、无瞋、无痴的结生心。

<sup>142</sup> 无因(ahetuka)是指没有三种善根中的任何一种的结生心。



愈来愈高的生命境地，直到经历许多生许多劫之后，在达到最高之地和境界时，他们完全捨弃五蕴并成就无餘依涅槃。这种直线上升之道的过程称为法流(dhammasota)。它包括正见流(sammā-ditṭhi-sota)、正思惟流(sammā-saṅkappa-sota)等，直到正定流(sammā-samādhi-sota)。

“正见流”是指在能够清楚照见四圣谛之光处建立起正见大王国，这个正见大王国是通过摧毁潜伏性有身见的王国而建立的。

犹如黑夜过去后太阳升起，黑暗消除，光明照耀。同样地，正见之光的大王国经过许多生许多劫依然住立，直到成就无餘依涅槃。这种光将一生比一生增强，并愈来愈稳固地住立着。

又犹如患先天性白内障导致双目失明的人，经过适当治疗而痊愈后恢复了视力。自从白内障被摘除那时起，在往后的日子里他终生都能见到大地、高山、天上的太阳、月亮和星星等。同样地，入流圣者获得了对诸行三相(ti-lakkhaṇa)和四圣谛之见，且将不会失去。这就是正见道支如何稳固地建立起来。



经典中说：<sup>143</sup>

Sammā-ditṭhassa sammā-saṅkappo pahoti.<sup>144</sup>

有正见者，增长正思惟。

根据此经文，只要树立正见，也即建立了包括出离(nekkhamma)世间苦以及保护他人不被伤害和受苦的思惟与意图之正思惟，而且一生比一生增长，直到达成终极目标。这是正思惟的建立。

Sammā-saṅkappassa sammā-vācā pahoti.

有正思惟者，增长正语。

建立起出离世间苦和希望他人快乐、无伤害的思惟和意图之后，才有戒除四种语恶行(vacīduccarita)之正语的逐步建立。这是正语的建立。

Sammā-vācassa sammā-kammanto pahoti.

有正语者，增长正业。

建立起戒除不当言语的正语后，将能逐步建立起戒除三种身恶行(kāyaduccarita)的身体行为。这是正业的建立。

---

<sup>143</sup> 《道相应》第1经。

<sup>144</sup> 根据义注，pahoti一词有成长、增长(vaddhati)的意思。



Sammā-kammantassa sammā-ājīvo pahoti.

有从业者，增长正命。

当见、思惟、语行和身行都清净了，谋生方式也将变得清净，他将不再依靠不正当和低俗的谋生方式营生。这是正命的建立。

Sammā-ājīvassa sammā-vāyāmo pahoti.

有正命者，增长正精进。

当见、思惟、语行、身行和活命都清净了，不再致力于邪行或邪命的精进努力将永远地建立起来。这是正精进的建立。

Sammā-vāyāmassa sammā-sati pahoti.

有正精进者，增长正念。

同样地，源于为戒、定、慧而精进的正念，一生比一生更稳固地建立起来。这是正念的建立。

Sammā-satissa sammā-samādhi pahoti.

有正念者，增长正定。

同样道理，源自正念于戒、定、慧的正定也永远地建立起来，并因此赋予支配心的强大力



量。这是正定的建立。

如此，称为法流(dhamma-sota)的八道支，从证悟入流的刹那开始，历经多生多劫逐步建立起来，直到最终成就无馀依涅槃。

虽然从建立入出息念等身至念的那一刻开始，就已经有了前面所示的过程，但只要尚未达到确定(niyāma)的状态，该众生就还不是圣者。入流道(sotāpatti-magga)才是圣流(ariya-sota)的起点。唯有众生证悟入流道，他们才进入圣者的领域。因此说：

Sotam ādito pājīimsu pāpuṇīmsū'ti sotāpannā.

“从进入、到达[圣]流开始为入流。”

至此结束了“为什么他们被称为入流者？”这个问题的回答。

一旦众生证悟圣果，他们就超越了凡夫的境界。他们不再是世间(lokiya)的众生，而属于出世间(lokuttara)的众生。他们不再沉溺于轮回流转之苦(vatṭa-dukkha)，而成为“涅槃的众生”。在还可能经历的许多生中，他们也不会再从证悟涅槃的最初阶段，即成为入流者中退转。他们不会再退



回到潜伏性有身见的领域，也不会再退回到凡夫的状态。他们稳固地住立于有馀依涅槃(sa-upādisesa-nibbāna)的最初阶段，即在生命期间证悟的涅槃，也将在他们馀下的许多生、许多劫中，随意享尽人、天人和梵天人的快乐。

这八圣道支只有在这些圣者证悟道与果的刹那才会同时生起(于出世间心中)。然而，对于世间善业(lokiya-kusalakamma)，戒蕴三支只与戒善业(sīla-kusala-kamma)相应，但定蕴三支和慧蕴两支则可与多种善业相应。

虽然戒蕴三道支只与戒善业相应，但它们在圣者馀下的许多生许多劫中，自始至终都以不违犯(avītikkama)的状态稳固地建立起来。<sup>145</sup>

---

<sup>145</sup> 三十七菩提分法共包含十五个名法，即：1.欲，2.心(cittta)，3.中捨性或捨(tatramajjhattatā / upekkhā)，4.信(saddhā)，5-6.身心轻安(passaddhi)，7.慧(paññā)，8.寻或思惟(vitakka / saṅkappa)，9.精进(viriya)，10.正语(sammā-vācā)，11.正业(sammā-kammanta)，12.正命(sammā-ājīva)，13.念(sati)，14.喜(pīti)，15.一境性或定(ekaggatā / samādhi)。

## 第九章 如何修习菩提分法

得遇佛陀教法的众生，先须建立戒清净(sīla-visuddhi)，然后努力获取觉悟资粮(bodhipakkhiyadhamma，菩提分法)，以便进入圣者之流(ariyasota)。

在此，我将简要讲述应该如何修习。

修习七清净(satta visuddhi)等于修习菩提分法。

其中，心清净只与修习止乘者有关。<sup>146</sup>

道非道智见清净(maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)只与那些尚未真正证悟道果却自以为已证悟的增上慢者(abhimānika)<sup>147</sup>有关。

戒清净、见清净、度疑清净、行道智见清净和出世间智见清净这五种清净适用于各种不同人。

对此五种清净，戒清净已经在道支章的戒蕴部

---

<sup>146</sup> 根据《清净之道》，心清净也包括近行定(upacāra-samādhi)，这是观禅所需的定的素质。——英编按

<sup>147</sup> 类似的词 abhimānika，见《法轮》第 61/62 期 p. 43 (Discourse on Effacement 第三附注 3) 的解释。——英编按



分讨论过了，它是指持守活命八戒。

心清净可以通过修习身至念来达成。有些人为此而修习入出息念，一般来说，无论任何身体姿势都能随时随地把专注力置于入出息上，就可以说建立了身至念。有些人根据《念处经》中“在行走时，了知‘我行走’”等身体四威仪(*iriyāpatha*)的方法来修习身至念，一些人则修习对身体行为的念与正知(*sati-sampajañña*)，另一些人以专注三十二身分来修身至念。前五个为头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，称为“皮肤为第五”(*tacapañcaka*)。如果能在一个身体姿势中，随意把专注力坚固稳定地置于这些身体部分上，即已建立了身至念。专注力也可以导向身上的骨，如果专注力能够稳定坚固地安置于头骨上，也将能建立身至念。如果从一开始就能分析辨识有关身体的名色法过程(即其作用及专注所有这些过程)，并且对此修习的专注力坚固稳定了，那就完成了身至念的工作。这是对身至念修法的简述。

如果能够分析、辨识六界(*dhātu*, 见脚注117)，即可认为是成就了见清净(*ditṭhi-visuddhi*)。

对于修习度疑清净(*kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*)，

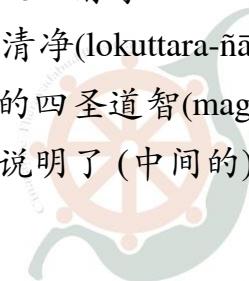


如果能清楚地辨识上述六界的生起之因即算成就。必须清楚地辨识地、水、火、风与虚空(前五界)的生起之因是业(kamma)、心(citta)、时节(utu)和食素(āhāra)<sup>148</sup>，以及六种识(citta——第六界)的生起之因是相应的六所缘。

行道智见清净(patiṣṭadā-ñāṇadassana-visuddhi)是指无常、苦、无我三相。如果能清晰观照上述六界的三相，即成就此清净。

出世间智见清净(lokuttara-ñāṇadassana-visuddhi)包括了入流道等的四圣道智(magga-ñāṇa)。

如此，简要说明了(中间的)五种清净。



西双版纳法住禅林

---

<sup>148</sup> 见《观禅手册》(Manual of Insight),《法轮》第31/32期,p.47。

## 第十章 佛教的遗产<sup>149</sup>

前面各章讨论的三十七菩提分法是佛陀的遗产，也是佛教的遗产，它们构成了佛教中极为珍贵的无价之宝。

现在我将检验是什么构成了佛教的遗产(sāsana-dāyajja)。

“遗产”是指父母为适合作为继承人(dāyāda)的子女们所遗留的财物。这个概念也适用于佛教的遗产，也即佛陀的遗产(Buddha-dāyajja)。

这种遗产按性质可分为两类：世俗(āmisa)遗产和法的遗产。  
西双版纳法住禅林

世俗遗产包括比库的四资具，即钵食、袈裟、坐卧处和医药。法的遗产是戒定慧三学(sikkhā)、七清净和三十七菩提分法。

法的遗产有世间(lokiya)和出世间(lokuttara)两种。世间法遗产包括世间层次的三学、六种世间清净，以及与世间清净相应的菩提分法。出世间

---

<sup>149</sup> 本章内容为节译。——英编按



法遗产是出世间层次的三学、出世间的第七清净，以及出世间的菩提分法。

世间法遗产可以分为：

1. 轮转依止(vatṭa-nissita)
2. 离轮转依止(vivatṭa-nissita)

或分为：

1. 确定的法遗产(niyata)
2. 不确定的法遗产(aniyata)

如果修习戒定慧三学是为了导向世俗地位的成就，如成为导师、国师（或资政），或导向获得荣誉（如头衔、学位）、权力、随从和财物，或导向获得投生为高等、高尚的人或天人，这称为“**轮转依止的法遗产**”。

有三种轮转：烦恼轮转(kilesa-vatṭa)、业轮转(kamma-vatṭa)和果报轮转(vipāka-vatṭa)。离轮转(vivatṭa)是指这三种轮转的终止，即涅槃。为了导向终止这些轮转的戒、定、慧修习，称为“**离轮转依止的法遗产**”(vivatṭa-nissita-dhamma-dāyajja)。

对于“确定”和“不确定”的分类，凡夫所拥有的潜伏性有身见(sakkāya-diṭṭhi anusaya)，就像



一个既深且广、燃着热炎的海洋。凡夫偶尔修习戒、定、慧，就好比落入这燃着热焰的大洋中的雨滴。“我持戒，我拥有戒；我修定，我证得禅那，我拥有定；我知道，我是智者，我有智慧，我观照名色法，我省思名色法。”这些声称与戒、定、慧有关的表达方式，却是以涉及“我”的有身见为中心，因而好比落入燃着热焰的大洋中的雨滴。就像火焰的热蒸发雨滴并使之消失一样，有身见的大王国吞噬了凡夫的戒、定、慧并使之消失，因为它们是不确定的。虽然凡夫可能拥有戒、定、慧，但也只是暂时(tadaṅga)拥有而已。

对入流者而言，所持守的世间活命八戒，稳固导向佛法僧三宝圣功德的世间定，和观照四圣谛的世间智慧——所有这些都处于确定层面。入流者所拥有的戒定慧，就像落入大湖中的雨滴，在接下来的多生多劫中都不会消失。这显示了世间法遗产的本质。

出世间层次的戒、定、慧，出世间的智见清净，以及与八种出世间心相应的菩提分法，都属于离轮转依止和确定的。对于已经证悟出世间境



界的圣者，其世间戒定慧也同样是确定的。这一类人不再有任何可能会成为无德(dussīla)、无定(asamādhita)、无慧(duppañña)或愚痴(andhabāla)的人。

缺乏信仰(saddhā)和热忱之人甚至不曾有过这样的想法：更高成就的清净是他们今生就可以继承的遗产。由于缺乏精进，他们不肯付出艰辛的努力。他们认为不可能而易于排斥这种精进。由于意志力薄弱，他们的心不能固定在这类修习上。每当听到不同的理论或阐释，他们的心就会改变。由于缺乏知识与智慧，他们认为这超出了他们的能力而拒绝这类修习。

因此佛陀嘱咐所有众生要加强他们薄弱的神足(iddhipāda)，如欲神足等。只有如此，新的意欲和想法才会生起。

只有那些拥有一种或多种神足为基础的人，才能从佛陀的遗产中完全受益。没有任何一种神足的人只是有机会获得某些表面的利益，而没机会享用此遗产的精髓。有些人甚至连享用这些表面利益的机会都没有，因为他们挥霍了自己的遗产，并因而脱离了佛陀和佛教的遗产。



佛教的继承人可以分为两类：

1. 确定或固定的继承人
2. 不确定或易变的继承人

未曾亲身获得无常和无我智慧的人称为不确定的继承人。他们今天可能是佛陀的弟子或继承人，明天却可能成为其他导师的弟子或继承人。他们可能轻蔑和中伤佛教。即使在当今世上，仍有人改变佛教信仰而转信其它宗教，并轻蔑和中伤佛教。可以想像他们在死后的另一期生命中，要改变信仰是多么容易的事。

此类人这个月可以是佛陀的弟子，下个月却是其他导师的弟子；今年是佛陀的弟子，明年却是其他导师的弟子；这一世是佛陀的弟子，下一世却是其他导师的弟子。

因此，之所以称为puthujjana（凡夫，直译为异生）是因为他们瞻视各种导师之脸<sup>150</sup>。这是指在过去无始轮回中，凡夫从未始终如一地选择过一位导师作为他们的皈依，他们亲近和皈依佛陀的次数确实寥寥无几。他们有时皈依梵天，有时

---

<sup>150</sup> 根据义注，这是 putuujjana 的含义之一。——中译按



皈依天王(Sakka, Indra)，有时皈依各种天神，有时皈依星宿、鬼神、妖魔，他们都相信这些皈依对象是万能的。世间上的邪师多不胜数，凡夫皈依这些邪师的生命次数也一样不计其数。当凡夫充满着对有身见的邪执而继续漂流于轮回中时，他们也将继续更换导师。凡夫的状态是多么的可怕、恐怖和令人厌恶！

每当凡夫更换导师和皈依时，他会随着所依止的导师教导的教理和信念而跟着改变。凡夫有时受持佛陀清净的增上戒(adhisīla)，但更多时候接受众多其他老师教导的道德实践。在知见方面，他们接受正见的生命次数少之又少，而依止邪见的生命期却多不胜数。凡夫所拥有的无数错误和邪恶中，皈依错误的导师是给他们造成巨大伤害的严重错误之一。这是因为皈依邪师会导致错误的道德信念和修行，从而使宝贵和难得的投生为人(manussatta-dullābha)的机会，完全落得像一棵结出堕落恶趣的恶果之树，而不是像一棵结满投生善趣的果实之如意树。

这说明了佛教的不确定继承人的未来道路。

但那些亲见无常和无我相的人，已解脱了有



身见，他们成为佛教的确定继承人。“确定”在此是指尽其未来轮回的生命中，都不会再倾向于皈依错误的导师。尽其未来相续的投生中，他们都会成为佛陀真正的儿女和继承人。他们将成为“崩新山”（见脚注 82）家族中的成员。他们对佛、法、僧无比功德的知见，将一生比一生变得更加清晰及明净。所有法的遗产，即三学、七清净和三十七菩提分法，将在他们心中茁壮成长。他们最终将提升至无馀依涅槃，即烦恼与诸蕴的无馀灭尽。

这说明了佛教的确定继承人的不偏离之道。

善德之人在过去世中都不会为了成为佛教低劣遗产的继承人而付诸努力。他们修习戒、定、慧的目的，并非为了成为不确定、暂时的遗产继承人，而是因为他们希望成为确定遗产的继承人。

考虑到这些因素，也有鉴于佛陀并不赞叹佛教低劣的遗产，现在已经成为佛弟子的人，不应该让自己成为低劣的继承人，也不应成为暂时、不确定的继承人。他们应该努力成为好的遗产即觉悟资粮（菩提分法）的继承人。他们应该努力成



为确定的继承人。

对于缺乏智慧的人，即使只是做些有益的好事善行也应受到鼓励。

但对那些拥有智慧的人，只要他们想要在今生或下一生成为确定的继承人，那么他们就应该让自己稳固地住立于活命八戒（见脚注 32），建立身至念并尝试（每天至少三个小时）成就对五蕴的（无常、苦、无我）三相的观照。如果他们观照三相的任何一种，他们将能成为确定的继承人并达到“崩新山”——入流者的境界。

觉悟资粮手册到此结束

西双版纳法住禅林

## 附录：雷迪西亚多传略<sup>151</sup>

这本手册的作者雷迪西亚多(Ledi Sayadaw)是现代缅甸一位杰出的佛法学者与作家。从西亚多丰富的著作中，不仅显示了西亚多渊博的知识，也显示了西亚多从禅修经验中获得的对各个课题的深入透彻理解。在西亚多的后半生，他常常在一年里的六个月用来教学、弘法和写书，另外六个月则用来禅修。

西亚多于1846年出生在缅甸水波(Shwebo)区的一个村庄，早年出家为沙马内勒(sāmanera)，二十岁达上成为比库，法名智幢(Nāṇadhaja)。西亚多在多位老师的教导下接受寺院教育，随后于曼德勒一所颇具规模的寺院依止三召西亚多(San-kyaung Sayādaw)学习佛教经典。西亚多是一名非常出色的学生，他的第一部作品《巴拉密手册》

---

<sup>151</sup> 本传略译自BPS出版的《观禅手册》中附录的“雷迪西亚多生平剪影”(A Life Sketch of the Venerable Ledi Sayādaw)，同时也参考了西达古西亚多(Sitagu Sayadaw)著的“雷迪西亚多生平简介”(A Short Biography of the Venerable - Ledi Sayadaw)，以帮助读者了解雷迪西亚多伟大的一生。——中译按



(Pāramī Dīpanī) 是在他达上十四年后仍然居住在三召寺时出版的。该书基于老师提出的二十个问题而写，在当时众多学生中，只有他一人回答完整且令人满意。

1871年，以敏东王(King Mindon)为外护，缅甸僧团在当时首都曼德勒的皇宫举行了第五次圣典结集(Pañcama Sangāyana)，西亚多代表三召寺(Sankyaung Taik)背诵了阿毗达摩藏的第五部《论事》(Kathāvatthu)，获得了国王和与会僧信大众的赞叹与尊崇。

在迪波(Thibaw)王统治时期，西亚多在曼德勒的光明寺(Jotikārāma)教导巴利。1887年，即迪波王被俘虏一年后，西亚多在蒙日瓦(Monywa)市北部建立了雷迪(Ledi)寺院，西亚多由此得名并成名。

西亚多多年来一直不懈于阿毗达摩的教学与阐释，创作了“究竟法纲要”(Paramattha-Saṅkhitta)，以简短、生动优美且富有意义的缅文偈颂体裁，把本来只有学者才能理解的《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasaṅgaha)中的深奥理论，普及成一般民众皆能读诵和理解的文体，安



排在阿毗达摩课程里教授。阿毗达摩教学在缅甸全国的普及，西亚多可说是功不可没！

雷迪西亚多是缅甸广大僧信弟子的伟大导师、广大民众的弘法法师、知名的禅修导师，也是一名权威的佛法典籍学者及著作者。西亚多后期经常云游缅甸各地教学、弘法，并在全国各地创办了多所知名寺院和佛教协会。这些寺院的类型包括了教育中心、禅修中心以及禅林。一些雷迪禅修中心至今还继续运作并在缅甸颇负盛名。西亚多组织的协会有“纲要(Saṅkhitta)协会”、“阿毗达摩协会”、“内观协会”、“缘起协会”、“巴利翻译协会”、“戒食牛肉协会”等等。1914年，西亚多在曼德勒成立“世界佛教弘法协会”(World Buddhist Missionary Association)，后来这个协会在缅甸的一些大城市共设有24所分会。它们与英国“巴利圣典协会”(Pāli Text Society)紧密合作，解决有关巴利翻译方面的疑问，也为巴利圣典协会把许多手册和义注翻译成英文。

基于各种杰出的贡献，西亚多获颁多项荣衔。其中，印度政府于1911年颁发“最高大智



者”(Aggamahāpandita)荣衔予西亚多；同年，仰光大学授予西亚多“名誉文学博士”学位。但西亚多对这些荣衔似乎都淡然置之。

西亚多晚年居住在彬马那(Pyinmana)镇的雷迪三召寺(Ledi Sankyaung)。1923年7月的月圆日，西亚多在这里圆寂，享年77岁。

雷迪西亚多以缅文和巴利语写有许多文章、信函、偈颂、手册和复注(tīkā)。在佛教季刊《法光》(第8期，第一章)<sup>152</sup>里列出了这些著作的名称，同时也发表了这篇传略所依据的西亚多生平事迹。西亚多的多数作品皆以“手册”(dīpanī)为书名而在缅甸广为流传。其中，有些是短篇作品，有些则是长篇论著，比如著于1897年的《究竟法手册》(Paramatthadīpanī)为《摄阿毗达摩义论》的注释。

一共有七本手册已被翻译成英文并发表在《法光》佛教刊物里：

### 1. 《观禅手册》(Vipassanā Dīpanī - Manual of

---

<sup>152</sup> 仰光缅甸联邦佛教委员会出版。佛教出版协会(B.P.S.)出版的“Vijjāmagga Dīpanī”的英译著作(The Manual of the Path of Higher Knowledge 《高级智之道手册》)也有详细的列表。



Insight);

2. 《诸缘总说手册》(Paṭṭhānuddesa Dīpanī - Manual of the Philosophy of Relations);
3. 《定律手册》(Niyāma Dīpanī - Manual of Cosmic Order)
4. 《正见手册》(Sammā-ditṭhi Dīpanī - Manual of Right Understanding);
5. 《四谛手册》(Catusacca Dīpanī - Manual of the Four Truths);
6. 《觉悟资粮手册》(Bodhipakkhiya Dīpanī - Manual of the Requisites of Enlightenment);
7. 《道支手册》(Maggaṅga Dīpanī - Manual of the Constituents of the Noble Path)。

《法光》刊物虽然已经停刊，但以上手册皆由仰光理事会以及印度“内观研究会”(Vipassanā Research Institute)以合订本的形式出版，书名为《佛教手册》(Manuals of Buddhism)。

佛教出版协会(Buddhist Publication Society, 简称BPS)也出版了一些英译的其它版本：

1. 《觉悟资粮手册》(Bodhipakkhiya Dīpanī 修订版 - Manual of the Requisites of Enlightenment), 刊



于《法轮》(The Wheel)编目171/174，现出版为书，编目为BP 412S；

2. 《佛教诸缘哲学》(Paṭṭhānuddesa Dīpanī修订版- Buddhist Philosophy of Relations)，刊于《法轮》系列编目331/333；

3. 《八圣道及其道支的解释》(Maggaṅga Dīpanī 修订版 - Noble Eightfold Path and its Factors Explained)，刊于《法轮》系列编目245/247；

4. 《至上人手册》(Uttamapurisa Dīpanī - Manual of the Excellent Man)，出版编目为BP 420S；

5. 《入出息念手册》(Ānāpāna Dīpanī - A Manual of Mindfulness of Breathing)，刊于《法轮》系列编目431/432；

6. 《光之手册与高级智之道手册》(Alinkyān 与 Vījāmagga Dīpanī - Manual of Light and the Manual of the Path of Higher Knowledge)，编目为BP 426S。

关于雷迪西亚多更多作品的译本，例如素食、戒酒和比库威仪等的手册，可访问网站：

<http://www.aimwell.org>。