

# 八圣道及其道支的解释

[The Noble Eightfold Path and its Factors Explained \(Maggāṅga-dīpanī\)](http://www.bps.lk/olib/wh/wh245_Ledi_Noble-Eightfold-Path-and-Factors-Explained.pdf)

作者：雷迪大师（Ledi Sayādaw）

英译者：U Saw Tun Teik

英译编辑者：Bhikkhu Khantipālo

中译者：梁国雄居士

V1.2 2019-10-27

## 版权声明

此译本版权属中译者梁国雄居士所有。

欢迎转载，但不得更改原文或作任何牟利之商业用途。

## 英译本网站

[http://www.bps.lk/olib/wh/wh245\\_Ledi\\_Noble-Eightfold-Path-and-Factors-Explained.pdf](http://www.bps.lk/olib/wh/wh245_Ledi_Noble-Eightfold-Path-and-Factors-Explained.pdf)

## 中译本原载网址

佛法小品：<http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>

## 目录

1. 介绍 .....	03
2. 八圣道及其道支的解释 .....	04
2.0 序言 .....	04
2.1 正见 .....	04
A. 自业拥有权之正见 .....	05
1. 众生皆是自业的拥有者 .....	05
2. 众生皆是自业的继承者 .....	10
3. 众生皆是自业所生 .....	11
4. 众生皆是自业的亲属 .....	12
5. 众生皆以自业为归依（支援） .....	12
其他教法的归依（支持） .....	13
6. 众生造的业，不论善或恶，都必承受其果报 .....	16
B. 与业有关的十个主题之正见 .....	16
1. 布施（有道德意义） .....	17
2. 大量的捐献（有道德意义） .....	17
3. 赠送小礼物（有道德意义） .....	17
4. 善业与恶业都会有其相应之果报的 .....	17
5-6.对自己父母所作的事情（有道德意义） .....	17
7. 有化生的众生 .....	17
8. 有此世界 .....	18

9. 也有其他世界 .....	18
10. 世上有依正当修习而获得正当成就之苦行者与梵行者, 他们以自身之神通知道有关这个世界和其他世界的真相, 并把所知道的告诉别人 .....	18
<b>C. 四圣谛之正见 .....</b>	<b>20</b>
1. 苦谛 (了解到真正的苦) .....	20
依恋声色等感官之欲与由此造成的麻烦 .....	21
业行 ( <i>saṅkhārā</i> ) 所生的逼迫 .....	21
不稳定所生的逼迫 .....	21
苦苦所生的逼迫 .....	22
火烧所生的逼迫 .....	22
2. 苦集谛 (了解到苦的真正原因) .....	22
3. 苦灭谛 (了解到苦的真正止息) .....	22
4. 苦灭之道谛 (了解到导致苦的止息之正道) .....	22
<b>2.2 正思维 .....</b>	<b>23</b>
1. 舍弃的思维 .....	23
2. 无害的思维 .....	23
3. 非暴力的思维 .....	23
<b>2.3 正语 .....</b>	<b>23</b>
<b>2.4 正业 .....</b>	<b>25</b>
<b>2.5 正命 .....</b>	<b>25</b>
<b>2.6 正精进 .....</b>	<b>26</b>
<b>2.7 正念 .....</b>	<b>28</b>
<b>2.8 正定 .....</b>	<b>29</b>
<b>3. 修习圣道 .....</b>	<b>30</b>
3.1 三种轮转与四种流转 .....	30
3.2 道支与轮转 .....	31
3.3 第一、第二与第三层次之见 (随眠地、缠缚地与违犯地之见解) ...	32
3.4 将八圣道分成三组 (戒、定与慧) .....	33
3.5 如何建立戒组 .....	34
3.6 如何建立定组 .....	37
3.7 如何建立慧组 .....	38
正见 .....	38
正思维 .....	41
需要努力 .....	41
3.8 如何建立八圣道 .....	42
<b>【注释】 ( [*] &amp; [1] - [60] ) .....</b>	<b>43</b>

\*\*\*\*\*

## 1. 介绍

如果一位佛教徒被问到「佛陀教了些什么？」他会恰当地回答「四圣谛与八圣道。」如果被追问到它们包含的内容，他应能正确地定义它们，而不存在不确定性、模棱两可或诉诸自己的想法。

这是很重要的——佛陀极其清晰的话语不会因为无知或个人的猜测而被扭曲。佛陀经常赞扬深入的学习，正如他曾经指出执持意见与见解的危险，因为它们只是些个人的感受、偏好或是误解经验的结果。那样的事情（执见）是没有什么可以原谅的，因为佛陀自己已经仔细地界定了，例如：(1)苦谛是什么意思，(2)正见由什么组成。

佛陀的定义在令人信服的同时不会令人费解，因为它们来自于他无上的正等正觉，但个人想法或背离佛陀言论的那些人士的推测就不能了，他们总会有些偏袒，相信较令人欣慰的东西，换句话说，那些恣情任性相信的东西（见注释[41]）。这种“见的缠结”在这世间是无穷无尽的，并会产生大量的冲突。执见（固执己见）是没有好处的。

那些这样做的人通常不喜修习佛法，他们较喜欢思考它与谈论它；但是，仅靠思考与谈论的人是无法成为佛教徒的，只有修习才行，而这条包含四圣谛的八圣道是卓越的实践之道——它与智慧、戒行（德行）与禅修有关。

因此，尊者雷迪大师写了这本小册子，里面引述了佛陀对四圣谛与八圣道的定义，也包含了作者的解释。大师是缅甸僧伽的一位资深成员，他的佛法知识深厚，禅修实践也很好。这本有关八圣道的手册，包含了根据原始佛教传统对所有道支的清楚描述，这一传统从佛陀时代的圣弟子，一直传到现在东南亚佛教国家的伟大导师。

现在只需彻底地学习道支的定义，当然，还要去修习它们。这样，你便有令人信服地回答问题，因为你自己的行为并没有偏离正法（*Dhamma*）。

此作品由缅甸大长老雷迪大师（*Mahāthera Ledi Sayādaw*）所编写，随后由仰光一位信徒 U Saw Tun Teik 把它译成英文。后来，缅甸 Union *Buddha Sāsana Council* 中的一个英文编辑委员会把它修订后在 1961 年发行了这本书，但由于后来在缅甸发生了一些事件，令此书长期以来都很难被找到。

趁此小册子能再次刊行面世的机会，为了让西方人易读起见，小册子的第一版须重新编写，大多数巴利（*Pāli*）字词也要省略。尊敬的向智大长老（*Nyānaponika Mahāthera*）不但鼓励我从事这项工作，更提供了一切有用的建议，还将他的第

一版副本发送给我。此外，来自作者的《正见手册》（*Sammādiṭṭhi-dīpanī*）的部分内容亦包含在此修订版中。在作者解释过于简短的地方，编辑添加了一些扩展，除非另有说明，注释也是我写的。

最后，如果在此修订版中发现任何错误，敬请译者原谅，更请尊敬的大师慈悲。

愿佛法能照耀世间的黑暗！

*Bhikkhu Khantipālo*

（汉堤帕罗 比丘）

Forest Hermitage

*Vassāna* BE 2520/CE 1976

## 2. 八圣道及其道支的解释

### 2.0 序言

一位已进入佛教僧团的英国人请求雷迪大师详释八圣道，雷迪大师为了满足他的愿望，便利用他在城镇间乘坐火车或轮船的旅程中之短暂休息时间，写下这篇论文。[\*]

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉  
（敬礼世尊，阿罗汉，正等正觉者）

（Homage to the Exalted One, the Holy One, the Perfectly Enlightened One）

（*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa*）

这是八圣道（八正道）：

- (1) 正见（Right View, *Sammā-diṭṭhi*）
- (2) 正思维（Right Thought, *Sammā-saṅkappa*）
- (3) 正语（Right Speech, *Sammā-vācā*）
- (4) 正业（Right Action, *Sammā-kammanta*）
- (5) 正命（Right Livelihood, *Sammā-ājīva*）
- (6) 正精进（Right Effort, *Sammā-vāyāma*）
- (7) 正念（Right Mindfulness, *Sammā-sati*）
- (8) 正定（Right Concentration, *Sammā-samādhi*）

### 2.1 正见

正见可分为三种：

- A. 每个人都是自业[1]的拥有者。
- B. 与业有关的十个主题、业的果报、此世间、他世间、以及揭露它们出来的神通（超能力，super-knowledge, *abhiññā*）。
- C. 四圣谛。

让我们来逐一审查：

## A. 自业拥有权之正见

关于此点，佛陀曾说：

「所有众生皆是自业的拥有者，自业的继承者，自业所生，与自业密不可分（有密切的关系），自业是他们自己的归依（支持），众生所作的任何业，不管是善的或是恶的，他们都必会承受其果报。」

〔中译者注：上段经文来自增支部 AN 5.57 *Upajjhatthana Sutta*〕

现在逐段介绍上述经文，以便更全面地了解。

### 1. 众生皆是自业的拥有者

这是正确的理解，只有众生自作的善业与不善业这两样东西，才确实地属于他们，且会一直陪伴着他们在生死轮回中游荡。

虽然人们声称以合法或其他方式获得的金、银、珠宝与财富等是他们自己所拥有的，但实际上，他们只可于此短暂的一生或更短暂一些的时间内拥有它们，因为我们“拥有”的东西必须与其他力量和生物分享，例如：水、火、统治者、小偷与敌人，因为有情（众生）也可以将这些东西看作是他们自己的。[2]因此，那样的东西就如同一些借用物品，只为现世享用，到死亡时便要放弃。此外，无论现世拥有多少东西，到死亡时都必须完全放弃，丁点儿也不可带走。考虑到这一点，我们可以理解，我们根本就不大可能拥有这些东西，而相比之下，我们所作的善恶业则确实是我们所拥有的，而这样的业会伴随着我们的生命流在未来百千劫中流转不已。业不可能从作业者的手中夺走或以任何方式被摧毁，因为它铭刻在我们的心上，并在因缘条件许可时结出果实。因此，佛陀说：「所有众生皆是自业的拥有者。」

因此，人们应爱护与尊重良好的行为（善业）较自己的生命为多，好好保护着它；同时应畏惧邪恶的行为（恶业）较死亡的危险为多，克制自己不犯恶行。

自己拥有的业包括身口意等有意图的行动。身业是指身体的某些部位，如手或腿等有意图的动作；口业包括用嘴巴、舌头与喉咙等的措词表达；意业则涵盖所有心意之有意图的作用。在佛陀的教导中，这三者都被称为业（*kamma*）。[3]

所有众生在醒着时都会造作这三种业（身、口与意业），无论做什么工作，重要的或不重要的，都是以这三种方式去完成的；但是当一个人睡着了，就不会造这三种业，因为那时的心态不是故意的。至于死人的尸体，三种业都无法造出来。

这三种业更可分析为：(1)善的或有益的；或(2)恶的或无益的；也可进一步分析为：(1)它们的果报会在现世成熟；或(2)它们的果报会在来世成熟。

业之善或恶，皆决定于它是否会导致自己的心智得到培养、成长与利益他人，抑或会导致自己的心智恶化、污染与伤害他人。因此，若违犯以下的十种行为，你便作了恶、不善业，从而将会承受苦果；但若能克制不犯、戒除这十种恶行，并培养它们的对立面，你便作了善业，从而将会带来乐果。下面就是这十种恶行（十恶业、十不善业）：

1. 杀生（杀害生物）
2. 偷盗
3. 邪淫
4. 妄语（以欺人为目的之虚妄语）
5. 二语（*tale-bearing*，两舌，诽谤、搬弄是非、散播谣言等。）
6. 恶口（以粗恶语毁辱他人，令其恼怒。）
7. 绮语（杂秽语、无义语。指一切淫意不正之言词。绮语者，谓乖背真实，巧饰言辞，令人好乐也。）
8. 贪欲
9. 瞋恚（忿怒）
10. 邪见（邪见者，谓绝无因果，行邪见道心，无正信也。）

〔上述十种恶业中，1-3属身的恶业[4]；4-7属口的恶业[5]；8-10属意的恶业。〕

透过身口意等“三根门”所作的诸种行动(业)，若在上述十种恶业之外的，无论目的是为了谋生、获得财富或追求知识，都是现世的善业，会在现世中出现果报。但是，若透过“三根门”所作的业是在上述十种恶业之内，无论与任何目的有关，都是恶业，会在现世中出现果报。

同样地，现世作的业在来世成熟时也会有善的与恶的两种。无论所作的

善业是身、口或意业，只要与布施、遵奉布萨日（*Uposatha day*）、持戒等的道德操守、实践禅修、皈依与尊敬三宝等行为相关的，到它们将来成熟时，都会令行者转生善道[6]

若现世恶业的果报在来世成熟，作恶者会转生恶道（饿鬼、畜生或地狱）。

我们应以这样的方式来辨别善恶业，并要观察思维在水、陆与空中各处所作的三种业（身口意业）。当我们亲眼看到所有众生，在过去世无量劫中到处如何造作那三种业时，我们才能充分理解，他们在来世中也会继续造作那些业的。就像在这个世界体系中一样，在四面八方的无数世界体系中的众生，无论是在水、陆与空中生活的，也都会作此三种业的。

当我们想到这点时，便会清楚地知道，众生都是依靠他们为自己个别所作之三种业来过活的。以这种方式作善业便可享受快乐的果报，若以身口意等三根门作恶业，则会遇到各种各样的苦难与苦恼。

因此，这三种身口意所作的业确实是众生所拥有的资产，因为业永远不会被水、火、盗贼.....等等所摧毁。虽然一个人可能一无所有，甚至身无分文，可是，如果他作了合乎知识与智能的意业，他就能获得快乐。

因此，佛陀宣称：「所有众生皆是自业的拥有者。」

现在让我们举个例子来说明现世业的现世果报。想在今生获得如财富、政府职位或荣誉等世俗利益的人，如果他们能努力接受教育与学到知识、技能等，便可满足他们的愿望。如果那些愿望（的满足）只不过是对某位上帝崇拜的结果，无需作任何努力，那么上帝的崇拜者就无需从事贸易、耕作、学习艺术或科学，只敬拜上帝就足够了；但事实并非如此，因为基督徒与穆斯林像佛教徒一样，也要造作那三种业，才能因此得到世俗的利益，能给他们这些利益的不是神，而是那三种业。

同样地，我们可以理解过去（世）的业怎么能在现世生活中结果。因为今世的世俗成就是由业产生，而不是由于任何超自然的恩惠，因此，转生至富裕家庭或天界的好处也不是上帝给予的，而是取决于业力，例如：过去世所作之布施与持戒清净（道德行为）等。转生于富裕家庭的人自然成为那里的财富拥有者（分享者），因此所有他的财产都可归功于他过去的业。

这里有一个与植物生长相似的比喻。人们常说植物的生长和形态取决于种子，但是，根据阿毗达磨（*Abhidhamma* 论藏），被归类为物质变化的动能元素——火大（*tejo*）元素才是原因。种子只是这个（火大）元素，

正是这个（火大）才可被称为真正的种子。同样地，所有众生都有业作为他们个别存在发展（古译“有”）的种子——善业如布施、持戒（道德行为）……等等，以及恶业如杀生……等等。

成为不同的人或畜生的过程是决定于过去世所作的业，作了善业可转生为人类或天人(*deva*)，只因作了恶业，众生才会分别转生至地狱(*niraya*)、畜生、饿鬼(*peta*)与阿修罗(*asura*)等四个下界之中。

从旧一代植物产生的种子可生长出新一代的植物，于是从树木来的种子与从种子来的树木便会相继出现：这是一个种子与树木的循环。同样地，众生在他们过去世中所种下的业种子可生长出新一代的生命存在，于是，众生所作的业又会相继地生长出新的存在状态。

但是，我们必须注意，比喻中的例子与生物是有分别的。一棵树只是一股物质事件之流（没有心流或意识）[7]，再者，一棵树可以长出许多果实，而果实反过来又可以长出许多树来。可是，每一生物都有心流与物质事件之流，其中的心流为主导。虽然在生命中（与树木一样）可以长出许多后代，一个身体可以产生出许多其他身体，但心念之流（心流）却是一念引生另外一念地继续下去。

于是，在死亡时，短暂的临终一念可以引生出下一世短暂的结生识（*rebirth-linking consciousness*）。因此，一个有情生命虽然在一生中种了许多善业与恶业的种子，可是，（在临命终时，）只须短暂的一念意欲（*cetanā = kamma*）即可产生下一刻短暂的结生识到下一世的生命之中。[8] 因为只可产生一个短暂的心念（在受孕或化生时的第一个意识时刻），所以临命终时，过去的色身流或延续只可产生一个新的色身流，而不会更多。

就像土地、水、太阳、月亮与星星等，它们都是从包含在物质变化中的动能种子（火大元素）而产生的，不是由上帝创造的，所以像人和动物那样的生命存在，他们都是因为过去世的业种子而得以连续存在，甚至在以前无数世界的生灭周期里也是如此。像这样的见解被称为正见。

但是，认为上帝创造生物却是个错误的见解，而那些不完全了解业与物质变化之运作力量的人，错误地认为它们是由上帝创造的。因此，为了让人们放弃错误的见解，转向依靠业、知识与智能，佛陀说：「所有众生皆是自业的拥有者。」

此外，作为“业的拥有权”的说明，以下的反对意见和答复是适当的。[9]



〔问〕：好吧，朋友，如果佛陀世尊确实已恰当地驳斥了这一见解——所有感受或经历皆源于过去的业[10]，那么为什么他在南传中部 99 经（苏玻经 *Subha Sutta*）或中部 135 经（业分别小经 *Cūlakammavibhaṅga Sutta*）宣布以下内容：“众生是自业的拥有者，自业的继承者，由自业所生，是自业的亲属，以自业为支援（依靠）。众生被业所划分，也就是说，被划分为低级或高级的存在。”？

〔中译者注：查阅后发觉，中部 135 经有上述关于业的记载，但中部 99 经则没有。〕

〔答〕：这可用三种方式来回答：

(1) 有些人认为：“所有感受或经历皆源于过去（世）的业。”（这是错误的“宿作因见”。）他们坚称现世的所有苦乐感受，只不过是过去无量世的业所造成；他们否定了所有现在或现世的原因，例如精进与智慧等。由于这种见解否定了所有现在或现世的原因，它被称为“基于片面之见解”，说“片面的”（one-sided），是因为它忽略了现在或现世的业因。

〔中译者注：(a) 宿作因见（*pubbekatahetu-ditṭhi*），是归因于过去无量世业因之见。(b) 业，指意图及有意图的身口意行动。(c) 基于片面之见解（*ekapakkhahīna-vāda*），是被剥夺了一面之见，一面是指现业——现世的业）。英文是（one-sided base opinion）。〕

(2) 那些认为“源于上帝创造之见解”的人，坚称现世生命所经历的所有苦乐感受都是由至尊梵天或上帝所创造的。他们否定了众生在过去和现在世所作的业，所以他们的见解被称为“基于两面都被剥夺了之见解”，说“两面的”（both-sided），是因为它忽略了过去与现在两方面的业。

〔中译者注：(a) 源于上帝创造之见解（*issaranimmāna-hetu-ditṭhi*），古译自在化作因之见解，指大自在天之主神所作的原因之见解。(b) “基于两面都被剥夺了之见解”，英文是（both-sided base opinion），巴利文是（*ubhayapakkhahīnavāda* or *ubhaya-pakkhahīna-vāda*）〕

(3) 那些持有“无因无缘之见解”的人，坚称现世生命所经历的所有苦乐感受都是在没有原因和条件的情况下自行存在的。由于这种见解否定了所有的因果关系，因此它被称为“十分低劣之见解”。

〔中译者注：(a) 无因无缘之见解，巴利文是（*ahetu-appaccaya-ditṭhi*），英文是（no cause, no condition view）。(b) 十分低劣之见解，巴利文是（*sabbahīna-vāda*）（剥夺了诸种因缘之见），英文是（completely base opinion）。〕

但佛陀在这场合对年轻的婆罗门说话时，是想反驳由上帝创造万物之见解与无因无缘之见解，所以他宣称：「年轻人，众生皆是自业的拥有者，自业的继承者……。」

佛陀只一般地、笼统地宣称此点，他并没有说：「众生是他们过去的业的拥有者，是他们过去的业的继承者。」在给年轻的婆罗门苏玻的一段经文中，「自业的拥有者」与「自业的继承者」指的既是他们自己的前世业，也是他们自己的现世业。因此，人们应以此方式来理解这段经文：「众生是他们过去（世）与现在（世）的自业拥有者。」  
〔中译者注：苏玻（*Subha*），又译作须跋或须婆。〕

## 2. 众生皆是自业的继承者

只有众生自己的善业与不善业才是他们继承的财产，无论他们在无量劫的生死轮回中游荡到何处，它们总会陪伴着他们，形影不离。那些从父母那里继承的人被称为他们的继承者，但「继承者」一词的真正意思并非如此，为什么会这样？因为金银珠宝与财富之类的东西只能维持一时（短暂的一世），因此继承那样短暂事物的那些人不可被称为真正、确实的继承者。那些遗产只不过是死亡前的财产，临终时，我们不得不把它们全部遗弃。无疑地它不会陪伴我们进入来世的。此外，在我们死亡之前，这样的遗产会遭受水、火、盗贼等的破坏与损失，也可能在我们一生中被我们用尽。

然而，当我们考虑这三种业（身、口与意业）时，会发觉它们属于制造它们的众生，即使转到未来的生生世世也是如此。它们永远不会被其他人或外部力量所摧毁，因此业被认为是众生继承的唯一财产。众生肯定会在后世多生中获得自业的果报。即使喂养猪、狗和鸟等动物也可带来充满幸福快乐的许多世，而提供食物给有戒德的比丘（僧侣）的善业，则可于无量世中转生为快乐的人或天人。由今世价值半克朗（*crown*）的食物布施中可为未来许多世带来价值千万英镑的收益果报。[11] 而如果一个人杀死一只动物，如鱼、禽鸟或猪，他反过来可能要忍受一千多次来世被杀害的痛苦。

〔中译者注：1 克朗（*crown*）英国旧币 = 5 先令或 25 便士；1 英镑 = 100 便士。〕

这可以榕树来说明，因为如植下一粒榕树的小种子，一棵大树就会生长出来，在一千年或更长的时间内会结出无数的果实。芒果与菠萝蜜树的种子也是如此，它们会长出大树，在未来的许多、许多年时间中会有千万个果实生出来。

就像一粒小种子能生长出数以千万计的果实与枝叶一样，所以一粒善业的种子，如布施（施舍）、持戒（德行）与禅修等，都可在许多未来世

中产生出千万倍的好结果。同样地，一粒不善业的种子，如杀生等，亦可在许多未来世中产生出许多倍的痛苦与恶性结果。

就算一个业吧，若因缘成熟时，它的许多苦乐果报，都会在未来多生中跟随着那位造业者的。他永远无法摆脱过去的业而要受其苦乐果报，（除非该业的业力耗尽，业果熟透——果报完结）。因此，佛陀宣称：「所有众生都是他们自业的继承者。」

换个角度看：[12] 生命有两组积集（蕴，*khandhas*）——色身与心识（色蕴 *rūpakkhandha* 与名蕴 *nāmakkhandha*）。第一组色身包括头、手与腿等，而心识那一组则指思绪与意识等。

色身那一组积集在每一生中都会消散一次，且每一生都会随着业力与父母外貌之不同而有不同的形状与颜色。但心识那一组积集的连续性却没有中断，而且心态（*mental states*）会在生生世世中相续不断地生起与消失。善业如布施与戒德等，可令众生将来多世转生善道。无论名蕴（心识积集）在何处出现，那里都会形成一组新的与合适的色蕴（色身积集）。同样地，不善业会令心识在恶道中生起，例如在猪、狗、家禽与飞鸟等禽兽之中，在那里也生起相应的色身。因此，对于这两组积集而言，一个人也是其“业的继承者”。

### 3. 众生皆是自业所生

只有众生自作的善业与恶业，才是他们在如此多生死轮回中流浪的根源。为了说明此点，让我们再以榕树为例，它的生长有几个原因：榕树的种子是主要的原因，而土壤与水则是次要的原因。

过去的善业，如可令人转生为人之布施与戒德等；过去的恶业，如可令人转生为畜生之杀生等；它们都像榕树的种子一样是主要的原因，而个人的父母则像榕树成长所需的土壤与水一样是次要的原因。

再举一个例子：一个以劳动赚取工资的劳工，他现在的业（劳动）是主要的原因，而工作地方、铲子、竹篮与支付工资的雇主则是次要的原因。同样道理，一个人在现世有智慧或无智慧作的业是主要的原因，而现在之乐与苦的结果，是这些业的工资（报酬）。

因此我们可见，过去的业与现世的业，都是感受到果报的主要原因，而个人的父母不是主要原因，它与上帝（*God*）也无关系；因此，佛陀宣称：「所有众生皆是自业所生。」

#### 4. 众生皆是自业的亲属

只有众生自作的善业与恶业才是他们的亲属与真朋友（若是善业的话）或假朋友（若是恶业的话！），他们永远伴随着众生，无论众生在生死轮回中流浪到那个地方。

作为解释，我们可以说，虽然我们有父母、兄弟、姊妹、子女、亲属、老师与朋友等所爱与依靠的人，也只能维持在今生死前短暂的时间；但个人的身口意业却是他的稳定伙伴，在未来生生世世中伴随着他，给他快乐、幸福与富足（或苦难，若是恶业的话！）。因此，只有善业是个人之可靠的、应受尊重、珍视与信赖的亲属与朋友。因此，佛陀宣称：「所有众生皆是自业的亲属。」

#### 5. 众生皆以自业为归依（支援） [13]

只有众生自作的善业与恶业才是他们确实的支持，无论他们在生死轮回中流浪到那个地方。

解释：“支持”这个字眼，意味着可信赖的东西，或可以避难的庇护所（古译归依），即遇到苦恼与危难时能提供救助与保护之处。那些想长寿的人，要靠饮食才能免于饥饿之危；同样地，为免身体有病苦，我们需要医生与药物；而为免敌人的侵害，我们需要武器。（所有世上的支持与庇护所也可如此地理解）。因此，“归依（*saraṇa*）”这个字眼，不仅指到寺院里或在比丘面前寻求庇护，也指信赖与避难，如前之所述。

那么，业是如何支持人的？在此生中，一个没有财产的普通人很快便会陷入困境，由于害怕遭遇困境，我们要做工作（或作业）来支持自己，才能获得金钱与财产。

再者，缺乏善业会令人转生恶道，要受重大苦恼，由于畏惧此苦，有些人会作善业，好让他们能够转生人间或天道。

正如运用知识与智能来工作的现业（现世的业）能保护我们免于今世的危难，布施与德行同样可以保护我们免于后世转生恶道的危难。正如我们于现世必须依靠自己的工作，我们于后世也须依靠自己的善业。因此，佛陀宣称：「所有众生皆以自业为支持。」

这个支持（support）或归依（refuge）的主题应分析如下：

在佛教中，个人的未来（包括后世）有四种归依（refuges），(1)佛（*Buddha*）

(2)法 (*Dhamma*) (3)僧 (*Sangha*) (4)自己的善业 (*wholesome kamma*)。

这可与病人的四种归依或支持相比较。第一是主治医生，第二是合适的药物，第三是助理医生，第四则是病人有信心地遵循指示的行动。在这个比喻中，主治医生与助理医生被认为是病人的支持（或依归），因为他们能够为此特殊的疾病开出合适的药物；而药物是他的支持，因为它真的可以治好他的病。病人遵循医生指示的明智行动也是他的支持，因为如果没有这样的行动，其他三种支持将会无效而他亦无法被治愈。由此可见这四种都是病人的真正支持。

造作恶业与沉迷于感官欲乐（放纵情欲）的人就像那些病人；佛陀就像那位主治医生，一位治病专家；那些助理医生代表僧团中的比丘；佛法则像似药物；而身口意业则像遵循医生指示之病人的那些明智行动。

这样，我们可以认为在佛陀的教法中有四种归依（避难所或支持），而其中三种——佛、法与僧——在别的教法中是找不到的，而造作善业的第四种归依，则存在于佛教与别的教法之中。只要我们仍是凡夫，我们将无法避免作业与承受自业的果报，因为业报因果律对这世间的所有众生都会生效——所以，只作善业才是明智之举。

如是，谈到“所有众生皆是自业的拥有者”时，我们看到它实在适用于所有世间的所有众生，不管佛教是否存在。正是为了这个原因，在这里处理了业的支持（归依），而不是佛教徒的三归依；他们一起构成了四种可以信赖的归依或支持，令此生可有良好与明智的行为，也可令下世转生善道。

我们也注意到，通常翻译为“归依”（*refuge*）之巴利文 *sarana*，其意思是能拯救、给予支持或保护的东西，所以，食物和饮料是长寿的支持；药物和节制饮食是病人的支援；国王与统治者能防止土匪与盗贼；建筑物能抵御四大（地水火风）、保障人们的舒适生活；船只是水上旅行者的一种支援；同样，地大、水大、火大与风大都能各自提供所需的支持。因此，生命中实有无数的支持或归依。以上是有关佛教中各种归依的论述。

### 其他教法的归依（支持）

除了佛教，其他宗教只有一种归依——那就是归依上帝。换句话说，什么东西的出现与什么东西被摧毁都可归因于上帝。

我将澄清这一点。在诸如基督教与伊斯兰教[14]等宗教中，归依的唯一含

义——行善——并不被理解，以致信众视上帝为他们的唯一归依；他们以为世界与众生的出现与消失皆源于上帝的力量，所以他们相信上帝可通过祂的超能力来拯救那些信仰祂的人，借着这种力量，祂可清洗（信祂的）众生所犯的一切罪恶，并于他们死后给予他们永生与永恒的福乐。因此，众生所经历的好事与坏事皆取决于上帝的旨意（will of God）。

像这样的人不会相信业，也不认为它可以是果报的成因。实在令人非常惊讶的是，那些一直在作业的人，竟以这种方式来无视他们自己的行为。[15]我们曾说，业是一切具有意图的身口意行动；而所有这些行动都是由人们作的，不管是佛教徒还是其他人，而有些业是非佛教徒在他们的宗教崇拜活动中进行的，不管采取任何形式；所以他们的作业是通过下列身口意活动进行的：实行与执行诸如洗礼、敬拜上帝、遵守诫命、进行顶礼与奉献等等，所有这些行为活动都是有意图的，因此它们都是业。虽然这些外教人士相信上帝会拯救信仰祂与采取上述行动的那些人，（不会拯救对祂不认识或不信仰祂的那些人），但实际上，他们只有自作的业（因）以及将来会承受的果报，它们皆是从自心而非从上帝所得。

在这些崇拜上帝的宗教中，人们也可识别出如佛教中之四种归依，即使只有一个常被提及，它们是：

- （1）神；
- （2）上帝的诫命（commandments）与教说（teachings）；
- （3）诸如（回教之）先知穆罕默德（Mohammed）或（基督教之）救世主耶稣基督，以及诸圣徒和神职人员；
- （4）在履行宗教仪式和职责时所作的业（*kamma*）。

那些宗教之神职人员与传教士没有意识到，即使在他们自己的宗教教义中也有几种归依。他们没有分析，只将上帝视为他们唯一的归依，忽视了业。因此，他们相信一些在某种意义上说是“外在的”、与自己不同的东西，而不是“内在的”（个人的身口意）与确定地是自己的一部分。因此，他们相信所有众生的善与恶，富足与贫穷，快乐与苦难都只是上帝的创造，而不是由于其他原因。他们不知道这些事件有各种各样的原因。

难道仅靠崇拜、向上帝祈祷，那些理应获得财富的穷人就能获得财富吗？当他们勤奋地做工人、农民或商人时，难道他们就不能以那些现业（现世的业）去得到财富吗？（请注意，“业”可指劳动或工作，也可指有道德的生产行为。）

这些符合因果律的问题的答案是，财富通常不是向上帝祈祷便可得到，得到财富是现业的结果，这是显而易见的。既然如此，可以相信此生的

财富是通过现业来实现的，实与上帝无关。

上帝没有能力给人（任何）东西，但现业（现世的业）却可以这么做。[16] 如果上帝有那样的能力，那么他的追随者就没有必要工作（= 作现业），因为他们都可享受到祂给的财富；而那些不信祂的人也不会得到祂的任何东西，即使他们努力地工作（= 作业）。但事实并非如此。虔诚的上帝追随者为了获得财富必须要工作和作业，而不是祂的追随者的人也可以作适当的业来致富。我们发现上帝的信徒中不仅有富人，当中也有许多穷人；因此，对这些原因的思考表明，今生获得财富是现业的结果，而非上帝恩赐的礼物。

同样地，如果一个人想要教育和知识，就要作读书与学习的现业去取得，仅靠崇拜上帝是无法获得的。

再者，如果一个人想要成为政府官员，就要针对特定职位的要求去研习，向上帝祈祷是无法获得政府职位的。

因此，我们可以亲自看到，所有世俗财富的增益只有靠现业的力量才能获得，而非靠所谓上帝的力量可以获得。

让我们来看看这个问题的另一面。

相信上帝的人坚信，只要谦卑地敬拜上帝，他们就可以摆脱罪孽与邪恶，包括疾病。然而，一般而言，病人都不可只接受上帝的归依与支持便可被治愈，因为大多数病人都要依靠药物与节制饮食来对治他们的身体。以这种方式来调节身体所作的现业才是他们被治愈的原因。每个人都可以亲身看到这一点：如果合适的条件存在，无论相信上帝的人或不相信上帝的佛教徒，全部都可以被治愈。

多么令人惊讶的是，相信上帝的人认为，只要他们至诚地敬拜上帝，他们在此生中所作的罪恶，在来生中都可免受其恶果，殊不知即使如癣菌病（ringworm）也不可以此方式被治愈！

同样令人惊讶的是，如果今生连微不足道的财富都无法向上帝祈祷而得，他们仍相信在来世永生的天堂里可以获得财富与幸福！

既然我们已经亲身目睹了今生尚未获得的财富与幸福，是通过以不同方式造作的善业，而不是靠上帝的恩惠，我们完全可以相信，除了现业之外，没有别的归依可以得到这些东西。

同样地，我们可以相信，在死后往生比人界更高存在层次的天界，也是



由于现业。这与上帝毫无关系，因为一个没有作过（足够）善业的人是不能通过上帝的谕令（*fiat*）往生更高世界的，而那些不相信祂或不敬拜祂、但有作过（足够）善业的人则肯定可以往生更高存在层次的世界。[17]

至于所谓“永恒的救恩/救赎”（*eternal salvation*），那些相信上帝，归依上帝与一生敬畏祂的人认为，只有像他们一样相信祂的人，死后才能被祂拯救，而不信的人是不会被拯救的。但很明显，那些信徒根本不是被上帝拯救，而是被他们自己“相信上帝”、“归依上帝”与“敬畏上帝”的业（*kamma*）所拯救。因此，在那些信徒心中，上帝不过是一个概念、一个有条件的现象（受条件制约的现象）。

现世善业之各式各样的来世果报，包括下述的一些可能性：转生到一（人界）统治者或一富足成功的家庭、或天界或梵天界，成为一个天人（*deva*）或梵天的神（*Brahmā*）[18]

洞悉到业力之强大，佛陀宣称：「所有众生皆以自业为归依（支持）。」

## 6. 众生造的业，不论善或恶，都必承受其果报

已造的身口意业，不论善或恶，造业者必将承受其果报，即使在许多世或许多劫之后。

（上面用作标题的引文中之前五个短语指的是产生现世果报之过去业，但这第六个短语则涉及会在将来产生果报的现业。）

解释有关自业的拥有者的正见到此为止。

## B. 与业有关的十个主题之正见

这是指具有下列十件事之正见。佛陀曾说：

“布施（有道德意义）。大量的捐献（有道德意义）。赠送小礼物（有道德意义）。善业与恶业都会有其相应之果报。对母亲所作的事（有道德意义），对父亲所作的事（有道德意义）。有化生的众生。有此世界，也有其他的世界。世上有依正当修习而获得正当成就之苦行者与梵行者（*brahmins*），他们以自身之神通（*abhiñña, super-knowledges*）知道有关这个世界和其他世界的真相，并把所知道的告诉别人。”

作为解释，我们可以说：



## 1.布施（有道德意义）[19]

这是正见，布施 —— 例如向动物、俗人或比丘等提供食物 —— 如果怀着善心去做，将会导致有利益的果报，过去世的那个善业有时会在许多后世中都可以获得（好的）果报。

## 2.大量的捐献（有道德意义）

这是正见，怀着信念与尊敬接受者的高洁质量来布施，这种慷慨在未来世中会产生有利的果报。

## 3.赠送小礼物（有道德意义）

这是正见，即使予人微不足道的礼物，若以慈爱之心去做，在未来世中会给赠送者带来益处。

## 4.善业与恶业都会有其相应之果报的

这是正见，过去世所作的残暴恶行会在未来世中生出痛苦的果报，而克制那些恶行与培育善行会随后产生快乐的果报。

## 5-6.对自己父母所作的事情（有道德意义）[20]

这是正见，对自己父母所作的善行与恶行会在未来世中产生相应之快乐与痛苦的果报。

## 7. 有化生的众生

这是正见，确实有些众生会化生，一般不为人眼所见。化生是指那些不在子宫中受孕的众生。由于过去世的业力，他们在出生时便具有完整的肢体与器官，不需进一步发展亦可保持原来的样子。

大梵（*Mahābrahma*）的力量是这世界体系众生之中最大的，他的居所位于梵天界的三个最低层面（plane）。他被其他宗教视为上帝，但这些宗教一般都未知有更高层面的天界存在[21]

即使人类有机会接近那些天人，也无法以人类的肉眼看到他们，只有当那些天人令自己的形体变得可见时，人类才能看到他们。通常天人是人类看不见的[22]，就像其他宗教的上帝、天使与魔鬼一样。

了解到真的有化生的众生也被称为正见。

## 8. 有此世界

此世界是人类世界的正见。（人世界是欲界多个层面之一，属善地道中之最低层面。）

〔中译者注：人世间（世界）是众多世间（众生存在之空间、层面(planes)或境界(realms)）中之一，属欲界多个层面中之一，也是善地道或层面之最低者〕。

## 9. 也有其他世界[23]

也有其他世界的正见。“其他世界”是与此世界有别的世界，其中包括处于欲界四个最低层面之地狱、畜生、饿鬼与阿修罗（*titans or asuras*）——统称欲界之恶道，也包括天界和梵天界，它们都确实存在。

在其他宗教中，除了人界与畜生界外，这些世界并没有适当地被了解。（天界与地狱界可能被认为是永恒的，其实它们只是无常的长时间存在；除了驱魔仪式，饿鬼界与阿修罗界都会被忽略了；即使畜生界中的动物，也没有被适当地了解为同是在生死轮回中的众生。）[24]

对于「此世界」与「其他世界」这两个词组，也可作另一种解释：「此世界」是指这个世界系统，当中包括人世界、四个较低的世界与梵天世界。而从这个世界系统向所有方向出发所见之无限个世界系统则被称为「其他世界」。这些世界系统一般都不被其他宗教所认识。[25]

## 10. 世上有依正当修习而获得正当成就之苦行者与梵行者，他们以自身之神通知道有关这个世界和其他世界的真相，并把所知道的告诉别人。

是有这样的心灵发展可能性的，如神通（*abhiññā*, super-knowledges）[26]与一切知智（*sabbāññuta-ñāṇa*, all-knowing knowledge）[27]。肯奋力完善波罗蜜（*pāramī*）与修习止禅与观禅的苦行者与婆罗门于今世就可获得那样的知识。那些人不时在世间出现，由于他们在过去多世的努力与修习，他们于当世便可拥有这些知识。

但有些人由于波罗蜜未够圆熟，他们只能获得神通，令他们能看到四个较低世界、六个天世界与一些梵天世界，就像他们用平常人的眼睛看到的一样。而其他他人则既有神通又有一切知智，令他们能清楚地看到所有无数的众生、无数的世界与世界系统。而拥有这两种智力的人被称为佛陀。

这两种人不时出现在人类世界之中，并将有关这个世界与其他世界的知识，传授给那些经常会成为他们追随者的人。但只有佛陀才能从因果的角度来解释生死轮回，甚至能澄清世界体系的生起与消失。

对此可有三种理解：（1）具有神通与一切知智的人确实会不时出现在这世间；（2）如果他们的教导是基于（上述的）六种神通，那是完全可靠的；如果是基于其中的五种，至少部分是可靠的；（3）其他世界确实存在。所有这些都是正见。

持有这种正见的人并不怀疑佛陀只会出现人间，而非天堂（天人世界），但在不理解这种正见的宗教中，他们会猜想：那些知到一切、见到一切的人，只会出现在最高的天界，不会出现在人间。（其实）只有在人世间中，人们才能力争获得一切知智。为什么会这样？因为，天人与梵天人太舒服了——他们看不到痛苦，他们的生命太长，所以看不到无常；但是处于资源缺乏的恶道众生，由于苦难太多，乃至无法实践佛法；而人类的生命相当短暂，因此被无常刺痛，只有他们的生命苦乐混杂。想获得一切知智就必须勤奋努力，而能够作出这种努力的众生是人类。在人世间中，能够证得佛果的人是十分罕见的，这就是佛陀令人惊奇、不可思议的地方；他是个人，而不是天人或梵天人，如果他是上述那样的天界众生，他的知识和智能就不会有什么稀奇古怪了，但是，由于他通常是由人类父母所生，身体与其他人又基本相同，又显示了一个肯作出努力的人所能取得的成就，那是他令人惊奇、不可思议的地方。

只有在佛法中，才能发现到深奥、崇高与美妙的教义，因为它们是由佛陀之一切知智所揭示的，它们都属于超凡知识领域，在佛教之外很难找到。

人们应该知道，力量（power）有两个领域：知识力与业力。在后者中，最有效的是禅那力（power of *jhāna*）——强烈的专注力（*intense concentration*），那是一种“严肃而庄重的”业（“*heavy*” *kamma*），它能使一个人出现在色界或无色界中成为一个非常长寿的梵界天人。但业力不能使人成为一个圆满的觉悟者。尽管一个累积功德的人能令自己转生为大梵天人，他仍然没有神通去知到与见到一切事物。

在此生力争成为一位富有的人是一种行径，而力争拥有内观智与因此成为众生的导师又是另一种行径。力争成为一位大梵天人类类似于想获得财富的努力，而成为一位比丘或在家隐士去力争拥有内观智能，实际上是佛陀与阿罗汉的方式。

这里有另一个例子：鸟类如鹦鹉、乌鸦与秃鹫等有翅膀会飞，但牠们并不拥

有如人类的知识与智能。人类有不同程度的知识与智能，但没有翅膀，故不能自己飞行。

大梵天人透过提升禅那 (*jhāna*) 定力所作的善业，与居于此世界与各个天界天人所作的善业，就像鸟类的翅膀。但在上述例子中之在家隐士与比丘所修得的神通与一切知智，就像人类的智慧。

正是由于大梵天人透过提升禅那定力所作的善业力量，令他们可活在更高的天界、长寿而有力量。但他们并不具备这两种超凡的知识（指神通与一切知智），因此没有通达无常、苦、非我 (*non-self*) 与空 (*voidness*) 的深奥真谛；他们的知识仅限于他们的个人经验。

总结本节的一些要点：

- (1) 佛陀具有一切知智，他只出现于人间，而非更高层次的天界；
- (2) 只有已成就神通与一切知智之人间苦行者，才能清楚地教授无量世与世界系统的缘起性质、众生如何生死轮回、以及善恶业如何运作；
- (3) 结集与编辑成为经、律、论 (*Abhidhamma*) 之（圣）僧传授的教义是真实的。

我们可知，清楚指出上述要点的知识，被称为是有觉悟的苦行者与婆罗门在世间的正见知识。

另一方面，错误的见解应被抛弃，例如：

- (1) 认为具有一切知智的觉悟者不会出现人间，只会出现在最高的天界。  
另外，
- (2) 神（上帝）只有一个，不会很多，以及
- (3) 由于这唯一的神是最高尚和最高贵的，祂必然是永恒的、不会变坏、生病与死亡等想法。

佛陀已抛弃了所有这些（不正）见的缠结。

## C. 四圣谛之正见

这正见是指：

1. 苦谛（了解到真正的苦）
2. 苦集谛（了解到苦的真正原因）
3. 苦灭谛（了解到苦的真正止息）
4. 苦灭之道谛（了解到导致苦的止息之正道）[28]

### 1. 苦谛（了解到真正的苦）

## 依恋声色等感官之欲与由此造成的麻烦

由于这种依恋执着（attachment），人、天人与梵天人等众生都会遭受巨大的身心之苦，这些苦由过去（无量世）延续至现在此刻，只要依恋执着之心仍存，苦恼将会在未来岁月中继续被感受到；那是未觉悟的人之眼、耳、鼻、舌、身（触摸）和意（mind）等六个内在感官（六内根），在受到外部的（六外尘、六外处或六境）刺激时，与贪瞋痴等烦恼污染结合在一起时的运作结果。这六个感官都是苦（令人苦恼），尽管这对许多人来说并不明显，但却是真实的、经常不断的与逼迫难忍的（oppressive）。

依恋感官（之欲）如何逼迫（oppress 压迫）？这可以下述任何一组因素来解释：

- (1) 透过业行（*Saṅkhāra, kamma-formations*）、不稳定与苦恼来逼迫。
- (2) 透过业行、燃烧与不稳定来逼迫。
- (3) 透过出生、变坏与死亡来逼迫。
- (4) 透过煽动、激起贪瞋痴之火、我慢、不正见、污染（*kilesa*）、烦恼（*āsava* 漏）等来逼迫。
- (5) 透过激励恶行，如残杀众生等来逼迫。
- (6) 透过添加燃料、助长出生、变坏、忧、悲、苦、恼、绝望等火焰来逼迫。

现在我想解释其中一些要点。

### 业行（*saṅkhārā*）所生的逼迫

拥有人类，天人或梵天人的感官能力意味着在过去世中曾作过（不少）善业，因为如果没有作过善业，地狱、畜生、饿鬼或阿修罗等的感官能力就会出现。所以处于更高世界的众生感官能力对他是有逼迫性的，因为要不断作出善业才能确保这些能力的延续。而那些同类业行在下一生也会逼迫他，因为他仍要去维护他的品德，以免将来失去那些感官能力，于是便有持续的逼迫感。由于眼与其他感官都无法不依业行而生，故一般认为业行在无始的生死轮回中不停在“逼迫”着感官能力的“拥有者”。

### 不稳定所生的逼迫

这是指“在任何有导致破坏的威胁情况下，有可能立即遭到破坏的逼迫（压迫）。”从受孕时开始，没有任何一刻，即使在一眨眼或闪电之间，都会有遭破坏的可能性。此外，即将遭受破坏总会引起焦虑不安；而且，破坏到来时必会经历许多苦楚。这就是所谓的不稳定（*vipariṇāma*）导致感官逼迫难忍的意思。

## 苦苦所生的逼迫

这是指身心之苦。当感官在（子宫中）成长时与（生命）在出生时所经历痛苦不用多说了。当感官与不合意的（unpleasant）事物接触时所生的苦恼也是显然的。而且，每当看到或听到某些人而生起不合意的感受，并对其身体作出打击、惩罚时，就会感受到那些逼迫。而当眼睛或其他感官生病时，或为了维护眼睛或其他感官而出现身心的苦恼时，就会感受到苦恼逼迫。就这样，从眼睛开始到所有感官，都会令与之相关者生起逼迫。

## 火烧所生的逼迫

由于通过感官唤醒了人们内心的污染（贪瞋痴等烦恼），难怪感官是那么多苦难的根源了。这些污染就像不断有燃料补给的巨大火焰，由无始的过去至无终的未来，在生死轮回之中燃烧不熄。大火有三：贪火、瞋火与痴火；而当它们通过眼、耳、鼻、舌、身与意等六根再有燃料补给时，它们自可确保那一众生在未来的生死轮回（*samsāra*）中将是漫长而悲惨的。

这是正见的知识，它让人了解到依恋感官之乐会在欲界、色界或无色界中造成无边苦海。

### 2. 苦集谛（了解到苦的真正原因）

在生死轮回中，只要对感官有“我的”或“我自己”等依恋想法，就会继续有逼迫与苦恼。因此，与感官有关的渴爱、欲望与贪心才是苦恼生起的真正原因。[29]

这是正见的知识，它让人了解到苦恼是透过渴爱生起的。

### 3. 苦灭谛（了解到苦的真正止息）

在任何生命中，与感官有关的渴爱与贪念终于结束了，苦恼与逼迫也终于结束了。一个已完全熄灭渴爱的人去世后，（由于不会再转生），感官不会再现。

这是正见的知识，它让人了解到渴爱的终止。

### 4. 苦灭之道谛（了解到导致苦的止息之正道）

当已概略地修习佛法，特别在禅修中发展了心智，最终体察到与了解到感

官的真实本性时，与感官有关的渴爱就在此生中结束；它（渴爱）不再出现，通过感官生起的苦恼逼迫同样地也不会出现。

这是正见的知识，它让人了解到导致（苦因）渴爱停止之真正途径。在八圣道的道支中，这种对四圣谛的正见是最重要的。

就此结束以上对四圣谛之简要阐述。

## 2.2 正思维[30]

这可用下面三个标题作解释：

1. 舍弃（renunciation）的思维（= 慷慨/布施 generosity）
2. 无害（non-harming）的思维（= 慈心/慈爱 loving-kindness）
3. 非暴力（non-violence）的思维（= 悲心/悲悯 compassion） [31]

### 1. 舍弃的思维

内心没有贪欲的状态，故此能放弃愉快的色、声、香、味、触等五种感官之乐，或是能放弃对五蕴或身心之依恋执着。没有贪心出现的思想就是这种正思维的方式。 [32]

### 2. 无害的思维

对所有众生的慈心（*mettā*）；如对看得到的人与动物或看不到的天人与饿鬼，祝愿他们幸福与健康的思想或心意。 [33]

### 3. 非暴力的思维

对所有众生的悲悯与同情；所有众生都会遭受一些痛苦，而大多数众生都要承受许多痛苦。与他人的苦难一起“颤抖/忧虑”是巴利文的习语，这样的（悲悯）思想就是正见这方面的实践。 [34]

就此结束以上对正思维的解释。

## 2.3 正语

有四种正语：

1. 克制自己不妄语（不说谎）。
2. 克制自己不两舌。
3. 克制自己不恶口。

#### 4. 克制自己不绮语。

第一种（不妄语）是指：克制自己，不把假的说成是真的、不把真的说成是假的。[35]

第二种（不两舌）是指：克制自己，不在朋友之间搬弄是非，陷害他人，令他们互不信任、互不尊重，从而产生纷争与麻烦。

第三种（不恶口）是指：克制自己，不在愤怒之中发出粗言秽语与辱骂之词，例如影射有关人等之种族、家庭、性格与职业等等。

第四种（不绮语）是指：克制自己，不作无谓的唠叨，又指那些戏剧和小说[36]，它们不含有价值的目标，不含达目标正法，也无提及戒行或德行；它们或许有些短暂的娱乐价值，但提及的事情对读者或听者并无激励作用。

与目标相关的话语应该描述：在此生中可享受到的诸如长寿、健康与正当获得的财富，而在来生中可转生为人或天人等。

与方法相关的话语应该明示要实现上述目标的方法。

那些涉及在家人与出家人之戒行或德行准则的话语，（在佛教中指五戒、八戒、十戒或 227 条戒律等），应是摧毁贪瞋等烦恼的基础。

与那样的目标、方法与戒行（德行）相关的话语都没有在上述提到的那些戏剧等书籍中找到，所以那些叙述与表演相当于无用的唠叨。

在这（不绮语）标题下还包括三十二种庸俗的谈论（vulgar talks）[37]，它们对心灵没有好处，（并会阻碍初果等圣果的成就，也会阻碍转生至较高层次的世界。它们是：谈论统治者、罪犯、国家部长、军队、危险（风险）、战役、食物、饮料、衣服、住处、装饰物、香水、亲属、车辆、村庄、城镇（towns）、城市（cities）、省份（provinces）、女人（或男人）、英雄、街道、浴室、已去世的亲属、这个与那个、世界的起源、海洋的起源、常见（常住不变的见解）（eternity views）、断见（断灭的见解）（annihilation views）、世俗的损失、世俗的利益、自我放纵（self-indulgence）、自我惩罚（self-mortification）等等。）。[38]

任何想在有关目标、方法与戒行（德行）等方面发展智慧的人，都不应浪费时间沉溺于这三十二种谈论之中。此外，正在实践禅修，欲培育寂静（samatha）或培育内观智（vipassanā）的人，都应知道，即使是涉及目标、方法与戒行（德行）的讲话也有其局限性。



就此结束以上对四种正语的描述。

## 2.4 正业

正业有三种：

- 1) 克制自己不杀生。
- 2) 克制自己不偷盗。
- 3) 克制自己不邪淫。[39]

第一（不杀生），是指克制自己，不以身体行为或口舌煽动去故意杀死或毁灭众生（即自不杀生，亦不教人杀生），范围从杀死虱子和虫子的卵、导致堕胎、乃至屠杀包括人类在内的生命。[40]

第二（不偷盗），是指克制自己，在未得拥有者同意下，不以身体行为或口舌煽动去故意偷取、移除或挪用任何东西，无论是生物或非生物。

第三（不邪淫），是指克制自己，放弃会给人带来苦恼之性行为；例如通奸（因为这会导致婚姻破裂）、强奸、与有父母保护之未成年人性交，以及对他人作出性变态行为等。这里说的正业还包括禁绝五种麻醉品（intoxicants）以及用纸牌、骰子等的赌博。[41]

就此结束对三种正业的解释。

## 2.5 正命（Right Livelihood）

- 1) 克制自己，不以犯戒的手段来谋生。
- 2) 克制自己，不以不正当的手段来谋生。
- 3) 克制自己，不以欺骗他人的手段来谋生。
- 4) 克制自己，不以低俗知识的手段来谋生。

第一种犯戒的手段，是指正业中提到之杀、盗、淫等三种不善的身业、或是正语中提到之妄语、两舌、恶口、绮语等四种不善的口业——任何以上述之不善业来谋生的方式都是错误的。因此，以出售不应出售的五种商品[42]来谋生都不是正命。当人们能够克制自己，在谋生时放弃上述之不善业时，就是实践正命。

第二种不正当的手段，是指比丘（佛教僧侣）与在家隐士的错误谋生方式。这些错误的谋生方式包括诸如比丘向在家人提供鲜花与水果、调制药物、以某些方式去奉承在家人或充当在家人的使者等。比丘可能希望以上述那些错

误方式来增加他的利益，但实际上只会换来鄙视。

〔中译者注：在家隐士（lay hermits, *isi* (pāli), *rishi* (Sanskrit), 是缅甸某一特别阶层的在家信徒)〕

第三种不正当的手段，是指通过欺骗他人来谋生，虽然本节的大部分内容适用于比丘，但也适用于在家人。下面是五种欺骗的描述：(1)以各种各样的诡计，让人误解某人具有神通能力、得到甚深禅定境界、圣者的道与果、假装行为举止来使人以为某人是位圣者（*ariya*）、或假言自己不想接受布施，不过为了布施者的利益才接受，以获得别人对自己有高的评价。(2)用说话讨好布施者，以便得到他们的礼物，(3)用种种暗示与姿势来招引奉献物品。(4)用说话骚扰布施者，迫他为了摆脱自己而布施。(5)送布施者小礼物，以便获得更大的礼物回报。所有这一切都是欺骗与欺诈。

第四种不正当的手段，是以低俗的知识来谋生，指通过预言、手相术、解释其他身体标记、占星术或其它类似的低俗技巧来谋生；它们都与比丘的佛法实践背道而驰。当比丘与在家隐士都克制自己，不以上述不正当的手段来谋生，他们的谋生方式在这方面才是纯净的。

就此结束以上对正命的阐述。

## 2.6 正精进

这道支有四个部分。前两个处理不善业，分别为已出现的与尚未出现的不善心态；这两者不断引起众生的焦虑、腐败与堕落。后两个处理善业，那些已出现的或是那些尚未出现的善心态。它们总能为众生带来和平、清净、高尚与进步。现对此四个部分作更详细的解释。

那十不善业已经提过了（见第 5 页）。那么，无论那些业是过去出现过的或是现在出现的，它们都被称为“已生起的不善”，但是，如果这些业尚未作，虽然将来有可能作，那么这就被称为“尚未生起的不善”。

为了说明善业，已生起的与尚未生起的，让我们采用七清净 —— 七个清净的阶段：

1. 戒清净或道德行为的清净（通过遵守戒律获得）
2. 心清净（通过禅修获得，以止禅提升定力）
3. 见清净（通过了知身心、世间的真相，不再生起我见、我所等邪见）
4. 度疑清净（通过克服怀疑）
5. 道非道智见清净（通过知见什么是道、什么是非道获得）
6. 行道智见清净（通过知见行道获得）
7. 智见清净（最后五个要通过智慧获得，以观禅成就内观智）

那么，无论过去或现在在自己身上已生起的任何清净，都被称为是“已生起的善”；但尚未经历过的清净，尽管将来可以（只要作出必要的努力）则被称为“尚未生起的善”。

如果八圣道能在此生被修习与发展，那么凭借它的力量，已生起的恶业将永远不会再生起，直至证得无余涅槃（到时它已不可能发生了）。此外，凭借八圣道，在此生中尚未生起但在将来可能生起的恶业，在任何时候都无机会生起，直至证得无余涅槃。

同样地，当八圣道在当下被实践与发展时，由于它的力量，任何一种已在自身中生起之清净会变得不可摧毁与稳定不变，直至证得无余涅槃。同样地，至今为止尚未在自身中生起的那些清净——它们还未被证得或达到，凭借八圣道，它们在此生中可以被证得和达到。

（在解释术语“已生起”与“尚未生起”时，人们可以通过十不善业来轻松地理解不善，而善则最好通过七清净来说明。）

受过佛法教导的比丘与在家人，具有信心与忠诚，应该相信这些理由，只有以正精进来修习与发展八圣道才能带来真正的幸福与富足。人世事烦多，只应做重要的，例如那些不可避免的事情。

这确实是阐明正精进的方式，它是佛教实践之基本因素。与八圣道有关的这个最重要主题（正精进）的摘要如下：

1. **对于不善**，修习八圣道，以完全防止于今生尚未生起但在来世会生起的恶行（不善业），这是第一种正精进。
2. **对于不善**，修习八圣道，以完全防止于今生尚未生起但在来世会生起的恶行（不善业），直至证得无余涅槃，这是第二种正精进。
3. **对于善**，努力修习八圣道，令今生尚未达到的更高阶段的清净能够成功地达到，这是第三种正精进。
4. **对于善**，于此生努力不懈，令个人的戒清净——包括五戒在内之七条戒律（身三条、口四条）及以正命作为第八条（见下文第 34 页）能够保持不破损，直至证得永久的涅槃，这是第四种正精进。

这四个项目就是正精进，以这方式来解释是为了方便理解。它们只有四个，是因为对应其四个功能（即：避免，克服，发展，维护）。但实际上这里只有一个因素——精进——因为当任何人试图达到任何阶段的清净时，所作的努力（精进）自会涵盖这四个功能。

就此结束四个正精进的阐述。

## 2.7 正念

大多数人的心念（思绪）从来都不稳定，而是飞来飞去。他们不能控制自心，因此无法将心固定在禅修主题（对象）上。由于他们不能控制自心，他们就像疯了或精神错乱的人，对于这样的人，社会是不会重视的。因此，开始禅修的人会发现，他们不受控制的心就像那些精神错乱的人一样。为了消除不稳定与浮躁的心，并把它不断地固定在禅修主题上，人们必须修习四念住。它们是：

### 1. 身念住（密切地留意观察身体）（*kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之绳牢牢地系心于身体（色蕴）。这里的意思是，让心不断地注视着或专注着身体现象，例如呼吸（出息与入息）以及在《念住经》内所列出的练习[43]。当这样的修习持续到三或四个月时，心的不稳定性自会消失，到时无时无刻都有可能集中心意于身体（色蕴）上。这需要每天进行稳定的练习，例如：由每天一小时至六小时，念住于呼吸（密切地留意观察着出息与入息），或念住于（密切地留意观察着）上述经典中列出的其它禅修主题。这个时候，禅修者控制了自心，可以令它固定（专注）于任何禅修主题上。

### 2. 受念住（密切地留意观察感受）（*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之绳牢牢地系心于身体中生起的感受（指乐受、苦受、不苦不乐受），这些感受无时无刻都随着条件（因缘）而变化。重复地把心固定在这些感受上将会结束内心的焦躁不安，当这种情况发生时，行者便能控制住心，可令心集中于任何禅修的主题上。

### 3. 心念住（密切地留意观察心）（*cittānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之绳牢牢地系心观察当下生起的贪或瞋，而它们是会时不时随着条件（因缘）出现在心流（mental continuum）中。若经常修习心念住，躁动不安的心就会消失，且会变得可以使用，这样一来，它便可固定于任何禅修的主题上了。

### 4. 法念住（密切地留意观察法）（*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*）[44]

意思是以正念之绳系心观察当下生起的心理现象——如在心流中生起的五盖（贪欲、瞋恚、昏沉、掉举、疑悔），以及佛经中所说的随着因缘条件在心流中生起的心理现象。若能重复多次修习法念住，心的躁动不安就会消

失，通过这种制心练习，心便可被引导至任何禅修主题上了。

因此，念住实际上是一种禅修工作，它以正念的绳系心于个人五蕴中之四蕴，以摆脱疯狂、精神错乱、炽热和燃烧着的心态，而这些心态自古至今都是个人自心之连续体（心流）的一个组成部分。因此，观身（body-contemplation）的对象是色身，观受的对象是感受，观心的对象是心识（consciousness），观法（*dhama-contemplation*）的对象是心理现象。应每天勤奋地、有规律地进行修习，这样，心便不会向外物偏离，而是集中于上述的四个蕴上。

〔中译者注：法念住中之法，是指身、受、心之外的内心生起的东西，英译为 *mental objects or mental formations*，这里姑且译之为心理现象。〕

## 2.8 正定

在这个世界上，当一个人学习如何阅读时，必须从字母表的字母开始，只有掌握了这些字母才能获得高等教育。同样的道理也适用于禅修过程——心智培育过程，当中必须首先修习念力（mindfulness），因为只有念力坚强时才能摆脱疯狂、精神错乱的心态，也只有这么做，到时才能坚定地实践更高阶段的禅修。

因此，在修习身念住、受念住或其它念住时，若念住工作一切正常，行者每天都能不间断地专注到一、二个小时或以上，便应转向发展心清净，即可获得四禅那（*jhāna*）定境的止禅修习（*samatha-jhāna-samādhi*）。这好比学习佛法，在学好字母之后，便应逐步学习、掌握《吉祥经》、对三宝与自己导师的礼敬文、各种护卫经文、巴利语法（*Pāli grammar*）与有关阿毗达摩意义的手册等。[45]

在这四个层次的定境（禅那）中，第一个定境被称为初禅或第一禅那（*jhāna*），它要通过对下列禅修对象（禅修业处）之一作密集修持才能获得，当中要经历三个连续的发展（*bhāvanā*）阶段：(1)准备的发展（*parikamma-bhāvanā*）阶段，(2)近行定的发展（*upacāra-bhāvanā*）阶段，和(3)安止定的发展（*appanā-bhāvanā*）阶段。可以获得第一禅那（*jhāna*）的二十五个禅修对象（禅修业处 *kammaṭṭhāna*）是：

- 十种遍处（*kasīṇa*）对象（四种颜色，四大，空间，光）
- 十种不净（腐朽的尸体）
- 一种对身体三十二个部位进行的练习
- 一种专注呼吸的练习
- 三种梵住（*divine abidings*）：慈（*loving-kindness, mettā*）、悲（*compassion, karuṇā*）与喜（*joy-with-others, muditā*）[46]

当一个人开始从事禅修并努力进行专注（留意观察）呼吸的练习时，这种“发展的准备工作”，即只为摆脱疯狂与精神错乱的心，被包括在第一禅那（*jhāna*）之中。

值得注意的是，专注呼吸的修习有两个目的：提升念力与达到第一禅那。有关四禅那（*jhānas*）的全面解释，应细阅《清净道论》一书。

这里结束有关四禅那部分的解释。

到此亦结束对八圣道的全面解释。

### 3. 修习圣道（**Practising the Path**）

#### 3.1 三种轮转与四种流转（**The Three Rounds and the Four Kinds of Wandering-On**）

当佛法（*Buddhasāsana*）仍在今天存在时，若有人发心修习和发展八圣道，他们可以摆脱轮转之苦。我将会向你们解释。

有三种由（生死）轮转产生的苦，它们是：

1. 烦恼轮转（*kilesa-vaṭṭa*），
2. 业轮转（*kamma-vaṭṭa*），
3. 果报轮转（*vipāka-vaṭṭa*）。

它们也被分类如下：

- (a) 与在恶道流转有关的三种轮转，
- (b) 与在欲界善道流转有关的三种轮转，
- (c) 与在色界流转有关的三种轮转，
- (d) 与在无色界流转有关的三种轮转。

〔中译者注：轮转，与轮回同。流转：流落辗转于生死。〕

(a) 与在恶道流转有关的三种轮转的情况：

- (1) 烦恼轮转是指我见与疑。
- (2) 业轮转是指十种恶行。（见第 6 页之表）
- (3) 果报轮转是指由于恶业而转生至地狱、畜生、饿鬼、恶魔（阿修罗）等恶道时所得的五蕴果报身体。

(b) 与在欲界善道流转有关的三种轮转的情况：

- (1) 烦恼轮转是指追求感官（五根）之乐，例如愉快的色（*sights*）、声、香、味、与触等五境。

- (2) 业轮转是指三种做功德的方法，那就是布施、持戒与禅修。
- (3) 果报轮转是指由于善业而转生至人与六欲天中之天人时所得的五蕴果报身体。

(c)&(d) 与在色界或无色界流转有关的三种轮转的情况：

- (1) 烦恼轮转是指依恋执着于色界中之微妙色与无色界中之无色状态。
- (2) 业轮转是指能导致色界与无色界的善业或在色界与无色界中修习的善业。
- (3) 果报轮转是指在色界中之梵天天神的五蕴与在无色界中之梵天天神的四蕴（受想行识）的果报身体。

因此，人们应该理解在色界与无色界中有这三种轮转。

三种轮转中每种轮转都有四个流转部分，它们的阐释亦到此为止。

### 3.2 道支与轮转（Path-Factors and Rounds）

八圣道也可以就初果（入流）、二果（一来）、三果（不来）与四果（阿罗汉）等的经验来划分。

一位成就初果（入流）的人在经历八圣道时，（当其心从不断的生死流转中转向涅槃时），会完全终止与三恶道相关的三种轮转；至于与流转欲界善道相关的三种轮转，则会在七世后完全终止。[47]

二果（一来）在经历八圣道时会完全终止三种轮转中的两种轮转，即与上述欲界善道相关的七世中之最后五世；换句话说，二果（一来）会在二世内完全终止所有与欲界善道相关的三种轮转。[48]

三果（不来）之八圣道（经历）完全终止与流转欲界幸福生命相关的（三种）轮转，超越了二果（一来）的二世，只留下于色界与无色界生存的（三种）轮转。

一位证得四果阿罗汉的人所经历的道（八圣道），完全终止了流转于色界与无色界中之三种轮转。所有烦恼污染皆被永远熄灭。

就此结束对道支与轮转之间相互关系的解释。

### 3.3 第一、第二与第三层次之见（随眠地、缠缚地与违犯地之见解）

与三恶道相关的三种轮转，当中四个流转都有三个轮转，它们对今天的佛教

徒来说是非常迫切的。如佛陀所说，当一个人的头部着了火，立即扑灭它是最紧迫的，即使拖延一分钟也不可能。那么，佛教徒要完全止息与恶道相关的三种轮转，就应比要扑灭头部上火焰的那个人更加紧迫了。为了这个原因，我已处理（阐释）了四圣谛，因为它能够终止那三种轮转。[49]它是怎么做到的？

我见与疑惑两种污染在证初果（入流）时已经被切断，其中以我见至为重要。当我见不复存在，自然就没有疑惑，而十不善业也就无法生起，流转恶道也可完全断绝了。

我见只不过是自我或有我之见（*self view, atta-ditṭhi*）的另一名称，此见以眼、耳、鼻、舌、身与意等六根为“我”与“我的”。此见为所有世人或凡夫（*puthujjana*）所顽强地执取不放。我们说六根（感官）被顽强地视为“我”与“我的”，意思是说，每当看（感知）到一个可见（可感知到）的物体时，人们就会顽固地坚信：“我看到它，我看到它。”同样地，其他感官和他们的对象（心理现象为第六）也是如此表现。这就是在六根（六个感官或六内处）基础上如何建立起我见的方式。

让我们举个例子：有一众生在过去世中作了许多愚蠢的错误（恶业），所以在他后世的每一生中都会执着源于我见所生的旧恶业，并且永远伴随着他的生命流。这样下去，这位众生在许多来世中也会犯愚蠢的错误，从而因我见而犯新的恶业。因此，当我见被消除了，导致会生于恶道之旧恶业果报就不会出现，也无法作出更多（新）的恶业。因此，在恶道中流转的可能性就不会再有了。对于这样的一个人来说，将不会再转生至地狱、畜生、饿鬼与阿修罗（*demons 恶魔*）—— 这些都被消除了。像这样的人证得了他第一次的有余依涅槃（*sa-upadisesa Nibbāna*）体验，这意味着对他而言，流转至恶道的三种轮转已经完全灭绝了。于是，他成为超于凡界的圣者（*ariya*），一个会在未来世相继往更高的超凡境界转生的人。[50]

现在，我们来考虑三个层次或阶段之见，我见是由此被建立起来的。

第一层次被称为睡眠地，那是指，在无始生死轮回中经常伴随着每位众生的生命流之我见，它以身口意三业未作之前的种子或潜能形式定居在整个人中[51]。当可能导致邪恶行为的物体与六根门中任何一个接触时，例如眼根门，在那潜在的见解（指我见）刺激下，不善业即在心中生起。这是第二层次的所谓缠缚地。此缠缚地在十种不善业路径之中可以贪、瞋、不正见等三种意业（*mental kamma*）来作代表。于是，意业的阶段已经到达了。如果不采取措施去控制心意，不善就会从缠缚地的层次扩展到被称为违犯地的第三层次，那是出现不善的口业或身业的阶段，这包括四种口业（妄语、两舌、恶口、



绮语)与三种身业(杀生、偷盗、邪淫)。

(中译者注: 随眠地 (*anusaya-bhūmi*, latency level) 是潜在的阶段。缠缚地 (*pariyutthana-bhūmi*, obsessive level) 是烦恼困扰人心的阶段。违犯地 (*vitikkama-bhūmi*, transgressive level) 是作出身/口不善业的的阶段。)

假设我们以一枝火柴为例,当火柴盒的表面附有亚硝酸盐可用时,那么就有激活位于火柴头中的火的潜能;火焰被擦出后便可以此一点燃的火柴去点燃一堆垃圾了。火柴盒上被擦的表面代表六外处(六个感官对象)——色、声、香(气味),味(味道)、触与法(心理现象),而火柴头可擦出火焰的潜能可比作(第一层次的)随眠地。当这些东西(六外处)出现在心中时,就像划火柴之后会出现的热与火一样——缠缚地。从那小小的火,一团大火可以被点燃出来,以违犯地之身业与口业去燃烧与灼烧其他众生。

就此结束对第一、第二与第三层次之见的解释。

### 3.4 将八圣道分成三组(戒、定与慧)

八圣道自然地落入以下三组:

- (1) 戒组: 正语、正业与正命(正当的生计)。
- (2) 定组: 正精进、正念与正定。
- (3) 慧组: 正见与正思维。

如果详细考虑戒组的三个组成部分,那么它们就这样地成为一套以生计为第八条的戒律:

- (1) 我会克制自己不杀生。
- (2) 我会克制自己不偷盗(不予不取)。
- (3) 我会克制自己不邪淫,也不饮酒或服食麻醉品。  
(1)-(3)等三个包括在正业。

- (4) 我会克制自己不妄语(不作虚假言论)。
- (5) 我会克制自己不两舌(不搬弄是非、不挑拨离间)。
- (6) 我会克制自己不恶语。
- (7) 我会克制自己不绮语(不作杂秽语、无义语)。  
(4)-(7)等四个包括在正语。

- (8) 我会从事正当的生计,克制自己,避免以不诚实、暴力与杀戮的方法来谋生。  
(8)这个包括在正命。

(中译者注:经典上通常这样解释正命,即不可违犯五戒中的任何一戒

去谋生；不做武器交易，不进行奴隶贸易，不经营肉类买卖，不出售酒类饮料、毒品或毒药；不作预言或算命。)

长期要遵守的戒律通常包含在（上述）以正命为第八条的戒律组之中，所谓长期要遵守的戒律，就是指那些行者在受持后会终生时刻遵守的戒律，例如在家人受持的五戒，隐士与流浪的修行者（可能不是佛教徒）受持的十戒，佛教沙弥受持的十戒与包含在波罗提木叉（*Pātimokkha*）中的比丘 227 条戒律。同样地，八戒是基于五戒与上述以正命为第八条的戒律组之改进。

当邪恶的不善业 —— 四种不善的口业与三种不善的身业 —— 出现时，属于戒组之组成部分的正语、正业与正命，是用来摧毁第三层次（违犯地）之我见的因素。

当三种邪恶的不善业（贪欲、瞋恚与邪见）出现在心中时，属于定组之组成部分的正精进、正念与正定，是用来摧毁第二层次（缠缚地）之我见的因素。

属于慧组之组成部分的正见与正思维（又称正志），是用来摧毁第一层次（随眠地）之我见的因素，此层次的我见一直在无始生死轮回中伴随着众生之生命流。

就此结束将八圣道分成（戒定慧）三组的解释。

### 3.5 如何建立戒组

为了摆脱由我见生起之三种不善口业，必须在自己内部建立戒组的三个组成部分，换言之，以正命为第八条戒律的戒组应被受持与修习。

人们不能以这种方式（受持戒律）来防止由我见产生之三种不善意业，所以当人们不想再作这些意业时，就应修习与建立在八圣道中定组的三个组成因素。只有当人们每天至少修习一个小时的念住呼吸、或以所谓遍处（*kasinas*）的对象来禅修，如以骨头、颜色或（地水火风）四大种等对象以每日至少一个小时来禅修，才能产生那些坚定的心态。

如上所述，欲摆脱违犯地之我见必须在自己内部建立戒清淨，如以正命为第八条戒律之戒组。（受持戒律的方式：）人们可以先背诵如下所述的戒律，然后实践它们，或者，只管决定由今天起至命终之日都不会杀生等；不必向比丘求授戒律，一个人只需相应地如法实践它们即可。行者可以开始背诵或在心内决定如下的戒律：

(1) 从今天起至命终，我会克制自己不杀生。

- (2) 从今天起至命终，我会克制自己不偷盗。
- (3) 从今天起至命终，我会克制自己不邪淫、不饮酒也不服食麻醉品。
- (4) 从今天起至命终，我会克制自己不妄语。
- (5) 从今天起至命终，我会克制自己不两舌。  
〔中译者注：两舌，指离间语、两舌语。即于两者间搬弄是非、挑拨离间，破坏彼此之和合。〕
- (6) 从今天起至命终，我会克制自己不恶口。  
〔中译者注：恶口，指言语粗犷，毁辱他人，令其受恼。〕
- (7) 从今天起至命终，我会克制自己不绮语。  
〔中译者注：对此世的众生、流浪的众生或天界众生都不说无利益的话语。〕 [52]
- (8) 从今天起至命终，我会克制自己不邪命。  
〔中译者注：不邪命，指避免以不正当或犯戒的职业作谋生之道。〕

当这套戒律已被受持，它会一直有效至被违犯，之后，只须再受持那条违犯的戒律即可，当然再次受持那些尚未违犯的戒律是无害的，这实际上虽无必要，但如再次受持未有违犯的戒律，可因此而令之得到加强。

因此，最好每天都承诺受持这些戒律。但这些戒律是要长期遵守的，即是说，它们每天都适用，就像五戒一样。它们不像仅在八关斋戒日 (*Uposatha days*) 所要遵守的八戒。而遵守 227 戒的比丘、遵守十戒的沙弥，以及隐士和流浪者都无需受持（上述）那些戒律，（因为他们的戒律已经包含了）。

现在我们应审查一下违犯上述前七条戒律所需的构成因素。

#### 杀生的五个条件：

- (1) 那生物必须是活的。
  - (2) 必须知道它是一个生物。
  - (3) 必须有意图去使其死亡。
  - (4) 必须有采取行动去使其死亡。
  - (5) 那样的行动必须导致死亡。
- 如果所有这五个条件都具足，那么第一条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 偷盗五个条件：

- (1) 财产必须是另一个人的财产。
- (2) 自己必须知道它是另一个人的财产。
- (3) 必须有偷盗的意图。
- (4) 必须有采取行动去偷盗。
- (5) 通过该行动，财产必须被占有。

如果所有这五个条件都具足，那么第二条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 邪淫的四个条件：

- (1) 必须有一男子或一女子，与之邪淫是不正当的。[53]
- (2) 必须有意图与这样的人发生性关系。
- (3) 必须有采取行动去进行这种性行为。
- (4) 必须从性器官的接触中有享受。

如果具足所有这四个条件，那么第三条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 妄语四个条件：

- (1) 陈述必须是不真实的。
- (2) 必须有欺骗的意图。
- (3) 必须有意图后付出努力（去妄语）。
- (4) 另一个人必须知道所说内容的含义。

如果具足所有这四个条件，那么第四条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 两舌四个条件：

- (1) 必须有被离间的人。
- (2) 必须有意图去离间那些人。
- (3) 必须有意图后付出努力（去离间）。
- (4) 其他人必须知道所说内容的含义。

如果具足所有这四个条件，则第五条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 恶口的三个条件：

- (1) 必须有被辱骂、诋毁的人。
- (2) 必须有愤怒。
- (3) 恶口之语必须是针对那个人。

如果具足所有这三个条件，那么第六条戒律已被违犯，那就应重新受持。

#### 绮语的两个条件：

- (1) 必须有意图说些不会带来利益的事情。
- (2) 那些（无用、无利益的）事情必须被说出来。

如果具足所有这些条件，那么第七条戒律已被违犯，那就应重新受持。至于“不会带来利益的事情”，这是指不会导致良好质量发展的戏剧与小说。今我们有着无数的戏剧与小说，它们都具足绮语的所有条件。

满足上述前三条戒律（杀盗淫）与第六条（恶口）戒律的（违犯）条件，不仅足以打破（违犯）这些戒律，而且足以使所作的业成为一条导致转生恶道之“业的路径”。但是，在处理妄语、两舌与绮语戒律的情况，如果要这些（违

犯) 行为成为“业的路径”，就必须加上下述条件：

- (1) 在妄语的情况下，另一个人受到损失或伤害。
- (2) 在两舌的情况下，必须有分裂、不和等出现。
- (3) 而在绮语的情况下，其他人必须认为戏剧与小说都是真实的叙述。

这些都是与七种错误行为有关的条件，它们是每天遵守以正命为上述第八条戒律的人都应该知道的东西。

在自己内部建立起圣道三组中之戒组三个组成部分（正语、正业、正命）的方法的简短解释，就此结束。

### 3.6 如何建立定组

正如我们已经解释过，实践好戒组的三个组成部分可导致戒清净的建立，而邪命与七种不良行为，身三种、口四种完全被切断了，它们全部皆由我见所生。

然后，为了摧毁由三个恶不善业支持的第二层次（缠缚地）之邪见，必须在自己内部建立起八圣道中之正精进、正念与正定等三个道支（因素）。

（中译者注：三个恶不善业是指贪欲、瞋恚与邪见。）

这意味着以四十个业处（禅修对象）中的一个来禅修。这里将简要地描述“念住呼吸”的禅修方法。如果在家佛教徒日间没有时间禅修，他们务必每天早上一起床后就禅修大约一个小时，晚上也要禅修一或两个小时后才好上床睡觉。

这个禅修应遵循的方法如下：如佛所说：「他专注地吸气，他专注地呼气。」因此，在行者决定禅坐的整个期间，心意只许专注在呼吸（出息与入息）上，不许到处游荡，要成功做到，行者需要付出身心的努力。在这里，身体上的努力，是指每天要努力作定时禅修，绝对不许间断。心意上的努力，是指在呼吸时要极度关注，不许心意偏离到别的地方，并要强劲地固定心意于禅修对象（业处）上，不令睡眠与怠惰暗中闯入。

在呼气期间，当空气接触到鼻孔时，应只专注着呼气时的触觉。同样地，在吸气时，亦应只专注着在吸气时空气与鼻孔的触觉。心意应持续地固定在鼻孔的区域上。因此，正精进在这里是指这两种努力——上述身与心的努力。

当行者以这种方式用心约两个星期、一个月、或甚至两个月后，行者的专注力（mindfulness）就可固定在入息与出息上，这样的专注（密切注意）实可称为正念。

一旦八圣道中戒组的三个组成部分被建立起来，内心的不安就会日益减少。

很明显，初心者在禅修时，就禅修对象（业处）而言，他们是无法控制心意的。在这世上，无法控制自心的疯子在世俗事务中是没用的。同样地，我们也可以说，这世界认为心智健全的人，在禅修方面，他们真的是疯了，因为他们无法控制禅修对象。当根据禅修成功的标准来判断时，这些人是没用的。以此方式观察时，我们可以看到，有必要建立起定组中的三个因素，从而治愈内心的躁动不安。[54]

虽然定境的两个领域——近分定与根本定（*upacāra-samādhi* and *appaṇā-samādhi*）尚未能达到，如每天能固定心意于禅修对象上一至二个小时，那么无论何时，当行者想专注于任何禅修对象时，他都会很易做得到。

对于已成功建立起八圣道定组中之三个因素的人而言，他已达到心清净，由我见生起的三个不善心业（贪欲、瞋恚与邪见）便会熄灭。而由上述三个不善心业代表的第二层次（缠缚地）之邪见也被消灭了。此外，由五盖引起内心的躁动不安也会消失。

〔中译者注：达到心清净之烦恼熄灭、消灭、消失等，仅指在第二层次之不善心业，在第三层次之根本烦恼种子仍然存在。〕

就此结束如何建立起八圣道定组中三个因素的解释。

从戒组的因素在行者中建立起来的时候，只要他不违反这些因素，就可说他的戒清净完满了。在完满了戒律那一天起，就应实践定组——正精进、正念与正定。然后，相当用功的人理应在不超过五天或十天的时间里可摆脱内心的躁动不安。这样地做了并能坚定地集中心意于呼吸上时，定组的三个因素就得以建立。从那天开始，行者可说在自己中建立起心清净了。其后，行者就应继续在自己内部建立起八正道中的慧组。

### 3.7 如何建立慧组

#### *正见*

任何成功建立戒清净与心清净的人，都应努力建立起慧组中之正见与正思维，以便摧毁随眠地之我见。建立起这两个道支，意味着顺序地建立起五个慧清净，即：见清净，度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净，以及（超凡的）智见清净。

为了实现这一目标，我们应考虑四大要素，字面上即地大、水大、火大与风大（air）。让我们看看它们与色身的关系，硬度与软度组成了地大要素；黏

聚性（凝聚性）与流动性组成了水大要素；热与冷组成了火大（动能）要素；而支撑与运动则是风大要素的特征。就头部而言，只有这四大要素，同样说法亦适用于色身的其他部分——腿，手臂，头发，体毛，指甲，牙齿，皮肤，肌肉，肌腱，骨骼，骨髓，肾脏，心脏，淋巴，脂肪，肺，肠，胃，排泄物和大脑。所有这些部分都只是四大要素的聚集。

如果我们看一下它们，我们就可以看到：

- （1）硬性是地大强的形态，软性是弱的形态；
- （2）黏聚性（凝聚性）是水大弱的形态，流动性是水大强的形态；
- （3）热是火大强的形态，冷是火大弱的形态。
- （4）静止是风大（air）弱的形态，移动是风大强的形态。

现在成对地来考虑这些（四大）。

让我们以封蜡（sealing wax）为例，当中可以观察到各种变化。在它的常态下，硬性，即强态的地大是明显的。但是当它与火焰接触时，硬的地大要素就会消失，软的地大就会显现出来。但是当火焰被移除，软性自然消失，而硬性则会重现。

在黏聚性（凝聚性）或流动性的情况下，在它的常态下，封蜡会显示水弱的形态，从而含有黏聚性；但是当它与火焰接触后，黏聚性的水大要素会消失，而液态水则会显现出来。同样地，如果火焰被移开，那么流动性就会消失，而黏聚性则会重现出来。

至于热与冷，在它的常态下，封蜡具有弱的火大要素，冷是明显的；当与火焰接触后，冷的火大要素会消失，并被热的火大取代，但是若将火焰移除，过程就会自然地逆转。

最后，考虑静止与移动，在它的常态下，封蜡会显示出弱的风大形态，即静止，但是当它被加热后，强的风大要素，即移动就会显现出来。然而，随着火焰的移除，强的形态自然消失，而弱的形态就会重现。

这个例子被提出来，目的是为了让我们在观（vipassana）中能理解生灭（Udayabbaya）的意义。巴利文“Udaya”一词的意思是生起、增加或出现，而“Vaya”一词的意思是消逝、减少或消失。“Udayabbaya”是这两个词的复合词。这些要素在封蜡中是清楚明显的。现在我们来谈谈他们的实际应用。

头，身体，腿和手都可以用与封蜡相同的方式去分析，使（四大）要素变得清晰；例如火大要素的两个方面，热和冷交替地生起与消逝。从日出到下午两点，体内的热量逐渐增加，之后身体开始冷却，这意味着热性减少，冷性

增加。这是每个人的经验，我们很容易就会理解到其他身体过程也是如此。

头等体内热量增加就像封蜡与火焰接触一样，而随着体内冷度增加，那就类似已经移除火焰的封蜡。这种体内火大要素的增减就如上述之生起与消逝（生灭）。

其他三个要素也是如此，他们成对的模式也像火大要素一样会生起和消逝（生灭）。具有软性与硬性模式的地大要素，被视为有流动性与黏聚性的水大要素，以及移动与静止形态的风大要素——它们都以相同的方式增加或减少（生灭）。

身体中的这些四大要素就像无数微小的气泡，在一大锅沸水的表面上迅速地出现与消失（生灭）。事实上，整个身体就像一堆泡沫。蒸汽出现在每个小气泡中，像所有其他气泡的消失一样，它也会爆破消失。

观看（seeing）、听闻（hearing）、嗅闻（smelling）、尝味（tasting）、接触（touching）与意识（knowing）等也是如此。所有这些心理现象都依赖于四大要素，并在要素消失时消失。因此，眼、耳、鼻、舌、身与意等六识与四大要素都是无常的、短暂的与不稳定的。它们都是无常（*anicca*），故不能令人满意（*dukkha*）；因为它们与不断生起与消逝（生灭）有关，因此，那样的短暂与不能令人满意的现像也是非我（*anattā, not self or not soul*），因为它们没有实质或实物。

以头为例，让我们看看我见如何在四大要素的基础上生起，以及应如何以正见来看待它。无法区分头中之四大要素的人不会明白头的坚固性只是地大要素而已。他们理解到它是头（或其他身体部分）；他们感知到（*perceive*）一个“头”，他们构想到（*conceive*）“我的头”，他们把它看作是“我永久不变的头”，把它当作是一个不变的实体。

理解到它是头是心的一种错觉（*delusion*）。感知到“一个头”是知觉或想蕴（*perception, saññā*）的一种错觉。构想到“我的头”是我慢（*conceit, māna*）的一种错觉。

把它视为“我永久的头”是一种见解上的错觉。[55]

理解、感知、构想与持有头的见解，而非直接知道或察觉到它是四大要素，是将其视为常的（永久的）或视之为自我（*attā or self*）。因此，将四大要素视为头是一种谬见，它把无常的当作是常的，以及把非我当作是我。

这四大要素自然地、迅速地生起与消逝，真的是无常与非我（*not self*），从



而说明佛陀的话：“*Khayaṭṭhena aniccaṃ asāraṇaṭṭhen anaattā.*”意思是：“因为它被摧毁了，故它是无常的；因为它是无实质的，故它是非我。”一个人的头在其一生中通常不会破裂，在他死后也不会（立即）解体，就算（放置日久之后）被搬到火葬场之前它仍然看来完好。由于这些原因，它被视为常的与被视为我（self）。当四大要素还未有被内观所洞悉（看穿、看破），我们仍会对“头”生起错误的观念，把常变的当作是不变的，以及把非我当作是我。

理解、感知、构想与视头发、牙齿、皮肤、肌肉、肌腱、骨骼、脑等为头的组合部分，而不是以内观洞悉它们只是四大要素，是把无常当作是常、非我当作是我。视要素如硬性为头、头发等等只不过是见而已，这样的见解表现出无明（*avijjā, ignorance*）。

（透过内观所得之）正见视硬性为地大要素，不是“我的身体”的一部分——如骨骼。同样地，黏聚性是水大要素，热和冷是火大要素，静止与移动是风大要素；它们不应被视为我的头发、我的牙齿、我的肌肉、我的脑等。在最终分析（依深的禅观，而非靠聪明才智的努力），没有如头或其组成部分的东西，那样的洞悉被称为正见。无须多言，这里所说的有关于头——依错误见解生起的我见，以及当一个“人”之见解被抛弃时产生的正见——也适用于身体的所有其他部分。

## 正思维

思考以何种方式与方法来理解四大要素是正思维。如把正见比作一枝箭，则正思维是将箭指向目标的手力。简言之，这就是正见与正思维——八圣道中慧组的两个因素——应如何在自己内部被建立起来的方式。有关详细的说明，请参阅我写的 *Vijjāmagga-dīpanī* 和 *Bhāvanā-dīpanī*。

## 需要努力

慧组这两个因素是要通过对生起与消逝作持续的观察思维与深化禅修来建立的；这是指在身体各部分之四大要素组合的不断生起与消逝，由头发开始，至……等等。它也适用于眼、耳、鼻、舌、身、意等六根之识，那里的生起与消逝持续不断。所有这些都可比作一壶沸水中的小气泡。当这种洞察/内观智在自己内部建立起来，并且从中获得一点有关无常与非我特征的洞察/内观智时，行者必须努力，在一生中继续朝着完全醒悟的方向前进，这样才可一步一步的赢得道与果。

举个例子来说明这是如何做到的：农民在耕作过程中，应对自身各部位的身心要素之生起与消逝进行观察思维。

因此，通过反复与持续的禅观修习，就产生了对有关所有身心现象之生起与消逝的（生灭）内观智正见。这种内观智渗透到整个身体，此时把身体当作是我的之第一层次的我见（身见）消失了。这样，睡眠地之身见（于身执实我之邪见）被消除无余，此身见在无始的生死轮回中一直陪伴着我们的生命流。然后整个身体都成为正见的范围。触犯十不善业的潜能被完全摧毁了，而奉行十善业的方式则坚实地被建立起来。对于这样的一个人来说，从此不再转生恶道，他只会转生为善道中之人、天人与梵天人之间，此人已达圣者之位，一位预流或入流者 —— 得证初果，是入圣之流类。[56]

那么，就此结束以头为例对我见之阐释，并且结束对八圣道三组 —— 戒组三个道支、定组三个道支与慧组二个道支 —— 所作之全面解释。

### 3.8 如何建立八圣道

全面而小心地遵守以正命为第八条之一套戒律是戒组的实践，当中包括正语、正业与正命。专注呼吸的修习，是实践定组中之正精进、正念与正定。观察思维以头为例之四大要素与六识（眼耳鼻舌身意）等之生起与消逝（生灭）构成了包含正见与正思维的慧组实践。

根据于观行者/纯观行者 (*sukkha-vipassaka puggala*) 所依循的方法，通过分开实践诸如专注呼吸以获得寂静 (*samatha*) 的方式是不会实施的。那样的行者在自身中建立了八圣道中戒组之三个因素后，就会进行慧组的实践。

在这种修习中，定组的三个成分会伴随着两个慧组的因素，共同形成一条包括五个因素的修行路径 (*pañcaṅgikamagga*)。在这种修习中，这五个形成一组，与余下戒组中之三个因素，便构成了八圣道。但是像这些干观行者只重视内观智的修习方式，要能成功，必须具有强劲的洞察智慧与奋发勇猛大精进力[57]，内心的躁动不安将会随后消失，如同修习止禅一样。

当行者（透过禅修）对整个身体的正见知识，变得清晰之后，无论这种直接知识是在这一生或是下一生中获得，那么，每当行者向内观察思维时，就会发觉没有像一个人、个体、女人、男人、自己、另一个人、头、腿或头发等那样的实体 (*entity*)。当这样的知识出现时，把硬性等当作是头（……等）的我见将会永远消失。无论何时进行这种内观禅修，都会生起正见，即知道除了一堆要素外别无“头”的真相。这个原则适用于身体的其他部位。

当圣道慧组之正见与正思维已经在行者的个性 (*personality*) 中建立起来时，那么在与恶道相关的三种轮转内之流转就会永远消失。任何经历过这一切的人，从那一刻起，将永远从这些轮转所带来的痛苦中解脱出来，即是说，从转生到四个较低世界的痛苦与苦难中解脱出来。他或她已经达到并建立起第

一次有余依涅槃的体验，成就了入流果。[58]

然而，由于这人还未获得苦特相或特征（苦法印）（*dukkha-lakkhaṇa*）[59]相关的知识，他仍然存有渴爱与我慢，这使他爱喜人界、天界与梵天界等的快乐，因此，当他相继在更高世界中转生时，他会继续享受这三界之乐。[60]

就此结束在自己内部建立八圣道之方式的简要说明。这也是“道支手册”（*Maggāṅga dīpanī*, The Manual of the Path-factors）的结论。

## 【注释】

[\*] 本序言之缅甸文由 Myanaung U Tin 翻译成英文，并发送给修订者；对于一些难点，他还提供了宝贵的信息，当中包括他的个人知识与来自马哈希大师（Mahasi Sayadaw）的回答。（- 编辑）

[1] 业（巴利文 *Kamma*, 梵文 *Karma*）是指（意图及）有意图的身口意行为或造作，它有一种内在的倾向（业力）会按业的种类去引生相应的果报。

[2] 观音尊者在他的《清净道论》中强调，即使是我们自己的身体也必须与某些生物共享，例如：寄生虫、蠕虫或细菌等，牠们都会把我们的身体视为自己的。任何物质性东西的“所有权”都是非常脆弱和不稳定的。

[3] 请注意，业（*kamma*）的意思是行为动作（actions），而不是行为动作的结果，如人们常说：「这是我的业。」（暗指这是我要受的业报或果报），这就把业的教导降低为只不过是宿命论（fatalism）了。

[4] 这会在正业内作详细解释。（P19）

[5] 这会在正语内作详细解释。（P18）

[6] 布萨日（*Uposatha day*）在每个月的新月及满月的日子，是佛教节日的名称，也是在这个节日中举行的仪式名称。佛教出家众在那天会举行诵波罗提木叉戒的仪式，因此又被译为诵戒、诵戒日。在家众则会接受八关斋戒，俗称六斋日。三宝（The Triple Gem）是指佛、法、僧等三宝。

[7] 树木与植物只有命根（*jīvitindriya*），那是属于色（物质），它们没有意识，所以不是生死轮回的一部分。最近有些书（例如：植物的秘密生命）提出了理论，并提供了植物可以感知的证据。在某些情况下，是可以透过树神（*rukka-deva*）或树仙（*dryad*）之存在来解释的。

[8] 于此可能有人反对说，如给孤独长者（*Anāthapiṇḍika*）与毘舍佉（*Visākhā*）的情况，他们只花一点时间行善，便可产生许多世善报。又如提婆达多（*Devadatta*），他只作了一点恶业，却给自己带来许多世的痛苦恶报。可是要知道，作者是想指出死亡时事件的严格顺序，那就是临命终时的一个业（*kamma*）只会产生一个（往后世生命）的结生识（结生心，rebirth-linking consciousness）。

[9] 到本节尾的这段文字是由（雷迪大师的）《正见手册》（*Samma-diṭṭhi-dīpanī*,

The Manual of Right View.) 所摘录出来的。

- [10]有关这一见解或观点,可参考: *Aṅguttara Nikāya Anthology, Part I* (BPS Wheel No. 155/158), pp.43–44.
- [11]该文的措辞是缅甸货币。
- [12]本段是英文小册子中的“附录”,但它已加插在这里。
- [13]这词组 *kamma-paṭisaraṇa* 是巴利语。*Saraṇa* 有庇护所或避难所的意思,如在三归依 (*ti-saraṇa*) 的字眼里也有 *saraṇa*, 但是(对业)使用原译者这个译法会有点尴尬,因为谈到以过去的不善业作为归依(庇护所或避难所 *refuge*) 是没有意思的,虽然它可以是个人的支持 (*support*)。这因素的解释实有点矛盾(模棱两可,含糊不定 *ambivalence*)。〔中译者注:文字往往一词多义,有些词语可含褒义、贬义或中性之义,只须参考语境来理解,便没有问题。一般而言,众生作业(如觅食、工作、维生活动等)才能解困生存,但若想灭少苦恼、增加安乐,便要选择多作善业了。〕
- [14]作者雷迪法师处理此点时只可部分适用于印度教 (*Hinduism*), 因为这里不但对业 (*kamma*) 具有普遍的信仰,也对一位或多位上帝具有信仰,而那些上帝都拥有圣经中的上帝所有的造物主、审判者、慈父等特质。当业 (*kamma*) 与这样的上帝信仰聚集在一起时,就会产生混乱, 因为不清楚一个人的经历、遭遇与感受等到底是由于个人自己的业还是上帝。
- [15]因为如果你清楚地了解业报因果律 (*law of kamma and its fruits*), 就没有上帝的想法 (*God-idea*)。
- [16]许多“由上帝回答的祈祷”与“奇迹疗法”都应归于此。例如: 奉献者进入教堂, 清真寺或寺庙并祈祷, 头脑变得平静 —— 和平与幸福的结果 —— 一个答案会在平静的心中生起, 它在激动的心中由于悲伤是无法生起的。祈祷被“回答”或“治愈”(其实是)受到受害者强烈信仰的影响, 并不需要上帝。
- [17]这一段来自正见手册 (*Sammāditṭhi-dīpanī*)
- [18]天人 (*deva*) 是一个具有微妙身体与最佳感官享乐的众生。他可能是最低层次之神灵, 居于树木、河流、岩石等地, 也可能是最高层次的居于他化自在天 (*paranimmita-vasavatti deva*) 之天神, 拥有支配他人创造感官之乐(供自己享用)的力量。转生为这样的天人需要某程度之心清净, 但无需有巨大的禅修成就。可是为了在梵天界出生, 有必要获得禅那 (*jhāna*), 一种强烈的内向集中力(心一境性), 才可获得部分之心清净。梵天界则比天界较为宁静, 不那么感性 (*less sensual*)。
- [19]巴利(经典中)只有相当简洁的“有布施”, 但佛陀作出此陈述的意图是反驳那时的外道 (*non-Buddhist teachers*), 因为他们教导说: 善业与恶业都不会产生果报。可参看巴利专有名词词典中的 *MakkhaliGosāla*。
- [20]出于感恩和爱护父母为自己所作的一切事情, 孩子们理应好好对待父母, 特别是在他们的晚年时候。虐待父母的未来果报是漫长而痛苦的。他们为子女所作的辛劳只能透过佛法的教导才能偿还。(英译者: 参阅 *Anguttara Nikāya I*, 第 11-12 页。中译者: 可参阅 [AN 2.31-32 Katanñu Suttas: Gratitude](#) Tran. by

Thanissaro Bhikkhu。)

- [21]有关此点，可参阅中部 49 经《梵天邀请经》（MN 49），以及斯里兰卡佛教出版社出版之 Wheel No. 47（Buddhism and the God-Idea published by Buddhist Publication Society in Sri Lanka）。
- [22]人眼只能感知到光谱中之一小部分光辐射，人耳也是类似的。大范围的波动无法为人类的感官所感知，除非透过心灵去探索，否则世界体系的大部分仍是陌生的。
- [23]那些说“我是佛教徒，但我不相信有其他众生状态”的人 —— 请注意！
- [24]见斯里兰卡佛教出版协会(BPS: Buddhist Publication Society)出版之 Wheel No. 147/148 《The Wheel of Birth and Death》（生死轮回）一书。
- [25]在这方面，请注意基督教最近对（耶苏）基督的教训有否包括会拯救其他星球上的众生的关注。佛教一直知道有无穷无尽的有众生居住的世界，在那里，四圣谛的道理一定永远是真的。
- [26]神通一般会列出五种或六种：(1)神足通；(2)天眼通；（雷迪尊者只提到下面所述之神通）(3)天耳通；(4)宿命通；(5)他心通。这五种神通力（神奇的力量）也可以为非佛教徒所修得，但第六种：(6)漏尽通（*āsavakkhaya*）则只有那些修行达至道智与果智（*magga-ñāṇa & phala-ñāṇa*）的人始得，那在佛教以外是很难找到的。
- [27]请注意，佛陀否认自己无所不知的意思是，他不能同时知道一切。但他表示，如果他把心思转向某个特定话题，他有可能知道那个话题的一切。
- [28]下面只是四圣谛的简略解释，欲知详细解释，请参考原作者雷迪大师在（The Light of Dhamma, Vol. V, No. 4 and Vol. VI, No. 1, 1958–59）内对四圣谛之详细解释。（中译者注：可到下述网站浏览英译本：[Catusacca-Dipani, or Manual of the Four Noble Truths by Ledi Sayadaw](#)。）
- [29]人们不应理解渴爱为唯一原因。在发现渴爱（*taṇhā*）的地方，也会有对（四圣谛）以及其他缘起支分（factors of dependent arising）之无明（ignorance）。
- [30]正思维（*sammā-saṅkappa*）中之巴利文 *Saṅkappa* 这个词不容易翻译。翻译成“思维”并没有传达出三种 *saṅkappa* 中之情感内涵，故它有时被翻译成“意图”（Intention）。（中译者注：*saṅkappa* 可解作思维、意图或目的。）
- [31]这三个词似乎是由佛陀刻意选择的，因为它们含义范围很广。用负面词来表达正面的心理状态（巴利语中之常见用法）有利于产生一系列的可能含义，那是正面词所无法表达的。
- [32]这是舍弃进入圣道的一个地方，我们已看见它在正见中被提到。“舍弃”不一定意味着要剃发与过出家的生活，这里的重点是内部的舍弃。如果可能的话，人们在开始时，可以先放松自己的贪心与对事物的依恋执着，然后才可能对人作慷慨的给予。从某种意义上说，这是沿着任何灵修道路（*spiritual path*）上迈出的第一步。因为如果不能为了其他众生利益而放弃（一些）物质财产，那么在那条如作者阐释的，要作更巨大舍弃的道路上还有何希望作进一步发展呢？这里所说的舍弃并不是强迫的，尽管人们应努力使自己更加慷慨。随



着其他道支的修习与发展，舍弃会来得很自然。当正定的修习取得一些成就时，对世俗的东西会变得不太着迷，到时很自然地 and 轻易地就可舍弃或放弃。为了成功地实践佛法，必须好好地培育慷慨的布施与舍弃。没有它，尽管可以获得许多知识，但那些佛法都留在个人的头内，或是从嘴巴中走出来——它永不会通过手来表达的。没有人可以成为这条道的成功修炼者，除非他们慷慨地支持佛法僧三宝，且一般地对其他人都是慷慨的。

[33]这是一非常仓促通知的重要课题！一个人可以声称自己是佛教徒，并且肯定有如前节所定义的正见，但他仍会对他人有敌意或作诽谤。所有从书本学到的知识都不会使人从害人之心变为慈爱之心，只有佛法实践（*Dhamma practice*），特别是通过禅修去培育慈心才能做得到。这意味会带来身心痛苦的艰苦修行工作，但另一方面，在这里只须少许成就，便可使人变成一个“坚实的”佛教徒，而非仅是一个虚有其表的佛教徒，并确定会获得许多好朋友。

[34]这两节都强调了慈与悲的禅修方面，因为它们构成了正思维。这在修习第一条戒律（参考正业）与佛陀不断劝诫人们在交往时要举止温和时就暗示了。除非行为举止能符合佛法，否则不算是个真正的佛教徒。

[35]第一种是常见的谎言；而第二种是狡猾的破坏，让真相看起来是假的。

[36]在第一次英文版中之“*As Enaung and Ngwedaung*”。Myanaung U Tin 写道：“Enaung 是大约 100 年前在缅甸敏东王（King Mindon）统治期间（1853-1878）写的一部小说，现代人知道的极少；Ngwedaung 是一个近泰国边境的克耶邦（Kayah State）有关的传说，它仍然是众所周知的，也经常搬上舞台。很自然地，小说、传说与神话故事都被认为是杂秽语（*samphappalāpa*）。”很明显，提及的文学与戏剧都会令人堕落（*deterioration*），而非在佛法中成长。

[37]所谓“庸俗的（按字面解是：畜生般的）谈话”或者有两个原因：(1)它只对动物有价值——如果有人看到其中包含的内容清单，大部分都是记者所称的“新闻”（！）；(2)它像畜生般四肢着地，而不像人类般（双脚）直立。

[38]括号（）内所包含的是第一版附录 I 中的资料。

[39]五戒中之第三戒所提到的欲乐（*kāmā*）都与性（sex）有关，但在这里，正如我们将要看到的，还包括其他（感官之欲的）快乐。

[40]在所有这些行为中所作的业（*kamma*）都是不善的，但当然不是所有都一样强。在处理世事时，必须使用智能来决定该做什么和该做什么。

[41]这三个正业相当于五戒中的前三个，每个前面都是这样开始的：“我愿意受持戒律（学处），克制自己……”在第三个之后加入第五个关于麻醉品的戒（学处）。因为在正语中已解释了第四个（不妄语）。虽然对这些戒律的解释很简短，但它们的重要性不容忽视；除非他们勤奋地修习，否则没有希望在禅修中发展心智、或获得内观智慧。

尽管以扭曲的佛教传授他人是严重的，下述故事却轻描淡写地指出此点：在一个佛教团体的会议上，一位演讲者正就五戒向人们逐一讲解，到了最后一戒时，他评论说，由于佛陀曾教中道，故此戒的意思是，既不是一个极端的酒醉，也不是另一个极端的戒绝（饮酒），而是适度饮酒。演讲者似乎没有

考虑到，同样的标准，如果应用于其它戒律上时，势必会令人吃惊！（例如：）不是大规模谋杀，也非完全禁杀，而是适度杀人！

这说明了了解佛陀对每个道支的解释是多么重要，不是个人自己的想法，无论它们看起来有多么的好。它还说明了个人自己的观点如何被渴望快乐、舒适等所歪曲。

[42]“武器，众生生命，肉类，麻醉品与毒药 —— 这五种商品不应被用来做买卖”（增支部第五集）。本注释来自第一版，引用的文字出自佛陀。

[43]请参阅下述书籍之译本：The Heart of Buddhist Meditation, Nyanaponika Thera (Kandy, BPS); The Way of Mindfulness, Soma Thera (Kandy, BPS); The Foundations of Mindfulness, Nyanasatta Thera (BPS Wheel No. 19); Middle Length Sayings; Vol. I, Discourse 10, I.B. Horner (PTS London).

[44]这里指通过对心作仔细审查后发现的主体，诸如禅修中的五盖，构成所谓“自我 (self)”的五蕴，六内处与六外处（以心意与心法为第六个内处和第六个外处），七觉支（七菩提分），以及四圣谛等。欲知详细可参阅经典。

[45]第一版中的巴利文(Pāli)有：《吉祥经》(*Maṅgala Sutta*)，礼敬文(*Namakkāra*)，护卫经 (*Paritta*)，（巴利语语法），以及《摄阿毘达摩义论》(*Abhidhammattha-saṅgaha*)。

[46]对于所有这些禅修主题的详细描述，可参阅《清净道论》(The Path of Purification (*Visuddhimagga*), trans. by Ñāṇamoli Thera (BPS))

[47]（入流）最多转生七次（便可得阿罗汉果），当中没有一次低于人道层次。

[48][二果（一来）将会转生一次为人或天人 (*deva*)，并在那一生中（阿罗汉果的）涅槃 (*Nibbāna*)。

[49]向智大长老 (Nyanaponika Mahāthera) 写道：“这里所指的八圣道似乎是初果（入流）等圣道之严格意义上的圣 (*ariya*)，而在后者而言，轮回恶道 (*apāya-samsāra*) 实际上被切断了，因为戒行或德行 (*sīla*, moral conduct) 无破与不可破。我觉得这只是没有我见 (*sakkāya-diṭṭhi*, personality view) 与没有疑惑 (*vicikicchā*, uncertainty) 才能使戒行 (*sīla*) 无破与不可破，而非仅是普通的克制 (normal restraint)。不善业的行径是极端形式的不善，例如贪婪 (*abhijjhā*) 是导致抢掠的贪念、恶意 (*byāpāda*) 是杀人或害人之憎恨想法，两者在初果（入流）之心是没有的，虽然他（初果）仍有十结 (fetters) 中淡薄的 (mild) 欲贪 (*kāmacchanda*) 与瞋恚 (*paṭigha*)。由于他（初果）仍然拥有（对欲界事物的）欲望、对微妙的色（色界事物）与无色（无色界的事物）的执着 (*rūparāga*, *arūparāga*) 等结 (fetters)，故转生至好的善道 (*sugati*) 并没有停止。由于正走在见道 (*dassana-magga*) 上，他只消除了我见 (self-view, personality view) —— 见的根源；它的另外两个根源，即渴爱与我慢 (craving and conceit)，只可在后来的三个圣道中被消除，它们被称为修道 (*bhāvanā-magga*)。然而，完全切断我见 (personality view) 并不是纯粹智力过程 (intellectual process)，它必须基于（修行才能达至的）完美戒行 (*sīla*) 与内观体验 (*vipassanā* experience)。”

- [50]有关此主题，请参考雷迪大师在《[三十七道品导引手册](#)》（[The Requisites of Enlightenment, Wheel No. 171/174](#)）中之广泛说明。
- [51]缅甸佛学者缅甸丁（Myanaung U Tin）写道：实际上，随眠或潜能（*anusaya, potentiality*）并非居住在人的任何部分，它只有在必要的条件下才会出现。由于缺乏更好的词语，才用了“居住”（*reside*）一词，其实在整个人格中已具有随眠或潜能（*potentiality*），就是如此而已。“七随眠（*anusaya*）是指七种潜在的倾向（*tendencies*）或癖性（*proclivities*），当中包括：欲贪、瞋恚、有贪、我慢、无明、见、疑等”。〔中译者注：欲贪指于欲界所起之贪，有贪指于色界与无色界所起之贪。〕
- [52]就如现存的阿罗汉（*arahats*）。
- [53]该男子或女子，是指比丘、比丘尼、遵奉圣洁生活戒律的其他宗教人士、或受婚姻或父母保护的人。
- [54]有关正定更多的详细信息，请参阅《[三十七道品导引手册](#)》（[The Requisites of Enlightenment](#) (Wheel No. 171/174)）与《[安那般那手册](#)》（*Ānāpāna dīpanī*）。
- [55]第一、第二和第三项是三种颠倒（*vipallāsa, perversion or distortion*），参见《[观禅手册](#)》*The Manual of Insight (Vipassanā Dīpanī)* (BPS Wheel No. 31 / 32, 2nd ed.1975)，第 5 页。
- [56]原版有一个“bon-sin-san 圣者”（*bon-sin-san noble one.*）。见《[三十七道品导引手册](#)》（[The Requisites of Enlightenment](#)），第 47 页。〔中译者注：在缅甸论著中，有一种称为“*bon-sin-san noble one*”之初果圣者，他会在更高之善趣转生无数次（不是最多七次）后才体证阿罗汉，这在佛经中是没有记载的。〕
- [57]这个警告是需要的！你有可能会上一些禅修老师，他们会强调只需内观（*vipassanā, insight*），不需要定力（令散乱之心寂静），他们的学生，既无大智慧，也无竭力艰苦精进，就算有什么成就，也只不过是小事容易忘失的微弱的内观智（*insight*）而已。如是片面的见解是不会产生好结果的。
- [58]见《[三十七道品导引手册](#)》（[The Requisites of Enlightenment](#)）第 47-48 页中的广泛说明。
- [59]见注释[49]。
- [60]见注释[58] [《三十七道品导引手册》](#) 第 47-48 页的注释。

【完毕】