

八聖道及其道支的解釋

[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：雷迪大師 (Ledi Sayādaw)

英譯者：U Saw Tun Teik

英譯編輯者：Bhikkhu Khantipālo

中譯者：梁國雄居士

V1.2 2019-10-27

版權聲明

此譯本版權屬中譯者梁國雄居士所有。

歡迎轉載，但不得更改原文或作任何牟利之商業用途。

英譯本網址

http://www.bps.lk/olib/wh/wh245_Ledi_Noble-Eightfold-Path-and-Factors-Explained.pdf

中譯本原載網址

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

目錄

1. 介紹	03
2. 八聖道及其道支的解釋	04
2.0 序言	04
2.1 正見	05
A. 自業擁有權之正見	05
1. 眾生皆是自業的擁有者	05
2. 眾生皆是自業的繼承者	10
3. 眾生皆是自業所生	11
4. 眾生皆是自業的親屬	12
5. 眾生皆以自業為歸依 (支援)	12
其他教法的歸依 (支援)	13
6. 眾生造的業，不論善或惡，都必承受其果報	16
B. 與業有關的十個主題之正見	16
1. 布施 (有道德意義)	17
2. 大量的捐獻 (有道德意義)	17
3. 贈送小禮物 (有道德意義)	17
4. 善業與惡業都會有其相應之果報的	17
5-6. 對自己父母所作的事情 (有道德意義)	17
7. 有化生的眾生	17
8. 有此世界	18

9. 也有其他世界	18
10. 世上有依正當修習而獲得正當成就之苦行者與梵行者，他們以自身之神通知道有關這個世界和其他世界的真相，並把所知道的告訴別人	18
C. 四聖諦之正見	20
1. 苦諦（了解到真正的苦）	21
依戀聲色等感官之欲與由此造成的麻煩	21
業行（ <i>sankhārā</i> ）所生的逼迫	21
不穩定所生的逼迫	21
苦苦所生的逼迫	22
火燒所生的逼迫	22
2. 苦集諦（了解到苦的真正原因）	22
3. 苦滅諦（了解到苦的真正止息）	22
4. 苦滅之道諦（了解到導致苦的止息之正道）	23
2.2 正思維	23
1. 捨棄的思維	23
2. 無害的思維	23
3. 非暴力的思維	23
2.3 正語	23
2.4 正業	25
2.5 正命	25
2.6 正精進	26
2.7 正念	28
2.8 正定	29
3. 修習聖道	30
3.1 三種輪轉與四種流轉	30
3.2 道支與輪轉	31
3.3 第一、第二與第三層次之見（隨眠地、纏縛地與違犯地之見解）	32
3.4 將八聖道分成三組（戒、定與慧）	33
3.5 如何建立戒組	34
3.6 如何建立定組	37
3.7 如何建立慧組	38
正見	38
正思維	41
需要努力	41
3.8 如何建立八聖道	42
【註釋】〔 [*] & [1] - [60] 〕	43

1. 介紹

如果一位佛教徒被問到「佛陀教了些什麼？」他會恰當地回答「四聖諦與八聖道。」如果被追問到它們包含的內容，他應能正確地定義它們，而不存在不確定性、模稜兩可或訴諸自己的想法。

這是很重要的——佛陀極其清晰的話語不會因為無知或個人的猜測而被扭曲。佛陀經常讚揚深入的學習，正如他曾經指出執持意見與見解的危險，因為它們只是些個人的感受、偏好或是誤解經驗的結果。那樣的事情（執見）是沒有什麼可以原諒的，因為佛陀自己已經仔細地界定了，例如：(1)苦諦是什麼意思，(2)正見由什麼組成。

佛陀的定義在令人信服的同時不會令人費解，因為它們來自於他無上的正等正覺，但個人想法或背離佛陀言論的那些人士的推測就不能了，他們總會有些偏袒，相信較令人欣慰的東西，換句話說，那些恣情任性相信的東西（見註釋[41]）。這種“見的纏結”在這世間是無窮無盡的，並會產生大量的衝突。執見（固執己見）是沒有好處的。

那些這樣做的人通常不喜修習佛法，他們較喜歡思考它與談論它；但是，僅靠思考與談論的人是無法成為佛教徒的，只有修習才行，而這條包含四聖諦的八聖道是卓越的實踐之道——它與智慧、戒行（德行）與禪修有關。

因此，尊者雷迪大師寫了這本小冊子，裡面引述了佛陀對四聖諦與八聖道的定義，也包含了作者的解釋。大師是緬甸僧伽的一位資深成員，他的佛法知識深厚，禪修實踐也很好。這本有關八聖道的手冊，包含了根據原始佛教傳統對所有道支的清楚描述，這一傳統從佛陀時代的聖弟子，一直傳到現在東南亞佛教國家的偉大導師。

現在只需徹底地學習道支的定義，當然，還要去修習它們。這樣，你便有能令人信服地回答問題，因為你自己的行為並沒有偏離正法（*Dhamma*）。

此作品由緬甸大長老雷迪大師（*Mahāthera Ledi Sayādaw*）所編寫，隨後由仰光一位信徒 U Saw Tun Teik 把它譯成英文。後來，緬甸 Union *Buddha Sāsana* Council 中的一個英文編輯委員會把它修訂後在 1961 年發行了這本書，但由於後來在緬甸發生了一些事件，令此書長期以來都很難被找到。

趁此小冊子能再次刊行面世的機會，為了讓西方人易讀起見，小冊子的第一版須重新編寫，大多數巴利（*Pāli*）字詞也要省略。尊敬的向智大長老（*Nyānaponika Mahāthera*）不但鼓勵我從事這項工作，更提供了一切有用的建議，還將他的第

一版副本發送給我。此外，來自作者的《正見手冊》（*Sammādiṭṭhi-dīpanī*）的部分內容亦包含在此修訂版中。在作者解釋過於簡短的地方，編輯添加了一些擴展，除非另有說明，註釋也是我寫的。

最後，如果在此修訂版中發現任何錯誤，敬請譯者原諒，更請尊敬的大師慈悲。

願佛法能照耀世間的黑暗！

Bhikkhu Khantipālo

（漢堤帕羅 比丘）

Forest Hermitage

Vassāna BE 2520/CE 1976

2. 八聖道及其道支的解釋

2.0 序言

一位已進入佛教僧團的英國人請求雷迪大師詳釋八聖道，雷迪大師為了滿足他的願望，便利用他在城鎮間乘坐火車或輪船的旅程中之短暫休息時間，寫下這篇論文。[*]

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢
（敬禮世尊，阿羅漢，正等正覺者）

（Homage to the Exalted One, the Holy One, the Perfectly Enlightened One）
（*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa*）

這是八聖道（八正道）：

- (1) 正見（Right View, *Sammā-diṭṭhi*）
- (2) 正思維（Right Thought, *Sammā-saṅkappa*）
- (3) 正語（Right Speech, *Sammā-vācā*）
- (4) 正業（Right Action, *Sammā-kammanta*）
- (5) 正命（Right Livelihood, *Sammā-ājīva*）
- (6) 正精進（Right Effort, *Sammā-vāyāma*）
- (7) 正念（Right Mindfulness, *Sammā-sati*）
- (8) 正定（Right Concentration, *Sammā-samādhi*）

2.1 正見

正見可分為三種：

- A. 每個人都是自業[1]的擁有者。
- B. 與業有關的十個主題、業的果報、此世間、他世間、以及揭露它們出來的神通（超能力，super-knowledge, *abhiññā*）。
- C. 四聖諦。

讓我們來逐一審查：

A. 自業擁有權之正見

關於此點，佛陀曾說：

「所有眾生皆是自業的擁有者，自業的繼承者，自業所生，與自業密不可分（有密切的關係），自業是他們自己的歸依（支持），眾生所作的任何業，不管是善的或是惡的，他們都必會承受其果報。」

〔中譯者註：上段經文來自增支部 AN 5.57 *Upajjhatthana Sutta*〕

現在逐段介紹上述經文，以便更全面地了解。

1. 眾生皆是自業的擁有者

這是正確的理解，只有眾生自作的善業與不善業這兩樣東西，才確實地屬於他們，且會一直陪伴著他們在生死輪迴中遊蕩。

雖然人們聲稱以合法或其他方式獲得的金、銀、珠寶與財富等是他們自己所擁有的，但實際上，他們只可於此短暫的一生或更短暫一些的時間內擁有它們，因為我們“擁有”的東西必須與其他力量和生物分享，例如：水、火、統治者、小偷與敵人，因為有情（眾生）也可以將這些東西看作是他們自己的。[2]因此，那樣的東西就如同一些借用物品，只為現世享用，到死亡時便要放棄。此外，無論現世擁有多少東西，到死亡時都必須完全放棄，丁點兒也不可帶走。考慮到這一點，我們可以理解，我們根本就不大可能擁有這些東西，而相比之下，我們所作的善惡業則確實是我們所擁有的，而這樣的業會伴隨著我們的生命流在未來百千劫中流轉不已。業不可能從作業者的手中奪走或以任何方式被摧毀，因為它銘刻在我們的心上，並在因緣條件許可時結出果實。因此，佛陀說：「所有眾生皆是自業的擁有者。」

因此，人們應愛護與尊重良好的行為（善業）較自己的生命為多，好好保護著它；同時應畏懼邪惡的行為（惡業）較死亡的危險為多，克制自

己不犯惡行。

自己擁有的業包括身口意等有意圖的行動。身業是指身體的某些部位，如手或腿等有意圖的動作；口業包括用嘴巴、舌頭與喉嚨等的措詞表達；意業則涵蓋所有心意之有意圖的作用。在佛陀的教導中，這三者都被稱為業（*kamma*）。[3]

所有眾生在醒著時都會造作這三種業（身、口與意業），無論做什麼工作，重要的或不重要的，都是以這三種方式去完成的；但是當一個人睡著了，就不會造這三種業，因為那時的心態不是故意的。至於死人的屍體，三種業都無法造出來。

這三種業更可分析為：(1)善的或有益的；或(2)惡的或無益的；也可進一步分析為：(1)它們的果報會在現世成熟；或(2)它們的果報會在來世成熟。

業之善或惡，皆決定於它是否會導致自己的心智得到培養、成長與利益他人，抑或會導致自己的心智惡化、污染與傷害他人。因此，若違犯以下的十種行為，你便作了惡、不善業，從而將會承受苦果；但若能克制不犯、戒除這十種惡行，並培養它們的對立面，你便作了善業，從而將會帶來樂果。下面就是這十種惡行（十惡業、十不善業）：

1. 殺生（殺害生物）
2. 偷盜
3. 邪淫
4. 妄語（以欺人為目的之虛妄語）
5. 二語（*tale-bearing*，兩舌，誹謗、搬弄是非、散播謠言等。）
6. 惡口（以粗惡語毀辱他人，令其惱怒。）
7. 綺語（雜穢語、無義語。指一切淫意不正之言詞。綺語者，謂乖背真實，巧飾言辭，令人好樂也。）
8. 貪欲
9. 瞋恚（忿怒）
10. 邪見（邪見者，謂絕無因果，行邪見道心，無正信也。）

[上述十種惡業中，1-3屬身的惡業[4]；4-7屬口的惡業[5]；8-10屬意的惡業。]

透過身口意等“三根門”所作的諸種行動(業)，若在上述十種惡業之外的，無論目的是為了謀生、獲得財富或追求知識，都是現世的善業，會在現世中出現果報。但是，若透過“三根門”所作的業是在上述十種惡業之內，無論與任何目的有關，都是惡業，會在現世中出現果報。

同樣地，現世作的業在來世成熟時也會有善的與惡的兩種。無論所作的善業是身、口或意業，只要與布施、遵奉布薩日（*Uposatha day*）、持戒等的道德操守、實踐禪修、歸依與尊敬三寶等行為相關的，到它們將來成熟時，都會令行者轉生善道[6]

若現世惡業的果報在來世成熟，作惡者會轉生惡道（餓鬼、畜生或地獄）。

我們應以這樣的方式來辨別善惡業，並要觀察思維在水、陸與空中各處所作的三種業（身口意業）。當我們親眼看到所有眾生，在過去世無量劫中到處如何造作那三種業時，我們才能充分理解，他們在來世中也會繼續造作那些業的。就像在這個世界體系中一樣，在四面八方的無數世界體系中的眾生，無論是在水、陸與空中生活的，也都會作此三種業的。

當我們想到這點時，便會清楚地知道，眾生都是依靠他們為自己個別所作之三種業來過活的。以這種方式作善業便可享受快樂的果報，若以身口意等三根門作惡業，則會遇到各種各樣的苦難與苦惱。

因此，這三種身口意所作的業確實是眾生所擁有的資產，因為業永遠不會被水、火、盜賊……等等所摧毀。雖然一個人可能一無所有，甚至身無分文，可是，如果他作了合乎知識與智慧的意業，他就能獲得快樂。

因此，佛陀宣稱：「所有眾生皆是自業的擁有者。」

現在讓我們舉個例子來說明現世業的現世果報。想在今生獲得如財富、政府職位或榮譽等世俗利益的人，如果他們能努力接受教育與學到知識、技能等，便可滿足他們的願望。如果那些願望（的滿足）只不過是對某位上帝崇拜的結果，無需作任何努力，那麼上帝的崇拜者就無需從事貿易、耕作、學習藝術或科學，只敬拜上帝就足夠了；但事實並非如此，因為基督徒與穆斯林像佛教徒一樣，也要造作那三種業，才能因此得到世俗的利益，能給他們這些利益的不是神，而是那三種業。

同樣地，我們可以理解過去（世）的業怎麼能在現世生活中結果。因為今世的世俗成就是由業產生，而不是由於任何超自然的恩惠，因此，轉生至富裕家庭或天界的好處也不是上帝給予的，而是取決於業力，例如：過去世所作之布施與持戒清淨（道德行為）等。轉生於富裕家庭的人自然成為那裡的財富擁有者（分享者），因此所有他的財產都可歸功於他過去的業。

這裡有一個與植物生長相似的比喻。人們常說植物的生長和形態取決於

種子，但是，根據阿毗達磨（*Abhidhamma* 論藏），被歸類為物質變化的動能元素——火大（*tejo*）元素才是原因。種子只是這個（火大）元素，正是這個（火大）才可被稱為真正的種子。同樣地，所有眾生都有業作為他們個別存在發展（古譯“有”）的種子——善業如布施、持戒（道德行為）……等等，以及惡業如殺生……等等。

成為不同的人或畜生的過程是決定於過去世所作的業，作了善業可轉生為人類或天人（*deva*），只因作了惡業，眾生才會分別轉生至地獄（*niraya*）、畜生、餓鬼（*peta*）與阿修羅（*asura*）等四個下界之中。

從舊一代植物產生的種子可生長出新一代的植物，於是從樹木來的種子與從種子來的樹木便會相繼出現：這是一個種子與樹木的循環。同樣地，眾生在他們過去世中所種下的業種子可生長出新一代的生命存在，於是，眾生所作的業又會相繼地生長出新的存在狀態。

但是，我們必須注意，比喻中的例子與生物是有分別的。一棵樹只是一股物質事件之流（沒有心流或意識）[7]，再者，一棵樹可以長出許多果實，而果實反過來又可以長出許多樹來。可是，每一生物都有心流與物質事件之流，其中的心流為主導。雖然在生命中（與樹木一樣）可以長出許多後代，一個身體可以產生出許多其他身體，但心念之流（心流）卻是一念引生另外一念地繼續下去。

於是，在死亡時，短暫的臨終一念可以引生出下一世短暫的結生識（*rebirth-linking consciousness*）。因此，一個有情生命雖然在一生中種了許多善業與惡業的種子，可是，（在臨命終時，）只須短暫的一念意欲（*cetanā = kamma*）即可產生下一刻短暫的結生識到下一世的生命之中。[8] 因為只可產生一個短暫的心念（在受孕或化生時的第一個意識時刻），所以臨命終時，過去的色身流或延續只可產生一個新的色身流，而不會更多。

就像土地、水、太陽、月亮與星星等，它們都是從包含在物質變化中的動能種子（火大元素）而產生的，不是由上帝創造的，所以像人和動物那樣的生命存在，他們都是因為過去世的業種子而得以連續存在，甚至在以前無數世界的生滅週期裡也是如此。像這樣的見解被稱為正見。

但是，認為上帝創造生物卻是個錯誤的見解，而那些不完全了解業與物質變化之運作力量的人，錯誤地認為它們是由上帝創造的。因此，為了讓人們放棄錯誤的見解，轉向依靠業、知識與智慧，佛陀說：「所有眾生皆是自業的擁有者。」

此外，作為“業的擁有權”的說明，以下的反對意見和答覆是適當的。[9]

[問]：好吧，朋友，如果佛陀世尊確實已恰當地駁斥了這一見解——所有感受或經歷皆源於過去的業[10]，那麼為什麼他在南傳中部 99 經（蘇玻經 *Subha Sutta*）或中部 135 經（業分別小經 *Cūlakammavibhaṅga Sutta*）宣布以下內容：“眾生是自業的擁有者，自業的繼承者，由自業所生，是自業的親屬，以自業為支援（依靠）。眾生被業所劃分，也就是說，被劃分為低級或高級的存在。”？

[中譯者註：查閱後發覺，中部 135 經有上述關於業的記載，但中部 99 經則沒有。]

[答]：這可用三種方式來回答：

(1) 有些人認為：“所有感受或經歷皆源於過去（世）的業。”（這是錯誤的“宿作因見”。）他們堅稱現世的所有苦樂感受，只不過是過去無量世的業所造成；他們否定了所有現在或現世的原因，例如精進與智慧等。由於這種見解否定了所有現在或現世的原因，它被稱為“基於片面之見解”，說“片面的”（one-sided），是因為它忽略了現在或現世的業因。

[中譯者註：(a) 宿作因見（*pubbekatahetu-diṭṭhi*），是歸因於過去無量世業因之見。(b) 業，指意圖及有意圖的身口意行動。(c) 基於片面之見解（*ekapakkhahīna-vāda*），是被剝奪了一面之見，一面是指現業——現世的業）。英文是（one-sided base opinion）。]

(2) 那些認為“源於上帝創造之見解”的人，堅稱現世生命所經歷的所有苦樂感受都是由至尊梵天或上帝所創造的。他們否定了眾生在過去和現在世所作的業，所以他們的見解被稱為“基於兩面都被剝奪了之見解”，說“兩面的”（both-sided），是因為它忽略了過去與現在兩方面的業。

[中譯者註：(a) 源於上帝創造之見解（*issaranimmāna-hetu-diṭṭhi*），古譯自在化作因之見解，指大自在天之主神所作的原因之見解。(b) “基於兩面都被剝奪了之見解”，英文是（both-sided base opinion），巴利文是（*ubhayapakkhahīnavāda* or *ubhaya-pakkhahīna-vāda*）]

(3) 那些持有“無因無緣之見解”的人，堅稱現世生命所經歷的所有苦樂感受都是在沒有原因和條件的情況下自行存在的。由於這種見解否定了所有的因果關係，因此它被稱為“十分低劣之見解”。

[中譯者註：(a) 無因無緣之見解，巴利文是（*ahetu-appaccaya-diṭṭhi*），英文是（no cause, no condition view）。(b) 十分低劣之見解，巴利文是（*sabbahīna-vāda*）（剝奪了諸種因緣之見），英文是（completely base opinion）。]

但佛陀在這場合對年輕的婆羅門說話時，是想反駁由上帝創造萬物之見解與無因無緣之見解，所以他宣稱：「年輕人，眾生皆是自業的擁有者，自業的繼承者……。」

佛陀只一般地、籠統地宣稱此點，他並沒有說：「眾生是他們過去的業的擁有者，是他們過去的業的繼承者。」在給年輕的婆羅門蘇玻的一段經文中，「自業的擁有者」與「自業的繼承者」指的既是他們自己的前世業，也是他們自己的現世業。因此，人們應以此方式來理解這段經文：「眾生是他們過去（世）與現在（世）的自業擁有者。」
〔中譯者註：蘇玻（*Subha*），又譯作須跋或須婆。〕

2. 眾生皆是自業的繼承者

只有眾生自己的善業與不善業才是他們繼承的財產，無論他們在無量劫的生死輪迴中遊蕩到何處，它們總會陪伴著他們，形影不離。那些從父母那裡繼承的人被稱為他們的繼承者，但「繼承者」一詞的真正意思並非如此，為什麼會這樣？因為金銀珠寶與財富之類的東西只能維持一時（短暫的一世），因此繼承那樣短暫事物的那些人不可被稱為真正、確實的繼承者。那些遺產只不過是我們死亡前的財產，臨終時，我們不得不把它們全部遺棄。無疑地它不會陪伴我們進入來世的。此外，在我們死亡之前，這樣的遺產會遭受水、火、盜賊等的破壞與損失，也可能在我們一生中被我們用盡。

然而，當我們考慮這三種業（身、口與意業）時，會發覺它們屬於製造它們的眾生，即使轉到未來的生生世世也是如此。它們永遠不會被其他人或外部力量所摧毀，因此業被認為是眾生繼承的唯一財產。眾生肯定會在後世多生中獲得自業的果報。即使餵養豬、狗和鳥等動物也可帶來充滿幸福快樂的許多世，而提供食物給有戒德的比丘（僧侶）的善業，則可於無量世中轉生為快樂的人或天人。由今世價值半克朗（crown）的食物布施中可為未來許多世帶來價值千萬英鎊的收益果報。[11] 而如果一個人殺死一隻動物，如魚、禽鳥或豬，他反過來可能要忍受一千多次來世被殺害的痛苦。

〔中譯者註：1 克朗（crown）英國舊幣 = 5 先令或 25 便士；1 英鎊 = 100 便士。〕

這可以榕樹來說明，因為如植下一粒榕樹的小種子，一棵大樹就會生長出來，在一千年或更長的時間內會結出無數的果實。芒果與波蘿蜜樹的種子也是如此，它們會長出大樹，在未來的許多、許多年時間中會有千萬個果實生出來。

就像一粒小種子能生長出數以千萬計的果實與枝葉一樣，所以一粒善業的種子，如布施（施捨）、持戒（德行）與禪修等，都可在許多未來世中產生出千萬倍的好結果。同樣地，一粒不善業的種子，如殺生等，亦可在許多未來世中產生出許多倍的痛苦與惡性結果。

就算一個業吧，若因緣成熟時，它的許多苦樂果報，都會在未來多生中跟隨著那位造業者的。他永遠無法擺脫過去的業而要受其苦樂果報，（除非該業的業力耗盡，業果熟透——果報完結）。因此，佛陀宣稱：「所有眾生都是他們自業的繼承者。」

換個角度看：[12] 生命有兩組積集（蘊，*khandhas*）——色身與心識（色蘊 *rūpakkhandha* 與名蘊 *nāmakkhanda*）。第一組色身包括頭、手與腿等，而心識那一組則指思緒與意識等。

色身那一組積集在每一生中都會消散一次，且每一生都會隨著業力與父母外貌之不同而有不同的形狀與顏色。但心識那一組積集的連續性卻沒有中斷，而且心態（*mental states*）會在生生世世中相續不斷地生起與消失。善業如布施與戒德等，可令眾生將來多世轉生善道。無論名蘊（心識積集）在何處出現，那裡都會形成一組新的與合適的色蘊（色身積集）。同樣地，不善業會令心識在惡道中生起，例如在豬、狗、家禽與飛鳥等禽獸之中，在那裡也生起相應的色身。因此，對於這兩組積集而言，一個人也是其“業的繼承者”。

3. 眾生皆是自業所生

只有眾生自作的善業與惡業，才是他們在如此多生死輪迴中流浪的根源。為了說明此點，讓我們再以榕樹為例，它的生長有幾個原因：榕樹的種子是主要的原因，而土壤與水則是次要的原因。

過去的善業，如可令人轉生為人之布施與戒德等；過去的惡業，如可令人轉生為畜生之殺生等；它們都像榕樹的種子一樣是主要的原因，而個人的父母則像榕樹成長所需的土壤與水一樣是次要的原因。

再舉一個例子：一個以勞動賺取工資的勞工，他現在的業（勞動）是主要的原因，而工作地方、鏟子、竹籃與支付工資的僱主則是次要的原因。同樣道理，一個人在現世有智慧或無智慧作的業是主要的原因，而現在之樂與苦的結果，是這些業的工資（報酬）。

因此我們可見，過去的業與現世的業，都是感受到果報的主要原因，而

個人的父母不是主要原因，它與上帝（God）也無關係；因此，佛陀宣稱：「所有眾生皆是自業所生。」

4. 眾生皆是自業的親屬

只有眾生自作的善業與惡業才是他們的親屬與真朋友（若是善業的話）或假朋友（若是惡業的話！），他們永遠伴隨著眾生，無論眾生在生死輪迴中流浪到那個地方。

作為解釋，我們可以說，雖然我們有父母、兄弟、姊妹、子女、親屬、老師與朋友等所愛與依靠的人，也只能維持在今生死前短暫的時間；但個人的身口意業卻是他的穩定伙伴，在未來生生世世中伴隨著他，給他快樂、幸福與富足（或苦難，若是惡業的話！）。因此，只有善業是個人之可靠的、應受尊重、珍視與信賴的親屬與朋友。因此，佛陀宣稱：「所有眾生皆是自業的親屬。」

5. 眾生皆以自業為歸依（支援） [13]

只有眾生自作的善業與惡業才是他們確實的支援，無論他們在生死輪迴中流浪到那個地方。

解釋：“支援”這個字眼，意味著可信賴的東西，或可以避難的庇護所（古譯歸依），即遇到苦惱與危難時能提供救助與保護之處。那些想長壽的人，要靠飲食才能免於飢餓之危；同樣地，為免身體有病苦，我們需要醫生與藥物；而為免敵人的侵害，我們需要武器。（所有世上的支援與庇護所也可如此地理解）。因此，“歸依（*saraṇa*）”這個字眼，不僅指到寺院裡或在比丘面前尋求庇護，也指信賴與避難，如前之所述。

那麼，業是如何支援人的？在此生中，一個沒有財產的普通人很快便會陷入困境，由於害怕遭遇困境，我們要做工作（或作業）來支援自己，才能獲得金錢與財產。

再者，缺乏善業會令人轉生惡道，要受重大苦惱，由於畏懼此苦，有些人會作善業，好讓他們能夠轉生人間或天道。

正如運用知識與智慧來工作的現業（現世的業）能保護我們免於今世的危難，布施與德行同樣可以保護我們免於後世轉生惡道的危難。正如我們於現世必須依靠自己的工作，我們於後世也須依靠自己的善業。因此，佛陀宣稱：「所有眾生皆以自業為支援。」

這個支援（support）或歸依（refuge）的主題應分析如下：

在佛教中，個人的未來（包括後世）有四種歸依（refuges），(1)佛（*Buddha*）(2)法（*Dhamma*）(3)僧（*Sangha*）(4)自己的善業（*wholesome kamma*）。

這可與病人的四種歸依或支援相比較。第一是主治醫生，第二是合適的藥物，第三是助理醫生，第四則是病人有信心地遵循指示的行動。在這個比喻中，主治醫生與助理醫生被認為是病人的支援（或依歸），因為他們能夠為此特殊的疾病開出合適的藥物；而藥物是他的支援，因為它真的可以治好他的病。病人遵循醫生指示的明智行動也是他的支援，因為如果沒有這樣的行動，其他三種支援將會無效而他亦無法被治愈。由此可見這四種都是病人的真正支援。

造作惡業與沉迷於感官欲樂（放縱情欲）的人就像那些病人；佛陀就像那位主治醫生，一位治病專家；那些助理醫生代表僧團中的比丘；佛法則像似藥物；而身口意業則像遵循醫生指示之病人的那些明智行動。

這樣，我們可以認為在佛陀的教法中有四種歸依（避難所或支援），而其中三種——佛、法與僧——在別的教法中是找不到的，而造作善業的第四種歸依，則存在於佛教與別的教法之中。只要我們仍是凡夫，我們將無法避免作業與承受自業的果報，因為業報因果律對這世間的所有眾生都會生效——所以，只作善業才是明智之舉。

如是，談到“所有眾生皆是自業的擁有者”時，我們看到它實在適用於所有世間的所有眾生，不管佛教是否存在。正是為了這個原因，在這裡處理了業的支援（歸依），而不是佛教徒的三歸依；他們一起構成了四種可以信賴的歸依或支援，令此生可有良好與明智的行為，也可令下世轉生善道。

我們也注意到，通常翻譯為“歸依”（refuge）之巴利文 *saraṇa*，其意思是能拯救、給予支援或保護的東西，所以，食物和飲料是長壽的支援；藥物和節制飲食是病人的支援；國王與統治者能防止土匪與盜賊；建築物能抵禦四大（地水火風）、保障人們的舒適生活；船隻是水上旅行者的一種支援；同樣，地大、水大、火大與風大都能各自提供所需的支援。因此，生命中實有無數的支援或歸依。以上是有關佛教中各種歸依的論述。

其他教法的歸依（支援）

除了佛教，其他宗教只有一種歸依——那就是歸依上帝。換句話說，什

麼東西的出現與什麼東西被摧毀都可歸因於上帝。

我將澄清這一點。在諸如基督教與伊斯蘭教[14]等宗教中，歸依的唯一含義——行善——並不被理解，以致信眾視上帝為他們的唯一歸依；他們以為世界與眾生的出現與消失皆源於上帝的力量，所以他們相信上帝可通過祂的超能力來拯救那些信仰祂的人，藉著這種力量，祂可清洗（信祂的）眾生所犯的一切罪惡，並於他們死後給予他們永生與永恆的福樂。因此，眾生所經歷的好事與壞事皆取決於上帝的旨意（will of God）。

像這樣的人不會相信業，也不認為它可以是果報的成因。實在令人非常驚訝的是，那些一直在作業的人，竟以這種方式來無視他們自己的行為。[15]我們曾說，業是一切具有意圖的身口意行動；而所有這些行動都是由人們作的，不管是佛教徒還是其他人，而有些業是非佛教徒在他們的宗教崇拜活動中進行的，不管採取任何形式；所以他們的作業是通過下列身口意活動進行的：實行與執行諸如洗禮、敬拜上帝、遵守誡命、進行頂禮與奉獻等等，所有這些行為活動都是有意圖的，因此它們都是業。雖然這些外教人士相信上帝會拯救信仰祂與採取上述行動的那些人，（不會拯救對祂不認識或不信仰祂的那些人），但實際上，他們只有自作的業（因）以及將來會承受的果報，它們皆是從自心而非從上帝所得。

在這些崇拜上帝的宗教中，人們也可識別出如佛教中之四種歸依，即使只有一個常被提及，它們是：

- (1) 神；
- (2) 上帝的誡命（commandments）與教說（teachings）；
- (3) 諸如（回教之）先知穆罕默德（Mohammed）或（基督教之）救世主耶穌基督，以及諸聖徒和神職人員；
- (4) 在履行宗教儀式和職責時所作的業（*kamma*）。

那些宗教之神職人員與傳教士沒有意識到，即使在他們自己的宗教教義中也有幾種歸依。他們沒有分析，只將上帝視為他們唯一的歸依，忽視了業。因此，他們相信一些在某種意義上說是“外在的”、與自己不同的東西，而不是“內在的”（個人的身口意）與確定地是自己的一部分。因此，他們相信所有眾生的善與惡，富足與貧窮，快樂與苦難都只是上帝的創造，而不是由於其他原因。他們不知道這些事件有各種各樣的原因。

難道僅靠崇拜、向上帝祈禱，那些理應獲得財富的窮人就能獲得財富嗎？當他們勤奮地做工人、農民或商人時，難道他們就不能以那些現業（現世的業）去得到財富嗎？（請注意，“業”可指勞動或工作，也可指有道德的生產行為。）

這些符合因果律的問題的答案是，財富通常不是向上帝祈禱便可得到，得到財富是現業的結果，這是顯而易見的。既然如是，可以相信此生的財富是通過現業來實現的，實與上帝無關。

上帝沒有能力給人（任何）東西，但現業（現世的業）卻可以這麼做。[16] 如果上帝有那樣的能力，那麼他的追隨者就沒有必要工作（= 作現業），因為他們都可享受到祂給的財富；而那些不信祂的人也不會得到祂的任何東西，即使他們努力地工作（= 作業）。但事實並非如此。虔誠的上帝追隨者為了獲得財富必須要工作和作業，而不是祂的追隨者的人也可以作適當的業來致富。我們發現上帝的信徒中不僅有富人，當中也有許多窮人；因此，對這些原因的思考表明，今生獲得財富是現業的結果，而非上帝恩賜的禮物。

同樣地，如果一個人想要教育和知識，就要作讀書與學習的現業去取得，僅靠崇拜上帝是無法獲得的。

再者，如果一個人想要成為政府官員，就要針對特定職位的要求去研習，向上帝祈禱是無法獲得政府職位的。

因此，我們可以親自看到，所有世俗財富的增益只有靠現業的力量才能獲得，而非靠所謂上帝的力量可以獲得。

讓我們來看看這個問題的另一面。

相信上帝的人堅信，只要謙卑地敬拜上帝，他們就可以擺脫罪孽與邪惡，包括疾病。然而，一般而言，病人都不可只接受上帝的歸依與支持便可被治癒，因為大多數病人都要依靠藥物與節制飲食來對治他們的身體。以這種方式來調節身體所作的現業才是他們被治癒的原因。每個人都可以親身看到這一點：如果合適的條件存在，無論相信上帝的人或不相信上帝的佛教徒，全部都可以被治癒。

多麼令人驚訝的是，相信上帝的人認為，只要他們至誠地敬拜上帝，他們在此生中所作的罪惡，在來生中都可免受其惡果，殊不知即使如癬菌病（ringworm）也不可以此方式被治癒！

同樣令人驚訝的是，如果今生連微不足道的財富都無法向上帝祈禱而得，他們仍相信在來世永生的天堂裡可以獲得財富與幸福！

既然我們已經親身目睹了今生尚未獲得的財富與幸福，是通過以不同方式造作的善業，而不是靠上帝的恩惠，我們完全可以相信，除了現業之

外，沒有別的歸依可以得到這些東西。

同樣地，我們可以相信，在死後往生比人界更高存在層次的天界，也是由於現業。這與上帝毫無關係，因為一個沒有作過（足夠）善業的人是不能通過上帝的諭令（fiat）往生更高世界的，而那些不相信祂或不敬拜祂、但有作過（足夠）善業的人則肯定可以往生更高存在層次的世界。[17]

至於所謂“永恆的救恩/救贖”（eternal salvation），那些相信上帝，歸依上帝與一生敬畏祂的人認為，只有像他們一樣相信祂的人，死後才能被祂拯救，而不信的人是不會被拯救的。但很明顯，那些信徒根本不是被上帝拯救，而是被他們自己“相信上帝”、“歸依上帝”與“敬畏上帝”的業（*kamma*）所拯救。因此，在那些信徒心中，上帝不過是一個概念、一個有條件的現象（受條件制約的現象）。

現世善業之各式各樣的來世果報，包括下述的一些可能性：轉生到一（人界）統治者或一富足成功的家庭、或天界或梵天界，成為一個天人（*deva*）或梵天的神（*Brahmā*）[18]

洞悉到業力之強大，佛陀宣稱：「所有眾生皆以自業為歸依（支援）。」

6. 眾生造的業，不論善或惡，都必承受其果報

已造的身口意業，不論善或惡，造業者必將承受其果報，即使在許多世或許多劫之後。

（上面用作標題的引文中之前五個短語指的是產生現世界果報之過去業，但這第六個短語則涉及會在將來產生果報的現業。）

解釋有關自業的擁有者的正見到此為止。

B. 與業有關的十個主題之正見

這是指具有下列十件事之正見。佛陀曾說：

“布施（有道德意義）。大量的捐獻（有道德意義）。贈送小禮物（有道德意義）。善業與惡業都會有其相應之果報。對母親所作的事（有道德意義），對父親所作的事（有道德意義）。有化生的眾生。有此世界，也有其他的世界。世上有依正當修習而獲得正當成就之苦行者與梵行者（*brahmins*），他們以自身之神通（*abhiñña*, super-knowledges）知道有關這個世界和其他世界的真相，並把所知道的告訴別人。”

作為解釋，我們可以說：

1.布施（有道德意義）[19]

這是正見，布施 —— 例如向動物、俗人或比丘等提供食物 —— 如果懷著善心去做，將會導致有利益的果報，過去世的那個善業有時會在許多後世中都可以獲得（好的）果報。

2.大量的捐獻（有道德意義）

這是正見，懷著信念與尊敬接受者的高潔品質來布施，這種慷慨在未來世中會產生有利的果報。

3.贈送小禮物（有道德意義）

這是正見，即使予人微不足道的禮物，若以慈愛之心去做，在未來世中會給贈送者帶來益處。

4.善業與惡業都會有其相應之果報的

這是正見，過去世所作的殘暴惡行會在未來世中生出痛苦的果報，而克制那些惡行與培育善行會隨後產生快樂的果報。

5-6.對自己父母所作的事情（有道德意義）[20]

這是正見，對自己父母所作的善行與惡行會在未來世中產生相應之快樂與痛苦的果報。

7. 有化生的眾生

這是正見，確實有些眾生會化生，一般不為人眼所見。化生是指那些不在子宮中受孕的眾生。由於過去世的業力，他們在出生時便具有完整的肢體與器官，不需進一步發展亦可保持原來的樣子。

大梵（*Mahābrahma*）的力量是這世界體系眾生之中最大的，他的居所位於梵天界的三個最低層面（plane）。他被其他宗教視為上帝，但這些宗教一般都未知有更高層面的天界存在[21]

即使人類有機會接近那些天人，也無法以人類的肉眼看到他們，只有當那

些天人令自己的形體變得可見時，人類才能看到他們。通常天人是人類看不見的[22]，就像其他宗教的上帝、天使與魔鬼一樣。

了解到真的有化生的眾生也被稱為正見。

8. 有此世界

此世界是人類世界的正見。（人世界是欲界多個層面之一，屬善道地中之最低層面。）

〔中譯者註：人世間（世界）是眾多世間（眾生存在之空間、層面(planes)或境界(realms)）中之一，屬欲界多個層面中之一，也是善道地或層面之最低者〕。

9. 也有其他世界[23]

也有其他世界的正見。“其他世界”是與此世界有別的世界，其中包括處於欲界四個最低層面之地獄、畜生、餓鬼與阿修羅（*titans or asuras*）——統稱欲界之惡道，也包括天界和梵天界，它們都確實存在。

在其他宗教中，除了人界與畜生界外，這些世界並沒有適當地被了解。（天界與地獄界可能被認為是永恆的，其實它們只是無常的長時間存在；除了驅魔儀式，餓鬼界與阿修羅界都會被忽略了；即使畜生界中的動物，也沒有被適當地了解為同是在生死輪迴中的眾生。）[24]

對於「此世界」與「其他世界」這兩個詞組，也可作另一種解釋：「此世界」是指這個世界系統，當中包括人世界、四個較低的世界與梵天世界。而從這個世界系統向所有方向出發所見之無限個世界系統則被稱為「其他世界」。這些世界系統一般都不被其他宗教所認識。[25]

10. 世上有依正當修習而獲得正當成就之苦行者與梵行者，他們以自身之神通知道有關這個世界和其他世界的真相，並把所知道的告訴別人。

是有這樣的心靈發展可能性的，如神通（*abhiñña*, super-knowledges）[26]與一切知智（*sabbaññuta-ñāṇa*, all-knowing knowledge）[27]。肯奮力完善波羅蜜（*pāramī*）與修習止禪與觀禪的苦行者與婆羅門於今世就可獲得那樣的知識。那些人不時在世間出現，由於他們在過去多世的努力與修習，他們於當世便可擁有這些知識。

但有些人由於波羅蜜未夠圓熟，他們只能獲得神通，令他們能看到四個較低世界、六個天世界與一些梵天世界，就像他們用平常人的眼睛看到的一樣。

而其他人則既有神通又有一切知智，令他們能清楚地看到所有無數的眾生、無數的世界與世界系統。而擁有這兩種智力的人被稱為佛陀。

這兩種人不時出現在人類世界之中，並將有關這個世界與其他世界的知識，傳授給那些經常會成為他們追隨者的人。但只有佛陀才能從因果的角度來解釋生死輪迴，甚至能澄清世界體系的生起與消失。

對此可有三種理解：（1）具有神通與一切知智的人確實會不時出現在這世間；（2）如果他們的教導是基於（上述的）六種神通，那是完全可靠的；如果是基於其中的五種，至少部分是可靠的；（3）其他世界確實存在。所有這些都是正見。

持有這種正見的人並不懷疑佛陀只會出現人間，而非天堂（天人世界），但在不理解這種正見的宗教中，他們會猜想：那些知到一切、見到一切的人，只會出現在最高的天界，不會出現在人間。（其實）只有在人世間中，人們才能力爭獲得一切知智。為什麼會這樣？因為，天人與梵天人太舒服了——他們看不到痛苦，他們的生命太長，所以看不到無常；但是處於資源缺乏的惡道眾生，由於苦難太多，乃至無法實踐佛法；而人類的生命相當短暫，因此被無常刺痛，只有他們的生命苦樂混雜。想獲得一切知智就必須勤奮努力，而能夠作出這種努力的眾生是人類。在人世間中，能夠證得佛果的人是十分罕見的，這就是佛陀令人驚奇、不可思議的地方；他是個人，而不是天人或梵天人，如果他是上述那樣的天界眾生，他的知識和智慧就不會有什麼稀奇古怪了，但是，由於他通常是由人類父母所生，身體與其他人又基本相同，又顯示了一個肯作出努力的人所能取得的成就，那是他令人驚奇、不可思議的地方。

只有在佛法中，才能發現到深奧、崇高與美妙的教義，因為它們是由佛陀之一切知智所揭示的，它們都屬於超凡知識領域，在佛教之外很難找到。

人們應該知道，力量（power）有兩個領域：知識力與業力。在後者中，最有效的是禪那力（power of *jhāna*）——強烈的專注力（intense concentration），那是一種“嚴肅而莊重的”業（“heavy” *kamma*），它能使一個人出現在色界或無色界中成為一個非常長壽的梵界天人。但業力不能使人成為一個圓滿的覺悟者。儘管一個累積功德的人能令自己轉生為大梵天人，他仍然沒有神通去知到與見到一切事物。

在此生力爭成為一位富有的人是一種行徑，而力爭擁有內觀智與因此成為眾生的導師又是另一種行徑。力爭成為一位大梵天人類似於想獲得財富的努力，而成為一位比丘或在家隱士去力爭擁有內觀智慧，實際上是佛陀與阿羅漢的

方式。

這裡有另一個例子：鳥類如鸚鵡、烏鴉與禿鷲等有翅膀會飛，但牠們並不擁有如人類的知識與智慧。人類有不同程度的知識與智慧，但沒有翅膀，故不能自己飛行。

大梵天人透過提升禪那 (*jhāna*) 定力所作的善業，與居於此世界與各個天界天人所作的善業，就像鳥類的翅膀。但在上述例子中之在家隱士與比丘所修得的神通與一切知智，就像人類的智慧。

正是由於大梵天人透過提升禪那定力所作的善業力量，令他們可活在更高的天界、長壽而有力量。但他們並不具備這兩種超凡的知識（指神通與一切知智），因此沒有通達無常、苦、非我（non-self）與空（voidness）的深奧真諦；他們的知識僅限於他們的個人經驗。

總結本節的一些要點：

- (1) 佛陀具有一切知智，他只出現於人間，而非更高層次的天界；
- (2) 只有已成就神通與一切知智之人間苦行者，才能清楚地教授無量世與世界系統的緣起性質、眾生如何生死輪迴、以及善惡業如何運作；
- (3) 結集與編輯成為經、律、論 (*Abhidhamma*) 之（聖）僧傳授的教義是真實的。

我們可知，清楚指出上述要點的知識，被稱為是有覺悟的苦行者與婆羅門在世間的正見知識。

另一方面，錯誤的見解應被拋棄，例如：

- (1) 認為具有一切知智的覺悟者不會出現人間，只會出現在最高的天界。
另外，
- (2) 神（上帝）只有一個，不會很多，以及
- (3) 由於這唯一的神是最高尚和最高貴的，祂必然是永恆的、不會變壞、生病與死亡等想法。

佛陀已拋棄了所有這些（不正）見的纏結。

C. 四聖諦之正見

這正見是指：

1. 苦諦（了解到真正的苦）
2. 苦集諦（了解到苦的真正原因）
3. 苦滅諦（了解到苦的真正止息）
4. 苦滅之道諦（了解到導致苦的止息之正道）[28]

1. 苦諦（了解到真正的苦）

依戀聲色等感官之欲與由此造成的麻煩

由於這種依戀執著（attachment），人、天人與梵天人等眾生都會遭受巨大的身心之苦，這些苦由過去（無量世）延續至現在此刻，只要依戀執著之心仍存，苦惱將會在未來歲月中繼續被感受到；那是未覺悟的人之眼、耳、鼻、舌、身（觸摸）和意（mind）等六個內在感官（六內根），在受到外部的（六外塵、六外處或六境）刺激時，與貪瞋癡等煩惱污染結合在一起時的運作結果。這六個感官都是苦（令人苦惱），儘管這對許多人來說並不明顯，但卻是真實的、經常不斷的與逼迫難忍的（oppressive）。

依戀感官（之欲）如何逼迫（oppress 壓迫）？這可以下述任何一組因素來解釋：

- (1) 透過業行（*Saṅkhāra, kamma-formations*）、不穩定與苦惱來逼迫。
- (2) 透過業行、燃燒與不穩定來逼迫。
- (3) 透過出生、變壞與死亡來逼迫。
- (4) 透過煽動、激起貪瞋癡之火、我慢、不正見、污染（*kilesa*）、煩惱（*āsava* 漏）等來逼迫。
- (5) 透過激勵惡行，如殘殺眾生等來逼迫。
- (6) 透過添加燃料、助長出生、變壞、憂、悲、苦、惱、絕望等火焰來逼迫。

現在我想解釋其中一些要點。

業行（*saṅkhārā*）所生的逼迫

擁有人類，天人或梵天人的感官能力意味著在過去世中曾作過（不少）善業，因為如果沒有作過善業，地獄、畜生、餓鬼或阿修羅等的感官能力就會出現。所以處於更高世界的眾生感官能力對他是有逼迫性的，因為要不斷作出善業才能確保這些能力的延續。而那些同類業行在下一生也會逼迫他，因為他仍要去維護他的品德，以免將來失去那些感官能力，於是便有持續的逼迫感。由於眼與其他感官都無法不依業行而生，故一般認為業行在無始的生死輪迴中不停在“逼迫”著感官能力的“擁有者”。

不穩定所生的逼迫

這是指“在任何有導致破壞的威脅情況下，有可能立即遭到破壞的逼迫（壓迫）。”從受孕時開始，沒有任何一刻，即使在一眨眼或閃電之間，都會

有遭破壞的可能性。此外，即將遭受破壞總會引起焦慮不安；而且，破壞到來時必會經歷許多苦楚。這就是所謂的不穩定（*vipariṇāma*）導致感官逼迫難忍的意思。

苦苦所生的逼迫

這是指身心之苦。當感官在（子宮中）成長時與（生命）在出生時所經歷的痛苦不用多說了。當感官與不合意的（*unpleasant*）事物接觸時所生的苦惱也是顯然的。而且，每當看到或聽到某些人而生起不合意的感受，並對其身體作出打擊、懲罰時，就會感受到那些逼迫。而當眼睛或其他感官生病時，或為了維護眼睛或其他感官而出現身心的苦惱時，就會感受到苦惱逼迫。就這樣，從眼睛開始到所有感官，都會令與之相關者生起逼迫。

火燒所生的逼迫

由於通過感官喚醒了人們內心的污染（貪瞋癡等煩惱），難怪感官是那麼多苦難的根源了。這些污染就像不斷有燃料補給的巨大火焰，由無始的過去至無終的未來，在生死輪迴之中燃燒不熄。大火有三：貪火、瞋火與癡火；而當它們通過眼、耳、鼻、舌、身與意等六根再有燃料補給時，它們自可確保那一眾生在未來的生死輪迴（*samsāra*）中將是漫長而悲慘的。

這是正見的知識，它讓人了解到依戀感官之樂會在欲界、色界或無色界中造成無邊苦海。

2. 苦集諦（了解到苦的真正原因）

在生死輪回中，只要對感官有“我的”或“我自己”等依戀想法，就會繼續有逼迫與苦惱。因此，與感官有關的渴愛、欲望與貪心才是苦惱生起的真正原因。[29]

這是正見的知識，它讓人了解到苦惱是透過渴愛生起的。

3. 苦滅諦（了解到苦的真正止息）

在任何生命中，與感官有關的渴愛與貪念終於結束了，苦惱與逼迫也終於結束了。一個已完全熄滅渴愛的人去世後，（由於不會再轉生），感官不會再現。

這是正見的知識，它讓人了解到渴愛的終止。

4. 苦滅之道諦（了解到導致苦的止息之正道）

當已概略地修習佛法，特別在禪修中發展了心智，最終體察到與了解到感官的真實本性時，與感官有關的渴愛就在此生中結束；它（渴愛）不再出現，通過感官生起的苦惱逼迫同樣地也不會出現。

這是正見的知識，它讓人了解到導致（苦因）渴愛停止之真正途徑。在八聖道的道支中，這種對四聖諦的正見是最重要的。

就此結束以上對四聖諦之簡要闡述。

2.2 正思維[30]

這可用下面三個標題作解釋：

1. 捨棄（renunciation）的思維（= 慷慨/布施 generosity）
2. 無害（non-harming）的思維（= 慈心/慈愛 loving-kindness）
3. 非暴力（non-violence）的思維（= 悲心/悲憫 compassion）[31]

1. 捨棄的思維

內心沒有貪欲的狀態，故此能放棄愉快的色、聲、香、味、觸等五種感官之樂，或是能放棄對五蘊或身心之依戀執著。沒有貪心出現的思想就是這種正思維的方式。[32]

2. 無害的思維

對所有眾生的慈心（*mettā*）；如對看得到的人與動物或看不到的天人與餓鬼，祝願他們幸福與健康的思想或心意。[33]

3. 非暴力的思維

對所有眾生的悲憫與同情；所有眾生都會遭受一些痛苦，而大多數眾生都要承受許多痛苦。與他人的苦難一起“顫抖/憂慮”是巴利文的習語，這樣的（悲憫）思想就是正見這方面的實踐。[34]

就此結束以上對正思維的解釋。

2.3 正語

有四種正語：

1. 克制自己不妄語（不說謊）。
2. 克制自己不兩舌。
3. 克制自己不惡口。
4. 克制自己不綺語。

第一種（不妄語）是指：克制自己，不把假的說成是真的、不把真的說成是假的。[35]

第二種（不兩舌）是指：克制自己，不在朋友之間搬弄是非，陷害他人，令他們互不信任、互不尊重，從而產生紛爭與麻煩。

第三種（不惡口）是指：克制自己，不在憤怒之中發出粗言穢語與辱罵之詞，例如影射有關人等之種族、家庭、性格與職業等等。

第四種（不綺語）是指：克制自己，不作無謂的嘮叨，又指那些戲劇和小說[36]，它們不含有價值的目標，不含達標的正法，也無提及戒行或德行；它們或許有些短暫的娛樂價值，但提及的事情對讀者或聽者並無激勵作用。

與目標相關的話語應該描述：在此生中可享受到的諸如長壽、健康與正當獲得的財富，而在來生中可轉生為人或天人等。

與方法相關的話語應該明示要實現上述目標的方法。

那些涉及在家人與出家人之戒行或德行準則的話語，（在佛教中指五戒、八戒、十戒或 227 條戒律等），應是摧毀貪瞋等煩惱的基礎。

與那樣的目標、方法與戒行（德行）相關的話語都沒有在上述提到的那些戲劇等書籍中找到，所以那些敘述與表演相當於無用的嘮叨。

在這（不綺語）標題下還包括三十二種庸俗的談論（vulgar talks）[37]，它們對心靈沒有好處，〔並會阻礙初果等聖果的成就，也會阻礙轉生至較高層次的世界。它們是：談論統治者、罪犯、國家部長、軍隊、危險（風險）、戰役、食物、飲料、衣服、住處、裝飾物、香水、親屬、車輛、村莊、城鎮（towns）、城市（cities）、省份（provinces）、女人（或男人）、英雄、街道、浴室、已去世的親屬、這個與那個、世界的起源、海洋的起源、常見（常住不變的見解）（eternity views）、斷見（斷滅的見解）（annihilation views）、世俗的損失、世俗的利益、自我放縱（self-indulgence）、自我懲罰（self-mortification）等等。〕。[38]

任何想在有關目標、方法與戒行（德行）等方面發展智慧的人，都不應浪費

時間沉溺於這三十二種談論之中。此外，正在實踐禪修，欲培育寂靜(*samatha*)或培育內觀智(*vipassanā*)的人，都應知道，即使是涉及目標、方法與戒行(德行)的講話也有其局限性。

就此結束以上對四種正語的描述。

2.4 正業

正業有三種：

- 1) 克制自己不殺生。
- 2) 克制自己不偷盜。
- 3) 克制自己不邪淫。[39]

第一(不殺生)，是指克制自己，不以身體行為或口舌煽動去故意殺死或毀滅眾生(即自己不殺生，亦不教人殺生)，範圍從殺死蟲子和蟲子的卵、導致墮胎、乃至屠殺包括人類在內的生命。[40]

第二(不偷盜)，是指克制自己，在未得擁有者同意下，不以身體行為或口舌煽動去故意偷取、移除或挪用任何東西，無論是生物或非生物。

第三(不邪淫)，是指克制自己，放棄會給人帶來苦惱之性行為；例如通姦(因為這會導致婚姻破裂)、強姦、與有父母保護之未成年人性交，以及對他人作出性變態行為等。這裡說的正業還包括禁絕五種麻醉品(*intoxicants*)以及用紙牌、骰子等的賭博。[41]

就此結束對三種正業的解釋。

2.5 正命 (Right Livelihood)

- 1) 克制自己，不以犯戒的手段來謀生。
- 2) 克制自己，不以不正當的手段來謀生。
- 3) 克制自己，不以欺騙他人的手段來謀生。
- 4) 克制自己，不以低俗知識的手段來謀生。

第一種犯戒的手段，是指正業中提到之殺、盜、淫等三種不善的身業、或是正語中提到之妄語、兩舌、惡口、綺語等四種不善的口業——任何以上述之不善業來謀生的方式都是錯誤的。因此，以出售不應出售的五種商品[42]來謀生都不是正命。當人們能夠克制自己，在謀生時放棄上述之不善業時，就是實踐正命。

第二種不正當的手段，是指比丘（佛教僧侶）與在家隱士的錯誤謀生方式。這些錯誤的謀生方式包括諸如比丘向在家人提供鮮花與水果、調製藥物、以某些方式去奉承在家人或充當在家人的使者等。比丘可能希望以上述那些錯誤方式來增加他的利益，但實際上只會換來鄙視。

〔中譯者註：在家隱士（lay hermits, *isi* (*pāli*), *rishi* (*Sanskrit*), 是緬甸某一特別階層的在家信徒) 〕

第三種不正當的手段，是指通過欺騙他人來謀生，雖然本節的大部分内容適用於比丘，但也適用於在家人。下面是五種欺騙的描述：(1)以各種各樣的詭計，讓人誤解某人具有神通能力、得到甚深禪定境界、聖者的道與果、假裝行為舉止來使人以為某人是位聖者（*ariya*）、或假言自己不想接受布施，不過為了布施者的利益才接受，以獲得別人對自己有高的評價。(2)用說話討好布施者，以便得到他們的禮物，(3)用種種暗示與姿勢來招引奉獻物品。(4)用說話騷擾布施者，迫他為了擺脫自己而布施。(5)送布施者小禮物，以便獲得更大的禮物回報。所有這一切都是欺騙與欺詐。

第四種不正當的手段，是以低俗的知識來謀生，指通過預言、手相術、解釋其他身體標記、占星術或其它類似的低俗技巧來謀生；它們都與比丘的佛法實踐背道而馳。當比丘與在家隱士都克制自己，不以上述不正當的手段來謀生，他們的謀生方式在這方面才是純淨的。

就此結束以上對正命的闡述。

2.6 正精進

這道支有四個部分。前兩個處理不善業，分別為已出現的與尚未出現的不善心態；這兩者不斷引起眾生的焦慮、腐敗與墮落。後兩個處理善業，那些已出現的或是那些尚未出現的善心態。它們總能為眾生帶來和平、清淨、高尚與進步。現對此四個部分作更詳細的解釋。

那十不善業已經提過了（見第5頁）。那麼，無論那些業是過去出現過的或是現在出現的，它們都被稱為“已生起的不善”，但是，如果這些業尚未作，雖然將來有可能作，那麼這就被稱為“尚未生起的不善”。

為了說明善業，已生起的與尚未生起的，讓我們採用七清淨——七個清淨的階段：

1. 戒清淨或道德行為的清淨（通過遵守戒律獲得）
2. 心清淨（通過禪修獲得，以止禪提升定力）
3. 見清淨（通過了知身心、世間的真相，不再生起我見、我所等邪見）

4. 度疑清淨（通過克服懷疑）
5. 道非道智見清淨（通過知見什麼是道、什麼是非道獲得）
6. 行道智見清淨（通過知見行道獲得）
7. 智見清淨（最後五個要通過智慧獲得，以觀禪成就內觀智）

那麼，無論過去或現在在自己身上已生起的任何清淨，都被稱為是“已生起的善”；但尚未經歷過的清淨，儘管將來可以（只要作出必要的努力）則被稱為“尚未生起的善”。

如果八聖道能在此生被修習與發展，那麼憑藉它的力量，已生起的惡業將永遠不會再生起，直至證得無餘涅槃（到時它已不可能發生了）。此外，憑藉八聖道，在此生中尚未生起但在將來可能生起的惡業，在任何時候都無機會生起，直至證得無餘涅槃。

同樣地，當八聖道在當下被實踐與發展時，由於它的力量，任何一種已在自身中生起之清淨會變得不可摧毀與穩定不變，直至證得無餘涅槃。同樣地，至今為止尚未在自身中生起的那些清淨——它們還未被證得或達到，憑藉八聖道，它們在此生中可以被證得和達到。

（在解釋術語“已生起”與“尚未生起”時，人們可以通過十不善業來輕鬆地理解不善，而善則最好通過七清淨來說明。）

受過佛法教導的比丘與在家人，具有信心與忠誠，應該相信這些理由，只有以正精進來修習與發展八聖道才能帶來真正的幸福與富足。人世事煩多，只應做重要的，例如那些不可避免的事情。

這確實是闡明正精進的方式，它是佛教實踐之基本因素。與八聖道有關的這個最重要主題（正精進）的摘要如下：

1. 對於不善，修習八聖道，以完全防止於今生尚未生起但在來世會生起的惡行（不善業），這是第一種正精進。
2. 對於不善，修習八聖道，以完全防止於今生尚未生起但在來世會生起的惡行（不善業），直至證得無餘涅槃，這是第二種正精進。
3. 對於善，努力修習八聖道，令今生尚未達到的更高階段的清淨能夠成功地達到，這是第三種正精進。
4. 對於善，於此生努力不懈，令個人的戒清淨——包括五戒在內之七條戒律（身三條、口四條）及以正命作為第八條（見下文第34頁）能夠保持不破損，直至證得永久的涅槃，這是第四種正精進。

這四個項目就是正精進，以這方式來解釋是為了方便理解。它們只有四個，

是因為對應其四個功能（即：避免，克服，發展，維護）。但實際上這裡只有一個因素——精進——因為當任何人試圖達到任何階段的清淨時，所作的努力（精進）自會涵蓋這四個功能。

就此結束四個正精進的闡述。

2.7 正念

大多數人的心念（思緒）從來都不穩定，而是飛來飛去。他們不能控制自心，因此無法將心固定在禪修主題（對象）上。由於他們不能控制自心，他們就像瘋了或精神錯亂的人，對於這樣的人，社會是不會重視的。因此，開始禪修的人會發現，他們不受控制的心就像那些精神錯亂的人一樣。為了消除不穩定與浮躁的心，並把它不斷地固定在禪修主題上，人們必須修習四念住。它們是：

1. 身念住（密切地留意觀察身體）（*kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之繩牢牢地繫心於身體（色蘊）。這裡的意思是，讓心不斷地注視著或專注著身體現象，例如呼吸（出息與入息）以及在《念住經》內所列出的練習[43]。當這樣的修習持續到三或四個月時，心的不穩定性自會消失，到時無時無刻都有可能集中心意於身體（色蘊）上。這需要每天進行穩定的練習，例如：由每天一小時至六小時，念住於呼吸（密切地留意觀察著出息與入息），或念住於（密切地留意觀察著）上述經典中列出的其它禪修主題。這個時候，禪修者控制了自心，可以令它固定（專注）於任何禪修主題上。

2. 受念住（密切地留意觀察感受）（*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之繩牢牢地繫心於身體中生起的感受（指樂受、苦受、不苦不樂受），這些感受無時無刻都隨著條件（因緣）而變化。重複地把心固定在這些感受上將會結束內心的焦躁不安，當這種情況發生時，行者便能控制住心，可令心集中於任何禪修的主題上。

3. 心念住（密切地留意觀察心）（*cittānupassanā-satipaṭṭhāna*）

意思是以正念之繩牢牢地繫心觀察當下生起的貪或瞋，而它們是會時不時隨著條件（因緣）出現在心流（mental continuum）中。若經常修習心念住，躁動不安的心就會消失，且會變得可以使用，這樣一來，它便可固定於任何禪修的主題上了。

4. 法念住（密切地留意觀察法）（*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*）[44]

意思是以正念之繩繫心觀察當下生起的心理現象——如在心流中生起的五蓋（貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉、疑悔），以及佛經中所說的隨著因緣條件在心流中生起的心理現象。若能重複多次修習法念住，心的躁動不安就會消失，通過這種制心練習，心便可被引導至任何禪修主題上了。

因此，念住實際上是一種禪修工作，它以正念的繩繫心於個人五蘊中之四蘊，以擺脫瘋狂、精神錯亂、熾熱和燃燒著的心態，而這些心態自古至今都是個人自心之連續體（心流）的一個組成部分。因此，觀身（*body-contemplation*）的對象是色身，觀受的對象是感受，觀心的對象是心識（*consciousness*），觀法（*dhamma-contemplation*）的對象是心理現象。應每天勤奮地、有規律地進行修習，這樣，心便不會向外物偏離，而是集中於上述的四個蘊上。

〔中譯者註：法念住中之法，是指身、受、心之外的內心生起的東西，英譯為 *mental objects or mental formations*，這裡姑且譯之為心理現象。〕

2.8 正定

在這個世界上，當一個人學習如何閱讀時，必須從字母表的字母開始，只有掌握了這些字母才能獲得高等教育。同樣的道理也適用於禪修過程——心智培育過程，當中必須首先修習念力（*mindfulness*），因為只有在念力堅強時才能擺脫瘋狂、精神錯亂的心態，也只有這麼做，到時才能堅定地實踐更高階段的禪修。

因此，在修習身念住、受念住或其它念住時，若念住工作一切正常，行者每天都能無間斷地專注到一、二個小時或以上，便應轉向發展心清淨，即可獲得四禪那（*jhāna*）定境的止禪修習（*samatha-jhāna-samādhī*）。這好比學習佛法，在學好字母之後，便應逐步學習、掌握《吉祥經》、對三寶與自己導師的禮敬文、各種護衛經文、巴利語法（*Pāli grammar*）與有關阿毗達摩意義的手冊等。[45]

在這四個層次的定境（禪那）中，第一個定境被稱為初禪或第一禪那（*jhāna*），它要通過對下列禪修對象（禪修業處）之一作密集修持才能獲得，當中要經歷三個連續的發展（*bhāvanā*）階段：(1)準備的發展（*parikamma-bhāvanā*）階段，(2)近行定的發展（*upacāra-bhāvanā*）階段，和(3)安止定的發展（*appanā-bhāvanā*）階段。可以獲得第一禪那（*jhāna*）的二十五個禪修對象（禪修業處 *kammaṭṭhāna*）是：

- 十種遍處（*kasīṇa*）對象（四種顏色，四大，空間，光）

- 十種不淨（腐朽的屍體）
- 一種對身體三十二個部位進行的練習
- 一種專注呼吸的練習
- 三種梵住（divine abidings）：慈（loving-kindness, *mettā*）、悲（compassion, *karuṇā*）與喜（joy-with-others, *muditā*） [46]

當一個人開始從事禪修並努力進行專注（留意觀察）呼吸的練習時，這種“發展的準備工作”，即只為擺脫瘋狂與精神錯亂的心，被包括在第一禪那（*jhāna*）之中。

值得注意的是，專注呼吸的修習有兩個目的：提升念力與達到第一禪那。有關四禪那（*jhānas*）的全面解釋，應細閱《清淨道論》一書。

這裡結束有關四禪那部分的解釋。

到此亦結束對八聖道的全面解釋。

3. 修習聖道（Practising the Path）

3.1 三種輪轉與四種流轉（The Three Rounds and the Four Kinds of Wandering-On）

當佛法（*Buddhasāsana*）仍在今天存在時，若有人發心修習和發展八聖道，他們可以擺脫輪轉之苦。我將會向你們解釋。

有三種由（生死）輪轉產生的苦，它們是：

1. 煩惱輪轉（*kilesa-vaṭṭa*），
2. 業輪轉（*kamma-vaṭṭa*），
3. 果報輪轉（*vipāka-vaṭṭa*）。

它們也被分類如下：

- (a) 與在惡道流轉有關的三種輪轉，
- (b) 與在欲界善道流轉有關的三種輪轉，
- (c) 與在色界流轉有關的三種輪轉，
- (d) 與在無色界流轉有關的三種輪轉。

[中譯者註：輪轉，與輪迴同。流轉：流落輾轉於生死。]

(a) 與在惡道流轉有關的三種輪轉的情況：

- (1) 煩惱輪轉是指我見與疑。
- (2) 業輪轉是指十種惡行。（見第6頁之表）

(3) 果報輪轉是指由於惡業而轉生至地獄、畜生、餓鬼、惡魔（阿修羅）等惡道時所得的五蘊果報身體。

(b) 與在欲界善道流轉有關的三種輪轉的情況：

(1) 煩惱輪轉是指追求感官（五根）之樂，例如愉快的色（sights）、聲、香、味、與觸等五境。

(2) 業輪轉是指三種做功德的方法，那就是布施、持戒與禪修。

(3) 果報輪轉是指由於善業而轉生至人與六欲天中之天人時所得的五蘊果報身體。

(c)&(d) 與在色界或無色界流轉有關的三種輪轉的情況：

(1) 煩惱輪轉是指依戀執著於色界中之微妙色與無色界中之無色狀態。

(2) 業輪轉是指能導致色界與無色界的善業或在色界與無色界中修習的善業。

(3) 果報輪轉是指在色界中之梵天天神的五蘊與在無色界中之梵天天神的四蘊（受想行識）的果報身體。

因此，人們應該理解在色界與無色界中有這三種輪轉。

三種輪轉中每種輪轉都有四個流轉部分，它們的闡釋亦到此為止。

3.2 道支與輪轉（Path-Factors and Rounds）

八聖道也可以就初果（入流）、二果（一來）、三果（不來）與四果（阿羅漢）等的經驗來劃分。

一位成就初果（入流）的人在經歷八聖道時，（當其心從不斷的生死流轉中轉向涅槃時），會完全終止與三惡道相關的三種輪轉；至於與流轉欲界善道相關的三種輪轉，則會在七世後完全終止。[47]

二果（一來）在經歷八聖道時會完全終止三種輪轉中的兩種輪轉，即與上述欲界善道相關的七世中之最後五世；換句話說，二果（一來）會在二世內完全終止所有與欲界善道相關的三種輪轉。[48]

三果（不來）之八聖道（經歷）完全終止與流轉欲界幸福生命相關的（三種）輪轉，超越了二果（一來）的二世，只留下於色界與無色界生存的（三種）輪轉。

一位證得四果阿羅漢的人所經歷的道（八聖道），完全終止了流轉於色界與無色界中之三種輪轉。所有煩惱污染皆被永遠熄滅。

就此結束對道支與輪轉之間相互關係的解釋。

3.3 第一、第二與第三層次之見（隨眠地、纏縛地與違犯地之見解）

與三惡道相關的三種輪轉，當中四個流轉都有三個輪轉，它們對今天的佛教徒來說是非常迫切的。如佛陀所說，當一個人的頭部著了火，立即撲滅它是最緊迫的，即使拖延一分鐘也不可能。那麼，佛教徒要完全止息與惡道相關的三種輪轉，就應比要撲滅頭部上火焰的那個人更加緊迫了。為了這個原因，我已處理（闡釋）了四聖諦，因為它能夠終止那三種輪轉。[49]它是怎麼做到的？

我見與疑惑兩種污染在證初果（入流）時已經被切斷，其中以我見至為重要。當我見不復存在，自然就沒有疑惑，而十不善業也就無法生起，流轉惡道也可完全斷絕了。

我見只不過是自我或有我之見（*self view, atta-ditṭhi*）的另一名稱，此見以眼、耳、鼻、舌、身與意等六根為“我”與“我的”。此見為所有世人或凡夫（*puthujjana*）所頑強地執取不放。我們說六根（感官）被頑強地視為“我”與“我的”，意思是說，每當看（感知）到一個可見（可感知到）的物體時，人們就會頑固地堅信：“我看到它，我看到它。”同樣地，其他感官和他們的對象（心理現象為第六）也是如此表現。這就是在六根（六個感官或六內處）基礎上如何建立起我見的方式。

讓我們舉個例子：有一眾生在過去世中作了許多愚蠢的錯誤（惡業），所以在他後世的每一生中都會執著源於我見所生的舊惡業，並且永遠伴隨著他的生命流。這樣下去，這位眾生在許多來世中也會犯愚蠢的錯誤，從而因我見而犯新的惡業。因此，當我見被消除了，導致會生於惡道之舊惡業果報就不會出現，也無法作出更多（新）的惡業。因此，在惡道中流轉的可能性就不會再有了。對於這樣的一個人來說，將不會再轉生至地獄、畜生、餓鬼與阿修羅（*demons 惡魔*）——這些都被消除了。像這樣的人證得了他第一次的有餘依涅槃（*sa-upadisesa Nibbāna*）體驗，這意味著對他而言，流轉至惡道的三種輪轉已經完全滅絕了。於是，他成為超於凡界的聖者（*ariya*），一個會在未來世相繼往更高的超凡境界轉生的人。[50]

現在，我們來考慮三個層次或階段之見，我見是由此被建立起來的。

第一層次被稱為隨眠地，那是指，在無始生死輪迴中經常伴隨著每位眾生的生命流之我見，它以身口意三業未作之前的種子或潛能形式定居在整個人中[51]。當可能導致邪惡行為的物體與六根門中任何一個接觸時，例如眼根門，

在那潛在的見解（指我見）刺激下，不善業即在心中生起。這是第二層次的所謂纏縛地。此纏縛地在十種不善業路徑之中可以貪、瞋、不正見等三種意業（*mental kamma*）來作代表。於是，意業的階段已經到達了。如果不採取措施去控制心意，不善就會從纏縛地的層次擴展到被稱為違犯地的第三層次，那是出現不善的口業或身業的階段，這包括四種口業（妄語、兩舌、惡口、綺語）與三種身業（殺生、偷盜、邪淫）。

[中譯者註：隨眠地（*anusaya-bhūmi*, latency level）是潛在的階段。纏縛地（*pariyutthana-bhūmi*, obsessive level）是煩惱困擾人心的階段。違犯地（*vitikkama-bhūmi*, transgressive level）是作出身/口不善業的階段。]

假設我們以一枝火柴為例，當火柴盒的表面附有亞硝酸鹽可用時，那麼就有激活位於火柴頭中的火的潛能；火焰被擦出後便可以此一點燃的火柴去點燃一堆垃圾了。火柴盒上被擦的表面代表六外處（六個感官對象）——色、聲、香（氣味），味（味道）、觸與法（心理現象），而火柴頭可擦出火焰的潛能可比作（第一層次的）隨眠地。當這些東西（六外處）出現在心中時，就像劃火柴之後會出現的熱與火一樣——纏縛地。從那小小的火，一團大火可以被點燃出來，以違犯地之身業與口業去燃燒與灼燒其他眾生。

就此結束對第一、第二與第三層次之見的解釋。

3.4 將八聖道分成三組（戒、定與慧）

八聖道自然地落入以下三組：

- (1) 戒組：正語、正業與正命（正當的生計）。
- (2) 定組：正精進、正念與正定。
- (3) 慧組：正見與正思維。

如果詳細考慮戒組的三個組成部分，那麼它們就這樣地成為一套以生計為第八條的戒律：

- (1) 我會克制自己不殺生。
- (2) 我會克制自己不偷盜（不予不取）。
- (3) 我會克制自己不邪淫，也不飲酒或服食麻醉品。
(1)-(3)等三個包括在正業。
- (4) 我會克制自己不妄語（不作虛假言論）。
- (5) 我會克制自己不兩舌（不搬弄是非、不挑撥離間）。
- (6) 我會克制自己不惡語。
- (7) 我會克制自己不綺語（不作雜穢語、無義語）。

(4)-(7)等四個包括在正語。

(8) 我會從事正當的生計，克制自己，避免以不誠實、暴力與殺戮的方法來謀生。

(8)這個包括在正命。

[中譯者註：經典上通常這樣解釋正命，即不可違犯五戒中的任何一戒去謀生；不做武器交易，不進行奴隸貿易，不經營肉類買賣，不出售酒類飲料、毒品或毒藥；不作預言或算命。]

長期要遵守的戒律通常包含在（上述）以正命為第八條的戒律組之中，所謂長期要遵守的戒律，就是指那些行者在受持後會終生時刻遵守的戒律，例如在家人受持的五戒，隱士與流浪的修行者（可能不是佛教徒）受持的十戒，佛教沙彌受持的十戒與包含在波羅提木叉（*Pātimokkha*）中的比丘 227 條戒律。同樣地，八戒是基於五戒與上述以正命為第八條的戒律組之改進。

當邪惡的不善業——四種不善的口業與三種不善的身業——出現時，屬於戒組之組成部分的正語、正業與正命，是用來摧毀第三層次（違犯地）之我見的因素。

當三種邪惡的不善業（貪欲、瞋恚與邪見）出現在心中時，屬於定組之組成部分的正精進、正念與正定，是用來摧毀第二層次（纏縛地）之我見的因素。

屬於慧組之組成部分的正見與正思維（又稱正志），是用來摧毀第一層次（隨眠地）之我見的因素，此層次的我見一直在無始生死輪迴中伴隨著眾生之生命流。

就此結束將八聖道分成（戒定慧）三組的解釋。

3.5 如何建立戒組

為了擺脫由我見生起之三種不善口業，必須在自己內部建立戒組的三個組成部分，換言之，以正命為第八條戒律的戒組應被受持與修習。

人們不能以這種方式（受持戒律）來防止由我見產生之三種不善意業，所以當人們不想再作這些意業時，就應修習與建立在八聖道中定組的三個組成因素。只有當人們每天至少修習一個小時的念住呼吸、或以所謂遍處（*kasinas*）的對象來禪修，如以骨頭、顏色或（地水火風）四大種等對象以每日至少一個小時來禪修，才能產生那些堅定的心態。

如上所述，欲擺脫違犯地之我見必須在自己內部建立戒清淨，如以正命為第

八條戒律之戒組。（受持戒律的方式：）人們可以先背誦如下所述的戒律，然後實踐它們，或者，只管決定由今天起至命終之日都不會殺生等；不必向比丘求授戒律，一個人只需相應地如法實踐它們即可。行者可以開始背誦或在心內決定如下的戒律：

- (1) 從今天起至命終，我會克制自己不殺生。
- (2) 從今天起至命終，我會克制自己不偷盜。
- (3) 從今天起至命終，我會克制自己不邪淫、不飲酒也不服食麻醉品。
- (4) 從今天起至命終，我會克制自己不妄語。
- (5) 從今天起至命終，我會克制自己不兩舌。
〔中譯者註：兩舌，指離間語、兩舌語。即於兩者間搬弄是非、挑撥離間，破壞彼此之和合。〕
- (6) 從今天起至命終，我會克制自己不惡口。
〔中譯者註：惡口，指言語粗獷，毀辱他人，令其受惱。〕
- (7) 從今天起至命終，我會克制自己不綺語。
〔中譯者註：對此世的眾生、流浪的眾生或天界眾生都不說無利益的話語。〕 [52]
- (8) 從今天起至命終，我會克制自己不邪命。
〔中譯者註：不邪命，指避免以不正當或犯戒的職業作謀生之道。〕

當這套戒律已被受持，它會一直有效至被違犯，之後，只須再受持那條違犯的戒律即可，當然再次受持那些尚未違犯的戒律是無害的，這實際上雖無必要，但如再次受持未有違犯的戒律，可因此而令之得到加強。

因此，最好每天都承諾受持這些戒律。但這些戒律是要長期遵守的，即是說，它們每天都適用，就像五戒一樣。它們不像僅在八關齋戒日（*Uposatha days*）所要遵守的八戒。而遵守 227 戒的比丘、遵守十戒的沙彌，以及隱士和流浪者都無需受持（上述）那些戒律，（因為他們的戒律已經包含了）。

現在我們應審查一下違犯上述前七條戒律所需的構成因素。

殺生的五個條件：

- (1) 那生物必須是活的。
- (2) 必須知道它是一個生物。
- (3) 必須有意圖去使其死亡。
- (4) 必須有採取行動去使其死亡。
- (5) 那樣的行動必須導致死亡。

如果所有這五個條件都具足，那麼第一條戒律已被違犯，那就應重新受持。

偷盜的五個條件：

- (1) 財產必須是另一個人的財產。
- (2) 自己必須知道它是另一個人的財產。
- (3) 必須有偷盜的意圖。
- (4) 必須有採取行動去偷盜。
- (5) 通過該行動，財產必須被佔有。

如果所有這五個條件都具足，那麼第二條戒律已被違犯，那就應重新受持。

邪淫的四個條件：

- (1) 必須有一男子或一女子，與之邪淫是不正當的。[53]
- (2) 必須有意圖與這樣的人發生性關係。
- (3) 必須有採取行動去進行這種性行為。
- (4) 必須從性器官的接觸中有享受。

如果具足所有這四個條件，那麼第三條戒律已被違犯，那就應重新受持。

妄語的四個條件：

- (1) 陳述必須是不真實的。
- (2) 必須有欺騙的意圖。
- (3) 必須有意圖後付出努力（去妄語）。
- (4) 另一個人必須知道所說內容的含義。

如果具足所有這四個條件，那麼第四條戒律已被違犯，那就應重新受持。

兩舌的四個條件：

- (1) 必須有被離間的人。
- (2) 必須有意圖去離間那些人。
- (3) 必須有意圖後付出努力（去離間）。
- (4) 其他人必須知道所說內容的含義。

如果具足所有這四個條件，則第五條戒律已被違犯，那就應重新受持。

惡口的三個條件：

- (1) 必須有被辱罵、詆毀的人。
- (2) 必須有憤怒。
- (3) 惡口之語必須是針對那個人。

如果具足所有這三個條件，那麼第六條戒律已被違犯，那就應重新受持。

綺語的兩個條件：

- (1) 必須有意圖說些不會帶來利益的事情。
- (2) 那些（無用、無利益的）事情必須被說出來。

如果具足所有這些條件，那麼第七條戒律已被違犯，那就應重新受持。至於“不

會帶來利益的事情”，這是指不會導致良好品質發展的戲劇與小說。今我們有著無數的戲劇與小說，它們都具足綺語的所有條件。

滿足上述前三條戒律（殺盜淫）與第六條（惡口）戒律的（違犯）條件，不僅足以打破（違犯）這些戒律，而且足以使所作的業成為一條導致轉生惡道之“業的路徑”。但是，在處理妄語、兩舌與綺語戒律的情況，如果要這些（違犯）行為成為“業的路徑”，就必須加上下述條件：

- (1) 在妄語的情況下，另一個人受到損失或傷害。
- (2) 在兩舌的情況下，必須有分裂、不和等出現。
- (3) 而在綺語的情況下，其他人必須認為戲劇與小說都是真實的敘述。

這些都是與七種錯誤行為有關的條件，它們是每天遵守以正命為上述第八條戒律的人都應該知道的東西。

在自己內部建立起聖道三組中之戒組三個組成部分（正語、正業、正命）的方法的簡短解釋，就此結束。

3.6 如何建立定組

正如我們已經解釋過，實踐好戒組的三個組成部分可導致戒清淨的建立，而邪命與七種不良行為，身三種、口四種完全被切斷了，它們全部皆由我見所生。

然後，為了摧毀由三個惡不善意業支援的第二層次（纏縛地）之邪見，必須在自己內部建立起八聖道中之正精進、正念與正定等三個道支（因素）。

〔中譯者註：三個惡不善意業是指貪欲、瞋恚與邪見。〕

這意味著以四十個業處（禪修對象）中的一個來禪修。這裡將簡要地描述“念住呼吸”的禪修方法。如果在家佛教徒日間沒有時間禪修，他們務必每天早上一起床後就禪修大約一個小時，晚上也要禪修一或兩個小時後才好上床睡覺。

這個禪修應遵循的方法如下：如佛所說：「他專注地吸氣，他專注地呼氣。」因此，在行者決定禪坐的整個期間，心意只許專注在呼吸（出息與入息）上，不許到處遊蕩，要成功做到，行者需要付出身心的努力。在這裡，身體上的努力，是指每天要努力作定時禪修，絕對不許間斷。心意上的努力，是指在呼吸時要極度關注，不許心意偏離到別的地方，並要強勁地固定心意於禪修對象（業處）上，不令睡眠與怠惰暗中闖入。

在呼氣期間，當空氣接觸到鼻孔時，應只專注著呼氣時的觸覺。同樣地，在

吸氣時，亦應只專注著在吸氣時空氣與鼻孔的觸覺。心意應持續地固定在鼻孔的區域上。因此，正精進在這裡是指這兩種努力——上述身與心的努力。

當行者以這種方式用心約兩個星期、一個月、或甚至兩個月後，行者的專注力（mindfulness）就可固定在入息與出息上，這樣的專注（密切注意）實可稱為正念。

一旦八聖道中戒組的三個組成部分被建立起來，內心的不安就會日益減少。

很明顯，初心者在禪修時，就禪修對象（業處）而言，他們是無法控制心意的。在這世上，無法控制自心的瘋子在世俗事務中是沒用的。同樣地，我們也可以說，這世界認為心智健全的人，在禪修方面，他們真的是瘋了，因為他們無法控制禪修對象。當根據禪修成功的標準來判斷時，這些人是沒用的。以此方式觀察時，我們可以看到，有必要建立起定組中的三個因素，從而治愈內心的躁動不安。[54]

雖然定境的兩個領域——近分定與根本定（*upacāra-samādhi* and *appaṇā-samādhi*）尚未能達到，如每天能固定心意於禪修對象上一至二個小時，那麼無論何時，當行者想專注於任何禪修對象時，他都會很易做得到。

對於已成功建立起八聖道定組中之三個因素的人而言，他已達到心清淨，由我見生起的三個不善心業（貪欲、瞋恚與邪見）便會熄滅。而由上述三個不善心業代表的第二層次（纏縛地）之邪見也被消滅了。此外，由五蓋引起內心的躁動不安也會消失。

〔中譯者註：達到心清淨之煩惱熄滅、消滅、消失等，僅指在第二層次之不善心業，在第三層次之根本煩惱種子仍然存在。〕

就此結束如何建立起八聖道定組中三個因素的解釋。

從戒組的因素在行者中建立起來的時候，只要他不違反這些因素，就可說他的戒清淨完滿了。在完滿了戒律那一天起，就應實踐定組——正精進、正念與正定。然後，相當用功的人理應在不超過五天或十天的時間裡可擺脫內心的躁動不安。這樣地做了並能堅定地集中心意於呼吸上時，定組的三個因素就得以建立。從那天開始，行者可說在自己中建立起心清淨了。其後，行者就應繼續在自己內部建立起八正道中的慧組。

3.7 如何建立慧組

正見

任何成功建立戒清淨與心清淨的人，都應努力建立起慧組中之正見與正思維，以便摧毀隨眠地之我見。建立起這兩個道支，意味著順序地建立起五個慧清淨，即：見清淨，度疑清淨，道非道智見清淨，行道智見清淨，以及（超凡的）智見清淨。

為了實現這一目標，我們應考慮四大要素，字面上即地大、水大、火大與風大（air）。讓我們看看它們與色身的關係，硬度與軟度組成了地大要素；黏聚性（凝聚性）與流動性組成了水大要素；熱與冷組成了火大（動能）要素；而支撐與運動則是風大要素的特徵。就頭部而言，只有這四大要素，同樣說法亦適用於色身的其他部分——腿，手臂，頭髮，體毛，指甲，牙齒，皮膚，肌肉，肌腱，骨骼，骨髓，腎臟，心臟，淋巴，脂肪，肺，腸，胃，排泄物和大腦。所有這些部分都只是四大要素的聚集。

如果我們看一下它們，我們就可以看到：

- (1) 硬性是地大強的形態，軟性是弱的形態；
- (2) 黏聚性（凝聚性）是水大弱的形態，流動性是水大強的形態；
- (3) 熱是火大強的形態，冷是火大弱的形態。
- (4) 靜止是風大（air）弱的形態，移動是風大強的形態。

現在成對地來考慮這些（四大）。

讓我們以封蠟（sealing wax）為例，當中可以觀察到各種變化。在它的常態下，硬性，即強態的地大是明顯的。但是當它與火焰接觸時，硬的地大要素就會消失，軟的地大就會顯現出來。但是當火焰被移除，軟性自然消失，而硬性則會重現。

在黏聚性（凝聚性）或流動性的情況下，在它的常態下，封蠟會顯示水弱的形態，從而含有黏聚性；但是當它與火焰接觸後，黏聚性的水大要素會消失，而液態水則會顯現出來。同樣地，如果火焰被移開，那麼流動性就會消失，而黏聚性則會重現出來。

至於熱與冷，在它的常態下，封蠟具有弱的火大要素，冷是明顯的；當與火焰接觸後，冷的火大要素會消失，並被熱的火大取代，但是若將火焰移除，過程就會自然地逆轉。

最後，考慮靜止與移動，在它的常態下，封蠟會顯示出弱的風大形態，即靜止，但是當它被加熱後，強的風大要素，即移動就會顯現出來。然而，隨著火焰的移除，強的形態自然消失，而弱的形態就會重現。

這個例子被提出來，目的是為了讓人們在內觀（vipassana）中能理解生滅

(*Udayabbaya*) 的意義。巴利文“*Udaya*”一詞的意思是生起、增加或出現，而“*Vaya*”一詞的意思是消逝、減少或消失。“*Udayabbaya*”是這兩個詞的複合詞。這些要素在封蠟中是清楚明顯的。現在我們來談談他們的實際應用。

頭，身體，腿和手都可以用與封蠟相同的方式去分析，使（四大）要素變得清晰；例如火大要素的兩個方面，熱和冷交替地生起與消逝。從日出到下午兩點，體內的熱量逐漸增加，之後身體開始冷卻，這意味著熱性減少，冷性增加。這是每個人的經驗，我們很容易就會理解到其他身體過程也是如此。

頭等體內熱量增加就像封蠟與火焰接觸一樣，而隨著體內冷度增加，那就類似已經移除火焰的封蠟。這種體內火大要素的增減就如上述之生起與消逝（生滅）。

其他三個要素也是如此，他們成對的模式也像火大要素一樣會生起和消逝（生滅）。具有軟性與硬性模式的地大要素，被視為有流動性與黏聚性的水大要素，以及移動與靜止形態的風大要素——它們都以相同的方式增加或減少（生滅）。

身體中的這些四大要素就像無數微小的氣泡，在一大鍋沸水的表面上迅速地出現與消失（生滅）。事實上，整個身體就像一堆泡沫。蒸汽出現在每個小氣泡中，像所有其他氣泡的消失一樣，它也會爆破消失。

觀看（*seeing*）、聽聞（*hearing*）、嗅聞（*smelling*）、嚐味（*tasting*）、接觸（*touching*）與意識（*knowing*）等也是如此。所有這些心理現象都依賴於四大要素，並在要素消失時消失。因此，眼、耳、鼻、舌、身與意等六識與四大要素都是無常的、短暫的與不穩定的。它們都是無常（*anicca*），故不能令人滿意（*dukkha*）；因為它們與不斷生起與消逝（生滅）有關，因此，那樣的短暫與不能令人滿意的現象也是非我（*anattā*, not self or not soul），因為它們沒有實質或實物。

以頭為例，讓我們看看我見如何在四大要素的基礎上生起，以及應如何以正見來看待它。無法區分頭中之四大要素的人不會明白頭的堅固性只是地大要素而已。他們理解到它是頭（或其他身體部分）；他們感知到（*perceive*）一個“頭”，他們構想到（*conceive*）“我的頭”，他們把它看作是“我永久不變的頭”，把它當作是一個不變的實體。

理解到它是頭是心的一種錯覺（*delusion*）。感知到“一個頭”是知覺或想蘊（*perception, saññā*）的一種錯覺。構想到“我的頭”是我慢（*conceit, māna*）的一種錯覺。

把它視為“我永久的頭”是一種見解上的錯覺。[55]

理解、感知、構想與持有頭的見解，而非直接知道或察覺到它是四大要素，是將其視為常的（永久的）或視之為自我（*attā* or self）。因此，將四大要素視為頭是一種謬見，它把無常的當作是常的，以及把非我當作是我。

這四大要素自然地、迅速地生起與消逝，真的是無常與非我（not self），從而說明佛陀的話：“*Khayaṭṭhena aniccaṃ asāraṇaṭṭhena anaṭṭā.*”意思是：“因為它被摧毀了，故它是無常的；因為它是無實質的，故它是非我。”一個人的頭在其一生中通常不會破裂，在他死後也不會（立即）解體，就算（放置日久之後）被搬到火葬場之前它仍然看來完好。由於這些原因，它被視為常的與被視為我（self）。當四大要素還未有被內觀所洞悉（看穿、看破），我們仍會對“頭”生起錯誤的觀念，把常變的當作是不變的，以及把非我當作是我。

理解、感知、構想與視頭髮、牙齒、皮膚、肌肉、肌腱、骨骼、腦等為頭的組合部分，而不是以內觀洞悉它們只是四大要素，是把無常當作是常、非我當作是我。視要素如硬性為頭、頭髮等等只不過是我見而已，這樣的見解表現出無明（*avijjā*, ignorance）。

（透過內觀所得之）正見視硬性為地大要素，不是“我的身體”的一部分——如骨骼。同樣地，黏聚性是水大要素，熱和冷是火大要素，靜止與移動是風大要素；它們不應被視為我的頭髮、我的牙齒、我的肌肉、我的腦等。在最終分析（依深的禪觀，而非靠聰明才智的努力），沒有如頭或其組成部分的東西，那樣的洞悉被稱為正見。無須多言，這裡所說的有關於頭——依錯誤見解生起的我見，以及當一個“人”之見解被拋棄時產生的正見——也適用於身體的所有其他部分。

正思維

思考以何種方式與方法來理解四大要素是正思維。如把正見比作一枝箭，則正思維是將箭指向目標的手力。簡言之，這就是正見與正思維——八聖道中慧組的兩個因素——應如何在自己內部被建立起來的方式。有關詳細的說明，請參閱我寫的 *Vijjāmagga-dīpanī* 和 *Bhāvanā-dīpanī*。

需要努力

慧組這兩個因素是要通過對生起與消逝作持續的觀察思維與深化禪修來建立的；這是指在身體各部分之四大要素組合的不斷生起與消逝，由頭髮開始，至……等等。它也適用於眼、耳、鼻、舌、身、意等六根之識，那裡的生起與消逝持續不斷。所有這些都可比作一壺沸水中的小氣泡。當這種洞察/內觀

智在自己內部建立起來，並且從中獲得一點有關無常與非我特徵的洞察/內觀智時，行者必須努力，在一生中繼續朝著完全醒悟的方向前進，這樣才可一步一步的贏得道與果。

舉個例子來說明這是如何做到的：農民在耕作過程中，應對自身各部位的身心要素之生起與消逝進行觀察思維。

因此，通過反復與持續的禪觀修習，就產生了對有關所有身心現象之生起與消逝的（生滅）內觀智正見。這種內觀智滲透到整個身體，此時把身體當作是我的之第一層次的我見（身見）消失了。這樣，隨眠地之身見（於身執實我之邪見）被消除無餘，此身見在無始的生死輪迴中一直陪伴著我們的生命流。然後整個身體都成為正見的範圍。觸犯十不善業的潛能被完全摧毀了，而奉行十善業的方式則堅實地被建立起來。對於這樣的一個人來說，從此不再轉生惡道，他只會轉生為善道中之人、天人與梵天人之間，此人已達聖者之位，一位預流或入流者——得證初果，是入聖之流類。[56]

那麼，就此結束以頭為例對我見之闡釋，並且結束對八聖道三組——戒組三個道支、定組三個道支與慧組二個道支——所作之全面解釋。

3.8 如何建立八聖道

全面而小心地遵守以正命為第八條之一套戒律是戒組的實踐，當中包括正語、正業與正命。專注呼吸的修習，是實踐定組中之正精進、正念與正定。觀察思維以頭為例之四大要素與六識（眼耳鼻舌身意）等之生起與消逝（生滅）構成了包含正見與正思維的慧組實踐。

根據乾觀行者/純觀行者（*sukkha-vipassaka puggala*）所依循的方法，通過分開實踐諸如專注呼吸以獲得寂靜（*samatha*）的方式是不會實施的。那樣的行者在自身中建立了八聖道中戒組之三個因素後，就會進行慧組的實踐。

在這種修習中，定組的三個成分會伴隨著兩個慧組的因素，共同形成一條包括五個因素的修行路徑（*pañcaṅgikamagga*）。在這種修習中，這五個形成一組，與餘下戒組中之三個因素，便構成了八聖道。但是像這些乾觀行者只重視內觀智的修習方式，要能成功，必須具有強勁的洞察智慧與奮發勇猛大精進力[57]，內心的躁動不安將會隨後消失，如同修習止禪一樣。

當行者（透過禪修）對整個身體的正見知識，變得清晰之後，無論這種直接知識是在這一生或是下一生中獲得，那麼，每當行者向內觀察思維時，就會發覺沒有像一個人、個體、女人、男人、自己、另一個人、頭、腿或頭髮等那樣的實體（entity）。當這樣的知識出現時，把硬性等當作是頭（……等）

的我見將會永遠消失。無論何時進行這種內觀禪修，都會生起正見，即知道除了一堆要素外別無“頭”的真相。這個原則適用於身體的其他部位。

當聖道慧組之正見與正思維已經在行者的個性 (personality) 中建立起來時，那麼在與惡道相關的三種輪轉內之流轉就會永遠消失。任何經歷過這一切的人，從那一刻起，將永遠從這些輪轉所帶來的痛苦中解脫出來，即是說，從轉生到四個較低世界的痛苦與苦難中解脫出來。他或她已經達到並建立起第一次有餘依涅槃的體驗，成就了入流果。[58]

然而，由於這人還未獲得苦特相或特徵 (苦法印) (*dukkha-lakkhaṇa*) [59] 相關的知識，他仍然存有渴愛與我慢，這使他愛喜人界、天界與梵天界等的快樂，因此，當他相繼在更高世界中轉生時，他會繼續享受這三界之樂。[60]

就此結束在自己內部建立八聖道之方式的簡要說明。這也是“道支手冊” (*Maggaṅga dīpanī, The Manual of the Path-factors*) 的結論。

【註釋】

[*] 本序言之緬甸文由 Myanaung U Tin 翻譯成英文，並發送給修訂者；對於一些難點，他還提供了寶貴的資訊，當中包括他的個人知識與來自馬哈希大師 (Mahasi Sayadaw) 的回答。(- 編輯)

[1] 業 (巴利文 *Kamma*, 梵文 *Karma*) 是指 (意圖及) 有意圖的身口意行為或造作，它有一種內在的傾向 (業力) 會按業的種類去引生相應的果報。

[2] 覺音尊者在他的《清淨道論》中強調，即使是我們自己的身體也必須與某些生物共享，例如：寄生蟲、蠕蟲或細菌等，牠們都會把我們的身體視為自己的。任何物質性東西的“所有權”都是非常脆弱和不穩定的。

[3] 請注意，業 (*kamma*) 的意思是行為動作 (actions)，而不是行為動作的結果，如人們常說：「這是我的業。」 (暗指這是我要受的業報或果報)，這就把業的教導降低為只不過是宿命論 (fatalism) 了。

[4] 這會在正業內作詳細解釋。(P19)

[5] 這會在正語內作詳細解釋。(P18)

[6] 布薩日 (*Uposatha day*) 在每個月的新月及滿月的日子，是佛教節日的名稱，也是在這個節日中舉行的儀式名稱。佛教出家眾在那天會舉行誦波羅提木叉戒的儀式，因此又被譯為誦戒、誦戒日。在家眾則會接受八關齋戒，俗稱六齋日。三寶 (The Triple Gem) 是指佛、法、僧等三寶。

[7] 樹木與植物只有命根 (*jīvitindriya*)，那是屬於色 (物質)，它們沒有意識，所以不是生死輪迴的一部分。最近有些書 (例如：植物的秘密生命) 提出了理論，並提供了植物可以感知的證據。在某些情況下，是可以透過樹神 (*rukkha-deva*) 或樹仙 (*dryad*) 之存在來解釋的。

- [8] 於此可能有人反對說，如給孤獨長者 (*Anāthapiṇḍika*) 與毘舍佉 (*Visākhā*) 的情況，他們只花一點時間行善，便可產生許多世善報。又如提婆達多 (*Devadatta*)，他只作了一點惡業，卻給自己帶來許多世的痛苦惡報。可是要知道，作者是想指出死亡時事件的嚴格順序，那就是臨命終時的一個意業 (*kamma*) 只會產生一個 (往後世生命) 的結生識 (結生心, rebirth-linking consciousness)。
- [9] 到本節尾的這段文字是由 (雷迪大師的) 《正見手冊》 (*Samma-diṭṭhi-dīpanī*, *The Manual of Right View.*) 所摘錄出來的。
- [10] 有關這一見解或觀點，可參考：*Āṅuttara Nikāya Anthology, Part I* (BPS Wheel No. 155/158), pp.43–44.
- [11] 該文的措辭是緬甸貨幣。
- [12] 本段是英文小冊子中的“附錄”，但它已加插在這裡。
- [13] 這詞組 *kamma-paṭisaraṇa* 是巴利語。*Saraṇa* 有庇護所或避難所的意思，如在三歸依 (*ti-saraṇa*) 的字眼裡也有 *saraṇa*，但是 (對業) 使用原譯者這個譯法會有點尷尬，因為談到以過去的不善業作為歸依 (庇護所或避難所 refuge) 是沒有意思的，雖然它可以是個人的支援 (support)。這因素的解釋實有點矛盾 (模稜兩可，含糊不定 ambivalence)。 [中譯者註：文字往往一詞多義，有些詞語可含褒義、貶義或中性之義，只須參考語境來理解，便沒有問題。一般而言，眾生作業 (如覓食、工作、維生活動等) 才能解困生存，但若想減少苦惱、增加安樂，便要選擇多作善業了。]
- [14] 作者雷迪法師處理此點時只可部分適用於印度教 (Hinduism)，因為這裡不但對業 (*kamma*) 具有普遍的信仰，也對一位或多位上帝具有信仰，而那些上帝都擁有聖經中的上帝所有的造物主、審判者、慈父等特質。當業 (*kamma*) 與這樣的上帝信仰聚集在一起時，就會產生混亂，因為不清楚一個人的經歷、遭遇與感受等到底是由於個人自己的業還是上帝。
- [15] 因為如果你清楚地瞭解業報因果律 (law of *kamma* and its fruits)，就沒有上帝的想法 (God-idea)。
- [16] 許多“由上帝回答的祈禱”與“奇蹟療法”都應歸於此。例如：奉獻者進入教堂，清真寺或寺廟並祈禱，頭腦變得平靜 —— 和平與幸福的結果 —— 一個答案會在平靜的心中生起，它在激動的心中由於悲傷是無法生起的。祈禱被“回答”或“治愈” (其實是) 受到受害者強烈信仰的影響，並不需要上帝。
- [17] 這一段來自正見手冊 (*Sammādiṭṭhi-dīpanī*)
- [18] 天人 (*deva*) 是一個具有微妙身體與最佳感官享樂的眾生。他可能是最低層次之神靈，居於樹木、河流、岩石等地，也可能是最高層次的居於他化自在天 (*paranimmita-vasavatti deva*) 之天神，擁有支配他人創造感官之樂 (供自己享用) 的力量。轉生為這樣的天人需要某程度之心清淨，但無需有巨大的禪修成就。可是為了在梵天界出生，有必要獲得禪那 (*jhāna*)，一種強烈的內向集中力 (心一境性)，才可獲得部分之心清淨。梵天界則比天界較為寧靜，不那麼感性 (less sensual)。

- [19]巴利（經典中）只有相當簡潔的“有布施”，但佛陀作出此陳述的意圖是反駁那時的外道（non-Buddhist teachers），因為他們教導說：善業與惡業都不會產生果報。可參看巴利專有名詞詞典中的 *MakkhaliGosāla*。
- [20]出於感恩和愛護父母為自己所作的一切事情，孩子們理應好好對待父母，特別是在他們的晚年時候。虐待父母的未來果報是漫長而痛苦的。他們為子女所作的辛勞只能透過佛法的教導才能償還。（英譯者：參閱 *Anguttara Nikāya I*, 第 11-12 頁。中譯者：可參閱 [AN 2.31-32 Katanñu Suttas: Gratitude](#) Tran. by Thanissaro Bhikkhu。）
- [21]有關此點，可參閱中部 49 經《梵天邀請經》（MN 49），以及斯里蘭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]人眼只能感知到光譜中之一小部分光輻射，人耳也是類似的。大範圍的波動無法為人類的感官所感知，除非透過心靈去探索，否則世界體系的大部分仍是陌生的。
- [23]那些說“我是佛教徒，但我不相信有其他眾生狀態”的人 —— 請注意！
- [24]見斯里蘭卡佛教出版協會(BPS: Buddhist Publication Society)出版之 Wheel No. 147/148 《The Wheel of Birth and Death》（生死輪迴）一書。
- [25]在這方面，請注意基督教最近對（耶蘇）基督的教訓有否包括會拯救其他星球上的眾生的關注。佛教一直知道有無窮無盡的有眾生居住的世界，在那裡，四聖諦的道理一定永遠是真的。
- [26]神通一般會列出五種或六種：(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。這五種神通力（神奇的力量）也可以為非佛教徒所修得，但第六種：(6)漏盡通（*āsavakkhaya*）則只有那些修行達至道智與果智（*magga-nāṇa & phala-nāṇa*）的人始得，那在佛教以外是很難找到的。
- [27]請注意，佛陀否認自己無所不知的意思是，他不能同時知道一切。但他表示，如果他把心思轉向某個特定話題，他有可能知道那個話題的一切。
- [28]下面只是四聖諦的簡略解釋，欲知詳細解釋，請參考原作者雷迪大師在（The Light of Dhamma, Vol. V, No. 4 and Vol. VI, No. 1, 1958–59）內對四聖諦之詳細解釋。〔中譯者註：可到下述網站瀏覽英譯本：[Catusacca-Dipani, or Manual of the Four Noble Truths by Ledi Sayadaw](#)。〕
- [29]人們不應理解渴愛為唯一原因。在發現渴愛（*taṇhā*）的地方，也會有對（四聖諦）以及其他緣起支分（factors of dependent arising）之無明（ignorance）。
- [30]正思維（*sammā-saṅkappa*）中之巴利文 *Saṅkappa* 這個詞不容易翻譯。翻譯成“思維”並沒有傳達出三種 *saṅkappa* 中之情感內涵，故它有時被翻譯成“意圖”（Intention）。〔中譯者註：*saṅkappa* 可解作思維、意圖或目的。〕
- [31]這三個詞似乎是由佛陀刻意選擇的，因為它們的含義範圍很廣。用負面詞來表達正面的心理狀態（巴利語中之常見用法）有利於產生一系列的可能含義，那是正面詞所無法表達的。

- [32]這是捨棄進入聖道的一個地方，我們已看見它在正見中被提到。“捨棄”不一定意味著要剃髮與過出家的生活，這裡的重點是內部的捨棄。如果可能的話，人們在開始時，可以先放鬆自己的貪心與對事物的依戀執著，然後才可能對人作慷慨的給予。從某種意義上說，這是沿著任何靈修道路（spiritual path）上邁出的第一步。因為如果不能為了其他眾生利益而放棄（一些）物質財產，那麼在那條如作者闡釋的，要作更巨大捨棄的道路上還有何希望作進一步發展呢？這裡所說的捨棄並不是強迫的，儘管人們應努力使自己更加慷慨。隨著其他道支的修習與發展，捨棄會來得很自然。當正定的修習取得一些成就時，對世俗的東西會變得不太著迷，到時很自然地 and 輕易地就可捨棄或放棄。為了成功地實踐佛法，必須好好地培育慷慨的布施與捨棄。沒有它，儘管可以獲得許多知識，但那些佛法都留在個人的頭內，或是從嘴巴中走出來——它永不會通過手來表達的。沒有人可以成為這條道的成功修煉者，除非他們慷慨地支持佛法僧三寶，且一般地對其他人都是慷慨的。
- [33]這是一非常倉促通知的重要課題！一個人可以聲稱自己是佛教徒，並且肯定有如前節所定義的正見，但他仍會對他人有敵意或作誹謗。所有從書本學到的知識都不會使人從害人之心變為慈愛之心，只有佛法實踐（Dhamma practice），特別是通過禪修去培育慈心才能做得到。這意味會帶來身心痛苦的艱苦修行工作，但另一方面，在這裡只須少許成就，便可使人變成一個“堅實的”佛教徒，而非僅是一個虛有其表的佛教徒，並確定會獲得許多好朋友。
- [34]這兩節都強調了慈與悲的禪修方面，因為它們構成了正思維。這在修習第一條戒律（參考正業）與佛陀不斷勸誡人們在交往時要舉止溫和時就暗示了。除非行為舉止能符合佛法，否則不算是個真正的佛教徒。
- [35]第一種是常見的謊言；而第二種是狡猾的破壞，讓真相看起來是假的。
- [36]在第一次英文版中之“*As Enaung and Ngwedaung*”。Myanaung U Tin 寫道：“Enaung 是大約 100 年前在緬甸敏東王（King Mindon）統治期間（1853-1878）寫的一部小說，現代人知道的極少；Ngwedaung 是一個近泰國邊境的克耶邦（Kayah State）有關的傳說，它仍然是眾所周知的，也經常被搬上舞台。很自然地，小說、傳說與神話故事都被認為是雜穢語（*samphappalāpa*）。”很明顯，提及的文學與戲劇都會導人墮落（deterioration），而非在佛法中成長。
- [37]所謂“庸俗的（按字面解是：畜生般的）談話”或者有兩個原因：(1)它只對動物有價值——如果有人看到其中包含的內容清單，大部分都是記者所稱的“新聞”（！）；(2)它像畜生般四肢著地，而不像人類般（雙腳）直立。
- [38]括號〔〕內所包含的是第一版附錄 I 中的資料。
- [39]五戒中之第三戒所提到的欲樂（*kāmā*）都與性（sex）有關，但在這裡，正如我們將要看到的，還包括其他（感官之欲的）快樂。
- [40]在所有這些行為中所作的業（*kamma*）都是不善的，但當然不是所有都一樣強。在處理世事時，必須使用智慧來決定該做什麼和不該做什麼。
- [41]這三個正業相當於五戒中的前三個，每個前面都是這樣開始的：“我願意受持戒律（學處），克制自己……”在第三個之後加入第五個關於麻醉品的戒（學

處)。因為在正語中已解釋了第四個（不妄語）。雖然對這些戒律的解釋很簡短，但它們的重要性不容忽視；除非他們勤奮地修習，否則沒有希望在禪修中發展心智、或獲得內觀智慧。

儘管以扭曲的佛教傳授他人是嚴重的，下述故事卻輕描淡寫地指出此點：在一個佛教團體的會議上，一位演講者正就五戒向人們逐一講解，到了最後一戒時，他評論說，由於佛陀曾教中道，故此戒的意思是，既不是一個極端的酒醉，也不是另一個極端的戒絕（飲酒），而是適度飲酒。演講者似乎沒有考慮到，同樣的標準，如果應用於其它戒律上時，勢必會令人吃驚！（例如：）不是大規模謀殺，也非完全禁殺，而是適度殺人！

這說明了瞭解佛陀對每個道支的解釋是多麼重要，不是個人自己的想法，無論它們看起來有多麼的好。它還說明了個人自己的觀點如何被渴望快樂、舒適等所歪曲。

[42]“武器，眾生生命，肉類，麻醉品與毒藥 —— 這五種商品不應被用來做買賣”（增支部第五集）。本註釋來自第一版，引用的文字出自佛陀。

[43]請參閱下述書籍之譯本：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]這裡指通過對心作仔細審查後發現的主題，諸如禪修中的五蓋，構成所謂“自我（self）”的五蘊，六內處與六外處（以心意與心法為第六個內處和第六個外處），七覺支（七菩提分），以及四聖諦等。欲知詳細可參閱經典。

[45]第一版中的巴利文(Pāli)有：《吉祥經》(Maṅgala Sutta)，禮敬文(Namakkāra)，護衛經(Paritta)，（巴利語文法），以及《攝阿毘達摩義論》(Abhidhammattha-saṅgaha)。

[46]對於所有這些禪修主題的詳細描述，可參閱《清淨道論》(The Path of Purification (Visuddhimagga), trans. by Ñāṇamoli Thera (BPS)

[47]（入流）最多轉生七次（便可得阿羅漢果），當中沒有一次低於人道層次。

[48][二果（一來）將會轉生一次為人或天人（deva），並在那一生中獲得（阿羅漢果的）涅槃(Nibbāna)。

[49]向智大長老(Nyanaponika Mahāthera)寫道：“這裡所指的八聖道似乎是初果（入流）等聖道之嚴格意義上的聖(ariya)，而在後者而言，輪迴惡道(apāya-saṃsāra)實際上被切斷了，因為戒行或德行(sīla, moral conduct)無破與不可破。我覺得這只是沒有我見(sakkāya-ditṭhi, personality view)與沒有疑惑(vicikicchā, uncertainty)才能使戒行(sīla)無破與不可破，而非僅是普通的克制(normal restraint)。不善業的行徑是極端形式的不善，例如貪婪(abhijjhā)是導致搶掠的貪念、惡意(byāpāda)是殺人或害人之憎恨想法，兩者在初果（入流）之心是沒有的，雖然他（初果）仍有十結(fetters)中淡薄的(mild)慾貪(kāmacchanda)與瞋恚(paṭigha)。由於他（初果）仍然擁有（對欲界事物的）欲望、對微妙的色（色界事物）與無色（無色界

的事物)的執著 (*rūparāga, arūparāga*) 等結 (fetters)，故轉生至好的善道 (*sugati*) 並沒有停止。由於正走在見道 (*dassana-magga*) 上，他只消除了我見 (self-view, personality view) —— 見的根源；它的另外兩個根源，即渴愛與我慢 (craving and conceit)，只可在後來的三個聖道中被消除，它們被稱為修道 (*bhāvanā-magga*)。然而，完全切斷我見 (personality view) 並不是純粹的智力過程 (intellectual process)，它必須基於 (修行才能達至的) 完美戒行 (*sīla*) 與內觀體驗 (*vipassanā* experience)。”

[50] 有關此主題，請參考雷迪大師在《[三十七道品導引手冊](#)》 ([The Requisites of Enlightenment, Wheel No. 171/174](#)) 中之廣泛說明。

[51] 緬甸佛學者緬奧鄔丁 (Myanaung U Tin) 寫道：實際上，隨眠或潛能 (*anusaya, potentiality*) 並非居住在人的任何部分，它只有在必要的條件下才會出現。由於缺乏更好的詞語，才用了“居住” (reside) 一詞，其實在整個人格中已具有隨眠或潛能 (potentiality)，就是如此而已。“七隨眠 (*anusaya*) 是指七種潛在的傾向 (tendencies) 或癖性 (proclivities)，當中包括：欲貪、瞋恚、有貪、我慢、無明、見、疑等”。〔中譯者註：欲貪指於欲界所起之貪，有貪指於色界與無色界所起之貪。〕

[52] 就如現存的阿羅漢 (*arahats*)。

[53] 該男子或女子，是指比丘、比丘尼、遵奉聖潔生活戒律的其他宗教人士、或受婚姻或父母保護的人。

[54] 有關正定更多的詳細資訊，請參閱《[三十七道品導引手冊](#)》 ([The Requisites of Enlightenment](#) (Wheel No. 171/174)) 與《[安那般那手冊](#)》 (*Ānāpāna dīpanī*)。

[55] 第一、第二和第三項是三種顛倒 (*vipallāsa, perversion or distortion*)，參見《[觀禪手冊](#)》 *The Manual of Insight (Vipassanā Dīpanī)* (BPS Wheel No. 31 / 32, 2nd ed. 1975)，第 5 頁。

[56] 原版有一個“bon-sin-san 聖者” (bon-sin-san noble one.)。見《[三十七道品導引手冊](#)》 ([The Requisites of Enlightenment](#))，第 47 頁。〔中譯者註：在緬甸論著中，有一種稱為“bon-sin-san noble one”之初果聖者，他會在更高之善趣轉生無數次 (不是最多七次) 後才體證阿羅漢，這在佛經中是沒有記載的。〕

[57] 這個警告是需要的！你有可能會遇上一些禪修老師，他們會強調只需內觀 (*vipassanā, insight*)，不需要定力 (令散亂之心寂靜)，他們的學生，既無大智慧，也無竭力艱苦精進，就算有什麼成就，也只不過是小許容易忘失的微弱的內觀智 (*insight*) 而已。如是片面的見解是不會產生好結果的。

[58] 見《[三十七道品導引手冊](#)》 ([The Requisites of Enlightenment](#)) 第 47-48 頁中的廣泛說明。

[59] 見註釋[49]。

[60] 見註釋[58] [《三十七道品導引手冊》](#) 第 47-48 頁的註釋。

【完畢】