

# 阿罗汉的足迹

## 第三章 四正勤

「正勤」的定义是：能够非常地努力实践，称为「勤奋』（Padhana）。

能够适当地、非常努力地实践诸「法」，称为正勤(Sammāpadhana)。没有任何勉强成分的努力，称为「正勤」，也可以称为「热切的精进」。这种努力会引起身心巨大的痛苦。而这种努力具有四项特徵。这四项特徵：

“宁可让我的皮肤、筋肉、骸骨乾枯，宁可让我身内血肉涸竭，我都不会放弃精进地努力，直到自己证得以人类的能耐、努力与勇决精进所能证得的境界为止。」

（译按：见《增支部》二集·刑罚品）。

这些特徵可以精简方式表达如下：

- 一、宁可让皮肤乾尽。
- 二、宁可让筋肉乾尽。
- 三、宁可让骸骨乾尽。
- 四、宁可让身内血肉涸竭。

这种努力会唤起一种决断力量：「如果以人的努力可以证得终极真理，那么，在尚未澄得之前，我决不会放逸。」首楼那尊者（Sona，译按：见《律藏》小品·第五·皮革鞅度；Sammohavinodanl Atthakatha P.159 《分别论注疏》）以及护眼尊者（Cakkhupala，译按：见《法句经》，第一偈的故事的主角）就是发挥这种精进努力的典范。

只有当一位修行人已经按佛陀一生所教诲的，穷其一生努力精进了，可是还是没有证得禅定、道、果，那么，才可以说未能证得的原因是这个时代的本质上，或者这个人是「二因人」的缘故（译按：只有两种无贪、无嗔的根本条件），或者过去世缺乏足够的波罗蜜。

在这个世界上，有些人与佛陀所指示的精进程度，相距甚远，他们甚至不想尝试修行，以便有效地安住在「念身」（译按：观身体三十二种成分），来治疗盲目飘荡的心灵；他们说，他们之所以无法证得「道」与「果」是时代使然。有些相同状态的人则说，现阶段的男众与女众，缺乏足够的波罗蜜，可以让他们证得「道」与「果」。还有些相同状态的人表示，现阶段的男众与女众是「二因人」。这些人之所以会如此说，是因为他们不了解处于未了行者阶段的人，是由于缺乏「正勤」，才无法证得「道」与「果」。

如果适切的「正勤」，再加上「专心致志」（Pahitatta），一千位修行人付诸实践，其中会有三百、四百或五百位修行人付诸实践，那就有三十、四十或五十位修行人可以证最高的成就。在此，「专心致志」是指「终其一生努力不懈，纵使牺牲生命，还是努力不懈。」

首楼那尊者的努力情形是，在雨安居的三个月当中长坐不卧、警醒不寐，只有采用禅坐与经行；护眼尊者努力的情形也是一样的。弗沙天尊者（Phussadeva，译按：见 Silakkhandha-vagga Attakatha,P.159，《戒蕴品注疏》；Mula-pannasa Attakatha,Satipatthana Sutta Vannana, P.262），经过同样的勤奋，努力二十五年之久才证得「道」与「果」。在摩诃湿婆尊者（Mahasiva，译按：见《长部》《帝释天所问经》）的例子中，他则精进努力了三十年。

在现阶段的时代中，特别需要这种「正勤」的努力典范。勇於精进的行者，往往缺乏充份的经教基础，而有经教基础的行者，往往身陷比丘俗务的障碍中，例如他们居住在村落中，需要论法、开示与著述。这些修行人是难以在一段长时间中毫无间断地「正勤」。

有些人会说，当他们的波罗蜜成熟了，时机到了，他们就可以轻易从世间的痛苦中解脱。因此，当他们还没有办法确定这种努力是否会获得解脱，是不会付诸努力的。他们很显然没有比较三十年努力所产生的痛苦，与未来可能会面对的痛苦，谁重谁轻。这种未来的痛苦是，如果万一在证得解脱之前，坠入地狱十万年的话。他们很显然没有想到，三十年的努力精进所引起的痛苦，这比不上仅停留在地狱三个小时的痛苦。

他们可能会说，如果经过三十年的努力还是没有证得解脱，情况还是一样呢？但是，如果这位行者机缘成熟了，就可以解脱，藉由精进努力，他可以证得解脱；如果还没有成熟，他可以在来生证悟解脱。纵使他们没有在今生佛法时期中证得解脱，由於心灵一再精进所产生的积聚业力（bhavana acinna Kamma）是一种有力量的业。藉由这种业力，他可以避开三恶道，而且可以在善趣再生之後，遇见未来佛。對於那些不愿付出努力的人而言，纵使他们机缘成熟了，经过三十年的努力就可以证得解脱，却因为不愿努力精进而失去解脱的机缘，他们没有获得什么，并且失去一切。因此，愿一切众生获得「慧眼」，并且警悟到危机。

「正勤」共有四种，分别是：

- 一、已生恶令灭。
- 二、未生恶令不生。
- 三、未生善令生。
- 四、已生善令增长。

已生恶业与未生恶业

在轮回中飘流的众生中，都具有两种恶业，称为：

已生的恶业。

未生的恶业。

「已生的恶业」是指过去与现在的恶业，其中，包括了在以前轮回所作的恶行。

在这些恶业中，有些人在三恶道中转世，荒废时日；有些人在三恶道期待转世机缘，投生三恶道是长劫受苦难的。

每位深陷「身见」的众生，无论是人类，或是天人，或者梵天，都储存了过去无尽的罪债，因为如此的恶业具有潜能会再沦入最底层的无间阿鼻地狱。同样地，他们还含藏了其他的业，可以转世到其他的三恶道。这些过去的业等到机缘成熟，可以转世投生，并且生生世世伴随，一直到这些业报被清除为止。这就是所谓的「已生」（uppanna）。

这些过去的「已生恶业」是根植在“身见」当中，只要「身见」存在，还没有产生业报，这些恶业就不会消失。可是，当直观到「无我」，行者就可以消除「身见」。从当刻起，一切「已生恶业」都失去了潜能，并且从储存过去恶业的库藏中消失。从此以後，行者就不会在未来的轮回甚至梦境中，再转世到三恶道。

“未生恶业”是指未来的恶业。从今生的下一个刹那开始，不论是今生与来世的机缘里，一个人将要作的一切新恶行，都称为「未生」（anuppanna）。一个人在今生所作的新恶业会绵延无数个世代。

所有这些「未生恶业」都根基於「身见」。

一旦「身见」消失了，一切将要造的新「未生恶业」会在刹那间消失，没有留下任何痕迹。在此处，「消失」是指将犯的恶业当下失去在未来延续的生命与轮回中现起的机缘。在来生的轮回中，这些众生，即使在梦中也不会犯下诸如杀生等恶业。

如果「身见」依旧存在，即使他是宇宙之王，操控了整个宇宙，他还是夹在前後的地狱之火当中，受到「已生恶业」与「未生恶业」的包围。因此，他纯粹是地狱热火里的生命而已；同样地，帝释天，忉利天的天王、色界、无色界梵天的梵王，都是地狱热火里的生命。他们是被地狱与三恶道钩住的生命，在轮回的大漩涡中，沈浮不定。

在无止尽的轮回中，众生必须开发出想要遇见佛法的欲望，不过，这是非常难以达到的。在「已生恶业」与「未生恶业」的地狱火焰前後包夹之下，他们必须坚决地将这些火焰扑灭。因此，那些遇见佛法的众生，为了未来的福祉，唯一的任务便是扑灭「未生」、「已生」的地狱火焰。

消除「已生恶业」、「未生恶业」的任务，就是澈底摆脱一个人的「身见」。如果「身见」根绝了，这两种恶业就会完全消除。

证入「预流道果」的圣人，例如毗舍佉（Visakha）与给孤独长者（Anathapindika），已经在人类、天人、梵天转世无数次了，可是，从根除「身见」的刹那开始，他们就从轮回大漩涡的漂流中解脱出来。他们是证得第一阶段涅槃的众生，称为「有余涅槃」（译按：五蕴依旧存在的涅槃）。虽然他们还会轮回，却不再是凡夫，他们是出世间的圣者。

在此处结束了有关「已生恶业」与“未生恶业”的讨论，而预流果圣人是从这两种恶业中解脱的。

#### 已生善业与未生善业

现在我将「善业」分为「已生善业」与「未生善业」。首先是关于戒、定、慧三学，其次是关于戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道清净、行道智见清净、智见清净。

当我们说，轮回非常可怕，因为「已生」与「未生」的恶行（duccaritas）是以身见为基础的。所谓的没有隐蔽处，没有天堂，无处可依，因为恶行与「身见」是相同一致的。

当「身见」根除了，新旧的恶行，也就灭绝了；当新旧的恶行灭绝了，就可以从三恶道的轮回中解脱，只剩下生为人类、天人或梵天较高的境界。既然众生为了保证可以从三恶道与新旧恶行中解脱出来，因而想找寻佛法。现在，遇见佛法了，就要根除「身见」大恶。

众生的「身见」，立基於三种层次：

- 一、犯罪（Vtikkama）。
- 二、缠烦恼（Pariyutthana）。
- 三、随眠（Anusaya）。

这三种层次是「身见」的领域，可以分别称为「粗糙的身见」、「中等的身见」，与「微细的身见」。

现在我将指出十种恶行的身见种子，是如何成为「身见」？

「犯罪的粗糙身见」是藉由公开的言行构成恶业，「缠烦恼的中等身见」是发生在思想中的罪恶，「随眠微细身见」的罪恶是经由无尽轮回而含藏在众生中的自我里。不过，这种罪恶还没有在行为、言语或思想中显现出来。

我们可以用火柴盒的三种火焰加以说明。第一种火焰隐藏在整個火柴盒当中；第二种是火柴磨擦後点燃的火焰；第三种火焰是藉由与火柴的火焰接触，扩散到其他对象上，这种火焰是燃烧垃圾堆、衣物、房屋、寺院、村落的火焰。

扩散到其他对象的火焰，就像是「粗糙的犯罪身见」。火柴燃烧的火焰，就像是「中等的缠烦恼身见」，每当碰触到思想的对象时候，才会在心灵中显现出来。火柴盒含藏的火焰，就像是「细微的随眠身见」，藉由无止尽的生命轮回。潜藏在有情的生命中。

含藏在火柴盒中的火，只要火柴的顶端没有与火柴盒上硝石的表面摩擦，就不会迸发出火焰。纵使与火药等易燃物放在一起，也不会引起任何的伤害。同样地，「随眠身见」，只要不与恶的思想对象或其他恶之因接触的话，就会长埋在人身当中，不会显示出来。不过，当恶的思想或其他恶因，进入六根当中，「随眠身见」就会被扰乱，因而显现在意根当中，或者经过意志的作用，发生在「缠烦恼」的层次。在这个时候，如果能以善巧的教诲来克服这些徵兆，它们就会从「缠烦恼」的层次消失，退回「随眠」的层次，宛如潜在的本性一样，停留在那里。如果无法加以克服，它们会持续以意志的作用显现出来。如果它们（在「缠烦恼」的层次）进一步被扰乱，就会以恶言或恶行的形式显现出来。

在这个世界上，如果一位修行人可以在「犯罪」与「缠烦恼」的层次上自我控制；并且，如果他的行为、言语与思想，因此而洁净、不受污染，这个人可以称为善良、虔诚或者有道德的人。但是，这种人没有觉察到「随眠」的层次。如果「随眠」层次还没有根除，纵使在「犯罪」与「缠烦恼」的层次上加以完整的控制，这种控制只能是一种暂时性的。如果这个人强而有力地遵行良好的规范，这种控制可以延续一生。但是，来生无法确定依旧如此，因为「犯罪」、「缠烦恼」这两个层次可能再次浮现。

贪、嗔、痴也各有三种层次。为了彻底摧毁「身见」的这三种层次，人们必须在戒、定、慧三学上勤奋精进。他们必须修习「七清净」。

正如一般人所理解的，戒律是指「活命戒」(Ajlvatthamaka-sIIa)。「布萨戒」(八关斋戒)与十戒则是常戒的精致化。能够观照这些戒律是一件好事，如果不能观照，也不会有太大的麻烦。对身穿黄袈裟的行者，「活命戒」与「十戒」构成了所谓的戒律。「八关斋戒」则包括在十戒当中。对于比丘而言，「四遍净戒」(即比丘戒。译按：指波罗提木叉、活命遍净戒、根律仪戒、资具依止戒)构成了所谓的戒律。

由於全心全意安住在身体(如吸入呼出)与骸骨上所生起的「遍作定」、「近行定」、「安止定」(也称为「八定」)，构成了禅定。

四种世间的「清净」(译按：即「见清净」、「度疑清净」、「道非道清净」、「行道智见清净」)从见清净开始与出世间的智见清净结合，构成了智慧。

在身见的三种层次当中，戒律可以摧毁「犯罪」的层次，这就意味著如果一位行者拥有戒清净，言行举止上的身见就不会生起。禅定可以摧毁「缠烦恼」层次上的身见，这就意味著如果「修习作意」（译按：即制心一处）已经安住了，思想上的“身见”就不会现起。智慧可以根除「随眠」层次上的「身见」，这就意味著如果直观证得，整个身体指是「名」、「色」的聚合，只是无常、苦、无我的聚合，依照人、有情、常、乐、我方式显现出来的潜在「身见」，就会消逝殆尽。只要这种「随眠身见」依旧存在，由戒律所摧毁的「犯罪」层次，以及由禅定所摧毁的“缠烦恼”层次，都只是暂时现象而已。

区分「已生」与「未生」有两种方法：

一、以今生为起点的区分。

二、以过去轮回为起点的区分。

现在我将陈述以今生为起点的区分方法。在今生从未修习戒律的人，不具有“已生戒律”；在今生或某段时间修习戒律，这种戒律是「已生」的。同样地，禅定与智慧的例子中，过去已经证得的，称为「已生」，过去从未证得的，称为「未生」。

在以过去轮回为起点的区分方法中，共有两种戒律，也就是「世间戒律」与「出世间戒律」。「世间戒律」是「已生」的，因为任何一位众生在过去轮回的某段时间，不会没有修习过「世间戒律」。但是对於凡夫而言，「出世间戒律」是「未生」的戒律。

禅定也有两种，称为「世间禅定」与「出世间禅定」。既然「世间禅定」在过去轮回中已经证得了，就称「已生」。对於凡夫而言，「出世间定」是「未生」的。

智慧也有两种，称为「世间智慧」与「出世间智慧」。「见清净」、「度疑清净」、「道非道清净」、「行道智见清净」，是「世间智慧」。这些「世间智慧」，对於那些在过去生中遇见佛法的人而言，是「已生」的，不过，对於从未遇见佛法的人而言，是「未生」的。

「智见清净」是「出世间智慧」。对於凡夫而言，「出世间智慧」是「未生」的，因为在过去轮回中从未曾证得「出世间智慧」。

现在我将陈述「精进」的四种要义。

只有遇见佛法，一位行者才会生起澈底自我检查旧的「已生恶业」的机缘。只有遇见佛法，一位行者才会生起制止一系列存在所呈现的「新恶业」的机缘。轮回无限，如果一位行者没有遇见佛法，就没有机缘检查这两种恶业。因为自我检查这两种恶业的工作；与根除「随眠」层次的「身见」是一致的。而且，根除随眠层次的身见，是一种「无我的禅修」。只有当一位行者遇见佛法，才会生起这种「无我的禅修」（Anatta-bhavana）。

授记为独觉佛的人，与佛法相遇的时刻，首先需要的是取得「无我的禅修」的种子。一旦佛法在世界上消失了，即使是「无我」的声音也都听不见。所谓“无我”的声音，是指色、名、蕴、处、界与缘起的声音；整部阿毗达磨论藏充满了“无我”的声音，整部论藏注疏也是一样的。

「无我的禅修」，首先需要具足「戒清净」，然後安住在「念身」上，之後，净化并且控制自己狂妄不安的心灵，在禅定与直观上努力精进。只有透过这种努

力，才能根除了「随眠」层次的「身见」，所有「已生身见」、「未生身见」与恶行才会消除殆尽。

让未出现的善业出现，以及让已出现的善业增长的精进努力，是指安住「念身」之後，圆满具足「无我的禅修」的努力。

#### 已生戒律与未生戒律

「未生戒律」，是指在过去无数轮回中从未在凡夫众生出现的戒律，包括了「正语」、「正业」、「正命」，这三种戒律纳入所谓的「预流道」当中，并且以涅槃作为他们的目标。这种戒律摧毁了在行为、言语上流露出来的恶行，以及错误的维生方式。从摧毁的刹那开始，在行为、言语、维生流露出来的恶行就不会再出现了；即使以後的生生世世当中都不会再出现了。

当一位行者成功地修持「无我的禅修」，才会证得这种出世间的戒律。身处佛法时代，众生就必须努力去成就这种「未生戒律」。这就意味著，从建立「戒律清净」的刹那开始（译按：与“念身”一起修持），一直到圆满具足「无我的禅修」，众生必须努力修习（毫无松懈）三十七道品。

在过去无数轮回中经常出现的「已生戒律」，是指「世间戒律」或「欲界戒律」。当我们说，一位行者必须努力达到戒律的稳定状态，我们必须知道「世间戒律」有两种层次，也就是指「定法」（niysma）与「不定法」（aniyama）。圣人的境界，就是「定法」的层次，凡夫的境界，就是「不定法」的层次。

在“预流道”的圣人中，「欲界世间戒律」达到了「定法」的层次。「预流道」的圣人，纵使在梦中也不会违犯「活命戒」，经过轮回，终於证得完全的涅槃。

不过，在一般凡夫，「欲界世间戒律」还是处於「不定法」的层次。这些凡夫在过去无数的机缘中，已经是具有德行、伦理的修行人，他们曾在无数的三恶道中受难；而在其他的无数机缘中，他们曾经是有德行的仙人与比丘。然而，在过去生中，他们未曾从坠入三恶道的危机中解脱出来。甚至现在，身处三恶道的众生，还是难以计算的；濒临三恶边缘的人类、天人、梵天，也是难以计算的。因此，具足「欲界世间戒律」的众生，还是“不定法”，也就是说还是处於暂时拥有的时刻，正当佛法的时代，他们应该转化为「定法」。他们应该安住在「念身」，一旦成就了，就应该修习「三十七道品」，一直到圆满成就「无我的禅修」为止。

有关善业的两种戒律，就说列此。

#### 已生禅定与未生禅定

禅定也有两种层次，就是「定法」的禅定与「不定法」的禅定；同样地，智慧有两个层次，也就是「定法」的智慧与「不定法」的智慧。

当一位修行人达到「阿那含」的境界，「安止定」才是「定法」的禅定，而这种「安止定」是八种定或九种定（译按：「八定」加上「灭尽定」）。而只有证得阿罗汉境界，如如不动的智慧才变成「定法」的智慧。

现在我将陈述「预流道」圣人所契入的禅定与智慧。

正如《有明大经》（译按：《中部》第四十三经）所说：「预流果道上的正精进、正念、正定，是以涅槃为目标，因而称为出世间的禅定。」

这三种禅定（译按：指「遍作定」、「近行定」、「安止定」）是依「舍断」（samuccheda-pahana）的力量，坚决地根绝了贪婪、嗔恚的内在邪恶，而这种邪恶是以邪精进、邪念、邪定为根源的。从舍断的刹那开始，纵使再经过轮回，这种

贪婪、嗔恚的内在邪恶不会再生起了。当显现「无我的禅修」时，这种禅定只能在佛教中才能成就的。因此，现在他们遇见佛法了，众生应该在与佛法缘尽之前，努力去证得「未生禅定」，切勿懈怠。这就是说，从“念身」开始，他们应该修习“三十七道品”，一直到成功地具足证得「无我的禅修」。

过去无数轮回的「已生禅定」，包括了「欲界禅定」、「色界禅定」以及「无色界禅定」。当我们说，努力精进以形成「定法」的「已生禅定」，就必须知道「世间禅定」有两种层次，也就是「定法」与「不定法」。圣人所拥有的世间正精进、正念、正定，是建立在「定法」的层次。以后的来生，乃至最后证入涅槃，这些圣人即使在梦中，贪婪、嗔恚等邪恶行为都不会生起。

凡夫所拥有的世间禅定，是在「不定法」的层次。在无数的过去轮回中，这些人曾经是入定的凡夫、入定的仙人、入定的比丘，在多生累劫中，拥有飞天入地等等的禅定与神通力。每个世界系统的生命周期，可以分为四个「劫」（Kappas），每一劫都是漫长的。在这些劫当中，这些凡夫曾在梵天中是梵王。每一个这种世界系统当中，也都会出现三恶道。相同类型的梵天充满了这些三恶道，没有别的众生。这些众生曾经是梵天王、饿鬼、地狱的众生、畜生以及阿修罗。从无尽漫长的轮回来看，每个世界系统的生命周期；就像一转眼之间而已。

因此，趁我们还身处佛法的机缘当中，努力将「不定法」的世间正精进、正念以及正法（在过去无尽机缘中所获得的），改变为「定法」的世间正精进、正念、正定。一旦安住在「念身」之后，我们必须修习“三十七道品」一直到圆满成就了「无我的禅修」。

有关善业的两种禅定，就说到此。

已生智慧与未生智慧

正如《有明大经》所说：「预流果道上的正见与正思惟，是以涅槃为目标，因而称为智慧。」

这种智慧摧毁了「随眠」层次的「身见」，并且以舍断的决定力量清除一切邪见、邪思惟的遗迹，坚决地断除恶行、邪命。邪业的旧库藏也会完全消除，进而从三恶道的轮回中解脱出来。从此刻起，邪见恶行的罪恶，在未来生中不再生起。

只有在佛法中，当「无我的禅修」生起了，智慧才会生起。因此，已经遇见佛法的众生应该在佛法还存在的时候，努力证得这种「未生智慧」。这就是指，从「念身」开始修习「三十七道品」，一直到圆满具足「无我的禅修」。

圣人的世间正见、正思惟是建立在「定法」的层次上。从他们安立的刹那开始，经过一系列的生化转世，一直到证入涅槃为止，这些圣人都拥有「业自性」的正见智、经教智、实践智以及四圣谛。

不过，凡夫所拥有的世间智慧是建立在「不定法」的层次。凡夫在无尽的轮回中飘荡，他们有时候在「法」中修习，有时候从修习中获得声誉，有时转世成为大长老、大物理学家，其他时刻，他们也会生为蜗牛、蛔虫、水蛭、虱子、昆虫、蛆、扁虱等生物，只求生存而已。

因此，当众生有缘遇见佛法，必须努力精进，以便将「不定法」的智慧（译按：短暂或刹那间拥有）转变为「定法」的智慧。这就是指，从「念身」开始修习“三十七道品」，一直到圆满具足「无我的禅修」。

有关善业的两种智慧，就说到这里。

长久以来，经过无尽的轮回，「身见」已经在我们的人格中塑造出来了，未被摧毁，而贪、嗔、痴等烦恼依旧激烈、杂多、有力。它们可说是住在我们心中的原住民。在这种情形下，作为这些烦恼敌人的戒律、禅定与智慧，反而像是偶而造访的客人。他们的造访就像外来敌人侵入阿罗娑迦鬼（Alavaka）食人国（译按：见《相应部》〈夜叉相应〉的〈阿罗娑迦鬼经注〉）这些食人鬼，个个孔武有力。以前，外来的侵入者往往沦为这些鬼的食物，住所也被摧毁。曾经有一次，五百位入定的仙人，从须弥山来到阿罗娑迦鬼住处，这些食人鬼逐一抓住仙人的脚，丢进恒河当中，五百位仙人就这样被消灭了。

因此，凡夫、仙人与比丘们，有幸在今生遇见佛法，并且期望来生脱离罪恶，又希望在他们身上安稳建立诸如「戒律清净」的法，他们应该以适当的正勤修习四念住，来摧毁「随眠」层次的「身见」。

如果他们希望从愚痴中解脱出来，而这种愚痴是指陷入缺少智慧的黑暗当中，以及拔除了对佛法僧神圣特质的忆念和弘扬佛法的尊贵情操，在来生中，没有留下任何的痕迹；如果他们希望从巨大的「邪法」中解脱出来，而这些「邪法」曾在过去无尽的轮回中，引导他们去亲近、礼敬一切假的佛法。因为，对于凡夫而言，他们不认识真实的佛、真实的法、真实的僧。如果他们希望从今生今世开始，证得「信」、证得「慧」，并且，藉此可以生起礼敬之情来对待真实的佛、真实的法、真实的僧；如果他们希望这一切成为「定法」。就必须以适当的正勤修习四念住，来摧毁「随眠」层次的「身见」。因此，适当的修习正勤，是指诸如「宁可让皮肤、骸骨乾枯等」的坚决来完成的。

有关「正勤」的陈述，在此结束。