

# 阿罗汉的足迹

## 第九章 如何修持三十七道品

遇见佛法的众生，首先要安立「戒清净」，修习「三十七道品」，以证得「预流圣人」的境界。

现在，我将简要地描述吾人如何修持「三十七道品」。

修持「七清净道」，就等於是修持「三十七道品」。

尤其是「心清净道」，只与遵循「禅定行者」的修行人有所关连。

“道非道智见清净道」，只与「增上慢」的修行人有所关连，这些修行人虽然还没有证得“圣道」、「圣果」，他们却认为自己已经证入了。

“戒清净道」、「别解脱清净道」、「行道智见清净道」、「出世间智见清净道」，就会牵涉到许多种类的修行人。

有关这五种清净道，「戒清净道」是在「戒蕴道」之下处理的，这也包括了行持「活命戒」。

一般而言，「心清净道」包括了「身念住」的安立。有些修行人以观呼吸来安立「身念住」。一般而言，如果一位修行人不论在什么时间、不论身体处於何种姿势，都可以专心贯注在呼出、吸入上面，这样的话，「身念住」就已经安立了。有些修行人安立「身念住」的方式，是按照《经》文（译按：按：《长部》·大品·《大念处经》）所说的四种身体姿势：「行走时就思惟行走」，有些人则是以对于身体运动的「正知正念」来安立。此外，有些人是以观照身体的三十二分来安立「身念住」。在此处，头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，称为「皮的五法」

（tacapsncaka）。如果能在这些身体的部位上，稳定自在地观照，那么，不论身体是处於何种姿势，都可以安立「身念住」。专注力也可以指向身体的骨骸。专注力如果可以稳定地安立在头骨上，「身念住」就安立了。如果从一开始就可以分析地区分出身体的「色蕴」与「名蕴」，而且专注在这种功课的力量非常稳定，那么，“身念住」的功课就完成了。在此，我们精简地介绍了「身念住」的方法。

如果一位修行人可以分析地觉察出「地」、「水」、「火」、「风」、「空」、「识」六界的话，就算完成了「见清净道」的功课。

如果可以清晰地觉察出上述所提「界」的生起原因，「别解脱清净道」的功课就算完成了。这位修行人必须清晰地觉察到「地」、「水」、「火」、「风」、「空」的生起原因，是「业」、「心」、「时」、「食」，而「六识」生起的原因，就是知觉的六个对象。

“行道智见清净道」是指「无常」、「苦」、「无我」的三法印。如果可以在上述所提及的六界中，清晰地觉察到三法印的话，就算证入「行道智见清净道」。

“出世间智见清净道地」是指四种道智。

在此，我们简要地说明了五种「清净道」。

进一步的说明可以参见《诸相手册》、《明道手册》以及《饮食手册》。

「三十七道品」诸品都是佛陀的遗产，并且成为佛法中无价的宝石。