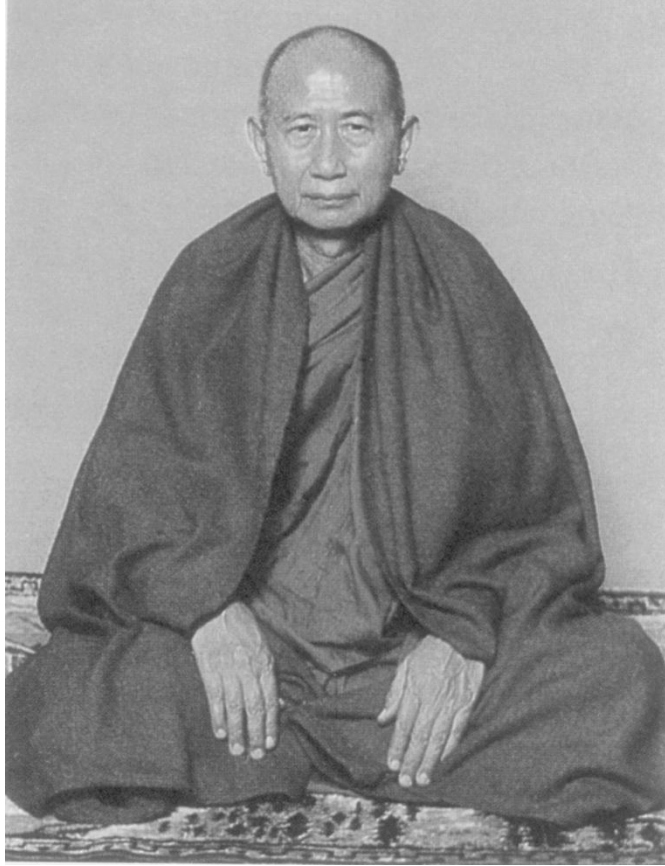


The Correct Way of Progressing to
Higher Magga and Phala

开发高阶道和果的正确方法

昆达拉毗旺萨禅师著



Ashin Kuṇḍalābhivaṃsa

英译中 郑见 校对 汤华俊

2021年8月

开发高阶道和果的正确方法

作者 昆达拉毗旺萨

马哈希禅法大导师

至上大业处导师

沙达马然希禅修中心西亚多

缅译英 谭谭年 (**Than Than Nyein**)

英译中 郑见

校对 汤华俊

2021年8月

目录

证得低阶的道和果.....	3
安稳地保持低阶果.....	16
达到更高阶的道和果.....	21

今天是公元两千年解夏点灯节的满月日,下午的法谈的内容是关于开发高阶道和果的正确方法。

前些年我讲过这个话题,但是在临近结束的时候给出的材料并不是特别的完整。这就是为什么我现在要再次谈一下这个话题,这次可以给出更多需要的信息。

开发高阶道果的正确方法法谈将分成三个部分:

1. 如何通过正确的方法获得低阶的道和果
2. 如何通过训练来巩固已获得的低阶的道和果
3. 如何通过正确的方法获得高阶的道和果

一共有几段? (三段,尊者)。第一段是如何通过正确的方法获得低阶的道和果。

第二段如何通过训练来巩固已获得的低阶的道和果。第三段是如何通过正确的方法获得高阶的道和果。我将依次讲解。

现在正在听这个法谈的听众们都是在严肃地练习禅修,大多数听众都想从已经获得的法的成就继续前行,到达更高的观智。熟练的禅

修者们都非常恳切。这个法谈是讲给那些想要证得更高圣法的人听的。

证得低阶的道和果

现在我要讲解获得低阶道和果的正确方法。因为禅修者还是凡夫，为了获得低阶道和果，他们必须修习，以获得名色分别智。禅修者开始时需要修习以获得名色分别智么？（是的，尊者，禅修者必须这样修习）。

让我们念诵这条偈颂：

偈颂：凡夫开始标记观照¹
为了看见名色真相

这条偈颂的意思是说凡夫为了证得低阶果与智，必须开始禅修以获得名色分别智。

如何禅修以获得名色分别智？

熟练的禅修者们已经听过很多次指导，“听了一遍又一遍”，但是，你们还要再听一遍。首先，必须标记观照以了知事物²的特相

¹ 英文的 **note**，既有“注意”的意思，相当于观照或觉知，又有标记的意思，但中文没有同时含有这两种意思的词，所以需要根据上下文选择合适的译法，有时翻译成标记，有时翻译成观照或觉知，有时翻译成标记观照。马哈希从禅修的开始到前面几个观智都要标记，到生灭太快标记不过来可能舍弃标记。

² 事物这里是指身心现象。

³。开始修习毗婆舍那的时候，必须观照事物的特相。第二，必须通过观照看到现象的生起和灭去。第三，必须通过观照看到现象的灭去或消逝⁴。一旦经验到灭去，观智变得如此有力（Balavant），修行人会从坏灭智（Bhaṅga ñāṇa）开始，进阶到怖畏（Bhaya）智，逐步经历过患随观（Ādīnava）智，厌离随观（Nibbidā）智，欲解脱（Muñcitu kamyatā）智，审察（Paṭisaṅkhā）智，行舍（Saṅkhārupekkhā）智，随顺（Anuloma）智，种姓（Gotrabhū）智（行道智见清净），然后到达须陀洹道和果智。

这就是为什么首先必须观照事物的特相。只有了解事物的特相，才能体验生灭。如何知道事物的特相？让我们念诵这条偈语：

偈颂：只有观照当下才能真正看到事物的特相。

只有通过观照当下才能看到事物的特相。轻盈，沉重，推动，拉动，摇晃，移动等是事物的特相，推动和拉动是事物的特相。摇晃和移动.....它们是什么？（它们是事物的特相，尊者）。是的，你将因此体验事物的特相。

在坐禅时，标记“上升，下降，坐着，接触”的时候，要尽可能专心地觉知当前的那一刻以了解事物的特相。在注意到“上升”时，一旦吸气开始，腹部就会一步步上升。这一步步升起的过程的每一个当下，是不是应该尽可能多地觉知？（必须这样觉知，尊者）。是的，必须这样觉知。当觉知上升的当下的每一刻，推动和拉紧的

³ 内观禅修先观照事物的特相，也就是一个事物的特性，过去又译作自性，是一个事物区别于另一个事物的特点；在此基础上会进一步看到看到事物共同特点，无常、苦、无我，也就是三共相。

⁴ 生灭随观智会看到现象的生起和灭去，坏灭随观智则只看到现象的灭去。

特相是否明显？（很明显，尊者）。是的，当觉知在当下时，推动和拉紧的性质通常是显而易见的。

当事物的特相明显时，禅修者的觉知就会变得更好，而且他对他的觉知也很满意。压力，推动和绷紧的特相是风元素（**vayo dhātu**），是究竟法（**paramattha**）。熟练的禅修者们过去已经多次听说过如何觉知这种究竟法（**paramattha dhamma**）。但请再听一遍。尽可能地忽略腹部的形状，但要尽量觉知绷紧和推动这些特相。腹部的形状是表面现象，是一个概念（**paññatti**）。而绷紧或推动这些特相是什么？（是究竟法，尊者）是的，这是究竟法，必须尽可能投入地觉知它们。在尽可能投入地觉知时，事物的特相一步步形成的过程，必须在当下精确地觉知到，然后绷紧或推动诸特相会变得显而易见。

在观照“下降”的时候，同样地必须尽可能准确地觉知当下一步步下降和松弛的过程。一步步地下降和松弛是究竟（法）（**paramattha**）。

偈颂：支撑，拉紧，松弛，推动，摇动和移动，
这是风元素（**vayo dhātu**）。
觉知它，禅修者们！

松弛，移动等特相是究竟（法），必须尽可能地观照。当禅修者跟上了这一步步下降，事物的特相才能真正被看到。尽可能地忽略腹部的形状，那是概念法。尽可能地去觉知逐级移动现象的性质。

偈诵：忽略概念法，

必须真正觉知究竟法。

必须尽可能地忽略腹部的形状，那是概念法。毗婆舍那中不要觉知概念法，当注意到“上升”时，内部的紧张和压力的性质，以及当注意到“下降”时，内部逐级下降的性质，就是究竟法。必须尽可能用心觉知这个究竟法。

在注意“提升，推动，下降”时，观照必须以相同的方式进行。尽可能地忽略脚的形状(概念 **Paññatti**)。观照“升”的时候，尽可能注意看到一步步上升的性质。观照“推”时，忽略脚的形状。尽可能留心注意看到一步步前移的过程。在观照“下降”时，尽可能忽略脚的形状。通过小心仔细地观照，尽可能看到一步步下落的过程。

现在可以跟随并观照当下一步步移动这个特相。这样，当觉知到“提升”时，不仅是逐步向上的移动，还有向上移动时逐步增强的轻盈感；当觉知到“推动”时，不仅是逐步的向前移动，而且还有移动中越来越轻的感觉；在觉知“下降”时，不仅是逐步向下的运动，还有下落时逐步增强的沉重感。有经验的禅修者自己会体验到。对于新手来说，如果用正确的方法练习觉知，他们也很快就会看到这些事物的特相。

首先，为了了知（一个事物），是否必须注意事物的特相？（是的，尊者。为了了知（一个事物），必须首先注意事物的特相）。在观察这个事物后，对色法（**rūpa dhamma**）和名法（**nāma**

dhamma) 的分别自然地变得明显，称为名色分别智 (Nāmarūpa pariccheda ñāṇa)。在觉知“上升”时，上升，紧张和压力的性质是一个东西，觉知到这些现象的心是另一个东西。在注意到“下降”时，下降，向下运动的性质是一个东西，觉知的心是另一个东西；这样实现了对这两个东西的分别。上升，紧张或推动的性质并不会觉知所缘，所以它是色法。下降运动的性质也不觉知所缘，因此它是色法。注意到上升和下降是了知的心，这是什么法？（这是名法，尊者）。因此，禅修者必须从名色分别智开始观照吗？（是的，尊者，禅修者必须这样观照）。

作为一个凡夫，想要获得低阶道和果的禅修者必须从名色分别智开始观照。行禅时，注意“提升，推动，下降”，当提升时，向上的逐步运动是一个东西，了知的心是另一个东西。在推动中，向前的逐步运动是一个东西，觉知的心是另一个东西。在下降中，向下的逐步运动是一个东西，觉知的心是另一个东西。当这种现象发生时，辨别紧跟着而来。提升，推动，下降的性质不会觉知所缘，这是色法还是名法？（这是色法，尊者）。因为对提升、推动、下降的觉知，是对所缘的觉知，这是色法还是名法？（这是名法，尊者）。

在禅修者的五蕴里，只有色法和名法。没有我或灵魂。“我”只是在世俗交谈时用的一个名词。这种对名和色的辨别力被称为什么智？（它被称为名色分别智，尊者）。是的，必须首先修习以体证名色分别智。

偈語： 凡夫，首要的是
必须观照以真正了知名色。

在名色分别智之后是缘摄受智（**Paccaya pariggaha ñāṇa**），即关于因果的智慧。当名色分别智基本上正确地被体证时，缘摄受智也不是很难。实际上它几乎是自动被体证的。由于“上升，下降”在觉知的心里出现在最显著的位置，因此心自然地会通过觉知而跟随它。这样就体证了“上升，下降”是因，觉知的心则是果。这个更高一层的智慧就是缘摄受智。“上升，下降”是因，觉知的心是什么？（果，尊者）。

由于“提升，推动，下降”首先出现，因此觉知必须跟上。“提升，推动，下降”的现象是因，而觉知的心是什么？（果，尊者）。对因和果的了知就是缘摄受智（**Paccaya pariggaha ñāṇa**）。当法的特相被认识到的时候，名色分别智和缘摄受智就会相继被体证。

在缘摄智之后是遍知智（**Sammasana ñāṇa**）。遍知智是一个令人痛苦的观智。熟练的禅修者在到达这个观智阶次时，通常自己知道，在坐禅中用不了多久，疼痛，刺痛，钝痛，锐痛，头晕，发痒，恶心等等会出现，苦受将变得明显。禅修者意识到：哦，这一大团身体（蕴 **khandha**）只是一块苦（**dukkha**）。这个苦 **dukkha** 也不是永久性的，不时地会从一种类型改变为另一种类型；现在是疼痛，然后是刺痛，之后又变成钝痛，它不是永久性的。这是无常。无常 **impermanence** 是英语，巴利语是什么？（**Anicca**，尊者）。禅修后禅修者明白这就是无常（**Anicca**）。禅修者们来参加毗婆舍那内观不是想来体验这样的苦行的，他们期望通过练习毗婆舍那来迅速地、愉快地体验法并进步。他们现在明白，现实和期待的不一樣。这个庞大的蕴（**khandha**）是不可控制的。不可控制

(uncontrollable) 是英文，巴利文是什么？（无我（Anatta），尊者）。体证无常（anicca），苦（dukkha）和无我（anatta）的观智被称为遍知智（Sammāsana ñāṇa）。当可以精确地在当前时刻观照而且感知法的特相时，名色分别智，缘摄受智和遍知智相继被体证。

其次，必须通过观照来了知生起和灭去。只有了解真实特相，才能了知生起（udaya）和灭去（vaya）。当觉知“上升”时，绷紧和推动是一小段一小段地发生的；在觉知“下降”时，可以体验到下降和移动的现象也是一小段一小段地发生的。当修行人获得更高一层的内观智慧时，他会发现这些微小的阶段不是连续的。一个微小的阶段出现然后止息；另一个微小的阶段出现然后消失，换句话说，这些微小的阶段在生起并灭去。

以同样的方式，在觉知“提升，推动，下降”时，微小的阶段是不连续的，即，一个微小阶段出现并消失。下一个微小阶段形成然后灭去等等。这个体验会非常明显。当看到到事物的特相时，是否可以体验到生起和灭去？（是的，可以被体验到，尊者）。在感觉到轻盈和沉重之后，熟练的禅修者们可能会亲自体验到这些轻盈和沉重一段段地生起和灭去。

偈語：只有在看到到事物的特相时，
才会体证生起和灭去。

其次，必须通过观照来体验现象的生起和灭去。第三，必须通过观照看到现象的灭去或消逝。在体证生灭智（udayabbaya-ñāṇa）的初始阶段时，生起和灭去并不是很明显。

禅悦只是显而易见的，⁵禅修者会体验身轻快性（*kāya lahutā*）和心轻快性（*citta lahutā*）；身柔软性（*kāya mudutā*）和心柔软性（*citta mudutā*）；身适业性（*kāya kammaññatā*）和心适业性（*citta kammaññatā*）；身练达性（*kāya Pāguññatā*）和心练达性（*citta Pāguññatā*），并且心好像可以自动地觉知对象，觉知变得非常容易。禅修者经常报告说，“我觉得我好像坐着看一样”。这是哪一智？（生灭智，尊者）。是的，这是生灭智的初始阶段。

身体愉悦，内心安宁，所以禅修者报告说：“在我的一生中，从未如此平和和安宁过。我不知道如何表达这种体验。我的身体就像一个不倒翁，可以自发地做到稳定，挺拔和平静，心也是平静和祥和的”。因此，禅修者经常报告其觉知的质量很好也很容易。这一内观智阶段是生灭智的初始阶段，有身乐受（*kāya sukha*）和心乐受（*cetasika sukha*）。

Suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno,
amānusī rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato。

Suññāgāraṃ, 去一宁静的禅修地；
pavitṭhassa, 进入；
santacittassa, 获得平静的心；
sammā, 极好的；

⁵ 这里的身轻快性等的“身（*kāya*）”是指名身，即心所的整体。如《发趣论轻松谈》则直接翻译成心所的轻快性：心所轻安（*kāya-passaddhī*）、心轻安（*citta-passaddhī*）、心所轻快性（*kāya-lahutā*）、心轻快性（*citta-lahutā*）、心所柔软性（*kāya-mudutā*）、心柔软性（*citta-mudutā*）、心所适业性（*kāya-kammaññatā*）、心适业性（*citta-kammaññatā*）、心所练达性（*kāya-pāguññatā*）、心练达性（*citta-pāguññatā*）。《阿毗达摩概要精解》则四在助读里解释其为心所，但翻译成“身”：...八、身轻安；九、心轻安；十、身轻快性；十一、心轻快性；十二、身柔软性；十三、心柔软性；十四、身适业性；十五、心适业性；十六、身练达性；十七、心练达性...

dhammaṃ, 色法 (rūpa dhamma) 和名法 (nāma dhamma) 的生起和灭去

vipassato, 修习内观禅修;

Bhikkhuno, 能看到轮回的危险的圣弟子;

amānusi: 普通人和天人无法体验;

rati, 毗婆舍那的喜乐 (vipassanā pīti sukha) ;

因此如来佛陀以慈悲和智慧如是宣说。

善哉! 善哉! 善哉!

获得生灭智的禅修者去到一个宁静的禅修地, 觉知色法和名法的生起和灭去, 充满了毗婆舍那的喜 (pīti) 和乐 (sukha), 佛陀说, 不用说一个普通人, 即使是一般的天人也不能像他一样快乐。

如佛陀所宣说的那样, 禅修者观照得好时可以自己获得这样的经验。在生灭智的初始阶段, 有时可能会很快乐, 通常感觉充满喜悦, 可能会看到各种颜色和光等等。随着觉知的继续, 在到达成熟的生灭智时, 一开始没有多少不一样, 当他继续很真诚很投入地觉知, 生起和灭去变得明显。而对于一些过于喜爱那些禅悦的禅修者来说, 他们会因此延误见到生起和灭去。这些禅修者错误地以为: 这一定是最高的圣法了。他们感知到了一些诸如寺院, 宝塔 (cetiya), 男女天人, 宏伟的宫殿等等感官对象。难道禅修者不会以为他获得了圣法吗? (是的, 禅修者会这么认为, 尊者)。

业处老师 (kammaṭṭhānācariya) 必须特别努力教导这些禅修者, “修行人, 只是表面上的觉知是不行的, 你必须很真诚很投入地觉知。集中注意力仔细留心“上升”的开始和结束, 以及“下降”的

开始和结束！”按照老师的指示，当谦恭和用心地觉知时，他通常会体证“上升”的开始和结束。他会报告：“前一两天不明显，尊者，只是一如既往地觉知，但一两天后就显而易见了。现在我可以清楚和专注地觉知到“上升”的开始和结束。“上升”的开始是生起，那么“上升”的结尾是什么？（灭去，尊者）。“下降”的开始是生起，“下降”的结尾是？（灭去，尊者）。现在，禅修者体验到了生起和灭去。只有通过了知真实的特相，生起（udaya）和灭去（vaya）才能被体证。现在，禅修者已经清楚地体验到了生起和灭去。这是什么阶段？（这是第二阶段，尊者）。

当定（三摩地）发展得越来越好时，在觉知“上升”时，会发现“上升”是一段段地生起和灭去，觉知“下降”时，会发现“下降”是一段段地生起和灭去。因此在体证了生起和灭去之后，应当继续练习去体验灭去或消逝。

第三，你们观照是要体证什么？（为了体证灭去或消逝，尊者）。是的，你必须练习以体验灭去。只有当灭去被体证后，内观智才变得强大（balavant）。名色分别智，缘摄受智，遍知智和生灭智是内观智中较弱（taruṇa）的几种观智，仍然是稚嫩、脆弱和不成熟的。为了忽略概念法（paññatti）而觉知到真实法（paramattha），你们需要专心地觉知么？（是的，我们必须专心觉知，尊者）。尽可能地忽略概念法。因为内观智仍然很弱，为了尽可能多地觉知真实法，必须努力去专心觉知。

当到达坏灭随观智时，形状和形态（概念 paññatti）逐渐褪去或变得模糊不清。只有事物的特相（究竟 paramattha）变得明显。由于内观智的强大，通常只会体证灭去。但它不会立即被体证。对于

一些定力（三摩地 **samadhi**）较弱且观照的方法也不太正确的禅修者，他们不会马上体验到灭去。当没有体验到灭去时，内观智还不强大，所以进步是慢还是快？（进步将是缓慢的，尊者）。是的，进展缓慢。

这就是为什么，时不时地，必须要给禅修者开示通过观照来体验灭去的方法，不是吗？（是的，必须开示，尊者）。“禅修者们，当注意到“上升，下降”时，请全神贯注地觉知以尽可能多地了解上升的结束阶段和下降的结束阶段”。常常一些有智慧的禅修者回答说：“在最后，停顿和灭去发生。上升和下降不是连续的，尊者。上升和下降是不同的部分，尊者”。当上升结束时，则出现下降。当下降结束时，则出现上升。上升结束时和下降结束时，灭去是不是很分明？（它们是很分明，尊者）。

“禅修者，对于开始和结束，您必须在结束阶段多加留意。当您觉察到结束时，这与您觉察到灭去是一样的。”应当小心谨慎地觉知上升和下降的结束阶段。不论您在觉知哪种感官对象，只有专心地觉知其结束阶段，您才能觉知到最后的灭去。

在觉知“提升，推动，下落”时，提升的结束阶段，推动的结束阶段，下落的结束阶段，是不是要更加小心和正念地觉知呢？（是的，尊者，需要这样觉知）。禅修者本人知道他在生灭智（**Udayabbaya ñāṇa**）阶段，但还未到坏灭智（**Bhaṅga ñāṇa**）阶段，没有什么特别的事情发生，也没有体验到灭去。某些禅修者过了很多天都没能体验到“灭去”。当没有体验到“灭去”时，他们应该如何觉知呢？他们需要更加注意对象的

结束阶段。难道不是要专心觉知感官对象的结束么？（必须这样觉知，尊者）。

当专注地觉知上升的结束，推动的结束，下降的结束时，可以体验到上升的结束迅速消失，推动的结束迅速消失，下降的结束迅速消失。熟练的禅修者们会自己体验这一过程。体验到灭去是在坏灭智（**bhaṅga ñāṇa**）的阶段。体验到灭去是在什么智？（坏灭智，尊者）。现在，内观智已经变得强大起来。属于概念法（*paññatti*）的形体和形状逐渐消失。只有灭去的现象被体证。当内观智变得强大（**balavant**）时，觉知的力量也变得更强大，并且观智可以进步。任何感官对象一被觉知，就灭去或消失了。体证到迅速灭去的禅修者难道不会认为这是非常可怕的吗？（是的，太可怕了，尊者）。体证到恐惧的观智就是怖畏智（**Bhaya ñāṇa**）。

知道一切时中坏灭都在发生，禅修者会认为这个身体（**khandha** 蕴）没有任何好处。你们没有明白这一点吗？（是的，我们已经意识到了，尊者）。这就是过患智（**Ādīnava ñāṇa**）。因为一直都在体验坏灭，你们难道不会认为，蕴是如此令人厌烦吗？（是的，尊者，我们是这么认为的）。因此，知道这就个是厌离智（**Nibbida ñāṇa**）。

这令人厌烦的蕴正在腐烂或消失。能从这充满腐朽感的蕴中解脱出来，一定是很好的。想要解脱是什么智？（欲解脱智（**Muñcitukamyatā ñāṇa**），尊者）。某些禅修者报告说：“我想彻底放弃。我不想再觉知了。我不想在任何一界重生，我希望这一生是最后的一生，尊者”。这禅修者是在哪一个智？（欲解脱智，尊者）。禅修者不想要任何东西，他想要放弃一切。想要放弃是哪

个智？（欲解脱智），尊者）。禅修者想完全放弃觉知，有时他确实停止了觉知。但是即使这位禅修者放弃了觉知，觉知仍在自动进行，不会被放弃。

不能这样放弃觉知。必须继续觉知。这个再次开始觉知的智是审察随观智（**Paṭisaṅkhā ñāṇa**）。在审察随观智阶段，有时苦受比遍知智（**Sammasana ñāṇa**）时更为明显。那些在第三阶观智遍知智没有经历太多苦受的禅修者在达到第十阶智审察随观智时会经历更多的苦受，身体受苦，心也受苦。不时地，想要起座，想要甩手，想要活动腿脚。坐不多久，他就想起身走动，变得不安。这是什么智？（审察随观智，尊者）。时光流逝，却无法体验法，经历很糟糕。刚开始时对法的体验相当不错，但现在情况越来越糟，禅修者认为他再也无法体证法了。

遵照老师的指示，禅修者用心地觉知，到达了行舍智（**Saṅkhārupekkhā ñāṇa**）。到了行舍智，禅修者可以控制局面，容忍生活中的变迁。当继续觉知时，定力更加成熟也更有力量，达到了成熟的行舍智，此时和道（**magga**）与果（**phala**）相应的随顺智（**Anuloma ñāṇa**）生起。在随顺智，凡夫（**puthujjana**）的种姓被切断，圣人（**ariya**）的种姓智（**Gotrabhū ñāṇa**）开始出现。

在种姓智（**Gotrabhū ñāṇa**）之后，不到一个心刹那的时间，须陀洹道和果（**Sotāpatti magga phala**）就生起了。通往恶趣（**apāya**）的门已完全关闭，涅槃（**nibbāna**）已被实证，而这位禅修者再也不会堕入在轮回中的恶趣了。现在您已经证得了低阶道智和果智。

关于获得低阶道智和果智的正确做法的论述，现在完整了么？（是完整的，尊者）。是的，相当完整了。但这不是重点。正在修习以证得道和果的熟练的禅修者们，或者已经证得道和果的禅修者们通常记得他们过去的练习方式。但是这里我将这种方法教授给新手们。我必须讲这个吗？（是的，必须包括在内，尊者）。关于证得低阶道果的正确方法的讨论现在相当完整了。

安稳地保持低阶果

现在，我将讨论如何修习以安稳地维持已经证得的低阶果。那些想要继续前进以达到高阶果的禅修者。他们难道不需要让低阶道果保持安稳吗？（是的，他们必须这样做，尊者）。这是非常重要的。如果低阶道果尚未安稳，禅修者却希望继续前进至较高阶的道和果，他们能达到目标吗？（不，他们无法达到他们的目标，尊者）。不，他们无法实现目标。获得低阶道果的禅修者，是圣人还是凡夫？（圣人，尊者）。我是否需要问这个常识问题？（是的，需要问，尊者）。为了知识起见，必须要问。获得低阶道果的禅修者，是圣人还是凡夫？（圣人，尊者）。

偈颂：从生灭智开始，
圣人需要真正地修习。

有低阶道果经验的人已经是圣人。成为圣人后，禅修者必须修习以进入低阶道果⁶。练习的内容是安稳地保持低阶道和果。如何练习呢？最好先背诵偈颂。让我们念诵偈颂：

偈颂：真正已证果的人，
为了迅速再次证得并保持更长的时间
以此为目的，反复练习。

“真正已证果的人，为了迅速再次证得”意味着：如果是较低的果，那就是须陀洹果。还必须修习迅速地到达须陀洹果。在修习快速达到该果后，还必须修习使其保持更长的时间。不仅要修习，而且为了要保持更长的时间，还必须通过学习一遍又一遍地修习，使其成为一种根深蒂固的习惯。这里有几个要点？（三个要点，尊敬的先生）。对，必须修习再次证得，保持更长的时间，并一次又一次地重复修习。在偈颂中，“真正已证果的人，为了迅速再次证得”是指：必须修习才能迅速到达，保持更长的时间，并反复修习。必须朝向这三个目标，通过学习来修习。

禅修者必须从哪个智开始？（必须从生灭智开始，尊者）。对，从生灭智开始，然后是坏灭智，怖畏智，过患智，厌离智，欲解脱智，省察智，行舍智，随顺智三到四次，到达随顺智然后直接到低阶果位。这些观智需要要迅速连续地展开才能进入低阶果位的果定中。努力认真地练习和训练，以迅速达到目标。

⁶原则上再次进入的是果定，而不是道果，但英文写的 to achieve the lower magga and phala，这里只是按原文翻译。

如何训练？听众和禅修者们一般习惯坐着觉知一小时。如今，禅修者为坐禅分配多少时间？（尊者，分配的时间是一小时）。是的，通常分配一个小时。在这一个小时内，在觉知到“上升，下降，坐着，触摸”的同时，开始时应该决意在五十分钟内到达低阶果。 “在五十分钟时，愿我可以达到之前获得的低阶果智”，这就是禅修者应该如何决意。如果禅修者在五十分钟内到达低阶果智，那么下一次应该决意在四十分钟内到达低阶果智。所以已经快了十分钟，不是吗？（是的，尊者，这已经快了十分钟）。当禅修者下次在坐禅中可以在四十分钟内达到低阶果智时，应当决意进一步在三十分钟内获得。这不是越来越快了吗？（是的，变得越来越快了，尊者）。

如果在三十分钟内能达到果智，那么在下一座中，必须决意在二十分钟内达到须陀洹果智。如果在二十分钟内完成，则下一次的目标是十分钟。觉知十分钟然后就达到了果智，这是不是很快？（是的，很快，尊者）。这就是逐步训练实践的方法。在巴利语中，这个词是“Vasi”，意味着具有精通此道的能力。

如果在五十分钟之内达到了果智，则下次尝试四十分钟。如果可以在四十分钟内达到果智，则下次可以争取更快，目标是在三十分钟内达到。在三十分钟内能获得之后，尝试二十分钟。如果在二十分钟内达到目标，请尝试更快地在十分钟内达到目标。此过程说明了“快速地再次到达”此句的含义，是否清楚？（是的，意思很清楚，尊者）。这是训练更快到达果智的方法。在开始的时候，训练

目标是五十分钟，然后在三摩地的力量发展之后，根据您的意愿和耐力进行练习。您将能够做这些练习。

还必须练习以“保持更长的时间”。像上述的决意一样，在觉知“上升，下降，坐着，触”的一小时中，愿我在五十分钟时，经历（苦的）止息，持续时间为十分钟，以此类推，然后决意更长的时间。如果止息的时间是十分钟，下次则将时间增加到十五分钟。当止息时间可以达到十五分钟时，下次将其增加到二十分钟。你们是否需要练习以保持更长的时间？（是的尊者，必须这样练习）。当止息时间是二十分钟时，下一次的目标是三十分钟。你们需要练习以保持更长的时间吗？（必须这样练习，尊者）。

当能做到三十分钟的止息时，练习使止息达到四十分钟的时间。愿我下次可以持续止息四十分钟；愿我下次可以持续止息五十分钟；愿我下次可以持续止息整个小时。这就是如何根据自己的三摩地来决意的方法。“维持更长的时间”的意思已经很清楚了吗（是的，意思很清楚，尊者），这种修习要逐步地建立起来以延长（在苦的）止息状态中的时间。三摩地已达中等强度的人可以这样练习来达成目标，当三摩地到中等强度时，可以这样练习，如果三摩地变得较弱，即使练习也无法获得止息。

现在，我将告诉你们我作为禅修老师（**kammaṭṭhānācariya**）的经历。由长老（僧侣）选出的僧侣被任命为禅修老师，被送往马哈希总中心。所有这些僧侣都通过了法师考试（**dhammācariya**）。他们修习很努力，而且由于他们非常聪明，因此他们报告说他们很快就进入了（苦的）止息阶段。现在，我必须建议他们做出决意，例如，“愿我在半小时内到达

止息，持续时间为五分钟，十分钟，等等”。由于这些出家人将成为禅修老师，因此要求他们做出决意。在要求他们做出决意之后，他们却无法达到已经达到过的果智。在此之前，他们可以很容易地达到果智。这是怎么回事（由于三摩地（定）较弱，尊者）。

哦，不是的。这是因为有担忧，例如：“我能到达果智吗？我有能力实现决意”吗？”这样的担忧。这些担忧出现过吗？（是的，这些担忧出现过，尊者）。通常的情况下，这些僧侣可以获得果智，但因为他们被要求做出决意，他们却做不到了，因为他们担心是否会获得果智，是否会达到目标，这些怀疑出现。因此，如果有任何担忧（还能完成决意么）？（无法完成，尊者）。是的，决意无法实现，这就是为什么保持心的放松很重要。不要太在意是否会再次获得果智，我都会决意。也就是说，心必须放松，是吗？（是的，心必须放松，尊者）。

“我必须达到它！我必须达到它！”。如果你如此焦虑，你是否能达到果智？（无法达到，尊者）。佛陀是不是说过必须遵循中道（*majjhimapaṭipadā*）？（是的，佛陀对此进行过阐述，尊者）。在每件事中，中道都非常重要。应当一遍又一遍地进行练习，以达到已经获得的果智。

我所讨论的第二部分相当完整，也就是说，如何练习以保持已经达到的果智。现在开始讲第三部分，也就是解释达到更高阶的道和果的正确方法

达到更高阶的道和果

首先，念诵偈颂。

偈颂： 限制天数，
放弃欲望，
心中向往，
这三个必须真正做到。

首先，为得到更高的道和果而进行的修习必须限制天数。其次，必须放弃享受低阶果智的愿望。第三，心中必须向往达到更高的道和果。这里有几个要点？（三个，尊者）。首先，必须限制天数。从这一天到那一天，我将为了体证更高的道和果而修习，也就是说，限制了修习的天数。其次，必须限制享受低阶果智的愿望。第三，心中必须向往为证得更高的道和果而修习。尊敬的马哈希西亚多（Mahāsi Sayādaw）亲自建议按照上述三点进行修习。

要尝试达到更高的道和果，从哪一个智开始呢？它必须从生灭随观智开始。在成了圣者时，修习必须从生灭随观智开始。但是与低阶的果不同，连续经历一系列的观智不会很快。为了证得低阶果智，经过训练很快就达到了（苦的）止息。而现在就没那么快了。但这并不像第一次尝试体证低阶果智时候那样的慢。现在它处于两者中间。这个特点需要了解吗？（是的，尊者，应该知道）。

这不如体证低阶果智那么快。但也没有像凡夫尝试证得低阶果智时那么慢。它介于两者之间。修习应从什么地方开始？（必须从生灭随观智开始，尊者）。现在从生灭随观智的初始阶段再次开始！可能会再次清晰地看到颜色，灯光，图像和形状（nimitta）。

发生这种情况时，禅修者会有怀疑，并认为他再次处于低阶观智，不知道他所经历的“法”是否正确。这种疑问会出现，不是吗？（是的，这种疑惑会出现，尊者）。不用这样怀疑。

现在，禅修者又回到了生灭随观智的初始阶段，可以再次清晰地看到图像，形状，寺院，宝塔等。因为它如此清晰，在它们出现时你们需要觉知吗？（是的，必须在出现时觉知，尊者）。看到光时，请觉知“看到，看到”。看到各种形态时，也请觉知“看到，看到”。随着禅修者一步一步地练习，将达到成熟的生灭随观智。成熟的生灭随观智之后，将到达坏灭随观智。在坏灭随观

智阶段，许多禅修者没有明显的觉知。如果坏灭随观智不明显，禅修者应该如何进一步修习？（禅修者无法进一步修习，尊者）。是的，禅修者无法前行。

尽管我已经讨论过坏灭随观智阶段如何觉知，我还是再次简短地谈一下。在坏灭随观智阶段如果其（坏灭）特性不明显，你是否需要更加注意事物的分解？（是的，尊者，必须更加注意）。更多注意“上升”的结束和“下降”的结束？（必须更加注意，尊者）。“抬起”的终点，“推”的终点，“下落”的终点？（必须加倍注意，尊者）。禅修者无论注意到哪个感官对象，他都必须专心注意以抓住结束的部分。当这些结束的部分被了解后，这些结束部分的消逝过程将被禅修者逐渐清晰地觉知。这越明显，禅修者的觉知力也就越强。由于结束部分是明显的，消逝的过程可以被觉知，然后形态（nimitta）也自动消失。毗婆舍那智从从坏灭随观智开始变得强大（balavant）。正如我之前所说，名色识别智（Nāmarūpa pariccheda），缘摄受智（Paccaya pariggaha），遍知智（Sammāsana）直到生灭随观智都是弱（taruṇa）的毗婆舍那智。禅修者必须忽略形状和形态（这些概念法（paññatti））。因为当表面的真相-----概念法（paññatti）被清晰地认知时，真实法（paramattha）就被掩盖了。

偈颂：当概念法很明显时，
真实法被掩盖了。

从名色识别智（*nāmarūpa pariccheda*），缘摄受智（*Paccaya pariggaha*），遍知智（*Sammasana*）直到生灭随观智（*Udayabbaya ñāṇa*），概念法都是如此的明显以至于真实法被掩盖了。禅修者必须尽可能多地觉知被掩盖的真实法。在坏灭随观智（*bhaṅga ñāṇa*），内观智变得如此强大，以至于只有真实法显现出来。当真实法显现时，概念法（*paññatti*）就退居幕后了。

偈颂：当真实法很明显时，
概念法被掩盖了。

当真实法变得明显时，禅坐一会儿后，头，身体，腿，手等的形状就不再明显了。“上升”的动作迅速消失，“下降”的动作迅速消失，凡是被觉知到的感官对象，其现象都会迅速消失。这意味着内观智已经变得强大。坏灭会很快被体验到，（多快）依禅修者心的敏锐度而有不同。一旦觉知到“上升”，“上升”的动作迅速灭去，紧随其后的觉知之心的灭去也会被感知到。当觉知到“下降”时，下降的动作迅速灭去，紧随其后觉知的心的灭去也会被感知到，这使禅修者证得无常。禅修者是以其心智自动地证得这无常的吗？（是的，尊者，禅修者是自动地证得无常的）。无常 *impermanence* 这个词是英语，在巴利语中这个词是什么？（*Anicca*，尊者）。在坏灭随观智（*bhaṅga ñāṇa*），真正的无常，真实法的无常（*the paramattha anicca*），被禅修者亲自正确地体证。

由于灭去是如此之快，禅修者感到如同受到折磨，变得不快乐。禅修者认为这是痛苦吗？（是的，是这样认为的，尊者）。如何阻止“灭去”这痛苦折磨呢？无法阻止这种情况。灭去和折磨的发生是

自然的特性，是不可控制的。无法控制（Uncontrollable）是英文，巴利文是什么？（Anatta，尊者）。很久以前自孩提时代起就听到过的这三个词 anicca（无常），dukkha（苦）和 anatta（无我），现在，你在哪里找到了它们？（在我自己的身上，诸蕴（khandhā）中，尊者）。在自己的蕴（khandhā）中找到它们真是太令人高兴了。

“尊者，我从来没有经历过这个。现在，我的心倾向于坏灭，这样就可以清楚地体验到坏灭，引向对无常（anicca），苦（dukkha）和无我（anatta）的了知。我正在老去，能亲证无常，苦，无我这三个真实特质，真是太高兴了，我甚至流下了眼泪，尊者”。因为非常幸福，所以流下了眼泪，不是吗？（是的，流下了眼泪，尊者）。他们是热的眼泪还是冷的眼泪？（冷的眼泪，尊者）。这种经验也是体证法的因。

禅修者在自身即诸蕴中体证到坏灭后，是如此地喜欢它，他会认真而专心地去觉知。通过这样的觉知，禅修者会在观智的道路上逐渐进步吗？（是的，禅修者会逐渐进步，尊者）。

看到快速的灭去，禅修者是否知道这蕴是如此恐怖？（是的，尊者，会这样认知）。认识到这恐惧是哪个智？（怖畏智（Bhayañāṇa），尊者）。是的，是怖畏智。一直看到灭去让禅修者看到过患，知道蕴中没什么好东西。看到这样的过患是在哪个智？（过患智，尊者）。一直觉察到灭去和消逝使禅修者知道蕴中没有任何可爱的，而产生厌倦。当体证到这厌倦时，这是什么智？（过患随观

智，尊者）。想要从这蕴中迅速地脱离是哪个智？（欲解脱智，尊者）。

对这一系列观智的体证比以前更加明显。寻求更高阶道和果的禅修者，对会导致轮回之苦的世俗感官对象更加恐惧了。这些过去没有那么明显。禅修者更害怕体验感官对象带来的世间苦。禅修者在看到过患时，也越来越多地看到感官对象带来的世间苦的过患。禅修者从未经历过像现在这样在厌离随观智阶段感受到的厌离。厌离感更加明显。出离的欲望变得格外明显。毕竟，禅修者的心很不愿与世间的感官对象打交道。

由于禅修者的这种极度不情愿，他认为自己再也无法证得佛法。他可能会沮丧，是不是？（是的，禅修者会感到沮丧，尊者）。厌离和勉强占据如此主导的地位，导致没有其他什么可以清楚地被体验。以至于禅修者认为他再也无法体证佛法。抑郁也会发生，但是禅修者应该抑郁么？（不，不应该，尊者）。

这种对厌离的体证是证得高阶道果的良好基础。这些苦恼状态越明显，出离的欲望就会生起得越多。禅修者需要在修行上加倍努力么？（是的，必须更加努力地禅修，尊者）。像这样厌离，对所有的行的感官对象恐惧，是一个很好的基础。禅修者越恐惧，基础就越牢固。知道这是一个很好的基础，禅修者可以更努力地禅修吗？

（禅修者可以更加努力地禅修，尊者）。是的，禅修者可以更努力地进行禅修。应该了解这个事实。现在，与低阶道果的时候相比，心更不愿意与世俗的感官对象发生联系。禅修者的情绪如此低落和抑郁，甚至不想再禅坐了。禅修者必须注意这种心理状态吗？（禅

修者必须非常小心，尊者）。是的，禅修者必须小心，不要陷入抑郁。

思维这些事情可以为达到高阶道果打下良好的基础，禅修者应该付出更多努力吗？（是的，应该更加努力，尊者）。随着禅修的继续，当到达行舍智（**Sañkhārupekkhā**）时，感知力或感知将比以前更好。不仅感知本身更好，而且发生频率越来越高。感觉比以前更强力更清晰。

对于即将达到高阶圣道的禅修者来说，这些是不是更清楚了？（是的，尊者，通常人们的感知会变得更清晰）。觉知变得异常好，并且间隔很近。你是否需要留心即将到达的阶段？（是的，尊者，必须留心）。通常，感知比以前越来越清晰。当感知良好，频繁且清晰时，禅修者是在朝着高阶道果前进吗？（禅修者是在朝着高阶道果前进，尊者）。是的，禅修者一定会再前进。当观智尚未完全发展；时，禅修者可能会停留在行舍智两三天或一两个月。禅修者会因为进展迟缓而感到沮丧吗？（不，尊者，不会情绪低落）。是的，禅修者不应情绪低落。

为什么？因为感知力或感知更好，更清晰，更频繁，所以禅修者本人应该决定“有一天我要证得更高阶的道和果”吗？（禅修者必须做出决定，尊者）。是的，禅修者必须如此做出决定：没关系，不管用多久，我都会继续修习。随着不断的修习，当观智的力量得到充分发展时，特别优质和迅速的感知就会出现，然后所有的行法（**sañkhāra dhamma**）都会停止，证得二果斯陀含的道和果。

第二个道和果是指二果斯陀含的道和果。禅修者有进步吗？

（禅修者进步了，尊者）。是的，禅修者已经进步了。我只能告诉你道路，但禅修者的职责是？（尊者，禅修者的职责是去修习）。现在在这更高的阶段，即二果斯陀含的道和果的阶段，感受到的幸福是更加清晰，更加微妙和更加深刻的。这需要被觉知吗？（是的，尊者，应该如此觉知）。禅修者从未像现在这样快乐。

现在，在见到寂灭涅槃且心识恢复之后，禅修者极其高兴。如果幸福感比以前更多，是否达到了更高阶的道和果？（是的，尊者，是证得了更高阶的道和果）。

您也可以用这种幸福感来做出判断，但是禅修者在相当长的一段时间内将无法自己知道。

在此阶段修习时，苦（**dukkha**）是否比以前更严重？然后在行舍智时感知能力是否更加迅速和显著？（是更显著，尊者）。

感知能力自动地变得异常出色，并且觉知变得更加连续。这种现象不是禅修者刻意而为的，而是自发出现的。觉知变得越来越清晰，必须予以注意。它越来越接近目标。如果这些觉知更好，更容易且更清晰，那么觉知的力量正在增强以达到更高阶的道和果这件事，不是很显然吗？（很明显，尊者）。是的，很明显。我

们这个关于如何达到更高阶的道和果的方法的法谈已经相当完整了。

在结束这次法谈时，我将解释限制天数和放弃欲望的益处。天数必须加以限制。限制努力争取高阶道果的时间的原因是：如果在有限的时间内没有达到高阶道果，例如在十天之内没有获得更高的道和果，则很容易再次享受低阶的道果。当有限的天数结束并且无法达到较高的果时，您是否会体验已习惯了的低阶的果？（是的，尊者，这很容易体验）。好处就是您可以轻松获得低阶的果。

如果修习时没有限制天数，并且经过许多天而没有达到低阶果并且也没有达到高阶果，那么禅修者可能会感到犹豫不决。限制天数会带来益处吗？（会获得利益，尊者）。是的，有益处。让我们诵读偈颂。

偈颂：限制天数，
即使逾期，
低阶果很容易达到。

修习时许下了一个愿望限制天数：“在选定的天数里，愿我证得高阶的道和果”。如果没有及时证得高阶的道和果，并且已经逾期，那么修行人可以很容易的体验到低阶的果。如果没有限制天数，而很多天过去还未证得高阶道果，也会无法再次证得低阶的果。

偈颂：不限天数

多日已逝，

无法证得低阶果。

在不限制天数的情况下，在许多天过去后，只是通过将心趋向高阶道果来修习，不仅无法证得高阶道果，连低阶道果也无法获得。因此，修习的天数应加以限定。关于限制天数的讲解现在完整了。

我将继续解释放弃想要证得已经证得的低阶果的欲望的好处。必须完全放弃这一欲望，益处就是不必再次证得低阶果。万一禅修者一次又一次地回到低阶的果，他会更慢还是更快地到达高阶的果？（他会很慢，尊者）。如果禅修者反复体验低阶果，则其观智可能需要很长时间才能获得进步。由于他习惯于一次又一次地经历低阶果，他能进步吗？（他将无法进步，尊者）。

如果欲望被斩断并被完全消除，禅修者将不会再经历低阶果。因为回不到低阶果，到高阶果的动力是否增强了？（势头变得更强了，尊者）。当观智的力量完全成熟时，肯定会达到更高阶的果。因此可以获得达到高阶道果的益处。

在继续修习而没有完全消除欲望的情况下，如果观智的力量不是很强，就会一次又一次地获得较低的果，并且无法获得高阶

的道果。只有斩断欲望，才能达到更高的道和果。消除欲望是很有益的吗？（非常有益，尊者）。

在到达更高的道和果之后，一些禅修者希望再次体验低阶的果。如果禅修者认为他已经达到了更高阶的道和果，但他还是想尝试体验低阶的果。他能做到吗？（禅修者将无法做到，尊者）。

我遇到一位禅修者，向我报告说：“我再次尝试获得低阶果，但未能做到，为什么呢，尊者？”

对的，无法获得低阶果。为什么？因为禅修者已经成为一个不同的人。已证得高阶道果的禅修者是否能够体验低阶的道果？（无法体验，尊者）。是的，他再也无法体验了，因为他已经成为一个不同的人了，到达高阶的果位时，低阶的果位消失了。（低阶果无法再次体验了，尊者）。让我们念诵偈颂，以便更好地记住。

偈颂：对于高阶的圣人，

低阶果位

无法再次被体验。

证的高阶果位的圣人，能体验低阶果位么？（不可能，尊者）。是的，不可能了。要理解为什么会这样，让我们念诵偈颂。

偈颂：在高阶的果位，
低阶的果
真正熄灭了。

禅修者已经成为一个不同的人。在高阶的果位，所有低阶果位的法会自动熄灭。一旦熄灭，会再次产生么？（不，不会发生了，尊者）

偈颂：由于这种熄灭，
证得高阶果位的圣人
无法体验低阶果。

那些没有太多常识的禅修者，以为自己已经达到高阶果位并尝试体验低阶果，他能做到吗？（他将无法体验低阶果，尊者）。是的，他不能。当禅修者绝对经历不到低阶果时，那么他的高阶法是真正坚实的。他知道这是真正坚实的吗？（是的，他可以知道这是真正坚实的，尊者）。

这里要注意的一个特殊信息是，证得初果（*sotāpanna*）和二果（*Sakadāgāmi*）的人都是“*sīlesu paripūrakārī*”，这是巴利语，*sīlesu* 是持戒（*sīla*），*paripūrakārī* 是一直修习至圆满。两者在修

习持戒圆满方面是一样的水平。初果和二果圣人在持戒方面有同样的努力吗（他们是一样的，尊者）。因为他们在持戒方面是同一水准，已证初果者比较容易证得二果。他们修习持戒的方法是一样的，所以容易。

对于一个三果（阿那含）圣者来说，他是“**samādhisamena pūrakārī**”，巴利语的意思是拥有圆满的三摩地（**samādhi sekha**）（定学），这就是为什么要从二果（**sakadāgāmī**）进阶到三果（**anāgāmī**）不容易，要更困难一些。他必须修习才能拥有圆满的三摩地么？（是的，是这个意思，尊者）。

某些禅修者会报告说：“尊者，我们至少是二果了。我们努力争取更高水平的三果，但做不到。我们不知道为什么？”。（这两者）水平是相同还是不同？（不同，尊者）。禅修者会问：“由于水平不同，我们该怎么做呢，尊者？我们不知道如何前行。我们不想再修习了。”因此，我必须这样建议：“禅修者，修习止业处（**samatha-kammaṭṭhāna**），慈心（**mettā kammaṭṭhāna**）和佛随念（**Buddhānussati kammaṭṭhāna**）”。要开发出三摩地的全部力量，您需要得到止业处的帮助么？（是的，必须得到支持，尊者）。止业处肯定是一个很大的帮助。现在禅修者们很满意，他们可以再次开始修习了。之前他们完全不能修习，不能继续了，因为（目标）的水平很高，当禅修者无法再进步时，他应该得到什么帮助？（止业处的帮助，尊者）。是的，止业处是很大的帮助。

现在这个法谈话已经相当完备了。重复偈颂以帮助更好地记忆是好事吗？（很好，尊者）。让我们来念诵此演讲的第二部分中，关于如何实践和保持已经实现的低阶果位的偈颂。

偈颂：真正已证得的果，
为了迅速再次进入并保持更长的时间，
为此目的，反复练习。

此演讲的第三部分中，关于证得更高的道和果的正确方法的偈颂。

偈颂：限制天数，
放弃欲望，
心中向往，
这三个必须真正做到
已证高阶果位的圣人
无法再次体验低阶果。

了解这一事实后，达到高阶的果位难道不是很容易吗？（是的，很容易，尊者）。

偈颂：在高阶的果位，

低阶的果
真正熄灭了。
由于这熄灭，
证得高阶果位的圣人
无法体验低阶果。

这意味着禅修者无法体验低阶果。现在这个法谈相当完备了。

今天，借助聆听关于“达到高阶道和果的正确方法”的演讲的功德，愿您能跟随这（教导）修习和进步，也愿您能够迅速和轻松地修习证得您所渴望的圣法和涅槃的极乐，消除所有的苦难。（愿我们蒙受此祝福之恩，尊者）。

萨度！萨度！萨度！

愿十方所有众生，
免受伤害，
无身体上的痛苦，
无精神上的痛苦，

身心安乐，拥有和平与幸福，
愿他们能够承受生活的重担。

沙达马然希禅修中心西亚多
(Saddhammaraṃsi Yeiktha Sayādaw)

致谢

感谢陈永威师兄提供英文原版！