

厌离、离欲、与灭尽

——修行的次第——

法增比丘(Bhikkhu Dhammavaro)

修行从凡夫到圣人有不同的层次，佛陀在不同的地方对不同根性的人说不同层次的修法。归纳有以下几种：

1.修习厌离、离欲、与灭尽。如在《杂阿含28经》中佛说：「于色生厌，离欲，灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。」先要认识三界和诸苦，才能生厌离，生起出离之心，然后才去找苦的原因，修习离欲和断除欲望，最后尽除对五蕴的执著，亲证涅槃。

在[杂阿含209经]里佛说：「世尊告诸比丘：有六触入处，云何为六？眼触入处，耳触入处、鼻触入处、舌触入处、身触入处、意触入处。沙门、婆罗门，于此六触入处，集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地。...佛告比丘：善哉！善哉！於此眼触入处非我、非异我、不相在。如实知见者。不起诸漏，心不染著，心得解脱。是名初触入处已断、已知。断其根本，如截多罗树头，於未來世永不复起，所谓眼识及色。...於耳、鼻、舌、身、意觸入处非我、非异我、不相在。作如是如实知见者。不起诸漏、心不染著，心得解脱，是名比丘六触入处已断、已知，断其根本。如截多罗树头。於未來世永不复生，所谓意识及法。」

在《杂阿含279经》中佛说：「眼根不调伏、不关闭、不守护、不修习、不执持，于未来世必受苦报。耳、鼻、舌、身、意根亦复如是。愚痴无闻凡夫眼根见色，执受相，执受随形好，任彼眼根趣向不律仪，执受住，世间贪、忧、恶不善法，以漏其心。此等不能执持律仪，防护眼根、耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是。如是于六根不调伏、不关闭、不守护、不执持、不修习，于未来世必受苦报。」我们若不下工夫在六触入处学习调服欲贪，关闭根门，守护根门，修习佛法，执持心念，断欲贪，越欲贪的话，那么我们将无从灭除苦，及於未來世永不复生出来。

2.修习调服欲贪、断欲贪、越欲贪。如在《杂阿含42经》中佛说：「谓于色(受想行识)调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名色(受想行识)离。如是色(受想行识)离如实知。」这是对五蕴法修习调服欲贪、断欲贪、越欲贪,最后尽除对五蕴的执著,亲证涅槃。「放弃、消灭爱欲与对此五蕴之身的贪求，就是苦的止息。」（《舍利弗语》，《中部》卷一）

如何达到这殊胜的道与果智呢？这要从八方面观修五蕴法(五受阴法)为病、为痈、为刺、为杀、无常、苦、空、非我。（1）如何观它是‘病’呢？因为它是由诸缘和合而得维持，身体有各种各样的疾病，是病的根本。（2）如何观它是‘痈’呢？因为它与苦痛相应，常流烦恼之不清净，由生、老、病、死的膨胀，成熟，及破坏的缘故。（3）如何观它是‘刺’呢？因为它是肉里的刺，甚难取出，生起逼恼之苦。（4）

如何观它是‘杀’呢？因为它是魔之使者，能断除生命的根。

(5) 如何观它是‘无常’呢？因为它的结果不是‘常’的，而是开始时由众缘支持才生出来，到后时因为他缘离去才灭绝之缘故。(6) 如何观它是‘苦’呢？因为它是被生灭所逼恼，是苦的基地。(7) 如何观它是‘空’呢？因为它是没有主人、没有住者、没有作者、没有受者、没有决意者之故。(8) 如何观它是‘非我’呢？因为它是非自己、非主宰者、非控制者的缘故。

3.修习心解脱、慧解脱、和俱解脱。如在《杂阿含1经》中佛说：「当观色无常，如是观者，则为正观。正观者则生厌离，厌离者喜贪尽，说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正观。正观者则生厌离，厌离者喜贪尽，说心解脱。如是比丘，心解脱者，若欲自证，则能自证。」修观无常的行者，若欲自证，只要自观身，波罗蜜成熟，破除对身体的邪见，灭除疑惑与戒禁取，就能自证初果；若再减弱贪欲和瞋恚就能证二果或三果。若正观触境时心解脱于喜贪及瞋恚，自证三果。

在《杂阿含710经》解释：「圣弟子清净信心，专精听法者，能断五法，修习七法，令其满足。何等为五？谓贪欲盖、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此盖则断。何等七法？谓念觉支、择法、精进、猗喜、定、舍觉支，此七法修习满足净信者，谓心解脱。智者谓慧解脱。贪欲染心者，不得、不乐。无明染心者，慧不清净。是故，比丘！离贪欲者心解脱。离无明者慧解脱。若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证。离无明，慧解脱

。是名比丘断爱缚、结、慢无间等，究竟苦边。」比丘离贪欲，心解脱，得身作证，证三果。离无明，慧解脱，证四果。

俱解脱阿罗汉，在《中阿含·大因经》解释：「阿难！有八解脱。云何为八？色观色，是谓第一解脱。复次，内无色想外观色，是谓第二解脱。复次，净解脱身作证成就游，是谓第三解脱。复次，度一切色想，灭有对想，不念若干想，无量空处，是无量空处成就游，是谓第四解脱。复次，度一切无量空处，无量识处，是无量识处成就游，是谓第五解脱。复次，度一切无量识处，无所有处，是无所有处成就游，是谓第六解脱。复次，度一切无所有处，非有想非无想处，是非有想非无想处成就游，是谓第七解脱。复次，度一切非有想非无想处想，知灭解脱，身作证成就游，及慧观诸漏尽知，是谓第八解脱。阿难！若有比丘彼七识住及二处知如真，心不染著，得解脱。及此八解脱，顺逆身作证成就游，亦慧观诸漏尽者，是谓比丘阿罗诃，名俱解脱。」这是从修定下手的行者，顺逆观缘起，慧观诸漏尽，得四果。

本文只是就第一种“修习厌离、离欲、与灭尽”的层次来讨论修行。

厌离的思惟

要修行解脱道，先要认识自己的条件。当我们思惟佛所说的关于人身难得，佛法难闻的道理后，我们才能生起信心，

进入圣道。做人要是能修梵行，堪受佛法，要能相信三界轮回时所遭受的各种苦痛是真实的。

1.三界轮回的苦痛

众生存在的世界，可以分为欲界，色界和无色界三个界，佛陀以他卓越的天眼通与宿命通，肯定多生轮回的存在，并以此教诫弟子们，这绝不是迷信。

有一次佛对众比丘说法，说众生无始以来，长久轮回；一位比丘问佛，世尊您可以譬喻来解释吗？于是佛对他说，比如世人寿命百岁，早上忆念三百劫，中午忆念三百劫，晚上忆念三百劫，如此日日忆念劫数，百年之后命终，还不能忆念穷尽劫数，因此我们久远以来轮回无量劫数，长夜受苦，苦楚无量。

去到地狱，刀山油镬折磨；生饿鬼中，食物难以下咽，累劫滴水难得；生畜生中，恒被啖杀。轮回无量劫数，积骨成山，高于毘富罗山（喜马拉雅山）；髓血成流，多于四大海水。无始以来，长久轮回；不知受苦了多长的时间。因此佛说应当精勤，断除三界诸有，不要无休止的造业下去。（见《杂阿含950经》）

在《杂阿含938经》中佛指出，我们从无始以来，生死流转受苦所流的血泪，比四大海洋的海水还要多。「佛告诸比丘：于意云何？恒河流水，乃至四大海，其水为多，为汝等长

夜轮转生死，流泪为多？诸比丘白佛：如我解世尊所说义，我等长夜轮转生死，流泪甚多，过于恒水及四大海。佛告比丘：善哉！善哉！汝等长夜轮转生死，流泪甚多，非彼恒水及四大海（能比）。所以者何？汝等长夜丧失父母，兄弟，姊妹，宗亲，知识，丧失钱财，为之流泪，甚多无量。汝等长夜弃于冢间，脓血流出，及生地狱，畜生，饿鬼，诸比丘！汝等从无始生死，长夜轮转，其身血泪（所流）甚多无量。」

佛悲痛地道出轮回的苦：「尔时，佛告诸比丘：于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回，不知苦之本际。……比丘！譬如狗子系柱，彼系不断，长夜绕柱，轮回而转。如是，比丘！愚夫众生不如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离，长夜轮回，顺色而转。如是不如实知受、想、行、识；识集，识灭，识味，识患，识离，长夜轮回，顺识而转。诸比丘！随色转，随受转，随想转，随行转，随识转。随色转故，不脱于色。随受、想、行、识转故，不脱于识。以不脱故，不脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。」（《杂阿含266经》。）

三界犹如火宅，不得安乐。「世常燃烧中，有何可喜乐？汝常在暝暗，何不求光明」（《南传法句经新译》，146偈。）「是诸众生，未免生老病死，忧悲苦恼，而为三界火宅所烧，何由能解佛之智慧？汝等莫得乐住三界火宅，勿贪麤弊色声香味触也。若贪着生爱，则为所烧。」（《法华经》，譬喻品第三。）三界是众生轮回的地方，我们应当对三界有正确的认识，知道它是系缚，是我们长久受苦之处，所以要决心从中出离。我们为无明所盖，贪爱结使所系，不知五蕴的生灭性质

与过患，也不知出离。如此，我们随着色相而转，随着感受而转，随着想念而转，随着诸行而转，随着意识而转，不能超越五蕴，不能脱离生死流转。佛说纵欲是卑俗的，是平民所喜爱，世人沉迷而不知出离。欲界有众多欲望，多欲为苦，出离为净；色有定中乐，但出定后烦恼仍未断，出离为寂；无色界虽长期在定中，甚至到非想非非想天仍未能脱离轮回之苦，故出离为妙，灭尽为乐。

2.思惟八难八非时

此外要能修行梵行还得克服八种困难与八种非时，这在《中阿含》的《八难经》里提道：

(1) 彼人尔时生地狱中，是谓人行梵行第一难第一非时。

(2) 彼人尔时生畜生中，是谓人行梵行第二难第二非时。

(3) 生饿鬼中，是谓人行梵行第三难第三非时。

(4) 生长寿天中，是谓人行梵行第四难第四非时。

(5) 生在边国夷狄之中，无信无恩无有反复，若无比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，是谓人行梵行第五难第五非时。

(6) 彼人尔时虽生中国，而聋哑如羊鸣，常以手语，不能知说善恶之义，是谓人行梵行第六难第六非时。

(7) 彼人尔时虽生中国，不聋不哑，不如羊鸣，不以手语，又能知说善恶之义，然有邪见及颠倒见，如是见如是说，无施无斋无有咒说，无善恶业，无善恶业报，无此世彼世，无父无母，世无真人住至善处，善去善向，此世彼世，自知自觉，自作证成就游，是谓人行梵行第七难第七非时。

(8) (佛)不出于世，亦不说法，是谓人行梵行第八难第八非时。

因此要修行还得克服上述的八种难和八种非时，才有机缘听闻佛法。

在《增支部》一支十九经里佛言：「诸比丘！于此阎浮提洲，只有少数之乐园、乐林、乐地与湖泊。而多为险峻悬崖地，难越之河川，茂密之荆棘林，难登之山岭。

如上同理，众生中只有少数人死后再生为人。……或生于天神中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。

如上同理，众生中只有少数天神死后再生为天神。……或生于人中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。

如上同理，众生中只有少数在地狱、傍生与饿鬼中的众生死后再生为天神。……或生于人中。而多于死后生于地狱、傍生与饿鬼中。」要再生为人或天神是极稀有之事

通过这样的思惟，我们才会珍惜人身，知道人身难得，佛法难闻。

3.死的思惟

我们还应作死随念的思惟 当我们看到别人死亡时，思

惟我们的生命就像风下之灯，随时它都会熄灭。

一个享有大富贵的人亦都死去，有一天我也将会死。凡是生下来的，都会死去，死魔就像斩首官一般，等待着机会毁灭人。生命从生下来那一天起，不曾停留过片刻，像太阳升起后急急的走向日落。生命的现象犹如闪电、水中泡、叶上的朝露、水中痕、像死敌必定要执行杀人的任务一般。没人能躲避的了死亡。

若具有大福德、大智慧与大神通的佛陀都不免于死，何况是我？每一刻我都在逼近死亡，或因吃错食物、或因身内的疾病、或因外来的创伤，一眨眼而已，生命就结束了。

《法集要颂经》有为品第一中说道：「或有在胎殒，或初诞亦亡，盛壮不免死，老耄甘心受，或老或少年，及与中年者，恒被死来侵，云何不怀怖。」「四大聚集身，无常诘久留，地种散坏时，神识空何用？」死时神识随业而去，就像被魔王牵去一般。

「父母与兄弟，妻子并眷属，无常来牵引，无能救济者？如是诸有情，举动贪荣乐，无常老病侵，不觉生苦恼。」

在北传《法句经》生死品里的偈，很深刻地道出众人对生死的邪见：「自涂以三垢(贪瞋痴)，无目(无有智慧)意妄见，谓死如生时(指人死后去到另一世界犹在生时，是常见)，或谓死断灭(死后就没了，是断见)。」「三事(命、暖、识)断

绝时，知身无所直，命气熅暖识，舍身而转逝。当其死卧地，犹草无所知，观其状如是，但幻而愚贪。」死的时候，谁能来帮我们呢？这唯有三宝与我们平时做功课时的观修。

在[增壹阿含经(卷35)(八)]里佛说：

「世尊告诸比丘：汝等当修行死想，思惟死想。

时，彼座上有一比丘白世尊言：我常修行，思惟死想。

世尊告曰：汝云何思惟，修行死想？

比丘白佛言：思惟死想时，意欲存七日，思惟七觉意，於如来法中多所饶益，死后无恨。如是，世尊！我思惟死想。

世尊告曰：止！止！比丘。此非行死想之行。此名为放逸之法。

复有一比丘白世尊言：我能堪任修行死想。

世尊告曰：汝云何修行思惟死想？

比丘白佛言：我今作是念，意欲存在六日，思惟如来正法已，便取命终。此则有所增益，如是思惟死想。

世尊告曰：止！止！比丘。汝亦是放逸之法，非思惟死想也。

复有比丘白佛言：欲存在五日，或言四日、或言三日、二日、一日者。

尔时，世尊告诸比丘：止！止！比丘。此亦是放逸之法，非为思惟死想。

尔时，复有一比丘白世尊言：我能堪忍修行死想。比丘白佛言：我到时，著衣持钵，入舍卫城乞食已，还出舍卫城，归所在，入静室中，思惟七觉意而取命终，此则思惟死想。

世尊告曰：止！止！比丘。此亦非思惟，修行死想。汝等诸比丘所说者，皆是放逸之行，非是修行死想之法。

是时，世尊重告比丘：其能如婆迦利比丘者，此则名为思惟死想。彼比丘者，善能思惟死想，厌患此身恶露不净。若比丘思惟死想，系意在前，心不移动，念出入息往还之数，於其中间思惟七觉意，则於如来法多所饶益。所以然者，一切诸行皆空、皆寂，起者、灭者皆是幻化，无有真实。是故，比丘！当於出入息中思惟死想，便脱生、老、病、死、愁、忧、苦、恼。如是，比丘！当知作如是学。」

「阿难！如何观修远离想(virāgasaññā)呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜(Etam santam, etam panitam)，即是寂止诸行法，放下一切执取(sabbupadhipatinissaggo)，灭绝贪爱，无执(virāgo)，涅槃(Nibbānan'ti)。阿难！如是观修远离。……阿难！如何观修对世间的厌倦想(sabbaloke anabhiratasaññā)呢？于此，阿难！比丘舍弃对这世界的执著(loke upāyupādānā)，舍弃我慢，邪信念(cetaso adhitthāna)，以及对这世界的潜在烦恼(bhinivesā-nusayā)，不执取它们，放下，不参与(te pajahanto, viramati na upādiyanto)。阿难！如是观修对世间的厌倦。」（济历曼南达经——增支部10.60）

世尊已把话说得这么深刻，应知有生无不死，当要保证自己能在下世去到入天道继续修行，若是做不到，最好是把握现在的有限光阴，今生打好自度的基础。

4.生者皆死

「时，波斯匿王（Pasenadi）有祖母，极所敬重，忽尔命终。……波斯匿王白佛：世尊！极敬重爱恋。世尊！若国土所有象马七宝，乃至国位，悉持与人，能救祖母命者，悉当与之，既不能救，生死长辞，悲恋忧苦，不自堪胜。曾闻世尊所说：一切众生、一切虫、一切神，生者皆死，无不穷尽，无有出生而不死者，今日乃知世尊善说。……佛告大王：正使婆罗门大姓、刹利大姓、长者大姓，生者皆死，无不死者。正使刹利大王灌顶居位，王四天下，得力自在，于诸敌国无不降伏，终归有极，无不死者。若复，大王！生长寿天，王于天宫，自在快乐，终亦归尽，无不死者。若复，大王！罗汉比丘诸漏已尽，离诸重担，所作已作，逮得己利，尽诸有结，正智心善解脱，彼亦归尽，舍身涅槃。若复缘觉善调善寂，尽此身命，终归涅槃。诸佛世尊！十力具足，四无所畏，胜师子吼，终亦舍身，取般涅槃！以如是比，大王当知，一切众生、一切虫、一切神，有生辄死，终归磨灭，无不死者。

尔时，世尊复说偈言：

一切众生类，有命终归死！各随业所趣，善恶果自受

。

恶业堕地狱，为善上升天，修习胜妙道，漏尽般涅槃。

如来及缘觉，佛声闻弟子，会当舍身命，何况俗凡夫！
」（《杂阿含1227经》）

故此要能遇到佛法而开始修行是很稀有的事。我们有幸为人，诸根具足，有正见以及生在尚有佛法的时代，真应该赶快修行。而且生命这么短，一晃眼人就老了，就不见啦，我们在这一生之中到底还在做些什么事呢？佛在《阿含经》里都是在谈修行达到解脱(涅槃)，为什么呢？佛慈悲转法轮度众生，就是要我们听完他的开示，赶快下定决心修行解脱。

离欲与断欲的思惟

1.欲的作用

欲的生起是从触开始，当根门触境时它对我们身心产生乐受，心中认知它是乐受是想，想后有思，思后生爱，意念对爱反复思念，不肯舍离。是故佛说：「欲从思想生。」。

它的生起过程是：触→受→想→思→爱。因此要修习到无欲是：知欲→离欲→灭欲→断欲→无欲。先得了解欲如何生？常观察它，知道它是源于对境的接触之后，才修远离这些生欲之境，以免受引诱再生欲念。

若心数数忆念于它，就要用正确的方法灭除欲；这包括远离生欲的境，修不净观，无常观，思惟欲的过患，思念佛与

罗汉的庄严与清静，思惟恶道的苦，死，自己的修行时间不多，同时要对圣道常常向往，出离之心才能修好。

要常用攀缘四识住的道理；一次成功灭欲之后，将来触境时欲还会再攀缘生起，那时还得再做灭欲的工作，直到该欲于未来不再生起，这才算是断欲。

这只是断我们心里的一种欲而已，我们六个根门对可爱境的欲是很多的，要踏实的修，修到无欲的成果叫做“心解脱”，是心对欲不再思念，如实地知道它会带来苦而放下它，免得被它烧着了。

2.欲的比喻

在《中阿含经》《阿梨吒经》(大正藏1册,p763b)里记载：「阿梨吒比丘本伽陀婆梨，生如是恶见，我知世尊如是说法，行欲(指淫欲)者无障碍。-----诸比丘诃阿梨吒曰：汝莫作是说，莫诬谤世尊，诬谤世尊者不善，世尊亦不如是说，阿梨吒！欲有障碍，世尊无量方便说欲有障碍。阿梨吒！汝可速捨此恶见也。-----世尊叹曰：善哉！善哉！诸比丘，汝等知我如是说法。所以者何？我亦如是说，欲有障碍，我说欲有障碍。欲如骨锁！我说欲如骨锁。欲如肉鬻！我说欲如肉鬻。欲如把炬！我说欲如把炬。欲如火坑！我说欲如火坑。欲如毒蛇！我说欲如毒蛇。欲如梦！我说欲如梦。欲如假借！我说欲如假借。欲如树果！我说欲如树果。-----譬若如人，欲得捉蛇，便行求蛇，彼求蛇时，行野林间，见极大蛇，便前以手捉其腰中，蛇迴举头，或蜇手足

及餘支节，彼人所為求取捉蛇，不得此义，但受极苦，唐自疲劳，所以者何？以不善解取蛇法故，如是或有痴人，颠倒受解义及文也，彼因自颠倒受解故，如是如是知彼法。」

为何说欲如骨锁呢？因它把你紧紧的锁住，不是锁在身上，而是锁在骨上，所以你跑不了。为何说欲如肉瓣呢？因它只是一小块的肉，只给你一点点的肉味。为何说欲如把炬呢？因它是逆風把炬，自招焚烧。为何说欲如火坑呢？因为它看似无害，跌下去就会被烧坏。为何说欲如毒蛇呢？因为它是有毒的，会害死人的毒物。为何说欲如梦呢？因为它是虚幻不实的。为何说欲如假借呢？因为是暂时用用的。为何说欲如树果呢？因为它是时节性的，熟了就掉下来。

世尊把欲形容成障碍，如骨锁、肉瓣、把炬、火坑、毒蛇、梦、假借、树果等等，因为它们都是短暂的快乐。

3.当灭贪欲

「闻如是。一时，佛在舍卫国只树给孤独园。尔时，世尊告诸比丘：当灭一法，我证卿等成阿那含。云何为一法？所谓贪欲。诸比丘！当灭贪欲，我证卿等得阿那含。」

尔时。世尊便说此偈：

贪淫之所染， 众生堕恶趣，
当勤舍贪欲， 便成阿那含。」

（《增壹阿含经》卷第五不逮品第十一（一）经〕（东晋
罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译）

灭除的了贪欲，就不会贪睡，贪吃晚餐，贪淫，贪钱，
那就非常清净了。所以佛说得阿那含果。

能够做到这种地步确是要花许多年的时间与精神，所以要培养身念处、受念处、心念处和法念处的念力；要用四正勤，恶未生不令生，已生令断，善未生令生，已生令长；要知五根，信、勤、念、定、慧根；培养五力，信、勤、念、定、慧力；才能成就四神足，要能修成无欲，真要有欲愿成佛的如意足心愿，勤如意足，澈底的知道自己的心念的心神足，能成就心神足还要靠正思惟的观如意足，所以达到心解脱是真的要有大神力的。

4.二十一結染

「闻如是。一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时，世尊与数千万众，前后围遶而为说法。尔时，江侧婆罗门身负重担，便至世尊所，到已舍担，一面在世尊所，默然而住。

尔时，彼婆罗门作是思惟，今日沙门瞿昙与数千万众，前后围遶而为说法，我今清静，与沙门瞿昙等无有异，所以然者，沙门瞿昙食好粳粮，种种肴馔，今我食果蓏以自济命。

尔时，世尊以知婆罗门心中所念。告诸比丘：其有众生以二十一结染著心者，当观彼人必堕恶趣，不生善处。云何为二十一结？瞋心结、恚害心结、睡眠心结、调戏心结、疑是心结、怒为心结、忌为心结、恼为心结、疾为心结、憎为心结、无惭心结、无愧心结、幻为心结、奸为心结、伪为心结、诤为心结、憍为心结、慢为心结、妒为心结、增上慢为心结、贪为心结。诸比丘！若有人有此二十一结染著心者，当观其人必堕恶趣，不生善处。犹如白毡新衣。久久朽故。多诸尘垢。意欲染成其色。青、黄、赤、黑终不得成。何以故？以有尘垢故。如是，比丘！若有人以此二十一结染著心者，当观其人必堕恶趣，不生善处。

设复有人无此二十一结染著心者，当知斯人必生天上，不堕地狱中，犹如新净白毡，随意欲作何色。青、黄、赤、黑必成其色，终不败坏。所以然者，以其净故，此亦如是。其有无此二十一结染著心者，当观其人必生天上，不堕恶趣。

若彼贤圣弟子起瞋恚心结，观已，便能息之。起恚害心结、起睡眠心结、起调戏心结、起疑心结、起怒心结、起忌心

结、起恼心结、起疾心结、起憎心结、起无惭心结、起无愧心结、起幻心结、起奸心结、起伪心结、起净心结、起憍心结、起慢心结、起妒心结、起增上慢心结、起贪心结，（观已，便能息之。）

若彼贤圣弟子无瞋、无恚、无有愚惑，心意和悦，以慈心普满一方而自娱乐。二方、三方、四方亦尔，四维上下，於一切中，一切亦一切，一切世间以无限无量，不可称计。心无恚怒而自游戏，以此慈心，遍满其中，得欢喜已，心意便正。

复以悲心普满一方而自娱乐。二方、三方、四方亦尔，四维上下，於一切中，一切亦一切，一切世间以无量无限，不可称计。心无恚怒而自游戏，以此悲心，遍满其中，得欢喜已，心意便正。

复以喜心普满一方而自娱乐。二方、三方、四方亦尔，四维上下，於一切中，一切亦一切，一切世间，以无量无限，不可称计。心无恚怒而自游戏，以此喜心，遍满其中，得欢喜已，心意便正。

复以护心普满一方而自娱乐。二方、三方、四方亦尔，四维上下，於一切中，一切亦一切，一切世间以无量无限，不可称计。心无恚怒而自游戏，以此护心，遍满其中，得欢喜已，心意便正。

便於如来所成於信根，根本不移，竖高显幢，不可移动。诸天、龙、神、阿须伦、沙门、婆罗门、或世人民。於中得欢喜，心意便正。此是如来、至真、等正觉、明行足为、善逝、世间解、无上士、道法御、天人师、号佛、众佑。於中得欢喜，心意便正。

亦复成就於法。如来法者，甚为清淨，不可移动，人所爱敬。如是智者当作是观。便於中而得欢喜。

亦复成就於众。如来圣众甚为清淨，性行纯和，法法成就，戒成就、三昧成就、智慧成就、解脱成就、解脱见慧成就。圣众者：四双八辈。此是如来圣众，可爱可贵，实可承事，於中得欢喜，心意便正。

彼复以此三昧，心清淨无瑕秽，诸结便尽，亦无沾污，性行柔软，逮於神通，便得自识无量宿命事，所从来处，靡不知之。若一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、成败劫、不成败劫、成败不成败劫、无数成败劫、无数不成败劫。我曾在彼，字某、名某、姓某。如是生、如是食、受如是苦乐，受命长短，从彼终生彼间，从彼终生此间。如是自识无数宿命事。

复以此三昧，心清净无瑕秽，知众生心所念之事，彼复以天眼观众生类，有生者、有终者。善色、丑色。善趣、恶趣。若好、若丑。随众生行所作果报，皆悉知之。或有众生，身行恶、口行恶、心行恶，诽谤贤圣，邪见造邪见行，身坏命终，生三恶道，趣泥犁（Niraya）中。或复有众生，身行善、口行善、意行善，不诽谤贤圣，正见、无有邪见，身坏命终，生天上善处。是谓清净天眼观众生类。有生者、有终者。善色、丑色。善趣、恶趣。若好、若丑。随众生行所作果报，皆悉知之。

彼复以此三昧，心清净无瑕秽，无有结使，心性柔软，逮於神通，复以漏尽通而自娱乐。彼观此苦，如实知之，复观苦习，复观苦尽，复观苦出要，如实知之。彼作是观已，欲漏心得解脱，有漏心、无明漏心得解脱。已得解脱，便得解脱智，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。如是，比丘！贤圣弟子心得解脱，虽复食粳粮、善美种种肴膳、转若须弥，终无有罪，所以然者，以无欲、尽爱故。以无瞋、尽恚故。以无愚痴、尽愚痴故。是谓比丘中比丘，则内极沐浴已。

尔时，江侧婆罗门白世尊曰：瞿昙沙门！可往至孙陀罗江侧沐浴。

世尊告曰：云何？婆罗门！名之为孙陀罗江水。

婆罗门曰：孙陀罗江水是福之深渊，世之光明。其有人物在彼河水浴者。一切诸恶皆悉除尽。

尔时，世尊便说此偈：

此身无数劫	经历彼河浴
及诸小陂池	靡不悉周遍
愚者常乐彼	暗行不清净
宿罪内充躯	彼河焉能救
净者常快乐	禁戒清亦快
清者作清行	彼愿必果成
设护不与取	行慈不杀生
守诚不妄语	心等无增减
汝今於此浴	必获安隐处
彼河何所至	犹盲投乎冥

尔时，婆罗门白世尊曰：止！止！瞿昙！犹如傣者得伸，暗者见明，迷者示道，於暗室然明，无目者为作眼目。如是，沙门瞿昙，无数方便说此妙法，愿听为道。

尔时，江侧婆罗门即得作道，受具足戒，所以族姓子，出家学道，修无上梵行，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。是时，尊者孙陀罗帝利即成阿罗汉。」
（《增壹阿含經(卷6)（五）经》T02, p0573c东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译）

对这二十一结染著心能净除者，得生天上，再修四无量心，得定，对三宝心意便正，得宿命通，心解脱，慧解脱，得

解脱智，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。欲是贪心结，须治以无常观，不净观等。

在《杂阿含22经》中佛言：「爱欲断者，如来说名心善解脱。」又在[杂阿含28经]中佛说：「于色生厌，离欲，灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。」这是断欲的成果，法的保护，法的成就。

4. 欲的调服

4.1 远离贪爱之境

从上述[杂阿含经14经]所举的方法，即是要知道味，欲的生起的作用，对所喜爱境因触之后的生起不如理作意，识住之后，再攀缘，生起众多不善念。若能当下以戒抓住心意，思惟耽欲的过患和害处，即能离生欲之境，若不能，那就再造业而要受苦了。从因缘故来看，因为无明，所以产生行，因为触所生的乐受，所以生起贪爱心，因为贪爱的缘故所以生起执取，对色及对受的执取。

追求欲的众多不善念生起后，最重要的是要对治不善念，恶不善法起于恶念，恶念的消灭是根治的办法，在《寻相经》(Vitakka Santhana Sutta)里谈到五种消除恶念，以对治不净念头的办法：（同《中阿含.增上心经》）

(一) 以善念替代恶念----培养起善念，以善念对付恶念，采取替代的方法，这需要有很好的正念基础，能在恶念一生时就发现它，并以有效能克制的善念来替代它。

(二) 思惟恶念的过患与害处----从毁戒，破戒，犯戒与业果方面考虑恶念的危害，并考虑到轮回与恶道的痛苦。

(三) 忘却恶念----以忘却的方式不去理会恶念，这就如同《杂阿含》六四经谈到的四识住的念如何停住的症结所在，若完全不睬它，识不住，不攀缘，不爱乐，不增进广大生长，恶念就完全没有机会得到营养而增进广大生长。

(四) 缓慢恶念的作用----观察恶念生起的因缘，它的形态或方式，它的作用以及它影响的程度。如此观察的结果就会缓慢恶念的作用，并进而用正确的方法消灭或放弃它。

(五) 击败恶念——以坚强不移的意志，控制住恶念，抓住心压迫并击败恶念，就像以强大的军队，击败来侵的敌人一般。

如此修习的结果，心便得自在，那时欲念则念，不念则不念，随意诸念，自在诸念迹。

4.2根触境的态度

在《杂阿含282经》中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度；

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说□

(1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。

(2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来不厌离(不讨厌)正念正智。

(3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌离正念正智。

(4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来不厌离厌离正念正智。

(5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、可不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭耻厌恶对境所生的可意，不可意，可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，这是圣人修根的方法。

4.3 七种断烦恼法

在《中阿含》的《漏尽经》里佛陀教导七种断烦恼的方法如下：

(1) 有漏从见断：由於正知正见的缘故才能断烦恼。遇到善友善知识，听闻圣法律等正法，思惟如何实践正法，如实的知苦、苦之因、苦之灭、苦灭的方法。断除我见、疑(佛法僧三宝)和对戒律与道法的戒禁取三结。并且断除常见(有一个恒常不变的「我」的见解)、与断见(死了就没了的见解)，消除对三世的疑虑，如：我有过去世吗？我无过去世吗？我有来世吗？我无来世吗等？自疑我是谁呢？众生那儿来呢？有灵魂吗？无灵魂吗等等的邪见？

(2) 有漏从护断：由於防护、收摄自己的六根来断除烦恼。当我们的六个根门对着外头的六境(色相、声音、香气、味道、身触之境、法)时，能对心加以防护，修持不净观来断除对六境所生的欲贪。

(3) 有漏从离断：远离险恶的环境来对付烦恼。远离恶象、恶马、恶牛、恶狗、毒蛇等；远离恶道、深坑、沟涧、深泉、山岩等；这些是比喻远离恶知识、恶友、恶外道、恶邻居、恶居住处。若与恶伴党相处，不坏也学坏，对圣道不疑也会生疑。

(4) 有漏从用断：当穿用衣服时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了妆扮身体，只是为了防止蚊虫、风雨、寒热的缘故，及为了遮羞。当受用饮食

时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了使身体肥壮，只为身体能够长期健康，去除烦恼忧愁，旧病痊愈，新病不生，而为了修习清净梵行。当使用房舍、床褥、卧具时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了装饰身体，只是为了身体疲倦时，得以用它休息及静坐。当服用汤药时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲、不是为了使身体肥壮，只为去除烦恼，而能保住命根。

(5) 有漏从忍断：由於忍受苦楚来断除烦恼，常想精进修习断除恶法，修习善法。遇到有恶境磨练时，如饥渴、寒热、蚊蝇、蚤虱、风日所逼，恶人的恶声、捶杖、拳头所辱，乃至身遇诸病，极为苦痛，乃至命欲断绝时，种种极苦不乐之事皆能忍受。若不能忍受，烦恼忧愁就会生起，若能忍受苦恼，烦恼不会生起。

(6) 有漏从除断：由除去、断除、舍离来断烦恼。当烦恼生起时，思惟该如何舍离或除去这烦恼，观察它生起的原因和缘，断除烦恼之因与缘，就不会再受烦恼来困扰我们的心了。并且思惟根本的原因是因为我们攀取外缘外境；因此靠思惟无常、苦、无我三法印的法则，来断除根本的攀缘和执取(四取：欲取、见取、戒禁取、我语取)，除去心中对外境所生的贪欲、瞋恚、愚痴等烦恼，使烦恼不生。

(7) 有漏从思惟断：由修习培养七种觉悟的因素来断除烦恼。依远离、依无欲、依趋向於寂灭为主要的原则修习七觉支。

修习四念处来培养念觉支、修习抉择善恶法来培养择法觉支、修习精进断恶修善来培养精进觉支、修习四禅定来培养喜悦觉支、修习四禅定来培养轻安觉支、修习四禅定来培养定觉支、修习观照来培养舍觉支，依远离、依无欲、依趋向於寂灭，灭尽诸烦恼结使，而达到涅槃解脱的境界。

灭尽的思惟

灭尽是指对五取蕴的灭尽无馀。为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这在《阿含经》里是依二十种情况产生：即执取‘色是我’、‘色异我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行识也如是。因为如此的执取，才会生起欲。

在《杂阿含109经》中舍利弗对六十位比丘的开示如下：

「诸比丘。……愚痴无闻凡夫见色是我，异我，我在色，色在我。见受、想、行、识，是我，异我，我在识，识在我。

(1) 云何见色是我？得地（地遍定）一切入处正受，观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一无二，不异不别。如是水、火、风、青、黄、赤、白一切入处正受，观已，作是念，行即是我，我即是行，唯一无二，不异不别。如是于一切入处，一一计我，是名色即是我。（把内色外色当做我。）

(2) 云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色是我所（我所有）。或见想、行、识即是我，见色是我所。（把受、想、行、识当做我。）

(3) 云何见我中色？谓见受是我，色在我中。又见想、行、识即是我，色在我中。（色在受、想、行、识中。）

(4) 云何见色中我？谓见受即是我，于色中住，入于色，周遍其四体。见想、行、识是我，于色中住，周遍其四体。是名色中我。（受、想、行、识在色中。）

(5) 云何见受即是我？谓六受身。眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。此六受身一一见是我，我是受，是名受即是我。（把六受身当做我。）

(6) 云何见受异我？谓见色是我，受是我所。谓想、行、识是我，受是我所。是名受异我。（把色、想、行、识当做我，受是我所有。）

(7) 云何见我中受？谓色是我，受在其中。想、行、识是我，受在其中。（受在色、想、行、识中。）

(8) 云何见受中我？谓色是我，于受中住，周遍其四体。想、行、识是我，于受中住，周遍其四体，是名受中我。（色、想、行、识在受中。）

(9) 云何见想即是我？谓六想身。眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，此六想身一一见是我，是名想即是我。(把六想身当做我。)

(10) 云何见想异我？谓见色是我，想是我所。识是我，想是我所，是名想异我。(把色、受、行、识当做我，想是我所有。)

(11) 云何见我中想？谓色是我，想在中住。受、行、识是我，想在中住。(想在色、受、行、识中。)

(12) 云何见想中我？谓色是我，于想中住，周遍其四体，是名想中我。(色、受、行、识在想中。)

(13) 云何见行是我？谓六思身。眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，于此六思身，一一见是我，是名行即是我。(把六思身当做我。)

(14) 云何见行异我？谓色是我，行是我所。受、想、识是我，行是我所，是名行异我。(把色、受、想、识当做我，行是我所有。)

(15) 云何见我中行？谓色是我，行在中住。受、想、识是我，行在中住，是谓我中行。(行在色、受、想、识中。)

(16) 云何见行中我？谓色是我，于行中住，周遍其四体。谓受、想、识是我，于行中住，周遍其四体，是名行中我。(色、受、想、识在行中。)

(17) 云何见识即是我？谓六识身。眼识、耳、鼻、舌、身、意识身。于此六识身，一一见是我，是名识即是我。(把六识身当做我。)

(18) 云何见识异我？见色是我，识是我所。见受、想、行是我，识是我所，是名识异我。(把色、受、想、行当做我，识是我所有。)

(19) 云何见我中识？谓色是我，识在中住。受、想、行是我，识在中住，是名我中识。(识在色、受、想、行中。)

(20) 云何识中我？谓色是我，于识中住，周遍其四体。受、想、行是我，于识中住，周遍其四体，是名识中我。(色、受、想、行在识中。)

如是圣弟子见四真谛，得无间等果，断诸邪见，于未来世永不复起。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若麤、若细、若好、若丑、若远、若近，一向积聚，作如是观。一切无常，一切苦，一切空，一切非我。不应爱乐，摄受，保持。受、想、行、识亦复如是；不应爱乐，摄受，保持。如是观，善系心住，不愚于法，复观精进，离诸懈怠，心得喜乐，身心猗息，寂静舍住，具诸道品，修行满足，永离诸恶

，非不消殒，非不寂灭，灭而不起，减而不增，断而不生，不生，不取，不着，自觉涅槃。我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。舍利弗说是法时，六十比丘不受诸漏，心得解脱。」

在《大念处经》里佛陀教导说：「如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会有法之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于五取蕴法，观法而住。」」

这一段是以三法印的无常、苦、无我来观照五蕴而生起观智的阶段。这在《五阴譬喻经》里佛比喻色如泡沫聚，因为不坚实不能捏成之不净物聚故。受如水泡，因有暂时之苦乐故。想如阳焰，因为日出而热故。行如芭蕉之干，因为无真实心髓故。识如幻，因为变幻欺诈故。还要依十一法即过去、现在、未来、内、外、粗、细、好、丑、远、近如此思惟，如实地观察五蕴，以离于五蕴之摆布。

修行道的次第浓缩的是破除无明；再详细的说是止观兼修；再详细的是修戒定慧三学；再详细的是修上述的亲近善知识、听闻正法、如理思惟、法次法向四步骤，或是四念处；再详细的是修五根五力的信、勤、念、定、慧；再详细的是修七觉支的正念、择法、精进、喜悦、轻安、禅定、慧舍；再详细的是修八正道的正见、正思惟、正语、正业、正命、正勤、正

念、正定；再详细的是修三十七菩提分的四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道。我们的善根都很差，要学习的内容是很多的。

四双八辈

四双八辈是谁呢？他们是：僧伽是世尊的追随者，良好的修行佛法。僧伽是世尊的追随者，直接的修行佛法。僧伽是世尊的追随者，正确的修持佛法以求脱离苦，僧伽是世尊的追随者，适当的依教奉行，修习清静梵行；他们即是四双八辈行者(CATTĀRI PURISAYUGĀNI ATTHAPURISA—PUGGALĀ)，*(向须陀洹，须陀洹[初果]. 向斯陀含，斯陀含[二果]，向阿那含，阿那含[三果]，向阿罗汉，阿罗汉[四果])*那才是世尊的追随者僧伽，应当虔诚礼敬，应当热忱欢迎，应当布施供养，应当合什敬礼，是世间的无上福田。（《南传佛法朝暮课诵》）

佛在《大涅槃经》里对须跋（Subhadda）说：「须跋！于任何法、律中，无八支圣道者，其处则无第一之沙门果、无第二之沙门果、无第三之沙门果、亦无第四之沙门果。须跋！于任何法、律中，有八支圣道者，其处则有第一之沙门果、有第二之沙门果、有第三之沙门果、亦有第四之沙门果。外道沙门之言论皆是空幻。然，须跋！若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉。」

因此这四双八辈是佛圣道的圣者。这是指须陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿罗汉道的四道智 (magga citta) 和四果智 (Phala citta)。
‘余漏智’ (Paccave-kkhaṇaṇā) 是指四道向的圣人，审察自己的剩余的烦恼而择法去断除这些烦恼的智慧。根据《清净道论》与《阿毘达摩概要精解》所述：

(1a) 须陀洹道智——它即是须陀洹道智，须陀洹义入流，即必趣向涅槃之流，向须陀洹是第一圣者，此道要破除五下分结的下三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。它是在行舍智之后，由一意门转向生起随顺智及种姓智，他在种姓智之后生起须陀洹道，犹如一位要跳过大水沟而站在彼岸的人，快快跑来，握住挂悬在河水此岸的树枝上的绳子或木杖，而跳跃过彼岸，到达彼岸之上时，便放弃它（绳或杖），仍动摇其身体于彼岸，然后才渐渐站稳。如此这瑜伽者亦欲住于有、生、趣、（识）、（有情）居的彼岸涅槃，以生灭随观等急速而行，以随顺转向（心）而把握住挂悬在树枝上的色绳或受等的任何杖为无常苦无我，不即刻放弃它，而以第一随顺心跳跃，以第二（随顺心）倾向于涅槃，犹如那人倾身赴于彼岸，以第三（随顺心）而成就将近于当证的涅槃，犹如那人到达彼岸的上方，由于彼心（第三心）之不放弃了那自己的所缘，以种姓心而证离（有为）行的彼岸涅槃。因为对一（涅槃）所缘是未曾修习过的，所以不即刻善住，犹如那人依然动摇其身，此后以道智而得善住。

他对三宝有不可动摇的信心，已解脱无始轮回的恶趣之门，使七圣财（信、戒、惭、愧、闻、舍、慧）现前，断除了

四漏 (Asava) 的邪见漏，舍断八邪道而修习八正道，息灭一切怖畏（因身见破除故），于十四不善心所，已断除了邪见、疑、慳和嫉心所，并坚守他（她）的戒，成为佛子，累积了数百种的功德，成就初果的圣人须陀洹 (Sotapanna) 最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。《阿毗达摩概要精解》提到还有两种须陀洹，即家家 (Kolakola) 投生于良善家两三次即证阿罗汉果；和一种 (Ekabjī) 投生一次即证阿罗汉果。

(1b) 须陀洹果智——在行舍智之后，于一（意门）转向而生起‘随顺智’及种姓智。须陀洹得果后会生起两三个刹那的果心，在七个速行心里，二个随顺心，第三是种姓心，第四是道心，最后三个是果心，但有些认为有三个随顺心，第四是种姓心，第五是道心，最后两个是果心。果智之后再以‘返照智’（思惟余漏智）作五项观察：观察道、果、已断的烦恼、残余的烦恼及涅槃。在此（须陀洹道）智之后，生起其（须陀洹道的）异熟或二或三（刹那）的（须陀洹）果心。证果之后，他的心便落入有分。自此既断有分，为观察于道而生起意门转向心。此（心）灭时，次第的（生起了）观察道的七速行心。于是再落入有分，同样的为了观察果等而生起转向等。

由于它们的生起，他（一）观察道，（二）观察果，（三）观察已断的烦恼，（四）观察残余的烦恼，（五）观察涅槃。即是他（一）以‘我实由此道而来’而观道，（二）以‘我曾获得这样的功德’而观果，（三）以‘我曾舍断此等的烦恼’而观已断的烦恼，（四）‘我实有此残余的烦恼’，（五）最后观察不死的涅槃：‘我以此法为所缘而通达’，这是须

陀洹圣者的五种观察。他是第二圣者。同样的斯陀含、阿那含亦如须陀洹（也各有这五种观察）。

(2a) 斯陀含道智——为使欲贪与瞋恚轻薄及为证得第二地而行瑜伽。他集中了五根、五力、七觉支、以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，而进行观照。在种姓之后生起斯陀含道，与彼相应的智为斯陀含道智。斯陀含道是向二果的第三圣者，此道智是减轻清除较粗的欲、瞋与痴，烦恼虽还会生起，但困扰力弱。如是在行舍智后，由一意门转向而生起‘随顺智’及‘种姓智’，并在‘种姓智’后生起斯陀含道及与彼相应的道智。

(2b) 斯陀含果智——如前所说，它有两三个果心（速行心），至此就名为一来或一还(Sakadagami)。其思惟余漏智亦如前述有五种。斯陀含有五种，三种在天界涅槃，两种在人间涅槃。证者最多一次人天往返就灭尽苦而般涅槃。他是第四圣者。五种观察如前述。

(3a) 阿那含道智——斯陀含圣弟子为了断欲贪与瞋恚的无余，及为了证得第三地而行瑜伽。他集中了五根、五力、七觉支、以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，而进行观照。行道者在行舍智后由一意门转向生起‘随顺智’及‘种姓智’，并在‘种姓智’后生起阿那含道及与彼相应的道智。向阿那含是第五圣者。它断了’四漏的欲漏，也断瞋与恶作两个不善心所。

(3b)阿那含果智——它有两三个果心，至此名为阿那含或不来 (Anagami)，即不再来欲界而在色界或净居天般涅槃。其思惟‘余漏智’亦如前述有五种。阿那含随其根性的胜劣而有五种。他是第六圣者。五种观察如前述。

佛说：「诸比丘！若不断此六法，则不能证不还果。诸比丘！若断六法，即：不信、无惭、无愧、懈怠、失念、无慧等。诸比丘！若断此六法者，则能证不还果。」（《增支部》6. 65）

(4a)阿罗汉道智——阿那含圣弟子已断五下分结 (orambhagi-yasam-yojana)，但还有五上分结 (uddhambhagiyasamyojana) 系缚他于生死轮回里，这是要断色贪或色界生命之欲，无色贪或无色界生命之欲，掉举、我慢与无明，为证得道果，第七圣者向阿罗汉的行道智集中五根、五力、七觉支，以三相反复思惟观察，而进行观照。并在‘行舍智’后由一意门转向生起‘随顺智’及‘种姓智’，而在‘种姓智’后生起阿罗汉道及与彼相应之道智。

佛说：「诸比丘！若断此六法，则能证阿罗汉果。以何为六耶？即：慢、卑慢、过慢、增上慢、傲慢、卑卑慢。诸比丘！若断此等六法，则能证阿罗汉果。」（《增支部》6. 76）佛又说：「诸比丘！若断六法，则能证过人之法，善为圣，殊胜之智见。以何为六耶？即：失念（掉举）、不正智、不守护根门、于食不知量、诡诈、虚谈（我慢）。诸比丘！若断此等六法，则能证过人之法，善为圣，殊胜之智见。」（《增支部

》 6. 76)

(4b)阿罗汉果智——他也有两三个果心，是大漏尽者，具最后一身，卸去重担，得到自己的目的，断尽诸有结，是以正知解脱，为天及（人）世间的最高应供者。阿罗汉(Arahant)有信解脱、身证、俱解脱、见到及慧解脱五种。它断了四漏的有漏与无明漏。它也断除了其余不善心所：痴、无惭、无愧、掉举、慢、昏沉与睡眠，所以阿罗汉也被称为漏尽者(Khinasava)。他是第八圣者。四种观察如前述，但没有‘余漏智’。

在三界里，欲界的众生都有六根或六门，心路过程与造业依六门生起，心与心所法则依六依处的色法生起，所以我们有视、听、嗅、嚐、触及想的感觉。在色界的众生无鼻、舌、身三依处，虽然他们有这些根门的外形，但无净色，所以不能作嗅、嚐、及触的依处，因为这三门的体验比眼、耳为粗，所以他们只有眼、耳、及意的感觉，而无嗅、嚐、及触的感觉。在无色界的众生则完全无根门与依处，这些众生虽有意识，但是无依处。由此可知，根门多，欲望就多，修行出离于三界，是在认识三界的过患，欲望由六根门与六所缘依六依处生起，因此不断造业(kamma)，累积的业随其轻重而在死时产生业相(kammanimitta)与趣相(gatinimitta)，随人所作业，则各受其报。三界如火宅，为欲所烧，根门与依处是四大及四大所造色合成，无常变易，而我们却错误的当成是我或我所有，随业受报，又能怪谁？由此可知，四双八辈圣者确是了不起。难行能行，难忍能忍，难证能证。我们的污染这么重，又如何能

与彼等相比呢？为了希求圣人的境界,我们只有尽快去修习正确的法门。

用正确的修法争取成果

人生极短暂，几十年一下子就完了，我们绝对不能浪费时间，为什么呢？因为我们不知几时会死，而我们的善业极少，平常都在造贪瞋痴的恶业，这一世只是侥幸让我得到人身，若不珍惜这难逢的机会修行，我要更待何时呢？下一世若去到恶道，而这种机会很大，在那里无法修行，只有受苦而已。因此我应珍惜今生的机缘，在修行路上尽快找到正确的方法，修行要能够成功，会有成果，一定要用正确的方法，才能达到预期的成果，不能胡里胡涂盲修瞎练。

人身难得，佛法难闻，许多人学了很多年，还在那团团转，有些贪瞋痴比以前还严重，根本找不到正道，也不能证果，因此一定要应用头脑，常正思惟，检讨方向与成果，南传的佛法是原始的佛陀教法，着重回归佛陀的正法与律来引导修行，请问一问你自已，我修了这些年，有进步吗？我比六个月前是进步还是退步了？问题出在那里？我能找谁来讨论一下吗？若能常常这样如理思惟，修行就会进步，才会有成果。

法增比丘, 澳洲佛宝寺, 2010年3月18日

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华

南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法