

五根

内容

五根者，即是信根，精进根，念根，定根与慧根。能如实明白五根的，这种修行人是预流果(初果圣人)。五根是在初发菩提心时生起的，它们能生出一切善法。

佛说：「圣弟子对此五根之集、灭、味、过患、出离，如实知，此圣弟子名为预流，为不堕法，决定趣向等觉。」[1]修习五根的利益是无量的，能灭尽诸苦。

佛继续说：「比丘对此五根之集、灭、味、过患、出离，如实知，无取而解脱，诸比丘，故此比丘名为阿罗汉，漏尽，梵行已立，所作已办，弃重担，逮得己利，尽有结，名为正知解脱是。」

这五根是什么呢？佛说：「信根，四预流支是，应于此观信根。精进根，四正勤是，应于此观精进根。念根，四念处是，应于此观念念根。定根，四静虑是，应于此观定根。慧根，四圣谛是，应于此观慧根。」[2]

这五根，好比一棵树有五支根，根使树生长，并巩固树，树若只有一根，它不能成长的好，若有五根，不但能站得稳，而且生长的也快。

对这五根具足者是俱解脱阿罗汉，较差者是身证，较差者是见到，较差者是信解脱，较差者是一种，较差者是斯陀含，较差者是家家，较差者是七有，较差者是法行，较差者是信行。这是记载在[杂阿含 653 经]里：「若比丘于彼五根增上明利满足者，得阿罗汉俱分解脱。若软，若劣者，得身证。……于彼若软，若劣，得信行。是名比丘根波罗蜜因缘知果波罗蜜。果波罗蜜因缘知人波罗蜜。如是满足者作满足事，减少者作减少事，彼诸根则不空无果。若无此诸根者，我说彼为作凡夫数。」有这些根者才有果，无根者是凡夫。

修习

这五根可以个别修习或一根、或二根、或三根、或四根、或五根全部修习。下面引经文所述：

佛说：「诸比丘！对一根修习，多修习，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为一根耶？慧根是。」[3] 这是指修慧根而得解脱。

「诸比丘！对二根修习，多修习，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为二根耶？诸比丘，圣慧与圣解脱是。诸比丘，圣慧即此慧根；诸比丘，圣解脱即此定根。」[4] 这是指修定、慧根而得解脱。

「诸比丘，对三根修习，多修习故，宾头卢颇罗堕比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为三根耶？念根，定根，慧根是。」[5]这是指修念、定、慧根而得解脱。

「诸比丘，对四根修习，多修习故，则为漏尽比丘，于悟记别，知生已尽，梵行已立，所作已办，再不受后有，何为四根耶？精进根，念根，定根，慧根是。」[6]这是指修勤、念、定、慧四根而得解脱。

「对五根修习，多修者，则究竟不死，趣向不死，究尽不死。」[7]若修习五根者，则得不死，亦即涅槃。这跟上面四种情况不同，虽然最终成果是一样。不过根基较差的需要修习五根。

一：信根

四预流支是指对佛、法、僧与戒的信心。

佛说：「诸比丘！成就四法之圣弟子，超越一切恶趣之怖畏。以何为四法耶？」

诸比丘，于此有圣弟子，对佛成就证净，曰：彼世尊为应供，正等觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊。

对法成就证净，曰：世尊之法为善说，现见，不时来，见，引导，智者应自知。

对僧成就证净，曰：世尊之声闻众为妙行者，世尊之声闻众为直行者，世尊之声闻众为应理行者，世尊之声闻众为和敬行者，此谓四双八辈是，世尊之声闻众为应请，极应请，应供养，应合掌，世间无上福田。

对圣者之所乐不破，不穿，不杂，不秽，离脱，智者所赞，不执取，成就发三摩地之戒。

诸比丘，成就此四法之圣弟子，超越一切之恶趣怖畏。』[8]成就这些的弟子不堕恶趣。

信根的培育是要瞻仰佛像，佛舍利，闻法，及赞诵三宝，亲近善知识，持守戒律，及相信因果。对佛的信心应以佛的十个名号来解释。

舍利弗曾在一个场合为其弟子开示四预流支；他们是亲近善士(善知识)，听闻正法，如理作意与法，随法行。这记录在预流相应的第五经里。它们实际上就是上述的四不坏净或四不坏信。

佛又说：「何等为信根？若圣弟子于如来发菩提心，所得净信心，是名信根。」 [9]

信佛会思念佛的十名号：如来，应供，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士调御丈夫，天人师，佛，世尊的功德及他所做的修行。离贪欲，离瞋恚，离愚痴。这样做的话，做为佛弟子，我们会勤修

离染着，即是对色声香味触的五欲功德离贪瞋痴，以正念正智来调服染着。

信法会使佛弟子念于正法，通过学习和奉行正法律，远离热恼，在现法中自己觉知觉悟，不起欲念、瞋害念、和痴念，出离染着五欲功德，以正念正智来调服染着。

信僧会使佛弟子念于僧伽，善于正向，直向正道。修随顺于法，而有向须陀洹，得须陀洹(初果)，向斯陀含，得斯陀含(二果)，向阿那含，得阿那含(三果)，向阿罗汉，得阿罗汉(四果)的圣人。

这些僧伽戒具足，定具足，慧具足，解脱具足，解脱知见具足，值得恭敬，欢迎，供养，礼拜，是世间的无上福田。思念僧时不起贪瞋痴念，出离染着五欲功德，以正念正智来调服染着。

信戒会使佛弟子念于戒德，念不缺戒，不断戒，纯厚戒，不离戒，非盗取戒，善究竟戒，可赞叹戒，梵行不憎恶戒。佛弟子念戒时自念身中所成就的戒，就会不起贪瞋痴念，出离染着五欲功德，安住正念正智，随顺直道修到涅槃。

众生在汹涌的欲流漂荡的大海里，他们的信根是很弱的，因为他们热衷于追求感官的欲乐和刺激，享受，名利，荣誉，地位以及今世的各项成就。真正的修行者在欲流汹涌的大海里找一个自己信心的沙洲，自己独住来调服对世间五欲功德的染着，并以正念正智来调服欲念、瞋念、和痴念。佛弟子要能信成

就，要对基本的衣、食、住的条件感到满足，并且乐于修止观。

佛说：「若圣弟子成就慧根者，能修信根，依离，依无欲，依灭，向于舍，是名信根成就，信根成就即是慧根。」[10]信根成就者，相信三宝的道理，随顺直道，自能成就慧根。

二：精进根

佛说：「何为精进根？于如来发菩提心，所起精进方便，是名精进根。」[11]

精进根在前边说过是四正勤或四正断。它的修法是：为了断除恶不善法，生起善法，圣弟子应发奋努力，培养起勇健而坚固之心，策励心，念念不舍于诸善法，就像一个驾着马车的人，手不离缰，把马控制的好好的。对于未生起的恶法，不让它生起，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它断除。对于未生的善法，令它生起，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它生起。对于已经生起的善法，为了使它们生长，发奋努力，以勇健而坚固之心，策励心，使它生长。是故佛言：「已生恶不善法令断，生欲方便，摄心增进；未生恶不善法不起，生欲方便，摄心增进；未生善法令起，生欲方便，摄心增进；已生善法住不忘，修习增广，生欲方便，摄心增进；是名精进根。」[12]

精进根的培育是要坚固信心，念自己的苦，念恶道苦，思惟精进的好处及培养对三宝的法喜。

对于恶法，未生恶不令生(勤防)，已生恶令断(勤断)，对于善法，未生善令生(勤养)，已生善令长(勤持)。

对这四项目生起上进的欲望，精进，发心努力修持，收摄心念。善于控制心，激励心不断长进。

由断恶法勤修善法，精进才会成就须陀洹，斯陀含，阿那含与阿罗汉。须陀洹七返人天，斯陀含来世间灭尽烦恼尽于苦际，阿那含不再来生人间，生到五阿那含天修成阿罗汉，阿罗汉有漏灭尽，成就无漏心解脱，慧解脱。没有精进是不会成就这些果位的。

为了快速求证，修行的人应急速证悟须陀洹的果位，这是要通过断除五下分结的前三结来证得。对疑，戒禁取与身见应予以证知，偏知，偏尽烦恼，断除诸烦恼结。故此应培育精进根，修习四正勤。

除了三结之外，最重要的是要对治不善法，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：[13]

(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。

故此佛对比丘众说八精进[14]：

(1)乞食得不到食物，思惟这一来身体轻便，少睡眠，正宜精进，坐禅经行。

(2)乞食得到足够食物，思惟食后饱满，气力充足，正宜精进，坐禅经行。

(3)若办好事情，思惟办事已浪费时间，正宜精进，坐禅经行。

(4)若将有事办，思惟办事耗时，正宜精进，坐禅经行。

(5)若早上行路回来，思惟行路已消费时间，正宜精进，坐禅经行。

(6)若要出远门，思惟将要耗时行路，正宜精进，坐禅经行。

(7)若生病时，思惟这重病可能命终，现在正宜精进，坐禅经行。

(8)若病愈时，思惟病时没精勤修，现在正宜精进，坐禅经行。因此精进能使未得的得到，未获的获得，未证的证得。

培育精进根将能获得以下的利益：

- (1) 不生种种恶不善法。
- (2) 不于未来世，增长生老病死。
- (3) 于大师面前亲承说法。
- (4) 自利利他。
- (5) 得阿耨多罗三藐三菩提。
- (6) 断生死流。[15]

三：念根

佛说：「何等为念根？于如来初发菩提心，所起念，是名念根。」[16]这念根就是四念处。[17]

念根的培育是要常忆念三宝，念身、受、心、诸法，亲近有正念者，远离无念者，及致力培育正念。这里再引《杂阿含 1028 经》经文：

「云何为正念？谓比丘内身，身观念处，精勤方便，调伏世间贪忧；外身，身观念处。内外身，身观念处；内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法、法观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧；是名比丘正忆念。」

这是从内、外及两者的关系来观察身、受、心、法四念处。

四：定根

佛说：「何等为定根？于如来初发菩提心，所起三昧，是名定根。」[18]这定根就是四禅那或四静虑。

定根的培育是要保持身体清凉，善照顾诸根，善于选择业处，对于心善于激发，抑制与舒畅它，懂得观察禅定诸禅支与解脱，适当保护心不受干扰，亲近有定的人，与远离无定的人，并时常培育正念。

四禅那是四种由浅至深的禅定境界，每一禅那的境界都是靠修舍而达到的。如下段经文所示：

「圣弟子以舍为所缘，得定，得心一趣。彼离诸欲，离诸不善法，有寻有伺，对由离生喜与乐之初静虑，具足而住。

寻伺静寂故，成内净，心一趣，无寻无伺，对由定生喜与乐之第二静虑，具足而住。

离喜故，住于舍，对正念正知之乐，于身正受，如诸圣者之所宣说，对舍与念乐住之第三静虑，具足而住。

断乐，断苦故，及先已灭忧与喜故，对舍念清净之第四静虑，具足而住。」[19]

要使定根茁壮成长就是要修习四禅那，修习定要依佛所教示的四十业处来进行，即十遍，十不净，十随念，四梵住，四无量，食厌想，及四界差别。

在初禅时是先要从「离欲」着手，让心从繁多的事物中远离。而后「离恶不善法」，这是从持戒与四正勤着手。故此佛说戒清净故，心清净；心清净故，见清净；见清净故，疑清净；疑清净故，道非道清净，其它是道迹知见清净和道迹断智清净。初禅里最重要的两支禅支是「寻与伺」，寻是寻求，思考的意思，引导心到修定的目标，伺是伺察，令心继续留在修定的目标上。[20]若以安般念来说，寻是找到出入息，伺是使心跟随着出入息。

「离生喜」是指离去五盖而生欢喜，喜悦。

「乐」是可乐，身心的轻安，无有苦恼是乐，它与喜相随。

「具足」是证得或成就的意思。

这里虽没提到「心一境性」，但提到「心一趣」，它是五禅支之一，指的是定，心专注于修定的目标。所以初禅时有五禅支即寻、伺、喜、乐、心一境性。

在二禅时「寻伺静寂」是指寻与伺已经止息或寂静，因为这是比较粗的禅支；「内净」指自己内里清净的禅支，这是因为止息了动摇的寻伺而得强力的信与心净。

「心一趣」是指心专一的意思，因为有了寻伺，犹如海水没有了风与波浪，而得平静，所以二禅时有四禅支即净、喜、乐与心一境性。

在三禅时，因为喜心是激动的，所以三禅时已经超越了喜心，故说「离喜故」，「住于舍」是指具备了清明坚强的舍。这舍有十种：即六支舍(六根)、梵住舍、觉支舍、精进舍、行舍、受舍、观舍、中舍、禅舍、和遍净舍。虽然第二禅时有住于舍，但因寻与伺的作用，舍的作用不明显。在第三禅时，寻与伺已没有，所以舍的作用才显著。

「正念」是以忆念为相，不忘失为味，守护为现起。

「正知」以不痴为相，推度为味，选择为现起。

「正念正知之乐，于身正受」，在禅定中有身心之乐，出定后亦受乐。

「如诸圣者之所宣说，对舍与念乐住」，这是佛陀等圣者所宣说，开显，及赞叹的，成就舍、念、乐住。所以三禅时有乐与心一境性。

在第四禅时，因为三禅有乐作为相而住，至第四禅时就放弃了对第三禅的希求。

所以「断乐及由断苦故」，把身乐和身苦断了；「及先已灭忧与喜故」是指二禅时先已舍弃的忧与喜，是属于心乐与心苦也断了；所以这时是「(不苦不乐)，对舍念清净」因无身心的苦乐受，所以应是不苦不乐受，这是与舍受相应的。所以四禅只有舍与心一境性。

上述是对[根相应.10 经]的解释。

要对四禅那修习圆满还需观察五禅定自在；即入定自在，住定自在，转向自在，出定自在与观察自在。要能修习到无阻滞的入于定，随欲多久住于定，转向于更高或更低的禅定而无阻滞，随欲出定，观察自在是指在那里转向之后而观察诸速行心。

五：慧根

佛说：「何为慧根？于如来初发菩提心，所起智慧，是名慧根。」[21]

慧根的培育是过圣洁生活，持戒谨严；修诸善行，苦行也不畏；读经、多闻、深思、常请教善知识；生活简朴，举止稳重；少言不闲谈，保持圣者的沉默，只在弘法时开口；精进观察对名色的执取，及五蕴的生灭。

[相应部·根相应]里也指出慧根是对四圣谛的认识而生起的。故此佛也说：「诸比丘，因此四圣谛不了悟，不通达，如是，我与汝等将永久流转轮回。」
[22]

通过认识苦的真理，苦生起的根源的真理，灭苦得安乐的真理，以及灭苦的途径的真理，一个修行者将能把慧根培育圆满。人由于不能如实认识苦，因此对生苦的贪欲渴爱等烦恼执迷和常思念它，常习亲近。若知道这些烦恼的形式，过患和作用后，并能观察苦集，苦灭，而后能离贪执等烦恼，最终不为这些贪执及贪执所起的乐苦受所系，故此会由离贪欲得解脱，离瞋恚得解脱，离嫉妒得解脱，离色(与身见)得解脱，及离我执(我慢、无明)得解脱。四圣谛的分析请参考第十章。

平衡五根

这是以正思惟来观察五根。信根用来破疑；勤根用来破怠惰；念根用来破无念；定根用来破散漫；慧根用来破愚痴。五根必须平衡发长，才能使圣道修习圆满。信根若过强，则念定慧与勤根会削弱，不能互相促进发展。定根若过强，则会执着定境，自以为

修行高，见不清净，而削弱勤根。慧根若过强，则好辩而削弱信定二根，对出离道难以贯彻，四谛难以通达。因此要培育四预流支(念三宝与戒行)来促长信根，培育四正勤来促长勤根，培育四念处来促长念根，培育四禅那来促长定根，通达四圣谛来促长慧根。五根平衡发展，以证道果。

注释：

- 1[相应部.根相应 3 经]。
- 2[相应部.根相应 8 经]。
- 3[相应部.根相应 45 经]。
- 4[相应部.根相应 46 经]。
- 5[相应部.根相应 49 经]。
- 6[相应部.根相应 47 经]。
- 7[相应部.根相应 57 经]。
- 8[相应部.预流相应 14 经]。
- 9[杂阿含.659 经]。
- 10[杂阿含.656 经]。
- 11 [杂阿含.659 经]。
- 12 [杂阿含.647 经]。
- 13 同 [中阿含.增上心经]。
- 14 [长阿含.十上经]。
- 15[杂阿含.348 和 727 经]。
- 16[杂阿含.659 经]。
- 17 见前所引[相应部.根相应 8 经]。
- 18[杂阿含.659 经]。
- 19[相应部.根相应 10 经]。
- 20[清净道论]，四种禅的修习法，第一二六页。
- 21[杂阿含.659 经]。

22[相应部. 谛相应 21 经]。

法增比丘,台北

dhammavaro@hotmail.com

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

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝