

# 造作，苦及业的灭尽

法增比丘

我们天天在造作各种身口意业，丝毫不以为意，不知这竟是我们轮回的业力，我们长劫流转就原因于此。

## 自己业的主人

佛陀说：「我们是自己业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己的业的支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担。」不明白真理的人，不知自己在造业，也不知业在延续着。

我们是如何生起造作呢？佛陀说：「诸法心先导，心主心所作，若以意恶行，恶语恶身行，则苦必随彼，如轮随兽足。诸法心先导，心主心所作，若以意善行，善语善身行，则乐必随彼，如影随身形。」（南传法句经 1, 2 偈）一切的造作皆始于意念的发动，随着引来口业与身业的造作。

意行是“思业”，身口行是“思己业”，即思之后而起造作的行。这行是缘于识的业。缘取有，这有是业有与生有；业有是缘于欲有而出现的业，缘于这业有而引生新的五蕴是生有；故这业有是因，五蕴为生有是果。这业有与生有都还要依赖诸缘的支持才能生起。

## 爱欲的认识

爱欲的生起是因为当六个根门接触六境后，生起对境界乐受的爱恋，从十二缘起看：名色缘六入(六根)，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有(业有)，有缘生，生缘老死。

在《杂阿含 752 经》里佛说：「佛告迦摩：欲谓五欲功德，何等为五？谓眼识明色可爱、可意、可念，长养欲乐，如是，耳、鼻、舌、身、识触可爱、可意、可念，长养欲乐；是名为欲。然彼非欲，于彼贪著者，是名为欲。」

爱欲的生起从四识住来看：识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。在《杂阿含64经》中解释的很清楚，那就是心(识)在接触到境时连续发生的四个心意的路程(四识住)：「佛告比丘，愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐畏，愚痴凡夫无闻众生怖畏，无我无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行、识住，(受、想、行、识)攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘，识于此处，若来若去若住，若起若灭，(爱乐)增进，广大生长。」

若作是说，更有异法，识若来若去若住，若起若灭，若(爱乐)增进，广大生长者。但有言说，问已不知，增益生痴，以非境界。所以者何？比丘离色界贪已，于色意生缚亦断，于色意生缚断已，攀缘亦断，识不复住，无复(爱乐)增进，广大生长，受想行界离贪已，于受、想、行、意生缚亦断。受、想、行、意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复(爱乐)增进，广大生长。

识无所住故不增长，不增长故无所

为作，无所为作故则住，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃。」

我们要认清四个心路发生的过程，解除心对色相的爱缚，对受想行识的爱缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，无能广大生长。

六根的防护是我们朝向圣道的修行工作，我们凡夫对欲望永远也没有满足。若细心观察一下，自己从早到晚所做的事，无不跟欲念有关，但这欲念却是无常的，我们要花上许许多多的时间、金钱、与精力去得到它。而我们内心中的欲火却在烧个不停，日以继夜，常疯狂地攫取外界的事物。

在[中阿含·漏尽经]中佛陀教我们七种断漏、断烦恼、和止忧戚的方法：

- (1) 有漏从见断；依正见而断除烦恼。
- (2) 有漏从护断；依守护六根门而断除烦恼。
- (3) 有漏从离断；依离于恶知识、恶处所而断除烦恼。

(4) 有漏从用断；依看待事物的正当用途而断除烦恼。

(5) 有漏从忍断；依忍耐苦而断除烦恼。

(6) 有漏从除断；依除去贪瞋痴之念而断除烦恼。

(7) 有漏从思惟断；依正思惟而断除烦恼。

佛陀说：「若人逐欲乐(不净以为净)，不摄护根门，饮食不节量，懈怠不精进，必为魔(māra 五阴魔，业行魔，死魔，烦恼魔，天魔；指烦恼)所制，如风倒弱树。」  
(南传法句经 7 偈)

佛陀说：“屋盖不遮密，雨水必浸入，心意不善修，贪欲必侵入。”(南传法句经 13 偈)

在《杂阿含 133 经》里佛说：「尔时，世尊告诸比丘：何所有故，何所起，何所系着，何所见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不去(知)本际？」

诸比丘白佛言：世尊是法根、法眼、法依。善哉世尊！唯愿哀愍，广说其义，

诸比丘闻已，当受奉行。

佛告比丘：谛听善思，当为汝说。  
诸比丘，色有故，色事起，色系着，色见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识亦复如是。」

对于众多的色界的相(现象)，我们没有仔细地去观察无常，执着无常的色相为常，产生更多的色事，产生更多的业，产生更多的系着，因此不能破除色法，执持它们是坚固的，是持续的，是我可享有的。「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）

佛比喻：「色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻。」（《相应部 22.95》）何以故？色如聚沫，因为色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。

## 造作是苦

我们造作是因为追求乐受的缘故，心识对可爱之境产生的贪着。这是因为我们愚痴的关系，执持非我的为我，执持无常的为常，执持苦为乐，执持垢为净。因此我们天天依痴行事，造作种种意口身业，累积轮回的薪火，不能脱离众苦。认知苦是贯彻四圣谛的首要任务，正确认识苦，是因为它全围绕着色相而转。

一切我们当成是‘我’或‘我的’诸‘色’；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、或未来的‘色’，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的‘色’；若正确地观察它们，皆是‘色’，若我们对诸色生起执取，那即是‘色执取蕴’，  
(Rūpu-pādāna-kkhandha)。

佛说：「痴之有情，依痴行恶，胜观之人，正知断痴，断于此世，决不再来」(《如是语》，十一经。)[他无一法，有覆群生，日夜流转，如为痴(无明)覆，然如舍痴，

破除闇聚，更不流转，亦无他因。」（《如是语》，十四经。）「爱为第二，长夜流转。生此生彼，不超轮回，知此轮回，知此灾祸，爱之生时，无执爱心，比丘游行。」（《如是语》，十五经。）

佛在《杂阿含 6 经》中说：「于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。不知、不明、不离欲贪、心不解脱者。则不能越生、老、病、死怖。」

诸比丘！于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。」

在《杂阿含 5 经》中佛说：「于色爱喜者，则于苦爱喜，于苦爱喜者，则于苦不得解脱，不明，不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦，爱喜苦者，则于苦不得解脱。」

佛说常观无常的话则能断贪。这在《杂阿含 1 经》中记载：「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，须陀洹道须断五下分结 (Samyojanāni) 的疑 (vicikicchā)、戒禁取 (Sīlabbataparāmāsa)、身见 (sakkaya-ditthi) 三结或三随眠 (Anusaya) 就能自证初果 (Sotapanna)；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。

诸行无常，我们的根门在接触境时所起的思惟造作，都是属于行，因为是因缘和合，故是无常。但我们却对这根境的和合，起心动念生爱恨，招受众苦。正确认识它们(行)是无常，是苦，才能舍，才能断除爱欲，一切行灭时，心已寂静，故名为灭。如此做，可以免除四有 (Upadhi 或译生存因素，执着)：即欲有，染(烦恼)

有，业有和蕴有。

## 业的灭尽

佛在《杂阿含 636 经》中说：「若族姓子，族姓女，从佛闻法，得净信心，如是修学；……正其身行（不杀，不盗，不邪淫），护口四过（不妄语，不恶口，不绮语，不两舌），正命清净，习贤圣戒，守诸根门，护心正念。

眼见色时，不取形相。若于眼根住不律仪，世间贪忧，恶不善法，常漏于心。而今于眼起正律仪，耳、鼻、舌、身、意起正律仪，亦复如是。彼以贤圣戒律成就，善摄根门。

来往，周旋，顾视，屈伸，坐卧，眠觉（醒），语默，住智正智（知）。彼成就如此圣戒，守护根门，正智正念，寂静远离，空处树下，闲房独坐，正身正念，系心安住。断世贪忧，离贪欲，净除贪欲。断世瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖，离瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖、净除瞋恚，睡眠、掉

悔、疑盖。」

贪欲心的生起是对乐受的执取，因此从缘起法观察执取的原因和缘，放下或远离对它的执取就能成功对付贪欲心。佛说：「思量取因（执取的原因），取集（执取的缘），取生（执取的生起），取触（执取由接触而生起）。若彼取灭无余（若那些执取完全消灭无余），众苦则灭，彼所乘（他所修习）苦灭道迹（灭苦的正道）如实知（如实知晓），修行彼向（向灭苦的正道）次法（依循着修法的法第），是名比丘向（朝向）正尽苦（正确灭尽），究竟苦边（到了苦的边缘）。所谓取灭（那即是执取的消灭）。」

接下来「比丘思量观察正尽（正确灭尽）苦，究竟苦边。时，思量彼取何因（执取的原因）？何集（执取的缘）？何生（执取的生起）？何触（执取的接触的生起）？思量彼取（执取）爱因（是贪爱的原因），爱集（贪爱的缘），爱生（贪爱的生起），爱触（贪爱由接触而生起）。彼爱永灭无余，取亦随灭，彼所乘（他所修习）取灭（执取的消灭）道迹（正道）如

实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦。究竟苦边。所谓爱灭（那即是贪爱的消灭）。」

接下来「比丘思量观察正尽苦，究竟苦边，则思量彼爱何因？何集？何生？何触？知彼爱（贪爱）受因（因感受而起），受集（感受的缘），受生（感受的生起），受触（感受由接触而生起）。彼受永灭无余，则爱灭，彼所乘爱灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓受灭。」（《杂阿含 292 经》）

贪欲心生起的过程是六根→触→乐受→贪爱→执取，而根门与触与乐受的生起是被动的，只有贪爱是我们内心主动的思择，那是主动的，因此思惟执取的原因，执取的缘，执取的生起，而知道那是贪爱，贪爱由接触而生起，感受由接触而生起，一个修行人，认真的思惟贪爱与执取所产生轮回，与长期遭受苦难的后果，以正念正智修习厌离，舍弃，这就是贪爱灭除道，如实地知晓，不是书上或听来的，而是实际修习达到的。其它的烦恼如瞋恚，睡眠、掉悔、疑盖等也如是有层次的，以正念正

智修习厌离，舍弃。

在《杂阿含27经》里佛说：「有异比丘来诣佛所，头面作礼，却住一面，白佛言：如世尊说法次法向。云何法次法向？佛告比丘。善哉。善哉。汝今欲知法次法向耶？比丘白佛：唯然，世尊！佛告比丘：谛听，善思，当为汝说。比丘！于色向厌、离欲、灭尽，是名法次法向。如是受、想、行、识，于(受、想、行、)识向厌、离欲、灭尽，是名法次法向。」因此对于这五蕴法要善于认识，它们与六根的关系，及因它们而起的贪爱与执取，这些是苦的因，对它们因澈底的认识而厌离，离开贪爱与执取，灭尽，才能达到业的灭尽。

佛说：「凡任何由身业，语业，意业之灭尽而解脱者，诸比丘！此即称为业之灭尽。」（《相应部》，第五新旧品。）

「以何者为达业灭尽之道？此乃八支圣道：即正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是，诸比丘！此者称为达业灭尽之道。」（《相应部》，第五新旧品。）

要达到业灭尽之道，那即是苦的灭尽之道，这唯有八支圣道。依修习止观，观照五蕴的生灭，以及生灭的业，只是一连串因缘连系的精神（心理，或名法）与物质（物理，或色法）的现象，只有业的运作，并无造业者与受报者。

八支圣道是所有的修行人要走的道路，它是与戒定慧三学与三十七菩提分法密切联系着的。

第一支至第八支都是修行的实践，这种实践乃是对诸行与诸法的无常、苦、无我的特相与它们是缘起法的认识。这不是抽象不可捉摸的，它是具体并是可以亲自体验的。

八支圣道的正见道支是慧学的一部分，配合正思惟它是对五蕴、六入、四谛等的正确的认识，并导至无明的澈底消灭。正见的开展是对有、轮回、佛、法、道、四谛、三法印、业果与道果智的正确的认识。

第二支正思惟是向灭之道实践无欲、无瞋、无害的身口意行；修习礼敬与皈依三宝，信、愿、行，布施供养，忏悔恶业，忍辱、随喜，慈、悲、喜、舍，与回向功德等。这无瞋、无害的思惟接下来就能应用在正语、正业与正命上。

第三支正语是口行朝向苦灭之道，远离妄语，恶口，两舌和绮语。若在意上没有灭除害心，怨恨和嫉妒等不善心，正语是不可能圆满的。它的实践是真实语、爱语、关怀语、与和协语等。

第四支正业是身行朝向苦灭之道，远离杀、盗、邪淫。同样的，若在意念上没有灭除害心，怨恨、嫉妒、傲慢等烦恼，正业是不可能圆满的。它的实践是不作一切恶行，以正念正知贯彻于一切衣食住行，言行举动，待人接物中都能作出如法、合理的行动。

第五支正命是以正确的方式，合理的方式来谋生活命，以便实现单纯为了生存，以合法的正当职业取得衣、食、住、行等必需物，这里边也有禁欲的正命的精

神，使求取必需物符合道德化的正命之道。

第六支正精进是以正见、正思惟配合来修习正语、正业、正命。因为专注于正见，故培育起正念。又因为正念与正精进的缘故，正定得以生起。正精进对其它七支圣道要密切配合以修习圆满。

第七支正念的详述是四念处(身念处、受念处、心念处、法念处)的内容，它是要配合其它七支以达到四念处修习圆满。从八正道的核心来看，正念是对灭苦的忆念与专注。不忘于七觉支的修习。

第八支正定是修习四色界禅定达到心一境性，这正定是有助缘与有资具的。正见乃至正念是正定的助缘，也是正定的修习资具。

《中阿含·圣道经》中佛说：「尔时世尊告诸比丘：有一道令众生得清静，离愁戚啼哭忧苦懊恼，便得如法，谓圣正定，有习有助，亦复有具，而有七支。于圣正定，说习说助，亦复说具，云何为七？正见、正志、正语、正业、正命、正方便、

正念。

若有以此七支习、助、具，善趣向，心得一者。是谓圣正定。有习有助亦复有具。

所以者何？正见生正志，正志生正语，正语生正业，正业生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

贤圣弟子如是心正定，顿尽淫怒痴。贤圣弟子如是正心解脱，顿知生已尽。」佛这样子的分析是很清楚的。依八正道去修习心中对境不起烦恼时，心有正定，心解脱于淫怒痴，就是解脱。

平常时我们的心跟随着六境的色声香味触法而转，心常散乱的很厉害，因此要以安般念(anāpānasati)来修定，让心能够定下来。修定的目的是在破除外在与内在的种种障碍，使心清净，得定，然后心清晰时才能用以观禅。从入定的层次来看是语先止息而后身止息，最后定时是意止息。因此修安般念、慈、悲、喜、舍与十遍是比较快能得定的，尤其是熟悉于修四无量

与十遍的行者可以不须要用眼门取相，直接以意根修定，更易得定。修安般念则不一样，因为安般念没有佛号，直接以出入息止息口门，而后出入息寂止(鼻门，身止息)，最后意止息(定，一心)。

止的目的是使心平静、清晰，它的特相是不散，当心能达到平静、清晰、不散乱之后，心就可以用来观察诸法的真相。故此，观的目的是照见真相，它的特相是智慧。止就好比用布把一面蒙了尘埃的镜子加以摩拭，观就如用已经摩拭明亮的镜子用以观照。引导纯净的心，去观照世间的各种现象，心才能通过观照而知道未修习前的愚痴和执着，心意才会从旧的观念与邪见中解脱，生起解脱和解脱知见。

安般念的修习在《大念处经》里佛这么教导：

「诸比丘!于此，比丘住森林，住树下，住空闲处，而结跏趺坐，身正直，思念(念住)现前(呼吸)。

(1)彼正念而入息，正念而出息，

(2)或长入息，而知：“我在长入息”，  
又长出息者，知：“我在长出息”。  
又短入息，知：“我在短入息”，  
又短出息者，知：“我在短出息”。

(3)修习：“我觉知（息）全身而入息”，

修习：“我觉知（息）全身而出息”。

(4)修习：“我止(平静息)身行而入息”，

修习：“我止(平静息)身行而出息”。」

佛陀教导罗睺罗（Rahula）修习安般念的十六步骤（[大罗睺罗经]  
**Maha-Rahulovada Sutta**，以下是从[大罗睺罗经]引的。）：

- (1) 正念入息，正念出息。
- (2) 知长息，知短息。
- (3) 知入息的全部过程，知出息的全部过程。
- (4) 知缓慢入息，知缓慢出息（觉知寂止身行出息，身行入息）。
- (5) 体验喜入息，体验喜出息（知喜）。
- (6) 知念生灭入息，知念生灭出息（知乐）。

- (7) 知念止息入息，知念止息出息（知心行）。
- (8) 有全知觉（受与想）入息，有全知觉出息（知寂止心行）。
- (9) 知乐入息，知乐出息（知心我将出息，我将入息）。
- (10) 知定入息，知定出息（令心喜悦）。
- (11) 知心解脱入息，知心解脱出息（令心等持）。
- (12) 知幻化入息，知幻化出息（令心解脱）。
- (13) 知欲解脱入息，知欲解脱出息（观无常）。
- (14) 知灭入息，知灭出息（观离欲）。
- (15) 知寂灭入息，知寂灭出息（观灭）。
- (16) 最后一息的入息，最后一息的出息（观舍）。

观照的要点是必须很澈底的去观照诸名色法，并且顺序从观照色法做起。色法须从过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近等十一种情况，观照它是无常、苦、无我。然后转去观照名法，观照名法须先确定名法的种类，如受、想、行、识四蕴，诸烦恼结使等，然后观照它

们生起的因缘，配合十八随观与十六观智，观照它们是无常、苦、无我。

若定力不够，而几乎所有的修行者都一样，必须培养起强大的专注力，所以修习安般念以净化心是绝对需要的。

在南传《法句经》中佛说：「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」（《南传法句经》，三七二偈。）

「依止观二法，清净达彼岸，一切烦恼灭，彼为婆罗门。」（《南传法句经》，三七二偈。）

愚痴无闻凡夫以四种食（执取，维持存在的因素）而长住于轮回。

这四食即是：抔食（段食 kabalinkarahara），是指食物；触食（phassahara），意为对触受的染着；意思食（manosancetanahara），意为对境，尘的思想爱取等的造作；以及识食（viññanahara），因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去了。因

此这识在死亡时，或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala)是色，新的一世又开始了。

佛陀说：「一切因缘和合法无常，一切因缘和合法是苦，一切法无我。」佛陀又说：「一切因缘和合法无常，生起了必将灭去，有了也会消失的。当一切的“行(造作)”完全止息，寂灭才是最快乐的。」

巴利圣典对涅槃的解释如下：「涅槃是彻底断绝贪爱；放弃它，摒弃它，远离它，从它得解脱。」（《初转法轮经》）

佛对罗陀说：「罗陀，爱尽实是涅槃。」（《相应部》卷三。）

佛在荅覆一位天神的问话时说：「舍弃爱欲是涅槃。」（《相应部》卷一。）佛对舍利弗这么说：「此五取蕴根除与舍弃欲贪，即是苦灭。」（《中部》第廿八经。）爱欲是苦因，根除它才能达到清净。

佛陀证悟最初的格言偈：「在无数生死的轮回中，无法寻获那造屋的人，每一

次的生死流转都是苦。啊！造屋的人我已发现，你已无法再建造屋子了。一切的椽木已摧毁，柱梁也已折断。心已不再造作，一切的爱欲皆尽灭。」

凡是生下来的都会死。这是自然的规律。以佛教的名词来说凡是行法都是生灭法。佛陀---我们的导师，也逃不了这个厄运，在他八十岁那年，他在拘尸那入灭。佛的最后遗言是：「比丘们！请仔细谛听，一切有为法（因缘所生法）皆是无常。大家继续精进努力吧！」

法增比丘，台湾台北。19/2/2007 愿众生安乐！

**欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。**

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.office.live.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=0x4373>

[7400](#) 学习南传佛法