

破除概念的方法

礼敬世尊，应供，等正觉

法增比丘（Bhikkhu Dhammavaro）

什么是概念（*pabbatti*）？

在我们生活的世界里，我们所遇到的无非是两种法（*Dhamma*），第一个是色法（*rupa*）；从天空到山河大地，以及在这地上的一切，动的和不动的，见的到与见不到的，和我们色身的色蕴，过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近的种种色法，无不是色法。第二个是名法（*nama*）；我们的受蕴，想蕴，行蕴，识蕴，过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近的种种四种名法，以及涅槃（*nibbana*），共五名法，无不是名法。

概念是我们的意识对名色法的定义。概念有两种：所知概念（*pabba-piyatta pabbatti*），和令知概念（*pabbapanato pabbatti*）。虽然概念是属于世俗谛，而不是究竟谛，但是我们若不对这概念认识清楚，我们将会为概念长期所困，不能脱离。所知概念也叫做意义概念（*attha-pabbatti*），比如我们对人体与其特相的认识，人有头，头发眉毛眼耳鼻咀，身体和两手两脚。令知概念也叫做名字概念（*nama-pabbatti*），当我们见到人时即刻能生起人的概念，这概念名为‘人’。当我们见到人时，这两种概念是一起生起的，眼一见，意念马上就辨别。除非是从来没遇过的，眼见到时，那时只是形状概念，没有名字概念，等我们问清楚之后，才有名字概念。

人从小孩子开始，就一直的在让翻滚变化的世界，愚弄的神魂颠倒。当见到新奇的事物，就会记存，然后自己给它命名，等得到正确的名字时就改正它，你只要看小孩子游戏的态度就知。这好比电脑记存资料在硬碟一样，记存资料在硬碟是意义概念，位置也是意义概念（方向概念），给它命名的号码或名字是名字概念。

众生被四颠倒所愚弄，因此就被邪见（*Ditthi, micchā-ditthi*）稠林所重重围困住，把世间的无常事物看成是常，这叫‘常颠倒’；甚至要把涅槃想象成是一块清净国土境界，修行完后去那儿享受长生不死的快乐。把世间苦的事当成快乐，这叫‘乐颠倒’；整天到处见得到的生老病死苦都视若无睹。把身体与种种不净之物看成是净，这叫‘净颠倒’；天天洗啊扮啊抹啊扫啊，要把身体与地方整理干净，却忘了思惟这身体的本质是不净。把无我的事物当成有我，这叫‘我颠倒’；这邪见（六十二邪见）把我们紧紧地束缚在三界里，不得出离，也无能证悟涅槃。

概念的分类

所知概念有以下六种概念：

1. 山岳河川等被称为‘形状概念’（*santhana-pabbatti*），因为它们与事物的形状相等。

2. 屋子、车子、村落、人等被称为‘组合概念’ (*samuha-pabbatti*)，因为它们同事物的组合相等。
3. 东、西、南、北等方向被称为‘方向概念’ (*disa-pabbatti*)，因为它们相等于方向。
4. 早晨、中午、下午、星期、月等被称为‘时间概念’ (*kala-pabbatti*)，因为它们相等于时间的单位。
5. 井、山洞等被称为‘空间概念’ (*akasa-pabbatti*)，因为它们相等于无可触及物的空间。
6. 遍相等被称为‘相概念’ (*nimitta-pabbatti*)，因为它们相等于通过禅修而获得的心之影相。

令知概念有以下六种概念：

1. ‘真实 (*vijjamanapabbatti*) 的 (直接) 概念’；比如当我们对五蕴以「色」、「受」、「想」、「行」、「识」、等名词来说明究竟存在之法时，这是‘真实的直接概念’。因为色、受、想、行、识等是究竟法，因此命名它们的概念是真实的直接概念。
2. ‘不真实 (*avijjamanapabbatti*) 的 (直接) 概念’；比如当我们以「地」、「山岳」、「河川」等名词来说明在究竟上不存在之法时，这是；不真实的概念；。因为「地」、「山岳」、「河川」等名词并不是究竟法，而是由心所想象构成的世俗法。虽然这些概念是基于究竟法而有，但它们所代表的东西本身不是究竟法，因为它们不是真实的拥有自性地存在。而是四大假合的因缘法。
3. ‘通过真实的不真实概念’ (*vijjamanena avijjamanapabbatti*)；比如说「拥有六神通的人」是‘通过真实的不真实概念’，因为神通是究竟真实的，但「拥有者」只是由心所想象构成。
4. ‘通过不真实的真实概念’ (*avijjamanena vijjamana-pabbatti*)；比如「女人的声音」是‘通过不真实的真实概念’，因为声音是究竟存在的，但女人则不是如此。她是三十二身分四大组合的因缘法。
5. ‘通过真实的真实概念’ (*vijjamanena vijjamanapabbatti*)；比如「眼识」是‘通过真实的真实概念’，因为眼净色及依靠它而生起的识都是真实究竟存在的。
6. ‘通过不真实的不真实概念’ (*avijjamanena avijjamanapabbatti*)；比如「国王的儿子」是‘通过不真实的不真实概念’，因为国王及儿子两者都不是真实究竟存在的。

真实与不真实法

如何分辨是真实或是不真实的呢？可以这么说，佛所宣示的五蕴四谛十二因缘法是真实的，四究竟法是真实的，涅槃是真实的，而世间的一切，即是世俗谛里的概念 (*pabbatti*) 或观念 (*paññatti*)，都是不真实的，为什麼不是真实的呢？因为这些现象可以被分解，而不是不可分解的究竟的真实法。它们的存在是由我们的心构想而生的，它们是缺乏自性 (*sabhāva*) 的存在。

我们所认知的人，男人，女人，老人，小孩，都只是短暂的因缘和合法的时空变化，没有一刻的常住性。因此就不是真实的。若是真实的，佛说我们就能要它这样就那样，要它那样就那样，（《相应部，无我相经》SN. III, 22）乃至要它永生，不老，不病，与不死，但还没有一个人做得到。所以我们面对着这许许多多

多多的现象，必须时时刻刻的如理作意 (*yoniso manasikāra*)，才能超越概念，生起直觉智 (胜智 *abhiññāya*)。

实际上一切我们当成是‘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’，当一个男人见到一个美女时，他不只是看，他会欣赏她的美貌，乃至生起非分之想，这从缘起来分析，就是六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取。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，所)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 Itivuttaka，十五经》)

众人所执着的身体只是二十八种色法的组合而已，包括了四大种的元素色、五净色 (五根门)、四境色、二性根色、心所依处色、命根色、食素 (食色) 的十八种完成色；以及十种未完成色，包括了限制色 (空界)、二表色、三变化色及四相色，这一切全是色蕴。没有一个人，或漂亮的女人，心才会放下执取。同样的道理，欲界的有情从天神到阿修罗，到饿鬼，畜生及地狱里的众生，他们所执着的身体只是色法而已，所以它们是真实的概念。

佛陀说：「当一个行者修习和开发身念处，于身观为身而住，恶魔 (烦恼魔与五阴魔) 是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的，犹如丢一团棉线不能穿过木门一样，恶魔是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的。」

当一个行者修习和开发身念处，于身观为身而住，恶魔是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的，犹如拿一块湿透的木材不能燃起火一样，恶魔是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的。」

当一个行者修习和开发身念处，于身观为身而住，恶魔是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的，犹如一个盛满水的水盆不能再装入水一样，恶魔是不能有机会进入他心里的，恶魔是不能立足的。」(《中部，身念处经 MN.119 经》)

凡夫起心动念的执著

对色蕴的执取，那是极平常的事，因为凡夫没有接触到佛法。这里我所说的，要是一个人不具足善根的话，第一他不会遇到善知识，第二若是见到也不会认识，第三若是遇到善知识，会听或会看佛书，也不会明白。因此佛法的修持特征是：

1. 世尊所善妙及详尽解说之法 (善说，佛善解 *Svākkhāto Bhagavatā Dhammo*)
2. 须经学习和奉行 (现见，自见，自觉 *Sanditthiko*)
3. 亲身体会和自见 (即时，无时的，不待时节，实时效应，时无间断 *Akālika*)
4. 是可奉行，可得成果 (来见，可寻思，极善安立 *Ehipassiko*)

5. 超越时间与空间，请来亲自查看(诱导)(引导的，导引涅槃，见者不空
Opanāyiko)

6. 向内返照，智者皆能各自证知(智者各自证知的，智者自明 *Paccattam veditabbo viññuhi ti*)

佛法只是给有善根的人听和修的，而也只有智者才能证得。

不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体是我，我所有，以及执取自他的身体是真实的，如是由内而向外执取，就产生贪欲，瞋恚，痴与邪见等烦恼而造作众恶业，结果为业所驱使在六道里轮回不能解脱。

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 *Dhamma-pada 1, 2* 偈》一切造作皆始于意念的发动，随着引来口业与身业的造作。

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’。」

爱欲的生起也可以从四识住来解释。在《杂阿含 64 经》中佛解释心(识)在接触到境时，连续发生的四个心意的攀缘执著(四识住)：「佛告比丘，愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐惧，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。」

我们要认清四个识住的过程，解除心对色相的爱与结缚，对受想行识的爱与结缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，就无能广大生长。

如何破除概念？

破除概念的方法是先分辨它是意义概念与名字概念，一般上我们天天所接触的全是意义概念。要辨别名字概念还要深入，必须靠正念与正思惟。

佛在《杂阿含 265 经》中将五蕴比喻为：「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时燄，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」为什么这样比喻呢？佛说：「譬如恒河大水暴起，随流聚沫，明目士夫，谛观分别。谛观分别时，无所有、无牢、无实、无有坚固。所以者何？彼聚沫中无坚实故。如是诸所有色，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。

比丘！谛观思惟分别，无所有、无牢、无实、无有坚固；如病、如癰、如刺、如杀；无常、苦、空、非我。所以者何？色无坚实故。」这是通过认识种种不真实的概念，即聚沫、水上泡、春时燄、芭蕉、幻等等，来解释五蕴法是真实的概念。

在《相应部 5.10》佛教导说：「因它们是机件的组合，故名为‘車’；同样的道理，因为是五蕴的组合，故名为‘人’。」这是通过車的比喻，即是不真实的概念，来解释‘人’是不真实的。

在观照的部分，在《大念处经》（《长部 22 经》）里佛开示说：「诸比丘！犹如两口之袋，填进种种穀物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，具眼者解开之，得观察：此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。（这是通过两口之袋的比喻，也即是不真实的概念，来解释身体的三十二身分的不真实。）

诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至跖底，（知）：“于此身有发、髻、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃物、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、黏液、关节液、尿。”」这是通过列举不真实的种种三十二身分，来显示身体的不真实。

佛以两口袋比喻这个身体，有智慧者能看见它的三十二身分，并且知道它们只是色法，也知道色法是由四大元素组成的。

在《大念处经》里佛指导观照内身，是指自己身内的三十二身分，观照外身是观别人身内的三十二身分，如是交替观内外身，来达到看到它只是身体而已。这是从看到凡夫所执著身体的不真实的概念，以达到见到法的真实的概念。

但这样观照法还是不能澈底的破除概念，因此我们还要观照这身体的因缘生灭法。观生法是指观照这身体如何而生，观灭法是指观照这身体如何死亡，观生灭法是指观照身体一世的因缘生灭，以及从《阿毗达摩论》所分析的刹那生灭。这样观禅后所得的结论会是“它只是一个身而已”（于身观为身而住），一个行者才能粉碎身体是我的微细烦恼（随眠），这时该行者才是一个慧解脱的行者，故此他独立而住，不执着于世上的任何物。

同样的，除了于身观为身之外，其次是要于受观为受，于心观为心，和于法观为法。

因此在《大念处经》里佛说：「如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住：又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物而住。」所以不只是观身，内身，外身，和内外身；还要观生法，观灭法，观生灭法。到这里还不能澈底的破除概念，因此佛说：「尚又智识所成，及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。」‘智识所成’是指意义概念，而‘忆念所成’是指名字概念，在这两种概念之下，都应该认识它只是‘身’，而不是我的‘身’。在这阶段才算是破除概念。

同样的，用四界分别观是另一个破除色身是我的邪见的有效方法，要修四界分别观，首先要在全身各处个别部位辨识四界的十二种特相：

地界的特相：硬、粗、重、软、滑、轻。

水界的特相：流动、黏结。

火界的特相：冷、热。

风界的特相：支持、推动。

对这些特性要先在身体的某个部位辨识到它，然后尝试在全身各部观察它。若从禅定的境界尤其是四禅定之后，心光明清澈，极容易观察到，但是在其他的定境，甚至是近行定也能观察到，问题只是在于观照的深浅。比如观察安般念的入出息，入出息是风界。入息是推动，住息是支持（因为气息鼓涨在体内），出息又是推动。因此一个行者能辨识到入出息在身体各部位的鼓涨与推动。修安般念久了，心那时只跟着出息，入息；不会起我在出息，或我在入息之念；或出息，入息是我的邪思惟，这些念会被暂时切断；但是出定之后，‘我’的邪思惟又起了。所以定的境界越高，断烦恼的力量就越强。若观照时，‘我见’仍坚持者，就不能观照到无常、苦、和无我。根据《相应部 IV. 72 经 Malunkya Sutta》)佛指出：「在看、听、想时，即刻观照，连续的意门所引起的执著，就无法生起。」因为不能看到无常，无我的觉知就不会生起，佛对弥醯说：「弥醯！一个已领悟无常者，无我的知觉亦生起。」（《弥醯经》）

当一个行者能在全身清楚地辨识到所有十二种特相之后，应重复的有次第的观察，直到能迅速的观察身体的各部位的十二种特相。然后普遍的观察四大的特相以达到近行定，直到见到色聚（犹如细胞），以及色聚的生灭，若能观察到色法的生灭，这才叫做观禅，才能达到见清净（*Ditthivisuddhi*）[1]。这时我们对诸相的意义概念与名字概念才能被破除。

跟据佛陀的教导，我们要对名色法生起如实的知见，通过修定才能观照，观照不是想象，不能以概念来观照，因此需要有定的修习，才能如实地见到名色法的真相。

若是不能，只要继续观察，培育诸善根。

然后观察六根门的四界，以及色聚里的八法聚——地、水、火、风、颜色、香、味与食素（营养素）。以及色聚的生灭，这样才是修观禅。

佛说「当观色无常，如是观者，是为正观。正观者，则生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，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。喜贪尽者，说心解脱。如是，比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。如观无常、苦、空、非我亦复如是。」（《杂阿含1经》）通过观照名色法的变迁，变易，无常，再深化观照名色法的缘和生灭之法，才能瞭知苦，通过观照无常和苦，才能达到无我与空。因为三相都必须加以观照，才能证得道果。

在《清淨道论 Visuddhi Magga 18 品》里觉音解释说：「如果那瑜伽者以诸门（观察法）把握了色，而后去把握非色（名法），然因微细，非色不能现起，但他不可放弃重任（修行），必须把色数数思惟、作意、把握、确定。当他对于色次第澄清、去结、而极清淨之时，则以彼（色）为所缘的非色法亦自明了。」

先要对色法观照是無常、苦、空、和无我，然后对名法观照亦是無常、苦、空、和无我。观照到五蕴是無常、苦、空、和无我者，对五蕴才会生厌离，因为厌离故，所以不会执取，喜贪则断，喜贪断故，心则解脱，心解脱者，心解脱故，则能逐步证取四个圣果。因此佛说：「当自性的无常被观照，自性的无我也被理解，三相之一若被察觉，其他二相也会被领悟。」（《三菩提经 Sambodhi sutta》）这是从形相的破解深化到概念的破解。

修习彼向次法

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），正命清淨，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，寂靜远离，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（依循着修法的次第），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，这不是书上看的或到处听来的，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。

正如海底有着渐缓的浅滩、渐缓的坡度、渐缓的斜度，长久一段之后才有一个陡降，同样，此法此律 (dhamma-vinaya) 有着次第的修练、次第的成效、次第的进展，长久一段之后才有直觉智 (胜智 *abhiññāya*) 的洞悉。(《自说经 Udana V.5》)

比丘们，我不说直觉智的成就一日可得。反之，直觉智成就于次第的训练、次第的行动(业)、次第的修持。那么，直觉智怎样成就于次第的训练、次第的行动、次第的修持？有此情形，当信心升起时，他拜访(导师)。访问之后，他亲近他。亲近时，他注意听。注意听时，他听见了法。听见法，他记住了法。记住法，他洞悉法义。洞悉法义后，他藉思索法义有了认同。有认同，他升起愿望。升起愿望后，他有了决心。有决心，他作辨析。辨析时，他精进。精进之后，他亲身体依法义、又以明辨亲眼洞见法义。(《中部 MN 70 》)

随缘自在

在《杂阿含 1025 经》里有一则一个未证果的年轻比丘在死前证阿罗汉果的故事：

「彼病比丘遥见世尊，扶床欲起。

佛告比丘，息卧勿起。

(佛言：) 云何比丘，苦患宁可忍不？如前差摩迦修多罗(Sutra)广说。如是三受(苦乐不苦不乐)，乃至病苦但增不损(病比丘答病苦有增无减)。

佛告病比丘：我今问汝，随意答我，汝得无变悔耶？

病比丘白佛：实有变悔，世尊！

佛告病比丘：汝得无犯戒耶？

病比丘白佛言：世尊！实不犯戒。

佛告病比丘：汝若不犯戒，何为变悔？

病比丘白佛：世尊！我年幼稚，出家未久，于过人法(对于超越凡夫的法)，胜妙知见，未有所得。我作是念，命终之时，(未)知生何处？故生变悔。

佛告比丘：我今问汝，随意答我。云何比丘，有眼故有眼识耶？

比丘白佛：如是世尊！(眼，眼识都是概念)

(佛)复问比丘：于意云何，有眼识故有眼触，眼触因缘生内受，若苦若乐，不苦不乐耶？(眼触，眼触生内受，苦受乐受不苦不乐受，都是概念)

比丘白佛：如是世尊！

(佛): 耳、鼻、舌、身、意, 亦如是说。云何比丘, 若无眼则无眼识耶?
(人死后无眼, 破身见; 无眼识, 破我见)

比丘白佛: 如是世尊!

(佛)复问比丘: 若无眼识则无眼触耶? 若无眼触, 则无眼触因缘生内受, 若苦若乐不苦不乐耶? (死后无眼触, 无眼触生内受, 苦受乐受不苦不乐受, 都是概念。死后没意识, 即无概念)

比丘白佛: 如是世尊!

(佛): 耳、鼻、舌、身、意, 亦如是说。是故比丘, 当善思惟如是法, 得善命终, 后世亦善。

尔时世尊, 为病比丘种种说法, 示教照喜已, 从坐起去。

时病比丘, 世尊去后, 寻即命终, 临命终时, 诸根喜悦, 颜貌清静, 肤色鲜白。……(病比丘明白了佛的说法, 当下就正思惟, 放下病死的色身之后, 思惟名法的受想行识依色身, 所以亦是无常, 识不再思念执著于世间任何物, 识无所住, 因此就没有了识, 证得涅槃)

(佛言:) 诸比丘! 彼命过比丘是真宝物, 闻我说法, 分明解了, 于法无畏, 得般涅槃。」。

从凡夫到圣人, 一个向须陀洹(初果 *Sotapanna*) 道者是佛道的第一个圣者, 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。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(因为身见破除故), 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最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。

斯陀舍(二果 *Sakadagamin*, 人天一来)与阿那舍(三果 *Anagamin*, 人天不来, 上净居天)只是建立在证初果的基础上继续的净化心, 断除贪和嗔就能达到。(断除五下分结)

至于阿罗汉果(四果 *Arahant*, 涅槃)则要断除五上分结, 最难断除的是我慢。佛对阿难说: 「此色身由我慢而生成。然而该我慢之弃绝, 乃藉我慢。有此一说, 指哪方面而说? 姐妹[听者为比丘尼], 有一比丘听闻他们说: 名为某某的比丘, 经由终结心漏, 在即刻当下亲证自知, 已进入、安住于无漏的心解脱与慧解脱。他想到: 他们说, 名为某某的比丘, 经由终结心漏, 在即刻当下亲证自知, 已进入、安住于无漏的心解脱与慧解脱。何以我不能? 于是后来, 他藉此我慢, 得弃我慢。」(《增支部 *Anguttara Nikaya* 4.159》) 这我慢是通过跟他人比较之后, 生起精进激励自己求取涅槃的心。我慢的持续生起是因为正念不强的缘故, 正念强的

人，能常常看到通过五根门杂念的侵扰，甚至是不在修定的时候，通过随时观照，就能放下它，所以它是五上分结之一的掉举结，是阿罗汉道的烦恼之一。

「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 MN 卷一》）

在《杂阿含 490 经》（同《相应部·阎浮车相应 1 经》）中阎浮车（Jambukhadaka）问舍利弗：「云何为涅盘者？舍利弗言：涅盘者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅盘。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅盘。

「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等，观念也一样摧破无遗，无此世间，亦无他世间，无来无去，亦无停留，不死不生，亦无根尘。」（《小部 Khuddaka Nikaya. 感兴语》）

一个修行者不要问几时会证初果，但要问自己在佛法的修持，下了多少功夫在《杂阿含 827 经》里佛陀举了二个绝妙的譬喻：「尔时世尊告诸比丘：譬如田夫有三种作田，随时善作。何等为三？谓彼田夫，随时耕磨，随时溉灌，随时下种。彼田夫随时耕磨、溉灌、下种已，不作是念，欲令今日生长，今日果实，今日成熟，若明日后日也。诸比丘，然彼长者耕田、溉灌、下种已，不作是念，今日生长，果实，成熟，若明日若复后日，而彼种子已入地中，则自随时生长、果实、成熟。如是比丘于此三学随时善学。谓善戒学，善意学，善慧学已，不作是念，欲令我今日得不起诸漏，心善解脱，若明日若后日，不作是念，自然神力，能令今日若明日后日，不起诸漏，心善解脱彼已，随时增上戒学，增上意学，增上慧学已，随彼时节，自得不起诸漏，心善解脱。」

譬如，比丘，伏鸡生卵，若十乃至十二，随时消息，冷暖爱护，彼伏鸡不作是念，我今日若明日后日，当以口啄，若以爪刮，令其儿安稳得生，然其伏鸡善伏其子，爱护随时，其子自然安稳得生，如是比丘善学三学，随其时节，自得不起诸漏，心善解脱。」我们对五取蕴的执著是极强大的，我们要偏知它们，要偏尽它们，要精进遍修八支圣道才能成就。

结语

观照是要保持正念，定能使正念清晰，並持续不断。正念与正定又能保护心念，免除混乱，散漫，昏沈，生起邪见及其他烦恼的入侵。当正念因正定而加强时，观照者能把正念维持在当下，面对着境尘，不起分别心，正观现象境尘的生与灭，精确有效地观照着，並正知现象的真性。

当遇到障碍或心为烦恼入侵时，观照者能安静地面对它，正知现象的无常，以及现象依赖众缘的和合的智慧才能生起（缘摄受智 Paccaya-pariggaha-ñāna），因此他过去的烦恼习气将不会起作用，他的心柔软适业，因此能放下或以中捨（upekkha）的态度来应对障碍或烦恼。

我们应致力断除一切的不善心所，心结，烦恼等，並思惟应如何应用佛法去对治，以及如何去灭除苦，心一起粘着，就修习观照。我们的感情作用和习气是根源於对人、事、物的错误观念，执着而放不下，所以应以无常观、不净观对治；瞋念一起以慈心观对治；害念一起以悲心对治；妒忌心以喜心对治；贡高我

慢心以无常观、无我观对治。一直对境以舍念或舍想来对治。从十二缘起来看，触灭故六入灭→六入灭故名色灭→名色灭故识灭→识灭故行灭。要做到意行不生（不想），並要一直这样做。对名色法的观照能使我们身心有正确的认识，生起正见与智慧，由於智慧我们才得脱离众苦。

概念其实是在我们的识里，不论是意义概念或是名字概念，都与识有关，离开不了识。在《杂阿含 80 经》里佛说：「复作是观察，若因、若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？复作是思惟，若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法，是名圣法印知见清净。」在《相应部. 犍度篇. 第二无常品》佛说：「识是无常，以识所生起之因、缘亦是无常，诸比丘！依无常之因、缘所生起之识，如何是有常耶？」在《相应部. 犍度篇. 第三重担品》世尊说：「若识之灭、息、没者，则苦灭、病息、老死没。」

当我们在修习观照时，依靠对三宝的信心，生起强烈要证取道果的意愿，精勤地追循着正确的方法在圣道前进，这就是戒定慧学，或八正道，或更细的三十七菩提分法；即四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、和八正道。在现在资讯便利的时代，一个行者若听到某位法师或看到某些书籍所提到的新鲜课题或方法，他可能想去尝试一下，这是极为平常的事，无论如何，依靠正思惟，如理思惟检讨一下，若如法则可以采用。但不要生起希求之心，想得到更快速的证悟方法，这是不切实际的。

一切都得靠自己亲自修持和体证，指导老师只是提供修行的方法的参考而已。要知道这世上没有更快速的证果方法。声闻菩提的上首弟子(aggā savaka)修习十波罗蜜，需要一大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。声闻菩提的大弟子(Mahā savaka)修习十波罗蜜，需要十万大劫的时间，才会证菩提。声闻菩提的普通圣弟子(pakati savaka)修习十波罗蜜，没有时间的限制，可长可短，才会证菩提。因此思惟人身难得，佛法难闻的道理，以及上述证悟的时期的长短，声闻菩提的普通圣弟子所行的是一个易行道，能够在短期之内解脱於生老病死苦。依最保守的估计，一个精勤于要证初果者，大概要花上二十年吧。

注释：

[1] 第三清净的见清净是以分辨四界，三十二身分（或四十二身分），十二处、十八界及五蕴而能清楚的见到并确定名与色，从而消除‘我’的邪见，所以叫做见清净。

参考书：

1. 《清净道论》第八章，觉因著。
2. 《智慧之光》，帕奥禅师著。

法增比丘，佛历二五五四年一月五日于台中。

愿众生安乐。

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.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://dhammavaro.blog.163.com/> 学习南传佛法

<http://q.163.com/therabuddhism/> 南传佛法论坛