

多修习无常想能断一切

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

在[杂阿含270经]里佛陀说修习多修习无常想能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明；而证得阿罗汉果。

无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近十一种情况的诸法。

[杂阿含（二七〇）经]

「如是我闻。一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(1) 譬如田夫，于夏末秋初深耕其地，发芟断草。如是，比丘！无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(2) 譬如，比丘！如人刈草，手揽其端，举而抖擞，萎枯悉落，取其长者。如是，比丘！无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(3) 譬如庵罗果着树，猛风摇条，果悉堕落。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(4) 譬如楼阁，中心坚固，众材所依，摄受不散。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(5) 譬如一切众生迹，象迹为大，能摄受故。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(6) 譬如阎浮提一切诸河，悉赴大海，其大海者，最为第一，悉摄受故。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(7) 譬如日出，能除一切世间闇冥。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

(8) 譬如转轮圣王，于诸小王最上、最胜。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。

诸比丘！云何修无常想，修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常、受、想、行、识无常；如是思惟，（能）断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。

佛说是经已，时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

在这部经里，佛陀以八种比喻来解释整个修行的过程：相信佛陀、修习正法、清净戒行、守护根门、具足波罗蜜、断除烦恼、精进不懈、观照无常、和向于涅槃等。

这八种比喻：田夫深耕断草、人揽草取其长者、风摇落庵罗果、楼阁依众材、象迹最大、诸河赴大海、日出除闇冥、转轮圣王于诸王最胜。

1. 农夫深耕其田地断除杂草以示修行须要先把不善之行为先以持戒、守护根门完全净除。

2. 人揽草割除长的草是指修行须要把最主要执著先解决（指先观照身体的无常）。

3. 风摇落熟的庵罗果，是指已经具足善根的修行人能断除众多的烦恼；向往涅槃须依众多的波罗蜜，如布施(dāna)、持戒(sila)、忍辱(khanti)、精进(Vīriya)、慈爱(mettā)、真实(sacca)、出离(nekkhamma)、决意(adhitthāna)、智慧(Paññā)、和舍(upekkhā)等。

4. 楼阁依众材，是指修行是依靠三学来成就的。

5. 众多的善根中又以精进为最大，犹如众生的足迹皆入于大象之迹一般。

6. 诸河赴大海像众修行人，四双八辈皆入于涅槃；

7. 日出除闇冥喻要依正法，靠观照破除无明才能停止轮回。

8. 转轮圣王于诸王为最胜是比喻佛陀在三界众生之中是最胜，无一众生能及。

持戒、守护根门

修行人早上诵完皈依文，就要诵念自己要持守的戒，这包括平常的五戒和六斋日（陰历的初八，十四，十五，廿三，及月末两天）遵守的八戒。在家戒 (gahattha-sila)是在家男女众所受持的戒，有五戒(pancasila)、活命八戒(ājiva-atthamaka-sila)、布萨八戒(uposatha-atthāgasila)等。

五戒是每一位在家众要受持的戒條，一个人皈依成为佛教徒，就必须努力守好佛所制订的五戒，爱自己的人才认真去持戒□

一．不杀生，对人乃至一切有生命的众生，慈心不杀不伤害，不自作或教人作。杀生須具备五个条件□对象（有生命的众生），看法（有生命的众生），动机（故意要殺），行动（自作或教人作），结果（受害者死亡）。

二．不偷盜，凡是有主人的物件，价值超过五钱（五摩沙迦Māsaka，約值美元\$25（2006年幣值）），物主不给予时不以盜心取用。偷盜須具备六个条件：物品（有主物），看法（知為有主物），动机（盜心），行动（自手取或教他取），物值（过五钱），结果（取离原处）。

三．不邪淫，是指禁止夫妻以外的性行为；八戒的不淫是指完全禁止男女性行为。邪淫須具备四个条件：对象（男女人），知道（清醒），动机（淫），行动（三道交媾：口、陰道和肛門）。

（1）如果男人與二十种女人其中的一种女人性交。四．不妄语，犯此戒須具足五个条件□对象（人），话题（谎话），看法（说谎），动机（欺骗），结果（听者明白）。

（2）如果女人與十二种男人其中的一种男人性交。

四．不妄语，犯此戒須具足五个条件□对象（人），话题（谎话），看法（说谎），动机（欺骗），结果（听者明白）。

五．不饮酒，犯此戒須具足四个条件□对象（迷幻物），动机（饮用的慾望），行动（饮用），结果（迷幻物經過喉嚨）。

活命八戒 (ājiva- atthamakasila) 和布萨八戒 (uposatha-atthāgasila) 的八戒相同。有不杀生，不偷盜，不淫（梵行），不妄语，不饮酒，过午不食，不歌午娱乐香鬘饰身，不坐睡高广床座。活命八戒可以天天受持，而布萨八戒只在六斋日，即陰历初八，十四，十五，廿三，廿八，廿九或廿九，卅日受持。八戒是能修到阿罗汉果的。

第六戒犯时須具足四个条件□时间（從中午一直到次日黎明的时段），对象（食物或餐点），行动（吃），结果（吞嚥食物經過喉嚨）。

第七戒必須分成兩部分來看：第一部份：戒除跳午、唱歌、演奏乐器和观看娱乐表演，这些都是培养出离心等善心的障碍。这部分有三个条件：对象（娱乐表演，诸如：唱歌、跳午等），行动（前去看或听），结果（看着或听着）。第二部份：戒除装饰品。这部份有三个条件：对象（装扮身体的饰品，包括花、香水、化妝品等），时间（在非生病時使用），行动（為美化身体而使用装饰品）。

第八戒犯时須具足三个条件□对象(高床或大床)，看法（知道是高床或大床），结果（或坐或臥其上）。

在[增支部5.177]中说□「在家众不应经营五邪命□买卖武器，买卖人畜，买卖肉类，买卖酒品，买卖毒药。」经营这五种行业则是邪命。

犯戒的对治是□（1）提高正念。（2）思惟造业与犯戒的条件。（3）在佛前忏悔或找一位法师询问和发露，忏悔后就安乐。（4）若破戒（故意毁戒）要重新拿三皈五戒。

随念自己之戒德，持戒实无毁、无穿、无污点、无杂、自在、智者所赞、无所触（不为爱与见所触，亦不为人责难），令起于定。随念戒能得近行定，但它能令近行定、安止定、道定与果定生起。佛说□「持五戒者，還生世間作人。」（[恒水經]（卷1））

烦恼的生起是非常迅速的，这是因为我们的六个根门一直是开着的，每一天外头有千千万万的六尘或六境接触这六个根门，我们的心一直在起起落落，有时喜，有时忧，有时愁，有时嗔恨，有时贪著，有时又痴的可笑。这种心态佛陀在[大念处经]里把它们归纳为触、受、想、思、爱、寻、伺。

以贪欲的生起来说，这是因为五根接触五尘时，心识对可爱之境产生的贪著。这在[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。」因接触境之后心中所生的思念，对这思念常去引欲是贪欲，为何去思念它呢？这是因为对所触境的爱乐。

人的心生起欲的过程，佛在[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)：那就是：识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。

先解决主要执著

一般上五盖(nivarana)或烦恼的对治是：**贪欲**(kāmachanda)治以无常观(Aniccanussati)或不淨观(āsubhanussati)；**贪吃**治以正思惟，思惟食物只是用来填饱肚子，得以维生，不起非分之想；**贪钱**治以正思惟钱要会用才不会为钱所制，成了钱的奴隶；**贪淫**以下面讨论的十种方法来调服(作母、姊妹、女想；三十二身分想；守护根门；不淨观；修习受念处；死观；修习八正道；正精进；从缘起观察；从六入处爱喜舍灭，六外处爱喜舍灭，六识处爱喜舍灭，六触处爱喜舍灭，六受处爱喜舍灭，六想处爱喜舍灭，六思处爱喜舍灭，六爱处爱喜舍灭，六寻处爱喜舍灭，六伺处爱喜舍灭等十个方面观察)。**瞋恚**(vyāpāda)治以慈心观(mettanussati)。**掉悔**(uddhacca kukkuccha)治以安般念(Anapanasati)。**昏沉(thina)或贪睡**(thina middha)治以光明想(āloka-sañña)等佛教的八法及念死(maranānussati)。**疑惑**(vicikicchā)治以正思惟

(sammāsankhapa)和对三宝的信心(sadha)來调服。**我慢**治以正思惟及观照无我。**邪见(ditthi)**治以正思惟及修习破除身见的方法。**愚痴**治以正思惟，观照无常等法。**无惭无愧**治以正思惟业果。

断除众多的烦恼

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，只为去除病恼，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。

修习三学

修行道的次第濃縮的说是修戒定慧三學；戒学是五戒，八戒，沙弥十戒，式叉摩那戒，比丘227戒，比丘尼311戒等。

定学有四十业处，四禅八定，乃至灭尽定。

慧学有观照五蕴，六入（六根），六尘（六境），六识，四谛，缘起等。

精进

我们要特别强调正精进，正精进是一切成就之母，它是对苦谛，集谛，灭谛与道谛有了正确的认识后，再用来观察心，修学观察诸行法，以及行法的过患，因而欣乐涅槃。以各种正确的法门来调服心中的各种烦恼。详细的说有四种正勤；即是令不生未生之恶，断除和远离已生之恶，令生未生之善法，以及令住已生之善法。

(1) 令不生未生之恶

这是对一切的恶不善法，比如毁犯五戒，八戒或十戒乃至一切的烦恼，心中生起坚决的心，努力精进地，紧持住心念以使这些未生之恶不善法不致生起。要做到这样，必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

(2) 断除和远离(降服)已生之恶不善法

这是对一切的恶不善法以坚决的心，努力精进地，紧持住心念而用各种方法(法门)来降服及远离它们，这也必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

(3) 令生未生之善法

这是指一切戒、定、慧的修持以证悟涅槃为目标，这些善法包括四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉分，八正道等，若尚未修持或尚不明了，以坚决心，努力精进，紧持心念以令这些善法生起。

(4) 令住已生之善法

这是指于上述的善法，以坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不惑乱，使之增长，充满于心，精勤修习，乃至成就。这里就含摄了四种精进。

众生(补特伽罗)在无始以来的长久轮回里，因为欲望的缘故，他们的恶不善法都在未生长的令生长，已生长的增广，这些是指欲界的各种追求。

这些众生也长久地在恶道中流转，虽然他们之中，有些生在人道时曾经是修行人，山中隐士，或是比丘等等。因为未能证得须陀洹果，这些修行人也未能免除投生在恶道之苦，生在恶道的不只是这些，它还包括神与梵天界的天神。

故此未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及已生(Uppanna)的善法令其巩固增长是有必要的。这些善法是三学，四谛八正道以及三十七菩提分法的修习。

同时为了要永断投生到四恶道的危机，修行的人，在现在释迦牟尼佛教法的时代，应努力于证悟须陀洹果，致力于使未稳定的(aniyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(niyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。

定的修习有八定或九出世间定，若要修习的好，必须证到阿那含果，而只有阿罗汉果才有稳定的定力。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。这种定力的培育只有在有佛陀教法的时代才有可能培养起来。所以我们要争取时间与修定的机会，培育正念，正定，并以正精进贯穿他们。

智慧的修持能够彻底的消灭我见(萨迦耶见)以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对业果的正确认识，以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，正法的认识(如四圣谛法)，与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

四双八辈 向涅槃

解脱道里的四双八辈行者是：向须陀洹(sotapanna magga)，须陀洹(sotapanna phala)，向斯陀含(sakadagamin magga)，斯陀含(sakadagamin phala)，向阿那含(anagamin magga)，阿那含(anagamin phala)，向阿罗汉(arahant magga)，阿罗汉(arahant phala)，这些是从果位上来看行者所分的。因此四双八辈行者是包括两种福田人。

须陀洹至阿那含必须断五下分结，阿罗汉必须断五上分结。须陀洹果须断五下分结的身见、疑、戒禁取三结，不堕恶趣，七次欲界天或人间往返(七有

)，最后脱离轮回苦海。他们的修行着重于戒学、定慧学次之。若是僧尼，于细微戒亦生大怖畏，犯则随悔，如此随顺于梵行而学戒。

斯陀含果则再减弱五下分结的其它二结即是贪欲与瞋恚结，家家是指向斯陀含的行者，指从这一世的一家到下一世的另一家，斯陀含果是一来果，只来人世一次，比斯陀含稍微高一点的行者叫一种，这是向阿那含，家家、斯陀含与一种都是断三结，贪瞋痴薄的行者，这些行者都是主要靠修戒成就的。（[杂阿含823经]）

信行和法行的行者也叫随信行和随法行，他们在接触佛法后，对三宝生起信心，然后依法修持。渐渐学习道迹，受教受诃，然后得究竟智。这在[中阿含.阿湿贝经]中提到：

「云何比丘而有法行？若有比丘，一向决定信佛法众，随所闻法，便以增上慧观增上忍。如是比丘而有法行。……我见此比丘行无放逸为有何果？令我为此比丘说行无放逸耶？或此比丘求于诸根(指六根门及信、勤、念、定、慧五根)，习善知识，行随顺住止，于二果中必得一也，或于现法得究竟智，若有余者阿那含。……」

云何比丘而有信行？若有比丘，一向决定信佛法众，随所闻法，以慧观忍，不如法行。如是比丘而有信行。……我见此比丘行无放逸为有何果？令我为此比丘说行无放逸耶？或此比丘求于诸根，习善知识，行随顺住止，于二果中必得一也，或于现法得究竟智，若有余者阿那含。……」

云何渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智，此诸比丘所得究竟智耶？或有信者便往诣，往诣已便奉习，奉习已便一心听法，一心听法已便持法，持法已便思惟，思惟已便平量（择法），平量已便观察，贤圣弟子观察已，身谛作证，慧增上观，彼作是念，此谛我未曾身作证，亦非慧增上观，此谛今身作证，以慧增上观，如是渐渐习学趣迹，受教受诃，然后诸比丘得究竟智。」

由上段可知信行与法行可证初果，二果，三果乃至四果，不过初果必得。佛所指的趣迹即是六个根门，眼、耳、鼻、舌、身、意，也即是守护六根门，离欲断欲与灭欲使不生烦恼的意思。观忍的意思是指对色、声、香、味、触、法，以慧观，修行难忍而忍，不使六根驰骋于六尘。如在[杂阿含892经]所示：

「世尊告诸比丘：有内六入处，云何为六？谓眼内入处，耳、鼻、舌、身、意内入处，于此六法观察忍，名为信行，超升，离生，离凡夫地，未得须

陀洹果，乃至未命终，要得须陀洹果。若此诸法增上观察忍，名为法行；超升，离生，离凡夫地，未得须陀洹果，乃至未(命)终，要得须陀洹果。」

超升是指超越六尘的引诱；离生是指识不生起，是指烦恼不产生；离凡夫地是指远离凡夫日日在红尘里打滚的所在，信行与法行的行者能自制，以法，以戒，以慧使自己远离六尘的诱惑。

五根(信、勤、念、定、慧)的说法在[杂阿含936经]提到；是指依信入佛门的三宝弟子，于六根门用这五法以少慧观察忍的是信行，于六根门用这五法以增上慧观察忍的是法行。

「摩诃男！圣弟子信于佛，言说清静，信法、信僧，言说清静；于五法增上智慧审谛堪忍，谓信、精进、念、定、慧；是名圣弟子不堕恶趣，乃至随法行。复次，摩诃男；圣弟子信于佛，言说清静，信法、信僧，言说清静，乃至五法少慧审谛堪忍，谓信、精进、念、定、慧；是名圣弟子不堕恶趣，乃至随信行。」

关于五种阿那含，根据佛在[杂阿含823经]中的解释：「何为增上意学？是比丘戒满足，定满足，少于慧，于彼彼分细微戒乃至受持学戒，如是知如是见，断五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚，断此五下分结，得中般涅槃。于彼未等觉者，得生般涅槃。于彼未等觉者，得无行般涅槃。于彼未等觉者，得有行般涅槃。于彼未等觉者，得上流般涅槃。是名增上意学。」

由此可知，这五种阿那含果是以戒、定成就，有少慧，而且已断五下分结的行者。他们所以会有五种的不同乃是因为修定胜劣差别所致。中般涅槃圣者是属于胜的，上流般涅槃圣者是属于劣的。这与五阿那含天的无烦、无热、善现、善见与色究竟极相似，尤其最低的也叫上流色究竟。

在[中阿含].第二十一[等心经]中提到两种修行人：守戒修行的外结人与证阿那含果的内结人；天上等心天的天人（可能是阿那含天的天人）来人间听舍利子开示，他们几十个天神共挤在锥头处听法，心平气静，还生随喜之心，然后请求佛陀再为比丘众开示。

「尊者舍利子与比丘众夜集讲堂，因内结、外结，为诸比丘分别其义。诸贤！世实有二种人；云何为二？有内结人阿那含，不还此间；有外结人非阿那含，还来此间。」

诸贤！云何内结人阿那含，不还此间？若有一人（1）修习禁戒，无穿无缺，无秽无浊，极多无难，圣所称誉，善修善具。……（2）复学厌欲，无欲，

断欲。因学厌欲，无欲，断欲故。……（3）得息，心解脱。得已乐中，爱惜不离，于现法中不得究竟智（未得解脱智），身坏命终，过转食天，生余意生天中（五阿那含天）。

诸贤！云何外结人非阿那含，来还此间？若有一人（1）修习禁戒，守护从解脱，（2）又复善摄威仪礼节，见纤介罪，常怀畏怖，受持学戒。诸贤！是谓外结人非阿那含，还来此间。

于是。众多等心天（内心平等之天神）色像巍巍，光辉晔晔，夜将向旦，来诣佛所，稽首作礼，却住一面，白曰：世尊！尊者舍梨子昨夜与比丘众集在讲堂，因内结、外结，为诸比丘分别其义。诸贤！世实有二种人；内结人、外结人。世尊！众已欢喜。唯愿世尊慈哀愍念，往至讲堂。彼时，世尊为诸等心天默然而许。诸等心天知世尊默然许可，稽首佛足，绕三匝已，即彼处没。

……

（佛言：）舍梨子！诸等心天本为人时，已修善心，极广甚大。因是故。令诸等心天或十、二十、或三十、四十、或五十、六十，共住锥头处，各不相妨。是故，舍梨子！当学寂静，诸根寂静，心意寂静，身、口、意业寂静；向于世尊及诸智梵行。舍梨子！虚伪异学，长衰永失。所以者何？谓不得闻如此妙法。（外道及诸假梵修者，不曾闻此妙法，长衰永失。）」

阿罗汉的果位根据[杂阿含653经]中举出：「若比丘于彼五根(指信、勤、念、定、慧)，增上明利满足者，得阿罗汉俱分解脱(指俱解脱)。若软若劣者，得身证。于彼若软若劣者，得见到，于彼若软若劣(者)，得信解脱。」

虽然这俱解脱、身证、见到与信解脱都是阿罗汉，但他们在程度上有胜劣之分。又慧解脱阿罗汉应在见到阿罗汉中。根据[中阿含·福田经]中的无学人的分法，这些都以‘不行不放逸’的无学人，意指‘不必修不放逸’，他们有智慧，本就不放逸。但以智慧证悟阿罗汉的过程，而有退法、思(惟)法、护法、实住、升进、不动、不退。根据[福田经]指出：「退法不退法。护法护则不退不护则退。」可知排法应是退法→护法→不退。护法有忍的作用，这与戒学有关。升进是在消除烦恼之后达到的，是建立在戒定慧学的基础上。不动与不退位应属于最高的慧解脱无学人。

向阿罗汉道有：退法→思法→护法→实住→升进→ 接下去的是指阿罗汉的解脱境界。阿罗汉位(不动→ 不退)。《俱舍论》的这个排法可以跟二十亿耳沙门的证道偈相应。

关于心解脱，慧解脱阿罗汉，在[杂阿含710经]解释：「圣弟子清淨信心，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、嗔恚

、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗、喜、定、舍覺支，此七法修習滿足淨信者，謂心解脫。智者謂慧解脫。貪欲染心者，不得、不樂。無明染心者，慧不清淨。是故，比丘！離貪欲者心解脫。離無明者慧解脫。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證。離無明，慧解脫。是名比丘斷愛縛、結、慢無間等，究竟苦邊。」

俱解脫阿羅漢，在[中阿含·大因經]解釋：「阿難！有八解脫。云何為八？色觀色，是謂第一解脫。復次，內无色想外觀色，是謂第二解脫。復次，淨解脫身作證成就遊，是謂第三解脫。復次，度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空處，是無量空處成就遊，是謂第四解脫。復次，度一切無量空處，無量識處，是無量識處成就遊，是謂第五解脫。復次，度一切無量識處，無所有處，是無所有處成就遊，是謂第六解脫。復次，度一切無所有處，非有想非無想處，是非有想非無想處成就遊，是謂第七解脫。復次，度一切非有想非無想處想，知滅解脫，身作證成就遊，及慧觀諸漏盡知，是謂第八解脫。阿難！若有比丘彼七識住及二處知如真，心不染著，得解脫。及此八解脫，順逆身作證成就遊，亦慧觀諸漏盡者，是謂比丘阿羅訶，名俱解脫。」

涅槃是什麼呢？它是四究竟法之一（其它是二十八色法、五十二心所與八十九心），它是無為法。它是與世間向背而行，它是出世間，亦即是熄滅了世間的火，三毒或三垢之火，它是渴愛的熄滅。只要人們還被渴愛所糾纏着，他們還未達到出世間，還陷在生死的輪回苦海里，他是不会明白涅槃的真理的。所以當一個行者彻底的熄滅渴愛，即能證悟涅槃，解脫一切的系縛，而從生死輪回的苦海中解脫出來。它是完全的出世間，是無為的不死界。

巴利聖典對涅槃的解釋如下：涅槃是徹底斷絕貪愛；放棄它，擯棄它，遠離它，從它得解脫。（[初轉法輪經]）

佛對羅陀說：「羅陀，愛盡實是涅槃。」（[相應部]卷三）

佛在荅覆一位天神的問話時說：「[捨棄愛欲是涅槃。」（[相應部]卷一）

「比丘們！一切有為無為法中，無貪最上。就是說：遠離憍慢，斷絕渴想，根除執着，續者令斷，熄滅貪愛，離欲，寂滅，涅槃。」（[增支部]卷二）

「放棄、消滅愛欲與對此五蘊之身的貪求，就是苦的止息。」（[舍利弗語]，[中部]卷一）

「此中沒有地、水、火、風四大種，長、寬、麤、細、善、惡、名、色、等等觀念也一樣摧破無遺，無此世間亦無他世間，無來無去亦無停留，不死不生亦無根塵。」（[小部][感興語]及[長部]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：「云何为涅槃者？舍利弗言：涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅槃。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅槃。涅槃有两种：有余涅槃(Sopadisesanibbana)及无余涅槃(Anupa-disesanibbana)，有余是指阿那含果已断五下分结，但未断五上分结，死后生到净居天（阿那含天），在那里修习圆满，不回来人间，在那里般涅槃。有余涅槃不是指已经灭尽烦恼，但还有肉身存在而活在这世上的阿罗汉圣者。无余是指烦恼无余的缘故。因此色身还活在这世上否并不重要。」

修行靠智慧

一切身心的现象，不论是过去，现在，未来，内，外，粗，细，美，丑，远，近；都是在不停地生灭，没有一刻是固定的。观照者须要作数千数万或更多的观照之后，才能如实地知道这些身心现象的无常 (anicca) 和不实，是不圆满，是属于苦，没有一丝毫可以称为是‘我’或‘我的’，这种观智称为三法印智(Sammasana ñāṇa)。

阿罗汉道的主要烦恼是五上分结，即是色界爱、无色界爱、掉举、我慢、和无明。[杂阿含270经]里佛陀说修习和多修习无常想，因多修习的缘故能断除这一切的烦恼；而证得阿罗汉果。色界爱是对色界定所起的贪爱，无色界爱是对无色界定所起的贪爱，掉举是正念还不能完全圆满，我慢是潜在的我执，无明是对四圣谛未能圆满透彻三转十二行。

在[摄阿毗达摩义论]里指出色蕴具有无常性：有坏灭的特相，有沉没的作用，以色的灭尽为现状，以受坏灭的色为近因。

色蕴之所以会继续生存是因为有段食，也即是摄取食物，段食有滋养质素的特相，有取色与食物的作用，以支持身体为现状，以食物为近因。

但我们被延续的色蕴所蒙蔽着，被视似坚固的色蕴所蒙蔽着，被天天的四威仪出现的色蕴所蒙蔽着，见不到无常的真相。

「诸比丘！过去未来之色皆是无常，何况现在之[色]耶？诸比丘！有闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应9.9]) 受、想、行、识也如是。

「诸比丘！对色如理作意，且如实以观色之无常性！诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患于色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。」([蕴相应52.10]) 受、想、行、识也如是。

修无常随观者会断除常想，从观无常所行的道，叫做无相解脱道。由无常随观而离颠倒相，即想颠倒、心颠倒、和见颠倒，因此而能次第证须陀洹果，斯陀洹果，阿那含果，和阿罗汉果。观无常而解脱的行者叫做入於‘无相随观解脱门’。对一切诸行，是无常的、暂时的、限于生灭的、坏灭的、刹那的、动

摇的、破坏的、非恒的、变易法的、不实的、非有的、有为的，死法的种种理由而观无常。

在[相应部]IV. 72经(Malunkya Sutta)里佛陀指出：「在看、听、想时，即刻观照（无常），连续的意门所引起的执著（常，坚固，我的），就无法生起。」「诸比丘！过去未来之色皆是无常，何况现在之‘色’耶？诸比丘！有闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」（[蕴相应9.9]）受、想、行、识也如是。

在[济历曼南达经(Girimananda Sutta)]（[增支部10.60]）佛陀教导说：「阿难！如何观修诸行无常想呢？于此，阿难！比丘对诸行生忧患，惭耻，厌恶心。阿难！如是观修诸行无常。」

再以四十行相来观察，即：

- (1-10) 无常、苦、病、痛、箭、恶、疾、敌、毁、难、
- (11-20) 祸、怖畏、灾患、动、坏、不恒、非保护所、非避难所、非归依处、无、
- (21-30) 虚、空、无我、患、变法、不实、恶之根、杀戮者、不利、有漏、
- (31-40) 有为、魔食、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、恼法、杂染法。

这样的观察能得随顺忍，而能决定五蕴之灭是涅槃。

我们应以苦随观断乐想。了解有为法的苦，经常修习的结果，就会生起对诸造作的厌倦，而以‘无愿解脱门’，证得涅槃。「诸比丘！过去未来之色皆是苦，何况现在之‘色’耶？诸比丘！多闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」（[蕴相应10.10]）受、想、行、识也如是。

对诸行以是屡屡逼恼的、是有苦的、是苦之基、是病、是靡、是箭、是恼、是疾、是祸、是怖畏、是灾患、非救护所、非避难所、非皈依处，是过患、是痛苦之根、是杀戮者、是有漏、是魔食、是生法、是老法、是病法、是愁法、是悲法、是忧法、是恼法、是杂染法等种种理由而观苦。

对诸行以是非可爱的，是恶臭的、是可厌的、是可恶的，不值得庄严的、是丑陋的、是弃舍的种种理由而观苦相是不净。

我们应以无我随观断我想。了解诸法的空性，经常修习的结果，就会生起对诸法的空性的智慧，而以‘空解脱门’，证得涅槃。「诸比丘！过去未来之色皆是无我，何况现在之色耶？诸比丘！多闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」（[蕴相应11.11]）受、想、行、识也如是。

在[济历曼南达经]（[增支部10.60]）佛教导说：「阿难！如何观修无我想[8]呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：眼是非我，色相是非我；耳是非我，声是非我；鼻是非我，香是非我；舌是非我，味是非我；身是非我，触是非我；意门是非我，意境是非我。如此住于观修六内处与六外处是非我。阿难！如是于色观修无我。」对诸行以是他、是无、是虚、是空、无主、不自在、不自由等种种理由而观无我。

上述的四十行相又分为三组：无常随观是观察无常、毁、动、坏、不恒、变异、不实、不利、有为、死法十种，于五蕴观察而有五十无常随观。无我随观是观察敌、无、虚、空、无我五种，于五蕴观察而有二十五无我随观。其余的二十五种于五蕴观察而有一百二十五种苦随观。

他们的差异在于入门的不同，因为观无常而证入‘无相解脱门’。因为多病观苦而证入‘无愿解脱门’。和因为观无我而证入‘空解脱门’。多数的人是观无常证入‘无相解脱门’，或观苦证入‘无愿解脱门’。极少数的人是观无我证入‘空解脱门’。为什么呢？因为观无我是更深的，它是从观无常开始的。

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]）佛又说：「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Sambodhisutta]）

因为在道非道智见清净时，它为十种观的杂染影响，不能如实的观察三相，所以在行道智见清净再作观察以使三相现起。为何三相不现起呢？因为不能照见五蕴的生灭，被相续的假相所覆蔽，所以不现起无常相。又因为不能观照生灭的逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相。又因为不能观照种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

每个人虽有不同的习性，但是观照五蕴现象是无常，苦，无我是一致和必需做的，最后视观照的深度，而入不同的解脱门。每个人的行舍智可由三相随观而转起三解脱门。

佛为无上士

佛无尽及卓越的美德，独自无师自证，断除一切烦恼缠结，意识完全净化，无有任何污垢，值得人天的崇敬。他完全觉悟三界众生轮回的真相，自证无上正等正觉。我们的导师具足八种自在（世间、法、名声、福严、欲、精勤、变大、变小），明行具足，三学圆满。善逝度过轮回苦海，到达无忧的彼岸。佛陀具足正语，善巧开导众生。世尊透澈明了三界：欲界、色界、无色界的真相，自调御并善于调伏具善根者。他是人天的无上导师，福德圆满。佛的智慧广阔无涯，慈悲于一切众生，他的一切美德无以伦比。佛陀展示给我们知道的是，他从凡夫修习十波罗蜜圆满而成正觉，他慈悲教化一切，引导众生同证圆满菩提。佛的化身已不可思议，他无上智慧证得的法身更是匪人所思。

佛为无上士，是指佛在有情中最上第一，在菩萨道严持净戒，身口意行

清净，离诸贪欲，具有三十二相，八十种好，解脱知见是世间最胜。殊胜的功德超越世俗之辈，是世间最胜者；于此界，以及此世的天、魔、梵行者、人众中戒德无上圆满。转轮圣王尚未断除烦恼，虽在众小王之上，尚不能免除生老病死苦，死后还有可能去到恶道，外道邪说纷纭，令到寻法者莫知所择。佛说：「诸比丘！我等由于不懂四法，未看清四法，汝等与我都在此生死轮回中流转了如此之长的时间，游荡了如此之长的路程。何为此四法？戒、定、慧与解脱。但是，诸比丘，当懂得并看清这四法时，断除的是生死爱欲，不再有生死。」（[大般涅槃经]，[长部]十六经）佛对须跋（Subhada一百二十岁的外道修行人）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。然而，须跋！若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉。」我们若不向佛陀学习，那倒向谁去学呢？

法增比丘11/12/2009于马来西亚宜力佛教会

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

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://tw.myblog.yahoo.com/dhammadhatu> 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