

# 学佛的次第

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

## 认识苦

我们虽然遭受到苦，但是我们却不会因此而认识苦，所以在应用佛法时犹如隔靴抓痒，对学佛者来说将很困难，不能相应。就好比一个通晓经济学的未必会作生意一样。

因为有了色身，以及执著外在的色相；所以才有各种的色相的事情生起；产生种种的缠系；错误的认为这些色身及色相是我或我所拥有的。如此的生起执著于苦或乐的感受，并且混淤的把五蕴的色，受，想，行，识都扯在一起，统统的当成是我或我的，纠缠不清。因为对人、事、物的错误见解，我们执持它们是真实的，永恒的，是我或我所拥有的。如此才生起爱和系缚，因此长期的不如理思惟，长期的忧悲苦恼，长期驱驰于生死道，生死流转，招受众苦。

一个行者必须有次第地学好佛法，从皈依，持戒，到修定，观照。静心去观察周围的人世间的苦，才能入道，才会去找苦的原因，才会应用佛法。观察周遭各种的人间忧悲恼苦，病苦，死苦；心里知道这些苦是存在之后，再返回头肯定自己也会得忧悲恼苦，病苦，死苦。等到观察色相的苦肯定普遍之后，再来观察心的苦，这时从自己的心感受到苦楚时去冷静地观察，就会契入正道，学会应用佛法。

## 人人在追求苦

人人都想得到快乐，但是人人却一直是在追求苦，或在制造受苦的因缘。因为我们一直是在错误的思惟，没有如理的思惟，在错误的思惟的前提下，以身口意造作众多恶业，给自己带来苦，所以说是在制造受苦的因缘。我们的苦乃是不能如实明了世间的真相，执着于身体是我，再延伸到其它一切与我的身体有关的事物上，心中缠绵计较，忘怀不了。然后执着于心是我，当接触到可爱或不可爱的境界时，执着感受是我，想念是我(我的想法，我的意见)，心中缠绵计较，忘怀不了。这种我慢、我见、我想、我欲。使我们从无始以来一直被系缚住，产生种种的烦恼、有漏、障碍、炽燃、忧、悲、恼、苦。这就是五阴炽盛苦。

世间盲的人何其多，这不是眼盲，而是心盲。他们不去认识色、受、想、行、识是无常、苦、变易法。因此仅管佛说法，法师也教佛法，但是你尽管说你的，他就是不听，不作，不修。

## 学佛的次第

若是因为宿缘的关系，或是因为受苦的关系，遇到了佛法，那应该如何追循完善的次第来修习呢？

佛法的修习，入流分为四个层次：即亲近善知识，听闻佛法，如理思惟，及法次法向。一个人若欲修行，最重要的是把这四个层次思惟清楚，以免事倍功微，或是毫无成绩。

## 1. 亲近善知识

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匪人所思。

[清净道论]指出：瑜伽者随念佛陀之德，（世尊亦即是阿罗汉，等正觉者，明行具足者，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊）此时则不被贪所缠之心，不被瞋所缠之心，及不被痴所缠之心，他的心是只缘如来而正直的。因他这样没有了贪等所缠，故镇伏五盖，因向于业处，故他的心正直，而起寻、伺倾向于佛德；佛德的随寻、随伺而喜生起，有喜意者由于喜的足处（近因）而轻安，不安的身心而得安息；不安的得安，则亦得生起身心二乐；有乐者以佛德为所缘而得心定（心一境性）；在这样次第的一刹那中生起了五禅支。因为佛德甚深或因倾向于种种佛德的随念，故不证安止定，只得近行之禅。此禅是依于随念佛德而生起，故称佛随念。

由于善知识的教授、帮助与引导，我们才能趣入正道，修习梵行（戒行清净），守持禁戒，定成就，慧成就，完成道业，自己度脱轮回，复能度脱无量众生于轮回，免除众苦。故在《增壹阿含》卷四十第十经佛说：「夫善知识之人，即是全梵行之人，与共从事，将视好道，我亦由善知识（指宝藏佛）成无上正真等正觉，以成道果，度脱众生，不可称计，皆悉免生老病死。以此方便，知夫善知识之人，全梵行之人也。复此，阿难，若善男子善女人，与善知识共从事，信根增益，闻施慧德，皆悉备具，犹如月欲盛满，光明渐增，倍于常时，此亦如是。若有善男子善女人，亲近善知识，信、闻、念、施、慧，皆悉增益，以此方便，知其善知识，即是全梵行之人也。若我昔日不与善知识从事，终不为灯光佛(Dipamkara Buddha)所见授决也。以与善知识从事故，得为提和竭罗佛(灯光佛)所见授决。以此方便，知其善知识者，即是全梵行之人也。若当，阿难，世间无善知识者，则无尊卑之叙，父母师长，兄弟宗亲。则与彼猪犬之属与共一类，造诸恶缘，种地狱罪缘。」因此亲近善知识能成就圆满梵行。

在《根本说一切有部毘奈耶杂事》(卷三十八)记载佛告阿难：「阿难陀勿作是语，善知识者是半梵行，何以故善知识者是全梵行？由此便能离恶知识，不造诸恶，常修众善，纯一清白，具足圆满梵行之相。由是因缘，若得善伴与其同住，乃至涅槃，事无不办，故名全梵行。」

在《别译杂阿含65经》(卷四)佛告阿难说：「我以善知识故，脱于生死，是故当知，善知识者，梵行全体。」因此，我们对善知识应亲近、尊重、礼拜、供养和承事。佛是我们最尊贵的上师，最上的善知识，最好的依止，最强有力的护法。我们于佛应该生起净信，于佛所应整齐衣服、恭敬礼敬，合掌长跪，五体投地，头面礼佛足，右绕三匝，以示最高的敬礼。

在《中阿含.食经》(第十一)中佛指出这些相关的连锁因素，展转达到涅槃解脱：「具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

在《杂阿含175经》中佛指出：「犹如有人火烧头衣，当云何救？比丘白佛言：世尊！当起增上欲，殷勤方便，时救令灭。佛告比丘：头衣烧然，尚可暂忘，无常盛火，应尽除断灭。为断无常火故，勤求大师。断何等无常(火)故勤求大师？谓断色无常(火)故，勤求大师；断受、想、行、识无常(火)故，勤求大师。」我们应知这色身是无常的，迟早要死，应生大恐惧，勤求善知识。

佛是众生苦痛的真正大医师，他在波罗奈国仙人住处鹿野苑中时告诸比丘说：「有四法成就，名曰大医王者，所应王之具，王之分。何等为四？一者善知病；二者善知病源；三者善知病对治；四者善知治病已，当来更不动发(病不复发)。云何名良医善知病？谓良医善知如是如是种种病，是名良医善知病。云何良医善知病源？谓良医善知此病因风起，癖阴起(久癖成病)，涎唾起，众冷起，因现事起，时节起；是名良医善知病源。云何良医善知病对治？谓良医善知种种病，应涂药，应吐，应下，应灌鼻，应熏，应取汗，如是比种种对治；是名良医善知对治。云何良医善知治病已，于未来世永不动发？谓良医善治种种病，令究竟除，于未来世永不复起；是名良医善知治病，更不动发。」

如来，应，等正觉为大医王。成就四德，疗众生病，亦复如是。云何为四？谓如来知此是苦圣谛如实知，此是苦集圣谛如实知，此是苦灭圣谛如实知，此是苦灭道迹圣谛如实知。诸比丘。彼世间良医于生根本对治不如实知；老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治不如实知。如来，应，等正觉为大医王。于生根本知，对治如实知；于老，病，死，忧，悲，恼苦根本对治如实知。是故如来，应，等正觉名大医王。」这位能为我们去除众苦的才是真正的善知识。(见《杂阿含389经》)

## 2. 听闻佛法

在《增一阿含经卷第28听法品》里佛说：「随时听法有五功德：随时承受不失次第。云何為五？（1）未曾闻者，便得闻之。（2）以得闻者，重讽诵之。（3）见不邪倾。（4）无有狐疑。（5）即解甚深之义。随时听法有五功德。」

佛说：「闻为今世利，妻子昆弟友，亦致后世福，积闻成圣智。」（北传法句经65偈）闻法不止於今世获得大利益，并影响兄弟妻子及朋友，亦将於后世因闻法的缘故，生起正解脱知见。

闻法是七圣财之一，在《增壹阿含经》里提道：「信财、戒财、惭、愧亦财、闻财、施财、慧为七财。」这是佛指出修行人所拥有的七种财富。因这些圣道之财富而得度生死的苦海。

在《杂阿含25经》里佛说：「若闻色是生厌离，欲灭尽，寂静法，是名多闻。如是闻受、想、行、识，是生厌离，欲灭尽，寂静法，是名多闻比丘，是名如来所说多闻。」多闻是要多听如何消除对五蕴的执著，生厌离，欲灭尽的寂静之道，使人得到究竟的安乐与解脱於生老病死苦，这才是无量的功德。

在《增一阿含经卷第33等法品1》里佛说：「比丘。复有二人。云何为二。彼有一人。闻法解其义。彼第二人。闻法不解其义。彼人闻法解义者。於此人最尊第一。比丘。复有二人。云何为二。彼有一人闻法。法成就。彼第二人不闻法。法不成就。彼人法。法成就者。於此人第一。比丘。复有二人。云何为二。彼一人闻法能堪忍修行。分别护持正法。第二人不能堪忍修行其法。彼能修行法者。於此诸人最尊第一。犹如牛有酪。由酪有酥。由酥有醍醐。最为第一。无能及者。此亦如是。若有人能修行者。此人最为第一。无能及者。」

## 3. 如理思惟

佛陀告诉询问的婆罗门伤歌逻说：「假使有一个水盆，若水染有红色或青色，就不能把原来的脸色反映出来。同样的，人心若为贪欲所染，因为心不清净，将无法洞察真相。若水被烧开而沸腾，也不能把原来的脸色反映出来。同样的，人心若为瞋恚所烧，因为心不清净，将无法洞察真相。若水盆浮满水草，也不能把原来的脸色反映出来。同样的，人心若为愚痴所盖，因为心不清净，将无法洞察真相。.....同样的，人心若不为贪欲所染，不为瞋恚所烧，不为愚痴所盖，随时都能把真相反映出来。」（[相应部46.55]伤歌逻）要能对诸现象有正见，我们必须消除内心的污垢。

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。」由正念的生起，才能对意门所引起的执著，依正法来对治，才能舍弃烦恼。

正见是指能正确地见到苦，苦生起之因、苦之灭和苦灭之道。要是不能如实见到苦，因此就不知苦，也就不能见到苦生之因，更遑论苦之灭与苦灭之道了。

佛说：「诸比丘！愁、悲、苦、忧、恼由何而生？由何而现耶？诸比丘！于此处有无闻之凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识，不知善知识之法，不顺善知识之法。以观色是我，我以色有，我中有色，色中有我。彼人于色变易、变异，彼人因有色之变易、变异而生愁、悲、苦、忧、恼。观受是我，我以受有，我中有受、受中有我。……观想是我，我以想有，我中有想，想中有我。……观行是我，我以行有，我中有行，行中有我。……观识是我，我以识有，我中有识，识中有我。彼人于识变易、变异、彼人因有识之变易、变异而生愁、悲、苦、忧、恼。（《相应部·蕴相应·自洲品1经》）

无闻凡夫以邪见故，见五蕴是我，属于我，因而生起我见与我随见，于变易的五蕴，产生愁悲苦忧恼。五蕴的变易，是我们所要认知的最重要的道理，即是无常，也是认知自己的第一步。

从认知无常，我们才会感受到无常变迁的苦，这才是认知自己的第二步。

一个行者若照着上述佛说的去观五蕴，至少能证初果，七往返天上人间，就能证阿罗汉果。正见是能见到五蕴是五蕴，即是色、受、想、行、识而已，只是法而无他物，非人、非我、非我所、非我中蕴、非蕴中我。并以所有五蕴的过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近等十一种情况如实知见这五蕴是因缘生，因缘灭；五蕴是现象而已，并无作者，也无受者。

愚痴无闻众生执着识是我，或执着死后去一个天国或佛国，这些都是属于邪见，因此死后又再转世投胎受报去了。

在《杂阿含962经》里谈到“十四无记”：「佛告婆蹉种出家：若作是见：

(1)世间常。此则真实，余则虚妄者，此是倒见，此是观察见，此是动摇见，此是垢污见，此是结见。是苦，是阂(障碍)，是恼，是热，见结所系。愚痴无闻凡夫于未来世，生、老、病、死、忧、悲、恼苦生。婆蹉种出家。若作是见：

(2)世间无常。

(3)(世间)常无常。

(4)(世间)非常非无常。

(5)(世间)有边。

(6)(世间)无边。

(7)(世间有)边无边。

(8)(世间)非有边非无边。

(9)是命是身。

(10)命异身异(身与命分开)。

(11)如来有后死(死后有)。

(12)(如来)无后死(死后无)。

(13)(如来)有无后死(死后有与无)。

(14)(如来)非有非无后死(死后非有非无)。此是倒见。乃至忧、悲、恼苦生。

那些执着于十四无记的都对理解佛说的道理无益，对梵行无益，也非正知正见，不正向涅槃。同时执持于这些的人都还有色的见，还受五蕴的束缚，还有贪欲的火在燃烧着。佛与阿罗汉们就像不增添薪草的死火堆一样，火并不去到任何地方。对涅槃的认识也应如是。

有智慧的弟子现观诸蕴的生灭，不执持有一个常恒不变的我受善恶之报，在生命完结时，放下一切的颠倒见而涅槃寂灭，不再回来受苦。由此可知，正见是智慧的培育，它是与无明背道而驰的。

正见正思惟是智慧的培育，配合择法与精进，加上正念与正定，就能生起观照五蕴法的正确智慧，能把五蕴解剖为名法与色法的名色分辨智，观察名法与色法出现的原因的缘摄受智，和以无常、苦、无我三相来观照名色法所生的三相思惟智。

凡夫都是被众多的人事与物所困，因为执著於这些为我或我所拥有，对变易的现象产生强烈的执取，而生起苦恼。因此佛说：「於色爱喜者，则於苦爱喜，於苦爱喜者，则於苦不得解脱。（於色不知、）不明、不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦，爱喜苦者，则於苦不得解脱。」（《杂阿含5经》）

在《杂阿含4经》里记载佛言：「比丘！於色若知、若明、若断、若离欲，则能越生、老、病、死怖。诸比丘！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、若断、若离欲贪，心解脱者，则能越生、老、病、死怖。」

世间人缺乏正见，被邪见(Ditthi)稠林所重重围困住，不能对世间有如实的知见。因此上自国王总统，下至凡夫庶子，常为自己的邪见所困惑扰乱，言行也因而不正。世间人多具邪信，信奉各种神祉，有些虽有皈依，但不持戒，若遇到重大的挫折和苦恼，才来佛庙焚香礼拜，祷告佛菩萨祈请保佑。他们心中对佛的观念是把他当神一样看待，而不是当佛是正等正觉者。

正见有两种；世间与出世间。世间正见是知道有善有恶，有业有报，有前生今世，有凡夫有圣者。出世间正见是指能正观四圣谛，即能正确地见到苦，苦生起之因、苦之灭和苦灭之道；要是不能如实见到苦，因此知见不正，就不知苦，也就

不能见到苦生之因，更遑论苦之灭与苦灭之道了；此外，还要能正观缘起，以及以三法印正观一切现象及名色法。

邪见是不善法，在佛法上也叫做邪见漏(Āsava)，邪见暴流(Oghā)，邪见取(Upādānā)，邪见随眠(潜在倾向Anusaya)，邪见结(Samyojanāni)，邪见烦恼(Kilesa)等。

邪见是肯定出现在四种与邪见相应的贪根心里，它是一种对五蕴(色、受、想、行、识)执着的不善心所，[阿毗达摩论]解释它是一种错误见解。其特相是不明智地分析事物，作用是错误地认为行法是常，是乐，是有我，是净。它的现起是错误的理解或相信，近因是不愿见圣者等。

要澈底破除这些邪见，要从三个层次来解决；(1) 认知我是五蕴，和五蕴的变易；(2) 要能感受到五蕴无常变迁的苦；(3) 要会观照五蕴现象的因果关系，证知‘无我’。

修行佛法先要有正信，这是通过理解教法之后所生的智慧的信，不是迷信。迷信者信鬼神的力量，占卜问吉凶，求签问乩童，不去听闻佛法，不研读佛经，更不修八正道。

《杂阿含22经》里佛言：「当观知诸所有色，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；彼一切悉皆无常。正观无常已，色爱即除，色爱除已，心善解脱。」

正见是要能明白现象无常的真理，由观察周遭的人、事与物的变化而领悟生、老、病、死；或生、住、异、灭；或成、住、坏、空的变化过程。佛法概括地说‘诸行无常’，佛陀是要我们明白世间的一切皆是无常，没有永恒不变的真理。

佛对波斯匿王言：死亡像四座大山(老、衰、病、死)从四方面压来，无人能倖免。( [相应部3.25山之比喻] Pabbatopama Sutta) 就算波斯匿王出动象军、马军、步兵、军师、或以国库藏金来贿赂等，亦无能制止死王。波斯匿王听了，对世尊说：「世尊！面临这种情况，没有什么待办的事。唯有信奉三宝，但愿尽有生之日，布施行善，累积功德。」

要修习八支圣道，每一位行者要具足什么条件呢？在《相应部.道相应》里佛陀举出七个有利的条件：

- (一) 善友；
- (二) 戒具足；
- (三) 志欲具足；
- (四) 我具足；
- (五) 见具足；
- (六) 不放逸具足；
- (七) 如理作意具足。

这些是修习圣道的先驱前相。（《相应部. 道相应40-90经》）

#### 4. 法次法向

这次第是有信、正见、正思惟、三学（戒、定、慧学）、十二甘露门、三解脱门。

#### 信

信是跨向圆满菩提的第一步，信能度脱疑惑，心中清净，相信说法者所说的道理而不挑剔，并能信受皈依，严守戒条，降伏我慢，增长功德。《增壹阿含经》记载：「信财、戒财、惭、愧亦财、闻财、施财、慧为七财。」这里佛指出修行人所拥有的七种财富，信为第一财。《迦罗摩经》羯腊摩经Kalama Sutta)里佛提到应用十法思惟辨别后，若合理才接受。

#### 正见

佛在[大念处经]开示道：「然，诸比丘！正见者何耶？诸比丘！如实知苦，知苦之集，知苦之灭，知至苦灭之道，诸比丘！此名为正见。」正见是对四圣谛的正确了解，它是智慧修持的一部分，正见的生起，无明就断了，就能解除缠结。佛在[相应部. 谛相应]中开示道：「如果不了知四圣谛，就不能证悟涅槃，不能解脱生死轮回。」正见是能对这些苦，苦因的各种行法(组合法，因缘法)加以观照而了知它们是因缘生，因缘灭，它们的本质是无常、苦、和无我。但凡夫因为四颠倒见的缘故，不能如实知苦，把苦当成乐。又不能如实照见世间的无常相，把无常当成常。又不能如实照见身里的不净，把不净当成净。又不能如实照见无我的名色法，把无我当成是我。是故在[增支部. 卷四]里佛言：「此法为智者说，非为愚者。」

#### 正思惟

佛在[大念处经]说道：「复次，诸比丘！正思者何耶？无欲之思，无害之思，无害之思，诸比丘！此名为正思。」有三种正思惟：(1)无欲：无欲之思或出离之思(Nek-khama)，(2)慈：无害之思(abyāpāda)，和(3)悲：无害之思(avihimsā，思sankappa)。觉音在[清净道论]中说：「与正见相应而破除邪思惟之心的决定于涅槃为「正思惟」。」正见与正思惟是属于慧学的部分。

#### 三学

三学即是八正道，正语、正业、正命的三法包含在戒学中。正精进（正方便）、正念、正定的三法包含在定学中。正见、正思惟（正志）的二法包含在慧学中。它的开展就是三十七菩提分法：四念处，四正勤，四如意足，五根，五力，七菩提分，和八正道分。八正道(Ariya atthāṅgika magga)不是依照正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定的次第来每

一条个别学，它们应该一起学，初学者偏重中间四条，逐步掌握把八正道修习圆满，在最高的程度，一个行者能同时照顾到八个。这八正道是修行的实践，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。

## 第一种方法

在[中阿含]的[惭愧经]里举出修行的次第是：「若比丘有惭有愧，便习爱恭敬；若有爱恭敬，便习其信；若有其信，便习正思惟；若有正思惟，便习正念正智；若有正念正智，便习护诸根；护戒；不悔；欢悦；喜；止；乐；定；见如实；知如实；厌；无欲；解脱；若有解脱，便习涅槃。」

这种修行道的次第是：有惭有愧→爱恭敬→信→正思惟→正念正智→护诸根→护戒→不悔→欢悦→喜→止→乐→定→见如实→知如实→厌→无欲→解脱→涅槃。

有惭有愧是自己的善根；爱恭敬乃是对法师、善知识、贤者的敬爱态度；然后对他们所开示的佛法生起信心；听闻正法後，思惟法义；培养正念正智；平常生活守护自己的六个根门及守持五戒八戒沙弥戒乃至比丘戒；因为持戒清淨所以心中无有後悔；对自己的修行生起欢悦心；进而修习禅定而得定(喜→止→乐→定)；再进而修观而得照见诸名色法的实相；然後生起道果的智慧，真实地知道唯有厌离三界才能出离，因此於欲望产生警觉心，常念无欲，心善於择法，解脱於欲望，而得心解脱，修习观照三界如火宅，只有苦而没有乐，並观照诸心法及行法的过患，修习慧观而得解脱智乃至涅槃。

## 第二种方法

在[中阿含. 食经]里举出修行道的次第是：「如是善人具已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

这种修行道的次第是：善人→亲近善知识→闻善法→生信→正思惟→正念正智→护诸根→护戒→三妙行→四念处→七觉支→明解脱→明解脱展转具成。

因为过去世的善根，今生得以生而为善人，得以亲近善知识，方能听闻正法，对所闻正法生起信心，然後于所闻之佛法的正法律起正思惟，培育正念正智，进而守护六个根门及学习受持五戒八戒沙弥戒乃至比丘戒，以致有身妙行，口妙行及意妙行，修习四念处（身、身观念处，受、受观念处，心、心观念处，法、法观念处），进而修习七觉支，乃至心中生起明，破除对三界的愚痴见解，破除对诸行法（名色法）的愚痴执取而展轉進階（由初果、二果、三果、四果）达到解脱。

### 第三种方法

在[杂阿含346经]里佛言：「以惭愧故不放逸；不放逸故恭敬顺语为善知识；为善知识故乐见贤圣，乐闻正法，不求人短；不求人短故，生信顺语，精进；精进故不掉，住律仪学戒；学戒故不失念，正知住不乱心；不乱心故正思惟，习近正道，心不懈怠；心不懈怠故不着身见，不着戒取，度疑惑；不疑故不起贪恚痴；离贪恚痴故堪能断老病死。」

这种修行道的次第是：惭愧→不放逸→恭敬顺语为善知识→乐见贤圣，乐闻正法，不求人短→生信，顺语，精进→不掉，住律仪，学戒→不失念，正知，住不乱心→正思惟，习近正道，心不懈怠→不着身见，不着戒取，度疑惑→不起贪恚痴→断老病死。

善人才会有惭愧，知道分辨善恶，不造作诸恶行，故能行为不放逸，遇到善知识时，对善知识恭敬承事，随顺善知识的语言去修，心中乐于见到贤圣之人，以及听闻佛法时不起挑剔之心，生起正信，顺着教导善知识教导精进修行，心不掉悔，常住律仪（身律仪、语律仪、意律仪），行为如法，心不掉乱，有正知正念，常正思惟修习八正道，断除五下分结的前三结戒取、疑、及身见而证初果，再削弱贪与瞋二结而证二果，然后再断除贪瞋二结而证三果，最后灭尽五上分结（色爱、无色爱、掉悔、我慢、无明）而证四果，体证涅槃（贪瞋痴的熄灭），而究竟解脱于老病死苦。

虽然佛在三个不同的场合讲解略有不同内容的修行法，事实上它们都是向涅槃与解脱的方向朝进。这里我们应该明白佛陀说法的一致性，那就是：亲近善知识→信三宝→正思惟业报、苦→学戒→惭愧→护根→修定→修慧。

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。

### 十二甘露门

#### 四禅门-----

多闻圣弟子离欲，离恶不善之法。至得第四禅成就游。彼依此处。观法如法。彼依此处。观法如法。住彼得漏尽者。或有是处。若住彼。不得漏尽者。或因此法。欲

法。爱法。乐法。靖法。爱乐欢喜。断五下分结尽。化生于彼而般涅槃。得不退法。终不还此。

#### 四无量门-----

多闻圣弟子心与慈俱。遍满一方成就游。如是二三四方。四维上下。普周一切。心与慈俱。无结无怨。无恚无诤。极广甚大。无量善修。遍满一切世间成就游。如是悲。喜心与舍俱。无结无怨。无恚无诤。极广甚大。无量善修。遍满一切世间成就游。彼依此处。观法如法。彼依此处。观法如法。住彼得漏尽者。或有是处。若住彼。不得漏尽者。或因此法。欲法。爱法。乐法。靖法。爱乐欢喜。断五下分结尽。化生于彼而般涅槃。得不退法。终不还此。

#### 四无色门-----

多闻圣弟子度一切色想。乃至非有想非无想处成就游。彼于此处。观法如法。彼于此处。观法如法。住彼得漏尽者。或有是处。若住彼。不得漏尽者。或因此法。欲法。爱法。乐法。靖法。爱乐欢喜。断五下分结尽。化生于彼而般涅槃。得不退法。终不还此。  
是谓如来。无所著。正尽觉成就慧眼。见第一义。说有一法。若圣弟子住漏尽无余。得心解脱

### 三解脱门

1. 随观无常而生起无相解脱门，这种行者信根增盛，胜解多。
2. 随观苦而生起无愿（无作）解脱门，这种行者定根增盛，轻安多。
3. 随观无我而生起空解脱门，这种行者慧根增盛，知多。

### 正确的方法才会有成果

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，不能胡里糊涂盲修瞎练。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，问一问自己，我修了这一阵子，有进步吗？我比六个月前进步还是退步了？问题出在那里？我能找谁来商量一下等等。若能常常这样如理思惟，修行才会进步，才会有成果。

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。

我们那么到达证悟的日子是很漫长的，其中还隐藏着堕落到恶道遭受长久痛苦的危险。

我们应常配合思惟人身难得，佛法难闻的道理。

试想想若人生只有六十年，我们都花费了二十年的时间睡觉，小孩时用了六年，读书花了十二年至十六年，接下来为家庭与事业忙碌而花费了其余的人生，毫无时间修行，死后去了恶道。因此是不是有必要为自己着想，并以最少的时间，作精密与正确的修行呢？地狱、饿鬼、畜生道及长寿天神等众生都无能修行，只有人才有资格修行，这是佛从兜率天投生人间的原因。因此能生为人是很殊胜的，佛言能生为人极为稀有，就如百年盲龟颈项入漂浮于海面的木轭孔一般稀有，我们生为人又幸遇三宝，那又更稀罕了。世间财富权位名誉都是无常，死了又带不去，追求那些真是愚蠢。若生在天界，在享尽天界的荣华富贵死后也难免因善业耗尽而堕落在三恶道中。

解脱道的行者包括所有声闻乘的修行人。不是每一个人都要走菩萨道而求取无上菩提的，一些初接触佛法的人，若是没有宿世的善根，一听到要守戒，就已经没有兴趣了。要他发大菩提心，于长劫勤苦修行，那就更难了。佛的本意只是要众生认识到轮回的苦，把道理说给稍有理智的人听，先求度自己，他从来也没逼任何一个人去修行，或是去行菩萨道度众生，他只是度有善根的人依声闻而解脱。

## 人身难得，佛法难闻

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，才能入道。做人要是能修梵行，堪受佛法，要能克服八种困难与八种非时，这在《中阿含》的《八难经》里提道：

「尔时世尊告诸比丘。人行梵行而有八难八非时也；

云何为八？若时如来、无所著、等正觉、明行成为、善逝、世间解、无上士道法御、天人师、号佛、众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，

(1) 彼人尔时生地狱中，是谓人行梵行第一难第一非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，彼人尔时

(2) 生畜生中，

(3) 生饿鬼中，

(4) 生长寿天中，

(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(第二至)第五难(第二至)第五非时。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，彼人尔时

(6) 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。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，出世说法，趣向止息，趣向灭讫，趣向觉道，为善逝所演，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，

(7) 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。

复次若时如来无所著等正觉明行成为善逝世间解无上士道法御天人师号佛众佑，

(8) (佛) 不出于世，亦不说法，……是谓人行梵行第八难第八非时。……」

故此要能遇到佛法修行是很稀有的事。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。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，若是有无上善根的徒弟，发了无上的菩提心，要修行达到无上正等正觉的果位，佛也会给予授记，未来必定成佛，就如佛授记弥勒菩萨一样。

克服了八难八非时，一个行者决定行解脱道的话，应该依上述所提的方法修。虽然佛在三个不同的场合讲解略有不同内容的修行法，事实上它们都是向涅槃与解脱的方向朝进。就是：亲近善知识→信三宝→正思惟业报、苦→学戒→惭愧→护根→修定→修慧。

## 解脱道修行人

解脱道修行人有以下几种，如表所示：

解脱道修行人

	修行人	慧增上	定增上	信增上
定	阿罗汉： 不退 不动	慧解脱 见到 信解脱	俱解脱 身证	信解脱

慧 增 上	向阿罗汉： 升进 实住 护法 思法 退法	见	身	信
戒 增	阿那含 中般涅槃 生般涅槃 无行般涅槃 行般涅槃 上流色究竟	到	证 身	解
上	向阿那含： 一种	见	身	
	斯陀含	到	证	脱
	向斯陀含： 家家	见	身	信 解
	须陀洹：七有	法行	到 证	信行 脱
	向须陀洹		法行	

## 四双八辈

解脱道里的四双八辈行者是：向须陀洹，须陀洹，向斯陀含，斯陀含，向阿那含，阿那含，向阿罗汉，阿罗汉，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》八九二经所示：

「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：「何等为增上意学？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，光辉曜晔，夜将向旦，来诣佛所，稽首作礼，却住一面，白曰：世尊！尊者舍利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：）舍利子！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》的这个排法可以跟第十八章里的二十亿耳沙门的证道偈相应。读者可自行思惟。

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，此七法修习满足淨信者，谓心解脱。智者谓慧解脱。贪欲染心者，不得、不乐。无明染心者，慧不清淨。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。」

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，淨解脱身作证成就遊，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，是无量空处成就遊，是谓第四解脱。复次，度一切无量空处，无量识处，是无量识处成就遊，是谓第五解脱。复次，度一切无量识处，无所有处，是无所有处成就遊，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遊，是谓第七解脱。复次，度一切非有想非无想处想，知灭解脱，身作证成就遊，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，顺逆身作证成就遊，亦慧观诸漏尽者，是谓比丘阿罗訶，名俱解脱。」

## 十波罗蜜

修行人要成就的是十波罗蜜。波罗蜜Pāramī是Parama和ī组成的，Parama指最优越，意即菩萨。Para意即成就或保护，或彼岸，mi意放置，即是菩萨把众生放置在涅槃彼岸。波罗蜜是通过掌握悲(大悲心)智(方法善巧智)双运的美德而培育起来的，它有十种：即是布施(dāna)，持戒(sīla)，出离(nekkhamma)，智慧(Paññā)，精进(Vīriya)，忍辱(khanti)，真实(sacca)，决意(adhitthāna)，慈(mettā)，和舍(upekkhā)。

在十波罗蜜里，布施有助于持戒，而且布施较持戒易于修持，但它的成果比不上持戒；持戒能净化施者(与受者)，布施能带来财富，而持戒能再投生到人间天界；持戒后易得禅定，故能出离欲染烦恼而达到清净；出离后心清净易于生定，产生智慧，智慧又要靠精进力才能圆满；有精进的行者才能忍受诸苦难；有忍辱的菩萨只说真实的话语；通过真实，菩萨决意不移地修诸波罗蜜；决意后才常以慈心为众生谋福利；最后舍是以平等无分别的态度来修持。

### 一：布施

布施波罗蜜是以自己所拥有的物品施与他人的舍思(cetanā)，它的相是舍弃。作用是在执行时能消除对施物的执着，在成就时是能获得财富。它的现起是不执着，心从执着中解放。它的近因是有可施物。布施有物施(财施)和法施，无畏施是对生命与财物的保护。布施时要有三种清净思，即施前快乐，施时心清楚与清净，施后欢喜。受施者也要具有三种清净思，即无贪或修持离贪，无瞋或修持离瞋，无痴或修持离痴。这样清净的布施的福报是无量的。

以下用在《佛说分别布施经》里，佛为阿难说的十四种布施来解释。何等为十四呢？。一者于病苦人而行布施，这可获两倍的福报；二者于破戒人而行布施，这可获百倍的福报；三者于持戒人而行布施，这可获千倍的福报；四者于离染着的人而行布施，这可获万倍的福报；五者于向须陀洹行者布施，这可获无量的福报；六者于须陀洹果而行布施，因为布施给向须陀洹可获无量的福报，何况须陀洹果；七者于向斯陀含行者布施，这可获无量的福报；八者于斯陀含果而行布施，因为布施给向斯陀含可获无量的福报，何况斯陀含果；九者于向阿那含行者布施，这可获无量的福报；十者于阿那含果而行布施，因为布施给向阿那含可获无量的福报，何况阿那含果。十一者于向阿罗汉行者布施，这可获无量的福报；十二者于阿罗汉果而行布施，因为布施给向阿罗汉可获无量的福报，何况阿罗汉果。十三者于诸缘觉而行布施，这可获无量的福报；十四者于如来应供正等正觉而行布施，因为布施给缘觉可获无量的福报，何况如来应供正等正觉。

佛又说应对七众布施。一者施佛时的诸比丘众；二者施佛灭后诸比丘众；三者施佛灭后比丘尼众；四者施佛灭后比丘比丘尼二众；五者施佛灭后游方行化诸比丘众；六者施佛灭后游方行化比丘尼众；七者施佛灭后游方行化比丘比丘尼二众。

佛又指出有四种布施清净：一者能施清净即无受者，二者所施清净即无受者，三者能受清净即无施者，四者所受清净即无施者。

什么是能施清净即无受者呢？这是施者不取相，身、口、意业清净，正命清净见亦清净，如是具足即无施者相，以无施故即无受者。因为离这些相即施者受者皆清净。若是布施者有所见相，即身口意三业不清净，命亦不清净见亦不清净，即有能施相。

什么是所施清净即无受者呢？若受施者三业清净，命清净见清净，如是具足即无所施相，因为离这些相即所施清净。若受者身、口、意业不清净，命不清净见不清净，即有所施相。

什么是能受清净即无施者呢？从受者来说，若受者身口意三业不清净，命不清净见不清净，即有能受相。若受者离这些相是能受清净即无施者。

什么是所受清净即无施者呢？从施者来说，若施者三业清净，命清净见清净，即无所施，由离施故即无所受，是故所受清净即无施者。

布施的果报有五：

1. 他在人们眼里可亲、有魅力；
2. 他得善士的景仰；
3. 他的善名广传；
4. 他不偏离家主的正当责任；
5. 身坏命终时，他重生善趣、天界。——（[增支部]5.35）

布施物有七，出世间福也有七，这在[中阿含][世间福经]里佛说：

「周那，有七世间福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。云何为七？

1. 周那，有信族姓男、族姓女，施比丘众房舍、堂阁，周那，是谓第一世间之福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。
2. 复次，周那，有信族姓男、族姓女，于房舍中施与牀座、氍毹、毳蹬、毡褥、卧具，周那，是谓第二世间之福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。
3. 复次，周那，有信族姓男、族姓女，于房舍中施与一切新净妙衣，周那，是谓第三世间之福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。
4. 复次，周那，有信族姓男、族姓女，于房舍中常施于众朝粥（第四世间之福）；
5. 中食（第五世间之福）；

6. 又以园民供给使令（第六世间之福）；
7. 若风雨寒雪，躬往园所，增施供养，诸比丘众食已，不患风雨寒雪沾渍衣服，昼夜安乐禅寂思惟，周那，是谓第七世间之福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。

周那，信族姓男、族姓女已得此七世间福者，若去若来，若立若坐，若眠若觉，若昼若夜，其福常生，转增转广。周那，譬如恒伽水，从源流出，入于大海，于其中间转深转广，周那，如是信族姓男、族姓女已得此七世间福者，若去若来，若立若坐，若眠若觉，若昼若夜，其福常生，转增转广。」

「于是，尊者摩诃周那即从坐起，偏袒右肩，右膝着地，长跪叉手白曰：世尊，可得施設出世间福耶？」

「世尊告曰：可得。周那！更有七福出于世间(出世间福)，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。云何为七？」

1. 周那，有信族姓男、族姓女，闻如来、如来弟子游于某处，闻已欢喜，极怀踊跃，周那，是谓第一出世间福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。
2. 复次，周那，有信族姓男、族姓女，闻如来、如来弟子欲从彼至此，闻已欢喜，极怀踊跃，周那，是谓第二出世间福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。
3. 复次，周那，有信族姓男、族姓女，闻如来、如来弟子已从彼至此，闻已欢喜，极怀踊跃，以清净心躬往奉见（第三出世间福），
4. 礼敬（第四出世间福），
5. 供养（第五出世间福），既供养已，
6. 受三自归于佛、法及比丘众（（第六出世间福）），
7. 而受禁戒，周那，是谓第七出世间福，得大福佑，得大果报，得大名誉，得大功德。

周那，信族姓男、族姓女若得此七世间之福及更有七出世间福者，其福不可数，有尔所福，尔所福果，尔所福报，唯不可限、不可量、不可得大福之数。」

## 二：持戒

持戒波罗蜜也是以思为主要因素，它还包括三离(离身恶行，离语恶行，离邪见)，无贪，无瞋，无痴，念，慧，精进，诸心与心所。戒的相是防护人的身语业，使导向善处；它的作用是防范；它的现起是身语意之清净，当智者省察戒时，会知觉它是清净三业；它的因是惭(羞于作恶)与愧(惧怕作恶)，听法是戒的远因。

有戒行者因彼正念而得大富，有好名声，在圣者中有自信，临终不后悔，而且死后生在人中或天界。最重要的是戒清净带来喜悦，身心轻安生起，引发定，而得如实知见，以证悟涅槃。

在[预流相应]百手品第六破戒(一)

经中记载佛言：「居士，汝于圣者之所乐，不破，不穿，不杂杂染，不穢，离脱(解脱)，智者所赞，不执取(无渴爱与邪见污染)，能发三摩地(定)之戒。」

佛举出具足这七点者，戒清净能生定。戒有在家戒的五、八、十戒、梵行五戒，活命八戒(也叫初梵行戒，即身三，口四和正命戒。)出家众戒有沙弥与沙弥尼十戒、式叉摩那(正学女)戒(sikkhamana正在受特别训练的年长沙弥尼，受完二年再受比丘尼戒。)、比丘戒和比丘尼戒等。

在[长部·涅槃经]中记载佛陀在巴连弗城外教导居士们说持戒的五种功德：

1. 得大名誉。
2. 得有惭、有愧、正信、精进、多闻、正念、智慧之七圣法财。
3. 持戒者在亲近僧团等清净人士住处时不会羞惭却步。
4. 持戒者在临终不昏昧苦恼。
5. 持戒者可由其心清净，死后得以往生善趣六层欲界天中。

佛又告诸清信士：「凡人持戒，有五功德：何谓为五？」

- 一者诸有所求，辄得如愿；
- 二者所有财产，增益无损；
- 三者所往之处，众人敬爱；
- 四者好名善誉，周闻天下；
- 五者身坏命终，必生天上。」（[长阿含经]卷二）

对于比丘众，佛说以十事功德之故，佛为诸比丘众说禁戒：

1. 承事圣众，
2. 和合将顺，
3. 安稳圣众，
4. 降服恶人，
5. 使诸惭愧比丘不令有恼，
6. 不信之人使立信根，
7. 已有信者倍令增益，
8. 於现法中得尽有漏，
9. 令后世诸漏之病皆悉除尽，
10. 复令正法得久住世。（[增壹阿含经]卷42结禁品46.1）

这是比丘二百二十七戒的功德，佛欲使比丘众勤求方便成就禁戒。

佛又说：「由戒生定，由定生慧，由慧得解脱」。（[长部. 涅槃经]）  
戒定慧学是每一位修行人必学的，修习圆满者，将得解脱於生老病死苦。

佛又说：「若人活百年，破戒不修定，不如活一日，持戒与修定。」（[南传法句经]110偈）

[清净道论]也这么说：「由戒清净则心清净，由心清净则见清净，乃至于度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净，智见清净究竟解脱。」

### 三：出离

出离波罗蜜是出离心识(viññāna)与心所(cetasika)它的相是舍弃对欲乐的欲求与出离欲界；它的作用是看透欲乐与生命的不圆满；它的现起是远离欲乐的欲求与欲界；它的近因是悚惧智。出家则是出离波罗蜜的基础，再修习四十业处的一种以证禅那(Jhana)来成就此波罗蜜。

### 四：智慧

智慧波罗蜜的智慧是一种心所，由慧与根组成。慧是能深刻透视诸法实相，了解四圣谛与三法印等。根是能克服无明与愚痴。它的相是透视诸法实相；它的作用是像明灯；它的现起是不混乱；它的近因是定力。共有三种智慧，那就是思所成慧，闻所成慧，与修所成慧。思所成慧包括世俗的知识，佛学知识包括对欲、色、无色界，布施，持戒，止观，五蕴等的思考，菩萨所修的行舍智(观智)还未导致道智。闻所成慧是把所闻的佛法内容(三十七道法)以正念，精进与智慧来分析探讨，以成就自己的智慧，及帮助其它行者。修所成慧是依修观而体证的智慧，以了解五蕴等究竟法的特相与共相，以三法印来观照并舍弃对它们的执着。

### 五：精进

精进波罗蜜是身心持续不断的努力，培育修持以证得道果智与一切知智。它的相是奋斗，它的作用是支持与提升，精进使不松懈；它的现起是对抗昏沉与软弱；它的近因是悚惧智(对生老病死，轮回，与恶道危险的惧畏而生之智)与八精进(修补袈裟前与后，远行前与后，病时与复原后，得不足够食物与得足够食物的八种激发精进的想念。)在菩萨未证得禅那时，精进地做布施等善行，帮助和利益众生，修持忍辱，散播慈悲，坚持真实，决意不怕牺牲生命，对欲乐倾向出离。当他成就禅那时，他致力使他人体验他所体验的喜，乐，宁静，定和如实知见的智慧。虽受世间八法的污染而不动摇是舍波罗蜜。菩萨精进的修习以上的波罗蜜从发愿到成佛，必须勤奋地累积这些资粮，因此唯有依赖精进才能达到圆满。

佛说：「莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器，凡福充满，从纤纤积。」（[北传法句经]290偈）功德是从一点一滴做起的，所以不要因为是小功德就不为。

佛说：「我于二法依止多住：云何为二？

（一）于诸善法，未曾知足；

（二）于断（正断烦恼）未曾远离。

于善法不知足故，于诸断法未曾远离故，乃至肌消肉尽，筋连骨立，终不舍离，精勤方便，不舍善法，不得未得，终不休息；未曾于劣心生欢喜，常乐增进，升上上道，如是精进住故，疾得阿耨多罗三藐三菩提等。」（[杂阿含987经]）。

除了积极行善之外，我们还要精勤地断除内在的烦恼，它们才是我们最大的敌人。因此佛为菩萨时於此二法，终不休息，常乐增进。直到成佛为止。乃至成佛，还为盲眼的阿那律陀(Anuruddha)穿针，并为一位要病死的老比丘清洁尿粪，换上乾淨的袈裟，并为他做临死前的开示，帮助他证果。

佛又说：「信善作福，积行不厌，信知阴德，久而必彰。」（[北传法句经239偈]）作福的功德，久而才明显。只有修行的人自己心中明了。

## 六：忍辱

忍辱波罗蜜是修持忍耐，它生起时是以无瞋为主的心所与心识。它的相是忍耐；它的作用是克服任何可意与不可意感官事物（六尘）的影响力；它的现起是耐心接受这些可意不可意的事物；它的近因是如实知见诸法。修习忍辱的菩萨必须忍受美好与恶待的处境。菩萨修忍辱时，以忍辱仙人的故事（《小部经典Khuddaka Nikaya, 本生经》，三一三经堪忍宗本生谭。）是最高的典范。

在[七处三观经]第24经(大正藏卷2)里佛说：「五恶不忍辱。何等为五？一者多怨，二者多谗，三者多不可意，四者十方不名闻恶行，五者已命尽身堕恶地狱。是为五恶不忍辱者。佛复告比丘：有五善忍辱者：（一）为无有怨，（二）为无有谗，（三）为无有不可意，（四）为有十方名闻，（五）为命尽生天上。」因此忍辱是有很大之功德。

## 七：真实

真实波罗蜜是修持真实语，它是：离心所(Virati-cetasika)或思心所(Cetanācetasika)或慧心所(Paññā-cetasika)。它的相是诚实不欺语；它的作用是指明事实；它的现起是圣洁与美妙；它的近因是身语意三业的清净。真实语有三种：即是取信真实语，许愿真实语和离妄真实语。

## 八：决意

决意波罗蜜的修持，是对心中已决定去做的事，像一座不受狂风动摇的山岳，坚定而稳固。它的相是对修习诸波罗蜜、舍离(Cāga)、善行(Cariya)等不动摇的决心；它的作用是克服与菩萨行对立的恶法；它的现起是坚贞不移的修菩萨行，它的近因是菩萨行。菩萨修的决意有三种：预兆决意，愿望决意与任务决意。

## 九：慈

慈波罗蜜的修持，是为众生谋福利与快乐，它是无瞋心所(Adosacetasika)。它的相是希望众生富足和快乐；它的作用是努力为众生求福利，以及消除瞋恨。它的现起是平静与友善；它的近因是接受众生。不是所有的无瞋是慈，只有在希望众生快乐时的无瞋是慈。

修习慈心而解脱的行者，都能获得十一种利益。这记录在[增支部]的[慈心功德经]里：

「诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益：是那十一种呢？

1. 睡眠安稳；
2. 不做恶梦；
3. 醒觉安稳；
4. 为人所爱；
5. 为非人所爱；
6. 天神守护；
7. 不被火、毒药与武器所伤害；
8. 心易得定；
9. 相貌安祥；
10. 临终不迷惑；
11. 若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。」

佛说：「忿怒不见法，忿怒不知道，能除忿怒者，福喜常随身。」([北传法句经]405偈)

当一个人被忿怒所控制，他已不能控制自己，又怎能知道佛陀的微妙教法？

波斯匿王(Pasenadi)来见佛，对佛说：「我独处思惟：那些以身口意造恶业者，他们是不爱自己。虽然他们会说我爱自己，而实际上他们不爱自己。但那些以身口意造善业者，他们是爱自己，虽然他们会说我不爱自己，而实际上他们是爱自己。为什么呢？他们的所为，正是一个朋友会对另一个朋友所做的，所以他们爱自己。」

己。佛说：大王！正是如此，正是如此。」佛陀同意波斯匿王所说的。（〔相应部I II, 4〕）爱自己的不要做会伤害自己的事，这才是真正的爱自己。

佛说一个人若是做许多世间的功德，但是他做的功德不及一个修慈爱的人的功德的十六份之一。佛说：「比丘们！无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。修慈心解脱者的慈爱照耀，光芒明朗，超越它们。犹如星光的光芒不及月光的光芒的十六份之一。因月光的光芒照耀，光芒明朗，超越它们。尽管如此，无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。.....

犹如雨季的最后一个月里，无云的秋天的天空晴朗，太阳升起后，阳光照耀，光芒明朗，驱除黑暗，尽管如此，无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。」（〔如是语〕27经）。由此可知修慈的功德是极大的。

## 十：舍

舍波罗蜜的修持是舍弃爱与恨，避开苦乐两极端而保持中舍。它的相是对爱恨采中立态度；它的作用是减轻爱与恨；它的现起是减轻爱与恨；它的近因是自业智（自己是自己造的业的主人）。舍并非不关心或漠视，它是以中舍与平稳的态度来对待苦乐，知道苦乐的善与恶因。以上每一个波罗蜜的修持都以大悲心与方法善巧智为基础。

波罗蜜的修持就是上述的学佛的次第的详细开发。

法增比丘, 马来西亚霹雳州高乌崇圣寺, 14/6/2009

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@163.com](mailto: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://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法