

证悟初果的方法

法增比丘 Dhammavaro Bhikkhu

正确的方法才会有成果

学佛陀的人要知道，佛陀说我们就像病人，既然病了那就要看医生，医师有很多，佛陀是所有医师中最好最精明的。好的医师诊断病人，他会很仔细地观察病人，马虎不得，要找到正确的病因，是季节变化？是风寒？是吃错食物？是疲劳损身？或外因伤害等等。然后问病人的一些生活的资料，才能开正确的药剂给病人服用；是要针灸？要发汗？要泻？要吐？或服药？或动手术等等。当医师作了正确的诊断，才采取正确的医疗方法，开正确的药给病人，并要确定病人的病不再复发。而病人一定要服药，才可能会复元，若是不按照医师的吩咐订时服用，或根本不服用的话，那病人是不会痊愈的。同样的道理，修行要能够成功，要有成果，一定要用正确的方法，才能达到预期的成果，头脑绝对不能糊涂。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，就是因为没有正见正思惟法义，没有用正确的方法修行所致。

在[杂阿含 271 经]里佛陀说：「善哉！低舍（Tissa），今当说譬，大智慧者，以譬得解。如二士夫，共伴行一路。一善知路，一不知路。其不知者语知路者，作如是言：我欲诣某城，某村，某聚落，当示我路。时，知路者即示彼路，语言：士夫，从此道去，前见二道，舍左从右前行；复有坑涧渠流，复当舍左从右；复有丛林，复当舍左从右；汝当如是渐渐前行，得至某城。」

佛陀告低舍：其譬如是，不知路者，譬愚痴凡夫。其知路者，譬如来，应（供），等正觉！前二路者，谓众生狐疑。左路者，三不善法。贪，恚，害觉。其右路者，谓三善法；出要离欲觉。不瞋觉。不害觉。前行左路者；谓邪见，邪志（思惟），邪语，邪业，邪命，邪方便，邪念，邪定。前行右路者。谓正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定。坑涧渠流者；谓瞋恚，覆障，忧，悲。丛林者；谓五欲功德（色声香味触，财色名食睡）也。城者；谓般涅槃。（离狐疑不善法八邪道）

佛陀告低舍：佛陀为大师！为诸声闻所作已作，如今当作哀愍悲念，以义安乐，皆悉已作。汝等今日，当作所作。当于树下，或空露地，山岩窟宅，敷草为座，善思正念，修不放逸，莫令久后，心有悔恨，我今教汝。」

世上有些修行人，虽然遇到善知识和听闻正法，但是因为狐疑和邪见，起不正思惟，产生邪执，执取戒禁和仪式；或追逐五欲，行放逸事，以邪欲修行，而走上八邪道。有些则因为善根（宿世波罗蜜）不足，遇到邪师，听了邪法，而走上八邪道，比如阿阇世（Ajantasattu）王就是一例，因此遇到坑涧、渠流及丛林，到不了涅槃城！死后下了地狱。

道谛里的八支圣道是所有的修行人要走的道路，它是戒、定、慧三学，与三十七菩提分法 1 是密切联系着的。为什么要修习八正道呢？在[相应部.道相应]里佛陀举出八种理由：

- （一）为了远离贪欲；
- （二）为了断诸结；
- （三）为了永断随眠；
- （四）为了遍知行路（指修道）；

- (五) 为了灭尽诸漏；
- (六) 为了现证明解脱果；
- (七) 为了智见；
- (八) 为了无取般涅槃。

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（善知识引导）；
- (二) 戒具足（持戒圆满）；
- (三) 志欲具足（愿证果）；
- (四) 我具足（正命，正念）；
- (五) 见具足（正见）；
- (六) 不放逸具足（精勤）；
- (七) 如理作意具足（正思惟，正观察）。

这些是修习圣道的先要条件。

邪见行邪道

在[南传法句经] 70 偈里有一个故事：阎浮车因为邪见邪思惟的缘故，而采取修苦行，他白天一脚独立，张开大口，并骗人说他永远不用睡觉，和以空气为食。晚上他则躺在地上睡，他的邪思惟使他以为吃粪可以清净自己，因此每夜他以粪为食。

佛陀以天眼观察知道他的波罗蜜成熟，能够证果，就去找他，阎浮车对来访的世尊，把他住的山洞让给佛陀过夜。当夜诸天神来向佛陀顶礼问讯，阎浮车看了很惊讶，次日向世尊问明真相，他很是钦佩佛陀，并向佛陀说他苦行了五十五年都没天神找过他，佛陀于是就指出他修行的错误，并向他开示佛陀法，阎浮车听完后就证了阿罗汉果，并加入僧团。

迦叶三兄弟带领了一千个徒众拜火修行，修到皮肤焦黑，面色枯黄，结果长期修行，一事无成，只是三盲领导着一千个盲愚的人，以邪精进盲目不知所向。佛陀来到他们修行处，降伏了喷火的毒龙后向他们开示[一切都在燃烧经 *aditta Pariyaya Sutta*]；在经中佛陀说：「梵行者啊！一切都在燃烧！是什么在燃烧呢？眼在燃烧、色相在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、眼触生受；若苦、若乐、不苦不乐在燃烧。它是如何点燃起来呢？我宣示它是由贪欲、瞋恚、愚痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼而点燃起来。

梵行者应如是观；圣弟子于眼生厌、于色相生厌、于眼识生厌、眼触生厌、眼触生受；若苦、若乐、不苦不乐生厌。耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法、意识、意触、意触生受；若苦、若乐、不苦不乐生厌。生厌故远离，远离故解脱，解脱故自知生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。」他们听完后都证得阿罗汉果。

世上的人们身受了这么多苦，但到修行时还没学乖，遇到恶知识，听到邪法，起邪思惟，结果因为邪见邪思惟的缘故，以邪法邪精进去修，执着六根门及六根所触的境界不舍，耗尽精力与时间，毫无成果！

在众多的善法里，唯有一法能使人迅速到达解脱境，这就是精勤不放逸，未生的恶法不令生起，已生的恶法迅速灭除，未生的善法能令生起，已生的善法速令增长。世间凡夫俗子，整天为俗务所累，心系于

众多人事应酬，及维生之计，以及浪费时日于电视娱乐，寻找美食，饮酒赌博，听歌跳舞，一天天的过去，人渐渐的老去，不知死之将至。实在是可悲！

世上的人们都在日夜祭祀各种的天神，为了祭祀供奉，甚至造了众多杀业。他们不论顺境或逆境，都在向神明祷告，祈求平安吉祥，但几乎没人会想，这些天神也是贪瞋痴跟人一样的严重，他们一样会死。佛陀在未涅槃前，有善根的众天神尚且从天上下来向佛陀求教，因为他们知道佛陀的伟大，是大智大觉者。天神们虽然寿命极长，在死的时候，会出现五衰耗之相：头上花萎，衣裳垢秽，身体臭秽，腋下汗出，不乐本座（众天女远离）。我们在这里生死了好多世，天神看我们的生命就像我们看昆虫一般，朝生暮死，实在可怜！

修行最重要的条件是应亲近智者，诣沙门僧伽，适时听闻法，请教于佛陀法，和易受教这几项，这在[吉祥经]里佛陀曾经开示过。佛陀说的入道修行次序是：

- （一） 亲近善士，
- （二） 听闻佛陀法，
- （三） 如理思惟，
- （四） 法次法向（依循正确的修道次第）。

这是极逻辑性的指示。因此汉译的[吉祥经]里指出：「欲求吉祥福，当信敬于佛陀！欲求吉祥福，当闻法句义！欲求吉祥福，当供养众僧，戒具清净者。是为最吉祥！」这就是皈依三宝的意思，这是世上最吉祥的事！

初果成就四不坏净

在[杂阿含 844 经]里舍利弗问尊者阿难，一个修行人要断除几法，才能得须陀洹果 7（Sotapanna），不堕恶趣，决定向正觉，七有天上人间往生 8，达到究竟苦边。阿难答说：圣弟子；

- （一）于佛陀不信住，则已断已知。成就于佛陀不坏净。
- （二）于法不信住，则已断已知。成就于法不坏净。
- （三）于僧不信住，则已断已知。成就于僧不坏净。
- （四）于恶戒不信住，则已断已知，成就圣戒。

若是修行人能断四不信住：也就是对不信佛陀、不信法、不信僧、不信持戒完全断除。成就四不坏净；也就是成就信佛陀、信法、信僧、佛陀所制订圣戒。那么这个人，就是如来、应供、等正觉所知所见，佛陀记说这个人得须陀洹果，不堕三恶趣，决定正向菩提，七次天上人间往生，达到究竟苦边。这在[杂阿含 851 经]里也称为“法镜 9”，即是能以正法自己照见自己，自己印证自己。

这也叫做“入流分”或入于八圣道流，即是从亲近善士、听闻佛陀法、如理思惟、法次法向；而能成就上述的四不坏净（[杂阿含 843 经]）。

在[长阿含经]初利天品里佛陀指出：「世人为非法行，邪见颠倒，作十恶业，如是人辈，若百若干，乃有一神护耳。比如群牛群羊，若百若干，一人守牧，彼亦如是。若有人修行善法，（正）见正信行，具十善业，如是一人，有百千神护。比如国王，国王大臣，有百千人卫护一人，彼亦如是。」

世人皆欲天神保佑，只要天天皈依，就有数十天神守护；若再守五戒行十善业，就能得百千天神护佑；这不是最吉祥的事吗？若成就四不坏净，证得初果，就连人间的转轮圣王乃至众天神都望尘莫及！这是因为他们都还有很严重的贪瞋痴，还不能断地狱、畜生、饿鬼等恶趣的苦难，还不能在七世以内解决生老病死苦！

初果断三结

一个修行人若是明白了八难八非时 10，决定修行达到解脱的话，应该如何修呢？[中阿含·舍经]举出修行的次第是：「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。」

其修行次第是：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。

因此四不坏净与入流分是每一修行人的先进阶。

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。须陀洹至阿那含的行者必须断五下分结（疑、戒禁取、身见、贪、瞋），阿罗汉必须断五上分结（色爱、无色爱、掉悔、我慢、无明）。

我们的苦乃是因为不能如实明了世间的真相，被色相所迷惑，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，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），而数起贪瞋痴等恶念。这种种我欲、我想、我慢、我见。使我们从无始以来被系缚住，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。

若是一个人不能感受到苦的话，那么佛法对他来说将如隔靴抓痒一般，不能相应。

在[杂阿含 6 经]中佛陀言：「尔时，世尊告诸比丘：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。」

所以一个行者必须静心去观察周围世间人的苦，才能入道。最容易观察的到的是病苦，死苦；心里肯定这些苦是存在之后，再返回头肯定自己也会得病苦，死苦。

我们观察一下自己，是不是对这色、受、想、行、识五蕴爱喜呢？因为爱喜的缘故，我们才于苦不得解脱。所以对苦，自己的、他人的，必须要能知道，见得到，明白它。我们因为都不明白它，而且以颠倒心去做，所以佛陀才说我们喜爱苦。若能修到知苦，还要进一步离于苦的根源，心中对色相不起欲贪，要离于对色相的欲贪，这即是所谓离于色执取蕴（心中生起对色相的种种爱恋执取），心才能解脱于对色相贪爱所起的苦。

在[入阿毗达磨论]里提到我们的烦恼有七随眠：即是欲贪、瞋、有贪（执取生存的贪）、无明、慢、疑、见。欲贪与有贪可归纳为贪，而成六随眠。[俱舍论]把见又分为：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见而成十随眠。

须陀洹道须断五下分结的疑、戒禁取、身见三结或三随眠，这是见道所断的烦恼（随信行与随法行的行者 11）。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。须陀洹道要断的三结都是与邪见有关，我们必须看清楚修道要断除的烦恼是什么，抓准主要的来对治，才能见效。

断第一个烦恼：疑结

疑（vicikiccha）是指对三宝的疑惑，即不信佛陀、法、僧三宝，不受三学，不信过去与未来世，不信因果业报的道理，对缘起法有疑心。它的特相是怀疑，作用是起动摇。现起是犹豫不决及有多种立场，近因是不如理作意。

要对治疑惑的三步骤是：一，是要知心生疑惑；二，是以法治疑惑；三，是要确实知道疑惑解除后于将来不再生起。

1. 知疑

修学的人应思惟所遇到的善知识，行为端正吗？戒定慧学如何？言行一致吗？等方面，然后听他讲的道理，再比较观察，对善知识的疑是有必要的，这对接下来的修行关系重大。

对佛陀法的疑惑主要是怀疑三宝、过未现三世、业报、能否证果等。在[杂阿含 715 经]中世尊说：é 何等为疑盖食（原因）？有三世，何等为三？谓过去世、未来世、现在世，于过去世犹豫，未来世犹豫，现在世犹豫，于彼起不正思惟，未起疑盖令起，已起疑盖能令增广，是名疑盖食？

这是针对三世的疑惑。它是很严重的，因为它是邪见的关系。可惜很多人自己都不知道，却对指正他的人起排斥的念头，浪费口舌于无利益的辩论。

在往后的修行路上，心中所生的疑惑会是很多的，有时能够问人或自己解除，有些就连善知识都解决不了，要自己慢慢修，过一段日子，慢慢解开疑结。我们要知道，证阿罗汉果的人是很少的，若他/她是僧尼，因为出家戒的关系，是不会对人宣布的。若他/她是在家众，他/她看到出家众都默而不宣，他/她会向人宣布吗？宣布了又有谁会相信呢？

2. 破疑

依[相应部·觉支相应]所举的有四种破疑法：即是疑时思惟对证（1） 依善不善法，（2） 呵责无呵责法，（3） 劣胜法，（4） 黑白法等；来如理思惟佛陀法，以防止新的疑惑生起，并灭除现有的疑惑。

此外，用以下六种方法也能消除疑惑：（1） 精通佛陀法；（2） 向有修学者询问有关佛陀、法、僧的问题；（3） 透澈了解戒律；（4） 对佛陀、法、僧的真实性建立信心；（5） 结交善知识；（6） 讨论有助于灭除疑惑的适当言论。

根据[杂阿含 715 经]里佛陀说：é何等为疑盖不食（不生起）？彼缘起法思惟，未生疑盖不起，已生疑盖令灭，是名疑盖不食。

初修行者若不能修定也无妨，虽然禅定时纯净的心对观禅有帮助。观照因果的法则是明白造业与果报的关系，这样能对缘起法有些认识，当一个人对缘起法了解后，就能对三宝，缘起法与生死轮回的疑惑消除掉。这是须陀洹道要断的三结之一。当一个人澈底断除了疑惑，他会知道涅槃是有的，佛陀是证悟的圣者，也知道佛陀所宣示的法是真实的，戒的有必要也必须持守，八圣道是去向涅槃之道，也相信世上有修行人，以及有证悟的贤圣僧。

3. 无疑

依上述的十种方法消除了疑惑，一个行者心里不生疑惑，并于未来永不生起。就算会生起，行者也能依正确的方法消除疑惑。

断第二个烦恼：戒禁取结（Silabbataparamasa）

戒禁取结是一种恶见，邪见心所，它可与恶见合为一。它也是四取之一，十结之一，属于见随眠。行者的恶见使它从想执取蕴延伸为色执取蕴。若人相信并执着于宗教的仪式，或某种形式的修行法，认为这样做有能力排除障碍并净化自己，戒禁取结就生起。印度教徒在这方面尤为显着。在[经集]小品第二章[鞞厘经]中佛陀说：é鱼、肉（指以鱼肉祭拜），斋戒、裸体、削发、束发、身上涂灰。穿粗皮衣。侍奉祭火，世上许多不朽的苦行、颂诗、供奉、祭祀、顺应节气。所有这些都不能净化一个没有摆脱疑惑的人？

戒禁取是修道的人最常犯的法执。他们誓愿执取于某些戒法（指非佛陀所订立的），如牛戒、牛禁戒、素食戒、蓄长发戒、蹲踞戒、四肢爬行戒、执着于诵梵文咒语或巴利文的经文、修行的祭典与仪式如拜火、火供、杀牲畜来祭祀、或砍人的手指作指鬘如鸯伽摩罗（Angulimala）的邪修行等。衣着的禁戒，由誓愿执取于某些邪戒而得清净，由誓愿执取于某些禁例而得清净，由誓愿执取某些禁戒而得清净的种种颠倒执着。

邪见是许多学佛陀者的要害，因为当他们的心转向修道时，他们依世俗的想法来行道，而不是依圣道的正见与正思惟配合来修行。因此生起诸多邪见邪思惟，以邪精进执取某种外表形式的邪道法来修行。上面所提的阎浮车与迦叶三兄弟就是戒禁取。这些修行人以杂香涂身，作咒说，作鬼神事，预卜吉凶，不离五盖 12 尘劳，为恶不善法扰乱心志，少知，不多闻，诽谤如来，执持邪道。就像鱼在少水小泉中，被捕鱼人以罗网捕捉不得出于生死。

佛陀对向他询问的迦罗摩(卡拉玛)人说（[增支部卷一.迦罗摩经]）：

- (1) 不可听信他人多次口传的。
- (2) 不要盲从传统。
- (3) 不要妄听谣言。
- (4) 不要肯定经书所记载的。
- (5) 不可相信符合逻辑的。
- (6) 不要依赖哲理。
- (7) 不可单凭常理或外相。
- (8) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。

(9) 不可因某事物似有可能而信以为真。

(10) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。

戒禁取者就犯了上述的(2)，(4)，(5)，(6)，(7)，(8)，(10)的七条。

戒禁取的对治主要是靠正思惟，依正思惟生起正见。依下面五种方法能消除戒禁取：(1) 精通佛陀法；(2) 向有修学者询问；(3) 透澈了解戒律；(4) 结交善知识；(5) 讨论有助于灭除戒禁取的适当言论。

断第三个烦恼：身见结：

身见结可依下列几种方法破除

观察身的生灭

身见是色执取蕴，为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这“蕴”就是色、受、想、行、识五蕴，而“取蕴”是对五蕴作有漏的执取。执取(upadana)有四种：‘欲取’是对欲乐的渴爱；‘邪见取’是执取邪恶之见；‘戒禁取’是认为实行宗教仪式或苦行能导致清净和解脱；和‘我论取’是执着身见(sakkaya-ditthi)。

向初果圣者要解决的是对身体的执取

对治色蕴的邪执，在[大念处经]中记载佛陀言：「如是，或于内身之观身而住；又于外身之观身而住；或于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；又于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又对于智识所成（智慧）及忆念所成（正念），皆会“有身”（只是身而已，不是我自身）之思念现前（建立正念）。彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

观照内身，自己这身体，它由父母精血合成，在母胎九月成熟后才生出来，这色法是会生灭的色相；自己的受、想、行、识是心，它叫名法，它们也是因缘组合而生的，也是会生灭的。

观照外身是对于自己的亲人家眷，朋友仇人等进行观照。凡夫因为缺乏智慧，对亲眷等人会生起十四种不善心所 13 如贪爱，瞋恨，妒嫉，骄慢，邪见等烦恼。但圣者观照彼等之名色，明白他们是由因缘而生，因此会得到同样的结论，那即是无常（变异，组合，坏灭之法），苦和无我。向初果圣者只要先把身体是我的错误观念改正过来，知道它们只是名色法而已，自心才能净化。

凡夫执着于生存及生存的因素，为脆弱的东西所摆布，对于一切色、声、香、味、触等迷人可爱的东西，他们生起欲望，把变幻无常的事物当成真实，当这些事物变化或消失时，他们陷入痛苦。因此这些人一再受生。

在[杂阿含 109 经]里，舍利弗依二十种情况来探究五蕴。凡夫对色蕴的执取有四：

- (一) ‘色是我’；是把内色身和外色身当做我。
- (二) ‘异我’；是把受、想、行、识当做我，色身是我所有。
- (三) ‘我在色’；是把受、想、行、识当做我，色在受、想、行、识之中。
- (四) ‘色在我’；是把受、想、行、识当做我，受、想、行、识在色中住。

其它十六种情况是依受执取蕴、想执取蕴、行执取蕴、识执取蕴各四种；以观照‘是我’，‘异我’，‘我在’，‘在我’来探究。每一种情况探究的结论必须是否定的。

此外，舍利弗教诫说，所有诸色；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。对色执取蕴来作 44 种观察，知道一切无常，一切是苦，一切空，一切非我。

我们常遇到周围的人死去，但我们从不用这机会来观察，也从来不去想将来我也会死去。因为不能如实观照色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，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种种恶业，结果为业所驱使在六道轮回不已。依上述舍利弗所教的有系统的去观察，起邪思惟时马上就对付它。

认识身是四大种的组合

根据[阿毗达摩概要精解]的分析，色法有二十八种。分为“四界”或“四大种色”，即地界、水界、火界和风界；以及二十四种“所造色”，即眼、耳、鼻、舌、身、色、声、香、味、女根、男根、命根、心所依处、身表、语表、虚空界、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积聚、色相续、色老性、色无常性和食色。

四大种色也叫元素色（mahabhuta），因它是色法不可分离的主要元素，小到微尘，大至山岳等的所造色（upadaya rupa）都来自于四大元素。色法为四大所造的说法原是佛陀说的。本意是指具有坚、湿、暖、动的性质的色法。

（1）地界（pathavi）

地界巴利文有扩展意，它的特相是硬，作用（味）是其它元素与所造色立足处，现起是接受，近因（足处）是其它三大元素。

身体里地界较多的有二十个部分。佛陀在[大罗睺罗经]中对罗睺罗说：「（何为地界？罗睺罗！）任何属于个人的物体，可捉摸者，是执取的对象，如发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、膈膜、脾、肺、胃、小肠、大肠、粪、脑及任何外边的地界，坚固的，是执取的对象，这些是个人的地界，及任何外边的地界，只是地界而已。依现观与正智慧，非我所、非我、无灵魂。若见到真相，智者厌离它们，厌离地界。」

（2）水界（apodhatu）

水界令其它色法黏在一起，以免分散，特相是流动或溢出。作用是增长其它俱生色法，现起是把同一色聚里的诸色法黏在一起，近因是其它三大元素。

身体里水界较多的有十二个部分。佛陀在[大罗睺罗经]中对罗睺罗说：「何为水界？罗睺罗！它有内水界，及外水界。内水界，流动的，是执取的对象，胆汁、痰、脓、血、汗、淋巴、泪、肠液、口唾、鼻涕、胃酸、尿、及任何外水界，流动的，是执取的对象，这些是个人的水界，及任何外边的水界，只是水界而已。依现观与正智慧，非我所、非我、无灵魂。若见到真相，智者厌离它们，厌离水界。」

（3）火界（tejodhatu）

火界的特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，现起是不断提供柔软，近因是其它三大元素。

身体里火界较盛的有四部分：老化之火、发烧之火、消化之火、体内的火。佛陀在[大罗睺罗经]中对罗睺罗说：「何为火界？罗睺罗！它有内火界，及外火界。内火界，热的、温暖的、是执取的对象，老化的火、炽热的火（发高烧）、吃喝嚼尝消化的火、以及任何个人体内的火，热的、温暖的、是执取的对象，这些是个人的火界，及任何外边的火界，只是火界而已。依现观与正智慧，非我所、非我、无灵魂。若见到真相，智者厌离它们，厌离火界。」

（4）风界（vayodhatu）

风界是移动及压力的元素，特相是支持，作用是导致其它色法移动，现起是带动俱生色法从一处至另一处，近因是其它三大元素。

身体里风界较盛的有六部分：上行风、下行风、出入息、肚风、肠风、体内风。佛陀在[大罗睺罗经]中对罗睺罗说：「何为风界？罗睺罗！它有内风界，及外风界。内风界，推动的、鼓胀的、是执取的对象，上行风、下行风、肚肠风、出入息、以及任何个人体内的风，推动的、鼓胀的、是执取的对象，这些是个人的风界，及任何外边的风界，只是风界而已。依现观与正智慧，非我所、非我、无灵魂。若见到真相，智者厌离它们，厌离风界。」

佛陀教罗睺罗的方法是依照下列的次第观修：

- （1）观照五蕴依十一种情况（过去、未来、现在、内、外、粗、细、美、丑、远、近）皆是无常和无我；
- （2）观照色蕴是五界（地、水、火、风、空），三十二身分或四十二身分皆无我；并以此修定及不为苦乐受所动。

观照身体的三十二身分是用来对治贪欲的最主要法门，它能起大悚惧，培养起正念与正智，获得如实知见，调服心中的欲火、我慢等烦恼，而使心获得清凉与安乐，并能使心进入禅定境界，于现法乐住，最后证得圣果。

四界的十二相；那即是地界有硬、粗、重、软、滑、轻相，水界有流动与黏结相，火界有热与冷相，风界有支持与推动相。每一特相都可从头到脚观察到，观照时在身中找到这四界，以及无论身体在任何的姿态中找到这四界。比如用手按头颅知道它是硬的，用舌头在口腔内左右伸吐时知道它是滑的等，小便时知道尿水流出，发烧的时候知道身体会发热，肠胃里有风的时候知道风的推动或挤压。这些都是身体里物质界的纯物理现象。

在禅坐观照时应该掌握观察四界的方法，静静观察身体的四界，看到只有四界，找不到身体，有情，有生命的，或有我。比如观察发时，知道发生于头上，它就好像一个蚁丘上生了草，蚁丘不知草生在我上边，草也不知我生在蚁丘上，同样的头也不知发生在我上边，发也不知我生在头上。观察骨和肉时，就好像路旁凉亭横梁上的尘土，横梁不知我被尘土黏着，尘土也不知我黏在横梁上，同样的，骨骼不知被肉黏着，肉也不知它黏在骨骼上。

因此这样观照身体，分析身体而能得到结论，这些地界的毛、发、骨、肉等只是身体的某些部分，它无思念，无记，空，非有情，而只是观察它是坚硬的地界。

身体的水、火、风界也如是观照。

思惟出离以破欲贪

欲是三毒之首，四漏之首，七随眠中的两个，十结中的三个，不可以轻待。贪欲久习的结果就形成习气，比如贪色，贪淫，贪吃，贪玩乐，贪饮酒，贪钱财，贪利得，贪名，贪赞许等等；它加强我慢之心。这些贪欲以许多不同的形态和方式生起，众人往往不能察觉，而不知不觉地落入贪欲的魔爪中。我们已经习久为常，丝毫不觉得它有什么不对的地方。

修行者要学会观照，凡是我们眼所看到而喜爱的事物，那即是眼得到甘味；在那个时候就要观照这些事物的无常、苦、会变坏的道理，因为这些是眼的患难；一个修行人要能够制止自己不起欲贪，欲贪起时要以正法对治，使我们的的心能舍去欲贪，这即是眼的出离；其它根门也如是修。

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；依忍耐劳而断除烦恼。
- (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。

贪欲还得用无常观，不净观，缘起法等来断除，要用许多信、勤、念、定、慧的力，来作有效的对治，但是向须陀洹圣者是办不到的。

以三法印观照：

(1) 无常观破邪见

每一根门以五法（根、境、识、触、受），依正知正见它们是‘无常’，共三十法以破‘邪见’。我们的邪见，乃根源于不能知道无常的真理。因此才会执取六根门是我，六境为我所享受之境；眼，色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是无常。

对治方法是常静下心来观照它们。

(2) 苦观破身见

每一根门以五法（根、境、识、触、受），依正知正见它们是‘苦’，共三十法以破‘身见’。我们的身见，乃根源于不能知道苦的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是苦。

对治方法是常静下心来观照它们。

(3) 无我观灭我随见

每一根门以五法（根、境、识、触、受），依正知正见它们是‘无我’，共三十法以破‘我随见’。我们的我随见，乃根源于不能知道无我的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是缘生缘灭法，无有我。

对治方法是常静下心来观照它们。

其它方法：

(1) 把从小到大的相片依时间排在地面上，观察身体是不是一直在变化，它是不是每一年在变，每一个月在变？实际上它是天天时时刻刻在变，观照这一直在变易的身体，它是谁呢？观察每一张相片，凝视每一张相片，并问自己那个人去了那里？必须直接得到答案，心中要能明白那个人已变了，它不是我！然后用镜子看自己，思惟这个人，将来又会变成另一个样子，现在它是谁？心中要能知道它不是我。若是当作是我的话，从头开始再观照。

(2) 观照若身体是我的，为什么它却从妈妈的肚子生下来呢？若是生出来的，怎会是我呢？妈妈未生我之前，我是什么模样？我在那里呢？佛陀也从他的妈妈的肚子生下来，佛陀已灭了。佛陀去了那儿呢？每一个人都不想死，为什么他们不能继续活着？这会死的身体是我吗？这般反复的观照。

(3) 观照身体的毛发有它的细胞组织，皮也是，肉也是，骨也是，内脏也是；这些细胞组织都是自生自灭，自己做不了主，天天饮食，给这些细胞组织带来营养，这个身体才能生存，要是缺少了一种元素，它就出问题了。观照这身体会是我或我的吗？若身体是我，我应该能够令它永远健康、生存，能吗？

(4) 观照若我是名+色的组合，名法有八十九种，色法有地+水+火+风的四大组合，共有二十八种色法，是三十二身分的组合，是四十二身分的组合，那我在那一个部分呢？身体各个身分都互不知道，我会在那互不知道的部分吗？我会在心中吗？我会在脑里吗？

(5) 在修四威仪的行、住、坐、卧时，观照走时是脚自己要走，还是另有一个叫它走？为什么右脚要先走？为什么左脚不能先走？然后观照自己的色法与名法，观照到底色法是我，或名法是我？若色法是我，名法就不是我。若名法是我，色法就不是我。怎么会有两个呢？走时为什么一定要去心中要去的地方？为什么不能走向心中不想要去的地方？观照为何走累了要坐下来休息？晚上为何要睡觉呢？如此在任何场所任何威仪中观照身体。

(6) 上厕所时看见臭秽不堪的粪便排出时，观照这会是我的吗？若身体是我的，粪便也应是我的，那我应该能够忍住，让它留在体内，这能吗？那为什么会有粪便呢？为什么要吃饭呢？若它是我的身体，应该不须饮食，不须睡觉，不须穿衣来御寒，不须房舍，不须去上班赚钱维生等等。

(7) 若能修习安般念到三禅，修完后，依上述的方法观照身体。若修到四禅更容易，因为四禅时对身体的感觉已消失，心很纯净，更适于观照。

(8) 观照身体的呼吸，它是依赖呼吸才能生存，既然它要依赖呼吸才能生存，它根本不能自立存在，它怎会是我的呢？此外它还要依赖食物和水才能生存，要维持它生存的条件太多了。若身体是我或我所有，它怎么须要依赖这么多的条件才能生存呢？

(9) 常守护六根门。在[杂阿含 255 经]中摩诃迦旃延对婆罗门说：「善哉，婆罗门！问不守护门，是如法问，今当为汝说不守护门。婆罗门！愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起缘着，不可念色而起瞋恚，不住身念处，故于心解脱 14、慧解脱 15 无如实知，于彼起种种恶不善法，不得无余灭尽。于心解脱、慧解脱妨碍，不得满足。心解脱、慧解脱不满故，身满恶行，不得休息，心不寂静，以不寂静故，于其根门则不调伏、不守护、不修习。如眼、色；耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法；亦复如是。」

(10) 正确明白五蕴真相。佛陀在[杂阿含 265 经]中将五蕴比喻为：「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」为什么这样比喻呢？佛陀说：「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、如痛、如刺、如杀；无常、苦、空、非我。所以者何？色无坚实故。」我怎么没想过它竟然是这样的呢？唉！苦啊！我应怎么做才能快点开悟呢？佛陀教的方法是很多，不需个个都用，但结合不同方法来尽快证悟是绝对没错的。

验证

行者应能自己验证是否证了初果。这里提供几点作为参考：

(1) 佛陀说：「世尊所善妙及详尽解说之法，须经学习和奉行，亲身体会和自见，是可奉行，可得成果，超越时间与空间；请来亲自查看，向内返照，智者皆能各自证知。」所以我们应信佛陀说的话，并亲自以实修来证明不谬。

(2) 初果的圣者是法眼净者，因此对三宝深信不疑，相信因果，谨慎言行，戒行严密，少欲知足，能常向内观照诸名色法，以正法断除烦恼。

(3) 能遍观察名色法生起之缘，即懂得观察四食 16 和四识住 17。

(4) 当行者证得初果，就会自动转去断除五下分结的其余两个烦恼，即贪和瞋。

结语

我们应知人生极短暂，几十年一下子就完了，我们绝对不能浪费时间，为什么呢？因为我们不知几时会死，而我们的善业极少，平常都在造贪瞋痴的恶业，这一世只是侥幸让我得到人身，若不珍惜这难逢的机会修行，我要更待何时呢？下一世若去到恶道，而这种机会很大，在那里无法修行，只有受苦而已。因此我应珍惜今生的机缘，在修行路上尽快找到正确的方法，不能胡里胡涂的盲修，毫无成果，或事倍功半。

从前许多出家与在家众在听完佛陀的开示后，就证取须陀洹果，由此可知证初果并非难事。疑惑、戒禁取、身见这三结都与错误的见解有关，要是心中明白佛陀所解释的真理，就可以入正法流。

若不能修止禅而入禅定境界，那也无妨，只要学会常常向内观照，证果只是时间问题。[杂阿含 464 经]里尊者阿难问上座：「修习于止 18，多修习已，当何所成？修习于观，多修习已，当何所成？上座答言：尊者阿难！修习于止，终成于观。修习观已，亦成于止。谓圣弟子，止、观俱修，得诸解脱界。」因此要多修习观照，散乱心终有一日会定下来的。

最后，在[杂阿含 284 经]中佛陀言：「若于所取法，随顺无常观、住生灭观、无欲观、灭观、厌观、心不顾念，无所缚着，识则不驱驰，追逐名色，则名色灭。」因此追随大觉者所教导的正确方法去观照，将我们久远以来所遭受之苦难，用厌离观、无欲观、生灭观、无常观、苦观、无我观等方法来破除它！

祝大家安乐吉祥！

注：

1. 三十七菩提分法；谓四念处、四意断、四神足、五根、五力、七觉支、八正道共三十七支。
2. 贪欲，它是十结的欲贪结，色贪结，无色贪结；七随眠的欲贪随眠，有贪随眠；四漏的欲漏；
3. 结 (Samyojanani) ,指疑结、戒禁取结、邪见结、欲贪结、瞋恚结、色贪结、无色贪结、掉举结、我慢结、无明结。前五结也叫五下分结,后五结也叫五上分结;这些结把众有情结缚在生死轮回中。
4. 随眠(潜在倾向 Anusaya) --- 疑随眠, 邪见随眠, 欲贪随眠, 有贪随眠, 瞋恚随眠, 我慢随眠, 和无明随眠。

5. 行路,指四向,四果的四双八辈圣者的修行道路。向须陀洹, 须陀洹[初果], 向斯陀含, 斯陀含[二果], 向阿那含, 阿那含[三果], 向阿罗汉,阿罗汉[四果]）。
6. 漏 (asava) ,指欲漏, 有漏, 邪见漏和无明漏四种漏。漏是指脓疮所流出的脓。欲漏是对欲乐之贪, 有漏是对存在或生命之贪, 邪见漏属邪见, 无明漏属痴。三漏: 欲漏, 有漏和无明漏; 遍指烦恼和生忧戚之法。见[中阿含], [漏尽经]。
7. Sotapanna, 须陀洹果, 或声闻道初果。Sota, 指入流, 意为入于圣道之流。
8. 须陀洹果圣人有选择天上或人间往生, 不超过七次绝定涅槃。
9. 法镜, 巴利文 Dhammadaśa。
10. 八难八非时; 这在[中阿含.八难经]里提道: (1) 生地狱中; (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; (6) 虽生中国, 而聋哑如羊鸣; (7) 虽生中国, 然有邪见及颠倒见; (8) 佛陀不出于世, 亦不说法。
11. 信行和法行的行者也叫随信行和随法行, 他们在接触佛陀法后, 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。
12. 五盖,五种障碍修行的烦恼; 即贪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉悔恶作、疑。
13. 十四不善心所: 心所属于行蕴。这些不善心所是无惭、无愧、掉举、恶作、昏沉、睡眠、疑、邪见、贪、瞋、慢、疾、嫉、悭。
14. 心解脱, 指心依禅定离于贪欲、瞋恚。
15. 慧解脱, 指心依观照离于贪欲、瞋恚、痴等众烦恼。
16. 四食: 指粗搏食, 即食物; 细触食, 即苦乐受; 意思食, 即思惟; 识食, 即意识。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。粗搏食是指食物, 身体以食物而生存; 触食, 是根门对触受的染着; 意思食, 是意门对境, 尘的思想爱取等的造作; 以及识食, 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。佛陀说贤圣弟子也以四食长养慧命, 这四食即是: 四念处或四念住。身、身观念住, 受、受观念住, 心、心观念住和法、法观念住。这是清静之法食。佛陀的圣弟子如此修习, 将能获得四种乐; 即是离欲乐, 远离乐, 寂灭乐, 和菩提乐。
17. 四识住: 识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。见[杂阿含 64 经], 它解释凡夫的心(六识) 向外寻找目标, 攀缘, 而生起贪瞋痴的过程。
18. 止, 指定。通常是指色界四禅定。

法增比丘写于澳洲新南威尔斯州问哲楼定慧学舍
 佛陀历二五四七年(阳历二零零三年) 结夏安居圆满日。二零零六年二月润饰于台北。