

经行法证果的道智与果智

法增尊者 2014 夏讲于福州

皈依三宝

三宝的意义是：佛宝指释迦佛；法宝指佛所说之法，包括四圣谛、八正道、十二缘起等戒定慧学；僧宝指跟随佛修行的信徒，有出家五众；比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥和沙弥尼，及在家二众；优婆塞 (upasaka) 和优婆夷 (upasika)。

世尊在菩提伽耶 (Bodhi Gaya) 证悟后，最初只有二宝即佛宝与法宝，三宝的成立是在离波罗奈 (Varanasi) 不远的鹿野苑 (Isipatana)，佛向五位比丘 (僧) 开示《转法轮经》后而正式出现的。

思惟长远在六道三界轮回的苦痛，以及我们极少造善业，死后必堕在恶趣的危险。我们应时时皈依三宝，明白三宝的庄严殊胜，生起希求之心。有善根的弟子，就会天天皈依三宝，寻求从三界解脱出来的方法。佛说：「圣弟子，深信佛宝，如是念佛功德：此实是如来 (Tathagata)，应供者 (arhant)，正遍知 (samma sambuddha)，明行足 (vijja carana sampanno)，善逝 (sugato)，世间解 (lokavidu)，无上士调御丈夫 (purisa damma sarathi)，天人师 (satha deva manussanam)，佛 (buddho)，世尊 (bhagava)；深信法宝，如是念法住；此法为佛善解，自觉，实时效应，可寻思，导引涅槃，智者自明；深信僧宝，如是功德；世尊弟子实为善行，正行，慧行，此四双八辈圣人应受布施，供养，恭敬，为世间无上福田。如是此人具福德，圣者喜爱，(戒)不破，不立(穿)，无染，无垢，自在，智者赞叹，无欲望之染，趋向正定。」(《相应部 Samyutta Nikaya》，预流相应十八经)

真正的皈依三宝就如佛对阿难说的：「阿难！当自炽燃，炽燃於法，勿他炽燃！当自归依，归依於法，勿他归依！云何自炽燃，炽燃於法，勿他炽燃？当自依，归依於法，勿他归依？阿难！比丘观内身，……观外身，观内外身，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。受、意、法观，亦复如是。」(《长阿含经》卷2，大正藏1册，15b)

人生难得，佛法难闻

我们长夜轮转生死，有时生于地狱，畜生，饿鬼等诸恶道，为狱卒所害，为人所杀，畜生互啖，身中流血，甚多无量。从无始以来，长夜生死轮转，生于人中，丧失父母，兄弟，姊妹，宗亲，朋友，有时丧失钱财，为之流泪，甚多无量。有时招受创伤，身体被伤流血甚多。死了之后，尸体弃于冢间，身中脓血流出，甚多无量。去到地狱，刀山油镬折磨；生饿鬼中，食物难以下咽，累劫滴水难得；生畜生中，恒被啖杀。轮回无量劫数，积骨成山，高于毘富罗山 (喜马拉雅山)；髓血成流，多于四大海水。无始以来，长久轮回；不知受苦了多长的时间。因此佛说应当精勤，断除三界诸有，不要无休止的造业下去。(见《杂阿含 950经》) 愚人不知苦，不知出离，就像蚂蚁黏着糖一样，也像狗被绑在柱子，一直绕着柱子转一般。

死后要再生为人或天神是极其稀有之事。常有人想世上的人这么多，还在天天增加，怎么可能生到恶道去呢？佛说众生不可思议，业果不可思议，佛更不可思议！三千大千世界里的众生无量，我们眼睛能见的人只不过区区几十亿，但众生无量！算也算不完。现在这些人只不过是因缘如此，他们才出现在这世上，但是现在世上危难重重，随时成千上万的人会因疾病、战争、天灾等原因，一下子就消失了，2004年耶诞节的大海啸，在几个小时内就夺走了300,000条人命！2008年的中国大地震在几分钟内就夺走了70,000条人命。失踪的也多达30,000人。

要能听闻佛法，我们必须克服八种障碍，那就是不要：

- (1) 生于地狱中；
- (2) 生于饿鬼中；
- (3) 生于畜生中；
- (4) 生于长寿天；
- (5) 生于无佛法的边地；
- (6) 心有邪见；
- (7) 诸根不全，盲聋闇哑；
- (8) 佛不出世。（《中阿含·八难经》）

我们要知道由于老死将要降临在我们身上，那我们除了修行佛法、宁静地安住、行善造福之外，我们又能够做些什么呢？

调服五盖(Nīvarana)

五盖(nivarana)有：贪欲(kāmachanda)、瞋恚(vyāpāda)、掉悔(uddhacca kukkucca)、睡眠(thina middha)、疑惑(vicikicchā)。五盖贪欲治以无常观或不淨观(āsubhanussati)；瞋恚治以慈心观(metta-nussati)；掉悔以安般念对治；睡眠治以光明想(āloka-saññā)及念死(maranānussati)；疑惑以正思惟和对三宝的信心來调服。

平衡五根

五根是信、勤、念、定、慧根。五根须加以平衡，不然不能充分开发以生五力而达圣果。信根强则定慧弱，定强则慧弱，慧强则定弱，勤强则掉举，勤弱则懈怠。这是择法觉支的修习。若不善于自己抉择业处，应向一位可信赖的导师请教；适时的策励自心，使不懈怠，这是通过择法、精进、喜和轻安来鼓舞自己；若心过于低沉，则要令心喜悦；若心过于掉乱，则要令心专注；若心常舍，则不得正定以尽诸漏；所以心是要适时加以策励，抑制和适时令其舒畅的。

经行法的观照

经行法(Cankama)是很重要的一个法门，它是南传佛教常教的修定方法，户内经行也行，但户内杂物太多，还有其它人与事易生分心。户外林下空气清凉，选择一条直线约二十到三十步的平坦地面，除去杂枝和树叶，要能清楚看得到路

径，来回经行。让心平静安祥，缓缓地走，以左脚先起步，维持不变，步行到经行道尽头左转，转回原行路时以六步（左右合计）完成它。走的时候眼看前方约二公尺处，注意足底接触地面的感觉。经行因为速度非常的缓慢，很容易维持很强的正念，很仔细地跟随每一步，並细密地觉知经行的开展，若是正念受到杂念的干扰时将会脚步颠簸或跌倒而受伤，所以行者必需很用心地走，以免发生意外。虽然经行的目标比安般念来得粗显，但长时间经行能使行者心获得平静而产生‘止’（*samatha*），然後因为心专注而产生禅定（禅那 *jhana*），经行可以达到三禅的境界。

经行时心能带动色聚里的八色法（地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素），这八色法中风界特强，由风界而生身表，即是身体的动作‘左脚’‘右脚’的行走。其它五门心路过程心（眼、耳、鼻、舌、身）与有分心不能产生带动的色法，只能产生被带动的色法（即业生色(*kamma samutthāna-rūpa*)、心生色(*citta samutthānarūpa*)、时节生色(*utu samutthānarūpa*)与食生色(*āhāra samutthāna-rūpa*)），这五门心路过程心与有分心都能生许多心生色聚，也都会含有八色法，但都是被带动色法。‘左脚’‘右脚’的走动时，带动的心生色法持续地生起，被带动的四色法也跟着移动。因此身体的动作‘左脚’‘右脚’是地界的皮肉腱骨等粗的色法，被特强的风界推动和支持而产生‘左脚’‘右脚’的动作，此外上升的过程是火界与风界的作用。而在放下或触压时，则火界与风界的作用较劣而钝，其它的二界地界与水界较优而强。

因为五蕴的名色法是很紧密地结合在一起进行的，所以必须仔细並经常地观照经行的名色法。当心念‘我要走’时，‘左脚’‘右脚’等，心念生了就灭，其他‘我要停’，‘我在站’，‘我要转’等也一样，心念生了就灭。跟随的是脚步的各种动作如‘左脚’，‘右脚’，‘我在站’，‘我要走’，‘左脚’，‘右脚’‘我要停’，‘我要转’等等，当‘行走’时，‘站立’已经坏灭；当‘停止’时，‘行走’已经坏灭；当‘转弯’时，‘站立’已经坏灭；当‘左脚’时，‘站立’已经坏灭；当‘右脚’时，‘左脚’已经坏灭；每一个动作都有‘生’，‘住’，‘异’，‘灭’的四个过程。‘生’是新的动作的开始，‘住’是动作住在某一特定的空间位置与刹那的时间，‘异’是动作从某一特定的空间位置与刹那的时间移动的过程，‘灭’是某一动作的消失。就像电影里的演员的动作，它是由一系列许多小动作组成的，每一个动作都是生了就灭。

接下来观照每一个动作的生灭（色法），以及不停地在生灭的色法，它们是不完美的，不圆满的，是苦的。执取於这些不停地在生灭的色法没有任何利益，这数数逼恼的相是苦相。再观照每一个生灭的心念或经行的触受（名法），以及不停地在生灭的名法，它们是不完美的，不圆满的，是苦的。执取於这些不停地在生灭的名法没有任何利益，这数数逼恼的相是苦相。

当经行者观照心的命令的名法和左右脚的脚步的色法，就达到名色分别智（*Namarupaparicchedañāna*）。

当经行者观照到左右脚的互相支持的关系时，那就是缘摄受智。观照到

命根支撑身体时，那是缘摄受智。观照到道场和外来法师的教导而来参加禅修时，那是缘摄受智（Paccayapariggahañāna）。

当经行者观照到左右脚的生灭时，或每一段经行的生灭时，那是生灭智（Udayabbayañāna）。

当经行者观照到脚步的色法生灭无常现象时，那是三相智（Sammāsanañāna）无常随观（aniccanupassi），观照到无常现象的逼恼时，那是苦随观（dukkhanupassi）。观照到色法而确定分别四界时，那是无我随观（anattanupassi）。

当经行者观照到脚步的色法的坏灭时，那是坏灭智（Bhangañāna）。

当经行者正思惟轮回的怖畏时，那是怖畏智（Bhayañāna）。正思惟轮回的过患时，那是过患智（Ādinavañāna）。当经行者正思惟轮回的怖畏与过患之后，生起厌离之心，那是厌离智（Nibbidāñāna）。当经行者正思惟厌离智之后，就会生起欲解脱智（Muñcitukamyatāñāna）。并生起审察智（Patisankhāñāna），审察以上的六种智。

决定正确之后，正思惟而生起行舍智（Sankhārupekkāñāna）。

接着生起随顺智（Anulomañāna），圣人种姓智（Gotrabhūcittā），以及修习向须陀洹的道智。

观照的结论是，经行名色法只是缘生缘灭之法，因此没有我、人、众生的存在，心中的智慧就生起，因此这样观照走路的过程，只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个“人”在走。这些名色法都是无常、苦、无我，这样才能破除，捨离，放下，和息灭对五蕴的邪见与执取。

为了帮助行者快速证得道果，行者必须先把三十二身分背熟，并熟悉它们的颜色，形状，部位等，这样能使一个行者在经行达到定时进行观照。

在《增支部》五集第三五支品三二》里佛说：“诸比丘！此等是经行之五胜利：何等为五？

- （1）耐于远行，
- （2）堪能精勤，
- （3）无病，
- （4）食、饮、嚼、味正而消化，
- （5）依经行而得定者久住。诸比丘！此等即是于经行之五胜利。”

经行（cankama）的好处很多：既可锻炼腿力，能耐远行，又能增进精勤，改善气血循环，促进身体健康无病，帮助饮食肠胃消化，又能对治昏沈，提升专注力，心易得定，培育观智力等等，好处很多，许多行者忽略了经行的重要性。

须陀洹的道智与观智

一个向须陀洹 (Sotapanna magga) 的道智 (magga citta) 是要破除五下分结的前三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。它是在行舍智

(Sankhārupekkāñāna) 之后，由一意门转向生起随顺智 (Anulomañāna) 及种姓智 (Gotrabhūcittā)，而在种姓智之后生起须陀洹道及智。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，并累积了数百种的功德，他是第一个圣者。

须陀洹得果后的果智 (Phala citta) 会生起两三个刹那的果心 (Phala citta)，在七个速行心里，二个随顺心，第三是种姓心，第四是道心，最后三个是果心，但有些认为有三个随顺心，第四是种姓心，第五是道心，最后两个是果心。果智之后再以思惟余漏智作五项观察：观察道、果、已断的烦恼、残余的烦恼及涅槃。他是第二圣者。

成就初果的圣人须陀洹 (Sotapanna) 最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。

在《增支部经典 五集 第三 五支品 三二》里佛说：“诸比丘！此等是经行之五胜利：何等为五？(1) 耐于远行，(2) 堪能精勤，(3) 无病，(4) 食、饮、嚼、味正而消化，(5) 依经行而得定者久住。诸比丘！此等即是于经行之五胜利。”经行 (cankama) 的好处很多：既可锻炼腿力，能耐远行，又能增进精勤，改善气血循环，促进身体健康无病，帮助饮食肠胃消化，又能对治昏沈，提升专注力，心易得定，培育观智力等等，好处很多，但许多行者往往忽略了经行的重要性。

佛陀说：「比丘们！这二法是明的一部分(vijjabhagiya)，哪二个呢？止与观。比丘们！当止被修习时，他体验甚麽利益呢？心被修习。当心被修习时，他体验甚麽利益呢？贪被捨断。

比丘们！当观被修习时，他体验甚麽利益呢？慧被修习。当慧被修习时，他体验甚麽利益呢？无明被捨断。

比丘们！被贪杂染的心是未解脱的，被无明杂染的慧[未]被修习。比丘们！像这样，以贪的褪去而有心解脱；以无明的褪去而有慧解脱。」(《增支部》2集 32 经。庄春江译) 止观是要俱修的。

法增比丘

愿众生安乐。

欢迎翻印，请先联络作者，请勿删改。

dhammavaro@qq.com

<http://user.qzone.qq.com/1745132505/main> 法增法师的空间

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

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