

如何遣除杂念

法增比丘

在《除寻经》(Vitakka Santhana Sutta) (中部 Majjhima Nikaya 20 经) 里谈到五种消除恶念, 以对治不净念头的办法: (同《中阿含·增上心经》)

(1) 以善念替代恶念---培养起善念, 以善念对付恶念, 采取替代的方法, 这需要有很好的正念基础, 能在恶念一生时就发现它, 并以有效能克制的善念来替代它。

在《除寻经》中, 佛陀开示说: 「诸比丘, 当比丘注意(作意)某种对象时, 由于该对象的缘故, 比丘心中生起与贪、瞋、痴相关的邪恶念头。这时, 他应当注意与善法相关的其它对象。当他将注意力转移到与善法相关的其它对象时, 他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念, 使恶念止息下去。由于摒除了恶念, 他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像善巧的木匠或木匠的徒弟, 能够用细的木钉将粗的木钉打掉、移除、取出。同样地, 当比丘注意(作意)与善法相关的其它对象时, 他的心就能够向内稳定、平静、专注、一心。」

(2) 思惟恶念的过患与患处---从毁戒, 破戒, 犯戒与业果方面考虑恶念的危害, 并考虑到轮回与恶道的痛苦。

在《除寻经》中, 佛陀又说: 「当他注意与善法相关的其它对象时, 如果贪、瞋、痴的邪恶念头仍然在他的心中生起, 他应当思惟这些恶念所带来的危险: 『这些念头是邪恶不善的、是应该指谪的、它们会导致痛苦的果报。』当他思惟这些恶念所带来的危险时, 他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念, 使恶念止息下去。由于摒除了恶念, 他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像喜欢打扮的青春少男或少女, 如果有人把蛇的尸体、狗的尸体、或人的尸体挂在他的脖子上, 他会感到恐怖、耻辱、厌恶; 同样地, 当比丘思惟这些恶念所带来的危险时: 『这些念头是邪恶不善的、是应该指谪的、它们会导致痛苦的果报。』当他思惟这些恶念所带来的危险时, 他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念, 使恶念止息下去。由于摒除了恶念, 他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

(3) 忘却恶念---以忘却的方式不去理会恶念, 这就如同《杂阿含六四经》谈到的四识住的念如何停住的症结所在, 若完全不睬它, 识不住, 不攀缘, 不爱乐, 不增进广大生长, 恶念就完全没有机会得到营养而增进广大生长。

在《除寻经》中, 佛陀又说: 「思惟这些恶念所带来的危险之后, 如果贪、瞋、痴的邪恶念头仍然在心中生起, 他应当努力忘掉这些念头, 不应继续注意它们。当他努力忘掉这些念头, 不再注意它们时, 他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念, 使恶念止息下去。由于摒除了恶念, 他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像一个视力正常的人, 当他不想看见进入他视力范围内的事物时, 他可以闭上眼睛, 或看向其它地方; 同样

地，当比丘努力忘掉这些念头，不再注意它们时，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

(4) 缓慢恶念的作用——观察恶念生起的因缘，它的形态或方式，它的作用以及它影响的程度。如此观察的结果就会缓慢恶念的作用，并进而用正确的方法消灭或放弃它。

在《除寻经》中，佛陀继续说：「当他努力忘掉那些念头，不再注意它们时，如果贪、瞋、痴的恶念仍然在他的心中生起，他应当注意去除这些恶念的来源。当他注意去除这些恶念的来源时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像一个快速行走的人，他心里想：『我为什么要走这么快呢？何不慢慢地走？』于是他慢慢地走。然后他又想：『我为什么要慢慢地走呢？何不停下来站着？』于是他停下来站着。然后他又想：『我为什么要站着呢？何不坐下来？』于是他坐了下来。然后他又想：『我为什么要坐着呢？何不躺下来？』于是他躺了下来。如此，他逐渐地用比较细的姿势来取代比较粗的姿势。同样地，当比丘注意去除这些恶念的来源时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

(5) 击败恶念——以坚强不移的意志，控制住恶念，抓住心压迫并击败恶念，就像以强大的军队，击败来侵的敌人一般。

在《除寻经》中，佛陀又说：「当他注意去除恶念的来源时，如果心中仍然生起贪、瞋、痴的邪恶念头，他应当咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶念。当他咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶念时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。就好像强者能够捉住弱者的头或肩膀，如此来击败他、强迫他、摧毁他；同样地，当比丘咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶念时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。」

在经中，佛陀又说：「诸比丘，当比丘注意某种对象时，由于该对象的缘故，比丘心中生起与贪、瞋、痴相关的邪恶念头。这时，当他将注意力转移到与善法相关的其它对象时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。当他思惟这些恶念所带来的危险时……当他努力忘掉这些恶念，不再注意它们时……当他注意去除这些恶念的来源时……当他咬紧牙关、舌头抵住上颚，以心来击败、强迫、摧毁恶念时，他就能摒除心中的一切贪、瞋、痴恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心得以向内稳定、平静、专注、一心。这时，该比丘就可以称得上是念头的主人，他能够使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。他已经断除了贪爱、摆脱了枷锁，并且透过彻底地洞察我慢，他解脱了一切痛苦。」

世尊如此开示之后，诸比丘对世尊的教导欢喜信受。」如此修习的结果，心便得自在，那时欲念则念，不念则不念，随意诸念，自在诸念迹。他能够控制使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。

在《杂阿含 282 经》中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度：

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说：

- (1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。
- (2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来不厌离(不讨厌)正念正智。
- (3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌离正念正智。
- (4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来不厌离厌离正念正智。
- (5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、可不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭愧厌恶对境所生的可意，不可意，可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，这是圣人修根的方法。

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，只为去除烦恼，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。

一个人依戒用心调服自己的烦恼时，对人事物对自己众多的念，贪嗔痴会随着正念的提升而减弱（修真实禅），行者自知还有那些贪嗔痴须要调服，按照十结的分法也知道证得那个果位，无须他人记说。

法增比丘，澳洲佛宝寺，20/4/2012

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 中华南传佛友协会

<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