

礼敬世尊，阿罗汉，正自觉者

证悟初果的方法

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro) 二零零三年

正确的方法才会有成果

学佛的人要知道，佛说我们就像病人，既然病了那就要看医生，医师有很多，佛是所有医师中最好最精明的。好的医师诊断病人，他会很仔细的观察病人，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，谓三善觉；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)

佛告低舍：佛为大师！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(Ajātasattu)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：

- (1) 为了远离贪欲(Kāma)²；
- (2) 为了断诸结(Samyojanāni)³；
- (3) 为了永断随眠(Anusaya)⁴；
- (4) 为了遍知行路(指修道 Magga)⁵；
- (5) 为了灭尽诸漏(āsava)⁶；
- (6) 为了现证明解脱果(Phala)；
- (7) 为了智见(Paññā)；
- (8) 为了无取般涅槃(Nibbāna)。

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 (Jambuka) 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, 并向佛说他苦行了五十五年都没天神找过他, 佛于是就指出他修行的错误, 并向他开示佛法, 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 *Āditta Pariyaya Sutta*》; 在经中佛说: 「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，执著六根门及六根所触的境界不捨，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。佛在未涅槃前，有善根的众天神尚且从天上下来向佛求教，因为他们知道佛的伟大，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，请教于佛法，和易受教这几项，这在《吉祥经》里佛陀曾经开示过。佛说的入道修行次序是：

- (一) 亲近善士，
- (二) 听闻佛法，
- (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！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) 于佛不信住，则已断已知。成就于佛不坏净。

(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、不信法、不信僧、不信持戒，四不信完全断除。成就四不坏净（四乐意住）：也就是成就信佛、信法、信僧、守佛所制订圣戒。那么这个人，就是如来、应供、等正觉所知所见，佛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。（同《增支部》5.179 受持五戒，成就四乐意住。）

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

「诸比丘！圣弟子如实知此五取蕴之集、灭、味、过患与出离故。诸比丘！此圣弟子名为预流，有不堕法，决定趣于三菩提。」（《相应部·蕴相应 109.7》）

在《长阿含经》忉利天品里佛指出：「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·食经》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(Samyojanāni)的疑、戒禁取、身见三结或三随眠(Anusaya)，这是见道所断的烦恼(随信行与随法行的行者 11)。一个行者从初认识三宝，至受持五戒，这过程叫做预流向(sotapatti magga)。预流向有二：随信行和随法行。钝根依信见道，故名随信行；利根观法而见道，故名随法行。随信行和随法行，也就是向着初果的第一种圣者。一个行者因为他的善根，信佛、信法、信僧、信戒。这个叫四不坏净或四不坏信。随法行

的行者依四种次第：亲近善知识、听闻正法、如理思维、法次法向。（《杂阿含 843 经》）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(vicikīcchā)是指对三宝的疑惑，即不信佛、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：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; 来如理思惟佛法, 以防止新的疑惑生起, 並灭除现有的疑惑。

此外, 用以下六种方法也能消除疑惑: (1) 精通佛法; (2) 向有修学者询问有关佛、法、僧的问题; (3) 透澈

了解戒律；(4) 对佛、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》里佛说： 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，也知道佛所宣示的法是真实的，戒的确有必要也必须持守，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 (Sīlabbataparāmāsa)

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著。在《经集》小品第二章《羸腥经》中佛说：
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。

佛对瓦塞塔（Vasettha）说：「当你站在泛滥的阿基惹哇提河（Aciravati）岸，想要渡过河，到达彼岸，如果你站在此岸，对彼岸喊道：‘过来！彼岸。过来！彼岸。’你认为如何呢？瓦塞塔，阿基惹哇提河的彼岸会因为你的呼唤，启请，请求，和劝请，而过来吗？’不会的，乔答摩世尊。’同样的，无论你唸多少的祈愿都不能使你脱离轮回。’」（《长部 DN. 13, Teviggā Sutta》）

佛对向他询问的迦罗摩人说（《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(sakkaya ditthi)

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(upādānā)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’是执著身见(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(色是指依处色(内色)及目标(外色))、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、色积集、色相续、色老性、色无常性和食色。

四大种色也叫元素色(mahābhūta)，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(upādāya rūpa)都来自于四大元素。色法为四大所造的说法原是佛说的。本意是指具有坚、湿、暖、动的性质的色法。

(1) 地界(pathavī)

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、隔膜、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(āpodhātu)

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(tejodhātu)

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 (vāyodhātu)

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。





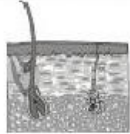






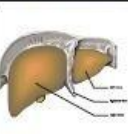








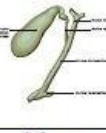











观照身体的三十二身分是用来对治贪欲的最主要法门，它能起大悚惧，培养起正念与正智，获得如实知见，调服心中的欲火、我慢等烦恼，而使心获得清凉与安乐，并能使心进入禅定境界，于现法乐住，最后证得圣果。

先以安般念修到定（初、二、三、四禅）后，就修观。每一座都得止观双修。

根据《清净道论》里所教的方法，分为七种：

- (1) 背诵，
- (2) 忆持，
- (3) 观颜色，
- (4) 观形状，
- (5) 观方位，
- (6) 观处所，
- (7) 观界限。

三十二身分图 Dvatimsakaro

1) 髮 kesa	2) 毛 loma	3) 爪 nakha	4) 齒 danta	5) 皮 taco	
					
6) 肉 mamsam	7) 筋 naharu	8) 骨 atthi	9) 髓 atthi-mibja	10) 腎 vakkam	
					
11) 心 hadayam	12) 肝 yakanam	13) 肋膜 kilomakam	14) 脾 pihakam	15) 肺 papphasam	
					
16) 腸 antam	17) 腸膜 antagutām	18) 胃中物 udariyam	19) 糞 karisam	20) 腦 matthalugam	
					
21) 膽汁 pittam	22) 痰 semham	23) 膿 pubbo	24) 血 lohitam	25) 汗 sedo	26) 脂肪 medo
					
27) 淚 assu	28) 膏 vasa	29) 唾液 khelo	30) 涕 sivghanika	31) 關節液 lasika	32) 尿 muttam
					

观照要点：

(1) 破除整体想，观身体是多块组成的。

- (2) 观照它们每块是独立的，无自性的。
- (3) 观它每块是无思念的，无意识的。
- (4) 觉知并观照它们的界是地界、水界、火界、风界。
- (5) 观它的生灭。

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。

四界分别观是另一个破除色身是我的邪见的有效方法，要修四界分别观，首先要在全身各处个别部位辨识四界的十二种特相。：

地界的特相：硬、粗、重、软、滑、轻。

水界的特相：流动、黏结。

火界的特相：冷、热。

风界的特相：支持、推动。

对这些特性要先在身体的某个部位辨识到它，然后尝试在全身各部观察它。若从禅定的境界尤其是四禅定之后，心光明清澈，极易观察到，但是在其他的定境，甚至是近行定都能观察到，问题只在观察的深浅。比如观察安般念的入出息，入息是推动，住息是支持（因为气息鼓涨在体内），出息又是推动。因此能辨识到入出息在身体各部位的鼓涨与推动。

我们体内地大的部位有：

1. 发	11. 心
2. 毛	12. 肝
3. 爪	13. 肋膜
4. 齿	14. 脾
5. 皮	15. 肺
6. 肉	16. 肠
7. 筋	17. 肠间膜
8. 骨	18. 胃中糜
9. 骨髓	19. 粪
10. 肾	20. 脑

法增比丘图表

水大的部位有：

21. 胆汁	27. 淚
22. 痰	28. 膏
23. 脓	29. 唾
24. 血	30. 涕
25. 汗	31. 关节滑液
26. 脂肪	32. 尿

法增比丘图表

火大的特征

1	身内的温度
2	老化之火
3	发烧之火
4	消化之火

法增比丘图表

风大的特征

1	上行风
2	下行风
3	肠外风
4	肠内风
5	肢体循环风
6	入息与出息

法增比丘图表

当一个行者能在全身清楚地辨识到所有十二种特相之后，应重复的有次第的观察，直到能迅速的观察各部位的十二种特相。然后普遍的观察四大的特相以达近行定，

直到见到色聚，以及色聚的生灭，若能观察到色法的生灭，这才叫做观禅，才能达到见清净。

若是不能，只要继续观察，培育诸善根。

然后观察六根门的四界，以及色聚里的八法聚---地、水、火、风、颜色、香、味与食素（营养素）。以及色聚的生灭，这样才是修观禅。

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，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。

破色蕴后再破四名蕴

身体的色蕴就是它的四大和三十二种或四十二种四大所造色，所以叫色蕴。观三十二身分与四界差别就能破除对色身的执取。

修经行时脚在地上走是色蕴，修安般念时鼻子对空气的触觉是受蕴，我们会感觉空气里面有味道或者有一些烟的味道，我们通过鼻子的触觉，能够分辨空气。所以我们就产生对空气一种感受。我们的身体也是可以对外界的风等生起感受，所以这个是受蕴。我们的眼、耳、鼻、舌、身、意他都会产生感受，就会产生所谓的受蕴。受蕴它因缘而生的。身体、鼻子、肚子是不会独自产生这种感受的。它吸空气知味道、跟风接触才会产生感受，所以它叫受蕴。所以它的根据是身体，破了色蕴，受蕴也跟着被破了。

想蕴是就会想会分辨。经行时知道脚与地的触觉，修安般念时知道空气的味道，或者听到什么声音会辨别它们，所以叫想蕴。想蕴也是通过六个根门接触外头的色、声、香、味、触、法，所以才会产生想蕴。因此想蕴也是依靠色蕴而生起，破了色蕴，接下了想蕴也就破了。

行蕴是在经行修定，或是修安般念，这就是行蕴。它也是依据色身而起的，破了色蕴，接着行蕴也就破了。

识蕴是眼睛看产生眼识，耳朵听产生耳识等等。所以叫识蕴。我们分辨五蕴，有觉知的时候，靠这些蕴就一直觉知境界，识蕴也得依靠色蕴才能运作，色蕴破时，识蕴

也被破解。修观照可以看到真相，一见到法，人或众生或有情的概念就被破解了，它们只是法，见法就得法眼净，就是初果。

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，使我们的眼能舍去欲贪，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；依忍耐苦而断除烦恼。
- (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？佛也从他的妈妈的肚子生下来，佛已灭了。佛去了那儿呢？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，观照这会是我的嗎？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，这能嗎？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)常守护六根門。在《杂阿含 255 经》中摩訶迦旃延对婆罗门说：「善哉，婆罗門！問不守护門，是如法問，今当为汝說不守护門。婆罗門！愚癡无聞凡夫眼見色已，於可念色而起緣著，不可念色而起瞋恚，不住身念處，故於心解脫 14、慧解脫 15 無如实知，於彼起种种惡不善法，不得无余灭尽。於心解脫、慧解脫妨碍，不得滿足。心解脫、慧解脫不滿故，身滿惡行，不得休息，心不寂靜，以不寂

靜故，於其根門則不調伏、不守護、不修習。如眼、色；耳、聲；鼻、香；舌、味；身、觸；意、法；亦復如是。」

(10) 正确明白五蕴真相。佛在《杂阿含 265 经》中将五蕴比喻为：「观色如聚沫，受如水上泡，想如春时燄，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」為什麼这样比喻呢？佛说：「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、若粗、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、如癰、如刺、如殺；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。

修身念处得十种利益

在《中部.119》《身至念经》里佛陀提到修身念处可得到十种利益：

1. 克服身心的苦受。
2. 克服恐懼、忧虑与驚慌。
3. 忍耐冷热飢渴，蚊虻，风吹日晒，言语的讥讽咒骂，身体刺疼，极疼，呕吐，乃至命断都能忍受。
4. 易入四色界禅定，而得现法乐住。
5. 神变；一化为多，多化为一，隱身，显身，进出牆壁或山如虚空，出入地如水中，在水上行如行地上，在空中结跏趺坐，犹如有翼之鸟；手扞日月，有大势力，能到大梵天上去。
6. 纯淨天耳；超越凡人，远近能闻。
7. 他心通；能知他人心意，动情心知为动情，理智心知为

理智，有贪心知为有贪，有瞋心知为有瞋，有痴心知为有痴，有集中心知为集中心，有散漫心知为散漫心，有广大心知为广大心，有不广大心知为凡心，有上心知为有上心，有无上心知为无上心，有定心知为定心，有不定心知为不定心，有解脱心知为解脱心，有不解脱心知为不解脱心。

8. 宿命智；能忆念许多宿世，一生，二生，三生，四，五，十，二十，三十，四十，五十，百生，千生，万生，许多减劫，许多增劫，许多增减劫，某某名，某某姓，某某模样，吃某种食物，受种种苦乐，如是命终，如是以并其事情及境遇，随念无量之宿世。

9. 以超人清净之天眼，见诸众生于善趣、恶趣之死、生、卑、尊、美、丑，诸众生随业而趣之。

10. 诸漏尽为无漏，心解脱，慧解脱，于现法中自通达、自作证、具足而住。

修经行的五胜利

在《增支部》5集第35支品32》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：既可锻练腿力，堪耐远行，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，培育观智等等。

阿难陀 (Ananda) 在佛涅槃後以三个月的时间，精進经行，並配合观照，在证悟前夜，他就是以经行法，整夜经行然后再修观，到天亮时，他感到疲倦，走回草寮，坐在床上，慢慢躺下时，头还未触及枕头，他的七觉支波罗蜜已臻圆满，而从初果直证阿罗汉。

预流果之六种胜利

(《增支部.6.97》)佛说：「诸比丘！此等是证预流果之六种胜利。以何为六耶？即：

1. 于正法决定，
2. 不退法，
3. 于作彼《生死之》边际者无苦，
4. 《于异生》成就不共之智，又，
5. 彼善彻见其因，
6. 又，《见》诸法由因而生。」

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後，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。

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。

最后，在《杂阿含284经》中佛言：「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；七睡眠的欲贪睡眠，有贪睡眠；四漏的欲漏；
3. 结(Samyojanāni),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;这些结把众有情束缚在生死轮回中。

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(āsava),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: 心所屬於行蘊。这些不善心所是无惭、无愧、掉舉、恶作、昏沉、睡眠、疑、邪見、贪、瞋、慢、疾、嫉、慳。
14. 心解脱，指心依禅定离於贪欲、瞋恚。
15. 慧解脱，指心依观照离於贪欲、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。这是清净之法食。佛的圣弟子如此修习，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：色，受，想，行的识住。识住过程：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（Wingello）定慧学舍
佛历二五四七年(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。

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>

<http://theravadins.org> 南传上座部佛教

<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://dhammavaro.blog.163.com/> 学习南传佛法

