

八正道

总说

八正道是佛教中最重要的修行方法，它是正道因为它不是偏激的。佛陀教导我们以避免走极端的方式来过生活，不纵容自己去追求感官的欲乐享受，或是以折磨身心的方式来求净化自己，而应是以中道的方式来净化自己。

在[法句经]里，佛说道：「诸道八支胜，诸谛四句胜，诸法离欲胜，两足具眼胜。」[1]

又说：「此乃唯一道，清净诸知见，顺此正道行，魔王为惑乱。」[2]

在诸众多的修道中，八支圣道（Ariya atthāngika magga）是最殊胜的，在诸真理中，四圣谛所解说的是最殊胜的真理，没有具足善根与宿世波罗密的人是无从接触到的。

因为要能听闻正法都要克服八难之后才有机会接触到佛法，而在修法的过程，尤其以从修习离欲做起才是最优胜的，这是修行达解脱的正确道路，在人中（两足者）具足慧眼的佛陀是人中之尊胜者。

所以佛陀继续说这是唯一的修行道路。虽然佛曾说过四念处是唯一之道。从四念处章的讨论可知它是广义的。因正念的修习是七觉支的第一步，也正是八正道的第七支，因为八正道里有正念的培育，依此道修习，能净化一个人的身口意的行为。

最后清净知见，达到七清净的最后一步道智断(或舍)清净。当然要我们继续在六道或三界里轮回的魔王也难怪要感到混乱和困扰了。

八正道

这八支圣道是所有的修行人要走的道路，它是与戒定慧三学与三十七菩提分法密切联系着的。

第一支至第八支都是修行的实践，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。这不是抽象不可捉摸的，它是具体并是可以亲自体验的。

八支圣道的正见道支是慧学的一部分，配合正思惟它是对五蕴、六入、四谛等的正确的认识，并导至无明的澈底消灭。

正见是起点，也是终点，这八支是朝向苦灭的道路。正见的开展是对有、轮回、佛、法、道、四谛、三法印、业果与道果智的正确认识。

正思惟是向灭之道实践无欲、无瞋、无害的身口意行；修习礼敬与皈依三宝，信、愿、行，布施供养，忏悔恶业，忍辱、随喜，慈、悲、喜、舍，与回向功德等。这无瞋、无害的思惟接下来就能应用在正语、正业与正命上。

第三支正语是口行朝向苦灭之道，远离妄语，恶口，两舌和绮语。若在意上没有灭除害心，怨恨和嫉妒等不善心，正语是不可能圆满的。它的实践是真实语、爱语、关怀语、与和协语等。

第四支正业是身行朝向苦灭之道，远离杀、盗、邪淫。同样的，若在意念上没有灭除害心，怨恨、嫉妒、憍慢等烦恼，正业是不可能圆满的。它的实践是不作一切恶行，以正念正知贯彻于一切衣食住行，言行举动，待人接物中都能作出如法、合理的行动。

第五支正命是以正确的方式，合理的方式来谋生活命，以便实现单纯为了生存，以合法的正当职业取得衣、食、住、行等必需物，这里边也有禁欲的正命的精神，使求取必需物符合道德化的正命之道。

第六支正精进是以正见、正思惟配合来修习正语、正业、正命。因为专注于正见，故培育起正念。又因为正念与正精进的缘故，正定得以生起。正精进对其他七支圣道要密切配合以修习圆满。

第七支正念的详述是四念处的内容，它是要配合其它七支以达到四念处修习圆满。从八正道的核心来看，正念是对灭苦的忆念与专注。不忘于七觉支的修习。

第八支正定是修习四色界禅定达到心一境性，这正定是有助缘与有资具的。正见乃至正念是正定的助缘，也是正定的修习资具，如《中阿含。圣道经》中佛所说的：

「尔时世尊告诸比丘：有一道令众生得清静，离愁戚啼哭忧苦懊恼，便得如法，谓圣正定，有习有助，亦复有具，而有七支。于圣正定，说习说助，亦复说具，云何为七？正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念。

若有以此七支习、助、具，善趣向，心得一者。是谓圣正定。有习有助亦复有具。

所以者何？正见生正志，正志生正语，正语生正业，正业生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

贤圣弟子如是心正定，顿尽淫怒痴。贤圣弟子如是正心解脱，顿知生已尽。」佛这样子的分析是很清楚的。依八正道去修习心中对境不起烦恼时，心有正定，心解脱于淫怒痴，就是解脱。

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（行路指的是修道）；
- (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。

这是有道有迹的，即是八支圣道。[3]

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。[4]

佛并且指出，修习与多修习八支圣道，则能圆满修习四念处，四正勤、四神足、五根、五力、七觉支。[5]

在[相应部·道相应]第七品寻觅品里，佛更详细指出：

为了要证知，要遍知，要遍尽和为断三种寻觅；即欲寻、有寻和梵行寻，才依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍而修习八支圣道，以便调服贪欲、瞋恚、愚痴。

同时也为了究竟不死，趣向不死，究尽不死而修习八支圣道；也为了趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃而修习八支圣道；也为了证知，遍知，遍尽和为断以下；

三种慢：我是胜、我是等、我是劣；

三种漏：欲漏、有漏、无明漏；

三种有：欲有、色有、无色有；

三种苦：苦苦、行苦、坏苦；

三种垢：贪垢、瞋垢、痴垢；

三种受：乐受、苦受和不苦不乐受；

三种渴爱：欲爱、有爱、非有爱

而修习八支圣道。[6]

同时也为了证知，遍知，遍尽和为断以下；

四种瀑流：欲流、有流、见流、无明流；

四种轭：欲轭、有轭、见轭；无明轭；

四种取：欲取、见取、戒禁取、我语取；

七种随眠：欲贪随眠、瞋随眠、见随眠，疑随眠、慢随眠、有贪(执着于生存)随眠、无明随眠；

五种妙欲：眼所识之色、耳所识之声、鼻所识之香、舌所识之味、身所识之触为可乐，可爱，引欲，可染的；

五种盖：欲贪盖、瞋恚盖、昏眠盖、掉悔盖、疑惑盖；

五种取蕴：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取盖、识取盖；

五下分结：身见、疑惑、戒禁取、欲贪、瞋恚；

五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明；

所以应修习八支圣道。[7]

这一条圣道，佛形容为古仙人道，古仙人道迹。这记录在《杂阿含》里[8]：

「我今如是，得古仙人道，古仙人径，古仙人迹，古仙人去处。我得随去，谓八圣道：正见、正志、正语，正业、正命、正方便、正念、正定。我从彼道见老、病、死；老、病、死集；老、病、死灭；老、病、死灭道迹。」

在[法句经]里佛指出：

「虽多诵经文，放逸不依法，如牧数他牛，不获沙门果。」[9]

「喜于不放逸，善护卫自心，自离于烦恼，如象出泥沼。」[10]

「寡闻少学人，老去如牡牛，徒增长筋肉，而不生智能。」[11]

对于八正道与四谛法，佛肯定说：

「若人皈依佛，皈依法与僧，依于正知见，得见四真谛。」[12]

「苦谛苦集谛，苦灭谛道谛、灭苦八正道，导至苦寂灭。」[13]

以下分别讨论八支圣道。

一：正见(Sammāditthi)

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。」[14]

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。下面举《相应部》的经文。请读者慢慢看慢慢想：

〔(佛问:) 输屡那! 汝意如何? 色是常耶? 是无常耶?

(输屡那答:) 大德! 是无常。

(佛问:) 若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:) 大德! 是苦。

(佛问:) 若无常、苦、变易之法, 得观此(色身), 而此是我所, 此是我, 此是我体耶?

(输屡那答:) 大德! 不也。

(佛问:) 受是常耶? 是无常耶?

(输屡那答:) 大德! 是无常。

(佛问:) 若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:) 大德! 是苦。

(佛问;) 若无常、苦、变易之法, 得观此(受), 而此是我所, 此是我, 此是我体耶?

(输屡那答:) 大德! 不也。……

(佛问:) 想是常耶? 是无常耶?

(输屡那答:) 大德! 是无常。

(佛问:) 若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:) 大德! 是苦。

(佛问:) 若无常、苦、变易之法, 得观此(想), 而此是我所, 此是我, 此是我体耶?

(输屡那答:) 大德! 不也。

(佛问:) 行是常耶? 是无常耶?

(输屡那答:) 大德! 是无常。

(佛问:) 若是无常者, 是苦耶? 是乐耶?

(输屡那答:)大德!是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法,得观此(行),而此是我所,此是我,此是我体耶?

(输屡那答:)大德!不也。

(佛问:)识是常耶?是无常耶?

(输屡那答:)大德!是无常。

(佛问:)若是无常者,是苦耶?是乐耶?

(输屡那答:)大德!是苦。

(佛问:)若无常、苦、变易之法,得观此(识),而此是我所,此是我,此是我体耶?

(输屡那答:)大德!不也。

(佛言:)输屡那!是故于此处,所有色之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者,此非我所,此非我,此非我体,应以如是之正慧如实见。

(佛言:)所有受之过去……此非我所,此非我,此非我体,应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有想之过去……此非我所,此非我,此非我体,应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有行之过去……此非我所,此非我,此非我体,应以如是正慧如实见。

(佛言:)所有识之过去……此非我所,此非我,此非我体,应以如是正慧如实见。

(佛言:)输屡那!如有闻之圣弟子,厌患于色,厌患于受,厌患于想,厌患于行,厌患于识。厌患而离(欲),离

欲故解脱，令解脱故谓解脱智生，知；生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。」[15]

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。

这里再举佛为迦旃延开示的语录来阐明：

「世尊！如世尊说正见。如何正见？云何世尊施設正见？」

佛告撒陀迦旃延：世间有二种依，若有、若无，为取所触，取所触故，或依有、或依无。（世人依有或无两种观念来看或执取事物。）

若无此取者，心境系着使（烦恼使）不取、不住、不计我。苦生而生，苦灭而灭，于彼（现象）不疑、不感，不由于他，而自知，是名正见，是名如来所施設正见。

所以者何？世间集（现象的生起）如实正知见，若世间无者不有（世上本来没有的不会有）；世间灭（现象的消失）如实正知见，若世间有者无有（世上本来有的不可能没有），是名离于二边，说于中道。

所谓此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭……乃至纯大苦聚灭。」 [16]

这里再举两则有关转世的识是否同一个人来阐明佛的说法：

「佛告仙尼，我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢无间等(abhisamaya, a 无 bhi 间 samaya 等；或 abhi 现， samaya 观，理解)；非无间等(若非现观)故，慢则不断，慢不断故，舍此阴(蕴)已，与(余)阴相续生。

是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。(彼人的识转世去某某处。)所以者何？以彼有余慢故(还有我的观念存在)。

仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者，彼于诸慢得无间等(现观)；得无间等(现观)故，诸慢则断；诸慢断故，身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。(能舍弃识的不再转世。)所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱结，永离有结，正意解脱，究竟苦边。

我从昔来至今现在，常说慢过、慢集、慢生、慢起，若于慢无间等观，众苦不生。」 [17]

要知我慢的过患、原因、生起，于我慢常勤观察，不给我慢有机会侵入。断弃我慢与识的行者不再转世。我慢不断的行者的识又再转世去某某处。

某一次因为唵帝比丘起了邪见，佛唤他来问：

「世尊问曰：何者识耶？」

唵帝比丘答曰：世尊，谓此识说，觉、作、教作、起、等起，谓彼作善恶业而受报也。

世尊诃曰：唵帝，汝云何知我如是说法？汝从何口闻我如是说法？汝愚痴人，我不一向说，汝一向说耶（记住我的话）？汝愚痴人，闻诸比丘共诃汝时，应如法答，我今当问诸比丘也。

于是，世尊问诸比丘：汝等亦如是知我如是说法，今此识，往生不更异耶？

时诸比丘答曰：不也。

世尊问曰：汝等云何知我说法？

诸比丘答曰：我等知世尊如是说法，识因缘故起，世尊说识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭，我等知世尊如是说法。」[18]

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。

婆蹉种出家白佛：瞿昙！何所见？

佛告婆蹉种出家：如来所见已毕(无见)。婆蹉种出家。然如来见。谓见此苦圣谛，此苦集圣谛，此苦灭圣谛，此苦灭道迹圣谛。作如是知，如是见已。于一切见，一切受，一切生，一切我，我所见，我慢系着使。断灭，寂静，清凉，真实。如是等解脱。比丘！生者不然(燃)。不生亦不然(燃)。

婆蹉白佛：瞿昙！何故说言生者不然(燃)？

佛告婆蹉：我今问汝，随意答我。婆蹉！犹如有人于汝前然(燃)火，汝见火然(燃)不？即于汝前火灭。汝见火灭不？

婆蹉白佛：如是。瞿昙！

佛告婆蹉：若有人问汝，向者(刚才)火然(燃)，今在何处？为东方去耶？西方？南方？北方去耶？如是问者，汝云何说？

婆蹉白佛：瞿昙！若有来作如是问者，我当作如是答，若有于我前然(燃)火，薪草因缘故然(燃)。若不增薪，火则永灭，不复更起。东方，南方，西方，北方去者，是则不然(不对)。

佛告婆蹉：我亦如是说，色已断已知。受、想、行、识已断已知。断其根本，如截多罗树头(棕榈树)，无复生分，于未来世永不复起。若至东方，南，西，北方，是则不然(不对)。甚深广大，无量无数永灭。」

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。

二：正思惟(Sammāsankappa)

在北传[法句经]里这么说：

「生死极苦，从谛得度，度世八道，斯除众苦。」[19]

「众生有苦恼，不得免生死，唯有仁智者，不念人非恶」[20]

「生死非常苦，能观见为慧，欲离一切苦，但当勤行道」[21]

若欲速能开悟，先要思惟众苦，若不思惟苦，心会追逐爱欲，继续造作，不知出离，所以对离欲与护根门的修行不能成就。

如来如实知世间苦，自己能够离苦之后，才开示宣说这个道理，佛实如大医王，能治众生苦；比诸世间的良医有过而不及。西藏的噶举派冈波巴大师虽然自己是大医师，但是来了一场疫疾，两个孩子一天内就死了，他的妻子伤心过度也死了，他明白世间再好的医术也救不了老病死苦，所以就出家去了。因此佛说：

「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，于生根本对治如实知，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。」[22]

应该如何正思惟呢？应该思惟苦如何生，如何心随贪欲而茁壮成长，以致使我们沉沦其中，不知出离。是故我们要如实的知苦，寻找陷于轮回的苦因，才能努力于灭除苦而达到解脱。所以佛自述他未成正觉时，如何正思惟如下：

「尔时，世尊告诸比丘：我忆宿命未成正觉时，独一静处，专精禅思，作是念：

何法有故生死有？何法缘故生死有？即正思惟，生如实现无间等(理解)：生有故老死有，生缘故老死有，如是有、取、爱、受、触、六入处、名色。

何法有故名色有？何法缘故名色有？即正思惟，如实现无间等生：识有故名色有，识缘故名色有。我作是思惟时，齐识(以识为极限)而还(想回头)，不能过彼(知道不超越识)，谓缘识名色、缘名色六入处、缘六入处触、缘触受、缘受爱、缘爱取、缘取有、缘有生、缘生老、病、死、忧、悲、恼苦，如是如是纯大苦聚集。(这是思惟顺缘起。)

我(彼)时作是念：何法无故则老死无？何法灭故老死灭？即正思惟，生如实现无间等：生无故老死无，生灭故老死灭，如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行广

说。

我复作是思惟：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，生如实无间等：无明无故行无，无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老、病、死、忧、悲、恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。」[23]（这是思惟逆缘起。）

从十二因缘法思惟可以找出苦的因，也能如实照见生起苦的缘：那即是名色→六入→触→受→贪爱→取，关键是在六入、触、受、贪爱，所以要正思惟欲贪，欲贪如何生，如何增长，如何沉溺于欲乐，不知欲乐的过患，如何出离，如何灭除欲贪。

在[杂阿含]里有一则直点问题所在的问答，这里引来参考：

「尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：云何，尊者舍利弗，眼系色耶？色系眼耶？耳声、鼻香、舌味、身触、意法，意系法耶？法系意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩诃拘絺罗言：非眼系色，非色系眼。……乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘絺罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也。

尊者摩诃拘絺罗！譬如二牛，一黑一白，共一轭鞅缚

系，人问言：为黑牛系白牛？为白牛系黑牛？为等问(正确的问)不？

答言：不也，尊者舍利弗！非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若轭，若系鞅者，是彼缚。……中间欲贪，是其系也。……

世尊眼见色若好，若恶，不起欲贪；其余众生眼见色若好，若恶，则起欲贪。是故世尊说当断欲贪，则心解脱。……」 [24]

正思惟离欲、断欲的结果，自己会修到离欲的心解脱，也会联带的修到无瞋，无害于他人，不会为了琐碎事物而起争论，甚而起瞋或害心。

对于瞋恚重和有害心的人，应修习四无量心或四梵住。就像佛教罗云比丘(即罗侯罗 **Rahula**, 佛之俗家子)从安般念再修恶露不净观以断贪欲，再修慈心以断瞋恚，再修悲心以断害心，再修喜心以断嫉心，再修舍心(护心)以断憍慢。 [25]

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。

其它智能的修习是生灭智，坏灭智，怖畏智，过患智，厌离智，欲解脱智，审察智，行舍智，随顺智(随顺前八智)；到了随顺智，一个行者以涅槃为目标而达到种姓智(即圣者种姓)；然后是四道智，四果智和省察余漏智(省察道果与涅槃)。

这是[清净道论]所讲的十六观智，它是依七清净法，即戒清净，心清净，见清净，度疑清净，道非道智见清净，行道智见清净及道智清净来讨论。(同[中阿含·七车经])

佛还开示对人生十二缘起法的四十四智与七十七智的修习法：

「世尊告诸比丘：有四十四种智，谛听善思，当为汝说，何等为四十四种智？谓：

老死智、老死集智、老死灭智、老死灭道迹智；

生智、生集智、生灭智、生灭道迹智；

有智、有集智、有灭智、有灭道迹智；

取智、取集智、取灭智、取灭道迹智；

爱智、爱集智、爱灭智、爱灭道迹智；

受智、受集智、受灭智、受灭道迹智；

触智、触集智、触灭智、触灭道迹智；

六入处智、六入处集智、六入处灭智、六入处灭道迹智；

名色智、名色集智、名色灭智、名色灭道迹智；

识智、识集智、识灭智、识灭道迹智；
行智、行集智、行灭智、行灭道迹智；
是名四十四种智。」[26]

这是对十二缘起的十一支，修习认知，缘起因、灭除和灭道迹的思惟。须陀洹果以上的行者就会观照这些缘起支的情形，它们的生起或出现，当心里知道这些缘起支是苦及生苦之因后，思惟佛菩萨或龙天护法不会代我灭除它，唯有依靠自己，因为六个根门在我这边，不在他们那儿，所以自己走圣道自己灭除烦恼，自己以自身作证，自己证得无漏清凉之地。

「世尊告诸比丘，有七十七种智，谛听善思，当为汝说，云何七十七种智？

生缘老死智、非余生缘老死智、过去生缘老死智、非余过去生缘老死智、未来生缘老死智、非余未来生缘老死智、法住智；

有缘生智、非余有缘生智、过去有缘生智、非余过去有缘生智、未来有缘生智、非余未来有缘生智、法住智；

取缘有智、非余取缘有智、过去取缘有智、非余过去取缘有智、未来取缘有智、非余未来取缘有智、法住智；

爱缘取智、非余爱缘取智、过去爱缘取智、非余过去爱缘取智、未来爱缘取智、非余未来爱缘取智、法住智；

受缘爱智、非余受缘爱智、过去受缘爱智、非余过去受缘爱智、未来受缘爱智、非余未来受缘爱智、法住智；

触缘受智、非余触缘受智、过去触缘受智、非余过去触缘受智、未来触缘受智、非余未来触缘受智、法住智；

六入处缘触智、非余六入处缘触智、过去六入处缘触智、非余过去六入处缘触智、未来六入处缘触智、非余未来六入处缘触智、法住智；

名色缘六入处智、非余名色缘六入处智、过去名色缘六入处智、非余过去名色缘六入处智、未来名色缘六入处智、非余未来名色缘六入处智、法住智；

识缘名色智、非余识缘名色智、过去识缘名色智、非余过去识缘名色智、未来识缘名色智、非余未来识缘名色智、法住智；

行缘识智、非余行缘识智、过去行缘识智、非余过去行缘识智、未来行缘识智、非余未来行缘识智、法住智；

无明缘行智、非余无明缘行智、过去无明缘行智、非余过去无明缘行智、未来无明缘行智、非余未来无明缘行智、法住智。

无常、有为、心所缘、生尽法、变易法、无欲法、灭法、断智，是名七十七种智。」[27]

这是从是与不是现在缘？是与不是过去缘？是与不是未来缘？来观察十一组的缘起关系。而后得法住智等每组各七智，因此共有七十七种智。非余是指不是残余的。比如爱缘取智，指的是一般的缘贪爱产生执取；非余爱缘取智是指修行了以后，知道曾经观照贪爱产生执取后，心中决定斩断贪爱，于是接触到以前常执取的境时，心中因为对于已曾作过修行所起的观智，知道对这可爱境，不留任何残余的未断烦恼。其它过去与未来的也以此类推。法住智是指既已知道贪爱的过患，心中生起离欲之念，心住于正法，以法为究竟的归依处所起之智。这七十七智必需是见法或见道以上的行者，或是随法行，或是自修离欲身证的行者才会修习。

三：正语 (Sammāvācā)

在[法句经]里佛言：

「恶言骂詈，僇凌蔑人，兴起是行，疾怨滋生。」[28]

「夫士之生，斧在口中，所以斩身，由其恶言。」[29]

「不当麤言，言当畏报，恶往祸来，刀杖归躯。」[30]

前二偈是指恶口，第三偈是指粗鲁语，也属恶口，加上妄语，两舌和绮语都是不正语。

佛在世时，有一个年少的婆罗门名叫宾耆迦的。来见佛时，瞋骂诃责，佛默忍，然后佛讲了一个比喻；若一个人在吉

日拿了食物去赠送给一位宗亲，要是宗亲不接受食物的话，食物应归还给送礼者。

宾耆迦说若宗亲不接受，他仍会相赠，相与。佛说这不是相赠，相与；若骂则报骂，瞋则报瞋，打则报打，斗则报斗，才是相赠，相与。现在宾耆迦诃骂佛，佛不相赠，不相与。

宾耆迦问佛为何不瞋不怒，佛说他是一个正智心解脱者，无有瞋恨。以瞋报瞋的才是恶人，未曾调御。宾耆迦于是向佛悔过。

因此，烦恼未调服者，会妄语、恶口、两舌及绮语。

绮语的范围很广，这些对梵行，出离与证果涅槃皆无益。在[相应部·谛相应]第十经里列了二十九种：「诸比丘！勿论种种之畜生论，谓：王论、盗贼论、大臣论、军论、怖畏论、战争论、食论、饮论、衣服论、卧具论、华鬘论、香论、亲族论、车乘论、村里论、聚落论、都城论、地方论、女人论、男人论、勇士论、街路论、池边(井边)论、亡灵论、种种论、世间谭、海谭如是之有无论。」

何以故？诸比丘！此论不引义利，不达初梵行(初果)，不能资于厌患、离贪、灭尽、寂止、证智、等觉、涅槃。」

在[大义释]里[死前之义释]还另加了宇宙发生论、林野论、山岳论、河川论和岛洲论。共三十四种都属于绮语。

正语是应说真实语，说法语、勉励语、规劝语、论法、诵经、说戒、关怀语，问候语等，所以佛说：「徒诵千句言，无义理之语，不如一益语，闻已得寂静。」[31]

四：正业(Sammākamanta)

在[法句经]的刀杖品与尘垢品里，佛陀这样开示：

「众生畏刑罚，众生皆畏死，以己推及人，不杀不教杀。」[32]

「众生畏刑罚，众生皆爱命，以己推及人，不杀不教杀。」[33]

「无害于天下，终身不遇害，常慈于一切，孰能与为怨？」[34]

「愚人好杀，言无诚实，不与而取，好犯人妇，逞心犯戒，迷惑于酒，斯人世间，自掘身本。」[35]

从前，佛在世时有一贵族女生了一个男婴，但却碰到了一个夜叉要吃她的男婴。为了保护男婴，这贵族女抱了男婴逃到佛陀住的祇园精舍，并把男婴放在佛足前，夜叉因而不能吃到男婴。

佛陀为他们说他们宿世的怨仇；这是因为在许多世前他

们是妻妾的关系，妻(贵族女)因不能生育而为丈夫纳妾(夜叉)。

妾两次怀孕时都为妒忌心重的妻以毒药使妾流产。第三次怀孕时，妾隐瞒着怀孕的事，但后来还是为妻所发现，最后妾被妻下毒流产，并因而致死。

她死时诅咒要报复妻和她将来的孩子，后来他们转世成了母鸡和猫，又一世是牝鹿和母豹，互相怨怨相报；到了这一世是贵族女和夜叉。

佛为他们解说以怨恨报怨恨，仇恨不能化解，唯有以友情，原谅和善意才可以化解仇恨。所以佛说：「不能以怨恨，止息世间怨，唯慈能止怨，乃不易古法。」[36]慈心的修习在法念处章的五盖节里有详细讲到。

在[杂阿含 791 经]里佛开示道：「有邪及邪道，有正及正道。谛听善思，当为汝说：

何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。

何等为邪道？谓邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定。

何等为正？谓人、天、涅槃。

何等为正道？谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」

众生因为他们的愚痴及受生的环境，蒙昧了他们清明的心，常行邪道，与邪相应。可惜是许多的修道人，因为邪见故，也还在行邪道，与邪相应。他们相信苦行能够灭罪，持诵咒语能够除苦及开悟，以及用水来洗净他们的恶业，以违反业果法则的邪思行邪道，如下列数经所示：

「裸形髻发者，涂泥绝食者，露卧涂尘垢，苦行蹲踞者，彼等不断惑(邪见、邪思)，何能得清淨？」[37]

「世尊告曰：如是阿难，诸有恐怖，彼一切从愚痴生，不从智慧。诸有遭事，灾患忧戚，彼一切从愚痴生，不从智慧。……若有比丘，不知界，不知处，不知因缘，不知是处非处者，阿难，如是比丘愚痴非智慧。……若见谛人信卜问吉凶者，终无是处。……若见谛人，生极苦甚重苦，不可爱，不可乐，不可思，不可念，乃至断命，舍离此内，更向外求，或有沙门梵志，或持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、习苦、趣苦、苦尽者，终无是处。……若身恶行，口意恶行，因此缘此，身坏命终，趣至善处，生于天中者，终无是处。……若身妙行，口意妙行，因此缘此，身坏命终，趣至恶处，生地狱中者，终无是处。」[38]

‘不知界’界是指不知六根、六尘、六意识的十八界；四大与空和识的六界；欲、恚、害、无欲、无恚、无害六界；乐、苦、喜、忧、舍、无明六界；觉(受)、想、行、识四界；欲、色、无色三界；色、无色、灭三界；过去、未来、现在三界；妙、不妙、中界三界；善、不善、无记三界；学、无学、

非学非无学三界；有漏、无漏二界；有为、无为二界等共六十二界。

‘不知处’是指不知十二处：六根和六尘的关系。

‘不知因缘’是指不知十二缘起的道理。

‘是处’是说世上只应有一个转轮圣王；一个佛应世；修行见谛人不会造五逆业，不会舍戒罢道，唯有凡夫才会舍戒罢道；见谛人不会信卜问吉凶，不会信咒语；见谛人若遇极苦只会向内求；凡夫会黏着于世间八法(苦、乐、称、讥、誉、毁、得、失)；修行人会去到善处；凡夫造恶会去到恶处；修行人会修四念处、七觉支来断五盖；这才是正确的‘处’。以邪思行邪道，迷信，不知业果，戒禁取，造十恶业等皆是‘非处’。

「婆罗门白佛言：瞿昙，孙陀利河是济度之数，是吉祥之数，是清静之数，若有于中洗浴者，悉能除人一切诸恶。

尔时世尊即说偈言：

非孙陀利河，亦非婆休多，非伽耶萨罗，如是诸河等，
作诸恶不善，能令其清静，恒河婆休多，孙陀利河等，
愚者常居中，不能除众恶，其清静之人，何用洗浴为？
其清静之人，何用布萨为？净业以自净，是生于受持，
不杀亦不盗，不淫不妄语，信施除悭垢，于斯而洗浴，
于一切众生，常起慈悲心，井水以洗浴，用伽耶(伽耶萨罗河)等为？

内心自清静，不待洗于外，下贱田舍儿，身体多污垢，
以水洗尘秽，不能净其内。」 [39]

作恶之人，不知有地狱之报，等到下了地狱，后悔莫及。如下经所载：

「是时，狱卒将此罪人示阎罗王，并作是说：大王当知，此人前世身(口)意行恶，作诸恶行已，生此地狱中。大王！当观此人以何罪治。是时，阎罗王渐与彼人私问其罪。……罪人报曰：如是大王，如大王教，但为愚惑，不别善行。

阎罗王曰：如卿所说，其事不异，亦复知卿不作身口意(善)行，但为今日，当究汝放逸罪行，非父母为，亦非国王大臣之所为也。本自作罪，今自受报。是时阎罗王，先问其罪，却救治之。

……地狱左侧极为火然，铁城，铁廓，地亦铁作。有四城门极为臭处，如似屎尿所见染污。刀山，剑树围遶四面，复以铁疏笼而覆其上。是时狱卒，受王教令，将此罪人，往着狱中。

……若彼罪人举脚着狱中时，血肉斯尽，唯有骨在。是时，狱卒将此罪人，复以利斧斫其形体，苦痛难计，求死不得，要当罪灭之后，尔乃得脱。

……缘刀剑树，或上或下，是时，罪人以在树上，便为此铁鬚乌(铁鸟)所食，或啄其头，取脑食之，或取手脚，打骨取髓，然罪未毕，若罪毕者，然后乃出。

……使抱热铜柱坐，前世时喜淫泆故。

……着火山上驱使上下，是时，极为烂尽。

……拔其舌掷着背后，于中受苦不可称计，求死不得。

是时，狱卒复取罪人着刀山上，或断其脚，或断其头，或断其手。

……以热大铁叶覆罪人身，如生时着衣，当时苦痛毒为难处，皆由贪欲之故，故致斯罪。

……颠倒其身，举着镬中，时身至下，皆悉烂尽。

……热灰地狱纵广数千万由旬。……有刀刺地狱。……有大热灰地狱，形体融烂。……刀剑地狱纵广数千万里。……沸屎地狱，中有细虫，入骨彻髓食此人。

……热屎地狱……是时阎罗王敕彼罪人曰：卿等不得善利，昔在人中，受人中福，身口意行(恶)，不与相应，亦不惠施，仁爱利人等利，以是之故，今受此苦。」[40]

在作了佛教徒以后，若是作了恶业，就应生起惭愧心，知道错的地方，并严格警惕自己不再重犯。

《法句经》里曾提到圣者的七财；即是：信财、戒财、惭财、愧财、闻财、施财、慧财。[41]

在南传《法句经》的一四三偈说道：「能知惭愧者，世上所罕见，彼不受非难，如良马避鞭。」

对犯的戒应该忏悔，于佛前或僧前忏，若是出家众，应随戒律，如法羯磨。

在[长阿含]里，佛对种德婆罗门说道：「善哉善哉，如汝所说，有戒则有慧，有慧则有戒，戒能净慧，慧能净戒。种德，如人洗手，左右相须，左能净右，右能净左，此亦是。」[42]故应常照顾自己的戒，修持乃至戒行圆满，并常以智慧观照，使戒和慧相辅修习圆满。

五：正命(Sammā ājiva)

正当的维持生活是圆满修习戒学的一部分。修正语，正业之后，才能照顾到以正确的维生方式，来照顾自己的家庭，并且考虑社会与其它众生的生命。

如此凡一切会危害到他人福利或伤害其它众生，乃至危害草木的维生方式都应该以正思惟，应不应做。

[法句经]里佛说道：「不善害己事，实乃极易行，善与利己事，实乃极难行。」[43]「智者具戒德，不为己为他，不求子与财，非法求王位，求世间荣禄，而造诸恶业。」[44]

「愚求智与名，反促其毁灭，毁彼之幸福，亦毁彼善根。」

[45]

佛对在家众说的正命是：不经营武器军械，不饲养屠宰动物不卖肉，不贩卖人口，不贩卖麻醉物，及不贩卖毒药。

以现在社会的状况，邪命的范围就比这五种广得多，但是考虑不伤害别人或有生命的动物是基本原则。

对于出家众，他们所要获得只是衣、食、住、药这四种。若以不符戒律(遍净活命戒)的方式去求得这四缘都是邪命，包括占卜，看命，看地理风水，看相说吉凶，故弄玄虚，为死者诵经征收钱财等等。

所以[南传法句经]中说：「一道求利养，一道向涅槃，当如是明了，佛子诸比丘，不喜贪世利，勤修出离心。」[46]

又说：「若人逐欲乐，不摄护根门，饮食不节量，懈怠不精进，必为魔所制，如风倒弱树。」[47]这是佛时一个比丘朱拉卡拉(Culakala)，被世上的欲乐和利益所引诱，以致舍戒罢道的故事。

六:正精进(Sammā vāyāma)

这是指四正勤，在前边的四正勤章里已经详述。这里举一个佛时比丘二十亿耳沙门的故事来说明。

「尔时，尊者二十亿耳住耆崛山，常精勤修习菩提分法时，尊者二十亿耳独静禅思，而作是念；于世尊弟子精勤声闻中，我在其数，然我今日未尽诸漏，我是名族姓子，多饶财宝，我今宁可还受五欲，广行施作福。

尔时，世尊知二十亿耳心之所念，告一比丘：汝等今往二十亿耳所，告言：世尊呼汝！是一比丘受佛教已，往诣二十亿耳所。语言：世尊呼汝！二十亿耳闻彼比丘称大师命，即诣世尊所，稽首礼足，退住一面。

尔时，世尊告二十亿耳：汝实独静思作是念；世尊精勤修学声闻中，我在其数，而今未得漏尽解脱，我是名族姓子，又多钱财，我宁可还俗，受五欲乐，广施作福耶？

时，二十亿耳作是念：世尊已知我心，惊怖毛竖，白佛言：实尔，世尊。

佛告二十亿耳：我今问汝，随意答我。二十亿耳，汝在俗时，善弹琴不？答言：如是，世尊。

复问：于意云何？汝弹琴时，若急其弦，得作微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何？若缓其弦，宁发微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何善调琴弦，不缓不急，然后发微妙和雅音不？答言：如是，世尊。

佛告二十亿耳：精进大急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着，莫放逸，莫取相。

时，尊者二十亿耳，闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。……成阿罗汉。」[48]因此修行要择法，要知道自己的习性，以正确的法门调服自己的烦恼。太精进时，要休息。太懒散时，要激励自己。

在正精进的修习过程中，应勤修防止未生恶，勤修舍弃已生恶，勤培养未生善，勤护持已生善。我们唯有靠自己的努力，才能达到解脱的境界，我们不能依赖佛、菩萨或神等等代我们做修行。

所以佛说：

「汝等应自勤，如来唯导师，入道禅修者，解脱魔系缚。」[49]

「奉善不造恶，精进行圣道，实践善法者，今世来世乐。」[50]

「勤向不死径，放逸趣死径，精勤者不死，放逸如己死。」[51]

「勤勉不放逸，持戒自调御，智者作自洲，不为瀑流没。」[52]

「喜精进比丘，惶恐放逸害，是故不退转，而趋向涅槃。」 [53]

这世上没有靠怠惰而能证得圣果的这一回事！

七：正念 (Sammāsati)

这是指四念处的修习。佛比喻四念处是父母的境界，游于自行处，魔不能乘。一个有正念的人，住于安全的地方，时时刻刻以正念护卫自心，所以魔无机会可乘。

佛于是说一个比喻；一只鹑因为游于非自己行处，于是被一只鹰捉到了。它对鹰说，其实是因为它去到它不应去的地方才被捉到，若是在它自己的行处，安全的地方，鹰是没有机会捉到它的。

鹰被激怒了，就放了它，第二次鹰冲下来捉它的时候，鹑走到田中的耕壁上，鹰来时，它退回垄块中，鹰因此冲撞在垄上，碎身而死。（见[杂阿含 617 经]）

常常善于培育自己的正念，使它免除诸烦恼恶念，并常常忆念善法，这样就能使正念增强，念根生起，依于信念，净戒，有惭，有愧，就能生起定与慧，最后能达到解脱。

故此佛在[法句经]中说：「喜于不放逸，善护卫自心，自离于烦恼，如象出泥沼。」 [54]泥沼好比上面的故事里的鹰，是魔境，会使我们深陷其中，长夜受苦。

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。

这四食即是：抔食，是指食物；触食，意为对触受的染着；意思食，意为对境，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。因此这识在死亡时，或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala)是色，新的一世又开始了。

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。

正念的修习能与修戒配合，使不犯戒；正念能防获诸根免受境尘的污染；正念的修习能防范五盖不知不觉的生起；正念能超越欲贪与对世界的爱染；正念能引发定的培养，正念能使止观修习圆满；正念能对四圣谛如实知见，并断除无明根本烦恼。

八：正定(Sammāsamādhī)

在南传《法句经》里佛说道：

「智者心坚定，精进修止观，解脱四系縛，证无上涅槃。」 [55]

「圣者常修定，乐寂静出离，正念正觉者，天人所爱敬。」[56]

「乔达摩门徒，意常善醒觉，不分日与夜，乐修定观禅。」[57]

凡有起正思惟而修的定是正定，若起邪思惟虽能修到定，也只是邪定，如提婆达多的邪定与邪神通。以定来说，它是指心一境性，也即四禅的境界。

依循四十业处的某一业处修止(samatha)可以得定(samadhi)，然后修观(vipassana)可以成就慧。

四十业处的十随念，食厌想与四界差别可修至近行定；四无量心的前三种可修到三禅，舍无量可修到四禅；十不净可修至初禅；十遍可修至四禅；四无色禅法可修至四无色界定。

贪行者适于修十不净，及身随念。瞋行者适于修四无色禅及四色遍。痴行者适于修安般随念。觉行者适于修死随念，休息随念，四界差别与食厌想。信行者适于修佛随念，法随念，僧随念，戒随念，舍随念与天随念。小所缘(小目标)适于寻行者，无量所缘适于痴行者。

一般上说，修不净对治贪、修慈对治瞋，修安般念对治散乱，及修无常想对治我慢。[58]

在[南传法句经]中佛说：

「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」[59]

「依止观二法，清净达彼岸，一切烦恼灭，彼为婆罗门。」[60]

依上述的业处修习，明了自己的习性，精勤对治五盖，就能迅速克服障碍而得定。修定的目的是在破除外在与内在的种种障碍，使心清净，得定，然后心清晰才能用以观禅。

观修的有效与否，全视定的深浅，定愈深则心越纯净。就能直观诸现象的真相，以印证佛所说的三法印。这即是闻、思、修的过程。

某一次，佛为洗陀迦旃延及跋迦利开示修禅时说：「如是丈夫不念贪欲缠，住于出离如实知，不以贪欲缠而正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔，疑缠，多住于出离，瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠如实知，不以疑缠而求正受。」

如是洗陀，比丘如是禅者，不依水、火、风、空、识、无所有，非想非非想而修禅，不依此世，不依他世，非日、月、非见、闻、觉、识、非得、非求、非随觉、非随观而修禅。

时跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禅，不依地、水、火、风乃至觉观而修禅定？……佛告跋迦利，比丘于地想能伏地想，于水、火、风想、无量空入处、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想、此世、他世、日、月、见、闻、觉、识，若得若求若觉若观悉伏彼想。」[61]

伏的意思是能摧伏，不起执着之念，修遍的行者不执着于他所修的地水火风青黄赤白虚空与光明遍，修四无色界的行者不执着于他所修的四无色界，不起此世他世日月等想，也不执着于定境的一切见闻觉识；为什么呢？修到遍时“我”已消失，观修者只有心知道而已，所要做的只要把“心”（我慢）也摧伏就行了。若是执着于这些定境，在死前仍未证阿罗汉的话，将会生到与他所修的定相应的色界天去，在那继续修到证果涅槃为止。依纯观而修到解脱的行者所用的方法则不一样，他们自接以正见正思惟契入真相而证果。

要能正确的断我慢与无明等五上分结诸烦恼，要思惟它们的味、患、离之外，还要思惟它们的出现是因缘的关系，无有一个我的存在。这在[杂阿含 80 经]中提到。

从觉悟来说，无所谓渐悟或顿悟。顿悟者只不过是他的波罗蜜已具足了，到了某一场合因为某某因缘使他大悟。我们的工作勤修出离，直到波罗蜜圆满。将来因缘成熟时，也会大彻大悟的。

小结

在[杂阿含]里佛说道：「如是我闻，一时佛住波罗捺仙人住处，鹿野苑中，尔时世尊告诸比丘，有四圣谛，何等为四？谓：苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛。

若比丘，于苦圣谛，已知已解；于苦集圣谛，已知已断；于苦灭圣谛，已知已证；于苦灭道迹圣谛，已知已修。如

是比丘，无有关键，平治城堑，度诸峻难，（解脱结缚），名为贤圣，建立圣幢。

诸比丘！云何无有关键？谓：五下分结已离已知，是名离关键。

云何平治城堑？无明谓之深堑，彼得断知，是名平治城堑。（涅槃城前的深水沟）

云何度诸峻难？谓：无际生死，究竟苦边，是名度诸峻难。

云何解脱结缚？谓：爱已断已知。

云何建立圣幢？谓：我慢已断已知，是名建立圣幢。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」 [62]

对于上经所述的这些五下所结，要证得三果才把它们消除，离诸关键。

五上分结有无明（平治城堑），掉悔（度诸峻难），色爱、无色爱。（解脱结缚），我慢（建立圣幢），完全灭尽才证涅槃。

在做这些修行工作时，要对一切的执着，思惟它们的味(作用)，患(过患)，和离(出离)，所以要从基本开始做离欲的修行工作，继续出离，以达到解脱。

所以[中阿含.圣道经]中，佛说道：「云何正解脱？比丘者欲心解脱，恚、痴心解脱是谓正解脱。

云何正(解脱)智？比丘者知欲心解脱，知恚、痴心解脱，是谓正(解脱)智也。是为学者成就八支，漏尽阿罗诃成就十支。

云何学者成就八支？学正见至学正定，是为学者成就八支。

云何漏尽阿罗诃成就十支？无学正见至无学正智，是谓漏尽阿罗诃成就十支。」故此三果圣人以下的学者成就八支，即八正道。而漏尽阿罗汉则成就十支，即无学八正道加无学正解脱与无学正(解脱)智。

八正道的修习从一位向初果的行者开始，一直修到阿罗汉果才圆满。所以每一位修行人都要贯澈这八支道法，以树立起圣幢，愿正法久住，长惠人天！

註釋：

1[南传法句经新译]，二七三偈。

2[南传法句经新译]，二七四偈。

3 见[相应部.道相应]，四一至四八经。

- 4[相应部.道相应]，四十至九十经。
- 5[相应部.道相应]，一五五经。
- 6[相应部.道相应]，一六一至一七零经。
- 7[相应部.道相应]，第八品一七一至一八零经。
- 8[杂阿舍 287 经]。
- 9[南传法句经新译]，十九偈。
- 10[南传法句经新译]，三二七偈。
- 11[南传法句经新译]，一五二偈。
- 12[南传法句经新译]，一九零偈。
- 13[南传法句经新译]，一九一偈。
- 14[相应部.蕴相应]，自洲品第一经。
- 15[相应部.蕴相应]，四十九经。
- 16[杂阿舍 301 经]，或[相应部.因缘相应]，十五经。
- 17[杂阿舍 105 经]。
- 18[中阿舍.喑帝经]。
- 19[法句经[，法救撰，维祇难译，三七四偈。
- 20[法句经[，法救撰，维祇难译，二零二偈。
- 21[法句经[，法救撰，维祇难译，四七一偈。
- 22[杂阿舍 289 经]。
- 23[杂阿舍 287 经]。
- 24[杂阿舍 250 经]。
- 25 参考[增一阿舍]，安般念品十七之一，一经。
- 26[杂阿舍 356 经]。
- 27[杂阿舍 357 经]。
- 28[法句经]，法救撰，维祇难译，一三四偈。
- 29[法句经]，法救撰，维祇难译，一三六偈。

- 30[法句经]，法救撰，维祇难译，三零五偈。
- 31[南传法句经新译]，一二九偈。
- 32[南传法句经新译]，一二九偈。
- 33《南传法句经新译》，一三零偈。
- 34[法句经]，法救撰，维祇难译，三一六偈。
- 35[法句经]，法救撰，维祇难译，四四零，四四一偈。
- 36[南传法句经新译]，五偈。
- 37[南传法句经新译]，一四一偈。
- 38[中阿含·多界经]。
- 39[杂阿含 1185 经]。
- 40[增一阿含]，卷二十四，善聚品四经。
- 41[法句经]，笃信品，八十五偈。
- 42[长阿含]卷十五[种德经]。
- 43[法句经]，法救撰，维祇难译，四四零，四四一偈。
- 44[南传法句经新译]，八四偈。
- 45[南传法句经新译]，七二偈。
- 46[南传法句经新译]，七五偈。
- 47[南传法句经新译]，七偈。其兄 Mahakala 成阿罗汉。
- 48[杂阿含 254 经]。
- 49[南传法句经新译]，二七六偈。
- 50[南传法句经新译]，一六九偈。
- 51[南传法句经新译]，二十一偈。
- 52[南传法句经新译]，二十五偈。
- 53[南传法句经新译]，卅二偈。
- 54[南传法句经新译]，三二七偈。
- 55[南传法句经新译]，二十三偈。

56[南传法句经新译]，一八一偈。

57[南传法句经新译]，二零一偈。

58 参考[清净道论]，一零三页。

59[南传法句经新译]，三七二偈。

60[南传法句经新译]，三八四偈。

61[杂阿含 926 经]。

62[杂阿含 387 经]。

主要参考书

1.大正藏。

2.龙藏。

3.南传大藏经。

4.叶均译:清净道论。

5.印顺编:杂阿含经论会编。

6.杨郁文:阿含要略。

7.帕奥长老:正念之道。

8.平川彰:印度佛教史。

9.那拉达长老(Narada Maha Thera):佛陀与佛法。

10.郭良鋆译:经集。

11.阿耨楼陀尊者(Anuruddha):阿毗达摩概要精解,寻法比丘译。

12.法增译:南传法句经新译。

13.Sarada Maha Thera :Treasury of truth ---Illustrated Dhammapada。

14.毗那达西法师(Venerable Piyadassi):佛陀的古道,方之译。

15.雷迪大师(Ledi Sayadaw):阿罗汉的足迹,蔡文熙译。

16. 舟桥一哉着，余万居译:业的研究。

法增比丘,台北

愿众生安乐!

版权所有©若欲翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝