

烦恼的类型与对治法

法增比丘

我们的烦恼带给我们心灵的波动，身体的痛苦。跟随个人的习气，有的人可能苦恼一段短时间，有的人可能长期受苦。烦恼是因为对人、事、物的错误见解所致，学习佛法就是学习如何正确地应用佛法去解除我们的烦恼。

人人都想得到快乐，但是人人却一直是在追求苦，或在制造受苦的因缘。因为我们一直是在错误的思惟，没有如理的思惟，在错误的思惟的前提下，以身口意造作众多恶业，给自己带来苦，所以说是在制造受苦的因缘。我们的苦乃是不能如实明了世间的真相，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，心中缠绵计较，忘怀不了。然后执着于心是我，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)，心中缠绵计较，忘怀不了。这种我慢、我见、我想、我欲。使我们从无始以来一直被系缚住，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。

佛说：「于色不知、不明、不断、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、不断、不离欲贪，心不解脱者，则不能越生老病死怖。比丘！于色若知、若明、（若断、）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、若断、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。」（[杂阿含经4经]）因为对色、受、想、行、识，我们不知、不明白、不去断除、不离欲贪，心不从它们而解脱，所以不能超越生老病死的怖畏。所以要对五蕴正确的认识它们。

在[杂阿含133经]里佛说：「何所有故，何所起，何所系着，何所见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不去(知)本际？」

（是什么原因控制，是什么原因生起，是什么缠系住，是什么认为是我，使众生为无明所盖，爱系是它的主因，长期在轮回道上驱驰，生死轮回，生死流转，不知原来的情况？）

诸比丘白佛言：世尊是法根、法眼、法依。善哉世尊！唯愿哀愍，广说其义，诸比丘闻已，当受奉行。

佛告比丘：谛听善思，当为汝说。诸比丘，色有故，色事起，色系着，色见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识亦复如是。」

什么是“色有故，色事起，色系着，色见我”呢？因为有了色身，以及执著外在的色相；所以才有各种的色相的事情生起；产生种种的缠系；错误的认为这些色身及

色相是我或我所拥有的。如此的生起执著于苦或乐的感受，并且混汗的把五蕴的色，受，想，行，识都扯在一起，统统的当成是我或我的，纠缠不清。因为对人、事、物的错误见解，我们执持它们是真实的，永恒的，是我或我所拥有的。如此才生起爱和系缚，因此长期的不如理思惟，长期的忧悲苦恼，长期驱驰于生死道，生死流转，招受众苦。

我们虽然遭受到苦，但是我们却不会因此而认识苦，所以在应用佛法时犹如隔靴抓痒，对学佛者来说将很困难，不能相应。就好比一个通晓经济学的未必会作生意一样。所以一个行者必须有次第地学好佛法，从皈依，持戒，到修定，观照。静心去观察周围的人世间的苦，才能入道，才会去找苦的原因，才会应用佛法。观察周遭各种的人间忧悲恼苦，病苦，死苦；心里知道这些苦是存在之后，再返回头肯定自己也会得忧悲恼苦，病苦，死苦。等到观察色相的苦肯定普遍之后，再来观察心的苦，这时从自己的心感受到苦楚时去冷静地观察，就会契入正道，学会应用佛法。

在[杂阿含37经]

里佛说：「我不与世间诤，世间与我诤。所以者何？比丘！若如法语者，不与世间诤。世间智者言有，我亦言有。云何为世间智者言有。我亦言有？比丘！色无常、苦、变易法。世间智者言有。我亦言有。如是受、想、行、识。无常、苦、变易法。世间智者言有，我亦言有。世间智者言无，我亦言无。谓色是常、恒、不变易、正住者。世间智者言无，我亦言无。受、想、行、识。常、恒、不变易、正住者。世间智者言无，我亦言无。是名世间智者言无，我亦言无。比丘！有世间世间法，我亦自知自觉，为人分别演说，显示。世间盲无目者，不知不见，非我咎也。」

诸比丘！云何为世间世间法，我自知，我自觉，为人演说，分别显示。盲无目者，不知不见？是比丘！色无常、苦、变易法。是名世间世间法。如是受、想、行、识。无常、苦，是世间世间法。比丘！此是世间世间法，我自知，自觉，为人分别演说，显示。盲无目者，不知不见。我于彼盲无目不知不见者，其如之何？」

世间盲的人何其多，这不是眼盲，而是心盲。他们不去认识色、受、想、行、识是无常、苦、变易法。因此仅管佛说世间世间法，历代的祖师法师也传授世间世间法，但是你尽管说你的，他就是不听。因此这不是佛的过咎。

烦恼的类型

烦恼(Kilesa)以下的种类：贪(lobha)、瞋(dosa)、痴(moha)、慢(mana)、邪见(ditthi)、疑(vicikiccha)、昏沉(thina)、掉举(uddhacca)、无惭(ahirika)、无愧(anottappa)等十种，它们使有情内心污染。它和五盖(Nīvarana)有密切关系；五盖是贪欲盖(kamacchanda)，瞋恚盖(vyapada)，昏沉睡眠盖(thinamiddha)，掉举恶作盖(uddhacca kukkuccha)，疑盖(vicikiccha)和无明盖(avijja)。前五盖是证禅那的障碍，而无明盖是生起智慧的主要障碍。它们也和十结(Samyojanāni)即疑结(vicikiccha)、戒禁取结(silabbataparamasa)、邪见(身见)结(ditthi)、欲贪结(kamaraga)、瞋恚结(patigha)、色

贪结(ruparaga)、无色贪结(aruparaga)、我慢结(mana)、掉举结(uddhacca)、无明结(avijja)密切相关。这十结把众有情结缚在邪见网里，结缚在生死轮回中。

根据[阿毗达摩概要精解](Abhidhammatthasangaha)指出：“烦恼是因为它们折磨心；或因为它们把有情拖下内心污秽与堕落之境而污染了心。”(VII.12)

以下详细分析：

1. 贪(lobha)---

贪是第一个不善因，遍指一切不同程度的贪，从极强的贪婪到极微细的喜欢。包括一切自私的欲念、渴求、执著、与执取。它的特相是执著目标，作用是粘著目标，现起是不能舍弃，近因是对目标的喜乐。

2. 瞋(dosa)---

瞋是第二个不善因，遍指一切不同程度的瞋，从极强的恶念、生气、烦躁、恼怒、与怨恨，到极微细的反感。它的特相是凶恶残暴，作用是怒烧自己的身心，现起是毁坏自他的身心，近因是瞋怒之事。

3. 痴(moha)---

痴是无明(avijja)的同义词。它的特相是心的盲目或无智(aññana不能透彻地知见究竟法的真实性)，作用是覆蔽或不能彻知目标的真实性，现起是没有正见或心昏暗，近因是不如理作意(ayonisa manasikara即作意目标为常、乐、我、净等)。这是一切不善法的根源。

4. 慢(mana)--- 慢的特相是骄傲，作用是自称自赞，现起是虚荣，近因是贪。

5. 邪见(ditthi)---

这是错误的见解。邪见的特相是不明智的分析事物，作用是错误的认为是常、乐、我、净等，现起是错误的理解或相信，近因是不愿见圣者。

6. 疑(vicikiccha)---

这是对宗教的疑惑，即不信佛、法、和僧，三学，过去世、未来世，和对缘起的怀疑。它的特相是怀疑，作用是心的动摇，现起是犹豫不决和多种立场，近因是不如理作意。

7. 昏沉(thina)---

昏沉是心的软弱或沉重。它的特相是缺乏精进，作用是去除精进，现起是心的消沉，近因是不如理作意。

8. 掉举(uddhacca)---

掉举的特相是散乱与不平静，作用是令心不稳定，现起是混乱，近因是是对散乱心的不如理作意。

9. 无惭(ahirika)---

无惭的特相是不厌恶身语无耻的恶行，作用是无耻的造恶和无惧的造作恶业，现起是不退避于造恶，近因是不尊重自己与他人。

10. 无愧(anottappa)---

无愧的特相是不害怕恶行，作用是无耻的造恶和无惧的造作恶业，现起是不退避于造恶，近因是不尊重自己与他人。

烦恼的生起——攀缘四识住

烦恼的生起是非常迅速的，这是因为我们的六个根门一直是开着的，每一天外头有千千万万的六尘或六境接触这六个根门，我们的心一直在起起落落，有时喜，有时忧，有时愁，有时嗔恨，有时贪著，有时又痴的可笑。这种种心态佛陀在[大念处经]里把它们归纳为触、受、想、思、爱、寻、伺。

以贪欲的生起来说，这是因为五根接触五尘时，心识对可爱之境产生的贪着。这在[杂阿含752经]里佛说：「佛告迦摩：欲谓五欲功德，何等为五？谓眼识明色可爱、可意、可念，长养欲乐，如是，耳、鼻、舌、身、识触可爱、可意、可念，长养欲乐；是名为欲。然彼非欲，于彼贪著者，是名为欲。」因接触境之后心中所生的思念，对这思念常去引欲是贪欲，为何去思念它呢？这是因为对所触境的爱乐。

人的心生起欲的过程，佛在[杂阿含64经]中解释的很清楚，那就是心(识)在接触到境时连续发生的四个心意的路程(四识住)：那就是：识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。

「愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐惧，愚痴凡夫无闻众生怖畏，无我无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行、识住，(受想行识)攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘，(受想行)识于此处，若来若去若住，若起若灭，(爱乐)增进，广大生长。」

(愚痴无闻凡夫于不应恐惧之处生起恐惧，原本是无我，不属于我的，而生起恐惧，这是因为对境攀缘而生起四识住：对色触境时识留住，对色攀缘，对色生起爱乐，增进，广大生长。受、想、行、识也一样。识在这几个地方，若来若去若住，若起若灭，攀缘，(爱乐)增进，广大生长。)

若作是说，更有异法，识若来若去若住，若起若灭，若(爱乐)增进，广大生长者。但有言说，问已不知，增益生痴，以非境界。所以者何？比丘离色界贪已，于色意生缚亦断，于色意生缚断已，攀缘亦断，识不复住，无复(爱乐)增进，广大生长，受想行界离贪已，于受、想、行、意生缚亦断。受、想、行、意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复(爱乐)增进，广大生长。

（如果你说，还有其他的原因，使到识若来若去若住，若起若灭，攀缘，（爱乐）增进，广大生长。这是因为你不知道，愚痴，思惟不正确的。这是如何的呢？当比丘离于色界的贪著后，对于色相意念生起的系缚也就断了，对于色相意念生起的系缚断后，攀缘也就断了，识就不能停住，就不能（爱乐）增进，广大生长。受、想、行、识也一样。）

识无所住故不增长，不增长故无所为作，无所为作故则住，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃。

（识无所住的原故就不增长，不增长的原故就无所造作，无所造作的原故则住于无造作，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故就自知涅槃。）」

烦恼的调服

五蕴的每一蕴都会发生识住，我们要做的工作就是认清它发生的过程，解除心对色相的系缚，对受想行识的系缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，无能广大生长。

佛说：「诸贤，念欲恶，恶念欲亦恶。彼断念欲，亦断恶念欲。如是，恚、怨、结、慳、痴、欺诳、谀谄、无惭、无愧、慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤。诸贤，贪亦恶，着亦恶；彼断贪亦断着。诸贤，是谓中道，能得心住，得定，得乐。顺法次法，得通，得觉，亦得涅槃。」（〔中阿含〕88经，〔求法经〕）

平常的欲念是不善的，而邪恶的欲念也是不善的。我们要断除平常的欲念，也要断除邪恶的欲念。因此对嗔恚、怨恨、怨结、慳贪、愚痴、欺诳、谀谄、无惭、无愧、我慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤等都要断。贪欲是不善的，执著也是不善的。我们要断贪欲，也要断执著。这才是中道，能得心住，得定，得乐。顺着法，次第学法，得通，得觉，亦得涅槃。

我们还要从味（作用）、患（害处）、离（捨离）來观照色、受、想、行、识；于色、受、想、行、识味、患、离以智慧如实见。（见〔杂阿含经14经〕）佛说：「我昔于色味，有求、有行（造作），若于色味随顺觉，则于色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味，有求、有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于（受、想、行、）识味以智慧如实见。诸比丘！我于色患，有求、有行，若于色患随顺觉，则于色患以智慧如实见。如是受……。想……。行……。识患，有求、有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。诸比丘！我于色离，有求、有行，若于色（离）随顺觉，则于色离以智慧如实见。如是受、想、行、识离，有求、有行，若于受、想、行、识离随顺觉，则于受、想、行、识离以智慧如实见。诸比丘！我于五受阴，不如实知味是味，患是患，离是离者，我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗

门，天、人众中，不脱、不离、不出，永住颠倒，不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘！我以如实知五受阴，味是味，患是患，离是离，我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，以脱、以离、以出，永不住颠倒，能自证得阿耨多罗三藐三菩提。」

世尊对梵行者马干地亚（Magandiya）说：「通过我自己亲身体会了解，我知道欲的生，欲的灭，欲的乐着，欲的过患，从而生起对欲乐的出离，我舍离对欲乐的渴爱，我心住于无贪爱，我住于内心的平静。我见到别的众生不能解脱于对欲乐之贪爱，为欲乐之贪欲所吞没，我不羡慕他们（的享乐），我也不欣喜于他们所在之境。为何如此呢？马干地亚！因为我知道有一个比这欲乐的欣喜，比这凡夫的不净之境，更为快乐的境界，超越梵行的喜悦。因此我住于它，我的心再也不会羡慕那下劣的，更不用说欣喜于他们所在之境」（中部1）所以我们要知道色、受、想、行、识的味，对色、受、想、行、识欲的生起的作用，对所喜爱境因触之后的生起不如理作意，识住之后，再攀缘，生起众多不善念。若能当下以戒律抓住自己的心意，思惟耽欲的过患和害处，即能离开生欲之境。若不能，那就会再造业而要受苦了。从因缘法来看，因为无明，所以产生行，因为触所生的乐受，所以生起贪爱心，因为贪爱的缘故所以生起执取，对色及对受的执取。

在[寻相经] (Vitakka Santhana

Sutta)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。

(2) 思惟恶念的过患与害处——

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。

(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。

(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。

(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。

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。

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。声闻弟子要惭耻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、不是为了装扮身体，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，只为去除病恼，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。

一般上五盖(nivarana)

或烦恼的对治是：**贪欲(kāmachanda)**治以无常观(Aniccanussati)或不淨观(āsubhanussati)；**贪吃**治以正思惟，思惟食物只是用来填饱肚子，得以维生，不起非分之想；**贪钱**治以正思惟钱要会用才不会为钱所制，成了钱的奴隶；**贪淫**以下面讨论的十种方法来调服(作母、姊妹、女想；三十二身分想；守护根门；不淨观；修习受念处；死观；修习八正道；正精进；从缘起观察；从六入处爱喜舍灭，六外处爱喜舍灭，六识处爱喜舍灭，六触处爱喜舍灭，六受处爱喜舍灭，六想处爱喜舍灭，六思处爱喜舍灭，六爱处爱喜舍灭，六寻处爱喜舍灭，六伺处爱喜舍灭等十个方面观察)。**瞋恚(vyāpāda)**治以慈心观(mettanussati)。**掉悔(uddhacca kukkucā)**治以安般念(Anapanasati)。**昏沉(thina)或贪睡(thina middha)**治以光明想(āloka-saññā)等佛教的八法及念死(maranānussati)。**疑惑(vicikicchā)**治以正思惟(sammasankhapa)和对三宝的信心(sadha)來调服。**我慢**治以正思惟及观照无我。**邪见(ditthi)**治以正思惟及修习破除身见的方法。**愚痴**治以正思惟，观照无常等法。**无惭无愧**治以正思惟业果。

一. 贪的调服

现在以贪欲来解释。贪欲是五盖(Nīvarana)之一，为欲贪所盖而不能见道。贪欲又是七随眠(Anusaya)之一，终日为欲贪搞得神魂颠倒。贪欲(lobha)也是十结(Saṃyojanāni)之一，心中被贪欲结所紧紧的束缚着；欲取(Kamupādana)也是四取(upādāna)之一，这欲取又以淫欲为最强，贪淫是众生轮回的根本因素。欲漏(kamāsava)也是四漏(āsava)之一，有欲漏，有漏，无明漏，和邪见漏；欲暴流(kamogho)也是四暴流(ogha)之一，以贪欲为首，众生为欲暴流所冲走，长夜轮转而不知。贪爱是十二缘起之八，前面是无明、行、识、名色、六入、触、受、而起贪爱，后面因而带来执取、业有、生、和老死。

在[增支部5.26]佛说：「诸比丘！为了知贪，应修五法。以何为五耶？即：无常想、无常苦想、苦无我想、断想、离贪想是。诸比丘！为了知贪，应修此等之五法。」

…「诸比丘！为徧知贪、为令衰、为断、为尽、为遣、为离贪、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。……为了知放逸、为徧知、为令衰、为断、为尽、为遣、为离贪、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。……为了知瞋……痴……忿……恨……覆……恼……嫉……慳……诳……谄……傲……怒……慢……过慢……憍……为了知放逸、为徧知、为令衰、为断、为尽、为遣、为离贪、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。」」

贪欲出现的形态很多，最常遇的是贪淫。贪淫是许多修行人最烦恼的事，对这与生俱来的淫欲，是要用心理的方法来调服它，纯靠厌制它不会耐久，也不得力。在[杂阿含1165经]中尊者宾头卢与婆蹉王优陀延那(King Udayana)的对话中提到三种对治的方法：

「婆蹉王优陀延那问尊者宾头卢：何因何缘？新学年少比丘于此法、律，出家未久，极安乐住，诸根欣悦（诸根喜悦），颜貌清静，肤色鲜白，乐静少动，任他而活（随缘而生活），野兽其心（调服兽心），堪能尽寿，修持梵行，纯一清静。」

「尊者宾头卢答言：如佛所说，如来、应（供）、等正觉所知所见，为比丘说：

(1) 作母、姊妹、女想

汝诸比丘，若见宿人(年长的)，当作母想。见中间者(同年纪)，作姊妹想。见幼稚者，当作女想。以是因缘。年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，诸根敷悦（诸根平和喜悦），颜貌清静，肤色鲜白，乐静少动，任他而活，野兽其心，堪能尽寿，修持梵行，纯一清静。」

「婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢言：今诸世间贪求之心。若见宿人，而作母想。见中年者，作姊妹想。见幼稚者，而作女想。当于尔时（就在当时），心亦随起（心

中随着生起），贪欲烧燃，瞋恚烧燃，愚痴烧燃，要当更有胜因缘不（有更好的方法吗）？」

有一个故事提到一个老师父在寺里领养了三个孤儿作沙弥，小沙弥在山上过了很多年，渐渐长大，他们从来没下过山，也没见过其他的人。有一次老师父带他们下山买货，他们初次见到花花绿绿的世界，还遇上了从没遇见过的女孩子！三个小沙弥的眼精一直盯着女孩子，老师父看了说那是吃人的老虎，不准看！后来回到山上，老师父问他们今天下山最喜欢的是什么，他们异口齐声的答道：我们喜欢那吃人的老虎！由此可见，业是很强韧的，一有了身体，淫欲就跟着来了，除非你有极坚定的道心，配合持戒，修定和观慧，众生为淫欲所缠，难以出离。

（2）三十二身分想

[杂阿含1165经]继续提到：「尊者宾头卢语婆蹉王优陀延那：更有因缘，如世尊说。如来、应（供），等正觉所知所见，为比丘说：此身从足至顶，骨干肉涂，覆以薄皮，种种不净，充满其中，周遍观察；

发、毛、爪、齿、尘垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脉、心、肝、肺、脾、肾、肠、肚、生藏、熟藏、胞、泪、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癩、脓、血、脑、汁、屎、溺。」

「大王！此因此缘故，年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净。」

「婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢：人心飘疾（人心动荡迅速），若观不净（若观照不净时），随净想现（净想随着现起），颇更有因缘（还有更好的方法吗），令年少比丘于此法、律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净不？」

这更好的方法就是观照男女根只是无意识的生殖器官而已，我们之所以会执取於它是我或我所有，乃是因为我们对它作不如理作意，以颠倒之心意看待它；若以观照力来看它，它只不过是皮、肉、筋、血所组合，或四大的地、水、火、风界的组合而已。若身体会衰败，更何况是不到身体百分之一的皮肉所造的生殖器。

此外，我们对它的执取是因为淫欲的乐受，这乐受只不过是男根头与包皮系带拉紧摩擦时神经的感觉，或女根的小阴唇上阴蒂摩擦时的神经的感觉而已，就是我们执取它是我们的乐受，我们才久陷轮回。

因此佛说要远离生欲之境，触境时要离于触，触境生想时要代之以有意义的善念，以如理思惟的方式來对治淫欲，它不是一次可以遣除的，要长期以恒心欲愿使心念清静，欲愿成佛成阿罗汉，要勤修断欲，要常抓住追向淫欲之心，要用正确的方法静下心來观照，这样才会有效。

若观照男根剥去包皮，那将只是一条血淋淋的小肉条，看了都呕心，心里的淫念早就消失无踪。同样的若是观照女根，剥去了皮，也只是一个血肉模糊腥味难堪的肉团，因而把坚实之相破除至尽，还会去想淫欲吗？

舍利弗答摩诃拘絺罗言：「谓知色无常，知色无常如实知。色磨灭法（把坚实的色磨灭至尽），色磨灭法如实知。色生灭法，色生灭法如实知。受、想、行、识。受、想、行、识无常如实知。（受、想、行、）识磨灭法，（受、想、行、）识磨灭法如实知。（受、想、行、）识生灭法，（受、想、行、）识生灭法如实知。拘絺罗！于此五受阴如实知、见、明、觉、慧、无间（现观）等，是名为明。成就此法者，是名有明。」（[杂阿含256经]）

因此佛说：「心意所观察，彼种彼种相，虚伪而分别，欲贪转增广，觉悟彼诸恶，安住离欲心，善摄此六根，六境触不动。」（[杂阿含279经]）要令心安住于远离欲望，善调服，善关闭，善守护，善执持，善修习它们。

（3）守护根门

[杂阿含1165经]继续提到：「尊者宾头卢言：大王，有因有缘，如世尊说，如来、应、等正觉所知所见，告诸比丘：汝等应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相（不要执取色相），莫取随形好（不要执取随这色相所生的一切美好之想念），增上执持（以更强的心意控制自己）。若于眼根不摄敛住，则世间贪、爱、恶不善法则漏其心，是故此等当受持眼律仪。耳，声；鼻，香；舌，味；身，触；意，法亦复如是，乃至受持意律仪。」

「尔时。婆蹉王优陀延那语尊者宾头卢：善哉！善说法。乃至受持诸根律仪。尊者宾头卢！我亦如是。有时不守护身，不持诸根律仪，不一其念，入于宫中，其心极生贪欲炽燃，愚痴烧燃；正使闲房独处，亦复三毒烧燃其心，况复宫中；又我有时善护其身，善摄诸根，专一其念，入于宫中，贪欲、恚、痴不起烧燃其心，于内宫中尚不烧身，亦不烧心，况复闲独；以是之故，此因此缘，能令年少比丘于此法。律，出家未久，安隐乐住，乃至纯一满净。」

在[南传大藏经]的六处相应毒蛇品第三[龟]也提到一只野干沿着河边觅食，看到一只乌龟，想要吃它，乌龟把头、尾与四肢缩进壳里，最后野干白等一场，没得吃。这是比喻修行的人于六根门，善于防范，魔不得其便。

以上的三种对治法都能有效的对付一个行者心中所起的淫念，可以个别或一起用。

世尊说：「对可爱可喜的目标数数不如理作意是使未生的贪欲生起之因，也是使生起的贪欲增长及增强之因。」（[相应部]觉支相应）若一个行者能观察心中的贪欲，通过如理作意与正思惟，就能知道耽欲会带来苦，知苦就会想断苦。

世尊所教的对治的方法就是要知道心中有贪(知贪)；然后去找生起贪欲的原因，也即是知贪。不过更深一层进去找它生起之因，对一个局中人来说，若他自己知道他要的是什么，爱的是什么，放下它，离开它，那就行了，不过说是容易做却难。佛说：「愚痴无闻凡夫眼根见色，执受相，执受随形好（执著于认为好的能带来快乐的外境），任彼眼根趣向不律仪，执受住（执著于快乐的外境），世间贪、忧、恶不善法，以漏其心。此等不能执持律仪，防护眼根、耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是。如是于六根不调伏、不关闭、不守护、不执持、不修习，于未来世必受苦报。」佛说应以不净观对治，这并非要你喜欢的境失去或喜欢的人死去，这是一种对治法门。

在[长部，涅槃经]中记载，佛陀入灭前告诫阿难尊者说：「尽量回避与女性交往，不能回避时则当不语，不能不语时则当谨慎自心。」这不是女性的过错，因为某些比丘内心尚未调伏，有可能会不慎而犯戒，所以佛才这样告诫。

若思惟深一点，贪欲带来苦，你将发觉这是四圣谛的第一谛：苦。进一步就会思惟它产生贪欲的原因，而会追根究底地找到它，这是四圣谛的第二谛：苦因。接下来就会想去消除它，以及寻找灭除它的方法，这就是其它两个圣谛。如理作意与正思惟是八正道之一，也是修慧的一种。

此外，下面再提供四种佛陀教导的有效方法。

(4) 不淨观

修习不净观是根据佛陀教导的十不净（死尸）相，用来观修以灭除贪欲；这十种不净相是：

- (i) 膨胀（尸体）相；
- (ii) 青瘀（尸体）相；
- (iii) 脓烂（尸体）相；
- (iv) 断坏（尸体）相；
- (v) 食残（尸体）相；
- (vi) 散乱（尸体）相；
- (vii) 斩斫离散（尸体）相；
- (viii) 血涂相（不一定是尸体）；
- (ix) 虫聚（蛆虫聚生尸体）相；
- (x) 骸骨（尸体变为骸骨）相。



脓烂相，虫聚相



断坏相

根据[清净道论]指出；若以贪行的差别来说，膨胀相是适合于贪行的人；青瘀相适合于贪身色的人；脓烂相适合于贪着花香装饰身体起香味的人；断坏相适合于贪念自身坚厚的人；食残相适合于贪着乳房等肌肉部位的人；散乱相适合于贪着肢体美的人；斩斫离散相适合于贪着身体完整的人，血涂相适合于贪着装饰美丽的人；虫聚相适合于贪着身体为我所有的人；骸骨相适合于贪恋牙齿美丽的人。修不净相要配合修慈以防沮丧而产生厌世的念头。

(5) 修习受念处

执著于淫欲的人，可以借助佛陀教导的受念处来渐渐减少对淫欲的贪着。

佛陀说（[杂阿含42经]）：「云何受如实知？谓六受：眼触生受、耳、鼻、舌、身、意触生受。是名受。如是受如实知。云何受集如实知？触集是受集。如是受集如实知。云何受灭如实知？触灭是受灭。如是受灭如实知。云何受灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名受灭道迹。如是受灭道迹如实知。云何受味如实知？受因缘生喜乐。是名受味。如是受味如实知。云何受患如实知？若无常、苦、变易法。是名受患。如是受患如实知。云何受离如实知？若于受调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名受离。如是受离如实知。」

我们对淫欲的执著要从色，受，想，行，识五蕴的根本，全面性的去对治，这个佛陀称之为七处善，那即是从：苦，集，灭，道，味，患，离去著手。这怎么做呢？观照贪著淫欲的苦（各种身苦和心苦，以及轮回苦）；观照淫欲的生起的因缘（触）；观照自己是有能力去灭除淫欲的（修道的信勤念定慧）；观照灭除淫欲的各种方法；观照对淫欲的心贪爱的作用（触，思，生喜乐想）；观照贪淫的各种过患（短暂和无常的乐受，犯戒，懊恼，性病，恶道苦）；以及最后因厌倦于淫欲而生起究竟的正见（舍离淫欲，令它永不再生起）。

我们对淫欲的乐受，是从眼触生乐受，从身触生乐受，从意触生乐受等三种触受而生起的，若要调伏对淫欲乐受的贪念，一定要从这些地方着手。离于这三种触，就能把追向淫欲乐受的心调服，进而消除它，所以佛说：“触灭是受灭。”我们还要从受味，受患来着手。受味是要观照乐受生起的原因，这在上面已经提过淫欲乐受生起的生理与心理因素，以及我们对淫欲的贪爱，而反复去尝试淫欲的乐受。受患是观照淫欲的乐受是短暂和无常的，这种追求变化无常的淫欲的乐受是一种苦，身体是一直在变易的，每一次的淫欲时未必都得到想要的快乐，因此它是充满烦恼的。这样的正思惟才是消除贪求淫欲的正确八圣道。

在[大念处经]里佛陀说：「若在感受乐受，知：“我在感受乐受。”在感受苦受者，知：“我在感受苦受。”在感受不苦不乐受者，知：“我在感受不苦不乐受。”若在感受肉体之乐受者，知：“我在感受肉体之乐受。”又在感受精神之乐受者，知：“我在感受精神之乐受。”或在感受肉体之苦受者，知：“我在感受肉体之苦受。”又在感受精神之苦受者，知：“我在感受精神之苦受。”或在感受肉体之不苦不乐受者，知：“我在感受肉体之不苦不乐受。”又在感受精神之不苦不乐受者，知：“我在感受精神之不苦不乐受。”

如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有受”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。」

当我们在对淫欲感受乐受时，要以正念知道它；当我们没有淫欲的乐受时，要以正念知道它。一切的感受都要以正念知道它。我们要观照淫欲的乐受的生起，观照它生起的一切因缘（对淫欲的乐受的喜爱——味），也要观照淫欲的乐受的消失，观照它消失的一切因缘（淫欲的乐受的短暂和无常——患），如此长期的观照的结果，知道它只是因缘而生的乐受，不是属于我或我的，心里才会放下对淫欲的喜爱（厌离），而不执着于世间的淫欲的乐受。

观照受这名法的次序是先观触，再观受，以及与受相应的想、思、寻、待等相应的名法，然后才观照识，以及与识相应的六门。这些名业处（即触、受、想、思、识）也即是五蕴里的四蕴；受是受蕴，想是想蕴，触与思是行蕴，而识是识蕴。在行蕴里头有五十种名法，它以触与思为最明显。

此外，我们还要观照执著于淫欲的不良后果，那就是感染严重的性病，花柳，淋病，梅毒，爱滋，阴茎癌，前列腺癌，尿道炎，阴道癌，子宫癌，子宫颈癌，卵巢癌等，毁了性根，一身后患无穷。

（6）死观

念死(maranānussati)，死是指一个有情命根的断绝。它有时节死和非时节死两种。时节死是指因福尽或寿尽或两者俱尽的死，非时节死是因为宿业的因缘致死，在其时其地生命断绝。念死有二法：

第一是如理作意「死将来临，命根将断」，以镇伏五盖，得证近行定。

第二是钝根者得以以下八法念死：

- (1) 杀戮者追近；
- (2) 死之必然；
- (3) 将自己与有大名誉、大福报、大力、大神变、大智慧、辟支佛、和正等觉者等比较，他们皆会死，何况是我；
- (4) 身为诸多虫类所共居，死缘甚多；
- (5) 身命无力无主，因须赖出入息，四威仪平衡、冷热平衡、四大平衡、适当食物维持生命；
- (6) 寿命不定，因时间、疾病、时刻、死处、生趣都不定；
- (7) 寿命不长；
- (8) 寿命刹那相续。如是就能不放逸，殷勤修习断除诸漏，死时不陷于恐惧与昏昧。



女屍



男屍

在[南传法句经]

147偈有如下的偈：「观此粉饰身，疮(九疮：双目、双耳、双鼻孔、口及大小便孔)肉与骨聚，身病心妄想，无常不久存。」它的故事是关于一个比丘暗恋王舍城(Rajagaha)的一位漂亮的妓女施蕊玛，有一天施蕊玛因病死了，佛陀要求频婆娑罗(Bimbisara)王三天不要埋葬她，第四天佛陀带了众多比丘去看施蕊玛，这时她的尸体已肿胀生虫，国王宣布谁肯出一千铢，就可与她过一夜，但没人出价，最后免费送都没人要，那会暗恋她的年轻比丘也明白了真相。

(7) 修习八正道

八正道是断除一切烦恼所要必修的法门，佛陀说：「若人以佛法僧为皈依，由于正确的智慧，得见于四圣谛。那即是见到苦，苦生起的原因，苦的熄灭及导致苦熄灭的八支圣道。这才是最安稳的皈依处，这才是无上的皈依处，像这样皈依的人，能解脱一切苦。」

正见是知道纵欲是不善的，淫欲的欲乐是短暂无常的，荒淫与贪求是苦，这身体不是属于我的。

正思惟是如理去思惟和观照淫欲的真相，就如上面所讨论的，身体的四大组合，三十二身分，身体的因缘生灭等。依正思惟来磨灭对色的坚实想，导向离欲。依正思惟来破除对受的贪爱，导向离欲。

对色的观照，在[杂阿含265经]中，佛告诸比丘：「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（依圣谛思惟观照）思惟分别，谛观思惟分别时，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！」

对受的观照，佛又说：「譬如大雨水泡，一起一灭，明目士夫谛观思惟分别，谛观思惟分别时，无所有、无牢、无实、无有坚固。所以者何？以彼水泡无坚实故。如是诸所有受，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，谛观思惟分别时，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？以受无坚实故！」

在[中阿含经][阿梨吒经](大正藏1册, p763b)里记载：「阿梨吒比丘本伽陀婆梨，生如是恶见，我知世尊如是说法，行欲(指淫欲)者无障碍。-----

诸比丘诃阿梨吒曰：汝莫作是说，莫诬谤世尊，诬谤世尊者不善，世尊亦不如是说，阿梨吒！欲有障碍，世尊无量方便说欲有障碍。阿梨吒！汝可速捨此恶见也。-----

世尊叹曰：善哉！善哉！诸比丘，汝等知我如是说法。所以者何？我亦如是说，欲有障碍，我说欲有障碍。欲如骨锁！我说欲如骨锁。欲如肉鬘！我说欲如肉鬘。欲如把炬！我说欲如把炬。欲如火坑！我说欲如火坑。欲如毒蛇！我说欲如毒蛇。欲如梦！我说欲如梦。欲如假借！我说欲如假借。欲如树果！我说欲如树果。-----

譬若如人，欲得捉蛇，便行求蛇，彼求蛇时，行野林间，见极大蛇，便前以手捉其腰中，蛇迴举头，或蜇手足及餘支节，彼人所為求取捉蛇，不得此义，但受极苦，唐自疲劳，所以者何？以不善解取蛇法故，如是或有痴人，颠倒受解义及文也，彼因自颠倒受解故，如是如是知彼法。」世尊把欲形容成障碍，骨锁，肉鬘，把炬，

火坑，毒蛇，梦，假借，树果等等，因为都是短暂的快乐。阿梨吒比丘不能对欲作正思惟，后来舍戒还俗去了，可能现在还在轮回吧！

我们应正思惟淫欲是不能靠修淫欲来断除的，这有如喝盐水来止渴，那只有越喝越渴，丝毫都没解决的了问题之所在。在[增支部4.159比丘尼经]中阿难陀对众比丘尼说：「这个身体是因为淫欲而生起的，但是淫欲是必须断除的，关于淫欲，佛陀建议断除桥梁。」是什么桥梁呢？那不是切掉男根或闭塞女根，而是断除一切能生起淫欲的缘，不去看，不去听，不去亲近，不去触摸，不去想，断除所有一切关于异性的东西和管道。外道更有修淫欲法，双修法，众愚痴人趋之若惊，如蜂逐蜜，真是邪见行邪道。修行的人是越修越清净，要断尽淫怒痴。佛言淫欲是肮脏的，下流的，是世俗的凡夫之所乐为。

在比丘戒里有许多关于对治淫欲的戒律，包括不准与女人行淫和自出精，不准触摸女人，或与女人说淫欲话，或与女人同房睡，还有不准站立大小便，此外洗澡时要用雨浴衣，就是不准看和触摸，以免生欲。

比丘尼戒律里曾记载发生过比丘尼众互相用橡木放入阴户受乐的事，因此被禁止。比丘尼也不准以染心触摸男人，或与男人说淫欲话，或与男人同房睡，或洗比丘的僧袍，因为发生过比丘尼将僧袍上的精液置入阴道而受孕的事。

执著于淫欲就不能破除身见，也不能证初果。其他的果位更不用说了。

正语是不与他人谈论淫欲的话。

正业是以正确的佛法克制淫欲。

正命是在斋日不淫。

正精进是精进克制淫欲。

正念是常修佛随念，安般念，淫念起时就代以正念，使心归于清净与安详。

正定是随时随地随着淫欲之境生起时心能不受到影响，归于安宁。

这八正道才是真正的断除贪淫之道。

从五蕴来说，一个人执取于淫欲时，就在当时生起对无蕴的执取（pañcupādāna-kkhandhā dukkhā），对身体或男女根的执取是色执取蕴（rupūpādānakkhandho），对淫欲乐受的执取是受执取蕴（vedanūpādānakkhandho），对淫欲的想是想执取蕴（saññūpādānakkhandho），对淫欲的想而起的造作是行执取蕴（sankharūpādānakkhandho），对淫欲而生的身识眼识意识等是识执取蕴（viññānūpādānakkhan-

dho)。同时也生起四食中的三食，即是触食（phassahara），它是对淫欲的触受的食取；意思食（manosancetanahara），它是对淫欲的起心动念的食取；和识食（viññānahara），它是对淫欲而生的身识眼识意识等的食取。若能放下生起淫欲的心，这一切都马上能解决。

凡夫縱容自己，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，贪睡，贪名，贪赞许等等；它再加强我慢之心。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，而不知不觉地已经落入贪欲的魔爪中。

一切的修道，持戒，禅定，修慧等等，都是为了竭止欲，佛陀曾说过：「贪欲的止息就是涅槃。」这贪欲是广义的对三界里一切的爱执，由此可见欲的严重性。佛陀並不是要我们不吃不睡，甚或不工作谋生，基本的生存所需，若合法求取，那是没有大碍的，但世人贪求不厌，有了还要多，好的还要更好，纵欲不竭，要死时还不捨得，因此终要回来继续受苦。

在[杂阿含86经]里：

「尔时，世尊告诸比丘：若无常色有常者，彼色不应有病，有苦，亦不应于色有所求，欲令如是，不令如是。以色无常故，于色有病，有苦生，亦得不欲令如是，不令如是，受、想、行、识，亦复如是。比丘，于意云何？色为常？为无常耶？」

比丘白佛：无常，世尊。

（佛曰）：比丘，无常为是苦不？

比丘白佛：是苦，世尊。

（佛曰）：比丘，若无常，苦，变易法，多闻圣弟子，于中宁见是我？异我？相在不？

比丘白佛：不也，世尊。

（佛曰）：受、想、行、识，亦复如是。」

从上经中的开示，佛直截了当地道出若是无常的色身是常的话，那它不应有病苦，而且自己能作主，也不需要对它要这样做，不要那样做（照顾色身）。就是因为它无常，有病苦，所以我们才作不了主，所以才会对它要这样做，不要那样做。这样思惟，生起正见，就知道这色身不是我，不是属于我，我不在色身中，或色身不在我中（相在不？）。受、想、行、识也如是思惟。

在[杂阿含64经]里；「佛告比丘：愚痴无闻凡夫，计色是我，异我（色不是我，意指还有另一身），相在（我在色中、色在我中），受、想、行、识是我，异我、相在。多闻圣弟子，不见色是我，异我、相在，不见受、想、行、识是我，异我，相在。亦非知者，亦非见者。此色是无常，受、想、行、识是无常」。凡夫不知不见佛法，不知无常，所以把五蕴当成我；或起种种极端的邪见，并执持于己见。

在[杂阿含80经]里：「佛告比丘：若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。」又说：「无常者，是有为法，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清净。」佛子听闻佛法之后，静处思惟，知道五蕴不坚常变，因而放弃它们。

我们也应当常从因缘來观照色、受、想、行、识的无常、苦、无我。见[杂阿含经11经]：「色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常；无常因、无常缘所生诸色，云何有常！如是受……。想……。行……。识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常，无常因、无常缘所生诸识，云何有常！如是诸比丘！色无常，受、想、行、识无常，无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。圣弟子如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们也应当常从味（作用）、患（害处）、离（捨离）來观照色、受、想、行、识；于色、受、想、行、识味、患、离以智慧如实见。见[杂阿含经14经]：「我昔于色味，有求、有行，若于色味随顺觉，则于色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味，有求、有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于（受、想、行、）识味以智慧如实见。诸比丘！我于色患，有求、有行，若于色患随顺觉，则于色患以智慧如实见。我于受患，有求、有行，若于受患随顺觉，则于受患以智慧如实见。我于想患，有求、有行，若于想患随顺觉，则于想患以智慧如实见。我于行患，有求、有行，若于行患随顺觉，则于行患以智慧如实见。我于识患，有求、有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。诸比丘！我于色离，有求、有行，若于色（离）随顺觉，则于色离以智慧如实见。我于受离，有求、有行，若于受（离）随顺觉，则于受离以智慧如实见。我于想离，有求、有行，若于想（离）随顺觉，则于想离以智慧如实见。我于行离，有求、有行，若于行（离）随顺觉，则于行离以智慧如实见。我于识离，有求、有行，若于识离随顺觉，则于识离以智慧如实见。」

（8）正精进

我要特别以正精进来强调，正精进是一切成就之母，它是对苦谛，集谛，灭谛与道谛有了正确的认识后，再用来观察心，修学观察诸行法，以及行法的过患，因而欣乐涅槃。以各种正确的法门来调服心中的各种烦恼。详细的说有四种正勤；即是令不生未生之恶，断除和远离已生之恶，令生未生之善法，以及令住已生之善法。

（1）令不生未生之恶

这是对一切的恶不善法，比如毁犯五戒，八戒或十戒乃至一切的烦恼，心中生起坚决的心，努力精进地，紧持住心念以使这些未生之恶不善法不致生起。要做到这样，必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

（2）断除和远离（降服）已生之恶不善法

这是对一切的恶不善法以坚决的心，努力精进地，紧持住心念而用各种方法(法门)来降服及远离它们，这也必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

(3) 令生未生之善法

这是指一切戒、定、慧的修持以证悟涅槃为目标，这些善法包括四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉分，八正道等，若尚未修持或尚不明了，以坚决心，努力精进，紧持心念以令这些善法生起。

(4) 令住已生之善法

这是指于上述的善法，以坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不惑乱，使之增长，充满于心，精勤修习，乃至成就。这里就含摄了四种精进。

众生(补特伽罗)在无始以来的长久轮回里，因为欲望的缘故，他们的恶不善法都在未生长的令生长，已生长的增广，这些是指欲界的各种追求。

这些众生也长久地在恶道中流转，虽然他们之中，有些生在人道时曾经是修行人，山中隐士，或是比丘等等。因为未能证得须陀洹果，这些修行人也未能免除投生在恶道之苦，生在恶道的不只是这些，它还包括神与梵天界的天神。

故此未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及已生(Uppanna)的善法令其巩固增长是有必要的。这些善法是三学，四谛八正道以及三十七菩提分法的修习。

同时为了要永断投生到四恶道的危机，修行的人，在现在释迦牟尼佛教法的时代，应努力于证悟须陀洹果，致力于使未稳定的(aniyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(niyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。

定的修习有八定或九出世间定，若要修习的好，必须证到阿那含果，而只有阿罗汉果才有稳定的定力。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。这种定力的培育只有在有佛陀教法的时代才有可能培养起来。所以我们要争取时间与修定的机会，培育正念，正定，并以正精进贯穿他们。

智慧的修持能够彻底的消灭我见(萨迦耶见)以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对业果的正确认识，以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，正法的认识(如四圣谛法)，与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

(9) 从缘起观察

贪欲心的生起是对乐受的执取，因此从缘起法观察执取的原因和缘，放下或远离对它的执取就能成功对付贪欲心。

对因缘法与缘生法的正确认识是：「多闻圣弟子於此因缘法，缘生法正知善见。不求前际，言：我过去世若有，若无，我过去世何等类，我过去世何如（如何）。不求后际，我於当来世为有，为无，云何类，何如。内不犹豫，此是何等。云何有此为前（在这之前我是这样子），谁终当云何之（死后又去某处）。此眾生从何来。於此没当何之。」

若沙门。婆罗门起凡俗见所繫（系缚），谓说我见所繫，说眾生见所繫，说寿命见所繫（过去世、现在世、未来世），忌讳吉庆见所繫。尔时悉断，悉知，断其根本。如截多罗树头，於未来世，成不生法。是名多闻圣弟子於因缘法，缘生法如实正知，善见（善於理解），善觉（善於觉察），善修（善於修习），善入（善於实践）。」（〔杂阿含296经〕）

在〔杂阿含292经〕里佛告诉诸比丘说：「“云何思量观察正尽（正确灭尽）苦，究竟苦边？时（那时），思量眾生所有眾苦，种种差别，此诸苦何因（苦是什么原因产生的呢）？何集（苦是什么缘带来的呢）？何生（苦是怎么生起的呢）？何触（苦是什么接触后而生起的呢）？”」

「“思量取因（执取的原因），取集（执取的缘），取生（执取的生起），取触（执取由接触而生起）。若彼取灭无餘，眾苦则灭，彼所乘（他所修习）苦灭道跡（灭苦的正道）如实知（如实知晓），修行彼向（向灭苦的正道）次法（依循着修法的法第），是名比丘向（朝向）正尽苦（正确灭尽），究竟苦边（到了苦的边缘）。所谓取灭（那即是执取的消灭）。”」

接下来「“比丘思量观察正尽（正确灭尽）苦，究竟苦边。时。思量彼取何因（执取的原因）？何集（执取的缘）？何生（执取的生起）？何触（执取的接触的生起）？思量彼取（执取）爱因（是贪爱的原因），爱集（贪爱的缘），爱生（贪爱的生起），爱触（贪爱由接触而生起）。彼爱永灭无餘，取亦随灭，彼所乘（他所修习）取灭（执取的消灭）道跡（正道）如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦。究竟苦边。所谓爱灭（那即是贪爱的消灭）。”」

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边，则思量彼爱何因？何集？何生？何触？知彼爱（贪爱）受因（因感受而起），受集（感受的缘），受生（感受的生起），受触（感受由接触而生起）。彼受永灭无餘，则爱灭，彼所乘爱灭道跡如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓受灭。”」

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边。时，思量彼受何因？何集？何生？何触？知彼受触因，触集，触生，触缘。彼触永灭无餘，则受灭，彼所乘触灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦。究竟苦边。”」

贪欲心生起的过程是六根→触→乐受→贪爱→执取，而根门与触与乐受的生起是被动的，只有贪爱是我们内心主动的思择，那是主动的，因此思惟执取的原因，执取的缘，执取的生起，而知道那是贪爱，贪爱由接触而生起，感受由接触而生起，一个认真的修行人，思惟贪爱与执取所产生轮回与长期遭受苦难的后果，以正念正智修习厌离，捨弃，这就是贪爱灭除道，如实地知晓，不是书上看的或听来的，而是实际修习达到的。

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边。时，思量彼触何因？何集？何生？何触？当知彼触六入处因，六入处集，六入处生，六入处触。彼六入处欲灭无餘，则触灭，彼所乘六入处灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦。究竟苦边。”」

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边。时，思量彼六入处何因？何集？何生？何触？知彼六入处名色因，名色集，名色生，名色触。名色永灭无餘，则六入处灭，彼所乘名色灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓名色灭。”」

接下来「“比丘思量正尽苦，究竟苦边。时，思量名色何因？何集？何生？何触？知彼名色识因，识集，识生，识触。彼识欲灭无餘，则名色灭，彼所乘识灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓识灭。”」

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边。时，思量彼识何因？何集？何生？何触？知彼识行因，行集，行生，行触。作诸福行（做福报的行为），善识生。作诸不福不善行（做非福报的行为），不善识生。作无所有行（做无所有的行为），无所有识生。是为彼识行因，行集，行生，行触。彼行欲灭无餘，则识灭，彼所乘行灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓行灭。”」

接下来「“比丘思量观察正尽苦，究竟苦边。时，思量彼行何因？何集？何生？何触？知彼行无明因，无明集，无明生，无明触。彼福行无明缘，非福行亦无明缘，非福不善行亦无明缘。是故当知，彼行无明因，无明集，无明生，无明触。彼无明永灭无餘，则行灭，彼所乘无明灭道迹如实知，修习彼向次法，是名比丘向正尽苦，究竟苦边。所谓无明灭。”」

佛问比丘们：「“於意云何。若不乐（不爱喜），无明（无智慧）而生明（生智慧），復缘（还会追随因缘）彼无明（那些无智慧）作福行，非福行，无所有行不？”」

「“比丘白佛：不也。世尊！所以者何？多闻圣弟子不乐无明而生明，无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入处灭，六入处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，如是乃至生，老，病，死，忧，悲，恼苦灭。如是如是纯大苦聚灭。”」

「“佛言：善哉！善哉！比丘！我亦如是说，汝亦知此（你们也是如是明白）。於彼彼法（由某种某种现象）起（生起）彼彼法（某种某种现象），生彼彼法，灭彼彼法，灭止，清凉，息没。若多闻圣弟子无明离欲而生明，身分齐受所觉（身体所有感受的觉察），身分齐受所觉时如实知（如实知晓），若寿分（一生）齐受所觉，寿分齐受所觉时如实知，身坏时寿命欲尽，於此诸受一切所觉灭尽无餘（對於这些感受的觉察灭尽无餘）。譬如力士取新熟（刚刚烧好的）瓦器，乘热置地，须臾散坏，热势（热度）悉灭（都消失）。如是，比丘无明离欲而生明，身分齐受所觉如实知，寿分齐受所觉如实知，身坏命终，一切受所觉悉灭无餘。”」

（10）从十个方面观察

在[大念处经]里佛陀教导说因为强烈的爱欲，才产生取。所以佛说：「此爱(欲)能引导再生，有俱(伴随)喜、贪，到处(四处)追求满足。」

这爱有三种：即欲爱、有爱、无有爱。欲爱有对色、声、香、味、触、法诸尘或境所生的爱。有爱有三种：第一是常见俱生的爱，认为有一常恒的灵魂，在世界上生生世世的流转着；第二是对色界与无色界生命的爱；第三是对禅定的爱。无有爱是断见俱生的爱，认为死后就没有了，这是极严重的邪见。

为了达到解脱，我们必需彻底的了解爱欲，明了它的生起及生起的缘，我们才能采取有效的办法对治它们。佛陀分十组来讨论它：六入处爱喜舍灭，六外处爱喜舍灭，六识处爱喜舍灭，六触处爱喜舍灭，六受处爱喜舍灭，六想处爱喜舍灭，六思处爱喜舍灭，六爱处爱喜舍灭，六寻处爱喜舍灭，六伺处爱喜舍灭。这是最详细的修法而达到从贪爱解脱。

二. 瞋的调服

若将自己与他人相比，我们应该知道，每一个众生皆要求快乐，因此，应以慈爱对待一切众生。我们应如是思惟，愿我安乐，无有苦恼。愿那些爱护我的，中立者及讨厌我的，愿他们都安乐。愿那些住在邻近的或在他方世界国土的众生，愿他们都安乐。愿三千大千世界国土的所有众生，和每一种类的众生，愿他们都安乐并得到最大的幸福。愿一切人类、男人、女人、高贵者、下贱者、天神、恶道众生及十方的所有众生，愿他们都安乐。

我们要知道自己内心的瞋恚的烦恼，但第一步要做的工作是要先能觉察自己内心的瞋恚。知道瞋恚存在后，才去追寻瞋恚生起的原因，知道瞋恚生起的原因之后才能

用方法消灭它，消灭了瞋恚之后，将来遇到生起瞋恚的原因时，还有可能忍耐不住，又再生起，所以还要再对治它。成功对治瞋恚的行者知道心中已灭尽的瞋恚于未来永不生起。

在[增支部5.26]佛说：「诸比丘！为了知瞋，应修五法。以何为五耶？即：无常想、无常苦想、苦无我想、断想、离瞋想是。诸比丘！为了知瞋，应修此等之五法。」...

「诸比丘！为徧知瞋、为令衰、为断、为尽、为遣、为离瞋、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。……为了知放逸、为徧知、为令衰、为断、为尽、为遣、为离瞋、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。」

佛陀在[慈爱经]里教导我们如此的修慈爱：

「应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。
普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。
凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，
可见或是不可见，居于邻近或远方，
已生或是将生者，一切众生常安乐。
愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，
假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。
犹如母亲以生命，护卫自己独生子，
愿能如此于众生，施放无限慈爱心。
慈爱遍及全世界，上下地平四维处，
遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。
无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，
应常培育此正念，此乃最高之德行。」

在[杂阿含]715经的经文：「何等为瞋恚盖食（产生原因）？谓障碍相（指可憎相），于彼不正思惟，未起瞋恚盖令起，已起瞋恚能令增广，是名瞋恚盖食。（瞋恚生起之因）……

何等为瞋恚盖不食？

彼慈心思惟，未起瞋恚盖不起，已生瞋恚盖令灭；是名瞋恚盖不食。」

灭除瞋恚的第一方法就是要正思惟（如理作意）

，要正思惟瞋恚对自己的坏处如下：

- (i) 我起瞋恚后，将因瞋业在将来受苦；
- (ii) 若起瞋恚将自毁戒，并且损害他人，两相无利；
- (iii) 我现在要面对的可憎相，虽然是苦，但比起地狱，饿鬼，畜生道之苦为轻；

(iv)我现在遇到的可憎之相，乃是宿业所带来的，所以更应力行制止现在的瞋念，以免造未来受苦的因。

(v)思惟一切皆是因缘生，因缘灭，是空而无我，所以要忍耐。

(vi)思惟自己是业的主人，业是自己的财产。

(vii)对别人起瞋心，就有如用赤手去抓烧红的铁条或火炭或是粪便等有害之物来打击别人，别人还未受到伤害，自己已经先受害。

(viii)起瞋恚将损毁长久以来所积聚的诸善功德。

然后才正思惟他人起瞋恚的害处如下：

(i)他现在起瞋心会伤害自己，心跳加快，血压增高，可能会消化不良，损害他的肝脏(起肝火)，便秘甚至失眠等。

(ii)他因过去宿业与习气的影响，又起了瞋心，不知道如何去对治它。

(iii)他的瞋恨就像是不被接受的礼物，将会退回给他，就像是逆风扬尘，灰尘只会飞回他身上。

(iv)他是他自己业的主人，业是他自己的财产。他造恶业将来会继承他的恶业的财产。

(v)他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明确地知道瞋恚的害处之后，才会决定去断除它。一个行者知道了瞋恚的害处后才会忍耐不发脾气，关于忍辱的功德，这里稍为提一下，初学的人不善思择，故先学持戒忍让，若是恶缘常现前，迟早忍耐不住要起瞋念，故要思惟忍辱的功德：(i)无有怨敌；(ii)亲友不离；(iii)心常喜乐；(iv)临终不悔；(v)身坏生天。

(i)个别慈

慈心观的修习的次第：(1)应先对自己散播慈爱，(2)接下来是亲爱者，(3)无关者，(4)以及怨敌者。

虽然[慈爱经]未说对自己修慈，但这是绝对必要的，因此在[自说经]中佛说：「以心遍察一切方所，不见有(人)更甚于爱己，他人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

修时以下列四种愿望修习：

(1)愿我脱离危难和仇敌，(2)愿我脱离内心的痛苦，(3)愿我脱离身体的痛苦，(4)愿我每天生活安乐，无有困扰。

如是散播慈爱两三遍。然后对可爱者修慈，这是指比如自己的父母，师父，恭敬的阿阇黎或与他相等的人，随念他们的可敬可爱处，这样就容易修到安止定。修时也以前面的四种情况来散播慈爱，入初禅时审查五禅支(五支禅定的要素：寻、伺、喜、乐、一心)，和五自在(入定、住定、出定、转向、审察)，然后再入第二、第三禅等。接下来是对无关者修慈，若不能，应从自己重新开始，令心柔软，适合于修慈，然后再对无关中立者修慈。修时也是以上述的四种方式修习慈爱到入禅定为止。

最后是对怨敌者修慈，若心生瞋恨时，应重新对以上的自己，可爱者，无关者再修习慈心，以去除瞋恨，直修到对怨敌者慈心生起为止，或思惟瞋恨的害处，或读佛本生的故事。然后再回来修慈心和慈心定。

若是心中还是有分别心，则要思惟菩萨在修忍辱和慈波罗蜜时的多种例子，比如具戒王(Silava)的本生故事([中阿含][长寿王本起经])，忍辱修行者(khantivadi [金刚经]忍辱仙人为歌利王割截身体)的本生故事，小护法(Cūladhammapāla)的本生故事等等都是。

若心中对怨敌者还有瞋念时，应以正思惟想在久远的轮回里，所有的众生都曾经是我的父母、子女、兄弟或姐妹等，没有任何人不曾和我没有过关系，因此他或她现在虽然可憎，但在过去世，他或她可能是我的父母、子女、兄弟或姐妹等。这样子心中就会放下憎心。再思惟我们都一样尚未脱离老、病、死苦，尚未脱离恶道的危险，所以应怜愍他。应想他的优点，以及他曾经帮助过我等，或想办法对他作布施，把自己喜爱的东西布施于他，这样做的话，则有助于熄灭对他之瞋恨，而他人对自己的怀恨也会消灭。

若再不行，可以修习分别诸界，那即是：我是在生气他的那一个部分？他的头吗？还是手、脚、身体？还是皮肤？肉？骨等等。若再不行，可以修习分别四界。直到破除瞋恨心，生起慈心为止。

(ii) 平等慈

修了以后，再修平等慈以破人我之间的界限。这是对上述的人再修慈，直到慈心遍满一切平等，而破除了人际间的界限。证得初禅后，心与慈俱(具有慈)，再对第二、第三、第四方，四维、上、下、一切处，一切看作自己，具一切(有情)，世间，广大，无量，无怨，无憎，心与慈俱遍满而住。这些可以初禅、二禅、三禅的任何一种安止定修慈。

(iii) 遍满 (vippara) 慈

根据[无碍解道]中说，遍满慈有三种：有限遍满慈心解脱(七种)；无限遍满慈心解脱(五种)；十方遍满慈心解脱(十种)。这些差别是心证安止而得的成就。

有限遍满慈心解脱是依七种行相即：(1)一切女人；(2)一切男子；(3)一切圣者；(4)一切非圣者(凡夫)；(5)一切天神；(6)一切人；(7)一切恶道众生。在修习时，也对每一行相的众生愿他们无怨；无憎；无恼，和自己安乐。如此依七行相共有廿八种安止定。

无限遍满慈心解脱是依五种行相即：

(1)一切有情(sattva)；(2)一切有息(paṇā)；(3)一切生物(bhūtā)；(4)一切个人(puggalā)；(5)一切有五蕴身(attabhāvapariyāpanna)。在修习时，普愿每一行相的众生

都脱离危难和仇敌

(无怨)；脱离内心的痛苦(无憎)；脱离身体的痛苦(无恼)；生活安乐无有困扰(自己安乐)。因此依四种情况和五行相共有廿种安止定。

十方遍满慈心解脱是依十种行相即

：(1)东方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)东南隅；(6)西北隅；(7)东北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。这是佛陀在[阿含经]中常教配合修慈的方法。

三. 痴的调服

愚痴的对治是非常复杂的，因为篇幅的关系，这里只作简单的介绍。

在[增支部5. 26]佛说：「诸比丘！为了知痴，应修五法。以何为五耶？即：无常想、无常苦想、苦无我想、断想、离痴想是。诸比丘！为了知痴，应修此等之五法。」...

「诸比丘！为徧知痴、为令衰、为断、为尽、为遣、为离痴、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。……为了知放逸、为徧知、为令衰、为断、为尽、为遣、为离痴、为灭、为舍、为弃，应修此等之五法。」

(1) 认知苦

认知苦是贯彻四圣谛的首要任务，正确认识苦，是它全围绕着色相。佛说：「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。」（[杂阿含6经]）

「诸比丘！你认为那个比较多呢？你长劫轮回以来，怨憎会苦、爱别离苦所流之泪水，或是四大海洋之水？诸比丘答道：我们长劫轮回以来，怨憎会苦、爱别离苦所流之泪水，比四大海洋之水还多！……为什么呢？轮回无始，众生为无明所盖，烦恼所缠，长劫轮回，你已经受苦了太长久的时间，填满了坟场。你已经苦够了，应厌离於诸行法，应生厌倦，应求解脱。」（[相应部15. 3泪水经]）

我们的苦有身体的苦：它有生苦，老苦，病苦，和死苦。和心灵的苦：它有恩爱别离苦，怨憎相会苦，求不得苦，五执取蕴苦。苦除了上述的身苦与心苦的八苦之外，还有三苦：即是苦苦，坏苦，行苦。苦苦即苦的本身就是苦，或受苦时的苦；坏苦是事物败坏消失之苦；行苦是诸有为法造作之苦。

佛对须达长者说：「须达长者往诣佛所，稽首佛足，于一面坐，白佛言：世尊！此四圣谛为渐次无间等（透澈认知），为一顿（立刻）无间等？」

佛告长者：此四圣谛渐次无间，非顿无间等。

佛告长者：若有说言于苦圣谛未无间等，而于彼苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，此说不应。所以者何？若于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（〔杂阿含435经〕）

不认识苦，对苦未知，对苦未透澈认知者，想要对苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛修习是没有可能的事。

佛又说：「如有四登阶道，升于殿堂。若有说言不登初阶，而登第二、第三、第四阶升堂殿者，无有是处。所以者何？要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶得升殿堂，如是，比丘！于苦圣谛未无间等（没有学会观照认识苦圣谛），而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。」（〔杂阿含436经〕）所以佛陀以登四阶来比喻，要登了初阶，才可能登二阶，然后三阶，四阶。这才是正确的。

（2）认知五蕴、六入等名色法

佛对四大五蕴六入六境作譬喻说：「譬如有四毒蛇，凶恶毒虐，盛一筐中。时，有士夫聪明不愚，有智慧，求乐厌苦，求生厌死。时，有一士夫语向士夫言：汝今取此筐盛毒蛇，摩拭洗浴，恩亲养食，出内以时。若四毒蛇脱有恼者，或能杀汝，或令近死，汝当防护。尔时，士夫恐怖驰走。忽有五怨，拔刀随逐，要求欲杀，汝当防护。尔时，士夫畏四毒蛇及五拔刀怨，驱驰而走。人复语言：士夫！内有六贼，随逐伺汝，得便当杀，汝当防护。……还入空村，见彼空舍，危朽腐毁，有诸恶物，捉皆危脆，无有坚固。」〔杂阿含1172经〕

四毒蛇即四大：地界、水界、火界、风界。五拔刀怨者，即五受阴（五蕴）。六内贼者，即六爱喜。空村者，即六内入。

（3）认知五蕴、六入等名色法的缘生法

一切色是‘有缘’的，它是业生、心生、时节生和食生的，也即它是由业、心、时节、与食四法而等起。色法根据〔摄阿毗达摩义论〕的分法，可以分为四大种及四大种所造色二大类色，共有十一种，总数共28种色法。六入的眼耳鼻舌身是色法，意是心法。

在〔相应部·犍度篇·第二无常品〕世尊说：「识是无常，以识所生起之因、缘亦是无常，诸比丘！依无常之因、缘所生起之识，如何是有常耶？」

〔相应部·犍度篇·第三重担品〕世尊说：「若识之灭、息、没者，则苦灭、病息、老死没。」

名色是从因缘而生并且相互为因缘，它们不是无因而生，也不能归于自在天的创造。观察名色的因缘有下列方法：

(i) 生缘——观察此身生时，是在胎盘里，处于胃与直肠间，在腹膜后，脊椎骨前，围着肠与肠间膜，臭秽而且狭窄，犹如蛆虫生于腐尸一般。这样生起的色身以无明、爱、取、业作它的生因，无明是亲依止缘，业是生缘。食物是支持它的食缘，这是色的缘。名即是缘胞胎与结生心的识及一生内不停产生的果报心及眼根缘色而生起眼识等。

明了现在世名色的缘之后，就可以继续观察过去世的名色是由缘而生起，未来世也将会如此。这样就可以断除三世的十六疑，达到度疑清净。这疑有前际的五种，后际的五种，与现在世的六种：

- (1) 我于过去世存在吗？
- (2) 我于过去世不存在吗？
- (3) 我于过去世是什么？
- (4) 我于过去世是怎么样的状态？
- (5) 我于过去世从什么到什么？
- (6) 我于未来世存在吗？
- (7) 我于未来世不存在吗？
- (8) 我于未来世将是什么？
- (9) 我于未来世将是怎样的状态？
- (10) 我于未来世将从什么到什么？
- (11) 我是存在吗？
- (12) 我是不存在吗？
- (13) 我是什么？
- (14) 我是怎样的状态？
- (15) 我从何处来？
- (16) 我将到何处去？

思惟这十六疑问的结果，每一个答案都否定了我的存在，只有名与色及它们的因缘罢了。在[增支部IV. 189经]裏佛言：「比丘！此世間為“想”所引導，此世間為“想”所牽。“想”生之後，此世間為“想”所支配而行。」上述的十六疑问皆是想。

(ii) 共与不共缘——眼等六根门及六境（或所缘）是名生起的共缘，作意是名的不共缘；如理作意及听正法是善的缘，相反的是不善的缘；业是异熟的缘，有分等是唯作的缘。色的缘有业生、心生、时节生和食生四种；过去业是业生色的缘，生出的心是心生色的缘，时节和食是时节生色和食生色的缘。因为把握了这些名色的缘，故此越过了三世十六疑惑。

(iii) 逆观十二缘起，以断上述的十六疑。

(iv) 顺观十二缘起，以断上述的十六疑。

(v) 业轮转与异熟轮转（[清淨道論]第十九章）——观察过去业有的五法（因）是：痴是无明，造作是行，欲求是渴爱，接近执取为取、思为有。由过去的五法作今世结生之缘。故只是业与业的异熟而已。今世的生有的五法是：识、名色、六入、触、受。此世的业有的五法：无明、行、爱、取、有又会是未来世的结生之缘，而会出现生有的五法：识、名色、六入、触、受。故仍是业与业的异熟而已。这样观察只是业与异熟的转起与相续而已，没有所谓“有情”或“我”。

(vi) 只有因果没有作者与受者——依上述的观法来修习度疑清淨，就能超越三世的十六种疑惑，对于一切的三有、四生、五趣、七识住和九有情居中；因为知道它的原因，认识到只有因果的法则而转起名色，观修者见到只有作业而无作者；因为看见异熟的转起，只有异熟报而无受者。因此就破除了一切的作者、受者，有情的世俗概念。

(vii) 法住智(Paññavimutta)——[阿含经]曾提到：「先得法住智，后得涅槃智」，这法住智也即是如实智、正见、度疑清淨的同义语。因为把握了对名色因缘的智，断除了对佛、法、僧、修学、前际、后际、前后际、此缘性缘生法的八种疑惑，并镇伏了六十二种邪见。又从缘生法能如实知见诸行无常，是苦，善见诸法无我，断除了对彼等的疑惑。得此智的修行者觉得自在，并确信死后能生善趣，所以称证此智的人为小须陀洹。

在[长阿含·梵动经]中佛指出外道因为萨迦耶见(Sakkaya-ditthi)故生起六十二邪见或恶见：即本劫本见十八，是过去计有我；末劫未见四十四，是未来计有我。十八过去有我见：即常见论四，亦常亦无常论四，有边无边论四，无因而有论二，种种论四。四十四未来有我见：即有想论十六，无想论八，非有想非无想论八，断灭论七，现法涅槃论五。修习上述的观禅以破这些邪见。

(4) 观照名色法

名色法可依观照五蕴，十二处，十八界，顺逆观十二缘起等來破除。

五蕴，即是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。以前它是称为五阴。为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这在[阿含经]里是依二十种情况产生：即执取‘色是我’、‘异我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行识也如是。所有诸色；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，应作如是观照；一切无常，一切苦，一切空，一切非我，不应爱乐。受、想、行、识也如是观照，不应爱乐。

十八界里的前十二界就是十二处，即眼、耳、鼻、舌、身、意处，和色、声、香、味、触、法处。前五根门是色法，前五尘也是色法，意处是识蕴的八十九心，它是名法，法处有心所有法，即是受蕴、想蕴和行蕴，它们是名法，其余的是色法和涅槃。十二处实际上就是五蕴，只是另外提出涅槃。十二处里有十个半是色法，一个半是名法，这十二处在[杂阿含1172经]里佛解释内六处如门窗都开着的无人村落，外六处如打家劫舍的杀人强盗。这十二处就是识生起的地方。认识十二界能使见清净。

至于十八界也就是加上眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界和意识界等六种，它们与十二处依根、尘（境）、识三个各分为六组。六识界是缘于根与尘起认识作用，因为它们是依缘建立的，无常的，为了教化弟子们，佛才教导十八界。

佛以芦束的譬喻来说明名色的相依关系，犹如二束芦（佛有时也说三束芦，指精，卵与识，也即是名色），相依而立，此一是另一束的支持和依靠，一束倒时，另一也倒。如是于五蕴的名与色当中。名与色相依止而存在。若一个倒了，别一个也倒。如是名依色转起，色依名而转起。由于名的欲食，欲饮，欲言，欲行作种种威仪，色就食之，饮之，言之，作诸威仪。

佛陀教罗睺罗依照下列的次第观修：

(1)

观照五蕴依照过去、未来、现在、内、外、粗、细、好、丑、远、近十一种情况是无常和无我；

(2)

观照色蕴是五界，三十二身分或四十二身分皆无我；并以此修定和不为苦乐受所动；

(3) 培育慈悲喜舍四梵住；培育不净观和无常观；

(4) 修习安般念的十六步骤以证果。（见[大罗睺罗经]Maha-Rahulovada Sutta）

(5) 择法觉支

择法觉支是慧学的一部分，培育它的目的，是能应用正确的法门或修习正确的法门，以便如实地知见诸名色法或五蕴。如此就必须用善法来修持，并舍弃恶法。

以下列举一些：

(一) 饮食知量；以断除对饮食的贪欲，或者修习食厌想的段食厌（食物厌）想，如思惟要行乞，行乞路上要躲避蚊虫，恶狗，恶象等，要遍求，要嚼烂，胃肠要分泌消化，要排泄，食错食物会致病等等。

(二) 远离恶知识；以断除修习恶法之弊，思惟闻恶法起邪思惟，会生对正法的不信，起邪见，不能生正念正智，就不会护根门，而会造作身口意三恶行，增长五盖，加重无明，结果轮回将会苦长。

(三) 制漏的七种方法；有漏从见(正见)断，有漏从护(护六根门)断，有漏从离(离欲、离恶不善法)断，有漏从用(用正确的法门)断，有漏从忍断，有漏从除断，有漏从思惟断（中阿含·漏尽经）。

(四) 修慧清净的五法；有惭，有愧，遍学，精勤与智慧。

(五) 三种观修；观无常、观苦、观无我。

(六) 十种观智；生灭随观智，坏随观智，怖畏现起智，过患随观智，厌离随观智，欲解脱智，审察随观智，行舍智，随顺智，明解脱智。

(七) 修不净观对治净想，念死来对治放逸，观死尸来对治淫欲想，修安般来对治纷乱，念休息来对治忙碌想，观空来对治有想。

(八) 修习四无量心；修慈心以对治瞋心，修悲心以对治害心，修喜心以对治妒心，修舍心以对治我执。

(九) 修十乐住想；白骨、噉、青瘀、坏、膨胀，这些指尸体；慈、悲、喜、舍与安般。多修有大义利，得大安稳，得大果大功德。

(十) 修十助乐住想；不净、死、违逆、不可乐、无常、苦、无我，断、离贪、灭有助十乐住想，助大义利，助大安稳，助得大果大功德。

(6) 观照名色法的无常、苦、无我

无常、苦、无我是三相；以三相观察诸名色。无常于色来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近的十一种情况，确定一切色都是无常，然后观察；确定它们是苦；再观察确定它们是无我。然后再观察确定其它的受、想、行、识等五蕴法。观察完，再观察六门、六所缘（十二处）、加上六识（十八界）、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺、六界、十遍、三十二身分、二十二根、三界、九有、四禅、四无量、四无色定、以及十二缘起支。

无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察上述十一种情况的诸法。

此外再以四十行相来观察：即无常、苦、病、痛、箭、恶、疾、敌、毁、难、祸、怖畏、灾患、动、坏、不恒、非保护所、非避难所、非归依处、无、虚、空、无我

、患、变法、不实、恶之根、杀戮者、不利、有漏、有为、魔食、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、恼法、杂染法。这样的观察能得随顺忍，而能决定五蕴之灭是涅槃。

上述的四十行相又分为三组：无常随观是观察无常、毁、动、坏、不恒、变异、不实、不利、有为、死法十种，于五蕴观察而有五十无常随观。无我随观是观察敌、无、虚、空、无我五种，于五蕴观察而有二十五无我随观。其余的二十五种于五蕴观察而有一百二十五种苦随观。

若依上述方法修行不能成就者，为了使诸根锐利（指信、勤、念、定、慧五根），应以九法促进诸根的平衡应用，以达到修观的目的：(1)恭敬专心地做，(2)时常的做，(3)适当的做，(4)取定之相，(5)顺适七觉支，(6)不偏于身，(7)不偏于命，(8)以出离来克服痛苦，(9)不中途停止，并加上参考修习安止定的方法。

于名色法分开来观察，色法依业生色，心生色，食生色和时节生色来思惟它们，名法或非色法依八十一世间心于结生时与转起而思惟它们。

昏沉睡眠的对治

昏沉睡眠是五盖之一；即贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖与疑盖。佛在[杂阿含715经]举出五种原因：一是心微弱，二是不喜欢于修行，三是疲倦，四是吃得太多，五是懒惰。

佛陀教导目犍连对治昏沉睡眠的八个方法如下：

(1)

目犍连！只要在任何睡意来时，你不应注意那个睡意的想法或住于它。这样，你的睡意就会消失。（**不应注意昏沉的念头**）

(2) 如果你这么做，睡意仍未消失，这时你就应思维

你所听闻、学习的教法，在心里仔细思量，探讨和应用它。这样，你的睡意就会消失。（**思惟佛法的内容**）

(3) 如果你这么做，睡意仍未消失，这时你就应详细重复思维所听闻、学习的教法。这样，你的睡意就会消失。（**背诵佛法**）

(4)

如果你这么做，睡意仍未消失，这时你应用力拉两个耳垂，和用双手摩擦四肢。这样，你的睡意就会消失。（**拉耳朵，按摩四肢**）

(5)

如果你这么做，睡意仍未消失，这时你应从座位起身，以冷水洗脸和眼、环视四方，并仰望天上的星辰。这样，你的睡意就会消失。（**从坐位起身，以水洗脸后遥望天空的星辰**）

(6)

如果你这么做，睡意仍未消失，这时你应作意光明想，修习白日想；观夜如昼，观昼如

夜，灌以明澈、澄亮之心，你就能培养充满光明的心。这样，你的睡意就会消失。

(作光明想)

(7)

如果你这么做，睡意仍未消失，这时你应使诸根向内，心不留涉于外，起来经行，并觉知地来回。这样，你的睡意就会消失。**(令诸根内摄，不使心向外溜荡，起身经行，并清楚前后方的情况来回行走)**

(8)

如果你这么做，睡意仍未消失，这时你应正念正知地右胁狮子卧，双足交叠，心里保持起身的想法；只要一清醒，就应立即起身，想：『我不应贪恋休息与卧躺的舒适，以及睡眠的愉悦。目犍连！你应如此地训练自己。**(小睡片刻，维持正念和正知才躺下，并记得起身的时间，醒来立即起身，不纵容自己)**』

佛陀如何调服人

佛陀问驯马师如何驯马，他说以四法，即是硬法、软法、硬软法、和杀法。硬法是以鞭子，手打脚踢来驯马；软法是以食物，水草，安抚等法来驯马；硬软法是上述的法兼用；杀法是当马不听话后，已没有用，为了保护名声，把它杀了。驯马师反问佛陀如何训练人，佛陀说也以四法，即是硬法、软法、硬软法、和杀法。硬法是骂不听话的徒弟，讲造恶业者下恶道如地狱、鬼道、畜生道等的故事；软法是称赞听话的徒弟，讲造善业者上天道或来人中所得的福报；硬软法是上述的法兼用；杀法是当徒弟不听话后，已没有用，为了保护名声，不再教他，由他轮回去，等于把他杀了。

烦恼的灭尽

当烦恼的因灭时，苦就可以灭尽。在[杂阿含53经]里佛说：

「聚落主大姓婆罗门闻.....白世尊曰：沙门瞿昙！何论何说？」

佛告婆罗门：我论因、说因。

又白佛言：云何论因？云何说因？

佛告婆罗门：有因有缘集世间，有因有缘世间集。有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。

婆罗门白佛言：世尊！云何为有因有缘集世间，有因有缘世间集。

佛告婆罗门：愚痴无闻凡夫色集、色灭、色味、色患、色离，不如实知。不如实知故，爱乐于色，赞叹于色，染着心住，彼于色爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老、死、忧、悲、恼、苦。是则大苦聚集。受、想、行、识亦复如是。婆罗门！是名有因有缘集世间，有因有缘世间集。

婆罗门白佛言：云何为有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。

佛告婆罗门：多闻圣弟子于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知己，于彼色不爱乐、不赞叹、不染着、不留住。不爱乐、不留住故，色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、忧、悲、恼、苦灭。受、想、行、识亦复如是。婆罗门！是名有因有缘灭世间，是名有因有缘世间灭。婆罗门！是名论因，是名说因。

婆罗门白佛言：瞿昙！如是论因，如是说因。」

在[杂阿含57经]里佛教导有次第每一蕴分十六种，共八十步骤来观察破除五蕴：「当善观察诸阴（蕴），所谓四念处，四正勤，四如意足，五根，五力，七觉分，八圣道分。我已说如是法。观察诸阴。而今犹有善男子不勤欲作、不勤乐、不勤念、不勤信，而自慢惰。不能增进，得尽诸漏。若复善男子于我所说法，观察诸阴。勤欲、勤乐、勤念、勤信。彼能疾得尽诸漏。」

愚痴无闻凡夫于色见是我，若见我者，是名为行。

（1）彼行何因？（2）彼行何集？（3）彼行何生？（4）彼行何转？

无明触生爱，缘爱起彼行。

（5）彼爱何因？（6）彼爱何集？（7）彼爱何生？（8）彼爱何转？

彼爱受因、受集、受生、受转。

（9）彼受何因？（10）彼受何集？（11）彼受何生？（12）彼受何转？

彼受触因、触集、触生、触转。

（13）彼触何因？（14）彼触何集？（15）彼触何生？（16）彼触何转？

谓彼触六入处因、六入处集、六入处生、六入处转。

彼六入处无常、有为、心缘起法。彼触受、行受。亦无常、有为、心缘起法。

如是观者，而见色是我，不见色是我；而见色是我所，不见色是我所；而见色在我，不见色在我；而见我在色，不见我在色。（结论）

（如是观者，）而见受是我，不见受是我；而见受是我所，不见受是我所；而见受在我，不见受在我；而见我在受，不见我在受。（结论）

（如是观者，）而见想是我，不见想是我；而见想是我所，不见想是我所；而见想在我，不见想在我；而见我在想，不见我在想。（结论）

（如是观者，）而见行是我，不见行是我；而见行是我所，不见行是我所；而见行在我，不见行在我；而见我在行，不见我在行。（结论）

（如是观者，）而见识是我，不见识是我；而见识是我所，不见识是我所；而见识在我，不见识在我；而见我在识，不见我在识。（结论）

（如是观者，）复作断见、坏有见、不作断见、坏有见。

（如是观者，）而不离我慢。不离我慢者，而复见我。见我者即是行。

（81）彼行何因？（82）彼行何集？（83）彼行何生？（84）彼行何转？

如前所说，乃至我慢。（如是重复再观80次共160次）

作如是知、如是见者（不见我在色、受、想、行、识）。疾得漏尽。」

法增比丘，26/4/2009澳洲佛宝寺。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<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://tw.myblog.yahoo.com/dhammadhatu> 佛陀中道