

污染的心

如何阻碍修行

目录

前言 3

一、心的杂染.....	4
(一) 贪婪.....	6
(二) 愤怒、怨恨、专横.....	6
(三) 妒忌，慳吝.....	7
(四) 伪诈、狡猾.....	7
(五) 顽固.....	8
(六) 慢，增上慢.....	8
(七) 放逸.....	8
(八) 掉举、悔恨.....	8
(九) 我见.....	9
二、心的杂染如何障碍修行.....	10
(一) 心的杂染障碍修行的例子.....	10
1. 瞋恨障碍修行.....	10
2. 我慢障碍修行.....	10

3. 贪欲障碍修行.....	12
(二) 心的杂染阻碍定与慧的发展	15
三、有助于修行的优良品德.....	16
四、烦恼的舍断.....	19
(一) 暂时的舍断.....	20
1. 持戒.....	20
2. 推论.....	21
3. 正念.....	22
4. 作意无常.....	23
5. 烦恼的三种状态.....	25
(二) 彻底的舍断.....	26
1. 须陀洹圣者断三结.....	26
2. 斯陀含圣者削薄烦恼.....	28
3. 阿那含圣者断五下分结.....	28
4. 阿罗汉圣者断五上分结.....	28

前言

一块布印染后的效果好不好，原因取决于什么？虽然我们不会染色，但我们有慧根去探索。其实答案很简单：要看印染以前，这块布是否洁净。如果一块布印染之前就很脏，染出来的效果一定不好；如果取一块洁净的白布来染，任何颜色都会清晰地印在上面。所以，肮脏的布染不出好的效果，洁净的白布才会染出好的效果。

这样的探索需要慧根，也是七觉支中的择法觉支——运用慧根去探索“为什么”，找到正确的原因。以四圣谛为例，佛陀讲“苦”，苦普遍存在，但是苦的存在也是有因缘的。是什么因缘导致苦的生起？就是爱欲。作为佛教徒，知道苦果后，要探索出正确的因。如果探索错了原因，修行的方向也会走错。就像印染师不知道是布料的洁净决定了印染的效果，而去研究颜色的调配，结果还是染不出好的效果。

本书中，我将以中部（Majjhima Nikāya）第 7 经《衣服经》（Vatthūpama Sutta）来解说污染的心如何阻碍修行……

一、心的杂染

《衣服经》中佛陀说：

比丘们！犹如污染的衣服，染工不论置它在何种染料中，不论在蓝色类中、黄色类中、红色类中、深红色类中，都成为难染的颜色，都成为非遍纯净的颜色。那是什么原因？比丘们！因为衣服不纯净的缘故。

如前所述，如果衣服本来就不洁净，是染不出好效果的。

同样的，比丘们！在心被污染时，恶趣能被预期。

与印染衣服同理，如果你的心污染了，修行也不会成功。这就是我们的主题——污染的心如何阻碍修行。

佛陀首先讲，如果你的心被污染时，恶趣能被预期。恶趣包括四恶道：畜生道、饿鬼道、地狱道与阿修罗道。所以，我们的心是否被污染决定了我们未来是否会投生四恶道。

佛陀继续从另一方面讲：

比丘们！犹如纯净、清洁的衣服，染工不论置它在何种染料中，不论在蓝色类中、不论在黄色类中、不论在红色类中、不论在深红色类中，都成为易染的颜色，都成为遍纯净的颜色。那是什么原因？比丘们！那是衣服的纯净状态的缘故。

如果衣服很洁净，你要染什么颜色，它就会呈现什么颜色。

同样的，比丘们！在心不被污染时，善趣能被预期。

善趣就是人道与天人道。

《衣服经》中佛陀告诉我们心污染与否的重要性：污染的心在今生障碍修行，并导向来世往生恶趣；而纯净的心，在今世利于修行，并导向来世往生善趣。

既然污染的心带来如此强烈的后果，我们也想了解，是什么污染了我们的心。

污染我们心的污垢称为心的杂染（*cittassa upakkilesā*）。在《衣服经》中，佛陀指出许多心的杂染，在此我举几个例子。

（一）贪婪

每个人都有贪婪，除了阿罗汉圣者。在成为阿罗汉圣者之前，人的贪婪只有程度的区别而已。

贪婪包括对感官享受的追求。比如榴莲丰收的季节，有人会不辞辛劳地四处奔波，以在各个产区品尝不同的榴莲。我有位槟城的学生会专程驾车到劳勿去吃正宗的猫山王，但我在槟城办的禅修营他却一次都没有来过。人可以为了满足口欲而大费周章——开车五六个小时也在所不惜。禅修营也不过只有五六个小时，又省去舟车劳顿，他却不来。可见口欲这个贪的动力多么强大。相反，有的学员会从新加坡专程飞到槟城来参加一日禅，与追求感官享受的人相比，他的心是多么好乐佛法！

除了贪著口欲之外，贪著女色、酒精、装扮都是贪。不伤害他人的贪，如沉迷玩游戏、好打扮虽然还算可以接受，但它们依然会障碍修行，因为它们与善法不相应。

（二）愤怒、怨恨、专横

愤怒、怨恨均源于瞋恨。如被人批评一下就生气，或被不公正地对待后就一直耿耿于怀，成年累月、甚至到下一世也不放下。每每见到一个人就不明原因地生气，便是源于前世埋下的怨恨。有时我很奇怪，怨恨让我们如此痛苦，为什么还要执持它呢？执持着怨恨直到下一世，不痛苦吗？痛苦还不放掉它，为什么呢？扪心自问，怨恨一个人，一想起来就面红耳赤、心跳加速。你气到

半死，而对方一点都不受影响，哪一个才是亏损者？当然是生气的人。如此思惟叫如理思惟：放下怨恨，放过自己。

专横：一意孤行，“一定要按我说的做，别人不可以说不！”专横也是瞋恨的表现。

(三) 妒忌，慳吝

妒忌：无法接受别人的成就。比如同事升迁了，你却却没有，这时你感到妒忌——全身难受，再也笑不出来。这时要思惟：妒忌让我痛苦，是不善业，会让我往生四恶道。知道妒忌的过患，才能够放下它。

慳吝：慳贪，吝啬。不愿意与别人分享自己拥有的东西，即不喜欢布施。慳贪的人拥有很多，但他认为：“这是我自己赚来的，为什么要分享给别人？”

慳吝虽然没有直接伤害到别人，但临终时如果有这样的念头，还是会带你往生四恶道，因为它是不善法。没有伤害到别人并不等于没有过患，佛法把自己内心的污染当作最大的敌人。

(四) 伪诈、狡猾

伪诈：虚伪、欺诈、讲假话。比如自己并没有证得某种禅那或者果位，为了得到别人的崇拜，却故意宣称自己已经证得，这是虚伪地对别人进行欺骗。

狡猾：不诚实、不正直。比如自己做错事，在面对老师的批评时，却把责任推卸到别人头上，不仅自己不勇于承担责任，还让别人无辜受过。

（五）顽固

顽固：固执己见、刚愎自用。面对老师的教导，倔强地固守自己的意见，绝不敞开心扉、依教奉行。顽固的学生是最难教的。

（六）慢，增上慢

增上慢非常障碍修行，其表现是目中无人，妄自尊大，认为自己懂得比别人多，甚至懂得比老师多。这样如何受教呢？很多人都有慢，只是不自知。

（七）放逸

放逸：懒散，对工作敷衍了事，对修行缺乏热忱。

（八）掉举、悔恨

掉举：胡思乱想，心猿意马，思惟停不下来。

悔恨：做错事情后内心一直悔恨，障碍修行。

(九) 我见

我见：认为身心发生的所有现象都是“我，我的”。我见让修行者没办法如实知见“一切法无我”。证须陀洹圣道果第一个要去除的就是我见。一旦去除我见，就不会再往生四恶道了。

以上列举的心的杂染只是一些比较严重的烦恼，我们的烦恼远远不止这几项。那么，这些心的杂染会如何障碍修行呢？下面我们来看几个例子。

二、心的杂染如何障碍修行

（一）心的杂染障碍修行的例子

1. 瞋恨障碍修行

在帕奥禅林，曾有一位智慧很好的学生，深受帕奥禅师疼爱，但他修定的时候很艰难。他问老师：“为什么我修不到定，是因为我很愚蠢吗？”

帕奥禅师回答道：“不是因为愚蠢，是因为瞋恨。你动不动就生气，怎么修定呢？”

修行要保持心的平静。如果修行者太易动怒，心就无法平静下来，瞋恨就这样障碍了修行。

2. 我慢障碍修行

阐陀（Channa）是悉达多太子从小的玩伴，当太子决定逾城出家时，阐陀驾驶马车护送太子出城，是唯一陪伴在他身边的人。送别太子后，阐陀返回了皇宫。太子经过努力修行后成为了佛陀。当佛陀回到家乡时，很多人追随他出家，上至王子，下至百姓，阐陀也在其中。出家后阐陀展现出一个性格缺点——我慢。他自恃曾与佛陀关系亲近，便目中无人，连舍利佛尊者、目犍连尊者这样鼎鼎有名的大长老也不放在眼里。很多与他同时出家的王子，如阿那律尊者（Anuruddha），已经

证得阿罗汉，但闭目塞听的阐陀在修行上没有任何进步。为什么呢？就是因为我慢障碍了他的修行。

妄自尊大的阐陀连佛陀的话也听不下去，没人能调服他。及至佛陀要入般涅槃时，他给阐陀留下一个很重的惩罚——僧团的所有成员不许与阐陀讲话。如果一个比丘在僧团中没有人愿意与他交谈，他的修行生命也就结束了。阐陀收到这个惩罚时，生起了强烈的悚惧感（samvega）——“佛陀怎么会给我这么严厉的处罚？”僧团中再没有人理他，他成为一个被排斥在外的人。此后，从佛陀的惩罚中，阐陀思惟并看到了自己的过错——我慢。他开始忏悔并精进修行。

不久，阐陀在修行中遇到了问题，一改过去的傲慢自大，他开始思惟应该向谁请法。他想起阿难尊者，追随佛陀多年，博学多闻，于是他前去亲近。阿难尊者看到阐陀前来，知道他开始降伏我慢了，于是为他开示，而后阐陀证到阿罗汉果。

阐陀由于我慢的障碍，直到佛陀涅槃后才证到阿罗汉。大家也要小心检查自己的内心，看自己有没有我慢。

我慢的升起可以依于身份、财富、成就、容貌等。学历也会助长我慢，比如在帕奥禅林，修定最慢的就是拥有博士学位的人——经过训练、过于活跃的思惟本就难于平静下来，依于学历而产生的我慢更加剧了修定的障碍。在佛法面前，不论世俗的标签是什么，大家一律平等。所以修行时要放下我慢，否则它一定会成为障碍。

3. 贪欲障碍修行

难陀（Nanda）是佛陀的同父异母兄弟，一个贪欲很重的人。在难陀的婚礼上，佛陀出现了，他把鉢交给难陀后就离开了。难陀为难地捧着鉢——这是无上的荣誉，不能丢掉。于是他只好一直跟着佛陀，想把鉢交还给佛陀。

从婚礼离开时，新娘对他喊：“难陀，你要记得回来啊！”

跟着佛陀走到寺院后，佛陀问：“你要出家吗？”

难陀内心挣扎——他想结婚，不想出家。但出于对佛陀的敬畏，他不敢说出口，勉强答应了下来。于是佛陀就叫人给难陀剃度。

由于不情愿出家，在日后的修行中，新娘那句“难陀，你要记得回来啊！”时常出现在他的脑海里，弄得他心烦意乱，完全不能专注。对妻子的思念，让难陀寝食难安、心不在焉，变得日渐憔悴。

佛陀见他如此，决定纾解一下他的心，于是叫难陀一起去森林行脚。佛陀指着森林中一直被火烧过的母猴子问：“难陀，你看这只猴子怎么样？”

难陀说：“好丑！”

为了渡化难陀，佛陀展现了神通。值得一提的是，佛陀只有在渡化众生时才展现神通，他从不为自己使用

神通。即便涅槃前佛陀身体已经很虚弱，但他依然靠步行三个月，展现无比的意志力，走到拘尸那罗（Kusinārā）才决定涅槃，而完全没有使用神通。佛陀展现神通，将难陀带到天上。看到天上的天女，难陀很兴奋。佛陀问：“这些天女漂亮吗？”

难陀答：“漂亮极了！”

“与你的太太相比呢？”

“跟她们比起来，我的太太就像刚刚那只母猴子！”

你看贪色的男人多善变，之前还对他的太太念念不忘，见到天女就觉得太太像只母猴子，所以女众不要轻易被男人的甜言蜜语欺骗。

佛陀问：“你想要这些天女吗？”

“要，当然要！”贪根很强的难陀一口答应。

“如果你修行成功，我就把这位天女许配给你。”佛陀给了承诺后，难陀兴奋无比。

回到寺院后，难陀夜以继日地努力用功，他太太的话再没出现在他的脑海中。为了得到天女，他每天用功精进。后来所有的比丘都知道，难陀用功精进是为了得到美女，于是大家都嘲笑他。难陀觉得很羞耻，离开寺庙，一个人躲到深山去修行，他放下贪欲，精进修行，最后证到了阿罗汉道果。

佛陀通过神通知道难陀证得阿罗汉道果，于是去找他，问道：“你还要那个美女吗？”

难陀连连摆手：“不要讲了，太羞耻了，我不要了。”

阿罗汉已经断除贪欲，所以难陀不再想要女人。

难陀修行前期的艰难是由于贪欲，对妻子的思念让他无法安定下心；而后由于修行目的不纯而被同修嘲笑，他生起了惭愧；最后，他放下贪欲，真正为洗涤烦恼而精进，才证到了阿罗汉道果。

比较其它烦恼，对感官欲望的贪著是修行者最大的劲敌。瞋恨偶尔才升起，贪欲却是无时无刻不在的：眼睛看到令人欢喜的会起贪、耳朵听到愉悦的会起贪、身体接触到柔软的也会起贪、舌头想尝美味佳肴等。

佛陀比喻对不同感官欲望，犹如紫胶的、雌黄的、靛青的、赭红的等各色染料。心中有对感官享受的欲望时，如同一杯清水被各种各样的染料掺杂了，而这样色彩掺杂的水，是无法如实地映现出倒影的。

以上是心的杂染障碍修行的例子。它们昭示着：各种心的杂染都会污染我们的心，使我们不能如实知见真实法。

（二）心的杂染阻碍定与慧的发展

如同寂静的水面可以轻而易举地照出我们的面孔，平静的心才能如实知见真实法。

相反地，比如在修习安般念时，一坐下来，就想起他人如何对不起自己，心中升起诸多怨恨，如同汹涌翻滚的沸水，无法专注在呼吸上。于是，瞋恨障碍了修定。

不仅如此，怨恨的心无法平静，也做不到如实知见身心的实相——无常、苦、无我。如此，瞋恨阻碍智慧看到实相。

同样地，其他烦恼，包括所有前述心的杂染——贪婪、瞋恚、我慢、妒忌、狡猾、专横、顽固、懒散、我见等，都既障碍定的发展，又阻碍智慧看到无常、苦、无我的实相。

三、有助于修行的优良品德

烦恼如此不胜枚举，被污染的心一直障碍进步，修行之路充满着艰辛，我们如何才能走下去呢？

《应作慈爱经¹》在上座部佛教中广为人知，很多人每天念颂，甚至会背颂，但并没有探索它的含义。在《衣服经》中，佛陀从反面列举了障碍修行的心的杂染，而在《应作慈爱经》中，佛陀从正面来列举了有助于修行的优良品德。了解并培养这些品德的过程也就是去除烦恼的过程。减少了烦恼，我们的心就能在修行上顺利地成长、进步。

这是想要通达寂静、善于有益修行的人应该做的事：他必须有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少俗务、生活简朴、诸根寂静、明辨、不无礼、不贪著在家众。只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯。

“通达寂静”：涅槃。想达到涅槃，你要知道什么是有益的修行。

¹ Karaṇīyametta Sutta, 小部 Khuddakanikāya, 经集 Suttanipāta 1.8

“有能力”：知道正确的修行方法，并能够精进用功，而不需要老师不断地催促和指导。

“正直、非常正直”：正直佛陀讲了两次，足见它的重要性。正直刚好对治伪诈与狡猾。

“易受教”：容易接受老师的教导，不固执己见。它对治顽固。

“柔软、不自大”：“柔软”对治瞋与慢；“不自大”直接对治慢。

“知足”：少贪。一个知足的人，内心很容易满足。

“易护持”是就出家人说，不会对居士诸多要求，是内心少贪的展现。

“少俗务”：要走修行的路，不管是在家人还是出家人，其中一个重点就是要少事务——心不可以太忙。生活太忙碌，导致思维纷乱，很难修定。人生是不断地做选择，在选择中权衡轻重，放下无关紧要的事，你会多出一些时间。

“生活简朴”：生活简朴就不需要赚很多钱来负担生活。如果欲望高涨——车要名牌、房子要豪华、孩子读的学校必须要高贵，你就会为了赚钱而疲于奔命，自然没有时间修行。相比出家人每天穿同样的衣服、光着头这样简单的形象，有的人却要为了不同的场合选择不同的衣服、首饰和发型……每天为装扮的事情忙碌，心中想

的全是要突出自己以得到别人的赞扬，如此被贪欲牵着走，当然没有时间修行。所以生活简朴也能对治贪欲。减少欲望和贪爱吧！

“诸根寂静”：随着贪欲的减少，在六根对境时，我们对六尘的贪著会逐渐降低，趋于寂静。

“明辨”：有智慧。在修行中明辨很重要——知道什么是对、什么是错，知道怎么探索问题的根本。准确地探索到导致问题发生的因缘、对治它，问题才能得到解决。

“不无礼”：与人相处要懂得分寸，不能太无礼。

“只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯”：智者会指责的事一般都是不善法，是会伤害到自己和他人的，我们最好不要犯。违犯后会引发悔恨，悔恨升起会障碍定与慧的发展。所以为了避免心被悔恨所障碍，杜绝最微小的过错也是有必要的。

《应作慈爱经》这段讲具备哪些优良品德能助益修行，而《衣服经》讲去掉哪些心的杂染能助益修行。两部经典相得益彰，共同帮助我们进步。

四、烦恼的舍断

了解到心的杂染会障碍修行后，我们要学习如何舍断它们。

让我们继续来看《衣服经》：

比丘们，那位比丘知道，贪婪是心的杂染，像这样知道后，他舍断贪婪——心的随杂染。

在此，第一步要先知道贪婪是心的杂染，这个“知道”是正念、是善法、是明智；如果“不知道”贪婪是心的杂染，这是无明，会助长贪婪。当你知道贪婪是心的杂染、会带你往生恶趣、会障碍修行，你就会生起意愿和决心去舍断它。这一句只是以贪婪为例，我们要认识到，所有的烦恼——瞋恨、妒忌、我慢、我见等——都是心的杂染。

佛陀继续讲：

像这样知道后，他舍断贪婪。

怎样舍断呢？这里要讲两种舍断：暂时的舍断与彻底的舍断。

彻底的舍断要证到圣者：须陀洹，斯陀含，阿那含与阿罗汉道果。这离我们的修行还有一段距离，但并不是做不到的。

目前我们要着手努力的是暂时地舍断这些烦恼，以免它们障碍修行。

（一）暂时的舍断

有四种方法帮助我们暂时地舍断烦恼：

第一，持戒；

第二，推论；

第三，正念；

第四，作意无常。

做到这四点，烦恼可以被暂时地舍断。而后，你就能逐渐彻底地舍断烦恼。

1. 持戒

佛教徒最基本要受持五戒。

不杀生：杀生是瞋的表现；

不偷盗：偷盗是贪的表现；

不邪淫：邪淫也是贪的表现，贪男女之欢；

不妄语：为了某种目的说谎言欺骗别人，是痴和贪的表现；

不饮酒：饮酒也是贪的表现，贪著喝酒后迷迷糊糊的感觉。

持戒可以帮助我们去掉比较粗重的贪、瞋、痴。

佛陀讲：戒、定、慧三学中，戒是基础。如果基本的持戒都做不好，修定、修慧是不可能成功的。不持戒就会杀生、偷盗、邪淫……这些都是粗糙的身语意行为，意念和行为还如此粗糙，如何能定下心来禅修呢？就算是能坐下来，之前所作所为就会浮现在心里，让人心烦意燥，悔恨不已。这明显会障碍修定、修慧；若能持戒清净，一坐下来，想到自己清净的持戒，心生欢喜，由喜而生乐，由乐而生定，禅修就会顺利，成功。这是持戒的重要性。

2. 推论

佛陀在《中部》15 经《推论经》（Anumāna Sutta）中讲解通过推论可以暂时舍断烦恼：

凡是易愤怒者、发出愤怒言语者，此人对我是不可爱、不合意的。

想象你去拜访朋友，还未进入朋友的家门，就已经听到他在里面大吼大叫，你还会进去吗？我想你一定会

逃之夭夭。或者你的朋友每天都对你发脾气，你一定想避开他。你觉得这个人是不可爱的、不可意的。

同样地，如果我是易愤怒者、发出愤怒言语者，我对其他人也是不可爱的、不合意的。

这叫推论：你不想见到一个被贪婪、欺骗、瞋恨支配的人，因为这样的人不可爱；如果你也是那样的人，你在别人的眼中也就是个不可爱、不可意的人。当你这样想时，针对自己的不善言行，你一定觉得羞耻、愿意改进自己。

学友们！如此知道后，应该生起这样的心：我将不容易愤怒、不发出愤怒的语言。

这样思惟后，你就会生起意愿来鞭策自己改正自己性格上的缺陷。这就是通过推论可以暂时舍断烦恼。

3. 正念

最初烦恼只是升起到心的层面，如果没有及时正念觉知到它，你就会随着它在身、口方面造业。为了避免造业，就要让烦恼只停留在心中，或在心中消失，而不要延伸到口业与身业。正念就在这里起作用。

正念，即如实体验当下身心的现象，而不加入自己的偏见、批评、喜恶的反应。例如，当我生气时，我提起正念，如实地看着、体验、感受这个生气的现象，不

要加入自己的偏见。不要对自己说：“生气是不好的”或“我好恨自己，为什么我经常生气”，这叫偏见、批评、喜恶的反应，这样会导致自我瞋恨。我们都知道生气不好，但有正念的人不会在这个当下批评自己。正念就是在瞋恨升起的当下取它为目标，默默地看着它升起，停顿，不需要跟自己对话，妄加批判。

在这个时刻，正念觉知就像踩下刹车，有保护心的作用。开车时遇到红灯就要踩下刹车，否则就会闯红灯，然后可能会发生车祸，你和别人都会受伤。同样地，瞋恨升起时，提起正念、看着这个瞋恨。当瞋恨被正念看着时，它就像被踩下了刹车，被凝固住、不得动弹，你就不会在这个当下因瞋恨而恶言相向造口业，或大打出手而造身业。

所有情绪都要如此通过正念来处理。妒忌升起了，提起正念，专注在妒忌上，让它凝固住。正念关注之下烦恼不再增长，你就不会随着烦恼去造口业和身业。在正念观察烦恼的过程中，烦恼有时会灭去，有时不会。但至少它保护了心，不继续造恶业。

4. 作意无常

一切烦恼都是因缘法，依靠因缘而生，依靠因缘而灭，是无常的。基于这个规律，我们可以在烦恼升起的当下，把心倾向于看到它的灭去，从而将它导向自然地灭去，以免它推动你继续造业。怎么做呢？比如瞋恨升起的当下，你要提起正念觉知瞋恨（没有正念很难作意无常），然后把心倾向于看到它的灭去、灭去，也就是

在意识里对瞋恨讲：“灭去，灭去，灭去……”讲二十次，然后停下来检查一下瞋恨是否已经灭去。如果还有残留，就再继续观照灭去、灭去，看你与烦恼之间谁能征服谁。如果看到瞋恨成功地在心中灭去，你就打胜了这一仗，会心生欢喜，对佛法产生更大的信心。下次瞋恨再来时，你有把握用同样的方法使自己免于瞋恨的煎熬与奴役。

同样地，贪婪升起时，提起正念，看着贪婪，然后对它讲：“灭去，灭去，灭去……”

方法很简单，但我用了很多年才研究出来。这一方法的难点是人们会忘记提起正念，烦恼升起时即刻被烦恼拖着走，什么正念、什么作意无常，通通忘掉！培养正念觉知当下升起的烦恼是最难做到的。但即便因为冲动和惯性反应，在烦恼升起的当下被其拖走，在还未造出身业或口业时，能临崖勒马提起正念，也不算迟，也是有效的。比如瞋恨已经在心中发酵了一阵子，忽然想起提起正念，并作意瞋恨“灭去，灭去，灭去……”讲二十次，即使它没有完全灭去，你的气也会消一半的。这是对治烦恼最好的方法，

以上四种方法——持戒、推论、正念、作意无常——能帮助我们暂时斩断烦恼。这四个方法我们要铭记于心。

5. 烦恼的三种状态

烦恼可以根据所处的不同状态而分为三种：违规的烦恼，上升的烦恼，睡眠的烦恼。了解烦恼的不同状态，运用相应的方法去对治它们，能够有效地帮助我们进步。

（1）违规的烦恼

烦恼推动着身、口以言行的方式将其表达在外、已经违规造下了不善业，这时的烦恼称为“违规的烦恼”。

持戒可以对治违规的烦恼。比如，本来要杀生，但考虑到自己已经受持不杀生戒而放弃杀生，这样避免了身业。

推论也可以对治违规的烦恼。比如，生气时本来习惯于恶语中伤别人，但现在你推论，恶言相加对别人来讲是不可爱、不可敬的行为，你就控制住了，从而避免了口业。

（2）上升的烦恼

处在睡眠状态的烦恼经由刺激而被激活，浮到心上，使心处于烦恼的状态，这时的烦恼称为“上升的烦恼”。

上升的烦恼用正念与作意无常来对治。比如忽然被人言语攻击，心中升起瞋恨。这时要提起正念，看着这个瞋恨，并作意无常，对它讲：“灭去，灭去，灭去……”如果上升的烦恼被正念和作意无常成功地在心

中灭去，它就不会发展成为造身业、口业的违规的烦恼，你就保护了自己和他人。

（3）随眠的烦恼

心中没有烦恼时，说明我们的烦恼被永远灭除了吗？显然不是。每当有外缘刺激时，心中就会相应地升起不同的烦恼。这些尚不活跃、处于休眠状态，但随时可能被激活的烦恼称为“随眠的烦恼”。

要证到圣者才能彻底地去除随眠的烦恼。

（二）彻底的舍断

要彻底地斩断烦恼，就要证到圣者——须陀洹，斯陀含，阿那含，阿罗汉道果。我们修行的最终目的是为了如实知见苦谛和导致痛苦的原因，也就是烦恼，继而依八正道行走，斩断烦恼，没有如实知见苦谛和导致痛苦的原因，就无意愿，也无法斩断烦恼。证得每一个圣道时，相应的道心就会发挥其功能，斩断相对应的烦恼。下面简单介绍一下出世间道果所对应的彻底斩断的烦恼。更详细的讲解请参见拙作《阿毗达摩实用手册》。

1. 须陀洹圣者断三结

证到须陀洹时，须陀洹道心会斩断有身见、疑与戒禁取。

（1）有身见

认为身心发生的一切现象都是永恒的我，可控制的，或者身心认为存在着一个不灭的灵魂，在我死后我的灵魂会继续投生，永生不灭。这就是有身见。证到须陀洹就不会再有永恒的灵魂的思惟。

（2）疑

证到须陀洹道果也会彻底地去掉对三宝——佛法僧——的疑。佛弟子未证果前，内心对三宝是有疑惑的，当人生遇到不如意的事，他们的信心就会动摇，会去求各种神保护。当你成为须陀洹，就完全不会再对三宝有疑惑。无论别人以如何优渥的条件来劝你改变信仰，或说服你佛法是没有用的，你都绝对不会动摇，因为那时你对佛法的信心是百分之百的。

（3）戒禁取

圣者证到道果是通过实践八正道、戒定慧这条道路，除此以外，圣者不会相信任何其他仪式可以帮助成就道果。

在证得须陀洹道果时被彻底断除的三种烦恼称为三结。由于彻底舍断了三结，那些能够引领投生恶趣的不善心再也不会升起，须陀洹圣者的未来世一定会出生在人道或者天人道，而永远不会再下四恶道。

2. 斯陀含圣者削薄烦恼

斯陀含圣者没有彻底断除某种烦恼，但灭除了较粗的欲欲（对欲界的爱乐欲求）与瞋恚。

3. 阿那含圣者断五下分结

证到阿那含道果会断除欲欲以及瞋恚两个结。由于彻底拔除瞋恚，阿那含圣者再也不会生气，想要惹阿那含圣者生气完全是白费心机。由于彻底断除了对欲界享受、欲界生命之欲求，阿那含圣者不会再投生到欲界。欲欲与瞋恚两结，加上须陀洹断除的三结，合称五下分结。

4. 阿罗汉圣者断五上分结

阿罗汉是完全解脱者，阿罗汉道果会彻底断除对色界生命之欲求、对无色界生命之欲求、我慢、掉举、无明。这五种烦恼合称五上分结。由于再没有对三界中任何一界生命的贪求，也彻底舍断了导致一再轮回的无明，阿罗汉圣者不会再投生。

以上是证到圣者所彻底斩断的烦恼。

善戒法师 2024