



## 第四章 如何去烦恼

### 第一节 培育戒定慧

应该怎样去除这些烦恼呢?  
佛教将断除烦恼的方法叫做修行。  
修行, 又叫禅修, 巴利语bhāvanā。  
bhāvanā是什么意思呢?  
是培育!  
培育什么呢?  
培育戒、定、慧!  
戒定慧合称为三学, 即三项训练。

其中, 戒是指道德、品行;  
定是指心的平静;  
慧, 是智慧。





大家认为道德品行是好还是不好啊? 大家喜欢道德败坏, 还是喜欢品德高尚呢?

内心的平静是好还是不好啊? 大家喜欢烦躁, 还是喜欢内心平静呢?

有智慧好还是不好啊? 大家喜欢智慧, 还是喜欢愚痴呢?

佛陀教导我们需要培育的就是这三学:

1. 修戒——完善道德品行;
2. 修定——致力于内心平静;
3. 修慧——培育智慧。

戒定慧三学是次第的关系, 即循序渐进的关系。先要完善自己的品德; 有了品德, 就应尝试让自己的心平静; 内心平静了, 应进一步提升智慧。



有些经典也将戒定慧三学分为八个部分, 称为“八支圣道”: 正见、正思惟, 正语、正业、正命, 正精进、正念和正定。其中, 正见和正思惟属于慧学, 正语、正业和正命属于戒学, 正精进、正念与正定属于定学。也就是说: 修习八支圣道即是在培育戒定慧。

不要认为修行就是枯坐蒲团、不吃人间烟火。所谓的修行, 就是修习戒、定、慧, 培育品德、平静和智慧。

烦恼根深蒂固, 想要断除烦恼不是件轻而易举、想断就断的事, 它是一个漫长的过程。

烦恼由粗到细分三个层次, 修行也是由低到高分三个阶段。修行的三个阶段分别可以去除三个层次的烦恼, 即:

1. 通过持戒去除违犯性烦恼;
2. 通过修定去除困扰性烦恼;
3. 通过修慧去除潜伏性烦恼。



## 第二节 如何去除违犯性烦恼

想要去除违犯性烦恼，必须持戒、培育道德品行。道德品行很重要。道德品行虽然不能防范一个人的心，但能规范人的行为：有些事情不可以做，就不去做；有些事情可以做，就应该去做。

道德品行，佛教称为“戒”。许多人将“戒”片面地理解为消极的禁戒，认为有了戒就不自由了，这个不能做，那个也不能做。

然而，“戒”的巴利语为sīla，含有行为、习惯、品质、本性、自然等意思，通常也指道德规范、行为准则、好品德、良善的行为等。从“戒”的原意来看，它是主动地培育好的行为习惯，养成良善的品德、素养。

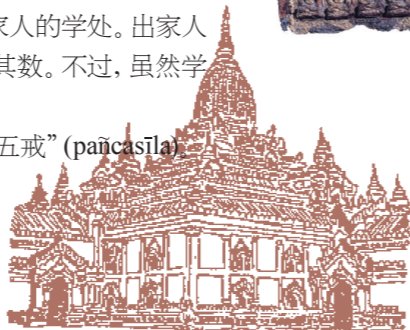
一个人只要有良好的道德品质，就不会去做损人利己，甚至是伤天害理、损人不利己的事情。有道德、有戒行的人，不会做出对他人会造成伤害、对自己会受到良心谴责的事情。

戒，也叫做“学处”，即学习规范、训练规则。戒可以分为出家人的学处和在家人的学处。出家人的学处有很多，例如比丘最基本的学处就有227条，其他细小的行为规范则不计其数。不过，虽然学处很多，但最终的目的却只有一个——断除烦恼。

相对来说，在家人的学处就少得多了，最基本的行为规范也不过五条，称为“五戒”(pañcasīla)。

这五条学处是通过远离、避免五种不良的行为来达成，即：

1. 远离杀生；
2. 远离不与取（偷盗）；
3. 远离欲邪行（邪淫）；





4. 远离虚妄语;
  5. 远离放逸之因的诸酒类(麻醉品)。
- 这五条学处是做人、做好人、做善人的基本行为规范。

有些人也许不理解遵守这五条学处的意义,那么,我们可以用“推己及人”的方法来认识持守五戒的必要性。例如:出于对生命的尊重,我们不应该杀生。任何有生命的东西都爱惜生命、贪生怕死;自己不喜欢被人伤害、被人杀害,为什么要对其他的众生施暴、要杀害别人呢?正是因为自己不希望受伤害、被杀害,所以不应该伤害、杀害其他众生。这是对生命最基本的尊重!

自己不希望所拥有的财物被偷、被抢,所以不应该去偷、去抢、去占有别人的财物。

自己希望拥有幸福的家庭,希望家庭和谐、夫妻和睦相处,所以不应该在外面乱搞男女关系,拈花惹草、红杏出墙。

自己不喜欢受别人欺骗,希望自己所讲的事情被别人相信,所以要言而有信、言行一致,不当说假话、骗人的话。

人们都知道吸烟、酗酒、吸毒是不好的,既浪费钱财又损害健康,甚至会危害社群。喝酒能使人丧失理智,醉酒后什么事情都可以做出来。远离这些消遣性的麻醉品,常保神智清醒。

总之,当一个人想要完善自己、提升自己,首先要有德行。有了品德、戒行,就不会在言行上做出伤害他人、危害社会的行为,就不会成为违犯性烦恼的奴隶。通过持戒、培育品德,可以去除违犯性的烦恼。

### 第三节 如何去除困扰性烦恼

想要去除困扰性烦恼,就应该修定。定是什么意思呢?定就是内心处于平静、安宁、专一的状态。培育定的方法叫做“止”,即止息烦恼、致力于内心平静的意思。

佛陀曾经教导过许多修定的方法,《清净道论》将之归纳为四十种业处。业处(kammaṭṭhāna),即心工作的地方。所有四十种业处都有一个共同的特点,即通过心专注于单一的目标来达到内心的平静。

为什么让心专注于单一的目标就能够达到内心的平静呢?

举个例子来说:假如一个人没有工作,他就可能游手好闲,甚至到处惹是生非。如果帮他找一份工作,让他安下心来上班;只要他有工作做了,就不会无所事事、不务正业了。我们的心也是这样,如果没有一个好的引导方向,它就会随顺着自己的喜好,追逐欲乐、飘浮不定。让它专注于一个特定的目标,它能够逐渐平静下来。这就是培育定力的原理。佛教是从事心灵工作的,教我们如何引导这颗心,善用这颗心,让它朝着好的方向、善的方向发展。

在经典中,通常将培育到某种高度的定力称为“禅定”。禅定,即心处于高度专注的状态。一个人若达到禅定的境界,其心能够持续地维持在极度喜悦、快乐、宁静和殊胜的状态一段很长的时间。

佛教将禅定分为八个层次,包括四种色界禅那和四无色定:初禅、第二禅、



第三禅、第四禅,空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。这些定境是越往高处越殊胜的。在高级禅定中,即使连喜悦、快乐都消失,内心只处于极度宁静、微妙和殊胜的状态。

此外,还有一种心虽然专注但层次比较低的定,叫做“近行定”,意思是接近禅那的定。

在缅甸、泰国、斯里兰卡等南传上座部佛教国家,这些培育定力的方法至今仍然普遍地被教导和实践着。包括许多在家人在内的禅修者依照比库们的教导,都能体验到不同程度的禅定境界,亲自证明佛陀教导的可行性和实用性。

当禅修者在进入禅定的时间内,他的心不会出现任何的烦恼,甚至连杂念都不会生起。其间,困扰性烦恼完全被强大的定力所镇伏。





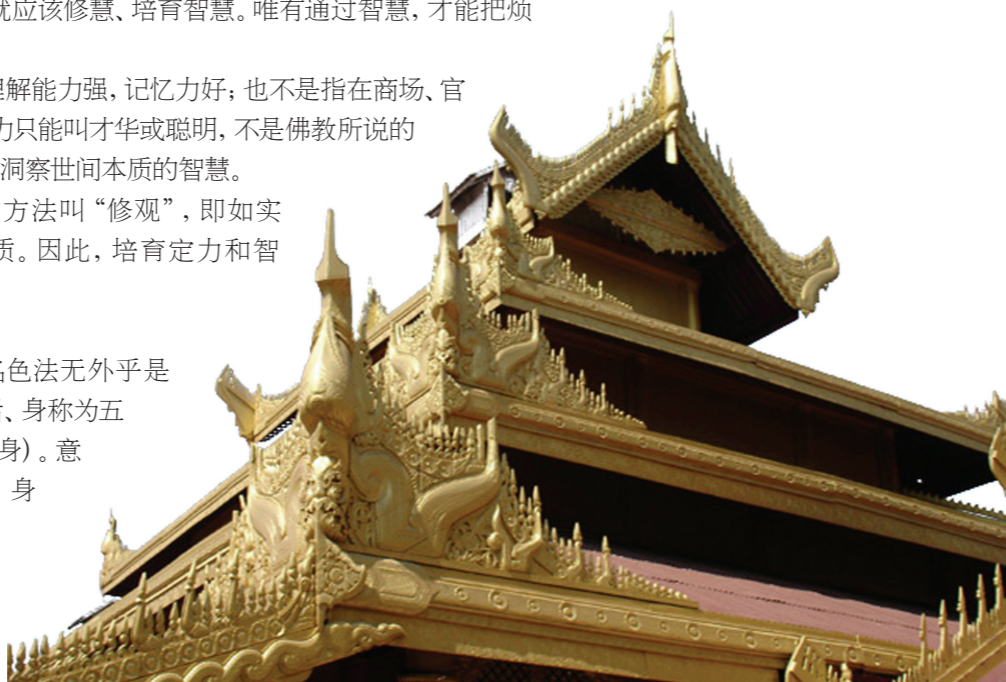
## 第四节 如何去除潜伏性烦恼

想要去除潜伏性烦恼，根除内心的烦恼，就应该修慧、培育智慧。唯有通过智慧，才能把烦恼连根拔除。

这里所说的智慧，并不是指脑瓜转得快，理解能力强，记忆力好；也不是指在商场、官场、战场、考场能打败对手，青云直上。这些能力只能叫才华或聪明，不是佛教所说的智慧。佛教所指的智慧，是能够彻知人生真相、洞察世间本质的智慧。

培育定力的方法叫“修止”，培育智慧的方法叫“修观”，即如实观照名色法、观照世间无常、苦、无我的本质。因此，培育定力和智慧的方法合称为“止观”。

我们需要透过智慧来观照名色法，了解名色法无外乎是由眼、耳、鼻、舌、身、意所构成。眼、耳、鼻、舌、身称为五根，即五种感官，它们构成了这个色身（肉体之身）。意呢，有六种，即六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。这六识分别认知六种对象：颜色、声音、气味、味道、触觉和各种现象（法所缘）。我们生活在这个世界上，就是自己的身心和这六种对象的互动。



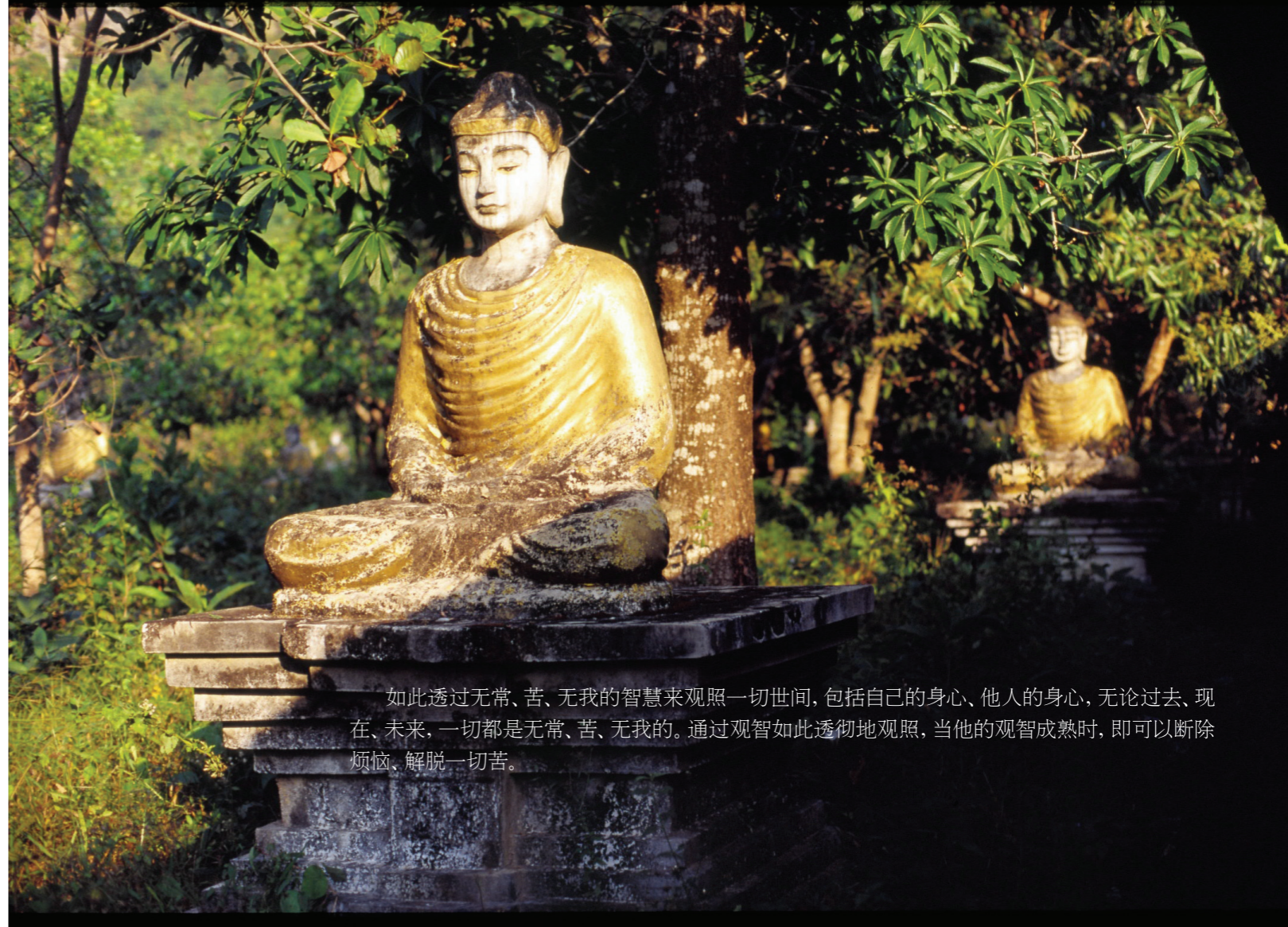


当我们看到美丽的东西、听到悦耳的声音、吃到好吃的食物等等时，很容易生起贪心，想要追求这些东西。当心接触到不喜欢的对象时，心会排斥、抗拒，很容易生起嗔心。不了解事物的本质，叫做痴。贪嗔痴都是不善心，亦即是烦恼。

我们应当用这样的方法来观照名色法是如何构成的？它们如何运作？在什么情况下生起的是善心，什么情况下生起的是不善心？应当如何培育善心，如何避免不善心？

了解名色法之后，还必须进一步追查造成名色之因、生命之因。有果必有因，生命作为一种结果，也必定有其因。为什么会有生命呢？因为有烦恼，有贪爱、有追求，想要这东西、想要那东西，于是会采取行动，造作善业或不善业。当这些善业或不善业遇到因缘成熟的时候，则产生相应的果报。生命以及生命中的不同境遇，就是这些行为的结果。一旦拥有了生命，就执着生命；身心接触到不同的外境，又会产生新的烦恼。于是，烦恼、业与果报三者互为因果，形成一种恶性循环。如果不致力于斩断这条锁链，中止这种循环，轮回之苦将是了无尽期。

了知名色与名色之因后，还必须观照它们都是无常、苦、无我的。包括身心在内的世间所有现象都不是永恒的，一切都在刹那刹那地生灭变异着，这称为“无常”。万物都在遭受生灭的逼迫，所以是“苦”。因为无常、苦，其中根本不可能有一个所谓的“自我”、“灵魂”、“实体”、“本体”存在，这称为“无我”。



如此透过无常、苦、无我的智慧来观照一切世间，包括自己的身心、他人的身心，无论过去、现在、未来，一切都是无常、苦、无我的。通过观智如此透彻地观照，当他的观智成熟时，即可以断除烦恼、解脱一切苦。



智慧跟四圣谛息息相关。在经典中，将如实地了知四圣谛称为智慧，而智慧所了知的对象就是四圣谛。

通过智慧了知名色法属于苦圣谛；了知名色法之因即是集圣谛。观照名色法以及名色法之因为无常、苦、无我的智慧称为观智。亦即是说，观智所观照的对象即是苦圣谛和集圣谛。当禅修者的观智成熟时，即生起超越世间（出世间）的智慧——道智。道智能彻底地断除相应的烦恼，证悟涅槃。涅槃即是灭圣谛，是道智的目标。证悟涅槃的道智即是道圣谛。另外，从道圣谛是导致苦之灭尽的途径来说，也可以把培育戒定慧的过程称为道圣谛。<sup>15</sup>

当禅修者彻底地断除一切烦恼之后，即称为“漏尽者”——断尽一切烦恼的人，又可称为“阿拉汉”——值得礼敬、尊重、供养的圣者。

因此，通过持戒，能去除第一种最粗的违犯性烦恼。通过修定，能去除困扰性烦恼。通过修慧，能去除潜伏性烦恼。所有的烦恼，皆可以通过培育戒、定、慧来解决、断除。

修学佛教的目标是为了断除烦恼，断除烦恼的



15>道智属于出世间道圣谛；培育戒定慧还属于世间的道圣谛。

方法不外乎戒定慧三学。戒定慧是佛教最基本也是最重要的修行方法，离开了这些，就谈不上所谓的修行了。

大家想要去除烦恼，也必须培育戒、定、慧。要培育这三件事不会很困难，就要看大家做不做，能不能持之以恒。当然，作为在家人，有家庭、有工作、有社会责任，在这方面的要求自然不可能像出家人那么高。对于出家人，品德的

要求须做到持戒清净，足以为大众之师；平静的要求须证得禅那，智慧的要求须修到观智，这些都是专业要求。在家人虽然不能做到很专业，但至少也要达到业余水准吧！

在一些经典里面，佛陀也会强调在家人要布施、持戒和禅修；也经常提到要拥有信仰、完善戒行，要乐善好施与培育智慧。<sup>16</sup>



16>在经典里称为信具足、戒具足、舍具足和慧具足。见下篇。







这些教导乍看上去似乎跟戒定慧有点出入,但其实还是围绕着一个主题,只不过是对于家人给予一些更为基础的教导而已:有了信仰,精神生活将更加充实,人生将有更明确的价值观和方向感,更不容易被生活上、事业上或感情上的挫折所击败。在家人拥有钱财,也希望有美好的未来,因此,布施是可行的也是必要的。另外,禅修本身就是修习止与观、培育定与慧,当提及持戒和禅修时,还是在说戒定慧。

由此可见:佛教是佛陀的教导,是强调智慧、觉悟和实践的教导。佛陀教导我们要了解身心的真相,清楚自己的烦恼,目的就是为了解断烦恼。佛陀为断除烦恼指出了一条清晰的道路,这条道路分为三个阶段:第一要提升自己的戒行、道德品质,第二要致力于内心的平静,第三是培育智慧,并通过智慧来断除烦恼,根除苦之因。没有了烦恼,就不会有生死轮回,不会再有苦。  
这就是佛陀的教导!

