

# 善惡的根源

## 一、前言

### （一）三善根和三不善根——善惡之根本

佛陀曾教導貪、瞋、癡三不善根，此三者涵蓋了無論強弱程度的一切惡法，從內心昏昧不明的隨眠到言行的最粗表現。無論以何種方式呈現，它們都是苦的根本因。

與三不善根相反的是無貪、無瞋、無癡。此三善根是指一切行為上無私、慷慨與出離、一切慈悲的表現與智見上的成就。

此六種名法是萌發一切善惡的根本，也是結滿苦甜果實生命之樹的根源。

受到癡支持與滋養的貪與瞋，是一切有情眾生或個體或群體的驅動力。所幸善根也同樣遍及世間，得以抑制不善的力量，但這樣的平衡卻不穩定，需要持續不斷地警覺與努力才能維持。同樣在無生命的自然界，我們在相吸與相斥力量中發現相應於貪、瞋的東西，而與生俱來的無知讓它們保持在無目的的反應狀態中，卻又無法

提供停止這過程的動機。因此久遠以來，自然界的大宇宙與內心的小宇宙不斷地在相吸與相斥、貪與瞋之間爭戰；除非藉由自發的努力與內觀，否則將永無寧日。這兩種無法藉由自身解決的相對能量無限的衝突，是「苦」（*dukkha*）的一面：有情所感受到無止盡、無意義的苦迫。

在人間也是如此。一個自豪地相信自己是個主宰自己的生命甚或自然界的「自由人」，在心靈尚未成長的狀態下，他實際上是個受到不明的內在力量所驅使、被動的病人。眼盲的他被貪、瞋推拉著，看不到內心那塊剎車板，不知道只要一觸動便能停止一切瘋狂舉動。剎車板即是善根本身，只要好好地加以培育，即可完全斷除貪瞋癡。

雖然這六種稱為「善與惡的根源」，此處所使用的「善」與「惡」，只是為了介紹而暫時簡單選用的類似說法。佛典中，稱之為「善根」（*kusala-mūla*）與「不善根」（*akusala-mūla*），因此我們也將以此稱呼它們。

## （二）善根與不善根為判定善惡的準繩

不同的用詞標明出其重要的差異。稱之為「根」的名法比善與惡等字所指涉的範圍更廣、更深，其差異可定義如下：由不善根所驅使，並有直接傷害他人意圖的身行或言語，這樣有意的行為就是不道德，是「惡」或「罪」，這點構成了社會層面所謂的不道德以及評判它

的標準，這樣的行為稱為「不善的身業或語業」。不善根的身語業結合了「希望別人受到傷害」的想法，構成了個人層面的不道德與評判的標準，例如那些傷害、謀殺、偷竊、欺騙、強暴他人的想法，以及導致他人受傷或忽視傷害的錯誤觀念，不論其是否展現為言行，都構成了「不善意業」。

嚴格來說，任何程度的貪、瞋、癡沒有發生對他人的蓄意傷害時，都不能說是惡或不道德。然而就業的角度而言，這三者仍是不善的，因為它們會束縛我們並導向苦果。同樣地，「善」一詞超過社會意義層面所說的道德，也含括有益於個人的心念或行為，例如能捨的行為或試圖理解真實的本質等。

主導西方的有神論信仰，近年來也面臨危機，其中便包括道德上的困境。對許多人而言，上帝的信仰已然破滅；因為沒有神從天而降的制裁，這些失去上帝信仰的人往往也看不出信仰道德的理由。由於沒有健全的道德基礎，他們不是接受物質主義的政治意識型態，就是依自利原則行事。然而，我們也發現有愈來愈多人尋求更好的選擇。對他們而言，佛陀善根與不善根的教導提供了判定善惡的準繩；它既不屬於神學也不獨裁專斷，而是一種憑經驗所得的準則，具備了穩固的心理基礎，為棄惡擇善提供了自主的實踐動機。

現代人所接觸到「道德行為」的社會與政治動機，或許不會與基本的道德情操公然牴觸，但由於其架構受限

於特定的歷史條件，因而反應出優勢社會族群的各種自我利益與偏見。所以，他們所提出的價值觀具有高度的相對性，且缺乏普遍的有效性。相反地，佛教倫理立基於心理的事實，而非外界的偶發事件；它提供道德規範的要旨，超脫相對的侷限而適用於不同的時空環境。透過內省與觀察，我們可以了解不善根是令人不悅的名法，會造成自身與他人的痛苦。既然避苦求樂是人類共同的天性，那麼我們就能了解：約束不善根所引生的行為，並激發由相對善根所產生的行為，能符合自己與他人長遠的利益。以下對不善根的概述，將釐清此觀點。

### （三）三不善根的過患

「貪」是一種缺乏、需求的狀態，總在尋求成就與持續的滿足。但欲望註定無法獲得滿足，只要貪繼續存在，匱乏感也會隨之持續。

「瞋」包括各種程度的瞋，也是一種不滿足的狀態。客觀地說，瞋因回應討厭的人或環境而生起，但它真正的根源卻是主觀且內在的，主要是來自於受挫的欲望與受傷的自尊。佛教心理學將瞋的範圍延伸，認為瞋不只包含單純的憤怒與敵意，還包括各種負面的情緒，例如失望、情緒低落、焦慮和絕望等。在一切因緣和合的存在中，瞋是對無常、不安穩與不完美所表現出的偏差反應。

「癡」有無明的外相，是一種迷惑、困惑與無助的狀

態。就邪見的一面看來，癡導致獨斷，造成狂熱、偏執的性格，並使心靈頑固與封閉。

以上三不善根，造成個人內在不和諧與社會衝突。在西藏唐卡畫中，將三不善根描繪成「生命之輪」<sup>(1)</sup>的輪軸，由雞、豬和蛇三者作為象徵性的代表，彼此相隨而一再轉動。三不善根正是如此相依相生。

貪根導致衝突與紛爭，因為它會對滿足欲望的阻礙或欲樂、權力、優勢、名聲等所欲之物的競爭者產生怨恨、憤怒和瞋恨。當遭遇挫折，貪或許會帶來憂愁、悲傷、絕望、羨慕與嫉妒等屬於瞋的狀態，而非產生敵意與憤怒。此外，被剝奪與遭受挫折的痛苦還會加強欲求，為了要逃避痛苦，貪使人更放縱自己於其他享樂中。

貪、瞋總是與癡形影不離，兩者以癡為基礎，並在追求想要的目標或逃離不喜歡的事物時，產生更多的癡。愛與恨讓人盲目地無視追尋中的危險，並引人遠離真正的利益。在愛與恨背後真正使人盲目的是癡，它引導我們誤入歧途。

其他形式的癡都源自於基本的癡，認為有一個常住不變的我，相信有一個自我。由於這虛幻的自我，人貪求、瞋恨，並在其上建築自己的想像與自傲。首先，必須清楚地領悟這種自我的信仰是一種虛幻不實的見解；只有藉由修觀與透徹的思惟所培養出來的正見，才能揭穿自我的幻相。

善根與不善根是個人的心理狀態，但它們的顯現與影

響卻極具社會意義。為了免於受到他人貪、瞋、癡的傷害，每一個人都會立即起而保護自己、所愛的人、財產、安全與自由；但他自己的貪、瞋、癡也可能反過來引發別人的焦慮、關切與怨恨，這可能是他所未察覺或不在乎的。以上種種導致錯綜複雜又相互連結的苦，造成他人痛苦的同時，自己也承受痛苦。因此，佛陀再三強調，不善根同時傷害自己與他人，而善根則為利己利人的根源（見以下標為 16-20 的經文）。

#### （四）解脫道與善根、不善根的密切關係

在人類所關注的各個層面上，善根與不善根是最重要的。作為業生起之因（再生業），它們是身、語、意的驅動力，不僅塑造我們的性格、命運，也因而決定了來生的特質。由於不善根在心靈結構中具有決定性的地位，阿毘達磨藏將之作為不善念的分類依據，也作為性情的類型。所有解脫道的階段與善根、不善根密切相關。最初階段，最粗的貪、瞋與不負責任的無明必須由戒來去除；更進一步，則藉助定與慧更深層地去除不善根，並增長善根。即使是阿羅漢或偉大追求的極致——涅槃，也同樣以貪、瞋、癡諸根的寂滅來解釋。

佛陀教法裡將有關諸根的廣泛意義置於佛法的核心，揭示了完成證悟心靈的明確標記。這是個既淺又深的教導，因此不論處於何種層次的人都能趣入。事實上，極度的貪、瞋、癡是許多苦難與禍害的根源，對每個具有

道德感的人而言都應有如切膚之痛。如此，對諸不善根由初步認識，漸漸變成常識，進而達到全盤的理解，那麼它便可成為使人進入解脫道（貪、瞋、癡盡除）的內觀。

佛陀教法的架構裡，善根與不善根出現在多樣背景中，以下將藉由廣泛的佛典選輯（幾乎全數取自佛陀的開示）來說明這點。

## 二、基本的解釋

### 1. 善根、不善根的定義

不善根有三，貪、瞋、癡；善根有三，無貪、無瞋、無癡。（DN 33,《長部》第8冊頁225）

#### （1）解說

這兩組三法分別是由身、語、意所造作的不善業和善業的諸根。

註釋書解釋「根」為強力支撐、導因、因緣和生產者。它可以比喻成善與不善「滋養液」的傳輸者，運送這樣的汁液給與其並存的心所，也運送給由之而生的善行與惡行。善根、不善根造成輪迴，所以是生產者。

在此所使用的「善」與「不善」二字，各別譯自巴利語的 kusala 和 akusala。此外，其他譯者使用不同的譯名：善，有利的、巧妙的；不善，不利的、拙劣的。善

與不善二詞包含所有將眾生繫縛於輪迴的業，因帶有善根或不善根的行為，所以可稱為善業或不善業。不善的範圍較不道德更為廣泛，因為它包含各種根的染污；依上述嚴格的定義來看，根的染污並不是不道德。此處或下文大部分所討論的善，屬於世間的一類；出世間的善不會再產生業，因此不會導致輪迴。（見以下標為 14 的經文）<sup>(2)</sup>

巴利經典的註釋解釋，善是一種心理健康的狀態（無疾 ārogya）、道德上的無過失（anavajja），以及有美好、愉悅的業報（sukha-vipāka）。另外依據註釋，善還有其他的解釋：靈巧的或善巧的，此兩種意思不適用於本文。善業也可以描述成善巧的，因它導向現在與未來的快樂，並向解脫道上前行。

不善則有相反的特性，它是一種心理不健康、病態的狀態（gelaṇṇa），有道德上的過失且應受呵責（sāvajja），以及會招致苦報（dukkha-vipāka）。基於以上的原因，不善的身、語、意業也可以說是對生命不善巧的回應。

## （2）六根的範疇

### a. 不善根的範疇

三不善根並不限於英文的貪、瞋、癡字面所表達的強度。要了解它們的範疇，很重要的是要知道在巴利語中，這三個字代表各種強度的煩惱（甚至是最微弱），同時也代表它們於其中顯現的各種類型。輕微的不善所

影響的人格與業果，當然沒有程度強者來得嚴重，但即便是微弱的，仍會有與日俱增的危險，或使人格易受更強烈不善所影響。不善根同義詞的名單裡，部分擷取自論藏第一部《法集論 Dhammasaṅgāṇī》，可以看出不善根所呈現各種樣態的全貌。

貪：喜愛、希望、企求、愛好、戀慕、執著、渴望、貪婪、渴求、熱情、自我放縱、佔有、貪求；對五塵（感官所緣）的欲望；希求財富、子息、名聲等。

瞋：討厭、噁心、反感、憎恨、怨恨、脾氣暴躁、惱怒、易怒、敵對、嫌惡、生氣、憤怒、報復。

癡：愚蠢、遲鈍、迷惑、對本質（如四聖諦）的無明、偏見、獨斷的意識型態、盲信、邪見、自大等。

#### b. 善根的範疇

此處，三善根的範疇雖以否定的方式來表示，卻顯現出積極正面的特性。

無貪：不自私、慷慨、寬大、有共享與犧牲的想法和行為、捨棄、冷靜。

無瞋：仁慈、同情、憐憫、友善、寬容、忍耐。

無癡：智慧、洞見、知識、智見、明智、聰明、明辨、公正、捨。

## 2. 《清淨道論》的不善根定義

「貪」有執取所緣的特相，如捕鳥的粘膠（字義為捕猿

的粘黏)；有粘著的作用，如投於熱鍋的肉片；以不放捨為現狀，如燈垢之染污；以享受導向繫縛的快樂事物為近因。貪能增長渴愛之河，當視其挾帶有情而趨向惡趣，猶如湍急的河奔向大海。

「瞋」有兇猛的特相，如被激怒的蛇；有擴散的作用，如一滴毒液，或有燃燒自己所依的作用，如火燒森林；有迫害的現狀，如敵人得到了機會；以「瞋恨依處」(āghāta-vatthu 煩惱生起的基礎)為近因，應視其為摻有毒物的腐尿。

「癡」有盲目的特相，或以無知為特相；有不通曉或覆蔽所緣真實性的作用；以缺乏正見<sup>(3)</sup>或暗冥為現狀；以不如理作意為近因，當視癡為一切不善的根本。(《清淨道論》，XIV, 162, 171)

### 3. 《清淨道論》的善根定義

「無貪」能於所緣有不貪求、不執著的特相，如荷葉上的水滴；有不遍取(或不執取)的作用，如已解脫的比丘；不以(激起欲望的所緣)視為庇護所(或不黏著)之現狀，如人落入穢物中(不會執取不淨)。

「無瞋」有不兇猛或不反對的特相，如志同道合的朋友；有去除瞋害或熱惱的作用，猶如旃檀；以令人喜悅為現狀，猶如滿月。

「無癡」有依據其真實性而通達(事物)的特相，或真

正通達的特相，如神箭手射箭的穿透；有照亮所緣境的作用，如燈一般；以不癡迷為現狀，如森林中的善導者。當視此三法為一切善之根本。（《清淨道論》XIV, 143）

#### 4. 善根的本質

無貪是慳垢的相反；無瞋為破戒垢的相反；無癡是善性未發展狀態的相反。

無貪是布施的緣；無瞋是持戒的緣；無癡是禪修的緣。

由於無貪，人不會高估（可意之物），如貪婪者之所行；由於無瞋，人不會低估或輕視（不可意或不合意之物），如瞋者之所行；由於無癡，人對事物不生偏見，然而，愚癡的人總是曲解事物。

無貪的人會承認（可意事物）中所存在的謬誤，並行為合宜；貪婪或貪心的人則往往隱藏這謬誤。無瞋的人會承認（不合意或有敵意的事物）中有美德的存在，並行為合宜；瞋者則貶抑這美德。無癡的人會如實承認事實並行為合宜；愚癡的人則以錯為對（把虛假當成事實），以對為錯（把事實當成虛假）。

無貪的人不受愛別離苦，貪者則視摯愛者如己，因此無法忍受與其分離。無瞋的人不受怨憎會苦，瞋者則認同自己對怨憎者的厭惡，而不能忍受與他們有任何關係。無癡的人沒有求不得苦，因為他能如是反思：「注定壞滅之物，怎麼可能不敗壞呢？」

無貪的人沒有生苦，因為無貪為渴愛的相反，渴愛為生苦的根源。無瞋的人不（強烈或過早地）感到老苦，因為心懷深瞋的人易快速衰老。無癡的人沒有死苦，因有迷惑或愚癡的心而死才是苦，而這不可能發生在無癡的人身上。

無貪的人可在（常為了財產而爭論的）居士中過著幸福的生活；無癡的人可在（常為了見解而爭論的）苦行者與比丘眾中過幸福的生活；無瞋的人無論在何處都能快樂地生活。

有情通常因為渴愛才生於彼處，無貪（不自私、捨棄）則與渴愛相反，由於無貪而不生於餓鬼道。有情是因為瞋恨與粗暴的脾氣，才生於與瞋恨相應的地獄，然而無瞋（慈愛）則與瞋恚相反，由於無瞋而不生於地獄。有情通常因為愚癡才會投生為一向愚癡的動物，但無癡（智慧）則與癡相反，由於「無癡」而不生於畜生界。

此三者中，無貪防止趨近貪，無瞋防止因瞋而生的疏離，無癡則防止因癡而失去平衡（或不偏移）。

此外，此三根分別對應以下三種想：出離想、無瞋想與無害想，及不淨想、慈無量想與界想。

因為無貪，避免了縱欲的極端；因為無瞋，避免了苦行的極端；因為無癡，行於中道。

無貪破除貪欲身繫<sup>(1)</sup>，無瞋破除瞋恚身繫，無癡則破除另外的二身繫（即戒禁取身繫與「執此是實」身繫）。

藉由前兩善根，可成就四念處前兩項的修習（即身、受

念處)；藉由第三善根(無癡)，則可成就四念處最後兩項的修習(即心、法念處)。

無貪是健康的緣：無貪的人不會吃不適當的食物，不管它多麼地誘人，所以能保持健康。無瞋是年輕的緣：免於瞋恚的人，不因瞋火的消耗而產生皺紋與白髮，所以能長保青春。無癡是長壽的緣：無癡的人知道何者有利，何者有害，去害近利，所以能長壽。

無貪是財富利益之緣，無貪的人會因為慷慨的業報而得到財富。無瞋是友誼利益之緣，透過慈愛，無瞋的人將贏得友誼，不會失去朋友。無癡是自我提昇利益之緣，無癡的人只做有益的事，所以能使自我完美。

無貪使人遠離屬於自己團體的人事執著，即使在人事全非的情況，也不會因強烈的執著而引生痛苦。無瞋的人對屬於敵對團體中的人事保持無瞋，即使面對有敵意的人也不會有敵對的念頭。無癡的人對屬於中立團體的人或事也會保持同樣的態度，他對任何人或事都沒有強烈的執著。

由於無貪而了解無常，因為貪婪者於其所追求的享樂中不見現象短暫的無常。由於無瞋而了解苦，因為傾心於無瞋的人了解自己所拋棄的「瞋恨依處」，而視現象為苦。由於無癡而了解無我，因為無癡者善於領會實在的本質，知道五蘊沒有內在的主宰。正如了解無常等是由無貪等所成就，無貪等亦由了解無常等而產生；由了解無常而生無貪，了解苦而生無瞋，了解無我而生無癡。誰會對已徹知為無常的事物生起執著呢？再者，當明瞭諸法是苦時，誰

又會生起更加痛切的瞋恚之苦呢？又，明瞭諸法空無自我時，誰還會陷入心的迷惑呢？（摘自《殊勝義論 atthasālinī》，此為《法集論》

論藏的註釋，PTS, pp. 127ff）。

## 5. 諸不善根彼此的差異

比丘們！若有外道問你：

「朋友們！貪、瞋、癡三種心，其區別、差異、不同為何？」

比丘們！若有人如是問，可以依此法回應：

「貪是罪小而離遲；瞋是罪大而離速；癡是罪大而離遲。」（節錄 AN 3: 68,《增支部》第 19 冊頁 284）

關於「貪是罪小」等於經中所陳述的，必須以相對的意義來了解。註釋書解釋，貪（欲望）從兩方面來說是小罪：（1）依大眾意見來說（即以世間眾人的眼光來看）；（2）關於業果（vipāka），即由（貪所促成的）業而導致的投生。

（1）舉例來說，父母根據世俗生活的標準為子女婚配，這並不牽涉到罪過（雖然父母的親情與婚姻的性愛中有貪）。

（2）假設在婚姻中，一個人滿意自己的配偶（並且遵守第三不邪淫戒），就不會投生至惡道。所以就業果來說，貪或欲望被視為是「小罪」。然而貪卻「離遲」，如油煙般難以去除。對某種特別事物的貪或對某人產生

的欲貪，可能持續一輩子甚至延續二、三世之久而不會消失。

因此，相較於瞋與癡，貪是較小的惡。因為如果仍在基本道德的範圍內且沒有違犯五戒，並不會因貪而排除善業引生的善趣。然而，貪非常難以完全根除，它細如髮絲地穿透我們的本性，以巧妙的偽裝和美麗的外表，以及各種誘人的外貌來裝扮自己。因為「生之欲」或「活下去的意志」是存在的核心，且對生命積極肯定的渴愛是痛苦的根源。

根據註釋書說：「瞋會致使人對父母、兄弟姊妹、苦行者（受到宗教召喚的人）等做出錯誤的行為。無論犯者走到何處，責罵與污名便如影隨形。若因瞋而犯下「無間罪」（*ānantariya-kamma*）如弑父等，將墮入地獄永劫受苦<sup>(4)</sup>。因此從世間或業果來看，瞋都是大罪，但人可以快速地遠離瞋。若人因為瞋恨或憤怒而犯罪，不久後可以懺悔、請求受害者的原諒；如果得到原諒，就能為從前所犯的過錯贖罪（依犯者的心理狀況而言）。」

瞋是分裂和危害社會的因素，是個人與全人類無法言喻的痛苦根源；個人會因而期望社會視其為「重罪」，視為社會安定繁榮的大敵，並致力削弱、滅除瞋。但相反地，我們發現人類或大或小的組織，卻常常為一己的私欲而挑起仇恨，或以誤導的意識型態助長瞋的身、語、意行。縱觀歷史，尋求群眾支持的領導者發現以共

同的仇恨來聚集群眾，比用共同的愛來得容易。

就個人層面來說，自我利益的衝突和其他違反以自我為中心的種種事物，常引發各種程度的瞋。就如貪求的狂熱，瞋也能增長執著，但它對瞋者與受害者更具傷害。瞋通常以緩慢燃燒的憤恨或暴力宣洩的快感等方式深植心中；它會使人陷落至非人的層次，因此發瞋心的人總有投生於非人界的危險。

然而，倘若一個人不把自己和心智狀態打成一片，而是看到超越自己的需求和願望，如此就比較容易在瞋恨與憤怒增強前控制住它。瞋導致苦惱、緊張與悲痛，既然人類基本上希樂厭苦，那些確切了解瞋所帶來後果的人都會希望能除去它。

根據註釋書，「癡」是大罪的原因有二，也是從世間與不善的業報兩方面來說（與前述的瞋相同）。在癡衝擊下所造作的行為，會使人非常緩慢才得以獲得自由，猶如熊皮即便洗了七次也不會發亮。

若不如法的貪造作不受約束的行為，不僅沒有罪惡感，還相反地宣稱「它是對」的偏見來合理化。這種愚癡的貪肯定不易滅除，即使屢次無法獲得滿足也不會被放棄，它只會因為挫折與怨恨而加強。另外，也有種愚癡的貪受到宗教（或假宗教）認可的支持（見以下標為 11 的經文解說）。只有摒除惑人的邪見與原則後，才能徹底消滅一切愚癡的貪。然而，縱使沒有邪見在貪的背後撐腰，當自我放縱擁有不受抑制的無明，或當執持

的邪見天真地相信「這是自然且該做的事」時，我們就難以掙脫無明的貪所造成的束縛。

同樣地，癡也煽動瞋，並讓瞋與錯誤的見解或態度一起並存。例如，人們因邪見而將屬於某些種族、宗教或階級的人視為合理的瞋恨對象。這樣的束縛，會比任何只摻有一般的愚癡而短暫爆發的憤怒來得更為強大。

沒有癡的顯現，就沒有貪或瞋的生起，貪與瞋的出現永遠與癡有關；而癡，卻可以單獨生起，並成為不善和苦的強大來源。鑒於癡在不善法中無所不在，《法句經》說：「再也沒有如癡網一般遍佈的纏縛了。」（v. 251）；「無明（癡的同義詞）是心最大的漏。」（v. 243）因此，佛陀說：「所有不善法以無明為根，集中於無明；一旦除去無明，其他所有不善法也將除去」。（SN20:1,《相應部》第14冊 頁336）

當然，無明並非指缺乏世俗各類主題的知識，而是缺乏有關四聖諦的正見，即對苦的範疇與深度、苦的真正導因、苦得以滅盡的事實與導向滅苦之道的無知（或有意的忽視）。

苦諦為四顛倒（vipallāsa）所覆藏，這四種大虛妄是：於無常以為常、於真正的苦以為樂、於無我以為有我、於不美的事物以為美。這些顛倒是無明與愚癡有力且普遍的顯現，阻擋了對苦諦的了解，也因而妨礙對其他聖諦的認識。四顛倒可以顯現在三種層面：一般的錯誤認知（想顛倒 sañña-vipallāsa）；思考方式的錯誤（心顛

倒 citta-vipallāsa)；表現在完全錯誤的見解與理論（見顛倒 ditṭhi-vipallāsa）。執著錯誤的見解會形成最堅固的鎖鍊，繫縛有情於充滿痛苦的輪迴。若這些見解否認任何合乎道德標準的行為，那麼將於來生投生到具有定邪見的苦處<sup>(5)</sup>。

當然，全然的愚笨也是癡的一種，它會使人於此世與未來很多世的內在成長顯得白費。但若這癡人的無貪與無瞋善根夠堅固並顯得積極活躍，仍有解脫的可能。

最根深柢固且有影響力的癡與影響最為深遠的邪見，即是「我」的信仰，相信恆存的靈魂或自我以及我見、我慢。這種信仰或許是天真而輕率的想法，也或許得到一定的理論與信念的支持。無論如何，一旦持有「我」的信仰，當自我為中心的道德義涵讓癡成為「大罪」時，癡就成為難以克服的障礙，要花上很長的時間才能盡除。

想想癡普遍且廣大的影響，便可以了解為何癡以無明之名而顯現為緣起鏈中的第一支。作為使生命之輪不斷運轉的主要驅動力，癡無疑是「罪大而離遲」。

### 三、與諸根相關的經文

#### 6. 超脫生死

世上若無三法，如來、應供、正等覺者則不出現於世，

如來的法與律亦不於世間散發光芒。

此三者為何？生、老、死。世間因有此三者，如來、應供、正等覺者方出現於世，如來的法、律才在世上散發光芒。

然而，若不斷除另外三者：貪、瞋、癡，則不可能超脫生、老、死。（AN10:76,《增支部》第25冊頁36）

## 7. 魔囚

不捨斷貪、瞋、癡者，為魔王<sup>(6)</sup>之囚，為魔網所擒，為魔王之傀儡。

斷除貪、瞋、癡者，不再為魔王之囚，脫離魔網，不再為魔王之傀儡。（Itiv. 68,《如是語》第26冊頁234）

## 8. 渡海

不斷貪、瞋、癡的比丘、比丘尼，不能橫渡波濤洶湧、漩渦處處、怪獸魔鬼常出沒的（輪迴）大海。

貪、瞋、癡已斷的比丘、比丘尼，必能橫渡波濤洶湧、漩渦處處、怪獸魔鬼常出沒的（輪迴）大海，抵達彼岸（涅槃），如真正的聖者立於堅實之地。（Itiv. 69,《如是語》第26冊頁235）

## 9. 三火

有三火：貪火、瞋火、癡火。

貪火燒貪人，陷入五欲境；  
瞋火燒瞋人，以瞋殺有情；  
癡火燒愚人，不見聖教法；  
好樂我身<sup>(7)</sup>者，不知此三火，  
使惡趣增長，地獄與傍生，  
修羅餓鬼境，不得出魔縛。  
日夜依法者，奉行佛律法，  
見身之不淨，熄滅貪之焰；  
以崇高慈心，熄滅瞋之焰；  
觀<sup>(8)</sup>所成之慧，熄滅癡之焰。  
智者滅三火，日夜不厭倦，  
圓滿於解脫，苦滅盡無餘，  
有識聖界<sup>(9)</sup>者，智者依正智<sup>(10)</sup>，  
證知生滅盡，不行於後有。（Itiv. 93, 《如是語》第 26 冊 頁 267）

以下的經文解說摘自法護尊者（Bhadantācariya Dhammapāla）的註解。

貪生起時，會燃燒並消耗有情，因而稱之為「火」，瞋與癡也是如此。正如火消耗其所從生的燃料而成熊熊烈焰，貪、瞋、癡消耗從之而生的生命，進而變成難以滅盡的熾火。

數不盡的眾生心中燃燒著貪火，因欲求不滿之苦而走向死亡，這是貪熾盛的力量。瞋火熾盛的力量則有個特別的例子：「被自己瞋心毀滅的天神」（manopadosika-

devā)；至於癡，則有另一例：「被自身的享樂愉悅所摧毀的天神」(khiḍḍapadosika-devā)<sup>(11)</sup>。後者由於愚癡，忘卻自己進食的時間而死亡。這是貪、瞋、癡三者於現世熾盛的力量；於來世，這三者將變本加厲，使人益發難以忍受，甚至墮入地獄或其他惡趣。

## 10. 三內敵

有三內之漏，內之敵，內之仇，內之兇手，內之對手。  
何者為三？貪為內之漏……瞋為內之漏……癡為內之漏，  
內之敵，內之仇，內之兇手，內之對手。

貪招致危害，貪者心躍動，  
內心生過患，盲者不自覺。  
貪者不知義，貪者不見法，  
貪欲勝己時，陷入極闇黑。  
不貪者能捨，貪與生貪者，  
貪自彼速落，如水落荷葉。  
瞋招致危害，瞋者心躍動，  
內心生過患，盲者不自覺。  
瞋者不知義，瞋者不見法，  
瞋恚勝己時，陷入極闇黑。  
不瞋者能捨，瞋與生瞋者，  
瞋自彼速落，如多羅熟落。  
愚癡招危害，愚者心躍動，

內心生過患，盲者不自覺，  
癡者不知義，癡者不見法，  
愚癡束縛時，陷入極闇黑。  
捨斷愚癡障，不受癡主宰，  
總斷一切癡，如日驅闇冥。（Itiv. 88,《如是語》第26冊頁258）

足以導致投生惡道的貪、瞋、癡，於第一道「預流」捨斷；較粗的欲貪與瞋恨，則於第二道（一來）捨斷；較細的則於第三道（不還）捨斷；剩餘的貪與癡及其相關的煩惱，則在第四阿羅漢道捨斷。

## 四、根與業

### 11. 業因

比丘們！業生起的原因有三：貪、瞋、癡。

比丘們！由貪不起無貪，貪必由貪生起；由瞋不起無瞋，瞋必由瞋生起，由癡不起無癡，癡必由癡生起。

因貪、瞋、癡所生的業，天、人或其他善趣將不現起<sup>(12)</sup>；因貪、瞋、癡所生的業，地獄、畜生、餓鬼道或其他惡趣將現起。

比丘們！這三種就是業生起的原因。

比丘們！另外有三種業生起之因：無貪、無瞋、無癡。

比丘們！由無貪而不起貪，無貪必由無貪而生；由無瞋而不起瞋，無瞋必由無瞋而生；由無癡而不起癡，無癡必

由無癡而生。

因無貪、無瞋、無癡所生的業，地獄、畜生、餓鬼或其他惡趣將不現起；因無貪、無瞋、無癡所生的業，天、人或其他善趣將會現起。

比丘們！這是另外三種使業生起的因。（AN 6:39,《增支部》第22冊頁66）

佛陀於經中委婉地駁斥廣為政治甚至宗教機構所信奉的格言：「只要目的正當，可以不擇手段。」奉行此格言者認為：此世以不正當的手法來實現目標，來世將得到獎勵；或在宗教以外，認為下一代將於理想的社會或「人間天堂」獲得現世破壞與鎮壓的獎勵。經文意涵認為這些都是無稽之談。

本經更進一步否定這觀念：「貪求的熱情或行為雖被視為不道德或有罪，但無須視其為解脫或救贖的障礙，甚至還有助於其實現。」這樣的思想有各種說法，某些世界大宗教的道德廢棄論派一直將之提出討論<sup>(13)</sup>。這種「只要目的正當，可以不擇手段」的觀念也出現在倫理動機論的基本信念中：「不論做了什麼，只要動機是為了讓這世界更美好，都是道德或正確的。」從佛陀含蓄的陳述看來，所有這樣的觀念皆不堪一擊，而就諸根在深層心理上的關係而言也無法成立。

## 12. 十業道

若聖弟子知道何者為不善與不善根、何者為善與善根，在這點上，他可謂是具正見者。他的知見是正確的，深信教法，觸及正法（的核心）。

何謂不善？殺是不善，不予而取是不善，邪淫是不善，妄語是不善，兩舌是不善，惡口是不善，綺語是不善，貪是不善，瞋是不善，邪見是不善。

何謂不善根？貪是不善根，瞋是不善根，癡是不善根。

又何謂善？不殺是善，不取人未予之物是善，不邪淫是善，不妄語……不兩舌……不惡口……不綺語是善，無貪是善，無瞋是善，正見是善。

何謂善根？無貪是善根，無瞋是善根，無癡是善根。（MN

9.《中部》第9冊頁60）

舍利弗尊者開示此經，提到以擴及身、口、意的十善業道、十不善業道，來解釋善與不善，它們也可稱之為十善行、十不善行。本文列舉出十種明確的不道德行為來解釋不善，即使是屬於心理上不善業的最後三項也有不道德的特性。心理的不善業道即是指竊用他人財物的貪欲、傷害或殺害他人的瞋恨、否定道德的因果關係，以及因而給予不道德行為機會與正當理由的邪見。

然而，這十項並沒有涵蓋不善的全部範圍。如前所述，不善的範圍比不道德更廣，它不限於十惡行的暴行，而是包含任何程度的貪、瞋、癡所引發的一切身、

口、意行。例如喜愛美食、音樂或身體的舒適並非不道德，但因為這些執著將我們束縛於世俗的感官經驗上，所以屬於不善業。而婚姻伴侶間與性有關的身、口、意行也是如此。根據世俗社會的道德觀念，這些並非不道德，然而由於它們都是渴愛的強烈表現，因此屬於貪不善根。個人的愚昧、短視或對真正的利益無知、心胸狹窄，這些並非不道德，也不會有立即不道德的結果；但它們卻是得到解脫慧的大障礙，會堅固地繫縛人於輪迴中，所以也是不善，是癡不善根的一種。

### 13. 十不善道的根源

諸比丘！我說「殺」有三種：因貪而起，因瞋而起，因癡而起。

不予而取、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋與邪見，我說這一切皆有三種：即因貪而起，因瞋而起，因癡而起。

諸比丘！因此，貪是業因緣的起源，瞋是業因緣的起源，癡是業因緣的起源。若去除貪、瞋、癡，業因緣亦滅盡。（AN 10: 174,《增支部》第 25 冊 頁 185）

### 14. 輪迴與其止息

比丘們！業生起的原因有三：貪、瞋與癡。

由貪而成、由貪所生、以貪為緣、以貪為因的業，

由瞋而成、由瞋所生、以瞋為緣、以瞋為因的業，

由癡而成、由癡所生、以癡為緣、以癡為因的業，

不論個體投生何處，這樣的業必然會成熟；不論業於何處成熟，這個體必將承受其果，於此世、下一世或未來世。

如同未受損傷、破壞、不受風吹日曬還能生長的種子，播種於良田中，以肥沃的土壤來種植。如果有適量的雨水，種子必會成長、茁壯至完全成熟。同樣地，貪、瞋或癡所造作的業，不管個體投生何處，都將成熟；不論此業於何處成熟，個體必將承受其果，於此世、下一世或未來世。

另外，尚有使業生起的三種因：無貪、無瞋與無癡。

若有由無貪而成、由無貪所生、以無貪為緣、以無貪為因、貪已滅盡的業，

若有由無瞋而成、由無瞋所生、以無瞋為緣、以無瞋為因、瞋已滅盡的業，

若有由無癡而成、由無癡所生、以無癡為緣、以無癡為因、癡已滅盡的業，

這樣的業從此已捨棄，就像將棕櫚的殘幹從根部切斷，使之不再（成長）存在，未來也無法再生。

如同未受損傷、破壞、不受風吹日曬還能生長的種子，播種於良田中。若現今有人將種子燃燒成灰，撒於強風裡或投入湍急的水中流走，那麼這些種子必定完全毀滅，無法萌芽。同樣地，若由無貪、無瞋、無癡所成的業，貪、瞋、癡已滅盡，這樣的業從此已捨棄，就像將棕櫚的殘幹從根部切斷，使之不再（成長）存在，未來也無法再生。<sup>(AN)</sup>

3: 33, 《增支部》第 19 冊 頁 195)

證得阿羅漢時，最微細的貪、癡已完全滅除，而瞋連同其最微細的一類則在「不還」（阿那含）捨斷。因此，上一段經文只適用於最終解脫的幾個階段的業行，只有在那時，這些業才完全捨斷，不再導致來生的輪迴。因此只有在阿羅漢時，一切三不善根才滅盡。雖然在解脫的前三階段，它們已相當微弱了。阿羅漢的業不再產生後有，也如業的四部分中的第四項：

**黑業生黑果；**

**白業生白果；**

**黑白業生黑白果；**

**非黑非白業生非黑非白果，並導向業的止息。**（AN 4:232, 《增

支部》第 20 冊 頁 375；MN《中部》57)

本經解釋的最後一種業是捨棄一切業行的思，也就是存在於解脫的四道心（須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道）中的思。第四種也可以理解為阿羅漢日常生活中的行為，因為這些行為已不牽扯業或受縛於來世的「有」。他的善行十分近似世間聖者（雖未解脫）合乎道德的行為；阿羅漢的行為沒有受到一絲無明與渴愛的策動。

阿羅漢心中沒有希望美德受到認同與讚揚的貪（渴愛），沒有驕傲地滿足於「是善」的癡（無明），也不

幻想這些善行的果，於任何情況都不涉及「自我」。阿羅漢的善行於完全純淨的心自然流露，對需要幫助且可幫忙的情境毫不遲疑地反應。他可能基於慈悲而行動，但慈悲的背後則是捨離與深沈的寧靜，未涉入情感。只要生命的動力仍然持續，他就以慈悲與智慧的化身活著；然而阿羅漢的心不再執取任何事物甚至是自己行為的結果，因此也就不會有任何後有的潛在可能。諸根所傳輸滋養生命的汁液已停止流動，使其繼續存在的諸根也已斷除。

## 15. 眾生諸根的偏重

某些眾生較偏重貪，有些則是瞋或癡；有的則較偏重無貪、無瞋或無癡。諸根的偏重是由什麼主導呢？前世的根決定現世中諸根的偏重。

在業累積時有種種的差別。某人於（結生）業累積時，貪強而無貪弱，無瞋、無癡強而瞋、癡弱；弱的無貪不能凌駕貪之上，但強的無瞋、無癡則勝過瞋、癡。因此，當有情依這樣的業而結生時，他將會貪婪、性情溫順、不暴躁，聰明、擁有快如閃電的聰慧。

另一種情況，業累積時，貪、瞋強，無貪、無瞋弱；但無癡強，癡弱。此人將會貪婪、瞋恨，但十分聰明，如施無畏長者（Elder Dattābhaya）一樣，有閃電般的聰慧。

業累積時，貪、無瞋與無癡強而其他根弱。此人會貪婪、

愚笨，但性情溫順、不暴躁。

業累積時，貪、瞋、癡三根強而無貪等弱。此人將貪婪，喜好瞋恨與愚癡。

業累積時，無貪、瞋與癡強，其餘則弱。此人將少有（貪的）煩惱，即使看到天界的感官所緣也不為所動，但他喜好生瞋，理解力也不高。

業累積時，無貪、無瞋與癡強，其餘則弱。此人將會不貪，性情溫順，但理解力差。

業累積時，無貪、瞋與無癡強，其餘則弱。此人將不貪且聰慧，但好瞋，個性暴躁。

業累積時，三（善根）無貪、無瞋、無癡強，貪等弱。此人將無貪、無瞋且有智慧，如僧護長老（Sanghrakkhita）。

（《殊勝義論》pp. 267f）

## 五、諸根的社會意義

### 16. 應棄捨不善

「迦摩羅人，你們認為貪、瞋、癡生起時對人有益或有害？」「有害，大德。」「迦摩羅人，貪、瞋、癡的人為貪、瞋、癡所操控，思想也受制於它們，他殺生、偷盜、邪淫、妄語，也教唆他人做同樣的行為。這樣的造作會使他長久受害、受苦嗎？」「是的，大德。」

「迦摩羅人，你們認為這些行為是善或不善？」「不善，

大德。」「會遭人責罵否？」「會，大德。」「會被智者稱讚或責備？」「責備，大德。」「造作之後是否會導致受苦與受害？或在這種情形下會如何？」「造作之後，會招致受害與受苦；在這樣的情形下，它如是向我們顯現。」

「因此，迦摩羅人，不要相信傳聞（口耳相傳的宗教傳統），不要相信師承之教，不要相信道聽途說，不要因經典的權威性而相信，不要因推測、邏輯思考而相信，不要相信深思熟慮的理論、因思量後喜好的見解，不要因他人看來擁有的能力而相信，也不要因認為『這位比丘是我們的老師』而相信。」

「當自己知道『這些事是不善的，該受責備，會遭智者責罵，若造作了會帶來痛苦與損害』，就捨棄它們。」（AN

3: 65, 《增支部》第 19 冊 頁 268）

## 17. 為何要捨斷不善根？

有一次，一位名為闍那（Channa）的遊行者來拜訪阿難尊者，向阿難如是說道：

「阿難！我的朋友，你教人捨斷貪、瞋、癡，我們也如此教導他人。但是，阿難！我的朋友，你看到貪、瞋、癡有何缺點而教人應捨棄呢？」

「朋友！貪、瞋、癡的人受到貪、瞋、癡所控制，思想被它們操控，而打算傷害自己、傷害他人或同時傷害自他，他的心承受痛苦與悲傷。但貪、瞋、癡一旦斷除，他即不

再打算傷害自己、傷害他人或同時傷害自他，他的心將不再感到痛苦與悲傷。」

「貪、瞋、癡的人受到貪、瞋、癡所控制，思想受其操控，過著身、語、意皆不善的生活，他不知曉自己真正的利益，也不知他人的利益，更不知兩者的利益。但貪、瞋、癡一旦斷除，將不再過著身、語、意皆不善的生活：他了解自己、他人與自他雙方真正的利益。」

「朋友！貪、瞋、癡使人眼盲、無所見與無知。此三者摧毀智慧，註定痛苦，不導向涅槃。」

「我們已看到貪、瞋、癡的這些壞處，朋友！所以我們教人應捨斷之。」

「即八正道，所謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。朋友，此即捨斷貪、瞋、癡之道。」

(AN 3: 71, 《增支部》第 19 冊 頁 308)

## 18. 可見的教法

「人們談論著『可見的教法』。世尊！何謂：『法』是此時此刻可見、即刻產生結果、可請人來察看、導人向上、智者直接體驗？」

「貪、瞋、癡的人受貪、瞋、癡所左右，打算傷害自己、傷害他人、傷害兩者，他的心痛苦與悲傷，過著身、語、意皆不善的生活，不知道自己、他人與自他雙方真正的利益。」

「然而一旦捨斷貪、瞋、癡，他將不再打算傷害自己、他人或傷害自他；心不再悲傷與痛苦，不再過邪惡的生活，並了解自己、他人與自他雙方真正的利益。」

「這便是此時此刻可見、即刻產生結果、可請人來察看、導人向上、智者直接體驗的教法。」（AN 3: 53,《增支部》第19冊頁227）

此處將教法描述為「此時此刻可見」等，與傳統經文尊崇「法」的方式相同。

佛陀所教的「法」為四聖諦，如果「法」在此視為不善根與其捨棄的教法，我們便了解以下的關係：貪、瞋、癡的存在符合苦諦與集諦，三者的捨棄即是道諦與苦滅的目標——涅槃。

由於精勤地修習佛法，當人成功削弱不善根時，教法的真實性變得明白可見，佛法確實產生立即的結果。若我們接受佛法的邀請而來察看，並嘗試、親見法對自身的益處，得到部分結果的鼓勵將引導我們繼續往貪、瞋、癡永遠盡除的目標邁進。然而，這份體驗卻屬於個人的，它必須藉由致力於解脫的智慧與精進而親自體證。

## 19. 四種類型的人

世間有四種人。一種是為自己而不為他人的利益，一種是為他人而不為自己的利益，一種是既不為己也不為他人

的利益，一種則是既為己也為他人的利益。

何種人為自己而不為他人的利益？即努力斷除自己的貪、瞋、癡，而沒有鼓勵他人也斷除貪、瞋、癡。

何種人為他人而不為自己的利益？即鼓勵他人斷除貪、瞋、癡，但自己不努力於斷除貪、瞋、癡。

何種人既不為己也不為他人的利益？即自己不努力斷除貪、瞋、癡，也不鼓勵他人斷除貪、瞋、癡。

何種人既為己，也為他人的利益？即自己努力斷除貪、瞋、癡，也鼓勵他人斷除貪、瞋、癡。（AN 4: 96 [2]，《增支部》第

20 冊頁 135）

## 20. 暴力與壓迫之根

諸比丘！有三不善根：貪、瞋、癡。

任何種類的貪、瞋、癡都是不善。貪婪、瞋恚、愚癡的人以其身、語、意造作<sup>(14)</sup>的任何業也都是不善。受貪、瞋、癡所操控、思想受其牽制的人，以虛妄的藉口<sup>(15)</sup>、以「我有權力，我要權力」的想法而殺人、禁錮他人、奪人財產、誣告或流放、逐出，將種種痛苦加諸於人，這些都是不善。依這種方式，由貪、瞋、癡所生，以貪、瞋、癡為因、為緣，心邪惡、不善的種種狀態於彼生起。（AN 3: 69，《增支部》第 19

冊頁 286）

正如經文栩栩如生的描述，這三不善根對社會有很大的影響，是殘暴的根源、痛苦的磨難。佛陀說明這三者

是權力濫用的主因；而經中所舉的例子，明顯可看出佛陀所指涉的是政治權力、統治者的濫權，無論是戰時用以對付國家的敵人，或太平時針對自己的人民。佛陀終其一生必定觀察到許多暴力與壓迫的事件，也必定深知無論戰時與太平盛世用來為濫權合理化的託辭。統治者在自己的國度內，到處散布有關敵人的錯誤宣傳與被列為受害者的不實流言，早在二千五百年前就已明顯存在。事實上，所有佛陀提到的暴力與壓迫的例子，今日看來仍令人感到熟悉；當然，其背後的驅動力仍舊是貪、瞋、癡。然而，在現代史上，癡儼然躍升為要角，在各種侵略好鬥的宗教、政治或種族主義下運作。

佛陀在〈執杖經〉（Attadaṇḍa Sutta）一開始所說的感人偈頌，或許是他回想起在王宮中，身為王子的生活：

使用暴力生怖畏，  
試看國亂於鬥爭，  
此景如何慟我心，  
如何驚懼我當說。  
見人群於狂暴中，  
猶如池水漸少魚，  
見人如何鬥彼此，  
我於此中起怖畏。  
（Snp. vv. 935-936, 《經集》第 27 冊 頁 263）

佛陀鮮少言及當時社會的黑暗面，但這些少數的經文卻顯示出：佛陀是位敏銳且富同情心的觀察者。

一般而言，本經所提到的暴力與壓迫行為，都受到三不善根所操控，雖然癡或無明是無所不在的要素，但在某些例子中，三者中的任何一個都可能是支配者。以戰爭來說，統治者或許主要因為貪求領土、財富、經濟主控權或政治霸權而發動戰爭，但為了讓他的人民也支持戰事，通常會利用仇恨的宣傳以激起人民戰鬥的意志。癡在過去的宗教戰爭中是主要的動機，現今仍出現在意識型態的鬥爭與革命，以及國境內宗教、政治與種族的迫害中。在這些例子裡，癡產生瞋，時常與貪一起隱藏在幕後。那些壓迫人民的政權，在其壓制部分人民的行徑中，有著相同的動機。不善根之間的交互作用有時相當複雜，因為它們會藉由相互滋養而增強。

佛陀十分了解基本上千百年來未曾改變的有權者心理。從屠殺到驅逐無辜的受害者，那些錯誤的行為都出自於享有權力的渴望，希望保有它與向外擴張的驅策力。這種對權力的瘋狂當然是種執著的癡，它與權力複雜地纏縛在一起。從舊式的君主到現代的獨裁者，威脅著要除去那些於他人之上行使權威的人，即使是小小的官吏也不例外，他們也樂於行使自己那份小小的權力，展現其權威的特徵。

## 六、不善根的斷除

### 21. 三寶與惡根棄捨的關係

有一次，阿難尊者在憍賞彌的瞿私多園（Ghosita）。那時，有一邪命外道的在家弟子前去拜訪尊者阿難。他到達問候尊者後，便坐在一旁，並對尊者說：

「大德阿難！誰的教法已善說？世上誰依善行而活？又誰是世間的善逝？<sup>（16）</sup>」

「居士！現在，我將依你的疑問提出問題，請就你所想的來回答。居士！那些教導捨斷貪、瞋、癡教義的人，他們的教法是否為善說？或你對此有何看法？」

「大德！我認為他們的教法為善說。」

「那麼，居士！那些行為都針對捨斷貪、瞋、癡的人，是不是在此世依善行而生活？或你對此有何看法？」

「大德！我認為他們是行止良善。」

「再者，居士！那些貪、瞋、癡已斷，斷除根部，如棕櫚的殘根（無復生育能力），使之不存在，未來不可能再生。他們是不是世間的善逝者？或你對此有何看法？」

「我想是的，大德！他們是這世上的善逝。」

「所以，居士！你已經承認：已善說的，是教人捨斷貪、瞋、癡的教法；善行的，是行為捨斷貪、瞋、癡的人；善逝者，是貪、瞋、癡已捨斷，於身中盡除的人。」

「希有！大德，勝妙！大德，你沒有吹捧自己的教說，亦不貶抑他人的教法，單就問題來解說，只說明事實而沒有注入自我。」

「善哉！大德，善哉！正如扶正將傾斜的，顯露將隱藏的，為迷途者指路，於黑暗中點燈，讓具眼者得見可見物。」

可敬的阿難已用各種方式加以解釋了這教法。

「現在我要盡形壽歸依佛、法、僧。願尊師阿難接受我為在家弟子，願您視我為已歸依者。」（AN3: 72〔3〕，《增支部》第19

冊頁310）

本經向我們介紹一位不知名的邪命外道弟子（邪命外道是佛陀時代的裸形苦行者）。這位提問者一定是位敏銳的人，且對於在自己派別與其他當代宗教導師們身上所發現的自吹自擂者，感到明顯地厭惡。因此，他想要測試一下佛弟子，看看他們是否也沈溺在自我讚揚之中。他甚至給尊者阿難設了一個陷阱，他以著名的佛教三歸依頌來敘述自己的問題，或許他預期阿難尊者會如此回答：「這正是我們所用的語詞，以宣稱我們佛、法、僧的成就。」然而阿難尊者迴避了自我稱讚與貶抑他人的回答，讓他感到驚喜。同時，由於發問者的敏思，他立刻掌握了阿難尊者話中結合三寶與捨斷不善根的深義。深受感動而崇敬說法者及其所說的教法，這位發問者當下歸依了三寶。

一位佛教比丘與非佛教徒的這段對話，意味著貪、瞋、癡三根的教法，能迅速地取信於任何心胸開放的人。它提供了極為切實、非教條式而直指佛法核心的方法，甚至適合那些不願接受佛教其他教義的人。也因此，覺知此三根及其意義，就是在前述所謂「可見之教法」（見標為18的經文），一種無須藉由信仰、傳統

或意識型態就能理解的教法（見標為 19 的經文）。我們很快就能發現，貪、瞋、癡是一切個人與社會衝突的根源。那些仍猶豫是否接受佛陀有關苦諦及集諦教導的人，或許並不願承認貪、瞋、癡的所有程度與形式是苦的根源。然而，即使只了解此三法更為極端的形式是不快樂與不善的根源，而能加以切實地應用，便足以帶給自身與社會極大的好處。

對於具有一顆誠實探究心靈的人來說，從這樣初步的了解與應用中或許不難歸結出，即使是偏向貪、瞋、癡的微細隨眠也是有害的；從中而生的有害種子，可能成長為最具破壞力的型態。而佛法是有次第的教法，從初步的了解再進階，應靠個人內觀與體驗的自然成長，並非勉強可為。這正是佛陀自己在傳法時所觀察到的態度。

依阿難尊者的例子，若能針對不同層次的理解，將佛法實用的訊息以善根、不善根的意義確切地表達，對今日的社會必多所饒益。這簡單又深奧的教法，傳遞著覺悟的明證，它直接影響我們的日常生活，也能觸及存在的深度，顯示出超越一切苦痛的道路。

## 22. 能做到的事

比丘們！要斷除不善。比丘們！人可以斷除不善！若不可能做到，我不會要求你們去做。

如果斷除不善會招致傷害、痛苦，我不會要求你們捨斷它。然而，正因斷除不善會帶來利益與快樂，因此我才說：「要斷除不善！」

比丘們！要增長善。比丘們！人可以增長善！若不可能做到，我不會要求你們去做。

如果增長善會招致傷害與痛苦，我不會要求你們增長它。然而，正因增長善會帶來利益與快樂，因此我才說：「要增長善！」（AN 2:9 [4]，《增支部》第19冊頁77）

本經以簡潔、便於記憶的語句，揭示「人能向善」的潛能，也由此反駁一般認為佛教屬於悲觀主義的指控。

如我們所了解，既然人也有造惡的潛力，那麼對於本身及未來也不能抱持完全的樂觀；任何一個向善或向惡可能性的展現，端視他自己的選擇。使一個人成為完整的人，就是面對且善加利用抉擇。對於所選擇的事及其所能選擇的範圍，人的覺察力會隨著正念與智慧的增長而擴展；當正念與智慧增長時，那些看似會影響甚至使他作錯誤選擇的力量就會變弱。

如果我們還記得「善」與「不善」不限於狹隘的道德運用，那麼，佛陀關於「人類的正面潛力」這番鼓舞人心的話語，將可以其極大的意義與全面性來了解。能被增長的善是指任何有益的事，包括那些達到究竟解脫的最高目標所必需的心靈特質；而能被捨斷的不善，甚至還包含最微細的貪、瞋、癡。當佛陀以如此廣泛的意涵

來說明可增長的善與可捨棄的惡，這確實是無畏且鼓動人心的保證，是真正的「獅子吼」。

### 23. 已生根與未生根

比丘們！若有外道問你們：

「朋友！以何因、緣，使未生的貪生起，已生的貪增長？」你們應該告訴他們：「因為誘人的所緣。」於誘人的所緣不如理作意，會使未生的貪生起，已生的貪增長。

「那麼，朋友！以何因、緣，使未生的瞋生起，已生的瞋增長？」你們應該告訴他們：「令人厭惡的所緣。」於令人厭惡的所緣不如理作意，將使未生的瞋生起，已生的瞋增長。

「那麼，朋友！以何因、緣，使未生的癡生起，已生的癡增長？」你們應該告訴他們：「不如理作意。」不如理作意會使未生的癡生起，已生的癡增長。

「那麼，朋友！以何因、緣，使未生的貪不生，已生的貪捨斷？」你們應該告訴他們：「不淨（想）的所緣。」於不淨（想）的所緣如理作意，未生貪將不生，已生貪將捨斷。

「那麼，朋友！以何因、緣，使未生瞋不生，已生瞋捨斷？」你們應該告訴他們：「慈心即是心解脫。」如理作意於「慈心即是心解脫」，未生瞋將不生，已生瞋則斷除。

「那麼，朋友！以何因、緣，使未生癡不生，已生癡斷

除？」你們應該告訴他們：「如理作意。」如理作意的人，未生癡將不生，已生癡將斷除。（AN 3: 68,《增支部》第 19 冊 頁 285）

本經顯示出，「作意」於不善根的生滅上扮演著決定性的角色。在《中部》〈一切漏經 Sabbāsava Sutta〉中說：「無聞凡夫…不知道應作意與不應作意的事物，因此他不關注應作意的，反而作意於不應作意的事物。」此外經中也談到，多聞弟子知道何者應作意、何者不應作意，並如法實踐。本經的註釋作了非常明白的解釋：「事物（或所緣）的本質中，確實沒有什麼使其應作意或不應作意，但作意的行相則肯定有。作意的行相為不善的生起提供基礎，不應給予這種作意（各別的所緣）；然若基礎是對善的生起，則應當給予作意的行相。」

本經稱後者的作意類型為「如理作意」（yoniso manasikāra），前者則為「不如理作意」（ayoniso manasikāra），註釋書則稱之為「癡」的近因。

事物的可意或不可意（指那些潛在的接受或厭惡）是人共同經驗的事實，但在它們的本質中並沒有什麼驅使人做任何回應。是我們對它們的審慎態度（作意行相）決定是否對喜愛之物起貪、對討厭之物生瞋，或是由正業所產生的正見與正念來主導作意。某些情況下，從某一所緣收回或轉移注意力是可能且明智的，這是佛陀開示去除不善念的方法之一（見以下標為 24 的經文和解說）。

我們的抉擇自由出現在對一個特定經驗的最初反應，也就是我們注意它的方式。但只有對覺知的所緣如理作意，才能將我們潛藏的抉擇自由真正用於利益自身。若訓練自己將如理作意提昇到正念的層次，自由的範疇就能更加寬廣。

#### 24. 五種去除不善念的方法

想要達到更高禪心的比丘，應當時時注意以下五則，何者為五？

由於比丘於某所緣不如理作意，便生起與貪<sup>(17)</sup>瞋癡有關的不善念，此時比丘應將注意力轉移到與善有關的所緣。如此，與貪瞋癡有關的不善念便會平息、捨斷。由於摒除不善念，內心將平靜而穩定，專注而統一……。

若作意於善的所緣，心中仍生起貪瞋癡的不善念，比丘應如此審查此等諸念的過患：「因種種的理由，這些念頭確實不善，應受譴責，並導致苦果！」如是思惟，則平息、捨斷貪瞋癡的不善念。由於摒除不善念，內心將平靜而穩定，專注而統一……。

若審察此等諸念的過患，仍生起貪瞋癡的不善念，應試著不去注意，不作意於其上。不作意於彼，便平息、捨斷貪瞋癡的不善念。由於摒除不善念，內心將平靜而穩定，專注而統一……。

若不作意於彼，貪瞋癡的不善念仍然生起，則應作意

去除此等諸念的根源<sup>(18)</sup>。如此，則平息、捨斷貪瞋癡的不善念。由於摒除不善念，內心將平靜而穩定，專注而統一……。

若作意去除此等諸念的根源，而貪瞋癡的不善念仍然生起，則應咬緊牙根，舌抵上顎，以「念」制「念」。<sup>(19)</sup>如此，則平息、捨斷貪瞋癡的不善念。由於摒除不善念，內心將平靜而穩定，專注而統一……。

當於某所緣不如理作意而生起貪瞋癡的不善念，比丘（由於應用了這五種方法）將之捨斷、平息，他的心變得平靜而穩定，專注而統一。這樣的比丘稱為「於心念過程得自在者」：他能想所要想的，不想所不要想的；他已斷除渴愛，切斷（存在的）束縛，由於洞悉我慢而止息苦。<sup>(MN</sup>

20,《中部》第9冊頁168) (20)

〈想念止息經〉是佛陀為致力於禪修的比丘所作的開示，尤其是對想獲得禪定（即經中所說「增上心」）的比丘。但這五個止息不善念的方法並不限於嚴謹的禪修，對於比丘或在家居士對治非密集禪修時所生起的貪、瞋、癡亦有所助。即使在日常生活中，當不善念如急流般湧現時，這些方法將有所助益於專注當下，並善措其心。

使用這些方法即是修習八正道的第六支正精進。因為企圖克服已生的不善念，就是正精進道支的四正勤（sammappadhāna）之一。

第一種方法，我們試圖以相反的善念來取代不善念，經文以木匠藉助細木釘取出粗木釘來作比喻。註釋書解釋：當對有情生起貪的不善念時，應當以觀想身體的不淨來對治；若是貪求無生命的東西，則思惟它的無常與無主性。若對有情生起嫌惡，應對他生起慈悲、友善的念頭；對無生命的物體或情境起瞋恨時，則應觀想它們的無常與無我的本質，以去除瞋恨。生起迷惑或愚癡的念頭時，應努力澄清這些念頭，並辨別事物的原貌。

經文敘述對治當下不善念生起的處理情況。為了實際持續減少並究竟消滅這些念頭，一有機會就應加強對抗不善念的善根。無貪可由無私、慷慨與捨離的行為而增長；無瞋可由慈心與耐心而增長；清晰的思考與透徹真實的見解則能增長無癡。

第二種方法，以喚起對不善念的嫌惡與危機感來去除不善念。經中比喻：當盛裝打扮的青年男女頸上圍著動物的死屍，他們會感到驚恐、羞愧與噁心。像這樣喚起心去感受惡念的低劣，將引發「慚」與厭惡；當覺察這些惡念是有害且危險的，將產生「愧」的制止作用。如果無法以第二種方法來對治擾人的念頭，這種喚醒厭惡的方法也有助於第一種「以善念取代」的方法。日常生活中需要快速約束心念時，這個方法極為有效。

第三種方法，試著將注意力轉到其他的念頭或活動，忽視不善念。經中比喻：對不悅的景象閉上眼睛或移開視線向他方。這方法若運用於禪修期，可能需要暫時中

斷禪修。為了轉移注意力，註釋書舉出吟誦、閱讀或找尋他人背袋中（或口袋）之物<sup>(5)</sup>。不禪修時，吟誦和閱讀也很有幫助；在降伏擾人的念頭之前，我們也可以做一些需要專注的工作。

第四種方法，一個跑得很快的人自問：「我為什麼要跑？」接著，他慢下腳步；而後，依序站定、坐下、躺下以繼續平息他的動作。這個譬喻顯示這個方法包含昇華與修正粗的不善念，但這種昇華是一個緩慢與漸進的過程，可能不適用於需要快速對治方法的禪修期。

因此，註釋書的解釋似乎比較合宜：追溯不善念生起的情境或想法，然後試著從內心去除這個根源，這通常比直接面對完全生起的最終結果來得容易。第四種方法也有助於轉移對這階段難以去除之不善念的注意（根據第三種方法），因而稱為「追溯念頭的根源」。從繼續努力去除不善念的長遠觀點來看，將這個方法解釋為昇華或逐步修正是可以的。這種方式能減低三不善根的強度與不善特質，甚至將其力量轉移到善的方向。

第五也是最後的方法，強力壓制。它被用在不善念已經變強，而且可能變得難以控制並導致修習與持戒上的危險時。經文以「孔武有力的人以完全的體力就摺倒了軟弱的人」來說明。

若將這五種方法確實運用在禪修與日常生活中毫不忘失，便可以預見三不善根會明顯有進展地減少，如經文最終所說達到完美掌握念頭的境界。

## 25. 為自身的利益

比丘們！為利益自身，應以不放逸的正念守護心，其原因有四：

「願我的心不貪於任何誘人的貪！」因此為自身的利益，應以不放逸的正念守護心。

「願我的心不瞋恨於任何誘人的瞋！」因此為自身的利益，應以不放逸的正念守護心。

「願我的心不愚癡於任何誘人的愚癡！」因此為自身的利益，應以不放逸的正念守護心。

「願我的心不迷惑於任何誘人的迷惑！」因此為自身的利益，應以不放逸的正念守護心。

比丘們！現今比丘的心不貪求引生貪之物，因為他解脫於貪。

他的心不瞋恨任何引起瞋之物，因為他解脫於瞋。

他的心沒有與引生癡有關的愚癡，因為他解脫於癡。

他的心不被引生迷惑之物所迷惑，因為他解脫於迷惑。

如是比丘不動搖、不害怕或顫抖，也不會屈服於恐懼，更不會聽信外道所說。(21) (AN 4: 117 (6), 《增支部》第4冊 頁204)

## 26. 神聖的力量

比丘們！若能時時如此，必有利於比丘：

在不厭惡處覺察厭惡；

在厭惡處覺察不厭惡；

在不厭惡與厭惡中覺察厭惡；

在厭惡與不厭惡中覺察不厭惡；

避免厭惡與不厭惡（的層面），而住於捨、念與正知。

但以何因由，比丘能於不厭惡處覺察厭惡？「願我對引生貪之物不生貪求。」以此意念而如是覺知。

以何因由，比丘能於厭惡處覺察不厭惡？「願我對令人瞋惱之物不生瞋恚。」以此意念而如是覺知。

以何因由，比丘能於不厭惡與厭惡處覺察厭惡？「願我對引生貪之物不生貪求，亦不對令人瞋惱者生瞋。」以此意念而如是覺知。

以何因由，比丘能於厭惡與不厭惡處覺察不厭惡？「願我不對令人瞋惱者生瞋，亦不對引生貪之物生貪求。」以此意念而如是覺知。

以何因由，比丘能迴避厭惡與不厭惡，而住於捨、念與正知？「無論如何，無論何處，願我不對引生貪之物生貪求，不對令人瞋惱者生瞋，不因惑人之物而愚癡。」以此意念而避免厭惡與不厭惡，住於捨、念與正知。（AN5: 144,《增支部》第21冊頁201）

巴利語稱這五種主宰覺知的方法為「聖神變」（ariya iddhi）<sup>(7)</sup>，此詞可解釋為神聖的力量（noble power）、神聖的成就（noble success）或神聖的神力（noble magic）；換句話說，即是聖者的力量、成就或神力。

如一些經典與註釋書所說，就其圓滿性而言，只有阿羅漢才如此勤奮不懈地修習。然而，如本經一開始所說，佛陀對一般比丘眾開示此種修法，包含那些三不善根仍然活躍者。據說提起這種修行的動力，也正是諸根的根本根除。

為了應用這五種力量，經典與註釋書提出了以下的說明：<sup>(22)</sup>

(1) 於喜愛中覺察厭惡，以身不淨觀遍滿可意的有情，對喜愛的無情物則運用無常觀。

(2) 於厭惡中覺察喜愛，以慈心遍滿厭惡的有情，視厭惡的無情物為四大種所成，但有情也應當以四大來隨觀。

(3) 同時於喜愛與厭惡中覺察厭惡，則同時運用不淨觀與無常觀。或者，若之前認為某個有情很可愛，之後厭惡，現在則深惡痛絕，也是以不淨與無常觀之。<sup>(23)</sup>

(4) 同時於厭惡與喜愛中覺察喜愛，則同時運用慈心遍滿與四界差別觀。或者，若先前討厭某個有情、之後喜愛，現在則深愛痛惜，也是要以慈心與四界差別觀之。

(5) 同時避免兩者，則運用六種捨，即所謂：「當覺知（任何六境之一，包括法塵）時，他既不喜亦不憂，只是保持捨、念與正知。」他不貪求可意的所緣，不瞋恨不可意者，也不容許愚癡於失念處生起。他對六境保持「捨」，以未捨棄心之真實狀態的六種捨而莊嚴自身。

五種聖神變方法有幾種應用。首先運用於禪修時，當好惡的有情、無情形象於心中顯現時，可藉由相反的念頭來降伏好惡的心，例如以慈心或界差別觀，直到驅散這些煩惱。

這些方法可應用於日常生活中必須快速轉念的突發情況，但這樣的功夫需要警覺的心與事前的熟練。當遇到討厭的人，可以思惟他的優點及與一般人的共通性——各自都有其缺點與苦。遇到外貌俊美的人時，可以在心中栩栩如生地想像其色身衰老的模樣。

阿羅漢所圓滿的這五種覺察模式，顯示了心能操控感受與情緒世界的最高點，也說明了平常如此習慣固定地回應煽動的所緣，如今能由意志來決定。此修法不同於受念處的運用（見以下標為 31 的經文）。後者是如實地接受所經驗到的感受，運用對感受的純然專注，於「受」本身作短暫的停留，不容許它們繼續增長成貪或瞋的強烈反應。然而，在聖神變的方法中，禪修者不將感受視為理所當然也不接受感受所呈現的情況，他的反應是扭轉感受（模式（1）（2）），平衡對於喜好或厭惡的反應（模式（3）（4）），而後以捨念超越兩者。（模式（5））

這五種模式因而組合成一種微妙的「轉化神力」。透過它們，能隨意轉變習慣性生起的苦樂感受，或以「捨」來取代。經歷這種訓練的心，事實上已通過了最嚴格的考驗。透過這樣的訓練，能增強對情緒反應的控制，內

在也不受習慣與煩惱的影響。

〈念處經 Satipaṭṭhāna Sutta〉說：「他無執無取而住。」在經文的每一種練習之後，重覆地出現這句話以作為結論。按照上述的觀察，在該經中有關受念處的段落後也出現這句話，這是十分有意義的。

根據經文，增長聖神變的目的在於根除貪、瞋、癡。經過徹底訓練後的心，根本煩惱便無法找到得以滋長的沃土。這種修習同時也為理解「受」相對且主觀的真實性提供了經驗的基礎。這聖神變的五種模式，以令人信服的方式作出證明。提婆（西元二世紀）曾簡潔地表達「受」及其所激起情緒的相對性：

同樣的事物激起一人的貪、另一人的瞋、又另一人的癡，如此可見感官所緣並無自性。（《四百論》8:177）

能圓滿運用此聖神變的只有真正的聖者阿羅漢，他們具有掌控心的能力與意志力，實踐起來毫不費力；但較低層次的行者，精進努力地修習這聖神變也有很大的益處。如本文在此所說明的，佛陀並沒有將修習聖神變侷限於阿羅漢，而以「這對比丘有益……」開場，或許我們可以加上「不僅對比丘有益」。然而，正念（四念處）的事先修習是不可或缺的，特別重要的是受念處。修習受念處可使人區別與「想」有關的「受」，以及「受」後所引起的情緒反應。

## 七、以念與觀斷除

### 27. 見斷

比丘們！什麼不能以身行、語言來斷除，卻能以智見來斷除？貪不能以身行、語言來斷除，卻能以智見來斷除。瞋不能以身行、語言來斷除，卻能以智見來斷除。癡不能以身行、語言來斷除，卻能以智見來斷除。（AN 10: 23,《增支部》

第 24 冊 頁 217）

根據註釋書，「智見」意指解脫道中使得「道」生起的觀慧。依這樣的解釋，「斷除」一詞在此必須以嚴格的意義——最終與完全的消除——來了解，是由體證解脫道（入流等）而產生的功效。

雖然如此，只要不斷地控制貪、瞋、癡所引發而外現的身行與語言，不斷削弱的不善也會受到身行、語行的影響。

「智見」一詞，或可用來強調「專注觀察心識流中不善根存在與否」的重要性，不斷地面對三不善根，是在為使人解脫的「觀」開拓一條道路。

### 28. 以心觀心

比丘們！比丘如何以心觀心而住？

比丘心有貪時，知心有貪；心無貪時，知心無貪；心有

瞋時，知心有瞋；心無瞋時，知心無瞋；心有癡時，知心有癡；心無癡時，知心無癡……。

如此，他以心觀心而住，或內，或外，或內外。他住於觀心的生法，住於觀心的滅法，或住於觀心的生滅法；或於自身專注意界直到足以增長智慧與覺知的程度；他住於捨離，不執取世間。（MN 10,《中部》第9冊頁73）

## 29. 超越「信」

「比丘們！是否有方法可使比丘不依信，不依所欣樂的觀點、不依傳統、不依似是而非的推論，或不依偏好自己先前存在的見解，而能如是宣稱（阿羅漢的）究竟智慧：

『我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有？』

「比丘們！是有這樣的方法，此法為何？」

「比丘們！比丘以眼見色，若生起貪、瞋、癡，他知道：『我有貪、瞋、癡。』若無貪、瞋、癡，他知道：『我沒有貪、瞋、癡。』

「再者，比丘們！比丘聞聲、嗅香、嚐味、覺觸或認知法塵，若生起貪、瞋、癡，他知道：『我有貪、瞋、癡。』若無貪、瞋、癡，他知道：『我沒有貪、瞋、癡。』

「比丘們！若他如此了知，這些想法是依信、依所欣樂的觀點、依傳統、依似是而非的推論，或依偏好自己先前存在的見解而得知的嗎？」

「世尊！當然不是。」

「這些難道不是以經驗而有智慧地體證到的嗎？」

「世尊！正是如此。」

「比丘們！這即是比丘不依信、不依所欣樂的觀點、不依傳統、不依似是而非的推論，或不依偏好自己先前存在的見解，而能如是宣稱（阿羅漢的）究竟智慧：『我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。』」（SN 35: 152〔8〕，《相應部》第

16冊頁184）

### 30. 可見的教法

尊者優婆摩那（Upavana）曾去拜訪世尊，恭敬問訊之後，坐於一旁。他向世尊問道：

「人們說到『可見的教法』（<sup>24</sup>），世尊！教法如何現見於此時此刻，有即時的果報、可請人察看、導人向上、為智者親自體驗的嗎？」

「優婆摩那，比丘以眼見色，體驗該色與對色的貪求（<sup>25</sup>），對色的貪求現於身，他知道：『我於此色生貪。』若有以眼見色、體驗該色與貪求該色的比丘知道對色的貪現於身，如此，優婆摩那！此即此時此刻現見的教法，有即時的果報、可請人察看、導人向上、為智者親自體驗。」

「同樣地，若比丘耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身觸法或以心認知到想法時體驗到貪，若他在每一種情況都知曉「貪」現於身，如此，優婆摩那！此即此時此刻現見的教法，有即時的果報、可請人察看、導人向上、為智者親自

體驗。」

「再者，優婆摩那！比丘以眼見色、體驗色而對色沒有貪求，對色沒有貪求的他知道：『我對此色無貪求。』若有以眼見色、體驗色而對色沒有貪求，知道對色的貪不現於身的比丘——如此，優婆摩那！亦是此時此刻現見的教法，有即時的果報、可請人察看、導人向上、為智者親自體驗。」

「同樣地，若有比丘耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身觸法或以心認知到想法時沒有體驗到貪，若他在每一種情況都知曉貪不現於身，如此，優婆摩那！此即此時此刻現見的教法，有即時的果報、可請人察看、導人向上、智者親自體驗。」（SN 35: 70,《相應部》第 16 冊 頁 54）

以下是針對 28-30 經文的解說：

當未受訓練的心生起貪（欲求、吸引）、瞋（生氣、厭惡）或癡（偏見、妄見）的念頭時，一般會以兩種方式來回應：不是讓自己受其主宰，便是試圖壓抑它們。第一類回應是完全認同諸不善根，第二種極端則是企圖忽視它們的存在，逃避面對它們。就後者而言，人們認為這種有染污的念頭是屬於人心不名譽的一部分，有損個人的自尊，因而將之隱藏，不讓覺知發現。

如前文所述，透過「純然專注」的方法，是避免落入此兩種極端的中道；這既非消極地臣服，也非焦慮地退縮，而是在心中保持捨離的觀察時，完全覺知諸不善

念。那麼，這些念頭只被視為心理事件，非個人與緣生的心理過程，是「純現象的轉起」（suddhadhammā pavattanti）。如此客觀化後，這些念頭將不再因迷戀、憎恨或恐懼而挑起情緒反應，單純地得以清除涉及自我的念頭，避免因認同它們而虛構出自我。因此，即使面對自己的不完美，也能清楚地體認無我。

之後，就可能會出現〈念處經〉中所描述心的狀態：「住於捨離、不執取。」如此便可了解經文 18/30 為何說即使只覺知自身的不善，便能使得教法「現見於此時此刻」。

運用捨離的覺知，可說是經文 24 的第一種方法，以正念的善念取代已生的不善念。縱使第一種方法並未完全成功，根據第二種方法（清醒而實在地覺知內在的過患）也證實有效。若無效，或許就不得不使用更強烈的厭惡情緒來徹底消除不善念。

### 31. 以受念處除滅

比丘們！有樂受時，應捨棄貪隨眠；苦受時，應捨棄瞋隨眠；捨受時，應捨棄無明隨眠。

若比丘於樂受捨棄貪隨眠、於苦受捨棄瞋隨眠、於捨受捨棄無明隨眠，如是比丘於不善隨眠解脫，可稱之為有正見之人。他已斷除渴愛，切斷有結，由於徹底洞悉我慢，而止息苦。<sup>(26)</sup>

若人有樂受，不知受本質，而傾向於貪，則不得解脫。  
若人有苦受，不知受本質，而傾向於瞋，則不得解脫。  
智慧之佛說，平靜之捨受，若執取於彼，不得出苦輪。  
但有比丘僧，精勤不忘失，修念與正知，通達一切受。  
如是勤修習，於此最後生，解脫諸漏染，圓熟於智慧。  
堅固佛法門，身壞命終時，超彼等一切，計度與概念。

(SN 36: 3, 《相應部》第 16 冊 頁 263)

在三「隨眠」(anusaya)中，出現不同名目的三不善根。這些隨眠是煩惱，也可稱之為心的內在習性。它們不斷出現，已成為激起貪、瞋、癡等境界的習慣反應。它們潛伏於意識流中，一旦有外在的刺激，隨時準備生起，顯現為不善的身、語、意。

已成為隨眠的三不善根具備繫縛心的強大能力，甚至戒與定也不能戰勝它，充其量只能檢視隨眠外顯的形式；要根除深層的隨眠，需要得到以戒和定為助力的「觀慧」(vipassanā-paññā)。能完全根除此三者的觀慧，必須達到解脫道的最後兩階段（不還與阿羅漢）才行。

(27)

不還者完全滅除瞋隨眠（瞋根），而貪隨眠（貪根）則是滅除了對五欲樂的貪求。

阿羅漢則根除剩餘的貪隨眠，色與無色有的貪及一切無明隨眠（癡根）。

身、語的戒行雖不能究竟滅除隨眠，但有助於減少新

的不善隨眠產生。禪定則有助於控制這些隨眠的心理根源，至少有暫時的效果。低於聖道與聖果層次的觀慧，則是邁向解脫的智慧逐漸成熟的基礎。

特別有效削弱和去除隨眠的內觀修習種類是念處法的受念處（vedanānupassanā）。對「受」不自主的回應使隨眠產生並增長。

根據佛教的心理學，人因被動所經歷的感官體驗，在道德上是「無記」的，它們是業的果，非業的創造者。被動的感官接觸後所產生的感受回應，決定了主動回應的意識狀態是善或不善。觀受念處時，我們清楚地了解到樂受並不同於貪，無須被貪所跟隨；苦受也不等同於瞋，無須被瞋所跟隨；捨受不同於無明、愚癡的念頭，無須被它們跟隨。

在這樣的練習中，禪修者學習停留在純粹體驗樂受、苦受和不苦不樂受上；如此做時，他在受緣愛（vedanāpaccayā taṇhā）上，開啟切斷緣起鍊的關鍵點。修行者將明白地體驗到受與愛的因果順序不再是必然的，也能體會佛陀鼓勵的話語是真實不虛的：「人可以斷除不善！若不可能做到，我不會要求你們去做。」（見以上標為 22 的經文）

## 八、通達涅槃的目標

### 32. 現法涅槃

一旦捨棄貪、瞋、癡，人將不再傷害自己、傷害他人、也不傷害自他，心不再憂傷苦惱。依此義為現法涅槃。

若人體驗貪的滅盡、瞋的滅盡、癡的滅盡，依此義為現法涅槃，有立即的果報、可請人來察看、導人向上，由智者親自體證。（AN 3: 56 (9)，《增支部》第 19 冊 頁 231）

### 33. 什麼是涅槃

一位名為閻浮車（Jambukhādaka）的雲遊行者拜訪舍利弗尊者，並問他以下的問題：

「人們說『涅槃』，朋友！什麼是涅槃？」

「貪的滅盡，瞋的滅盡，癡的滅盡。朋友！這就是涅槃。」

「但是，朋友！是否有一條通達涅槃的道路嗎？」

「是的，朋友！是有這樣的途徑，有一條通達涅槃的道路，即八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」（SN38: 1,《相應部》第 16 冊 頁 322）

### 34. 二種涅槃

我聞世尊如是說：

「諸比丘！有二種涅槃，有餘依涅槃界（sa-upādisesa-nibbānadhātu）與無餘依涅槃界（anupādisesa-nibbānadhātu）。

「何為有餘依涅槃界？諸比丘！證阿羅漢之漏盡比丘，梵行圓滿，所作已辦，捨於重擔，目標達成，盡諸有結，

正智解脫。但其身（未死）仍有五根，以其五根而有苦、樂、喜、憂，其貪、瞋、癡減盡，故稱有餘依涅槃界。

「何為無餘依涅槃界？諸比丘！證阿羅漢之比丘……正智解脫，一切諸受不再享有，乃至於此（於死時）減盡，此之謂無餘依涅槃界。」（Itiv. 44,《如是語經》第26冊 頁214，節錄自三界智摩

訶長老의翻譯）

### 35. 解脫樂

阿羅漢知道：

「過去有貪，貪即不善；今不再有，即是善。過去有瞋，瞋即不善；今不再有，即是善。過去有癡，癡即不善；今不再有，即是善。

「如此，心崇高之阿羅漢，於現生住於解脫渴愛，（熱惱）平靜、清涼、愉悅。」（AN 3: 66,《增支部》第19冊 頁275）

#### 【註釋】

- (1) 見《生死之輪 The Wheel of Birth and Death》Khanṭipalo 比丘著（《法輪》No. 147/149, p. 16）。
- (2) 世間即是凡聖皆會生起的一切心法，與入流等出世間道果無關。出世間善心指的是入流、一來、不還與阿羅漢的四道與四果。
- (3) 註釋說是缺少關於苦（諦）等知識。
- (4) 佛教經典所提到的「五無間罪」是殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血與破和合僧。
- (5) 關於「定邪見」（niyata-micchā-ditṭhi）見〈無戲論經 Apanṇaka Sutta〉，《法輪》，No. 98/99, p. 23）。
- (6) 魔羅（Māra）是指對抗覺悟力量的擬人化形象。

- (7) 「有身」(sakkāya)一詞指：色、受、想、行、識五蘊所組成的無常個體。
- (8) 字面上的意思是「導入洞察」(nibbedha-gāminī)，指的是洞察或破壞煩惱蘊。
- (9) 「聖界」是涅槃。
- (10) 「以正智」(sammad-aññāya)，「智」(aññā)是阿羅漢所證得的最高智慧或知識。
- (11) 前者因為瞋而從天界死亡、墜落，後者則因為癡。見《長部》〈梵網經〉。
- (12) 藉由輪迴。
- (13) 佛陀時代對此論題更直接的駁斥，參見《中部》〈蛇喻經〉，向智尊者譯（《法輪》No. 48/49, pp13, 16, 39）。
- (14) 動詞 abhisankharoti（現行、為作、作），指的是由業行所累積的業，在此具有不善的特質。註釋書強調，貪、瞋、癡不僅本身不善，也是未來不善緣的根源。
- (15) Asatā 字面上的意思是「不實地」、「不真確地」。
- (16) 此中所使用的「善說」(svākkhāta)、「善行」(supaṭipanna)與「善逝」(sugata)，為禮敬法、僧、佛敬詞中眾所周知的關鍵字。在佛教產生之前，「善逝」一詞或許用來指稱聖人，之後則常用於佛陀的德號之一。在中世紀的印度，佛教徒被稱為 Saugata，即善逝的追隨者。
- (17) 此處用的巴利詞為 chanda（欲），而非欲愛 (rāga) 或貪 (lobha)。
- (18) 此處的翻譯依循經文之註釋，以因緣、因或根來解釋 (vitakka-saṅkhāra-saṅthāna) 的「行」(saṅkhāra) 一字。另外，可以將這詞解釋為「平息思想的形成」。
- (19) 他必須以善念來限制不善念，也就是以他的努力來去除不善的念頭。
- (20) 完整的翻譯與註釋，參見蘇摩長老 (Soma Thera) 所譯《惡念的移除 The Removal of Distracting Thoughts》《法輪》No. 21)。
- (21) 即其他的宗教或哲學思想。
- (22) 由《無礙解道 Paṭisambhidā Magga》與《長部》、《增支部》的註釋編輯而成。
- (23) 《中部》的註疏指出：「因為對某人態度上的改變，或因為該人性格（或行為）的改變。」

- (24) 參見標為 18 的經文。
- (25) 雖然本文只提到「貪欲」(rāga)，其中的論述也適用於瞋、癡所激發對六根覺知的反應。
- (26) 「慢」特別是指理智與情緒上的「我慢」(asmi-māna)。
- (27) 見雷地尊者(Ledi Sayadaw)所著之《內觀手冊 Manual of Insight》《法輪》No. 31/32, pp. 81ff)。

**【譯註】**

- [1] 身繫(kāyagantha)，因其繫心於身，或繫此世身於來世身而得名。此處的「身」，適用於「蘊」意義下的名身與色身。見菩提比丘之 A Comprehensive Manual of Abhidhamma 第七品第六節(BPS, 1993)。
- [2] 修正：巴利經文出處應為 AN 4: 96。
- [3] 修正：巴利經文出處應為 AN 3: 72。
- [4] 修正：巴利經文出處應為 AN 2: 9。
- [5] 指比丘此時若袋中有記錄佛德與佛法的手冊，應將之取出閱讀。見《法輪》No. 21, p. 19。
- [6] 修正：巴利經文出處應為 AN 4: 117。
- [7] 「聖神變」別譯為「賢聖神足」、「聖之神聖」，請見《大正藏》卷一，頁 78 下；《長部》第 8 冊，頁 104。
- [8] 修正：巴利經文出處應為 SN 35: 152。
- [9] 修正：巴利經文出處應為 AN 3: 55。

