



善戒法师

佛陀说：“摒弃不善的。任何人皆可以摒弃不善的。如果不可能，我将不会如此说。”

烦恼（Kilesas）的三个阶段：

- 随眠（*Anusaya*）或是潜伏的阶段，随眠的烦恼一旦遇上了相应的因缘就会起作用。
例如：见到敌人，嗔恨随眠烦恼会上升。
- 缠缚（*Pariyutthana*）或是上升的阶段，它们是已上升的烦恼，缠缚着心。
例如：欲求、妒忌。见到情敌，妒忌燃烧着心。
- 违犯（*Vitikkhama*）或是行动的阶段，有身语的行为。
例如：杀害、偷盗、说谎。

对治三种烦恼的不同方法：

1. 违犯的烦恼要以道德（戒律）来约束。每种行为蕴藏着业的痕迹。假如我们畏惧恶业所带来的苦报及对众生有慈悲心，就会真诚地受持戒律。
2. 缠缚的烦恼要以定来压制，或如理思维因缘果报。当明了业是我们的主人，许多这些上升的烦恼就不能延伸至身语的行为了。
3. 随眠的烦恼只能以内观来根除。唯有以智慧如实知见所有因缘法的无常（*Anicca*）、苦（*Dukkha*）和无我（*Anatta*），我们才会放下渴爱——痛苦的来源。智慧一旦成熟，我们就会依次成就须陀洹、斯陀含和阿那含道果，最后证得阿罗汉道智，终究彻底地根除微细的随眠的烦恼。

其他对治烦恼的善巧方法：

- 对治异性的情欲：我们可以思维身体的三十二个不净的部份，如：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等；或者把异性想像为令人厌恶的白骨。如此修习，美丽的身体的想法就会消失，因而克服了对自己和他人的身体的贪欲。
- 对治嗔恨：以慈心、宽恕、感恩和平等来对治。我们不应以嗔恨来对治嗔恨，因为佛陀说：嗔恨不能克制嗔恨，唯有慈爱方能克制嗔恨。
- 对治妒忌：对他人的成就赞言善哉（*Sādhu*），是转化嫉妒为随喜的奇妙的咒语。
- 对治五蕴的执取：面对爱取，我们可以观无常。每天，我们都见证色、受、想、行、识的变化，然而我们没有运用智慧观照其无常的本质。由于无明，我们视无常为常，视苦为快乐，视无我为我。观照无常会令我们见到诸法的实相——无常、苦、无我。

不能认知无常变化的真谛是我们痛苦的最大源头，因为欲望是基于我们以为事物是不会变化的。

——善戒法师