

### 第一果为须陀洹

意为入流，意思是凡夫通过修行开始进入圣道之法流。证得须陀洹果以后，永远不会堕入四恶道并且断尽三结，即身见、疑与戒禁取。

1. 断疑：即断除了对佛、法、僧三宝的一切疑虑，对三宝有了坚固不变的信心。
2. 断戒禁取：入流圣者见证了苦集灭道与涅槃的过程，能分辨有益与无益的行为，不再迷信于无益的宗教仪式、禁忌、戒条等。
3. 断身见：在见解上，不再认为五蕴为永恒不变的“实我”。

### 四种可导向须陀洹之道的因素：

#### 1. 亲近善知识

我们先观察善知识的身语意是否有贪嗔痴。一个有智慧的善知识教导甚深，难了、难知、难行、宁静，且精微的佛法；而一个贪婪，愤怒与愚痴的人是不能教导甚深的佛法。一个善知识是赋有经律论的学识，他重视禅修，而且少语。他教导佛陀的法而不是宣扬他自己的法。去辨别一个有智慧的善知识，我们需要有敏锐的观察力，并且跟随他一段时间。亲近善知识，我们的善法肯定增长，恶法减损。

#### 2. 听闻正法

正法导向理性，而不是激情；解放，而不是束缚；放下执着，而不是聚集；满足，而非多欲；能独处，而不是纠缠；精进不懈，而不是懈怠；能堪负重，而不是累赘。我们须要审查听闻的佛法是否朝向此目标。

#### 3. 如理作意

如理作意是指遵循真理作意以便善法增长恶法减损。如理作意：此是苦；此是苦的来源；此是苦的熄灭；此是解脱的道路。如此作意，身见，疑及戒禁取三结将逐渐被断除。

#### 4. 法随法行

法随法行意指行者不间断的观照色、受、想、行与识（五蕴）为无常、苦、无我；从体验五蕴的无常、苦与无我之实相，进而培育对五蕴的厌离，以解脱对五蕴的贪爱执着，最后解脱一切苦。



## 唯有道之流，不见入流者。