

如何斷三縛結

如何斷三縛結並取証初果呢？首先我們要了解，聲聞菩提的實證，可分為初果到四果。初果就是須陀洹果，斷除三縛結，永不入三惡道。二果是斯陀含果，亦謂一來果，也就是修行者證得二果往生天界以後，只需回到人間再受生一次；也就是在出離三界生死之前，只需要人天往來一次，所以就叫作一來果。三果叫作阿那含果，又叫做不還果，意思是證得三果以後可以在中陰階段般涅槃，也可以在色界天以上般涅槃，在出離三界生死之前，都不會再回到人間受生。四果則是阿羅漢，在死後入無餘涅槃，永遠出離三界生死。

佛說斷三縛結者得須陀洹果，須陀洹果就是初果，又叫作見道。見道是什麼意思呢？譬如說，去登山最重要的就是找到登山的入口處，否則就永遠在山外面繞。解脫道也是如此，證得初果就是找到聲聞解脫道的入門。登山可能有好幾條路到達山頂，但是在聲聞解脫道中，只有一條路可以究竟解脫。斷三縛結就是意謂著找到了通向解脫大道的入口。

修學聲聞解脫道的人必須建立信心才能走到入口，在走到入口前，必須先確認聲聞菩提道就是自己要走的路，然後了解阿羅漢果就是解脫道的究竟果，只要證得阿羅漢果，死後就可以入無餘涅槃，永不再受生於三界。然而從初果到阿羅漢果之間，還有二果跟三果兩個關卡需要克服。瞭解以上所說道裡以後，依照這樣的路走完全程，就可以出離三界生死。同時必須建立信心後，才會動身走到入口處。一個斷了三縛結的人，對於聲聞解脫道的內涵已經能夠完全了知，對解脫道的真實理不會再有任何的懷疑。

佛說斷三縛結者永不墮三惡道；最遲鈍的人經過七次人天往返以後，就能永遠出離三界生死。七次人天往返需要多少時間呢？在天界裏，壽命最短

的是四天王天；四天王天天人一天的壽命是人間五十年；一百歲的人瑞在四天王天的天人眼中，只活了兩天。最鈍根的斷三縛結的初果人，生天七次、返回人間七次，就算在人間的每次受生都很長壽活了一百歲，總共也就是四天王天的十四天，七次受生在人間的壽命只等於四天王天中的十四天。

四天王天的壽命有多長？他的天壽是五百歲，四天王天的一天是人間的五十年，換算人間的時間是九百萬歲。也就是說，如果你每次來人間都活一百歲，那麼你人天往返一次，你在人間的時間，只有四天王天一生壽命的九萬分之一。在你出離三界生死之前，你在人間的時間是很短暫的，其他時間都在天界享樂。在天界享樂完畢以後就出離三界生死了，這樣的好處為什麼不要呢？所以當然要斷三縛結啊！

墮入惡道有什麼壞處呢？惡道就是苦啊！畜生吃完這一餐，不知道下一餐或明天的食物在哪兒？這當然很苦！鬼道眾生永遠吃不飽，比畜生還差；因為吃不飽，所以又叫餓鬼道，這就是鬼道的苦。最苦的當然是無間地獄，無間地獄的眾生，全身能受苦的地方都在受苦。想自殺都沒辦法，也沒辦法在業報受盡之前離開無間地獄；如果不想墮入三惡道受苦，當然要斷三縛結。

三縛結就是我見、戒禁取見、和疑見，然而應該如何斷三縛結呢？第一，一定要信受三寶。要信“佛”，信佛有三身，也就是相信佛有法身常住，佛有報身在色究竟天說法，佛還有千百億化身在娑婆和他方世界度眾生；所以佛在人間示現入滅時，並不是斷滅空。行者要相信佛有十力、四無所畏、十八不共法，還有十種名號的功德。

其次要相信“法”，相信只要如實依據佛法的教導去做就可以證果。很多人都說自己在學佛，但是他不相信佛法可以實證；不相信佛法實證的人可

分兩種：第一種人把學佛當成行善——行善就是學佛。這種人不看經典；不去探討經典內容，也不探討佛來人間的目的，如果學佛就是行善，那麼行善的基督教就是佛教，行善的人也不必去信宗教，因為造做善事就是學佛；如果這種人沒有被教導佛法是可以實證的，那他就無法扭轉這種錯誤的見解。

不相信佛法可以實證的第二種人，就是自稱在學佛，卻把佛法當成一種思想來研究，這種人不會証果。佛、法、僧三寶，在他的心中都不是寶，他認為佛只是寫了一套佛法的思想而已，認為佛跟孔子、孟子，基本上沒什麼差別，所以佛不是寶。他認為法不能實證，只是一種思想，所以不是寶。至於僧，他認為沒有人能證果，所以僧也不是寶。在他心裏沒有三寶可以皈依與崇敬。當一個人皈依三寶但不相信佛法可以實證，那這樣的人不能算是三寶弟子。最後說“僧”，要相信僧，相信只要依照僧寶轉述佛所說的佛法來修行，一定可以證果，可以成就僧寶的功德。如果一個人信受三寶，就具備了斷三縛結的條件。

要斷三縛結首先要斷我見，一旦確定五陰是虛妄的，心得決定不疑，那麼我見就斷了。

在確定五陰的虛妄之前，要先了解四聖諦中的苦諦；苦諦是指，因為有五陰所以有苦。在聲聞解脫道中，離苦就是滅掉五陰，滅掉五陰就是苦滅的境界。如果五陰是虛妄的，那把自己滅了以後，不就是斷滅了嗎？這時候要相信有一法是常住不滅的；這一法就是第八識！如果尚未證得第八識，只要相信這一法常住，那麼就可以依照自己的觀行而相信五陰是虛妄的。一旦確定五陰是虛妄的，那麼我見就斷了。

再來檢查戒禁取見，戒禁取見是指，藉由施設不如理的戒禁來修行而得到解脫。當一個人知道真正解脫的境界時，就不會再信受與解脫無關的戒禁，那就斷了戒禁取見。

最後檢查疑見，一個人斷了我見以後，對於諸方大師所說的法，不論是一句話或一段文字，可以毫不猶豫地判斷對方有沒有斷我見。疑見斷了，三縛結就全斷了，這時候你就成為證得初果的聖人。

以上為大家說明的是斷三縛結的方法，祝願您能早日取證聲聞初果，獲得斷三縛結的解脫功德受用。

