

專輯

清淨 解脫
沙門果

專輯 【清淨 解脫 沙門果】

業報因果 說什麼？

《沙門果經》業的六問
釋見晉

什麼是業？人死後去哪裡？自殺可得解脫嗎？
從《沙門果經》中六師外道與佛法的業報討論中，
探尋建立生命價值的正確業力觀。



什麼是業、果？造業是否真有果報呢？《沙門果經》怎麼說？

業

「業」是佛法的重要論題，十二因緣及業果輪迴，都建立在業說上。什麼行為會構成「業」呢？佛教認為「業」的核心是「思」（即思心所）——內心的動機、意願、意念、意志。「思」會驅使心造作，促使心採取行動。論典中形容「思」猶如磁石，以磁力推動著心，引發身、口、意的行為，於是造作了「身業」、「口業」或「意業」。

有人以為表現於外的身、口業比較重，心裡使壞胡思亂想沒有關係。其實意念很重要。如姊妹倆帶了鮮花素果到寺院禮佛，妹妹祈求家人升官發財中樂透，心裡卻是早上和先生吵架的怒氣未平；姊姊見佛相好心生歡喜，以慈心祝福自己、親友及一切眾生，雖然兩人外表的行為一致，但果報哪會相同。又如雖布施同樣的物品行善助人，然而隨著每個人動機、想法、態度、作法的不同，果報就有差異。

《沙門果經》中六師外道之一的尼乾子誤認為：身、口造作何種行為，就必須受何種報，與動機善惡無關。而苦樂、罪福等皆由前世所造，業是令自我

不能解脫的原因，所以必須以極端的苦行來折磨自己，才能消滅往業，並防止新業。這一類修行人相信業報，但卻誤認外在的行為是「業」的核心，於是從事苦行，錯以為愈是嚴格地控制自己的行為，就愈能解除業的束縛。

佛教以動機來決定業力的構成，不拘泥於外表的行為，這對當時印度的業力觀是個嶄新的革命。然而，重視動機並非指身語的實際行為無足輕重。如阿闍世王在聆聽佛陀開示《沙門果經》時，已具備了證得須陀洹果的一切因緣，但他曾因篡奪王位而弑父，即使親在佛前懺悔並歸依，仍因此未能當生得法眼淨（證初果）。相對的，殺人魔鴛崛利摩羅出家前信奉殺人可得涅槃的邪見，以砍人手指作指鬘的邪法修行，在他正要殺害親生母親時，幸蒙佛陀趕往度化，才沒有犯下重業，在懺悔改過後，出家精進修行，證得阿羅漢果。同樣是動念蓄意殺害父或母，採取了行動以及被害者命斷與否，深深影響了當事人。只要在今世造下五種無間業的任何一種，這項惡行就會障礙修證的成果。

所以，「業」特別指「有意念」的行為，並可概分為思業：內心的意志活



動；思已業：思業中已付諸外在行動者。如「身」是實現內心意願的工具，「語」是內心意願的表達，業的核心是心中的「思」。

「業」又可分為不善業、善業及無記。當內心與貪、瞋、癡等煩惱相應，發動有損於自他的行為，就形成不善業，具有感得惡趣苦報的潛力（令生業），或有支持其他惡業（支助業）、阻礙善業的效力（阻礙業）。反之，若與無貪、無瞋、無癡等善念相應，發動有益於自他的行為，就形成善業，具有感得人、天等善趣樂報的潛力，或有支持其他善業、阻礙惡業的效力；還有，修持色界定或無色界定的「不動業」，雖只有禪定中心念的活動，當然也是善業。

若動機無法判定為善或不善，則稱為「無記」。一般人無記的行為只會加深習性反應，但不招感苦樂果報，只在心中存有善惡的動機時才構成善惡業。佛陀及阿羅漢等聖人，他們清淨的身口意都來自無貪、無瞋、無癡的無漏之善，已超越世間有漏的善惡，所以並不會有任何導致未來果報的業，他們的行為也是無記的（即「唯作」）。

「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」業在未受報前，如不是修證解脫，是絕不會失壞。

然而，並非一造業就會立刻感果。從造業到感果，或長或短需要一段時間。善惡業中，決定會受異熟果，及受果的時間已決定的，稱為「定業」。

果之定與不定：造業的動機強烈，或行為持續而鄭重，或對象為有恩有德之人，為重業，屬定業，必受異熟果。受果與否尚未決定的為不定業。

隨受報時間的遲速：（一）定業：又分為這一生造業，當生感果——「順現業」（又名「現生受業」）；下一生感果——「順生業」（次生受業）；次次生或多生後才受報——「順後業」（無盡業）。

（二）不定業：不確定何時才受報者。其中有些會因為緣的不具足，而成為「無效業」。如阿羅漢，因當生一定入涅槃，所以任何只能在來世及其後才成熟的業就成了「無效業」。

果

「果」（梵、巴phala）本義為草木的果實，佛法中用來指稱由因所產生的結果。就相應之報而言，善因可以產生樂的果報，惡因則會產生苦的果報；就現在、未來的相對關係而言，「識、名色、六入、觸、受」為現在五果，「生、老死」為未來二果；佛之果名為

佛果。《沙門果經》的「果」、因果的「果」，原文都是 phala。

「果」之中包含一類「異熟果」。「異熟」（梵語 vipaka），是果、結果、果報、異熟、異熟果、成熟之意。原指食物的煮熟、消化，或果實生長成熟。以之譬喻善惡行為的果報成熟，特別指由業因所招感一期生命的果報，例如善業會感得人、天等善趣的樂報。

經典中，「沙門果」（梵 wramanaphala，巴 samabbaphala）一詞通常表示證悟四種聖果位。而《沙門果經》裡，「沙門果」代表出家修行者由淺至深所能獲得的各種具體利益及修行的成果，包括世俗的尊敬供養、持戒清淨、四種禪定殊勝的喜樂、八種屬於「明」的更高層次的智慧——神變等智以及超越世間一切煩惱束縛的最高智證，以之勸導我們相信業與果，勸勉修行上進。

原始佛教時期，許多人不相信婆羅門教所宣揚的祭祀觀念，亦不相信業報。認為現世於人間的努力跟將來的幸福或解脫並沒有必然的關聯，於是產生了許多俗世享樂主義的思想。（參見：霍韜晦《佛學》上冊〈沙門果經解題〉（香港中文大學，1982）像六師外道中的布蘭迦葉是「無作用論」者，他否定業，認為善惡行為不具有相應的果報，不但殺人無罪，布

施也沒有功德，因而排除道德的功效，所以被稱為「道德否定論者」。

本經的背景正是起於對因果、道德、修行法、解脫境界的懷疑。對於善惡的行為——業是否帶來果報這一問題，六師外道有些懷疑善惡，有些懷疑果報，而主張常見、斷見、道德否定論、道德虛無論、無因論、宿命論、詭辯論等等。就好似現代的基督宗教、伊斯蘭教，也與佛教的業果思想有所不同。藉由對照六師的教說，更可以呈顯出佛教教義的不共之處。佛陀在經中沒有反駁六師的觀點，而是正面提出佛教對「修道與果報」的主張。

佛教主張有業有報，因果報應絲毫不爽。雖然現在難免會受以前身口意行為的影響，但現在的業更是深切地影響未來。因此人應該透過努力，運用自由意志積極地從現在的自己開始改善，而不是消極地接受宿命。修學佛法重視的不在追憶或追悔過去，而要把握當下；不只重外在的行為，更要注意內心的意業；不是一味苦行，而講求中道行；不承認有常一主宰的靈魂——「我」，而認為雖有今世後世，然而「雖有作業，而無作者」；而且認為修行的確有涅槃解脫的果報，所以有凡有聖，修行生活確能帶來當下可見的沙門果。📖



人死後，業可消嗎？生命會永遠消失嗎？死後又去哪？

業會隨死亡消失嗎？

業，並不會因我們死亡而消失，因為我們還有來生。佛陀說，一切還沒有解脫生死輪迴的有情眾生，即使一期生命結束，仍會墮於六道中的某一類再生。死後肉體腐敗，化為塵土，雖然人死不能復生，但生命並非永遠的消失，而有來生的「結生相續」。（有情眾生依據自己所作的善惡行為的牽引力（業力），前往六道之一，開始下一期新生命。死亡至受生的過程，前一生命與後一生命連接，在佛教中稱為「結生」或「結生相續」。請參見《瑜伽師地論》（《大正藏》卷30，頁283）生命在死後絕非完全斷滅無存，所以佛陀破除了斷見（又作「斷滅論」）。

佛世有異教思想家認為人死後完全滅盡，沒有心念之流。所以人的業報死後就沒了，根本沒有來世、沒有業的果報。如阿耨多翅舍欽婆羅就否定善惡業力及輪迴的存在，認為只有地水火風等物質元素是實在的，而主張不論智愚，命終後皆悉壞敗的「斷滅論」。佛教完全不贊同這種說法。

人死為鬼， 還是永處於天堂或地獄？

有情眾生是生而又死，死而又生，生生不已的。一旦生命結束，很快的又轉為另一新的生命。然而，並非人恆為人、犬者恆為犬，也不會永遠處於天堂或永久墮在地獄，更不必然成為陰魂不散的鬼，而是在六道裡起起落落，不斷的輪迴。甚至並非「死後肉體趨於毀滅，但靈魂不滅，輪迴轉生」，亦無「梵我合一、天人合一的無限永恆的自我」。

世間並沒有一個恆常不變、獨立實存的「我」（靈魂）常住不滅。（「無我」是佛教的核心教理，也是區別佛教與印度其他解脫思想的準繩。生命並非恆常不變，不能自己獨存，無法完全自主，而只是眾多因緣聚合的存在。輪迴中的「識」，並非靈魂，也不是一個不變的實體，而在不斷地變化與生滅。所以雖然有業有果，有前生後世，但其中並沒有常一主宰的「我」。人是由五蘊和合而成，離開五蘊，就沒有精神和肉體的存在，也就談不上人的生命了。佛教否定靈魂的存在，「這一世的我」與「上一世的我」間只是由業力聯結，不斷生滅變化的五蘊生命之流。）

所以，佛陀破除了「常見」。佛陀基於緣起的真理而否定生命具有永遠存續（常）、自主獨立存在（一），或支配一切（主宰）等性質，但肯定我們可以藉由自身的努力，轉化自己的命運。☸



什麼是六道輪迴？真有六道輪迴嗎？

六道，又名「六趣」，是眾生因造作善惡業而趣往的六種生存狀態，並於其處所間生死流轉，受苦受樂，有如車輪上下輾轉一般，稱為「六道輪迴」。

◎**天道**：（一）欲界天：如四大天王、帝釋天乃至他化自在天等六欲天，即一般所謂的神祇。多在嬉戲享受歡樂，只在戰爭或臨死時才有痛苦。（二）色界天：禪定很深的天人，有清淨色身，處於初禪、二禪、三禪或四禪的定境中，暫時遠離欲界的煩惱及淫欲、食欲等欲求，享受禪悅之樂。（三）無色界天的天人沒有色身形相，唯有處於更高禪定狀態的心識。

◎**人間道**：即人類，苦樂參半，善於分辨事物的前因後果，因而易於知「苦」斷「集」。有人以為六道中天上最好，但太樂太苦均不易受持佛法，所以「佛世尊皆出人間，非由天而得也。」修行成佛，轉凡成聖，多在人道中！

◎**阿修羅道**：是介於天、人之間、具神通和威力、喜好諍鬥的眾生。也名「非天」，因他們雖有生天的善業力，但缺少天人的道德品格，慢心及妒忌心特別深重，好勇鬥狠常起瞋恨，於是不能生於天界。阿修羅並不感到幸福快樂，

而常在作戰中面對傷殘及戰敗的恐懼。

◎**地獄道**：如生前殺人放火、傷生無數的萬惡之徒，死後感召相應的果報。因而在地獄中遭受極寒或灼熱，不斷以兵刃相砍殺，或赤足驚惶奔逃於刀山劍林，求生不得，求死不能。

◎**餓鬼道**：孤貧潦倒的鬼饑渴、疲累不堪。或因咽喉細如針孔而無法飲食，或以膿血糞穢為食，有的食時腹如火燒，還有被同類欺壓的苦楚。

◎**畜生道**：各種飛禽走獸、魚蝦昆蟲等，及生活在地底、深海、天上、其他星系那些我們不知道的生物。雖然少部分寵物有很好的福報，但畜牲居處臭穢，一輩子在互相噉殺及生存困難的恐慌中度過。還會被人類宰殺為食，或被鞭打、勞役、繫閉不得自由。

有人懷疑六道輪迴只是宗教的勸善之說，也有人認為這僅是描述善惡心境的快速變化，沒有真實的六道存在。事實上，六道皆由眾生的業所形成，就如我們存在這個地球上一般的真實！

而佛法的六道輪迴、業力說，不在追求前世今生，或只在過去打轉的宿命論，強調透過現在正確的努力，行十善、調伏煩惱以達向光明的人生觀。☐



什麼原因造成投生不同的六趣？投生哪一道最好？

是什麼原因讓眾生投生不同的趣類呢？布施、持戒、行上品十善，或修四種禪定乃至四種無色界定，即可生於天界。造作極重的十惡則是地獄道的業因，如阿闍世王犯下殺死父親的無間罪，死後必定無間隔地墮入地獄受苦。中等程度的十惡是餓鬼道的業因，如過份的慳吝，見人受難卻不肯稍加援手、偷盜公物挪作私用等。造作較輕的十惡是畜牲道的業因。而瞋、慢、疑則是阿修羅的業因。

每個人都做了許多善業及惡業，到底會隨著哪些業而投生呢？臨終的業成熟有其優先次序，以下依其順序解說：

隨重（重業）

是一種很強的業，決定了下一生前往六道的趣向，其他業很難轉變得了它強大的作用。在惡業方面，特別指五無間業；在善則是指禪定的成就。重業不只是決定來生，也會影響此生，如五無間業會障礙此生修證聖果。

隨習（慣行業）

一個人習慣做的行為，形成一種慣性的作用——慣行業，在沒有重業的情況下，臨命終時便隨著習性而投生相應

的趣道。

隨憶念（臨終業）

「隨憶念」是隨臨終時所作的業——臨終業。如果生前並沒有造作善或惡的重業，也沒有特別強的善惡習性，此時憶念曾做過的善行，或做出一個善行，並且肯定歡喜這樣的行為，就可能引發善業成熟而往生善道；如果憶念惡行，就會引發惡業成熟而墮落惡道。那先比丘曾為彌蘭陀王比喻說：就像小石頭放在水面，一定沉沒水中；但若置大石乃至百枚於船中，船藉著水的浮力，因而石頭也不會下沉了。如是臨終至誠念佛，確可令生天的善業成熟。

投生天道最好嗎？

六趣中投生天道最好嗎？也許您曾在心靈深處期望於天堂永生不滅，享受快樂，與所愛長相廝守嗎？這是一種對存有渴愛的「常見」，期望「我」「永恆」「快樂」。但實相是：無論善業多大，亦不能召來無限的樂果；惡道雖長苦，報盡也終能出離，哪裡有有永恆的天堂或地獄。

雖然六道中天道最殊勝，然而天神一樣會死，若未繼續造作善業，一旦福



報耗盡，下一生可能就會在惡道。縱使修得很深的禪定，投生四禪天或四無色界天，但他們的地位、定境並非至高無上、永久不墜，更非已解脫生死及具備圓滿德性的聖人，他們仍有執「取」而繼續在六道中輪迴。所以正信的佛教徒並不皈依他們，也不以求生天道享受欲樂或禪悅為目標。

《沙門果經》將初禪至四禪列為沙門果，是將四種禪定作為戒、定、慧修學體系裡修習定學的指標。佛法與異教修持禪定的方法或有雷同，但佛弟子以出離輪迴或菩提心為動機而修定，若偏離正見則不堪稱為修持佛法。所以說，佛法的定，不是異教的定，也絕不以投生天界為最終目標，而是證得般若慧、慈濟眾生的方便。

為什麼此世可以投生做人？

成為人，絕非取決於運氣的偶然，不由自己隨心所欲的主宰，更非冥冥中有神明創造我們、決定我們的去處。而是由於過往的業——十善業道等善行，種下投生人間的因，當業因成熟，遇上適當的緣，如父母等外部條件，「識」與父母精卵和合，形成「名色」，才構成這期人道生命。同樣的，死後將投生哪一道，取決於我們過往、現在及臨命終所造作的業。

自殺可得解脫嗎？

面對人生的困厄，感情、經濟、事業、學業、挫折感、焦慮、壓力……，有些人自暴自棄，酗酒、服用毒品，甚至於錯以為自殺可以解決問題，想藉以逃離痛苦。或許一時迷失了方向；也許想一死百了——斷見；或以為「三十年後又是一條好漢」，乃至「親子一起走，在陰間好有照應」，負面的思想情緒在身心惡性循環。

「早死早超生」的觀念絕對錯誤。自殺或相約自殺都是殺生的行為，不僅今生收到傷害，對後世也不好。尤其，當強烈的煩惱纏身，自殺不僅得不到來世之樂，得不到解脫，反而更增痛苦和難題。這些苦在來生一樣會再呈現，單單把自己殺了並不能帶來幫助。而攜子自殺，妄想讓孩子早日解脫此生的痛苦，自我安慰「下一輩子會更好」，反而殘害了孩子難得的人生與希望！

業力是逃不了的，煩惱必須由對治力才會斷除，絕不會因自殺而消失。

想選擇自殺的人並不是不愛自己或親人，而是方法錯了。在非常困難的時刻，我們要用信仰來支持、指引自己，用愛心、慈悲心對待自己，轉化負面的情緒。

「人身難得」，請不要放棄。🏠



禍福有命、禍福無門，還是禍福由人呢？

誰決定我們的業？

「業」指「有意念」的行為，它從有情眾生的意志（思心所）發出，有時從身體呈現（身業），有時由語言表達（口業），有時只留在心裡（意業）。

好人有好報？惡人有惡報？努力一定成功？積善之家必有餘慶嗎？到底禍福有命（宿命論）、禍福無門（無因論），還是禍福由人（努力論）呢？

人與其他物種間的差異，乃至人與人之間形體、智力、性格、品德……生理、心理的千差萬別，除了父母基因遺傳及生長環境等原因，還受到兩股力量的影響——過去累積的業力之流，以及現在所造作的新業。

有情眾生因「業」與「煩惱」流轉生死，而非由神所創造及主宰，或冥冥中神的賞賜與懲罰（尊祐論），亦非由咒術乃至外界任何力量所決定，更非無因無緣的偶然發生（無因論），也不是消極的宿命，而是新舊業力使然。

業的運作

業的運作盤根錯節，業牽引出果。

不是原本的樣子直接成為果，亦非以報答或懲罰的方式出現，而是二者之間存在著多因多果的關聯。眾多因、緣、果，彼此之間交互而相續的作用著。

萬般帶不去，唯有業隨身。在生死相續中，業可能暫時不受「報」，但受報以前，業力不失。人死後往生何處，並非掌控於閻王手中的生死簿，而是隨重業、習氣或憶念等三種力量決定。

業與報之間因果不爽，在因果律之下，我們所造的善惡業，如果沒有其他的因緣加入，業是永遠存在。但只要加入適當的因緣，業的影響性就有轉圜的空間。

就像置大石於船上，因而石頭不會下沉。如是念佛承藉佛力或讀誦經典，確實可以轉變業緣而使果報改變。（《金剛般若波羅蜜經》說讀誦經典能消罪業：「善男子、善女人受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅。」《大正藏》卷8，頁750）

又如藥到病除，燈破暗冥，日照雪融，透過修行對治惡法，也可以轉變業緣。「升鹽投大海，其味無有異；若投



小器水，鹹苦不可飲。」(見《十住毘婆沙論》卷六。本論又云：「有大福德者，雖有罪惡事，不令墮地獄，現身而輕受。譬如鴛鴦魔多殺於人眾，又欲害母、佛，得阿羅漢道，今世輕受。又如阿闍世害得道父王，以佛及文殊師利因緣故，重罪輕受。」《大正藏》卷26，頁49) 雖然舊業無數，但最重要的是現在多作善業，令惡消善長，使惡業比例轉弱，自會感到未來的樂報。

而抽薪止沸之道，是透過修行以止息煩惱，令業不能成熟感果。

如何掌握您的業？

有些人相信業果輪迴的說法，卻執迷於探尋過去，於是算命占卜，催眠解夢，耗費許多金錢與心力，只想藉由前世釐清今生遭遇的前因後果。也有人求神拜祖，開運改風水，燒香抱佛腳，以為花錢或做些表面功夫，就能消業改運。由於錯用了方法，錯用心，不從捨惡向善，以改善未來命運的正途下手，反而糾葛於無謂的恩怨情仇，紊亂了現實生活的步調。

人既不是自己業力的主人，也絕非它的奴隸。於外在的人事、環境，以及個人認知、習慣、喜好、生理特質等力量的影響下，自由意志似乎成為附屬。但我們仍可能戰勝這股勢力，自由生起

善或不善之念。

昨天的行善之人，也許會成為今天的邪惡者；今日的罪犯，或許是明日的聖人。惡貫滿盈的人，也可以透過自身的努力，改造成最良善的人。因為堅定不移的信念，與從之而起的持續正向作為，可以徹底改變一個人的性格。

佛陀教導的業論，著重行為的精進，絕非在隨順因緣中，迷失的「認命」，成為隨風飄下的落葉。

佛陀教導的業論，以「現在」為重心。「現在」之內，藏著「過去」與「未來」，它承負過去業帶來的果，又造作新業，而可期待未來的果。「現在」正是轉折的場所。

在每個當下，基於自由意志所造作的身、口、意新業，深切地影響個人未來的升沉，它絕對有別於唯物論、宿命論、尊祐論或無因論。

生命底層對「無我」真相的認識不清——無明，是造業的主因。在六識觸對六境的當下，此刻身、口、意的新業，是自覺的開始。輪迴雖在前世今生，度脫輪迴的關鍵卻在每個剎那。掌握心剎那變動的本質，諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。您，就掌握了業，掌握了輪迴。☐



佛法想解決什麼問題？《沙門果經》中提出什麼方法？

佛法教導止息苦的方法

佛陀的教法引導人們止息生命的「苦」——煩惱的苦及生死輪迴的苦。

集諦——苦的原因是什麼呢？「無明為父，貪愛為母。」（《大正藏》卷38，頁224）

愛與無明等煩惱是造成輪迴苦的根本原因。有了無明等「煩惱輪轉」，就有行等「業輪轉」，就會繼續造作，構成「果報輪轉」繼續再生，而再啟動煩惱輪轉。三種輪轉循環不已，使我們在三界六道中輪迴。

苦，可能終止嗎？是的。淨除煩惱，也就止息了煩惱及輪迴的苦迫。煩惱對於善惡業有發業（引發造業）、潤生（滋潤輪迴再生）的作用，一旦斷除煩惱，不但不再造業，原有的業也因缺乏煩惱助成，自然失去感報的機會，不能再招感生死了。

道諦——如何中止輪迴？《沙門果經》揭示了初期佛教的解脫道次第，指出十四種漸次增上的沙門果。這種漸修道又可歸納成三學的修持次第：增上戒學、增上心學和增上慧學。透過三學的修持，我們將得以淨除煩惱，解脫輪迴

之苦，得證滅諦。

《沙門果經》中停止輪迴的方法

首先，修學須以信、戒為基，作為引入定慧的方便。戒（梵śīla，音譯尸羅）是善的習性。它是人類自覺應該做的，不論有沒有佛出世，不論有沒有受戒，都有「尸羅」（如《大智度論》卷十三說：「尸羅（秦言性善），好行善道，不自放逸，是名尸羅。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸羅。」卷四六又說：「十善道為舊戒。十善，有佛無佛常有。」）。《沙門果經》中的四清淨——身行清淨，語行清淨，意行清淨，命行清淨，（「命清淨」是中道的生活態度，如法的經濟生活，反對欲行與苦行。）正是戒（尸羅）學的根本。四清淨即是十善加上「正命」，與八正道的正業、正語、正命相通。

戒

我們最粗顯的煩惱會由身、口行為顯現，這類煩惱可以用戒來斷除，每受持一種戒律就能對治相應的煩惱。《沙門果經》「小分戒」中，列舉了三類沒有制立學處（結戒）以前，比丘們奉行的「戒」：

◎遠離殺、盜、淫、妄、酒，這就

是在家優婆塞、優婆夷的「五戒」。

◎五戒加上遠離非時食、香華鬘嚴身、歌舞觀聽、高廣大床，就是「八關齋戒」。

◎再遠離受持金銀，就是沙彌「十戒」。

後來，佛制立「受具足戒」、「學處」、「波羅提木叉」，於是初期的八正道「戒」行，漸漸演化為現在的戒法。

定

其次，活躍在我們想法、情緒中的煩惱，可以用禪定來止伏。《沙門果經》教導我們藉由「守護諸根」，避免六入觸境所生的煩惱。再配合飲食知量、警寤、正念與正知，作為修定的調心前方便，讓心專注在修行的所緣。於是煩惱漸伏，遠離五蓋，獲得殊勝的喜樂，進入初禪，再進而修持二、三、四禪。「定」的訓練，讓心專注於修行的所緣境，於是煩惱便沒有現行的機會。我們也可以選擇特定的所緣，來對治特定的煩惱，如以慈悲觀對治瞋恨，以不淨觀對治貪欲等等。

慧

最後，深深潛藏在心中，伺機而動的煩惱隨眠，則須透過觀智，才能澈底斷除。我們必須在「六處」培養正念、

正知與觀智，截斷從「六處」接「觸」外境，產生「受」所生起的「愛」，及執「取」的連結，截斷生死之流。

「戒定慧」三學的實踐原理，即是「八正道」。以八正道的正語、正業、正命為戒學之基，才能產生正精進、正念和正定。基於正定也才能產生出世間正見的觀智，現觀四諦，斷除部分的無明，進入初果。如《雜阿含經》卷三一所云，這時已斷的苦報多如大湖水，所餘的苦少如滴水：「正見具足世尊弟子，見真諦果，正無間等（即「現觀」）。彼於爾時已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，更不復生。所斷諸苦（指「報」）甚多無量，如大湖水；所餘之苦，如毛端滴水。」（《大正藏》卷2，頁224）其後，聖弟子繼續修持，於現世或未來世完全淨除無明。

佛陀在《沙門果經》裡，讚頌依正見修行的成果，為我們宣說了修行各階段所能帶來的當下可見的真實利益。佛法教導我們戒行清淨，不可造惡業，但對過去無量無邊的善不善業，是從來不用擔心的。我們所應用心，是依循著《沙門果經》所揭示的修行次第，勤修戒、定、慧三學，熄滅貪、瞋、癡，解脫生死之苦，圓滿沙門之果啊！