

第四章：名業處

Nāmakammaṭṭhāna

純觀行者應注意的事項

純觀行者必須先透徹地辨識色法之後才可以辨識名法。這是因為五蘊有情（pañca vokāra satta）的名法必須依靠眼、耳、鼻、舌、身及心所依處這六依處色（vatthu rūpa）之一才能在相續流（santāna）裡生起。六依處色也就是眼、耳、鼻、舌、身五淨色及心所依處色。而當他能透徹地分別色法時，名法即會清晰地呈現於其智。若還未能辨識依處色，他尚離破除名密集¹⁸（nāma ghana）及知見究竟法的智慧甚遠。所以只有在能透徹地分別色法之後，他才可以辨識名法，否則「他的禪修即會退步」（kammaṭṭhānato parihāyati）。（《清淨道論》第 18 章·節 23）¹⁹

只觀世間名法

名法可分為兩大類，即：心（citta）及心所（cetasika）。心又可以分為世間及出世間兩大類。出世間心即四道及四果，它們並非觀智的所緣。禪修者應辨識的是世間名法，即：欲界心、色界心、無色界心及與它們相應的心所。對於又稱為廣大心（mahaggata citta）的色界心及無色界心，《大疏鈔》中提到：‘Labhino eva pana mahaggatacittāni supākatāni honti.’——「唯有已證得禪那者，廣大心才會清晰地呈現於其心相續流之中。」所以只有已證得禪那的人才需辨識自己已證得的禪那名法（jhāna nāma dhamma），未證得禪那者則只能辨識欲界名法。

¹⁸ 關於四種名密集的解釋，見頁 128-129。

¹⁹ 《清淨道論》第 18 章·節 23——只有在他已如此清楚地辨識了色法之後，非色法（名法）才會對他以三個方式清晰地呈現。因此，他必須在完成了它（辨識色法）之後，才可以進行辨識非色法的任務，而不可採用相反的方法。若他在辨識了一兩種清楚地呈現的色法之後，即開始辨識非色法，那麼他就會有如「修習地遍」一篇中所提到的母山牛一樣，從他的禪修業處退步下來。然而，若他在已如此清楚地辨識了色法之後，才辨識非色法，那麼他的禪修業處就會增長、提昇且達至圓滿。

六識 (viññāṇa)

心又稱為「識」。依識所緣取的顏色、聲、香、味、觸、法六種所緣（目標），識可分為六種：

1. 眼識 (cakkhaviññāṇa)：依靠眼淨色而生起的識，識知色所緣 (rūpārammaṇa)。
2. 耳識 (sotaviññāṇa)：依靠耳淨色而生起的識，識知聲所緣 (saddārammaṇa)。
3. 鼻識 (ghānaviññāṇa)：依靠鼻淨色而生起的識，識知香所緣 (gandhārammaṇa)。
4. 舌識 (jivhāviññāṇa)：依靠舌淨色而生起的識，識知味所緣 (rasārammaṇa)。
5. 身識 (kāyaviññāṇa)：依靠身淨色而生起的識，識知觸所緣 (phoṭṭhabbārammaṇa)，即：地、火、風三界。眼、耳、鼻、舌、身五識各有善與不善果報（異熟）兩種，一共十個，合稱為雙五識。
6. 意識 (manoviññāṇa)：緣於有分及依靠心所依處而生起的識，能識知所有六種所緣。

六種法所緣

1. 五淨色 (5 pasāda rūpa)。
2. 16 微細色 (16 sukhumā rūpa)：有 12 種色法是容易辨識的，即五淨色、顏色、聲、香、味、（及屬於觸的）地、火和風，因此它們稱為粗色 (oḷārika)。在 28 種色法中除去這 12 種粗色，剩下的 16 種色法並不容易辨識，因此它們稱為微細色。
3. 心：六識界 (viññāṇa dhātu)。
4. 52 種心所。
5. 涅槃 (nibbāna)：無為界 (asaṅkhata dhātu)。
6. 概念 (paññatti, 觀念)：各種概念，例如遍相概念、名稱概念、形狀概念等。

辨識六門心路過程

身、語、意三門（kāya dvāra, vacī dvāra, mano dvāra）是業門（kammadvāra）。眼、耳、鼻、舌、身與意六門是處門（āyatanadvāra）。由於根據處門的辨識法是「無混淆」（anākula）的，所以《清淨道論》指示通過眼門等來辨識名法。這即是說應辨識六處門的心路過程（vīthi），以便能夠破除四種名密集及證得觀究竟法之智。因此，禪修者必須明瞭由處門而生起的心路過程心（vīthicitta，簡稱為路心）。

依先後次序，眼門心路過程（cakkhudvāravīthi）的七種路心名稱如下：

1. 五門轉向（pañcadvārāvajjana）：省察顏色、聲、香、味、觸五所緣。
2. 眼識（cakkhu viññāṇa）：依靠眼淨色而生起之心。
3. 領受（sampaṭicchana）：領受所緣（目標）之心。
4. 推度（santīraṇa）：推度或審察所緣之心。
5. 確定（votthapana）：確定所緣（為可喜或不可喜）之心。
6. 速行（javana）：體驗所緣之心，連續迅速地生起。
7. 彼所緣（tadārammaṇa）：繼續識知速行的所緣之心。

至於耳、鼻、舌、身門心路過程，它們的路心與眼門心路過程的差別只在於不是「眼識」，而各別是耳識、鼻識、舌識及身識。

依先後次序，意門心路過程的三種路心名稱如下：

1. 意門轉向（manodvārāvajjana）：省察呈現於意門的所緣之心。除了省察之外，它也有確定的作用。
2. 速行：體驗所緣之心，連續迅速地生起。
3. 彼所緣：繼續識知速行的所緣之心。

在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的路心則只出現一次。除了雙五識之外，其餘的心都稱為意識（manoviññāṇa）。根據論藏，於諸意識當中，五門轉向與領受是「眼界」（manodhātu），其餘的是「意識界」（manoviññāṇadhātu）。根據經藏，有分識稱為眼界或意門（manodvāra）。

根據所緣的壽命，心路過程可分為四種時分（vāra）²⁰，即：一、空時分（moghavāra），只有有分識在波動；二、只出現到確定（votthapana）的時分；三、到諸速行出

²⁰ 三編按：對於四種時分及極大、大、微細、極微細四種所緣，參考《阿毗達摩概要精解》頁 142-151。

現的時分；四、到彼所緣也出現的時分。在這四種時分當中，此書只列出彼所緣時分的心路過程。在辨識時，你理應能夠明白其餘的時分。

彼所緣

八種大果報心 (*mahāvīpāka citta*) 和三種推度心 (*santīraṇa citta*) 可以執行彼所緣的作用，即繼續取速行所取的所緣。一般上，只有在欲界速行取欲界所緣，而生起於欲界有情的心中，彼所緣才會生起。欲界所緣是指名為「欲法」 (*kāmadhamma*) 的欲界心與心所，以及 28 種色法。但只有在五門心路過程的所緣是極大 (*atimahanta*) 及意門心路過程的所緣是清晰 (*vibhūta*)²¹時，彼所緣才能夠生起。

根據這定義，彼所緣是不能夠在取概念為所緣的心路過程裡生起的。另一點是，《迷惑冰消》裡提到，在觀禪速行 (*vipassanā javana*) 之後，一般上彼所緣是不會生起的，但在未成熟的觀禪速行之後，有時彼所緣會生起。

在大善速行 (*mahākusala javana*) 之後可以生起 (相等) 喜俱或捨俱的。在不善速行 (*akusala javana*) 之後，大果報彼所緣或無因推度彼所緣都可能生起。此書裡的附表對每一項只舉出一個例子。在辨識時，你理應能夠明白其餘的部分。根據一般的規則，在喜俱速行之後生起的是喜俱彼所緣；在捨俱速行和憂俱速行之後生起的是捨俱彼所緣。在此列出結生心具足無貪、無瞋、無痴 (慧) 三因的凡夫 (*tīhetuka puthujjana*) 的彼所緣表。對於須陀洹、斯陀含和阿那含的也差不多一樣，只是除去他們已斷除的煩惱。

表 4-1：三因凡夫的彼所緣

在八種大善速行之後，所有十一種彼所緣都可生起。
在八種貪根速行之後，所有十一種彼所緣都可生起。
在兩種瞋根速行之後，所有六種捨俱彼所緣都可生起。
在兩種痴根速行之後，所有十一種彼所緣都可生起。

²¹ 三編按：對於清晰及不清晰兩種所緣，參考《阿毗達摩概要精解》頁 152-156。

五十二心所

心（*citta*）不能不與心所（*cetasika*）相應地生起。在每一個心識剎那裡，心與心所都會形成一組地同時生滅。心所有四相，即：一、與心同生（*ekuppāda*）；二、與心同滅（*ekanirodha*）；三、與心取同一個所緣（*ekālambaṇa*）；四、與心擁有同一個依處（*ekavatthuka*）。

任何在欲界及色界裡生起的心所都有這四相，這是一個自然法則。在無色界裡則無「同一個依處」之相，因為於其界並無依處色。

心所一共有 52 個，即：

- 7 個遍一切心心所（*sabbacitta sādhāraṇa cetasika*）。
- 6 個雜心所（*pakiṇṇaka cetasika*）。
- 14 個不善心所（*akusala cetasika*）。
- 25 個美心所（*sobhaṇa cetasika*）。

七遍一切心心所

七個遍一切心心所與每一個心一同生起。它們是：

1. 觸（*phassa*）：其（特）相（*lakṣhaṇa*）是與所緣接觸；作用（*rasa*，味）是把所緣與識連接起來。
2. 受（*vedanā*）：感受所緣（目標）。
3. 想（*saññā*）：標記所緣；作記號。
4. 思（*cetanā*）：催促或領導相應的心與心所朝向所緣。
5. 一境性（*ekaggatā*）：心只朝向一個所緣；安詳；不令相應的心與心所散亂。在某些情形裡，一境性被稱為定（*samādhi*）。
6. 命根（*jīvita*）：保護或照顧相應的名法，即維持名法的生命。
7. 作意（*manasikāra*）：控制及推相應的名法朝向所緣；注意所緣。

六雜心所

1. 尋 (vitakka)：把心與心所投向所緣；思考。
2. 伺 (vicāra)：重複地省察所緣；重複地取所緣。
3. 勝解 (adhimokkha)：確定所緣。
4. 精進 (vīriya)：它努力以使心與心所對所緣生起。於不善法，它是努力以使貪、瞋或痴等生起。於善法，它則是努力以使無貪、無瞋或無痴等生起。
5. 喜 (pīti)：喜歡所緣。
6. 欲 (chanda)：想要獲得所緣；想要做，即：看、聽、嗅、嚐、觸與識知。它是願貪、瞋、痴或無貪、無瞋、無痴生起。

這六個心所並非與一切心同時生起，而只是與某些心同時生起，所以稱為雜心所。

七個遍一切心心所及六個雜心所又名為通一切心所 (aññasamānā)，因為它們可以在善法與不善法兩者裡生起。

■ 尋、思與作意之間的分別

尋把心與心所投入目標；作意把心與心所轉向目標；思則催促心與心所朝向目標。對於它們之間的差別，摩訶甘達勇長老舉了一個賽舟譬喻加以說明：在賽舟時，每隻小舟都坐有三位划舟的選手，一個在後面，一個在中間，一個在前面。坐在後面的選手有兩項任務，即控制小舟的方向和向前划；中間的選手無需控制小舟，只需把它向前划；坐在前面的選手不單只需要把小舟向前划，而且還要負責在終點摘花，他是最為忙碌的人。前面的選手就好像思；中間的像尋；後面的像作意。如此，作意把相應心與心所轉向目標；尋把受到作意指揮的心與心所投入目標。思則是最忙碌的，它就好像一位木匠師的好助手，不單只需要做自己的工作，同時亦需催促其他學徒（相應心與心所）工作。禪修者必須根據它們各自的作用，以智辨識它們。

十四不善心所

十四個不善心所是：四個遍一切不善心心所、三個貪因心所、四個瞋因心所、兩個有行心所、一個痴因心所。

■ 四個遍一切不善心心所

1. 痴（moha）：亦名為無明，不知所緣的真實本質；錯知。
2. 無慚（ahirika）：對惡行（duccarita）及貪、瞋、痴等不善法不感到羞恥。
3. 無愧（anottappa）：對惡行及貪、瞋、痴等不善法不感到害怕。
4. 掉舉（uddhacca）：心散亂、不平靜、不能停在所緣。

■ 三個貪因心所：

5. 貪（lobha）：渴愛或執取所緣為「我」或「我的」；欲求或迷戀所緣；緊纏住所緣。
6. 邪見（ditṭhi）：相信所緣是常、樂、我、淨（美）；邪信（錯誤的信仰）。
7. 我慢（māna）：心自大、驕傲、想要突出。

解釋

當你辨識三十一界裡的有情與非有情，直到知見非有情只是一組組的究竟色法，及諸有情只是一組組的究竟名色法、五蘊（khandha）、十二處（āyatana）或十八界（dhātu）時，那即是名色分別智。在知見它們只是一組組的因緣法及果報法時，那即是緣攝受智。

色法、名法、因緣法及果報法都是行法（saṅkhāra dhamma），都是無常（anicca）的，因為它們生起後即壞滅；都是苦（dukkha）的，因為它們不斷受到生滅的壓迫；都是無我（anatta）的，因為它們並無不壞滅的實質；都是不淨（asubha）的，因為它們不美而可厭。若人知見諸行法為無常、苦、無我、不淨，那即是觀智。這些知見是正見（sammādiṭṭhi），也是明智（vijjāñāṇa）。

若無這些知見，而視非有情為金、銀、樹、水、地、森林、高山等，或視有情為男人、女人、人、有情、人類、天神、梵天等，或視他（它）們為常、樂、我及淨，那時即生起了邪見與無明。這就有如《清淨道論》（第 17 章·節 43）的解釋：Paramatthato avijjamānesu itthi purisādisu javati, vijjamānespi khandhādisu na javatīti avijjā.—「它奔向在究竟上並不存在的男人、女人等，而不奔向在究竟上存在的諸蘊等，因此它是無明。」

為了更易於明白無明（痴）與邪見，在此進一步解釋兩種我見（atta diṭṭhi），即：一、世間通稱我（loka samaññā atta，世間共認的我見）；二、外道所持之我見（micchā diṭṭhi, atta diṭṭhi）。

（一）世間通稱我：世人視有情為男人、女人、人、有情、天神、梵天、牛、動物等，及視非有情為金、銀、田地、屋子、樹、水、土、森林、高山等。對於能夠外觀的禪修者，若他辨識非有情的四界，他將會只看到極微粒子，即色聚（rūpa kalāpa）。若再辨識這些色聚，他即會看到只有由火界產生的「時節生食素八法色聚」及「時節生聲九法色聚」。如此的知見是正確的。若知見它們為無常、苦、無我及不淨，此知見也是正確的。但若視或接受它們為金、銀等，此知見是錯的，即：世間共認的我見。

（二）外道所持之我見又可再分為兩種，即至上我見（parama atta diṭṭhi）及靈魂我見（jīva atta diṭṭhi）。至上我見即是認為有個創世主創造了整個世界及一切有情。靈魂我見則是認為每一個有情裡都存有一個被創造出來的靈魂。

痴與邪見：痴是錯知三十一界裡的有情與非有情為常、樂、我及淨；邪見則是持有認為三十一界裡的有情與非有情是常、樂、我及淨之見。

■ 四個瞋因心所

8. 瞋（dosa）：粗野與殘暴的心；想要破壞。
9. 嫉（issā）：妒嫉他人的財富與榮譽。
10. 慳（macchariya）：隱藏自己的財富；不能忍受與他人分享。
11. 追悔（kukkucca），可分為兩種：一、追悔已造的惡業，或已做的惡行；二、追悔應造但未造的善業，或應做但未做的善行。

■ 兩個有行心所

12. 昏沉 (thīna) : 心軟弱無力、不愉快與不熱忱。

13. 睡眠 (middha) : 相應心所軟弱無力、不愉快與不熱忱。

■ 一個痴因心所

14. 疑 (vicikicchā) : 懷疑以下八項：一、真實的佛陀；二、真實的法；三、真實的僧團；四、戒定慧三學；五、過去世，即過去蘊；六、未來世，即未來蘊；七、過去世與未來世兩者，即過去蘊與未來蘊；八、緣起，即十二因緣，包括業力果報。

二十五個美心所

二十五個美心所可分為：

- 十九個遍一切美心心所 (sobhaṇa sādharma cetasika) 。
- 三個離心所 (virati cetasika) 。
- 兩個無量心所 (appamaññā cetasika) 。
- 一個慧根心所 (paññindriya cetasika) 。

■ 十九個遍一切美心心所

1. 信 (saddhā) : 沒有前述疑心所的八項懷疑，而深信：佛陀的功德、法的功德、僧的功德、戒定慧三學、過去世、未來世、過去與未來世、緣起。
2. 念 (sati) : 不像漂浮的葫蘆，而像沉入水裡的石頭；它令相應的心及心所「沉入」佛、法等善所緣；心穩定警覺所緣，不忘所緣。
3. 慚 (hīri) : 對惡法與惡行感到羞恥。
4. 愧 (ottappa) : 對惡法與惡行感到害怕。
5. 無貪 (alobha) : 心不執著於「世間」 (lokiya) 所緣，即不執著它為「我、我的」。(註：世間所緣是指禪修者所採用的任何禪修目標。)

6. 無嗔 (adosa) : 心對所緣不粗暴；不想破壞。
7. 中捨性 (tatramajjhataṭṭā) : 保持相應心及心所對所緣適中而不偏，離我慢與昏沉睡眠；以捨看待所緣。
8. 身輕安 (kāyapassaddhi) : 諸心所輕安。
9. 心輕安 (cittapassaddhi) : 心輕安。
10. 身輕快性 (kāyalahutā) : 諸心所輕快。
11. 心輕快性 (cittalahutā) : 心輕快。
12. 身柔軟性 (kāyamudutā) : 諸心所柔軟。
13. 心柔軟性 (cittamudutā) : 心柔軟。
14. 身適業性 (kāyakammaññatā) : 諸心所適業。
15. 心適業性 (cittakammaññatā) : 心適業。
16. 身練達性 (kāyapāguññatā) : 諸心所練達。
17. 心練達性 (cittapāguññatā) : 心練達。
18. 身正直性 (kāyujukatā) : 諸心所正直、不虛偽、不欺騙。欺騙 (māyā) 是掩飾自己的惡行、過錯。虛偽 (sātheyya) 是展示自己所無的品德、素質。
22
19. 心正直性 (cittujukatā) : 心正直、不虛偽與不欺騙。

■ 三個離心所

20. 正語 (sammāvācā) : 遠離與謀生無關的妄語、兩舌、惡口、綺語四惡語；不說惡語。
21. 正業 (sammākammanta) : 遠離與謀生無關的殺生、偷盜、邪淫三身惡行；不造身惡行。
22. 正命 (sammā-ājīva) : 遠離與謀生有關的四惡語與三身惡行；不說惡語及不造身惡行。

²² 譯按：第 8、10、12、14、16、18 項裡的「身」是指「相應心所」。

- 兩個無量心所

23. 悲 (karuṇā) : 有悲憫心，取遭受痛苦的眾生為所緣；欲救濟。

24. 喜 (muditā) : 隨喜，取愉悅的眾生為所緣；不妒嫉。

- 一個慧根心所：

25. 慧根 (paññindriya) : 即慧；透徹地如實知見究竟法或四聖諦。慧亦稱為智、無痴、正見與擇法。由於審察四聖諦時它是最為主要的，所以稱為慧根。

以上是二十五個美心所。由於禪修者可依究竟法的自性相 (sabhāva lakkaṇa) 或作用 (rasa) 辨識它們，所以對於某些心所，自性相與作用兩者都提及。

應先辨識的名法

《殊勝義註》 (Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā) 中提到：‘Tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṃca idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati.’——「分析取色法為所緣而生起的受、想、行、識諸非色法之後，他觀照它們為無常。」

根據上述註釋的教示，開始辨識名法時，禪修者應先辨識取色法為所緣的名法。雖然禪修者也可以辨識取名法為所緣的名法，但剛開始修習名業處時是比較難以辨識 (duppariggaha, 難攝受) 它們的。

另一點是：辨識取男人、女人、人、有情、金、銀等密集的概念為所緣之名法也是可以的。在此並非辨識那些概念，而是辨識取概念為所緣而生起的究竟名法。

六組的定義

把色法根據所緣分組時，一共有六種所緣，即：一、色所緣；二、聲所緣；三、香所緣；四、味所緣；五、觸所緣，即地、火、風三界；六、法所緣，即五淨色與十六微細色。

取色所緣為目標的名法被稱為色所緣組名法。其他名法亦以此類推而名之。²³必須辨識所有六組名法。

再者，具有善速行的心路過程名法被稱為善組；具有不善速行的心路過程名法則稱為不善組。具有唯作速行的心路過程只出現於阿羅漢的心中，所以此書沒有解釋它。

四隨觀（anupassanā）

在修行觀禪觀照色法、名法、因及果時，若始於觀照色法即是身隨觀念處（kāyānupassanā satipaṭṭhāna）；若始於觀照受即是受隨觀念處（vedanānupassanā satipaṭṭhāna）；若始於觀照識即是心隨觀念處（cittānupassanā satipaṭṭhāna）；若始於觀照觸即是法隨觀念處（dhammānupassanā satipaṭṭhāna）。採用五蘊，或十二處，或十八界等方式修觀禪亦是法隨觀念處。

始於辨識受、識或觸

《中部註》（Majjhima-Aṭṭhakathā）中說：Tividho hi arūpakammaṭṭhānena abhiniveso phassavasena vedanāvasena cittavasenā'ti.

辨識名法的入門法有三種，即：

- 一、受（vedanā）明顯者可以始於辨識受。
- 二、識（viññāṇa）明顯者可以始於辨識識。
- 三、觸（phassa）明顯者可以始於辨識觸。

對始於辨識受的指示是：Yassa vedanā pākāṭā hoti, so 'na kevalaṃ vedanāva uppajjati. Tāya saddhim tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati'ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.—「受」明顯者應辨識觸五法，並非只是注意受在生起，而應同時亦注意：與受接觸同一個所緣的觸也在生起、標記該所緣的想也在生起、催促相應法朝向該所緣的思也在生起、識知該所緣的識也在生起。（《中部·根本五十二經篇註》）

²³ 譯按：此書中的某些組別名稱並不是傳統的用法，而是帕奧禪師為了方便禪修者理解他所給的指導而用。

對始於辨識識的指示是：Yassa viññāṇaṃ pākāṭaṃ hoti, so ‘na kevalaṃ viññāṇameva uppajjati, tena saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, anubhavamānā vedanāpi, sañjānamānā saññāpi, cetayamānā cetaṇāpi uppajjati’ ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.——「識」明顯者應辨識觸五法，並非只是注意識正在生起，而應同時亦注意：與識接觸同一個所緣的觸也在生起、體驗該所緣的受也在生起、標記該所緣的想也在生起、催促相應法朝向該所緣的思也在生起。（《中部·根本五十經篇註》）

對始於辨識觸的指示是：Yassa phasso pākāṭo hoti, so ‘na kevalaṃ phasso uppajjati, tena saddhiṃ tadevārammaṇaṃ anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānamānā saññāpi, cetayamānā cetaṇāpi, vijānamānaṃ viññāṇampi uppajjati’ ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.（《迷惑冰消》Vibhaṅga- atṭhakathā）——「觸」明顯者應辨識觸五法，並非只是注意觸在生起，而應同時亦注意：體驗同一個所緣的受也在生起、標記該所緣的想也在生起、催促相應法朝向該所緣的思也在生起、識知該所緣的識也在生起。

在此，註釋舉出觸五法（phassa pañcamaka），即以觸為主的觸、受、想、思、識五種名法，因為它們在一切心裡都是最主要的成份。在辨識於同一個心識剎那（cittakhaṇa）生起的諸名法中最為主要的觸思（phassa cetaṇā）時，也需辨識其餘非主要（apadhāna）的相應名法，包括一切屬於行蘊的究竟法。

根據上述註釋與疏鈔的指示，在各別以觸、或受、或識為始辨識名法時，並非只是辨識在一個心識剎那裡的觸、或受或識罷了，而是必須辨識所有相應的心與心所。這是根據佛陀在《相應部·六處品·不通解經》（Saṃyutta Saḷāyatana Vagga, Aparijānana Sutta）的開示。

再辨識色法

在辨識以觸五法為主的名法後，禪修者應再辨識色法，如下：So ime phassa pañcamaka kim nissitāti upadhārento ‘vatthum nissitā’ ti pajānāti. Vatthu nāma karajakāyo. So atthato bhūtāni ceva upādārūpāni ca.——辨識以觸五法為主的名法後，再審察這些名法是依何而生起時，他就會清楚地明了它們是依靠依處色（vatthu rūpa）而生起。依處色即是「所生身」（karajakāya）。所生身即是種色（bhūta rūpa）和所造色（upādā rūpa）。

根據這註釋的指示，即辨識名法所依靠的依處色，但這並非指辨識眼淨色等依處色而已，而是必須也辨識與該依處色一同生起的種色及所造色，例如在眼門裡有 54 種真實色法及某些非真實色法。

同時辨識兩門及所緣

《殊勝義註》（*Dhammasaṅgānī atthakathā*，英文版·頁 96）中提到：Tattha ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati. Rūpārammaṇāñji cakkhupasādaṃ ghaṭṭetvā taṅkhaṇaṇṇeva manodvāre āpāthamāgacchati. Bhavaṅga calanassa paccayo hotīti attho. Sadda gandha rasa phoṭṭhabba ārammaṇesupi eseva nayo.——「五所緣中的每一個皆呈現於兩門：色所緣在撞擊眼淨色的剎那也同時呈現於意門，而導致有分波動。對於聲、香、味及觸所緣的情況也是類似的情形。」

根據此註釋的定義：色、聲、香、味、觸五所緣皆同時呈現於兩個門：其中一個即是與它們各自相符的眼、耳、鼻、舌、身五門，而另一個則是意門。因此，要辨識取這五所緣組為目標的名法時，你必須先同時辨識兩門。

再者，根據《中部·各別經》（*Anupada Sutta*）及其註釋與疏鈔，辨識名法時，禪修者必須一起辨識依處色及所緣，即：名法是依靠依處色而生起；名法緣取作為所緣的色法。《各別經》的註釋提及舍利弗尊者以「各別法觀法」（*anupadadhamma vipassanā*）逐一地觀照初禪等禪那法時：vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya——他能夠逐一地觀照名法，因為他已一同辨識了依處色及所緣。於此，當知依處是指眼、耳、鼻、舌、身、意六門。

依照上述兩項指示，當你要辨識取色所緣（色塵）為目標的眼門、彼隨起意門和純意門心路過程的名法時，你必須先同時辨識眼淨色與有分，即眼門及意門兩者。然後辨識一粒或許多粒色聚的可喜（*iṭṭha*）或不可喜（*aniṭṭha*）的顏色。如此，該顏色就會同時撞擊眼淨色及有分。其時，取色所緣為目標的眼門和意門心路過程就會生起。若前者的確定心（*voṭṭhapaṇa*）及後者的意門轉向心（*manodvārāvajjana*）的確定作用具有如理作意（*yoniso manasikāra*），即確定該色所緣為：（1）顏色、（2）色法、（3）無常、（4）苦、（5）無我或（6）不淨，生起的速行即是善的。反之，若是具有不如理作意（*ayoniso manasikāra*），即確定該色所緣為常、樂、我、淨等，生起的速行則是不善的。對於耳門、意門心路過程等也大致是如此，差別只在於第（1）項的如理作意，即：視聲所緣為聲音、視香所緣為氣味等。

依照同樣的道理，要辨識取聲所緣（聲塵）為目標的名法時，你必須先同時辨識耳淨色與有分兩者，然後辨識聲所緣。

要辨識取香所緣（香塵）為目標的名法時，你必須先同時辨識鼻淨色與有分兩者，然後辨識香所緣。

要辨識取味所緣（味塵）為目標的名法時，你必須先同時辨識舌淨色與有分兩者，然後辨識味所緣。

要辨識取觸所緣（觸塵）為目標的名法時，你必須先同時辨識身淨色與有分兩者，然後辨識一粒或許多粒色聚裡的地、火或風界，即觸所緣。

要辨識取屬於法所緣的色法為目標的名法時，你必須同時辨識有分及任何一個法所緣組裡的色法。

要辨識取遍相等概念為目標的法所緣組名法時，你必須同時辨識有分及該概念。

眼門等五門心路過程只生起一次，之後會生起許多個意門心路過程，而在每兩個心路過程之間都生起許多個「有分」。第一個意門心路過程名為「彼隨起意門心路過程」（*tadanuvattaka manodvāra vīthi*）。從第二個意門心路過程開始則名為「純意門心路過程」（*suddha manodvāra vīthi*）。取法所緣為目標的意門心路過程亦稱為純意門心路過程。根據《清淨道論》的指示，你必須辨識這些心路過程每一個心識剎那裡的所有名法。

《泡沫譬喻經註》（*Phenapiṇḍūpama Sutta Com.*）提及，在眨一次眼或閃電間極短的時間裡，心就能夠生滅超過一萬億次，也即是說有許多心路過程生起。在它們當中，你或許可以辨識一些，其餘的則難以辨識。對於那些你能辨識的心路過程，必須辨識至破除四種名密集（*nāma ghana*）。

如何破除四種名密集

在色業處一章已解釋了三種色密集（*rūpa ghana*），在此要解釋四種名密集，即：一、相續密集（*santati ghana*）；二、組合密集（*samūha ghana*）；三、作用密集（*kicca ghana*）；四、所緣密集（*ārammaṇa ghana*）。

舉眼門心路過程作為例子，若你能如實辨識其中諸心為：「這是五門轉向」、「這是眼識」、「這是領受」、「這是推度」等，你就已破除了名相續密集，否則它們即還是被名相續密集所覆蓋。

名法根據心的定法（*citta niyāma*）生起。在每一個心識剎那裡，它們都出現為一組的心與心所。這些組合稱為相應法（*sampayutta dhamma*），也稱為名聚（*nāma kalāpa*）。在每一個心識剎那裡，最少有八個名法。例如在眼識的剎那裡即有一個眼識與七個遍一切心心所，一共八個名法。若你能夠辨識在一個心識剎這裡的每一個名法為：「這是觸」、「這是受」、「這是想」、「這是思」、「這是識」等，你已破除了名組合密集，否則它們即還是被名組合密集所覆蓋。

只破除相續密集和組合密集並未完成破除密集的作用，你必須繼續修習至破除作用密集。在一個心識剎這裡生起的每一個名法都有各自的作用，例如：「觸」有連接所緣與識的作用、「（樂）受」有提昇相應法的作用、「想」有標記所緣或再標記它「這是一樣的」的作用、「思」有發動組合的作用等等。若你能辨識每一種作用，你就已破除了作用密集，否則它們即還是被作用密集所覆蓋。

關於所緣密集，《大疏鈔》中提到：*Tattha sārammaṇa-dhammānaṃ satipi ārammaṇakaraṇabhede ekato gayhamānā ārammaṇa ghanatāca*。根據這定義，只有名為「有所緣法」（能取所緣之法，*sārammaṇa dhamma*）的名法才有所緣密集。佛陀解釋究竟法可分為兩種：一、屬於有所緣法的心與心所；二、屬於無所緣法（*anārammaṇa dhamma*）的色法與無為涅槃界（*asaṅkhata nibbāna dhātu*）。能夠取所緣之法是有所緣法，不能取所緣之法是無所緣法。

所緣密集是在修行觀禪時才能破除的名密集。觀禪裡的名法可分為兩種：一、被觀照的名法；二、以智為導正在修觀的名法。修觀名法也有相續、組合及作用三種密集，但它們三者只有一個名稱，即：所緣密集。你必須破除被觀照的名法及修觀名法兩者的相續密集、組合密集及作用密集。其原因即如《清淨道論》（第 20 章·節 13）裡所說：*ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassati*——「他觀照所知與智兩者」。

在修習七非色觀法（*arūpasattaka*）和壞滅隨觀智等較高層次的觀禪階段時，你應觀照「所知」（*ñāta*）與「智」（*ñāṇa*）兩者。所知是屬於苦諦的五蘊和集諦的十二緣起支；智則是以觀智為導的修觀名法。

對於凡夫與有學聖者（*sekha puggala*），以觀智為導的修觀名法是意門大善速行心路過程（*manodvārika mahā kusala javana vīthi*）。它包含了一個有 12 個名法的意門轉向，以及七個每個都有 34 或 33 或 32 個名法的速行。在還未成熟的觀禪階段，彼所緣可能會生起，但在壞滅隨觀智等強力觀智（*balavañāṇa*）的階段，彼所緣就不能生起。

只有在能夠辨識色法與名法，破除色密集與名密集時，才能夠證得究竟智（paramattha ñāṇa）；只有在證得究竟智後才能證得無我智；只有在證得無我智後才能證得道智（magga ñāṇa）及果智（phala ñāṇa）。

《清淨道論》裡提及，只有在能夠觀照名為所知與智之行法的三相，以及無常隨觀智、苦隨觀智與無我隨觀智三者完全成熟後才能夠證得道智。

《迷惑冰消》（節 243）及《清淨道論》中提到：Nānādhātuyo vinibbhujitvā, ghanavinibbhoge kate anatta-lakkhaṇam yāthāvasarasato upatṭhāti.—「當透過分別諸界而『分解了密集』（ghanavinibbhoga），無我相（anatta-lakkhaṇa）即依其真實本性呈現。」由於在破除諸密集之後才能證得無我智，因此你必須進一步辨識色法與名法的相（lakkhaṇa）、作用（rasa）、現起（paccupaṭṭhāna）與近因（padaṭṭhāna）。

果報如此，速行則可改變

遇到「自性可喜所緣」（sabhāva iṭṭhārammaṇa）和「自性非常可喜所緣」（sabhāva ati-iṭṭhārammaṇa）是因為過去的善業。當所緣是可喜時，除了轉向、確定與速行之外，其他的路心是大果報心或無因善果報心。當所緣是非常可喜時，例如佛陀，只有五種喜俱彼所緣可以生起。

遇到「自性不可喜所緣」（sabhāva aniṭṭhārammaṇa）則是因為過去的惡業。其時生起的眼識等五識、領受、推度及彼所緣都是「無因不善果報心」（ahetuka akusala vipāka citta），因此出現為彼所緣的肯定是「不善果報捨俱推度」（akusala vipāka upekkhā santiraṇa）。

無論所緣是可喜、非常可喜或不可喜，若如理作意，善速行就會生起，反之，若不如理作意，不善速行就會生起。

信慧組名法（saddhā-paññā group）

為了方便教學，若在一個人識剎那裡生起的是以下 34 個名法，即名之為「信慧組」名法。

識	1
通一切心所	13
遍一切美心心所	19
慧根心所	1
總共	34

對於結生心是喜俱的三因者，他的結生、有分與死亡心肯定是信慧組。

如何辨識禪那名法

禪修者必須辨識所有眼、耳、鼻、舌、身、意六種心路過程中的名法。於這六者當中，先辨識意門心路過程比較容易，因為它有比較少種路心。對於止行者，先辨識禪那定心路過程（*jhāna samāpatti vīthi*）的名法會比較容易，因為在修習止禪的階段，他已能夠辨識禪支。

表 4-2：法所緣組——意門禪那定心路過程

心臟色法	54	54	54	54	54	54
	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	禪那速行 (許多次)
初禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32 (除尋與伺)
第三禪	12	34	34	34	34	31 (再除去喜)
第四禪	12	33	33	33	33	31 (捨取代樂)

意門轉向（*manodvārāvajjana*）是省察白遍似相等所緣之唯作心。遍作（*parikamma*）是欲界善心，執行預備工作，以令禪那速行生起。近行（*upacāra*）是接近禪那速行的大善速行心（*mahākusala javana citta*）。隨順（*anuloma*）是大善速行心，調整以便禪那速行能夠正確地生起。種姓（*gotrabhū*）是切斷欲界種姓的大善速行心。禪那速行（*jhāna javana*）是色界善速行心（*rūpāvacara kusala javana citta*）。

在辨識名法時，禪修者並不能知道名字概念，如「遍作」、「近行」、「隨順」、「種姓」，而只知道它們各自是速行心的本性。對於凡夫與有學聖者（須陀洹、斯陀含與阿那含），遍作、近行、隨順與種姓是大善速行；對於阿羅漢，它們則是大唯作速行（mahākiriya javana）。對於利慧的禪修者，遍作不會生起，而只有近行、隨順與種姓。《阿毗達摩論註》提及在較高禪那（即第二禪和第三禪）的遍作、近行、隨順與種姓裡，尋與伺會與它們相應，但在第四禪之前，它們則是沒有喜的。

尋、伺等禪支稱為禪那，與此禪那相應的心與心所稱為「禪那相應法」（jhāna sampayutta dhamma）。在禪那速行裡的所有名法稱為禪那名法。除了非想非非想處禪之外，禪修者必須辨識所有他已證得的禪那之名法²⁴，即：安般念初禪至第四禪；白骨觀初禪；地、水、火、風、褐、黃、紅、白、光明、虛空十遍初禪至第四禪；以首九遍為基礎的空無邊處禪、識無邊處禪、無所有處禪；慈、悲、喜三無量心初禪至第三禪；捨無量心第四禪；不淨觀初禪。

一般上，禪那只取似相為所緣。在安般念裡，禪那和禪那相應名法取安般似相為所緣；在白骨觀裡則取白骨似相為所緣；在白遍禪裡則取白遍似相為所緣。慈心禪的似相是有情的概念；不淨觀的似相則是不淨的死屍。

舉辨識安般念初禪名法為例說明：首先，禪修者應進入安般念初禪。從禪那出定後，他應辨識有分及安般似相兩者（其時剛從禪那出定，安般似相還會存在），當該安般似相撞擊有分時，五禪支就會生起許多次。先辨識這五禪支，直到能持續許多次地辨識每一個心識剎那裡所有的禪支。若不滿意就再次進入初禪，然後重複上述的步驟，直到滿意為止。之後，再採用始於辨識識、受或觸三個辨識法之一，漸次地辨識每一個心識剎裡的所有禪那相應法。例如始於識，就修習至能夠（單只看識地）看到識生起許多次。成功後，就修習到能夠同時看到識與觸兩者生起許多次。成功後，就漸次地增加所辨識的名法數目，辨識三個名法、四個名法等等，直到能夠連續許多次地看到：在意門轉向裡生起的 12 個名法，在遍作、近行、隨順、種姓和禪那速行每一個剎那裡生起的 34 個名法。

於此列出取安般似相為所緣的初禪 34 名法：

- (1) 識：根據疏鈔的解釋：‘jānanam nāma upaladdhi’——「能獲得（所緣）名為識知」，因此，於此識是「擁有」安般似相。
- (2) 觸的特相是接觸安般似相；作用是把安般似相和識「連接」起來。

²⁴ 《清淨道論》第 18 章·節 3——欲成就此（見清淨）者，若他是止行者，他應從任何一個色界禪或無色界禪出定，除了非想非非想處之外，然後根據（特）相、作用等辨識包括尋、伺等的諸禪支，以及與它們相應之法。做到這點之後，他應辨識它們全部為「名」（nāma），因為它們「朝向」（namana）所緣。

(3) 受是樂受，體驗安般似相之可喜。

(以下名法的特相等與在「52 心所」一篇中所提的相同，只是所緣是安般似相而已。)

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| (4) 想 | (15) 信 | (26) 身柔軟性 |
| (5) 思 | (16) 念 | (27) 心柔軟性 |
| (6) 一境性 | (17) 慚 | (28) 身適應性 |
| (7) 命根 | (18) 愧 | (29) 心適應性 |
| (8) 作意 | (19) 無貪 | (30) 身練達性 |
| (9) 尋 | (20) 無瞋 | (31) 心練達性 |
| (10) 伺 | (21) 中捨性 | (32) 身正直性 |
| (11) 勝解 | (22) 身輕安 | (33) 心正直性 |
| (12) 精進 | (23) 心輕安 | (34) 慧 |
| (13) 喜 | (24) 身輕快性 | |
| (14) 欲 | (25) 心輕快性 | |

意門轉向裡的 12 個名法是上述 34 個的首 12 個，即從識到精進。

《清淨道論》(第 18 章·節 3) 指示應根據這些禪那與禪那相應法的相、作用、現起及近因來辨識它們。然後：Pariggahetvā sabbampetaṃ ārammaṇābhimukhaṃ namato namanatthena nāmantī vavatthapetaṃ——「做到這點之後，他應辨識它們全部為『名』，因為它『朝向』所緣。」

《清淨道論》(第 18 章·節 4) 進一步指示如何修習：Tato yathā nāma puriso anto gehe sappamā disvā taṃ anubandhamāno tassa āsayaṃ passati, evameva ayampi yogāvacarō taṃ nāmaṃ upaparikkhanto. ‘Idaṃ namaṃ kiṃ nissāya pavattatī’ti pariyesamāno tassa nisayaṃ hadayarūpaṃ passati. Tato hadayarūpassa nissayabhūtāni, bhūtanissitāni ca sesupādāyā rūpānīti rūpaṃ pariggaṇhāti. So sabbampetaṃ ruppanato rūpanti vavatthapeti. Tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ ruppanalakkhaṇaṃ rūpanti saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.——「然後，猶如一個在其屋裡看到一條蛇之人跟隨該蛇即會找到牠的住處，同樣地，他追尋它(名法)是依靠什麼而生起，而知見它是依靠心色。過後，他再辨識心色所依靠的四界，以及其他依靠這四界而生起的所造色。他辨識這一切為『色』(rūpa)，因為它不斷受到(冷等的變化)干擾(ruppana)。然後，他再辨識擁有朝向所緣之相的名法及擁有受到干擾之相的色法為『名色』(nāma-rūpa)。」

根據上述的定義，已辨識禪那名法的禪修者必須辨識名法與色法兩者。

如何辨識意門善速行心路過程

辨識禪那名法之後，禪修者必須更進一步地辨識取色法為所緣的名法。在這些名法當中，先辨識取屬於法所緣的色法為所緣的意門心路過程會比較容易。屬於法所緣的色法即是五淨色與十六微細色，而在它們當中，有十一種是真實色法，十種是非真實色法。應辨識取每一種色法為所緣的名法。若意門轉向的確定作用擁有如理作意，善速行就會生起，反之，若是不如理作意，不善速行就會生起。

實修方法：在此舉出辨識取眼淨色為所緣的意門善速行心路過程的方法為例子。先辨識有分，然後取眼淨色為所緣。當眼淨色撞擊有分，即清晰地呈現於有分時，意門心路過程就會生起。若意門轉向確定眼淨色為：一、眼淨色；二、只是色法；三、無常，取眼淨色的生滅為所緣；四、苦，取眼淨色不斷受到生滅壓迫的相為所緣；五、無我，取眼淨色裡並無不壞滅的實質存在為所緣；或六、不淨，取眼淨色的不淨（例如：與臭味混在一起）為所緣，那即是如理作意（*yoniso manasikāra*），因此善速行即會隨之生起。

在這六種如理作意當中，禪修者應先辨識第一項，即識知眼淨色為眼淨色的意門心路過程。可以從識、或觸、或受開始辨識。

若先辨別識，應修習至能夠連續許多次地看到識出現於意門轉向、速行（七次）和彼所緣（兩次）。然後逐一地增加所辨識的名法數目，直到能夠同時辨識每一個心識剎那裡的所有名法，例如：意門轉向的 12 個名法、速行的 34 個名法及彼所緣的 34 個名法。在速行和彼所緣裡：

1. 有時智（*ñāṇa*）與喜（*pīti*）兩者皆有，是喜俱智相應。
2. 有時有智無喜，是捨俱智相應。
3. 有時有喜無智，是喜俱智不相應。
4. 有時無喜無智，是捨俱智不相應。

逐一地辨識這四種。對其餘的如理作意，也以同樣的方法辨識四種。每一種又有「有行」（*sasaṅkhārika*，有受到慳慳）及「無行」（*asaṅkhārika*，沒有受到慳慳）兩種，因此總共有八種大善心。（在阿羅漢的名相續流裡生起的大唯作心也有這八種。）由於無論

是有行或無行，這些心與心所的數量都不變，所以在此書裡只列出這四種。若所緣清晰，彼所緣就會生起；若所緣不清晰，彼所緣就不會生起。

有一種教法提及，在還未成熟的觀禪階段，彼所緣可以在「觀禪善速行」（vipassanā kusala javana，即觀照無常、苦、無我、及不淨的速行心）之後生起。另一種教法則提及彼所緣不會在觀禪速行之後生起，然而這只是就強力觀智（balava vipassanā ñāṇa）的階段而言。

表 4-3：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程

心所依處色	54	54	54	
視眼淨色為：	意門轉向	速行 (7×)	彼所緣 (2×)	辨識四種
1. 眼淨色	12	34	34	喜俱智相應
	12	33	33	捨俱智相應
	12	33	33	喜俱智不相應
	12	32	32	捨俱智不相應
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
3. 無常	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
4. 苦	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
5. 無我	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種
6. 不淨	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨識四種

屬於法所緣的真實色法有十一種，即除了眼淨色之外，還有以下十種：（1）耳淨色；（2）鼻淨色；（3）舌淨色；（4）身淨色；（5）水界；（6）女根色；（7）男根色；（8）心所依處色；（9）命根色；（10）食素。以相同的方法辨識取這十種色法為所緣的名法。

修內觀（ajjhata）性根色時，男禪修者應只辨識男根色，女禪修者則只辨識女根色。修外觀時則可以辨識男根色及女根色兩者。

取十種非真實法為所緣時，不可觀它們的無常、苦、無我、不淨四相。若觀非真實色法為無常，視它為無常的「觀禪速行心路過程」（vipassanā javana vīthi）並不會生起。

對於苦、無我及不淨也是如此。因此，應該只以兩種方式觀每一種非真實色法，例如可以視空界（ākāsa dhātu）為：（1）空界；（2）色法。然後辨識四種視它為空界或色法的心與心所組合，即是否有喜與智。

表 4-4：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程

心所依處色	54	54	54
視空界為：	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
1. 空界	12	34-33-33-32	34-33-33-32
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32

除了空界之外，還有以下九種非真實色法：（1）身表；（2）語表；（3）色輕快性；（4）色柔軟性；（5）色適應性；（6）色積集；（7）色相續；（8）色老性；（9）色無常。以相同的方法辨識取這九種色法為所緣的名法。

當禪修者能夠辨識第一期的胎兒名色法時，才可辨識取色積集為所緣的名法。在辨識非真實色法時，應先辨識在同一粒色聚裡生起的心生色，或時節生色、或食生色至知見究竟色法，然後才可取要觀的非真實色法為所緣。其原因是色法必然成組（即色聚）地生起。當該色法撞擊有分時，再辨識取它為所緣的名法。

如何辨識五門善速行心路過程

辨識取屬於法所緣的色法為所緣的名法之後，禪修者應進而辨識取色所緣等五門所緣為所緣的名法。

辨識色所緣組的方法：首先，同時辨識眼淨色與有分，然後辨識一粒或一群色聚的色所緣（顏色）。當該色所緣同時撞擊眼淨色與有分時（即：同時呈現於眼淨色與有分），一個眼門心路過程和許多個繼續取該色所緣為所緣的意門心路過程就會生起。在每兩個心路過程之間則有許多個有分心。

若心路過程裡的五門轉向、確定或意門轉向確定它為色所緣，那即是如理作意，善速行就會生起。眼門心路過程只能識知色所緣為顏色，不能像隨後生起的意門心路過程如理

作意色所緣為色法、無常、苦、無我、不淨。逐一地以這六種方式作意色所緣，然後辨識因此而生起的名法。

若從識開始辨識名法，應先修至能透徹地瞭解每一個心識剎那中的識，即眼門心路過程裡的七種路心：五門轉向、眼識、領受、推度、確定、速行（7 個）、彼所緣（2 個），及意門心路過程裡的三種路心：意門轉向、速行（7 個）及彼所緣（2 個）。

重複上述的步驟許多次，直到能連續地看到每一個路心中的識。然後漸次地增加同時辨識的名法數量，從一個至兩個、三個、四個等，直到能夠同時看到每一個心識剎那裡的所有名法（見表 4-5）。始於觸或受的辨識法也是如此。若不成功，就依照《清淨道論》的指示，重複地辨識色法，如此名法就會自動變得明顯。

表 4-5：五門善速行心路過程

眼門心路過程 (cakkhudvāravīthi)							意門心路過程 (manodvāravīthi)			
心臟 54 色	眼睛 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	心臟 54 色	
pañcadvāravajjana 五門轉向	cakkhuvīñāṇa 眼識	sampaiicchana 領受	saññāna 推度	voṭṭhāpāna 確定	javāna 速行 (7 次)	tadārambhaṇa 彼所緣 (2 次)	bhavaṅga 有分 (許多次)	manodvāravajjana 意門轉向	javāna 速行 (7 次)	tadārambhaṇa 彼所緣 (2 次)
(1) 視色所緣為顏色				(1) 視色所緣為顏色				(1) 視色所緣為顏色		
11	8	11	12	12	34	34	34	12	34	34
11	8	11	11	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	12	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	11	12	32	32	34	12	32	32
								(2) 視為色法 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(3) 視為無常 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(4) 視為苦 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(5) 視為無我 =12	34-33-33-32	34-33-33-32
								(6) 視為不淨 =12	34-33-33-32	34-33-33-32

表 4-6：心與心所的數量

	五門轉向	眼識	領受	推度	確定
	11	8	11	11 (12)	12
1	識	識	識	識	識
2	觸	觸	觸	觸	觸
3	受	受	受	受	受
4	想	想	想	想	想
5	思	思	思	思	思
6	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性
7	命根	命根	命根	命根	命根
8	作意	作意	作意	作意	作意
9	尋		尋	尋	尋
10	伺		伺	伺	伺
11	勝解		勝解	勝解	勝解
12				(喜)	精進

五門轉向：一定有 11 個名法，一定是捨俱（捨受）。

眼識：一定有 8 個名法，一定是捨俱。

領受：一定有 11 個名法，一定是捨俱。

推度：若是喜俱就有 12 個名法，若是捨俱就只有 11 個名法（無喜）。

確定：一定有 12 個名法，一定是捨俱。

速行：一、若是喜俱智相應，就有 34 個名法（有樂受），即信慧組。

二、若是捨俱智相應，就有 33 個名法（無喜）。

三、若是喜俱智不相應，就有 33 個名法。

四、若是捨俱智不相應，就有 32 個名法。

彼所緣：跟速行相同，有四種。

意門轉向：跟確定一樣。

推度、速行及彼所緣裡的受大多數是一樣的。

在這些心路過程之中，眼識名法依靠眼依處色（*cakkhu vatthu rūpa*，即：眼淨色）而生起，其餘的名法都依靠心所依處色而生起，因此依處色亦被列在附表裡。根據經教法，例如《根本五十經篇註》裡提及的：*Vatthu nāma karajakāyo ... atthato bhūtāni ceva upādārūpāni ca*——「所謂依處色，即所生身……即種色及所造色」，禪修者必須辨識色法直到破除密集，所以在提及「依處色」時，即已包括了該處的種色及所造色。在附表裡只列出真實色法。在名色分別智的階段，應儘量辨識可見到的非真實色法。只有在觀禪的階段才捨掉非真實色法。

在有分心裡所列出的 34 個名法，是對結生心喜俱的三因者（*tīhetuka*）而言。若禪修者是結生心捨俱的三因者，其有分心的名法只有 33 個。有分心的所緣是前一世臨死速行心（*maraṇasanna javana*）的所緣，即：業、業相及趣相三者之一。只有在能夠正確地辨識有分心的過去所緣時（指前世臨死時），他才可以辨識出現在心路過程之間的有分心。在開始辨識名法的階段，可以暫時把它置之一邊。

辨識聲所緣組的方法：首先，同時辨識耳淨色和有分，然後聽聲音。逐一地以六種方式作意聲音，即視它為：（1）聲音、（2）色法、（3）無常、（4）苦、（5）無我、（6）不淨。

跟色所緣組一樣，對於每一種作意都辨識四種心，即是否有喜與智。

辨識香所緣組的方法：首先，同時辨識鼻淨色和有分，然後辨識一粒或許多粒色聚的氣味。其餘的辨識法如上。

辨識味所緣組的方法：首先，同時辨識舌淨色和有分，然後辨識一粒或許多粒色聚的味道。其餘的辨識法如上。

辨識觸所緣組的方法：首先，同時辨識身淨色和有分，然後辨識最接近該身淨色的一粒或一堆色聚裡的地界，或火界，或風界。其餘的辨識法如上。

在觸所緣組裡，若觸所緣是可喜的（*iṭṭha*），身識（*kāyaviññāṇa*）裡就會有樂受（*sukha vedanā*）。反之，若觸所緣是不可喜的（*aniṭṭha*），身識裡就會有苦受（*dukkha vedanā*）。

在這個階段，禪修者可以親自體會智慧是否存在腦內。根據《阿毗達摩論》，頭腦只是一堆色聚。在修習色業處時，禪修者已能夠很透徹地辨識頭腦內的五種色聚，四十四種色法。此時，他應再次辨識頭腦內的四十四種色法。然後同時辨識身淨色與有分，以及靠近該身淨色的一粒或一堆色聚裡的地界，或火界，或風界。當（地、火、風）其中一個觸界撞擊有分和腦內的身淨色時，取觸界為所緣的身門及意門心路過程就會生起。若這些心路過程裡的確定和意門轉向擁有如理作意的話（即確定它為地、火、風，或色法，或無常

等），「大善速行心路過程」（mahākusala javana vīthi）就會生起。若速行心是喜俱智相應，就有 34 個名法。這 34 個名法依靠心所依處色及緣於有分而生起。而依靠腦內的身淨色生起的是身識，只有一心與七心所，並沒有智。

法所緣組——善組

為了方便禪修者記憶法所緣組的善名法，於此把它們分為四組，即：

- (A) 取十一種真實色法為所緣的名法組。（見表 4-3）
- (B) 取十種非真實色法為所緣的名法組。（見表 4-4）
- (C) 擁有離心所（virati）或無量心所（appamaññā），以及佛隨念與死隨念的名法組。（見表 4-7）
- (D) 禪那名法組。（見表 4-12）

至此已解釋了 A、B 和 D 組名法的辨識法。接下來解釋 C 組的辨識法。

正語（sammāvācā）

正語是遠離與謀生無關的四語惡行（vacī duccharita）。辨識有分，再辨識正語，即取遠離任何一種語惡行為所緣。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法加正語，總共有 35 個名法。辨識四種，即是否有喜與智。

正業（sammākammanta）

辨識有分及正業，即取遠離任何一種身惡行為所緣。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法加正業，總共有 35 個名法。辨識四種，即是否有喜與智。

正命 (sammā-ājīva)

辨識有分及正命，即取遠離任何一種與謀生有關的語惡行或身惡行為所緣。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法加正命，總共有 35 個名法。辨識四種，即是否有喜與智。

悲 (karuṇā)

悲是想要救濟痛苦的有情 (dukkhita)。辨識有分及取一個你想救濟的有情為所緣。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法加悲，總共有 35 個名法。辨識四種，即是否有喜與智。

喜 (muditā)

喜是隨喜有情的快樂。辨識有分及取一個快樂的有情為所緣。在此，若還未證得喜心禪那 (muditā jhāna)，就只有悅受 (somanassa vedanā) 會出現在速行裡，因此只辨識兩種，即是否與智相應。若是智相應就有 35 個名法，即 34 加喜 (muditā)。若智不相應則只有 34 個名法，即 33 加喜。

根據阿那律大長老 (Ven. Anuruddha Mahāthera)，對於已修習喜心觀至證得喜心禪那的禪修者，由於禪修的力量，在速行心裡是可以有捨受的。因此，已證得喜心禪那的禪修者則可以辨識四種，即是否有喜 (pīti，注意：此喜是 pīti，不是 muditā) 與智。

彼所緣、信、慧

在擁有離心所或無量心所的速行之後，彼所緣不能生起，因為該所緣並非欲 (kāma) 所緣。在速行名法裡的信是對業報法則有信心。慧則是明白業報法則，即「自業正見」 (kammassakatā sammādiṭṭhi)。

佛隨念（Buddhānussati）

若已經修過四護衛禪，禪修者必須也辨識取佛陀的功德為所緣的意門大善速行心路過程。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法。由於修習佛隨念只能達到近行定，速行只能連續出現七次。彼所緣則可能生起或沒有生起。

死隨念（maraṇānussati）

由於修習死隨念只能達到近行定，所以速行只出現七次，它們是「欲界近行定速行」（kāmāvacara upacāra samādhi javana）。彼所緣不能在速行之後生起。喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法。

表 4-7：法所緣組——C 組

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
（1）正語	12	35（34-34-33）	無
（2）正業	12	35（34-34-33）	無
（3）正命	12	35（34-34-33）	無
（4）悲	12	35（34-34-33）	無
（5）喜	12	35（34-34-33）	無
（6）佛隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）
（7）死隨念	12	34（33-33-32）	34（33-33-32）

這一組的名法只是欲界名法，其速行只出現七次。

至此已說明對善名法組的辨識法。接下來解釋辨識取 28 種色法為所緣的不善名法組

。

十個結的生起

《大念處經註》的「法隨觀篇」裡提及十結 (saṃyojana, 結縛, 即: 不善法) 如何在取色所緣為目標時生起。若能明白這一點, 也就能夠明白和辨識十結如何在取其餘 27 種色法為所緣時生起。因此, 在此只解釋十結如何取色所緣為目標而生起。

- (1) 欲貪結 (kāmarāga saṃyojana) : 由於極度取樂色所緣為淨 (subha, 美) 而生起。
- (2) 有貪結 (bhavarāga saṃyojana) : 由於有福報的生命很容易獲得色所緣, 若因此而欲求有福報的生命, 那即是「有貪結」。
- (3) 戒禁取結 (sīlabbataparāmāsa saṃyojana) : 修戒禁 (sīlabbata), 例如學牛、學狗等, 以為如此修行就會獲得色所緣。

一般上, 這三種結是「貪見組」 (lobha-ditṭhi group) 名法的一部分。一般上, 欲貪結和有貪結是與邪見相應, 有時則與我慢相應; 戒禁取結只能與邪見相應。若人執著色所緣為常、樂、我, 貪見 (lobha-ditṭhi) 就會生起。錯知為常、樂、我是痴 (moha)。邪見即誤信它為常、樂及我。在速行裡有 20, 或 19, 或 22, 或 21 個名法。

- (4) 我慢結 (māna saṃyojana) : 自傲自滿, 例如心想: 「只有我能夠辨識色聚裡的色所緣。」如此, 有 20, 或 19, 或 22, 或 21 個貪慢組 (lobha-māna group) 名法的不善速行就會生起。
- (5) 瞋結 (paṭigha saṃyojana) : 對不可喜色所緣感到不快或生氣。這是瞋組 (dosa group) 的名法, 在速行裡有 18 或 20 個名法。
- (6) 嫉結 (issā saṃyojana) : 例如: 妒嫉地想: 「若除了我之外, 別人都不能得到這色所緣, 那該多好。」如此, 有 19 或 21 個瞋嫉組 (dosa-issā group) 名法的速行就會生起。
- (7) 慳結 (macchhariya saṃyojana) : 不想與他人分享自己所獲得的色所緣。這麼吝嗇地行事時, 有 19 或 21 個瞋慳組 (dosa-macchhariya group) 名法的速行就會生起。
- (8a) 追悔 (kukkucca, 惡作) : 追悔做了錯事 (例如弄髒了別人衣服的顏色), 或追悔沒有做善事 (例如追悔沒有在花盛開時供佛) (這兩者都與顏色有關) 時, 有 19 或 21 個瞋惡作組名法的速行就會生起。
- (8b) 掉舉 (uddhacca) : 取色所緣為目標時, 若心散亂即是掉舉。如此, 有 16 個掉舉組名法的速行就會生起。

(9) 疑結 (vicikicchā saṃyojana) : 當懷疑色所緣是否有情 (satta)、我 (atta)、有情的實質或我的實質時，有 16 個疑組 (vicikicchā group) 名法的速行就會生起。

(10) 無明結 (avijjāsaṃyojana) : Sabbeheva saḥajāta aññāvasena avijjāsaṃyojanam uppajjati. 每當上述的結生起時，無明結亦隨之生起。《中部·中五十經篇》

這十種結並不能單獨地生起，而必定與相應的心和心所一同生起。這些名法依照「心的定法」(citta niyāma) 生起於心路過程之中。因此，在辨識這些名法時，必須破除它們的密集，以便知見究竟名法。以下列舉它們的組合。

貪見組——四種

(1) 識	1
通一切心所	13
遍一切不善心心所	4
貪與邪見	2
<u>總共</u>	<u>20</u>

遍一切不善心心所與一切不善心相應。它們是痴、無慚、無愧與掉舉。這組的受是悅受 (somanassa vedanā)。

(2) 若是捨俱，則沒有喜 (pīti)，所以 20 減喜 = 19 個名法。

(3) 若是喜俱有行 (saṅkhārika)，20 加昏沉與睡眠 = 22 個名法。

(4) 若是捨俱有行，19 加昏沉與睡眠 = 21 名法。

在此，「精進」是致力於令貪見生起，「欲」(chanda) 是想要貪見生起。換言之，精進是導致貪欲 (rāga) 生起的努力，欲是希望貪欲生起。禪修者應能明白其餘名法的含意。

貪慢組——四種

這跟貪見組差不多一樣，只是「我慢」替換了「邪見」。它有 20、或 19、或 22、或 21 個名法。但我慢只是「時而生起的心所」(kadāci cetasika)，所以有時我慢並

不包括在內。若是沒有我慢（同時也沒有邪見），則只有 19-18-21-20 個名法。辨識四種。四種貪見加四種貪慢，一共有八種貪根心（lobhamūlacitta）。

瞋組——兩種

(1)	識	1
	通一切心所（除去喜）	12
	遍一切不善心心所	4
	瞋	1
	<u>總共</u>	<u>18</u>

(2) 若有行，就加昏沉與睡眠，即： $18 + 2 = 20$ 。

瞋嫉組——兩種

(1)	上述瞋組的心與心所	18
	嫉	1
	<u>總共</u>	<u>19</u>

(2) 若有行，就加昏沉與睡眠，即： $19 + 2 = 21$ 。

瞋慳組——兩種

(1)	上述瞋組的心與心所	18
	慳	1
	<u>總共</u>	<u>19</u>

(2) 若有行，就加昏沉與睡眠，即： $19 + 2 = 21$ 。

瞋追悔組——兩種

(1)	上述瞋組的心與心所	18
	追悔	1
	<u>總共</u>	<u>19</u>

(2) 若有行，就加昏沉與睡眠，即： $19 + 2 = 21$ 。

先取已做的惡業為所緣，辨識無行與有行兩種。再取應做卻沒有做的善事為所緣，也辨識無行與有行兩種。

痴掉舉組——一種

識	1
遍一切心心所	7
尋、伺、勝解與精進（喜及欲不相應）	4
遍一切不善心心所	4
<u>總共</u>	<u>16</u>

痴疑組——一種

識	1
遍一切心心所	7
尋、伺與精進（勝解、喜及欲不相應）	3
遍一切不善心心所	4
疑	1
<u>總共</u>	<u>16</u>

《阿毗達摩概要》（Abhidhammattha-Saṅgaha）裡提及，包括十二種不善速行在內，所有二十九種欲界速行（kāma javana）都可以出現在五門及意門心路過程裡。在《大念處經》裡，佛陀指示在心隨觀（cittānupassanā）的階段，應觀照與貪欲（rāga）同時生起的「有貪欲心」（sarāga citta）；觀照與瞋（dosa）同時生起的「有瞋心」（sadosa citta）；觀照與痴同時生起的「有痴心」（samoha citta）。

初學者應先辨識取 28 種色法之一為所緣的不善名法，直到採用了所有 28 種。然而，在辨識時，有些禪修者會感到某些不善名法組難以辨識。若是如此，他可以先辨識取金、玉、鈔票、車、衣服等密集的概念為所緣的不善名法，以便更容易瞭解它們。

辨識取概念為所緣的不善名法的方法

首先辨識有分，然後取自己所擁有且喜愛的金為所緣，確定它為金，當它撞擊有分時，取金的概念為所緣的意門心路過程就會生起。由於確定它為金是不如理作意，貪見組不善速行就會生起。

在貪見組不善速行裡，錯知它為金是痴（moha）；錯信它為金是邪見，這是「世間通稱我邪見」。其餘的名法理應能夠明白。然後確定（或作意）金為常、樂、我及淨，貪見組不善速行心路過程將會生起。錯知金為常、樂、我及淨是痴；錯信它為常、樂、我及淨是邪見。

然後以衣服等為所緣，以同樣的方法修習。應修至能明白對新衣服喜會生起，對舊衣服則喜不會生起。

辨識貪慢組時，取一個你引以為榮的東西為所緣，例如：服裝、鑽石、耳環等。若能明白取概念為所緣的貪見組及貪慢組名法，就進一步取究竟色法為所緣。

辨識瞋組時，取你討厭的人為所緣；辨識瞋嫉組時，取別人擁有比你更好的東西為所緣；辨識瞋慳組，取你不能忍受與別人分享的東西為所緣；辨識瞋追悔組時，取你已做的惡業（例如：殺生）或應做卻沒做的善事（例如：沒布施、沒好好地持戒）為所緣。由於追悔是後悔做了惡業，以及後悔沒造善業，所以應取這兩者為所緣。

辨識掉舉組時，取普通無貪無瞋的散亂心為所緣。辨識疑組時，取一件能令你起疑心的事為所緣，例如：「在前世我真的是人嗎？」

如此以概念為所緣時，彼所緣不能夠在不善速行之後生起。若能夠辨識取概念為所緣的不善名法，就進一步辨識取每一種究竟色法為所緣的不善名法。跟善組的辨識法一樣，在辨識不善名法組時，亦應始於法所緣組。

表 4-8：法所緣組——不善意門心路過程

心臟裡的色法	54	54	54
	意門轉向	速行 (7×)	彼所緣 (2×)
(1) 貪見組	12	20 (19-22-21)	12 (11-12-11)
(2) 貪慢組	12	20 (19-22-21)	12 (11-12-11)
(3) 瞋組	12	18 (20)	11 (11)

(4) 瞋嫉組	12	19 (21)	11 (11)
(5) 瞋慳組	12	19 (21)	11 (11)
(6) 瞋追悔組	12	19 (21)	11 (11)
(7) 掉舉組	12	16	11
(8) 疑組	12	16	11

辨識取究竟色為所緣的不善名法的方法

在此舉出辨識取眼淨色為所緣的貪見組不善名法作為例子：先辨識有分，然後（在辨識眼十法聚之後）取眼淨色為所緣。當眼淨色撞擊（或呈現於）有分時，取眼淨色為所緣的意門心路過程就會生起。以意門轉向確定它為淨（*subha*，美）。由於這是不如理作意，取樂於淨的貪見組速行就會生起。不如理作意是不善法的近因。確定或省察眼淨色為常、樂及我時也是如此。在八種貪根心裡，有四種與邪見相應。若是喜俱就有喜（*pīti*）；若是捨俱則無喜。若有行就有昏沉與睡眠；若是無行就沒有昏沉與睡眠。行在此是指受到自己或他人的慫恿或鼓勵，而令到貪、瞋等生起。表 4-9 裡列出不善心路過程裡每一個心識刹那的心加心所之總數。為了易於理解，在此列出取眼淨色為所緣的貪見組（喜俱無行）二十個名法：

1. 識：「擁有」眼淨色。
2. 觸：接觸眼淨色；其作用是把眼淨色和識連接起來。
3. 受：體驗所緣（*somanassa vedanā*：悅受）。
4. 想：心裡標記所緣（為淨）。
5. 思：催促或領導相應心與心所朝向所緣。
6. 一境性：心只朝向單一個所緣；不令相應心與心所散亂。
7. 命根：保護或保持相應名法於所緣。
8. 作意：控制與推相應法朝向所緣；注意所緣。
9. 尋：把相應法投入所緣。
10. 伺：重複地省察所緣。
11. 勝解：確定所緣（為淨）。
12. 精進：致力於令貪欲生起。
13. 喜：喜歡所緣。

14. 欲：想要所緣（欲望）。
15. 痴：不知所緣不淨的真實本性；錯知所緣為淨。
16. 無慚：對生起貪見等不善法不感到羞恥。
17. 無愧：對生起貪見等不善法不感到害怕。
18. 掉舉：心散亂；不平靜。
19. 貪：執著所緣為「我的」；渴愛所緣；執取所緣。
20. 邪見：錯誤地相信所緣為淨。

彼所緣：若速行是喜俱，彼所緣多數也是喜俱；若速行是捨俱，彼所緣多數也是捨俱。如表 4-1（見第 49 頁，三因凡夫的彼所緣）裡所列出的，在不善速行之後，「大果報彼所緣」（mahāvīpāka tadārammaṇa）也能夠生起。在遇到「極可喜所緣」（atīṭṭhārammaṇa）時，即使由於不如理作意而令到不善速行生起，但隨之而起的彼所緣依然是大果報心。此書附表在不善速行之後只列出「無因果報彼所緣」（ahetuka vipāka tadārammaṇa），若是「大果報彼所緣」生起，禪修者在實修時應能明白。

在瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋追悔這四組裡，各別的精進是致力於令瞋恨、瞋嫉、瞋慳及瞋追悔生起；各別的欲則是希望瞋恨、瞋嫉、瞋慳及瞋追悔生起。雖然一般上彼所緣的受是與速行的受一樣，但這四組的速行是憂俱，出現於彼所緣只可能是捨受，因為彼所緣是不可能憂俱的。

痴：痴是錯知所緣（眼淨色）為常、樂、我及淨，錯知為「他的」眼淨色、「我的」眼淨色等。

無慚、無愧：對生起貪見、貪慢、瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋追悔、痴掉舉、疑等惡法不感到羞恥與害怕。在修習時，取造惡為所緣，無慚、無愧即會生起。

辨識取屬於法所緣的其餘十種真實色法與十種非真實色法為所緣的不善名法組。

辨識色所緣組不善名法的方法

前面已經述及取色所緣為目標而生起的十種結（saṃyojana）。當十種結生起時，辨識取色所緣為目標的眼門不善速行心路過程。再以類似的方法辨識取聲、香、味、觸所緣為目標的不善名法。以下是色所緣組貪見組的辨識法：

首先，同時辨識眼淨色與有分兩者，然後取色聚的可喜顏色為所緣。當色所緣同時撞擊眼淨色與有分時，取該色所緣為目標的眼門及意門心路過程就會生起。若其中的確定與意門轉向省察及確定該色所緣為（1）常、（2）樂、（3）我、或（4）淨，由於這些是不如理作意，以貪見為主的不善速行心路過程就會生起。之前已解釋了這些不善名法。

五門轉向、眼識、領受、推度及確定裡的名法數量及組合與善組的名法一樣。在善組與不善組之間，只有速行裡的名法數量不一樣。

附表 4-9 裡列出在心路過程裡每一個心識剎那的心加心所之總數。在此，若速行是喜俱，所列出的也只是喜俱的推度與彼所緣；若速行是捨俱，則只列出捨俱的推度與彼所緣。

根據十種結的生起，以及採用跟辨識貪見組相同的方法，再辨識其餘的不善組。（見表 4-9）

聲所緣、香所緣、味所緣及觸所緣四組

這些組的辨識法跟色所緣組的辨識法類似。辨識每一組的善組名法與不善組名法。

聲所緣組：同時辨識耳淨色與有分，取可喜或不可喜的聲所緣為目標。根據如理或不如理作意，擁有善或不善速行的耳門與意門心路過程就會生起。

香所緣組：同時辨識鼻淨色與有分，再取色聚的可喜或不可喜氣味為所緣。

表 4-9：色所緣組——不善心速行心路過程

		眼門心路過程								意門心路過程		
	依處色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五 門 轉 向	眼 識	領 受	推 度	確 定	速 行 7×	彼 所 緣 2×	有 分	意 門 轉 向	速 行 7×	彼 所 緣 2×
1	貪見組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
2	貪見組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
3	貪見組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
4	貪見組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
5	貪慢組	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
6	貪慢組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
7	貪慢組	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
8	貪慢組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
9	瞋組	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11
10	瞋組	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11
11	瞋嫉組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
12	瞋嫉組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
13	瞋慳組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
14	瞋慳組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
15	瞋追悔組	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
16	瞋追悔組	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
17	掉舉組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11
18	疑組	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11

(註：對於瞋追悔組，取已造做的惡業為所緣，辨別兩種；再取未造做善業為所緣，辨別另兩種，共有四種。)

味所緣組：同時辨識舌淨色與有分，再取色聚的可喜或不可喜味道為所緣。

觸所緣組：同時辨識身淨色與有分，再取色聚的可喜或不可喜之觸為所緣。在此，應逐一地辨識取地界、火界及風界這三種觸所緣為所緣的善組名法與不善組名法。

至此提及的是對取色法為所緣的名法之簡要辨識法。詳盡的辨識法是：例如透徹地辨識取六處門與四十二身分裡每一種色聚的地界為所緣的每一種名法。對於取其他色法為所緣的名法也是如此辨識。

表 4-10：六組——簡要

1. 色所緣組	善組	不善組
2. 聲所緣組	善組	不善組
3. 香所緣組	善組	不善組
4. 味所緣組	善組	不善組
5. 觸所緣組	善組	不善組
6. 法所緣組：		
(A) 11 種真實色法	善組	不善組
(B) 10 種非真實色法	善組	不善組

表 4-11：法所緣組 (C) 組——善組

		意門轉向	速行 (7×)	彼所緣 (2×)
1	正語	12	35 (34-34-33)	無
2	正業	12	35 (34-34-33)	無
3	正命	12	35 (34-34-33)	無
4	悲	12	35 (34-34-33)	無
5	喜 (muditā)	12	35 (34-34-33)	無
6	佛隨念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)
7	死隨念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)

表 4-12：法所緣組（D）組——禪那名法

1	安般念	初、第二、第三及第四禪
2	白骨觀	初禪
3	白遍	初、第二、第三及第四禪
4	慈心觀	初、第二、及第三禪
5	不淨觀	初禪

注意：若持續不斷地只辨識六組的不善組名法，光就可能變暗。因此在辨識每一組或取每一種色法為所緣的名法時，都辨識善與不善組名法。

辨識名法整體為「名法」

《清淨道論》（第 18 章·節 8）中提及：‘So sabbe pi te arūpadhamme namana lakkhaṇena ekato katvā etaṃ nāmantī passati.’——「（整體地）取這一切都擁有朝向（所緣）之相的非色法，他觀它們為『名』。」根據這指示，必須也整體地辨識所有名法為「名法」。

根據處門（āyatana dvāra）辨識名法。先一個一個地看，例如識、觸或受，然後漸次地增加所辨識的名法數量。當能夠同時很清楚地看到每一個心識剎那裡的所有名法時，取名法趣向或朝向所緣之相為所緣，辨識它們整體為：「這是名法」，或「名法、名法」。

分別名色法

《清淨道論》（第 18 章·節 4）中提到：‘Tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ, ruppanalakkhaṇaṃ rūpaṃ saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.’——「他簡要地分別擁有朝向所緣之相的名法及擁有被干擾之相的色法為『名色』。」《清淨道論》（第 18 章·節 14）中提到：‘Iti idaṅca nāmaṃ, idaṅca rūpaṃ, idaṃ vuccati nāmarūpaṃ」

saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.’——「他如此簡要地分別名色：『此名及此色稱為「名色」』。」

根據上述的指示，禪修者必須更進一步地辨識名法與色法，即分別（差別）名法與色法。

應當根據處門分別名色法。在此，先辨識每一處門的真實色法與非真實色法，然後分別每一個心識剎那裡的名色法。舉眼門心路過程為例子：於五門轉向，分別心臟裡的 54 種色法及色所緣為色法、一心及十心所為名法；於眼識，分別眼睛裡的 54 種色法及色所緣為色法、一心及七心所為名法……。

名色差別法（nāmarūpavavatthana）

當能夠同時分別六組裡每一個心識剎那的名色法時，再取這些名色法為所緣，以智差別它們，直到能夠知見這些名色法是無人、無有情及無我的，而只是一組名法與色法罷了。

威儀路明覺（iriyāpatha sampajañña，行住坐臥明覺）

對於行住坐臥明覺及行動明覺（例如：前進、後退、前看、旁視、彎手足、伸手足）：

1. 能夠辨識四界時，辨識這些姿勢與行動裡的四界。
2. 能夠辨識色法時，辨識這些姿勢與行動裡的色法。
3. 能夠辨識名法時，辨識這些姿勢與行動裡的名法。
4. 能夠分別名法與色法時，分別這些姿勢與行動裡的名法與色法。
5. 能夠差別名法與色法時，差別這些姿勢與行動裡的名法與色法。

若能如此辨識即是在辨識五蘊，因為色法是色蘊，而每一個心識剎那裡的名法則可分為受、想、行與識四組，即四個名蘊。在每一個心識剎那裡，除了受和想之外，其餘的心所都屬於行蘊（saṅkhāra khandha）。

禪修者必須瞭解辨識五蘊之法，即：行走時，只有五蘊；站立時，只有五蘊；坐著時，只有五蘊；躺臥時，只有五蘊；前進或後退時，只有五蘊；向前看或旁視時，只有五蘊

；彎或伸手足或身時，只有五蘊；持鉢與著袈裟時，只有五蘊；吃、喝、咀嚼、品嚐時，只有五蘊；大小便利時，只有五蘊；行、住、坐、睡覺、醒來、說話及保持沉默時，只有五蘊。（見《大念處經註》的「威儀路明覺篇」 Commentary to the section on iriyāpatha-sampajañña of the Mahāsatiṭṭhāna Sutta）

如何辨識行住坐臥之中的色法

修習行、住、坐、臥與行動明覺時，必須瞭解與辨識兩種色法，即：一、主要色法（*padhāna*）；二、非主要色法（*appadhāna*）。

（一）主要色法：亦稱為「帶動色法」。存在於擁有身表的兩種心生色聚，即：「身表九法聚」（*kāyaviññatti navaka kalāpa*）及「身表色輕快性十二法聚」（*kāyaviññatti lahutādidvādasaka kalāpa*）。在這些色法之中，風界（*vāyo dhātu*）的力量是最強的。

事實上，帶動色法（使身體走動）並非真的在帶動，只是不斷地在另一個新的地方生起，就好像在帶動。原因是真實究竟法並沒有從一處移至另一處的本性，而必定在生起之處當即壞滅。由於令它們生起的因還未斷，因此新色法相續地在新的地方生起（並沒有在舊處生起）。如此相續地在新地方生起是主要色法的力量，其中以風界的力量最強。

（二）非主要色法：亦稱為「被帶動色法」。除了上述的主要色法之外，六處門和四十二身分裡的其餘色法，皆屬於行、住、坐、臥與行動明覺的非主要色法。

事實上，它們也不是被帶動，而只是相續地在新的地方生起，就好像被帶動一樣。

實修方法：在此舉出行走的辨識法為例子。對於已修習了白遍的禪修者，他應站在經行道上，先培育定力，直到白遍第四禪。然後辨識身體裡的四界。當能夠看到色聚時，整體地辨識六處門與四十二身分裡的色法。然後向前走幾步。在行走時，輪流地辨識：（一）以帶動色法為主的色法，及（二）以被帶動色法為主的色法。

這是因為佛陀教導以辨識帶動色法為主：‘*Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti.*’——「行走時，他知道：『我正在行走』。」佛陀也教導以辨識被帶動色法為主：‘*Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti. Tathā tathā naṃ pajānāti.*’——「無論處於任何姿勢，他都應保持覺知身體的姿勢。」

而且，護法尊者（*Ācariya Dhammapāla*）在《根本五十經篇疏鈔》（*Mūlapaṇṇāsa-ṭīkā*）裡教導：Purima nayo vā iriyāpathappadhāno vutto ti tattha kāyo appadhāno anunipphādīti idha kāyaṃ padhānaṃ appadhānañca iriyāpathaṃ

anunipphādam katvā dassetum dutiyanayo vuttoti evampettha dvinnam nayānam viseso veditabbo.

辨識帶動色法為主時，即同時也辨識了被帶動色法。這是指在辨識帶動色法為主時，禪修者也可以輕易地看到及辨識被帶動色法。同樣地，辨識被帶動色法為主時，即同時也辨識了帶動色法。猶如有人扛著一包米，當你注意看該人時，你也看到那包被扛著的米。或者，當你注意那包米時，你也輕易地看到那扛米的人。

如何辨識行住坐臥之中的五蘊法

如前所述，禪修者站著時次第地培育定力，然後整體地辨識六處門與四十二身分的色法。接著向前走幾步。在行走時，輪流地辨識帶動色法與被帶動色法，這兩者皆屬色蘊。

導致帶動色法生起的意門心路過程是四個名蘊。這些意門心路過程裡的速行心可能是善速行或不善速行（或於阿羅漢則是唯作速行）。由於五門心路過程並不能導致行、住、坐、臥，因此只提及意門心路過程。在意門心路過程，每一個心識剎那裡都有四個名蘊。色蘊加四個名蘊，一共有五蘊。能夠辨識五蘊時，再同時分別名色法，然後差別名色法。

能夠辨識行、住、坐、臥及前進、後退、彎、伸等行動裡的五蘊之後，應根據佛陀在《大念處經》裡的指導修行：

‘Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Iti ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā citte cittānupassī viharati.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.’

「他安住於觀照內在的身為身，或者安住於觀照外在的身為身，或者安住於觀照內在與外在的身為身。

他安住於觀照內在的受為受，或者安住於觀照外在的受為受，或者安住於觀照內在與外在的受為受。

他安住於觀照內在的心為心，或者安住於觀照外在的心為心，或者安住於觀照內在與外在的心為心。

他安住於觀照內在的法為法，或者安住於觀照外在的法為法，或者安住於觀照內在與外在的法為法。」

在上述經文裡，佛陀教導應以內觀、外觀、內外觀三種方式辨識身、受、心、法（kāya, vedanā, citta, dhamma），亦即辨識五蘊。

為了強調這一點，《清淨道論》（第 21 章·節 85）及《殊勝義註》詳盡地解釋：‘Yasmā pana na suddha ajjhata dassanamatteneva maggavutṭhāni hoti. Bahiddhāpi datṭhabbameva. Tasmā parassa khandhepi anupādiṇṇa saṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati.’——「由於只觀內五蘊不可能證得『至出起觀智』²⁵與道智，所以必須也觀外五蘊。因此，他觀照其他（有情）的五蘊及『無執取行』（anupādiṇṇa saṅkhāra，即：非有情）為無常、苦及無我。」

《中部·各別經》（Majjhima Nikāya, Anupada Sutta）的疏鈔裡提到：Tasmā sasantānagate sabbadhamme parasantānāgate ca tesaṃ santāna vibhāga akatvā bahiddhābhāva sāmāññato sammasanaṃ ayaṃ sāvakaṇaṃ sammasana cāro.

根據上述疏鈔的教示，聲聞弟子的波羅蜜智（sāvaka pāramī ñāṇa）在觀外時，應整體辨識有情的五蘊（此時並不分他們為男人、女人、有情、人類、天神等）及非有情（無執取行，anupādiṇṇa saṅkhāra）的時節生色，因為它們都是一樣的，不需各別地辨識它們。

外觀之法

此書只解釋先辨識內五蘊，然後辨識外五蘊的方法。事實上，亦可先辨識外五蘊再辨識內五蘊。然而，若先辨識內五蘊的禪修者只是採用內五蘊來修觀禪，他是不可能證悟道智的，所以必須也辨識外五蘊與非執取行。同樣地，若先辨識外五蘊的禪修者只是採用外五蘊來修觀禪，他也是不可能證悟道智的，所以必須也辨識內五蘊。

內觀或外觀名色法時都可以始於辨識四界。首先，辨識內在的色法，然後辨識外在的四界。這可以藉著智慧之光照向自己穿著的衣服開始，若能辨識它的四界，即能輕易地看到組成它的許多色聚，而不再看到衣服。分析這些色聚，它們是火界引生的「時節生素八法聚」。然後逐漸地擴大範圍至整個非有情界。辨識非有情界裡的樹、水、地、山、

²⁵ 「至出起觀智」（*vuṭṭhānagāminī vipassanāñāṇa*）是導致道智出現的觀智，它包括了道心路過程（*maggavīthi*）本身，以及在道心路過程之前的兩三個心路過程。

森林、金、銀等的四界，當見到只有色聚時，辨識它們直到知見究竟色法。在非有情界裡只有兩種色聚，即「時節生純八法聚」（*utuja suddhaṭṭhaka kalāpa*）和「時節生聲九法聚」（*utuja saddanavaka kalāpa*）。

接下來辨識有情界的六處門及四十二身分裡的真實與非真實色法（與內觀法相同）。不斷輪流地內觀及外觀即能使「修習智」（*bhāvanā ñāṇa*）變強。

隨後整體地辨識外在的六組名法（與內觀法相同）。跟內觀時一樣，辨識由於如理與不如理作意而引生的善組與不善組名法。例如：同時辨識眼淨色與有分，而當對方取一粒或一堆色聚的顏色為所緣時，就辨識因此而生起的色所緣組名法。於此無需分辨是誰的眼淨色、有分與色所緣，因為它們都是相同的，所以把它們全部視為一體。辨識其他組的方法也是如此。

在名業處的階段，只有輪流地內觀與外觀才能令禪修強而有力。在外觀時，不要分別他們為男人、女人、有情、人類、天神等。禪修者必須整體地辨識他們，因為他們都是相同的。在外觀三十二身分時，可以觀單一個有情的三十二身分。同樣地，在外觀色法時，也可以辨識單一個有情所有三十二身分裡的色法。然而，在名業處的階段是不能夠準確地知道他人的心，因為這是屬於「他心通」（*paracittavijānana abhiññā*）的範圍。在修觀禪時，不分別有情，只觀照他們整體。這是弟子的思惟行（*sammasana cara*）。

辨識內外的（1）色法及（2）名法之後，再對內與對外：（3）分別名色法及（4）差別名色法。²⁶

前進至下一個階段

在分別與差別內外的名色法之後，應修行《大念處經》「界作意篇」（*dhātumanasikāra pabba*）教導的下一個階段修習法：‘*Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.*’——「他安住於觀照身中的生起現象，或者安住於觀照身中的壞滅現象，或者安住於觀照身中的生起與壞滅現象。」（對受、心與法的教法也是如此。）

²⁶ 中譯按：「分別名色」是指分別色是色，而依靠依處色生起及能識知所緣的是名。「差別名色」是指以智差別它們，直到能夠知見這些名色法是無人、無有情及無我的，而只是一組名法與色法罷了。

在這段經文裡，佛陀教導應觀照：由於因（無明、愛、取、行與業）生起，果（五蘊）生起；由於因（無明、愛、取、行與業）滅，果（五蘊）滅；因與果的生滅；及它們的無常、苦、無我三相。

在這個階段，佛陀教導三種智（*ñāṇa*），即：緣攝受智（*paccaya pariggaha ñāṇa*）、思惟智（*sammasana ñāṇa*）、生滅隨觀智（*udayabbaya ñāṇa*）。

對於其中的緣攝受智，有兩種緣攝受法，即：

1. 緣攝受（*paccaya pariggaha*）：辨識今生名色（五蘊）的因果。
2. 世攝受（*addhāna pariggaha*）：辨識過去世與未來世名色（五蘊）的因果。

根據上述佛陀指示的次第，在體證緣攝受智之前，禪修者必須已經能夠有系統地辨識內外五蘊。

對於體證緣攝受智的方法，之後會詳細解釋辨識緣起（*paṭiccasamuppāda*）的第五法與第一法。

這是培育四念處的修行

《殊勝義註》與《清淨道論》中提到：*Yasmā pana na suddharūpa-dassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, arūpampi dattṭhabbameva.*——「若只是觀照色法的三相來修行觀禪，那是不能夠證悟道智的，必須也觀照名法。」

在開始辨識屬於觀禪目標的名色法時，禪修者可以先辨識色法或名法。在這兩者之中，止行者（*samatha yānika*）與純觀行者（*suddha vipassanā yānika*）都可以先辨識色法，但只有止行者才可先辨識名法。

但只是觀照色法是不可能證悟道智的，所以若人始於辨識色法，他必須也辨識及觀照名法。反之，只是觀照名法也是不可能證得道智的，所以若人是始於辨識名法，他必須也辨識及觀照色法。

在《不通解經》（*Aparijānana Sutta*）裡，佛陀說：若人不能以「三遍知」知見所有的五蘊或名色法，他是不可能斷苦的。註釋裡也提到：只是觀照色法或只是觀照名法是不可能證得道智的。佛陀和註釋所說的互相符合且毫無差別，就好像恆河與耶摩那河的河水摻在一起一樣。

若始於辨識色法，再修習辨識名色法及追尋因，然後觀照這些名色法及因的三相，那即是修習「身隨觀念處」（kāyānupassanā satipaṭṭhāna）。

若始於受以辨識名色法及追尋因之後，進而觀照名色法及因的三相，那即是修習「受隨觀念處」（vedanānupassanā satipaṭṭhāna）。

若始於識以辨識名色法及追尋因之後，進而觀照名色法及因的三相，那即是修習「心隨觀念處」（cittānupassanā satipaṭṭhāna）。

若始於觸以辨識名色法及追尋因之後，進而觀照名色法及因的三相，那即是修習「法隨觀念處」（dhammānupassanā satipaṭṭhāna）。

因此，禪修者應當瞭解：一、若人修習其中一種念處，即已修習所有四念處；二、辨識五蘊即是在修習四念處。

至此已說明多次：對於想要辨識名法的禪修者，他必須已辨識了名法的依處色及作為所緣的色法。而在辨識了名法之後，應再次辨識名法的依處色，然後同時辨識名色法。