

## 第九章：道非道智見清淨義釋

### Maggāmagga Nāṇadassana Visuddhi Nīdessa

#### 思惟智（Sammāsanañāṇa）

此觀智正確無誤地依循無隨煩惱（upakkilesa）的恒古觀道，即恒古的正道，是在聖道前生起的前分道（pubbabhāgamagga）。十隨煩惱（如光明）並非恒古的正觀道，並非在聖道之前生起的前分道。那如實明了與知見恆古的正觀前分道，以及非道（非恒古正觀前分道）之觀智，被稱為道非道智見清淨，即是不受隨煩惱污染的清淨觀智，知見：「此是正道，此非正道。」（《清淨道論》）

#### 聚思惟或理法觀

欲成就道非道智見清淨的禪修者，應先修習稱為聚思惟（kalāpa sammāsana）的理法觀（naya vipassanā）。

聚思惟：整體或一組組地，輪流觀照過去、現在、未來、內、外等名色三相的觀法，是為聚思惟。這是古印度大長老所採用的名稱。

理法觀：佛陀於完整三輪轉法教示（Teparivattadhamma desana）裡，如在《無我相經》（Anattalakkhaṇa Sutta）裡教示：Yaṁ kiñci rūpaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ...

五取蘊（即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊）有十一個存在的形式，即過去（atīta）、未來（anāgata）、現在（paccuppanna）、內（ajjhata）、外（bahiddha）、粗（oḷārika）、微細（sukhuma）、劣（hīna）、勝（paṇita）、遠（dūra）與近（santika）。用以下三個方式把五蘊分組後，再觀它們的三相以修觀，是為理法觀：

- 一、把它們分為五組（即五蘊法）
- 二、把它們分為十二組（即十二處法）
- 三、把它們分為十八組（即十八界法）

理法觀是斯里蘭卡大長老所採用的名稱。

## 觀智的目標（所緣）：

1. 在六處門與目標一起生起的六法，即眼門法、耳門法、鼻門法、舌門法、身門法與意門法。
2. 五蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。
3. 六門，即眼門、耳門、鼻門、舌門、身門與意門。
4. 六所緣（目標），即色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣與法所緣。
5. 六識，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識與意識。
6. 六觸，即眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸與意觸。
7. 六受，即眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受與意觸生受。
8. 六想，即色想、聲想、香想、味想、觸想與法想。
9. 六思，即色思、聲思、香思、味思、觸思與法思。
10. 六愛，即色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛與法愛。
11. 六尋，即色尋、聲尋、香尋、味尋、觸尋與法尋。
12. 六伺，即色伺、聲伺、香伺、味伺、觸伺與法伺。
13. 六界，即地界、水界、火界、風界、空界與識界。
14. 十遍處（10 *kaṣiṇa*）。
15. 三十二身分（32 *koṭṭhāsa*）。
16. 十二處（12 *āyatana*）。
17. 十八界（18 *dhātu*）。
18. 二十二根（22 *indriya*）。
19. 三界（3 *dhātu*），即欲界、色界與無色界。
20. 九有（9 *bhava*），即欲有、色有、無色有、想有、無想有、非想非非想、一蘊有（= 無想有）、四蘊有（= 四無色界）、五蘊有（= 十一欲界與十五色界）。
21. 四色禪那。
22. 四無量心，即慈悲喜捨。
23. 四無色禪那。
24. 十二緣起支。

有三種當渡及具備得渡之人。佛陀以種種方法教觀禪（如五蘊法等）的目的就是要拔渡這三種有情。

若人以五蘊法，或十二處法，或十八界法修觀，他能夠證悟阿羅漢果。若人能以任何一法修觀而實現其願（即阿羅漢果），為何佛陀還教這麼多種方法，而不只教一種方法？其原因是，佛陀如此教的目的是為了渡三種有情。

三種當渡之有情的差別如下：

甲：

1. 色疑者（*rūpa sammūḷhā*），對色愚痴。
2. 無色疑者（*arūpa sammūḷhā*），對名愚痴。
3. 二疑者（*ubhaya sammūḷhā*），對名色兩者皆愚痴。

乙：

1. 利根者（*tikkhindriyā*）。
2. 中根者（*majjhindriyā*）。
3. 鈍根者（*mudindriyā*）。

丙：

1. 喜簡約者（*sankhitaruci*）
2. 喜中等者（*majjhimaruci*）
3. 喜詳細者（喜廣說者，*vitthāraruci*）

佛陀以種種方法教示，以便拔渡這三種有情。

1. 佛陀以五蘊法教觀禪（如《無我相經》），以拔渡以下的有情：
  - 一、對名法愚痴的無色疑者。
  - 二、利根者。
  - 三、喜簡約者。
2. 佛陀以十二處法教觀禪，以拔渡以下的有情：
  - 一、對色法愚痴的色疑者。
  - 二、中根者。
  - 三、喜中等者。

3. 佛陀以十八界法教觀禪，以拔渡以下的有情：

- 一、對名法兩者皆愚痴的二疑者。
- 二、鈍根者。
- 三、喜詳細者。

亦有以根教觀禪之法，以便禪修者易於觀照無我相。只有以正見智徹知以下四項之後，上述種種修觀之法才能帶來道、果與涅槃的利益：

1. 轉起 (pavatti)：五蘊之生起，即苦諦。
2. 起因 (pavatti hetu)：苦諦之因。
3. 滅 (nivatti)：苦諦與集諦之滅。
4. 滅因 (nivatti hetu)：趣向苦諦與集諦之滅的行道。

由於沒有親自以正見智徹知以上四項，就不可能獲得道果與涅槃的利益，所以佛陀以諦法與緣起法教觀禪，以便人們能夠體證它們。

注意：

究竟法 (paramattha) 有四種，即心、心所、色與涅槃。在它們四者當中，心、心所與色法是無常究竟法、苦究竟法與無我究竟法；涅槃則是常究竟法、樂究竟法與無我究竟法。

想要證悟常、樂、無我究竟法之涅槃（第四種究竟法）的善者，必須重複地觀照心、心所與色法（第一、第二與第三種究竟法）及它們之因的三相（即無常、苦與無我）。

如此修習時：

1. 把心與心所歸納為名組，及把色法歸納為另一組之後，若禪修者以名色法的方法修觀，他能夠證得道果與涅槃。
2. 把色法歸納為一組，及把名法歸納為四組，即受、想、行與識之後，如果以五蘊法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
3. 把名色法歸納為十二組之後，如果以十二處法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。



4. 把名色法歸納為十八組之後，如果以十八界法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
5. 把名色法歸納為二十二組之後，如果以根教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
6. 把名色法歸納為十二支之後，如果以緣起教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
7. 把名色法歸納為苦諦與集諦兩組之後，如果以諦教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。

這些作為觀智目標（所緣）的名色、五蘊、十二處、十八界、二十二根、十二緣起支、苦諦與集諦都只是心、心所與色法而已。雖然觀法不同，但作為觀智目標的根本究竟界都是一樣的。

因此欲修觀禪的禪修者必須先證得了名色分別智與緣攝受智，即：

1. 分別了色法與名法。
2. 辨別了諸因。

可能有人會問：「在已辨別了的名色與因果當中，應以何法為始修觀？」其答案是：「從容易和清楚的開始。」

《清淨道論》（第 20 章·節 12）提到：Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭāhonti sukhena pariggahaṃ gacchanti, tesu tena sammasaṇaṃ ārabhitabbaṃ.

《大疏鈔》提到：Ye rūpārūpadhammā. Yassā ti yogino. Tesu tena sammasaṇaṃ ārabhitabbaṃ yathāpākaṭaṃ vipassanābhīvesoti katvā. Pacchā pana anupaṭṭhahantepi upāyena upaṭṭhahāpetvā anavasesatova samm asitabbā.

在適於修習觀禪的世間名色法當中，禪修者應觀照對自己容易又清楚的名色法之三相，以修習觀禪思惟智。

（甲）對於「禪修者應觀照對自己容易又清楚的名色法之三相，以修習觀禪思惟智」

這一句，論師認為禪修者有能力對清晰的名色法修觀。

（乙）然而，過後他應運用技巧，再觀照對其智不清晰的名色法，以便不會有任何遺漏（名色與因果）。（《大疏鈔》）

禪修者應注意，上述註釋的指示只是對已成功辨別了五攝受之人而言，五攝受是：

1. 色攝受（rūpa pariggaha）

2. 非色攝受 (arūpa pariggaha 即名攝受)
3. 色非色攝受 (rūpārūpa pariggaha 即名色攝受)
4. 緣攝受 (paccaya pariggaha 辨別今生名色之因)
5. 世攝受 (addhāna pariggaha 辨別過去與未來世名色之因)

亦應注意，這些指示並沒說禪修者可以隨心所欲地觀照任何生起或容易之法，而不分別概念法與究竟法兩者。它們也不是對剛來到禪林，而還沒有以下任何知見的禪修者而言：

1. 沒有知見色至究竟法，
2. 沒有知見名至究竟法，
3. 沒有知見名色至究竟法，
4. 沒有知見今生名色至究竟法，
5. 沒有知見過去與未來世名色之因。

有些人教導只觀照正當生起及明顯之法，如此他們只是依據（甲）項註釋與疏鈔的解釋，而沒有參考（乙）項疏鈔的解釋。根據對《相應部·六處品·不通解經》（*Saṃyutta Nikāya, Saḷāyatana-vagga, Aparijānana Sutta*）的疏鈔，禪修者應以三遍知透徹地辨別及觀照一切色法與名法。

## 應遵照的規則

由於完整三輪轉法教示（*Teparivattadhamma desana*，如《無我相經》）與上述註釋及疏鈔的指示，是觀照過去、未來、現在、內、外等一切行法（名色與因果），有人可能會問，應該跟從哪一種方法與規則修習禪觀。在《殊勝義註》（*Aṭṭhasālinī*）與《清淨道論》（第 21 章·節 83）有關「至出起觀」的篇章裡提及應遵守的規則。以下是《殊勝義註》的註解：

*Idhekacco āditova ajjhataṃ pañcasu khandhesu abhinivisati, abhinivisitvā te aniccādito passati, yasmā pana na suddhaajjhataḍassanamatteneva maggavutṭhānaṃ hoti, bahiddhāpi datṭhabbameva, tasma parassa khandhepi anupādinnaṣaṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati. So kālena ajjhataṃ sammasati kālena bahiddhāti. Tassevaṃ sammasato ajjhataṃ sammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati. Evaṃ ajjhataṃ abhinivisitvā ajjhataṃ vutṭhāti nāma. Sace panassa bahiddhā sammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati, evaṃ ajjhataṃ*

abhinivisitvā bahiddhā vuṭṭhāti nāma. Eseva nayo bahiddhā abhinivisitvā bahiddhā ca ajjhattañca vuṭṭhānepi.

Aparo āditova rūpe abhinivisati abhinivisitvā bhūta- rūpañca upādārūpañca paricchinditvā aniccādito passati, yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti arūpampi datṭhabbameva, tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṃ idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati. So kālena rūpaṃ sammasati kālena arūpaṃ. Tassevaṃ sammasato rūpa- sammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati. Evaṃ rūpe abhinivisitvā rūpā vuṭṭhāti nāma. Sace panassa arūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati, evaṃ rūpe abhinivisitvā arūpā vuṭṭhāti nāma. Esa nayo arūpe abhinivisitvā arūpā ca rūpā ca vuṭṭhānepi.

‘Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha- dhamma’nti (mahāva. 16; dī. ni. 1.298) .

Evaṃ abhinivisitvā evameva vuṭṭhānakāle pana ekappahārena pañcahi khandhehi vuṭṭhāti nāmāti. Ayaṃ tikkhavipassakassa mahāpaññaassa bhikkhuno vipassanā. (《殊勝義註》節 226·羅馬版)

Abhiniveso ti ca vipassanāya pubbhāge kattabba- nāmarūpaparicchedo veditabbo. Tasmā paṭhamaṃ rūpa- pariggaṇhanaṃ rūpe abhiniveso. Esa nayo sesesupi. (《大疏鈔》)

「辨別」(abhinivesa)是指在修觀之前應以智辨別名色的名色分別智。舉例來說，以先辨別色法，進而修習觀禪即是色辨別(rūpe abhinivesa)，對於其他辨別亦可以此類推。辨別作為觀智目標的行法(即苦諦與集諦)亦稱為「辨別」。

出世間聖道能以下列的方式出起(出現)：

1. 始於觀照內(內行法)，它從內(內行法)出起；
2. 始於觀照內，它從外(外行法)出起；
3. 始於觀照外，它從外出起；
4. 始於觀照外，它從內出起；
5. 始於觀照色，它從色出起；
6. 始於觀照色，它從名出起；
7. 始於觀照名，它從名出起；
8. 始於觀照名，它從色出起；
9. 從五蘊出起。

(一)在此教法裡，有些禪修者始於辨別內五蘊，進而輪流觀照內五蘊的三相。然而，只對內五蘊修觀是不能令「至出起觀」(vuṭṭhānagāminī vipassanā，即從行法出起，

而趣向涅槃)與道心路過程(magga vīthi)生起的,他必須也觀照外五蘊。因此,在辨別他人的五蘊與非有情的無執取行法後,他應輪流觀照外行法的無常、苦、無我三相。禪修者應一時觀照內行法的三相;一時觀照外行法的三相。在如此觀照內行法時,他的觀智與聖道相接(意即聖道智在觀智的末端生起),這被稱為「始於觀照內,它從內出起」。

至出起觀是從行法出起(出來),而趣向無為涅槃的「觀心路過程」,這即是稱為達頂觀(sikhāpattā vipassanā)的行捨智、隨順智與種姓智。

(二)另一個方式:禪修者始於觀照內,進而交替地觀內與觀外,當他正在觀外時,觀智與聖道相接,這即是「始於觀照內,它從外出起」。

(三、四)始於觀照外,它從外與內出起。(與第一和第二項類似,差別只是始於觀照外。)

(五)(內外皆有名色兩者)另有一人先修色業處(即辨別色法),進而觀照四大界與二十四所造色的三相。然而,只觀照色法是不能使到「至出起觀」生起的,他必須也觀照名法的三相。因此,在辨別受、想、行與識為「這是名法」之後,他應觀照名法的無常、苦、無我三相。當他正在觀照色法時,其觀智與聖道智相接,這是「始於觀照色,它從色出起」。

(六)若正在觀照名法時,其觀智與聖道智相接,這即是「始於觀照色,它從名出起」。

(七、八)與第五和第六項類似,差別只是「始於觀照名」。

(九)在觀照「一切集起法終必壞滅」(Yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodha dhammaṃ)後,至出起觀智生起,這即是從五蘊出起。這是大慧利觀(tikkhe vipassaka mahāpaññā)比丘之禪觀。

註釋說從容易辨別的名色法開始修習觀禪,這是針對已成功修完五攝受,而正當轉修思惟智者而言。如疏鈔給予的澄清,在對於辨別的名色法修習思惟智之後,禪修者必須進而運用種種技巧,令不清晰的名色法變得清晰,然後再觀照它們的三相,這是因為:

1. 只觀照色法不可能證悟聖道;
2. 只觀照名法(四名蘊)不可能證悟聖道;
3. 只觀照內五蘊不可能證悟聖道;
4. 只觀照外五蘊不可能證悟聖道。

## 應注意的要點

修觀禪時應（輪流地觀照）：

1. 一時觀內（內五蘊）；
2. 一時觀外（外五蘊）；
3. 一時觀色（四大界與所造色）；
4. 一時觀名（四名蘊）；
5. 一時觀無常相；
6. 一時觀苦相；
7. 一時觀無我相。

應注意修習觀禪之法，並不是毫不分別概念法與究竟法、隨心所欲地觀照任何正在生起之法。換言之，概念法並非觀禪的目標，只有究竟法才是觀禪的目標。

## 三相

Eko āditova aniccato saṅkhāre sammasati. Yasmā pana na aniccato sammasanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, dukkhatopi anattatopi sammasitabbameva, tasmā dukkhatopi anattatopi sammasati. Tassevaṃ paṭipannassa aniccato sammasanakāle vuṭṭhānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā aniccato vuṭṭhāti nāma.

Sace panassa dukkhato anattato sammasanakāle vuṭṭhānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā dukkhato, anattato vuṭṭhāti nāma. Esa nayo dukkhato anattato abhinivisitvā sesavuṭṭhānesupi.

（一）在以智辨別行法的生滅本質之後，某禪修者開始觀照它們為無常，以修習觀禪。但只觀無常是不能夠令到至出起觀生起的，他必須也辨別行法受到生滅壓迫的本質，而觀它們為苦；以及辨別它們沒有不壞滅的實質，而觀它們為無我。因此他必須也觀照苦與無我。若當他正在觀照行法為無常時，至出起觀生起，那他即是「始於觀照無常，從無常出起」。

（二）若當他正在觀照苦時至出起觀生起，那即是「始於觀照無常，從苦出起」。

（三）若他正在觀照無我時至出起觀生起，那即是「始於觀照無常，從無我出起」。

對始於觀照苦與無我的出起亦可以此類推。

根據上述的註釋，禪修者必須輪流地觀照行法：

1. 一時為無常；
2. 一時為苦；
3. 一時為無我。

## 無我之光

無論是否有佛出世，無常相與苦相都會顯現於世間；然而，如果沒有佛出世，無我相是不會顯現於世間的。即使是智者，如擁有大神通的沙拉邦迦（Sarabhangā）菩薩，也只能教示法為無常與苦，而不能教示無我。若此智者能教示行法為無我，其弟子或聽眾就可能證悟聖道果智。誠然，除了「一切知正等正覺者」（Sabbaññutā Sammāsambuddha）之外，說示無我相並不在任何人或有情的能力之內<sup>40</sup>，所以無我相並不是顯著之相。佛陀把無我相連同（一）無常相，或（二）苦相，或（三）無常與苦相兩者一起教。

Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yathāvasarasato upaṭṭhāti（Abhi-com. 2, p.47. Vism. 2, p.276）——若能夠辨別每個色界（rūpa dhātu）與名界（nāma dhātu），逐一地破除色密集與名密集，直到知見究竟法，無我相（無我之光）就會如實地呈現於禪修者之智。

只有在有能力逐一地辨別色聚與名聚裡的究竟界的相、作用、現起與近因時，色密集與名密集才能被破除。只有在破除密集之後，禪修者才能證得究竟智；也唯有如此無我之光才能明亮與相符地生起；而且只有在觀照無常、苦、無我至非常清晰時，他才能證悟聖道。

因此，若人的教法含有以下的觀念：

1. 不必要看到色聚與名聚；
2. 弟子（聲聞）不能夠看到色聚與名聚；
3. 弟子不能夠分別色聚與名聚；
4. 弟子不能辨別佛陀所教的究竟色與究竟名；
5. 只有一切知正等正覺者才能知見佛陀所教的名色法，這只是屬於佛陀的能力範圍；

---

<sup>40</sup> 中譯按：諸弟子只是轉教佛陀所教的無我相。

6. 只有阿羅漢才能知見這些名色法，那麼，他的教示已乖離了正道，也是不依據聖典的。只有在能夠分別色聚與名聚時，禪修者才能證得究竟觀智。應注意，只有通過究竟界才能證悟涅槃，通過概念是不可能證悟涅槃的。

## 聚思惟觀法與各別法觀法

Samūhagahaṇavasena pavattaṃ kalāpasammasanam. Phassādi ekeka dhammagahaṇavasena pavattā anupadadhammavipassanā. (Mūlaṭīkā)

有兩種觀法，即名為理法觀的聚思惟觀法 (kalāpa sammasana) 和各別法觀法 (anupadadhamma-vipassanā)。依據名色法、五蘊法、十二處法、十八界法、緣起法等把名色或行法分為兩組，或五組，或十二組，或十八組，或十二組等，進而依照這些組別修觀，即是稱為聚思惟的理法觀。

(於此觀法，取六處門與四十二身分裡的色法整體為「色」，輪流觀照它的三相。同樣地，禪修者必須也輪流觀照過去、現在、未來、內與外整體的色法的三相。

對於名法，他觀照在一個心識剎那裡的名法整體為「名」，或觀它們為受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。對過去、未來、現在、內、外等的觀法也是如此。)

逐一地對色聚裡的每個色法 (如地、水、火、風等) 修觀，以及逐一地對在一個心識剎這裡的每個名法 (如觸、受、想、思等) 修觀是為各別法觀法。

在這兩種觀法當中，《清淨道論》(第 20 章·節 2) 指示剛開始修觀禪者應先修稱為聚思惟的理法觀。

## 緣起法

《清淨道論》(第 20 章·節 9) 裡提及十二緣起支也包括在觀禪的目標之內。

Sappaccayanāmarūpavasena tilakkhaṇaṃ āropetvā vipassanā paṭipatiya aniccaṃ dukkhaṃ anattā'ti sammasanto vicarati. (Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā)

這對《中部·根本五十經篇》的註釋也指示應根據觀智的階段觀照名色與它們的因之三相。

根據這些指示，在以智辨別諸緣起支的因果關係之後，禪修者應時而觀照因的三相；時而觀照果的三相，即輪流觀照它們的無常、苦與無我。

修習觀禪的禪修者應：

1. 一時觀內；
2. 一時觀外；對於這兩者，又：
3. 一時觀色；
4. 一時觀名；
5. 一時觀因；
6. 一時觀果；
7. 一時觀無常；
8. 一時觀苦；
9. 一時觀無我；
10. 一時觀不淨。

‘Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya.’——「應修習不淨以去除貪欲。」（《自說語·彌醯經》Meghiya Sutta, Udana Pāli）在《彌醯經》裡，佛陀指示修習不淨觀以去除貪欲（rāga）；他也在《勝利經》（Vijaya Sutta）裡指示修習不淨觀以去除貪欲。在三相當中，不淨「圍繞」著苦隨觀，此觀法應運用於現在五蘊。

再者，在完整三輪轉法教示（如《無我相經》）當中，佛陀也指示觀照過去五蘊與未來五蘊。根據這些指示，禪修者應知道，他必須如觀照現在五蘊般，觀照過去蘊與未來蘊。因此，他應：

11. 一時觀過去；
12. 一時觀未來。（一共十二項）

這些是禪修者對於觀禪應預先知道的要點。再者，他可以用各種不同的方法觀照名色，如五蘊法、十二處法、十八界法、十二緣起支法等等。這本手冊主要說明的是以名色法修觀之法。



## 觀智與神通

關於辨別過去與未來，有些大德認為只有已證得神通（尤其是宿命通）的人才能辨別過去與未來。事實上是兩種辨別過去與未來的辦法，即通過宿住隨念智和觀智。在《相應部·蘊品》及其註釋教到：

"Ye hi keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihiṭṭam pubbenivāsam anussaramānā anussaranti sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññatarāṃ. Katame pañca?"

‘Evaṃ rūpo ahoṣim aṭṭamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno rūpaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ vedano ahoṣim aṭṭamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno vedanaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ sañño ahoṣim aṭṭamaddhāna’nti ... ‘Evaṃ saṅkhāro ahoṣim aṭṭa- maddhāna’nti ... ‘Evaṃ viññāṇo ahoṣim aṭṭamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno viññāṇameva anussarati." (Saṃyutta-aṭṭhakathā)

Pubbenivāsanti na idaṃ abhiññāvasena anussaraṇaṃ sandhāya vuttaṃ, vipassanāvasena pana pubbenivāsaṃ anussarante samaṇabrāhmaṇe sandhāyetaṃ vuttaṃ. Tenevāha ... ‘sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesaṃ vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandhapaṭibaddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hotiyeva. Rūpaṃ yeva anussarātīti evañhi anussaranto na aññaṃ kiñci sattaṃ vā puggalaṃ vā anussarati, aṭṭe pana niruddhaṃ rūpakkhandhameva anussarati. Vedanādīsipi eseva nayoti. (Saṃyutta-aṭṭhakathā)

「諸比丘，在這世上，有些沙門與婆羅門能夠以智憶起許多過去蘊；如此追憶時，如果想要的話，他們也能憶起五取蘊或五蘊之一。

若想要的話，這些沙門與婆羅門也起夠以智憶起：

1. 那色在過去曾生起；
2. 那受在過去曾生起；
3. 那想在過去曾生起；
4. 那行在過去曾生起；
5. 那識在過去曾生起。」

(《相應部·所食經》 Khajjanīya Sutta, Saṃyutta Nikāya)

佛陀說示時用「宿住」(pubbenivāsa, 即過去蘊)一詞，並不是指以宿住隨念智 (pubbenivāsānussati abhiññā) 憶起過去蘊，而是那些沙門與婆羅門能以觀智憶起過去蘊。

因此佛陀說示：「（他們）……能以智憶起五取蘊或五取蘊之一。」其差別是通過神通憶起過去蘊時，宿住隨念智能知見：

1. 包括出世間法在內的五蘊。（意即它能知道在聖者，例如過去佛，心中生起的出世間法。
2. 五取蘊（意即不包括出世間法在內）。
3. 與五蘊有關的族系、美麗、食物營養、快樂、痛苦等等。
4. 各種概念，如名稱概念。

然而，觀智並不能知道以上第一、第三與第四項，而只能知道第二項，即屬於觀禪目標的五取蘊。

上述經文所提及的「以智憶起色而已」（*rūpaṃ yeva anussarati*），是指在以智憶起過去蘊時，並沒有憶起任何人、有情或我，而只是憶起究竟法，它只以智憶起在過去已滅盡的色蘊。應注意對受等亦是如此。（《相應部註》）所以應注意：禪修者能以觀智辨別且知見過去五取蘊。在此，名色分別智與緣攝受智也包括在觀智之內。

## 一個重要的條件

能憶起過去五蘊對辨別過去因來說非常重要。若人不能憶起過去五蘊，他就不可能辨別屬於過去五蘊一部分的過去因。同樣地，對於「過去果生起是因為更遠的過去因」及「現在果生起是因為過去因」，他是無法辨別的。若人不能辨明未來五蘊，他就不可能辨別「未來果生起是因為現在因或過去因」及「更遠的未來果生起是因為未來因」，這是因為未來果與未來因是屬於未來五蘊的一部分。

追尋過去因果與未來因果的一個重要條件，就是能夠辨別臨死速行的目標，即業或業相或趣相。由於那目標是因為即將引生果的業而出現，所以它是追尋將引生果，或已引生果，或正當引生果之業的主要條件。它是臨死時在相符的六根門生起的目標，尤其是臨死時在有分心（意門）出現的目標。必須先能夠辨明六門（尤其是意門），禪修者才能進而辨別出現於相符根門的目標。只有在能夠辨明那目標時，禪修者才能辨別引生果之業，以及圍繞那業的無明、愛與取。

只有在能夠辨明有分心（意門）時，禪修者才能辨別在有分心之間生起的心路過程。屬於因的無明、愛、取、行與業即包括在這些心路過程裡，它們是心路過程心的一部分。

追尋過去因時，能辨明過去臨死速行的目標是很重要的。為了辨明那臨死速行的目標，就必須能夠辨明過去世臨終時的有分心，唯有如此才能辨別：

1. 出現於意門（有分心）的臨死速行的目標。
2. 出現於有分心之間的心路過程，包括臨死速行心路過程。
3. 令那目標出現的業或因。
4. 圍繞著那業的無明、愛與取。

同樣地，若還會有未來世，就必須能夠辨明今生臨死速行的目標；而要做到這點，就必須先能辨明今生臨死時的有分心，唯有這樣才能辨別：臨死速行的目標、導致那目標出現且即將引生果報的業，以及作為該業助緣的無明、愛、與取。

同樣地，若他還會有更遠的未來輪迴，在辨別諸未來世之間的因果關係（緣起）時，他必須能夠辨明在未來世臨死時，出現在意門的臨死速行的目標。由於那目標是因為即將引生新的未來世之業而出現，所以那使到目標出現的業是未來蘊（如第二未來世等）之因緣。那目標可以因為過去世的業而生起（此業稱為順後業，*aparāpariya kamma*）；或因為今生所造的業而生起，這包括將來在死之前造下的業。若人依循那目標追尋業，他就能很輕易地找到它，而且也能找到支助那業的無明、愛與取。為了能如此辨別，他必須能夠辨明臨死時的六門，尤其是意門（有分心）。

因此，能辨別過去與未來蘊不單只是修觀禪時觀照過去與未來蘊的重要條件而已，它也是辨別因果關係（緣起）與修觀時觀照緣起的重要條件。

## 始於易觀者修習觀禪

依照可始於易觀與清晰的名色修觀禪的原則，這本手冊將會先說明始於今生名色修觀。

首先次第地培育起定力，直到之前已證得的最高定力。若人能夠證得第四禪，每次坐禪時他都應先入第四禪；對已成就四界分別觀的純觀行者，他應修習四界分別觀以培育定力，直到光極其明亮。

由於這裡的教法是先教色業處，而且先觀色法也會比較容易，所以應先觀照色法。

首先，對六處門與四十二身分的真實色法：

- 一、視一個處門裡的 54 或 44 種色法為整體；

- 二、視一個身體部分裡的 44 種色法為整體；
- 三、視六處門與四十二身分裡的所有色法為整體。

一、以智觀這些色法的生滅本質後，取它們的「生滅」為目標，觀它們為無常許多次。重複許多次交替地觀內與觀外。觀外時先觀近處，再漸次地愈觀愈遠，直到無邊世界。如此重複地觀照許多次。

二、以智觀這些色法「不斷受到生滅壓迫」的本質後，觀它們為苦許多次。重複許多次地觀內與外，及從觀近至遠，直到無邊世界。

三、以智觀這些色法「沒有不壞滅的實質或我」之後，重複地觀它們為無我許多次。交替地觀內與觀外，及從觀近至遠，直到無邊世界。

（註：由於非真實色法並不是觀禪觀照三相的目標，所以從這階段開始不要再觀非真實色法。）

在如此連續重複地內外觀照三相時，應觀至能清晰地看到極其迅速的生滅，但以中等的速度觀它們為無常、苦與無我。

在見色聚生滅時，不要取它們作為目標以觀照三相；應在辨別色聚之後，以智觀照究竟色的生滅，只有在作到這點時才觀照究竟色的三相。

（註：在觀照色法時，也觀非有情的色法，即無執取行。）

## 視為名色滅盡

色聚是最小的密集概念，其時組合概念（*samūha paññatti*）等概念還未被破除。由於概念並非真實存在，所以無法長時間看它。在禪修時，宿世波羅蜜好的禪修者可能會看到色聚，但如果沒有辨別地、水、火、風、色、香、味、食素等究竟法，也沒有證得究竟智時，他觀這些色聚的生滅無常，不久他就會看不到色聚，因為概念是不能長時間被觀智觀照的。當色聚如此消失時，由於定力還未退減，他可能會看到白色或透明的物體。他的心也就會平穩地專注那目標，有些禪修者會說這即是色滅盡。如果進而減低少許精進力，那平穩專注於目標的心就可能墮入有分。由於不知當時的目標，他以為自己已知見空，而說那墮入有分為名滅盡。

應注意，巴利經典、註釋與疏鈔中提及，在以下的情形裡是不可能證悟聖道的：

1. 只以觀照內五蘊修習觀禪；

2. 只以觀照外五蘊修習觀禪；
3. 只觀照色法；
4. 只觀照名法；
5. 沒有以三遍知知見緣起；
6. 沒有以三遍知知見所有五取蘊或名色法。

另一點應注意的是，如果再次辨明該透明體裡的四界與虛空界，不久他就能再次看到色聚。

## 觀照名法

若禪修者對觀照色法已感到滿意，他可以轉修觀照名法。在能熟練與透徹地觀照色法後才轉觀名法比較好。

由於修習名業處時是依處門辨別名法，所以開始觀照名法也應依照處門。取心路過程心和出現在心路過程心之間的有分心之生滅為目標，觀它們為「無常、無常」。內外地觀照一切善與不善速行心路過程，例如眼門心路過程。從近處開始，交替地觀內觀外許多次。當禪修強而有力時，再漸次地擴大範圍，交替地觀內與觀外在的三十一界，直到能觀照無邊世界整體許多次。

若對觀照無常相已感到滿意，可觀這些名法受到生滅壓迫的本質為「苦、苦」，如此重複地觀照許多次。若對觀照苦相也感到滿意，可觀這些名法沒有永恆不壞滅的實質或我為「無我、無我」。觀照所有內外六所緣組的善與不善速行心路過程。如此觀照名法時，應如下觀照整個心路過程（如名業處表所示）：

1. 取色所緣為目標的眼門與意門心路過程。
2. 取聲所緣為目標的耳門與意門心路過程。
3. 取香所緣為目標的鼻門與意門心路過程。
4. 取味所緣為目標的舌門與意門心路過程。
5. 取觸所緣為目標的身門與意門心路過程。

重複地觀照它們許多次。

## 若禪修者是止行者

若禪修者是止行者，從觀照已證得的禪那心路過程名法開始修習觀禪對他來說比較好。例如，先進入初禪，再從初禪出定之後，輪流觀照初禪心路過程名法的三相。對第二禪等的心路過程名法的觀法也是如此。觀照所有自己已證得的禪那的名法，輪流及重複地觀照它們的三相許多次。若對此已感到滿意，就可以觀照六所緣組名法的三相，如取色所緣為目標的眼門與意門心路過程。

## 以觀照較喜歡的相為主

Evam saṅkhāre anattato passantassa diṭṭhisamugghāṭa- naṃ nāma hoti. Aniccato passantassa mānasamugghāṭanaṃ nāma hoti. Dukkhatto passantassa nikanti-pariyādānaṃ nāma hoti. Iti ayaṃ vipassanā attano attano ṭhāneyeva tiṭṭhatīti. (Vism)

禪修者必須觀照行法的三相，直到熟練與有力。如此修習時，若其中一個隨觀智（anupassanā nāṇa）受到其餘兩個隨觀智以親依止緣力支助，它即會變得銳利、強大與清淨。只有在該隨觀智變得銳利、強大與清淨時，它才能去除煩惱。

在無常隨觀智與苦隨觀智以親依止力支助之下，無我隨觀智會變得銳利、強大與清淨。已經重複與透徹地，以無常隨觀智與苦隨觀智觀照行法的禪修者，應進而重複與透徹地以無我隨觀智觀照行法。應以無我隨觀智修觀為主。如此，無我隨觀智即會變得成熟、銳利、強大與清淨，而能「拔除或斷除」對行法的邪見。一切邪見都是以我見為根基，而無我隨觀智則直接與我見對立，因此無我隨觀能去除邪見。

再者，在苦隨觀智與無我隨觀智以親依止力支助之下，無常隨觀智會變得銳利、強大與清淨。已經重複與透徹地，以苦隨觀智及無我隨觀智觀照行法的禪修者，應進而重複與透徹地以無常隨觀智觀照行法。應以無常隨觀智修觀為主。如此，無常隨觀智即會變得成熟、銳利、強大與清淨，而能「拔除或斷除」對行法的慢見。若人執取行法為常，如「這是常的，這是永恆的」（idaṃ niccaṃ, idaṃ dhuvam），他就會像婆迦梵天（Baka brahma）般自大。

再者，在無常隨觀智與無我隨觀智以親依止力支助之下，苦隨觀智會變得銳利、強大與清淨。已經重複與透徹地，以無常隨觀智及無我隨觀智觀照行法的禪修者，應進而重複與透徹地以苦隨觀智觀照行法。應以苦隨觀智修觀為主。如此，苦隨觀智即會變得成熟、銳利、強大與清淨，而能使到執著行法為「我的、我的」之愛欲（taṇhānikanti）盡滅。

只有對行法有樂想（*sukha saññā*，視行法為樂）時，執著行法為「我的、我的」之愛見（*taṇhā gāha*）才能生起。由於苦隨觀智是與愛見直接對立的，因此苦隨觀智能令愛見止息。（《清淨道論》；《大疏鈔》）

所以在透徹地觀照三相之後，應給予自己較喜歡的相優先，用一段相當長的時間只觀照它。若所選用的隨觀智不夠強大，就再觀照其他二相。然而，此時煩惱只是暫時（*tadaṅga*）被「拔除或斷除」罷了，只有聖道智才能以正斷（*samuccheda*）徹底無遺地斷除煩惱。為了證悟聖道，禪修者必須致力於令觀智成熟。

## 現在世（*addhā paccuppanna*）

對於這一生，從結生心至死亡心之間已經生起、正在生起及將會生起的名色法，應重複許多次地輪流觀照：

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相。

必須以每一種隨觀觀照它們許多次，重複許多次地一時觀內、一時觀外、一時觀無常、一時觀苦、一時觀無我。

## 五蘊法

禪修者應再次按照處門觀名法（如名業處表所示）。首先，再辨別喜俱智相應大善速行的眼門與意門心路過程，把每個心識剎那色法組成一組，以及把名法組成四組，如下：

1. 依處色（54）與色所緣是色蘊；
2. 每個剎那裡的受是受蘊；
3. 每個剎那裡的想是想蘊；
4. 每個剎那裡的其餘心所是行蘊；
5. 每個剎那裡的識是識蘊。

然後輪流觀照它們的三相。

以五蘊法同樣地觀照以下每個心路過程：

1. 取色所緣為目標的其餘眼門與意門心路過程。
2. 取聲所緣為目標的耳門與意門心路過程。
3. 取香所緣為目標的鼻門與意門心路過程。
4. 取味所緣為目標的舌門與意門心路過程。
5. 取觸所緣為目標的身門與意門心路過程。
6. 取法所緣為目標的意門心路過程。

從五門轉向至意門心路過程的彼所緣（如名業處表所示），用以下的方法輪流觀照每一組的三相：

1. 只觀整組裡的色；
2. 只觀整組裡的受；
3. 只觀整組裡的想；
4. 只觀整組裡的行（心所）；
5. 只觀整組裡的識。

如此觀照時，也以五蘊法觀照出現在心路過程之間的有分心；對於取法所緣為目標的意門心路過程的觀法也是如此。

當滿意於運用五蘊法觀內時，再以相同的方法觀外。從近至遠，重複交替地觀內與觀外許多次。對於外觀，把智觀照的範圍漸次地擴大，直到無邊世界，取三十一界整體作為觀照的目標。

如此以名法或五蘊法修習觀禪時，禪修者應致力於達到「當下剎那」（*khaṇa paccuppanna*，或現在剎那）。為了讓智能觀到當下剎那，他應觀照出現於心路過程之間的有分名法，直到當下剎那之境。

對運用五蘊法觀照現在滿意之後，再以五蘊法觀照現在世（*addhā paccuppanna*，即從結生至死亡）的三相，對心路過程心與離心路過程心兩者，皆輪流地：

1. 只觀色而已；
2. 只觀受而已；
3. 只觀想而已；
4. 只觀行（心所）而已；
5. 只觀識而已。



必須觀無常許多回；觀苦許多回；觀無我許多回。觀照從結生至死亡的每一蘊。例如在透徹地觀照從結生至死亡的色蘊之後，才以同樣的方法觀照受蘊。交替地觀照內外。

## 也同時觀照色法

當滿意於運用名色法與五蘊法修觀後，如果要的話，禪修者也可以同時觀照名色法。首先，再次內外地只觀色與只觀名，直到其智變利，當能熟巧與透徹地觀照時，依照處門把每個心識刹那的名色組成雙對（如名業處表所示），即：

1. 依處色與所緣色；
2. 名法（心與心所）。

然後取它們的壞滅或生滅為目標，輪流地觀照它們的三相。

舉眼門心路過程作為例子：在辨明每一個心識刹那的名色的生滅（如在五門轉向裡，54種依處色與所緣色的生滅和十一名法的生滅）之後，輪流地一時觀無常；一時觀苦；一時觀無我。依照處門觀照所有六門。觀照一切內外的善與不善速行心路過程。

運用以下的方法輪流地觀照內外（名色）：

1. 只觀色；
2. 只觀名；
3. 同時觀名色。

然後再從結生至死亡：

1. 只觀色；
2. 只觀名；
3. 同時觀名色。

如此整體地觀照已生、正生及將生的名色。進而以五蘊法同樣地從結生至死亡修觀。

## 過去、現在、未來

**Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.** (Aṭṭhasālinī)

運用名色法和五蘊法重複地觀照稱為現在世（從結生至死亡）的名色之後，如果禪修者已對它感到滿意，他就可進而觀照過去、現在與未來的名色。

**Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.**——由於這是觀照行法的種種狀態，如無常、苦、無我，所以它稱為異觀（Vipassanā）（Abhi-com-I-175）。

如上述註釋所說，只有觀照究竟行法三相的階段才稱為異觀（觀禪）。

應注意：在還沒有證得名色的究竟智，卻不分概念與究竟法地觀照任何生起之法的禪修並不是觀禪。

對於自己所能辨明的最遠過去世的名色（從結生至死亡），不斷重複輪流地觀照：

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相；
3. 名色法的三相。

然後，以同樣的方法觀照另一個（較近的）過去世的名色（從結生至死亡）；直到第一前世從結生至死亡的名色；今生從結生至死亡的名色；第一未來世從結生至死亡的名色；（若還有更遠的未來）第二未來世從結生至死亡的名色；直至自己所能辨明的最遠未來世。

為了方便還不能清楚明白的禪修者，在此對修觀作出更進一步的說明：（例如）禪修者能辨明至第五前世的行法（名色與因果），他應從過去世至現在世再到未來世輪流重複觀照它們（的名色）之三相：

1. 只觀色，然後
2. 只觀名，然後
3. 同時觀照名色，即：
  - 3.1: 第五前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.2: 第四前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.3: 第三前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.4: 第二前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.5: 第一前世從結生至死亡的名色，然後

- 3.6: 今生從結生至死亡的名色，然後（若有未來世）
- 3.7: 第一未來世從結生至死亡的名色，然後（若有更遠的未來世）
- 3.8: 第二未來世從結生至死亡的名色，等等

應交替地一時觀內，一時觀外。

同樣地以五蘊法觀：

1. 只觀色，然後
2. 只觀受，然後
3. 只觀想，然後
4. 只觀行（心所），然後
5. 只觀識。

一時觀無常；一時觀苦；一時觀無我。交替地觀內外。重複如此觀照許多次。如此觀照時，無論五蘊是（皆應被觀照）：

1. 粗的色、受、想、行、識；或
2. 細的色、受、想、行、識；或
3. 劣的色、受、想、行、識；或
4. 勝的色、受、想、行、識；或
5. 遠的色、受、想、行、識；或
6. 近的色、受、想、行、識。

如果禪修者能如此觀照，他即已能夠觀照以過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠與近十一個形式存在的色、受、想、行、識五蘊。如此，他即能以《無我相經》之法修觀。

《無我相經》之觀法：

‘Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata- paccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumanā vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ. Ya kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhata vā bahiddhā vā ...pe... yā dūre santike vā, sabbā vedanā ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ.

Yā kāci saññā ...pe... ye keci sañkhārā atītānāgata- paccuppanā ajjhataṃ vā bahiddhā vā ...pe... ye dūre santike vā, sabbe sañkhārā ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ.

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppanaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhuṃ vā hīnaṃ vā paṇitaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbarviññāṇaṃ ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ.' (Samyutta)

Netam mama, nesohamasmi, na meso attāti samanupassāmīti aniccaṃ dukkhaṃ anattāti samanupassāmi. (Majjhima-aṭṭhakathā)

「諸比丘，由於五蘊是無常、苦、無我，在此教法裡，觀以十一種形式存在的色法，即：

1. 過去色 (atīta) ；
2. 未來色 (anāgata) ；
3. 現在色 (paccuppana) ；
4. 內色 (ajjhata) ；
5. 外色 (bahiddha) ；
6. 粗色 (oḷārika) ；
7. 細色 (sukhuma) ；
8. 劣色 (hīna) ；
9. 勝色 (paṇita) ；
10. 遠色 (dūra) ；
11. 近色 (santika) 為：
  - (A) 「此色非我色」 (netam mama) ，即苦；
  - (B) 「此色非我」 (nesohamasmi) ，即無常；
  - (C) 「此色非我自己」 (na meso attā) ，即無我。

以觀智之光破除名色密集而如實地觀照它們。」

以同樣的方法觀四名蘊，即受、想、行與識。

## 粗細；劣勝；遠近

如此觀照時，如果禪修者要的話，也可辨別名色為粗、細等而觀之：

1. 由於五淨色與七境色（一共十二色）易於被智辨明，所以稱為粗色。

2. 其餘十六色不易於被智辨明且微細，所以稱為細色。
3. 在諸名法當中，不善受、想、行、識易於被智辨明，所以稱為粗。
4. 由於無記 (=果報+唯作) 受想行識，以及善受想行識，例如五門轉向、五識、領受、推度、確定、彼所緣、意門轉向、彼所緣、結生、有分、死亡、唯作速行等，是不易於被辨明且微細的，所以稱為細。
5. 屬於不善果的色是劣。
6. 屬於善果的色是勝。
7. 粗名是劣。
8. 細名是勝。
9. 由於細色不易被智辨別而離智甚遠，所以它們是遠。
10. 由於粗色易被智辨別而近於智，所以它們是近。
11. 由於不善受想行識離名為無記的果報與唯作受想行識很遠，也離善受想行識很遠，所以它們是遠。
12. 由於不善受想行識離不善受想行識很近，所以它們是近。由於善與無記受想行識離善與無記受想行識很近，所以它們是近。

分別它們之法可在《清淨道論》第 14 章·節 197 等見到。

如果禪修者能夠以名色法與五蘊法，從過去至現在到未來，透徹地觀照三時內外的：

1. 六處門與四十二身分裡的色法，及
2. 善與不善速行心路過程的名法，以及離心路過程名法，即結生、有分與死亡，如此粗、細、劣、勝、遠、近名色皆已包括在內而無遺漏。

所以禪修者可運用名色法如上地觀照：

1. 只是色，然後
2. 只是名，然後
3. 名色兩者。

在《法句經註》裡記載，有一對施主把名色分為兩組之後，以名色法觀照行法，直至證悟阿那舍道。

所以，如果禪修者能各別地觀照內外三時的粗、細、劣、勝、遠、近名色是會更好的。

。

## 不淨觀

佛陀在《增支部·山悅經》（*Aṅguttara Nikāya Girimananda Sutta*）裡說示不淨想業處（*asubha saññā kammaṭṭhāna*）。這是對有情的有識不淨（*saviññāṇaka asubha*），即不淨觀。佛陀在《彌醯經》（*Meghiya Sutta*）裡說到：*Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya*——應修習不淨觀以去除貪欲（*rāga*）。在《經集·勝利經》（*Sutta Nipāta, Vijaya Sutta*）裡，也有教對有情的不淨觀，即有識不淨；和對屍體的不淨觀，即無識不淨（*aviññāṇaka asubha*）。不淨觀是屬於苦隨觀的一部分。

## 有識不淨

作意有情三十二身分厭惡相的不淨觀可分為兩種，即以厭惡作意（*paṭikūla-manasikāra*）證得禪那之法，以及知見身體不淨過患的過患隨觀法（*ādīnavānupassanā*）。如果作意內在的所有三十二，或一些，或某一個身分的厭惡相，禪修者能夠證得初禪；若以同樣的方法作意外在的身分，他能夠證得近行定，這些在之前已經解說過了。

在這階段則會說明對三十二身分的過患隨觀法。

取三十二身分的厭惡相作為目標，觀為「不淨、不淨」，觀至能以智清晰地知見不淨相。交替地觀內與觀外。漸次地擴大外在的範圍。

此時，已善於知見究竟色法與究竟名法的觀智，在內外交替地觀照三十二身分之不淨厭逆相時，很快就會看到三十二身分消失，而只看到色聚，這是因為觀智已受到對究竟諦（*paramattha sacca*）良好培育之故。在觀照內外三十二身分之不淨時，如果禪修者不能容易地看到色聚，他可以各別地，或整體地辨明諸身分的四界，如此他將會很容易地看到色聚。看到色聚後，再分別它們直到證得究竟智，進而輪流觀照它們的三相。交替地觀內與觀外。然而，禪修者應對觀不淨感到滿意之後，才轉觀諸身分的四界，以及觀照色聚裡的究竟法。

## 充滿蟲的身體

《泡沫譬喻經》（*Phenapiṇḍūpama Sutta*）及其註釋提及另一種對有情的有識不淨觀：此身充滿了蟲，許多蟲在此身裡交配、繁殖、大便、小便、生病，此身也是它們的「

墳場」。取此身充滿不淨與厭惡相作為目標，觀它為「不淨、不淨」，交替地觀內與觀外。  
。（《相應部註》）

如此觀照許多次時，由於已對究竟諦受到良好培育的觀智之力量，不久禪修者就會看到色聚。辨別色聚至究竟色之後，再觀照這些究竟色的三相。如果禪修者不能容易地看到色聚，他可在對修習不淨觀感到滿意之後，辨明諸蟲或充滿蟲之身的四界，很快他就能看到色聚，這是因為其智已受到對究竟諦的良好培育。辨明色聚裡的究竟色之後，再觀照它們的三相。觀照內外兩者。

## 究竟色的不淨相

究竟色也有不淨相，即：

1. 臭氣味（*duggandha*）；
2. 不淨（*asuci*）或可厭；
3. 疾病（*byādhi*）；
4. 老（*jarā*），
5. 死（*maraṇa*），即壞滅時。（《相應部註》）

以觀智辨明這些不淨相之後，內外交替地觀它們為「不淨、不淨」。

如此，對於有識不淨觀，把不淨相分為三種後，觀：

1. 三十二身分之不淨；
2. 身體充滿蟲之不淨；
3. 究竟色之不淨。

## 無識不淨觀 = 觀死屍之不淨

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhavataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ... ‘ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatīto’ti. (Mahāsatiṭṭhāna Sutta) ——再者，諸比丘，有比丘見到死了一天，或兩天，或三天的死屍，其屍腫漲，變了色，滿溢濃液，被丟棄在

墳場。看到此屍，他如此觀照自身：「我的身體也有此相，此相肯定會發生，它無法逃脫此相。」（《大念處經》）

Dīghabhāṇakamahāsīvatto pana ‘navasivathikā ādīnavānupassanāvasena vuttā’ti āha.—阿羅漢長部頌者大吉祥尊者（Mahāsīva）說佛陀教九墳場不淨觀（navasivathikā asubha）為過患隨觀智。

若想要根據上述巴利經典與註釋來修習無識不淨觀，禪修者必須選用一具死屍來觀照。在止禪階段，修不淨觀是為了證得初禪，其時男禪修者必須觀想男屍；女禪修者必須觀想女屍。這是因為禪修者必須只專注於外在的死屍，而且在近行定時，貪欲（rāga）可能會生起而干擾到禪修（定力），所以必須只觀想同性的屍體。在修習過患隨觀的觀禪階段（= 觀照自己與他人身軀的過患），由於是內外交替地觀照過患之法，禪修者可以不理會性別，而選用任何易於觀照的死屍。舉例而言，在《經集·勝利經》裡提及比丘、比丘尼、男居士、女居士受指示取祥瑞（Sīrimā）的死屍作為目標來修習屬於觀禪的不淨觀。

在止禪階段，禪修者只專注於一具外在的死屍以證得禪那，但在觀禪階段，禪修者則內外交替地觀照過患。

## 禪修之法

當禪修者能夠透徹地輪流觀照內、外、過去、現在與未來的名色（五蘊）之三相時，由於其觀智，極其明亮的光生起；或可再進入之前已修過的第四禪，由於與禪那相應的智，極其明亮的光將會生起。在次第地培育起定力，或次第地修習觀禪之後，他已適於取死屍作為目標來修習無識不淨觀。但若那光還是暗淡無力，就應再漸次地培育起定力。當光由於與定相應的智而變得極其明亮時，即可修習無識不淨觀。

當光由於止智或觀智而變得極其明亮時，禪修者可以用光照見自己所見過又記得的死屍，取它作為禪修目標。用智之光照見，就像用手電筒照明一樣。該死屍的不淨必須清晰地呈現於觀智，如果該死屍已腐爛、流著噁臭的濃則更好。專注於它的不淨，觀：「不淨、不淨」。當修習心平穩地觀那不淨時，禪修者可以試試以智觀照自身之不淨，就有如那外在腐爛的死屍一樣。在見到自己腐爛的軀體之不淨時，觀它為：「不淨、不淨」。

如果禪修者不能以智照見自身之不淨，他可再次外觀不淨，然後又再內觀。若他如此修習許多次，他就能看到內不淨。若還是不行，則應以智從現在辨明至未來的自己，如此即能輕易地看到自己變成死屍之不淨。對已能辨別現在因與未來果的因果關係的禪修者，這觀法是很容易的。



若能以智觀照自身之不淨，他即可內外交替地觀照它們為：「不淨、不淨」。如此修習時，也觀照自己對他有貪染之人。漸次地擴大範圍，交替地觀內與觀外。

若他如此內外地觀照不淨許多次，由於之前修觀的力量，且已修習究竟諦許久，他能夠看到內外死屍的色聚，或死屍會慢慢地變成一堆白骨，然後變成骨灰。或以智漸次地觀死屍的未來，如此也能夠看到該死屍慢慢地變成一堆白骨，然後變成骨灰。觀死屍每個腐壞的階段為「不淨、不淨」。若能輕易地看到色聚，就在辨明究竟色（尤其是時節生色）之後，觀照它們的三相。

如果不能輕易地看到色聚，則可辨明內外死屍的四界，如此就會看到這些死屍裡的色聚。若辨別這些色聚，他會看到由色聚裡的火界持續不斷製造出來的時節生食素八法聚。辨別這些色聚之後，再觀照它們的三相。只有在對所修的不淨觀感到滿意之後，才可從不淨觀轉修觀禪。

## 特別的情形

如果被觀的死屍裡有蛆蟲，禪修者在觀那死屍時，就可能不只看到時節生食素八法聚，而也會看到其他色聚，例如明淨色聚與其他非明淨色聚。其原因是他看到依靠那死屍過活的活蛆（與死屍的色聚摻雜在一起）的色聚，並不是死屍有淨色與四等起色。

看到及辨別了內外死屍的色聚之後，再觀照其究竟色的三相。

## 緣起支

在《清淨道論》第 20 章·節 9，緣起支被列入觀智的目標之內，此說法是根據《無礙解道》。因此禪修者也必須觀照緣起支。

再以隨順緣起法辨別因果，即「由於無明生起，行生起」等。在此階段應對諸緣起支修觀。

對於諸過去世與未來世，應明白：

如果把今生放在緣起輪轉的中間：

1. 無明與行是屬於前世；
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取、有是屬於今世；
3. 生與老死是屬於未來世。

如果把第一前世放在緣起輪轉的中間：

1. 無明與行是屬於第二前世；
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取、有是屬於第一前世；
3. 生與老死是屬於今世。

如果把第一未來世放在緣起輪轉的中間：

1. 無明與行是屬於今世；
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取、有是屬於第一未來世；
3. 生與老死是屬於第二未來世，等等。

這是不斷連貫三世因果的觀法。

## 一些觀法的例子

一、由於無明生起，行生起；

無明（生滅）無常；行（生滅）無常。

觀照在自己的名色相續流裡已經生起、正在生起與將會生起的無明與行之無常。一般上無明是屬於貪見組的意門心路過程，行則根據情況可以是善或不善速行意門心路過程。例如引生禪修者這一生的行，肯定是在過去世所造下的善行。觀照諸世已生、正生、將生的無明與行的無常。以同樣的方法觀苦相與無我相。

二、由於行生起，結生識生起；

行（生滅）無常；結生識（生滅）無常。

也觀照一切其他果報識為無常，即所有六門心路過程、有分識與死亡識。

根據在緣起第一法裡已辨別的因果，觀照其餘緣起支，直到生與老死。交替地觀照因果之三相。根據經教法，在辨別因果關係時，的確只須要辨別屬於果報輪轉之法的識、名色、六處、觸與受（《大疏鈔》）。然而在修習觀禪時，由於它們是不可別離（*avinābhāva*，不別離性）的，所以把它們連同五門轉向、確定、速行、意門轉向和速行一起觀照（以便沒有遺漏任何究竟界）也是沒有錯的。根據自己的能力，從最遠的過去世觀照至最後一個未來世。交替地觀內與觀外。對外應整體地觀，不要分別人或有情。

## 四十種思惟法

對於《無礙解道》、《清淨道論》（第 20 章·節 18）在思惟相（*lakkhaṇa sammasana*）階段時提及的四十種思惟法，為了便於背誦，大清淨寺（*Mahāvisuddhārāma*）住持在其書《究竟有色分別》（*Paramatthasarupabhedani*）中寫了幾首偈，把思惟無常相之法列為十個；苦相的二十五個；無我相的十個。

以下會說明根據這些偈而分為三組的三相思惟法：

### 無常相有十

Rūpaṃ aniccaṃ palokaṃ, calaṃ pabhaṅgu addhavaṃ  
Viparināmāsāraṃ vibhavaṃ maccu saṅkhataṃ.

#### 一、無常（*aniccato*）

Aniccantikātāya, ādiantavantatāya ca aniccato（*Vism*, XX,19）

Aniccantikātāyāti accantikātābhāvato, asassatāyāti attho. Sassatāñhi accantikam parāya koṭiyā abhāvato.

【名色有兩端，始端是「生起」；末端是「壞滅」。它們被稱為生起端與壞滅端。名色並不是常（*sassata*）的，它們不能超越壞滅的末端。由於不能跨越壞滅的末端，也因為它們有一個生起的始端，以及一個壞滅的末端，所以它們是無常法。

以五蘊法觀照色、受、想、行與識。在思惟上述的定義之後，觀色（受、想、行、識）為無常。

在此「不能超越生起的始端」是指名色在生起之前並不存在，而且等待或準備生起之相也不存在。再者，壞滅之後，它們也沒有堆集於一處。它們只發生於兩個不存在（即生起之前與壞滅之後的不存在）之間的生、住、滅剎那。由於有生起端與壞滅端，且不能超越這兩端而存在，因此名色被稱為無常；所以】觀為無常，即沒有常或永恆。

#### 二、毀（*palokato*）

Byādhi jarāmaṇehi palujjanatāya palokato.（*Vism*）

因為被病老死所毀壞之故而觀為毀。

### 三、動 (calato)

Byādhi jarāmarañehi ceva labhālabhādīhi ca loka- dhammehi pacalitatāya calato. (Vism)

Lokadhammā lābhādihetukā anunayapaṭigha; tehi, byadhiā dihi ca anavaṭṭhitatā pacalitatā. (Mahāṭīka)

【愛與恨的基因是世間法，如得與失。這些世間法令心受到動搖，如有愛與恨。由於名色會因為病老死與得失等世間法，而動搖與不穩定，所以】觀為動搖或不穩定。

### 四、壞 (pabhaṅguto)

Upakkamena ceva sarasena ca pabhaṅgu pagamana- sīlatāya pabhaṅguto. (Vism)

【它們擁有因為自力，或他力，或自性，而壞滅於混亂之中的相。】壞 = 擁有壞滅於混亂之中的相。

### 五、不恆 (addhuvato)

Sabbāvatthanipātītāya, thirabhāvassa ca abhāvatāya addhuvato. (Vism)

【由於有落性，即可以在生命裡的任何時期死去，即使是年青或快樂的幼小時，這就有如果實從小小粒時開始，即於任何時期都有可能掉落下來一樣；即使沒有掉落（即死亡），它也沒有實質，沒有堅固性，】觀為不恆 = 沒有穩固性。

### 六、變易法 (vipariṇāmadhammato)

Jarāya ceva marañena cāti dvedhā pariṇāmapakatitāya vipariṇāmadhammato. (Vism)

【由於有老（或住）與死（或壞滅）兩種變易性之故】它們是變易法。（意即它們從生時變去住時或老，以及變去壞滅時或死。）

### 七、不實 (asārakato)

Dubbalatāya, pheggu viya sukhabhañjanīyatāya ca asārakato. (Vism)

【由於力弱，如白木質般易於受到破壞之故，】它們不實，沒有堅固的實質。

## 八、無有 (vibhavato)

Vigatabhavatāya, vibhavasambhūtatāya ca vibhavato.

【由於生起後即壞滅而無增長、擴大或增益，及擁有基於無有愛 (vibhava taṇhā) 和無有見 (vibhavadīṭṭhi) 的徹底毀滅性之故，】它們是無有 = 它們有徹底的毀滅性。

## 九、死法 (maraṇadhammato = maccu)

Maraṇapakatitāya jāti-jarā-byādhī-maraṇadhammato.

【由於有死 (= 壞滅) 性之故，】它們是死法，即具有死性 (= 具有壞滅性)。

## 十、有為 (saṅkhatato)

Hetupaccayehi abhisāṅkhatatāya saṅkhatato. (Vism)

【由因 (hetu, janaka) 和助緣和合而造成，】所以它們是有為 = 不斷地由因緣所造。

能直接引生色法的因是業，這是因 (hetu, janaka)。煩惱輪轉 (無明、愛、取) 是支助過去業的助緣。煩惱輪轉以緣力 (如親依止) 支助善業，但以緣力 (如親依止) 和因 (如俱生) 支助不善業。

再者，心、時節與食也是支助色法的助緣。雖然心、時節與食也會引生一些心生、時節生、食生色法，以及支助一些色法，但這跟業力引生業生色的方法不一樣。心以俱生等緣力支助心生色；時節以親依止緣力等支助時節生色；食則以食緣力等支助食生色。由於它們並不是業力，所以不是因 (janaka)，而只是助緣。

果報名法的因 (hetu, janaka) 是業。至於煩惱輪轉，即無明、愛與取則跟上述色法的一樣 (是助緣)。應注意作為一切善、不善與無記的現在因的依處、所緣、觸等是屬於助緣。

依照上述的說明，觀色 (受、想、行、識) 為「無常」或「毀」等等。

這是對無常相的十種思惟法。

## 苦相有廿五

Dukkhañca rogāghaṃ gaṇḍaṃ, sallā bādhā upaddavaṃ  
Bhayaṅkāraṃ tanaṃ, aṇṇā saraṇaṃ vadaṃ  
Aghamūlaṃ ādīnaṃ sāsavaṃ mārāmiṃsaṃ.  
Jātijjaraṃ byadhisokaṃ, paridevamupāyāsaṃ  
Saṃkilesasabhāvaṃ.

### 一、苦 (dukkhato)

Uppādayapaṭipilānāya, dukkhavattutāya ca dukkhato. (Vism)

Uppādayapaṭipilānāyāti uppādāya, vāyena ca pati pati khaṇe khaṇe  
tāmsamaṅgino vibādhanasabhāvattā, tehi vā sayameva vibadhetabbattā.  
Udayabbayavanto hi dhammā abhiṅgaṃ tehi paṭipīlītā eva honti, ya pīlanā ‘saṅkhāra  
dukkhatā’ ti vuccati. Dukkhavattutāyāti tividdhassāpi dukkhassa, saṃsāradukkhassa ca  
adhiṭṭhānabhāvato. (Mahāṭīkā)

【由於名色以在每個剎那生滅的逼迫性「折磨」擁有名色者，或名色本身受到不斷生滅的逼迫；是苦苦（即苦受）、變易苦（即樂受，意即在住時是樂，壞滅時是苦）與行苦（即捨受 + 除去受的名色）的依處，或是生死輪轉苦的依處】苦 = 卑劣與苦。

行苦：在三界的一切行法皆可稱為行苦。然而，由於苦受與樂受已各別稱為苦苦與變易苦，所以在此把行苦定義為：捨受加一切三地行法減受（即一切三界行法，除去苦受與樂受）。一切三地名色行法都被稱為行苦，是因為有造成它們生起的有為苦（saṅkhata dukkha），以及不斷受到生滅的壓迫。

### 二、病 (rogato)

Paccayayāpanīyatāya, rogamūlatāya ca rogato. (Vism)

【由於緣而得維持，是病的根本。】它們是病 = 痛苦的病。

【意即由於名色是一切身心疾病發生的基地，所以它們就像是慢性病。】

### 三、惡 (aghatō)

Vigrahaṅīyatāya, avaddhīāvahanatāya, aghavattutāya ca aghato. (Vism)

【因為是佛陀與其他聖者呵責之不善法，會導致損失，是惡發生的基地，】所以它們是惡 = 損失或無益。

#### 四、瘡（gaṇḍato）

Dukkhatāsūlayogitaya, kilesāsucipaggharanatāya, uppāđajarābhaṅgehi uddhumātaparipakkapabhinnatāya ca gaṇḍato. (Vism)

【因為與苦（即苦苦、變易苦與行苦）相應，能緣於目標或相應法，而導致常流煩惱（如貪欲）之不淨，由於之前不存在而突然生起的膨脹；由於住時（老）成熟及壞滅時破壞，】所以它們是瘡（癰）。

「緣於目標或相應法，而導致常流煩惱（如貪欲）之不淨」是指後生貪欲取前生貪欲為目標而生起；煩惱（如貪欲）與心和心所緣取能帶來煩惱的目標而生起。它們是從名色流出來的「膿」，就像是從瘡流出來的膿。

#### 五、箭（sallato）

Pilājanakatāya, antotudanatāya, dunnīharanīyatāya ca sallato. (Vism)

【由於它們帶來生滅之壓迫；如在身內刺戮的苦受等，行法生起時以生滅刺戮於內；除了以聖道拔除，名色行法有如「鉤刺」般甚難取出，】所以它們是箭 = 刺戮之箭。

#### 六、疾（ābādhato）

Aseribhāvajanakatāya, ābādhapatatṭhanatāya ca ābādhato. (Vism)

【（一）有如患上重病的病人不能自己走動，而需要依靠他人的幫助，同樣地，諸蘊都不能獨自生起，而須依靠其他（緣）；（二）由於它們是一切疾病之因，】所以它們是疾 = 頑疾。

#### 七、禍（upaddavato）

Aviditānaṃ yeva vipulānaṃ anattānaṃ āvahanato, sabbupaddavavattutāya ca upaddavato. (Vism)

【由於它們能帶來許多不可預見的禍患，如懲罰、老、病、死、墮入惡道等；由於它們是一切禍患的基地，】所以它們是禍。

#### 八、怖畏（bhayato）

Sabbabhayānaṃ ākaratāya, dukkhavūpasamasāṅkhātassa

Paramassāsassa paṭipakkhabhūtatāya ca bhayato. (Vism)

【（一）由於諸蘊是危險的「陷阱」，如今生與來世的危險；（二）由於它們與稱為苦之寂滅的至上解脫涅槃對抗，】所以它們是怖畏，是無樂的大怖畏。

## 九、難 (ītito)

Anekabyasanāvahanatāya ītito. (Vism)

【由於諸蘊招來種種不幸，】所以是危難。

## 十、災患 (upasaggato)

Anekehi anatthehi anubaddhatāya, dosūpasatṭhatāya, upasaggo viya anadhivāsanārahatāya ca upasaggato. (Vism)

【（一）因為給種種不利所追隨，如在外痛失親人及在內的疾病；（二）為過惡所牽制，如緣於目標和相應法而生起的貪欲；（三）有如疾病和夜叉鬼神所帶來的痛苦般難以忍受，】所以它們是災患。

## 十一、非保護所 (atāṇato)

Atāyanatāya ceva, alabbhaneyyakhematāya ca atāṇato. (Vism)

【（一）沒有保護它們生起之後不會壞滅，因為諸蘊生起後必然壞滅；（二）雖然沒有給予保護之欲，卻也不能給予安全，】所以它們非保護所。

## 十二、非避難所 (alenato)

Allīyitum anarahatāya, allīnānampi ca leṇakiccākāritāya alenato. (Vism)

【（一）因為對於害怕苦難而欲尋求避難者，諸蘊不值得作為他們的避難所；（二）因為它們不能對依靠此身（蘊）者，在面對苦難時盡除苦的工作故，】所以它們是非避難所。

## 十三、非歸依處 (asaraṇato)

Nissitānaṃ bhayasārakattābhavena asaraṇato. (Vism)



【對於害怕苦難而欲尋求依止者，它們不能除去他們的怖畏，如生老病死等等，】所以它們並非歸依處。

#### 十四、殺戮者 (vadhakato)

Mittamukhasapatto viya vissāsaghātīyā vadhakato. (Vism)

【因為它們是敵人，卻偽裝成是位面帶笑容的朋友，能殺死與他親近的人，】所以它們是殺戮者 (vadhā)，時時刻刻都在殺害 (俗諦的) 人、天神、梵天神、有情，以使他們不會超越生、住、壞滅三剎那而存在。

由於殺害與它們親近，及認為「色受想行識是樂非苦」的人，所以諸蘊是殺害親者的兇手。有情對諸蘊持有「它是我的」 (etaṃ mama) 之邪見的確是不幸。這是指稱為苦諦之蘊，是因為稱為集諦的愛貪 (taṇhā lobha) 而生起。或者，有如殺害親者般，諸蘊殺害與它們親近之人，因此被稱為「殺害親近者」 (vissāsaghātī)。

#### 十五、惡之根 (aghamūlato)

Aghahetutāya aghamūlato. (Vism)

Aghassapāpassahetuta aghahetutā. (Mahāṭīkā)

【由於它們是惡的基因，】所以它們是惡之根。

#### 十六、患 (ādīnavato)

Pavattidukkhatāya, dukkhassa ca ādīnavatāya ādīnavato, atha vā ādīnaṃ vāti gacchati pavattatīti ādīnavo, kapaṇamanussassetāṃ adhivacanaṃ, khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasadisatāya ādīnavato.

Pavattidukkhatāyāti bhavapavattidukkhabhāvato. Bhava- pavatti ca pañcannaṃ khandhānaṃ aniccādiākārena pavattanameva, so ca ādīnavo. Yathāha ‘yaṃ bhikkhave pañcupādānakkhandhā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā. Ayaṃ bhikkhave pañcasu upādānakkhandhesu ādīnavo’ti. Tenāha ‘dukkhassa ca ādīnavatāyā’ti. Ādīnanti bhāvana- puṃsakaniddeso yathā ‘ekamanta’nti (dī. ni. 1.165), ativiya kapaṇanti attho. Bhusattho hi ayaṃ ākāro.

【(一) 五蘊之無常等諸法被稱為「有轉起」 (bhava pavatti)，這些法的存在也被稱為諸蘊之過患。佛陀曾說示：「諸比丘，此無常苦變易法 (anicca dukkha vipariṇāma dhamma) 是五取蘊之過患。」因為有「有轉起輪轉苦」，所以有五蘊之無常等諸法；

（二）由於有五蘊（苦諦）之過患，即無常苦變易法，】所以它們是惡染之過患。（這是指具有無常苦變易法之諸法。）

【或者，窮困者是過患，由於五蘊就有如那無依歸的窮困者，】所以它們是無依歸的窮困者。（這是指生起後到達壞滅時，它們沒有任何依止以避免壞滅。）

## 十七、有漏（sasavato）

Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato. (Vism)

Āsavānaṃ ārammaṇādīnā paccayabhavo āsava- padaṭṭhānatā. (Mahāṭīkā)

【作為名色的基因之煩惱輪轉（無明、愛、取）是有漏法（āsava dhamma）。這些有漏法生起是因為五蘊（名色）以所緣緣力（ārammaṇa paccaya satti）等緣力支助之故。由於五蘊（名色）是有漏法的近因，】所以它們是有漏，即四有漏法之增長。

## 十八、魔食（mārāmisato）

Maccumārakilesamāraṇaṃ āmisabhūtatāya mārāmisato. (Vism)

Maccumārassa adhiṭṭhānabhāvena, kilesamārassa paccayabhāvena saṃvaḍḍhanato āmisabhūtatā, khandhāpi khandhānaṃ āmisabhūta paccayabhāvena saṃvaḍḍhanato, tadantogadhā abhisāṅkhārā. Devputtamārassa pana ‘mameta’nti adimānavasena āmisabhāvoti khandhādi- mārānampi imesaṃ yathārahaṃ āmisabhūtatā vattabbā.

【魔有五種，即天子魔、煩惱魔、蘊魔、死魔與行作魔（devaputta māra, kilesamāra, khandha māra, maccumāra, abhisāṅkhāramāra）。

在它們當中，《清淨道論》提到煩惱魔與死魔。疏鈔則解釋所有五魔皆可包括在內。

諸蘊是死魔（死亡）發生之地（意即沒有蘊就不會有死亡）。諸蘊是煩惱輪轉（無明、愛、取）依止之緣，也是它增長之緣。由於蘊是蘊之因，也是令蘊增長之因，所以蘊是蘊所吃的食物。因此蘊是蘊依止而生起之因，也是令蘊增長之因。能引生新生命的善與不善行是行作魔，這也包括在五蘊之內。蘊是因為行作而生起；行作又依蘊而生起。行作也即是屬於善行與不善行的名蘊。對於天子魔則應理解它為「增上慢食」（adhimāna āmisa），即認為「這一切法都是我的」（etaṃ mama = mametaṃ）。由於五蘊是天子、煩惱、蘊、死、行作五魔所「吃、嚼與用」之物，】所以它們是五魔之食。

## 十九—二十一、生法、老法、病法

(jātidhammato, jarādhhammato, byādhidhmmato)

Jātijarābyādhimaraṇapakatitāya jātijarābyādhimaraṇa dhammato. (Vism)

【由於諸蘊有生（生時）、老（住時）、病（與死 = 壞滅時），】所以它們是生老病法。（死法已被列於無常相之中。）

## 二十二—二十四、愁法、悲法、惱法

(sokadhammato, paridevadhammato, upāyāsadhammato)

Sokaparidevaupāyāsahetutāya sokaparidevaupāyāsa dhammato.

【由於諸蘊是愁悲惱生起之因，】所以它們是愁、悲、惱法。

## 二十五、雜染法 (saṅkilesikadhammato)

Tañhā-diṭṭhi-duccarita-saṅkilesānaṃ visayadhammatāya saṅkilesikadhammato.  
(Vism)

Saṅkilesattayaggahaṇena tadekaṭṭhānaṃ dasannaṃ kilesavatthūnampi saṅgaho daṭṭhabbo. Tadārammaṇāpi hi dhammā tadanativattanato saṅkilesikā eva. Tathā khuddā, tañhā, jaṭṭhāsu sarīrassa, saṅkilesassa ca saṅgaho daṭṭhabbo.

【由於作為煩惱的所緣之諸蘊，令心路過程或有情受到三雜染法（即愛雜染、見雜染與惡行雜染）所污染，】所以它們是雜染法 = 增長愛、見、惡行三雜染或十煩惱。

詳讀上述的說明，然後把名色分為五蘊，用每一種思惟法觀照每一蘊，如「苦、苦」；「病、病」等等。

## 無我相有五

Anattā ca paraṃ rittaṃ, tucchāṃ suññanti tālīsaṃ  
Vedanādayo khandhāpi, tatheva pañcakāpivā.

### 一、無我 (anattato)

Sāmi-nivāsi-kāraka-vedakādhiṭṭhāyaka virahitāya suññato. Sayañca assāmikabhāvādītāya anattato.

【由於五蘊沒有主、住、造作、受與決意諸性（sāmi, nivāsi, kāraka, vedaka, adhiṭṭhāyaka），即沒有：

1. 主我 (sāmi atta) : 擁有諸蘊之我 ;
2. 住我 (nivāsiatta) : 不要更易諸蘊，即想要每一世都住在同一具身體之我 ;
3. 造作我 (kāraṇa atta) : 實行一切工作與作用之我 ;
4. 受我 (vedaka atta) : 感受目標之我 ;
5. 決意我 (adhiṭṭhāyaka atta) : 對一切工作與作用下判斷之我，】所以無我是非主、非住、非造作、非受與非決意。

## 二、空 (suññato)

【由於諸蘊都沒有主我、住我、造作我、受我與決意我，】所以是空。

## 三、敵 (parato)

Avasatāya avidheyyatāya ca parato. (Vism)

Avasatāyāti avasavattanato. Yathā parosatanto puriso parassa vasaṃ na gacchati, evaṃ subhasukhādibhāvena vasa vattetuṃ asakkuṇeyyato. Avidheyyatāyāti ‘mā jīratha, mā mīyathā’ tiādinā vidhātuṃ asakkuṇeyyato.

【諸蘊根據緣起階段裡所提及的諸因而生起。正如有自主權的人，不須跟從他人的意願，諸蘊也不跟從人的意願，例如希望苦樂不會生起、希望只有樂受生起、希望美麗等等。由於它們不跟從人的意願，也不接受「不要變老；不要生病；不要死」的命令，】所以它們是敵 = 外來的非親者。

## 四、無 (rittato)

Yathā parikkappitehi dhuvasubhasukhātabhāvehi rittatāya rittato. (Vism)

【在此教法之外，有執取邪見者認為五蘊（名色）是常、淨、樂、我（dhuva, subha, sukha, atta）。然而，事實上它們是無常、無淨、無樂、無我的，】所以它們是無，即沒有常、淨，樂、我。

## 五、虛 (tucchato)

Rittatāyeva tucchato appakattā va, appakampi hi loke tucchanti vuccati. (Vism)

【由於五蘊（名色）裡並沒有常、淨、樂、我，所以它們是虛。或者，雖然五蘊（名色）裡沒有常、淨、樂、我，但並不是說它們不存在於究竟界裡，事實上在究竟裡它們是存在的，它們存在於生起、住、壞滅三時裡。由於究竟法的壽命非常短暫，只是生、住、壞滅三時而已，所以究竟名色法只能存在於非常短暫的時間裡，也因此它們是「虛」（tuccha）。「虛」的另一個意思是少。】所以五蘊（名色）是虛。

## 無常、苦、無我的基因

Rupaṃ bhikkhave aniccaṃ, yopi hetu yopi paccayo rūpassa uppādāya, sopi anicco, aniccasambhūtaṃ bhikkhave rūpaṃ, kuto niccaṃ bhavissati. (Saṃyutta Nikāya, Sahetu Anicca Sutta. 《相應部·有因無常經》) ——「諸比丘，色是無常。有直接引生之因（hetu, janaka），也有支助它的緣（助緣，paccaya, upatthambhaka），這些因與緣都是無常的。諸比丘，由無常之因引生的色，又怎麼能夠是常的呢？」

根據佛陀在此經的教示，由於引生五蘊的無明、愛、取、行、業諸因本身是無常、苦、無我的，所以名色或五蘊諸果也是無常、苦、無我的。禪修者必須進而以智觀照，直至知見「由於諸因本身是無常、苦、無我的，所以諸果也是無常、苦、無我的」。

## 理法觀的二百種思惟

在色蘊或每一蘊裡都有十無常隨觀、廿五苦隨觀與五無我隨觀，一共四十種思惟法。由於對每一蘊都有四十種思惟法，所以對五蘊的理法觀一共有二百種思惟法。

首先，依照名業處表，觀照每一種心路過程整個系列的五蘊之無常而已。內外交替地觀照所有六所緣組，直到修完所有四十種思惟法，意即禪修者必須修習四十回。

同樣地，採用五蘊法從（可見到的）最遠過去世至最後一個未來世，修習所有四十種隨觀，如此又須另修習四十回。然而，如果能修更多回則更好。在此也應觀內與觀外。

如果要的話，禪修者可以採用名色法，內外交替地對所有六種心路過程，修習四十種隨觀。然後再採用名色法，從最遠過去世至最後一個未來世，修習四十種隨觀，如此內外重復觀照許多次。

## 慧可成就

Evam kālena rūpaṃ kālena arūpaṃ sammasitvāpi tilakkhaṇaṃ aropetvā  
anukkamena paṭipajjamāno eko paññābhāvanaṃ sampādeti. (Vism.XX,45)

Anukkamenāti udayabbayaññadhigamānukkamena paññābhāvanaṃ sampādeti  
arahattaṃ adhigacchati. (Mahāṭīka)

如果禪修者能以名色法和五蘊法，及可以的話也採用十二處法與十八界法修習觀禪，  
他

1. 一時觀色而已；
2. 一時觀名而已；
3. 一時同時觀名色兩者；

或

1. 一時觀色而已；
2. 一時觀受而已；
3. 一時觀想而已；
4. 一時觀行而已；
5. 一時觀識而已；
6. 一時觀內；
7. 一時觀外；
8. 一時觀內外的過去、現在與未來；
9. 一時觀無常相；
10. 一時觀苦相；
11. 一時觀無我相；

而又能依照觀智的次第修觀，他就能夠成就「慧修」(paññā bhāvanā)，即能證悟阿羅漢果。如果還不能成就，他就必須重複修觀許多次。如果還是不成功，他可轉修七色觀法與七非色觀法。

## 七色觀法 (Rūpa Sattaka Vipassanā)

‘Ādānanikkhepanato, vayovuḍḍhatthagāmito;  
āhārato ca ututo, kammato cāpi cittato;  
dhammatārūpato satta, vitthārena vipassatī’ti.

## （一）取捨色觀法（ādānanikkhepa rūpa）

（在此「取」是結生；「捨」是死亡。）輪流觀照內外從結生至死亡的色法之三相。

## （二）依年齡增長而消滅之色觀法（vayo vuḍḍhatthaṅgama rūpa）

觀照逐個年齡階段的色法之壞滅。假設禪修者的壽命是一百年（可能會更長或較短）：

1. 把一百年分為三齡，即初齡三十三年、中齡三十四年與後齡三十三年，所以在每一齡裡大約有三十三年。
2. 把一百年分為十個階段，每階段都有十年。
3. 把一百年分為二十個階段，每階段都有五年。
4. 把一百年分為二十五個階段，每階段都有四年。
5. 把一百年分為三十三個階段，每階段都有三年。
6. 把一百年分為五十個階段，每階段都有兩年。
7. 把一百年分為一百個階段，每階段都有一年。
8. 把一百年分為三百個階段，每階段都有一季（在緬甸每年有三季）。
9. 把一百年分為六百個階段，每階段都有兩個月。
10. 把一百年分為二千四百個階段，每階段都有半個月（十五天）。

漸次地逐一觀照每一個年齡階段的色法之三相，觀照至能夠知見，在每個年齡階段裡生起的色法並沒有去到下個階段，而是在當下即壞滅。

進而再把每一天的色法：

1. 分為晝夜兩個階段。
2. 把白天分為早晨、日中、下午三個階段；把夜晚分為初夜、中夜、後夜三個階段。

輪流觀照在每一個階段轉起的色法之三相。（假設壽命是一百年，則應觀它每一天的六個階段，而不是只觀一天罷了。）

過後再觀照每天六時裡，威儀路與行動的色法之三相：

1. 向前進時轉起的色。
2. 往後退時轉起的色。

3. 前視時轉起的色。
4. 側視時轉起的色。
5. 屈伸手足等的色。

此後，再觀每一步六部分中轉起的色法的三相：

1. 舉足離地時轉起的色法；
2. 向前至另一隻不動足之處時轉起的色法；
3. 越過不動足之後再推前時轉起的色法；
4. 下足時轉起的色法；
5. 觸地時轉起的色法；
6. 踏地時轉起的色法。

應以近察（*upalakkhaṇa*）與示顯（*nidassana*）的方式（如「僅示影而知其為何物」）理解對觀照姿勢與行動裡的色法的三相之指示。觀照在一百年裡每天發生的一切身體動作。

### （三）食所成色觀法（*āhāra maya rūpa*）

把每天分為兩部分，觀照於此二時轉起的四相續色（*catusantati rūpa*，即由業、心、時節、食四種因引生的色法）的三相，即：

1. 饑餓時轉起的四相續色；
2. 吃飽後轉起的四相續色。

### （四）時節所成色觀法（*utu maya rūpa*）

觀照以下每天生起的色法之三相：

1. 熱時轉起的四相續色；
2. 冷時轉起的四相續色。



## （五）業生色觀法

辨別每一處門的色法的生滅之後，觀照它們的三相（觀完一處門之後，才轉觀另一處門的色法）：

1. 眼門：在眼睛裡生起的五十四種色法；
2. 耳門：在耳朵裡生起的五十四種色法；
3. 鼻門：在鼻子裡生起的五十四種色法；
4. 舌門：在舌頭裡生起的五十四種色法；
5. 身門：在身體裡生起的四十四種色法；
6. 意門：在心臟裡生起的五十四種色法；

應觀照每天在每個處門裡生起的色法。

## （六）心等起色觀法

輪流觀照每天以下時刻生起的四相續色：

1. 快樂時生起的色法（*somanassita* 喜時）；
2. 不開心時生起的色法（*domanassita* 憂時）。

## （七）法性色觀法（*dhammata rūpa*）

禪修者應觀照非有情界，與根無關（*anindriya baddha*）的東西，如鐵、銅、鉛、金、銀、珍珠、寶石、貓眼石、螺貝、水晶、珊瑚、樹、水、地、森林、山嶽等等的時節生食素八法聚與聲九法聚。先以智之光辨明它們的四界直到見到色聚，再辨別這些色聚裡的八或九種究竟色，進而輪流觀照這些色法的三相。

註：第一至第六項的色法是屬於有情界的色法，對此應觀內與外；第七項的法性色則是非有情無執取行法，對此應只觀在外的非有情界而已。

## 七非色觀法（Arūpa Sattaka Vipassanā）

有七種非色觀法，即以聚、以雙、以剎那、以次第、以除見、以去慢、以破欲（kalāpa, yamaka, khaṇika, paṭipāṭi, diṭṭhi ugghāṭana, māna samugghāṭana, nikanti pariyādāna）。

### （一）聚觀法

對於觀照七色觀法裡的色法為無常（或苦，或無我）的「修觀之心」，再以「後生修觀之心」觀之為無常（或苦，或無我），此修習觀之法即是聚觀法。

把七色觀法裡的色法，組成一體而不分別它們為「取捨色」等，觀它們整體為無常。對於觀上述色法為無常的修觀之心，以後生修觀之心觀照它為無常；再以後生修觀之心觀照它為苦；及以後生修觀之心觀照它為無我。

再者，觀七色觀法的色法整體為苦，對此觀色為苦的修觀之心，以後生修觀之心觀照它為無常；再觀它為苦；及觀它為無我。

再者，觀七色觀法裡的色法整體為無我，對此觀色為無我的修觀之心，以後生修觀之心觀照它為無常；再觀它為苦；及觀它為無我。這即是聚觀法，即把七色觀法裡的色法，組成一體以觀之的觀法。

### 前生修觀之心與後生修觀之心

在《阿毗達摩論註》對智分別（Ñāṇa Vibhaṅga）的註釋裡，提及凡夫與學者的修觀之心是大善速行意門心路過程。

‘Sekhā vā puthujjanā vā kusalaṃ aniccato dukkhato anattato vipassanti, kusale niruddhe vipāko tadārammaṇatā uppajjati.’

「有學聖者與凡夫觀照善法為無常、苦、無我，當觀善速行（vipassanā kusala javana）滅盡之後，欲界果報彼所緣會隨後生起。」

‘Taṃ kusalassa javanassa ārammaṇabhūtaṃ vipassita- kusalaṃ ārammaṇaṃ katvā uppajjātīti attho.’

作為彼所緣的欲界果報心生起，取作為觀善速行的目標的善法為目標。（Abhi-com-II-436）

根據上述的經典，應注意彼所緣能在初觀速行（*taruṇa vipassanā javana*，即未成熟的觀速行）之後生起。

**Tilakkhaṇārammaṇikavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati. Vuṭṭhānagāminiyā balavavipassanāya tadāramma- ṇaṃ na labbhati.**

根據上述的經典，應注意彼所緣不能在強力觀速行（*balava vipassanā javana*）之後生起。因此在觀速行之後，彼所緣可以有或沒有生起。

表 9-1：觀速行意門心路過程

		意門轉向	速行 (7×)	有因彼所緣 (2×) / 無因彼所緣 (2×)
1	喜俱智相應	12	34	34 / 12-11
2	捨俱智相應	12	33	33 / 11-11
3	喜俱智不相應	12	33	33 / 12-11
4	捨俱智不相應	12	32	33 / 11-11

根據一性理（*ekatta*），整個觀速行意門心路過程被稱為：

1. 觀無常之心；觀苦之心；觀無我之心。
2. 第一心、第二心等等。
3. 前生心與後生心。

原因是在第一個觀速行意門心路過程裡，其目標是七種色觀法裡的色法；在第二個觀速行意門心路過程裡，其目標是第一個觀速行意門心路過程，即是名法。在同一個心路過程裡，是不可能會有一心取色為目標，而另一心卻取名為目標的。因此取色為目標的是一個心路過程，而取名為目標的則是另一個心路過程。根據一性理，應明白所謂的前生心或後生心，是整個心路過程。彼所緣可能有或沒有生起。若彼所緣生起，依據情況，它可以是無因或有因彼所緣。

## （二）雙觀法

在觀照取捨色為無常之後，再以後生心觀照修觀之心為無常，再觀為苦，及觀為無我。（對觀取捨色為苦與無我的修觀之心，其觀法也是如此。）

應注意對年齡增長而消滅之色、食所成色、時節所成色、業生色、心等起色與法性色的觀法也是一樣的。於聚觀法，所有七色觀法裡的色法作為一體，而沒有分別地被觀照；於雙觀法，則把它們分為各別觀法裡的色。應透徹地觀照每個觀法，尤其是對年齡增長而消滅之色：依據生命的各各階段，觀照它們的色法，進而觀照修觀之心，例如觀照初齡的色法，然後觀照那修觀之心；進而觀照中齡的色法，然後觀照那修觀之心等等。應明白對其他色法的觀法也是如此。

## （三）剎那觀法

觀取捨色為無常，然後：

- 3.1 以第二心（第二觀速行心路過程）觀照第一個修觀之心為無常；
- 3.2 然後以第三心觀第二心為無常；
- 3.3 然後以第四心觀第三心為無常；
- 3.4 然後以第五心觀第四心為無常。

（也輪流觀它們為苦與無我。）

應明白觀取捨色為苦與無我的觀法也是如此。對其他色（如年齡增長而消滅之色）的觀法也是一樣。依照七色觀法，觀照每一種觀法裡的色法，對於每種觀法的觀速行心路過程，都連續四次以後生心（後生心路過程）觀前生心（前生心路過程）。

## （四）次第觀法

在觀照取捨色為無常之後，再連續如下以後生心觀前生心為無常：

1. 以第二心觀第一心；
2. 以第三心觀第二心；
3. 以第四心觀第三心；

4. 以第五心觀第四心；
5. 以第六心觀第五心；
6. 以第七心觀第六心；
7. 以第八心觀第七心；
8. 以第九心觀第八心；
9. 以第十心觀第九心；
10. 以第十一心觀第十心。

也觀它們為苦與無我。（應明白對觀取捨色為苦為無我的觀法也是如此；而且對觀其他色為無常，或苦，或無我的觀法也是相同。）

### （五）除見觀法

透徹地觀照行法為無我即是除見。在無常隨觀智和苦隨觀智以親依止緣力支助之下，無我隨觀智能夠去除見（我見）。

### （六）去慢觀法

透徹地觀照行法為無常即是去慢。在苦隨觀智和無我隨觀智以親依止緣力支助之下，無常隨觀智能夠去除我慢。

### （七）破欲觀法

透徹地觀照行法為苦即是斷除屬於微細愛（*tanhā*）的欲（*nikanti*）。在無常隨觀智與無我隨觀智以親依止緣力支助之下，苦隨觀智能夠斷除愛，因此愛無法生起。

小心

如果只觀行法為無我，無我隨觀智就無法除見；如果只觀行法為苦，苦隨觀智就無法斷愛；如果只觀行法為無常，無常隨觀智就無法去慢。任何隨觀智都必須受到其餘兩個隨觀智的支助之下，才能夠去除相對的煩惱。（《清淨道論》）

依照上述的指示，在以名色法、五蘊法與緣起法，透徹地觀照三時內外行法的三相之後，再至少以一次坐禪的時間，觀這些行法為：

1. 無常而已。
2. 苦而已。
3. 無我而已。

對於擁有觀照三時內外行法已達到成熟的無我隨觀智的禪修者，對行法又怎麼會有我想？同樣地，對於擁有觀照行法已達到成熟的無常隨觀智的禪修者，對行法又怎麼會有常想？執著「我、我」的慢見又怎麼會產生？慢見只會生起於擁有常想者。同樣地，對於擁有觀照行法已達到成熟的苦隨觀智的禪修者，對行法又怎麼有樂想？愛欲（*taṇhā nikanti*）只會生起於對行法有樂想者的心流裡。因此，對於苦隨觀智已達到成熟的禪修者，愛欲是不能生起的。

## 達到熟練

Ettāvatā panassa rūpakammaṭṭhānampi arūpakammaṭṭhā- nampi paṇaṇaṃ hoti.—  
——如果能夠熟練地以七色觀法和七非色觀法觀內與觀外，禪修者即已熟練於色業處和名業處。

如果能夠也內外地觀照過去、未來與現在就會更好。

## 生滅隨觀智（Udayabbayañāṇa）

### 名色法與五蘊法兩者

生滅隨觀智的目標是蘊、處、界、諦、緣起支。於緣起支，只有從無明至有（*bhava*）被列入生滅隨觀智的目標裡。（《無礙解道》頁 52）

想要證得生滅隨觀智的人，首先應（如下）透徹地觀照現在（名色）的三相，一時觀無常相；一時觀苦相；一時觀無我相：

1. 內外交替地只觀色；
2. 內外交替地只觀名；
3. 內外交替地同時觀照名色兩者。

在只觀色法，或只觀每一個所緣組（應修完所有六組）的名法時，應觀至當下剎那（*khāṇa paccuppanna*）。同樣的以五蘊法透徹地修觀，一時觀無常相；一時觀苦相；一時觀無我相，直至能觀照到（以下的）當下剎那：

1. 色而已。
2. 受而已。
3. 想而已。
4. 行而已。
5. 識而已。

應一時觀內，一時觀外。

同樣地，取諸緣起支，即無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有（業有與生有）的生滅為目標，輪流觀照它們的三相。在此只取它們的生滅為目標，而沒有連貫它們的因果關係。

## 過去、未來、現在、內、外

若禪修者能夠透徹地觀照現在行法達到當下剎那，而且其智又很清晰，他就可採用名色法與五蘊法，從（自己所能看到的）最遠過去世至今生，再到最後一個未來世，內外交替地觀照以下的三相（一時觀無常相；一時觀苦相；一時觀無我相）：

1. 色而已。
2. 名而已。
3. 名色兩者。

然後：

1. 色而已。
2. 受而已。

3. 想而已。
4. 行而已。
5. 識而已。

必須觀照無常許多次，觀苦許多次，以及觀無我許多次。如此觀照許多次之後，禪修者可用一段相當久的時間，只觀最適合自己的相。若禪修者已感到滿意，生滅也極其迅速地呈現於其智，而他又已達到當下剎那，他就可轉而以詳盡法修習生滅隨觀智。

## 生滅隨觀智的詳盡修法

(一) 隨觀集法 ( samudayadhammānupassī ) = 見生起  
( udayadassana ) = 只觀生起

《大念處經》教示，對每個念處都應運用以下三法修習：

1. 隨觀集法 ( samudayadhammānupassī )
2. 隨觀滅法 ( vayadhammānupassī )
3. 隨觀集滅法 ( samudayavayadhammānupassī )

智慧第一的舍利弗尊者在《無礙解道》裡解釋它為「無明集，色集……」。禪修者必須依照這些指示，修習生滅隨觀智的詳盡法。在此說明結生時的色蘊與四名蘊作為例子。已修完緣起第五法的禪修者，能觀照每一個心識剎那的五蘊（如名業處表所示）。有如緣起第五法，在此亦應以智知見因果關係。

色蘊：

1. 由於無明 (20) 生起，(業生) 色生起。
2. 由於愛 (20) 生起，(業生) 色生起。
3. 由於取 (20) 生起，(業生) 色生起。
4. 由於行 (34) 生起，(業生) 色生起。
5. 由於業 (34) 生起，(業生) 色生起。  
(業生色之生起)



6. 由於心生起，心生色生起。（心生色之生起）
7. 由於時節生起，時節生色生起。（時節生色之生起）
8. 由於食生起，食生色生起。（食生色之生起）

註：在結生時只有業生色，尤其是結生的生起刹那，其時還沒有心生色、時節生色與食生色。在此是為了較後的心識刹那的色蘊，而把它們列出。

結生受蘊：

1. 由於無明（20）生起，結生受蘊生起。
2. 由於愛（20）生起，結生受蘊生起。
3. 由於取（20）生起，結生受蘊生起。
4. 由於行（34）生起，結生受蘊生起。
5. 由於業（業力，34）生起，結生受蘊生起。
6. 由於依處（心所依處）生起，結生受蘊生起。
7. 由於目標（結生心的目標）生起，結生受蘊生起。
8. 由於觸（= 34-受 = 33）生起，結生受蘊生起。  
（結生受之生起）

結生想蘊：

1. 由於無明（20）生起，結生想生起。
2. 由於愛（20）生起，結生想生起。
3. 由於取（20）生起，結生想生起。
4. 由於行（34）生起，結生想生起。
5. 由於業（業力，34）生起，結生想生起。
6. 由於依處（心所依處）生起，結生想生起。
7. 由於目標（結生心的目標）生起，結生想生起。
8. 由於觸（= 34-想 = 33）生起，結生想生起。  
（結生想之生起）

結生行蘊（=思，第一種解說法）：

1. 由於無明（20）生起，結生行生起。

2. 由於愛 (20) 生起，結生行生起。
  3. 由於取 (20) 生起，結生行生起。
  4. 由於行 (34) 生起，結生行生起。
  5. 由於業 (業力，34) 生起，結生行生起。
  6. 由於依處 (心所依處) 生起，結生行生起。
  7. 由於目標 (結生心的目標) 生起，結生行生起。
  8. 由於觸 (= 34 - 思 = 33) 生起，結生行生起。
- (行之生起)

結生行蘊 (= 34 - 受-想-識 = 31，第二種解說法)：

1. 由於無明 (20) 生起，結生行生起。
  2. 由於愛 (20) 生起，結生行生起。
  3. 由於取 (20) 生起，結生行生起。
  4. 由於行 (34) 生起，結生行生起。
  5. 由於業 (業力，34) 生起，結生行生起。
  6. 由於依處 (心所依處) 生起，結生行生起。
  7. 由於目標 (結生心的目標) 生起，結生行生起。
  8. 由於其他三名蘊生起，結生行生起。
- (行之生起)

其餘三名蘊即是受蘊、想蘊與識蘊。在三十四名法當中，除去這三蘊，剩下的三十一心所是果，因此其餘三名蘊是因。

結生識蘊：

1. 由於無明 (20) 生起，結生識生起。
  2. 由於愛 (20) 生起，結生識生起。
  3. 由於取 (20) 生起，結生識生起。
  4. 由於行 (34) 生起，結生識生起。
  5. 由於業 (34) 生起，結生識生起。
  6. 由於名色生起，結生識生起。
- (結生識之生起)

名 = 相應心所 = 33

色 = 心所依處（30 色）+ 所緣色（如果所緣是色法）。

依照此法觀照每個心識剎那的五蘊，如有分五蘊、死亡五蘊、五門轉向五蘊、眼識五蘊等等。對已熟練於以緣起第五法辨別因果關係的禪修者，此觀法一般上是不難的。註：在此列無明、愛、取為（20）及行為（34）只是作為例子而已。應根據在自己名色流裡已生、正生與將生的去觀。心與心所的數量可能會有變，它也可能是善行或不善行。盡能力從最遠的過去世，至最後一個未來世多作觀照。

## （二）隨觀滅法（vayadhammānupassī）=

### 見壞滅（只觀壞滅）

‘Avijjānirodhā vedanānirodhoti ... paccayanirodhatthēna vedanākkhandhassa vayan passati.’

‘Avijjānirodhā rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodhato anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti paccayābhāve abhāvato.’

已清楚地以智知見「諸果（如色）的生起是因為諸因（如無明）之故」的禪修者，進而以智辨明未來證悟阿羅漢道時，以及般涅槃死亡過後，就能輕易地觀「由於諸因滅盡（如因為阿羅漢道之故，無明不再生起，即無生之滅（anuppāda nirodha），諸果滅盡（如色滅後不再生起，即也是無生之滅））。

在此禪修者應明白，什麼是有生之滅（uppāda nirodha）與無生之滅（anuppāda nirodha）。

有生之滅（uppāda nirodha）：因行法與果行法是在生起之後即壞滅的行法。屬於無常的持續生滅是有生之滅。只要諸因持續支助，果即會以不斷生滅的方式存在，這裡的滅是有生之滅。（應注意因也是果行法，它也有引生它的因。）壞滅之後，由於因還未斷除，它就再生起與壞滅，這即是有生之滅，是還有生起之滅，也稱為剎那滅（khaṇika nirodha）。

無生之滅（anuppāda nirodha）：須陀洹道、斯陀含道與阿那含道都各自斷除（或減輕）相關的煩惱。稱為最上道（agga magga）的阿羅漢道則徹底斷除其餘煩惱。當（直至阿羅漢道的）諸聖道徹底斷除相關的煩惱之後，這些煩惱就完全不再生起於名色流之中。它們已完全滅盡及不再生起，這種滅稱為無生之滅。

當諸因（如無明）徹底滅盡及不再生起時（即無生之滅），諸果（如色）在未來般涅槃死亡之後，由於不再有生起之緣而滅盡，這也是無生之滅。它們會滅盡是因為：無因便無果生起。

禪修者必須把觀智導向未來證悟阿羅漢道與般涅槃死亡時，以便能觀照無生之滅。只有在以觀智明確地知見「由於諸因（無生）滅盡，諸果（無生）滅盡」之後，才如下文般修習。

## 觀照色蘊

1. 由於無明滅盡，（業生）色滅盡。
2. 由於愛滅盡，（業生）色滅盡。
3. 由於取滅盡，（業生）色滅盡。
4. 由於行滅盡，（業生）色滅盡。
5. 由於業滅盡，（業生）色滅盡。  
（這是無生之滅，是未來色滅盡後不再生起。）  
（也觀業生色的有生之滅。）
6. 由於心滅盡，心生色滅盡。  
（觀心生色的有生與無生之滅兩者。）
7. 由於時節滅盡，時節生色滅盡。  
（觀時節生色的有生與無生之滅兩者。）
8. 由於食滅盡，食生色滅盡。  
（觀食生色的有生與無生之滅兩者。）

在此觀法裡，禪修者必須清楚知見兩種滅盡，即無生之滅與有生之滅。在《無礙解道》裡，有生之滅稱為變易相（vipariṇāma lakkhaṇam），這是行法的剎那滅。把每個剎那組成五蘊之後（如在緣起第五法裡的說明），禪修者必須觀照，所有六所緣組的善與不善速行心路過程。交替地觀內與觀外。在此舉出對眼識受蘊的觀法作為例子。

觀照眼識受蘊識：

1. 由於無明滅盡，眼識受蘊滅盡。

2. 由於愛滅盡，眼識受蘊滅盡。
3. 由於取滅盡，眼識受蘊滅盡。
4. 由於行滅盡，眼識受蘊滅盡。
5. 由於業滅盡，眼識受蘊滅盡。
6. 由於眼依處色滅盡，眼識受蘊滅盡。
7. 由於色所緣滅盡，眼識受蘊滅盡。
8. 由於眼觸 (= 7) 滅盡，眼識受蘊滅盡。
9. 由於光 (āloka) 滅盡，眼識受蘊滅盡。
10. 由於作意 (= 五門轉向 = 11) 滅盡，眼識受蘊滅盡。

### (三) 隨觀集滅法 (samudayavayadhammānupassī) = 見集滅 (udaya vayadassana)

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Avijjāsamudayā rūpasamudayo ...pe... avijjānirodhā rūpanirodho ...pe...

Tesaṃ vasena evampi rūpassa udayo evampi rūpassa vayo, evampi rūpaṃ udeti, evampi rūpaṃ vetūti paccayato ceva khaṇato ca vitthārena manasikāraṃ karoti.

根據上述巴利經典與註釋的指示，對於修習生滅隨觀智詳盡法的禪修者，在以觀智辨明「由於因生起，果生起；由於因滅盡，果滅盡」之後，他必須不斷連貫因果地觀照。

對於這觀法，《根本五十經篇註》中提及：Sappaccayanāmarūpavasena tilakkhaṇaṃ āropetvā vipassanā paṭipatiyā ‘aniccaṃ-dukkhaṃ-anattā’ ti sammasanto vicarati. 根據這註釋的指示，禪修者必須輪流觀照因果兩者的三相。所以在此列出觀照因果的無常相作為例子，應明白觀照它們的苦相與無我相之觀法也是一樣的。

#### 見生滅：色蘊

一、由於無明生起，業生色生起；

由於無明滅盡，業生色滅盡；

無明（生滅）無常，業生色（生滅）無常。

- 二、由於愛生起，業生色生起；  
由於愛滅盡，業生色滅盡；  
愛（生滅）無常，業生色（生滅）無常。
- 三、由於取生起，業生色生起；  
由於取滅盡，業生色滅盡；  
取（生滅）無常，業生色（生滅）無常。
- 四、由於行生起，業生色生起；  
由於行滅盡，業生色滅盡；  
行（生滅）無常，業生色（生滅）無常。
- 五、由於業生起，業生色生起；  
由於業滅盡，業生色滅盡；  
業（=思，生滅）無常，業生色（生滅）無常。
- 六、由於心生起，心生色生起；  
由於心滅盡，心生色滅盡；  
心（生滅）無常，心生色（生滅）無常。
- 七、由於時節生起，時節生色生起；  
由於時節滅盡，時節生色滅盡；  
時節（生滅）無常，時節生色（生滅）無常。
- 八、由於食生起，食生色生起；  
由於食滅盡，食生色滅盡；  
食（生滅）無常，食生色（生滅）無常。

## 觀眼識受蘊

- 一、由於無明生起，（眼識）受生起；  
由於無明滅盡，（眼識）受滅盡；  
無明（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 二、由於愛生起，（眼識）受生起；  
由於愛滅盡，（眼識）受滅盡；  
愛（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。

- 三、由於取生起，（眼識）受生起；  
由於取滅盡，（眼識）受滅盡；  
取（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 四、由於行生起，（眼識）受生起；  
由於行滅盡，（眼識）受滅盡；  
行（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 五、由於業生起，（眼識）受生起；  
由於業滅盡，（眼識）受滅盡；  
業（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 六、由於眼所依處生起，（眼識）受生起；  
由於眼所依處滅盡，（眼識）受滅盡；  
眼所依處（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 七、由於色所緣生起，（眼識）受生起；  
由於色所緣滅盡，（眼識）受滅盡；  
色所緣（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 八、由於眼觸生起，（眼識）受生起；  
由於眼觸滅盡，（眼識）受滅盡；  
眼觸（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 九、由於光生起，（眼識）受生起；  
由於光滅盡，（眼識）受滅盡；  
光（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。
- 十、由於作意（=五門轉向 = 11）生起，（眼識）受生起；  
由於作意滅盡，（眼識）受滅盡；  
作意（生滅）無常，（眼識）受（生滅）無常。

## 解釋

對緣起第五法已熟練的禪修者，能依照上述的說明修習至這階段。對於生滅隨觀智的詳盡法，應觀照每個心識剎那的五蘊（如名業處圖所示）。

在此，禪修者可以辨明第一前世因與今生果的因果關係之後修習此法；他也可以辨明第二前世因與第一前世果的因果關係後修習此法；也可以辨明今生因與來世果的因果關係後再修習此法。總而言之，禪修者可以辨明更遠的過去諸世，以及未來諸世的因果關係，進而修習此法。

如果要的話，禪修者可把無明等分為兩組修觀，即無明、愛與取為煩惱輪轉，而行與業則是業輪轉。

譬如說諸因生於第一前世，如此禪修者應先辨明第一前世的有分心（=意門），進而觀照生起於有分心之間的諸因，以知見它們的生滅（=無常）。應明白對於更遠的過去，以及未來世的觀法也是一樣的。如在緣起階段所說明的，無明、愛與取多數是出現為以下的意門心路過程：

意門轉向 (1)	速行 (7)	有因彼所緣 (2) / 無因彼所緣 (2)
12	20	34 / 12

喜可能相應或不相應，彼所緣也可能有或沒有生起。如果彼所緣生起，根據情況，生起的會是无因或有因彼所緣。凡夫的無明、愛與取多數是貪見組速行。以觀智觀照這些心路過程名法的生滅無常性，直至當下刹那之後，再輪流觀照它們的三相。

行與業則多數出現為以下的心路過程：

意門轉向 (1)	速行 (7)	有因彼所緣 (2) / 無因彼所緣 (2)
12	34	34 / 12

若此意門心路過程的速行是喜俱智相應大善，則喜與智兩者皆相應，一共有三十四名法。如果是捨俱智相應，就只有智相應而無喜，一共有三十三名法。彼所緣可能有或沒有生起。如果彼所緣生起，根據情況，生起的會是有因或無因彼所緣。

觀每個心識刹那的行業名法的生滅，直至當下刹那之後，再輪流觀它們的三相。



## 行與業有

業力並不是觀禪的目標，修觀時應以觀照善行組的三相為主。因此禪修者應懂得屬於禪觀目標的行與業有。在此舉出對布施的說明作為例子：

1. 在造善業（布施）之前生起的前思（pubbe cetanā）是行；在造善業時（布施時）生起的立思（muñca cetanā）是業有。
2. 在造業時生起的七個速行當中，與第一至第六速行相應的思是行，與第七速行相應的思是業有。
3. 在造業時生起的速行心識剎那裡，思是業有，其餘相應法是行。

根據上述的定義，若人能夠觀照，上述已生或將生的意門善速行心路過程裡，每個心識剎那的所有名法，直至當下剎那，即可說是行與業有兩者皆已受到觀照了。

## 觀照一切

把每個心識剎那組成五蘊，如結生五蘊、有分五蘊、死亡五蘊、意門轉向五蘊、眼識五蘊等，然後再以上述之法觀內與觀外。禪修者可以：

1. 連貫前世與今世的因果關係後，再對它們修觀。
2. 連貫諸過去世之間的因果關係後，再對它們修觀。
3. 連貫今世與來世的因果關係後，再對它們修觀。
4. 連貫諸未來世之間的因果關係後，再對它們修觀。

## 緣起第一法

‘Nāyaṃ, bhikkhave, kāyo tumhākaṃ nāpi aññesaṃ. Purāṇamidāṃ, bhikkhave, kammaṃ abhisaṅkhatāṃ abhisañcetaṃ vedaniyaṃ daṭṭhabbaṃ.’

‘Tatra kho, bhikkhave, sutavā ariyasāvako paṭicca- samuppādaññeva sādhukaṃ yoniso manasikaroti ... "iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati; imasmiṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ ... avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Avujjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho; saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti"ti.’

「諸比丘，這些色身與名身（一切色法與名法）並非你的（意即它不是你的「我」，因為它是「無我」的），也不是屬於他人的（不是他人的「我」）。這些色身與名身是由過去舊業產生之法，由善業與惡業所組成，善思與不善思是它們的基因。它們是受的依處。

諸比丘，具備聖教聞（āgama suta，理論上的智慧）與證得聞（adhigama suta，實修上的智慧）的聖聲聞弟子善於觀緣起：

若有此因，此果即會生起。由於此因生起，此果生起。若無此因，此果即不會生起。由於此因滅盡，此果滅盡。緣起是如此：

『由於無明生起，行生起；由於行生起，（果報）識生起……如此，這是有苦無樂之集。』

『由於無明滅盡（被阿羅漢道斷除），行滅盡；由於行滅盡，（果報）識滅盡……如此，這是有苦無樂之集的滅盡。』」

根據上述的教法，禪修者可以且應該也以緣起第一法修習觀禪，即只觀集而已，然後只觀滅而已，而後再觀集與滅兩者。

## 隨觀集法（samudayadhammānupassī）

以緣起第一法辨別因果關係之後，再只觀照生起，如：

- 一、由於無明生起，行生起；
- 二、由於行生起，結生識生起；  
由於行生起，有分識生起；  
由於行生起，死亡識生起；  
由於行生起，眼識生起；等等。

觀內與觀外。以連貫三世之間的因果關係之法，從最遠的過去世至最後一個未來世修觀。對已熟練於修習緣起第一法的禪修者，這已不再有任何困難。

## 隨觀滅法（vayadhammānupassī）

其智對直至最後一個未來世的緣起（如「由於無明生起，行生起……」）清晰的禪修者，再觀照於未來證得阿羅漢道時的無生之滅，如阿羅漢道所引致的「由於一切煩惱（如無明）滅盡而不再生起，一切果（如行）滅盡及不再生起」，進而他必須如下觀照：

- 一、由於無明滅盡，行滅盡；
- 二、由於行滅盡，結生識滅盡；  
由於行滅盡，有分識滅盡；  
由於行滅盡，死亡識滅盡；  
由於行滅盡，眼識滅盡；等等。

只觀三時內外的滅盡而已。

## 隨觀集滅法（samudayavayadhammānupassī）

以觀智觀照生滅兩者之後，如「由於無明生起，行生起；由於無明滅盡，行滅盡……」，再如下觀照：

- 一、由於無明生起，行生起；由於無明滅盡，行滅盡；  
無明（生滅）無常，行（生滅）無常。
- 二、由於行生起，結生識生起；由於行滅盡，結生識滅盡；  
行（生滅）無常，結生識（生滅）無常。
- 三、由於行生起，有分識生起；由於行滅盡，有分識滅盡；  
行（生滅）無常，有分識（生滅）無常。
- 四、由於行生起，眼識生起；由於行滅盡，眼識滅盡；  
行（生滅）無常，眼識（生滅）無常。

已熟練於以緣起第一法辨別因果關係的禪修者，能依上述的例子修習至這程度，他應繼續如此觀照直至「有」，即業有與生有。如在緣起第一法裡所示，對任何涉及所有六所緣組的緣起支，皆應觀照所有六組。觀照過去、未來、現在三時之內外。以連貫三世的方式，觀照從最遠的過去世，直至最後一個未來世的三相，至少如此透徹地觀照一回。

## 生滅觀的進展

Santativasena hi rūpārūpadhamme udayato, vayato ca manasi karontassa anukkamena bhāvanāya balappattakāle nānassa tikkhavisadabhāvappattiyā khaṇato udayabbayā upatṭhahantīti. Ayañhi paṭhamam paccayato udayabbayam manasi karonto avijjādike paccayadhamme vissajjetvā udayabbayavante khandhe gahetvā tesam paccayato udayabbayadassanamukhena khaṇatopi udayabbayam manasi karoti.

Tassa yadā nānam tikkham visadam hutvā pavattati, tadā rūpārūpadhammā khaṇe khaṇe uppajantā, bhijjantā ca hutvā upatṭhahanti.

在一世裡，從結生至死亡的名色法是現在世法（*addhāna paccuppanna dhamma*）。在一個心路過程裡的名法稱為現在相續法（*santati paccuppanna dhamma*）。由一粒色聚裡的火界（時節）製造四或五或六代的色法過程，稱為「一時節所造色法過程」。當色聚裡的食素獲得食生食素的支助時，它能製造一個四或五或六代的色法過程，此過程稱為「一食所造色法過程」。由四等起色裡的一個時節，或一個食素所造的色法過程是現在相續法。在分為生、住、滅三小剎那的一個心識剎那裡發生的名法，以及在生、住、滅三小剎那裡發生的色法，是稱為現在剎那（*khaṇa paccuppanna*）的名色法。首先，禪修者必須觀照現在相續名色的生滅。漸漸地修觀之智變得堅強、銳利與清晰時，連續而不間斷的行法生滅便會清晰地呈現於其智，直至現在剎那。

開始時，禪修者是修見緣生滅法（*paccayato udayabbaya dassana*），如「由於無明生起，色生起；由於無明滅盡，色滅盡」。過後他置諸因於一旁（即不觀「由於無明生起，色生起；由於無明滅盡，色滅盡」），再以觀智觀照具有生滅本質的因蘊與果蘊。也即是說，禪修者先以見緣生滅法觀照「由於因生起，果生起；由於因滅盡，果滅盡」，進而觀照這些蘊的剎那生滅。例如：

由於無明生起，色生起；  
由於無明滅盡，色滅盡；

} 見緣生滅

無明（生滅）無常，  
色（生滅）無常。

} 見剎那生滅

若如此觀照許多次，禪修者之智就會變得銳利與清晰，而在每個剎那裡生滅的名色法，也就會清晰地呈現於其智。當如此清晰時，即已證得了稱為生滅隨觀智的「初觀智」（*taruṇa vipassanā nāṇa*），所以稱此禪修者為「初觀者」（*āraddha vipassaka*）。（《大疏鈔》）

## 十種觀的隨煩惱（upakilesa，亦作染）

（一）觀之光明（vipassanobhāso）：Vipassanobhāsoti vipassanācitta samuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānañca bhāsuram rūpaṃ.（《大疏鈔》）這光明是來自「修觀之心」所引生的心生色。此心生色具有能夠製造新時節生色的火界。這些心生色與時節生色在內生起，在外的只有時節生色聚。如果辨別這些自內生起的心生色聚，就會看到八種色法，內在的時節生色聚也有這八種色法，這八種色法當中的色所緣（顏色）是很明亮的。光能在外生起是因為時節製造的色聚向外擴散，這些色聚也有八個色法。禪修者必須觀照這八種色法的無常、苦、無我三相。所以想要對光明修觀的禪修者應該怎麼做？他應辨明光的四界至看到色聚，進而辨別這些色聚。內光明是具有八個色法的心生色聚與時節生色聚，外光明是具有八個色法的時節生色聚。以智觀這八個色法的生滅為「無常」；觀它們不斷受到生滅壓迫為「苦」；觀它們沒有不壞的實質或我為「無我」。

根據《阿毗達摩論》，一切光都只是一團色聚而已，是這些色聚裡的色所緣之明亮。當諸色聚集在一處生起時，它們的色所緣就會連合起來，所以起初禪修者可能會看到它們好像是連接不斷般，但在辨明它們的四界之下，它們就變成色聚，再辨別就會看到它們是具有八種色法的色聚。在這階段，應觀照這八種色法之生滅的無常、苦、無我三相。這是克服光明之法。

（二）智（ñāṇa）：Ñānanti vipassanāññāṇam, tassa kira rūpārūpa dhamme tulayantassa tūrentassa vissattha inda vajiramiva avihatavegam tikhinam suram ativisadam ñāṇam uppajjati. 此時觀智變得非常銳利。到底有多銳利？在觀照名色的無常、苦、無我三相時，觀智有如行電般毫無阻礙地迅速進行。觀無常、苦、無我三相之智變得非常銳利、有力與清淨。

（三）喜（pīti）：Tassa kira tasmim samaye khuddakā pīti, khaṇika pītim okkantikā pīti, ubbegā pīti, pharanā pītīti. Ayaṃ pañca vidhā pīti sakāla sarīram pūrayamānā uppajjati. 此時五種喜能在禪修者之智裡生起。小喜（khuddaka pīti）是使到體毛豎直之喜；剎那喜（khaṇika pīti）是在不同時候如閃電般出現之喜；繼起喜（okkantikā pīti）是有如一陣陣海浪般不斷生起之喜；踴躍喜（ubbegā pīti）是能夠令到身體浮起之喜；遍滿喜（pharanā pīti）是因為勝心生色遍滿全身而生起之喜。禪修者感到有如浸入油中的棉花一樣，全身都充滿了勝心生色。因為與修觀之心相應的喜遍滿全身，禪修者以為那喜正向全身擴散。

（四）輕安（passaddhi）：與觀智相應的輕安心所。Tassa kira tasmim samaye rattitthāne vā divātthāne vā nisinnassa kāyacittānaṃ neva daratho, na gāraṇaṃ, na

kakkhalatā, na akammaññatā na gelaññam, na vankatā hoti, atha kho panassa kayācittāni passaddhāni lahūni mudūni kammaññāni suvisadāni ujukāniyeva honti.

有六對「雙對心所」(yugala cetasika)：身輕安與心輕安、身輕快性與心輕快性、身柔軟性與心柔軟性、身適業性與心適業性、身練達性與心練達性、身正直性與心正直性。此時這六對心所是很有力的。經典中也提及在它們當中，輕安是最為顯著的。

(五) 觀之樂 (sukha)：Tassa kira tasmim samaye sakāla sarīram abhisandayamānam ati pañītam sukham uppajjati. 其時殊勝的樂受遍滿全身。由修觀之心引生的心生色稱為勝心生色 (pañīta cittaja rūpa)。當這些勝心生色遍滿全身，及它們的地、火、風界撞擊存在於全身的身淨色時，就會產生樂受，這是與觀智相應之樂。

(六) 勝解 (adhimokkha) 是堅信：Adhimokkhoti saddhā. Vipassanā sampayuttoyeva hissa citta cetasikānam atisaya pasāda bhūtā balavatī saddhā uppajjati. 這是與觀智相應之信。他已肯定有名色因果的存在，已肯定因與果兩者都有無常、苦、無我的本質；也肯定有過去、現在、未來、內、外諸行法的存在。由於智最為顯著，其信變得非常堅固，因此與觀智相應之信是可以非常堅固的。

(七) 策勵 (paggaha)：這是修禪的精進力，是正精進道支。Vipassanā sampayuttameva hissa asithilam anaccāradham supaggahitam vīriyam uppajjati. 其時有極強的精進與觀智相應。此精進支助其他相應名法以令不倒，是不太鬆也不太緊的身精進 (kāyika vīriya) 與心所精進 (cetasika vīriya)，能支助修觀之心以令其不會自目標倒退出來。在禪修其間不是有時也會懶惰的嗎？禪修者會停止禪修而說：「禪修是沒有益處的。」不想禪修之念是否會生起？其時為了不使這種念頭生起，精進變成對其他相應名法的極強支助，以令它們不會自禪修目標退失。

(八) 現起 (upaṭṭhāna) 是念：Vipassanā sampayuttāyeva hissa supatthitā supatthitā nikhātā acalā pabbatarājasadisā sati uppajjati. 這是與觀智相應之念。此念就有如城門的柱子，一枝十碼高及深入地底十碼的柱子，它不會被自四方吹來的風動搖；同樣地，念保持修觀之心平穩地觀照目標，即名色因果（這是觀照名色因果行法的無常、苦、無我三相的階段）。它也像一座高山，即使是暴風雨也動搖不了它；同樣地，念也保持修觀之心平穩地觀照目標。So yam yam thānam āvajjati samannāharati manasikāroti paccavekkhati, tam tam thānamassa okkanditvā pakkanditvā dibbacakkhuno paraloko viya satiā upatthāti. 有證得天眼通的善者，如果他觀看其他世界，他能夠看到其他世界的一切眾生。同樣地，在這階段，不論禪修者觀照任何目標，或名，或色，或因果，或過去法，或未來法，或內，或外，那些目標都會很迅速地呈現於其觀智。其時念是極其強大的。

(九) 捨 (upekkhā) : Upekkhāti vipassanupekkhā ceva avajjanupekkhā ca. 諸捨當中有兩個是觀捨 (vipassanā upekkhā) 與轉向捨 (avajjana upekkhā) 。Tasmim̐ hissa samaye sabbasankhāresu majjhata bhūtā vipassanupekkhāpi balavatī uppajati. Manodvāre avajjanupekkhāpi sā hissa taṃ taṃ thānam avajjantassa vissattha indavajiramiva pattapute pakkhitta tattanārāco viya ca sūrā tikhinā hutvā vahati. 轉向捨是觀智速行之前生起的意門轉向，會被稱為轉向捨是因為它是與捨相應的名法。觀捨是與觀智相應的中捨性心所 (tatramajjhata) 。如果其時觀智是喜俱智相應，即有三十四名法，中捨性心所是其中之一，它能保持心平捨地觀照目標。此時它是極其強大的。到底有多強大？它就像是帝釋天所打的雷。它有能力中捨地觀照行法的無常、苦、無我三相，而無任何欲求或憂慮。由於行法的無常、苦、無我相非常清晰地呈現於觀智，所以不會對行法有任何欲求或執著。譬如有人看到自己所愛之人的過患時，不是能對他保持平捨嗎？同樣地，當禪修者看到行法的無常過患、苦過患與無我過患時，就會有對行法保持中捨與無憂無著的能力。

(十) 欲 (nikanti) 是執著觀智。Evaṃ obhāsādīpatimanditāya hissa vipassanāya ālayam kurumānā sukhumā santākārā nikanti uppajati. Yā nikanti kilesoti pariggahetumpi na sakkā hoti. 有時會對具有上述九法（即從觀之光明至觀之捨）的觀智生起喜愛，這即是欲。它是非常微細的，所以一般上禪修者不會察覺它。當觀智變得強大時，禪修者不是會喜歡它嗎？是會喜歡的。修觀之智生起為意門轉向與七個智相應速行的心路過程，它可能會與所有上述九法相應，禪修者必須觀照它們的無常、苦、無我三相，如此觀照，就會去除對喜與輕安最為顯著的名法之執取。但如果欲還是生起，則應觀照欲最為顯著的「貪速行意門心路過程」之無常、苦、無我三相。這是克服它的方法。如此修習至觀智變得非常銳利。

這十種觀的隨煩惱不會發生在以下四種人裡：

1. 已證得聖道聖果的聖聲聞弟子，以及已證得強力觀智（如厭離隨觀智）的禪修者。（《大疏鈔》）
2. 修錯法的人，例如戒律腐敗、沒有定力與修習邪慧之人。
3. 對於某些人，雖然他們正在修習觀禪，但卻對它感到失望，因而退縮與放棄修習觀禪。
4. 雖具足戒行，但卻懶惰而不修習觀禪的人。

反之，它們肯定會發生在正確修習戒定慧的正行者 (sammapatipannaka) ，即持續勇猛精進修慧的初觀者 (āradha vipassaka) 。

在十種觀的隨煩惱當中，從第二項的智至第九項的捨並非雜染法，而只是雜染法的依處。智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨八法是與修觀之智相應的心所行法，是觀智相應的心識剎那裡的三十四名法（心與心所）的一部份。對於凡夫與學者，這八法只是「觀善速行」，而不是雜染。然而，在取這些法為目標之後，如果禪修者認為「這些法是我的；這些法就是我；這些法是我的『我』或『靈魂』」（*etaṃ mama, esohamasmi, esā me attā*），如「我的智、我的喜……」，愛、慢與邪見（*taṇhā, māna, diṭṭhi*）就會生起，這些愛、慢、邪見即是雜染法。

若人認為智、喜等任何一個為道果智，他即已乖離了觀禪之道，因為他樂於此非真實道果之法，卻認為它們是真的道果，因此他放棄了根本業處，即觀禪。