

# 智慧之光

( 第三版：增訂版 )

帕奧禪師著

弟子合譯

# 智慧之光

( 第三版：增訂版 )

作者：帕奧禪師

版權：2003©帕奧禪師

只要不增添刪減，任何人皆可重印。

倡印者：鐘貴發、陳麗湄

網址：<http://www.buddhastation.org>

I. 經文篇

我倆夫婦謹以此法施之功德

與我們的父母、師長、

親友、各位讀者

及其他一切眾生分享。

願大家隨喜之善業

成為大家

早日證悟涅槃的助緣。

非賣品

# 目 錄

帕奧禪師序.....	xvii
帕奧禪師簡介.....	xix
三版序.....	xxi
第一章：對禪修的常見誤解.....	1
第二章：什麼是智慧之光.....	13
第三章：從安般念至色、無色禪.....	21
第四章：從安般念至觀禪.....	43
第五章：安般念的功德.....	47
第六章：四護衛禪.....	51
第七章：四界分別觀.....	67

第八章：色業處的基本理論.....	77
第九章：色業處.....	89
第十章：名業處.....	109
第十一章：緣起第五法.....	171
第十二章：緣起第一法.....	269
第十三章：四種緣起教法.....	337
第十四章：相、作用、現起、近因.....	355
第十五章：道非道智見清淨義釋.....	401
第十六章：行道智見清淨義釋.....	503
第十七章：道智與果定.....	521
初編後語.....	529

## 細目

帕奧禪師序.....	xvii
帕奧禪師簡介.....	xix
三版序.....	xxi
第一章：對禪修的常見誤解.....	1
正定是否是禪修的必要條件.....	1
心清淨之剎那定.....	4
修觀禪時的剎那定.....	7
應觀所有三相.....	9
把墮入有分誤為證悟涅槃.....	9
第二章：什麼是智慧之光.....	13
第三章：從安般念至色、無色禪.....	21
兩種入門法.....	21

平衡五根.....	27
平衡七覺支.....	30
身至念.....	34
十遍處.....	35
一、白遍.....	35
二、褐遍.....	36
三、黃遍.....	37
四、赤遍.....	37
五、地遍.....	37
六、水遍.....	38
七、火遍.....	38
八、風遍.....	39
九、光明遍.....	39
十、虛空遍.....	39
無色禪.....	40
最後的勸修.....	41
第四章：從安般念至觀禪.....	43

第五章：安般念的功德.....	47
一、寂靜與殊勝.....	47
二、不雜.....	49
三、樂住.....	50
四、已生惡法令速滅及寂止.....	50
第六章：四護衛禪.....	51
一、慈心觀.....	51
以個人為對象的慈心禪那.....	51
對你討厭的人修習慈心觀.....	54
破除界限.....	56
無制限與有制限遍滿慈.....	57
二、佛隨念.....	60
三、不淨觀.....	62
四、死隨念.....	64

結語.....	65
第七章：四界分別觀.....	67
四界分別觀入門.....	68
平衡諸界.....	71
十種培育定力的方法.....	72
朝向近行定.....	74
第八章：色業處的基本理論.....	77
修觀禪時必須觀照之諸法.....	77
二十八種色法.....	79
色法的本質.....	84
色法的三種密集.....	86
第九章：色業處.....	89

如何辨識色聚中的四界.....	89
色、香、味、食素、命根、性根、心色.....	90
如何辨識五淨色.....	92
如何辨識心生色.....	94
如何辨識時節生色.....	94
辨識食生色的方法.....	95
四界分別觀（詳盡法：四十二身分）.....	99
九種業生色聚.....	102
八種心生色聚.....	103
四種時節生色聚.....	104
兩種食生色聚.....	105
三種聲音.....	105

如何辨識四個相色.....	106
觀諸色法為「色」的時刻.....	106
再簡要地說明.....	107
第十章：名業處.....	109
純觀行者應注意的事項.....	109
只觀世間名法.....	110
六識.....	110
六種法所緣.....	111
辨識六門心路過程.....	111
彼所緣.....	113
五十二心所.....	115
七遍一切心心所.....	115
六雜心所.....	116

尋、思與作意之間的分別.....	117
十四不善心所.....	117
四個遍一切不善心心所.....	117
三個貪因心所.....	118
四個瞋因心所.....	120
兩個有行心所.....	120
一個痴因心所.....	121
二十五個美心所.....	121
十九個遍一切美心心所.....	121
三個離心所.....	123
兩個無量心所.....	123
一個慧根心所.....	123
應先辨識的名法.....	124
六組的定義.....	124
四隨觀.....	125
始於辨識受、識或觸.....	125
再辨識色法.....	127
同時辨識兩門及所緣.....	128

如何破除四種名密集.....	130
果報如此，速行則可改變.....	133
信慧組名法.....	133
如何辨識禪那名法.....	134
如何辨識意門善速行心路過程.....	138
如何辨識五門善速行心路過程.....	142
法所緣組——善組.....	146
正語.....	147
正業.....	147
正命.....	147
悲.....	147
喜.....	148
彼所緣、信、慧.....	148
佛隨念.....	148
死隨念.....	149
十個結的生起.....	150

辨識取概念為所緣的不善名法的方法.....	154
辨識取究竟色為所緣的不善名法的方法.....	155
辨識色所緣組不善名法的方法.....	157
聲所緣、香所緣、味所緣及觸所緣四組.....	158
辨識名法整體為「名法」.....	161
分別名色法.....	161
名色差別法.....	162
威儀路明覺.....	162
如何辨識行住坐臥之中的色法.....	163
如何辨識行住坐臥之中的五蘊法.....	165
外觀之法.....	167
前進至下一個階段.....	168



這是培育四念處的修行.....	169
第十一章：緣起第五法.....	171
三世間遍知.....	172
一、所知遍知.....	172
二、度遍知.....	173
三、斷遍知.....	173
三出世間遍知.....	173
隨覺知與通達知.....	174
第五法的摘要.....	175
集諦.....	176
《無礙解道》的教示.....	178
行與業有.....	178
推理與親自體驗.....	179

體證緣攝受智.....	180
神通與觀禪.....	181
追尋因的方法.....	184
五種緣起教法.....	185
把心（即智）導向過去.....	186
煩惱輪轉及業輪轉.....	187
若色相出現.....	189
朝向過去世的臨終時期.....	190
善意公主在過去所發的願.....	192
一位禪修者的例子.....	193
另一個列子.....	194
煩惱輪轉裡有三.....	195

業輪轉裡有什麼.....	196
緣攝受的階段.....	198
改變目標.....	200
辨明因果.....	201
應預先注意的要點.....	201
四名蘊.....	202
一、一性理.....	203
三或四人.....	204
斷見與常見.....	205
二、異性理.....	205
三、不作為理.....	206
自性定法.....	207
四、如法性理.....	207
定論.....	208

要點.....	208
組成五蘊.....	209
結生五蘊.....	210
意門轉向五蘊.....	220
欲貪有速行的五蘊.....	224
有分五蘊.....	227
色所緣組：五門轉向五蘊.....	230
色所緣組：眼識五蘊.....	232
色所組緣：領受五蘊.....	235
色所緣組：推度五蘊.....	237
色所緣組：確定五蘊.....	239
速行之基因作意.....	241

色所緣組：速行五蘊（善組）.....	242
色所緣組：彼所緣五蘊.....	245
取色所緣為目標的意門心路過程.....	247
色所緣組：不善組.....	250
色所緣組：（貪見組）速行五蘊.....	251
聲所緣組.....	253
香所緣組.....	256
味所緣組.....	258
觸所緣組.....	260
法所緣組：善組（目標 = 眼淨色）.....	262
法所緣組：善組（目標 = 白骨）.....	263
法所緣組：目標 = 色法.....	264

局部.....	264
外觀和朝向更遠的過去與未來世.....	265
行與明的「種子」.....	265
關於有分.....	266
體證所知遍知.....	266
第十二章：緣起第一法.....	269
《緣起分別》—— 經分別教法.....	269
十二緣起支.....	283
三時.....	284
三連結.....	285
四攝類.....	285
二十法.....	286

應預先知道的辨別法.....	286
緣攝受智階段.....	286
思惟智與初期的生滅隨觀智階段.....	287
成熟的生滅隨觀智階段.....	287
壞滅隨觀智階段.....	288
各自.....	289
無明緣行.....	289
行緣識.....	291
識緣名色.....	294
名色緣六處.....	301
(A) 由於名生起，意處生起.....	302
(B) 由於名生起，處色生起.....	303
(C) 由於色生起，處色生起.....	308
(D) 由於色生起，意處生起.....	309
(E) 由於名色生起，意處生起.....	312
六處緣觸.....	313

觸緣受.....	320
受緣愛.....	324
愛緣取.....	327
取緣有.....	330
有緣生.....	333
生緣老死.....	334
愁、悲、苦、憂、惱.....	335
第十三章：四種緣起教法.....	337
二、隨順緣起第二法.....	340
三、逆緣起第一法.....	343
四、逆緣起第二法.....	345
四食.....	345
始於果報輪轉四食的辨別法.....	352

始於業輪轉四食的辨別法.....	353
記載中的另一個辨別法.....	353
第十四章：相、作用、現起、近因.....	355
色蘊品：二十八色.....	355
識蘊品.....	363
受蘊品.....	372
想蘊品.....	374
行蘊品.....	375
通一切心心所.....	375
六雜心所.....	377
十四不善心所.....	379
二十五美心所.....	386
緣起品.....	393
第十五章：道非道智見清淨義釋.....	401
思惟智.....	401

聚思惟或理法觀.....	401
觀智的目標（所緣）.....	402
應遵照的規則.....	408
三相.....	413
無我之光.....	414
聚思惟觀法與各別法觀法.....	416
緣起法.....	417
觀智與神通.....	418
始於易觀者修習觀禪.....	423
視為名色滅盡.....	424
以觀照較喜歡的相為主.....	426
五蘊法.....	429

也同時觀照色法.....	431
過去、現在、未來.....	432
粗細；劣勝；遠近.....	436
不淨觀.....	438
有識不淨觀.....	438
充滿蟲的身體.....	439
究竟色的不淨相.....	440
無識不淨觀 = 觀死屍之不淨.....	441
緣起支.....	444
四十種思惟法.....	446
無常相有十.....	446
苦相有廿五.....	451
無我相有五.....	461
無常、苦、無我的基因.....	463
理法觀的二百種思惟.....	464

慧可成就.....	465
七色觀法.....	466
一、取捨色觀法.....	466
二、依年齡增長而消滅之色觀法.....	466
三、食所成色觀法.....	468
四、時節所成色觀法.....	468
五、業生色觀法.....	469
六、心等起色觀法.....	469
七、法性色觀法.....	469
七非色觀法.....	470
一、聚觀法.....	470
二、雙觀法.....	473
三、剎那觀法.....	473
四、次第觀法.....	474
五、除見觀法.....	475
六、去慢觀法.....	475
七、破欲觀法.....	475
生滅隨觀智.....	477
名色法與五蘊法兩者.....	477

過去、未來、現在、內、外.....	478
生滅隨觀智的詳盡修法.....	479
一、隨觀集法.....	479
二、隨觀滅法.....	483
三、隨觀集滅法.....	486
緣起第一法.....	492
隨觀集法.....	493
隨觀滅法.....	494
隨觀集滅法.....	494
生滅觀的進展.....	495
十種觀的隨煩惱.....	497
第十六章：行道智見清淨義釋.....	503
四隨觀.....	503
威儀路與明覺.....	505
壞滅隨觀智.....	507

朝向壞滅隨觀智.....	507
色聚消失.....	508
也觀照修觀的觀智.....	511
一些觀法的例子.....	512
觀壞滅之力量.....	513
可以觀照任何自己所喜歡之法為主.....	513
朝向智見清淨.....	514
從行捨智到聖道.....	514
必須以大念修行之道.....	517
從壞滅隨觀智至行捨智.....	519
第十七章：道智與果定.....	521
初編後語.....	529

## 帕奧禪師序

「諸比丘，由於不能徹知四聖諦，你我長久以來皆迷失於生死輪迴之中。」(《S . 56 . 21 : 相應部· 邊際村經》)

「諸比丘，有如一枝被拋上空中的棍子，當掉下來時，有時頭部先著地，有時中間先著地，有時尾端先著地。同樣地，被無明蒙蔽及被渴愛所束縛的有情，從一界去至另一界，迷失在生死輪迴裡。其因何在？諸比丘，這是因為沒有知見四聖諦的緣故。」(《S . 56 . 33 : 相應部· 杖經》)

「諸比丘，若人的衣服或頭著火，他應怎麼辦？」

「尊者，若人的衣服或頭著火，為了熄滅火，他必須具備極強的欲、精進、奮鬥、勤勉、不退縮、正念及明覺。」

「諸比丘，別說只是衣服或頭著火，為了如實知見自己還未知見的四聖諦，他更需具備極強的欲、精進、奮鬥、勤勉、不退縮、正念及明覺。」(《S . 56 . 34 : 相應部· 衣經》)

「諸比丘，若在人壽一百歲時，確實有人活到一百歲，而另有一人對他說：『善者，來吧！他們將在一百年裏的每一天早上折磨你，用鎗刺你一百下；在一百年裏的每一天中午折磨你，用鎗刺你一百下；在一百年裏的每一天晚上折磨你，用鎗刺你一百下。如此，他們將在一百年裏每天以鎗刺你三百下，而在如此被折磨一百年後，你將會透徹知見自己還未知見的四聖諦。』諸比丘，為了自己的福利，他實應甘願承受這些折磨。其因何在？諸比丘，這是因為自久遠以來無可計數的生死輪迴中，實在找不到被鎗刺、



刀割、斧砍的起點。諸比丘，我沒說必須經歷如此的身心痛苦才能知見四聖諦，反之，我說可以身心愉悅地知見四聖諦。什麼是四聖諦？（那即是：）苦諦、集諦（苦之因）、滅諦（苦的止息）、道諦（趣向滅苦之道）。如是，諸比丘，應致力於知見此苦，應致力於知見此苦之因，應致力於知見此苦的止息，應致力於知見趣向滅苦之道。」（《S . 56 . 35 : 相應部· 百鎗經》）

依據佛陀於上述經典中的教示，願一切善者精勤、正確地體證四聖諦，以便能夠脫離生死苦海。

## 緬甸 帕奧禪師簡介

緬甸帕奧禪師 ( Pa-Auk Sayadaw )，法名阿欽納 ( Āciṇṇa，意為「慣行」)，一九三四年出生於緬甸中南部興達塔鎮 ( Hinthada Township ) 雷鐘 ( Leigh Jhyaung ) 村莊。一九四三年( 九歲 )於同村的薩林寺( Sa Lin Monastery ) 依止烏 . 叟納 ( U Sona ) 長老披剃出家受沙彌戒。一九五四年( 二十歲 )在興達塔鎮內的耶吉寺( Ye Gyi Monastery ) 依烏 . 班尼亞 ( U Paññā ) 長老受比丘戒。

一九五六年 ( 二十三歲 ) 參加僧伽會考，取得 Dhammācariya ( 法師 ) 的資格。一九六四年 ( 三十歲 ) 起曾跟隨數位當代長老學習四界分別觀、出入息念、觀禪等業處多年。隨後於塔東鎮( Thaton )尼明達拉山( Nemindara

智慧之光

Hill )達溫居( Tawaing Gyi )森林、召特隆山( Kyauk Talon ) 樂心寺 ( Citta Sukha Monastery )，以及葉鎮 ( Ye Township ) 附近的阿馨叢林寺 ( Ahsin Tawya ) 等，渡過十餘年的潛修時光，兼習頭陀行 ( dhutaṅga )。在這期間，依據巴利聖典及其相關註疏，深入研究禪修理論以配合止觀實踐。

一九八一年( 四十七歲 )應烏 . 阿伽尼亞 ( U Aggañña ) 長老之邀接任帕奧禪林住持，開始教授內部住眾禪修。因其教法殊勝，目前依止學眾已增至數百人，其中不乏來自世界各國之僧伽及愛好禪修人士。現於緬甸國內，除了毛淡棉帕奧禪林本部之外，於首都仰光、北緬曼德里及東枝等市亦設有分部。

所授禪法乃依據《清淨道論》中三學、七清淨及十六觀智之次第，強調禪修者應以「戒清淨」為定、慧二增上學之基礎。因人之根器與需要，一般由「安那般那念」( 出

入息念)或「四界分別觀」入門，遍修入禪業處，例如：三十二身分、白骨觀、十遍、四護衛禪(慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念)、四無色禪，得色、無色界八定之後，進而轉修色業處、名業處、緣起、諸究竟法之「相、作用、現起與近因」及觀禪(毗婆舍那)。

禪師更於教學之餘，以八年時間完成五本共約三千六百頁之鉅著《趣向涅槃之道》(Nibbānagāminīpaṭipadā)，其內容為：

- 一、「出入息念」與「色業處」
- 二、「名業處」
- 三、「緣起」
- 四、「相、作用、現起與近因」
- 五、「觀禪」(附「止禪」)

禪師於一九九六年受到緬甸政府肯定，獲頒 Mahākammaṭṭhānācariya (大業處阿闍黎，即大禪師)的榮譽。於一九九九年再受頒佈 Aggamahākammaṭṭhānācariya (最高大禪師)的榮譽。

近年廣受中國大陸、台灣省、香港特區、斯里蘭卡、馬來西亞及其他國家邀請教授止觀禪法。

## 三版序

在一個現代大城市的一間大禮堂裡，一位應邀而來、鼎鼎大名的大法師向著一大群數千人的聽眾，以精彩的技巧開示佛理，妙談父子之情、夫妻之情、手足之情、朋友之情等等，讓聽眾聽到出了耳油，獲得大家的熱烈掌聲。<sup>1</sup>

散會後，聽眾回到家裡，打開電視，聚精會神地觀看各大演員精妙地演出父子之情、夫妻之情等等，猶如回到佛法的廣大懷抱之中，繼續沉淪在生死輪迴裡。

在緬甸南部的一座寧靜森林裡，一位矮小的老禪師列

---

<sup>1</sup> 這是絕大多數現代佛教徒所要的。曾經有一次，有一位演講者講解如何修行各種禪法，過後主辦單位向他說：「不是你說得不好，只是你說的太深奧了，不是我們所要的。」如果為了應循大眾的要求，而把佛法通俗化、世俗化，這不是很可悲嗎？大眾要的不是佛陀所教的解脫生死輪迴，而是現代化、合法化、神聖化的生死輪迴。

常坐在禪堂裡，向其數百位僧俗弟子開示恆古的正法，來來去去就是講眾生的組合體，即無常、苦、無我的五蘊，讓眾弟子越聽越對五蘊感到厭倦，越聽越覺得做人沒有什麼意思。

聽完開示，眾弟子回到禪修之中，繼續專注於各自的禪修業處，一天又一天，一月又一月，一年又一年，默默地各自努力，只為了斷除他們感到厭倦的五蘊，解脫騙人的生死輪迴。

去年年尾，在沙巴寂靜禪林的禪修營的最後一天，有一對夫婦來見帕奧禪師，問道：「生命的意義是什麼？」

禪師答道：「生命根本就沒有意義。生命只是無常、苦、無我的五蘊，這有什麼意義？」

這個答案否定了生命有任何精彩的事，多數人都不喜歡聽，更不願意討論，但卻是一針見血、完全正確。

真正的佛法毫不精彩；深奧的佛法，例如此書的內容，對於耽樂世俗的人來說是很沉悶、枯燥無味的。佛法向世人揭露了生死輪迴的真面目——沒有迷人的戀情、沒有可愛的子女、沒有驕人的虛名等等，只有無常、苦、無我的五蘊。試問有哪一个深愛生死輪迴的人喜歡這種佛法？

唯有那些覺得生命沒有意義的人，在走投無路、死路一條——一條殺死貪瞋痴之路——的情況之下，逼不得已地研修這種佛法。如果要勉強這種人說生命還有意義，我想他們會說：「生命的唯一意義便是：致力於永遠斷除毫無意義的生命。」

在帕奧禪林裡，許多禪修者就是以此書（緬文原版或譯文版）作為工具書，遵循佛陀所教的恆古正法，致力於捨棄世人所愛的五蘊，以達到世人不愛的寂滅——涅槃。

此書是比較完整的禪修手冊，講解佛陀所教的止觀禪

法，由法王比丘與淨法比丘兩人把緬文原版譯成英文，再由本寂比丘、開恩比丘、開弘比丘與尋法比丘從英文譯成中文，只是止禪的部分在禪師的另一本著作《如實知見》裡比較完整。由於這是一本禪修手冊，因此理論上的解釋並不多<sup>2</sup>。止禪的部分（第三至第七章）還不難明白，但研讀名色業處、緣起及觀禪的部分時，編者建議讀者配合著菩提比丘編譯的《阿毗達摩概要精解》一起讀，若能配合著《清淨道論》一起研讀則更佳。

這一版與第二版的主要差別是：一、把「安般念的修習方法」與「從安般念至色、無色禪」這兩章合為一章，刪除重複的部分；二、以完整的「緣起」與「道非道智見清淨義釋」取代節錄；三、加入「相、作用、現起、近因」

<sup>2</sup> 禪師在他老人家所著的一套五本《趣向涅槃之道》裡給予比較詳盡的解釋，但至今為止該書只有緬文版。

與「行道智見清淨義釋」這兩章。

除此之外，編者還作了些少文字與編排的修改，但保留了原文的原意與大體上的編排法。

在此感謝帕奧禪師給與我們機會編譯如此深奧的佛法，感謝各位譯者與修訂者的協助，感謝各位布施者提供器材與印刷此書。

最後，無甚作為的無為實乃一介山中野人，落後、保守兼笨拙，不時冒犯他人，謹希大家原諒其無知。

謹祝大家：

早日解脫毫無意義的生命

早日解脫毫無意義的生死輪迴

三編者：無為山人

2003年2月16日

序於思危小軒

## 第一章：對禪修的常見誤解

### 正定是否是禪修的必要條件

是否有必要培育八聖道分裡的所有八道分呢？

欲證悟涅槃的禪修者應該記得，在《轉法輪經》<sup>1</sup>、《大念處經》<sup>2</sup>及其他經裡所提到的趣向滅苦之道都是具備八道分的，即從正見至正定。可見只有在具足所有八道分時，禪修者才能達到滅苦的涅槃。

關於八聖道分當中的正定，佛陀在許多經典裡把它詮釋為初禪、第二禪、第三禪及第四禪。這種教法稱為「殊勝義釋」( ukkaṭṭha niddesa )或「中燈法」( majjhedīpaka )。

<sup>1</sup> 漢譯《南傳大藏經》十八·「相應部」六(頁三一—)。

<sup>2</sup> 漢譯《南傳大藏經》七·「長部經典」二(頁二七五)。

殊勝義釋列舉作為修習觀禪根基的最佳定力；中燈法則是指九種定的中間四個，即色界定 ( rūpāvacara samādhi )。

當佛陀舉出四個色界定為正定時，分別處在色界定上下兩邊的四無色界定與欲界近行定亦已包括在內，所以它真正的意思是指所有九種定。

可見禪修者必須具備正定，如此才能夠修習觀禪與證悟涅槃。那些認為不需要修定即能證悟涅槃的人，事實上已經從八聖道分中除去了一個道分，而只剩下七聖道分。每位禪修者應該自己反省，試想只修七聖道分是否能夠達到涅槃？

如果要修戒定慧三學，亦即七清淨，禪修者首先需要修「戒清淨」( sīla visuddhi )，進而修「心清淨」( citta visuddhi )。《清淨道論》( 第 18 章 . 節 1 ) 在為心清淨下定

義時說：Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo.—

— 「心清淨是近行（定）及八定。」

八定（samāpatti）<sup>3</sup>即是四色禪與四無色禪。因此，為得心清淨的禪修者必須致力於獲得近行定，或其中一個禪那，或全部的禪那。在獲得心清淨之後，他可以進修「見清淨」（diṭṭhi visuddhi）。

《阿毗達摩概要》<sup>4</sup>（Abhidhammatthasaṅgaha）裡提到：Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpapariggaho diṭṭhivisuddhi nāma.— 「見清淨是依特相、作用（味）、現起與近因（足處）辨識名色。」<sup>5</sup>

<sup>3</sup> 三編按：samāpatti 意為「獲得；達到；成就」，於此譯為「定」，舊譯為「等至」。

<sup>4</sup> 葉均把阿耨樓陀尊者所著的 Abhidhammatthasaṅgaha 一書譯為《攝阿毗達摩義論》，但有許多人誤解它為論藏七部論其中之一，故此取該書名原義重譯為《阿毗達摩概要》。

<sup>5</sup> 參考那拉達大長老（Ven. Mahāthera Nārada）原著、烈瓦達達

《相應部·定經》（Saṃyutta Nikāya, Samādhi Sutta）

中提到：Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti, kiñca yathābhūtaṃ pajānāti, rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedanāya samudayañca atthaṅgamañca, saññāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca.— 「諸比丘，應修習定。諸比丘，得定之比丘能如實了知。如實了知什麼呢？即色集滅及其因、受集受滅及其因、想集想滅及其因、行集行滅及其因、識集識滅及其因。」<sup>6</sup>

在這部經裡，佛陀指示必須培育定才能如實知見：

一、色、受、想、行、識五蘊，即究竟法。

二、五蘊集，即無明、愛、取、行與業。

摩長老（Ven. U Rewatadhamma）修訂的《阿毗達摩概要精解》，中文版第 345 頁。

<sup>6</sup> 漢譯《南傳大藏經》十五·「相應部」三（頁十七）。



三、五蘊滅，即無明、愛、取、行與業的止息。

四、五蘊的生滅及它們生滅的因。

任何想要證悟涅槃之人皆應關注佛陀所說的這一段話，因為它指出了培育定的必要性。如果禪修者依舊不培育定而修觀，由於沒有定力的緣故，他們：

- 一、不能夠依據過去、現在與未來三世知見果報法（果報法）如何依因緣法而生，或因緣法之滅如何導致果報法之滅。
- 二、不能夠看到色聚，或即使能看到色聚，也不能分辨它們，不能破除密集，不能辨識究竟色法。
- 三、不能夠如實知見過去、現在與未來的內外五蘊及它們的生滅。

因此，還不能知見這些的人，他們應該以恭敬心聽從佛陀的勸導培育定力。如此，他們將能以三遍知圓滿地觀照五蘊，直到證悟涅槃。佛陀是如此教導我們滅苦的。

## 心清淨之剎那定

有人相信「純觀行者」( *suddhaviṇṇā yānika* ) 不需要培育定力，而且只需以「剎那定」( *khaṇika samādhi* ) 即能直接修習觀禪。關於這一點，讓我們談談有關純觀行者在「心清淨」階段的剎那定，以及止行者 ( *samatha yānika* ) 與純觀行者在修習觀禪時的剎那定。

「止行者」已經證得禪那，所以已經圓滿了心清淨。若欲圓滿「見清淨」，他可以進入任何一個禪那 ( 非想非非想處禪除外 )，而從該禪那出定後，辨識尋、伺等禪支，以

及所有與止禪心相應的心所 ( cetasika )，辨識它們每一個的相、作用、現起與近因。過後，應辨識它們皆有「朝向目標 ( 所緣 )」之相，而視它們整體為「名」( nāma )。接著應辨別：那些名法所依靠的心所依處色、心所依處色所依靠的四大、其他所造色。他應辨識它們每一個的相、作用、現起與近因。(《清淨道論》第 18 章 . 節 3 )

然而，若止行者不想先分別名法，而想分別色法，他即應依照純觀行者所採用的方法修習。純觀行者修見清淨的方法如下：Suddhaviṇṇānaṇiko pana ayameva vā samathayāniko catudhātu vavaṭṭhāne vuttānam tesam tesam dhātupariggaha mukhānam aññatara va mukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.—

— 「純觀行者，或上述的止行者，依『四界差別篇』<sup>7</sup>中所

<sup>7</sup> 三編按：「四界差別篇」是指《清淨道論》第 11 章 . 節 27 起。

述的各種方法，簡略地或詳盡地辨識四界。」(《清淨道論》第 18 章 . 節 5 )

「觀禪」是由兩個部分組成，即色業處和名業處。這兩者也個別稱為色攝受( rūpa pariggaha )與非色攝受( arūpa pariggaha，即名攝受 )，《中部註》與《分別論註》<sup>8</sup>中提到：Tattha bhavagā vā rūpakammaṭṭhānam kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāra manasikāravasena vā catudhātuvavaṭṭhānam kathesi.— 「在這兩者之中，色業處是指簡略地或詳盡地分別四界。」( Sammohavinodanī para.1218; M. com. 1. p.280 )

上述的指示顯示，佛陀教導純觀行者及欲以分別色法為先的止行者先簡略地或詳盡地修行四界分別觀<sup>9</sup>。若禪修

<sup>8</sup> 三編按：即第二部《阿毗達摩論註》，通常都稱為《迷惑冰消》( sammohavinodanī )。

<sup>9</sup> 本書第七章詳盡地解釋了修習四界分別觀的方法。

者依照佛陀的教法修習，它即會帶來最大的利益。

佛陀在《大念處經》( Māhasatipaṭṭhāna Sutta ) 裡教簡略法時說：Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathā ṭhitaṃ yathā paṭṭhitaṃ dhātuso paccavekkhati, ‘atthi imasmiṃ kāye pathavī dhātu āpo dhātu tejo dhātu vāyo dhātū’ti.— 「諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都只是由諸界組成而已：『此身中有地界、水界、火界、風界。』」<sup>10</sup>

《清淨道論》進一步指示禪修者以智辨識骨、腱、肉與皮每一部分裡的四界，以及重複地辨識它們一百次，一千次，或甚至十萬次。

《清淨道論》很清楚地提到，屬於四十止禪業處之一的四界分別觀，是能夠達到近行定的禪法，意即必須修此

<sup>10</sup> 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二(七·頁二七八)。

業處達到近行定。《大疏鈔》<sup>11</sup>進一步提到：Tassevaṃ vāyamamānasse na cireneva dhātuppabhedāvabhāsāne paññāpariggahito sabhāvadhammārammaṇattā appanaṃ appatto upacāramatto samādhi uppajjati.— 「當他如此致力修行時，不久他就獲得定。在智的助力之下，他得以照見辨識諸界。此定只是近行定，而非安止定，因為它以自性法 ( sabhāva dhamma ) 為所緣。」

該疏鈔又說：Samathayānikassa hi upacārappanābhedaṃ samādhim itarassa khaṇikasamādhim ubhayesampi vimokkhamukhattayaṃ vinā na kadācipi lokuttarādhigamo sambhavati.— 「沒有近行定與安止定的止行者，或沒有剎那定的純觀行者，不會有解脫門 ( 無常、苦及無我的觀智 )，也不可能證悟出世間法。」

<sup>11</sup> 這是指護法 Dhammapāla 阿闍黎著的 Paramatthamañjūsā 《勝義集》，一般稱為《大疏鈔》( Mahāṭīkā )，有二冊。

在此，疏鈔使用「剎那定」一詞來形容純觀行者之定，而《清淨道論》則用「近行定」，我們應該理解辭彙上的差異。關於辭彙的使用，疏鈔解釋說：Upacārasamādhiti ca ruḥhivasena veditabbaṃ. appanāṃ hi upecca cāri samādhī upacārasamādhī appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ.—「所謂『近行定』者，由慣用義言（單詞），應如是理解。行者已近行於安止故，於此並無近行定與安止定，於如是定之『同相性』而作如是言。」<sup>12</sup>

當《清淨道論》說近行定為四界分別觀的最高定力時，它只是在做比較或因為類似而用「近行定」一詞。只有接近禪那的定力才名為近行定，而由於四界分別觀是以自性法為目標，所以是不可能證得禪那的，只能獲得定力與近

<sup>12</sup> 編按：此段原文未翻譯，今據巴利文補入。

行定相似的剎那定。疏鈔作者則認為它應被稱為剎那定。

## 修觀禪時的剎那定

《清淨道論》說禪修者應在修完五種攝受之後才可修習思惟智及更高層次的觀智，這五種攝受是：

一、色攝受（rūpa pariggaha）。

二、非色攝受（arūpa pariggaha）。

三、名色攝受（nāma-rūpa pariggaha）。

四、緣攝受（paccaya pariggaha）：攝受今生名色的因緣法與果報法。

五、世攝受（addhāna pariggaha）：攝受過去世和未來世名色的因緣法與果報法。

觀禪的目標是名法、色法、因緣法與果報法，這些法

亦名為行法 ( saṅkhāra dhamma , 有為法 )。如實知見一切行法為無常、苦及無我的智慧名為觀智。因此，欲從「道非道智見清淨」開始培育觀智的禪修者，應先完成「見清淨」與「度疑清淨」，因為在上述兩個階段裡所辨識的名色法及因果是觀禪的目標。如果連觀禪的目標都見不到，那又怎麼能夠修行觀禪呢？

修習觀禪時，禪修者必須輪流觀照無常、苦、無我三相，一時於內五蘊，一時於外五蘊，一時於色法，一時於名法 (《清淨道論》第 21 章 . 節 85-88)。《清淨道論》( 第 20 章 . 節 6-7 ) 亦指示在修「思惟智」和「生滅隨觀智」時，應觀照過去、現在與未來十二緣起支的三相。修習觀禪時的定力名為剎那定，因為它不像在修習止禪時那樣可以持續地專注於一個目標。

若欲有系統地修習觀禪，就必須以近行定或安止定( 禪那 ) 做為基礎。在此所說的近行定是指修習四界分別觀或止禪所獲得的定力。只有如上述般修習觀禪時的定力才被稱為「觀剎那定」( vipassanā khaṇika samādhi )。

請注意：若禪修者還未能見到色聚或個別名法，不能分別它們，不能辨別過去、現在與未來的因果，不能觀照這一切法的三相，那他的定力不能被稱為「觀剎那定」。

再次簡要地說明：在培育定力時，純觀行者修習四界分別觀而達到的最高定力被稱為近行定 ( 這是他的心清淨 )，因為它與止禪的近行定類似的緣故，而疏鈔則稱它為剎那定。當純觀行者以近行定來修觀禪，知見諸行法 ( 有為法 ) 時，其時他的定力名為「觀剎那定」；當止行者先培育近行定或安止定作為心清淨，在出定後以觀智知見諸行

法時，其時他的定力亦名為「觀剎那定」。

## 應觀所有三相（三法印）

《清淨道論》中提到：某人先觀諸行為無常，然而只是觀無常是無法解脫的，因為必須也觀諸行為苦及無我，所以他觀它們為苦與無我（《清淨道論》第 21 章，節 88）。這顯示只觀無常或苦或無我而己是無法證得聖道的；只有在輪流觀此三相之後，禪修者才可能達到聖道。

## 把墮入有分誤為證悟涅槃

《清淨道論》（第 4 章，節 32-33）裡提及禪修者在近行定時會有墮入有分的可能性，它提到：「有兩種定：即近行定與安止定，心以兩種方式得定，即於『近行地』或於『獲得地』。在此，心以捨斷諸蓋而於『近行地』得定，及

以諸禪支的顯現而於『獲得地』得定。這兩種定的差別是：在近行時諸禪支不夠強固。由於它們不夠強固，所以在近行定生起時，心取禪相為目標後再墮入有分，就如同幼孩被人扶起站立而又屢屢跌倒在地。但在安止定時的諸禪支是強而有力且穩固的。由於它們在安止定生起時是強固的，所以心在中止有分流之後，可以作為善速行整夜整日持續不斷，就有如強健之人，定坐而起之後，可以整天站著」<sup>13</sup>。

對於培育近行定或安止定作為修行觀禪基礎的禪修者，當他的定力已達到足夠的程度時，如果他辨識四界就能見到許多極微細的「色聚」（rūpa kalāpa）。他必須進而

---

<sup>13</sup> 參考葉均譯《清淨道論》（繁體版上冊·頁 200；簡體版頁 115-116）。

依諸色法的相、作用、現起、近因分別每一種色聚裡的四界及其所造色。此辨別的智慧即是「色分別智」( rūpa pariccheda ñāṇa )。這時候，他已能親自透徹地以正見知見究竟色法。

此後，他必須辨別每個生起的識與心所。這些識與心所組合稱為「名聚」( nāma kalāpa )。當他依諸名法的相、作用、現起、近因辨別每一種名聚裡的每個名法時，其智慧即是「名分別智」( nāma pariccheda ñāṇa )。因此，若禪修者還不能如此辨別色法與名法，他即未證得「名色分別智」( nāmarūpa pariccheda ñāṇa )。

如果禪修者還不能辨別過去與未來的名色法，他是不可能知見是什麼過去因引生了今世的名色法，或是什麼現在因將會引生什麼未來名色法，所以不能說他已證得了「緣

攝受智」( paccaya pariggaha ñāṇa )。

如果禪修者還沒有證得這三智，他距離證得真實觀智就有如天空距離地面那麼地遙遠，更別提知見聖道、聖果及涅槃。因此，禪修者應該認真看待《清淨道論》裡所說的，即修習任何業處至近行定或相等於近行定之禪修者可能會墮入有分的。如此一再地提示，是因為有些墮入有分的禪修者自稱：「我知見無所有」或「所緣(目標)與觀照之心都滅盡了」。他們誤以為自己已經證悟了涅槃，但事實上他們只是墮入有分而已。由於他們沒有能力辨識有分心及其目標，所以他們說：「我知見無所有」或「所緣與觀照之心都滅盡了」。

然而，如果能進一步培育緣攝受智，他們將能曉得那時候還是有有分心的存在，而它們的目標就是前世臨死速

行心的目標。只是由於有分心太微細及自己還不能辨別名、色與諸因，所以禪修者並不能覺察到它。

在證悟無為涅槃時心識是不會滅盡的，因為必須有道心或果心緣取無為涅槃為目標。唯一能夠暫時中止心識生起的時刻是在「滅盡定」<sup>14</sup> ( nirodha samāpatti ) 裡，而只有擁有四色、四無色禪 ( 八定 ) 的諸阿羅漢與阿那含聖者才能證得滅盡定。所以，某些禪修者所報告的「識已滅盡」或「心已滅盡」是不可能的事，也與證悟涅槃不符合。

---

<sup>14</sup>滅盡定乃是心、心所與心生色法暫時停止的境界。



## 第二章：什麼是智慧之光

關於智慧有光明，佛陀在《增支部．三集．掬鹽品．相經》( Aṅguttara Nikāya, Tika Nipāta Loṇakapallavagga, Nimitta Sutta ) 裡說：Yato ca kho bhikkhave adhicitta-manuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittam manasikaroti, kālena kālaṃ paggāhanimittam manasikaroti, kālena kālaṃ upekkhānimittam manasikaroti, tam hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca, na ca pabhangu, sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya.—「諸比丘，勤修增上心之比丘，有時作意定相，有時作意精勤相，有時作意捨相，因此其心變得柔軟、適合作業、極光淨、及不易壞。他的心安穩地住立，直到漏盡。」

什麼是增上心？止禪心( 奢摩他修習心 )和觀禪心( 毗

婆舍那修習心 ) 兩者都是增上心。正當培育止禪心及觀禪心的比丘，有時需要專注在能引發定的相，以培育定力；有時專注在能引發精進的相，以培育精進；有時專注在能引發捨的相，以培育捨。這表示他必須平等地作意定、精進及捨三法以平衡它們，而不應僅只專注其中之一。若精進過強，心將變得掉舉、散亂；若過度在定，心將陷於懈怠、厭煩；若過度在捨，心將陷於愚痴。因此，平衡定和精進是必要的。精進有兩種：身精進和心精進。這兩種都必須夠堅強。即使禪修者的身體是坐著，但若他不精進地防止心散亂在外面的種種目標上，他能夠成功嗎？不，他不能。即使他一直想打坐，但若身體不能持續坐著，缺乏身精進，他能夠成功嗎？不，他不能。所以這兩種精進都是必要的。同時，定也是必要的。若有了精進和定，他必

須保持心平衡地專注在禪修目標，不要過度熱忱，也不要感到厭悶。假如不感興趣，心就會變得微弱；過度的狂熱，心則陷於擾動、散亂。因此，他必須保持心平衡地專注於禪修目標，這就是「中捨性」，而在這裡則稱為「捨相」。

如果他這樣修習，會有什麼發生呢？*Tam hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca.*——「其心變得柔軟、適合作業又極光淨。」當有了柔軟和適業的心之後，如果想要擁有定，他能夠獲得定；如果想要轉修觀禪，他能夠轉修觀禪；如果想要辨識名色法，他能夠辨識名色法；如果想要知見因果，他能夠知見因果。無論想要修習什麼業處，他的心都能專注於該業處。不止如此，同時他的心將變得明亮，且極光淨（*pabhassara*）；*na ca pabhaṅgu*：他的心不會被敵對的煩惱（*kilesa*），即蓋（*nīvaraṇa*）所破壞；

*sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya*：他的心安穩地住立，直到漏（*āsava*）盡，證得阿羅漢果。

止禪心有極光淨的光嗎？是的，沒錯。觀禪心有極光淨的光嗎？是的，沒錯。但大多數人只曉得生滅智階段的觀禪心有光，而不知道止禪心也有光。

《增支部》的《睡意經》（*Pacalāyamāna Sutta*）敘述大目犍連尊者證得阿羅漢果的經過。在此經中，佛陀教導大目犍連尊者日以繼夜地增強光明（*āloka*），以克服昏沉和睡眠。在《增支部》的《光明經》（*Āloka Sutta*）和《放光經》（*Ābhā Sutta*）裡，佛陀提到四種光明：一、日光；二、月光（包括星光）；三、火光；四、智慧之光。對於智慧之光，《睡意經》的疏鈔提到四種：一、天眼通有很強的光；二、一切遍處都有光；三、從接近近行定的預作定（遍

作定) 起始，一直到最高的止禪心都有光；四、觀禪的光明隨煩惱(染)，這是觀智的光明。

若是如此，有人將會問：止禪心及觀禪心兩者都有光，為什麼還特別強調觀禪隨煩惱的光為光明呢？這是因為在初修階段所出現的光，在程度與力量上並不像這種光明那麼強。《清淨道論》第 20 章 . 節 107 中敘述：‘Na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalapattosmī’ti. Amaggameva æmaggo’ti, Aphalameva ca æphala’nti gaṇhatto.— 『我現在生起這種以前未曾生起的光明，我實在得聖道、聖果了。』如是執非道為道，執非果為果。』<sup>15</sup>

他誤以為：「從前未曾生起這種光明，一定是我證得道

<sup>15</sup> 參考葉均譯《清淨道論》( Visuddhimagga ) ( p.t.s 底本 p.634。繁體版下冊 . 頁 331 ; 簡體版頁 593 )。

和果了。」他誤執非道為道，非果為果，因此乖離了正道。由於這光明會令人乖離正道，所以將它列為隨煩惱之一。在這階段出現這種光明是很自然的事。

但對於智慧之光，人們就有許多疑問：智慧有光嗎？名法有光嗎？對於這些，《大疏鈔》解釋：Vipassanobhāso ti vipassanā cittasamuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhanañca bhāsuram rūpam.— 「觀禪的光明，是由觀禪心引生，以及由自身相續中的時節所引生的極光明色。」

什麼是觀禪的光明呢？上文提到兩種起因：一、觀禪心，二、禪修者本身色相續流裡稱為時節的火界。當禪修者在修習色業處的階段，就會很容易瞭解以下兩項解說：

一、在一切由名色所組成的有情，除了結生心之外，每一個依於心所依處生起的心都有能力製造心生色。這些

心生色生起為心生色聚。分析這些色聚時，你就會看到它的八種色法：地、水、火、風、顏色、香、味及食素。對於觀禪心製造的心生色，它的顏色界（顏色色法）或色所緣是「很明亮的色」（bhāsuram rūpaṃ）。

二、心生色聚中名為時節的火界能製造新的色聚。依於止禪心及觀禪心的威力，由火界所製造的新色聚能夠由內向外擴散出去。如果再分析，你會看到每一個由火界所製造的色聚中的八種色法：地、水、火、風、顏色、香、味及食素。其中的顏色界是「很明亮的色」。

這些解釋顯示「觀智之光」是：一、由觀禪心製造的心生色聚的顏色界的光明；二、由心生色聚的火界所製造的時節生色聚的顏色界的光明。止禪心所引生的光明與上面的解釋相同。因此，這真的是觀智的光明嗎？不，這不是。

這在經典上僅僅是用以隱喻而已。不說由「因」（智，ñāṇa）引生的「果」（色 rūpa）有光，而隱喻地說為「因」本身有光。事實上，它是心生色及時節生色的顏色界。譬如：我們說床很吵地叫喊（這是緬甸人形容某人粗魯地坐下，而令床發出噪音的隱喻）。床真的能夠叫喊嗎？不。事實上是坐在床上的人使它發出噪音。在文獻上，有些字作隱喻用，以使事實更加容易瞭解。那為什麼在這個部分用了隱喻呢？這是因為止禪心及觀禪心愈強，光就愈亮；即為了顯示它們之間的因果關係。

另外一點：例如這座講堂被燈泡所照亮。當這些燈泡亮著時，其光被講堂內的其他東西所反射。同樣的道理，當心生和時節生色聚裡的顏色界發亮時，業生和食生色聚裡的顏色界也就會反射，而一起發光。所以疏鈔說，這光

明在自身色相續流裡產生 ( sasantati patitam )。

接著，疏鈔再比較心生色和時節生色兩者光明的強度：Tattha vipassanācittasamuṭṭhitam yogīno sarīratthameva pabhassaram hutvā tiṭṭhati, itaram sarīram muñcivā nāṇanubhāvānūrūpam samantato pattharati.— 「在這兩者當中，觀禪心引生的光明，僅存於禪修者的自身之中。另一者（指時節生之光）則依『智之威力』，而向（身）外擴散。」因此，這些向外擴散四射的光明，是時節生色聚的顏色界。這光明依於智的威力而生起，強弱依照智慧的深淺而定，慧力愈強，光就愈明亮。

Tam tasseva paññāyati:「僅有行者之慧( 能得見 )彼( 光明 )」。這種光明僅能由行者之智慧看到，其他人則不能看到。例如：我們可以用肉眼看到 X 光嗎？不可以。我們是

否可以因為肉眼看不到 X 光，而說 X 光不存在？不，我們不可以這麼說，因為我們的確是能夠拍到 X 光片的。Tena phuṭṭhokāse rūpagatampi passati. ( Saraṭṭhadīpanī-ṭīka,2,p.236, Mahāṭīka,2,p.429 ): 「這色( 光 ) 所到而接觸的空間，他都能看見。」當光向外擴散時，在其所到之處，人們都可以看到種種目標。他用什麼去看這些目標呢？Passanto ca cakkhuvīññāṇena passati, udāhu manovīññāṇenāti vīmaṃsitabbanti vadanti : 「他們說，當( 行者 ) 在看的時候，他應觀察自己到底是用眼識看，還是用意識看。」由觀智而生的光，能夠用來分析外在的諸目標。而止禪心的光明也可以用來辨識外在的目標，但是它並不像天眼通那樣準確。所以，在看的時候，到底是由眼識還是意識看見外在的目標呢？

《大疏鈔》在解釋這點時所給的結論是：Dibba cakkhulābhino viya taṃ manoviññāṇa, viññeyyamevāti vuttam viya dissatīti.—「就像得天眼者，彼以意識得見種種(外在)目標。」他是以依靠心所依處(hadaya vatthu)生起的意門速行心(manodvārika javana citta)得見，而不是以依靠眼淨色生起的眼識得見。

當禪修者培育止禪心與觀禪心時，如果他去辨識，就可以看見許多外在的目標。特別是修習慈心觀的禪修者，在以「願一切天神得以脫離危難」的方式散播慈愛時，由於其光向外擴散，他可以看見許多天神。同樣地，在以「願一切墮惡趣者」的方式散播慈愛時，他會看見許多苦界的有情。這是因為止禪心所產生的光明之威力所致。他是以意識看見，而不是以眼識。對於修習觀禪的禪修者，如果

沒有這種光明，他就不能觀照外在三十一界<sup>16</sup>的名色法。

是否無論在什麼時候，只要光明出現，即可說已經達到生滅智的階段？不能這麼說，僅只在生滅智時有光的說法是不正確的。其他的觀禪心及止禪心也都有光明。但比較起來，在生滅智階段生起的光明和在它之前生起的光明是不同的。若是不同，它們到底那裡不同呢？對於這點，

---

<sup>16</sup> 南傳佛教所傳的三十一界為：地獄、畜生、餓鬼、阿修羅(四惡趣)，再加人界、六欲界天、十六色界天及四無色界天。在北傳則有二十八天。在南傳的第四禪天中沒有福生天和無雲天，所以只有二十六天。參考《阿毗達摩概要》(Abhidhammatthasaṅgaha)「離心路過程之概要」及《法聚論》(Dhammasaṅgani)。

禪修者親自修習的時候就會瞭解。

## 第三章：從安般念至色、無色禪

### 兩種入門法

在帕奧禪林的禪修者可以選擇從安般念或四界分別觀入門。對於後者，當透過修習四界分別觀培育起定力，而且光很穩定之後，就可以轉修三十二身分，進而經白骨觀轉白遍處直到證得第四禪，然後再進修慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念這四護衛禪和觀禪 ( vipassanā ) 等業處，然後他才修習安般念。在實修時，他應從白遍第四禪出定後才轉修安般念。由於擁有白遍第四禪的親依止力 ( upanissaya satti , 近依止力 )，亦由於觀智已令其定力更為穩定，所以他能夠非常輕易地，於一或兩次的坐禪時間

裡，即成就安般念。在《大教誡羅候羅經》( Mahārahulovāda Sutta ) 裡可以看到類此修法的例子：佛陀先教導羅候羅尊者六界禪，之後才教安般念。因此，如果定力穩定，是可以從一種業處轉換到另一種業處的。

在此要解釋的是有關第一種進路，即以安般念作為入門的禪修法。佛陀於《大念處經》( Mahāsatiṭṭhāna Sutta ) 中，教導如何修習安般念時說：

「諸比丘，於此，比丘往樹林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐，正直其身，安住正念於業處。彼正念而入息，正念而出息，或入息長，而知：『我入息長，』又出息長者，知：『我出息長。』又入息短，知：『我入息短，』又出息短者，知：『我出息短。』修習：『我覺知息全身而入息』，



修習：『我覺知息全身而出息』。修習：『我止身行<sup>17</sup>而入息』，修習：『我止身行而出息』。<sup>18</sup>

開始修禪時，先舒適地坐著，然後於鼻子的下方或鼻孔周圍的某部位覺知氣息進出。別跟隨氣息進入體內或出去體外，因為若這麼做，你將無法成就定。你應只是於氣息掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍之處覺知氣息，如此你就能夠培育及成就定。

《清淨道論》( Visuddhimagga ) 裡提到，在開始修習階段必須遵守一項重要的原則：na lakkhaṇato paccavekkhitabbam。——「不應觀察相」。在此，「相」是指「自性相」

<sup>17</sup> 譯按：身行( kāya-saṅkhāra )是指「入出息」( assāsa-passāsa )。為何入出息稱為身行呢？這是因為入出息必須依靠「所生身」( karajakāya，即身體)而生，若身體不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必須依靠名身( nāma kāya )而生，所以稱為身之行法。

( sabhāva lakkhaṇa，特相)與「共相」( sāmāñña lakkhaṇa )。自性相是指氣息中四大各自的特徵，即硬、粗、推、熱等。若你注意它們，那麼你的修行就變成四界分別觀，不再是安般念。共相是指氣息的無常、苦、無我三相。這表示不要注意「入、出、無常」，或「入、出、苦」，或「入、出、無我」。因為在這階段的入息與出息還是屬於概念<sup>19</sup>( paññatti，觀念)。概念並非修習觀禪之法( dhamma )，只有究竟法<sup>20</sup>( paramattha )才是觀禪的目標( 所緣)。除了結生心之外，任何依靠心所依處( hadaya vatthu )生起的心都有能力產生入息與出息。若想要轉觀究竟法，你就必須辨別這些心生色法( 即出入息 )的四界。入息與出息

<sup>18</sup> 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二( 七·頁二七五 )。

<sup>19</sup> 編按：巴利 paññatti 漢譯作「施設」、「概念」及「假名」等。

<sup>20</sup> 編按：巴利 paramattha 漢譯亦有「勝義」、「第一義」等。

皆是許多非常微細的色聚 ( rūpa kalāpa )。在每一粒色聚裡有九個色法，即：地、水、火、風、顏色、香、味、食素及聲音。其中的聲音是不同的色聚中的地界互相撞擊時產生的聲音，即呼吸的聲音。若你能夠有系統地辨別這九種色法，你可以觀它們的生滅為無常，觀它們不斷受到生滅壓迫為苦，以及觀它們沒有不壞實質為無我。在還未達到這階段時，若你觀照概念為無常，那並不是修安般念的方法。因此，以安般念來培育定力時不應該注意四界的自性相及生滅的共相，而應只是專注於出入息的概念。這就是你必須專注以培育定的安般念目標。如果你在過去世曾修此禪法，累積諸波羅蜜，當以這種方式專注於氣息的概念時，你能輕易地專注於入息及出息。

在一或兩次的坐禪後，若你覺得還是不能好好地專

注，那麼你應該採用《清淨道論》裡建議的數息方法，這能協助你培育定力。你應於每一入出息之末端數，如「入、出、一；入、出、二……」。至少數至五，但不超過十。我們鼓勵你數至八，以作為對你正在培育的八聖道分表示尊敬。無論如何，你可依自己的意願在五至十之間選擇一個數目，然後下定決心在這段時間內，不讓心飄蕩到其他地方。當如此數息時，就能夠把心專注，而只是平靜地覺知氣息而已。如此專注至少半小時之後，應該修習下一個步驟：入息長，知：「我入息長，」；又出息長者，知：「我出息長。」入息短，知：「我入息短，」；又出息短者，知：「我出息短。」

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。覺知每一

入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時則短。在這階段，你所應做的只是單純地如此覺知氣息而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，同時附帶覺知氣息是長或短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的，但是你不應故意使它變長或變短。在此，注意氣息的長短只是幫助心專注於氣息而已，專注力的重點仍然是氣息。所以你不應太在意它到底是多長或多短。如果你那麼做，你的擇法覺支會過強，心反而不能定下來。

對於某些禪修者，在這階段會有禪相出現。不過，如果平靜地修習約一小時後，禪相仍然未生起，那你應該進行下一個步驟：修習：「我覺知息全身而入息」，修習：「我覺知息全身而出息」。

於此，佛陀指示你持續不斷、從頭到尾地在同一點上覺知整道氣息（全息）。當你如是修習時，禪相可能生起。若是如此，不應該馬上轉移注意力至禪相，而應該繼續覺知氣息。

如果持續不斷、從頭到尾地專注大約一小時之後，而沒有禪相出現，那你應該換到下一個步驟：修習：「我止身行而入息」，修習：「我止身行而出息」。

若要做到這一點，應決定使息平靜下來，並持續不斷、從頭到尾地專注於息。不必刻意使用任何方法使息變得更為平靜，因為這樣會使定力退失。在《清淨道論》裡提到四種能夠讓息平靜下來的因素，即：思惟、念慮、作意和觀察。因此，在這階段所需要做的是下定決心使息平靜下來，然後繼續地專注於息。以此方法修習，息就會更平靜，

禪相也可能會出現。

在禪相即將生起之前，許多禪修者會面對一些困難，尤其是氣息會變得非常微細，甚至覺察不到它。如果這現象發生，應該在之前能覺知氣息的那一點等息重現。

只有七種「人」不呼吸，即：死人、胎兒、溺水者、失去知覺者、入第四禪定者、入滅盡定者、梵天神。你應省思自己並非其中任何一者，只是正念不夠強，不足以覺知呼吸的氣息而已。

別刻意去改變呼吸以使它明顯，如果這麼做就無法培育定力。只要如實覺知氣息。如果氣息不明顯，則只需要於之前能覺知它的地方等待它。當你如是運用「念」和「慧」，息就會重現。若心能夠很穩固地專注於微細的氣息，禪相就會出現。當禪相首次出現時，不要把注意力從

氣息轉移至禪相，如果這麼做，它就會消失。

禪相從「想」而生，而在禪相出現之前，由於不同禪修者有不同的想，即產生不同的禪相。雖然所修的業處都是安般念，但卻因人而異地產生不同的禪相。對於有些人，禪相柔和得有如：棉花、氣流、似晨星的亮光、明亮的紅寶石或寶玉或珍珠。對於有些人，它粗糙得有如棉花樹幹或尖木。對於有些人，它則呈現得有如：長繩或細繩、花環、煙團、張開的蜘蛛網、薄霧、蓮花、月亮、太陽、燈光或日光燈。像棉花一樣純白色的禪相大多數是「取相」(uggaha nimitta)，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是「似相」(paṭibhāga nimitta)。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。其他形

狀與顏色的禪相可以運用同樣的方法去了解。

如果禪相出現在你面前遠處，就不要注意它，因為它可能會消失，而且如此修行是不會達到安止定（*appanā samādhi*）的。為什麼呢？因為這是（修習）安般念業處的一個重要規則。註釋裡提到：只有當修習念（*bhāvanā sati*）能夠專注於接觸點的息時，安般念的定力才能圓滿成就。若專注該處之外的息，那是不能證得安般禪那的。所以，當禪相遠離於息時，你不應該注意它，而應繼續只專注於鼻孔周圍一處清楚的息，隨後禪相就會自動移近及停留在該處、與息結合成為一體。

如果禪相於氣息的接觸點出現，且保持穩定，該禪相似乎是氣息，氣息似乎便是禪相，而且心很自然地緊緊於它，其時便可忘記氣息而只專注禪相。如此從氣息轉移注

意力至禪相，你將會進步。

達到這階段時，切記別玩弄禪相或故意改變它的形狀，也別讓它消失。除此之外，你也不應注意禪相的顏色，因為《清淨道論》裡提到修習安般念的一項重要原則：*neva vaṇṇato manasikātabbam*——「也不應注意（禪相的）顏色」。如果你注意它的顏色，則成了修習色遍禪，而不再是安般念了。而且你的定力將停滯、無法提昇，禪相也可能會因此而消失。因此，就好像把一粒珍珠投進一個裝滿水的杯子，你應只是讓心投進禪相裡，令心平靜地專注它為禪相。

如此用功，它就會變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是「取相」。你應該下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時或更久。若能辦到

這一點，你會發現它變得清淨、光明且極明亮，此時可稱之為「似相」。到了這階段，應該下決心及練習保持心專注於「似相」一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，將達到「近行定」或「安止定」。近行定是接近證入禪那之前的定；安止定則是禪那之定。這兩種定都以「似相」為目標，所差別的是近行定的諸禪支未開展至足夠強而有力。由於這緣故，「有分」( bhavaṅga ) 在近行定時還會生起，而禪修者也可能墮入「有分」。經驗這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上，那時候「有分」依然存在，心未停止，只是禪修者無足夠的能力省察它，因為「有分」很微細。

為了避免墮入「有分」，及能夠繼續提昇定力，你必須藉助信、精進、念、定、慧五根的力量，以促使心專注於

似相。需要精進根使心一次又一次地覺知似相，念根不迷失似相，慧根覺知似相。

## 平衡五根

五根就是五種調伏心的力量，使心不乖離正道，而趣向定、慧及涅槃。五根中，信是正信有三寶，有業有報，最重要的是相信佛陀確實已證悟。其原因是，若人缺乏正信的話，他將會放棄修禪。他應相信佛陀的教法是由十個部分組成，即：四道、四果、涅槃及教理。佛法指示我們禪修的次第，所以在此階段最關鍵的是對法深信。

譬如有人這麼想：「只是觀氣息就能證得禪那嗎？」或「上述所說的禪相有如棉花狀是取相，如透明的冰塊和玻璃就是似相，確實是如此的嗎？」如果這類念頭愈來愈強，

他就會懷疑在這時代是不能證得禪定的，而對佛法退失信心，因此導致放棄修習禪定。

若人以安般念業處修習禪定，必須要有堅強的信心。他應毫無懷疑、無妄想地修習安般念。若有系統地依照佛陀的教法修習，一定會證得禪那。

反之，若對當信之事（如：安般念）有過強的信心，那麼，由於信根的勝解作用太強，慧根就不明顯，而精進、念及定根的力量也將會削弱。其時：精進根不能實行其策勵諸根於似相的作用；念根不能實行其建立知見於似相的作用；定根不能實行使心不散亂於似相的作用；而慧根也不能實行知見似相的作用，這將反過來減弱信根之力。

若精進根過強，信、念、定、慧諸根就不能實行勝解、建立、不散亂和知見的作用。這過強的精進使心不能安靜

地專注於似相，及導致七覺支的輕安、定和捨覺支無法生起。當其他諸根過於強烈時，也會有不利的後果。

信與慧，定與精進的平衡是諸聖者所讚歎的。假使信強慧弱，則為迷信，迷信於不當的信仰及無意義之事。舉例而言，他們信仰、尊敬佛教以外的外道，例如信仰護法鬼神。然而，慧強信弱將會使人向於奸邪，例如自己缺乏真修實證卻隨意判斷或評價，他們猶如吃藥過多而引生的疾病般難於治療。

信慧均等才能信於當信之事，他們相信三寶、業報，確信如果根據佛陀的教法修習，將會獲得似相及證得禪定。如果以此信心修習及運用智慧覺察似相，這時信根與慧根就能均等。

對於欲修習止禪者，堅強的信心是非常重要的。若有

人想：「如果以似相修習定，我一定能獲得安止定。」然後，由於信根之力，以及通過專注於似相，他必定能獲得禪定，因為禪那的主要基礎即在於專注。

對於修習觀禪者，慧力強是非常適合的，因為當慧力強時，他能知見無常、苦、無我三相。

再者，假如定強而精進弱，則由於定有產生怠惰的傾向，而使怠惰心增長。若精進強而定弱，則由於精進有產生掉舉的傾向，而令掉舉之心增長。只有在定根與精進根均等時，才不會墮入怠惰或掉舉，及能證得安止定。

當定慧平衡時，世間禪<sup>21</sup> ( lokiya-jhāna ) 才能生起。佛陀教導定慧兩者必須並修，因為出世間禪<sup>22</sup>

<sup>21</sup> 世間禪：四色界禪與四無色界禪。

<sup>22</sup> 出世間禪：聖道與聖果之禪那定。

( lokuttara-jhāna ) 也唯有在定慧平衡時才會生起。

無論是平衡信與慧、定與精進、定與慧，都是需要念根的。念根適用於任何狀況，因為念可以保護心不會由於信、精進、慧過強而陷於掉舉，及不會由於定過強而陷於怠惰。所以念適合於一切狀況，就像作為調味料的鹽適合一切的調味汁，也像宰相適合處理國王的一切政務。因此，疏鈔解釋：「世尊說：『念在任何業處都是需要的。』」何以故？因為念可以守護心，能策勵心趣向未曾到過之境。沒有正念是不可能證得任何特別的境界。正念可以守護心及保持心不離開目標( 所緣 )，這就是為什麼當禪修者以觀智辨識念時，他會見到念呈現為：它能保護修行時所專注的目標，以及保護禪修者的心。缺少了正念，他就不能策勵及抑制心。這是為何佛陀說念能應用於一切處。( 參考《清



淨道論》第 4 章 . 節 48 )

## 平衡七覺支

為了修止禪至獲得禪那，平衡七覺支是非常重要的。

一、念覺支：是正念及持續不斷地覺照似相。

二、擇法覺支：是知見似相。

三、精進覺支：是策勵及平衡諸禪支於似相，尤其是

精進於培育擇法覺支，及再度增強精進覺支本身。

四、喜覺支：是受用似相的歡喜心。

五、輕安覺支：是身心輕安於似相。

六、定覺支：是一心專注於似相。

七、捨覺支：是心平等，不興奮，也不退出似相。

如果精進退減，你的心將會遠離禪修目標(似相)。其時，你不應修習輕安、定和捨這三覺支，應該改換修習擇法、精進和喜覺支，這樣心才能再度振作起來。

當過於精進而心生掉舉和散亂時，就不適合修習擇法、精進和喜覺支，應該改換修習輕安、定和捨覺支。這樣才能抑制和平靜掉舉及散亂的心。

這就是如何平衡五根及七覺支。

當信、精進、念、定、慧五根得到充分開展，定力就會超越近行定而達到安止定。此時，心將持續地、不間斷地覺知似相數小時，甚至整夜或一整天。

當心持續專注在似相一小時，或兩小時，而不受干擾，你應該覺察在心臟裡，以心所依處為依靠的有分心。為什麼呢？因為疏鈔解釋明亮的有分心就是意門。持續觀察至

覺照到有分心 ( 意門 )，及呈現在有分心的似相。此時，你應該開始逐一地省察五禪支 ( jhānaṅga )：

- 一、尋 ( vitakka )：將心投入於似相；
- 二、伺 ( vicāra )：保持心持續地投注於似相；
- 三、喜 ( pīti )：喜歡似相；
- 四、樂 ( sukha )：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 ( ekaggatā )：對似相的一心專注。

當剛開始修習禪那時，你應該練習長時間安住於禪那之中，而不可花費太多時間省察禪支。熟練時你就能同時省察五禪支。

然而，有些禪修者以猜測的方法來省察禪支。但是正確的方法是根據佛陀在《阿毗達摩論》裡的教導。禪心是

依靠在心臟中的「心所依處」而生起的心路過程心。當「心路過程心」( vīthi citta ) 沒有生起時，生起的是有分心 ( bhavaṅga citta )；一旦心路過程心生起，有分心就即刻停止。有一些哲學家把有分心譯作潛意識或無意識。《阿毗達摩論》的解釋則不同，因為它說：catubhūmaka cittañhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi— 凡在 ( 欲界、色界、無色界及出世間界 ) 這四界中出現的心裡，沒有任何一個是沒有識知目標的。然而，有分心又是怎麼一回事？它不取任何今生的目標，而只取前一生的臨死速行心 ( maraṇasanna javana ) 緣取的目標，即業 ( kamma )、業相 ( kamma nimitta )、趣相 ( gati nimitta ) 三者之一。我們不能因為它不知今生的目標就稱它為無意識。且不管人們怎麼稱呼它，若你能夠令心平靜專注於安般似相一兩小時

或更久，那麼此時禪相的光就會很明亮。由於禪修之心，那光就會發亮照向身體四週。若以這光的助力去辨明在心臟中的心所依處——pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ：諸比丘，此心非常明亮（《增支部·一集》）——就可以看到明亮的有分心。這只是指它清晰的本質，它看起來就好像一面鏡子。若你擁有明亮的安般似相，在辨識有分心時，安般似相就會出現在像一面鏡子的有分心裡。其時，你就能夠清楚地辨明五禪支。

之後，你應該練習初禪的五自在，即：

- 一、轉向自在 ( āvajjana vasī )：能夠在出定之後觀察諸禪支。
- 二、入定自在 ( samāpajjana vasī )：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。

- 三、住定自在 ( adhiṭṭhāna vasī , 決意自在 )：能夠隨自己意願住定多久。
- 四、出定自在 ( vutthana vasī )：能夠如所預定的時間出定。
- 五、省察自在 ( paccavekkhaṇa vasī )：能夠觀察諸禪支 ( 同第一項 )。

轉向與省察二者出現在相同的「意門心路過程」( manodvāravīthi ) 裡。轉向是由「意門轉向心」( manodvārāvajjana ) 運作，以尋等五禪支其中之一為目標；省察則是由意門轉向心之後馬上生起的四至七個速行心來運作，也取同樣的目標。

在《增支部·母山牛經》( Aṅguttara Nikāya, Pabba-

teyyagāvi Sutta) 裡，佛陀提醒諸比丘，在尚未熟練初禪的五自在之前，不應進修第二禪，否則他將失去初禪，而且無法達到第二禪，兩者皆失。

熟練初禪的五自在之後，你可以進而修習第二禪。為此，首先你應進入初禪。從初禪出來之後，思惟初禪的缺點及第二禪的優點：初禪接近五蓋；初禪中的尋、伺禪支是粗劣的，它們使初禪不如無尋、伺的第二禪寂靜。存著想去除此二禪支，而只留下喜、樂、一境性的意願，再次將心專注於似相。如此你將能達到具有喜、樂及一境性的第二禪。接著應修習第二禪的五自在。

成功後想進而修行第三禪時，你應思惟第二禪的缺點及第三禪的優點：第二禪靠近初禪，且其喜禪支是粗劣的，使它不如無喜的第三禪寂靜。從第二禪出定並如此思惟之

後，你應培育想要證得第三禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有樂及一境性的第三禪。然後應修習第三禪的五自在。

成功後想進而修行第四禪時，你應思惟第三禪的缺點及第四禪的優點：第三禪的樂禪支是粗劣的，它使第三禪不如無樂的第四禪寂靜。從第三禪出定並如此思惟之後，你應培育想要證得第四禪之心，再次專注於似相。如此即能達到具有捨(受)及一境性的第四禪。接著，你應修習第四禪的五自在。

進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成《大念處經》中所教的：修習：『我止身行而入息』，修習：『我止身行而出息』。

這「止身行」的步驟始於禪相生起之前，進而定力隨

著修習四禪增長，而使到呼吸愈來愈寂靜，乃至停止。

## 身至念

在《增支部·三集·10-5 掬鹽品·11-相經》(Aṅguttara Nikāya, Tika Nipāta, 10-5 Loṇakapallavagga, 11-Nimitta Sutta) 裡，佛陀談到止禪心與觀禪心兩者皆有明亮的光。

當第四禪的光極明亮時，你應該做什麼呢？那就是轉修其他止禪業處的好機會。首先，你應該把光修得更強、更穩，然後以此光照見自身的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等三十二身分。你應把它們分為六組，首四組每組有五個身分，最後兩組每組有六個身分。然後再逐組一一觀察。若已成功逐組照見身體的三十二身分，那麼應更進一步修行至能同時遍觀所有三十二身分，即從頭髮至尿，再從尿至頭髮，然後又再重覆。當你能夠如此持續不斷、正逆反覆

地觀察時，那就像從屋子裡向外看籬笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去數，那將會很花費時間，所以不必去數，只要從左至右，及從右至左來回地看，就可以看到所有三十二根柱子。迅速地觀察三十二身分，你將會觀得很熟練。

接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地照見。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀該人的三十二身分，如此不斷地交替照見。若成功的話，應逐一去照見在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可憑藉想像，必須以光真實地去照見，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點，就應逐一地內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外觀，能把光照得越

遠越好。假如成功的話，你可以轉修遍禪。根據對眾禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。

## 十遍處

### 一、白遍

在諸遍之中，佛陀最為注重白遍，因此鼓勵你從白遍開始學習十遍處。你應該照見一個在你前面的禪修者的全身白骨或只是頭蓋骨，取它的白色作為目標，然後在心中默念「白、白」。如此，它就會變得非常明亮，而且，漸漸地白骨或頭蓋骨的形狀就會消失，圓形的白相也就自然呈現。若繼續照見圓形的白相，它就會變成非常明亮，然後繼續專注於它一或兩小時。

對於有深厚波羅蜜的人，那白色圓形會自動擴大；不

過對於那些波羅蜜（離今生）太遠或較弱的人，那白色的圓形則不變。若是如此，在專注於它一或兩小時之後，決意讓它擴大三吋。擴大之後，如果那白色圓形搖動，那麼就在心中默念「白、白」，使它穩定下來。當它穩定後，再漸次地把它向十方擴大一尺、兩尺、兩碼、四碼等。若在擴大之後，你見到十方及自己都是一片白色，你應該選擇那白色遍相的某一處作為心的專注點，就好像把帽子掛在白色牆壁的某一處。若那白色變得更加明亮，而你又能專注於它一或兩小時，五禪支就會現起。先修初禪的五自在，然後以欲除掉尋、伺之心去專注白色遍相，如此，尋、伺兩個禪支即會被捨棄，而證得只有喜、樂及一境性三個禪支的第二禪，然後再修習第二禪的五自在。接下來除掉喜，你就會證得只有樂與一境性兩個禪支的第三禪，然後再修

習第三禪的五自在。再除掉樂，你就會證得擁有捨與一境性兩個禪支的第四禪，接著再修習第四禪的五自在。然後你就可以轉修其餘的遍禪。

## 二、褐遍<sup>23</sup>

轉修褐遍時，可以照見坐在你前方的禪修者之頭髮，取它的顏色作為禪修的目標。當頭髮的形狀消失，且圓形的褐色遍相出現之後，你就可以把它向十方擴大。然後繼續專注於它，以次第地證入禪那，直到第四禪。

## 三、黃遍

至於黃遍，你可以觀取坐在你前方的禪修者的尿或脂肪，取它的黃色作為禪修目標。當尿或脂肪的形狀消失，

---

<sup>23</sup> 編按：一般把 nīla 譯為「青」遍。

只剩下圓形的黃色遍相時，你就可以把它向十方擴大。然後繼續專注於它，以次第地證入禪那，直到第四禪。

## 四、赤遍

至於赤遍，你可以觀取坐在你前方的禪修者身體任何一個紅色的部位，例如血液。若是觀取血液，你應觀看在心臟四週或裡面的血，取血的紅色作為禪修的目標，在心中默念「紅、紅」。血的形狀將會消失，而只剩下圓形的紅色遍相。把它向十方擴大，及專注於它直到證得第四禪。

## 五、地遍

在成功修完色遍之後，可以轉修地遍。首先選擇土的顏色不黑、也不太紅、沒有石頭或雜草的一塊地，撫平泥土，劃一個圓圈，然後站著取那圓形的泥土作為禪修目標，

在心中默念「地、地」。不要注意地「硬」的自性相，若這麼做，你可能就會變得全身僵硬。先張開眼睛凝視那圓形，然後閉眼觀想它，遍相就會很快地浮現。若閉上眼時，遍相仍未出現，那就復修曾修成的其中一個色遍，出定後再張開眼睛凝視地上的圓形，過後閉上眼睛觀想它。這時候，你就可能會在閉著眼睛時看到遍相，接下來可以找個地方坐下修禪。取地遍相作為禪修目標，在心中默念「地、地」。若禪相消失了，再復習已修過的色遍之一。當定力之光變得強而有力時，把光照向上述劃有圓形之地，地遍相即因此生起。當地遍相變得清晰、潔淨及明亮時，再把它向十方擴大，然後專注於一處，直到證得第四禪。

## 六、水遍

你可以到薩爾文河（緬甸南部毛淡棉的一條河）河邊觀看河水，以獲取水遍之相，但要注意水「冷」的自性相，否則你會感到全身發冷。如果你只是專注於水的概念，那就會很容易。若有困難的話，你可以去看井裡或壺裡的水。觀想水相，若它變成水遍相，就把它向十方擴大，再繼續專注於其中一處，直到證得第四禪。

## 七、火遍

轉修火遍時，可以觀取以往看過的火作為禪修目標，例如：森林大火、火災之火或任何火。如何修習呢？首先復修已修成的遍禪之一，而在光變得強而有力時，把它照向心中所映現以往見過的大火。若這麼做並未成功的話，



你可以去看廚房裡的爐火。只需觀取中間火紅的部分，不要看火上端的煙及下面黑色的火柴。也不要注意火「熱」的自性相，若這麼做你就可能會感到全身熱得難以忍受。你應只是觀火的概念，默念「火、火」。當火遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

## 八、風遍

轉修風遍時，可以取吹在臉上或身上的風作為禪修目標。若有困難的話，先復修已修成功的遍禪之一。出定之後，再注意吹動樹葉的風。當風遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

## 九、光明遍

至今已解說了八種遍禪，剩下的「光明遍」和「限定

虛空遍」兩項遍禪對修習某些神通是不必要的。然而，註釋則勸修它們。你可以取日光，或月光，或日光燈之光作為修習光遍的目標。只觀想那光，當光明遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

## 十、虛空遍

你可以把用來放鉢的圓形底座（鉢腳）吊起來，圓座的一端開口朝向無樹葉、樹枝或雲的天空，然後只是注視那圓形的洞口，取那空間為修習限定虛空遍的目標。過後選個地方坐下來專注。當虛空遍相出現時，把它向十方擴大，再繼續專注於它，直到證得第四禪。

## 無色禪

接著你可以轉修四無色禪。首先你應對色（rūpa）感

到厭離。如何對色感到厭離呢？你可以思惟有九十六種疾病在身體生起，如眼疾、耳疾等，而且身體也會遭受到不幸、刑罰等等。為什麼人們會遭受到這些痛苦呢？那是因為有色（物質）的緣故。為什麼人類會互相爭吵與怨恨，各國之間會互相交戰呢？那是因為有色的緣故。反之，當無色時，人們就可免除遭受這一切痛苦。瞭解這點的人就會厭離充滿過失之色，而想要證得無色禪。

如何修習無色禪呢？先從地遍開始，首先擴大遍相，再作意於地遍相中央的空間，如此空間就會出現，然後再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地遍相就會漸漸消失；當它向無邊的十方虛空擴大後，整個地遍相都消失了，只剩下無邊空間而已。持續專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」，如此你就會證得

擁有捨與一境性兩個禪支的空無邊處禪（ākāsānañcāyatana jhāna）。然後你應修習此禪的五自在。

修識無邊處禪（viññāṇañcāyatana jhāna）時，你必須取空無邊處禪心為目標，在心中默念「識、識」或「識無邊、識無邊」。如此，專注於空無邊處禪心的心識即會生起，此心識名為識無邊處禪心，因為它以空無邊處禪心作為依據。隨後，你應修習識無邊處禪的五自在。

修無所有處禪（ākīñcaññāyatana jhāna）時應專注於空無邊處禪心的不存在。在同一個心識剎那裡是不可能兩個心識存在的。空無邊處禪心緣取無邊虛空為目標，而識無邊處禪心則緣取空無邊處禪心為目標。當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心是不可能存在的；當識無邊處禪心不斷生起時，空無邊處禪心則不可能生起。取於識無邊處

禪時空無邊處禪心的不存在為目標，在心中默念「無所有、無所有」。如此，專注於空無邊處禪心不存在的心識就會生起，此識名為無所有處禪心。隨後，你應修習無所有處禪的五自在。

修非想非非想處禪 ( nevasaññānāsaññāyatana jhāna ) 時，你必須取無所有處禪心作為禪修目標。心的本質是只有在識知一個目標時才能平靜，而無所有處禪心則在識知無所有 ( 空無邊處禪心的不存在 ) 時才會平靜。取此心識作為目標來專注，在心中默念「此心平靜，此心至上」。如此，專注於無所有處禪心的心識即會生起。此心識名為非想非非想處禪心，這是一個非常微細的心境。隨後，你應修習非想非非想處禪的五自在。

## 最後的勸修

至今已解說了所有的八定。以上所舉的四無色禪是以地遍入門，隨後，除了限定虛空遍之外，你應以其餘八遍入門證得八定。

成功修完十遍八定之後，若欲修習神通 ( abhiññā ) 的話，你應該從地遍至白遍修習十四種御心法，比如以順禪、以跳禪等等。根據《護象本生經》的記載，護象能夠只是看著恆河即證得禪那。為什麼他能辦到這一點呢？那是因為他過去世波羅蜜的支持。

如今，你也應該不斷地修禪來培育波羅蜜，它能夠支持你在今生證得殊勝的道果智，斷除煩惱，解脫生死輪迴。

## 第四章：從安般念至觀禪

(節錄)

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.  
Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

「止息身行我入息」彼如是修習，

「止息身行我出息」彼如是修習。

若人依次第修習安般念，當安般似相 (ānāpāna paṭibhāga nimitta) 生起，心寧靜地專注於似相，那麼入出息將變得微細。之後，當證入第四禪時，入出息完全停止。

如果已獲得第四禪者欲轉修觀禪，或欲證阿羅漢果，他應如何修習？《中部·首五十經篇註》(Mūlapaṇṇasa Aṭṭhakathā) 中提到：So jhānā vutthahitvā assāsa passāse vā

parigaṇhāti jhānaṅgāni vā.— 「彼出禪那已，取入息、出息或諸禪支。」

他必須逐一地進入安般禪那，從初禪至第四禪。只有在從禪那出定之後，他依自己的選擇，觀察入出息或諸禪支。欲觀察色法的禪修者以入出息開始觀察，彼名為「入出息作業者」(assāsa-passāsa kammika puggala)。以觀察諸禪支開始的禪修者名為「禪那作業者」(jhāna kammika puggala)。對於「入出息作業者」，他應該如何轉修觀禪呢？  
Tattha assāsa-passāsākammiko 'ime assāsa-passāsā kiṃ nissitā. Vatthuṃ nissitā. Vatthu nāma karajakāyo, karajakāyo nāma cattāri mahābhūtāni upādārūpañcā'ti. Evaṃ rūpaṃ parigaṇhāti.— 「入出息作業者應如是取色法：依於何法此入息、出息？依於所依色。所謂所依色，即所生身。所謂所生身，即四大及所造色。」

該禪修者必須觀察以知「緣於何法故入息與出息生起？」此時，因為他必須轉觀究竟法( paramattha)，所以他必須從第四禪出定之後，觀察入出息的四界。為甚麼他必須觀察四界呢？觀禪只有兩種，即色業處( rūpakammaṭṭhāna) 及名業處( nāmakammaṭṭhāna)。佛陀教導如何修習色業處呢？《中部·首五十經篇註》中記載：Tattha Bhagavā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāra vasena vā vitthāra manasikāra vasena vā catudhātu vavatthānaṃ kathesi.—「爾時，佛陀教導色業處：以簡略或詳盡的方法思惟四界差別。」

因此，若欲觀察色法，就必須選擇以簡略法或詳盡法修習四界分別觀。

禪修者必須觀察入息與出息的四界。首先觀察風界。此時不再以氣息的概念為目標，而是以入出息中「推」的

性質為目標。以推性質為基礎，硬、軟、粗、滑、重、輕諸性質將呈現於其智。此後，再進一步觀察熱及冷。一般而言，出息時會發現熱，入息時發現冷。以智清楚地觀察它們。接著觀察支持、流動及黏結，一共十二種性質。

如果無法觀察到入出息的四界，他應該觀察全身的四界。在這個階段，就諸禪修者的經驗而言，如果以風界的推動性質開始觀察，將易於修習。

Sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā：轉向自己全身的色身已。四界分別觀是觀察全身四界的禪法。而安般念則專注於一觸處的氣息。因此，這兩種業處是不同的。

修習四界分別觀至看到色聚時，應進而觀察諸色聚的四界之十二種性質。

當能夠觀察到每一粒色聚中四界的所有性質時，他應

該做甚麼呢？再次觀察入息與出息的四界，即會看到其中稱為「入出息身」( assāsa passāsa kāya) 的許多色聚。這些色聚每粒都有九種色法：地、水、火、風、顏色、香、味、食素及聲音。其中的聲音是在兩粒色聚的地界之「硬」互相撞擊時所產生。

之後，他應如何進一步修行？他必須觀察以知「依於何法，彼入息與出息生起？」如是觀察之後，他發現：vatthum nissitā——它們依於所依色( vatthu)。何謂所依色？所謂所依色，即所生身( karajakāya)。何謂所生身？所生身即存在於六根及四十二身分的四大及依四大而生起的二十四種所造色( upādā rūpa)。觀察了此四大及二十四種所造色，關於色法的修行<sup>24</sup>即圓滿。

<sup>24</sup> 這裡的色業處修法與第九章「色業處」裡解釋的相同。

觀察色法之後，他必須進一步觀察名法。他必須從初禪出定之後，再觀察屬於法所緣的「禪那名法」。隨後他也必須逐一從其餘三個禪那出定之後，各別觀察第二、第三及第四禪那的名法。然後，正如《中部註》裡所說的：‘Tato tadārammaṇe phassapañcamake nāmantī. Evaṃ nāmarūpaṃ pariggaṇhetvā.’——「他必須進一步觀察以二十八種色法為所緣的觸五法。如此觀察名色法。」

觸五法( phassa pañcamaka dhamma) 即以觸為第五之法——識、受、想、思、觸<sup>25</sup>。其中的受是受蘊；想是想蘊；觸與思是行蘊；識是識蘊。在這四種名蘊之中，如果提到觸與思，即包括了行蘊中的所有心所法，這是疏鈔的解釋。依此解釋，這是以智破除每一心識剎那裡的名法之

<sup>25</sup> 編按：參考葉均譯《清淨道論》( 繁體版下· 322; 簡體版 587 )

密集( ghana) 的禪法。目標( 所緣) 有六種：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣及法所緣。禪修者應根據心路過程( vīthi) 觀察以六所緣中的任何一種為目標的名法。

觀察名法之後，禪修者進而如「觀察緣起」一章<sup>26</sup>所述，觀察諸因及諸果的關係。然後再觀名色法及它們的因為無常、苦、無我，直到證悟涅槃。

---

<sup>26</sup> 譯按：見 *Light of Wisdom* pp. 126 - 176.

## 第五章：安般念的功德

佛陀教導：Ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.—「諸比丘，修習、多修習安般念，則得大果、大利。」

Ayampi bhikkhave ānāpānasati samādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppane ca pāpake akusala dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.—「諸比丘，修習、多修習安般念，則寂靜、殊勝、不雜、樂住、已生不善惡法令速滅及寂止。」

### 一、寂靜與殊勝 ( santo ceva paṇīto ca )

《清淨道論》( 第 8 章 . 節 148 ) 詮釋「寂靜」與「殊

勝」為：Ayañhi yathā asubhakammaṭṭhānaṃ kevalaṃ paṭivedha vasena santañca paṇītañca, olārikārammaṇattā pana paṭikkulārammaṇattā ca ārammanavasena neva santaṃ na paṇītaṃ.—「譬如不淨業處只是由於通達 ( 於禪那之時 ) 而寂靜殊勝；因 ( 其 ) 所緣粗故及所緣厭惡故，依 ( 其 ) 所緣決非寂靜、非殊勝。」<sup>27</sup>

從目標 ( 所緣 ) 的角度來看，不淨觀的目標是非常粗的，因為它是很可厭的、腐爛的屍體。但從修習業處的角度來看，在以屍體為目標而證得初禪時，由於「通達」( paṭivedha ) 的力量，可以說它為寂靜及殊勝。這裡所謂的通達，意即證得禪那。

安般念又如何呢？Na evaṃ kenaci pariyāyena asanto vā apaṇīta vā.—「不會在任何方面有不寂靜或不殊勝。」

<sup>27</sup> 葉均譯《清淨道論》( 繁體版中冊 . 頁 53 ; 簡體版 , 頁 240 ) 。



為什麼呢？Atho kho ārammaṇa santāyapi santo vūpasanto nibbuto paṭivedha saṅkhāta aṅga santāyapi.—「即是依『所緣的寂靜性』之故是寂靜、非常寂靜、寂止的；依通達(禪)支的寂靜性之故也是(寂靜、非常寂靜、寂止的)。」

修習安般念時，首先禪修者專注於氣息。之後，當定力達到某個程度時，如同灰煙的遍作相就會生起。當它變得很白的時候，它便成為取相。當它變得清淨及非常光亮時，它即是似相。這三種禪相是安般念的目標。對於這些目標，不管你如何看它，都不能說是不寂靜、不殊勝的，因為它們都寂靜( santa )、非常寂靜( vūpasanta )、寂止( nibbuta )。只要專注於禪相，寂靜即會傳送至禪修者的心所依處。Ārammaṇa paṇītatāyapi paṇīto atittikaro.—「依『所緣殊勝性』之故而殊勝。」(《清淨道論》第 8 章 . 節

148 ) 由於作為目標的「禪相」本身就殊勝，安般念禪法亦殊勝。Paṭivedha saṅkhāta aṅga santāyapi.—「依通達(禪)支的寂靜性之故也是寂靜的。」當某人證得初禪，他會感到寂靜。當他證得第二禪則更寂靜；第三禪愈加寂靜；第四禪最寂靜。寂靜的程度與各階段之高低相符。Aṅga paṇītatāyapiti.—「諸禪支亦殊勝。」尋、伺、喜、樂、一境性五禪支是殊勝之法。

基於上述種種原因，佛陀讚嘆安般念為寂靜與殊勝。

## 二、不雜 ( asecanaka )

由於安般念本身很特殊，所以《清淨道論》( 第 8 章 . 節 149 ) 形容它為：anāsittako abbokiṇṇo pātiyekko āveniko —「不摻雜、不間雜、單獨、不共」，意即不必要增添任

何東西。

《清淨道論》中又說：Natthi ettha parikammena vā upacārena vā santatā ādisamannāhārato pabhuti attano sabhāvene va santo ca paṇīto cāti attho.— 「在此不只是通過遍作（準備定）及近行（定）才能獲得寂靜，而是從最初入定以來，其自性本來就是寂靜、殊勝的。」

不只是在證得近行定或安止定時，安般念才寂靜及殊勝，而是在開始修禪時，即使禪相還未出現，它也是寂靜的。它是令心平靜、寂靜及殊勝的禪法，不必增添什麼東西。

對於這點，可以拿地遍來跟它比較，以便更易於理解。在開始修地遍時，一般上禪修者都對該業處不熟練，所以必須準備一塊圓布，然後把泥土均勻地置於該布之上，然

後凝視它來取相。當有了少許定力，而且已比較熟練，他可以在乾淨的泥土上劃一個如盤子大小的圓圈，改而專注於它，心中作意「地、地」。所以他無法一開始就專注於地遍相，而必須實行「遍作」（預備工作，parikamma）。但修習安般念則不需要「遍作」，禪修者可以一開始便專注於氣息。

### 三、樂住 ( sukho ca vihāro )

安般念是樂住之因。雖然其他業處也是樂住之因，但由於這裡是讚嘆安般念的章節，因此安般念被讚嘆為樂住。

### 四、已生惡法令速滅及寂止

( uppannuppane ca pāpake akusala dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti )

安般念可以令每一個生起的惡法馬上消滅。佛陀在《相應部·小品》裡舉一個譬喻：Seyyathāpi, bhikkhave, gimhānaṃ pacchime māse ūhataṃ rajojallaṃ, tamenāṃ mahā akālamegho ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.—「如於夏末之月，由於太陽熱力及風的緣故，灰塵滿天飛。非時降之大雨，可令灰塵即刻消失。」

如是，若修習安般念，則寂靜與殊勝、不雜、樂住、已生不善惡法令速滅及寂止。

## 第六章：四護衛禪

### 一、慈心觀 ( Mettā Bhāvanā )

#### 以個人為對象的慈心禪那

今晚將為大家講解四種護衛的禪法，即：慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念。

欲修習慈心觀時，首先必須知道那一類人是適合作為禪修對象，以及那一類人是不適合作為禪修對象。當只取一人作為禪修對象時，是絕對不可以採用異性的。所以，女性禪修者不可只取一位男性作為修習慈心觀的對象，同樣地，男性禪修者亦不可單取一位女性作為修習慈心觀的對象。倘若單取一位異性來修習，貪欲 ( rāga ) 就可能

生起，而障礙禪修。然而，在修遍滿慈心觀時，譬如散播慈愛給一切有情、一切有息者、一切男人、一切女人等 ( sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe purisā, sabbā itthiyo... )

時，則可以把異性包括在內。

此外，死人亦不可作為修習慈心觀對象，因為這是不可能證得禪那的。

在剛開始修習慈心觀的階段，有幾種人是不適合作為禪修對象的，即：一、你極親愛的人，因為這有可能會導致傷感<sup>28</sup>；二、你對他無好惡感的人，因為在開始階段，以這種人作為對象會有些困難；三、你討厭的人，因為在開始階段，是不易對你討厭的人產生慈心的。

所以在開始階段，你應先對自己散播慈愛，然後選一

---

<sup>28</sup> 編按：不忍極親愛者有少許痛苦故。

個你敬愛又與你同性的活人作為主要修習慈心觀的對象。

此時，若你已熟練於白遍第四禪的五自在，你就能輕易成就慈心觀，證得慈心禪那 ( mettā jhāna )。這是由於白遍第四禪的親依止力 ( upanissaya satti, 近依止力 ) 加強了慈心觀的效率，因為不同的禪那能以親依止力來互相支助。因此，你應當再次進入白遍第四禪，直到禪定之光變得明亮時，再以下列四種意念來對自己培育慈愛：Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi.— 「( 一 ) 願我沒有仇敵 ; ( 二 ) 願我沒有內心的痛苦 ; ( 三 ) 願我沒有身體上的痛苦 ; ( 四 ) 願我愉快地自珍自重。」

即使修行了一百年，你還是無法以自己為對象而達到慈心禪那。那麼，為什麼一開始就要對自己修行慈心觀呢？

這不是為了達到近行定或安止定，而是因為培育對自己的慈愛之後，你就能推己及人地設想：正如你想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡，其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡。如此，你的心就會變得柔軟、和善、寬容及能為別人著想。之後，你就可以開始培育對其他人的慈愛。

把禪定之光照向一位你敬愛又與你同性的活人，然後如下地向他散播慈愛：Ayaṃ sappuriso avero hotu, abyāpajjho hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu.—

「( 一 ) 願此善者沒有仇敵 ; ( 二 ) 願他沒有內心的痛苦 ; ( 三 ) 願他沒有身體上的痛苦 ; ( 四 ) 願他愉快地自珍自重。」

以這四種方式散播慈愛三、四遍後，選出其中自己最喜歡的一種方式。假設你最喜歡的方式是：「願他沒有內心

的痛苦」，那麼你就應趁禪定之光照向那位你敬愛的人時，緊接著以這種方式向他散播慈愛，心中默念：「願此善者沒有內心的痛苦。願他沒有內心的痛苦。」應取他沒有內心痛苦且面帶微笑的影像，而當你能夠極專注於該影像時，那已經接近禪那了。在此有一點需要提醒大家的是：當禪定之光照向該人時，無論他（或她）是坐著或站著，都應選擇他正處於快樂狀態的姿勢。另者，慈心觀的目標並非究竟法，而是有情的概念（*satta paññatti*）。

若能夠以「願此善者沒有內心的痛苦」的方式專注於有情的概念超過一小時，尋、伺、喜、樂、一境性五禪支就會很清晰地呈現於心，即已證得初禪。這時候，若你曾修習白遍至第四禪，那是很容易更進一步證得慈心第二禪的。只要除去初禪的尋、伺，即能證得第二禪；若再進一

步除去第二禪的喜，即能證得只擁有樂與一境性兩個禪支的第三禪。修慈心觀是不能夠證得第四禪的。為什麼呢？當心在希望別人「沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦」時，是否能夠安住於捨（*upekkhā*）呢？是不可能的。因此修習慈心觀只能夠證得第三禪。以「願他沒有內心的痛苦」的方式證得第三禪後，再繼續逐一地用其他三種方式來修，直到都證得第三禪。

成功後，再選另一個你敬愛的人作為對象，以同樣的四種方式逐一向他散播慈愛，直到都能證得第三禪。過後再選換其他人作為對象，修習至採用了四、五位，且能向他們每人散播慈愛，直到證得第三禪。

接著，轉向對你親愛又與你同性的人散播慈愛，如父親或母親、兄弟或姐妹，或同性的親戚。修至對你敬愛與

親愛的人的慈愛達到平等。此時，這兩種人已成為同一種人，即：你喜愛的人。

過後，再選用四、五位你對他們無好惡感的人，逐一地對他們散播慈愛，直到證得第三禪。成功後，再轉向對你討厭的人散播慈愛。這只是對有討厭的人的禪修者而言，若你沒有的話則可省略這點。

### 對你討厭的人修習慈心觀

對於你討厭的人，又應先以那一種作為對象來散播慈愛呢？應先散播慈愛給自己對他只有少許瞋念的人，把你極恨者留在最後。

在實修時，你應先散播慈愛給你敬愛的人、你親愛的人及你對他無好惡感的人，直到慈心變得強而有力時，再

把禪定之光照向你討厭的同性者，然後散播慈愛給他：「願此善者沒有仇敵，願此善者沒有內心的痛苦，願此善者沒有身體上的痛苦，願他愉快地自珍自重。」選任何一種方式修習，直到證得禪那。若無法證得禪那，則應以《清淨道論》裡所述的種種方法省察。<sup>29</sup>

當人用膳時，他會挑棄不吃的骨頭，只剩下自己喜愛吃的肉。而每個人都會有某些可愛或可敬的優點，在此你不應理會你討厭的人任何醜惡或卑劣不堪的缺點，而只是省察他的優點，然後再散播慈愛給他。

若如此修行還是無法證得禪那，那就轉用另一種省察法。佛陀在《無始相應》( Anamatagga Samyutta )<sup>30</sup>裡說：

<sup>29</sup> 三編按：對於這些省察法，參考帕奧禪師的《去塵除垢》修訂版，頁 18-31。

<sup>30</sup> 『漢譯南傳大藏經』「相應部」二（十四·頁二三六以下）。

在過去漫長的輪迴裡，一切眾生都曾經互相有過如父母、子女、兄弟或姐妹等親近的關係，沒有任何人彼此間是不會互為眷屬。你應省察：「現今我們可能會互相憎恨，然而在過去世，他或她可能是我非常親愛的兒子或女兒，或我是他的兒子或女兒。」如此省察後，再散播慈愛給他，這樣就可能證得慈心禪那。

若運用這方式省察後還是不能證得禪那，那麼你就應該激起對你討厭的人的悲心。為什麼呢？因為一切眾生皆逃不過老、病與死。若人還是凡夫 ( puthujjana )，那他就還未脫離惡道 ( apāya )，所以一切眾生皆極可憐愍。如此省察後再散播慈愛給你討厭的人，這樣即能證得禪那。

若還是不行的話，分別諸界是另一可實施的方法，省察：「我是生氣他的哪一個部分？我是生氣他的頭髮嗎？還

是他的體毛？還是他的指甲？他的皮膚？肉？髓？骨？骨髓？等等。」應逐一地省察三十二身分。若還是無法消除怨恨，那麼再分別他的四界：「我是生氣他的地界？水界？火界？還是風界？」通過省察四界，怨恨就會平息。若你已經修習過四界分別觀，這種省察法就很容易。或者，若你已熟練於辨別名色或五蘊，在以智辨別五蘊之後，你可以省察：「我是生氣他的哪一蘊？色蘊？受蘊？想蘊？行蘊？還是識蘊？」如此省察後，怨恨就會平息。

若還是不行，你即應省察修習慈心觀的十一項益處( 功德 )，以此來訓誡自己，反省：「若要通過修慈心觀來獲取它們的話，怎麼可以再對自己討厭的人生氣呢？」如此省察後，再懷著欲獲得那些益處的心散播慈愛給你討厭的人，如此你就會成功證得慈心禪那。



成功之後，你應逐一地更換慈心觀的對象，直到能夠成功地對極恨的人散播慈愛，直到證得第三禪。

## 破除界限

過後，你應更進一步修習破除界限 ( sīmā sambheda )。

Sīmā 是界限，sambheda 則是破除。什麼是界限？若能散播慈愛給某個人，但對另一人卻不能，那麼即是還有界限。

為了修至心境平等無分別，以破除人際之間的界限，你應輪流地散播慈愛給四種人，即：自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。再次言明，散播慈愛給自己是不可能證得禪那的，這只是用來推己及人而已。

先思惟：「願我沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦，願我愉快地自珍自重」三、四次，以此作為標準再

思惟：「如我願自己沒有仇敵，他人亦希望他們自己沒有仇敵。如我願自己沒有內心的痛苦，他人亦希望他們自己沒有內心的痛苦，等等」如此思惟三、四次後，再以四種方式散播慈愛給你喜愛的人，直到都證得第三禪。然後同樣以四種方式散播慈愛給你對他無好惡感的人，直到都證得第三禪。只有如此之後，才以同樣的四種方式散播慈愛給你討厭的人，直到都證得第三禪。

接著，重新散播慈愛給自己，給另一個你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。散播慈愛給每一種人直到證得第三禪。成功之後，你應如此一再重覆地對每一種人培育慈愛。如此修習直到慈心極強時會有什麼現象產生呢？慈心將會變成對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人四者都平等，而不會再對任何一種

人有偏愛。此時，你即已破除了界限。《清淨道論》提及一個比喻：若有人叫你從這四者之中選出一人來殺掉（以便保全其他三人的性命），而你又還能選得出來的話，那麼你的慈心還未達到平等。然而，若你對每個人的慈愛都平等，而無法選出任何人，那麼你已破除了界限。

## 無制限與有制限遍滿慈

只有在破除界限之後，你才可轉修五種「無制限遍滿慈」（*anodhiso pharaṇa mettā*）及七種「有制限遍滿慈」（*odhiso pharaṇa mettā*）。在還未破除界限時，若你以「願一切有情……」的方式來散播慈愛是不能證得慈心禪那的。

五種無制限遍滿慈的對象是：一切有情（*sabbe sattā*）、一切有息者（*sabbe paṇā*）、一切生物（*sabbe bhūtā*）、一切

個人（*sabbe puggalā*）及一切有生命者（*sabbe attabhāvapariyāpanna*）<sup>31</sup>。

七種有制限遍滿慈的對象則是：一切女人（*sabbā itthiyo*）、一切男人（*sabbe purisā*）、一切聖者（*sabbe ariyā*）、一切凡夫（*sabbe anariyā*，一切非聖者）、一切天神（*sabbe devā*）、一切人（*sabbe manussā*）、一切惡道眾生（*sabbe vinipātikā*）。「制限」（*odhiso*）在此是謂有「指定」哪一類眾生。

首先以「願一切有情沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦，愉快地自珍自重」這四種方式培育慈愛。註釋提及一個如何熟練於慈心觀的比喻：當農夫要耕田時，他會先犁中間的一小塊地，然後再漸漸地越犁越闊，

<sup>31</sup> 中譯按：這五種雖有不同的名稱，卻都是泛指一切眾生。

直到犁完了整片田地。同樣地，應先向附近的眾生培育五種無制限遍滿慈及七種有制限遍滿慈，然後才慢慢地擴大範圍。例如：可先從一間寺院的範圍開始，取該範圍裡的十二組眾生作為禪修對象。

在這十二組當中，先取屬於「無制限遍滿慈」的首五組作為禪修對象。把白遍第四禪的光照向整座寺院，以便能夠看到在該範圍裡的眾生：天神、動物、人類及惡道的眾生都包括在內。往該範圍的地底裡看，若有地獄的眾生存在，他們也包括在內。以光照見他們，再向他們散播慈愛，如：「願一切有情沒有仇敵」，直到證得第三禪。由於你已成功破除界限，此時是很容易證得慈心禪那的。以「沒有仇敵」的方式修到第三禪後，再逐一以「沒有內心的痛苦」、「沒有身體上的痛苦」及「愉快地自珍自重」三種方

式修到第三禪。你必須逐一地用四種方式散播慈愛給：一切有情、一切有息者、一切生物、一切個人及一切有生命者。如此培育的慈愛名為「無制限慈」，因為它沒有以指定的眾生作為禪修對象。

成功修完這五組之後，再進一步修習七種有制限遍滿慈：一切女人、一切男人、一切聖者、一切凡夫、一切天神、一切人、一切惡道眾生，包括一切阿修羅、餓鬼、動物及地獄的眾生。逐一地以上述四種方式散播慈愛給他們，直到都證得第三禪。

對於五種無制限遍滿慈與七種有制限遍滿慈，每一種都有四個散播慈愛的方式。因此，對這寺院範圍裡的眾生，一共有四十八個散播慈愛的方式。如此修行成功之後，你可以把範圍擴大至二或三間寺院（在這寺院的附近還有其

他寺院)，同樣以四十八種方式來散播慈愛。成功後，再漸次地把範圍擴大至一個村子，兩個村子，一個市鎮，兩個市鎮，三個市鎮等等。之後再擴大至整個國家，整個地球，三十一界( cakkavāḷa )，乃至無邊世界( ananta cakkavāḷa )。一組的三十一界即是一個世界，而世界是無數的，所以應以四十八種方式把慈愛散播至無邊世界。

這遍滿無邊世界一切有情、強而有力的慈心稱為「遍滿」( vipphāra )，又名為「無量」( aparimāna )，即慈無量心。「他對此有情有慈愛，對彼有情卻無慈愛」的界限已被破除。若你常住於這極強的無量慈，如毗舍佉尊者一般，人與天神都會喜愛你。

把慈愛散播至無邊世界後，再修習把慈愛向十方散播，即「方向遍滿慈」( disā pharaṇa mettā )。先把光照向

東方的無邊世界，然後以四十八種方式把慈愛散播至東方無邊世界的一切眾生。之後再以同樣的方法把慈愛散播至西方、北方、南方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方與上方的無邊世界。如是，一共有四百八十種依十個方向散播慈愛的方式。前面已提及四十八種無指定方向地把慈愛散播至無邊世界的方式，所以一共有五百二十八種散播慈愛的方式。對於能夠如此系統地修習五百二十八遍滿慈的禪修者，若他要更進一步地根據《慈愛經》的方法修習慈心觀<sup>32</sup>，他是會成功的。這即是四護衛禪之一的慈

<sup>32</sup> 三編按：《慈愛經》中的方法是對眾生不分組、分為兩組及分為三組地散播慈愛。不分組的對象即是一切有情。分為兩組即是把眾生分為：弱與強（指阿羅漢）；可見與不可見；住在遠處與近處；不會再生（指阿羅漢）與還會再生。分為三組即是把眾生分為：長、中、短；大、中、小；胖、中、瘦。

心觀修法<sup>33</sup>。

## 二、佛隨念 ( Buddhānussati )

成功修完慈心觀之後，你能夠輕易地轉修佛隨念。再次以白遍培育第四禪的定力，當光變得明亮時，把它照向一尊能激起敬意的佛像，這就好像在修慈心觀時，把光照向你要散播慈愛者一樣。讓該佛像的影像出現於距離你六至九尺之處，不太遠也不太近。首先，視它為真實的佛陀來修習。若你於近期的過去世裡曾遇見佛陀，佛陀的相貌就有可能會浮現出來。若出現的話，可取它作為目標。

為什麼在修行佛隨念的開始階段需要取佛陀的像作為目標呢？因為在《旗幡經》( Dhajagga Sutta )裡，佛陀說：

<sup>33</sup> 三編按：如今帕奧禪師通常也教導修習悲、喜及捨無量心。

「在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：世尊的確是阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御者、天人師、佛陀、世尊。」( Mameva tasmim samaye anussareyyātha: Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānam buddho bhagavā'ti. ) 因此，在開始修行佛隨念時，必須先觀佛陀的像，不然的話我們怎麼能夠知道阿羅漢等特質是誰的呢？佛陀時代的人當然可以觀佛陀真正的相貌，但現在佛陀已入滅了，所以我們只能觀佛像，以它來代表佛陀。

在此有個問題：不以觀佛的色相 ( rūpa ) 修佛隨念，是否是好呢？對此有幾種論點。無論如何，「世尊 ( Bhagavā )」此項特質有六個定義，其中之一是具足一切祥瑞 ( sirī )，即：祥瑞與可敬的色相，因此以佛陀祥瑞色

相作為目標亦是佛隨念。有人可能會問：若在過去世根本不曾遇見佛陀，或是雖曾經遇見但距離今生太遠，以致沒有過去佛的色相出現於心中，那該怎麼辦呢？其實，他還是可取一尊自己最尊敬的佛像作為目標，過後才轉觀佛陀的某一項功德。

於佛陀的九項功德中，選擇自己最喜歡的一項開始。事先瞭解功德的含意是必要的。若選擇「阿羅漢」( araham )這項功德，你就必須清楚、明白它的五種定義，然後再選其中自己最喜歡的一種定義。假設你所選的定義是「他應受到人與天神尊敬，因為他的戒、定與慧是獨一無二的，所以稱為阿羅漢」，你即應取此功德作為禪修目標，在心中默念：「阿羅漢、阿羅漢」。當心能專注於「阿羅漢」此項功德時，佛陀的色相可能會消失。若果真消失了，不要去

找它，只需繼續保持心專注於功德。

當心專注於功德大約一小時後，若你去辨明心所依處，你就會看到尋、伺、喜、樂與一境性五個近行定的禪支。這是取「阿羅漢」此項功德作為目標修習佛隨念的方法，對正等正覺者( Sammāsambuddho ) 明行足( Vijjācaraṇa sampanno ) 等其餘功德的修法亦是如此。

### 三、不淨觀 ( Asubha Kammatṭhāna )

修成佛隨念之後，你可轉修不淨觀。不淨觀有兩種修法：一、止禪的不淨觀，二、觀禪的不淨觀。修行止禪的不淨觀時，女性禪修者必須只觀想女屍，男性禪修者則必須只觀想男屍，因為這是取屍體為目標，以便證得初禪的禪法，而在近行定的階段，當心專注於屍體似相時，屍相

可能會變得稍微漂亮，若是取異性的屍體，貪欲就可能因此而生起。為了不讓禪修受到貪欲破壞，因此只可觀想與你同性的屍體。然而，在修觀禪時，觀不淨並非為了證得禪那，而只是為了觀「過患」( ādīnava )，因此不論是男是女皆可。

《清淨道論》裡對於修習不淨觀的指示是針對還未證得任何禪那的禪修者。然而，對於已修證白遍第四禪者，他們可以借助第四禪的力量修習不淨觀。

你應取自己見過最可厭的同性屍體作為目標。你不需要到墳場觀取死屍。為什麼呢？因為白遍第四禪的光極明亮時，你可以該光照向曾見過最可厭的同性屍體。在照見時，若你會位於屍體的頭部觀看，如今你也能在同樣的位置以光看它；若以前是位於屍體的左邊、右邊或腳邊觀看，

現在你也能夠在同樣的方位看它。只有在該屍相變得清晰時，才以智觀想「厭惡、厭惡」或「不淨、不淨」。

有些禪修者可能會遇到某些困難，如不曾見過同性的死屍。若你是如此，就必須去取同性死屍的不淨相( asubhanimitta )。在此情況下，由於你早已熟練於進入白遍第四禪，所以你可從第四禪出定後，張眼觀取死屍，如此就會很容易地取得屍相。若沒有足夠的時間進入白遍禪那，你也可只以肉眼看死屍，取它為目標，在心中默念：「不淨、不淨」。當你回座修禪時，通過第四禪的定力，你可以在短暫的時間內輕易地取得不淨相。當不淨相清晰時，再令心專注於它，觀想「不淨、不淨」。

觀想時，不要觀照死屍的未來階段，否則死屍的相就可能會變成骨頭，再變成骨灰。但並非每個屍相都會如此，

只有你見到該死屍是很久以前的事，而如今它又已變成了骨灰時，這種現象才會發生。所以切勿令心朝向未來觀想。

由於白遍第四禪的親依止力，多數的禪修者都能在一  
次的坐禪時間裡就證得禪那。若還不行，就如此修習  
兩三次。當心專注於不淨的屍體大約一小時之後，再以智  
辨明心所依處，如此就能夠觀察到五禪支，即：一、尋，  
把心投向於（屍體的）不淨；二、伺，令心持續專注於不  
淨；三、喜，喜歡不淨；四、樂，體驗到不淨相的樂受；  
五、一境性，心與屍體的不淨成為一境。

在此有個問題：在觀想骨頭或死屍時，喜與樂受怎麼  
會生起呢？這是因為禪修（bhāvanā）的力量而導致喜與樂  
生起。譬如你們常吃的「各阿比」（ngapi）<sup>34</sup>是極不淨的，

---

<sup>34</sup> 中譯按：緬甸語 ngapi 在馬來西亞稱為峇拉煎，是一種魚醬

但把它炒過之後就不覺得不淨了。同樣地，當心專注於屍  
體的不淨達到近行定的階段，不淨的屍體似相就可能暫時  
變得漂亮，此時由於禪修的力量，喜及樂禪支就會生起。

#### 四、死隨念（Maraṇānussati）

證得不淨觀初禪之後，你可以輕易地轉修死隨念。佛  
陀在《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）裡說：So  
imameva kāyam upasaṃharati ‘Ayampi kho kāyo evaṃ  
dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatīto’ti.— 「他以智將自身比  
較（該屍）：『我身亦有如是（不淨）性，必當如是，無法  
超越此（不淨）』」<sup>35</sup>。當你觀想自己成為一具死屍，如：「我  
肯定會死，死亡是必然的，我無法逃脫死亡；此不淨肯定

---

或蝦醬。

<sup>35</sup> 初編按：原文缺譯，今據巴利文補入。



會發生，我無法避免此不淨」時，若腐爛相出現，就專注於它，觀想：「我的死亡是必然的；我的生命確實不定」（Maranaṃ me dhavaṃ, jīvitāṃ me adhavaṃ）或「我生命的終點即是死亡」。

你必須先專注於自己不淨的屍相上，過後才轉觀屬於究竟法的命根（jīvitindriya）之終結。若心能夠專注一小時，當你去辨明該專注的心時，五禪支就會出現，但這些禪支並非安止定的禪支，而只是近行定的禪支。這是修習死隨念的方法。

## 結語

一共有四種護衛禪，即：慈心觀、佛隨念、不淨觀與死隨念。你應該每天都以一切有情作為禪修的目標修慈心

禪一次，把慈愛散播至整座寺院、村子、直到無邊世界。這是為了令自己在修禪時不會遭遇到厄難。修習佛隨念亦可使自己不遭受厄難，保護不受夜叉、鬼神等的干擾，也可使心清晰，因此當心不清晰時亦應修佛隨念。當悚懼感（samvega）退失及心攀外緣時，則應修習死隨念，以激發精進力。當貪欲（rāga）生起時，更應該修習佛陀教導作為斷除貪欲之法的「不淨觀」。

## 第七章：四界分別觀

巴利聖典記載了兩種修習四界分別觀的方法，即：簡略法與詳盡法。在此要為大家解說的是適合利慧者的簡略法，而另一個則是給予修習簡略法有困難者的詳盡法。

佛陀在《大念處經》( Mahāsatiṭṭhāna Sutta ) 裡教導簡略法：「同樣地，諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都只是由諸界組成而已：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」<sup>36</sup>

《清淨道論》( 第 11 章 . 節 41-43 ) 進一步解釋：「是

---

<sup>36</sup> 初編按：《清淨道論》( 第 11 章 . 節 28 )。參考『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二( 七 . 頁二七九 )：「諸比丘，如是比丘，從界、如存在、如志向而觀察此身，( 知 )：『此身有地界、水界、火界、風界。』」

故欲修習此業處的利慧者，首先應獨居靜處，念慮於自己的全色身：『於此身中，堅( 硬 )性或固性的是地界，黏結性或流動性的是水界，遍熟性或暖熱性的是火界，支持性或推動性的是風界』。他應當數數地念慮作意及觀察『地界、水界、火界、風界』，意即僅是界而非有情非壽者。如此精進，不久之後即生起由辨識及差別諸界之慧所增強之定。由於以自性法為所緣，其定不能達至安止，而只是近行定。

再者，或如舍利弗尊者所說的身體四個部分，以顯示四界之中並無任何有情，即：『因骨、因髓、因肉、因皮包圍空間而稱為色』。他應當決意在每個部分裡，以智之手把它們分別，及依上述的方法觀察它們，即：『於此身中，堅

(硬)性……不能達至安止定，而只是近行定。』<sup>37</sup>」

## 四界分別觀入門

在帕奧禪林裡教導的是遍照全身四界的方法，即辨識地界的硬、粗、重、軟、滑、輕六個性質；水界的流動及黏結兩個性質；火界的熱及冷兩個性質；風界的支持及推動兩個性質。

《法聚論》(Dhammasaṅgani)裡記載地界的六種特相，它們的巴利原文是：硬(kakkhalam)、軟(mudukam)、滑(saṇham)、粗(pharusam)、重(garukam)、輕(lahukam)、流動(paggharaṇa)是水界的特相，黏結(abandhana)或接觸(saṅghaṭṭanā)則是水界的現起。熱(uṇha)及冷(sīta)

---

2 原文參考『漢譯南傳大藏經』「中部經典」《象跡喻大經》(九·頁二六〇)。

皆是火界的特相。支持(vitthambhana)是風界的特相，推動(samudīraṇa)則是風界的作用。

修習四界分別觀時，必須先逐一地辨識這十二種性質。對於初學者，一般先教導較易辨識的性質，而較難的則留待於後。按照易至難的次序排列是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及黏結。當開始觀照其中任何一個性質時，必須先在身體的某個部位辨識到它，然後再將之擴大至能夠遍照全身。

一、開始辨識「推動」時，可以注意呼吸時風大推動頭中央的推動力。如果不易察覺，可以在吸氣時注意胸部或腹部的移動。若這些也不清楚，可注意心臟跳動而引起脈搏跳動，或任何明顯的推動，因為每當有移動時，即有推動。能辨識到它時，你應把注意力轉移到鄰近部位的

推動。例如從頭部開始慢慢辨識推動，然後於頸項、身體、手、足乃至腳底。無論在何處開始，都應該持續不斷地、慢慢地去提升自己對它的了解，以便能於全身皆見推動。在有些部位它會呈現得較明顯，而其他部位則較微細，但它是存在於全身的每個部位。應該不斷重複地修習，直到無論注意身體任何部位都很容易辨識到推動。

二、當你對辨識推動感到滿意之後，可以進而辨識「硬」。首先在牙齒辨識硬：咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有系統地從頭到腳遍照全身的硬，就好像在辨識推動時一樣，但切記不要故意將身體繃緊。

如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動。在推動與硬兩種性質之間交替，從頭到腳遍照全身的推動，然後再

遍照全身的硬，不斷重複地修習多次，直到滿意為止。

三、然後可進而辨識「粗」。用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。如果不能感覺到粗，可再重複地辨識推動和硬，如此就會看到粗與推動、硬在一起。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗，直到滿意為止。

四、接著可以辨識全身的「重」。首先把雙手重疊放在中間、置於腳上，上面的手就會有重的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後應逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質，直到滿意為止。

五、進而可遍照全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎

立不動的力量即是支持。繼續有系統地修習，直到能從頭至腳遍照全身的支持。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗重及支持。

六、接著可用舌頭推嘴唇內部，再感覺「軟」的性質。然後，繼續有系統地修習，直到能遍照全身的軟。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗、重、支持及軟。

七、接下來先以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質。繼續有系統地修習，直到能遍照全身的滑。然後，應逐一地辨識全身的上述七種性質。

八、接著上下地移動一隻手指，感覺它「輕」的性質。修習至能夠遍照全身的輕之後，再繼續逐一地辨識全身的上述八種性質。

九、接著是遍照全身的「熱」(或「暖」)，一般上這是

非常容易辦到的。

十、接著在吸氣時感覺息的「冷」，然後再有系統地遍照全身的冷。

至此已能夠辨識十種都是直接地從觸的察覺得知的性質。但流動和黏結這最後兩種性質只能根據其他十種性質的推理而得知，這是為何要留待最後才教導它們的緣故。

十一、要辨識「流動」，你可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。萬一流動的性質沒有變得清楚，你應在辨識它的同時也辨識冷、熱或推動，於是你將能辨識到流動。

十二、要辨識「黏結」，你應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身內，猶如氣球中的水一樣。如果沒有黏結的作用，身體將分裂

成碎片或顆粒。將人體黏附在地面的地心吸力也是黏結的作用。如果黏結不明顯的話，你應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。熟練之後，你會發現黏結的性質也變得很清楚。萬一點結還是不清楚，你應一再地只專注於推動與硬這兩種性質。最後，你會感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。

能夠在全身從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質之後，你應繼續以此次序一再地辨識它們。對自己能這麼做感到很滿意之後，你應將次序重新排列成前面最初談到的，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持、推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，直到你能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

## 平衡諸界

如此修行之時，某些禪修者的諸界會失去平衡。有些界會變得過強且令人難以忍受，尤其是硬、熱與推動。如果這種情況發生，你應將較多的注意力放在與過強者對立的性質上，並繼續那樣培育定力。如此即能再將諸界平衡，這就是最初要教導十二種性質的理由。當諸界平衡時，就比較容易培育定力。

相對的性質是：硬與軟；粗與滑；重與輕；流動與黏結；熱與冷；支持與推動。

如果一對裡的其中一個性質過強，可以多注意相對的性質來平衡它。例如：當流動的性質過強時，可以多注意黏結；或者當支持過強時，可以多注意推動。

現在你已熟練於辨識遍身這十二種性質。當它們變得

清晰，而且好像同時呈現時，你應把它們分為地、水、火、風四組來觀。你應同時辨識首六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。你應繼續辨識它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。

在此階段，有一種實用的好方法是：對於每一界都同時遍照全身。為了保持心靜且穩定，不必像之前那樣，把注意力從身體的一個部位移至另一個部位，現應同時遍照全身。一般上，最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身，但這可能會令某些禪修者感到繃緊及導致諸界失去平衡。

## 十種培育定力的方法

《清淨道論》提及以十種觀察法來培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避開干擾、跨越概念、捨棄不清晰的、辨明諸相及依據《相經》（又稱為《增上心經》*Nimitta Sutta/Adhicitta Sutta, Aṅguttara Nikāya*）、《無上清涼經》（*Anuttarasītibhāva Sutta, Aṅguttara Nikāya*）及《覺支經》（*Bojjhaṅga Sutta, Saṃyutta Nikāya*）的方法修行。

一、有次第（*anupubbato*）：這裡的次第指的是佛陀教導的順序，即：地、水、火、風。

二、不太快（*nātiśīghato*）：否則四界將不清晰。

三、不太慢（*nātiśaikato*）：否則無法成就。

四、避開干擾（*vikkhepaṭṭibāhanato*）：保持心只專注於禪修的對象（四界），不讓它轉移到其他對象。

五、跨越概念 ( paññattisamatikkamanato )：不應只是心念「地、水、火、風」而已，應同時注意它們所代表的真實內涵，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持與推動。

六、捨棄不清晰的 ( anupaṭṭhānamuñcanato )：在你熟練於辨識所有十二種性質之後，進而分成四組以培育專注力時，可以暫時捨棄不清晰的性質。然而，如果這樣會導致諸界失去平衡而產生痛或緊，那麼就不適合如此做。此外，對於每一界你應至少保留一種性質，不能只以三界、二界或一界修行四界分別觀。最好是所有十二種性質都清晰，而不捨棄任何性質。

七、辨明諸相 ( lakkaṇato )：當你開始禪修，而每一界的自性相 ( sabhāva-lakkaṇa，即特相 ) 還不清晰時，可

以也專注於它們的作用或現起；當定力較佳時，你應專注於每一界的自性相，即：地界的硬與粗；水界的流動；火界的熱與冷；風界的支持。此時你將只照見各種界，並且照見它們既不是「人」，也不是「我」。

八、九、十：疏鈔中還建議依據(八)《相經》<sup>38</sup>、(九)《無上清涼經》、(十)《覺支經》來修行。這三部經教導禪修者平衡信、精進、念、定、慧五根 ( indriya )，以及平衡念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七覺支。<sup>39</sup>

## 朝向近行定

繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。對於某些禪修者，開始階段出現的光好像灰

<sup>38</sup> 三編按：見本書第二章，頁 13。

<sup>39</sup> 三編按：關於平衡五根及七覺支，見本書第四章，頁 27-31。



煙一般。若繼續辨識灰光裡的四界，它將會變得白若棉花，過後白亮得有如雲朵。此時，全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的四界之下，它就會變得透明晶瑩，猶如冰塊或玻璃。

這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」( pasāda rūpa )，當中的身淨色 ( kāya pasāda ) 遍佈全身。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」( ghaṇa ) ( 見第八章 )。

若繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒。當這光至少持續出現半小時之後，若你辨識透明體裡的空界 ( 小空間 )，該透明體即會粉碎成許多名為「色聚」( rūpa kalāpa ) 的極微粒子。當達到這名為「心清淨」( citta visuddhi ) 的階段後，可進而分別色聚以培育「見清淨」

( diṭṭhi visuddhi )。然而，若你的定力之光還不夠強盛，且想修習其他止禪，那麼最好在尚未見到色聚之前轉修止禪。此時，你可以轉修三十二身分<sup>40</sup>。然後再採用其中一身分，觀其不淨以培育定力，直到證得初禪，或者可採用其中一身分的顏色修習遍禪 ( kasiṇa ) 至第四禪，進而修慈心觀、佛隨念、不淨觀及死隨念四種護衛禪。

若禪修者是純觀行者 ( suddha vipassanā yānika )，他應該辨識四界各自的性質，至見到透明體，且其近行定之

---

<sup>40</sup> 中譯按：在帕奧禪林的禪修者，一般是以安般念或四界分別觀的修習方法入門。若是選修後者，可待修至禪定之光很明亮後，才轉修三十二身分、白骨觀、白遍與四護衛禪等，及進而修習色業處、名業處、緣起及觀禪。

光極其明亮，再進而修習至能夠辨識諸色聚。

## 第八章：色業處的基本理論

### 修觀禪時必須觀照之諸法

‘Sabbam bhikkhave anabhijānam aparijānam avirājayam appajham abhabbo dukkhakkhayāya ... ( P ) ... Sabbañca kho bhikkhave abhijānam parijānam virājayam pajham bhabbo dukkhakkhayāya.’( Saḷāyatana Saṃyutta, Sabbavagga, Aparijānana Sutta )— 「諸比丘，於一切不知解、不通解、不離欲、不捨棄者，則不得滅苦……諸比丘，於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。」( 六處相應· 一切品· 不通解經 )<sup>41</sup>。

本經的註釋更進一步地解釋其內容是指「三遍知」：Iti imasmim sutte tissopi pariññā kathitā honti. ‘Abhijānan’ti hi

<sup>41</sup> 『漢譯南傳大藏經』「相應部」四(十六·頁二三)。

vacanena nātapariññā kathitā, ‘parijānan’ti vacanena, tīraṇapariññā, ‘virājayam pajahan’ti dvīhi pahānapariññāti. — 「此經中所講的是三遍知。『知解』一詞是指『所知遍知』( nāta pariññā ), 『通解』一詞是指『審察遍知』( tīraṇa pariññā , 亦作度遍知 ), 『離欲』與『捨棄』二者則指『斷遍知』( pahāna pariññā )。 」

因此，唯有以三遍知透徹地了解一切屬於五取蘊的名色法之後，我們才能夠斷除對名色法的愛而滅苦。再者，《大疏鈔》( Mahāṭīkā ) 中提到：Tañhi anāvasesato pariññeyyam ekaṃsati virājitabbam.— 「必須先透徹與毫無遺漏地辨識這作為觀禪目標的五取蘊。」然後，它指示禪修者觀照一切名色法的無常、苦、無我三相，以斷除對名色的愛著。

根據這些經論的指示：

( 一 ) 禪修者必須先各別地辨識組成五取蘊的一切名

色法。各別地辨識一切色法的智慧名為「色分別智」( rūpa pariccheda ñāṇa )；各別地辨識一切名法的智慧名為「名分別智」( nāma pariccheda ñāṇa )；辨識名法與色法為兩種個別組合的智慧名為「名色分別智」( nāmarūpa pariccheda ñāṇa )。

此三智亦各稱為「色攝受智」( rūpa pariggaha ñāṇa )、「非色攝受智」( arūpa pariggaha ñāṇa )和「名色攝受智」( nāmarūpa pariggaha ñāṇa )。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，只有色法與名法而已」的智慧名為「名色差別智」( nāmarūpa vavaṭṭhāna ñāṇa )。

在辨識一切名色法時，若禪修者還未證得禪那，可省略與禪那有關的名色法。若已證得禪那，他即應觀照它們。

(二) 他必須正確地、如實地知見名色法的因，這智

慧是「緣攝受智」( paccaya pariggaha ñāṇa )。

由於名色分別智與緣攝受智能夠清楚、明顯及正確地知見作為觀禪目標的諸行法，此二智亦名為「所知遍知」( ñāta pariññā )。

(三) 在觀禪的階段，即從「思惟智」( sammasana ñāṇa )開始，他必須徹見一切色法、名法及它們的因之無常、苦與無我三相。

於諸觀智當中，「思惟智」和「生滅隨觀智」的作用是審察與辨識一切名色法及它們的諸因的無常、苦與無我三相。此二智亦稱為「審察遍知」( tīraṇa pariññā )。

從「壞滅隨觀智」( bhaṅga ñāṇa )開始的觀智只看到一切名色法及它們的因的壞滅，以及這些行法的無常、苦與無我三相。由於應斷的煩惱於此暫時受到觀智斷除，所

以它們亦名為「斷遍知」( pahāna pariññā )。

四個聖道智徹底根除蒙蔽心的無明 ( avijjā ) 或痴 ( moha )。證悟聖道者了知一切名色是苦諦，名色的因是集諦，以及苦諦與集諦的無常、苦與無我三相。由於聖道能圓滿遍知、審察諸行法為無常、苦、無我的作用，所以稱為「所知遍知」和「審察遍知」；因為能徹底根除煩惱，故稱為「斷遍知」。

## 二十八種色法

由於必須培育三遍知，徹底地明瞭組成五取蘊的一切名色法，因此禪修者應知道、學習和記住一切色法與名法。

以下是對二十八種究竟色法的說明：

一至四、大種 ( mahā bhūta )，即：四界 ( 四大 )

- 1· 地界 ( pathavī dhātu )：  
重地 ( garupathavī )：硬、粗、重  
輕地 ( lahupathavī )：軟、滑、輕
- 2· 水界 ( āpo dhātu )：流動、黏結
- 3· 火界 ( tejo dhātu )：熱、冷
- 4· 風界 ( vāyo dhātu )：支持、推動

五至九、淨色 ( pasāda rūpa )：

- 1· 眼淨色 ( cakkhu pasāda )
- 2· 耳淨色 ( sota pasāda )
- 3· 鼻淨色 ( ghāna pasāda )
- 4· 舌淨色 ( jivhā pasāda )
- 5· 身淨色 ( kāya pasāda )

十至十三、境色 ( gocara rūpa ):

- 1· 顏色 ( vaṇṇa )
- 2· 聲 ( sadda )
- 3· 香 ( gandha )
- 4· 味 ( rasa )
- 5· 觸 ( phoṭṭhabba )( 地、火、風 )

地、火、風三界組成觸境，若把它們列成三境，計有七境色。計算二十八種色法時不包括觸，因為觸境色的地、火、風三界早已各別被列入四界內。

十四、十五、性根色 ( bhāva rūpa ) 有兩種：

- 1· 女根色 ( itthī bhāva rūpa )
- 2· 男根色 ( purisa bhāva rūpa )

每個人只有其中一種性根色，女性只有女根色，男性則只有男根色。性根色遍佈於全身。

十六、心色 ( hadaya rūpa )

心色是意界和意識界所依靠的色法，所以稱為心所依處。它是在散置於心臟內的血的心色十法聚裡。

十七、命根色 ( jīvita rūpa, jīvitindriya )

此色法遍佈於全身，它維持業生色 ( kammaja rūpa ) 的生命。

十八、食色 ( āhāra rūpa )

段食 ( kabaḷīnkāra āhāra ) 是食物裡的食素 ( ojā )。一切色聚裡都有食素色 ( ojā rūpa )，即使業生、心生及時節

生的色聚都有。那些食素各別被稱為業生食素 ( kammaja oja )、心生食素 ( cittaja oja ) 及時節生食素 ( utuja oja )。

為了避免禪修者混淆，於此說明：只有食物被消化後，其「食素」產生的食素八法聚裡的食素才是食生食素( ahāraja oja )。也即是說，在胃裡還未被消化的食物的食素還只是時節生食素 ( utuja oja )。

以上十八種色法亦名為：

一、「自性色」( sabhāva rūpa )，因為它們每個都擁有自性相，即硬、粗等。

二、「有相色」( salakkhaṇa rūpa )，因為它們都擁有一切名色法的共相：由於生滅而「無常」，由於受到生滅的壓迫而「苦」，以及由於沒有永恆不變的實質或我而「無我」。

三、「完成色」( nipphanna rūpa )，因為它們以業，或心，或時節，或食為因而生起。

四、「色色」( rūpa rūpa，真實色 )，因為它們的強度不斷地變化，從熱至冷，從硬至軟等等。

五、「思惟色」( sammasana rūpa )，因為適於作為觀禪的目標，可以觀照它們為無常、苦與無我。

隨後將列出的剩餘十種色法 ( 十九至廿八 ) 與上述十

八種色法相反，它們是：一、無自性色 ( asabhāva rūpa )；二、無相色 ( alakkhaṇa rūpa )；三、非完成色 ( anipphanna rūpa )；四、非色色或非真實色 ( arūpa rūpa )；五、非思惟色 ( asammasana rūpa )。

十九、限制色 ( pariccheda rūpa )，即：空界 ( ākāsa dhātu )

每一個色法皆不與其他色法混為一體，而有各自的界限。此界限及在色聚之間的空間名為限制色。

廿、廿一、表色 ( viññatti rūpa ) 有兩種：

- 1· 身表 ( kāyaviññatti )，即作為溝通的身體動作。
- 2· 語表 ( vacī viññatti )，即說話的動作。

能使他人懂得我們的念頭的動作名為表色。身表是以身體動作來表達自己的念頭，如向人招手。語表則是以言語來表達自己的念頭，如呼喚人時說：「請來這裡」。由於身表和語表是由心所造，因此它們不能存在於無生命物( 如錄音帶 ) 之中，而只存在於有情的語音和身體動作裡。

廿二至廿四、變化色 ( vikara rūpa ) 有五種：

1· 色輕快性 ( lahutā )：心生、時節生及食生真實色的輕快性。

2· 色柔軟性 ( mudutā )：心生、時節生及食生真實色的柔軟性。

3· 色適業性 ( kammaññatā )：心生、時節生及食生真實色的適業性。

色輕快性、色柔軟性和色適業性三色，再加上之前的身表和語表兩色，總共有五種變化色。

廿五至廿八、相色 ( lakkaṇa rūpa ) 有四種：

1· 色積集 ( upacaya )：這是從投胎至眼、耳等諸根完成的時期裡，真實色的生起 ( upādā , 生時 )。它導致諸根成長、完成，及令適當的色法達到足夠的程度與繼續成長。



2· 色相續 ( santati )：從諸根完成後至死亡的時期裡，真實色的生起 ( 生時 ) 名為「色相續」。在諸根完成後，它確保真實色在一生中相續不斷。

3· 色老性 ( jaratā )：真實色的成熟或老化，即真實色的住時 ( ṭhita )。

4· 色無常性 ( aniccatā )：真實色的壞滅，即壞滅時 ( bhaṅga )。

十八個真實色加上十個非真實色，一共有二十八色。當中的地、水、火與風名為界 ( dhātu )，或大界 ( mahā dhātu )，或種色 ( bhūta rūpa )。其他二十四色名為所造色 ( upādā rūpa )，因為它們是依靠四大界而生的。

## 色法的本質

這二十八色不能夠單獨存在，而只能以色聚的組合形態出現，即是最小的色法組合，又名為「密集」( ghana )。在同一粒色聚裡的諸色：同時生起 ( ekuppāda )、同時滅 ( ekanirodha )、依靠同一處 ( ekanissaya )。

同一粒色聚裡的四大互相依靠，而所造色( upādā rūpa )則依靠在同一粒色聚裡的四大而存在。四大和所造色都不依靠另一粒色聚裡的四大。

為了能如實知見究竟色、四大如何互相依靠、及所造色如何依靠四大，首先就必須能夠看到色聚。當禪修者能夠看到色聚後，他也就能夠看到每種色聚裡的究竟色法有八個，或九個，或十個，或更多。過後，他亦須以智辨識每種色法的自性相與本質。唯有如此，他才能了解究竟色

法。這辨識色聚的方法名為「界分別」。

在《中部·根本五十經篇·大牧牛者經》中，佛陀說：「諸比丘，具足十一支之比丘，不能在此教法裡有成長、提昇或成就。」對於這十一支當中之，佛陀說：「諸比丘，云何比丘不知色？」對於這點，佛陀進一步解釋：「諸比丘，言是比丘不如實知無論何色，所有之色皆是四大及依四大所造之色。諸比丘，如是比丘謂不知色。」<sup>42</sup>

該經註釋說：什麼是「不知色」？對於色法，他不知道兩點，即它們的「數目」與「起因」。不知道它們的數目即是不知道巴利聖典所列下的二十五色：眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸、女根、男根、命根、身表、語表、空界、水界、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積

<sup>42</sup> 『漢譯南傳大藏經』「中部經典」—(九·頁二九七至二九八)。

集、色相續、色老性、色無常性與食素。

猶如不知道其牛有多少隻的牧牛者一樣，不知道色法有多少的比丘沒有能力辨識色法、非色法(名)、名色法和它們的起因，以及觀照它們的三相，而達到禪修的目的。

猶如其牛群不會增加的牧牛者一樣，於佛法中，該比丘不會增長其戒、定、觀、道、果或涅槃。猶如不能得享五種牛產品的牧牛者一樣，該比丘不能得享五法，即阿羅漢的戒、定、慧、解脫與解脫知見。

不知道色法的起因，是指不知道「這些色法有一個起因、兩個起因、三個起因、四個起因」。猶如不知牛的顏色或形狀的牧牛者一樣，不知道色法起因的比丘沒有能力辨識色法、非色法(名)……不能得享五法，即阿羅漢的戒、定、慧、解脫與解脫知見。

欲證得道、果與涅槃的禪修者，必須特別注意佛陀這一番叮嚀。如果要知道色法的數目與它們的起因，你就必須能夠各別地辨識與分別諸色聚，因為不能分別色聚就無法分辨何種色法是業生、心生、時節生與食生，因此不能說他已得見究竟法。

## 色法的三種密集

若欲知見究竟色，禪修者就必須破除色法的三種密集 ( rūpa ghaṇa )。《大疏鈔》( Mahāṭīkā ) 解釋色法有三種密集，它說：Ghanavinibbhogaṇ'ti santati samūha kicca ghanānaṃ vinibbhujanaṃ vivecanaṃ。——「識別密集是指分別、簡別密集的『相續』、『組合』與『作用』。」

一、「相續密集」( santati ghaṇa )：一切色聚裡肯定有

又名為時節 ( utu ) 的火界 ( tejo dhātu )。這火界能夠產生與增加新的時節生食素八法聚，此色聚裡有地、水、火、風、顏色、香、味與食素八個色法<sup>43</sup>。

舉眼十法聚來說，若分別此色聚，我們將會看到它的十個色法，即上述八個加上命根與眼淨色。每當眼十法聚裡的色法到了住時，它的火界就能產生時節生食素八法聚，如此一代接一代，直到產生了四或五代。在這一系列的最後一代色聚裡的火界不能再產生色聚。

有些色聚裡的火界可產生四或五代的色聚，有些則能產生更多代。一切類此生起的時節生食素八法聚都名為時節生色。

---

<sup>43</sup> 由於任何色聚最少都有這八個色法，所以它們稱為「八不離色」。

胃裡的食物是由時節生食素八法聚組成的。在業生的消化之火（命根九法聚裡的火界）的助力之下，這些時節生食素被消化了，然後被吸收與產生食生食素八法聚散播至全身。一般上，在它的食生食素的助力之下，業生、心生和時節生色聚裡的食素能夠產生一系列十至十二代的食素八法聚。若所吃的食物含有高等的營養，則可根據它的強度產生許多代的食素八法聚。

當禪修者能夠清晰、各別地辨識這些過程裡的每一粒色聚時，他即已破除了相續密集。

二、「組合密集」( samūha ghana )：當能夠分別究竟色 ( paramattha rūpa ) 時，即已破除了組合密集。這即是以智 ( ñāṇa ) 知見色聚裡每一究竟色 ( 八、九或十個 ) 的自性相。

三、「作用密集」( kicca ghana )：當能夠以智 ( ñāṇa ) 看清在色聚裡的每個究竟色的作用時，即已破除了作用密集。

所以，為了破除所有三種密集，禪修者就必須培育定力至近行定或安止定，進而辨識每一種色聚裡的每一究竟色之相、作用、現起與近因。

## 第九章：色業處

### 如何辨識色聚中的四界

色聚可依產生它們的業、心、時節（火界）及食素四因而分為四種，即：業生、心生、時節生及食生色聚。色聚又可分為「明淨」與「非明淨」兩種，而僅只含有「淨色」（pasāda rūpa）的業生色聚才是明淨的。

開始見到色聚時，禪修者會發現到它們生滅得非常迅速。此時，他還沒有能力分別諸色聚，所見の色聚是仍有體積的極微粒子。這是因為他還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，還未達到究竟法的境地。在尚未破除組合與形狀的概念之

前，仍然會有「小粒」或「小塊」(極微)的概念存在。若不更進一步地分別諸界 ( dhātu )，反而觀照這些極微小粒子的生滅修習觀禪，那麼他只是在嘗試以概念為目標來修觀禪而已。所以禪修者必須更進一步分別諸界，以便得見究竟色法。

首先，應該辨識個別明淨與非明淨色聚裡的地、水、火、風四界。若因色聚極度迅速生滅，而未能辨識單一粒子色聚裡的四界，就不應該注意它們的生滅。猶如遇到不想見的人時對他視而不見一樣，不理會它們的生滅，而只是專注和知道單一粒子色聚裡的四界。

若還不能成功，則你應同時注意全身的硬，然後再注意單一粒子色聚裡的硬，如此一再交替地辨識，直到能清楚地辨識單一粒子色聚裡的硬。然後對地界的其他性質及水

界、火界、風界的性質也都應當逐一地如此修行。應當如此辨識明淨與非明淨色聚裡的四界。

成功後，你即可逐一地辨識眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡明淨與非明淨色聚中的四界。

## 色、香、味、食素、命根、性根、心色

色 ( 顏色 , vaṇṇa ) : 又名為色所緣 ( rūpārammaṇa ) , 是每一粒子色聚裡都有且非常容易辨識的色法。

香 ( 氣味 , gandha ) : 每一粒子色聚裡都有此色法。首先，你應辨識鼻淨色與有分兩者。辨識鼻子裡的四界，你將會很容易地在鼻內正確的色聚 ( 即：鼻十法聚 ) 裡看到鼻淨色。由於你已能成功地辨識六處門的明淨與非明淨色聚裡的四界，你能很容易地看到明亮的有分。它依靠在心臟裡

的心所依處而生起。心所依處即是心色十法聚 ( hadaya dasaka kalāpa ) 裡的心色。在辨識鼻淨色與有分之後，你可選一粒色聚來辨識它的香。你會看到香同時撞擊鼻淨色與有分。香是一種可由鼻識或意識認知的法。鼻識依靠鼻淨色而生起，而有分與意識都依靠心所依處而生起。這是為何在想要辨識色聚裡的香時，必須先觀察與識知跟香有關的鼻淨色和有分的原因。

味 ( 味道 , rasa ) : 每一粒色聚裡都有此色法。跟香類似，味是一種可以由舌識或意識認知的目標，所以必須先辨識舌淨色與有分，然後選一粒色聚來辨識它的味。

《迷惑冰消》中提到：sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati.— 「僅憑意門速行心亦能識知一切不同的目標。」這顯示可以只憑意識來識知色、香與

味。當禪修不夠深入時，可以靠鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味。在禪修深入堅強之後，你就能夠只憑意識認知香與味。

食素 ( ojā ) : 每一粒色聚裡都有此色法。有四種食素，即由業、心、時節與食產生的。從這食素，色聚可以重複地增加或生起。

命根 ( jīvita ) : 此色法維持與它在同一粒色聚裡的業生色的生命。在心生、時節生與食生色聚裡是沒有命根的，只有業生色聚裡才有命根。一切明淨色聚都是由業所生，因此你應先辨識明淨色聚裡的命根，再辨識非明淨色聚裡的命根。在身體裡只有三種非明淨色聚有命根。其中一種是只存在心臟裡的「心色十法聚」。其餘兩種，即「性根十法聚」( bhāva dasaka kalāpa ) 和「命根九法聚」( jīvita

navaka kalāpa) 則遍佈全身。因此，若能在心臟外的非明淨色聚裡看到命根，該色聚肯定是性根十法聚或命根九法聚。為了分別這兩者，你必須進而辨識性根色。

性根色 ( bhāva rūpa ): 若具有命根的非明淨色聚裡有性根色，該色聚即是性根十法聚，而非命根九法聚。男性只有男根色，女性則只有女根色。男根色是令我們知道「這是男人」的素質；女根色則是令我們曉得「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色時，再繼續逐一辨識全身六處門裡的性根色。

心色 ( hadayarūpa ): 這是支持眼界 ( manodhātu ) 和意識界 ( manoviññāṇadhātu )<sup>44</sup>的色法。除了眼、耳、鼻、

<sup>44</sup> 三編按：根據論教法，「眼界」是指五門轉向心及領受心，「意識界」則是指除了眼界及雙五識之外的一切心。請參考第十章「名業處」。

舌、身五識之外，其他的心識皆依靠心所依處而生起。因此心色的相是作為眼界和意識界所依靠的色法。

要辨識心色時，先專注於有分，然後彎動一根手指，觀察想要彎動手指的心會在有分裡生起。然後觀察那些心是依靠什麼色法而生起。該色法稱為心色，它存在心色十法聚中。你也應辨識與心色俱生的其他九種色法。

## 如何辨識五淨色

明淨的色聚有五種，即：眼十法聚 ( cakkhu dasaka kalāpa )、耳十法聚 ( sota dasaka kalāpa )、鼻十法聚 ( ghāna dasaka kalāpa )、舌十法聚 ( jivhā dasaka kalāpa )、身十法聚 ( kāya dasaka kalāpa )。含有身淨色的身十法聚 ( kāya dasaka kalāpa ) 遍佈全身六處門。它在眼睛裡與眼十法聚、



在耳朵裡與耳十法聚、在鼻子裡與鼻十法聚、在舌頭裡與舌十法聚摻雜散置在一處，就好像米粉和麵粉混合在一塊，因此在眼、耳、鼻、舌裡各有兩種明淨色聚。

眼淨色 ( cakkhu pasāda ): 眼淨色對顏色 ( 色塵 ) 的撞擊敏感，而身淨色則對觸塵的撞擊敏感。這對目標 ( 所緣 ) 敏感的差異使你能夠分別與知道哪一種是眼淨色或身淨色。先辨識眼睛裡的四界，再選看一粒明淨色聚，然後看稍遠處一團色聚的顏色，若見到顏色撞擊所選看的淨色，它即是眼淨色，而含有那眼淨色的色聚即是眼十法聚。若那顏色並沒有撞擊所選看的淨色，它即非眼淨色，而肯定是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

身淨色 ( kāya pasāda ): 身淨色對觸塵的撞擊敏感。觸塵即是地、火與風三界。先選看一粒明淨色聚，然後再注

意近處一粒色聚裡的地、火、或風界，若見到這三界之一撞擊所選看的淨色，它即是身淨色，而含有身淨色的色聚即是身十法聚。跟辨識眼睛裡的身十法聚一樣，你也應辨識耳朵、鼻子、舌頭、身體與心臟裡的身十法聚。

耳淨色 ( sota pasāda ): 耳淨色對聲塵的撞擊敏感。先看耳朵裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後聽聲音，若該聲音撞擊所選看的淨色，它即是耳淨色，而含有耳淨色的色聚即是耳十法聚。辨識身十法聚的方法與上述相同。

鼻淨色 ( ghāna pasāda ): 鼻淨色對香塵的撞擊敏感。先看鼻子裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嗅一粒色聚的氣味。若該氣味撞擊所選看的淨色，它即是鼻淨色，而含有鼻淨色的色聚即是鼻十法聚。

舌淨色 ( jivhā pasāda ): 舌淨色對味塵的撞擊敏感。

先看舌頭裡的四界，再看一粒明淨色聚，然後嚐一嚐近處一粒色聚的味道，若該味道撞擊所選看的淨色，它即是舌淨色，而含有舌淨色的色聚即是舌十法聚。

## 如何辨識心生色

在一生當中，除了結生心之外，一切依靠心所依處生起的意界和意識界都能產生許多遍佈全身的心生食素八法聚 ( cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa )。因此，若觀察有分，你會看到許多依靠心所依處色的心識持續不斷地產生色聚。若開始時不清楚，可在觀察有分後，再來回伸屈一隻手指，如此你就會看到由於心要移動手指而產生了許多遍佈全身的色聚。這些都是擁有八個色法的非明淨色聚。( 見附表 )

## 如何辨識時節生色

一切色聚裡的火界亦稱為時節 ( utu )。根據色法的法則，只有在時節到了住時 ( ṭhita kalā )<sup>45</sup>才能產生新的色聚，即：時節生食素八法聚 ( utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa )。這新一代時節生色聚裡的火界也能夠產生時節生食素八法聚 ( 第二代 )。若產生第一代色聚的火界是來自業生色聚，上述的過程就會持續至產生了四或五代的時節生色聚。

若產生第一代色聚的火界是來自普通欲界心產生的心生色聚，則這個過程可以持續二至三代。

若產生第一代色聚的火界是來自遍作定、近行定、安止定、觀禪、道或果心產生的心生色聚，依其慧或定的強弱，這個過程可以持續許多代。這些時節生色聚不單只能

---

<sup>45</sup> 色法有三時，即生時、住時與壞滅時

在體內產生，而且也能散播至體外。(見緬文版《大疏鈔》2, p.428-430) 修禪時產生的光明即是來自這些心生色聚和時節生色聚裡極明亮的顏色界。

一般而言，若產生第一代色聚的火界是來自食生色聚，這個過程可以持續十至十二代。但若有特別的食物，譬如天界的食物，則這個過程可以持續一段很長的時間。

## 辨識食生色的方法

《清淨道論》中提到，胃中物、糞、膿和尿這四種身分只由時節生食素八法聚組成。在獲得業生命根九法聚消化之火的助力之下，胃中物裡的時節生食素可產生許多代遍佈全身的色聚，即：食生食素八法聚。一天裡所吃的食物可產生食生色聚長達七天，而天界的食物則甚至可產生

食生色聚一或兩個月。一天裡所吃的食物也在接下來的七天裡支持業生、心生與時節生色聚裡的食素。

你可在用餐的時候修禪，以觀察這些現象。先辨識在嘴、喉、胃和腸內食物的四界，你將會看到在那裡的色聚。進而辨識那些色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。

或者，你可在用餐後才觀察這些現象。在次第地培育起定力之後，你可觀察胃或腸裡剛吃下的食物的四界，直到看見食物裡色聚的食素在獲得業生消化之火的助力之下，產生了散播至全身的食生色聚。然後你應辨識這些非明淨色聚裡的八種色法。其中的食素名為食生食素。當較先生起的食生食素獲得較後生起的食生食素支助時，它能產生許多或幾代的新色聚，這有視該食物的品質和消化之

火的能力。

接下來辨識散播至眼睛裡的食生色聚。當其中的食生食素遇到眼十法聚裡的業生食素時，一般上它能幫助後者產生四或五代的食生色聚。究竟能產生多少代則有賴於業生食素和食生食素的強度。你也應觀察身十法聚、性根十法聚等其他業生色聚裡的食素，看它如何在獲得食生食素的助力之下產生四或五代的食生色聚。

每一粒心生色聚裡都有食素。當這心生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生二至三代的食生色聚。

每一粒時節生色聚裡都有食素。當這時節生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生十至十二代的食生色聚。

時節與食素都只有在住時才能產生新的色聚。在產生色聚時，無論是多少代，最後一代裡的時節與食素是不能

夠產生新的時節生色聚與食生色聚的。

你應細心閱讀這些說明，再參考下列的附表，並且在一位良師的指導之下，正確、有系統地修禪，如此你將會熟練於辨識由業、心、時節與食四個原因產生的色聚。跟辨識眼睛裡的色法一樣，你應辨識其他五處門及四十二身分的一切色法。

附表：

### 眼門五十四色

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			

眼淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

註：八不離色即每一粒色聚裡都有的八種色法：地、水、

火、風、顏色、香、味、食素。

眼十法聚對光（色塵）的撞擊敏感。身十法聚對觸塵

（地、火、風）的撞擊敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚

及舌十法聚則各別對聲塵、香塵及味塵的撞擊敏感。

### 耳門五十四色

耳十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
耳淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨
-------	-------	--------	--------	---------	--------

### 鼻門五十四色

鼻十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
鼻淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

### 舌門五十四色

舌十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
舌淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

## 身門四十四色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根			
身淨色	性根色			
業生、 非明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

## 心臟五十四色

心色 十法聚	身十法 聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離 色	八不離 色	八不離 色	八不離 色	八不離 色	八不離 色
命根	命根	命根			
心色	身淨色	性根色			
業生、 非明淨	業生、 明淨	業生、 非明淨	心生、 非明淨	時節生、 非明淨	食生、 非明淨

## 四界分別觀（詳盡法：四十二身分）

身體有二十個部分是地界最顯著的，即：

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 一、頭髮 ( kesā )        | 十一、心臟 ( hadayaṃ )     |
| 二、身毛 ( lomā )        | 十二、肝 ( yakanāṃ )      |
| 三、指甲 ( nakhā )       | 十三、膜 ( kilomakāṃ )    |
| 四、牙齒 ( dantā )       | 十四、脾 ( pihakāṃ )      |
| 五、皮膚 ( taco )        | 十五、肺 ( papphasāṃ )    |
| 六、肉 ( maṃsāṃ )       | 十六、腸 ( antāṃ )        |
| 七、腱 ( nahāru )       | 十七、腸間膜 ( antaguṇāṃ )  |
| 八、骨 ( aṭṭhi )        | 十八、胃中物 ( udariyaṃ )   |
| 九、骨髓 ( aṭṭhimiñjāṃ ) | 十九、糞 ( karīsaṃ )      |
| 十、腎 ( vakkāṃ )       | 二十、腦 ( matthaluṅgāṃ ) |

在這二十個部分當中，除了胃中物與糞之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的一樣。胃中物與糞只有時節生八法聚，所以只有八種色法。

身體有十二個部分是水界最顯著的，即：

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 一、膽汁 ( pittaṃ ) | 七、淚 ( assu )       |
| 二、痰 ( semham )  | 八、脂膏 ( vasā )      |
| 三、膿 ( pubbo )   | 九、唾 ( kheḷo )      |
| 四、血 ( lohitaṃ ) | 十、涕 ( siṅghānika ) |
| 五、汗 ( sedo )    | 十一、關節滑液 ( lasikā ) |
| 六、脂肪 ( medo )   | 十二、尿 ( muttaṃ )    |

在這十二個部分當中，除了膿、汗、淚、唾、涕與尿之外，其他每一部分都有四十四種色法，即與身門表裡的

一樣。膿和尿只有時節生八法聚，所以只有八種色法。汗、淚、唾和涕有心生和時節生八法聚，所以有十六種色法。

為了能夠辨識身體每一部分的色法，你應先有系統地培育定力，然後辨識附表所示的六處門諸色法。若能如此修習時，再選身體的一個部分，照見裡面的四界，直到該部分變得透明時，再觀察裡面的空間，如此即會看到組成該部分的許多色聚。若禪修力強，在選看一個部分裡的四界時，就會即刻看到許多色聚。看到色聚時，再各別辨識它們為：業生色聚、心生色聚、時節生色聚及食生色聚。

辨識身毛和頭髮裡的色聚時，你應辨識在皮膚內毛髮根部的四十四種色法，因為在皮膚外面的毛髮只有非常少的身十法聚，所以較難辨識。對於指甲與腳趾甲，你也應辨識它們接近肉的根部。

身體有四個部分是火界最顯著的，即：

- 一、間隔性發燒之火 ( santappana tejo , 如患瘧疾時隔天性的發燒 ) ;
- 二、導致成熟和老化之火 ( jīrana tejo ) ;
- 三、普通發燒之火 ( ḍaha tejo ) ;
- 四、消化之火 ( pācaka tejo ) , 這是命根九法聚的作用之一。

這四個部分與地界或水界最顯著的部分不一樣，它們沒有形狀，而只是由火界最顯著的非明淨色聚組成，所以你應尋找火界最顯著的色聚，以觀察這些部分。若它們不清晰，則可選發燒時的色聚來分析。

身體有六個部分是風界最顯著的，即：

- 一、上升風 ( uddhaṅgama vātā ) ;
- 二、下降風 ( adhogama vātā ) ;
- 三、腹內腸外風 ( icchisaya vātā ) ;
- 四、腸內風 ( koṭṭhasagha vātā ) ;
- 五、於肢體內循環之風 ( aṅgamāṅanusārino vātā ) ;
- 六、入息與出息 ( assāsa passāsaso ) 。

在這六個部分之中，除了入息與出息之外，其他每一部分皆有三十三種色法，由四種色聚組成，即：一、命根九法聚；二、心生八法聚；三、時節生八法聚；四、食生八法聚。首先應逐一地辨識這五個部分裡的四界，直到看到色聚，然後辨識所有的三十三種色法。

入息與出息只有心生聲九法聚 ( cittaja sadda navaka



kalāpa )，只有八不離色與聲這九種色法。它們是由心產生的，所以你必须先辨識依靠心所依處而生起的心如何產生入息與出息，然後辨識息的四界，如此你就會看到組成息的色聚。此時，你應辨識其中的九種色法。

## 九種業生色聚

在辨識六處門和四十二身分裡的色法時，你會看到九種業生色聚：一、眼十法聚；二、耳十法聚；三、鼻十法聚；四、舌十法聚；五、身十法聚；六、女根十法聚；七、男根十法聚<sup>46</sup>；八、心色十法聚；九、命根九法聚。

今世的業生色法，是因為在過去世所造的業而生起；前世的業生色法，則是因為在更遠的過去世裡所造的業而

---

<sup>46</sup> 譯按：由於男人只有男根，女人只有女根，所以每人最多只有八種業生色聚。

生起；將在未來世生起的業生色法，則是因為在今世或過去世裡所造的業而生起。若欲知道它們是由何業所生，例如布施、持戒或禪修，你就必須能夠辨識過去世與未來世的名色法。只有那時候你才能親自體驗及明瞭。這些將在以後的「緣攝受智」階段裡學習。在現階段，你只需要接受這些色法是由業產生的。

上述的業生色、心生色、時節生色與食生色都是真實色法，它們是你以後修行觀禪時應以觀智觀照為無常、苦與無我的目標。除此之外，有時也有非真實色法與心生、時節生及食生的色法摻雜在一起。下文將作出說明。

## 八種心生色聚

一、心生純八法聚 ( cittaaja suddhaṭṭhaka kalāpa )，存

在所有六處門及多數的四十二身分。它們是真實色法，可作為觀禪的目標。

二、身表九法聚 ( kāyaviññatti navaka kalāpa ) 照見有分後，屈伸地移動一隻手指，你會看到許多心生色聚產生。它們具有八不離色及身表，一共有九種色法。

三、色輕快性十一法聚 ( lahutā ekadasaka kalāpa )：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性 ( lahutā )、色柔軟性 ( mudutā ) 與色適業性 ( kammaññatā )。

四、身表色輕快性十二法聚 ( kāyaviññatti lahutā dvidasaka kalāpa )：有十二種色法，即八不離色加上身表、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

五、語表十法聚 ( vacīviññatti dasaka kalāpa )：有十種色法，即八不離色加上語表與聲音。出聲念：「a、b、c」，

然後看有分，再出聲念：「a、b、c」，看那些心生色聚散播至喉嚨、聲帶和其他產生聲音的地方。並在涉及語表動作和產生聲音的地方，觀察心生色聚裡的地界如何與業生色聚裡的地界互相磨擦而產生了聲音。

六、語表聲色輕快性十三法聚 ( vacīviññatti sadda lahutā terasaka kalāpa )：有十三種色法，即八不離色加上語表、聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

七、入出息心生聲九法聚 ( assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa )：有九種色法，即八不離色加上聲。這些是真實色法，適合作為觀禪的目標。

八、入出息心生聲色輕快性十二法聚 ( assāsa passāsa cittaja sadda lahutā dvidasaka kalāpa )：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。

對於含有真實與非真實兩種色法的色聚，應在分別名色時辨識，但卻不能作為以後修觀禪時的目標，不能觀它們為無常、苦、無我。

## 四種時節生色聚

一、時節生純八法聚 ( utuja suddhaṭṭhaka kalāpa )：有八種色法，即八不離色。這是真實色法。

二、時節生聲九法聚 ( utuja sadda navaka kalāpa )：有九種色法，即八不離色加上聲。這也是真實色法。

三、色輕快性十一法聚：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。

四、聲色輕快性十二法聚 ( sadda lahutā dvidasaka

kalāpa )：有十二種色法，即八不離色加上聲、色輕快性、色柔軟性與色適業性。這是含有非真實色法的色聚。

在這四種色聚當中，首兩種色聚在體內與體外都有。

第一種出現於所有六處門及多數的四十二身分。第二種色聚涉及產生胃裡的聲音和其他類似的聲音。第三與第四種色聚含有非真實色法，所以不是觀禪的目標，但在修習分別名色時則應辨識它們。這兩種色聚能存在有生命之物的體內與散播至體外。

## 兩種食生色聚

一、食生純八法聚 ( āhāraja suddhaṭṭhaka kalāpa )。

二、色輕快性十一法聚：有十一種色法，即八不離色加上色輕快性、色柔軟性與色適業性。

這兩種色聚出現於所有六處門及多數的四十二身分。

第一種色聚是真實色法，第二種則含有非真實色法。這兩

種色聚只存在有情的體內。

### 三種聲音

一、入出息心生聲九法聚：入出息的聲音。

二、語表十法聚：說話的聲音。

三、時節生聲九法聚：胃裡的聲音、風的聲音等。

在這三種聲音當中，首兩種只出現於有生命之物，第三種則出現於有生命與無生命之物兩者，其聲音包括一切不在首兩種聲音之內的聲音。第二種不適合作為觀禪的目標，但第一與第三種則適合。

### 如何辨識四個相色

只有在能夠看到投胎和胚胎於胎裡成長中的色法時，才能夠看到色積集 ( upacaya )。至於色相續 ( santati )、色老性 ( jaratā ) 與色無常性 ( aniccatā ) 則只各別是真實色法的生、住與滅。修行時，先看一粒色聚，辨識其中的八、九或十種色法，然後觀察這些真實色法都一起生、住與滅。然後，再同時遍照所有六處門和四十二身分裡的真實色法的生、住與滅。然而，不可能全部的色聚都同時生、住與滅的，不可能都處於同一個階段。

### 觀諸色法為「色」的時刻

首先，各別觀察每一處門裡的五十四或四十四種真實色法，並且盡力觀察它們的非真實色法。同時觀察每一處

門裡所有色法正受到變化干擾之相，然後觀它們為「色、色」或「這些是色」或「這些是色法」。對於四十二身分，也可採用同樣的方法辨別。

這裡所謂的「受到變化干擾之相」是指諸色法的強度會變化，如從熱至冷，從硬至軟，從粗至滑，但它們的自性相（特相）依舊是硬、流動、熱與支持而沒有變更。當熱的時候，體內色法的熱度可以高到難以忍受的程度；當冷的時候，冷也可以強到難以忍受的程度。因此，色聚裡的諸色強度是不斷地變化的，因為它們在外皆會不斷地互相干擾。

## 再簡要地說明

在還沒有看到色聚時，你應照見地、水、火、風四界

來培育定力，直到近行定。

能夠看到色聚時，應辨識每一種色聚裡的所有色法，例如：於眼十法聚，你應辨識其中的地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根與眼淨色十種色法。

然後再辨識：每一個處門裡的所有色法，每一個身體部分的所有色法，所有六處門裡的所有色法，所有四十二身分的所有色法。在看到它們都有受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

## 第十章：名業處

### 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<sup>47</sup> ( 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

<sup>47</sup> 關於四種名密集的解釋，見頁 128-129。

辨識名法，否則「他的禪修即會退步」( kammatṭhānato parihāyati )。(《清淨道論》第 18 章，節 23)<sup>48</sup>

### 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，

<sup>48</sup> 《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

《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。

## 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，

且達至圓滿。

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 sukhuma 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 ( sampaticchana )：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 )<sup>49</sup>，

---

<sup>49</sup> 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。

即：一、空時分 ( mogha vāra )，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 ( mahāvipāka 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」( kāmādhamma ) 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 )<sup>50</sup>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

---

<sup>50</sup> 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。

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 10-1：三因凡夫的彼所緣

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。

## 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 sādharmaṇa cetasika）。
- ． 6 個雜心所（pakīṇṇaka 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 ( lakkhaṇa ) 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 ( duccharita ) 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 ( diṭṭhi )：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女人、男人等，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. 無瞋 ( 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。<sup>51</sup>

<sup>51</sup> 譯按：第 8、10、12、14、16、18 項裡的「身」是指「相應心所」。

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。

### 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 viññāṇaṃ idam 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。<sup>52</sup>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

<sup>52</sup> 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。

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 pākaṭā hoti, so 'na kevalaṃ vedanāva uppajjati. Tāya saddhim tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, sañjāna-namānā 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·根本五十經篇註》)

對始於辨識識的指示是：Yassa viññāṇaṃ pākaṭaṃ hoti, so ‘na kevalaṃ viññāṇameva uppajjati, tena saddhim tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, anubhavamānā vedanāpi, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi 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 pākaṭo hoti, so ‘na kevalaṃ phasso uppajjati, tena saddhim tadevārammaṇaṃ anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati’ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.(《迷惑冰消》Vibhaṅga-aṭṭhakathā) ——「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

cetanā)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》( Samyutta 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》( Dhammasaṅgani aṭṭhakathā, 英文版 . 頁 96 ) 中提到：Tattha ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati. Rūpārammaṇañji 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 ( votthapana ) 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》( Pheṇapiṇḍūpama 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 ghaṇa )。

## 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 ghaṇa )，在此要解釋四種名密集，即：一、相續密集 ( santati ghaṇa )；二、組合密集 ( samūha ghaṇa )；三、作用密集 ( kicca ghaṇa )；四、所緣密集 ( ārammaṇa ghaṇa )。

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 ghaṇatāca. 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 nāṇañca 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」( nāta ) 與「智」( nāṇa ) 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 ( balava nāṇa ) 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 nāṇa )；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 nāṇa ) 及果智 ( phala nāṇa )。

《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-

lakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.— 「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，若是不如理作意，不善速行就會生起。

### 信慧組名法 ( *saddhā-paññā group* )

為了方便教學，若在一個心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 10-2：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<sup>53</sup>，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

---

<sup>53</sup> 《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）

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、種所緣。

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。

( 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 sabbampetam ārammaṇābhimukhaṃ namato  
namanaṭṭhena nāmanti vavatthapetabbaṃ— 「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. ‘Idam nāmaṃ kiṃ  
nissāya pavattatī’ti pariyesamāno tassa nisayaṃ  
hadayarūpaṃ passati. Tato hadayarūpassa nissayabhūtāni,  
bhūtanissitāni ca sesupādāyā rūpānīti rūpaṃ pariggaṇhāti.  
So sabbampetaṃ ruppanato rūpanti vavatthapeti. Tato  
nāmalakkhaṇam nāmaṃ ruppanalakkhaṇam 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*，有受到慫恿 ) 及「無行」( *asaṅkhārika*，沒有受到慫恿 ) 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 nāṇa* ) 的階段而言。

表 10-3：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	34-33-33-3 2	34-33-33-3 2	辨識四種
3. 無常	12	34-33-33-3 2	34-33-33-3 2	辨識四種
4. 苦	12	34-33-33-3 2	34-33-33-3 2	辨識四種
5. 無我	12	34-33-33-3 2	34-33-33-3 2	辨識四種
6. 不淨	12	34-33-33-3 2	34-33-33-3 2	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 10-4：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 10-5）。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 10-6：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( tihetuka)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 10-3 )
- ( B ) 取十種非真實色法為所緣的名法組。( 見表 10-4 )
- ( 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 10-7 )
- ( D ) 禪那名法組。( 見表 10-12 )

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 10-7：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-diṭṭhi 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-diṭṭhi) 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: 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 (macchariya 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-macchariya 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): 當懷疑色所緣是否是有情 (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 sahaṃjāta aññāṇavasena avijjāsaṃyojanaṃ 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 ( sasaṅkhārika )，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
總共	19

(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
總共	16

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
總共	16

《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 10-8：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 10-9 裡列出不善心路過程裡每一個心識剎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 10-1（見第 100 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」（ati-iṭṭhārammaṇa）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 10-9 裡列出在心路過程裡每一個心識刹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 10-9)

### 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 10-9：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	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 10-10：六組——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 10-11：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 10-12：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 sabbepi 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 nāmam, ruppanalakkhaṇaṃ rūpanti 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 nāmarūpanti 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裡的名色法時，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 nam 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-tīkā ) 裡教導：Purima nayo vā iriyāpathappadhāno vutto ti tattha kāyo appadhāno anunipphādīti idha kāyam padhānam appadhānañca iriyāpatham anunipphādam katvā dassetuṃ 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，即同時也已辨識了帶動色法。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 ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā citte cittānupassī viharati.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatta 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 ajjhatta dassanamatteneva maggavutṭhāni hoti. Bahiddhāpi daṭṭhabbameva. 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』<sup>54</sup>與道智，所以必須

<sup>54</sup> 「至出起觀智」（vutṭhānagāminī vipassanāñāṇa）是導致道智

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 parasantānagate ca tesam santāna vibhāga akatvā bahiddhābhāva sāmāññato sammasanam ayam sāvakanam sammāsana cāro.

根據上述疏鈔的教示，聲聞弟子的波羅蜜智（sāvaka pāramī nāṇa）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

---

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。

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「時節生食素八法聚」。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、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 nāṇa）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。<sup>55</sup>

## 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。 )

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。

<sup>55</sup> 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 suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, arūpampi daṭṭhabbameva.—「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。

## 第十一章：緣起第五法

### Paṭiccasamuppāda

《相應部·大因緣經》( Mahānidāna Sutta) 裡提到：

Gambhīro cāyam Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyam duggati, vinipātaṃ saṃsāraṃ nātivattati.— 「阿難，這緣起的確深奧，也顯得深奧。由於未能以三遍知<sup>56</sup>透徹地知見緣起，以及證悟道果智，有情被纏住在生死輪迴裡，就好像一卷打結的線，或像織巢鳥的巢，或像找不到頭尾的草製擦腳布。而且他們也無法脫離惡趣輪迴。」

<sup>56</sup>三遍知 ( tipariññā ): 所知遍知 ( ñata pariññā)、度遍知 ( tiraṇa pariññā; 亦作審察遍知) 及斷遍知 ( pahāna pariññā)。所知遍知也就是隨覺智 ( anubodhañāṇa)，度遍知與斷遍知則是通達

根據此教示，論師們在《清淨道論》( 第 17 章 . 節 344 )

裡說：Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanam. Samsārabhayamatīto, na koci supinantarepyatthi.— 「除非能用最勝定石磨利的智劍，斬斷具有不斷毀滅性的有輪( 指緣起輪 )，否則無人能解脫輪迴之怖畏，雖於夢間亦不能。」

根據上述經典與註釋的啟示，欲證悟涅槃的禪修者必須嘗試以三遍知知見十二因緣。佛陀教說，由於無法多次重複地明了隨覺智( 即無隨覺，ananubodha) 及通達智( 即無通達 appaṭivedha)，直到證悟道果，所以人們無法解脫生死輪迴。因此人們應嘗試去明了隨覺智及通達智。應明白「明了」並不是指以推理或猜測而得知，亦並非只是記智( paṭivedhañāṇa)。

住佛陀的話或他人之言。

### 三世間遍知( 3 lokiya pariññā)

#### ( 1 ) 所知遍知( ñāta pariññā)

若人能夠以智透徹地辨明各緣起支( 即無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等等) 的相( lakkhaṇa)、作用( rasa ; 亦作味)、現起( paccupaṭṭhāna) 及近因( padaṭṭhāna ; 亦作足處) , 此智即是名色分別智( nāmarūpa pariccheda ñāṇa) 。

若人透徹地明了它們的因緣，譬如「由於無明，行生起；由於行，識生起……」，此智即是緣攝受智( paccaya pariggaha ñāṇa) 。此二智( 即名色分別智與緣攝受智) 被稱為所知遍知。此二智被稱為所知遍知的原因是，它們辨

明與分別應得知，以及作為觀禪目標( 所緣) 的行法( saṅkhāra dhammā) 。

#### ( 2 ) 度遍知( tīraṇa pariññā)

當思惟智( sammasana ñāṇa) 與生滅智( udayabbaya ñāṇa) 兩者，在以智觀照各緣起支的無常相、苦相及無我相後，能夠審察與確定它們為無常、苦與無我時，此二智即被稱為度遍知。這是審察與確定十二因緣法( 緣起法) 的無常相、苦相及無我相的審察慧。

#### ( 3 ) 斷遍知( pahāna pariññā)

從壞滅智( bhaṅga ñāṇa) 開始的觀智，在透徹地只觀照十二緣起支之滅後，再輪流觀照它們的三相，而暫時( tadanga) 斷除各別的煩惱( kilesa) 。這些辨別及明了十

二緣起支的滅之無常相、苦相及無我相的智慧是為斷遍知。以上是三世間遍知。

### 三出世間遍知( 3 lokuttara pariññā)

在觀智( 即三世間遍知) 之後，聖道( ariya magga) 就會生起。

聖道徹底斷除( samuccheda, 正斷) 了各別的煩惱，以及透徹地證悟了無為涅槃界( asaṅkhāta Nibbāna dhātu)。因此斷遍知事實上是道的名稱。

聖道以所緣通達( ārammaṇa paṭivedha, 即透徹地面對面知見所緣) 透徹地知見無為涅槃界。如此知見時，那聖道亦徹底斷除了遮蔽四聖諦之痴( moha)。由於它已斷除了遮蔽四聖諦之痴，它亦成就了知見四聖諦的作用。如此

以作用成就( kicca siddhi) 知見四聖諦是為無痴通達( asammoha paṭivedha)。在此，聖道以所緣通達證悟了滅諦( Nirodha Sacca)，及以無痴通達證悟了苦諦、集諦與道諦。由於聖道已成就了知見屬於苦諦與集諦的十二緣起支，以及它們之間的因緣的作用，所以它亦間接被稱為所知遍知。

再者，聖道亦徹底斷除了遮蔽苦諦與集諦之無常相、苦相及無我相的愚痴，因此它亦成就了審察與確定名為苦諦與集諦的行法( saṅkhāra dhammā，即是指名、色、因與果) 之無常相、苦相及無我相的作用。所以聖道亦間接被稱為度遍知。

以上是三出世間遍知。

只有親自以世間遍知與出世間遍知了知十二因緣後，

才可說是已證得了隨覺智及通達智。只有如此以隨覺智及通達智了知十二因緣後，人們才能脫離生死輪迴。這是上述摘自《大因緣經》的經文之含意。

## 隨覺知與通達知

Ananubodhāti nātapariññāvasena ananubujjhanā appaṭivedhāti tīraṇappahāna pariññāvasena apaṭivijjhana. (《長部註》)

根據疏鈔的解釋：anuanubujjhanaṭṭhena anubodho，由於明了(一)應以名色分別智辨別的名色法及(二)應以緣攝受智辨別的因果關係兩者的作用並非只是識知它們一次便能成就，而是在重複許多次識知它們後才能成就，因此名色分別智與緣攝受智是隨覺智。以隨覺智去明了即是隨覺知。這是所知遍知。

以度遍知與斷遍知去明了是為通達知。觀智間接被稱為斷遍知。斷遍知真正是聖道的名稱。因此以度遍知與斷遍知透徹地明了名為苦諦的名色法及名為集諦的十二因緣，直到證悟道果是為通達知。

此二智，即(一)親自透徹地明了過去、現在與未來三時裡的十二緣起支，例如這是無明、這是行等等，及(二)親自透徹地明了它們的因果關係，例如行會生起是因為無明，是為隨覺知。

親自透徹地明了十二緣起支的無常相、苦相及無我相，直到證悟道果是為通達知。若人不能以隨覺知與通達知如實知見十二因緣，他便無法解脫生死輪迴。只有在親自知見它們後，他才能夠脫離生死輪迴。



## 第五法的摘要

Atīte hetano pañca, idāni phalapañcakam,

Idāni hetano pañca, āyati phalapañcakam. ( Vism )

根據上述的註釋，禪修者必須辨明以便明了：

( 1 ) 由於過去五因，即無明、愛、取、行及業 ( avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhāra, kamma )，現在五果生起，即識、名色、六處、觸及受 ( viññāṇa, nāmarūpa, saḷāyatana, phassa, vedanā )。以及

( 2 ) 由於現在五因，即無明、受、取、行及業，未來五果生起，即識、名色、六處、觸及受。

在此，因是屬於集諦，果則屬於苦諦。因此禪修者必須修禪以親自透徹地明了：

1. 由於過去世的集諦，今世的苦諦生起。

2. 由於今世的集諦，苦諦在未來世生起。

## 集諦 ( Samudaya Sacca )

佛陀在《分別論》( Abhidhamma Vibhaṅga Pāli ) 裡教

示五種集諦，即：

1. 愛 ( taṇhā ) 是集諦，
2. 一切煩惱，包括愛在內，都是集諦，
3. 一切不善法都是集諦，
4. 一切不善法，以及作為漏 ( āsava ) 之所緣和能夠導致生死輪轉的無貪、無瞋、無痴三善因都是集諦。
5. 一切作為漏之所緣和能夠導致生死輪轉的惡法及善法都是集諦。

因此在《迷惑冰消》( Sammohavinodanī ) 裡提到：Tattha

yasmā kusalākusalakammaṃ avisesena samudaya saccanti sacca vibhaṅge vuttam.意思是一切善業與惡業都是集諦。

再者，在《增支部·三集》( *Aṅguttāra Pāli Ṭika Nipāta* )

裡教到一切緣起支都是集諦：Katamañca bhikkhave dukkha samudayaṃ ariyasaccaṃ. Avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ, viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa paccayā saḷayatanaṃ, saḷayatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ, upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarāmaṇasokaparidevadukkhadomanassaupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkha samudayaṃ ariyasaccaṃ.

《諦相應·重閣經》( *Sacca Saṃyutta, Kūtāgāra Sutta* )

裡教到，若人不能以智透徹地知見四聖諦，便無法終止生

死輪迴；只有能夠親自以智透徹地知見四聖諦者，才能終

止生死輪迴。

因此，欲終止生死輪迴的禪修者必須致力以智透徹地

知見四聖諦。應當謹記集諦被包括在四諦之內。

佛陀教說愛是集諦，因此禪修者應探索與省察，引生

今世苦諦的愛(集諦)是在何時生起的。

Rūpārūpaṃ pañcakkhandhā, taṃ hoti dukkhasaccaṃ, taṃ somuṭṭhāpikā purimataṇhā samudayasaccaṃ. (《迷惑冰消》)——意思是：名與色是五蘊。那五蘊是苦諦。在過去世裡所累積下來及能夠引生苦諦的愛是集諦。

根據上述註釋的教示，禪修者必須明白那引生他今世的五蘊(苦諦)的愛(集諦)並非在今世裡生起的愛，而是在過去世裡所累積的愛。

### 《無礙解道》( *Paṭisambhidāmagga* ) 的教示

Purimakammabhavasmiṃ moho avijjā, āyūhanā saṅkhārā, nikanti taṇhā, upagamaṇaṃ upādānaṃ, cetanā bhavo. Ime pañca dhamma purimakammabhavasmiṃ idha

paṭisandhiyā paccayā.— 在過去世裡累積業 業有, kamma bhava) 時所生起的痴是為無明。致力於造業是行。渴愛生命與所緣是愛。執取生命與所緣是取。善思( kusala cetanā ) 或不善思( akusala cetanā ) 是有。在過去世裡造業時所生起的這五法是今世結生 paṭisandhi, 對於人類是結生五蘊) 的因。(《無礙解道》)

《無礙解道》裡的意思是在過去世造業有( kamma bhava ) 時, 那受到無明、愛與取包圍著的業是今世果報蘊( 如結生五蘊) 的真正原因。

因此禪修者必須親自透徹地辨明苦諦( 如結生五蘊) 在今世生起是因為過去世的業( 集諦)。唯有如此他才能夠親自透徹地明了「由於集諦, 苦集才會生起」。

## 行與業有( saṅkhāra + kamma bhava )

1. 在布施前( 造布施業前) 所生起的前思( pubba cetanā ) 是行。把施物布施到受者的手中時所生起的立思( patitthapaka cetanā, 或脫思: muñca cetanā ) 是業有。
2. 或者, 在造業時所生起的意門心路過程速行心當中, 前六個速行心的思( cetanā ) 是遂行( āyūhana saṅkhāra )。第七個速行心的思是業有。
3. 或者, 在造業時生起的速行心的思是業有。與那思相應的心識及心所是遂行。

因此即可明白在今世裡所累積的無明、愛、取、行及業並非今世五蘊的因( 集諦), 而是未來世五蘊( 苦諦) 的

因(集諦)。

在這五因當中，若人慎重地考慮業，他就會滿意地同意，只有由於過去世的集諦，苦諦才會在今世生起。若人不同意在今世生起的苦諦(如結生五蘊)是緣於在過去世裡所造下的業(集諦)，他就必須進一步考慮，是否還有必要修波羅蜜長達四阿僧祇與十萬大劫，以成就正等正菩提(sammāsambodhi)；或修波羅蜜長達二阿僧祇與十萬大劫，以成就辟支菩提(pacceka-bodhi)；或修波羅蜜長達一阿僧祇與十萬大劫，以成就上首弟子菩提(aggasāvaka-bodhi)；以及修波羅蜜長達十萬大劫，以成就大弟子菩提(mahāsāvaka-bodhi)。

### 推理與親自體驗 ( anumāna + paccakkha )

‘Ayaṃ lokīyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ

maggam yathābhūtam na pajānāti ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaram nibbattetuṃ na sakkāti.(《中部註》)

若禪修者認為過去已不復存在，而未來則還未到來，所以只能以推理(anumāna)或猜測的方法辨明過去與未來；而又認為能以推理的方法辨明「現在五果的生起是因為過去五因，未來五果的生起是因為現在五因」，如是即意味聖者能夠以推理或猜測的方法證悟「苦諦的生起是因為有集諦」。

然而，佛陀與註釋兩者的教示都教導必須清晰地如實知見苦諦與集諦：Idam dukkhanti yathābhūtam pajānāti. Ayaṃ dukkha samudayayoti yathābhūtam pajānāti.(《中部》)

→唯有當人親自透徹地如實知見苦諦、集諦及苦諦的生起是因為集諦時，他才能夠培育道諦，即是說此時他才

能觀照苦諦與集諦之三相（無常、苦與無我），以修習觀禪。只有在培育了世間道諦（lokiya maggasacca）後，他才能證得出世間道諦（lokuttara maggasacca）及出世間滅諦（lokuttara nirodhasacca）。因此請注意：辨明過去與未來，以便如實知見十二因緣是無可避免的。

### 體證緣攝受智（Paccaya Pariggaha Ñāṇa）

Vipassakena pana kammantaraṇca vipākantaraṇca ekadesato jānitabbam. (《清淨道論》)

Ekadesato jānitabbam anavaśesato jānitum na sakkā avisayattā. Sabbena sabbam ajānate paccayapariggaho na paripurati. (《大疏鈔》)

→意即在眾多複雜的業及果報（異熟，vipāka）關係之中，修觀者（vipassaka）應體證某些業及其果。由於遍知一切業及其果並非屬於弟子（sāvaka）的範圍，而只是

屬於佛陀一切知智（sabbaññutāñāṇa）的範圍，所以禪修者並不能遍知它們。然而，若人未曾體證任何業及其果，他便無法成就緣攝受智。這是上述註疏文字的含意。

由於未體證業及其果即無法成就緣攝受智，禪修者應嘗試去明了它們至某個程度，以便體證緣攝受智。

如你們所知，佛陀亦遭受到十二項惡業的果報，即背部劇痛、受到金佳（Ciñca）誣告、受到大象那拉奇林（Nalagiri）攻擊、被提婆達多（Devadatta）推下的大石碎片割傷等等。對於這些果報，每一項都有各自令其發生的業。同樣地，在這一期生命裡，人會遇到各種不同的可喜所緣（iṭṭhārammaṇa）及不可喜所緣（aniṭṭhārammaṇa），它們即是他的善果與惡果。這是自然的。體驗到可喜所緣是由於善業的緣故；體驗到不可喜所緣則是由於惡業的緣

故。有許多種不同的善業，可各自引生不同的可喜所緣。

同樣地，也有許多種不同的惡業，可各自引生不同的不可

喜所緣。弟子（sāvaka 亦作聲聞）並不可能遍知這一切業

及其果，而只能知道某些罷了。

## 神通與觀禪（Abhiññā & Vipassanā）

有人能接受可以透過宿住隨念智（pubbenivāsānussati abhiññā）得知過去世，亦能接受可以透過天眼通（dibba cakkhu）的未來分智（anāgatamsañāṇa）得知未來世，但卻不願意接受可以透過觀禪辨明過去與未來的五蘊。

關於可以透過觀智辨明過去與未來的五取蘊（pañcupādānakkhandhā）的佛陀教示與註解如下：Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihitāṃ pubbenivāsāṃ anussaramānā anussaranti, sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataraṃ.

Katame pañca?

‘Evaṃ rūpo ahoṣiṃ atītamaddhāna’nti, iti vā hi bhikkhave anussaramāno rūpaṃ yeva anussarati... Evaṃ vedana... Evaṃ sañño... Evaṃ saṅkhāro... Evaṃ viññāṇo...

（Saṃyutta Nikāya, Khajjaniya Sutta）

Pubbenivāsanti na idaṃ abhiññāvasena anussaraṇaṃ sandhāya vuttaṃ, vipassanāvasena pana pubbenivāsāṃ anussarante samaṇabrahmaṇe sandhāyesaṃ vuttaṃ. Tenavāha... ‘sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesaṃ vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandhapaṭibaddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hoti yeva. Rūpaṃ yeva anussarātīti evaṃ hi anussaranto na aññaṃ kiñci sattaṃ vā puggalaṃ vā anussarati, atīte pana niruddhaṃ rūpakkhandhameva anussarati. Vedanādīsupi esevanayoti.（《相應註》）

→ 「諸比丘，有些沙門及婆羅門（指比丘），能夠以智憶起及辨明許多過去世的諸蘊。這些沙門及婆羅門，能以智憶起過去世的五取蘊或其中之一。」（《相應部·所食經》Khajjaniya Sutta）

在上述的巴利經文裡，佛陀用「宿住」( pubbenivāsaṃ ) 一詞，並非是指以宿住隨念智( pubbenivāsānussati abhiññā ) 來憶起過去世的蘊。佛陀用「宿住」一詞的真正含意是指，那些沙門及婆羅門能夠以觀智之力憶起過去蘊。因此佛陀教說：‘... sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataram...’意即「.....這些沙門及婆羅門能以智憶起五取蘊。他們亦能以智憶起這五者之一。」

提及那是通過觀智的力量，是因為宿住隨念通有四種所緣，即：

1. 包括出世間法在內的五蘊。
2. 不包括出世間法在內的五取蘊。
3. 與五蘊有關的族系、美麗、食物營養、快樂、痛苦等等。

#### 4. 各種名稱觀念。

在上述巴利經文裡，並沒有教到以智辨明這四種所緣。由於佛陀只教示以智辨明過去世的五取蘊或其中之一，因此可知佛陀是指以觀智辨明過去蘊，而並非以宿住隨念通去辨明它們。以觀智辨明過去蘊時，並非辨明「有情」或「人」，而只是辨明在過去已滅了的色、受、想、行與識。

這些是有關宿住隨念通與觀智之間的差別，以及能以觀智辨明過去與未來的參照資料。

## 追尋因的方法

Paccayasamuppanne hi apariggahite paccayapariggaho na sakkā hoti kātuṃ. Tasmā dhammaṭṭhitiñāṇaggahaṇeṇeva tassa hetubhūtaṃ pubbe siddhaṃ nāmarūpavavattthānañāṇaṃ

vuttameva hatīti veditabbaṃ. (《無礙解道註》)

根據上述《無礙解道註》的定義，欲以智辨別因(即緣攝受)的禪修者必須先致力於證得名色差別智(nāma-rūpavavatthānañāṇa)，即是應先辨明名為緣生法(paccaya-samuppanna，或緣起)的果(名色)。

它的意思是，欲以智辨別過去因的禪修者，必須先已辨明由於過去因而生起的現在名色緣生法(paccayupanna dhamma)，以及由於更遠的過去因而生起的過去名色(緣生法)。再者，若禪修者欲以智辨別「由於現在五因，名為緣生法的未來五果生起」，他就必須先已能夠以智辨明現在五因(即無明、愛、取、行與業)所依靠的現在名色(緣生法)，以及將會由於這些現在五因而生起的未來五果(緣生法)。唯有如此之後他才能輕易地追尋過去因，以及辨別

現在果的生起是緣於過去因。同樣地，他亦能以智辨別未來果的生起是緣於現在因。追尋更遠的過去世與未來世的方法亦是如此。

因此禪修者必須先注意到，在還未辨別「由於因，果則生起」之前，他必須先已辨明了過去五蘊、現在五蘊及未來五蘊的這一項事實。

## 五種緣起教法

在《清淨道論》(第17章，節28)和《迷惑冰消》的緣起分別篇裡，都以收集藤者砍藤的譬喻來描述四種教緣起的方法，即：

- 1 隨順緣起法(anuloma paṭiccasamuppāda，即從前至後)，從「因為無明，行生起」到「因為生，老死發生」。



- 2 從中間的「受」到「生」的生起是因為「有」，即從中至末。
- 3 逆緣起法 ( paṭiloma paṭiccasamuppāda , 即從後至前 ) , 從「老死發生是因為生的緣故」到「行的生起是因為無明」。
- 4 從「四食 ( āhāra ) 的生起是因為愛；愛的生起是因為受...」到「行的生起是因為無明」，即從中至始。
- 5 註釋裡提到第五種教法：‘Atīte hetavo pañca, idāni phala pañcakam.’意即：
  - 5.1 「由於過去五因，現在五果生起。」
  - 5.2 「由於現在五因，未來五果生起。」

在上述五法之中，禪修者可任選一個自己喜歡的方

法，以追尋因或因果。在這五法之中，這一章主要是解釋以第五法辨別因果關係。在剛開始追尋因的階段，所採用的方法是從中間追尋至前端。

在從中間至前端地追尋因時，( 即根據《無礙解道註》的教示 ) , 若禪修者已辨明從今世至過去世的五蘊，那就會更容易。因此應先辨明從今世至過去世的五蘊。這是根據宿住隨念相續地辨明過去蘊之法。當能夠相續地辨明從今世至過去世的五蘊時，禪修者應更進一步以智辨明：「由於( 依靠過去五蘊而生起的 ) 過去五因，現在五蘊則生起。」若能成功以緣起第五法辨明及連貫因果，其他四法也就易於明白了。

## 把心（即智）導向過去

首先次第培育起定力。再輪流辨明內與外的名色法。

尤以第六組的名色為始來辨明過去。多數採用此法的禪修者都能成功。

以辨明剛發生過去的名色法為始。這是宿住隨念的階段，過後會再講解如何辨別因果關係。）

在還未坐禪之前，禪修者應供（燭或燈）光、或水、或花給佛陀，再發願證悟涅槃。然後再發願，若在還未證得涅槃而需要繼續輪迴，願自己來世會成為比丘，或是女人等等（依照個人所願）。辨明在發願時所生起的心路過程。

過後去坐禪時，次第地培育起定力，然後辨明內外的名色法，尤以法所緣組的善名法為主。若禪修者是止行者，

他就應以辨明禪那名法（jhāna nāma dhamma）為主。當那光變得非常強時，嘗試去辨明發願成為比丘或女人時、發願證悟涅槃時以及剛才供光、或水、或花給佛陀時的心路過程。

若要辨明這些名法，應先辨明它們所依靠的心所依處（hadayavatthu），以及在心臟裡所有的五十四種色法。然後再辨明依靠心所依處色而生起的有分心。辨明有分心後，再辨明有分心的前後，以辨明在有分心之間生起的名法，即心路過程。當能夠辨明這些名法時，查看它們是否與在坐禪之前發願的心路過程一樣。若是一樣的話，他即已能夠辨明最近的過去名色。

若禪修者是止行者，而又發願欲成為梵天，那他必須修能夠令他投生該界的禪那。比方說該禪那是第四禪，那

麼即再次入第四禪。他可在入第四禪之前或之後發願成為梵天，或者只是令自己傾向於梵天的生活。

「發願」或「內心的傾向」都是在造以無明、愛及取最為顯著的煩惱輪轉( kilesavaṭṭa)。入該禪那許多次即是在造業輪轉( kammavaṭṭa)，即行與業。

然後再辨明那煩惱輪轉名法、業輪轉名法，以及這些名法所依靠的處色。若能夠辨明這些名色法，那麼他即已成功辨明最近的過去名色。在如此辨明過去名色時，應以辨明心所依處色及有分心為主。

## 煩惱輪轉及業輪轉

前面提到可導致生死輪轉( saṃsāravaṭṭa)的無明、愛、取、行及業( avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhāra, kamma)，在

此將對它們作出更進一步的解釋。在上述第一個發願的例子：

1. 無明：誤以為有「比丘」或「女人」。( = 20 個名法 )
2. 愛：渴愛比丘或女人的生活。( = 20 )
3. 取：執取比丘或女人的生活。( = 20 )  
( 在此 20 是指貪見組。它亦可是 19/22/21，這有視其心狀況而定。 )
4. 行：供光、水、花給佛的善思組( kusala cetanā )  
= 信慧組，有 34 個名法。
5. 業：那 34 個名法的業力( kamma satti )。

名為煩惱輪轉的無明、愛及取，多數是出現為意門轉

向與七個速行。若取色所緣為目標，如比丘生活或女人生活的色所緣 ( rūpārammaṇa )，彼所緣就會生起。出現於速行的是貪見組 ( 20 )。至於名為業輪轉的行與業，則是信慧組的意門速行心。若是喜俱及智相應，即有 34 個名法。由於此善組是無常法，在其生、住、壞滅的生命期結束後，它即滅了。然而，它們是把業力 ( kamma satti ) 留在名色流裡後才滅，而這業力有能力令他在未來世裡，如他所願地成為比丘或女人。它們並不像滅後並沒留下任何業力的果報名法 ( vipāka nāma，異熟名法 ) 或唯作名法 ( kiriya nāma )。該業力被稱為業。它是異剎那業力 ( nānākkhanika kamma satti )。

在第二個發願成是梵天的例子裡：

1. 無明：錯知為有「梵天」。( = 20 )

2. 愛：渴愛梵天的生活。( = 20 )
3. 取：執取梵天的生活。( = 20 )
4. 行：隨著發願成為梵天而累積的第四禪善思。( = 31 )
5. 業：那行 ( 31 ) 的業力 ( kamma satti )。

在此，名為煩惱輪轉的無明、愛及取是屬於貪見組 ( 20 )。行則是第四禪的禪那名法 ( 31 )。它們是意門速行路心 ( manodvārika javana vīthi citta )。若禪修者能夠以智辨明最近的過去名法 ( 即煩惱輪轉及業輪轉 )，再破除它們的名密集，直到知見究竟名法，他即已成功辨明最近的過去名色法。

## 若色相出現

在辨明最近的過去名色法時，若正在發願的的色相出現，就辦明那色相的四界（四大種）。它將會變成許多微細的色聚。辦明那些色聚裡的色法。再整體地辦明六處及四十二身分的色法。尤以辦明在心臟裡的 54 種色法為主。辦明心所依處色。再辦明有分心（= 有分識）。然後再辦明依靠心所依處色，以及出現於有分心之間的心路過程名法，檢查它們是否與剛才發願時生起的名法相同。若兩者是相同的，即已成功辦明最近的過去名法。成功後，再把智導向更遠的過去，漸次地辦明過去名色法，如昨天的名色法，前天的名色法，上個月的名色法，去年的名色法等等。如此辦明時，若有色相出現，即以上述之法辦明它們的四界，直到知見究竟法。繼續辦明過去名色，直到在母胎裡的第

一期胎兒階段（kalala rūpa, 卵黃色）。

## 朝向過去世的臨終時期

在人類的結生（paṭisandhi）時生起的有三種色聚，即心色十法聚（hadaya dasaka kalāpa）身十法聚（kāya dasaka kalāpa）和性根十法聚（bhāva dasaka kalāpa），亦即有三十種色法（雖然只有三種色聚或三十種色法，但每一種的數量是很大的）。至於名法，若禪修者是三因者（tīhetuka），而其結生識又是喜俱，它即是有三十四個名法（心與心所）的信慧組。辦明這些名色法，直到其智清晰。當能夠以智辨明究竟法時，應審察（如下）：

So ‘idaṃ nāmarūpaṃ na ahetu na appaccayā nibbattam, sahetu sappaccaya nibbattam. Ko panassa hetu, ko pana paccayo’ti upaparikkhanto ‘Avijjāpaccayā taṇhāpaccayā kammaṃpaccayā āhārapaccayā cā’ti tassa paccayaṃ vavatthapetvā ‘atītepi paccayā ceva paccayasamuppanna-

dhammā ca, tato uddham satto vā puggalo vā natthi,  
suddhasaṅkhārapuñjā evā'ti tisu addhāsu kankham viharati.  
Ayaṃ pana vipassanāsaṅkhārasallakkhaṇā nātapariññā nāma.  
(《迷惑冰消》)

根據上述的註釋，這些名色法並不會無因（hetu 或 janaka, 即直接引生果之因）及無助緣（paccaya 或 upatthambhaka）地生起，它們只有在因及助緣具足時才會生起。在以智慧之光照向過去後，若審察什麼是因與助緣，禪修者就會看到在過去世臨死時所生起的名色法，或臨死速行心（maraṇasanna javana）的目標〔此目標是業（kamma），或業相（kamma nimitta），或趣相（gati nimitta），即這三者的其中之一〕。

若禪修者能夠辨明臨死時的名色法，那即非常肯定能夠找到這三種目標之一（即業，或業相，或趣相）。此時已

不再有困難。該目標會出現是由於那業力即將帶來果報的緣故。因此若能找到該目標，即已肯定他能夠找屬於今世果報蘊（vipāka khandha, 如結生五蘊）之因的行與業。若找到行與業，就再辨別圍繞著該行與業的無明、愛與取。

在以智審察過去時，若禪修者找不到臨死的名色法，而只看到一具死屍的色相，就辨明那死屍的四界。他將會看到只有色聚。再辨明這些色聚裡的色法。多數他會看到只有時節生食素八法聚裡的八種色法。

上述提及「多數」，是因為有時禪修者可能會看到在該死屍裡的活蛆之色聚。因此有時禪修者可能會看到，明淨色聚及非明淨色聚混合地出現在該死屍裡。然而，該死屍本身只有非明淨的時節生色。

在辨明該死屍的色法後，再漸次朝向更遠的過去，直

到看到在臨死時生起的名色法。若能夠辨明臨死時的名色法，就再辨明其時生起的臨死速行心之目標。若不成功，就嘗試找出臨死時的心所依處。過後再辨明依靠心所依處而生起的有分心。然後朝有分心前後去辨明。只有在能夠辨明到臨死時的有分心時，禪修者才能找到及辨明臨死速行心的目標（即是業，或業相，或趣相）。根據對在帕奧禪林這問道場修習緣起的禪修者而作出的統計，多數是業或業相會出現，趣相只出現於非常少數的禪修者。

若該臨死目標是業，而出現得有如禪修者重新再造那業一次（如在《阿毗達摩概要》裡提到的 *abhinavakaraṇa-vasena*，意即重新再做一次），禪修者就必須更進一步地辨明在真正造那善業時所生起的名色法。

辨別之法如下：先辨明造這善業時的色相之四界。若

看到色聚，就辨明它們直到證得究竟色。尤以辨明在心臟裡的五十四種色法為主。過後再辨明心所依處及有分心。然後辨明在有分心之間生起的名法（即在造那善業時生起的名法），以智準確地辨明所造下的是什麼善業，以及所生起的是什麼善心（即意門善速行心路過程）。若重複地向前及向後去辨明，禪修者就會找到在當時生起的善速行心路過程，以及因何無明、愛與取而造那善業。換言之，禪修者會找到被無明、愛與取圍住的善行與業。

註：由於能夠帶來人生的行與業肯定是善行與業，所以在此只提及善行與業。

## 善意公主在過去所發的願

為了更易於明白無明、愛、取、行與業，在此將舉出

波斯匿王 ( King Kosala ) 的女兒，即善意公主 ( Princess Sumanā ) 在過去所發的願。在觀慧佛 ( Vipassi Buddha ) 時期，當 ( 後來的善意公主 ) 布施了一種名為善意的花與乳飯，給以觀慧佛為首的僧團後，她發願：‘Bhavābhavābhinibbatiyam me sati paritassanañīvitam nāma mā hotu, ayaṃ sumanamālā viya nibbattanibbattaṭṭhāne piyāva homi nāmena ca sumanāyeva.’——「無論投生至何處，願我生活無憂。無論投生至何處，願我是個如此花般人見人愛的女人，願我名為善意。」(《增支部註》)

在上述的善業及許願裡，煩惱輪轉與業輪轉兩者已被包括在內，即：

1. 無明：錯知有個生活無憂、人見人愛及名為善意的「女人」。
2. 愛：渴愛那女人的生活。

3. 取：執取那女人的生活。
4. 行：布施善意花與乳飯給以觀慧佛為首的僧團時所生起善思組名法。
5. 那善思組的業力 ( kamma satti )。

這五因是善意公主的某些果報蘊 ( vipāka khandha，例如結生五蘊 ) 之因。

## 一位禪修者的例子

為了更易於明白它，在此舉出一位禪修者的例子。當追尋至過去的臨終時期，她看到布施水果給一位比丘的業 ( 即臨死速行心之目標 ) 出現於有分心之間。在辨明布施水果的色相之四界後，她再進一步辨別名色法，而找到發願成為受到良好教育的城市女人 ( 因為她對自己是個文盲



的村女感到不快樂)時，以及布施水果時的心路過程。這些是：

1. 無明(20)：錯知有個受到良好教育的城市女人。
2. 愛(20)：渴愛那女人的生活。
3. 取(20)：執取那女人的生活。
4. 行(34)：布施水果給比丘時的善思組。
5. 業：那(34)的業力。

在這個例子裡，(20)是指在煩惱輪轉意門心路過程裡，每一個速行心的二十個貪見組名法。

至於(34)則是指布施水果時的意門善速行心路過程裡，每一個速行心的信慧組名法。

在今世，這位禪修者成為一位受到良好教育的城市女

人。當辨別因果之間的因緣關係時，她親自以智知見那布施水果的善業力引生了許多果報蘊，例如今世的結生果報五蘊等等。這透徹地知見因果之間的因緣關係的智慧即是緣攝受智。為了更清楚地明白這些，請看一下個例子。

## 另一個例子

當辨明過去世臨死速行心的目標時，譬如說出現的是供食物給佛塔的業，那麼在辨明布施食物的色相之四界後，再進一步辨明名色法，尤其是心所依處及有分心。推前及向後地，辨明在臨死速行心與更前面的心之間的有分心，便能看到在這些有分心之間生起的心路過程。追尋至找到發願時及布施食物時的心路過程。辨別它們。禪修者必須能夠找出在這些心路過程裡的煩惱輪轉(即無明、愛、

取)及業輪轉(即行與業)。

譬如說那禪修者發願：「願我成為一個能夠證悟涅槃的比丘。」

### 煩惱輪轉裡有三：

1. 錯知有個能夠證悟涅槃的「比丘」是無明。
2. 渴愛能夠證悟涅槃的比丘生活是愛。
3. 執取能夠證悟涅槃的比丘生活是取。

這些無明、愛及取是為煩惱輪轉。它們並無能力辦到僅只是它們三個生起，而必須與相應的心及心所(如觸、受、想、思、識等等)同時生起。它們多數是貪見組的二十個名法(若無喜則只有十九個名法)。它亦可以有行或無行(sasaṅkhārīka or asaṅkhārīka)。

根據心路過程，它多數是出現為意門轉向及七個速行，彼所緣則可能生起或不生起。若人執著於自己所願成為的比丘之名色法，彼所緣就能生起。它出現為：

1. 意門轉向：有十二個名法(心與心所)。
2. 每個速行心：多數是有二十個名法(貪見組)。
3. 若彼所緣生起：有十二個名法(若是喜俱)。

在這些名法之中：

1. 受是受蘊。
2. 想是想蘊。
3. 其餘的心所是行蘊。
4. 識是識蘊。

因此這些名法即是四個名蘊。(這些名法所依靠的)心所依處及心臟裡所有的五十四色法是色蘊(非真實色法亦可被包括在內)。若把它們連合起來，那麼：

1. 在意門轉向時有五蘊。
2. 在每個速行心時有五蘊。
3. 在每個彼所緣時亦有五蘊。

註：根據各別的情況，彼所緣可以是大果報彼所緣，或無因不善果報彼所緣，或無因善果報彼所緣。它們可以各自生起為 34-33 等等。在此只列出喜俱推度彼所緣。

在辨明過去因裡的無明、愛及取(即圍住行與業的煩惱輪轉)時，禪修者必須正確地辨明這些五蘊，破除名與色的密集(ghana)，直到知見究竟法。根據諸智的次第，

這是名色分別智(nāmarūpa-paricchedañāṇa)。

## 業輪轉裡有：

在布施食物給佛塔(=佛陀)時：

1. 生起的善速行心路過程(kusala javana vīthi)可取受者(即佛陀)為所緣。
2. 生起的善速行心路過程可以取施物(=食物)為所緣。
3. 隨後生起的善思(kusala cetanā = kasala javana vīthi)可取之前在布施時的善思為所緣。

準確地辨明在供食時生起的是什麼善速行心路過程。

若那些善速行有樂受及與智相應(nāṇa sampayutta)，它們的名法(心與心所)就有 34 個。這些是屬於信慧組。根據

心路過程 ( vīthi )，它們出現為：意門轉向、七個速行心，彼所緣 ( 兩個 ) 則可能生起或沒生起。

1. 在意門轉向裡有十二個名法 ( 1 心 11 心所 )。
2. 在每個速行裡有三十四個名法 ( 1 心 33 心所 )。
3. 在每個彼所緣裡有三十四個名法 ( 1 心 33 心所 )。

這些名法是四個名蘊。在心臟裡的色法是色蘊。因此：

1. 在意門轉向時有五蘊。
2. 在每個速行心時有五蘊。
3. 在每個彼所緣時有五蘊。

識知、辨明及分別這五蘊的智是名色分別智。

這些煩惱輪轉五蘊及業輪轉五蘊，是今生身為比丘的果報五蘊之因。造業 ( 以便能如願令比丘的五蘊或名色生

起 ) 時生起的每個速行心裡的 34 個名法被稱為行。它即是「致力」於引生未來世。

由於這些行法是無常法，它們在生起後即壞滅。然而與果報蘊不一樣的是，它們並非沒留下任何業力在名色流裡即壞滅。它們只有在把引生未來五蘊的業力留在名色流裡後才壞滅。在這個例子裡，其未來五蘊是能夠證悟涅槃的比丘生命。這業力即是業。

## 緣攝受的階段

若禪修者找到了在過去世造下的因，即無明、愛、取、行與業，就嘗試把那業 ( 即業力 ) 與今世結生時三十種業生色互相連貫。辨明在業與業生色之間是否有關係。就好像心與心生色之間是有關係的，禪修者應準確地辨明，業

與業生色之間是否有關係。

若有關係，禪修者必須親自看到業生色由於該業而相續地生起。若它們之間並沒有關係，即是說禪修者並沒看到業生色 (kammaja rūpa) 的生起是由於該業的緣故，他就必須繼續尋找引生果報之業。推前及向後地照看，在臨死時出現於有分心之間的所緣。他將會找到那引生果報之業。對於有些禪修者，在臨死時會有兩個或三個業出現於有分心之間。那些業正在「衝」或「爭取」引生果報。就好像一群關在一個圍欄裡的牛，在早上打開牛欄的門時，那些牛都爭著出去外面。所以對某些人，諸業亦在臨死時「爭奪」。就好像在牛欄門邊的猛牛，會以角抵開其他牛而首先出去外面，在出現於臨死時的諸業之中，最強但最後才出現的業得到先引生果報。

更進一步的解釋：引生果報的業是最後速行心的目標 (nimitta<sup>57</sup>)。由於即將引生果報的業力，業或業相或趣相出現為臨死速行心的目標。若有許多業在臨死時出現，禪修者必須在能夠「捉住」臨死速行心的目標後，再以前述的方法追尋該目標的無明、愛、取、行與業。

若有許多業在臨死時出現及爭取引生果報，其中之一會是直接引生果報的因業 (janaka kamma 亦作生業)，其餘的業則可以是支助因業的助業 (upatthambhaka kamma 亦作助緣)。在嘗試辨明出現於過去世臨死的目標時，禪修者可能是在辨明臨死速行心之前的目標，而錯過了臨死速行心的目標。若果真錯過了，他就會先找到助業。若嘗試辨明那助業與結生業生色之間是否有關係，他就會看到它

---

<sup>57</sup>中譯按：nimitta 通常譯為「相」，在此其意是目標。

們之間是沒有關係的。然若先找到的是因業，而又以智辨明它與結生業生色之間是否有關，他就會看到它們之間是有關係的。

因此在追尋過去業時，禪修者可能會先找到因業或助業。所以禪修者必須重複地辨明、檢查與連貫，以便能夠「捉住」最接近死亡心 ( cuti citta ) 的最後臨死速行心之目標。由於該目標的出現是因為即將引生果報的業力的緣故，因此能夠通過檢查與連貫來準確地辨明 ( 顯現為業，或業相或趣相的 ) 業。

## 改變目標

在接近死亡 ( 但在臨死速行心之前 ) 出現的業，有時是可以通過如理作意 ( yonisa manasikāra )、不如理作意

( ayoniso manasikāra ) 等等而改變的。以前有位比丘，他是蘇那尊者 ( Ven. Soṇa ，是位阿羅漢 ) 的父親。臨終時，先出現於他心中的是地獄的趣相，( 中譯按：過後蘇那尊者叫人抬他到一座佛塔，再替他供花給佛塔。 ) 過後他能夠轉而取供花給佛塔為目標，一位女天神的相也出現。根據該比丘的事件，可知臨死目標是可以根據如理作意及不如理作意而改變的。

由於目標的改變，當禪修者在追尋過去因時，可能會錯過了臨死速行心的目標，而先找到更早之前生起的助業，並非先找到因業。在這種情形之下，禪修者先找到助業 ( upatthambhaka kamma )，過後再通過檢查而找到因業 ( janaka kamma )。

另一點，在臨死速行還未生起之前，可能會有許多種

目標出現。臨死速行心的目標也可能在臨死速行心還未生起之前就曾出現過。這就像如法居士( Upāsaka Dhammika )在臨終時，看到來自六個欲界天的六輛馬車之相。當如法居士從這六輛馬車之中，選了來自兜率天的馬車後，就只剩下兜率天的馬車出現於最後的臨死速行心。

## 辨明因果

根據臨死出現的目標追尋過去因時，譬如說那目標是供食物給佛塔，如此在辨明布施食物時的名色法裡的無明、愛、取、行與業之後，再審察那業力與卵黃時期的三十種色法( kalala rūpa ) 是否有關係。輪流地辨明因與果，看它們是否能配合。若禪修者看到因與果之間有關係( 就好像心與心生色之間是有因緣關係的 )，他即應如下地辨明

因與果：

由於無明( 20 )，結生業生色( paṭisandhi kammaja rūpa ) 生起。無明是因，結生業生色是果……。

如此辨明因與果，以智辨別因與果之間的關係。此知見名為緣攝受智。

## 應預先注意的要點

色蘊( 色法 ) 的過去因是無明、愛、取、行與業。色法的現在因是心、時節與段食( citta, utu, āhāra )。

換言之：

1. 業生色( 這是色蘊的一部分 ) 的因是無明、愛、取、行與業。這些是過去因。
2. 心生色的因是依靠心所依處而生起的心。

3. 時節生色的因是 ( 差不多是每一粒色聚裡 )<sup>58</sup>達到住時的火界 ( tejo dhātu )。
4. 食生色的因是段食 ( āhāra )，即業生食素、心生食素、時節生食素及食生食素( kammja oja, cittaja oja, utuja oja, āhārja oja )。

請參考色業處一章有關：食物被消化後如何產生食生食素，以及每一個業生食素、心生食素、時節生食素和食生食素，如何在上述的食生食素支助之下，製造了新的色法。前一個食素八法聚裡的食素，在受到下一個食生食素的支助之下，能夠再製造新的食素八法聚。因此食生食素

---

<sup>58</sup> 註：在色業處( rūpa kammaṭṭhāna )的階段時已提及，在業生、心生、時節生和食生色聚裡的火界 ( 被稱為時節 ) 製造一系列的新色聚時，最後一粒色聚是不能夠再製造新一代色聚的。由此，上述形容「差不多是每一粒色聚」。請注意在食生

( āhāraja oja ) 是食生色的因。

## 四名蘊 ( 4 Nāma Khandhā )

果報四名蘊 ( vipāka 4 nāma khandhā ) 的過去因是無明、愛、取、行與業。果報四名蘊是屬於非心路過程心 ( 亦作離路心，即不是出現於心路過程裡的心 ) 的有分心、結生心與死亡心 ( bhavaṅga, paṭisandhi, cuti )，以及屬於心路過程心的五識 ( 例如眼識 )、領受、推度與彼所 ( pañcaviññāṇa, sampaticchana, santīraṇa, tadārammaṇa ) 這些名法的現在因是：

1. 依處 ( vatthu, 這些名法是不能不依靠依處色生起的。 )

---

色亦是如此。



2. 所緣〔只有當符合的所緣撞擊正確的根門時，這些名法才會生起。只有在有個所緣被識知時，識知(指心識)才會生起。〕
3. 觸〔phassa, 只有在相應的名法(如觸等等)通過俱生緣、相互緣(sahajāta aññamañña)等力量互相支持時，這些名法才會生起。〕

由於出現在心路過程裡的善、惡及唯作名法(kusala-akusala-kiriya nāma)，即五門轉向、確定、速行與意門轉向並非由過去因引生，而只是由現在因(如依處、所緣、觸、如理作意及不如理作意)引生的名法，所以它們並沒有過去因。它們只有現在因，例如依處、所緣與觸。若能夠明白這些，禪修者就應該會明白接下來提及的辨別法。

## (一) 一性理 (Ekattanaya)

當禪修者在辨別十二緣起支時，他必須辨明至能夠明了四理，即一性理(ekattanaya)、異性理(nānattanaya)、不作為理(abyāpāranaya)及如法性理(evam dhammatānaya)。在修習緣起時，這四理是非常重要的。

一性理：在過去世、今世與未來世裡，各自有過去名色、現在名色及未來名色，它們是：

1. 累積過去因的過去名色。
2. 從今世結生時開始，至現今正在修觀禪或十二因緣時期間所生起的名色。
3. 若還不能在今世證悟阿羅漢果，而必須繼續輪迴，就會有將從這一刻(即正在修習十二因緣時)至最後一個未來世生起的未來名色。

禪修者必須辨明，在過去生起、現在正在生起以及未來將會生起的名色，是同一個相續性的名色流。

更詳細的解釋：在辨明過去世造善業以致引生這一世人生的心，和辨明這一生的心時，應辨明至明白它們是發生在同一個相續流（santati）裡的。準確地辨明屬於過去世名色流一部分的有分心是否是自己的。若它真的是自己的有分心，禪修者就會很容易地明了它是屬於自己的。由於有分心是在一生裡發生得最頻密的心，因此在此主要提及它，以便易於明白。請注意對於其他名法也是相同。色相續流也以同樣的方式產生，即出現在同一個相續流裡。

### 三或四人

有時某些禪修者會看到（過去世）有三或四個正在造

善業的人，出現在那造善業的目標裡。若是如此，即逐一地辨明他們的四界，再辨明他們的名色法。尤以辨明每人的有分心為主。禪修者能夠很容易地明白該有分心是否是他的。其原因是，當禪修者以慧眼親自知見今世的有分心，以及過去世的有分心是出現在同一個名相續流時，他就會明白該過去有分心是他的。若正在辦明的過去有分心並不是他的，他亦能很容易地明白那並不是他的，其原因是它與自己的名相續流並沒有關連。若那過去名色並非自己的，它與自己的名色相續流就不是同一個相續流，它們之間是沒有關連的。

自己過去世與今世的名色流是相續生起的，前後之間有關連地出現於同一相續流裡。若禪修者能夠如此知見名色是在同一個相續流裡生起的，他即已知見了一性理。應

明白對於今世與未來世的名色流，辨明它們是相續地在同一個相續流裡生起的方法也是一樣的。

## 斷見與常見

此智透徹地知見無間斷的名色相續流、連貫因果之間的關係，例如過去世的因與今世的果；今世的因與未來世的果。因此能夠斷除認為「生命只是存在於搖籃和棺材之間，死後就不再有生命，在棺材之後是沒有東西的」的斷見 ( uccheda diṭṭhi )。

反之，若不能正確地知見因果之間的關係，而錯誤地辨別它們，那麼常見 ( sassata diṭṭhi ) 就會生起。錯誤地辨別它們是指認為那無間斷的因果關係，以及無間斷的名色相續流是屬於單一個生命。由於沒有知見因名色和果名色

兩者的無常、苦、無我，他執取了該邪見，即認為那名色相續流是只屬於單一個生命的邪見。這邪見是常見。

## (二) 異性理 ( Nānattanaya )

當能夠辨別因名色和果名色 ( 例如無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等等 ) 是在同一個相續流裡生起，以及存有因果關係時：

1. 若能辨別它們為各別的心識剎那與各別の色聚，
2. 又能夠以智辨別在一個心識剎那裡生起的色聚與名聚，
3. ( 如前所述，諸緣起支是不能夠單獨生起的，它們自然地只有在形成稱為名聚與色聚的組合時才會生起。 ) 而又能夠在如實知見名聚 ( 即在同一個心

識剎那裡生起的名法 )裡每一個究竟界( paramattha dhātu ) 的自性相，以及色聚裡每一個究竟界的自性相後，透徹地知見只有新的究竟界在生起，那牠即已明了異性理。

禪修者必須以智知見究竟界的相、作用、現起與近因。當禪修者親自透徹地知見由於因果的關係而令到新的究竟界生起時，他即已明了異性理，而斷除了常見。

若他的觀法錯誤，而認為在同一個名色流裡生起的名色法都是屬於各別不同的名色流，他就會持有斷見：「在今世，這個我體驗它；在那一生，那個我體驗它。」( 斷見是指持有不同名色流存在的邪見，認為那造善或惡的人是一個，而體驗到善或惡報的則是另一個。 )

### ( 三 ) 不作為理 ( Abyāpāranaya )

諸因並沒有致力於令果生起。諸果亦沒有如此作為：「若諸因生起，我們也生起。」無明並沒有如此作為：「我將令行生起。」行亦沒有如此作為：「我將令識生起。」無明、行等等並沒有任何作為即是不作為理。若禪修者親自透徹地知見不作為理，他就能斷除我見 ( atta diṭṭhi )，即認為有個在造作的「靈魂我」( jiva atta ) 的我見。這是因為他已透徹地知見：諸因並沒有造作以令諸果生起。

雖然諸因 ( 例如無明 ) 能夠令到諸果 ( 例如行 ) 生起是自性定法 ( sabhāva niyāma )，而不是因有任何造作以令果生起，但若觀法錯誤，就會持有無作見 ( akiriya diṭṭhi )：「雖然做了，卻並沒有做到。」

## 自性定法

若有因（例如無明），果（例如行）就會生起。若沒有因，果就不會生起。換言之，若有無明、愛、取、行與業諸因，識、名色、六處、觸與受諸果即會生起。這即是根據自性定法而生起（*sabhāva niyāma siddha hetū bhāva*）。若人不能接受因能引生果的自性定法，那麼排斥業力與果報的無作見就會生起。

### （四）如法性理（*Evam Dhammatānaya*）

有如凝乳是來自乳，同樣地，若因（例如無明）要引生果，其果必定是（行）而已，沒有其他果能夠生起。換言之，若無明、愛、取、行與業諸因要引生果，那麼只有識、名色、六處、觸與受諸果能夠生起，沒有其他果能夠

生起。這即是如法性理。若禪修者能夠正確地知見如法性理，他就能夠斷除排斥因果的無因見（*Ahetuka diṭṭhi*，即認為沒有因的邪見）和無作見（即認為「所做的並沒有做到」的邪見）。

若觀法錯誤，他就無法接受果是根據固定的因而生起，也不能接受因會引生固定的果，而會持有無因見與定論（*niyata vāda*）。（《阿毗達摩論註》，《清淨道論》第 17 章）

### 定論（*Niyata Vāda*）

定論是認為有情的善報及惡報都是早已注定的，是排斥業力果報的邪見。

所以應知，親自透徹地知見緣起法是斷除各種邪見的

最上法。

## 要點

以下四種心的目標（所緣）是一樣的：

1. 前世臨死速行心的目標。
2. 今世結生心的目標。
3. 今世有分心的目標。
4. 將在今世生起的死亡心的目標。

在這四種心之中，由於禪修者還未辨別未來，他必須準確與細心地辨別和檢查第（1）、（2）及（3）項的目標是否一樣。還有一點，結生心、有分心和死亡心裡的心與心所的數量必須是一樣的。仔細、準確與重複地辨別它們。在這階段，禪修者應已能夠準確地辨別有分心。若不能辨

別它，就再次辨別結生心的名法。然後再辨別結生心滅後（及心路過程還未出現之前）生起的心與心所組合（有分心）。當心路過程沒有出現時，這些（有分）心就會繼續生起，以便這一生的心流不會中斷，及維持生命。若能辨明這一點，就可再辨別諸心路過程之間生起的有分名法，應能成功地辦到這點。

## 組成五蘊

在根據緣起第五法辨別因果關係時，禪修者必須把每一個心識剎那裡的五蘊組合起來後，再去辨別關係。結生心、有分心和死亡心屬於非心路過程心（*vīthi mutta citta* 亦作離路心），即不出現在心路過程裡。禪修者必須把這些非心路過程心組成五蘊，再辨別它們的關係。對於心路過

程心也是如此。

蘊的意思是組合：

1. 色蘊有十一個存在的形式，即過去、未來、現在、內、外、粗、細、下等（劣）、上等（勝）、遠及近。作為漏法（āśava dhamma）的目標及被愛見（taṇhā diṭṭhi）執取為「我、我的」之色蘊是色取蘊（rūpupādānakkhandha）。
2. 受蘊有十一個存在的形式，即過去、未來、現在、內、外、粗、細、下等、上等、遠及近。作為漏法的目標及被愛見執取為「我、我的」之受蘊被稱為受取蘊（vedanupādānakkhandha）。
3. 類似的想蘊是想取蘊（saññupādānakkhandha）。
4. 類似的行蘊是行取蘊（saṅkhārupādānakkhandha）。

5. 類似的識蘊是識取蘊（viññāṇupādānakkhandha）。

（參考《相應部·蘊品·蘊經》Saṃyutta Nikāya,

Khandha Vagga, Khandha Sutta）

把每一個心識剎那裡的名法、依處色及所緣色法組成

五蘊。在每一個心識剎裡的：

1. 依處色和所緣色法是色蘊。
2. 受是受蘊。
3. 想是想蘊。
4. 除了受、想與識之外，其餘的心所都屬於行蘊。
5. 識是識蘊。

若能明白以上的定義，就會明白接下來提到的，如何

組成每一個心識剎裡的五蘊。由於每一組五蘊都有其

因，所以應辨別它們的因果關係。

## 結生五蘊 ( Paṭisandhi 5 Khandha )

在結生時：

1. 色蘊是三十種色法 = 三種色聚，即心色十法聚、身十法聚和性根十法聚。
2. 受蘊是結生三十四名法裡的受。
3. 想蘊是結生三十四名法裡的想。
4. 第一種解說法：行蘊是結生三十四名法裡的思。

第二種解說法：除了結生三十四名法裡的受、想與

識之外，其餘三十一名法都是行蘊。

5. 識蘊是結生三十四名法裡的識。

上述的五蘊是對結生識喜俱的三因者而言。對於結生

識捨俱的三因者，由於無喜，所以只有三十三名法。對於二因者 ( dvihetuka )，則可能有三十三或三十二名法。

至於行蘊的兩種解說法，佛陀在《蘊分別》( Khandha Vibhaṅga Pāḷi ) 以經教的方法解說時，主要只是提到思而已。因此第一種解說法只列思為行蘊。如此有人會問：「其餘的心所不是也有因的嗎？」因此再舉出第二種解說法，這有兩個目的：( 1 ) 令人明了其餘的心所也是有因的，( 2 ) 以便沒有任何究竟界被除外。

請注意：每次提到行蘊時都應如此理解。

## 辨別因果關係

首先辨別過去五因，以明了屬於煩惱輪轉的無明、愛與取，引生了屬於業輪轉的行與業。再辨別那業力 ( 業輪



轉的一部分)引生了屬於果報輪轉(Vipāka Vaṭṭa)一部分的色蘊，把它們的因果關係連繫起來。當以智知見因(業)與果(結生業生色)(亦即受到無明、愛與取包圍的行與業(因)和結生業生色(果))，知見果是依靠因而生起時，再如下辨別因果關係：

### 結生色蘊：

1. 由於無明(20)生起，結生業生色生起。  
無明(20)是因，結生業生色是果。
2. 由於愛(20)生起，結生業生色生起。  
愛(20)是因，結生業生色是果。
3. 由於取(20)生起，結生業生色生起。  
取(20)是因，結生業生色是果。

4. 由於行(34)生起，結生業生色生起。  
行(34)是因，結生業生色是果。
5. 由於業(34)的業力生起，結生業生色生起。  
業(34)的業力是因，結生業生色是果。

註：無明、愛與取裡的(20)是指貪見組名法。行與業裡的(34)是指信慧組名法。如果禪修者在過去造業時是捨俱，喜就不包括在捨俱的行與業之內，而只有三十三個名法。由於能夠辨別名色與因果至這個階段的人多數是三因者，所以在此只舉出三因者作為例子。應明白二因者的名法數量可以是三十三或三十二。由於在結生時，心生色、時節生色和食生色都沒有生起，所以在這階段只提及辨別業生色(30)的因果關係。

對於名蘊(例如受蘊),亦應先以智辨別了諸因引生諸果,然後再如下地去辨別因果關係:

「由於無明(20)生起,結生受蘊生起。

無明(20)是因,結生受蘊是果……。」

為了更精簡地表達,以下會只提及「無明(20)是因,結生受蘊是果」,而略去「由於無明(20)生起,結生受蘊生起」。然而在辨別它們時,禪修者應明白其辨別法是與色蘊中提及的一樣。

### 結生受蘊:

有五個過去因:

1. 無明(20)是因,結生受蘊是果。
2. 愛(20)是因,結生受蘊是果。

3. 取(20)是因,結生受蘊是果。
  4. 行(34)是因,結生受蘊是果。
  5. 業(34)的業力是因,結生受蘊是果。
- 以及三個現在因:
6. 依處色(30)是因,結生受蘊是果。
  7. 所緣是因,結生受蘊是果。
  8. 觸(34-受=33)是因,結生受蘊是果。

### 解釋

(1) 依處(Vatthu):在五蘊界(pañcavokāra)裡,名法只能在有依處色(vatthu rūpa)時生起,沒了依處色,它們就不能生起。結生受蘊必須依靠在結生刹那與它同時生起的心所依處色而生起。再者,心所依處色並不能單獨

生起，而只能一組組地出現為色聚。它們必須依靠四界的助力（Satti，例如俱生之力 saḥajāta）而生起。而且心色十法聚必須與身十法聚和性根十法聚同時生起。

因此根據註釋裡的經教：Vatthunāma karajakāyo ... attato bhūtāni ceva upādārūpāni ca.（《中部註》I. p281）⇒ 依處是業生身（karajakāya）。這些業生身在究竟界上是種色（即四大）與所造色。根據註釋，在破除色密集及知見究竟色法後，取種色（Bhūta rūpa）與所造色（Upādā rūpa）為依處色，以及辨別它們。所以根據《阿毘達摩論》教法，結生受的依處色只是心所依處色。然而根據經教，則應取包括心所依處色在內的所有三十種色法為「依處色」。若要破除色密集與知見究竟法，即必須辨別所有的三十種色法。所以應注意（根據經教），所有三十種色法都被稱為依

處色。在親自以智透徹地辨別結生受蘊只有在依靠依處色之下才能生起之後，再辨別因果。請注意：每次提到依處時都應如此理解。

（辨別：由於依處生起，結生受蘊生起；依處是因，結生受蘊是果。）

（2）目標（所緣）：之前已經提過，結生名法的目標即是前世臨死速行心的目標。受體驗那目標。以智辨明若無目標可體驗，受就不會生起。辨明至明白這一點。前面的例子提到布施食物給佛塔為目標。眾禪修者之間的業多數是不同的。有些人引生果的是布施業，有些則是持戒之業，有些則是禪修之業。而且在布施業裡又有許多種，例如布施食物之業、布施袈裟之業等等。持戒之業也有許多種，例如持五戒、八戒、十戒等等之業。禪修之業也有

許多種，例如修遍禪、不淨觀、安般念、慈心禪、觀禪等等之業。業有許多種，而目標（所緣）也一樣有許多種。在以智辨別結生受蘊只有在有目標可體驗之下才能生起之後，再辨別因果。

（辨別：由於目標生起，結生受蘊生起；

目標是因，結生受蘊是果。）

（3）觸（phassa）：由於觸是最為顯著的，所以有「由於觸生起，受生起」（phassa samudayā vedanā samudayo）等教法。《發趣論》（Patthāna, 二十四緣）裡教到：Cattāro khandhā arūpino aññamaññam saḥajātapaccayena paccayo. Cattāro khandhā arūpino aññamaññam nissayapaccayena paccayo. 意即四名蘊以俱生緣力（saḥajātapaccaya satti）和依止緣力（nissaya paccaya satti）互相支助。名法是互相依靠與支助的，就好像一句緬甸格言：「島依靠陸地而存

在，陸地也依靠島而存在。」

吃食物時是可以多咀嚼幾下，以吸取更多食物的精汁，也更能嘗到它的味道。同樣地，如果在一個心識剎那和隨後生起的多個心識剎那裡的觸，都透徹地撞擊目標，把識與目標連接起來，受就能更透徹地體驗該目標的「精汁」。這是為何根據觸的顯著，而教受是因為觸而生起。然而，觸是不能夠單獨生起的。只有在其餘的心與心所（相應法）支助它時，它才能與這些相應法同時生起。正如「扯一藤，整堆纏結的藤亦隨之而動」這句格言，應注意在提及觸時，其餘的相應法亦已包括在內。

有個要點應注意的是：在出現於同一個心識剎那的相應法之中，若列其中一個名法為果，其餘的名法則是因；若列兩個或三個名法為果，其餘的名法則是因。應注意這

要點。對其餘名蘊的分析法與受蘊的分析法一樣。過後會再解釋名法如何支助其他心識剎那裡的名法。以智辨別至知見名法是互相依靠而生起，或受是依靠觸等名法而生起的。換言之，受蘊依靠想、行與識蘊而生起，它們以俱生緣、相互緣、依止緣等等 (sahajāta-aññamañña-nissaya etc) 互相支助，只有在以智知見這點後，再辨別因果。

〔辨別：由於觸 (34-受 = 33) 生起，受蘊生起。

觸 (34-受 = 33) 是因，受蘊是果。〕

### 結生想蘊：

有五個過去因：

1. 無明 (20) 是因，結生想蘊是果。
2. 愛 (20) 是因，結生想蘊是果。

3. 取 (20) 是因，結生想蘊是果。
4. 行 (34) 是因，結生想蘊是果。
5. 業 (34) 的業力是因，結生想蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處 (30) 是因，想蘊是果。
7. 目標 (所緣) 是因，想蘊是果。
8. 觸 (34-想 = 33) 是因，想蘊是果。

### 結生行蘊 (第一解說法，取思為行蘊)：

有五個過去因：

1. 無明 (20) 是因，行蘊是果。
2. 愛 (20) 是因，行蘊是果。
3. 取 (20) 是因，行蘊是果。

4. 行 ( 34 ) 是因，行蘊是果。
  5. 業 ( 34 ) 的業力是因，行蘊是果。
- 以及三個現在因：
6. 依處 ( 30 ) 是因，行蘊是果。
  7. 目標是因，行蘊是果。
  8. 觸 ( 34-思 = 33 ) 是因，行蘊是果。

( 在這第一種解說法裡，只取最為顯著的思為行蘊。 )

## 結生行蘊( 第二解說法：其餘三十一心所 )

第一至第七因與第一種解說法一樣。

8. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

註：從結生三十四名法除去受、想和識，剩下三十一

個以觸與思最為顯著的心所是果，即行蘊。若追尋它的因，則其餘三名蘊是它的近因 ( sesakkhandhattya padaṭṭhāna )。它們是最接近的因。以第二種方法辨別是為了辨別所有的因果。這是因為有人可能會問：「若觸是名蘊的因，難道觸或稱為行蘊的其餘心所就無因嗎？」應明白對其餘行蘊的分析法亦是如此。

## 結生識蘊

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因，識蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因，識蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因，識蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因，識蘊是果。

5. 業 ( 34 ) 的業力是因，識蘊是果。

以及一個現在因：

6. 名色是因，識蘊是果。

註：「名」是指與識在同一個心識剎那裡生起的心所。

在結生心裡，它即是指與結生識同時生起的三十三個心所。若禪修者的結生心是捨俱，喜就不包括在內，名即是指三十二個心所。「色」是指依處色與所緣色。由於結生心的目標是業或業相或趣相三者之一，若它是色所緣 ( rūpārammaṇa )，那麼色所緣即是所緣色 ( ārammaṇa rūpa )；若它是聲所緣，聲所緣即是所緣色。有這麼一個教法：‘nāmarūpa samudayā viññāṇa samudayo’意即「由於名色生起，識生起。」亦有這麼一個教法：‘viññāṇa paccayā

nāmarūpaṃ’，意即「識引生名色。」因此請注意識與名色是互相支助的。在辨別「名色引生識」的因果關係後，禪修者必須辨別因果。根據這些解釋，雖然稱為「依處、目標與觸」和「名色」的因有不同的名稱，但在究竟界上它們是一樣的。

辨別：由於名色生起，識蘊生起；

名色是因，識蘊是果。

在結生心之後，有十五或十六次的有分心生起。過後心路過程開始生起，它們是意門轉向和七次「欲貪有速行」( bhava nikantika lobha javana )。在有分心的剎那，例如第一個有分心時，心生色和時節生色就會生起了。在經典裡有教到，時節生色在結生心的住時 ( ṭhiti ) 開始生起。當

母親所吃的食物被輸送到胎裡時，食生色就能夠開始生起。所以若要辨別隨結生心之後生起的有分五蘊，就應在色蘊裡多辨別兩種有現在因果的色法：

1. 由於心生起，心生色生起；心是因，心生色是果。
2. 由於時節生起，時節生色生起；時節是因，時節生色是果。

有分四名蘊與結生四名蘊的辨別法是一樣的。以下再解釋，在結生心之後生起的意門轉向五蘊和速行五蘊的連貫因果辨別法。

## 意門轉向五蘊

1. 色蘊一共有五種色聚，即四十六種色法。有三種在心臟裡的業生色聚、一種心生色聚和一種時節生色

聚。(此時食生色還不能生起。)

2. 受蘊是意門轉向(12)裡的(捨)受。
3. 想蘊是意門轉向(12)裡的想。
4. (a)行蘊是意門轉向(12)裡的思(第一種解說法)。(b)行蘊是意門轉向(12)裡的其餘九個心所(第二種解說法)。
5. 識蘊是意門轉向(12)裡的識。

## 意門轉向色蘊

有五個過去因：

1. 無明(20)是因，色蘊是果。
2. 愛(20)是因，色蘊是果。
3. 取(20)是因，色蘊是果。



4. 行 ( 34 ) 是因，色蘊是果。

5. 業 ( 34 ) 的業力是因，色蘊是果。

以及兩個現在因：

6. 心是因，心生色是果。

7. 時節是因，時節生色是果。

## 意門轉向受蘊

( 由於意門轉向名法只是唯作心，而不是果報名法，所以並非由過去因引生。應注意意門轉向名法並沒有過去因，而只有現在因。 )

有三個現在因：

1. 依處 ( 5 種色聚；46 種色法 ) 是因，受蘊是果。

2. 目標 ( 取新生命為目標 ) 是因，受蘊是果。

3. A. 有分意觸 ( bhavaṅga manosamphassa, 34 ) 是因，受蘊是果。

B. 意門轉向意觸 ( manodvārāvajjana manosamphassa, 11 ) 是因，受蘊是果。

解釋：

1. 依處 ( vatthu ) : 只有在依靠心所依處之下受蘊才會生起。在其時，由於食生色還不能生起，所以沒有食生色聚，只有四十六種色法。

2. 目標：若是女性，它就取新女性生命為目標。若是男性，它就取新男性生命為目標。它感受那作為目標的新生命。

3. 觸：只有作為目標的新生命出現在有分心 ( 即意門 ) 時，有分心才會停止及意門轉向生起。否則省察與

確定那新生命的意門轉向就不能生起。再者，以觸最為顯著的有分意觸 ( bhavaṅga manosamphassa ) 名法在那目標撞擊有分心後波動與停止〔它們是有分波動 ( bhavaṅga calana ) 和有分斷 ( bhavaṅgu-paccheda )〕。

只有在這些有分名法停止後，意門轉向名法才能生起。換言之，有分名法離去以支助意門轉向生起。這即是無間斷 ( 支助 ) 緣 ( anantara )。因此有分意觸也有支助意門轉向名法 ( 包括意門轉向受蘊 ) 生起。這是為何有分意觸 ( 34 ) 亦是意門轉向受蘊之因。

另外一點，在意門轉向 ( 12 ) 名法裡也有觸，它是意門轉向意觸。只有當觸把作為目標的新生命和識連接在一

起時，意門轉向名法才能生起。( 請注意對接下來的分析法亦是如此。 ) 因此所列出的觸有兩種，有分意觸是無間緣 ( anantara )，意門轉向意觸則是俱生、相互、依止等緣 ( sahajāta, aññamañña, nissaya etc. )。雖然只提及「觸」，但應知它是指以觸最為顯著的名法組合。若除去意門轉向名法 ( 12 ) 裡的受 ( 果 )，其餘十一個名法即是意門轉向意觸。

{ ‘Yampidaṃ manosamphassa paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkamasukhaṃ vā tampi aniccaṃ...’ ( 《燃燒經》 Ādittapariyāya Sutta ) } 此教法符合《燃燒經》和「由於觸生起，受生起」( Phassa samudayā vedanā samudayo ) 等教法。

### 意門轉向想蘊有三個現在因：

1. 依處 ( 5 = 46 ) 是因，想蘊是果。
2. 目標 ( 新生命 ) 是因，想蘊是果。
3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，想蘊是果。

B 意門轉向意觸 ( 12-想 = 11 ) 是因，想蘊是果。

### 意門轉向行蘊 ( 思 = 第一解說法 ) 三現在

因：

1. 依處 ( 5 = 46 ) 是因，行蘊是果。
2. 目標 ( 新生命 ) 是因，行蘊是果。
3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，行蘊是果。

B 意門轉意觸 ( 12-思 = 11 ) 是因，行蘊是果。

### 意門轉向行蘊 ( 九名法 = 第二解說法 ) 三現在

因：

( 1 ) 至 ( 3A ) 與第一種解說法的一樣。

3B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 意門轉向識蘊有兩個現在因：

1. 名色是因，識蘊是果。( 在此，「名」是指十一心所，  
「色」是指依處色和所緣色。 )
2. 有分意觸 ( 34 ) 是因，識蘊是果。

### 欲貪有速行 ( 欲貪生命速行 ) 裡的五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的依處色 ( 5 = 46 )。
2. 受蘊是在速行裡的受。

3. 想蘊是在速行裡的想。
4. 行蘊是在速行裡的思（第一種解說法），或是其餘的心所（第二種解說法）。
5. 識蘊是在速行裡的識。

註：這些欲貪有速行名法是貪見組名法。它們可以是 20/19/22/21 個名法。第二種解說法的行蘊可以是 17/16/19/18。辨別欲貪有速行色蘊的方法和意門轉向色蘊的一樣。

### 欲貪有速行受蘊：

1. 依處（5 = 46）是因，受蘊是果。
2. 目標（新生命）是因，受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，受蘊是果。

B. 速行意觸（20-受 = 19）是因，受蘊是果。

4. 不如理作意（12）是因，受蘊是果。

註：在此不如理作意（Ayoniso manasikāra）是指錯誤地注意為有「女性生命」或「男性生命」。若識知新獲得的生命為「名色」或「因果」或「無常」或「苦」或「無我」，那即是正確的，是如理作意。不如此識知與作意，卻注意所緣為「女性生命」或「男性生命」，那即是不如理作意。應注意：它即是在欲貪有速行之前生起的意門轉向。換言之，被稱為如理作意或不如理作的是意門轉向名法裡的勝解心所。在此，它是勝解的錯誤確定為有「女性生命」或「男性生命」。由於勝解並不能單獨生起，而必須與相應法同時生起，因此請注意：不如理作意在此是指所有十二名

法(勝解與所有相應法)不如理作意是引生不善速行的近因。

### 欲貪有速行想蘊：

1. 依處 ( 5 = 46 ) 是因，想蘊是果。
  2. 目標 ( 新生命 ) 是因，想蘊是果。
  3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，想蘊是果。
- B 速行意觸 ( 20-想 = 19 ) 是因，想蘊是果。
4. 不如理作意 ( 12 ) 是因，想蘊是果。

### 欲貪有速行行蘊 ( 思：第一種解說法 )：

1. 依處 ( 5 = 46 ) 是因，行蘊是果。
2. 目標 ( 新生命 ) 是因，行蘊是果。
3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，行蘊是果。

B 速行意觸 ( 20 - 思 = 19 ) 是因，行蘊是果。

4. 不如理作意 ( 12 ) 是因，行蘊是果。

### 欲貪有速行行蘊 ( 其餘十七心所：第二解說法 )：

- ( 1 )、( 2 )、( 3A ) 與 ( 4 ) 和第一種解說法一樣。
- 3B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 欲貪有速行識蘊：

1. 有分意觸 ( 34 ) 是因，識蘊是果。
2. 名色是因，識蘊是果。
3. 不如理作意 ( 12 ) 是因，識蘊是果。

「名」是指相應的十九個心所。「色」是指依處色與所

緣色。

## 第二個欲貪有速行受蘊：

1. 依處 ( 5 = 46 ) 是因，受蘊是果。
2. 目標 ( 新生命 ) 是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸 ( 20 ) 是因，受蘊是果。  
C 第二速行意觸 ( 20 - 受 = 19 ) 是因，受蘊是果。
4. 不如理作意 ( 12 ) 是因，受蘊是果。

註：由於前生速行支助後生速行，換言之，即前生心以無間緣力支助後生心，所以第一速行被列為第二速行之因 ( 3B )。應明白對其餘的名蘊和速行心亦是如此。

## 要點

剛開始辨別諸因的禪修者會難以辨別這心路過程。基於這原因，他可以在辨別名、色、因與果諸行法的相、作用、現起與近因後才來辨別它。

在這心路過程之後，意門心路過程可以根據情況再生起。禪修者應能明白，辨別這些意門心路過程裡每一個心識剎那五蘊的因果關係的方法，是和辨別法所緣組意門心路過程的因果關係一樣的。在諸根具足後，五門心路過程就能在這一期生命根據情況而生起。在下文將會列出辨別色所緣組因果關係的方法。

當母親所吃的食物輸送到胎裡時，食生色就可以開始生起。基於這原因，在此再次列出辨別有分五蘊因果關係的方法。此時有分心所依靠的六種色聚 ( 在心臟裡 )，即

54 種色法是色蘊。(非真實色法則根據情況而被包括在內。根據情況去辨別它們。)

### 有分色蘊：

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
5. 業 ( 34 ) 的業力是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因 , ( 心生色 ) 色蘊是果。
7. 時節是因 , ( 時節生色 ) 色蘊是果。

8. 食是因 , ( 食生色 ) 色蘊是果。

### 有分四名蘊：

1. 受蘊是有分 ( 34 ) 名法裡的受。
2. 想蘊是有分 ( 34 ) 名法裡的想。
3. 行蘊是有分 ( 34 ) 名法裡的思 ( 第一種解說法 ) ,  
或是剩餘的 31 心所 ( 第二種解說法 ) 。
4. 識蘊是有分 ( 34 ) 名法裡的識。

### 有分受蘊：

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。

4. 行 ( 34 ) 是因，受蘊是果。
5. 業 ( 34 ) 的業力是因，受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處 ( 6 = 54，心臟裡 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標是因，受蘊是果。
8. A 前生有分<sup>59</sup>意觸 ( 34 ) 是因，受蘊是果。  
B 後生有分意觸 ( 34-受 = 33 ) 是因，受蘊是果。

### 有分想蘊：

- 第 ( 1 ) 至 ( 8A ) 與受蘊的因一樣。
- 8B. 後生有分意觸 ( 34-想=33 ) 是因，想蘊是果。

---

<sup>59</sup> 前生有分是指前一個生起的有分心。後生有分是指隨後生起的有分心，即當下的有分心。

### 有分行蘊 ( 思：第一種解說法 )：

- 第 ( 1 ) 至 ( 8A ) 與受蘊的因一樣。
- 8B. 後生有分意觸 ( 34-思 = 33 ) 是因，行蘊是果。

### 有分行蘊( 三十一名法：第二種解說法 )：

- 第 ( 1 ) 至 ( 8A ) 與受蘊的因一樣。
- 8B. 後生有分其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 有分識蘊：

- 第 ( 1 ) 至 ( 5 ) 與受蘊的因一樣。
- 以及兩個現在因：
6. 前生有分意觸 ( 34 ) 是因，識蘊是果。
  7. 名色是因，識蘊是果。



「名」是指三十三相應心所，「色」是指依處色和所緣色。

## 色所緣組：五門轉向五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的依處色（6 = 54）和色所緣。
2. 受蘊是五門轉向十一名法裡的受。
3. 想蘊是五門轉向十一名法裡的想。
4. 行蘊是五門轉向十一名法裡的思（第一種解說法），或是剩餘的八個心所（第二種解說法）。
5. 識蘊是五門轉向十一名法裡的識。

## 五門轉向色蘊：

有五個過去因：

1. 無明（20）是因，（業生色，30）色蘊是果。

2. 愛（20）是因，（業生色，30）色蘊是果。
3. 取（20）是因，（業生色，30）色蘊是果。
4. 行（34）是因，（業生色，30）色蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，（業生色，30）色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因，（心生色）色蘊是果。
7. 時節是因，（時節生色）色蘊是果。
8. 食是因，（食生色）色蘊是果。

## 五門轉向受蘊有三個現因：

1. 依處（6 = 54，心臟裡的色法）是因，受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。

3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，受蘊是果。

B 五門轉向意觸 ( 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 五門轉向想蘊有三個現在因：

1. 依處 ( 6 = 54，心臟裡的色法 ) 是因，想蘊是果。

2. 目標 ( 色所緣 ) 是因，想蘊是果。

3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，想蘊是果。

B 五門轉向意觸 ( 11-想 = 10 ) 是因，想蘊是果。

### 五門轉向行蘊 ( 思：第一種解說法 )：

1. 依處 ( 6 = 54，心臟裡的色法 ) 是因，行蘊是果。

2. 目標 ( 色所緣 ) 是因，行蘊是果。

3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，行蘊是果。

B 五門轉向意觸 ( 11-思 = 10 ) 是因，行蘊是果。

### 五門轉向行蘊 ( 八名法：第二種解說法 )：

( 1 )、( 2 ) 及 ( 3A ) 與第一種解說法的一樣。

3B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 五門轉向識蘊：

1. 有分意觸 ( 34 ) 是因，識蘊是果。

2. 名色是因，識蘊是果。

「名」是指十個相應心所。「色」是指在心臟裡的依處

色 ( 54 ) 和色所緣。

### 色所緣組：眼識五蘊

1. 色蘊是在眼睛裡眼識所依靠的六種色聚，即 54 種

色法，以及色所緣。

2. 受蘊是眼識 ( 8 ) 名法裡的受。
3. 想蘊是眼識 ( 8 ) 名法裡的想。
4. 行蘊是眼識 ( 8 ) 名法裡的思 ( 第一種解說法 ) , 或是剩餘五個心所 ( 第二種解說法 ) 。
5. 識蘊是眼識 ( 8 ) 名法裡的識。

### 眼識色蘊：

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。
5. 業 ( 34 ) 的業力是因 , ( 業生色 ) 色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因 , ( 心生色 ) 色蘊是果。
7. 時節是因 , ( 時節生色 ) 色蘊是果。
8. 食是因 , ( 食生色 ) 色蘊是果。

### 眼識受蘊：

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因 , 受蘊是果。
5. 業 ( 34 ) 的業力是因 , 受蘊是果。

以及五個現在因：

6. 依處 ( 在眼睛裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 色所緣 ) 是因，受蘊是果。
8. 觸 ( 8-受 = 7 ) 是因，受蘊是果。
9. 光 ( āloka ) 是因，受蘊是果。
10. 作意 ( = 五門轉向 = 11 ) 是因，受蘊是果。

作意在此是指五門轉向注意目標 ( 色所緣 )。在註疏裡，它被稱為心識過程之基因作意 ( Vīthi Paṭipādaka Manasikāra )，是令心路過程生起的作意 (《殊勝義註》)。

至於光則有四種，即月光、日光、火光和智慧之光。這在《增支部·四集·光經》( Āṅuttara Pāḷi, Catukka Nipāta, Ābhā Sutta ) 等經裡有提及。閉目坐禪時，智慧之光是更為重要的。沒有智慧之光就看不到色聚、色聚的顏色及因

果。不在禪修的時候可以用肉眼看到色所緣，其時月光、日光和火光是眼識的因。

### 眼識想蘊：

- 第 ( 1 ) 至 ( 7 )，以及 ( 9 ) 和 ( 10 ) 跟受蘊的因一樣。
8. 觸 ( 8-想 = 7 ) 是因，想蘊是果。

### 眼識行蘊 ( 思：第一種解說法 )：

- 第 ( 1 ) 至 ( 7 )，以及 ( 9 ) 和 ( 10 ) 跟受蘊的因一樣。
8. 觸 ( 8-思 = 7 ) 是因，行蘊是果。

### 眼識行蘊 ( 五名法：第二種解說法 )：

- 第 ( 1 ) 至 ( 7 )，以及 ( 9 ) 和 ( 10 ) 跟受蘊的因一樣。
8. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

## 眼識識蘊：

第（1）至（5）跟受蘊的因一樣。

三個現在因：

6. 名色是因，識蘊是果。
7. 光是因，識蘊是果。
8. 作意（=五門轉向=11）是因，識蘊是果。

「名」是相應的七個心所，「色」是依處色和色所緣。

## 色所組緣：領受五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的依處色（54）和色所緣。
2. 受蘊是在領受（11）名法裡的受。
3. 想蘊是領受（11）名法裡的想。
4. 行蘊是領受（11）名法裡的思（第一種解說法），

或是其餘八個心所（第二種解說法）。

5. 識蘊是領受（11）名法裡的識。

辨別領受色蘊和五門轉向色蘊的方法是一樣的。

## 領受受蘊：

有五個過去因：

1. 無明（20）是因，受蘊是果。
2. 愛（20）是因，受蘊是果。
3. 取（20）是因，受蘊是果。
4. 行（34）是因，受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（在心臟裡的54色法）是因，受蘊是果。

7. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。

8. A 眼觸（8）名法是因，受蘊是果。

B 領受意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

### 領受想蘊：

第（1）至（8A）跟受蘊的因一樣。

8B. 領受意觸（11-想 = 10）是因，想蘊是果。

### 領受行蘊（思：第一種解說法）：

第（1）至（8A）跟受蘊的因一樣。

8B. 領受意觸（11-思 = 10）是因，行蘊是果。

### 領受行蘊（八名法：第二種解說法）：

第（1）至（8A）跟受蘊的因一樣。

8B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 領受識蘊：

第（1）至（5）跟受蘊的因一樣。

6. 眼觸（8）名法是因，識蘊是果。

7. 領受名色是因，識蘊是果。

「名」是與領受識相應的十個心所；「色」是依處色（54）

和色所緣。

### 色所緣組：推度五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的依處色（54）和色所緣。

2. 受蘊是推度（12）名法裡的受。

3. 想蘊是推度（12）名法裡的想。

4. 行蘊是推度 ( 12 ) 名法裡的思 ( 第一種解說法 ) ,  
或是其餘九個心所 ( 第二種解說法 ) 。
5. 識蘊是推度 ( 12 ) 名法裡的識。

註：若推度是喜俱就有十二名法。但若它是捨俱，就只有十一名法，喜不包括在內。若速行裡有喜，推度裡也就有喜。依照辨別五門轉向色蘊的方法去辨別推度色蘊。

### 推度受蘊：

有五個過去因：

1. 無明 ( 20 ) 是因，受蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因，受蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因，受蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因，受蘊是果。

5. 業 ( 34 ) 的業力是因，受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 色所緣 ) 是因，受蘊是果。
8. A 眼觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 領受意觸 ( 11 ) 是因，受蘊是果。  
C 推度意觸 ( 12-受 = 11 ) 是因，受蘊是果。  
或推度意觸 ( 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 推度想蘊：

第 ( 1 ) 至 ( 8B ) 跟受蘊的因一樣。

- 8C. 推度意觸 ( 12-想 = 11 ) 是因，受蘊是果，  
或推度意觸 ( 11-想 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 推度行蘊 ( 思：第一種解說法 )：

第 ( 1 ) 至 ( 8B ) 跟受蘊的因一樣。

8C. 推度意觸 ( 11 或 10 ) 是因，行蘊是果，

### 推度行蘊 ( 9 或 8 法：第二種解說法 )：

第 ( 1 ) 至 ( 8B ) 跟受蘊的因一樣。

8C. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 推度識蘊：

第 ( 1 ) 至 ( 8B ) 跟受蘊的因一樣。

8C. 推度名色是因，識蘊是果。

「名」是 11 ( 喜俱 ) 或 10 ( 捨俱 ) 個相應心所；「色」

是依處色 ( 54 ) 和色所緣。

### 色所緣組：確定五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的依處色 ( 54 ) 和色所緣。
2. 受蘊是確定 ( 12 ) 名法裡的受。
3. 想蘊是確定 ( 12 ) 名法裡的想。
4. 行蘊是確定 ( 12 ) 名法裡的思 ( 第一種解說法 )，  
或其餘九個心所 ( 第二種解說法 )。
5. 識蘊是確定 ( 12 ) 名法裡的識。

由於確定並非由過去因引生，而只是屬於唯作心，所以確定的四名蘊並沒有過去因。它們只是由現在因引生的。依照辨別五門轉向色蘊因果關係的方法，辨別確定色蘊。

### 確定受蘊有三個現在因：

1. 依處 ( 心臟裡的 54 個依處色 ) 是因，受蘊是果。



2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。

3. A 眼觸（8）是因，受蘊是果。

B 推度意觸（12 或 11）是因，受蘊是果。

C 確定意觸（12-受 = 11）是因，受蘊是果。

### 確定想蘊有三個現在因：

第（1）至（3B）跟受蘊的因一樣。

3C. 確定意觸（12-想 = 11）是因，想蘊是果。

### 確定行蘊（思：第一種）有三個現在因：

第（1）至（3B）跟受蘊的因一樣。

3C. 確定意觸（12-思 = 11）是因，行蘊是果。

### 確定行蘊（九名法：第二種）有三個現在

### 因：

第（1）至（3B）跟受蘊的因一樣。

3B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 確定識蘊：

1. A 眼觸（8）是因，識蘊是果。

B 推度意觸（12-或 11）是因，識蘊是果。

2. 確定名色是因，識蘊是果。

「名」是指十一相應心所；「色」是指依處色（54）和色所緣。

## 速行之基因作意 ( Javana paṭipādaka manasikāra )

若此確定心識確定目標 ( 所緣 ) 為常、樂、我、淨等等，那麼，由於它是不如理作意，隨著確定心識之後生起的是不善速行。若確定心識確定目標為「色所緣」等等，那麼，由於它是如理作意，隨之生起的是善速行。因此確定 ( votthapana ) 被稱為速行之基因作意。在此先解釋辨別善速行 ( 其基因是如理作意 ) 因果關係之法。

### 色所緣組：速行五蘊 ( 善組 )

1. 色蘊是依處色 ( 54 ) 和色所緣。
2. 受蘊是速行 ( 34 ) 名法裡的受。
3. 想蘊是速行 ( 34 ) 名法裡的想。

4. 行蘊是速行 ( 34 ) 名法裡的思 ( 第一種 )，或是其餘 31 個心所 ( 第二種 )。
5. 識蘊是速行 ( 34 ) 名法裡的識。

依照辨別五門轉向色蘊的方法，辨別速行色蘊。由於速行名法並非由過去因引生，而只是由現在因引生，所以它們並沒有過去因，而只有現在因。

### 第一大善速行受蘊有四個現在因：

1. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
2. 目標 ( 色所緣 ) 是因，受蘊是果。
3. A 眼觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸 ( 34-受 = 33 ) 是因，受蘊是果。
4. 如理作意 ( 確定 = 12 ) 是因，受蘊是果。

## 第一大善速行想蘊有四個現在因：

( 1 )、( 2 )、( 3A )、( 4 ) 跟受蘊的因一樣。

3B. 第一速行意觸 ( 34-想 = 33 ) 是因，想蘊是果。

## 第一大善速行行蘊 ( 思：第一種 ) 有四個現在因

( 1 )、( 2 )、( 3A )、和 ( 4 ) 跟受蘊的因一樣。

3B. 第一速行意觸 ( 34-思 = 33 ) 是因，行蘊是果。

## 第一大善速行行蘊 ( 31 名法：第二種 ) 有四個現在因

( 1 )、( 2 )、( 3A ) 和 ( 4 ) 跟受蘊的因一樣。

3B. 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

## 第一大善速行識蘊：

1. 眼觸 ( 8 ) 是因，識蘊是果。

2. 名色是因，識蘊是果。

3. 如理作意 ( 確定 = 12 ) 是因，識蘊是果。

「名」是 33 相應心所，「色」是 54 依處色和色所緣。

註：若速行是捨俱，喜 ( pīti ) 就不包括在內，應從上述的 34 名法減去喜。若是智不相應，就減掉智。若智與喜都不包括在內，就減去兩者。除了受、想、識之外，剩餘的心所無論是多或少都被稱為行蘊。

對於第二速行，佛陀在《發趣論》( Paṭṭhāna, 二十四緣 ) 裡教到：‘Purimā purimā kusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ anantara paccayena paccayo...’ (《發趣論》) 大意是：「前生速行是後生速行之

因（前生善業是後生善業的無間緣）。」

換言之：‘Yesaṃ yesaṃ dhammā, te te dhammā tesāṃ tesāṃ dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo. (《發趣論》) 根據此教法，前生心（前生名法）是後生心（後生名法）的無間緣。禪修者必須也辨別，第二速行等和彼所緣的無間緣（anantara paccaya）。若是如此，有人就可能會問：「第一速行就沒有無間緣嗎？」是有的，「確定」即是第一速行的無間緣。然而，由於確定在此被稱為如理作意，因此沒有再次提及它。在此列舉辨別第二大善速行受蘊之法。用相同的方法去辨別其餘名蘊、其餘速行以及彼所緣。別忘了應在每個速行與彼所緣心識剎那組成五蘊之後才辨別它們。

## 第二大善速行受蘊有四個現在因：

1. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。
3. A 眼觸（8）是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸（34）是因，受蘊是果。  
C 第二速行意觸（34-受 = 33）是因，受蘊是果。
4. 如理作意（確定 = 12）是因，受蘊是果。

註：應明白第三速行的無間緣（3B）是第二速行；第七速行的無間緣是第六速行；第一彼所緣的無間緣是第七速行；第二彼所緣的無間緣是第一彼所緣。應如此類推。

## 色所緣組：彼所緣五蘊

1. 色蘊是依處色（54）和色所緣。

2. 受蘊是彼所緣 ( 信慧組 , 34 ) 名法裡的受。
3. 想蘊是彼所緣 ( 34 ) 名法裡的想。
4. 行蘊是彼所緣 ( 34 ) 名法裡的思 ( 第一種 ), 或是  
其餘 31 心所 ( 第二種 )。
5. 識蘊是彼所緣 ( 34 ) 名法裡的識。

依照辨別五門轉向色蘊之法 , 辨別彼所緣色蘊。

### 第一彼所緣受蘊 :

有五個過去因 :

1. 無明 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
2. 愛 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
3. 取 ( 20 ) 是因 , 受蘊是果。
4. 行 ( 34 ) 是因 , 受蘊是果。

5. 業 ( 34 ) 的業力是因 , 受蘊是果。

以及三個現在因 :

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因 , 受蘊是果。
7. 目標 ( 色所緣 ) 是因 , 受蘊是果。
8. A 眼觸 ( 8 ) 是因 , 受蘊是果。  
B 第七速行意觸 ( 34 ) 是因 , 受蘊是果。  
C 第一彼所緣意觸 ( 34-受 = 33 ) 是因 , 受蘊是 果。

對其餘名蘊的辨別法跟受蘊的一樣 , 除了 ( 以下 ) :

第一彼所緣想蘊的 ( 8C ) : 第一彼所緣意觸 ( 34-想 = 33 ) 是因。

第一彼所緣行蘊 ( 第一種 ) 的 ( 8C ) : 第一彼所緣意觸 ( 34-思 = 33 ) 是因。

第一彼所緣行蘊(第二種)的(8C):其餘三名蘊(受、想與識)是因。

### 第一彼所緣識蘊：

(1)至(5)跟受蘊的因一樣。

以及兩個現在因：

6. A 眼觸(8)是因，識蘊是果。

B 第七速行意觸是因，識蘊是果。

7. 第一彼所緣名色是因，識蘊是果。

「名」是相應心所；「色」是54依處色和色所緣。

若那彼所緣是捨俱，喜就不包括在內，只有33名法。

若是智不相應，也只有33名法。若喜與智都不相應，就只有32名法。所以，應注意，第二種解說法的行蘊名法數量

也根據情況而變更。

若那彼所緣是無因喜俱善果報彼所緣，那就只有12名法(心與心所)。若它是無因捨俱善果報或不善果報彼所緣，就只有11名法(心與心所)。若它是無因彼所緣，其辨別法就跟推度五蘊的一樣。

在(8B)這一因裡，由於第二彼所緣的無間緣是第一彼所緣，所以應把(8B)換成「第一彼所緣意觸(34)」。

### 取色所緣為目標的意門心路過程

至此已說明了辨別善速行眼門心路過程裡每一個心識剎那五蘊的方法。禪修者理應能夠根據這方法去辨別其他善組名法。再者，隨眼門心路過程之後生起的是有分心，過後取同一個色所緣為目標的意門心路過程就會生起。在

此，依照前文已說明的有分五蘊辨別法，辨別有分五蘊。

下文只列出對意門轉向受蘊和速行受蘊的說明以作為例子。

### 意門轉向受蘊：

1. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。
3. A 眼觸（8）是因，受蘊是果。  
B 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
C 意門轉向意觸（12-受 = 11）是因，受蘊是果。

### 第一速行受蘊：

1. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。

2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。
3. A 眼觸（8）是因，受蘊是果。  
B 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
C 第一速行意觸（34-受 = 33）是因，受蘊是果。
4. 如理作意（確定 = 12）是因，受蘊是果。

### 第二速行受蘊：

1. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，受蘊是果。
3. A 眼觸（8）是因，受蘊是果。  
B 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
C 第一速行意觸（34）是因，受蘊是果。  
D 第二速行意觸（34-受 = 33）是因，受蘊是果。

4. 如理作意（確定 = 12）是因，受蘊是果。

根據這方法去辨別其餘名蘊、速行與彼所緣。禪修者

應已能夠明白這些。

## 解釋

Yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ va dukkhaṃ vā adukkhamasukahaṃ vā ( Saṃyutta Nikāya )

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañcchana-santīraṇa-voṭṭhabbana-javanavedanā.

Cakkhuvīññāṇasampayuttāya pana vattabbameva natthi. Sotadvārādivedanāpaccayādīsupi eseva nayo. ( Saṃyutta Aṭṭhakathā )

Yampidaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā. ( Saṃyutta

Nikāya )

Manosamphassoti bhavaṅgasahajāto samphasso. Vedayitanti javanasahajātā vedanā. Sahāvajjanena bhavaṅgasahajātāpi vaṭṭati yeva...

Yamidaṃ = ( yampidaṃ ) cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ. ( Majjhima Nikāya )

Yamidaṃ manosamphassapaccaya uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ. ( Majjhima Nikāya )

Sahāvajjanavedanāya javanavedanā ‘vedayita’nti adhippetā. Bhavaṅgasampayuttāya pana vedanāya gahaṇe vattabbameva natthi. ( Saṃyutta Tīka )

根據上述巴利經典、註釋與疏鈔，以眼觸為基因的受，即眼識、領受、推度、確定、速行與彼所緣的受，都稱為眼觸生受。根據上述提及的《小羅候羅教誡經》，眼觸不只



是引生受而已，而是引生所有受、想、行與識四名蘊  
( Yamidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedanāgatam  
saññāgatam saṅkhāragatam viññāṇagatam. )。所以應注意：  
與眼識相應的眼觸支助眼識、領受、推度、確定、速行與  
彼所緣各自的四名蘊，以便它們能夠生起。雖然註釋提及  
眼觸只支助由眼觸引生的名法，即只支助同一個眼門心路  
過程的名法，但它卻也沒有排斥：「眼觸支助繼續取該色所  
緣為目標的智，即不同的心路過程，也即是意門心路過程」  
( Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandho atthi anupā-  
dinna anupādāniyo asaṅkiliṭṭha asaṅkilesiko avitakka  
avicāro. )。對於耳觸等亦應如此理解。

意門轉向之前生起的有分心的相應觸心所，以無間緣  
支助意門轉向，該觸即是意觸。該意觸也支助意門心路過

程的意門轉向、速行與彼所緣名法生起。所以在此列出，  
眼觸、有分意觸與相應意觸為因，它們支助取色所緣為目  
標的意門心路過程名法。對於第二速行等，則多了一個無  
間意觸為因。

所以應知：眼觸支助取色所緣為目標的眼門名法組  
合，而眼觸和有分意觸都支助繼續取該色所緣為目標的意  
門名法組合。禪修者必須辨別所有的因果關係。

## 色所緣組：不善組

在取色所緣為目標的不善組眼門及意門心路過程裡，  
對五門轉向、眼識、領受、推度、確定、彼所緣、( 有分心 )、  
意門轉向的辨別法與善組的辨別法一樣。根據相同的方法  
去辨別它們。由於在速行裡只有些微差別，在此舉出對貪

見組 ( 20 ) 的說明作為例子。

## 色所緣組：( 貪見組 ) 速行五蘊

1. 色蘊是在心臟裡的 54 種依處色和色所緣。
2. 受蘊是速行 ( 貪見組 20 ) 名法裡的受。
3. 想蘊是速行 ( 貪見組 20 ) 名法裡的想。
4. 行蘊是速行 ( 貪見組 20 ) 名法裡的思 ( 第一種 )。  
或是其餘 17 心所 ( 第二種 )。
5. 識蘊是速行 ( 貪見組 20 ) 名法裡的識。

依照辨別轉向色蘊的方法去辨別速行色蘊。

## ( 貪見組 ) 第一速行受蘊的四個現在因：

( 沒有過去因 )

1. 依處 ( 在心臟裡的 54 種依處色 ) 是因，受蘊是果。
2. 目標 ( 色所緣 ) 是因，受蘊是果。
3. A 眼觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸 ( 20-受 = 19 ) 是因，受蘊是果。
4. 不如理作意 ( 確定 = 12 ) 是因，受蘊是果。

若確定心確定色所緣為常、樂、我、淨等，那麼，由於它是不如理作意，不善速行就會生起。

## ( 貪見組 ) 第一速行識蘊：

1. 眼觸 ( 8 ) 是因，識蘊是果。
2. 名色是因，識蘊是果。

「名」是 19 相應心所，「色」是在心臟裡的 54 種色法

和色所緣。

### ( 貪見組 ) 第二速行受蘊：

1. 依處( 在心臟裡的 54 種依處色 )是因，受蘊是果。
2. 目標 ( 色所緣 ) 是因，受蘊是果。
3. A 眼觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸 ( 20 ) 是因，受蘊是果。  
C 第二速行意觸 ( 20-受 = 19 ) 是因，受蘊是果。
4. 不如理作意 ( 確定 = 12 ) 是因，受蘊是果。

### ( 貪見組 ) 第二速行識蘊：

1. A 眼觸 ( 8 ) 是因，識蘊是果。  
B 第一速行意觸 ( 20 ) 是因，識蘊是果。
2. 名色是因，識蘊是果。

「名」是 19 相應心所，「色」是 54 種依處色和色所緣。

### 注意

禪修者可以根據前文的說明來了解色所緣組不善組的辨別法。若禪修者已明白色所緣組的善與不善組之因果關係辨別法，他就可以轉修其他組，例如聲所緣組。禪修者理應能夠明白，根據相應法的情況而會令到心所的數量增減。應注意根據每一個心識剎那裡心所數量的改變，行蘊和意觸的名法數量也隨著改變。若禪修者只有少許《阿毗達摩論》知識，或不曾學習它，他就需要導師的協助。所以在此會列出一些要點。

## 更換

1. 色所緣組。
2. 聲所緣組：把目標（色所緣）換成聲所緣：把眼觸換成耳觸。
3. 香所緣組：把目標換成香所緣：把眼觸換成鼻觸。
4. 味所緣組：把目標換成味所緣：把眼觸換成舌觸。
5. 觸所緣組：把目標換成觸所緣：把眼觸換成身觸。

## 聲所緣組：五門轉向受蘊：

1. 依處（心臟裡的 54 種色法）是因，受蘊是果。
2. 目標（聲所緣）是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
B 五門轉向意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

至此，禪修者可能已經明白其他名蘊的辨別法。在此只列出對某些心識剎那裡一或兩蘊的說明。然而，在實際禪修時，應辨別每一個心識那裡的所有五蘊。

## 聲所緣組：耳識受蘊：

有五個過去因：

1. 無明（20）是因，受蘊是果。
2. 愛（20）是因，受蘊是果。
3. 取（20）是因，受蘊是果。
4. 行（34）是因，受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，受蘊是果。

以及五個現在因：

6. 依處（耳朵裡的 54 色）是因，受蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，受蘊是果。
8. 觸（8-受 = 7）是因，受蘊是果。
9. 虛空（ākāsa）是因，受蘊是果。
10. 作意（五門轉向 = 11）是因，受蘊是果。

### 聲所緣組：領受受蘊

（五個過去因與前述的一樣。）

三個現在因：

6. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，受蘊是果。
8. A 耳觸（8）是因，受蘊是果。

- B 領受意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

### 聲所緣組：領受行蘊（第二種解說法）：

（五個過去因與前述的一樣。）

三個現在因：

6. 依處（心臟裡的 54 色）是因，行蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，行蘊是果。
8. A 耳觸（8）是因，行蘊是果。

B 其餘三名蘊是因，行蘊是果。

### 聲所緣組：領受識蘊：

（五個過去因與前述的一樣。）

兩個現在因：

6. 耳觸（8）是因，識蘊是果。

7. 領受名色是因，識蘊是果

「名」是 10 相應心所；「色」是 54 種依處色和聲所緣。

### 聲所緣組：推度受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。

7. 目標 ( 聲所緣 ) 是因，受蘊是果。

8. A 耳觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。

B 領受意觸 ( 11 ) 是果，受蘊是果。

C 推度意觸 ( 12-受 = 11 ) 是因，受蘊是果。

以上只是舉出一些例子以便於明白。至此，禪修者理

應能明白聲所緣組的辨別法。

### 香所緣組：五門轉向受蘊：

三個現在因：

1. 依處 ( 心臟裡的 54 依處色 ) 是因，受蘊是果。

2. 目標 ( 香所緣 ) 是因，受蘊是果。

3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，受蘊是果。

B 五門轉向意觸 ( 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 香所緣組：鼻識受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

五個現在因：

6. 依處 ( 鼻子裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。

7. 目標 ( 香所緣 ) 是因，受蘊是果。

8. 鼻觸 ( 8-受 = 7 ) 是因，受蘊是果。
9. 風界 ( Vāyo dhātu ) 是因，受蘊是果。
10. 作意 ( 五門轉向 = 11 ) 是因，受蘊是果。

### 香所緣組：領受受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 香所緣 ) 是因，受蘊是果。
8. A 鼻觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 領受意觸 ( 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 香所緣組：推度受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 香所緣 ) 是因，受蘊是果。
8. A 鼻觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 領受意觸 ( 11 ) 是因，受蘊是果。  
C 推度意觸 ( 12-受 = 11 ) 是因，受蘊是果。

要點：在鼻識、領受、推度等的識蘊現在因當中，「名

色」的「名」是與識相應的心所，「色」是依處色和香所緣。

在其他組裡的「名色」亦以此類推。

### 味所緣組：五門轉向受蘊：

三個現在因：

1. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。

2. 目標（味所緣）是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
B 五門轉向意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

### 味所緣組：舌識受蘊：

（五個過去因與前述的一樣。）

五個現在因：

6. 依處（舌頭裡的 54 色）是因，受蘊是果。
7. 目標（味所緣）是因，受蘊是果。
8. 舌觸（8）是因，受蘊是果。
9. 水界（āpo dhātu）是因，受蘊是果。
10. 作意（五門轉向 = 11）是因，受蘊是果。

在舌識等的識蘊現在因果，取相符的相應心所為

「名」，以及相符的依處色和味所緣為「色」。

### 味所緣組：領受受蘊：

（五個過去因與前述的一樣。）

三個現在因：

6. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
7. 目標（味所緣）是因，受蘊是果。
8. A 舌觸（8）是因，受蘊是果。

B 領受意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

### 味所緣組：推度受蘊

（五個過去因與前述的一樣。）

三個現在因：

6. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。



7. 目標（味所緣）是因，受蘊是果。
8. A 舌觸（8）是因，受蘊是果。  
B 領受意觸（11）是因，受蘊是果。  
C 推度意觸（12-受 = 11）是因，受蘊是果。

### 觸所緣組：五門轉向受蘊有三個現在因：

1. 依處（心臟裡的 54 色）是因，受蘊是果。
2. 目標（觸所緣）是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
B 五門轉向意觸（11-受 = 10）是因，受蘊是果。

### 觸所緣組：身識受蘊：

（五個過去因與前述的一樣。）

五個現在因：

6. 依處（身體裡的 44 色）是因，受蘊是果。
7. 目標（觸所緣）是因，受蘊是果。
8. 身觸（8-受 = 7）是因，受蘊是果。
9. 地界（pathavī dhātu）是因，受蘊是果。
10. 作意（五門轉向 = 11）是因，受蘊是果。

註：在識蘊的現在因當中，取相符的相應心所為「名」，

以及取相符的依處色（身識的依處色是身體裡的 44 依處色，其餘取觸所緣為目標的身門與意門心路過程心的依處色是心臟裡的 54 依處色）和觸所緣為「色」。

### 觸所緣組：領受受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 觸所緣 ) 是因，受蘊是果。
8. A 身觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。  
B 領受意觸 ( 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 觸所緣組：推度受蘊：

( 五個過去因與前述的一樣。 )

三個現在因：

6. 依處 ( 心臟裡的 54 色 ) 是因，受蘊是果。
7. 目標 ( 觸所緣 ) 是因，受蘊是果。

8. A 身觸 ( 8 ) 是因，受蘊是果。

B 領受意觸 ( 11 ) 是因，受蘊是果。

C 推度意觸 ( 12-受 = 11 或 11-受 = 10 ) 是因，受蘊是果。

### 法所緣組：善組 ( 目標 = 眼淨色 )

#### 第一速行受蘊有四個現在因：

1. 依處 ( 心臟裡的 54 依處色 ) 是因，受蘊是果。

2. 目標 ( 眼淨色 ) 是因，受蘊是果。

3. A 有分意觸 ( 34 ) 是因，受蘊是果。

B 第一速行意觸 ( 34-受 = 33 ) 是因，受蘊是果。

4. 如理作意 ( 意門轉向 = 12 ) 是因，受蘊是果。

## 第二速行受蘊有四個現在因：

1. 依處（心臟裡的 54 依處色）是因，受蘊是果。
2. 目標（眼淨色）是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸（34）是因，受蘊是果。  
B 第一速行意觸（34）是因，受蘊是果。  
C 第二速行意觸（34-受 = 33）是因，受蘊是果。
4. 如理作意（意門轉向 = 12）是因，受蘊是果。

## 法所緣組：善組（目標 = 白骨）

### 第一速行受蘊有四個現在因：

1. 依處（心臟裡的 54 依處色）是因，受蘊是果。
2. 目標（白骨似相）是因，受蘊是果。
3. A 有分意觸（34）是因，受蘊是果。

B 第一速行意觸（34-受 = 33）是因，受蘊是果。

4. 如理作意（意門轉向 = 12）是因，受蘊是果。

第二速行等與第一速行的唯一差別是多了一個因，即無間緣。無間緣是前生名法，例如第一速行是第二速行的無間緣。在這（白骨）禪那速行識蘊的「名色」因，只取 54 依處色為「色」，因為那目標只是概念而已。在辨別取白遍似相為目標的名法時，把作為第（2）因的白骨似相換成白遍似相（目標），換言之，應把它換成所修的止禪似相。由於初禪有 34 名法；第二禪有 32 名法；第三禪有 31 名法及第四禪有 31 名法，在它們各自「速行意觸」因裡，其心所數量也隨著減少。彼所緣在安止速行（禪那速行）之後不會生起。

## 法所緣組：目標 = 色法

在諸色法之中，作為法所緣組目標的色法是五淨色與十六微細色。在取它們之中任何一個為目標時，若有如理作意，善速行就會生起；若是不如理作意，不善速行就會生起。若注意它為「色」或「眼淨色」或「無常」或「苦」或「無我」或「不淨」，那即是如理作意。關於不如理作意如何生起，請參閱在名業處裡的說明。其他的因則與前文所述的一樣。至此已足以明白如何辨別不善組的因果關係。若彼所緣生起，就依照前面述及的方法去辨別它。

## 局部

以組成五蘊的方式，辨別所有六組（即色、聲、香、

味、觸與法所緣組）裡善與不善組的每一個心識刹那的因果關係。《清淨道論》（第 19 章 . 節 17）裡提到如此辨別時：Vipassakena pana kammantarañca vipākantarañca ekadesato jānitabbam ⇒ 禪修者必須更進一步去了知某些業及其果報。

在六種心路過程裡的種種果報，並不是每一種都由引生結生心、有分心與死亡心的業所引生。有些果報是由引生結生心與有分心的業所引生，但也有些果報並非由該業引生。例如佛陀所遭受到的十二種（惡）果報（異熟）。因此，禪修者應再次透徹地辨別過去五蘊。如此辨別時，若他看到某些善業與惡業，他就應辨別它們在今世所帶來的善報或惡報，辨別它們的因果關係。

## 外觀和朝向更遠的過去與未來世

在辨別上述所有五個過去因和現在果，以及連貫它們的因果關係後，應再根據相同的方法去外觀。然而，由於外在都是一樣的，所以應整體地辨別他們。

成功後，再把心導向更遠的過去世及辨別因果，例如前二世的因與前一世的果；前三世的因與前二世的果等等。同樣地辨別現在因與未來果，連貫它們的因果關係。把智導向更遠的未來世，直到最後一個未來世，盡量辨別因與果。跟內觀一樣，外觀時亦辨別過去、現在與未來三時的因果關係。

## 行與明的「種子」

如此辨別時，應著重辨別在過去所造及發願證悟涅槃

的「行之種子」( caraṇa )，即布施、持戒與修習止禪，以及「明之種子」( vijjā )，例如：( A ) 曾經辨別四界；( B ) 曾經辨別名色；( C ) 曾經辨別因果；( D ) 曾經觀照行法 (= 名色與因果) 的三相。也辨別這些「行」與「明」的種子相續地通過助力 ( Upatthamkhaka satta = 助緣 ) 和因力 ( Janaka satti, 直接引生之力 ) 支助了 ( 許多世 )。

## 關於有分

有分是維持生命之心，它生起以便在一生中的名法相續流不會中斷。前文已說明引生有分之因是無明、愛、取、行、業、依處、目標、觸等等。由於一生中生起最多的即是有分心，所以有分裡有許多的無間緣。有個要點應注意：在被辨別的有分心的前生心 ( 它的前一個心識剎那 ) 是那

有分心的無間緣（它們前後生起，並沒有間隔）。因此：

1. 結生心以無間緣力支助第一有分。
2. 第一有分支助第二有分。
3. 前生有分支助後生有分。
4. （若有分隨確定之後生起）確定支助那有分。
5. 若有分隨速行之後生起，第七速行（或最後速行）支助那有分。
6. 若有分隨彼所緣之後生起，第二彼所緣支助那有分。

它們都是以無間緣力支助後生有分。若有分再生起，前生有分就以無間緣力支助後生有分。

## 體證所知遍知

禪修者已經透徹地根據處門辨別所有六組的名法和色法後，若他審察：「這些名色法是不會無因（hetu, janaka, 直接引生之因）無緣（upatthambhaka paccaya 助緣）地生起。它們必定在有因與助緣之下生起。這些名色法的因與助緣是什麼呢？」那麼，他就會以智知見：「它們是因為無明、愛、取、行、業、食等等而生起。」在辨別這些名色法的種種因（例如：「無明是因，色蘊是果」等等）之後，他就能通過以下三項去除對過去、未來與現在三世之疑：

1. 在過去只有因與果；
2. 在未來也只有因與果；
3. 現在也只有因與果。

除了這些因果之外，並沒有創世主與被創造的有情，有的只是行法，即名色與因果而已。這被稱為所知遍知，即如實知見作為觀智目標(所緣)的行法。而此行法即是：

1. 色法。
2. 名法。
3. 因。
4. 果。(《迷惑冰消》)

然而，過後必須再透徹地辨別這些行法(即名色與因果)的相、作用(味)現起與近因(足處)(Lakkhaṇa, Rasa, Paccupaṭṭhāna, Padaṭṭhāna)。

## 第十二章：緣起第一法

Paṭiccasamuppāda

### 《緣起分別》—— 經分別教法

Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga Pāḷi

Suttanta Bhājanīya Method

應背熟以下的巴利文：

‘Avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ, viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa paccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ, upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarāmaraṇa-soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.’

「無明緣生行、行緣生識、識緣生名色、名色緣生六

處、六處緣生觸、觸緣生受、受緣生愛、愛緣生取、取緣

生有、有緣生生、生緣生老、死、愁、悲、苦、憂、惱。

整個苦蘊如是生起。」

(1) Avijjāpaccayā (緣於無明) = 由於有無明 (即不了知四聖諦; 錯知。這是因),

Saṅkhāra (行) = 為今世與未來輪迴所造的業, 即善行與不善行 (kusala saṅkhāra, akusala saṅkhāra)

Sambhavanti = 生起。

(緣於無明, 行生起。)

(2) Saṅkhārapaccayā (緣於行) = 由於有為今世與未來輪迴而造下的行 (即善行與不善行。這是因),

Viññāṇaṃ = 業識 (kamma viññāṇa) 或 (另一法) 果

報識 (vipāka viññāṇa)

Sambhavanti = 生起。



( 緣於行，識生起。 )

- (3) Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ sambhavanti ( 緣於識，名色生起 )

= ( i ) 由於有業識( 因 )，果報名與業生色( vipāka nāma kammaja rūpa ) 生起。

( 另一法 ) = ( ii ) 由於有果報識 ( 因 )，果報心所名法與心生色 ( vipāka cetasika nāma cittaja rūpa ) 生起。

- (4) Nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ sambhavanti ( 緣於名色，六處生起 )

= 由於有名色 ( 因 )，六內處 ( 6 āyatana ) 生起。

- (5) Saḷāyatanapaccayā phasso sambhavanti ( 緣於六處，觸生起 )

= 由於有六內處 ( 因 )，六觸 ( 6 phassa ) 生起。

- (6) Phassapaccayā vedanā sambhavanti ( 緣於觸，受生起 )
- = 由於有六觸 ( 因 )，六受 ( 6 vedanā ) 生起。

- (7) Vedanāpaccayā taṇhā sambhavanti ( 緣於受，愛生起 )
- = 由於有六受 ( 因 )，六愛 ( 6 taṇhā ) 生起。

- (8) Taṇhāpaccayā upādānaṃ sambhavanti ( 緣於愛，取生起 )
- = 由於有六種渴愛，四種執取 ( 4 upādāna ) 生起。

- (9) Upādānapaccayā bhavo ( 緣於取，有生起 )
- = 由於有這些執取，業有 ( kamma bhava ) 與生有 ( upapatti bhava ) 生起。

- (10) Bhavapaccayā jāti ( 緣於有，生生起 )
- = 由於有業有，生 ( jāti 即是結生 paṭisandhi ) 生起。

(11) Jātipaccayā jarāmarāṇa soka parideva dukkha  
domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa  
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.  
= 由於有生，老、死、愁、悲、苦、憂與惱生起。(完  
全沒有快樂的) 苦蘊即是這樣生起。

(1) Tattha katamā avijjā? Dukkhe aññāṇaṃ,  
dukkhasamudaye aññāṇaṃ, dukkhanirodhe aññāṇaṃ,  
dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya aññāṇaṃ. Ayaṃ  
vuccati avijjā.

意即：在(上述)「無明緣行……」(巴利經文中)，什

麼是無明？被稱為無明的是以下四種：

- i. 不了知苦，
- ii. 不了知苦集(苦之因)，
- iii. 不了知苦滅(苦的止息)，
- iv. 不了知導向苦滅之道。

以下是逐字翻譯(的例子)：

Tattha = 在上述「無明緣行……」巴利經文中，

Avijjā = 無明

Katamā = 什麼是

(I) Dukkhe = 對於苦諦，aññāṇaṃ = 不了知；

(II) Dukkhasamudaye = 對於集諦，aññāṇaṃ = 不了知；

(III) Dukkhanirodhe = 對於苦滅諦，aññāṇaṃ = 不了知；

(IV) Dukkhanirodhagāminiyā = 對於導向苦滅之道諦，

aññāṇaṃ = 不了知。

Ayaṃ = 這四種無知，avijjā = 「無明」，vuccati = 稱為。

(2) Tattha katame avijjāpaccayā saṅkhāra?  
Puññābhisāṅkhāro apuññābhisāṅkhāro  
āneñjābhisāṅkhāro, kāyasaṅkhāro vacīsaṅkhāro  
cittasaṅkhāro. Tattha katame puññābhisāṅkhāro?  
Kusala cetaṇā kāmāvacarā dānamayā sīlamayā

bhāvanāmayā. Ayaṃ vuccati puññābhisaṅkhāro. Tattha katamo apuññābhisaṅkhāro? Akusala cetanā kāmāvacarā.

Ayaṃ vuccati apuññābhisaṅkhāro. Tattha katamo āneñjābhisaṅkhāro? Kusala cetanā arūpāvacarā.

Ayaṃ vuccati āneñjābhisaṅkhāro. Tattha katamo kāyasaṅkhāro? Kāyasañcetanā kāyasaṅkhāro; vacīsañcetanā vacīsaṅkhāro; manosañcetanā cittasaṅkhāro. Ime vuccanti avijjāpaccayā saṅkhāra.

什麼是以上所述，緣於無明而生起的行？它是：

- i. puññābhisaṅkhāra = 福行，善行。
- ii. apuññābhisaṅkhāra = 非福行，不善行。
- iii. āneñjābhisaṅkhāra = 不動行。
- iv. kāyasaṅkhāra = 身行。
- v. vacīsaṅkhāra = 語行。
- vi. cittasaṅkhāra = 意行。

( i ) 在這些行當中，什麼是福行？在善思當中，有：

- a. 大善思 ( mahākusala cetanā )<sup>60</sup>，是欲界善思，由布施、持戒與禪修所造 ( 在此禪修是指遍作、近行與觀禪之禪修，但並不是包括所有修觀禪之業，而只包括能帶來另一生的修觀禪之業 )；

- b. 色界善思 ( rūpāvacara kusala cetanā )，是修習止禪或安止禪所造的色界善思。

這些欲界和色界善思被稱為福行。

( 8 大善 + 5 色界 = 13 )

( ii ) 在這些行當中，什麼是非福行？欲界不善思是非福行。

( iii ) 在這些行當中，什麼是不動行？屬於無色界的無色

<sup>60</sup>中譯按：為何稱為大善？是因為其數目大。在諸心識組別當中，欲界善心有 24 個，欲界無因心有 18 個，欲界不善心有 12 個，色界心有 15 個，無色界心有 12 個，出世間心有 8 個。

善思是不動行。

( iv ) 在這些行當中，什麼是身行？在身門生起的身思

( kāyasañcetanā = 八種欲界善思與十二種不善思 )

是身行。

( v ) 在語門生起的語思 ( vacīsañcetanā = 八種欲界善思與

12 種不善思 ) 是語行。

( vi ) 除去兩種表色 ( viññatti rūpa , 即身表和語表 ) , 所

有  $30-1=29$  思 ( 即十二種不善思、八種大善思、五

種色善思和四種無色善思 = 意思 , manosañcetanā )

是意行。

這些是由無明引生的行。

(3) Tattha katamaṃ saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ?

由於欲界善心的數目最大，所以稱為大。

Cakkhaviññāṇaṃ sotaviññāṇaṃ ghānaviññāṇaṃ  
jihhāviññāṇaṃ kāyaviññāṇaṃ manoviññāṇaṃ. Idaṃ  
vuccati saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ.

在上述巴利經文中，什麼是由行引生的識？它們是以

下六種識：

i. 眼識 ( cakkhaviññāṇa )

ii. 耳識 ( sotaviññāṇa )

iii. 鼻識 ( ghānaviññāṇa )

iv. 舌識 ( jihhāviññāṇa )

v. 身識 ( kāyaviññāṇa )

vi. 意識 ( manoviññāṇa )

(4) Tattha katamaṃ viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ? Atthi  
nāmaṃ, atthi rūpaṃ. Tattha katamaṃ nāmaṃ?  
Vedanākkhandho saññākkhandho saṅkhāra-kkhandho,  
idaṃ vuccati nāmaṃ. Tattha katamaṃ rūpaṃ? Cattāro  
mahābhūtā catunnañca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ,  
idaṃ vuccati rūpaṃ. Iti idaṅca nāmaṃ idaṅca rūpaṃ,

idaṃ vuccati viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ.

在上述巴利經文中，什麼是由識引生的名色？

(A) 有名，(B) 有色：

(A) 在名色當中，什麼是名？名是以下三蘊：

i. vedanākkhandha = 受蘊

ii. saññākkhandha = 想蘊

iii. saṅkhārakkhandha = 行蘊

(B) 在名色當中，什麼是色？色是：

i. 四大種色，以及

ii. 依靠四大種色而生起的 24 種所造色。

這些是由識引生的名色。

(5) Tattha katamaṃ nāmarūpapaccayā saḷāyatanam?  
Cakkhāyatanaṃ sotāyatanaṃ ghāṇāyatanaṃ  
jivhāyatanaṃ kāyāyatanaṃ. Idaṃ vuccati  
nāmarūpapaccayā saḷāyatanam.

在上述巴利經文中，什麼是由名色引生的六處？由名

色所引生的六處是：

i. 眼處 (cakkhāyatana)

ii. 耳處 (sotāyatana)

iii. 鼻處 (ghāṇāyatana)

iv. 舌處 (jivhāyatana)

v. 身處 (kāyāyatana)

vi. 意處 (manāyatana)

(6) Tattha katamo saḷāyatanapaccayā phasso?

Cakkhusamphasso sotasamphasso ghāṇasamphasso  
jivhāsamphasso kāyasamphasso manosamphasso. Ayaṃ  
vuccati saḷāyatanapaccayā phasso.

在上述的巴利經文中，什麼是由六處引生的觸？由六

處所引生的六觸是：

- i. 眼觸 ( cakkhusamphassa )
- ii. 耳觸 ( sotasamphassa )
- iii. 鼻觸 ( ghānasamphassa )
- iv. 舌觸 ( jivhāsamphassa )
- v. 身觸 ( kāyasamphassa )
- vi. 意觸 ( manosamphassa )

(7) Tattha katamā phassapaccayā vedanā?

Cakkhusamphassajā vedanā, sotasamphassajā vedanā,  
ghānasamphassajā vedanā, jivhāsamphassajā vedanā,  
kāyasamphassajā vedanā, manosamphassajā vedanā.  
Ayaṃ vuccati phassapaccayā vedanā.

在上述巴利經文中，什麼是由觸引生的受？由觸引生

的六種受是：

- i. cakkhusamphassajā vedanā = 眼觸生受，
- ii. sotasamphassajā vedanā = 耳觸生受，

- iii. ghānasamphassajā vedanā = 鼻觸生受，
- iv. jivhāsamphassajā vedanā = 舌觸生受，
- v. kāyasamphassajā vedanā = 身觸生受，
- vi. manosamphassajā vedanā = 意觸生受。

(8) Tattha katamā vedanāpaccayā taṇhā? Rūpataṇhā  
saddataṇhā gandhataṇhā rasataṇhā phoṭṭhabbataṇhā  
dhammataṇhā. Ayaṃ vuccati vedanāpaccayā taṇhā.

在上述巴利經文中，什麼是由受引生的愛？由受引生

的六種渴愛是：

- i. rūpataṇhā = 渴愛色所緣 ( 色愛 )，
- ii. saddataṇhā = 渴愛聲所緣 ( 聲愛 )，
- iii. gandhataṇhā = 渴愛香所緣 ( 香愛 )，
- iv. rasataṇhā = 渴愛味所緣 ( 味愛 )，
- v. phoṭṭhabbataṇhā = 渴愛觸所緣 ( 觸愛 )，

vi. dhammataṇhā = 渴愛法所緣 ( 法愛 ) 。

(9) Tattha katamaṃ taṇhāpaccayā upādānaṃ?  
Kamupādānaṃ diṭṭhupādānaṃ sīlabbatupādānaṃ  
attavādupādānaṃ. Idaṃ vuccati taṇhāpaccayā  
upādānaṃ.

在上述巴利經文中，什麼是由愛引生的取？由愛引生的四種執取是：

- i. kāmupādāna = 欲取，執取欲樂。
- ii. diṭṭhupādāna = 見取，執取邪見。
- iii. sīlabbatupādāna = 戒禁取，執取錯誤的修行，  
例如學牛、學狗等等。
- iv. attavādupādāna = 我論取，執取我見。

(10) Tattha katamo upādānapaccayā bhavo? Bhavo  
duvidhena atthi kammabhavo atthi upapattibhavo.  
Tattha katamo kammabhavo? Puññābhisaṅkhāro  
apuññābhisaṅkhāro āneñjābhisaṅkhāro. Ayaṃ vuccati

kammabhavo. Sabbampi bhavagāmikammaṃ  
kamma-bhavo. Tattha katamo upapattibhavo?  
Kāmabhavo rūpabhavo arūpabhavo saññābhavo  
asaññābhavo nevasaññānāsaññābhavo ekavokārabhavo  
catuvokārabhavo pañcavokārabhavo. Ayaṃ vuccati  
upapattibhavo. Ayaṃ vuccati upādānapaccayā bhavo.

在上述的巴利經文中，什麼是由取引生的有？有兩種有，即 ( A ) 業有 ( kamma bhava ) 和 ( B ) 生有 ( upapatti bhava ) 。

( A ) 在這兩者當中，什麼是業有？業有 ( = 生起之因 ) 是以下三種行：

- i. 福行，
- ii. 非福行，
- iii. 不動行。

一切能夠帶來新生命 ( 有 ) 的業都是業有。

( B ) 在這兩者當中，什麼是生有？以下九種生命是

生有：

- i. kāmabhava：欲有，十一欲界裡的生命；
- ii. rūpabhava：色有，十六色界裡的生命；
- iii. arūpabhava：無色有，四無色界裡的生命，
- iv. saññābhava：想有，有想的生命〔欲界有十一個，色界有十五個(即除去無想天)，無色界有三個(即除去非想非非想處)，一共有二十九界)；
- v. asaññābhava：無想有，無想的生命；
- vi. nevasaññānāsaññābhava：非想非非想有(生命)；
- vii. ekavokārabhava：一蘊有，只擁有一蘊的生命(即無想天)；
- viii. catuvokārabhava：四蘊有，只擁有四蘊的生命(即四無色界)；

- ix. pañcavokārabhava：五蘊有，擁有五蘊的生命〔欲界有十一個，色界有十五個(除去無想天)，一共有二十六個〕。

這些業有和生有是由取所引生的有。

- (11) Tattha katamā bhavapaccayā jāti? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikaye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānam patubhavo āyatanānam paṭilābho. Ayaṃ vuccati bhavapaccayā jāti.

在上述巴利經文中，什麼是由有引生的生( = 生有 )？

在諸有情當中，有出生、生起、進入母胎、成為新生命、蘊生起及獲得種種有情之處(āyatana)。這些是由有引生的生。

- (12) Tattha katamaṃ jātipaccayā jarāmarañam? Atthi jarā atthi marañam. Tattha katamā jarā? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni



indriyānaṃ paripāko. Ayaṃ vuccati jarā.

在上述巴利經文中，什麼是由生引生的老死？有老與死，在這兩者當中，什麼是老？在諸有情當中，有年老、衰老、牙齒脫落、白了頭髮、皺了皮、生命敗壞及種種有情的諸根老化。這些是老。

(13) Tattha katamaṃ maraṇaṃ? Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccumaraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bheda kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo. Idaṃ vuccati maraṇaṃ. Iti ayaṅca jarā idaṅca maraṇaṃ. Idaṃ vuccati jātipaccayā jarāmaraṇaṃ.

在老死當中，什麼是死？在諸有情當中，有生、死亡、分離、逝世、死於死亡、死亡、諸蘊分離、遺棄身軀及種種有情的命根之終結。這些是死。

因此有老死的存在，這些是由生引生的老死。

(14) Tattha katamo soko? Ñātibyasanena vā phuṭṭhassa

bhogabyasanena vā phuṭṭhassa rogabyasanena vā phuṭṭhassa sīlabyasanena vā phuṭṭhassa diṭṭhibyasanena vā phuṭṭhassa aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antaparisoko cetaso parijjhāyanā domanassaṃ sokasallaṃ. Ayaṃ vuccati soko.

在上述巴利經文中，什麼是愁？對於那些遭受到失去親戚、失去財富、遭受疾病、犯戒、持有邪見、遭受任何不幸及任何苦的人，就會有愁、發愁、憂愁、內心發愁、整個內心都在愁、心完全在燒、不快樂及被愁之刺戳穿。這些是愁。

(15) Tattha katamo paridevo? Ñātibyasanena vā phuṭṭhassa bhogabyasanena vā phuṭṭhassa rogabyasanena vā phuṭṭhassa sīlabyasanena vā phuṭṭhassa diṭṭhibyasanena vā phuṭṭhassa aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanāparidevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ vācā palāpo vippalāpo lālappo lālappanā lālappitattaṃ. Ayaṃ vuccati

paridevo.

在上述的巴利經文中，什麼是悲？對於那些遭遇到失去親戚、失去財富、疾病、犯戒、持有邪見、任何不幸及任何苦的人，就會有悲泣、不斷的悲泣、悲泣之境、不斷悲泣之境、在悲泣，不斷地在悲泣、悲喚（例如：「啊！我的兒子啊！啊！我的女兒啊！」）、不斷地悲喚、種種不斷地悲喚、悲喚之境及不斷悲喚之境。這些即是悲。

(16) Tattha katamaṃ dukkhaṃ? Yaṃ kāyikaṃ asātaṃ, kāyikaṃ dukkhaṃ, kāyasamphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ kāyasamphassajā asātā dukkhā vedanā. Idam vuccati dukkhaṃ.

在上述的巴利經文中，什麼是苦？有身體的苦、由於身觸而體驗到痛之苦及由於身觸而生起的苦受。這些是苦。

(17) Tattha katamaṃ domanassaṃ? Yaṃ cetasikaṃ asātaṃ cetasikaṃ dukkhaṃ cetosamphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ cetosamphassajā asātā dukkhā

vedanā. Idam vuccati domanassaṃ.

在上述巴利經文中，什麼是憂？有心的苦受、由於思觸（=意觸）而體驗到的苦及由於思觸（=意觸）而體驗到的苦受。這些是憂。

(18) Tattha katamo upāyāso? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhasa bhogabyaśanena vā phuṭṭhasa rogabyaśanena vā phuṭṭhasa sīlabyaśanena vā phuṭṭhasa diṭṭhibyaśanena vā phuṭṭhasa aññataraññatarena byaśanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhasa āyāso upāyāso āyāsitaṃ upāyāsitaṃ. Ayaṃ vuccati upāyāso.

在上述巴利經文中，什麼是惱？對於那些遭遇到失去親戚、失去財富、疾病、犯戒、持有邪見、任何不幸及任何苦之人，就會有絕望、極度絕望、感到絕望及感到極度絕望。這些是惱。

(19) Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotiti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa

saṅgati hoti. Samāgamo hoti. Samodhānaṃ hoti.  
Patubhāvo hoti. Tena vuccati evametassa kevalassa  
dukkhakkhandhassa samudayo hotiti.( Abhidhamma -II,  
p142-145 )  
Suttanta Bhājanīyaṃ niṭṭhitam.

因此，這是( 完全沒有快樂的 )苦蘊之生起。換言之，  
這是( 完全沒有快樂的 )苦蘊的組合、組成與出現之因。  
所以稱它為：「一切苦蘊如是生起。」( Evametassa kevalassa  
dukkhakkhandhassa samudayo hoti. )

對於想要系統地修習緣起，以及體證隨覺智與通達智  
的禪修者，他應在修習前先背與記好上述的緣起( 十二因  
緣 )巴利文和譯文。熟知其含義之後才修習緣起第一法。

## 十二緣起支

對於被稱為緣起第一法的隨順緣起教法，禪修者應知

道它有：十二支、三時、三連結、四攝類及二十法。十二

支是：

1. avijjā = 無明
2. saṅkhāra = 行
3. viññāṇa = 識
4. nāmarūpa = 名色
5. saḷāyatana = 六處
6. phassa = 觸
7. vedanā = 受
8. taṇhā = 愛
9. upādāna = 取
10. bhava = 有
11. jāti = 生

12. jarāmaraṇa = 老死

### 三時

若置今世於（緣起輪轉的）中間，那麼：

1. 無明與行是屬於過去世，
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取及有（業有）是屬於今世，
3. 生與老死是屬於未來世。

若置第一過去世於（緣起輪轉的）中間，那麼：

1. 無明與行是屬於第二過去世的，
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取及有（業有）是屬於第一過去世的，
3. 生與老死是屬於今世的。

更遠的過去世亦是以此類推。

若置第一未來世於（緣起輪轉的）中間，那麼：

1. 無明與行是屬於今世的，
2. 識、名色、六處、觸、受、愛、取及有（業有）是屬於第一未來世的，
3. 生與老死是屬於第二未來世的。

對於更遠的未來世亦以此類推。

### 三連結

因與果連接之處稱為「連結」。

1. 在屬於過去因的行與現在果的識之間，有個因果之

連結。

2. 在受（現在果）與愛（現在因）之間，有個果因之

連結。

3. 在業有（現在因）與生（未來果）之間，有個因果

之連結。

在十二支裡一共有三連結。（對於更遠的過去世與未來世亦應以此類推。）

## 四攝類（四組）

1. 當取過去世的無明（為所緣）時，與無明同屬煩惱

輪轉的愛和取亦應包括在內。當取行時，與行同屬

業輪轉的業亦應包括在內。因此有過去五因，即：

無明、愛、取、行與業。它們是屬於過去因組。

2. 識、名色、六處、觸與愛是由於過去五因、而生起的現在五果。它們是屬於現在果組。

3. 在現在因當中，取愛與取時，同屬煩惱輪轉的無明亦應包括在內。當取業有（=業）時，同屬業輪轉的行亦應包括在內。因此有現在五因，即：無明、愛、取、行與業。它們屬於現在因組。

4. 生是由現在五因所引生的未來結生名色組。換言之，它是屬於果報輪轉名色（vipākavaṭṭa nāmarūpa）的識、名色、六處、觸與受。它們屬於未來果組。

## 二十法

一共有二十法，即：

1. 過去五因

2. 現在五果

3. 現在五因

4. 未來五果

對於更遠的過去世與未來世亦應以此類推。

## 應預先知道的辨別法

### 緣攝受智階段

在此階段應辨別諸因與諸果為：

「由於無明生起，行生起；

無明是因，行是果……」

### 思惟智與初期的生滅隨觀智階段

在此階段取十二緣起支的生滅為目標，觀它們的三相，如：

「由於無明生起，行生起。

無明（生與滅）——無常（苦、無我）。

行（生與滅）——無常（苦、無我）。」

### 成熟的生滅隨觀智階段

在此階段應詳盡地觀照諸緣起支的三相，如：

- (1) Paccayato udayadassana (見緣生) = 在觀「由於因生起，果生起」時，應觀「由於無明生起，行生起；由於行生起，識生起……」。

- (2) Paccayato vayadassana (見緣滅) = 在觀「由於因滅果

滅」時，應觀「由於無明滅，行滅；由於行滅，識滅……」。

(3) Khaṇato udayadassana (見剎那生) = 在觀剎那生起的階段，應只取諸緣起支之生時為目標，觀「無明的生時，行的生時……」。

(4) Khaṇato vayadassana (見剎那滅) = 在觀剎那滅的階段，應只取諸緣起支之滅時為目標，觀「無明的滅時，行的滅時……」。

(5) 在見緣生滅與見剎那生滅 (paccayato udayabbaya dassana, khaṇato udayabbaya dassana) 的階段，應觀「由於無明生起，行生起；由於無明滅，行滅；無明(生與滅)，是無常；行(生與滅)，是無常……」。<sup>61</sup>

<sup>61</sup> 中譯按：以上提及的「生時」與「滅時」是每一個剎那裡的

## 壞滅隨觀智階段：

在更高觀智的階段，例如壞滅隨觀智，應只取諸緣起支之滅為目標，而不要注意被稱為「取轉起」(upādinnakapavatta) 的「由於因生起，果生起」，然後再輪流觀諸緣起支之滅的三相，如：

「無明(滅、滅)——無常(苦、無我)；

行(滅、滅)——無常(苦、無我)……」

只有在諸支之滅迅速地呈現於觀智時，才觀它們為：

「無明(滅、滅)——無常(苦、無我)；

觀照之觀智(滅、滅)——無常(苦、無我)；

行(滅、滅)——無常(苦、無我)；

生、住與滅三時之生時與滅時。

觀照之觀智 ( 滅、滅 ) —— 無常 ( 苦、無我 ) ……」

在辨別時，應觀已生、正生與將生的諸因果心路過程心，亦應以智辨別觀照之觀智至破除密集。

## 各自

一切有情皆有各自的無明與行。諸有情之間的無明與行是不一樣的。例如，此人造了被發願成為男人之無明、愛與取所圍繞的行與業，另一個人造了被發願成為女人之無明、愛與取所圍繞的行與業；此人的布施業引生果；另一個的持戒業引生果；又有一人是禪修業引生果。而且，在布施業當中，這人是布施食物之業引生果，另一人是供花之業引生果。再者，即使在自己的名色相續流裡，諸世之間的無明與行也根據情況而有差異。

因此，應以智觀照自己的名色流 ( 而已 ) 裡已生、正生與將生的無明與行。由於在解釋緣起第五法時已說明了追尋無明、愛、取、行與業之法，所以在此不再重複，而只列出辨別之法。在這一章裡所列的辨別法是「由於無明生起，行生起……」等等。在緣攝受智、生滅隨觀智與壞滅隨觀智的階段，根據上述的說明禪修。

## 無明緣行 ( Avijjāpaccayā Saṅkhāra )

( 由於無明生起，行生起 )

在以智知見「由於在過去世所造下的無明 ( 愛、取 )，即煩惱輪轉，在過去世所造下的行 ( 業 )，即業輪轉也隨之生起」之後，應辨別因果為：

「由於無明生起，行生起；



無明是因，行是果。」

在此，在過去世生起的無明和行出現在以下的心路過程：

### 意門心路過程

	意門轉向	速行 ( 7× )	彼所緣 ( 2× )
無明	12	20	12 / 34...
行	12	34	34 / 12...

註：無明多數是生起為貪見組 20 名法 ( 心與心所 )。

有時它可以出現為 19 名法，捨俱、無喜。有時它可以出現為與昏沉睡眠相應的 22 或 21 名法。這四種是貪根邪見相應心。彼所緣可能生起或沒有生起。若彼所緣在喜俱速行之後生起，那彼所緣亦是喜相應。有因彼所緣與無因彼所緣可根據情況生起。對於行也是以此類推。以上特別列出

人類的行為例子。在那行裡，智與喜可以根據情況生起。如名業處表所示，它可以根據情況生起為 34 或 33 或 33 或 32。彼所緣可能生起或沒有生起。當禪修者達到觀禪的階段時，在辨別這些依照心路過程生滅的名法後，他應觀照因與果的三相。以智破除每個密集。由於五門心路過程不能引生結生果，只能引生轉起果，所以只列出意門心路過程。

### 行緣識 ( Saṅkhārapaccayā viññāṇam )

( 由於行生起，果報識生起 )

對於「由於無明，行生起」和「由於行，識生起」，它是指無明與行的自然力量 ( atthi bhāva )。

無明與行之間，多數間隔著許多心識剎那或許多心路

過程。有時候，無明與不善行可以在同一個心識刹那或心路過程裡生起。但無明與能引生善果報識（例如這生人的結生果報識）的善行之間，則可能間隔著許多心路過程。

至於「由於行，果報識生起」，那行與果報識間隔了一世或多世。所以在果的生、住與滅時，因的生、住與滅時已不復存在。由於只有在無明與行的生、住與滅不復存在時，它們才引生果，所以在提及「由於無明與行，相符的果生起」時，它是指無明與行能夠引生那果的自然力量。

那自然力量即是被無明、愛與取（例如欲成為人之願）所圍繞的善行法組之業力。造業是此自然力量的精要。只有在造了（善或不善）行，它才能成為果之因。它的生、住與滅時是否正在發生並不重要。

Kāmāvacarassa kusalassa kammassa katattā upacitattā

vipākaṃ cakkhuvīññāṇaṃ uppannaṃ hoti.— 由於造了欲界善業，善果報眼識生起。（《殊勝義註》）

## 識

由於造了導致輪迴之行，眼、耳、鼻、舌、身與意六種果報識生起。

## 果報意識 = 果報識

果報識是五識與果報意識（vipāka manovīññāṇa）。果報意識包括了屬於離心路過程心（vīthimutta citta 亦作離路心）的結生識、有分識與死亡識，也包括了屬於心路過程心（vīthi citta）的領受、推度與彼所緣果報識。

五識、領受、推度與無因彼所緣可以是善果報或不善果報。由於五識、領受、推度與彼所緣是依照稱為心路過

程的心定法 ( *citta niyāma*, 心的自然定法 ) 生起，禪修者必須根據它們生起的心路過程辨別因果，以它們來修觀禪時亦是如此。

在根據心路過程辨別時，屬於唯作心 ( *kiriya citta* ) 的五門轉向、確定及意門轉向，和稱為速行的善與不善心也會與果報識在同一個心路過程裡生起。( 確定 = *voṭṭhapana*, 亦讀作 *voṭṭhabbana*。 ) 為了不漏掉任何在心路過程裡生起的究竟界 ( *paramattha dhātu* ), 若對唯作、善和不善心修觀 ( 禪 ) 是沒有錯的。

然而在連貫因果關係時，則應只辨別行與果報識之間的因果關係。辨別所有六組，即從色所緣組至法所緣組( 如名業處表所示 )。

## 辨別離心路過程心 ( *vīthi mutta citta* )

(1) 由於行 ( 34 ) 生起，結生識生起；

行 ( 34 ) 是因，結生識是果。

(2) 由於行 ( 34 ) 生起，有分識生起；

行 ( 34 ) 是因，有分識是果。

(3) 由於行 ( 34 ) 生起，死亡識生起；

行 ( 34 ) 是因，死亡識是果。

## 眼門心路過程的果報識

(1) 由於行 ( 34 ) 生起，眼識生起；

行 ( 34 ) 是因，眼識是果。

(2) 由於行 ( 34 ) 生起，領受識生起；

行 ( 34 ) 是因，領受識是果。

(3) 由於行 ( 34 ) 生起，推度識生起；

行 ( 34 ) 是因，推度識是果。

(4) 由於行 ( 34 ) 生起，彼所緣識生起；

行 ( 34 ) 是因，彼所緣識是果。

註：應辨別在眼門與意門心路過程裡生起的所有彼所緣 ( 兩次 )。辨別在整個心路過程裡的所有果報識 ( 如名業處表所示 )。辨別一切善與不善速行心路過程。依照以下的方法辨別：

1. 聲所緣組的耳識、領受、推度與彼所緣果報識；
2. 香所緣組的鼻識、領受、推度與彼所緣果報識；
3. 味所緣組的舌識、領受、推度與彼所緣果報識；
4. 觸所緣組的身識、領受、推度與彼所緣果報識；

5. 法所緣組的彼所緣果報識。

## 識緣名色 ( Viññāṇapaccayā Nāmarūpaṃ )

( 由於識生起，名色生起 )

Yañhi nāmarūpassa hetu viññāṇaṃ, taṃ vipākāvipāka bhedato dvidhā mataṃ.— 「果報識 ( vipāka viññāṇa ) 與非果報識 ( avipāka viññāṇa = abhisankhāra viññāṇa 行作識 ) 兩者都可算是名色之因的識。」(《清淨道論》第 17 章 . 節 199 )

果報識亦稱為俱生識 ( saḥajāta viññāṇa )，意即與相應心所同時生起的識。結生、有分與死亡是不在心路過程裡的果報識，五識、領受、推度與彼所緣則是屬於心路過程一部分的果報識。五門轉向、確定、速行與意門轉向識也

都是俱生識，即與相應心所同時生起的識，但並非果報識。

對於辨別果報識與非果報識，由於非果報識與行有關連，所以先說明辨別非果報識之法。在註釋裡（《清淨道論》第 17 章 . 節 199 ），非果報識被稱為行作識，意即「造作」以引生新生（有）的識。在疏鈔（《大疏鈔》）裡則稱它為業識（kamma viññāṇa）。

## 業識 = 行作識

與過去世所造下的行和業相應的（善及不善）識是業識。亦即在前文所述及的「行緣識」裡，屬於行名法組（34 = 因）的一部分之識是業識（= 行作識）。在此階段，應以辨別業識（= 行作識）為主。

為了獲得來世，而與在今世所造下的行和業相應的（善

與不善）識也是業識（= 行作識）。

在以現見智（paccakkha ñāṇa，現見 = 親自體驗）知見今世果報名色（= 果報心與心所和業生色，例如結生果報名色）生起是因為過去世業識的緣故；以及未來世果報名色（= 未來世的果報心與心所和業生色，例如結生名色）生起是因為今世業識的緣故之後，禪修者可以辨別因與果。

然而，在這階段，禪修者應以現見智先辨別：今世果報名色生起是因為過去世業識的緣故。

## 名色

如前所述，只有業識才是屬於因的「識」。對於屬於果的名色，「名」不單只包括心所，也包括了相應的識，只有業生色直接算是「色」。然而，在觀禪階段，禪修者是可以

觀照業生色，以及與它混在一起的心生、時節生和食生色，這是沒有錯的。在連貫因果時，則只連貫業生色。以下是一些辨別法的例子：

### 離心路過程心

(1) 由於過去業識生起，結生名色生起；

過去業識是因，結生名色是果。

(2) 由於過去業識生起，有分名色生起；

過去業識是因，有分名色是果。

(3) 由於過去業識生起，死亡名色生起；

過去業識是因，死亡名色是果。

### 眼門心路過程的果報名色

(1) 由於過去業識生起，眼識名色生起；

過去業識是因，眼識名色是果。

(2) 由於過去業識生起，領受名色生起；

過去業識是因，領受名色是果。

(3) 由於過去業識生起，推度名色生起；

過去業識是因，推度名色是果。

(4) 由於過去業識生起，彼所緣名色生起；

過去業識是因，彼所緣名色是果。

註：依照相同的方法去辨別耳識、領受、推度、彼所緣等果報名色之生起。修觀禪時，是可以也觀照轉向、確定與速行的。只有在辨別因果時，禪修者需連貫過去業識與果報名色。辨別所有六組。辨別每一組心路過程裡的所有果報名色。

## 行與業有 ( = 業 )

在緣起第五法裡已說明，應以智知見由於異剎那業力 ( nānakkhaṇika kamma satti , 即被無明、愛與取所圍繞的行之業力 )，而令到果報名與業生色生起，然後才辨別因果。但由於業力並非觀禪的目標，禪修者應知道真正屬於觀禪目標的行與業有 ( = 業 )。

Āyūhanā saṅkhārāti taṃ kammaṃ karoto purima cetanāyo, yathā dānaṃ dassāmīti cittaṃ uppādetvā māsampi saṃvaccharampi dānupakaraṇāni sajjentassa uppannā purimacetanāyo. Paṭiggāhakānaṃ pana hatthe dakkhinaṃ patiṭṭhāpayato cetanā bhavoti vuccati. Ekāvajjanesu vā chasu javanesu cetanā āyūhanasaṅkhāra nāma, sattamā cetanā bhavo. Yā kāci vā pana cetanā bhavo. Taṃ sampayuttā āyūhana-saṅkhāra nāma ( Abhidhamma Commentary - vol. II

- 182,183 Burmese script )

1. 圍繞行 ( āyūhanā saṅkhāra ) 是還未造業之前生起

的思，即前思 ( purima cetanā = pubba cetanā )。例如：在想要布施之心 ( 即前思 ) 生起之後，某人以一個月或一年的時間來準備東西以供布施。布施該施物給受者時所生起的立思 ( patiṭṭhāpaka cetanā ) 被稱為業有。

2. 另一種解說法：在造善或不善業時生起的許多心路過程當中，與每一個心路過程前六個速行相應的思是行，與第七速行相應的思是業有。
3. 又有另一種解說法：在每一個速行剎那裡，一切與善思或不善思相應的心與心所都是行；一切善思與不善思都是業有。

根據上述的定義，若人能夠對無明、愛與取最為顯著

的意門心路過程每一個心識剎那的究竟界(名法),以及屬於行與業的意門心路過程名法組修觀<sup>62</sup>(禪),他即已圓滿了對行與業有修觀。因此,在觀禪階段,應根據上述的定義觀照行與業有的三相。應注意業緣篇裡所提及的業力(即異剎那業力)並非觀禪的目標,只有業力之來源,即行與業才是觀禪的目標。

## 由於俱生識(果報識)生起,俱生名色生起

(1) 由於結生識生起,結生名色生起;結生識是因,結生名色是果。

<sup>62</sup> 中譯按:在此所用的「修觀」一詞是指修觀禪。例如:對名法修觀即是指以名法作為目標來修習觀禪。以後再有「修觀」一詞出現時,讀者也應如此理解。

(2) 由於有分識生起,有分名色生起;有分識是因,有分名色是果。

註:只取在同一個心識剎那裡與有分識相應的心所為「名」;取由有分識引生的心生色為「色」。然而,在觀禪階段,可以也對與心生色同時生起的業生、時節生和食生色修觀。在辨別因果的階段,以智知見相符的識與心生色的關係後,再辨別因果。對心路過程心的辨別法也是一樣的。對於心路過程心,果報識是指五識、領受、推度與彼所緣而已。應注意「俱生識」並非是指果報識罷了,而是也包括了唯作識與速行識,即五門轉向、確定、速行和意門轉向、速行。根據經教法,識、名色、六處、觸與受緣起支只是果報法而已。然而,在這些果報當中:若沒有五



門轉向，五識、領受、推度就不能生起；若沒有速行，彼所緣就不能生起（《大疏鈔》）。因此，為了不漏掉任何究竟界，在辨別因果時，是可以也辨別五門轉向、確定、速行和意門轉向、速行的。若禪修者明白它們並不包括在果報輪轉裡，那麼（辨別它們）是沒有錯的。（這前兩句解釋有\* 的下文。）對於死亡識是否能夠引生心生色，不同的著作有不同的論點。

(3) 由於死亡識生起，死亡名（色）生起；死亡識是因，死亡名（色）是果。

\*〔由於五門轉向識生起，五門轉向名色生起；五門轉向識是因，五門轉向名色是果。〕

(4) 由於眼識生起，眼識名法生起；眼識是因，眼識名法

是果。

（名法 = 七相應心所。）

或：由於眼識生起，眼識名色生起；眼識是因，眼識名色是果。

註：以相同的方法辨別耳識、鼻識、舌識與身識。「名」是七相應心所。由於五識（如眼識）並不能引生心生色，所以只能「間接地」取五識發生時的業生色為目標。在觀禪階段，是可以一起觀照處於生時（uppāda）的業生、時節生與食生色，以及由前生心（前一心）引生而正處於住時（ṭhīti）的心生色，這是沒有錯的。應注意每次都是用同樣的方法。

(5) 由於領受識生起，領受名色生起；領受識是因，領受

名色是果。

註：「名」是與領受心相應的十心所。「色」是由領受心引生的心生色。在隨後的心路過程心裡，例如推度，依照上述的方法取各自的相應心所為「名」，以及心生色為「色」。

(6) 由於推度識生起，推度名色生起；推度識是因，推度名色是果。

\*〔由於確定識生起，確定名色生起；確定識是因，確定名色是果。〕

\*〔由於速行識生起，速行名色生起；速行識是因，速行名色是果。〕

(7) 由於彼所緣識生起，彼所緣名色生起；彼所緣識是因，

彼所緣名色是果。

\*〔由於意門轉向識生起，意門轉向名色生起；意門轉向識是因，意門轉向名色是果。〕

應明白對（意門心路過程的）速行與彼所緣的辨別法是跟上述的一樣。辨別每一個心識剎那（如名業處表所示）。關於這些辨別法，以下是所參考的聖典：

Nāmarūpassa yaṃ hetu, viññāṇaṃ taṃ dvidhā mataṃ vipākamavipākaṅca, yuttameva yato idaṃ. (《迷惑冰消》)

Sahajātaviññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, kammaviññāṇa paccayā ca nāmarūpaṅca yathāsambhavam yojetabbam. (《根本疏鈔》)

Kammaviññāṇappaccayā vipākacittappavattikāle vipāka namassa, kammamuṭṭhāna rūpassa ca vasena. Sahajātaviññāṇa paccayā pana itaracittappavatti kālepi vipāko vipāka nāmasasena, cittasamuṭṭhāna rūpavasena ca nāmarūpassa

sambhavo dassetabboti āha ‘sahajāta ... yojetabba’nti.(《隨疏鈔》)

## 名色緣六處( Nāmarūpapaccayā Saḷāyatanaṃ )

( 由於名色生起，六處生起 )

在這階段有五個辨別部分：

- (A) 由於名生起，意處 ( manāyatana ) 生起。
- (B) 由於名生起，處色 ( āyatana rūpa ) 生起。
- (C) 由於色生起，處色生起。
- (D) 由於色生起，意處生起。
- (E) 由於名色生起，意處生起。

## ( A ) 由於名生起，意處生起

在這階段，只取與意處相應的心所為「名」。意處即是與心所同時生起的識。在這階段，辨別心所法支助與它們相應的心 ( = 意處 = 識 )。

- (1) 由於結生名法 ( 33 ) 生起，結生意處生起；

結生名法 ( 33 ) 是因，結生意處是果。

- (2) 由於有分名法 ( 33 ) 生起，有分意處生起；

有分名法 ( 33 ) 是因，有分意處是果。

- (3) 由於死亡名法 ( 33 ) 生起，死亡意處生起；

死亡名法 ( 33 ) 是因，死亡意處是果。

( 在此所舉出的例子是喜俱三因者的結生、有分與死亡。 )

\*由於五門轉向名法 ( 10 ) 生起，五門轉向意處

生起；

五門轉向名法 ( 10 ) 是因，五門轉向意處是果。

(4) 由於眼識名法 ( 7 ) 生起，眼識意處生起；

眼識名法 ( 7 ) 是因，眼識意處是果。

(5) 由於領受名法 ( 10 ) 生起，領受意處生起；

領受名法 ( 10 ) 是因，領受意處是果。

(6) 由於推度名法 ( 11 ) 生起，推度意處生起；

推度名法 ( 11 ) 是因，推度意處是果。

\*由於確定名法 ( 11 ) 生起，確定意處生起；

確定名法 ( 11 ) 是因，確定意處是果。

\*由於速行名法 ( ? ) 生起，速行意處生起；

速行名法 ( ? ) 是因，速行意處是果。

(7) 由於彼所緣名法 ( ? ) 生起，彼所緣意處生起；

彼所緣名法 ( ? ) 是因，彼所緣意處是果。

\*由於意門轉向名法 ( 11 ) 生起，意門轉向意處

生起；

意門轉向名法 ( 11 ) 是因，意門轉向意處是果。

註：依照名業處表所示，辨別推度、速行與彼所緣裡的「名」=相應心所。辨別善與不善速行組。由於五門轉向、確定、速行與意門轉向並不屬於果報輪轉，所以是可以把它們省略的，但若為了不漏掉任何究竟界而去辨別它們，那也是沒有錯的 ( 見\* )。只要禪修者明白它們並不屬於果報輪轉，就不會有錯。依照相同的方法辨別耳門心路過程等等。五蘊界的名 ( = 心所 ) 必須在有「同伴」( 即相符的依處色，例如心所依處 ) 之下才能支助意處。

## ( B ) 由於名生起，處色生起

Pacchājātā citta cetasikā dhammā purejātassa imassa kāyassa pacchājāta paccayena paccayo. 意即：除了四無色果報之外，每一個後生<sup>63</sup>名法組（八十五心與五十二心所的任何組合）都支助在前生心識剎那裡生起的四生色身（四等起色身，catusamuṭṭhānika rūpakāya）（《發趣論》）。

1. 當與結生名蘊同時生起的一生身（Ekaja-kāya，即業生色，或另一種說法則是二生身，即業生色與時節生色）達到住時（ṭhīti）的時候，第一有分名蘊緣法以後生緣力（pacchājāta paccayā satti）支助它。
2. 當與前生有分名蘊（例如第一有分）同時生起的三生身（tija-kāya，即業身、心生與時節生色）達到

<sup>63</sup> 中譯按：前生（purejāta）是指在前生起，後生（pacchajāta）是指隨後生起。它們是二十四緣的其中兩個。

住時的時候，後生有分名蘊緣法以後生緣力支助它。

3. 當與（食生色生時的）前生心同時生起的四生身（catuja-kāya,即業生、心生、時節生與食生色）達到住時的時候，後生心與心所名蘊緣法以後生緣力支助它。
4. 從欲界有情的結生算起，與第十五個有分心同時生起的四生身（即業生、心生、時節生與食生色）達到住時的時候，後生意門轉向名蘊緣法以後生緣力支助它。（對於色界有情則是三生身。）
5. 當與五門轉向同時生起的四生身（或三生身）達到住時的時候，後生五識名蘊緣法以後生緣力支助它。

6. 當與五識同時生起的欲界三生身(即業生、時節生與食生色，或在色界則是二生身，即業生與時節生色)達到住時的時候，後生領受名蘊緣法以後生緣力支助它。

7. 當與領受名蘊同時生起的欲界四生身(即業生、時節生、心生與食生色，或在色界則是三生身，即業生、心生與時節生色)達到住時的時候，後生推度名蘊緣法以後生緣力支助它。

根據上述的方法，應明白後生心與心所(名蘊)支助與前生心同時生起的四生色。

在這「由於名生起，處色生起」的階段，取後生心與心所兩者為因。取與前生心同時生起，而現在正處於住時

的眼處、耳處、鼻處、舌處與身處為屬於果的「處色」。只要業力未盡，所有五種處色都有能力在每一個心識剎那的生、住與滅時生起。若不要使它們複雜化，是可以各別去辨別它們，不然則可以同時辨別它們。

### 各別的辨別法如下：

1. 由於有分波動名法生起，眼處生起；  
有分波動名法是因；眼處是果。

(此眼處是指與過去有分(atīta bhavaṅga)同時生起的眼處。

2. 由於有分斷(bhavaṅgupaccheda)名法生起，眼處生起；  
有分斷名法是因，眼處是果。

〔這是與有分波動 ( bhavaṅga calana ) 同時生起的眼處。〕

3. 由於五門轉向名法生起，眼處生起；

五門轉向名法是因，眼處是果。

( 這是與有分斷同時生起的眼處。 )

4. 由於眼識名法生起，眼處生起；

眼識名法是因，眼處是果。

( 這是與五門轉向同時生起的眼處。以同樣的方法去辨別耳識等等。 )

5. 由於領受名法生起，眼處生起；

領受名法是因，眼處是果。

( 這是與眼識同時生起的眼處。 )

6. 由於推度名法生起，眼處生起；

推度名法是因，眼處是果。

( 這是與領受同時生起的眼處。 )

7. 由於確定名法生起，眼處生起；

確定名法是因，眼處是果。

( 這是與推度同時生起的眼處。 )

8. 由於第一速行名法生起，眼處生起；

第一速行名法是因，眼處是果。

( 這是與確定同時生起的眼處。 )

9. 由於第二速行名法生起，眼處生起；

第二速行名法是因，眼處是果。

( 這是與第一速行同時生起的眼處。 )

如此知見後生心與心所名法組支助與前生心同時生起

的眼處。依照此法辨別所有六種心路過程。以同樣的方法辨別耳處等。若禪修者想要辨別它們整體，就如下地辨別所有五處色：

### 整體的辨別法

(1) 由於有分波動名法生起，五處色生起；

有分波動名法是因，五處色是果。

( 這五處色是與過去有分同時生起的眼、耳、鼻、舌與身處。 )

(2) 由於有分斷名法生起，五處色生起；

有分斷名法是因，五處色是果。

( 這五處色是與有分波動同時生起的眼、耳、鼻、舌與身處。 )

(3) 由於五門轉向名法生起，五處色生起；

五門轉向名法是因，五處色是果。

( 這五處色是與有分斷同時生起的眼、耳、鼻、舌與身處。 )

(4) 由於眼識名法生起，五處色生起；

眼識名法是因，五處色是果。

( 這五處色是與五門轉向同時生起的眼、耳、鼻、舌與身處。 )

如此地知見後生心與心所 ( 名法 ) 以後生緣力支助與前生心同時生起的五處色。辨別所有六門。



## ( C ) 由於色生起，處色生起

( 這是「名色緣」裡的色支助「六處」裡的處色。 )

在眼十法聚裡有：

1. 由於 ( 與眼處 ) 在同一粒色聚裡的四界生起，眼處生起；

在同一粒色聚裡的四界是因，眼處是果。

2. 由於在同一粒色聚裡的命根生起，眼處生起；

在同一粒色聚裡的命根是因，眼處是果。

3. 由於在同一粒色聚裡的食素生起，眼處生起；

在同一粒色聚裡的食素是因，眼處是果。

註：以同樣的方法，繼續辨別在同一粒色聚裡的 ( 1 )

四界、( 2 ) 命根與 ( 3 ) 食素如何各別地支助耳、鼻、舌與

身處。四界以助力 ( upatthambhaka satti ) 支助在同一粒色聚裡的處色；命根以隨護力 ( anupālaka satti ) 支助在同一粒色聚裡的處色；食素則以助力支助在同一粒色聚裡的處色。食素本身必須在受到食生食素的助力之下，才能支助處色。

在胃裡，剛吃下且還未被消化的食物是時節生八法色聚。在業生的消化火界 ( pācaka tejo dhātu ) 幫助之下，這些時節生八法聚裡的食素 ( oja ) 能夠製造食素八法聚。由於這些色法是由食索引生的，所以它們被稱為食生色。

當這些食生色裡的食生食素 ( āhāraja oja ) 支助業生食素、心生食素、時節生食素和前生食生食素時，它們每一個都能夠再製造新的色聚。如此引生與支助之下，諸處色就會變強。在受到支助的食素當中，業生色聚裡的業生食

素亦被包括在內。以智知見這點後，再如上去辨別。以同樣的方法辨別耳處至身處。

### ( D ) 由於色生起，意處生起

在五蘊界裡( 包括人界 )，名法必須在有各自的依處色之下才能生起，若沒有依處色，它們就不能生起。必須在以智知見這點後，才能修習這階段的辨別法。另有一點，當稱為意處的識生起，無可分離的相應心所亦包括在內。

只有在依靠各自的依處色之下，這些心所與意處才能生起。因此在辨別最為顯著的意處時，把相應心所包括在內也是沒有錯的。在它們當中，五識是依靠各自的處色( 例如與過去有分同時生起的眼依處，cakkhuvatthu )而生起的意處。結生心( = 意處 )則依靠與它同時生起的心所依處

色。死亡心意處依靠與從死亡心本身算回去第十七個心同時生起的心所依處色。多數的有分心是依靠與前生心同時生起的心所依處色。同樣地，除了五識之外，稱為眼界( manodhātu )和意識界( manoviññāṇa dhātu )的意處依靠與前生心同時生起的心所依處色。然而，根據不分離理( avinābhāva )，在觀禪階段，一起觀照與依處色同時生起的色法( 例如四生色 = 54 色或 44 色等 )也是沒有錯的。

### 一些辨法的例子

(1) 由於結生心所依處色生起，結生意處生起；

結生心所依處色是因，結生意處是果。

(2) 由於有分心所依處色生起，有分意處生起；

有分心所依處色是因，有分意處是果。

( 這是在禪修者所辨別的有分心的前一個心識剎那裡  
生起的心所依處色。 )

(3) 由於死亡心所依處色生起，死亡意處生起；

死亡心所依處色是因，死亡意處是果。

( 這是與自死亡心回算第十七個心同時生起的心所依  
處色。 )

(4) 由於心所依處色生起，五門轉向意處生起；

心所依處色是因，五門轉向意處是果。

( 這是與有分斷同時生起的心所依處色。 )

(5) 由於眼依處色生起，眼識意處生起；

眼依處色是因，眼識意處是果；

( 這是與過去有分同時生起的「中命眼依處色」

majjhimāyuka cakkhuvatthurūpa。 )

(6) 由於心所依處色生起，領受意處生起；

心所依處色是因，領受意處是果。

( 這是與眼識或五識同時生起的心所依處色。 )

(7) 由於心所依處色生起，推度意處生起；

心所依處色是因，推度意處是果。

( 這是與領受同時生起的心所依處色。 )

(8) 由於心所依處色生起，確定意處生起；

心所依處色是因，確定意處是果。

( 這是與推度同時生起的心所依處色。 )

(9) 由於心所依處色生起，第一速行意處生起；

心所依處色是因，第一速行意處是果。

( 這是與確定同時生起的心所依處色。 )

(10) 由於心所依處色生起，第二速行意處生起；

心所依處是因，第二速行意處是果。

( 這是與第一速行同時生起的心所依處色。 )

其餘速行意處亦是以此類推。

(11) 由於心所依處色生起，第一彼所緣意處生起；

心所依處色是因，第一彼所緣意處是果。

( 這是與第七速行同時生起的心所依處色。應注意這

只是多數情形如此而已。 )

(12) 由於心所依處色生起，第二彼所緣意處生起；

心所依處色是因，第二彼所緣意處是果。

( 這是與第一彼所緣同時生起的心所依處色。 )

(13) 由於心所依處色生起，意門轉向意處生起；

心所依處色是因，意門轉向意處是果。

( 這是與前生有分——有分斷——同時生起的心所依

處色。 )

根據這些方法，辨別心路過程的每一個心識剎那 ( 如名業處表所示 )，辨別所有六門。辨別每一門的善與不善心路過程。

### ( E ) 由於名色生起，意處生起

在此，只取與各別心相應的心所為「名」。取各別心識剎那的名法所依靠的依處色( 主要 )，及不可分隔的色法( 如 54 色或 44 色 ) 為「色」。在以智知見相關的名色支助意處後，再如下去辨別它們。屬於因的名 ( 即心所 ) 和屬於果的意處，是在同一個心識剎那同時生起的相應法。如前文所述，依處色多數是在意處 ( 果 ) 之前生起的前生法 ( purejāta dhamma ) 然而，在結生時，它是俱生法( sahajāta

dhamma )。

## 一些辨法的例子

(1) 由於結生名色生起，結生意處生起；

結生名色是因，結生意處是果。

(2) 由於有分名色生起，有分意處生起；

有分名色是因，有分意處是果。

(以同樣的方法辨別死亡。)

(3) 由於五門轉向名色生起，五門轉向意處生起；

五門轉向名色是因，五門轉向意處是果。

(4) 由於眼識名色生起，眼識意處生起；

眼識名色是因，眼識意處是果。

(5) 由於領受名色生起，領受意處生起；

領受名色是因，領受意處是果。

(6) 由於推度名色生起，推度意處生起；

推度名色是因，推度意處是果。

(7) 由於確定名色生起，確定意處生起；

確定名色是因，確定意處是果。

(8) 由於第一速行名色生起，第一速行意處生起；

第一速行名色是因，第一速行意處是果。

(以同樣的方法辨別第二速行等等。)

(9) 由於第一彼所緣名色生起，第一彼所緣意處生起；

第一彼所緣名色是因，第一彼所緣意處是果。

(以同樣的方法辨別第二彼所緣。)

(10) 由於意門轉向名色生起，意門轉向意處生起；

意門轉向名色是因，意門轉向意處是果。

## 根據這些方法辨別

辨別取色所緣為目標的眼門與意門心路過程（依照名業處表），辨別取聲所緣等等為目標的心路過程。辨別所有六種心路過程的一切善與不善速行心路過程。也辨別五門轉向、確定、速行與意門轉向，以便沒有漏掉任何究竟界。

## 六處緣觸 ( Saḷāyatanaṃ paccayā phassa )

( 由於六處生起，觸生起。 )

觸 ( phassa ) 有六種，即眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸與意觸。一切與結生、有分、死亡、五門轉向、領受、推度、確定、速行、彼所緣及意門轉向相應的觸都稱為意觸。

六處：在此取所有十二處為「六處」，即：

1. 六內處 ( ajjhattikāyatana ) = 眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與意處。
2. 六外處 ( bāhirāyatana ) = 色處、聲處、香處、味處、觸處與法處<sup>64</sup>。

這些內外處是可以增強心與心所的工具或媒介。舉個例子：當屬於色處的色所緣撞擊屬於眼處的眼淨色時，若那色所緣是可喜所緣，那就會增強笑容；若那色所緣是不可喜的，那就會增強愁眉。所以眼處與色處是增強心與心所（即取色所緣為目標的眼門與意門心路過程）的工具或媒介。應如此理解它們。

---

<sup>64</sup> 中譯按：眼處、耳處、鼻處、舌處與身處各別是眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色與身淨色；意處是一切識色處、聲處、香處、味處與觸處是色塵、聲塵、香塵、味塵與觸塵；其餘的色法、一切心所、根念法與涅槃則屬於法處。

五十二心所與十六微細色 ( sukhumā rūpa ) 也包括在這十二處之內。一切與各心相應的心所皆稱為法處。

由於心所依處色亦包括在微細色裡，它亦被稱為法處。與各心相應的心所，尤其是與各觸 ( phassa ) 相應的心所都被稱為相應法處。一切識都稱為意處。

## 一些辨法的例子

### 結生意觸 = 結生心與相應觸

(1) 由於心所依處法處生起，結生意觸生起；

心所依處法處是因，結生意觸是果。

(2) 由於外處 ( 即業、業相與趣相三者之一 ) 生起，結生

意觸生起；

外處是因，結生意觸是果。

(3) 由於結生識 ( 意處 ) 生起，結生意觸生起；

結生識 ( 意處 ) 是因，結生意觸是果。

(4) 由於相應法處 ( 32 ) 生起，結生意觸生起；

相應法處 ( 32 ) 是因，結生意觸是果。

結生意觸也是名法。根據 ( 五蘊界 ) 名法的自性，它們必須在有依處色之下才能生起。再者，由於觸 ( phassa ) 有「接觸」的自性，它只能在有目標 ( 所緣 ) 可觸時才能生起。若無目標可觸，觸就不會生起。由於結生名法組的目標是業或業相或趣相，根據情形，那目標可以是六所緣的任何一個。若那目標是業 ( 由於引生人的肯定是善思 )，它即是善思法處。若禪修者想要指定那法處，他可以辨別上述第 ( 2 ) 項為：

由於業所緣（法處）生起，結生意觸生起；

業所緣（法處）是因，結生意觸是果。

## 相應法處

若是喜俱三因者的結生心，就有三十三個與結生識相應的心所。在它們當中，觸是結生意觸。自三十三心所除去屬於果的觸，就有三十二心所，這些心所是法處，是相應法處。結生識則是意處。應注意對每一項的分析法亦是如此。依照辨別結生意觸的方法，再辨別有分意觸與死亡意觸。

## 五門轉向意觸（色所緣組）

(1) 由於心所依處（法處）生起，五門轉向意觸生起；

心所依處（法處）是因，五門轉向意觸是果。

(2) 由於色處（色所緣）生起，五門轉向意觸生起；

色處（色所緣）是因，五門轉向意觸是果。

(3) 由於五門轉向意處生起，五門轉向意觸生起；

五門轉向意處是因，五門轉向意觸是果。

(4) 由於相應法處（9）生起，五門轉向意觸生起；

相應法處（9）是因，五門轉向意觸是果。

註：以下只是縮寫，應明白一切辨別法如上。

## 眼觸 = 與眼識相應的觸

(1) 由於眼處（眼所依處）生起，眼觸生起。

(2) 由於色處（色所緣）生起，眼觸生起。

(3) 由於眼識意處生起，眼觸生起。

(4) 由於相應法處（6）生起，眼觸生起。



## 領受意觸（色所緣組）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，領受意觸生起。
- (2) 由於色處生起，領受意觸生起。
- (3) 由於領受意處生起，領受意觸生起。
- (4) 由於相應法處（9）生起，領受意觸生起。

## 推度意觸（色所緣組）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，推度意觸生起。
- (2) 由於色處生起，推度意觸生起。
- (3) 由於推度意處生起，推度意觸生起。
- (4) 由於相應法處（9或10）生起，推度意觸生起。

## 確定意觸（色所緣組）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，確定意觸生起。
- (2) 由於色處生起，確定意觸生起。
- (3) 由於確定意處生起，確定意觸生起。
- (4) 由於相應法處（10）生起，確定意觸生起。

## 第一速行意觸（色所緣組：善速行）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，第一速行意觸生起。
- (2) 由於色處生起，第一速行意觸生起。
- (3) 由於第一速行意處生起，第一速行意觸生起。
- (4) 由於相應法處（32）生起，第一速行意觸生起。

依照這方法，辨別善與不善速行心路過程的所有七個

速行。

## 第一彼所緣意觸（色所緣組）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，第一彼所緣意觸生起。
- (2) 由於色處生起，第一彼所緣意觸生起。
- (3) 由於第一彼所緣意處生起，第一彼所緣意觸生起。
- (4) 由於相應法處（32）生起，第一彼所緣意觸生起。

依照這方法，辨別其餘根據情形而生起的大果報彼所緣，或無因善果報彼所緣，或不善果報彼所緣。它們的差異只是相應法處的心所數量而已。

## 意門轉向意觸（取色所緣為目標）

- (1) 由於心所依處（法處）生起，意門轉向意觸生起。
- (2) 由於色處生起，意門轉向意觸生起。
- (3) 由於意門轉向意處生起，意門轉向意觸生起。

- (4) 由於相應法處（10）生起，意門轉向意觸生起。

註：辨別色所緣組的一切善與不善速行心路過程。如名業處表所示，推度、速行與彼所緣的心所數量會根據情況而有所改變，自它們之中除去觸，取剩餘的為「相應法處」。在耳門心路過程等的唯一差異是：把「色處」換成「聲處 = 聲所緣」等。依照同樣的方法去辨別。雖然確定、速行、五門轉向與意門轉向並不屬於果報輪轉，但為了不漏掉任何究竟法，所以也辨別它們。若無前生五門轉向，五門心路過程的五識、領受、推度與彼所緣名蘊就無法生起。至於意門心路過程的彼所緣，若無意門轉向，它也不能生起。彼所緣必然只能在速行之後生起。若無確定，五門速行絕不會生起；若無意門轉向，意門速行也絕不會生起。

因此，若屬於果報名法的五識、領受、推度與彼所緣生起，轉向、確定與速行也自然會生起。所以在禪修者辨別果報名法時，若他為了不漏掉任何究竟法而去辨別轉向、確定與速行，那也是沒有錯的。

### 法處有四種：

- (1) 十六微細色，
- (2) 所有五十二心所，
- (3) 涅槃，
- (4) 概念，如白遍、安般似相等。

除了五淨色與七境色<sup>65</sup>之外，其餘十六色是微細色（28- 12 = 16）。在這十六微細色當中，心所依處亦包括在

---

<sup>65</sup> 中譯按：七境色（gocara rūpa）是顏色、聲、香、味、地、火與風（觸 = 地、火與風）。

內，所以它是屬於法處。

## 觸緣受 ( Phassapaccayā Vedanā )

( 由於觸生起，受生起 )

由於六種觸，以下六種受生起：

- (1) Cakkhusamphassajā vedanā = 眼觸生受，
- (2) Sotasamphassajā vedanā = 耳觸生受，
- (3) Ghānasamphassajā vedanā = 鼻觸生受，
- (4) Jivhāsamphassajā vedanā = 舌觸生受，
- (5) Kāyasamphassajā vedanā = 身觸生受，
- (6) Manosamphassajā vedanā = 意觸生受。

在此，禪修者應明白眼觸生受與眼觸緣受（cakkhu-

samphassapaccayā vedanā ) 等等。

## 眼觸生受與眼觸緣受

Cakkhusamphassajā vedanā ... atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākatā. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandho atthi kusalo, atthi akusalo, atthi abyākato. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassajā vedanā ... manosamphassajā vedanā etaṃ ‘cakkhusamphassajā vedanā atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākatā’ ti evaṃ vibhaṅge agatatta cakkhudvāradīsu pavattānaṃ kusalākusalābyākatavedanā ‘Sāriputto, Mantāniputto’ ti evamādīsu mātito nāmaṃ viya mātisadisavatthuto nāmaṃ. Vācannttho panettha cakkhusamphassahetu jātā vedanā cakkhusamphassajā vedanāti. Esa nayo sabattha. (《中部註》; 《相應部註》)

Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandha atthikusaloti kāmāvacara aṭṭhakusalacittavasena veditabbo. Atthi akusaloti dvādasa akusalacittavasena veditabbo. Atthi abyākatoti tisso manudhātuyo tisso ahetuka manoviññādhātuyo, aṭṭha mahāvīpākāni, dasa kāmāvacarakiriyāti catuvīsatiyā cittāni vasena veditabbo.

Tattha aṭṭha kusalāni dvādasa akusalāni ca javanavasena labbhanti, kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhanti. Dve vipākamanodhātuyo sampañicchanavasena, tisso vipākamanoviññādhātuyo santīraṇatadārammaṇa-vasena, kiriyāhetukamanoviññādhātu voṭṭhabbanavasena, aṭṭhamahāvīpākacittāni tadārammaṇavasena, nava kiriyacittāni javanavasena labbhanti. Sotaghāna jivhākāyadvāresupi eseva’ nayo. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitanti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañicchana-santīraṇa voṭṭhabbanajavanavedanā. Cakkhuviññānasampayuttāya pana vattabbameva natthi. Sotadvārādivedanā-paccayādīsupi esevanayo (《相應部註》)

根據上述的經典與註釋，一切以（與眼識相應的）眼觸為基因的受，無論是與五門轉向、眼識、領受、推度、確定、欲界善速行、不善速行、欲界唯作速行或彼所緣（即善、不善與無記 = 果報唯作諸心）相應，皆被稱為眼觸生受與眼觸緣受。耳觸生受與耳觸緣受等亦是以此類推。

Kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhati (《迷惑冰消》)。與五門轉向相應的受被形容為是由眼觸引生。應注意這只是方便說 (pariyāya) 而已。與五門轉向相應的受先生起，在它與五門轉向名法一起滅後，與眼識相應的眼觸才生起。果先生，而因後生。前生的五門轉向受被後生 (與眼識相應) 的眼觸支助。這看起來好像是後生緣。在「名色緣六處」的階段已有說明，屬於因的後生緣是名法，屬於果的緣生法 (paccayuppanna dhamma) 是色法。然而，在此因與果兩者皆是名法，所以不包括在後生緣之內。

無論如何，只有對於具備眼淨色，而有條件令眼觸生起之人，省察色所緣的五門轉向才能生起。於沒有眼淨色，而無條件令眼觸生起之人，省察色所緣的五門轉向是絕不可能生起的。這是因為於沒有眼淨色的人，整個眼門心路過

程都不可能生起。因此，說與五門轉向相應的受是由眼觸引生只是方便說而已。對於耳觸等支助與五門轉向相應的受，亦應如此理解。

根據這些解釋，應注意由眼觸引生的受，是眼門心路過程與繼續取那色所緣為目標的意門心路過程裡的一切受。所有這些受都是眼觸生受。在以智知見「由於眼觸，眼觸生受生起」之後，再逐一地辨別整個色所緣組 (根據名業處表)，以同樣的方法辨別「由於耳觸，耳觸生受生起」等等。

(1) 由於眼觸生起，眼觸生受生起；

眼觸是因，眼觸生受是果。

(2) 由於耳觸生起，耳觸生受生起；

耳觸是因，耳觸生受是果。

(3) 由於鼻觸生起，鼻觸生受生起；

鼻觸是因，鼻觸生受是果。

(4) 由於舌觸生起，舌觸生受生起；

舌觸是因，舌觸生受是果。

(5) 由於身觸生起，身觸生受生起；

身觸是因，身觸生受是果。

(6) 由於意觸生起，意觸生受生起；

意觸是因，意觸生受是果。

## 意觸

Manosamphassoti bhavaṅgasahajāto samphasso.  
Vedayitani sahāvajjanavedanāya javanavedanā. Bhavaṅga-  
sampayuttāya pana vattabbameva natthi. (《相應部註》)

根據上述的註釋，與意門心路過程之前的有分相應之觸是意觸。在意門心路過程裡，與意門轉向、速行（及彼所緣）相應的受是意觸生受。由於前生有分意觸，後生有分意觸生受才能生起。應注意由於 32 俱生有分意觸，俱生意觸生受也能夠生起。由於意門心路過程能夠取六所緣之中的任何一個為目標，所以應辨別全部。再者，與有分和意門轉向相應的觸也被稱為意觸，由於這些意觸，與速行（和彼所緣）相應的意觸生受生起（《相應部註》）。辨別至能以智知見這些。

## 受緣愛 ( Vedanāpaccayā Taṇhā )

( 由於受生起，愛生起 )

由六種受引生的六種愛是色愛、聲愛、香愛、味愛、

觸愛與法愛。(《迷惑冰消》)而每一種愛又可再分為三種，即欲愛 (kāmatāṇhā)、有愛 (bhavataṇhā) 和無有愛 (vibhavataṇhā)。由於樂於物欲 (vatthu kāma)，亦即由於欲樂 (kāmassāda) 執著色所緣，色愛生起。此時它被稱為欲愛。

當它隨著「色所緣是常，它永恆地存在」的常見生起時，它即是有愛。隨常見生起的貪欲 (rāga) 也應稱為有愛。

當它隨著「死時，該色所緣也就壞滅與終結」的斷見生起時，它即是無有愛。隨斷見生起的貪欲也應稱為無有愛。對於聲愛等亦應如此理解。(《迷惑冰消》；《清淨道論》第 17 章 . 節 235 )

Bhavataṇhā: Bhavatīti bhavo. Bhavoti pavattā diṭṭhi

bhavadiṭṭhi. Bhavena sahatatā taṇhā bhavataṇhā. 當取色所緣、聲所緣等任何一個為我時，認為「我是常」的常見即是「有」(bhava)。與該「有」同時生起的愛即是有愛。

Vibhavataṇhā: Na bhavatīti vibhavo, vibhavoti pavattā diṭṭhi vibhavadiṭṭhi, vibhavena sahatatā taṇhā vibhavataṇhā. 當取六所緣的任何一個為我時，認為「我是無常的，死後它即結束」的斷見即是「無有」。與該「無有」同時生起的愛即是無有愛。

Yasmā vātiādinā na kevalaṃ vipākasukhavedanā eva, tissopi pana vedanā vipākā visesena taṇhāya upanissaya-paccayo, avisesena itarā cāti dasseti. (《根本疏鈔》)

Kammaphalābhipatthanāvasena sattā kammānīpi āyūhantīti sātisayam taṇhāya vipākavedanā upanissayo, na tatthā itarāti āha 'vipākā visesena ... avisesena itarā cā'ti. Itarāti avipākāti attho. (《隨疏鈔》) 有情在造業時，心懷著

對果報的極大渴求。所以上述的疏鈔與復註疏鈔提到：只有與五識、領受、推度和彼所緣相應的果報受，特別( *visesa* )以親依止力支助屬於貪根心的愛；與轉向、確定和速行相應的受，則只是一般地( *avisesa* )以親依止力支助愛。

應注意屬於因的受和屬於果的愛可以在同一個心路過程裡生起，也可以間隔著許多心路過程。因此，取眼門與( 繼續取那色所緣為目標的 )意門心路過程裡每一個心識剎那的受為屬於因的「眼觸生受」，亦即是色愛( *rūpatañhā* )之因。對屬於聲愛之因的耳觸生受等等，亦應如此理解。

由於主要是取果報受為因，所以屬於因的受和屬於果的愛多數並不在同一個心識剎那裡生起，而多數是間隔著一或多個心識剎那，或許多個心路過程。

## 未來輪轉論 ( *Anāgāta Vaṭṭa Kathā* )

由於在這階段提及輪轉論，即生死輪迴，所以它只與禪修者發願獲得來世而造下的業有關。因此，以辨別「由於感受來世的受生起，渴愛來世的愛生起」為主。此愛連同取與業有是現在因，即懷著獲得來世之願而造下的無明、愛、取、行與業。所以，禪修者應以辨別自己為獲得來世而造下的( 無明 )、愛、取、( 行 )與業為主。

### 一些辨法的例子

(1) 由於眼觸生受生起，色愛生起；

眼觸生受是因，色愛是果。

(2) 由於耳觸生受生起，聲愛生起；

耳觸生受是因，聲愛是果。



(3) 由於鼻觸生受生起，香愛生起；

鼻觸生受是因，香愛是果。

(4) 由於舌觸生受生起，味愛生起；

舌觸生受是因，味愛是果。

(5) 由於身觸生受生起，觸愛生起；

身觸生受是因，觸愛是果。

(6) 由於意觸生受生起，法愛生起；

意觸生受是因，法愛是果。

註：法愛 ( dhammatañhā ) 是渴愛心、心所、色法 ( 除去五所緣，即顏色、聲、香、味與觸 ) 和各種概念。

## 愛緣取 ( Taṇhāpaccayā Upādānam )

( 由於愛生起，取生起 )

有四種取，即欲取、見取、戒禁取和我論取。

1. 欲取 ( kāmupādāna )：渴愛五欲目標是為欲愛。在受到前生欲愛以親依止緣力支助之下，後生欲愛變得即強且固，這即強且固的欲愛是欲取。

2. 見取 ( diṭṭhupādāna )：根深蒂固地執著排斥業力及果報的邪見，如無見、無因見、無作為見 ( natthika diṭṭhi, ahetuka diṭṭhi, akiriya diṭṭhi ) ( 戒禁取與我論取除外 )，即是見取。

3. 戒禁取 ( silabbatupādāna )：根深蒂固地執著學習狗、學習牛的修行能夠清除煩惱與脫離生死輪迴的邪見是戒禁取。

4. 我論取 ( attavādupādāna )：根深蒂固地執著我見即是我論取。這邪見認為有個創世的至上我及被創造

的靈魂我，它也認為所有五蘊或任何一蘊是我。這  
也被稱為身見 ( sakkāya diṭṭhi ) 與我見 ( attā  
diṭṭhi )。

在這階段，禪修者必須以智辨別來知見：由於為了獲得來世而造下的愛，取生起。譬如，若在累積煩惱輪轉與業輪轉時，他發願成為一個教佛法的天神。在以智知見「欲愛是基因 ( 渴愛教法天人的生活 )，欲取 ( 執取教法天人的生活 ) 也因此而生起」後，再如下辨別：

(1) 由於欲愛生起，欲取生起；

欲愛是因，欲取是果。

另一種辨別法：認為教法天人真正存在是身見。有時候這也被稱為「世間通稱我見」( loka samaññā attā

diṭṭhi )。若那渴愛教法天人生活的有愛與 ( 認為有教法天人存在的 ) 身見或我見相應，那麼在以智知見「由於有愛，我論取或見取生起」之後，再如下辨別：

(2) 由於有愛生起，我論取生起；

有愛是因，我論取是果。

或：由於有愛生起，見取生起；

有愛是因，見取是果。

另一種辨別法

(A) 極度樂於將會在成為教法天人時所獲得的色所緣之色

愛是欲愛。

(B) 與認為「色所緣是常，是永恆」的常見同時生起的色

愛是有愛。

(C) 與認為「死時，色所緣也就壞滅、終結」的斷見同時生起的色愛是無有愛。

如此，色愛有三種，即欲愛、有愛與無有愛。同樣地，聲愛等每一個都有三種。辨別：

(1) 由於色（欲）愛生起，欲取生起；

色（欲）愛是因，欲取是果。

(2) 由於色（有）愛生起，見取（常見）生起；

色（有）愛是因，見取是果。

(3) 由於色（無有）愛生起，見取（斷見）生起；

色（無有）愛是因，見取是果。

另一個方法：由於與常論（*sassata vāda*）相應的有愛和與斷論（*uccheda vāda*）相應的無有愛兩者都是以我論

（*atta vāda*，如執著色所緣為我）為根基，因此可以如下

辨別：

(1) 由於色（有）愛生起，我論取生起；

色（有）愛是因，我論取是果。

(2) 由於色（無有）愛生起，我論取生起；

色（無有）愛是因，我論取是果。

以同樣的方法辨別聲愛至法愛。譬如禪修者在累積波羅蜜時，發願在來世成為能夠弘揚佛法的比丘，那也以上述的方法辨別它。對於佛教徒，戒禁取是很少會生起的。

### 愛與取的意門心路過程

	意門轉向	速行（7×）	彼所緣（2×）
色（欲）愛	12	20	12-11/34-33
取	12	20	12-11/34-33

有些時候，與喜不相應的速行與彼所緣會生起。準確地辨別為來世而造下的煩惱輪轉。

注意：對已證得名色分別智和緣攝受智的禪修者來說，見取、戒禁取與我論取是非常難於生起的，多數只有欲取生起罷了。所以，只辨別「由於愛，欲取生起」可能亦已足夠。然而，自無始輪迴以來，沒有任何煩惱或取不會在有情的名色相續流裡生起。因此，在辨別「由於過去因生起，過去果生起」時，禪修者必須辨別在那些過去世裡，由於愛而生起的各種邪見與取。

## 取緣有 ( Upādānapaccayā Bhavo )

( 由於取生起，有生起 )

有 ( bhava ) 可分為兩種，即 ( 一 ) 業有 ( kamma bhava ) 和 ( 二 ) 生有 ( upapatti bhava )。業有是生起之因，生有是生起 ( 有 )。

為了獲得來世，而在今世所造下的善業或惡業即是業有。這是生有之因，是生起之因。將在來世由該善業或惡業引生的果報四名蘊與業生色是生有 ( 亦作再生有 )。這些是生有，是生起。

為了獲得生有 ( 即將在來世生起的果報名蘊與業生色 )，而在今世所造下的行 = 業 ( 即福行或非福行或不動行 ) 即是業有。禪修者必須以智辨別，直至知見「以 ( 無明、愛及 ) 取為業有與生有的基因，它們 ( 業有與生有 ) 生起。」關於業有，以辨別自己為了獲得來世而造下以善思最為明顯的善名法組為主。

禪修者也可以辨別已生起的不善思組。辨別以執著惡行 ( duccharita ) 的愛為基因，執取惡行的取生起；以該執取為基因，造作惡業或不善行生起；由於那不善業( 業有 )，在未來，名為生有的五蘊將在惡道生起。

對已達到這階段的禪修者，我論取、見取與戒禁取生起是非常少有的。多數只有欲取會生起。這欲取是執取來世的五蘊或六所緣，譬如比丘生活或教法天人的生活。以智辨別至知見「由於那欲取生起，業有或生有生起。」

## 要點

由於在這階段只是辨別為了獲得來世而造下的無明、愛、取、行與業，所以只須取任何一組為了獲得來世而造下的 ( 無明 )、愛、取、( 行與 ) 業即已足夠。這是指在你

為了獲得來世，而造下的許多業當中，只取任何一個你記得又喜歡的業。因此：

1. 錯知有個未來的「比丘」或「教法的天人」是無明。
2. 渴愛那種生活是愛。
3. 執取由愛引生的生命是取，即欲取。
4. 以那欲取為基因所造下的布施或持戒或禪修是行。
5. 業是業有 ( 指業力 )。

將在來世獲得由業有引生的比丘或教法天人之五蘊是生有，這即是未來的生 ( jāti )。

若禪修者是止行者，即擁有禪那之人，那麼在發願或令心傾向於梵天有或梵天蘊 ( 與他所喜歡的禪那相符的梵天界，這可以是下等、中等或上等禪那 ) 之後，再以相同

的方法辨別：由於那無明、愛、取、行（禪那）與業，他將會獲得梵天有或梵天蘊。對於未來還必須輪迴的禪修者，他將會看到生有，即梵天有或梵天蘊。

禪修者之間的無明、愛、取、行與業是不一樣的。根據上述辨別比丘或教法天人的方法，禪修者必須依照自己的願或內心傾向辨別。

### 一些辨別法

1. 由於欲取生起，業有生起；欲取是因，業有是果。
2. 由於業有生起，生有生起；業有是因，生有是果。

#### 意門心路過程

	意門轉向	速行 ( 7× )	彼所緣 ( 2× )
1. 欲取	12	20	12 / 34
2. 業有 ( 善 )	12	34	34 / 12

3. 生有	由該業有引生的未來蘊
-------	------------

上表只列出善業有作為「業有」的例子。然而，禪修者應辨別，在他名色流三時裡已生、正生與將生的善或不善業有。若它是禪那業有，即應知：

1. 初禪業有 = 34
2. 第二禪業有 = 32
3. 第三禪業有 = 31
4. 第四禪業有 = 31
5. 無色禪業有 = 31

### 有緣生 ( Bhavapaccayā Jāti )

( 由於有生起，生生起 )

Bhavoti panettha kammabhavova adhippeto, so hi jātiyā

paccayo na upapatti bhavo (《清淨道論》第 17 章 . 節 270 )

對於「有緣生」，有是指能引生生 ( jāti ) 的業有。那業有是生的真正原因。生起 ( upapatti ) 並非生 ( jāti ) 的真正原因。

Upapattibhavupapattiyeva jātiti āha ‘na upapatti bhavo’.  
(《大疏鈔》) 由於生有的生起是生，註釋解釋：「生起 ( upapatti ) 並非生的真正原因。」

所以，稱為生有的未來五蘊開始生起時是生 ( jāti )。  
這是指結生五蘊的生起。

譬如說，若禪修者辨識由於白遍四禪業有，他將會獲得未來梵天生有。那麼，由於在梵天生有五蘊裡沒有鼻淨色、舌淨色、身淨色與性根色，他應能夠以智辨明鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚與性根十法聚並不存在。仔細地

辨明這些。

(1) 由於業有生起，生生起；

業有是因，生是果。

## 生緣老死 ( Jātipaccayā Jarāmaṇam )

( 由於生生起，老死生起 )

辨別：

(1) 由於生生起，老死生起；

生是因，老死是果。

這兩種辨別法，即俗諦法 ( samuti sacca ) 或究竟諦法 ( paramattha sacca 真諦 )。於俗諦法，辨別「由於生，即一生只出現一次的結生，老與死也就發生」。這能透過辨

別未來世、老與死而得知。

於究竟諦法：

- (1) 將在(未來)一期生命裡生起的色法，
- (2a) 將在(未來)一期生命裡根據處門而生起的名法，
- (2b) 將在(未來)一期生命裡生起的結生、有分與死亡  
名法(離心路過程)。

- (一) 它們(1, 2a, 2b)的生時(uppāda)是生；
- (二) 它們(1, 2a, 2b)的住時(ṭhīti)是老；
- (三) 它們(1, 2a, 2b)的滅時(bhaṅga)是死。

以智知見未來一世裡的名色法的生、住與滅之後，可

再辨別：

- (1) 由於生生起，老死生起；

生是因，老死是果。

## 愁、悲、苦、憂、惱

愁、悲、苦、憂及惱可在有生之人裡生起。然而，它們並非肯定會生起於有生者之法。對已完全斷除煩惱的聖者，雖然他們的名色流裡有生(jāti)，但愁、悲等並不會生起(只有身苦能夠根據情況生起)。因此，愁、悲等並非生的定果(mukhya)。對於它們還能在未來生起的人，則可辨別愁、悲等的生起。辨別：

- (1) 由於生生起，愁生起；生是因，愁是果。
- (2) 由於生生起，惱生起；生是因，惱是果。

(應明白對悲、苦與憂的辨別法也是同樣的。)

## 愁、悲、憂、惱心路過程



第十二章：緣起第一法

	意門轉向	速行 ( 7× )	彼所緣 ( 2× )
愁、悲、憂、惱	12	18 ( 瞋組 )	11/33/32

愁、悲、憂與惱是屬於瞋速行組。在此只列出意門心路過程作為例子。五門心路過程也能夠根據情況生起，但強烈的愁、悲等則只能在意門裡生起。彼所緣可能有或沒有生起。若彼所緣隨瞋速行之後生起，只有捨俱彼所緣能夠生起，不然即是「到訪有分」( agantuka bhavaṅga )生起。若來世是梵天，愁等不能生起。其界本身是無瞋的。至此所說明的緣起第一法是置今世於 ( 緣起輪轉的 ) 中間。根據這方法，禪修者可置一個過去世於中間，以辨別更遠的過去世。他也可置一個未來世於中間，以辨別更遠的未來世。

## 第十三章：四種緣起教法

如四位採藤者採藤般，佛陀以四法教緣起，即：

第一法：從始至末；

第二法：從中至末；

第三法：從末至始；

第四法：從中至始。

(一) 從始至末 = 隨順緣起第一法 ( anuloma paṭicca-samuppāda )

在四位採藤者之中，有一位先找到藤的根。這人斬那藤根，再把它整條拉起，直到它的尾端，然後把它帶走，以供適當的用途。同樣地，佛陀以從無明(始)至老死(末)

智慧之光

的方法教緣起：ti kho bhikkhave avijjāpaccayā saṅkhārā ...

jātipaccayā jarāmaṇaṃ. — 如是，諸比丘，無明緣生

行……生緣生老死。(《中部·大愛盡滅經》Majjhima Nikāya,

Mahātaṇhāsankhaya Sutta；《清淨道論》第 17 章 . 節 29 )

(二) 從中至末 = 隨順緣起第二法

在四位採藤者之中，另一位先找到藤的中部。他斬那藤的中部，而只拉出它的上半段，然後把它帶走，以供適

當的用途。同樣地，佛陀教示：Tassa taṃ vedanaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā

bhavo. Bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ. — 極

樂於受者開心地歡迎它，說：「這很好！這很好！」他還是

執著它，樂在他心中生起。樂於受是取。於那人，取緣生

有；有緣生生；生緣生老死。

如此，佛陀以從受（中間）至老死（末）的方法教緣起。（《清淨道論》第 17 章．節 30）

（三）從末至始 = 逆緣起法（paṭiloma paṭicca-samuppāda）

另一人先找到藤的末端。他從藤的末端拉起，直到它的根部，再取走整條藤，以供適當的用途。同樣地，佛陀問：Jātipaccayā jarāmaṇanti iti kho panetaṃ vuttaṃ. Jātipaccayā nu kho bhikkhave jarāmaṇaṃ no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Jātipaccayā bhante jarāmaṇaṃ, evaṃ no ettha hoti 'jātipaccayā jarāmaṇa'nti.

Bhavapaccayā jāti ... Avijjāpaccayā saṅkhārāti iti kho panetaṃ vuttaṃ. Avijjāpaccayā nu kho bhikkhave saṅkhārā no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Avijjāpaccayā bhante saṅkhārā, evaṃ no ettha hoti 'avijjāpaccayā saṅkhārā'ti.

『我說生緣生老死。諸比丘，老死是否以生為因？你們認為怎樣？』

『以生為因，老死生起。尊者，我們說生緣生老死。』

『我說有緣生生……無明緣生行。諸比丘，行是否以無明為因？你們認為怎樣？』

『以無明為因，行生起。尊者，我們說無明緣生行。』

如此，佛陀以從老死（末）至無明（始）的方法教緣起。（《清淨道論》第 17 章．節 31）

（四）從中至始 = 逆緣起第二法

在那四位採藤者之中，另一位先找到藤的中部。他便割斷中部，再沿下拉至根部，然後帶走它，以供適當的用途。同樣地，佛陀教示：Ime kho bhikkhave cattāro āhāra kiṃ nidānā kiṃ samudayā kiṃ jātikā kiṃ pabhavā. Ime cattāro

āhārā taṇhā nidānā taṇhā samudayā taṇhā jātikā taṇhā pabhavā. Taṇhā cāyaṃ bhikkhave kiṃ nidānā ... Vedanā ... Phasso ... Saḷāyatanāṃ ... Nāmarūpaṃ ... Viññānaṃ ... Saṅkhārā kiṃ nidānā ... Saṅkhārā avijjā nidānā avijjā samudayā avijjā jātikā avijjā pabhavā.— 諸比丘，什麼是這

四食 ( āhāra ) 的因緣 ( nidāna ) ? ( 當與其他因聚集時。

其他因是趣、依著、時與加行： gati, upadhi, kāla, payoga )

什麼是它們的集 ( samudayā ) ? 什麼是它們的生因？什麼

是它們的原因？這四食以渴愛為因緣；( 當與其他因聚集

時 ) 以渴愛為集；以渴愛為生因；以渴愛為原因。渴愛的

因緣是什麼？..... 受..... 觸..... 六處..... 名色..... 識.....

行的因緣是什麼？( 當與其他因聚集時 ) 集是什麼？生因

是什麼？原因是什麼？

行以無明為因緣；( 當與趣、依著、時與加行等因聚集

時 ) 以無明為集；以無明為生因；以無明為原因。(《相應

部》；《中部》)

如此，佛陀以從四食或業有或愛 ( 中間 ) 至無明 ( 始 )

的方法教緣起。(《清淨道論》第 17 章 . 節 32 )

在上述四個緣起教法當中，至此已說明了第一法，即

從始 ( 無明 ) 至末 ( 老死 ) 的隨順緣起第一法。現在再說

明從中至末的隨順緣起第二法。

## 二、隨順緣起第二法

Sa kho so bhikkhave kumāro vuḍḍhimanvāya indriyānaṃ paripākamanvāya pañcahi kāmaguṇehi samappito samaṅgibhūto paricārati. Cakkhaviññeyyehi rūpehi iṭṭhehi kantehi manāpehi piyarupehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi. Sotaviññeyyehi saddehi ... Ghānaviññeyyehi gandhehi ... jivhāviññeyyehi rasehi ... kāyaviññeyyehi photthabbehi iṭṭhehi kantehi manāpehi piyarūpehi kamūpasamhitehi rajanīyehi. So cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe sārājati, appiyarūpe rūpe byāpajati anupaṭṭhitakāyasati ca viharati parittacetaso, tañca cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ yathābhutaṃ nappajānāti, yathassa te pāpakā akusalā

dhammā aparisesā nirujjhanti. So evaṃ anurodhavirodhaṃ samāpanno yaṃ kiñci vedanaṃ vedeti sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, so taṃ vedanaṃ abhinandati abhivadati, ajjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṃ vedanaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā bhavo. Bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraññaṃ, soka-parideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

諸比丘，那男孩成長，諸根成熟，樂於得享五欲，即可喜、可樂、親愛、喜好與涉及欲貪 ( kāmārāga )，由眼識認知的顏色、由耳識認知的聲、由鼻識認知的香、由舌識認知的味和由身識認知的觸。

那男孩看到可喜的顏色時，即執著它；若是不可喜的，他就對那色所緣起瞋心；他不住於身至念 ( kāyagatāsati )，心胸狹窄。他不能如實知見完全根除低下不善法的阿羅漢道心，以及自在的阿羅漢果慧。那人貪好憎惡，體驗種種

受，或樂或苦或不苦不樂。那人樂於受，開心地歡迎它，說：「這很好！這很好！」依然執著於它。由於樂於受，開心地讚嘆它及依然執著於它，樂貪 ( nandīrāga ) 即在他心中生起。樂貪於受是取。過後，對於他，即發生了：以取為因，有生起；以有為因，生生起；以生為因，老死、愁、悲、苦、憂與惱生起。如此，這是 ( 完全沒有快樂的 ) 苦蘊之生起。( 對耳門等亦是如此。 )( 《大愛盡滅經》)

根據上述的教示，可以：

1. 始於六處辨別緣起，或
2. 始於受辨別緣起。

這辨別法與隨順緣起第一法裡，從六處至老死的辨別法一樣。

應明白在辨別更遠的未來世，直到輪迴之終結：

1. 六處、觸、受、(無明)、愛、取、有(業有與行)  
是屬於今世，
2. 生與老死是第一個未來世。

若還有更遠的(未來)輪迴：

1. 六處、觸、受、(無明)、愛、取、有(業有與行)  
是屬於第一個未來世，
2. 生與老死是第二個未來世；等等。

禪修者也可以辨別過去的輪迴：

1. 六處、觸、受、(無明)、愛、取、有(業有與行)  
是屬於第一個前世，
2. 生與老死是今世；

然後

1. 六處、觸、受、(無明)、愛、取、有(業有與行)  
是屬於第二個前世，
2. 生與老死是第一個前世；

然後

1. 六處、觸、受、(無明)、愛、取、有(業有與行)  
是屬於第三個前世，
2. 生與老死是第二個前世；等等。

這是連貫兩世的辨別法。若能夠從較遠的過去世辨別

至未來世，禪修者也就能夠明白與它相似的緣起第一法。

其原因是：生即是識、名色、六處、觸與受，無明則包括

在愛與取之內，而行則包括在業有之內。換言之，愛、取與有即是無明、愛、取、行與業。所以，對已熟練了緣起第五法（在緣起的開始階段已教過了）和隨順緣起第一法兩者的禪修者來說，這隨順緣起第二法是很容易的。

### 三、逆緣起第一法（從末至始）

在此是以倒轉的次序教緣起，即從末端的老死至前端的無明。逆緣起的次序是：

1. 老死

2. 生

（以上兩個是屬於未來時。）

3. 有

4. 取

5. 愛

6. 受

7. 觸

8. 六處

9. 名色

10. 識

（以上從三至十是屬於現在時。）

11. 行

12. 無明

（以上十一與十二是屬於過去時。）

再者，若禪修者要辨別更遠的未來世，他可以如下辨別：老死與生是屬於第二個未來世；有、取、愛、受、觸、

六處、名色、識是屬於第一個未來世；行與無明是屬於今世。

如此連貫因果關係，直到辨別了最後一個未來世的因與果。

再者，禪修者也可以辨別更遠的過去輪迴：老死與生是屬於今世；有、取、愛、受、觸、六處、名色、識是屬於第一個前世；行與無明是屬於第二個前世。

以這方法，禪修者可以盡其能力，辨別更遠的過去世的因果。這是連貫三世因果關係的辨別法。對已熟練了隨順緣起第一法的禪修者，這辨別法也是不難的。

## 一些辨法的例子

在以智知見老死由生引生後，再如下辨別因果：

由於生生起，老死生起；

生是因，老死是果。

再者，以智知見業有引生生之後，再如下辨別因果：

由於業有生起，生生起；

業有是因，生是果。

以此逆轉的次序辨別，直到前端的無明。

## 四、逆緣起第二法（從中至始）

### 四食

對於這種辨別法，註釋有解釋摘自《相應部·因緣品·食經》( Saṃyutta Pāḷi, Nidāna Vagga, Āhāra Sutta ) 的節錄。在那部經裡，佛陀以從中間的四食至前端的無明教逆



緣起法。所以在此先解釋四食。四食是：

1. 段食 ( kabaḷīnkāra āhāra ): 無論此食是粗或細，在弄成一口大小後，雖然未吞，卻有如已吞 ( 對於說明，請見下文 )。
2. 觸食 ( phassāhāra ): 接觸所緣之食。
3. 意思食 ( manosañcetanāhāra ): 催促心之食。
4. 識食 ( viññāṇāhāra ): 識知之食。

Vipākavaṭṭa bhute paṭisandhipavattiphassādike kamma-samuṭṭhānañca ojaṃ sandhāya ‘cattāro āhāra taṇhānidāna’ti ādi vuttaṃ. Vaṭṭupathambhakā pana itarepi āhāra taṇhāpabhava tasmim avijjamāne na vijjanti ‘taṇhānidāna’ti vattum vaṭṭanti. (《根本疏鈔》；《大疏鈔》)

關於以下屬於果報輪轉，及在結生 ( paṭisandhi ) 與生起 ( pavatti ) 時生起的四食，即：

1. 觸食：與果報識相應的觸，
2. 意思食：與果報識相應的思，
3. 識食：果報識，
4. 段食：包括在業等起色( kamma-samuṭṭhāna rūpa, 業生色 ) 裡的業生食素 ( kammaja oja )。

佛陀教示：這四食以愛為它們的因緣 ( cattāro āhāra taṇhā nidāna )。雖然在此是以了義教法 ( nitattha ) 指它為屬於果報輪轉的四食，但若沒有渴愛作為根源，其他非業生食( 這能以親依止力支助輪轉苦不斷增長，即煩惱輪轉、業輪轉及果報輪轉不斷地輪轉 ) 也就不能生起，所以說愛 ( taṇhā ) 是因緣 ( nidāna ) 是恰當的。

非業生食 = 非執取食 ( anupādiṇṇaka āhāra )

Imesam sattānaṃ khādantānampi akhādantānampi  
bhuñjantanampi abhuñjantānampi paṭisandhicitteneva  
sahajātā kammajā oja nāma atthi. Sa yāvapi sattamā divasā  
pāleti. Ayameva upādiṇṇaka kabalīkārāhāroti veditabbo.

Tebhūmakakusalākusalakiriyavasena anupādiṇṇaka.

Lokuttarā pana ruḥhīvasena kathitāti. (《相應部註》)

Paṭisandhicitteneva sahaajatāti lakkhaṇavacanametāṃ.  
Sabbāyapi kammajarūpapariyāpannāya ojāya atthibhavassa  
avicchedappavatti sambhavadassanatto. Sattamāti uppanna-  
divasato patthāya yāva sattamadivasāpi. Rupasantatiṃ  
paveṇiḥaṭṭānavasena. Ayamevāti kammaja oja. Kammaja-  
ojam pana paṭicca uppannaoja akammajattā anupādiṇṇa  
āhārotveva veditabba. (《相應部疏鈔》)

根據上述的註釋與疏鈔，屬於果報輪轉一部分的上述  
四食是四執取食 ( upādiṇṇaka āhāra )。四非業生食  
( akammaja āhāra ) 或非執取食則是：

1. 觸食是與善心、不善心和唯作心相應的觸。
2. 意思食是善思、不善思與唯作思。

3. 識食是善識、不善識與唯作識。
4. 段食是心生食素、時節生食素與食生食素。

這四非業生食 ( 非執取食 ) 支助生死輪轉苦 ( saṃsāra  
vaṭṭa dukkha )。由於如果沒有渴愛作為這四食的根源，它  
們就不能生起，因此以隱喻之法 ( neyyattha ) 說愛為因緣  
是恰當的。

## 段食

食生食素包括在非執取食之內。食生食素有四種，即：

1. 由業生食素製造的食生食素，
2. 由心生食素製造的食生食素，
3. 由時節生食素製造的食生食素，
4. 由前生食生食素製造的食生食素。

在此會對它稍微多解釋一些。古代大德翻譯「段食」一詞為：「雖然沒被弄成一團，卻有如已被弄成一團。」這譯文有非常深奧的含義。

色法或究竟法並沒有從一處移至另一處的本質。一旦生起，它們即刻在生起之處壞滅。當食（譬如有情所吃的飯）在盤上、在嘴裡、在喉嚨裡、剛吃下在胃裡等時，它們只是一組組的時節生食素八法色。它們只是持續不斷地由色聚裡的火界（時節）製造的色法。根據究竟法的本質，色法生起後就即刻壞滅。在咀嚼時所生起的色法是一個，在吞時所生起的色法是另一個，在胃裡食物的色法又是另一個。它們並不是能夠從盤至嘴、從嘴至喉，再從喉至胃持續存在的究竟法。它們並不能持久存在，至有足夠的時

間讓人把它們弄成一團與吞食。然而，只要那名為「食物」的時節生色聚裡的火界支助力還未耗盡，新的時節生色聚就會持續不斷地生起。因此，它被譯為「雖然沒被弄成一團，卻有如已被弄成一團」之食。

剛吃下的食物（即稱為段食的時節生色聚）的時節生食素，在受到命根九法聚的火界（消化火界）之助時，能夠製造食素八法聚，它們是由時節生食素製造的食生色。每一個業生食素、心生食素、時節生食素及前生食生食素，在獲得那食生食素的助力時，它們每一個（食素）也都能製造新的食素八法聚。這些新的食素八法是由那些食素製造的食生色。而且，這些食生色裡的食素也是食生食素。這是提供助力的食生食素如何獲得食生食素之稱。

## 四食的力量

1. 段食引生食素八法聚。
2. 觸食引生三種受。
3. 意思食引生三有 ( bhava )。
4. 識食引生結生名色。

( 一 ) 段食：如上述的說明，段食引生食素八法聚。

( 二 ) 觸食：只有當有能力引生樂受的觸生起時，觸食才能引生樂受。只有當有能力引生苦受的觸生起時，觸食才能引生苦受。只有當有能力引生捨受的觸生起時，觸食才能引生捨受。

( 三 ) 意思食：導致投生欲界的業引生欲有 ( kāma bhava )，導致投生色界或無色界的業引生相符之有。如此，意思引生三有。

( 四 ) 識食：識食以俱生等緣力，在結生剎那時引生

相應名蘊及業生色。(《相應部註》)

Ettha ca ‘manosañcetanā tayo bhave āhāratī’ti sāsava-kusalākusala cetanāva vuttā. ‘Viññāṇaṃ paṭisandhi nāmarūpaṃ āhāratī’ti paṭisandhi viññāṇameva vuttaṃ. Avisesena pana taṃ samupayuttataṃ samuṭṭhānadhammānaṃ āharaṇatopete ‘āhāra’ti veditabbā. (《相應部註》)

Sāsavakusalākusala cetanāva vuttā visesapaccaya-bhāvadassanaṃ hotanti. Tenāha ‘avisesena panā’ti adi. Paṭisandhi-viññāṇameva vuttanti esevanayo. Yathā tassa tassa phalassa visesato paccayatāya etesam āhārattho. Evam avisesatopīti dassetuṃ ‘avisesenā’ti ādi vuttaṃ. (《相應部疏鈔》)

應注意「意思引生三有」是指屬於漏 ( āsava ) 之所緣及有能力「推轉」生死輪轉苦的善思與不善思。如此說是因為它們是導致生死輪轉苦的特定因。應明白，一般上一切世間思 ( 善、不善與唯作 ) 是引生相應名法與心生色之

因。

在「識引生結生名色」( viññāṇaṃ paṭisandhi nāma-rūpaṃ āharati ) 這一句裡，它是指結生識而已。一般上，識被稱為「食」是因為它引生相應法與心生色。

(一) 在四食當中，段食(即四等起食素或四生食素)通過製造新的食素八法聚，以及支助四等起色而完成食之作用。

(二) 只有在與所緣接觸時，觸食才完成其引生受的作用(食之作用)。

(三) 意思在催促心，或致力於令因果生起與連接之後，即已完成了引生三有的食之作用。

(四) 只有在省察諸蘊之生起，而明確地識知所緣之後，結生識才能完成引生相應法與業生色或心生色的食之

作用。

(一) 段食通過製造食素八法聚與支助四等起色維持色身，以便色相續流不會中斷，而成為維持諸有情繼續存在之因。雖然色身確實是由業引生，但在段食的支助之下，它可以維持十年乃至百年，即直至壽終。為何由母親生的嬰兒必須在有保姆餵他奶等等之下才能活得久？這就好像有木柱支撐的屋子不會倒塌，同樣地，受到食支助的色身亦得長存。

雖然在支助四等起色之後，段食即已完成了食之作用，但它是兩種色相續流(即食等起色與執取色 = 業生色)之因。它以隨護力( anupālaka satti ) 支助業生色，及以生力( janaka satti , 直接引生之力) 支助食等起色。

(二) 在接觸受的「足處」之所緣後，觸食通過引生受而成為維持諸有情繼續存在之因。

(三) 通過造業(即善業或不善業)意思成為有(bhava)的基因，而成為維持諸有情繼續存在之因。

(四) 在明確地識知所緣之後，識食通過引生名色，而成為維持諸有情繼續存在之因。

Upādiṅṇarūpasantatiya upatthambhaneneva utucittajarūpasantatīnampi upatthambhanasiddhi hotīti ‘Dvinnam rūpasantatīna’nti vuttam. Upatthambhanameva sandhāya ‘anupālako hutvā’ti ca vuttam. Rūpakāyassa thītihetutā hi yāpana anupālanā. (《相應部疏鈔》)

上述疏鈔解釋，段食是以隨護力支助業生色(即執取色)，及以生力支助食等起色。通過支助業生色相續流，也就同時完成了支助時節生色與心生色相續流的作用。所以提及以食緣力(āhāra paccayā satti)支助業生色(即執取

色)與食生色相續流。該疏鈔提及隨護力是指助力(upatthambhana)。成為維持色身持續不斷的因即是隨護(保護)。

## 對於辨別的要點

可以把「食」分為以下兩種：

1. 作為果報輪轉四食，
2. 作為業輪轉四食。

《食經註》(《相應部註》第二冊，頁二七，緬文版)

取果報輪轉四食為「食」；取業輪轉四食為「食」的則有《相應註》第二冊，頁二五、《根本疏鈔》第二冊，頁八六及《大疏鈔》第二冊，頁二四五(緬文版)。若禪修者要從辨別果報輪轉四食為始，那他即應依照以下的說明辨別，以辨別

結生剎那的四果報輪轉法為始。他也可採用相同的方法，以辨別在他一生中所生起的果報輪轉法為始。

## 始於果報輪轉四食的辨別法

若你的結生是三因喜俱結生，那麼在結生剎那即有十四名法與三十種業生色。在結生剎那的四食是：

1. 段食：三十種業生色裡的業生食素。
2. 觸食：與結生識相應的觸。
3. 意思食：與結生識相應的思。
4. 識食：結生識。

以辨別這四食為始。如此辨別時，若分為三世：

1. 四食（即果報輪轉四食）是屬於今世。
2. 有、取、愛、受、觸、六處、名色及識是屬於第一

個過去世。

3. 行與無明是屬於第二個過去世。

如此辨別至更遠的過去與未來，連貫三世的因果關係。以相同的方法，你也可以始於辨別其餘的果報輪轉四食。

## 始於業輪轉四食的辨別法

如果你要始於辨別屬於業輪轉的四食，就先辨別你為未來輪迴而造下的業輪轉法。假設為了在來世能夠成為能證悟阿羅漢果的比丘而造下了許多業，你可選其中一個自己記得的業。在造該業時生起的四食是：

1. 在造業時，每一個在心臟裡（或在身體裡）的四等起食素皆是段食。

2. 在善名法組裡的觸是觸食。
3. 其時的思是意思食。
4. 其時的善識是識食 ( 即業識 )。

以辨別這四食為始。觸、思與識是稱為業有的善行法。

業有是業輪轉的一部分。

( 一 ) 業有 = 四食、取、愛、( 無明 )、受、觸、六處、名色、識 ( 果報識 ) 是屬於現在世之法。

( 二 ) 行與無明是屬於第一過去世之法。

依照這例子，應明白對更遠的過去與未來世之辨別法也是一樣的。

## 記載中的另一個辨別法

Āhāra vā taṇhāya pabhāvetabbā anāgato addhā,

taṇhādayo paccuppannā, saṅkhārāvijjā atītoti. ( 《根本疏鈔》; 《大疏鈔》 )

取今世所造下的愛引生的未來結生剎那之四食為《食經》裡所提及的「四食」。若那未來結生是三因喜俱結生，它就有三十四名法。取你所願的 ( 能夠證悟阿羅漢果的 ) 比丘之未來結生為目標。

在該未來結生法裡：

1. 屬於業生色一部分的業生食素是段食。
2. 與結生識相應的觸是觸食。
3. 與結生識相應的思是意思食。
4. 結生識是識食。

( 一 ) 這四食是未來世之法。



(二) 該未來四食的基因，即愛等等 (= 業有、取、愛、受、觸、六處、名色與識) 是現在世之法。

(三) 行與無明是過去世之法。

如此，未來、現在與過去三時都包括在內。在這辨別法裡，應以逆轉的次序，即從屬於未來結生的四食，至屬於過去世之法的無明，漸次地辨別它們之間的因果關係。

## 第十四章：相、作用、現起、近因

Lakkhaṇa Rasa Paccupaṭṭhāna Padaṭṭhāna

### 色蘊品：二十八色

#### (一) 地界 (paṭhavī dhātu)

相 (指特相)：硬；僵硬。

作用 (亦作味)：支持同一粒色聚裡的其他色法。

現起：接受；比喻同一粒色聚裡的其他色法住於其上。

近因 (亦作足處)：其他三界。

#### (二) 水界 (āpo dhātu)

相：流動。

作用：增大其他俱生色法。

現起：把同一粒色聚裡的諸色黏著。

近因：其他三界。

#### (三) 火界 (tejo dhātu)

相：熱或冷。

作用：使到同一粒色聚裡的色法成熟。

現起：使到同一粒色聚裡的色法柔軟。

近因：其他三界。

#### (四) 風界 (vāyo dhātu)

相：支持；令僵硬。

作用：推；導致移動。

現起：帶動俱生色法從一處至另一處。

近因：其他三界。

(五) 眼淨色 (cakkhu pasāda)

相：一、準備讓色所緣撞擊的四大種之淨。

二、以色愛 (rūpa taṇhā, 欲見色所緣) 為因緣的業生四大種之淨。

作用：牽引心路過程至色所緣。

現起：作為眼識的依處。

近因：以色愛作為因緣的業生四大種，即同一粒色聚裡的四大。

(六) 耳淨色 (sota pasāda)

相：一、準備讓聲所緣撞擊的四大種之淨。

二、以聲愛 (sadda taṇhā, 欲聽聲所緣) 為因緣的業生四大種之淨。

作用：牽引心路過程至聲所緣。

現起：作為耳識的依處。

近因：以聲愛作為因緣的業生四大種，即同一粒色聚裡的四大。

(七) 鼻淨色 (ghāna pasāda)

相：一、準備讓香所緣撞擊的四大種之淨。

二、以香愛 (gandha taṇhā, 欲嗅香所緣) 為因緣的業生四大種之淨。

作用：牽引心路過程至香所緣。

現起：作為鼻識的依處。

近因：以香愛作為因緣的業生四大種，即同一粒色聚裡的四大。

(八) 舌淨色 ( jivhā pasāda )

相：一、準備讓味所緣撞擊的四大種之淨。

二、以味愛 ( rasa taṇhā , 欲食或飲味所緣 ) 為

因緣的業生四大種之淨。

作用：牽引心路過程至味所緣。

現起：作為舌識的依處。

近因：以味愛作為因緣的業生四大種，即同一粒色聚

裡的四大。

(九) 身淨色 ( kāya pasāda )

相：一、準備讓觸所緣撞擊的四大種之淨。

二、以觸愛 ( photthabba taṇhā , 欲觸觸所緣 ) 為

因緣的業生四大種之淨。

作用：牽引心路過程至觸所緣。

現起：作為身識的依處。

近因：以觸愛作為因緣的業生四大種，即同一粒色

聚裡的四大。

(十) 色所緣 ( rūpārammaṇa )

相：撞擊眼淨色。

作用：一、作為眼識的目標；以所緣緣力 ( ārammaṇa

paccaya satti ) 支助眼識 ( 功用作用 , kicca

rasa )。

二、具有支持眼識的所緣緣力 ( 成就作用 ,

sampatti rasa )。

現起：作為眼識之境。

近因：同一粒色聚裡 ( 它所依靠 ) 的四大種。

( 十一 ) 聲所緣 ( saddārammaṇa )

相：撞擊耳淨色。

作用：一、作為耳識的目標；以所緣緣力支助耳識

( 功用作用 )。

二、具有支持耳識的所緣緣力 ( 成就作用 )。

現起：作為耳識之境。

近因：同一粒色聚裡 ( 它所依靠 ) 的四大種。

( 十二 ) 香所緣 ( gandhārammaṇa )

相：撞擊鼻淨色。

作用：一、作為鼻識的目標；以所緣緣力支助鼻識

( 功用作用 )。

二、具有支持鼻識的所緣緣力 ( 成就作用 )。

現起：作為鼻識之境。

近因：同一粒色聚裡 ( 它所依靠 ) 的四大種。

( 十三 ) 味所緣 ( rasārammaṇa )

相：撞擊舌淨色。

作用：一、作為舌識的目標；以所緣緣力支助舌識

( 功用作用 )。

二、具有支持舌識的所緣緣力 ( 成就作用 )。

現起：作為舌識之境。

近因：同一粒色聚裡 ( 它所依靠 ) 的四大種。

( 十四 ) 女根 ( itthindriya / itthi bhāva rūpa )

相：女性。

作用：顯示「她是女性」。

現起：是（一）女性、（二）女相、（三）女性行為、（四）女性色身之因。

近因：同一粒色聚裡（它所依靠）的業生四大種。

（十五）男根（purisindriya / purisa bhāva rūpa）

相：男性。

作用：顯示「他是男性」。

現起：是（一）男性、（二）男相、（三）男性行為、（四）男性色身之因。

近因：同一粒色聚裡（它所依靠）的業生四大種。

（十六）命根（jīvitindriya / rūpa jīvita）

相：守護俱生的業生色。

作用：使到這些俱生的業生色能夠從生起至壞滅

之間存在；長命。

現起：維持這些業生色存在，直到壞滅。

近因：同一粒色聚裡（它所依靠）的業生四大種。

（十七）心所依處（hadaya vatthu）

相：提供眼界和意識界依止或支持。

作用：作為此二界的依處。

現起：支撐此二界。

近因：同一粒色聚裡（它所依靠）的業生四大種。

（十八）段食（kabaḷīnkāra āhāra）

相：所吃食物之營養。

作用：滋養色法。

現起：以製造食生色維持身體。

近因：必須受到它滋養的處色。

( 十九 ) 空界 ( ākāsa dhātu )

相：劃定色聚的界限。

作用：顯示色聚的邊際。

現起：一、色聚的界限。

二、四大種不接觸。

三、色聚之間的孔隙。

近因：應被區劃的色聚。

( 二十 ) 身表 ( kāyaviññatti )

相：由心生風界所帶動的往、還、屈、伸等動

作，令到俱生色身穩定或移動。( 風界之力過強

的心生大種。 )

作用：通過動作表示自己的意志。

現起：作為身體轉動之因。

近因：心生風界。

( 廿一 ) 語表 ( vacīviññatti )

相：由於能製造語音的地界互相撞擊，而有語言的

表達。( 地界過強的心生大種。 )

作用：通過語言表達自己的意志。

現起：作為語言之因。

近因：心生地界。

( 廿二 ) 色輕快性 ( rūpassa lahutā )

相：一、真實心生色的不重與不遲鈍。

二、真實時節生色的不重與不遲鈍。

三、真實食生色的不重與不遲鈍。

作用：去除這些色法的重性。

現起：這些色法輕快地生起及變易。

近因：輕快的色。

(廿三) 色柔軟性 ( rūpassa mudutā )

相：一、真實心生色的不堅固與不粗。

二、真實時節生色的不堅固與不粗。

三、真實食生色的不堅固與不粗。

作用：去除這些色法的堅硬性與粗性。

現起：不對抗身體的一切作業。

近因：柔軟的色。

(廿四) 色適業性 ( rūpassa kammaññatā )

相：一、真實心生色的適業性。

二、真實時節生色的適業性。

三、真實食生色的適業性。

作用：去除不適業性。

現起：這些色法的不弱狀態。

近因：適業的色。

(廿五) 色積集 ( rūpassa upacaya )

相：一、一期生命中真實色法的起始。

二、成長至諸根具足。

作用：令色法生起。

現起：一、起始。



二、色圓滿地生起。

近因：生起之色法。

( 廿六 ) 色相續 ( rūpassa santati )

相：在諸根具足之後，真實色法持續不斷地生起。

作用：隨順 ( 一個接一個地 ) 連續結合。

現起：持續而不間斷地生起。

近因：無間斷、隨順結合的色法。

( 廿七 ) 色老性 ( rūpassa jaratā )

相：真實色法成熟與老化。

作用：導致壞滅、死亡。

現起：猶如陳谷，雖不離色的自性，但已失去新性。

近因：成熟的色法。

( 廿八 ) 色無常性 ( rūpassa aniccatā )

相：真實色法完全壞滅。

作用：令到真實色法消失，即滅盡住時的色法。

現起：真實色法滅盡。

近因：滅盡的色法。

## 識蘊品

( 一 ) 識蘊 ( viññāṇakkhandha )

相：識知目標 ( 所緣 ); 「擁有」目標。

作用：領先識知目標。

現起：與後生心連接，以便名相續流不會中斷。

近因：名色 ( 在無色界則只有名 )。

(二) 結生心 (paṭisandhi citta)

相：識知或取前世臨死速行的目標，即業或業相或趣相。

作用：連結二世，即連結前世與後世的名相續流。

現起：二世連結，即前世與後世的名相續流連結。

近因：相應心所與依處色。

(三) 有分心 (bhavaṅga citta)

相：識知或取前世臨死速行的目標，即業或業相或趣相。

作用：有(意即生命)之因，以便在二期生命中的

前後名相續流不會中斷。

現起：連結心路過程，以便心路過程之間沒有間斷。

近因：相應心所與依處色。

(四) 五門轉向：唯作意界

(pañcadvārāvajjana = kiriya manodhātu)

相：識知或取色所緣等目標，在眼識等五識之前生起。

作用：注意或省察一所緣。換言之即是捨棄舊目標，

即有分心的目標，以便轉換成另一個心境。

現起：面對目標(如色所緣)。

近因：有分斷。

由於五門轉向並不能同時識知所有五所緣，所以在禪修時，禪修者必須各別地辨別它們，即：

一、取色所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。

二、取聲所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。

三、取香所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。

四、取味所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。

五、取觸所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。

(五) 眼識 (cakkhu viññāṇa)

相：識知或取色所緣為目標；依靠眼所依處而生起。

作用：只識知或取色所緣為目標。

現起：面對色所緣。

近因：取色所緣為目標的五門轉向心之滅盡。

(六) 耳識 (sota viññāṇa)

相：識知或取聲所緣為目標；依靠耳所依處而生起。

作用：只識知或取聲所緣為目標。

現起：面對聲所緣。

近因：取聲所緣為目標的五門轉向心之滅盡。

(七) 鼻識 (ghāna viññāṇa)

相：識知或取香所緣為目標；依靠鼻所依處而生起。

作用：只識知或取香所緣為目標。

現起：面對香所緣。

近因：取香所緣為目標的五門轉向心之滅盡。

(八) 舌識 (jihvā viññāṇa)

相：識知或取味所緣為目標；依靠舌所依處而生起。

作用：只識知或取味所緣為目標。

現起：面對味所緣。

近因：取味所緣為目標的五門轉向心之滅盡。

(九) 身識 (kāya viññāṇa)

相：識知或取觸所緣為目標；依靠身所依處而生起。

作用：只識知或取觸所緣為目標。

現起：面對觸所緣。

近因：取觸所緣為目標的五門轉向心之滅盡。

(十) 領受 (sampaṭicchana)：果報意界

(舉眼門心路過程的領受為例子。)

相：識知或取色所緣為目標，隨眼識之後生起。

作用：領受色所緣。

現起：領受色所緣的狀態。

近因：眼識之滅盡。

由於領受並不能在同一心識剎那裡識知所有五所緣，所以在禪修時，禪修者必須各別地辨別其他取不同所緣為目標的領受，即：

一、耳門心路過程裡，取聲所緣為目標的領受之相、

作用、現起與近因。

二、鼻門心路過程裡，取香所緣為目標的領受之相、

作用、現起與近因。

三、舌門心路過程裡，取味所緣為目標的領受之相、

作用、現起與近因。

四、身門心路過程裡，取觸所緣為目標的領受之相、

作用、現起與近因。

(十一) 推度 ( santiraṇa )：無因果報意識界。

相：識知或取六所緣為目標。<sup>66</sup>

作用：推度或審察目標。

現起：推度目標的狀態。

近因：心所依處。

禪修者必須各別地辨別，取不同所緣為目標的推度，  
即：

一、取色所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

二、取聲所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

三、取香所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

四、取味所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

<sup>66</sup> 中譯按：推度心是三種無因果報意識界之一，它能出現於心路過程裡的推度與彼所緣，也能出現為結生、有分與死亡三

五、取觸所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

六、取法所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。

(十二) 確定：通一切唯作意識界

( votthapana = sādharmaṇā kiriya manoviññādhātu )

相：識知或取六所緣為目標。<sup>67</sup>

作用：確定五門的目標；省察意門的目標。

現起：確定五門目標的狀態；省察意門目標的狀態。

近因：五門無因果報意識界（即推度）之滅盡；意

門有分之滅盡。

眼門心路過程的確定

離路心。所以它也能取法所緣為目標。

<sup>67</sup> 中譯按：此確定是「意門轉向心」。「意門轉向心」能出現於五門心路過程裡的確定，以及意門心路過程裡的意門轉向。

相：識知或取色所緣為目標。

作用：確定色所緣為可喜或不可喜等等。

現起：確定色所緣的狀態。

近因：推度心的滅盡。

禪修者必須也各別地辨別取其他所緣為目標的確定，

即：

一、耳門心路過程裡，取聲所緣為目標的確定之相、

作用、現起與近因。

二、鼻門心路過程裡，取香所緣為目標的確定之相、

作用、現起與近因。

三、舌門心路過程裡，取味所緣為目標的確定之相、

---

因此它也能取所有六所緣為目標。

作用、現起與近因。

四、身門心路過程裡，取觸所緣為目標的確定之相、

作用、現起與近因。

( 在後面會再說明意門心路過程的意門轉向。 )

( 十三 ) 一、速行 ( 善速行 )

相：無可指責；有善果。

作用：破除不善。

現起：清淨的狀態。

近因：如理作意。

或者，由於它對抗應受指責的不善，所以：

相：無可指責。

作用：清淨。

現起：有好的果報。

近因：如理作意。

(十三) 二、速行 (不善速行)

相：應受指責；有惡果。

作用：無益；帶來惡果。

現起：污染心的狀態。

近因：不如理作意。

或者，由於不善法確實應受指責，所以：

相：應受指責。

作用：有污染心的狀態。

現起：有苦的惡果。

近因：不如理作意。

(十四) 彼所緣 (tadārammaṇa)

(舉眼門心路過程為例子。)

相：識知或取色所緣為目標。

作用：取速行的目標為目標。

現起：取速行的目標為目標之狀態。

近因：速行之滅盡。

禪修者必須也各別地辨別耳門、鼻門、舌門、身門與

意門心路過程的彼所緣之相、作用、現起與近因。

(十五) 意門轉向 (意門心路過程)

即捨俱無因唯作意識界。

相：識知或取六所緣為目標。

作用：省察出現於意門的目標。

現起：省察出現於意門的目標之狀態。

近因：有分斷。

禪修者必須各別辨別取不同所緣為目標的意門轉向，

即：

一、取色所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。

二、取聲所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。

三、取香所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。

四、取味所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與

近因。

五、取觸所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與

近因。

六、取法所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與

近因。

(十六)(阿羅漢)生笑心 (hasituppāda citta)

相：識知或取六所緣為目標。

作用：通過功用令到阿羅漢對非殊勝的目標 (例如

白骨鬼) 微笑。

現起：導致微笑的狀態。

近因：心所依處。



註：由於此心只在阿羅漢心中生起，所以只有阿羅漢才能辨明它。

(十七) 死亡心 (cuti citta)

相：識知或取前世臨死速行的目標為目標，即業或業相或趣相。

作用：轉世。

現起：轉世之狀態。

近因：一、若死亡心在速行之後生起，其近因即是速行之滅盡。

二、若死亡心在彼所緣之後生起，其近因即是彼所緣之滅盡。

三、若死亡心在有分之後生起，其近因即是有

分之滅盡。

## 受蘊品

(一) 樂受 (sukha vedanā)

相：體驗可喜觸所緣。

作用：增長相應法。

現起：身體之愉樂。

近因：身根，即身淨色。

(二) 苦受 (dukkha vedanā)

相：體驗不可喜觸所緣。

作用：減弱相應法。

現起：身體遭受痛苦的狀態。

近因：身根，即身淨色。

(三) 悅受 (somanassa vedanā)

相：體驗自性 (sabhāva) 可喜或造作 (parikappa)

至可喜的所緣。

作用：通過自性或造作去體驗可喜的所緣。

現起：內心愉悅之狀態。

近因：心與心所之輕安。

註：自性可喜所緣的本性是可喜的。造作至可喜所緣

則須經過一番造作才變為可喜，譬如自性不可喜的蝦醬，

在煮炒過後變為可喜。

悅受的另一個定義：

相：令相應法樂於所緣。

作用：增長相應法。

現起：內心的愉悅。

近因：心與心所之輕安。

註：第二種定義尤其是指與剎那定、遍作定、近行定、

安止定、觀智相應的悅受 (即心的樂受)。第一種定義可用

於一切悅受，但貪根悅受的近因不可能是輕安，而是依處、

所緣、相應法三者之一。

(四) 憂受 (domanassa vedanā)

相：體驗自性不可喜或造作至不可喜的所緣。

作用：體驗自性不可喜或造作至不可喜的所緣之狀態。

現起：內心遭受痛苦。

近因：心所依處。

註：體驗自性不可喜所緣為不可喜是憂受。外道把自性非常可喜的所緣（如佛陀）視為不可喜，這是造作至不可喜所緣。由於外道的邪見與邪思惟，可喜所緣變成不可喜所緣。通過造作去體驗所緣為不可喜是憂受。

（五）捨受（upekkhā vedanā）

相：體驗自性捨或造作至捨的所緣。

作用：不太過增長或減弱相應法。

現起：平靜的狀態。

近因：沒有喜（pīti）的心，即喜不相應之心。

禪捨 = 中捨性（jhānupekkhā = tatramajjhataṭṭā）

相：中捨。

作用：對殊勝的樂亦置之不顧。

現起：對殊勝的樂保持中捨。換言之，它導致相應法對殊勝的樂保持中捨。

近因：厭離喜（pīti），即克制喜。

不苦不樂 = 捨受 = 第四禪之捨

相：體驗跟可喜和不可喜所緣相反的中可喜所緣。

作用：處於中捨。

現起：是不顯著的受。

近因：樂的離去，即無樂的第四禪之近行。

## 想蘊品

想心所 ( saññā cetasika )

相：在心裡作標誌或印記，知道目標之間的差別，譬

如「褐色」、「金色」等等。

作用：一、通過以前所作的標誌認得相同的所緣。

二、知道記號，這令心以後能夠再次認得「即

是這個」。(如木匠在木板上所作的記號。)

現起：一、心所注意的記號；根據該記號或相去注意

目標。

二、不深入地取目標；不取目標太久。

近因：目標的顯現。(如鹿看到用草造成的假人時，會

想像它為「人」。)

## 行蘊品

通一切心心所( sabba citta sādharma cetasika )

( 5 + 受 + 想 = 7 )

( 一 ) 觸 ( phassa )

相：接觸目標。

作用：目標與識的撞擊。

現起：一、因依處、目標與識集合而生起。

二、導致受生起。

近因：出現於諸識之門的境。

( 二 ) 思 ( cetanā )

相：催促或發動相應法朝向目標。

作用：集合 ( 以便相應法不會紊亂 )。

現起：指導。

近因：一、依處。

二、目標。

三、從觸至作意最為顯著的相應法。

(三) 一境性 ( ekaggatā ) = 定 ( samādhi )

相：一、作為首領。

二、穩定於目標，不散亂。

三、是相應法對目標不散亂之因。

作用：統一俱生法。

現起：一、平靜；寂止。

二、智 ( 果 ) 生起之因。

近因：( 多數是 ) 樂受。

(四) 命根 ( jīvita )

相：維持相應名法。

作用：令到俱生名法能夠從生起至壞滅之間存在。

現起：維持俱生名法存在，直到壞滅。

近因：應受維持的名法。

(五) 作意 ( manasikāra )

相：「推動」或指揮相應法朝向目標。

作用：把相應法與目標連接起來。

現起：面向目標。

近因：目標。

## 六雜心所 ( pakiṇṇaka cetasika )

### ( 一 ) 尋 ( vitakka )

相：把心投向或導向目標。

作用：全面地撞擊目標。

現起：把心導向目標。

近因：目標 ( 或目標 + 依處 + 觸 )。

### ( 二 ) 伺 ( vicāra )

相：重複地省察目標。

作用：重複地把相應名法置於目標。

現起：把心鉤住目標。

近因：目標 ( 或目標 + 依處 + 觸 )。

### ( 三 ) 勝解 ( adhimokkha )

相：確定目標。

作用：對治對目標猶豫。

現起：確定或決定。

近因：另一個需要抉擇的目標。

### ( 四 ) 精進 ( vīriya )

相：努力或能忍受所面對的任何苦。

作用：支持或穩固相應名法。

現起：不放棄。

近因：一、悚懼智 ( samvegañāṇa )，在《增支部·一

集》，佛陀說：「有悚懼智者能正確地精進。」

二、精進事。

悚懼智

- 一、 生之厄難，即結生生起的苦難。
- 二、 老之厄難，即老的苦難。
- 三、 病苦。
- 四、 死苦。
- 五、 墮惡趣之苦。
- 六、 過去生死輪迴為基因之苦。
- 七、 未來生死輪迴為基因之苦。
- 八、 尋食苦，即在今世為了尋食與財富之苦。

省察這八項時，與愧相應地生起的智是俱愧智 ( sahottappa nāṇa )，亦名為「悚懼」。由於具有此悚懼智者多數會很熱忱且精進地修善，如布施、持戒、禪修等等，

因此悚懼智是導致精進的近因。

精進事 ( vīriyārambha vatthu )

- 一、 遠行之前。
- 二、 遠行之後。
- 三、 工作之前。
- 四、 工作之後。
- 五、 生病時。
- 六、 病癒後。
- 七、 得不到足夠的食物時。
- 八、 得到許多食物時。

以上八項任一事發生時，若有如理作意省察智 ( yoniso manasikāra paccavekkhaṇa nāṇa )，它即成為精進之因，而

稱為精進事。

(五) 喜 (pīti)

相：喜歡目標。

作用：一、令身與心喜悅。

二、散播勝心生色至全身。

現起：身與心的喜悅。

近因：目標 ( 或目標 + 依處 + 觸 )。

(六) 欲 (chanda)

相：欲作。

作用：尋找目標。

現起：要目標；需要目標。

近因：所希求的目標。

十四不善心所 ( akusala cetasika )

(一) 痴 (moha)

相：一、心盲目；無法如實知見究竟法的真實性。

二、或無智，即不能透徹地知見究竟法的真實性。

作用：一、不能透徹地知見究竟法的真實性。

二、覆蔽究竟法的真實性。

現起：一、導致錯誤的修行，或沒有正確的修行。

二、令慧眼盲目。

近因：不如理作意，即作意目標 ( 究竟法 ) 為常、

樂、我、淨等。

(二) 無慚 (ahirika)

相：不厭惡惡行，或無恥於惡行。



作用：無恥地為惡。

現起：不退避於造惡。

近因：不尊重自己。

(三) 無愧 ( anottappa )

相：不害怕惡行。

作用：無懼地為惡。

現起：不退避諸惡。

近因：不尊重他人。

(四) 掉舉 ( uddhacca )

相：心不平穩 ( 如被風吹起漣漪的水 )。

作用：心不穩定 ( 如被風吹動的旗 )。

現起：混亂。

近因：對散亂之心起不如理作意。

(五) 貪 ( lobha )

相：執著目標為「我的」。

作用：黏著目標。

現起：不能捨棄目標。

近因：認為諸結之法有樂味。

(六) 邪見 ( diṭṭhi )

相：錯誤地作意究竟法為常、樂、我、淨。

作用：錯誤地認為究竟法是常、樂、我、淨。

現起：錯誤地理解究竟法為常、樂、我、淨。

近因：不想見聖者，如佛陀等等。

(七) 慢 ( māna )

相：驕傲。

作用：高舉自己；「稱讚」、「奉承」相應名法。

現起：欲自我標榜。

近因：與見不相應的貪。

(八) 瞋 ( dosa )

相：粗野。

作用：一、( 如遭受蛇毒之苦 ) 令自己掙扎與顫動。

二、或 ( 如遭受蛇毒之苦 ) 是身體的掙扎與顫動。

三、怒燒 ( 瞋的 ) 心所依處或身心；如森林大火。

現起：毀壞身心；或毀壞自己與他人的福利。

近因：九或十種瞋怒事 ( āghātavatthu )。

九或十種瞋怒事

一、當想到「過去他曾做了對我不利的事」時，而感到生氣。

二、當想到「現在他正在做對我不利的事」時，而感到生氣。

三、當想到「未來他將會做對我不利的事」時，而感到生氣。

四、當想到「過去他曾做了對我親愛的人不利的事」時，而感到生氣。

五、「現在他正在做對我親愛的人不利的事」時，而

感到生氣。

六、當想到「未來他將會做對我親愛的人不利的事」

時，而感到生氣。

七、當想到「過去他曾利益我的敵人」時，而感到生

氣。

八、當想到「現在他正在利益我的敵人」時，而感到

生氣。

九、當想到「未來他會利益我的敵人」時，而感到生

氣。

十、對不應生氣之事感到生氣，即無理之怒 ( aṭṭhāna-

kopa )。

無理之怒即毫無理由地生氣。《殊勝義註》裡提及瞋行

者 ( dosacarita )：

一、想到「雨下得太多了」而感到生氣。

二、想到「沒有下雨」而感到生氣。

三、想到「天氣太熱」而感到生氣。

四、想到「天氣不熱」而感到生氣。

五、想到「起風了」而感到生氣。

六、想到「沒起風」而感到生氣。

七、由於不想掃地而對掉在地上的樹葉感到生氣。

八、由於風太強，使到自己不能整齊地穿袈裟，而感

到生氣。

九、由於不小心踢到樹樁跌倒，而對它感到生氣。

《根本疏鈔》( Mūlaṭīka ) 提及另外九種無理之怒：

- 一、當想到「過去他不曾利益我」時，而感到生氣。
- 二、當想到「現在他沒有利益我」時，而感到生氣。
- 三、當想到「未來他不曾利益我」時，而感到生氣。
- 四、當想到「過去他不曾利益我親愛的人」時，而感  
到生氣。
- 五、當想到「現在他沒有利益我親愛的人」時，而感  
到生氣。
- 六、當想到「未來他不曾利益我親愛的人」時，而感  
到生氣。
- 七、當想到「過去他不曾導致我的敵人遭受損失」時，  
而感到生氣。
- 八、當想到「現在他沒有令到我的敵人遭受損失」時，  
而感到生氣。

- 九、當想到「未來他不曾令到我的敵人遭受損失」時，  
而感到生氣。

( 九 ) 嫉妒 ( issā )

相：嫉羨他人的成就。

作用：不喜他人的成就。

現起：不能忍受看到他人成就；背向他人的成就。

近因：他人的成就。

( 十 ) 慳 ( macchariya )

相：隱秘自己已得或當得的利益。

作用：不能忍受與他人分享自己的利益。

現起：一、怨恨與吝嗇 ( 因為不樂於與他人分享自己  
所得 )。

二、或導致不樂、不喜與痛苦。

近因：自己所得。

( 十一 ) 追悔 ( 惡作 kukkucca )

相：追悔。

作用：追悔已造的惡，以及沒有實行的善。

現起：不斷憶起時感到後悔，或心感到不快。

近因：已造的惡及未行的善。

( 十二 ) 昏沉 ( thina )

相：不努力；不精進。

作用：去除精進。

現起：心的消沉，或辦事的精進力退減。

近因：對導致怠惰的所緣起不如理作意。

( 十三 ) 睡眠 ( middha )

相：心所的不適業。

作用：閉塞識門，或令相應法沉滯。

現起：一、退離目標。

二、昏昏欲睡。

近因：對導致怠惰的所緣起不如理作意。

( 十四 ) 疑 ( vicikicchā )

相：懷疑 ( 對八事懷疑 )。

作用：( 對八事 ) 起動搖。

現起：一、導致 ( 對八事 ) 猶豫不決。

二、有多種立場。

近因：對懷疑八事起不如理作意。

對以下八事懷疑：

- 一、真實佛。
- 二、真實法。
- 三、真實僧伽。
- 四、戒定慧三學。
- 五、過去世，即過去五蘊。
- 六、未來世，即未來五蘊。
- 七、過去世與未來世，即過去與未來五蘊。
- 八、緣起。

## 二十五美心所 ( sobhaṇa cetasika )

### ( 一 ) 信 ( saddhā )

相：一、對當信之事 ( saddheyya vatthu ) 有信心。

二、對當信之事有信仰與信心。

作用：一、使到相應名法對當信之事清楚。

二、引發自己與相應名法對當信之事有信心，  
而不會退減，也不退避。

現起：一、相應名法對當信之事不迷濛。

二、無疑、無不如理作意，以及不猶豫地確定  
當信之事，或使到對當信之事作出決定。

近因：當信之事。

### ( 二 ) 念 ( sati )

相：一、使到相應法對目標 ( 身、受、心、法四念處 )

念念分明而不流失。( 不像葫蘆般漂浮，而是  
像石塊般沉入水中。 )

二、全心投入於善行。

作用：去除會令目標消失的放逸；不令目標消失。

現起：一、守護心，或守護禪修目標。

二、心面對目標的狀態。

近因：一、強而有力的想。

二、或身念處等等。

(三) 慚 (hiri)

相：對惡行感到厭惡。

作用：恥於造惡。

現起：退避諸惡。

近因：尊重自己。

(四) 愧 (ottappa)

相：對惡行感到害怕。

作用：害怕造惡。

現起：退避諸惡。

近因：尊重他人。

(五) 無貪 (alobha)

相：一、心不貪求目標 (所緣)。

二、心不執著目標 (如水珠不黏住荷葉)。

作用：不執著目標為「我的」或「我的東西」。

現起：不執著目標。

近因：目標 (或依處 + 目標 + 觸)；或如理作意。

(六) 無瞋 ( adosa )

相：一、不粗野。

二、不對抗 ( 如事事皆隨順己意的朋友 )。

作用：一、去除怨恨。

二、去除怒火。

現起：如滿月般清澈與祥如。

近因：目標 ( 或依處 + 目標 + 觸 )；或如理作意。

(七) 中捨性 ( tatramajjhataṭṭā )

相：平衡心與心所。

作用：一、防止過多或不足。

二、去除偏差 ( 防止心傾向昏沉睡眠或我慢。 )

現起：中捨。

近因：相應名法 ( 或依處 + 目標 + 觸 )；或如理作

意。

(八) 身輕安 ( kāya passaddhi )

(九) 心輕安 ( citta passaddhi )

相：平靜不安的心所與心，或不安心所與心的平靜。

作用：破除心所與心的不安。

現起：心所與心的寧靜，或心所與心的輕安與不顫動。

近因：心所與心。

(十) 身輕快性 ( kāya lahutā )

(十一) 心輕快性 ( citta lahutā )

相：去除心所與心的沉重。

作用：破除心所與心的沉重。

現起：心所與心不沉重。



近因：心所與心。

( 十二 ) 身柔軟性 ( kāya mudutā )

( 十三 ) 心柔軟性 ( citta mudutā )

相：減除心所與心的僵硬性。

作用：破除心所與心的僵硬性。

現起：心所與心對目標無對抗及無阻礙。

近因：心所與心。

( 十四 ) 身適業性 ( kāya kammaññatā )

( 十五 ) 心適業性 ( citta kammaññatā )

相：減除心所與心對善作業的不適應性。

作用：破除心所與心對善作業的不適應性。

現起：心所與心成功於取某所緣為目標。

近因：心所與心。

( 十六 ) 身練達性 ( kāya paguññatā )

( 十七 ) 心練達性 ( citta paguññatā )

相：心所與心無疾無病。

作用：破除心所與心之疾病。

現起：心所與心毫無瑕疵。

近因：心所與心。

( 十八 ) 身正直性 ( kāyujukatā )

( 十九 ) 心正直性 ( cittujukatā )

相：心所與心的正直性。

作用：破除心所與心的欺騙性。

現起：心所與心不狡詐。

近因：心所與心。

### 三離心所 ( virati cetasika )

#### ( 二十 ) 正語 ( sammā vācā )

相：不犯惡語。

作用：遠離惡語。

現起：不造惡語，即戒惡語。

近因：信、慚、愧、知足等等。

註：依據情況而以「妄語」、「惡口」等取代「惡語」。

#### ( 廿一 ) 正業 ( sammā kammanta )

相：不犯身惡行。

作用：遠離身惡行。

現起：不造身惡行。

近因：信、慚、愧、知足等等。

註：依據情況而以「殺生」、「偷盜」或「邪淫」取代「身惡行」。

#### ( 廿二 ) 正命 ( sammā ājīva )

相：不犯邪命。

作用：遠離邪命。

現起：不造邪命。

近因：信、慚、愧、知足等等。

### 梵住心所 ( brahmavihāra cetasika )

有四個梵住心所，即慈、悲、喜、捨，也稱為四無量 ( appamaññā )。在這四者當中，慈是來自無瞋心所，但並非每個無瞋心所都是慈。由於不是每個無瞋心所都是慈，所以在此再說明屬於慈 ( 尤其是慈心禪那 ) 的無瞋心所。

#### 慈 ( mettā )

相：希望及致力於諸有情的福利。

作用：帶給諸有情利益。

現起：去除瞋恨。

近因：以如理作意見有情的優點。

#### ( 廿三 ) 悲 ( karuṇā )

相：欲拔除諸有情的痛苦。

作用：不忍見他人之苦。

現起：不殘忍，或導致對諸有情不殘忍。

近因：以如理作意見受盡苦難的有情沒有依歸。

#### ( 廿四 ) ( 隨 ) 喜 ( muditā )

相：對快樂的有情隨喜；對富裕及有成就的快樂有情隨喜。

作用：不妒嫉他人的成就。

現起：對他人的成就無厭惡，或導致去除厭惡。

近因：見到諸有情的成就。

#### 捨梵住 ( upekkhā = 中捨性 )

相：對諸有情中捨。

作用：平捨地看待諸有情，不憎恨也無喜愛。

現起：滅除對諸有情的憎恨與喜愛。

近因：自業正見智 ( kammassakatā sammādiṭṭhiñāṇa )。

此智得見諸有情只擁有自己所造的業為財產，

人們也不能因為他人之願而：

一、快樂。( 意即若有人散播慈愛給他，他也不能因此

而快樂起來。 )

二、得以脫離痛苦。( 他不能因為他人修悲心觀之願，

而得以脫離痛苦。 )

三、不使已有的財富不退減。( 他所擁有的財富，不能

因為他人修喜心觀之願，而得以不退減。 )

( 廿五 ) 無痴 ( paññā = 慧根 = 慧 )

相：一、透徹地如實知見究竟法的自性相與共相。

二、毫無瑕疵地徹知究竟法，如神射手般一箭

貫穿目標。

作用：如油燈般照亮目標 ( 意即驅除遮蔽目標的黑

暗愚痴 )。

現起：對目標無迷惑 ( 如受到好嚮導指示森林的途

徑 )。

近因：定。( 佛陀說有定者能如實知見諸法。 )( 此定

尤其是觀智的近因。 )

## 緣起品

### (一) 無明 (avijjā)

相：不知究竟法 (paramattha dhamma) 的真實性。

換言之即是與知見究竟法真實性的智相反。

作用：令到相應法與無明之人愚痴。

現起：覆蓋究竟法的真實性。

近因：四漏 (āsava)。<sup>68</sup>

### (二) 行 (saṅkhāra)

相：集起；準備 (造業)。

作用：造作以便結生生起。換言之即是集合果 (識與

名色) 或導致果 (識與名色) 生起。

<sup>68</sup> 中譯按：四漏是欲漏、有漏、邪見漏與無明漏。

現起：它呈現於禪修者之智為思最為顯著。

近因：無明。

### (三) 識 (viññāṇa)

相：識知或取目標。

作用：作為名色法的首領。

現起：與前世連結的狀態。

近因：行，或依處色與目標。

### (四) 一、名 (nāma = 心所)

相：傾向或朝向目標。

作用：相互地與識相應。

現起：不能各別地分開。

近因：識。

(四) 二、色 ( rūpa )

相：會有變化。

作用：色法分散，之間並無結合。( 因為它們並沒有相

應之相， sampayoga lakkhana。 )

現起：無記 ( abyākata )，即非善非不善；或不能取目

標的狀態。

近因：識。

(五) 六處 ( saḷāyatana )

相：撞擊，或增益 ( āya ) 心與心所。

作用：看、聽、嗅、嚐、觸與識知。( 這只是個隱

喻，是指在各處門生起的識，見《大疏鈔》

與《隨疏鈔》。 )

現起：作為五識、意界和意識界進出的處門與依處。

近因：名色。

眼處 ( cakkhāyatana )

相：準備讓色所緣撞擊，或增益眼門與意門心路過

程的心與心所。

作用：看色所緣，即取色所緣。( 記載於《大疏鈔》)

現起：作為眼識的依處；作為眼門心路過程名法進

出的處門。

近因：名色。

禪修者應各別地辨別所有六處的相、作用、現起與近

因。( 眼處至意處 )

(六) 觸 ( phassa )

相：接觸目標。

作用：撞擊目標。

現起：因依處、目標與識三者集合而生起。

近因：六處。

眼觸 ( cakkhu samphassa )

相：接觸色所緣。

作用：撞擊色所緣。

現起：因眼所依處、色所緣與眼識三者集合而生起。

近因：眼處。

禪修者應各別地辨別六觸的相、作用、現起與近因。( 眼

觸至意觸 )

(七) 受 ( vedanā )

相：體驗目標的感覺。

作用：受用目標的感受。

現起：樂與苦的狀態。

近因：觸。

眼觸生受

相：體驗色所緣的感覺。

作用：受用色所緣的感受。

現起：樂的狀態 ( 與善果報眼觸生受 ) ; 苦的狀態

( 與不善果報眼觸生受 ) 。

近因：眼觸。

禪修者應各別地辨別六受的相、作用、現起與近因。( 眼

觸生受至意觸生受 )

( 八 ) 愛 ( taṇhā )

相：苦之因。

作用：非常樂於目標和界。

現起：心不滿足於目標和界。

近因：受。

禪修者應各別地辨別六愛的相、作用、現起與近因。( 色

愛至法愛 )

( 九 ) 取 ( upādāna )

相：執取目標。

作用：[ 以愛見 ( taṇhā diṭṭhi ) 錯誤地注意目標之

後， ] 不放下目標。

現起：一、屬於強烈的愛 ( 欲取 )。

二、邪見 ( 其餘三種取 )。

近因：愛。

四種取：

一、欲取：極強烈地執取五根所緣與界 ( 即欲界 )。

二、見取：極強烈地執取種種邪見 ( 除去我論見與戒  
禁取見 )。

三、戒禁取：極強烈地執取邪行，如學狗、學牛等，  
以為這樣修能夠令自己解脫生死輪迴，以及清淨  
自己的煩惱。



四、我論取：極強烈地執取我論，即至上我（=造物者）與靈魂我（=被造者）。

（十）有（bhava）

註：對於業有與生有，註釋把它們作為一體來解說。

為了方便智未成熟者，在此說明對它們各別的辦法：

（A）業有（kamma bhava）

相：是業，即業生起。

作用：引生生有。

現起：善與不善法。

近因：取。

（B）生有（upapatti bhava）

相：業果；是業的果，即業果的生起。

作用：因為業而生起。

現起：無記果報（不善不惡）。

近因：取。

（十一）生（jāti）

相：在第一期生命中，諸蘊的首次生起。

作用：有如給予（輪轉有情具有諸蘊的一世）。

現起：（與前世無間隔地）在今世諸蘊生起的狀態，  
或種種苦果的生起。

近因：業有。

註：在第一期生命中，首次生起的諸蘊是結生蘊。因此

註釋說生（jāti）的相是首次生起。

(十二) 一、老 ( jarā )

相：一期生命中諸蘊的成熟與老化。

作用：趣向死亡。

現起：失去青春。

近因：生。

(十二) 二、死 ( maraṇa )

相：更換一世的諸蘊。

作用：一、分隔一世的諸蘊；令到分開。

二、一世的諸蘊終結與分離。

現起：與今世分離的狀態。

近因：生。

愁 ( soka )

相：內裡在燃燒，或心發愁。

作用：徹底地燃燒心。

現起：對失去親戚等處境不斷地發愁。

近因：面對不可喜目標，例如失去親戚等。

悲 ( parideva )

相：不斷地哭泣；出聲痛哭。

作用：宣說功德與過失。

現起：有悲的有情，或心的不穩定與旋轉，或導致

混淆與暈轉的心。

近因：面對不可喜目標，例如失去親戚等。

苦 ( dukkha ) = 身苦 ( kāyika dukkha )

即與「苦俱身識」相應的「受」是苦。( 選出它的苦受來辨別。 )

相：令身體遭受苦楚。

作用：令到缺乏智慧者內心不快。

現起：身體的痛苦。

近因：能帶來此苦的不可喜目標。

憂 ( domanassa ) = 心所之苦 ( cetasika dukkha )

相：令心遭受苦楚。

作用：令與瞋相應的心煩燥。

現起：內心的痛苦。

近因：能帶來此憂的不可喜目標。

惱 ( upāyāsa )

能帶給面對失去親戚等的有情極度內心痛苦的瞋是惱。( 這即是說它並不是憂受 domanassa vedanā。 ) 有些論師說它是行蘊十四不善心所的其中之一。

相：徹底地燃燒內心，或不正常地執著失去的親戚等。

作用：導致悲嘆。

現起：身與心投入於目標，如失去親戚；或導致身與

心投入於目標，如失去親戚。

近因：面對不可喜目標，例如失去親戚。

## 第十五章：道非道智見清淨義釋

Maggāmagga Ñāṇadassana Visuddhi Nīdessa

### 思惟智 ( Sammasanañāṇa )

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 ( pubba-bhāgamagga )。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 sammasana ) 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： Yam kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannam....

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 kasīṇa）。

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 ( majjhimindriyā ) 。
3. 鈍根者 ( mudindriyā ) 。

丙：

1. 喜簡約者 ( sankhittaruci )
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  
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 sammasanaṃ ārabhitabbaṃ.

《大疏鈔》提到：Ye rūpārūpadhammā. Yassā ti yogino. Tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ yathāpākaṭaṃ vipassanābhīnivesoti katvā. Pacchā pana anupaṭṭhahantepi upāyena upaṭṭhahāpetvā anavasesatova sammasitabbā.

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 suddhaajjhattadassanamatteneva maggavuṭṭhānaṃ hoti, bahiddhāpi daṭṭhabbameva, tasma parassa khandhepi anupādinnaśāṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati. So kālena ajjhataṃ sammasati kālena bahiddhāti. Tassevaṃ sammasato ajjhataṃ sammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati. Evaṃ ajjhataṃ abhinivisitvā ajjhataṃ vuṭṭhāti nāma. Sace panassa bahiddhā sammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati, evaṃ ajjhataṃ abhinivisitvā bahiddhā vuṭṭhāti nāma. Eseva nayo bahiddhā abhinivisitvā bahiddhā ca ajjhataṅca vuṭṭhānepi.

Aparo āditova rūpe abhinivisati abhinivisitvā bhūtarūpaṅca upādārūpaṅca paricchinditvā aniccādito passati, yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti arūpampi daṭṭhabbameva, tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṅca idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati. So kālena rūpaṃ sammasati kālena arūpaṃ. Tassevaṃ sammasato rūpasammasanakāle 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 vuṭṭhānēpi.

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

Evam abhinivisitvā evameva vuṭṭhānakāle pana ekappahārena pañcahi khandhehi vuṭṭhāti nāmāti. Ayaṃ tikkhavipassakassa mahāpaññassa bhikkhuno vipassanā.

(《殊勝義註》節 226·羅馬版)

Abhiniveso ti ca vipassanāya pubbabhāge kattabbanāmarūpaparicchedo veditabbo. Tasmā paṭhamam rūpapariggaṇhanam 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」( Yam 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 mahāpañña ) 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 ( Sarabhanga ) 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 Sammā-sambuddha ) 之外，說示無我相並不在任何人或有情的能力之內<sup>69</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

<sup>69</sup> 中譯按：諸弟子只是轉教佛陀所教的無我相。

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；
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 pavattam kalāpasammasanam.  
Phassādi ekeka dhammagahaṇavasena pavattā anupada-  
dhammavipassanā. ( 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那裡的每個名法（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 paṭipattiya 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 Pāḷi) 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方法，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 anekavihitam pubbenivāsam anussaramānā anussaranti sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataram. Katame pañca?"

‘Evaṃ rūpo ahoṣim aṭṭhamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno rūpaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ vedano ahoṣim aṭṭhamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave,

anussaramāno vedanaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ sañño ahoṣiṃ aṭṭamaddhāna’nti ... ‘Evaṃ saṅkhāro ahoṣiṃ aṭṭamaddhāna’nti ... ‘Evaṃ viññāṇo ahoṣiṃ 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. Vedanādīsopi 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。

若有的話，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. Dukkato passantassa nikantipariyādānaṃ nāma  
hoti. Iti ayam 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，這是永恒的」( idam niccam, idam 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—

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」（*khāṇa 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 atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā rūpaṃ ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Ya kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā ...pe... yā dūre santike vā, sabbā vedanā ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yā kāci saññā ...pe... ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā ...pe... ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā viññāṇaṃ ... "netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.’ ( Samyutta )

Netāṃ 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 ( paccuppanna )；
4. 內色 ( ajjhatta )；
5. 外色 ( bahiddha )；
6. 粗色 ( oḷārika )；
7. 細色 ( sukhumā )；
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，直至證悟阿那含道。

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惡相時，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》( Pheṇapiṇḍūpama 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. ( Mahāsatipaṭṭhāna

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》)

Dīghabhāṇakamahāsīvatthero 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 ( navasīvathikā 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 ( Sirimā ) 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  
Viparināmāsāraḱaṃ vibhavaṃ maccu saṅkhatāṃ.

### 一、無常(aniccato)

Aniccantikātāya, ādiantavantatāya ca aniccato (Vism,

XX,19 )

Aniccantikātāyāti accantikātābhāvato, asassatātāyāti attho. Sassatañhi accantikāṃ 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，即沒有常或永恒。

## 二、毀 ( palokato )

Byādhi jarāmarañehi 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 lokadhammehi pacalitatāya calato. ( Vism )

Lokadhammā lābhādihetukā anunayapaṭigha; tehi, byādhiādihī ca anavaṭṭhitatā pacalitatā. ( Mahāṭṭhaka )

【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 maraṇena 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, vibhavasambhūtātāya 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 ( vibhava diṭṭhi ) 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 bādham upaddavaṃ  
Bhayītyūpasaggā tānaṃ, aleṇā saraṇaṃ vadhaṃ  
Aghamūlaṃ ādīnaṃ sāsavaṃ mārāmisaṃ.  
Jātijjaraṃ byadhisokaṃ, paridevamupāyāsaṃ  
Saṃkilesasabhāvakaṃ.

### 一、苦 ( dukkhato )

Uppādavayaṇṇapaṭipilānātāya, dukkhavattatūya ca  
dukkhato. ( Vism )

Uppādavayaṇṇapaṭipilānātāyāti uppadena, vayeṇa ca pati  
pati khaṇe khaṇe taṃsamaṅgino vibādhanasabhāvattā, tehi  
vā sayameva vibadhetabbattā. Udayabbayavanto hi dhammā  
abhiṇṇhaṃ tehi paṭipīlitā eva honti, ya pīlanā 'saṅkhāra  
dukkhatā'ti vuccati. Dukkhavattatūyāti tividhassāpi  
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 ( aghato )

Vigaraṇāṇīyatāya, avaddhiāvahanatāya, aghavatthutāya 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, uppādajarābhaṅgehi 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, ābādhapadaṭṭhanatāya 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,  
sabbupaddavavatthutāya 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 paṭipakkhabhūtāya 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, dosūpasaṭṭhatāya, 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 ( aleṇato )

Allīyitum anarahatāya, allīnānampi ca leṇakiccākāritāya

aleṇato. ( 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 ( vadham )，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」( etam 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」( vissāsaghāti )。

### 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 )

Pavattidukkhātāya, dukkhassa ca ādīnavatāya ādīnavato, atha vā ādīnaṃ vāti gacchati pavattatīti ādīnavo, kapaṇamanussassetam adhivacanaṃ, khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasādisatāya ādīnavato.

Pavattidukkhātāyāti bhavapavattidukkhābhāvato. 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 bhāvanapuṃsakaniddeso 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 ārammaṇādinā paccayabhavo āsavapadaṭṭhānatā. ( 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 āmisabhūtā, khandhāpi khandhānaṃ āmisabhūtā paccayabhāvena saṃvaḍḍhanato, tadantogadhā abhisāṅkhārā. Devputtamārassa pana ‘mameta’nti adimānavasena āmisabhāvoti khandhādi-mārānampi imesaṃ yathārahaṃ āmisabhūtā 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, jarādhmmato, 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, paridevadhhammato, upāyāsadhhammato )

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 )

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

Samkilesattayaggahaṇena tadekaṭṭhānaṃ dasannaṃ kilesavattḥūnampi saṅgaho daṭṭhabbo. Tadārammaṇāpi hi dhammā tadanativattanato saṅkilesikā eva. Tathā khuddā, taṅhā, jaṭādisu 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 param rittaṃ, tuccham suññanti tālīsam  
Vedanādayo khandhāpi, tatheva pañcakāpivā.

### 一、無我 ( anattato )

Sāmi-nivāsi-kāraka-vedakādhiṭṭhāyakavirahitatāya suññato. Sayaṅca assāmikabhāvāditāya anattato.

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

1. 主我 ( sāmi attā ) : 擁有諸蘊之我 ;
2. 住我 ( nivāsi attā ) : 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 attā ) : 實行一切工作與作用之我 ;
4. 受我 ( vedaka attā ) : 感受目標之我 ;
5. 決意我 ( adhiṭṭhāyaka attā ) : 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 vase 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 parikappitehi dhuvasubhasukhāttabhāvehi  
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」（tucchato）。「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

Rupam 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，如此內外地重複觀照許多次。

## 慧可成就

Evam kālena rūpaṃ kālena arūpaṃ sammāsītvaṃ pi  
tilakkhaṇaṃ aropetvā anukkamena paṭipajjamāno eko  
paññābhāvanam sampādeti. ( Vism.XX,45 )

Anukkamenāti udayabbayaññadhigamānukkamena  
paññābhāvanam 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 kusalam 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。」

‘*Tam kusalassa javanassa ārammaṇabhūtam vipassita-kusalam ārammaṇam katvā uppajjatīti 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 tadārammaṇam na labbhati. Vuṭṭhānagāminiyā balavavipassanāya tadārammaṇam 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。



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 (taṇhā) 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 paṇaṃ 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 ( khaṇa 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，尤其是結生的生起剎那，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剎那的色蘊，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 ... paccayanirodhaṭṭhena vedanākkhandhassa vyaṃ 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 vetīti 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： Sappaccaya-  
nāmarūpavasena tilakkhaṇaṃ āropetvā vipassanā paṭipāṭiyā  
'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, 生起的會是無因或有因彼所緣。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，直至當下剎那之後，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。

觀每個心識剎那的行業名法的生滅，直至當下剎那之後，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

‘Nāyam, bhikkhave, kāyo tumhākaṃ napi aññesaṃ.

Purāṇamidam, bhikkhave, kammaṃ abhisankhataṃ abhisañcetaṃ vedaniyaṃ daṭṭhabbaṃ.’

‘Tatra kho, bhikkhave, sutavā ariyasāvako paṭicca-samuppādaññeva sādhuṃ yoniso manasikaroti ... "iti imasmim sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati; imasmim asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ ... avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Avujjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho; saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho ...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 ñāṇassa tikkhavisadabhāvappattiyā khaṇato udayabbayā upaṭṭhahantīti. Ayañhi paṭhamam paccayato udayabbayam manasi karonto avijjādike paccayadhamme vissajjetvā udayabbayavante khandhe gahetvā tesam paccayato udayabbayadassanamukhena khaṇatopi udayabbayam manasi karoti.

Tassa yadā ñāṇam tikkham visadam hutvā pavattati, tadā rūpārūpadhammā khaṇe khaṇe uppajantā, bhijjantā ca hutvā upaṭṭhahanti.

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； } 見緣生滅

由於無明滅盡，色滅盡；

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」( āradha 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 utusamuṭṭhānaṅca 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（*nāṇa*）：*Ñānanti vipassanāñāṇam, tassa kira rūpārūpa dhamme tulayantassa tīrentassa vissattha inda vajiramiva avihatavegam tikhinam suram ativisadam nāṇam 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 pītiti. Ayam 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 gāraṃ, na kakkhalatā, na akammaññatā na gelaññaṃ, 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 sarīraṃ abhisandayamānaṃ ati paṇītaṃ sukhaṃ 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 ( paṇīta 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 sampayuttoyeveṃ hissa citta cetasikānaṃ 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 anaccā-raddham 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 satiyā 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 )。Tasmiñ hissa samaye sabbasankhāresu majjhata bhūtā vipassanupekkhāpi balavatī uppajjati. Manodvāre avajjanupekkhāpi sā hissa tañ tañ 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 ( tatramajjhatatā )。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。Evam obhāsādipati-manditāya hissa vipassanāya ālayam kurumānā sukhumā santākārā nikanti uppajjati. 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

（sammāpatipannaka），即持續勇猛精進修慧的初觀者（āraḍḍha 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。

## 第十六章：行道智見清淨義釋

依照六處門以智觀照名色法的生滅；又以七色觀法與七非色觀法觀照名色法的生滅；進而再觀照從光明至欲 ( nikanti ) 觀之隨煩惱的究竟法生滅，直到現在剎那 ( khaṇa paccuppanna ) 之後，再選以下其中一個自己最喜歡之法，透徹地輪流觀照名色法的三相：

1. 名色法；
2. 五蘊法；
3. 十二處法；
4. 十八界法。

觀照內外三時。如此重複觀照許多次是必要的。嘗試

至能清晰地知見行法之現在剎那。也嘗試能重複許多次觀照三相至愈來愈清晰。

### 四隨觀

( 一 ) 以觀照色法為主之後，再觀照名法是修習身隨觀念處。

( 二 ) 在觀照名法時，要修習三念處 ( 如受隨觀 ) 的禪修者，必須也觀照所緣色與依處色。根據在名業處階段時已提及的規則 ( saṁkhittena vā vitthārena vā pariggahite rūpakammaṭṭhāne )，禪修者必須已能以簡略法和詳盡法修習色業處。只有在辨別了它們之後再對名法修觀，才算是修習受隨觀念處。

此觀法必須依照處門，觀照每個心路過程心及有分心

的依處、所緣（目標）、受（＝一切以受最為顯著的名法）

為：

1. 依處生滅：無常；
2. 所緣生滅：無常；
3. 受生滅：無常。

於此觀法，辨明從五門轉向至意門彼所緣（如名業處表所示）每個心識剎那的（一）依處而已；（二）所緣而已；

（三）受（＝一切以受最為顯著的名法）而已的生滅之後，再觀照它們為「無常」。對苦相與無我相的觀法也是如此。

盡量觀照三時內外。

（三）再者，對名法的三種觀法當中，若人先辨別以識為最顯著的名法之後，再修習觀禪，他即是在修習心隨

觀念處。他應觀照：

1. 依處；
2. 所緣；
3. 識（＝一切以識為最顯著的名法）。

（四）再者，若人先辨別以觸（思）為最顯著的名法之後，再修習觀禪，他即是在修習法隨觀念處。他應觀照：

1. 依處；
2. 所緣；
3. 觸（＝一切以觸為最顯著的名法）。

或者，以名色法修習觀禪，在觀照色法之後，始於受觀照名法是受隨觀念處；始於識觀照名法是心隨觀念處；始於觸觀照名法是法隨觀念處。

再者，採用以下的方法修習觀禪也是屬於修習法隨觀

念處：

1. 五蘊法：把名色分為五組；
2. 十二處法：把名色分為十二組；
3. 十八界法：把名色分為十八組；
4. 緣起法：把名色分為十二緣起支；
5. 五蓋法；
6. 七覺支法；
7. 諦教法：分為苦諦與集諦兩組。

### 威儀路與明覺 ( iriyāpatha & sampajañña )

觀照在威儀路 ( 行住坐臥 ) 與身體行動 ( 如前進、後退、屈、伸等 ) 裡生起的五蘊 ( = 名色 ) 的方法，在名業

處階段已解說過了。辨明這些五蘊或名色之後，再用以下

之法對它們修觀：

1. 名色法：分為兩組 ( 或 )；
2. 五蘊法：分為五組 ( 或 )；
3. 十二處法：分為十二組 ( 或 )；
4. 十八界法：分為十八組 ( 或 )；
5. 緣起法：分為十二支。

如果禪修者要以名色法修習觀禪，他就應觀照以下的

三相：

1. 色法而已，然後
2. 名法而已，然後
3. 名色兩者。

觀照三時內外。如果已能觀照內外三時、在威儀路與身體行動的五蘊（名色）之生滅至現在剎那（khaṇa paccuppanna），而又能觀照它們的三相時，就可進而以緣起法修觀。

辨別以下：

1. 「由於因生起，果生起」，然後
2. 「由於因滅盡，果滅盡」，然後
3. 「由於因生起，果生起，由於因滅盡，果滅盡」。

辨別因果兩者的生滅之後，再交替地觀照它們每個的三相。觀照三時內外。有時也觀照這些名色行法的不淨相。在透徹地觀照三相之後，禪修者可以觀照自己最喜歡之相為主。在名色法、五蘊法諸法當中，採用自己最喜歡之法

為主，重複地觀照許多次。

## 壞滅隨觀智（Bhaṅgañāṇa）

### 朝向壞滅隨觀智

在如此透徹觀照四威儀路的行法，至前生觀智與後生觀智連續不斷時，觀智變得非常強而有力又銳利，此時，如果不再注意行法的生起，而只注意它們的壞滅，即會：  
Ñāṇe tikkhe vahante saṅkhāresu lahuṃ upaṭṭhahantesu uppādaṃ vā ṭhitaṃ vā pavattiṃ vā nimittaṃ vā na sampāpuṇāti. Khaya vā bheda nirodheyeva sati santiṭṭhati.  
( Vism.XXI.10 )

Na sampāpuṇāti aggahaṇato. ( Mahāṭīkā )

他的觀智不會再達到（及至）：

1. 生起（uppāda）：行法的生時；



2. 住 ( ṭhiti ) : 行法的住時 ;
3. 相 ( nimitta ) : 行相 ( saṅkhāra nimitta ) , 如色聚 ;
4. 轉起 ( pavatta ) : 執取轉起 , 即「由於因的生起 , 果生起」的轉起。

這是因為他已不再注意它們 ( 即一至四 ) 在前生觀智以親依止緣力 ( upanissaya paccaya satti ) 的支助之下 , 與後生觀智相應的念 , 已穩固地安住於行法之滅盡、壞滅、破壞與滅 ( 意即此觀智以念為主導 ) 。其時 :

1. 滅而無常 ( aniccam khayatṭhena ) : 在取行法之滅盡、壞滅、破壞與滅為目標之後 , 觀它們為「無常、無常」。
2. 怖畏而苦 ( dukkham bhayaṭṭhena ) : 在取行法不斷

壞滅之怖畏為目標之後 , 觀它們為「苦、苦」。

3. 不實而無我 ( anattā asāraṅkatṭhena ) : 在取行法沒有永恒的實質或我為目標之後 , 觀它們為「無我、無我」。
4. 有時也觀它們不淨的本質。

## 小心

在只取行法之壞滅為目標 , 以觀照它們的三相修觀時 , 它們的壞滅可能會發生得很快 , 但應以中等的速度觀照無常相 ( 及苦相和無我相 ) 。雖然禪修者會看到許多心路過程 , 或許多心識剎那 , 或許多色法正在壞滅 , 但他不應逐一地觀照每個心識剎那或色法為「無常」 ; 而應取許多心識剎那及許多色法之滅為目標 , 和以中等的速度觀它們為

「無常、無常」。應注意對苦與無我的觀法也是如此。運用名色法或五蘊法等，重複許多次地觀三時的內外行法。

## 色聚消失

Nimittanti sañkhāra nimittam, yaṃ sañkhārānaṃ samūhādighanavasena, sakiccaparicchedatāya ca saviggahānaṃ viya upaṭṭhanam, taṃ sañkhāranimittam. ( Mahāṭīkā )

自從在見清淨的名色分別智破除了色密集和名密集，如今禪修者已到了壞滅隨觀智的階段。在壞滅隨觀智之前還能看到：

1. 生起：行法（即名、色、因與果）的生時；
2. 住：行法的住時（老時）；
3. 轉起：執取轉起（upādiṇṇaka pavatta），即「由於因生起，果生起」；或還能看到「有轉起」（bhava

pavatti ) 即由於過去因，有（新生命）生起。

4. 相：雖然已以智破除色密集與名密集，直至知見究竟法，但有時還有一些色聚與名聚未破除及不能破除。這是因為色聚與名聚的數目非常的大，而且它們的生起非常迅速。由於這些色聚與名聚的色密集與名密集（如組合密集和作用密集）未破除及不能破除，所以還能看到它們為色聚與名聚，這即是還能看到相（nimitta），是行法發生之相。

然而，當禪修者達到壞滅隨觀智時，由於其智非常銳利與清晰，行法極迅速地呈現於其智，其時：

1. 生起：其智再也不能看到行法的生時；
2. 住：其智再也不能看到行法的住（老）時；

3. 轉起：其智再也不能看到「有轉起」，即由於無明、愛、取、行與業諸因的生起，識、名色、六處、觸與受諸果（生有）生起。原因是：其智再也不能住於因果行法的生時與住時，而只住於因果行法稱為剎那滅的壞滅時。由於其時觀智再也不能住於因果行法的生時與住時，它再也不能住於執取轉起（*upādiṇṇaka pavatta*），即「由於因生起，果生起」
4. 在壞滅隨觀智時，由於禪修者的觀智變得非常銳利與清晰，他再也看不到色密集與名密集（如組合密集和作用密集）還未破除的色聚與名聚。原因是：由於作為有形最微小粒子的色聚和名聚是有相可識知的行法，它們被稱為行相（*saṅkhāra nimitta*）。其時觀智已不再觀照行相，因為壞滅隨觀智只看到

色法而已，只看到名法而已，只看到稱為剎那滅的壞滅而已。其時觀智並沒看到色聚與名聚，但禪修者的壞滅隨觀智能非常清晰地看到究竟色法與究竟名法，這跟之前的觀智是不一樣的，它已完全達到究竟界。

其時，已達到這階段的禪修者看到壞滅極其迅速，他再運用以下的方法，觀照內外三時名色法的三相：

1. 只觀色而已，然後
2. 只觀名而已，然後
3. 同時觀照名色法。

進而把存在於過去、未來、現在、內、外等十一種形式的五蘊分組，以五蘊法透徹地觀照它們的三相。

註：應注意這並不意謂只有在壞滅隨觀智時，行法才非常迅速地生起。行法的本質是在一眨眼間，或閃電間，或一彈指間，它已生滅了許多億次。所以在觀智還未銳利之前，它還不能看到這些行法的真實本質。然而在壞滅隨觀智時，由於禪修者的觀智變得非常銳利與清晰，其觀智即能看到極其迅速壞滅的行法。另外一點，由於禪修者並沒有注意行法的生時、住時、轉起與（行）相，其智即不能看到它們。應注意這即是說如果注意它們，他就能看到。）

### 也觀照修觀的觀智（反觀 *paṭivipassanā*）

*Ñātañca ñātañca ubhopi vipassati.* 當禪修者能如此以觀智只見到行法的壞滅時，他必須觀照：

1. 稱為「所知」( *ñāta* ) 的行法，即三時內外的色法、

名法、因與果；

2. 稱為智( *ñāṇa* ) 的觀智，即觀照這些「所知」( *ñāta* ) 的觀智。

他必須觀照這兩種稱為所知與智之法。稱為智的觀智是意門速行心路過程，彼所緣可能會也可能不會生起。然而，由於這階段已接近「強力觀智」( *balava vipassanā ñāṇa*，如厭離隨觀智)，彼所緣多數不會生起。

意門轉向	速行 ( 7× )	有因彼所緣 ( 2× ) / 無因彼所緣 ( 2× )
12	34-33	34-33 / 12-11

禪修者也應輪流觀照修觀的觀智（修習反觀，*paṭivipassanā*），即上述的意門速行心路過程之三相。

## 一些觀法的例子

1. 觀照色，色壞滅：無常；
2. 觀照名，名壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。  
(對苦與無我的觀法也是如此。)

如此輪流觀照以下的三相：

1. 一時於內；
2. 一時於外；而且對這兩者；
3. 一時於色；
4. 一時於名；
5. 一時於因；
6. 一時於果。

對過去與未來的觀法也是如此。進而把存在於過去、

未來、現在、內、外等十一種形式的五蘊分組，以五蘊法同樣地觀照它們。在這階段，《無我相經》( Anattalakkhaṇa Sutta ) 裡所提及的五蘊觀法，對禪修者來說是很珍貴的，它是能使到觀智成熟的觀法。

在壞滅隨觀智觀照因果的階段，雖然由於不作意「由於因生起，果生起」而不再看到執取轉起，但因為在緣攝受智、思惟智與生滅隨觀智時，禪修者已善於觀照及知見此執取轉起法，所以若他要取因（如無明）和果（如行）為目標，他能很輕易的看到它們。這些因果之壞滅能被觀智所觀照。

## 觀壞滅之力量

但並不是說剛達到壞滅隨觀智，且智還未成熟的禪修

者，一開始坐禪就能夠只看到行法的壞滅。剛開始修習壞滅隨觀智，但還未證得它時，在某個程度上還能看到生與滅兩者。當觀智變得銳利時，則不會再看到行法的生時，而只看到行法的壞滅時。當壞滅隨觀智達到巔峰時，即會只看到行法的壞滅時。(《大疏鈔》)

Tato pana pubbhāge anekākāravokārā anupassanā icchitabbāva. ( Mahāṭṭika )

為了使到壞滅隨觀智達至成熟，必須在達到壞滅隨觀智的巔峰之前，以各種不同的方法修觀。

## 可以觀照任何自己所喜歡之法為主

在觀照行法之壞滅的壞滅隨觀智階段，如果觀照色法比較好，禪修者即可以觀照色法為主；如果觀照名法比較好，即可以觀照名法為主。只有在運用前述的方法透徹地

觀照（例如名法）許多次，而壞滅隨觀智又變得很強時，才可如此觀照，例如只以觀照（名法的）善速行心路過程為主。如果禪修者是止行者，他可以觀照禪那名法為主。對於三相，若他已運用三相透徹地修觀，他可以只觀自己最喜歡且最有效之相。禪修者可以觀照「依處、所緣、受」；「依處、所緣、識」；「依處、所緣、觸」；連同修觀之智的壞滅，其觀法是：

1. 觀照依處，依處壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。
2. 觀照所緣，所緣壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。
3. 觀照受，受壞滅：無常；修觀之智也壞滅：無常。

進而以同樣的方法觀照「依處、所緣、識」；「依處、所緣、觸」。觀照內外三時的所有六門。

對於威儀路與明覺之觀法，取在身體的姿勢和動作裡的行法為目標來觀照。

也取諸緣起支之壞滅為目標，觀照它們的三相。在此，只取壞滅作為目標來修觀，而不再取「無明緣行」等因果關係為目標。應觀照內外三時。有時也觀照修觀之智，這是反觀（paṭivipassanā）。

從這個階段直到證悟聖道，禪修者必須只觀內外三時的行法（名、色、因與果）之壞滅；有時也觀照修觀之智的壞滅。

## 朝向智見清淨

### 從行捨智到聖道

若已成熟的行捨智看到寂界涅槃（santa dhātu，寂界 = 因為它得以脫離名色行法，是無生滅之界），心在捨棄諸行之生起後，不再看到行之壞滅，而進入無行（= 無生滅）的寂界涅槃。（Vism. XXI. 64）

若行捨智還未見到寂界涅槃（亦即寂樂），那就是行捨智還未成熟，還是不斷地取行之壞滅為所緣。（Vism. XXI. 64）

若是如此，為了令行捨智變得成熟，就應透徹地觀：

1. 一時觀無常相，
2. 一時觀苦相，

3. 一時觀無我相，

4. 一時觀色法，

5. 一時觀名法，

6. 一時觀內，

7. 一時觀外，

同樣地，亦應透徹地及輪流地觀(8)與(9)的三相：

8. 一時觀因，

9. 一時觀果。

欲解脫過去與未來一切行法的觀智是「欲解脫智」

(*muñcītukamyatā nāṇa*)。以欲解脫一切行法之心，再次以

觀智分別與辨明一切行法後，禪修者觀這些行法為無常、

苦、無我與不淨，這觀智是審察隨觀智(*paṭisaṅkhānupassanā*

*nāṇa*)。在這階段亦可再次修習，之前在思惟智階段時已述及的四十種觀法。(對於其他方法，請參閱《清淨道論》)

如果以聚思惟法透徹及輪流地觀三界三時裡的行法，例如輪流觀內與觀外；輪流觀因與果；輪流觀無常、苦與無我，這些行法的壞滅將會顯現得非常清晰及迅速(壞滅變得非常粗顯)。繼續輪流以三相觀照壞滅。

若能夠那樣觀照，漸漸地「修觀之心」(*vipassanā bhāvanā citta*)就會達到對行法無憂無欲，但只對它有捨而已的階段。那修觀之心將會只是平靜地觀照所緣，即行法之壞滅。

當修觀之心如此平靜時，識知色、聲、香、味、觸五所緣的五門心路過程是不會生起的。在被觀的名法那邊，生起的是意門速行心路過程心，而正在觀照的觀智這邊，



生起的也只是意門速行心路過程心。

輪流以三相觀色與名，觀內與外，如果：

1. 觀內行法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照內行所緣，就繼續只觀內行法而已，或
2. 觀外行法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照外行所緣，就繼續只觀外行法而已。如果還是不斷地輪流觀內與觀外，修觀之定 ( vipassanā samādhi ) 就可能會退滅。

同樣地，如果：

1. 觀色法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照色行所緣 ( 的壞滅 )，就繼續只觀色行法而已，或
2. 觀名法時，修觀之心能夠平穩與平靜地觀照名行所

緣 ( 觀照名行的壞滅 )，就繼續只觀名行法而已。

如果還是不斷地輪流觀色與觀名，修觀之定 ( vipassanā samādhi ) 就可能會退滅。

## 必須以大念修行之道

這是必須以念勤修的階段，以便信跟慧及精進跟定得以平衡。只有當信、精進、念、定、慧五根平衡時才能證得聖道與聖果。

取名之壞滅為所緣，觀它的三相，當上述的一切觀法都完成，而即將證得對行法壞滅之捨時，應以觀照法所緣組的善速行心路過程名法為主。若禪修者是止行者，此時他應以觀照禪那名法 ( 即出現於禪那定心路過程裡的禪那法 ) 為主，在三相當中則以觀照無我為主。

如此觀照時，修觀之心將會變得平穩與平靜地觀行法之壞滅。其時禪修者不會聽到外來的聲音等等。若修觀之心變得平穩與平靜地觀行法之壞滅，而不會聽到外音等，不動搖且寧靜，修觀之心的力量已變得非常強大。

如上所述，此時已停止採用「一時觀內，一時觀外」的觀法，若修觀之心能平靜地觀內，就只是繼續觀內；若修觀之心能平靜地觀外，就只是繼續觀外；若修觀之心能平靜地觀色，就只是繼續觀色；若修觀之心能平靜地觀名，就只是繼續觀名。如此觀照時，選三相之中最喜歡的一個為主。

如此觀照時，有些禪修者比較喜歡同時觀照名色兩者；有些禪修者比較喜歡只觀色；有些禪修者比較喜歡只觀名；有些比較喜歡只觀無常；有些比較喜歡只觀苦；有

些比較喜歡只觀無我。

禪修者可以選最適合自己的行法及相來觀照。如此觀時，有些禪修者只看到名法之壞滅，而沒有看到色法之壞滅，若是如此就應只觀名法之壞滅，不要刻意去找沒看到的色法之壞滅。

其時，若禪修者是純觀行者，壞滅之名法多數是正在修觀的意門速行心路過程及有分。以後生的心路過程觀照前生心路過程，即以緊接而來的「修觀速行心路過程」(vipassanā javana vīthi)觀照前一個「修觀速行心路過程」。如果禪修者是止行者，壞滅之名法則是禪那定心路過程裡的名法，以及「修觀速行心路過程」裡的名法。其時，繼續透徹地觀他主要觀照的禪那名法，以及觀照修觀速行心路過程名法。對於止行者，若他觀自己比較喜歡的禪那

名法之無我相會比較好。也有某些禪修者會看到色與名兩者，其時他可輪流地取名與色作為所緣，或同時用名色兩者作為所緣，再繼續以自己最喜歡之相觀照它們，有時也可觀照修觀之智。

若如此以各種方法觀照，就能夠很好地培育起對欲、色、無色三界行法之捨。同時也會很好地培育起對行法之厭。

Bhayañca nandiñca vipphāya sabba sañkhāresu udāsino hoti majjhatto. ( Vism. XXI. 66 )

當看清行法之過患及以欲解脫諸行之心觀照行法之壞滅的三相，而找不到任何行法可被執取為「我、我的」，以及捨棄怖畏（bhaya：對諸行感到怖畏）與樂（nandī：樂於行）兩個極端之後，對一切行法之捨即會生起；此智即

是行捨智。

## 從壞滅隨觀智至行捨智

此禪修者以三界三時內外諸行法之剎那滅作為所緣，重複許多次地以壞滅隨觀智觀照，又持續不斷地以已達到更高層次的壞滅隨觀智觀照行法之壞滅，由於三界裡的行法或名色蘊之苦相（即不斷地受到壞滅的壓迫）已是非常清楚，即使被認為是靜樂的色界與無色界，看起來亦非常可怕，這觀智即是怖畏現起智（bhayatupaṭṭhāna ñāṇa）。

其時透徹地看到過患的觀智是過患隨觀智（ādīnavānupassanā ñāṇa），過患是無常過患、苦過患、無我過患及變易（vipariṇāma）過患，即須面對三界三時內外諸行法變易之過患。

當如此透徹地看到這些過患時，對三界三時一切行法厭離的觀智，即是厭離隨觀智 ( nibbidānupassanā nāṇa )。

當心已感到厭離，而不再對三界三時裡的任何行法有執著時，在其心中即會生起願得解脫一切行法之欲 ( chanda )。繼續以同樣的方法觀照，也再次以五蘊法修觀。

若禪修者是止行者，他應觀照自己比較喜歡的禪那定心路過程名法之無我相為主。尤以觀照第四禪禪那名法之無我相為主。有時也可觀照「修觀速行心路過程名法」。當行捨智成熟時，即會體證 ( 從 1 至 2 )：

1. 轉起 ( pavatta )：行法之壞滅，
2. 無轉起 ( apavatta )：行法不生不滅。

如果還是不能證得，就嘗試修習各別法觀法 ( anupada-dhamma vipassanā )。例如先入初禪，從初禪出定後，辨明初禪的三十四禪那名法，進而逐一地觀照這些名法的三相。觀內與觀外。以同樣的方法觀照所有其他自己已證得的禪那 ( 非想非非想處禪除外 )，觀照所有三相。也以各別法觀法觀照欲界的名色法。以各別法觀法觀照色法時，逐一地觀照每一粒色聚 ( 如眼十法聚 ) 裡的每一個究竟界 ( 如地界 ) 的三相。逐一地觀照六處門與四十二身分裡的一切色法，輪流地觀內與觀外。

( 聲聞弟子沒有能力以各別法觀法觀照非想非非想處禪的名法，而只能以聚思惟法觀照它，所以此禪那不被列入各別法觀法裡。 )

禪修者也可以通過修習各別法觀法證得道果智。若不

能證得，就再以聚思惟法（如前述般）從思惟智修到行捨

智。禪修者能根據自己的波羅蜜而成就。

## 第十七章：道智與果定<sup>70</sup>

當禪修者認為自己已證悟道果時，有許多需要一而再地檢驗之處，以辨清該體驗是否真實，因為根據諸禪修者的經驗，有許多類似證悟涅槃的經驗可能發生。站在導師的立場，他也一而再地檢查他們。「須陀洹」只是一個名相概念。對經教多聞者知道「須陀洹道果」，但是不多聞者，就不易知道，他所知道的就只如憍陳如尊者所知道的：

Atha kho āyasmato Kondaññassa virajam, vitamalam, dhammacakkhum udapādi: ‘Yam kiñci samudayadhammam sabbam tam nirodhadhamman’ti.— 「爾時，憍陳如尊者遠離塵、垢，生法眼：『一切生法皆是滅法。』」接下來又如

何呢？ Atha kho āyasmā Kondañño diṭṭhadhammo pattadhammo viditadhammo pariyogāḷhadhammo tiṇṇavicikiccho vikattakatham katho vesārajapatto.— 「爾時憍陳如尊者已見法、已得法、已知法、已深解法、已度疑、已斷疑惑、已得無畏。」所有如下的疑惑消除了：「四聖諦存在嗎？有過去生嗎？有未來生嗎？有過去與未來生嗎？現在果是由過去因所產生嗎？現在因會產生未來果嗎？較遠的過去生會令較近的過去生生起嗎？業會產生果報嗎？」為甚麼呢？因為他已完全覺悟苦、集、滅、道四聖諦。他可以無畏地說( vesārajapatta) 四聖諦真實存在，而且可以實證之。(經文) 只說到他具有這種能力或智慧。他是否知道「我已經成為須陀洹」呢？不。這名相只是一種概念法，只有對經教多聞者能夠知道它。

<sup>70</sup> 巴利語為 phala samāpatti，亦可譯為「果等至」。

在證悟道果的時候，諸聖者透過「所緣通達」( ārammaṇa paṭivedha) 而透徹地覺悟名色完全滅盡，即稱為「無為涅槃」( asaṅkhata nibbāna) 的滅諦。他們以「作用成就」( kicca siddhi) 作「無痴通達」( asammoha paṭivedha)，透徹地覺悟其餘三聖諦，即苦聖諦、集聖諦及道聖諦。何謂「無痴通達」？以作用( kicca) 去除覆蔽四聖諦、令不如實知的痴( moha)，即「無痴通達」。聖者能夠隨時逐一觀察以過去、現在、未來、內、外等十一種形式存在的五蘊、集諦與緣起，因為能覆蔽如實知五蘊與集諦之痴已被須陀洹道消除了。

若人以為自己是須陀洹，他應該以「試金石檢驗黃金」( 這表示把一塊黃金在一種作檢驗用的石頭上劃一劃，專家可從黃金留在試金石上的痕跡，判斷黃金的真偽。) 來

問自己：「我是否已經覺悟以過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近十一種形式存在的苦諦呢？是否已經覺悟連貫三世的緣起？是透過自己的經驗抑或透過他人的語言文字？」如果他只是透過他人的語言文字了解它們，他是須陀洹嗎？《大因緣經》( Mahānidāna Sutta) 的註釋說：Sotāpannānañca nāma paccayākāro uttānakova hutvā upaṭṭhāti.— 「所謂須陀洹者，緣作明顯之後才現起。」如果他是須陀洹，那麼他必定清楚地了解稱為「緣作」( paccayākāro) 的緣起。這是一個要考慮經教詮釋的階段。

既然須陀洹道智具有破除覆蔽四聖諦的痴的力量，那麼以這「試金石」檢驗自己之下，他就能夠知道自己是否是須陀洹。

他也應該一而再地作決意( adhiṭṭhāna) 以知真偽。如

果他決意「願覺悟涅槃一小時」、「願覺悟涅槃兩小時」等時，便即刻可以見到涅槃，那麼他就比較可能真的覺悟了涅槃。之後，還需要進一步地檢驗。檢驗甚麼呢？《阿毗達摩概要》( Abhidhammattha Saṅgaha) 中提到：

Maggam phalañca nibbānam paccavekkhati  
paṇḍito,  
Hīne kilese sese ca paccavekkhati vā navā.

智者省察道、果與涅槃，

以及有或沒有省察他已斷與還剩下的煩惱。<sup>71</sup>

這即是以五種「省察速行心路過程」( paccavekkhaṇa javana vīthi) 省察：一、道；二、果；三、涅槃；四、已斷的煩惱；五、未斷的煩惱。

於這五者之中，觀察道、果及涅槃的心路過程可於每

<sup>71</sup> 三編按：參考《阿毗達摩概要精解》頁 352。

一聖者生起。觀察未斷煩惱和已斷煩惱的心路過程可於對經教多聞的聖者生起。依此說明，為了知道哪些煩惱已斷，哪些煩惱未斷，禪修者應觀察緣取種種所緣為對象而生起的善速行及不善速行。在那時候，他知道哪些不善法無法被觀察到，因為它們已被斷除，以及哪些不善法還會生起，因為還未被斷除。

這樣檢驗還不夠。列迪大長老( Ledi Sayadaw) 建議至少觀察三年，因為像大龍大長老( Mahānāga Mahāthera) 的情況可能發生。大龍大長老以為自己在六十年前已證得阿羅漢果。他的弟子法施長老( Dhammadinna Thera) 住在另一個地方。有一天，他思惟他的老師是否已證得阿羅漢果，便以神通去觀察，居然發現他的老師還是凡夫。接著他思惟如果他不見老師，老師將不會證悟道、果與涅槃，



而以凡夫身去世。於是他便以神通乘虛空飛至老師之處。到了之後，向老師敬禮，作其應盡之義務。在互相問候之後，老師問他為何到訪。他回答到訪之目的是為了請示問題。他問了一千個阿羅漢可以回答的問題，老師當時便能夠回答所有的問題。這表示老師像是一位阿羅漢。

於是法施長老問老師是否會神變，老師回答可以。首先他請老師變化出一頭大白象。老師做到了。他進而請老師令大白象把鼻子放在口內，發出可怕的聲音，朝自己的方向奔來。老師都能夠做到這些。當大白象真的往他的方向奔跑，大龍大長老開始逃跑。法施長老拉著他的袈裟，問：「尊者，阿羅漢還有恐懼嗎？」於是大龍大長老知道自己還是凡夫。諸阿羅漢已斷除所有的煩惱，包括瞋 (dosa)。現在大龍大長老了解到他還有瞋，表現為恐懼。他靠近法

施長老，請他教導業處。法施長老教導他三十二身分業處。聽說他不久之後便證得阿羅漢果了。大龍大長老不是一個對經教無知識的人。由於他教導許多學生直到證悟阿羅漢果，阿羅漢智慧所知的，他好像也懂，所以他以為自己是阿羅漢。換句話說，他認定自己已斷一切煩惱，而實際上這些煩惱潛伏了六十年。他具有某些程度的堅強知識，能令煩惱潛伏。所以他結論自己堅強的知識即是以涅槃為所緣的道智、果智。因此，關於此事，由於能準確地知道、判定的佛陀已入涅槃，現代的聖者又少，禪修者需要多年檢驗自己以知道自己是否是聖者。

有些人可能會說他們證入果定。他們說出他們的經驗：「所有的名色消滅，我完全不知道什麼了」。有些人是真的，但不是每個人。因此有必要依據經教來檢驗是否真

的證入果定。在這情況下，「聖者」必須觀察道與果。如果在解釋果定之前先解釋道與果，你會較好理解。證得道果的聖者能夠檢查在所證的道智中，有多少個名法及多少個道支。如果他在觀照色法或初禪名法的無常相，或苦相，或無我相時證得道智，那麼在他的道智中就會有三十七個名法、八道支。這三十七名法稱為「信慧組」( *saddhā paññā* )，即包含了一個識、十三通一切心心所 ( *aññasamāna* )、十九遍一切美心心所 ( *sobhaṇa sādharmaṇa* )、一慧根心所 ( *paññindriya* ) 及正語、正業與正命三個離心所 ( *viratiyo* )。

如果他在觀照第二禪名法的無常相，或苦相，或無我相時證得道智，則有三十五個名法，因為無尋、無伺；從道支來看，由於無屬於正思惟的尋，所以只有七道支。如

果他在觀照第三禪名法的無常相，或苦相，或無我相時證得道智，因為無喜，所以只有三十四個名法，及同樣的七道支。如果在觀照第四禪名法時證得道智，則有三十四個名法，因為無尋、伺、喜，而有捨及一境性。

因此，禪修者可以準確地知道在所證的道與果中有多少個名法，有七或八道支。他可以準確地檢查以知道他證得道智的方式——以觀照無常相，或苦相，或無我相；觀照色法或名法；欲界名法，或初禪名法，或第二禪名法，或第三禪名法，或第四禪名法。

當他開始練習進入果定時，他應該做甚麼？這述於《清淨道論》( 第 23 章 . 節 10 ) : *Phalasangāhāyānaṃ hi ariyasāvaka rahogatenā paṭisallīnena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā.*——「欲入果定的聖弟子，當至空閒

處與寂靜處，依生滅等而觀諸行。」<sup>72</sup> 欲證入果定的聖者應該至寂靜處修行觀禪，從生滅智 ( udayabbaya nāṇa ) 開始觀照諸行法的生滅，再經由壞滅智 ( bhaṅga nāṇa ) 至更高的觀智。《清淨道論》( 第 23 章 . 節 10 ) 進一步解釋：Tassa pavattānupubba vipassanāssa saṅkhārārammaṇa gotrabhū nāṇānantarā phalasaṃpattivasena nirodhe cittaṃ appeti.— 「他的觀智次第轉起，在以諸行法為所緣的種姓智之後，他由入果定而心安止於滅。」在禪修者即將達到果定時，心路過程將如是生起：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓 ( manodvārāvajjana→parikamma→upacāra→anuloma→gotrabhū )。較高的觀智——包括種姓智——皆以行法的滅為所緣。在種性之後，他由入果定而心安止於滅 ( phalasaṃpattivasena nirodhe cittaṃ appeti )，緣取稱為

<sup>72</sup> 葉均譯《清淨道論》，繁體版中冊·頁 436；簡體版頁 656。

滅的無為涅槃為目標的果定速行 ( phala samāpatti javana ) 將生起許多剎那。

疏鈔解釋：Ariyassa phala jhānassa nibbāne ārammaṇa bhūte appanākarena pavatti.— 「聖果禪那心取涅槃為所緣而證入安止。」依這說明，達到道心、果心及證入果定是名法還存在的禪那境界嗎？是的，它們存在。這不是一種名法滅盡的定。事實上，那時候有兩種法存在：所緣及觀察該所緣的智。在果定裡，此智即是果心的名法。而什麼是果定名法的所緣呢？那即是：nirodhe nibbāne— ( 一切名色完全 ) 滅盡的涅槃。涅槃沒有名色是正確的，不過，在果定裡有緣取涅槃為所緣的果心存在。果心如何生起呢？他們依禪修者的心所依處 ( hadayavatthu ) 而生起。所以，這不是名法滅盡的定。這些應該加以區別。

在觀察沒有名色的涅槃時，為了確定，聖者可觀察涅槃之中是否有四界。若沒有四界，那麼就比較肯定了。為什麼？因為佛陀教導：Yathā ca āpo pathavī tejo vāyo na ghātati.—「地、水、火、風四界不能在涅槃裡生起。」如果沒有四界，依四界生起的所造色存在嗎？完全不存在。由於色法不存在，依色法而生起的名法也不存在。於無為涅槃中，名色完全不存在。

唯有滅盡定<sup>73</sup>(nirodha samāpatti)才是名法滅盡之定。什麼人能夠進入滅盡定呢？只有具備四色禪及四無色禪八定的阿那含及阿羅漢能夠進入滅盡定。為什麼他們進入滅盡定呢？《清淨道論》(第23章·節30)解釋：Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhedā ukkaṇṭhatvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā 'nirodhaṃ nibbānaṃ patvā

<sup>73</sup> 亦可譯為「滅等至」。

sukhaṃ viharissāmā'ti samāpajjanti.—「為甚麼入定？因為厭離諸行的種種生滅轉起，想道：『即於現世而成為無心，我將達到滅的涅槃而住於樂。』」<sup>74</sup>具備八定的阿那含及阿羅漢，由於厭離行法的生滅，而進入滅盡定。為甚麼？佛陀在《七處善經》(Sattaṭṭhānakusala Sutta)中說，諸阿羅漢常住於處、界及緣起，見行法的生滅。他們的念力堅固地專注於行法的生滅，常常如是安住。是故他們對行法感到厭離，不想再見它們。因此，他們以這樣的目的進入滅盡定：「喜悅地進入、安住於諸名法滅盡的滅盡定，沒有識了知行法，這是比較好的。」因此，依「成為無心之後」(acittakā hutvā)這項說明，滅盡定是名法滅盡之定。

今晚的開示是依據《大牧牛者經》(Mahāgopālaka

<sup>74</sup> 葉均譯《清淨道論》，繁體版中冊·頁442；簡體版頁660。

Sutta )，關係到證悟阿羅漢果的體驗。已經證得須陀洹道果智者，應以欲證更高果位的意願，觀照行法的無常相、苦相及無我相。依各自的波羅蜜，斯陀洹道果智、阿那含道果智及阿羅漢道果智將能在觀智成熟時逐一生起，斷除了一切的煩惱。

## 初編後語

帕奧禪師為緬甸當代著名業處阿闍黎。其止觀禪法特色，在於重視聖典依據與修學經驗的次第性，所指導各種止禪（奢摩他）業處，均以達到安止定（至少近行定）作為觀禪（毗婆舍那）基礎為目的。禪觀則以「三遍知」（所知遍知、度遍知及斷遍知）貫穿慧學：從五蘊的過、未、現，內、外，麤、細等十一項觀所緣下手，如實知見此蘊、處、界（身心）只是名色而無作者、受者、主宰等，嗣後以緣起正觀過、現、未的前後因果關係，確知雖無作者但有因果業報；接著觀察色法、名法及緣起法的相、味、現起與足處，建立「此有故彼有」等「此緣性」的緣起中道，此知解名色與緣起為「所知遍知」。從生滅隨觀無常、苦、

無我的聚思惟至生滅隨觀為「度遍知」。最後，從壞滅隨觀智怖患起厭、離欲、入三解脫門現見寂滅涅槃得道、果智，此即為「斷遍知」。

帕奧禪師所授禪法殊為詳盡有序，早已名聞遐邇。尤其近年來，千里迢迢到此參學眾日愈增多。據知，每年帕奧禪林雨安居的參學眾有時多達三、五百人，去年（一九九七年）來自外國人數高達八十餘，單是華裔緬俗四眾弟子，就不下五、六十位。其中不曾閱讀禪師緬、英著作，但聞其名，即從遠到來參學而又不諳緬、英語的華裔學員者不乏其人，在小參或請益禪法時，所面對的語言障礙問題，自也不難理解。為引介華語系佛教界人士認識、瞭解，及協助修學帕奧系統禪法的同參道友們能夠順利完成道業，遂譯與出版華譯本的工作，乃吾人當務之急。

本書《智慧之光》，匯集了帕奧禪師幾篇講稿、著作及學程表和附錄共十七篇。部分抽譯自緬文原著（尚未英譯出版），內容儘可能按照帕奧禪林的教學次第編排，個別的文章如「剎那定與觀禪」、「什麼是智慧之光」、「帕奧禪林簡介」等，作了適當的調整。因此，可謂系統地反映了禪師教導禪法的前後次第。在編輯過程中，既注意其次第性，又重視它的實用性，為同修們提供學習與依據的著作。另外，尚請讀者注意，由於本書內容，有者是從禪師的演講錄音帶整理而成，輾轉譯自緬、英文譯本，發見內容可疑，或所引據經論的羅馬音標巴利文有待商榷處，除了部分當面請示禪師口述修正之外，凡經編者查證者，均一律以附上原典出處為準。還有本書譯自不同譯者手筆，部分譯辭難免不一；而引經據典的內容也參考了元亨寺出版的『漢

譯南傳大藏經』的譯本，若與聖典原意稍有出入者，編者也盡力標上了註腳，說明其原由，方便讀者的瞭解。本書所載，雖未能滿足讀者的需求，但可次第略窺帕奧禪法的堂奧矣。

從緬甸、馬來西亞到臺灣的編譯過程中，時編時輟，難以廣續。又基於編者經驗有限，匆促付梓，疏漏難免，尚請有識者多所指正！

承蒙如恒法師捐贈電腦，開恩法師、開弘法師、淨法法師、法王法師、本寂法師及尋法法師協助逐譯，法曜法師和勝授法師校對巴利文，開寶法師、開捨法師、開心法師、黃小鳴、林月施居士幫忙打字排版，夏雪峰居士為編者克服電腦技術上的問題，還有圓光新誌主編傳瑛法師發心校稿，圓光出版社贊助出版本書，各佛教單位以及佛友

們的關心與熱情支持，使得本書能夠於匆促時間內順利完成，在此一併敬致謝忱！

願一切有情無怨、無苦，趣證於涅槃！

初編者 一九九八年四月於鏡心樓



## 帕奧禪師

法名烏．阿欽納，1934 年出生於緬甸中南部。九歲出家受沙彌戒，二十歲受比丘戒。

1956 年（23 歲）參加僧伽會考，取得法師資格。

1981 年接任帕奧禪林住持。

1996 年受到緬甸政府肯定，頒授「大業處阿闍黎」榮譽，1999 年再頒授「最高大業處阿闍黎」榮譽。

所授禪法依據巴利三藏與《清淨道論》中三學、七清淨及十六觀智之次第，強調禪修者按戒、定、慧之次第禪修。

「我的心老是跑來跑去，大約只能專注半分鐘。」

「大約專注於氣息一分鐘，禪相就會出現。」

「我入的是第三禪，但為什麼我卻感到心很捨、很穩？」

「前世我是個女人，生了八個孩子，覺得做女人真辛苦，所以發願來世做男人。基於供養食物給僧團的善業，我這一世出生為男的。」

「我看到在未來第三世時，便會證悟阿羅漢道，滅盡了無明、愛、取、行與業，死後不再投生。」

.....

這些是在緬甸南部的帕奧禪林裡，一些禪修者所說的話。他們討論的不是電視機、錄影機或收音機，也不是愛情、親情或友情，而是能夠為他們帶來戒清淨、心清淨、見清淨等等的戒定慧三學。

真正的佛法沒有世人所謂的精彩；深奧的佛法，例如此書的內容，對於耽樂世俗的人來說是很沉悶、枯燥無味的。佛法向世人揭露了生死輪迴的真面目——沒有迷人的戀情、沒有可愛的子女、沒有驕人的虛名等等，只有毫無意義、無常、苦、無我的五蘊。

唯有那些覺得生命沒有意義的人，在走投無路、死路一條——一條殺死貪瞋癡之路——的情況之下，逼不得已地研修這種佛法。如果要勉強這種人說生命還有意義，我想他們會說：「生命的唯一意義便是：致力於永遠斷除毫無意義的生命。」

在帕奧禪林裡，許多禪修者就是以此書（緬文原版或譯文版）作為工具書，修行止禪與觀禪，遵循佛陀所教的恆古正法，致力於捨棄對五蘊的愛欲，以達到苦息的寂滅——涅槃。

表10-5：五門善速行心路過程

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	心臟54色
五門轉向 pañcadvārā- vajjana	眼識 cakkhu- viññāṇa	領受 sampañc- chana	推度 santīraṇa	確定 votthapana	速行(7×) javana	彼所緣(2×) tadārammaṇa	有分 bhavaṅga	意門轉向 manodvārā- vajjana	速行(7×) javana	彼所緣(2×) tadārammaṇa
(1)視色所 緣為顏色				(1)視色所 緣為顏色			( 許多次 )	(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