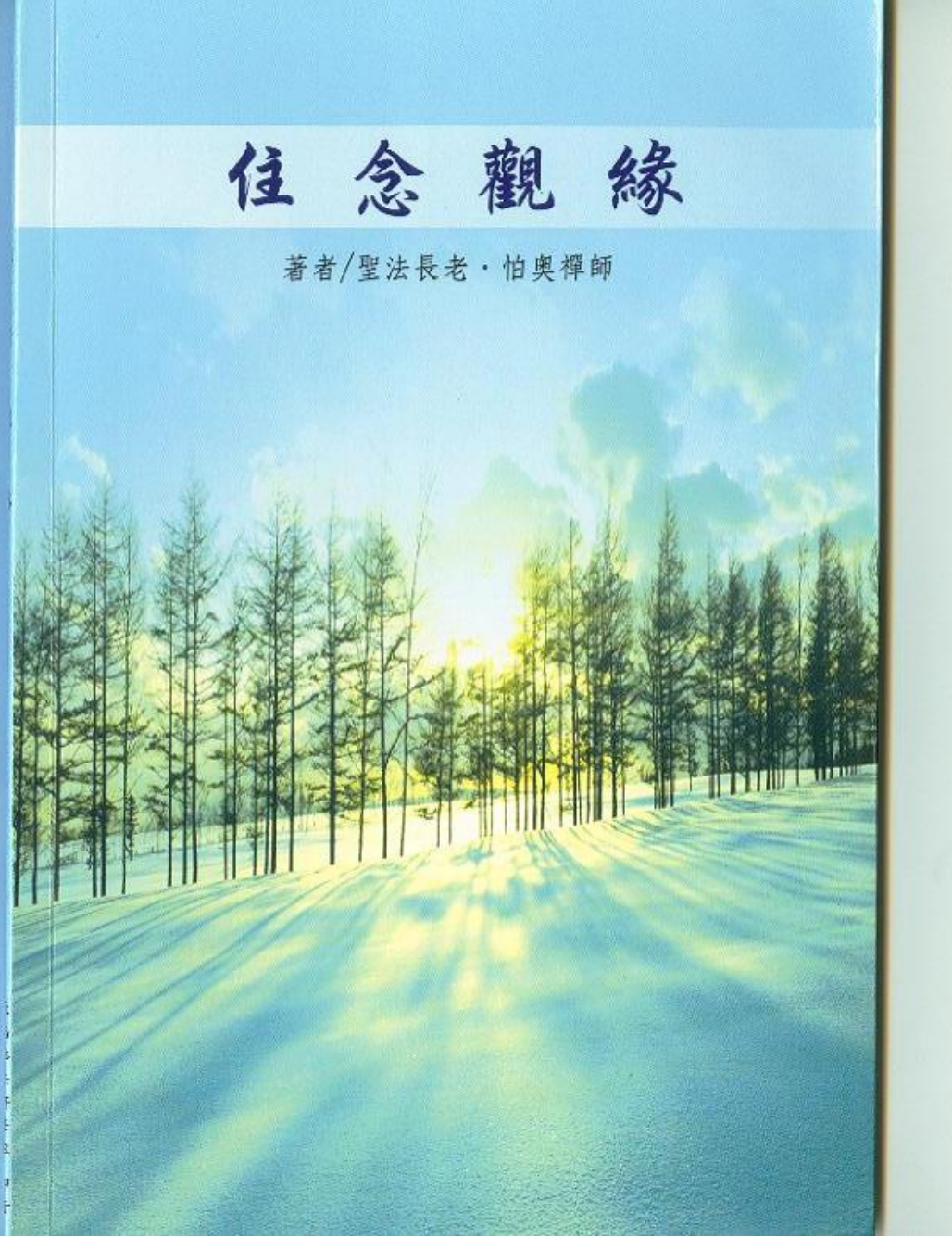


住念觀緣

著者/聖法長老·怕奧禪師



慈善精舍已流通之法寶

- 1 佛陀與佛法 (那難陀長老)
- 2 佛陀古道 (毗耶達西)
- 3 第一經及第二經 (帕奧)
- 4 佛教徒信仰的是什麼 (達磨難陀)
- 5 四念處內觀智慧禪法 (捨棄我禪師)
- 6 何去何從 (奧智達比丘)
- 7 靜止的流水 (阿姜查)
- 8 炎夏飄雪 (Jotika)
- 9 森林裡的一棵樹 (阿姜查)
- 10 經集 (最古老的經典)
- 11 人類手冊 (佛使尊者)
- 12 如何無憂無懼過生活 (達磨難陀)
- 13 觀禪手冊 (雷迪大師)
- 14 去塵除垢 (帕奧)
- 15 我們為何生於此 (阿姜查)
- 16 住念觀緣 (帕奧)
- 17 三十七道品導引手冊 (雷迪大師)

住念觀緣

著者：聖法長老
帕奧禪師

目 錄

四念處禪 1 - 15

觀察緣起 19 - 64

聖法大長老簡介



一九三九年 出生

一九五七年 出家

一九五九年 受比丘戒

部派：錫蘭 Rāmanya Mahā Nikūya

戒師：Pandita Mātara Sri Nānārāma 大長老

親近：Pandita Kadavedduwe Sri Jinawansa 大長老

學問：精通三藏、巴利語及錫蘭語

現任：Sri Kalyāni Yogashrama Santha 秘書

Committee Member's Union of the Yogashrama Sanstha 總秘書

教導比丘衆三藏教法及僧俗二衆止觀禪法。

總部：Sri Gunawardena Yogashrama Center, Galduwa, Kahawa, Sri Lanka.

目前住於 NāUyana Āranya Sāsanaṇaya, Pansiyagāma, Sri Lanka 60554.

序

Ven. Kadawadduwe Jinawansa Thero

「我們是同樣的」，這是一句常用的客氣話。無論如何，生命是經常會改變的。每一刹那都在壞，老，趨近死亡，離開我們認為屬於我們的任何東西，這就是一直在發生的事情，是生命無法避免的特質，所有的衆生都一樣，沒有任何東西可以阻止它發生。我們出生了，我們老，我們死。在這漫長的旅途，它已經不斷的發生了。我們已經從某種痛苦轉向另一種痛苦，這是輪迴，一個悲傷的旅途。我們沒有光明，對我們自己的不幸盲目，我們已經很長的時間承受巨大的痛苦。

但是，現在我們有了令人安樂的光，那就是佛陀的智慧之光，顯現真理，亦即諸法實相之光。一旦被這智慧之光照亮，生命的所有活動將變得完全脫離煩惱。但願這智慧之光領導我們解脫痛苦。

今天我們不再走那傷心的旅途，我們應該自己去覺悟每一刹那如何帶我們更靠近涅槃。「多麼快樂啊！多麼快樂啊！」昔時諸聖者所表達出來的喜悅，不是從染著諸欲而來，相反的它是由不為諸欲所染污的心所流露出來的。我們應記住我們也已經加入這快樂者的行列中，禪修是一條能到達日的地路，四念處的開示清楚的顯示它不是一個空談的教理。

雖然禪修必須長時間修習，方能生處轉熟，變得比較容易，但是禪修的成功與否，不能由修習的時間長短而定，它只能以所證的高低來決定。止禪的力量是定，即心一境性，不讓心漂流至任何禪

修所緣以外的東西。「心遠離」(VM, 140)必須當作禪修的「味」、作用及快樂，這可從波提拉尊者(Poṭhila)的故事得到一個很好的說明。波提拉尊者的禪修老師以蟻丘為喻，來教導他如何獲得內心的平靜。蟻丘有六孔，要令蟻丘內的蛇出來，必須關閉其中的五個孔。我們的心於所有六根門發生作用，這是心的習慣。它不停止，往一切方向亂跑，因此它無法如實了知諸法或任何經驗的實相。五根門一眼、耳、鼻、舌、身都必須關閉，不可讓任何欲樂所緣接觸它們。「心遠離」指將心帶到這個階段，這是預備(parikamma)的階段。如果心不到達這階段，即使多年禪修，也無法期望獲得接下來的階段，即禪修的效果。

要走在這方向而有所進步，首先必須修習「念」。我們必須訓練自己在任何的情況下都能具足正念，這樣才能獲得顯示諸法實相的智慧。

念、定及慧，這是禪修的三種利益，沒有其它神密而難於了解的，當定培育，它將帶來諸法實相的如實悟解。聖法長老(Ariyadhamma Thero)於 Kalutara 菩提樹下所作的這一個開示，教導四念處的禪修，這是一條及唯一的一條快樂者通往不動心解脫的道路。

但願這本書的每一個字，成為脫離苦海的哲理之助力，願那些加入快樂者的行列的人們將到達永遠安寧的涅槃。

(英譯序譯自錫蘭語，後面的部分已經在得到聖法長老的同意下，而有所修改。)

四念處禪

Satipaṭṭhāna Bhāvanā

聖法大長老講

Ven. Ariyadhamma Maha Thera.

法施為無上之施

Sabbadanam Dhammadānam Jināti

英譯者：Sylvia Gunatilaka

中譯者：釋開弘比丘

四念處禪

《大念處經》

Mahāthera Nauyane Ariyadhamma 講

南無婆伽梵、阿羅漢、三藐三菩提

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā soka
pariddavānaṃ samatikkamāya, dukkha dommmanassānaṃ
atthangamāyānāyassa adhigamāya, nibbānassa saccikiriyāya,
yadidaṃ cattaro satipaṭṭhāna.

諸比丘！有一乘道，為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，
為得真理、為證涅槃，即是四念處。

《大念處經》由二十一種禪修的項目組成，如果要各別說明
每一項禪修的項目，將需要很多時間。這部經開卷二十一扇通往
涅槃的門，以上面的經句開始，列舉了七種修習念處禪的利益。
我們在未深入了解各種與念處有關的禪法之前，應該先了解它們
的利益。

依 *Nidāna Katha*，這部經是佛陀在印度的劍磨瑟曇都邑
(Kammasadamma)，拘樓族中所說的經典。劍磨瑟曇都邑的建立
是為紀念順陀須摩王(King Sutasoma)(菩薩的過去生)降服吃人
妖。即使到了菩薩證悟的時候，這都邑還是一個富裕的國家。這
裏的氣候與食物很適宜，所以居民很健康，而且能夠了解什深的
佛法。我們的佛陀在這劍磨瑟曇都邑說了許多什深的法，佛陀也
選擇了這劍磨瑟曇都邑作為開示《大念處經》的地點，一個什深
的開示。居民們習慣於聽聞這樣的開示，每一個居民都是禪修
者。不但諸比丘熱心及充滿興趣地修禪，居民們不論男女，工人

及奴隸也投入禪修，因此佛陀在這都邑向居民們開示了許多關於禪修的經典。

因此佛陀在這都邑向居民們開示了許多關於禪修的經典。

以下簡單的說明各種利益：

Yadidaṃ cattaro satipaṭṭhāna. 所謂四念處

ekāyano maggo 一乘道

sattānaṃ visuddhiyā 為眾生之清淨

soka pariddavānaṃ samatikkamāya 為度憂、悲

dukkha dommanassānaṃ atthangamāya 為滅苦、惱

ñayassa adhigamāya 為得真理

nibbānassa saccikiriyaṃ 為証涅槃

以上的經句包含了七種利益，其中的四種是「捨棄」的結果，三種是「覺悟」的結果：

一、眾生之清淨

二、得真理

三、証涅槃

(以上三種是「覺悟」的結果)

一、度憂

二、度悲

三、去除身體的痛苦(苦)

四、去除心理的痛苦(惱)

(以上四種是捨棄的結果)

所有四念處禪的利益，濃縮於這七種利益。

「為眾生之清淨」(sattānaṃ visuddhiyā)。諸聖賢如過去的佛、辟支佛及阿羅漢都是以這念處禪淨化他們的煩惱；現在及未來的佛、辟支佛及阿羅漢也同樣地以這念處禪來淨化他們的煩

惱，這方法是唯一趣向圓滿清淨的道路。即使是今天，那些想清除埋在內心百千種煩惱的人，必須具足淨戒，並且有效的完成念處禪。心從開始修習念處禪時便已開始淨化，經歷七清淨而到達最高的清淨——涅槃。心百千種煩惱的人，必須具足淨戒，並且有效的完成念處禪。心從開始修習念處禪時便已開始淨化，經歷七清淨而到達最高的清淨——涅槃。

「為度憂、悲」(soka pariddavānaṃ samatikkamāya)。失去親眷、財富、道德、正見、健康，這是一些生於這世間所要面對的災難。這些憂折磨內心，帶來許多痛苦，令受難者喪失意識乃至生命。要克服這些痛苦，必須修習四念處。那些遭受大災難的人如波羅遮那(Paṭācārā)，曾經以修四念處禪來克服憂。透過証得四道，令他們獲得涅槃的完全安寧，即聖者無憂的境界。活在今天的我們，也一樣能夠戰勝痛苦而無憂。要達到這目的地，從始至終的修習如經典所說的念處禪是必要的。「為滅悲」(pariddavānaṃ samatikkamāya)。哭泣及悲嘆是傷心的表現，念處禪是到達無哭泣，無悲嘆的境界之方法。

「為滅苦、惱」(dukkha dommanassānaṃ atthangamāya)。苦(dukkha)是身體的痛苦。我們的身體會遭受到各種痛苦的感受，這些苦受能夠透過念處禪的修習，而正念地，愉快地加以忍受。「惱」(domanassa)是精神的痛苦。即使沒有外相的存在，惱也能夠佔據內心。最有效的治療各種心理壓力的方法是念處禪，這世界上沒有其他方法可以與它媲美。

「為得真理」(ñayassa adhigamāya)。Ñaya 有時指涅槃，有時指道智(magga ñāṇa)。因為接下來要談的是「為証涅槃」(nibbānassa saccikiriyaṃ)，所以這裏的 ñaya 表示四道智。達到

這道智之前的修行是四念處，沒有四念處，是不可能証得聖道的。

「為証涅槃」(nibbānassa saccikiriya)。想要完全從輪迴中解脫出來的志欲，於那些見到有為法之過患，以及充滿三界的無常、苦、無我三相者的心中生起。對於這些人，修習四念處是一條解脫五蘊、十二處及十八界，即所有輪迴中的痛苦之道路。修習四念處將培育八聖道，是唯一趣向涅槃的道路。涅槃是永遠安寧，無有悲傷，無有生老病死，無有憂悲苦惱，無有愛別離及怨憎會苦的境界。正等正覺的佛陀，經歷四阿僧祇劫的修習四念處，培育一切知智而證得圓滿的覺悟，他本身便這樣的教導如上所說的法。所有在這開示中所說的法都是為了培育八聖道之法。

四念處即身念處、受念處、心念處及法念處。修習四念處被稱為「一乘道」(ekāyana magga)，這用詞可作幾種詮釋：

- 1) 它是一乘道，因為這是必須由自己去修習，靠自己的力量修習的方法。
- 2) (Ekocamaggo, na dvedhāpatho) 四念處不是兩條路，只是一條路，沒有分路，因此它是一乘道，而且是完成八聖道的初步修習法。
- 3) 宇宙中唯一堪稱無有倫比的老師是世尊、阿羅漢、正等正覺；就是由他而發現這四念處禪。沒有天人或梵天教導他，他自己開展出來，透過長時間的修習，在證悟時圓滿了四念處。因此稱之為一乘道，因為是他獨自發現的。
- 4) 只有在佛陀的教法中可以見到這種禪法，沒有其他的宗教指出這條道路。因此只有在佛陀的教法中可以找到證

得須陀含、斯陀含、阿那含及阿羅漢諸聖者。

又，這四念處禪不會引導人們離開正軌，它確定是一條通往涅槃之路。素訶主梵天(Sahampati)於佛前說：

“Ekāyaṃ jati khayanti dassī,
Maggam pajānati hitānukampi
Etena maggena atamsu pubbe
Tarissare yeva taranti ogham”

過去諸佛、辟支佛及阿羅漢以四念處這條道路超越輪迴苦海。未來的諸佛、辟支佛及阿羅漢也以同樣的方式超越苦海。現在的瞿曇佛陀與及他的弟子們已經以同樣的方式超越輪迴，而到達永遠安寧的涅槃，如以上的偈頌所說。

所以，四念處是一乘道，因為它是直接通往涅槃的道路，是唯一的道路，是條直路。我們現在正走在朝向培育四念處之路，持戒、聞法、討論法及實行我們的義務。這些修習肯定的將幫助我們超越欲、有、見及無明之洪流，將我們從死、衰老及苦中帶往涅槃。我們必須時常這樣思惟，體驗法的喜悅。

我們必須了解為甚麼念處禪分為四種方法。事實上只有一種禪法，念處即指正念的培育。正念在三十七道品中佔了八處的作用。在四念處中，正念有四種住處。另外，他是五根之一根(indriya)，五力中的一力(bala)，七覺支中的一覺支(念覺知)(sati sambojjhāṅga)，以及八正道中的一正道即正念(sammāsati)。

同樣的念構成了四種念處，四種念處是獲得透視五蘊的性質的觀智。身隨觀展示對色蘊修觀的方法，受隨觀是對受蘊修觀，心隨觀是對心(識蘊)修觀，法隨觀是對想蘊及行蘊修觀。這樣，了解所有五蘊的無常、苦及無我相的方法便清楚的展示了。

身隨觀(kāyānupassanā)排在第一，因為色蘊是四法（四念處）中的基礎，因此是比較容易了解的。受隨觀(vedānānupassanā)是對於受的觀禪，比身隨觀較微細，排在第二。對於心的觀禪，心隨觀(cittānupassanā)，比受隨觀更深入，排在第三。最後是最深入的法隨觀(dhammānupassanā)。

佛陀教導身隨觀以幫助眾生克服三種顛倒(vipallāsa)。大多數的有情認為這污穢的色法是可愛的，他們於污穢中見美麗，這產生見顛倒(diṭṭhi vipallāsa)、想顛倒(saññā vipallāsa)及心顛倒(cittavipallāsa)。佛陀接著教導受隨觀，以令被樂受所迷惑的有情覺悟受的實相是苦。心剎那剎那的生滅，可是諸有情被見、想及心所迷惑，認為是永恆的。佛陀教導心隨觀以顯示心的瞬間生滅的特性。佛陀最後教導法隨觀，以向於諸法產生永恆我之見、想及心顛倒的諸有情，證明無我的真理。

另一個原因為什麼念處禪分為四個部份，是為適合四種根性（的眾生）。主要有兩種根性——愛顯著者及見顯著者。每一種根性進一步可分為兩種：鈍慧者(manda paññā)及利慧者(tikkha paññā)。身念處是適合鈍慧愛顯著的禪修者，受念處適合利慧愛顯著的禪修者，心念處適合鈍慧見顯著的禪修者，法念處適合利慧見顯著的禪修者。

此外，有些禪修者在過去生中曾經修禪，四念處禪也為他們而教導，以令他們獲益。這些禪修者可分為兩類：一、止行者(samathayānika)，即曾經修習過止禪者；二、觀行者(vipassanāyānika)，即曾經修習過觀禪者。這兩類禪修者中皆有鈍慧及利慧者之分。身隨觀是鈍慧止行者通往涅槃之路；受隨觀是利慧止行者通往涅槃之路；對於那些曾經在過去世修習觀禪者，

心隨觀與法隨觀是最適合的。心隨觀適合鈍慧觀行者；法隨觀適合利慧觀行者。因此，我們的佛陀教導了適合不同禪修者的念處禪——已經修習止禪及修習觀禪者；愛顯著者及見顯著者；及那些把無常、苦、無我及不淨看成常、樂、我及淨者。不管我們依各自的性向選擇了四種禪法中的任何一種，都將趣向涅槃。這就像從四個方向，通過四門而達到同一座城市。不管修習身隨觀，受隨觀，心隨觀或法隨觀，都將到達涅槃城，永遠安寧，沒有老死或各種痛苦的境界。因此四念處是一乘道，一條通往同一涅槃的道路。

《大念處經》教導我們修身念處的方法。第一是安般念；第二覺知威儀；第三四種正知；第四厭惡作意；第五界作意；最後是九種屍相的，總共十四種修身念處的方法。

安般念和厭惡作意可以作為止禪來修習並證得禪那，其餘的十二種方法是修觀，不能證得禪那。修安般念可以證至第五色界禪，此後修觀，證得涅槃的道果。厭惡作意只能到達初禪，禪修者依此可以發展觀禪，覺悟涅槃的道果。修習其他的方法，如覺知威儀，四種正知及界作意，可以證得近行定，克服五蓋，續而通過修觀證得涅槃的道果。

十四種方法中，最容易和最喜悅的方法是安般念，這是為什麼他被放在第一位。具足十力的佛陀，是一位真正有能力教導業處修習，趣向完全解脫生死輪迴的善知識。無以倫比的禪師、佛、世尊，是通過安般念的禪修而在菩提樹下證得圓滿的覺悟；這是另外一個原因為什麼安般念在四念處中排在第一位。

安般念的所緣是入息和出息；在開始禪修時，禪修者在入息、出息經過鼻孔時，注意呼吸。關於覺知威儀，禪修者注意行、住、坐、臥的姿態，這是觀禪。四種正知也是另一種觀禪，

所有身體的行為分爲七組，依四種正知來觀察——目的正知(sāthaka sampajañña)、適宜正知(sappāya sampajañña)、行境正知(gocara sampajañña)及無痴正知(asammoha sampajañña)。關於厭惡作意，以五種方法觀照三十二身分，這可作爲修止禪，證入初禪；或者後來依之修觀禪。關於最後的九種屍相，營業生的火界(、識及命根)消失時，便是死亡。九種屍相的禪法，牽涉到死後屍體的九個階段。生命的無意義及痛苦以無常、苦及無我來觀察，這也是一種帶來觀智的禪法。

此外，還有以十四種身念處的方法作爲基礎的四種禪法，亦即另外四種身隨觀的禪法。這些不見於《大念處經》，而是在《身至念經》，即中部後五十經的其中一經的註釋中說明。從頭髮開始的三十二身分依顏色而分組，諸身分有四種顏色：青、黃、赤及白。青色的身分有如頭髮及體毛，可作青遍處的所緣；黃色的諸身分可作黃遍；紅色的諸身分可作紅遍；白色的諸身分可作白遍。《身至念經》的註釋如上說明四種顏色的遍處禪法，依之可以證得全部五種色界禪那。加上這四種，總共有十八種身念處的禪法。

當培育任何一種身隨觀的方法時，受隨觀、心隨觀及法隨觀也得以培育。禪修者以七清淨淨化其心，證得所有十種觀智，此後開啓證得須陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果及阿羅漢道果之門，這是以淨化的過程而漸悟涅槃。

受隨觀(vedanānupassanā)居其次，它是禪修的一標題，有九種觀察受的方法。有可喜而產生樂之(樂)受，有令人不喜歡體驗，難於容忍之(苦)受，有不苦不樂之(捨)受。因此有三種受，即苦、樂及捨受。另外有依身受及心受而分別的諸受，即

樂、苦、憂、喜及捨。苦身受是苦根(dukkha-indriya)，樂身受是樂根(sukha-indriya)，憂身受是憂根(domanassa-indriya)，喜身受是喜根(somanassa-indriya)及捨身或心受是捨根(upekha-indriya)。

諸受也可以分爲：

眼觸生受(cakkhu samphassajā)——眼觸色而生受

耳觸生受(sota samphassajā)——耳觸聲而生受

鼻觸生受(ghana samphassajā)——鼻觸香而生受

舌觸生受(jivhā samphassajā)——舌觸味而生受

身觸生受(kāya samphassajā)——身觸觸而生受

意觸生受(mano samphassajā)——意觸法而生受

佛陀曾經指出觀察諸受的九種方法。苦、樂、及捨三受，必須在他們生起的時候客觀的加以觀察。當苦受生起時，必須客觀的觀察苦受爲苦受，樂受爲樂受及捨受爲捨受。

三受的每一受可分爲有染(sāmisā)，這是依於欲樂的受；及無染(nirāmisā)，這是依於善心的受。有染樂受從享受欲樂生起，當它生起時必須即刻將它作爲觀禪的所緣。無染樂受是與善心，如布施、持戒、修禪、行善時的善心相應而生起的受。這種受也必須以無常、苦及無我來觀察。不管是有染或無染樂受，禪修者必須不執著它，而將之作爲觀禪的所緣。苦受也分爲有染及無染兩種。有無法獲得五欲，或者失去能產生快樂的感官對象的苦(受)。這些有染苦受必須馬上作爲觀禪的所緣來觀察。苦心受及苦身受可以在布施食物，持戒或修禪的時候生起。這是無染苦受，是無常、苦及無我的，必須這樣的觀察。同樣的，有染及無染的捨受也必須作爲觀禪的所緣來觀察。

因此有九種觀察受的方法，禪修者透過受隨觀之門，進入禪修，在諸受生起時觀察它們的無常、苦及無我。當培育受隨觀時，身隨觀、心隨觀、法隨觀也都在心中培育。透過七清淨而淨化內心，圓滿各種觀智，依禪修者個人的意願，可以經過須陀洹等四個階段而證得涅槃。

在心隨觀，我們會教導以十六種方式觀察心。我們的心像流水，心法一個接一個的生起與消滅。佛陀依生起的根門把心分為六種——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。

在修觀時，這六根門的識，依當下心的狀態觀察，這樣可以觀察八十一種世間心的無常、苦及無我。禪修者觀察識生起時心的狀態，培育心隨觀。對根門識的覺知幫助禪修者了解他的心。有貪心及無貪心；有瞋心及無瞋心；有痴心及無痴心；沉寂心及散亂心、廣大心及不廣大心、有上心及無上心、等持心及不等持心、解脫心及不解脫心。總共十六種心，是心念處的所緣。

當貪或執著在心中生起時，便以覺知如實觀察它；當貪或執著消失時，必須如實覺知無貪心，「現在心沒有貪」。同樣的，當瞋心生起禪修者覺知「瞋已經生起」，並且觀察那心的狀態，「瞋心、瞋心」；當瞋心消失，慈心生起，禪修者觀察「慈心」。當禪修者這樣的觀察心，心隨觀念處將發展，伴隨著身隨觀、受隨觀及法隨觀。對於三相的了解及各種觀智，這些也都將逐步開展出來。禪修者的心充滿觀智的喜悅，或遲或速，將經歷四個階段，即須陀洹等而覺悟涅槃，永恆安寧的境界。

覺念諸法，即法隨觀，可分為五個部份。第一、觀察五蓋；第二、觀察五蘊；第三、觀察六處；第四、觀察覺支；第五、觀察四聖諦。佛陀這樣的開示五種觀察諸法的方法。法隨觀是比其他三種隨觀更加深入的禪法，不過如果了解了它，便容易修習。

有五法能令心散亂，障礙心，防止戒的建立。這些就是五蓋，即貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉悔及疑。由於缺乏正念，心被五蓋所佔據；如果具足正念，它們便馬上消失。五蓋必須成為觀禪的所緣而加以克服。當貪欲生起時，必須即刻覺知「這是貪欲，它是無常、苦及無我的」；當瞋恚生起時，就像當一個人的手接觸到火炭時會馬上移開，瞋心必須馬上觀察為「這是瞋心，它是無常、苦及無我的」。同樣的，昏沈睡眠、掉悔及疑(對教法、方法及三寶的疑)都必須在它們生起時就覺察它們，觀察它們是無常、苦及無我的。當五蓋消失時，也應該觀察到這也是無常、苦及無我的，禪修者應該觀察五蓋以永遠的去除它們。

當一再的觀察五蓋，將培育法隨觀。同時，其它的三種隨觀，即身隨觀、受隨觀及心隨觀也將趨於圓滿。所有的十種觀智，從名色區別智開始，於心中成長。這些將帶來四聖諦的如實知及四階段的覺悟涅槃。

接著是對五蘊的觀禪，色是由四大(地、水、火、風)及二十四種所造色所組成。禪修者把色蘊及餘蘊觀察為名及色，這是對於五蘊的觀禪。例如，眼接觸一色所緣，這是一種外處的色，屬於色蘊，我們這樣觀察：「這是色蘊，它是無常、苦及無我的」，這是對於色蘊的觀禪。

同樣的方法用於任何感官的所緣，如聲、香、味、觸；或硬、軟、冷、熱，流動或移動。當這些所緣與感官(諸根)接觸時，應加以觀察：「這是色蘊，它是無常、苦及無我的」。以這樣的方法，禪修者觀察色蘊的生起與消失。這是法隨觀，即覺知諸法的觀禪。

Vedanā 是受，如我在開始時所說，受依六根門——眼、耳、

鼻、舌、身及意，而分為六種，在受生起及消滅時，觀察受的生起，生起受的原因及受的滅，因而見到它的無常、苦及無我性，這是受隨觀及受蘊的觀禪。Saññā是想，即對任何事物的認識作用。有六種想，即色、聲、香、味、觸、法的想。這是想蘊，須觀察它的無常、苦及無我，這也稱為法隨觀。行蘊主要包含思心所。除了受及想之外，其它隨思心所生起的心所也都屬於行蘊。貪、瞋、見、疑、慢諸煩惱，及信、伺、勝解、念、定與慧，這些都是行蘊，必須觀察其無常、苦及無我。Viññāṇa 是識，它也是心隨觀的所緣。識蘊也是無常、苦及無我，必須這樣的觀察。

這樣，五蘊，即色、受、想、行及識是觀禪的所緣。觀察它們的無常、苦及無我便是五蘊的觀禪，這是另一法隨觀的範圍。當五蘊的觀禪發展，將圓滿十種觀智，禪修者將以預流(初果)開始，逐一體會涅槃。

Āyatana vipassanā，是觀察六內處，即眼、耳、鼻、舌、身、意及六外處，即色、聲、香、味、觸、法，這真的是最容易的一種觀禪。當禪修者觀察接觸根門的外所緣時，觀禪是最容易的，當眼見色時，色是外處，它是無常、苦及無我的。眼是內處，它也是無常、苦及無我的，了別色所緣的識也是一樣具有三相，即無常、苦及無我，在見的那一刻生起的觸、受、想、思、一境性，這些都是法處，每一法也是無常、苦及無我的，要這樣觀察整個見的過程。所有十二處，內及外，同樣的必須當下觀察它們的無常、苦及無我，這是對處修觀禪，也是法隨觀的一個範圍。

七覺支的觀禪將培育七種善法，即念、擇法、精進、喜、輕安、定及捨。當它們生起時，禪修者便觀察每一覺支。如果禪修時，正念很好，便觀察它；「這是念覺支，它生起又消滅，它是無

常、苦及無我的」。當禪修者繼續禪修，他將了解各種法，「這是擇法覺支，它也是無常、苦及無我的」，禪修者不斷的以身精進及心精進來禪修，這是精進覺支。喜生起了，這是喜覺支。禪修的過程中有身輕安及心輕安，這是輕安覺支。定變得強有力，這是定覺支。禪修者必須在每一覺支生起時觀察它的三相，即無常、苦及無我。當禪修者以念及慧這樣觀察，捨生起，這是捨覺支；當它生起時，必須觀察它的無常、苦及無我。觀察了所有七覺支，對於七覺支的觀禪即完成。七覺支的觀禪完成了法隨觀，法隨觀的完成即四念處的完成，透過七清淨，及從禪定到觀禪，心逐漸清淨，最後覺悟涅槃。

最後是對四聖諦的觀禪，以四聖諦的角度來觀察名與色。四聖諦即是苦、苦集、苦滅及滅苦之道四者。苦包含了八十一世間心，五十一心所(貪「lobha」除外)及二十八種色，這些是苦蘊，也即是苦聖諦。貪(lobha)是集聖諦。涅槃界(nibbāna dhātu)是滅諦。以正見開始的八正道是道諦，即導向苦之滅的道聖諦。以上所說，只有苦及集被觀察其無常、苦及無我。眼見色，色是苦聖諦之一法，它是無常、苦及無我。能見的眼也是無常、苦及無我，它也是苦聖諦之一法。由眼見色相觸而產生的識，(俱生的)心所如觸、受、思、一境性、命根、作意，這些都是苦聖諦，是無常、苦及無我的。以這樣的方式觀察每一根門與外處接觸，禪修者即在修法隨觀。

如果生起任何對於感官的所緣，即色、聲、香、味、觸及法的貪愛，這便是集諦。那貪愛必須在它生起時，客觀的觀察它，「這是貪愛，是苦的原因」。假如生起對色所緣的貪愛，這便是色愛(rūpa taṇhā)，亦即集諦，它是無常、苦及無我的。如果生起對

於聲音的貪愛，覺知它是聲愛(sadda-taṇhā)，亦是集諦，觀察它的無常、苦及無我三相。當生起對於香的貪愛，馬上觀察它，「這是香愛」(gandha taṇhā)，它是無常、苦及無我的。因此，如果生起對於感官的所緣的貪愛，禪修者以正念觀察它是集諦，無常、苦及無我，這便是聖諦的觀禪。

當貪愛消失，內心生起寧靜、冷靜、舒適，這是滅——涅槃界，即滅諦。當愛(taṇhā)消失，禪修者必須覺知它的滅：「貪愛已滅，這是滅諦，這是好的，可喜可樂的」，禪修者這樣觀察那心境，這也是對聖諦的觀禪。

貪愛的消失是透過八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定（一境性），禪修者逐一的了解它們。當正見生起，禪修者觀察「這是正見，是一道支，善，可喜，可樂」。當禪修者辨識到正思惟，它即成爲禪修的所緣，「這是正思惟，善，可喜，可樂」。同樣的，當禪修者辨識到其它善法，例如精進，便觀察「這是正精進，是一道支，善，可喜，可樂」。當禪修者以正念觀察諸法，以四聖諦的觀點，在它們生起時，觀察它們，這即是聖諦的觀禪。

法隨觀念處以四聖諦的觀禪而完成。以這樣的方式，苦聖諦，即生老病死；苦的原因，即愛；苦的滅，即涅槃，其相寂靜；趣向滅苦之道，即八正道，這每一聖諦都以念及慧各別的觀察。如此培育法隨觀的禪修者，完成了所有的四種念處。就好像從四個門進入同樣的城一樣，四念處的修習將導向相同的涅槃城，脫離生、老、病、死、憂、悲、苦、惱，無生無滅，永恒安寧的境界。

佛陀指出了依修習四念處的廿一處通往涅槃的門之後，肯定的這麼說：

諸比丘！如果有一人依我所教導的方法，持續修習四念處長達七年之久，他將證得最高的境界，阿羅漢，斷除一切煩惱；或者證得不還(第三果)的道果。如果他持續修習四念處長達六、五、四、三、二或一年；或者七、六、五、四、三、二或一個月；或者七天，假如他具足過去生的波羅蜜，他將於今生肯定會證得阿羅漢或者不還果。

佛陀這樣的說了《大念處經》，這禪修的開示是那樣的有力，聽眾當中有比丘、比丘尼、優婆塞及優婆夷，其中有三萬名比丘在開示結束時，就在坐著聞法的情況下，證得阿羅漢。在他們的心中，培育著所有的四念處，逐一的成就七清淨，證得洹流果、一來果、不還果及阿羅漢果，圓滿的證得涅槃。這些尊者，於現世獲得所有的七種利益：「衆生之清淨，度憂悲，滅苦惱，證得聖道，覺悟涅槃」。他們進入永恒安寧的城市——無爲的，無生的境界，不再有出生、老、病及死，或者任何其它輪迴的痛苦。

我們禮敬這些比丘，希望我們透過禪修，也一樣能證得如他們所獲得的大智慧。但願我們透過這念處禪，經歷七清淨，也證得內心的清淨。但願我們證得那永恒的快樂及安寧，即涅槃，如同諸佛、辟支佛及阿羅漢所證得的一樣。

善哉(sadhu)！善哉(sadhu)！善哉(sadhu)！

觀察緣起

帕奧禪師講

Pa Auk Sayadaw

譯自 *Light of Wisdom*

英譯者：淨法比丘 (Bhikkhu Dhammasubho)

中譯者：關弘比丘

觀察緣起

帕奧禪師講

在這階段，色法已經以業生色、心生色、時節生色及食生色的方式觀察。關於業生色，產生業生色之業於甚麼時候發生呢？〈無礙解道〉第五〇頁說：Purimakammabhavasmiṃ mohō avijjā, āyūhanā sankhārā, nikanti taṇhā, upagamanam upādānam, cetanā bhavo ; ime pañca dhammā purimakammabhavasmiṃ idha paṭisandhiyā paccayā. 「於以前的『業有』的痴為無明，努力為行，欲求為愛，接近為取，思為有，這些於以前的『業有』的五法是今生結生的諸緣。」^①依注釋，詮釋purimakammabhavasmiṃ 「於以前的『業有』」為purima kamma bhave, aūta-jātiyaṃ kamma bhave karīyamāneti aṭṭho 「關於『以前的業有』，意思應作『過去生業有』」。

因此，依〈無礙解道〉，緣於過去生的無明、愛、取、行及業，結生識於今生生起。能產生結生識五蘊之諸緣——無明、愛、取、行及業，尤其是人類的，於甚麼時候生起呢？準確地說為「過去生」（aūta-jāti）。現在的名色是由於現在的無明、愛、取、行及業所產生的嗎？不！這些原因在過去生生起。它們是過去五蘊的一部分。因此，如果禪修者不觀察過去的五蘊，他能夠觀察到屬於過去五蘊一部分的無明、愛、取、行及業嗎？

反過來說，如果禪修者能夠觀察過去生的無明、愛、取、行及業，由於它們是過去五蘊的一部分，它們攝入於過去五蘊。禪修者

^① PIs, vol.1, 52; VM, 579; 簡(阿休《清淨道論》), 540; 繁(覺休《清淨道論》), 下冊237

被指示觀察現在果是由過去因而生起；未來果由現在因；較遠的未來果由較近的未來因而生起的關係。Atūtepipaccaya ce vappaccaya samupanna dhammā ca añagatepi etarahipi paccaya ce vappaccaya samupanna paccaya dhammāca。「過去只有緣及緣生法，未來與現在也只有緣及緣生法」。禪修者被指示觀察三世，即過去、現在與未來之間的因果關係。如果觀察過去，只有因與果；如果觀察現在，只有因與果；如果觀察未來，也只有因與果。

因此，爲了能夠了解屬於過去五蘊一部分的諸過去因，禪修者必須觀察過去的五蘊。同樣的，爲了能夠了解屬於未來五蘊一部分的諸未來因，禪修者必須觀察未來的五蘊。如果禪修者欲觀察較近的過去果，亦即由較遠的過去諸因所產生的五蘊，他必須觀察過去的五蘊。如果他想觀察未來果，亦即由諸現在因所產生的未來五蘊，那麼他必須觀察未來的五蘊。進一步，如昨晚開示的第七章²⁰所說，禪修者應如何依〈中部後五十經注〉(Uparipannasa Commentary)及 *Bhadekarattha Sutta* 修習以去除對五蘊的見與愛呢？有說到人被見與愛所征服，是由於他沒有毗婆舍那智。人不被見與愛所征服，是由於他生起了對五蘊的毗婆舍那智。Vipassanāya bhavena taṇhā dīṭṭhihi nākaḍḍhiyati。「透過毘婆舍那的修習而不被愛、見牽去」。因爲毗婆舍那智生起，人不被見與愛牽去。因此，爲了不生起對現在五蘊的見與愛，人必須精進嘗試獲得現在五蘊的毗婆舍那智。如果不想生起對過去五蘊的見與愛，他應該做甚麼？他應該於過去五蘊修毗婆舍那。如果不想生起對未來五蘊的見與愛，他應該於未來五蘊修毗婆舍那。

²⁰ *Light of Wisdom*, Chapter 7, Discerning Mental Factors-Name Dhamma

佛陀在〈大緣經〉(*Mahānidāna Sutta*)中說：Gambhīro cāyaṃ Ānanda paticca-samuppādo gambhīrāvabhaṣo ca . Etassa Ānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evam ayam pajā tantākulaḥajāta gulāguṇṭhika-jāta muñja-babbaja-bhutā apāyaṃ duggatiṃ vinipātaṃ saṃsāraṃ nāti-vattati。「阿難！此緣起法甚深，有甚深相。阿難！因不隨覺、不通達此法，有情，如絲鍊纏結；如織巢鳥的巢；如文邪草；如燈心草；故不能出離惡生、惡趣、地獄及輪迴」²¹。佛說這一經，因爲有一天下午，阿難尊者來請教佛陀（緣起法）。爲甚麼阿難尊者來問緣起法呢？因爲那天中午，阿難尊者以四種方式觀察緣起：

- 1、順觀。觀察緣於無明故行生起，緣於行故識生起，……
- 2、逆觀。與上相反。
- 3、從中間至開端。
- 4、從中間至末端。

這樣，緣起在他的內觀中變得非常清楚。

爲了要聆聽好的開示，阿難尊者來到佛前，請教緣起法。以這樣的目的，阿難尊者白佛言：「佛陀！雖然說緣起甚深，但是以我的智慧，卻覺得很容易、很清楚。」佛告阿難尊者：「不應該這麼說，不應該這麼說。」於是佛陀教示如上面所引的法，即：「有情由於不能隨覺(anubodha)及通達(paṭivedha)緣起法，而被捲入輪迴，如絲鍊纏結；如織巢鳥的巢；如文邪草(muñja)；如燈心草(pabbaja)(這兩種草，可編織而作爲擦腳布用，用久之後，即成爲破爛及糾纏不清。那時，便分不清何處是開端，何處是末端。)有

²¹ D. ii, 55.

情這樣地流轉於輪迴中，他們無法脫離惡趣及輪迴。」佛陀這樣的教示。

在這例子，隨覺智(anubodha ñāṇa)即知遍知(ñāta pariññā)。如果隨覺智與通達智(paṭivedha ñāṇa)二者結合，即是知遍知、度遍知及斷遍知(ñāta pariññā, tīraṇa pariññā, pahāna pariññā)。名色區別智(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)與緣攝受智(paccaya pariggaha ñāṇa)可稱為知遍知。能夠以相、味、現起及足處觀察所有的緣起支稱為名色區別智。如果您能夠觀察到三世的關連，您便可以覺悟因果關係，即由諸因產生果，果又產生諸因。這種了解因與果的智慧稱為緣攝受智。名色區別智與緣攝受智稱為知遍知。它們獲得這樣的名稱，因為能透徹地觀察到毗婆舍那禪所有必要的所緣。在知遍知之後是度遍知，亦即思惟智(sammasana ñāṇa)與生滅智(udayabbaya ñāṇa)。斷遍知是從壞智(bhanga ñāṇa)以上的各種觀智。

思惟智與生滅智為度遍知，因為能夠在具有觀察、審慮及確定諸緣起支的無常、苦及無我相的能力之後，透徹地覺悟緣起。壞智以上的觀智稱為斷遍知，因為在這些觀智的時候，透徹地覺悟在那個階段所應斷的煩惱已斷、色法、名法及行法。這是三種世間遍知(lokiya pariññā)。

在出世間遍知(lokuttara pariññā)，當聖道智以涅槃為所緣時，禪修者只知無為涅槃，這是所緣通達(ārammaṇa paṭivedha)。禪修者知四聖諦，這是無礙通達(asammoha paṭivedha)。知苦聖諦、集聖諦、道聖諦及滅聖諦的作用已完成(kiccāsiddhi)。這表示當須陀洹聖道知見無為涅槃時，這聖道完全去除了覆蔽如實知四聖諦的

礙。因此接下來，禪修者能夠容易地觀察到四聖諦。為甚麼？因為他已經去除了能夠覆蔽如實知四聖諦的礙。所以接下來，(如實)知的作用自動地操作。

它(聖道)也可以稱為知遍知，因為知四聖諦的作用已成就，及因為可以分別知苦聖諦與集聖諦。這聖道法也依作用成就而稱為知遍知。

這聖道也去除覆蔽苦聖諦與集聖諦的無常、苦及無我相的礙。因此，每當禪修者再次觀察稱為集聖諦的緣起，及稱為苦聖諦的名法與色法時，無常、苦及無我相明顯地顯現。因此，也依作用成就而稱之度遍知。

主要的，這聖道也稱為斷遍知，因為它完全去除相關層次的煩惱。它也被作為相關層次的無為涅槃，因此稱之為斷遍知。佛陀教示由於缺少透過三種世間及出世間遍知，而徹底覺悟緣起的智慧，有情無法脫離輪迴。

關於這道理，注釋說：「Nānāsīnā samādhīpavarasilāyaṃ sunisitena, bhava cakkam apadāletvā, asaniviccakam iva niccanimmathanam, samsāra bhayaṃ atīto, na koci supinantareyyatthi.(Vism, XVII, 314)「甚至在殊勝的定石上磨利了的智劍亦難擊破有輪；如雷電之輪而常摧碎於人的輪迴的怖畏，即使在夢中也沒有誰能超越。」④緣起是一直在如雷電般地壓迫有情的實相。這是擁有無窮盡老病(死)的實相。緣起的轉動，令有情於輪迴中老，於輪迴中病，於輪迴中死。強烈的提到假如不依定石磨利之慧劍切斷壓迫有情的緣起，即使在夢中，也沒有任何人能

脫離輪迴。這見於《清淨道論》第二冊二二〇頁（縮文版）。同樣也見於 *Sammoha Vinodani* 注釋中的「緣起分別」（*Paṭicca Samuppāda Vibhaṅga*）之末，對「有輪論」*Bhava Cakka Kathā* 所作的注釋，因此有必要觀察緣起。觀察緣起不能不觀察過去及未來五蘊。佛陀教示若不知緣起，沒有任何人能夠脫離輪迴。在注釋中也提到這點。

那麼，如何觀察過去及未來諸因呢？關於這點，佛陀教導四種觀察緣起的方法：

- 1、順觀。緣於無明故行生起，緣於行故識生起，……乃至老死憂悲苦惱。
- 2、逆觀。與上相反。假設有一未來生，甚麼是來生「老死」之因呢？那是「生」。緣「有」故有生，……乃至「無明」。這樣的逆次序。
- 3、從中間至末端（未來）。
- 4、從中間至開端（過去）。

全部四種方法。另一種方法述於注釋：

- 5、*Añite hetavo pañca, idāni phalapañcakam, idāni hetavo pañca, āyatim phalapañcakanti* (*Vism*, XVII, 291). 「過去有五因，今世有五果；今世有五因，未來有五果。」^⑤

這述於《清淨道論》第二冊第二一四頁，也同樣述於 *Sammoha Vinodani*。這偈頌與《無礙解道》一致。依這方法，是把因與果分組；這樣便有五種方法。禪修者可以選擇這些方法中的任何一種方法來觀察緣起，這裡的禪修者大多數選擇觀察從中間至開端（過

⑤ *V.M.*, 579; 復, 540; 實, 下冊 237.

去)。

就像有人在森林中尋找藤，首先見到藤的根，他切斷藤的根部，開始從根削到上端。當他削完之後切斷，取他所需至滿足。如是，佛陀教導從無明至生老死來觀察緣起。另外，有人尋找藤，首先見到藤的上端，他從上端開始慢慢削至根部，切斷而取用之。如是，佛陀以逆的次序，教導從老死至無明來觀察緣起。另有一人尋找藤，首先見到藤的中部。他從中部削至根部之後，切斷而取用之。如是，另一種觀察緣起的方法，是從中間觀察至開端（過去）。另一個人也是首先見到藤的中部。不過，他從中部削至上端，切斷而取用之。如是，有從中間至末端（未來）的觀察方法。禪修者可以依其中的任何一種方法來禪修。^⑥

我們取從中間開始觀察的方法來說明。關於這方法，牽涉到現在業輪轉作為來生生命之因的教法。依這教法，我們發願未來欲證得涅槃。每次行善業時，皆發了欲證得涅槃的願。有可能不需要等到來生便能肯定證得涅槃，無論如何，如還未得涅槃，還會有一些較小的願望，諸如：「願我生為人，願我生為天人，願我生為梵天」等等。在行了某一善業之後發這些願，觀察這些業，即趨向輪迴之因。

如果在禪那之後許願，那麼您所進入的禪那也攝入業輪轉。假如您在禪那之後許願欲來生轉生為梵天，那麼對梵天錯誤的認知是無明。在究竟法中，沒有實在的「男人、女人、有情、天人、梵天」存在。如果他們不存在，那真正存在的是什麼？它們只是一堆色法、一堆名法，及一堆組合在一起的名色。如果知道只是一堆色法，一堆名法及一堆組合在一起的名色，那是正確的。如果知道只

⑥ *Cf.* *V.M.*, 523f; 實, 489; 實, 下冊 153.

是一堆因與果，那也正確，因為這些名色從各自的因生起。因與果皆是無常，生起又消滅；皆苦，為生滅所持續地逼迫；皆無我，沒有靈魂，沒有不可破壞的實體。因此，知道這些色法、名法，因與果是無常、苦及無我是正確的。如果他不了解這些，而了解與之相反的，那麼這知解便可說是錯誤了。

《清淨道論》第二册第一五七頁說到無明之定義，這是一個容易讓禪修者明白的定義。Paramatthato avijjamānesu itthi purisādisu javati, vijjamānesupi khandhādisu najavatītiavijjā. (Vism, XVII, 43)「奔走於第一義不存在的男、女等之中，而不奔走於第一義存在的蘊等之中，故為無明。」心取在第一義諦中不存在的諸所緣，如男人、女人、有情、天人及梵天。真正存在於第一義諦中的色法、名法、因及果沒在心中生起。這表示不如實知第一義諦中的色法、名法、因及果；不如實知無常、苦及無我，而存有「男人、女人、有情、天人及梵天」的錯誤見解。這於第一義諦中不存在的錯誤見解是什麼呢？即無明。

回顧上面的例子，某人在出禪定之後，許願生為梵天。那禪定可能是初禪、第二禪、第三禪、第四禪或任何無色界定，所許的願可能是「願我生為梵天」。對梵天錯誤的認知是無明，執著生為梵天是愛，執取生為梵天是取。這三法是凡夫貪見組的其中一部分。如果有喜，則有二十名法；如果無喜，則只有十九名法。如果迫切地許願，則不包含昏沉睡眠(thīna-middha)。如果平淡地，或不迫切地許願，則可能包含昏沉睡眠。生起意門轉向及七速行心，彼所緣可能生起，也可能不生起。因此意門速行心路可能多次生起；意門轉向、七速行及二彼所緣；這稱為煩惱輪轉(kilesa-vatta)。他

為三法(無明、愛及取)所圍繞而有所累集。累集什麼？累集進入禪那(的業)。這禪那是什麼？它是行。禪那心心所(禪那名法)是什麼？它們是行法，一生起，便消滅，它們是無常的。它們只有在把能產生未來梵天(五)蘊的力量或潛力傳達至下一個名色過程之後才會消滅。這力量或潛能稱為什麼？即業。總共有五因成爲一組：無明、愛、取、行及業，禪修者必須觀察這五因。

在這例子，在進入禪那之前，許了欲生梵天的願。入禪之後，從禪出定。出定之後，觀察許願欲生為梵天之無明、愛及取。觀察在這禪那名法中有多少名法。觀察這些禪那名法消失後所留下的力量或潛能。之後，觀察「為什麼「有」(bhava)生起？由於取的原故」。取是執取來生生為梵天。「為何取生起？因為愛。為何愛生起？因為受，取未來生的梵天名色為所緣而生起的受。為何受生起？因為觸。為何觸生起？因為六入。等等……」；這是以逆的方式觀察。

這樣逆觀察名法至到最初階段的羯羅藍(kalala rupa)。在那階段，有三種色，即身十法聚、心所依處十法聚及性根十法聚，或者說有三十四名法。關於他的名法，如果含有智(ñāṇa)及喜(pīti)則有三十四名法。這些色法是色蘊，而這些名法是名蘊。如果把名法分為四組，那麼便有四名蘊。所有的色與名成爲五蘊。這樣觀察時，由於是以逆的方式觀察過去名色，有時候禪修者小時候的影像會出現。假如這影像出現，觀察及分析那影像的四界，漸漸地，主要地觀察有分眼界，及朝過去觀察名色。這是許願生為梵天的例子。

如果禪修者不希望生為梵天，而希望或許願來生生為比丘，那麼對「比丘」錯誤的認知是無明，執著生為比丘是愛，執取之是取。被無明、愛及取所圍繞而於塔前供養花及燈。供養花及油燈的

善心是行，行滅後所留下來的力量或潛能是業。一共有五因，即無明、愛、取、行及業。禪修者成功觀察這五因之後，必須逆觀察名色至到最初階段的羯羅藍，如上面所說。

姑且說在禪修前，您在塔前供養花或油燈，並許願（在未證涅槃前）成為比丘或比丘尼、人類、天人或任何所希望的衆生。只有在許了願之後，記住在自身生起的諸名法。禪修時，發展定力之後，內外觀察現在的名色。接著把光照向在塔前許願的影像，作為一個外所緣。如果影像出現，轉而觀察影像的四界，分析其名色。整體地觀察六根及四十二身分中的色法。特別是有系統地觀察心所依處的五十四種色。如是能夠觀察心所依處，將見到有分意界。向前及向後地觀察有分意界。供養花及油燈的速行心路的心心所將在兩個有分意界之間生起。當它們生起，檢查這速行心路的心心所是否確定是在許願時生起的心路。假如能夠檢查，禪修者將知道是對或錯。如果正確，不就表示已經能夠觀察到最近的過去了嗎？是的！

（許願時的）無明，愛及取生起為：意門轉向、七速行及如果彼所緣生起，則有二彼所緣。意門轉向有十二名法。如果包含喜，速行有貪見組中的二十名法。彼所緣也有二十名法。這意門速行心路是名法，速行心路依之生起的心所依處是色法，全身的六根及四十二身分是色法。所以有二法，即色法及名法。

供養花及油燈的心心所生起為意門轉向、七速行及如果有彼所緣則有二彼所緣。意門轉向有十二名法。假如有喜及智速行則有三十四名法。這智是自作業正見(kammassakata sammā ditṭhi)，即對業報的信解。如果高興及喜悅地造此善業，那麼即包含喜，共三十四名法。彼所緣可能生起。這意門速行心路是名法。速行心路所依之生起的色法、六根及全身的四十二身分是色法。所有一切是色法

及名法。如果能夠觀察到最近的過去名色，進一步漸漸地往過去觀名色，如昨天的名色、前天的名色、上個月的名色、兩個月前名色、一年前的名色、兩年前的名色等等。觀察名色至到最初階段的羯羅藍。

觀察過去生的名色

在這階段，有些禪修者承認在禪修課程開始時，雖然他們有意願要禪修，但是仍舊有許多疑惑。無論如何，當能夠如上所說那樣地觀察時，他們見到他們(影像)逐漸變年輕，便相信了。這是說，目前成年的禪修者，當他觀察過去的名色，他年少時的心性再度呈現，他便接受過去是可以觀察到的。他繼續觀察小時候的名色至到在母胎時，及直到最初結胎階段的羯羅藍的名色。能夠觀察到這最初結胎的羯羅藍之後，如果他以欲知這名色從何處來的欲願，用光照向彼方(過去)，通常他可發現產生這名色的因。

可是，有些禪修者可能卡在這個階段。雖然他用光照向彼方，但是沒發現什麼。他們說：「光無法穿過去。」如果這樣的話，再次有步驟地培育定。當定力強時再去照。如果一再嘗試而仍然失敗，則一再內、外觀名法及色法。這種情況是可能發生的，因為開始觀察名色的階段，名色不清楚。這里是更詳細地往過去觀察，內外觀察名法及色法。

在過去生的死心與今生結生識之間沒有心剎那。如果您能觀察今生結生的名色，那麼您就可以觀察到過去生死時的名色。進一步只觀察為名色而已。這樣觀察，通常臨終時非常靠近死心的影像會很清楚地出現。呈現在有分意界，產生今生命的業所緣、業相或趣相將出現。如果臨終的影像出現，觀察它的四界。當它變成色聚

時，分析它。觀察心所依處及分析其色法。如果在那里觀察不到業生色，則往過去一些觀察。如果您能夠分析死亡的前一刻，那麼您可以觀察心所依處。如果能夠觀察心所依處，那麼將發現以心所依處為所依的主人有分意界。當禪修者已經發現有分意界之後，他該做什麼呢？他將發現其中一個相(業所緣、業相或趣相)，由於能產生果報的業力的原故，在臨死速行或該速行之前一刻生起。

第一位禪修者的報告

爲了更好的理解這個階段，將說明兩位禪修者的報告。有一位禪修者被指示觀察他的第一過去生，今生他是位男人。第一過去生所果集的業不一定產生今生的果報。在第二過去生中，他是一位出家人。在那一生中他修習禪觀。那一生他所修的禪法是四界分別觀、三十二身分、骨觀及白遍。禪修之後，他許願生在人間快樂之處。當今生這位男士觀察他第一過去生，他第二過去生禪修的業之業所緣出現。禪修的善速行心路心所在臨死速行時生起。不過那時，總共生起了四種善速行心路：

- 1、 四界分別觀的善速行心路
- 2、 三十二身分的善速行心路
- 3、 骨觀的善速行心路
- 4、 白遍的善速行心路

因此，他被指示觀察到底那一種業真正的產生果報，他觀察到臨死速行的所緣是修四界分別觀之業。

關於修四界分別觀之業，生起如是以四界為所緣的意門速行心路；意門轉向、七速行及可能的彼所緣。意門轉向有十二名法。

速行徹知四界，這是知四界自相的大善速行心(mahā kusala javana citta)，如果有智與喜，則有三十四名法。這位禪修者有三十四名法。由於這位禪修者有三十四名法，因此包含喜。這業產生今生的生命。這業間隔了一世。因此前生所造的業並沒有產生今生的生命，而是第二過去生所造業產生今生的生命。因此，業所緣可以隔多生而生起；這在教典中曾提到，如提到供養花而不墮入阿鼻地獄九十一劫的事情。如果業種在肥沃的土地，而那業又很強的話，那麼它可以產生果報於多生多世。

當禪修者果集這業時，他許願能夠以人身禪修直到證涅槃。當他許這樣的願，對「人」錯誤的認知是無明，執著於人的生命是愛，執取之是取。在這組無明、愛及取的意門轉向有十二名法，速行有屬於貪見組的二十名法，沒有彼所緣。這心路過程是煩惱輪轉，爲這煩惱輪轉所圍繞，他修四界分別觀。其它禪法不產生果報，而只是四界分別觀產生果報。禪修的善心有三十四名法，這些名法是行。當行法消失而留於名色過程中的力量或潛能是業。總共有五因：無明、愛、取、行及業。禪修者觀察到這些法之後，應該做什麼呢？當他發現業(潛能)，那麼便觀察彼方(過去)和此方(現在)，因與果，把業和結生的羯羅藍的三十種業生色關連起來。如何觀察呢？觀察它們之間是否有關係。假設見到兩個人坐在一起，您過去問他們之間有什麼關係。見到兩個人是一回事，詢問是另外一回事。詢問兩人之間的關係就如觀察因與果的關係。

過去的名色已經觀察了，得到如何的理解呢？(一)稱爲無明、愛與取的名，和它們依之而生起的心所依處色，這二者是名色。(二)稱爲行和業的名，與它們依之而生起的心所依處色，這二者是名色。它們是過去生名色的一部份。換言之，它們是過去生五蘊的

一部份。在這階段，已經了解到過去名色與今生結生的羯羅藍階段的名色。因此過去因是在過去生起的名色或五蘊。無論如何，它們不是過去生所有的五蘊，它們只是過去生五蘊中的一部份。最初結生階段也有色法與名法或五蘊。因此只有在能夠觀察過去五蘊後，禪修者才能夠進一步觀察它們如何連接到現在五蘊。假如你還未曾見到那兩個人，就要觀察他們之間的關係，這是很困難的。禪修者必須首先修習以見到兩個人。只有見到他們之後，才能進一步知道或詢問他們之間的關係。

在這階段，有一點禪修者應該好好了解。到目前為止，禪修者已經能夠有系統地觀察六根和四十二身分的色法，即業生色、心生色、時節生色及食生色。因此對於已經了解以上這些法的禪修者，心生色由於心而持續地生起。心是因，心生色是果。了解了這些，如果他觀察彼方的業力(kamma satti)，接著觀察此方結生最初階段的羯羅藍的三十種色法；一次又一次地觀察過去，觀察現在，禪修者將了解名色是否因為那業力而生起。如同心生色是由於心而持續地生起，禪修者自己了解業生色由於業力而持續地生起。他如是了解而觀察那業產生這果報。

不過，也有不產生果報的業。關於這點，這位禪修者在他第二過去生中果集修三十二身分業處的業。他也果集修骨業處的業。如果他修骨業處直到證入禪那，那麼這禪那不會產生人的生命，而是在禪那之前生起的近行定的大善速行能產生欲界的生命，如人的生命。他也修白遍直到第三禪，這第三禪不會產生人的生命，無論如何在禪那之前生起的遍作定與近行定的善速行則具有產生人的生命的能力。由於所有這些業具有能產生人的生命的能力，禪修者被指示觀察修三十二身分的欲界善速行心心所的因果關係；觀察修骨業處的遍作定與近行定的欲界善速行心心所的因果關係；觀察修白遍

遍作定與近行定的欲界善速行心心所的因果關係。這樣逐一觀察之後，禪修者發現修三十二身分的業不產生果報，修骨業處的業也沒有產生果報，修白遍的業也沒產生果報。了解到這些之後，最後當他一再觀察修四界分別觀的業，他發現這修四界分別觀的業產生今生生命的果報。

這樣了解之後，他應該做什麼呢？以慧眼觀察由於無明、愛、取、行及業的因，結生最初階段羯羅藍的色法持續生起。此後以慧眼觀察「由於無明，色生起。無明是因，色蘊是果。由於愛，色生起。愛是因，色蘊是果。由於取，色生起。取是因，色蘊是果。由於行，色生起。行是因，色蘊是果。由於業，色生起。業是因，色蘊是果。」這是觀察因果關係的方法。結生五蘊的其它蘊(受蘊、想蘊、行蘊、識蘊)也可以用同樣的方法來觀察。能夠觀察結生五蘊，禪修者可以分為五蘊的方法，觀察每一刹那在眼門心路、耳門心路、鼻門心路、舌門心路、身門心路及意門心路生起的名法之因果。

無論如何，在諸心路之中，只有異熟名法及業生色由於過去生的無明、愛、取、行及業而生起。例如唯作心、善速行及不善速行不由於業而生起。所以沒有必要觀察它們與過去生的關係，只需要觀察它們與現在因的關係。舉眼門心路為例子，生起五門轉向、眼識、領受、推度、確定、七速行及二彼所緣。五門轉向是唯作心，它也不關係到過去因。確定也是唯作心，它也不關係到過去因。善或不善的速行也不關係到過去因。在這心路中有關係到過去因的異熟心心所是：眼識、領受、推度及彼所緣。五門轉向、確定及速行關係到現在諸因，如所依(vatthu)、所緣、觸等。

以上所述的方法，即把因歸為一組，把果歸為另一組來觀察因

與果的關係是依注釋的指示。這指示與《無礙解道》所說 *Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakam, idāni hetavo pañca, āyatim phalapañcakanti: Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakam, idāni hetavo pañca, āyatim phalapañcakanti*。「過去有五因，現在有五果；現在有五因，未來有五果」一致。把因與果加以分組以便易於觀察，這是緣起第五法。在尋找藤的譬喻中，佛陀教導四種方法，加上這《無礙解道》所述的方法，總共有五種方法。《清淨道論》也說到觀察三輪轉，即煩惱輪轉，業輪轉及異熟輪轉，這觀察法與第五法無多大差別。

在這階段，禪修者必須觀察所有六根，連接過去因與現在果的關係，在這之後，進一步的教導是：*Atītepi paccaya ceva paccaya samuppanna dhamma ca*。「過去只有緣及緣生法」。當觀察過去時，他了解到過去只有因與果。要了解這些，有必要觀察第二過去生，因為由於第二過去生的諸因，產生第一過去生的果。我們是否能夠說這樣就足夠了？這並不足夠。如果可能，觀察更多的過去生會更好，為什麼更好呢？

- (1) 當有情見到他們如何以何種槳划船，如何被浪（輪迴中的世間法）衝擊，他不是就會失望嗎？他們將失望，慢心也會減低。他會常常被警傷心 (*samvoga*) 所警策。這是一個原因。
- (2) 另一個原因是如果禪修者能觀察多生，他對輪迴的厭倦將逐漸成熟。這厭智 (*nibbidā nāna*) 的成熟對毗婆舍那智是一個強大的助緣。這是証得道智、果智的強大助力。因此，禪修者應該嘗試令厭智成熟。有了這樣的目的，則觀察許多生是較好的。

當這禪修者被指示觀察過去，在他第二過去生中，他是一位僧人，修習四界分別觀、三十二身分、骨業處及白遍。他許願生為快樂的人及天人，對「人」及「天人」錯誤的認知是無明，對生為人及天人的執著是愛，執取之是取。被這三法所圍繞，他累集行。當他觀察產生第一過去生的因時，他發現到它也是由修四界分別觀的業力所形成。這修四界分別觀的業力也產生今生的生命。

當禪修者觀察他的第三過去生，他觀察到他是一位老人。他被指示觀察何種相於臨終時出現。他發現供養一位沙彌食物的業所緣出現於老人的有分境界。接著他被指示觀察供養食物的影像之四界，再分析那些名色。當觀察於兩個有分境界之間生起的心路之心心所時，他被指示觀察那時候許願之無明、愛及取。那時的願是希望像那位沙彌一樣，生為出家人。對「出家人」錯誤的認知是無明，執著生為出家人是愛，執取之是取。被這三法圍繞，他做什麼呢？他供養食物，這是行及業。善心心所是行，當它們滅了，所留下的力量或潛能是業。總共完成了五因：無明、愛、取、行及業。由於五因已具足，他於第二過去生中成為僧人。

他觀察到他第四過去生是一位男人。在那生中，他於佛像前供養花並許願生為男人。對「男人」錯誤的認知是無明，執著於生為男人是愛，執取之是取。被這三法圍繞，他聚於佛像前供養花的善思。這善思是行，它消失後所留下的力量或潛能是業。總共有無明、愛、取、行及業。當觀察他那一生中曾造什麼業時，他發現他也會修四界分別觀直到色聚的階段。但是，他無法進入分析色聚的階段。之後他也會修習三十二身分、骨業處及白遍。他可以證入白遍第三禪。以這樣的方法，他可以在建立定之後，觀察色法時見到色聚，但是他還是無法分析色聚，因此未到達究竟法。無論如何，由於他已修習四界分別觀，他已經種下好的明種子。

播好種子 — 「明」種子及「行」種子

雷地禪師在他的著作 *Pāramī Dīpanī* 中說到兩種聲聞波羅蜜智 (sāvaka pāramī nāṇa) 的重要因素：Adhikāro ca chandatā adhikāra kusala，即累積好的行種子及好的明種子以證得道果涅槃，這些不是輪迴的善。在諸多迴向涅槃的善法之中，布施、持戒及修定是屬於行種子；從四界直到名色、因果及觀智則屬於明種子。行種子的功能是促使某人得遇良師及好的父母，教導他佛法以證涅槃。當遇到好的老師、父母及朋友，能接受他們的教導則是明種子的功能。雷地禪師提到在諸多種子之中，如果某人修習四界分別觀，將有賴依止力 (upanissaya satti) 以助證得道果涅槃。那一種種子是最好的？如果證得觀智 (vipassanā nāṇa)，這是最好的。不然，第二好的種子是緣攝取智。Pāramī puññā sambhāra 即累積以涅槃為目的，稱為行種子的布施、持戒及修定，和稱為明種子的修毗婆舍那。有說到只有在某人擁有了這些波羅蜜種子，他才能證得道果涅槃。在許多教法中也提到波羅蜜是需要的。

觀察他的未來生

觀察了過去之後，以上所說的這位禪修者觀察未來。他許了什麼願？造了何種善？他在寺廟里的塔前供養油燈之後，許願生為出家人。對「出家人」錯誤的認知是無明，執著生為出家人是愛，執取之是取。被這三法圍繞，他累積善行及業，即於塔前供養油燈。善思組是行，當它滅去所留下的力量或潛能是業。總共有五因，即無明、愛、取、行及業。當被指示精確地觀察無明、愛及取，其意門轉向有十二名法，速行有二十名法。在行組，他能夠精確地觀察

到意門轉向有十二名法及速行有三十四名法。在坐禪中，他觀察了真正在塔前供養油燈時所許的願。當被指示把因與果關連起來，他能夠觀察到供養油燈之業與未來五蘊之關係。

接著，他觀察是否有下一個未來生與否，為什麼他被指示觀察下一個未來生呢？關於「生滅」(udayabbaya) 的詳細部分，佛陀教導 Avijjā samudaya, rūpa samudayo.... Avijjā nirodha rūpa nirodho. 「由於無明生起，色生起……；由於無明滅，色滅」。色法何時滅？在無明滅的階段色法即滅。《清淨道論》的六疏 (mahātīka) 第二冊第四二一頁：Avijjā nirodha rūpanirodhoti aggamaṅga nāṇena avijjāya anuppāda nirodha ānagatassa rūpassa anuppādanirodho hoti paccaya bhāve abhāvato。在「念住教示」(satipaṭṭhāna desana) 的「滅法隨觀」(vaya-dhammānupassi) 的階段，要觀察「由於無明滅，色滅」等等。依據觀智的次第，這種觀法過於詳細的生滅智。一如禪修者觀察「由於無明生起，色生起」，如是禪修者觀察「於由無明滅，色滅」。這滅意味著如果某人的無明滅，那麼一切煩惱滅。一切煩惱何時滅？當某人證得阿羅漢道智時。那麼是否可以說如果某人在今生未證得阿羅漢道智，那麼他將於未來生證得？是的。當證得阿羅漢道智時，色法完全滅。它們的滅是滅而永不再生起。因為若沒有因，則不會有果。

有兩種色法的滅、兩種名法的滅。持續的生起又消滅稱為剎那滅 (khaṇika-nirodha)。雖然它們生起及消滅，但是如果因不滅，那麼它們將再次生起又消滅。這是持續的生滅之特性。這種剎那滅稱為生滅 (uppāda nirodha)。「生滅」指還會有生起之滅。上面所提到的滅不是剎那滅，它是無生滅 (anuppāda nirodha)。無生滅指滅而不再生起之滅。對於一位證入般涅槃死 (parinibbāna cuti) 的禪修

者來說，名色將不再生起；如果能夠觀察到涅槃而又未證得涅槃，那麼不就表示它在未來嗎？因此，難道我們不能了解到佛陀在四念處中教導觀察未來的教法嗎？我們可以了解它。

以上所說許願來生生為出家人的禪修者，他觀察到將在第二未來生生為出家人時斷絕輪迴。能夠如是觀察之後，禪修者必須有系統地依手冊觀察詳細的生滅，即由於無明生起，色生起；由於無明滅，色滅。詳細的觀法，配合手冊內的表格來教導。如果您想要有實際的體驗，那麼您應該修習。

第二位禪修者的報告

另一位禪修者的經驗將提出來，以更好地了解觀察緣起的方法。這一生中她是一位女人。當她觀察前生及分析那一生的名色，她是一位男人。前生作為男人時，他做了些什麼？他的父母嘗試為他安排婚事。他口頭上答應他的父母以取悅他們，而事實上他並不願意結婚。當他見到她時，很快的就要娶她了。不想結婚的意願變得更強，因此有一天他騎著一匹馬，不考慮後果地逃跑了。由於他善於經商，他在某地方做某些生意而富有起來。當他富有了，他想住在一個地方禪修。後來如何呢？在一個地方禪修時，他的心還是執著他的生意，他的心無法平靜地禪修。雖然他坐下禪修，他無法精進地禪修因為他的心跑到他的生意，所以後來他回家了。這樣的情況使他無法禪修，這是她的前世。

在那一生，他也曾到大金塔一遊，並向塔頂禮。他供養油燈於塔前，並許願成為一位能禪修的人。當他五十五歲，即將去世時，病苦逼迫著他。當她今生嘗試觀察那一生的臨死速行，她見到他的心一方面執著於財富，另一方面他為無法禪修而不樂。在臨終時，

於大金塔供養油燈，並許願成為能禪修的人之影像呈現出來。這業所緣出現於臨死速行，就像他又再次於大金塔前供養油燈一樣。由於他因他的生意而無法禪修，所以如果他再投生為男人，他將需要再去工作而同樣的沒有禪修的機會。因此他的心傾向於生為女人比較好。

當他許願時，並沒有分別成為男人或女人，而只是希望能夠禪修而已。當這業所緣在臨死速行呈現，發生什麼呢？他的心傾向於生為女人。為什麼？因為「男人需要工作而沒有時間禪修，不如成為女人」，他這麼想。接著當他精確地觀察對女人錯誤的認知之名法，他發現有十九名法，沒有喜。雖然有心生為女人，但是並不熱切希望，只是傾向於生為女人以便有機會禪修。

觀察隨眠，煩惱輪轉的一分 (kilesa vatta)

在解釋上，通常煩惱輪轉即無明、愛及取，它們先生起，然後業輪轉即行與業生起，之後才異熟輪轉生起，這三種輪轉持續地流轉。如果禪修者不及時於異熟輪轉修毘婆舍那，那麼因為異熟輪轉的原故，煩惱輪轉將再次生起；依於這煩惱輪轉，業輪轉再次生起；由於業輪轉，異熟輪轉再次生起；這樣的不斷循環流轉。關於這點，佛陀在《相應部·因緣品·思經》(S. 12. 38[8] *Cetanā*[1]) 中教示：No ce bhikkhave ccteti, no ce pakappeti, atha ce anuseti. Ārammaṇam etaṃ hoti viññāṇassa thitiyā. 「諸比丘！若無思量，無企劃，然有隨念。此成為識住之所緣」^②。雖然無思生於痛苦的輪迴，而修集行及業，即善行或不善行；也沒有以

② S. ii, 65.

愛、見，思成爲男、女、人、天；但是如果隨眠界(anusaya dhātu)還未去除，佛說道便是煩惱輪轉。

對於這位禪修者，就發生如上所說的教法。在他供奉油燈於塔的業中，包含了欲擁有能夠修禪的生活之無明、愛及取，並沒有明確想成爲女人的願望。在那時候，存在著傾向於如果因緣成熟的話，便生爲女人的潛在力量。由於有這種力量，傾向於生爲女人的心生起。這力量稱爲隨眠(anusaya)。但是，如同業，這力量很難被覺知。在觀察因果的階段，把隨眠當作煩惱輪轉來觀察。在輪迴中，觀察以知隨眠作爲煩惱輪轉，即無明、愛及取而存在。

在那一生，他小時候曾經出家當沙彌，那時他的父母還在世。他修過四界禪法，而且也修不淨業處而證得初禪。因爲這禪修的力量或效果，後來他不願意結婚。他十五歲時還俗，大約二十到二十五歲時，他的父母爲他安排婚事，那時候他逃離家庭而必須去工作。在他五十五歲臨終時，他傾向於生爲女人。

我們無法確定地說一生中造了多少業，而將產生果的業會在死心顯現。有些禪修者能生起三或四個業所緣，例如在我們上面的第一個例子裡，生起了三或四個業所緣。如果是這樣的話，則觀察它們全部的因果關係，看看它是否產生果。不過，在目前例子，只有一個業所緣，即供奉油燈於塔在臨死速行(maraṇāsanna javana)中出現。

當她觀察她的第二過去生，他是天人。他(天人)常被許多仙女及四位男天人圍繞著，他的身體比其它天人更加光明，沒見到他在禪修。不過，在那一生中，他執取人類的的生活，雖然並沒有明確地在塔前供奉花及燈時許願(在天界還可以這麼做)。不必要許願，因爲心的傾向已足夠。他於天死後，即生爲人。所以當他觀察，果然

如此，因爲曾經生起傾向人類生活的心。對人類的生活之執取生起。對「人」錯誤的理解即無明；染著人類生活是「愛」；執取之是「取」。供奉花與燈於塔之善法即「行」；行法滅後所留下的潛在力量即「業」，總共有五因：無明、愛、取、行及業。她能夠觀察這五因與前一生作爲人的五蘊異熟之關係。

觀察第三過去生，她是一位出家人。他開始修四界，他以光觀察三十二身分，接下來修骨觀，他也修白遍至第四禪，他進一步分析名色至到見究竟法，他在那一生中已經能夠區別名色(nāma-rūpa pariccheda)，有許多像她這樣的禪修者。

當指示她觀察第四過去生，她觀察到她是一位老人，在他八十歲時，他每天供養食物于托鉢者，並許願成爲出家人。他過著老夫婦的生活，他們似乎並不富有。由於他的願望，他在來生(這位女性禪修者的第三過去生)成爲出家人。

當她觀察第五過去生，她是一位婦女。她供奉花於塔，許願生爲男人。對男人錯誤的理解是「無明」；染著於男人的生活是「愛」，執取之是「取」；善思的一組法，即供奉花於塔是「行」；行消失後，留下於名色過程的力量是「業」。總共有五因——無明、愛、取、行及業。

根據對諸禪修者的研究，很少有男人許願成爲女人。不過有時候還是會發生，例如以上所說的禪修者。爲什麼一位男人傾向於生爲女人呢？如果禪修者靠近女人生(即靠近是女人的過去生)，那麼有時會生起想成爲女人的願望。如果禪修者是一位女人，而她靠近男人生(即靠近是男人的過去生)，那麼想成爲男人的願望可能會生起。這兩種願望是好的願望嗎？不是好的。

佛陀在《相應部》「婦女相應」(Mātugāma Saṃyutta)裡教

示。不能克服欲生為女人的願望的婦女無法脫離生為女人；不能克服欲生為男人的願望的男人無法脫離生為男人。這位禪修者在她的第五過去生並沒有想成為女人的願望，她能免離生為女人嗎？是的。不過，她有想成為男人的願望，她能夠免離生為男人嗎？不！她不能。所以，請非常小心這點。在輪迴中，我們在累集這樣的業。假如心稍為變一點點，整個名色的過程也跟著改變。它們主要是依在累集業時便已包含在內的無明、愛及取而改變。

如果以想成為動物的願累集業，而那業是不善業，情況豈不更糟糕？因此，要小心無明、愛及取比較好。從對諸禪修者所做的研究，他們的宿習態度跟隨著他們。當指示他們觀有分，詳細地分析名色，許多禪修者前世的態度與今生的態度几乎相同。例如若觀察某人過去是瞋行者，他會觀察到許多過去瞋的態度。那力量跟隨至今生而他可能在今生成為一位瞋行者。同樣的，一位過去生是貪行者，如果累集貪俱的業，若這些業成熟，成為果報，那麼他將成為一位貪行者。對於瞋習，如果他累集瞋俱的業，那麼他可能會成為瞋行者，為什麼？因為果報視什麼與業俱而定。如果累集由愛俱的業，執著財產，當業成熟，產生果時，對財產的執著會變得很強。

行「愛俱善業」之果報

例如百萬富翁，若提迦（Jotika）的例子。一時，有兩兄弟，他們的父親是一位富翁。當供養甘蔗時，哥哥希望得涅槃，弟弟則希望得三種樂報：人、天及涅槃。受供養者是同樣的一位辟支佛，供養物也一樣，每人供養一枝甘蔗。供養甘蔗許願的心所及所俱有的無明、愛及取不一樣。由於哥哥只希望獲得涅槃，當他出生在不可以證得涅槃的生命時，他能夠捨諸財物，於佛教中出家，證得阿

羅漢。至於弟弟，在未來生中將成為百萬富翁若提迦，許了與愛俱之願，希望獲得快樂的人、天，他能夠免離生為人、天嗎？不！他無法免離。那一個比較好，能免離與不能免離？能免離的哥哥在毘婆施佛的教化中證得阿羅漢。痛苦是否止息了？是的，止息了。

由於若提迦富翁在過去也曾許願欲得人、天及涅槃（三樂報），他需要經過九十一劫以上，從毘婆施佛至釋迦佛的時代。在一劫之中，一個有情不斷生生死死所累集的骨頭就像方廣山（Vepulla Mountain）那麼高。若提迦必須經過九十一座山的骨頭。他必須面對堆積成九十一座山的死亡，因為他累集了愛俱的業，執取快樂的人、天果報。這樣好嗎？不好！因此與無明、愛及取俱而累集的業是不好的。

對於這位禪修者，當她觀察她的第六過去生，她是一位國王。在那一生，皇后先去世了。由於執著皇后，國王在臨終時如何呢？他的心只有執著皇后。曾經有一次國王與皇后一起供養僧團食物。他許了一個希望生生世世都遇見皇后的願。對能夠遇見她的生命的錯誤認知是「無明」，染著於那一生命是「愛」；執取之是「取」；與這無明、愛及取俱，他累集供養食物的善思之行。當這些善思滅了，即留下業的潛能或力量於名色的過程中，將於未來產生果，這力量即業。全部完成了五個因：無明、愛、取、行及業。在死時，這業呈現於國王的臨死速行（maranāsanna javana）。由於這業，他投生那裡去？如上所說（第五過去生），他生為一位女人。

在這例子裡，他只是希望遇到皇后並和她生活在一起，並沒有許願生為女人，為什麼他會得到女人身呢？當指示她作更準確的觀察時，她了解到在臨死速行時，心非常執著於皇后。因此在那時候皇后的所緣於心中生起。另外，供養食物的業也生起。在業生起的

時候，皇后的所緣生起，這所緣成爲令心傾向於生爲女人的橋樑。在看到女人的所緣時，心不自覺的傾向於生爲女人。因此，由於這不自覺的傾向，國王於第五過去生出生爲女人。依這例子，並沒有真正想成爲女人的願望，只有心的傾向。這傾向在累集業時並沒有發生。只有在業所緣於臨死時出現，這傾向才出現。因此，在觀察因果中，知道那傾向已經作爲隨眠界(anusaya dhātu)而存在。依她（禪修者）的報告，人應該讓自己的心不受控制嗎？不！不應該。即使在累集善業，也不應該讓心不受控制。

當觀察第七過去生，她是一頭皇家的白象。這白象必須背載著國王，去國王想去的地方，牠的心傾向於國王的生活。有一次，牠攜了一朵蓮花，供奉於一佛像，牠以這供奉許願生爲國王。一頭大象怎麼可能做這些事及許願呢？因爲牠靠近生爲人（前一世是人）。如果不是靠近生爲人，以及沒有智慧的話，這樣的心是不容易生起的。根據對諸禪修者所作的研究，許多過去生曾經是動物的禪修者，他們的動物生活並不快樂。知道了從何種生命而生爲動物，牠們希望生爲人。這頭白象以供奉蓮花於佛像，希望能夠生爲人，成爲國王。對國王錯誤的認識是「無明」；染著生爲國王是「愛」；執取之是「取」。與這三法，無明、愛及取俱，牠累集供奉蓮花於佛像的善思，這是行。善思消失後，留下的潛力是業。在臨終時，於臨死速行出現的是供奉蓮花於佛像的所緣。所以，當這業產生果時，便知道願望是如何實現的。所供奉之物只是一枝蓮花，但是它卻有能力令牠成爲國王。我們可以低估業嗎？Kusalesu dhammesu cittuppādamattampi bahu pakāranti vadāmi. 「我說即使只是思惟善法，也會有許多利益」。在《中部首五十經》，佛陀說即使只是思惟善法，也會有許多利益。

那位禪修者繼續觀察她的第八過去生。當她觀察爲什麼她成爲大象，她發現到在第八過去世，她是一位住在森林裡的山地土族。他常常帶著箭，只穿著腰布，以射獵，燒烤獸肉維持生活。至於他的業，有一天當他在尋找野獸時，見到不遠處有一頭白象。他跟隨著白象，後來跟失了。從那天開始，他在尋找野獸時，他常常記著尋找那白象。在他臨終時，他所殺、所吃過的野獸的相顯現出來。這是不善相。不善相會於那些累集不善法，而且這不善法將產生果的人顯現出來。他見到一堆他所殺的獸肉。另外，他一直在尋找的白象的影相也呈現出來，他在這兩種相呈現時突然間便去世了。當他在尋找白象而無法尋獲時，他起瞋心。因此，無法尋獲白象而生起瞋心是一種業，殺死很多野獸是另外一種業，有兩種業。當觀察以準確地知道到底那一種業產生果報，發現是無法尋獲白象而起瞋心的業產生了果報。

您曾經生氣嗎？我們必須考慮生氣會帶來什麼果報。由於白象的影相於死心生起，生爲大象的傾向生起，前者成爲後者的橋樑，瞋不善思(dosa akusala cetana)帶他投生爲大象。依這經驗，生命似乎在循環。假如某人曾經是獵人，那他可能會投生爲動物，不是嗎？如果某人(現在)是獵人，那麼未來他可能被其它人殺害。關於這隻大象，由於牠最近的前一生是人，因此雖然牠不能說話，牠還是有智慧的。依於這智慧，牠再次的投生爲人。當她這樣觀察，她了解到因與果的關係。

在這例子，由於心傾向於生爲大象，對大象錯誤的認識是「無明」；染著生爲大象是「愛」；執取之是「取」；而瞋不善思則是令產生果報的行、業。在這(例子)，有稍爲傾向於大象所緣的時心於死時出現。不過，有時候並沒有傾向於生命，而只有造惡業而

已。在造業時，也許並沒有想投生為動物或到地獄去的意願；不過沒有什麼力量可以阻止惡業的令生於畜牲，惡鬼或地獄。有對惡業的執著，這執著即是無明、愛及取，成為煩惱輪轉。這不是染著生為畜牲、惡鬼或地獄的煩惱，無論如何，這是染著惡業的無明、愛及取，作為投生為這種生命的因。

對於這禪修者，當她觀察所有八生的因果，她發現由於她在第三過去生曾經是出家人，而他(出家人)能夠觀過去五生的因果(她的第四至第八過去生)。這位女性禪修者自她第三過去生便已證得名色區別智及緣攝受智。可以說她是一位具有很好波羅蜜的人。

觀察過去生之後，她被指導觀察未來生。雖然今生她是一位女性，不過她以供奉燈於塔前而許願未來生作一位出家人。她觀察名色從現在的名色至未來的名色，以知這業在其臨終時是否會生起。當她觀察在臨死速行的有分意界時，這供奉燈的業呈現出來。這業將產生果報。如是她能夠觀察到未來作為出家人的五蘊與現在因之間的因果關係。她進一步觀察以知道是否還會有一生，她發現她將能夠於來生作出家人的時候，完全停止輪迴。她可以觀察到由於無明、愛、取、行及業已滅，名色消滅，在死心之後不再生起。

在輪迴中不曉得我們將投生成為什麼，往那條路去，將投生到那個地方，這不是很可怕嗎？這是可怕的。無可奈何的，人還是要踏上這條路，因為輪迴還沒有停止。現在有什麼方法可以知道將往何處去嗎？有。依這方法，佛陀教導具戒者，將可滿足他未來的願望。Taṅca kho sīlavato vadāmi no dusīlassa etc.「我說那是具戒者，非是惡戒者」。具戒能夠滿其心願，無戒者則不能。

一個人在遇見了富有的剎帝利，富有的婆羅門或富有的居士之後，會生起「死後投生為他們朋友或眷屬是較好的」之傾向。諸如

此類的想生起。他對這些意願做什麼呢？So tam cittam dahattitam cittam adhitthāti tam cittam bhaveti. 他一而再地發展及確定這些想。以我們現代的語言，他在許願。這樣做之後發生什麼事呢？Sokā sabbetā parāmaranā khattiyā mahāsālanavā brāhmanā mahāsālanavā gahapati mahāsālanavā saavyatā uppajjati. 他去世之後，投生為富有的剎帝利，或富有的婆羅門，或富有的居士的朋友或眷屬。怎麼樣的人會變成這樣？Taṅca kho sīlavato vadāmi no dusīlassa icchati bhikkhave sīlavato cetopanidhi visuddhata, 佛陀說是有那些具戒者可以這樣，不具戒者則不能。

對於那些具戒者或戒清淨者，由於這樣的因素，他所有的願望都能實現。同樣的，佛陀準確地教導如果人在行善業之後發願成為四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化樂天或他化自在天的天人，若那業產生果報，那麼他能生到他所願求的天界去。不過這只限於具戒者，不具戒者則不能。因此，如果他依於戒的基礎，行善業，他能得到他所欲得的生命嗎？是的，他能。不過假如他以布施為基礎，他的心變得柔軟，進而修四梵住禪，即慈、悲、喜，捨，而許願生到梵天，他能夠生到梵天去。但是，得到那些生命好嗎？那不是最好的。不過假如有人有那樣的希望，他能夠獲得那些生命。為什麼不是最好的？因為還不能脫離生、老、病、死、憂、悲、苦、惱，他將無法脫離這些苦。因此佛陀提醒，警誡我們行善應該有迴向涅槃的目的，佛陀勸告我們具有「依離輪轉之善」(vivatta nissita kusala)而不要有「依輪轉之善」(vatta nissita kusala)，即表示行善時應該有為了證得涅槃的欲願。

如果這樣，為什麼觀察未來？觀察過去生是為了去除執著過去多生的因果，觀察未來則是為了去除對未來生的執著。有時候當人

們處於惡劣的環境，他們不是會染著美好的過去嗎？他們會這樣染著。有時候當人們處於惡劣的環境，他們不是會希求比現在更美好的來生嗎？他們會這樣希求。由於顧念過去以及期望未來，所以須要觀察三世——觀察過去五蘊是無常、苦、無我；現在五蘊是無常、苦、無我；未來五蘊是無常、苦、無我，以証得無常隨觀智、苦隨觀智及無我隨觀智。以這樣的方法觀察，如果禪修者持續見到過去、現在、未來五蘊的無常、苦、無我的過患，他將對過去、現在、未來五蘊感到厭倦。同樣的由於觀察外五蘊，他也会厭倦外五蘊。

他也觀察外無情的行所緣。觀察及分析金、銀、農場、土地、房屋、建築物等，它們變成色聚。分析這些色聚，他們是時節生色。如果有聲，則有九法聚；如果無聲，則只有八法聚。禪修者必須修毘婆舍那以知它們的三相，即無常、苦及無我。如是修習，見無情行法的過患，即無常、苦、無我，他將厭倦這些行法。為了要令厭智成熟，禪修者被指示觀察過去、現在及未來三世。對於那些只對現在修毘婆舍那的禪修者來說，他是否有可能對過去生及未來生起厭倦？不太容易。

成功以這樣的方法觀察緣起之後，禪修者進而被指示在這緣攝取智的階段以第一法觀察因與果。如果禪修者有欲願，也可教導他以其餘的方法觀察緣起。或許有人會問：觀察因與果之間的關係有什麼利益呢？到目前的階段，已證得兩種智，即名色區別智及緣攝取智。名色區別智具有去除身見(sakkāya diṭṭhi)的能力。這身見是相信並執著有真實存在的男人、女人、人、有情、天人、梵天，身見能被去除，因為禪修者能夠內外觀察到三十一界中無男人、女人、人、有情、天人、梵天。對於能夠觀察未來五蘊者，對未來五蘊的身見也得於去除。名色區別智是能破除過去、現在及未來三世

身見的武器。但是，名色區別智並不能完全徹底去除它，它只是暫時地去除身見而已——彼分斷(tadaṅga)。

能夠徹底去除它的武器是道智；無論如何，道智不會無緣無故生起。道智如同塔頂上的金傘蓋，只有在有毘婆舍那智（如塔身）以近依止力(upanissaya satti)一階段一階段地支持它的時候才會生起。

在緣攝取智的階段觀察因與果能去除什麼呢？我見(atta diṭṭhi)，即「我」、「靈魂」的邪見及疑會被去除。在那時候，十六種疑如「有過去嗎？有未來嗎？有因果的關係嗎？」等將去除。不單單去除這些，也能知曉關於觀察緣起的四個要點，即一性(ekatta)、異性(nānatta)、無加行(abyāpāra)及如是法性(evaṃ dhammata)。

一、一性(ekatta)

何謂一性？Tattha avijjāpaccaya saṅkhāra, saṅkhāra paccaya viññānanti evaṃ bijassa ankurādi-bhāvena rukkhabhāvappatti viya, santānānupacchedo ekattanayo nāma.「此中，「無明緣行，行緣識」。如由種子的發芽等的狀態成爲樹木的狀態，相續不斷，名爲「一性」」^②。由於無明，行生起；由於行，識生起；由於識，名色生起；由於名色，六入生起……。果從因生；由於果，因再次生起。由於因，果又生起，是一個連續不間斷的名色過程。因果關係的輪轉稱爲不間斷的連續過程。如果禪修者發現這一不間斷的連續過程，表示他知道一性。例

② VM, 585; 第, 544; 卷, 下冊244.

如，首先下種，然後種子膨脹，接著發芽，慢慢長出葉子，此後才有樹幹和枝椏等，它逐漸地成長直到成爲一棵樹。我們能否說從種子到樹的過程是一個不間斷的連續過程？是的，我們能這麼說。同樣的，當觀察有情的名色過程，有過去的無明。由於過去的行，生起今世的結生識；由於識，名色生起；由於名色，六入生起……等等。果從因生。由於果，因再次生起。如果觀察一直有關連的因果過程，將會見到一個不間斷的連續過程。

換言之，當觀察過去法的禪修者觀察有分境界時，他將見到不斷生滅，沒有間斷的連續過程。那是只有一個連續過程而不是只有一個心。更容易了解的是，比如當螞蟻爬向一個地方，您將見到一條線的螞蟻，而不是一只螞蟻；同樣的，生滅的名色過程也只是一個相續。

有時候，當禪修者觀察過去時，會發現過去的三或四人。那時，逐一觀察每一人的四界。觀察之後，他將了解那一個過去的人的名色過程與他的名色過程是連貫的。他清楚地發現那一個名色連續過程與他自己的名色連續過程是同一條線的。當他觀察其它人的四界及分析其名色，那名色與他自己的名色之間沒有連接或關連。所以，個人的連續過程與他人的連續過程是否相同？不同。個人的連續過程是一個過程，他人的是另一個過程。在一個依因果的關係輪轉的連續過程中，是否有任何暫停或停止？不，它是一個連續的過程。了解到這些稱爲了解一性。

Yam sammā passanto hetuphalasambandhena santānassa anupacchedāvabōghato ucchedadit̥ṭhiṃ pajahati. 「正見者，由於覺悟因果的連結相續不斷，捨斷見」^⑤。對於已經很好地了解一性的禪修者，由於他知道名色的過程是因果關係的不斷生起，他是否具有

去除斷見(uccheda dit̥ṭhi)的能力，即認爲死後一無所有的邪見呢？他有。對於已經能夠觀察過去生所發生的因果，以及未來生的因果，即由於過去的無明、愛、取、行及業，產生現在的名色；由於現在的無明、愛、取、行及業，產生未來的名色，他是否會接受死後一無所有的斷見呢？他不會接受。

Micchā passanto hetuphalasambandhena pavattamānassa santānānupacchedassa ekattagahaṇato sassatadit̥ṭhiṃ upādiyati. 「邪見者，由於執因果的連結相續不斷爲一性，取常見」^⑥。如果有人對無有間斷的因果過程產生錯誤的理解，認爲是一性(ekattagahana)，那麼他可能會有常見(sassata-dit̥ṭhi)。他如何產生常見呢？Ekattaggahaṇato ti hetuphalānam bhedaṃ anupadhāretvā hetuṃ phalaṅca abhinnaṃ katvā ubhinnaṃ ekabhāvassa abhedassa gahaṇena “tadeva viññānam sandhāvati samsāratī” ti ādinā sassata dit̥ṭhiṃ upādiyati. 他可能錯誤地認爲只有一個名色。同樣的名色在生，同樣的名色在老，同樣的名色在死，同樣的名色投生他界。他執取這一切是同樣的名色的見解。他不了解到名色的生滅性質，他認爲只有一個名色而不了解到它的生滅。

Hetuphalānaṃ bhedaṃ anupadhāretvā 他不曾考慮過因果的消滅。Hetuṃ phalaṅca abhinnaṃ katvā. 他認爲是一而不分別因果。他可能會認爲只是這識從彼生到此生，從此生到彼生。由於這原因，在了解一性的階段，有必要觀察以能夠了解生滅的過程。如果只是見到一系列的過程而沒見到生滅，那是錯的。因此，如果正確地了解一性，他將可以去斷見。如果不正確地了解，將生起常見。將會發生「過去生是我」，「未來生將是我」，「只是我在輪迴從過去到未來」。

⑤ VM, 585；第 544；第 244。

⑥ VM, 585；第 544；第 244。

二、異性(nānatta)

Avijjādīnam pana yathāsakam lakkhaṇavavatthānam nāpattanayonāma. 「無明等各自的相為『異性』」³²。緣起支如無明、行、識、名色、六入、觸受等。觀察這些緣起支的相、現起、味及近因稱為異性。因此，在這緣起的階段以這四種方式觀察是必要的。Yaṃ sammā passanto navanavānam uppādadassanto sassatadīṭṭhim pajahati. 「正見者，由於見常常有新的生起故，斷除常見」³³。由於禪修者能夠觀察每一新法的生起，他能去除常見。常見是認為有一不壞、永恒存在的實體之邪見。以異性的方法觀察名色的連續，只有生與滅。是否有一個長存不壞的靈魂？沒有。由於名色之中沒有靈魂，因此除了名色之外別無其它任何東西。如果分析三十一界，也只有名色而已。三十一界之中，除了名色之外，別無其它任何東西。即使在名色中尋找一個不壞的靈魂實體，終究不可得。所以，已了解到名色連續的不斷生滅的禪修者，具有去除常見，即認為名色是永恒的邪見之能力。

Micchā passanto ekasantānapatitissa bhinnasantānass'eva nāpattaggahaṇato ucchedadīṭṭhim upādiyati. 「邪見者，於似乎是破壞的一相續，執為異性，故取斷見」³⁴。名色是一個連續的生起，如果誤以為它們是多個不同連續的生起，那麼他可能會執取斷見。舉下面的例子以幫助了解。很久以前，有位作家寫了許多書，且說第一本及第二本書。當他出版第一本書，人們喜歡並接受這本書。接著他出版第二本書。這兩本書的內容有所矛盾。後來第一本書再版，因為許多讀者非常喜歡它。由於它們的內容有所矛盾，他在第一本書的再版寫了一個序。他如何寫呢？序中有一點與我們目前的主題有關而值得注意，他說在第一本書裡作者的意見是作者過

去的名色連續過程，而不是作者現在的名色連續過程的意見。他不是把一個名色的連續分為兩個名色的連續嗎？這樣分法有何後果？斷見生起，不是嗎？這意味著當他出生時是一個人，死時是另外一個人。亦即今生這個人快樂，來生另外一個人受苦。他們之間沒有關連，這是斷見。因此，有必要如果是一個連續過程，便接受是一個連續過程。也有必要了解到在一個連續過程中的無常、苦及無我相。如果連續過程是一個的話，某人接受為一個，那麼可說他已經了解一性。如果某人能夠觀察在一個連續過程中的名色的連續生滅，那麼可說他已經了解異性。連續過程只有一個，但名或色只有一個嗎？不，它只是表示連續過程是一個連續過程。

三、無加行(abyāpara)

Avijjāya : saṅkhāra mayā uppādettabbā, saṅkhārānam vā viññānam amhehī ti evam-ādivyāpārabhāvo avyāpāranayo nāma. 「無有『於無明，行必須由我令生起。於行，識必須由我令生起。……』如是等之加行為『無加行』」³⁵。無明是否有任何如「我將令行法生起」之努力（加行）呢？沒有這樣的努力。同樣的，也沒有行的努力令識生起，如「我將令識生起」。從另一個角度來說，也沒有從行的努力如「如果無明生起，我們將生起」。對識而言，也沒有努力如「如果行生起，我們將生起」。因與果二者都沒有任何努力。如果某人了解這種努力的不存在，可說他已了解到「無加行」。在這觀察因果關係的階段，有必要能夠這樣觀察。

Yaṃ sammā passanto kārakassa abhāvāvabodhato attadīṭṭhim pajahati. 「正見者，因為覺悟無有作者，斷除我見」³⁶。對因來說，沒有令果生起的努力；對果來說，當因生起時，沒有令因隨果

³² VM, 383 ; 經, 544 ; 經, 下冊244.

³³ VM, 385 ; 經, 544 ; 經, 下冊244.

生起的努力。如果確實地了解，那是沒有「加行」(byāpāra)的存在，為什麼？“Nirīhā nijjivā dhammamatta” ti ṭpassanto. 無明、愛、取、行及業諸因只是究竟法的法性，識、名色、六入、觸及受等諸果也只是究竟法的法性。因不必精進以令果生起；而當因生起時，果不需要精進於生起。因與果二者之中都沒有「靈魂我」(jiva atta)。真實地這樣了解，由於他已徹底了解到並沒有創造者，即我(atta)的存在，他具有去除我見(atta diṭṭhi)的能力。Parama atta指創造的我，而「靈魂我」指被創造的我，這兩種我皆不存在。因此，如果某人真實地了解無加行，沒有這兩種我，只有因與果究竟法的法性，那麼便具有去除我見的能力。

Micchāpassanto yo, asati pi vyāpāre, avijjādānaṃ sabhāvanīyamasiddho hetubhāvo, tassa agahaṇato akiriyaḍṭṭhiṃ upādiyati. 「邪見者，由於不覺知無明等的因性是由其自性而作為決定的法則，故執取無作見」^⑥。如果不好好地了解無加行，無作見(akiriyaḍṭhi)可能會生起。無明不具有令行法生起的努力。如果某人對這努力的不存在，產生錯誤的見解，會犯怎樣的錯誤了解呢？“Sasambhāraggino uddhamukhatā sasambhāra vāyuno tiriyaḡamana” 如果一座建築物被大火所燒，煙會往上或往下呢？它會往上升，這是自然的法則，吹起強風也是自然法則。如是無明因與行果的運作也是依據自然法則。能令此因生的力量是自然存在的，具有這力量者稱為因。擁有無作邪見的人可能不承認有這些因。Kassaci kattuno abhāvā na kāci kiriyā phalaḡ pabandhinī ti. 如果他誤以為由於沒有作者，所有的行為都與果報無關，那麼他就落入無作邪見。這表示由於在因中沒有能令果例如行生起的努力，便

產生因與果之間沒有關係的見解，而不接受果從因生的法則，反過來接受一切現象無因而生，那麼他便傾向於無作見。

說因沒有令果生起的努力是正確的。那麼或許有人會問：為什麼「由於無明，行生起」。答案是只有當因(無明)生起時，果(行)將生起。當因(無明)滅，果(行)也就滅。或者說，如果因，即無明、愛、取、行及業生起，那麼果，即識、名色、六入、觸及受將生起。當無明、愛、取、行及業諸因滅，則識、名色、六入、觸及受諸果也將全部滅。能以更廣的方式禪修至生滅智階段的禪修者將了解這些。在那階段，要觀察「由於無明生起，色生起」，「由於無明滅，色滅」。無明、愛、取、行及業何時滅？它們將在未來他證得阿羅漢道時滅。當觀察到在般涅槃死心(parinibbāna cuti)時，無明、愛、取、行及業滅而不再生起時，那麼禪修者能夠觀察名色的滅而不再生起。如果他清楚地了解因生起故果生起，及當因完全滅，則果也完全滅，他便接受無明、愛、取、行及業是因，能產生識、名色、六入、觸及受的果，雖然在勝義法中沒有努力(加行)。

如果他不這麼認為，而認為因果之間沒有關係，每一個生起是自發的，那麼他可能執取無作見。因此如果某人了解無加行，他能去除我見。反過來說，如果他不是很好地了解無加行，那麼會生起什麼見解呢？無作見將生起。在緣攝起智的階段，觀察緣起的禪修者需要好好地了解無加行。如果禪修者未曾觀察因果的關係，緣起，那他就沒有去除我見及無作見的能力。

四、如是法性(evamdhammata)

Avijjādāhi pana kāraṇehi saṅkhārādānaṃ yeva sambhavo,

khīradīhi dadhi-ādinam viya, na aññesan ti ayam evam-dhammatānayo nāma. 「只由無明等因而生起行等，如從牛乳等而成酪等，不由其它而成，是為「如是法性」」⁹。如果由無明產生果，那麼這果是行。由於無明，行生起。由於行，識生起。由於識，名色生起等等，依次生起。換言之，把因果分組，如果無明、愛、取、行及業諸因生起，識、名色、六入、觸及受諸果將生起。沒有產生其它果之法性 (dhammata)。Khīradīhi dadhiādinam viya. 例如酪酥等從發酵的牛奶來。除了酪、酥等之外，不會變成其它東西。同樣的無明、愛、取、行及業諸因只產生識、名色、六入、觸及受諸果而已。亦即如果您以緣起第一法來觀察，那麼您觀察「如果無明生起則行將生起，如果行生起則識將生起，如果識生起則名色將生起等等」，只有因果。如果您了解到這些，那麼您已了解到如是法性。

了解如是法性有什麼利益呢？Yam sammā passanto paccayānurūpato phalāvabodhā ahētukaditthim akiriyaditthiṃca pajahati. 「正見者，由於覺悟隨順緣而有果，故斷無因見及無作見」¹⁰。已經徹底了解由於無明、愛、取、行及業諸因，產生識、名色、六入、觸及受諸果的禪修者能夠去除二種否定業報的邪見：(一)無因見 (ahetuka ditthi)。執著於沒有因的邪見。(二)無作見 (akiriyaditthi)。執著於凡所作皆非作 (所作無果報)。因此去除無因見及無作見的良好武器是觀察依法性生起的因果關係，即「由於無明，行生起；由於行，識生起」，它具有去除那兩種邪見的能力，那些未觀察緣起的人不具有去除這兩種邪見的能力。因此觀察因果關係，緣起是去除多種邪見的最好武器。

Micchā passanto paccayānurūpaṃ phalappavattim aggahetvā

yato kutoci yassa kassaci asambhavggahavato ahētuka ditthiṃceva niyata vadaṅca upādiyati. 「邪見者，由於不覺悟隨順緣而起果，以為可從任何事物生起任何事物，取無因見及決定論」⁹。如果某人錯誤地了解，不接受如是法性，將會如何呢？乳酪從牛乳而來，這是自然的，它不從水來。油從芝麻來，不從沙來，這也是自然的。但是他無法接受這自然法則，他不能接受每一果報的生起從其各自的因來，他接受錯誤的見解。如果他不接受果從其因來，將會怎麼樣呢？

Yadi aññasmā aññassa uppatti siya, valikato telassa, ucchuto khīrassā kasma uppatti na siya. Tasmā na koci kassaci hetu atthiti ahētuka ditthim. 他落入無因見，認為沒有因。Avijjāmanepi hetumhi niyatāya tilagāvisukkasonitādīhi telakhīrasārīrādīni pavattantīti niyati vadaṅca upādiyatīti vīññatabbaṃ yathārahaṃ. 由於「因」對他來說不清楚，他執著「決定論」(niyatavāda)，認為一切本自存在。例如從芝麻得油，從牛得乳，從父母交合得此色身，他認為這只是自然而已，果不是從因生。他執取決定論邪見。這種現象會發生如果他不好好地了解如是法性。何謂如是法性？如「由於無明，行生起」，如果某法因無明而生起，那它必是其果，行；不會由於無明而產生其它果。這是依據緣起第一法。若依第五法，如果由於無明、愛、取、行及業諸因所產生的果則只有識、名色、六入、觸及受，不會產生其它果。這因與果的自然法性，即是法性 (evamdhammata)。只有在某人很好地了解如是法性時，才會有能力去除無因見及決定論。

觀察緣起的禪修者，如果他正確及透徹地了解一性、異性、無加行及如是法性，那麼將具有能去除許多種邪見的能力。假如某人

很好地了解一性，將能去除斷見，否則常見將生起。如果某人很好地了解異性，將能去除常見，否則斷見會生起。如果某人很好地了解無加行，可以去除我見 (*atta diṭṭhi*)，否則無作見將生起。如果某人很好了解如是法性，能去除無因見及無作見，否則無因見及決定論或決定見將生起。因此那些未曾觀察緣起中的因果關係，他們無法具有去除這些邪見的能力。佛陀在《大緣經》(*Mahā Nidāna Sutta*)中教導如果某人不透徹地以兩種智了解因果關係，緣起，即(一)隨覺智(*anubodha nāṇa*)及(二)通達智(*paṭivedha nāṇa*)，他將無從脫離輪迴。注釋也提到，如果不以智慧劍斬斷因果關係，緣起，沒有任何人即使在夢中，能夠脫離輪迴。所以，欲脫離輪迴的禪修者應做什麼呢？他應該以隨覺智及通達智透徹地了解因果關係，緣起。

何謂隨覺智？Maha Gandhayoong Sayadawgi依疏 (sub-commentary) 來解釋。覺知這兩種智，即名色區別智及緣攝取智一或二次還不算成就。只有能夠一而再地多次觀察，那麼這二智才算成就。這二智是連接著的智，如果說到相、味、現起、近因，則較易於了解它們。現在已經證得名色區別智及緣攝取智，接著您應該做什麼呢？您應該轉修毘婆舍那如思惟智及生滅智。如上所說，這兩種智是隨覺智，這智還不夠，《清淨道論》第二冊，第二二二頁(編文版)說：Lakkhana rasādivasena pariggahetabbā。意思是說以相、味、現起及近因的方法觀察名及色。這也同樣述於《相應部》的注釋。

關於這指示，寫《撮阿毗達磨義論》的阿耨樓陀在該書的「業處」章說：Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna vasena nāmarūpa pariggaho diṭṭhivisuddhi nāma。以相、味、現起及近因

觀察名色是見清淨。因此我們必須以相、味、現起、近因來觀察名色。在這寺院，禪修者只有當他證得緣攝取智時，才被指示以相、味、現起及近因來觀察緣起。為什麼？如以一石打二鳥；如果他還未徹底了解因果關係，緣起，有些相、味、現起及近因很難觀察得清楚。

以眼淨色為例子 Rūpābhihātārahabhūtapasadalakkhaṇam datṭhukāmatā-nidānakammasamuṭṭhānabhūtapasadalakkhaṇam vā cakkhu(Vism,XIV,37). 「『眼』。以應與色接觸的種淨為相，或以欲見因緣的業等起的種淨為相」^⑩。關於眼淨色的相，這裡說到兩點：

- (1) Rūpābhihātārahabhūtapasadalakkhaṇam 「以應與色接觸的種淨為相」。這(眼淨色)，其相是對色所緣的撞擊敏感。依這說法，當觀察眼中的四界，在這階段已經能夠見到色聚。觀察眼里的一顆淨色聚的四界，並分析它。一方面在分析之後注意淨色聚，另一方面取一顆或一群色聚的顏色作為所緣。色所緣的顏色會撞擊淨色聚，這被撞的淨色聚即稱為眼淨色聚。由於是四界的明淨對色所緣的撞擊敏感，禪修者應能夠觀察存在於色聚的四界。他也必須能夠觀察到明淨的性質，他也必須能夠觀察到淨色聚被其附近一顆色聚的顏色撞擊，只有當禪修者能夠如是觀察，他正確了解到眼淨色的自相，這是第一點。
- (2) 第二點是 datṭhukāmatā-nidāna kammasamuṭṭhānabhūtapasadalakkhaṇam 「以欲見因緣的業等起的種淨為相」。有以欲見色所緣的欲願而累積的業，這欲見色所緣是什麼？它是色愛

^⑩ VM, 444; 卷, 409; 葉, 下冊 13.

(rūpa tanhā)，即執著於色所緣。依據文獻，執著身體的某部分相同於執著整個身體。例如：某人以欲生為人類的心造一善業。對人類錯誤的認知是無明，執著於人類的生命是愛，執取之是取。在這無明、愛與取中，如果他執著人類的整個生命或整個身體，與執著人身的一部分是相同的。眼淨色不是人的生命或身體的一部分嗎？說執著人身的眼淨色，與執著整個人身是相同的。他有執著於見色所緣，他已累集想見色所緣的業，這業基於色愛。愛不會無無明而生起，如果有無明與愛，取也會生起。被無明、愛及取所圍繞的業是行組，它由個人自己累集。四界的淨色，由這樣的業而產生，有這樣的說到。

依以上的說法，(眼淨色的自相)是以被無明、愛及取所圍繞，想見色所緣而累集的業所產生的四界的明淨。對於無法有系統地觀察由這過去的無明、愛、取、行及業所產生的四界的禪修者，他無法很好地了解這說法的意思。只有當他觀察因果關係，緣起時，他將依他自己的觀智而善解。如果他不能夠觀察因果關係，緣起，而要透過他自己的觀智來了解是不容易的。因此，只有在觀察四界之後，才進一步觀察它們的淨色。有「行」及依愛而累集的「業」，這愛如色愛，可能也包含聲愛，香愛、味愛、觸愛及法愛。有說到由這行及業所產生的四界的淨色，具有明淨的性質，稱為眼淨色。這兩種說法只有在觀察緣起之後，才能被觀察及好好地了解。

因此，關於這階段的修習，一石二鳥的成語在上面被引用了。在這寺院，禪修者只有在緣攝取智之後才以相、味、現起及近因觀察名與色；不過並不是每個人都如此，某些禪修者無法觀察到過去因，他無法修緣攝取智。由於他無法修，他被指示盡其所能地觀察相、味、現起及近因。在這樣的情況下，最多他只能觀察眼淨色二

種相的第一種相，即淨色對色所緣的撞擊敏感，必須暫時放棄第二種相。觀察了那相之後，他接著被指示觀察其餘的相、味、現起及近因。其它的名色也同樣。這意味著任何有關過去因的相、味、現起及近因的觀察，他都得放棄，他被指示觀察不關係到過去因的相、味、現起及近因。這樣觀察之後，他被指示再次觀察名色，因為許多禪修者同意，在以相、味、現起及近因觀察名色之後再觀察名色，與不以相、味、現起及近因觀察名色二者之中，前者的智比較清楚。因此無法或對觀察過去因有困難的禪修者，被指示以相、味、現起及近因來觀察名色，以令他的智更清楚。如果禪修者能夠容易地觀察過去因，他將只在觀察三世的因果關係，緣起之後，被指示以相、味、現起及近因觀察名色。

以下舉其中一色法，即地界，作為以相、味、現起及近因的方法來觀察的例子：

- (1) 相。Kakkhalatta lakkhaṇa paṭhavīdhātu。「『硬』是地界的相」。依《法聚論》(Dhammasaṅgani)，地界的相有硬、軟、粗、滑、重及輕。
- (2) 味(作用)。Paṭihārasa「『住立』為作用」。例如，我觀察眼十法聚時，有十種色。其中的地成為其餘九種色(同樣一顆色聚中)的立足處。只有當禪修者見到其餘的九種色，他才能了解這地的作用。不見到色聚，無法分析它，是無法了解這種觀察的。
- (3) 現起。Sampaticchana paccupatthāna「『領受』為現起」。它具有接受其餘九種色為現起。現起是現起於禪修者的智前，它如何現於禪修者的智呢？它以接受同一色聚中的九種色法而現於禪修者的智。因此如果某人未見到餘九色法，就無法觀察到

這現起。想要觀察相、味、現起及近因的禪修者，需要有能力在見到色聚之後分析它。如果是心生八法聚的色聚，除了地之外，有七法。如果是命根九法聚，除了地之外，有八法。地的功能是餘八法的建立處或立足處，它的現起是接受禪修者所觀察到的餘八法。

- (4) 近因。Avasesadhātuttaya-padaṭṭhāna「近因是餘三界」。一類色聚中的水、火、風三界不支持另一類色聚中的任何界。同一類色聚中的四界互相支持。某一界支持餘三界，餘三界支持一界，二界支持除二界。沒有它們支持別類色聚的諸界的自然法則。要了解近因，有必要分析色聚。

由於註釋中記載了以相、味、現起及近因觀察名色的精確指示，因此有必要能夠好好地見到色聚而到達究竟法的階段，以便能夠以相、味、現起及近因觀察它們。禪修者必須以相、味、現起及近因內外觀察六根的名色，眼有五十四法，耳五十四法，鼻五十四法，舌五十四法，身四十四法及心臟五十四法。這樣觀察之後，觀察非真實色。如是以內外觀察真實色及非真實色之後，禪修者應該觀察名法。

在以相、味、現起及近因的方式觀察名色的階段，如果透過處門 (āyatana dvāra) 觀察名法，智將更清楚，例如眼門心路的五門轉向有十一名法。以觀察識開始，接著逐一觀察觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺及勝解，這樣的以相、味、現起及近因逐一觀察它們的十一名法。以相、味、現起及近因觀察每一心剎那在六根の色法及名法之後，如果禪修者有能力，他以同樣的方式，依相、味、現起及近因觀察過去及未來會更好。只有這樣觀察過去，現在及未來三世的名色之後，禪修者對三世名色的智才會變

得更清楚。之後，禪修者應該再次只觀察色法，接著只是名法，然後分別名色及確定名色。修習這四種觀法以證得名色差別智。

(在之前觀察名法的時候，禪修者觀察過去因之前，他無法觀察諸心路之間生起的有分識。在目前這個階段，由於禪修者已經見到過去因，以及已經能夠觀察有分識生起之因，正確及很好地去除每一種密集，他應該觀察在兩個心路之間俱生起的有分識及有分名法。)

成功以這四種方法內外觀察今生，禪修者必須詳細地只整體觀察色法，從他曾觀察最遠的過去生，如果是五個過去生，便從第五過去生開始；如果是十個過去生，便從第十過去生開始，在每一個過去生，只觀察那一過去生從結生識至死心的色法。接著今生從結生識到死心。如果有未來生，以同樣的方式觀察未來的色法，從結生識到死心。如果有一個未來生，則觀察一個未來生；如果有二個未來生則觀察二個未來生。如是只整體詳細觀察色法，從過去生至今生，從今生至未來生，能觀察多少生便觀察多少生。

也整體地觀察名法，尤其是有分眼界。首先觀察在有分眼界的結生名法。觀察結生名法之後，逐一以智觀察及分析在兩個有分眼界之間的心路，以整體地去除它們的密集。以這樣的方法，禪修者只觀察色法，逐一從過去生至今生，再從今生至最後的未來生。接著確定內外的名色。如是修習之後，名色差別智即告圓滿。

已證得這智的禪修者必須進一步再次觀察因果緣起。由於比較容易，禪修者被指示先以第五法觀察。已成功觀察第五法的禪修者，如果他轉而修第一法則將容易。對阿毗達磨不熟習的禪修者，如果他被指示修第一法，他會感到混亂。因此在這寺院，首先指示禪修者修第五法，再轉修第一法。無論如何，有些禪修者可能不同。如何不同呢？依他們的過去因緣而定。有些禪修者在過去生比

較喜歡第五法，因此這些禪修者今生喜歡觀察第五法，他們可能對第一法感到混亂。對於某些禪修者，如果他過去生曾修第一法，那麼當教導他們第一法時，他會喜歡。這樣的情況會發生，這是有情的性行，他們的喜好依性行而定。許多禪修者當他被指示第五法時，他們很快就了解。由於這原故，第五法肯定會被教導。在這之後，如果禪修者能很好他觀察第一法，他可以容易地學習緣起的餘三法。禪修者也必須以第五法從過去生逐一觀察至未來生。這是為什麼這裡教導二種方法。首先，禪修者主要被指示觀察內的名色連續過程來觀察因果關係。不過，當他到達這階段，由於他將進入毗婆舍那，他必須不單單觀察內，而也應該整體地觀察外。

在觀察外緣起的階段，整體觀察名色，因為外是同樣的。這緣蓋取智並不能夠由某人觀察另外一人的所有因果關係，緣起。在觀察外的階段，由於名色區別智的階段並不觀察別人外名法的連續生起過程，整體地觀察，因為一切是外的。準確地知道他人的名色，尤其是他人的名法，是屬於他心通(para citta abhiñña)的範圍。準確地知道外的因果關係，緣起是隨業趣智(yathā kammupaga nāna)的範圍，即天眼通的一部分。如果禪修者有這種神通力，他能準確地知道他人的因果關係，緣起；因為天眼通的力量，如佛陀所說：yathākammupage satte pajānati, etc，這是能詳細地知道有情依各自的業投生諸趣。所以，毘婆舍那智具有整體觀察的力量而已。逐一觀察過去及未來多生之後，他證得緣攝取智。

以此功德迴向曾格老太夫人

普	為	出	資	及	讀	誦	受	持
轉	轉	流	通	者	迴	向	傷	日
願	以	此	功	德	消	除	宿	現
增	長	諸	福	慧	圓	成	勝	善
所	有	刀	兵	劫	及	與	飢	饑
悉	皆	盡	滅	除	人	各	習	禮
讀	誦	受	持	人	輾	轉	流	通
現	眷	咸	安	樂	先	亡	獲	趨
風	雨	常	調	順	人	民	悉	康
法	界	諸	舍	識	同	證	無	上



流通處：慈善精舍
台北縣汐止市大同路一段337巷17弄9號5F
電話/傳真：02-2648-6948

2007年2月16日
(農12月29日) 3000本