

# 禪修指南

Meditation Guide

( 第二版 )

本雅難陀尊者

Ven. U Puññānanda

選編

# 目錄

細目 .....	iii
附表目錄.....	xvii
序文 .....	xix
緬甸 帕奧禪師 簡介.....	xxi
緬甸 本雅難陀尊者 簡介 .....	xxiii
第一章：什麼是智慧之光 .....	1
第二章：從安般念至色、無色界禪.....	7
第三章：如何修行四梵住與四護衛禪.....	37
第四章：四界分別觀.....	55
第五章：色業處的基本理論 .....	63
第六章：色業處.....	75
第七章：名業處.....	97
第八章：緣起第五法.....	167
第九章：緣起第一法.....	253
第十章：四種緣起教法 .....	317
第十一章：相、作用、現起、近因 .....	333
第十二章：道非道智見清淨義釋.....	385
第十三章：行道智見清淨義釋 .....	483
第十四章：道智與果定 .....	501
第十五章：十四種御心法 .....	509



# 細目

附表目錄 .....	xvii
序文 .....	xix
緬甸 帕奧禪師 簡介 .....	xxi
緬甸 本雅難陀尊者 簡介 .....	xxiii
 第一章：什麼是智慧之光 .....	 1
 第二章：從安般念至色、無色界禪 .....	 7
兩種入門法 .....	7
安般念 .....	7
平衡五根 .....	13
平衡七覺支 .....	15
如何以其他法門修定 .....	19
身至念（三十二身分） .....	19
涅槃的三門 .....	22
白骨觀 .....	23
十遍 .....	25
（一）白遍 .....	26
（二）褐遍 .....	29
（三）黃遍 .....	29
（四）紅遍 .....	29
（五）地遍 .....	30
（六）水遍 .....	30
（七）火遍 .....	31
（八）風遍 .....	31

(九) 光明遍.....	31
(十) 虛空遍.....	32
四無色界禪.....	32
(一) 空無邊處 .....	32
(二) 識無邊處 .....	34
(三) 無所有處 .....	34
(四) 非想非非想處 .....	35
<b>第三章：如何修行四梵住與四護衛禪 .....</b>	<b>37</b>
如何修行四梵住.....	37
慈心觀.....	37
對你敬愛的人散播慈愛.....	39
破除界限 .....	41
二十二類遍滿 .....	43
十類方向的遍滿慈愛.....	45
悲心觀.....	46
喜心觀.....	47
捨心觀.....	48
四護衛禪.....	48
佛隨念.....	49
不淨觀.....	50
死隨念.....	51
結論 .....	52
<b>第四章：四界分別觀.....</b>	<b>55</b>
四界分別觀入門.....	55
平衡諸界 .....	59

十種培育定力的方法.....	60
朝向近行定 .....	61
<b>第五章：色業處的基本理論 .....</b>	<b>63</b>
修觀禪時必須觀照之諸法 .....	63
二十八種色法 .....	65
色法的本質 .....	70
色法的三種密集 .....	72
<b>第六章：色業處 .....</b>	<b>75</b>
如何辨識色聚中的四界 .....	75
色、香、味、食素、命根、性根、心色 .....	76
如何辨識五淨色 .....	78
如何辨識心生色 .....	79
如何辨識時節生色 .....	80
辨識食生色的方法 .....	81
四界分別觀（詳盡法：四十二身分） .....	88
九種業生色聚 .....	91
八種心生色聚 .....	91
四種時節生色聚 .....	93
兩種食生色聚 .....	94
三種聲音 .....	94
如何辨識四個相色 .....	95
觀諸色法為「色」的時刻 .....	95
再簡要地說明 .....	96
<b>第七章：名業處 .....</b>	<b>97</b>

純觀行者應注意的事項 .....	97
只觀世間名法 .....	97
六識 .....	98
六種法所緣 .....	99
辨識六門心路過程 .....	99
彼所緣 .....	101
五十二心所 .....	102
七遍一切心心所 .....	103
六雜心所 .....	104
尋、思與作意之間的分別 .....	104
十四不善心所 .....	105
四個遍一切不善心心所 .....	105
三個貪因心所 .....	105
四個瞋因心所 .....	107
兩個有行心所 .....	108
一個痴因心所 .....	108
二十五個美心所 .....	108
十九個遍一切美心心所 .....	109
三個離心所 .....	110
兩個無量心所 .....	110
一個慧根心所 .....	111
應先辨識的名法 .....	111
六組的定義 .....	111
四隨觀 .....	112
始於辨識受、識或觸 .....	113
再辨識色法 .....	115
同時辨識兩門及所緣 .....	115

如何破除四種名密集.....	118
果報如此，速行則可改變 .....	120
信慧組名法 .....	121
如何辨識禪那名法 .....	121
如何辨識意門善速行心路過程 .....	125
如何辨識五門善速行心路過程 .....	129
法所緣組——善組.....	135
正語 .....	135
正業 .....	136
正命 .....	136
信、慧（正語、正業、正命） .....	136
悲 .....	137
喜 .....	137
信、慧（悲、喜） .....	138
佛隨念 .....	139
死隨念 .....	140
十個結的生起 .....	141
辨識取概念為所緣的不善名法的方法 .....	147
辨識取究竟眼淨色為所緣的貪見組修法 .....	148
辨識色所緣組不善名法的方法 .....	151
聲所緣、香所緣、味所緣及觸所緣四組 .....	153
辨識名法整體為「名法」 .....	155
分別名色法 .....	155
名色差別法 .....	156
威儀路明覺 .....	156
如何辨識行住坐臥之中的色法 .....	157
如何辨識行住坐臥之中的五蘊法 .....	159



外觀之法 .....	161
前進至下一個階段 .....	163
這是培育四念處的修行 .....	164
<b>第八章：緣起第五法.....</b>	<b>167</b>
三世間遍知 .....	168
（一）所知遍知 .....	168
（二）度遍知 .....	168
（三）斷遍知 .....	168
三出世間遍知 .....	169
隨覺知與通達知 .....	170
第五法的摘要 .....	171
集諦 .....	171
《無礙解道》的教示 .....	173
行與業有 .....	173
推理與親自體驗 .....	174
體證緣攝受智 .....	175
神通與觀禪 .....	176
追尋因的方法 .....	178
五種緣起教法 .....	179
把心（即智）導向過去 .....	180
煩惱輪轉及業輪轉 .....	182
若色相出現 .....	183
朝向過去世的臨終時期 .....	184
善意公主在過去所發的願 .....	186
一位禪修者的例子 .....	187
另一個例子 .....	188

煩惱輪轉裡有三.....	188
業輪轉裡有什麼.....	190
緣攝受的階段.....	191
改變目標.....	193
辨明因果.....	194
應預先注意的要點.....	194
四名蘊.....	195
（一）一性理.....	196
三或四人.....	197
斷見與常見.....	198
（二）異性理.....	198
（三）不作為理.....	199
自性定法.....	200
（四）如法性理.....	200
定論.....	200
要點.....	201
組成五蘊.....	201
結生五蘊.....	203
有分五蘊.....	212
死亡五蘊.....	214
色所緣組：五門轉向五蘊.....	215
色所緣組：眼識五蘊.....	218
色所緣組：領受五蘊.....	220
色所緣組：推度五蘊.....	222
色所緣組：確定五蘊.....	224
速行之基因作意.....	226
色所緣組：速行五蘊（善組）.....	226

色所緣組：彼所緣五蘊 .....	230
取色所緣為目標的意門心路過程 .....	232
色所緣組：不善組 .....	235
色所緣組：（貪見組）速行五蘊 .....	235
聲所緣組 .....	238
香所緣組 .....	241
味所緣組 .....	242
觸所緣組 .....	244
法所緣組：善組（目標＝眼淨色） .....	246
法所緣組：善組（目標＝安般似相） .....	246
法所緣組：目標＝色法 .....	247
局部 .....	248
外觀和朝向更遠的過去與未來世 .....	248
行與明的「種子」 .....	249
關於有分 .....	249
體證所知遍知 .....	250

<b>第九章：緣起第一法 .....</b>	<b>253</b>
《緣起分別》——經分別教法 .....	253
十二緣起支 .....	266
三時 .....	267
三連結 .....	268
四攝類（四組） .....	268
二十法 .....	269
應預先知道的辨別法 .....	269
緣攝受智階段 .....	269
思惟智與初期的生滅隨觀智階段 .....	270

成熟的生滅隨觀智階段 .....	270
壞滅隨觀智階段 .....	271
各自 .....	271
無明緣行 .....	272
行緣識 .....	273
識緣名色 .....	276
名色緣六處 .....	283
(A) 由於名生起，意處生起 .....	283
(B) 由於名生起，處色生起 .....	285
(C) 由於色生起，處色生起 .....	289
(D) 由於色生起，意處生起 .....	290
(E) 由於名色生起，意處生起 .....	293
六處緣觸 .....	295
觸緣受 .....	300
受緣愛 .....	304
愛緣取 .....	307
取緣有 .....	310
有緣生 .....	312
生緣老死 .....	313
愁、悲、苦、憂、惱 .....	314

## 第十章：四種緣起教法 .....317

(二) 隨順緣起第二法 .....	319
(三) 逆緣起第一法（從末至始） .....	322
(四) 逆緣起第二法（從中至始） .....	324
四食 .....	324
始於果報輪轉四食的辨別法 .....	330

始於業輪轉四食的辨別法 .....	331
記載中的另一個辨別法 .....	332
<b>第十一章：相、作用、現起、近因 .....</b>	<b>333</b>
色蘊品：二十八色 .....	333
識蘊品 .....	341
受蘊品 .....	349
想蘊品 .....	351
行蘊品 .....	352
通一切心心所 .....	352
六雜心所 .....	353
十四不善心所 .....	356
二十五美心所 .....	362
緣起品 .....	369
<b>第十二章：道非道智見清淨義釋 .....</b>	<b>385</b>
思惟智 .....	385
聚思惟或理法觀 .....	385
觀智的目標（所緣） .....	386
應遵照的規則 .....	392
應注意的要點 .....	396
三相 .....	397
無我之光 .....	398
聚思惟觀法與各別法觀法 .....	399
緣起法 .....	400
觀智與神通 .....	402
始於易觀者修習觀禪 .....	406

視為名色滅盡.....	407
觀照名法.....	408
若禪修者是止行者.....	409
以觀照較喜歡的相為主.....	409
五蘊法.....	411
也同時觀照色法.....	413
過去、現在、未來.....	414
粗細；劣勝；遠近.....	418
不淨觀.....	420
有識不淨觀.....	421
充滿蟲的身體.....	421
究竟色的不淨相.....	422
無識不淨觀（觀死屍之不淨）.....	423
緣起支.....	425
四十種思惟法.....	427
無常相有十.....	428
苦相有廿五.....	432
無我相有五.....	441
無常、苦、無我的基因.....	443
理法觀的二百種思惟.....	443
慧可成就.....	444
七色觀法.....	445
（一）取捨色觀法.....	445
（二）依年齡增長而消滅之色觀法.....	446
（三）食所成色觀法.....	448
（四）時節所成色觀法.....	448
（五）業生色觀法.....	448

(六) 心等起色觀法 .....	449
(七) 法性色觀法 .....	449
七非色觀法 .....	449
(一) 聚觀法 .....	449
(二) 雙觀法 .....	452
(三) 剎那觀法 .....	452
(四) 次第觀法 .....	453
(五) 除見觀法 .....	453
(六) 去慢觀法 .....	454
(七) 破欲觀法 .....	454
生滅隨觀智 .....	455
名色法與五蘊法兩者 .....	455
過去、未來、現在、內、外 .....	456
生滅隨觀智的詳盡修法 .....	457
(一) 隨觀集法 .....	457
(二) 隨觀滅法 .....	461
(三) 隨觀集滅法 .....	464
緣起第一法 .....	470
隨觀集法 .....	471
隨觀滅法 .....	471
隨觀集滅法 .....	472
生滅觀的進展 .....	473
十種觀的隨煩惱 .....	474

<b>第十三章：行道智見清淨義釋 .....</b>	<b>483</b>
四隨觀 .....	483
威儀路與明覺 .....	485

壞滅隨觀智 .....	486
朝向壞滅隨觀智 .....	486
色聚消失.....	488
也觀照修觀的觀智 .....	490
一些觀法的例子 .....	491
觀壞滅之力量.....	492
可以觀照任何自己所喜歡之法為主.....	492
從壞滅隨觀智至行捨智 .....	493
必須以大念修行之道.....	496
朝向智見清淨.....	497
從行捨智到聖道.....	497
 第十四章：道智與果定 .....	 501
 第十五章：十四種御心法 .....	 509





## 附表目錄

表 5-1：二十八種色法 .....	70
表 6-1：四種時節生色聚 .....	81
表 6-2：四種食生色聚 .....	82
表 6-3：一代代生起的時節生、食生色聚.....	84
表 6-4：眼門（眼睛）五十四色 .....	85
表 6-5：耳門（耳朵）五十四色 .....	86
表 6-6：鼻門（鼻子）五十四色 .....	86
表 6-7：舌門（舌頭）五十四色 .....	87
表 6-8：身門（身體）四十四色 .....	87
表 6-9：意門（依處=心臟）五十四色.....	88
表 6-10：四十二身分－地界 .....	88
表 6-11：四十二身分－水界 .....	89
表 6-12：四十二身分－火界 .....	90
表 6-13：四十二身分－風界 .....	90
表 7-1：三因凡夫的彼所緣 .....	102
表 7-2：法所緣組－意門禪那定心路過程.....	122
表 7-3：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程 .....	127
表 7-4：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程 .....	129
表 7-5：五門善速行心路過程 .....	131

表 7-6：心與心所的數量 .....	132
表 7-7：法所緣組－離心所（意門心路過程） .....	137
表 7-8：法所緣組－無量心所（欲界速行意門心路過程） .....	138
表 7-9：法所緣組－佛隨念、死隨念 .....	141
表 7-10：法所緣組－不善意門心路過程 .....	148
表 7-11：色所緣組－不善心速行心路過程 .....	152
表 7-12：六組－簡要 .....	153
表 7-13：法所緣組（C）組－善組 .....	154
表 7-14：法所緣組（D）組－禪那名法 .....	155
表 8-1：死亡五蘊的內容 .....	214
表 8-2：死亡五蘊的因果 .....	214
表 9-1：意門心路過程 .....	273
表 9-2：愛與取的意門心路過程 .....	309
表 9-3：意門心路過程 .....	312
表 9-4：愁、悲、憂、惱心路過程 .....	315
表 12-1：觀速行意門心路過程 .....	451

# 序文

此《禪修指南》（第二版）乃根據 本雅難陀尊者（Ven. U Puññānanda）的引導與審慎討論後，選取 帕奧禪師的著作：《如實知見》（第三版，弘誓基金會印行）、《智慧之光》（第三版：增訂版，2003 年高雄正覺學會印行）、《智慧之光》（第四版，新加坡帕奧禪修中心印行）及《趣向涅槃之道》（緬文版，帕奧禪林印行）等節錄整理而成。

所節錄的部分如下：

1. 《如實知見》（頁 31–46 及 55–72）
2. 《智慧之光》（第三版：增訂版，頁 13–19、21–37、67–87、89–220 及 227–537）
3. 《智慧之光》（第四版）
4. 《趣向涅槃之道》（緬文版，帕奧禪林印行）

尊者為使禪修學員們實修時方便閱讀及參考，故純就修法次第的需求，重新整編此《禪修指南》（第二版），作為現在及未來指導禪修時的主要教材及參考書籍。

2014 年 3 月 10 日



## 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·叟衲（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 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（A Sin Tawya）等，度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）、四無色界禪，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。

## 緬甸 本雅難陀尊者 簡介

本雅難陀尊者（Ven. U Puññānanda）指導禪修至今十餘多年，那充滿善巧及深入淺出的禪修引導、極俱生動且幽默風趣的精采開示，令禪修者印象深刻、獲益良多，實為當今南傳上座部佛教中，利益及影響禪修者（華人）極為深遠的一位尊者。尊者 1971 年生於緬甸東南部孟邦，耶城（Ye, Mon State）；1999 年於最尊敬的 帕奧禪師座下出家受比丘戒；2001 年起於帕奧禪林擔任業處指導禪師，在帕奧禪林以華語、英語及韓語指導外國禪修者；2002 年於緬甸雅凱省（若開邦）古亞鎮（Gwa, Rakhine State）創建海邊椰林道場；2003 年起應邀於緬甸、馬來西亞、新加坡、台灣及中國大陸，巡迴指導止觀禪修與開示佛法。

尊者所教授的禪修方法乃依據律藏、經藏、阿毗達摩巴利三藏聖典及《清淨道論》之三學、七清淨及十六觀智之次第指導。有鑑於巴利三藏之華文翻譯典籍的重要性，尊者多年來陸續以華語譯解巴利三藏，目前包括了「經藏」：《法句經》、《本生經》...等；「阿毗達摩藏等巴利三藏」：《發趣論（二十四緣）》、《法聚論》、《分別論》、《攝阿毗達摩義論》；「禪修法要」：帕奧禪師的《趣向涅槃之道》...等。

尊者於 2002 年在緬甸西部雅凱省（若開邦）創建海邊椰林道場（今名功德禪林，Puññārāma Meditation Centre），讓我們有機會在自然海岸椰林的優雅靜境中修習佛陀的教法，累積導向涅槃的資糧。猶如一位睿智的嚮導，尊者正辛勤引領著芸芸眾生，依循佛陀禪修古道，體驗智慧清涼的生活。





# 第一章：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》（*Āṅguttara Nikāya, Tika Nipāta Loṇakapallavagga, Nimitta Sutta*）裡說： Yato ca kho bhikkhave adhiccittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittam manasikaroti, kālena kālaṃ paggāhanimittam manasikaroti, kālena kālaṃ upekkhānimittam manasikaroti, taṃ 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 cittam 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. Amagga-meva ‘maggo’ti, Aphalameva ca ‘phalan’ti 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>1</sup>

他誤以為：「從前未曾生起這種光明，一定是我證得道和果了。」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：Vipassanobhāsoti vipassanā cittasamuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānañca 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：

1. 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

---

<sup>1</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）。

色法)或色所緣是「很明亮的色」(bhāsuram rūpam)。

2. 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 yogino sarīratthameva

pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcivā  
ñāṇānubhāvānurūpaṃ 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。

Taṃ 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 ṭīkā, 2, p.236, Mahāṭīkā, 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，能夠用來看或分析外在的諸目標。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 manovīññāṇa, viññeyyamevāti vuttaṃ 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>2</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，禪修者親自修習的時候就會了解。

---

<sup>2</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》（Abhidhammatthasāṅgaha）「離心路過程之概要」及《法聚論》（Dhammasaṅgani）。

## 第二章：從安般念至色、無色界禪

### 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。

### 安般念

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>3</sup>而入息』，修習：『我止身行而出息』。<sup>4</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 paccavekkhitabbaṃ——「不應觀察相」。在此，「相」是指「自性相」(sabhāva lakkhaṇa，特相)與「共相」(sāmañña 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>5</sup> (paññatti，觀念)。概念並非修習觀禪之法 (dhamma)，只有究竟法<sup>6</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。入息與出息皆是許多非常微細的色聚 (rūpa kalāpa)。在每一粒色聚裡

---

<sup>3</sup> 《智慧之光》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。

<sup>4</sup> 『漢譯南傳大藏經』「長部經典」二 (七·頁二七五)。

<sup>5</sup> 《智慧之光》編按：巴利 paññatti 漢譯作「施設」、「概念」及「假名」等。

<sup>6</sup> 《智慧之光》編按：巴利 paramattha 漢譯亦有「勝義」、「第一義」等。

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、入滅盡定者和梵天神。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 manasikātabbāṃ ——「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，「有分心」（bhavaṅga citta）在近行定時還會生起，而禪修者也可能墮入「有分心」。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「有分心」依然存在，心未停止，只是禪修者無足夠的能力省察它，因為「有分心」很微細。

為了避免墮入「有分心」，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，念根不忘失似相，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>7</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>8</sup>（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。

1. 念覺支：是正念及持續不斷地覺照似相。
2. 擇法覺支：是知見似相。

---

<sup>7</sup> 世間禪：四色界禪與四無色界禪。

<sup>8</sup> 出世間禪：聖道與聖果之禪那定。



3. 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。
4. 喜覺支：是受用似相的歡喜心。
5. 輕安覺支：是身心輕安於似相。
6. 定覺支：是一心專注於似相。
7. 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）。其實，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。

### 五禪支：

1. 尋（vitakka）：將心投入於似相；
2. 伺（vicāra）：保持心持續地投注於似相；
3. 喜（pīti）：喜歡似相；
4. 樂（sukha）：體驗似相時的樂受或快樂；
5. 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》裡的教導。禪修之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。

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。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，在辨識有分時，安般似相就會出現在像一面鏡子的有分裡。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：

1. 轉向自在（āvajjana vasī）：  
能夠在出定之後觀察諸禪支。
2. 入定自在（samāpajjana vasī）：  
能夠於任何的時刻隨心所欲入定。
3. 住定自在（adhiṭṭhāna vasī，決意自在）：  
能夠隨自己意願住定多久。
4. 出定自在（vutṭhāna vasī）：  
能夠如所預定的時間出定。

5. 省察自在 (paccavekkhaṇā vasī) :  
能夠觀察諸禪支 (同第 1 項)。

轉向與省察二者出現在相同的「意門心路過程」(manodvārāvīthi) 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, Pabbateyyagāhī 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，而使得呼吸愈來愈寂靜，乃至停止。

## 如何以其他法門修定

### 前言

已經解釋了修行安般念以達到第四禪的方法。當禪修者以安般念達到第四禪，並且修成五自在之後，當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以隨自己的意願而轉修觀禪（vipassanā）。

然而在此刻，他也可以繼續修行其它止禪法門。現在就解釋如何修行其它的止禪法門：三十二身分、白骨觀及白遍等。

### 身至念（三十二身分）

在《增支部·三集·10-5 掬鹽品·11-相經》（*Anguttara 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。

如果想修行三十二身分，首先你應以安般念達到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，在此光的幫助下，你應逐一地辨識身體的三十二個部份。

在身體的這三十二個部份當中，地界顯著的有二十個，水界顯著的有十二個。

你應觀地界顯著的四組，每組有五個：

- (一) 髮、毛、爪、齒、皮；
- (二) 肉、腱、骨、骨髓、腎；
- (三) 心、肝、膜、脾、肺；
- (四) 腸、腸間膜、胃中物、糞、腦。

接下來觀水界顯著的兩組，每組有六個：

- (一) 膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；
- (二) 淚、膏（皮脂）、唾、涕、關節滑液、尿。

按照上述的順序逐一地辨識。嘗試如同對著明鏡照見自己的臉那樣，清楚地在各個身分存在的部位透視到該身分<sup>9</sup>。如此修行時，如果你的禪定之光暗淡下去，正在辨識的身分也會變得不清楚。這時你必須回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光再度明亮強盛時，才回過頭來辨識三十二身分。每當禪定之光變暗之時，你都必須如此修行。

練習到當你順著由髮辨識到尿，或逆著由尿辨識到髮時，你都能以透視的智慧清楚地看見每一個部份。繼續修行直到對它精通純熟。

然後，依舊閉著眼睛，運用禪定之光辨識離你最近的人或其他眾生，尤其理想的是位於你前方的人。辨識那個人或眾生的三十二身分，從髮開始順著辨識到尿，然後從尿逆著辨識到髮。如此順逆地辨識三十二身分許多次。這樣修行成功之後，

---

<sup>9</sup> 禪修者應實在地透視到自己身體內的各個部份，而非透過想像。若所見的身分呈顯在面前，猶如觀看相片一般，則只是出自想像而已，不是真正透視到三十二身分。透視不到三十二身分的原因通常是定力不夠深。禪修者應當有耐心地再培育夠深的定力，不可貪快，囫圇吞棗，錯失大利。

你應辨識自己內在的三十二身分一遍，然後辨識外在那人的三十二身分一遍，如此內外交替，不斷重複。

能夠如此內外辨識之後，你的禪修力將會增強。你應如此從近而遠，逐漸擴大辨識的範圍。不必擔心你或許無法辨識遠方的眾生。在第四禪明亮光芒的幫助之下，你將能輕易地看見遠方的眾生，不是用肉眼，而是用慧眼（ñāṇacakkhu）。你必須將辨識的範圍擴展到十方：上、下、東、西、南、北、東北、東南、西北、西南。在這十方當中，無論所辨識的對象是人、畜生或其他眾生，你都必須辨識內在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重複。

當你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其他眾生等種種差別，無論何時何地，不分內在外在，你所看到的只是三十二身分的組合。那時你才可說是已經成就、純熟、精通於三十二身分的修法。

## 涅槃的三門

在此，我想解說通向涅槃的三門。在《大念處經 Mahāsatipatṭhāna Sutta》中佛陀開示說，四念處法門是通向涅槃唯一的道路；但是在另一方面，註釋中解釋說涅槃有三個門：色遍（vaṇṇakasiṇa）、不淨觀（paṭikūla manasikāra）、無我（suññata，空）——即四界分別觀。

然而，這三門的差別只在止禪部份而已，它們的觀禪部份是相同的。繼三十二身分之後，我們可以進修這三門中的任何一門。由於它們都能引導我們達到涅槃，所以稱為涅槃的三門。

當禪修者熟練於內外三十二身分的辨識之後，他可以選擇這三門中的任何一門來修行。首先，我要解說如何修行三十二身分的不淨觀。

## 白骨觀

你可以將三十二個部份當作一個整體，或只取其中的一個部份，作為修行身體不淨觀的對象。我將解說如何修行三十二身分其中之一的白骨觀。

修行此法門之前，首先你應回來修行安般念，將定力再度提昇到第四禪。當禪定之光晃耀、明亮、光芒四射時，先辨識你自己的三十二身分，然後辨識你附近的人或眾生的三十二身分。如此內外辨識一或二次。然後將自己全身的骨骼視為一個整體，以智慧辨識它。當你很清楚地見到全身的骨骼時，以骨骼的不淨可厭相作為對象，用下列詞語中的任何一種，在內心一再地默念：「厭惡，厭惡」（paṭikūla, paṭikūla）或「可厭的骨，可厭的骨」或（aṭṭhikapaṭikūla）或「骨，骨」（aṭṭhika, aṭṭhika）。

可以隨你喜歡而用任何一種語言來默念。你應使心平靜地專注於骨的不淨可厭相，持續一或二小時。注意觀察骨骼的（1）顏色、（2）形狀、（3）位置、（4）界限、（5）純骨相與其它身分不混亂的狀態，如此，骨骼不淨可厭的概念則容易在心中生起。由於安般念第四禪的力量，你對不淨相的修行也將提昇、加強、乃至完全穩固。你將能生起、持續與開展對於不淨的覺觀與智慧。

以骨骼的不淨可厭相培育定力時，你必須捨棄「骨骼」的



概念，只注意骨骼為可厭。

根據《清淨道論》，觀察全體骨骼或身體某一部份（三十二身分）的（1）顏色、（2）形狀、（3）位置、（4）界限、（5）純骨相與其它身分不混亂的狀態，如此（五因）圓滿的骨相名為「取相」（uggaha nimitta）。而觀察與辨識依此五因圓滿的骨相進而生起不淨可厭的狀態名為「似相」（paṭibhāga nimitta）。

## 五禪支

藉著專注於骨的可厭相，你可以達到初禪，此時有五禪支存在，即：

1. 尋（vitakka）：將心投向骨的可厭；
2. 伺（vicāra）：使心持續地注意骨的可厭；
3. 喜（pīti）：喜歡骨的可厭；
4. 樂（sukha）：體驗骨的可厭所引生的快樂；
5. 一境性（ekaggatā）：一心專注於骨的可厭。

以同樣的方法，你也能觀察身體其他部份的可厭而達到初禪。

有人會懷疑：以骨的可厭作為觀察對象為什麼會生起喜與樂呢？答案是：修行這種方法時，雖然骨骼確實是可厭的，然而，因為你事先了解此法門的利益，才來修行，同時也了解最後你將能解脫老、病、死之苦，所以會生起喜與樂。此外，喜與樂也能因為你已去除使心熱惱疲憊的五蓋煩惱而生起。

好比一個以撿拾垃圾維生的人，當他看著一大堆垃圾，想到：「利用這些我將賺很多錢。」他會感覺很歡喜。又像一個身

患重病的人，當他的痛苦因為嘔吐或排便而得到舒解時，他會有愉悅與快樂的感覺。

《阿毗達摩》的註釋中解說：專注於骨的可厭，從而達到初禪的人，應當繼續修行初禪的五自在。然後應當觀察離他最近的眾生（最好是坐在他前面的人），以禪定之光採取那眾生的骨骼為對象。他應當專注骨骼為可厭，培育此不淨想直到五禪支變得很明顯。根據註釋，即使五禪支很明顯，仍然不能稱此時的定力為近行定或安止定，因為對象還是活的。然而，根據《阿毗達摩》的再註釋《根本復註》（Mūlaṭīkā），如果將外在的骨骼當作死人的骨骼來專注，你還是能達到近行定。

如此，當五禪支很清楚時，你應回來專注自己內在骨骼為可厭。如此交替地內在一遍、外在一遍，專注於骨骼的可厭，重複許多次。對不淨可厭的修行變得強力而且完全開展之後，你應擴大辨識眾生骨骼的範圍到十方：一次取一個方向，在你禪定之光所照之處，觀察那一個方向所有眾生的骨骼。每一個方向都是如此。運用你透視的智慧，從近而遠，遍及十方。每換一個外在的對象，都必須先觀自己內在的骨骼一遍，然後觀外在的骨骼一遍。必須修行到無論看向十方當中的那一方，所見到的唯有骨骼。修行成功之後，你就可以進一步修行白遍。

## 十遍

遍禪中用到四種顏色，即：白、褐、黃、紅。譯為褐色（nīla）者亦可譯為黑色或青色。這四種色遍都可以採用身體不同部位的顏色來修行，以達到初禪乃至第四禪。

根據《阿毗達摩》的註釋，髮、毛、黑眼球的顏色可用來

修行青遍；脂肪的顏色可用來修行黃遍；血液與肌肉的顏色可用來修行紅遍；身體的骨骼、牙齒與指甲的白色可用來修行白遍。

如果你已能用外在骨骼的白色修行白遍，達到第四禪，你也能用外在的頭髮修行褐遍（或青遍；黑遍）；用外在的脂肪或尿修行黃遍；用外在的血液修行紅遍。你也能用自己身體內在的部份修行各種色遍。

修行成功之後，你也能用花朵或其他外物的顏色，修行不同的色遍：所有青色、褐色或深色的花都在呼喚你、邀請你修行褐遍；所有黃色的花都在呼喚你、邀請你修行黃遍；所有紅色的花都在呼喚你、邀請你修行紅遍；所有白色的花都在呼喚你、邀請你修行白遍。因此，純熟的禪修者能夠以他所見的任何外物作為對象，修行遍禪與觀禪——不論是有生命或無生命的，內在或外在的。

## （一）白遍

經典上說，白遍是四種色遍當中最好的，因為它能使心清澈明亮。因此，首先我要解說如何修行白遍。

修行白遍之前，首先你應再度修行安般念，達到第四禪。當禪定所產生之光晃耀、明亮、光芒四射時，你應辨識內在的三十二身分；接著辨識外在你附近一個眾生的三十二身分；然後只辨識他的骨骼。如果想觀察那骨骼為可厭，也可以那麼做；如果不想觀察它為可厭，也可以只觀察它為骨骼。然後，選擇骨骼上最白的一處作為對象；若整個骨架都白，也可以取整個骨架的白色作為對象；或取頭蓋骨背面的白色作為對象，

專注它為：「白，白」。

另一種方法是：如果你的心非常敏銳，已經能專注於內在骨骼的可厭，達到初禪，那麼也可以取你自己骨骼的白色作為修行白遍的對象。

你也可以先辨識外在骨骼的可厭，藉著強化、穩固骨骼的概念來修行不淨，如此你能使骨骼的白色變得更加明顯。然後，你應改去專注它為：「白，白」，而修行白遍。

採取外在骨骼的白色為對象，你應練習保持心平靜地專注於那白色的對象，一次持續一或二小時。

由於安般念第四禪定力的協助，你的心將平靜地專注於白色的對象。當你能專注於白色一或二小時之後，你會發現骨骼相消失，只留下白色的圓形。

白色圓形出現之前，還沒有純白的骨相是遍作相（預備相）；骨相消失後當白色的圓形如同棉花一樣白時，它是取相；當它變得明亮清澈，猶如晨星時，它是似相。

如果你在過去生中曾經修行白遍，無論是在釋迦牟尼佛的教化期或過去佛的教化期，意即：你具有修行白遍的波羅蜜，那麼，你不需要將禪相擴大，因為當你看著它，並默念：「白，白」之時，它將自動擴大到遍滿十方。

繼續注意它為「白，白」，直到它變成似相。繼續專注於該似相，你就會進入初禪。然而，你會發現此定力並不十分穩定，而且持續不久。為了使定力穩定與持久，你必須將禪相擴大。

要做到這點，你必須先專注於白色似相一或二小時。然後你應下定決心將白色圓形擴大一、二、三或四英寸。依照你想

要擴大的尺寸去擴大它，看能否成功。不要尚未事先決定擴大的尺寸就將禪相擴大，務必先下定決心要擴大某個限度：一、二、三或四英寸。

在你擴大白色圓形之時，可能會發現它變得不穩定，那時你必須專注它為：「白，白」，以便使它穩定。當你的定力增強，你會發現白色禪相變得穩定而且靜止。

當擴大的禪相變得穩定之後，你應重複上述的步驟：再下定決心一次將它擴大若干英寸。如此，你能將禪相擴大到直徑一碼，然後二碼……。如此做到能把它擴大到包圍著你的十方，沒有邊際。那時，無論看向哪裡，都只看見白色的禪相，而看不到一絲一毫其他物質的跡象。你應保持平靜地專注於白遍上。當白遍穩定時，將你的心安放於白遍上的某一處，就像將帽子掛在牆壁的鉤上一樣。保持心安住在那處，並繼續注意它為：「白，白」。

當你的心平靜穩定，白遍也會靜止穩定。白遍將會非常潔白、明亮、清澈。這也是似相，乃是擴大原來白遍似相之後產生的。

必須繼續修行，直到你的心能夠持續專注於白遍似相一或二小時。你心中的五禪支將變得非常顯著、清晰、有力，而達到了初禪。五禪支是：

1. 尋（vitakka）：將心投入白遍似相。
2. 伺（vicāra）：使心持續地注意白遍似相。
3. 喜（pīti）：喜歡白遍似相。
4. 樂（sukha）：專注白遍似相時所引生的快樂。
5. 一境性（ekaggatā）：一心專注於白遍似相。

它們整體合起來即稱為禪那。依照安般念講解中所敘述的方法，修行白遍初禪的五自在，然後修行第二、三、四禪。

這四種禪那又稱為色界禪（rūpāvacara jhāna），因為它們能使禪修者投生到色界天。但是在這裡，我們鼓勵修行禪那並不是為了投生色界天，而是為了用它們來作為修行觀禪的基礎。

## （二）褐遍

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，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）紅遍

至於紅遍，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。

根據巴利聖典，佛陀教導十遍禪，它們是上述的四種色遍

加上另外六種遍：地遍、水遍、火遍、風遍、空遍、光明遍。

現在，我要解說如何修行其餘的六種遍。

## （五）地遍

要修行地遍之前，必須先找一處平坦的土地，有著如黎明時天空那樣的褐紅色，沒有夾雜樹枝、石頭或樹葉。接著用樹枝或其他工具在地上畫一個直徑一英尺的圓形。然後專注於那塊圓形的土地，注意它為：「地，地」。睜著眼睛專注那塊圓形的土地一會兒，然後閉上眼睛，試看能否見到同樣的圓形地相。如果那樣做無法見到地相，你應以安般念或白遍將定力再度提昇到第四禪。然後藉著禪定之光的幫助，注視圓形的土地。當閉眼時也能見到與睜眼所見同樣清晰的圓形地相時，你就可以到其他地方去繼續修行此禪相（取相）。

不應專注於地相的顏色、或地界的硬、粗、重等特性，只應專注於地的概念。繼續專注於此取相，定力更強時，取相會變成非常純淨清澈的似相。

然後，你應將似相逐漸地擴大。一次擴大一些，直到它遍滿十方。然後專注於地遍的某一處，達到初禪乃至第四禪。

## （六）水遍

要修行水遍，你應使用一鉢或一桶清淨明澈的水，或井裡清澈的水。不應專注於水界的流動、黏結之特性，只應專注水的概念為：「水，水」，直到修成取相。然後以修行地遍時同樣的方法修行此相。

## （七）火遍

要修行火遍，你應使用火堆或蠟燭的火焰，或你所記得曾見過的其他火焰。若有困難，你可以做一塊中間有圓洞的帳幕，圓洞的直徑大約一英尺。將帳幕掛在燃燒木材或乾草的火堆之前，讓你透過圓洞只能見到火焰。

不應專注於煙或燃燒中的木材或乾草，也不應專注於火界的熱、冷之特性，只應專注於火的概念，並注意它為：「火，火」。然後以上述同樣的方法來修行取相。

## （八）風遍

可以透過觸覺或視覺來修行風遍。透過觸覺的方法是：你應注意由窗或門進來而吹拂在身體上的風，並且默念它為：「風，風」。透過視覺的方法是：你應注意被風吹拂的樹枝或樹葉之移動，並且默念它為：「風，風」。不應專注於風界的支持、推動之特性，只應專注於風的概念。也可以先以其他遍處修行禪定，達到第四禪，然後以禪定之光觀察外在枝葉的移動，並辨識風的相：取相看起來有如熱奶粥上冒出的蒸氣；似相則是靜止不動的。

## （九）光明遍

光明遍的修行可以藉著注視光線從牆壁的隙縫照進來，投射在地上的光明相；或陽光穿過樹葉的間隙，投射在地上的光明相；或向上仰望樹枝間隙所露出天空的光亮。如果那樣做有困難，你可以找一個陶罐，在陶罐內點燃蠟燭或燈。將此陶罐加以擺置，使罐口射出的光線照在牆上。然後專注牆上的圓形光明相為：「光，光」。



## （十）虛空遍

藉著注視門口、窗戶或鑰匙孔中的空間可以修行虛空遍（或稱為限定虛空遍）。如果有困難，你可以製做一塊木板，木板中間有一個直徑八英寸到一英尺的圓洞。握持木板朝向天空，讓你透過圓洞只能看見天空，看不見樹木或其地物體。然後專注於圓洞內的空間，默念它為：「空，空」。

## 四無色界禪

修行十遍中的每一遍都能達到第四禪之後，你可以進一步修行稱為四無色處的四種無色界禪（arūpa jhāna 或稱無色定）。四無色處是：

- （一） 空無邊處；
- （二） 識無邊處；
- （三） 無所有處；
- （四） 非想非非想處。

你能以九種遍當中的任何一種為基礎，來修行四無色界禪，唯獨不能用虛空遍。

### （一）空無邊處

修行四無色界禪之前，你必須先思惟色法（物質）的過患：人的身體是父母親的精卵和合所產生的，稱為所生身（karajakāya）。因為有所生身，所以你會遭受刀、矛、子彈等武器的攻擊；會遭受錘擊、歐打與折磨；所生身也會罹患各種疾病，如：眼疾、耳疾、心臟病等。因此，首先你必須以智慧來

了解：因為有色法構成的所生身，所以你會遭受種種痛苦；如果能脫離色法，你就能免除依靠色法而生起的痛苦。

雖然依靠遍處所達到的第四禪已經超越粗身色（粗的身體物質），你仍然必須超越遍處色，因為它與粗身色極為相似。如此思惟而對遍處色厭離之後，你應修行九種遍當中的一種，如地遍，直到第四禪。出定之後，你應思惟它的缺點：它依靠你已厭離的遍處色而生起、它有第三禪的樂為近敵、它比四無色界禪更粗劣。

由於第四禪中的名法與四無色界禪中的名法相同，因此不需像修行四種色界禪時那樣思惟禪支的缺點。

見到色界第四禪的缺點並對它厭離之後，你應思惟無色界禪比色禪更加寧靜的優點。

接著應擴大你的（地遍）禪相，使它遍滿十方，沒有邊際，或擴大到你所喜歡的程度。然後，藉著專注於遍處色<sup>10</sup>所佔有的空間來將遍處色除去，默念：「空，空」或「無邊空，無邊空」。於是，留下來的只是遍處色原先佔有的無邊虛空。

如果做不到這一點，你應辨識在地遍禪相某一部份裡的空間，並將它逐步地擴大到無邊宇宙。結果，整個地遍禪相會被無邊虛空所取代。

必須以投入的心態（尋心所）來繼續專注於無邊虛空相，默念：「空，空」。藉著如此一再地專注，你會發現五蓋被降伏，並且以無邊虛空相為對象，你達到了近行定。繼續專注於無邊虛空相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第一種無色界禪，即空無邊處禪。

---

<sup>10</sup> 遍處色：內心見到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由於它依靠外在的色法而生起，猶如色法之子，所以也稱它為色。這只是一種隱喻而已。

## （二）識無邊處

第二種無色界禪是識無邊處禪，它的對象是以無邊空相為對象的空無邊處禪心（ākāsānañcāyatana jhāna citta）。

若想修行識無邊處禪，你應思惟空無邊處禪的缺點：空無邊處禪有色界第四禪為它的近敵，並且空無邊處禪不如識無邊處禪寧靜。

見到空無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟識無邊處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心，也就是以無邊虛空相為對象的心，並默念它為：「無邊識，無邊識」或「識，識」。

應當以投入的心態來繼續專注該相為：「識，識」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第二種無色界禪，即識無邊處禪。

## （三）無所有處

第三種無色界禪是無所有處禪，它以空無邊處禪心的不存在為對象。空無邊處禪心乃是前面識無邊處禪所緣取的對象。

如果想修行無所有處禪，你應思惟識無邊處禪的缺點：識無邊處禪有空無邊處禪為它的近敵，並且識無邊處禪不如無所有處禪寧靜。

見到識無邊處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟無所有處禪寧靜的本質。然後，你應專注於空無邊處禪心的不存在。在這種情況下有兩種心：空無邊處禪心（ākāsānañcāyatana

jhāna citta) 與識無邊處禪心 (viññanañcāyatana jhāna citta)。然而，在一個心識剎那<sup>11</sup>中不能有兩個心同時出現，當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心即不存在，反之亦然。專注於剛才入識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在，默念它為「無所有，無所有」或「不存在，不存在」。

應當以投入的心態來繼續專注該相為：「無所有，無所有」。藉著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第三種無色界禪，即無所有處禪。

#### (四) 非想非非想處

第四種無色界禪是非想非非想處禪，它以無所有處禪心作為對象。它稱為非想非非想處，因為此禪定當中的想極端微細。

如果要修行非想非非想處禪，你應思惟無所有處禪的缺點：無所有處禪有識無邊處禪為它的近敵，並且無所有處禪不如非想非非想處禪寧靜；再者，想是病、想是瘡、想是刺，而非想非非想處禪是寧靜的。

見到無所有處禪的缺點，並且厭離於它之後，你應思惟非想非非想處禪寧靜的本質。然後，你應一再地專注無所有處禪心為「此心寧靜，此心至上」。

你應以投入的心態繼續專注無所有處禪心的相為寧靜。藉

---

<sup>11</sup> 心識剎那：心生起到消滅的時間。心識剎那極端迅速；在一閃電或一眨眼的時間裡有十億個心識剎那生滅過去。一個心識剎那中有三時，即心的生時、住時、滅時。(Com M Abh IV .6 p.156)

著如此一再地專注，你將發現五蓋被降伏，並且你達到了近行定。持續不斷地專注該相，直到證得禪那，然後修行五自在。這是第四種無色界禪，即非想非非想處禪。

# 第三章：如何修行四梵住與四護衛禪

## 前言

現在，要解釋如何修行四梵住（catubrahma vihāra）與四護衛禪（caturārakkha bhāvanā）。慈、悲、喜、捨這四種修行法門稱為四梵住。

## 如何修行四梵住

### 慈心觀（Mettā-Bhāvanā）

若要修行慈心觀（慈梵住），首先必須了解不應對異性之人（līṅgavisabhāga）及死人（kālakata puggala）修行。

對單獨一個人散播慈愛時，不應選取異性者作為對象，因為可能會對該異性者生起貪欲。然而，在達到禪那之後，則可以對群體的異性修行慈心觀，譬如：「願一切女人得到安樂。」若選取死人作為對象，你將無法達到慈心禪，所以，無論何時皆不應對死人修行慈心觀。

應當對以下四類人修行慈心觀：

1. 你自己（atta）；
2. 你喜愛的人（piya）；
3. 你對他無好惡感的人（majjhatta）；
4. 你討厭的人（verī）。

然而，最初時，你應只對自己及你所敬愛的人修行慈心觀。這意味著：最初的時候還不應對下列幾類人修行：

1. 你不喜愛的人（*appiya puggala*）；
2. 你極親愛的人（*atippiyasahāyaka*）；
3. 你對他無好惡感的人（*majjhata puggala*）；
4. 你討厭的人（*verī puggala*）。

你不喜愛的人乃是不做對你或對你關心之人有益之事的人。你討厭的人乃是做出對你或對你關心之人有害之事的人。剛開始時，很難對這兩類人培育慈愛，因為往往會生起對他們的瞋恨。開始的階段，向你對他無好惡感的人培育慈愛也是困難的。至於你極親愛的人，一旦你聽到他們發生了某些事情，你可能會太執著他們，甚至為他們哭泣，因而內心充滿關懷與悲傷。所以在最初的階段，不應以這四類人作為對象。然而，達到禪那之後，你就能以他們作為修行的對象來培育慈愛。

即使修行了一百年，你還是無法以自己為對象而達到禪那。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，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，你就能培育願一切眾生安樂幸福的心。佛陀曾說：

「Sabbā disā anuparigamma cetasā,  
Nevajjhagā piyatara-mattanā kvaci.  
Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,  
Tasmā na himse paramattakāmo 」（*Saṃyutta-1-75*）

「即使一個人用心找遍十方的任何角落，  
也找不到一個自己愛他的程度超過愛自己的人。  
同理，十方所有眾生愛他們自己超過愛別人；  
因此，願自己得到安樂的人不應傷害別人。」  
(相應部—1—75)

所以，為了推己及人，以及使你的心柔軟、和善，你必須先以下列四種意念來對自己培育慈愛：

1. 願我免除危難 (aham avero homi)；
2. 願我免除精神的痛苦 (abyāpajjo homi)；
3. 願我免除身體的痛苦 (anīgho homi)；
4. 願我愉快地自珍自重 (sukhi attānam pariharāmi)。

若人的心柔軟、和善、寬容以及能為別人著想，他將不難培育對別人的慈愛。因此，你所培育出來對自己的慈愛必須強而有力，這是很重要的。一旦你的心變得柔軟、和善，以及具有對別人的同情心、寬容心之後，就可以開始培育對其他眾生的慈愛。

### 對你敬愛的人散播慈愛

如果你已能修行安般念或白遍達到第四禪，你應再度開展該定力，直到你的心放射出明亮耀眼的光芒。在白遍禪定之光的協助與支持下，修行慈心觀對你而言是非常容易的。原因在於：第四禪的定力已經淨除心中的貪、瞋、癡與其他煩惱。從第四禪出定之後，心是柔和、堪能、純淨、明亮與發光的。因此，你將能在很短的時間內培育強力及完美的慈愛。



所以，當禪定之光強盛明亮時，你應將心導向一位與你同性、而且是你所敬愛的人：也許是你的師長或一同修行的朋友。你將發現那光以你為中心而向四面八方擴展，你可以在光明中看見你選擇作為對象的那個人。於是，無論那個人是坐或站，你應選取自己最喜歡的影像。嘗試回憶你所見過那人最快樂時的影像，並且使該影像出現在你前方大約一公尺的地方。當你能清楚地看見該影像時，用下列的意念培育對他的慈愛：

1. 願此善人免除危難（ayaṃ sappuriso avero hotu）；
2. 願此善人免除精神的痛苦（ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu）；
3. 願此善人免除身體的痛苦（ayaṃ sappuriso anīgho hotu）；
4. 願此善人愉快地自珍自重（ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ pariharatu）。

以這四種方式對那個人散播慈愛三或四次之後，選擇其中你最喜歡的一種方式，例如「願此善人免除危難」，然後採取那個人免除危難的影像作為對象，以如此的意念散播慈愛給他：「願此善人免除危難，願此善人免除危難……」一遍又一遍，重複多次。當你的心變得非常平靜，並且穩定地專注於對象一小時以上時，試看能否辨識到禪支。如果能，持續地修行初禪，然後進修第二禪、第三禪。接著，採取其他三種方式來培育慈愛，直到用每一種都能達到第三禪。如此修行時，針對這四種不同的散播慈愛方式，你應有個別適當的內心影像——當你想著：「願此善人免除危難」時，你應見到那人免除危難的影像；當你想著：「願此善人免除精神的痛苦」時，你應見到那人免除精神痛苦的影像；等等。應當如此修行三種禪那，然後繼續修行這三種禪的五自在（vasī-bhāva）。

當你對敬愛的一位同性者修行成功之後，再對另一位你敬愛且跟你同性的人以四種方式修行。如此對大約十位你所敬愛的同性者修行，直到對其中每一位修行四種方式都能達到第三禪。到此階段，你可以安全地將跟你同性、在世、而且是你極親愛的人（atippiyasahāyaka）納入為修行的對象。在這類人當中選取大約十位，然後以同樣的方法，逐一地對他們培育慈愛，直到成就第三禪。

然後，選取十個與你同性，而你對他們無好惡感的活人為對象，然後以同樣的方式對他們個別地培育慈愛，直到成就第三禪。

至此，你已經熟練慈心禪達到相當的程度，能以同樣的方式對大約十位你討厭的人修行，只要他們是跟你同性，而且是還在世的人。如果你是像菩薩（佛陀的前生）那樣的偉人——在過去生中，有一次菩薩投生為大猴王時，牠不恨任何來傷害牠的人——那麼，你是真正不會討厭或輕視任何人。如此你不需要選取這類人。只有那些有討厭者或鄙視者的人，才需要對這類人培育慈愛。

藉著如此修行慈心觀，從易至難地對每一類人培育慈愛，你就會令心變得越來越柔軟、祥和，直到能夠以四類人（你敬愛的人、你親愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人）中的每一類作為對象都證得第三禪。

### 破除界限（Sīmā sambheda）

繼續如此修行慈心觀時，你會發現對敬愛者與對親愛者的慈心變成相等。因此，你可以將他們合為一類。於是只剩下四

類人：你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。

繼續對這四類人修行慈心觀，以便使你的慈心平衡、均等、沒有差別或界限。雖然你不能以自己為對象來達到慈心禪，然而，為了去除這四類人之間的界限，你仍然需要將自己包括在內。

你需要再次透過安般念或白遍將定力提昇到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以短暫的時間散播慈愛給你自己，也許是一分鐘或僅僅幾秒鐘。然後，選取你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人各一人為對象，對他們個別地培育慈愛，直到第三禪。

然後，重新開始，先短暫地散播慈愛給你自己。但是這一次，你散播慈愛給另一位你喜愛的人、另一位你對他無好惡感的人、另一位你討厭的人。散播慈愛給這三類人時，應當記得修行四種散播慈愛方式的每一種：「願此善人免除危難……」。對這三類的每個人都修行達到第三禪，且一再地更換不同的人選。

一遍又一遍地對不同組合的四類人——你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人——培育慈愛。使你的心持續地培育慈愛，沒有間斷，也沒有對任何人的差異。當你能毫無差異地對後三類的任何人修行都達到慈心禪時，你已經破除存在於不同類人之間的差異，這稱為破除界限。破除人際之間的差異之後，藉著修行舍利弗尊者所教導而記載於《無礙解道 Paṭisambhidāmagga》的方法，你將能更進一步地開展慈心。

## 二十二類遍滿

《無礙解道》談到二十二類遍滿慈愛的方法：

- 五類不限定的遍滿（anodhiso-pharaṇā）；
- 七類限定的遍滿（odhiso-pharaṇā）；
- 十類方向的遍滿（disā-pharaṇā）。

五類不限定遍滿慈的對象<sup>12</sup>是：

1. 一切有情（sabbe sattā）；
2. 一切有息者（sabbe pāṇā）；
3. 一切生物（sabbe bhūtā）；
4. 一切個人（sabbe puggalā）；
5. 一切個體（sabbe attabhāvapariyāpannā）。

七類限定遍滿慈的對象是：

1. 一切女性（sabbā itthiyo）；
2. 一切男性（sabbe purisā）；
3. 一切聖者（sabbe ariyā）；
4. 一切凡夫（sabbe anariyā）；
5. 一切天神（sabbe devā）；
6. 一切人類（sabbe manussā）；
7. 一切惡道眾生（sabbe vinipātikā）。

---

<sup>12</sup> 對於五類不限定遍滿慈的對象與七類限定遍滿慈的對象這十二類，它們的名稱不一樣，內容也不相同。

十類方向的遍滿慈：

1. 東方（puratthimāya disāya）；
2. 西方（pacchimāya disāya）；
3. 北方（uttarāya disāya）；
4. 南方（dakkhiṇāya disāya）；
5. 東南方（puratthimāya anudisāya）；
6. 西北方（pacchimāya anudisāya）；
7. 東北方（uttarāya anudisāya）；
8. 西南方（dakkhiṇāya anudisāya）；
9. 下方（hetṭhimāya disāya）；
10. 上方（uparimāya disāya）。

要修行這種慈心觀，你必須再度提昇禪定達到第四禪。然後對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人一再地培育慈愛，直到破除了人際間的界限。接著，你先選定某一個範圍，例如你所住的寺院或居家附近，而在禪定光明的協助之下，你必須清楚地見到那裡所有的眾生。此時，以那範圍內所有的眾生作為對象，你可以開始散播慈愛，逐一地修行五類不限定對象的遍滿慈愛，與七類限定對象的遍滿慈愛，總共有十二類方法。修行十二類當中的每一類時，你必須以四種方式來遍滿慈愛，例如：

1. 願一切有情免除危難；
2. 願一切有情免除精神的痛苦；
3. 願一切有情免除身體的痛苦；
4. 願一切有情愉快地自珍自重。

總共以四十八種方式〔 $(7+5) \times 4$ 〕遍滿慈愛。

你必須在定慧之光照射下清楚地看見慈心禪所緣取的眾生，而且對於每一類遍滿慈愛的方法，你都必須修行到第三禪，然後才進行下一類。例如，當你遍滿慈愛給一切女性時，你必須在光明中真正看見你所決定的範圍內所有的女性。同樣地，你必須真正看見在你所決定的範圍內所有的男性、天神、惡道眾生等。必須如此修行，直到熟練所有四十八種遍滿慈愛的方式。

熟練之後，你應逐步擴大決定的範圍到涵蓋整個寺院、整個村落、整個鄉鎮、整個縣市、整個國家、整個世界、整個太陽系、整個銀河系乃至無邊的宇宙。擴大決定範圍的過程中，你必須對每一範圍內的眾生修行四十八種方式中的每一種，直到達成第三禪。一旦熟練之後，你可以進一步修行遍滿慈愛到十方的方法。

### 十類方向的遍滿慈愛

將慈愛遍滿到十方，而每一方有四十八種方式，總共有四百八十種〔 $48 \times 10$ 〕方式。加上前述的四十八種，總共有五百二十八種〔 $480 + 48$ 〕遍滿慈愛的方式。

要修行十類方向的遍滿，你應先以在你東方無邊宇宙中所有的眾生作為對象。當你能在光明中看見他們時，以上述的四十八種方式遍滿慈愛給他們。接著，以同樣的方法對在你的西方等其他每一方向的眾生修行。

若能熟練這五百二十八種遍滿慈愛的方式，你將體驗到佛陀在《增支部 Aṅguttara Nikāya》所開示修行慈心禪的十一種利益：

「諸比丘，當慈心解脫被培育、開展、勤習、駕御、奠基、建立、穩固與正確地修行時，可望得到十一種利益。哪十一種利益呢？睡眠安穩；醒覺安穩；不作惡夢；為人所愛；為非人<sup>13</sup>所愛；天神守護；不被火、毒藥與武器所傷害；心易得定；相貌安詳；臨終不迷惑；若未能證得更高的成就，他將投生梵天界。」  
(A.v, 342)

## 悲心觀 (Karūṇā-Bhāvanā)

一旦能像前述那樣修行慈心觀之後，則修行悲心觀（悲梵住）對你而言是不難的。要培育悲憫心，首先你應選擇一位與你同性、正在受苦的活人。思惟他的苦難，生起對他的悲憫。

然後應當再度修行白遍達到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以定光辨識那人，然後對他修行慈心觀直到進入第三禪。從慈心禪出定之後，你應以這樣的意念對那正受苦的人培育悲憫心：「願此善人解脫痛苦。」(ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu) 如此一再修行，重複多次，直到進入初禪、第二禪、第三禪，並且完成每一禪的五自在。之後，你必須像修行慈心觀那樣來修行悲心觀，也就是對你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人修行。對每種人都必須修行到第三禪。

若要對快樂、沒有任何痛苦跡象的眾生培育悲憫心，你應思惟：由於在生死輪迴中所造的惡業，一切尚未證悟聖果的眾生都還有可能投生於惡道遭受苦報。再者，每一個眾生都是可悲憫的，因為他們都還未能解脫生、老、病、死之苦。

---

<sup>13</sup> 非人 (amanussa)：人以外的其他眾生；通常指：天神、阿修羅、餓鬼、夜叉等。(P-E Dict p.73)

如此思惟之後，你必須像培育慈心時那樣來對四類人培育悲心：你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人。對每一類人都達到悲心觀的第三禪。繼續地修行，直到破除了人際之間的差異界限。

然後修行一百三十二種遍滿悲憫的方法，即：五類不限定的遍滿、七類限定的遍滿與一百二十類方向的遍滿〔 $5 + 7 + (12 \times 10) = 132$ 〕。這與修行慈心觀時所用的方法相同。

### 喜心觀（Muditā-Bhāvanā）

要修行喜心觀（喜梵住），你必須選擇一個與你同性、存活、快樂、你非常喜歡、並且與你友好的人，一個見了面會使你歡喜愉悅的快樂之人。

然後應當再度修行白遍達到第四禪。當禪定之光強盛明亮時，以該光辨識那人，然後對他修行慈心觀直到進入第三禪。從慈心禪出定之後，對那人修行悲心觀，達到第三禪。從悲心禪出定之後，你應以這樣的意念對那快樂之人培育隨喜心：「願此善人不失去他所得到的成就。」（*ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu*）如此一再地修行，直到證得初禪乃至第三禪，並且完成每一禪的五自在。

以同樣的方法對一個你喜愛的人、一個你對他無好惡感的人、一個你討厭的人培育隨喜心之後，接著再對你自己、另一組的你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人修行……直到你能破除人際之間的差異界限。然後，以無邊宇宙當中所有的眾生為對象，修行一百三十二種遍滿喜心的方式。



## 捨心觀（Upekkhā-Bhāvanā）

若要修行捨心觀（捨梵住），首先必須修行白遍達到第四禪。然後選擇一個與你同性、你對他無好惡感的活人作為對象，對他修行慈心觀、悲心觀、喜心觀，每一種都達到第三禪。從喜心觀第三禪出來之後，你應思惟前三種梵住的缺點，即：它們都接近情感的作用——喜愛與厭惡、興奮與歡欣。然後，你應思惟以捨心為基礎的第四禪是寧靜的。然後以如此的意念對那人培育平等捨心：「此善人是他自己所造之業的承受者」（*ayaṃ sappuriso kammassako*）。

在慈心觀、悲心觀與喜心觀第三禪的支持下，如此對那人修行時，不久你將能達到捨心觀的第四禪。接著對一個你喜愛的人及一個你討厭的人修行，皆達到第四禪<sup>14</sup>。然後應一再地對你自己、你喜愛的人、你對他無好惡感的人、你討厭的人培育平等捨心。對後三類人修行皆達到第四禪，直到破除人際之間的差異界限。之後，以無邊宇宙中所有的眾生為對象，修行與前述步驟相同的一百三十二種遍滿捨心方式。

這就是四梵住的修行方法。

## 四護衛禪

慈心觀、佛隨念、不淨觀與死隨念這四種修行法門稱為四護衛禪或四種保護的法門，因為它們能保護禪修者，免除種種危險。因此，在修行觀禪之前，學習並修行它們是很有幫助

---

<sup>14</sup> 由於捨心觀只有第四禪，沒有前三種禪，它必須以慈、悲、喜的初禪至第三禪為基礎才能生起，因此對每個人你都必須先修慈心觀、悲心觀、喜心觀各達到第三禪，然後才轉修捨心觀，達到第四禪。

的。至此，已經解釋修行慈心觀的方法。現在，要解釋如何修行其它三種護衛禪，首先是佛隨念。

## 佛隨念（Buddhānussati）

此法門可以藉著思惟佛陀的九種功德來修行：

「Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā deva-manussānam buddho bhagavā'ti」

這段經文的解釋如下：

世尊已滅除煩惱，堪受尊敬（araham，阿羅漢）；他自己證悟圓滿的正覺（sammāsambuddho，正遍知）；他的智慧與德行達到完美（vijjācarana sampanno，明行足）；他只說利益與真實的話（sugato，善逝）；他了解世間（lokavidū，世間解）；他是那些堪受調伏者的無上引導者（anuttaro purisadammasārathi，無上士調御丈夫）；他是天神與人類的導師（satthā devamanussānam，天人師）；他是覺悟者（buddho，佛陀）；他是過去生善業福德果報的最吉祥擁有者（bhagavā，世尊）。

在此，將舉例說明如何以佛陀的第一種功德（阿羅漢）來修行禪定。根據《清淨道論》，araham（阿羅漢）這個巴利字有五種含義，即：

1. 由於他已經去除所有的煩惱與習氣，清淨無染，因而使自己遠離煩惱習氣，所以佛陀是受尊敬的阿羅漢。
2. 由於他已經用阿羅漢道的寶劍斬斷一切煩惱，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。
3. 由於他已經切斷及毀壞以無明和貪愛為首的緣起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

4. 由於他具備無上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神與人類最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。
5. 即使處在無人看見的隱密處，他也不會做出任何身、口、意的惡行，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

要修行此法門，你必須記住這五項定義，並且純熟地了解它們，直到能夠背誦。然後應再度修行白遍或安般念達到第四禪。在禪定之光的幫助下，你應在內心回憶一尊你所見過、喜愛、尊敬的佛像。當你能清楚地看見那尊佛像時，想像它就是真實的佛陀，並且繼續如此注視它。

如果在過去生中，你很幸運地曾經見過佛陀，佛陀的真實影像就可能出現在你心中。那時你應開始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真實影像沒有出現，那麼，就將你內心見到的佛像當作是真正的佛陀，並且開始憶念佛陀的功德。如果你選擇阿羅漢（araham）這項功德，你應當以阿羅漢的意義作為對象，一再地憶念它為：「阿羅漢，阿羅漢」。

當你的定力開展、強盛時，佛陀的影像將會消失，而且你的心只平靜地專注於這項功德上。如此平靜地專注大約一小時之後，你應查看五禪支是否存在。然而，此法門只能達到近行定（upacāra samādhi）。你可以用同樣的方式憶念佛陀的其他項功德，並修行此法門的五自在。

## 不淨觀（Asubha）

若要修行屍體的不淨觀，你應再度修行白遍或安般念，將

定力提昇到第四禪。當禪定之光清澈明亮時，在此光的幫助下，取你曾經見過與你同性且最難看的屍體為對象。你應見到與你以前所見一模一樣的屍體。能夠如此清楚地看見它時，你應盡可能地看見它最難看時的樣子，然後平靜地專注於它，憶念它為：「厭惡，厭惡」（paṭikūla, paṭikūla）。

若你的心能夠穩定地專注於屍體一或二小時，你將見到從取相轉成似相的變化。

取相乃是看起來與你以前用肉眼所見屍體一樣的影像，是難看、可怕、嚇人的樣子。而似相則看起來像一個肢體肥胖的人，吃飽之後躺在那裡熟睡的樣子。

你應持續地專注於該似相直到證得初禪，然後修行初禪的五自在。

## 死隨念（Maraṇānussati）

根據巴利聖典《大念處經 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta》及《清淨道論 Visuddhimagga》，死隨念可以用你曾見過的屍體來修行。因此，你應以屍體的不淨觀再度進入初禪，然後如此思惟：「我的身體也必然會死，將來死後就像這具屍體一樣，如此的下場是無法避免的。」保持心專注及憶念自己必死的本質，你將發現內心生起了悚懼感<sup>15</sup>（saṃvega）。依此悚懼感，你會看到自己的身體變成一具可厭的死屍。然後，認識到自己屍體那個影像中的命根已經斷絕，你應專注於該命根的斷絕，而採取下列詞句中的一種來憶念：

---

<sup>15</sup> 悚懼感（saṃvega）：警惕心。觀察到世間的不幸而引起的宗教情緒。有八種對象能引起悚懼感：生、老、病、死、墮落惡道之苦以及過去、現在、未來輪迴所造成的痛苦。（P-E Dict p.658）

1. 我必然會死，人命是無常的（maraṇaṃ me dhuvāṃ, jīvitaṃ me adhuvaṃ）；
2. 我一定會死（maraṇaṃ me bhavissati）；
3. 我的生命會在死亡時斷絕（maraṇapariyosānaṃ me jīvitaṃ）；
4. 死，死（maraṇaṃ, maraṇaṃ）。

你可以用任何一種語言來憶念它。修行直到能平靜地專注於自己屍體中命根不存在的影像，持續一或二小時。此時，你將發現五禪支生起。然而，以此法門修行只能達到近行定。

## 結論

慈心觀、佛隨念、不淨觀、死隨念這四種修行法門稱為四護衛禪，因為它們能保護禪修者，免離種種危險。

《彌醯經 Meghiya Sutta》（增支部・三・第一六九頁 Aṅguttara Nikāya. 3. p.169）中說：「要去除貪欲，應當修行不淨觀；要去除瞋恨，應當修行慈心觀；要去除散亂，應當修行安般念。」

根據這部經，不淨觀可說是去除貪欲的最佳武器。如果以屍體為對象，觀察它為不淨，這稱為無生命體的不淨觀（aviññāṇaka-asubha）。如果以存活眾生身體的三十二個部份為對象，觀察它們為不淨，正如《耆利摩難經 Girimānanda Sutta》（增支部 Aṅguttara Nikāya. 3. 343）中所教導的，稱為有生命體的不淨觀（saviññāṇaka-asubha）。這兩種不淨觀都是去除貪欲的武器。

慈心觀可說是去除瞋恨的最佳武器；安般念可說是去除散亂的最佳武器。

再者，當禪修者的修行與信心退落、內心暗鈍時，他應當修行佛隨念。當禪修者缺乏悚懼感，並且對努力修行感到厭煩時，他應當修行死隨念。

至此，已經解釋如何修行四梵住與四護衛禪，接下來，將解釋如何從四界分別觀與對各種色法的分析下手，開始修行觀禪。

現在，要解釋止禪與觀禪之間的關係。

在《相應部·蘊品·三摩地經 Samādhī Sutta, Khandhavagga, Saṃyutta Nikāya》中，佛陀說：「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能夠如實知見諸法。何謂諸法的實相？色的生與滅；受、想、行的生與滅；識的生與滅。」

因此，有定力的比丘能了解五蘊、五蘊的因緣、五蘊及其因緣的生與滅。他清楚地透視到：由於因緣生起，所以五蘊才生起；由於因緣完全息滅，所以五蘊完全息滅。

之前所解釋的止禪法門能生起強而有力的禪定。正因為有禪定之光，你才能在修行觀禪時透視到究竟的名色法。在深、強、有力的禪定幫助之下，你能清楚地透視名色與其因緣無常、苦、無我的本質。這種清晰的透視是止禪法門所帶來的大利益。

而且止禪提供你一個休息處。修行觀禪時必須辨識許多法，因此疲勞可能會發生。在這種情況下，你可以長時間安住於某一禪那中，如此使你的心得到休息與恢復活力，然後可以出定繼續修行觀禪。每當疲勞發生時，你都可以再入禪休息。

以後當你修行觀禪時，記得止禪的這些利益是很有幫助的。

## 第四章：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>16</sup>

《清淨道論》（第 11 章·節 41-43）進一步解釋：「是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、因腱、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>17</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

---

<sup>16</sup> 《智慧之光》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。』」

<sup>17</sup> 原文參考『漢譯南傳大藏經』「中部經典」《象跡喻大經》（九·頁 260）。



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 (kakkhalaṃ)、軟 (mudukam)、滑 (saṅham)、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) 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的脈搏跳動，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。萬一黏結還是不清楚，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（nātisīghato）：否則四界將不清晰。
- （三）不太慢（nātisaṇikato）：否則無法成就。
- （四）避開干擾（vikkhepapaṭibāhanato）：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 (lakkhaṇato)：當你開始禪修，而每一界的自性相 (sabhāva-lakkhaṇa，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>18</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>19</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。

<sup>18</sup> 編按：見本書第一章·頁 1。

<sup>19</sup> 編按：關於平衡五根及七覺支，見本書第二章·頁 13-16。

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」(ghana)(見第五章)。

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>20</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，且其近行定之光極其明亮，再進而修習至能夠辨識諸色聚。

---

<sup>20</sup> 《智慧之光》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。

## 第五章：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>21</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 vacanena ñātapariññā 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』（ñāta 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》（Mahā-ṭīkā）中提到：Tañhi anāvasesato pariññeyyam ekamsati virājitaḥ. ——「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。

<sup>21</sup> 『漢譯南傳大藏經』「相應部」四（十六·頁二三）。



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 vavatthāna 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（kabalīkāra 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 ojā）、心生食素（cittaja ojā）及時節生食素（utuja ojā）。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（āhāraja ojā）。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 ojā）。

以上十八種色法亦名為：

1. 「自性色」（sabhāva rūpa），因為它們每個都擁有自性相，即硬、粗等。
2. 「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」。
3. 「完成色」（nipphanna rūpa），因為它們以業，或心，或時節，或食為因而生起。
4. 「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。
5. 「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（kāya viññatti），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（vikāra 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（*lakṣhaṇa 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。

表 5-1：二十八種色法

十八種完成色 (nipp hannarūpa)		十種不完成色 (anipp hannarūpa)	
(1) 元素色 (大種)	1. 地界	(8) 限制色	19. 空界
	2. 水界	(9) 表色	20. 身表
	3. 火界		21. 語表
	4. 風界	(10)變化色	22. 色輕快性
(2) 淨色	5. 眼淨色		23. 色柔軟性
	6. 耳淨色		24. 色適業性
	7. 鼻淨色		身表色
	8. 舌淨色		語表色
	9. 身淨色	(11)相色	25. 色積集
(3) 境色	10. 顏色		26. 色相續
	11. 聲		27. 色老性
	12. 香		28. 色無常性
	13. 味		
	觸(地、火、風)		
(4) 性根色	14. 女根色		
	15. 男根色		
(5) 心色	16. 心所依處		
(6) 命色	17. 命根色		
(7) 食色	18. 食素		

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>22</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。

<sup>22</sup> 『漢譯南傳大藏經』「中部經典」一（九·頁二九七至二九八）。



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 ghana）。《大疏鈔》（Mahāṭīkā）解釋色法有三種密集，它說： Ghanavinibbhogan'ti santati samūha kicca ghanānaṃ vinibbhujanāṃ 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 ghana）：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>23</sup>。

舉眼十法聚來說，若分別此色聚，我們將會看到它的十個

---

<sup>23</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」。

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。

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 ghaṇa）：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 ghaṇa）：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。



## 第六章：色業處

Rūpa Kammaṭṭhāna

### 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，所見的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），是每一粒色聚裡都有且非常容易辨識的色法。

香（氣味，gandha）：每一粒色聚裡都有此色法。首先，你應辨識鼻淨色與有分透明界兩者。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透明界。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透明界之後，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透明界。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，而有分透明界與意識都依靠心所依處而生起，大善意門觀禪心路過程來的意識是有分透明界靠在心色十法聚。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透明界的原因。

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

色與有分透明界，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>24</sup>的色法。除了眼、耳、鼻、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，心保持於有分透明界，然後彎動一根手指，觀察想要彎動手指的心會在有分透明界（心色）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

---

<sup>24</sup> 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。請參考第七章「名業處」。

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 atṭhamaka rūpa kalāpa）。因此，若觀察有分透明界，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，可在觀察有分透明界後，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。（見表 6-4 下的註解）

## 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 kāla）<sup>25</sup>才能產生新的色聚，即：時節生食素八法聚（utuja ojā atṭhamaka 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。這些時節生色聚不但能在體內產生，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。




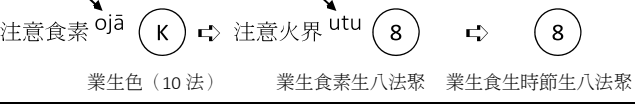
一般而言，若產生第一代色聚的火界是來自食生色聚，這

---

<sup>25</sup> 色法有三時，即生時、住時與壞滅時。

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。

表 6-1：四種時節生色聚

四種時節生色聚	修法圖解
1. 業生時節生八法聚 Kammaja utujaṭṭhamaka kalāpa	
2. 心生時節生八法聚 Cittaja utujaṭṭhamaka kalāpa	
3. 時節時節生八法聚 Utuja tejaṭṭhamaka kalāpa	
4. 食生時節生八法聚 Āhāraja utujaṭṭhamaka kalāpa	

註 ❶：K=Kamma samuṭṭhāna kalāpa 業生色聚；C=Citta samuṭṭhāna kalāpa 心生色聚；  
utu=時節；ojā=食素 註 ❷：注意火界 - 「熱」或「冷」的特相

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。

表 6-2：四種食生色聚

四 種 食 生 色 聚	修 法 圖 解
1. 業生食素生八法聚 Kammaja ojaṭṭhamaka kalāpa	
2. 心生食素生八法聚 Cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa	
3. 時節食素生八法聚 Utuja ojaṭṭhamaka kalāpa	
4. 食素食素生八法聚 Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa	

註 ❶: K=Kamma samuṭṭhāna kalāpa 業生色聚；C=Citta samuṭṭhāna kalāpa 心生色聚；  
utu=時節；oja=食素 註 ❷: 注意火界 - 「熱」或「冷」的特相

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。

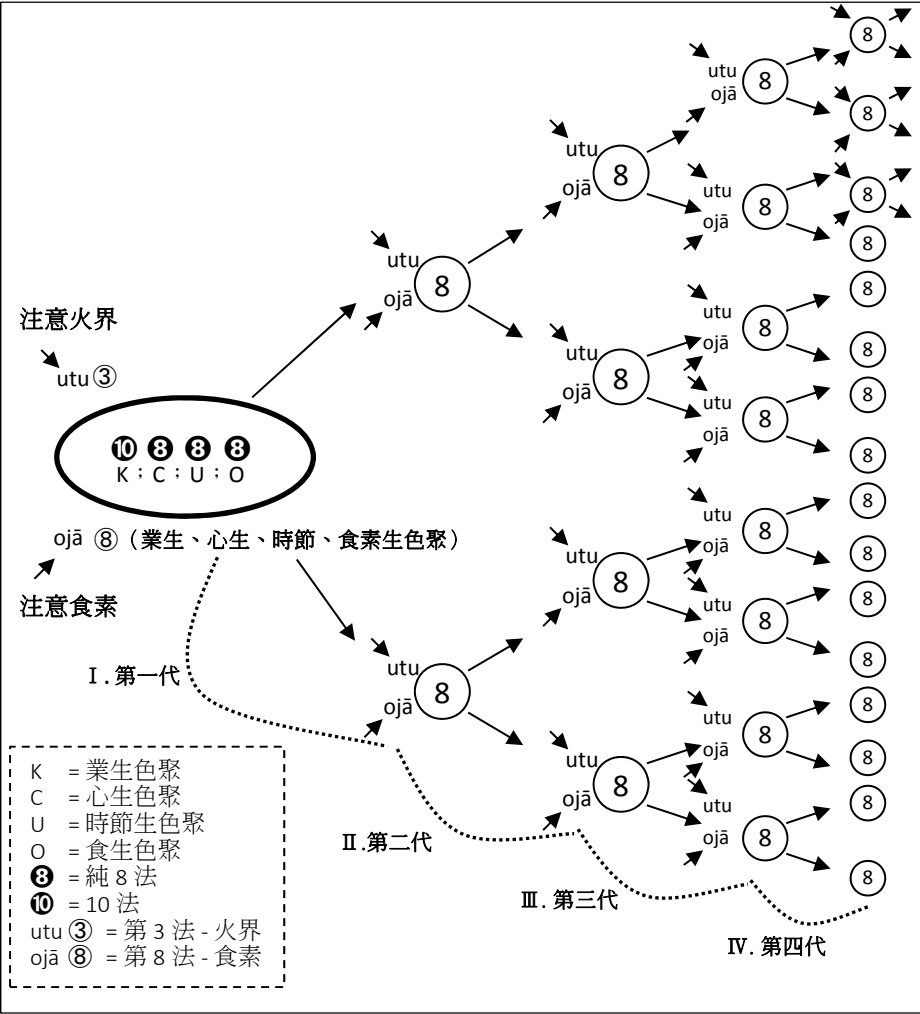
每一粒心生色聚裡都有食素。當這心生食素在獲得食生食素的助力時，它能產生二至三代的食生色聚。

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。

表 6-3：一代代生起的時節生、食生色聚



一代代生起的時節生、食生色聚的修法說明：須同時注意一顆色聚裡的火界和食素。例：取一顆業生色聚（K）同時注意色聚裡的火界和食素，隨後同時升起一顆時節生色聚和一顆食生色聚；業生色聚裡的火界達到住時，可持續產生 4 至 5 代的時節生色聚，業生色聚裡的食素達到住時，可持續產生 4 至 5 代的食生色聚。

表 6-4：眼門（眼睛）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	業生	業生	心生	時節生	食生
明淨	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	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。

1. 眼十法聚           ：(i) 接受色所緣的撞擊。  
                          (ii) 是包括眼淨色，有十法的透明色聚。
2. 身十法聚           ：(i) 接受觸所緣（地、火、風）的撞擊。  
                          (ii) 是包括身淨色，有十法的透明色聚。
3. 性根十法聚       ：(i) 是包括性根色，有十法的不透明色聚。
4. 心生八法聚       ：(i) 依靠心所依處色。  
                          (ii) 是心的關係所產生的。  
                          (iii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。
5. 時節生八法聚   ：(i) 在一個色聚裡，火界時節所產生。  
                          (ii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。
6. 食素生八法聚   ：(i) 是食物的食素所產生的。  
                          (ii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。

表 6-5：耳門（耳朵）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	業生	業生	心生	時節生	食生
明淨	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨

- 耳十法聚：（i）接受聲所緣的撞擊。
- （ii）是包括耳淨色，有十法的透明色聚。

註：其餘五種色聚的內容請參照眼門表格下方解釋。

表 6-6：鼻門（鼻子）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	業生	業生	心生	時節生	食生
明淨	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨

- 鼻十法聚：（i）接受香所緣的撞擊。
- （ii）是包括鼻淨色，有十法的透明色聚。

註：其餘五種色聚的內容請參照眼門表格下方解釋。

表 6-7：舌門（舌頭）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	業生	業生	心生	時節生	食生
明淨	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨

舌十法聚：（i）接受味所緣的撞擊。

（ii）是包括舌淨色，有十法的透明色聚。

註：其餘五種色聚的內容請參照眼門表格下方解釋。

表 6-8：身門（身體）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	業生	心生	時節生	食生
明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨

身十法聚：（i）接受觸所緣（地、火、風）的撞擊。

（ii）是包括身淨色，有十法的透明色聚。

註：（1）身門五種色聚的內容請參照眼門表格下方解釋。

（2）於四十二身分的內容中，若有 44 種色法的身分即指表 6-8 中的內容。



表 6-9：意門（依處=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	業生	業生	心生	時節生	食生
非明淨	明淨	非明淨	非明淨	非明淨	非明淨

心色十法聚：（i）是意界意識界的心依靠的。

（ii）是包括心所依處色，有十法的不透明色聚。

註：其餘五種色聚的內容請參照眼門表格下方解釋。

## 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。在這當中，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。

表 6-10：四十二身分－地界

1. 頭髮	kesā	44 色法	11. 心臟	hadayaṃ	44 色法
2. 身毛	lomā	44 色法	12. 肝	yakanaṃ	44 色法
3. 指甲	nakhā	44 色法	13. 膜	kilomakaṃ	44 色法
4. 牙齒	dantā	44 色法	14. 脾	pihakaṃ	44 色法
5. 皮膚	taco	44 色法	15. 肺	papphasaṃ	44 色法
6. 肉	maṃsaṃ	44 色法	16. 腸	antaṃ	44 色法
7. 腱	nahāru	44 色法	17. 腸間膜	antaguṇaṃ	44 色法
8. 骨	aṭṭhi	44 色法	18. 胃中物	udariyaṃ	8 色法
9. 骨髓	aṭṭhimiñjaṃ	44 色法	19. 糞	kaṛisaṃ	8 色法
10. 腎	vakkam	44 色法	20. 腦	matthaluṅgaṃ	44 色法

身體有十二個部分是水界最顯著的。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。

表 6-11：四十二身分－水界

1. 膽汁	pittam	44 色法	7. 淚	assu	16 色法
2. 痰	semham	44 色法	8. 脂膏	vasā	44 色法
3. 膿	pubbo	8 色法	9. 唾	kheḷo	16 色法
4. 血	lohitaṃ	44 色法	10. 涕	siṅghānika	16 色法
5. 汗	sedo	16 色法	11. 關節滑液	lasikā	44 色法
6. 脂肪	medo	44 色法	12. 尿	muttaṃ	8 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。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。

表 6-12：四十二身分－火界

1. 發燒之火 （如患瘡疾時隔天性的發燒）	santappana tejo	33 色法
2. 普通發燒之火 （如曬太陽之火等等）	ḍaha tejo	33 色法
3. 導致成熟和老化之火	jīrana tejo	33 色法
4. 消化之火 （這是命根九法聚的作用之一）	pācaka tejo	命根 9 法聚

身體有六個部分是風界最顯著的。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，所以你必須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。

表 6-13：四十二身分－風界

1. 上升風	uddhaṅgama vātā	33 色法
2. 下降風	adhogama vātā	33 色法
3. 腹內腸外風	kucchisaya vātā	33 色法
4. 腸內風	koṭṭhāsaya vātā	33 色法
5. 於肢體內循環之風	aṅgamaṅgānusārinō vātā	33 色法
6. 入息與出息	assāsa passāso vātā	心生聲 9 法聚

## 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、女性根十法聚；七、男性根十法聚<sup>26</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

1. 心生純八法聚（cittaja 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。

---

<sup>26</sup> 《智慧之光》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。

2. 身表九法聚 (kāyaviññatti navaka kalāpa)。照見有分透明界後，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。
3. 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)。
4. 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。

**注意：**在日常生活及威儀路明覺當中，屬於身表色的身表九法聚及身表十二法聚這兩種色聚由於常常出現，所以非常重要。如果在日常生活及威儀路明覺當中禪修者不會修這些色法，智慧裡對究竟色法們要分別清楚的狀態是不可能的。

5. 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」，然後看有分透明界，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。
6. 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。

**注意：**這第五與第六兩種色法，在日常生活及威儀路明覺當中是應該要修的主要色法們。

7. 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。
8. 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

在四種時節生色聚當中，第一和第二兩種色聚是真實色法，可做為修觀禪時的目標（法所緣）。第一種色聚——時節生

純八法聚存在於六門及多數的四十二身分。而第二種色聚——時節生聲九法聚是胃裡面的聲音和其他類似的聲音。所以這兩種色聚，內在、外在、有識及無識都有。第三和第四種色聚混合著色輕快、色柔軟、色適業等非真實色法，而非真實色法並非練習觀禪的目標，只有真實色法是練習觀禪的目標。不過，在名色分別智的階段修習色法時，仍然須要練習。若去掉非真實色法，修法便與第一與第二兩種色聚的修法相同。再者，這兩種色聚只存在於內在和外在有識的眾生裡，而不存在於外在無識的所緣裡。

## 兩種食生色聚

1. 食生純八法聚。
2. 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

1. 入出息心生聲九法聚：入出息的聲音。
2. 語表十法聚：說話的聲音。
3. 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」。

# 第七章：名業處

## Nāma Kammaṭṭhāna

### 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 sattā）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>27</sup>（nāma ghaṇa）及知見究竟法的智慧甚遠。所以只有在能透徹地分別色法之後，他才可以辨識名法，否則「他的禪修即會退步」（kammaṭṭhānato parihāyati）。（《清淨道論》第 18 章・節 23）<sup>28</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

---

<sup>27</sup> 關於四種名密集的解釋，見頁 118。

<sup>28</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、提昇且達至圓滿。

心、色界心、無色界心及與它們相應的心所。對於又稱為廣大心（mahaggata citta）的色界心及無色界心，《大疏鈔》中提到：‘Labhino eva pana mahaggatacittāni supākatāni honti.’ ——「唯有已證得禪那者，廣大心才會清晰地呈現於其心相續流之中。」所以只有已證得禪那的人才需辨識自己已證得的禪那名法（jhāna nāma dhamma），未證得禪那者則只能辨識欲界名法。

## 六識（viññāṇa）

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

1. **眼識**（cakkhaviññāṇa）：

依靠眼淨色而生起的識，識知色所緣（rūpārammaṇa）。

2. **耳識**（sotaviññāṇa）：

依靠耳淨色而生起的識，識知聲所緣（saddārammaṇa）。

3. **鼻識**（ghānaviññāṇa）：

依靠鼻淨色而生起的識，識知香所緣（gandhārammaṇa）。

4. **舌識**（jivhāviññāṇa）：

依靠舌淨色而生起的識，識知味所緣（rasārammaṇa）。

5. **身識**（kāyaviññāṇa）：

依靠身淨色而生起的識，識知觸所緣（phoṭṭhabbārammaṇa），即：地、火、風三界。

眼、耳、鼻、舌、身五識各有善與不善果報（異熟）兩種，一共十個，合稱為雙五識。

## 6. 意識（manoviññāṇa）：

緣於有分透明界及依靠心所依處色而生起的識，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**（sampaṭicchana）：領受所緣（目標）之心。
4. **推度**（santīraṇa）：推度或審察所緣之心。
5. **確定**（votthapana）：確定所緣（為可喜或不可喜）之心。
6. **速行**（javana）：體驗所緣之心，連續迅速地生起。
7. **彼所緣**（tadārammaṇa）：繼續識知速行的所緣之心。

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

依先後次序，意門心路過程的三種路心名稱如下：

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

在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的路心則只出現一次。除了雙五識之外，其餘的心都稱為意識（manoviññāṇa）。根據論藏，於諸意識當中，五門轉

向與領受是「意界」(manodhātu)，其餘的是「意識界」(manoviññādhātu)。

根據所緣的壽命，心路過程可分為四種時分(vāra)<sup>29</sup>，即：

1. 空時分(mogha vāra)，只有有分識在波動；
2. 只出現到確定(votthapana)的時分；
3. 到諸速行出現的時分；
4. 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」(kāmadhamma)的欲界心與心所，以及 28 種色法。但只有在五門心路過程的所緣是極大(atimahanta)及意門心路過程的所緣是清晰(vibhūta)<sup>30</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

<sup>29</sup> 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》(中譯修訂版)頁 136-149。

<sup>30</sup> 編按：對於清晰及不清晰兩種所緣，參考《阿毗達摩概要精解》(中譯修訂版)頁 145-149。

成熟的觀禪速行之後，有時彼所緣會生起。

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

表 7-1：三因凡夫的彼所緣

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：

1. 與心同生（ekuppāda）；
2. 與心同滅（ekanirodha）；
3. 與心取同一個所緣（ekālambana）；
4. 與心擁有同一個依處（ekavatthuka）。

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

心所一共有 52 個，即：

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

## 七遍一切心心所

七個遍一切心心所與每一個心一同生起。它們是：

1. **觸**（phassa）：其（特）相（lakkaṇa）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；坐在前面的選手不但需

要把小舟向前划，而且還要負責在終點摘花，他是最為忙碌的人。前面的選手就好像思；中間的像尋；後面的像作意。如此，作意把相應心與心所轉向目標；尋把受到作意指揮的心與心所投入目標。思則是最忙碌的，它就好像一位木匠師的好助手，不單只需要做自己的工作，同時亦需催促其他學徒（相應心與心所）工作。禪修者必須根據它們各自的作用，以智辨識它們。

## 十四不善心所

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

### 四個遍一切不善心心所

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

### 三個貪因心所

5. **貪**（lobha）：渴愛或執取所緣為「我」或「我的」；欲求或迷戀所緣；緊纏住所緣。

6. 邪見（ditṭhi）：相信所緣是常、樂、我、淨（美）；邪信（錯誤的信仰）。
7. 我慢（māna）：心自大、驕傲、想要突出。

## 解釋

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

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

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

為了更易於明白無明（痴）與邪見，在此進一步解釋兩種我見（atta diṭṭhi），即：

- （一）世間通稱我（loka samaññā attā，世間共認的我見）
- （二）外道所持之我見（micchā diṭṭhi, attā 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 attā diṭṭhi）及靈魂我見（jīva attā 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）：
  - i. 追悔已造的惡業，或已做的惡行；
  - ii. 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：
  - i. 真實的佛陀；
  - ii. 真實的法；
  - iii. 真實的僧團；
  - iv. 戒定慧三學；
  - v. 過去世，即過去蘊；
  - vi. 未來世，即未來蘊；
  - vii. 過去世與未來世兩者，即過去蘊與未來蘊；
  - viii. 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（appamañña 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**（hiri）：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。
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 lakkhaṇa）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 viññāṇaṇca idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati.’ ——「分析取色法為所緣而生起的受、想、行、識諸非色法之後，他觀照它們為無常。」

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

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

## 六組的定義

把色法根據所緣分組時，一共有六種所緣，即：



1. 色所緣
2. 聲所緣
3. 香所緣
4. 味所緣
5. 觸所緣，即地、火、風三界
6. 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>31</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 satipaṭṭhāna）；

若始於觀照識即是：

心隨觀念處（cittānupassanā satipaṭṭhāna）；

---

<sup>31</sup> 《智慧之光》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。

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：

1. 受（vedanā）明顯者可以始於辨識受。
2. 識（viññāṇa）明顯者可以始於辨識識。
3. 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 saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati'ti phassapañcamake-yeva 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 saddhiṃ tadevārammaṇaṃ

phusamāno phassopi uppajjati, anubhavamānā vedanāpi, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi uppajjati'ti phassa-pañcamakeyeva 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 saddhiṃ tadevārammaṇaṃ anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati'ti phassa-pañcamakeyeva pariggaṇhāti. （《迷惑冰消》Vibhanga-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》（Saṃyutta Saḷāyatana Vagga, Aparijānana Sutta）的開示。

## 再辨識色法

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

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

## 同時辨識兩門及所緣

《殊勝義註》（Dhammasaṅgī aṭṭhakathā, 英文版，頁 96）中提到：Tattha ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati. Rūpārammaṇañji cakkhupasādaṃ ghaṭṭetvā taṅkhaṇaññeva 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，你必須先同時注意眼淨色與有分透明界，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透明界（意門）。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透明界（意門）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透明界（意門）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透明界（意門）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透明界（意門）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透明界（意門）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透明界（意門）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「有分心」。第一個意門心路過程名為「彼隨起意門心路過程」（*tadanuvattaka manodvāra vīthi*）。從第二個意門心路過程開始則名為「純意門心路過程」（*suddha manodvāra vīthi*）。取法所緣為目標的意門心路過程亦稱為純意門心路過程。根據《清淨道論》的指示，你必須辨識這些心路過程每一個心識剎那裡的所有名法。

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

## 如何破除四種名密集

在色業處一章已解釋了三種色密集（rūpa ghana），在此要解釋四種名密集，即：

1. 相續密集（santati ghana）
2. 組合密集（samūha ghana）
3. 作用密集（kicca ghana）
4. 所緣密集（ārammaṇa ghana）

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

名法根據心的定法（citta niyāma）生起。在每一個心識剎那裡，它們都出現為一組的心與心所。這些組合稱為相應法（sampayutta dhamma），也稱為名聚（nāma kalāpa）。在每一個心識剎那裡，最少有八個名法。例如在眼識的剎那裡即有一個眼識與七個遍一切心心所，一共八個名法。若你能夠辨識在一個心識剎裡的每一個名法為：「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。在一個心識剎那裡生起的每一個名法都有各自的作用，例如：「觸」有連接所緣與識的作用、「（樂）受」有提昇相應法的作用、「想」有標記所緣或再標記它「這是一樣的」的作用、「思」有發動組合的作用等等。若你能辨識每一種作用，你就已破除了作用密集，否則它們即還是被

作用密集所覆蓋。

關於所緣密集，《大疏鈔》中提到：Tattha sārammaṇa-dhammānaṃ satipi ārammaṇakaraṇabhede ekato gayhamānā ārammaṇa ghanatāca. 根據這定義，只有名為「有所緣法」（能取所緣之法，sārammaṇa dhamma）的名法才有所緣密集。佛陀解釋究竟法可分為兩種：

1. 屬於有所緣法的心與心所；
2. 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：

1. 被觀照的名法；
2. 以智為導正在修觀的名法。修觀名法也有相續、組合及作用三種密集，但它們三者只有一個名稱，即：所緣密集。你必須破除被觀照的名法及修觀名法兩者的相續密集、組合密集及作用密集。其原因即如《清淨道論》（第 20 章・節 13）裡所說：ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassati —— 「他觀照所知與智兩者」。

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

對於凡夫與有學聖者（sekha puggala），以觀智為導的修觀



名法是意門大善速行心路過程（manodvārika mahā kusala javana vīthi）。它包含了一個有 12 個名法的意門轉向，以及七個每個都有 34 或 33 或 32 個名法的速行。在還未成熟的觀禪階段，彼所緣可能會生起，但在壞滅隨觀智等強力觀智（balava ñāṇa）的階段，彼所緣就不能生起。

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

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

《迷惑冰消》（節 243）及《清淨道論》中提到：Nānādhātuyo vinibbhujitvā, ghanavinibbhoge kate anatta-lakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti. ——「當透過分別諸界而『分解了密集』（ghanavinibbhoga），無我相（anattalakkhaṇa）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 anitṭhārammāṇa) 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 santīraṇa)。

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)

为了方便教學，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 7-2：法所緣組 – 意門禪那定心路過程

意門依靠色	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>32</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；以首九遍為基礎的八定；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。慈心禪的所緣是有情的概念；不淨觀的似相則是不淨死屍的似相？

舉辨識安般念初禪名法為例說明：首先，禪修者應進入安般念初禪。從禪那出定後，他應辨識有分透明界及安般似相兩者（其時剛從禪那出定，安般似相還會存在），當該安般似相出現於有分透明界時，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那裡的所有禪那相應法。例如始於識，就修習至能夠（單只看識地）看到識生起許多次。成功後，就修習到能夠同時看到識與觸兩者生起許多次。成功後，就漸次地增加所辨識的名法數目，辨識三個名法、四個名法等等，直到能夠連續許多次地看到：在意門轉向裡生起的 12 個名法，在遍作、近行、隨順、種姓和禪那速行每一個剎那裡生起的 34 個名法。

<sup>32</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）所緣。

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：‘Vijānanam ārammaṇassa upaladdhi’——「能獲得（所緣）名為識知」，因此，於此識是「擁有」安般似相。
2. 觸：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 sabbampetaṃ ārammaṇābhimukhaṃ namato namanatthēna nāmaṃti vavatthapetaṃ — 「做到這點之後，他應辨識它們全部為『名』，因為它『朝向』所緣。」

《清淨道論》（第 18 章・節 4）進一步指示如何修習：Tato yathā nāma puriso anto gehe sappam disvā taṃ anubandhamāno tassa āsayam passati, evameva ayampi yogāvacaro taṃ nāmaṃ upaparikkhanto. ‘Idaṃ namaṃ kiṃ nissāya pavattatī’ti pariyesamāno tassa nisayaṃ hadayarūpaṃ passati. Tato hadayarūpassa nissayabhūtāni, bhūtanissitāni ca sesupādāyā rūpānīti rūpaṃ pariggaṇhāti. So sabbampetaṃ ruppanato rūpaṃti vavatthapeti. Tato namanalakkhaṇam nāmaṃ ruppanalakkhaṇam rūpaṃti 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。先辨識有分透明界（意門），然後取眼淨色為所緣。當眼淨色出現於有分透明界（意門），即清晰地呈現於有分透明界（意門）時，意門心路過程就會生起。若意門轉向確定眼淨色為：（1）眼淨色；（2）只是色法；（3）無常，取眼淨色的生滅為所緣；（4）苦，取眼淨色不斷受到生滅壓迫的相為所緣；（5）無我，取眼淨色裡並無不壞滅的實質存在為所緣；或（6）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，有受到慍患)及「無行」(asaṅkhārika，沒有受到慍患)兩種，因此總共有八種大善心。(在阿羅漢的名相續流裡生起的大唯作心也有這八種。)由於無論是有行或無行，這些心與心所的數量都不變，所以在此書裡只列出這四種。若所緣清晰，彼所緣就會生起；若所緣不清晰，彼所緣就不會生起。

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

表 7-3：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程

意門54色		意門54色	意門54色		辨識四種
意門轉向		速行 (7×	有因 彼所緣 (2×	無因 彼所緣 (2×	
1. 為眼淨色	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應
2. 為色法	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應



3. 為無常	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應
4. 為苦	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應
5. 為無我	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應
6. 為不淨	12	34	34	12/11	喜俱智相應
	12	33	33	11/11	捨俱智相應
	12	33	33	12/11	喜俱智不相應
	12	32	32	11/11	捨俱智不相應

真實色法有十一種：(1) 眼淨色；(2) 耳淨色；(3) 鼻淨色；(4) 舌淨色；(5) 身淨色；(6) 水界；(7) 女根色；(8) 男根色；(9) 心所依處色；(10) 命根色；(11) 食素。

以相同的方法辨識取這十一種真實色法為所緣的名法。

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 7-4：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程

意門54色		意門54色	意門54色	
意門轉向		速行 (7×)	有因彼所緣 (2×)	無因彼所緣 (2×)
1. 為空界	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
2. 為色法	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

非真實色法有十種：（1）空界；（2）身表；（3）語表；（4）色輕快性；（5）色柔軟性；（6）色適應性；（7）色積集；（8）色相續；（9）色老性；（10）色無常。

以相同的方法辨識 取這十種 非真實色法 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。當該色法出現於有分透明界（意門）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透明界（意門），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（眼門）與有分透明界（意門）時〔即：同時呈現於眼淨色與有分透明界（意門）〕，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 7-5）。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 7-5：五門善速行心路過程

眼門心路過程						意門心路過程					
意門	眼門	意門	意門	意門	意門	意門	意門	意門	意門	意門	意門
54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色
五門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行 (7×)	有因 彼所緣 (2×) 無因 彼所緣 (2×)	有分	意門轉向	速行 (7×)	有因 彼所緣 (2×) 無因 彼所緣 (2×)	
(1)視色所緣為顏色				(1)視色所緣為顏色				(1)視色所緣為顏色			
11	8	11	12	12	34	34	34	12	34	34	12/11
11	8	11	11	12	33	33	34	12	33	33	11/11
11	8	11	12	12	33	33	34	12	33	33	12/11
11	8	11	11	12	32	32	34	12	32	32	11/11
識 ↓ 勝解	識 ↓ 作意	識 ↓ 勝解	識 ↓ 勝解	識 ↓ 精進			(2)	為色法 - 12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
							(3)	為無常 - 12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
							(4)	為苦 - 12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
							(5)	為無我 - 12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
							(6)	為不淨 - 12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11

表 7-6：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：i. 若是喜俱智相應，就有 34 個名法（有樂受）即信慧組。

ii. 若是捨俱智相應，就有 33 個名法（無喜）。

iii. 若是喜俱智不相應，就有 33 個名法。

iv. 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透明界（意門），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透明界（意門），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透明界（意門），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透明界（意門），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》，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透明界（意門），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透明界（意門）和腦內的身淨色（身門）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透明界（意門）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 7-3）
- （B）取十種非真實色法為所緣的名法組。（見表 7-4）
- （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 7-13）
- （D）禪那名法組。（見表 7-14）

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（sammā vācā）

正語是遠離與謀生無關的四語惡行（vacī ducarita）。心保持有分透明界（意門），取過去離妄語的狀態為所緣，當所緣在意門出現後，練習所生起的意門心路過程中的名法們，速行當中是喜智相應的 34 加上正語（不妄語）總共 35 個名法，依照喜智相應不相應辨識四種。清晰所緣的緣故有因大善果報彼所緣，或無因彼所緣其中一種會出現，有因大善果報彼所緣裡正語心所不相應，也就是指喜智相應的 34 個名法。不兩舌、不惡口、不綺語也需要一一接著繼續練習。



## 正業（sammā kammanta）

心保持有分透明界（意門），取過去離殺生的狀態為所緣，當所緣在意門出現後，練習所生起的意門心路過程中的名法們，速行當中是喜智相應的 34 加上正業（不殺生）總共 35 個名法，依照喜智相應不相辨識四種。清晰所緣的緣故有因大善果報彼所緣，或無因彼所緣其中一種會出現，有因大善果報彼所緣裡正業心所不相應，也就是指喜智相應的 34 個名法。不偷盜、不邪淫也需要一一接著繼續練習。

## 正命（sammā ājīva）

心保持有分透明界（意門），取遠離任何一種與謀生有關的語惡行或身惡行的狀態，例如過去離食非三淨肉的所緣，當所緣在意門出現後，練習所生起的意門心路過程中的名法們，速行當中是喜智相應的 34 加正命總共 35 個名法，依照喜智相應不相辨識四種。清晰所緣的緣故有因大善果報彼所緣，或無因彼所緣其中一種會生起，有因大善果報彼所緣裡正命心所不相應，也就是指喜智相應的 34 個名法，依照喜智相應不相應修四種。

這三離心所必須要取過去正語、正業、正命當中外在欲界究竟名色法為所緣，因此有彼所緣。如果取欲界有情男眾女眾的概念所緣則彼所緣不生起。

## 信、慧（正語、正業、正命）

在擁有離心所的速行名法裡的「信」是對業報法則有信心和相信戒法的教導。「慧」則是明白業報法則，即「自業正見」（kammassakatā sammāditṭhi）。

表 7-7：法所緣組－離心所（意門心路過程）

意門裡的色法	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	
	意門轉向	速行（7×）	有因 彼所緣 （2×）	無因 彼所緣 （2×）
1. 正語： a. 不妄語 b. 不惡口 c. 不兩舌 d. 不綺語	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11
2. 正業： a. 不殺生 b. 不偷盜 c. 不邪淫	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11
3. 正命	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11

## 悲（karuṇā）

悲是想要救濟痛苦的有情（dukkhita）。辨識有分透明界（意門）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。辨識有分透明界（意門）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（安止定）的禪修者，由於禪修的力量，在近行定的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「喜、智」四種（pīti，注意：此喜是 pīti，不是 muditā）。這兩種近行定的悲心觀跟喜心觀是取概念眾生為法所緣的緣故，速行後沒有彼所緣。

表 7-8：法所緣組－無量心所（欲界速行意門心路過程）

意門裡的色法	意門 54 色	意門 54 色
	意門轉向	速行（7×）
1. 悲	12	35
	12	34
	12	34
	12	33
2. 喜	12	35
	12	34
	12	34
	12	33

信、慧（悲、喜）

在擁有無量心所的速行名法裡的「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 sammāditṭhi）。這兩個「信」與「慧」是悲心與喜心速行之前，遍作、近行而來的欲界速行裡名法的說明。

## 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。

佛陀的功德分別有世間功德與出世間功德兩種。佛陀的世間功德包括近行定的功德（如佛陀的布施和持戒的功德）、觀禪毗婆奢那的智慧功德、開示的功德和一切知智的功德等等。若以佛陀的世間功德作為佛隨念的業處修行，由於所緣是欲界所緣，修行的禪修者生起的心路過程是欲界大善速行。若所緣是清晰所緣，心路過程裡的速行後有彼所緣。反之，若所緣是不清晰所緣，速行後則沒有彼所緣。但是，要進入佛陀的究竟功德的狀態是不容易的。

接下來，佛陀的安止定的功德、神通的功德是屬於廣大唯作法的世間功德。而佛陀的出世間智慧的功德包括道智和果智。若取屬於廣大唯作法的世間功德與出世間智慧的功德為所緣來練習佛隨念，由於所緣是非欲界所緣的關係，禪修者的心路過程裡的速行後沒有彼所緣。

修行佛隨念時，如果有彼所緣的話，有因彼所緣、無因彼所緣都有可能出現。但是由於所緣是極可喜的關係，悅受相應的推度彼所緣會生起。以佛陀的功德作為佛隨念業處修行時，極可喜的所緣悅受相應的四種悅受有因大善果報彼所緣和一種無因悅受相應的推度彼所緣都有可能出現。

另外，在捨俱相應的速行後，悅受彼所緣是很難出現的。由於極可喜所緣的關係，捨俱相應的速行後，不會有捨俱相應的彼所緣，這部份在修的時候要查清楚。

### 實修方法：

1. 心保持在意門（有分透明界）
2. 取自己歡喜的其中一種佛陀的功德
3. 在意門，取到佛陀功德的話，接下去修意門心路過程內的名法們。

佛隨念止禪的部分，請參考第 49 頁。

### 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」（kāmaṇvacara upacāra samādhijavana），彼所緣則可能生起或不生起。

如果禪修者對自己的色命根與名命根死滅的狀態能夠取到，則彼所緣將會因為清晰所緣的緣故而生起，反之會因為不清晰所緣的緣故而不會生起。當禪修者無法取到色命根與名命根死滅的狀態，而是只保留取自己死亡概念的影像時，這樣的死隨念速行後彼所緣不會生起。

修學過名色分別智的禪修者，對色命根與名命根死滅的狀態能夠容易取到，而尚未修學名色分別智的禪修者，這死隨念的業處大多只是停留在自己死亡概念的影像中。

### 實修方法：

修習死隨念的禪修者是取自己的色命根與名命根死滅的狀態為所緣來練習名法：

1. 心保持在意門（有分透明界）。
2. 注意取自己色命根與名命根死滅的狀態為所緣。

3. 這所緣在意門出現的話，要練習取意門心路過程中的速行名法。

以上佛隨念與死隨念之意門心路過程名法修行當中，禪修者的智慧裡能夠進入到越深越好。

表 7-9：法所緣組－佛隨念、死隨念

意門裡的色法	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	
			有因 彼所緣 (2×)	無因 彼所緣 (2×)
1. 佛隨念	12	34	34	12
	12	33	34	12
	12	33	33	12
	12	32	33	12
2. 死隨念	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

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：妒嫉地想：「若除了我之外，別人都不能得到這色所緣，那該多好。」如此，有 19 或 21 個瞋嫉組 (dosa-issā group) 名法的速行就會生起。
7. **慳結** (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**（avijjā saṃyojana）：Sabbeheva sahaajāta aññāṇavasena avijjāsaṃyojanam uppajjati. 每當上述的結生起時，無明結亦隨之生起。《中部·中五十經篇》

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

### 貪見組——四種

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

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（lobhamūla citta）。

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
	總共	18

- (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
	總共	19

(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
	總共	19

(2) 若有行，就加昏沉與睡眠，即：19+2=21。

**瞋追悔組——四種**

(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》（Abhidhammatthasaṅgaha）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

首先辨識有分透明界（意門），然後取自己所擁有且喜愛的金為所緣，確定它為金，當它出現於有分透明界（意門）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 7-10：法所緣組 – 不善意門心路過程

意門裡的色法		意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	
		意門轉向	速行（7×）	無因 彼所緣 （2×）	有因 彼所緣 （2×）
1. 貪見組		12	20/19/22/21	12/11/12/11	34/33/33/32
2. 貪慢組		12	20/19/22/21	12/11/12/11	34/33/33/32
3. 瞋組		12	18/20	11/11	33/32
4. 瞋嫉組		12	19/21	11/11	33/32
5. 瞋慳組		12	19/21	11/11	33/32
6. 瞋追悔組	已造惡	12	19/21	11/11	33/32
	未做善	12	19/21	11/11	33/32
7. 掉舉組		12	16	12/11/11	34/33/33/32
8. 疑組		12	16	12/11/11	34/33/33/32

辨識取究竟眼淨色為所緣的貪見組修法

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：先辨識有分透明界（意門），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）意門時，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 7-11 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 vedana：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 7-1（見第 102 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」（mahāvipāka tadārammaṇa）也能夠生起。在遇到「極可喜所緣」（ati itṭhārammaṇa）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（samyojana）。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透明界（意門）兩者，然後取色聚們的可喜顏色為所緣。當色所緣出現於眼門與意門時，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 7-11 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 7-11）



表 7-11：色所緣組 – 不善心速行心路過程

依處色	眼門心路過程							意門心路過程			
	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色
	五門 轉向	眼 識	領 受	推 度	確 定	速 行 (7×)	無因 彼所緣 (2×)	有因 彼所緣 (2×)	速 行 (7×)	無因 彼所緣 (2×)	有因 彼所緣 (2×)
1. 喜貪見	11	8	11	12	12	20	12/11	34/33	20	12/11	34/33
2. 捨貪見	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
3. 喜貪見有行	11	8	11	12	12	22	12/11	34/33	22	12/11	33
4. 捨貪見有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	32
5. 喜貪慢	11	8	11	12	12	20	12/11	34/33	20	12/11	34/33
6. 捨貪慢	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
7. 喜貪慢有行	11	8	11	12	12	22	12/11	34/33	22	12/11	33
8. 捨貪慢有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	32
9. 瞋組	11	8	11	11	12	18	11/11	33/32	18	11/11	33/32
10. 瞋有行	11	8	11	11	12	20	11/11	33/32	20	11/11	33/32
11. 瞋嫉組	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
12. 瞋嫉有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	33/32
13. 瞋輕組	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
14. 瞋輕有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	33/32
15. 瞋追悔組 (已造惡)	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
16. 瞋追悔有行 (已造惡)	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	33/32
17. 瞋追悔組 (未造善)	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	19	11/11	33/32
18. 瞋追悔有行 (未造善)	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	21	11/11	33/32
19. 掉舉	11	8	11	11	12	16	12/11/11	34/33/ 33/32	16	12/11	34/33/ 33/32
20. 懷疑	11	8	11	11	12	16	12/11/11	34/33/ 33/32	16	12/11	34/33/ 33/32

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。

## 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透明界（意門），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透明界（意門），再取色聚的可喜或不可喜氣味為所緣。

**味所緣組**：同時辨識舌淨色與有分透明界（意門），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透明界（意門），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 7-12：六組－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 7-13：法所緣組（C）組－善組

	依處色	意門 54 色	意門 54 色	意門 54 色	
		意門轉向	速行 (7×)	有因彼所緣 (2×)	無因彼所緣 (2×)
1. 正語	i. 不妄語	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
	ii. 不惡口	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
	iii. 不兩舌	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
	iv. 不綺語	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
2. 正業	i. 不殺生	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
	ii. 不偷盜	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
	iii. 不邪淫	12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
3. 正命		12	35-34-34-33	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11
4. 悲		12	35-34-34-33	無	無
5. 喜		12	35-34-34-33	無	無
6. 佛隨念		12	34-33-33-32	34-34-33-33	12
7. 死隨念		12	34-33-33-32	34-33-33-32	12/11 - 11/11 - 12/11 - 11/11

表 7-14：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，光就可能會變暗。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 nāmaṃ, ruppanalakkhaṇaṃ rūpaṃ saṅkhepato

nāmarūpaṃ vavatthapeti.’ ——「他簡要地分別擁有朝向所緣之相的名法及擁有被干擾之相的色法為『名色』。」《清淨道論》（第 18 章・節 14）中提到：‘Iti idañca nāmaṃ, idañca 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那裡的名色法。舉眼門心路過程為例子：於五門轉向，分別意門裡的 54 種色法及色所緣為色法、一心及十心所為名法；於眼識，分別眼門裡的 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（nāmarūpavavatthāna）

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

## 威儀路明覺（iriyāpatha sampajañña，行住坐臥明覺）

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

1. 能夠辨識四界時，辨識這些姿勢與行動裡的四界。
2. 能夠辨識色法時，辨識這些姿勢與行動裡的色法。

3. 能夠辨識名法時，辨識這些姿勢與行動裡的名法。
4. 能夠分別名法與色法時，分別這些姿勢與行動裡的名法與色法。
5. 能夠差別名法與色法時，差別這些姿勢與行動裡的名法與色法。

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

禪修者必須瞭解辨識五蘊之法，即：行走時，只有五蘊；站立時，只有五蘊；坐著時，只有五蘊；躺臥時，只有五蘊；前進或後退時，只有五蘊；向前看或旁視時，只有五蘊；彎或伸手足或身時，只有五蘊；持鉢與著袈裟時，只有五蘊；吃、喝、咀嚼、品嚐時，只有五蘊；大小便利時，只有五蘊；行、住、坐、睡覺、醒來、說話及保持沉默時，只有五蘊。（見《大念處經註》的「威儀路明覺篇」Commentary to the section on iriyāpatha-sampajañña of the Mahāsatipaṭṭhāna 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：（1）主要色法（padhāna）；（2）非主要色法（appadhāna）。

- （1）**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。

（2）**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：

1. 以帶動色法為主的色法，及
2. 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 paṇihito hoti. Tathā tathā naṃ pajānāti.’ —— 「無論處於任何姿勢，他都應保持覺知身體的姿勢。」

而且，護法尊者（Ācariya Dhammapāla）在《根本五十經篇疏鈔》（Mūlapaṇṇāsa ṭīkā）裡教導：Purima nayo vā iriyāpathappadhāno vutto ti tattha kāyo appadhāno anunipphādīti idha kāyaṃ padhānaṃ appadhānañca iriyāpathaṃ anunipphādaṃ katvā dassetuṃ dutiyanayo vuttoti evampettha dvinnam nayānaṃ 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產生表色，因此只提及意門心路過程。在意門心路過程，每一個心識剎那裡都有四個名蘊。色蘊加四個名蘊，一共有五蘊。能夠辨識五蘊時，再同時分別名色法，然後差別名色法。



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

為了強調這一點，《清淨道論》（第 21 章・節 85）及《殊勝義註》詳盡地解釋：‘Yasmā pana na suddha ajjhata

dassanamatteneva maggavutṭhāni hoti. Bahiddhāpi datṭhabbameva. Tasmā parassa khandhepi anupādiṇṇa saṅkhārepi aniccam dukkhamanattāti passati.’ ——「由於只觀內五蘊不可能證得『至出起觀智』<sup>33</sup>與道智，所以必須也觀外五蘊。因此，他觀照其他（有情）的五蘊及『無執取行』（anupādiṇṇa saṅkhāra，即：非有情）為無常、苦及無我。」

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

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

## 外觀之法

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

<sup>33</sup> 「至出起觀智」（vutṭhānagāminī vipassanāñāṇa）是導致道智出現的觀智，它包括了道心路過程（maggavīthi）本身，以及在道心路過程之前的兩三個心路過程。

內觀或外觀名色法時都可以始於辨識四界。首先，辨識內在的色法，然後辨識外在的四界。這可以藉著智慧之光照向自己穿著的衣服開始，若能辨識它的四界，即能輕易地看到組成它的許多色聚，而不再看到衣服。分析這些色聚，它們是火界引生的「時節生食素八法聚」。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 ñāṇa*）變強。

隨後整體地辨識外在的六組名法（與內觀法相同）。跟內觀時一樣，辨識由於如理與不如理作意而引生的善組與不善組名法。例如：同時辨識眼淨色（眼門）與有分透明界（意門），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 cāra）。

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>34</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, vāyadhammānupassī 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。

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）。

<sup>34</sup> 《智慧之光》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。

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 datṭhabbameva.——「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。



## 第八章：緣起第五法

### Paṭiccasamuppāda

《相應部·大因緣經》（Mahānidāna Sutta）裡提到：

Gambhīro cāyaṃ Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyaṃ 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>35</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。」

根據此教示，論師們在《清淨道論》（第 17 章·節 344）裡說：Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyaṃ sunisitena bhavacakkama-padāletvā, asaniviccakamiva niccanimmathanam Saṃsārabhayamatīto, 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

---

<sup>35</sup> 三遍知（tipariññā）：所知遍知（ñāta pariññā）、度遍知（tīraṇa 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智（paṭivedhañāṇa）。



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，亦並非只是記住佛陀的話或他人之言。

## 三世間遍知（3 lokiya pariññā）

### （一）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（sankhāra dhammā）。

### （二）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。

### （三）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（tadaṅga）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（ariyamagga）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（asaṅkhata 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（sankhāra 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 ñātapariññāvasena ananubujjhanā appaṭivedhāti tīraṇappahāna pariññāvasena apaṭivijjhana. (《長部註》)

根據疏鈔的解釋：anuanubujjhanaṭṭhena anūbodho，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, p579)

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、愛、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 Pāḷi）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（āśava）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 vuttaṃ 意思是一切善業與惡業都是集諦。

再者，在《增支部·三集》（Aṅguttāra Pāḷi 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 saḷāyatanaṃ, saḷāyatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ, upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarāmaraṇasokaparidevadukkhadomanassa-upāyāsā 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

samuṭṭhāpikā 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

Purimakammabhavaismiṃ moho avijjā, āyūhanā saṅkhārā, nikanti taṇhā, upagamanāṃ upādānaṃ, cetanā bhavo. Ime pañca dhamma purimakammabhavaismiṃ 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，以成就正等正覺菩提 (sammāsambodhi)；或修波羅蜜長達二阿僧祇與十萬大劫，以成就辟支菩提 (paccekabodhi)；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 (aggasāvakabodhi)；以及修波羅蜜長達十萬大劫，以成就大弟子菩提 (mahāsāvakabodhi)。

## 推理與親自體驗 (anumāna & paccakkha)

‘Ayaṃ lokiyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikam maggaṃ yathābhūtaṃ na pajānāti ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaraṃ 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：*Idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti. Ayaṃ dukkha samudayoti yathābhūtaṃ 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 kammantarañca vipākantarañca ekadesato jānitabbaṃ.*（《清淨道論》）

*Ekadesato jānitabbaṃ anavasesato jānituṃ na sakkā avisayattā. Sabbena sabbaṃ 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



（sabbaññutāñña）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（anāgatamsañña）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 anekavihiṭaṃ pubbenivāsaṃ

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 pubbenivāsaṃ anussarante samaṇa-brahmaṇe sandhāyesaṃ vuttaṃ. Tenavāha... ‘sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesaṃ vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandhapaṭibaddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hoti yeva. Rūpaṃ yeva anussaratīti 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 aññataraṃ.’ 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：

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 paccayāpariggaho na sakkā hoti kām. Tasmā dhammaṭṭhitiñāṇaggahaṇeneva 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（nāmarūpavavattthānañāṇa），即是應先辨明名為緣生法（paccayasamuppanna，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，過後會再解釋如何辨別因果關係。）

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（kilesavatta）。入該禪那許多次即是在造業輪轉（kammavatta），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（saṃsāravatṭa）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 sattī）。

名為煩惱輪轉的（1.）無明、（2.）愛及（3.）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（4.）行與（5.）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 sattī）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（nānākhanika kamma sattī）。

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：行(31)裡的業力(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，若正在發願的色相出現，就辨明那色相的四界(四大種)。它將會變成許多微細的色聚。辨明那些色聚裡的色法。再整體地辨明六處及四十二身分的色法。尤以辨明在意門裡的54種色法為主。辨明心所依處色(意門)。然後再辨明依靠心所依處色，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，即已成功辨明最近的過去名法。成功後，再把智導向更遠的過去，漸次地辨明過去名色法，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。如此辨明時，若有色相出現，即以上述之法辨明它們的四界，直到知見究竟法。繼續辨明過去名色，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（tihetuka），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。辨明這些名色法，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 kammappaccayā āhārapaccayā cā'ti tassa paccayaṃ vavatthapetvā 'atītepi paccayā ceva paccayasamuppannadhammā ca, tato uddhaṃ satto vā puggalo vā natthi, suddhasaṅkhārapuñjā evā'ti tisu addhāsu kankhaṃ viharati. Ayaṃ pana vipassanāsankhārasallakkaṇaṃ ñātapariññā 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透明界（意門）。然後朝意門前後去辨明。只有在能夠辨明到臨死時的意門時，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間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 abhinavakaraṇavasena，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意門。然後辨明在意門生起的名法（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：‘Bhavābhavābhinibbatīyaṃ me sati paritassanajīvitam 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. 業：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：行（34）裡的業力。

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，尤其是心所依處及意門名法。推前及向後地，辨明在臨死速行心與更前面的心之間的意門名法，便能看到在意門生起的心路過程。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 20 個名法（若無喜則只有 19 個名法）。它亦可以是有行或無行（*sasaṅkhārika* 或 *asaṅkhārika*）。

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 12 個名法（心與心所）。
2. 每個速行心：多數是有 20 個名法（貪見組）。
3. 若彼所緣生起：有 12 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）心所依處及意門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-paricchedañña）。

## 業輪轉裡有什麼

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（ñāṇa 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 12 個名法（1 心 11 心所）。
2. 在每個速行裡有 34 個名法（1 心 33 心所）。
3. 在每個彼所緣裡有 34 個名法（1 心 33 心所）。

這些名法是四個名蘊。在意門裡的色法是色蘊。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，是今世生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>36</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」

---

<sup>36</sup> 《智慧之光》中譯按：nimitta 通常譯為「相」，在此其意是目標。

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：

1. 由於無明（20），結生業生色（paṭisandhi kammaja rūpa）生起。
2. 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>37</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（kammaja ojā, cittaja ojā, utuja ojā, āhāraja ojā）。

請參考色業處（第 81 頁 - 辨識食生色的方法）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（āhāraja ojā）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、推度與彼所緣（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。）

---

<sup>37</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」。請注意在食生色亦是如此。

2. 所緣（只有當符合的所緣出現於正確的根門時，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（evaṃ 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。若正在辨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 ditṭhi*）。

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 ditṭhi*）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的色聚，
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，那他即已明了異性理。

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」（jīva 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 hetu 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（Evaṃ 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. 前一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，在這一生中結生心、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（āsaṇa 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那裡的五蘊。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 30 種色法＝3 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 34 名法裡的受。
3. 想蘊是結生 34 名法裡的想。
4. 第一種解說法：行蘊是結生 34 名法裡的思。  
第二種解說法：除了結生 34 名法裡的受、想與識之外，其餘 31 名法都是行蘊。
5. 識蘊是結生 34 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 33 名法。對於二因者（dvihetuka），則可能有 33 或 32 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

（一）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剎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《阿毗達摩》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。）

（二）目標（所緣）：之前已經提過，結生名法的目標即是前一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。）

（三）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》（Paṭṭhāna，二十四緣）裡教到：Cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ sahaajātapaccayena paccayo. Cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ nissayapaccayena paccayo. 意即四名蘊以俱生緣力（sahajātapaccaya 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，都透徹地接觸目標，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，結生想蘊是果。

7. 目標（所緣）是因，結生想蘊是果。

8. 觸（34 - 想 = 33）是因，結生想蘊是果。

### 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，結生行蘊是果。

2. 愛（20）是因，結生行蘊是果。

3. 取（20）是因，結生行蘊是果。

4. 行（34）是因，結生行蘊是果。

5. 業（34）的業力是因，結生行蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（30）是因，結生行蘊是果。

7. 目標是因，結生行蘊是果。

8. 觸（34 - 思 = 33）是因，結生行蘊是果。

（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，結生行蘊是果。

**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，結生識蘊是果。
2. 愛（20）是因，結生識蘊是果。
3. 取（20）是因，結生識蘊是果。
4. 行（34）是因，結生識蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，結生識蘊是果。

以及一個現在因：

6. 名色是因，結生識蘊是果。

**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 nāmarūpa.’，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，結生識蘊生起；  
名色是因，結生識蘊是果。）

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。

## 有分五蘊

### 有分色蘊

有五個過去因：

1. 無明（20）是因，（業生色）有分色蘊是果。
2. 愛（20）是因，（業生色）有分色蘊是果。
3. 取（20）是因，（業生色）有分色蘊是果。
4. 行（34）是因，（業生色）有分色蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，（業生色）有分色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因，（心生色）有分色蘊是果。
7. 時節是因，（時節生色）有分色蘊是果。
8. 食素是因，（食生色）有分色蘊是果。

### 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，有分受蘊是果。
2. 愛（20）是因，有分受蘊是果。
3. 取（20）是因，有分受蘊是果。
4. 行（34）是因，有分受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，有分受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（6=54，意門裡）是因，有分受蘊是果。
7. 目標是因，受蘊是果。
8. A. 前生有分<sup>38</sup>意觸（34）是因，有分受蘊是果。  
B. 後生有分意觸（34-受=33）是因，有分受蘊是果。

**有分想蘊：**

- 第（1）至（8A）與有分受蘊的因一樣。
8. B. 後生有分意觸（34-想=33）是因，有分想蘊是果。

**有分行蘊（思：第一種解說法）：**

- 第（1）至（8A）與有分受蘊的因一樣。
8. B. 後生有分意觸（34-思=33）是因，有分行蘊是果。

**有分行蘊（31名法：第二種解說法）：**

- 第（1）至（8A）與有分受蘊的因一樣。
8. B. 後生有分其餘三名蘊是因，有分行蘊是果。

---

<sup>38</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。

有分識蘊：

第（1）至（5）與有分受蘊的因一樣。

以及兩個現在因：

- 6. 前生有分意觸（34）是因，有分識蘊是果。
- 7. 名色是因，有分識蘊是果。

「名」是指三十三相應心所，「色」是指依處色和所緣色。

死亡五蘊

表 8-1：死亡五蘊的內容

1. 色蘊	意門 54 色
2. 受蘊	死亡 34 名法裡的「受」心所
3. 想蘊	死亡 34 名法裡的「想」心所
4. 行蘊	i. 死亡 34 名法裡的「思」心所 ii. 死亡（34 - 受、想、識=）31
5. 識蘊	死亡 34 名法裡的「識」

表 8-2：死亡五蘊的因果

死亡五蘊		因	果
色蘊	過去 5 因	1. 無明（20）	（30）業生色蘊
		2. 愛（20）	（30）業生色蘊
		3. 取（20）	（30）業生色蘊
		4. 行（34）	（30）業生色蘊
		5. 業（34）	（30）業生色蘊
	現在因	6. 心	死亡（心生）色蘊
		7. 時節	時節生色蘊
		8. 食	食生色蘊

死亡五蘊				因	果
受蘊	過去 5 因	1-3.	無明.愛.取		死亡受蘊
		4-5.	行、業		死亡受蘊
	現在因	6.	依處（意門 54 色）		死亡受蘊
		7.	目標（死亡的目標）		死亡受蘊
		8A.	有分意觸（34）		死亡受蘊
		8B.	死亡意觸（34-受=33）		死亡受蘊
想蘊	過去 5 因	1-5.	同上		死亡想蘊
	現在因	6-8A.	同上		死亡想蘊
		8B.	死亡意觸（34-想=33）		死亡想蘊
行蘊	(i) 思心所	過去 5 因	1-5.	同上	死亡行蘊（思）
		現在因	6-8A.	同上	死亡行蘊（思）
			8B.	死亡意觸（34-思=33）	死亡行蘊（思）
	(ii) 34- 受-想-識=31	過去 5 因	1-5.	同上	死亡行蘊（31）
		現在因	6-8A.	同上	死亡行蘊（31）
			8B.	死亡意觸（受、想、識）	死亡行蘊（31）
識蘊	過去 5 因	1.	無明（20）		死亡識蘊
		2.	愛（20）		死亡識蘊
		3.	取（20）		死亡識蘊
		4.	行（34）		死亡識蘊
		5.	業（34）		死亡識蘊
	現在因	6.	有分意觸（34）		死亡識蘊
		7.	名色		死亡識蘊



名 = 34 - 死亡識 = 33

色 = ①依處（意門 54 色）

②目標（死亡的目標）

## 色所緣組：五門轉向五蘊

1. 五門轉向色蘊是在意門裡的依處色（6 種色聚 = 54 色法）和色所緣。
2. 五門轉向受蘊是五門轉向十一名法裡的受。
3. 五門轉向想蘊是五門轉向十一名法裡的想。



4. 五門轉向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. 五門轉向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）五門轉向色蘊是果。
2. 愛（20）是因，（業生色，30）五門轉向色蘊是果。
3. 取（20）是因，（業生色，30）五門轉向色蘊是果。
4. 行（34）是因，（業生色，30）五門轉向色蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，（業生色，30）五門轉向色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因，（心生色）五門轉向色蘊是果。
7. 時節是因，（時節生色）五門轉向色蘊是果。
8. 食素是因，（食生色）五門轉向色蘊是果。

## 五門轉向受蘊有三個現因：

1. 依處（6=54，意門裡的色法）是因，五門轉向受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，五門轉向受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向受蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-受=10）是因，五門轉向受蘊是果。

## 五門轉向想蘊有三個現在因：

1. 依處（6=54，意門裡的色法）是因，五門轉向想蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，五門轉向想蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向想蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-想=10）是因，五門轉向想蘊是果。

## 五門轉向行蘊（思：第一種解說法）：

1. 依處（6=54，意門裡的色法）是因，五門轉向行蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，五門轉向行蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向行蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-思=10）是因，五門轉向行蘊是果。

## 五門轉向行蘊（八名法：第二種解說法）：

- 第（1）、（2）及（3A）與第一種解說法的一樣。
3. B. 其餘三名蘊是因，五門轉向行蘊是果。

## 五門轉向識蘊：

1. 有分意觸（34）是因，五門轉向識蘊是果。
2. 名色是因，五門轉向識蘊是果。

「名」是指十個相應心所。

「色」是指在意門裡的依處色（54）和色所緣。

## 色所緣組：眼識五蘊

1. 色蘊是在眼門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）眼識色蘊是果。
2. 愛（20）是因，（業生色）眼識色蘊是果。
3. 取（20）是因，（業生色）眼識色蘊是果。
4. 行（34）是因，（業生色）眼識色蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，（業生色）眼識色蘊是果。

以及三個現在因：

6. 心是因，（心生色）眼識色蘊是果。
7. 時節是因，（時節生色）眼識色蘊是果。
8. 食素是因，（食生色）眼識色蘊是果。

### 眼識受蘊：

有五個過去因：

1. 無明（20）是因，眼識受蘊是果。
2. 愛（20）是因，眼識受蘊是果。
3. 取（20）是因，眼識受蘊是果。
4. 行（34）是因，眼識受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，眼識受蘊是果。

以及五個現在因：

6. 依處（在眼門裡的 54 色）是因，眼識受蘊是果。
7. 目標（色所緣）是因，眼識受蘊是果。
8. 觸（8-受=7）是因，眼識受蘊是果。
9. 光（āloka）是因，眼識受蘊是果。
10. 作意（=五門轉向=11）是因，眼識受蘊是果。

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》（Aṅguttara 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）跟眼識受蘊的因一樣。

8. 觸（8-想=7）是因，眼識想蘊是果。

## 眼識行蘊（思：第一種解說法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟眼識受蘊的因一樣。

8. 觸（8-思=7）是因，眼識行蘊是果。

## 眼識行蘊（五名法：第二種解說法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟眼識受蘊的因一樣。

8. 其餘三名蘊是因，眼識行蘊是果。

## 眼識識蘊：

第（1）至（5）跟眼識受蘊的因一樣。三個現在因：

6. 名色是因，眼識識蘊是果。

7. 光是因，眼識識蘊是果。

8. 作意（=五門轉向=11）是因，眼識識蘊是果。

「名」是相應的七個心所，「色」是依處色和色所緣。

## 色所緣組：領受五蘊

1. 色蘊是在意門裡的依處色（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，領受受蘊是果。
2. 愛（20）是因，領受受蘊是果。
3. 取（20）是因，領受受蘊是果。
4. 行（34）是因，領受受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，領受受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（在意門裡的 54 色法）是因，領受受蘊是果。
7. 目標（色所緣）是因，領受受蘊是果。
  - A. 眼觸（8）名法是因，領受受蘊是果。
  - B. 領受意觸（11-受=10）是因，領受受蘊是果。

## 領受想蘊

第（1）至（8A）跟領受受蘊的因一樣。

8. B. 領受意觸（11-想=10）是因，領受想蘊是果。

## 領受行蘊（思：第一種解說法）

第（1）至（8A）跟領受受蘊的因一樣。

8. B. 領受意觸（11-思=10）是因，領受行蘊是果。

## 領受行蘊（八名法：第二種解說法）：

第（1）至（8A）跟領受受蘊的因一樣。

8. B. 其餘三名蘊是因，領受行蘊是果。

## 領受識蘊：

第（1）至（5）跟領受受蘊的因一樣。

6. 眼觸（8）名法是因，領受識蘊是果。

7. 領受名色是因，領受識蘊是果。

「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. 色蘊是在意門裡的依處色（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，推度受蘊是果。

2. 愛（20）是因，推度受蘊是果。

3. 取（20）是因，推度受蘊是果。
4. 行（34）是因，推度受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，推度受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（意門裡的 54 色）是因，推度受蘊是果。
7. 目標（色所緣）是因，推度受蘊是果。
8. A. 眼觸（8）是因，推度受蘊是果。  
B. 領受意觸（11）是因，推度受蘊是果。  
C. 推度意觸（12-受=11）是因，推度受蘊是果。  
或推度意觸（11-受=10）是因，推度受蘊是果。

## 推度想蘊

第（1）至（8B）跟推度受蘊的因一樣。

8. C. 推度意觸（12-想=11）是因，推度想蘊是果，或  
推度意觸（11-想=10）是因，推度想蘊是果。

## 推度行蘊（思：第一種解說法）：

第（1）至（8B）跟推度受蘊的因一樣。

8. C. 推度意觸（11 或 10）是因，推度行蘊是果，

## 推度行蘊（9 或 8 法：第二種解說法）：

第（1）至（8B）跟推度受蘊的因一樣。

8. C. 其餘三名蘊是因，推度行蘊是果。



## 推度識蘊：

第（1）至第（5），（8A）至（8B）跟推度受蘊的因一樣。

8. C. 推度名色是因，推度識蘊是果。

「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. 色蘊是在意門裡的依處色（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（意門裡的 54 個依處色）是因，確定受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，確定受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，確定受蘊是果。  
B. 推度意觸（12 或 11）是因，確定受蘊是果。

C. 確定意觸（12-受=11）是因，確定受蘊是果。

**確定想蘊有三個現在因：**

第（1）至（3B）跟確定受蘊的因一樣。

3C. 確定意觸（12-想=11）是因，確定想蘊是果。

**確定行蘊（思：第一種）有三個現在因：**

第（1）至（3B）跟確定受蘊的因一樣。

3C. 確定意觸（12-思=11）是因，確定行蘊是果。

**確定行蘊（九名法：第二種）有三個現在因：**

第（1）至（3B）跟確定受蘊的因一樣。

3C. 其餘三名蘊是因，確定行蘊是果。

**確定識蘊：**

1. A. 確定眼觸（8）是因，確定識蘊是果。

B. 推度意觸（12-或 11）是因，確定識蘊是果。

2. 確定名色是因，確定識蘊是果。

「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）

這個五門心路過程裡的「確定剎那」如果對可喜或不可喜所緣的作意是「不如理作意」，那麼，「確定剎那」後，不善速行會生起。再者，「確定剎那」對所緣視為可喜、不可喜、常、樂、我或淨的狀態不是真實的確定。這是因為在五門心路過程前面，很多個取所緣並確定所緣為可喜、不可喜、常、樂、我或淨的意門心路過程生起後，隨後的五門心路過程在依靠前面意門心路過程的親依止緣的幫助下，該五門心路過程裡的「確定剎那」也跟著對所緣生起好像可喜、不可喜、常、樂、我或淨的狀態。由於這是不如理作意，依靠這不如理作意的緣，在該五門心路過程的「確定剎那」後，「不善速行」會生起。反之，由於對色所緣作意為色所緣的「確定剎那」是如理作意的緣故，在這「確定剎那」後，「善速行」會生起。但是，這「確定剎那」不是真實的確定，只是好像確定的狀態而已。因此「確定剎那」叫做速行之基因作意（Javana paṭipādaka manasikāra，速行基礎因緣，作意所緣的狀態）。這是 Abhidhamma 註解第一本第 177 頁上的解釋。

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（意門裡的 54 色）是因，第一大善速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，第一大善速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，第一大善速行受蘊是果。  
B. 第一速行意觸（34-受=33）是因，第一大善速行受蘊是果。
4. 如理作意（確定=12）是因，第一大善速行受蘊是果。

### 第一大善速行想蘊有四個現在因：

- （1）、（2）、（3A）、（4）跟第一大善速行受蘊的因一樣。
3. B. 第一速行意觸（34-想=33）是因，第一大善速行想蘊是果。

### 第一大善速行行蘊（思：第一種）有四個現在因

- （1）、（2）、（3A）和（4）跟第一大善速行受蘊的因一樣。
3. B. 第一速行意觸（34-思=33）是因，第一大善速行行蘊是果。

## 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）跟第一大善速行受蘊的因一樣。

3. B. 其餘三名蘊是因，第一大善速行行蘊是果。

### 第一大善速行識蘊：

1. 眼觸（8）是因，第一大善速行識蘊是果。

2. 名色是因，第一大善速行識蘊是果。

3. 如理作意（確定=12）是因，第一大善速行識蘊是果。

「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 tesam tesam dhammānaṃ anantara paccayena 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（第三至第七）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（意門裡的 54 色）是因，第二大善速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，第二大善速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，第二大善速行受蘊是果。  
 B. 第一速行意觸（34）是因，第二大善速行受蘊是果。  
 C. 第二速行意觸（34-受=33）是因，第二大善速行受蘊是果。
4. 如理作意（確定=12）是因，第二大善速行受蘊是果。

**註：** 應明白第三速行的無間緣（3B）是第二速行；

第四速行的無間緣（3B）是第三速行；

第五速行的無間緣（3B）是第四速行；

第六速行的無間緣（3B）是第五速行；

第七速行的無間緣（3B）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。

依照上面的解釋，(3B)需要調整來練習，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，第一彼所緣受蘊是果。
2. 愛（20）是因，第一彼所緣受蘊是果。
3. 取（20）是因，第一彼所緣受蘊是果。
4. 行（34）是因，第一彼所緣受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，第一彼所緣受蘊是果。

以及三個現在因：

6. 依處（意門裡的 54 色）是因，第一彼所緣受蘊是果。
7. 目標（色所緣）是因，第一彼所緣受蘊是果。
8. A. 眼觸（8）是因，第一彼所緣受蘊是果。  
B. 第七速行意觸（34）是因，第一彼所緣受蘊是果。  
C. 第一彼所緣意觸（34-受=33）是因，第一彼所緣受蘊是果。

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，第一彼所緣識蘊是果。  
B. 第七速行意觸是因，第一彼所緣識蘊是果。
7. 第一彼所緣名色是因，第一彼所緣識蘊是果。

「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（意門裡的 54 色）是因，意門轉向受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，意門轉向受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，意門轉向受蘊是果。  
B. 有分意觸（34）是因，意門轉向受蘊是果。  
C. 意門轉向意觸（12-受=11）是因，意門轉向受蘊是果。

### 第一速行受蘊：

1. 依處（意門裡的 54 色）是因，第一速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，第一速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，第一速行受蘊是果。  
B. 有分意觸（34）是因，第一速行受蘊是果。  
C. 第一速行意觸（34-受=33）是因，第一速行受蘊是果。
4. 如理作意（確定=12）是因，第一速行受蘊是果。

## 第二速行受蘊：

1. 依處（意門裡的 54 色）是因，第二速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，第二速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，第二速行受蘊是果。  
B. 有分意觸（34）是因，第二速行受蘊是果。  
C. 第一速行意觸（34）是因，第二速行受蘊是果。  
D. 第二速行意觸（34-受=33）是因，第二速行受蘊是果。
4. 如理作意（確定=12）是因，第二速行受蘊是果。

**注意：**根據這方法去辨別其餘名蘊、速行（第三至第七）與彼所緣。禪修者應已能夠明白這些調整來練習。

## 解釋

Yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhāṃ vā dukkhāṃ vā adukkhamasukhāṃ vā. (Saṃyutta Nikāya)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañcchanā santīraṇa-votṭhabbana-javanavedanā.

Cakkhuviññāṇasampayuttāya pana vattabbameva natthi. Sotadvārādivedanāpaccayādīsupi eseva nayo. (Saṃyutta Aṭṭhakathā)

Yampidaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhāṃ vā dukkhāṃ vā adukkhamasukhāṃ vā. (Saṃyutta Nikāya)

Manosamphassoti bhavaṅgasahajāto samphasso. Vedayitanti javanasahajātā vedanā. Sahāvajjanena bhavaṅgasahajātāpi vaṭṭati yeva...

Yamidaṃ = (yampidaṃ) cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedanā gataṃ saññā gataṃ saṅkhā ragataṃ viññā ṇagataṃ.

(Majjhima Nikāya)

Yamidam manosamphassapaccaya uppajjati vedanāgataṃ saññā gataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ. (Majjhima Nikāya)

Sahāvajjanavedanāya javanavedanā ‘vedayita’nti adhippetā. Bhavaṅgasampayuttāya pana vedanāya gahaṇe vattabbameva natthi. (Saṃyutta Tika)

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（Yamidam cakkhusamphassa-paccayā uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ.）。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 anupādinna anupādāniyo asaṃkiliṭṭha asaṃkilesiko 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. 色蘊是在意門裡的 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（在意門裡的 54 種依處色）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。

- B. 第一速行意觸（20-受=19）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。
4. 不如理作意（確定=12）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。

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，（貪見組）第一速行識蘊是果。
2. 名色是因，（貪見組）第一速行識蘊是果。
3. 不如理作意（確定=12）是因，（貪見組）第一速行受蘊是果。

「名」是 19 相應心所，

「色」是在意門裡的 54 種色法和色所緣。

### （貪見組）第二速行受蘊：

1. 依處（在意門裡的 54 種依處色）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。
2. 目標（色所緣）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。
3. A. 眼觸（8）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。  
B. 第一速行意觸（20）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。  
C. 第二速行意觸（20-受=19）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。

4. 不如理作意（確定＝12）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。

### （貪見組）第二速行識蘊：

1. A. 眼觸（8）是因，（貪見組）第二速行識蘊是果。  
B. 第一速行意觸（20）是因，（貪見組）第二速行識蘊是果。
2. 名色是因，（貪見組）第二速行識蘊是果。
3. 不如理作意（確定＝12）是因，（貪見組）第二速行受蘊是果。

「名」是 19 相應心所，「色」是 54 種依處色和色所緣。

**注意：**根據這方法去辨別其餘名蘊、速行（第三至第七）與彼所緣。禪修者需要調整來練習，應如此類推。

### 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》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

### 聲所緣組：五門轉向受蘊

1. 依處（意門裡的 54 種色法）是因，五門轉向受蘊是果。
2. 目標（聲所緣）是因，五門轉向受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向受蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-受=10）是因，五門轉向受蘊是果。

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，耳識受蘊是果。
2. 愛（20）是因，耳識受蘊是果。

3. 取（20）是因，耳識受蘊是果。
4. 行（34）是因，耳識受蘊是果。
5. 業（34）的業力是因，耳識受蘊是果。

以及五個現在因：

6. 依處（耳門裡的 54 色）是因，耳識受蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，耳識受蘊是果。
8. 觸（8 - 受 = 7）是因，耳識受蘊是果。
9. 虛空（ākāsa）是因，耳識受蘊是果。
10. 作意（五門轉向 = 11）是因，耳識受蘊是果。

### 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（意門裡的 54 色）是因，領受受蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，領受受蘊是果。
8. A. 耳觸（8）是因，領受受蘊是果。  
B. 領受意觸（11-受 = 10）是因，領受受蘊是果。

### 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（意門裡的 54 色）是因，領受行蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，領受行蘊是果。



8. A. 耳觸（8）是因，領受行蘊是果。
- B. 其餘三名蘊是因，領受行蘊是果。

### 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，領受識蘊是果。
7. 領受名色是因，領受識蘊是果

「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（意門裡的 54 色）是因，推度受蘊是果。
7. 目標（聲所緣）是因，推度受蘊是果。
8. A. 耳觸（8）是因，推度受蘊是果。
- B. 領受意觸（11）是因，推度受蘊是果。
- C. 推度意觸（12-受=11）是因，推度受蘊是果。

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

### 香所緣組：五門轉向受蘊

三個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 依處色）是因，五門轉向受蘊是果。
2. 目標（香所緣）是因，五門轉向受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向受蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-受=10）是因，五門轉向受蘊是果。

### 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（鼻門裡的 54 色）是因，鼻識受蘊是果。
7. 目標（香所緣）是因，鼻識受蘊是果。
8. 鼻觸（8-受=7）是因，鼻識受蘊是果。
9. 風界（Vāyo dhātu）是因，鼻識受蘊是果。
10. 作意（五門轉向=11）是因，鼻識受蘊是果。

### 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（意門裡的 54 色）是因，領受受蘊是果。
7. 目標（香所緣）是因，領受受蘊是果。

8. A. 鼻觸（8）是因，領受受蘊是果。  
B. 領受意觸（11-受=10）是因，領受受蘊是果。

## 香所緣組：推度受蘊

（五個過去因與前述的一樣。）

三個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 色）是因，推度受蘊是果。
2. 目標（香所緣）是因，推度受蘊是果。
3. A. 鼻觸（8）是因，推度受蘊是果。  
B. 領受意觸（11）是因，推度受蘊是果。  
C. 推度意觸（12-受=11）是因，推度受蘊是果。

**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

### 味所緣組：五門轉向受蘊

三個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 色）是因，五門轉向受蘊是果。
2. 目標（味所緣）是因，五門轉向受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向受蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-受=10）是因，五門轉向受蘊是果。

## 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（舌門裡的 54 色）是因，舌識受蘊是果。
7. 目標（味所緣）是因，舌識受蘊是果。
8. 舌觸（8 - 受 = 7）是因，舌識受蘊是果。
9. 水界（āpo dhātu）是因，舌識受蘊是果。
10. 作意（五門轉向 = 11）是因，舌識受蘊是果。

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（意門裡的 54 色）是因，領受受蘊是果。
7. 目標（味所緣）是因，領受受蘊是果。
8. A. 舌觸（8）是因，領受受蘊是果。  
B. 領受意觸（11-受 = 10）是因，領受受蘊是果。

## 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（意門裡的 54 色）是因，推度受蘊是果。
7. 目標（味所緣）是因，推度受蘊是果。
8. A. 舌觸（8）是因，推度受蘊是果。  
B. 領受意觸（11）是因，推度受蘊是果。  
C. 推度意觸（12-受=11）是因，推度受蘊是果。

## 觸所緣組

### 觸所緣組：五門轉向受蘊

有三個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 色）是因，五門轉向受蘊是果。
2. 目標（觸所緣）是因，五門轉向受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，五門轉向受蘊是果。  
B. 五門轉向意觸（11-受=10）是因，五門轉向受蘊是果。

### 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（身門裡的 44 色）是因，身識受蘊是果。
7. 目標（觸所緣）是因，身識受蘊是果。
8. 身觸（8-受=7）是因，身識受蘊是果。
9. 地界（pathavī dhātu）是因，身識受蘊是果。
10. 作意（五門轉向=11）是因，身識受蘊是果。

**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（身識的依處色是身門裡的 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意門裡的 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（意門裡的 54 色）是因，領受受蘊是果。
7. 目標（觸所緣）是因，領受受蘊是果。
8. A. 身觸（8）是因，領受受蘊是果。  
B. 領受意觸（11-受=10）是因，領受受蘊是果。

### 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（意門裡的 54 色）是因，推度受蘊是果。
7. 目標（觸所緣）是因，推度受蘊是果。
8. A. 身觸（8）是因，推度受蘊是果。  
B. 領受意觸（11）是因，推度受蘊是果。  
C. 推度意觸（12-受=11 或 11-受=10）是因，推度受蘊是果。

## 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（意門裡的 54 依處色）是因，第一速行受蘊是果。
2. 目標（眼淨色）是因，第一速行受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，第一速行受蘊是果。  
B. 第一速行意觸（34-受=33）是因，第一速行受蘊是果。
4. 如理作意（意門轉向=12）是因，第一速行受蘊是果。

第二速行受蘊有四個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 依處色）是因，第二速行受蘊是果。
2. 目標（眼淨色）是因，第二速行受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，第二速行受蘊是果。  
B. 第一速行意觸（34）是因，第二速行受蘊是果。  
C. 第二速行意觸（34-受=33）是因，第二速行受蘊是果。
4. 如理作意（意門轉向=12）是因，第二速行受蘊是果。

**注意：**根據這方法去辨別其餘名蘊、速行（第三至第七）與彼所緣。禪修者需要調整來練習，應如此類推。

## 法所緣組：善組（目標＝安般似相）

第一速行受蘊有四個現在因：

1. 依處（意門裡的 54 依處色）是因，第一速行受蘊是果。

2. 目標（安般似相）是因，第一速行受蘊是果。
3. A. 有分意觸（34）是因，第一速行受蘊是果。  
B. 第一速行意觸（34-受=33）是因，第一速行受蘊是果。
4. 如理作意（意門轉向=12）是因，第一速行受蘊是果。

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（安般）禪那速行識蘊的「名色」因，只取意門 54 依處色為「色」，因為安般似相的目標只是概念而已。在辨別取白骨、白遍似相為目標的名法時，把作為第（2）因的安般似相換成白骨、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。彼所緣在安止定速行（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剎那的因果關係。《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，所以應整體地辨別它們。

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(Upatthambhaka satti=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）。



# 第九章：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. Idam 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 jarāmaṇa 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 saṅkhārā? Puññābhisaṅkhāro apuññābhisaṅkhāro āneñjābhisaṅkhāro, kāyasaṅkhāro vacīsaṅkhāro cittasaṅkhāro. Tattha katamo puññābhisaṅkhāro? Kusalā cetanā kāmāvacarā rūpāvacarā dānamayā sīlamayā bhāvanāmayā. Ayaṃ vuccati puññābhisaṅkhāro. Tattha katamo apuññābhisaṅkhāro? Akusalā cetanā kāmāvacarā. Ayaṃ vuccati apuññābhisaṅkhāro. Tattha katamo āneñjābhisaṅkhāro? Kusalā cetanā arūpāvacarā. Ayaṃ vuccati āneñjābhisaṅkhāro. Tattha katamo kāyasaṅkhāro? Kāyasañcetanā kāyasaṅkhāro; vacīsañcetanā vacīsaṅkhāro; manosañcetanā cittasaṅkhāro. Ime vuccanti avijjāpaccayā saṅkhārā.

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>39</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 (kāyaśāñcetanā = 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 (vacīśāñcetanā = 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。

---

<sup>39</sup> 《智慧之光》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。由於欲界善心的數目最大，所以稱為大。

- (3) Tattha katamaṃ saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ? Cakkhuviññāṇaṃ sotaviññāṇaṃ ghānaviññāṇaṃ jivhāviññāṇaṃ 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 (cakkhuviññāṇa)
- ii. 耳識 (sotaviññāṇa)
- iii. 鼻識 (ghānaviññāṇa)
- iv. 舌識 (jivhāviññāṇa)
- v. 身識 (kāyaviññāṇa)
- vi. 意識 (manoviññāṇa)

- (4) Tattha katamaṃ viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ? Atthi nāmaṃ, atthi rūpaṃ. Tattha katamaṃ nāmaṃ? Vedanākkhandho saññākkhandho saṅkhārakkhandho, idaṃ vuccati nāmaṃ. Tattha katamaṃ rūpaṃ? Cattāro mahābhūtā catunnañca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ, idaṃ vuccati rūpaṃ. Iti idaṃca nāmaṃ idaṃca 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?

Cakkhāyatanam sotāyatanam ghāṇāyatanam jivhāyatanam kāyāyatanam manāyatanam. Idam 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 kāya-samphasso 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. Ayam 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. Ayam 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 kammabhavo. 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 sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānam pātubhāvo 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 jātippaccayā jarāmaṇaṃ? Atthi jarā atthi maṇaṃ. Tattha katamā jarā? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānam 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 maṇaṃ? Yā tesam tesam sattānam tamhā tamhā sattanikāya cuti cavanatā bhedo antaradhānam maccu



maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo  
jīvitindriyassupacchedo. Idaṃ vuccati maraṇaṃ. Iti ayañca jarā  
idañca maraṇaṃ. Idaṃ vuccati jātippaccayā 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? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, bhogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhiśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgaśsa, aññataraññatarena dukkhaśhammena phuṭṭhaśsa, soko socanā socitattaṃ antosoko antopariśoko cetaso pariññhāyaṇā domaśsaṃ soka-sallaṃ. 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? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, bhogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhiśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgaśsa, aññataraññatarena dukkhaśhammena phuṭṭhaśsa, ādevo paridevo ādevaṇā-paridevaṇā ādevitattaṃ paridevitattaṃ vācā palāpo vip̐palāpo lālap̐po lālap̐panā lālap̐pitattaṃ. 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. Idaṃ 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. Idaṃ 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 āyāsittatṭaṃ upāyāsittatṭaṃ. 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 hotīti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa saṅgati hoti. Samāgamo hoti. Samodhānaṃ hoti. Pātubhāvo hoti. Tena vuccati evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotīti. (Abhidhamma-II, p.142-145)

Suttanta Bhājanīyaṃ niṭṭhitaṃ.

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、觸與受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>40</sup>

## 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」（upādinna-kapavatta）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）；  
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

---

<sup>40</sup> 《智慧之光》中譯按：以上提及的「生時」與「滅時」是每一個剎那裡的生、住與滅三時之生時與滅時。



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：

表 9-1：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剎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 upacittā vipākam cakkhuvīññāṇam uppannam 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=votthapana，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 matam. —— 「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（sahajāta 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. Paṭiggāha-kānaṃ pana hatthe dakkhinaṃ patiṭṭhāpayato cetanā bhavoti vuccati. Ekāvajjanesu vā chasu javanesu cetanā āyūhanasaṅkhārā nāma, sattamā cetanā bhavo. Yā kāci vā pana cetanā bhavo. Taṃ sampayuttā āyūhanasaṅkhārā nāma (Abhidhamma Commentary - vol. II - 182, 183 Burmese script)

1. 圍繞行（*āyūhanā saṅkhārā*）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>41</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。
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，

---

<sup>41</sup> 《智慧之光》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。

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（ṭhiti）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 vipākā-mavipākāṇa, yuttameva yato idaṃ.（《迷惑冰消》）

Sahajātaviññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, kammaviññāṇa paccayā ca nāmarūpaṇa yathāsambhavaṃ yojetabbam.（《根本疏鈔》）

Kammaviññāṇappaccayā vipākacittappavattikāle vipāka  
 namassa, kammasamuṭṭhāna rūpassa ca vasena. Sahajātaviññāṇa  
 paccayā pana itaracittappavatti kālepi vipāko vipāka nānavasena,  
 cittasamuṭṭhāna rūpavasena ca nāmarūpassa sambhavo  
 dassetabboti āha 'sahajāta ... yojetabban'ti. (《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：

1. 由於名生起，意處（manāyatana）生起。
2. 由於名生起，處色（āyatana rūpa）生起。
3. 由於色生起，處色生起。
4. 由於色生起，意處生起。
5. 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>42</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（ṭhiti）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。

<sup>42</sup> 《智慧之光》中譯按：前生（purejāta）是指在前生起，後生（pacchājāta）是指隨後生起。它們是二十四緣的其中兩個。

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物生起，眼處生起；  
在同一粒色聚裡的食物是因，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.）食物如何各別地支助耳、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；食物則以助力支助在同一粒色聚裡的處色。食物本身必須在受到食生食物的助力之下，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（ojā）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，稱為意界（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（Saḷāyatanapaccayā phasso）

（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（ajjhakkāyatana）：

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>43</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。

五十二心所與十六微細色（sukhuma 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

<sup>43</sup> 《智慧之光》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、概念法與涅槃則屬於法處。



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>44</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，

---

<sup>44</sup> 《智慧之光》中譯按：七境色（gocara rūpa）是顏色、聲、香、味、地、火與風（觸＝地、火與風）。

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（cakkhusamphassapaccayā 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'ti etaṃ `cakkhusamphassajā vedanā atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākatā'ti evaṃ vibhaṅge agatatta cakkhudvārādīsu pavattānaṃ kusalākusalābyākatavedanānaṃ `Sāriputto, Mantāṇiputto'ti evamādisu mātito nāmaṃ viya mātisadisavatthuto nāmaṃ. Vācanattho panettha cakkhusamphassahetu jātā vedanā cakkhusamphassajā vedanāti. Esa nayo sabattha. (《中部註》；《相應部註》)

Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandho atthikusaloti kāmāvacara aṭṭhakusalacittavasena veditabbo. Atthi akusaloti dvādasa akusalacittavasena veditabbo. Atthi abyākatoti tisso manodhātuyo tisso ahetuka manoviññāṇadhātuyo, aṭṭha mahā vipākāni, dasa kāmāvacarakiriyāti catuvīsatiyā cittāni vasena veditabbo. Tattha aṭṭha kusalāni dvādasa akusalāni ca javanavasena labbhanti, kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhanti. Dve vipākamanodhātuyo sampañcchanavasena, tisso vipākamanoviññāṇadhātuyo santīraṇatadārammaṇavasena, kiriyāhetukamanoviññāṇadhātu voṭṭhabbanavasena, aṭṭha mahā vipākacittāni tadārammaṇavasena, nava kiriyacittāni javana-

vasena labbhanti. Sotaghāna jivhākāyadvāresupi eseṇa'ṇayo. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitanti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañcchanasantīraṇa voṭṭhabbanajavanavedanā. Cakkhuviññāṇasampayuttāya pana vattabameva natthi. Sotadvārādivedanāpaccayādīsupi eseṇa'ṇayo. (《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 saḥāvajjanavedanāya javanavedanā. Bhavaṅgasampayuttāya 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 sahaḡatā 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, vibhavana sahaḡatā 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 kammānipi āyūhantīti sātisaṃ 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（rūpatāṇhā）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（Anāgata 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（dhammatanḥā）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（kāmapādāna）：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（sīlabbatupādāna）：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（atta 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 atta 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

1. 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。
2. 與認為「色所緣是常，是永恆」的常見同時生起的色愛是有愛。
3. 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。

表 9-2：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：

1. 業有（kamma bhava）；
2. 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（duccarita）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。

表 9-3：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. 無色界禪業有 = 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 jātīti 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 jarāmaṇaṃ)

(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。

這有兩種辨別法，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（ṭhiti）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。）

表 9-4：愁、悲、憂、惱心路過程

	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」（āgantuka 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 paṭiccasamuppāda）

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）的方法教緣起：Iti kho bhikkhave avijjāpaccayā saṅkhārā ... jātipaccayā jarāmaraṇaṃ.——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, jāti paccayā jarāmaraṇaṃ. ——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 paṭiccasamuppāda）

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 jarāmarañanti iti kho panetaṃ. vuttaṃ. Jātipaccayā nu kho bhikkhave jarāmarañam no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Jātipaccayā bhante jarāmarañam, evaṃ no ettha hoti 'jātipaccayā jarāmarāṇa'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 saṅkhārāti.

『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 āhārā 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 ... Saḷāyatanaṃ ... Nāmarūpaṃ ... Viññāṇaṃ ... 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 kāmagaṇehi samappito samaṅgibhūto paricārati. Cakkhuvīññeyyehi rūpehi itṭhehi kantehi manāpehi



piyarūpehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi. Sotaviññeyyehi saddehi ... Ghānaviññeyyehi gandhehi ... jivhāviññeyyehi rasehi ... kāyaviññeyyehi phoṭṭhabbehi itṭhehi kantehi manāpehi piyarūpehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi. So cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe sārājati, appiyarūpe rūpe byāpajati anupaṭṭhitakāyasati ca viharati parittacetaso, tañca cetovimuttim paññāvimuttiṃ yathābhūtaṃ 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 jarāmaṇaṃ, 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（kāmarāga），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（kabalīkāra 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。

Vipākavaṭṭabhute paṭisandhipavattiphassādike kamma-samuṭṭhānañca ojaṃ sandhāya ‘cattāro āhāra taṇhānidānā’ti ādi vuttaṃ. Vaṭṭupathambhakā pana itarepi āhāra taṇhāpabhava tasmim avijjamāne na vijjantīti ‘taṇhānidānā’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（kammāsamūttahāna 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（nītattha）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）

Imesaṃ sattānaṃ khādantānampi akhādantānampi bhuñjantānampi abhuñjantānampi paṭisandhicitteneva sahaajāta kammajā oja nāma atthi. Sa yāvapi sattamā divasā pāleti. Ayameva upādiṇṇaka kabalikārāhāroti veditabbo.

Tebhūmakakusalākusalakiriyavasena anupādiṇṇaka. Lokuttarā pana ruḥhīvasena kathitāti.（《相應部註》）

Paṭisandhicitteneva sahaajātāti lakkhaṇavacanametaṃ. Sabbāyapi kammajarūpapariyāpannāya ojāya atthibhavassa avicchedappavatti sambhavadassanatto. Sattamāti uppannadivasato patthāya yāva sattamadivasāpi. Rupasantatiṃ pavenighaṭṭanavasena. Ayamevāti kammaja oja. Kammajaojaṃ pana paṭicca uppannaoja akammajattā anupādiṇṇa āhārotveva veditabbo.（《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。

- （1）段食：如上述的說明，段食引生食素八法聚。
- （2）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。
- （3）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。
- （4）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 bhava āharatī’ti sāsava-kusalākusala cetanāva vuttā. ‘Viññāṇaṃ paṭisandhi nāmarūpaṃ āharatī’ti paṭisandhi viññāṇameva vuttaṃ. Avisesena pana taṃ samupayuttataṃ samuṭṭhānadhammānaṃ āharaṇatopete ‘āharā’ti veditabbā. (《相應部註》)

Sāsavakusalākusala cetanāva vuttā visesapaccayābhāvadassanaṃ hotanti. Tenāha ‘avisesena panā’ti ādi. Paṭisandhi-viññāṇameva vuttanti esevanayo. Yathā tassa tassa phalassa visesato paccayatāya etesaṃ āhārattho. Evaṃ avisesatopīti dassetum ‘avisesenā’ti ādi vuttaṃ. (《相應部疏鈔》)

應注意「意思引生三有」是指屬於漏（āśava）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 nāmarūpaṃ 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。

Upādiṇṇarūpasantatiyā upatthambhaneneva utucittajarūpa santatīnampi upatthambhanasiddhi hotīti ‘Dvinnam rūpasantatīna’nti vuttam. Upatthambhanameva sandhāya ‘anupālako hutvā’ti ca vuttam. Rūpakāyassa thitihetutā hi yāpanā 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三十四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，每一個在意門 54 色的四種食（或在身門內）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

Āhārā 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。

# 第十一章：相、作用、現起、近因

## Lakkhaṇa Rasa Paccupaṭṭhāna Padaṭṭhāna

以下解釋每個究竟法各自的：

- 相（lakkhaṇa，指特相）：它的特相；
- 作用（rasa，亦作味）：它所執行的任務（kicca）或所獲得的成就（sampatti）；
- 現起（paccupaṭṭhāna）：它呈現於（禪修者的）體驗的方式；
- 近因（padaṭṭhāna 亦作足處）：它直接依靠的近緣。

## 色蘊品：二十八色

### （一）地界（paṭhavī dhātu）

相：硬；僵硬。

作用：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：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：1. 準備讓色所緣撞擊的四大種之淨。

2. 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：1. 準備讓聲所緣撞擊的四大種之淨。

2. 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：1. 準備讓香所緣撞擊的四大種之淨。

2. 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（jihvā pasāda）

相：1. 準備讓味所緣撞擊的四大種之淨。

2. 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：1. 準備讓觸所緣撞擊的四大種之淨。

2. 以觸愛（phoṭṭhabba 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：1. 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）。

2. 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：1. 作為耳識的目標；以所緣緣力支助耳識（功用作用）。

2. 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：1. 作為鼻識的目標；以所緣緣力支助鼻識（功用作用）。

2. 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：1. 作為舌識的目標；以所緣緣力支助舌識（功用作用）。

2. 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 1. 女性、2. 女相、3. 女性行為、4. 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 1. 男性、2. 男相、3. 男性行為、4. 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：提供意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（kabalīkāra 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：1. 色聚的界限。  
2. 四大種不接觸。  
3. 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：
1. 真實心生色的不重與不遲鈍。
  2. 真實時節生色的不重與不遲鈍。
  3. 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：
1. 真實心生色的不堅固與不粗。
  2. 真實時節生色的不堅固與不粗。
  3. 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：1. 真實心生色的適業性。  
2. 真實時節生色的適業性。  
3. 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：1. 一期生命中真實色法的起始。  
2. 成長至諸根具足。

作用：令色法生起。

- 現起：1. 起始。  
2. 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：

1. 取色所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。
2. 取聲所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。
3. 取香所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。
4. 取味所緣為目標的轉向之相、作用、現起與近因。
5. 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（*jivhā 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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（santīraṇa）：無因果報意識界

相：識知或取六所緣為目標。<sup>45</sup>

作用：推度或審察目標。

---

<sup>45</sup> 《智慧之光》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、有分與死亡三離路心。所以它也能取法所緣為目標。

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：

1. 取色所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。
2. 取聲所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。
3. 取香所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。
4. 取味所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。
5. 取觸所緣為目標的推度之相、作用、現起與近因。
6. 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 manoviññāṇadhātu*）

相：識知或取六所緣為目標。<sup>46</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

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。

<sup>46</sup> 《智慧之光》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。因此它也能取所有六所緣為目標。

禪修者必須也各別地辨別取其他所緣為目標的確定，即：

1. 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。
2. 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。
3. 舌門心路過程裡，取味所緣為目標的確定之相、作用、現起與近因。
4. 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）〔javana（kusala javana）〕

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）〔javana（akusala javana）〕

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）

〔*manodvārāvajjana*（*manodvāra vīthi*）〕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：

1. 取色所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。
2. 取聲所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。
3. 取香所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。
4. 取味所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。
5. 取觸所緣為目標的意門轉向之相、作用、現起與近因。
6. 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：1. 若死亡心在速行之後生起，其近因即是速行之滅盡。

2. 若死亡心在彼所緣之後生起，其近因即是彼所緣之滅盡。
3. 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：令眾生與相應法樂於所緣。

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：體驗自性中捨或造作至中捨的所緣。

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 = 第三禪相應的中捨性（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：1. 通過以前所作的標誌認得相同的所緣。



2. 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：1. 心所注意的記號；根據該記號或相去注意目標。

2. 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 sādhāraṇa cetasika)

(5 + 受 + 想 = 7)

#### (一) 觸 (phassa)

相：接觸目標。

作用：目標與識的接觸。

現起：1. 因依處、目標與識集合而生起。

2. 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：1. 依處。

2. 目標。

3. 從觸至作意最為顯著的相應法。

### （三）一境性（ekaggatā）= 定（samādhi）

- 相：1. 作為首領。  
2. 穩定於目標，不散亂。  
3. 是相應法對目標不散亂之因。

作用：統一俱生法。

- 現起：1. 平靜；寂止。  
2. 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：1. 悚懼智（saṃvega ñāṇa），在《增支部·一集》，  
佛陀說：「有悚懼智者能正確地精進。」

2. 精進事。

### 悚懼智

1. 生之厄難，即結生生起的苦難。

2. 老之厄難，即老的苦難。

3. 病苦。
4. 死苦。
5. 墮惡趣之苦。
6. 過去生死輪迴為基因之苦。
7. 未來生死輪迴為基因之苦。
8. 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 ñāṇa），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）

1. 遠行之前。
2. 遠行之後。
3. 工作之前。
4. 工作之後。
5. 生病時。
6. 病癒後。
7. 得不到足夠的食物時。
8. 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 ñāṇa），它即成為精進之因，而稱為精進事。

## （五）喜（pīti）

相：喜歡目標。

作用：1. 令身與心喜悅。  
2. 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：1. 心盲目；無法如實知見究竟法的真實性。  
2. 或無智，即不能透徹地知見究竟法的真實性。

作用：1. 不能透徹地知見究竟法的真實性。  
2. 覆蔽究竟法的真實性。

現起：1. 導致錯誤的修行，或沒有正確的修行。  
2. 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（ditṭhi）

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：1.（如遭受蛇毒之苦）令自己掙扎與顫動。

2. 或（如遭受蛇毒之苦）是身體的掙扎與顫動。

3. 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

1. 當想到「過去他曾做了對我不利的事」時，而感到生氣。
2. 當想到「現在他正在做對我不利的事」時，而感到生氣。
3. 當想到「未來他將會做對我不利的事」時，而感到生氣。
4. 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。

5. 當想到「現在他正在做對我親愛的人不利的事」時，而感到生氣。
6. 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。
7. 當想到「過去他曾利益我的敵人」時，而感到生氣。
8. 當想到「現在他正在利益我的敵人」時，而感到生氣。
9. 當想到「未來他會利益我的敵人」時，而感到生氣。
10. 對不應生氣之事感到生氣，即無理之怒（aṭṭhānakopa）。

無理之怒即毫無理由地生氣。《殊勝義註》裡提及瞋行者（dosacarita）：

1. 想到「雨下得太多了」而感到生氣。
2. 想到「沒有下雨」而感到生氣。
3. 想到「天氣太熱」而感到生氣。
4. 想到「天氣不熱」而感到生氣。
5. 想到「起風了」而感到生氣。
6. 想到「沒起風」而感到生氣。
7. 由於不想掃地而對掉在地上的樹葉感到生氣。
8. 由於風太強，使到自己不能整齊地穿袈裟，而感到生氣。
9. 由於不小心踢到樹樁跌倒，而對它感到生氣。

《根本疏鈔》（Mūlaṭīkā）提及另外九種無理之怒：

1. 當想到「過去他不曾利益我」時，而感到生氣。
2. 當想到「現在他沒有利益我」時，而感到生氣。



3. 當想到「未來他不會利益我」時，而感到生氣。
4. 當想到「過去他不曾利益我親愛的人」時，而感到生氣。
5. 當想到「現在他沒有利益我親愛的人」時，而感到生氣。
6. 當想到「未來他不會利益我親愛的人」時，而感到生氣。
7. 當想到「過去他不曾導致我的敵人遭受損失」時，而感到生氣。
8. 當想到「現在他沒有令到我的敵人遭受損失」時，而感到生氣。
9. 當想到「未來他不會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：1. 怨恨與吝嗇（因為不樂於與他人分享自己所得）。  
2. 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（thīna）

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：1. 退離目標。

2. 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：1. 導致（對八事）猶豫不決。

2. 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：

1. 真實佛。
2. 真實法。
3. 真實僧伽。
4. 戒定慧三學。
5. 過去世，即過去五蘊。
6. 未來世，即未來五蘊。
7. 過去世與未來世，即過去與未來五蘊。
8. 緣起。

## 二十五美心所（sobhaṇa cetasika）

### （一）信（saddhā）

相：1. 對當信之事（saddheyya vatthu）有信心。  
2. 對當信之事有信仰與信心。

作用：1. 使到相應名法對當信之事清楚。  
2. 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：1. 相應名法對當信之事不迷濛。  
2. 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：1. 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。）

2. 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：1. 守護心，或守護禪修目標。

2. 心面對目標的狀態。

近因：1. 強而有力的想。

2. 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：1. 心不貪求目標（所緣）。

2. 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：1. 不粗野。

2. 不對抗（如事事皆隨順己意的朋友）。

作用：1. 去除怨恨。

2. 去除怒火。

現起：如滿月般清澈與祥和。

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：1. 防止過多或不足。

2. 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：減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：

1. 快樂。（意即若有人散播慈愛給他，他也不能因此而快樂起來。）
2. 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。）
3. 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：1. 透徹地如實知見究竟法的自性相與共相。  
2. 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>47</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。

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。

---

<sup>47</sup> 《智慧之光》中譯按：四漏是欲漏、有漏、邪見漏與無明漏。

#### （四）（A）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）（B）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 lakkaṇa。）
- 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。

### 耳處（sotāyatana）

相：準備讓聲所緣撞擊，或增益耳門與意門心路過程的心與心所。  
作用：聽聲所緣，即取聲所緣。  
現起：作為耳識的依處；  
作為耳門心路過程名法進出的處門。  
近因：名色。

### 鼻處（ghāṇāyatana）

相：準備讓香所緣撞擊，或增益鼻門與意門心路過程的心與心所。  
作用：嗅香所緣，即取香所緣。  
現起：作為鼻識的依處；  
作為鼻門心路過程名法進出的處門。  
近因：名色。

### 舌處（jihvāyatana）

相：準備讓味所緣撞擊，或增益舌門與意門心路過程的心與心所。  
作用：嚐味所緣，即取味所緣。  
現起：作為舌識的依處；  
作為舌門心路過程名法進出的處門。  
近因：名色。

## 身處（kāyāyatana）

相：準備讓觸所緣撞擊，或增益身門與意門心路過程的心與心所。

作用：碰觸觸所緣，即取觸所緣。

現起：作為身識的依處；  
作為身門心路過程名法進出的處門。

近因：名色。

## 意處（manāyatana）

相：準備讓法所緣出現，或增益意門心路過程的心與心所。

作用：識知法所緣，即取法所緣。

現起：作為意識的依處；  
作為意門心路過程名法進出的處門。

近因：名色。

註：五處色不取各別的所緣色。色法們是非取所緣的法。在「作用」的部分所提到的「看」、「聽」、「嗅」、「嚐」與「觸」只是接近的說法（kāraṇūpacāra）。

例如，眼處（＝眼依處色＝眼門）是看到色所緣的眼識心和相應名法們依靠的緣分而已（依處前生依止緣）。果報法眼識心見到色所緣的作用的因法是眼淨色。

耳處、鼻處、舌處與身處也需要這樣理解。

## （六）觸（phassa）

相：接觸目標。

作用：接觸目標。

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：接觸色所緣。

現起：因眼所依處、色所緣與眼識三者集合而生起。

近因：眼處。

## 耳觸（sota samphassa）

相：接觸聲所緣。

作用：接觸聲所緣。

現起：因耳所依處、聲所緣與耳識三者集合而生起。

近因：耳處。

## 鼻觸（ghāna samphassa）

相：接觸香所緣。

作用：接觸香所緣。

現起：因鼻所依處、香所緣與鼻識三者集合而生起。

近因：鼻處。

### 舌觸（jivhā samphassa）

相：接觸味所緣。

作用：接觸味所緣。

現起：因舌所依處、味所緣與舌識三者集合而生起。

近因：舌處。

### 身觸（kāya samphassa）

相：接觸觸所緣。

作用：接觸觸所緣。

現起：因身所依處、觸所緣與身識三者集合而生起。

近因：身處。

### 意觸（mano samphassa）

相：接觸法所緣。

作用：接觸法所緣。

現起：因意門、法所緣與意識三者集合而生起。

近因：意處。

**註：**意觸的範圍很大，除了與雙五識心相應的五觸以外，其它的心路過程和離心路過程裡所有相應的觸心所都是意觸，六所緣都會被取到。前面所說的是取法所緣的意觸而已。

《相應部》註解《Pahāna》經典解釋有分心相應的觸和意門轉向相應的觸也是意觸。所以，先修結生意觸和有分意觸，剩下的意觸也修到就更好。經典說意觸是果報輪轉裡的觸心所，所以果報輪轉的觸心所是主要需要修的意觸。

## （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。

註：眼觸生受是將取色所緣為目標的眼門心路過程和意門心路過程中的每一剎那裡的善果報與不善果報受取為所緣。耳觸生受至身觸生受也是一樣的理解。

### 耳觸生受

相：體驗聲所緣的感覺。

作用：受用聲所緣的感受。

現起：樂的狀態（與善果報耳觸生受）；苦的狀態（與不善果報耳觸生受）。

近因：耳觸。



## 鼻觸生受

相：體驗香所緣的感覺。

作用：受用香所緣的感受。

現起：樂的狀態（與善果報鼻觸生受）；苦的狀態（與不善果報鼻觸生受）。

近因：鼻觸。

## 舌觸生受

相：體驗味所緣的感覺。

作用：受用味所緣的感受。

現起：樂的狀態（與善果報舌觸生受）；苦的狀態（與不善果報舌觸生受）。

近因：舌觸。

## 身觸生受

相：體驗觸所緣的感覺。

作用：受用觸所緣的感受。

現起：樂的狀態（與善果報身觸生受）；苦的狀態（與不善果報身觸生受）。

近因：身觸。

## 意觸生受

相：體驗法所緣的感覺。

作用：受用法所緣的感受。

現起：樂的狀態（與善果報意觸生受）；苦的狀態（與不善果報意觸生受）。

近因：意觸。

註：經典說，由於六種的觸受都是果報受，所以可以只取其中一個，但更好的是可以取到所有的果報受。

### （八）愛（taṇhā）

相：苦之因。

作用：非常樂於目標和界。

現起：心或個人不滿足於目標和界。

近因：受。

註：愛是集聖諦，即是苦聖諦（五取蘊）生起的因緣。

### 色愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜色所緣。

現起：心或個人不滿足於色所緣。

近因：眼觸生受或眼觸緣受。

### 聲愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜聲所緣。

現起：心或個人不滿足於聲所緣。

近因：耳觸生受或耳觸緣受。

## 香愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜香所緣。

現起：心或個人不滿足於香所緣。

近因：鼻觸生受或鼻觸緣受。

## 味愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜味所緣。

現起：心或個人不滿足於味所緣。

近因：舌觸生受或舌觸緣受。

## 觸愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜觸所緣。

現起：心或個人不滿足於觸所緣。

近因：身觸生受或身觸緣受。

## 法愛

相：苦之因。

作用：非常歡喜法所緣。

現起：心或個人不滿足於法所緣。

近因：意觸生受或意觸緣受。

註：過去五種的因（無明、愛、取、行與業）造就現在五種的果報（色、受、想、行與識），現在五種的因造就未來五種的果報。現在的愛是未來果報的苦蘊生起的因緣，現在五取蘊的出現，完全是靠過去世的愛的因緣。因此，現在的愛是未來世果報生起的因緣，過去世的愛是這一世的果報生起的因緣，這一點需要注意。要了解，愛和相應因法們與相應果報法們的因果緣起修行法門是非常重要的。

### （九）取（upādāna）

相：執取目標。

作用：〔以愛見（taṇhādiṭṭhi）錯誤地注意目標之後，〕不放下目標。

現起：1. 屬於強烈的愛（欲取）。  
2. 邪見（其餘三種取）。

近因：愛。

### 四種取：

1. 欲取：極強烈地執取五根所緣與界（即欲界）。
2. 見取：極強烈地執取種種邪見（除去我論見與戒禁取見）。
3. 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。
4. 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。

**注意修法：**輪迴很長，偶爾善業生起而轉世到善道，偶爾不善業生起而轉世到惡道也是很多次。善業有生起的緣故，善果報生有；不善業有生起的緣故，不善果報生有，這兩種情況都有出現。當輪迴還沒結束，未來也會是一樣的情況。禪修者應該以自己的輪迴裡出現過的、出現當中的與未來將會出現的善業有與不善業有來修「善業有生起的緣故，善果報生有；不善業有生起的緣故，不善果報生有」。

### （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）（A）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）（B）死（maraṇa）

相：更換一世的諸蘊。

作用：1. 分隔一世的諸蘊；令到分開。  
2. 一世的諸蘊終結與分離。

現起：與今世分離的狀態。

近因：生。

註：這個生緣老與死的部分，概念諦與究竟諦這兩種需要分開修。

概念諦的意思是：一個生命中的結生是生，老化是老，死亡是死。

究竟諦的意思是：所有的名色法的生是生，住是老，滅是死。

### 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：令與瞋相應的心煩躁。

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。





## 第十二章：道非道智見清淨義釋

Maggāmagga Ñāṇadassana Visuddhi Nīddesa

### 思惟智（Sammāsanañāṇa）

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

### 聚思惟或理法觀

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

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

理法觀：佛陀於完整三輪轉法教示（Teparivattadhamma desana）裡，如在《無我相經》（Anattalakkhaṇa Sutta）裡教示：Yam kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ...

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 (paṇīta)、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：

1. 把它們分為五組（即五蘊法）
2. 把它們分為十二組（即十二處法）
3. 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：  
眼門法、耳門法、鼻門法、舌門法、身門法與意門法。
2. 五蘊：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。
3. 六門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門與意門。
4. 六所緣（目標）：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣與法所緣。
5. 六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識與意識。
6. 六觸：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸與意觸。
7. 六受：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：色想、聲想、香想、味想、觸想與法想。
9. 六思：色思、聲思、香思、味思、觸思與法思。

10. 六愛：色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛與法愛。
11. 六尋：色尋、聲尋、香尋、味尋、觸尋與法尋。
12. 六伺：色伺、聲伺、香伺、味伺、觸伺與法伺。
13. 六界：地界、水界、火界、風界、空界與識界。
14. 十遍處（10 kasiṇa）。
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、非想非非想有、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. 四色界禪那。
22. 四無量心：慈、悲、喜、捨。
23. 四無色界禪那。
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：

差別一：

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

差別二：

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

差別三：

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：
  - i. 對名法愚痴的無色疑者。
  - ii. 利根者。
  - iii. 喜簡約者。

2. 佛陀以十二處法教觀禪，以拔渡以下的有情：
  - i. 對色法愚痴的色疑者。
  - ii. 中根者。
  - iii. 喜中等者。
3. 佛陀以十八界法教觀禪，以拔渡以下的有情：
  - i. 對名法兩者皆愚痴的二疑者。
  - ii. 鈍根者。
  - iii. 喜詳細者。

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

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

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

## 注意

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

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

如此修習時：

1. 把心與心所歸納為名組，及把色法歸納為另一組之後，若禪修者以名色法的方法修觀，他能夠證得道果與涅槃。
2. 把色法歸納為一組，及把名法歸納為四組，即受、想、行與識之後，如果以五蘊法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
3. 把名色法歸納為十二組之後，如果以十二處法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
4. 把名色法歸納為十八組之後，如果以十八界法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
5. 把名色法歸納為二十二組之後，如果以根教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
6. 把名色法歸納為十二支之後，如果以緣起教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。
7. 把名色法歸納為苦諦與集諦兩組之後，如果以諦教法修觀，他也能夠證得道果與涅槃。

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

因此欲修觀禪的禪修者必須先證得了名色分別智與緣攝受智，即：

1. 分別了色法與名法。
2. 辨別了諸因。

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

《清淨道論》（第 20 章 · 節 12）提到：Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭā honti sukhena pariggaham gacchanti, tesu tena sammasanam ārabhitabbam.

《大疏鈔》提到：Ye rūpārūpadhammā. Yassā ti yogino. Tesu tena sammasanam ārabhitabbam yathāpākaṭam vipassanābhinivesoti 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 ajjhattaṃ pañcasu khandhesu abhinivisati, abhinivisitvā te aniccādito passati, yasmā pana na suddha ajjhattadassanamatteneva maggavutṭhānaṃ hoti, bahiddhāpi daṭṭhabbameva, tasmā parassa khandhepi anupādinnaśāṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati. So kālena ajjhattaṃ sammasati kālena bahiddhāti. Tassevaṃ sammasato ajjhattaṃ sammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati. Evaṃ ajjhattaṃ abhinivisitvā ajjhattaṃ vutṭhāti nāma. Sace panassa bahiddhā sammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati, evaṃ ajjhattaṃ abhinivisitvā bahiddhā vutṭhāti nāma. Eseva nayo bahiddhā abhinivisitvā bahiddhā ca ajjhattañca vutṭhānēpi.

Aparo āditova rūpe abhinivisati abhinivisitvā bhūtarūpañca upādārūpañca paricchinditvā aniccādito passati, yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vutṭhānaṃ hoti arūpampi daṭṭhabbameva, tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṇca idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati. So kālena rūpaṃ sammasati kālena arūpaṃ. Tassevaṃ sammasato rūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati. Evaṃ rūpe abhinivisitvā rūpā vutṭhāti nāma. Sace panassa arūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati, evaṃ rūpe abhinivisitvā arūpā vutṭhāti nāma. Esa nayo arūpe abhinivisitvā arūpā ca rūpā ca vutṭhānēpi.

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

Evaṃ abhinivisitvā evameva vutṭhānakāle pana ekappahārena

pañcahi khandhehi vuṭṭhāti nāmāti. Ayam tikkhavi-passakassa mahāpaññassa bhikkhuno vipassanā. (《殊勝義註》節 226・羅馬版)

Abhiniveso ti ca vipassanāya pubbabhāge kattabbanāmarūpa paricchedo 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)：

- (一) 始於觀照內(內行法)，它從內(內行法)出起；
- (二) 始於觀照內，它從外(外行法)出起；
- (三) 始於觀照外，它從外出起；
- (四) 始於觀照外，它從內出起；
- (五) 始於觀照色，它從色出起；
- (六) 始於觀照色，它從名出起；
- (七) 始於觀照名，它從名出起；
- (八) 始於觀照名，它從色出起；
- (九) 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（*tikkha vipassaka mahāpaññā*）比丘之禪觀。

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

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

## 應注意的要點

修觀禪時應（輪流地觀照）：

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

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

## 三相

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

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

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

（二）若當他正在觀照苦時至出起觀生起，那即是「始於觀照無常，從苦出起」。

（三）若他正在觀照無我時至出起觀生起，那即是「始於觀照無常，從無我出起」。

對始於觀照苦與無我的出起亦可以此類推。

根據上述的註釋，禪修者必須輪流地觀照行法：

1. 一時為無常；
2. 一時為苦；
3. 一時為無我。

## 無我之光

無論是否有佛出世，無常相與苦相都會顯現於世間；然而，如果沒有佛出世，無我相是不會顯現於世間的。即使是智者，如擁有大神通的沙拉邦迦（Sarabhaṅga）菩薩，也只能教示法為無常與苦，而不能教示無我。若此智者能教示行法為無我，其弟子或聽眾就可能證悟聖道果智。誠然，除了「一切知正等正覺者」（Sabbaññutā Sammāsambuddha）之外，說示無我相並不在任何人或有情的能力之內<sup>48</sup>，所以無我相並不是顯著之相。佛陀把無我相連同（一）無常相，或（二）苦相，或（三）無常與苦相兩者一起教。

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

只有在有能力逐一地辨別色聚與名聚裡的究竟界的相、作用、現起與近因時，色密集與名密集才能被破除。只有在破除密集之後，禪修者才能證得究竟智；也唯有如此無我之光才能

---

<sup>48</sup> 《智慧之光》中譯按：諸弟子只是轉教佛陀所教的無我相。

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 pavattaṃ kalāpasammasanam. Phassādi ekeka dhammagahaṇavasena pavattā anupadadhammavipassanā。  
（Mūlaṭṭikā）

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 paṭipaṭiya aniccaṃ dukkhaṃ anattā'ti sammasanto vicarati.  
（Mūlapaññāsa Aṭṭhakathā）

這《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。事實上是有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 anekavihiṭaṃ pubbenivāsaṃ anussaramānā anussaranti sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataraṃ. Katame pañca?’

‘Evaṃ rūpo ahoṣiṃ aṭṭamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno rūpaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ vedano ahoṣiṃ aṭṭamaddhāna’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)

Pubbenivāsanti na idaṃ abhiññāvasena anussaraṇaṃ sandhāya vuttaṃ, vipassanāvasena pana pubbenivāsaṃ anussarante samaṇa-brāhmaṇe sandhāyetaṃ vuttaṃ. Tenevāha ... ‘sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesaṃ vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandhapaṭṭi-baddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hotiyeva. Rūpaṃ yeva anussaratīti evaṃ anussaranto na aññaṃ kiñci sattaṃ vā puggalaṃ vā anussarati,

aṭṭe pana niruddham rūpakkhandhameva anussarati. Vedanādīsupi  
eseva nayoti. (Saṃyutta aṭṭhakathā)

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

若想要的話，這些沙門與婆羅門也能夠以智憶起：

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

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

佛陀說示時用「宿住」(pubbenivāsa，即過去蘊)一詞，並不是指以宿住隨念智 (pubbenivāsānussati abhiññā) 憶起過去蘊，而是那些沙門與婆羅門能以觀智憶起過去蘊。因此佛陀說示：「(他們)……能以智憶起五取蘊或五取蘊之一。」其差別是通過神通憶起過去蘊時，宿住隨念智能知見：

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

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

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

## 一個重要的條件

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

追尋過去因果與未來因果的一個重要條件，就是能夠辨別臨死速行的目標，即業或業相或趣相。由於那目標是因為即將引生果的業而出現，所以它是追尋將引生果，或已引生果，或正當引生果之業的主要條件。它是臨死時在相符的六根門生起的目標，尤其是臨死時在意門出現的目標。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透明界（意門），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。

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：

1. 視一個處門裡的 54 或 44 種色法為整體；
2. 視一個身分裡的 44 種色法為整體；
3. 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會墮入有分。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恒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 diṭṭhisamugghāṭaṇaṃ nāma hoti. Aniccato passantassa mānasamugghāṭaṇaṃ nāma hoti. Dukkhatto passantassa nikantipariyādāṇaṃ nāma hoti. Iti ayaṃ vipassanā attano attano tṭhāneyeva 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 ñāṇa）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」（*idaṃ niccaṃ, idaṃ dhuvam*），他就會像婆迦梵天（*Baka brahma*）般自大。

再者，在無常隨觀智與無我隨觀智以親依止力支助之下，苦隨觀智會變得銳利、強大與清淨。已經重複與透徹地，以無常隨觀智及無我隨觀智觀照行法的禪修者，應進而重複與透徹地以苦隨觀智觀照行法。應以苦隨觀智修觀為主。如此，苦隨觀智即會變得成熟、銳利、強大與清淨，而能使到執著行法為「我的、我的」之愛欲（*taṇhānikanti*）盡滅。只有對行法有樂想（*sukha saññā*，視行法為樂）時，執著行法為「我的、我的」之愛見（*taṇhā gāha*）才能生起。由於苦隨觀智是與愛見直接對立的，因此苦隨觀智能令愛見止息。（《清淨道論》；《大疏鈔》）

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

### 現在世（addhā paccuppanna）

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

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相。

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

### 五蘊法

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

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

然後輪流觀照它們的三相。

以五蘊法同樣地觀照以下每個心路過程：

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

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

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

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

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

如此以名法或五蘊法修習觀禪時，禪修者應致力於達到「當下剎那」（khaṇa paccuppanna，或現在剎那）。為了讓智能觀到當下剎那，他應觀照出現於心路過程之間的有分心剎那的五蘊法，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剎那的名色組成雙對（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.  
(Aṭṭhasālīnī)

運用名色法和五蘊法重複地觀照稱為現在世（從結生至死

亡)的名色之後，如果禪修者已對它感到滿意，他就可進而觀照過去、現在與未來的名色。

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

如上述註釋所說，只有觀照究竟行法三相的階段才稱為異觀 (觀禪)。

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

對於自己所能辨明的最遠過去世的名色 (從結生至死亡)，不斷重複輪流地觀照：

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相；
3. 名色法的三相。

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

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

1. 只觀色，然後



2. 只觀名，然後
3. 同時觀照名色，即：
  - 3.1. 第五前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.2. 第四前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.3. 第三前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.4. 第二前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.5. 第一前世從結生至死亡的名色，然後
  - 3.6. 今生從結生至死亡的名色，然後（若有未來世）
  - 3.7. 第一未來世從結生至死亡的名色，然後（若有更遠的未來世）
  - 3.8. 第二未來世從結生至死亡的名色，等等

應交替地一時觀內，一時觀外。

同樣地以五蘊法觀：

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

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

1. 粗的色、受、想、行、識；或
2. 細的色、受、想、行、識；或

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

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

《無我相經》之觀法：

“Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ ... ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā ajjhata vā bahiddhā vā ...pe... yā dūre santike vā, sabbā vedanā ... ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yā kāci saññā ...pe... ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhataṃ vā bahiddhā vā ...pe... ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā...‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ viññāṇaṃ ...‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.” (Saṃyutta)

Netam mama, nesohamasmi, na meso attāti samanupassāmīti  
aniccam dukkham 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 (sukhuma)；
8. 劣色 (hīna)；
9. 勝色 (paṇīta)；
10. 遠色 (dūra)；
11. 近色 (santika) 為：
  - i. 「此色非我色」(netam mama)，即苦；
  - ii. 「此色非我」(nesohamasmi)，即無常；
  - iii. 「此色非我自己」(na meso atta)，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：

- （一）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。
- （二）其餘十六色不易於被智辨明且微細，所以稱為細色。
- （三）在諸名法當中，不善受、想、行、識易於被智辨明，所以稱為粗。
- （四）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。
- （五）屬於不善果的色是劣。
- （六）屬於善果的色是勝。
- （七）粗名是劣。
- （八）細名是勝。
- （九）由於細色不易被智辨別而離智甚遠，所以它們是遠。
- （十）由於粗色易被智辨別而近於智，所以它們是近。
- （十一）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。
- （十二）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
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 Girimānanda 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。

## 有識不淨觀

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

在這階段則會說明對三十二身分的過患隨觀法。

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

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

## 充滿蟲的身體

《泡沫譬喻經》（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 dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasamharati ... ‘āyampi kho kayo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anātīto’ti. (Mahāsatiipaṭṭhāna 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（navasīvatthikā 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、將生的無明與行之無常。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》（Paramatthasarūpabhedanī）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；無我相的五個。

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 addhuvam  
Viparināmāsāraṇaṃ vibhavaṃ maccu saṅkhatam.

### （一）無常（aniccato）

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

Aniccantikātāyāti accantikātābhāvato, asassatatāyāti attho.  
Sassatañhi accantikam parāya koṭiyā abhāvato. (Mahāṭṭikā)

【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 lābhālābhādīhi ca lokadhammehi pacalitatāya calato. （Vism）

Lokadhammā lābhādihetukā anunayapaṭighā; tehi, byādhiādīhi ca anavaṭṭhitatā pacalitatā （Mahāṭikā）

【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 pagamanasīlatāya 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）不恒（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，】觀為不恒＝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 sukhabhaññanīyatāya 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）

Vibhavasambhūtatāya ca vibhavato.（Vism）

【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 maraṇadhammato. （Vism）

【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 bādhaṃ upaddavaṃ  
Bhayaṃ tyūpasaggā tāṇaṃ, aleṇā saraṇaṃ vadhaṃ.  
Aghamūlaṃ ādīnaṃ sāsavaṃ mārāmīsaṃ.  
Jātijjaraṃ byadhi sokaṃ, parideva mūpāyāsaṃ  
Saṃkilesasabhāvaṃ.

### （一）苦（dukkhato）

Uppādavayapaṭipīḷanatāya, dukkhavatthutāya ca dukkhato.  
（Vism）

Uppādavayapaṭipīḷanatāyāti uppādena, vayena ca pati pati  
khaṇe khaṇe taṃsamaṅgino vibādhanasabhāvattā, tehi vā  
sayameva vibādhettā. Udayabbayavanto hi dhammā  
abhiṇhaṃ tehi paṭipīḷitā eva honti, yā pīḷanā ‘saṅkhāra  
dukkhatā’ti vuccati. Dukkhavatthutāyāti tividhassāpi dukkhassa,  
saṃsāradukkhassa ca adhiṭṭhānabhāvato. （Mahāṭikā）

【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）

Vigaraṇāyatāya, avaḍḍhiāvahanatāya, 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）

Dukkhatāsūlayogitāya, kilesāsucipaggharanatāya, uppāḍajarābhāṅgehi 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）

Pīlājanakatāya, antotudanatāya, dunñīharanīyatāya 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,  
sabbupaddavavattutāya ca upaddavato. （Vism）

【由於它們能帶來許多不可預見的禍患，如懲罰、老、病、

死、墮入惡道等；由於它們是一切禍患的基地，】所以它們是禍。

### （八）怖畏（bhayato）

Sabbabhayānaṃ ākaratāya, dukkhavūpasamasāṅkhātassa.

Paramassāsassa paṭipakkhabhūtatāya ca bhayato. (Vism)

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

### （九）難（īrito）

Anekabyasanāvahanatāya īrito. (Vism)

【由於諸蘊招來種種不幸，】所以是危難。

### （十）災患（upasaggato）

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

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

### （十一）非保護所（atāṇato）

Atāyanatāya ceva, alabbhaneyyakhematāya ca atāṇato.  
（Vism）

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

### （十二）非避難所（aleṇato）

Alliyitum anarhatāya, allinānampi 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）

Nissitānam 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 vissāsaghātītāya 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」（etaṃ mama）之邪見的確是不幸。這是指稱為苦諦之蘊，是因為稱為集諦的愛貪（taṇhā lobha）而生起。或者，有如殺害親者般，諸蘊殺害與它們親近之人，因此被稱為「殺害親近者」（vissāsaghāti）。

### （十五）惡之根（aghamūlato）

Aghahetutāya aghamūlato. (Vism)

Aghassapāpassahetutā aghahetutā (Mahāṭikā)

【由於它們是惡的基因，】所以它們是惡之根。

### （十六）患（ādīnavato）

Pavattidukkhatāya, dukkhassa ca ādīnavatāya ādīnavato, atha vā ādīnaṃ vāti gacchati pavattatīti ādīnavo, kapaṇamanussassetarṃ adhivacanāṃ, khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasadisatāya ādīnavato. (Vism)

Pavattidukkhatāyāti bhavapavattidukkhabhāvato. Bhavapavatti ca pañcannāṃ khandhānaṃ aniccādiākārena pavattanameva, so ca ādīnavo. Yathāha ‘yaṃ bhikkhave pañcupādānakkhandhā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā. Ayaṃ bhikkhave pañcasu upādānak-khandhesu ādīnavo’ti. Tenāha ‘dukkhassa ca

ādīnavatāyā'ti. Ādīnanti bhāvanapūmsakaniddeso yathā  
'ekamanta'nti, ativiya kapaṇanti attho. Bhusattho hi ayaṃ  
ākāro. (Mahāṭṭikā)

【(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 (sāsavato)

Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato. (Vism)

Āsavānaṃ ārammaṇādinā paccayabhāvo āsavapadaṭṭhānatā.  
(Mahāṭṭikā)

【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 āmisabhūtātāya mārāmisato.  
(Vism)

Maccumārassa adhiṭṭhānabhāvena, kilesamārassa paccaya-  
bhāvena saṃvaḍḍhanato āmisabhūtātā, khandhāpi  
khandhānaṃ āmisabhūtā paccayabhāvena saṃvaḍḍhanato,  
tadantogadhā abhisāṅkhārā. Devputtamārassa pana  
'mameta'nti adhimānavasena āmisabhāvoti khandhādi-  
mārānampi imesaṃ yathārahaṃ āmisabhūtātā vattabbā.  
(Mahāṭīkā)

【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。



### （十九至廿一） 生法、老法、病法

（jātidhammato, jarādhhammato, byādhidhmmato）

Jātijarābyādhimaraṇapakatitāya jātijarābyādhimaraṇa dhammato. （Vism）

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

### （廿二至廿四） 愁法、悲法、惱法

（sokadhammato, paridevadhammato, upāyāsadhammato）

Sokaparidevaupāyāsahetutāya sokaparidevaupāyāsa dhammato.

【由於諸蘊是愁悲惱生起之因，】所以它們是愁、悲、惱法。

### （廿五） 雜染法（saṃkilesikadhammato）

Taṇhā-diṭṭhi-duccarita-saṃkilesānaṃ visayadhammatāya saṃkilesikadhammato. （Vism）

Saṃkilesattayaggahaṇena tadekaṭṭhānaṃ dasannaṃ kilesa-vatthūnampi saṅgaho daṭṭhabbo. Tadārammaṇā hi dhammā tadanativattanato saṃkilesikā eva. Tathā khuddā, taṇhā, jaṭādīsu sarīrassa, saṃkilesassa ca saṅgaho daṭṭhabbo. （Mahāṭikā）

【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 rittam, tuccham suññanti tālīsam  
Vedanādayo khandhāpi, tatheva pañcakāpivā.

### （一）無我（anattato）

Sāmi-nivāsi-kāra-kavedakādhiṭṭhāyakavirahitatāya suññato.  
Sayañca assāmikabhāvāditāya anattato. (Vism)

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

1. 主我（sāmi atta）：擁有諸蘊之我；
2. 住我（nivāsi atta）：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（kāra-ka atta）：實行一切工作與作用之我；
4. 受我（vedaka atta）：感受目標之我；
5. 決意我（adhiṭṭhāyaka atta）：對一切工作與作用下判斷之我，】

所以無我是非主、非住、非造作、非受與非決意。

### （二）空（suññato）

【由於諸蘊都沒有主我、住我、造作我、受我與決意我，】  
所以是空。

### （三）敵（parato）

Avasatāya avidheyyatāya ca parato. (Vism)

Avasatāyāti avasavattanato. Yathā parosatanto puriso parassa vasam na gacchati, evam subhasukhādibhāvena vase vattetum asakkuṇeyyato. Avidheyyatāyāti ‘mā jīratha, mā mīyathā’ tiādinā vidhātum asakkuṇeyyato. (Mahāṭīkā)

【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 vā, appakampi hi loke tucchanti vuccati. (Vism)

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

## 無常、苦、無我的基因

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

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

## 理法觀的二百種思惟

在色蘊或每一蘊裡都有十無常隨觀、廿五苦隨觀與五無我隨觀，一共四十種思惟法。由於對每一蘊都有四十種思惟法，

所以對五蘊的理法觀一共有二百種思惟法。

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

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

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

## 慧可成就

Evam kālēna rūpaṃ kālēna arūpaṃ sammasitvāpi tilakkhaṇaṃ aropetvā anukkamēna paṭipajjamāno eko paññābhāvanāṃ sampādeti. (Vism.XX,45)

Anukkamenāti udayabbayaññādhigamānukkamēna paññābhāvanāṃ sampādeti arahattaṃ adhigacchati. (Mahāṭṭhikā)

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（kammaja rūpa）

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（cittasamuṭṭhāna rūpa）

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（dhammatā rūpa）

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

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

## 七非色觀法（Arūpa Sattaka Vipassanā）

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

### （一）聚觀法

對於觀照七色觀法裡的色法為無常（或苦，或無我）的

「修觀之心」，再以「後生修觀之心」觀之為無常（或苦，或無我），此修習觀之法即是聚觀法。

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

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

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

## 前生修觀之心與後生修觀之心

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

‘Sekhā vā puthujjanā vā 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。」

‘Taṃ kusalassa javanassa ārammaṇabhūtaṃ vipassitakusalam ārammaṇaṃ katvā uppajjati 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-III-436）根據上述的經典，應注意彼所

緣能在初觀速行（*taruṇa vipassanā javana*，即未成熟的觀速行）之後生起。

*Tilakkhaṇārammaṇikavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati. Vuṭṭhānagāminiyā balavavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati.*

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

表 12-1：觀速行意門心路過程

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

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；
2. 然後以第三心觀第二心為無常；
3. 然後以第四心觀第三心為無常；
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 arūpakammaṭṭhānampi paṇaṇaṃ hoti. ——「如果能夠熟練地以七色觀法和七非色觀法觀內與觀外，禪修者即已熟練於色業處和名業處。」

如果也能夠內外地觀照過去、現在與未來，那就會更好。

## 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（ $=34-\text{受}=33$ ）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（ $=34-\text{想}=33$ ）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 aggamaggaññena 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（anuppādanirodha），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。  
（無生滅法）

（眼識受蘊的滅盡的狀態〔有生滅法〕）

以同樣的方法，盡能力從最遠的過去世直至最後一個未來世進行觀照。

### （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 paṭipatiyā ‘aniccaṃ-dukkhaṃ-anattā’ti sammasanto vicarati. 根據這註釋的指示，禪修者必須輪流觀照因果兩者的三相。所以在此列出觀照因果的無常相作為例子，應明白觀照它們的苦相與無我相之觀法也是一樣的。

### 見生滅：色蘊

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。

6. 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。
7. 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。
8. 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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透明界（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

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

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

‘Nāyaṃ, bhikkhave, kāyo tumhākaṃ napi aññesaṃ. Purāṇamidam, bhikkhave, kammaṃ abhisankhataṃ abhisañcetayitaṃ vedaniyaṃ datṭhabbam.’

“Tatra kho, bhikkhave, sutavā ariyasāvako paṭicca-samuppādaññeva sādhukaṃ 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. Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho; saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti’ti.” (Saṃyutta Nikāya I 294-295, Natumha Sutta)

「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：

1. 由於無明生起，行生起；
2. 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：

1. 由於無明滅盡，行滅盡；
2. 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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 uppajjantā, 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，	}	見剎那生滅
色（生滅）無常。		

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 ñāṇa），所以稱此禪修者為「初觀者」（āradha vipassaka）。（《大疏鈔》）

## 十種觀的隨煩惱（upakkilesa，亦作染）

以見緣生滅和見剎那生滅兩種方法透徹地修觀至證得初觀，及再次對過去、未來、現在、內、外等五取蘊修觀後，十種觀的隨煩惱可能會自然地發生。

## （一）觀之光明（vipassanobhāso）

Vipassanobhāsoti vipassanācitta samuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānañca bhāsuram rūpaṃ. (《大疏鈔》)

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

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

## （二）智（ñāṇa）

Ñāṇanti vipassanāññāṇam, tassa kira rūpārūpa dhamme tulayantassa tīrentassa vissattha inda vajiramiva avihatavegam

tikhinaṃ suraṃ ativisaḍaṃ ñāṇaṃ 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 tasmim̐ samaye khuddakāpīti, khaṇikā pīti okkantikā pīti, ubbegā pīti, pharaṇā pītiti. Ayaṃ pañca vidhā pīti sakāla sarīraṃ 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（pharaṇā 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 tasmim̐ samaye rattitthāne vā divātthāne vā nisinnassa kāyacittānaṃ neva daratho, na gāraṇaṃ, na kakkhalatā, na akammaññatā na gelaṇṇaṃ, na vankatā hoti, atha kho paṇassa kayācittāni passaddhāni lahūni mudūni kammaññāni suvisadāni ujukāṇiyeva 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，這是與觀智相應之樂。

### (六) 勝解 (adhimokkha) 是堅信

Adhimokkhoti saddhā. Vipassanā sampayutto yeva 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 asithilaṃ anaccāradham

supaggahitaṃ vīriyaṃ 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 yaṃ yaṃ thānaṃ āvajjati samannāharati manasikāroti paccavekkhati, taṃ taṃ 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 āvajjanupekkhā ca.

諸捨當中有兩個是觀捨（vipassanā upekkhā）與轉向捨（āvajjana upekkhā）。

Tasmim̐ hissa samaye sabbasankhāresu majjhata bhūtā vipassanupekkhāpi balavatī uppajjati. Manodvāre āvajjanupekkhāpi sā hissa tam̐ tam̐ thānam̐ āvajjantassa 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（tatramajjhataṭā）。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

Evam̐ obhāsādipatimanditāya hissa vipassanāya ālayam̐ 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（āradḍha 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, eso 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。



## 第十三章：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（*saṃkhittena 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 vāya bheda nirodheveva 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（aniccaṃ khayaṭṭhena）：  
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（dukkhaṃ 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 asāraṭṭhena）：  
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 saṅkhāra nimittam, yaṁ saṅkhārānaṁ samūhādigha-  
navasena, sakiccaparicchedatāya ca saviggahānaṁ viya upatṭhanaṁ,  
taṁ saṅkhāranimittam. (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. 行相：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 ñāṇañca 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 pubbabhāge anekākāravokārā anupassanā  
icchitabbāva. （Mahāṭikā）

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。

## 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 ñāṇa）。

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）。欲解脫過去與未來一切行法的觀智是「欲解脫智」（muñcitukamyatā ñāṇa）。

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 ñāṇa）。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 samādhī) 就可能會退減。

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 samādhī) 就可能會退減。

此時，如果還是不斷地輪流觀色與觀名，修觀之定 (vipassanā samādhī) 就可能會減退。



## 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 saṅkhāresu 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。

## 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。

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。



## 第十四章：道智與果定<sup>49</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 Kondañña virajam, vitamalam, dhammacakkhum udapādi: ‘Yam kiñci samudayādhhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ’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 pariyogāhadhammo tiṇṇavicikiccho vikattakathaṃ katho vesārajjapatto. ——「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（vesārajjapatta）四聖諦真實存在，而且可以實證之。（經文）只說到它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>49</sup> 巴利語為 phalasamāpatti，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》（Abhidhammatthasaṅgaha）中提到：

Maggam phalañca nibbānam paccavekkhati paṇḍito,  
Hīne kilese sese ca paccavekkhati vā na vā.

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>50</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

<sup>50</sup> 編按：參考《阿毗達摩概要精解》（中譯修訂版）頁 338。



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。由於他直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。在這種情況下，「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。證得道果智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)：Phalasamāpattikena hi ariyasāvaka rahogatena paṭisallinena 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>51</sup>欲證入果定的聖者應該至寂靜處修行觀禪，從生滅智(udayabbaya ñāṇa)開始觀照諸行法的生滅，再經由壞滅智(bhaṅga ñāṇa)至更高的觀智。《清淨道論》(第

<sup>51</sup> 葉均譯《清淨道論》，繁體版中冊，頁 436；簡體版頁 656。

23 章·節 10) 進一步解釋：Tassa pavattānupubba vipassanāssa saṅkhārārammaṇa gotrabhū ñāṇānantarā phalasamāpattivaseṇa 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（phalasamāpattivaseṇa nirodhe cittaṃ appeti），緣取稱為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（nirodha samāpatti）<sup>52</sup>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界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 pavattibheda ukkaṇṭhatvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā ‘nirodhaṃ nibbānaṃ patvā 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>53</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。

此章是依據《大牧牛者經》（Mahāgopālaka 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。

<sup>52</sup> 亦可譯為「滅等至」。

<sup>53</sup> 葉均譯《清淨道論》，繁體版中冊·頁 442；簡體版頁 660。



# 第十五章：十四種御心法

## Ways of Complete Control of Mind

### （一）順遍 kasiṇānuloma（in the forward order of kasiṇas）

地（pathavī，earth） 1→8

水（āpo，water） 1→8

火（tejo，fire） 1→8

風（vāyo，wind） 1→8

褐（nīla，brown） 1→8

黃（pīta，yellow） 1→8

紅（lohita，red） 1→8

白（odāta，white） 1→8

\* 依次序每個遍練習 1 至 8（強調在遍的次序）

1 = 初禪（the 1<sup>st</sup> jhāna）

2 = 第二禪（the 2<sup>nd</sup> jhāna）

3 = 第三禪（the 3<sup>rd</sup> jhāna）

4 = 第四禪（the 4<sup>th</sup> jhāna）

5 = 空無邊處定（ākāsānañcāyatana jhāna）

6 = 識無邊處定（viññāṇañcāyatana jhāna）

7 = 無所有處定（ākīñcaññāyatana jhāna）

8 = 非想非非想處定（nevasaññānāsaññāyatana jhāna）

(二) 逆遍 kasiṇapaṭiloma (in the reverse order of kasiṇas)

- 白 (odāta , white) 1→8
- 紅 (lohita , red) 1→8
- 黃 (pīta , yellow) 1→8
- 褐 (nīla , brown) 1→8
- 風 (vāyo , wind) 1→8
- 火 (tejo , fire) 1→8
- 水 (āpo , water) 1→8
- 地 (pathavī , earth) 1→8

\* 依逆次序從白遍至地遍，每遍練習 1 至 8

(三) 順逆遍 kasiṇānulomapaṭiloma  
(in the forward and reverse orders of kasiṇas)

順遍	逆遍
地 (pathavī , earth) 1→8	白 (odāta , white) 1→8
水 (āpo , water) 1→8	紅 (lohita , red) 1→8
火 (tejo , fire) 1→8	黃 (pīta , yellow) 1→8
風 (vāyo , wind) 1→8	褐 (nīla , brown) 1→8
褐 (nīla , brown) 1→8	風 (vāyo , wind) 1→8
黃 (pīta , yellow) 1→8	火 (tejo , fire) 1→8
紅 (lohita , red) 1→8	水 (āpo , water) 1→8
白 (odāta , white) 1→8	地 (pathavī , earth) 1→8

\* 順遍做一次，接著做一次逆遍。

#### （四）順禪 *jhānānuloma* (in the forward order of *jhānas*)

地 (*pathavī* , earth) 1→8

水 (*āpo* , water) 1→8

火 (*tejo* , fire) 1→8

風 (*vāyo* , wind) 1→8

褐 (*nīla* , brown) 1→8

黃 (*pīta* , yellow) 1→8

紅 (*lohita* , red) 1→8

白 (*odāta* , white) 1→8

\* 每個遍從 1 至 8，依序練習（強調在禪那的次序）

#### （五）逆禪 *jhānapaṭiloma* (in the reverse order of *jhānas*)

地 (*pathavī* , earth) 8→1

水 (*āpo* , water) 8→1

火 (*tejo* , fire) 8→1

風 (*vāyo* , wind) 8→1

褐 (*nīla* , brown) 8→1

黃 (*pīta* , yellow) 8→1

紅 (*lohita* , red) 8→1

白 (*odāta* , white) 8→1

\* 入地遍 8 至 1。若不能，則先入 1 至 8，然後再 8 至 1。

\* 入水遍 8 至 1。若不能，則先入 1 至 8，然後再 8 至 1。

\* 依次序每個遍也以同樣方式修行



## （六）順逆禪 jhānānulomapaṭiloma

（in the forward and reverse orders of jhānas）

地（pathavī，earth） 1→8, 8→1

水（āpo，water） 1→8, 8→1

火（tejo，fire） 1→8, 8→1

風（vāyo，wind） 1→8, 8→1

褐（nīla，brown） 1→8, 8→1

黃（pīta，yellow） 1→8, 8→1

紅（lohita，red） 1→8, 8→1

白（odāta，white） 1→8, 8→1

\* 依次序每個遍做 1 至 8，然後 8 至 1。

## （七）跳禪 jhānukkantika（skipping jhānas）

地 pathavī（earth）

→（1、3、5、7）

→（2、4、6、8）

→（3、5、7、1）

→（4、6、8、2）

→（5、7、1、3）

→（6、8、2、4）

→（7、1、3、5）

→（8、2、4、6）

\* 其餘的每個遍都要如此練習。

\* 必須依據順序練習：地、水、火、風、褐、黃、紅、白。

(八) 跳遍 kasiṇukkantika (skipping kasiṇas)



地 pathavī	火 tejo	褐 nīla	紅 lohita
水 āpo	風 vāyo	黃 pīta	白 odāta
火 tejo	褐 nīla	紅 lohita	地 pathavī
風 vāyo	黃 pīta	白 odāta	水 āpo
褐 nīla	紅 lohita	地 pathavī	火 tejo
黃 pīta	白 odāta	水 āpo	風 vāyo
紅 lohita	地 pathavī	火 tejo	褐 nīla
白 odāta	水 āpo	風 vāyo	黃 pīta

- \* 先做（地、火、褐、紅），  
然後（水、風、黃、白）  
…直到（白、水、風、黃）  
（每一遍只入初禪）。
- \* 再從頭開始：（地、火、褐、紅），  
然後（水、風、黃、白）  
…直到（白、水、風、黃）  
（每一遍直接入第二禪）。
- \* 再從頭開始：（地、火、褐、紅）  
（每一遍直接入第三禪…直到做完八定）。

## (九) 跳禪與遍 jhānakasiṇukkantika

( skipping jhānas and kasiṇas )

(A)

	一	二	三	四	五	六	七	八
地 pathavī	1	2	3	4	5	6	7	8
火 tejo	3	4	5	6	7	8	1	2
褐 nīla	5	6	7	8	1	2	3	4
紅 lohita	7	8	1	2	3	4	5	6
水 āpo	1	2	3	4	5	6	7	8
風 vāyo	3	4	5	6	7	8	1	2
黃 pīta	5	6	7	8	1	2	3	4
白 odāta	7	8	1	2	3	4	5	6

(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)
水 āpo	火 tejo	風 vāyo	褐 nīla	黃 pīta	紅 lohita	白 odāta
風 vāyo	褐 nīla	黃 pīta	紅 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo
黃 pīta	紅 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	風 vāyo
白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	風 vāyo	褐 nīla	黃 pīta
火 tejo	風 vāyo	褐 nīla	黃 pīta	紅 lohita	白 odāta	地 pathavī
褐 nīla	黃 pīta	紅 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo
紅 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	風 vāyo	褐 nīla
地 pathavī	水 āpo	火 tejo	風 vāyo	褐 nīla	黃 pīta	紅 lohita

- \* 先做第 A 種次序，從縱向的第一行開始：地遍入初禪、火遍直接入第三禪、褐遍入空無邊處定、紅遍入無所有處定…直到白遍入無所有處定。
- \* 然後從縱向的第二行：地遍直接入第二禪、火遍入第四禪…直到白遍入非想非非想處定。

- \* 然後做第三行…直到做完全部八行。
- \* 以同樣的方式，做第 B 種次序…直到完成第 H 種次序。

## （十）超支 *aṅgasaṅkantika* (transposition of factors)

地 (pathavī , earth)	1→8
水 (āpo , water)	1→8
火 (tejo , fire)	1→8
風 (vāyo , wind)	1→8
褐 (nīla , brown)	1→8
黃 (pīta , yellow)	1→8
紅 (lohita , red)	1→8
白 (odāta , white)	1→8

- \* 修地遍入初禪，從初禪出定後觀察其禪支；  
再入第二禪，從第二禪出定後觀察其禪支；  
再入第三禪……直到從非想非非想處定出定後觀察其禪支。
- \* 水遍乃至白遍也同樣如此做。
- \* 從每個禪定出定後觀察其禪支。

## (十一) 超所緣 ārammaṇasaṅkantika (transposition of objects)

地 pathavī	1	2	3	4	5	6	7	8
水 āpo	1	2	3	4	5	6	7	8
火 tejo	1	2	3	4	5	6	7	8
風 vāyo	1	2	3	4	5	6	7	8
褐 nīla	1	2	3	4	5	6	7	8
黃 pīta	1	2	3	4	5	6	7	8
紅 lohita	1	2	3	4	5	6	7	8
白 odāta	1	2	3	4	5	6	7	8

- \* 每個遍都只入初禪，直到八個遍做完。然後每個遍都只入二禪，直到八個遍做完。每個遍都只入三禪...直到做完所有八種定。

## (十二) 超支與所緣 aṅgārammaṇasaṅkantika

(transposition of factors and objects)

	一	二	三	四	五	六	七	八
地 pathavī	1	2	3	4	5	6	7	8
水 āpo	2	3	4	5	6	7	8	1
火 tejo	3	4	5	6	7	8	1	2
風 vāyo	4	5	6	7	8	1	2	3
褐 nīla	5	6	7	8	1	2	3	4
黃 pīta	6	7	8	1	2	3	4	5
紅 lohita	7	8	1	2	3	4	5	6
白 odāta	8	1	2	3	4	5	6	7

- \* 依縱向第一行：地遍入初禪、水遍入第二禪、火遍入第三禪…直到白遍入非想非非想處定。
- \* 再依第二行：地遍入第二禪、水遍入第三禪…直到白遍入初禪。
- \* 再依第三行……直到修完所有八行。

### （十三）支的確定 aṅgāvaṇṇhāpana（definition of factors）

地（pathavī，earth）	1→8
水（āpo，water）	1→8
火（tejo，fire）	1→8
風（vāyo，wind）	1→8
褐（nīla，brown）	1→8
黃（pīta，yellow）	1→8
紅（lohita，red）	1→8
白（odāta，white）	1→8

- \* 修地遍入初禪，出定後確定在初禪有五禪支，這樣子分別記得禪支。  
再入第二禪，出定後確定在第二禪有三禪支，這樣子分別記得禪支。  
接著入第三禪…直到從非想非非想處定跟著那樣修。
- \* 其餘的水遍乃至白遍，也以同樣的方法確定其禪支。

## （十四）所緣的確定 ārammaṇavavatthāpana

（definition of objects）

地（pathavī，earth） 1→8

水（āpo，water） 1→8

火（tejo，fire） 1→8

風（vāyo，wind） 1→8

褐（nīla，brown） 1→8

黃（pīta，yellow） 1→8

紅（lohita，red） 1→8

白（odāta，white） 1→8

\* 修地遍入初禪，出定後確定其所緣為地遍；

再入第二禪，出定後確定其所緣為地遍；

再入第三禪…乃至從第四禪出定後確定其所緣為地遍；

再除去地遍禪相而入空無邊處定，出定後確定其所緣為無邊虛空；

再入識無邊處定，出定後確定其所緣為空無邊處禪心；

再入無所有處定，出定後確定其所緣為空無邊處禪心的不存在；

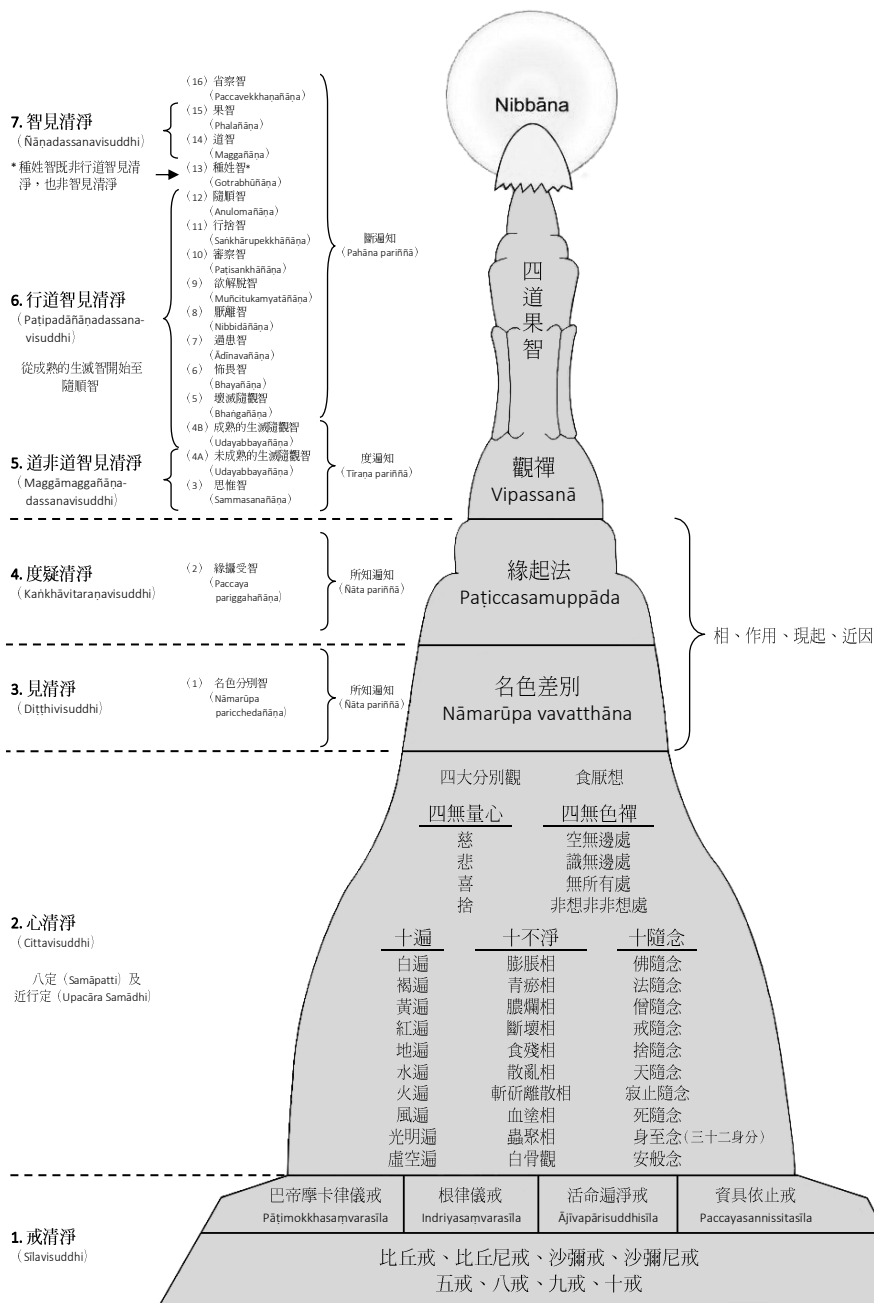
再入非想非非想處定，出定後確定其所緣為無所有處禪心。

\* 水遍乃至白遍也以同樣的方法確定其所緣。





# 導至苦之滅盡——涅槃的八聖道



“Handadāni bhikkhave āmantayāmi vo  
vaya dhammā saṅkhārā appamādena sampādetha.”

「諸比丘，我跟你們說，諸行是壞滅法，  
因此  
應當精進地奮鬥到成就」

本雅難陀尊者

**VEN. U PUÑÑĀNANDA**

e-mail: [upunнананда@gmail.com](mailto:upunнананда@gmail.com)

<http://upunнананда.blogspot.com>

<http://www.facebook.com/upunнананда>

<http://weibo.com/upunнананда>

非賣品 NOT FOR SALE
---------------------

內部禪修指導資料，請予以尊重。  
流通與助印相關事項，請聯絡  
本雅難陀尊者。