



智慧之光

(第四版)

缅甸帕奥禅师著
弟子合译

“诸比丘，
由于不能彻知四圣谛，
你我长久以来皆迷失于生死
轮回之中。

《S.56.21相应部边际村经》



新加坡帕奥禅修中心印行

Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)

15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385

Email: paaug.mc07@yahoo.com.sg

免费赠阅

目 录

帕奥禅师序.....	xviii
帕奥禅师简介.....	xxi
三版序.....	xxiii
第一章：对禅修的常见误解.....	1
第二章：什么是智慧之光.....	13
第三章：入出息念.....	21
第四章：从入出息念至观禅.....	39
第五章：其他止业处.....	43
第六章：四护卫业处.....	55
第七章：四界分别观.....	71
第八章：色业处的基本理论.....	81
第九章：色业处.....	93
第十章：名业处.....	113
第十一章：缘起第五法.....	179
第十二章：缘起第一法.....	277
第十三章：四种缘起教法.....	343
第十四章：相、作用、现起、近因.....	361
第十五章：道非道智见清净义释.....	407
第十六章：行道智见清净义释.....	507
第十七章：道智与果定.....	525
初编后语.....	533

细 目

帕奥禅师序.....	xviii
帕奥禅师简介.....	xxi
三版序	xxiii

第一章：对禅修的常见误解.....	1
正定是不是禅修的必要条件.....	1
心清净之刹那定	4
修观禅时的刹那定.....	7
应观所有三相.....	9
把堕入有分误认为证悟涅槃.....	9

第二章：什么是智慧之光.....	13
------------------	----

第三章：入出息念.....	21
两种入门法.....	21
平衡五根.....	27
平衡七觉支.....	30
达到禅那.....	31
入出息念的功德.....	34
一、寂静与殊胜.....	35
二、不杂.....	36

三、乐住.....	37
四、已生恶法令速灭及寂止.....	37
第四章：从入出息念至观禅.....	39
第五章：其他止业处.....	43
身至念.....	43
涅槃的三门.....	45
白骨想.....	45
十遍处.....	48
一、白遍.....	48
二、青遍.....	49
三、黄遍.....	49
四、红遍.....	50
五、地遍.....	50
六、水遍.....	51
七、火遍.....	51
八、风遍.....	51
九、光明遍.....	52
十、限定虚空遍.....	52
无色定.....	52
最后的劝修.....	54
第六章：四护卫业处.....	55

一、慈心修习.....	55
以个人为对象的慈心禅那.....	55
对你讨厌的人修习慈心.....	58
破除界限.....	60
无制限与有制限遍满慈.....	61
二、佛随念.....	64
三、不净业处.....	66
四、死随念.....	68
结语.....	69
 第七章：四界分别观.....	71
四界分别观入门.....	72
平衡诸界.....	75
十种培育定力的方法.....	76
朝向近行定.....	78
 第八章：色业处的基本理论.....	81
修观禅时必须观照之诸法.....	81
二十八种色法.....	83
色法的本质.....	88
色法的三种密集.....	90
 第九章：色业处.....	93
如何辨识色聚中的四界.....	93

色、香、味、食素、命根、性根、心色	94
如何辨识五净色	96
如何辨识心生色	98
如何辨识时节生色	98
辨识食生色的方法	99
四界分别观（详尽法：四十二身分）	103
九种业生色聚	106
八种心生色聚	107
四种时节生色聚	108
两种食生色聚	109
三种声音	109
如何辨识四个相色	110
观诸色法为“色”的时刻	110
再简要地说明	111
第十章：名业处	113
纯观行者应注意的事项	113
只观世间名法	114
六识	114
六种法所缘	115
辨识六门心路过程	115
彼所缘	117
五十二心所	118
七遍一切心心所	119

六杂心所.....	120
寻、思与作意之间的分别.....	120
十四不善心所.....	121
四个遍一切不善心心所.....	121
三个贪因心所.....	121
四个瞋因心所.....	123
两个有行心所.....	124
一个痴因心所.....	124
二十五个美心所.....	124
十九个遍一切美心心所.....	125
三个离心所.....	126
两个无量心所.....	126
一个慧根心所.....	126
应先辨识的名法.....	127
六组的定义.....	127
四随观.....	128
始于辨识受、识或触.....	128
再辨识色法.....	130
同时辨识两门及所缘.....	131
如何破除四种名密集.....	133
果报如此，速行则可改变.....	136
信慧组名法.....	137
如何辨识禅那名法.....	137
如何辨识意门善速行心路过程.....	142

如何辨识五门善速行心路过程.....	146
法所缘组——善组.....	150
正语.....	150
正业.....	150
正命.....	151
悲.....	151
喜.....	151
彼所缘、信、慧.....	152
佛随念.....	152
死随念.....	152
十个结的生起.....	153
辨识取概念为所缘的不善名法的方法.....	158
辨识取究竟色为所缘的不善名法的方法.....	160
辨识颜色所缘组不善名法的方法.....	162
声所缘、香所缘、味所缘及触所缘四组.....	163
辨识名法整体为“名法”.....	166
分别名色法.....	166
名色差别法.....	167
威仪路明觉.....	167
如何辨识行住坐卧之中的色法.....	168
如何辨识行住坐卧之中的五蕴法.....	170
外观之法.....	173
前进至下一个阶段.....	174
这是培育四念处的修行.....	175

第十一章：缘起第五法.....	179
三世间遍知.....	180
一、所知遍知.....	180
二、度遍知.....	181
三、断遍知.....	181
三出世间遍知.....	181
随觉知与通达知.....	182
第五法的摘要.....	183
集谛.....	184
《无碍解道》的教示.....	186
行与业有.....	186
推理与亲自体验.....	187
体证缘摄受智.....	188
神通与观禅.....	189
追寻因的方法.....	191
五种缘起教法.....	192
把心（即智）导向过去.....	194
烦恼轮转及业轮转.....	195
若色相出现.....	197
朝向过去世的临终时期.....	197
善意公主在过去所发的愿.....	200
一位禅修者的例子.....	201
另一个列子.....	202
烦恼轮转里有三.....	202

业轮转里有.....	204
缘摄受的阶段.....	205
改变目标.....	207
辨明因果.....	208
应预先注意的要点.....	208
四名蕴.....	209
一、一性理.....	210
三或四人.....	211
断见与常见.....	212
二、异性理.....	213
三、不作为理.....	214
自性定法.....	214
四、如法性理.....	215
定论.....	215
要点.....	215
组成五蕴.....	216
结生五蕴.....	218
意门转向五蕴.....	227
欲贪有速行里的五蕴.....	231
有分五蕴.....	234
颜色所缘组：五门转向五蕴.....	237
颜色所缘组：眼识五蕴.....	239
颜色所缘组：领受五蕴.....	242
颜色所缘组：推度五蕴.....	244

颜色所缘组：确定五蕴	247
速行之基因作意	248
颜色所缘组：速行五蕴（善组）	249
颜色所缘组：彼所缘五蕴	252
取颜色所缘为目标的意门心路过程	254
颜色所缘组：不善组	258
颜色所缘组：（贪见组）速行五蕴	259
声所缘组	262
香所缘组	265
味所缘组	267
触所缘组	268
法所缘组：善组（目标＝眼净色）	271
法所缘组：善组（目标＝白骨）	272
法所缘组：目标＝色法	273
局部	273
外观和朝向更远的过去与未来世	274
行与明的「种子」	274
关于有分	274
体证所知遍知	275

第十二章：缘起第一法	277
《缘起分别》—— 经分别教法	277
十二缘起支	291
三时	292

三连结.....	293
四摄类.....	293
二十法.....	294
应预先知道的辨别法.....	294
缘摄受智阶段.....	294
思惟智与初期的生灭随观智阶段.....	294
成熟的生灭随观智阶段.....	295
坏灭随观智阶段.....	295
各自.....	296
无明缘行.....	297
行缘识.....	298
识缘名色.....	301
名色缘六处.....	308
(A) 由于名生起，意处生起.....	309
(B) 由于名生起，处色生起.....	310
(C) 由于色生起，处色生起.....	314
(D) 由于色生起，意处生起.....	316
(E) 由于名色生起，意处生起.....	318
六处缘触.....	320
触缘受.....	326
受缘爱.....	330
爱缘取.....	333
取缘有.....	336
有缘生.....	339

生缘老死.....	340
愁、悲、苦、忧、恼.....	341
第十三章：四种缘起教法.....	343
二、随顺缘起第二法.....	346
三、逆缘起第一法.....	349
四、逆缘起第二法.....	351
四食.....	351
始于果报轮转四食的辨别法.....	358
始于业轮转四食的辨别法.....	358
记载中的另一个辨别法.....	359
第十四章：相、作用、现起、近因.....	361
色蕴品：二十八色.....	361
识蕴品.....	369
受蕴品.....	378
想蕴品.....	380
行蕴品.....	381
通一切心心所.....	381
六杂心所.....	383
十四不善心所.....	385
二十五美心所.....	392
缘起品.....	399

第十五章：道非道智见清净义释	407
思惟智	407
聚思惟或理法观	407
观智的目标（所缘）	408
应遵照的规则	414
应注意的要点	418
三相	419
无我之光	420
聚思惟观法与逐一法观法	421
缘起法	422
观智与神通	424
始于易观者修习观禅	428
视为名色灭尽	430
观照名法	431
以观照较喜欢的相为主	432
五蕴法	434
也同时观照色法	436
过去、现在、未来	437
粗细；劣胜；远近	441
不净业处	443
有识不净	444
充满虫的身体	445
究竟色的不净相	445
无识不净 = 观死尸之不净	446

禅修之法.....	447
特别的情形.....	449
缘起支.....	449
一些的观法的例子.....	450
四十种思惟法.....	451
无常相有十.....	451
苦相有廿五.....	455
无我相有五.....	464
无常、苦、无我的基因.....	467
理法观的二百种思惟.....	467
慧可成就.....	468
七色观法.....	469
一、取舍色观法.....	469
二、依年龄增长而消灭之色观法.....	470
三、食所成色观法.....	472
四、时节所成色观法.....	472
五、业生色观法.....	472
六、心等起色观法.....	473
七、法性色观法.....	473
七非色观法.....	473
一、聚观法.....	474
二、双观法.....	476
三、刹那观法.....	477
四、次第观法.....	477

五、除见观法.....	478
六、去慢观法.....	478
七、破欲观法.....	479
生灭随观智.....	480
名色法与五蕴法两者.....	480
过去、未来、现在、内、外.....	481
生灭随观智的详尽修法.....	482
一、随观集法.....	482
二、随观灭法.....	486
三、随观集灭法.....	489
缘起第一法.....	495
随观集法.....	496
随观灭法.....	497
随观集灭法.....	498
生灭观的进展.....	499
十种观的随烦恼.....	500
 第十六章：行道智见清净义释.....	 507
四随观.....	507
威仪路与明觉.....	509
坏灭随观智.....	511
朝向坏灭随观智.....	511
色聚消失.....	512
也观照修观的观智.....	515

一些观法的例子	516
观坏灭之力量	517
可以观照任何自己所喜欢之法为主	517
从坏灭随观智至行舍智	518
必须以大念修行之道	520
朝向智见清淨	522
从行舍智到圣道	522
 第十七章：道智与果定	 525
 初编后语	 533

帕奥禅师序

“诸比丘，由于不能彻知四圣谛，你我长久以来皆迷失于生死轮回之中。”（《S.56.21 相应部·边际村经》）

“诸比丘，有如一枝被抛上空中的棍子，当掉下来时，有时头部先着地，有时中间先着地，有时尾端先着地。同样地，被无明蒙蔽及被渴爱所束缚的有情，从一界去至另一界，迷失在生死轮回里。其因何在？诸比丘，这是因为没有知见四圣谛的缘故。”（《S.56.33 相应部·杖经》）

“诸比丘，若人的衣服或头着火，他应怎么办？”

“尊者，若人的衣服或头着火，为了熄灭火，他必须具备极强的欲、精进、奋斗、勤勉、不退缩、正念及明觉。”

“诸比丘，别说只是衣服或头着火，为了如实知见自己还未知见的四圣谛，他更需具备极强的欲、精进、奋斗、勤勉、不退缩、正念及明觉。”（《S.56.34 相应部·衣经》）

“诸比丘，若在人寿一百岁时，确实有人活到一百岁，而另有一人对他说：‘善者，来吧！他们将在一百年里的每一天早上折磨你，用枪刺你一百下；在一百年里的每一天中午折磨你，用枪刺你一百下；在一百年里的每一天晚上折磨你，用枪刺你一百下。如此，他们将在一百年里每天以枪刺你三百下，而在如此被折磨一百年后，你将会透彻

知见自己还未知见的四圣谛。’诸比丘，为了自己的福利，他实应甘愿承受这些折磨。其因何在？诸比丘，这是因为自久远以来无可计数的生死轮回中，实在找不到被枪刺、刀割、斧砍的起点。诸比丘，我没说必须经历如此的身心痛苦才能知见四圣谛，反之，我说可以身心愉悦地知见四圣谛。什么是四圣谛？（那即是：）苦谛、集谛（苦之因）、灭谛（苦的止息）、道谛（趣向灭苦之道）。如是，诸比丘，应致力于知见此苦，应致力于知见此苦之因，应致力于知见此苦的止息，应致力于知见趣向灭苦之道。”（《S.56.35 相应部·百枪经》）

依据佛陀于上述经典中的教示，愿一切善者精勤、正确地体证四圣谛，以便能够脱离生死苦海。

缅甸 帕奥禅师简介

帕奥禅师，法名伍·阿金纳（U Āciṇṇa，意为“习行”）。缅甸人为表示尊重，一般不直接称呼其法名，而尊称他为“帕奥多雅西亚多”¹（Pa-Auk Tawya Sayadaw），意为“帕奥禅林大长老”。

禅师于 1934 年 6 月 24 日出生在缅甸中南部伊雅瓦底省兴答达镇(Hinthada Township)雷超(Leigh Chaung)村。

1944 年 5 月 2 日(10 岁)禅师于该村的萨林寺(Sa Lin Monastery)依止伍·索那(U Sona)长老披剃出家受沙马内拉戒。

从 1950 年开始，禅师在多位老师的教导下学习巴利语与经论，并在沙马内拉时代即通过了三级巴利佛法考试。

1954 年 5 月 10 日（20 岁）于兴答达镇的耶吉戴迪寺（Ye Kyee Taik-Thit Kyaung）礼请明嘎喇西亚多·伍·般雅（Maṅgala Sayadaw U paññā）长老受比丘戒。

1956 年，22 岁的禅师参加僧伽会考，获 Dhammācariya（法师，达摩阿阇梨）资格。

经过了十多年研习经教的生活，禅师于 1964 年（30 岁）开始转向禅修实践。他跟随数位当代长老学习四界分别、入出息念、观业处等多年，随后于达通镇(Thaton)内明达拉山 (Nemindara)附近的岛外居森林(Taung-waing-gyi

¹ 西亚多：缅甸语 sayadaw，意为“尊贵的老师”，是缅甸人对大长老和德学兼优的比丘之尊称。

Tawya)、木冬镇 (Mudon)的心乐丛林寺(Citta-sukha Tawya Kyaung)、以及叶镇(Ye Township)附近的阿新丛林寺(Ah-sin Tawya Kyaung)等处，度过了 17 年简单刻苦的潜修时光。于此期间，禅师依据巴利圣典及其相关注疏，深入研究禅修理论，并配合止观实践，同时兼修头陀行(dhutaṅga)。

1981 年 7 月，帕奥禅林前任住持佩窣西亚多·伍·阿嘎般雅(Phel-htaw Sayadaw U Aggapañṇā)长老病危，邀请禅师（47 岁）前来照看禅林。长老去世后，禅师成为帕奥禅林 (Pa-Auk Tawya)的第三任住持。

1983 年开始，不断有禅修者前来帕奥禅林求法禅修。因其教法殊胜，目前前来求法的禅修者已增至数百人，其中有许多是来自世界各地的僧众及禅修爱好者。

在缅甸国内，除了位于毛淡棉的总部之外，帕奥禅林还在首都仰光的丹林(Thanlyin Yangon)、上缅甸的曼德勒(Mandalay)及眉妙(Maymyo)、下缅甸的巴固(Pago)、帕安(Hpa-an)、达通(Thaton)、叶镇(Ye)、蔑镇(Myeik)、达威(Dawei)等多处设有分部。

1996 年，帕奥禅师受到缅甸政府的肯定，获颁 Mahā Kammaṭṭhānācariya（业处大阿阇梨，大禅师）称号。

1999 年 1 月 4 日，缅甸政府又颁授予帕奥禅师在禅修教授方面的最高荣衔——Agga Mahā Kammaṭṭhānācariya（至上的业处大导师）。

近年广受台湾、新加坡、马来西亚、印尼、斯里兰卡、韩国、日本、美国、英国、德国等国家和地区的邀请教授止观禅法。

三版序

在一个现代大城市的一间大礼堂里，一位应邀而来、鼎鼎大名的大法师向着一大群数千人的听众，以精彩的技巧开示佛理，妙谈父子之情、夫妻之情、手足之情、朋友之情等等，让听众听到出了耳油，获得大家的热烈掌声。²

散会后，听众回到家里，打开电视，聚精会神地观看各大演员精妙地演出父子之情、夫妻之情等等，犹如回到佛法的广大怀抱之中，继续沉沦在生死轮回里。

在缅甸南部的一座宁静森林里，一位矮小的老禅师例常坐在禅堂里，向其数百位僧俗弟子开示恒古的正法，来来去去就是讲众生的组合体，即无常、苦、无我的五蕴，让众弟子越听越对五蕴感到厌倦，越听越觉得做人没有什么意思。

听完开示，众弟子回到禅修之中，继续专注于各自的禅修业处，一天又一天，一月又一月，一年又一年，默默地各自努力，只为了断除他们感到厌倦的五蕴，解脱骗人的生死轮回。

去年年尾，在沙巴寂静禅林的禅修营的最后一天，有

² 这是绝大多数现代佛教徒所要的。曾经有一次，有一位演讲者讲解如何修行各种禅法，过后主办单位向他说：“不是你说得不好，只是你说的太深奥了，不是我们所要的。”如果为了应循大众的要求，而把佛法通俗化、世俗化，这不是很可悲吗？大众要的不是佛陀所教的解脱生死轮回，而是现代化、合法化、神圣化的生死轮回。

一对夫妇来见帕奥禅师，问道：“生命的意义是什么？”

禅师答道：“生命根本就没有意义。生命只是无常、苦、无我的五蕴，这有什么意义？”

这个答案否定了生命有任何精彩的事，多数人都不喜欢听，更不愿意讨论，但却是一针见血、完全正确。

真正的佛法毫不精彩；深奥的佛法，例如此书的内容，对于耽乐世俗的人来说是很沉闷、枯燥无味的。佛法向世人揭露了生死轮回的真面目——没有迷人的恋情、没有可爱的子女、没有骄人的虚名等等，只有无常、苦、无我的五蕴。试问有哪一个深爱生死轮回的人喜欢这种佛法？

唯有那些觉得生命没有意义的人，在走投无路、死路一条——一条杀死贪瞋痴之路——的情况之下，逼不得已地研修这种佛法。如果要勉强这种人说生命还有意义，我想他们会说：“生命的唯一意义便是：致力于永远断除毫无意义的生命。”

在帕奥禅林里，许多禅修者就是以此书（缅文原版或译文版）作为工具书，遵循佛陀所教的亘古正法，致力于舍弃世人所爱的五蕴，以达到世人不爱的寂灭——涅槃。

此书是比较完整的禅修手册，讲解佛陀所教的止观禅法，由法王尊者与净法尊者两人把缅文原版译成英文，再由寻寂尊者、大龙尊者、开弘法师与寻法比丘从英文译成中文，只是止禅的部分在禅师的另一本著作《如实知见》里比较完整。由于这是一本禅修手册，因此理论上的解释并不多³。止禅的部分（第三至第七章）还不难明白，但研

³ 禅师在他老人家所著的一套五本《趣向涅槃之道》里给予比较详尽

读名色业处、缘起及观禅的部分时，编者建议读者配合着菩提比丘编译的《阿毗达摩概要精解》一起读，若能配合着《清净道论》一起研读则更佳。

这一版与第二版的主要差别是：一、把〈从入出息念至色、无色禅〉分为〈入出息念〉和〈其他止业处〉两章，并删除重复的部分；二、以完整的〈缘起〉与〈道非道智见清净义释〉取代节录；三、加入〈相、作用、现起、近因〉与〈行道智见清净义释〉这两章。

除此之外，编者还作了些少文字与编排的修改，但保留了原文的原意与大体上的编排法。

在此感谢帕奥禅师给与我们机会编译如此深奥的佛法，感谢各位译者与修订者的协助，感谢各位布施者提供器材与印刷此书。

最后，无甚作为的无为实乃一介山中野人，落后、保守兼笨拙，不时冒犯他人，谨希大家原谅其无知。

谨祝大家：

早日解脱毫无意义的生命

早日解脱毫无意义的生死轮回

三编者：无为山人

2003年2月16日

序于思危小轩

的解释，但至今为止该书只有缅文版。

第一章：对禅修的常见误解

正定是不是禅修的必要条件

是否有必要培育八圣道分里的所有八道分呢？

欲证悟涅槃的禅修者应该记得，在《转法轮经》⁴、《大念处经》⁵及其他经里所提到的趣向灭苦之道都是具备八道分的，即从正见至正定。可见只有在具足所有八道分时，禅修者才能达到灭苦的涅槃。

关于八圣道分当中的正定，佛陀在许多经典里把它诠释为初禅、第二禅、第三禅及第四禅。这种教法称为“殊胜义释”(ukkaṭṭha niddesa)或“中灯法”(majjhedīpaka)。殊胜义释列举作为修习观禅根基的最佳定力；中灯法则是指九种定的中间四个，即色界定(rūpāvacara samādhi)。当佛陀举出四个色界定为正定时，分别处在色界定上下两边的四无色界定与欲界近行定亦已包括在内，所以它真正的意思是指所有九种定。

可见禅修者必须具备正定，如此才能够修习观禅与证悟涅槃。那些认为不需要修定即能证悟涅槃的人，事实上已经从八圣道分中除去了一个道分，而只剩下七圣道分。每位禅修者应该自己反省，试想只修七圣道分是否能够达

⁴ 汉译《南传大藏经》十八《相应部》六，p.311。

⁵ 汉译《南传大藏经》七《长部经典》二，p.275。

到涅槃？

如果要修戒定慧三学，亦即七清净，禅修者首先需要修“戒清净”(sīla visuddhi)，进而修“心清净”(citta visuddhi)。

《清净道论》(第 18 章·节 1， p.587)⁶在为心清净下定义时说：Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo。——“心清净是包括近行（定）的八定。”

八定(samāpatti)⁷即是四色禅与四无色禅。因此，为了获得心清净的禅修者必须致力于获得近行定，或其中一个禅那，或全部的禅那。在获得心清净之后，他可以进修“见清净”(diṭṭhi visuddhi)。

《阿毗达摩概要》⁸(Abhidhammatthasaṅgaha)里提到：Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpapariggaho diṭṭhivisuddhi nāma。——“见清净是依特相、作用（味）、现起与近因（足处）辨识名色。”⁹

《相应部·定经》(Saṃyutta Nikāya, Samādhī Sutta)中提到：Samādhīm bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti, kiñca yathābhūtaṃ pajānāti, rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedanāya samudayañca atthaṅgamañca, saññāya samudayañca atthaṅgamañca,

⁶ 括号里所标的都是巴利圣典协会版的页码。

⁷ 三编按：samāpatti 意为“获得；达到；成就”，于此译为“定”，旧译为“等至”。

⁸ 叶均把阿耨楼陀尊者所著的 Abhidhammatthasaṅgaha 一书译为《摄阿毗达摩义论》，但有许多人误解它为论藏七部论其中之一，故此将该书名意译为《阿毗达摩概要》。

⁹ 参考那拉达大长老(Ven. Mahāthera Nārada)原著、烈瓦达达摩长老(Ven. U Rewatadhamma)修订的《阿毗达摩概要精解》，中文版 p.345。

saṅkhārānaṃ samudayaṇca atthaṅgamaṇca, viññāṇassa samudayaṇca atthaṅgamaṇca.——“诸比丘，应修习定。诸比丘，得定之比丘能如实了知。如实了知什么呢？即色集色灭及其因、受集受灭及其因、想集想灭及其因、行集行灭及其因、识集识灭及其因。”¹⁰

在这部经里，佛陀指示必须培育定才能如实知见：

- 一、色、受、想、行、识五蕴，即究竟法。
- 二、五蕴集，即无明、爱、取、行与业。
- 三、五蕴灭，即无明、爱、取、行与业的止息。
- 四、五蕴的生灭及它们生灭的因。

任何想要证悟涅槃之人皆应关注佛陀所说的这一段话，因为它指出了培育定的必要性。如果禅修者依旧不培育定而修观，由于没有定力的缘故，他们：

- 一、不能够依据过去、现在与未来三世知见果报法（果报法）如何依因缘法而生，或因缘法之灭如何导致果报法之灭。
- 二、不能够看到色聚，或即使能看到色聚，也不能分辨它们，不能破除密集，不能辨识究竟色法。
- 三、不能够如实知见过去、现在与未来的内外五蕴及它们的生灭。

因此，还不能知见这些人，他们应该以恭敬心听从佛陀的劝导培育定力。如此，他们将能以三遍知圆满地观

¹⁰ 汉译《南传大藏经》十五《相应部》三，p.17。

照五蕴，直到证悟涅槃。佛陀是如此教导我们灭苦的。

心清净之刹那定

有人相信“纯观行者”(suddhavipassanā yānika)不需要培育定力，而且只需以“刹那定”(khaṇika samādhi)即能直接修习观禅。关于这一点，让我们谈谈有关纯观行者在“心清净”阶段的刹那定，以及止行者(samatha yānika)与纯观行者在修习观禅时的刹那定。

“止行者”已经证得禅那，所以已经圆满了心清净。若欲圆满“见清净”，他可以进入任何一个禅那（非想非非想处禅除外），而从该禅那出定后，辨识寻、伺等禅支，以及所有与止禅心相应的心所(cetasika)，辨识它们每一个的相、作用、现起与近因。过后，应辨识它们皆有“朝向目标（所缘）”之相，而视它们整体为“名”(nāma)。接着应辨别：那些名法所依靠的心所依处色、心所依处色所依靠的四大、其他所造色。他应辨识它们每一个的相、作用、现起与近因。（《清淨道论》第 18 章．节 3）

然而，若止行者不想先分别名法，而想分别色法，他即应依照纯观行者所采用的方法修习。纯观行者修见清淨的方法如下：Suddhavipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātu vavatṭhāne vuttānam tesaṃ tesaṃ dhātupariggaha mukhānaṃ aññatara va mukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo parigganhāti.—

—“纯观行者或上述的止行者，依‘四界差别篇’¹¹中所述的各种方法，简略地或详尽地辨识四界。”（《清淨道论》第18章．节5，p.588）

“观禅”是由两个部分组成，即色业处和名业处。这两者也分别称为色摄受(rūpa pariggaha)与非色摄受(arūpa pariggaha,即名摄受)。《中部注》与《分别论注》¹²中提到：Tattha bhavagā vā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāra manasikāravasena vā catudhātu-vavaṭṭhānaṃ kathesi.——“在这两者之中，色业处是指简略地或详尽地分别四界。”(Sammohavinodanī para.1218; M.com. 1. p.280)

上述的指示显示，佛陀教导纯观行者及欲以分别色法为先的止行者先简略地或详尽地修行四界分别观¹³。若禅修者依照佛陀的教法修习，他将会带来最大的利益。

佛陀在《大念处经》(Māhasatipaṭṭhāna Sutta)里教简略法时说：Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imeva kāyaṃ yathā ṭhitaṃ yathā paṭṭhitaṃ dhātuso paccavekkhati, ‘atthi imasmiṃ kāye pathavī dhātu āpo dhātu tejo dhātu vāyo dhātū’ti.——“诸比丘，比丘观察此身无论是处于任何姿势，都只是由诸界组成而已：‘此身中有地界、水界、火界、风界。’”¹⁴

¹¹ 三编按：“四界差别篇”是指《清淨道论》第11章．节27起。

¹² 三编按：即第二部《阿毗达摩论注》，通常都称为《迷惑冰消》(sammohavinodanī)。

¹³ 本书第七章详尽地解释了修习四界分别观的方法。

¹⁴ 《汉译南传大藏经·长部经典》二（七）p.278。

《清净道论》进一步指示禅修者以智辨识骨、腱、肉与皮每一部分里的四界，以及重复地辨识它们一百次、一千次，或甚至十万次。

《清净道论》很清楚地提到，属于四十止禅业处之一的四界分别观，是能够达到近行定的禅法，意即必须修此业处达到近行定。《大复注》¹⁵进一步提到：Tassevaṃ vāyamamānasse na cireneva dhātuppabhedāvabhāsāne paññā-pariggahito sabhāvadhammārammaṇattā appanaṃ appatto upacāramatto samādhi uppajjati. ——“当他如此致力修行时，不久他就获得定。在智的助力之下，他得以照见辨识诸界。此定只是近行定，而非安止定，因为它以自性法 (sabhāva dhamma) 为所缘。”

该复注又说：Samathayānikassa hi upacārappanābhedaṃ samādhim itarassa khaṇikasamādhim ubhayesampi vimokkhamukhattayaṃ vinā na kadācīpi lokuttarādhigamo sambhavati. ——“没有近行定与安止定的止行者，或没有刹那定的纯观行者，不会有解脱门（无常、苦及无我的观智），也不可能证悟出世间法。”

在此，复注使用“刹那定”一词来形容纯观行者之定，而《清净道论》则用“近行定”，我们应该理解词汇上的差异。关于词汇的使用，复注解释说：Upacārasamādhī ca rūḥhivasena veditabbaṃ. appanāṃ hi upecca cāri samādhī upacārasamādhī appanā cettha natthi. Tādisassa pana

¹⁵ 这是指护法尊者(Ācariya Dhammapāla)著的 Paramatthamañjūsā《胜义宝函》，一般称为《大复注》(Mahāṭīkā)，有二册。

samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ.——“所谓‘近行定’者，由惯用义言（单词），应如是理解。行者已近行于安止故，于此并无近行定与安止定，于如是定之‘同相性’而作如是言。”¹⁶

当《清净道论》说近行定为四界分别观的最高定力时，它只是在作比较或因为类似而用“近行定”一词。只有接近禅那的定力才名为近行定，而由于四界分别观是以自性法为目标，所以是不可能证得禅那的，只能获得定力与近行定相似的刹那定。复注作者则认为它应被称为刹那定。

修观禅时的刹那定

《清净道论》说禅修者应在修完五种摄受之后才可修习思惟智及更高层次的观智，这五种摄受是：

- 一、色摄受(rūpa pariggaha)。
- 二、非色摄受(arūpa pariggaha)。
- 三、名色摄受(nāma-rūpa pariggaha)。
- 四、缘摄受(paccaya pariggaha)：摄受今生名色的因缘法与果报法。
- 五、世摄受(addhāna pariggaha)：摄受过去世和未来世名色的因缘法与果报法。

观禅的目标是名法、色法、因缘法与果报法，这些法亦名为行法 (saṅkhāra dhamma, 有为法)。如实知见一切行

¹⁶ 编按：此段原文未翻译，今据巴利语补入。

法为无常、苦及无我的智慧名为观智。因此，欲从“道非道智见清净”开始培育观智的禅修者，应先完成“见清净”与“度疑清净”，因为在上述两个阶段里所辨识的名色法及因果是观禅的目标。如果连观禅的目标都见不到，那又怎么能够修行观禅呢？

修习观禅时，禅修者必须轮流观照无常、苦、无我三相，一时于内五蕴，一时于外五蕴，一时于色法，一时于名法（《清净道论》第21章，节85-88）。《清净道论》（第20章，节6-7）亦指示在修“思惟智”和“生灭随观智”时，应观照过去、现在与未来十二缘起支的三相。修习观禅时的定力名为刹那定，因为它不像在修习止禅时那样可以持续地专注于一个目标。

若欲有系统地修习观禅，就必须以近行定或安止定（禅那）作为基础。在此所说的近行定是指修习四界分别观或止禅所获得的定力。只有如上述般修习观禅时的定力才被称为“观刹那定”（vipassanā khaṇika samādhi）。

请注意：若禅修者还未能见到色聚或个别名法，不能分别它们，不能辨别过去、现在与未来的因果，不能观照这一切法的三相，那他的定力不能被称为“观刹那定”。

再次简要地说明：在培育定力时，纯观行者修习四界分别观而达到的最高定力被称为近行定（这是他的心清净），因为它与止禅的近行定类似的缘故，而复注则称它为刹那定。当纯观行者以近行定来修观禅，知见诸行法（有为法）时，其时他的定力名为“观刹那定”；当止行者先培育近行定或安止定作为心清净，在出定后以观智知见诸行法时，其时他的定力亦名为“观刹那定”。

应观所有三相

《清净道论》中提到：某人先观诸行为无常，然而只是观无常是无法解脱的，因为必须也观诸行为苦及无我，所以他观它们为苦与无我（《清净道论》第 21 章，节 88）。这显示只观无常或苦或无我而已是无法证得圣道的；只有在轮流观此三相之后，禅修者才可能达到圣道。

把堕入有分误认为证悟涅槃

《清净道论》（第 4 章，节 32-33）里提及禅修者在近行定时会有堕入有分的可能性，它提到：“有两种定，即近行定与安止定。心以两种方式得定，即于‘近行地’或于‘获得地’。在此，心以舍断诸盖而于‘近行地’得定，及以诸禅支的显现而于‘获得地’得定。这两种定的差别是：在近行时诸禅支不够强固。由于它们不够强固，所以在近行定生起时，心取禅相为目标后再堕入有分，就如同幼孩被人扶起站立而又屡屡跌倒在地。但在安止定时诸禅支是强有力且稳固的。由于它们在安止定生起时是强固的，所以心在中止有分流之后，可以作为善速行整夜整日持续不断，就有如强健之人，定坐而起之后，可以整天站着。”¹⁷

对于培育近行定或安止定作为修行观禅基础的禅修者，当他的定力已达到足够的程度时，如果他辨识四界就能见到许多极微细的“色聚”（rūpa kalāpa）。他必须进而依

¹⁷ 参考叶均译《清净道论》（繁体版上册 p.200；简体版 p.115-116）。

诸色法的相、作用、现起、近因分别每一种色聚里的四界及其所造色。此辨别的智慧即是“色分别智”(rūpa pariccheda ñāṇa)。这时候，他已能亲自透彻地以正见知见究竟色法。

此后，他必须辨别每个生起的识与心所。这些识与心所组合称为“名聚”(nāma kalāpa)。当他依诸名法的相、作用、现起、近因辨别每一种名聚里的每个名法时，其智慧即是“名分别智”(nāma pariccheda ñāṇa)。因此，若禅修者还不能如此辨别色法与名法，他即未证得“名色分别智”(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)。

如果禅修者还不能辨别过去与未来的名色法，他是不可能知见是什么过去因引生了今世的名色法，或是什么现在因将会引生什么未来名色法，所以不能说他已证得了“缘摄受智”(paccaya pariggaha ñāṇa)。

如果禅修者还没有证得这三智，他距离证得真实观智就有如天空距离地面那么地遥远，更别提知见圣道、圣果及涅槃。因此，禅修者应该认真看待《清净道论》里所说的，即修习任何业处至近行定或相等于近行定之禅修者是可能会堕入有分的。如此一再地提示，是因为有些堕入有分的禅修者自称：“我知见无所有”或“所缘（目标）与观照之心都灭尽了”。他们误以为自己已经证悟了涅槃，但事实上他们只是堕入有分而已。由于他们没有能力辨识有分心及其目标，所以他们说：“我知见无所有”或“所缘与观照之心都灭尽了”。

然而，如果能进一步培育缘摄受智，他们将能晓得那时候还是有有分心的存在，而它们的目标就是前世临死速

行心的目标。只是由于有分心太微细及自己还不能辨别名、色与诸因，所以禅修者并不能觉察到它。

在证悟无为涅槃时心识是不会灭尽的，因为必须有道心或果心缘取无为涅槃为目标。唯一能够暂时中止心识生起的时刻是在“灭尽定”¹⁸(nirodha samāpatti)里，而只有拥有四色、四无色禅（八定）的诸阿罗汉与阿那含圣者才能证得灭尽定。所以，某些禅修者所报告的“识已灭尽”或“心已灭尽”是不可能的事，也与证悟涅槃不符合。

¹⁸ 灭尽定乃是心、心所与心生色法暂时停止的境界。

第二章：什么是智慧之光

关于智慧有光明，佛陀在《增支部·三集·掬盐品·相经》(Aṅguttara Nikāya, Tika Nipāta Loṇakapallavagga, Nimitta Sutta)里说：Yato ca kho bhikkhave adhicitta-manuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittam manasikaroti, kālena kālaṃ paggāhanimittam manasikaroti, kālena kālaṃ upekkhānimittam manasikaroti, tam hoti cittam muduṇca kammaniyaṇca pabhassaraṇca, na ca pabhangu, sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya. ——“诸比丘，勤修增上心之比丘，有时作意定相，有时作意精勤相，有时作意舍相，因此其心变得柔软、适合作业、极光净及不易坏。他的心安稳地住立，直到漏尽。”

什么是增上心？止禅心（奢摩他修习心）和观禅心（毗婆舍那修习心）两者都是增上心。正当培育止禅心及观禅心的比丘，有时需要专注在能引发定的相，以培育定力；有时专注在能引发精进的相，以培育精进；有时专注在能引发舍的相，以培育舍。这表示他必须平等地作意定、精进及舍三法以平衡它们，而不应仅只专注其中之一。若精进过强，心将变得掉举、散乱；若过度在定，心将陷于懈怠、厌烦；若过度在舍，心将陷于愚痴。因此，平衡定和精进是必要的。精进有两种：身精进和心精进。这两种都必须够坚强。即使禅修者的身体是坐着，但若他不精进地

防止心散乱在外面的种种目标上，他能够成功吗？不，他不能。即使他一直想打坐，但若身体不能持续坐着，缺乏身精进，他能够成功吗？不，他不能。所以这两种精进都是必要的。同时，定也是必要的。若有了精进和定，他必须保持心平衡地专注在禅修目标，不要过度热忱，也不要感到厌闷。假如不感兴趣，心就会变得微弱；过度的狂热，心则陷于扰动、散乱。因此，他必须保持心平衡地专注于禅修目标，这就是“中舍性”，而在这里则称为“舍相”。

如果他这样修习，会有什么发生呢？*Taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca.* —— “其心变得柔软、适作业又极光净。”当有了柔软和适业的心之后，如果想要拥有定，他能够获得定；如果想要转修观禅，他能够转修观禅；如果想要辨识名色法，他能够辨识名色法；如果想要知见因果，他能够知见因果。无论想要修习什么业处，他的心都能专注于该业处。不止如此，同时他的心将变得明亮，且极光净(*pabhassara*)；*na ca pabhaṅgu*：他的心不会被敌对的烦恼(*kilesa*)，即盖(*nīvaraṇa*)所破坏；*sammā samādhīyati āsavānaṃ khayāya*：他的心安稳地住立，直到漏(*āsava*)尽，证得阿罗汉果。

止禅心有极光净的光吗？是的，没错。观禅心有极光净的光吗？是的，没错。但大多数人只晓得生灭智阶段的观禅心有光，而不知道止禅心也有光。

《增支部》的《睡意经》(*Pacalāyamāna Sutta*)叙述大目犍连尊者证得阿罗汉果的经过。在此经中，佛陀教导大目犍连尊者日以继夜地增强光明(*āloka*)，以克服昏沉和睡眠。在《增支部》的《光明经》(*Āloka Sutta*)和《放光经》

(Ābhā Sutta)里，佛陀提到四种光明：一、日光；二、月光（包括星光）；三、火光；四、智慧之光。对于智慧之光，《睡意经》的复注提到四种：一、天眼通有很强的光；二、一切遍处都有光；三、从接近近行定的预作定（遍作定）起始，一直到最高的止禅心都有光；四、观禅的光明随烦恼（染），这是观智的光明。

若是如此，有人将会问：止禅心及观禅心两者都有光，为什么还特别强调观禅随烦恼的光为光明呢？这是因为在初修阶段所出现的光，在程度与力量上并不像这种光明那么强。《清净道论》第 20 章·节 107 中叙述：‘Na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalapattosmī’ti. Amaggameva ‘maggo’ti, Aphalameva ca ‘phalan’ti gaṇhatto. ——“‘我现在生起这种以前未曾生起的光明，我实在得圣道、圣果了。’如是执非道为道，执非果为果。”¹⁹

他误以为：“从前未曾生起这种光明，一定是我证得道和果了。”他误执非道为道，非果为果，因此乖离了正道。由于这光明会令人乖离正道，所以将它列为随烦恼之一。在这阶段出现这种光明是很自然的事。

但对于智慧之光，人们就有许多疑问：智慧有光吗？名法有光吗？对于这些，《大复注》解释：Vipassanobhāso ti vipassanā cittasamutṭhitam, sasantati patitam utusamutṭhanāñca bhāsuram rūpam. ——“观禅的光明是由观禅心引生，

¹⁹ 参考叶均译《清净道论》(Visuddhimagga) (p.t.s 底本 p.634。繁体版下册 p.331；简体版 p.593)。

以及由自身相续中的时节所引生的极光明色。”

什么是观禅的光明呢？上文提到两种起因：一、观禅心，二、禅修者本身色相续流里称为时节的火界。当禅修者在修习色业处的阶段，就会很容易了解以下两项解说：

一、在一切由名色所组成的有情，除了结生心之外，每一个依于心所依处生起的心都有能力制造心生色。这些心生色生起为心生色聚。分析这些色聚时，你就会看到它的八种色法：地、水、火、风、颜色、香、味及食素。对于观禅心制造的心生色，它的颜色界（颜色色法）或颜色所缘是“很明亮的色” (bhāsuram rūpaṃ)。

二、心生色聚中名为时节的火界能制造新的色聚。依于止禅心及观禅心的威力，由火界所制造的新色聚能够由内向外扩散出去。如果再分析，你会看到每一个由火界所制造的色聚中的八种色法：地、水、火、风、颜色、香、味及食素。其中的颜色界是“很明亮的色”。

这些解释显示“观智之光”是：一、由观禅心制造的心生色聚的颜色界的光明；二、由心生色聚的火界所制造的时节生色聚的颜色界的光明。止禅心所引生的光明与上面的解释相同。因此，这真的是观智的光明吗？不，这不是。这在经典上仅仅是用以隐喻而已。不说由“因”（智，ñāṇa）引生的“果”（色，rūpa）有光，而隐喻地说“因”本身有光。事实上，它是心生色及时节生色的颜色界。譬如：我们说床很吵地叫喊（这是缅甸人形容某人粗鲁地坐下，而令床发出噪音的隐喻。）。床真的能够叫喊吗？不。事实上是坐在床上的人使它发出噪音。在文献上，有些字作隐喻用，以使事实更加容易了解。那为什么在这个部分用了隐

喻呢？这是因为止禅心及观禅心愈强，光就愈亮；即为了显示它们之间的因果关系。

另外一点：例如这座讲堂被灯泡所照亮。当这些灯泡亮着时，其光被讲堂内的其他东西所反射。同样的道理，当心生和时节生色聚里的颜色界发亮时，业生和食生色聚里的颜色界也就会反射，而一起发光。所以复注说，这光明在自身色相续流里产生(sasantati patitaṃ)。

接着，复注再比较心生色和时节生色两者光明的强度：Tattha vipassanācittasamutṭhitaṃ yogīno sarīratthameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇanubhāvānūrūpam samantato pattharati.——“在这两者当中，观禅心引生的光明，仅存于禅修者的自身之中。另一者（指时节生之光）则依‘智之威力’，而向（身）外扩散。”因此，这些向外扩散四射的光明，是时节生色聚的颜色界。这光明依于智的威力而生起，强弱依照智慧的深浅而定，慧力愈强，光就愈明亮。

Taṃ tasseva paññāyati: “仅有行者之慧（能得见）彼（光明）”。这种光明仅能由行者之智能看到，其他人则不能看到。例如：我们可以用肉眼看到 X 光吗？不可以。我们是否可以因为肉眼看不到 X 光，而说 X 光不存在？不，我们不可以这么说，因为我们的确是能够拍到 X 光片的。Tena phutṭhokāse rūpagatampi passati.(Saraṭṭhadīpanī-ṭīka,2,p.236, Mahāṭīka,2,p.429): “这色（光）所到而接触的空间，他都能看见。”当光向外扩散时，在其所到之处，人们都可以看到种种目标。他用什么去看这些目标呢？Passanto ca cakkhuviññāṇena passati, udāhu manoviññāṇenāti

vīmaṃsitabbhānti vadanti: “他们说，当（行者）在看的时候，他应观察自己到底是用眼识看，还是用意识看。”由观智而生的光，能够用来看或分析外在的诸目标。而止禅心的光明也可以用来辨识外在的目标，但是它并不像天眼通那样准确。所以，在看的时候，到底是由眼识还是意识看见外在的目标呢？

《大复注》在解释这点时所给的结论是：Dibba cakkhu-lābhino viya taṃ manoviññāṇa, viññeyyamevāti vuttam viya dissatīti.——“就像得天眼者，他以意识得见种种（外在）目标。”他是以依靠心所依处(hadaya vatthu)生起的意门速行心(manodvārika javana citta)得见，而不是以依靠眼净色生起的眼识得见。

当禅修者培育止禅心与观禅心时，如果他去辨识，就可以看见许多外在的目标。特别是修习慈心的禅修者，在以“愿一切天神得以脱离危难”的方式散播慈爱时，由于其光向外扩散，他可以看见许多天神。同样地，在以“愿一切堕恶趣者”的方式散播慈爱时，他会看见许多苦界的有情。这是因为止禅心所产生的光明之威力所致。他是以意识看见，而不是以眼识。对于修习观禅的禅修者，如果没有这种光明，他就不能观照外在三十一界²⁰的名色法。

是否无论在什么时候，只要光明出现，即可说已经达

²⁰ 南传佛教所传的三十一界为：地狱、畜生、饿鬼、阿修罗（四恶趣），再加人界、六欲界天、十六色界天及四无色界天。在北传则有二十八天。在南传的第四禅天中没有福生天和无云天，所以只有二十六天。参考《阿毗达摩概要》(Abhidhammatthasaṅgaha) “离心路过程的概要”及《法集论》(Dhammasaṅgani)。

到生灭智的阶段？不能这么说，仅只在生灭智时有光的说法是不正确的。其他的观禅心及止禅心也都有光明。但比较起来，在生灭智阶段生起的光明和在它之前生起的光明是不同的。若是不同，它们到底那里不同呢？对于这点，禅修者亲自修习的时候就会了解。

第三章：入出息念

两种入门法

在帕奥禅林的禅修者可以选择从入出息念或四界分别观入门。对于后者，当透过修习四界分别观培育起定力，而且光很稳定之后，就可以转修三十二身分，进而经白骨想转白遍处直到证得第四禅，然后再进修习慈心、佛随念、不净及死随念这四护卫禅和观禅(vipassanā)等业处，然后他才修习入出息念。在实修时，他应从白遍第四禅出定后才转修入出息念。由于拥有白遍第四禅的亲依止力(upanissaya satti,近依止力)，亦由于观智已令其定力更为稳定，所以他能够非常轻易地，于一或两次的坐禅时间里，即成就入出息念。在《大教诫罗睺罗经》(Mahārahulovāda Sutta)里可以看到类此修法的例子：佛陀先教导罗睺罗尊者六界，之后才教入出息念。因此，如果定力稳定，是可以从一种业处转换到另一种业处的。

在此要解释的是有关第一种进路，即以入出息念作为入门的禅修法。佛陀于《大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna Sutta)中，教导如何修习入出息念时说：

“诸比丘，于此，比丘往树林，往树下，往空闲处，结跏趺坐，正直其身，安住正念于业处。彼正念入息，正念出息，或入息长，而知：‘我入息长，’出息长者，知：

‘我出息长。’入息短，知：‘我入息短，’出息短者，知：‘我出息短。’修习：‘我觉知息全身而入息’，修习：‘我觉知息全身而出息’。修习：‘我止身行²¹而入息’，修习：‘我止身行而出息’”。²²

开始禅修时，先舒适地坐着，然后于鼻子的下方或鼻孔周围的某部位觉知气息进出。不要跟随气息进入体内或出去体外，若这么做，你将无法成就定。你应只是于气息扫过及接触嘴唇上方或鼻孔周围之处觉知气息，如此你就能够培育及成就定。

《清净道论》(Visuddhimagga)里提到，在开始修习阶段必须遵守一项重要的原则：na lakkhaṇato paccavekkhitabbaṃ. ——“不应观察相”。在此，“相”是指“自性相”(sabhāva lakkhaṇa, 特相)与“共相”(sāmañña lakkhaṇa)。自性相是指气息中四大各自的特征，如硬、粗、推、热等。若你注意它们，那么你是在修行四界分别观，而不是入出息念。共相是指气息的无常、苦、无我三相。这表示不要注意“入、出、无常”，或“入、出、苦”，或“入、出、无我”。因为在这阶段的入息与出息还是属于概念²³(paññatti, 观念)。概念并非修习观禅之法(dhamma)，只有究竟法²⁴(paramattha)才是观禅的目标(所缘)。除了结生心

²¹ 译按：身行(kāya-saṅkhāra)是指“入出息”(assāsa-passāsa)。为何入出息称为身行呢？这是因为入出息必须依靠“所生身”(karajakāya, 即身体)而生，若身体不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必须依靠名身(nāma kāya)而生，所以称为身之行法。

²² 《汉译南传大藏经·长部经典》二(七) p.275。

²³ 编按：巴利 paññatti，汉译作“施設”、“概念”、“假名”等。

²⁴ 编按：巴利 paramattha，汉译亦作“胜义”、“第一义”等。

之外，任何依靠心所依处(hadaya vatthu)生起的心都有能力产生入息与出息。若想要转观究竟法，你就必须辨别这些心生色法（即出入息）的四界。入息与出息皆是许多非常微细的色聚(rūpa kalāpa)。在每一粒色聚里有九个色法，即：地、水、火、风、颜色、香、味、食素及声音。其中的声音是不同的色聚中的地界互相撞击时产生的声音，即呼吸的声音。若你能够有系统地辨别这九种色法，你可以观它们的生灭为无常，观它们不断受到生灭压迫为苦，以及观它们没有不坏实质为无我。在还未达到这阶段时，若你观照概念为无常，那并不是修入出息念的方法。因此，以入出息念来培育定力时不应该注意四界的自性相及生灭的共相，而应只是专注于出入息的概念。这就是你必须专注以培育定的入出息念目标。如果你在过去世曾修此禅法，累积诸波罗蜜，当以这种方式专注于气息的概念时，你能轻易地专注于入息及出息。

在一或两次的坐禅后，若你觉得还是不能好好地专注，那么你应该采用《清净道论》里建议的数息方法，这能协助你培育定力。你应于每一入出息之末端数，如“入、出、一；入、出、二……”。至少数至五，但不超过十。我们鼓励你数至八，以作为对你正在培育的八圣道分表示尊敬。无论如何，你可依自己的意愿在五至十之间选择一个数目，然后下定决心在这段时间内，不让心飘荡到其他地方。当如此数息时，就能够把心专注，而只是平静地觉知气息而已。如此专注至少半小时之后，应该修习下一个步骤：入息长，知：“我入息长，”；出息长者，知：“我出息长。”入息短，知：“我入息短，”；出息短者，知：“我出息短。”

在这阶段，你必须对入出息的长短培育觉知。这里的长短并非指尺寸上的长短，而是指时间的长度。觉知每一入出息时间的长短，你会发觉有时入出息的时间长，有时则短。在这阶段，你所应做的只是单纯地如此觉知气息而已。如果要默念，不应默念：“入、出、长；入、出、短”，只应默念：“入、出”，同时附带觉知气息是长或短。有时在一次静坐当中，气息从头到尾都是长的，有时从头到尾都是短的，但是你不应故意使它变长或变短。在此，注意气息的长短只是帮助心专注于气息而已，专注力的重点仍然是气息。所以你不应对它到底是多长或多短。如果你那么做，你的择法觉支会过强，心反而不能定下来。

对于某些禅修者，在这阶段会有禅相出现。不过，如果平静地修习约一小时后，禅相仍然未生起，那你应该进行下一个步骤：修习：“我觉知息全身而入息”，修习：“我觉知息全身而出息”。

于此，佛陀指示你持续不断、从头到尾地在同一点上觉知整道气息（全息）。当你如是修习时，禅相可能生起。若是如此，不应该马上转移注意力至禅相，而应该继续觉知气息。

如果持续不断、从头到尾地专注大约一小时之后，而没有禅相出现，那你应该换到下一个步骤：修习：“我止身行而入息”，修习：“我止身行而出息”。

若要做到这一点，应决定使息平静下来，并持续不断、从头到尾地专注于息。不必刻意使用任何方法使息变得更为平静，因为这样会使定力退失。在《清净道论》里提到四种能够让息平静下来的因素，即：思惟、念虑、作意和

观察。因此，在这阶段所需要做的是下定决心使息平静下来，然后继续地专注于息。以此方法修习，息就会更平静，禅相也可能出现。

在禅相即将生起之前，许多禅修者会面对一些困难，尤其是气息会变得非常微细，甚至觉察不到它。如果这现象发生，应该在之前能觉知气息的那一点等息重现。

只有七种“人”不呼吸，即：死人、胎儿、溺水者、失去知觉者、入第四禅定者、入灭尽定者、梵天神。你应省思自己并非其中任何一者，只是正念不够强，不足以觉知呼吸的气息而已。

别刻意去改变呼吸以使它明显，如果这么做就无法培育定力。只要如实觉知气息。如果气息不明显，则只需要于之前能觉知它的地方等待它。当你如是运用“念”和“慧”，息就会重现。若心能够很稳固地专注于微细的气息，禅相就会出现。当禅相首次出现时，不要把注意力从气息转移至禅相，如果这么做，它就会消失。

禅相从“想”而生，而在禅相出现之前，由于不同禅修者有不同的想，即产生不同的禅相。虽然所修的业处都是入出息念，但却因人而异地产生不同的禅相。对于有些人，禅相柔和得有如：棉花、气流、似晨星的亮光、明亮的红宝石或宝玉或珍珠。对于有些人，它粗糙得有如棉花树干或尖木。对于有些人，它则呈现得有如：长绳或细绳、花环、烟团、张开的蜘蛛网、薄雾、莲花、月亮、太阳、灯光或日光灯。像棉花一样纯白色的禅相大多数是“取相”(uggaha nimitta)，因为取相通常是不透明、不光亮的。当禅相像晨星一般明亮、光耀和透明时，那就是“似相”

(paṭibhāga nimitta)。当禅相像红宝石或宝玉而不明亮时，那是取相；当它明亮和发光时，那就是似相。其他形状与颜色的禅相可以运用同样的方法去了解。

如果禅相出现在你面前远处，就不要注意它，因为它可能会消失，而且如此修行是不会达到安止定(appanā samādhi)的。为什么呢？因为这是（修习）入出息念业处的一个重要规则。义注里提到：只有当修习念(bhāvanā sati)能够专注于接触点的息时，入出息念的定力才能圆满成就。若专注该处之外的息，那是不能证得入出息禅那的。所以，当禅相远离于息时，你不应该注意它，而应继续只专注于鼻孔周围一处清楚的息，随后禅相就会自动移近及停留在该处、与息结合成为一体。

如果禅相于气息的接触点出现，且保持稳定，该禅相似乎是气息，气息似乎便是禅相，而且心很自然地紧系于它，其时便可忘记气息而只专注禅相。如此从气息转移注意力至禅相，你将会进步。

达到这阶段时，切记别玩弄禅相或故意改变它的形状，也别让它消失。除此之外，你也不应注意禅相的颜色，因为《清净道论》里提到修习入出息念的一项重要原则：neva vaṇṇato manasikātabbāri——“也不应注意（禅相的）颜色”。如果你注意它的颜色，则成了修习色遍禅，而不再是入出息念了。而且你的定力将停滞、无法提升，禅相也可能会因此而消失。因此，就好像把一粒珍珠投进一个装满水的杯子，你应只是让心投进禅相里，令心平静地专注它为禅相。

如此用功，它就会变得越来越白，当它白得像棉花时，

这便是“取相”。你应该下定决心，保持平静地专注于那白色的“取相”一小时、二小时、三小时或更久。若能办到这一点，你会发现它变得清静、光明且极明亮，此时可称之为“似相”。到了这阶段，应该下决心及练习保持心专注于“似相”一小时、二小时或三小时，直到成功。

在这阶段，将达到“近行定”或“安止定”。近行定是接近证入禅那之前的定；安止定则是禅那之定。这两种定都以“似相”为目标，所差别的是近行定的诸禅支未开展至足够强有力。由于这缘故，“有分”(bhavaṅga)在近行定时还会生起，而禅修者也可能堕入“有分”。经验这现象的禅修者会说一切都停止了，甚至会以为这就是涅槃。事实上，那时候“有分”依然存在，心未停止，只是禅修者无足够的能力省察它，因为“有分”很微细。

为了避免堕入“有分”，及能够继续提升定力，你必须藉助信、精进、念、定、慧五根的力量，以促使心专注于似相。需要精进根使心一次又一次地觉知似相，念根不失似相，慧根觉知似相。

平衡五根

五根就是五种调伏心的力量，使心不乖离正道，而趣向定、慧及涅槃。五根中，信是正信有三宝，有业有报，最重要的是相信佛陀确实已证悟。其原因是，若人缺乏正信的话，他将会放弃修禅。他应相信佛陀的教法是由十个部分组成，即：四道、四果、涅槃及教理。佛法指示我们

禅修的次第，所以在此阶段最关键的是对法深信。

譬如有人这么想：“只是观气息就能证得禅那吗？”或“上述所说的禅相有如棉花状是取相，如透明的冰块和玻璃就是似相，确实是如此的吗？”如果这类念头愈来愈强，他就会怀疑在这时代是不能证得禅定的，而对佛法退失信心，因此导致放弃修习禅定。

若人以入出息念业处修习禅定，必须要有坚强的信心。他应毫无怀疑、无妄想地修习入出息念。若有系统地依照佛陀的教法修习，一定会证得禅那。

反之，若对当信之事（如：入出息念）有过强的信心，那么，由于信根的胜解作用太强，慧根就不明显，而精进、念及定根的力量也将会削弱。其时：精进根不能实行其策励诸根于似相的作用；念根不能实行其建立知见于似相的作用；定根不能实行使心不散乱于似相的作用；而慧根也不能实行知见似相的作用，这将反过来减弱信根之力。

若精进根过强，信、念、定、慧诸根就不能实行胜解、建立、不散乱和知见的作用。这过强的精进使心不能安静地专注于似相，及导致七觉支的轻安、定和舍觉支无法生起。当其他诸根过于强烈时，也会有不利的后果。

信与慧，定与精进的平衡是诸圣者所赞叹的。假使信强慧弱，则为迷信，迷信于不当的信仰及无意义之事。举例而言，他们信仰、尊敬佛教以外的外道，例如信仰护法鬼神。然而，慧强信弱将会使人向于奸邪，例如自己缺乏真修实证却随意判断或评价，他们犹如吃药过多而引生的疾病般难于治疗。

信慧均等才能信于当信之事，他们相信三宝、业报，

确信如果根据佛陀的教法修习，将会获得似相及证得禅定。如果以此信心修习及运用智慧觉察似相，这时信根与慧根就能均等。

对于欲修习止禅者，坚强的信心是非常重要的。若有人想：“如果以似相修习定，我一定能获得安止定。”然后，由于信根之力，以及通过专注于似相，他必定能获得禅定，因为禅那的主要基础即在于专注。

对于修习观禅者，慧力强是非常适合的，因为当慧力强时，他能知见无常、苦、无我三相。

再者，假如定强而精进弱，则由于定有产生怠惰的倾向，而使怠惰心增长。若精进强而定弱，则由于精进有产生掉举的倾向，而令掉举之心增长。只有在定根与精进根均等时，才不会堕入怠惰或掉举，及能证得安止定。

当定慧平衡时，世间禅²⁵(lokiya-jhāna)才能生起。佛陀教导定慧两者必须并修，因为出世间禅²⁶(lokuttara-jhāna)也唯有在定慧平衡时才会生起。

无论是平衡信与慧、定与精进、定与慧，都是需要念根的。念根适用于任何状况，因为念可以保护心不会由于信、精进、慧过强而陷于掉举，及不会由于定过强而陷于怠惰。所以念适合于一切状况，就像作为调味料的盐适合一切的调味汁，也像宰相适合处理国王的一切政务。因此，复注解解释：“世尊说：‘念在任何业处都是需要的。’”何以故？因为念可以守护心，能策励心趣向未曾到过之境。没

²⁵ 世间禅：四色界禅与四无色界禅。

²⁶ 出世间禅：圣道与圣果之定。

有正念是不可能证得任何特别的境界。正念可以守护心及保持心不离开目标（所缘）。这就是为什么当禅修者以观智辨识念时，他会见到念呈现为：它能保护修行时所专注的目标，以及保护禅修者的心。缺少了正念，他就不能策励及抑制心。这是为何佛陀说念能应用于一切处。（参考《清净道论》第4章，节48）

平衡七觉支

为了修止禅至获得禅那，平衡七觉支是非常重要的。

- 一、念觉支：是正念及持续不断地觉照似相。
- 二、择法觉支：是知见似相。
- 三、精进觉支：是策励及平衡诸禅支于似相，尤其是精进于培育择法觉支，及再度增强精进觉支本身。
- 四、喜觉支：是受用似相的欢喜心。
- 五、轻安觉支：是身心轻安于似相。
- 六、定觉支：是一心专注于似相。
- 七、舍觉支：是心平等，不兴奋，也不退出似相。

如果精进退减，你的心将会远离禅修目标（似相）。其时，你不应修习轻安、定和舍这三觉支，应该改换修习择法、精进和喜觉支，这样心才能再度振作起来。

当过于精进而心生掉举和散乱时，就不适合修习择法、精进和喜觉支，应该改换修习轻安、定和舍觉支。这样才能抑制和平静掉举及散乱的心。

这就是如何平衡五根及七觉支。

达到禅那

当信、精进、念、定、慧五根得到充分开展，定力就会超越近行定而达到安止定。此时，心将持续地、不间断地觉知似相数小时，甚至整夜或一整天。

当心持续专注在似相一小时，或两小时，而不受干扰，你应该觉察在心脏里，以心所依处为依靠的有分心。为什么呢？因为复注解解释明亮的有分心就是意门。持续观察至觉照到有分心（意门），及呈现在有分心的似相。此时，你应该开始逐一地省察五禅支(jhānaṅga)：

- 一、寻(vitakka)：将心投入于似相；
- 二、伺(vicāra)：保持心持续地投注于似相；
- 三、喜(pīti)：喜欢似相；
- 四、乐(sukha)：体验似相时的乐受或快乐；
- 五、一境性(ekaggatā)：对似相的一心专注。

当刚开始修习禅那时，你应该练习长时间安住于禅那之中，而不可花费太多时间省察禅支。熟练时你就能同时省察五禅支。

然而，有些禅修者以猜测的方法来省察禅支。但是正确的方法是根据佛陀在《阿毗达摩》里的教导。禅心是依靠在心脏中的“心所依处”而生起的心路过程心。当“心路过程心”(vīthi citta)没有生起时，生起的是有分心

(bhavaṅga citta); 一旦心路过程心生起, 有分心就即刻停止。有一些哲学家把有分心译作潜意识或无意识。《阿毗达摩》的解释则不同, 因为它说: catubhūmaka cittaṅhi no vijāṇanalakkhaṇaṃ nāma natthi. ——凡在(欲界、色界、无色界及出世间界)这四界中出现的心里, 没有任何一个是没有识知目标的。然而, 有分心又是怎么回事? 它不取任何今生的目标, 而只取前一生的临死速行心(maraṇasanna javana)缘取的目标, 即业(kamma)、业相(kamma nimitta)、趣相(gati nimitta)三者之一。我们不能因为它不知今生的目标就称它为无意识。且不管人们怎么称呼它, 若你能够令心平静专注于入出息似相一两小时或更久, 那么此时禅相的光就会很明亮。由于禅修之心, 那光就会发亮照向身体四周。若以这光的助力去辨明在心脏中的心所依处——pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ: “诸比丘, 此心非常明亮。”(《增支部·一集》)——就可以看到明亮的有分心。这只是指它清晰的本质, 它看起来就好像一面镜子。若你拥有明亮的入出息似相, 在辨识有分心时, 入出息似相就会出现在像一面镜子的有分心里。其时, 你就能够清楚地辨明五禅支。

之后, 你应该练习初禅的五自在, 即:

- 一、转向自在(āvajjana vasī): 能够在出定之后转向诸禅支。
- 二、入定自在(samāpajjana vasī): 能够于任何的时刻随心所欲入定。
- 三、住定自在(adhiṭṭhāna vasī, 决意自在): 能够随自己意愿住定多久。

四、出定自在(vutthana vasī)：能够如所预定的时间出定。

五、省察自在(paccavekkhaṇa vasī)：能够观察诸禅支。

转向与省察二者出现在相同的“意门心路过程”(manodvāravīthi)里。转向是由“意门转向心”(manodvārāvajjana)运作，以寻等五禅支其中之一为目标；省察则是由意门转向心之后马上生起的四至七个速行心来运作，也取同样的目标。

在《增支部·母山牛经》(Aṅguttara Nikāya, Pabbateyyagāvī Sutta)里，佛陀提醒诸比丘，在尚未熟练初禅的五自在之前，不应进修第二禅，否则他将失去初禅，而且无法达到第二禅，两者皆失。

熟练初禅的五自在之后，你可以进而修习第二禅。为此，首先你应进入初禅。从初禅出来之后，思惟初禅的缺点及第二禅的优点：初禅接近五盖；初禅中的寻、伺禅支是粗劣的，它们使初禅不如无寻、伺的第二禅寂静。存着想去除此二禅支，而只留下喜、乐、一境性的意愿，再次将心专注于似相。如此你将能达到具有喜、乐及一境性的第二禅。接着应修习第二禅的五自在。

成功后想进而修行第三禅时，你应思惟第二禅的缺点及第三禅的优点：第二禅靠近初禅，且其喜禅支是粗劣的，使它不如无喜的第三禅寂静。从第二禅出定并如此思惟之后，你应培育想要证得第三禅之心，再次专注于似相。如此即能达到具有乐及一境性的第三禅。然后应修习第三禅的五自在。

成功后想进而修行第四禅时，你应思惟第三禅的缺点及第四禅的优点：第三禅的乐禅支是粗劣的，它使第三禅不如无乐的第四禅寂静。从第三禅出定并如此思惟之后，你应培育想要证得第四禅之心，再次专注于似相。如此即能达到具有舍（受）及一境性的第四禅。接着，你应修习第四禅的五自在。

进入第四禅时，呼吸完全停止。这就完成《大念处经》中所教的：修习：‘我止身行而入息’，修习：‘我止身行而出息’。

这“止身行”的步骤始于禅相生起之前，进而定力随着修习四禅增长，而使到呼吸愈来愈寂静，乃至停止。

入出息念的功德

佛陀教导：Ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā. —— “诸比丘，修习、多修习入出息念，则得大果、大利。”

Ayampi bhikkhave ānāpānasati samādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppane ca pāpake akusala dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti. —— “诸比丘，修习、多修习入出息念，则寂静、殊胜、不杂、乐住、已生不善恶法令速灭及寂止。”

一、寂静与殊胜(santo ceva paṇīto ca)

《清净道论》(第8章·节148)诠释“寂静”与“殊胜”为：Ayañhi yathā asubhakammaṭṭhānaṃ kevalaṃ paṭivedha vasena santañca paṇītañca, olārikārammaṇattā pana paṭikkulārammaṇattā ca ārammanavasena neva santaṃ na paṇītaṃ.——“譬如不净业处只是由于通达（于禅那之时）而寂静殊胜；因（其）所缘粗故及所缘厌恶故，依（其）所缘决非寂静、非殊胜。”²⁷

从目标（所缘）的角度来看，修习不净的目标是非常粗的，因为它是很可厌的、腐烂的尸体。但从修习业处的角度来看，在以尸体为目标而证得初禅时，由于“通达”（paṭivedha）的力量，可以说它为寂静及殊胜。这里所谓的通达，意即证得禅那。

入出息念又如何呢？Na evaṃ kenaci pariyāyena asanto vā apaṇīta vā.——“不会在任何方面有不寂静或不殊胜。”为什么呢？Atho kho ārammaṇa santāyapi santo vūpasanto nibbuto paṭivedha saṅkhāta aṅga santāyapi.——“即是依‘所缘的寂静性’之故是寂静、非常寂静、寂止的；依通达（禅）支的寂静性之故也是（寂静、非常寂静、寂止的）。”

修习入出息念时，首先禅修者专注于气息。之后，当定力达到某个程度时，如同灰烟的遍作相就会生起。当它变得很白的时候，它便成为取相。当它变得清净及非常光亮时，它即是似相。这三种禅相是入出息念的目标。对于

²⁷ 叶均译《清净道论》（繁体版中册 p.53；简体版 p.240）。

这些目标，不管你看它，都不能说是不寂静、不殊胜的，因为它们都寂静(santa)、非常寂静(vūpasanta)、寂止(nibbuta)。只要专注于禅相，寂静即会传送至禅修者的心所依处。Ārammaṇa paṇītatāyapi paṇīto atittikaro。——“依‘所缘殊胜性’之故而殊胜。”（《清净道论》第 8 章．节 148）由于作为目标的“禅相”本身就殊胜，入出息念禅法亦殊胜。Paṭivedha saṅkhāta aṅga santāyapi。——“依通达（禅）支的寂静性之故也是寂静的。”当某人证得初禅，他会感到寂静。当他证得第二禅则更寂静；第三禅愈加寂静；第四禅最寂静。寂静的程度与各阶段之高低相符。Aṅga paṇītatāyapiti——“诸禅支亦殊胜。”寻、伺、喜、乐、一境性五禅支是殊胜之法。

基于上述种种原因，佛陀赞叹入出息念为寂静与殊胜。

二、不杂(asecanaka)

由于入出息念本身很特殊，所以《清净道论》（第 8 章．节 149）形容它为：anāsittako abbokiṇṇo pātiyekko āveniko——“不掺杂、不间杂、单独、不共”，意即不必要增添任何东西。

《清净道论》中又说：Natthi ettha parikammena vā upacārena vā santatā ādisamannāhārato pabhuti attano sabhāveneva santo ca paṇīto cāti attho。——“在此不只是通过遍作（准备定）及近行（定）才能获得寂静，而是从最初入定以来，其自性本来就是寂静、殊胜的。”

不只是在证得近行定或安止定时，入出息念才寂静及

殊胜，在开始修禅时，即使禅相还未出现，它也是寂静的。它是令心平静、寂静及殊胜的禅法，不必增添什么东西。

对于这点，可以拿地遍来跟它比较，以便更易于理解。在开始修地遍时，一般上禅修者都对该业处不熟练，所以必须准备一块圆布，然后把泥土均匀地置于该布之上，然后凝视它来取相。当有了少许定力，而且已比较熟练，他可以在干净的泥土上划一个如盘子大小的圆圈，改而专注于它，心中作意“地、地”。所以他无法一开始就专注于地遍相，而必须实行“遍作”（预备工作，parikamma）。但修习入出息念则不需要“遍作”，禅修者可以一开始便专注于气息。

三、乐住(sukho ca vihāro)

入出息念是乐住之因。虽然其他业处也是乐住之因，但由于这里是赞叹入出息念的章节，因此入出息念被赞叹为乐住。

四、已生恶法令速灭及寂止

(uppannuppane ca pāpake akusala dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.)

入出息念可以令每一个生起的恶法马上消灭。佛陀在《相应部·大品》里举一个譬喻：Seyyathāpi, bhikkhave, gimhānaṃ pacchime māse ūhataṃ rajojallaṃ, tamenāṃ mahā akāla megho ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.——“如于夏

末之月，由于太阳热力及风的缘故，灰尘满天飞。非时降之大雨，可令灰尘即刻消失。”

如是，若修习入出息念，则寂静与殊胜、不杂、乐住、已生不善恶法令速灭及寂止。

第四章：从入出息念至观禅

(节录)

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

“止息身行我入息”彼如是修习，

“止息身行我出息”彼如是修习。

若人依次第修习入出息念，当入出息似相 (ānāpāna paṭibhāga nimitta) 生起，心宁静地专注于似相，那么入出息将变得微细。之后，当证入第四禅时，入出息完全停止。

如果已获得第四禅者欲转修观禅，或欲证阿罗汉果，他应如何修习？《中部·根本五十经注》(Mūlapaṇṇasa Aṭṭhakathā)中提到：So jhānā vutthahitvā assāsa passāse vā parigaṇhāti jhānaṅgāni vā.——“彼出禅那已，取入息、出息或诸禅支。”

他必须逐一地进入入出息禅那，从初禅至第四禅。只有在从禅那出定之后，他依自己的选择，观察入出息或诸禅支。欲观察色法的禅修者以入出息开始观察，彼名为“入出息作业者”(assāsa-passāsa kammika puggala)。以观察诸禅支开始的禅修者名为“禅那作业者”(jhāna kammika puggala)。对于“入出息作业者”，他应该如何转修观禅呢？

Tattha assāsa-passāsākammiko ‘ime assāsa-passāsā kiṃ

nissitā. Vatthum nissitā. Vatthu nāma karajakāyo, karajakāyo nāma cattāri mahābhūtāni upādārūpañcā'ti. Evañ rūpañ pariganhāti.——“入出息作业者应如是取色法：依于何法此入息、出息？依于所依色。所谓所依色，即所生身。所谓所生身，即四大及所造色。”

该禅修者必须观察以知“缘于何法故入息与出息生起？”此时，因为他必须转观究竟法(paramattha)，所以他必须从第四禅出定之后，观察入出息的四界。为什么他必须观察四界呢？观禅只有两种，即色业处(rūpakammaṭṭhāna)及名业处(nāmakammaṭṭhāna)。佛陀教导如何修习色业处呢？《中部·根本五十经注》中记载：Tattha Bhagavā rūpakammaṭṭhānañ kathento sañkhepa manasikāra-vasena vā vitthāramanasikāra vasena vā catudhātu vavatthānañ kathesi.——“尔时，佛陀教导色业处：以简略或详尽的方法思惟四界差别。”

因此，若欲观察色法，就必须选择以简略法或详尽法修习四界分别观。

禅修者必须观察入息与出息的四界。首先观察风界。此时不再以气息的概念为目标，而是以入出息中“推”的性质为目标。以推性质为基础，硬、软、粗、滑、重、轻诸性质将呈现于其智。此后，再进一步观察热及冷。一般而言，出息时会发现热，入息时发现冷。以智清楚地观察它们。接着观察支持、流动及黏结，一共十二种性质。

如果无法观察到入出息的四界，他应该观察全身的四界。在这个阶段，就诸禅修者的经验而言，如果以风界的推动性质开始观察，将易于修习。

Sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā: 转向自己全身的色身已。四界分别观是观察全身四界的禅法。而入出息念则专注于一触处的气息。因此，这两种业处是不同的。

修习四界分别观至看到色聚时，应进而观察诸色聚的四界之十二种性质。

当能够观察到每一粒色聚中四界的所有性质时，他应该做甚么呢？再次观察入息与出息的四界，即会看到其中称为“入出息身”(assāsa passāsa kāya)的许多色聚。这些色聚每粒都有九种色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素及声音。其中的声音是在两粒色聚的地界之“硬”互相撞击时所产生。

之后，他应如何进一步修行？他必须观察以知“依于何法，彼入息与出息生起？”如是观察之后，他发现：**vatthum nissitā**——它们依于所依色(**vatthu**)。何谓所依色？所谓所依色，即所生身(**karajakāya**)。何谓所生身？所生身即存在于六根及四十二身分的四大及依四大而生起的二十四种所造色(**upādā rūpa**)。观察了此四大及二十四种所造色，关于色法的修行²⁸即圆满。

观察色法之后，他必须进一步观察名法。他必须从初禅出定之后，再观察属于法所缘的“禅那名法”。随后他也必须逐一从其余三个禅那出定之后，各别观察第二、第三及第四禅那的名法。然后，正如《中部注》里所说的：**Tato tadārammaṇe phassapañcamake nāmantī. Evaṃ nāmarūpaṃ pariggāhētvā.**——“他必须进一步观察以二十八种色法为

²⁸ 这里的色业处修法与第九章“色业处”里解释的相同。

所缘的触五法。如此观察名色法。”

触五法(phassa pañcamaka dhamma)即以触为第五之法——识、受、想、思、触²⁹。其中的受是受蕴；想是想蕴；触与思是行蕴；识是识蕴。在这四种名蕴之中，如果提到触与思，即包括了行蕴中的所有心所法，这是复注的解释。依此解释，这是以智破除每一心识刹那里的名法之密集(ghana)的禅法。目标（所缘）有六种：颜色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘及法所缘。禅修者应根据心路过程(vīthi)观察以六所缘中的任何一种为目标的名法。

观察名法之后，禅修者进而如“观察缘起”一章³⁰所述，观察诸因及诸果的关系。然后再观名色法及它们的因为无常、苦、无我，直到证悟涅槃。

²⁹ 编按：参考叶均译《清净道论》（繁体版下册 p.322；简体版 p.587）。

³⁰ 译按：见 *Light of Wisdom* p.126 - 176.

第五章：其他止业处

身至念

在《增支部·三集·10-5 掬盐品·11 相经》(Aṅguttara Nikāya, Tika Nipāta, 10-5 Loṇakapallavagga, 11-Nimitta Sutta)里，佛陀谈到止禅心与观禅心两者皆有明亮的光。当第四禅的光极明亮时，你应该做什么呢？那就是转修其他止禅业处的好机会。首先，你应该把光修得更强、更稳，然后以此光逐一地辨识身体的三十二个部份。

在身体的这三十二个部份当中，地界显著的有二十个，水界显著的有十二个。

你应观地界显著的四组，每组有五个：

- 1、发、毛、爪、齿、皮；
- 2、肉、腱、骨、骨髓、肾；
- 3、心、肝、膜、脾、肺；
- 4、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑。

接下来观水界显著的两组，每组有六个：

- 1、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；
- 2、泪、膏（皮脂）、唾、涕、关节滑液、尿。

你应把它们分为六组，首四组每组有五个身分，最后两组每组有六个身分。然后再逐组一一观察。若已成功逐

组照见身体的三十二身分，那么应更进一步修行至能同时遍观所有三十二身分，即从头发至尿，再从尿至头发，然后又再重复。当你能够如此持续不断、正逆反复地观察时，那就像从屋子里向外看篱笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去数，那将会很花费时间，所以不必去数，只要从左至右，及从右至左来回地看，就可以看到所有三十二根柱子。迅速地观察三十二身分，你将会观得很熟练。

接着转观（在禅堂里）坐在你前面的禅修者的三十二身分，迅速地从头发至尿地照见。若能够如此外观，应再内观自身的三十二身分，然后再外观该人的三十二身分，如此不断地交替照见。若成功的话，应逐一去照见在禅堂里其他禅修者的三十二身分。然而不可凭借想象，必须以光真实地去照见，就好像用手电筒去照东西一样。若能够做到这一点，就应逐一地内观及外观。过后，把光照向禅堂外的人及动物的三十二身分。

能够如此内外辨识之后，你的禅修力将会增强。你应如此从近而远，逐渐扩大辨识的范围。不必担心你或许无法辨识远方的众生。在第四禅明亮光芒的帮助之下，你将能轻易地看见远方的众生，不是用肉眼，而是用慧眼（*Qāṇa-cakkhu*）。你必须将辨识的范围扩展到十方：上、下、东、西、南、北、东北、东南、西北、西南。在这十方当中，无论所辨识的对象是人、畜生或其他众生，你都必须一次选取一个对象，辨识内在的三十二身分一遍，外在的三十二身分一遍，如此重复。

当你不再看到男人、女人、水牛、乳牛或其他众生等种种差别，无论何时何地，不分内在外在，你所看到的只

是三十二身分的组合。那时你才可说是已经成就、纯熟、精通于三十二身分的修法。

涅槃的三门

在此，我想解说通向涅槃的三门。在《大念处经》(Mahasatipatthana Sutta)中佛陀开示说，四念处法门是通向涅槃唯一的道路；但是在另一方面，义注中解释说涅槃有三个门：色遍 (vannakasina)、不净作意 (patikula-manasikara)、无我 (subbata,空) 即四界分别观。

然而，这三门的差别只在止禅部份而已，它们的观禅部份是相同的。继三十二身分之后，我们可以进修这三门中的任何一门。由于它们都能引导我们达到涅槃，所以称为涅槃的三门。

当禅修者熟练于内外三十二身分的辨识之后，他可以选择这三门中的任何一门来修行。首先，我要解说如何修行三十二身分的不净作意。

白骨想

你可以将三十二个部份当作一个整体，或只取其中的一个部份，作为修行身体不净的对象。我将解说如何修行三十二身分其中之一的白骨想。

修行此法门之前，首先你应回来修行安般念，将定力再度提升到第四禅。当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，

先辨识你自己的三十二身分，然后辨识你附近的人或众生的三十二身分。如此内外辨识一或二次。然后将自己全身的骨骼视为一个整体，以智慧辨识它。当你很清楚地见到全身的骨骼时，以骨骼的不净可厌相作为对象，用下列词语中的任何一种，在内心一再地默念：“厌恶，厌恶”(patikula)或“可厌的骨，可厌的骨”或(attthikapatikula)或“骨，骨”(attthika)。

可以随你喜欢而用任何一种语言来默念。你应使心平静地专注于骨的不净可厌相，持续一或二小时。注意观察骨骼的颜色、形状、位置与界限，如此，骨骼不净可厌的概念则容易在心中生起。由于安般念第四禅的力量，你对不净相的修行也将提升、加强、乃至完全稳固。你将能生起、持续与开展对于不净的觉观与智慧。

以骨骼的不净可厌相培育定力时，你必须舍弃“骨骼”的概念，只注意骨骼为可厌。

根据《清净道论》，观察身体某一部份的颜色、形状、位置与界限乃是观察取相(uggaha-nimitta)。而观察与辨识那部份的可厌乃是观察似相(patibhaga-nimitta)。

借着专注于骨的可厌相，你可以达到初禅，此时有五禅支存在，即：

- 一、寻(vitakka)：将心投向骨的可厌；
- 二、伺(vicara)：使心持续地注意骨的可厌；
- 三、喜(piti)：喜欢骨的可厌；
- 四、乐(sukha)：体验骨的可厌所引生的快乐；
- 五、一境性(ekaggata)：一心专注于骨的可厌。

以同样的方法，你也能观察身体其他部份的可厌而达到初禅。

有人会怀疑：以骨的可厌作为观察对象为什么会生起喜与乐呢？答案是：修行这种方法时，虽然骨骼确实是可厌的，然而，因为你事先了解此法门的利益，才来修行，同时也了解最后你将能解脱老、病、死之苦，所以会生起喜与乐。此外，喜与乐也能因为你已去除使心热恼疲惫的五盖烦恼而生起。

好比一个以捡拾垃圾维生的人，当他看着一大堆垃圾，想到：“利用这些我将赚很多钱。”他会感觉很欢喜。又像是一个身患重病的人，当他的痛苦因为呕吐或排便而得到舒解时，他会有愉悦与快乐的感觉。

《阿毗达摩》的义注中解说：专注于骨的可厌达到初禅的人，应当继续修行初禅的五自在。然后应当观察离他最近的众生（最好是坐在他前面的人），以禅定之光采取那众生的骨骼为对象。他应当专注骨骼为可厌，培育此不净想直到五禅支变得很明显。根据义注，即使五禅支很明显，仍然不能称此时的定力为近行定或安止定，因为对象还是活的。然而，根据《阿毗达摩》的再注释《根本复注》(Mulatika)，如果将外在的骨骼当作死人的骨骼来专注，你还是能达到近行定。

如此，当五禅支很清楚时，你应回来专注自己内在骨骼为可厌。如此交替地内在一遍、外在一遍，专注于骨骼的可厌，重复许多次。对不净可厌的修行变得强力而且完全开展之后，你应扩大辨识众生骨骼的范围到十方：一次取一个方向，在你禅定之光所照之处，观察那一个方向所

有众生的骨骼。每一个方向都是如此。运用你透视的智慧，从近而远，遍及十方。每换一个外在的对象，都必须先观自己内在的骨骼一遍，然后观外在的骨骼一遍。必须修行到无论看向十方当中的那一方，所见到的唯有骨骼。修行成功之后，你就可以进一步修行白遍。

十遍处

一、白遍

在诸遍之中，佛陀最为注重白遍，因此鼓励你从白遍开始学习十遍处。你应该照见一个在你前面的禅修者的全身白骨或只是头盖骨，取它的白色作为目标，然后在心中默念“白、白”。如此，它就会变得非常明亮，而且，渐渐地白骨或头盖骨的形状就会消失，圆形的白相也就自然呈现。若继续照见圆形的白相，它就会变成非常明亮，然后继续专注于它一或两小时。

对于有深厚波罗蜜的人，那白色圆形会自动扩大；不过对于那些波罗蜜（离今生）太远或较弱的人，那白色的圆形则不变。若是如此，在专注于它一或两小时之后，决意让它扩大三吋。扩大之后，如果那白色圆形摇动，那么就在心中默念“白、白”，使它稳定下来。当它稳定后，再渐次地把它向十方扩大一尺、两尺、两码、四码等。若在扩大之后，你见到十方及自己都是一片白色，你应该选择那白色遍相的某一处作为心的专注点，就好像把帽子挂在

白色墙壁的某一处。若那白色变得更为明亮，而你又能专注于它一或两小时，五禅支就会现起。先修初禅的五自在，然后以欲除掉寻、伺之心去专注白色遍相，如此，寻、伺两个禅支即会被舍弃，而证得只有喜、乐及一境性三个禅支的第二禅，然后再修习第二禅的五自在。接下来除掉喜，你就会证得只有乐与一境性两个禅支的第三禅，然后再修习第三禅的五自在。再除掉乐，你就会证得拥有舍与一境性两个禅支的第四禅，接着再修习第四禅的五自在。然后你就可以转修其余的遍禅。

二、青遍

转修青遍时，可以照见坐在你前方的禅修者之头发，取它的颜色作为禅修的目标。当头发的形状消失，且圆形的褐色遍相出现之后，你就可以把它向十方扩大。然后继续专注于它，以次第地证入禅那，直到第四禅。

三、黄遍

至于黄遍，你可以观取坐在你前方的禅修者的尿或脂肪，取它的黄色作为禅修目标。当尿或脂肪的形状消失，只剩下圆形的黄色遍相时，你就可以把它向十方扩大。然后继续专注于它，以次第地证入禅那，直到第四禅。

四、红遍

至于红遍，你可以观取坐在你前方的禅修者身体任何一个红色的部位，例如血液。若是观取血液，你应观看在心脏四周或里面的血，取血的红色作为禅修的目标，在心中默念“红、红”。血的形状将会消失，而只剩下圆形的红色遍相。把它向十方扩大，及专注于它直到证得第四禅。

五、地遍

在成功修完色遍之后，可以转修地遍。首先选择土的颜色不黑、也不太红、没有石头或杂草的一块地，抚平泥土，划一个圆圈，然后站着取那圆形的泥土作为禅修目标，在心中默念“地、地”。不要注意地“硬”的自性相，若这么做，你可能会变得全身僵硬。先睁开眼睛凝视那圆形，然后闭眼观想它，遍相就会很快地浮现。若闭上眼时，遍相仍未出现，那就复修曾修成的其中一个色遍，出定后再睁开眼睛凝视地上的圆形，过后闭上眼睛观想它。这时候，你就可能会在闭着眼睛时看到遍相，接下来可以找个地方坐下修禅。取地遍相作为禅修目标，在心中默念“地、地”。若禅相消失了，再复习已修过的色遍之一。当定力之光变得强有力时，把光照向上述划有圆形之地，地遍相即因此生起。当地遍相变得清晰、洁净及明亮时，再把它向十方扩大，然后专注于一处，直到证得第四禅。

六、水遍

你可以到丹林河（缅甸南部毛淡棉的一条河）河边观看河水，以获取水遍之相，但要注意水“冷”的自性相，否则你会感到全身发冷。如果你只是专注于水的概念，那就会很容易。若有困难的话，你可以去看井里或壶里的水。观想水相，若它变成水遍相，就把它向十方扩大，再继续专注于其中一处，直到证得第四禅。

七、火遍

转修火遍时，可以观取以往看过的火作为禅修目标，例如：森林大火、火灾之火或任何火。如何修习呢？首先复修已修成的遍禅之一，而在光变得强有力时，把它照向心中所映现以往见过的大火。若这么做并未成功的话，你可以去看厨房里的炉火。只需观取中间火红的部分，不要看火上端的烟及下面黑色的火柴。也不要注意火“热”的自性相，若这么做你就可能会感到全身热得难以忍受。你应只是观火的概念，默念“火、火”。当火遍相出现时，把它向十方扩大，再继续专注于它，直到证得第四禅。

八、风遍

转修风遍时，可以取吹在脸上或身上的风作为禅修目标。若有困难的话，先复修已修成功的遍禅之一。出定之

后，再注意吹动树叶的风。当风遍相出现时，把它向十方扩大，再继续专注于它，直到证得第四禅。

九、光明遍

至今已解说了八种遍禅，剩下的“光明遍”和“限定虚空遍”两项遍禅对修习某些神通是不必要的。然而，义注则劝修它们。你可以取日光，或月光，或日光灯之光作为修习光遍的目标。只观想那光，当光明遍相出现时，把它向十方扩大，再继续专注于它，直到证得第四禅。

十、限定虚空遍

你可以把用来放钵的圆形底座（钵脚）吊起来，圆座的一端开口朝向无树叶、树枝或云的天空，然后只是注视那圆形的洞口，取那空间为修习限定虚空遍的目标。过后选个地方坐下来专注。当虚空遍相出现时，把它向十方扩大，再继续专注于它，直到证得第四禅。

无色定

接着你可以转修四无色定。首先你应对色(rūpa)感到厌离。如何对色感到厌离呢？你可以思惟有九十六种疾病在身体生起，如眼疾、耳疾等，而且身体也会遭受到不幸、刑罚等等。为什么人们会遭受到这些痛苦呢？那是因为

色（物质）的缘故。为什么人类会互相争吵与怨恨，各国之间会互相交战呢？那是因为有色的缘故。反之，当无色时，人们就可免除遭受这一切痛苦。了解这点的人就会厌离充满过失之色，而想要证得无色定。

如何修习无色定呢？先从地遍开始，首先扩大遍相，再作意于地遍相中央的空间，如此空间就会出现，然后再专注与扩大它。当它渐渐扩大时，地遍相就会渐渐消失；当它向无边的十方虚空扩大后，整个地遍相都消失了，只剩下无边空间而已。持续专注于那空间一或两小时，在心中默念“空、空”或“空无边、空无边”，如此你就会证得拥有舍与一境性两个禅支的空无边处禅(ākāsānañcāyatana jhāna)。然后你应修习此禅的五自在。

修识无边处禅(viññāṇañcāyatana jhāna)时，你必须取空无边处禅心为目标，在心中默念“识、识”或“识无边、识无边”。如此，专注于空无边处禅心的心识即会生起，此心识名为识无边处禅心，因为它以空无边处禅心作为依据。随后，你应修习识无边处禅的五自在。

修无所有处禅(ākīṇcaññāyatana jhāna)时应专注于空无边处禅心的不存在。在同一个心识刹那里是不可能有两个心识存在的。空无边处禅心缘取无边虚空为目标，而识无边处禅心则缘取空无边处禅心为目标。当空无边处禅心存在时，识无边处禅心是不可能存在的；当识无边处禅心不断生起时，空无边处禅心则不可能生起。取于识无边处禅时空无边处禅心的不存在为目标，在心中默念“无所有、无所有”。如此，专注于空无边处禅心不存在的心识就会生起，此识名为无所有处禅心。随后，你应修习无所有处禅

的五自在。

修非想非非想处禅(nevasaññānāsaññāyatana jhāna)时，你必须取无所有处禅心作为禅修目标。心的本质是只有在识知一个目标时才能平静，而无所有处禅心则在识知无所有（空无边处禅心的不存在）时才会平静。取此心识作为目标来专注，在心中默念“此心寂静，此心至上”。如此，专注于无所有处禅心的心识即会生起。此心识名为非想非非想处禅心，这是一个非常微细的心境。随后，你应修习非想非非想处禅的五自在。

最后的劝修

至今已解说了所有的八定。以上所举的四无色定是以地遍入门，随后，除了限定虚空遍之外，你应以其余八遍入门证得八定。

成功修完十遍八定之后，若欲修习神通(abhiññā)的话，你应该从地遍至白遍修习十四种御心法，比如以顺禅、以跳禅等等。根据《护象本生经》的记载，护象能够只是看着恒河即证得禅那。为什么他能办到这一点呢？那是因为他过去世波罗蜜的支持。

如今，你也应该不断地修禅来培育波罗蜜，它能够支持你在今生证得殊胜的道果智，断除烦恼，解脱生死轮回。

第六章：四护卫业处

一、慈心修习(Mettā Bhāvanā)

以个人为对象的慈心禅那

今晚将为大家讲解四种护卫的业处，即：慈心修习³¹、佛随念、不净修习及死随念。

欲修习慈心时，首先必须知道那一类人是适合作为禅修对象，以及那一类人是不适合作为禅修对象。当只取一人作为禅修对象时，是绝对不可以采用异性的。所以，女性禅修者不可只取一位男性作为修习慈心的对象，同样地，男性禅修者亦不可单取一位女性作为修习慈心的对象。倘若单取一位异性来修习，贪欲(rāga)就可能会生起而障碍禅修。然而，在修遍满慈心时，譬如散播慈爱给一切有情、一切有息者、一切男人、一切女人等(sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe purisā, sabbā itthiyo...)时，则可以把异性包括在内。

此外，死人亦不可作为修习慈心对象，因为这是不可能证得禅那的。

³¹ 编按：有些人喜欢依北传的“五停心观”，将慈心修习(Mettā-Bhāvanā)讹称为“慈心观”。然而，根据上座部佛教，培育慈心业处属于止而不是观。其巴利语的正确译法为“慈心修习”或“培育慈心”。

在刚开始修习慈心的阶段，有几种人是不适合作为禅修对象的，即：一、你极亲爱的人，因为这有可能导致伤感³²；二、你对他无好恶感的人，因为在开始阶段，以这种人作为对象会有些困难；三、你讨厌的人，因为在开始阶段，是不易对你讨厌的人产生慈心的。

所以在开始阶段，你应先对自己散播慈爱，然后选一个你敬爱又与你同性的活人作为主要修习慈心的对象。

此时，若你已熟练于白遍第四禅的五自在，你就能轻易成就慈心，证得慈心禅那(*mettā jhāna*)。这是由于白遍第四禅的亲依止力(*upanissaya satti*, 近依止力)加强了慈心的效率，因为不同的禅那能以亲依止力来互相支助。因此，你应当再次进入白遍第四禅，直到禅定之光变得明亮时，再以下列四种意念来对自己培育慈爱：*Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi*。——

“（一）愿我没有仇敌；（二）愿我没有内心的痛苦；（三）愿我没有身体上的痛苦；（四）愿我愉快地自珍自重。”

即使修行了一百年，你还是无法以自己为对象而达到慈心禅那。那么，为什么一开始就要对自己修行慈心呢？这不是为了达到近行定或安止定，而是因为培育对自己的慈爱之后，你就能推己及人地设想：正如你想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡，其他一切众生也同样想得到安乐，不愿受苦，想得到长寿，不愿死亡。如此，你的心就会变得柔软、和善、宽容及能为别人着想。之后，你就可以开始培育对其他人的慈爱。

³² 编按：不忍极亲爱者有少许痛苦故。

把禅定之光照向一位你敬爱又与你同性的活人，然后如下地向他散播慈爱：Ayaṃ sappuriso avero hotu, abyāpajjho hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu.——

“（一）愿此善者没有仇敌；（二）愿他没有内心的痛苦；（三）愿他没有身体上的痛苦；（四）愿他愉快地自珍自重。”

以这四种方式散播慈爱三、四遍后，选出其中自己最喜欢的一种方式。假设你最喜欢的方式是：“愿他没有内心的痛苦”，那么你就应趁禅定之光照向那位你敬爱的人时，紧接着以这种方式向他散播慈爱，心中默念：“愿此善者没有内心的痛苦。愿他没有内心的痛苦。”应取他没有内心痛苦且面带微笑的影像，而当你能够极专注于该影像时，那已经接近禅那了。在此有一点需要提醒大家的是：当禅定之光照向该人时，无论他（或她）是坐着或站着，都应选择他正处于快乐状态的姿势。另者，慈心的目标并非究竟法，而是有情的概念(satta paññatti)。

若能够以“愿此善者没有内心的痛苦”的方式专注于有情的概念超过一小时，寻、伺、喜、乐、一境性五禅支就会很清晰地呈现于心，即已证得初禅。这时候，若你曾修习白遍至第四禅，那是很容易更进一步证得慈心第二禅的。只要除去初禅的寻、伺，即能证得第二禅；若再进一步除去第二禅的喜，即能证得只拥有乐与一境性两个禅支的第三禅。修习慈心是不能够证得第四禅的。为什么呢？当心在希望别人“没有仇敌，没有内心的痛苦，没有身体上的痛苦”时，是否能够安住于舍(upekkhā)呢？是不可能的。因此修习慈心只能够证得第三禅。以“愿他没有内心的痛苦”的方式证得第三禅后，再继续逐一地用其他三种

方式来修，直到都证得第三禅。

成功后，再选另一个你敬爱的人作为对象，以同样的四种方式逐一向他散播慈爱，直到都能证得第三禅。过后再选换其他人作为对象，修习至采用了四、五位，且能向他们每人散播慈爱，直到证得第三禅。

接着，转向对你亲爱又与你同性的人散播慈爱，如父亲或母亲、兄弟或姐妹，或同性的亲戚。修至对你敬爱与亲爱的人的慈爱达到平等。此时，这两种人已成为同一种人，即：你喜爱的人。

过后，再选用四、五位你对他们无好恶感的人，逐一地对他们散播慈爱，直到证得第三禅。成功后，再转向对你讨厌的人散播慈爱。这只是对有讨厌的人的禅修者而言，若你没有的话则可省略这点。

对你讨厌的人修习慈心

对于你讨厌的人，又应先以那一种作为对象来散播慈爱呢？应先散播慈爱给自己对他只有少许瞋念的人，把你极恨者留在最后。

在实修时，你应先散播慈爱给你敬爱的人、你亲爱的人及你对他无好恶感的人，直到慈心变得强有力时，再把禅定之光照向你讨厌的同性者，然后散播慈爱给他：“愿此善者没有仇敌，愿此善者没有内心的痛苦，愿此善者没有身体上的痛苦，愿他愉快地自珍自重。”选任何一种方式修习，直到证得禅那。若无法证得禅那，则应以《清净道论》

里所述的种种方法省察。³³

当人用膳时，他会丢弃不吃的骨头，只吃自己喜欢吃的肉。而每个人都会有某些可爱或可敬的优点，在此你不应该理会你讨厌的人任何丑恶或卑劣不堪的缺点，而只是省察他的优点，然后再散播慈爱给他。

若如此修行还是无法证得禅那，那就转用另一种省察法。佛陀在《无始相应》(Anamatagga Saṃyutta)³⁴里说：在过去无始的漫长轮回里，很难找到一个众生彼此之间未曾互为父母、子女、兄弟或姐妹等眷属关系。你应省察：“现今我们可能会互相憎恨，然而在过去世，他或她可能是我非常亲爱的儿子或女儿，或我是他的儿子或女儿。”如此省察后，再散播慈爱给他，这样就可能证得慈心禅那。

若运用这方式省察后还是不能证得禅那，那么你就应该激起对你讨厌的人的悲心。为什么呢？因为一切众生皆逃不过老、病与死。若人还是凡夫(puthujjana)，那你就还未脱离恶道(apāya)，所以一切众生皆极可怜愍。如此省察后再散播慈爱给你讨厌的人，这样即能证得禅那。

若还是不行的话，分别诸界是另一可实施的方法，省察：“我是生气他的哪一个部分？我是生气他的头发吗？还是他的体毛？还是他的指甲？他的皮肤？肉？腱？骨？骨髓？”等等。应逐一地省察三十二身分。若还是无法消除怨恨，那么再分别他的四界：“我是生气他的地界？水界？火界？还是风界？”通过省察四界，怨恨就会平息。若你

³³ 三编按：对于这些省察法，参考帕奥禅师《去尘除垢》修订版。p.18-31。

³⁴ 《汉译南传大藏经·相应部》二（十四·p.236 以下）。

已经修习过四界分别观，这种省察法就很容易。或者，若你已熟练于辨别名色或五蕴，在以智辨别五蕴之后，你可以省察：“我是生气他的哪一蕴？色蕴？受蕴？想蕴？行蕴？还是识蕴？”如此省察后，怨恨就会平息。

若还是不行，你即应省察修习慈心的十一项益处（功德），以此来训诫自己，反省：“若要通过修习慈心来获取它们的话，怎么可以再对自己讨厌的人生气呢？”如此省察后，再怀着欲获得那些益处的心散播慈爱给你讨厌的人，如此你就会成功证得慈心禅那。

成功之后，你应逐一地更换慈心的对象，直到能够成功地对极恨的人散播慈爱，直到证得第三禅。

破除界限

过后，你应更进一步修习破除界限(sīmā sambheda)。sīmā 是界限，sambheda 则是破除。什么是界限？若能散播慈爱给某个人，但对另一人却不能，那么即是还有界限。

为了修至心境平等无分别，以破除人际之间的界限，你应轮流地散播慈爱给四种人，即：自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。再次言明，散播慈爱给自己是不可能证得禅那的，这只是用来推己及人而已。先思惟：“愿我没有仇敌，没有内心的痛苦，没有身体上的痛苦，愿我愉快地自珍自重”三、四次，以此作为标准再思惟：“如我愿自己没有仇敌，他人亦希望他们自己没有仇敌。如我愿自己没有内心的痛苦，他人亦希望他们自己没

有内心的痛苦”等等。如此思惟三、四次后，再以四种方式散播慈爱给你喜爱的人，直到都证得第三禅。然后同样以四种方式散播慈爱给你对他无好恶感的人，直到都证得第三禅。只有如此之后，才以同样的四种方式散播慈爱给你讨厌的人，直到都证得第三禅。

接着，重新散播慈爱给自己，给另一个你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。散播慈爱给每一种人直到证得第三禅。成功之后，你应如此一再重复地对每一种人培育慈爱。如此修习直到慈心极强时会有什么现象产生呢？慈心将会变成对你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人四者都平等，而不会再对任何一种人有偏爱。此时，你即已破除了界限。《清净道论》提及一个比喻：若有人叫你从这四者之中选出一人来杀掉（以便保全其他三人的性命），而你又能选得出来的话，那么你的慈心还未达到平等。然而，若你对每个人的慈爱都平等，而无法选出任何人，那么你已破除了界限。

无制限与有制限遍满慈

只有在破除界限之后，你才可转修五种“无制限遍满慈”(anodhiso pharaṇa mettā)及七种“有制限遍满慈”(odhiso pharaṇa mettā)。在还未破除界限时，若你以“愿一切有情……”的方式来散播慈爱是不能证得慈心禅那的。

五种无制限遍满慈的对象是：一切有情(sabbe sattā)、一切有息者(sabbe pāṇā)、一切生物(sabbe bhūtā)、一切个

人(sabbe puggalā)及一切有生命者(sabbe attabhāva-pariyāpanna)³⁵。

七种有制限遍满慈的对象则是：一切女人(sabbā itthiyo)、一切男人(sabbe purisā)、一切圣者(sabbe ariyā)、一切凡夫(sabbe anariyā,一切非圣者)、一切天神(sabbe devā)、一切人(sabbe manussā)、一切恶道众生(sabbe vinipātikā)。在此,“制限”(odhiso)是指限定哪一类众生。

首先以“愿一切有情没有仇敌,没有内心的痛苦,没有身体上的痛苦,愉快地自珍自重”这四种方式培育慈爱。义注提及一个如何熟练于慈心的比喻:当农夫要耕田时,他会先犁中间的一小块地,然后再渐渐地越犁越阔,直到犁完了整片田地。同样地,应先向附近的众生培育五种无制限遍满慈及七种有制限遍满慈,然后才慢慢地扩大范围。例如:可先从一间寺院的范围开始,取该范围里的十二组众生作为禅修对象。

在这十二组当中,先取属于“无制限遍满慈”的首五组作为禅修对象。把白遍第四禅的光照向整座寺院,以便能够看到在该范围里的众生:天神、动物、人类及恶道的众生都包括在内。往该范围的地底里看,若有地狱的众生存在,他们也包括在内。以光照见他们,再向他们散播慈爱,如:“愿一切有情没有仇敌”,直到证得第三禅。由于你已成功破除界限,此时是很容易证得慈心禅那的。以“没有仇敌”的方式修到第三禅后,再逐一以“没有内心的痛苦”、“没有身体上的痛苦”及“愉快地自珍自重”三种方

³⁵ 中译按:这五种虽有不同的名称,却都是泛指一切众生。

式修到第三禅。你必须逐一地用四种方式散播慈爱给：一切有情、一切有息者、一切生物、一切个人及一切有生命者。如此培育的慈爱名为“无制限慈”，因为它没有以指定的众生作为禅修对象。

成功修完这五组之后，再进一步修习七种有制限遍满慈：一切女人、一切男人、一切圣者、一切凡夫、一切天神、一切人、一切恶道众生，包括一切阿修罗、饿鬼、动物及地狱的众生。逐一地以上述四种方式散播慈爱给他们，直到都证得第三禅。

对于五种无制限遍满慈与七种有制限遍满慈，每一种都有四个散播慈爱的方式。因此，对这寺院范围里的众生，一共有四十八个散播慈爱的方式。如此修行成功之后，你可以把范围扩大至二或三间寺院（在这寺院的附近还有其他寺院），同样以四十八种方式来散播慈爱。成功后，再渐次地把范围扩大至一个村子，两个村子，一个市镇，两个市镇，三个市镇等等。之后再扩大至整个国家，整个地球，三十一界(cakkavāla)，乃至无边世界(ananta cakkavāla)。一组的三十一界即是一个世界，而世界是无数的，所以应以四十八种方式把慈爱散播至无边世界。

这遍满无边世界一切有情、强有力的慈心称为“遍满”(vipphāra)，又称为“无量”(aparimāna)，即慈无量心。“他对此有情有慈爱，对彼有情却无慈爱”的界限已被破除。若你常住于这极强的无量慈，如毗舍佉尊者一般，人与天神都会喜爱你。

把慈爱散播至无边世界后，再修习把慈爱向十方散播，即“方向遍满慈”(disā pharaṇa mettā)。先把光照向东方的

无边世界，然后以四十八种方式把慈爱散播至东方无边世界的一切众生。之后再以同样的方法把慈爱散播至西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方与上方的无边世界。如是，一共有四百八十种依十个方向散播慈爱的方式。前面已提及四十八种无指定方向地把慈爱散播至无边世界的方式，所以一共有五百二十八种散播慈爱的方式。对于能够如此系统地修习五百二十八遍满慈的禅修者，若他要更进一步地根据《慈爱经》的方法修习慈心³⁶，他是会成功的。这即是四护卫禅之一的慈心修法³⁷。

二、佛随念(Buddhānussati)

成功修完慈心之后，你能够轻易地转修佛随念。再次以白遍培育第四禅的定力，当光变得明亮时，把它照向一尊能激起敬意的佛像，这就好像在修习慈心时，把光照向你要散播慈爱者一样。让该佛像的影像出现于距离你六至九尺之处，不太远也不太近。首先，视它为真实的佛陀来修习。若你于近期的过去世里曾遇见佛陀，佛陀的相貌就有可能浮现出来。若出现的话，可取它作为目标。

为什么在修行佛随念的开始阶段需要取佛陀的像作为

³⁶ 三编按：《慈爱经》中的方法是对众生不分组、分为两组及分为三组地散播慈爱。不分组的对象即是一切有情。分为两组即是把众生分为：弱与强（指阿罗汉）；可见与不可见；住在远处与近处；不会再生（指阿罗汉）与还会再生。分为三组即是把众生分为：长、中、短；大、中、小；胖、中、瘦。

³⁷ 三编按：如今帕奥禅师通常也教导修习悲、喜及舍无量心。

目标呢？因为在《旃旗顶经》(Dhajagga Sutta)里，佛陀说：“在遭遇厄难时，应当只想起我，然后忆念：世尊的确是阿罗汉、正等觉者、明行足、善逝、世间解、无上调御者、天人师、佛陀、世尊。”(Mameva tasmim samaye anussareyyātha: Iti’pi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjā-carana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānam buddho bhagavā’ti.)因此，在开始修行佛随念时，必须先观佛陀的像，不然的话我们怎么能够知道阿罗汉等特质是谁的呢？佛陀时代的人当然可以观佛陀真正的相貌，但现在佛陀已入灭了，所以我们只能观佛像，以它来代表佛陀。

在此有个问题：不以观佛的色相(rūpa)修佛随念好不好呢？对此有几种论点。无论如何，“世尊(Bhagavā)”此项特质有六个定义，其中之一是具足一切祥瑞(sirī)，即祥瑞与可敬的色相，因此以佛陀祥瑞色相作为目标亦是佛随念。有人可能会问：若在过去世根本不曾遇见佛陀，或是虽曾经遇见但距离今生太远，以致没有过去佛的色相出现于心中，那该怎么办呢？其实，他还是可取一尊自己最尊敬的佛像作为目标，过后才转观佛陀的某一项功德。

于佛陀的九项功德中，选择自己最喜欢的一项开始。事先了解功德的含意是必要的。若选择“阿罗汉”(araham)这项功德，你就必须清楚、明白它的五种定义，然后再选其中自己最喜欢的一种定义。假设你所选的定义是“他应受到人与天神尊敬，因为他的戒、定与慧是独一无二的，所以称为阿罗汉”，你即应取此功德作为禅修目标，在心中默念：“阿罗汉、阿罗汉”。当心能专注于“阿罗汉”此项

功德时，佛陀的色相可能会消失。若果真消失了，不要去找它，只需继续保持心专注于功德。

当心专注于功德大约一小时后，若你去辨明心所依处，你就会看到寻、伺、喜、乐与一境性五个近行定的禅支。这是取“阿罗汉”此项功德作为目标修习佛随念的方法，对正等觉者(Sammāsambuddho)、明行足(Vijjā-caraṇa sampanno)等其余功德的修法亦是如此。

三、不净业处(Asubha Kammatṭhāna)

修成佛随念之后，你可转修不净业处。不净业处有两种修法：一、止禅的不净业处，二、观禅的不净业处。修行止禅的不净业处时，女性禅修者必须只观想女尸，男性禅修者则必须只观想男尸，因为这是取尸体为目标，以便证得初禅的禅法，而在近行定的阶段，当心专注于尸体似相时，尸相可能会变得稍微漂亮，若是取异性的尸体，贪欲就可能会因此而生起。为了不让禅修受到贪欲破坏，因此只可观想与你同性的尸体。然而，在修观禅时，观不净并非为了证得禅那，而只是为了观“过患”(ādīnava)，因此不论是男是女皆可。

《清净道论》里对于修习不净的指示是针对还未证得任何禅那的禅修者。然而，对于已修证白遍第四禅者，他们可以借助第四禅的力量修习不净。

你应取自己见过最可厌的同性尸体作为目标。你不需要到坟场观取死尸。为什么呢？因为白遍第四禅的光极明

亮时，你可以该光照向曾见过最可厌的同性尸体。在照见时，若你曾位于尸体的头部观看，如今你也能在同样的位置以光看它；若以前是位于尸体的左边、右边或脚边观看，现在你也能够在同样的方位看它。只有在该尸相变得清晰时，才以智观想“厌恶、厌恶”或“不净、不净”。

有些禅修者可能会遇到某些困难，如不曾见过同性的死尸。若你是如此，就必须去取同性死尸的不净相(*asubha nimitta*)。在此情况下，由于你早已熟练于进入白遍第四禅，所以你可从第四禅出定后，张眼观取死尸，如此就会很容易地取得尸相。若没有足够的时间进入白遍禅那，你也可只以肉眼看死尸，取它为目标，在心中默念：“不净、不净”。当你回座修禅时，通过第四禅的定力，你可以在短暂的时间内轻易地取得不净相。当不净相清晰时，再令心专注于它，观想“不净、不净”。

观想时，不要观照死尸的未来阶段，否则死尸的相就可能会变成骨头，再变成骨灰。但并非每个尸相都会如此，只有你见到该死尸是很久以前的事，而如今它又已变成了骨灰时，这种现象才会发生。所以切勿令心朝向未来观想。

由于白遍第四禅的亲依止力，多数的禅修者都能在一次的坐禅时间里就证得禅那。若还不行的话，就如此修习两三次。当心专注于不净的尸体大约一小时之后，再以智辨明心所依处，如此就能够观察到五禅支，即：一、寻，把心投向于（尸体的）不净；二、伺，令心持续专注于不净；三、喜，喜欢不净；四、乐，体验到不净相的乐受；五、一境性，心与尸体的不净成为一境。

在此有个问题：在观想骨头或死尸时，喜与乐受怎么

会生起呢？这是因为禅修(bhāvanā)的力量而导致喜与乐生起。譬如你们常吃的“雅比”(ngapi)³⁸是极不净的，但把它炒过之后就不觉得不净了。同样地，当心专注于尸体的不净达到近行定的阶段，不净的尸体似相就可能暂时变得漂亮，此时由于禅修的力量，喜及乐禅支就会生起。

四、死随念(Maraṇānussati)

证得不净业处的初禅之后，你可以轻易地转修死随念。佛陀在《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)里说：So imameva kāyam upasaṃharati ‘Ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatīto’ti.——“他以智将自身比较（该尸）：‘我身亦有如是（不净）性，必当如是，无法超越此（不净）’”³⁹。当你观想自己成为一具死尸，如：“我肯定会死，死亡是必然的，我无法逃脱死亡；此不净肯定会发生，我无法避免此不净”时，若腐烂相出现，就专注于它，观想：“我的死亡是必然的；我的生命确实不定” (Maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvitāṃ me adhavaṃ) 或“我生命的终点即是死亡”。

你必须先专注于自己不净的尸相上，过后才转观属于究竟法的命根(jīvitindriya)之终结。若心能够专注一小时，当你去辨明该专注的心时，五禅支就会出现，但这些禅支并非安止定的禅支，而只是近行定的禅支。这是修习死随

³⁸ 中译按：缅甸语 ngapi 在马来西亚称为峇拉煎，是一种鱼酱或虾酱。

³⁹ 初编按：原文缺译，今据巴利文补入。

念的方法。

结语

一共有四种护卫禅，即：慈心修习、佛随念、不净修习与死随念。你应该每天都以一切有情作为禅修的目标修慈心禅一次，把慈爱散播至整座寺院、村子、直到无边世界。这是为了令自己在修禅时不会遭遇到厄难。修习佛随念亦可使自己不遭受厄难，保护不受夜叉、鬼神等的干扰，也可使心清晰，因此当心不清晰时亦应修佛随念。当悚惧感(*saṃvega*)退失及心攀外缘时，则应修习死随念，以激发精进力。当贪欲(*raga*)生起时，更应该修习佛陀教导作为断除贪欲之法的不净业处。

第七章：四界分别观

巴利圣典记载了两种修习四界分别观的方法：简略法与详尽法。在此要为大家解说的是适合利慧者的简略法，而另一个则是给予修习简略法有困难者的详尽法。

佛陀在《大念处经》(Mahāsatipatṭhāna Sutta)里教导简略法：“再者，诸比丘，比丘观察此身无论是处于任何姿势，都只是由诸界组成而已：于此身中，有地界、水界、火界、风界。”

《清净道论》(第 11 章，节 41-43)进一步解释：“是故欲修习此业处的利慧者，首先应独居静处，念虑于自己的全色身：‘于此身中，坚（硬）性或固性的是地界，黏结性或流动性的是水界，遍熟性或暖热性的是火界，支持性或推动性的是风界’。他应当数数地念虑作意及观察‘地界、水界、火界、风界’，意即仅是界而非有情非寿者。如此精进，不久之后即生起由辨识及差别诸界之慧所增强之定。由于以自性法为所缘，其定不能达至安止，而只是近行定。

再者，或如舍利弗尊者所说的身体四个部分，以显示四界之中并无任何有情，即：‘因骨、因髓、因肉、因皮包围空间而称为色’。他应当决意在每个部分里，以智之手把它们分别，及依上述的方法观察它们，即：‘于此身中，坚（硬）性……不能达至安止定，而只是近行定。’”

四界分别观入门

在帕奥禅林里教导的是遍照全身四界的方法，即辨识地界的硬、粗、重、软、滑、轻六个性质；水界的流动及黏结两个性质；火界的热及冷两个性质；风界的支持及推动两个性质。

《法集论》(Dhammasaṅgani)里记载地界的六种特相，它们的巴利原文是：硬(kakkhalaṃ)、软(mudukam)、滑(saṇham)、粗(pharusam)、重(garukam)、轻(lahukam)。流动(paggharaṇa)是水界的特相，黏结(abandhana)或接触(saṅghaṭṭanā)则是水界的现起。热(uṇha)及冷(sīta)皆是火界的特相。支持(vitthambhana)是风界的特相，推动(samudīraṇa)则是风界的作用。

修习四界分别观时，必须先逐一地辨识这十二种性质。对于初学者，一般先教导较易辨识的性质，而较难的则留待于后。按照易至难的次序排列是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动及黏结。当开始观照其中任何一个性质时，必须先身体的某个部位辨识到它，然后再将之扩大至能够遍照全身。

一、开始辨识“推动”时，可以注意呼吸时风大推动头中央的推动力。如果不易察觉，可以在吸气时注意胸部或腹部的移动。若这些也不清楚，可注意心脏跳动而引起的脉搏跳动，或任何明显的推动，因为每当有移动时，即有推动。能辨识到它时，你应把注意力转移到邻近部位的推动。例如从头部开始慢慢辨识推动，然后于颈项、身体、

手、足乃至脚底。无论在何处开始，都应该持续不断地、慢慢地去提升自己对它的了解，以便能于全身皆见推动。在有些部位它会呈现得较明显，而其他部位则较微细，但它是存在于全身的每个部位。应该不断重复地修习，直到无论注意身体任何部位都很容易辨识到推动。

二、当你对辨识推动感到满意之后，可以进而辨识“硬”。首先在牙齿辨识硬：咬一咬牙就可以感到它的坚硬，过后把咬紧的牙齿放松，再去感觉牙齿的坚硬。当能感觉到硬后，再有系统地从头到脚遍照全身的硬，就好像在辨识推动时一样，但切记不要故意将身体绷紧。

如能看到全身硬，可以再遍照全身的推动。在推动与硬两种性质之间交替，从头到脚遍照全身的推动，然后再遍照全身的硬，不断重复地修习多次，直到满意为止。

三、然后可进而辨识“粗”。用舌头与牙齿互相磨擦，或用手背磨擦另一只手臂的皮肤，这样就会感觉到粗的性质。如果不能感觉到粗，可再重复地辨识推动和硬，如此就会看到粗与推动、硬在一起。能看到粗时，即应持续地从头到脚逐一地遍照全身的推动、硬及粗，直到满意为止。

四、接着可以辨识全身的“重”。首先把双手重迭放在中间、置于脚上，上面的手就会有重的感觉，或者可把头往前垂，体会它的重感。继续有系统地修习，直到能够遍照全身的重。然后应逐一辨识全身的推动、硬、粗及重四种性质，直到满意为止。

五、进而可遍照全身的“支持”。先放松背部使身体稍微向前倾弯，然后再挺直身体及保持它竖直，保持身体竖立不动的力量即是支持。继续有系统地修习，直到能从头

至脚遍照全身的支持。然后逐一辨识全身的推动、硬、粗重及支持。

六、接着可用舌头推嘴唇内部，再感觉“软”的性质。然后，继续有系统地修习，直到能遍照全身的软。然后逐一辨识全身的推动、硬、粗、重、支持及软。

七、接下来先以唾液弄湿双唇，然后用舌头左右地擦它们，感觉“滑”的性质。继续有系统地修习，直到能遍照全身的滑。然后，应逐一地辨识全身的上述七种性质。

八、接着上下地移动一只手指，感觉它“轻”的性质。修习至能够遍照全身的轻之后，再继续逐一地辨识全身的上述八种性质。

九、接着是遍照全身的“热”（或暖），一般上这是非常容易办到的。

十、接着在吸气时感觉息的“冷”，然后再有系统地遍照全身的冷。

至此已能够辨识十种都是直接地从触的察觉得知的性质。但流动和黏结这最后两种性质只能根据其他十种性质的推理而得知，这是为何要留待最后才教导它们的缘故。

十一、要辨识“流动”，你可觉察唾液进入口中的流动、血管中血液的流动、空气进入肺部的流动，或热气在全身的流动。万一流动的性质没有变得清楚，你应在辨识它的同时也辨识冷、热或推动，于是你将能辨识到流动。

十二、要辨识“黏结”，你应觉察身体如何借着皮肤、肌肉、腱而凝结在一起。血液靠皮肤包围而维持在身内，犹如气球中的水一样。如果没有黏结的作用，身体将分裂成碎片或颗粒。将人体黏附在地面的地心吸力也是黏结的

作用。如果黏结不明显的话，你应重复逐一地在全身辨识前面的十种性质。熟练之后，你会发现黏结的性质也变得很清楚。万一黏结还是不清楚，你应一再地只专注于推动与硬这两种性质。最后，你会感觉全身好像被一捆绳子绑住一样，这就是黏结的性质。

能够在全身从头到脚很清楚地辨识到所有十二种性质之后，你应继续以此次序一再地辨识它们。对自己能这么做感到很满意之后，你应将次序重新排列成前面最初谈到的，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。以这样的次序从头到脚逐一地辨识每一种性质，直到你能辨识得相当快速，一分钟内大约三转。

平衡诸界

如此修行之时，某些禅修者的诸界会失去平衡。有些界会变得过强且令人难以忍受，尤其是硬、热与推动。如果这种情况发生，你应将较多的注意力放在与过强者对立的性质上，并继续那样培育定力。如此即能再将诸界平衡，这就是最初要教导十二种性质的理由。当诸界平衡时，就比较容易培育定力。

相对的性质是：硬与软；粗与滑；重与轻；流动与黏结；热与冷；支持与推动。

如果一对里的其中一个性质过强，可以多注意相对的性质来平衡它。例如：当流动的性质过强时，可以多注意黏结；或者当支持过强时，可以多注意推动。

现在你已熟练于辨识遍身这十二种性质。当它们变得清晰，而且好像同时呈现时，你应把它们分为地、水、火、风四组来观。你应同时辨识首六种性质为“地界”，然后同时辨识流动与黏结为“水界”，接着辨识热与冷为“火界”，以及辨识支持与推动为“风界”。你应继续辨识它们为地、水、火、风，令心平静及获取定力，不断重复地修习百次、千次乃至百万次。

在此阶段，有一种实用的好方法是：对于每一界都同时遍照全身。为了保持心静且稳定，不必像之前那样，把注意力从身体的一个部位移至另一个部位，现应同时遍照全身。一般上，最佳方法是仿佛从双肩后面遍照全身，也可以采用有如从头顶上向下遍照全身，但这可能会令某些禅修者感到绷紧及导致诸界失去平衡。

十种培育定力的方法

《清净道论》提及以十种观察法来培育定力，即：有次第、不太快、不太慢、避开干扰、跨越概念、舍弃不清晰的、辨明诸相及依据《相经》（又称为《增上心经》*Nimitta Sutta*/*Adhicitta Sutta*, *Aṅguttara Nikāya*）、《无上清凉经》（*Anuttarasītibhāva Sutta*, *Aṅguttara Nikāya*）及《觉支经》（*Bojjhaṅga Sutta*, *Saṃyutta Nikāya*）的方法修行。

一、有次第(*anupubbato*)：这里的次第指的是佛陀教导的顺序，即：地、水、火、风。

二、不太快(*nātisīghato*)：否则四界将不清晰。

三、不太慢(nātisaṇikato)：否则无法成就。

四、避开干扰(vikkhepapaṭibāhanato)：保持心只专注于禅修的对象（四界），不让它转移到其他对象。

五、跨越概念(paññattisamatikkamanato)：不应只是心念“地、水、火、风”而已，应同时注意它们所代表的真实内涵，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持与推动。

六、舍弃不清晰的(anupaṭṭhānamuñcanato)：在你熟练于辨识所有十二种性质之后，进而分成四组以培育专注力时，可以暂时舍弃不清晰的性质。然而，如果这样会导致诸界失去平衡而产生痛或紧，那么就不适合如此做。此外，对于每一界你应至少保留一种性质，不能只以三界、二界或一界修行四界分别观。最好是所有十二种性质都清晰，而不舍弃任何性质。

七、辨明诸相(lakkhaṇato)：当你开始禅修，而每一界的自性相(sabhāva-lakkhaṇa,即特相)还不清晰时，可以也专注于它们的作用或现起；当定力较佳时，你应专注于每一界的自性相，即：地界的硬与粗；水界的流动；火界的热与冷；风界的支持。此时你将只照见各种界，并且照见它们既不是“人”，也不是“我”。

八、九、十：复注中还建议依据（八）《相经》⁴⁰、（九）《无上清凉经》、（十）《觉支经》来修行。这三部经教导禅修者平衡信、精进、念、定、慧五根(indriya)，以及平衡

⁴⁰ 三编按：见本书第二章 p.13。

念、择法、精进、喜、轻安、定、舍七觉支。⁴¹

朝向近行定

继续以四界培育定力朝向近行定时，就会开始见到不同种类的光。对于某些禅修者，开始阶段出现的光好像灰烟一般。若继续辨识灰光里的四界，它将会变得白若棉花，过后白亮得有如云朵。此时，全身会呈现为一团白色物体。在继续辨识白色物体里的四界之下，它就会变得透明晶莹，犹如冰块或玻璃。

这明净的色法是五根，又称为“净色”(pasāda rūpa)，当中的身净色(kāya pasāda)遍布全身。在此阶段所见的身净色、眼净色、耳净色、鼻净色及舌净色是属团块状的，因为还未破除三种“密集”(ghana)(见第八章)。

若继续辨识透明体里的四界，它就会发亮与放射光芒。当这光至少持续出现半小时之后，若你辨识透明体里的空界(小空间)，该透明体即会粉碎成许多名为“色聚”(rūpa kalāpa)的极微粒子。当达到这名为“心清净”(citta visuddhi)的阶段后，可进而分别色聚以培育“见清净”(diṭṭhi visuddhi)。然而，若你的定力之光还不够强盛，且想修习其他止禅，那么最好在尚未见到色聚之前转修止禅。此时，你可以转修三十二身分⁴²。然后再采用其中一身分，观其

⁴¹ 三编按：关于平衡五根及七觉支，见本书第三章，p.27-31。

⁴² 中译按：在帕奥禅林的禅修者一般是以入出息念或四界分别观的修习方法入门。若是选修后者，可修至禅定之光很明亮后才转修三十二身分、白骨想、白遍与四护卫业处等，及进而修习色业处、名

不净以培育定力，直到证得初禅，或者可采用其中一身分的颜色修习遍禅(kasīṇa)至第四禅，进而修习慈心、佛随念、不净业处及死随念四种护卫禅。

若禅修者是纯观行者(suddha vipassanā yānika)，他应该辨识四界各自的性质，至见到透明体，且其近行定之光极其明亮，再进而修习至能够辨识诸色聚。

第八章：色业处的基本理论

修观禅时必须观照之诸法

Sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya Sabbañca kho bhikkhave abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya. (Saḷāyatana Saṃyutta, Sabbavagga, Aparijānana Sutta)——“诸比丘，于一切不知解、不通解、不离欲、不舍弃者，则不得灭苦……诸比丘，于此一切知解、通解、离欲、舍弃者，则善能灭苦。”（六处相应·一切品·不通解经）⁴³。

本经的义注更进一步地解释其内容是指“三遍知”：Iti imasmim sutte tissopi pariññā kathitā honti. ‘Abhijānaṃ’ ti hi vacanena ñātapariññā kathitā, ‘parijānaṃ’ ti vacanena, tīraṇa-pariññā, ‘virājayaṃ pajahaṃ’ ti dvīhi pahānapariññāti.——“此经中所讲的是三遍知。‘知解’一词是指‘所知遍知’（ñāta pariññā），‘通解’一词是指‘审察遍知’（tīraṇa pariññā，亦作度遍知），‘离欲’与‘舍弃’二者则指‘断遍知’（pahāna pariññā）。”

因此，唯有以三遍知透彻地了解一切属于五取蕴的名

⁴³ 《汉译南传大藏经·相应部》四（十六）p.23。

色法之后，我们才能够断除对名色法的爱而灭苦。再者，《大复注》(Mahāṭīkā)中提到：Tañhi anāvasesato pariññeyyaṃ ekamsati virājitabbaṃ.——“必须先透彻与毫无遗漏地辨识这作为观禅目标的五取蕴。”然后，它指示禅修者观照一切名色法的无常、苦、无我三相，以断除对名色的爱着。

根据这些经论的指示：

(一) 禅修者必须先各别地辨识组成五取蕴的一切名色法。各别地辨识一切色法的智慧名为“色分别智”(rūpa pariccheda ñāṇa)；各别地辨识一切名法的智慧名为“名分别智”(nāma pariccheda ñāṇa)；辨识名法与色法为两种个别组合的智能名为“名色分别智”(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)。

此三智亦各称为“色摄受智”(rūpa pariggaha ñāṇa)、“非色摄受智”(arūpa pariggaha ñāṇa)和“名色摄受智”(nāmarūpa pariggaha ñāṇa)。在此阶段了解到“无人、无有情及无我的存在，只有色法与名法而已”的智慧名为“名色差别智”(nāmarūpa vavatthāna ñāṇa)。

在辨识一切名色法时，若禅修者还未证得禅那，可省略与禅那有关的名色法。若已证得禅那，他即应观照它们。

(二) 他必须正确地、如实地知见名色法的因，这智慧是“缘摄受智”(paccaya pariggaha ñāṇa)。

由于名色分别智与缘摄受智能够清楚、明显及正确地知见作为观禅目标的诸行法，此二智亦名为“所知遍知”(ñāta pariññā)。

(三) 在观禅的阶段，即从“思惟智”(sammasana ñāṇa)

开始，他必须彻见一切色法、名法及它们的因之无常、苦与无我三相。

于诸观智当中，“思惟智”和“生灭随观智”的作用是审察与辨识一切名色法及它们的诸因的无常、苦与无我三相。此二智亦称为“审察遍知”(tīraṇa pariññā)。

从“坏灭随观智”(bhaṅga ñāṇa)开始的观智只看到一切名色法及它们的因的坏灭，以及这些行法的无常、苦与无我三相。由于应断的烦恼于此暂时受到观智断除，所以它们亦名为“断遍知”(pahāna pariññā)。(cf. Vsm. p.607)

四个圣道智彻底根除蒙蔽心的无明(avijjā)或痴(moha)。证悟圣道者了知一切名色是苦谛，名色的因是集谛，以及苦谛与集谛的无常、苦与无我三相。由于圣道能圆满遍知、审察诸行法为无常、苦、无我的作用，所以称为“所知遍知”和“审察遍知”；因为能彻底根除烦恼，故称为“断遍知”。

二十八种色法

由于必须培育三遍知，彻底地明了组成五取蕴的一切名色法，因此禅修者应知道、学习和记住一切色法与名法。以下是对二十八种究竟色法的说明：

一至四、大种(mahā bhūta)，即：四界（四大）

1. 地界(pathavī dhātu)：

重地(garupathavī)：硬、粗、重

轻地(lahupathavī): 软、滑、轻

2. 水界(āpo dhātu): 流动、黏结

3. 火界(tejo dhātu): 热、冷

4. 风界(vāyo dhātu): 支持、推动

五至九、净色(pasāda rūpa):

1. 眼净色(cakkhu pasāda)

2. 耳净色(sota pasāda)

3. 鼻净色(ghāna pasāda)

4. 舌净色(jivhā pasāda)

5. 身净色(kāya pasāda)

十至十三、境色(gocara rūpa):

1. 颜色(vaṇṇa)

2. 声(sadda)

3. 香(gandha)

4. 味(rasa)

5. 触(phoṭṭhabba) (地、火、风)

地、火、风三界组成触境，若把它们列成三境，计有七境色。计算二十八种色法时不包括触，因为触境色的地、火、风三界早已各别被列入四界内。

十四、十五、性根色(bhāva rūpa)有两种:

1. 女根色(itthī bhāva rūpa)

2. 男根色(purisa bhāva rūpa)

每个人只有其中一种性根色，女性只有女根色，男性则只有男根色。性根色遍布于全身。

十六、心色(hadaya rūpa)

心色是意界和意识界所依靠的色法，所以称为心所依处。它是在散置于心脏内的血的心色十法聚里。

十七、命根色(jīvita rūpa, jīvitindriya)

此色法遍布于全身，它维持业生色(kammaja rūpa)的生命。

十八、食色(āhāra rūpa)

段食(kabaḷīṅkāra āhāra)是食物里的食素(ojā)。一切色聚里都有食素色(ojā rūpa)，即使业生、心生及时节生的色聚都有。那些食素各别被称为业生食素(kammaja ojā)、心生食素(cittaja ojā)及时节生食素(utuja ojā)。为了避免禅修者混淆，于此说明：只有食物被消化后，其“食素”产生的食素八法聚里的食素才是食生食素(āhāraja ojā)。也即是说，在胃里还未被消化的食物的食素还只是时节生食素(utuja ojā)。

以上十八种色法亦名为：

- 一、“自性色”(sabhāva rūpa)，因为它们每个都拥有自性相，即硬、粗等。
- 二、“有相色”(salakkhaṇa rūpa)，因为它们都拥有一切名色法的共相：由于生灭而“无常”，由于受

到生灭的压迫而“苦”，以及由于没有永恒不变的实质或我而“无我”。

三、“完成色”(nippahanna rūpa)，因为它们以业，或心，或时节，或食为因而生起。

四、“色色”(rūpa rūpa,真实色)，因为它们的强度不断地变化，从热至冷，从硬至软等等。

五、“思惟色”(sammasana rūpa)，因为适于作为观禅的目标，可以观照它们为无常、苦与无我。

随后将列出的剩余十种色法（十九至廿八）与上述十八种色法相反，它们是：一、无自性色(asabhāva rūpa)；二、无相色(alakkhaṇa rūpa)；三、非完成色(anipphanna rūpa)；四、非色色或非真实色(arūpa rūpa)；五、非思惟色(asammasana rūpa)。

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

每一个色法皆不与其他色法混为一体，而有各自的界限。此界限及在色聚之间的空间名为限制色。

廿、廿一、表色(viññatti rūpa)有两种：

1. 身表(kāyaviññatti)，即作为沟通的身体动作。
2. 语表(vacī viññatti)，即说话的动作。

能使他人懂得我们的念头的动作名为表色。身表是以身体动作来表达自己的念头，如向人招手。语表则是以言语来表达自己的念头，如呼唤人时说：“请来这里”。由于

身表和语表是由心所造，因此它们不能存在于无生命物（如录音带）之中，而只存在于有情的语音和身体动作里。

廿二至廿四、变化色(vikara rūpa)有五种：

1. 色轻快性(lahutā)：心生、时节生及食生真实色的轻快性。
2. 色柔软性(mudutā)：心生、时节生及食生真实色的柔软性。
3. 色适业性(kammaññatā)：心生、时节生及食生真实色的适业性。

色轻快性、色柔软性和色适业性三色，再加上之前的身表和语表两色，总共有五种变化色。

廿五至廿八、相色(lakkhaṇa rūpa)有四种：

1. 色积集(upacaya)：这是从投胎至眼、耳等诸根完成的时期里，真实色的生起（upādā,生时）。它导致诸根成长、完成，及令适当的色法达到足够的程度与继续成长。

2. 色相续(santati)：从诸根完成后至死亡的时期里，真实色的生起（生时）名为“色相续”。在诸根完成后，它确保真实色在一生中相续不断。

3. 色老性(jaratā)：真实色的成熟或老化，即真实色的住时(thita)。

4. 色无常性(aniccatā)：真实色的坏灭，即坏灭时(bhaṅga)。

十八个真实色加上十个非真实色，一共有二十八色。当中的地、水、火与风名为界(dhātu)，或大界(mahā dhātu)，或种色(bhūta rūpa)。其他二十四色名为所造色(upādā rūpa)，因为它们是靠四大界而生的。

色法的本质

这二十八色不能够单独存在，而只能以色聚的组合形态出现，即是最小的色法组合，又称为“密集”(ghana)。在同一粒色聚里的诸色：同时生起(ekuppāda)、同时灭(ekanirodha)、依靠同一处(ekanissaya)。

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

为了能如实知见究竟色、四大如何互相依靠、及所造色如何依靠四大，首先就必须能够看到色聚。当禅修者能够看到色聚后，他也就能够看到每种色聚里的究竟色法有八个，或九个，或十个，或更多。过后，他亦须以智辨识每种色法的自性相与本质。唯有如此，他才能了解究竟色法。这辨识色聚的方法名为“界分别”。

在《中部·根本五十经·大牧牛者经》中，佛陀说：“诸比丘，具足十一支之比丘，不能在此教法里有成长、提升或成就。”对于这十一支当中之一，佛陀说：“诸比丘，云何比丘不知色？”对于这点，佛陀进一步解释：“诸比丘，言是比丘不如实知无论何色，所有之色皆是四大及依四大

所造之色。诸比丘，如是比丘谓不知色。”⁴⁴

该经义注说：什么是“不知色”？对于色法，他不知道两点，即它们的“数目”与“起因”。不知道它们的数目即是不知道巴利圣典所列下的二十五色：眼、耳、鼻、舌、身、色、声、香、味、触、女根、男根、命根、身表、语表、空界、水界、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积聚、色相续、色老性、色无常性与食素。

犹如不知道其牛有多少只的牧牛者一样，不知道色法有多少的比丘没有能力辨识色法、非色法（名）、名色法和它们的起因，以及观照它们的三相，而达到禅修的目的。

犹如其牛群不会增加的牧牛者一样，于佛法中，该比丘不会增长其戒、定、观、道、果或涅槃。犹如不能得享五种牛产品的牧牛者一样，该比丘不能得享五法，即阿罗汉的戒、定、慧、解脱与解脱知见。

不知道色法的起因，是指不知道“这些色法有一个起因、两个起因、三个起因、四个起因”。犹如不知牛的颜色或形状的牧牛者一样，不知道色法起因的比丘没有能力辨识色法、非色法（名）……不能得享五法，即阿罗汉的戒、定、慧、解脱与解脱知见。

欲证得道、果与涅槃的禅修者，必须特别注意佛陀这一番叮咛。如果要知道色法的数目与它们的起因，你就必须能够各别地辨识与分别诸色聚，因为不能分别色聚就无法分辨何种色法是业生、心生、时节生与食生，因此不能说 he 已得见究竟法。

⁴⁴ 《汉译南传大藏经·中部经典》一（九）p.297-298。

色法的三种密集

若欲知见究竟色，禅修者就必须破除色法的三种密集 (rūpa ghaṇa)。《大复注》解释色法有三种密集，它说：Ghanavinibbhogaṇ'ti santati samūha kicca ghaṇānaṁ vinibbhujanaṁ vivecanaṁ.——“识别密集是指分别、简别密集的‘相续’、‘组合’与‘作用’。”

一、“相续密集”(santati ghaṇa)：一切色聚里肯定有又名为时节(utu)的火界(tejo dhātu)。这火界能够产生与增加新的时节生食素八法聚，此色聚里有地、水、火、风、颜色、香、味与食素八个色法⁴⁵。

举眼十法聚来说，若分别此色聚，我们将会看到它的十个色法，即上述八个加上命根与眼净色。每当眼十法聚里的色法到了住时，它的火界就能产生时节生食素八法聚，如此一代接一代，直到产生了四或五代。在这一系列的最后一代色聚里的火界不能再产生色聚。

有些色聚里的火界可产生四或五代的色聚，有些则能产生更多代。一切类此生起的时节生食素八法聚都名为时节生色。

胃里的食物是由时节生食素八法聚组成的。在业生的消化之火（命根九法聚里的火界）的助力之下，这些时节生食素被消化了，然后被吸收与产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，业生、心生和时节生色聚里的食素能够产生一系列十至十二代的食

⁴⁵ 由于任何色聚最少都有这八个色法，所以它们称为“八不离色”。

素八法聚。若所吃的食物含有高等的营养，则可根据它的强度产生许多代的食素八法聚。

当禅修者能够清晰、各别地辨识这些过程里的每一粒色聚时，他即已破除了相续密集。

二、“组合密集”(samūha ghana)：当能够分别究竟色(paramattha rūpa)时，即已破除了组合密集。这即是以智(nāṇa)知见色聚里每一究竟色（八、九或十个）的自性相。

三、“作用密集”(kicca ghana)：当能够以智(nāṇa)看清在色聚里的每个究竟色的作用时，即已破除了作用密集。

所以，为了破除所有三种密集，禅修者就必须培育定力至近行定或安止定，进而辨识每一种色聚里的每一究竟色之相、作用、现起与近因。

第九章：色业处

如何辨识色聚中的四界

色聚可依产生它们的业、心、时节（火界）及食素四因而分为四种，即：业生、心生、时节生及食生色聚。色聚又可分为“明净”与“非明净”两种，而仅只含有“净色” (pasāda rūpa)的业生色聚才是明净的。

开始见到色聚时，禅修者会发现到它们生灭得非常迅速。此时，他还没有能力分别诸色聚，所见的色聚是仍有体积的极微粒子。这是因为他还未破除三种密集，即相续密集、组合密集与作用密集，所以还停留于概念之境，还未达到究竟法的境地。在尚未破除组合与形状的概念之前，仍然会有“小粒”或“小块”（极微）的概念存在。若不更进一步地分别诸界(dhātu)，反而观照这些极微小粒子的生灭修习观禅，那么他只是在尝试以概念为目标来修观禅而已。所以禅修者必须更进一步分别诸界，以便得见究竟色法。

首先，应该辨识个别明净与非明净色聚里的地、水、火、风四界。若因色聚极度迅速生灭，而未能辨识单一粒色聚里的四界，就不应该注意它们的生灭。犹如遇到不想见的人时对他视而不见一样，不理睬它们的生灭，而只是专注和知道单一粒色聚里的四界。

若还不能成功，则你应同时注意全身的硬，然后再注意单一粒色聚里的硬，如此一再交替地辨识，直到能清楚地辨识单一粒色聚里的硬。然后对地界的其他性质及水界、火界、风界的性质也都应当逐一地如此修行。应当如此辨识明净与非明净色聚里的四界。

成功后，你即可逐一地辨识眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体与心脏里明净与非明净色聚中的四界。

色、香、味、食素、命根、性根、心色

色（颜色,vaṇṇa）：又称为颜色所缘(rūpārammaṇa)，是每一粒色聚里都有且非常容易辨识的色法。

香（气味, gandha）：每一粒色聚里都有此色法。首先，你应辨识鼻净色与有分两者。辨识鼻子里的四界，你将会很容易地在鼻内正确的色聚（即：鼻十法聚）里看到鼻净色。由于你已成功地辨识六处门的明净与非明净色聚里的四界，你能很容易地看到明亮的有分。它依靠在心脏里的心所依处而生起。心所依处即是心色十法聚(hadaya dasaka kalāpa)里的心色。在辨识鼻净色与有分之后，你可选一粒色聚来辨识它的香。你会看到香同时撞击鼻净色与有分。香是一种可由鼻识或意识认知的法。鼻识依靠鼻净色而生起，而有分与意识都依靠心所依处而生起。这是为何在想要辨识色聚里的香时，必须先观察与识知跟香有关的鼻净色和有分的原因。

味（味道, rasa）：每一粒色聚里都有此色法。跟香类

似，味是一种可以由舌识或意识认知的目标，所以必须先辨识舌净色与有分，然后选一粒色聚来辨识它的味。

《迷惑冰消》中提到：sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati.——“仅凭意门速行心亦能识知一切不同的目标。”这显示可以只凭意识来识知色、香与味。当禅修不够深入时，可以靠鼻识与舌识来协助自己学习如何以意识认知香与味。在禅修深入坚强之后，你就能够只凭意识认知香与味。

食素(ojā)：每一粒色聚里都有此色法。有四种食素，即由业、心、时节与食产生的。从这食素，色聚可以重复地增加或生起。

命根(jīvita)：此色法维持与它在同一粒色聚里的业生色的生命。在心生、时节生与食生色聚里是没有命根的，只有业生色聚里才有命根。一切明净色聚都是由业所生，因此你应先辨识明净色聚里的命根，再辨识非明净色聚里的命根。在身体里只有三种非明净色聚有命根。其中一种是只存在心脏里的“心色十法聚”。其余两种，即“性根十法聚”(bhāva dasaka kalāpa)和“命根九法聚”(jīvita navaka kalāpa)则遍布全身。因此，若能在心脏外的非明净色聚里看到命根，该色聚肯定是性根十法聚或命根九法聚。为了分别这两者，你必须进而辨识性根色。

性根色(bhāva rūpa)：若具有命根的非明净色聚里有性根色，该色聚即是性根十法聚，而非命根九法聚。男性只有男根色，女性则只有女根色。男根色是令我们知道“这是男人”的素质；女根色则是令我们晓得“这是女人”的素质。当你能够辨识性根色时，再继续逐一辨识全身六处

门里的性根色。

心色(hadaya rūpa): 这是支持意界(manodhātu)和意识界(manoviññāṇadhātu)⁴⁶的色法。除了眼、耳、鼻、舌、身五识之外,其他的心识皆依靠心所依处而生起。因此心色的相是作为意界和意识界所依靠的色法。

要辨识心色时,先专注于有分,然后弯动一根手指,观察想要弯动手指的心会在有分里生起。然后观察那些心是依靠什么色法而生起。该色法称为心色,它存在心色十法聚中。你也应辨识与心色俱生的其他九种色法。

如何辨识五净色

明净的色聚有五种,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)。含有身净色的身十法聚(kāya dasaka kalāpa)遍布全身六处门。它在眼睛里与眼十法聚、在耳朵里与耳十法聚、在鼻子里与鼻十法聚、在舌头里与舌十法聚掺杂散置在一处,就好像米粉和面粉混合在一块,因此在眼、耳、鼻、舌里各有两种明净色聚。

眼净色(cakkhu pasāda): 眼净色对颜色(色尘)的撞击敏感,而身净色则对触尘的撞击敏感。这对目标(所缘)敏感的差异使你能够分别与知道哪一种是眼净色或身净

⁴⁶ 三编按:根据论教法,“意界”是指五门转向心及领受心,“意识界”则是指除了意界及双五识之外的一切心。请参考第十章“名业

色。先辨识眼睛里的四界，再选看一粒明净色聚，然后看稍远处一团色聚的颜色，若见到颜色撞击所选看的净色，它即是眼净色，而含有那眼净色的色聚即是眼十法聚。若那颜色并没有撞击所选看的净色，它即非眼净色，而肯定是身净色，因为在眼睛里只有两种净色。

身净色(kāya pasāda)：身净色对触尘的撞击敏感。触尘即是地、火与风三界。先选看一粒明净色聚，然后再注意近处一粒色聚里的地、火、或风界，若见到这三界之一撞击所选看的净色，它即是身净色，而含有身净色的色聚即是身十法聚。跟辨识眼睛里的身十法聚一样，你也应辨识耳朵、鼻子、舌头、身体与心脏里的身十法聚。

耳净色(sota pasāda)：耳净色对声尘的撞击敏感。先看耳朵里的四界，再看一粒明净色聚，然后听声音，若该声音撞击所选看的净色，它即是耳净色，而含有耳净色的色聚即是耳十法聚。辨识身十法聚的方法与上述相同。

鼻净色(ghāna pasāda)：鼻净色对香尘的撞击敏感。先看鼻子里的四界，再看一粒明净色聚，然后嗅一粒色聚的气味。若该气味撞击所选看的净色，它即是鼻净色，而含有鼻净色的色聚即是鼻十法聚。

舌净色(jivhā pasāda)：舌净色对味尘的撞击敏感。先看舌头里的四界，再看一粒明净色聚，然后尝一尝近处一粒色聚的味道，若该味道撞击所选看的净色，它即是舌净色，而含有舌净色的色聚即是舌十法聚。

如何辨识心生色

在一生当中，除了结生心之外，一切依靠心所依处生起的意界和意识界都能产生许多遍布全身的心生食素八法聚(cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa)。因此，若观察有分，你会看到许多依靠心所依处色的心识持续不断地产生色聚。若开始时不清楚，可在观察有分后，再来回伸屈一只手指，如此你就会看到由于心要移动手指而产生了許多遍布全身的色聚。这些都是拥有八个色法的非明净色聚。（见附表）

如何辨识时节生色

一切色聚里的火界亦称为时节(utu)。根据色法的法则，只有在时节到了住时(thita kalā)⁴⁷才能产生新的色聚，即：时节生食素八法聚(utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa)。这新一代时节生色聚里的火界也能够产生时节生食素八法聚（第二代）。若产生第一代色聚的火界是来自业生色聚，上述的过程就会持续至产生了四或五代的时节生色聚。

若产生第一代色聚的火界是来自普通欲界心产生的心生色聚，则这个过程可以持续二至三代。

若产生第一代色聚的火界是来自遍作定、近行定、安止定、观禅、道或果心产生的心生色聚，依其慧或定的强弱，这个过程可以持续许多代。这些时节生色聚不单只能

⁴⁷ 色法有三时，即生时、住时与坏灭时

在体内产生，而且也能散播至体外。（见缅文版《大复注》2, p.428-430）修禅时产生的光明即是来自这些心生色聚和时节生色聚里极明亮的颜色界。

一般而言，若产生第一代色聚的火界是来自食生色聚，这个过程可以持续十至十二代。但若有特别的食物，譬如天界的食物，则这个过程可以持续一段很长的时间。

辨识食生色的方法

《清净道论》(p.366, 588)中提到，胃中物、粪、脓和尿这四种身分只由时节生食素八法聚组成。在获得业生命根九法聚消化之火的助力之下，胃中物里的时节生食素可产生许多代遍布全身的色聚，即：食生食素八法聚。一天里所吃的食物可产生食生色聚长达七天，而天界的食物则甚至可产生食生色聚一或两个月。一天里所吃的食物也在接下来的七天里支持业生、心生与时节生色聚里的食素。

你可在用餐的时候修禅，以观察这些现象。先辨识在嘴、喉、胃和肠内食物的四界，你将会看到在那里的色聚。进而辨识那些色聚的食素在获得业生消化之火的助力之下，产生了散播至全身的食生色聚。

或者，你可在用餐后才观察这些现象。在次第地培育起定力之后，你可观察胃或肠里刚吃下的食物的四界，直到看见食物里色聚的食素在获得业生消化之火的助力之下，产生了散播至全身的食生色聚。然后你应辨识这些非明净色聚里的八种色法。其中的食素名为食生食素。当较

先生起的食生食素获得较后生起的食生食素支助时，它能产生许多或几代的新色聚，这有视该食物的品质和消化之火的能力。

接下来辨识散播至眼睛里的食生色聚。当其中的食生食素遇到眼十法聚里的业生食素时，一般上它能帮助后者产生四或五代的食生色聚。究竟能产生多少代则有赖于业生食素和食生食素的强度。你也应观察身十法聚、性根十法聚等其他业生色聚里的食素，看它如何在获得食生食素的助力之下产生四或五代的食生色聚。

每一粒心生色聚里都有食素。当这心生食素在获得食生食素的助力时，它能产生二至三代的食生色聚。

每一粒时节生色聚里都有食素。当这时节生食素在获得食生食素的助力时，它能产生十至十二代的食生色聚。

时节与食素都只有在住时才能产生新的色聚。在产生色聚时，无论是多少代，最后一代里的时节与食素是不能够产生新的时节生色聚与食生色聚的。

你应细心阅读这些说明，再参考下列的附表，并且在一位良师的指导之下，正确、有系统地修禅，如此你将会熟练于辨识由业、心、时节与食四个原因产生的色聚。跟辨识眼睛里的色法一样，你应辨识其他五处门及四十二身分的一切色法。

附表：

眼处门 54 色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
地界	地界	地界	地界	地界	地界
水界	水界	水界	水界	水界	水界
火界	火界	火界	火界	火界	火界
风界	风界	风界	风界	风界	风界
颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
香(气味)	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
眼净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

注：地、水、火、风、颜色、香、味、食素这八种色法是每一粒色聚里都有的，称为“八不离色”。

眼十法聚对光（色尘）的撞击敏感。身十法聚对触尘（地、火、风）的撞击敏感。以下的耳十法聚、鼻十法聚及舌十法聚则各别对声尘、香尘及味尘的撞击敏感。

耳处门 54 色

耳十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
耳净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

鼻处门 54 色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
鼻净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

舌处门 54 色

舌十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
舌净色	身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

身处门 44 色

身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根			
身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

心所依处 54 色

心色 十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	时节生 八法聚	食生 八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
心色	身净色	性根色			
业生、 非明净	业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

四界分别观（详尽法：四十二身分）

身体有二十个部分是地界最显著的，即：

- | | |
|-------------|-----------------|
| 一、头发(kesā) | 十一、心脏(hadayaṃ) |
| 二、身毛(lomā) | 十二、肝(yakanāṃ) |
| 三、指甲(nakhā) | 十三、膜(kilomakaṃ) |
| 四、牙齿(dantā) | 十四、脾(pihakaṃ) |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 五、皮肤(taco) | 十五、肺(papphasaṃ) |
| 六、肉(mamsaṃ) | 十六、肠(antaṃ) |
| 七、腱(nahāru) | 十七、肠间膜(antaguṇaṃ) |
| 八、骨(aṭṭhi) | 十八、胃中物(udariyaṃ) |
| 九、骨髓(aṭṭhimiñjaṃ) | 十九、粪(karīsaṃ) |
| 十、肾(vakkaṃ) | 二十、脑(matthaluṇgaṃ) |

在这二十个部分当中，除了胃中物与粪之外，其他每一部分都有 44 种色法，即与身门表里的一样。胃中物与粪只有时节生八法聚，所以只有八种色法。

身体有十二个部分是水界最显著的，即：

- | | |
|--------------|-----------------|
| 一、胆汁(pittaṃ) | 七、泪(assu) |
| 二、痰(semhaṃ) | 八、脂膏(vasā) |
| 三、脓(pubbo) | 九、唾(kheḷo) |
| 四、血(lohitāṃ) | 十、涕(singhānika) |
| 五、汗(sedo) | 十一、关节滑液(lasikā) |
| 六、脂肪(medo) | 十二、尿(muttaṃ) |

在这十二个部分当中，除了脓、汗、泪、唾、涕与尿之外，其他每一部分都有 44 种色法，即与身门表里的一样。脓和尿只有时节生八法聚，所以只有八种色法。汗、泪、唾和涕有心生和时节生八法聚，所以有十六种色法。

为了能够辨识身体每一部分的色法，你应先有系统地培育定力，然后辨识附表所示的六处门诸色法。若能如此修习时，再选身体的一个部分，照见里面的四界，直到该部分变得透明时，再观察里面的空间，如此即会看到组成

该部分的许多色聚。若禅修力强，在选看一个部分里的四界时，就会即刻看到许多色聚。看到色聚时，再各别辨识它们为：业生色聚、心生色聚、时节生色聚及食生色聚。

辨识身毛和头发里的色聚时，你应辨识在皮肤内毛发根部的 44 种色法，因为在皮肤外面的毛发只有非常少的身十法聚，所以较难辨识。对于指甲与脚趾甲，你也应辨识它们接近肉的根部。

身体有四个部分是火界最显著的，即：

- 一、间隔性发烧之火(santappana tejo,如患疟疾时隔天性的发烧);
- 二、导致成熟和老化之火(jīrana tejo);
- 三、普通发烧之火(ḍaha tejo);
- 四、消化之火(pācaka tejo)，这是命根九法聚的作用之一。

这四个部分与地界或水界最显著的部分不一样，它们没有形状，而只是由火界最显著的非明净色聚组成，所以你应寻找火界最显著的色聚，以观察这些部分。若它们不清晰，则可选发烧时的色聚来分析。

身体有六个部分是风界最显著的，即：

- 一、上升风(uddhaṅgamā vātā);
- 二、下降风(adhogamā vātā);
- 三、腹内肠外风(kucchisayā vātā);
- 四、肠内风(koṭṭhāsaya vātā);
- 五、于肢体内循环之风(aṅgamangānusārino vātā);
- 六、入息与出息(assāso passāso)。

在这六个部分之中，除了入息与出息之外，其他每一部分皆有三十三种色法，由四种色聚组成，即：一、命根九法聚；二、心生八法聚；三、时节生八法聚；四、食生八法聚。首先应逐一地辨识这五个部分里的四界，直到看到色聚，然后辨识所有的三十三种色法。

入息与出息只有心生声九法聚(cittaja sadda navaka kalāpa)，只有八不离色与声这九种色法。它们是由心产生的，所以你必须先辨识依靠心所依处而生起的心如何产生入息与出息，然后辨识息的四界，如此你就会看到组成息的色聚。此时，你应辨识其中的九种色法。

九种业生色聚

在辨识六处门和四十二身分里的色法时，你会看到九种业生色聚：一、眼十法聚；二、耳十法聚；三、鼻十法聚；四、舌十法聚；五、身十法聚；六、女根十法聚；七、男根十法聚⁴⁸；八、心色十法聚；九、命根九法聚。

今世的业生色法，是因为在过去世所造的业而生起；前世的业生色法，则是因为在更远的过去世里所造的业而生起；将在未来世生起的业生色法，则是因为在今世或过去世里所造的业而生起。若欲知道它们是由何业所生，例如布施、持戒或禅修，你就必须能够辨识过去世与未来世的名色法。只有那时候你才能亲自体验及明了。这些将在

⁴⁸ 译按：由于男人只有男根，女人只有女根，所以每个人体内最多只有八种业生色聚。

以后的“缘摄受智”阶段里学习。在现阶段，你只需要接受这些色法是由业产生的。

上述的业生色、心生色、时节生色与食生色都是真实色法，它们是你以后修行观禅时应以观智观照为无常、苦与无我的目标。除此之外，有时也有非真实色法与心生、时节生及食生的色法掺杂在一起。下文将作出说明。

八种心生色聚

一、心生纯八法聚(cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa)，存在所有六处门及多数的四十二身分。它们是真实色法，可作为观禅的目标。

二、身表九法聚(kāyaviññatti navaka kalāpa)。照见有分后，屈伸地移动一只手指，你会看到许多心生色聚产生。它们具有八不离色及身表，一共有九种色法。

三、色轻快性十一法聚(lahutā ekadasaka kalāpa)：有十一种色法，即八不离色加上色轻快性(lahutā)、色柔软性(mudutā)与色适业性(kammaññatā)。

四、身表色轻快性十二法聚(kāyaviññatti lahutā dvidasaka kalāpa)：有十二种色法，即八不离色加上身表、色轻快性、色柔软性与色适业性。

五、语表十法聚(vacīviññatti dasaka kalāpa)：有十种色法，即八不离色加上语表与声音。出声念：“a、b、c”，然后看有分，再出声念：“a、b、c”，看那些心生色聚散播至喉咙、声带和其他产生声音的地方。并在涉及语表动作和

产生声音的地方，观察心生色聚里的地界如何与业生色聚里的地界互相磨擦而产生了声音。

六、语表声色轻快性十三法聚(vacīviññatti sadda lahutā terasaka kalāpa)：有十三种色法，即八不离色加上语表、声、色轻快性、色柔软性与色适业性。

七、入出息心生声九法聚(assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa)：有九种色法，即八不离色加上声。这些是真实色法，适合作为观禅的目标。

八、入出息心生声色轻快性十二法聚(assāsa passāsa cittaja sadda lahutā dvidasaka kalāpa)：有十二种色法，即八不离色加上声、色轻快性、色柔软性与色适业性。

对于含有真实与非真实两种色法的色聚，应在分别名色时辨识，但却不能作为以后修观禅时的目标，不能观它们为无常、苦、无我。

四种时节生色聚

一、时节生纯八法聚(utuja suddhatṭhaka kalāpa)：有八种色法，即八不离色。这是真实色法。

二、时节生声九法聚(utuja sadda navaka kalāpa)：有九种色法，即八不离色加上声。这也是真实色法。

三、色轻快性十一法聚：有十一种色法，即八不离色加上色轻快性、色柔软性与色适业性。这是含有非真实色法的色聚。

四、声色轻快性十二法聚(sadda lahutā dvidasaka

kalāpa)：有十二种色法，即八不离色加上声、色轻快性、色柔软性与色适业性。这是含有非真实色法的色聚。

在这四种色聚当中，首两种色聚在体内与体外都有。第一种出现于所有六处门及多数的四十二身分。第二种色聚涉及产生胃里的声音和其他类似的声音。第三与第四种色聚含有非真实色法，所以不是观禅的目标，但在修习分别名色时则应辨识它们。这两种色聚能存在有生命之物的体内与散播至体外。

两种食生色聚

一、食生纯八法聚(āhāraja suddhatṭhaka kalāpa)。

二、色轻快性十一法聚：有十一种色法，即八不离色加上色轻快性、色柔软性与色适业性。

这两种色聚出现于所有六处门及多数的四十二身分。第一种色聚是真实色法，第二种则含有非真实色法。这两种色聚只存在有情的体内。

三种声音

一、入出息心生声九法聚：入出息的声音。

二、语表十法聚：说话的声音。

三、时节生声九法聚：胃里的声音、风的声音等。

在这三种声音当中，首两种只出现于有生命之物，第三种则出现于有生命与无生命之物两者，其声音包括一切不在首两种声音之声内的声音。第二种不适合作为观禅的目标，但第一与第三种则适合。

如何辨识四个相色

只有在能够看到投胎和胚胎于胎里成长中的色法时，才能够看到色积集(upacaya)。至于色相续(santati)、色老性(jaratā)与色无常性(aniccatā)则只各别是真实色法的生、住与灭。修行时，先看一粒色聚，辨识其中的八、九或十种色法，然后观察这些真实色法都一起生、住与灭。然后，再同时遍照所有六处门和四十二身分里的真实色法的生、住与灭。然而，不可能全部的色聚都同时生、住与灭的，不可能都处于同一个阶段。

观诸色法为“色”的时刻

首先，各别观察每一处门里的 45 或 44 种真实色法，并且尽力观察它们的非真实色法。同时观察每一处门里所有色法正受到变化干扰之相，然后观它们为“色、色”或“这些是色”或“这些是色法”。对于四十二身分，也可采用同样的方法辨别。

这里所谓的“受到变化干扰之相”是指诸色法的强度会变化，如从热至冷，从硬至软，从粗至滑，但它们的自

性相（特相）依旧是硬、流动、热与支持而没有变更。当热的时候，体内色法的热度可以高到难以忍受的程度；当冷的时候，冷也可以强到难以忍受的程度。因此，色聚里的诸色强度是不断地变化的，因为它们在外皆会不断地互相干扰。

再简要地说明

在还没有看到色聚时，你应照见地、水、火、风四界来培育定力，直到近行定。

能够看到色聚时，应辨识每一种色聚里的所有色法，例如：于眼十法聚，你应辨识其中的地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根与眼净色十种色法。

然后再辨识：每一个处门里的所有色法，每一个身体部分的所有色法，所有六处门里的所有色法，所有四十二身分的所有色法。在看到它们都有受到变化干扰之相后，再观它们为“色、色”或“色法、色法”或“这些是色、这些是色”。

第十章：名业处

纯观行者应注意的事项

纯观行者必须先透彻地辨识色法之后才可以辨识名法。这是因为五蕴有情(pañca vokāra satta)的名法必须依靠眼、耳、鼻、舌、身及心所依处这六依处色(vatthu rūpa)之一才能在相续流(santāna)里生起。六依处色也就是眼、耳、鼻、舌、身五净色及心所依处色。而当他能透彻地分别色法时，名法即会清晰地呈现于其智。若还未能辨识依处色，他尚离破除名密集⁴⁹(nāma ghana)及知见究竟法的智慧甚远。所以只有在能透彻地分别色法之后，他才可以辨识名法，否则“他的禅修即会退步”(kammaṭṭhānato parihāyati)。(《清净道论》第 18 章，节 23)⁵⁰

⁴⁹ 关于四种名密集的解释，见 p.128-129。

⁵⁰ 《清净道论》第 18 章，节 23——只有在他已如此清楚地辨识了色法之后，非色法（名法）才会对他以三个方式清晰地呈现。因此，他必须在完成了它（辨识色法）之后，才可以进行辨识非色法的任务，而不可采用相反的方法。若他在辨识了一两种清楚地呈现的色法之后，即开始辨识非色法，那么他就会有如“修习地遍”一篇中所提到的母山牛一样，从他的禅修业处退步下来。然而，若他在已如此清楚地辨识了色法之后，才辨识非色法，那么他的禅修业处就会增长、提升且达至圆满。

只观世间名法

名法可分为两大类，即：心(citta)及心所(cetasika)。心又可以分为世间及出世间两大类。出世间心即四道及四果，它们并非观智的所缘。禅修者应辨识的是世间名法，即：欲界心、色界心、无色界心及与它们相应的心所。对于又称为广大心(mahaggata citta)的色界心及无色界心，《大复注》中提到：Labhino eva pana mahaggatacittāni supākatāni honti.——“唯有已证得禅那者，广大心才会清晰地呈现于其心相续流之中。”所以只有已证得禅那的人，才需辨识已证得的禅那名法(jhāna nāma dhamma)，未证得禅那者则只能辨识欲界名法。

六识(viññāṇa)

心又称为“识”。依识所缘取的颜色、声、香、味、触、法六种所缘（目标），识可分为六种：

1. 眼识(cakkhuviññāṇa)：依靠眼净色而生起的识，识知颜色所缘(rūpārammaṇa)。
2. 耳识(sotaviññāṇa)：依靠耳净色而生起的识，识知声所缘(saddārammaṇa)。
3. 鼻识(ghānaviññāṇa)：依靠鼻净色而生起的识，识知香所缘(gandhārammaṇa)。
4. 舌识(jivhāviññāṇa)：依靠舌净色而生起的识，识知味所缘(rasārammaṇa)。

5. 身识(kāyaviññāṇa)：依靠身净色而生起的识，识知触所缘(photoṭṭhabbārammaṇa)，即：地、火、风三界。眼、耳、鼻、舌、身五识各有善与不善果报（异熟）两种，一共十个，合称为双五识。
6. 意识(manoviññāṇa)：缘于有分及依靠心所依处而生起的识，能识知所有六种所缘。

六种法所缘

1. 五净色(5 pasāda rūpa)。
2. 16 微细色(16 sukhuma rūpa)：有 12 种色法是容易辨识的，即五净色、颜色、声、香、味、（及属于触的）地、火和风，因此它们称为粗色(oḷārika)。在 28 种色法中除去这 12 种粗色，剩下的 16 种色法并不容易辨识，因此它们称为微细色。
3. 心：六识界(viññāṇa dhātu)。
4. 52 种心所。
5. 涅槃(nibbāna)：无为界(asaṅkhata dhātu)。
6. 概念(paññatti)：各种概念，例如遍相概念、名称概念、形状概念等。

辨识六门心路过程

身、语、意三门(kāya dvāra, vacī dvāra, mano dvāra)是业门(kammadvāra)。眼、耳、鼻、舌、身与意六门是处门

(āyatanadvāra)。由于根据处门的辨识法是“无混淆”(anākula)的，所以《清净道论》指示通过眼门等来辨识名法。这即是说应辨识六处门的心路过程(vīthi)，以便能够破除四种名密集及证得观究竟法之智。因此，禅修者必须明了由处门而生起的心路过程心(vīthicitta,简称为路心)。

依先后次序，眼门心路过程(cakkhudvāravīthi)的七种路心名称如下：

1. 五门转向(pañcadvārāvajjana)：省察颜色、声、香、味、触五所缘。
2. 眼识(cakkhu viññāṇa)：依靠眼净色而生起之心。
3. 领受(sampaticchana)：领受所缘（目标）之心。
4. 推度(santīraṇa)：推度或审察所缘之心。
5. 确定(votthapana)：确定所缘（为可爱或不可爱）之心。
6. 速行(javana)：体验所缘之心，连续迅速地生起。
7. 彼所缘(tadārammaṇa)：继续识知速行的所缘之心。

至于耳、鼻、舌、身门心路过程，它们的路心与眼门心路过程的差别只在于不是“眼识”，而各别是耳识、鼻识、舌识及身识。

依先后次序，意门心路过程的三种路心名称如下：

1. 意门转向(manodvārāvajjana)：省察呈现于意门的所缘之心。除了省察之外，它也有确定的作用。
2. 速行：体验所缘之心，连续迅速地生起。
3. 彼所缘：继续识知速行的所缘之心。

在大多数的心路过程里，速行出现七次，彼所缘出现

两次，其余的路心则只出现一次。除了双五识之外，其余的心都称为意识(*manoviññāṇa*)。根据论藏，于诸意识当中，五门转向与领受是“眼界”(*manodhātu*)，其余的是“意识界”(*manoviññāṇadhātu*)。根据经藏，有分识称为眼界或意门(*manodvāra*)。

根据所缘的寿命，心路过程可分为四种时分(*vāra*)⁵¹，即：一、空时分(*mogha vāra*)，只有有分识在波动；二、只出现到确定(*votthapana*)的时分；三、到诸速行出现的时分；四、到彼所缘也出现的时分。在这四种时分当中，此书只列出彼所缘时分的心路过程。在辨识时，你理应能够明白其余的时分。

彼所缘

八种大果报心 (*mahāvipāka citta*) 和三种推度心 (*santīraṇa citta*) 可以执行彼所缘的作用，即继续取速行所取的所缘。一般上，只有在欲界速行取欲界所缘，而生起于欲界有情的心中，彼所缘才会生起。欲界所缘是指名为“欲法”(*kāmadhamma*) 的欲界心与心所，以及 28 种色法。但只有在五门心路过程的所缘是极大(*atimahanta*)及意门心路过程的所缘是清晰(*vibhūta*)⁵²时，彼所缘才能够生起。

根据这定义，彼所缘是不能够在取概念为所缘的心路

⁵¹ 三编按：对于四种时分及极大、大、微细、极微细四种所缘，参考《阿毗达摩概要精解》p.142-151。

⁵² 三编按：对于清晰及不清晰两种所缘，参考《阿毗达摩概要精解》p.152-156。

过程里生起的。另一点是，《迷惑冰消》里提到，在观禅速行(vipassanā javana)之后，一般上彼所缘是不会生起的，但在未成熟的观禅速行之后，有时彼所缘会生起。

在大善速行(mahākusala javana)之后可以生起（相等）悦俱或舍俱的彼所缘。在不善速行(akusala javana)之后，大果报彼所缘或无因推度彼所缘都可能生起。此书里的附表对每一项只举出一个例子。在辨识时，你理应能够明白其余的部分。根据一般的规则，在悦俱速行之后生起的是悦俱彼所缘；在舍俱速行和忧俱速行之后生起的是舍俱彼所缘。在此列出结生心具足无贪、无瞋、无痴（慧）三因的凡夫(tihetuka puthujjana)的彼所缘表。对于入流、一来和不来圣者的也差不多一样，只是除去他们已断除的烦恼。

表 10-1：三因凡夫的彼所缘

在八种大善速行之后，所有十一种彼所缘都可生起。
在八种贪根速行之后，所有十一种彼所缘都可生起。
在两种瞋根速行之后，所有六种舍俱彼所缘都可生起。
在两种痴根速行之后，所有十一种彼所缘都可生起。

五十二心所

心(citta)不能不与心所(cetasika)相应地生起。在每一个心识刹那里，心与心所都会形成一组地同时生灭。心所有四相，即：一、与心同生(ekuppāda)；二、与心同灭

(ekanirodha)；三、与心取同一个所缘(ekālambaṇa)；四、与心拥有同一个依处(ekavatthuka)。

任何在欲界及色界里生起的心所都有这四相，这是一个自然法则。在无色界里则无“同一个依处”之相，因为于其界并无依处色。

心所一共有 52 个，即：

- ． 7 个遍一切心心所(sabbacitta sādhāraṇa cetasika)。
- ． 6 个杂心所(pakiṇṇaka cetasika)。
- ． 14 个不善心所(akusala cetasika)。
- ． 25 个美心所(sobhaṇa cetasika)。

七遍一切心心所

七个遍一切心心所与每一个心一同生起。它们是：

1. 触(phassa)：其特相(lakkhaṇa)是与所缘接触；作用(rasa,味)是把所缘与识连接起来。
2. 受(vedanā)：感受所缘(目标)。
3. 想(saññā)：标记所缘；作记号。
4. 思(cetanā)：催促或领导相应的心与心所朝向所缘。
5. 一境性(ekaggatā)：心只朝向一个所缘；安详；不令相应的心与心所散乱。在某些情形里，一境性被称为定(samādhi)。
6. 命根(jīvita)：保护或照顾相应的名法，即维持名法的生命。
7. 作意(manasikāra)：控制及推动相应的名法朝向所缘；注意所缘。

六杂心所

1. 寻(vitakka): 把心与心所投向所缘; 思考。
2. 伺(vicāra): 重复地省察所缘; 重复地取所缘。
3. 胜解(adhimokkha): 确定所缘。
4. 精进(vīriya): 它努力以使心与心所对所缘生起。于不善法, 它是努力以使贪、瞋或痴等生起。于善法, 它则是努力以使无贪、无瞋或无痴等生起。
5. 喜(pīti): 喜欢所缘。
6. 欲(chanda): 想要获得所缘; 想要做, 即: 看、听、嗅、尝、触与识知。它是愿贪、瞋、痴或无贪、无瞋、无痴生起。

这六个心所并非与一切心同时生起, 而只是与某些心同时生起, 所以称为杂心所。

七个遍一切心心所及六个杂心所又称为通一切心所(aññasamānā), 因为它们可以在善法与不善法两者里生起。

寻、思与作意之间的分别

寻把心与心所投入目标; 作意把心与心所转向目标; 思则催促心与心所朝向目标。对于它们之间的差别, 摩诃甘达勇长老举了一个赛舟譬喻加以说明: 在赛舟时, 每只小舟都坐有三位划舟的选手, 一个在后面, 一个在中间, 一个在前面。坐在后面的选手有两项任务, 即控制小舟的方向和向前划; 中间的选手无需控制小舟, 只需把它向前

划；坐在前面的选手不单只需要把小舟向前划，而且还要负责在终点摘花，他是最为忙碌的人。前面的选手就好像思；中间的像寻；后面的像作意。如此，作意把相应心与心所转向目标；寻把受到作意指挥的心与心所投入目标。思则是最忙碌的，它就好像一位木匠师的好助手，不单只需要做自己的工作，同时亦需催促其他学徒（相应心与心所）工作。禅修者必须根据它们各自的作用，以智辨识它们。

十四不善心所

十四个不善心所是：四个遍一切不善心心所、三个贪因心所、四个瞋因心所、两个有行心所、一个痴因心所。

四个遍一切不善心心所

1. 痴(moha)：又作无明，不知所缘的真实本质；错知。
2. 无惭(ahirika)：对恶行(duccarita)及贪、瞋、痴等不善法不感到羞耻。
3. 无愧(anottappa)：对恶行及贪、瞋、痴等不善法不感到害怕。
4. 掉举(uddhacca)：心散乱、不平静、不能停在所缘。

三个贪因心所：

5. 贪(lobha)：渴爱或执取所缘为“我”或“我的”；

欲求或迷恋所缘；紧缠住所缘。

6. 邪见(ditṭhi)：相信所缘是常、乐、我、净（美）；邪信（错误的信仰）。
7. 我慢(māna)：心自大、骄傲、想要突出。

解释

当你辨识三十一界里的有情与非有情，直到知见非有情只是一组组的究竟色法，及诸有情只是一组组的究竟名色法、五蕴(khandha)、十二处(āyatana)或十八界(dhātu)时，那即是名色分别智。在知见它们只是一组组的因缘法及果报法时，那即是缘摄受智。

色法、名法、因缘法及果报法都是行法(saṅkhāra dhamma)，都是无常(anicca)的，因为它们生起后即坏灭；都是苦(dukkha)的，因为它们不断受到生灭的压迫；都是无我(anatta)的，因为它们并无不坏灭的实质；都是不净(asubha)的，因为它们不美而可厌。若人知见诸行法为无常、苦、无我、不净，那即是观智。这些知见是正见(sammāditṭhi)，也是明智(vijjāñāṇa)。

若无这些知见，而视非有情为金、银、树、水、地、森林、高山等，或视有情为男人、女人、人、有情、人类、天神、梵天等，或视他（它）们为常、乐、我及净，那时即生起了邪见与无明。这就有如《清净道论》（第 17 章．节 43）的解释：Paramatthato avijjamānesu itthi purisādisu javati, vijjamānespi khandhādisu na javatīti avijjā.—“它奔向在究竟上并不存在的女人、男人等，而不奔向在究竟上存在的诸蕴等，因此它是无明。”

为了更易于明白无明（痴）与邪见，在此进一步解释两种我见(atta diṭṭhi)，即：一、世间通称我（loka samañña attā, 世间共认的我见）；二、外道所持之我见(micchā diṭṭhi, attā diṭṭhi)。

（一）世间通称我：世人视有情为男人、女人、人、有情、天神、梵天、牛、动物等，及视非有情为金、银、田地、屋子、树、水、土、森林、高山等。对于能够外观的禅修者，若他辨识非有情的四界，他将会只看到极微粒子，即色聚(rūpa kalāpa)。若再辨识这些色聚，他即会看到只有由火界产生的“时节生食素八法色聚”及“时节生声九法色聚”。如此的知见是正确的。若知见它们为无常、苦、无我及不净，此知见也是正确的。但若视或接受它们为金、银等，此知见是错的，即：世间共认的我见。

（二）外道所持之我见又可再分为两种，即至上我见(parama attā diṭṭhi)及灵魂我见(jīva attā diṭṭhi)。至上我见即是认为有个创世主创造了整个世界及一切有情。灵魂我见则是认为每一个有情里都存有一个被创造出来的灵魂。

痴与邪见：痴是错知三十一界里的有情与非有情为常、乐、我及净；邪见则是持有认为三十一界里的有情与非有情是常、乐、我及净之见。

四个瞋因心所

8. 瞋(dosa)：粗野与残暴的心；想要破坏。
9. 嫉(issā)：妒嫉他人的财富与荣誉。
10. 悭(macchariya)：隐藏自己的财富；不能忍受与他

人分享。

11. 追悔(kukkucca)，可分为两种：一、追悔已造的恶业，或已做的恶行；二、追悔应造但未造的善业，或应做但未做的善行。

两个有行心所

12. 昏沉(thīna)：心软弱无力、不愉快与不热忱。
13. 睡眠(middha)：相应心所软弱无力、不愉快与不热忱。

一个痴因心所

14. 疑(vicikicchā)：怀疑以下八项：一、真实的佛陀；二、真实的法；三、真实的僧团；四、戒定慧三学；五、过去世，即过去蕴；六、未来世，即未来蕴；七、过去世与未来世两者，即过去蕴与未来蕴；八、缘起，即十二因缘，包括业力果报。

二十五个美心所

二十五个美心所可分为：

- ．十九个遍一切美心心所(sobhaṇa sādharmaṇa cetasika)。
- ．三个离心所(virati cetasika)。
- ．两个无量心所(appamaññā cetasika)。
- ．一个慧根心所(paññindriya cetasika)。

十九个遍一切美心心所

1. 信(saddhā): 没有前述疑心所的八项怀疑，而深信：佛陀的功德、法的功德、僧的功德、戒定慧三学、过去世、未来世、过去与未来世、缘起。
2. 念(sati): 不像漂浮的葫芦，而像沉入水里的石头；它令相应的心及心所“沉入”佛、法等善所缘；心稳定警觉所缘，不忘所缘。
3. 惭(hīri): 对恶法与恶行感到羞耻。
4. 愧(ottappa): 对恶法与恶行感到害怕。
5. 无贪(alobha): 心不执着于“世间”(lokiya)所缘，即不执着它为“我、我的”。(注：世间所缘是指禅修者所采用的任何禅修目标。)
6. 无瞋(adosa): 心对所缘不粗暴；不想破坏。
7. 中舍性(tatramajjhataṭṭā): 保持相应心及心所对所缘适中而不偏，离我慢与昏沉睡眠；以舍看待所缘。
8. 身轻安(kāyapassaddhi): 诸心所轻安。
9. 心轻安(cittapassaddhi): 心轻安。
10. 身轻快性(kāyalahutā): 诸心所轻快。
11. 心轻快性(cittalahutā): 心轻快。
12. 身柔软性(kāyamudutā): 诸心所柔软。
13. 心柔软性(cittamudutā): 心柔软。
14. 身适业性(kāyakammaññatā): 诸心所适业。
15. 心适业性(cittakammaññatā): 心适业。
16. 身练达性(kāyapāguññatā): 诸心所练达。
17. 心练达性(cittapāguññatā): 心练达。

18. 身正直性(kāyujukatā): 诸心所正直、不虚伪、不欺骗。欺骗(māyā)是掩饰自己的恶行、过错。虚伪(sātheyya)是展示自己所无的品德、素质。⁵³
19. 心正直性(cittujukatā): 心正直、不虚伪与不欺骗。

三个离心所:

20. 正语(sammāvācā): 远离与谋生无关的妄语、两舌、恶口、绮语四恶语; 不说恶语。
21. 正业(sammākammanta): 远离与谋生无关的杀生、偷盗、邪淫三身恶行; 不造身恶行。
22. 正命(sammā-ājīva): 远离与谋生有关的四恶语与三身恶行; 不说恶语及不造身恶行。

两个无量心所:

23. 悲(karuṇā): 有悲悯心, 取遭受痛苦的众生为所缘; 欲救济。
24. 喜(muditā): 随喜, 取愉悦的众生为所缘; 不妒嫉。

一个慧根心所:

25. 慧根(paññindriya): 即慧; 透彻地如实知见究竟法或四圣谛。慧亦称为智、无痴、正见与择法。由于审察四圣谛时它是最为主要的, 所以称为慧根。

以上是二十五个美心所。由于禅修者可依究竟法的自

⁵³ 译按: 第 8、10、12、14、16、18 项里的“身”是指“相应心所”。

性相(sabhāva lakṣhaṇa)或作用(rasa)辨识它们，所以对于某些心所，自性相与作用两者都提及。

应先辨识的名法

《殊胜义注》(Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā)中提到：
Tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ
saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṃ idam arūpanti paricchinditvā
aniccādito passati.——“分析取色法为所缘而生起的受、想、
行、识诸非色法之后，他观照它们为无常。”

根据上述义注的教示，开始辨识名法时，禅修者应先辨识取色法为所缘的名法。虽然禅修者也可以辨识取名法为所缘的名法，但刚开始修习名业处时是比较难以辨识（duppariggaha,难摄受）它们的。

另一点是：辨识取男人、女人、人、有情、金、银等密集的概念为所缘之名法也是可以的。在此并非辨识那些概念，而是辨识取概念为所缘而生起的究竟名法。

六组的定义

把色法根据所缘分组时，一共有六种所缘，即：一、颜色所缘；二、声所缘；三、香所缘；四、味所缘；五、触所缘，即地、火、风三界；六、法所缘，即五净色与十六微细色。

取颜色所缘为目标的名法被称为颜色所缘组名法。其

他名法亦以此类推而名之。⁵⁴必须辨识所有六组名法。

再者，具有善速行的心路过程名法被称为善组；具有不善速行的心路过程名法则称为不善组。具有唯作速行的心路过程只出现于阿罗汉的心中，所以此书没有解释它。

四随观(anupassanā)

在修行观禅观照色法、名法、因及果时，若始于观照色法即是身随观念处(kāyānupassanā satipaṭṭhāna)；若始于观照受即是受随观念处(vedanānupassanā satipaṭṭhāna)；若始于观照识即是心随观念处(cittānupassanā satipaṭṭhāna)；若始于观照触即是法随观念处(dhammānupassanā satipaṭṭhāna)。采用五蕴，或十二处，或十八界等方式修观禅亦是法随观念处。

始于辨识受、识或触

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

辨识名法的入门法有三种，即：

- 一、受(vedanā)明显者可以始于辨识受。
- 二、识(viññāṇa)明显者可以始于辨识识。
- 三、触(phassa)明显者可以始于辨识触。

⁵⁴ 译按：此书中的某些组别名称并不是传统的用法，而是帕奥禅师为了方便禅修者理解他所给的指导而用。

对始于辨识受的指示是：Yassa vedanā pākāṭā hoti, so ‘na kevalaṃ vedanāva uppajjati. Tāya saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati’ ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.——“受”明显者应辨识触五法，并非只是注意受在生起，而应同时亦注意：与受接触同一个所缘的触也在生起、标记该所缘的想也在生起、催促相应法朝向该所缘的思也在生起、识知该所缘的识也在生起。（《中部·根本五十经注》）

对始于辨识识的指示是：Yassa viññāṇaṃ pākāṭaṃ hoti, so ‘na kevalaṃ viññāṇameva uppajjati, tena saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, anubhava-mānā vedanāpi, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi uppajjati’ ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.——“识”明显者应辨识触五法，并非只是注意识正在生起，而应同时亦注意：与识接触同一个所缘的触也在生起、体验该所缘的受也在生起、标记该所缘的想也在生起、催促相应法朝向该所缘的思也在生起。（《中部·根本五十经注》）

对始于辨识触的指示是：Yassa phasso pākāṭo hoti, so ‘na kevalaṃ phasso uppajjati, tena saddhiṃ tadevārammaṇaṃ anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānaṃ viññāṇampi uppajjati’ ti phassapañcamakeyeva pariggaṇhāti.（《迷惑冰消》，Vibhaṅga-aṭṭhakathā）——“触”明显者应辨识触五法，并非只是注

意触在生起，而应同时亦注意：体验同一个所缘的受也在生起、标记该所缘的想也在生起、催促相应法朝向该所缘的思也在生起、识知该所缘的识也在生起。

在此，义注举出触五法(*phassa pañcamaka*)，即以触为主的触、受、想、思、识五种名法，因为它们在一切实心里都是最主要的成份。在辨识于同一个心识刹那(*cittakhaṇa*)生起的诸名法中最为主要的触思(*phassa cetanā*)时，也需辨识其余非主要(*apadhāna*)的相应名法，包括一切属于行蕴的究竟法。

根据上述义注与复注的指示，在各别以触、或受、或识为始辨识名法时，并非只是辨识在一个心识刹那里的触、或受或识罢了，而是必须辨识所有相应的心与心所。这是根据佛陀在《相应部·六处品·不通解经》(*Saṃyutta Saḷāyatana Vagga, Aparijānana Sutta*)的开示。

再辨识色法

在辨识以触五法为主的名法后，禅修者应再辨识色法，如下：So ime phassa pañcamaka kim nissitāti upadhārento ‘vatthum nissitā’ti pajānāti. Vatthu nāma karajakāyo. So atthato bhūtāni ceva upādārūpāni ca.——辨识以触五法为主的名法后，再审查这些名法是依何而生起时，他就会清楚地明了它们是依靠依处色(*vatthu rūpa*)而生起。依处色即是“所生身”(*karajakāya*)。所生身即是种色(*bhūta rūpa*)和所造色(*upādā rūpa*)。

根据这义注的指示，即辨识名法所依靠的依处色，但这并非指辨识眼净色等依处色而已，而是必须也辨识与该依处色一同生起的种色及所造色，例如在眼门里有 54 种真实色法及某些非真实色法。

同时辨识两门及所缘

《殊胜义注》(Dhammasaṅgani atthakathā, 英文版 p.96)中提到: Tattha ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati. Rūpārammaṇañji cakkhupasādaṃ ghaṭṭetvā taṅkhaṇaṇṇeva manodvāre āpāthamāgacchati. Bhavaṅga calanassa paccayo hotīti attho. Sadda gandha rasa phoṭṭhabba ārammaṇesupi eseṇa nayo.——“五所缘中的每一个皆呈现于两门：颜色所缘在撞击眼净色的刹那也同时呈现于意门，而导致有分波动。对于声、香、味及触所缘的情况也是类似的情形。”

根据此义注的定义：色、声、香、味、触五所缘皆同时呈现于两个门：其中一个即是与它们各自相符的眼、耳、鼻、舌、身五门，而另一个则是意门。因此，要辨识取这五所缘组为目标的名法时，你必须先同时辨识两门。

再者，根据《中部·逐一经》(Anupada Sutta)及其义注与复注，辨识名法时，禅修者必须一起辨识依处色及所缘，即：名法是依靠依处色而生起；名法缘取作为所缘的色法。《逐一经》的义注提及舍利弗尊者以“逐一法观法”(anupadadhamma vipassanā)逐一地观照初禅等禅那法时：

vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya 他能够逐一地观照名法，因为他已一同辨识了依处色及所缘。于此，当知依处是指眼、耳、鼻、舌、身、意六门。

依照上述两项指示，当你要辨识取颜色所缘（色尘）为目标的眼门、彼随起意门和纯意门心路过程的名法时，你必须先同时辨识眼净色与有分，即眼门及意门两者。然后辨识一粒或许多粒色聚的可爱(iṭṭha)或不可爱(aniṭṭha)的颜色。如此，该颜色就会同时撞击眼净色及有分。其时，取颜色所缘为目标的眼门和意门心路过程就会生起。若前者的确定心(votthapana)及后者的意门转向心(manodvārāvajjana)的确定作用具有如理作意(yoniso manasikāra)，即确定该颜色所缘为：（1）颜色、（2）色法、（3）无常、（4）苦、（5）无我或（6）不净，生起的速行即是善的。反之，若是具有不如理作意(ayoniso manasikāra)，即确定该颜色所缘为常、乐、我、净等，生起的速行则是不善的。对于耳门、意门心路过程等也大致是如此，差别只在于第（1）项的如理作意，即：视声所缘为声音、视香所缘为气味等。

依照同样的道理，要辨识取声所缘（声尘）为目标的名法时，你必须先同时辨识耳净色与有分两者，然后辨识声所缘。

要辨识取香所缘（香尘）为目标的名法时，你必须先同时辨识鼻净色与有分两者，然后辨识香所缘。

要辨识取味所缘（味尘）为目标的名法时，你必须先同时辨识舌净色与有分两者，然后辨识味所缘。

要辨识取触所缘（触尘）为目标的名法时，你必须先

同时辨识身净色与有分两者，然后辨识一粒或许多粒色聚里的地、火或风界，即触所缘。

要辨识取属于法所缘的色法为目标的名法时，你必须同时辨识有分及任何一个法所缘组里的色法。

要辨识取遍相等概念为目标法所缘组名法时，你必须同时辨识有分及该概念。

眼门等五门心路过程只生起一次，之后会生起许多个意门心路过程，而在每两个心路过程之间都生起许多个“有分”。第一个意门心路过程名为“彼随起意门心路过程”(tadanuvattaka manodvāra vīthi)。从第二个意门心路过程开始则名为“纯意门心路过程”(suddha manodvāra vīthi)。取法所缘为目标的意门心路过程亦称为纯意门心路过程。根据《清净道论》的指示，你必须辨识这些心路过程每一个心识刹那里的所有名法。

《泡沫譬喻经注》(Phenapiṇḍūpama Sutta Com.)提及，在眨一次眼或闪电间极短的时间里，心就能够生灭超过一万亿次，也即是说有许多心路过程生起。在它们当中，你或许可以辨识一些，其余的则难以辨识。对于那些你能辨识的心路过程，必须辨识至破除四种名密集(nāma ghana)。

如何破除四种名密集

在色业处一章已解释了三种色密集(rūpa ghana)，在此要解释四种名密集，即：一、相续密集(santati ghana)；二、组合密集(samūha ghana)；三、作用密集(kicca ghana)；四、所缘密集(ārammaṇa ghana)。

举眼门心路过程作为例子，若你能如实辨识其中诸心为：“这是五门转向”、“这是眼识”、“这是领受”、“这是推度”等，你就已破除了名相续密集，否则它们即还是被名相续密集所覆盖。

名法根据心的定法(citta niyāma)生起。在每一个心识刹那里，它们都出现为一组的心与心所。这些组合称为相应法(sampayutta dhamma)，也称为名聚(nāma kalāpa)。在每一个心识刹那里，最少有八个名法。例如在眼识的刹那里即有一个眼识与七个遍一切心心所，一共八个名法。若你能够辨识在一个心识刹那里的每一个名法为：“这是触”、“这是受”、“这是想”、“这是思”、“这是识”等，你已破除了名组合密集，否则它们即还是被名组合密集所覆盖。

只破除相续密集和组合密集并未完成破除密集的作用，你必须继续修习至破除作用密集。在一个心识刹那里生起的每一个名法都有各自的作用，例如：“触”有连接所缘与识的作用、“(乐)受”有提升相应法的作用、“想”有标记所缘或再标记它“这是一样的”的作用、“思”有发动组合的作用等等。若你能辨识每一种作用，你就已破除了作用密集，否则它们即还是被作用密集所覆盖。

关于所缘密集，《大复注》中提到：Tattha sārammaṇa-dhammānaṃ satipi ārammaṇakaraṇabhede ekato gayhamānā ārammaṇa ghanatāca. 根据这定义，只有名为“有所缘法”（能取所缘之法，sārammaṇa dhamma）的名法才有所缘密集。佛陀解释究竟法可分为两种：一、属于有所缘法的心与心所；二、属于无所缘法(anārammaṇa dhamma)的色法与无为涅槃界(asaṅkhata nibbāna dhātu)。能够取所缘之法是

有所缘法，不能取所缘之法是无所缘法。

所缘密集是在修行观禅时才能破除的名密集。观禅里的名法可分为两种：一、被观照的名法；二、以智为导正在修观的名法。修观名法也有相续、组合及作用三种密集，但它们三者只有一个名称，即所缘密集。你必须破除被观照的名法及修观名法两者的相续密集、组合密集及作用密集。其原因即如《清净道论》（第 20 章，节 13）里所说：
 ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassati.——“他观照所知与智两者”。

在修习七非色观法(arūpasattaka)和坏灭随观智等较高层次的观禅阶段时，你应观照“所知”(ñāta)与“智”(ñāṇa)两者。所知是属于苦谛的五蕴和集谛的十二缘起支；智则是以观智为导的修观名法。

对于凡夫与有学圣者(sekha puggala)，以观智为导的修观名法是意门大善速行心路过程(manodvārika mahā kusala javana vīthi)。它包含了一个有 12 个名法的意门转向，以及七个每个都有 34 或 33 或 32 个名法的速行。在还未成熟的观禅阶段，彼所缘可能会生起，但在坏灭随观智等强力观智(balava ñāṇa)的阶段，彼所缘就不能生起。

只有在能够辨识色法与名法，破除色密集与名密集时，才能够证得究竟智(paramattha ñāṇa)；只有在证得究竟智后才能够证得无我智；只有在证得无我智后才能够证得道智(magga ñāṇa)及果智(phala ñāṇa)。

《清净道论》里提及，只有在能够观照名为所知与智之行法的三相，以及无常随观智、苦随观智与无我随观智三者完全成熟后才能够证得道智。

《迷惑冰消》(节 243) 及《清净道论》中提到：
Nānādhātuyo vinibbhujitvā, ghanavinibbhoge kate anatta-
lakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.——“当透过分别诸界
而‘分解了密集’(ghanavinibbhoga), 无我相(anatta- lakkhaṇa)
即依其真实本性呈现。”由于在破除诸密集之后才能证得无
我智, 因此你必须进一步辨识色法与名法的相(lakkhaṇa)、
作用(rasa)、现起(paccupaṭṭhāna)与近因(padaṭṭhāna)。

果报如此，速行则可改变

遇到“自性可爱所缘”(sabhāva itṭhārammaṇa)和“自
性非常可爱所缘”(sabhāva ati-itṭhārammaṇa)是因为过去的
善业。当所缘是可爱时, 除了转向、确定与速行之外, 其
他的路心是大果报心或无因善果报心。当所缘是非常可爱
时, 例如佛陀, 只有五种悦俱彼所缘可以生起。

遇到“自性不可爱所缘”(sabhāva anitṭhārammaṇa)则
是因为过去的恶业。其时生起的眼识等五识、领受、推度
及彼所缘都是“无因不善果报心”(ahetuka akusala vipāka
citta), 因此出现为彼所缘的肯定是“不善果报舍俱推度”
(akusala vipāka upekkhā santiraṇa)。

无论所缘是可爱、非常可爱或不可爱, 若如理作意,
善速行就会生起, 反之, 若是不如理作意, 不善速行就会
生起。

信慧组名法(saddhā-paññā group)

为了方便教学，若在一个心识刹那那里生起的是以下 34 个名法，即名之为“信慧组”名法。

识	1
通一切心所	13
遍一切美心心所	19
慧根心所	1
<u>总共</u>	<u>34</u>

对于结生心是悦俱的三因者，他的结生、有分与死亡心肯定是信慧组。

如何辨识禅那名法

禅修者必须辨识所有眼、耳、鼻、舌、身、意六种心路过程中的名法。于这六者当中，先辨识意门心路过程比较容易，因为它有比较少种路心。对于止行者，先辨识禅那定心路过程(jhāna samāpatti vīthi)的名法会比较容易，因为在修习止禅的阶段，他已能够辨识禅支。

表 10-2：法所缘组——意门禅那定心路过程

心脏色法	54	54	54	54	54	54
	意门转向	遍作	近行	随顺	种姓	禅那速行 (许多次)
初 禅	12	34	34	34	34	34
第二禅	12	34	34	34	34	32 (除寻与伺)
第三禅	12	34	34	34	34	31 (再除去喜)
第四禅	12	33	33	33	33	31 (舍取代乐)

意门转向(*manodvārāvajjana*)是省察白遍似相等所缘之唯作心。遍作(*parikamma*)是欲界善心，执行预备工作，以令禅那速行生起。近行(*upacāra*)是接近禅那速行的大善速行心(*mahākusala javana citta*)。随顺(*anuloma*)是大善速行心，调整以便禅那速行能够正确地生起。种姓(*gotrabhū*)是切断欲界种姓的大善速行心。禅那速行(*jhāna javana*)是色界善速行心(*rūpāvacara kusala javana citta*)。

在辨识名法时，禅修者并不能知道名字概念，如“遍作”、“近行”、“随顺”、“种姓”，而只知道它们各自是速行心的本性。对于凡夫与有学圣者（入流、一来与不来），遍作、近行、随顺与种姓是大善速行；对于阿罗汉，它们则是大唯作速行(*mahākiriya javana*)。对于利慧的禅修者，遍作不会生起，而只有近行、随顺与种姓。《阿毗达摩注》提及在较高禅那（即第二禅和第三禅）的遍作、近行、随顺与种姓里，寻与伺会与它们相应，但在第四禅速行之前，它们则是没有喜的。

寻、伺等禅支称为禅那，与此禅那相应的心与心所称

为“禅那相应法”(jhāna sampayutta dhamma)。在禅那速行里的所有名法称为禅那名法。除了非想非非想处禅之外，禅修者必须辨识所有他已证得的禅那名法⁵⁵，即：入出息念初禅至第四禅；白骨想初禅；地、水、火、风、褐、黄、红、白、光明、虚空十遍初禅至第四禅；以首九遍为基础的空无边处禅、识无边处禅、无所有处禅；慈、悲、喜三无量心初禅至第三禅；舍无量心第四禅；不净业处初禅。

一般上，禅那只取似相为所缘。在入出息念里，禅那和禅那相应名法取入出息似相为所缘；在白骨想里则取白骨似相为所缘；在白遍禅里则取白遍似相为所缘。慈心禅的似相是有情的概念；不净业处的似相则是不净的死尸。

举辨识入出息念初禅名法为例说明：首先，禅修者应进入入出息念初禅。从禅那出定后，他应辨识有分及入出息似相两者（其时刚从禅那出定，入出息似相还会存在），当该入出息似相撞击有分时，五禅支就会生起许多次。先辨识这五禅支，直到能持续许多次地辨识每一个心识刹那里所有的禅支。若不满意就再次进入初禅，然后重复上述的步骤，直到满意为止。之后，再采用始于辨识识、受或触三个辨识法之一，渐次地辨识每一个心识刹那里的所有禅那相应法。例如始于识，就修习至能够（单只看识地）看到识生起许多次。成功后，就修习到能够同时看到识与

⁵⁵ 《清净道论》第 18 章，节 3 ——欲成就此（见清静）者，若他是止行者，他应从任何一个色界禅或无色界禅出定，除了非想非非想处之外，然后根据（特）相、作用等辨识包括寻、伺等的诸禅支，以及与它们相应之法。做到这点之后，他应辨识它们全部为“名”(nāma)，因为它们“朝向”(namana)所缘。

触两者生起许多次。成功后，就渐次地增加所辨识的名法数目，辨识三个名法、四个名法等等，直到能够连续许多次地看到：在意门转向里生起的 12 个名法，在遍作、近行、随顺、种姓和禅那速行每一个刹那里生起的 34 个名法。

于此列出取入出息似相为所缘的初禅 34 名法：

- (1) 识：根据复注的解释：jānanam nāma upaladdhi——“能获得（所缘）名为识知”，因此，于此识是“拥有”入出息似相。
- (2) 触的特相是接触入出息似相；作用是把入出息似相和识“连接”起来。
- (3) 受是乐受，体验入出息似相之可爱。

（以下名法的特相等与在“52 心所”一篇中所提的相同，只是所缘是入出息似相而已。）

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| (4) 想 | (15) 信 | (26) 身柔软性 |
| (5) 思 | (16) 念 | (27) 心柔软性 |
| (6) 一境性 | (17) 惭 | (28) 身适业性 |
| (7) 命根 | (18) 愧 | (29) 心适业性 |
| (8) 作意 | (19) 无贪 | (30) 身练达性 |
| (9) 寻 | (20) 无瞋 | (31) 心练达性 |
| (10) 伺 | (21) 中舍性 | (32) 身正直性 |
| (11) 胜解 | (22) 身轻安 | (33) 心正直性 |
| (12) 精进 | (23) 心轻安 | (34) 慧 |
| (13) 喜 | (24) 身轻快性 | |
| (14) 欲 | (25) 心轻快性 | |

意门转向里的 12 个名法是上述 34 个的首 12 个，即从识到精进。

《清净道论》（第 18 章．节 3，p.587）指示应根据这些禅那与禅那相应法的相、作用、现起及近因来辨识它们。然后：Pariggahetvā sabbampetam ārammaṇābhimukhaṃ namato namanatṭhena nāmantī vavatthapetabbaṃ.——“做到这点之后，他应辨识它们全部为‘名’，因为它‘朝向’所缘。”

《清净道论》（第 18 章．节 4，p.587-588）进一步指示如何修习：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 nisayam hadayarūpaṃ passati. Tato hadayarūpassa nissayabhūtāni, bhūtanissitāni ca sesupādāyā rūpāntī rūpaṃ pariggaṇhātī. So sabbampetaṃ ruppanato rūpanti vavatthapeti. Tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ ruppanalakkhaṇaṃ rūpanti saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.——“然后，犹如一个在其屋里看到一条蛇之人跟随该蛇即会找到牠的住处，同样地，他追寻它（名法）是依靠什么而生起，而知见它是依靠心色。过后，他再辨识心色所依靠的四界，以及其他依靠这四界而生起的所造色。他辨识这一切为‘色’（rūpa），因为它不断受到（冷等的变化）干扰(ruppana)。然后，他再辨识拥有朝向所缘之相的名法及拥有受到干扰之相的色法为‘名色’（nāma-rūpa）。”

根据上述的定义，已辨识禅那名法的禅修者必须辨识

名法与色法两者。

如何辨识意门善速行心路过程

辨识禅那名法之后，禅修者必须更进一步地辨识取色法为所缘的名法。在这些名法当中，先辨识取属于法所缘的色法为所缘的意门心路过程会比较容易。属于法所缘的色法即是五净色与十六微细色，而在它们当中，有十一种是真实色法，十种是非真实色法。应辨识取每一种色法为所缘的名法。若意门转向的确定作用拥有如理作意，善速行就会生起，反之，若是不如理作意，不善速行就会生起。

实修方法：在此举出辨识取眼净色为所缘的意门善速行心路过程的方法为例子。先辨识有分，然后取眼净色为所缘。当眼净色撞击有分，即清晰地呈现于有分时，意门心路过程就会生起。若意门转向确定眼净色为：一、眼净色；二、只是色法；三、无常，取眼净色的生灭为所缘；四、苦，取眼净色不断受到生灭压迫的相为所缘；五、无我，取眼净色里并无不坏灭的实质存在为所缘；或六、不净，取眼净色的不净（例如：与臭味混在一起）为所缘，那即是如理作意(yoniso manasikāra)，因此善速行即会随之生起。

在这六种如理作意当中，禅修者应先辨识第一项，即识知眼净色为眼净色的意门心路过程。可以从识、或触、或受开始辨识。

若先辨别识，应修习至能够连续许多次地看到识出现

于意门转向、速行（七次）和彼所缘（两次）。然后逐一地增加所辨识的名法数目，直到能够同时辨识每一个心识刹那里的所有名法，例如：意门转向的 12 个名法、速行的 34 个名法及彼所缘的 34 个名法。在速行和彼所缘里：

1. 有时智(*nāṇa*)与喜(*pīti*)两者皆有，是悦俱智相应。
2. 有时有智无喜，是舍俱智相应。
3. 有时有喜无智，是悦俱智不相应。
4. 有时无喜无智，是舍俱智不相应。

逐一地辨识这四种。对其余的如理作意，也以同样的方法辨识四种。每一种又有“有行”(*saṁkhārika*, 有受到怂恿)及“无行”(*asaṁkhārika*, 没有受到怂恿)两种，因此共有八种大善心。（在阿罗汉的名相续流里生起的大唯作心也有这八种。）由于无论是有行或无行，这些心与心所的数量都不变，所以在此书里只列出这四种。若所缘清晰，彼所缘就会生起；若所缘不清晰，彼所缘就不会生起。

有一种教法提及，在还未成熟的观禅阶段，彼所缘可以在“观禅善速行”(*vipassanā kusala javana*, 即观照无常、苦、无我、及不净的速行心)之后生起。另一种教法则提及彼所缘不会在观禅速行之后生起，然而这只是就强力观智(*balava vipassanā nāṇa*)的阶段而言。

表 10-3:

取真实色法为所缘的意门善速行心路过程

心所依处色	54	54	54	
视眼净色为:	意门 转向	速行 (×7)	彼所缘 (×2)	辨识四种
1. 眼净色	12	34	34	悦俱智相应
	12	33	33	舍俱智相应
	12	33	33	悦俱智不相应
	12	32	32	舍俱智不相应
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
3. 无常	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
4. 苦	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
5. 无我	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种
6. 不净	12	34-33-33-32	34-33-33-32	辨识四种

属于法所缘的真实色法有十一种,即除了眼净色之外,还有以下十种:(1)耳净色;(2)鼻净色;(3)舌净色;(4)身净色;(5)水界;(6)女根色;(7)男根色;(8)心所依处色;(9)命根色;(10)食素。以相同的方法辨识取这十种色法为所缘的名法。

修内观(*ajjhata*)性根色时,男禅修者应只辨识男根色,女禅修者则只辨识女根色。修外观时则可以辨识男根色及女根色两者。

取十种非真实法为所缘时,不可观它们的无常、苦、无我、不净四相。若观非真实色法为无常,视它为无常的“观禅速行心路过程”(*vipassanā javana vīthi*)并不会生起。

对于苦、无我及不净也是如此。因此，应该只以两种方式观每一种非真实色法，例如可以视空界(ākāsa dhātu)为：(1) 空界；(2) 色法。然后辨识四种视它为空界或色法的心与心所组合，即是否有喜与智。

表 10-4：

取非真实色法为所缘的意门善速行心路过程

心所依处色	54	54	54
视空界为：	意门转向	速行(×7)	彼所缘(×2)
1. 空界	12	34-33-33-32	34-33-33-32
2. 色法	12	34-33-33-32	34-33-33-32

除了空界之外，还有以下九种非真实色法：(1) 身表；(2) 语表；(3) 色轻快性；(4) 色柔软性；(5) 色适业性；(6) 色积集；(7) 色相续；(8) 色老性；(9) 色无常。以相同的方法辨识取这九种色法为所缘的名法。

当禅修者能够辨识第一期的胎儿名色法时，才可辨识取色积集为所缘的名法。在辨识非真实色法时，应先辨识在同一粒色聚里生起的心生色，或时节生色、或食生色至知见究竟色法，然后才可取要观的非真实色法为所缘。其原因是色法必然成组（即色聚）地生起。当该色法撞击有分时，再辨识取它为所缘的名法。

如何辨识五门善速行心路过程

辨识取属于法所缘的色法为所缘的名法之后，禅修者应进而辨识取颜色所缘等五门所缘为所缘的名法。

辨识颜色所缘组的方法：首先，同时辨识眼净色与有分，然后辨识一粒或一群色聚的颜色。当该颜色同时撞击眼净色与有分时（即：同时呈现于眼净色与有分），一个眼门心路过程和许多个继续取该颜色为所缘的意门心路过程就会生起。在每两个心路过程之间则有许多个有分心。

若心路过程里的五门转向、确定或意门转向确定它为颜色所缘，那即是如理作意，善速行就会生起。眼门心路过程只能识知颜色所缘为颜色，不能像随后生起的意门心路过程如理作意颜色所缘为色法、无常、苦、无我、不净。逐一地以这六种方式作意颜色所缘，然后辨识因此而生起的名法。

若从识开始辨识名法，应先修至能透彻地了解每一个心识刹那中的识，即眼门心路过程里的七种路心：五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行（7 个）、彼所缘（2 个），及意门心路过程里的三种路心：意门转向、速行（7 个）及彼所缘（2 个）。

重复上述的步骤许多次，直到能连续地看到每一个路心中的识。然后渐次地增加同时辨识的名法数量，从一个至两个、三个、四个等，直到能够同时看到每一个心识刹那里的所有名法（见表 10-5）。始于触或受的辨识法也是如此。若不成功，就依照《清净道论》的指示，重复地辨识色法，如此名法就会自动变得明显。

表 10-6：心与心所的数量

	五门转向	眼识	领受	推度	确定
	11	8	11	11（12）	12
1	识	识	识	识	识
2	触	触	触	触	触
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	寻		寻	寻	寻
10	伺		伺	伺	伺
11	胜解		胜解	胜解	胜解
12				（喜）	精进

五门转向：一定有 11 个名法，一定是舍俱（舍受）。

眼识：一定有 8 个名法，一定是舍俱。

领受：一定有 11 个名法，一定是舍俱。

推度：若是悦俱就有 12 个名法，若是舍俱就只有 11 个名法（无喜）。

确定：一定有 12 个名法，一定是舍俱。

速行：一、若是悦俱智相应，就有 34 个名法（有乐受），即信慧组。

二、若是舍俱智相应，就有 33 个名法（无喜）。

三、若是悦俱智不相应，就有 33 个名法。

四、若是舍俱智不相应，就有 32 个名法。

彼所缘：跟速行相同，有四种。

意门转向：跟确定一样。

推度、速行及彼所缘里的受大多数是一样的。

在这些心路过程之中，眼识名法依靠眼依处色(cakkhu vatthu rūpa,即：眼净色)而生起，其余的名法都依靠心所依处色而生起，因此依处色亦被列在附表里。根据经教法，例如《根本五十经注》里提及的：Vatthu nāma karajakāyo ... atthato bhūtāni ceva upādārūpāni ca.——“所谓依处色，即所生身……即种色及所造色”，禅修者必须辨识色法直到破除密集，所以在提及“依处色”时，即已包括了该处的种色及所造色。在附表里只列出真实色法。在名色分别智的阶段，应尽量辨识可见到的非真实色法。只有在观禅的阶段才舍掉非真实色法。

在有分心里所列出的 34 个名法，是对结生心悅俱的三因者(tihetuka)而言。若禅修者是结生心舍俱的三因者，其有分心的名法只有 33 个。有分心的所缘是前世临死速行心(maraṇasanna javana)的所缘，即：业、业相及趣相三者之一。只有在能够正确地辨识有分心的过去所缘时（指前世临死时），他才可以辨识出现在心路过程之间的有分心。在开始辨识名法的阶段，可以暂时把它置之一边。

辨识声所缘组的方法：首先，同时辨识耳净色和有分，然后听声音。逐一地以六种方式作意声音，即视它为（1）声音、（2）色法、（3）无常、（4）苦、（5）无我、（6）不净。

跟颜色所缘组一样，对于每一种作意都辨识四种心，即是否有喜与智。

辨识香所缘组的方法：首先，同时辨识鼻净色和有分，然后辨识一粒或许多粒色聚的气味。其余的辨识法如上。

辨识味所缘组的方法：首先，同时辨识舌净色和有分，然后辨识一粒或许多粒色聚的味道。其余的辨识法如上。

辨识触所缘组的方法：首先，同时辨识身净色和有分，然后辨识最接近该身净色的一粒或一堆色聚里的地界，或火界，或风界。其余的辨识法如上。

在触所缘组里，若触所缘是可爱的(iṭṭha)，身识(kāyaviññāṇa)里就会有乐受(sukha vedanā)。反之，若触所缘是不可爱的(aniṭṭha)，身识里就会有苦受(dukkha vedanā)。

在这个阶段，禅修者可以亲身体会智慧是否存在脑内。根据《阿毗达摩》，头脑只是一堆色聚。在修习色业处时，禅修者已能够很透彻地辨识头脑内的五种色聚，44 种色法。此时，他应再次辨识头脑内的 44 种色法。然后同时辨识身净色与有分，以及靠近该身净色的一粒或一堆色聚里的地界，或火界，或风界。当（地、火、风）其中一个触界撞击有分和脑内的身净色时，取触界为所缘的身门及意门心路过程就会生起。若这些心路过程里的确定和意门转向拥有如理作意的话（即确定它为地、火、风，或色法，或无常等），“大善速行心路过程”(mahākusala javana vīthi)就会生起。若速行心是悦俱智相应，就有 34 个名法。这 34 个名法依靠心所依处色及缘于有分而生起。而依靠脑内的身净色生起的是身识，只有一心与七心所，并没有智。

法所缘组——善组

为了方便禅修者记忆法所缘组的善名法，于此把它们分为四组，即：

- (A) 取十一种真实色法为所缘的名法组。(见表 10-3)
- (B) 取十种非真实色法为所缘的名法组。(见表 10-4)
- (C) 拥有离心所(virati)或无量心所(appamaññā)，以及佛随念与死随念的名法组。(见表 10-7)
- (D) 禅那名法组。(见表 10-12)

至此已解释了 A、B 和 D 组名法的辨识法。接下来解释 C 组的辨识法。

正语(sammāvācā)

正语是远离与谋生无关的四语恶行(vacī duccharita)。辨识有分，再辨识正语，即取远离任何一种语恶行为所缘。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法加正语，总共有 35 个名法。辨识四种，即是否有喜与智。

正业(sammākammanta)

辨识有分及正业，即取远离任何一种身恶行为所缘。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法加正业，总共有 35 个名法。辨识四种，即是否有喜与智。

正命(sammā-ājīva)

辨识有分及正命，即取远离任何一种与谋生有关的语恶行或身恶行为所缘。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法加正命，总共有 35 个名法。辨识四种，即是否有喜与智。

悲(karuṇā)

悲是想要救济痛苦的有情(dukkhita)。辨识有分及取一个你想救济的有情为所缘。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法加悲，总共有 35 个名法。辨识四种，即是否有喜与智。

喜(muditā)

喜是随喜有情的快乐。辨识有分及取一个快乐的有情为所缘。在此，若还未证得喜心禅那(muditā jhāna)，就只有悦受(somanassa vedanā)会出现在速行里，因此只辨识两种，即是否与智相应。若是智相应就有 35 个名法，即 34 加喜(muditā)。若智不相应则只有 34 个名法，即 33 加喜。

根据阿那律大长老(Ven. Anuruddha Mahāthera)，对于已修习喜心观至证得喜心禅那的禅修者，由于禅修的力量，在速行心里是可以有舍受的。因此，已证得喜心禅那的禅修者则可以辨识四种，即是否有喜(pīti,注意：此喜是 pīti,

不是 muditā) 与智。

彼所缘、信、慧

在拥有离心所或无量心所的速行之后，彼所缘不能生起，因为该所缘并非欲(kāma)所缘。在速行名法里的信是对业报法则有信心。慧则是明白业报法则，即“自业正见”(kammassakatā sammādiṭṭhi)。

佛随念(Buddhānussati)

若已经修过四护卫禅，禅修者也必须辨识取佛陀的功德为所缘的意门大善速行心路过程。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法。由于修习佛随念只能达到近行定，速行只能连续出现七次。彼所缘则可能生起或不生起。

死随念(maraṇānussati)

由于修习死随念只能达到近行定，所以速行只出现七次，它们是“欲界近行定速行”(kāmaṇvacara upacāra samādhi javana)。彼所缘不能在速行之后生起。悦俱智相应的速行名法是信慧组的 34 个名法。

表 10-7：法所缘组—— C 组

心脏里的色法	54	54	54
	意门转向	速行(×7)	彼所缘(×2)
(1) 正语	12	35 (34-34-33)	无
(2) 正业	12	35 (34-34-33)	无
(3) 正命	12	35 (34-34-33)	无
(4) 悲	12	35 (34-34-33)	无
(5) 喜	12	35 (34-34-33)	无
(6) 佛随念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33)
(7) 死随念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)

这一组的名法只是欲界名法，其速行只出现七次。

至此已说明对善名法组的辨识法。接下来解释辨识取 28 种色法为所缘的不善名法组。

十个结的生起

《大念处经注》的“法随观篇”提及十结(samyojana, 结缚，即：不善法)如何在取颜色所缘为目标时生起。若能明白这一点，也就能够明白和辨识十结如何在取其余 27 种色法为所缘时生起。因此，在此只解释十结如何取颜色所缘为目标而生起。

(1) 欲贪结(kāmarāga samyojana)：由于极度取乐颜色所缘为净(subha,美)而生起。

(2) 有贪结(bhavarāga samyojana)：由于有福报的生命很容易获得颜色所缘，若因此而欲求有福报的生命，那即是“有贪结”。

(3) 戒禁取结(sīlabbataparāmāsa saṃyojana): 修戒禁(sīlabbata), 例如学牛、狗等, 以为如此修行能获得色所缘。

一般上, 这三种结是“贪见组”(lobha-ditṭhi group)名法的一部分。一般上, 欲贪结和有贪结是与邪见相应, 有时则与我慢相应; 戒禁取结只能与邪见相应。若人执着颜色所缘为常、乐、我, 贪见(lobha-ditṭhi)就会生起。错知为常、乐、我是痴(moha)。邪见即误信它为常、乐及我。在速行里有 20, 或 19, 或 22, 或 21 个名法。

(4) 我慢结(māna saṃyojana): 自傲自满, 例如心想: “只有我能够辨识色聚里的颜色。”如此, 有 20, 或 19, 或 22, 或 21 个贪慢组(obha-māna group)名法的不善速行就会生起。

(5) 瞋结(paṭigha saṃyojana): 对不可爱颜色所缘感到不快或生气。这是瞋组(dosa group)的名法, 在速行里有 18 或 20 个名法。

(6) 嫉结(issā saṃyojana): 例如: 妒嫉地想: “若除了我之外, 别人都不能得到这颜色所缘, 那该多好。”如此, 有 19 或 21 个瞋嫉组(dosa-issā group)名法的速行就会生起。

(7) 悭结(macchariya saṃyojana): 不想与他人分享自己所获得的颜色所缘。这么吝啬地行事时, 有 19 或 21 个瞋悭组(dosa-macchariya group)名法的速行就会生起。

(8a) 追悔(kukkucca, 恶作): 追悔做了错事(例如弄脏了别人衣服的颜色), 或追悔没有做善事(例如追悔没有在花盛开时供佛)(这两者都与颜色有关)时, 有 19 或 21 个瞋恶作组名法的速行就会生起。

(8b) 掉举(uddhacca): 取颜色所缘为目标时, 若心散

乱即是掉举。如此，有 16 个掉举组名法的速行就会生起。

（9）疑结(vicikicchā saṃyojana)：当怀疑颜色所缘是不是有情(satta)、我(atta)、有情的实质或我的实质时，有 16 个疑组(vicikicchā group)名法的速行就会生起。

（10）无明结(avijjāsāmyojana)：Sabbeheva sahaajāta aññāṇavasena avijjāsāmyojanaṃ uppajjati.每当上述的结生起时，无明结亦随之生起。《中部·中五十经》

这十种结并不能单独地生起，而必定与相应的心和心所一同生起。这些名法依照“心的定法”(citta niyāma)生起于心路过程之中。因此，在辨识这些名法时，必须破除它们的密集，以便知见究竟名法。以下列举它们的组合。

贪见组——四种

（1）识	1
通一切心所	13
遍一切不善心心所	4
贪与邪见	2
<u>总共</u>	<u>20</u>

遍一切不善心心所与一切不善心相应。它们是痴、无惭、无愧与掉举。这组的受是悦受(somanassa vedanā)。

（2）若是舍俱，则没有喜(pīti)，所以 20 减喜 = 19 个名法。

（3）若是悦俱有行(sasaṅkhārika)，20 加昏沉与睡眠 = 22 个名法。

（4）若是舍俱有行，19 加昏沉与睡眠 = 21 名法。

在此，“精进”是致力于令贪见生起，“欲” (chanda) 是想要贪见生起。换言之，精进是导致贪欲(rāga)生起的努力，欲是希望贪欲生起。禅修者应能明白其余名法的含意。

贪慢组——四种

这跟贪见组差不多一样，只是“我慢”替换了“邪见”。它有 20、或 19、或 22、或 21 个名法。但我慢只是“时而生起的心所” (kadāci cetasika)，所以有时我慢并不包括在内。若是没有我慢（同时也没有邪见），则只有 19-18-21-20 个名法。辨识四种。四种贪见加四种贪慢，一共有八种贪根心(lobhamūlacitta)。

瞋组——两种

(1) 识	1
通一切心所（除去喜）	12
遍一切不善心心所	4
瞋	<u>1</u>
总共	<u>18</u>
(2) 若有行，就加昏沉与睡眠，即：18 + 2 = 20。	

瞋嫉组——两种

(1) 上述瞋组的心与心所	18
嫉	<u>1</u>
总共	<u>19</u>
(2) 若有行，就加昏沉与睡眠，即：19 + 2 = 21。	

瞋慳组——两种

(1) 上述瞋组的心与心所 18

慳 1

总共 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠，即： $19 + 2 = 21$ 。

瞋追悔组——两种

(1) 上述瞋组的心与心所 18

追悔 1

总共 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠，即： $19 + 2 = 21$ 。

先取已做的恶业为所缘，辨识无行与有行两种。再取应做却没有做的善事为所缘，也辨识无行与有行两种。

痴掉举组——一种

识 1

遍一切心心所 7

寻、伺、胜解与精进（喜及欲不相应） 4

遍一切不善心心所 4

总共 16

痴疑组——一种

识	1
遍一切心心所	7
寻、伺与精进（胜解、喜及欲不相应）	3
遍一切不善心心所	4
疑	1
总共	16

《阿毗达摩概要》(Abhidhammattha-Saṅgaha)里提及，包括十二种不善速行在内，所有二十九种欲界速行(kāma javana)都可以出现在五门及意门心路过程里。在《大念处经》里，佛陀指示在心随观(cittānupassanā)的阶段，应观照与贪欲(rāga)同时生起的“有贪欲心”(sarāga citta)；观照与瞋(dosa)同时生起的“有瞋心”(sadosa citta)；观照与痴同时生起的“有痴心”(samoha citta)。

初学者应先辨识取 28 种色法之一为所缘的不善名法，直到采用了所有 28 种。然而，在辨识时，有些禅修者会感到某些不善名法组难以辨识。若是如此，他可以先辨识取金、玉、钞票、车、衣服等密集的概念为所缘的不善名法，以便更容易了解它们。

辨识取概念为所缘的不善名法的方法

首先辨识有分，然后取自己所拥有且喜爱的金为所缘，确定它为金，当它撞击有分时，取金的概念为所缘的

意门心路过程就会生起。由于确定它为金是不如理作意，贪见组不善速行就会生起。

在贪见组不善速行里，错知它为金是痴(moha)；错信它为金是邪见，这是“世间通称我邪见”。其余的名法理应能够明白。然后确定（或作意）金为常、乐、我及净，贪见组不善速行心路过程将会生起。错知金为常、乐、我及净是痴；错信它为常、乐、我及净是邪见。

然后以衣服等为所缘，以同样的方法修习。应修至能明白对新衣服喜会生起，对旧衣服则喜不会生起。

辨识贪慢组时，取一个你引以为荣的东西为所缘，例如：服装、钻石、耳环等。若能明白取概念为所缘的贪见组及贪慢组名法，就进一步取究竟色法为所缘。

辨识瞋组时，取你讨厌的人为所缘；辨识瞋嫉组时，取别人拥有比你更好的东西为所缘；辨识瞋慳组，取你不能忍受与别人分享的东西为所缘；辨识瞋追悔组时，取你已做的恶业（例如：杀生）或应做却没做的善事（例如：没布施、没好好地持戒）为所缘。由于追悔是后悔做了恶业，以及后悔没造善业，所以应取这两者为所缘。

辨识掉举组时，取普通无贪无瞋的散乱心为所缘。辨识疑组时，取一件能令你起疑心的事为所缘，例如：“在前世我真的是人吗？”

如此以概念为所缘时，彼所缘不能够在不善速行之后生起。若能够辨识取概念为所缘的不善名法，就进一步辨识取每一种究竟色法为所缘的不善名法。跟善组的辨识法一样，在辨识不善名法组时，亦应始于法所缘组。

表 10-8：法所缘组——不善意门心路过程

心所依处色法	54	54	54
	意门转向	速行（×7）	彼所缘（×2）
（1）贪见组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（2）贪慢组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（3）瞋组	12	18（20）	11（11）
（4）瞋嫉组	12	19（21）	11（11）
（5）瞋慳组	12	19（21）	11（11）
（6）瞋追悔组	12	19（21）	11（11）
（7）掉举组	12	16	11
（8）疑组	12	16	11

辨识取究竟色为所缘的不善名法的方法

在此举出辨识取眼净色为所缘的贪见组不善名法作为例子：先辨识有分，然后（在辨识眼十法聚之后）取眼净色为所缘。当眼净色撞击（或呈现于）有分时，取眼净色为所缘的意门心路过程就会生起。以意门转向确定它为净（subha,美）。由于这是不如理作意，取乐于净的贪见组速行就会生起。不如理作意是不善法的近因。确定或省察眼净色为常、乐及我时也是如此。在八种贪根心里，有四种与邪见相应。若是悦俱就有喜（pīti）；若是舍俱则无喜。若有行就有昏沉与睡眠；若是无行就没有昏沉与睡眠。行在此是指受到自己或他人的怂恿或鼓励，而令到贪、瞋等生起。表 10-9 里列出不善心路过程里每一个心识刹那的心加心所之总数。为了易于理解，在此列出取眼净色为所缘的贪见组（悦俱无行）二十个名法：

1. 识：“拥有”眼净色。
2. 触：接触眼净色；其作用是把眼净色和识连接起来。
3. 受：体验所缘（somanassa vedanā：悦受）。
4. 想：心里标记所缘（为净）。
5. 思：催促或领导相应心与心所朝向所缘。
6. 一境性：心只朝向单一个所缘；不令相应心与心所散乱。
7. 命根：保护或保持相应名法于所缘。
8. 作意：控制与推相应法朝向所缘；注意所缘。
9. 寻：把相应法投入所缘。
10. 伺：重复地省察所缘。
11. 胜解：确定所缘（为净）。
12. 精进：致力于令贪欲生起。
13. 喜：喜欢所缘。
14. 欲：想要所缘（欲望）。
15. 痴：不知所缘不净的真实本性；错知所缘为净。
16. 无惭：对生起贪见等不善法不感到羞耻。
17. 无愧：对生起贪见等不善法不感到害怕。
18. 掉举：心散乱；不平静。
19. 贪：执着所缘为“我的”；渴爱所缘；执取所缘。
20. 邪见：错误地相信所缘为净。

彼所缘：若速行是悦俱，彼所缘多数也是悦俱；若速行是舍俱，彼所缘多数也是舍俱。如表 10-1（见第 118 页，三因凡夫的彼所缘）里所列出的，在不善速行之后，“大果报彼所缘”（mahāvipāka tadārammaṇa）也能够生起。在遇到

“极可爱所缘” (ati-itthārammaṇa) 时，即使由于不如理作意而令到不善速行生起，但随之而起的彼所缘依然是大果报心。此书附表在不善速行之后只列出“无因果报彼所缘” (ahetuka vipāka tadārammaṇa)，若是“大果报彼所缘”生起，禅修者在实修时应能明白。

在瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋追悔这四组里，各别的精进是致力于令瞋恨、瞋嫉、瞋慳及瞋追悔生起；各别的欲则是希望瞋恨、瞋嫉、瞋慳及瞋追悔生起。虽然一般上彼所缘的受是与速行的受一样，但这四组的速行是忧俱，出现于彼所缘只可能是舍受，因为彼所缘是不可能忧俱的。

痴：痴是错知所缘（眼净色）为常、乐、我及净，错知为“他的”眼净色、“我的”眼净色等。

无惭、无愧：对生起贪见、贪慢、瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋追悔、痴掉举、疑等恶法不感到羞耻与害怕。在修习时，取造恶为所缘，无惭、无愧即会生起。

辨识取属于法所缘的其余十种真实色法与十种非真实色法为所缘的不善名法组。

辨识颜色所缘组不善名法的方法

前面已经述及取颜色所缘为目标而生起的十种结 (saṃyojana)。当十种结生起时，辨识取颜色所缘为目标的眼门不善速行心路过程。再以类似的方法辨识取声、香、味、触所缘为目标的不善名法。以下是颜色所缘组贪见组的辨识法：

首先，同时辨识眼净色与有分两者，然后取色聚的可

爱颜色为所缘。当颜色所缘同时撞击眼净色与有分时，取该颜色所缘为目标的眼门及意门心路过程就会生起。若其中的确定与意门转向省察及确定该颜色所缘为（1）常、（2）乐、（3）我、或（4）净，由于这些是不如理作意，以贪见为主的不善速行心路过程就会生起。之前已解释了这些不善名法。

五门转向、眼识、领受、推度及确定里的名法数量及组合与善组的名法一样。在善组与不善组之间，只有速行里的名法数量不一样。

附表 10-9 里列出在心路过程里每一个心识刹那的心加心所之总数。在此，若速行是悦俱，所列出的也只是悦俱的推度与彼所缘；若速行是舍俱，则只列出舍俱的推度与彼所缘。

根据十种结的生起，以及采用跟辨识贪见组相同的方法，再辨识其余的不善组。（见表 10-9）

声所缘、香所缘、味所缘及触所缘四组

这些组的辨识法跟颜色所缘组的辨识法类似。辨识每一组的善组名法与不善组名法。

声所缘组：同时辨识耳净色与有分，取可爱或不可爱的声所缘为目标。根据如理或不如理作意，拥有善或不善速行的耳门与意门心路过程就会生起。

香所缘组：同时辨识鼻净色与有分，再取色聚的可爱或不可爱气味为所缘。

表 10-9：颜色所缘组——不善心速行心路过程

		眼门心路过程							意门心路过程			
	依处色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五门 转向	眼识	领受	推度	确定	速行 ×7	彼所缘 ×2	有分	意门 转向	速行 ×7	彼所缘 ×2
1	贪见组	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
2	贪见组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
3	贪见组	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
4	贪见组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
5	贪慢组	11	8	11	12	12	20	12	34	12	20	12
6	贪慢组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
7	贪慢组	11	8	11	12	12	22	12	34	12	22	12
8	贪慢组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
9	瞋组	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11
10	瞋组	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11
11	瞋嫉组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
12	瞋嫉组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
13	瞋慳组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
14	瞋慳组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
15	瞋追悔组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
16	瞋追悔组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
17	掉举组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11
18	疑组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11

（注：对于瞋追悔组，取已造做的恶业为所缘，辨别两种；再取未造做善业为所缘，辨别另两种，共有四种。）

味所缘组：同时辨识舌净色与有分，再取色聚的可爱或不可爱味道为所缘。

触所缘组：同时辨识身净色与有分，再取色聚的可爱或不可爱之触为所缘。在此，应逐一地辨识取地界、火界及风界这三种触所缘为所缘的善组名法与不善组名法。

至此提及的是对取色法为所缘的名法之简要辨识法。

详尽的辨识法是：例如透彻地辨识取六处门与四十二身分里每一种色聚的地界为所缘的每一种名法。对于取其他色法为所缘的名法也是如此辨识。

表 10-10：六组——简要

1. 颜色所缘组	善组	不善组
2. 声所缘组	善组	不善组
3. 香所缘组	善组	不善组
4. 味所缘组	善组	不善组
5. 触所缘组	善组	不善组
6. 法所缘组：		
(A) 11 种真实色法	善组	不善组
(B) 10 种非真实色法	善组	不善组

表 10-11：法所缘组 (C) 组——善组

		意门转向	速行 (×7)	彼所缘 (×2)
1	正语	12	35 (34-34-33)	无
2	正业	12	35 (34-34-33)	无
3	正命	12	35 (34-34-33)	无
4	悲	12	35 (34-34-33)	无
5	喜(muditā)	12	35 (34-34-33)	无
6	佛随念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)
7	死随念	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)

表 10-12：法所缘组 (D) 组——禅那名法

1	入出息念	初、第二、第三及第四禅
2	白骨想	初禅
3	白遍	初、第二、第三及第四禅
4	慈心修习	初、第二及第三禅
5	不净修习	初禅

注意：若持续不断地只辨识六组的不善组名法，光就可能会变暗。因此在辨识每一组或取每一种色法为所缘的名法时，都辨识善与不善组名法。

辨识名法整体为“名法”

《清净道论》(第 18 章. 节 8)(p.589)中提及: So sabbepi te arūpadhamme namana lakkhaṇena ekato katvā etaṃ nāmantī passati.——“(整体地)取这一切都拥有朝向(所缘)之相的非色法，他观它们为‘名’。”根据这指示，必须也整体地辨识所有名法为“名法”。

根据处门(āyatana dvāra)辨识名法。先一个一个地看，例如识、触或受，然后渐次地增加所辨识的名法数量。当能够同时很清楚地看到每一个心识刹那里的所有名法时，取名法趣向或朝向所缘之相为所缘，辨识它们整体为：“这是名法”，或“名法、名法”。

分别名色法

《清净道论》(第 18 章. 节 4)(p.588)中提到: Tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ, ruppanalakkhaṇaṃ rūpaṃ saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.——“他简要地分别拥有朝向之相的名法及拥有被干扰之相的色法为‘名色’。”

《清净道论》(第 18 章. 节 14)(p.590)中提到: Iti idaṃ nāmaṃ, idaṃ rūpaṃ, idaṃ vuccati nāmarūpaṃ saṅkhepato

nāmarūpaṃ vavatthapeti.——“他如此简要地分别名色：此名及此色称为‘名色’。”

根据上述的指示，禅修者必须更进一步地辨识名法与色法，即分别（差别）名法与色法。

应当根据处门分别名色法。在此，先辨识每一处门的真实色法与非真实色法，然后分别每一个心识刹那里的名色法。举眼门心路过程为例子：于五门转向，分别心所依处门里的 54 种色法及颜色所缘为色法，一心及十心所为名法；于眼识，分别眼睛里的 54 种色法及颜色所缘为色法、一心及七心所为名法……。

名色差别法(nāmarūpavavatthana)

当能够同时分别六组里每一个心识刹那的名色法时，再取这些名色法为所缘，以智差别它们，直到能够知见这些名色法是无人、无有情及无我的，而只是一组名法与色法罢了。

威仪路明觉（iriyāpatha sampajañña,行立坐卧明觉）

对于行立坐卧明觉及行动明觉（例如：前进、后退、前看、旁视、弯手足、伸手足）：

1. 能够辨识四界时，辨识这些姿势与行动里的四界。
2. 能够辨识色法时，辨识这些姿势与行动里的色法。
3. 能够辨识名法时，辨识这些姿势与行动里的名法。

4. 能够分别名法与色法时，分别这些姿势与行动里的名法与色法。
5. 能够差别名法与色法时，差别这些姿势与行动里的名法与色法。

若能如此辨识即是在辨识五蕴，因为色法是色蕴，而每一个心识刹那里的名法则可分为受、想、行与识四组，即四个名蕴。在每一个心识刹那里，除了受和想之外，其余的心所都属于行蕴(saṅkhāra khandha)。

禅修者必须了解辨识五蕴之法，即：行走时，只有五蕴；站立时，只有五蕴；坐着时，只有五蕴；躺卧时，只有五蕴；前进或后退时，只有五蕴；向前看或旁视时，只有五蕴；弯或伸手足或身时，只有五蕴；持钵与着袈裟时，只有五蕴；吃、喝、咀嚼、品尝时，只有五蕴；大小便利时，只有五蕴；行、立、坐、睡觉、醒来、说话及保持沉默时，只有五蕴。（见《大念处经注》的“威仪路明觉篇”
Commentary to the section on iriyāpatha-sampajañña of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）

如何辨识行立坐卧之中的色法

修习行、立、坐、卧与行动明觉时，必须了解与辨识两种色法，即：一、主要色法(padhāna)；二、非主要色法(appadhāna)。

（一）主要色法：亦称为“带动色法”。存在于拥有身

表的两种心生色聚，即：“身表九法聚”(kāyaviññatti navaka kalāpa) 及 “身表色轻快性十二法聚”(kāyaviññatti lahutādidvādasaka kalāpa)。在这些色法之中，风界(vāyo dhātu)的力量是最强的。

事实上，带动色法（使身体走动）并非真的在带动，只是不断地在另一个新的地方生起，就好像在带动。原因是真实究竟法并没有从一处移至另一处的本性，而必定在生起之处当即坏灭。由于令它们生起的因还未断，因此新色法相续地在新的地方生起（并没有在旧处生起）。如此相续地在新地方生起是主要色法的力量，其中以风界的力量最强。

（二）非主要色法：亦称为“被带动色法”。除了上述的主要色法之外，六处门和四十二身分里的其余色法，皆属于行、立、坐、卧与行动明觉的非主要色法。

事实上，它们也不是被带动，而只是相续地在新的地方生起，就好像被带动一样。

实修方法：在此举出行走的辨识法为例子。对于已修习了白遍的禅修者，他应站在经行道上，先培育定力，直到白遍第四禅。然后辨识身体里的四界。当能够看到色聚时，整体地辨识六处门与四十二身分里的色法。然后向前走几步。在行走时，轮流地辨识：（一）以带动色法为主的色法，及（二）以被带动色法为主的色法。

这是因为佛陀教导以辨识带动色法为主：Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti.——“行走时，他知道：‘我正在行走’。”佛陀也教导以辨识被带动色法为主：Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti. Tathā tathā naṃ pajānāti. ——“无论处于

任何姿势，他都应保持觉知身体的姿势。”

而且，护法尊者(Ācariya Dhammapāla)在《根本五十经复注》(Mūlapaṇṇāsa-ṭīkā)里教导：Purima nayo vā iriyāpathappadhāno vutto ti tattha kāyo appadhāno anunipphādīti idha kāyaṃ padhānaṃ appadhānaṃca iriyāpathaṃ anunipphādaṃ katvā dassetuṃ dutiyanayo vuttoti evampettha dvinnam nayānaṃ viseso veditabbo.

辨识带动色法为主时，即同时也辨识了被带动色法。这是指在辨识带动色法为主时，禅修者也可以轻易地看到及辨识被带动色法。同样地，辨识被带动色法为主时，即同时也已辨识了带动色法。犹如有人扛着一包米，当你注意看该人时，你也看到那包被扛着的米。或者，当你注意那包米时，你也轻易地看到那扛米的人。

如何辨识行立坐卧之中的五蕴法

如前所述，禅修者站着时次第地培育定力，然后整体地辨识六处门与四十二身分的色法。接着向前走几步。在行走时，轮流地辨识带动色法与被带动色法，这两者皆属色蕴。

导致带动色法生起的意门心路过程是四个名蕴。这些意门心路过程里的速行心可能是善速行或不善速行（或于阿罗汉则是唯作速行）。由于五门心路过程并不能导致行、立、坐、卧，因此只提及意门心路过程。在意门心路过程，每一个心识刹那里都有四个名蕴。色蕴加四个名蕴，一共

有五蕴。能够辨识五蕴时，再同时分别名色法，然后差别名色法。

能够辨识行、立、坐、卧及前进、后退、弯、伸等行动里的五蕴之后，应根据佛陀在《大念处经》里的指导修行：

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

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

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

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

“他安住于观照内在的身为身，或者安住于观照外在的身为身，或者安住于观照内在与外在的身为身。

他安住于观照内在的受为受，或者安住于观照外在的受为受，或者安住于观照内在与外在的受为受。

他安住于观照内在的心为心，或者安住于观照外在的心为心，或者安住于观照内在与外在的心为心。

他安住于观照内在的法为法，或者安住于观照外在的法为法，或者安住于观照内在与外在的法为法。”

在上述经文里，佛陀教导应以内观、外观、内外观三种方式辨识身、受、心、法(kāya, vedanā, citta, dhamma)，亦即辨识五蕴。

为了强调这一点，《清净道论》(第 21 章·节 85, p.661) 及《殊胜义注》详尽地解释：Yasmā pana na suddha ajjhatta dassanamatteneva maggavuṭṭhāni hoti. Bahiddhāpi dāṭṭhabbameva. Tasmā parassa khandhepi anupādiṇṇa saṅkhārepi aniccam dukkhamanattāti passati.——“由于只观内五蕴不可能证得‘至出起观智’⁵⁶与道智，所以必须也观外五蕴。因此，他观照其他（有情）的五蕴及‘无执取行’（anupādiṇṇa saṅkhāra，即无生命的物体）为无常、苦及无我。”

《中部·逐一经》(Majjhima Nikāya, Anupada Sutta)的复注里提到：Tasmā sasantānagate sabbadhamme parasantānagate ca tesam santāna vibhāga akatvā bahiddhābhāva sāmāññato sammasanam ayaṃ sāvakanam sammāsana cāro.

根据上述复注的教示，声闻弟子的波罗蜜智(sāvaka pāramī ñāṇa)在观外时，应整体辨识有情的五蕴（此时并不分他们为男人、女人、有情、人类、天神等）及非有情（无执取行，anupādiṇṇa saṅkhāra）的时节生色，因为它们都是一样的，不需各别地辨识它们。

⁵⁶ “至出起观智”(vuṭṭhānagāminī vipassanāñāṇa)是导致道智出现的观智，它包括了道心路过程(maggavīthi)本身，以及在道心路过程之前的两三个心路过程。

外观之法

此书只解释先辨识内五蕴，然后辨识外五蕴的方法。事实上，亦可先辨识外五蕴再辨识内五蕴。然而，若先辨识内五蕴的禅修者只是采用内五蕴来修观禅，他是不可能证悟道智的，所以必须也辨识外五蕴与非执取行。同样地，若先辨识外五蕴的禅修者只是采用外五蕴来修观禅，他也是不可能证悟道智的，所以必须也辨识内五蕴。

内观或外观名色法时都可以始于辨识四界。首先，辨识内在的色法，然后辨识外在的四界。这可以借着智慧之光照向自己穿着的衣服开始，若能辨识它的四界，即能轻易地看到组成它的许多色聚，而不再看到衣服。分析这些色聚，它们是火界引生的“时节生食素八法聚”。然后逐渐地扩大范围至整个非有情界。辨识非有情界里的树、水、地、山、森林、金、银等的四界，当见到只有色聚时，辨识它们直到知见究竟色法。在非有情界里只有两种色聚，即“时节生纯八法聚”(utuja suddhaṭṭhaka kalāpa)和“时节生声九法聚”(utuja saddanavaka kalāpa)。

接下来辨识有情界的六处门及四十二身分里的真实与非真实色法(与内观法相同)。不断轮流地内观及外观即能使“修习智”(bhāvanā ñāṇa)变强。

随后整体地辨识外在的六组名法(与内观法相同)。跟内观时一样，辨识由于如理与不如理作意而引生的善组与不善组名法。例如：同时辨识眼净色与有分，而当对方取一粒或一堆色聚的颜色为所缘时，就辨识因此而生起的颜

色所缘组名法。于此无需分辨是谁的眼净色、有分与颜色所缘，因为它们都是相同的，所以把它们全部视为一体。辨识其他组的方法也是如此。

在名业处的阶段，只有轮流地内观与外观才能令禅修强有力。在外观时，不要分别他们为男人、女人、有情、人类、天神等。禅修者必须整体地辨识他们，因为他们都是相同的。在外观三十二身分时，可以观单一个有情的三十二身分。同样地，在外观色法时，也可以辨识单一个有情所有三十二身分里的色法。然而，在名业处的阶段是不能够准确地知道他人的心，因为这是属于“他心通”(paracittavijānana abhiññā)的范围。在修观禅时，不分别有情，只观照他们整体。这是弟子的思惟行(sammasana cara)。

辨识内外的(1)色法及(2)名法之后，再对内与对外：(3)分别名色法及(4)差别名色法。⁵⁷

前进至下一个阶段

在分别与差别内外的名色法之后，应修行《大念处经》“界作意篇”(dhātumanasikāra pabba)教导的下一个阶段修习法：Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.——“他安住于观照身

⁵⁷ 中译按：“分别名色”是指分别色是色，而依靠依处色生起及能识知所缘的是名。“差别名色”是指以智差别它们，直到能够知见这些名色法是无人、无有情及无我的，而只是一组名法与色法罢了。

中的生起现象，或者安住于观照身中的坏灭现象，或者安住于观照身中的生起与坏灭现象。”（对受、心与法的教法也是如此。）

在这段经文里，佛陀教导应观照：由于因（无明、爱、取、行与业）生起，果（五蕴）生起；由于因（无明、爱、取、行与业）灭，果（五蕴）灭；因与果的生灭；及它们的无常、苦、无我三相。

在这个阶段，佛陀教导三种智(ñāṇa)，即：缘摄受智(paccaya pariggaha ñāṇa)、思惟智(sammasana ñāṇa)、生灭随观智(udayabbaya ñāṇa)。

对于其中的缘摄受智，有两种缘摄受法，即：

1. 缘摄受(paccaya pariggaha)：辨识今生名色（五蕴）的因果。
2. 世摄受(addhāna pariggaha)：辨识过去世与未来世名色（五蕴）的因果。

根据上述佛陀指示的次第，在体证缘摄受智之前，禅修者必须已经能够有系统地辨识内外五蕴。

对于体证缘摄受智的方法，之后会详细解释辨识缘起(paṭiccasamuppāda)的第五法与第一法。

这是培育四念处的修行

《殊胜义注》与《清净道论》(p.662)中提到：Yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, arūpampi

datṭhabbameva.——“若只是观照色法的三相来修行观禅，那是不能够证悟道智的，必须也观照名法。”

在开始辨识属于观禅目标的名色法时，禅修者可以先辨识色法或名法。在这两者之中，止行者(samatha yānika)与纯观行者(suddha vipassanā yānika)都可以先辨识色法，但只有止行者才可先辨识名法。

但只是观照色法是不可能证悟道智的，所以若人始于辨识色法，他必须也辨识及观照名法。反之，只是观照名法也是不可能证得道智的，所以若人是始于辨识名法，他必须也辨识及观照色法。

在《不通解经》(Aparijānana Sutta)里，佛陀说：若人不能以“三遍知”知见所有的五蕴或名色法，他是不可能断苦的。义注里也提到：只是观照色法或只是观照名法是不可能证得道智的。佛陀和义注所说的互相符合且毫无差别，就好像恒河与耶摩那河的河水掺在一起一样。

若始于辨识色法，再修习辨识名色法及追寻因，然后观照这些名色法及因的三相，那即是修习“身随观念处”(kāyānupassanā satipaṭṭhāna)。

若始于受以辨识名色法及追寻因之后，进而观照名色法及因的三相，那即是修习“受随观念处”(vedanānupassanā satipaṭṭhāna)。

若始于识以辨识名色法及追寻因之后，进而观照名色法及因的三相，那即是修习“心随观念处”(cittānupassanā satipaṭṭhāna)。

若始于触以辨识名色法及追寻因之后，进而观照名色法及因的三相，那即是修习“法随观念处”

(dhammānupassanā satipaṭṭhāna)。

因此，禅修者应当了解：一、若人修习其中一种念处，即已修习所有四念处；二、辨识五蕴即是在修习四念处。

至此已说明多次：对于想要辨识名法的禅修者，他必须已辨识了名法的依处色及作为所缘的色法。而在辨识了名法之后，应再次辨识名法的依处色，然后同时辨识名色法。

第十一章：缘起第五法

Paṭiccasamuppāda

《长部·大因缘经》(Mahānidāna Sutta)里提到：

Gambhīro cāyam Ānanda paṭiccasamuppādo

gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā
appaṭivedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta
muñjapabbajabhūta apāyaṃ duggati, vinipātaṃ saṃsāraṃ
nātivattati.——“阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以三遍知⁵⁸透彻地知见缘起，以及证悟道果智，有情被缠住在生死轮回里，就好像一卷打结的线，或像织巢鸟的巢，或像找不到头尾的草制擦脚布。而且他们也无法脱离恶趣轮回。”

根据此教示，论师们在《清净道论》（第 17 章. 节 344 ， p.585）里说：Ñāṇāsinaṃ samādhipavarasilāyaṃ sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccānimmathanaṃ. Saṃsārabhayamatīto, na koci supinantarepyatthi.——“除非能用最胜定石磨利的智剑，斩断具有不断毁灭性的有轮（指缘起轮），否则无人能解脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。”

⁵⁸ 三遍知 (tipariññā)：所知遍知(nāta pariññā)、度遍知(tiraṇa pariññā；亦作审察遍知)及断遍知(pahāna pariññā)。所知遍知也就是随觉智(anubodhañāṇa)，度遍知与断遍知则是通达智(paṭivedhañāṇa)。

根据上述经典与义注的启示，欲证悟涅槃的禅修者必须尝试以三遍知知见十二因缘。佛陀教说，由于无法多次重复地明了随觉智（即无随觉，*ananubodha*）及通达智（即无通达，*appaṭivedha*），直到证悟道果，所以人们无法解脱生死轮回。因此人们应尝试去明了随觉智及通达智。应明白“明了”并不是指以推理或猜测而得知，亦并非只是记住佛陀的话或他人之言。

三世间遍知(3 lokiya pariññā)

（1）所知遍知(ñāta pariññā)

若人能够以智透彻地辨明各缘起支（即无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等等）的相(*lakkhaṇa*)、作用(*rasa*；亦作味)、现起(*paccupatṭhāna*)及近因(*padatṭhāna*；亦作足处)，此智即是名色分别智(*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*)。

若人透彻地明了它们的因缘，譬如“由于无明，行生起；由于行，识生起……”，此智即是缘摄受智(*paccaya pariggaha ñāṇa*)。此二智（即名色分别智与缘摄受智）被称为所知遍知。此二智被称为所知遍知的原因是，它们辨明与分别应得知，以及作为观禅目标（所缘）的行法(*saṅkhāra dhammā*)。

（2）度遍知(tīraṇa pariññā)

当思惟智(sammasana ñāṇa)与生灭智(udayabbaya ñāṇa)两者，在以智观照各缘起支的无常相、苦相及无我相后，能够审察与确定它们为无常、苦与无我时，此二智即被称为度遍知。这是审察与确定十二因缘法（缘起法）的无常相、苦相及无我相的审察慧。

（3）断遍知(pahāna pariññā)

从坏灭智(bhaṅga ñāṇa)开始的观智，在透彻地只观照十二缘起支之灭后，再轮流观照它们的三相，而暂时(tadanga)断除各别的烦恼(kilesa)。这些辨别及明了十二缘起支的灭之无常相、苦相及无我相的智慧是为断遍知。以上是三世间遍知。

三出世间遍知(3 lokuttara pariññā)

在观智（即三世间遍知）之后，圣道(ariya magga)就会生起。

圣道彻底断除（samuccheda, 正断）了各别的烦恼，以及透彻地证悟了无为涅槃界(asaṅkhāta Nibbāna dhātu)。因此断遍知事实上是道的名称。

圣道以所缘通达（ārammaṇa paṭivedha, 即透彻地面对面知见所缘）透彻地知见无为涅槃界。如此知见时，那圣

道亦彻底断除了遮蔽四圣谛之痴(moha)。由于它已断除了遮蔽四圣谛之痴，它亦成就了知见四圣谛的作用。如此以作用成就(kicca siddhi)知见四圣谛是为无痴通达(asammoha paṭivedha)。在此，圣道以所缘通达证悟了灭谛(Nirodha Sacca)，及以无痴通达证悟了苦谛、集谛与道谛。由于圣道已成就了知见属于苦谛与集谛的十二缘起支，以及它们之间的因缘的作用，所以它亦间接被称为所知遍知。

再者，圣道亦彻底断除了遮蔽苦谛与集谛之无常相、苦相及无我相的愚痴，因此它亦成就了审察与确定称为苦谛与集谛的行法(saṅkhāra dhammā,即名、色、因与果)之无常相、苦相及无我相的作用。所以圣道亦间接被称为度遍知。

以上是三出世间遍知。

只有亲自以世间遍知与出世间遍知了知十二因缘后，才可说是已证得了随觉智及通达智。只有如此以随觉智及通达智了知十二因缘后，人们才能脱离生死轮回。这是上述摘自《大因缘经》的经文的含意。

随觉知与通达知

Ananubodhāti nātapariññāvasena ananubujjhanā appaṭivedhāti tīraṇappahāna pariññāvasena apaṭivijjhana. (《长部注》)

根据复注的解释：ananubujjhanatthena anubodho，由于明了（一）应以名色分别智辨别的名色法及（二）应以缘摄受智辨别的因果关系两者的作用并非只是识知它们一

次便能成就，而是在重复许多次识知它们后才能成就，因此名色分别智与缘摄受智是随觉智。以随觉智去明了即是随觉知。这是所知遍知。

以度遍知与断遍知去明了是为通达知。观智间接被称为断遍知。断遍知真正是圣道的名称。因此以度遍知与断遍知透彻地明了名为苦谛的名色法及名为集谛的十二因缘，直到证悟道果是为通达知。

此二智，即（一）亲自透彻地明了过去、现在与未来三时里的十二缘起支，例如这是无明、这是行等等，及（二）亲自透彻地明了它们的因果关系，例如行会生起是因为无明，是为随觉知。

亲自透彻地明了十二缘起支的无常相、苦相及无我相，直到证悟道果是为通达知。若人不能以随觉知与通达知如实知见十二因缘，他便无法解脱生死轮回。只有在亲自知见它们后，他才能够脱离生死轮回。

第五法的摘要

Atīte hetano pañca, idāni phalapañcakam,

Idāni hetano pañca, āyati phalapañcakam. (Vism. p579)

根据上述的注释，禅修者必须辨明以便明了：

（1）由于过去五因，即无明、爱、取、行及业(avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhāra, kamma)，现在五果生起，即识、名色、六处、触及受(viññāṇa, nāmarūpa, saḷāyatana, phassa, vedanā)。以及

(2) 由于现在五因，即无明、爱、取、行及业，未来五果生起，即识、名色、六处、触及受。

在此，因是属于集谛，果则属于苦谛。因此禅修者必须修禅以亲自透彻地明了：

1. 由于过去世的集谛，今世的苦谛生起。
2. 由于今世的集谛，苦谛在未来世生起。

集谛(Samudaya sacca)

佛陀在《分别论》(Abhidhamma Vibhaṅga Pāḷi)里教示五种集谛，即：

1. 爱(taṇhā)是集谛，
2. 一切烦恼，包括爱在内，都是集谛，
3. 一切不善法都是集谛，
4. 一切不善法，以及作为漏(āsaava)之所缘和能够导致生死轮转的无贪、无瞋、无痴三善因都是集谛。
5. 一切作为漏之所缘和能够导致生死轮转的恶法及善法都是集谛。

因此在《迷惑冰消》(Sammohavinodanī)里提到：Tattha yasmā kusalākusalakammaṃ avisesena samudaya saccanti sacca vibhaṅge vuttaṃ.意思是一切善业与恶业都是集谛。再者，在《增支部·三集》(Aṅguttāra Tikaṇipāṭa)里教到一切缘起支都是集谛：Katamañca bhikkhave dukkha samudayaṃ ariyasaccaṃ. Avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā

viññāṇaṃ, viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa paccayā
 saḷayatanaṃ, saḷayatana paccayā phasso, phassa paccayā
 vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ,
 upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā
 jarāmaraṇasokaparideva- dukkhadomanassaupāyāsā
 sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa
 samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkha samudayaṃ
 ariyasaccaṃ.

《谛相应・重阁经》(Sacca Saṃyutta, Kūtāgāra Sutta)
 里教到，若人不能以智透彻地知见四圣谛，便无法终止生
 死轮回；只有能够亲自以智透彻地知见四圣谛者，才能终
 止生死轮回。

因此，欲终止生死轮回的禅修者必须致力以智透彻地
 知见四圣谛。应当谨记集谛被包括在四谛之内。

佛陀教说爱是集谛，因此禅修者应探索与省察，引生
 今世苦谛的爱（集谛）是在何时生起的。

Rūpārūpaṃ pañcakkhandhā, taṃ hoti dukkhasaccaṃ,
 taṃ somuṭṭhāpikā purimataṇhā samudayasaccaṃ. (《迷惑冰
 消》)——意思是：名与色是五蕴。那五蕴是苦谛。在过去
 世里所累积下来及能够引生苦谛的爱是集谛。

根据上述义注的教示，禅修者必须明白那引生他今世
 的五蕴（苦谛）的爱（集谛）并非在今世里生起的爱，而
 是在过去世里所累积的爱。

《无碍解道》(Paṭisambhidāmagga)的教示

Purimakammabhavasmiṃ mohō avijjā, āyūhanā saṅkhārā, nikanti taṇhā, upagamanāṃ upādānaṃ, cetanā bhavo. Ime pañca dhamma purimakammabhavasmiṃ idha paṭisandhiyā paccayā.——在过去世里累积业（业有，kamma bhava）时所生起的痴是为无明。致力于造业是行。渴爱生命与所缘是爱。执取生命与所缘是取。善思(kusala cetanā)或不善思(akusala cetanā)是有。在过去世里造业时所生起的这五法是今世结生（paṭisandhi,对于人类是结生五蕴）的因。（《无碍解道》I.p.52）

《无碍解道》里的意思是在过去世造业有(kamma bhava)时，那受到无明、爱与取包围着的业是今世果报蕴（如结生五蕴）的真正原因。

因此禅修者必须亲自透彻地辨明苦谛（如结生五蕴）在今世生起是因为过去世的业（集谛）。唯有如此他才能够亲自透彻地明了“由于集谛，苦集才会生起”。

行与业有(saṅkhāra + kamma bhava)

1. 在布施前（造布施业前）所生起的前思(pubba cetanā)是行。把施物布施到受者的手中时所生起的立思（patitthapaka cetanā, 或脱思：muñca cetanā）是业有。
2. 或者，在造业时所生起的意门心路过程速行心当

中，前六个速行心的思(cetanā)是遂行(āyūhana saṅkhāra)。第七个速行心的思是业有。

3. 或者，在造业时生起的速行心的思是业有。与那思相应的心识及心所是遂行。

因此即可明白在今世里所累积的无明、爱、取、行及业并非今世五蕴的因（集谛），而是未来世五蕴（苦谛）的因（集谛）。

在这五因当中，若人慎重地考虑业，他就会满意地同意，只有由于过去世的集谛，苦谛才会在今世生起。若人不同意在今世生起的苦谛（如结生五蕴）是缘于在过去世里所造下的业（集谛），他就必须进一步考虑，是否还有必要修波罗蜜长达四阿僧祇与十万大劫，以成就正等正菩提(sammāsambodhi)；或修波罗蜜长达二阿僧祇与十万大劫，以成就独觉菩提(pacceka-bodhi)；或修波罗蜜长达一阿僧祇与十万大劫，以成就上首弟子菩提(aggasāvaka-bodhi)；以及修波罗蜜长达十万大劫，以成就大弟子菩提(mahāsāvaka-bodhi)。

推理与亲自体验(anumāna + paccakkha)

‘Ayaṃ lokīyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ yathābhūtaṃ na pajānāti ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaraṃ nibbattetuṃ na sakkāti. (《中部注》)

若禅修者认为过去已不复存在，而未来则还未到来，

所以只能以推理(anumāna)或猜测的方法辨明过去与未来；而又认为能以推理的方法辨明“现在五果的生起是因为过去五因，未来五果的生起是因为现在五因”，如是即意味圣者能够以推理或猜测的方法证悟“苦谛的生起是因为有集谛”。

然而，佛陀与义注两者的教示都教导必须清晰地如实知见苦谛与集谛： *Idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti. Ayaṃ dukkha samudayayoti yathābhūtaṃ pajānāti.* (《中部》)

➔唯有当人亲自透彻地如实知见苦谛、集谛及苦谛的生起是因为集谛时，他才能够培育道谛，即是说此时他才能观照苦谛与集谛之三相(无常、苦与无我)，以修习观禅。只有在培育了世间道谛(*lokiya maggasacca*)后，他才能证得出世间道谛(*lokuttara maggasacca*)及出世间灭谛(*lokuttara nirodhasacca*)。因此请注意：辨明过去与未来，以便如实知见十二因缘是无可避免的。

体证缘摄受智(Paccaya pariggaha 〇āṇa)

Vipassakena pana kammantaraṇca vipākantaraṇca ekadesato jānitabbaṃ. (《清净道论》p.602)

Ekadesato jānitabbaṃ anavasesato jānitum na sakkā avisayattā. Sabbena sabbam ajānate paccayapariggaho na paripurati. (《大复注》)

➔意即在众多复杂的业及果报(异熟, *vipāka*)关系之中，修观者(*vipassaka*)应体证某些业及其果。由于遍知

一切业及其果并非属于弟子(sāvaka)的范围，而只是属于佛陀一切知智 (sabbaññutāṇāṇa)的范围，所以禅修者并不能遍知它们。然而，若人未曾体证任何业及其果，他便无法成就缘摄受智。这是上述注疏文字的含意。

由于未体证业及其果即无法成就缘摄受智，禅修者应尝试去明了它们至某个程度，以便体证缘摄受智。

如你们所知，佛陀亦遭受到十二项恶业的果报，即背部剧痛、受到金佳(Ciñca)诬告、受到大象那拉奇利(Nalagiri)攻击、被提婆达多(Devadatta)推下的大石碎片割伤等等。对于这些果报，每一项都有各自令其发生的业。同样地，在这一期生命里，人会遇到各种不同的可爱所缘(iṭṭhārammaṇa)及不可爱所缘(aniṭṭhārammaṇa)，它们即是他的善果与恶果。这是自然的。体验到可爱所缘是由于善业的缘故；体验到不可爱所缘则是由于恶业的缘故。有许多种不同的善业，可各自引生不同的可爱所缘。同样地，也有许多种不同的恶业，可各自引生不同的不可爱所缘。弟子并不可能遍知这一切业及其果，而只能知道某些罢了。

神通与观禅(Abhiññā & vipassanā)

有人能接受可以透过宿住随念智(pubbenivāsānussati abhiññā)得知过去世，亦能接受可以透过天眼通(dibba cakkhu)的未来分智(anāgataṃsaññā)得知未来世，但却不愿意接受可以透过观禅辨明过去与未来的五蕴。

关于可以透过观智辨明过去与未来的五取蕴

(pañcupādānakkhandhā)的佛陀教示与注解如下：Ye hi keci bhikkhave samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihiṭṭam 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 samaṇabrahmaṇe 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 eseṇanayoti. (《相应注》)

➔ “诸比丘，有些沙门及婆罗门（指比丘）能够以智忆起及辨明许多过去世的诸蕴。这些沙门及婆罗门能以智忆起过去世的五取蕴或其中之一。”（《相应部·所食经》Khajjaniya Sutta）

在上述的巴利经文里，佛陀用“宿住”(pubbenivāsaṃ)一词，并非是指以宿住随念智(pubbenivāsānussati abhiññā)来忆起过去世的蕴。佛陀用“宿住”一词的真正含意是指，

那些沙门及婆罗门能够以观智之力忆起过去蕴。因此佛陀教说：‘... sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataraṃ...’意即“……这些沙门及婆罗门能以智忆起五取蕴。他们亦能以智忆起这五者之一。”

提及那是通过观智的力量，是因为宿住随念通有四种所缘，即：

1. 包括出世间法在内的五蕴。
2. 不包括出世间法在内的五取蕴。
3. 与五蕴有关的族系、美丽、食物营养、快乐、痛苦等等。
4. 各种名称观念。

在上述巴利经文里，并没有教到以智辨明这四种所缘。由于佛陀只教示以智辨明过去世的五取蕴或其中之一，因此可知佛陀是指以观智辨明过去蕴，而并非以宿住随念通去辨明它们。以观智辨明过去蕴时，并非辨明“有情”或“人”，而只是辨明在过去已灭了的色、受、想、行与识。

这些是有关宿住随念通与观智之间的差别，以及能以观智辨明过去与未来的参照资料。

追寻因的方法

Paccayasamuppanne hi apariggahite paccayapariggaho na sakkā hoti kātuṃ. Tasmā dhammaṭṭhitiñāṇaggahaṇeneva tassa hetubhūtaṃ pubbe siddhaṃ nāmarūpavavattāṇāṇaṃ vuttameva hatīti veditabbaṃ. (《无碍解道注》)

根据上述《无碍解道注》的定义，欲以智辨别因（即缘摄受）的禅修者必须先致力于证得名色差别智(nāma-rūpavavatthānañāṇa)，即是应先辨明名为缘生法(paccaya-samuppanna,或缘起)的果（名色）。

它的意思是，欲以智辨别过去因的禅修者，必须先已辨明由于过去因而生起的现在名色（缘生法，paccayupanna dhamma），以及由于更远的过去因而生起的过去名色（缘生法）。再者，若禅修者欲以智辨别“由于现在五因，名为缘生法的未来五果生起”，他就必须先已能够以智辨明现在五因（即无明、爱、取、行与业）所依靠的现在名色（缘生法），以及将会由于这些现在五因而生起的未来五果（缘生法）。唯有如此之后他才能轻易地追寻过去因，以及辨别现在果的生起是缘于过去因。同样地，他亦能以智辨别未来果的生起是缘于现在因。追寻更远的过去世与未来世的方法亦是如此。

因此禅修者必须先注意到，在还未辨别“由于因，果则生起”之前，他必须先已辨明了过去五蕴、现在五蕴及未来五蕴的这一项事实。

五种缘起教法

在《清净道论》（第 17 章．节 28）和《迷惑冰消》的缘起分别篇里，都以收集藤者砍藤的譬喻来描述四种教缘起的方法，即：

1 随顺缘起法（anuloma paṭiccasamuppāda,即从前至后），

从“因为无明，行生起”到“因为生，老死发生”。

- 2 从中间的“受”到“生”的生起是因为“有”，即从中至末。
- 3 逆缘起法（paṭiloma paṭiccasamuppāda,即从后至前），从“老死发生是因为生的缘故”到“行的生起是因为无明”。
- 4 从“四食(āhāra)的生起是因为爱；爱的生起是因为受…”到“行的生起是因为无明”，即从中至始。
- 5 义注里提到第五种教法：Atīte hetavo pañca, idāni phala pañcakaṃ. Idāni hetano pañca, āyati phalapañcakaṃ. (Vsm. p.579) 意即：

5.1 “由于过去五因，现在五果生起。”

5.2 “由于现在五因，未来五果生起。”

在上述五法之中，禅修者可任选一个自己喜欢的方法，以追寻因或因果。在这五法之中，这一章主要是解释以第五法辨别因果关系。在刚开始追寻因的阶段，所采用的方法是从中间追寻至前端。

在从中间至前端地追寻因时，（即根据《无碍解道注》的教示），若禅修者已辨明从今世至过去世的五蕴，那就会更容易。因此应先辨明从今世至过去世的五蕴。这是根据宿住随念相续地辨明过去蕴之法。当能够相续地辨明从今世至过去世的五蕴时，禅修者应更进一步以智辨明：“由于（依靠过去五蕴而生起的）过去五因，现在五蕴则生起。”若能成功以缘起第五法辨明及连贯因果，其他四法也就易于明白了。

把心（即智）导向过去

首先次第培育起定力。再轮流辨明内与外的名色法。尤以第六组的名色为始来辨明过去。多数采用此法的禅修者都能成功。

以辨明刚发生过去的名色法为始。（这是宿住随念的阶段，过后会再讲解如何辨别因果关系。）

在未坐禅之前，禅修者应供（烛或灯）光、或水、或花给佛陀，再发愿证悟涅槃。然后再发愿，若在还未证得涅槃而需要继续轮回，愿自己来世会成为比丘，或是女人等等（依照个人所愿）。辨明在发愿时所生起的心路过程。

过后去坐禅时，次第地培育起定力，然后辨明内外的名色法，尤以法所缘组的善名法为主。若禅修者是止行者，他应以辨明禅那名法(jhāna nāma dhamma)为主。当那光变得非常强时，尝试去辨明发愿成为比丘或女人时、发愿证悟涅槃时以及刚才供光、或水、或花给佛陀时的心路过程。

若要辨明这些名法，应先辨明它们所依靠的心所依处(hadaya vatthu)，以及在心脏里所有的 45 种色法。然后再辨明依靠心所依处色而生起的有分心。辨明有分心后，再辨明有分心的前后，以辨明在有分心之间生起的名法，即心路过程。当能够辨明这些名法时，查看它们是否与在坐禅之前发愿的心路过程一样。若是一样的话，他即已能够辨明最近的过去名色。

若禅修者是止行者，而又发愿欲成为梵天，那他必须修能够令他投生该界的禅那。比方说该禅那是第四禅，那

么即再次入第四禅。他可在入第四禅之前或之后发愿成为梵天，或者只是令自己倾向于梵天的生活。

“发愿”或“内心的倾向”都是在造以无明、爱及取最为显著的烦恼轮转(kilesavatta)。入该禅那许多次即是在造业轮转(kammavatta)，即行与业。

然后再辨明那烦恼轮转名法、业轮转名法，以及这些名法所依靠的处色。若能够辨明这些名色法，那么他即已成功辨明最近的过去名色。在如此辨明过去名色时，应以辨明心所依处色及有分心为主。

烦恼轮转及业轮转

前面提到可导致生死轮转(saṃsāravatta)的无明、爱、取、行及业(avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhāra, kamma)，在此将对它们作出更进一步的解释。在上述第一个发愿的例子：

1. 无明：误以为有“比丘”或“女人”。(=20个名法)
2. 爱：渴爱比丘或女人的生活。(=20)
3. 取：执取比丘或女人的生活。(=20)
(在此20是指贪见组。它亦可是19/22/21，这有视其心状况而定。)
4. 行：供光、水、花给佛的善思组(kusala cetanā)。
=信慧组，有34个名法。
5. 业：那34个名法的业力(kamma satti)。

名为烦恼轮转的无明、爱及取，多数是出现为意门转向与七个速行。若取颜色所缘为目标，如比丘生活或女人生活的颜色所缘(rūpārammaṇa)，彼所缘就会生起。出现于速行的是贪见组(20)。至于名为业轮转的行与业，则是信慧组的意门速行心。若是悦俱及智相应，即有 34 个名法。由于此善组是无常法，在其生、住、坏灭的生命期结束后，它即灭了。然而，它们是把业力(kamma satti)留在名色流里后才灭，而这业力有能力令他在未来世里，如他所愿地成为比丘或女人。它们并不像灭后并没留下任何业力的果报名法(vipāka nāma,异熟名法)或唯作名法(kiriya nāma)。该业力被称为业。它是异刹那业力(nānākkhanika kamma satti)。

在第二个发愿成是梵天的例子里：

1. 无明：错知为有“梵天”。(=20)
2. 爱：渴爱梵天的生活。(=20)
3. 取：执取梵天的生活。(=20)
4. 行：随着发愿成为梵天而累积的第四禅善思。(=31)
5. 业：那行(31)的业力(kamma satti)。

在此，名为烦恼轮转的无明、爱及取是属于贪见组(20)。行则是第四禅的禅那名法(31)。它们是意门速行路心(manodvārika javana vīthi citta)。若禅修者能够以智辨明最近的过去名法(即烦恼轮转及业轮转)，再破除它们的名密集，直到知见究竟名法，他即已成功辨明最近的过去名色法。

若色相出现

在辨明最近的过去名色法时，若正在发愿的的色相出现，就辨明那色相的四界（四大种）。它将会变成许多微细的色聚。辨明那些色聚里的色法。再整体地辨明六处及四十二身分的色法。尤以辨明在心脏里的 54 种色法为主。辨明心所依处色。再辨明有分心（=有分识）。然后再辨明依靠心所依处色，以及出现于有分心之间的心路过程名法，检查它们是否与刚才发愿时生起的名法相同。若两者是相同的，即已成功辨明最近的过去名法。成功后，再把智导向更远的过去，渐次地辨明过去名色法，如昨天的名色法，前天的名色法，上个月的名色法，去年的名色法等等。如此辨明时，若有色相出现，即以上述之法辨明它们的四界，直到知见究竟法。继续辨明过去名色，直到在母胎里的第一期胎儿阶段（*kalala rūpa*，卵黄色）。

朝向过去世的临终时期

在人类的结生(*paṭisandhi*)时生起的有三种色聚，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*)，亦即有三十种色法（虽然只有三种色聚或三十种色法，但每一种的数量是很大的）。至于名法，若禅修者是三因者(*tihetuka*)，而其结生识又是悦俱，它即是有三十四个名法（心与心所）的信慧组。辨明这些名色法，直到其智清晰。当能够以智辨

明究竟法时，应审察（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 vipassanāsaṅkhārasallakkhaṇā ñātapariññā nāma. （《迷惑冰消》）

根据上述的义注，这些名色法并不会无因（hetu 或 janaka, 即直接引生果之因）及无助缘（paccaya 或 upatthambhaka）地生起，它们只有在因及助缘具足时才会生起。在以智慧之光照向过去后，若审察什么是因与助缘，禅修者就会看到在过去世临死时所生起的名色法，或临死速行心(maraṇasanna javana)的目标（此目标是业(kamma), 或业相(kamma nimitta), 或趣相(gati nimitta), 即这三者的其中之一）。

若禅修者能够辨明临死时的名色法，那即非常肯定能够找到这三种目标之一（即业，或业相，或趣相）。此时已不再有困难。该目标会出现是由于那业力即将带来果报的缘故。因此若能找到该目标，即已肯定他能够找属于今世果报蕴（vipāka khandha, 如结生五蕴）之因的行与业。若找到行与业，就再辨别围绕着该行与业的无明、爱与取。

在以智审察过去时，若禅修者找不到临死的名色法，而只看到一具死尸的色相，就辨明那死尸的四界。他将会

看到只有色聚。再辨明这些色聚里的色法。多数他会看到只有时节生食素八法聚里的八种色法。

上述提及“多数”，是因为有时禅修者可能会看到在该死尸里的活蛆之色聚。因此有时禅修者可能会看到，明净色聚及非明净色聚混合地出现在该死尸里。然而，该死尸本身只有非明净的时节生色。

在辨明该死尸的色法后，再渐次朝向更远的过去，直到看到在临死时生起的名色法。若能够辨明临死时的名色法，就再辨明其时生起的临死速行心之目标。若不成功，就尝试找出临死时的心所依处。过后再辨明依靠心所依处而生起的有分心。然后朝有分心前后去辨明。只有在能够辨明到临死时的有分心时，禅修者才能找到及辨明临死速行心的目标（即是业，或业相，或趣相）。根据对在帕奥禅林这间道场修习缘起的禅修者而作出的统计，多数是业或业相会出现，趣相只出现于非常少数的禅修者。

若该临死目标是业，而出现得有如禅修者重新再造那业一次（如在《阿毗达摩概要》里提到的 *abhinavakaraṇa-vasena*，意即重新再做一次），禅修者就必须更进一步地辨明在真正造那善业时所生起的名色法。

辨别之法如下：先辨明造这善业时的色相之四界。若看到色聚，就辨明它们直到证得究竟色。尤以辨明在心脏里的 45 种色法为主。过后再辨明心所依处及有分心。然后辨明在有分心之间生起的名法（即在造那善业时生起的名法）。以智准确地辨明所造下的是什么善业，以及所生起的是什么善心（即意门善速行心路过程）。若重复地向前及向后去辨明，禅修者就会找到在当时生起的善速行心路过程，

以及因何无明、爱与取而造那善业。换言之，禅修者会找到被无明、爱与取围住的善行与业。

注：由于能够带来人生的行与业肯定是善行与业，所以在此只提及善行与业。

善意公主在过去所发的愿

为了更易于明白无明、爱、取、行与业，在此将举出波斯匿王(King Kosala)的女儿善意公主(Princess Sumanā)在过去所发的愿。在观慧佛(Vipassī Buddha)时期，她（后来的善意公主）布施了一种名为善意的花与乳饭给以观慧佛为首的僧团后，发愿道：Bhavābhavābhi- nibbatiyaṃ me sati paritassanañjīvitam nāma mā hotu, ayaṃ sumanamālā viya nibbattanibbattaṭṭhāne piyāva homi nāmena ca sumanāyeva。——“无论投生至何处，愿我生活无忧。无论投生至何处，愿我是个如此花般人见人爱的女人，愿我名为善意。”（《增支部注》）

在上述的善业及许愿里，烦恼轮转与业轮转两者已被包括在内，即：

1. 无明：错知有个生活无忧、人见人爱及名为善意的“女人”。
2. 爱：渴爱那女人的生活。
3. 取：执取那女人的生活。
4. 行：布施善意花与乳饭给以观慧佛为首的僧团时所生起善思组名法。

5. 那善思组的业力(kamma satti)。

这五因是善意公主的某些果报蕴（vipāka khandha,例如结生五蕴）之因。

一位禅修者的例子

为了更易于明白它，在此举出一位禅修者的例子。当追寻至过去的临终时期，她看到布施水果给一位比丘的业（即临死速行心之目标）出现于有分心之间。在辨明布施水果的色相之四界后，她再进一步辨别名色法，而找到发愿成为受到良好教育的城市女人（因为她对自己是个文盲的村女感到不快乐）时，以及布施水果时的心路过程。这些是：

1. 无明（20）：错知有个受到良好教育的城市女人。
2. 爱（20）：渴爱那女人的生活。
3. 取（20）：执取那女人的生活。
4. 行（34）：布施水果给比丘时的善思组。
5. 业：那（34）的业力。

在这个例子里，（20）是指在烦恼轮转意门心路过程里，每一个速行心的二十个贪见组名法。

至于（34）则是指布施水果时的意门善速行心路过程里，每一个速行心的信慧组名法。

在今世，这位禅修者成为一位受到良好教育的城市女人。当辨别因果之间的因缘关系时，她亲自以智知见那布

施水果的善业力引生了许多果报蕴，例如今世的结生果报五蕴等等。这透彻地知见因果之间的因缘关系的智慧即是缘摄受智。为了更清楚地明白这些，请看一下个例子。

另一个列子

当辨明过去世临死速行心的目标时，譬如说出现的是供食物给佛塔的业，那么在辨明布施食物的色相之四界后，再进一步辨明名色法，尤其是心所依处及有分心。推前及向后地，辨明在临死速行心与更前面的心之间的有分心，便能看到在这些有分心之间生起的心路过程。追寻至找到发愿时及布施食物时的心路过程。辨别它们。禅修者必须能够找出在这些心路过程里的烦恼轮转（即无明、爱、取）及业轮转（即行与业）。

譬如说那禅修者发愿：“愿我成为一个能够证悟涅槃的比丘。”

烦恼轮转里有三：

1. 错知有个能够证悟涅槃的“比丘”是无明。
2. 渴爱能够证悟涅槃的比丘生活是爱。
3. 执取能够证悟涅槃的比丘生活是取。

这些无明、爱及取是为烦恼轮转。它们并无能力办到仅只是它们三个生起，而必须与相应的心及心所（如触、

受、想、思、识等等）同时生起。它们多数是贪见组的二十个名法（若无喜则只有十九个名法）。它亦可以是有行或无行(sasaṅkhārīka or asaṅkhārīka)。

根据心路过程，它多数是出现为意门转向及七个速行，彼所缘则可能生起或不生起。若人执着于自己所愿成为的比丘之名色法，彼所缘就能生起。它出现为：

1. 意门转向：有十二个名法（心与心所）。
2. 每个速行心：多数是有二十个名法（贪见组）。
3. 若彼所缘生起：有十二个名法（若是悦俱）。

在这些名法之中：

1. 受是受蕴。
2. 想是想蕴。
3. 其余的心所是行蕴。
4. 识是识蕴。

因此这些名法即是四个名蕴。（这些名法所依靠的）心所依处及心脏里所有的 45 色法是色蕴（非真实色法亦可被包括在内）。若把它们连合起来，那么：

1. 在意门转向时有五蕴。
2. 在每个速行心时有五蕴。
3. 在每个彼所缘时亦有五蕴。

注：根据各别的情况，彼所缘可以是大果报彼所缘，或无因不善果报彼所缘，或无因善果报彼所缘。它们可以各自生起为 34-33 等等。在此只列出悦俱推度彼所缘。

在辨明过去因里的无明、爱及取（即围住行与业的烦恼轮转）时，禅修者必须正确地辨明这些五蕴，破除名与色的密集(ghana)，直到知见究竟法。根据诸智的次第，这是名色分别智(nāmarūpa-paricchedañāṇa)。

业轮转里有：

在布施食物给佛塔（=佛陀）时：

1. 生起的善速行心路过程(kusala javana vīthi)可取受者（即佛陀）为所缘。
2. 生起的善速行心路过程可以取施物（=食物）为所缘。
3. 随后生起的善思(kusala cetanā = kasala javana vīthi)可取之前在布施时的善思为所缘。

准确地辨明在供食时生起的是什麼善速行心路过程。若那些善速行有乐受及与智相应(nāṇa sampayutta)，它们的名法（心与心所）就有 34 个。这些是属于信慧组。根据心路过程(vīthi)，它们出现为：意门转向、七个速行心，彼所缘（两个）则可能生起或没生起。

1. 在意门转向里有十二个名法（1 心 11 心所）。
2. 在每个速行里有三十四个名法（1 心 33 心所）。
3. 在每个彼所缘里有三十四个名法（1 心 33 心所）。

这些名法是四个名蕴。在心脏里的色法是色蕴。因此：

1. 在意门转向时有五蕴。
2. 在每个速行心时有五蕴。
3. 在每个彼所缘时有五蕴。

识知、辨明及分别这五蕴的智是名色分别智。

这些烦恼轮转五蕴及业轮转五蕴，是今世生为比丘的果报五蕴之因。造业（以便能如愿令比丘的五蕴或名色生起）时生起的每个速行心里的 34 个名法被称为行。它即是“致力”于引生未来世。

由于这些行法是无常法，它们在生起后即坏灭。然而与果报蕴不一样的是，它们并非没留下任何业力在名色流里即坏灭。它们只有在把引生未来五蕴的业力留在名色流里后才坏灭。在这个例子里，其未来五蕴是能够证悟涅槃的比丘生命。这业力即是业。

缘摄受的阶段

若禅修者找到了在过去世造下的因，即无明、爱、取、行与业，就尝试把那业（即业力）与今世结生时三十种业生色互相连贯。辨明在业与业生色之间是否有关系。就好像心与心生色之间是有关系的，禅修者应准确地辨明，业与业生色之间是否有关系。

若有关系，禅修者必须亲自看到业生色由于该业而相续地生起。若它们之间并没有关系，即是说禅修者并没看到业生色(kammaja rūpa)的生起是由于该业的缘故，他就必

须继续寻找引生果报之业。推前及向后地照看在临死时出现于有分心之间的所缘。他将会找到那引生果报之业。对于有些禅修者，在临死时会有两个或三个业出现于有分心之间。那些业正在“冲”或“争取”引生果报。就好像一群关在一个围栏里的牛，在早上打开牛栏的门时，那些牛都争着出去外面。所以对某些人，诸业亦在临死时“争夺”。就好像在牛栏门边的猛牛，会以角抵开其他牛而首先出去外面，在出现于临死时的诸业之中，最强但最后才出现的业得到先引生果报。

更进一步的解释：引生果报的业是最后速行心的目标(nimitta)⁵⁹。由于即将引生果报的业力，业或业相或趣相出现为临死速行心的目标。若有许多业在临死时出现，禅修者必须在能够“捉住”临死速行心的目标后，再以前述的方法追寻该目标的无明、爱、取、行与业。

若有许多业在临死时出现及争取引生果报，其中之一会是直接引生果报的因业(janaka kamma,亦作令生业)，其余的业则可以是支助因业的助业(upatthambhaka kamma,亦作助缘)。在尝试辨明出现于过去世临死的目标时，禅修者可能是在辨明临死速行心之前的目标，而错过了临死速行心的目标。若果真错过了，他就会先找到助业。若尝试辨明那助业与结生业生色之间是否有关系，他就会看到它们之间是没有关系的。然若先找到的是因业，而又以智辨明它与结生业生色之间是否有关，他就会看到它们之间是有关系的。

⁵⁹ 中译按：nimitta 通常译为“相”，在此是指目标。

因此在追寻过去业时，禅修者可能会先找到因业或助业。所以禅修者必须重复地辨明、检查与连贯，以便能够“捉住”最接近死亡心(cuti citta)的最后临死速行心之目标。由于该目标的出现是因为即将引生果报的业力的缘故，因此能够通过检查与连贯来准确地辨明（显现为业，或业相或趣相的）业。

改变目标

在接近死亡（但在临死速行心之前）出现的业，有时是可以通过如理作意(yoniso manasikāra)、不如理作意(ayoniso manasikāra)等等而改变的。以前有位比丘，他是索那尊者（Ven. Soṇa,是位阿罗汉）的父亲。临终时，先出现于他心中的是地狱的趣相，（中译按：过后索那尊者叫人将他抬到一座佛塔前，再替他供花给佛塔。）过后他能够转而取供花给佛塔为目标，一位女天神的相也出现。根据该比丘的事件，可知临死目标是可以根据如理作意及不如理作意而改变的。

由于目标的改变，当禅修者在追寻过去因时，可能会错过了临死速行心的目标，而先找到更早之前生起的助业，并非先找到因业。在这种情形之下，禅修者先找到助业(upatthambhaka kamma)，过后再通过检查而找到因业(janaka kamma)。

另一点，在临死速行还未生起之前，可能会有许多种目标出现。临死速行心的目标也可能在临死速行心还未生

起之前就曾出现过。这就像如法居士(Upāsaka Dhammika)在临终时，看到来自六个欲界天的六辆马车之相。当如法居士从这六辆马车之中，选了来自兜率天的马车后，就只剩下兜率天的马车出现于最后的临死速行心。

辨明因果

根据临死出现的目标追寻过去因时，譬如说那目标是供食物给佛塔，如此在辨明布施食物时的名色法里的无明、爱、取、行与业之后，再审察那业力与卵黄时期的三十种色法(kalala rūpa)是否有关系。轮流地辨明因与果，看它们是否能配合。若禅修者看到因与果之间有关系（就好像心与心生色之间是有因缘关系的），他即应如下地辨明因与果：

由于无明（20），结生业生色(paṭisandhi kammaja rūpa)生起。无明是因，结生业生色是果……。

如此辨明因与果，以智辨别因与果之间的关系。此知见名为缘摄受智。

应预先注意的要点

色蕴（色法）的过去因是无明、爱、取、行与业。色法的现在因是心、时节与段食(citta, utu, āhāra)。

换言之：

1. 业生色（这是色蕴的一部分）的因是无明、爱、取、

行与业。这些是过去因。

2. 心生色的因是依靠心所依处而生起的心。
3. 时节生色的因是（差不多是每一粒色聚里）⁶⁰达到住时的火界(tejo dhātu)。
4. 食生色的因是段食(āhāra)，即业生食素、心生食素、时节生食素及食生食素(kammja oja, cittaja oja, utuja oja, āhārja oja)。

请参考色业处一章有关：食物被消化后如何产生食生食素，以及每一个业生食素、心生食素、时节生食素和食生食素，如何在上述的食生食素支助之下，制造了新的色法。前一个食素八法聚里的食素，在受到下一个食生食素的支助之下，能够再制造新的食素八法聚。因此食生食素(āhārja oja)是食生色的因。

四名蕴(4 nāma khandhā)

果报四名蕴(vipāka 4 nāma khandhā)的过去因是无明、爱、取、行与业。果报四名蕴是属于非心路过程心（亦作离路心，即不是出现于心路过程里的心）的有分心、结生心与死亡心(bhavaṅga, paṭisandhi, cuti)，以及属于心路过程心的五识（例如眼识）、领受、推度与彼所(pañcaviññāṇa,

⁶⁰ 注：在色业处(rūpa kammaṭṭhāna)的阶段时已提及，在业生、心生、时节生和食生色聚里的火界（被称为时节）制造一系列的新色聚时，最后一粒色聚是不能够再制造新一代色聚的。由此，上述形容“差不多是每一粒色聚”。请注意在食生色亦是如此。

sampañicchana, santīraṇa, tadārammaṇa)。这些名法的现在因是：

1. 依处 (vatthu, 这些名法是不能不依靠依处色生起的。)
2. 所缘 (只有当符合的所缘撞击正确的根门时, 这些名法才会生起。只有在有个所缘被识知时, 识知 (指心识) 才会生起。)
3. 触 (phassa, 只有在相应的名法 (如触等等) 通过俱生缘、相互缘 (sahajāta aññamañña) 等力量互相支持时, 这些名法才会生起。)

由于出现在心路过程里的善、恶及唯作名法 (kusala-akusala-kiriya nāma), 即五门转向、确定、速行与意门转向并非由过去因引生, 而只是由现在因 (如依处、所缘、触、如理作意及不如理作意) 引生的名法, 所以它们并没有过去因。它们只有现在因, 例如依处、所缘与触。若能够明白这些, 禅修者就应该会明白接下来提及的辨别法。

(一) 一性理 (Ekattanaya)

当禅修者在辨别十二缘起支时, 他必须辨明至能够明了四理, 即一性理 (ekattanaya)、异性理 (nānattanaya)、不作為理 (abyāpāranaya) 及如法性理 (evaṃ dhammatānaya)。在修习缘起时, 这四理是非常重要的。

一性理: 在过去世、今世与未来世里, 各自有过去名色、现在名色及未来名色, 它们是:

1. 累积过去因的过去名色。
2. 从今世结生时开始，至现今正在修观禅或十二因缘时期所生起的名色。
3. 若还不能在今世证悟阿罗汉果，而必须继续轮回，就会有将从这一刻（即正在修习十二因缘时）至最后一个未来世生起的未来名色。

禅修者必须辨明，在过去生起、现在正在生起以及未来将会生起的名色，是同一个相续性的名色流。

更详细的解释：在辨明过去世造善业以致引生这一世人生的心，和辨明这一生的心时，应辨明至明白它们是发生在同一个相续流(santati)里的。准确地辨明属于过去世名色流一部分的有分心是不是自己的。若它真的是自己的有分心，禅修者就会很容易地明了它是属于自己的。由于有分心是在一生里发生得最频密的心，因此在此主要提及它，以便易于明白。请注意对于其他名法也是相同。色相续流也以同样的方式产生，即出现在同一个相续流里。

三或四人

有时某些禅修者会看到（过去世）有三或四个正在造善业的人，出现在那造善业的目标里。若是如此，即逐一地辨明他们的四界，再辨明他们的名色法。尤以辨明每人的有分心为主。禅修者能够很容易地明白该有分心是不是他的。其原因是，当禅修者以慧眼亲自知见今世的有分心，

以及过去世的有分心是出现在同一个名相续流时，他就会明白该过去有分心是他的。若正在辨明的过去有分心并不是他的，他亦能很容易地明白那并不是他的，其原因是它与自己的名相续流并没有关连。若那过去名色并非自己的，它与自己的名色相续流就不是同一个相续流，它们之间是没有关连的。

自己过去世与今世的名色流是相续生起的，前后之间有关连地出现于同一相续流里。若禅修者能够如此知见名色是在同一个相续流里生起的，他即已知见了一性理。应明白对于今世与未来世的名色流，辨明它们是相续地在同一个相续流里生起的方法也是一样的。

断见与常见

此智透彻地知见无间断的名色相续流、连贯因果之间的关系，例如过去世的因与今世的果；今世的因与未来世的果。因此能够断除认为“生命只是存在于摇篮和棺材之间，死后就不再有生命，在棺材之后是没有东西的”的断见(*uccheda diṭṭhi*)。

反之，若不能正确地知见因果之间的关系，而错误地辨别它们，那么常见(*sassata diṭṭhi*)就会生起。错误地辨别它们是指认为那无间断的因果关系，以及无间断的名色相续流是属于单一个生命。由于没有知见因名色和果名色两者的无常、苦、无我，他执取了该邪见，即认为那名色相续流是只属于单一个生命的邪见。这邪见是常见。

（二）异性理(Nānattanaya)

当能够辨别因名色和果名色（例如无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等等）是在同一个相续流里生起，以及存有因果关系时：

1. 若能辨别它们为各别的心识刹那与各别的色聚，
2. 又能够以智办别在一个心识刹那里生起的色聚与名聚，
3. （如前所述，诸缘起支是不能够单独生起的，它们自然地只有在形成称为名聚与色聚的组合时才会生起。）而又能够在如实知见名聚（即在同一个心识刹那里生起的名法）里每一个究竟界(paramattha dhātu)的自性相，以及色聚里每一个究竟界的自性相后，透彻地知见只有新的究竟界在生起，那他即已明了异性理。

禅修者必须以智知见究竟界的相、作用、现起与近因。当禅修者亲自透彻地知见由于因果的关系而令到新的究竟界生起时，他即已明了异性理，而断除了常见。

若他的观法错误，而认为在同一个名色流里生起的名色法都是属于各别不同的名色流，他就会持有断见：“在今世，这个我体验它；在那一生，那个我体验它。”（断见是指持有不同名色流存在的邪见，认为那造善或恶的人是一个，而体验到善或恶报的则是另一个。）

（三）不作为理(Abyāpāranaya)

诸因并没有致力于令果生起。诸果亦没有如此作为：“若诸因生起，我们也生起。”无明并没有如此作为：“我将令行生起。”行亦没有如此作为：“我将令识生起。”无明、行等等并没有任何作为即是不作为理。若禅修者亲自透彻地知见不作为理，他就能断除我见(atta diṭṭhi)，即认为有个在造作的“灵魂我”(jīva atta)的我见。这是因为他已透彻地知见：诸因并没有造作以令诸果生起。

虽然诸因（例如无明）能够令到诸果（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，但若观法错误，就会持有无作见(akiriya diṭṭhi)：“虽然做了，却并没有做到。”

自性定法

若有因（例如无明），果（例如行）就会生起。若没有因，果就不会生起。换言之，若有无明、爱、取、行与业诸因，识、名色、六处、触与受诸果即会生起。这即是根据自性定法而生起(sabhāva niyāma siddha hetū bhāva)。若人不能接受因能引生果的自性定法，那么排斥业力与果报的无作见就会生起。

（四）如法性理(Evaṃ dhammatānaya)

有如凝乳是来自乳，同样地，若因（例如无明）要引生果，其果必定是（行）而已，没有其他果能够生起。换言之，若无明、爱、取、行与业诸因要引生果，那么只有识、名色、六处、触与受诸果能够生起，没有其他果能够生起。这即是如法性理。若禅修者能够正确地知见如法性理，他就能断除排斥因果的无因见（Ahetuka diṭṭhi,即认为没有因的邪见）和无作见（即认为“所做的并没有做到”的邪见）。

若观法错误，他就无法接受果是根据固定的因而生起，也不能接受因会引生固定的果，而会持有无因见与定论(niyata vāda)。（《阿毗达摩注》，《清净道论》第 17 章）

定论(Niyata vāda)

定论是认为有情的善报及恶报都是早已注定的，是排斥业力果报的邪见。

所以应知，亲自透彻地知见缘起法是断除各种邪见的最上法。

要点

以下四种心的目标（所缘）是一样的：

1. 前一世临死速行心的目标。

2. 今世结生心的目标。
3. 今世有分心的目标。
4. 将在今世生起的死亡心的目标。

在这四种心之中，由于禅修者还未辨别未来，他必须准确与细心地辨别和检查第（1）、（2）及（3）项的目标是否一样。还有一点，结生心、有分心和死亡心里的心与心所的数量必须是一样的。仔细、准确与重复地辨别它们。在这阶段，禅修者应已能够准确地辨别有分心。若不能辨别它，就再次辨别结生心的名法。然后再辨别结生心灭后（及心路过程还未出现之前）生起的心与心所组合（有分心）。当心路过程没有出现时，这些（有分）心就会继续生起，以便这一生的心流不会中断，及维持生命。若能辨明这一点，就可再辨别诸心路过程之间生起的有分名法，应能成功地办到这点。

组成五蕴

在根据缘起第五法辨别因果关系时，禅修者必须把每一个心识刹那里的五蕴组合起来后，再去辨别关系。结生心、有分心和死亡心属于非心路过程心（*vīthi mutta citta* 亦作离路心），即不出现在心路过程里。禅修者必须把这些非心路过程心组成五蕴，再辨别它们的关系。对于心路过程心也是如此。

蕴的意思是组合：

1. 色蕴有十一个存在的形式，即过去、未来、现在、内、外、粗、细、下等（劣）、上等（胜）、远及近。作为漏法(āsaṃsa dhamma)的目标及被爱见(taṇhā diṭṭhi)执取为“我、我的”之色蕴是色取蕴(rūpupādānakkhandha)。
2. 受蕴有十一个存在的形式，即过去、未来、现在、内、外、粗、细、下等、上等、远及近。作为漏法的目标及被爱见执取为“我、我的”之受蕴被称为受取蕴(vedanupādānakkhandha)。
3. 类似的想蕴是想取蕴(saññupādānakkhandha)。
4. 类似的行蕴是行取蕴(saṅkhārupādānakkhandha)。
5. 类似的识蕴是识取蕴(viññāṇupādānakkhandha)。

（参考《相应部·蕴品·蕴经》Saṃyutta Nikāya, Khandha Vagga, Khandha Sutta）

把每一个心识刹那里的名法、依处色及所缘色法组成五蕴。在每一个心识刹那里的：

1. 依处色和所缘色法是色蕴。
2. 受是受蕴。
3. 想是想蕴。
4. 除了受、想与识之外，其余的心所都属于行蕴。
5. 识是识蕴。

若能明白以上的定义，就会明白接下来提到的，如何组成每一个心识刹那里的五蕴。由于每一组五蕴都有其因，所以应辨别它们的因果关系。

结生五蕴(Patisandhi 5 khandha)

在结生时：

1. 色蕴是三十种色法＝三种色聚，即心色十法聚、身十法聚和性根十法聚。
2. 受蕴是结生三十四名法里的受。
3. 想蕴是结生三十四名法里的想。
4. 第一种解说法：行蕴是结生三十四名法里的思。
第二种解说法：除了结生三十四名法里的受、想与识之外，其余三十一名法都是行蕴。
5. 识蕴是结生三十四名法里的识。

上述的五蕴是对结生识悦俱的三因者而言。对于结生识舍俱的三因者，由于无喜，所以只有三十三名法。对于二因者(dviihetuka)，则可能有三十三或三十二名法。

至于行蕴的两种解说法，佛陀在《蕴分别》(Khandha vibhaṅga)以经教的方法解说时，主要只是提到思而已。因此第一种解说法只列思为行蕴。如此有人会问：“其余的心所不是也有因的吗？”因此再举出第二种解说法，这有两个目的：(1) 令人明了其余的心所也是有因的，(2) 以便没有任何究竟界被除外。

请注意：每次提到行蕴时都应如此理解。

辨别因果关系

首先辨别过去五因，以明了属于烦恼轮转的无明、爱与取，引生了属于业轮转的行与业。再辨别那业力（业轮转的一部分）引生了属于果报轮转(vipāka vaṭṭa)一部分的色蕴，把它门的因果关系连系起来。当以智知见因（业）与果（结生业生色）（亦即受到无明、爱与取包围的行与业（因）和结生业生色（果）），知见果是依靠因而生起时，再如下辨别因果关系：

结生色蕴：

1. 由于无明（20）生起，结生业生色生起。
无明（20）是因，结生业生色是果。
2. 由于爱（20）生起，结生业生色生起。
爱（20）是因，结生业生色是果。
3. 由于取（20）生起，结生业生色生起。
取（20）是因，结生业生色是果。
4. 由于行（34）生起，结生业生色生起。
行（34）是因，结生业生色是果。
5. 由于业（34）的业力生起，结生业生色生起。
业（34）的业力是因，结生业生色是果。

注：无明、爱与取里的（20）是指贪见组名法。行与业里的（34）是指信慧组名法。如果禅修者在过去造业时

是舍俱，喜就不包括在舍俱的行与业之内，而只有三十三个名法。由于能够辨别名色与因果至这个阶段的人多数是三因者，所以在此只举出三因者作为例子。应明白二因者的名法数量可以是三十三或三十二。由于在结生时，心生色、时节生色和食生色都没有生起，所以在这阶段只提及辨别业生色（30）的因果关系。

对于名蕴（例如受蕴），亦应先以智辨别了诸因引生诸果，然后再如下地去辨别因果关系：

“由于无明（20）生起，结生受蕴生起。

无明（20）是因，结生受蕴是果……。”

为了更精简地表达，以下会只提及“无明（20）是因，结生受蕴是果”，而略去“由于无明（20）生起，结生受蕴生起”。然而在办别它们时，禅修者应明白其辨别法是与色蕴中提及的一样。

结生受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，结生受蕴是果。
2. 爱（20）是因，结生受蕴是果。
3. 取（20）是因，结生受蕴是果。
4. 行（34）是因，结生受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，结生受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处色（30）是因，结生受蕴是果。
7. 所缘是因，结生受蕴是果。
8. 触（34-受=33）是因，结生受蕴是果。

解释

（1）依处(Vatthu)：在五蕴界(pañcavokāra)里，名法只能在有依处色(vatthu rūpa)时生起，没了依处色，它们就不能生起。结生受蕴必须依靠在结生刹那与它同时生起的心所依处色而生起。再者，心所依处色并不能单独生起，而只能一组组地出现为色聚。它们必须依靠四界的助力(Satti, 例如俱生之力 saḥajāta)而生起。而且心色十法聚必须与身十法聚和性根十法聚同时生起。

因此根据义注里的经教：Vatthunāma karajakāyo ... attato bhūtāni ceva upādārūpāni ca. （《中部注》I. p.281）⇒ 依处是业生身(karajakāya)。这些业生身在究竟界上是种色（即四大）与所造色。根据义注，在破除色密集及知见究竟色法后，取种色(Bhūta rūpa)与所造色(Upādā rūpa)为依处色，以及辨别它们。所以根据论教法，结生受的依处色只是心所依处色。然而根据经教，则应取包括心所依处色在内的所有三十种色法为“依处色”。若要破除色密集与知见究竟法，即必须辨别所有的三十种色法。所以应注意（根据经教），所有三十种色法都被称为依处色。在亲自以智透彻地辨别结生受蕴只有在依靠依处色之下才能生起之后，

再辨别因果。请注意：每次提到依处时都应如此理解。

（辨别：由于依处生起，结生受蕴生起；依处是因，结生受蕴是果。）

（2）目标（所缘）：之前已经提过，结生名法的目标即是前一世临死速行心的目标。受体验那目标。以智辨明若无目标可体验，受就不会生起。辨明至明白这一点。前面的例子提到布施食物给佛塔为目标。众禅修者之间的业多数是不同的。有些人引生果的是布施业，有些则是持戒之业，有些则是禅修之业。而且在布施业里又有许多种，例如布施食物之业、布施袈裟之业等等。持戒之业也有许多种，例如持五戒、八戒、十戒等等之业。禅修之业也有许多种，例如修遍禅、不净业处、入出息念、慈心禅、观禅等等之业。业有许多种，而目标（所缘）也一样有许多种。在以智辨别结生受蕴只有在有目标可体验之下才能生起之后，再辨别因果。

（辨别：由于目标生起，结生受蕴生起；

目标是因，结生受蕴是果。）

（3）触(phassa)：由于触是最为显著的，所以有“由于触生起，受生起”(phassa samudayā vedanā samudayo)等教法。《发趣论》(Patthāna, 二十四缘)里教到：Cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ saḥajātapaccayena paccayo. Cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ nissayapaccayena paccayo. 意即四名蕴以俱生缘力(saḥajātapaccaya satti)和依止缘力(nissaya paccaya satti)互相支助。名法是互相依靠与支助的，就好像一句缅甸格言：“岛依靠陆地而存在，陆地也依靠岛而存在。”

吃食物时是可以多咀嚼几下，以吸取更多食物的精汁，也更能尝到它的味道。同样地，如果在一个心识刹那和随后生起的多个心识刹那里的触，都透彻地撞击目标，把识与目标连接起来，受就能更透彻地体验该目标的“精汁”。这是为何根据触的显著，而教受是因为触而生起。然而，触是能够单独生起的。只有在其余的心与心所（相应法）支助它时，它才能与这些相应法同时生起。正如“扯一藤，整堆缠结的藤亦随之而动”这句格言，应注意在提及触时，其余的相应法亦已包括在内。

有个要点应注意的是：在出现于同一个心识刹那的相应法之中，若列其中一个名法为果，其余的名法则是因；若列两个或三个名法为果，其余的名法则是因。应注意这要点。对其余名蕴的分析法与受蕴的分析法一样。过后会再解释名法如何支助其他心识刹那里的名法。以智辨别至知见名法是互相依靠而生起，或受是依靠触等名法而生起的。换言之，受蕴依靠想、行与识蕴而生起，它们以俱生缘、相互缘、依止缘等等(sahajāta-aññamañña-nissaya etc)互相支助，只有在以智知见这点后，再辨别因果。

〔辨别：由于触（34-受=33）生起，受蕴生起。

触（34-受=33）是因，受蕴是果。〕

结生想蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，结生想蕴是果。

2. 爱（20）是因，结生想蕴是果。
3. 取（20）是因，结生想蕴是果。
4. 行（34）是因，结生想蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，结生想蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（30）是因，想蕴是果。
7. 目标（所缘）是因，想蕴是果。
8. 触（34-想=33）是因，想蕴是果。

结生行蕴（第一解说法，取思为行蕴）：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，行蕴是果。
2. 爱（20）是因，行蕴是果。
3. 取（20）是因，行蕴是果。
4. 行（34）是因，行蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，行蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（30）是因，行蕴是果。
7. 目标是因，行蕴是果。
8. 触（34-思=33）是因，行蕴是果。

（在这第一种解说法里，只取最为显著的思为行蕴。）

结生行蕴（第二解说法：其余三十一心所）

第一至第七因与第一种解说法一样。

8. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

注：从结生三十四名法除去受、想和识，剩下三十一一个以触与思最为显著的心所是果，即行蕴。若追寻它的因，则其余三名蕴是它的近因(sesakkhādhattya padaṭṭhāna)。它们是最接近的因。以第二种方法辨别是为了辨别所有的因果。这是因为有人可能会问：“若触是名蕴的因，难道触或称为行蕴的其余心所就无因吗？”应明白对其余行蕴的分析法亦是如此。

结生识蕴

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，识蕴是果。
2. 爱（20）是因，识蕴是果。
3. 取（20）是因，识蕴是果。
4. 行（34）是因，识蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，识蕴是果。

以及一个现在因：

6. 名色是因，识蕴是果。

注：“名”是指与识在同一个心识刹那里生起的心所。

在结生心里，它即是指与结生识同时生起的三十三个心所。若禅修者的结生心是舍俱，喜就不包括在内，名即是指三十二个心所。“色”是指依处色与所缘色。由于结生心的目标是业或业相或趣相三者之一，若它是颜色所缘(rūpārammaṇa)，那么颜色所缘即是所缘色(ārammaṇa rūpa)；若它是声所缘，声所缘即是所缘色。有这么一个教法：nāmarūpa samudayā viññāṇa samudayo 意即“由于名色生起，识生起。”亦有这么一个教法：viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ，意即“识引生名色。”因此请注意与名色是互相支助的。在辨别“名色引生识”的因果关系后，禅修者必须辨别因果。根据这些解释，虽然称为“依处、目标与触”和“名色”的因有不同的名称，但在究竟界上它们是一样的。

辨别：由于名色生起，识蕴生起；

名色是因，识蕴是果。

在结生心之后，有十五或十六次的有分心生起。过后心路过程开始生起，它们是意门转向和七次“欲贪有速行”(bhava nikantika lobha javana)。在有分心的刹那，例如第一个有分心时，心生色和时节生色就会生起了。在经典里有教到，时节生色在结生心的住时(thiti)开始生起。当母亲所吃的食物被输送到胎里时，食生色就能够开始生起。所以若要辨别随结生心之后生起的有分五蕴，就应在色蕴里多辨别两种有现在因果的色法：

1. 由于心生起，心生色生起；心是因，心生色是果。
2. 由于时节生起，时节生色生起；时节是因，时节生

色是果。

有分四名蕴与结生四名蕴的辨别法是一样的。以下再解释，在结生心之后生起的意门转向五蕴和速行五蕴的连贯因果辨别法。

意门转向五蕴

1. 色蕴一共有五种色聚，即四十六种色法。有三种在心脏里的业生色聚、一种心生色聚和一种时节生色聚。（此时食生色还不能生起。）
2. 受蕴是意门转向（12）里的（舍）受。
3. 想蕴是意门转向（12）里的想。
4. （a）行蕴是意门转向（12）里的思（第一种解说法）。（b）行蕴是意门转向（12）里的其余九个心所（第二种解说法）。
5. 识蕴是意门转向（12）里的识。

意门转向色蕴

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，色蕴是果。
2. 爱（20）是因，色蕴是果。
3. 取（20）是因，色蕴是果。
4. 行（34）是因，色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，色蕴是果。

以及两个现在因：

6. 心是因，心生色是果。
7. 时节是因，时节生色是果。

意门转向受蕴

（由于意门转向名法只是唯作心，而不是果报名法，所以并非由过去因引生。应注意意门转向名法并没有过去因，而只有现在因。）

有三个现在因：

1. 依处（5种色聚；46种色法）是因，受蕴是果。
2. 目标（取新生命为目标）是因，受蕴是果。
3. A.有分意触(bhavaṅga manosamphassa, 34)是因，受蕴是果。

B.意门转向意触(manodvārāvajjana manosamphassa, 11)是因，受蕴是果。

解释：

1. 依处(vatthu)：只有在依靠心所依处之下受蕴才会生起。在其时，由于食生色还不能生起，所以没有食生色聚，只有四十六种色法。
2. 目标：若是女性，它就取新女性生命为目标。若是男性，它就取新男性生命为目标。它感受那作为目

标的新生命。

3. 触：只有作为目标的新生命出现在有分心（即意门）时，有分心才会停止及意门转向生起。否则省察与确定那新生命的意门转向就不能生起。再者，以触最为显著的有分意触(bhavaṅga manosamphassa)名法在那目标撞击有分后波动与停止（它们是有分波动(bhavaṅga calana)和有分断(bhavaṅgupaccheda)）。

只有在这些有分名法停止后，意门转向名法才能生起。换言之，有分名法离去以支助意门转向生起。这即是无间断（支助）缘(anantara)。因此有分意触也有支助意门转向名法（包括意门转向受蕴）生起。这是为何有分意触（34）亦是意门转向受蕴之因。

另外一点，在意门转向（12）名法里也有触，它是意门转向意触。只有当触把作为目标的新生命和识连接在一起时，意门转向名法才能生起。（请注意对接下来的分析法亦是如此。）因此所列出的触有两种，有分意触是无间缘(anantara)，意门转向意触则是俱生、相互、依止等缘(sahajāta, aññamañña, nissaya etc.)。虽然只提及“触”，但应知它是指以触最为显著的名法组合。若除去意门转向名法（12）里的受（果），其余十一个名法即是意门转向意触。

（‘Yampidaṃ manosamphassa paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkamasukhaṃ vā tampi aniccaṃ...’（《燃烧经》Ādittapariyāya Sutta））此教法符合《燃烧经》和“由于触生起，受生起”（Phassa samudayā vedanā samudayo）等教法。

意门转向想蕴有三个现在因：

1. 依处（5=46）是因，想蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，想蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，想蕴是果。
B 意门转向意触（12-想=11）是因，想蕴是果。

意门转向行蕴（思 = 第一解说法）三现在因：

1. 依处（5=46）是因，行蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，行蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，行蕴是果。
B 意门转向意触（12-思=11）是因，行蕴是果。

意门转向行蕴（9 名法 = 第二解说法）三现在因：

- （1）至（3A）与第一种解说法的一样。
- 3B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

意门转向识蕴有两个现在因：

1. 名色是因，识蕴是果。（在此，“名”是指十一心所，“色”是指依处色和所缘色。）
2. 有分意触（34）是因，识蕴是果。

欲贪有速行（欲贪生命速行）里的五蕴

1. 色蕴是在心脏里的依处色（ $5=46$ ）。
2. 受蕴是在速行里的受。
3. 想蕴是在速行里的想。
4. 行蕴是在速行里的思（第一种解说法），或是其余的心所（第二种解说法）。
5. 识蕴是在速行里的识。

注：这些欲贪有速行名法是贪见组名法。它们可以是20/19/22/21 个名法。第二种解说法的行蕴可以是17/16/19/18。辨别欲贪有速行色蕴的方法和意门转向色蕴的一样。

欲贪有速行受蕴：

1. 依处（ $5=46$ ）是因，受蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，受蕴是果。
3. A.有分意触（34）是因，受蕴是果。
B.速行意触（20-受=19）是因，受蕴是果。
4. 不如理作意（12）是因，受蕴是果。

注：在此不如理作意(ayoniso manasikāra)是指错误地注意为有“女性生命”或“男性生命”。若识知新获得的生命为“名色”或“因果”或“无常”或“苦”或“无我”，

那即是正确的，是如理作意。不如此识知与作意，却注意所缘为“女性生命”或“男性生命”，那即是不如理作意。应注意：它即是在欲贪有速行之前生起的意门转向。换言之，被称为如理作意或不如理作的是意门转向名法里的胜解心所。在此，它是胜解的错误确定为有“女性生命”或“男性生命”。由于胜解并不能单独生起，而必须与相应法同时生起，因此请注意：不如理作意在此是指所有十二名法（胜解与所有相应法）。不如理作意是引生不善速行的近因。

欲贪有速行想蕴：

1. 依处（ $5=46$ ）是因，想蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，想蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，想蕴是果。
 B 速行意触（ $20-想=19$ ）是因，想蕴是果。
4. 不如理作意（12）是因，想蕴是果。

欲贪有速行行蕴（思：第一种解说法）：

1. 依处（ $5=46$ ）是因，行蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，行蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，行蕴是果。
 B 速行意触（ $20-思=19$ ）是因，行蕴是果。
4. 不如理作意（12）是因，行蕴是果。

欲贪有速行行蕴（其余 17 心所：第二解说法）：

（1）、（2）、（3A）与（4）和第一种解说法一样。

3B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

欲贪有速行识蕴：

1. 有分意触（34）是因，识蕴是果。
2. 名色是因，识蕴是果。
3. 不如理作意（12）是因，识蕴是果。

“名”是指相应的 19 个心所。“色”是指依处色与所缘色。

第二个欲贪有速行受蕴：

1. 依处（5=46）是因，受蕴是果。
2. 目标（新生命）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
B 第一速行意触（20）是因，受蕴是果。
C 第二速行意触（20—受=19）是因，受蕴是果。
4. 不如理作意（12）是因，受蕴是果。

注：由于前生速行支助后生速行，换言之，即前生心以无间缘力支助后生心，所以第一速行被列为第二速行之因（3B）。应明白对其余的名蕴和速行心亦是如此。

要点

刚开始辨别诸因的禅修者会难以辨别这心路过程。基于这原因，他可以在辨别名、色、因与果诸行法的相、作用、现起与近因后才来辨别它。

在这心路过程之后，意门心路过程可以根据情况再生起。禅修者应能明白，辨别这些意门心路过程里每一个心识刹那五蕴的因果关系的方法，是和辨别法所缘组意门心路过程的因果关系一样的。在诸根具足后，五门心路过程就能在这一期生命根据情况而生起。在下文将会列出辨别颜色所缘组因果关系的方法。

当母亲所吃的食物输送到胎里时，食生色就可以开始生起。基于这原因，在此再次列出辨别有分五蕴因果关系的方法。此时有分心所依靠的六种色聚（在心脏里），即 54 种色法是色蕴。（非真实色法则根据情况而被包括在内。根据情况去辨别它们。）

有分五蕴

有分色蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，（业生色）色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色）色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色）色蕴是果。

4. 行（34）是因，（业生色）色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色）色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）色蕴是果。
8. 食是因，（食生色）色蕴是果。

有分四名蕴：

1. 受蕴是有分（34）名法里的受。
2. 想蕴是有分（34）名法里的想。
3. 行蕴是有分（34）名法里的思（第一种解说法），
或是剩余的 31 心所（第二种解说法）。
4. 识蕴是有分（34）名法里的识。

有分受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（ $6=54$ ，心脏里）是因，受蕴是果。

7. 目标是因，受蕴是果。

8. A 前生有分意触（34）是因，受蕴是果。

B 后生有分意触（ $34-\text{受}=33$ ）是因，受蕴是果。

注：前生有分意触（34）是指禅修者正在辨识的有分心之前存在的无间有分心；后生有分意触是指禅修者正在辨识的有分心。若受蕴是果，则除去受（ $34-\text{受}=33$ ）。应明白对有分想蕴等的分析法也是如此。

有分想蕴：

第（1）至（8A）与受蕴的因一样。

8B. 后生有分意触（ $34-\text{想}=33$ ）是因，想蕴是果。

有分行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8A）与受蕴的因一样。

8B. 后生有分意触（ $34-\text{思}=33$ ）是因，行蕴是果。

有分行蕴（31 名法：第二种解说法）：

第（1）至（8A）与受蕴的因一样。

8B. 后生有分其余三名蕴是因，行蕴是果。

有分识蕴：

第（1）至（5）与受蕴的因一样。

以及两个现在因：

6. 前生有分意触（34）是因，识蕴是果。
7. 名色是因，识蕴是果。

“名”是指 33 相应心所，“色”是指依处色和所缘色。

颜色所缘组：五门转向五蕴

1. 色蕴是在心脏里的依处色（6=54）和颜色所缘。
2. 受蕴是五门转向十一名法里的受。
3. 想蕴是五门转向十一名法里的想。
4. 行蕴是五门转向十一名法里的思（第一种解说法），或是剩余的八个心所（第二种解说法）。
5. 识蕴是五门转向十一名法里的识。

五门转向色蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，（业生色，30）色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色，30）色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色，30）色蕴是果。
4. 行（34）是因，（业生色，30）色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色，30）色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）色蕴是果。
8. 食是因，（食生色）色蕴是果。

五门转向受蕴有三个现在因：

1. 依处（6=54，心脏里的色法）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 B 五门转向意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

五门转向想蕴有三个现在因：

1. 依处（6=54，心脏里的色法）是因，想蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，想蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，想蕴是果。
 B 五门转向意触（11-想=10）是因，想蕴是果。

五门转向行蕴（思：第一种解说法）：

1. 依处（6=54，心脏里的色法）是因，行蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，行蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，行蕴是果。
 B 五门转向意触（11-思=10）是因，行蕴是果。

五门转向行蕴（8 名法：第二种解说法）：

（1）、（2）及（3A）与第一种解说法的一样。

3B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

五门转向识蕴：

1. 有分意触（34）是因，识蕴是果。
2. 名色是因，识蕴是果。

“名”是指十个相应心所。“色”是指在心脏里的依处色（54）和颜色所缘。

颜色所缘组：眼识五蕴

1. 色蕴是在眼睛里眼识所依靠的六种色聚，即 54 种色法，以及颜色所缘。
2. 受蕴是眼识（8）名法里的受。
3. 想蕴是眼识（8）名法里的想。
4. 行蕴是眼识（8）名法里的思（第一种解说法），或是剩余五个心所（第二种解说法）。
5. 识蕴是眼识（8）名法里的识。

眼识色蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，（业生色）色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色）色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色）色蕴是果。
4. 行（34）是因，（业生色）色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色）色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）色蕴是果。
8. 食是因，（食生色）色蕴是果。

眼识受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及五个现在因：

6. 依处（在眼睛里的 54 色）是因，受蕴是果。

7. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
8. 触（8-受=7）是因，受蕴是果。
9. 光(āloka)是因，受蕴是果。
10. 作意（=五门转向=11）是因，受蕴是果。

作意在此是指五门转向注意目标（颜色所缘）。在注疏里，它被称为心识过程之基因作意(vīthi paṭipādaka manasikāra)，是令心路过程生起的作意（《殊胜义注》）。至于光则有四种，即月光、日光、火光和智慧之光。这在《增支部·四集·光经》(Aṅguttara, Catukkanipāta, Ābhā Sutta)等经里有提及。闭目坐禅时，智慧之光是更为重要的。

没有智慧之光就不能辨识或见到色聚、色聚的颜色、究竟色法和究竟名法。当观智没有生起或不在修习止禅和观禅的时候，可以用肉眼看到颜色所缘，其时月光、日光和火光三种光之一是眼识名法生起的原因。这是记载于《殊胜义注》（《阿毗达摩注》第一册．p.321）中的眼识四种因。该注并没有提及眼触作为因，然而，根据“由于触生起，受生起”的教导（《相应部》第二册．p.49），在这里还是加上眼触而列出五种现在因。

眼识想蕴：

- 第（1）至（7），以及（9）和（10）跟受蕴的因一样。
8. 触（8-想=7）是因，想蕴是果。

眼识行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟受蕴的因一样。

8. 触（8-思=7）是因，行蕴是果。

眼识行蕴（5名法：第二种解说法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟受蕴的因一样。

8. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

眼识识蕴：

第（1）至（5）跟受蕴的因一样。

三个现在因：

6. 名色是因，识蕴是果。

7. 光是因，识蕴是果。

8. 作意（=五门转向=11）是因，识蕴是果。

“名”是相应的七个心所，“色”是依处色和颜色所缘。

颜色所缘组：领受五蕴

1. 色蕴是在心脏里的依处色（54）和颜色所缘。

2. 受蕴是在领受（11）名法里的受。

3. 想蕴是领受（11）名法里的想。

4. 行蕴是领受（11）名法里的思（第一种解说法），或是其余八个心所（第二种解说法）。
 5. 识蕴是领受（11）名法里的识。
- 辨别领受色蕴和五门转向色蕴的方法是一样的。

领受受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（在心脏里的 54 色法）是因，受蕴是果。
7. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
8. A 眼触（8）名法是因，受蕴是果。
B 领受意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

领受想蕴：

第（1）至（8A）跟受蕴的因一样。

- 8B. 领受意触（11-想=10）是因，想蕴是果。

领受行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8A）跟受蕴的因一样。

8B. 领受意触（11-思=10）是因，行蕴是果。

领受行蕴（8名法：第二种解说法）：

第（1）至（8A）跟受蕴的因一样。

8B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

领受识蕴：

第（1）至（5）跟受蕴的因一样。

6. 眼触（8）名法是因，识蕴是果。

7. 领受名色是因，识蕴是果。

“名”是与领受识相应的十个心所；“色”是依处色(54)和颜色所缘。

颜色所缘组：推度五蕴

1. 色蕴是在心脏里的依处色（54）和颜色所缘。
2. 受蕴是推度（12）名法里的受。
3. 想蕴是推度（12）名法里的想。
4. 行蕴是推度（12）名法里的思（第一种解说法），

或是其余九个心所（第二种解说法）。

5. 识蕴是推度（12）名法里的识。

注：若推度是悦俱就有十二名法。但若它是舍俱，就只有十一名法，喜不包括在内。若速行里有喜，推度里也就有喜。依照辨别五门转向色蕴的方法去辨别推度色蕴。

推度受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
8. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11）是因，受蕴是果。
C 推度意触（12-受=11）是因，受蕴是果。
或推度意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

推度想蕴：

第（1）至（8B）跟受蕴的因一样。

8C. 推度意触（12-想=11）是因，受蕴是果，
或推度意触（11-想=10）是因，受蕴是果。

推度行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8B）跟受蕴的因一样。

8C. 推度意触（11 或 10）是因，行蕴是果，

推度行蕴（9 或 8 法：第二种解说法）：

第（1）至（8B）跟受蕴的因一样。

8C. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

推度识蕴：

第（1）至（5）跟受蕴的因一样。

6. A 眼触（8）是因，识蕴是果。

B 领受意触（11）是因，识蕴是果。

7. 推度名色是因，识蕴是果。

“名”是 11（悦俱）或 10（舍俱）个相应心所；“色”是依处色（54）和颜色所缘。

颜色所缘组：确定五蕴

1. 色蕴是在心脏里的依处色（54）和颜色所缘。
2. 受蕴是确定（12）名法里的受。
3. 想蕴是确定（12）名法里的想。
4. 行蕴是确定（12）名法里的思（第一种解说法），
或其余九个心所（第二种解说法）。
5. 识蕴是确定（12）名法里的识。

由于确定并非由过去因引生，而只是属于唯作心，所以确定的四名蕴并没有过去因。它们只是由现在因引生的。依照辨别五门转向色蕴因果关系的方法，辨别确定色蕴。

确定受蕴有三个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 个依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
 B 推度意触（12 或 11）是因，受蕴是果。
 C 确定意触（12-受=11）是因，受蕴是果。

确定想蕴有三个现在因：

- 第（1）至（3B）跟受蕴的因一样。
- 3C. 确定意触（12-想=11）是因，想蕴是果。

确定行蕴（思：第一种）有三个现在因：

第（1）至（3B）跟受蕴的因一样。

3C. 确定意触（12-思=11）是因，行蕴是果。

确定行蕴（9 名法：第二种）有三个现在因：

第（1）至（3B）跟受蕴的因一样。

3B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

确定识蕴：

1. A 眼触（8）是因，识蕴是果。

B 推度意触（12-或 11）是因，识蕴是果。

2. 确定名色是因，识蕴是果。

“名”是指十一相应心所；“色”是指依处色（54）和颜色所缘。

速行之基因作意(javana paṭipāḍaka manasikāra)

如果确定心确定所缘为可爱(iṭṭha)、不可爱(aniṭṭha)等，由于这是不如理作意，不善速行将随之生起。然而，五门心路过程中的确定心实际上并不能确定所缘为可爱、不可爱、常、乐、我、净等(iṭṭha, aniṭṭha, nicca, sukha, atta, subha,

etc.)。在之前生起的许多意门心路过程确定所缘为可爱、不可爱、常、乐、我、净等许多次后，由于随后生起的五门心路过程受到这些前生心路过程的亲依止缘力 (upanissaya paccayasatti) 支助而生起，这些后生五门心路过程中的确定心生起时也好像确定所缘为可爱、不可爱、常、乐、我、净等。这是不如理作意。以这不如理作意作为基因，在这确定心后生起了不善速行心。再者，如果确定心确定所缘为“颜色所缘”等等，由于这是如理作意，在这确定心后便会生起善速行心。在此，应当理解这确定心实际上也不能真正地确定，只是好像在确定而已。因此，确定 (votthapana) 被称为速行之基因作意。在这里先解释辨别以如理作意为基因的善速行的因果关系之法。

颜色所缘组：速行五蕴（善组）

1. 色蕴是依处色（54）和颜色所缘。
2. 受蕴是速行（34）名法里的受。
3. 想蕴是速行（34）名法里的想。
4. 行蕴是速行（34）名法里的思（第一种），或是其余 31 个心所（第二种）。
5. 识蕴是速行（34）名法里的识。

依照辨别五门转向色蕴的方法，辨别速行色蕴。由于速行名法并非由过去因引生，而只是由现在因引生，所以它们并没有过去因，而只有现在因。

第一大善速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
 B 第一速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

第一大善速行想蕴有四个现在因：

- （1）、（2）、（3A）、（4）跟受蕴的因一样。
- 3B. 第一速行意触（34-想=33）是因，想蕴是果。

第一大善速行行蕴（思：第一种）有四个现在因

- （1）、（2）、（3A）、和（4）跟受蕴的因一样。
- 3B. 第一速行意触（34-思=33）是因，行蕴是果。

第一大善速行行蕴（31 名法：第二种）有四个现在因

- （1）、（2）、（3A）和（4）跟受蕴的因一样。
- 3B. 其余三名蕴是因，行蕴是果。

第一大善速行识蕴：

1. 眼触（8）是因，识蕴是果。
2. 名色是因，识蕴是果。
3. 如理作意（确定=12）是因，识蕴是果。

“名”是 33 相应心所，“色”是 54 依处色和颜色所缘。

注：若速行是舍俱，喜(pīti)就不包括在内，应从上述的 34 名法减去喜。若是智不相应，就减掉智。若智与喜都不包括在内，就减去两者。除了受、想、识之外，剩余的心所无论是多或少都被称为行蕴。

对于第二速行，佛陀在《发趣论》(Paṭṭhāna)里教导：Purimā purimā kusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ anantara paccayena paccayo...（《发趣论》）大意是：“前生速行是后生速行之因（前生善业是后生善业的无间缘）。 ”

换言之：Yesaṃ yesaṃ dhammā, te te dhammā tesaṃ tesaṃ dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo. （《发趣论》）根据此教法，前生心（前生名法）是后生心（后生名法）的无间缘。禅修者必须也辨别，第二速行等和彼所缘的无间缘(anantara paccaya)。若是如此，有人就可能会问：“第一速行就没有无间缘吗？”是有的，“确定”即是第一速行的无间缘。然而，由于确定在此被称为如理作意，因此没有再次提及它。在此列举辨别第二大善速行受蕴之法。用相同的方法去辨别其余名蕴、其余速行以及彼所缘。别忘

了应在每个速行与彼所缘心识刹那组成五蕴之后才辨别它们。

第二大善速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
 B 第一速行意触（34）是因，受蕴是果。
 C 第二速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

注：应明白第三速行的无间缘（3B）是第二速行；第七速行的无间缘是第六速行；第一彼所缘的无间缘是第七速行；第二彼所缘的无间缘是第一彼所缘。应如此类推。

颜色所缘组：彼所缘五蕴

1. 色蕴是依处色（54）和颜色所缘。
2. 受蕴是彼所缘（信慧组，34）名法里的受。
3. 想蕴是彼所缘（34）名法里的想。
4. 行蕴是彼所缘（34）名法里的思（第一种），或是其余 31 心所（第二种）。
5. 识蕴是彼所缘（34）名法里的识。

依照辨别五门转向色蕴之法，辨别彼所缘色蕴。

第一彼所缘受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
8. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
B 第七速行意触（34）是因，受蕴是果。
C 第一彼所缘意触（34-受=33）是因，受蕴是果。

对其余名蕴的辨别法跟受蕴的一样，除了（以下）：

第一彼所缘想蕴的（8C）：第一彼所缘意触（34-想=33）是因。

第一彼所缘行蕴（第一种）的（8C）：第一彼所缘意触（34-思=33）是因。

第一彼所缘行蕴（第二种）的（8C）：其余三名蕴（受、想与识）是因。

第一彼所缘识蕴：

（1）至（5）跟受蕴的因一样。

以及两个现在因：

6. A 眼触（8）是因，识蕴是果。

B 第七速行意触是因，识蕴是果。

7. 第一彼所缘名色是因，识蕴是果。

“名”是相应心所；“色”是 54 依处色和颜色所缘。

若那彼所缘是舍俱，喜就不包括在内，只有 33 名法。若是智不相应，也只有 33 名法。若喜与智都不相应，就只有 32 名法。所以，应注意，第二种解说法的行蕴名法数量也根据情况而变更。

若那彼所缘是无因悦俱善果报彼所缘，那就只有 12 名法（心与心所）。若它是无因舍俱善果报或不善果报彼所缘，就只有 11 名法（心与心所）。若它是无因彼所缘，其辨别法就跟推度五蕴的一样。

在（8B）这一因里，由于第二彼所缘的无间缘是第一彼所缘，所以应把（8B）换成“第一彼所缘意触（34）”。

取颜色所缘为目标的意门心路过程

至此已说明了辨别善速行眼门心路过程里每一个心识刹那五蕴的方法。禅修者理应能够根据这方法去辨别其他善组名法。再者，随眼门心路过程之后生起的是有分心，

过后取同一个颜色所缘为目标的意门心路过程就会生起。在此，依照前文已说明的有分五蕴辨别法，辨别有分五蕴。下文只列出对意门转向受蕴和速行受蕴的说明以作为例子。

意门转向受蕴：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
 B 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 C 意门转向意触（12-受=11）是因，受蕴是果。

第一速行受蕴：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
 B 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 C 第一速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

第二速行受蕴：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
B 有分意触（34）是因，受蕴是果。
C 第一速行意触（34）是因，受蕴是果。
D 第二速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

根据这方法去辨别其余名蕴、速行与彼所缘。禅修者应已能够明白这些。

解释

Yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati
vedayitaṃ sukhāṃ va dukkhāṃ vā adukkhamasukhāṃ vā.
(Saṃyutta Nikāya, 2.248)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃti cakkhu-
samphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañicchana-
santīraṇa-votṭhabbana-javanavedanā.

Cakkhuviññāṇasampayuttāya pana vattabbameva natthi.
Sotadvārādivedanāpaccayādīsupi eeva nayo. (Saṃyutta
Aṭṭhakathā, 3.5)

Yampidaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ

sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā. (Saṃyutta Nikāya, 2.248)

Manosamphassoti bhavaṅgasahajāto samphasso.
Vedayitanti javanasahajātā vedanā. Sahāvajjanena bhavaṅga-
sahajātāpi vaṭṭati yeva...

Yamidaṃ = (yampidaṃ) cakkhusamphassapaccayā
uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇa-
gataṃ. (Majjhima Nikāya, 3.325)

Yamidaṃ manosamphassapaccaya uppajjati vedanāgataṃ
saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ. (Majjhima Nikāya,
3.326)

Sahāvajjanavedanāya javanavedanā ‘vedayita’nti
adhippetā. Bhavaṅgasampayuttāya pana vedanāya gahaṇe
vattabbameva natthi. (Saṃyutta Tīkā, 2.286)

根据上述巴利经典、义注与复注，以眼触为基因的受，即眼识、领受、推度、确定、速行与彼所缘的受，都称为眼触生受。根据上述提及的《小教诫罗睺罗经》，眼触不只是引生受而已，而是引生所有受、想、行与识四名蕴 (Yamidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāṇagataṃ.)。所以应注意：与眼识相应的眼触支助眼识、领受、推度、确定、速行与彼所缘各自的四名蕴，以便它们能够生起。虽然义注提及眼触只支助由眼触引生的名法，即只支助同一个眼门心路过程的名法，但它却也没有排斥：“眼触支助继续取该颜色所缘为目标的不同心路过程，即继续取该颜色所缘为目标在意门心路过程” (Cakkhusamphassapaccayā vedanākhandho

atthi anupādinna anupādāniyo asaṁkiliṭṭha asaṁkilesiko avitakka avicāro.)。由于眼触对同一心路过程，即眼门心路过程名法的支助是必然的，所以注疏提及眼触支助眼门心路过程（《根本复注》第二册 p.30）。对禅修者的调查研究也支持复注的解释。应明白耳触支助取声所缘为目标的耳门心路过程与意门心路过程也是如此。

意门转向之前生起的有分心的相应触心所，以无间缘支助意门转向，该触即是意触。该意触也支助意门心路过程的意门转向、速行与彼所缘名法生起。所以在此列出，眼触、有分意触与相应意触为因，它们支助取颜色所缘为目标的意门心路过程名法。对于第二速行等，则多了一个无间意触为因。

因此，以智知见眼触、无间意触和俱生相应意触支助正确的名蕴，见到它们之间的因果关系后，你应该辨识因果。对于继续取该颜色所缘为目标的意门心路过程名法，也以智知见眼触、有分意触、无间意触和俱生相应意触支助正确的名蕴，见到它们之间的因果关系后，再辨识因果。

接着会进一步以五蕴法解释如何辨识取颜色所缘为目标的眼门和意门不善速行心路过程中每一个心识刹那的因果关系。

颜色所缘组：不善组

在取颜色所缘为目标的不善组眼门及意门心路过程里，对五门转向、眼识、领受、推度、确定、彼所缘、（有分心）、意门转向的辨别法与善组的辨别法一样。根据相同

的方法去辨别它们。由于在速行里只有些微差别，在此举出对贪见组（20）的说明作为例子。正如善速行名法一样，不善速行名法没有过去因，而只有现在因。

颜色所缘组：（贪见组）速行五蕴

1. 色蕴是在心脏里的 54 种依处色和颜色所缘。
2. 受蕴是速行（贪见组 20）名法里的受。
3. 想蕴是速行（贪见组 20）名法里的想。
4. 行蕴是速行（贪见组 20）名法里的思（第一种）。或是其余 17 心所（第二种）。
5. 识蕴是速行（贪见组 20）名法里的识。

依照辨别五门转向色蕴的方法去辨别速行色蕴。

（贪见组）第一速行受蕴的四个现在因：

（没有过去因）

1. 依处（在心脏里的 54 种依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
B 第一速行意触（20-受=19）是因，受蕴是果。
4. 不如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

若确定心确定颜色所缘为常、乐、我、净等，那么，

由于它是不如理作意，不善速行就会生起。

(贪见组) 第一速行识蕴：

1. 眼触（8）是因，识蕴是果。
2. 名色是因，识蕴是果。
3. 不如理作意（确定=12）是因，识蕴是果。

“名”是 19 相应心所，“色”是在心脏里的 54 种色法和颜色所缘。

(贪见组) 第二速行受蕴：

1. 依处（在心脏里的 54 种依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（颜色所缘）是因，受蕴是果。
3. A 眼触（8）是因，受蕴是果。
B 第一速行意触（20）是因，受蕴是果。
C 第二速行意触（20-受=19）是因，受蕴是果。
4. 不如理作意（确定=12）是因，受蕴是果。

(贪见组) 第二速行识蕴：

1. A 眼触（8）是因，识蕴是果。
B 第一速行意触（20）是因，识蕴是果。
2. 名色是因，识蕴是果。

3. 不如理作意（确定=12）是因，识蕴是果。

“名”是 19 相应心所，“色”是 54 种依处色和颜色所缘。

注意

禅修者可以根据前文的说明来了解颜色所缘组不善组的辨别法。若禅修者已明白颜色所缘组的善与不善组之因果关系辨别法，他就可以转修其他组，例如声所缘组。禅修者理应能够明白，根据相应法的情况而会令到心所的数量增减。应注意根据每一个心识刹那里心所数量的改变，行蕴和意触的名法数量也随着改变。若禅修者只有少许《阿毗达摩》知识，或不曾学习它，他就需要导师的协助。所以在此会列出一些要点。

更换

1. 颜色所缘组。
2. 声所缘组：把目标（颜色所缘）换成声所缘：把眼触换成耳触。
3. 香所缘组：把目标换成香所缘：把眼触换成鼻触。
4. 味所缘组：把目标换成味所缘：把眼触换成舌触。
5. 触所缘组：把目标换成触所缘：把眼触换成身触。

声所缘组

声所缘组：五门转向受蕴：

1. 依处（心脏里的 54 种色法）是因，受蕴是果。
2. 目标（声所缘）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
B 五门转向意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

至此，禅修者可能已经明白其他名蕴的辨别法。在此只列出对某些心识刹那里一或两蕴的说明。然而，在实际禅修时，应辨别每一个心识那里的所有五蕴。

声所缘组：耳识受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，受蕴是果。
2. 爱（20）是因，受蕴是果。
3. 取（20）是因，受蕴是果。
4. 行（34）是因，受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，受蕴是果。

以及五个现在因：

6. 依处（耳朵里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，受蕴是果。
8. 耳触（8-受=7）是因，受蕴是果。

9. 虚空(ākāsa)是因，受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，受蕴是果。

虚空：在耳净色与声所缘之间必须存在空间。只有依靠空界，耳识才能生起；没有空界，耳识则不能生起，正如耳朵阻塞的人耳识不能生起。因此，空界也是耳识名法生起的原因之一。（缅文版《阿毗达摩注》第一册 p.322）

声所缘组：领受受蕴

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，受蕴是果。
8. A 耳触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

声所缘组：领受行蕴（第二种解说法）：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，行蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，行蕴是果。
8. A 耳触（8）是因，行蕴是果。
B 其余三名蕴是因，行蕴是果。

声所缘组：领受识蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

两个现在因：

6. 耳触（8）是因，识蕴是果。
7. 领受名色是因，识蕴是果

“名”是 10 相应心所；“色”是 54 种依处色和声所缘。

声所缘组：推度受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，受蕴是果。
8. A 耳触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11）是果，受蕴是果。
C 推度意触（12-受=11）是因，受蕴是果。

以上只是举出一些例子以便于明白。至此，禅修者理应能明白声所缘组的辨别法。

香所缘组

香所缘组：五门转向受蕴：

三个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（香所缘）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
B 五门转向意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

香所缘组：鼻识受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

五个现在因：

6. 依处（鼻子里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（香所缘）是因，受蕴是果。
8. 鼻触（8-受=7）是因，受蕴是果。
9. 风界(vāyo dhātu)是因，受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，受蕴是果。

风界：只有在带着气味（香所缘）的风界飘进鼻净色存在的鼻孔里面时，识知及缘取香所缘为目标的鼻识名法才能生起。如果带有香所缘的风界不存在，鼻识及其相应名法就不会生起。所以风界也是一个原因。

香所缘组：领受受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（香所缘）是因，受蕴是果。
8. A 鼻触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

香所缘组：推度受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（香所缘）是因，受蕴是果。
8. A 鼻触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11）是因，受蕴是果。
C 推度意触（12-受=11）是因，受蕴是果。

要点：在鼻识、领受、推度等的识蕴现在因当中，“名色”的“名”是与识相应的心所，“色”是依处色和香所缘。在其他组里的“名色”亦以此类推。

味所缘组

味所缘组：五门转向受蕴：

三个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（味所缘）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
B 五门转向意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

味所缘组：舌识受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

五个现在因：

6. 依处（舌头里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，受蕴是果。
8. 舌触（8）是因，受蕴是果。
9. 水界(āpo dhātu)是因，受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，受蕴是果。

水界：只有在水界湿润舌头之下，舌识与相应名法才能生起，没有水界它们就不会生起。即使你把干的食物放进舌头干的人口中，舌识也不会生起。（缅甸版《阿毗达摩注》第一册 p.322）

在舌识等的识蕴现在因果，取相符的相应心所为“名”，以及相符的依处色和味所缘为“色”。

味所缘组：领受受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，受蕴是果。
8. A 舌触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

味所缘组：推度受蕴

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，受蕴是果。
8. A 舌触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11）是因，受蕴是果。
C 推度意触（12-受=11）是因，受蕴是果。

触所缘组

触所缘组：五门转向受蕴有三个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
2. 目标（触所缘）是因，受蕴是果。

3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。

B 五门转向意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

触所缘组：身识受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

五个现在因：

6. 依处（身体里的 44 色）是因，受蕴是果。

7. 目标（触所缘）是因，受蕴是果。

8. 身触（8-受=7）是因，受蕴是果。

9. 地界(paṭhavī dhātu)是因，受蕴是果。

10. 作意（五门转向 = 11）是因，受蕴是果。

地界：当触所缘撞击身净色时，它不仅撞击身净色，也同时撞击在同一粒色聚中作为身净色的依止缘的诸大种色。在同一粒色聚的诸大种色中，地界是身净色的主要因，身识只有在依靠作为身净色真正基因的地界时才能生起，没有地界则不能生起。作为所缘的外在大种色（=外在的地、火、风）撞击内在身净色时，于同一粒色聚里的诸大种色，即身净色的依因也同时被撞击，所以地界是身识生起的原因之一。（缅文版《阿毗达摩注》第一册 p.322）

在识蕴的现在因当中，取相符的相应心所为“名”，以及取相符的依处色（身识的依处色是身体里的 44 依处色，其余取触所缘为目标的身门与意门心路过程心的依处色是心脏里的 54 依处色）和触所缘为“色”。

触所缘组：领受受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（触所缘）是因，受蕴是果。
8. A 身触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11-受=10）是因，受蕴是果。

触所缘组：推度受蕴：

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

6. 依处（心脏里的 54 色）是因，受蕴是果。
7. 目标（触所缘）是因，受蕴是果。
8. A 身触（8）是因，受蕴是果。
B 领受意触（11）是因，受蕴是果。
C 推度意触（12-受=11 或 11-受=10）是因，受蕴是果。

法所缘组：善组（目标＝眼净色）

第一速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（眼净色）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 B 第一速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向=12）是因，受蕴是果。

第二速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（眼净色）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 B 第一速行意触（34）是因，受蕴是果。
 C 第二速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向=12）是因，受蕴是果。

法所缘组：善组（目标＝白骨）

第一速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（心脏里的 54 依处色）是因，受蕴是果。
2. 目标（白骨似相）是因，受蕴是果。
3. A 有分意触（34）是因，受蕴是果。
 B 第一速行意触（34-受=33）是因，受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向=12）是因，受蕴是果。

第二速行等与第一速行的唯一差别是多了一个因，即无间缘。无间缘是前生名法，例如第一速行是第二速行的无间缘。在这（白骨）禅那速行识蕴的“名色”因，只取 54 依处色为“色”，因为那目标只是概念而已。在辨别取白遍似相为目标的名法时，把作为第（2）因的白骨似相换成白遍似相（目标）。换言之，应把它换成所修的止禅似相。由于初禅有 34 名法；第二禅有 32 名法；第三禅有 31 名法及第四禅有 31 名法，在它们各自“速行意触”因里，其心所数量也随着减少。彼所缘在安止速行（禅那速行）之后不会生起。

法所缘组：目标＝色法

在诸色法之中，作为法所缘组目标的色法是五净色与十六微细色。在取它们之中任何一个为目标时，若有如理作意，善速行就会生起；若是不如理作意，不善速行就会生起。若注意它为“色”或“眼净色”或“无常”或“苦”或“无我”或“不净”，那即是如理作意。关于不如理作意如何生起，请参阅在名业处里的说明。其他的因则与前文所述的一样。至此已足以明白如何辨别不善组的因果关系。若彼所缘生起，就依照前面述及的方法去辨别它。

局部

以组成五蕴的方式，辨别所有六组（即色、声、香、味、触与法所缘组）里善与不善组的每一个心识刹那的因果关系。《清淨道论》（第 19 章，节 17， p.602）里提到如此辨别时：Vipassakena pana kammantaraṇca vipākantaraṇca ekadesato jānitabbam. ⇒ 禅修者必须更进一步去了知某些业及其果报。

在六种心路过程里的种种果报，并不是每一种都由引生结生心、有分心与死亡心的业所引生。有些果报是由引生结生心与有分心的业所引生，但也有些果报并非由该业引生。例如佛陀所遭受到的十二种（恶）果报（异熟）。因此，禅修者应再次透彻地辨别过去五蕴。如此辨别时，若他看到某些善业与恶业，他就应辨别它们在今世所带来的善报或恶报，辨别它们的因果关系。

外观和朝向更远的过去与未来世

在辨别上述所有五个过去因和现在果，以及连贯它们的因果关系后，应再根据相同的方法去外观。然而，由于外在都是一样的，所以应整体地辨别他们。

成功后，再把心导向更远的过去世及辨别因果，例如前二世的因与前一世的果；前三世的因与前二世的果等等。同样地辨别现在因与未来果，连贯它们的因果关系。把智导向更远的未来世，直到最后一个未来世，尽量辨别因与果。跟内观一样，外观时亦办别过去、现在与未来三时的因果关系。

行与明的“种子”

如此辨别时，应着重辨别在过去所造及发愿证悟涅槃的“行之种子”(caraṇa)，即布施、持戒与修习止禅，以及“明之种子”(vijjā)，例如：(A)、曾经辨别四界；(B)、曾经辨别名色；(C)、曾经辨别因果；(D)、曾经观照行法(=名色与因果)的三相。也辨别这些“行”与“明”的种子相续地通过助力(ūpattamkhaka satta =助缘)和因力(janaka satti, 直接引生之力)支助了(许多世)。

关于有分

有分是维持生命之心，它生起以便在一生中的名法相

续流不会中断。前文已说明引生有分之因是无明、爱、取、行、业、依处、目标、触等等。由于一生中生起最多的即是有分心，所以有分里有许多的无间缘。有个要点应注意：在被辨别的有分心的前生心（它的前一个心识刹那）是那有分心的无间缘（它们前后生起，并没有间隔）。因此：

1. 结生心以无间缘力支助第一有分。
2. 第一有分支助第二有分。
3. 前生有分支助后生有分。
4. （若有分随确定之后生起）确定支助那有分。
5. 若有分随速行之后生起，第七速行（或最后速行）支助那有分。
6. 若有分随彼所缘之后生起，第二彼所缘支助那有分。

它们都是以无间缘力支助后生有分。若有分再生起，前生有分就以无间缘力支助后生有分。

体证所知遍知

禅修者已经透彻地根据处门辨别所有六组的名法和色法后，若他审察：“这些名色法是不会无因（*hetu, janaka*, 直接引生之因）无缘（*upatthambhaka paccaya*, 助缘）地生起。它们必定在有因与助缘之下生起。这些名色法的因与助缘是什么呢？”那么，他就会以智知见：“它们是因为无明、爱、取、行、业、食等等而生起。”在辨别这些名色法的种种因（例如：“无明是因，色蕴是果”等等）之后，他

就能通过以下三项去除对过去、未来与现在三世之疑：

1. 在过去只有因与果；
2. 在未来也只有因与果；
3. 现在也只有因与果。

除了这些因果之外，并没有创世主与被创造的有情，有的只是行法，即名色与因果而已。这被称为所知遍知，即如实知见作为观智目标（所缘）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，过后必须再透彻地辨别这些行法（即名色与因果）的相、作用（味）、现起与近因（足处）(lakkhaṇa, rasa, paccupaṭṭhāna, padaṭṭhāna)。

第十二章：缘起第一法

Paṭiccasamuppāda

《缘起分别》—— 经分别教法

Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga Pāḷi

Suttanta Bhājanīya Method

应背熟以下的巴利经文：

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.

“无明缘生行、行缘生识、识缘生名色、名色缘生六处、六处缘生触、触缘生受、受缘生爱、爱缘生取、取缘生有、有缘生生、生缘生老、死、愁、悲、苦、忧、恼。整个苦蕴如是生起。诸比丘，这称为苦集圣谛。”

- (1) Avijjāpaccayā （缘于无明）= 由于有无明（即不了知四圣谛；错知。这是因），

Saṅkhāra (行) = 为今世与未来轮回所造的业, 即善行与不善行(kusala saṅkhāra, akusala saṅkhāra)

Sambhavanti = 生起。

(缘于无明, 行生起。)

- (2) Saṅkhārapaccayā (缘于行) = 由于有为今世与未来轮回而造下的行 (即善行与不善行。这是因),

Viññāṇaṃ = 业识(kamma viññāṇa)或 (另一法) 果报识(vipāka viññāṇa)

Sambhavanti = 生起。

(缘于行, 识生起。)

- (3) Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ sambhavanti (缘于识, 名色生起)

= (i) 由于有业识(因), 果报名与业生色(vipāka nāma kammaja rūpa)生起。

(另一法) = (ii) 由于有果报识(因), 果报心所名法与心生色(vipāka cetasika nāma cittaja rūpa)生起。

- (4) Nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ sambhavanti (缘于名色, 六处生起)

= 由于有名色 (因), 六内处(6 āyatana)生起。

- (5) Saḷāyatanapaccayā phasso sambhavanti (缘于六处, 触生起)

= 由于有六内处 (因), 六触(6 phassa)生起。

- (6) Phassapaccayā vedanā sambhavanti (缘于触, 受生起)

= 由于有六触 (因), 六受(6 vedanā)生起。

- (7) Vedanāpaccayā taṇhā sambhavanti (缘于受, 爱生起)

= 由于有六受 (因), 六爱(6 taṇhā)生起。

- (8) Taṇhāpaccayā upādānaṃ sambhavanti (缘于爱，取生起)
= 由于有六种渴爱，四种执取(4 upādāna)生起。
- (9) Upādānapaccayā bhavo (缘于取，有生起)
= 由于有这些执取，业有(kamma bhava)与生有(upapatti bhava)生起。
- (10) Bhavapaccayā jāti (缘于有，生生起)
= 由于有业有，生(jāti 即是结生 paṭisandhi) 生起。
- (11) Jātipaccayā jarāmaraṇa soka parideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.
= 由于有生，老、死、愁、悲、苦、忧与恼生起。(完全没有快乐的) 苦蕴即是这样生起。

- (1) Tattha katamā avijjā? Dukkhe aññāṇaṃ, dukkhasamudaye aññāṇaṃ, dukkhanirodhe aññāṇaṃ, dukkhanirodha- gāminiyā paṭipadāya aññāṇaṃ. Ayaṃ vuccati avijjā.

意即：在(上述)“无明缘行……”(巴利经文中)，什么是无明？被称为无明的是以下四种：

- i. 不了知苦，
- ii. 不了知苦集(苦之因)，
- iii. 不了知苦灭(苦的止息)，
- iv. 不了知导向苦灭之道。

以下是逐字翻译(的例子)：

Tattha = 在上述“无明缘行……”巴利经文中，

Avijjā = 无明

Katamā = 什么是

(I) Dukkhe = 对于苦谛，aññāṇaṃ = 不了知；

(II) Dukkhasamudaye = 对于集谛，aññāṇaṃ = 不了知；

(III) Dukkhanirodhe = 对于苦灭谛，aññāṇaṃ = 不了知；

(IV) Dukkhanirodhagāminiyā = 对于导向苦灭之道谛，
aññāṇaṃ = 不了知。

Ayaṃ = 这四种无知，avijjā = “无明”，vuccati = 称为。

(2) Tattha katame avijjāpaccayā saṅkhāra?

Puññābhisaṅkhāro apuññābhisaṅkhāro

āneñjābhisaṅkhāro, kāyasāṅkhāro vacīsaṅkhāro

cittasaṅkhāro. Tattha katame puññābhi- saṅkhāro?

Kusala cetanā kāmāvacarā dānamayā sīlamayā

bhāvanāmayā. Ayaṃ vuccati puññābhisaṅkhāro. Tattha

katamo apuññābhisaṅkhāro? Akusala cetanā

kāmāvacarā.

Ayaṃ vuccati apuññābhisaṅkhāro. Tattha katamo

āneñjābhisaṅkhāro? Kusala cetanā arūpāvacarā.

Ayaṃ vuccati āneñjābhisaṅkhāro. Tattha katamo

kāyasāṅkhāro? Kāyasañcetanā kāyasāṅkhāro;

vacīsañcetanā vacīsaṅkhāro; manosañcetanā

cittasaṅkhāro. Ime vuccanti avijjāpaccayā saṅkhāra.

什么是以上所述，缘于无明而生起的行？它是：

i. puññābhisaṅkhāra = 福行，善行。

- ii. apuññābhisāṅkhāra = 非福行，不善行。
- iii. āneñjābhisāṅkhāra = 不动行。
- iv. kāyasaṅkhāra = 身行。
- v. vacīsaṅkhāra = 语行。
- vi. cittasaṅkhāra = 意行。

(i) 在这些行当中，什么是福行？在善思当中，有：

- a. 大善思(mahākusala cetanā)⁶¹，是欲界善思，由布施、持戒与禅修所造（在此禅修是指遍作、近行与观禅之禅修，但并不是包括所有修观禅之业，而只包括能带来另一生的修观禅之业）；
 - b. 色界善思(rūpāvacara kusala cetanā)，是修习止禅或安止禅所造的色界善思。
- 这些欲界和色界善思被称为福行。

（8 大善+5 色界=13）

(ii) 在这些行当中，什么是非福行？欲界不善思是非福行。

(iii) 在这些行当中，什么是不动行？属于无色界的无色善思是不动行。

(iv) 在这些行当中，什么是身行？在身门生起的身思（kāyasañcetanā = 八种欲界善思与十二种不善思）是身行。

⁶¹ 中译按：为何称为大善？是因为其数目大。在诸心识组别当中，欲界善心有 24 个，欲界无因心有 18 个，欲界不善心有 12 个，色界心有 15 个，无色界心有 12 个，出世间心有 8 个。由于欲界善心的数目最大，所以称为大。

(v) 在语门生起的语思 (vacīsañcetanā = 八种欲界善思与 12 种不善思) 是语行。

(vi) 除去两种表色 (viññatti rūpa, 即身表和语表), 所有 $30-1=29$ 思 (即十二种不善思、八种大善思、五种色善思和四种无色善思 = 意思, manosañcetanā) 是意行。

这些是由无明引生的行。

(3) Tattha katamaṃ saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ?

Cakkhuviññāṇaṃ sotaviññāṇaṃ ghānaviññāṇaṃ
jivhāviññāṇaṃ kāyaviññāṇaṃ manoviññāṇaṃ. Idaṃ
vuccati saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ.

在上述巴利经文中, 什么是由行引生的识? 它们是以下六种识:

- i. 眼识(cakkhuviññāṇa)
- ii. 耳识(sotaviññāṇa)
- iii. 鼻识(ghānaviññāṇa)
- iv. 舌识(jivhāviññāṇa)
- v. 身识(kāyaviññāṇa)
- vi. 意识(manoviññāṇa)

(4) Tattha katamaṃ viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ? Atthi
nāmaṃ, atthi rūpaṃ. Tattha katamaṃ nāmaṃ?

Vedanākkhandho saññākkhandho saṅkhārakkhandho,
idaṃ vuccati nāmaṃ. Tattha katamaṃ rūpaṃ? Cattāro
mahābhūtā catunnaṅga mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ,

idaṃ vuccati rūpaṃ. Iti idaṃca nāmaṃ idaṃca rūpaṃ,
idaṃ vuccati viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ.

在上述巴利经文中，什么是由识引生的名色？

(A) 有名，(B) 有色：

(A) 在名色当中，什么是名？名是以下三蕴：

- i. vedanākkhandha = 受蕴
- ii. saññākkhandha = 想蕴
- iii. saṅkhārakkhandha = 行蕴

(B) 在名色当中，什么是色？色是：

- i. 四大种色，以及
 - ii. 依靠四大种色而生起的 24 种所造色。
- 这些是由识引生的名色。

(5) Tattha katamaṃ nāmarūpapaccayā saḷāyatanam?

Cakkhāyatanam sotāyatanam ghāṇāyatanam
jivhāyatanam kāyāyatanam. Idaṃ vuccati
nāmarūpapaccayā saḷāyatanam.

在上述巴利经文中，什么是由名色引生的六处？由名色所引生的六处是：

- i. 眼处(cakkhāyatana)
- ii. 耳处(sotāyatana)
- iii. 鼻处(ghāṇāyatana)
- iv. 舌处(jivhāyatana)
- v. 身处(kāyāyatana)
- vi. 意处(manāyatana)

(6) Tattha katamo saḷāyatanapaccayā phasso?

Cakkhusamphasso sotasamphasso ghānasamphasso
jivhāsamphasso kāyasamphasso manosamphasso. Ayaṃ
vuccati saḷāyatanapaccayā phasso.

在上述的巴利经文中，什么是由六处引生的触？由六处所引生的六触是：

- i. 眼触(cakkhusamphassa)
- ii. 耳触(sotasamphassa)
- iii. 鼻触(ghānasamphassa)
- iv. 舌触(jivhāsamphassa)
- v. 身触(kāyasamphassa)
- vi. 意触(manosamphassa)

(7) Tattha katamā phassapaccayā vedanā?

Cakkhusamphassajā vedanā, sotasamphassajā vedanā,
ghānasamphassajā vedanā, jivhāsamphassajā vedanā,
kāyasamphassajā vedanā, manosamphassajā vedanā.
Ayaṃ vuccati phassapaccayā vedanā.

在上述巴利经文中，什么是由触引生的受？由触引生的六种受是：

- i. cakkhusamphassajā vedanā = 眼触生受，
- ii. sotasamphassajā vedanā = 耳触生受，
- iii. ghānasamphassajā vedanā = 鼻触生受，
- iv. jivhāsamphassajā vedanā = 舌触生受，
- v. kāyasamphassajā vedanā = 身触生受，
- vi. manosamphassajā vedanā = 意触生受。

- (8) Tattha katamā vedanāpaccayā taṇhā? Rūpatanḥā
saddatanḥā gandhatanḥā rasatanḥā phoṭṭhabbatanḥā
dhammatanḥā. Ayam vuccati vedanāpaccayā taṇhā.

在上述巴利经文中，什么是由受引生的爱？由受引生的六种渴爱是：

- | | |
|--------------------|---------------|
| i. rūpatanḥā | = 渴爱颜色所缘（色爱）， |
| ii. saddatanḥā | = 渴爱声所缘（声爱）， |
| iii. gandhatanḥā | = 渴爱香所缘（香爱）， |
| iv. rasatanḥā | = 渴爱味所缘（味爱）， |
| v. phoṭṭhabbatanḥā | = 渴爱触所缘（触爱）， |
| vi. dhammatanḥā | = 渴爱法所缘（法爱）。 |

- (9) Tattha katamaṃ taṇhāpaccayā upādānaṃ?
Kamupādānaṃ diṭṭhupādānaṃ sīlabbatupādānaṃ
attavādupādānaṃ. Idam vuccati taṇhāpaccayā
upādānaṃ.

在上述巴利经文中，什么是由爱引生的取？由爱引生的四种执取是：

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| i. kāmupādāna | = 欲取，执取欲乐。 |
| ii. diṭṭhupādāna | = 见取，执取邪见。 |
| iii. sīlabbatupādāna | = 戒禁取，执取错误的修行，
例如学牛、学狗等等。 |
| iv. attavādupādāna | = 我论取，执取我见。 |

- (10) Tattha katamo upādānapaccayā bhavo? Bhavo
duvidhena atthi kammabhavo atthi upapattibhavo.

Tattha katamo kammabhavo? Puññābhisāṅkhāro
apuññābhisāṅkhāro āneñjābhisāṅkhāro. Ayaṃ vuccati
kammabhavo. Sabbampi bhavagāmikammaṃ
kamma-bhavo. Tattha katamo upapattibhavo?
Kāmabhavo rūpabhavo arūpabhavo saññābhavo
asaññābhavo nevasaññānāsaññābhavo ekavokārabhavo
catuvokārabhavo pañcavokārabhavo. Ayaṃ vuccati
upapattibhavo. Ayaṃ vuccati upādānapaccayā bhavo.

在上述的巴利经文中，什么是由取引生的有？有两种有，即（A）业有(kamma bhava)和（B）生有(upapatti bhava)。

（A）在这两者当中，什么是业有？业有（=生起之因）是以下三种行：

- i. 福行，
- ii. 非福行，
- iii. 不动行。

一切能够带来新生命（有）的业都是业有。

（B）在这两者当中，什么是生有？以下九种生命是生有：

- i. kāmabhava: 欲有，十一欲界里的生命；
- ii. rūpabhava: 色有，十六色界里的生命；
- iii. arūpabhava: 无色有，四无色界里的生命，
- iv. saññābhava: 想有，有想的生命（欲界有十一个，色界有十五个（即除去无想天），无色界有三个（即除去非想非非想处），一共有二十九界）；
- v. asaññābhava: 无想有，无想的生命；
- vi. nevasaññānāsaññābhava: 非想非非想有（生命）；

- vii. ekavokārabhava: 一蕴有，只拥有一蕴的生命（即无想天）；
- viii. catuvokārabhava: 四蕴有，只拥有四蕴的生命（即四无色界）；
- ix. pañcavokārabhava: 五蕴有，拥有五蕴的生命（欲界有十一个，色界有十五个（除去无想天），一共有二十六个）。

这些业有和生有是由取所引生的有。

- (11) Tattha katamā bhavapaccayā jāti? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikaye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānam patubhavo āyatanānam paṭilābho. Ayaṃ vuccati bhavapaccayā jāti.

在上述巴利经文中，什么是由有引生的生（=生有）？在诸有情当中，有出生、生起、进入母胎、成为新生命、蕴生起及获得种种有情之处(āyatana)。这些是由有引生的生。

- (12) Tattha katamaṃ jātipaccayā jarāmaraṇam? Atthi jarā atthi maraṇam. Tattha katamā jarā? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccam pāliccam valittacatā āyuno samhāni indriyānam paripāko. Ayaṃ vuccati jarā.

在上述巴利经文中，什么是由生引生的老死？有老与死，在这两者当中，什么是老？在诸有情当中，有年老、衰老、牙齿脱落、白了头发、皱了皮、生命败坏及种种有

情的诸根老化。这些是老。

- (13) Tattha katamaṃ maraṇaṃ? Yā tesāṃ tesāṃ sattānaṃ
tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo
antaradhānaṃ maccumaraṇaṃ kālakiriya khandhānaṃ
bheda kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo.
Idaṃ vuccati maraṇaṃ. Iti ayaṅca jarā idaṅca maraṇaṃ.
Idaṃ vuccati jātipaccayā jarāmarāṇaṃ.

在老死当中，什么是死？在诸有情当中，有生、死亡、分离、逝世、死于死亡、死亡、诸蕴分离、遗弃身躯及种种有情的命根之终结。这些是死。

因此有老死的存在，这些是由生引生的老死。

- (14) Tattha katamo soko? Ñatibyaśanena vā phuṭṭhaśsa
bhogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa rogaśyaśanena vā
phuṭṭhaśsa sīlaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa diṭṭhiśyaśanena
vā phuṭṭhaśsa aññataraññatarena śyaśanena
saṃannāgaśsa aññataraññatarena dukkhaśhammena
phuṭṭhaśsa soko socanā socitaśsa antosoko
antaśpaśisoko cetaso paśiṃjāyaṇā doṃaśsaśsa
sokaśsa. Ayaṃ vuccati soko.

在上述巴利经文中，什么是愁？对于那些遭受到失去亲戚、失去财富、遭受疾病、犯戒、持有邪见、遭受任何不幸及任何苦的人，就会有愁、发愁、忧愁、内心发愁、整个内心都在愁、心完全在烧、不快乐及被愁之刺戳穿。这些是愁。

(15) Tattha katamo paridevo? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa
bhogabyaśanena vā phuṭṭhaśsa rogabyaśanena vā
phuṭṭhaśsa sīlabyaśanena vā phuṭṭhaśsa diṭṭhibyaśanena
vā phuṭṭhaśsa aññataraññatarena byaśanena
samannāgatassa aññataraññatarena dukkhaḍḍhammena
phuṭṭhaśsa ādevo paridevo ādevanāparidevanā
ādevitattaṃ paridevitattaṃ vācā palāpo vippalāpo
lālappo lālappanā lālappitattaṃ. Ayaṃ vuccati paridevo.

在上述的巴利经文中，什么是悲？对于那些遭遇到失去亲戚、失去财富、疾病、犯戒、持有邪见、任何不幸及任何苦的人，就会有悲泣、不断的悲泣、悲泣之境、不断悲泣之境、在悲泣、不断地在悲泣、悲唤（例如：“啊，我的儿子啊！啊，我的女儿啊！”）不断地悲唤、种种不断地悲唤、悲唤之境及不断悲唤之境。这些即是悲。

(16) Tattha katamaṃ dukkhaṃ? Yaṃ kāyikaṃ asātaṃ,
kāyikaṃ dukkhaṃ, kāyaśamphaśsajaṃ asātaṃ dukkhaṃ
vedayitaṃ kāyaśamphaśsajā asātā dukkhā vedanā. Idaṃ
vuccati dukkhaṃ.

在上述的巴利经文中，什么是苦？有身体的苦、由于身触而体验到痛之苦及由于身触而生起的苦受。这些是苦。

(17) Tattha katamaṃ domaśsaṃ? Yaṃ cetaśikaṃ asātaṃ
cetaśikaṃ dukkhaṃ cetaśamphaśsajaṃ asātaṃ dukkhaṃ
vedayitaṃ cetaśamphaśsajā asātā dukkhā vedanā. Idaṃ

vuccati domanassaṃ.

在上述巴利经文中，什么是忧？有心的苦受、由于思触（＝意触）而体验到的苦及由于思触（＝意触）而体验到的苦受。这些是忧。

- (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 āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ. Ayaṃ vuccati upāyāso.

在上述巴利经文中，什么是恼？对于那些遭遇到失去亲戚、失去财富、疾病、犯戒、持有邪见、任何不幸及任何苦之人，就会有绝望、极度绝望、感到绝望及感到极度绝望。这些是恼。

- (19) Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotiti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa saṅgati hoti. Samāgamo hoti. Samodhānaṃ hoti. Patubhāvo hoti. Tena vuccati evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotiti. (Abhidhamma-II, p.142-145)
Suttanta Bhājanīyaṃ niṭṭhitaṃ.

因此，这是（完全没有快乐的）苦蕴之生起。换言之，这是（完全没有快乐的）苦蕴的组合、组成与出现之因。

所以称它为：“一切苦蕴如是生起。” (Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.)

对于想要系统地修习缘起，以及体证随觉智与通达智的禅修者，他应在修习前先背与记好上述的缘起（十二因缘）巴利语和译文。熟知其含义之后才修习缘起第一法。

十二缘起支

对于被称为缘起第一法的随顺缘起教法，禅修者应知道它有：十二支、三时、三连结、四摄类及二十法。十二支是：

- | | | |
|----------------|---|----|
| 1. avijjā | = | 无明 |
| 2. saṅkhāra | = | 行 |
| 3. viññāṇa | = | 识 |
| 4. nāmarūpa | = | 名色 |
| 5. saḷāyatana | = | 六处 |
| 6. phassa | = | 触 |
| 7. vedanā | = | 受 |
| 8. taṇhā | = | 爱 |
| 9. upādāna | = | 取 |
| 10. bhava | = | 有 |
| 11. jāti | = | 生 |
| 12. jarāmaraṇa | = | 老死 |

三时

若置今世于（缘起轮转的）中间，那么：

1. 无明与行是属于过去世，
2. 识、名色、六处、触、受、爱、取及有（业有）是属于今世，
3. 生与老死是属于未来世。

若置第一过去世于（缘起轮转的）中间，那么：

1. 无明与行是属于第二过去世的，
2. 识、名色、六处、触、受、爱、取及有（业有）是属于第一过去世的，
3. 生与老死是属于今世的。

更远的过去世亦是以此类推。

若置第一未来世于（缘起轮转的）中间，那么：

1. 无明与行是属于今世的，
2. 识、名色、六处、触、受、爱、取及有（业有）是属于第一未来世的，
3. 生与老死是属于第二未来世的。

对于更远的未来世亦以此类推。

三连结

因与果连接之处称为“连结”。

1. 在属于过去因的行与现在果的识之间，有个因果之连结。
2. 在受（现在果）与爱（现在因）之间，有个果因之连结。
3. 在业有（现在因）与生（未来果）之间，有个因果之连结。

在十二支里一共有三连结。（对于更远的过去世与未来世亦应以此类推。）

四摄类（四组）

1. 当取过去世的无明（为所缘）时，与无明同属烦恼轮转的爱和取亦应包括在内。当取行时，与行同属业轮转的业亦应包括在内。因此有过去五因，即：无明、爱、取、行与业。它们是属于过去因组。
2. 识、名色、六处、触与爱是由于过去五因、而生起的现在五果。它们是属于现在果组。
3. 在现在因当中，取爱与取时，同属烦恼轮转的无明亦应包括在内。当取业有（=业）时，同属业轮转的行亦应包括在内。因此有现在五因，即：无明、爱、取、行与业。它们属于现在因组。
4. 生是由现在五因所引生的未来结生名色组。换言之

之，它是属于果报轮转名色(vipākavatta nāmarūpa)的识、名色、六处、触与受。它们属于未来果组。

二十法

一共有二十法，即：

1. 过去五因
2. 现在五果
3. 现在五因
4. 未来五果

对于更远的过去世与未来世亦应以此类推。

应预先知道的辨别法

缘摄受智阶段

在此阶段应辨别诸因与诸果为：

“由于无明生起，行生起；
无明是因，行是果……”

思惟智与初期的生灭随观智阶段

在此阶段取十二缘起支的生灭为目标，观它们的三相，
如：

“由于无明生起，行生起。

无明（生与灭）——无常（苦、无我）。

行（生与灭）——无常（苦、无我）。”

成熟的生灭随观智阶段

在此阶段应详尽地观照诸缘起支的三相，如：

- (1) Paccayato udayadassana（见缘生）=在观“由于因生起，果生起”时，应观“由于无明生起，行生起；由于行生起，识生起……”。
- (2) Paccayato vayadassana（见缘灭）=在观“由于因灭果灭”时，应观“由于无明灭，行灭；由于行灭，识灭……”。
- (3) Khaṇato udayadassana（见刹那生）=在观刹那生起的阶段，应只取诸缘起支之生时为目标，观“无明的生时，行的生时……”。
- (4) Khaṇato vayadassana（见刹那灭）=在观刹那灭的阶段，应只取诸缘起支之灭时为目标，观“无明的灭时，行的灭时……”。
- (5) 在见缘生灭与见刹那生灭(paccayato udayabbaya dassana, khaṇato udayabbaya dassana)的阶段，应观“由于无明生起，行生起；由于无明灭，行灭；无明（生与灭），是无常；行（生与灭），是无常……”。⁶²

坏灭随观智阶段：

在更高观智的阶段，例如坏灭随观智，应只取诸缘起

⁶² 中译按：以上提及的“生时”与“灭时”是每一个刹那里的生、住与灭三时之生时与灭时。

支之灭为目标，而不要注意被称为“取转起”(upādinna-kapavatta)的“由于因生起，果生起”，然后再轮流观诸缘起支之灭的三相，如：

“无明（灭、灭）——无常（苦、无我）；
行（灭、灭）——无常（苦、无我）……”

只有在诸支之灭迅速地呈现于观智时，才观它们为：

“无明（灭、灭）——无常（苦、无我）；
观照之观智（灭、灭）——无常（苦、无我）；
行（灭、灭）——无常（苦、无我）；
观照之观智（灭、灭）——无常（苦、无我）……”

在辨别时，应观已生、正生与将生的诸因果心路过程心，亦应以智辨别观照之观智至破除密集。

各自

一切有情皆有各自的无明与行。诸有情之间的无明与行是不一样的。例如，此人造了被发愿成为男人之无明、爱与取所围绕的行与业，另一个人造了被发愿成为女人之无明、爱与取所围绕的行与业；此人的布施业引生果；另一个的持戒业引生果；又有一人是禅修业引生果。而且，在布施业当中，这人是布施食物之业引生果，另一人是供花之业引生果。再者，即使在自己的名色相续流里，诸世之间的无明与行也根据情况而有差异。

因此，应以智观照自己的名色流（而已）里已生、正生与将生的无明与行。由于在解释缘起第五法时已说明了追寻无明、爱、取、行与业之法，所以在此不再重复，而只列出辨别之法。在这一章里所列的辨别法是“由于无明生起，行生起……”等等。在缘摄受智、生灭随观智与坏灭随观智的阶段，根据上述的说明禅修。

无明缘行(Avijjāpaccayā saṅkhāra)

（由于无明生起，行生起）

在以智知见“由于在过去世所造下的无明（爱、取），即烦恼轮转，在过去世所造下的行（业），即业轮转也随之生起”之后，应辨别因果为：

“由于无明生起，行生起；
无明是因，行是果。”

在此，过去世生起的无明和行出现在以下的心路过程：

意门心路过程

	意门转向	速行（×7）	彼所缘（×2）
无明	12	20	12 / 34...
行	12	34	34 / 12...

注：无明多数生起为贪见组 20 名法（心与心所）。有时也可以为 19 名法，舍俱、无喜。有时它可以出现为与昏

沉睡眠相应的 22 或 21 名法。这四种是贪根邪见相应心。彼所缘可能生起或没有生起。若彼所缘在悦俱速行之后生起，那彼所缘亦是喜相应。有因彼所缘与无因彼所缘可根据情况生起。对于行也是以此类推。以上特别列出人类的行为例子。在那行里，智与喜可以根据情况生起。如名业处表所示，它可以根据情况生起为 34 或 33 或 33 或 32。彼所缘可能生起或没有生起。当禅修者达到观禅的阶段时，在辨别这些依照心路过程生灭的名法后，他应观照因与果的三相。以智破除每个密集。由于五门心路过程不能引生结生果，只能引生转起果，所以只列出意门心路过程。

行缘识(Saṅkhārapaccayā viññāṇam)

（由于行生起，果报识生起）

对于“由于无明，行生起”和“由于行，识生起”，它是指无明与行的自然力量(atthi bhāva)。

无明与行之间，多数间隔着许多心识刹那或许多心路过程。有时候，无明与不善行可以在同一个心识刹那或心路过程里生起。但无明与能引生善果报识（例如这生人的结生果报识）的善行之间，则可能间隔着许多心路过程。

至于“由于行，果报识生起”，那行与果报识间隔了一世或多世。所以在果的生、住与灭时，因的生、住与灭时已不复存在。由于只有在无明与行的生、住与灭不复存在时，它们才引生果，所以在提及“由于无明与行，相符的果生起”时，它是指无明与行能够引生那果的自然力量。

那自然力量即是被无明、爱与取（例如欲成为人之愿）所围绕的善行法组之业力。造业是此自然力量的精要。只有在造了（善或不善）行，它才能成为果之因。它的生、住与灭时是否正在发生并不重要。

Kāmāvacarassa kusalassa kammassa katattā upacittā vipākaṃ cakkhuvīññāṇaṃ uppannaṃ hoti.——由于造了欲界善业，善果报眼识生起。（《殊胜义注》）

识

由于造了导致轮回之行，眼、耳、鼻、舌、身与意六种果报识生起。

果报意识 = 果报识

果报识是五识与果报意识(vipāka manovīññāṇa)。果报意识包括了属于离心路过程心(vīthimutta citta 亦作离路心)的结生识、有分识与死亡识，也包括了属于心路过程心(vīthi citta)的领受、推度与彼所缘果报识。

五识、领受、推度与无因彼所缘可以是善果报或不善果报。由于五识、领受、推度与彼所缘是依照称为心路过程的心定法(citta niyāma, 心的自然定法)生起，禅修者必须根据它们生起的心路过程辨别因果，以它们来修观禅时亦是如此。

根据心路过程辨别时，属于唯作心(kiriya citta)的五门转向、确定(votthapana, 亦读作 voṭṭhabbana)或意门转向，和称为速行的善与不善心也会与果报识在同一个心路过程

里生起。为了不漏掉任何在心路过程里生起的究竟界 (paramattha dhātu)，若对唯作、善和不善心修观是没错的。

然而在连贯因果关系时，则应只辨别行与果报识之间的因果关系。辨别所有六组，即从颜色所缘组至法所缘组（如名业处表所示）。

辨别离心路过程心(vīthi mutta citta)

- (1) 由于行（34）生起，结生识生起；
行（34）是因，结生识是果。
- (2) 由于行（34）生起，有分识生起；
行（34）是因，有分识是果。
- (3) 由于行（34）生起，死亡识生起；
行（34）是因，死亡识是果。

眼门心路过程的果报识

- (1) 由于行（34）生起，眼识生起；
行（34）是因，眼识是果。
- (2) 由于行（34）生起，领受识生起；
行（34）是因，领受识是果。
- (3) 由于行（34）生起，推度识生起；
行（34）是因，推度识是果。
- (4) 由于行（34）生起，彼所缘识生起；
行（34）是因，彼所缘识是果。

注：应辨别在眼门与意门心路过程里生起的所有彼所缘（两次）。辨别在整个心路过程里的所有果报识（如名业处表所示）。辨别一切善与不善速行心路过程。依照以下的方法辨别：

1. 声所缘组的耳识、领受、推度与彼所缘果报识；
2. 香所缘组的鼻识、领受、推度与彼所缘果报识；
3. 味所缘组的舌识、领受、推度与彼所缘果报识；
4. 触所缘组的身识、领受、推度与彼所缘果报识；
5. 法所缘组的彼所缘果报识。

识缘名色(Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ)

（由于识生起，名色生起）

Yañhi nāmarūpassa hetu viññāṇaṃ, taṃ vipākāvipāka bhedato dvidhā mataṃ. “果报识(vipāka viññāṇa)与非果报识(avipāka viññāṇa = abhisāṅkhāra viññāṇa 行作识)两者都可算是名色之因的识。”（《清净道论》第 17 章．节 199，p.561）

果报识亦称为俱生识(sahajāta viññāṇa)，意即与相应心所同时生起的识。结生、有分与死亡是不在心路过程里的果报识，五识、领受、推度与彼所缘则是属于心路过程一部分的果报识。五门转向、确定、速行与意门转向识也都是俱生识，即与相应心所同时生起的识，但并非果报识。

对于辨别果报识与非果报识，由于非果报识与行有关连，所以先说明辨别非果报识之法。在义注里（《清净道论》

第 17 章. 节 199), 非果报识中的善识与不善识被称为行作识, 意即“造作”以引生新生(有)的识。在复注(《大复注》)里则称它为业识(kamma viññāṇa)。

业识 = 行作识

与过去世所造下的行和业相应的(善及不善)识是业识。亦即在前文所述及的“行缘识”里, 属于行名法组(34 = 因)的一部分之识是业识(=行作识)。在此阶段, 应以辨别业识(=行作识)为主。

为了获得来世, 而与在今世所造下的行和业相应的(善与不善)识也是业识(=行作识)。

在以现见智(paccakkha ñāṇa, 现见=亲自体验)知见今世果报名色(=果报心与心所和业生色, 例如结生果报名色)生起是因为过去世业识的缘故; 以及未来世果报名色(=未来世的果报心与心所和业生色, 例如结生名色)生起是因为今世业识的缘故之后, 禅修者可以辨别因与果。

然而, 在这阶段, 禅修者应以现见智先辨别: 今世果报名色生起是因为过去世业识的缘故。

名色

如前所述, 只有业识才是属于因的“识”。对于属于果的名色, “名”不单只包括心所, 也包括了相应的识, 只有业生色直接算是“色”。然而, 在观禅阶段, 禅修者是可以观照业生色, 以及与它混在一起的心生、时节生和食生色, 这是没有错的。在连贯因果时, 则只连贯业生色。以下是

一些辨别法的例子：

离心路过程心

- (1) 由于过去业识生起，结生名色生起；
过去业识是因，结生名色是果。
- (2) 由于过去业识生起，有分名色生起；
过去业识是因，有分名色是果。
- (3) 由于过去业识生起，死亡名色生起；
过去业识是因，死亡名色是果。

眼门心路过程的果报名色

- (1) 由于过去业识生起，眼识名色生起；
过去业识是因，眼识名色是果。
- (2) 由于过去业识生起，领受名色生起；
过去业识是因，领受名色是果。
- (3) 由于过去业识生起，推度名色生起；
过去业识是因，推度名色是果。
- (4) 由于过去业识生起，彼所缘名色生起；
过去业识是因，彼所缘名色是果。

注：依照相同的方法去辨别耳识、领受、推度、彼所缘等果报名色之生起。修观禅时，是可以也观照转向、确定与速行的。只有在辨别因果时，禅修者需连贯过去业识与果报名色。辨别所有六组。辨别每一组心路过程里的所

有果报名色。

行与业有（=业）

在缘起第五法里已说明，应以智知见由于异刹那业力（*nānakkaṇṇika kamma satti*,即被无明、爱与取所围绕的行之业力），而令到果报名与业生色生起，然后才辨别因果。但由于业力并非观禅的目标，禅修者应知道真正属于观禅目标的行与业有（=业）。

Āyūhanā saṅkhārāti taṃ kammaṃ karoto purima
cetanāyo, yathā dānaṃ dassāmīti cittaṃ uppādetvā māsampi
saṃvaccharampi dānupakaraṇāni sajjentassa uppannā
purimacetanāyo. Paṭiggāhakānaṃ pana hatthe dakkhinaṃ
paṭiṭṭhāpayato cetanā bhavoti vuccati. Ekāvajjanesu vā chasu
javanesu cetanā āyūhanasaṅkhāra nāma, sattamā cetanā bhavo.
Yā kāci vā pana cetanā bhavo. Taṃ sampayuttā
āyūhana-saṅkhāra nāma(Abhidhamma Commentary - vol. II -
182,183 Burmese script)

1. 围绕行(āyūhanā saṅkhāra)是还未造业之前生起的思，即前思(purima cetanā = pubba cetanā)。例如：在想要布施之心（即前思）生起之后，某人以一个月或一年的时间来准备东西以供布施。布施该施物给受者时所生起的立思(patiṭṭhāpaka cetanā)被称为业有。
2. 另一种解说法：在造善或不善业时生起的许多心路过程当中，与每一个心路过程前六个速行相应的思

是行，与第七速行相应的思是业有。

3. 又有另一种解说法：在每一个速行刹那里，一切与善思或不善思相应的心与心所都是行；一切善思与不善思都是业有。

根据上述的定义，若人能够对无明、爱与取最为显著的意门心路过程每一个心识刹那的究竟界（名法），以及属于行与业的意门心路过程名法组修观⁶³（禅），他即已圆满了对行与业有修观。因此，在观禅阶段，应根据上述的定义观照行与业有的三相。应注意业缘篇里所提及的业力（即异刹那业力）并非观禅的目标，只有业力之来源，即行与业才是观禅的目标。

由于俱生识（果报识）生起，俱生名色生起

- (1) 由于结生识生起，结生名色生起；结生识是因，结生名色是果。
- (2) 由于有分识生起，有分名色生起；有分识是因，有分名色是果。

注：只取在同一个心识刹那里与有分识相应的心所为“名”；取由有分识引生的心生色为“色”。然而，在观禅阶段，可以也对与心生色同时生起的业生、时节生和食生色修观。在辨别因果的阶段，以智知见相符的识与心生色

⁶³ 中译按：在此所用的“修观”一词是指修观禅。例如：对名法修观即是指以名法作为目标来修习观禅。以后再有“修观”一词出现

的关系后，再辨别因果。对心路过程心的辨别法也是一样的。对于心路过程心，果报识是指五识、领受、推度与彼所缘而已。应注意“俱生识”并非是指果报识罢了，而是也包括了唯作识与速行识，即五门转向、确定、速行和意门转向、速行。根据经教法，识、名色、六处、触与受缘起支只是果报法而已。然而，在这些果报当中：若没有五门转向，五识、领受、推度就不能生起；若没有速行，彼所缘就不能生起（《大复注》）。因此，为了不漏掉任何究竟界，在辨别因果时，是可以也辨别五门转向、确定、速行和意门转向、速行的。若禅修者明白它们并不包括在果报轮转里，那么（辨别它们）是没有错的。（这前两句解释有*的下文。）对于死亡识是否能够引生心生色，不同的著作有不同的论点。

- (3) 由于死亡识生起，死亡名（色）生起；死亡识是因，死亡名（色）是果。

*（由于五门转向识生起，五门转向名色生起；五门转向识是因，五门转向名色是果。）

- (4) 由于眼识生起，眼识名法生起；眼识是因，眼识名法是果。

（名法＝七相应心所。）

或：由于眼识生起，眼识名色生起；眼识是因，眼识名色是果。

时，读者也应如此理解。

注：以相同的方法辨别耳识、鼻识、舌识与身识。“名”是七相应心所。由于五识（如眼识）并不能引生心生色，所以只能“间接地”取五识发生时的业生色为目标。在观禅阶段，是可以一起观照处于生时(*uppāda*)的业生、时节生与食生色，以及由前生心（前一心）引生而正处于住时(*thīti*)的心生色，这是没有错的。应注意每次都是用同样的方法。

- (5) 由于领受识生起，领受名色生起；领受识是因，领受名色是果。

注：“名”是与领受心相应的十心所。“色”是由领受心引生的心生色。在随后的心路过程心里，例如推度，依照上述的方法取各自的相应心所为“名”，以及心生色为“色”。

- (6) 由于推度识生起，推度名色生起；推度识是因，推度名色是果。

*〔由于确定识生起，确定名色生起；确定识是因，确定名色是果。〕

*〔由于速行识生起，速行名色生起；速行识是因，速行名色是果。〕

- (7) 由于彼所缘识生起，彼所缘名色生起；彼所缘识是因，彼所缘名色是果。

*〔由于意门转向识生起，意门转向名色生起；意门转向识是因，意门转向名色是果。〕

应明白对（意门心路过程的）速行与彼所缘的辨别法是跟上述的一样。辨别每一个心识刹那（如名业处表所示）。关于这些辨别法，以下是所参考的圣典：

Nāmarūpassa yaṃ hetu, viññāṇaṃ taṃ dvidhā mataṃ vipākamavipākāṇca, yuttameva yato idaṃ. (《迷惑冰消》)

Sahajātaviññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, kammaviññāṇa paccayā ca nāmarūpaṇca yathāsambhavam yojetabbaṃ. (《根本复注》)

Kammaviññāṇappaccayā vipākacittappavattikāle vipāka namassa, kammasamuṭṭhāna rūpassa ca vasena. Sahajātaviññāṇa paccayā pana itaracittappavatti kālepi vipāko vipāka nāmasvasena, cittasamuṭṭhāna rūpavasena ca nāmarūpassa sambhavo dassetabboti āha ‘sahajāta ... yojetabban’ti. (《再复注》)

名色缘六处(Nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ)

（由于名色生起，六处生起）

在这阶段有五个辨别部分：

- (A) 由于名生起，意处(manāyatana)生起。
- (B) 由于名生起，处色(āyatana rūpa)生起。
- (C) 由于色生起，处色生起。
- (D) 由于色生起，意处生起。
- (E) 由于名色生起，意处生起。

(A) 由于名生起，意处生起

在这阶段，只取与意处相应的心所为“名”。意处即是与心所同时生起的识。在这阶段，辨别心所法支助与它们相应的心（＝意处＝识）。

- (1) 由于结生名法（33）生起，结生意处生起；
结生名法（33）是因，结生意处是果。
- (2) 由于有分名法（33）生起，有分意处生起；
有分名法（33）是因，有分意处是果。
- (3) 由于死亡名法（33）生起，死亡意处生起；
死亡名法（33）是因，死亡意处是果。

（在此所举出的例子是悦俱三因者的结生、有分与死亡。）

*由于五门转向名法（10）生起，五门转向意处生起；

五门转向名法（10）是因，五门转向意处是果。

- (4) 由于眼识名法（7）生起，眼识意处生起；
眼识名法（7）是因，眼识意处是果。
- (5) 由于领受名法（10）生起，领受意处生起；
领受名法（10）是因，领受意处是果。
- (6) 由于推度名法（11）生起，推度意处生起；
推度名法（11）是因，推度意处是果。

*由于确定名法（11）生起，确定意处生起；
确定名法（11）是因，确定意处是果。

*由于速行名法（？）生起，速行意处生起；

速行名法（？）是因，速行意处是果。

- (7) 由于彼所缘名法（？）生起，彼所缘意处生起；
彼所缘名法（？）是因，彼所缘意处是果。

*由于意门转向名法（11）生起，意门转向意处生起；

意门转向名法（11）是因，意门转向意处是果。

注：依照名业处表所示，辨别推度、速行与彼所缘里的“名”=相应心所。辨别善与不善速行组。由于五门转向、确定、速行与意门转向并不属于果报轮转，所以是可以把它们省略的，但若为了不漏掉任何究竟界而去辨别它们，那也是没有错的（见*）。只要禅修者明白它们并不属于果报轮转，就不会有错。依照相同的方法辨别耳门心路过程等等。五蕴界的名（=心所）必须在有“同伴”（即相符的依处色，例如心所依处）之下才能支助意处。

(B) 由于名生起，处色生起

Pacchājātā citta cetasikā dhammā purejātassa imassa kāyassa pacchājāta paccayena paccayo. 意即：除了四无色果报之外，每一个后生⁶⁴名法组（八十五心与五十二心山的任何组合）都支助在前生心识刹那里生起的四生色身（四等起色身，catusamutthānika rūpakāya）（《发趣论》）。

⁶⁴ 中译按：前生(purejāta)是指在前生起，后生(pacchajāta)是指随后生起。它们是二十四缘的其中两个。

1. 当与结生名蕴同时生起的一生身（ekaja-kāya,即业生色，或另一种说法则是二生身，即业生色与时节生色）达到住时(thīti)的时候，第一有分名蕴缘法以后生缘力(pacchājāta paccayā satti)支助它。
2. 当与前生有分名蕴（例如第一有分）同时生起的三生身（tija-kāya, 即业身、心生与时节生色）达到住时的时候，后生有分名蕴缘法以后生缘力支助它。
3. 当与（食生色生时的）前生心同时生起的四生身（catuja-kāya,即业生、心生、时节生与食生色）达到住时的时候，后生心与心所名蕴缘法以后生缘力支助它。
4. 从欲界有情的结生算起，与第十五个有分心同时生起的四生身（即业生、心生、时节生与食生色）达到住时的时候，后生意门转向名蕴缘法以后生缘力支助它。（对于色界有情则是三生身。）
5. 当与五门转向同时生起的四生身（或三生身）达到住时的时候，后生五识名蕴缘法以后生缘力支助它。
6. 当与五识同时生起的欲界三生身（即业生、时节生与食生色，或在色界则是二生身，即业生与时节生色）达到住时的时候，后生领受名蕴缘法以后生缘力支助它。
7. 当与领受名蕴同时生起的欲界四生身（即业生、时节生、心生与食生色，或在色界则是三生身，即业生、心生与时节生色）达到住时的时候，后生推度

名蕴缘法以后生缘力支助它。

根据上述的方法，应明白后生心与心所（名蕴）支助与前生心同时生起的四生色。

在这“由于名生起，处色生起”的阶段，取后生心与心所两者为因。取与前生心同时生起，而现在正处于住时的眼处、耳处、鼻处、舌处与身处为属于果的“处色”。只要业力未尽，所有五种处色都有能力在每一个心识刹那的生、住与灭时生起。若不要使它们复杂化，是可以各别去辨别它们，不然则可以同时辨别它们。

各别的辨别法如下：

1. 由于有分波动名法生起，眼处生起；
有分波动名法是因；眼处是果。
〔此眼处是指与过去有分(atīta bhavaṅga)同时生起的眼处。〕
2. 由于有分断(bhavaṅgupaccheda)名法生起，眼处生起；
有分断名法是因，眼处是果。
〔这是与有分波动(bhavaṅga calana)同时生起的眼处。〕
3. 由于五门转向名法生起，眼处生起；
五门转向名法是因，眼处是果。
〔这是与有分断同时生起的眼处。〕
4. 由于眼识名法生起，眼处生起；
眼识名法是因，眼处是果。

（这是与五门转向同时生起的眼处。以同样的方法去辨别耳识等等。）

5. 由于领受名法生起，眼处生起；
领受名法是因，眼处是果。
（这是与眼识同时生起的眼处。）
6. 由于推度名法生起，眼处生起；
推度名法是因，眼处是果。
（这是与领受同时生起的眼处。）
7. 由于确定名法生起，眼处生起；
确定名法是因，眼处是果。
（这是与推度同时生起的眼处。）
8. 由于第一速行名法生起，眼处生起；
第一速行名法是因，眼处是果。
（这是与确定同时生起的眼处。）
9. 由于第二速行名法生起，眼处生起；
第二速行名法是因，眼处是果。
（这是与第一速行同时生起的眼处。）

如此知见后生心与心所名法组支助与前生心同时生起的眼处。依照此法辨别所有六种心路过程。以同样的方法辨别耳处等。若禅修者想要辨别它们整体，就如下地辨别所有五处色：

整体的辨别法

- (1) 由于有分波动名法生起，五处色生起；

有分波动名法是因，五处色是果。

（这五处色是与过去有分同时生起的眼、耳、鼻、舌与身处。）

(2) 由于有分断名法生起，五处色生起；

有分断名法是因，五处色是果。

（这五处色是与有分波动同时生起的眼、耳、鼻、舌与身处。）

(3) 由于五门转向名法生起，五处色生起；

五门转向名法是因，五处色是果。

（这五处色是与有分断同时生起的眼、耳、鼻、舌与身处。）

(4) 由于眼识名法生起，五处色生起；

眼识名法是因，五处色是果。

（这五处色是与五门转向同时生起的眼、耳、鼻、舌与身处。）

如此地知见后生心与心所（名法）以后生缘力支助与前生心同时生起的五处色。辨别所有六门。

(C) 由于色生起，处色生起

（这是“名色缘”里的色支助“六处”里的处色。）

在眼十法聚里有：

1. 由于（与眼处）在同一粒色聚里的四界生起，眼处生起；

在同一粒色聚里的四界是因，眼处是果。

2. 由于在同一粒色聚里的命根生起，眼处生起；
在同一粒色聚里的命根是因，眼处是果。
3. 由于在同一粒色聚里的食素生起，眼处生起；
在同一粒色聚里的食素是因，眼处是果。

注：以同样的方法，继续辨别在同一粒色聚里的（1）四界、（2）命根与（3）食素如何各别地支助耳、鼻、舌与身处。四界以助力(*upatthambhaka satti*)支助在同一粒色聚里的处色；命根以随护力(*anupālaka satti*)支助在同一粒色聚里的处色；食素则以助力支助在同一粒色聚里的处色。食素本身必须在受到食生食素的助力之下，才能支助处色。

在胃里，刚吃下且还未被消化的食物是时节生八法色聚。在业生的消化火界(*pācaka tejo dhātu*)帮助之下，这些时节生八法聚里的食素(*oja*)能够制造食素八法聚。由于这些色法是由食索引生的，所以它们被称为食生色。

当这些食生色里的食生食素(*āhāraja oja*)支助业生食素、心生食素、时节生食素和前生食生食素时，它们每一个都能够再制造新的色聚。如此引生与支助之下，诸处色就会变强。在受到支助的食素当中，业生色聚里的业生食素亦被包括在内。以智知见这点后，再如上去辨别。以同样的方法辨别耳处至身处。

(D) 由于色生起，意处生起

在五蕴界里（包括人界），名法必须在有各自的依处色之下才能生起，若没有依处色，它们就不能生起。必须以智知见这点后，才能修习这阶段的辨别法。另有一点，当称为意处的识生起，无可分离的相应心所亦包括在内。只有在依靠各自的依处色之下，这些心所与意处才能生起。因此在辨别最为显著的意处时，把相应心所包括在内也是没有错的。在它们当中，五识是依靠各自的处色（例如与过去有分同时生起的眼依处，*cakkhuvatthu*）而生起的意处。结生心（＝意处）则依靠与它同时生起的心所依处色。死亡心意处依靠与从死亡心本身算回去第十七个心同时生起的心所依处色（法处，*dhammāyatana*）。多数的有分心是依靠与前生心同时生起的心所依处色。同样地，除了五识之外，称为业界(*manodhātu*)和意识界(*manoviññāṇa dhātu*)的意处依靠与前生心同时生起的心所依处色。然而，根据不分离理(*avinābhāva*)，在观禅阶段，一起观照与依处色同时生起的色法（例如四生色＝54 色或 44 色等）也是没有错的。

一些辨法的例子

- (1) 由于结生心所依处色生起，结生意处生起；
结生心所依处色是因，结生意处是果。
- (2) 由于有分心所依处色生起，有分意处生起；
有分心所依处色是因，有分意处是果。

（这是在禅修者所辨别的有分心的前一个心识刹那里生起的心所依处色。）

- (3) 由于死亡心所依处色生起，死亡意处生起；
死亡心所依处色是因，死亡意处是果。

（这是与自死亡心回算第十七个心同时生起的心所依处色。）

- (4) 由于心所依处色生起，五门转向意处生起；
心所依处色是因，五门转向意处是果。

（这是与有分断同时生起的心所依处色。）

- (5) 由于眼依处色生起，眼识意处生起；
眼依处色是因，眼识意处是果；

（这是与过去有分同时生起的“中命眼依处色”
majjhimāyuka cakkhuvatthurūpa。）

- (6) 由于心所依处色生起，领受意处生起；
心所依处色是因，领受意处是果。

（这是与眼识或五识同时生起的心所依处色。）

- (7) 由于心所依处色生起，推度意处生起；
心所依处色是因，推度意处是果。

（这是与领受同时生起的心所依处色。）

- (8) 由于心所依处色生起，确定意处生起；
心所依处色是因，确定意处是果。

（这是与推度同时生起的心所依处色。）

- (9) 由于心所依处色生起，第一速行意处生起；
心所依处色是因，第一速行意处是果。

（这是与确定同时生起的心所依处色。）

- (10) 由于心所依处色生起，第二速行意处生起；

心所依处是因，第二速行意处是果。

（这是与第一速行同时生起的心所依处色。）

其余速行意处亦是以此类推。

(11) 由于心所依处色生起，第一彼所缘意处生起；

心所依处色是因，第一彼所缘意处是果。

（这是与第七速行同时生起的心所依处色。应注意这只是多数情形如此而已。）

(12) 由于心所依处色生起，第二彼所缘意处生起；

心所依处色是因，第二彼所缘意处是果。

（这是与第一彼所缘同时生起的心所依处色。）

(13) 由于心所依处色生起，意门转向意处生起；

心所依处色是因，意门转向意处是果。

（这是与前生有分——有分断——同时生起的心所依处色。）

根据这些方法，辨别心路过程的每一个心识刹那（如名业处表所示）。辨别所有六门。辨别每一门的善与不善心路过程。

(E) 由于名色生起，意处生起

在此，只取与各别心相应的心所为“名”。取各别心识刹那的名法所依靠的依处色(主要)，及不可分隔的色法(如 54 色或 44 色)为“色”。在以智知见相关的名色支助意处后，再如下去辨别它们。属于因的名（即心所）和属于果

的意处，是在同一个心识刹那同时生起的相应法。如前文所述，依处色多数是在意处（果）之前生起的前生法（purejāta dhamma）。然而，在结生时，它是俱生法（sahajāta dhamma）。

一些辨法的例子

- (1) 由于结生名色生起，结生意处生起；
结生名色是因，结生意处是果。
- (2) 由于有分名色生起，有分意处生起；
有分名色是因，有分意处是果。
（以同样的方法辨别死亡。）
- (3) 由于五门转向名色生起，五门转向意处生起；
五门转向名色是因，五门转向意处是果。
- (4) 由于眼识名色生起，眼识意处生起；
眼识名色是因，眼识意处是果。
- (5) 由于领受名色生起，领受意处生起；
领受名色是因，领受意处是果。
- (6) 由于推度名色生起，推度意处生起；
推度名色是因，推度意处是果。
- (7) 由于确定名色生起，确定意处生起；
确定名色是因，确定意处是果。
- (8) 由于第一速行名色生起，第一速行意处生起；
第一速行名色是因，第一速行意处是果。
（以同样的方法辨别第二速行等等。）
- (9) 由于第一彼所缘名色生起，第一彼所缘意处生起；

第一彼所缘名色是因，第一彼所缘意处是果。

（以同样的方法辨别第二彼所缘。）

(10) 由于意门转向名色生起，意门转向意处生起；

意门转向名色是因，意门转向意处是果。

根据这些方法辨别

辨别取颜色所缘为目标的眼门与意门心路过程（依照名业处表）。辨别取声所缘等等为目标的心路过程。辨别所有六种心路过程的一切善与不善速行心路过程。也辨别五门转向、确定、速行与意门转向，以便没有漏掉任何究竟界。

六处缘触(Saḷāyatanapaccayā phasso)

（由于六处生起，触生起。）

触(phassa)有六种，即眼触、耳触、鼻触、舌触、身触与意触。一切与结生、有分、死亡、五门转向、领受、推度、确定、速行、彼所缘及意门转向相应的触都称为意触。

六处：在此取所有十二处为“六处”，即：

1. 六内处(ajjhāyatana)= 眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与意处。
2. 六外处(bāhīratana)= 色处、声处、香处、味处、触处与法处⁶⁵。

⁶⁵ 中译按：眼处、耳处、鼻处、舌处与身处各别是眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色与身净色；意处是一切识。色处、声处、香处、味

这些内外处是可以增强心与心所的工具或媒介。举个例子：当属于色处的颜色所缘撞击属于眼处的眼净色时，若那颜色所缘是可爱所缘，那就会增强笑容；若那颜色所缘是不可爱的，那就会增强愁眉。所以眼处与色处是增强心与心所（即取颜色所缘为目标的眼门与意门心路过程）的工具或媒介。应如此理解它们。

五十二心所与十六微细色(sukhuma rūpa)也包括在这十二处之内。一切与各心相应的心所皆称为法处。

由于心所依处色亦包括在微细色里，它亦被称为法处。与各心相应的心所，尤其是与各触(phassa)相应的心所都被称为相应法处。一切识都称为意处。

一些辨法的例子

结生意触 = 结生心与相应触

- (1) 由于心所依处法处生起，结生意触生起；
心所依处法处是因，结生意触是果。
- (2) 由于外处（即业、业相与趣相三者之一）生起，结生意触生起；
外处是因，结生意触是果。
- (3) 由于结生识（意处）生起，结生意触生起；

处与触处是色尘、声尘、香尘、味尘与触尘；其余的色法、一切心所与涅槃则属于法处。

结生识（意处）是因，结生意触是果。

- (4) 由于相应法处（32）生起，结生意触生起；
相应法处（32）是因，结生意触是果。

结生意触也是名法。根据（五蕴界）名法的自性，它们必须在有依处色之下才能生起。再者，由于触(phassa)有“接触”的自性，它只能在有目标（所缘）可触时才能生起。若无目标可触，触就不会生起。由于结生名法组的目标是业或业相或趣相，根据情形，那目标可以是六所缘的任何一个。若那目标是业（由于引生人的肯定是善思），它即是善思法处。若禅修者想要指定那法处，他可以辨别上述第（2）项为：

由于业所缘（法处）生起，结生意触生起；
业所缘（法处）是因，结生意触是果。

相应法处

若是悦俱三因者的结生心，就有三十三个与结生识相应的心所。在它们当中，触是结生意触。自三十三心所除去属于果的触，就有三十二心所，这些心所是法处，是相应法处。结生识则是意处。应注意对每一项的分析法亦是如此。依照辨别结生意触的方法，再辨别有分意触与死亡意触。

五门转向意触（颜色所缘组）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，五门转向意触生起；
心所依处（法处）是因，五门转向意触是果。
- (2) 由于色处（颜色所缘）生起，五门转向意触生起；
色处（颜色所缘）是因，五门转向意触是果。
- (3) 由于五门转向意处生起，五门转向意触生起；
五门转向意处是因，五门转向意触是果。
- (4) 由于相应法处（9）生起，五门转向意触生起；
相应法处（9）是因，五门转向意触是果。

注：以下只是缩写，应明白一切辨别法如上。

眼触 = 与眼识相应的触

- (1) 由于眼处（眼所依处）生起，眼触生起。
- (2) 由于色处（颜色所缘）生起，眼触生起。
- (3) 由于眼识意处生起，眼触生起。
- (4) 由于相应法处（6）生起，眼触生起。

领受意触（颜色所缘组）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，领受意触生起。
- (2) 由于色处生起，领受意触生起。
- (3) 由于领受意处生起，领受意触生起。
- (4) 由于相应法处（9）生起，领受意触生起。

推度意触（颜色所缘组）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，推度意触生起。
- (2) 由于色处生起，推度意触生起。
- (3) 由于推度意处生起，推度意触生起。
- (4) 由于相应法处（9 或 10）生起，推度意触生起。

确定意触（颜色所缘组）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，确定意触生起。
- (2) 由于色处生起，确定意触生起。
- (3) 由于确定意处生起，确定意触生起。
- (4) 由于相应法处（10）生起，确定意触生起。

第一速行意触（颜色所缘组：善速行）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，第一速行意触生起。
- (2) 由于色处生起，第一速行意触生起。
- (3) 由于第一速行意处生起，第一速行意触生起。
- (4) 由于相应法处（32）生起，第一速行意触生起。

依照这方法，辨别善与不善速行心路过程的所有七个速行。

第一彼所缘意触（颜色所缘组）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，第一彼所缘意触生起。
- (2) 由于色处生起，第一彼所缘意触生起。
- (3) 由于第一彼所缘意处生起，第一彼所缘意触生起。
- (4) 由于相应法处（32）生起，第一彼所缘意触生起。

依照这方法，辨别其余根据情形而生起的大果报彼所缘，或无因善果报彼所缘，或不善果报彼所缘。它们的差异只是相应法处的心所数量而已。

意门转向意触（取颜色所缘为目标）

- (1) 由于心所依处（法处）生起，意门转向意触生起。
- (2) 由于色处生起，意门转向意触生起。
- (3) 由于意门转向意处生起，意门转向意触生起。
- (4) 由于相应法处（10）生起，意门转向意触生起。

注：辨别颜色所缘组的一切善与不善速行心路过程。如名业处表所示，推度、速行与彼所缘的心所数量会根据情况而有所改变，自它们之中除去触，取剩余的为“相应法处”。在耳门心路过程等的唯一差异是：把“色处”换成“声处＝声所缘”等。依照同样的方法去辨别。虽然确定、速行、五门转向与意门转向并不属于果报轮转，但为了不漏掉任何究竟法，所以也辨别它们。若无前生五门转向，五门心路过程的五识、领受、推度与彼所缘名蕴就无法生

起。至于意门心路过程的彼所缘，若无意门转向，它也不能生起。彼所缘必然只能在速行之后生起。若无确定，五门速行绝不会生起；若无意门转向，意门速行也绝不会生起。因此，若属于果报名法的五识、领受、推度与彼所缘生起，转向、确定与速行也自然会生起。所以在禅修者辨别果报名法时，若他为了不漏掉任何究竟法而去辨别转向、确定与速行，那也是没有错的。

法处有三种：

- (1) 十六微细色，
- (2) 所有五十二心所，
- (3) 涅槃。

除了五净色与七境色⁶⁶之外，其余十六色是微细色（ $28 - 12 = 16$ ）。在这十六微细色当中，心所依处亦包括在内，所以它是属于法处。

触缘受(Phassapaccayā vedanā)

（由于触生起，受生起）

由于六种触，以下六种受生起：

- (1) Cakkhusamphassajā vedanā = 眼触生受，
- (2) Sotasamphassajā vedanā = 耳触生受，

⁶⁶ 中译按：七境色(gocara rūpa)是颜色、声、香、味、地、火与风（触 = 地、火与风）。

- (3) Ghānasamphassajā vedanā = 鼻触生受，
- (4) Jivhāsamphassajā vedanā = 舌触生受，
- (5) Kāyasamphassajā vedanā = 身触生受，
- (6) Manosamphassajā vedanā = 意触生受。

在此，禅修者应明白眼触生受与眼触缘受(cakkhu-samphassapaccayā vedanā)等等。

眼触生受与眼触缘受

Cakkhusamphassajā vedanā ... atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākātā. (《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 abyākātā'ti evaṃ vibhaṅge agatatta cakkhudvāradīsu pavattānaṃ kusalākusalābyākatavedanānaṃ 'Sāriputto, Mantāṇiputto'ti evamādīsu mātito nāmaṃ viya mātisadisavatthuto nāmaṃ. Vācanattho panettha cakkhusamphassahetu jātā vedanā cakkhusamphassajā vedanāti. Esa nayo sabattha. (《中部注》；《相应部注》)

Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandha atthikusaloti kāmāvacara aṭṭhakusalacittavasena veditabbo. Atthi akusaloti dvādasa akusalacittavasena veditabbo. Atthi abyākatoti tisso manudhātuyo tisso ahetuka manoviññāṇadhātuyo, aṭṭha mahā-

vipākāni, dasa kāmāvacarakiriyāti catuvīsatiyā cittāni vasena veditabbo. Tattha aṭṭha kusalāni dvādasa akusalāni ca javanavasena labbhanti, kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhati. Dve vipākamanodhātuyo sampaticchanavasena, tisso vipākamanoviññāṇadhātuyo santīraṇatadārammaṇavasena, kiriyāhetukamanoviññāṇadhātu voṭṭhabbanavasena, aṭṭhamahā- vipākacittāni tadārammaṇavasena, nava kiriyacittāni javanavasena labbhanti. Sotaghāna jivhākāyadvāresupi eseva'nayo. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitanti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampaticchana-santīraṇa voṭṭhabbanajavanavedanā. Cakkuviññāṇa-sampayuttāya pana vattabbameva natthi. Sotadvārādivedanā-paccayādisupi esevanayo. (《相应部注》)

根据上述的经典与义注，一切以（与眼识相应的）眼触为基因的受，无论是与五门转向、眼识、领受、推度、确定、欲界善速行、不善速行、欲界唯作速行或彼所缘（即善、不善与无记＝果报唯作诸心）相应，皆被称为眼触生受与眼触缘受。耳触生受与耳触缘受等亦是以此类推。

Kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhati. (《迷惑冰消》)。与五门转向相应的受被形容为是由眼触引生。应注意这只是方便说(pariyāya)而已。与五门转向相应的受先生起，在它与五门转向名法一起灭后，与眼识相应的眼触才生起。果先生，而因后生。前生的五门转向受被后生（与眼识相应）的眼触支助。这看起来好像是后生缘。在“名色缘六处”的阶段已有说明，属于因的后生缘是名法，属

于果的缘生法(paccayuppanna dhamma)是色法。然而，在此因与果两者皆是名法，所以不包括在后生缘之内。

只有对于具备眼净色而有条件令眼触生起之人，省察颜色所缘的五门转向才能生起。对于没有眼净色而无条件令眼触生起之人，省察颜色所缘的五门转向是绝不可能生起的。因为于没有眼净色的人，整个眼门心路过程都不可能生起。因此，说与五门转向相应的受是由眼触引生只是方便说而已。对于耳触等支助与五门转向相应的受，亦应如此理解。

根据这些解释，应注意由眼触引生的受，是眼门心路过程与继续取那颜色所缘为目标的意门心路过程里的一切受。所有这些受都是眼触生受。在以智知见“由于眼触，眼触生受生起”之后，再逐一地辨别整个颜色所缘组（根据名业处表）。以同样的方法辨别“由于耳触，耳触生受生起”等等。

- (1) 由于眼触生起，眼触生受生起；
眼触是因，眼触生受是果。
- (2) 由于耳触生起，耳触生受生起；
耳触是因，耳触生受是果。
- (3) 由于鼻触生起，鼻触生受生起；
鼻触是因，鼻触生受是果。
- (4) 由于舌触生起，舌触生受生起；
舌触是因，舌触生受是果。
- (5) 由于身触生起，身触生受生起；
身触是因，身触生受是果。

- (6) 由于意触生起，意触生受生起；
意触是因，意触生受是果。

意触

Manosamphassoti bhavaṅgasahajāto samphasso. Vedayitani saḥāvajjanavedanāya javanavedanā. Bhavaṅgasampayuttāya pana vattabbameva natthi. (《相应部注》)

根据上述的义注，与意门心路过程之前的有分相应之触是意触。在意门心路过程里，与意门转向、速行（及彼所缘）相应的受是意触生受。由于前生有分意触，后生有分意触生受才能生起。应注意由于 32 俱生有分意触，俱生意触生受也能够生起。由于意门心路过程能够取六所缘之中的任何一个为目标，所以应辨别全部。再者，与有分和意门转向相应的触也被称为意触，由于这些意触，与速行（和彼所缘）相应的意触生受生起（《相应部注》）。辨别至能以智知见这些。

受缘爱(Vedanāpaccayā taṇhā)

（由于受生起，爱生起）

由六种受引生的六种爱是色爱、声爱、香爱、味爱、触爱与法爱。（《迷惑冰消》）每一种爱又可再分为三种，即欲爱(kāmatāṇhā)、有爱(bhavataṇhā)和无有爱(vibhava-taṇhā)。由于乐于物欲(vatthu kāma)，亦即由于欲乐

(kāmassāda)执着颜色所缘，色爱生起。此时它被称为欲爱。

当它随着“颜色所缘是常，它永恒地存在”的常见生起时，它即是有爱。随常见生起的贪欲(rāga)也应称为有爱。

当它随着“死时，该颜色所缘也就坏灭与终结”的断见生起时，它即是无有爱。随断见生起的贪欲也应称为无有爱。对于声爱等亦应如此理解。(《迷惑冰消》；《清净道论》第 17 章．节 235)

Bhavataṇhā: Bhavatīti bhavo. Bhavoti pavattā diṭṭhi bhavadiṭṭhi. Bhavena sahaḡatā taṇhā bhavataṇhā. 当取颜色所缘、声所缘等任何一个为我时，认为“我是常”的常见即是“有”(bhava)。与该“有”同时生起的爱即是有爱。

Vibhavataṇhā: Na bhavatīti vibhavo, vibhavoti pavattā diṭṭhi vibhavadiṭṭhi, vibhavena sahaḡatā taṇhā vibhavataṇhā. 当取六所缘的任何一个为我时，认为“我是无常的，死后它即结束”的断见即是“无有”。与该“无有”同时生起的爱即是无有爱。

Yasmā vātiādinā na kevalaṃ vipākasukhavedanā eva, tissopi pana vedanā vipākā visesena taṇhāya upanissaya-paccayo, avisesena itarā cāti dasseti. (《根本复注》)

Kammaphalābhipatthanāvasena sattā kammānipi āyūhantīti sātisayaṃ taṇhāya vipākavedanā upanissayo, na tatthā itarāti āha ‘vipākā visesena ... avisesena itarā cā’ti. Itarāti avipākāti attho. (《再复注》) 有情在造业时，心怀着对果报的极大渴求。所以上述的复注与再复注提到：只有与五识、领受、推度和彼所缘相应的果报受，特别(visesa)以亲依止力支助

属于贪根心的爱；与转向、确定和速行相应的受，则只是一般地(avisesa)以亲依止力支助爱。

应注意属于因的受和属于果的爱可以在同一个心路过程里生起，也可以间隔着许多心路过程。因此，取眼门与（继续取那颜色所缘为目标的）意门心路过程里每一个心识刹那的受为属于因的“眼触生受”，亦即是色爱(rūpatanḥā)之因。对属于声爱之因的耳触生受等等，亦应如此理解。

由于主要是取果报受为因，所以属于因的受和属于果的爱多数并不在同一个心识刹那里生起，而多数是间隔着一或多个心识刹那，或许多个心路过程。

未来轮转论(Anāgāta vaṭṭa kathā)

由于在这阶段提及轮转论，即生死轮回，所以它只与禅修者发愿获得来世而造下的业有关。因此，以辨别“由于感受来世的受生起，渴爱来世的爱生起”为主。此爱连同取与业有是现在因，即怀着获得来世之愿而造下的无明、爱、取、行与业。所以，禅修者应以辨别自己为获得来世而造下的（无明）、爱、取、（行）与业为主。

一些辨法的例子

- (1) 由于眼触生受生起，色爱生起；
眼触生受是因，色爱是果。
- (2) 由于耳触生受生起，声爱生起；

耳触生受是因，声爱是果。

- (3) 由于鼻触生受生起，香爱生起；
鼻触生受是因，香爱是果。
- (4) 由于舌触生受生起，味爱生起；
舌触生受是因，味爱是果。
- (5) 由于身触生受生起，触爱生起；
身触生受是因，触爱是果。
- (6) 由于意触生受生起，法爱生起；
意触生受是因，法爱是果。

注：法爱(dhammatanḥā)是渴爱心、心所、色法（除去五所缘，即颜色、声、香、味与触）和各种概念。

爱缘取(Tanḥāpaccayā upādānaṃ)

（由于爱生起，取生起）

有四种取，即欲取、见取、戒禁取和我论取。

- 1. 欲取(kāmapādāna)：渴爱五欲目标是为欲爱。在受到前生欲爱以亲依止缘力支助之下，后生欲爱变得既强且固，这既强且固的欲爱是欲取。
- 2. 见取(diṭṭhupādāna)：根深蒂固地执着排斥业力及果报的邪见，如无见、无因见、无作为见(natthika diṭṭhi, ahetuka diṭṭhi, akiriya diṭṭhi)（戒禁取与我论取除外），即是见取。
- 3. 戒禁取(sīlabbatupādāna)：根深蒂固地执着学习狗、学习牛的修行能够清除烦恼与脱离生死轮回的邪

见是戒禁取。

4. 我论取(attavādupādāna): 根深蒂固地执着我见即是我论取。这邪见认为有个创世的至上我及被创造的灵魂我, 它也认为所有五蕴或任何一蕴是我。这也被称为身见(sakkāya diṭṭhi)与我见(atta diṭṭhi)。

在这阶段, 禅修者必须以智辨别来知见: 由于为了获得来世而造下的爱, 取生起。譬如, 若在累积烦恼轮转与业轮转时, 他发愿成为一个“说法天神”(Dhamma kathika deva)。在以智知见“欲爱是基因(渴爱教法天人的生活), 欲取(执取教法天人的生活)也因此而生起”后, 再如下辨别:

- (1) 由于欲爱生起, 欲取生起;
欲爱是因, 欲取是果。

另一种辨别法: 认为教法天人真正存在是身见。有时候这也被称为“世间通称我见”(loka samaññā atta diṭṭhi)。若那渴爱教法天人生活的有爱与(认为有教法天人存在的)身见或我见相应, 那么在以智知见“由于有爱, 我论取或见取生起”之后, 再如下辨别:

- (2) 由于有爱生起, 我论取生起;
有爱是因, 我论取是果。
或: 由于有爱生起, 见取生起;
有爱是因, 见取是果。

另一种辨别法

- (A) 极度乐于将会在成为教法天人时所获得的颜色所缘之色爱是欲爱。
- (B) 与认为“颜色所缘是常，是永恒”的常见同时生起的色爱是有爱。
- (C) 与认为“死时，颜色所缘也就坏灭、终结”的断见同时生起的色爱是无有爱。

如此，色爱有三种，即欲爱、有爱与无有爱。同样地，声爱等每一个都有三种。辨别：

- (1) 由于色（欲）爱生起，欲取生起；
色（欲）爱是因，欲取是果。
- (2) 由于色（有）爱生起，见取（常见）生起；
色（有）爱是因，见取是果。
- (3) 由于色（无有）爱生起，见取（断见）生起；
色（无有）爱是因，见取是果。

另一个方法：由于与常论(*sassata vāda*)相应的有爱和与断论(*uccheda vāda*)相应的无有爱两者都是以我论（*atta vāda*,如执着颜色所缘为我）为根基，因此可以如下辨别：

- (1) 由于色（有）爱生起，我论取生起；
色（有）爱是因，我论取是果。
- (2) 由于色（无有）爱生起，我论取生起；
色（无有）爱是因，我论取是果。

以同样的方法辨别声爱至法爱。譬如禅修者在累积波罗蜜时，发愿在来世成为能够弘扬佛法的比丘，那也以上

述的方法辨别它。对于佛教徒，戒禁取是很少会生起的。

爱与取的意门心路过程

	意门转向	速行(×7)	彼所缘(×2)
色(欲)爱	12	20	12-11/34-33
取	12	20	12-11/34-33

有些时候，与喜不相应的速行与彼所缘会生起。准确地辨别为来世而造下的烦恼轮转。

注意：对已证得名色分别智和缘摄受智的禅修者来说，见取、戒禁取与我论取是非常难于生起的，多数只有欲取生起罢了。所以，只辨别“由于爱，欲取生起”可能亦已足够。然而，自无始轮回以来，没有任何烦恼或取不曾在有情的名色相续流里生起。因此，在辨别“由于过去因生起，过去果生起”时，禅修者必须辨别在那些过去世里，由于爱而生起的各种邪见与取。

取缘有(Upādānapaccayā bhavo)

（由于取生起，有生起）

有(bhava)可分为两种，即：

（一）业有(kamma bhava)；

（二）生有(upapatti bhava)。业有是生起之因，生有是生起（有）。

为了获得来世，而在今世所造下的善业或恶业即是业有。这是生有之因，是生起之因。将在来世由该善业或恶

业引生的果报四名蕴与业生色是生有（亦作再生有）。这些是生有，是生起。

为了获得生有（即将在来世生起的果报名蕴与业生色），而在今世所造下的行＝业（即福行或非福行或不动行）即是业有。禅修者必须以智辨别，直至知见“以（无明、爱及）取为业有与生有的基因，它们（业有与生有）生起。”关于业有，以辨别自己为了获得来世而造下以善思最为明显的善名法组为主。

禅修者也可以辨别已生起的不善思组。辨别以执着恶行(*duccarita*)的爱为基因，执取恶行的取生起；以该执取为基因，造作恶业或不善行生起；由于那不善业（业有），在未来，名为生有的五蕴将在恶道生起。

对已达到这阶段的禅修者，我论取、见取与戒禁取生起是非常少有的。多数只有欲取会生起。这欲取是执取来世的五蕴或六所缘，譬如比丘生活或教法天人的生活。以智辨别至知见“由于那欲取生起，业有或生有生起。”

要点

由于在这阶段只是辨别为了获得来世而造下的无明、爱、取、行与业，所以只须取任何一组为了获得来世而造下的（无明）、爱、取、（行与）业即已足够。这是指在你为了获得来世，而造下的许多业当中，只取任何一个你记得又喜欢的业。因此：

1. 错知有个未来的“比丘”或“教法的天人”是无明。

2. 渴爱那种生活是爱。
3. 执取由爱引生的生命是取，即欲取。
4. 以那欲取为基因所造下的布施或持戒或禅修是行。
5. 业是业有（指业力）。

将在来世获得由业有引生的比丘或教法天人之五蕴是生有，这即是未来的生(jāti)。

若禅修者是止行者，即拥有禅那之人，那么在发愿或令心倾向于梵天有或梵天蕴（与他所喜欢的禅那相符的梵天界，这可以是下等、中等或上等禅那）之后，再以相同的方法辨别：由于那无明、爱、取、行（禅那）与业，他将会获得梵天有或梵天蕴。对于未来还必须轮回的禅修者，他将会看到生有，即梵天有或梵天蕴。

禅修者之间的无明、爱、取、行与业是不一样的。根据上述辨别比丘或教法天人的方法，禅修者必须依照自己的愿或内心倾向辨别。

一些辨别法

1. 由于欲取生起，业有生起；欲取是因，业有是果。
2. 由于业有生起，生有生起；业有是因，生有是果。

意门心路过程

	意门转向	速行 (×7)	彼所缘 (×2)
1. 欲取	12	20	12 / 34
2. 业有 (善)	12	34	34 / 12
3. 生有	由该业有引生的未来蕴		

上表只列出善业有作为“业有”的例子。然而，禅修者应辨别，在他名色流三时里已生、正生与将生的善或不善业有。若它是禅那业有，即应知：

1. 初禅业有=34
2. 第二禅业有=32
3. 第三禅业有=31
4. 第四禅业有=31
5. 无色禅业有=31

有缘生(Bhavapaccayā jāti)

（由于有生起，生生起）

Bhavoti panettha kammabhavova adhippeto, so hi jātiyā paccayo na upapatti bhavo . (《清净道论》第 17 章. 节 270)。对于“有缘生”，有是指能引生生(jāti)的业有。那业有是生的真正原因。生起(upapatti)并非生(jāti)的真正原因。

Upapattibhavupapattiyeva jātiti āha ‘na upapatti bhavo’. (《大复注》) 由于生有的生起是生，注释解释：“生起(upapatti)并非生的真正原因。”

所以，称为生有的未来五蕴开始生起时是生(jāti)。这是指结生五蕴的生起。

譬如说，若禅修者辨识由于白遍四禅业有，他将会获得未来梵天生有。那么，由于在梵天生有五蕴里没有鼻净色、舌净色、身净色与性根色，他应能够以智辨明鼻十法

聚、舌十法聚、身十法聚与性根十法聚并不存在。仔细地辨明这些。

- (1) 由于业有生起，生生起；
业有是因，生是果。

生缘老死(Jātipaccayā jarāmarañam)

（由于生生起，老死生起）

辨别：

- (1) 由于生生起，老死生起；
生是因，老死是果。

这有两种辨别法，即俗谛法(samuti sacca)或究竟谛法(paramattha sacca,真谛)。于俗谛法，辨别“由于生，即一生只出现一次的结生，老与死也就发生”。这能透过辨别未来世、老与死而得知。

于究竟谛法：

- (1) 将在（未来）一期生命里生起的色法，
(2a) 将在（未来）一期生命里根据处门而生起的名法，
(2b) 将在（未来）一期生命里生起的结生、有分与死亡名法（离心路过程）。
(一) 它们（1, 2a, 2b）的生时(uppāda)是生；
(二) 它们（1, 2a, 2b）的住时(thīti)是老；
(三) 它们（1, 2a, 2b）的灭时(bhaṅga)是死。

以智知见未来一世里的名色法的生、住与灭之后，可再辨别：

- (1) 由于生生起，老死生起；
生是因，老死是果。

愁、悲、苦、忧、恼

愁、悲、苦、忧及恼可在有生之人里生起。然而，它们并非肯定会生起于有生者之法。对已完全断除烦恼的圣者，虽然他们的名色流里有生(jāti)，但愁、悲等并不会生起（只有身苦能够根据情况生起）。因此，愁、悲等并非生的定果(mukhya)。对于它们还能在未来生起的人，则可辨别愁、悲等的生起。辨别：

- (1) 由于生生起，愁生起；生是因，愁是果。
 - (2) 由于生生起，恼生起；生是因，恼是果。
- （应明白对悲、苦与忧的辨别法也是同样的。）

愁、悲、忧、恼心路过程

	意门转向	速行（×7）	彼所缘（×2）
愁、悲、忧、恼	12	18（瞋组）	11/33/32

愁、悲、忧与恼是属于瞋速行组。在此只列出意门心路过程作为例子。五门心路过程也可根据情况生起，但强烈的愁、悲等只能在意门里生起。彼所缘可能有或没有生起。若彼所缘随瞋速行之后生起，只有舍俱彼所缘能够生起，不然即是“到访有分”(agantuka bhavaṅga)生起。若来

世是梵天，愁等不能生起。其界本身是无瞋的。至此所说的缘起第一法是置今世于（缘起轮转的）中间。根据这方法，禅修者可置一个过去世于中间，以辨别更远的过去世。他也可置一个未来世于中间，以辨别更远的未来世。

第十三章：四种缘起教法

如四位采藤者采藤般，佛陀以四法教缘起，即：

第一法：从始至末；

第二法：从中至末；

第三法：从末至始；

第四法：从中至始。

（一）从始至末＝随顺缘起第一法(anuloma paṭicca-samuppāda)

在四位采藤者之中，有一位先找到藤的根。这人斩那藤根，再把它整条拉起，直到它的尾端，然后把它带走，以供适当的用途。同样地，佛陀以从无知（始）至老死（末）的方法教缘起：ti kho bhikkhave avijjāpaccayā saṅkhārā ... jātipaccayā jarāmaraṇaṃ.——如是，诸比丘，无知缘生行……生缘生老死。（《中部·大爱尽灭经》Majjhima Nikāya, Mahātaṇhāsankhaya Sutta; 《清净道论》第 17 章. 节 29）

（二）从中至末＝随顺缘起第二法

在四位采藤者之中，另一位先找到藤的中部。他斩那藤的中部，而只拉出它的上半段，然后把它带走，以供适当的用途。同样地，佛陀教示：Tassa taṃ vedanaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Yā

vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā bhavo. Bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ.——极乐于受者开心地欢迎它，说：“这很好！这很好！”他还是执着它，乐在他心中生起。乐于受是取。于那人，取缘生有；有缘生生；生缘生老死。

如此，佛陀以从受（中间）至老死（末）的方法教缘起。（《清净道论》第 17 章，节 30）

（三）从末至始 = 逆缘起法 (paṭiloma paṭicca-samuppāda)

另一人先找到藤的末端。他从藤的末端拉起，直到它的根部，再取走整条藤，以供适当的用途。同样地，佛陀问：Jātipaccayā jarāmaraṇanti iti kho panetaṃ vuttaṃ. Jātipaccayā nu kho bhikkhave jarāmaraṇaṃ no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Jātipaccayā bhante jarāmaraṇaṃ, evaṃ no ettha hoti ‘jātipaccayā jarāmaraṇa’nti.

Bhavapaccayā jāti ... Avijjāpaccayā saṅkhārāti iti kho panetaṃ vuttaṃ. Avijjāpaccayā nu kho bhikkhave saṅkhārā no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Avijjāpaccayā bhante saṅkhārā, evaṃ no ettha hoti ‘avijjāpaccayā saṅkhārā’ti.

“‘我说生缘生老死。诸比丘，老死是否以生为因？你们认为怎样？’

‘以生为因，老死生起。尊者，我们说生缘生老死。’

‘我说有缘生生……无明缘生行。诸比丘，行是否以

‘无明为因？你们认为怎样？’

‘以无明为因，行生起。尊者，我们说无明缘生行。’”

如此，佛陀以从老死（末）至无明（始）的方法教缘起。（《清净道论》第 17 章．节 31）

（四）从中至始＝逆缘起第二法

在那四位采藤者之中，另一位先找到藤的中部。他便割断中部，再沿下拉至根部，然后带走它，以供适当的用途。同样地，佛陀教示：Ime kho bhikkhave cattāro āhāra kiṃ nidānā kiṃ samudayā kiṃ jātikā kiṃ pabhavā. Ime cattāro āhārā taṇhā nidānā taṇhā samudayā taṇhā jātikā taṇhā pabhavā. Taṇhā cāyaṃ bhikkhave kiṃ nidānā ... Vedanā ... Phasso ... Saḷāyatanaṃ ... Nāmarūpaṃ ... Viññāṇaṃ ... Saṅkhārā kiṃ nidānā ... Saṅkhārā avijjā nidānā avijjā samudayā avijjā jātikā avijjā pabhavā.——诸比丘，什么是这四食(āhāra)的因缘(nidāna)？（当与其他因聚集时。其他因是趣、依着、时与加行：gati, upadhi, kāla, payoga）什么是它们的集(samudayā)？什么是它们的生因？什么是它们的原因？这四食以渴爱为因缘；（当与其他因聚集时）以渴爱为集；以渴爱为生因；以渴爱为原因。渴爱的因缘是什么？……受……触……六处……名色……识……行的因缘是什么？（当与其他因聚集时）集是什么？生因是什么？原因是什么？

行以无明为因缘；（当与趣、依着、时与加行等因聚集时）以无明为集；以无明为生因；以无明为原因。（《相应部》；《中部》）

如此，佛陀以从四食或业有或爱（中间）至无明（始）的方法教缘起。（《清淨道论》第 17 章．节 32）

在上述四个缘起教法当中，至此已说明了第一法，即从始（无明）至末（老死）的随顺缘起第一法。现在再说明从中至末的随顺缘起第二法。

二、随顺缘起第二法

Sa kho so bhikkhave kumāro vuḍḍhimanvāya indriyānaṃ
paripākamanvāya pañcahi kāmagaṇehi samappito
samaṅgibhūto paricārati. Cakkhuvīññeyyehi rūpehi iṭṭhehi
kantehi manāpehi piyarupehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi.
Sotaviññeyyehi saddehi ... Ghānaviññeyyehi gandhehi ...
jivhāviññeyyehi rasehi ... kāyaviññeyyehi phoṭṭhabbehi iṭṭhehi
kantehi manāpehi piyarūpehi kamūpasamhitehi rajanīyehi. So
cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe sārājati, appiyarūpe
rūpe byāpajati anupaṭṭhitakāyasati ca viharati parittacetaso,
tañca cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ yathābhutaṃ nappajānāti,
yathassa te pāpakā akusalā dhammā aparisesā nirujjhanti. So
evaṃ anurodhavirodhaṃ samāpanno yaṃ kiñci vedanaṃ
vedeti sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, so taṃ
vedanaṃ abhinandati abhivadati, ajjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṃ
vedanaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati
nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā
bhavo. Bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ,

soka-parideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti.

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

诸比丘，那男孩成长，诸根成熟，乐于得享五欲，即可爱、可乐、亲爱、喜好与涉及欲贪(kāmarāga)，由眼识认知的颜色、由耳识认知的声、由鼻识认知的香、由舌识认知的味和由身识认知的触。

那男孩看到可爱的颜色时，即执着它；若是不可爱的，他就对那颜色所缘起瞋心；他不住于身至念(kāyagatāsaṭi)，心胸狭窄。他不能如实知见完全根除低下不善法的阿罗汉道心，以及自在的阿罗汉果慧。那人贪好憎恶，体验种种受，或乐或苦或不苦不乐。那人乐于受，开心地欢迎它，说：“这很好！这很好！”依然执着于它。由于乐于受，开心地赞叹它及依然执着于它，乐贪(nandīrāga)即在他心中生起。乐贪于受是取。过后，对于他，即发生了：以取为因，有生起；以有为因，生生起；以生为因，老死、愁、悲、苦、忧与恼生起。如此，这是（完全没有快乐的）苦蕴之生起。（对耳门等亦是如此。）（《大爱尽灭经》）

根据上述的教示，可以：

1. 始于六处辨别缘起，或
2. 始于受辨别缘起。

这辨别法与随顺缘起第一法里，从六处至老死的辨别法一样。

应明白在辨别更远的未来世，直到轮回之终结：

1. 六处、触、受、（无明）、爱、取、有（业有与行）

是属于今世，

2. 生与老死是第一个未来世。

若还有更远的（未来）轮回：

1. 六处、触、受、（无明）、爱、取、有（业有与行）
是属于第一个未来世，

2. 生与老死是第二个未来世；等等。

禅修者也可以辨别过去的轮回：

1. 六处、触、受、（无明）、爱、取、有（业有与行）
是属于第一个前世，

2. 生与老死是今世；

然后

1. 六处、触、受、（无明）、爱、取、有（业有与行）
是属于第二个前世，

2. 生与老死是第一个前世；

然后

1. 六处、触、受、（无明）、爱、取、有（业有与行）
是属于第三个前世，

2. 生与老死是第二个前世；等等。

这是连贯两世的辨别法。若能够从较远的过去世辨别至未来世，禅修者也就能明白与它相似的缘起第一法。其原因是：生即是识、名色、六处、触与受，无明则包括

在爱与取之内，而行则包括在业有之内。换言之，爱、取与有即是无明、爱、取、行与业。所以，对已熟练了缘起第五法（在缘起的开始阶段已教过了）和随顺缘起第一法两者的禅修者来说，这随顺缘起第二法是很容易的。

三、逆缘起第一法（从未至始）

在此是以倒转的次序教缘起，即从末端的老死至前端的无明。逆缘起的次序是：

1. 老死
 2. 生
- （以上两个是属于未来时。）

3. 有
4. 取
5. 爱
6. 受
7. 触
8. 六处
9. 名色
10. 识

（以上从三至十是属于现在时。）

11. 行
12. 无明

（以上十一与十二是属于过去时。）

再者，若禅修者要辨别更远的未来世，他可以如下辨别：老死与生是属于第二个未来世；有、取、爱、受、触、六处、名色、识是属于第一个未来世；行与无明是属于今世。

如此连贯因果关系，直到辨别了最后一个未来世的因与果。

再者，禅修者也可以辨别更远的过去轮回：老死与生是属于今世；有、取、爱、受、触、六处、名色、识是属于第一个前世；行与无明是属于第二个前世。

以这方法，禅修者可以尽其能力，辨别更远的过去世的因果。这是连贯三世因果关系的辨别法。对已熟练了随顺缘起第一法的禅修者，这辨别法也是不难的。

一些辨法的例子

在以智知见老死由生引生后，再如下辨别因果：

由于生生起，老死生起；

生是因，老死是果。

再者，以智知见业有引生生之后，再如下辨别因果：

由于业有生起，生生起；

业有是因，生是果。

以此逆转的次序辨别，直到前端的无明。

四、逆缘起第二法（从中至始）

四食

对于这种辨别法，义注有摘自《相应部·因缘品·食经》(Saṃyutta Pāḷi, Nidāna Vagga, Āhāra Sutta)的节录。在那部经里，佛陀以从中间的四食至前端的无明教逆缘起法。所以在此先解释四食。四食是：

1. 段食(kabaḷīṅkāra āhāra)：无论此食是粗或细，在弄成一口大小后，虽然未吞，却有如已吞（对于说明，请见下文）。
2. 触食(phassāhāra)：接触所缘之食。
3. 意思食(manosañcetanāhāra)：催促心之食。
4. 识食(viññāṇāhāra)：识知之食。

Vipākavatta bhute paṭisandhipavattiphassādike kamma-samuṭṭhānaṅca ojaṃ sandhāya ‘cattāro āhāra taṇhānidānā’ti ādi vuttaṃ. Vattupathambhakā pana itarepi āhāra taṇhāpabhave tasmim avijjamāne na vijjanti ‘taṇhānidāna’ti vattum vattanti. (《根本复注》；《大复注》)

关于以下属于果报轮转，及在结生(paṭisandhi)与生起(pavatti)时生起的四食，即：

1. 触食：与果报识相应的触，
2. 意思食：与果报识相应的思，

3. 识食：果报识，
4. 段食：包括在业等起色(kammasamutthāna rūpa, 业生色)里的业生食素(kammaja ojā)。

佛陀教示：这四食以爱为它们的因缘(cattāro āhāra taṇhā nidāna)。虽然在此是以了义教法(nitattha)指它为属于果报轮转的四食，但若没有渴爱作为根源，其他非业生食（这能以亲依止力支助轮转苦不断增长，即烦恼轮转、业轮转及果报轮转不断地轮转）也就不能生起，所以说爱(taṇhā)是因缘(nidāna)是恰当的。

非业生食 = 非执取食(anupādiṇṇaka āhāra)

Imesam sattānaṃ khādantānampi akhādantānampi bhuñjantanampi abhuñjantānampi paṭisandhicitteneva sahaajāta kammajā ojā nāma atthi. Sa yāvapi sattamā divasā pāleti. Ayameva upādiṇṇaka kabalīkārāhāroti veditabbo.

Tebhūmakakusalākusalakiriyavasena anupādiṇṇaka. Lokuttarā pana ruḥhīvasena kathitāti. (《相应部注》)

Paṭisandhicitteneva sahaajātāti lakkhaṇavacanametaraṃ. Sabbāyapi kammajarūpapariyāpannāya ojāya atthibhavassa avicchedappavatti sambhavadassanatto. Sattamāti uppanna-divasato patthāya yāva sattamadivasāpi. Rupasantatiṃ paveniḡhaṭanavasena. Ayamevāti kammaja ojā. Kammaja-ojaṃ pana paṭicca uppannaojā akammajattā anupādiṇṇa āhārotveva veditabba. (《相应部复注》)

根据上述的义注与复注，属于果报轮转一部分的上述

四食是四执取食(*upādiṇṇaka āhāra*)。四非业生食(*akammaja āhāra*)或非执取食则是：

1. 触食是与善心、不善心和唯作心相应的触。
2. 意思食是善思、不善思与唯作思。
3. 识食是善识、不善识与唯作识。
4. 段食是心生食素、时节生食素与食生食素。

这四非业生食（非执取食）支助生死轮转苦(*saṃsāra vatta dukkha*)。由于如果没有渴爱作为这四食的根源，它们就不能生起，因此以隐喻之法(*neyyattha*)说爱为因缘是恰当的。

段食

食生食素包括在非执取食之内。食生食素有四种，即：

1. 由业生食素制造的食生食素，
2. 由心生食素制造的食生食素，
3. 由时节生食素制造的食生食素，
4. 由前生食生食素制造的食生食素。

在此会对它稍微多解释一些。古代大德翻译“段食”一词为：“虽然没被弄成一团，却有如已被弄成一团。”这译文有非常深奥的含义。

色法或究竟法并没有从一处移至另一处的本质。一旦生起，它们即刻在生起之处坏灭。当食（譬如有情所吃的饭）在盘上、在嘴里、在喉咙里、刚吃下在胃里等时，它

们只是一组组的时节生食素八法色。它们只是持续不断地由色聚里的火界（时节）制造的色法。根据究竟法的本质，色法生起后就即刻坏灭。在咀嚼时所生起的色法是一个，在吞时所生起的色法是另一个，在胃里食物的色法又是另一个。它们并不是能够从盘至嘴、从嘴至喉，再从喉至胃持续存在的究竟法。它们并不能持久存在，至有足够的时间让人把它们弄成一团与吞食。然而，只要那名为“食物”的时节生色聚里的火界支助力还未耗尽，新的时节生色聚就会持续不断地生起。因此，它被译为“虽然没被弄成一团，却有如已被弄成一团”之食。

刚吃下的食物（即称为段食的时节生色聚）的时节生食素，在受到命根九法聚的火界（消化火界）之助时，能够制造食素八法聚，它们是由时节生食素制造的生食色。每一个业生食素、心生食素、时节生食素及前生食生食素，在获得那生食色的助力时，它们每一个（食素）也都能制造新的食素八法聚。这些新的食素八法是由那些食素制造的生食色。而且，这些生食色里的食素也是生食素。这是提供助力的生食素如何获得生食素之称。

四食的力量

1. 段食引生食素八法聚。
2. 触食引生三种受。
3. 意思食引生三有(bhava)。
4. 识食引生结生名色。

（一）段食：如上述的说明，段食引生食素八法聚。

（二）触食：只有当有能力引生乐受的触生起时，触食才能引生乐受。只有当有能力引生苦受的触生起时，触食才能引生苦受。只有当有能力引生舍受的触生起时，触食才能引生舍受。

（三）意思食：导致投生欲界的业引生欲有(kāma bhava)。导致投生色界或无色界的业引生相符之有。如此，意思引生三有。

（四）识食：识食以俱生等缘力，在结生刹那时引生相应名蕴及业生色。（《相应部注》）

Ettha ca ‘manosañcetanā tayo bhavē āhāratī’ti sāsava-kusalākusala cetanāva vuttā. ‘Viññāṇaṃ paṭisandhi nāmarūpaṃ āhāratī’ti paṭisandhi viññāṇameva vuttaṃ. Avisesena pana taṃ samupayuttataṃ samuṭṭhānadhammānaṃ āharaṇatopete ‘āhāra’ti veditabbā. （《相应部注》）

Sāsavakusalākusala cetanāva vuttā visesapaccaya-bhāvadassanaṃ hotanti. Tenāha ‘avisesena panā’ti adi. Paṭisandhi- viññāṇameva vuttanti eseṇaṇayo. Yathā tassa tassa phalassa visesato paccayatāya etesaṃ āhārattho. Evaṃ avisesatopīti dassetuṃ ‘avisesenā’ti ādi vuttaṃ. （《相应部复注》）

应注意“意思引生三有”是指属于漏(āsava)之所缘及有能力“推转”生死轮转苦的善思与不善思。如此说是因为它们是导致生死轮转苦的特定因。应明白，一般上一切世间思（善、不善与唯作）是引生相应名法与心生色之因。

在“识引生结生名色”(viññāṇaṃ paṭisandhi nāmarūpaṃ āhāratī)这一句里，它是指结生识而已。一般上，识

被称为“食”是因为它引生相应法与心生色。

（一）在四食当中，段食（即四等起食素或四生食素）通过制造新的食素八法聚，以及支助四等起色而完成食之作用。

（二）只有在与所缘接触时，触食才完成其引生受的作用（食之作用）。

（三）意思在催促心，或致力于令因果生起与连接之后，即已完成了引生三有的食之作用。

（四）只有在省察诸蕴之生起，而明确地识知所缘之后，结生识才能完成引生相应法与业生色或心生色的食之作用。

（一）段食通过制造食素八法聚与支助四等起色维持色身，以便色相续流不会中断，而成为维持诸有情继续存在之因。虽然色身确实是由业引生，但在段食的支助之下，它可以维持十年乃至百年，即直至寿终。为何由母亲生的婴儿必须在有保姆喂他奶等等之下才能活得久？这就好像有木柱支撑的屋子不会倒塌，同样地，受到食支助的色身亦得长存。

虽然在支助四等起色之后，段食即已完成了食之作用，但它是两种色相续流（即食等起色与执取色＝业生色）之因。它以随护力(anupālaka satti)支助业生色，及以生力(janaka satti,直接引生之力)支助食等起色。

（二）在接触受的“足处”之所缘后，触食通过引生受而成为维持诸有情继续存在之因。

（三）通过造业（即善业或不善业）意思成为有(bhava)

的基因，而成为维持诸有情继续存在之因。

（四）在明确地识知所缘之后，识食通过引生名色，而成为维持诸有情继续存在之因。

Upādiṇṇarūpasantatiya upatthambhaneneva utucittaja-rūpasantatīnampi upatthambhanasiddhi hotīti ‘Dvinnam rūpasantatīna’nti vuttam. Upatthambhanameva sandhāya ‘anupālako hutvā’ti ca vuttam. Rūpakāyassa thītihetutā hi yāpana anupālanā. (《相应部复注》)

上述复注解解释，段食是以随护力支助业生色（即执取色），及以生力支助食等起色。通过支助业生色相续流，也就同时完成了支助时节生色与心生色相续流的作用。所以提及以食缘力(āhāra paccayā satti)支助业生色（即执取色）与食生色相续流。该复注提及随护力是指助力(upatthambhana)。成为维持色身持续不断的因即是随护（保护）。

对于辨别的要点

可以把“食”分为以下两种：

1. 作为果报轮转四食，
2. 作为业轮转四食。

《食经注》（《相应部注》第二册，p.27, 缅文版）取果报轮转四食为“食”；取业轮转四食为“食”的则有《相应注》第二册，p.25、《根本复注》第二册，p.86 及《大复注》第二册，p.245（缅文版）。若禅修者要从辨别果报轮转四食

为始，那他即应依照以下的说明辨别，以辨别结生刹那的四果报轮转法为始。他也可采用相同的方法，以辨别在他一生中所生起的果报轮转法为始。

始于果报轮转四食的辨别法

若你的结生是三因悦俱结生，那么在结生刹那即有三十四名法与三十种业生色。在结生刹那的四食是：

1. 段食：三十种业生色里的业生食素。
2. 触食：与结生识相应的触。
3. 意思食：与结生识相应的思。
4. 识食：结生识。

以辨别这四食为始。如此辨别时，若分为三世：

1. 四食（即果报轮转四食）是属于今世。
2. 有、取、爱、受、触、六处、名色及识是属于第一个过去世。
3. 行与无明是属于第二个过去世。

如此辨别至更远的过去与未来，连贯三世的因果关系。以相同的方法，你也可以始于辨别其余的果报轮转四食。

始于业轮转四食的辨别法

如果你要始于辨别属于业轮转的四食，就先辨别你为

未来轮回而造下的业轮转法。假设为了在来世能够成为能证悟阿罗汉果的比丘而造下了许多业，你可选其中一个自己记得的业。在造该业时生起的四食是：

1. 在造业时，每一个在心脏里（或在身体里）的四等起食素皆是段食。
2. 在善名法组里的触是触食。
3. 其时的思是意思食。
4. 其时的善识是识食（即业识）。

以办别这四食为始。触、思与识是称为业有的善行法。业有是业轮转的一部分。

（一）业有=四食、取、爱、（无明）、受、触、六处、名色、识（果报识）是属于现在世之法。

（二）行与无明是属于第一过去世之法。

依照这例子，应明白对更远的过去与未来世之辨别法也是一样的。

记载中的另一个辨别法

Āhāra vā taṇhāya pabhāvetabbā anāgato addhā, taṇhādayo paccuppannā, saṅkhārāvijjā atītoti. (《根本复注》；《大复注》)

取今世所造下的爱引生的未来结生刹那之四食为《食经》里所提及的“四食”。若那未来结生是三因悦俱结生，它就有三十四名法。取你所愿的（能够证悟阿罗汉果的）

比丘之未来结生为目标。

在该未来结生法里：

1. 属于业生色一部分的业生食素是段食。
2. 与结生识相应的触是触食。
3. 与结生识相应的思是意思食。
4. 结生识是识食。

（一）这四食是未来世之法。

（二）该未来四食的基因，即爱等等（=业有、取、爱、受、触、六处、名色与识）是现在世之法。

（三）行与无明是过去世之法。

如此，未来、现在与过去三时都包括在内。在这辨别法里，应以逆转的次序，即从属于未来结生的四食，至属于过去世之法的无明，渐次地辨别它们之间的因果关系。

第十四章：相、作用、现起、近因

Lakkhaṇa Rasa Paccupaṭṭhāna Padaṭṭhāna

色蕴品：二十八色

（一）地界(paṭhavī dhātu)

相（指特相）：硬；坚硬。

作用（亦作味）：支持同一粒色聚里的其他色法。

现起：接受；比喻同一粒色聚里的其他色法住于其上。

近因（亦作足处）：其他三界。

（二）水界(āpo dhātu)

相：流动。

作用：增大其他俱生色法。

现起：把同一粒色聚里的诸色黏着。

近因：其他三界。

（三）火界(tejo dhātu)

相：热或冷。

作用：使到同一粒色聚里的色法成熟。

现起：使到同一粒色聚里的色法柔软。

近因：其他三界。

（四）风界(vāyo dhātu)

相：支持；令坚硬。

作用：推；导致移动。

现起：带动俱生色法从一处至另一处。

近因：其他三界。

（五）眼净色(cakkhu pasāda)

相：一、准备让颜色所缘撞击的四大种之净。

二、以色爱（rūpa taṇhā,欲见颜色所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至颜色所缘。

现起：作为眼识的依处。

近因：以色爱作为因缘的业生四大种，即同一粒色聚里的四大。

（六）耳净色(sota pasāda)

相：一、准备让声所缘撞击的四大种之净。

二、以声爱（sadda taṇhā,欲听声所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至声所缘。

现起：作为耳识的依处。

近因：以声爱作为因缘的业生四大种，即同一粒色聚里的四大。

（七）鼻净色(ghāna pasāda)

相：一、准备让香所缘撞击的四大种之净。

二、以香爱（gandha taṇhā,欲嗅香所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至香所缘。

现起：作为鼻识的依处。

近因：以香爱作为因缘的业生四大种，即同一粒色聚里的四大。

（八）舌净色(jivhā pasāda)

相：一、准备让味所缘撞击的四大种之净。

二、以味爱（rasa taṇhā,欲食或饮味所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至味所缘。

现起：作为舌识的依处。

近因：以味爱作为因缘的业生四大种，即同一粒色聚里的四大。

（九）身净色(kāya pasāda)

相：一、准备让触所缘撞击的四大种之净。

二、以触爱（photthabba taṇhā,欲触触所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至触所缘。

现起：作为身识的依处。

近因：以触爱作为因缘的业生四大种，即同一粒色聚里的四大。

(十) 颜色所缘(rūpārammaṇa)

相：撞击眼净色。

作用：一、作为眼识的目标；以所缘缘力(ārammaṇa paccaya satti)支助眼识（功用作用，kicca rasa）。

二、具有支持眼识的所缘缘力（成就作用，sampatti rasa）。

现起：作为眼识之境。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的四大种。

(十一) 声所缘(saddārammaṇa)

相：撞击耳净色。

作用：一、作为耳识的目标；以所缘缘力支助耳识（功用作用）。

二、具有支持耳识的所缘缘力（成就作用）。

现起：作为耳识之境。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的四大种。

(十二) 香所缘(gandhārammaṇa)

相：撞击鼻净色。

作用：一、作为鼻识的目标；以所缘缘力支助鼻识（功用作用）。

二、具有支持鼻识的所缘缘力（成就作用）。

现起：作为鼻识之境。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的四大种。

（十三）味所缘(rasārammaṇa)

相：撞击舌净色。

作用：一、作为舌识的目标；以所缘缘力支助舌识（功用作用）。

二、具有支持舌识的所缘缘力（成就作用）。

现起：作为舌识之境。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的四大种。

（十四）女根(itthindriya / itthi bhāva rūpa)

相：女性。

作用：显示“她是女性”。

现起：是（一）女性、（二）女相、（三）女性行为、（四）女性色身之因。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的业生四大种。

（十五）男根(purisindriya / purisa bhāva rūpa)

相：男性。

作用：显示“他是男性”。

现起：是（一）男性、（二）男相、（三）男性行为、（四）男性色身之因。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的业生四大种。

（十六）命根(jīvitindriya / rūpa jīvita)

相：守护俱生的业生色。

作用：使到这些俱生的业生色能够从生起至坏灭之间存在；长命。

现起：维持这些业生色存在，直到坏灭。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的业生四大种。

（十七）心所依处(hadaya vatthu)

相：提供意界和意识界依止或支持。

作用：作为此二界的依处。

现起：支撑此二界。

近因：同一粒色聚里（它所依靠）的业生四大种。

（十八）段食(kabalīṅkāra āhāra)

相：所吃食物之营养。

作用：滋养色法。

现起：以制造食生色维持身体。

近因：必须受到它滋养的处色。

（十九）空界(ākāsa dhātu)

相：划定色聚的界限。

作用：显示色聚的边际。

现起：一、色聚的界限。

二、四大种不接触。

三、色聚之间的孔隙。

近因：应被区划的色聚。

（二十）身表(kāyaviññatti)

相：由心生风界所带动的往、还、屈、伸等动作，令到俱生色身稳定或移动。（风界之力过强

的心生大种。)

作用：通过动作表示自己的意志。

现起：作为身体转动之因。

近因：心生风界。

(廿一) 语表(vacīviññatti)

相：由于能制造语音的心生地界互相撞击，而有语言的表达。(地界过强的心生大种。)

作用：通过语言表达自己的意志。

现起：作为语言之因。

近因：心生地界。

(廿二) 色轻快性(rūpassa lahutā)

相：一、真实心生色的不重与不迟钝。

二、真实时节生色的不重与不迟钝。

三、真实食生色的不重与不迟钝。

作用：去除这些色法的重性。

现起：这些色法轻快地生起及变易。

近因：轻快的色。

(廿三) 色柔软性(rūpassa mudutā)

相：一、真实心生色的不坚固与不粗。

二、真实时节生色的不坚固与不粗。

三、真实食生色的不坚固与不粗。

作用：去除这些色法的坚硬性与粗性。

现起：不对抗身体的一切作业。

近因：柔软的色。

（廿四）色适业性(rūpassa kammaññatā)

相：一、真实心生色的适业性。

二、真实时节生色的适业性。

三、真实食生色的适业性。

作用：去除不适业性。

现起：这些色法的不弱状态。

近因：适业的色。

（廿五）色积集(rūpassa upacaya)

相：一、一期生命中真实色法的起始。

二、成长至诸根具足。

作用：令色法生起。

现起：一、起始。

二、色圆满地生起。

近因：生起之色法。

（廿六）色相续(rūpassa santati)

相：在诸根具足之后，真实色法持续不断地生起。

作用：随顺（一个接一个地）连续结合。

现起：持续而不间断地生起。

近因：无间断、随顺结合的色法。

（廿七）色老性(rūpassa jaratā)

相：真实色法成熟与老化。

作用：导致坏灭、死亡。

现起：犹如陈谷，虽不离色的自性，但已失去新性。

近因：成熟的色法。

（廿八）色无常性(rūpassa aniccata)

相：真实色法完全坏灭。

作用：令到真实色法消失，即灭尽住时的色法。

现起：真实色法灭尽。

近因：灭尽的色法。

识蕴品

（一）识蕴(viññāṇakkhandha)

相：识知目标（所缘）；“拥有”目标。

作用：领先识知目标。

现起：与后生心连接，以便名相续流不会中断。

近因：名色（在无色界则只有名）。

（二）结生心(paṭisandhi citta)

相：识知或取前世临死速行的目标，即业或业相或趣相。

作用：连结二世，即连结前世与后世的名相续流。

现起：二世连结，即前世与后世的名相续流连结。

近因：相应心所与依处色。

（三）有分心(bhavaṅga citta)

相：识知或取前世临死速行的目标，即业或业相或趣相。

作用：有（意即生命）之因，以便在一期生命中的前后名相续流不会中断。

现起：连结心路过程，以便心路过程之间没有间断。

近因：相应心所与依处色。

（四）五门转向：唯作意界

(pañcadvārāvajjana = kiriya manodhātu)

相：识知或取颜色所缘等目标，在眼识等五识之前生起。

作用：注意或省察一所缘。换言之即是舍弃旧目标，即有分心的目标，以便转换成另一个心境。

现起：面对目标（如颜色所缘）。

近因：有分断。

由于五门转向并不能同时识知所有五所缘，所以在禅修时，禅修者必须各别地辨别它们，即：

一、取颜色所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。

二、取声所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。

三、取香所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。

四、取味所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。

五、取触所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。

（五）眼识(cakkhu viññāṇa)

相：识知或取颜色所缘为目标；依靠眼所依处而生起。

作用：只识知或取颜色所缘为目标。

现起：面对颜色所缘。

近因：取颜色所缘为目标的五门转向心之灭尽。

（六）耳识(sota viññāṇa)

相：识知或取声所缘为目标；依靠耳所依处而生起。

作用：只识知或取声所缘为目标。

现起：面对声所缘。

近因：取声所缘为目标的五门转向心之灭尽。

（七）鼻识(ghāṇa viññāṇa)

相：识知或取香所缘为目标；依靠鼻所依处而生起。

作用：只识知或取香所缘为目标。

现起：面对香所缘。

近因：取香所缘为目标的五门转向心之灭尽。

（八）舌识(jivhā viññāṇa)

相：识知或取味所缘为目标；依靠舌所依处而生起。

作用：只识知或取味所缘为目标。

现起：面对味所缘。

近因：取味所缘为目标的五门转向心之灭尽。

(九) 身识(kāya viññāṇa)

相：识知或取触所缘为目标；依靠身所依处而生起。

作用：只识知或取触所缘为目标。

现起：面对触所缘。

近因：取触所缘为目标的五门转向心之灭尽。

(十) 领受(sampaticchana)：果报意界

(举眼门心路过程的领受为例子。)

相：识知或取颜色所缘为目标，随眼识之后生起。

作用：领受颜色所缘。

现起：领受颜色所缘的状态。

近因：眼识之灭尽。

由于领受并不能在同一心识刹那里识知所有五所缘，所以在禅修时，禅修者必须各别地辨别其他取不同所缘为目标的领受，即：

一、耳门心路过程里，取声所缘为目标的领受之相、作用、现起与近因。

二、鼻门心路过程里，取香所缘为目标的领受之相、作用、现起与近因。

三、舌门心路过程里，取味所缘为目标的领受之相、作用、现起与近因。

四、身门心路过程里，取触所缘为目标的领受之相、作用、现起与近因。

（十一）推度(santiraṇa)：无因果报意识界。

相：识知或取六所缘为目标。⁶⁷

作用：推度或审察目标。

现起：推度目标的状态。

近因：心所依处。

禅修者必须各别地辨别，取不同所缘为目标的推度，
即：

- 一、取颜色所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
- 二、取声所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
- 三、取香所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
- 四、取味所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
- 五、取触所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
- 六、取法所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。

（十二）确定：通一切唯作意识界

(votthapana = sādharmaṇā kiriya manoviññāṇadhātu)

相：识知或取六所缘为目标。⁶⁸

作用：确定五门的目标；省察意门的目标。

现起：确定五门目标的状态；省察意门目标的状态。

⁶⁷ 中译按：推度心是三种无因果报意识界之一，它能出现于心路过程里的推度与彼所缘，其中的两种舍俱推度心也能出现为结生、有分与死亡三离路心。所以它也能取法所缘为目标。

⁶⁸ 中译按：此确定是“意门转向心”。“意门转向心”能出现于五门心路过程里的确定，以及意门心路过程里的意门转向。因此它也能取所有六所缘为目标。

近因：五门无因果报意识界（即推度）之灭尽；意门有分之灭尽。

眼门心路过程的确定

相：识知或取颜色所缘为目标。

作用：确定颜色所缘为可爱或不可爱等等。

现起：确定颜色所缘的状态。

近因：推度心的灭尽。

禅修者必须也各别地辨别取其他所缘为目标的确定，即：

一、耳门心路过程里，取声所缘为目标的确定之相、作用、现起与近因。

二、鼻门心路过程里，取香所缘为目标的确定之相、作用、现起与近因。

三、舌门心路过程里，取味所缘为目标的确定之相、作用、现起与近因。

四、身门心路过程里，取触所缘为目标的确定之相、作用、现起与近因。

（在后面会再说明意门心路过程的意门转向。）

（十三）一、速行（善速行）

相：无可指责；有善果。

作用：破除不善。

现起：清净的状态。

近因：如理作意。

或者，由于它对抗应受指责的不善，所以：

相：无可指责。

作用：清静。

现起：有好的果报。

近因：如理作意。

（十三）二、速行（不善速行）

相：应受指责；有恶果。

作用：无益；带来恶果。

现起：污染心的状态。

近因：不如理作意。

或者，由于不善法确实应受指责，所以：

相：应受指责。

作用：有污染心的状态。

现起：有苦的恶果。

近因：不如理作意。

（十四）彼所缘(tadārammaṇa)

（举眼门心路过程为例子。）

相：识知或取颜色所缘为目标。

作用：取速行的目标为目标。

现起：取速行的目标为目标之状态。

近因：速行之灭尽。

禅修者必须也各别地辨别耳门、鼻门、舌门、身门与

意门心路过程的彼所缘之相、作用、现起与近因。

（十五）意门转向（意门心路过程）

即舍俱无因唯作意识界。

相：识知或取六所缘为目标。

作用：省察出现于意门的目标。

现起：省察出现于意门的目标之状态。

近因：有分断。

禅修者必须各别辨别取不同所缘为目标在意门转向，
即：

一、取颜色所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

二、取声所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

三、取香所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

四、取味所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

五、取触所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

六、取法所缘为目标在意门转向之相、作用、现起与近因。

（十六）（阿罗汉）生笑心(*hasituppāda citta*)

相：识知或取六所缘为目标。

作用：通过功用令到阿罗汉对非殊胜的目标（例如白骨鬼）微笑。

现起：导致微笑的状态。

近因：心所依处。

注：由于此心只在阿罗汉心中生起，所以只有阿罗汉才能辨明它。

（十七）死亡心(*cuti citta*)

相：识知或取前世临死速行的目标为目标，即业或业相或趣相。

作用：转世。

现起：转世之状态。

近因：一、若死亡心在速行之后生起，其近因即是速行之灭尽。

二、若死亡心在彼所缘之后生起，其近因即是彼所缘之灭尽。

三、若死亡心在有分之后生起，其近因即是有分之灭尽。

受蕴品

（一）乐受(sukha vedanā)

相：体验可爱触所缘。

作用：增长相应法。

现起：身体之愉悦。

近因：身根，即身净色。

（二）苦受(dukkha vedanā)

相：体验不可爱触所缘。

作用：减弱相应法。

现起：身体遭受痛苦的状态。

近因：身根，即身净色。

（三）悦受(somanassa vedanā)

相：体验自性(sabhāva)可爱或造作(parikappa)至可爱的所缘。

作用：通过自性或造作去体验可爱的所缘。

现起：内心愉悦之状态。

近因：心与心所之轻安。

注：自性可爱所缘的本性是可爱的。造作至可爱所缘则须经过一番造作才变为可爱，譬如自性不可爱的虾酱，在煮炒过后变为可爱。

悦受的另一个定义：

相：令相应法乐于所缘。

作用：增长相应法。

现起：内心的愉悦。

近因：心与心所之轻安。

注：第二种定义尤其是指与刹那定、遍作定、近行定、安止定、观智相应的悦受（即心的乐受）。第一种定义可用于一切悦受，但贪根悦受的近因不可能是轻安，而是依处、所缘、相应法三者之一。

（四）忧受(*domanassa vedanā*)

相：体验自性不可爱或造作至不可爱的所缘。

作用：体验自性不可爱或造作至不可爱的所缘之状态。

现起：内心遭受痛苦。

近因：心所依处。

注：体验自性不可爱所缘为不可爱是忧受。外道把自性非常可爱的所缘（如佛陀）视为不可爱，这是造作至不可爱所缘。由于外道的邪见与邪思惟，可爱所缘变成不可爱所缘。通过造作去体验所缘为不可爱是忧受。

（五）舍受(*upekkhā vedanā*)

相：体验自性舍或造作至舍的所缘。

作用：不太过增长或减弱相应法。

现起：平静的状态。

近因：没有喜(pīti)的心，即喜不相应之心。

禅舍 = 中舍性(jhānupekkhā = tatramajjhataṭṭā)

相：中舍。

作用：对殊胜的乐亦置之不顾。

现起：对殊胜的乐保持中舍。换言之，它导致相应法
对殊胜的乐保持中舍。

近因：厌离喜(pīti)，即克制喜。

不苦不乐 = 舍受 = 第四禅之舍

相：体验跟可爱和不可爱所缘相反的中可爱所缘。

作用：处于中舍。

现起：是不显著的受。

近因：乐的离去，即无乐的第四禅之近行。

想蕴品

想心所(saññā cetasika)

相：在心里作标志或印记，知道目标之间的差别，譬如“褐色”、“金色”等等。

作用：一、通过以前所作的标志认得相同的所缘。

二、知道记号，这令心以后能够再次认得“即
是这个”。（如木匠在木板上所作的记号。）

现起：一、心所注意的记号；根据该记号或相去注意
目标。

二、不深入地取目标；不取目标太久。

近因：目标的显现。（如鹿看到用草造成的假人时，会想象它为“人”。）

行蕴品

通一切心心所(sabba citta sādharmaṇa cetasika)

（5 + 受 + 想 = 7）

（一）触(phassa)

相：接触目标。

作用：目标与识的撞击。

现起：一、因依处、目标与识集合而生起。

二、导致受生起。

近因：出现于诸识之门的境。

（二）思(cetanā)

相：催促或发动相应法朝向目标。

作用：集合（以便相应法不会紊乱）。

现起：指导。

近因：一、依处。

二、目标。

三、从触至作意最为显著的相应法。

（三）一境性(ekaggatā)= 定(samādhi)

相：一、作为首领。

二、稳定于目标，不散乱。

三、是相应法对目标不散乱之因。

作用：统一俱生法。

现起：一、平静；寂止。

二、智（果）生起之因。

近因：（多数是）乐受。

（四）命根(jīvita)

相：维持相应名法。

作用：令到俱生名法能够从生起至坏灭之间存在。

现起：维持俱生名法存在，直到坏灭。

近因：应受维持的名法。

（五）作意(manasikāra)

相：“推动”或指挥相应法朝向目标。

作用：把相应法与目标连接起来。

现起：面向目标。

近因：目标。

六 杂心所(pakiṇṇaka cetasika)

（一）寻(vitakka)

相：把心投向或导向目标。

作用：全面地撞击目标。

现起：把心导向目标。

近因：目标（或目标 + 依处 + 触）。

（二）伺(vicāra)

相：重复地省察目标。

作用：重复地把相应名法置于目标。

现起：把心钩住目标。

近因：目标（或目标 + 依处 + 触）。

（三）胜解(adhimokkha)

相：确定目标。

作用：对治对目标犹豫。

现起：确定或决定。

近因：另一个需要抉择的目标。

（四）精进(vīriya)

相：努力或能忍受所面对的任何苦。

作用：支持或稳固相应名法。

现起：不放弃。

近因：一、悚惧智(samvegañāṇa)，在《增支部·一

集》，佛陀说：“有悚惧智者能正确地精进。”

二、精进事。

悚惧智

- 一、生之厄难，即结生生起的苦难。
- 二、老之厄难，即老的苦难。
- 三、病苦。
- 四、死苦。
- 五、堕恶趣之苦。
- 六、过去生死轮回为基因之苦。
- 七、未来生死轮回为基因之苦。
- 八、寻食苦，即在今世为了寻食与财富之苦。

省察这八项时，与愧相应地生起的智是俱愧智 (sahottappa ñāṇa)，亦名为“悚惧”。由于具有此悚惧智者多数会很热忱且精进地修善，如布施、持戒、禅修等等，因此悚惧智是导致精进的近因。

精进事(vīriyārambha vatthu)

- 一、远行之前。
- 二、远行之后。
- 三、工作之前。
- 四、工作之后。
- 五、生病时。
- 六、病愈后。
- 七、得不到足够的食物时。

八、得到许多食物时。

以上八项任一事发生时，若有如理作意省察智(yoniso manasikāra paccavekkhaṇa ñāṇa)，它即成为精进之因，而称为精进事。

(五) 喜(pīti)

相：喜欢目标。

作用：一、令身与心喜悦。

二、散播胜心生色至全身。

现起：身与心的喜悦。

近因：目标（或目标 + 依处 + 触）。

(六) 欲(chanda)

相：欲作。

作用：寻找目标。

现起：要目标；需要目标。

近因：所希求的目标。

十四不善心所(akusala cetasika)

(一) 痴(moha)

相：一、心盲目；无法如实知见究竟法的真实性。

二、或无智，即不能透彻地知见究竟法的真实性。

作用：一、不能透彻地知见究竟法的真实性。

二、覆蔽究竟法的真实性。

现起：一、导致错误的修行，或没有正确的修行。

二、令慧眼盲目。

近因：不如理作意，即作意目标（究竟法）为常、乐、我、净等。

（二）无惭(ahirika)

相：不厌恶恶行，或无耻于恶行。

作用：无耻地为恶。

现起：不退避于造恶。

近因：不尊重自己。

（三）无愧(anottappa)

相：不害怕恶行。

作用：无惧地为恶。

现起：不退避诸恶。

近因：不尊重他人。

（四）掉举(uddhacca)

相：心不平稳（如被风吹起涟漪的水）。

作用：心不稳定（如被风吹动的旗）。

现起：混乱。

近因：对散乱之心起不如理作意。

（五）贪(lobha)

相：执着目标为“我的”。

作用：黏着目标。

现起：不能舍弃目标。

近因：认为诸结之法有乐味。

（六）邪见(diṭṭhi)

相：错误地作意究竟法为常、乐、我、净。

作用：错误地认为究竟法是常、乐、我、净。

现起：错误地理解究竟法为常、乐、我、净。

近因：不想见圣者，如佛陀等等。

（七）慢(māna)

相：骄傲。

作用：高举自己；“称赞”、“奉承”相应名法。

现起：欲自我标榜。

近因：与见不相应的贪。

（八）瞋(dosa)

相：粗野。

作用：一、（如遭受蛇毒之苦）令自己挣扎与颤动。

二、或（如遭受蛇毒之苦）是身体的挣扎与颤动。

三、怒烧（瞋的）心所依处或身心；如森林大火。

现起：毁坏身心；或毁坏自己与他人的福利。

近因：九或十种瞋怒事(āghātavatthu)。

九或十种瞋怒事

- 一、当想到“过去他曾做了对我不利的事”时感到生气。
- 二、当想到“现在他正在做对我不利的事”时感到生气。
- 三、当想到“未来他将会做对我不利的事”时感到生气。
- 四、当想到“过去他曾做了对我亲爱的人不利的事”时感到生气。
- 五、“现在他正在做对我亲爱的人不利的事”时感到生气。
- 六、当想到“未来他将会做对我亲爱的人不利的事”时感到生气。
- 七、当想到“过去他曾利益我的敌人”时感到生气。
- 八、当想到“现在他正在利益我的敌人”时感到生气。
- 九、当想到“未来他会利益我的敌人”时感到生气。
- 十、对不应生气之事感到生气，即无理之怒(aṭṭhānakopa)。

无理之怒即毫无理由地生气。《殊胜义注》里提及瞋行者(dosacarita)：

- 一、想到“雨下得太多了”感到生气。
- 二、想到“没有下雨”感到生气。
- 三、想到“天气太热”感到生气。

- 四、想到“天气不热”感到生气。
- 五、想到“起风了”感到生气。
- 六、想到“没起风”感到生气。
- 七、由于不想扫地，对掉在地上的树叶感到生气。
- 八、由于风太强，使到自己不能整齐地穿袈裟感到生气。
- 九、由于不小心踢到树桩跌倒，对它感到生气。

《根本复注》(Mūlaṭīka)提及另外九种无理之怒：

- 一、当想到“过去他不曾利益我”时感到生气。
- 二、当想到“现在他没有利益我”时感到生气。
- 三、当想到“未来他不会利益我”时感到生气。
- 四、当想到“过去他不曾利益我亲爱的人”时感到生气。
- 五、当想到“现在他没有利益我亲爱的人”时感到生气。
- 六、当想到“未来他不会利益我亲爱的人”时感到生气。
- 七、当想到“过去他不曾导致我的敌人遭受损失”时感到生气。
- 八、当想到“现在他没有令到我的敌人遭受损失”时感到生气。
- 九、当想到“未来他不会令到我的敌人遭受损失”时感到生气。

（九）嫉妒(issā)

相：嫉羨他人的成就。

作用：不喜他人的成就。

现起：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：隐秘自己已得或当得的利益。

作用：不能忍受与他人分享自己的利益。

现起：一、怨恨与吝啬（因为不乐于与他人分享自己所得）。

二、或导致不乐、不喜与痛苦。

近因：自己所得。

（十一）追悔（恶作，kukkucca）

相：追悔。

作用：追悔已造的恶，以及没有实行的善。

现起：不断忆起时感到后悔，或心感到不快。

近因：已造的恶及未行的善。

（十二）昏沉(thina)

相：不努力；不精进。

作用：去除精进。

现起：心的消沉，或办事的精进力退减。

近因：对导致怠惰的所缘起不如理作意。

（十三）睡眠(middha)

相：心所的不适业。

作用：闭塞识门，或令相应法沉滞。

现起：一、退离目标。

二、昏昏欲睡。

近因：对导致怠惰的所缘起不如理作意。

（十四）疑(vicikicchā)

相：怀疑（对八事怀疑）。

作用：（对八事）起动摇。

现起：一、导致（对八事）犹豫不决。

二、有多种立场。

近因：对怀疑八事起不如理作意。

对以下八事怀疑：

一、真实佛。

二、真实法。

三、真实僧伽。

四、戒定慧三学。

五、过去世，即过去五蕴。

六、未来世，即未来五蕴。

七、过去世与未来世，即过去与未来五蕴。

八、缘起。

二十五美心所(sobhaṇa cetasika)

(一) 信(saddhā)

相：一、对当信之事(saddheyya vatthu)有信心。

二、对当信之事有信仰与信心。

作用：一、使到相应名法对当信之事清楚。

二、引发自己与相应名法对当信之事有信心，
而不会退减，也不退避。

现起：一、相应名法对当信之事不迷蒙。

二、无疑、无不如理作意，以及不犹豫地确定
当信之事，或使到对当信之事作出决定。

近因：当信之事。

(二) 念(sati)

相：一、使到相应法对目标（身、受、心、法四念处）

念念分明而不流失。（不像葫芦般漂浮，而是
像石块般沉入水中。）

二、全心投入于善行。

作用：去除会令目标消失的放逸；不令目标消失。

现起：一、守护心，或守护禅修目标。

二、心面对目标的状态。

近因：一、强有力的想。

二、或身念处等等。

（三）惭(hiri)

相：对恶行感到厌恶。

作用：耻于造恶。

现起：退避诸恶。

近因：尊重自己。

（四）愧(ottappa)

相：对恶行感到害怕。

作用：害怕造恶。

现起：退避诸恶。

近因：尊重他人。

（五）无贪(alobha)

相：一、心不贪求目标（所缘）。

二、心不执着目标（如水珠不黏住荷叶）。

作用：不执着目标为“我的”或“我的东西”。

现起：不执着目标。

近因：目标（或依处 + 目标 + 触）；或如理作意。

（六）无瞋(adosa)

相：一、不粗野。

二、不对抗（如事事皆随顺己意的朋友）。

作用：一、去除怨恨。

二、去除怒火。

现起：如满月般清澈与祥如。

近因：目标（或依处 + 目标 + 触）；或如理作意。

(七) 中舍性(tatramajjhataṭṭā)

相：平衡心与心所。

作用：一、防止过多或不足。

二、去除偏差（防止心倾向昏沉睡眠或我慢。）

现起：中舍。

近因：相应名法（或依处 + 目标 + 触）；或如理作意。

(八) 身轻安(kāya passaddhi)

(九) 心轻安(citta passaddhi)

相：平静不安的心所与心，或不安心所与心的平静。

作用：破除心所与心的不安。

现起：心所与心的宁静，或心所与心的轻安与不颤动。

近因：心所与心。

(十) 身轻快性(kāya lahutā)

(十一) 心轻快性(citta lahutā)

相：去除心所与心的沉重。

作用：破除心所与心的沉重。

现起：心所与心不沉重。

近因：心所与心。

(十二) 身柔软性(kāya mudutā)

(十三) 心柔软性(citta mudutā)

相：减除心所与心的僵硬性。

作用：破除心所与心的僵硬性。

现起：心所与心对目标无对抗及无阻碍。

近因：心所与心。

（十四）身适业性(kāya kammaññatā)

（十五）心适业性(citta kammaññatā)

相：减除心所与心对善作业的不适应性。

作用：破除心所与心对善作业的不适应性。

现起：心所与心成功于取某所缘为目标。

近因：心所与心。

（十六）身练达性(kāya paguññatā)

（十七）心练达性(citta paguññatā)

相：心所与心无疾无病。

作用：破除心所与心之疾病。

现起：心所与心毫无瑕疵。

近因：心所与心。

（十八）身正直性(kāyujukatā)

（十九）心正直性(cittujukatā)

相：心所与心的正直性。

作用：破除心所与心的欺骗性。

现起：心所与心不狡诈。

近因：心所与心。

三离心所(virati cetasika)

(二十) 正语(sammā vācā)

相：不犯恶语。

作用：远离恶语。

现起：不造恶语，即戒恶语。

近因：信、惭、愧、知足等等。

注：依据情况而以“妄语”、“恶口”等取代“恶语”。

(廿一) 正业(sammā kammanta)

相：不犯身恶行。

作用：远离身恶行。

现起：不造身恶行。

近因：信、惭、愧、知足等等。

注：依据情况而以“杀生”、“偷盗”或“邪淫”取代“身恶行”。

(廿二) 正命(sammā ājīva)

相：不犯邪命。

作用：远离邪命。

现起：不造邪命。

近因：信、惭、愧、知足等等。

梵住心所(brahmavihāra cetasika)

有四个梵住心所，即慈、悲、喜、舍，也称为四无量(appamaññā)。在这四者当中，慈是来自无瞋心所，但并非每个无瞋心所都是慈。由于不是每个无瞋心所都是慈，所以在此再说明属于慈（尤其是慈心禅那）的无瞋心所。

慈(mettā)

相：希望及致力于诸有情的福利。

作用：带给诸有情利益。

现起：去除瞋恨。

近因：以如理作意见有情的优点。

（廿三）悲(karuṇā)

相：欲拔除诸有情的痛苦。

作用：不忍见他人之苦。

现起：不残忍，或导致对诸有情不残忍。

近因：以如理作意见受尽苦难的有情没有依归。

（廿四）（随）喜(muditā)

相：对快乐的有情随喜；对富裕及有成就的快乐有情随喜。

作用：不妒嫉他人的成就。

现起：对他人的成就无厌恶，或导致去除厌恶。

近因：见到诸有情的成就。

舍梵住 (upekkhā = 中舍性)

相：对诸有情中舍。

作用：平等地看待诸有情，不憎恨也无喜爱。

现起：减除对诸有情的憎恨与喜爱。

近因：自业正见智(kammasakatā sammādiṭṭhiñāṇa)。

此智得见诸有情只拥有自己所造的业为财产，

人们也不能因为他人之愿而：

一、快乐。（意即若有人散播慈爱给他，他也不能因此而快乐起来。）

二、得以脱离痛苦。（他不能因为他人修悲心观之愿，而得以脱离痛苦。）

三、不使已有的财富不退减。（他所拥有的财富，不能因为他人修喜心观之愿，而得以不退减。）

（廿五）无痴（paññā = 慧根 = 慧）

相：一、透彻地如实知见究竟法的自性相与共相。

二、毫无瑕疵地彻知究竟法，如神射手般一箭贯穿目标。

作用：如油灯般照亮目标（意即驱除遮蔽目标的黑暗愚痴）。

现起：对目标无迷惑（如受到好向导指示森林的途径）。

近因：定。（佛陀说有定者能如实知见诸法。）（此定尤其是观智的近因。）

缘起品

（一）无明(avijjā)

相：不知究竟法(paramattha dhamma)的真实性。

换言之即是与知见究竟法真实性的智相反。

作用：令到相应法与无明之人愚痴。

现起：覆盖究竟法的真实性。

近因：四漏(āsava)。⁶⁹

（二）行(saṅkhāra)

相：集起；准备（造业）。

作用：造作以便结生生起。换言之即是集合果（识与名色）或导致果（识与名色）生起。

现起：它呈现于禅修者之智为思最为显著。

近因：无明。

（三）识(viññāṇa)

相：识知或取目标。

作用：作为名色法的首领。

现起：与前世连结的状态。

近因：行，或依处色与目标。

⁶⁹ 中译按：四漏是欲漏、有漏、邪见漏与无明漏。

(四) 一、名(nāma = 心所)

相：倾向或朝向目标。

作用：相互地与识相应。

现起：不能各别地分开。

近因：识。

(四) 二、色(rūpa)

相：会有变化。

作用：色法分散，之间并无结合。(因为它们并没有相应之相，sampayoga lakṣhaṇa。)

现起：无记(abyākata)，即非善非不善；或不能取目标的状态。

近因：识。

(五) 六处(saḷāyatana)

相：撞击，或增益(āya)心与心所。

作用：看、听、嗅、尝、触与识知。(这只是个隐喻，是指在各处门生起的识，见《大复注》与《再复注》。)

现起：作为五识、意界和意识界进出的处门与依处。

近因：名色。

眼处(cakkhāyatana)

相：准备让颜色所缘撞击，或增益眼门与意门心路过程的心与心所。

作用：看颜色所缘，即取颜色所缘。(记载于《大复注》)

现起：作为眼识的依处；作为眼门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

禅修者应各别地辨别所有六处的相、作用、现起与近因。（眼处至意处）

（六）触(phassa)

相：接触目标。

作用：撞击目标。

现起：因依处、目标与识三者集合而生起。

近因：六处。

眼触(cakkhu samphassa)

相：接触颜色所缘。

作用：撞击颜色所缘。

现起：因眼所依处、颜色所缘与眼识三者集合而生起。

近因：眼处。

禅修者应各别地辨别六触的相、作用、现起与近因。（眼触至意触）

（七）受(vedanā)

相：体验目标的感觉。

作用：受用目标的感受。

现起：乐与苦的状态。

近因：触。

眼触生受

相：体验颜色所缘的感觉。

作用：受用颜色所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报眼触生受）；苦的状态
（与不善果报眼触生受）。

近因：眼触。

禅修者应各别地辨别六受的相、作用、现起与近因。
（眼触生受至意触生受）

（八）爱(taṇhā)

相：苦之因。

作用：非常乐于目标和界。

现起：心不满足于目标和界。

近因：受。

禅修者应各别地辨别六爱的相、作用、现起与近因。
（色爱至法爱）

（九）取(upādāna)

相：执取目标。

作用：[以爱见(taṇhā dīṭṭhi)错误地注意目标之
后，] 不放下目标。

现起：一、属于强烈的爱（欲取）。

二、邪见（其余三种取）。

近因：爱。

四种取：

一、欲取：极强烈地执取五根所缘与界（即欲界）。

二、见取：极强烈地执取种种邪见（除去我论见与戒禁取见）。

三、戒禁取：极强烈地执取邪行，如学狗、学牛等，以为这样修能够令自己解脱生死轮回，以及清淨自己的烦恼。

四、我论取：极强烈地执取我论，即至上我（= 造物者）与灵魂我（= 被造者）。

（十）有(bhava)

注：对于业有与生有，义注把它们作为一体来解说。

为了方便智未成熟者，在此说明对它们各别的辨法：

（A）业有(kamma bhava)

相：是业，即业生起。

作用：引生生有。

现起：善与不善法。

近因：取。

（B）生有(upapatti bhava)

相：业果；是业的果，即业果的生起。

作用：因为业而生起。

现起：无记果报（不善不恶）。

近因：取。

（十一）生(jāti)

相：在一期生命中，诸蕴的首次生起。

作用：有如给予（轮转有情具有诸蕴的一世）。

现起：（与前世无间隔地）在今世诸蕴生起的状态，
或种种苦果的生起。

近因：业有。

注：在一期生命中，首次生起的诸蕴是结生蕴。因此义注说生(jāti)的相是首次生起。

（十二）一、老(jarā)

相：一期生命中诸蕴的成熟与老化。

作用：趣向死亡。

现起：失去青春。

近因：生。

（十二）二、死(maraṇa)

相：更换一世的诸蕴。

作用：一、分隔一世的诸蕴；令到分开。

二、一世的诸蕴终结与分离。

现起：与今世分离的状态。

近因：生。

愁(soka)

相：内里在燃烧，或心发愁。

作用：彻底地燃烧心。

现起：对失去亲戚等处境不断地发愁。

近因：面对不可爱目标，例如失去亲戚等。

悲(parideva)

相：不断地哭泣；出声痛哭。

作用：宣说功德与过失。

现起：有悲的有情，或心的不稳定与旋转，或导致混淆与晕转的心。

近因：面对不可爱目标，例如失去亲戚等。

苦(dukkha) = 身苦(kāyika dukkha)

即与“苦俱身识”相应的“受”是苦。（选出它的苦受来辨别。）

相：令身体遭受苦楚。

作用：令到缺乏智慧者内心不快。

现起：身体的痛苦。

近因：能带来此苦的不可爱目标。

忧(domanassa) = 心所之苦(cetasika dukkha)

相：令心遭受苦楚。

作用：令与瞋相应的心烦躁。

现起：内心的痛苦。

近因：能带来此忧的不可爱目标。

恼(upāyāsa)

能带给面对失去亲戚等的有情极度内心痛苦的瞋是恼。(这即是说它并不是忧受 *domanassa vedanā*。)有些论师说它是行蕴十四不善心所的其中之一。

相：彻底地燃烧内心，或不正常地执着失去的亲戚等。

作用：导致悲叹。

现起：身与心投入于目标，如失去亲戚；或导致身与心投入于目标，如失去亲戚。

近因：面对不可爱目标，例如失去亲戚。

第十五章：道非道智见清净义释

Maggāmagga Nāṇadassana Visuddhi Nīdessa

思惟智(Sammasanañāṇa)

此观智正确无误地依循无随烦恼(upakkilesa)的亘古观道，即亘古的正道，是在圣道前生起的前分道(pubba-bhāgamagga)。十随烦恼（如光明）并非亘古的正观道，并非在圣道之前生起的前分道。那如实明了与知见亘古的正观前分道，以及非道（非亘古正观前分道）之观智，被称为道非道智见清净，即是不受随烦恼污染的清静观智，知见：“此是正道，此非正道。”（《清静道论》）

聚思惟或理法观

欲成就道非道智见清静的禅修者，应先修习称为聚思惟(kalāpa sammasana)的理法观(naya vipassanā)。

聚思惟：整体或一组组地，轮流观照过去、现在、未来、内、外等名色三相的观法，是为聚思惟。这是古印度大长老所采用的名称。

理法观：佛陀于完整三轮转法教示(Teparivattadhamma desana)里，如在《无我相经》(Anattalakkhaṇa Sutta)里教示：

Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ....

五取蕴（即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴）有十一个存在的形式，即过去(atīta)、未来(anāgata)、现在(paccuppanna)、内(ajjhata)、外(bahiddha)、粗(oḷārika)、微细(sukhuma)、劣(hīna)、胜(paṇita)、远(dūra)与近(santika)。用以下三个方式把五蕴分组后，再观它们的三相以修观，是为理法观：

一、把它们分为五组（即五蕴法）

二、把它们分为十二组（即十二处法）

三、把它们分为十八组（即十八界法）

理法观是斯里兰卡大长老所采用的名称。

观智的目标（所缘）：

1. 在六处门与目标一起生起的六法，即眼门法、耳门法、鼻门法、舌门法、身门法与意门法。
2. 五蕴，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。
3. 六门，即眼门、耳门、鼻门、舌门、身门与意门。
4. 六所缘（目标），即颜色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘与法所缘。
5. 六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识与意识。
6. 六触，即眼触、耳触、鼻触、舌触、身触与意触。
7. 六受，即眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受与意触生受。
8. 六想，即色想、声想、香想、味想、触想与法想。

9. 六思，即色思、声思、香思、味思、触思与法思。
10. 六爱，即色爱、声爱、香爱、味爱、触爱与法爱。
11. 六寻，即色寻、声寻、香寻、味寻、触寻与法寻。
12. 六伺，即色伺、声伺、香伺、味伺、触伺与法伺。
13. 六界，即地界、水界、火界、风界、空界与识界。
14. 十遍处(10 kasiṇa)。
15. 三十二身分(32 koṭṭhāsa)。
16. 十二处(12 āyatana)。
17. 十八界(18 dhātu)。
18. 二十二根(22 indriya)。
19. 三界(3 dhātu)，即欲界、色界与无色界。
20. 九有(9 bhava)，即欲有、色有、无色有、想有、无想有、非想非非想、一蕴有(= 无想有)、四蕴有(= 四无色界)、五蕴有(= 十一欲界与十五色界)。
21. 四色禅那。
22. 四无量心，即慈悲喜舍。
23. 四无色禅那。
24. 十二缘起支。

有三种当度及具备得度之人。佛陀以种种方法教观禅（如五蕴法等）的目的就是要拔度这三种有情。

若人以五蕴法，或十二处法，或十八界法修观，他能够证悟阿罗汉果。若人能以任何一法修观而实现其愿（即阿罗汉果），为何佛陀还教这么多种方法，而不只教一种方法？其原因是，佛陀如此教的目的是为了度三种有情。

三种当度之有情的差别如下：

甲：

1. 色疑者(rūpa sammūḥhā)，对色愚痴。
2. 无色疑者(arūpa sammūḥhā)，对名愚痴。
3. 二疑者(ubhaya sammūḥhā)，对名色两者皆愚痴。

乙：

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

丙：

1. 喜简约者(sankhittaruci)
2. 喜中等者(majjhimaruci)
3. 喜详细者（喜广说者， vitthāraruci）

佛陀以种种方法教示，以便拔度这三种有情。

1. 佛陀以五蕴法教观禅（如《无我相经》），以拔度以下的有情：

- 一、对名法愚痴的无色疑者。
- 二、利根者。
- 三、喜简约者。

2. 佛陀以十二处法教观禅，以拔度以下的有情：

- 一、对色法愚痴的色疑者。
- 二、中根者。

三、喜中等者。

3. 佛陀以十八界法教观禅，以拔度以下的有情：

一、对名法两者皆愚痴的二疑者。

二、钝根者。

三、喜详细者。

亦有以根教观禅之法，以便禅修者易于观照无我相。只有以正见智彻知以下四项之后，上述种种修观之法才能带来道、果与涅槃的利益：

1. 转起(pavatti)：五蕴之生起，即苦谛。

2. 起因(pavatti hetu)：苦谛之因。

3. 灭(nivatti)：苦谛与集谛之灭。

4. 灭因(nivatti hetu)：趣向苦谛与集谛之灭的行道。

由于没有亲自以正见智彻知以上四项，就不可能获得道果与涅槃的利益，所以佛陀以谛法与缘起法教观禅，以便人们能够体证它们。

注意：

究竟法(paramattha)有四种，即心、心所、色与涅槃。在这四者当中，心、心所与色法是无常究竟法、苦究竟法与无我究竟法；涅槃则是常究竟法、乐究竟法与无我究竟法。

想要证悟常、乐、无我究竟法之涅槃（第四种究竟法）的善者，必须重复地观照心、心所与色法（第一、第二与第三种究竟法）及它们之因的三相（即无常、苦与无我）。

如此修习时：

1. 把心与心所归纳为名组，及把色法归纳为另一组之后，若禅修者以名色法的方法修观，他能够证得道果与涅槃。
2. 把色法归纳为一组，及把名法归纳为四组，即受、想、行与识之后，如果以五蕴法修观，他也能够证得道果与涅槃。
3. 把名色法归纳为十二组之后，如果以十二处法修观，他也能够证得道果与涅槃。
4. 把名色法归纳为十八组之后，如果以十八界法修观，他也能够证得道果与涅槃。
5. 把名色法归纳为二十二组之后，如果以根教法修观，他也能够证得道果与涅槃。
6. 把名色法归纳为十二支之后，如果以缘起教法修观，他也能够证得道果与涅槃。
7. 把名色法归纳为苦谛与集谛两组之后，如果以谛教法修观，他也能够证得道果与涅槃。

这些作为观智目标（所缘）的名色、五蕴、十二处、十八界、二十二根、十二缘起支、苦谛与集谛都只是心、心所与色法而已。虽然观法不同，但作为观智目标的根本究竟界都是一样的。

因此欲修观禅的禅修者必须先证得了名色分别智与缘摄受智，即：

1. 分别了色法与名法。
2. 辨别了诸因。

可能有人会问：“在已辨别了的名色与因果当中，应以何法为始修观？”其答案是：“从容易和清楚的开始。”

《清净道论》（第 20 章．节 12）(p.609)提到：Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭāhonti sukhena pariggahaṃ gacchanti, tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ.

《大复注》提到：Ye rūpārūpadhammā. Yassā ti yogino. Tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ yathāpākaṭaṃ vipassanābhinivesoti katvā. Pacchā pana anupatṭhahantepi upāyena upatṭhahāpetvā anavasesatova sammāsītābā.

在适于修习观禅的世间名色法当中，禅修者应观照对自己容易又清楚的名色法之三相，以修习观禅思惟智。

（甲）对于“禅修者应观照对自己容易又清楚的名色法之三相，以修习观禅思惟智”这一句，论师认为禅修者有能力对清晰的名色法修观。

（乙）然而，过后他应运用技巧，再观照对其智不清晰的名色法，以便不会有任何遗漏（名色与因果）。（《大复注》）

禅修者应注意，上述注释的指示只是对已成功辨别了五摄受之人而言，五摄受是：

1. 色摄受(rūpa pariggaha)
2. 非色摄受 (arūpa pariggaha, 即名摄受)
3. 色非色摄受 (rūpārūpa pariggaha ,即名色摄受)
4. 缘摄受 (paccaya pariggaha, 辨别今生名色之因)
5. 世摄受(addhāna pariggaha ,辨别过去与未来世名色)

之因)

亦应注意，这些指示并没说禅修者可以随心所欲地观照任何生起或容易之法，而不分别概念法与究竟法两者。它们也不是对刚来到禅林，而还没有以下任何知见的禅修者而言：

1. 没有知见色至究竟法，
2. 没有知见名至究竟法，
3. 没有知见名色至究竟法，
4. 没有知见今生名色至究竟法，
5. 没有知见过去与未来世名色之因。

有些人教导只观照正当生起及明显之法，如此他们只是依据（甲）项义注与复注的解释，而没有参考（乙）项复注的解释。根据对《相应部 • 六处品 • 不通解经》(Saṃyutta Nikāya, Saḷāyatana-vagga, Aparijānana Sutta)的复注，禅修者应以三遍知透彻地辨别及观照一切色法与名法。

应遵照的规则

由于完整三轮转法教示 (Teparivattadhamma desana, 如《无我相经》) 与上述义注及复注的指示，是观照过去、未来、现在、内、外等一切行法（名色与因果），有人可能会问，应该跟从哪一种方法与规则修习禅观。在《殊胜义注》(Aṭṭhasālinī) 与《清净道论》（第 21 章，节 83）(p.661-662) 有关“至出起观”的篇章里提及应遵守的规则。以下是《殊

胜义注》的解释：

Idhekacco āditova ajjhataṃ pañcasu khandhesu
 abhinivisati, abhinivisitvā te aniccādito passati, yasmā pana
 na suddha ajjhataḍassanamatteneva maggavutṭhānaṃ hoti,
 bahiddhāpi daṭṭhabbameva, tasma parassa khandhepi
 anupādinnaśaṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati. So
 kālena ajjhataṃ sammasati kālena bahiddhāti. Tassevaṃ
 sammasato ajjhataṃ sammasana- kāle vipassanā maggena
 saddhiṃ ghaṭiyati. Evaṃ ajjhataṃ abhinivisitvā ajjhataṃ
 vutṭhāti nāma. Sace panassa bahiddhā sammasanakāle
 vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati, evaṃ ajjhataṃ
 abhinivisitvā bahiddhā vutṭhāti nāma. Eseva nayo bahiddhā
 abhinivisitvā bahiddhā ca ajjhataṅca vutṭhānēpi.

Aparo āditova rūpe abhinivisati abhinivisitvā bhūtarūpaṅca
 upādārūpaṅca paricchinditvā aniccādito passati, yasmā pana
 na suddharūpadassanamatteneva vutṭhānaṃ hoti arūpampi
 daṭṭhabbameva, tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā
 uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṅca idaṃ
 arūpanti paricchinditvā aniccādito passati. So kālena rūpaṃ
 sammasati kālena arūpaṃ. Tassevaṃ sammasato
 rūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati.
 Evaṃ rūpe abhinivisitvā rūpā 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 nirodha-

dhamma'nti. (mahāva. 16; dī. ni. 1.298).

Evam abhinivisitvā evameva vuṭṭhānakāle pana
ekappahārena pañcahi khandhehi vuṭṭhāti nāmāti. Ayaṃ
tikkhavipassakassa mahāpaññassa bhikkhuno vipassanā.
(《殊胜义注》节 226 • 罗马版) (cf. Vism. p.661-662)

Abhiniveso ti ca vipassanāya pubbabhāge
kattabbanāmarūpa- paricchedo veditabbo. Tasmā paṭhamam
rūpapariggaṇhanam rūpe abhiniveso. Esa nayo sesesupi. (《大
复注》)

“辨别”(abhinivesa)是指在修观之前应以智辨别名色的名色分别智。举例来说，以先辨别色法，进而修习观禅即是色辨别(rūpe abhinivesa)，对于其他辨别亦可以此类推。辨别作为观智目标的行法(即苦谛与集谛)亦称为“辨别”。

出世间圣道能以下列的方式出起(出现)：

1. 始于观照内(内行法)，它从内(内行法)出起；
2. 始于观照内，它从外(外行法)出起；
3. 始于观照外，它从外出起；
4. 始于观照外，它从内出起；
5. 始于观照色，它从色出起；
6. 始于观照色，它从名出起；
7. 始于观照名，它从名出起；
8. 始于观照名，它从色出起；
9. 从五蕴出起。

(一) 在此教法里，有些禅修者始于辨别内五蕴，进而轮流观照内五蕴的三相。然而，只对内五蕴修观是不能

令“至出起观”(vutṭhānagāminī vipassanā,即从行法出起,而趣向涅槃)与道心路过程(magga vīthi)生起的,他必须也观照外五蕴。因此,在辨别他人的五蕴与非有情的无执取行法后,他应轮流观照外行法的无常、苦、无我三相。禅修者应一时观照内行法的三相;一时观照外行法的三相。在如此观照内行法时,他的观智与圣道相接(意即圣道智在观智的末端生起),这被称为“始于观照内,它从内出起”。

至出起观是从行法出起(出来),而趣向无为涅槃的“观心路过程”,这即是称为达顶观(sikhāpattā vipassanā)的行舍智、随顺智与种姓智。

(二)另一个方式:禅修者始于观照内,进而交替地观内与观外,当他正在观外时,观智与圣道相接,这即是“始于观照内,它从外出起”。

(三、四)始于观照外,它从外与内出起。(与第一和第二项类似,差别只是始于观照外。)

(五)(内外皆有名色两者)另有一人先修色业处(即辨别色法),进而观照四大界与二十四所造色的三相。然而,只观照色法是不能使到“至出起观”生起的,他必须也观照名法的三相。因此,在辨别受、想、行与识为“这是名法”之后,他应观照名法的无常、苦、无我三相。当他正在观照色法时,其观智与圣道智相接,这是“始于观照色,它从色出起”。

(六)若正在观照名法时,其观智与圣道智相接,这即是“始于观照色,它从名出起”。

(七、八)与第五和第六项类似,差别只是“始于观照名”。

（九）在观照“一切集起法终必坏灭”(Yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodha dhammaṃ)后，至出起观智生起，这即是从五蕴出起。这是大慧利观(tikkhe vipassaka mahāpaṇṇā)比丘之禅观。

义注说从容易辨别的名色法开始修习观禅，这是针对已成功修完五摄受，而正当转修思惟智者而言。如复注给予的澄清，在对于辨别的名色法修习思惟智之后，禅修者必须进而运用种种技巧，令不清晰的名色法变得清晰，然后再观照它们的三相，这是因为：

1. 只观照色法不可能证悟圣道；
2. 只观照名法（四名蕴）不可能证悟圣道；
3. 只观照内五蕴不可能证悟圣道；
4. 只观照外五蕴不可能证悟圣道。

应注意的要点

修观禅时应（轮流地观照）：

1. 一时观内（内五蕴）；
2. 一时观外（外五蕴）；
3. 一时观色（四大界与所造色）；
4. 一时观名（四名蕴）；
5. 一时观无常相；
6. 一时观苦相；
7. 一时观无我相。

应注意修习观禅之法，并不是毫不分别概念法与究竟法、随心所欲地观照任何正在生起之法。换言之，概念法并非观禅的目标，只有究竟法才是观禅的目标。

三相

Eko āditova aniccato saṅkhāre sammāsati. Yasmā pana na aniccato sammāsanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, dukkhatopi anattatopi sammāsittabameva, tasmā dukkhatopi anattatopi sammāsati. Tassevaṃ paṭipannassa aniccato sammāsanakāle vuṭṭhānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā aniccato vuṭṭhāti nāma.

Sace paṇassa dukkhato anattato sammāsanakāle vuṭṭhānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā dukkhato, anattato vuṭṭhāti nāma. Esa nayo dukkhato anattato abhinivisitvā sesavuṭṭhānesupi. (Vism. p.662)

（一）在以智辨别行法的生灭本质之后，某禅修者开始观照它们为无常，以修习观禅。但只观无常是不能够令到至出起观生起的，他必须也辨别行法受到生灭压迫的本质，而观它们为苦；以及辨别它们没有不坏灭的实质，而观它们为无我。因此他必须也观照苦与无我。若当他正在观照行法为无常时，至出起观生起，那他即是“始于观照无常，从无常出起”。

（二）若当他正在观照苦时至出起观生起，那即是“始于观照无常，从苦出起”。

（三）若他正在观照无我时至出起观生起，那即是“始于观照无常，从无我出起”。

对始于观照苦与无我的出起亦可以此类推。

根据上述的义注，禅修者必须轮流地观照行法：

1. 一时为无常；
2. 一时为苦；
3. 一时为无我。

无我之光

无论是否有佛出世，无常相与苦相都会显现于世间；然而，如果没有佛出世，无我相是不会显现于世间的。即使是智者，如拥有大神通的沙拉邦嘎(Sarabhangā)菩萨，也只能教示法为无常与苦，而不能教示无我。若此智者能教示行法为无我，其弟子或听众就可能证悟圣道果智。诚然，除了“一切知正等觉者”(Sabbaññutā Sammāsambuddha)之外，说示无我相并不在任何人或有情的能力之内⁷⁰，所以无我相并不是显著之相。佛陀把无我相连同（一）无常相，或（二）苦相，或（三）无常与苦相两者一起教。

Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yathāvasarasato upaṭṭhāti (Abhi-com. 2, p.47. Vism. 2, p.276)——若能够辨别每个色界(rūpa dhātu)与名界(nāma dhātu)，逐一地破除色密集与名密集，直到知见究竟法，无我相（无我之光）就会如实地呈现于禅修者之智。

⁷⁰ 中译按：诸弟子只是转教佛陀所教的无我相。

只在有能力逐一地辨别色聚与名聚里的究竟界的相、作用、现起与近因时，色密集与名密集才能被破除。只有在破除密集之后，禅修者才能证得究竟智；也唯有如此无我之光才能明亮与相符地生起；而且只有在观照无常、苦、无我至非常清晰时，他才能证悟圣道。

因此，若人的教法含有以下的观念：

1. 不必要看到色聚与名聚；
2. 弟子（声闻）不能够看到色聚与名聚；
3. 弟子不能够分别色聚与名聚；
4. 弟子不能辨别佛陀所教的究竟色与究竟名；
5. 只有一切知正等觉者才能知见佛陀所教的名色法，这只是属于佛陀的能力范围；
6. 只有阿罗汉才能知见这些名色法，

那么，他的教示已乖离了正道，也是不依据圣典的。只有在能够分别色聚与名聚时，禅修者才能证得究竟观智。应注意，只有通过究竟界才能证悟涅槃，通过概念是不可能证悟涅槃的。

聚思惟观法与逐一法观法

Samūhagahaṇavasena pavattaṃ kalāpasammasanam.

Phassādi ekeka dhammagahaṇavasena pavattā

anupadadhamma- vipassanā. (Mūlaṭṭikā)

有两种观法，即名为理法观的聚思惟观法(kalāpa sammasana)和逐一法观法(anupadadhamma-vipassanā)。依

据名色法、五蕴法、十二处法、十八界法、缘起法等把名色或行法分为两组，或五组，或十二组，或十八组，或十二组等，进而依照这些组别修观，即是称为聚思惟的理法观。

（于此观法，取六处门与四十二身分里的色法整体为“色”，轮流观照它的三相。同样地，禅修者必须也轮流观照过去、现在、未来、内与外整体的色法的三相。

对于名法，他观照在一个心识刹那里的名法整体为“名”，或观它们为受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。对过去、未来、现在、内、外等的观法也是如此。）

逐一地对色聚里的每个色法（如地、水、火、风等）修观，以及逐一地对在一个心识刹那里的每个名法（如触、受、想、思等）修观是为逐一法观法。

在这两种观法当中，《清净道论》（第 20 章．节 2）指示刚开始修观禅者应先修称为聚思惟的理法观。

缘起法

《清净道论》（第 20 章．节 9）里提及十二缘起支也包括在观禅的目标之内。

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

这对《中部·根本五十经》的义注也指示应根据观智的阶段观照名色与它们的因之三相。

根据这些指示，在以智辨别诸缘起支的因果关系之后，禅修者应时而观照因的三相；时而观照果的三相，即轮流观照它们的无常、苦与无我。

修习观禅的禅修者应：

1. 一时观内；
2. 一时观外；对于这两者，又：
3. 一时观色；
4. 一时观名；
5. 一时观因；
6. 一时观果；
7. 一时观无常；
8. 一时观苦；
9. 一时观无我；
10. 一时观不净。

Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya.——“应修习不净以去除贪欲。”《自说语·美奇亚经》(Meghiya Sutta, Udana Pāli)在《美奇亚经》里，佛陀指示修习不净以去除贪欲(rāga)；他也在《胜利经》(Vijaya Sutta)里指示修习不净以去除贪欲。在三相当中，不净“围绕”着苦随观，此观法应运用于现在五蕴。

再者，在完整三轮转法教示（如《无我相经》）当中，佛陀也指示观照过去五蕴与未来五蕴。根据这些指示，禅修者应知道，他必须如观照现在五蕴般，观照过去蕴与未来蕴。因此，他应：

11. 一时观过去；

12. 一时观未来。（一共十二项）

这些是禅修者对于观禅应预先知道的要点。再者，他可以用各种不同的方法观照名色，如五蕴法、十二处法、十八界法、十二缘起支法等等。这本手册主要说明的是以名色法修观之法。

观智与神通

关于辨别过去与未来，有些大德认为只有已证得神通（尤其是宿命通）的人才能辨别过去与未来。事实上是有两种辨别过去与未来的方法，即通过宿住随念智和观智。在《相应部·蕴品》及其义注教导：

"Ye hi keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihiṭaṃ pubbenivāsaṃ anussaramānā anussaranti sabbete pañcupādānak- khandhe 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-aṭṭhakathā)

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

“诸比丘，在这世上，有些沙门与婆罗门能够以智忆起许多过去蕴；如此追忆时，如果想要的话，他们也能忆起五取蕴或五蕴之一。

若要的话，这些沙门与婆罗门也起够以智忆起：

1. 那色在过去曾生起；
2. 那受在过去曾生起；
3. 那想在过去曾生起；
4. 那行在过去曾生起；
5. 那识在过去曾生起。”

《相应部·所食经》(Khajjanīya Sutta, Saṃyutta Nikāya)

佛陀说示时用“宿住”(pubbenivāsa,即过去蕴)一词，并不是指以宿住随念智(pubbenivāsānussati abhiññā)忆起过去蕴，而是那些沙门与婆罗能以观智忆起过去蕴。因此佛陀说示：“(他们)……能以智忆起五取蕴或五取蕴之一。”其差别是通过神通忆起过去蕴时，宿住随念智能知见：

1. 包括出世间法在内的五蕴。（意即它能知道在圣者，例如过去佛，心中生起的出世间法。
2. 五取蕴（意即不包括出世间法在内）。
3. 与五蕴有关的族系、美丽、食物营养、快乐、痛苦等等。
4. 各种概念，如名称概念。

然而，观智并不能知道以上第一、第三与第四项，而只能知道第二项，即属于观禅目标的五取蕴。

上述经文所提及的“以智忆起色而已” (*rūpaṃ yeva anussarati*)，是指在以智忆起过去蕴时，并没有忆起任何人、有情或我，而只是忆起究竟法，它只以智忆起在过去已灭尽的色蕴。应注意对受等亦是如此。（《相应部注》）所以应注意：禅修者能以观智辨别且知见过去五取蕴。在此，名色分别智与缘摄受智也包括在观智之内。

一个重要的条件

能忆起过去五蕴对辨别过去因来说非常重要。若人不能忆起过去五蕴，他就不可能辨别属于过去五蕴一部分的过去因。同样地，对于“过去果生起是因为更远的过去因”及“现在果生起是因为过去因”，他是无法辨别的。若人不能辨明未来五蕴，他就不可能辨别“未来果生起是因为现在因或过去因”及“更远的未来果生起是因为未来因”，这是因为未来果与未来因是属于未来五蕴的一部分。

追寻过去因果与未来因果的一个重要条件，就是能够辨别临死速行的目标，即业或业相或趣相。由于那目标是因为即将引生果的业而出现，所以它是追寻将引生果，或

已引生果，或正当引生果之业的主要条件。它是临死时在相符的六根门生起的目标，尤其是临死时有分心（意门）出现的目标。必须先能够辨明六门（尤其是意门），禅修者才能进而辨别出现于相符根门的目标。只有在能够辨明那目标时，禅修者才能辨别引生果之业，以及围绕那业的无明、爱与取。

只有在能够辨明有分心（意门）时，禅修者才能辨别在有分心之间生起的心路过程。属于因的无明、爱、取、行与业即包括在这些心路过程里，它们是心路过程心的一部分。

追寻过去因时，能辨明过去临死速行的目标是很重要的。为了辨明那临死速行的目标，就必须能够辨明过去世临终时的有分心，唯有如此才能辨别：

1. 出现于意门（有分心）的临死速行的目标。
2. 出现于有分心之间的心路过程，包括临死速行心路过程。
3. 令那目标出现的业或因。
4. 围绕着那业的无明、爱与取。

同样地，若还会有未来世，就必须能够辨明今生临死速行的目标；而要做到这点，就必须先能辨明今生临死时的有分心，唯有这样才能辨别：临死速行的目标、导致那目标出现且即将引生果报的业，以及作为该业助缘的无明、爱、与取。

同样地，若他还会有更远的未来轮回，在辨别诸未来世之间的因果关系（缘起）时，他必须能够辨明在未来世

临死时，出现在意门的临死速行的目标。由于那目标是因为即将引生新的未来世之业而出现，所以那使到目标出现的业是未来蕴（如第二未来世等）之因缘。那目标可以因为过去世的业而生起（此业称为顺后受业，*aparāpariya kamma*）；或因为今生所造的业而生起，这包括将来在死之前造下的业。若人依循那目标追寻业，他就能很轻易地找到它，而且也能找到支助那业的无明、爱与取。为了能如此辨别，他必须能够辨明临死时的六门，尤其是意门（有分心）。

因此，能辨别过去与未来蕴不单只是修观禅时观照过去与未来蕴的重要条件而已，它也是辨别因果关系（缘起）与修观时观照缘起的重要条件。

始于易观者修习观禅

依照可始于易观与清晰的名色修观禅的原则，这本手册将会先说明始于今生名色修观。

首先次第地培育起定力，直到之前已证得的最高定力。若人能够证得第四禅，每次坐禅时他都应先入第四禅；对已成就四界分别观的纯观行者，他应修习四界分别观以培育定力，直到光极其明亮。

由于这里的教法是先教色业处，而且先观色法也会比较容易，所以应先观照色法。

首先，对六处门与四十二身分的真实色法：

一、视一个处门里的 54 或 44 种色法为整体；

- 二、视一个身体部分里的 44 种色法为整体；
- 三、视六处门与四十二身分里的所有色法为整体。

一、以智观这些色法的生灭本质后，取它们的“生灭”为目标，观它们为无常许多次。重复许多次交替地观内与观外。观外时先观近处，再渐次地愈观愈远，直到无边世界。如此重复地观照许多次。

二、以智观这些色法“不断受到生灭压迫”的本质后，观它们为苦许多次。重复许多次地观内与外，及从观近至远，直到无边世界。

三、以智观这些色法“没有不坏灭的实质或我”之后，重复地观它们为无我许多次。交替地观内与观外，及从观近至远，直到无边世界。

（注：由于非真实色法并不是观禅观照三相的目标，所以从这阶段开始不要再观非真实色法。）

在如此连续重复地内外观照三相时，应观至能清晰地看到极其迅速的生灭，但以中等的速度观它们为无常、苦与无我。

在见色聚生灭时，不要取它们作为目标以观照三相；应在辨别色聚之后，以智观照究竟色的生灭，只有在作到这点时才观照究竟色的三相。

（注：在观照色法时，也观非有情的色法，即无执取行。）

视为名色灭尽

色聚是最小的密集概念，其时组合概念(samūha paññatti)等概念还未被破除。由于概念并非真实存在，所以无法长时间看它。在禅修时，宿世波罗蜜好的禅修者可能会看到色聚，但如果没有辨别地、水、火、风、色、香、味、食素等究竟法，也没有证得究竟智时，他观这些色聚的生灭无常，不久他就会看不到色聚，因为概念是不能长时间被观智观照的。当色聚如此消失时，由于定力还未退减，他可能会看到白色或透明的物体。他的心也就会平稳地专注那目标，有些禅修者会说这即是色灭尽。如果进而减低少许精进力，那平稳专注于目标的心就可能会堕入有分。由于不知当时的目标，他以为自己已知见空，而说那堕入有分为名灭尽。

应注意，巴利经典、义注与复注中提及，在以下的情形里是不可能证悟圣道的：

1. 只以观照内五蕴修习观禅；
2. 只以观照外五蕴修习观禅；
3. 只观照色法；
4. 只观照名法；
5. 没有以三遍知知见缘起；
6. 没有以三遍知知见所有五取蕴或名色法。

另一点应注意的是，如果再次辨明该透明体里的四界与虚空界，不久他就能再次看到色聚。

观照名法

若禅修者对观照色法已感到满意，他可以转修观照名法。在能熟练与透彻地观照色法后才转观名法比较好。

由于修习名业处时是依处门辨别名法，所以开始观照名法也应依照处门。取心路过程心和出现在心路过程心之间的有分心之生灭为目标，观它们为“无常、无常”。内外地观照一切善与不善速行心路过程，例如眼门心路过程。从近处开始，交替地观内观外许多次。当禅修强有力时，再渐次地扩大范围，交替地观内与观外在的三十一界，直到能观照无边世界整体许多次。

若对观照无常相已感到满意，可观这些名法受到生灭压迫的本质为“苦、苦”，如此重复地观照许多次。若对观照苦相也感到满意，可观这些名法没有永恒不坏灭的实质或我为“无我、无我”。观照所有内外六所缘组的善与不善速行心路过程。如此观照名法时，应如下观照整个心路过程（如名业处表所示）：

1. 取颜色所缘为目标的眼门与意门心路过程。
2. 取声所缘为目标的耳门与意门心路过程。
3. 取香所缘为目标的鼻门与意门心路过程。
4. 取味所缘为目标的舌门与意门心路过程。
5. 取触所缘为目标的身门与意门心路过程。

重复地观照它们许多次。

若禅修者是止行者，从观照已证得的禅那心路过程名

法开始修习观禅对他来说比较好。例如，先进入初禅，再从初禅出定之后，轮流观照初禅心路过程名法的三相。对第二禅等的心路过程名法的观法也是如此。观照所有自己证得的禅那的名法，轮流及重复地观照它们的三相许多次。若对此已感到满意，就可以观照六所缘组名法的三相，如取颜色所缘为目标的眼门与意门心路过程。

以观照较喜欢的相为主

Evam saṅkhāre anattato passantassa
diṭṭhisamugghāṭanaṃ nāma hoti. Aniccato passantassa
mānasamugghāṭanaṃ nāma hoti. Dukkhatto passantassa
nikantipariyādānaṃ nāma hoti. Iti ayaṃ vipassanā attano
attano thāneyeva tiṭṭhatīti. (Vism)

禅修者必须观照行法的三相，直到熟练与有力。如此修习时，若其中一个随观智(anupassanā ñāṇa)受到其余两个随观智以亲依止缘力支助，它即会变得锐利、强大与清净。只有在该随观智变得锐利、强大与清净时，才能去除烦恼。

在无常随观智与苦随观智以亲依止力支助之下，无我随观智会变得锐利、强大与清净。已经重复与透彻地，以无常随观智与苦随观智观照行法的禅修者，应进而重复与透彻地以无我随观智观照行法。应以无我随观智修观为主。如此，无我随观智即会变得成熟、锐利、强大与清净，而能“拔除或断除”对行法的邪见。一切邪见都是以我见为根基，而无我随观智则直接与我见对立，因此无我随观能

去除邪见。

再者，在苦随观智与无我随观智以亲依止力支助之下，无常随观智会变得锐利、强大与清净。已经重复与透彻地，以苦随观智及无我随观智观照行法的禅修者，应进而重复与透彻地以无常随观智观照行法。应以无常随观智修观为主。如此，无常随观智即会变得成熟、锐利、强大与清净，而能“拔除或断除”对行法的慢见。若人执取行法为常，如“这是常的，这是永恒的”(idaṃ niccaṃ, idaṃ dhuvam)，他就会像婆迦梵天(Baka brahma)般自大。

再者，在无常随观智与无我随观智以亲依止力支助之下，苦随观智会变得锐利、强大与清净。已经重复与透彻地，以无常随观智及无我随观智观照行法的禅修者，应进而重复与透彻地以苦随观智观照行法。应以苦随观智修观为主。如此，苦随观智即会变得成熟、锐利、强大与清净，而能使到执着行法为“我的、我的”之爱欲(taṇhānikanti)尽灭。只有对行法有乐想(sukha saññā, 视行法为乐)时，执着行法为“我的、我的”之爱见(taṇhā gāha)才能生起。由于苦随观智是与爱见直接对立的，因此苦随观智能令爱见止息。(《清净道论》；《大复注》)

所以在透彻地观照三相之后，应给予自己较喜欢的相优先，用一段相当长的时间只观照它。若所选用的随观智不够强大，就再观照其他二相。然而，此时烦恼只是暂时(tadaṅga)被“拔除或断除”罢了，只有圣道智才能以正断(samuccheda)彻底无遗地断除烦恼。为了证悟圣道，禅修者必须致力于令观智成熟。

现在世(addhā paccuppanna)

对于这一生，从结生心至死亡心之间已经生起、正在生起及将会生起的名色法，应重复许多次地轮流观照：

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相。

必须以每一种随观观照它们许多次，重复许多次地一时观内、一时观外、一时观无常、一时观苦、一时观无我。

五蕴法

禅修者应再次按照处门观名法（如名业处表所示）。首先，辨别悦俱智相应大善速行的眼门与意门心路过程，把每个心识刹那色法组成一组，以及把名法组成四组，如下：

1. 依处色（54）与颜色所缘是色蕴；
2. 每个刹那里的受是受蕴；
3. 每个刹那里的想是想蕴；
4. 每个刹那里的其余心所是行蕴；
5. 每个刹那里的识是识蕴。

然后轮流观照它们的三相。

以五蕴法同样地观照以下每个心路过程：

1. 取颜色所缘为目标的其余眼门与意门心路过程。
2. 取声所缘为目标的耳门与意门心路过程。

3. 取香所缘为目标的鼻门与意门心路过程。
4. 取味所缘为目标的舌门与意门心路过程。
5. 取触所缘为目标的身门与意门心路过程。
6. 取法所缘为目标的意门心路过程。

从五门转向至意门心路过程的彼所缘（如名业处表所示），用以下的方法轮流观照每一组的三相：

1. 只观整组里的色；
2. 只观整组里的受；
3. 只观整组里的想；
4. 只观整组里的行（心所）；
5. 只观整组里的识。

如此观照时，也以五蕴法观照出现在心路过程之间的有分心；对于取法所缘为目标的意门心路过程的观法也是如此。

当满意于运用五蕴法观内时，再以相同的方法观外。从近至远，重复交替地观内与观外许多次。对于外观，把智观照的范围渐次地扩大，直到无边世界，取三十一界整体作为观照的目标。

如此以名法或五蕴法修习观禅时，禅修者应致力于达到“当下刹那”（*khaṇa paccuppanna*,或现在刹那）。为了让智能观到当下刹那，他应观照出现于心路过程之间的有分名法，直到当下刹那之境。

对运用五蕴法观照现在满意之后，再以五蕴法观照现在世（*addhā paccuppanna*,即从结生至死亡）的三相，对心

路过程心与离心路过程心两者，皆轮流地：

1. 只观色而已；
2. 只观受而已；
3. 只观想而已；
4. 只观行（心所）而已；
5. 只观识而已。

必须观无常许多回；观苦许多回；观无我许多回。观照从结生至死亡的每一蕴。例如在透彻地观照从结生至死亡的色蕴之后，才以同样的方法观照受蕴。交替地观照内外。

也同时观照色法

当满意于运用名色法与五蕴法修观后，如果要的话，禅修者也可以同时观照名色法。首先，再次内外地只观色与只观名，直到其智变利，当能熟巧与透彻地观照时，依照处门把每个心识刹那的名色组成双对（如名业处表所示），即：

1. 依处色与所缘色；
2. 名法（心与心所）。

然后取它们的坏灭或生灭为目标，轮流地观照它们的三相。

举眼门心路过程作为例子：在辨明每一个心识刹那的

名色的生灭（如在五门转向里，54 种依处色与所缘色的生灭和十一名法的生灭）之后，轮流地一时观无常；一时观苦；一时观无我。依照处门观照所有六门。观照一切内外的善与不善速行心路过程。

运用以下的方法轮流地观照内外（名色）：

1. 只观色；
2. 只观名；
3. 同时观名色。

然后再从结生至死亡：

1. 只观色；
2. 只观名；
3. 同时观名色。

如此整体地观照已生、正生及将生的名色。进而以五蕴法同样地从结生至死亡修观。

过去、现在、未来

Aniccādivasena vividhena ākārena passatīti vipassanā.

(Aṭṭhasālīnī)

运用名色法和五蕴法重复地观照称为现在世（从结生至死亡）的名色之后，如果禅修者已对它感到满意，他就可进而观照过去、现在与未来的名色。

Aniccādivasena vividhena ākārena passatīti vipassanā.—

—由于这是观照行法的种种状态，如无常、苦、无我，所以它称为异观(Vipassanā)(Abhi-com-I-175)。

如上述义注所说，只有观照究竟行法三相的阶段才称为异观（观禅）。

应注意：在还没有证得名色的究竟智，却不分概念与究竟法地观照任何生起之法的禅修并不是观禅。

对于自己所能辨明的最远过去世的名色（从结生至死亡），不断重复轮流地观照：

1. 只是色法的三相；
2. 只是名法的三相；
3. 名色法的三相。

然后，以同样的方法观照另一个（较近的）过去世的名色（从结生至死亡）；直到第一前世从结生至死亡的名色；今生从结生至死亡的名色；第一未来世从结生至死亡的名色；（若还有更远的未来）第二未来世从结生至死亡的名色；直至自己所能辨明的最远未来世。

为了方便还不能清楚明白的禅修者，在此对修观作出更进一步的说明：（例如）禅修者能辨明至第五前世的行法（名色与因果），他应从过去世至现在世再到未来世轮流重复观照它们（的名色）之三相：

1. 只观色，然后
2. 只观名，然后
3. 同时观照名色，即：
 - 3.1: 第五前世从结生至死亡的名色，然后
 - 3.2: 第四前世从结生至死亡的名色，然后

- 3.3: 第三前世从结生至死亡的名色，然后
- 3.4: 第二前世从结生至死亡的名色，然后
- 3.5: 第一前世从结生至死亡的名色，然后
- 3.6: 今生从结生至死亡的名色，然后（若有未来世）
- 3.7: 第一未来世从结生至死亡的名色，然后（若有更远的未来世）
- 3.8: 第二未来世从结生至死亡的名色，等等

应交替地一时观内，一时观外。

同样地以五蕴法观：

- 1. 只观色，然后
- 2. 只观受，然后
- 3. 只观想，然后
- 4. 只观行（心所），然后
- 5. 只观识。

一时观无常；一时观苦；一时观无我。交替地观内外。重复如此观照许多次。如此观照时，无论五蕴是（皆应被观照）：

- 1. 粗的色、受、想、行、识；或
- 2. 细的色、受、想、行、识；或
- 3. 劣的色、受、想、行、识；或
- 4. 胜的色、受、想、行、识；或
- 5. 远的色、受、想、行、识；或
- 6. 近的色、受、想、行、识。

如果禅修者能如此观照，他即已能够观照以过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远与近十一个形式存在的色、受、想、行、识五蕴。如此，他即能以《无我相经》之法修观。

《无我相经》之观法：

‘Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbhaṃ rūpaṃ ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Ya kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā ...pe... yā dūre santike vā, sabbā vedanā ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yā kāci saññā ...pe... ye keci saṅkhārā atītānāgata-paccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā ...pe... ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaviññāṇaṃ ... "netam mama, nesohamasmi, na meso attā"ti evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.’ (Samyutta)

Netam mama, nesohamasmi, na meso attāti
samanupassāmīti aniccaṃ dukkhaṃ anattāti samanupassāmi.

(Majjhima- atṭhakathā)

“诸比丘，由于五蕴是无常、苦、无我，在此教法里，观以十一种形式存在的色法，即：

1. 过去色(atīta);
 2. 未来色(anāgata);
 3. 现在色(paccuppanna);
 4. 内色(ajjhatta);
 5. 外色(bahiddha);
 6. 粗色(oḷārika);
 7. 细色(sukhuma);
 8. 劣色(hīna);
 9. 胜色(paṇita);
 10. 远色(dūra);
 11. 近色(santika)为：
 - (A) “此色非我色” (netam mama)，即苦；
 - (B) “此色非我” (nesohamasmi)，即无常；
 - (C) “此色非我自己” (na meso atta)，即无我。
- 以观智之光破除名色密集而如实地观照它们。”

以同样的方法观四名蕴，即受、想、行与识。

粗细；劣胜；远近

如此观照时，如果禅修者要的话，也可辨别名色为粗、细等而观之：

1. 由于五净色与七境色(一共十二色)易于被智辨明, 所以称为粗色。
2. 其余十六色不易于被智辨明且微细, 所以称为细色。
3. 在诸名法当中, 不善受、想、行、识易于被智辨明, 所以称为粗。
4. 由于无记(=果报+唯作)受想行识, 以及善受想行识, 例如五门转向、五识、领受、推度、确定、彼所缘、意门转向、彼所缘、结生、有分、死亡、唯作速行等, 是不易于被辨明且微细的, 所以称为细。
5. 属于不善果的色是劣。
6. 属于善果的色是胜。
7. 粗名是劣。
8. 细名是胜。
9. 由于细色不易被智辨别而离智甚远, 所以它们是远。
10. 由于粗色易被智辨别而近于智, 所以它们是近。
11. 由于不善受想行识离名为无记的果报与唯作受想行识很远, 也离善受想行识很远, 所以它们是远。
12. 由于不善受想行识离不善受想行识很近, 所以它们是近。由于善与无记受想行识离善与无记受想行识很近, 所以它们是近。

分别它们之法可在《清净道论》第 14 章. 节 197 等(p.450; p.475-476)见到。

如果禅修者能够以名色法与五蕴法，从过去至现在到未来，透彻地观照三时内外的：

1. 六处门与四十二身分里的色法，及
2. 善与不善速行心路过程的名法，以及离心路过程名法，即结生、有分与死亡，如此粗、细、劣、胜、远、近名色皆已包括在内而无遗漏。

所以禅修者可运用名色法如上地观照：

1. 只是色，然后
2. 只是名，然后
3. 名色两者。

在《法句经注》里记载，有一对施主把名色分为两组之后，以名色法观照行法，直至证悟不来道。

所以，如果禅修者能各别地观照内外三时的粗、细、劣、胜、远、近名色是会更好的。

不净业处

佛陀在《增支部·山悦经》(Aṅguttara Nikāya Girimananda Sutta)里说示不净想业处(asubha saññā kammaṭṭhāna)。这是对有情的有识不净(saviññāṇaka asubha)，即不净业处。佛陀在《美奇亚经》(Meghiya Sutta)里说到：Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya——应修习不净以去除贪欲(rāga)。在《经集·胜利经》(Sutta Nipāta, Vijaya

Sutta)里，也有教对有情的不净业处，即有识不净；和对尸体的不净，即无识不净(aviññāṇaka asubha)。不净业处是属于苦随观的一部分。

有识不净

作意有情三十二身分厌恶相的不净可分为两种，即以厌恶作意(paṭikūla-manasikāra)证得禅那之法，以及知见身体不净过患的过患随观法(ādināṇupassanā)。如果作意内在的所有三十二，或一些，或某一个身分的厌恶相，禅修者能够证得初禅；若以同样的方法作意外在的身分，他能够证得近行定，这些在之前已经解说过了。

在这阶段则会说明对三十二身分的过患随观法。

取三十二身分的厌恶相作为目标，观为“不净、不净”，观至能以智清晰地知见不净相。交替地观内与观外。渐次地扩大外在的范围。

此时，已善于知见究竟色法与究竟名法的观智，在内外交替地观照三十二身分之不净厌恶相时，很快就会看到三十二身分消失，而只看到色聚，这是因为观智已受到对究竟谛(paramattha sacca)良好培育之故。在观照内外三十二身分之不净时，如果禅修者不能容易地看到色聚，他可以各别地，或整体地辨明诸身分的四界，如此他将会很容易地看到色聚。看到色聚后，再分别它们直到证得究竟智，进而轮流观照它们的三相。交替地观内与观外。然而，禅修者应对观不净感到满意之后，才转观诸身分的四界，以

及观照色聚里的究竟法。

充满虫的身体

《泡沫譬喻经》(Phenapiṇḍūpama Sutta)及其义注提及另一种对有情的有识不净业处：此身充满了虫，许多虫在此身里交配、繁殖、大便、小便、生病，此身也是它们的“坟场”。取此身充满不净与厌恶相作为目标，观它为“不净、不净”，交替地观内与观外。（《相应部注》）

如此观照许多次时，由于已对究竟谛受到良好培育的观智之力量，不久禅修者就会看到色聚。辨别色聚至究竟色之后，再观照这些究竟色的三相。如果禅修者不能容易地看到色聚，他可在对修习不净感到满意之后，辨明诸虫或充满虫之身的四界，很快他就能看到色聚，这是因为其智已受到对究竟谛的良好培育。辨明色聚里的究竟色之后，再观照它们的三相。观照内外两者。

究竟色的不净相

究竟色也有不净相，即：

1. 臭气味(duggandha)；
2. 不净(asuci)或可厌；
3. 疾病(byādhī)；
4. 老(jarā)，
5. 死(maraṇa)，即坏灭时。（《相应部注》）

以观智辨明这些不净相之后，内外交替地观它们为“不净、不净”。

如此，对于有识不净，把不净相分为三种后，观：

1. 三十二身分之不净；
2. 身体充满虫之不净；
3. 究竟色之不净。

无识不净 = 观死尸之不净

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhavataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ... ‘ayampi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatīto’ti. (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) ——再者，诸比丘，有比丘见到死了一天，或两天，或三天的死尸，其尸肿胀，变了色，满溢脓液，被丢弃在坟场。看到此尸，他如此观照自身：“我的身体也有此相，此相肯定会发生，它无法逃脱此相。”（《大念处经》）

Dīghabhāṇakamahāsīvatthero pana ‘navasivathikā ādīnavānupassanāvasena vuttā’ti āha. ——阿罗汉长部颂者大吉祥尊者(Mahāsīva)说佛陀教九坟场不净(navasivathikā asubha)为过患随观智。

若想要根据上述巴利经典与义注来修习无识不净，禅修者必须选用一具死尸来观照。在止禅阶段，修习不净是

为了证得初禅，其时男禅修者必须观想男尸；女禅修者必须观想女尸。这是因为禅修者必须只专注于外在的死尸，而且在近行定时，贪欲(rāga)可能会生起而干扰到禅修（定力），所以必须只观想同性的尸体。在修习过患随观的观禅阶段（= 观照自己与他人身躯的过患），由于是内外交替地观照过患之法，禅修者可以不理睬性别，而选用任何易于观照的死尸。举例而言，在《经集·胜利经》里提及比丘、比丘尼、男居士、女居士受指示取祥瑞(Sirimā)的死尸作为目标来修习属于观禅的不净。

在止禅阶段，禅修者只专注于一具外在的死尸以证得禅那，但在观禅阶段，禅修者则内外交替地观照过患。

禅修之法

当禅修者能够透彻地轮流观照内、外、过去、现在与未来的名色（五蕴）之三相时，由于其观智，极其明亮的光生起；或可再进入之前已修过的第四禅，由于与禅那相应的智，极其明亮的光将会生起。在次第地培育起定力，或次第地修习观禅之后，他已适于取死尸作为目标来修习无识不净。但若那光还是暗淡无力，就应再渐次地培育起定力。当光由于与定相应的智而变得极其明亮时，即可修习无识不净。

当光由于止智或观智而变得极其明亮时，禅修者可以用光照见自己所见过又记得的死尸，取它作为禅修目标。用智之光照见，就像用手电筒照明一样。该死尸的不净必

须清晰地呈现于观智，如果该死尸已腐烂、流着恶臭的脓则更好。专注于它的不净，观：“不净、不净”。当修习心平稳地观那不净时，禅修者可以试试以智观照自身之不净，就有如那外在腐烂的死尸一样。在见到自己腐烂的躯体之不净时，观它为：“不净、不净”。

如果禅修者不能以智照见自身之不净，他可再次外观不净，然后又再内观。若他如此修习许多次，他就能看到内不净。若还是不行，则应以智从现在辨明至未来的自己，如此即能轻易地看到自己变成死尸之不净。对已能辨别现在因与未来果的因果关系的禅修者，这观法是很容易的。

若能以智观照自身之不净，他即可内外交替地观照它们为：“不净、不净”。如此修习时，也观照自己对他有贪染之人。渐次地扩大范围，交替地观内与观外。

若他如此内外地观照不净许多次，由于之前修观的力量，且已修习究竟谛许久，他能够看到内外死尸的色聚，或死尸会慢慢地变成一堆白骨，然后变成骨灰。或以智渐次地观死尸的未来，如此也能够看到该死尸慢慢地变成一堆白骨，然后变成骨灰。观死尸每个腐坏的阶段为“不净、不净”。若能轻易地看到色聚，就在辨明究竟色（尤其是时节生色）之后，观照它们的三相。

如果不能轻易地看到色聚，则可辨明内外死尸的四界，如此就会看到这些死尸里的色聚。若辨别这些色聚，他会看到由色聚里的火界持续不断制造出来的时节生食素八法聚。辨别这些色聚之后，再观照它们的三相。只有在对所修的不净感到满意之后，才可从不净业处转修观禅。

特别的情形

如果被观的死尸里有蛆虫，禅修者在观那死尸时，就可能不只看到时节生食素八法聚，而也会看到其他色聚，例如明净色聚与其他非明净色聚。原因是他看到依靠那死尸过活的活蛆（与死尸的色聚掺杂在一起）的色聚，并不是死尸有净色与四等起色。

看到及辨别了内外死尸的色聚之后，再观照其究竟色的三相。

缘起支

在《清净道论》第 20 章，节 9，缘起支被列入观智的目标之内，此说法是根据《无碍解道》。因此禅修者也必须观照缘起支。

再以随顺缘起法辨别因果，即“由于无明生起，行生起”等。在此阶段应对诸缘起支修观。

对于诸过去世与未来世，应明白：

如果把今生放在缘起轮转的中间：

1. 无明与行是属于前世；
2. 识、名色、六处、触、受、爱、取、有是属于今世；
3. 生与老死是属于未来世。

如果把第一前世放在缘起轮转的中间：

1. 无明与行是属于第二前世；

2. 识、名色、六处、触、受、爱、取、有是属于第一前世；
3. 生与老死是属于今世。

如果把第一未来世放在缘起轮转的中间：

1. 无明与行是属于今世；
 2. 识、名色、六处、触、受、爱、取、有是属于第一未来世；
 3. 生与老死是属于第二未来世，等等。
- 这是不断连贯三世因果的观法。

一些观法的例子

- 一、由于无明生起，行生起；
无明（生灭）无常；行（生灭）无常。

观照在自己的名色相续流里已经生起、正在生起与将会生起的无明与行之无常。一般上无明是属于贪见组的意门心路过程，行则根据情况可以是善或不善速行意门心路过程。例如引生禅修者这一生的行，肯定是在过去世所造下的善行。观照诸世已生、正生、将生的无明与行的无常。以同样的方法观苦相与无我相。

- 二、由于行生起，结生识生起；
行（生灭）无常；结生识（生灭）无常。

也观照一切其他果报识为无常，即所有六门心路过程、有分识与死亡识。

根据在缘起第一法里已辨别的因果，观照其余缘起支，直到生与老死。交替地观照因果之三相。根据经教法，在辨别因果关系时，的确只须要辨别属于果报轮转之法的识、名色、六处、触与受（《大复注》）。然而在修习观禅时，由于它们是不可别离（avinābhāva, 不别离性）的，所以把它们连同五门转向、确定、速行、意门转向和速行一起观照（以便没有遗漏任何究竟界）也是没有错的。根据自己的能力，从最远的过去世观照至最后一个未来世。交替地观内与观外。对外应整体地观，不要分别人或有情。

四十种思惟法

对于《无碍解道》、《清净道论》（第 20 章．节 18）在思惟相(lakkhaṇa sammasana)阶段时提及的四十种思惟法，为了便于背诵，大清净寺(Mahāvisuddhārāma)住持在其书《究竟有色分别》(Paramatthasarupabhedani)中写了几首偈，把思惟无常相之法列为十个；苦相的二十五个；无我相的五个。

以下会说明根据这些偈而分为三组的三相思惟法：

无常相有十

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

一、无常(aniccato)

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

Aniccantikātāyāti accantikatābhāvato, asassatatāyāti attho. Sassatañhi accantikam parāya koṭiyā abhāvato.

【名色有两端，始端是“生起”；末端是“坏灭”。它们被称为生起端与坏灭端。名色并不是常(sassata)的，它们不能超越坏灭的末端。由于不能跨越坏灭的末端，也因为它们有一个生起的始端，以及一个坏灭的末端，所以它们是无常法。

以五蕴法观照色、受、想、行与识。在思惟上述的定义之后，观色（受、想、行、识）为无常。

在此“不能超越生起的始端”是指名色在生起之前并不存在，而且等待或准备生起之相也不存在。再者，坏灭之后，它们也没有堆集于一处。它们只发生于两个不存在（即生起之前与坏灭之后的不存在）之间的生、住、灭刹那。由于有生起端与坏灭端，且不能超越这两端而存在，因此名色被称为无常；所以】观为无常，即没有常或永恒。

二、毁(palokato)

Byādhi jarāmaṇehi palujjanatāya palokato. (Vism)

因为被病老死所毁坏之故而观为毁。

三、动(calato)

Byādhi jarāmaṇehi ceva labhālabhādīhi ca

lokadhammehi pacalitatāya calato. (Vism)

Lokadhammā lābhādihetukā anumayapaṭigha; tehi,
byadhiādihī ca anavaṭṭhitatā pacalitatā. (Mahāṭṭhika)

【爱与恨的基因是世间法，如得与失。这些世间法令心受到动摇，如有爱与恨。由于名色会因为病老死与得失等世间法，而动摇与不稳定，所以】观为动摇或不稳定。

四、坏(pabhaṅguto)

Upakkamena ceva sarasena ca pabhaṅgu
pagamanasīlatāya pabhaṅguto. (Vism)

【它们拥有因为自力，或他力，或自性，而坏灭于混乱之中的相。】坏 = 拥有坏灭于混乱之中的相。

五、不恒(addhuvato)

Sabbāvatthanipātītāya, thirabhāvassa ca abhāvatāya
addhuvato. (Vism)

【由于有落性，即可以在生命里的任何时期死去，即使是年轻或快乐的幼小时，正如果实从小小粒开始，即于任何时期都有可能掉落下来一样；即使没有掉落（即死亡），它也没有实质，没有坚固性，】观为不恒 = 没有稳固性。

六、变易法(vipariṇāmadhammato)

Jarāya ceva maraṇena cāti dvedhā pariṇāmapakatitāya
vipariṇāmadhammato. (Vism)

【由于有老（或住）与死（或坏灭）两种变易性之故】

它们是变易法。（意即它们从生时变去住时或老，以及变去坏灭时或死。）

七、不实(asārakato)

Dubbalatāya, pheggu viya sukhabhañjanīyatāya ca asārakato. (Vism)

【由于力弱，如白木质般易于受到破坏之故，】它们不实，没有坚固的实质。

八、无有(vibhavato)

Vigatabhavatāya, vibhavasambhūtātāya ca vibhavato.

【由于生起后即坏灭而无增长、扩大或增益，及拥有基于无有爱(vibhava taṇhā)和无有见(vibhava diṭṭhi)的彻底毁灭性之故，】它们是无有 = 它们有彻底的毁灭性。

九、死法(maraṇadhammato = maccu)

Maraṇapakatitāya jāti-jarā-byādhī-maraṇadhammato.

【由于有死（= 坏灭）性之故，】它们是死法，即具有死性（=具有坏灭性）。

十、有为(saṅkhatato)

Hetupaccayehi abhisāṅkhatatāya saṅkhatato. (Vism)

【由因(hetu, janaka)和助缘和合而造成，】所以它们是有为 = 不断地由因缘所造。

能直接引生色法的因是业，这是因(hetu, janaka)。烦恼

轮转（无明、爱、取）是支助过去业的助缘。烦恼轮转以缘力（如亲依止）支助善业，但以缘力（如亲依止）和因（如俱生）支助不善业。

再者，心、时节与食也是支助色法的助缘。虽然心、时节与食也会引生一些心生、时节生、食生色法，以及支助一些色法，但这跟业力引生业生色的方法不一样。心以俱生等缘力支助心生色；时节以亲依止缘力等支助时节生色；食则以食缘力等支助食生色。由于它们并不是业力，所以不是因(janaka)，而只是助缘。

果报名法的因(hetu, janaka)是业。至于烦恼轮转，即无明、爱与取则跟上述色法的一样（是助缘）。应注意作为一切善、不善与无记的现在因的依处、所缘、触等是属于助缘。

依照上述的说明，观色（受、想、行、识）为“无常”或“毁”等等。

这是对无常相的十种思惟法。

苦相有廿五

Dukkhañca rogāghaṃ gaṇḍaṃ, sallā bādhā upaddavaṃ
Bhayītyūpasaggā tānaṃ, aleṇā saraṇaṃ vadhāṃ
Aghamūlaṃ ādīnaṃ sāsavaṃ mārāmīsaṃ.
Jātijjaraṃ byadhisokaṃ, paridevamupāyāsaṃ
Saṃkilesasabhāvakaṃ.

一、苦(dukkhato)

Uppādavayapaṭipīlanatāya, dukkhavatthutāya ca dukkhato.
(Vism)

Uppādavayapaṭipīlanatāyāti uppadena, vayena ca pati pati
khaṇe khaṇe taṃsamaṅgino vibādhanasabhāvattā, tehi vā
sayameva vibadhetabbattā. Udayabbayavanto hi dhammā
abhiñhaṃ tehi paṭipīlitā eva honti, ya pīlanā ‘saṅkhāra
dukkhatā’ti vuccati. Dukkhavatthutāyāti tividhassāpi
dukkhassa, saṃsāradukkhassa ca adhiṭṭhānabhāvato.
(Mahāṭīkā)

【由于名色以在每个刹那生灭的逼迫性“折磨”拥有名色者，或名色本身受到不断生灭的逼迫；是苦苦（即苦受）、变易苦（即乐受，意即在住时是乐，坏灭时是苦）与行苦（即舍受 + 除去受的名色）的依处，或是生死轮转苦的依处】苦 = 卑劣与苦。

行苦：在三界的一切行法皆可称为行苦。然而，由于苦受与乐受已各别称为苦苦与变易苦，所以在此把行苦定义为：舍受加一切三地行法减受（即一切三界行法，除去苦受与乐受）。一切三地名色行法都被称为行苦，是因为有造成它们生起的有为苦(saṅkhata dukkha)，以及不断受到生灭的压迫。

二、病(rogato)

Paccayayāpanīyatāya, rogamūlatāya ca rogato. (Vism)

【由于缘而得维持，是病的根本。】它们是病 = 痛苦

的病。

【意即由于名色是一切身心疾病发生的基地，所以它们就像是慢性病。】

三、恶(aghato)

Vigaraṇhīyatāya, avaddhiāvahanatāya, aghavatthutāya ca aghato. (Vism)

【因为是佛陀与其他圣者呵责之不善法，会导致损失，是恶发生的基地，】所以它们是恶 = 损失或无益。

四、疮(gaṇḍato)

Dukkhatāsūlayogitaya, kilesāsucipaggharanatāya, uppāda-jarābhaṅgehi uddhumātaparipakkapabhinnatāya ca gaṇḍato. (Vism)

【因为与苦（即苦苦、变易苦与行苦）相应，能缘于目标或相应法，而导致常流烦恼（如贪欲）之不净，由于之前不存在而突然生起的膨胀；由于住时（老）成熟及坏灭时破坏，】所以它们是疮（痈）。

“缘于目标或相应法，而导致常流烦恼（如贪欲）之不净”是指后生贪欲取前生贪欲为目标而生起；烦恼（如贪欲）与心和心所缘取能带来烦恼的目标而生起。它们是从名色流出来的“脓”，就像是从疮流出来的脓。

五、箭(sallato)

Piḷājanakatāya, antotudanatāya, dunnīharanīyatāya ca

sallato. (Vism)

【由于它们带来生灭之压迫；如在身内刺戮的苦受等，行法生起时以生灭刺戮于内；除了以圣道拔除，名色行法有如“钩刺”般甚难取出，】所以它们是箭 = 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动，而需要依靠他人的帮助，同样地，诸蕴都不能独自生起，而须依靠其他（缘）；(二) 由于它们是一切疾病之因，】所以它们是疾 = 顽疾。

七、祸(upaddavato)

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

【由于它们能带来许多不可预见的祸患，如惩罚、老、病、死、堕入恶道等；由于它们是一切祸患的基地，】所以它们是祸。

八、怖畏(bhayato)

Sabbabhayānaṃ ākaratāya, dukkhavūpasamasāṅkhātassa Paramassāsassa paṭipakkhabhūtātāya ca bhayato. (Vism)

【(一) 由于诸蕴是危险的“陷阱”，如今生与来世的危险；(二) 由于它们与称为苦之寂灭的至上解脱涅槃对

抗,】所以它们是怖畏,是无乐的大怖畏。

九、难(ītito)

Anekabyasanāvahanatāya ītito. (Vism)

【由于诸蕴招来种种不幸,】所以是危难。

十、灾患(upasaggato)

Anekehi anattohehi anubaddhatāya, dosūpasatṭhatāya,
upasaggo viya anadhivāsanārahātāya ca upasaggato. (Vism)

【(一)因为给种种不利所追随,如在外痛失亲人及在
内的疾病;(二)为过恶所牵制,如缘于目标和相应法而生
起的贪欲;(三)有如疾病和夜叉鬼神所带来的痛苦般难以
忍受,】所以它们是灾患。

十一、非保护所(atāṇato)

Atāyanatāya ceva, alabbhaneyyakhematāya ca atāṇato.
(Vism)

【(一)没有保护它们生起之后不会坏灭,因为诸蕴生
起后必然坏灭;(二)虽然有保护它之欲,但它却不能免除
危难,】所以它们非保护所。

十二、非避难所(aleṇato)

Allīyitum anarahatāya, allīnānampi ca leṇakiccākāritāya
aleṇato. (Vism)

【(一)因为对于害怕苦难而欲寻求避难者,诸蕴不值

得作为他们的避难所；（二）因为它们不能对依靠此身（蕴）者，在面对苦难时尽除苦的工作故，】所以它们是非避难所。

十三、非归依处(asaraṇato)

Nissitānaṃ bhayasārakattābhavena asaraṇato. (Vism)

【对于害怕苦难而欲寻求依止者，它们不能除去他们的怖畏，如生老病死等等，】所以它们并非归依处。

十四、杀戮者(vadhakato)

Mittamukhasapatto viya vissāsaghātītāya
vadhakato.(Vism)

【因为它们是敌人，却伪装成是位面带笑容的朋友，能杀死与他亲近的人，】所以它们是杀戮者(vadham)，时时刻刻都在杀害（俗谛的）人、天神、梵天神、有情，使他们不会超越生、住、坏灭三刹那而存在。

由于杀害与它们亲近，及认为“色受想行识是乐非苦”的人，所以诸蕴是杀害亲者的凶手。有情对诸蕴持有“它是我的”(etaṃ mama)之邪见的确是不幸。这是指称为苦谛之蕴，是因为称为集谛的爱贪(taṇhā lobha)而生起。或者，有如杀害亲者般，诸蕴杀害与它们亲近之人，因此被称为“杀害亲近者”(vissāsaghāti)。

十五、恶之根(aghāmūlato)

Aghaḥetutāya aghāmūlato. (Vism)

Aghassapāpassaḥetuta aghaḥetutā. (Mahāṭṭhā)

【由于它们是恶的基因，】所以它们是恶之根。

十六、患(ādīnavato)

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

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

【(一) 五蕴之无常等诸法被称为“有转起”(bhava pavatti)，这些法的存在也被称为诸蕴之过患。佛陀曾说示：“诸比丘，五取蕴是无常、苦、变易法(anicca dukkha vipariṇāmadhamma)。诸比丘，此是五取蕴的过患。”因为有“有转起轮转苦”，所以有五蕴之无常等诸法；

(二) 由于有五蕴(苦谛)之过患，即无常苦变易法，】所以它们是恶染之过患。(这是指具有无常苦变易法之诸法。)

【或者，穷困者是过患，由于五蕴就有如那无依归的穷困者，】所以它们是无依归的穷困者。(这是指生起后到

达坏灭时，它们没有任何依止以避免坏灭。)

十七、有漏(sasavato)

Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato. (Vism)

Āsavānaṃ ārammaṇādinā paccayabhavo āsavapadaṭṭhānatā.
(Mahāṭīkā)

【作为名色的基因之烦恼轮转（无明、爱、取）是有漏法(āsava dhamma)。这些有漏法生起是因为五蕴（名色）以所缘缘力(ārammaṇa paccaya satti)等缘力支助之故。由于五蕴（名色）是有漏法的近因，】所以它们是有漏，即四有漏法之增长。

十八、魔食(mārāmisato)

Maccumārakilesamāraṇaṃ āmisabhūtātāya mārāmisato.
(Vism)

Maccumārassa adhiṭṭhānabhāvena, kilesamārassa paccaya-
bhāvena saṃvaḍḍhanato āmisabhūtātā, khandhāpi
khandhānaṃ āmisabhūtā paccayabhāvena saṃvaḍḍhanato,
tadantogadhā abhisāṅkhārā. Devaputtamārassa pana
‘mametana’ ti adimānavasena āmisabhāvoti
khandhādīmārānampi imesaṃ yathārahaṃ āmisabhūtātā
vattabbā. (Mahāṭīkā)

【魔有五种，即天子魔、烦恼魔、蕴魔、死魔与行作魔(devaputta māra, kilesamāra, khandha māra, maccumāra, abhisāṅkhāramāra)。

在它们当中，《清净道论》提到烦恼魔与死魔。复注则解释所有五魔皆可包括在内。

诸蕴是死魔（死亡）发生之地（意即没有蕴就不会有死亡）。诸蕴是烦恼轮转（无明、爱、取）依止之缘，也是它增长之缘。由于蕴是蕴之因，也是令蕴增长之因，所以蕴是蕴所吃的食物。因此蕴是蕴依止而生起之因，也是令蕴增长之因。能引生新生命的善与不善行是行作魔，这也包括在五蕴之内。蕴是因为行作而生起；行作又依蕴而生起。行作也即是属于善行与不善行的名蕴。对于天子魔则应理解它为“增上慢食”（*adhimāna āmisa*），即认为“这一切法都是我的”（*etaṃ mama = mametaṃ*）。由于五蕴是天子、烦恼、蕴、死、行作五魔所“吃、嚼与用”之物，【所以它们是五魔之食。

十九—二十一、生法、老法、病法

(*jātidhammato, jarādhhammato, byādhidhmmato*)

Jātijarābyādhimaraṇapakatitāya jātijarābyādhimaraṇa dhammato. (Vism)

【由于诸蕴有生（生时）、老（住时）、病（与死 = 坏灭时），】所以它们是生老病法。（死法已被列于无常相之中。）

二十二—二十四、愁法、悲法、恼法

(*sokadhammato, paridevadhammato, upāyāsadhammato*)

Sokaparidevaupāyāsahetutāya sokaparidevaupāyāsa

dhammato. (Vism)

【由于诸蕴是愁悲恼生起之因，】所以它们是愁、悲、恼法。

二十五、杂染法(saṁkilesikadhammato)

Taṇhā-diṭṭhi-duccarita-saṁkilesānaṃ visayadhammatāya saṁkilesikadhammato. (Vism)

Samkilesattayaggahaṇena tadekaṭṭhānaṃ dasannaṃ kilesavatthūnampi saṅgaho daṭṭhabbo. Tadārammaṇāpi hi dhammā tadanativattanato saṁkilesikā eva. Tathā khuddā, taṇhā, jaṭādīsu sarīrassa, saṁkilesassa ca saṅgaho daṭṭhabbo. (Mahāṭīkā)

【由于作为烦恼的所缘之诸蕴，令心路过程或有情受到三杂染法（即爱杂染、见杂染与恶行杂染）所污染，】所以它们是杂染法 = 增长爱、见、恶行三杂染或十烦恼。

详读上述的说明，然后把名色分为五蕴，用每一种思惟法观照每一蕴，如“苦、苦”；“病、病”等等。

无我相有五

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

一、无我(anattato)

Sāmi-nivāsi-kāraka-vedakādhiṭṭhāyakavirahitatāya suññato.

Sayañca assāmikabhāvāditāya anattato. (Vism)

【由于五蕴没有主、住、造作、受与决意诸性(sāmi, nivāsi, kāraka, vedaka, adhiṭṭhāyaka), 即没有:

1. 主我(sāmi atta): 拥有诸蕴之我;
2. 住我(nivāsi atta): 虽然身体诸蕴会变易, 但此“我”去每世常存而不变;
3. 造作我(kāraka atta): 实行一切工作与作用之我;
4. 受我(vedaka atta): 感受目标之我;
5. 决意我(adhiṭṭhāyaka atta): 对一切工作与作用下判断之我,】所以无我是非主、非住、非造作、非受与非决意。

二、空(suññato)

【由于诸蕴都没有主我、住我、造作我、受我与决意我,】所以是空。

三、敌(parato)

Avasatāya avidheyyatāya ca parato. (Vism)

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

【诸蕴根据缘起阶段里所提及的诸因而生起。正如有自主权的人不须跟从他人的意愿, 诸蕴也不跟从人的意愿, 例如希望苦受不会生起、希望只有乐受生起、希望美丽等

等。由于它们不跟从人的意愿，也不接受“不要变老；不要生病；不要死”的命令，】所以它们是敌 = 外来的非亲者。

四、无(rittato)

Yathā parikappitehi dhuvasubhasukhāttabhāvehi rittatāya rittato. (Vism)

【在此教法之外，有执取邪见者认为五蕴（名色）是常、净、乐、我(dhuva, subha, sukha, atta)。然而，事实上它们是无常、无净、无乐、无我的，】所以它们是无，即没有常、净，乐、我。

五、虚(tucchato)

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

【由于五蕴（名色）里并没有常、净、乐、我，所以它们是虚。或者，虽然五蕴（名色）里没有常、净、乐、我，但并不是说它们不存在于究竟界里，事实上在究竟里它们是存在的，它们存在于生起、住、坏灭三时里。由于究竟法的寿命非常短暂，只是生、住、坏灭三时而已，所以究竟名色法只能存在于非常短暂的时间里，也因此它们是“虚”(tuccha)。“虚”的另一个意思是少。】所以五蕴（名色）是虚。

无常、苦、无我的基因

Rupaṃ bhikkhave aniccaṃ, yopi hetu yopi paccayo rūpassa uppādāya, sopi anicco, aniccasambhūtaṃ bhikkhave rūpaṃ, kuto niccaṃ bhavissati. 《相应部·有因无常经》(Saṃyutta Nikāya, Sahetu Anicca Sutta)——“诸比丘，色是无常。有直接引生之因(hetu, janaka)，也有支助它的缘（助缘，paccaya, upatthambhaka），这些因与缘都是无常的。诸比丘，由无常之因引生的色，又怎么能够是常的呢？”

根据佛陀在此经的教示，由于引生五蕴的无明、爱、取、行、业诸因本身是无常、苦、无我的，所以名色或五蕴诸果也是无常、苦、无我的。禅修者必须进而以智观照，直至知见“由于诸因本身是无常、苦、无我的，所以诸果也是无常、苦、无我的”。

理法观的二百种思惟

在色蕴或每一蕴里都有十无常随观、廿五苦随观与五无我随观，一共四十种思惟法。由于对每一蕴都有四十种思惟法，所以对五蕴的理法观一共有二百种思惟法。

首先，依照名业处表，观照每一种心路过程整个系列的五蕴之无常而已。内外交替地观照所有六所缘组，直到修完所有四十种思惟法，意即禅修者必须修习四十回。

同样地，采用五蕴法从（可见到的）最远过去世至最后一个未来世修习所有四十种随观，如此又须另修习四十

回。然而，如果能修更多回则更好。在此也应观内与观外。

如果要的话，禅修者可以采用名色法，内外交替地对所有六种心路过程，修习四十种随观。然后再采用名色法，从最远过去世至最后一个未来世，修习四十种随观，如此内外地重复观照许多次。

慧可成就

Evam kālena rūpaṃ kālena arūpaṃ sammasitvāpi
tilakkhaṇaṃ aropetvā anukkamena paṭipajjamāno eko
paññābhāvanāṃ sampādeti. (Vism.XX,45)(p.618)

Anukkamenāti udayabbayañāṇadhigamānukkamena
paññābhāvanāṃ sampādeti arahattaṃ adhigacchati.
(Mahāṭṭhaka)

如果禅修者能以名色法和五蕴法，及可以的话也采用十二处法与十八界法修习观禅，他

1. 一时观色而已；
2. 一时观名而已；
3. 一时同时观名色两者；

或

1. 一时观色而已；
2. 一时观受而已；
3. 一时观想而已；
4. 一时观行而已；
5. 一时观识而已；

6. 一时观内；
7. 一时观外；
8. 一时观内外的过去、现在与未来；
9. 一时观无常相；
10. 一时观苦相；
11. 一时观无我相；

而又能依照观智的次第修观，他就能成就“慧修”(paññā bhāvanā)，即能证悟阿罗汉果。如果还不能成就，他就必须重复修观许多次。如果还是不成功，他可转修七色观法与七非色观法。

七色观法(Rūpa sattaka vipassanā)

‘Ādānanikkhepanato, vayovuḍḍhatthagāmito;
āhārato ca ututo, kammato cāpi cittato;
dhammatārūpato satta, vitthārena vipassatī’ti. (Vsm.
XX 706)(p.618)

(一) 取舍色观法(ādānanikkhepa rūpa)

(在此“取”是结生；“舍”是死亡。)轮流观照内外从结生至死亡的色法之三相。

(二) 依年龄增长而消灭之色观法

(vayo vuḍḍhatthaṅgama rūpa)

观照逐个年龄阶段的色法之坏灭。假设禅修者的寿命是一百年（可能会更长或较短）：

1. 把一百年分为三龄，即初龄三十三年、中龄三十四年与后龄三十三年，所以在每一龄里大约有三十三岁。
2. 把一百年分为十个阶段，每阶段都有十年。
3. 把一百年分为二十个阶段，每阶段都有五年。
4. 把一百年分为二十五个阶段，每阶段都有四年。
5. 把一百年分为三十三个阶段，每阶段都有三年。
6. 把一百年分为五十个阶段，每阶段都有两年。
7. 把一百年分为一百个阶段，每阶段都有一年。
8. 把一百年分为三百个阶段，每阶段都有一季（在缅甸每年有三季）。
9. 把一百年分为六百个阶段，每阶段都有两个月。
10. 把一百年分为二千四百个阶段，每阶段都有半个月（十五天）。

渐次地逐一观照每一个年龄阶段的色法之三相，观照至能够知见，在每个年龄阶段里生起的色法并没有去到下个阶段，而是在当下即坏灭。

进而再把每一天的色法：

1. 分为昼夜两个阶段。

2. 把白天分为早晨、日中、下午三个阶段；把夜晚分为初夜、中夜、后夜三个阶段。

轮流观照在每一个阶段转起的色法之三相。（假设寿命是一百年，则应观它每一天的六个阶段，而不是只观一天罢了。）

过后再观照每天六时里，威仪路与行动的色法之三相：

1. 向前进时转起的色。
2. 往后退时转起的色。
3. 前视时转起的色。
4. 侧视时转起的色。
5. 屈伸手足等的色。

此后，再观每一步六部分中转起的色法的三相：

1. 举足离地时转起的色法；
2. 向前至另一只不动足之处时转起的色法；
3. 越过不动足之后再推前时转起的色法；
4. 下足时转起的色法；
5. 触地时转起的色法；
6. 踏地时转起的色法。

应以近察(*upalakkhaṇa*)与示显(*nidassana*)的方式（如“仅示影而知其为何物”）理解对观照姿势与行动里的色法的三相之指示。观照在一百年里每天发生的一切身体动作。

(三) 食所成色观法(āhāra maya rūpa)

把每天分为两部分，观照于此二时转起的四相续色（catusantati rūpa,即由业、心、时节、食四种因引生的色法）的三相，即：

1. 饥饿时转起的四相续色；
2. 吃饱后转起的四相续色。

(四) 时节所成色观法(utu maya rūpa)

观照以下每天生起的色法之三相：

1. 热时转起的四相续色；
2. 冷时转起的四相续色。

(五) 业生色观法(kammaja rūpa)

辨别每一处门的色法的生灭之后，观照它们的三相（观完一处门之后，才转观另一处门的色法）：

1. 眼门：在眼睛里生起的 45 种色法；
 2. 耳门：在耳朵里生起的 45 种色法；
 3. 鼻门：在鼻子里生起的 45 种色法；
 4. 舌门：在舌头里生起的 45 种色法；
 5. 身门：在身体里生起的 44 种色法；
 6. 意门：在心脏里生起的 45 种色法；
- 应观照每天在每个处门里生起的色法。

（六）心等起色观法(cittasamuṭṭhāna rūpa)

轮流观照每天以下时刻生起的四相续色：

1. 快乐时生起的色法（somanassita,喜时）；
2. 不开心时生起的色法（domanassita,忧时）。

（七）法性色观法(dhammata rūpa)

禅修者应观照非有情界，与根无关(anindriya baddha)的东西，如铁、铜、铅、金、银、珍珠、宝石、猫眼石、螺贝、水晶、珊瑚、树、水、地、森林、山岳等等的时节生食素八法聚与声九法聚。先以智之光辨明它们的四界直到见到色聚，再辨别这些色聚里的八或九种究竟色，进而轮流观照这些色法的三相。

注：第一至第六项的色法是属于有情界的色法，对此应观内与外；第七项的法性色则是非有情无执取行法，对此应只观在外的非有情界而已。

七非色观法(Arūpa sattaka vipassanā)

有七种非色观法，即以聚、以双、以刹那、以次第、以除见、以去慢、以破欲(kalāpa, yamaka, khaṇika, paṭipatī, diṭṭhi ugghāṭana, māna samugghāṭana, nikanti pariyādāna)。

（一）聚观法

对于观照七色观法里的色法为无常（或苦，或无我）的“修观之心”，再以“后生修观之心”观之为无常（或苦，或无我），此修习观之法即是聚观法。

把七色观法里的色法，组成一体而不分别它们为“取舍色”等，观它们整体为无常。对于观上述色法为无常的修观之心，以后生修观之心观照它为无常；再以后生修观之心观照它为苦；及以后生修观之心观照它为无我。

再者，观七色观法的色法整体为苦，对此观色为苦的修观之心，以后生修观之心观照它为无常；再观它为苦；及观它为无我。

再者，观七色观法里的色法整体为无我，对此观色为无我的修观之心，以后生修观之心观照它为无常；再观它为苦；及观它为无我。这即是聚观法，即把七色观法里的色法，组成一体以观之的观法。

前生修观之心与后生修观之心

在《阿毗达摩注》对智分别(*Ñāṇa vibhaṅga*)的注释里，提及凡夫与学者的修观之心是大善速行意门心路过程。

‘*Sekhā vā puthujjanā vā kusalaṃ aniccato dukkhato anattato vipassanti, kusale niruddhe vipāko tadārammaṇatā uppajjati.*’ (*Paṭṭhāna* I.133)

“有学圣者与凡夫观照善法为无常、苦、无我，当观

善速行(vipassanā kusala javana)灭尽之后，欲界果报彼所缘会随后生起。”

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

作为彼所缘的欲界果报心生起，取作为观善速行的目标的善法为目标。(Abhi-com-II-436)

根据上述的经典，应注意彼所缘能在初观速行(taruṇa vipassanā javana,即未成熟的观速行)之后生起。

Tilakkhaṇārammaṇikavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati. Vuṭṭhānagāminiya balavavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati. (Abhidhammatṭhakathā II.147)

根据上述的经典，应注意彼所缘不能在强力观速行(balava vipassanā javana)之后生起。因此在观速行之后，彼所缘可以有或没有生起。

观速行意门心路过程

		意门转向	速行 (×7)	有因彼所缘(×2)/ 无因彼所缘(×2)
1	悦俱智相应	12	34	34 / 12-11
2	舍俱智相应	12	33	33 / 11-11
3	悦俱智不相应	12	33	33 / 12-11
4	舍俱智不相应	12	32	33 / 11-11

根据一性理(ekatta)，整个观速行意门心路过程被称为：

1. 观无常之心；观苦之心；观无我之心。

2. 第一心、第二心等等。
3. 前生心与后生心。

原因是在第一个观速行意门心路过程里，其目标是七种色观法里的色法；在第二个观速行意门心路过程里，其目标是第一个观速行意门心路过程，即是名法。在同一个心路过程里，是不可能有一心取色为目标，而另一心却取名为目标的。因此取色为目标的是一个心路过程，而取名为目标的则是另一个心路过程。根据一性理，应明白所谓的前生心或后生心，是整个心路过程。彼所缘可能有或没有生起。若彼所缘生起，依据情况，它可以是无因或有因彼所缘。

（二）双观法

在观照取舍色为无常之后，再以后生心观照修观之心为无常，再观为苦，及观为无我。（对观取舍色为苦与无我的修观之心，其观法也是如此。）

应注意对年龄增长而消灭之色、食所成色、时节所成色、业生色、心等起色与法性色的观法也是一样的。于聚观法，所有七色观法里的色法作为一体，而没有分别地被观照；于双观法，则把它们分为各别观法里的色。应透彻地观照每个观法，尤其是对年龄增长而消灭之色：依据生命的各各阶段，观照它们的色法，进而观照修观之心，例如观照初龄的色法，然后观照那修观之心；进而观照中龄

的色法，然后观照那修观之心等等。应明白对其他色法的观法也是如此。

（三）刹那观法

观取舍色为无常，然后：

- 3.1 以第二心（第二观速行心路过程）观照第一个修观之心为无常；
 - 3.2 然后以第三心观第二心为无常；
 - 3.3 然后以第四心观第三心为无常；
 - 3.4 然后以第五心观第四心为无常。
- （也轮流观它们为苦与无我。）

应明白观取舍色为苦与无我的观法也是如此。对其他色（如年龄增长而消灭之色）的观法也是一样。依照七色观法，观照每一种观法里的色法，对于每种观法的观速行心路过程，都连续四次以后生心（后生心路过程）观前生心（前生心路过程）。

（四）次第观法

在观照取舍色为无常之后，再连续如下以后生心观前生心为无常：

1. 以第二心观第一心；
2. 以第三心观第二心；

3. 以第四心观第三心；
4. 以第五心观第四心；
5. 以第六心观第五心；
6. 以第七心观第六心；
7. 以第八心观第七心；
8. 以第九心观第八心；
9. 以第十心观第九心；
10. 以第十一心观第十心。

也观它们为苦与无我。（应明白对观取舍色为苦为无我的观法也是如此；而且对观其他色为无常，或苦，或无我的观法也是相同。）

（五）除见观法

透彻地观照行法为无我即是除见。在无常随观智和苦随观智以亲依止缘力支助之下，无我随观智能够去除见（我见）。

（六）去慢观法

透彻地观照行法为无常即是去慢。在苦随观智和无我随观智以亲依止缘力支助之下，无常随观智能够去除我慢。

（七）破欲观法

透彻地观照行法为苦即是断除属于微细爱(taṇhā)的欲(nikanti)。在无常随观智与无我随观智以亲依止缘力支助之下，苦随观智能够断除爱，因此爱无法生起。

小心

如果只观行法为无我，无我随观智就无法除见；如果只观行法为苦，苦随观智就无法断爱；如果只观行法为无常，无常随观智就无法去慢。任何随观智都必须受到其余两个随观智的支助之下，才能够去除相对的烦恼。（《清净道论》）

依照上述的指示，在以名色法、五蕴法与缘起法，透彻地观照三时内外行法的三相之后，再至少以一次坐禅的时间，观这些行法为：

1. 无常而已。
2. 苦而已。
3. 无我而已。

对于拥有观照三时内外行法已达到成熟的无我随观智的禅修者，对行法又怎么会有我想？同样地，对于拥有观照行法已达到成熟的无常随观智的禅修者，对行法又怎么会有常想？执着“我、我”的慢见又怎么会产生？慢见只会生起于拥有常想者。同样地，对于拥有观照行法已达到成熟的苦随观智的禅修者，对行法又怎么有乐想？爱欲

(taṇhā nikanti)只会生起于对行法有乐想者的心流里。因此，对于苦随观智已达到成熟的禅修者，爱欲是不能生起的。

达到熟练

Ettāvatā panassa rūpakammaṭṭhānampi arūpakammaṭṭhānampi paṇaṇaṃ hoti.—如果能够熟练地以七色观法和七非色观法观内与观外，禅修者即已熟练于色业处和名业处。

如果能够也内外地观照过去、未来与现在就会更好。

生灭随观智(Udayabbayañāṇa)

名色法与五蕴法两者

生灭随观智的目标是蕴、处、界、谛、缘起支。于缘起支，只有从无明至有(bhava)被列入生灭随观智的目标里。（《无碍解道》p.52）

想要证得生灭随观智的人，首先应（如下）透彻地观照现在（名色）的三相，一时观无常相；一时观苦相；一时观无我相：

1. 内外交替地只观色；
2. 内外交替地只观名；
3. 内外交替地同时观照名色两者。

在只观色法，或只观每一个所缘组（应修完所有六组）的名法时，应观至当下刹那(khaṇa paccuppanna)。同样的以五蕴法透彻地修观，一时观无常相；一时观苦相；一时观无我相，直至能观照到（以下的）当下刹那：

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

应一时观内，一时观外。

同样地，取诸缘起支，即无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有（业有与生有）的生灭为目标，轮流观照它们的三相。在此只取它们的生灭为目标，而没有连贯它们的因果关系。

过去、未来、现在、内、外

若禅修者能够透彻地观照现在行法达到当下刹那，而且其智又很清晰，他就可采用名色法与五蕴法，从（自己所能看到的）最远过去世至今生，再到最后一个未来世，内外交替地观照以下的三相（一时观无常相；一时观苦相；一时观无我相）：

1. 色而已。
2. 名而已。

3. 名色两者。

然后：

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

必须观照无常许多次，观苦许多次，以及观无我许多次。如此观照许多次之后，禅修者可用一段相当久的时间，只观最适合自己的相。若禅修者已感到满意，生灭也极其清晰与迅速地呈现于其智，而他又已达到当下刹那，他就可转而以详尽法修习生灭随观智。

生灭随观智的详尽修法

（一）随观集法(samudayadhammānupassī)=见生起(udayadassana)=只观生起

《大念处经》教示，对每个念处都应运用三法修习：

1. 随观集法(samudayadhammānupassī)
2. 随观灭法(vayadhammānupassī)
3. 随观集灭法(samudayavayadhammānupassī)

智慧第一的舍利弗尊者在《无碍解道》里解释它为“无明集，色集……”。禅修者必须依照这些指示，修习生灭随观智的详尽法。在此说明结生时的色蕴与四名蕴作为例子。已修完缘起第五法的禅修者，能观照每一个心识刹那的五蕴（如名业处表所示）。有如缘起第五法，在此亦应以智知见因果关系。

色蕴：

1. 由于无明（20）生起，（业生）色生起。
2. 由于爱（20）生起，（业生）色生起。
3. 由于取（20）生起，（业生）色生起。
4. 由于行（34）生起，（业生）色生起。
5. 由于业（34）生起，（业生）色生起。
（业生色之生起）
6. 由于心生起，心生色生起。（心生色之生起）
7. 由于时节生起，时节生色生起。（时节生色之生起）
8. 由于食生起，食生色生起。（食生色之生起）

注：在结生时只有业生色，尤其是结生的生起刹那，其时还没有心生色、时节生色与食生色。在此是为了较后的心识刹那的色蕴，而把它们列出。

结生受蕴：

1. 由于无明（20）生起，结生受蕴生起。
2. 由于爱（20）生起，结生受蕴生起。
3. 由于取（20）生起，结生受蕴生起。

4. 由于行（34）生起，结生受蕴生起。
5. 由于业（业力，34）生起，结生受蕴生起。
6. 由于依处（心所依处）生起，结生受蕴生起。
7. 由于目标（结生心的目标）生起，结生受蕴生起。
8. 由于触（= 34-受 = 33）生起，结生受蕴生起。
（结生受之生起）

结生想蕴：

1. 由于无明（20）生起，结生想生起。
2. 由于爱（20）生起，结生想生起。
3. 由于取（20）生起，结生想生起。
4. 由于行（34）生起，结生想生起。
5. 由于业（业力，34）生起，结生想生起。
6. 由于依处（心所依处）生起，结生想生起。
7. 由于目标（结生心的目标）生起，结生想生起。
8. 由于触（= 34 - 想 = 33）生起，结生想生起。
（结生想之生起）

结生行蕴（=思，第一种解说法）：

1. 由于无明（20）生起，结生行生起。
2. 由于爱（20）生起，结生行生起。
3. 由于取（20）生起，结生行生起。
4. 由于行（34）生起，结生行生起。
5. 由于业（业力，34）生起，结生行生起。
6. 由于依处（心所依处）生起，结生行生起。
7. 由于目标（结生心的目标）生起，结生行生起。

8. 由于触（= 34 - 思= 33）生起，结生行生起。

（行之生起）

结生行蕴（= 34 - 受-想-识 = 31，第二种解说法）：

1. 由于无明（20）生起，结生行生起。
2. 由于爱（20）生起，结生行生起。
3. 由于取（20）生起，结生行生起。
4. 由于行（34）生起，结生行生起。
5. 由于业（业力，34）生起，结生行生起。
6. 由于依处（心所依处）生起，结生行生起。
7. 由于目标（结生心的目标）生起，结生行生起。
8. 由于其他三名蕴生起，结生行生起。

（行之生起）

其余三名蕴即是受蕴、想蕴与识蕴。在三十四名法当中，除去这三蕴，剩下的三十一心所是果，因此其余三名蕴是因。

结生识蕴：

1. 由于无明（20）生起，结生识生起。
2. 由于爱（20）生起，结生识生起。
3. 由于取（20）生起，结生识生起。
4. 由于行（34）生起，结生识生起。
5. 由于业（34）生起，结生识生起。
6. 由于名色生起，结生识生起。

（结生识之生起）

名 = 相应心所 = 33

色 = 心所依处 (30 色) + 所缘色 (如果所缘是色法)。

依照此法观照每个心识刹那的五蕴，如有分五蕴、死亡五蕴、五门转向五蕴、眼识五蕴等等。对已熟练于以缘起第五法辨别因果关系的禅修者，此观法一般上是不难的。

注：在此列无明、爱、取 (20) 及行为 (34) 只是作为例子而已。应根据在自己名色流里已生、正生与将生的去观。心与心所的数量可能会有变，它也可能是善行或不善行。尽能力从最远的过去世，至最后一个未来世多作观照。

(二) 随观灭法(vayadhammānupassī)=见坏灭(vayadassana)=只观坏灭

Avijjānirodhā vedanānirodhoti ... paccayanirodhatthēna vedanākkhandhassa vayaṃ passati. (Paṭisambh. 54)

Avijjānirodhā rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodhato anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti paccayābhāve abhāvato. (Mahāṭīkā II p.421)

已清楚地以智知见“诸果（如色）的生起是因为诸因（如无明）之故”的禅修者，进而以智辨明未来证悟阿罗汉道时，以及般涅槃死亡过后，就能轻易地观“由于诸因灭尽（如因为阿罗汉道之故，无明不再生起，即无生之灭(anuppāda nirodha)，诸果灭尽（如色灭后不再生起，即也是无生之灭））。

在此禅修者应明白，什么是有生之灭(*uppāda nirodha*)与无生之灭(*anuppāda nirodha*)。

有生之灭(*uppāda nirodha*)：因行法与果行法是在生起之后即坏灭的行法。属于无常的持续生灭是有生之灭。只要诸因持续支助，果即会以不断生灭的方式存在，这里的灭是有生之灭。（应注意因也是果行法，它也有引生它的因。）坏灭之后，由于因还未断除，它就再生起与坏灭，这即是有生之灭，是还有生起之灭，也称为刹那灭(*khaṇika nirodha*)。

无生之灭(*anuppāda nirodha*)：入流道、一来道与不来都各自断除(或减轻)相关的烦恼。称为最上道(*agga magga*)的阿罗汉道则彻底断除其余烦恼。当（直至阿罗汉道的）诸圣道彻底断除相关的烦恼之后，这些烦恼就完全不再生起于名色流之中。它们已完全灭尽及不再生起，这种灭称为无生之灭。

当诸因（如无明）彻底灭尽及不再生起时（即无生之灭），诸果（如色）在未来般涅槃死亡之后，由于不再有生起之缘而灭尽，这也是无生之灭。它们会灭尽是因为：无因便无果生起。

禅修者必须把观智导向未来证悟阿罗汉道与般涅槃死亡时，以便能观照无生之灭。只有在以观智明确地知见“由于诸因（无生）灭尽，诸果（无生）灭尽”之后，才如下文般修习。

观照色蕴

1. 由于无明灭尽，（业生）色灭尽。
2. 由于爱灭尽，（业生）色灭尽。
3. 由于取灭尽，（业生）色灭尽。
4. 由于行灭尽，（业生）色灭尽。
5. 由于业灭尽，（业生）色灭尽。
（这是无生之灭，是未来色灭尽后不再生起。）
（也观业生色的有生之灭。）
6. 由于心灭尽，心生色灭尽。
（观心生色的有生与无生之灭两者。）
7. 由于时节灭尽，时节生色灭尽。
（观时节生色的有生与无生之灭两者。）
8. 由于食灭尽，食生色灭尽。
（观食生色的有生与无生之灭两者。）

在此观法里，禅修者必须清楚知见两种灭尽，即无生之灭与有生之灭。在《无碍解道》里，有生之灭称为变易相(vipariṇāma lakkaṇaṃ)，这是行法的刹那灭。按名业处表所示，把每个刹那组成五蕴之后（如在缘起第五法里的说明），禅修者必须观照，所有六所缘组的善与不善速行心路过程。交替地观内与观外。在此举出对眼识受蕴的观法作为例子。

观照眼识受蕴：

1. 由于无明灭尽，眼识受蕴灭尽。
2. 由于爱灭尽，眼识受蕴灭尽。
3. 由于取灭尽，眼识受蕴灭尽。
4. 由于行灭尽，眼识受蕴灭尽。
5. 由于业灭尽，眼识受蕴灭尽。
6. 由于眼依处色灭尽，眼识受蕴灭尽。
7. 由于颜色所缘灭尽，眼识受蕴灭尽。
8. 由于眼触（= 7）灭尽，眼识受蕴灭尽。
9. 由于光(āloka)灭尽，眼识受蕴灭尽。
10. 由于作意（= 五门转向 = 11）灭尽，眼识受蕴灭尽。（观照眼识受蕴的有生之灭与无生之灭两者）

以同样的方法，尽能力从最远的过去世直至最后一个未来世进行观照。

（三）随观集灭法(samudayavayadhammānupassī) = 见集灭(udaya vayadassana)

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavaya-
dhammānupassī vā kāyasmim viharati. (Mahāsatiṭṭhāna
Sutta)

Avijjāsamudayā rūpasamudayo ...pe... avijjānirodhā
rūpanirodho ...pe... (Paṭisam 53-54)

Tesaṃ vasena evampi rūpassa udayo evampi rūpassa
vayo, evampi rūpaṃ udeti, evampi rūpaṃ vetīti paccayato
ceva khaṇato ca vitthārena manasikāraṃ karoti. (Vsm. p.631)

根据上述巴利经典与义注的指示，对于修习生灭随观智详尽法的禅修者，在以观智辨明“由于因生起，果生起；由于因灭尽，果灭尽”之后，他必须不断连贯因果地观照。

对于这观法，《根本五十经注》中提及：Sappaccaya-nāmarūpavasena tilakkhaṇaṃ āropetvā vipassanā paṭipāṭiyā ‘aniccaṃ-dukkhaṃ-anattā’ti sammasanto vicarati. 根据这义注的指示，禅修者必须轮流观照因果两者的三相。所以在此列出观照因果的无常相作为例子，应明白观照它们的苦相与无我相之观法也是一样的。

见生灭：色蕴

- 一、由于无明生起，业生色生起；
由于无明灭尽，业生色灭尽；
无明（生灭）无常，业生色（生灭）无常。
- 二、由于爱生起，业生色生起；
由于爱灭尽，业生色灭尽；
爱（生灭）无常，业生色（生灭）无常。
- 三、由于取生起，业生色生起；
由于取灭尽，业生色灭尽；
取（生灭）无常，业生色（生灭）无常。
- 四、由于行生起，业生色生起；
由于行灭尽，业生色灭尽；
行（生灭）无常，业生色（生灭）无常。
- 五、由于业生起，业生色生起；

由于业灭尽，业生色灭尽；

业（=思，生灭）无常，业生色（生灭）无常。

六、由于心生起，心生色生起；

由于心灭尽，心生色灭尽；

心（生灭）无常，心生色（生灭）无常。

七、由于时节生起，时节生色生起；

由于时节灭尽，时节生色灭尽；

时节（生灭）无常，时节生色（生灭）无常。

八、由于食生起，食生色生起；

由于食灭尽，食生色灭尽；

食（生灭）无常，食生色（生灭）无常。

观眼识受蕴

一、由于无明生起，（眼识）受生起；

由于无明灭尽，（眼识）受灭尽；

无明（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。

二、由于爱生起，（眼识）受生起；

由于爱灭尽，（眼识）受灭尽；

爱（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。

三、由于取生起，（眼识）受生起；

由于取灭尽，（眼识）受灭尽；

取（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。

四、由于行生起，（眼识）受生起；

由于行灭尽，（眼识）受灭尽；

- 行（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 五、由于业生起，（眼识）受生起；
由于业灭尽，（眼识）受灭尽；
业（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 六、由于眼所依处生起，（眼识）受生起；
由于眼所依处灭尽，（眼识）受灭尽；
眼所依处（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 七、由于颜色所缘生起，（眼识）受生起；
由于颜色所缘灭尽，（眼识）受灭尽；
颜色所缘（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 八、由于眼触生起，（眼识）受生起；
由于眼触灭尽，（眼识）受灭尽；
眼触（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 九、由于光生起，（眼识）受生起；
由于光灭尽，（眼识）受灭尽；
光（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
- 十、由于作意（=五门转向 = 11）生起，（眼识）受生起；
由于作意灭尽，（眼识）受灭尽；
作意（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。

解释

对缘起第五法已熟练的禅修者，能依照上述的说明修习至这阶段。对于生灭随观智的详尽法，应观照每个心识

刹那的五蕴（如名业处表所示）。

在此，禅修者可以辨明第一前世因与今生果的因果关系之后修习此法；他也可以辨明第二前世因与第一前世果的因果关系后修习此法；也可以辨明今生因与来世果的因果关系后再修习此法。总而言之，禅修者可以辨明更远的过去诸世，以及未来诸世的因果关系，进而修习此法。

如果要的话，禅修者可把无明等分为两组修观，即无明、爱与取为烦恼轮转，而行与业则是业轮转。

譬如说诸因生于第一前世，如此禅修者应先辨明第一前世的有分心（=意门），进而观照生起于有分心之间的诸因，以知见它们的生灭（=无常）。应明白对于更远的过去，以及未来世的观法也是一样的。如在缘起阶段所说明的，无明、爱与取多数是出现为以下的意门心路过程：

意门转向	速行(×7)	有因彼所缘(×2)/无因彼所缘(×2)
12	20	34 / 12

喜可能相应或不相应，彼所缘也可能有或没有生起。如果彼所缘生起，根据情况，生起的会是无因或有因彼所缘。凡夫的无明、爱与取多数是贪见组速行。以观智观照这些心路过程名法的生灭无常性，直至当下刹那之后，再轮流观照它们的三相。

行与业则多数出现为以下的心路过程：

意门转向	速行(×7)	有因彼所缘(×2)/无因彼所缘(×2)
12	34	34 / 12

若此意门心路过程的速行是悦俱智相应大善，则喜与智两者皆相应，一共有三十四名法。如果是舍俱智相应，就只有智相应而无喜，一共有三十三名法。彼所缘可能有或没有生起。如果彼所缘生起，根据情况，生起的会是有因或无因彼所缘。

观每个心识刹那的行业名法的生灭，直至当下刹那之后，再轮流观它们的三相。

行与业有

业力并不是观禅的目标，修观时应以观照善行组的三相为主。因此禅修者应懂得属于禅观目标的行与业有。在此举出对布施的说明作为例子：

1. 在造善业（布施）之前生起的前思(*pubbe cetanā*)是行；在造善业时（布施时）生起的立思(*muñca cetanā*)是业有。
2. 在造业时生起的七个速行当中，与第一至第六速行相应的思是行，与第七速行相应的思是业有。
3. 在造业时生起的速行心识刹那里，思是业有，其余相应法是行。

根据上述的定义，若人能够观照，上述已生或将生的意门善速行心路过程里，每个心识刹那的所有名法，直至当下刹那，即可说是行与业有两者皆已受到观照了。

观照一切

把每个心识刹那组成五蕴，如结生五蕴、有分五蕴、死亡五蕴、意门转向五蕴、眼识五蕴等，然后再以上述之法观内与观外。禅修者可以：

1. 连贯前世与今世的因果关系后，再对它们修观。
2. 连贯诸过去世之间的因果关系后，再对它们修观。
3. 连贯今世与来世的因果关系后，再对它们修观。
4. 连贯诸未来世之间的因果关系后，再对它们修观。

缘起第一法

Nāyaṃ, bhikkhave, kāyo tumhākaṃ napi aññesaṃ.
Purāṇamidāṃ, bhikkhave, kammaṃ abhisankhataṃ
abhisañcetaṃ vedaniyaṃ datṭhabbaṃ.

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. Avujjāya tveva asesavirāgaṇirodhā
saṅkhāranirodho; saṅkhāranirodhā viññāṇa- nirodho ...pe...
evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti"ti.
(Saṃyutta Nikāya I 294-295, Nāgārjuna Sutta)

“诸比丘，这些色身与名身（一切色法与名法）并非你的（意即它不是你的“我”，因为它是“无我”的），也不是属于他人的（不是他人的“我”）。这些色身与名身是由过去旧业产生之法，由善业与恶业所组成，善思与不善思是它们的基因。它们是受的依处。

诸比丘，具备圣教闻（āgama suta,理论上的智慧）与证得闻（adhigama suta,实修上的智慧）的圣声闻弟子善于观缘起：

若有此因，此果即会生起。由于此因生起，此果生起。若无此因，此果即不会生起。由于此因灭尽，此果灭尽。缘起是如此：

‘由于无明生起，行生起；由于行生起，（果报）识生起……如此，这是有苦无乐之集。’

‘由于无明灭尽（被阿罗汉道断除），行灭尽；由于行灭尽，（果报）识灭尽……如此，这是有苦无乐之集的灭尽。’”

根据上述的教法，禅修者可以且应该也以缘起第一法修习观禅，即只观集而已，然后只观灭而已，而后再观集与灭两者。

随观集法(samudayadhammānupassī)

以缘起第一法辨别因果关系之后，再只观照生起，如：

一、由于无明生起，行生起；

- 二、由于行生起，结生识生起；
 由于行生起，有分识生起；
 由于行生起，死亡识生起；
 由于行生起，眼识生起；等等。

观内与观外。以连贯三世之间的因果关系之法，从最远的过去世至最后一个未来世修观。对已熟练于修习缘起第一法的禅修者，这已不再有任何困难。

随观灭法(vayadhammānupassī)

其智对直至最后一个未来世的缘起（如“由于无明生起，行生起……”）清晰的禅修者，再观照于未来证得阿罗汉道时的无生之灭，如阿罗汉道所引致的“由于一切烦恼（如无明）灭尽而不再生起，一切果（如行）灭尽及不再生起”，进而他必须如下观照：

- 一、由于无明灭尽，行灭尽；
- 二、由于行灭尽，结生识灭尽；
 由于行灭尽，有分识灭尽；
 由于行灭尽，死亡识灭尽；
 由于行灭尽，眼识灭尽；等等。

只观三时内外的灭尽而已。

随观集灭法(samudayavayadhammānupassī)

以观智观照生灭两者之后，如“由于无明生起，行生起；由于无明灭尽，行灭尽……”，再如下观照：

一、由于无明生起，行生起；由于无明灭尽，行灭尽；
无明（生灭）无常，行（生灭）无常。

二、由于行生起，结生识生起；由于行灭尽，结生识灭尽；
行（生灭）无常，结生识（生灭）无常。

三、由于行生起，有分识生起；由于行灭尽，有分识灭尽；
行（生灭）无常，有分识（生灭）无常。

四、由于行生起，眼识生起；由于行灭尽，眼识灭尽；
行（生灭）无常，眼识（生灭）无常。

已熟练于以缘起第一法辨别因果关系的禅修者，能依上述的例子修习至这程度，他应继续如此观照直至“有”，即业有与生有。如在缘起第一法里所示，对任何涉及所有六所缘组的缘起支，皆应观照所有六组。观照过去、未来、现在三时之内。以连贯三世的方式，观照从最远的过去世，直至最后一个未来世的三相，至少如此透彻地观照一回。

生灭观的进展

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. (Mahāṭīkā II 422)

在一世里，从结生至死亡的名色法是现在世法 (addhāna paccuppanna dhamma)。在一个心路过程里的名法称为现在相续法 (santati paccuppanna dhamma)。由一粒色聚里的火界（时节）制造四或五或六代的色法过程，称为“一时节所造色法过程”。当色聚里的食素获得食生食素的支助时，它能制造一个四或五或六代的色法过程，此过程称为“一食所造色法过程”。由四等起色里的一个时节，或一个食素所造的色法过程是现在相续法。在分为生、住、灭三小刹那的一个心识刹那里发生的名法，以及在生、住、灭三小刹那里发生的色法，是称为现在刹那 (khaṇa paccuppanna) 的名色法。首先，禅修者必须观照现在相续名色的生灭。渐渐地修观之智变得坚强、锐利与清晰时，

连续而不间断的行法生灭便会清晰地呈现于其智，直至现在刹那。

开始时，禅修者是修见缘生灭法(paccayato udayabbaya dassana)，如“由于无明生起，色生起；由于无明灭尽，色灭尽”。过后他置诸因于一旁（即不观“由于无明生起，色生起；由于无明灭尽，色灭尽”），再以观智观照具有生灭本质的因蕴与果蕴。也即是说，禅修者先以见缘生灭法观照“由于因生起，果生起；由于因灭尽，果灭尽”，进而观照这些蕴的刹那生灭。例如：

由于无明生起，色生起；	}	见缘生灭
由于无明灭尽，色灭尽；		

无明（生灭）无常，	}	见刹那生灭
色（生灭）无常。		

若如此观照许多次，禅修者之智就会变得锐利与清晰，而在每个刹那里生灭的名色法，也就会清晰地呈现于其智。当如此清晰时，即已证得了称为生灭随观智的“初观智”(taruṇa vipassanā ñāṇa)，所以称此禅修者为“初观者”(āradha vipassaka)。(《大复注》)

十种观的随烦恼（upakilesa,亦作染）

以见缘生灭和见刹那生灭两种方法透彻地修观至证得初观，及再次对过去、未来、现在、内、外等五取蕴修观后，十种观的随烦恼可能会自然地发生。

（一）观之光明(vipassanobhāso)： Vipassanobhāsoti vipassanācitta samuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānañca bhāsuram rūpam. (《大复注》) 这光明是来自“修观之心”所引生的心生色。此心生色具有能够制造新时节生色的火界。这些心生色与时节生色在内生起，在外的只有时节生色聚。如果辨别这些自内生起的心生色聚，就会看到八种色法，内在的时节生色聚也有这八种色法，这八种色法当中的颜色是很明亮的。光能在外生起是因为时节制造的色聚向外扩散，这些色聚也有八个色法。禅修者必须观照这八种色法的无常、苦、无我三相。所以想要对光明修观的禅修者应该怎么做？他应辨明光的四界至看到色聚，进而辨别这些色聚。内光明是具有八个色法的心生色聚与时节生色聚，外光明是具有八个色法的时节生色聚。以智观这八个色法的生灭为“无常”；观它们不断受到生灭压迫为“苦”；观它们没有不坏的实质或我为“无我”。

根据《阿毗达摩》，一切光都只是一团色聚而已，是这些色聚里的颜色之明亮。当诸色聚集在一处生起时，它们的颜色就会连合起来，所以起初禅修者可能会看到它们好像是连接不断般，但在辨明它们的四界之下，它们就变成色聚，再辨别就会看到它们是具有八种色法的色聚。在这阶段，应观照这八种色法之生灭的无常、苦、无我三相。这是克服光明之法。

（二）智(nāṇa)： Nāṇanti vipassanāññānam, tassa kira rūpārūpa dhamme tulayantassa tīrentassa vissattha inda vajiramiva avihatavegam tikhinam suram ativisadam nāṇam uppajjati. 此时观智变得非常锐利。到底有多锐利？在观照

名色的无常、苦、无我三相时，观智有如行电般毫无阻碍地迅速进行。观无常、苦、无我三相之智变得非常锐利、有力与清净。

（三）喜(pīti): Tassa kira tasmim̐ samaye khuddakā pīti, khaṇika pītim okkantikā pīti, ubbegā pīti, pharanā pītiti. Ayaṃ pañca vidhā pīti sakāla sarīram pūrayamānā uppajjati. 此时五种喜能在禅修者之智里生起。小喜(khuddaka pīti)是使到体毛竖立之喜；刹那喜(khaṇika pīti)是在不同时候如闪电般出现之喜；继起喜(okkantikā pīti)是有如一阵阵海浪般不断生起之喜；踊跃喜(ubbegā pīti)是能够令到身体浮起之喜；遍满喜(pharanā pīti)是因为胜心生色遍满全身而生起之喜。禅修者感到有如浸入油中的棉花一样，全身都充满了胜心生色。因为与修观之心相应的喜遍满全身，禅修者以为那喜正向全身扩散。

（四）轻安(passaddhi): 与观智相应的轻安心所。Tassa kira tasmim̐ samaye rattitthāne vā divātthāne vā nisinnassa kāyacittānaṃ neva daratho, na gāravaṃ, na kakkhalatā, na akammaññatā na gelaññaṃ, na vankatā hoti, atha kho panassa kayācittāni passaddhāni lahūni mudūni kammaññāni suvisadāni ujukāniyeva honti.

有六对“双对心所”(yugala cetasika): 身轻安与心轻安、身轻快性与心轻快性、身柔软性与心柔软性、身适业性与心适业性、身练达性与心练达性、身正直性与心正直性。此时这六对心所是很有力的。经典中也提及在它们当中，轻安是最为显著的。

（五）观之乐(sukha): Tassa kira tasmim̐ samaye sakāla

sarīraṃ abhisandayamānaṃ ati paṇītaṃ sukhaṃ uppajjati.其时殊胜的乐受遍满全身。由修观之心引生的心生色称为胜心生色(paṇīta cittaja rūpa)。当这些胜心生色遍满全身，及它们的地、火、风界撞击存在于全身的身净色时，就会产生乐受，这是与观智相应之乐。

(六)胜解(adhimokkho)是坚信：Adhimokkhoti saddhā. Vipassanā sampayuttoyeve hissa citta cetasikānaṃ atisaṃ pasāda bhūtā balavatī saddhā uppajjati.这是与观智相应之信。他已肯定有名色因果的存在，已肯定因与果两者都有无常、苦、无我的本质；也肯定有过去、现在、未来、内、外诸行法的存在。由于智最为显著，其信变得非常坚固，因此与观智相应之信是可以非常坚固的。

(七)策励(paggaha)：这是修禅的精进力，是正精进道支。Vipassanā sampayuttameve hissa asithilaṃ anaccā-raddhaṃ supaggahitaṃ vīriyaṃ uppajjati.其时有极强的精进与观智相应。此精进支助其他相应名法以令不倒，是不太松也不太紧的身精进(kāyika vīriya)与心所精进(cetasika vīriya)，能支助修观之心以令其不会自目标倒退出来。在禅修期间不是有时也会懒惰的吗？禅修者会停止禅修而说：“禅修是没有益处的。”不想禅修之念是否会生起？其时为了不使这种念头生起，精进变成对其他相应名法的极强支助，以令它们不会自禅修目标退失。

(八)现起(upatthāna)是念：Vipassanā sampayuttāyeve hissa supatthitā supatthitā nikhātā acalā pabbatarājasadisā sati uppajjati.这是与观智相应之念。此念就有如城门的柱子，一枝十码高及深入地底十码的柱子，它不会被自四方吹来

的风动摇；同样地，念保持修观之心平稳地观照目标，即名色因果（这是观照名色因果行法的无常、苦、无我三阶段的阶段）。它也像一座高山，即使是暴风雨也动摇不了它；同样地，念也保持修观之心平稳地观照目标。So yaṃ yaṃ thānam āvajjati samannāharati manasikāroti paccavekkhati, taṃ taṃ thānamassa okkanditvā pakkanditvā dibbacakkhuno paraloko viya satiyā upatthāti.有证得天眼通的善者，如果他观看其他世界，他能够看到其他世界的一切众生。同样地，在这阶段，不论禅修者观照任何目标，或名，或色，或因果，或过去法，或未来法，或内，或外，那些目标都会很迅速地呈现于其观智。其时念是极其强大的。

（九）舍(upekkhā)：Upekkhāti vipassanupekkhā ceva avajjanupekkhā ca.诸舍当中有两个是观舍(vipassanā upekkhā)与转向舍(avajjana upekkhā)。Tasmim̐ hissa samaye sabba sankhāresu majjhatta bhūtā vipassanupekkhāpi balavatī uppajjati. Manodvāre avajjanupekkhāpi sā hissa taṃ taṃ thānam avajjantassa vissattha indavajiramiva pattapute pakkhitta tattanārāco viya ca sūrā tikhinā hutvā vahati.转向舍是观智速行之前生起的意门转向，会被称为转向舍是因为它是与舍相应的名法。观舍是与观智相应的中舍性心所(tatramajjhatatā)。如果其时观智是悦俱智相应，即有三十四名法，中舍性心所是其中之一，它能保持心平舍地观照目标。此时它是极其强大的。到底有多强大？它就像是帝释天所打的雷。它有能力中舍地观照行法的无常、苦、无我三相，而无任何欲求或忧虑。由于行法的无常、苦、无我相非常清晰地呈现于观智，所以不会对行法有任何欲求

或执着。譬如有人看到自己所爱之人的过患时，不是能对他保持平舍吗？同样地，当禅修者看到行法的无常过患、苦过患与无我过患时，就会有对行法保持中舍与无忧无着的能力。

（十）欲(nikanti)是执着观智。Evaṃ obhāsāḍipati-manditāya hissa vipassanāya ālayam kurumānā sukhumā santākārā nikanti uppajati. Yā nikanti kilesoti pariggahetumpi na sakkā hoti.有时会对具有上述九法（即从观之光明至观之舍）的观智生起喜爱，这即是欲。它是非常微细的，所以一般上禅修者不会察觉它。当观智变得强大时，禅修者不是会喜欢它吗？是会喜欢的。修观之智生起为意门转向与七个智相应速行的心路过程，它可能会与所有上述九法相应，禅修者必须观照它们的无常、苦、无我三相，如此观照，就会去除对喜与轻安最为显著的名法之执取。但如果欲还是生起，则应观照欲最为显著的“贪速行意门心路过程”之无常、苦、无我三相。这是克服它的方法。如此修习至观智变得非常锐利。

这十种观的随烦恼不会发生在以下四种人里：

1. 已证得圣道圣果的圣声闻弟子，以及已证得强力观智（如厌离随观智）的禅修者。（《大复注》）
2. 修错法的人，例如戒律腐败、没有定力与修习邪慧之人。
3. 对于某些人，虽然他们正在修习观禅，但却对它感到失望，因而退缩与放弃修习观禅。
4. 虽具足戒行，但却懒惰而不修习观禅的人。

反之，它们肯定会发生在正确修习戒定慧的正行者 (sammāpatipannaka)，即持续勇猛精进修慧的初观者 (āraaddha vipassaka)。

在十种观的随烦恼当中，从第二项的智至第九项的舍并非杂染法，而只是杂染法的依处。智、喜、轻安、乐、胜解、策励、现起、舍八法是与修观之智相应的心所行法，是观智相应的心识刹那里的三十四名法（心与心所）的一部份。对于凡夫与学者，这八法只是“观善速行”，而不是杂染。然而，在取这些法为目标之后，如果禅修者认为“这些法是我的；这些法就是我；这些法是我的‘我’或‘灵魂’” (etaṃ mama, esohamasmi, esā me attā)，如“我的智、我的喜……”，爱、慢与邪见 (taṇhā, māna, diṭṭhi) 就会生起，这些爱、慢、邪见即是杂染法。

若人认为智、喜等任何一个为道果智，他即已乖离了观禅之道，因为他乐于此非真实道果之法，却认为它们是真的道果，因此他放弃了根本业处，即观禅。

第十六章：行道智见清净义释

依照六处门以智观照名色法的生灭；又以七色观法与七非色观法观照名色法的生灭；进而再观照从光明至欲(nikanti)观之随烦恼的究竟法生灭，直到现在刹那(khaṇa paccuppanna)之后，再选以下其中一个自己最喜欢之法，透彻地轮流观照名色法的三相：

1. 名色法；
2. 五蕴法；
3. 十二处法；
4. 十八界法。

观照内外三时。如此重复观照许多次是必要的。尝试至能清晰地知见行法之现在刹那。也尝试能重复许多次观照三相至愈来愈清晰。

四随观

（一）以观照色法为主之后，再观照名法是修习身随观念处。

（二）在观照名法时，要修习三念处（如受随观）的禅修者，必须也观照所缘色与依处色。根据在名业处阶段时已提及的规则(samkhittena vā vitthārena vā pariggahite

rūpakammaṭṭhāne)，禅修者必须已能以简略法和详尽法修习色业处。只有在辨别了它们之后再对名法修观，才算是修习受随观念处。

此观法必须依照处门，观照每个心路过程心及有分心的依处、所缘、受（＝一切以受最为显著的名法）为：

1. 依处生灭：无常；
2. 所缘生灭：无常；
3. 受生灭：无常。

于此观法，辨明从五门转向至意门彼所缘（如名业处表所示）每个心识刹那的（一）依处而已；（二）所缘而已；（三）受（＝一切以受最为显著的名法）而已的生灭之后，再观照它们为“无常”。对苦相与无我相的观法也是如此。尽量观照三时内外。

（三）再者，对名法的三种观法当中，若人先辨别以识为最显著的名法之后，再修习观禅，他即是在修习心随观念处。他应观照：

1. 依处；
2. 所缘；
3. 识（＝一切以识为最显著的名法）。

（四）再者，若人先辨别以触（思）为最显著的名法之后，再修习观禅，他即是在修习法随观念处。他应观照：

1. 依处；
2. 所缘；
3. 触（＝一切以触为最显著的名法）。

或者，以名色法修习观禅，在观照色法之后，始于受观照名法是受随观念处；始于识观照名法是心随观念处；始于触观照名法是法随观念处。

再者，采用以下的方法修习观禅也是属于修习法随观念处：

1. 五蕴法：把名色分为五组；
2. 十二处法：把名色分为十二组；
3. 十八界法：把名色分为十八组；
4. 缘起法：把名色分为十二缘起支；
5. 五盖法；
6. 七觉支法；
7. 谛教法：分为苦谛与集谛两组。

威仪路与明觉(iriyaṃpatha & sampajañña)

观照在威仪路（行立坐卧）与身体行动（如前进、后退、屈、伸等）里生起的五蕴（=名色）的方法，在名业处阶段已解说过了。辨明这些五蕴或名色之后，再用以下之法对它们修观：

1. 名色法：分为两组（或）；
2. 五蕴法：分为五组（或）；
3. 十二处法：分为十二组（或）；
4. 十八界法：分为十八组（或）；
5. 缘起法：分为十二支。

如果禅修者要以名色法修习观禅，他就应观照以下的三相：

1. 色法而已，然后
2. 名法而已，然后
3. 名色两者。

观照三时内外。如果已能观照内外三时、在威仪路与身体行动的五蕴（名色）之生灭至现在刹那 (*khaṇa paccuppanna*)，而又能观照它们的三相时，就可进而以缘起法修观。

辨别以下：

1. “由于因生起，果生起”，然后
2. “由于因灭尽，果灭尽”，然后
3. “由于因生起，果生起，由于因灭尽，果灭尽”。

辨别因果两者的生灭之后，再交替地观照它们每个的三相。观照三时内外。有时也观照这些名色行法的不净相。在透彻地观照三相之后，禅修者可以观照自己最喜欢之相为主。在名色法、五蕴法诸法当中，采用自己最喜欢之法为主，重复地观照许多次。

坏灭随观智 (Bhaṅgañāṇa)

朝向坏灭随观智

在如此透彻观照四威仪路的行法，至前生观智与后生观智连续不断时，观智变得非常强有力又锐利，此时，如果不再注意行法的生起，而只注意它们的坏灭，即会：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)(p.640-641)

Na sampāpuṇāti aggahaṇato. (Mahāṭikā)

他的观智不会再达到（及至）：

1. 生起(uppāda)：行法的生时；
2. 住(ṭhiti)：行法的住时；
3. 相(nimitta)：行相(saṅkhāra nimitta)，如色聚；
4. 转起(pavatta)：执取转起，即“由于因的生起，果生起”的转起。

这是因为他已不再注意它们（即一至四）。在前生观智以亲依止缘力(upanissaya paccaya satti)的支助之下，与后生观智相应的念，已稳固地安住于行法之灭尽、坏灭、破坏与灭（意即此观智以念为主导）。其时：

1. 灭而无常(aniccaṃ khayattṭhena)：在取行法之灭尽、坏灭、破坏与灭为目标之后，观它们为“无常、无

常”。

2. 怖畏而苦(dukkhaṃ bhayaṭṭhena): 在取行法不断坏灭之怖畏为目标之后, 观它们为“苦、苦”。
3. 不实而无我(anattā asāraṇaṭṭhena): 在取行法没有永恒的实质或我为目标之后, 观它们为“无我、无我”。
4. 有时也观它们不净的本质。

小心

在只取行法之坏灭为目标, 以观照它们的三相修观时, 它们的坏灭可能会发生得很快, 但应以中等的速度观照无常相(及苦相和无我相)。虽然禅修者会看到许多心路过程, 或许多心识刹那, 或许多色法正在坏灭, 但他不应逐一地观照每个心识刹那或色法为“无常”; 而应取许多心识刹那及许多色法之灭为目标, 和以中等的速度观它们为“无常、无常”。应注意对苦与无我的观法也是如此。运用名色法或五蕴法等, 重复许多次地观三时的内外行法。

色聚消失

Nimittanti saṅkhāra nimittam, yaṃ saṅkhārānaṃ
samūhādi- ghanavasena, sakiccaparicchedatāya ca
saviggahānaṃ viya upaṭṭhanaṃ, taṃ saṅkhāranimittam.
(Mahāṭīkā)

自从在见清净的名色分别智破除了色密集和名密集,

如今禅修者已到了坏灭随观智的阶段。在坏灭随观智之前还能看到：

1. 生起：行法（即名、色、因与果）的生时；
2. 住：行法的住时（老时）；
3. 转起：执取转起(*upādiṇṇaka pavatta*)，即“由于因生起，果生起”；或还能看到“有转起”(*bhava pavatti*)即由于过去因，有（新生命）生起。
4. 相：虽然已以智破除色密集与名密集，直至知见究竟法，但有时还有一些色聚与名聚未破除及不能破除。这是因为色聚与名聚的数目非常的大，而且它们的生起非常迅速。由于这些色聚与名聚的色密集与名密集（如组合密集和作用密集）未破除及不能破除，所以还能看到它们为色聚与名聚，这即是还能看到相(*nimitta*)，是行法发生之相。

然而，当禅修者达到坏灭随观智时，由于其智非常锐利与清晰，行法极迅速地呈现于其智，其时：

1. 生起：其智再也不能看到行法的生时；
2. 住：其智再也不能看到行法的住（老）时；
3. 转起：其智再也不能看到“有转起”，即由于无明、爱、取、行与业诸因的生起，识、名色、六处、触与受诸果（生有）生起。原因是：其智再也不能住于因果行法的生时与住时，而只住于因果行法称为刹那灭的坏灭时。由于其时观智再也不能住于因果行法的生时与住时，它再也不能住于执取转起(*upādiṇṇaka pavatta*)，即见缘生(*paccayato udaya-*

dassana): “由于因生起，果生起”

4. 行相：在坏灭随观智时，由于禅修者的观智变得非常锐利与清晰，他再也看不到色密集与名密集（如组合密集和作用密集）还未破除的色聚与名聚。原因是：由于作为有形最微小粒子(saviggaha)的色聚和名聚是有相可识知的行法，它们被称为行相(saṅkhāra nimitta)。其时观智已不再观照行相，因为坏灭随观智只看到色法而已，只看到名法而已，只看到称为刹那灭的坏灭而已。其时观智并没看到色聚与名聚，但禅修者的坏灭随观智能非常清晰地看到究竟色法与究竟名法，这跟之前的观智是不一样的，它已完全达到究竟界。

其时，已达到这阶段的禅修者看到坏灭极其迅速，他再运用以下的方法，观照内外三时名色法的三相：

1. 只观色而已，然后
2. 只观名而已，然后
3. 同时观照名色法。

进而把存在于过去、未来、现在、内、外等十一种形式的五蕴分组，以五蕴法透彻地观照它们的三相。

注：应注意这并不意谓只有在坏灭随观智时，行法才非常迅速地生起。行法的本质是在一眨眼间，或闪电间，或一弹指间，它已生灭了许多亿次。所以在观智还未锐利之前，它还不能看到这些行法的真实本质。然而在坏灭随观智时，由于禅修者的观智变得非常锐利与清晰，其观智

即能看到极其迅速坏灭的行法。另外一点，由于禅修者并没有注意行法的生时、住时、转起与（行）相，其智即不能看到它们。应注意这即是说如果注意它们，他就能看到。）

也观照修观的观智（反观 paṭivipassanā）

Ñātañca ñātañca ubhopi vipassati. 当禅修者能如此以观智只见到行法的坏灭时，他必须观照：

1. 称为“所知”（ñāta）的行法，即三时内外的色法、名法、因与果；
2. 称为智（ñāṇa）的观智，即观照这些“所知”（ñāta）的观智。

他必须观照这两种称为所知与智之法。称为智的观智是意门速行心路过程，彼所缘可能会也可能不会生起。然而，由于这阶段已接近“强力观智”（balava vipassanā ñāṇa，如厌离随观智），彼所缘多数不会生起。

意门转向	速行(×7)	有因彼所缘(×2)/无因彼所缘(×2)
12	34-33	34-33 / 12-11

禅修者也应轮流观照修观的观智（修习反观，paṭivipassanā），即上述的意门速行心路过程之三相。

一些观法的例子

1. 观照色，色坏灭：无常；修观之智也坏灭：无常。
 2. 观照名，名坏灭：无常；修观之智也坏灭：无常。
- （对苦与无我的观法也是如此。）

如此轮流观照以下的三相：

1. 一时于内；
2. 一时于外；而且对这两者：
3. 一时于色；
4. 一时于名；
5. 一时于因；
6. 一时于果。

对过去与未来的观法也是如此。进而把存在于过去、未来、现在、内、外等十一种形式的五蕴分组，以五蕴法同样地观照它们。在这阶段，《无我相经》(Anattalakkhaṇa Sutta)里所提及的五蕴观法，对禅修者来说是很珍贵的，它是能使到观智成熟的观法。

在坏灭随观智观照因果的阶段，虽然由于不作意“由于因生起，果生起”而不再看到执取转起，但因为在缘摄受智、思惟智与生灭随观智时，禅修者已善于观照及知见此执取转起法，所以若他要取因（如无明）和果（如行）为目标，他能很轻易的看到它们。这些因果之坏灭能被观智所观照。

观坏灭之力量

但并不是说刚达到坏灭随观智，且智还未成熟的禅修者，一开始坐禅就能够只看到行法的坏灭。刚开始修习坏灭随观智，但还未证得它时，在某个程度上还能看到生与灭两者。当观智变得锐利时，则不会再看到行法的生时，而只看到行法的坏灭时。当坏灭随观智达到巅峰时，即会只看到行法的坏灭时。（《大复注》）

Tato pana pubbabhāge anekākāravokārā anupassanā
icchitabbāva. (Mahāṭīka)

为了使到坏灭随观智达至成熟，必须在达到坏灭随观智的巅峰之前，以各种不同的方法修观。

可以观照任何自己所喜欢之法为主

在观照行法之坏灭的坏灭随观智阶段，如果观照色法比较好，禅修者即可以观照色法为主；如果观照名法比较好，即可以观照名法为主。只有在运用前述的方法透彻地观照（例如名法）许多次，而坏灭随观智又变得很强时，才可如此观照，例如只以观照（名法的）善速行心路过程为主。如果禅修者是止行者，他可以观照禅那名法为主。对于三相，若他已运用三相透彻地修观，他可以只观自己最喜欢且最有效之相。禅修者可以观照“依处、所缘、受”；“依处、所缘、识”；“依处、所缘、触”；连同修观之智的坏灭，其观法是：

1. 观照依处，依处坏灭：无常；修观之智也坏灭：无常。
2. 观照所缘，所缘坏灭：无常；修观之智也坏灭：无常。
3. 观照受，受坏灭：无常；修观之智也坏灭：无常。

进而以同样的方法观照“依处、所缘、识”；“依处、所缘、触”。观照内外三时的所有六门。

对于威仪路与明觉之观法，取在身体的姿势和动作里存在的行法之坏灭为目标来观照。

也取诸缘起支之坏灭为目标，观照它们的三相。在此，只取坏灭作为目标来修观，而不再取“无明缘行”等因果关系为目标。应观照内外三时。有时也观照修观之智，这是反观(*paṭivipassanā*)。

从这个阶段直到证悟圣道，禅修者必须只观内外三时的行法（名、色、因与果）之坏灭；有时也观照修观之智的坏灭。

从坏灭随观智至行舍智

此禅修者以三界三时内外诸行法之刹那灭作为所缘，重复许多次地以坏灭随观智观照，又持续不断地以已达到更高层次的坏灭随观智观照行法之坏灭，由于三界里的行法或名色蕴之苦相（即不断地受到坏灭的压迫）已是非常清楚，即使被认为是静乐的色界与无色界，看起来亦非常

可怕，这观智即是怖畏现起智(bhayatupaṭṭhānāñña)。

其时透彻地看到过患的观智是过患随观智(ādinavānupassanāñña)，过患是无常过患、苦过患、无我过患及变易(vipariṇāma)过患，即须面对三界三时内外诸行法变易之过患。

当如此透彻地看到这些过患时，对三界三时一切行法厌离的观智，即是厌离随观智(nibbidānupassanā ñña)。

当心已感到厌离，而不再对三界三时里的任何行法有执着时，在其心中即会生起愿得解脱一切行法之欲(chanda)。欲解脱过去与未来一切行法的观智是“欲解脱智”(muñcitukamyatā ñña)。

以欲解脱一切行法之心，再次以观智分别与辨明一切行法后，禅修者观这些行法为无常、苦、无我与不净，这观智是审察随观智(paṭisaṅkhānupassanā ñña)。在这阶段亦可再次修习，之前在思惟智阶段时已述及的四十种观法。（对于其他方法，请参阅《清净道论》）

如果以聚思惟法透彻及轮流地观三界三时里的行法，例如轮流观内与观外；轮流观因与果；轮流观无常、苦与无我，这些行法的坏灭将会显现得非常清晰及迅速（坏灭变得非常粗显）。继续轮流以三相观照坏灭。

若能够那样观照，渐渐地“修观之心”(vipassanā bhāvanā citta)就会达到对行法无忧无欲，但只对它有舍而已的阶段。那修观之心将会只是平静地观照所缘，即行法之坏灭。

当修观之心如此平静时，识知色、声、香、味、触五所缘的五门心路过程是不会生起的。在被观的名法那边，

生起的是意门速行心路过程心，而正在观照的观智这边，生起的也只是意门速行心路过程心。

轮流以三相观色与名，观内与外，如果：

1. 观内行法时，修观之心能够平稳与平静地观照内行所缘，就继续只观内行法而已，或
2. 观外行法时，修观之心能够平稳与平静地观照外行所缘，就继续只观外行法而已。如果还是不断地轮流观内与观外，修观之定(vipassanā samādhi)就可能退减。

同样地，如果：

1. 观色法时，修观之心能够平稳与平静地观照色行所缘（的坏灭），就继续只观色行法而已，或
2. 观名法时，修观之心能够平稳与平静地观照名行所缘（观照名行的坏灭），就继续只观名行法而已。

此时，如果还是不断地轮流观色与观名，修观之定(vipassanā samādhi)就可能会退减。

必须以大念修行之道

这是必须以念勤修的阶段，以便信跟慧及精进跟定得以平衡。只有当信、精进、念、定、慧五根平衡时才能证得圣道与圣果。

取名之坏灭为所缘，观它的三相，当上述的一切观法

都完成，而即将证得对行法坏灭之舍时，应以观照法所缘组的善速行心路过程名法为主。若禅修者是止行者，此时他应以观照禅那名法（即出现于禅那定心路过程里的禅那法）为主，在三相当中则以观照无我为主。

如此观照时，修观之心将会变得平稳与平静地观行法之坏灭。其时禅修者不会听到外来的声音等等。若修观之心变得平稳与平静地观行法之坏灭，而不会听到外音等，不动摇且宁静，修观之心的力量已变得非常强大。

如上所述，此时已停止采用“一时观内，一时观外”的观法，若修观之心能平静地观内，就只是继续观内；若修观之心能平静地观外，就只是继续观外；若修观之心能平静地观色，就只是继续观色；若修观之心能平静地观名，就只是继续观名。如此观照时，选三相之中最喜欢的一个为主。

如此观照时，有些禅修者比较喜欢同时观照名色两者；有些禅修者比较喜欢只观色；有些禅修者比较喜欢只观名；有些比较喜欢只观无常；有些比较喜欢只观苦；有些比较喜欢只观无我。

禅修者可以选最适合自己的行法及相来观照。如此观时，有些禅修者只看到名法之坏灭，而没有看到色法之坏灭，若是如此就应只观名法之坏灭，不要刻意去找没看到的色法之坏灭。

其时，若禅修者是纯观行者，坏灭之名法多数是正在修观的意门速行心路过程及有分。以后生的心路过程观照前生心路过程，即以紧接而来的“修观速行心路过程”（vipassanā javana vīthi）观照前一个“修观速行心路过程”。

如果禅修者是止行者，坏灭之名法则是禅那定心路过程里的名法，以及“修观速行心路过程”里的名法。其时，继续透彻地观他主要观照的禅那名法，以及观照修观速行心路过程名法。对于止行者，若他观自己比较喜欢的禅那名法之无我相会比较好。也有某些禅修者会看到色与名两者，其时他可轮流地取名与色作为所缘，或同时用名色两者作为所缘，再继续以自己最喜欢之相观照它们，有时也可观照修观之智。

若如此以各种方法观照，就能够很好地培育起对欲、色、无色三界行法之舍。同时也会很好地培育起对行法之厌。

Bhayañca nandiñca vippahāya sabba saṅkhāresu udāsino hoti majjhatto. (Vism. XXI. 66)(p.656)

当看清行法之过患及以欲解脱诸行之心观照行法之坏灭的三相，而找不到任何行法可被执取为“我、我的”，以及舍弃怖畏（bhaya：对诸行感到怖畏）与乐（nandī：乐于行）两个极端之后，对一切行法之舍即会生起；此智即是行舍智(saṅkhārupekkhāñāṇa)。

朝向智见清净

从行舍智到圣道

若已成熟的行舍智看到寂界涅槃（santa dhātu,寂界＝因为它得以脱离名色行法，是无生灭之界），心在舍弃诸行

之生起后，不再看到行之坏灭，而进入无行（=无生灭）的寂界涅槃。(Vism. XXI. 64)

若行舍智还未见到寂界涅槃（亦即寂乐），那就是行舍智还未成熟，还是不断地取行之坏灭为所缘。(Vism. XXI. 64)

若是如此，为了令行舍智变得成熟，就应透彻地观：

1. 一时观无常相，
2. 一时观苦相，
3. 一时观无我相，
4. 一时观色法，
5. 一时观名法，
6. 一时观内，
7. 一时观外，

同样地，亦应透彻地及轮流地观（8）与（9）的三相：

8. 一时观因，
9. 一时观果。

继续以同样的方法观照过去与未来，也再次以五蕴法修观。

若禅修者是止行者，他应观照自己比较喜欢的禅那定心路过程名法之无我相为主。尤以观照第四禅禅那名法之无我相为主。有时也可观照“修观速行心路过程名法”。当行舍智成熟时，即会体证（从 1 至 2）：

1. 转起(pavatta)：行法之坏灭，
2. 无转起(apavatta)：行法不生不灭。

如果还是不能证得，就尝试修习逐一法观法(anupada-dhamma vipassanā)。例如先入初禅，从初禅出定后，辨明初禅的三十四禅那名法，进而逐一地观照这些名法的三相。观内与观外。以同样的方法观照所有其他自己已证得的禅那（非想非非想处禅除外），观照所有三相。也以逐一法观法观照欲界的名色法。以逐一法观法观照色法时，逐一地观照每一粒色聚（如眼十法聚）里的每一个究竟界（如地界）的三相。逐一地观照六处门与四十二身分里的一切色法，轮流地观内与观外。

（声闻弟子没有能力以逐一法观法观照非想非非想处禅的名法，而只能以聚思惟法观照它，所以此禅那不被列入逐一法观法里。）

禅修者也可以通过修习逐一法观法证得道果智。若不能证得，就再以聚思惟法（如前述般）从思惟智修到行舍智。禅修者能根据自己的波罗蜜而成就。

第十七章：道智与果定⁷¹

当禅修者认为自己已证悟道果时，有许多需要一而再地检验之处，以辨清该体验是否真实，因为根据诸禅修者的经验，有许多类似证悟涅槃的经验可能发生。站在导师的立场，他也一而再地检查他们。“入流”只是一个名相概念。对经教多闻者知道“入流道果”，但是不多闻者，就不易知道，他所知道的就只如憍陈如尊者所知道的：

Atha kho āyasmato Kondaññaassa virajaṃ, vitamalaṃ, dhammacakkhuṃ udapādi: ‘Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ’ti.——“尔时，憍陈如尊者远离尘、垢，生法眼：‘一切生法皆是灭法。’”接下来又如何呢？Atha kho āyasmā Kondañño diṭṭhadhammo pattadhammo veditadhammo pariyogāḷhadhammo tiṇṇavicikiccho vikattakathaṃ katho vesārajjaṭṭhatto.——“尔时憍陈如尊者已见法、已得法、已知法、已深解法、已度疑、已断疑惑、已得无畏。”所有如下的疑惑消除了：“四圣谛存在吗？有过去生吗？有未来生吗？有过去与未来生吗？现在果是由过去因所产生吗？现在因会产生未来果吗？较远的过去生会令较近的过去生生起吗？业会产生果报吗？”为甚么呢？因为他已完全觉悟苦、集、灭、道四圣谛。他可以无畏地说(vesārajjaṭṭhatto)四圣谛真实存在，而且

⁷¹ 巴利语为 phala samāpatti，亦可译为“果等至”。

可以实证之。（经文）只说到他具有这种能力或智慧。他是否知道“我已经成为入流”呢？不。这名相只是一种概念法，只有对经教多闻者能够知道它。

在证悟道果的时候，圣者透过“所缘通达”（*ārammaṇa paṭivedha*）而透彻地觉悟名色完全灭尽，即称为“无为涅槃”（*asaṅkhata nibbāna*）的灭谛。他们以“作用成就”（*kiicca siddhi*）作“无痴通达”（*asammoha paṭivedha*），透彻地觉悟其余三圣谛，即苦圣谛、集圣谛及道圣谛。

何谓“无痴通达”？以作用（*kiicca*）去除覆蔽四圣谛、令不如实知的痴（*moha*），即“无痴通达”。圣者能够随时逐一观察以过去、现在、未来、内、外等十一种形式存在的五蕴、集谛与缘起，因为能覆蔽如实知五蕴与集谛之痴已被入流道消除了。

若人以为自己是入流者，他应该以“试金石检验黄金”（这表示把一块黄金在一种作检验用的石头上划一划，专家可从黄金留在试金石上的痕迹，判断黄金的真伪。）来问自己：“我是否已经觉悟以过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近十一种形式存在的苦谛呢？是否已经觉悟连贯三世的缘起？是透过自己的经验抑或透过他人的语言文字？”如果他只是透过他人的语言文字了解它们，他是入流吗？《大因缘经》（*Mahānidāna Sutta*）的义注说：*Sotāpannānañca nāma paccayākāro uttānakova hutvā upatṭhāti.*——“所谓入流者，缘作明显之后才现起。”如果他是入流者，那么他必定清楚地了解称为“缘作”（*paccayākāro*）的缘起。这是一个要考虑经教诠释的阶段。既然入流道智具有破除覆蔽四圣谛的痴的力量，那么以这“试金石”检验

自己之下，他就能够知道自己是不是入流者。

他也应该一而再地作决意(*adhiṭṭhāna*)以知真伪。如果他决意“愿觉悟涅槃一小时”、“愿觉悟涅槃两小时”等时，便即刻可以见到涅槃，那么他就比较可能真的觉悟了涅槃。之后，还需要进一步地检验。检验甚么呢？《阿毗达摩概要》(*Abhidhammattha Saṅgaha*)中提到：

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

智者省察道、果与涅槃，

以及有或没有省察他已断与还剩下的烦恼。⁷²

这即是以五种“省察速行心路过程”(*paccavekkhaṇa javana vīthi*)省察：一、道；二、果；三、涅槃；四、已断的烦恼；五、未断的烦恼。

于这五者之中，观察道、果及涅槃的心路过程可于每一圣者生起。观察未断烦恼和已断烦恼的心路过程可于对经教多闻的圣者生起。依此说明，为了知道哪些烦恼已断，哪些烦恼未断，禅修者应观察缘取种种所缘为对象而生起的善速行及不善速行。在那时候，他知道哪些不善法无法被观察到，因为它们已被断除，以及哪些不善法还会生起，因为还未被断除。

这样检验还不够。雷迪大长老(*Ledi Sayadaw*)建议至少观察三年，因为像大龙大长老(*Mahānāga Mahāthera*)的情况可能发生。大龙大长老以为自己在六十年前已证得阿罗汉

⁷² 三编按：参考《阿毗达摩概要精解》p.352。

果。他的弟子法施长老(Dhammadinna Thera)住在另一个地方。有一天，他思惟他的老师是否已证得阿罗汉果，便以神通去观察，居然发现他的老师还是凡夫。接着他思惟如果他不去看老师，老师将不会证悟道、果与涅槃，而以凡夫身去世。于是他便以神通乘虚空飞至老师之处。到了之后，向老师敬礼，作其应尽之义务。在互相问候之后，老师问他为何到访。他回答到访之目的是为了请示问题。他问了一千个阿罗汉可以回答的问题，老师当时便能够回答所有的问题。这表示老师像是一位阿罗汉。

于是法施长老问老师是否会神变，老师回答可以。首先他请老师变化出一头大白象。老师做到了。他进而请老师令大白象把鼻子放在口内，发出可怕的声音，朝自己的方向奔来。老师都能够做到这些。当大白象真的往他的方向奔跑，大龙大长老开始逃跑。法施长老拉着他的袈裟，问：“尊者，阿罗汉还有恐惧吗？”于是大龙大长老知道自己还是凡夫。诸阿罗汉已断除所有的烦恼，包括瞋(dosa)。现在大龙大长老了解到他还有瞋，表现为恐惧。他靠近法施长老，请他教导业处。法施长老教导他三十二身分业处。听说他不久之后便证得阿罗汉果了。大龙大长老不是一个对经教无知识的人。由于他教导许多学生直到证悟阿罗汉果，阿罗汉智慧所知的，他好像也懂，所以他以为自己是阿罗汉。换句话说，他认定自己已断一切烦恼，而实际上这些烦恼潜伏了六十年。他具有某些程度的坚强知识，能令烦恼潜伏。所以他结论自己坚强的知识即是以涅槃为所缘的道智、果智。因此，关于此事，由于能准确地知道、判定的佛陀已入涅槃，现代的圣者又少，禅修者需要多年

检验自己以知道自己是不是圣者。

有些人可能会说他们证入果定。他们说出他们的经验：“所有的名色消灭，我完全不知道什么了”。有些人是真的，但不是每个人。因此有必要依据经教来检验是否真的证入果定。在这情况下，“圣者”必须观察道与果。如果在解释果定之前先解释道与果，你会较好理解。证得道果智的圣者能够检查在所证的道智中，有多少个名法及多少个道支。如果他在观照色法或初禅名法的无常相，或苦相，或无我相时证得道智，那么在他的道智中就会有三十七个名法、八道支。这三十七名法称为“信慧组”(saddhā paññā)，即包含了一个识、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)及正语、正业与正命三个离心所(viratiyo)。

如果他在观照第二禅名法的无常相，或苦相，或无我相时证得道智，则有三十五个名法，因为无寻、无伺；从道支来看，由于无属于正思惟的寻，所以只有七道支。如果他在观照第三禅名法的无常相，或苦相，或无我相时证得道智，因为无喜，所以只有三十四个名法，及同样的七道支。如果在观照第四禅名法时证得道智，则有三十四个名法，因为无寻、伺、喜，而有舍及一境性。

因此，禅修者可以准确地知道在所证的道与果中有多少个名法，有七或八道支。他可以准确地检查以知道他证得道智的方式——以观照无常相，或苦相，或无我相；观照色法或名法；欲界名法，或初禅名法，或第二禅名法，或第三禅名法，或第四禅名法。

当他开始练习进入果定时，他应该做甚么？这述于《清

净道论》(第 23 章. 节 10 , p.700): Phalasamāpattikena hi ariya- sāvaka rahogatena paṭisallinena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā.——“欲入果定的圣弟子, 当至空闲处与寂静处, 依生灭等而观诸行。”⁷³ 欲证入果定的圣者应该至寂静处修行观禅, 从生灭智(udayabbaya ñāṇa)开始观照诸行法的生灭, 再经由坏灭智(bhaṅga ñāṇa)至更高的观智。《清静道论》(第 23 章. 节 10, p.700) 进一步解释: Tassa pavattānupubba vipassanāssa saṅkhārārammaṇa gotrabhū ñāṇānantarā phalasamāpattivāsena nirodhe cittaṃ appeti.——“他的观智次第转起, 在以诸行法为所缘的种姓智之后, 他由入果定而心安止于灭。”在禅修者即将达到果定时, 心路过程将如是生起: 意门转向→遍作→近行→随顺→种姓(manodvārāvajjana→parikamma→upacāra→anuloma→gotrabhū)。较高的观智——包括种姓智——皆以行法的灭为所缘。在种姓智之后, 他由入果定而心安止于灭(phalasamāpattivāsena nirodhe cittaṃ appeti), 缘取称为灭的无为涅槃为目标的果定速行(phala samāpatti javana)将生起许多刹那。

复注解: Ariyassa phala jhānassa nibbāne ārammaṇa bhūte appanākarena pavatti. ——“圣果禅那心取涅槃为所缘而证入安止。”依这说明, 达到道心、果心及证入果定是名法还存在的禅那境界吗? 是的, 它们存在。这不是一种名法灭尽的定。事实上, 那时候有两种法存在: 所缘及观察该所缘的智。在果定里, 此智即是果心的名法。而什么

⁷³ 叶均译《清静道论》, 繁体版下册 p.436; 简体版 p.656。

是果定名法的所缘呢？那即是：nirodhe nibbāne——（一切名色完全）灭尽的涅槃。涅槃没有名色是正确的，不过，在果定里有缘取涅槃为所缘的果心存在。果心如何生起呢？他们依禅修者的心所依处(hadayaavatthu)而生起。所以，这不是名法灭尽的定。这些应该加以区别。

在观察没有名色的涅槃时，为了确定，圣者可观察涅槃之中是否有四界。若没有四界，那么就比较肯定了。为什么？因为佛陀教导：Yathā ca āpo pathavī tejo vāyo na ghātati. ——“地、水、火、风四界不能在涅槃里生起。”如果没有四界，依四界生起的所造色存在吗？完全不存在。由于色法不存在，依色法而生起的名法也不存在。于无为涅槃中，名色完全不存在。

唯有灭尽定⁷⁴(nirodha samāpatti)才是名法灭尽之定。什么人能够进入灭尽定呢？只有具备四色禅及四无色禅八定的阿那含及阿罗汉能够进入灭尽定。为什么他们进入灭尽定呢？《清净道论》（第 23 章. 节 30, p.705）解释：Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibheda ukkaṇṭhatvā dīṭṭheva dhamme acittakā hutvā ‘nirodhaṃ nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā’ti samāpajjanti. ——“为甚么入定？因为厌离诸行的种种生灭转起，想道：‘即于现世而成为无心，我将达到灭的涅槃而住于乐。’”⁷⁵具备八定的阿那含及阿罗汉，由于厌离行法的生灭，而进入灭尽定。为甚么？佛陀在《七处善经》(Sattaṭṭhānakusala Sutta)中说，诸阿罗汉常

⁷⁴ 亦可译为“灭等至”。

⁷⁵ 叶均译《清净道论》，繁体版下册 p.442；简体版 p.660。

住于处、界及缘起，见行法的生灭。他们的念力坚固地专注于行法的生灭，常常如是安住。是故他们对行法感到厌离，不想再见它们。因此，他们以这样的目的进入灭尽定：“喜悦地进入、安住于诸名法灭尽的灭尽定，没有识了知行法，这是比较好的。”因此，依“成为无心之后”(acittakāhutvā)这项说明，灭尽定是名法灭尽之定。

今晚的开示是依据《大牧牛者经》(Mahāgopālaka Sutta)，关系到证悟阿罗汉果的体验。已经证得入流道果智者，应以欲证更高果位的意愿，观照行法的无常相、苦相及无我相。依各自的波罗蜜，斯陀洹道果智、阿那含道果智及阿罗汉道果智将能在观智成熟时逐一生起，断除了一切烦恼。

初 编 后 语

帕奥禅师为缅甸当代著名业处导师。其止观禅法特色，在于重视圣典依据与修学经验的次第性，所指导各种止（奢摩他）业处，均以达到安止定（至少近行定）作为观禅（毗婆舍那）基础为目的。禅观则以“三遍知”（所知遍知、度遍知及断遍知）贯穿慧学：从五蕴的过去、未来、现在，内、外，粗、细等十一项观所缘下手，如实知见此蕴、处、界（身心）只是名色而无作者、受者、主宰等，嗣后以缘起正观过、现、未的前后因果关系，确知虽无作者但有因果业报；接着观察色法、名法及缘起法的相、味、现起与足处，建立“此有故彼有”等“此缘性”的缘起中道，此知解名色与缘起为“所知遍知”。从生灭随观无常、苦、无我的聚思惟至生灭随观为“度遍知”。最后，从坏灭随观智怖患起厌、离欲、入三解脱门现见寂灭涅槃得道、果智，此即为“断遍知”。

帕奥禅师所授禅法殊为详尽有序，早已名闻遐迩。尤其近年来，千里迢迢到此参学众日愈增多。据知，每年帕奥禅林雨安居的参学众有时多达三、五百人，去年（1997年）来自外国人数高达八十余人，单是华裔缁俗四众弟子，就不下五、六十位。其中不曾阅读禅师缅、英著作，但闻其名，即从远到来参学而又不谙缅、英语的华裔学员者不乏其人，在小参或请益禅法时，所面对的语言障碍问题，自也不难理解。为引介华语系佛教界人士认识、了解，及

协助修学帕奥系统禅法的同参道友能够顺利完成道业，
译与出版华译本的工作，乃吾人当务之急。

本书《智慧之光》，汇集了帕奥禅师几篇讲稿、著作及学程表和附录共 17 篇。部分抽译自缅文原著（尚未英译出版），内容尽可能按照帕奥禅林的教学次第编排，个别的文章如“刹那定与观禅”、“什么是智慧之光”、“帕奥禅林简介”等，作了适当的调整。因此，可谓系统地反映了禅师教导禅法的前后次第。在编辑过程中，既注意其次第性，又重视它的实用性，为同修们提供学习与依据的著作。另外，尚请读者注意，由于本书内容，有者是从禅师的演讲录音带整理而成，辗转译自缅、英文译本，发现内容可疑，或所引据经论的罗马音标巴利文有待商榷处，除了部分当面请示禅师口述修正之外，凡经编者查证者，均一律以附上原典出处为准。还有本书译自不同译者手笔，部分译辞难免不一；而引经据典的内容也参考了元亨寺出版的《汉译南传大藏经》的译本，若与圣典原意稍有出入者，编者也尽力标上了脚注，说明其原由，方便读者的了解。本书所载，虽未能满足读者的需求，但可次第略窥帕奥禅法的堂奥矣。

从缅甸、马来西亚到台湾的编译过程中，时编时辍，难以赅续。又基于编者经验有限，匆促付梓，疏漏难免，尚请有识者多所指正！

承蒙如恒法师捐赠计算机，开恩法师、开弘法师、净法尊者、法王尊者、觅寂尊者及寻法尊者协助翻译，法曜尊者和胜授尊者校对巴利语，开宝法师、开舍法师、开心法师、黄小鸣、林月施居士帮忙打字排版，夏雪峰居士为

编者克服计算机技术上的问题，还有圆光新志主编传瑛法师发心校稿，圆光出版社赞助出版本书，各佛教单位以及佛友们的关心与热情支持，使得本书能够于匆促时间内顺利完成，在此一并敬致谢忱！

愿一切有情无怨、无苦，趣证于涅槃！

初编者 1998 年 4 月于镜心楼