

禅修指南

Meditation Guide

（第二版）

（电子版，修订于 2020 年 6 月 27 日）

本雅难陀尊者

Ven. U Puññānanda

选编

目录

细目	iii
附表目录	xvii
序文	xix
缅甸 帕奥禅师 简介.....	xxi
缅甸 本雅难陀尊者 简介.....	xxiii
第一章：什么是智慧之光	1
第二章：从安般念至色、无色界禅	7
第三章：如何修行四梵住与四护卫禅	37
第四章：四界分别观	55
第五章：色业处的基本理论	63
第六章：色业处	75
第七章：名业处	97
第八章：缘起第五法	167
第九章：缘起第一法	253
第十章：四种缘起教法	317
第十一章：相、作用、现起、近因	333
第十二章：道非道智见清净义释	385
第十三章：行道智见清净义释	483
第十四章：道智与果定	501
第十五章：十四种御心法	509

细目

附表目录	xvii
序文	xix
缅甸 帕奥禅师 简介	xxi
缅甸 本雅难陀尊者 简介	xxiii
第一章：什么是智慧之光	1
第二章：从安般念至色、无色界禅	7
两种入门法	7
安般念	7
平衡五根	13
平衡七觉支	15
如何以其他法门修定	19
身至念（三十二身分）	19
涅槃的三门	22
白骨观	23
十遍	25
（一）白遍	26
（二）褐遍	29
（三）黄遍	29
（四）红遍	29
（五）地遍	30
（六）水遍	30
（七）火遍	31
（八）风遍	31

(九) 光明遍	31
(十) 虚空遍	32
四无色界禅	32
(一) 空无边处	32
(二) 识无边处	34
(三) 无所有处	34
(四) 非想非非想处	35
第三章：如何修行四梵住与四护卫禅	37
如何修行四梵住	37
慈心观	37
对你敬爱的人散播慈爱	39
破除界限	41
二十二类遍满	43
十类方向的遍满慈爱	45
悲心观	46
喜心观	47
舍心观	48
四护卫禅	48
佛随念	49
不净观	50
死随念	51
结论	52
第四章：四界分别观	55
四界分别观入门	55
平衡诸界	59

十种培育定力的方法.....	60
朝向近行定.....	61
第五章：色业处的基本理论.....	63
修观禅时必须观照之诸法.....	63
二十八种色法.....	65
色法的本质.....	70
色法的三种密集.....	72
第六章：色业处.....	75
如何辨识色聚中的四界.....	75
色、香、味、食素、命根、性根、心色.....	76
如何辨识五净色.....	78
如何辨识心生色.....	79
如何辨识时节生色.....	80
辨识食生色的方法.....	81
四界分别观（详尽法：四十二身分）.....	88
九种业生色聚.....	91
八种心生色聚.....	91
四种时节生色聚.....	93
两种食生色聚.....	94
三种声音.....	94
如何辨识四个相色.....	95
观诸色法为「色」的时刻.....	95
再简要地说明.....	96
第七章：名业处.....	97
纯观行者应注意的事项.....	97

只观世间名法.....	97
六识.....	98
六种法所缘.....	99
辨识六门心路过程.....	99
彼所缘.....	101
五十二心所.....	102
七遍一切心心所.....	103
六杂心所.....	104
寻、思与作意之间的分别.....	104
十四不善心所.....	105
四个遍一切不善心心所.....	105
三个贪因心所.....	105
四个瞋因心所.....	107
两个有行心所.....	108
一个痴因心所.....	108
二十五个美心所.....	108
十九个遍一切美心心所.....	109
三个离心所.....	110
两个无量心所.....	110
一个慧根心所.....	111
应先辨识的名法.....	111
六组的定义.....	111
四随观.....	112
始于辨识受、识或触.....	113
再辨识色法.....	115
同时辨识两门及所缘.....	115
如何破除四种名密集.....	118

果报如此，速行则可改变.....	120
信慧组名法.....	121
如何辨识禅那名法.....	121
如何辨识意门善速行心路过程.....	125
如何辨识五门善速行心路过程.....	129
法所缘组——善组.....	135
正语.....	135
正业.....	136
正命.....	136
信、慧（正语、正业、正命）.....	136
悲.....	137
喜.....	137
信、慧（悲、喜）.....	138
佛随念.....	139
死随念.....	140
十个结的生起.....	141
辨识取概念为所缘的不善名法的方法.....	147
辨识取究竟眼净色为所缘的贪见组修法.....	148
辨识色所缘组不善名法的方法.....	151
声所缘、香所缘、味所缘及触所缘四组.....	152
辨识名法整体为「名法」.....	155
分别名色法.....	155
名色差别法.....	156
威仪路明觉.....	156
如何辨识行住坐卧之中的色法.....	157
如何辨识行住坐卧之中的五蕴法.....	159
外观之法.....	161

前进至下一个阶段.....	163
这是培育四念处的修行.....	164
第八章：缘起第五法.....	167
三世间遍知.....	168
（一）所知遍知.....	168
（二）度遍知.....	168
（三）断遍知.....	168
三出世间遍知.....	169
随觉知与通达知.....	170
第五法的摘要.....	171
集谛.....	171
《无碍解道》的教示.....	173
行与业有.....	173
推理与亲自体验.....	174
体证缘摄受智.....	175
神通与观禅.....	176
追寻因的方法.....	178
五种缘起教法.....	179
把心（即智）导向过去.....	180
烦恼轮转及业轮转.....	182
若色相出现.....	183
朝向过去世的临终时期.....	184
善意公主在过去所发的愿.....	186
一位禅修者的例子.....	187
另一个例子.....	188
烦恼轮转里有三.....	188

业轮转里有什么.....	190
缘摄受的阶段.....	191
改变目标.....	193
辨明因果.....	194
应预先注意的要点.....	194
四名蕴.....	195
（一）一性理.....	196
三或四人.....	197
断见与常见.....	198
（二）异性理.....	198
（三）不作为理.....	199
自性定法.....	200
（四）如法性理.....	200
定论.....	200
要点.....	201
组成五蕴.....	201
结生五蕴.....	203
有分五蕴.....	212
死亡五蕴.....	214
色所缘组：五门转向五蕴.....	215
色所缘组：眼识五蕴.....	218
色所缘组：领受五蕴.....	220
色所缘组：推度五蕴.....	222
色所缘组：确定五蕴.....	224
速行之基因作意.....	226
色所缘组：速行五蕴（善组）.....	226
色所缘组：彼所缘五蕴.....	230

取色所缘为目标的意门心路过程.....	232
色所缘组：不善组.....	235
色所缘组：（贪见组）速行五蕴.....	235
声所缘组.....	238
香所缘组.....	241
味所缘组.....	242
触所缘组.....	244
法所缘组：善组（目标＝眼净色）.....	246
法所缘组：善组（目标＝安般似相）.....	246
法所缘组：目标＝色法.....	247
局部.....	248
外观和朝向更远的过去与未来世.....	248
行与明的「种子」.....	249
关于有分.....	249
体证所知遍知.....	250
第九章：缘起第一法.....	253
《缘起分别》——经分别教法.....	253
十二缘起支.....	266
三时.....	267
三连结.....	268
四摄类（四组）.....	268
二十法.....	269
应预先知道的辨别法.....	269
缘摄受智阶段.....	269
思惟智与初期的生灭随观智阶段.....	270
成熟的生灭随观智阶段.....	270

坏灭随观智阶段	271
各自	271
无明缘行	272
行缘识	273
识缘名色	276
名色缘六处	283
(A) 由于名生起，意处生起	283
(B) 由于名生起，处色生起	285
(C) 由于色生起，处色生起	289
(D) 由于色生起，意处生起	290
(E) 由于名色生起，意处生起	293
六处缘触	295
触缘受	300
受缘爱	304
爱缘取	307
取缘有	310
有缘生	312
生缘老死	313
愁、悲、苦、忧、恼	314
第十章：四种缘起教法	317
(二) 随顺缘起第二法	319
(三) 逆缘起第一法（从末至始）	322
(四) 逆缘起第二法（从中至始）	324
四食	324
始于果报轮转四食的辨别法	330
始于业轮转四食的辨别法	331

记载中的另一个辨别法	332
第十一章：相、作用、现起、近因	333
色蕴品：二十八色	333
识蕴品	341
受蕴品	349
想蕴品	351
行蕴品	352
通一切心心所	352
六杂心所	353
十四不善心所	356
二十五美心所	362
缘起品	369
第十二章：道非道智见清净义释	385
思惟智	385
聚思惟或理法观	385
观智的目标（所缘）	386
应遵照的规则	392
应注意的要点	396
三相	397
无我之光	398
聚思惟观法与各别法观法	399
缘起法	400
观智与神通	402
始于易观者修习观禅	406
视为名色灭尽	407

观照名法.....	408
若禅修者是止行者.....	409
以观照较喜欢的相为主.....	409
五蕴法.....	411
也同时观照色法.....	413
过去、现在、未来.....	414
粗细；劣胜；远近.....	418
不净观.....	420
有识不净观.....	421
充满虫的身体.....	421
究竟色的不净相.....	422
无识不净观（观死尸之不净）.....	423
缘起支.....	425
四十种思惟法.....	427
无常相有十.....	428
苦相有廿五.....	432
无我相有五.....	441
无常、苦、无我的基因.....	443
理法观的二百种思惟.....	443
慧可成就.....	444
七色观法.....	445
（一）取舍色观法.....	445
（二）依年龄增长而消灭之色观法.....	446
（三）食所成色观法.....	448
（四）时节所成色观法.....	448
（五）业生色观法.....	448
（六）心等起色观法.....	449

(七) 法性色观法	449
七非色观法	449
(一) 聚观法	449
(二) 双观法	452
(三) 刹那观法	452
(四) 次第观法	453
(五) 除见观法	453
(六) 去慢观法	454
(七) 破欲观法	454
生灭随观智	455
名色法与五蕴法两者	455
过去、未来、现在、内、外	456
生灭随观智的详尽修法	457
(一) 随观集法	457
(二) 随观灭法	461
(三) 随观集灭法	464
缘起第一法	470
随观集法	471
随观灭法	471
随观集灭法	472
生灭观的进展	473
十种观的随烦恼	474
第十三章：行道智见清净义释	483
四随观	483
威仪路与明觉	485
坏灭随观智	486

朝向坏灭随观智	486
色聚消失	488
也观照修观的观智	490
一些观法的例子	491
观坏灭之力量	492
可以观照任何自己所喜欢之法为主	492
从坏灭随观智至行舍智	493
必须以大念修行之道	496
朝向智见清净	497
从行舍智到圣道	497
第十四章：道智与果定	501
第十五章：十四种御心法	509

附表目录

表 5-1: 二十八种色法	70
表 6-1: 四种时节生色聚	81
表 6-2: 四种食生色聚	82
表 6-3: 一代代生起的时节生、食生色聚	84
表 6-4: 眼门（眼睛）五十四色	85
表 6-5: 耳门（耳朵）五十四色	86
表 6-6: 鼻门（鼻子）五十四色	86
表 6-7: 舌门（舌头）五十四色	87
表 6-8: 身门（身体）四十四色	87
表 6-9: 意门（依处=心脏）五十四色	88
表 6-10: 四十二身分-地界	88
表 6-11: 四十二身分-水界	89
表 6-12: 四十二身分-火界	90
表 6-13: 四十二身分-风界	90
表 7-1: 三因凡夫的彼所缘	102
表 7-2: 法所缘组-意门禅那定心路过程	122
表 7-3: 取真实色法为所缘的意门善速行心路过程	127
表 7-4: 取非真实色法为所缘的意门善速行心路过程	129
表 7-5: 五门善速行心路过程	131

表 7-6: 心与心所的数量	132
表 7-7: 法所缘组 – 离心所 (意门心路过程)	137
表 7-8: 法所缘组 – 无量心所 (欲界速行意门心路过程)	138
表 7-9: 法所缘组 – 佛随念、死随念	141
表 7-10: 法所缘组 – 不善意门心路过程	148
表 7-11: 色所缘组 – 不善心速行心路过程	152
表 7-12: 六组 – 简要	153
表 7-13: 法所缘组 (C) 组 – 善组	154
表 7-14: 法所缘组 (D) 组 – 禅那名法	155
表 8-1: 死亡五蕴的内容	214
表 8-2: 死亡五蕴的因果	214
表 9-1: 意门心路过程	273
表 9-2: 爱与取的意门心路过程	309
表 9-3: 意门心路过程	312
表 9-4: 愁、悲、忧、恼心路过程	315
表 12-1: 观速行意门心路过程	451

序文

此《禅修指南》（第二版）乃根据本雅难陀尊者（Ven. U Puññānanda）的引导与审慎讨论后，选取帕奥禅师的著作：《如实知见》（第三版，弘誓基金会印行）、《智慧之光》（第三版：增订版，2003 年高雄正觉学会印行）、《智慧之光》（第四版，新加坡帕奥禅修中心印行）及《趣向涅槃之道》（缅文版，帕奥禅林印行）等节录整理而成。

所节录的部分如下：

1. 《如实知见》（页 31-46 及 55-72）
2. 《智慧之光》（第三版：增订版，页 13-19、21-37、
67-87、89-220 及 227-537）
3. 《智慧之光》（第四版）
4. 《趣向涅槃之道》（缅文版，帕奥禅林印行）

尊者为使禅修学员们实修时方便阅读及参考，故纯就修法次第的需求，重新整编此《禅修指南》（第二版），作为现在及未来指导禅修时的主要教材及参考书籍。

2014 年 3 月 10 日

缅甸 帕奥禅师 简介

缅甸帕奥禅师（Pa-Auk Sayadaw），法名阿钦纳（Āciṅṅa，意为「惯行」），一九三四年出生于缅甸中南部兴达塔镇（Hinthada Township）雷钟（Leigh Jhyang）村庄。一九四三年（九岁）于同村的萨林寺（Sa Lin Monastery）依止乌·叟衲（U Sona）长老披剃出家受沙弥戒。一九五四年（二十岁）在兴达塔镇内的耶吉寺（Ye Gyi Monastery）依乌·班尼亚（U Paññā）长老受比丘戒。

一九五六年（二十三岁）参加僧伽会考，取得Dhammācariya（法师）的资格。一九六四年（三十岁）起曾跟随数位当代长老学习四界分别观、出入息念、观禅等业处多年。随后于塔东镇（Thaton）尼明达拉山（Nemindara Hill）达温居（Tawaing Gyi）森林、召特隆山（Kyauk Talon）乐心寺（Citta Sukha Monastery），以及叶镇（Ye Township）附近的阿馨丛林寺（A Sin Tawya）等，度过十余年的潜修时光，兼习头陀行（dhutaṅga）。在这期间，依据巴利圣典及其相关注疏，深入研究禅修理论以配合止观实践。

一九八一年（四十七岁）应乌·阿伽尼亚（U Aggañña）长老之邀接任帕奥禅林住持，开始教授内部住众禅修。因其教法殊胜，目前为止学众已增至数百人，其中不乏来自世界各国之僧伽及爱好禅修人士。现于缅甸国内，除了毛淡棉帕奥禅林本部之外，于首都仰光、北缅曼德里及东枝等市亦设有分部。

所授禅法乃依据《清净道论》中三学、七清净及十六观智之次第，强调禅修者应以「戒清净」为定、慧二增上学之基

础。因人之根器与需要，一般由「安那般那念」（出入息念）或「四界分别观」入门，遍修入禅业处，例如：三十二身分、白骨观、十遍、四护卫禅（慈心观、佛随念、不净观及死随念）、四无色界禅，得色、无色界八定之后，进而转修色业处、名业处、缘起、诸究竟法之「相、作用、现起与近因」及观禅（毗婆舍那）。

禅师更于教学之余，以八年时间完成五本共约三千六百页之巨著《趣向涅槃之道》（*Nibbānagāminīpaṭṭipadā*），其内容为：

- 一、「出入息念」与「色业处」
- 二、「名业处」
- 三、「缘起」
- 四、「相、作用、现起与近因」
- 五、「观禅」（附「止禅」）

禅师于一九九六年受到缅甸政府肯定，获颁 Mahākammaṭṭhānācariya（大业处阿阇黎，即大禅师）的荣誉。于一九九九年再受颁布 Aggamahākammaṭṭhānācariya（最高大禅师）的荣誉。

近年广受中国大陆、台湾省、香港特区、斯里兰卡、马来西亚及其他国家和地区邀请教授止观禅法。

緬甸 本雅難陀尊者 簡介

本雅難陀尊者 (Ven. U Puññānanda) 指導禪修至今十多年，那充滿善巧及深入淺出的禪修引導、極具生動且幽默風趣的精彩開示，令禪修者印象深刻、獲益良多，實為當今南傳上座部佛教中，利益及影響禪修者（華人）極為深遠的一位尊者。尊者 1971 年生于緬甸東南部孟邦，耶城 (Ye, Mon State)；1999 年于最尊敬的帕奧禪師座下出家受比丘戒；2001 年起于帕奧禪林擔任業處指導禪師，在帕奧禪林以華語、英語及韓語指導外國禪修者；2002 年于緬甸雅凱省（若開邦）古亞鎮 (Gwa, Yakhine State) 創建海邊椰林道場；2003 年起应邀于緬甸、馬來西亞、新加坡、中國大陸及中國台灣巡回指導止觀禪修與開示佛法。

尊者所教授的禪法乃依據巴利聖典——律藏、經藏、阿毗達摩藏及《清淨道》(論)之三學、七清淨及十六觀智之次第指導。有鑒于巴利三藏華譯的重要性，尊者多年來陸續以華語譯講，包括：(1) 律藏的《經分別》(227 戒等)；(2) 經藏的《法句》(故事)、《本生》(故事)等等；(3) 阿毗達摩藏的《發趣》(二十四緣)、《法集》、《分別》以及精解阿毗達摩的《阿毗達摩義攝》；(4) 禪修：各個止觀業處的修法。更難得的是讲解（未有人以華語讲解的）帕奧禪師緬甸文之《趣向涅槃之道》。

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

第一章：什么是智慧之光

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 adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittaṃ manasikaroti, kālena kālaṃ paggāhanimittaṃ manasikaroti, kālena kālaṃ upekkhānimittaṃ manasikaroti, taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca, 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？*Tam hoti cittam muduñca kammaniyañca pabhassarañca.*——「其心变得柔软、适合作业又极光净。」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 pabhañgu*：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》的疏钞提到四种：一、天眼通有很强光；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。《清淨道论》第 20 章·节 107 中叙述：‘Na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalapattosmī’ti. Amagga-meva ‘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。」¹

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，《大疏钞》解释：Vipassanobhāsoti vipassanā cittasamutthitaṃ, sasantatipatitaṃ utusamutthānañca bhāsuram rūpaṃ.——「观禅的光明，是由观禅心引生，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：

1. 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）或色所缘是「很明亮的色」（bhāsuram rūpaṃ）。

¹ 参考叶均译《清淨道论》（Visuddhimagga）（p.t.s 底本 p.634。繁体版下册·页 331；简体版页 593）。

2. 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，而隐喻地说为「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，而令床发出噪声的隐喻）。床真的能够叫喊吗？不。事实上是坐在床上的人使它发出噪声。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。所以疏钞说，这光明在自身色相续流里产生（*sasantati patitam*）。

接着，疏钞再比较心生色和时节生色两者光明的强度：*Tattha vipassanācittasamuṭṭhitam yogino sarīratthameva pabhassaram hutvā tiṭṭhati, itaram sarīram muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpam 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 phuṭṭhokāse rūpagatampi passati. (Saraṭṭhadīpanī ṭīkā,2,p.236, Mahāṭīkā,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 cakkhuvīññāṇena passati, udāhu manovīññāṇenāti vīmaṃsitabbanti 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？

《大疏钞》在解释这点时所给的结论是：Dibba cakkhulābhino viya taṃ manovīññāṇa, viññeyyamevāti vuttaṃ viya dissatīti.——「就像得天眼者，彼以意识得见种种（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。特别是修习慈心观的禅修者，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²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，它们到底哪里不同呢？对于这点，禅修者亲自修习的时候就会了解。

² 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）「离心路过程之概要」及《法聚论》（Dhammasaṅgani）。

第二章：从安般念至色、无色界禅

两种入门法

在帕奥禅林的禅修者可以选择从安般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，进而经白骨观转白遍处直到证得第四禅，然后再进修慈心观、佛随念、不净观及死随念这四护卫禅和观禅（vipassanā）等业处，然后他才修习安般念。在实修时，他应从白遍第四禅出定后才转修安般念。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，即成就安般念。在《大教诫罗候罗经》（Mahārahulovāda Sutta）里可以看到类此修法的例子：佛陀先教导罗候罗尊者六界禅，之后才教安般念。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。

安般念

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

「诸比丘，于此，比丘往树林，往树下，往空闲处而结跏趺坐，正直其身，安住正念于业处。彼正念而入息，正念而出息，或入息长，而知：『我入息长，』又出息长者，知：『我出息长。』又入息短，知：『我入息短，』又出息短者，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³而入息』，修习：『我止身行而出息』⁴。

开始修禅时，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。别跟随气息进入体内或出去体外，因为若这么做，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，即硬、粗、推、热等。若你注意它们，那么你的修行就变成四界分别观，不再是安般念。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⁵ (paññatti，观念)。概念并非修习观禅之法 (dhamma)，只有究竟法⁶ (paramattha) 才是观禅的目标 (所缘)。除了结生心之外，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

³ 《智慧之光》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。

⁴ 『汉译南传大藏经』「长部经典」二 (七·页二七五)。

⁵ 《智慧之光》编按：巴利 paññatti 汉译作「施設」、「概念」及「假名」等。

⁶ 《智慧之光》编按：巴利 paramattha 汉译亦有「胜义」、「第一义」等。

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，那并不是修安般念的方法。因此，以安般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安般念目标。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，」；又出息长者，知：「我出息长。」入息短，知：「我入息短，」；又出息短者，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，但是你不应该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。所以你不应该太在意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，禅相也可能会出现。

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、入灭尽定者和梵天神。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安般念，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）安般念业处的一个重要规则。注释里提到：只有当修习念 (bhāvanā sati) 能够专注于接触点的息时，安般念的定力才能圆满成就。若专注该处之外的

息，那是不能证得安般禅那的。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》里提到修习安般念的一项重要原则：neva vaṇṇato manasikātabbam——「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，而不再是安般念了。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，你会发现它变得清净、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而有力。由于这缘故，「有分心」（bhavaṅga citta）在近行定时还会生起，而禅修者也可能堕入「有分心」。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「有分心」依然存在，心未停止，只是禅修者无足够的力量省察它，因为「有分心」很微细。

为了避免堕入「有分心」，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，念根不忘失似相，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。

若人以安般念业处修习禅定，必须要有坚强的信心。他应毫无怀疑、无妄想地修习安般念。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：安般念）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⁷（lokiya-jhāna）才能生起。佛陀教导定慧两者必须并修，因为出世间禅⁸（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，疏钞解释：「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，能策励情趣向未曾到过之境。没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

为了修正禅至获得禅那，平衡七觉支是非常重要的。

1. 念觉支：是正念及持续不断地觉照似相。
2. 择法觉支：是知见似相。

⁷ 世间禅：四色界禅与四无色界禅。

⁸ 出世间禅：圣道与圣果之禅那定。

3. 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。
4. 喜觉支：是受用似相的欢喜心。
5. 轻安觉支：是身心轻安于似相。
6. 定觉支：是一心专注于似相。
7. 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）。其实，你不应该修习轻安、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。

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。

五禅支：

1. 寻（vitakka）：将心投入于似相；
2. 伺（vicāra）：保持心持续地投注于似相；
3. 喜（pīti）：喜欢似相；
4. 乐（sukha）：体验似相时的乐受或快乐；
5. 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。禅修之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。

若你能够令心平静专注于安般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。这只是指它清晰的本质，它看起来就好像一面镜子。若你拥有明亮的安般似相，在辨识有分时，安般似相就会出现在像一面镜子的有分里。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：

1. 转向自在 (āvajjana vasī)：
能够在出定之后观察诸禅支。
2. 入定自在 (samāpajjana vasī)：
能够于任何的时刻随心所欲入定。
3. 住定自在 (adhiṭṭhāna vasī, 决意自在)：
能够随自己意愿住定多久。
4. 出定自在 (vuṭṭhāna vasī)：
能够如所预定的时间出定。

5. 省察自在 (paccavekkhaṇā vasī):
能够观察诸禅支 (同第 1 项)。

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，而使得呼吸愈来愈寂静，乃至停止。

如何以其他法门修定

前言

已经解释了修行安般念以达到第四禅的方法。当禅修者以安般念达到第四禅，并且修成五自在之后，当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，他可以随自己的意愿而转修观禅（vipassanā）。

然而在此刻，他也可以继续修行其它止禅法门。现在就解释如何修行其它的止禅法门：三十二身分、白骨观及白遍等。

身至念（三十二身分）

在《增支部·三集·10-5 掬盐品·11-相经》（Āṅuttara 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，然后以此光照见自身的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等三十二身分。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。如此外观，能把光照得越远越好。假如成功的话，你可以转修遍禅。根据对众禅修者体验的研究，从三十二身分转去修遍禅比较容易。

如果想修行三十二身分，首先你应以安般念达到第四禅。当禅定之光晃耀、明亮、光芒四射时，在此光的帮助下，你应逐一地辨识身体的三十二个部分。

在身体的这三十二个部分当中，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：

- (一) 发、毛、爪、齿、皮；
- (二) 肉、腱、骨、骨髓、肾；
- (三) 心、肝、膜、脾、肺；
- (四) 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：

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

按照上述的顺序逐一地辨识。尝试如同对着明镜照见自己的脸那样，清楚地在各个身分存在的部位透视到该身分⁹。如此修行时，如果你的禅定之光暗淡下去，正在辨识的身分也会变得不清楚。这时你必须回来修行安般念，将定力再度提升到第四禅。当禅定之光再度明亮强盛时，才回过头来辨识三十二身分。每当禅定之光变暗之时，你都必须如此修行。

练习到当你顺着由发辨识到尿，或逆着由尿辨识到发时，你都能以透视的智慧清楚地看见每一个部分。继续修行直到对它精通纯熟。

然后，依旧闭着眼睛，运用禅定之光辨识离你最近的人或其他众生，尤其理想的是位于你前方的人。辨识那个人或众生的三十二身分，从发开始顺着辨识到尿，然后从尿逆着辨识到发。如此顺逆地辨识三十二身分许多次。这样修行成功之后，

⁹ 禅修者应实在地透视到自己身体内的各个部分，而非透过想象。若所见的身分呈显在面前，犹如观看相片一般，则只是出自想象而已，不是真正透视到三十二身分。透视不到三十二身分的原因通常是定力不够深。禅修者应当有耐心地再培育够深的定力，不可贪快，囫囵吞枣，错失大利。

你应辨识自己内在的三十二身分一遍，然后辨识外在那人的三十二身分一遍，如此内外交替，不断重复。

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（ñāṇacakkhu）。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 Mahāsatipaṭṭhāna 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，注释中解释说涅槃有三个门：色遍（vaṇṇakasiṇa）、不净观（paṭikūla manasikāra）、无我（suññata，空）——即四界分别观。

然而，这三门的差别只在止禅部分而已，它们的观禅部分是相同的。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观。

白骨观

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

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」(paṭikūla, paṭikūla) 或「可厌的骨，可厌的骨」或 (aṭṭhikapaṭikūla) 或「骨，骨」(aṭṭhika, aṭṭhika)。

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(1)颜色、(2)形状、(3)位置、(4)界限、(5)纯骨相与其它身分不混乱的状态，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》，观察全体骨骼或身体某一部分（三十二身分）的（1）颜色、（2）形状、（3）位置、（4）界限、（5）纯骨相与其它身分不混乱的状态，如此（五因）圆满的骨相名为「取相」（uggaha nimitta）。而观察与辨识依此五因圆满的骨相进而生起不净可厌的状态名为「似相」（paṭibhāga nimitta）。

五禅支

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：

1. 寻（vitakka）：将心投向骨的可厌；
2. 伺（vicāra）：使心持续地注意骨的可厌；
3. 喜（pīti）：喜欢骨的可厌；
4. 乐（sukha）：体验骨的可厌所引生的快乐；
5. 一境性（ekaggatā）：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分的可厌而达到初禅。

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》的注释中解说：专注于骨的可厌，从而达到初禅的人，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。根据注释，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》（Mūlaṭīkā），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有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向，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

遍禅中用到四种颜色，即：白、褐、黄、红。译为褐色（nīla）者亦可译为黑色或青色。这四种色遍都可以采用身体不同部位的颜色来修行，以达到初禅乃至第四禅。

根据《阿毗达摩》的注释，发、毛、黑眼球的颜色可用来修行青遍；脂肪的颜色可用来修行黄遍；血液与肌肉的颜

色可用来修行红遍；身体的骨骼、牙齿与指甲的白色可用来修行白遍。

如果你已能用外在骨骼的白色修行白遍，达到第四禅，你也能用外在的头发修行褐遍（或青遍；黑遍）；用外在的脂肪或尿修行黄遍；用外在的血液修行红遍。你也能用自己身体内在的部分修行各种色遍。

修行成功之后，你也能用花朵或其他外物的颜色，修行不同的色遍：所有青色、褐色或深色的花都在呼唤你、邀请你修行褐遍；所有黄色的花都在呼唤你、邀请你修行黄遍；所有红色的花都在呼唤你、邀请你修行红遍；所有白色的花都在呼唤你、邀请你修行白遍。因此，纯熟的禅修者能够以他所见的任何外物作为对象，修行遍禅与观禅——不论是有生命或无生命的，内在或外在的。

（一）白遍

经典上说，白遍是四种色遍当中最好的，因为它能使心清澈明亮。因此，首先我要解说如何修行白遍。

修行白遍之前，首先你应再度修行安般念，达到第四禅。当禅定所产生之光晃耀、明亮、光芒四射时，你应辨识内在的三十二身分；接着辨识外在你附近一个众生的三十二身分；然后只辨识他的骨骼。如果想观察那骨骼为可厌，也可以那么做；如果不想观察它为可厌，也可以只观察它为骨骼。然后，选择骨骼上最白的一处作为对象；若整个骨架都白，也可以取整个骨架的白色作为对象；或取头盖骨背面的白色作为对象，专注它为：「白，白」。

另一种方法是：如果你的心非常敏锐，已经能专注于内在骨骼的可厌，达到初禅，那么也可以取你自己骨骼的白色作为修行白遍的对象。

你也可以先辨识外在骨骼的可厌，借着强化、稳固骨骼的概念来修行不净，如此你能使骨骼的白色变得更加明显。然后，你应改去专注它为：「白，白」，而修行白遍。

采取外在骨骼的白色为对象，你应练习保持心平静地专注于那白色的对象，一次持续一或二小时。

由于安般念第四禅定力的协助，你的心将平静地专注于白色的对象。当你能专注于白色一或二小时之后，你会发现骨骼相消失，只留下白色的圆形。

白色圆形出现之前，还没有纯白的骨相是遍作相（预备相）；骨相消失后当白色的圆形如同棉花一样白时，它是取相；当它变得明亮清澈，犹如晨星时，它是似相。

如果你在过去生中曾经修行白遍，无论是在释迦牟尼佛的教化期或过去佛的教化期，意即：你具有修行白遍的波罗蜜，那么，你不需要将禅相扩大，因为当你看着它，并默念：「白，白」之时，它将自动扩大到遍满十方。

继续注意它为「白，白」，直到它变成似相。继续专注于该似相，你就会进入初禅。然而，你会发现此定力并不十分稳定，而且持续不久。为了使定力稳定与持久，你必须将禅相扩大。

要做到这点，你必须先专注于白色似相一或二小时。然后你应下定决心将白色圆形扩大一、二、三或四英寸。依照你想要扩大的尺寸去扩大它，看能否成功。不要尚未事先决定扩大

的尺寸就将禅相扩大，务必先下定决心要扩大某个限度：一、二、三或四英寸。

在你扩大白色圆形之时，可能会发现它变得不稳定，那时你必须专注它为：「白，白」，以便使它稳定。当你的定力增强，你会发现白色禅相变得稳定而且静止。

当扩大的禅相变得稳定之后，你应重复上述的步骤：再下定决心一次将它扩大若干英寸。如此，你能将禅相扩大到直径一码，然后二码……如此做到能把它扩大到包围着你的十方，没有边际。那时，无论看向哪里，都只看见白色的禅相，而看不到一丝一毫其他物质的迹象。你应保持平静地专注于白遍上。当白遍稳定时，将你的心安放于白遍上的某一处，就像将帽子挂在墙壁的钩上一样。保持心安住在那处，并继续注意它为：「白，白」。

当你的心平静稳定，白遍也会静止稳定。白遍将会非常洁白、明亮、清澈。这也是似相，乃是扩大原来白遍似相之后产生的。

必须继续修行，直到你的心能够持续专注于白遍似相一或二小时。你心中的五禅支将变得非常显著、清晰、有力，而达到了初禅。五禅支是：

1. 寻 (vitakka)：将心投入白遍似相。
2. 伺 (vicāra)：使心持续地注意白遍似相。
3. 喜 (pīti)：喜欢白遍似相。
4. 乐 (sukha)：专注白遍似相时所引生的快乐。
5. 一境性 (ekaggatā)：一心专注于白遍似相。

它们整体合起来即称为禅那。依照安般念讲解中所叙述的

方法，修行白遍初禅的五自在，然后修行第二、三、四禅。

这四种禅那又称为色界禅（rūpāvacara jhāna），因为它们能使禅修者投生到色界天。但是在这里，我们鼓励修行禅那并不是为了投生色界天，而是为了用它们来作为修行观禅的基础。

（二）褐遍

转修褐遍时，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。

根据巴利圣典，佛陀教导十遍禅，它们是上述的四种色遍加上另外六种遍：地遍、水遍、火遍、风遍、空遍、光明遍。

现在，我要解说如何修行其余的六种遍。

（五）地遍

要修行地遍之前，必须先找一处平坦的土地，有着如黎明时天空那样的褐红色，没有夹杂树枝、石头或树叶。接着用树枝或其他工具在地上画一个直径一英尺的圆形。然后专注于那块圆形的土地，注意它为：「地，地」。睁着眼睛专注那块圆形的土地一会儿，然后闭上眼睛，试看能否见到同样的圆形地相。如果那样做无法见到地相，你应以安般念或白遍将定力再度提升到第四禅。然后借着禅定之光的帮助，注视圆形的土地。当闭眼时也能见到与睁眼所见同样清晰的圆形地相时，你就可以到其他地方去继续修行此禅相（取相）。

不应专注于地相的颜色、或地界的硬、粗、重等特性，只应专注于地的概念。继续专注于此取相，定力更强时，取相会变成非常纯净清澈的似相。

然后，你应将似相逐渐地扩大。一次扩大一些，直到它遍满十方。然后专注于地遍的某一处，达到初禅乃至第四禅。

（六）水遍

要修行水遍，你应使用一钵或一桶清净明澈的水，或井里清澈的水。不应专注于水界的流动、黏结之特性，只应专注水的概念为：「水，水」，直到修成取相。然后以修行地遍时同样的方法修行此相。

（七）火遍

要修行火遍，你应使用火堆或蜡烛的火焰，或你所记得曾见过的其他火焰。若有困难，你可以做一块中间有圆洞的帐幕，圆洞的直径大约一英尺。将帐幕挂在燃烧木材或干草的火堆之前，让你透过圆洞只能见到火焰。

不应专注于烟或燃烧中的木材或干草，也不应专注于火界的热、冷之特性，只应专注于火的概念，并注意它为：「火，火」。然后以上述同样的方法来修行取相。

（八）风遍

可以透过触觉或视觉来修行风遍。透过触觉的方法是：你应注意由窗或门进来而吹拂在身体上的风，并且默念它为：「风，风」。透过视觉的方法是：你应注意被风吹拂的树枝或树叶之移动，并且默念它为：「风，风」。不应专注于风界的支持、推动之特性，只应专注于风的概念。也可以先以其他遍处修行禅定，达到第四禅，然后以禅定之光观察外在枝叶的移动，并辨识风的相：取相看起来有如热奶粥上冒出的蒸汽；似相则是静止不动的。

（九）光明遍

光明遍的修行可以借着注视光线从墙壁的隙缝照进来，投射在地上的光明相；或阳光穿过树叶的间隙，投射在地上的光明相；或向上仰望树枝间隙所露出天空的光亮。如果那样做有困难，你可以找一个陶罐，在陶罐内点燃蜡烛或灯。将此陶罐加以摆置，使罐口射出的光线照在墙上。然后专注墙上的圆形光明相为：「光，光」。

（十）虚空遍

借着注视门口、窗户或钥匙孔中的空间可以修行虚空遍（或称为限定虚空遍）。如果有困难，你可以制做一块木板，木板中间有一个直径八英寸到一英尺的圆洞。握持木板朝向天空，让你透过圆洞只能看见天空，看不见树木或其地物体。然后专注于圆洞内的空间，默念它为：「空，空」。

四无色界禅

修行十遍中的每一遍都能达到第四禅之后，你可以进一步修行称为四无色处的四种无色界禅（arūpa jhāna 或称无色定）。四无色处是：

- （一） 空无边处；
- （二） 识无边处；
- （三） 无所有处；
- （四） 非想非非想处。

你能以九种遍当中的任何一种为基础，来修行四无色界禅，唯独不能用虚空遍。

（一）空无边处

修行四无色界禅之前，你必须先思惟色法（物质）的过患：人的身体是父母亲的精卵和合所产生的，称为所生身（karajakāya）。因为有所生身，所以你会遭受刀、矛、子弹等武器的攻击；会遭受锤击、殴打与折磨；所生身也会罹患各种疾病，如：眼疾、耳疾、心脏病等。因此，首先你必须以智慧来

了解：因为有色法构成的所生身，所以你会遭受种种痛苦；如果能脱离色法，你就能免除依靠色法而生起的痛苦。

虽然依靠遍处所达到的第四禅已经超越粗身色（粗的身体物质），你仍然必须超越遍处色，因为它与粗身色极为相似。如此思惟而对遍处色厌离之后，你应修行九种遍当中的一种，如地遍，直到第四禅。出定之后，你应思惟它的缺点：它依靠你已厌离的遍处色而生起、它有第三禅的乐为近敌、它比四无色界禅更粗劣。

由于第四禅中的名法与四无色界禅中的名法相同，因此不需像修行四种色界禅时那样思惟禅支的缺点。

见到色界第四禅的缺点并对它厌离之后，你应思惟无色界禅比色禅更加宁静的优点。

接着应扩大你的（地遍）禅相，使它遍满十方，没有边际，或扩大到你所喜欢的程度。然后，借着专注于遍处色¹⁰所占有的空间来将遍处色除去，默念：「空，空」或「无边空，无边空」。于是，留下来的只是遍处色原先占有的无边虚空。

如果做不到这一点，你应辨识在地遍禅相某一部分里的空间，并将它逐步地扩大到无边宇宙。结果，整个地遍禅相会被无边虚空所取代。

必须以投入的心态（寻心所）来继续专注于无边虚空相，默念：「空，空」。借着如此一再地专注，你会发现五盖被降伏，并且以无边虚空相为对象，你达到了近行定。继续专注于无边虚空相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第一种无色界禅，即空无边处禅。

¹⁰ 遍处色：内心见到的遍相。它是定心所生的影像，不是真正的色法。但是由于它依靠外在的色法而生起，犹如色法之子，所以也称它为色。这只是一种隐喻而已。

（二）识无边处

第二种无色界禅是识无边处禅，它的对象是以无边空相为对象的空无边处禅心（ākāsānañcāyatana jhāna citta）。

若想修行识无边处禅，你应思惟空无边处禅的缺点：空无边处禅有色界第四禅为它的近敌，并且空无边处禅不如识无边处禅宁静。

见到空无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟识无边处禅宁静的本质。然后，你应专注于空无边处禅心，也就是以无边虚空相为对象的心，并默念它为：「无边识，无边识」或「识，识」。

应当以投入的心态来继续专注该相为：「识，识」。借着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第二种无色界禅，即识无边处禅。

（三）无所有处

第三种无色界禅是无所有处禅，它以空无边处禅心的不存在为对象。空无边处禅心乃是前面识无边处禅所缘取的对象。

如果想修行无所有处禅，你应思惟识无边处禅的缺点：识无边处禅有空无边处禅为它的近敌，并且识无边处禅不如无所有处禅宁静。

见到识无边处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟无所有处禅宁静的本质。然后，你应专注于空无边处禅心的不存在。在这种情况下有两种心：空无边处禅心（ākāsānañcāyatana

jhāna citta) 与识无边处禅心 (viññanañcāyatana jhāna citta)。然而，在一个心识刹那¹¹中不能有两个心同时出现，当空无边处禅心存在时，识无边处禅心即不存在，反之亦然。专注于刚才入识无边处禅时空无边处禅心的不存在，默念它为「无所有，无所有」或「不存在，不存在」。

应当以投入的心态来继续专注该相为：「无所有，无所有」。借着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第三种无色界禅，即无所有处禅。

(四) 非想非非想处

第四种无色界禅是非想非非想处禅，它以无所有处禅心作为对象。它称为非想非非想处，因为此禅定当中的想极端微细。

如果要修行非想非非想处禅，你应思惟无所有处禅的缺点：无所有处禅有识无边处禅为它的近敌，并且无所有处禅不如非想非非想处禅宁静；再者，想是病、想是疮、想是刺，而非想非非想处禅是宁静的。

见到无所有处禅的缺点，并且厌离于它之后，你应思惟非想非非想处禅宁静的本质。然后，你应一再地专注无所有处禅心为「此心宁静，此心至上」。

你应以投入的心态继续专注无所有处禅心的相为宁静。借

¹¹ 心识刹那：心生起到消灭的时间。心识刹那极端迅速；在一闪电或一眨眼的时间里，有十亿个心识刹那生灭过去。一个心识刹那中有三时，即心的生时、住时、灭时。
(Com M Abh IV .6p.156)

着如此一再地专注，你将发现五盖被降伏，并且你达到了近行定。持续不断地专注该相，直到证得禅那，然后修行五自在。这是第四种无色界禅，即非想非非想处禅。

第三章：如何修行四梵住与四护卫禅

前言

现在，要解释如何修行四梵住（catubrahma vihāra）与四护卫禅（caturārakkha bhāvanā）。慈、悲、喜、舍这四种修行法门称为四梵住。

如何修行四梵住

慈心观（Mettā-Bhāvanā）

若要修行慈心观（慈梵住），首先必须了解不应对异性之人（lingavisabhāga）及死人（kālakata puggala）修行。

对单独一个人散播慈爱时，不应选取异性者作为对象，因为可能会对该异性者生起贪欲。然而，在达到禅那之后，则可以对群体的异性修行慈心观，譬如：「愿一切女人得到安乐。」若选取死人作为对象，你将无法达到慈心禅，所以，无论何时皆不应对死人修行慈心观。

应当对以下四类人修行慈心观：

1. 你自己（atta）；
2. 你喜爱的人（piya）；
3. 你对他无好恶感的人（majjhatta）；
4. 你讨厌的人（verī）。

然而，最初时，你应只对自己及你所敬爱的人修行慈心观。这意味着：最初的时候还不应对下列几类人修行：

1. 你不喜爱的人（appiya puggala）；
2. 你极亲爱的人（atippiyasahāyaka）；
3. 你对他无好恶感的人（majjhata puggala）；
4. 你讨厌的人（verī puggala）。

你不喜爱的人乃是不做对你或对你关心之人有益之事的人。你讨厌的人乃是做出对你或对你关心之人有害之事的人。刚开始时，很难对这两类人培育慈爱，因为往往会生起对他们的瞋恨。开始的阶段，向你对他无好恶感的人培育慈爱也是困难的。至于你极亲爱的人，一旦你听到他们发生了某些事情，你可能会太执着他们，甚至为他们哭泣，因而内心充满关怀与悲伤。所以在最初的阶段，不应以这四类人作为对象。然而，达到禅那之后，你就能以他们作为修行的对象来培育慈爱。

即使修行了一百年，你还是无法以自己为对象而达到禅那。那么，为什么一开始就要对自己修行慈心观呢？这不是为了达到近行定，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，你就能培育愿一切众生安乐幸福的心。佛陀曾说：

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

「即使一个人用心找遍十方的任何角落，
也找不到一个自己爱他的程度超过爱自己的人。
同理，十方所有众生爱他们自己超过爱别人；
因此，愿自己得到安乐的人不应伤害别人。」
(相应部—1—75)

所以，为了推己及人，以及使你的心柔软、和善，你必须先以下列四种意念来对自己培育慈爱：

1. 愿我免除危难 (aham̐ avero homi)；
2. 愿我免除精神的痛苦 (abyāpajjo homi)；
3. 愿我免除身体的痛苦 (anīgho homi)；
4. 愿我愉快地自珍自重 (sukhi attānam̐ pariharāmi)。

若人的心柔软、和善、宽容以及能为别人着想，他将不难培育对别人的慈爱。因此，你所培育出来对自己的慈爱必须强而有力，这是很重要的。一旦你的心变得柔软、和善，以及具有对别人的同情心、宽容心之后，就可以开始培育对其他众生的慈爱。

对你敬爱的人散播慈爱

如果你已能修行安般念或白遍达到第四禅，你应再度开展该定力，直到你的心放射出明亮耀眼的光芒。在白遍禅定之光的协助与支持下，修行慈心观对你而言是非常容易的。原因在于：第四禅的定力已经净除心中的贪、瞋、痴与其他烦恼。从第四禅出定之后，心是柔和、堪能、纯净、明亮与发光的。因此，你将能在很短的时间内培育强力及完美的慈爱。

所以，当禅定之光强盛明亮时，你应将心导向一位与你同性、而且是你所敬爱的人：也许是你的师长或一同修行的朋友。你将发现那光以你为中心而向四面八方扩展，你可以在光明中看见你选择作为对象的那个人。于是，无论那个人是坐或站，你应选取自己最喜欢的影像。尝试回忆你所见过那人最快乐时的影像，并且使该影像出现在你前方大约一公尺的地方。当你能清楚地看见该影像时，用下列的意念培育对他的慈爱：

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

以这四种方式对那个人散播慈爱三或四次之后，选择其中你最喜欢的一种方式，例如「愿此善人免除危难」，然后采取那个人免除危难的影像作为对象，以如此的意念散播慈爱给他：「愿此善人免除危难，愿此善人免除危难……」一遍又一遍，重复多次。当你的心变得非常平静，并且稳定地专注于对象一小时以上时，试看能否辨识到禅支。如果能，持续地修行初禅，然后进修第二禅、第三禅。接着，采取其他三种方式来培育慈爱，直到用每一种都能达到第三禅。如此修行时，针对这四种不同的散播慈爱方式，你应有个别适当的内心影像——当你想着：「愿此善人免除危难」时，你应见到那人免除危难的影像；当你想着：「愿此善人免除精神的痛苦」时，你应见到那人免除精神痛苦的影像；等等。应当如此修行三种禅那，然后继续修行这三种禅的五自在（*vasī-bhāva*）。

当你对敬爱的一位同性者修行成功之后，再对另一位你敬爱且跟你同性的人以四种方式修行。如此对大约十位你所敬爱的同性者修行，直到对其中每一位修行四种方式都能达到第三禅。到此阶段，你可以安全地将跟你同性、在世、而且是你极亲爱的人（atippiyasahāyaka）纳入为修行的对象。在这类人当中选取大约十位，然后以同样的方法，逐一地对他们培育慈爱，直到成就第三禅。

然后，选取十个与你同性，而你对他们无好恶感的活人为对象，然后以同样的方式对他们个别地培育慈爱，直到成就第三禅。

至此，你已经熟练慈心禅达到相当的程度，能以同样的方式对大约十位你讨厌的人修行，只要他们是跟你同性，而且是在世的人。如果你是像菩萨（佛陀的前生）那样的伟人——在过去生中，有一次菩萨投生为大猴王时，它不恨任何来伤害它的人——那么，你是真正不会讨厌或轻视任何人。如此你不需要选取这类人。只有那些有讨厌者或鄙视者的人，才需要对这类人培育慈爱。

借着如此修行慈心观，从易至难地对每一类人培育慈爱，你就会令心变得越来越柔软、祥和，直到能够以四类人（你敬爱的人、你亲爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人）中的每一类作为对象都证得第三禅。

破除界限（Sīmā sambheda）

继续如此修行慈心观时，你会发现对敬爱者与对亲爱者的慈心变成相等。因此，你可以将他们合为一类。于是只剩下

四类人：你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。

继续对这四类人修行慈心观，以便使你的慈心平衡、均等、没有差别或界限。虽然你不能以自己为对象来达到慈心禅，然而，为了去除这四类人之间的界限，你仍然需要将自己包括在内。

你需要再次透过安般念或白遍将定力提升到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以短暂的时间散播慈爱给你自己，也许是一分钟或仅仅几秒钟。然后，选取你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人各一人为对象，对他们个别地培育慈爱，直到第三禅。

然后，重新开始，先短暂地散播慈爱给你自己。但是这一次，你散播慈爱给另一位你喜爱的人、另一位你对他无好恶感的人、另一位你讨厌的人。散播慈爱给这三类人时，应当记得修行四种散播慈爱方式的每一种：「愿此善人免除危难……」。对这三类的每个人都修行达到第三禅，且一再地更换不同的人选。

一遍又一遍地对不同组合的四类人——你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人——培育慈爱。使你的心持续地培育慈爱，没有间断，也没有对任何人的差异。当你能毫无差异地对后三类的任何人修行都达到慈心禅时，你已经破除存在于不同类人之间的差异，这称为破除界限。破除人际之间的差异之后，借着修行舍利弗尊者所教导而记载于《无碍解道 Paṭisambhidāmagga》的方法，你将能更进一步地开展慈心。

二十二类遍满

《无碍解道》谈到二十二类遍满慈爱的方法：

- 五类不限定的遍满（anodhiso-pharaṇā）；
- 七类限定的遍满（odhiso-pharaṇā）；
- 十类方向的遍满（disā-pharaṇā）。

五类不限定遍满慈的对象¹²是：

1. 一切有情（sabbe sattā）；
2. 一切有息者（sabbe pāṇā）；
3. 一切生物（sabbe bhūtā）；
4. 一切个人（sabbe puggalā）；
5. 一切个体（sabbe attabhāvapariyāpannā）。

七类限定遍满慈的对象是：

1. 一切女性（sabbā itthiyo）；
2. 一切男性（sabbe purisā）；
3. 一切圣者（sabbe ariyā）；
4. 一切凡夫（sabbe anariyā）；
5. 一切天神（sabbe devā）；
6. 一切人类（sabbe manussā）；
7. 一切恶道众生（sabbe vinipātikā）。

¹² 对于五类不限定遍满慈的对象与七类限定遍满慈的对象这十二类，它们的名称不一样，内容也不相同。

十类方向的遍满慈：

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

要修行这种慈心观，你必须再度提升禅定达到第四禅。然后对你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人一再地培育慈爱，直到破除了人际间的界限。接着，你先选定某一个范围，例如你所住的寺院或居家附近，而在禅定光明的协助之下，你必须清楚地见到那里所有的众生。此时，以那范围内所有的众生作为对象，你可以开始散播慈爱，逐一地修行五类不限定对象的遍满慈爱，与七类限定对象的遍满慈爱，总共有十二类方法。修行十二类当中的每一类时，你必须以四种方式来遍满慈爱，例如：

1. 愿一切有情免除危难；
2. 愿一切有情免除精神的痛苦；
3. 愿一切有情免除身体的痛苦；
4. 愿一切有情愉快地自珍自重。

总共以四十八种方式 $((7+5) \times 4)$ 遍满慈爱。

你必须在定慧之光照射下清楚地看见慈心禅所缘取的众生，而且对于每一类遍满慈爱的方法，你都必须修行到第三禅，然后才进行下一类。例如，当你遍满慈爱给一切女性时，你必须在光明中真正看见你所决定的范围内所有的女性。同样地，你必须真正看见在你所决定的范围内所有的男性、天神、恶道众生等。必须如此修行，直到熟练所有四十八种遍满慈爱的方式。

熟练之后，你应逐步扩大决定的范围到涵盖整个寺院、整个村落、整个乡镇、整个县市、整个国家、整个世界、整个太阳系、整个银河系乃至无边的宇宙。扩大决定范围的过程中，你必须对每一范围内的众生修行四十八种方式中的每一种，直到达成第三禅。一旦熟练之后，你可以进一步修行遍满慈爱到十方的方法。

十类方向的遍满慈爱

将慈爱遍满到十方，而每一方有四十八种方式，总共有四百八十种 (48×10) 方式。加上前述的四十八种，总共有五百二十八种 $(480 + 48)$ 遍满慈爱的方式。

要修行十类方向的遍满，你应先以在你东方无边宇宙中所有的众生作为对象。当你能在光明中看见他们时，以上述的四十八种方式遍满慈爱给他们。接着，以同样的方法对在你的西方等其他每一方向的众生修行。

若能熟练这五百二十八种遍满慈爱的方式，你将体验到佛陀在《增支部 *Anguttara Nikāya*》所开示修行慈心禅的十一种利益：

「诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、奠基、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益。哪十一种利益呢？睡眠安稳；醒觉安稳；不作恶梦；为人所爱；为非人¹³所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；相貌安详；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生梵天界。」
(A.v,342)

悲心观 (Karuṇā-Bhāvanā)

一旦能像前述那样修行慈心观之后，则修行悲心观（悲梵住）对你而言是不难的。要培育悲悯心，首先你应选择一位与你同性、正在受苦的活人。思惟他的苦难，生起对他的悲悯。

然后应当再度修行白遍达到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以定光辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。从慈心禅出定之后，你应以这样的意念对那正受苦的人培育悲悯心：「愿此善人解脱痛苦。」(ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu) 如此一再修行，重复多次，直到进入初禅、第二禅、第三禅，并且完成每一禅的五自在。之后，你必须像修行慈心观那样来修行悲心观，也就是对你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人修行。对每种人都必须修行到第三禅。

若要对快乐、没有任何痛苦迹象的众生培育悲悯心，你应思惟：由于在生死轮回中所造的恶业，一切尚未证悟圣果的众生都还有可能投生于恶道遭受苦报。再者，每一个众生都是可悲悯的，因为他们都还未能解脱生、老、病、死之苦。

¹³ 非人 (amanussa)：人以外的其他众生。通常指：天神、阿修罗、饿鬼、夜叉等。
(P-E Dictp.73)

如此思惟之后，你必须像培育慈心时那样来对四类人培育悲心：你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人。对每一类人都达到悲心观的第三禅。继续地修行，直到破除了人际之间的差异界限。

然后修行一百三十二种遍满悲悯的方法，即：五类不限定的遍满、七类限定的遍满与一百二十类方向的遍满（ $5 + 7 + (12 \times 10) = 132$ ）。这与修行慈心观时所用的方法相同。

喜心观（Muditā-Bhāvanā）

要修行喜心观（喜梵住），你必须选择一个与你同性、存活、快乐、你非常喜欢、并且与你友好的人，一个见了面会使你欢喜愉悦的快乐之人。

然后应当再度修行白遍达到第四禅。当禅定之光强盛明亮时，以该光辨识那人，然后对他修行慈心观直到进入第三禅。从慈心禅出定之后，对那人修行悲心观，达到第三禅。从悲心禅出定之后，你应以这样的意念对那快乐之人培育随喜心：「愿此善人不失去他所得到的成就。」（*ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu*）如此一再地修行，直到证得初禅乃至第三禅，并且完成每一禅的五自在。

以同样的方法对一个你喜爱的人、一个你对他无好恶感的人、一个你讨厌的人培育随喜心之后，接着再对你自己、另一组的你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人修行……直到你能破除人际之间的差异界限。然后，以无边宇宙当中所有的众生为对象，修行一百三十二种遍满喜心的方式。

舍心观 (Upekkhā-Bhāvanā)

若要修行舍心观（舍梵住），首先必须修行白遍达到第四禅。然后选择一个与你同性、你对他无好恶感的活人作为对象，对他修行慈心观、悲心观、喜心观，每一种都达到第三禅。从喜心观第三禅出来之后，你应思惟前三种梵住的缺点，即：它们都接近情感的作用——喜爱与厌恶、兴奋与欢欣。然后，你应思惟以舍心为基础的第四禅是宁静的。然后以如此的意念对那人培育平等舍心：「此善人是他自己所造之业的承受者」（*ayaṃ sappuriso kammassako*）。

在慈心观、悲心观与喜心观第三禅的支持下，如此对那人修行时，不久你将能达到舍心观的第四禅。接着对一个你喜爱的人及一个你讨厌的人修行，皆达到第四禅¹⁴。然后应一再地对你自己、你喜爱的人、你对他无好恶感的人、你讨厌的人培育平等舍心。对后三类人修行皆达到第四禅，直到破除人际之间的差异界限。之后，以无边宇宙中所有的众生为对象，修行与前述步骤相同的一百三十二种遍满舍心方式。

这就是四梵住的修行方法。

四护卫禅

慈心观、佛随念、不净观与死随念这四种修行法门称为四护卫禅或四种保护的法门，因为它们能保护禅修者，免除种种危险。因此，在修行观禅之前，学习并修行它们是很有帮助

¹⁴ 由于舍心观只有第四禅，没有前三种禅，它必须以慈、悲、喜的初禅至第三禅为基础才能生起，因此对每个人你都必须先修慈心观、悲心观、喜心观各达到第三禅，然后才转修舍心观，达到第四禅。

的。至此，已经解释修行慈心观的方法。现在，要解释如何修行其它三种护卫禅，首先是佛随念。

佛随念（Buddhānussati）

此法门可以借着思惟佛陀的九种功德来修行：

〔Itipi so bhagavā araham̃ sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā deva-manussānam̃ buddho bhagavā'ti〕

这段经文的解释如下：

世尊已灭除烦恼，堪受尊敬（araham̃，阿罗汉）；他自己证悟圆满的正觉（sammāsambuddho，正遍知）；他的智慧与德行达到完美（vijjācarana sampanno，明行足）；他只说利益与真实的话（sugato，善逝）；他了解世间（lokavidū，世间解）；他是那些堪受调伏者的无上引导者（anuttaro purisadammasārathi，无上士调御丈夫）；他是天神与人类的导师（satthā devamanussānam̃，天人师）；他是觉悟者（buddho，佛陀）；他是过去生善业福德果报的最吉祥拥有者（bhagavā，世尊）。

在此，将举例说明如何以佛陀的第一种功德（阿罗汉）来修行禅定。根据《清净道论》，araham̃（阿罗汉）这个巴利字有五种含义，即：

1. 由于他已经去除所有的烦恼与习气，清净无染，因而使自己远离烦恼习气，所以佛陀是受尊敬的阿罗汉。
2. 由于他已经用阿罗汉道的宝剑斩断一切烦恼，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

3. 由于他已经切断及毁坏以无明和贪爱为首的缘起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
4. 由于他具备无上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神与人类最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
5. 即使处在无人看见的隐密处，他也不会做出任何身、口、意的恶行，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

要修行此法门，你必须记住这五项定义，并且纯熟地了解它们，直到能够背诵。然后应再度修行白遍或安般念达到第四禅。在禅定之光的帮助下，你应在内心回忆一尊你所见过、喜爱、尊敬的佛像。当你能清楚地看见那尊佛像时，想象它就是真实的佛陀，并且继续如此注视它。

如果在过去生中，你很幸运地曾经见过佛陀，佛陀的真实影像就可能出现在你心中。那时你应开始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真实影像没有出现，那么，就将你内心见到的佛像当作是真正的佛陀，并且开始忆念佛陀的功德。如果你选择阿罗汉（araham）这项功德，你应当以阿罗汉的意义作为对象，一再地忆念它为：「阿罗汉，阿罗汉」。

当你的定力开展、强盛时，佛陀的影像将会消失，而且你的心只平静地专注于这项功德上。如此平静地专注大约一小时之后，你应查看五禅支是否存在。然而，此法门只能达到近行定（upacāra samādhi）。你可以用同样的方式忆念佛陀的其他项功德，并修行此法门的五自在。

不净观（Asubha）

若要修行尸体的不净观，你应再度修行白遍或安般念，将

定力提升到第四禅。当禅定之光清澈明亮时，在此光的帮助下，取你曾经见过与你同性且最难看的尸体为对象。你应见到与你以前所见一模一样的尸体。能够如此清楚地看见它时，你应尽可能地看见它最难看时的样子，然后平静地专注于它，忆念它为：「厌恶，厌恶」（paṭikūla,paṭikūla）。

若你的心能够稳定地专注于尸体一或二小时，你将见到从取相转成似相的变化。

取相乃是看起来与你以前用肉眼所见尸体一样的影像，是难看、可怕、吓人的样子。而似相则看起来像一个肢体肥胖的人，吃饱之后躺在那里熟睡的样子。

你应持续地专注于该似相直到证得初禅，然后修行初禅的五自在。

死随念（Maraṇānussati）

根据巴利圣典《大念处经 Mahāsatipatṭhāna Sutta》及《清净道论 Visuddhimagga》，死随念可以用你曾见过的尸体来修行。因此，你应以尸体的不净观再度进入初禅，然后如此思惟：「我的身体也必然会死，将来死后就像这具尸体一样，如此的下场是无法避免的。」保持心专注及忆念自己必死的本质，你将发现内心生起了悚惧感¹⁵（saṃvega）。依此悚惧感，你会看到自己的身体变成一具可厌的死尸。然后，认识到自己尸体那个影像中的命根已经断绝，你应专注于该命根的断绝，而采取下列词句中的一种来忆念：

¹⁵ 悚惧感（saṃvega）：警惕心。观察到世间的幸而引发的宗教情绪。有八种对象能引起悚惧感：生、老、病、死、堕落恶道之苦以及过去、现在、未来轮回所造成的痛苦。（P-E Dict p.658）

1. 我必然会死，人命是无常的（maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvitāṃ me adhavaṃ）；
2. 我一定会死（maraṇaṃ me bhavissati）；
3. 我的生命会在死亡时断绝（maraṇapariyosānaṃ me jīvitāṃ）；
4. 死，死（maraṇaṃ, maraṇaṃ）。

你可以用任何一种语言来忆念它。修行直到能平静地专注于自己尸体中命根不存在的影像，持续一或二小时。此时，你将发现五禅支生起。然而，以此法门修行只能达到近行定。

结论

慈心观、佛随念、不净观、死随念这四种修行法门称为四护卫禅，因为它们能保护禅修者，免离种种危险。

《弥酰经 Meghiya Sutta》（增支部·三·第一六九页 Aṅguttara Nikāya. 3. p.169）中说：「要去除贪欲，应当修行不净观；要去除瞋恨，应当修行慈心观；要去除散乱，应当修行安般念。」

根据这部经，不净观可说是去除贪欲的最佳武器。如果以尸体为对象，观察它为不净，这称为无生命体的不净观（aviññāṇaka-asubha）。如果以存活众生身体的三十二个部分为对象，观察它们为不净，正如《耆利摩难经 Girimānanda Sutta》（增支部 Aṅguttara Nikāya. 3. 343）中所教导的，称为有生命体的不净观（saviññāṇaka-asubha）。这两种不净观都是去除贪欲的武器。

慈心观可说是去除瞋恨的最佳武器；安般念可说是去除散

乱的最佳武器。

再者，当禅修者的修行与信心退落、内心暗钝时，他应当修行佛随念。当禅修者缺乏悚惧感，并且对努力修行感到厌烦时，他应当修行死随念。

至此，已经解释如何修行四梵住与四护卫禅，接下来，将解释如何从四界分别观与对各种色法的分析下手，开始修行观禅。

现在，要解释止禅与观禅之间的关系。

在《相应部·蕴品·三摩地经 Samādhī Sutta, Khandha-vagga, Saṃyutta Nikāya》中，佛陀说：「诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能够如实知见诸法。何谓诸法的实相？色的生与灭；受、想、行的生与灭；识的生与灭。」

因此，有定力的比丘能了解五蕴、五蕴的因缘、五蕴及其因缘的生与灭。他清楚地透视到：由于因缘生起，所以五蕴才生起；由于因缘完全息灭，所以五蕴完全息灭。

之前所解释的止禅法门能生起强而有力的禅定。正因为有禅定之光，你才能在修行观禅时透视到究竟的名色法。在深、强、有力的禅定帮助之下，你能清楚地透视名色与其因缘无常、苦、无我的本质。这种清晰的透视是止禅法门所带来的大利益。

而且止禅提供你一个休息处。修行观禅时必须辨识许多法，因此疲劳可能会发生。在这种情况下，你可以长时间安住于某一禅那中，如此使你的心得到休息与恢复活力，然后可以

出定继续修行观禅。每当疲劳发生时，你都可以再入禅休息。

以后当你修行观禅时，记得止禅的这些利益是很有帮助的。

第四章：四界分别观

巴利圣典记载了两种修习四界分别观的方法，即：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》（Mahāsatiṭṭhāna Sutta）里教导简略法：「同样地，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。」¹⁶

《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、因腱、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。』¹⁷

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

¹⁶ 《智慧之光》初编按：《清净道论》（第 11 章·节 28）。参考『汉译南传大藏经』「长部经典」二（七·页二七九）：「诸比丘，如是比丘，从界、如存在、如志向而观察此身，（知）：『此身有地界、水界、火界、风界。』」

¹⁷ 原文参考『汉译南传大藏经』「中部经典」《象迹喻大经》（九·页 260）。

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。

《法聚论》(Dhammasaṅgani) 里记载地界的六种特相，它们的巴利原文是：硬 (kakkhalaṃ)、软 (mudukaṃ)、滑 (saṅghaṃ)、粗 (pharusāṃ)、重 (garukaṃ)、轻 (lahukaṃ)。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」)，一般情况下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。一般地，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（nātisaṅkato）：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)：疏钞中还建议依据 (八)《相经》¹⁸、(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)，以及平衡念、择法、精进、喜、轻安、定、舍七觉支¹⁹。

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。

¹⁸ 编按：见本书第一章·页 1。

¹⁹ 编按：关于平衡五根及七觉支，见本书第二章·页 13-16。

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)(见第五章)。

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²⁰。然后再采用其中一身分，观其不净以培育定力，直到证得初禅，或者可采用其中一身分的颜色修习遍禅(kasiṇa)至第四禅，进而修慈心观、佛随念、不净观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。

²⁰ 《智慧之光》中译按：在帕奥禅林的禅修者，一般是以安般念或四界分别观的修习方法入门。若是选修后者，可待修至禅定之光很明亮后，才转修三十二身分、白骨观、白遍与四护卫禅等，及进而修习色业处、名业处、缘起及观禅。

第五章：色业处的基本理论

修观禅时必须观照之诸法

‘Sabbam bhikkhave anabhijānam aparijānam avirājayam appajaham abhabbo dukkhakkhayāya ... (P) ... Sabbañca kho bhikkhave abhijānam parijānam virājayam pajaham 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)²¹。

本经的注释更进一步地解释其内容是指「三遍知」：Iti imasmim sutte tissopi pariññā kathitā honti. ‘Abhijānan’ti hi vacanena ñātapariññā kathitā, ‘parijānan’ti vacanena, tīraṇapariññā, ‘virājayam pajahan’ti dvīhi pahānapariññāti. ——「此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色法之后，我们才能够断除对名色法的爱而灭苦。再者，《大疏钞》(Mahā-ṭīkā)中提到：Tañhi anāvesesato pariññeyyam ekamsati virājitabbam. ——「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。

²¹ 『汉译南传大藏经』「相应部」四(十六·页二三)。

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 vavaṭṭhāna 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)。

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 (kabalīkāra 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：

1. 「自性色」(sabhāva rūpa)，因为它们每个都拥有自性相，即硬、粗等。
2. 「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」。
3. 「完成色」(nipphanna rūpa)，因为它们以业，或心，或时节，或食为因而生起。
4. 「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。
5. 「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（kāya viññatti），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（vikāra 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（*lakkaṇa 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（*ṭhita*）。
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。

表 5-1：二十八种色法

十八种完成色 (nipp hannarūpa)		十种不完成色 (anipp hannarūpa)	
(1) 元素色 (大种)	1. 地界	(8) 限制色	19. 空界
	2. 水界	(9) 表色	20. 身表
	3. 火界		21. 语表
	4. 风界	(10) 变化色	22. 色轻快性
(2) 净色	5. 眼净色		23. 色柔软性
	6. 耳净色		24. 色适业性
	7. 鼻净色		身表色
	8. 舌净色		语表色
	9. 身净色	(11) 相色	25. 色积集
(3) 境色	10. 颜色		26. 色相续
	11. 声		27. 色老性
	12. 香		28. 色无常性
	13. 味		
	触(地、火、风)		
(4) 性根色	14. 女根色		
	15. 男根色		
(5) 心色	16. 心所依处		
(6) 命色	17. 命根色		
(7) 食色	18. 食素		

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·根本五十经篇·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。」²²

该经注释说：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、色积集、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。

²² 『汉译南传大藏经』「中部经典」一（九·页二九七至二九八）。

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，因此不能说他已得见究竟法。

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）。《大疏钞》（Mahāṭīkā）解释色法有三种密集，它说：Ghanavinibbhogaṅ'anti santati samūha kicca ghanānaṃ vinibbhujanaṃ vivecanaṃ.——「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²³。

举眼十法聚来说，若分别此色聚，我们将会看到它的十个

²³ 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」。

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（ñāṇa）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（ñāṇa）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。

第六章：色业处

Rūpa Kammatṭhāna

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透明界两者。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透明界。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透明界之后，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透明界。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，而有分透明界与意识都依靠心所依处而生起，大善意门观禅心路过程来的意识是有分透明界靠在心色十法聚。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透明界的原因。

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

色与有分透明界，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 (hadayarūpa)：这是支持眼界 (manodhātu) 和意识界 (manoviññāṇadhātu)²⁴ 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眼界和意识界所依靠的色法。

要辨识心色时，心保持于有分透明界，然后弯动一根手指，观察想要弯动手指的心会在有分透明界（心色）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

²⁴ 编按：根据论教法，「眼界」是指五门转向心及领受心，「意识界」则是指除了眼界及双五识之外的一切心。请参考第七章「名业处」。

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 (jihvā 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 oḷā aṭṭhamaka rūpa kalāpa）。因此，若观察有分透明界，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，可在观察有分透明界后，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许许多多遍布全身的色聚。这些都是拥有八个色法的非明净色聚。（见表 6-4 下的注解）

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（ṭhita kāla）²⁵才能产生新的色聚，即：时节生食素八法聚（utuja oḷā 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。这些时节生色聚不但能在体内产生，而且也能散播至体外。（见缅文版《大疏钞》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

²⁵ 色法有三时，即生时、住时与坏灭时。

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。

表 6-1：四种时节生色聚

四种时节生色聚	修法图解
1. 业生时节生八法聚 Kammaja utujaṭṭhamaka kalāpa	
2. 心生时节生八法聚 Cittaja utujaṭṭhamaka kalāpa	
3. 时节时节生八法聚 Utuja tejaṭṭhamaka kalāpa	
4. 食生时节生八法聚 Āhāraja utujaṭṭhamaka kalāpa	

注 ①：K=Kamma samuṭṭhāna kalāpa 业生色聚；C=Citta samuṭṭhāna kalāpa 心生色聚；
utu=时节；oja=食素；②：注意火界-「热」或「冷」的特相。

辨识食生色的方法

《清净道论》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。

表 6-2：四种食生色聚

四种食生色聚	修法图解
1. 业生食素生八法聚 Kammaja ojaṭṭhamaka kalāpa	
2. 心生食素生八法聚 Cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa	
3. 时节食素生八法聚 Utuja ojaṭṭhamaka kalāpa	
4. 食素食素生八法聚 Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa	

注 ①：K=Kamma samuṭṭhāna kalāpa 业生色聚；C=Citta samuṭṭhāna kalāpa 心生色聚；
utu=时节；oja=食素；②：注意火界-「热」或「冷」的特相。

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。

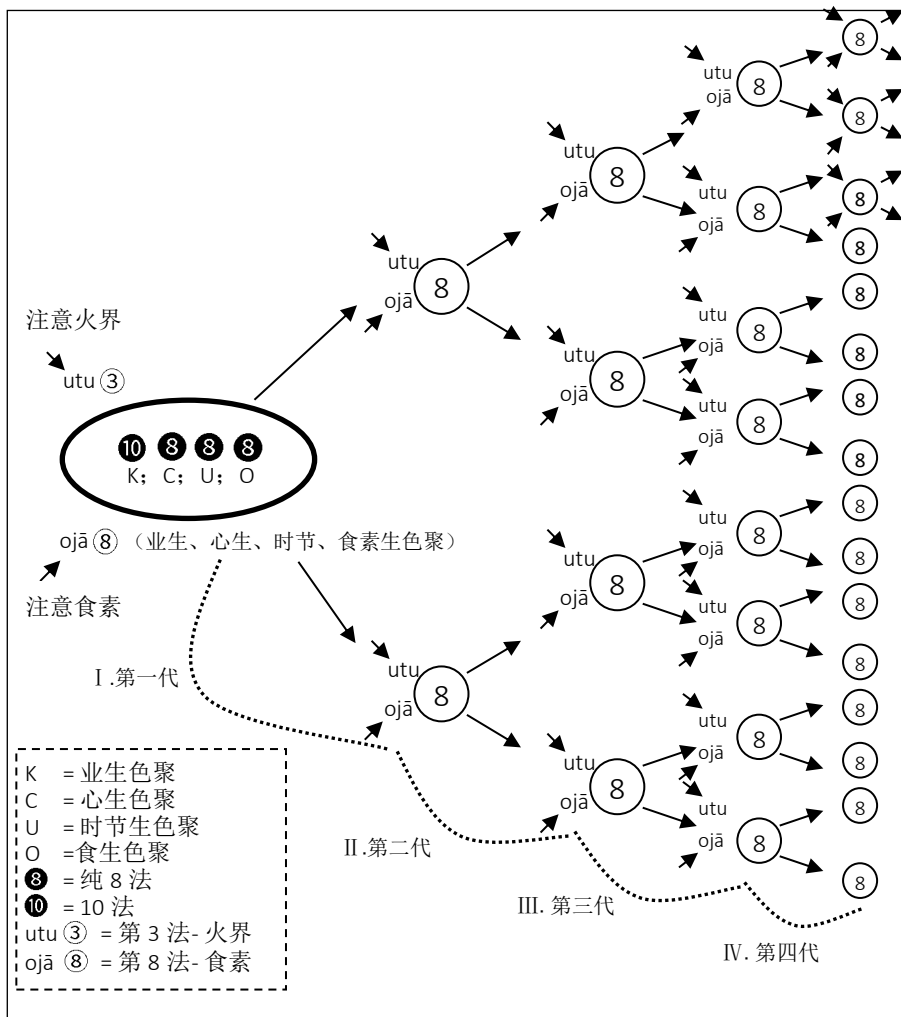
每一粒心生色聚里都有食素。当这心生食素在获得食生食素的助力时，它能产生二至三代的食生色聚。

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。

表 6-3：一代代生起的时节生、食生色聚



一代代生起的时节生、食生色聚的修法说明：须同时注意一颗色聚里的火界和食素。例：取一颗业生色聚（K）同时注意色聚里的火界和食素，随后同时升起一颗时节生色聚和一颗食生色聚；业生色聚里的火界达到住时，可持续产生 4 至 5 代的时节生色聚，业生色聚里的食素达到住时，可持续产生 4 至 5 代的食生色聚。

表 6-4：眼门（眼睛）五十四色

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
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			
眼净色	身净色	性根色			
业生	业生	业生	心生	时节生	食生
明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净

注：八不离色即每一粒色聚里都有的八种色法：

地、水、火、风、颜色、香、味、食素。

1. 眼十法聚 ： (i) 接受色所缘的撞击。
 (ii) 是包括眼净色，有十法的透明色聚。
2. 身十法聚 ： (i) 接受触所缘（地、火、风）的撞击。
 (ii) 是包括身净色，有十法的透明色聚。
3. 性根十法聚 ： (i) 是包括性根色，有十法的不透明色聚。
4. 心生八法聚 ： (i) 依靠心所依处色。
 (ii) 是心的关系所产生的。
 (iii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。
5. 时节生八法聚： (i) 在一个色聚里，火界时节所产生。
 (ii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。
6. 食素生八法聚： (i) 是食物的食素所产生的。
 (ii) 是包括食素，有八法的不透明色聚。

表 6-5：耳门（耳朵）五十四色

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	业生	业生	心生	时节生	食生
明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净

- 耳十法聚：(i) 接受声所缘的撞击。
 (ii) 是包括耳净色，有十法的透明色聚。

注：其余五种色聚的内容请参照眼门表格下方解释。

表 6-6：鼻门（鼻子）五十四色

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	业生	业生	心生	时节生	食生
明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净

- 鼻十法聚：(i) 接受香所缘的撞击。
 (ii) 是包括鼻净色，有十法的透明色聚。

注：其余五种色聚的内容请参照眼门表格下方解释。

表 6-7：舌门（舌头）五十四色

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	业生	业生	心生	时节生	食生
明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净

- 舌十法聚：(i) 接受味所缘的撞击。
(ii) 是包括舌净色，有十法的透明色聚。

注：其余五种色聚的内容请参照眼门表格下方解释。

表 6-8：身门（身体）四十四色

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	业生	心生	时节生	食生
明净	非明净	非明净	非明净	非明净

- 身十法聚：(i) 接受触所缘（地、火、风）的撞击。
(ii) 是包括身净色，有十法的透明色聚。

注：(1) 身门五种色聚的内容请参照眼门表格下方解释。
(2) 于四十二身分的内容中，若有 44 种色法的身分即指表 6-8 中的内容。

表 6-9: 意门（依处=心脏）五十四色

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	业生	业生	心生	时节生	食生
非明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净

心色十法聚：(i) 是眼界意识界的心依靠的。

(ii) 是包括心所依处色，有十法的不透明色聚。

注：其余五种色聚的内容请参照眼门表格下方解释。

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。在这当中，除了胃中物与粪之外，其他每一部分都有四十四种色法，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。

表 6-10: 四十二身分-地界

1. 头发	kesā	44 色法	11. 心脏	hadayaṃ	44 色法
2. 身毛	lomā	44 色法	12. 肝	yakanāṃ	44 色法
3. 指甲	nakhā	44 色法	13. 膜	kilomakaṃ	44 色法
4. 牙齿	dantā	44 色法	14. 脾	pihakaṃ	44 色法
5. 皮肤	taco	44 色法	15. 肺	papphasaṃ	44 色法
6. 肉	mamsaṃ	44 色法	16. 肠	antaṃ	44 色法
7. 腱	nahāru	44 色法	17. 肠间膜	antaguṇaṃ	44 色法
8. 骨	aṭṭhi	44 色法	18. 胃中物	udariyaṃ	8 色法
9. 骨髓	aṭṭhimiñjaṃ	44 色法	19. 粪	kaṛisaṃ	8 色法
10. 肾	vakkaṃ	44 色法	20. 脑	matthaluṅgaṃ	44 色法

身体有十二个部分是水界最显著的。在这十二个部分当中，除了脓、汗、泪、唾、涕与尿之外，其他每一部分都有四十四种色法，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。

表 6-11：四十二身分-水界

1. 胆汁	pittam	44 色法	7. 泪	assu	16 色法
2. 痰	semham	44 色法	8. 脂膏	vasā	44 色法
3. 脓	pubbo	8 色法	9. 唾	khejo	16 色法
4. 血	lohitaṃ	44 色法	10. 涕	siṅghānika	16 色法
5. 汗	sedo	16 色法	11. 关节滑液	lasikā	44 色法
6. 脂肪	medo	44 色法	12. 尿	muttaṃ	8 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四十四种色法，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。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，所以你应该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。

表 6-12: 四十二身分-火界

1. 发烧之火 (如患疟疾时隔天性的发烧)	santappana tejo	33 色法
2. 普通发烧之火 (如晒太阳之火等等)	ḍaha tejo	33 色法
3. 导致成熟和老化之火	jīrana tejo	33 色法
4. 消化之火 (这是命根九法聚的作用之一)	pācaka tejo	命根 9 法聚

身体有六个部分是风界最显著的。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。

表 6-13: 四十二身分-风界

1. 上升风	uddhaṅgama vātā	33 色法
2. 下降风	adhogama vātā	33 色法
3. 腹内肠外风	kucchisaya vātā	33 色法
4. 肠内风	koṭṭhāsaya vātā	33 色法
5. 于肢体内循环之风	aṅgamaṅgānusārino vātā	33 色法
6. 入息与出息	assāsa passāso vātā	心生声 9 法聚

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、女性根十法聚；七、男性根十法聚²⁶；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

1. 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。

²⁶ 《智慧之光》译按：由于男人只有男根，女人只有女根，所以每人最多只有八种业生色聚。

2. 身表九法聚 (kāyaviññatti navaka kalāpa)。照见有分透明界后，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。
3. 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)。
4. 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。

注意：在日常生活及威仪路明觉当中，属于身表色的身表九法聚及身表十二法聚这两种色聚由于常常出现，所以非常重要。如果在日常生活及威仪路明觉当中禅修者不会修这些色法，智慧里对究竟色法们要分别清楚的状态是不可能的。

5. 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」，然后看有分透明界，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。
6. 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。

注意：这第五与第六两种色法，在日常生活及威仪路明觉当中是应该要修的主要色法们。

7. 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。
8. 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

1. 时节生纯八法聚（*utuja suddhaṭṭhaka kalāpa*）：有八种色法，即八不离色。这是真实色法。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

在四种时节生色聚当中，第一和第二两种色聚是真实色法，可做为修观禅时的目标（法所缘）。第一种色聚——时节生

纯八法聚存在于六门及多数的四十二身分。而第二种色聚——时节生声九法聚是胃里面的声音和其他类似的声音。所以这两种色聚，内在、外在、有识及无识都有。第三和第四种色聚混合着色轻快、色柔软、色适业等非真实色法，而非真实色法并非练习观禅的目标，只有真实色法是练习观禅的目标。不过，在名色分别智的阶段修习色法时，仍然须要练习。若去掉非真实色法，修法便与第一与第二两种色聚的修法相同。再者，这两种色聚只存在于内在和外在有识的众生里，而不存在于外在无识的所缘里。

两种食生色聚

1. 食生纯八法聚。
2. 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

1. 入出息心生声九法聚：入出息的声音。
2. 语表十法聚：说话的声音。
3. 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之间，其声音包括一切不在首两

种声音之内的声音。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五十四或四十四种真实色法，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」。

第七章：名业处

Nāma Kammatṭhāna

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 sattā）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²⁷（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」（kammattṭhānato parihāyati）。（《清静道论》第 18 章·节 23）²⁸

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

²⁷ 关于四种名密集的解释，见页 118。

²⁸ 《清静道论》第 18 章·节 23 一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。

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，《大疏钞》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自己已证得的禅那名法（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**（cakkhaviññāṇa）：
依靠眼净色而生起的识，识知色所缘（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**（jihvaviññāṇa）：
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（phoṭṭhabbārammaṇa），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)：

缘于有分透明界及依靠心所依处色而生起的识，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, 观念)：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**（sampaṭicchana）：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（为可喜或不可喜）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「业界」(manodhātu)，其余的是「意识界」(mano-viññāṇadhātu)。

根据所缘的寿命，心路过程可分为四种时分 (vāra)²⁹，即：

1. 空时分 (moghavāra)，只有有分识在波动；
2. 只出现到确定 (votthapana) 的时分；
3. 到诸速行出现的时分；
4. 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 (mahāvīpāka 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)³⁰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

²⁹ 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》(中译修订版)页 136-149。

³⁰ 编按：对于清晰及不清晰两种所缘，参考《阿毗达摩概要精解》(中译修订版)页 145-149。

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）喜俱或舍俱的。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，在喜俱速行之后生起的是喜俱彼所缘；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（tīhetuka puthujjana）的彼所缘表。对于须陀洹、斯陀含和阿那含的也差不多一样，只是除去他们已断除的烦恼。

表 7-1：三因凡夫的彼所缘

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：

1. 与心同生（ekuppāda）；
2. 与心同灭（ekanirodha）；
3. 与心取同一个所缘（ekālambaṇa）；
4. 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 sādharma 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；坐在前面的选手不但需

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)：亦名为无明，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** (diṭṭhi)：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 (sammā-diṭṭhi)，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 samaññā atta， 世间公认的我见）
- （二） 外道所持之我见（micchā diṭṭhi,atta 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：世间公认的我见。

（二）外道所持之我见又可再分为两种，即至上我见（parama atta diṭṭhi）及灵魂我见（jīva atta 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. **慳** (macchariya): 隐藏自己的财富; 不能忍受与他人分享。
11. **追悔** (kukkucca):
 - i. 追悔已造的恶业, 或已做的恶行;
 - ii. 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:
 - i. 真实的佛陀;
 - ii. 真实的法;
 - iii. 真实的僧团;
 - iv. 戒定慧三学;
 - v. 过去世, 即过去蕴;
 - vi. 未来世, 即未来蕴;
 - vii. 过去世与未来世两者, 即过去蕴与未来蕴;
 - viii. 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**（hiri）：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。
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性相 (sabhāva lakkhaṇa) 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 viññāṇaṇca idaṃ 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。」

根据上述注释的教示，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：

1. 色所缘
2. 声所缘
3. 香所缘
4. 味所缘
5. 触所缘，即地、火、风三界
6. 法所缘，即五净色与十六微细色

取色所缘为目标的名法被称为色所缘组名法。其他名法亦以此类推而名之³¹。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）；

³¹ 《智慧之光》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。

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 arūpakammatṭhānena abhiniveso phassavasena vedanāvasena cittavasenā'ti.

辨识名法的入门法有三种，即：

1. 受（vedanā）明显者可以始于辨识受。
2. 识（viññāṇa）明显者可以始于辨识识。
3. 触（phassa）明显者可以始于辨识触。

对始于辨识受的指示是：Yassa vedanā pākaṭā hoti, so 'na kevalaṃ vedanāva uppajjati. Tāya saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusa-māno phassopi uppajjati, sañjānamānā saññāpi, cetayamānā ceta-nāpi, vijānamānaṃ viññāṇampi uppajjati'ti phassapañcamake-yeva 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·根本五十经篇注》）

对始于辨识识的指示是：Yassa viññāṇaṃ pākaṭā hoti, so 'na kevalaṃ viññāṇameva uppajjati, tena saddhiṃ tadevārammaṇaṃ phusamāno phassopi uppajjati, anubhavamānā vedanāpi, sañjāna-

namānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi uppajjatī'ti phassapañcamakeveva pariggaṇhāti.——「识」明显者应辨识触五法，并非只是注意正在生起，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·根本五十经篇注》）

对始于辨识触的指示是：Yassa phasso pākaṭo hoti, so 'na kevalam phasso uppajjati, tena saddhim tadevārammaṇam anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānanamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijānanamānam viññāṇampi uppajjatī'ti phassapañcamakeveva pariggaṇhāti.（《迷惑冰消》Vibhanga-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，注释举出触五法（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分。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。

根据上述注释与疏钞的指示，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，再审察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）。

根据这注释的指示，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 aṭṭhakathā, 英文版，页 96）中提到：Tattha ekekaṃ ārammaṇaṃ dvīsu dvīsu dvāresu āpāthamāgacchati. Rūpārammaṇañji cakkhupasādaṃ ghaṭṭetvā taṅkhaṇaññeva manodvāre āpāthamāgacchati. Bhavaṅga calanassa paccayo hotīti attho. Sadda gandha rasa phoṭṭhabba ārammaṇesupi eseva nayo.——「五所缘中的每一个皆呈现于两门：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。」

根据此注释的定义：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·各别经》(Anupada Sutta)及其注释与疏钞，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。《各别经》的注释提及舍利弗尊者以「各别法观法」(anupadadhamma vipassanā)逐一地观照初禅等禅那法时：vatthārammaṇānam 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，你必须先同时注意眼净色与有分透明界，即眼门及意门两者。然后辨识一粒或许多粒色聚的可喜 (iṭṭha) 或不可喜 (aniṭṭha) 的颜色。如此，该颜色就会同时撞击眼净色及有分透明界（意门）。其时，取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 (manodvārā vajjana) 的确定作用具有如理作意 (yoniso manasikāra)，即确定该色所缘为：(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透明界（意门）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透明界（意门）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透明界（意门）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透明界（意门）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透明界（意门）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的名法时，你必须同时辨识有分透明界（意门）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「有分心」。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：

1. 相续密集（santati ghana）
2. 组合密集（samūha ghana）
3. 作用密集（kicca ghana）
4. 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）。在每一个心识刹那那里，最少有八个名法。例如在眼识的刹那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，《大疏钞》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：

1. 属于有所缘法的心与心所；
2. 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：

1. 被观照的名法；
2. 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《清静道论》（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证得无我智；只有在证得无我智后才能证得道智（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（anattalakkhaṇa）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「自性可喜所缘」（sabhāva iṭṭhārammaṇa）和「自性非常可喜所缘」（sabhāva ati iṭṭhārammaṇa）是因为过去的善业。当所缘是可喜时，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。当所缘是非常可喜时，例如佛陀，只有五种喜俱彼所缘可以生起。

遇到「自性不可喜所缘」(sabhāva aniṭṭhārammāṇa) 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 santīraṇa)。

无论所缘是可喜、非常可喜或不可喜，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
总共	34

对于结生心是喜俱的三因者，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 7-2: 法所缘组-意门禅那定心路过程

意门依靠色	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（须陀洹、斯陀含与阿那含），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。《阿毗达摩论注》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之名法³²，即：安般念初禅至第四禅；白骨观初禅；地、水、火、风、褐、黄、红、白、光明、虚空十遍初禅至第四禅；以首九遍为基础的八定；慈、悲、喜三无量心初禅至第三禅；舍无量心第四禅；不净观初禅。

一般上，禅那只取似相为所缘。在安般念里，禅那和禅那相应名法取安般似相为所缘；在白骨观里则取白骨似相为所缘；在白遍禅里则取白遍似相为所缘。慈心禅的所缘是有情的概念；不净观的似相则是不净死尸的似相？

举辨识安般念初禅名法为例说明：首先，禅修者应进入安般念初禅。从禅那出定后，他应辨识有分透明界及安般似相两者（其时刚从禅那出定，安般似相还会存在），当该安般似相出现于有分透明界时，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。

³² 《清净道论》第 18 章·节 3：欲成就此（见清净）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。

于此列出取安般似相为所缘的初禅 34 名法：

1. 识：根据疏钞的解释：‘Vijānanam ārammaṇassa upaladdhi’——「能获得（所缘）名为识知」，因此，于此识是「拥有」安般似相。
2. 触：触的特相是接触安般似相；作用是把安般似相和识「连接」起来。
3. 受：是乐受，体验安般似相之可喜。

（以下名法的特相等与在「52 心所」一篇中所提的相同，只是所缘是安般似相而已。）

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 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. 身适应性 |
| 7. 命根 | 18. 愧 | 29. 心适应性 |
| 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）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 sabbampetaṃ ārammaṇābhimukhaṃ namato namanatṭhena nāmantī vavatthapetaṃ——「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）进一步指示如何修习：Tato yathā nāma puriso anto gehe sappamaṃ disvā taṃ anubandhamāno tassa āsayaṃ passati, evameva ayampi yogāvacaro taṃ nāmaṃ upaparikkhanto. 'Idaṃ namaṃ kiṃ nissāya pavattatī'ti pariyesamāno tassa nisayaṃ hadayarūpaṃ passati. Tato hadayarūpassa nissaya-bhūtāni, bhūtanissitāni ca sesupādāyā rūpānīti rūpaṃ pariggaṇhāti. So sabbampetaṃ ruppanato rūpanti vavatthapeti. Tato namana-lakkhaṇaṃ 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它的住处，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』（nāmarūpa)。」

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。先辨识有分透明界（意门），然后取眼净色为所缘。当眼净色出现于有分透明界（意门），即清晰地呈现于有分透明界（意门）时，意门心路过程就会生起。若意门转向确定眼净色为：（1）眼净色；（2）只是色法；（3）无常，取眼净色的生灭为所缘；（4）苦，取眼净色不断受到生灭压迫的相为所缘；（5）无我，取眼净色里并无不坏灭的实质存在为所缘；或（6）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（ñāṇa）与喜（pīti）两者皆有，是喜俱智相应。
2. 有时有智无喜，是舍俱智相应。

3. 有时有喜无智，是喜俱智不相应。
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」(asañkhārika, 有受到怂恿)及「无行」(asañkhārika, 没有受到怂恿)两种，因此总共有八种大善心。(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 ñāṇa)的阶段而言。

表 7-3：取真实色法为所缘的意门善速行心路过程

意门54色		意门54色	意门54色		辨识四种
意门转向		速行 (7×)	有因 彼所缘 (2×)	无因 彼所缘 (2×)	
1. 为眼净色	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应
2. 为色法	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应

续表

意门54色		意门54色	意门54色		辨识四种
意门转向		速行 (7×)	有因 彼所缘 (2×)	无因 彼所缘 (2×)	
3. 为无常	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应
4. 为苦	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应
5. 为无我	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应
6. 为不净	12	34	34	12/11	喜俱智相应
	12	33	33	11/11	舍俱智相应
	12	33	33	12/11	喜俱智不相应
	12	32	32	11/11	舍俱智不相应

真实色法有十一种：(1) 眼净色；(2) 耳净色；(3) 鼻净色；(4) 舌净色；(5) 身净色；(6) 水界；(7) 女根色；(8) 男根色；(9) 心所依处色；(10) 命根色；(11) 食素。

以相同的方法辨识取这十一种真实色法为所缘的名法。

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 7-4：取非真实色法为所缘的意门善速行心路过程

意门54色		意门54色	意门54色	
意门转向		速行（7×）	有因彼所缘（2×）	无因彼所缘（2×）
1. 为空界	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11
2. 为色法	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

非真实色法有十种：（1）空界；（2）身表；（3）语表；（4）色轻快性；（5）色柔软性；（6）色适应性；（7）色积集；（8）色相续；（9）色老性；（10）色无常。

以相同的方法辨识取这十种非真实色法为所缘的名法。

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。当该色法出现于有分透明界（意门）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色所缘等五门所缘为所缘的名法。

辨识色所缘组的方法：

首先，同时辨识眼净色与有分透明界（意门），然后辨识一粒或一群色聚的色所缘（颜色）。当该色所缘同时撞击眼净色（眼门）与有分透明界（意门）时（即：同时呈现于眼净色与有分透明界（意门）），一个眼门心路过程和许多个继续取该色所缘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色所缘为颜色，不能像随后生起的意门心路过程如理作意色所缘为色法、无常、苦、无我、不净。逐一地以这六种方式作意色所缘，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 7-5）。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 7-5：五门善速行心路过程

眼门心路过程					意门心路过程				
意门	眼门	意门	意门	意门	意门	意门	意门	意门	意门
54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色	54 色
五 门 转 向	眼识	领受	推度	确定	速行 (7×)	有因 彼 所 缘 (2×)	无因 彼 所 缘 (2×)	有因 彼 所 缘 (2×)	无因 彼 所 缘 (2×)
(1)视色所 缘为颜色				(1)视色所 缘为颜色			(1)视色所缘为颜 色		
11	8	11	12	12	34	34	12/11	34	12/11
11	8	11	11	12	33	33	11/11	33	11/11
11	8	11	12	12	33	33	12/11	33	12/11
11	8	11	11	12	32	32	11/11	32	11/11
识 ↓ 胜 解	识 ↓ 作 意	识 ↓ 胜 解	识 ↓ 胜 解	识 ↓ 精 进	(2)	为色法 -12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
					(3)	为无常 -12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
					(4)	为苦 -12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
					(5)	为无我 -12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11
					(6)	为不净 -12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11

表 7-6：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：若是喜俱就有 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：i. 若是喜俱智相应，就有 34 个名法（有乐受）即信慧组。

ii. 若是舍俱智相应，就有 33 个名法（无喜）。

iii. 若是喜俱智不相应，就有 33 个名法。

iv. 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《根本五十经篇注》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，是对结生心喜俱的三因者（tīhetuka）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。有分心的所缘是前一世临死速行心（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透明界（意门），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透明界（意门），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透明界（意门），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透明界（意门），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，若触所缘是可喜的（iṭṭha），身识（kāyaviññāṇa）里就会有乐受（sukha vedanā）。反之，若触所缘是不可喜的（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，四十四种色法。此时，他应再次辨识头脑内的四十四种色法。然后同时辨识身净色与有分透明界（意门），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透明界（意门）和脑内的身净色（身门）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。若速行心是喜俱智相应，就有 34 个名法。这

34 个名法依靠心所依处色及缘于有分透明界（意门）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 7-3）
- (B) 取十种非真实色法为所缘的名法组。（见表 7-4）
- (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 7-13）
- (D) 禅那名法组。（见表 7-14）

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（sammā vācā）

正语是远离与谋生无关的四语恶行（vacī duccharita）。心保持有分透明界（意门），取过去离妄语的状态为所缘，当所缘在意门出现后，练习所生起的意门心路过程中的名法们，速行当中是喜智相应的 34 加上正语（不妄语）总共 35 个名法，依照喜智相应不相应辨识四种。清晰所缘的缘故有因大善果报彼所缘，或无因彼所缘其中一种会出现，有因大善果报彼所缘里正语心所不相应，也就是指喜智相应的 34 个名法。不两舌、不恶口、不绮语也需要一一接着继续练习。

正业 (sammā kammanta)

心保持有分透明界（意门），取过去离杀生的状态为所缘，当所缘在意门出现后，练习所生起的意门心路过程中的名法们，速行当中是喜智相应的 34 加上正业（不杀生）总共 35 个名法，依照喜智相应不相辨识四种。清晰所缘的缘故有因大善果报彼所缘，或无因彼所缘其中一种会出现，有因大善果报彼所缘里正业心所不相应，也就是指喜智相应的 34 个名法。不偷盗、不邪淫也需要一一接着继续练习。

正命 (sammā ājīva)

心保持有分透明界（意门），取远离任何一种与谋生有关的语恶行或身恶行的状态，例如过去离食非三净肉的所缘，当所缘在意门出现后，练习所生起的意门心路过程中的名法们，速行当中是喜智相应的 34 加正命总共 35 个名法，依照喜智相应不相辨识四种。清晰所缘的缘故有因大善果报彼所缘，或无因彼所缘其中一种会生起，有因大善果报彼所缘里正命心所不相应，也就是指喜智相应的 34 个名法，依照喜智相应不相应修四种。

这三离心所必须要取过去正语、正业、正命当中外在欲界究竟名色法为所缘，因此有彼所缘。如果取欲界有情男众女众的概念所缘则彼所缘不生起。

信、慧（正语、正业、正命）

在拥有离心所的速行名法里的「信」是对业报法则有信心和相信戒法的教导。「慧」则是明白业报法则，即「自业正见」（kammassakatā sammāditṭhi）。

表 7-7：法所缘组－离心所（意门心路过程）

意门里的色法	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	
			有因 彼所缘 (2×)	无因 彼所缘 (2×)
1. 正语： a. 不妄语 b. 不恶口 c. 不两舌 d. 不绮语	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11
2. 正业： a. 不杀生 b. 不偷盗 c. 不邪淫	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11
3. 正命	12	35	34	12/11
	12	34	33	11/11
	12	34	33	12/11
	12	33	32	11/11

悲 (karuṇā)

悲是想要救济痛苦的有情 (dukkhita)。辨识有分透明界 (意门) 及取一个你想救济的有情为所缘。喜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。辨识有分透明界 (意门) 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（安止定）的禅修者，由于禅修的力量，在近行定的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「喜、智」四种（pīti，注意：此喜是 pīti，不是 muditā）。这两种近行定的悲心观跟喜心观是取概念众生为法所缘的缘故，速行后没有彼所缘。

表 7-8: 法所缘组-无量心所（欲界速行意门心路过程）

意门里的色法	意门 54 色	意门 54 色
	意门转向	速行（7x）
1. 悲	12	35
	12	34
	12	34
	12	33
2. 喜	12	35
	12	34
	12	34
	12	33

信、慧（悲、喜）

在拥有无量心所的速行名法里的「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）。这两个「信」与「慧」是悲心与喜心速行之前，遍作、近行而来的欲界速行里名法的说明。

佛随念（Buddhānussati）

若已经修过四护卫禅，禅修者必须也辨识取佛陀的功德为所缘的意门大善速行心路过程。喜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没有生起。

佛陀的功德分别有世间功德与出世间功德两种。佛陀的世间功德包括近行定的功德（如佛陀的布施和持戒的功德）、观禅毗婆奢那的智慧的功德、开示的功德和一切知智的功德等等。若以佛陀的世间功德作为佛随念的业处修行，由于所缘是欲界所缘，修行的禅修者生起的心路过程是欲界大善速行。若所缘是清晰所缘，心路过程里的速行后有彼所缘。反之，若所缘是不清晰所缘，速行后则没有彼所缘。但是，要进入佛陀的究竟功德的状态是不容易的。

接下来，佛陀的安止定的功德、神通的功德是属于广大唯作法的世间功德。而佛陀的出世间智慧的功德包括道智和果智。若取属于广大唯作法的世间功德与出世间智慧的功德为所缘来练习佛随念，由于所缘是非欲界所缘的关系，禅修者的心路过程里的速行后没有彼所缘。

修行佛随念时，如果有彼所缘的话，有因彼所缘、无因彼所缘都有可能出现。但是由于所缘是极可喜的关系，悦受相应的推度彼所缘会生起。以佛陀的功德作为佛随念业处修行时，极可喜的所缘悦受相应的四种悦受有因大善果报彼所缘和一种无因悦受相应的推度彼所缘都有可能出现。

另外，在舍俱相应的速行后，悦受彼所缘是很难出现的。由于极可喜所缘的关系，舍俱相应的速行后，不会有舍俱相应的彼所缘，这部分在修的时候要查清楚。

实修方法：

1. 心保持在意门（有分透明界）。
2. 取自己欢喜的其中一种佛陀的功德。
3. 在意门，取到佛陀功德的话，接下去修意门心路过程内的名法们。

佛随念止禅的部分，请参考第 49 页。

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」（kāmāvacara upacāra samādhi javana），彼所缘则可能生起或不生起。

如果禅修者对自己的色命根与名命根死灭的状态能够取到，则彼所缘将会因为清晰所缘的缘故而生起，反之会因为不清晰所缘的缘故而不会生起。当禅修者无法取到色命根与名命根死灭的状态，而是只保留取自己死亡概念的影像时，这样的死随念速行后彼所缘不会生起。

修学过名色分别智的禅修者，对色命根与名命根死灭的状态能够容易取到，而尚未修学名色分别智的禅修者，这死随念的业处大多只是停留在自己死亡概念的影像中。

实修方法：

修习死随念的禅修者是取自己的色命根与名命根死灭的状态为所缘来练习名法：

1. 心保持在意门（有分透明界）。
2. 注意取自己色命根与名命根死灭的状态为所缘。

3. 这所缘在意门出现的话，要练习取意门心路过程中的速行名法。

以上佛随念与死随念之意门心路过程名法修行当中，禅修者的智慧里能够进入到越深越好。

表 7-9：法所缘组—佛随念、死随念

意门里的色法	意门 54 色 意门转向	意门 54 色 速行 (7×)	意门 54 色	
			有因 彼所缘 (2×)	无因 彼所缘 (2×)
1. 佛随念	12	34	34	12
	12	33	34	12
	12	33	33	12
	12	32	33	12
2. 死随念	12	34	34	12/11
	12	33	33	11/11
	12	33	33	12/11
	12	32	32	11/11

十个结的生起

《大念处经注》的「法随观篇」里提及十结 (saṃyojana, 结缚, 即: 不善法) 如何在取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色所缘为目标而生起。

1. **欲贪结** (kāmarāga saṃyojana): 由于极度取乐色所缘为净 (subha, 美) 而生起。

2. **有贪结** (bhavarāga saṃyojana)：由于有福报的生命很容易获得色所缘，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、学狗等，以为如此修行就会获得色所缘。

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色所缘。」如此，有 20，或 19，或 22，或 21 个贪慢组 (lobha-māna group) 名法的不善速行就会生起。
5. **瞋结** (paṭigha saṃyojana)：对不可喜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)：当怀疑色所缘是否有情 (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** (avijjā saṃyojana)：Sabbeheva sahaṃjāta aññāṇavasena avijjāsaṃyojanam uppajjati. 每当上述的结生起时，无明结亦随之生起。《中部·中五十经篇》

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
	<hr/> 总共	<hr/> 20

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) 若是喜俱有行（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（lobhamūla citta）。

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	1
<hr/>	<hr/>
总共	18
<hr/>	<hr/>

- (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	1
	<hr/> 总共	<hr/> 19

(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
	<hr/> 总共	<hr/> 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠，即： $19+2=21$ 。

瞋追悔组——四种

(1)	上述瞋组的心与心所	18
	追悔	1
	<hr/> 总共	<hr/> 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》（Abhidhammatthasaṅgaha）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， he 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

首先辨识有分透明界（意门），然后取自己所拥有且喜爱的金为所缘，确定它为金，当它出现于有分透明界（意门）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 7-10：法所缘组-不善意门心路过程

意门里的色法		意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色		
		意门转向	速行 (7×)	无因 彼所缘 (2×)	有因 彼所缘 (2×)	
1.	贪见组	12	20/19/22/21	12/11/12/11	34/33/33/32	
2.	贪慢组	12	20/19/22/21	12/11/12/11	34/33/33/32	
3.	瞋组	12	18/20	11/11	33/32	
4.	瞋嫉组	12	19/21	11/11	33/32	
5.	瞋慳组	12	19/21	11/11	33/32	
6.	瞋追悔组	已造恶	12	19/21	11/11	33/32
		未做善	12	19/21	11/11	33/32
7.	掉举组	12	16	12/11/11	34/33/33/32	
8.	疑组	12	16	12/11/11	34/33/33/32	

辨识取究竟眼净色为所缘的贪见组修法

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：先辨识有分透明界（意门），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）意门时，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。若是喜俱就有喜 (pīti); 若是舍俱则无喜。若是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 7-11 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 (喜俱无行) 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 vedana: 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：若速行是喜俱，彼所缘多数也是喜俱；若速行是舍俱，彼所缘多数也是舍俱。如表 7-1（见第 102 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」（mahāvīpāka tadārammaṇa）也能够生起。在遇到「极可喜所缘」（atī iṭṭhārammaṇa）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。

辨识色所缘组不善名法的方法

前面已经述及取色所缘为目标而生起的十种结 (samyojana)。当十种结生起时，辨识取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。以下是色所缘组贪见组的辨识法：

首先，同时辨识眼净色与有分透明界（意门）两者，然后取色聚们的可喜颜色为所缘。当色所缘出现于眼门与意门时，取该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 7-11 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，若速行是喜俱，所列出的也只是喜俱的推度与彼所缘；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 7-11）。

表 7-11: 色所缘组 - 不善心速行心路过程

依处色	眼门心路过程						意门心路过程						
	意门 54 色	眼门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色		
	五门 转向	眼 识	领 受	推 度	确 定	速 行 (7×)	无因 彼所缘 (2×)	有因 彼所缘 (2×)	有 分	意门 转向 (7×)	速 行 (7×)	无因 彼所缘 (2×)	有因 彼所缘 (2×)
1. 喜贪见	11	8	11	12	12	20	12/11	34/33	34	12	20	12/11	34/33
2. 舍贪见	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
3. 喜贪见有行	11	8	11	12	12	22	12/11	34/33	34	12	22	12/11	33
4. 舍贪见有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	32
5. 喜贪慢	11	8	11	12	12	20	12/11	34/33	34	12	20	12/11	34/33
6. 舍贪慢	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
7. 喜贪慢有行	11	8	11	12	12	22	12/11	34/33	34	12	22	12/11	33
8. 舍贪慢有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	32
9. 瞋组	11	8	11	11	12	18	11/11	33/32	34	12	18	11/11	33/32
10. 瞋有行	11	8	11	11	12	20	11/11	33/32	34	12	20	11/11	33/32
11. 瞋嫉组	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
12. 瞋嫉有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	33/32
13. 瞋慳组	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
14. 瞋慳有行	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	33/32
15. 瞋追悔组 (已造恶)	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
16. 瞋追悔有行 (已造恶)	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	33/32
17. 瞋追悔组 (未造善)	11	8	11	11	12	19	11/11	33/32	34	12	19	11/11	33/32
18. 瞋追悔有行 (未造善)	11	8	11	11	12	21	11/11	33/32	34	12	21	11/11	33/32
19. 掉举	11	8	11	11	12	16	12/11/11	34/33/ 33/32	34	12	16	12/11	34/33/ 33/32
20. 怀疑	11	8	11	11	12	16	12/11/11	34/33/ 33/32	34	12	16	12/11	34/33/ 33/32

声所缘、香所缘、味所缘及触所缘四组

这些组的辨识法跟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透明界（意门），取可喜或不可喜的声所缘为目标。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透明界（意门），再取色聚的可喜或不可喜气味为所缘。

味所缘组：同时辨识舌净色与有分透明界（意门），再取色聚的可喜或不可喜味道为所缘。

触所缘组：同时辨识身净色与有分透明界（意门），再取色聚的可喜或不可喜之触为所缘。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 7-12：六组-简要

1. 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 7-13: 法所缘组 (C) 组 - 善组

依处色	意门 54 色	意门 54 色	意门 54 色
	意门转向	速行 (7x)	有因彼所缘 (2x) / 无因彼所缘 (2x)
1. 正语	i. 不妄语	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
	ii. 不恶口	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
	iii. 不两舌	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
	iv. 不绮语	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
2. 正业	i. 不杀生	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
	ii. 不偷盗	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
	iii. 不邪淫	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
3. 正命	12	35-34-34-33	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11
4. 悲	12	35-34-34-33	无 / 无
5. 喜	12	35-34-34-33	无 / 无
6. 佛随念	12	34-33-33-32	34-34-33-33 / 12
7. 死随念	12	34-33-33-32	34-33-33-32 / 12/11-11/11-12/11-11/11

表 7-14：法所缘组（D）组—禅那名法

1. 安般念	初、第二、第三及第四禅
2. 白骨观	初禅
3. 白遍	初、第二、第三及第四禅
4. 慈心观	初、第二及第三禅
5. 不净观	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）中提及：‘So sabbepi te arūpadhamme namana lakkhaṇena ekato katvā etam 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）中提到：‘Tato namanalakkhaṇaṃ nāmam, ruppanalakkhaṇaṃ rūpanti saṅkhepato

nāmarūpaṃ vavatthapeti.’ ——「他简要地分别拥有朝向所缘之相的名法及拥有被干扰之相的色法为『名色』。」《清淨道论》（第 18 章·节 14）中提到：‘Iti idañca nāmaṃ, idañca rūpaṃ, idaṃ vuccati nāmarūpanti sañkhepato 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，分别意门里的 54 种色法及色所缘为色法、一心及十心所为名法；于眼识，分别眼门里的 54 种色法及色所缘为色法、一心及七心所为名法……

名色差别法（nāmarūpavavatthāna）

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入、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，行住坐卧明觉）

对于行住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、住、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）

如何辨识行住坐卧之中的色法

修习行、住、坐、卧与行动明觉时，必须了解与辨识两种色法，即：（1）主要色法（padhāna）；（2）非主要色法（appadhāna）。

- （1）**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。

（2）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、住、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：

1. 以带动色法为主的色法，及
2. 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

paṇihito hoti.Tathā tathā nam 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《根本五十经篇疏钞》（Mūlapaṇṇāsa ṭīkā）里教导：Purima nayo vā iriyāpatha-ppadhāno 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。

如何辨识行住坐卧之中的五蕴法

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产生表色，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、住、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 ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

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

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

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

「他安住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）及《殊胜义注》详尽地解释：‘Yasmā pana na suddha ajjhata dassana-

matteneva maggavutṭhāni hoti. Bahiddhāpi daṭṭhabbameva. Tasmā parassa khandhepi anupādiṇṇa saṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati.’ ——「由于只观内五蕴不可能证得『至出起观智』³³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：非有情）为无常、苦及无我。」

《中部·各别经》（Majjhima Nikāya, Anupada Sutta）的疏钞里提到：Tasmā sasantānagate sabbadhamme parasantānagate ca tesam santāna vibhāga akatvā bahiddhābhāva sāmāññato sammasanaṃ ayaṃ sāvakānaṃ sammasana cāro.

根据上述疏钞的教导，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。

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。

³³ 「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。

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（眼门）与有分透明界（意门），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色所缘组名法。于此无需分辨是谁的眼净色、有分与色所缘，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而有力。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 (sammāsana cāra)。

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³⁴。

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 (sammāsana ñāṇa)、生灭随观智 (udayabbaya ñāṇa)。

³⁴ 《智慧之光》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入、无有情及无我的，而只是一组名法与色法罢了。

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》中提到：Yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, arūpampi daṭṭhabbameva.——「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。注释里也提到：只是观照色法或只是观照名法是不可能证得道智的。佛陀和注释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。

第八章：缘起第五法

Paṭiccasamuppāda

《相应部·大因缘经》（Mahānidāna Sutta）里提到：

Gambhīro cāyam Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyam duggati, vinipātam saṃsāram nātivattati. — 「阿难，这缘起的确深奥，也显得深奥。由于未能以三遍知³⁵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）里说：Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapa-dāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanam 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。」

根据上述经典与注释的启示，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

³⁵ 三遍知（tipariññā）：所知遍知（ñāta pariññā）、度遍知（tīraṇa 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）。

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）

（一）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（paccupaṭṭhāna）及近因（padaṭṭhāna；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（sankhāra dhammā）。

（二）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。

（三）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（tadaṅga）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（ariyamagga）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（asaṅkhata 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名为苦谛与集谛的行法（sankhāra dhammā，即是指名、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》的经文之含意。

随觉知与通达知

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

根据疏钞的解释：anuanubujjhanatṭhena anūbodho，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（āsava）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 Pāḷi Tika Nipāta）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 saḷāyatanāṃ, saḷāyatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ, upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarāmaṇasokaparidevadukkhadomanassaupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idam 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

samuṭṭhāpikā purimataṅhā 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。

根据上述注释的教示，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

Purimakammabhavasmim moho avijjā, āyūhanā saṅkhārā, nikanti taṅhā, upagamanā upādānā, cetanā bhavo. Ime pañca dhamma purimakammabhavasmim 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》）

《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, 以成就正等正觉菩提 (sammāsambodhi); 或修波罗蜜长达二阿僧祇与十万大劫, 以成就辟支菩提 (paccekabodhi); 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 lokiyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikam maggaṃ yathābhūtam 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，佛陀与注释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 samudayoti 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 Ñāṇa*）

Vipassakena pana kammantaraṇca vipākantaraṇca ekadesato jānitabbaṃ.（《清淨道论》）

Ekadesato jānitabbaṃ anavasesato jānitum na sakkā avisayattā. Sabbena sabbam ajānate paccayapariggaho na paripurati.（《大疏钞》）

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

(sabbaññutāñña) 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、受到大象那拉奇林 (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喜所缘 (iṭṭhārammaṇa) 及不可喜所缘 (aniṭṭhārammaṇa)，它们即是他的善果与恶果。这是自然的。体验到可喜所缘是由于善业的缘故；体验到不可喜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喜所缘。同样地，也有许多种不同的恶业，可各自引生不同的不可喜所缘。弟子 (sāvaka 亦作声闻) 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 (anāgataṃsañña) 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 anekavihitam pubbenivāsam

anussaramānā anussaranti, sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti etesaṃ vā aññataram.

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 pubbenivāsam anussarante samaṇa-brahmaṇe sandhāyesaṃ vuttaṃ. Tenavāha... ‘sabbe te pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesaṃ vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandha-pañibaddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hoti yeva. Rūpaṃ yeva anussaratīti evaṃ hi anussaranto na aññaṃ kiñci sattaṃ vā puggalaṃ vā anussarati,atīte pana niruddhaṃ rūpakkhandhameva anussarati. Vedanādīsupi eseva nayoti. (《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」（pubbenivāsam）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 aññataram.’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：

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 paccayāpariggaho na sakkā hoti kātuṃ. Tasmā dhammaṭṭhitiñāṇaggahaṇeneva tassa hetubhūtaṃ pubbe siddhaṃ nāmarūpavavathhānañāṇaṃ 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（nāmarūpavavathhānañāṇa），即是应先辨明名为缘生法（paccayasamuppanna，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，paccayuppanna

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. 注释里提到第五种教法：‘Atīte hetavo pañca, idāni phala pañcakam.’ 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，过后会再解释如何辨别因果关系。）

在还未坐禅之前，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，他就应以辨明禅那名法（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（hadayavatthu），以及在心脏里所有的五十四种色法。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（kilesavattā）。入该禅那许多次即是在造业轮转（kammavattā），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（saṃsāravatṭa）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（1.）无明、（2.）爱及（3.）取，多数是出现为意门转向与七个速行。若取色所缘为目标，如比丘生活或女人生活的色所缘（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（4.）行与（5.）业，则是信慧组的意门速行心。若是喜俱及智相应，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（nānākhanika 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：行(31)里的业力(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。尤以辨明在意门里的54种色法为主。辨明心所依处色(意门)。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），而其结生识又是喜俱，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 kamma-paccayā āhāra-paccayā cā'ti tassa paccayaṃ vavatthapetvā 'atītepi paccayā ceva paccayasamuppannadhammā ca, tato uddham satto vā puggalo vā natthi, suddhasaṅkhārapuñjā evā'ti tisu addhāsu kankham viharati. Ayaṃ pana vipassanāsankhārasallakkhaṇā ñātapariññā nāma.（《迷惑冰消》）

根据上述的注释，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透明界（意门）。然后朝意门前后去辨明。只有在能够辨明到临死时的意门时，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 *abhinavakaraṇavasena*，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五十四种色法为主。过后再辨明心所依处及意门。然后辨明在意门生起的名法（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，即善意公主（Princess Sumanā）在过去所发的愿。在观慧佛（Vipassi Buddha）时期，当（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，她发愿：‘Bhavābhavābhinibbatiyam me sati paritassanajīvitam nāma mā hotu, ayam 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. 业：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：行（34）里的业力。

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，请看下一个例子。

另一个例子

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，尤其是心所依处及意门名法。推前及向后地，辨明在临死速行心与更前面的心之间的意门名法，便能看到在意门生起的心路过程。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 20 个名法（若无喜则只有 19 个名法）。它亦可以是有行或无行（saṅkhārika 或 asaṅkhārika）。

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 12 个名法（心与心所）。
2. 每个速行心：多数是有 20 个名法（贪见组）。
3. 若彼所缘生起：有 12 个名法（若是喜俱）。

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）心所依处及意门里所有的五十四色法是色蕴（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。在此只列出喜俱推度彼所缘。

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）。

业轮转里有什么

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么善速行心路过程。若那些善速行有乐受及与智相应（ñāṇa 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 12 个名法（1 心 11 心所）。
2. 在每个速行里有 34 个名法（1 心 33 心所）。
3. 在每个彼所缘里有 34 个名法（1 心 33 心所）。

这些名法是四个名蕴。在意门里的色法是色蕴。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 (nimitta³⁶)。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 亦作生业)，其余的业则可以支助因业的助业 (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。

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」

³⁶ 《智慧之光》中译按：nimitta 通常译为「相」，在此其意是目标。

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，他是苏那尊者（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：过后苏那尊者叫人抬他到一座佛塔，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：

1. 由于无明（20），结生业生色（paṭisandhi kammaja rūpa）生起。
2. 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）³⁷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（kammaja oja, cittaja oja, utuja oja, āhāraja oja）。

请参考色业处（第 81 页——辨识食生色的方法）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（āhāraja 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、推度与彼所缘（pañcaviññāṇa, 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。）

³⁷ 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。

2. 所缘（只有当符合的所缘出现于正确的根门时，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）、不作为理（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间所生起的名色。

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否是自己的。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否是他的。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，死后就不再生命，在棺材之后是没有东西的」的断见（*uccheda ditṭhi*）。

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 ditṭhi*）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. 又能够以智辨别在一个心识刹那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（即在同同一个心识刹那那里生起的名法）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 attā）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 hetu 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，他就能够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）。（《阿毗达摩论注》，《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，在这一生中结生心、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（āsava 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（Paṭisandhi 5 Khandha）

在结生时：

1. 色蕴是 30 种色法=3 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 34 名法里的受。
3. 想蕴是结生 34 名法里的想。
4. 第一种解说法：行蕴是结生 34 名法里的思。
第二种解说法：除了结生 34 名法里的受、想与识之外，其余 31 名法都是行蕴。
5. 识蕴是结生 34 名法里的识。

上述的五蕴是对结生识喜俱的三因者而言。对于结生识舍俱的三因者，由于无喜，所以只有 33 名法。对于二因者（dvihetuka），则可能有 33 或 32 名法。

至于行蕴的两种解说法，佛陀在《蕴分别》（Khandha Vibhaṅga Pāḷi）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 Vatṭa）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」。然而在辨别它们时，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

（一）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。

因此根据注释里的经教：Vatthunāma karajakāyo...attato bhūtāni ceva upādārūpāni ca.（《中部注》I.p281）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。根据注释，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《阿毗达摩》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。）

（二）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、不净观、安般念、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。）

（三）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》（Paṭṭhāna，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，都透彻地接触目标，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，触是不能够单独生起的。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（sahajāta, aññamañña, nissaya）等等互相支助，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，结生想蕴是果。

7. 目标（所缘）是因，结生想蕴是果。

8. 触（34—想=33）是因，结生想蕴是果。

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，结生行蕴是果。

2. 爱（20）是因，结生行蕴是果。

3. 取（20）是因，结生行蕴是果。

4. 行（34）是因，结生行蕴是果。

5. 业（34）的业力是因，结生行蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（30）是因，结生行蕴是果。

7. 目标是因，结生行蕴是果。

8. 触（34—思=33）是因，结生行蕴是果。

（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，结生行蕴是果。

注：从结生三十四名法除去受、想和识，剩下三十一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（sesakkhandhattya 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，结生识蕴是果。
2. 爱（20）是因，结生识蕴是果。
3. 取（20）是因，结生识蕴是果。
4. 行（34）是因，结生识蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，结生识蕴是果。

以及一个现在因：

6. 名色是因，结生识蕴是果。

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，若它是色所缘（rūpārammaṇa），那么色所缘即是所缘色（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 nāmarūpa.’，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，结生识蕴生起；

名色是因，结生识蕴是果。）

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 nīkanta 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（ṭhiti）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。

有分五蕴

有分色蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，（业生色）有分色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色）有分色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色）有分色蕴是果。
4. 行（34）是因，（业生色）有分色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色）有分色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）有分色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）有分色蕴是果。
8. 食素是因，（食生色）有分色蕴是果。

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，有分受蕴是果。
2. 爱（20）是因，有分受蕴是果。
3. 取（20）是因，有分受蕴是果。
4. 行（34）是因，有分受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，有分受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（6=54，意门里）是因，有分受蕴是果。
7. 目标是因，受蕴是果。
8. A. 前生有分³⁸意触（34）是因，有分受蕴是果。
B. 后生有分意触（34-受=33）是因，有分受蕴是果。

有分想蕴：

第（1）至（8A）与有分受蕴的因一样。

8. B. 后生有分意触（34-想=33）是因，有分想蕴是果。

有分行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8A）与有分受蕴的因一样。

8. B. 后生有分意触（34-思=33）是因，有分行蕴是果。

有分行蕴（31名法：第二种解说法）：

第（1）至（8A）与有分受蕴的因一样。

8. B. 后生有分其余三名蕴是因，有分行蕴是果。

³⁸ 前生有分是指前一个生起的有分心。后生有分是指随后生起的有分心，即当下的有分心。

有分识蕴：

第（1）至（5）与有分受蕴的因一样。

以及两个现在因：

6. 前生有分意触（34）是因，有分识蕴是果。
7. 名色是因，有分识蕴是果。

「名」是指三十三相应心所，「色」是指依处色和所缘色。

死亡五蕴

表 8-1：死亡五蕴的内容

1. 色蕴	意门 54 色
2. 受蕴	死亡 34 名法里的「受」心所
3. 想蕴	死亡 34 名法里的「想」心所
4. 行蕴	i. 死亡 34 名法里的「思」心所 ii. 死亡（34—受、想、识=）31
5. 识蕴	死亡 34 名法里的「识」

表 8-2：死亡五蕴的因果

死亡五蕴		因	果
色蕴	过去 5 因	1. 无明（20）	（30）业生色蕴
		2. 爱（20）	（30）业生色蕴
		3. 取（20）	（30）业生色蕴
		4. 行（34）	（30）业生色蕴
		5. 业（34）	（30）业生色蕴
	现在因	6. 心	死亡（心生）色蕴
		7. 时节	时节生色蕴
		8. 食	食生色蕴

续表

死亡五蕴		因		果	
受蕴	过去 5 因	1-3.	无明.爱.取	死亡受蕴	
		4-5.	行、业	死亡受蕴	
	现在因	6.	依处（意门 54 色）	死亡受蕴	
		7.	目标（死亡的目标）	死亡受蕴	
		8A.	有分意触（34）	死亡受蕴	
8B.	死亡意触（34-受=33）	死亡受蕴			
想蕴	过去 5 因	1-5.	同上	死亡想蕴	
	现在因	6-8A.	同上	死亡想蕴	
		8B.	死亡意触（34-想=33）	死亡想蕴	
行蕴	(i) 思心所	过去 5 因	1-5.	同上	死亡行蕴（思）
		现在因	6-8A.	同上	死亡行蕴（思）
	8B.		死亡意触（34-思=33）	死亡行蕴（思）	
	(ii) 34- 受-想-识 =31	过去 5 因	1-5.	同上	死亡行蕴（31）
现在因		6-8A.	同上	死亡行蕴（31）	
	8B.	死亡意触（受、想、识）	死亡行蕴（31）		
识蕴	过去 5 因	1.	无明（20）	死亡识蕴	
		2.	爱（20）	死亡识蕴	
		3.	取（20）	死亡识蕴	
		4.	行（34）	死亡识蕴	
		5.	业（34）	死亡识蕴	
	现在因	6.	有分意触（34）	死亡识蕴	
		7.	名色	死亡识蕴	



名=34-死亡识=33

色= ①依处（意门 54 色）

②目标（死亡的目标）

色所缘组：五门转向五蕴

1. 五门转向色蕴是在意门里的依处色（6 种色聚=54 色法）和色所缘。
2. 五门转向受蕴是五门转向十一名法里的受。
3. 五门转向想蕴是五门转向十一名法里的想。

4. 五门转向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. 五门转向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）五门转向色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色，30）五门转向色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色，30）五门转向色蕴是果。
4. 行（34）是因，（业生色，30）五门转向色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色，30）五门转向色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）五门转向色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）五门转向色蕴是果。
8. 食素是因，（食生色）五门转向色蕴是果。

五门转向受蕴有三个现因：

1. 依处（6=54，意门里的色法）是因，五门转向受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，五门转向受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向受蕴是果。
B. 五门转向意触（11-受=10）是因，五门转向受蕴是果。

五门转向想蕴有三个现在因：

1. 依处（6=54，意门里的色法）是因，五门转向想蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，五门转向想蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向想蕴是果。
B. 五门转向意触（11—想=10）是因，五门转向想蕴是果。

五门转向行蕴（思：第一种解说法）：

1. 依处（6=54，意门里的色法）是因，五门转向行蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，五门转向行蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向行蕴是果。
B. 五门转向意触（11—思=10）是因，五门转向行蕴是果。

五门转向行蕴（八名法：第二种解说法）：

- 第（1）、（2）及（3A）与第一种解说法的一样。
3. B. 其余三名蕴是因，五门转向行蕴是果。

五门转向识蕴：

1. 有分意触（34）是因，五门转向识蕴是果。
2. 名色是因，五门转向识蕴是果。

「名」是指十个相应心所。

「色」是指在意门里的依处色（54）和色所缘。

色所缘组：眼识五蕴

1. 色蕴是在眼门里眼识所依靠的六种色聚，即 54 种色法，以及色所缘。
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）眼识色蕴是果。
2. 爱（20）是因，（业生色）眼识色蕴是果。
3. 取（20）是因，（业生色）眼识色蕴是果。
4. 行（34）是因，（业生色）眼识色蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，（业生色）眼识色蕴是果。

以及三个现在因：

6. 心是因，（心生色）眼识色蕴是果。
7. 时节是因，（时节生色）眼识色蕴是果。
8. 食素是因，（食生色）眼识色蕴是果。

眼识受蕴：

有五个过去因：

1. 无明（20）是因，眼识受蕴是果。
2. 爱（20）是因，眼识受蕴是果。
3. 取（20）是因，眼识受蕴是果。
4. 行（34）是因，眼识受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，眼识受蕴是果。

以及五个现在因：

6. 依处（在眼门里的 54 色）是因，眼识受蕴是果。
7. 目标（色所缘）是因，眼识受蕴是果。
8. 触（8—受=7）是因，眼识受蕴是果。
9. 光（āloka）是因，眼识受蕴是果。
10. 作意（=五门转向=11）是因，眼识受蕴是果。

作意在此是指五门转向注意目标（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》（*Āṅguttara Pāli, Catukka Nipāta, Ābhā Sutta*）等经里有提及。闭目坐禅时，智慧之光是更为重要的。没有智慧之光就看不到色聚、色聚的颜色及因果。不在禅修的时候可以用肉眼看到色所缘，其时月光、日光和火光是眼识的因。

眼识想蕴：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟眼识受蕴的因一样。

8. 触（8—想=7）是因，眼识想蕴是果。

眼识行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟眼识受蕴的因一样。

8. 触（8—思=7）是因，眼识行蕴是果。

眼识行蕴（五名法：第二种解说法）：

第（1）至（7），以及（9）和（10）跟眼识受蕴的因一样。

8. 其余三名蕴是因，眼识行蕴是果。

眼识识蕴：

第（1）至（5）跟眼识受蕴的因一样。三个现在因：

6. 名色是因，眼识识蕴是果。

7. 光是因，眼识识蕴是果。

8. 作意（=五门转向=11）是因，眼识识蕴是果。

「名」是相应的七个心所，「色」是依处色和色所缘。

色所缘组：领受五蕴

1. 色蕴是在意门里的依处色（54）和色所缘。

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，领受受蕴是果。
2. 爱（20）是因，领受受蕴是果。
3. 取（20）是因，领受受蕴是果。
4. 行（34）是因，领受受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，领受受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（在意门里的 54 色法）是因，领受受蕴是果。
7. 目标（色所缘）是因，领受受蕴是果。
 - A. 眼触（8）名法是因，领受受蕴是果。
 - B. 领受意触（11—受=10）是因，领受受蕴是果。

领受想蕴：

第（1）至（8A）跟领受受蕴的因一样。

8. B.领受意触（11—想=10）是因，领受想蕴是果。

领受行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8A）跟领受受蕴的因一样。

8. B.领受意触（11—思=10）是因，领受行蕴是果。

领受行蕴（八名法：第二种解说法）：

第（1）至（8A）跟领受受蕴的因一样。

8. B.其余三名蕴是因，领受行蕴是果。

领受识蕴：

第（1）至（5）跟领受受蕴的因一样。

6. 眼触（8）名法是因，领受识蕴是果。
7. 领受名色是因，领受识蕴是果。

「名」是与领受识相应的十个心所；「色」是依处色（54）和色所缘。

色所缘组：推度五蕴

1. 色蕴是在意门里的依处色（54）和色所缘。
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：若推度是喜俱就有十二名法。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，推度受蕴是果。
2. 爱（20）是因，推度受蕴是果。

3. 取（20）是因，推度受蕴是果。
4. 行（34）是因，推度受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，推度受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（意门里的 54 色）是因，推度受蕴是果。
7. 目标（色所缘）是因，推度受蕴是果。
8. A. 眼触（8）是因，推度受蕴是果。
B. 领受意触（11）是因，推度受蕴是果。
C. 推度意触（12-受=11）是因，推度受蕴是果。
或推度意触（11-受=10）是因，推度受蕴是果。

推度想蕴：

第（1）至（8B）跟推度受蕴的因一样。

8. C. 推度意触（12-想=11）是因，推度想蕴是果，或
推度意触（11-想=10）是因，推度想蕴是果。

推度行蕴（思：第一种解说法）：

第（1）至（8B）跟推度受蕴的因一样。

8. C. 推度意触（11 或 10）是因，推度行蕴是果。

推度行蕴（9 或 8 法：第二种解说法）：

第（1）至（8B）跟推度受蕴的因一样。

8. C. 其余三名蕴是因，推度行蕴是果。

推度识蕴：

第（1）至第（5），（8A）至（8B）跟推度受蕴的因一样。

8. C.推度名色是因，推度识蕴是果。

「名」是 11（喜俱）或 10（舍俱）个相应心所；

「色」是依处色（54）和色所缘。

色所缘组：确定五蕴

1. 色蕴是在意门里的依处色（54）和色所缘。
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（意门里的 54 个依处色）是因，确定受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，确定受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，确定受蕴是果。
B. 推度意触（12 或 11）是因，确定受蕴是果。

C. 确定意触（12—受=11）是因，确定受蕴是果。

确定想蕴有三个现在因：

第（1）至（3B）跟确定受蕴的因一样。

3C. 确定意触（12—想=11）是因，确定想蕴是果。

确定行蕴（思：第一种）有三个现在因：

第（1）至（3B）跟确定受蕴的因一样。

3C. 确定意触（12—思=11）是因，确定行蕴是果。

确定行蕴（九名法：第二种）有三个现在因：

第（1）至（3B）跟确定受蕴的因一样。

3C. 其余三名蕴是因，确定行蕴是果。

确定识蕴：

1. A. 确定眼触（8）是因，确定识蕴是果。

B. 推度意触（12—或 11）是因，确定识蕴是果。

2. 确定名色是因，确定识蕴是果。

「名」是指十一相应心所；

「色」是指依处色（54）和色所缘。

速行之基因作意（Javana paṭipādaka manasikāra）

这个五门心路过程里的「确定刹那」如果对可喜或不可喜所缘的作意是「不如理作意」，那么，「确定刹那」后，不善速行会生起。再者，「确定刹那」对所缘视为可喜、不可喜、常、乐、我或净的状态不是真实的确定。这是因为在五门心路过程前面，很多个取所缘并确定所缘为可喜、不可喜、常、乐、我或净的意门心路过程生起后，随后的五门心路过程在依靠前面意门心路过程的亲依止缘的帮助下，该五门心路过程里的「确定刹那」也跟着对所缘生起好像可喜、不可喜、常、乐、我或净的状态。由于这是不如理作意，依靠这不如理作意的缘，在该五门心路过程的「确定刹那」后，「不善速行」会生起。反之，由于对色所缘作意为色所缘的「确定刹那」是如理作意的缘故，在这「确定刹那」后，「善速行」会生起。但是，这「确定刹那」不是真实的确定，只是好像确定的状态而已。因此「确定刹那」叫做速行之基因作意（Javana paṭipādaka manasikāra，速行基础因缘，作意所缘的状态）。这是 Abhidhamma 注解第一本第 177 页上的解释。

在此先解释辨别善速行（其基因是如理作意）因果关系之法。

色所缘组：速行五蕴（善组）

1. 色蕴是依处色（54）和色所缘。
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（意门里的 54色）是因，第一大善速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，第一大善速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，第一大善速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（34—受=33）是因，第一大善速行受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，第一大善速行受蕴是果。

第一大善速行想蕴有四个现在因：

- （1）、（2）、（3A）、（4）跟第一大善速行受蕴的因一样。
3. B. 第一速行意触（34—想=33）是因，第一大善速行想蕴是果。

第一大善速行行蕴（思：第一种）有四个现在因：

- （1）、（2）、（3A）和（4）跟第一大善速行受蕴的因一样。
3. B. 第一速行意触（34—思=33）是因，第一大善速行行蕴是果。

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）跟第一大善速行受蕴的因一样。

3. B.其余三名蕴是因，第一大善速行行蕴是果。

第一大善速行识蕴：

1. 眼触（8）是因，第一大善速行识蕴是果。

2. 名色是因，第一大善速行识蕴是果。

3. 如理作意（确定=12）是因，第一大善速行识蕴是果。

「名」是 33 相应心所，「色」是 54 依处色和色所缘。

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, 二十四缘）里教到：‘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 tesāṃ tesāṃ dhammānaṃ anantara paccayena 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（第三至第七）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（意门里的 54 色）是因，第二大善速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，第二大善速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，第二大善速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（34）是因，第二大善速行受蕴是果。
C. 第二速行意触（ $34 - 1 = 33$ ）是因，第二大善速行受蕴是果。
4. 如理作意（确定 = 12）是因，第二大善速行受蕴是果。

注： 应明白第三速行的无间缘（3B）是第二速行；

第四速行的无间缘（3B）是第三速行；

第五速行的无间缘（3B）是第四速行；

第六速行的无间缘（3B）是第五速行；

第七速行的无间缘（3B）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。

依照上面的解释，（3B）需要调整来练习，应如此类推。

色所缘组：彼所缘五蕴

1. 色蕴是依处色（54）和色所缘。
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，第一彼所缘受蕴是果。
2. 爱（20）是因，第一彼所缘受蕴是果。
3. 取（20）是因，第一彼所缘受蕴是果。
4. 行（34）是因，第一彼所缘受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，第一彼所缘受蕴是果。

以及三个现在因：

6. 依处（意门里的 54 色）是因，第一彼所缘受蕴是果。
7. 目标（色所缘）是因，第一彼所缘受蕴是果。
8. A. 眼触（8）是因，第一彼所缘受蕴是果。
B. 第七速行意触（34）是因，第一彼所缘受蕴是果。
C. 第一彼所缘意触（34-受=33）是因，第一彼所缘受蕴是果。

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，第一彼所缘识蕴是果。
B. 第七速行意触是因，第一彼所缘识蕴是果。
7. 第一彼所缘名色是因，第一彼所缘识蕴是果。

「名」是相应心所；「色」是 54 依处色和色所缘。

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。

若那彼所缘是无因喜俱善果报彼所缘，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（意门里的 54 色）是因，意门转向受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，意门转向受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，意门转向受蕴是果。
B. 有分意触（34）是因，意门转向受蕴是果。
C. 意门转向意触（ $12 - 受 = 11$ ）是因，意门转向受蕴是果。

第一速行受蕴：

1. 依处（意门里的 54 色）是因，第一速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，第一速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，第一速行受蕴是果。
B. 有分意触（34）是因，第一速行受蕴是果。
C. 第一速行意触（ $34 - 受 = 33$ ）是因，第一速行受蕴是果。
4. 如理作意（确定 = 12）是因，第一速行受蕴是果。

第二速行受蕴：

1. 依处（意门里的 54 色）是因，第二速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，第二速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，第二速行受蕴是果。
B. 有分意触（34）是因，第二速行受蕴是果。
C. 第一速行意触（34）是因，第二速行受蕴是果。
D. 第二速行意触（34-受=33）是因，第二速行受蕴是果。
4. 如理作意（确定=12）是因，第二速行受蕴是果。

注意：根据这方法去辨别其余名蕴、速行（第三至第七）与彼所缘。禅修者应已能够明白这些调整来练习。

解释

Yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukahaṃ vā. (Saṃyutta Nikāya)

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

Cakkhuvīññāṇasampayuttāya pana vattabbameva natthi. Sotadvārādivedanāpaccayādisupi eseva nayo. (Saṃyutta Aṭṭhakathā)

Yampidaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā. (Saṃyutta Nikāya)

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

Yamidaṃ = (yampidaṃ) cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāgataṃ. (Majjhima

Nikāya)

Yamidam manosamphassapaccaya uppajjati vedanāgatam saññāgatam saṅkhāragatam viññāṇagatam. (Majjhima Nikāya)

Sahāvajjanavedanāya javanavedanā 'vedayita'nti adhippetā. Bhaṅgasampayuttāya pana vedanāya gahaṇe vattabbameva natthi. (Saṃyutta Tīka)

根据上述巴利经典、注释与疏钞，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《小罗候罗教诫经》，眼触不只是引生受而已，而是引生所有受、想、行与识四名蕴（Yamidam cakkhusamphassa-paccayā uppajjati vedanāgatam saññāgatam saṅkhāragatam viññāṇagatam）。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。虽然注释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：「眼触支助继续取该色所缘为目标的智，即不同的心路过程，也即是意门心路过程」（Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandho atthi anupādinna anupādāniyo asaṅkiliṭṭha asaṅkilesiko avitakka avicāro.）。对于耳触等亦应如此理解。

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。

所以应知：眼触支助取色所缘为目标的眼门名法组合，而眼触和有分意触都支助继续取该色所缘为目标的意门名法组合。禅修者必须辨别所有的因果关系。

色所缘组：不善组

在取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。

色所缘组：（贪见组）速行五蕴

1. 色蕴是在意门里的 54 种依处色和色所缘。
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（在意门里的 54 种依处色）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。

B. 第一速行意触（20—受=19）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。

4. 不如理作意（确定=12）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。

若确定心确定色所缘为常、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，（贪见组）第一速行识蕴是果。
2. 名色是因，（贪见组）第一速行识蕴是果。
3. 不如理作意（确定=12）是因，（贪见组）第一速行受蕴是果。

「名」是19相应心所，

「色」是在意门里的54种色法和色所缘。

（贪见组）第二速行受蕴：

1. 依处（在意门里的54种依处色）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。
2. 目标（色所缘）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。
3. A. 眼触（8）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（20）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。
C. 第二速行意触（20—受=19）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。

4. 不如理作意（确定=12）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。

（贪见组）第二速行识蕴：

1. A. 眼触（8）是因，（贪见组）第二速行识蕴是果。
B. 第一速行意触（20）是因，（贪见组）第二速行识蕴是果。
2. 名色是因，（贪见组）第二速行识蕴是果。
3. 不如理作意（确定=12）是因，（贪见组）第二速行受蕴是果。

「名」是 19 相应心所，「色」是 54 种依处色和色所缘。

注意：根据这方法去辨别其余名蕴、速行（第三至第七）与彼所缘。禅修者需要调整来练习，应如此类推。

注意

禅修者可以根据前文的说明来了解色所缘组不善组的辨别法。若禅修者已明白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. 色所缘组。
2. 声所缘组：把目标（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（意门里的 54 种色法）是因，五门转向受蕴是果。
2. 目标（声所缘）是因，五门转向受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向受蕴是果。
B. 五门转向意触（ $11 - 受 = 10$ ）是因，五门转向受蕴是果。

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，耳识受蕴是果。
2. 爱（20）是因，耳识受蕴是果。

3. 取（20）是因，耳识受蕴是果。
4. 行（34）是因，耳识受蕴是果。
5. 业（34）的业力是因，耳识受蕴是果。

以及五个现在因：

6. 依处（耳门里的 54 色）是因，耳识受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，耳识受蕴是果。
8. 触（8—受=7）是因，耳识受蕴是果。
9. 虚空（ākāsa）是因，耳识受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，耳识受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，领受受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，领受受蕴是果。
8. A. 耳触（8）是因，领受受蕴是果。
B. 领受意触（11—受=10）是因，领受受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，领受行蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，领受行蕴是果。

8. A. 耳触（8）是因，领受行蕴是果。
- B. 其余三名蕴是因，领受行蕴是果。

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，领受识蕴是果。
7. 领受名色是因，领受识蕴是果。

「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（意门里的 54 色）是因，推度受蕴是果。
7. 目标（声所缘）是因，推度受蕴是果。
8. A. 耳触（8）是因，推度受蕴是果。
- B. 领受意触（11）是因，推度受蕴是果。
- C. 推度意触（12—受=11）是因，推度受蕴是果。

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（意门里的 54 依处色）是因，五门转向受蕴是果。
2. 目标（香所缘）是因，五门转向受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向受蕴是果。
B. 五门转向意触（ $11 - \text{受} = 10$ ）是因，五门转向受蕴是果。

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（鼻门里的 54 色）是因，鼻识受蕴是果。
7. 目标（香所缘）是因，鼻识受蕴是果。
8. 鼻触（ $8 - \text{受} = 7$ ）是因，鼻识受蕴是果。
9. 风界（Vāyo dhātu）是因，鼻识受蕴是果。
10. 作意（五门转向 = 11）是因，鼻识受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，领受受蕴是果。
7. 目标（香所缘）是因，领受受蕴是果。

8. A. 鼻触（8）是因，领受受蕴是果。
- B. 领受意触（11-受=10）是因，领受受蕴是果。

香所缘组：推度受蕴

（五个过去因与前述的一样。）

三个现在因：

1. 依处（意门里的 54 色）是因，推度受蕴是果。
2. 目标（香所缘）是因，推度受蕴是果。
3. A. 鼻触（8）是因，推度受蕴是果。
- B. 领受意触（11）是因，推度受蕴是果。
- C. 推度意触（12-受=11）是因，推度受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，五门转向受蕴是果。
2. 目标（味所缘）是因，五门转向受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向受蕴是果。
- B. 五门转向意触（11-受=10）是因，五门转向受蕴是果。

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（舌门里的 54 色）是因，舌识受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，舌识受蕴是果。
8. 舌触（8—受=7）是因，舌识受蕴是果。
9. 水界（āpo dhātu）是因，舌识受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，舌识受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，领受受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，领受受蕴是果。
8. A. 舌触（8）是因，领受受蕴是果。
B. 领受意触（11—受=10）是因，领受受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，推度受蕴是果。
7. 目标（味所缘）是因，推度受蕴是果。
8. A. 舌触（8）是因，推度受蕴是果。
B. 领受意触（11）是因，推度受蕴是果。
C. 推度意触（12—受=11）是因，推度受蕴是果。

触所缘组

触所缘组：五门转向受蕴

有三个现在因：

1. 依处（意门里的 54 色）是因，五门转向受蕴是果。
2. 目标（触所缘）是因，五门转向受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，五门转向受蕴是果。
B. 五门转向意触（11—受=10）是因，五门转向受蕴是果。

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（身门里的 44 色）是因，身识受蕴是果。
7. 目标（触所缘）是因，身识受蕴是果。
8. 身触（8—受=7）是因，身识受蕴是果。
9. 地界（*pathavī dhātu*）是因，身识受蕴是果。
10. 作意（五门转向=11）是因，身识受蕴是果。

注：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（身识的依处色是身门里的 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意门里的 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（意门里的 54 色）是因，领受受蕴是果。
7. 目标（触所缘）是因，领受受蕴是果。
8. A. 身触（8）是因，领受受蕴是果。
B. 领受意触（ $11 - 受 = 10$ ）是因，领受受蕴是果。

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（意门里的 54 色）是因，推度受蕴是果。
7. 目标（触所缘）是因，推度受蕴是果。
8. A. 身触（8）是因，推度受蕴是果。
B. 领受意触（11）是因，推度受蕴是果。
C. 推度意触（ $12 - 受 = 11$ 或 $11 - 受 = 10$ ）是因，推度受蕴是果。

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（意门里的 54 依处色）是因，第一速行受蕴是果。
2. 目标（眼净色）是因，第一速行受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，第一速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（34－受＝33）是因，第一速行受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向＝12）是因，第一速行受蕴是果。

第二速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（意门里的 54 依处色）是因，第二速行受蕴是果。
2. 目标（眼净色）是因，第二速行受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，第二速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（34）是因，第二速行受蕴是果。
C. 第二速行意触（34－受＝33）是因，第二速行受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向＝12）是因，第二速行受蕴是果。

注意：根据这方法去辨别其余名蕴、速行（第三至第七）与彼所缘。禅修者需要调整来练习，应如此类推。

法所缘组：善组（目标＝安般似相）

第一速行受蕴有四个现在因：

1. 依处（意门里的 54 依处色）是因，第一速行受蕴是果。

2. 目标（安般似相）是因，第一速行受蕴是果。
3. A. 有分意触（34）是因，第一速行受蕴是果。
B. 第一速行意触（ $34 - 1 = 33$ ）是因，第一速行受蕴是果。
4. 如理作意（意门转向=12）是因，第一速行受蕴是果。

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（安般）禅那速行识蕴的「名色」因，只取意门 54 依处色为「色」，因为安般似相的目标只是概念而已。在辨别取白骨、白遍似相为目标的名法时，把作为第（2）因的安般似相换成白骨、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。彼所缘在安止定速行（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。《清净道论》（第 19 章·节 17）里提到如此辨别时：Vipassakena pana kammantarañca vipākantarañca ekadesato jānitabbaṃ→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，所以应整体地辨别它们。

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，外观时亦辨别过去、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(Upatthambhaka satti=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）。

第九章：缘起第一法

Paṭiccasamuppāda

《缘起分别》——经分别教法

Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga Pāḷi Suttanta Bhājanīya Method

应背熟以下的巴利文：

‘Avijjā paccayā saṅkhārā, saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ, viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa paccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatana paccayā phassa, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā, taṇhā paccayā upādānaṃ, upādāna paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarāmaṇa soka parideva dukkha domanassa upāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ 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。」

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。
= (ii) (另一法) 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 jarāmarāṇa 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 dukkhanirodhagāminiyā 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 saṅkhārā? Puññābhisāṅkhāro apuññābhisāṅkhāro āneñjābhisāṅkhāro, kāyasaṅkhāro vacīsaṅkhāro cittasaṅkhāro. Tattha katamo puññābhisāṅkhāro? Kusalā cetanā kāmāvacarā rūpāvacarā dānamayā sīlamayā bhāvanāmayā. Ayaṃ vuccati puññābhisāṅkhāro. Tattha katamo apuññābhisāṅkhāro? Akusalā cetanā kāmāvacarā. Ayaṃ vuccati apuññābhisāṅkhāro. Tattha katamo āneñjābhisāṅkhāro? Kusalā cetanā arūpāvacarā. Ayaṃ vuccati āneñjābhisāṅkhāro. Tattha katamo kāyasaṅkhāro? Kāyasañcetanā kāyasaṅkhāro; vacīsañcetanā vacīsaṅkhāro; manosañcetanā cittasaṅkhāro. Ime vuccanti avijjāpaccayā saṅkhārā.

什么是以上所述, 缘于无明而生起的行? 它是:

- i. puññābhisāṅkhāra =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)³⁹，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。
- (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。

³⁹ 《智慧之光》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。

(3) Tattha katamaṃ saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ? Cakkhaviññāṇaṃ 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？它们是以以下六种识：

- i. 眼识 (cakkhaviññāṇa)
- 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 catunnañca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ, idaṃ vuccati rūpaṃ. Iti idañca nāmaṃ idañca 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 ghānāyatanam jivhāyatanam kāyāyatanam manāyatanam. Idam 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 (ghānāyatana)
- iv. 舌处 (jivhāyatana)
- v. 身处 (kāyāyatana)
- vi. 意处 (manāyatana)

(6) Tattha katamo saḷāyatanapaccayā phasso? Cakkhusamphasso sotasamphasso ghānasamphasso jivhāsamphasso kāya-samphasso 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. Ayam 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? Rūpataṇhā saddataṇhā gandhataṇhā rasataṇhā phoṭṭhabbataṇhā dhammataṇhā. 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. rūpataṇhā = 渴爱色所缘 (色爱)，

- ii. saddataṇhā = 渴爱声所缘（声爱），
- iii. gandhataṇhā = 渴爱香所缘（香爱），
- iv. rasataṇhā = 渴爱味所缘（味爱），
- v. phoṭṭhabbataṇhā = 渴爱触所缘（触爱），
- vi. dhammataṇhā = 渴爱法所缘（法爱）。

(9) Tattha katamaṃ taṇhāpaccayā upādānaṃ? Kamupādānaṃ diṭṭhupādānaṃ sīlabbatupādānaṃ attavādupādānaṃ. Idaṃ 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? Puññābhisaṅkhāro apuññābhisaṅkhāro āneñjābhisaṅkhāro. Ayaṃ vuccati kammabhavo. Sabbampi bhavagāmikammaṃ kammabhavo. Tattha katamo upapattibhavo? Kāmabhavo rūpabhavo arūpabhavo saññābhavo asaññābhavo nevasaññānāsaññābhavo ekavokārabhavo catuvokārabhavo pañcavokārabhavo. Ayaṃ vuccati upapattibhavo. Ayaṃ vuccati upādānapaccayā bhavo.

在上述的巴利经文中，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 sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānam pātubhāvo āyatanānam paṭilābho. Ayam 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 jarāmaṇam? Atthi jarā atthi maṇam. Tattha katamā jarā? Yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānam paripāko. Ayam 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 maṇam? Yā tesam tesam sattānam tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānam maccu

maraṇaṃ kālakiriyaṃ khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo. Idaṃ vuccati maraṇaṃ. Iti ayañca jarā idañca maraṇaṃ. Idaṃ vuccati jātipaccayā jarāmaraṇaṃ.

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? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, bhogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhiśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgataśsa, aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhaśsa, soko socanā socitattaṃ antosoko antopariśoko cetaso pariññhāyaṇā domanassaṃ soka-sallaṃ. 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, bhogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlaśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhiśyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgataśsa, aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhaśsa, ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ vācā palāpo vipṭalāpo lālapo 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, kāyasamphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ kāyasamphassajā 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 domanassaṃ? Yaṃ cetasikaṃ asātaṃ cetasikaṃ dukkhaṃ cetosamphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ cetosamphassajā 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 āyāsītattaṃ upāyāsītattaṃ. 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 hotīti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa saṅgati hoti. Samāgamo hoti. Samodhānaṃ hoti. Pātubhāvo hoti. Tena vuccati evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hotīti.(Abhidhamma-II, p.142-145)

Suttanta Bhājanīyaṃ niṭṭhitam.

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）巴利文和译文。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、触与受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，它是属于果报轮转名色（vipākavaṭṭa 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……」。⁴⁰

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

⁴⁰ 《智慧之光》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。

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，在过去世生起的无明和行出现在以下的心路过程：

表 9-1：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：无明多数是生起为贪见组 20 名法（心与心所）。有时它可以出现为 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。若彼所缘在喜俱速行之后生起，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 upacitattā vipākam cakkhuvīññāṇam uppannam 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。

在根据心路过程辨别时，属于唯作心（*kiriya citta*）的五门转向、确定及意门转向，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。（确定 = *votthapana*，亦读作 *votṭhabbana*）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（禅）是没有错的。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 matam.—「果报识（vipāka viññāṇa）与非果报识（avipāka viññāṇa = abhisankhāra 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）

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。在注释里（《清净道论》第 17 章・节 199），非果报识被称为行作识，意即「造作」以引生新生（有）的识。在疏钞（《大疏钞》）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（*nānakkhaṇika 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. Paṭiggāhā-kānaṃ pana hatthe dakkhinaṃ paṭiṭṭhāpayato cetanā bhavoti vuccati. Ekāvajjanesu vā chasu javanesu cetanā āyūhanasaṅkhārā nāma, sattamā cetanā bhavo. Yā kāci vā pana cetanā bhavo. Taṃ sampayuttā āyūhanasaṅkhārā nāma (Abhidhamma Commentary- vol. II- 182, 183 Burmese script)

1. 围绕行（*āyūhanā saṅkhārā*）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（*paṭiṭṭhāpaka 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⁴¹（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，

⁴¹ 《智慧之光》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」一词出现时，读者也应如此理解。

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（《大疏钞》）。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。

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

Sahajāta viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ, kammaviññāṇa paccayā ca nāmarūpañca yathāsambhavaṃ yojetabbaṃ.（《根本疏钞》）

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

名色缘六处 (Nāmarūpapaccayā Saḷāyatanam)

(由于名色生起，六处生起)

在这阶段有五个辨别部分：

1. 由于名生起，意处 (manāyatana) 生起。
2. 由于名生起，处色 (āyatana rūpa) 生起。
3. 由于色生起，处色生起。
4. 由于色生起，意处生起。
5. 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喜俱三因者的结生、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⁴²名法组（八十五心与五十二心所的任何组合）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》）

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（ṭhiti）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。

⁴² 《智慧之光》中译按：前生（purejāta）是指在前生起，后生（pacchājāta）是指随后生起。它们是二十四缘的其中两个。

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（ojā）能够制造食素八法聚。由于这些色法是由食素引生的，所以它们被称为食生色。

当这些食生色里的食生食素（āhāraja ojā）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。必须在以智知见这点后，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。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，称为眼界（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。
(这是与前生有分一有分断一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（ajjhātikāyatana）：

眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与意处。

2. 六外处（bāhirāyatana）：

色处、声处、香处、味处、触处与法处⁴³。

这些内外处是可以增强心与心所的工具或媒介。举个例子：当属于色处的色所缘撞击属于眼处的眼净色时，若那色所缘是可喜所缘，那就会增强笑容；若那色所缘是不可喜的，那就会增强愁眉。所以眼处与色处是增强心与心所（即取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

⁴³ 《智慧之光》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、概念法与涅槃则属于法处。

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；
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

若是喜俱三因者的结生心，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（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（色所缘）生起，五门转向意触生起；
色处（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（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（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（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（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（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（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。

法处有四种：

1. 十六微细色，
2. 所有五十二心所，
3. 涅槃，
4. 概念，如白遍、安般似相等。

除了五净色与七境色⁴⁴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，
3. Ghānasamphassajā vedanā = 鼻触生受，
4. Jivhāsamphassajā vedanā = 舌触生受，

⁴⁴ 《智慧之光》中译按：七境色（gocara rūpa）是颜色、声、香、味、地、火与风（触=地、火与风）。

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（cakkhusamphassapaccayā vedanā）等等。

眼触生受与眼触缘受

Cakkhusamphassajā vedanā ... atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākatā. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā vedanākkhandho atthi kusalo, atthi akusalo, atthi abyākato. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassajā vedanā ... manosamphassajā vedanā'ti etaṃ `cakkhusamphassajā vedanā atthi kusalā, atthi akusalā, atthi abyākatā'ti evaṃ vibhaṅge agatatta 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 vedanākkhandho atthikusaloti kāmāvacara aṭṭhakusalacittavasena veditabbo. Atthi akusaloti dvādasa akusalacittavasena veditabbo. Atthi abyākatoti tisso manodhātuyo tisso ahetuka manoviññādhātuyo, aṭṭha mahā vipākāni, dasa kāmāvacarakiriyāti catuvīsatiyā cittāni vasena veditabbo. Tattha aṭṭha kusalāni dvādasa akusalāni ca javanavasena labbhanti, kiriyamanodhātu āvajjanavasena labbhanti. Dve vipākamanodhātuyo sampañcchanavasena, tisso vipākamanoviññādhātuyo santīraṇatadārammaṇavasena, kiriyāhetukamanoviññādhātu voṭṭhabbanavasena, aṭṭha mahā vipākacittāni tadārammaṇavasena, nava kiriyacittāni javana-

vasena labbhanti. Sotaghāna jivhākāyadvāresupi eseva'nayo. (《迷惑冰消》)

Cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitanti cakkhusamphassaṃ mūlapaccayaṃ katvā uppannā sampañcchanasantīraṇa voṭṭhabbanajavanavedanā. Cakkhuvīññānasampayuttāya pana vattabameva natthi. Sotadvārādivedanāpaccayādīsupi esevanayo. (《相应部注》)

根据上述的经典与注释，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，在它于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。

无论如何，只有对于具备眼净色，而有条件令眼触生起之人，省察色所缘的五门转向才能生起。于没有眼净色，而无条件令眼触生起之人，省察色所缘的五门转向是绝不可能生起的。这是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》)

根据上述的注释，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》）而每一种爱又可再分为三种，即欲爱（kāmatāṇhā）、有爱（bhavataṇhā）和无有爱（vibhavataṇhā）。由于乐于物欲（vatthu kāma），亦即由于欲乐（kāmassāda）执着色所缘，色爱生起。此时它被称为欲爱。

当它随着「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 sahatatā taṇhā bhavataṇhā. 当取色所缘、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. (《根本疏钞》)

Kammaphalābhipatthanāvasena sattā kammānipi āyūhantīti sātisayaṃ taṇhāya vipākavedanā upanissayo, na tatthā itarāti āha `vipākā visesena ... avisesena itarā cā'ti. Itarāti avipākāti attho. (《随疏钞》) 有情在造业时，心怀着对果报的极大渴求。所以上述的疏钞与复注疏钞提到：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 (rūpataṇhā) 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（Anāgata 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（Taṇhāpaccayā 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（kāmuṇāpādāna）：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，后生欲爱变得即强且固，这即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，如不见、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，他发愿成为一个教佛法的天神。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 ditṭhi)。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

1. 极度乐于将会在成为教法天人时所获得的色所缘之色爱是欲爱。
2. 与认为「色所缘是常，是永恒」的常见同时生起的色爱是有爱。
3. 与认为「死时，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。

表 9-2：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：

1. 业有（kammabhava）；
2. 生有（upapattibhava）。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。

表 9-3：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. 无色界禅业有 = 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 jāṭīti āha 'na upapatti bhavo'. (《大疏钞》) 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 jarāmaṇaṃ)

(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（ṭhiti）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。）

表 9-4：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。五门心路过程也能够根据情况生起，但强烈的愁、悲等则只能在意门里生起。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」(āgantuka bhavaṅga) 生起。若来世是梵天，愁等不能生起。其界本身是无瞋的。至此所说明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 paṭiccasamuppāda*）

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，佛陀以从无明（始）至老死（末）的方法教缘起：*Iti kho bhikkhave avijjāpaccayā saṅkhārā...jātipaccayā jarāmaṇaṃ*。——如是，诸比丘，无明缘生行……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 tittḥato uppajjati nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā bhavo. Bhavapaccayā jāti, jāti paccayā jarāmaṇaṃ*。——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 paṭiccasamuppāda）

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

Jātipaccayā bhante jarāmarañam, evaṃ no ettha hoti 'jātipaccayā jarāmarañā'nti.

Bhavapaccayā jāti ... Avijjāpaccayā saṅkhārāti iti kho panetaṃ vuttaṃ. Avijjāpaccayā nu kho bhikkhave saṅkhārā no vā, kathaṃ vā ettha hotīti.

Avijjāpaccayā bhante saṅkhārā, evaṃ no ettha hoti 'avijjāpaccayā saṅkhārāti.

『我说生缘生老死。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 āhārā kiṃ nidānā kiṃ samudayā kiṃ jātikā kiṃ pabhavā. Ime cattāro āhārā taṇhā nidānā taṇhā samudayā taṇhā jātikā taṇhā pabhavā. Taṇhā cāyaṃ bhikkhave kiṃ nidānā ... Vedanā ... Phasso ... Saḷāyatanam ... Nāmarūpaṃ ... Viññāṇam ... 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。（《清净道论》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 itṭṭhehi kantehi manāpehi

piyarūpehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi. Sotaviññeyyehi saddehi... Ghānaviññeyyehi gandhehi ... jivhāviññeyyehi rasehi ... kāyaviññeyyehi phoṭṭhabbehi itṭhehi kantehi manāpehi piyarūpehi kāmūpasamhitehi rajanīyehi. So cakkhunā rūpaṃ disvā piyarūpe rūpe sārājati, appiyarūpe rūpe byāpajjati anupaṭṭhitakāyasati ca viharati parittacetaso, tañca cetovimuttim paññāvimuttim yathābhūtaṃ nappajānāti, yathassa te pāpakā akusalā dhammā aparisesā nirujjhanti. So evaṃ anurodhavirodhaṃ samāpanno yaṃ kiñci vedanaṃ vedeti sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, so taṃ vedanaṃ abhinandati, abhivadati, ajjhosāya tiṭṭhati. Tassa taṃ vedanaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato uppajjati nandī. Yā vedanāsu nandī tadupādānaṃ. Tassupādāna paccayā bhavo. Bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ, soka parideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

诸比丘，那男孩成长，诸根成熟，乐于得享五欲，即可喜、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。

那男孩看到可喜的颜色时，即执着它；若是不可喜的，他就对那色所缘起瞋心；他不住于身至念（kāyagatāsati），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，禅修者也就能够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（从末至始）

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，注释有解释摘自《相应部·因缘品·食经》（*Samyutta 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（*kabaḷikāra 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。

Vipākavaṭṭabhute paṭisandhipavattiphassādike kammaṣamuttāhānañca ojaṃ sandhāya ‘cattāro āhāra taṇhānidānā’ti ādi vuttaṃ. Vaṭṭupathambhakā pana itarepi āhāra taṇhāpabhava tasmim-avijjamāne na vijjantīti ‘taṇhānidānā’ti vattum vaṭṭanti. （《根本疏钞》；《大疏钞》）

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（*kammaṣamuttāhāna rūpa*, 业生色）里的业生食素（*kammaja oja*）。

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（nītattha）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（anupādiṇṇakaāhāra）

Imesaṃ sattānaṃ khādantānampi akhādantānampi bhūñjantānampi abhūñjantānampi paṭisandhiccitteneva sahaajāta kammajā ojā nāma atthi. Sa yāvapi sattamā divasā pāleti. Ayameva upādiṇṇaka kabaḷikārāhāroti veditabbo.

Tebhūmakakusalākusalakiriyavasena anupādiṇṇaka. Lokuttarā pana ruḷhīvasena kathitāti.（《相应部注》）

Paṭisandhiccitteneva sahaajātāti lakkhaṇavacanametaraṃ. Sabbāyapi kammajarūpapariyāpannāya ojāya atthibhavassa avicchedappavatti sambhavadassanatto. Sattamāti uppannadivasato patthāya yāva sattamadivasāpi. Rupasantatiṃ pavenighaṭanavasena. Ayamevāti kammaja ojā.Kammajaojaṃ pana paṭicca uppannaojā akammajattā anupādiṇṇa āhārotveva veditabbo.（《相应部疏钞》）

根据上述的注释与疏钞，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（samsāra vaṭṭa 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食生色。每一个业生食素、心生食素、时节生食素及前生食生食素，在获得那食生食素的助力时，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食生色。而且，这些食生色里的食素也是食生食素。这是提供助力的食生食素如何获得食生食素之称。

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。

- (1) 段食：如上述的说明，段食引生食素八法聚。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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 bhava āharatī’ti sāsava-kusalākusala cetanāva vuttā. ‘Viññāṇam paṭisandhi nāmarūpam āharatī’ti paṭisandhi viññāṇameva vuttam. Avisesena pana taṃ samupayuttatam samuṭṭhānadhammānam āharaṇatopete ‘āharā’ti veditabbā. (《相应部注》)

Sāsavakusalākusala cetanāva vuttā visesapaccayābhāvadassanam hotanti. Tenāha ‘avisesena panā’ti ādi. Paṭisandhi-viññāṇameva vuttanti esevanayo. Yathā tassa tassa phalassa visesato paccayatāya etesaṃ āhārattho. Evaṃ avisesatopīti dasseturam ‘avisesenā’ti ādi vuttam. (《相应部疏钞》)

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具体因。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」（viññāṇam paṭisandhi nāmarūpam āharati）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（anupālak asatti）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。

Upādiṅṅarūpasantatiyā upatthambhaneneva utucittajarūpa santatīnampi upatthambhanasiddhi hotīti ‘Dvinnam rūpasantatīna’nti vuttam.Upatthambhanameva sandhāya ‘anupālako hutvā’ti ca vuttam. Rūpakāyassa thitihetutā hi yāpanā anupālanā.（《相应部疏钞》）

上述疏钞解释，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。该疏钞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·页二七，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·页二五、《根本疏钞》第二册·页八六及《大疏钞》第二册·页二四五（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

若你的结生是三因喜俱结生，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，每一个在意门 54 色的四种食（或在身门内）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）。

以辨别这四食为始。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

Āhārā vā taṇhāya pabhāvetabbā anāgato addhā, taṇhādayo paccuppannā, saṅkhārāvijjā atītoti. (《根本疏钞》；《大疏钞》)

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喜俱结生，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。

第十一章：相、作用、现起、近因

Lakkhaṇa Rasa Paccupaṭṭhāna Padaṭṭhāna

以下解释每个究竟法各自的：

- 相 (lakkhaṇa, 指特相)：它的特相；
- 作用 (rasa, 亦作味)：它所执行的任务 (kicca) 或所获得的成就 (sampatti)；
- 现起 (paccupaṭṭhāna)：它呈现于 (禅修者的) 体验的方式；
- 近因 (padaṭṭhāna 亦作足处)：它直接依靠的近缘。

色蕴品：二十八色

(一) 地界 (paṭhavī dhātu)

相：硬；僵硬。

作用：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：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；令僵硬。

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：1. 准备让色所缘撞击的四大种之净。

2. 以色爱（rūpa taṇhā，欲见色所缘）为因缘的业生四大种之净。

作用：牵引心路过程至色所缘。

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：1. 准备让声所缘撞击的四大种之净。

2. 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：1. 准备让香所缘撞击的四大种之净。

2. 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：1. 准备让味所缘撞击的四大种之净。

2. 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：1. 准备让触所缘撞击的四大种之净。

2. 以触爱（phoṭṭhabba 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）色所缘（rūpārammaṇa）

相：撞击眼净色。

作用：1. 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）。
2. 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：1. 作为耳识的目标；以所缘缘力支助耳识（功用作用）。
2. 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：1. 作为鼻识的目标；以所缘缘力支助鼻识（功用作用）。
2. 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：1. 作为舌识的目标；以所缘缘力支助舌识（功用作用）。

2. 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 1. 女性、2. 女相、3. 女性行为、4. 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 1. 男性、2. 男相、3. 男性行为、4. 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（kabalīkāra 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：

1. 色聚的界限。
2. 四大种不接触。
3. 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：通过操作表示自己的意志。

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：
1. 真实心生色的不重与不迟钝。
 2. 真实时节生色的不重与不迟钝。
 3. 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：
1. 真实心生色的不坚固与不粗。
 2. 真实时节生色的不坚固与不粗。
 3. 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：
1. 真实心生色的适业性。
 2. 真实时节生色的适业性。
 3. 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：
1. 一期生命中真实色法的起始。
 2. 成长至诸根具足。

作用：令色法生起。

- 现起：
1. 起始。
 2. 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 aniccatā）

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：唯作业界

（pañcadvārāvajjana = kiriyaṃanodhātu）

- 相：识知或取色所缘等目标，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：

1. 取色所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。
2. 取声所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。
3. 取香所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。
4. 取味所缘为目标的转向之相、作用、现起与近因。
5. 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：识知或取色所缘为目标；依靠眼所依处而生起。
作用：只识知或取色所缘为目标。

现起：面对色所缘。

近因：取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 (ghāna 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 (jihvā 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 (sampaṭicchana): 果报意境

(举眼门心路过程的领受为例子。)

相：识知或取色所缘为目标，随眼识之后生起。

作用：领受色所缘。

现起：领受色所缘的状态。

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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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 (santīraṇa): 无因果报意识界

相：识知或取六所缘为目标。⁴⁵

作用：推度或审察目标。

⁴⁵ 《智慧之光》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，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

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：

1. 取色所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
2. 取声所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
3. 取香所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
4. 取味所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
5. 取触所缘为目标的推度之相、作用、现起与近因。
6. 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 manoviññādhātu*）

相：识知或取六所缘为目标。⁴⁶

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。

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：识知或取色所缘为目标。

作用：确定色所缘为可喜或不可喜等等。

现起：确定色所缘的状态。

近因：推度心的灭尽。

⁴⁶ 《智慧之光》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。

禅修者必须也各别地辨别取其他所缘为目标的确定，即：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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）〔javana（kusala javana）〕

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：清净。

现起：有好的果报。

近因：如理作意。

（十三）二、速行（不善速行）〔javana（akusala javana）〕

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）

（*manodvārāvajjana*（*manodvāra vīthi*）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的意门转向，即：

1. 取色所缘为目标的意门转向之相、作用、现起与近因。
2. 取声所缘为目标的意门转向之相、作用、现起与近因。
3. 取香所缘为目标的意门转向之相、作用、现起与近因。
4. 取味所缘为目标的意门转向之相、作用、现起与近因。
5. 取触所缘为目标的意门转向之相、作用、现起与近因。
6. 取法所缘为目标的意门转向之相、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：1. 若死亡心在速行之后生起，其近因即是速行之灭尽。

2. 若死亡心在彼所缘之后生起，其近因即是彼所缘之灭尽。
3. 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：体验可喜触所缘。

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：体验不可喜触所缘。

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）可喜或造作（parikappa）至可喜的所缘。

作用：通过自性或造作去体验可喜的所缘。

现起：内心愉悦之状态。

近因：心与心所之轻安。

注：自性可喜所缘的本性是可喜的。造作至可喜所缘则须经过一番造作才变为可喜，譬如自性不可喜的虾酱，在煮炒过后变为可喜。

悦受的另一个定义：

相：令众生与相应法乐于所缘。

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：体验自性不可喜或造作至不可喜的所缘。

作用：体验自性不可喜或造作至不可喜的所缘之状态。

现起：内心遭受痛苦。

近因：心所依处。

注：体验自性不可喜所缘为不可喜是忧受。外道把自性非常可喜的所缘（如佛陀）视为不可喜，这是造作至不可喜所缘。由于外道的邪见与邪思惟，可喜所缘变成不可喜所缘。通过造作去体验所缘为不可喜是忧受。

（五）舍受（upekkhā vedanā）

相：体验自性中舍或造作至中舍的所缘。

作用：不太多增长或减弱相应法。

现起：平静的状态。

近因：没有喜（pīti）的心，即喜不相应之心。

禅舍＝第三禅相应的中舍性（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：体验跟可喜和不可喜所缘相反的中可喜所缘。

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：1. 通过以前所作的标志认得相同的所缘。

2. 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：1. 心所注意的记号；根据该记号或相去注意目标。

2. 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：目标与识的接触。

现起：1. 因依处、目标与识集合而生起。

2. 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：1. 依处。

2. 目标。

3. 从触至作意最为显著的相应法。

（三）一境性（ekaggatā）＝定（samādhi）

- 相：1. 作为首领。
2. 稳定于目标，不散乱。
3. 是相应法对目标不散乱之因。

作用：统一俱生法。

- 现起：1. 平静；寂止。
2. 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：1. 悚惧智（samvega ñāṇa），在《增支部·一集》，
佛陀说：「有悚惧智者能正确地精进。」
2. 精进事。

悚惧智

1. 生之厄难，即结生生起的苦难。
2. 老之厄难，即老的苦难。

3. 病苦。
4. 死苦。
5. 堕恶趣之苦。
6. 过去生死轮回为基因之苦。
7. 未来生死轮回为基因之苦。
8. 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）

1. 远行之前。
2. 远行之后。
3. 工作之前。
4. 工作之后。
5. 生病时。
6. 病愈后。
7. 得不到足够的食物时。
8. 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：1. 令身与心喜悦。
2. 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：1. 心盲目；无法如实知见究竟法的真实性。
2. 或无智，即不能透彻地知见究竟法的真实性。

作用：1. 不能透彻地知见究竟法的真实性。
2. 覆蔽究竟法的真实性。

现起：1. 导致错误的修行，或没有正确的修行。
2. 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：1.（如遭受蛇毒之苦）令自己挣扎与颤动。
2. 或（如遭受蛇毒之苦）是身体的挣扎与颤动。
3. 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

1. 当想到「过去他曾做了对我不利的事」时，而感到生气。
2. 当想到「现在他正在做对我不利的事」时，而感到生气。
3. 当想到「未来他将会做对我不利的事」时，而感到生气。
4. 当想到「过去他曾做了对我亲爱的人不利的事」时，而感到生气。

5. 当想到「现在他正在做对我亲爱的人不利的事」时，而感到生气。
6. 当想到「未来他将会做对我亲爱的人不利的事」时，而感到生气。
7. 当想到「过去他曾利益我的敌人」时，而感到生气。
8. 当想到「现在他正在利益我的敌人」时，而感到生气。
9. 当想到「未来他会利益我的敌人」时，而感到生气。
10. 对不应生气之事感到生气，即无理之怒（atṭhānakopa）。

无理之怒即毫无理由地生气。《殊胜义注》里提及瞋行者（dosacarita）：

1. 想到「雨下得太多了」而感到生气。
2. 想到「没有下雨」而感到生气。
3. 想到「天气太热」而感到生气。
4. 想到「天气不热」而感到生气。
5. 想到「起风了」而感到生气。
6. 想到「没起风」而感到生气。
7. 由于不想扫地而对掉在地上的树叶感到生气。
8. 由于风太强，使到自己不能整齐地穿袈裟，而感到生气。
9. 由于不小心踢到树桩跌倒，而对它感到生气。

《根本疏钞》（Mūlāṭīkā）提及另外九种无理之怒：

1. 当想到「过去他不曾利益我」时，而感到生气。
2. 当想到「现在他没有利益我」时，而感到生气。

3. 当想到「未来他不会利益我」时，而感到生气。
4. 当想到「过去他不曾利益我亲爱的人」时，而感到生气。
5. 当想到「现在他没有利益我亲爱的人」时，而感到生气。
6. 当想到「未来他不会利益我亲爱的人」时，而感到生气。
7. 当想到「过去他不曾导致我的敌人遭受损失」时，而感到生气。
8. 当想到「现在他没有令到我的敌人遭受损失」时，而感到生气。
9. 当想到「未来他不会令到我的敌人遭受损失」时，而感到生气。

（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：1. 怨恨与吝啬（因为不乐于与他人分享自己所得）。
2. 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（thīna）

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：1. 退离目标。

2. 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：1. 导致（对八事）犹豫不决。

2. 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：

1. 真实佛。
2. 真实法。
3. 真实僧伽。
4. 戒定慧三学。
5. 过去世，即过去五蕴。
6. 未来世，即未来五蕴。
7. 过去世与未来世，即过去与未来五蕴。
8. 缘起。

二十五美心所 (sobhaṇa cetasika)

(一) 信 (saddhā)

相：1. 对当信之事 (saddheyya vatthu) 有信心。
2. 对当信之事有信仰与信心。

作用：1. 使到相应名法对当信之事清楚。
2. 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：1. 相应名法对当信之事不迷濛。
2. 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：1. 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。）

2. 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：1. 守护心，或守护禅修目标。

2. 心面对目标的状态。

近因：1. 强而有力的想。

2. 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：1. 心不贪求目标（所缘）。

2. 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：1. 不粗野。

2. 不对抗（如事事皆随顺己意的朋友）。

作用：1. 去除怨恨。

2. 去除怒火。

现起：如满月般清澈与祥和。

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：1. 防止过多或不足。

2. 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（kammassakatā sammāditṭhiñāṇa）。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：

1. 快乐。（意即若有人散播慈爱给他，他也不能因此而快乐起来。）
2. 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。）
3. 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：1. 透彻地如实知见究竟法的自性相与共相。
2. 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）。⁴⁷

（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。

⁴⁷ 《智慧之光》中译按：四漏是欲漏、有漏、邪见漏与无明漏。

(四) (A) 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) (B) 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 lakkaṇa。)
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《大疏钞》与《随疏钞》。)
现起：作为五识、眼界和意识界进出的处门与依处。
近因：名色。

眼处 (cakkhāyatana)

- 相：准备让色所缘撞击，或增益眼门与意门心路过程的心与心所。
作用：看色所缘，即取色所缘。(记载于《大疏钞》)

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。

耳处 (sotāyatana)

相：准备让声所缘撞击，或增益耳门与意门心路过程的心与心所。

作用：听声所缘，即取声所缘。

现起：作为耳识的依处；
作为耳门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

鼻处 (ghāṇāyatana)

相：准备让香所缘撞击，或增益鼻门与意门心路过程的心与心所。

作用：嗅香所缘，即取香所缘。

现起：作为鼻识的依处；
作为鼻门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

舌处 (jihvāyatana)

相：准备让味所缘撞击，或增益舌门与意门心路过程的心与心所。

作用：尝味所缘，即取味所缘。

现起：作为舌识的依处；
作为舌门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

身处 (kāyāyatana)

相：准备让触所缘撞击，或增益身门与意门心路过程的心与心所。

作用：碰触触所缘，即取触所缘。

现起：作为身识的依处；
作为身门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

意处 (manāyatana)

相：准备让法所缘出现，或增益意门心路过程的心与心所。

作用：识知法所缘，即取法所缘。

现起：作为意识的依处；
作为意门心路过程名法进出的处门。

近因：名色。

注：五处色不取各别的所缘色。色法们是非取所缘的法。在「作用」的部分所提到的「看」、「听」、「嗅」、「尝」与「触」只是接近的说法 (kāraṇūpacāra)。

例如，眼处 (=眼依处色=眼门) 是看到色所缘的眼识心和相应名法们依靠的缘分而已 (依处前生依止缘)。果报法眼识心见到色所缘的作用的因法是眼净色。

耳处、鼻处、舌处与身处也需要这样理解。

（六）触（phassa）

相：接触目标。

作用：接触目标。

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：接触色所缘。

作用：接触色所缘。

现起：因眼所依处、色所缘与眼识三者集合而生起。

近因：眼处。

耳触（sota samphassa）

相：接触声所缘。

作用：接触声所缘。

现起：因耳所依处、声所缘与耳识三者集合而生起。

近因：耳处。

鼻触（ghāna samphassa）

相：接触香所缘。

作用：接触香所缘。

现起：因鼻所依处、香所缘与鼻识三者集合而生起。

近因：鼻处。

舌触 (jivhā samphassa)

相：接触味所缘。

作用：接触味所缘。

现起：因舌所依处、味所缘与舌识三者集合而生起。

近因：舌处。

身触 (kāya samphassa)

相：接触触所缘。

作用：接触触所缘。

现起：因身所依处、触所缘与身识三者集合而生起。

近因：身处。

意触 (mano samphassa)

相：接触法所缘。

作用：接触法所缘。

现起：因意门、法所缘与意识三者集合而生起。

近因：意处。

注：意触的范围很大，除了与双五识心相应的五触以外，其它的心路过程和离心路过程里所有相应的触心所都是意触，六所缘都会被取到。前面所说的是取法所缘的意触而已。

《相应部》注解《Pahāna》经典解释有分心相应的触和意门转向相应的触也是意触。所以，先修结生意触和有分意触，剩下的意触也修到就更好。经典说意触是果报轮转里的触心所，所以果报轮转的触心所是主要需要修的意触。

（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：体验色所缘的感觉。

作用：受用色所缘的感受。

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。

注：眼触生受是将取色所缘为目标的眼门心路过程和意门心路过程中的每一刹那里的善果报与不善果报受取为所缘。耳触生受至身触生受也是一样的理解。

耳触生受

相：体验声所缘的感觉。

作用：受用声所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报耳触生受）；苦的状态（与不善果报耳触生受）。

近因：耳触。

鼻触生受

相：体验香所缘的感觉。

作用：受用香所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报鼻触生受）；苦的状态（与不善果报鼻触生受）。

近因：鼻触。

舌触生受

相：体验味所缘的感觉。

作用：受用味所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报舌触生受）；苦的状态（与不善果报舌触生受）。

近因：舌触。

身触生受

相：体验触所缘的感觉。

作用：受用触所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报身触生受）；苦的状态（与不善果报身触生受）。

近因：身触。

意触生受

相：体验法所缘的感觉。

作用：受用法所缘的感受。

现起：乐的状态（与善果报意触生受）；苦的状态（与不善果报意触生受）。

近因：意触。

注：经典说，由于六种的触受都是果报受，所以可以只取其中一个，但更好的是可以取到所有的果报受。

（八）爱（taṇhā）

相：苦之因。

作用：非常乐于目标和界。

现起：心或个人不满足于目标和界。

近因：受。

注：爱是集圣谛，即是苦圣谛（五取蕴）生起的因缘。

色爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜色所缘。

现起：心或个人不满足于色所缘。

近因：眼触生受或眼触缘受。

声爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜声所缘。

现起：心或个人不满足于声所缘。

近因：耳触生受或耳触缘受。

香爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜香所缘。

现起：心或个人不满足于香所缘。

近因：鼻触生受或鼻触缘受。

味爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜味所缘。

现起：心或个人不满足于味所缘。

近因：舌触生受或舌触缘受。

触爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜触所缘。

现起：心或个人不满足于触所缘。

近因：身触生受或身触缘受。

法爱

相：苦之因。

作用：非常欢喜法所缘。

现起：心或个人不满足于法所缘。

近因：意触生受或意触缘受。

注：过去五种的因（无明、爱、取、行与业）造就现在五种的果报（色、受、想、行与识），现在五种的因造就未来五种的果报。现在的爱是未来果报的苦蕴生起的因缘，现在五取蕴的出现，完全是靠过去世的爱的因缘。因此，现在的爱是未来世果报生起的因缘，过去世的爱是这一世的果报生起的因缘，这一点需要注意。要了解，爱和相应因法们与相应果报法们的因果缘起修行法门是非常重要的。

（九）取（upādāna）

相：执取目标。

作用：〔以爱见（taṇhādittṭhi）错误地注意目标之后，〕不放下目标。

现起：1. 属于强烈的爱（欲取）。
2. 邪见（其余三种取）。

近因：爱。

四种取：

1. 欲取：极强烈地执取五根所缘与界（即欲界）。
2. 见取：极强烈地执取种种邪见（除去我论见与戒禁取见）。
3. 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，以及清静自己的烦恼。
4. 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，注释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。

注意修法：轮回很长，偶尔善业生起而转世到善道，偶尔不善业生起而转世到恶道也是很多次。善业有生起的缘故，善果报生有；不善业有生起的缘故，不善果报生有，这两种情况都有出现。当轮回还没结束，未来也会是一样的情况。禅修者应该以自己的轮回里出现过的、出现当中的与未来将会出现的善业有与不善业有来修「善业有生起的缘故，善果报生有；不善业有生起的缘故，不善果报生有」。

(十一) 生 (jāti)

相：在第一期生命中，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：在第一期生命中，首次生起的诸蕴是结生蕴。因此注释说生 (jāti) 的相是首次生起。

(十二) (A) 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) (B) 死 (maraṇa)

相：更换一世的诸蕴。

作用：1. 分隔一世的诸蕴；令到分开。

2. 一世的诸蕴终结与分离。

现起：与今世分离的状态。

近因：生。

注：这个生缘老与死的部分，概念谛与究竟谛这两种需要分开修。

概念谛的意思是：一个生命中的结生是生，老化是老，死亡是死。

究竟谛的意思是：所有的名色法的生是生，住是老，灭是死。

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：面对不可喜目标，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：面对不可喜目标，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：能带来此苦的不可喜目标。

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：能带来此忧的不可喜目标。

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：面对不可喜目标，例如失去亲戚。

第十二章：道非道智见清净义释

Maggāmagga Ñāṇadassana Visuddhi Nīddesa

思惟智（Sammāsanañāṇa）

此观智正确无误地依循无随烦恼（upakkilesa）的恒古观道，即恒古的正道，是在圣道前生起的前分道（pubbabhāgamagga）。十随烦恼（如光明）并非恒古的正观道，并非在圣道之前生起的前分道。那如实明了与知见恒古的正观前分道，以及非道（非恒古正观前分道）之观智，被称为道非道智见清净，即是不受随烦恼污染的清净观智，知见：「此是正道，此非正道。」（《清净道论》）

聚思惟或理法观

欲成就道非道智见清净的禅修者，应先修习称为聚思惟（kalāpa sammāsana）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：Yam 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 (ajjhatta)、外 (bahiddha)、粗 (oḷārika)、微细 (sukhuma)、劣 (hīna)、胜 (paṇīta)、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：

1. 把它们分为五组（即五蕴法）
2. 把它们分为十二组（即十二处法）
3. 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：
眼门法、耳门法、鼻门法、舌门法、身门法与意门法。
2. 五蕴：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。
3. 六门：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门与意门。
4. 六所缘（目标）：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘与法所缘。
5. 六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识与意识。
6. 六触：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触与意触。
7. 六受：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：色想、声想、香想、味想、触想与法想。
9. 六思：色思、声思、香思、味思、触思与法思。

10. 六爱：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱与法爱。
11. 六寻：色寻、声寻、香寻、味寻、触寻与法寻。
12. 六伺：色伺、声伺、香伺、味伺、触伺与法伺。
13. 六界：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、非想非非想有、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. 四色界禅那。
22. 四无量心：慈、悲、喜、舍。
23. 四无色界禅那。
24. 十二缘起支。

有三种当渡及具备得渡之人。佛陀以种种方法教观禅（如五蕴法等）的目的就是要拔渡这三种有情。

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渡三种有情。

三种当渡之有情的差别如下：

差别一：

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。

差别二：

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

差别三：

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，以便拔渡这三种有情。

1. 佛陀以五蕴法教观禅（如《无我相经》），以拔渡以下的有情：
 - i. 对名法愚痴的无色疑者。
 - ii. 利根者。
 - iii. 喜简约者。

2. 佛陀以十二处法教观禅，以拔渡以下的有情：
 - i. 对色法愚痴的色疑者。
 - ii. 中根者。
 - iii. 喜中等者。
3. 佛陀以十八界法教观禅，以拔渡以下的有情：
 - i. 对名法两者皆愚痴的二疑者。
 - ii. 钝根者。
 - iii. 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。在它们四者当中，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）提到：Yepi ca sammasanupagā, tesu ye yassa pākaṭā honti sukhena pariggahaṃ gacchanti, tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ.

《大疏钞》提到：Ye rūpārūpadhammā. Yassā ti yogino. Tesu tena sammasanaṃ ārabhitabbaṃ yathāpākaṭaṃ vipassanābhinivesoti katvā. Pacchā pana anupaṭṭhahantepi upāyena upaṭṭhahāpetvā anavasesatova sammasitabbā.

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）。（《大疏钞》）

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）项注释与疏钞的解释，而没有参考（乙）项疏钞的解释。根据对《相应部·六处品·不通解经》(Saṃyutta Nikāya, Saḷāyatana-vagga, Aparijānana Sutta) 的疏钞，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》) 与上述注释及疏钞的指示，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）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》的注解：

Idhekacco āditova ajjhattaṃ pañcasu khandhesu abhinivisati, abhinivisitvā te aniccādito passati, yasmā pana na suddha ajjhattadassanamatteneva maggavutṭhānaṃ hoti, bahiddhāpi daṭṭhabbameva, tasmā parassa khandhepi anupādinnaṃ saṅkhārepi aniccaṃ dukkhamanattāti passati. So kālena ajjhattaṃ sammasati kālena bahiddhāti. Tassevaṃ sammasato ajjhattaṃ sammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati. Evaṃ ajjhattaṃ abhinivisitvā ajjhattaṃ vuṭṭhāti nāma. Sace panassa bahiddhā sammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati, evaṃ ajjhattaṃ abhinivisitvā bahiddhā vuṭṭhāti nāma. Eseva nayo bahiddhā abhinivisitvā bahiddhā ca ajjhattaṅca vuṭṭhānēpi.

Aparo āditova rūpe abhinivisati abhinivisitvā bhūtarūpaṅca upādārūpaṅca paricchinditvā aniccādito passati, yasmā pana na suddharūpadassanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti arūpampi daṭṭhabbameva, tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṅgaṅca idaṃ arūpanti paricchinditvā aniccādito passati. So kālena rūpaṃ sammasati kālena arūpaṃ. Tassevaṃ sammasato rūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati. Evaṃ rūpe abhinivisitvā rūpā vuṭṭhāti nāma. Sace panassa arūpasammasanakāle vipassanā maggena saddhim ghaṭiyati, evaṃ rūpe abhinivisitvā arūpā vuṭṭhāti nāma. Esa nayo arūpe abhinivisitvā arūpā ca rūpā ca vuṭṭhānēpi.

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

Evaṃ abhinivisitvā evameva vuṭṭhānakāle pana ekappahārena

pañcahi khandhehi vuṭṭhāti nāmāti. Ayam tikkhavipassakassa mahāpaññassa bhikkhuno vipassanā. (《殊胜义注》节 226·罗马版)

Abhiniveso ti ca vipassanāya pubbabhāge kattabbanāmarūpa paricchedo veditabbo. Tasmā paṭhamam rūpapariggaṇhanam rūpe abhiniveso. Esa nayo sesesupi. (《大疏钞》)

「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)：

- (一) 始于观照内(内行法)，它从内(内行法)出起；
- (二) 始于观照内，它从外(外行法)出起；
- (三) 始于观照外，它从外出起；
- (四) 始于观照外，它从内出起；
- (五) 始于观照色，它从色出起；
- (六) 始于观照色，它从名出起；
- (七) 始于观照名，它从名出起；
- (八) 始于观照名，它从色出起；
- (九) 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」(vuṭṭhānagāminī 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」（*Yam 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（*tikkha vipassaka mahāpaññā*）比丘之禅观。

注释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。如疏钞给予的澄清，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 sammasati. Yasmā pana na aniccato sammasanamatteneva vuṭṭhānaṃ hoti, dukkhatopi anattatopi sammasitabbameva, tasmā dukkhatopi anattatopi sammasati. Tassevaṃ paṭipannassa aniccato sammasanakāle vuṭṭhānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā aniccato vuṭṭhāti nāma.

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

（一）在以智辨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。

根据上述的注释，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，如拥有大神通的色拉邦迦（Sarabhaṅga）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「一切知正等正觉者」（Sabbaññūtā Sammāsambuddha）之外，说示无我相并不在任何人或有情的能力之内⁴⁸，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。

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

⁴⁸ 《智慧之光》中译按：诸弟子只是转教佛陀所教的无我相。

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. 只有一切知正等正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。

聚思惟观法与各别法观法

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

有两种观法，即名为理法观的聚思惟观法（kalāpa sammasana）和各别法观法（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）修观是为各别法观法。

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 paṭipāṭiya aniccaṃ dukkhaṃ anattā'ti sammasanto vicarati. (Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā)

这《中部·根本五十经篇》的注释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·弥醯经》Meghiya Sutta, Udana Pāḷi）在《弥醯经》里，佛陀指示修习不净观以去除贪欲（rāga）；他也在《胜利经》（Vijaya Sutta）里指示修习不净观以去除贪欲。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》及其注释教到：

‘Ye hi keci, bhikkhave, samaṇā vā brāhmaṇā vā anekavihitam pubbenivāsam anussaramānā anussaranti sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti etesam vā aññataram. Katame pañca?’

‘Evaṃ rūpo ahoṣim aṭṭitamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno rūpaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ vedano ahoṣim aṭṭitamaddhāna’nti ... iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno vedanaṃ yeva anussarati. ‘Evaṃ sañño ahoṣim aṭṭitamaddhāna’nti ... ‘Evaṃ saṅkhāro ahoṣim aṭṭitamaddhāna’nti... ‘Evaṃ viññāṇo ahoṣim aṭṭitamaddhāna’nti...iti vā hi, bhikkhave, anussaramāno viññāṇameva anussarati.’ (Saṃyutta)

Pubbenivāsanti na idaṃ abhiññāvasena anussaraṇaṃ sandhāya vuttaṃ, vipassanāvasena pana pubbenivāsam anussarante samaṇabrāhmaṇe sandhāyetaṃ vuttaṃ. Tenevāha... ‘sabbete pañcupādānakkhandhe anussaranti, etesam vā aññatara’nti. Abhiññāvasena hi samanussarantassa khandhāpi upādānakkhandhāpi khandhapaṭṭibaddhāpi paññattipi ārammaṇaṃ hotiyeva. Rūpaṃ yeva anussaratīti evaṃ anussaranto na aññaṃ kiñci sattaṃ vā puggalaṃ vā anussarati,

aṭṭe pana niruddham rūpakkhandhameva anussarati. Vedanādīsupi eeva 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能够以智忆起：

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门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，尤其是临死时在意门出现的目标。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透明界（意门），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。

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：

1. 视一个处门里的 54 或 44 种色法为整体；
2. 视一个身分里的 44 种色法为整体；
3. 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看非真实色法。

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、注释与疏钞中提及，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。当禅修强而有力时，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

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。观照所有自己已证得的禅那的名法，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

Evaṃ saṅkhāre anattato passantassa ditṭhisamugghāṭanaṃ nāma hoti. Aniccato passantassa mānasamugghāṭanaṃ nāma hoti. Dukkhatto passantassa nikantipariyādānaṃ nāma hoti. Iti ayaṃ vipassanā attano attano ṭhāneyeva 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、强大与清淨。只有在该随观智变得锐利、强大与清淨时，它才能去除烦恼。

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、强大与清淨。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、强大与清淨，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、强大与清淨。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、强大与清淨，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」(idam niccam, idam 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、强大与清淨。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、强大与清淨，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。(《清淨道论》；《大疏钞》)

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，再辨别喜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刹那；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心刹那的五蕴法，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 vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.
(Aṭṭhasālinī)

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 vividhehi ākārehi dhamme 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)。

如上述注释所说,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, sabbaṃ rūpaṃ ... ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā ...pe... yā dūre santike vā, sabbā vedanā... ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

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

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

Netam mama, nesohamasmi, na meso attāti samanupassāmīti
aniccam dukkham anattāti samanupassāmi. (Majjhima aṭṭhakathā)

「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 (paṇīta);
10. 远色 (dūra);
11. 近色 (santika) 为：
 - i. 「此色非我色」(netam mama)，即苦；
 - ii. 「此色非我」(nesohamasmi)，即无常；
 - iii. 「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：

- (一) 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。
- (二) 其余十六色不易于被智辨明且微细，所以称为细色。
- (三) 在诸名法当中，不善受、想、行、识易于被智辨明，所以称为粗。
- (四) 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。
- (五) 属于不善果的色是劣。
- (六) 属于善果的色是胜。
- (七) 粗名是劣。
- (八) 细名是胜。
- (九) 由于细色不易被智辨别而离智甚远，所以它们是远。
- (十) 由于粗色易被智辨别而近于智，所以它们是近。
- (十一) 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。
- (十二) 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
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，直至证悟阿那含道。

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。

不净观

佛陀在《增支部·山悦经》（*Anguttara Nikāya Girimānanda Sutta*）里说示不净想业处（*asubha saññā kammaṭṭhāna*）。这是对有情的有识不净（*saviññāṇaka asubha*），即不净观。佛陀在《弥醯经》（*Meghiya Sutta*）里说到：*Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya*——应修习不净观以去除贪欲（*rāga*）。在《经集·胜利经》（*Sutta Nipāta, Vijaya Sutta*）里，也有教对有情的不净观，即有识不净；和对尸体的不净观，即无识不净（*aviññāṇaka asubha*）。不净观是属于苦随观的一部分。

有识不净观

作意有情三十二身分厌恶相的不净观可分为两种，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（ādīnavānupassanā）。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》（Pheṇapiṇḍūpama Sutta）及其注释提及另一种对有情的有识不净观：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，他可在对修习不净观感到满意之后，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（byādhi）；
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，对于有识不净观，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（观死尸之不净）

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasamharati ... ‘ayampi kho kayo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatīto’ti. (Mahāsatipañña 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，满溢浓液，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》）

Dīghabhāṇakamahāsivatthero pana ‘navasivathikā ādīnavānu-passanāvasena 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观（navasivathikā asubha）为过患随观智。

若想要根据上述巴利经典与注释来修习无识不净观，禅修者必须选用一具死尸来观照。在止禅阶段，修不净观是为了证得初禅，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观。

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观。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，即可修习无识不净观。

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、流着恶臭的浓则更好。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观感到满意之后，才可从不净观转修观禅。

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。其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（《大疏钞》）。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，大清淨寺（Mahāvīśuddhārāma）住持在其书《究竟有色分别》（Paramatthasarūpabhedanī）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 addhuvaṃ Viparinā-
māsārakaṃ vibhavaṃ maccu saṅkhatam.

（一）无常（aniccato）

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

Aniccantikātāyāti accantikātābhāvato, asassatatāyāti attho.
Sassatañhi accantikam parāya koṭiyāabhāvato. (Mahāṭikā)

【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 jarāmarañehi palujjanatāya palokato. (Vism)

因为被病老死所毁坏之故而观为毁。

（三）动（calato）

Byādhi jarāmarañehi ceva lābhālābhādīhi ca lokadhammehi pacalitatāya calato. (Vism)

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

【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

青或快乐的幼小时，这就有如果实从小小粒时开始，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）

Vibhavasambhūtatāya ca vibhavato. (Vism)

【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 ditṭhi）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 maraṇadhammato. (Vism)

【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 rogāgharṃ gaṇḍam, sallā bādharṃ upaddavarṃ
Bhayī tyūpasaggā tāṇam, aleṇā saraṇam vadham.
Aghamūlarṃ ādīnavarṃ sāsavarṃ mārāmīsam.
Jātijjararṃ byadhi sokam, parideva mūpāyāsam
Samkilesasabhāvakarṃ.

（一）苦（dukkhato）

Uppādavayapaṭipīḷanatāya, dukkhavattthutāya ca dukkhato.
（Vism）

Uppādavayapaṭipīḷanatāyāti uppādena, vayena ca pati pati khaṇe
khaṇe taṃsamaṅgino vibādhanasabhāvattā, tehi vā sayameva
vibādhettabbattā. Udayabbayavanto hi dhammā abhiṅharṃ tehi
paṭipīḷitā eva honti, yā pīḷanā ‘saṅkhāra dukkhatā’ti vuccati.
Dukkhavattthutāyāti tividdhassāpi 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（aghatō）

Vigaraḥaṇīyatāya, avaḍḍhiāvahanatāya, 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）

Dukkhatāsūlayogitāya, kilesāsucipaggharanatāya, uppādajarābhaṅgehi 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）

Pīlājanakatāya, antotudanatāya, dunṇīharanīyatāya 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,
sabbupaddavavattṭhātāya 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、墮入恶道等；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 anatthehi anubaddhatāya, dosūpasatṭhatāya, upasaggo
viya anadhivāsanārahatāya 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）虽然没有给予保护之欲，却也不能给予安全，】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）

Nissitānam 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，以使他们不会超越生、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（*aghamūlato*）

Aghahetutāya aghamūlato. (*Vism*)

Aghassapāpassahetutā aghahetutā (*Mahāṭīkā*)

【由于它们是恶的基因，】所以它们是恶之根。

（十六）患（*ādīnavato*）

Pavattidukkhātāya, dukkhassa ca ādīnavatāya ādīnavato, atha vā ādīnaṃ vāti gacchati pavattatīti ādīnavo, kapaṇamanussassetam adhivacanam, khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasadisatāya ādīnavato. (*Vism*)

Pavattidukkhātāyāti bhavapavattidukkhabhāvato. Bhavapavatti ca pañcannam khandhānam aniccādiākārena pavattanameva, so ca ādīnavo. Yathāha 'yam bhikkhave pañcupādānakkhandhā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā. Ayam bhikkhave pañcasu upādānak-kandhesu ādīnavo'ti. Tenāha 'dukkhassa ca ādīnavatāyā'ti. Ādīnanti bhāvanapuṃsakaniddeso yathā

‘ekamanta’nti, ativiya kapaṇanti attho. Bhusattho hi ayam ākāro.
(Mahāṭkā)

【(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，此无常苦变易法 (anicca dukkha vipariṇāma dhamma) 是五取蕴之过患。」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 (sāsavato)

Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato. (Vism)

Āsavānaṃ ārammaṇādinā paccayabhāvo āsavapadaṭṭhānatā.
(Mahāṭkā)

【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）

Maccumārakilesamāranam āmisabhūtātāya mārāmisato. (Vism)

Maccumārassa adhiṭṭhānabhāvena, kilesamārassa paccaya-
bhāvena samvaḍḍhanato āmisabhūtātā, khandhāpi khandhā-
nam āmisabhūtā paccayabhāvena samvaḍḍhanato, tadanto-
gadhā abhisankhārā. Devputtamārassa pana ‘mameta’nti
adhimānavasena āmisabhāvoti khandhādīmārānampi imesaṃ
yathārahaṃ āmisabhūtātā vattabbā. (Mahāṭṭikā)

【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, abhisankhāramāra）。

在它们当中，《清净道论》提到烦恼魔与死魔。疏钞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。

（十九至廿一）生法、老法、病法

(jātidhammato, jarādhhammato, byādhidhammato)

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。）

（廿二至廿四）愁法、悲法、恼法

(sokadhammato, paridevadhammato, upāyāsadhammato)

Sokaparidevaupāyāsahetutāya sokaparidevaupāyāsa dhammato.

【由于诸蕴是愁悲恼生起之因，】所以它们是愁、悲、恼法。

（廿五）杂染法 (saṃkilesikadhammato)

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

Saṃkilesattayaggahaṇena tadekaṭṭhānaṃ dasannaṃ kilesavattūnampi saṅgaho daṭṭhabbo. Tadārammaṇā hi dhammā tadanativattanato saṃkilesikā eva. Tathā khuddā, taṇhā, jaṭādisu sarīrassa, saṃkilesassa 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 param̐ rittam̐, tucchar̐ suññanti tālīsam̐
Vedanādayo khandhāpi, tathevapañcakāpivā.

（一）无我（anattato）

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

【由于五蕴没有主、住、造作、受与决意诸性（sāmi, nivāsi, kāra, vedaka, adhiṭṭhāyaka），即没有：

1. 主我（sāmi atta）：拥有诸蕴之我；
2. 住我（nivāsi atta）：不要更易诸蕴，即想要每一世都住在同一具身体之我；
3. 造作我（kāra 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 vasam na gacchati, evam subhasukhādibhāvena vase vattetum asakkuṇeyyato. Avidheyyatāyāti 'mā jīratha, mā mīyathā'tiādinā vidhātum 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，例如希望苦乐不会生起、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 vā, 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

Rupam bhikkhave aniccaṃ, yopi hetu yopi paccayo rūpassa uppādāya, sopi anicco, aniccasambhūtaṃ bhikkhave rūpaṃ, kuto niccaṃ bhavissati. (Saṃyutta Nikāya, Sahetu Anicca Sutta. 《相应部·有因无常经》)——「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 sammāsītivāpi tilakkhaṇaṃ aropetvā anukkamena paṭipajjamāno eko paññābhāvanaṃ sampādeti. (Vism.XX,45)

Anukkamenāti udayabbayañāṇadhigamānukkamena paññābhāvanaṃ sampādeti arahattaṃ adhigacchati. (Mahāṭīkā)

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; dhammatārūpatosatta, vitthārena vipassatī’ti.

(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年。
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：在眼睛里生起的五十四种色法；
2. 耳门：在耳朵里生起的五十四种色法；
3. 鼻门：在鼻子里生起的五十四种色法；
4. 舌门：在舌头里生起的五十四种色法；
5. 身门：在身体里生起的四十四种色法；
6. 意门：在心脏里生起的五十四种色法；

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（dhammatā 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, paṭipati, ditṭhi 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《阿毗达摩论注》对智分别（*Nāṇa 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 kusalam aniccato dukkhato anattato vipassanti, kusale niruddhe vipāko tadārammaṇatā uppajjati.*’

「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。」

‘*Tam kusalassa javanassa ārammaṇabhūtam vipassitakusalam ārammaṇam 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-III-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。

Tilakkhaṇārammaṇīkavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati. Vuṭṭhānagāminiyā balavavipassanāya tadārammaṇaṃ na labbhati.

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。

表 12-1：观速行意门心路过程

意门转向		速行 (7x)	有因彼所缘 (2x)	无因彼所缘 (2x)
1. 喜俱智相应	12	34	34	12/11
2. 舍俱智相应	12	33	33	11/11
3. 喜俱智不相应	12	33	33	12/11
4. 舍俱智不相应	12	32	32	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：

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；
 2. 然后以第三心观第二心为无常；
 3. 然后以第四心观第三心为无常；
 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

Ettāvataṃ 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。」

如果也能够内外地观照过去、现在与未来，那就会更好。

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》页 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以下三法修习：

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、取为（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。尽全力从最远的过去世，至最后一个未来世多作观照。

（二）随观灭法（vayadhammānupassī）

= 见坏灭（只观坏灭）

‘Avijjānirodhā vedanānirodhoti ... paccayanirodhaṭṭhena vedanākkhandhassa vayam passati.’

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

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（anuppādanirodha），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）：须陀洹道、斯陀含道与阿那含道都各自断除（或减轻）相关的烦恼。称为最上道（aggamagga）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 lakkhaṇam），这是行法的刹那灭。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。

观照眼识受蕴识：

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。
（无生灭法）
（眼识受蕴的灭尽的状态〔有生灭法〕）

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.

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

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

根据上述巴利经典与注释的指示，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，《根本五十经篇注》中提及：Sappaccaya-nāmarūpavasena tilakkhaṇam āropetvā vipassanā paṭipatiyā ‘aniccam-dukkaṇam-anattā’ti sammasanto vicarati. 根据这注释的指示，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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。

6. 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。
7. 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。
8. 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

5. 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。
6. 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。
7. 由于色所缘生起，（眼识）受生起；
由于色所缘灭尽，（眼识）受灭尽；
色所缘（生灭）无常，（眼识）受（生灭）无常。
8. 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。
9. 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。
10. 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（如名业处图所示）。

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透明界（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 (1×)	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 (1×)	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喜俱智相应大善，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 napa aññesaṃ. Purāṇam-idaṃ, bhikkhave, kammaṃ abhisāṅkhataṃ abhisāñcetaṃ vedaniyaṃ daṭṭhabbaṃ.’

“Tatra kho, bhikkhave, sutavā ariyasāvako paṭicca-samuppādaññeva sādhuṃ yoniso manasikaroti ... ‘iti imasmim sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati; imasmim asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ ... avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho; saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho ...pe... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti’ti.” (Saṃyutta Nikāya I 294-295, Natumha 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：

1. 由于无明生起，行生起；
2. 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：

1. 由于无明灭尽，行灭尽；
2. 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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 vissajetvā udayabbayavante khandhe gahetvā tesam paccayato udayabbayadassanamukhena khaṇatopi udayabbayam manasi karoti.

Tassa yadā ñāṇam tikkham visadam hutvā pavattati, tadā rūpārūpadhammā khaṇe khaṇe uppajantā, bhijjantā ca hutvā upaṭṭhahanti.

在一世里，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；
由于无明灭尽，色灭尽；

} 见缘生灭

无明（生灭）无常，
色（生灭）无常。

} 见刹那生灭

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」（āraddha vipassaka）。（《大疏钞》）

十种观的随烦恼（upakkilesa，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.（《大疏钞》）

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，这八种色法当中的色所缘（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，是这些色聚里的色所缘之明亮。当诸色聚集在一处生起时，它们的色所缘就会连合起来，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（ñāṇa）

Ñāṇanti vipassanāññāṇam, 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 tasmim samaye khuddakāpīti, khaṇikā pīti 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 tasmim samaye rattitthāne vā divātthāne vā nisinnassa kāyaccittānam neva daratho, na gāraṇam, na kakkhalatā, na akammaññatā na gelaññam, 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 tasmim̄ 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，这是与观智相应之乐。

(六) 胜解 (adhimokkha) 是坚信

Adhimokkhoti saddhā. Vipassanā sampayuttoyeva hissa citta cetasikānaṃ atisaya 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 sampayuttameva hissa asithilaṃ anaccāradham̄

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。在禅修其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（upaṭṭhāna）是念

Vipassanā sampayuttāyeva 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、无我三相的阶段）。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 thānaṃ 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 āvajjanupekkhā ca.

诸舍当中有两个是观舍（vipassanā upekkhā）与转向舍（āvajjana upekkhā）。

Tasmim̄ hissa samaye sabbasankhāresu majjhatta bhūtā vipassanupekkhāpi balavatī uppajjati. Manodvāre āvajjanupekkhāpi sā hissa taṃ taṃ thānaṃ āvajjantassa 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（tatramajjhataṭā）。如果其时观智是喜俱智相应，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著的能力。

（十）欲（nikanti）是执着观智

Evam̄ obhāsādīpatimanditāya hissa vipassanāya ālayam̄ kurumānā sukhumā santākārā nikanti uppajjati. 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。（《大疏钞》）
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（āradha 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）的一部分。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, eso 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。

第十三章：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（saṃkhittena vā vitthārena vā pariggahite rūpa-kammaṭṭhāne），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（目标）、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（*iriyāpatha & sampajañña*）

观照在威仪路（行住坐卧）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，观智变得非常强而有力又锐利，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)

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 khayaṭṭhena）：
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 asāraṅkaṭṭhena）：
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 samūhādigghanavasena, sakiccaparicchedatāya ca saviggahānaṃ viya upatṭhanam, tam saṅkhāranimittam. (Mahāṭīkā)

自从在见清淨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「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 ñāṇañca 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；
 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。（《大疏钞》）

Tato pana pubbhāge anekākāravokārā anupassanā icchitabbāva. (Mahāṭīkā)

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的行法为目标来观照。

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（paṭvipassanā）。

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（bhayatupaṭṭhāna ñāṇa）。

其时透彻地看到过患的观智是过患随观智（ādīnavānupassanā ñāṇa），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 ñāṇa）。

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 ñāṇa）。

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 ñāṇa）。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) 就可能会退减。

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。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。

此时，如果还是不断地轮流观色与观名，修观之定 (vipassanā samādhi) 就可能会减退。

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 vipphāya sabba saṅkhāresu udāsino hoti majjhatto. (Vism.XXI.66)

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。

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，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，就尝试修习各别法观法（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。也以各别法观法观照欲界的名色法。以各别法观法观照色法时，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各别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各别法观法里。）

禅修者也可以通过修习各别法观法证得道果智。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。

第十四章：道智与果定⁴⁹

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。「须陀洹」只是一个名相概念。对经教多闻者知道「须陀洹道果」，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 Kondaññaṃ virajaṃ, vitamalaṃ, dhammacakkhuṃ udapādi: ‘Yaṃ kiñci samudayādhammaṃ sabbam 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 pariyoḡāḥhadhammo tiṇṇavicikiccho vikattakathaṃ katha vesārajjapatto. ——「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（vesārajjapatta）四圣谛真实存在，而且可以实证之。（经文）只说到他具有这种能力或智慧。他是否知道「我已经成为须陀洹」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。

⁴⁹ 巴利语为 phalasamāpatti，亦可译为「果等至」。

在证悟道果的时候，诸圣者透过「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」(kicca 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(kicca) 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须陀洹道消除了。

若人以为自己是须陀洹，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，他是须陀洹吗？《大因缘经》(Mahānidāna Sutta) 的注释说：Sotāpannānañca nāma paccayākāro uttānakova hutvā upaṭṭhāti.—「所谓须陀洹者，缘作明显之后才现起。」如果他是须陀洹，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。既然须陀洹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否是须陀洹。

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》（Abhidhammatthasaṅgaha）中提到：

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

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。⁵⁰

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。列迪大长老（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进去见老师，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

⁵⁰ 编按：参考《阿毗达摩概要精解》（中译修订版）页 338。

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。由于他直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否是圣者。

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)：Phalasaṃpattikena hi ariyasāvaka rahogatena paṭisallīnena 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。」⁵¹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

⁵¹ 叶均译《清净道论》，繁体版中册·页 436；简体版页 656。

(bhaṅga ñāṇa) 至更高的观智。《清淨道论》(第 23 章·节 10) 进一步解释：Tassa pavattānupubba vipassanāssa saṅkhārārammaṇa gotrabhū ñāṇānantarā phalasamāpattivaseṇa 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。在种姓之后，他由入果定而心安止于灭 (phalasamāpattivaseṇa 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。

疏钞解释：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 (hadayavatthu) 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（nirodha samāpatti）⁵²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界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）解释：Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhedā ukkaṅṭhatvā diṭṭheva 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。』」⁵³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》（Sattatṭhānakusala Sutta）中说，诸阿罗汉常住于处、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」（acittakā hutvā）这项说明，灭尽定是名法灭尽之定。

此章是依据《大牧牛者经》（Mahāgopālaka Sutta），关系到证悟阿罗汉果的体验。已经证得须陀洹道果智者，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，断除了一切的烦恼。

⁵² 亦可译为「灭等至」。

⁵³ 叶均译《清净道论》，繁体版中册·页 442；简体版页 660。

第十五章：十四种御心法

Ways of Complete Control of Mind

(一) 顺遍 kasiṇānuloma (in the forward order of kasiṇas)

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

* 依次序每个遍练习 1 至 8 (强调在遍的次序)

1=初禅 (the 1st jhāna)

2=第二禅 (the 2nd jhāna)

3=第三禅 (the 3rd jhāna)

4=第四禅 (the 4th jhāna)

5=空无边处定 (ākāsānañcāyatana jhāna)

6=识无边处定 (viññāṇañcāyatana jhāna)

7=无所有处定 (ākāñcaññāyatana jhāna)

8=非想非非想处定 (nevasaññānāsaññāyatana jhāna)

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

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

* 依逆次序从白遍至地遍，每遍练习 1 至 8

(三) 顺逆遍 *kasiṇānulomapaṭiloma*

(in the forward and reverse orders of *kasiṇas*)

顺遍	逆遍
地 (pathavī, earth) 1→8	白 (odāta, white) 1→8
水 (āpo, water) 1→8	红 (lohita, red) 1→8
火 (tejo, fire) 1→8	黄 (pīta, yellow) 1→8
风 (vāyo, wind) 1→8	褐 (nīla, brown) 1→8
褐 (nīla, brown) 1→8	风 (vāyo, wind) 1→8
黄 (pīta, yellow) 1→8	火 (tejo, fire) 1→8
红 (lohita, red) 1→8	水 (āpo, water) 1→8
白 (odāta, white) 1→8	地 (pathavī, earth) 1→8

* 顺遍做一次，接着做一次逆遍。

(四) 顺禅 jhānānuloma (in the forward order of jhānas)

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

* 每个遍从 1 至 8，依序练习（强调在禅那的次序）

(五) 逆禅 jhānapaṭiloma (in the reverse order of jhānas)

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

* 入地遍 8 至 1。若不能，则先入 1 至 8，然后再 8 至 1。

* 入水遍 8 至 1。若不能，则先入 1 至 8，然后再 8 至 1。

* 依次序每个遍也以同样方式修行

(六) 顺逆禅 jhānānulomapaṭiloma

(in the forward and reverse orders of jhānas)

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

* 依次序每个遍做 1 至 8，然后 8 至 1。

(七) 跳禅 jhānukkantika (skipping jhānas)

地 pathavī (earth)

- (1、3、5、7)
- (2、4、6、8)
- (3、5、7、1)
- (4、6、8、2)
- (5、7、1、3)
- (6、8、2、4)
- (7、1、3、5)
- (8、2、4、6)

* 其余的每个遍都要如此练习。

* 必须依据顺序练习：地、水、火、风、褐、黄、红、白。

(八) 跳遍 kasiṇukkantika (skipping kasiṇas)

—————→

地 pathavī	火 tejo	褐 nīla	红 lohita
水 āpo	风 vāyo	黄 pīta	白 odāta
火 tejo	褐 nīla	红 lohita	地 pathavī
风 vāyo	黄 pīta	白 odāta	水 āpo
褐 nīla	红 lohita	地 pathavī	火 tejo
黄 pīta	白 odāta	水 āpo	风 vāyo
红 lohita	地 pathavī	火 tejo	褐 nīla
白 odāta	水 āpo	风 vāyo	黄 pīta

- * 先做（地、火、褐、红），
然后（水、风、黄、白）
…直到（白、水、风、黄）
（每一遍只入初禅）。
- * 再从头开始：（地、火、褐、红），
然后（水、风、黄、白）
…直到（白、水、风、黄）
（每一遍直接入第二禅）。
- * 再从头开始：（地、火、褐、红）
（每一遍直接入第三禅…直到做完八定）。

(九) 跳禅与遍 jhānakasiṇukkantika

(skipping jhānas and kasiṇas)

(A)

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

(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)
水 āpo	火 tejo	风 vāyo	褐 nīla	黄 pīta	红 lohita	白 odāta
风 vāyo	褐 nīla	黄 pīta	红 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo
黄 pīta	红 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	风 vāyo
白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	风 vāyo	褐 nīla	黄 pīta
火 tejo	风 vāyo	褐 nīla	黄 pīta	红 lohita	白 odāta	地 pathavī
褐 nīla	黄 pīta	红 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo
红 lohita	白 odāta	地 pathavī	水 āpo	火 tejo	风 vāyo	褐 nīla
地 pathavī	水 āpo	火 tejo	风 vāyo	褐 nīla	黄 pīta	红 lohita

- * 先做第 A 种次序，从纵向的第一行开始：地遍入初禅、火遍直接入第三禅、褐遍入空无边处定、红遍入无所有处定…直到白遍入无所有处定。
- * 然后从纵向的第二行：地遍直接入第二禅、火遍入第四禅…直到白遍入非想非非想处定。

- * 然后做第三行…直到做完全部八行。
- * 以同样的方式，做第 B 种次序…直到完成第 H 种次序。

(十) 超支 aṅgasāṅkantiḱa (transposition of factors)

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

- * 修地遍入初禅，从初禅出定后观察其禅支；
再入第二禅，从第二禅出定后观察其禅支；
再入第三禅……直到从非想非非想处定出定后观察其禅支。
- * 水遍乃至白遍也同样如此做。
- * 从每个禅定出定后观察其禅支。

(十一) 超所缘 ārammaṇasaṅkantika (transposition of objects)

↓	地 pathavī	1	2	3	4	5	6	7	8
	水 āpo	1	2	3	4	5	6	7	8
	火 tejo	1	2	3	4	5	6	7	8
	风 vāyo	1	2	3	4	5	6	7	8
	褐 nīla	1	2	3	4	5	6	7	8
	黄 pīta	1	2	3	4	5	6	7	8
	红 lohita	1	2	3	4	5	6	7	8
	白 odāta	1	2	3	4	5	6	7	8

- * 每个遍都只入初禅，直到八个遍做完。然后每个遍都只入二禅，直到八个遍做完。每个遍都只入三禅…直到做完所有八种定。

(十二) 超支与所缘 aṅgārammaṇasaṅkantika
(transposition of factors and objects)

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

- * 依纵向第一行：地遍入初禅、水遍入第二禅、火遍入第三禅…直到白遍入非想非非想处定。
- * 再依第二行：地遍入第二禅、水遍入第三禅…直到白遍入初禅。
- * 再依第三行……直到修完所有八行。

(十三) 支的确定 aṅgāvavatṭhāpana (definition of factors)

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

- * 修地遍入初禅，出定后确定在初禅有五禅支，这样子分别记得禅支。
再入第二禅，出定后确定在第二禅有三禅支，这样子分别记得禅支。
接着入第三禅…直到从非想非非想处定跟着那样修。
- * 其余的水遍乃至白遍，也以同样的方法确定其禅支。

(十四) 所缘的确定 ārammaṇavavatthāpana

(definition of objects)

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

* 修地遍入初禅，出定后确定其所缘为地遍；

再入第二禅，出定后确定其所缘为地遍；

再入第三禅…乃至从第四禅出定后确定其所缘为地遍；

再除去地遍禅相而入空无边处定，出定后确定其所缘为无边虚空；

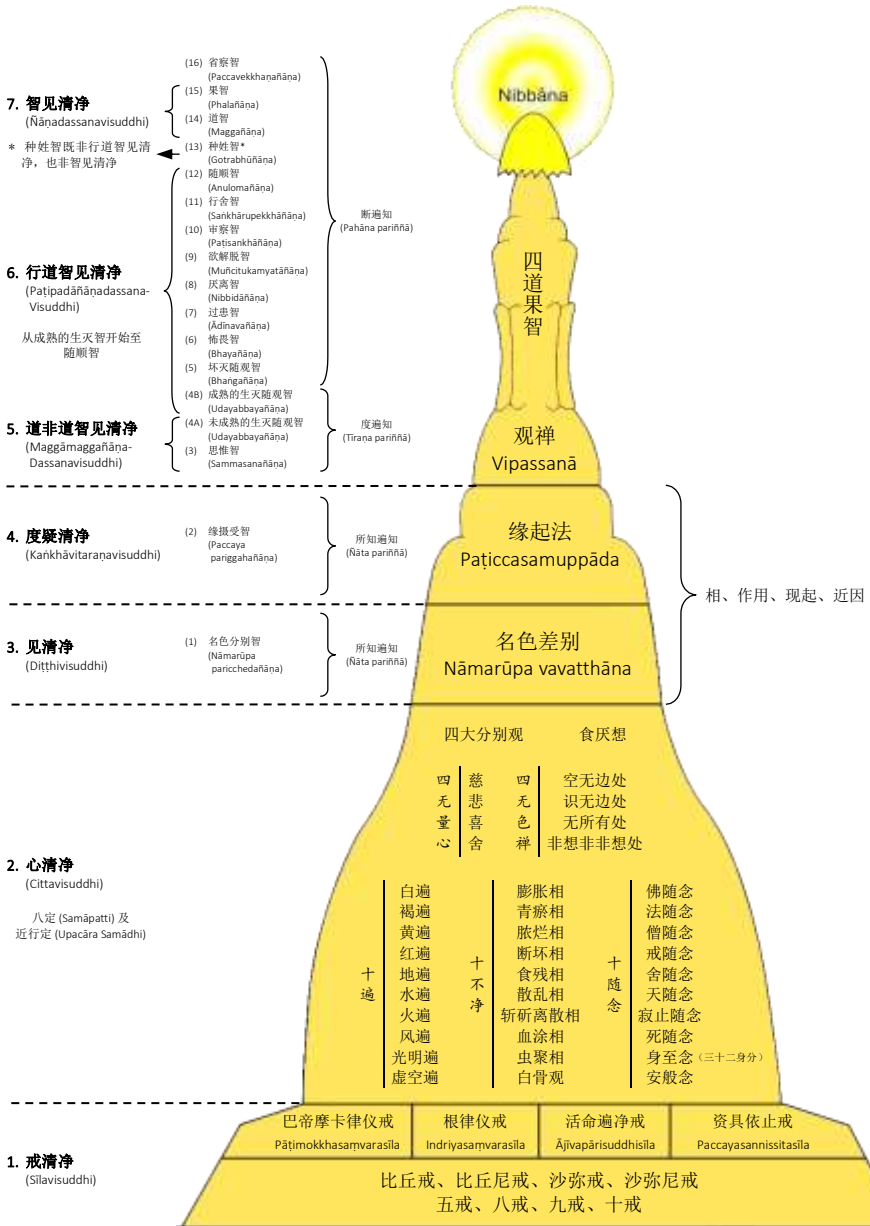
再入识无边处定，出定后确定其所缘为空无边处禅心；

再入无所有处定，出定后确定其所缘为空无边处禅心的不存在；

再入非想非非想处定，出定后确定其所缘为无所有处禅心。

* 水遍乃至白遍也以同样的方法确定其所缘。

导至苦之灭尽——涅槃的八圣道



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

「诸比丘，我跟你们说，诸行是坏灭法，
因此，应当精进地奋斗到成就。」

本雅难陀尊者

VEN. U PUÑÑĀNANDA

e-mail: upunнанanda@gmail.com

<http://upunнанanda.blogspot.com>

<http://www.facebook.com/upunнанanda>

非卖品
NOT FOR SALE

内部禅修指导资料，请予以尊重。
流通与助印相关事项，请联络
本雅难陀尊者。