

智慧之光

帕奥 尊者 Pha-Auk Sayadaw

缅甸帕奥禅师讲解

弟子合译

目 录

[帕奥禅师序](#)

[帕奥禅师简介](#)

[帕奥禅林学程表](#)

- 一、 [刹那定与观禅](#)
- 二、 [什么是智慧之光](#)
- 三、 [如何修习安般念](#)
- 四、 [从安般念至色、无色禅](#)
- 五、 [从安般念至毗婆舍那（节录）](#)
- 六、 安般念的功德
- 七、 [四护卫禅](#)
- 八、 [四界分别观的修习方法](#)
- 九、 [色业处的基本理论](#)
- 十、 [色业处](#)
- 十一、 [名业处](#)
- 十二、 [缘起（节录）](#)
- 十三、 [道非道智见清净（节录）](#)
- 十四、 [道智与果等至](#)
- 十五、 [帕奥禅林简介](#)
[帕奥禅林时间表](#)
[帕奥禅林学程表](#)

[回目录](#)

帕奥禅师序（中译）

诸比丘，由于不能彻知四圣谛，你我长久以来皆迷失于生死轮回。（《S. 56. 21；相应部· 边际村经》）

诸比丘，有如一支被抛上空中的棍子，当掉下来时，有时头部先着地，有时中间先着地，有时尾端先着地。同样的，被无明蒙蔽及渴爱所束缚的有情，从一界至另一界迷失在生死轮回里，其因何在？诸比丘，这是因为没有知见四圣谛的缘故。（《S. 56. 33；相应部· 杖经》）

诸比丘，若人的衣服或头着火，他应如何呢？尊者，若人的衣服或头着火，为了熄灭火，他必须具备极强的欲，努力，奋斗，勤勉，不退缩，正念及明觉。诸比丘，不说是衣服或头着火，他只为了如实知见自己还未知见的四圣谛，也必须具备极强的欲，努力，奋斗，勤勉，不退缩，有正念及明觉。（《S. 56. 34；相应部· 衣经》）

诸比丘，若在人寿一百岁时，有人也的确活到一百岁，而另有一人对他说：「善者，来吧！他们将在一百年里的每一天早上折

磨你，在一百年里的每一天中午折磨你，在一百年里的每一天晚上折磨你，如此他们将在一百年里每天以枪刺你三百次，在你被这样折磨一百年后，你将会透彻知见自己还未知见的四圣谛」诸比丘，为了自己的福利，他实应甘受这些折磨，其因何在？诸比丘，这是因为自久远无可计数的生死轮回以来，再也找不到被枪刺、刀割、斧斩的起点。诸比丘，我没说必须经历如此的身心痛苦才能知见四圣谛，反之，我说可以身舒心悦地知见四圣谛。什么是四圣谛？苦谛，集谛（苦之因），灭谛（苦的止息），道谛（趣向灭苦之道）。诸比丘，因此，应致力于知见此苦，应致力于知见此苦之因，应致力于知见此苦的止息，应致力于知见趣向灭苦之道。（《S. 56. 35；相应部·百枪经》）

依据上述经典的教示，愿一切善者精勤、正确地体证四圣谛，以便能够脱离生死苦海。

[回目录](#)

缅甸 帕奥禅师简介

缅甸帕奥禅师（Pha Auk Sayadaw），法名乌·阿钦纳（U Archin）。一九三四年出生于缅甸中南部兴达塔镇（Hinthada Township）雷钟（Leigh Jhyaung）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 Pabba）长老进受比丘戒。

一九五六年（二十三岁）参加僧伽会考，取得 Dhamma-acariya（法师）的资格。一九六四年（三十岁）时曾跟随数字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），及叶镇（Ye Township）附近的阿馨丛林寺（Ah Sin Tawya）等，渡过十余年的潜修时光。在这期间，依据巴利圣典及其相关注疏，深入研究禅观理论以配合止观实践，兼习头陀行（dhutavga）。

一九八一年（四十七岁）应乌·阿伽尼亚（U Aggabba）长老之邀接任帕奥丛林禅院住持，开始教授内部住众禅修，因其教法

殊胜，目前依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，除了毛淡棉本部 — 帕奥禅林之外，首都仰光、北缅曼德里及东枝等市区，亦设有分部。

所授禅法，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」（出入息观）或「四界分别观」入门，遍修入禅业处和「三十二身分」，「白骨观」，「十遍」，「四护卫禅」（「四梵住」、「佛随念」、「不净观」及「死随念」），得具色、无色界八定之后，次以「色、名」业处，「缘起」，「相、味、现起与足处」修习观禅（毘婆舍那）。

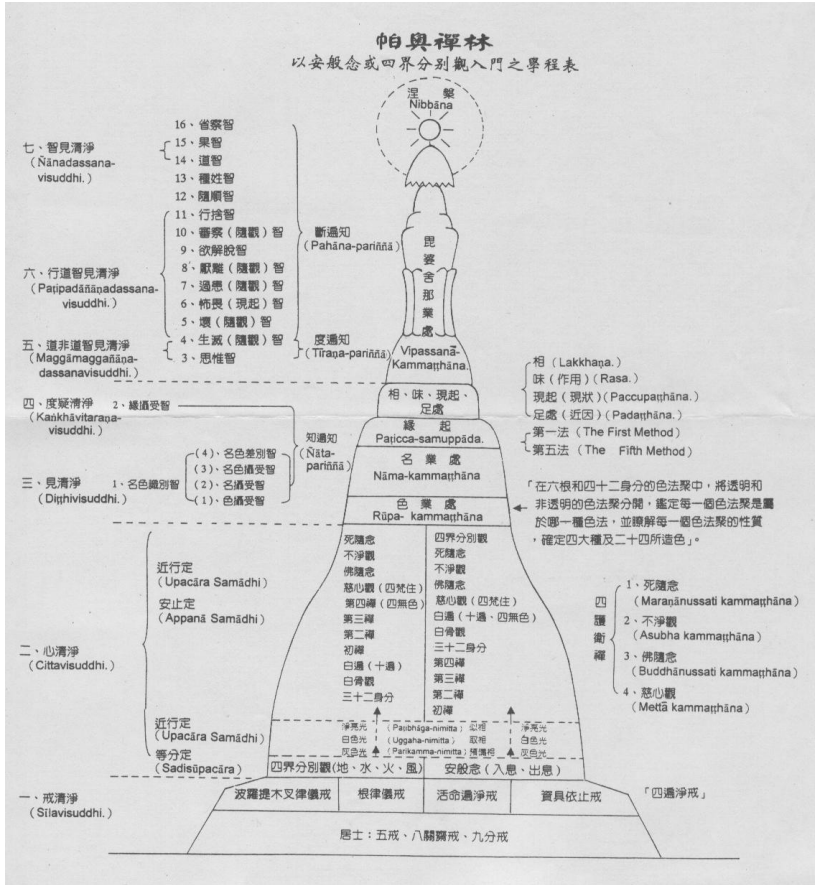
禅师更于教学之余，以八年时间完成五本共约四千余页之巨着『趣向涅槃之道』（*Nibbanagaminipatipada*），其内容为：

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

一九九六年受到缅甸政府肯定，颁布 **Maha Kammathanacariya**（大业处阿阇黎，即大禅师）的荣誉。

回目录

帕奥禅林学程表



刹那定与观禅¹

帕奥禅师 讲

缅译英：法王比丘（Bhikkhu Dhamminda）

英译中：寻法比丘（Bhikkhu Dhammagavesaka）

心清净

是否有必要培育八正道里的所有八支正道呢？

欲证悟涅槃的禅修者应该记得，在《转法轮经》²、《大念处经》³及其它经里所提到趣向灭苦之道都是具备八支正道的，即从正见至正定。只有在所有八支正道具足时，禅修者才能达到灭苦的涅槃。

在这八支正道当中，佛陀在许多经典里把正定诠释为初禅、第二禅、第三禅及第四禅。这种教法称为「出胜义释」（Ukkattha niddesa）或「中灯法」（Majjhedipaka）。出胜义释列举最佳定力作为修习观禅的根基；中灯法则是指九种定的中间四个，即指色界定（rupavacara samadhi）。这就是表示，它已经把在色界定两边的欲界近行定与无色界定包括在内，所以当佛陀举出四个色界禅

¹ 『刹那定与观禅』标题为中译本根据内容所立。目前流通之英译本缺「堕入有分」及「应该留意的事项」二项内容，今据缅文版原著补入。

² 汉译《南传大藏经》十八·「相应部」六（页三一—）。

³ 汉译《南传大藏经》七·「长部经典」二（页二七五）。

为正定时，它的真正意思是指所有九种定（九次第定）。

可见禅修者必须具有正定，以便能够修习观禅与证悟涅槃。那些认为证悟涅槃是不需要修定的人，事实上已经从八正道中除去了一支，而只剩下七正道。每位禅修者应该自己反省，试想只修七正道是否能够到达涅槃？

如果要修七清净，禅修者首先须修「戒清净」(sila visuddhi)，进而修「心清净」(citta visuddhi)。在获得心清净之后，他可以进修「见清净」(ditthi visuddhi)。

《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasavgha) 里提到：
Lakkhana rasa paccupatthana padatthana vasena nama rupapariggaho ditthivisuddhi nama. (visuddhibhedo chp.9 摄业处分别品)「以相（特相）、味（作用）、现起（现状）、足处（近因或直接因）而理解名色，名为见清净。」⁴

若欲圆满见清净的禅修者首先必须致力于获得心清净。《清净道论》在为心清净下定义时说：Cittavisuddhi nama saupacara attha samapattiyo. 「心清净是近行（定）及八等至（定）。」（《清净道论》第十八章，段一）

所以四色禅、四无色禅与近行定皆是心清净。因此，禅修者为得心清净必须致力于获得近行定，或其中一个禅那，或全部的禅那。

⁴ 叶均译『摄阿毗达摩义论』「第九摄业处分别品」之二——观的业处（页七三）。

《相应部·定经》(Samyutta Nikaya, Samadhi Sutta)中提到:
Samadhim bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu
yathabhutam pajanati, kibca yathabhutam pajanati,
rupassasamudayabca atthavgamabca, vedanaya samudayabca
atthavgamabca, sabbaya samudayabca atthavgamabca, savkharanam
samudayabca atthavgamabca, vibbanassa samudayabca
atthavgamabca.「诸比丘,应修习定。诸比丘,得定之比丘能如
实了知。如实了知什么呢?即色集色灭及其因,受集受灭及其
因,想集想灭及其因,行集行灭及其因,识集识灭及其因。」⁵

在这部经里,佛陀指示必须培育定才能如实知见:

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

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

- (一)、不能够依据过去、现在与未来三世而知见异熟法(果报法)如何依因缘法而生,或因缘法之灭如何导致异熟法之灭。
- (二)、不能够看到色聚,或若能看到色聚,却不能分辨它们,

⁵ 汉译《南传大藏经》十五·「相应部」三(页十七)。

不能破除密集，以及不能辨明真正的究竟法。

(三)、不能够如实知见过去、现在与未来的内外五蕴及它们的生灭。

因此，还不知道这些的人，他们应该以恭敬心跟随佛陀的劝导及培育定。如此，他们将能以三遍知圆满地观照五蕴与证悟涅槃。佛陀是如此教导我们灭苦的。

刹那定

有人相信「纯观行者」(suddha vipassana yanika) 不需要培育定力，而且只需以「刹那定」(khanika samadhi) 即能直接修习观禅。由于这个原因，让我们谈谈有关纯观行者在「心清净」阶段的刹那定，以及在真正修习观禅时的刹那定。

「止行者」(samatha yanika) 已经证得禅那，所以已经圆满了心清净。若欲圆满「见清净」，他可以进入任何一个禅那（非想非非想处禅除外），从禅那出定后，他应辨明寻、伺等禅支，以及所有与修禅之心相应的心所 (cetasika)，辨明它们每一个的相、味（作用）、现起与足处（近因）。过后，应视它们全部为「名」(nama)，因为它们皆有朝向目标（所缘）之相，接着他应辨别：那些名法所依的心所依处色，心所依处色所依靠的四大，以及其它所造色。他应辨明它们每一个的相、作用、现起与近因。（《清净道论》第十八章，段三）

然而，若止行者不想先分别名法，而想分别色法，他即应依

照纯观行者所采用的方法修习。纯观行者修见清净的方法如下：
Suddhavipassanayaniko pana ayameva va samathaniko catudhatu
vavatthane vuttanam tesam tesam dhatupariggaha mukhanam
abbatara va mukhasena savkhepato va vittharato va catasso
dhatuyo parigganhati. 「纯观行者，或不想先分别名法而想先分别
色法的止行者，应以其中一法简略地或详尽地辨明四界。」（《清静
道论》第十八章，段五）

根据《清静道论》的这些指示，一、不具禅那基础而欲直修
观禅的纯观行者，二、已证得其中一种禅那或所有八定，但却想
先分别色法修观者，皆必须先简略地，或详尽的，或简略与详尽
兼修辨明四界。

「观」是由两个部分组成，即色业处和名业处。这两者也称
为色摄受（rupa pariggaha）与非色摄受（arupa pariggaha，即名摄
受）。《中部注》与《分别论注》⁶中提到：Tattha bhavaga va
rupakammatthanam kathento savkhepamanasikaravasena va vitthara
manasikaravasena va catudhatuvavatthanam kathesi. 「在这两者之
中，色业处是指简略地或详尽地分别四界。」（Sammohavinodani
para.1218; M. com. 1. p.280)

在注释里对修观时辨明色法之方法的指示，显示佛陀教导纯

⁶ 再编按：第一版编按指经查证本文应出自《分别论注》，事实上
《分别论注》即是第二部《阿毗达摩论注》，通常都称它为《迷
惑冰消》（sammohavinodani）。

观行者及欲以分别色法为先的止行者，都应先简略地或详尽地辨明四界。若禅修者依照佛陀的教法修习，它即会带来最大的利益。

《清净道论》很清楚的提到，属于四十业处之一的四界分别观，是能够到达近行定的禅法，意思即是必须修此业处到近行定。

在第八章里有详尽地解释修习四界分别观的方法。佛陀在《大念处经》(Mahasatipatthana sutta) 里教简略法时说：Puna caparam bhikkhave bhikkhu imameva kayam yatha thitam yatha patthitam dhatuso paccavekkhati , ‘atthi imasmim kaye pathavi dhatu apo dhatu tejo dhatu vayo dhatu’ ti. (缅文版 1. p.73) 「诸比丘，比丘观察此身无论是处于任何姿势，都只是由诸界组成而已：『此身中有地界、水界、火界、风界。』」⁷

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

《清净道论疏钞》进一步提到：Tassevam vayamamanasse na cireneva dhatuppabhedavabhasane pabbapariggahito sabhavadhammarammanatta appanam appatto upacaramatto samadhi uppajjati (缅文版 Vsm. subcom.1.p.15) 「当他如此致力修行时，不久他就获得定，在智的助力之下，它得以照见辨明诸界。此定只是近行定，而非安止定，因为它是以自性法 (paramattha 或

⁷ 『汉译南传大藏经』「长部经典」二 (七· 页二七八)。

sabhava dhamma) 为所缘的。]。我们必须注意《清净道论》已清楚地注明修四界分别观可达到近行定。

《清淨道論疏鈔》說： Samathayanikassa hi upacarappanabhedam samadhim itarassa khanikasamadhim ubhayesampi vimokkhamukhattayam vina na kadacipi lokuttaradhigamo sambhavati. (Vsm.subcom. 1.p.15) 「没有近行定与安止定的止行者，或没有刹那定的纯观行者，是不会有解脱门（无常、苦及无我的观智），及不可能证悟出世间法的。」

在此，疏钞使用「刹那定」一词来形容纯观行者之定，而《清净道论》则用「近行定」，我们应该理解词汇上的差异。

关于词汇的使用，疏钞解释说： Upacarasamadhiti ca ruhivasena veditabbam. appanam hi upecca cari samadhi upacarasamadhi appana cettha natthi. tadisassa pana samadhissa samanalakkhanataya evam vuttam . (缅文版 Vsm. subcom. 1. p.436)

「所谓『近行定』者，由惯用义言（单词），当作如是知。行者已近行于安止故，于此并无近行定与安止定，于如是定之『同相性』而作如是言」⁸。

当疏钞说近行定为四界分别观的最高定力时，它只是在做比较或因为类似而用「近行定」一词。只有接近禅那的定力才名为近行定，而修四界分别观是不可能证得禅那的，因为它是以自性

⁸ 编按：此段原文未翻译，今据巴利文补入。

法为目标。然而，由于修四界分别观所获得的定力是与近行定相似的，所以论师称它为近行定。

可见疏钞作者认为只有修止的最高欲界定（*kamavacara samadhi*），即接近禅那之定才是真正可称为近行定。他相信论师把修四界分别观而获得的最高欲界定称为近行定是因为它们的性质相似，但他认为它应被称为刹那定。

观禅与刹那定

《清净道论》说禅修者应在修完五种摄受之后才可修习从思惟智以上开始的观智，这五种摄受是⁹：

一、色摄受（*rupa pariggaha*）。

二、非色摄受（*arupa pariggaha*）。

三、名色摄受（*nama-rupa pariggaha*）。

四、缘摄受（*paccaya pariggaha*）：摄受今生名色的因缘法与异熟法。

五、世摄受（*addhana pariggaha*）：摄受过去世和未来世名色的因缘法与异熟法。

观禅的目标是名法、色法、因缘法与异熟法，这些法亦名为

⁹ 中译按：查英译本 ‘Mindfulness of Breathing And Four Element Meditation’（页一〇五）的第四、第五项，与缅文版原著略有出入，今据帕奥禅师亲自口述之原意改正。

行法 (savkhara dhamma, 有为法)。

如实知见一切行法为无常、苦及无我的智慧名为观智。因此，欲从「道、非道智见清净」开始培育观智的禅修者，应先完成「见清净」与「度疑清净」，因为在上述两个阶段里所辨明的名色法及因果是观禅的所缘，修观禅时应以智慧知见它们的无常、苦与无我。

修习观禅之时，禅修者必须轮流运用三相（无常、苦及无我），一时于内五蕴，一时于外五蕴，一时于色法，一时于名法（《清净道论》第二十一章，段八五至八八）。《清净道论》亦指示在修「思惟智」和「生灭随观智」时，把三相运用于过去、现在与未来的十二缘起支里（《清净道论》第二十章，段六至七）。修习观禅时的定力名为刹那定，因为它不像在修习止禅时那样可以持续、专注于一个目标。

若欲按照上面所说有系统地修习观禅，就必须以近行定或安止定做为基础。在此所说的近行定是指修习四界分别观或止禅所获得的定力。只在拥有如上述般修习观禅时的定力才被称为「观刹那定」(vipassana khanika samadhi)。

请注意：若禅修者还未能见到色聚或个别名法，不能分别它们，不能辨别过去、现在与未来的因果，不能运用三相于这一切法，那他的定力不能被称为观刹那定！

再次简要的说明：在培育定力时，纯观行者修习四界分别观而达到的最高定力被称为近行定，这是因为把它与止禅的近行定

做比较，疏钞里则称此（修习四界分别观而达到）最高定力为刹那定。当纯观行者以近行定（这是他的心清净，citta visuddhi）来修观禅，及以观智知见行法（有为法）时，这时候的定力名为观刹那定；当止行者先培育近行定或安止定作为心清净，在出定后以观智知见有为法时，这时候他的定力亦名为观刹那定。

所有三相（三法印）

《清净道论》中提到：某人先观诸行为无常，然而只是观无常是无法解脱的，因为必须也观诸行为苦及无我，所以他观它们为苦与无我（《清净道论》第二十一章，段八八）。这显示只观无常而已，或苦而已，或无我而已，是无法证得圣道的；只有轮流观此三相之下，禅修者才能达到圣道。

堕入有分

在此书中，我们有简要的说明如何透过各种不同的传统业处培育安止定，例如：安般念、白骨观与白遍等，这些业处都能达到近行定与安止定。在即将进入禅那定之前的定是近行定，已进入禅那的定是安止定。

《清净道论》（第四章，段三二，三三）里有提及禅修者在近行定时会有堕入有分的可能性，它提到：「有两种定：即近行定与安止定，心以两种方式得定，即于『近行地』或于『获得地』。在此，心以舍断诸盖而于近行得定，及以诸禅支的显现而于获得地得定。这两种定的差别是：在近行时诸禅支不够坚固，由于它们

不够强固，所以在近行定生起时，心取禅相为目标后再堕入有分，就如同幼孩被人扶起站立而又屡屡跌倒在地。但在安止定时的诸禅支是强而有力且稳固的，由于它们在安止定生起时是强固的，所以心在中止有分流之后，可以作为善速行整夜整日持续不断，就有如强健之人，定坐而起之后，可以整天站着」¹⁰。

应该留意的事项

对于培育近行定或安止定作为修观禅基础的禅修者，当他的定力已达到足够的程度时，如果他辨明四界就能见到许多极微的「色聚」(rupa kalapa)，他必须进而分别这些色聚，依据诸色的相、味（作用）、现起、足处（近因），辨别每粒色聚里的四界及其所造色。这些能够辨别的智慧即名「色分别智」(rupa pariccheda¹¹ bana)。这时候，他将能亲自透彻地以正见知见究竟色。

此后，他必须辨别每个生起的识与心所。这些识与心所组合称为「名聚」(nama kalapa)。当他能够依据诸名法的相、味（作

¹⁰ 参考 叶均译《清净道论》(繁体版上册· 页二〇〇；简体版页一一五、一一六)。

¹¹ 编按：巴利 pariccheda 有「限界」、「限定」、「制限」、「部分」等意思，如「限定虚空」paricchadakasa，「限定色」paricchadarupa。

用)、现起、足处（近因），辨别每个名聚里的每个名法，这时候的智慧即是「名分别智」（nama pariccheda bana）。因此，若禅修者还不能如此辨别色法与名法，他即未证得「名色分别智」（nama rupa pariccheda bana）。再者，如果禅修者也还不能以智辨别过去与未来的名色法，他是不可能亲自以智知见是什么过去因引生了今世的名色法，或是什么现在因将会引生什么未来名色法。所以对于不知道过去与未来名色及其因的禅修者，是不能说他已证得了「缘摄受智」（paccaya pariggaha bana）。

所以，如果禅修者还没有证得这三智，就有如天空距离地面那么地遥远，距离证得真实观智太遥远了，更别提知见圣道、圣果及涅槃。

如果由于还未培育真正的观智而离证悟涅槃甚远，禅修者就应该认真的注意《清净道论》里所说的，即修习任何业处至近行定或相等于近行定之禅修者是可能会堕入有分的。如此一再的提示，是因为有些堕入有分的禅修者自称：「我智见无所有」或「所缘与观照之心都灭尽了」他们误以为自己已经证悟了涅槃，但事实上他们只是堕入有分而已。由于他们没有能力辨明有分心及其所缘，所以他们说：「我智见无所有」或「所缘与观照之心都灭尽了」。

然而，如果他们继续培育缘摄受智，他们即将晓得这时候还是有有分心的存在，而它们的所缘（目标）就是前世临终心识的所缘。只是由于识太微细及自己还不能辨别名、色与诸因，所以

禅修者并不能觉察到它。

另一点应指出：在证悟无为涅槃时心识是不会灭尽的，道心与果心两者都取无为涅槃为所缘。唯一能够中止心识生起的时刻是在「灭尽定」(nirodha samapatti)里，而只有拥有四色、四无色禅八定的诸阿罗汉与阿那含圣者，才能证得灭尽定。所以，某些禅修者所报告的「识已灭尽」或「心已灭尽」是不可能的，也与证悟真正的涅槃不相符合。 ❀

回目录

什麼是智慧之光？

帕奥禅师 讲

缅甸英译：Bhikkhu Dhammasubho & others（净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Santagavvesaka（本寂比丘）

关于智慧有光明，佛陀在《增支部·三集·第五·掬盐品》（Anguttara nikaya, III, 100, Lonaphala-vagga）有叙述： Yato ca kho bhikkhave adhicittamanuyutto bhikkhu kalena kalam samadhinimittam manasikaroti , kalena kalam pagghanimittam manasi karoti , kalena kalam upekkhanimittam manasikaroti , tam hoti cittam mudub ca kammaniyab ca pabhassarab ca , na ca pabhavgu , samma samadhiyati asavanam khayaya「诸比丘！勤修增上心之比丘，于适当时思惟三摩地因，于适当时思惟精勤因，于适当时思惟舍因故，其心是软，又堪任、又极光净、及不易坏，为漏尽而正确得定」。¹²

¹² 编按：英译本指「相经」，经查证本文应出自「掬盐品」一〇〇之十二经，详见《汉译南传大藏经·增支部》一「三集·第五·」（十九·页三六五）。或参考叶均译《清净道论》（Visuddhimagga）（繁体版中册·页二八；简体版页二二五）。

禅修者有时候注意在以定为主的禅相上，尝试发展定力；有时候注意在以精进为主的禅相上，他尝试拥有精进；有时候注意在以舍为主的禅相上，他尝试拥有舍，这表示他这样修习以平衡定、精进和舍三法。在这里所谓的增上心到底是什么心呢？由修习奢摩他（止）的心和修习毗婆舍那（观）的心，两者都称为「增上心」。尝试发展被称为增上心的奢摩他及毗婆舍那的比丘，他须要有时候注意在以定为主的禅相上；有时候注意在以精进为主的禅相上；有时候注意在以舍为主的禅相上。如果他这样修习，将会有什么现象产生呢？*Tam hoti cittam mudubca kammaniyabca pabhassarabca*「他的心成为柔软，适合作业与极光净」奢摩他和毗婆舍那的修习心将变得柔软且适合于操作。当有了柔软和适业的心之后，假如他希望拥有定，就能够获得定；假如他希望转换到毗婆舍那，他就能转换到毗婆舍那。假如他希望了解色法，他就能辨识色法；假如他希望了解名法，他就能辨识名法；如果他希望知道因，他就能知道因；如果他希望知道果，他就能辨识果。只要他希望修习什么业处，他就能专心在那里，他的心变为适合操作。不止如此，同时他的心将变得灿烂而且极光净（*pabhassara*）。这是佛陀所教导的。因此，在这称为增上心的奢摩他修习心，有这极光净的光吗？对的，没错！在这称为增上心的毗婆舍那修习心，有

极光净的光吗？对的，没错！

禅修者不要仅仅注意在以定为主的禅相；也不要只是注意在以精进为主的禅相；也不要单单注意在以舍为主的禅相，他必须平等的注意定、精进及舍三法。如果精进过度，心将变得掉举、散乱；过度在定，心将陷于懈怠、厌烦；过度在舍，心将陷于愚痴。因此，定和精进的平衡，对禅修者来说是非常必要的。这里有两种精进：身精进和心精进，两种都必须够坚强。虽然禅修者的身体是坐着，假如他不够精进而使得他的心散乱在外面种种的所缘上，他能够成功吗？不，他不能！虽然他一直希望尝试去打坐，假使身体不能持续坐着，缺乏身精进，他能够成功吗？不，他不能！所以（两种）精进是必须的。同时，定也是必要的。若精进、定同时存在，他必须将心平衡的保持在禅修的所缘上，不要过度的热情与冷漠。假如他不感兴趣，他的修习心将变得微弱，过度的狂热，心则陷于动摇、散乱。因此，他必须要能够把心平衡地保持在禅修的所缘上，这就叫做「中舍性」，但在这里称为「舍相」。

在定和精进达到平衡之后，如果禅修者能够善用舍的力量，则他的奢摩他修习心与毗婆舍那的修习心，将变得柔软且适合于操作、适合任何业处的修习。Pabhassara（极光净）他的心将变得光明灿烂。Na ca pabhavgu 他的心将不会被称为所敌对的盖（nivarana）烦恼（kilesa）所破坏。

Samma samadhiyati asavanam khayaya 他的心将安稳的住立，直到漏（asava）尽，证得阿罗汉果。依据佛陀这样的教导，奢摩他与毗婆舍那修习心中有光吗？有光。无论如何，大多数人只晓得在毗婆舍那的修习心，尤其在生灭智的阶段有光，而实际上在奢摩他的修习心所产生的光明则少人知道。

在《增支部》（Anguttara nikaya）有一部叫做《睡意经》（Pacalayamana sutta），这一部经是叙述关于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的增强光明（Aloka）以期克服昏沉和睡眠。依照疏钞¹³有四种光明。在《增支部》的《光明经》（Aloka sutta）和《放光经》（Abha sutta），佛陀也提到四种光：一、日光，二、月光（包括星光），三、火光，四、智慧之光。对于智慧之光，在《睡意经》的疏钞提到有四种：一、天眼通，同样有光而且很强，二、光明遍，或是所有的遍都有光，三、从开始的预备定，接着到近行定，一直到最高的奢摩他的修习心，这些都有光，四、一种随染叫

¹³ 译按：在巴利文献中，Atthakatha 是「注释书」或「义疏」，Tika 是指注释书的再注释书，即「复注」，Anu-Tika 则是再注书的注释书，称为「复复注」。类似中国古代的疏、记、钞等。此处「疏钞」是指 Tika，即复注。

做毗婆舍那的光明，这种光明是属于毗婆舍那智的光明。有上述这四种光明。

如果这样的话，有人将会问：在奢摩他和毗婆舍那的修习心两者都有光，为什么还特别强调称为毗婆舍那的随染光明呢？这是因为在初修阶段所出现的光，在程度上并不像这种光明那么强。《清净道论》（缅文版 II p.270）中有叙述：“Na vata me ito pubbe evarupo obhaso uppannapubbo, addha maggappattosmi phalapattosmi” ti. Amaggameva “maggo” ti , Aphalameva ca “phala”nti ganhatto.「我今生起这种以前未曾生起过的光明，我实在得圣道、圣果了！如是非道而执为道，非果而执为果。」¹⁴

他误以为：「我从前未尝生起这种光明，一定是我证得道和果了！」当这并不是道而他误执为道，不是果而误认为果，他从正道上堕于邪道，由于他仍会堕入于邪道，所以将它列为随染之一。在这阶段出现这种光明，是很自然的事。

但对于智慧之光，就产生许多问题：智慧有光吗？名法有光吗？对于这些，在《清净道论疏钞》（缅文版 733 段· 页 428）就有所解释：Vipassanobhaso ti vipassana

¹⁴ 参考叶均译《清净道论》（Visuddhimagga）（p.t.s.底本 p634。

繁体版下册· 页三三一；简体版页五九三）。

cittasamutthitam, sasantatipatitam utusamutthanabca
bhasuram rupam. 「毗婆舍那的光明由毗婆舍那的心等起，
在自相续中所散发的光明色，由时节等起。」

什么是毗婆舍那的光明呢？提到有两种起因：这种光明的起因是：一、由毗婆舍那心，二、由于禅修者本身的色法相续（产生新一代的色聚）中生起的火界，称为时节。当禅修者在修习色业处的阶段，这个解释就很容易了解：

一、对于任何人，任何有情都是由名、色所组成，每一个依于心基（心所依处）而生起的心，它能够产生心生色。在一生当中，这些心生色以心生色聚生起，假如他去分析这些色聚，则有八种色法的因素：地、水、火、风、颜色、香、味及食素。它的颜色就叫做颜色界。每一种奢摩他和毗婆舍那的修习心，都能产生心生色。因此，在这个情况下毗婆舍那的修习心是能够产生心生色的。每一个心生色的色聚都有叫做颜色界的色所缘。这个色所缘是 bhasuram rupam，一个很明亮的色。

二、同时，假如继续分析，每一个心生色聚都有四界：地、水、火、风。在这四界中，火界叫做时节。这名为时节的火界，它能产生新一代的色聚，依于奢摩他和毗婆舍那修习心的威力，由火界所产生新一代的色聚能够由内向外扩散出去。如果再分析，每一个由火界所产生的色聚，

都有八种色法的因素：地、水、火、风、颜色、香、味及食素。每一个时节生色的色聚都有叫做颜色界的色所缘，这个色所缘是 *bhasuram rupam*，一个很明亮的色。

这种解释显示：一、每一个由毗婆舍那心生起的心生色聚的颜色界的光明。二、每一个由心生色聚的火界（时节）所产生的色聚，该色聚的颜色界的光明。这两种光明称为毗婆舍那的光明，即毗婆舍那智的光明。奢摩他修习心所出现的光明与上面的解释相同。因此，这真的是毗婆舍那智的光明吗？不，这不是。这在经典上仅仅是用以譬喻而已。不说果（色 *rupa*）有由智（*bana*）为因而产生的光，而作隐喻地说为因本身有光。事实上，它是名为颜色界的色所缘，存于心生色及时节生色的。例如：我们说床在发出声音，床真的能够发出声音吗？不。实际上是坐在床上的人使它发出声音。在文献上，有些字作隐喻用，以使事实更加容易了解，为什么在这个部分用了隐喻呢？因为奢摩他及毗婆舍那修习心愈强，光就愈亮，表示了二者的因果关系，所以，名法中有光，对吗？不！如上说，是存在于心生色聚及时节生色聚中的色所缘—颜色界的光明。

另外一点：例如这座讲堂（的光明）是由这些灯泡照亮的，当这些灯泡亮的时候，这些光将会被讲堂内的其它对象所反射。同样的道理，当颜色界色所缘的光明存在于

心生色聚和时节生色聚时，除了颜色界以外的其它色聚，就像业生色和食生色将由其它反射而一起放光。所以在疏钞述及 *sasantati patitam* 这光明由色法相续的过程中产生。

接着，在疏钞再比较心生色和时节生色两者光明的强度：*Tattha vipassanacittasamutthitam yogino sariratthameva pabhassaram hutva titthati, itaram sariram mubcitva bananubhavanurupam samantato pattharati.*「在此，由毗婆舍那心等起，成为极光净后，仅存续于禅修者的自身之中。另外，『智威力色』脱离自身之后，（向外）完全的扩散。」每一个以毗婆舍那修习心为因的色聚中的颜色界，色所缘仅存于体内，而其它如上所述的每一个时节生色聚的颜色界，不但在体内扩散，也扩散至体外的任何一个方向。因此，这些向外扩散四射的光明，是存在于时节生色聚的颜色界色所缘上。这光明的产生是依于智的威力 *bananubhavanurupam*，假如他的智力非常高，光就极其明亮；假如他的智力微弱，他的光就没有那样明亮。这光明的强弱是依照智慧的深浅而决定的。

Tam tasseva pabbayati.「仅有行者之慧（能见）于彼」。这种光明仅能由行者之智能看到，其它人则不能看到这种光明。例如：我们可以用正常的肉眼看到 X 光吗？不可以。由于我们的正常肉眼看不到 X 光，我们可以说 X 光不存在吗？不，我们不可以这么说，因为 X 光片是可以

拿 到 的 。 Tena phutthokase rupagatampi passati.(Saratthadipani-tika, 2, p.236, Maha-tika, 2, p.429)

「由这色（光）所到达而接触的空间他都能看见。」就如光向外扩散到任何所接触的地方，假如在那个地方分析它，就可以看到各种型式的对象。他用什么去看这些所缘呢？ Passanto ca cakkhu vibbanena passati , udahu manovibbanenati vimamsitabbavti vadanti.「当（行者）在看的时候，诸授禅者会告诉他去观察，他到底是用眼识看见呢？还是用意识在看呢？」只要是光所到之处，他就能够看见各种不同的对象。当他在看的时候，教授业处的禅师们会在这个阶段教导他去研究：到底他是用眼识来看呢？还是用意识在看？因此，由毗婆舍那智为因的光，能够用来看或分析外在的诸所缘（对象）。另外，假如奢摩他修习心拥有光明，他也可以用来辨识外在的所缘，但是并不能够像天眼通那样准确。虽然它不像天眼通的威力那样强，但是他仍然可以看到外在的诸所缘。当在看的时候，到底是由眼识还是由意识看见外在的所缘呢？

这个说明由《清静道论疏钞》¹⁵ 断定：Dibba

¹⁵ 译按：这是指法護 Dhammapala 阿闍黎着的 Paramatthamabjusa <胜义集>，一般称为《大疏钞》(Maha-Tika) 有二册。此外，还有《清静道论注疏》(Visuddhimagga-Atthakatha) 二册。

cakkhulabhino viya tam manovibbana, vibbeyyamevati vuttam viya dissatiti.「就像得天眼者，由彼意识见识的种种对象一般。」这个意思类似于一个人获得天眼通。禅修者看见外在的种种所缘，也是由意识所看到的。这个结论是断定：他不由眼识看见，而是由意门速行路心（manodvarika javana vithi citta）所看到的，它是依于心所依处（hadaya vatthu）而生起，不由依于眼净界的眼识心而生起。

假如行者去发展奢摩他和毗婆舍那的修习心，在这时候如果他去辨识，他就可以看见（许多所缘），特别是修习慈心业处的禅修者，当他在传送：Sabbe deva...「愿一切天……」等，由于他散发这慈心，所以他可以看见许多天人。同样的，对于：Sabbe vinipatika……「愿一切堕恶趣者……」当他以苦界有情为所缘时，他因此而看见许多苦界的有情。他们能够看见这些有情，是由于奢摩他修习心所产生光明的威力所致。他是由意识所看见，非由眼识。相同的，对于修习毗婆舍那业处的禅修者，假如他没有这种光明，他就不能修习整个三十一界¹⁶外在的名和色法。

¹⁶ 南传佛教所传的三十一界为：三恶道加阿修罗成四恶趣，再加人及六欲天，并色界十六天及无色界四天，共成三十一个界面。

所以，这些光都存在于奢摩他和毗婆舍那的修习心之中。佛陀在《相经》(Nimitta sutta) 准确地教导奢摩他和毗婆舍那的修习心都是有光明的。

无论在什么时候，当光明出现了，可以说他已经达到生灭智(udayabbaya bana)的阶段了吗？不！并不是所有的的光明是在生灭智的阶段，光明仅存在于生灭智的说法是不正确的，在其它的奢摩他和毗婆舍那的修习心也都同样地有光明。但比较起来，在生灭智这一阶段所产生的光明和先前所产生的光明是不同的。假如不同，它们到底那里不同呢？这在禅修者修习的时候就能够了解。❀

在北传有二十八天，而在南传的第四禅天中没有福生天和无云天，只有二十六天。参考《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasavgha)「摄离路分别品」及《法聚论》(Dhammasavgani)。

如何修习安般念

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhamminda（法王比丘）

英译中：Bhikkhu Mahanaga（开恩比丘）

Bhikkhu Kai Hong（开弘比丘）

Dhammagavesaka（寻法比丘）

佛陀于《大念处经》(Mahasatipatthana Sutta)中，教导如何修习安那般那念(略为「安般念」)。佛陀于经中说：

「诸比丘！于此，比丘往树林，往树下，往空闲处而结跏趺坐身正直，思念现前。彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：『我在入息长，』又长出息者，知：『我在出息长。』又短入息，知：『我在短入息，』又短出息者，知：『我在短出息。』修习：『我觉知全身而入息，』修习：『我觉知息全身而出息』修习：『我止身行¹⁷而入息』修习：『我止身行而出息。』¹⁸

开始禅修时，先以舒适的姿势坐下，然后尝试于鼻子的下方（译者：人中）或鼻孔周围的某部位觉知呼吸的进出。不要跟随呼

¹⁷ 译按：英译本 breath body 巴利文为 kaya-savkhara，直译则为「身行」。

¹⁸ 『汉译南传大藏经』「长部经典」二（七·页二七五）。

吸进入体内或外出，而只是于呼吸扫过及接触嘴唇的上方或鼻孔周围，觉知呼吸。如果你跟随呼吸进入体内或外出，你将无法成就定。反之，如果你只是于呼吸最明显的接触点，觉知呼吸，则你将能够发展及成就定。

不要注意「自性相」(sabhava lakkhana)、「共相」(samabba lakkhana)或「禅相」(nimitta)的颜色。自性相指呼吸中四大本自的特征，即硬、粗、推、热等等。共相指呼吸的无常、苦、无我。这表示不要注意「入、出、无常」，或「入、出、苦」或「入、出、无我」。只是觉知入出息的概念(concept)。呼吸的概念是安般念的所缘。这也是必须专注以发展定的所缘。当以这种方式专注于呼吸的概念，如果过去世曾修此禅法，曾修集诸波罗蜜，则将轻易地能专注于入息及出息。

如果心无法轻易地专注于入息及出息，《清静道论》指示以数息开始。这将协助定力的发展。你应该于每一呼吸之末端数，如「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少数至五，而不超过十。不过我们鼓励你数至八，因为这提醒你正在培育八正道。因此，应该依自己的意愿，在五至十之间数选择一个数目。然后再下定决心在这段时间内，不让心漂浮到其它任何地方。只要平静地觉知呼吸。当如此数息时，将发现能够把心专注及只是平静地觉知呼吸而已。

如此专注至少半小时之后，应该继续修习下一个步骤：

一、长入息，知：「我在入息长，」；又长出息者，知：「我在出息长」。

二、短入息，知：「我在短入息，」；又短出息者，知：「我在短出息」。

在此阶段，必须对入出息的长短培育觉知。这里的长或短，非指尺度上的长短，而是指时间的长短，自己应该知道多久的时间称为「长」，多久的时间称为「短」。在每一入出息都觉知时间的长短，将发觉有时呼吸的时间长，有时呼吸的时间短。在这阶段，所应该做的——只是纯粹如此的保持觉知，不应注意：入、出、长；入、出、短，而只是注意「入、出」同时觉知呼吸是长是短。你应该只是觉知呼吸进出扫过、接触上嘴唇上方或鼻孔周围的时间长短。

对于某些禅修者在这阶段会有禅相(nimitta，定的相标)出现。不过，如果平静地修习约一小时后，禅相仍然未生起，应该继续进行下一个步骤：

三、修习：「我觉知全身而入息」，修习：「我觉知息全身而出息」。

这里，佛陀指示你持续不断地从初至后，觉知整个呼吸(全息，whole breath)。训练自己的心连续不断从初至后地觉知呼吸。当你如是修习时，禅相可能会生起。如果禅相生起，不应该马上转移注意力至禅相，而应该继续觉知呼吸。

如果持续不断从初到后，注意大约一小时而没有禅相出现，

应该换到下个步骤。

四、修习：「我觉知全身而入息，」修习：「我觉知息全身而出息」。

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，因为这样将会使定力退失。在《清净道论》里提到的四种因素，能够让息平静下来，即是：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，将会发觉息会更平静，禅相也可能会出现。

禅相即将生起之前，许多禅修者面对一些困难。大多数禅修者发现他们的呼吸变得非常微细，而且心不能清楚地觉知它。如果这现象发生，应该在最后所能觉知呼吸的那一点等待。

省思自己并非没有呼吸的人，你在呼吸，只是正念不够强，不足以觉知呼吸而已。只有七种人不呼吸，即：「母胎之内，潜水者，无想者，死者，入第四禅定者，生居色、无色界者，入灭尽定者。」¹⁹而你不是其中任何一者。所以，其实你在呼吸，只是无足够的正念觉知而已。

不要刻意去改变呼吸——使它明显，如果这么做则无法培育定力。只要如实觉知呼吸，而如果呼吸不明显，只需要于最后所能觉知它的地方等待它。你将发现，当如是运用「念」和「慧」，

¹⁹ 参考叶均译《清净道论》（繁体版中·页七五、七六；简体版页二五四）。

呼吸将再次生起。

修习安般念所出现的禅相是因人而异的，有些人是以舒适的感觉出现，例如：

- | | |
|-----------|-------|
| 1· 棉花 | 取相 |
| 2· 抽开的棉花 | 取相 |
| 3· 气流 | 取相 |
| 4· 似晨星的亮光 | 取相和似相 |
| 5· 明亮的红宝石 | 似相 |
| 6· 明亮的珍珠 | 似相 |

有些人是以粗糙的感觉出现：

- | | |
|-----------|-------|
| 7· 棉花树干 | 取相和似相 |
| 8· 尖木 | 取相和似相 |
| 9· 长绳、或细绳 | 取相和似相 |
| 10· 花环 | 取相和似相 |
| 11· 烟 | 取相和似相 |
| 12· 蜘蛛网 | 取相和似相 |
| 13· 云 | 取相和似相 |
| 14· 莲花 | 取相和似相 |
| 15· 马车的轮子 | 取相和似相 |
| 16· 月亮 | 取相和似相 |
| 17· 太阳 | 取相和似相 |

像棉花一样纯白色的禅相大多数是取相，因为取相大多数是

不透明、不明亮的。当禅相明亮的像晨星，灿烂和透明时，这就是似相。当禅相像红宝石或珠宝而不明亮时，那是取相，当它明亮或灿烂时就是似相。其它的形状和颜色应该可以用同样的方法去了解。

于不同的人生起不同形态的禅相，因为这禅相是从「想」(sabba)生。不同的禅修者，对呼吸的不同「想」，即产生不同的禅相。虽然安般念只是一种业处，但它却因人而异产生不同的禅相。

当到达这阶段，重要的一点：不要玩弄禅相，不要让禅相消失，也不要故意改变它的形状。若如此做，你的定力将停滞且无法提升，禅相可能会因此而消失。所以，当禅相首次出现时，不要把注意从呼吸转移至禅相，如果这么做，发现它会消失。

如果发现禅相已稳定，而且心也很自然地紧系于它，此时就让心专注于它。如果强迫心离开它，也有可能失去定力。

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。如果不注意它，而只是继续专注于呼吸的接触点，你会发现禅相将会于该处生起及持续。

如果禅相于呼吸的接触点出现，且保持稳定，该禅相似乎是呼吸，呼吸似乎便是禅相，其时便可忘记呼吸而只专注禅相。如此从呼吸转移注意力至禅相，你将进步。当保持注意力专注于禅相，发现它变得越来越白，当它白得像棉花时，这便是「取相」(uggaha nimitta)。

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、三小时或以上，如果能够保持专注于「取相」，一或二小时，应该会发现它变得清净，光明及极明亮，此可称之为「似相」(patibhaga nimitta)。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，将到达「近行定」或「安止定」。近行定是接近禅那及进入禅那之前的定。安止定是禅那之定。

这两种定都以「似相」为所缘，所差别的是近行定的诸禅支未发展至完全强而有力。由于这缘故，「有分」(bhavavga)可于近行定中生起，而禅修者可能落入「有分」。禅修者经验这现象，会说一切都停止了，甚至他会以为这就是涅槃。事实上，那时候「有分识」依然存在，心未停止，只是禅修者无足够的力量省察它，因为「有分识」很微细。

为了避免落入「有分识」，及继续提升定力，你必须藉助于五根，即：信、精进、念、定、慧的力量促使心专注（锁定）于似相。需要精进使心一次又一次地觉知「似相」，念不忘失「似相」，慧知「似相」。

平衡五根

这五根（信、精进、念、定、慧）就是五种调服心的力量，使心不乖离正道，而趣向定、慧及导向涅槃。

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入涅槃。因为，若人缺乏正信的话，他将会放弃修禅；更重要的是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。佛法指示我们禅修道次第，所以在此阶段最关键是对法的深信。

「只是观呼吸就能证得禅那吗？」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，确实如此吗？」如果这观念愈来愈强，他怀疑今世不能证得禅定，也因为类此观念使他对佛法退失信心，也丧失修习禅定的信心。

若人以安般念的业处修习禅定，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，一定会证得禅那。

无论如何，若信根力过强于所缘境，譬如修习安般念的业处，因信根力太强，慧根就不明显，而其余诸根如精进根、念根及定根的力量也将会削弱，例如：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于似相的知见作用；定根不能实行使心不散乱于似相的作用；而慧根的知见于似相的作用也不能实行。这将导致减弱信根之力，因为慧不能知见于似相，及支持和延续信根力。

如果精进根过强，其余诸根如信、念、定、慧根，就不能实行胜解、专注、不散乱和知见的作用。这过强的精进，使心不能安静的专注于似相，及促使七觉支的轻安、定和舍觉支无法生起。

同样的，当其它诸根如定根、慧根过于强烈，也将会有不利的后果。

信与慧，定与精进的平衡是诸圣者所赞叹。假使信强慧弱，则为迷信；迷信于不当的信仰及无意义之事。举例说，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邪黠，例如自己缺乏真修实验却随意批判或评论，他们犹如吃过多的药而引生难于治疗的疾病相似。

信慧均等才能信于当信之事，他们相信三宝、业报，他们确信如果根据佛陀的教法修习，将会获得似相或证得禅定。如果以此信心修习及运用智慧觉察似相，这时信根与慧根才能均等。

再者，假如定强而精进弱则倾向于定的怠惰，而使怠惰心增长。若精进强而定弱会倾向于精进的掉举，令掉举之心增长。所以，当定根与精进根均等时，才不堕入怠惰或掉举，及将证得安止定。

若欲修习止业处者，坚强的信心是非常重要的。若有人想：「如果我以似相修习定，我一定能获得安止定。」然后由于信根之力和专注于似相上，他确实能获得禅定。因为禅那的主要基础在于专注。

对于修习毘婆舍那者，慧力强是非常适合的，因为当慧力强时他能知见三相（无常、苦、无我）以及能证悟三相开启智慧。

当定慧平等时，世间禅（lokiya jhana）会生起。因为佛陀已教导修习定慧两者，当定慧两者均等时出世间禅（lokuttara jhana）

也会生起。

平衡信与慧、定与精进、定与慧是永远需要念力。念力在任何状况都适合，因为念可以保护由于信、精进、慧的倾向于掉举而陷于掉举；念也可以保护由于定的倾向于怠惰而陷于怠惰的心。

所以念是适合于一切状况，就像调味料的盐适合于一切调味品，也像大臣处理一切政务相似。因此，在疏钞里：「世尊说：念在任何业处都需要的。」何以故？因为念可以守护心。念是守护，因为它能策励心趣向不可思议的境界，没有正念是不可能证入不可思议的境界。正念可以守护心及抑制心不离于所缘境。为何说：正念呈现在以智慧觉察的禅修者，就能保护业处及禅修者的心。缺少了正念，禅修者就不能策励及抑制于心。因此，为什么佛说念能应用于一切处。

平衡七觉支

为了依安般念而获得安止者，平衡七觉支是非常重要的。

- (1) 念觉支：是正念于似相及持续不断的觉照于似相。
- (2) 择法觉支：是知见于似相。
- (3) 精进觉支：是策励及平衡诸禅支于似相，尤其是精进发展择法觉支和喜觉支。
- (4) 喜觉支：是令心欢喜于似相。
- (5) 轻安觉支：是令身心轻安于似相。

(6) 定觉支：是心一境性于似相。

(7) 舍觉支：是令心平等，不使它兴奋或退出所缘的似相上。

禅修者必需修习与平衡这七觉支。如果精进减少，禅修者的心将会远离业处（似相）。其时，他不应修习轻安、定和舍这三觉支，应该改换修习择法、精进和喜觉支，这样心才能再度振作起来。

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

这就是如何平衡五根及七觉支。

当五根——信、精进、念、慧得到充分发展，则定力将超越近行定而达到安止定。当你达到禅那时，心将持续地、不间断地觉知「似相」，这情况可能维持数小时，甚至整夜或一整天。

疏钞解释说，有分识明亮和灿烂时那就是意门（Manodvara）。

当心持续专注在似相一小时，或两小时而不受干扰，应该尝试觉察在心脏里，以心所依处为依靠的有分识（意门）。持续再尝试，将会觉照到以心所依处为依靠的有分识和呈现在意门的似相。当你能觉照有分识时，应该开始尝试同时觉察五禅支，寻、伺、喜、乐及心一境性。持续不断地修习将能觉察五禅支。

一、寻：把心导向及置于「似相」。

二、伺：保持心继续专注于「似相」。

三、喜：对「似相」的喜悦。

四、乐：乐受或体验「似相」的乐。

五、一境性：对「似相」的心一境性。

当你刚开始修习禅那时，你应该以长时间练习进入禅那，而不必花费太多时间观察禅支(jhanavga)。你应练习初禅的五自在：

一、转向自在：能够在出定之后观察诸禅支。

二、入定自在：能够于任何的时刻随心所欲入定。

三、住定自在：能够随自己意愿住定多久。

四、出定自在：能够如所预定的时间出定。

五、省察自在：能够观察诸禅支（同第一项）。

转向与省察二者出现在相同的意门心路(Manodvaravith)。

转向是由意门转向心(Manodvaravajjana)操作，以五禅支中的其中一禅支例如「寻」为所缘，而省察是由意门转向之后马上生起的四或五个速行心来操作，也取同样的所缘。

当已熟练五自在后，可进而修习第二禅。为此，首先应入初禅、出初禅，思惟初禅的过患及第二禅的功德。思惟初禅接近于五盖，也应该思惟初禅中的寻、伺禅支令初禅比无寻、伺的第二禅不寂静。应有去除此二禅支而只余留喜乐、一境性的意愿，再次专注于「似相」。如是可证入第二禅，具喜、乐及一境性。

接着，应该修习第二禅的五自在。当修习成功且想进修第三禅时，思惟第二禅过患及第三禅的功德，第二禅靠近初禅，而第三禅比第二禅寂静。也应该思惟第二禅中的喜禅支令第二禅比无

喜的第三禅不寂静，从第二禅出定后如是思惟，应该培育欲证得第三禅之心，再次专注于「似相」。如是，将证得拥有乐及一境性的第三禅。

进一步，修习第三禅的五自在。当已修习成功且想进修第四禅时，应该思惟第三禅的过患及第四禅的功德，第三禅中的乐禅支令第三禅比无乐的第四禅不寂静，从第三禅出定后如是思惟，应该培育欲证得第四禅之心，再次专注于「似相」。如是，可证入具舍及一境性的第四禅。接着，修习第四禅的五自在。

证得第四禅，呼吸完全停止。这即完成了安般念的第四阶段——「止身行」。

修习：『我止身行而入息』

修习：『我止身行而出息』。

这阶段始于禅相生起之前，当定力随着四禅的修习而增长，呼吸愈来愈寂静，乃至停止。❀

[回目录](#) 从安般念至色、无色禅

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhammasubho & others （净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka （寻法比丘）

（本章内容主要摘录缅甸帕奥禅师于毛淡棉大学（Mawlamyine University）开示的《护象本生经》（Hatthipala Jataka），及部分则摘自禅师于其它场合所开示的《那他经》（Natha sutta）、《阿说示经》（Assaji Sutta）和《安般念经》（Anapanasati sutta）等录音带整理而成）

禅修前的指导说明

在帕奥禅林的禅修者，可以选择从安般念入门，或是成功修完四界分别观后才修习安般念。如果是以四界分别观为进路的禅修者，当培育起定力且光很稳定之后，就可以转修三十二身分，进而经白骨观转白遍处，当修白遍证得第四禅后，他还可以再进修四护卫禅（慈心观、佛随念、不净观及死随念）和观禅（vipassana）等业处。只有在正确地获得观智以后，最后他才修安般念。在此阶段，大多数的禅修者或于一、两次的坐禅时间里，即能成就安

般念。对于从白遍第四禅出定后才转修安般念的禅修者，由于拥有白遍第四禅的近依止力（*upanissaya satti*），亦由于观智已令其定力更为稳定，所以他能够非常轻易地修成安般念。在《大教诫罗菴罗经》（*Maharahulovada sutta*）里可以看到类此修法的例子：佛陀先教导罗菴罗尊者六界禅，之后才教安般念。因此，禅修是可以从一种业处转换到另一种业处的；如果定力稳定，还可以转修其它禅法。不过，今天要开示的是有关第一种进路，即以安般念作为入门的禅修法。

《清净道论》（*Visuddhimagga*）里提到在开始修习阶段，或是安般念禅相（*Anapana nimitta*）刚出现的时候，必须遵守一项重要的原则：*Athanaena tam nimittam neva vannato manasi katabbam , na lakkhanato paccavekkhitabbam .*「而彼（比丘）不于（似）相的（如绵如星等）色而作意，亦不观察（粗等的）特相」²⁰。安般念相有三种，即：「遍作相」（*parikamma nimitta*）、「取相」（*uggaha nimitta*）及「似相」（*patibhaga nimitta*）。开始阶段的入息及出息亦包括在遍作相之内。*Neva vannato manasi katabbam* — 不要注意禅相的颜色。当禅相刚开始出现时，如果禅修者注意它的颜色，则成了修习色遍禅而不再是安般念了。另外一点，若禅修者去注意息里的四界，尤其是风界的自性相（*sabhava lakkhana*），那么它就变成四界分别禅，不再是安般念。

²⁰ 叶均译『清净道论』繁体版（中册·页七九）；简体版（页二五七）。

因此，禅修者不应该注意它的自性相。

再者，不要注意它的共相，如「入息，生灭，无常」与「出息，生灭，无常」。因为在这阶段的入息与出息，还是属于概念²¹（pabbatti）。概念并非修习观禅（vipassana）之法（Dhamma），只有究竟法²²（paramattha）才是观禅的所缘（目标）。任何依靠心所依处（hadaya vatthu）生起的心识都有能力导致入息与出息，想要转观究竟法的人，必须辨别这些心生色法（即出入息）的四界，它们是非常微细的色聚。入息是许多非常微细的色聚（rupa kalapa），出息也是许多非常微细的色聚。在每一粒色聚里有八个色法，即地、水、火、风、色、香、味及食素。当一粒色聚中的地，跟另一粒色聚中的地，互相撞击时就会产生声音，它就是呼吸的声音。所以，一共有九种色法。对于能够有系统地辨别这八种色法的禅修者，他是可以观它们生灭的无常相，观它们不断受到生灭压迫的苦相，及观它们没有不坏实质的无我相。在还未到这阶段时，若禅修者观照概念的无常相，那并不是修安般念的方法。因此，欲以安般念来培育定力的禅修者，不应该注意四界的自性相及生灭的共相，现阶段只是以出入息这个概念，作为禅修目标来培育定力而已。

²¹ 编按：巴利 pabbatti 汉译作「施設」、「概念」及「假名」等。

²² 编按：巴利 paramattha 汉译亦有「胜义」、「最胜义」、「第一义」及「最上义」等。

禅修指导

开始修安般念时，你可以专注接触于鼻孔或人中的出入息。有人可能会问：应该专注于「息」或是「接触点」呢？应该是专注于接触到鼻孔或人中最明显之处的「息」。「触」是属于另一种禅（即「名」业处）的目标。它是属于辨别名法——即依靠触界的名法。因此，应该只是专注于接触点的息，而不是触。这两者是不同的。专注于接触点的息是安般念，专注于触是另一种业处。因此它需要很强的念（sati）与慧（pabba）。

所以禅修者应该如此专注于出入息，在一或两次的坐禅后，若觉得还是不能好好地专注，那么他应该采用数息的方法，这会有助于培育定力。他应在每个（入、出）息的末端数，如「入息、出息，一。入息、出息，二。入息、出息，三。……入息、八。」他应该至少数到五，但不超过十。鼓励你数到八，以作为你向正在尝试培育的八正道表示尊敬。你应该下定决心，不让自己的心在每一组的八个息里四处飘荡，你应该只是知道息。由于对每一组八个息持续不断所培育的定力，心会变得更为平静。若能在心平静下来之后，再至少专注于息一小时，以便令定力更为稳定，那就会更好。

你能够做到这一点时，应该舍掉数息而换下一个步骤：当你吸气长时，你知道入息长；或当你呼气长时，你知道出息长。同样的，当你吸气短时，你知道入息短；或当你呼气短时，你知道出息短。在此所谓的长或短是指什么呢？是时间的长短。若长时

间呼吸即是出入息长，短时间呼吸则是出入息短。正常地呼吸，不要刻意把呼吸弄成长或短，也不需要心中默念「长」或「短」。若觉得有必要默念的话，只要在心中默念「入息，出息」或「吸，呼」。只需要知道息是长或短，而专注力仍然放在与鼻孔或人中接触的息，不要跟随息进入身体或出去体外。若禅修者的注意力跟随息进入身体或出去体外，他将无法圆满其定力。所以，能够只专注于与鼻孔或人中接触的息，一至二小时，乃至三小时是更好的。

若如此平静地专注，而禅相仍未出现，禅修者应该换下一个步骤：他应该持续不断地从头到尾知道整个息，但不要在心中默念「始、中、末」；然而，若觉得必须要默念的话，你可以在心中默念「入息、出息」或「吸，呼」，而同时从头到尾地知道那与鼻孔或人中接触的息，亦没跟随息进出身体，若禅修者能够如此专注一或二小时，禅相即会出现。

无论如何，不管禅相是否已经出现你都应该换下一个步骤：在此阶段应该在心中发愿：「愿我粗重的息能够平静下来」，那息将会渐渐地自己变得顺畅、微细及平静。不要刻意令息变得平静或微细，若你刻意令息变得平静，慢慢地你就会感到呼吸辛苦及疲倦。若息自己变得微细，而心中又能平静地专注它时，由于禅修的力量，大多数的禅修者都不会感觉到自己的头、鼻子或身体（存在），有的只是那息与观想的心。这时候，找不到「我」或「他」，只剩下专注于息的心。若心能够平静地专注于息一小时，那么那

段期间里，心不是脱离世俗了吗？是的，它是更高层次的善法，此善法已很接近于近行定（*upacara samadhi*）了。

由于今生修定的努力及过去世的波罗蜜，禅相可能会在这阶段出现。对于不同的人，禅相也会以不同的方式出现，它可能看起来像是一缕白线，或一道长白光，或一颗星星，或一朵云，或白棉花。对于某些人，它像是罩住他们的脸，或像太阳，或月亮，或珍珠，或宝石。对于不同的人，它会以不同的方式出现，是因为它是由想（*sabba*）造成的。即使安般念只是一种业处，但禅相却因人的想而有所不同。

开始时，那息可能变成灰色；若保持心平静地专注于息，那么息与灰色就可能融成一体而无差别。过后，若心能够（继续）平静地专注于息，它就会变成白色。虽然它是白色的，但若只是注意于息，那息就会变成禅相，而禅相也变成了息。当息与禅相接合成一体时，当你专注于息即专注于禅相，专注于禅相时亦是专注于息。若是如此，你的禅修是好且正确的。如果禅相变得稳定，而你又只是注意安般念的禅相（*Anapana nimitta*），并非注意于息，那么心将投入专注于禅相。当禅修者到达这个阶段时，千万不要去玩弄禅相，不要使他远离自己，也不要刻意地改变它的形状。若你这么做，你的定力将不会提升，而且禅相也很有可能因此消失。

如果禅相出现距离鼻孔很远，是不会到达安止定（*appana jhana samadhi*）的。为什么？因为这是（修习）安般念业处的一

个重要规则。《注释》里有提到：只当修习念（bhavana sati）能够注意于接触点的息时，安般念的定力才能圆满成就。若注意在外而不专注于接触点的息，那是非常难以证得禅那的。所以，当禅相远离于息时，禅修者不应该去注意（这外在的）禅相，而应该只专注于一处——清楚的息，随后息与禅相就可能成为一体。当禅相是灰色时，它是遍作定的「遍作相」。若它变得白如棉花，那即是「取相」，这已是相当深的定力。若这白色的取相是稳定的话，禅修者应该尝试令心平静地专注于它，这时候不应该注意禅相的颜色，而只是注意它为禅相而已。

比如把一粒珍珠放进一个装满水的杯子。同样的，只是让心投进去禅相里不要探究；不必要去探究它为无常、苦及无我的；也不必要去辨明它是热或冷，硬或软；及不须去分辨禅相的颜色，只需要令心平静地专注于禅相而已。如此用功，禅相将从白色变成非常明亮，就好像金星，这即是「似相」。在获得似相后，再尝试令心专注于它，若心能够平静地专注于禅相一或两小时，大多数的禅修者在此时此刻皆能非常轻易地省察到禅支。

这是针对大部分的禅修者而言。然而，也有某些禅修者是以猜测来省察（禅支）的。因此，正确的方法是根据佛陀所教导的《阿毘达磨论》，或是禅修者对此的亲身体验，即：此心是依靠于心脏中的「心所依处」而生起的。依靠心所依处的心是如何生起的呢？当「心路过程心」（vithi citta）没有生起时，生起的是有分心（bhavanga citta），这有分心的本质是一旦在心路过程心生起时，

它即刻会停止。若心路过程心没有生起，则有分心就再次生起。有一些哲学家把「有分心」译作潜意识或无意识。《阿毘达磨论》则不同意这个说法。因为 *catubhumaka cittabhi no vijananalakkhanam nama natthi* ——凡在欲界、色界、无色界及出世间界这四界中所出现的心识里，没有任何一个（心识）是没有认知目标（所缘）的；一切心识都会认知某个目标。然而，对于有分心又是怎么一回事？它不取今生的任何目标，它只取前一生的临终速行心（*maranasanna javana*）所取的目标，这目标只可能是业（*kamma*）、业相（*kamma nimitta*）或趣相（*gati nimitta*）三者之一。它是有认知一个目标的，我们不能因为它不知今生的目标就称为无意识。且不管人们怎么称呼它，若禅修者能够令心平静专注于安般似相一至两小时或更久，那么此时禅相的光就会很明亮。安般似相是非常明亮的。由于禅修之心，那光就会发亮照向身体四周。这时候的光可以是很强的。若以这光的助力去辨明在心脏中的心所依处——*pabhassaramidam bhikkhave cittam*（《增支部一集》），就可以看到明亮的有分心。

在这时候，或有人将会问到：「尊者，若是如此，心中也是有光的吗？」并不是如此的。修止之心（*samatha bhavana citta*）和修观之心（*vipassana bhavana citta*）是「胜妙心」（*panita citta*），它们是更高层次的心。不只是高层次的心能够产生心生色（*cittaja rupa*），低层次的不善心也是能够产生心生色的。每一个依靠心所依处生起的心识都有能力制造心生色，在这时候这些心生色就会

遍布全身，再根据与修止之心或修观之心相应的慧力，名为颜色界（vanna dhatu）的色所缘就会非常明亮。若再进一步地去辨别，每一粒心生色聚（cittaja kalapa）里都有地、水、火及风四界。在这四界之中，火界又称为「时节」（utu）。这时节能够再制造新的色聚。在辨别之下，（发现）每一粒时节生色聚里都有八个色法，即地、水、火、风、颜色、香、味及食素，而每一粒时节生色聚皆有名为色界的色所缘，此色所缘是个很明亮的色法。因此，（这）是有分心所生的色聚有光，而不是有分心发亮，所以是有分心制造的心生色聚，以及时节生色聚里的色所缘明亮。故有分心不断地生起，这些心生色聚与时节生色聚亦不断地生起。所以佛说 pabhassaramidam bhikkhave cittam – 此有分心非常明亮。这只是指它清晰的本质，它看起来就好像一面镜子。当拥有明亮的安般似相的禅修者，去注意有分心而又能够辨明它时，那么安般似相就会出现在像一面镜子的有分心里。当安般似相撞击有分心时，禅修者就能够清楚辨明五禅支，即寻、伺、喜、乐及一境性。

色界禅

当有能力入禅一或二小时，即可在出定后去观察心所依处，以辨明五禅支。由于此定是依靠心所依处而起的，所以五禅支是非常明显的：

- 一、寻（vitakka）：把心投向目标，即安般似相。
- 二、伺（vicara）：保持心紧系于目标，即安般似相。

三、喜 (piti): 喜欢那目标, 即安般似相。

四、乐 (sukha): 体验到与安般似相相应的乐受。

五、一境性 (ekaggata): 心与安般似相成为一境。

在开始禅修的时候, 应该多多修习入禅, 不要花太多时间去省察禅支, 只有在禅定深而有力之后, 才可省察它们。假如因于初学阶段的慧力不强, 应该逐一禅支地去省察它们, 在多次入定之后, 慧力变得猛利, 这时候你应该有足够的力量一次同时省察五支禅支。若能如此观察时, 应该进而修习初禅的五自在, 五自在即是:

一、转向自在 (avajjana vasi): 有能力在出定后以意门转向心去省察禅支。

二、入定自在 (samapajjana vasi): 有能力随心所欲地在任何时候入定。

三、住定自在 (adhitthana vasi): 有能力决定入禅的时间多久。

四、出定自在 (vutthana vasi): 有能力依照自己决定的时刻出定。

五、省察自在 (paccavekkhana vasi): 有能力以速行心去省察禅支。

当已掌握了这五自在时, 可以尝试修习第二禅。若欲进入第二禅, 就必须先进入初禅, 从初禅出来后, 再去思惟初禅的过患: 初禅是很接近五盖的, 「寻」与「伺」二禅支也是使初禅比无寻、

无伺的第二禅更为不平静。当欲除去（寻、伺）两个禅支的心生起之后，再专注于安般似相，如此就能够证得拥有「喜」、「乐」及「一境性」三个禅支的第二禅。过后，应该修习第二禅的五自在。

在成功地修证第二禅后，及欲进而修习第三禅时，应该思惟第二禅的过患及第三禅的功德：第二禅是很接近初禅，且第三禅比第二禅更为平静；你也应思惟「喜」禅支使第二禅比无喜禅支的第三禅更为不平静。从第二禅出来后应如此思惟，以及培育起欲证得第三禅之心，然后再专注于安般似相。如此你就会证得拥有乐及一境性两个禅支的第三禅。过后，应修习第三禅的五自在。

在成功地修证第三禅后，进而欲修习第四禅时，你应该思惟第三禅的过患及第四禅的功德：你应思惟「乐」禅支能够使第三禅比无乐的第四禅更为不平静，而且也有执着于乐的可能性。从第三禅出来后应如此思惟，以及培育起欲证得第四禅之心，然后再专注于安般似相。如此你就会证得拥有「舍」与「一境性」的第四禅。在证入第四禅时，其特点是没有呼吸。过后，应修习第四禅的五自在。

身至念

在《增支部·三集·（10）5·掬盐品·（11）相经》（Aṅguttara Nikaya, Tika Nipata, (10)5 Lonakapallavagga, (11) Nimitta Sutta.）

²³里，佛陀有谈到奢摩他和毗婆舍那两者的修习心（bhavana citta）皆有明亮的光。所以，当这光在第四禅极明亮时，禅修者应该做什么呢？这就是转修遍禅的好机会。在还未转修遍禅之前，他们应该先把光修得更强、更稳，然后以此光观照自身的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等等，这些是身体的三十二身分。然而，禅修者应先把它们分为五个一组，再逐组一一观察。若已成功逐组观照身体的三十二身分，那么应能同时遍观所有的三十二身分，即从头发至尿，再从尿至头发，然后又再从头发至尿。当你能够如此持续不断正逆向反复地观察时，那就像从屋子里去看篱笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去数，那将会很花费时间，所以不必去数，只要从左至右，及从右至左地去看，就可以不必计算地看到所有三十二支柱子。同样的，迅速地去观照身体的三十二身分，你将会变得很熟练。

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观照。若能够如此外观，应再内观自身的三十二身分，然后再外观（即观照你前面的禅修者），如此不断地交替观照。若成功的话，应逐一去观照在禅堂里其它禅修者的三十二身分。然而不可以想象，必须以光去观照，就好像用手电筒去

²³ 第一版编按指原文所引的《相经》，经查证实应 Lonaphala-vagga，其实原文所引的是正确的。

照东西一样。若能够做到这一点，就应逐一地去内观及外观。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。假如能够成功的话，你可以转修遍禅。根据对禅修者体验的研究，从三十二身分转去修遍禅比较容易。

十遍处

(一)、白遍

在诸遍之中，佛陀最为注重白遍，因此禅修者受到指示从白遍开始学习。让我们举个禅修者欲从观外骨转去修白遍的例子：已经熟练于观照身体三十二身分的禅修者，应该观照于其前面禅修者的全身白骨或只是头盖骨，若观照不到全身白骨，那只需要去观头盖骨，观取头盖骨的白色作为目标，然后在心中默念「白、白」，它就会变得非常明亮，渐渐地头盖骨或白骨的形状就会消失，圆形的白相也就自然呈现，若继续观照圆形的白相，它就会变成非常明亮，(然后)尝试把心专注于这非常明亮的白色一或两小时。

对于有良好波罗蜜的人，那白色圆形会自动扩大，不过对于那些波罗蜜（离今生）太远或较弱的人，那白色的圆形则不变。若是如此，在能够令心专注于它一或两小时之后，于心中决意让它扩大三吋，如果那白色圆形摇动，那么就在心中默念「白、白」，使它稳定下来，当它稳定下来后，再渐次地进一步扩大它，向四方扩大一尺、两尺、两码、四码等等。若在扩大之后，你见到十方以及自己是白色，你应尝试专注于一处，就好像把帽子挂在白

色墙壁的某一处，你应该选择那白色的某一处作为心的专注点。若那白色变得更为明亮，而你又令心专注于它一或两小时，五禅支就会现起。先修初禅的五自在，然后以欲除掉「寻」、「伺」之心去专注于白色，这样「寻」与「伺」即会舍弃，而「喜」、「乐」及「一境性」三个禅支将会出现。第二禅的五自在之后，接下来除掉「喜」，你就会证得只拥有「乐」与「一境性」的第三禅。第三禅的五自在之后，再除掉「乐」，你就会证得拥有「舍」与「一境性」两个禅支的第四禅。在证得白遍第四禅后，你就可以转修其余的遍禅。

（二）、褐遍²⁴

同样地，欲转观褐遍时，可以观照你前方坐位的禅修者之头发，取头发的颜色作为禅修的目标。当头发的形状消失，且圆形的褐色禅相出现之后，你就可以把它向十方扩大。在扩大后，再观它以次第地证入禅那直到第四禅。

（三）、黄遍

至于黄遍，你可以观取在你前方坐位的禅修者的尿或脂肪，取它黄色作为禅修目标。当尿或脂肪的形状消失，只剩下圆形的黄色的禅相时，再尝试令心专注于相。若你能够做到这一点，再把相向十方扩大，及观它直到证得第四禅。

（四）、赤遍

²⁴ 编按：一般把 *nila* 译为「青」遍。

至于赤遍，可以观取在你前方坐位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，只剩下圆形的红相，把这个红相向十方扩大，及观它直到证得第四禅。

（五）、地遍

在成功修完色遍之后，可以转修地遍。首先选择一个土色不可黑或太红，也不要石头或杂草的地方（取相），在地上划一个圆圈，抚平泥土圆形，然后站着取相，取那（泥土的）圆形为禅修目标，在心中默念「地、地」。不要注意地「硬」的自性相，若你这么做，可能会变得全身僵硬。先张开眼睛凝视那圆形，然后闭眼观想它，那么遍相就会很快地浮现。若闭上眼时，遍相仍未出现，那就复修曾修过且成功的其中一个色遍，从色遍出定后，再张开眼睛凝视（取相）地上的圆形，过后闭上眼睛去观想它。这时候，你就可能会在闭着眼睛看到遍相，接下来可以找个地方坐下禅修。取地遍相作为禅修目标，在心中默念「地、地」。若禅相消失了，再复习已修习过的色遍之一。当定力之光变得强而有力时，把光照向划有圆形之地，（地）相即因此生起。在这个阶段禅修者很少会遇到困难，对于早已修成四种色禅的禅修者而言，更是极其容易的事。当地遍相变得清晰、洁净及明亮时，再把它向十方不断扩大。在扩大之后，选一处作为目标来观，默念「地、地」。

(六)、水遍

你可以到单运河（缅甸南部毛淡棉的一条河）河边观取河水。随意去观及注意它以获取水遍之相，不要注意水「冷」的自性相，否则你会感到全身发冷。如果你只是专注于水的概念，那就会很容易。若有困难的话，你可以去看井里或壶里的水。观想水相，若它变成水遍相就把它向十方扩大，专注于此相直到证得第四禅。

(七)、火遍

欲修火遍的人，可以观取以往所看过的火作为禅修目标，例如森林大火、房子火灾或任何的火。如何修习呢？首先观想已修成的遍禅之一，当那光变得强而有力时，把它照向心中所映现以往见过的大火。若这么做并未成功的话，你可以去看厨房里的炉火，不要看火的上端及下面黑色的火柴，只需观取中间火红的部分，也不要注意火「热」的自性相，若这么做你就可能会感到全身热得难以忍耐，只是观火的概念，默念「火、火」。当遍相出现时，把它向十方扩大，再观它直到证得第四禅。

(八)、风遍

欲修风遍，可以取吹在脸上或身上的风作为禅修目标，若有困难的话，先观回已修成功的遍禅之一。出定之后，再注意吹动树叶的风。当风遍相出现时，把它向十方扩大，再观它直到证得第四禅。

(九)、光明遍

至今已解说过八种遍禅，剩下的两项遍禅，对修习某些神通

是不必要的。然而，《注释》中则劝修它们。这两项即是「光明遍」和「限定虚空遍」。你可以取日光灯之光作为修习光遍的目标，也可以取日光或月光作为目标。只观想那光，当遍相出现时，把它向十方扩大，再观它直到证得第四禅。

（十）、**虚空遍**

你可以在金属钵底弄个洞，做为修习限定虚空遍观取（的目标），把它吊起来，洞口朝向无树叶、树枝或云的天空，只是注视那圆形的洞口，取那空间为目标，再选个地方坐下来修观。当遍相出现时，把它向十方扩大，再尝试观它直到证得第四禅。

无色禅

成功修完十遍禅之后，若欲修习神通（*abhibba*）的话，那就必须修十四行相调心。然而在这之前，必须先证得无色禅（亦名为离色欲禅，*rupa viraga bhavana*）完成八定（*samapatti*）。你应先对色感到厌离，如何对色感到厌离呢？你可以思惟有九十六种疾病在身体生起，如眼疾、耳疾等，而且身体也会遭受到不幸、刑罚等等。为什么人们会遭受到这些痛苦呢？是因为有色（*rupa*）的缘故。人类的互相争吵与怨恨，各国之间的互相交战，这是为什么呢？是因为有色的缘故。因此当无色时，人们就可免除遭受这一切痛苦。了解这点的人，就会想要得证无色禅及厌恶充满过失之色。如何修无色禅呢？

先从地遍开始，首先扩大遍相，再专注于遍相的中央，如果你只是注意（地）遍相里的空间，那么空间就会出现，当空间出现时，再专注与扩大它。当它渐渐扩大时，地就会消失，当它向十方扩大后，整个地遍都会消失，只剩下空间而已。尝试去专注于那空间一或两小时，在心中默念「空、空」或「空无边、空无边」。如此你就会证得拥有「一境性」与「舍」两个禅支的空无边处禅（*akasanabcayatana jhana*）。空无边处禅是指依据空间的禅那。

在成功修完此禅的五自在后，观空无边处禅心，在心中默念「识、识」。此时禅修的目标是空无边处禅的心或识，观此识为「识、识」或「识无边、识无边」。如此另一个观与专注于空无边处禅心的心识即会生起，此识名为识无边处禅心。如此称它是因为它以空无边处禅心作为依据。

修完识无边处禅（*vibbanabcayatana jhana*）的五自在后，欲转修无所有处禅的人，应观想识无边处禅心。在修观的当下是不可能有两个心识同时存在于一个刹那生起的心识里，空无边处禅心是识无边处禅心的目标（所缘），识无边处禅心是正在观想的心识。当空无边处禅心存在时，识无边处禅心是不会存在的，当识无边处禅心不断生起时，空无边处禅心是不会生起的。取空无边处禅心的不存在为目标，在心中默念「无所有、无所有」，这时候将会有另一个专注于空无边处禅心不存在的心识生起，此识名为无所有处禅心。修完无所有处禅（*akibcabbayatana jhana*）的五自在后，若欲证得非想非非想处禅（*nevasabbanasabbayatana jhana*），

你就必须取无所有处禅心作为禅修目标。心的本质是只有在认知一个目标时才能平静，而无所有处禅心则在认知无所有（空无边处禅心的不存在）时才会平静，取此心识作为目标来观想，在心中默念「此心平静，此心至上」。如此另一个专注于无所有处禅心的心识即会生起。此识名为非想非非想处禅心，这是一个非常微妙的心境。

最后的劝修

至今已解说完了所有的八定，以上所举的四无色禅是以地遍入门，禅修者应以其余七遍入门证得八定。如果能以所有的九遍（除了限定虚空遍之外）入门修证八定则会更好。

如此修习后，你应该再做些什么呢？你应该从地遍至白遍修习十四行相调心，比如以顺禅、以跳禅等等。根据《护象本生经》的记载，护象能够只是看着恒河即证得禅那，为什么他能办到这一点呢？那是因为他过去世波罗蜜的支持，所以他能够只是看着河水即证得禅那。因此，你也应该不断以禅修来培育自己的波罗蜜，它有支持你在今生证得道果智的力量，若能证得果智就更加殊胜了。❀

回目录 从安般念至毗婆舍那（节录）

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhammasubho & others（净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Kai Hong（开弘比丘）

Passambhayam kayasavkharam assasissamiti sikkhati.

Passambhayam kayasavkharam passasissamiti sikkhati.

「止息身行我入息」彼如是修习，

「止息身行我出息」彼如是修习。

修行者应如何如是修习呢？如果有人依次第修习安般念，当安般念的似相（*anapanasati patibhaga nimitta*）生起，心宁静地专注于似相，那么入息与出息将变得微细。之后，当证入第四禅时，入息与出息完全停止。

如果已获得第四禅者欲转修毗婆舍那，或欲证阿罗汉果，他应如何修？该禅修者所应修的禅法述于《中部首五十经注》（*Mulapannasa commentary*）。So *jhana vutthahitva assasa passase va pariganhati jhanavgani va*.「彼出禅那已，取入息、出息或诸禅支。」禅修者必须进入安般念的禅那，从初禅逐一进入至第四禅。只有在从禅那出定之后，禅修者被指导依自己的选择，观察入出息或诸禅支。欲观察色法的禅修者以入出息开始观察，彼名为「入

出息作业者」(assasa-passasa kammika puggala)。以观察诸禅支开始的禅修者名为「禅那作业者」(jhana kammika puggala)。如果禅修者属于「入出息作业者」, 即他是以观察色法——入息与出息为始者, 他应该如何转向毗婆舍那呢? Tattha assasa-passasakammiko “ime assasa-passasa kim nissita. vatthum nissita. vatthu nama karajakayo, karajakayo nama cattari mahabhutani upadarupabca”ti. evam rupam parigavhati. 「入出息作业者应如是取色法: 依于何法此入息、出息? 依于所依色。所谓所依色, 即业生身。所谓业生身即四大及所造色。」该禅修者必须观察以知「缘于何法故入息与出息生起?」在这例子, 因为禅修者必须转向胜义法(paramattha), 所以他必须从第四禅出定已, 观察入息与出息的四界。为甚么他必须观察四界呢? 修习止禅的业处有四十种, 修毗婆舍那的业处则只有两种, 即色业处(rupa kammattana)及名业处(nama kammattana)。佛陀如何教导观察两种业处之一的色业处呢? Tattha Bhagava rupakammattanam kathento savkhepa manasikaravasena va vittharamanasikara vasena va catudhatu vavattanam kathesi. 「尔时, 佛陀教导色业处: 以简略或详细的方法思惟四界差别。」这经文见于《中部首五十经注》第一册第二八〇页。关于色业处, 佛陀教导简略或详细的界业处(dhatu kammattana)(四界分别观)。因此, 若禅修者欲观察色法, 他必须选择以简略或详细的方法修习界业处。

禅修者必须观察入息与出息的四界。首先观察风界(vayo

dhātu)。此时不再以呼吸的假想法为所缘，而是以「推」的性质为所缘，因而转观胜义法。吸入的空气之推性质，及呼出的空气之推性质。其次，以推性质为基础，硬、软、粗、滑、重、轻将呈现于其智。此后，再进一步观察热及冷。一般而言，出息时会发现热，入息时发现冷。以智清楚地观察它们。接着观察支持。之后，观察流动及粘。

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

Sakalampi attano rupakayam avajjetva. 「转向自己全身的色身已。」四界分别观是观察全身四界的禅法。而安般念则专注于一触处的呼吸。因此，这两种业处是不同的。

修习四界分别观至看到色聚时，应进而观察色聚的四界之十二性质。

当禅修者能够观察到每一色聚的十二性质，他应该做甚么？再次观察入息与出息。当他一观察到入息与出息的四界，它即成为色聚。如果观察这些色聚，每一色聚有八种色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。当一色聚的地界之硬撞击另一色聚的地界，声音，谓呼吸的声音就会生起。加上声音，即有九种色法，称为「入出息身」（*assasa passasa kaya*）。

再者，已观察到「入出息身」之后，他进一步应如何修？他必须观察以知「依于何法，彼入息与出息生起？」如是观察之后，

他发现 *vatthum nissita*，它们依于所依色（*vatthu*）。何谓所依色？所谓所依色，即业生身（*karaja kaya*）。何谓业生身？业生身即四大及依四大而起的二十四种所造色（*upada rupa*）。观察此四大及二十四种所造色，关于色法的修即圆满。业生身是存在于六根及四十二身分的四大及二十四种所造色。（这里的色业处与第十章「色业处」相同，即观察业生色、心生色、时节生色及食生色。）

已观察色法的禅修者，必须进一步观察名法。*Tato tadarammane phassapabcamake namanti. evam namarupam pariggavhetva.* (缅甸版《中部》*Mulapanna-atthakatha*, 1, p.254) 他必须进一步观察以二十八种色法为所缘的触五法（*phassa pabcamaka dhamma*）。触五法即以触为第五之法——识、受、想、思、触²⁵。观察这些名法。其中的受是受蕴；想是想蕴；触与思是行蕴；识是识蕴。这四种名蕴中，如果提到触与思，即包括了所有行蕴中的心所法。这是疏（*subcommentary*）的解释。依此解释，这是在每一心识刹那里，以智破除名法（依任何色法为所缘而生起）之密集（*ghana*）的禅法。依所缘有六种所缘：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘及法所缘。禅修者被指导根据心路（*vithi*）观察以六所缘中的任何一种为对象的名法。

在这例子，当禅修者已证得安般念的禅那，他必须从初禅出

²⁵ 编按：参考叶均译《清静道论》（繁体版下·三二二；简体版五八七）。

定之后，观察「禅那名法」，把它们作为法所缘。他也必须进一步逐一从诸禅那出定之后，观察第二禅那名法、第三禅那名法及第四禅那名法。

观察名法之后，禅修者进一步如「观察缘起」章²⁶所述，观察因及果的关系。

²⁶ 译按：见英译本 pp. 126 - 176. 观察缘起之后的毗婆舍那修习法，请参考英译本相关文章。

四 护 卫 禅

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhammasubho& others（净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka（寻法比丘）

一、慈心观（Metta Bhavana）

今晚将为大家讲解四种护卫的禅法。

欲修习慈心观的禅修者，首先必须知道那一类人是适合作为他（或她）的禅修对象，以及那一类人是不适合作为禅修对象。当只取一人作为禅修对象时，是不可以采用异性的，然而在修遍满慈心观时，譬如：「愿一切有情，愿一切有息者，愿一切男人，愿一切女人……」（sabbe satta, sabbe pana, sabbe purisa, sabba itthiyo...），则可以把异性包括在内。所以，女性禅修者不应只取一位男性作为修习慈心观的对象，同样的，男性禅修者亦不应单取一位女性作为修习慈心观的对象。倘若单取一位异性修习，贪欲（raga）就可能会生起，成为禅修的障碍。

死人亦不可作为修习慈心观对象，因为这是不可能证得禅那的。所以绝对不可采用异性和死人作为单一的慈心观对象。

刚开始修习慈心观的阶段，有几种人是不适于作为禅修对象的，即：一、极亲爱的人：因为这有可能导致伤感（编按：不忍极亲爱者有少许痛苦故）。二、中立或无甚好恶感的人：因为在

开始阶段时，以这种人作为对象会有些困难。三、怨敌：因为在开始阶段，是不易对怨敌产生慈心的。所以应该采用同性的可敬爱者，作为第一个修习慈心观的对象。

在《慈爱经》(Metta sutta)里的记载，佛陀教导比丘们先以遍禅作为基础，再修观禅。然而，比丘们却受到某些天神的干扰，当他们回去请示佛陀时，佛陀指示他们把作为「应用业处」(parihariya kammattana)的遍禅转换成慈心观，应用业处是指时常修习的禅法。遍禅与慈心观有它相似的性质，即遍禅的似相是扩大至十方，而慈心观也是将慈爱的心扩散至十方的一切有情。再者，若禅修者已熟练于白遍第四禅的五自在，他就能轻易地转修慈心观及证得慈心禅那(metta jhana)。这是由于白遍第四禅的近依止力加强了慈心观的效率，所以不同的禅能以近依止力(upanissaya satti)来互相支助。

所以你应当再次进入白遍第四禅，且禅定之光变得明亮时，把它照向你选为修习慈心观对象的同性者，然后观想：(一)、「愿此善者得以脱离厄难(ayam sappuriso avero hotu)」。(二)、「得以脱离内心的痛苦(anigho hotu)」。(三)、「得以脱离身体上的痛苦(avyapajjho hotu)」。(四)、「愿他愉快地自珍自重(sukhi attanam pariharantu.)」。

以此四句散播慈爱三、四遍后，于四句中，选出自己最喜欢的其中一句，譬如你最喜欢的方式是：「愿他得以脱离内心的痛苦。」那么你就应趁禅定之光照向可敬爱者时，紧接着以此句向他

散播慈爱，心中默念：「愿此善者得以脱离内心的痛苦。愿他得以脱离内心的痛苦。」修习心（bhavana citta）应注意没有内心痛苦与面带微笑的可敬爱者影像。慈心观的所缘是概念（pabbatti），并非究竟法（paramattha）。因此，心应专注于有情的概念（satta pabbatti）。当心能够极专注于没有内心痛苦及面带微笑的可敬爱者时，已经接进于禅那了。在此有点需要提醒大家的是：当禅定之光照向面带微笑者时，无论他（或她）是坐着或站着，都应选择他是正处于快乐状态的姿势。

慈心观的安止定

过后，再如前述般观想：「愿此善者得以脱离内心的痛苦。……」若心能够专注于有情的概念至少一小时，寻、伺、喜、乐与一境性的五禅支就会很清晰地呈现于心，即证得初禅。这时候，对于曾修习至白遍第四禅的禅修者，是很容易更进一步证得慈心第二禅的，这是拥有白遍第四禅的近依止力的缘故。因此，除去初禅的寻、伺，即能证得第二禅，若再进一步除去第二禅的喜，即能证得只拥有乐与一境性二禅支的第三禅。修慈心观是不能够证得第四禅的，为什么呢？当心在希望别人「得以脱离厄难，得以脱离内心的痛苦，得以脱离身体上的痛苦」时，它是否能够心住于舍（upekkha）呢？不可能有舍心的。故慈心观的修习只能证得第三禅。在以「愿他得以脱离内心的痛苦」的方式证得第三禅后，再继续逐一地用其它三个方式来修，直到证得第三禅，即以「愿他得以脱离厄难」的方式修到第三禅，然后以「愿他得

以脱离身体上的痛苦」的方式修到第三禅，及以「愿他愉快地自珍自重」的方式修到第三禅。

成功之后，再选另一个可敬爱者作为禅修对象，以此四句方式逐一向对方散播慈爱，直到使用每一句的方式皆能证得第三禅，过后再选换另一人作为禅修对象，修习至四、五位，且能向他们每人散播慈爱，直到证得第三禅。

然后，转向对同性的亲爱者散播慈爱，如父亲或母亲、兄弟或姐妹，或同性的亲戚。对可敬爱者与亲爱者的慈爱应是平等的。过后，再选用四、五位无甚好恶感的中立者，逐一地对他们散播慈爱直到证得第三禅。成功后，再转向怨敌散播慈爱，这只是对有怨敌的禅修者而言，无怨敌的禅修者则可省略。

对怨敌修习慈心观

如何散播慈爱给予怨敌呢？当散播慈爱给可敬爱者、亲爱者及中立者后，当慈心变得强而有力时，再把禅定之光照向同性怨敌及散播慈爱给他：「愿此善者得以脱离厄难，得以脱离内心的痛苦，得以脱离身体上的痛苦，愿他愉快地自珍自重。」选任何一种方式修习，直到证得禅那。若无法证得禅那，则应以《清净道论》里所述的种种方法省察。

就如有人用膳时，会从中挑弃不吃的骨头，只剩下他所喜爱的肉。同样的，每个人都会有某些可爱或可敬的优点，此时此刻应不予理会怨敌任何丑恶或不良的缺点，（而只是省察他的优点）然后再散播慈爱给他。

若无法证得禅那，那就转用另一种省察：佛陀在《相应部·无始经》(Anamatagga Samyutta)²⁷里说：在过去漫长的轮回里，一切众生都曾经互相有过如父母、子女、兄弟或姐妹等亲近的关系，没有任何人是不曾与任何一人有过关系的。「现今我们可能会互相憎恨，然而在过去世，他或她可能是我非常亲爱的儿子或女儿，或我是他的儿子或女儿。」如此省察后，再散播慈爱给他，这样就可能会证得慈心禅那。

若运用此省察后还是不能证得禅那，那么禅修者就应该激起对怨敌的悲心。为什么呢？这是因为一切众生皆逃不过老、病与死。若某人还是凡夫(puthujjana)，那他就还未脱离恶道(apaya)，所以一切众生皆极可怜愍，如此省察后再散播慈爱给怨敌，这样就即能证得禅那。

若还是不行的话，另一可实施的方法是分别诸界：「我是生气他的那一个部分？我是生气他的头发吗？还是他的体毛？抑是他的指甲？他的皮肤？肉？腱？骨？骨髓？……等等。」三十二身分都应省察，若还是无法消除怨恨，那么再分别怨敌的四界。这对已经修习过四界分别观的人来说是很容易的：「我是生气他的地界？水界？火界？还是风界？」通过省察四界，怨恨就会平息。若禅修者熟练于辨别名色或五蕴，那以智辨别五蕴之后，他可以省察：「我是生气他的那一蕴？色蕴？受蕴？想蕴？行蕴？还是识

²⁷ 『汉译南传大藏经』「相应部」二（十四·页二三六以下）。

蕴？」如此省察后，怨恨就会平息。

若还是不行，他应省察修习慈心观的十一项益处（功德）。他应以省察这十一项益处来训诫自己，反省：若要通过修慈心观来获取它们的话，自己又怎么可以再对怨敌生气呢？如此省察后，再怀着欲通过证得慈心禅那来获取这十一个益处的心，他散播慈爱给怨敌，这样他就会成功证得慈心禅那。

因此在修慈心观时，禅修者应先散播慈爱给自己。根据次序，一共有四种人，即：（一）、自己，（二）、喜爱者，（三）、中立者及（四）、怨敌。在这四者之中，散播慈爱给第一者（即自己）是不可能证得禅那的。对于已证得白遍第四禅的禅修者，若欲证得慈心禅那，他可依靠白遍第四禅的助力，再散播慈爱给可敬爱者，直到证得慈心禅那，成功后再散播慈爱给亲爱者。这两种人都是属于喜爱者（piya），以这两种人作为禅修对象并成功修证慈心禅那后，再散播慈爱给同性的中立者，直到证得禅那。只有在慈心变得强而有力之后，再散播慈爱给怨敌，以证入禅那；至于无怨敌者则无须修习，因为这只是适用于有怨敌者。对于有怨敌者，又应先以那一种怨敌作为对象来散播慈爱呢？应先散播慈爱给自己对他只有少许瞋念的怨敌，把极恨者留在最后。如前述般省察瞋恨的过失及慈爱的益处之后，再散播慈爱给怨敌，直到以四句中的每一句都能够证得第三禅。

破除界限

逐一地更换慈心观的对象，直到能够成功地对极恨的人散播

慈爱。过后，禅修者应更进一步修习破除界限（sima sambheda）。sima 是指界限，sambheda 则是破除。什么是界限？若能散播慈爱给某个人，但对另一人却又不能，那么即是还有界限的存在，必须修至心境平等与无分别心。

在这个（欲破除界限的）阶段，禅修者应轮流地散播慈爱给四种人，即：自己、喜爱者、中立者及怨敌，散播慈爱自己是不可能证得禅那的，这只是用来作个标准而已。先观想「愿我得以脱离厄难，得以脱离内心的痛苦，得以脱离身体上的痛苦，愿我愉快地自珍自重」三、四次，以这作为标准再观想「如我愿自己得以脱离厄难，他人亦希望他们自己得以脱离厄难。如我愿自己得以脱离内心的痛苦，他人亦希望他们自己得以脱离内心的痛苦。」如此省察三、四次后，再以四句的方式散播慈爱给喜爱者，直到以每一句的方式都能够证得第三禅，然后再以四句的方式散播慈爱给中立者，直到以每一句的方式都能够证得第三禅。只有如此之后，才以四句的方式散播慈爱给怨敌，直到以每一句的方式都能够证得第三禅。

接着，再重新散播慈爱自己，给另一个不同的喜爱者，中立者及怨敌。尝试散播慈爱给每一种人直到证得禅那。成功之后，再散播慈爱自己，另一个喜爱者，中立者及怨敌。如此修习直到慈心极强的当下会有什么事发生呢？慈心将会变成对自己、喜爱者、中立者及怨敌四者都平等，而不会再对任何一种人有偏爱。此时，他即已破除了界限。在《清净道论》中有提及一个比喻：

若有人叫他从这四者之中选出一人来杀掉（中译注：以便保全其它三人的性命），而他又还会选出来的话，那么他的慈心还未平等。然而，若他对每个人的慈爱都平等，而无欲选出任何人，那么他已破除了界限。

无制限与有制限遍满慈

只有在破除界限之后，禅修者才可转修五项「无制限遍满慈」（*anodhiso pharana metta*）及七个「有制限遍满慈」（*odhiso pharana metta*）。在还未破除界限时，若禅修者以「愿一切有情…」的方式来散播慈爱是不能证得（遍满）慈心禅那的。五项无制限遍满慈是：一切有情、一切有息者、一切生物、一切人及一切有生命者（*sabbe satta , sabbe pana , sabbe bhuta , sabbe puggala , sabbe attabhavapariyapanna*）。（中译注：以上五项虽有不同的名称，却都是指一切众生。）「愿一切有情得以脱离厄难，得以脱离内心的痛苦，得以脱离身体上的痛苦，愉快地自珍自重。」注释有提及一个如何熟练于慈心观的比喻：当农夫要耕田时，他会先犁中间的一小块地，然后再渐渐地越犁越阔，直到犁了整片田地。同样的，应先向附近的地区散播五项无制限遍满慈及七项有制限遍满慈，然后才慢慢地扩大它的范围。譬如可先从一间寺院开始，取这范围里的十二组众生为禅修对象。

在这十二组当中，先取属于「无制限遍满慈」的首五组作为禅修对象。把白遍第四禅的光照向整座寺院，以便能够看到在它范围里的众生，天神、动物、人类及恶道的众生都包括在内。以

光照见他们，再向他们散播慈爱，如「愿一切有情得以脱离厄难……」直到证得第三禅。对于已成功破除界限的禅修者，此时是很容易证得慈心禅那的。以「得以脱离厄难」的方式修到第三禅后，再以「得以脱离内心的痛苦」的方式修到第三禅，成功之后再以「得以脱离身体上的痛苦」的方式修到第三禅，最后再以「愉快地自珍自重」的方式修到第三禅。禅修者必须逐一地用四句的方式散播慈爱给一切有情，再各以四句的方式散播慈爱给一切有息者、一切生物、一切人及一切有生命者，它们名为「无制限慈」是因为它们没指定的众生作为禅修对象。

成功修完这五组之后，再进一步修习七项有制限遍满慈。「制限」(odhiso)在此是谓有「指定」，如何指定那一类众生呢？

(一)、一切女人 (sabba itthiyo)：前面曾提到不适合单选一位异性作为散播慈爱的对象，但以整体异性作为一组来散播慈爱是可以的。以四句的方式散播慈爱给一切女人，直到证得第三禅，然后再各以四句的式散播慈爱给：(二)、一切男人 (sabbe purisa)，(三)、一切圣者 (sabbe ariya)，(四)、一切凡夫 (sabbe anariya，一切非圣者)，(五)、一切天神 (sabbe deva) (若选用寺院的范围，禅修者就必须看到这范围里的天神，以光照见他们后，再散播慈爱给他们)，(六)、一切人类 (sabbe manussa) 及 (七)、一切恶道众生 (sabbe vinipatika)，这包括一切动物、阿修罗与恶鬼。往范围里的地底里观，若有地狱的众生存在，他们也包括在内。以四句的方式向这些组别的众生散播慈爱，直到证得禅那。

现在一共已有十二组散播慈爱的方法，即七个有制限慈 (odhiso metta)与五个无制限慈(anodhiso metta)。在每一组里，禅修者皆以四句的方式来散播慈爱，直到证得禅那。因此，对这寺院的范围，一共有四十八个散播慈爱的方式，成功取这寺院的范围来散播慈爱后，你可以把范围扩大至二或三间寺院（在这寺院的附近还有其它寺院），再以四十八个方式来散播慈爱。成功后，再渐次地把范围扩大至一个村子，两个村子，一个市镇，两个市镇，三个市镇等等。之后再扩大至整个国家，整个地球，三十一界（亦即一个世界，cakkavala）。以四十八个方式成功散播慈爱至一个世界后，再把范围扩大至无边世界（ananta cakkavala）。一组的三十一界即是一个世界，世界是有许多的，即有许多组的三十一界，所以应以四十八个方式把慈爱散播至无边世界。

这遍布广远且强而有力的慈心称为「遍满」(vipphara)。这遍满无边世界一切有情的慈心又称为「无量」(aparimana)，即慈无量心。「他对此有情有慈爱，对彼有情却无慈爱」的界限已被破除。若禅修者常住于这极强的无量慈，如毗舍佉尊者一般，人与天神都喜爱他。这是对时常进入慈心禅那者而言，把慈爱散播至无边世界后，再修习把慈爱散播至十方，即方遍满慈 (disa pharana metta)。把光照向东方的无边世界，以四十八个方式把慈爱散播至东方的无边世界。同样的，再各以四十八个方式把慈爱散播至西方、南方、北方、东北方、西北方、东南方、西南方、上方与下方的无边世界，一共有四百八十散播慈爱的方式。前面已提

及四十八个把慈爱散播至无边世界的方式（即无指定的方向），所以一共有五百二十八个散播慈爱的方式。对于能够有系统地修习五百二十八遍满慈的禅修者，若他要更进一步地根据《慈爱经》的方法修习慈心观，他是会成功的。以上是四护卫禅之一的慈心观修法²⁸。

二、佛随念（Buddhanussati）

禅修者成功修完慈心观之后，能够轻易地转修下一步骤的佛随念。于佛陀九种功德中，选择最喜欢的一种开始。了解功德的含意是必须的，譬如选择此一功德含有五种定义的「阿罗汉」（araham），禅修者就必须清楚、明白在这五种定义之中，而他最喜欢的其中一种定义，例如「他应受到人与天神的尊敬，因为他的戒、定与慧是独一无二的，所以他被称为阿罗汉。」取此功德作为禅修目标（所缘），在心中默念：「阿罗汉、阿罗汉……」，应如何观想呢？

以白遍第四禅培育起定力，当光变得明亮时，把它照向一尊能激起敬意的佛像，这就好像在修慈心观时，把光照向你要散播慈爱者一样，以便能证得禅那。让佛像出现于距离自己六至九尺之处，不太远也不太近。首先把它当作如同真实的佛陀，如此修习时，若禅修者于近期的过去世里，曾遇见活着的佛陀，活生生

²⁸ 编按：帕奥禅师通常只教导修习慈心观，而对悲、喜及舍无量心学习者亦可请教禅师。

的佛陀相貌就有可能会浮现出来。若出现的话，他可取那真实的佛相作为目标。下一步骤是修习佛陀的另一种功德。

在此有个问题：不以观佛的色相（rupa）修佛随念，是否是好呢？对此问题是有几种论点的。无论如何，世尊（Bhagava）此项功德有六个定义，具足一切祥瑞（siri）是其中之一。具足一切祥瑞是指祥瑞与可敬的色相，因此以佛陀祥瑞色相作为目标亦是佛随念，它是包括在佛陀的九个功德之内的。禅修者可以从色相转观另一种功德。有人可能会问：若他在过去世根本不曾遇见过活着的佛陀，或是虽曾经遇见但距离今生太远，以致没有过去佛的色相出现于心中，那他该怎么办呢？其实，他同样可取一尊自己最尊敬的佛像作为观想所缘，过后才转观佛陀的另一种功德。

从观想色相转观「阿罗汉」此项功德：取佛陀因独一无二的戒、定与慧而应受到人与诸天恭敬的这一项功德作为目标，在心中默念：「阿罗汉，阿罗汉……」当心能专注于观想「阿罗汉」此项功德时，佛陀的色身可能会消失，若它消失的话，不要去找它，只须继续保持心专注于功德。

当心专注于功德大约一小时后，若你去辨明心所依处（由于专注的心是依靠心所依处而生起），就会看到寻、伺、喜、乐与一境性。这是取「阿罗汉」此项功德作为所缘修习佛随念的方法，其余如正等正觉者（Sammāsambuddho）、明行足（Vijjācarana sampanno）等等功德修法亦复如是。

三、不净观（Asubha Kammatthana）

禅修者圆满修习佛随念之后，可再转修不净观。不净观有二种修法：一、以不净作为止禅的目标，二、是以不净作为观禅的目标。作为止禅的目标时，女性禅修者必须只观想女尸，男性禅修者则必须只观想男尸，这是取尸体为目标，以便得证初禅的禅法。在近行定的阶段，当心专注于尸体似相时，尸体可能会变得稍微漂亮，因此若是异性的尸体，贪欲就可能会生起。为了禅修不受到贪欲破坏，因此只可观想同性的尸体。然而，在观禅里，观不净并非为了证得禅那，而只是为了观「过患」(adinava)。在观过患的阶段时，禅修者可以观任何尸体，不论是男是女皆可。

在《清净道论》里，它指示还未证得任何禅那的禅修者先修不净观。然而，在这寺院里，对于已修白遍证得第四禅者，他们可以借助第四禅的力量修习不净观。禅修者应取他所见最感厌恶的同性尸体作为目标。禅修者不须到坟场观取死尸，为什么呢？这是因为进入白遍第四禅的光极明亮时，他可以其光照向曾见过最厌恶的同性尸体。在照见时，若他曾于死尸的头位观看，如今他亦能在同样的位置以光照见；如果以前是位于死尸的左或右观看，现在他也能够在左或右边以光照见；假如前是在死尸的脚边看它，此时他亦能从脚边照见它。只有在那尸相变得清晰时，才以智观想：「厌恶、厌恶……」或「不净、不净……」。

有些禅修者可能会遇到某些困难，如不曾见过同性的死尸。若此，就必须去取同性死尸的不净相 (asubha nimitta)。在此情况

下，由于禅修者早已熟练于进入白遍第四禅，所以他可从第四禅出定后，张眼观取死尸，就会很容易的取得尸相。若没有足够的时间进入白遍禅那，他也可只以普通眼看死尸，取它为目标，在心中默念：「不净、不净……」（当他回到禅坐时）通过第四禅的定力，他可以在短暂的时间内轻易地取得不净相，当不净相清晰时，再令心专注于它，观想「不净、不净……」。

观想时，不观照死尸的未来阶段，否则死尸的相就可能会变成骨头，再变成骨灰。但并非每具尸相都会如此，只有禅修者见死尸是很久以前的事，而该死尸如今又已变成了骨灰，这种现象才会发生。所以切勿令心朝向未来观想。禅修者必须选择以处于最厌恶状态的死尸作为专注目标，心中默念：「不净，不净…」且其不净必须很清晰。由于白遍第四禅的近依止力，多数的禅修者都能在一次的坐禅时间里就证得禅那。若还不行的话，就如此再修习二、三次。

当心专注于不净的尸体大约一小时之后，再以智辨明心所依处(由于专注心是依靠心所依处而生起的)，就能够观察到五禅支，即一、寻，把心投向于（尸体的）不净，二、伺，令心持续专注于不净，三、喜，喜欢不净，（四）、乐，体验到不净相应的乐受，（五）、一境性，心与尸体的不净成为一境。

这里有个问题：在观想骨头或死尸时，喜怎么会生起？乐受又怎么会生起？这是因为禅修（bhavana）的力量而导致喜与乐

生起。譬如你们常吃的「各阿比」(ngapi)²⁹ 是极不净的, 但把它炒过之后就不觉得不净了。同样的, 由于禅修的力量, 喜与乐是可以生起的。当心专注于尸体的不净及禅修成熟时, 就会获得似相。换言之, 即是定力已提升到近行定的阶段, 若似相出现, 不净的尸体就可能暂时变得漂亮, 此时由于禅修的力量, 喜及乐禅支就会生起。

四、死随念 (Marananussati)

已经证得不净观初禅的禅修者, 可以轻易地转修死随念。佛陀在《大念处经》(Maha Satipatthana Sutta) 里说: so imameva kayam upasamharati ‘Ayampi kho kayo evamdhammo evambhavi evam anatito’ti 「他以智将自身比较 (该尸): 『我身亦有如是 (不净) 性, 必当如是, 无法超越此 (不净)』」³⁰。若已证得不净观初禅的禅修者, 观想自己成为一具死尸, 如: 「我肯定会死, 死亡是必然的, 我无法逃脱死亡; 此不净肯定会发生, 我无法避免此不净」, 而腐烂相出现, 就取它作为目标, 使心专注于彼, 观想: 「我的死亡是必然的, 生命却是不定」 Maranam me dhuvam, jivitam me adhuvam, 或「我生命的终点即是死亡。」

²⁹ 中译按: 缅甸语 ngapi, 在马来西亚被称为峇拉煎, 是一种鱼酱或虾酱。

³⁰ 编按: 原文缺译, 今据巴利内容补入, 或参考『汉译南传大藏经』「长部经典」二 (七. 页二七九): 「彼注视此身, (知): 『此身不脱如是法 (性质), 而成为如是者』。」

禅修者必须先专注于自己不净的死尸相上，过后才转观属于究竟法的命根（jivitindriya）之终结。若心能够专注一小时，当他去辨明专注的心时，五禅支就会出现，然而这些禅支并非安止定，只是近行定的禅支而已。这是修习死随念的方法。

结语

一共有四种护卫禅，即：慈心观、佛随念、不净观与死随念。禅修者应该每天都以一切有情作为禅修的所缘入慈心禅一次，把慈爱散播至寺院、村子、直到无边世界。这是为了令自己在禅修时不会遭遇到厄难。修习佛随念可使自己不遭受危难，保护不受夜叉、鬼神等的干扰，也可使心清晰，因此当心不清晰时亦应修佛随念。当悚惧（samvega）退失及心攀外缘时，则应修习死随念。当贪欲（raga）生起时，更应该修习佛陀教导作为断除贪欲之法的
不净观。 ❁

[回目录](#) 四界分别观的修习方法

帕奥禅师 讲

缅甸英译：Bhikkhu Dhamminda（法王比丘）

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka（寻法比丘）

在巴利圣典里，记载了两种修习四界分别观的方法，即：简略法与详尽法。在此即将要为大家解说的是适合于利慧者的简略法，而另一是给予修习简略法有困难者的详尽法。

佛陀在《大念处经》（Mahasatipatthana Sutta）教导的简略法：「同样的，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。」³¹

《清净道论》（第十一章，段四一至四三）更进一步的解释：「是故欲修习此业处的利慧者，首先应独居静处，念虑于自己的全身身：『于此身中，坚（硬）性或固性的是地界，粘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」，意即仅是界而非有情非寿者。这样精进，不久之后，生起由照见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

³¹ 编按：《清净道论》（第十一章，段二八）。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。』」。

只是近行定。」。

再者，或如舍利弗尊者所说的身体四个部份，以显示四界之中并无任何有情，即：「因骨、因髓、因肉、因皮包围空间而称为色」。他应当决意在每个部份里，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。」³²。

四界分别观入门

在帕奥禅林里所教导是遍照全身四界的方法：

- 一、 地界：硬、粗、重、软、滑、轻。
- 二、 水界：流动、粘。
- 三、 火界：热、冷。
- 四、 风界：支持、推动。

属于地界的六种特相可在《法聚论》(Dhammasavgani . p.170 , p.647) 里见到，其巴利原文是：硬(kakkhalam)，软(mudukam)，滑(sanham)，粗(pharusam)，重(garukam)，轻(lahukam)。水、火与风界的特相各自的巴利原文，水：流动(paggharana)，粘(abandhana)或接触(savghattana)的现起。火：热(unha)，冷(sita)。风：支持(vitthambhana)，推动(samudirana)的作用。

修习四界分别观，必须逐一地照见这十二种特相或素质为始。

2 原文参考『汉译南传大藏经』「中部经典」—《象迹喻大经》(九. 页二六〇)。

对于初学者，一般先教导较易照见的特相，而较难的部分则留待于后。按照一般所教导的先后层序排列：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动及粘。当开始观照其中任何一种特相时，必须先身体的某个部位照见到它，然后再尝试将之扩至能够遍照全身。

一、开始照见「推动」时，可以注意吸气时风大推动头中央的推动力。当你能照见到这部位的推动时，接着应把注意力转移到身体邻近的其它部位，继续照见它的推动。如此，可以先从头开始慢慢照见推动，然后于颈项、身体、手、足乃至脚底，不断地重复修习再修习，直到无论把注意力放在身体任何部位，都很容易照见推动。

如果头中央的气息推动力不易于察觉，可以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；每当有移动时，即有推动。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，而其它部位则较微细，但它是存在于全身每个部位。

二、当你对照见推动感到满意之后，可以尝试照见「硬」。首先在牙齿照见硬的特相：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，可以尝试有系统地从头到脚遍照全身的硬，就好像在照见推动时一样，但注意不要故意将身体绷紧。

如能看到全身硬的特相时，可以再遍照全身的推动。在推动与硬两者之间的特相交替，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、当能够看到推动与硬之后，可以尝试去照见「粗」的特相。用舌头与牙齿互相磨擦，或用手背擦磨另一只手臂的皮肤（表层），这样就会感觉到粗的特相。现在尝试有系统地照见全身的粗。如果不能感觉到粗，可再重复地照见推动和硬，就会看到粗与它们（推动、硬）在一起。当能够看到粗时，应继续从头到脚逐一地遍照全身的推动、硬及粗。

四、修习上述三种特相感到满意之后，可以接着照见全身的「重」。首先把双手重迭放在中间，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，然后应逐一照见全身的推动、硬、粗及重四种特相。

五、对照见这四种特相感到满意之后，进而遍照全身的「支持」。先放松背部使身体稍为向前倾弯，然后再延直身体及保持它直立，保持身体矗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，然后逐一照见全身的推动、硬、粗重及支持。

六、照见这五种特相之后，可用舌头推嘴唇内部，再感觉「软」的特相。然后，继续有系统地修习，直到能遍照全身的软。现在可以照见全身的推动、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」的特相。继续有系统地修习，直到遍照全身的滑。然后，应逐一地照见全身的这七种特相。

八、接着上下地移动一只手指，感觉它「轻」的特相。修习至能够遍照全身的轻之后，再继续逐一地去照见全身的这八种特相。

九、接下来是遍照全身的「热」（或「暖」），一般上这是非常容易办到的。

十、接着在吸气时感觉息的「冷」，然后再有系统地遍照全身的冷。现在已能够照见十种特相。

（注：以上十种特相都是直接地从触的察觉得知，但流动和粘这最后两种特相，只能根据其它十种特相的推理而得知，这是为何要留待最后才教导的原故。）

十一、观察口中唾液、或血管里的血、或肺部的气、或全身的热气在「流动」，从中得知何谓流动，然后再如前述般地修习。

十二、你可以注意皮肤、肌肉和腱如何包围着身体，以得知何谓「粘」。血也是被包住的，就好像在一粒气球里的水，没有了粘性，身体将会分裂成粉状；保持身体粘住地面的地心吸力也是粘。然后，再有如前述般地修习。

假如不易觉察流动和粘，必须不断重复逐一地觉察全身其余十个特相。当能熟练修习时，将会发觉到粘的特相会更明显。如果粘还不明显，就必须不断重复地只注意推动和硬的特相。最后，

应该会感觉到好像被一匹布包着一样，这现象就是粘的特相。假如流动的特相不明显，就一起注意流和热，或流和冷，或流和推动，如此流动也就会变得明显。

重排次序与平衡诸界

以同一次序不断重复、清楚地从头到脚遍身观察十二特相。对此感到满意之后，接着需要重排它们的次序，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、粘、热、冷、支持及推动。然后，再以此次序逐一从头到脚，遍身观照这十二种特相。应该尝试修至能够相当快速地重复照见它们，一分钟之内至少三圈。

修习时，有些禅修者的诸界或会失去平衡的现象，某些界可能会变得太过强烈且难以忍受，尤其是硬、热和推动。一但有此现象产生，应把较多的注意力放在与其相对的素质上，然后继续培育定力，诸界可能就此恢复平衡。这即是为何要先教导十二种特相。当诸界达到平衡时，较容易获得定力。

平衡诸界的相对素质是：硬与软，粗与滑，重与轻，流动与粘，热与冷，支持与推动。

如果一对里的其中一个特相过强，可以多注意相对的素质来平衡它。例如：当流动的特相过强时，可以多注意粘性；或者当支持过强时，可以多注意推动，其余亦以此类推。

现在已熟练于遍身照见这十二特相，而当这些特相变得清晰时，应同时照见首六种特相为「地界」，然后同时照见接下来的两

种特相为「水界」，接着的两种特相为「火界」，以及最后两种特相为「风界」。你应继续照见它们为地、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：同时遍照全身的四界。为了保持心静且稳定，不必像之前那样，把注意力从身体的一个部位移至另一个部位，现应同时遍照全身。一般上，最佳方法是仿佛从双肩后面遍照全身，也可以采用有如从头顶上向下遍照全身，但这可能会令某些禅修者感到拉紧及导致诸界失去平衡。

十种培育定力的方法

《清净道论疏钞》还有提及以十种观察方法来培育定力，即：有次序，不太快，不太慢，避开干扰，跨越观念，去掉不清晰的，辨明诸界，以及依据《增上心经》、《无上清凉经》及《觉支经》的方法修习。

1• 有次序（anupubbato）：次序是指佛陀所教导的次序，即地、水、火、风。

2• 不太快（natisighato）。

3• 不太慢（natisanikato）：照见得太快，作为此禅目标的四界即将不清晰；照见得太慢，又不易成功。

4• 避开干扰（vikkhepatibahanato）：确保心念只专注于禅修目标——即四界，不让它四处漂荡。

5• 跨越观念（pabbattisamatikkamanto）：不应只是心念地、

水、火、风，且要清楚知道它们所代表的真实法，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动，粘、热冷、支持与推动。

6· 除掉不清晰（anupatthanamubcanto）：当你能够照见所有的十二种特相之后，在尝试培育定力时，可以暂时不理不清晰的特相，然而这将会导致诸界失去平衡且产生痛或紧，因此不被鼓励采用此法。你应该在每一界里至少保留一种特相，因为不能以三界，或两界，或一界修习四界分别观。最佳状况是所有十二种特相都很清晰，不应少掉其中的任何一个。

7· 辨明诸相（lakkhanato）：在开始修禅及诸界自性特相还不清晰时，也可以注意它们的功用。当定力较佳时，专注于每一界的自性特相，即：地界的硬与粗，水界的流动与粘，火界的热与冷，以及风界的支持。在这时候你只见诸界，而没有「人」或「自己」。

8、9、10 是三部劝导禅修者平衡信、精进、念、定与慧五根（indriya），以及平衡七觉支的经典。请参考（缅文版）：

1.Adhicitta Sutta（Nimitta Sutta）Avguttara Nikaya 1. p.258。

2.Anattarasitibhava Sutta Avguttara Nikaya 2. p.379 。

3.Bojjhavga Sutta , Samyutta Nikaya 3.p.71-73。

朝向近行定

继续以四界培育禅定朝向近行定时，就会开始见到不同种类的光。在某些禅修者，开始阶段出现的光好像灰色烟一般，若继

续观照灰光里的四界，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，继续观照于白色物体里的四界之后，会发现它变得剔透明亮，如同一块冰或玻璃。

这明净的色法(rupa)是五根，我们称它们为「净色」(pasada)，在这五净色中的身净色(kaya pasada)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「色业处」)。

若继续观照透明体里净色的四界，将会发现到它发亮与放射光芒。当这光至少持续出现半小时之后，尝试照见透明体里的空界，寻找里边的小空间，将会发现透明体即刻粉碎成许多名为「色聚」(rupa kalapa)的极微粒子。当达到这名为「心清净」(citta visuddhi)的阶段后，可以继续分别色聚培育「见清净」(ditthi visuddhi)。然而，如果定力之光还很薄弱，且想修习其它的止禅，那么最好尚未见到色聚之前换修止禅。在此，你可修习三十二身分³³，可采用其中一处，以观其不净培育定力直到证得初禅，或者可采取其中一处的颜色修习遍禅(kasina)至证四禅，进而修佛随念、慈心观、死随念及不净观四种护卫禅。

若某位禅修者是纯观行者(suddha vipassana yanika)，他应该照见四界各自的特相，直到能见透明体以及近行定之光极其明亮，

³³ 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，可待修至禅定之光极其明亮后，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。

然后继续修习直到能够照见色聚 (rupa kalapa)。☸

[回目录](#)

色业处的基本理论

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhamminda (法王比丘)

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka (寻法比丘)

修习观禅者所必须观照的诸法

‘Sabbam bhikkhave anabhijanam aparijanam avirajayam apajaham abhabbo dukkhakkhayaya. sabbabca kho bhikkhave abhijanam parijanam virajayam pajaham bhabbo dukkhakkhayaya.’ (Salayatana Samyutta , Sabbavagga , Parijabana 1 .) 「诸比丘，于一切不知解、不晓了、不离欲、不舍弃者，则不得尽苦。……诸比丘，于此一切知解、晓了、离欲、舍弃者，则善能尽苦。」(六处相应·一切品·晓了经第一)³⁴。

本经的注释书更进一步解其内容指是「三遍知」，它说：Iti imasmim sutte tissopi paribba kathita honti. abhijabananti hi vacanena bataparibba kathita , parijananti, vacena, tiranaparibba,

³⁴ 『汉译南传大藏经』「相应部」四 (十六· 页二三)。

virajayam pajahanti dvihi pahanaparibbati . 「知解是指知遍知 (bata paribba), 晓了是指审察遍知 (tirana paribba, 亦作度遍知), 而在后面的离欲与舍弃二者则指断遍知 (pahana paribba)。」

因此, 只有以这三遍知透彻地了解五取蕴的一切名色法, 我们才能够断除对名色法的爱而灭苦。再者, 《清静道论疏钞》中提到 : Tavhi anavasesato paribbeyyam ekamsati virajitabbam. (Maha-tika, 2, p.358) 「必须先透彻与毫无遗漏地辨明这作为观禅目标的五取蕴。」然后, 为了断除对这些名色爱着, 它指示禅修者观照一切名色法的三相 (即无常、苦、无我) 作为观禅目标。

根据这些经论的指示: 一、禅修者必须先有能力各别地辨明组成五取蕴的一切名色法。在修习时, 各别地辨明一切色法的智慧名为「色分别智」(rupa pariccheda bana); 各别地辨明一切名法的智慧名为「名分别智」(nama pariccheda bana); 辨明名与色为二种各别组合的智能名为「名色分别智」(nama rupa pariccheda bana)。

三智的另一名称是「色摄受智」(rupa pariggaha bana)、「非色摄受智」(arupa pariggaha bana) 和「名色摄受智」(nama rupa pariggaha bana)。再者, 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。」此智慧亦名为「名色差别智」(nama rupa vavatthana bana)。

在辨明一切名色法时, 若禅修者还未证得禅那, 可省略与禅

那有关的名色法。然而，若他能够证得禅那，他应辨明并以观智观照他所证得的禅那名色。

二、他必须正确、如实知道这些名色法的因，这智慧是「缘摄受智」(paccaya pariggaha bana)。

由于名色分别智与缘摄受智，能够清楚、明显及正确知道作为观禅目标的诸法，此二者亦名为「知遍知」(bata paribba)。

三、他必须彻见一切色法、名法及其诸因之无常、苦与无我三相。在观智的阶段，即从「思惟智」(sammasana bana)开始，观照每一色法、名法及其诸因三相。

在这些观智当中，「思惟智」和「生灭随观智」的作用是审察与辨明一切名色法及其诸因的无常、苦与无我三相。此二智亦被称为「审察遍知」(tirana paribba)。

从「坏灭随观智」(bhavga bana)开始的观智，只看到一切名色法及其诸因的坏灭，和这些法的无常、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」(pahana paribba)。

四种圣道智彻底根除蒙蔽心的无明(avijja)与痴(moha)。他知道一切名色是苦谛，名色的因是集谛，以及苦谛与集谛的无常、苦与无我三相。由于圣道能令遍知、审察这些法为无常、苦、无我的功用圆满，所以它们称为「知遍知」和「审察遍知」。因为能彻底根除烦恼，故名为「断遍知」。

二十八种色法

禅修者必须培育三遍知，彻底地明了组成五取蕴的一切名色法。由此缘故，禅修者应知道、学习和记住一切色法与名法，以下是对色法的说明：

(1~4)、**大种** (maha bhuta) = 四界 (四大)

1• 地界 (pathavi dhatu):

重地 (garupathavi): 硬、粗、重

轻地 (lahupathavi): 软、滑、轻

2• 水界 (apo dhatu): 流动、粘

3• 火界 (tejo dhatu): 热、冷

4• 风界 (vayo dhatu): 支持、推动

(5~9)、**净色** (pasada rupa):

1• 眼净色 (cakkhu pasada)

2• 耳净色 (sota pasada)

3• 鼻净色 (ghana pasada)

4• 舌净色 (jivha pasada)

5• 身净色 (kaya pasada)

(10~13)、**境色** (gocara rupa):

1• 颜色 (vanna)

2• 声 (sadda)

3• 香 (gandha)

4• 味 (rasa)

5· 触 (phothhabba) (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。当计算二十八种色法中不包括触，因为触境色的地、火、风界早已各自被列入四界内。

(14、15)、**性根色** (bhava rupa) 有两种：

1· 女根色 (itthi bhava rupa)

2· 男根色 (purisa bhava rupa)

每人只有其中一个性根色，女性只有女根色，男性则只有男根色，性根色是遍布于全身的。

(16)、**心色** (hadaya rupa)

心色是眼界和意识界所依靠的色法，它是在心色十法聚里面，这种色聚散置于心脏里边的血。由于它是眼界或意识界的住处，它被称为心所依处。

(17)、**命根色** (jivita rupa, jivitindriya)

此色法遍布于全身，它维持业生色 (kammaja rupa) 的生命。

(18)、**食色** (ahara rupa)

段食 (kabalinkara ahara) 是食物里的食素 (oja)。一切色聚里都有食素色 (oja rupa)，即使业生、心生或时节生的色聚都有。那些食素各自被称为业生食素 (kammaja oja)、心生食素 (cittaja oja) 或时节生食素 (utuja oja)。为了避免禅修者产生混淆而要说明：只有食物的「食素」，制造的食素八法聚里的食素，才是食生食素 (aharaja oja)。或更明确地说，刚吃下尚留在胃里的食物，

在还未被消化运送到全身时，其食素还只是时节生食素（*utuja oja*）。

在胃里的消化之火（火界）助力下，食物被消化了，制造了新的食素八法聚，这些新色聚是食生食素八法聚，而这些食生食素八法聚里的食素即是食生食素。

一、以上十八种色法名为「自性色」（*sabhava rupa*），因为它们每个都拥有自性相，即硬等等。

二、这十八种色法亦名为「有相色」（*salakkhana rupa*），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，以及由于没有永恒稳定的质素或我而无我。

三、由于这十八色是以业，或心，或时节，或食为因而生，它们亦名为「完色」（*nippahanna rupa*）。

四、由于这十八色的强度不断地变化，从热至冷，从硬至软等等，因此它们亦名为「色色」（*rupa rupa*，真实色）。

五、由于这十八色适于作为观禅的目标，以观照它们为无常、苦与无我，因此它们亦名为「思惟色」（*sammasana rupa*）。

随后将列出的剩余十种色法与上述十八色不一样，相反地它们是：

（一）、无自性色（*asabhava rupa*）

（二）、无相色（*alakkhana rupa*）

（三）、不完色（*anippahanna rupa*）

(四)、非色色=非真实色 (arupa rupa)

(五)、非思惟色 (asammasana rupa)

(19)、**限制色** (pariccheda rupa) =空界 (akasa dhatu)

每一个色法不与其它色法混为一体，每个色法有各自为界限的色法，以及在色聚之间的空间名为限制色。

(20、21)、**表色** (vibbatti rupa) 有两种：

1· 身表 (kayavibbatti)，即作为沟通的身体动作。

2· 语表 (vacī vibbatti)，即说话的动作。

能使他人懂得我们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。

语表是以话来表达自己的念头，如呼唤人说：「请来这裡」。由于身表和语表是由心造，所以这两个色法不能放进没有心的无生命物里（如录音带），它们只存在于有情的语音和身体动作里。

(22~24)、**变化色** (vikara rupa) 有五种：

1· 色轻快性 (lahuta)：心生、时节生及食生真实色的轻快性。

2· 色柔软性 (muduta)：心生、时节生及食生真实色的柔软性。

3· 色适应性 (kammabbata)：心生、时节生及食生真实色的适应性。

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

(25~28)、**相色** (lakkhana rupa) 有四种：

1· 色积集 (upacaya): 其相发生于一个生命初期的真实色, 它导致诸根成长、完成, 及适当的色法达到足够的程度与继续成长。

2· 色相续 (santati): 在诸根完成后, 它确保真实色在一生中相续不断。

佛陀把一生分为两种时期, 即从投胎至眼、耳等诸根成长为第一时期, 另一时期是从诸根完成后开始。在第一时期里, 色法的生起名为「色积集」。第二时期, 色法的生起名为「色相续」。这两种色是为真实色的生起 (upada, 生时)。

3· 色老性 (jarata): 真实色的成熟或老化, 它是真实色的住时 (thita)。

4· 色无常性 (aniccata): 真实色的坏灭, 它属于真实色的坏灭时 (bhavga)。

十八个真实色加上十个非真实色, 一共有二十八色。在这二十八色当中, 地、水、火与风名为界 (dhatu), 或大界 (maha dhatu), 或种色 (bhuta rupa)。其它二十四色名为所造色 (upada rupa), 因为它们是靠四大界而生的。

色法的本质

这二十八色是不能够独自或单独存在的, 而只能以色聚的组合形态出现, 最小的色法组合名为「密集」(ghana)。在同一粒色聚里的诸色是:

同时生起 (ekuppada),

同时灭 (ekanirodha),

同住于一处 (ekanissaya)。

在一粒色聚里的所造色 (upada rupa) 是来自或依靠同一粒色聚里的四大而有。另者, 同一粒色聚里的四大是互相依靠的。四大和所造色都不依靠另一粒色聚里的四大。

为了能以智如实知见究竟色、所造色如何依靠四大, 以及见到四大如何互相依靠, 首先就必须能够看到色聚。当禅修者能够看到色聚后, 他也就能够看到每粒色聚里的究竟色法有八个、或九个、或十个、或更多。过后, 他亦须以智辨明每个色法的自性相与本质。只有如此, 他才能得知究竟色法, 这辨明色聚的方法名为「界分别」。

在《中部·根本五十经篇·双大品·牧牛者大经》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。」对于所举十一支当中之一, 佛说:「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」³⁵。

本经注释书说: 什么是「不知道色法」? 对于四大, 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

³⁵ 『汉译南传大藏经』「中部经典」一(九·页二九七至二九八)。

知道巴利文经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、色适应性、色积集、色相续、色老性、色无常性与食素。

如同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明色法、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。

就像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。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，即戒、定、慧、解脱与阿罗汉的解脱知见。

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、及四个起因」。如同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是没有能力辨明色法、非色法（名）……与阿罗汉的解脱知见。

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明与分别诸色聚，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，不能分别色聚者不能说 he 已见究竟法。

色法的三种密集

若欲见究竟色，禅修者就必须破除三种密集（rupa ghana，或色厚）。《大疏钞》解释色法有三种密集，它说：Ghanavinibbhogan'ti santati samuha kicca ghabanam vinibbhujanam vivecanam. (Maha-tika . 1. p365) 「识别密集是指分别，简别密集的『相续』、『组合』与『功用』」。

一、「相续密集」(santati ghana)：无论是业生、心生、时节或食生，一切色聚里肯定有火界 (tejo dhatu)，火界亦名为时节 (utu)。这火界或时节能够制造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。

举眼十法聚来说，若分别此色聚，我们将会看到十个色法，即上述八个加上命根与眼净色。在这十个色法里，其中一个是火界，这火界能够制造与增加新的时节生食素八法聚。

如此，每当色法到了住时，眼十法聚里的火界就能制造四或五代的时节生食素八法聚。在这一系列的最后一粒色聚里的火界不能再制造时节生色聚，其它种类的色聚亦是如此。

有些色聚里的火界可制造四或五代的色聚，有些则能制造更多代。一切类此生起的时节生食素八法聚都名为时节生色。

所吃下的食物是由含有食素的时节生食素八法聚组成的。当这些食素还未被吸收进入体内时，它还是属于胃中物。在业生的消化之火（在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，然后被吸收与变为食素八法聚散播至全身。这些食

素八法聚名为食生食素八法聚。在此食生食素的助力下，业生色聚、心生色聚和时节生色聚里的食素能够制造一系列十至十二代的食素八法聚。若所吃的食物含有高等营养的食素，那可根据它的强度而制造许多代的食素八法聚。

当禅修者能够清晰和各别见到这些过程，及能够辨明这些过程里的每一粒色聚，他即已破除了相续密集。

二、「组合密集」(samuha ghana)：当能够分别究竟色 (paramattha rupa) 时，即已破除了组合密集。这即是以智 (bana) 看清色聚里每一究竟色 (八，九或十个) 的自性相。

三、「功用密集」(kicca ghana)：当能够以智 (bana) 看清在色聚里的每个究竟色的作用时，即已破除了功用密集。

所以为了破除所有三个密集，禅修者必须能够辨明每一种色聚里的每一究竟色之相、味 (作用)、现起与足处 (近因)。如果想要见到这些，禅修者就必须培育定力至近行定或安止定。❀

色业处

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhamminda（法王比丘）

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka（寻法比丘）

色聚有「明净」与「非明净」两种，仅只含有「净色」(pasada rupa) 的色聚才是明净，其余色聚皆非明净。

首先，应该辨明各别明净与非明净色聚里的地、水、火、风四界，大有可能会发现到它生灭得非常迅速。在这阶段你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，由于你还未破除三种密集（亦作厚），即相续密集 (santati ghana)、组合密集 (samuha ghana) 与功用密集 (kicca ghana)，所以还属停留于概念 (pabbatti)，而未到达究竟法 (paramattha) 的境地。

所以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 (dhatu)，反而观照这些极微小粒子的生灭修习观禅，那你只是在尝试以概念为根基来修观禅而已。所以你必须更进一步分别诸界，以便得见究竟色法。

若因色聚极度迅速生灭，而未能辨明单一粒色聚里的四界，就不应该观察它们的生灭。这就好像遇到不想见的人一样视若无睹，不予理会它的生灭，而只是专注和知道单一粒色聚里的四界。

若还不成功，你应当交替地同时注意全身的地界，再单看一粒色聚里的地界；然后同时注意全身的水界，再单看一粒色聚里的水界；同时注意全身的火界，再单看一粒色聚里的火界；同时注意全身的风界，再单看一粒色聚里的风界。如此修习，你将能辨明明净与非明净色聚里的四界。

当你已能如此修习时，即可逐一地辨明眼、耳、鼻、舌、身与意处门里诸色聚的四界，进而辨明六处门里的明净与非明净色聚的四界。

二十八色

色（颜色，*vanna*）：这是每一粒色聚里都有的，它是色所缘（*ruparammana*，即看的目标）。这个色法是非常易于辨明的。

香（气味，*gandha*）：这是每一粒色聚里都有的。你应先辨明鼻净色与有分意界（*bhavavga manodhatu*）两者。为了看到这些，应先辨明鼻子里的四界，你将会很容易地看到鼻净色。必须在鼻子正确的色聚里才能看到鼻净色，若已能成功地辨明六处门的明净与非明净色聚里的四界，就能很容易地看到明亮的有分意界。它是在心脏里以心所依处（*hadayavatthu*）为依靠。心所依处是由名为心色十法聚（*hadaya dasaka kalapa*）的非明净色聚组成的。在辨明鼻净色与有分意界之后，你可选一粒色聚来辨明它的香，香是一种可由鼻识或意识认知的法（*dhamma*）。鼻识依靠鼻净色而生起，意识在有分意界里生起，而有分意界与意识都必须依靠

心所依处。这是为何在你想要辨明色聚里的香时，必须先观察与这过程有关的鼻净色和有分意界。

味（味道，*rasa*）：这也是每一粒色聚里皆具有的。在看舌净色与有分意界的时候，再选一粒色聚来辨明它的味，与香一样，是一种可由舌识或意识认知的目标，所以必须看舌净色和有分意界两者。

《阿毗达摩论注》中提到：*sabbopi panessapabhedo manodvarika javaneyeva labhati*（缅文版 *Abhidhamma commentary*. 2. p.388）。这显示了可以只凭意识来认知色、香与味。当禅修不够深入时，可尝试以鼻识与舌识来协助自己学习如何以意识认知香与味，若禅修深入且强有力之后，你就能够只凭意识认知香与味。

食素（*oja*）：同样是每一粒色聚里都拥有的。它有四种，即由业、心、时节与食（*kamma,citta,utu,ahara*）产生的。在任何一粒色聚里，你都可以找到名为 *oja* 的食素，从这食素，色聚可以重复地增加或生起³⁶。

命根（*jivita*）：这是维持业生色（亦作业等起色）生命的色法。在心生色、时节生色与食生色（亦作心、时节与食等起色）里是没有命根的，只有业生色里才有命根。明净色聚只是由业生起的，所以应先明净色聚里找到命根——先照见明净色聚，

³⁶ 中译注：每一粒色聚里至少有具备以上八个色法，即地、水、火、风、色、香、味与食素。这八个色法亦名为「八不离色」。

然后往里头找命根。命根只是维持与它同在一粒色聚里的色法生命，而没有维持其它色聚的生命。辨明明净色聚里的命根后，也应尝试辨明非明净色聚里的命根。在身体里只有三种非明净色聚是有命根的³⁷。其中一种名为「心色十法聚」(hadaya dasaka kalapa)，只能在心脏里照见得到。其余两种，性根十法聚(bhava dasaka kalapa)和命根九法聚(jivita navaka kalapa)则遍布全身。因此，除了心脏以外，若能在全身非明净色聚里看到命根，就知道它肯定只是性根十法聚或命根九法聚。为了分别这二者，必须先辨明性根色(bhava rupa)。

性根色(bhava rupa)：它遍布全身六处门，但它是一种非净色。辨明了明净与非明净色聚里的命根之后，应于具有命根的非明净色聚里寻找性根。若寻找到性根色，这粒色聚即是性根十法聚，而非命根九法聚。男性只有男根色，而女性则只有女根色。男根色是能令我们知道「这是男人」的素质；女根色是令我们晓得「这是女人」的素质。当你能够辨明性根色时，再继续看全身六处门（即眼、耳、鼻、舌、身与心所依处）里的性根色。

心色(hadaya rupa)：这是支持有分意界（亦作意界，mano dhatu）和意识界(manovibbana dhatu)的色法。除了眼、耳、鼻、舌与身识之外，其它的心识皆在意识界里生起。心所依处是意界和意识界产生之处，它的相是作为意界和意识界所依靠的色法。

³⁷ 编按：查英文版只有二种非明净色聚有命根，今据新着更正为三种。

若要辨明心色时，应把心专注于有分意界，然后尝试辨明支持有分意界与意识界的色聚。你应能在有分意界的下端找到这些色聚。这些色聚是心色十法聚（hadaya dasaka kalapa），是非明净色聚，而在它们里面的心色即是意界和意识界的依靠。

分别净色

眼睛里有两种明净色聚，即眼净色聚和身净色聚——眼十法聚和身十法聚，是掺杂散置在一处，它们就好比米粉和面粉混合在一块。含有身净色的身十法聚（kaya dasaka kalapa）遍布全身六处门，它在眼睛里与眼十法聚（cakkhu dasaka kalapa）掺杂散置；在耳朵里与耳十法聚（sota dasaka kalapa）掺杂散置；在鼻子里与鼻十法聚（ghana dasaka kalapa）掺杂散置；在舌头里与舌十法聚（jivha dasaka kalapa）掺杂散置；以及在心脏里与心色十法聚（hadaya dasaka kalapa）掺杂散置。含有性根的性根十法聚（bhava dasaka kalapa）也是遍布全身六处门，它也与明净色聚掺杂散置在一起。为了辨明它们，必须先分别净色。

眼净色（cakkhu pasada）：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那一种是眼净色，以及那一种是身净色。先看眼睛里的四界，再看它的明净色聚，然后看近处一粒色聚的颜色，若见到颜色撞击所选看的净色，它即是眼净色，而含有那眼净色的色聚即是眼十法聚。若那颜色并没有撞击所选看的净色，它即

非眼净色，而肯定是身净色，因为在眼睛里只有两种净色。

身净色 (kaya pasada)：身净色对触尘的撞击敏感。触尘即是地、火与风三界。先看一粒明净色聚，然后再看近处一粒色聚里的地界、或火界、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。就有如辨明在眼睛里的身十法聚一样，你也应辨明在耳朵、鼻子、舌头、身体与心脏里的身十法聚。

耳净色 (sota pasada)：耳净色对声尘的撞击敏感。先看耳朵里的四界，再看明净色聚，然后再听声音，若见到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。辨明身十法聚的方法与上述相同。

鼻净色 (ghana pasada)：鼻净色对香尘的撞击敏感。先看鼻子里的四界，再看明净色聚，然后嗅一粒色聚的气味。若见气味撞击选看的净色，它即是鼻净色，而含有鼻净色的色聚即是鼻十法聚。

舌净色 (jivha pasada)：舌净色对味尘的撞击敏感。先看舌头里的四界，再看明净色聚，然后尝一尝近处一粒色聚的味道，若见味道撞击选看的净色，它即是舌净色，而含有舌净色的色聚即是舌十法聚。

(注：身十法聚和性根十法聚在所有六处门里都有，所以在每一处都必须辨明它们。)

辨明心生色的方法

在这一期生命里，一切依靠心所依处生起的业界和意识界，都能制造心生食素八法聚（*cittaja oja atthamaka rupa kalapa*）。每一个心识都能制造许多遍布全身的食素八法聚。

若专注于业界，将会看到许多受到心所依处色支持的心识正在持续不断地制造色聚。若开始时不清楚，可专注于业界后，再来回伸屈一只手指，你会看到由于心要移动手指而产生了许多色聚，也会看到这些色聚遍布全身的六处门。这些都是非明净色聚，而在分别之下，每粒色聚都只有八个色法。（见附图表）

辨明时节生色的方法

由业、心、时节或食所生的色聚里的火界亦被称为时节（*utu*）。这名为时节的火界有能力再制造新的时节生食素八法聚（*utuja oja atthamaka rupa kalapa*，这是由时节制造的第一代）。这些时节生食素八法聚也含有火界，这火界也能够再制造更多的时节生食素八法聚（这是由时节制造的第二代）。若这火界是来自业生色聚，它就有能力以上述的方法制造四或五代的时节生色聚。这只在时节到了住时（*thita kala*，色法有三时，即生时、住时与坏灭时）才能发生，这是色法的法则，即它们只在到了住时才有能力制造新的色法。

（注：这些时节生色聚里也有食素（*oja*）。这些食素也有能力在食生食素（*aharaja oja*）的助力之下制造几代的食生食素八法

聚（aharaja oja atthamaka kalapa）。因此，你应注意到，在一粒色聚里的火界或食素都有能力制造新的色聚。）

除此之外，也有心生火界（时节）。当一个普通的欲界心制造心生食素八法聚时，这些色聚也含有名为时节的火界。时节也能制造时节生食素八法聚（由心生火界制造的第一代），这些时节生食素八法聚也含有火界，而火界能够再制造新一代的时节生食素八法聚。这个程序可以持续二或三代。

在修止禅遍作定、近行定与安止定时的心，或修观禅时的心，以及道心与果心都能够制造心生色聚。这些心生色聚含有火界（时节），而时节不单只能够制造许多代的食素八法聚在体内，也能制造色聚于体外。依据其慧的强弱，或依据其定的强弱，这些散播至体外的色聚的数目可大可小（见缅文版《清净道论疏钞》2, p.428-430）。只有在火界（时节）到了住时，这种制造与增加色聚的过程才会发生。

这些心生色聚也含有食素，当受到食生食素的助力时，它们能够制造许多代的食生食素八法聚，但这只能在体内生起，而不能在体外生起。

食生色聚也含有火界（时节）。当这时节到了住时，它们能够制造许多代的时节生食素八法聚。它能制造十至十二代的色聚，但若有特别的食物，譬如天界的食物，这程序可持续一段很长的时间。如此产生的时节生食素八法聚也含有食素，在获得食生食素的助力之下，它们能在体内制造许多代的食生食素八法聚。

辨明食生色的方法

《清净道论》中提到：有四种，即胃中物、粪、脓和尿，是由时节所生的，这些时节生食素八法聚里有八种色法。（缅文版 Vsm.p.681）

这显示了身体的这四个部分只有时节生食素八法聚而已。因此，刚吃下的食物还在胃里时，它们只有时节生食素八法聚。在获得业生命根九法聚的消化之火的助力下，这些时节生食素八法聚里的食素，可制造许多代的食素八法聚，这些新色聚是食生色聚，它们可遍布全身六处。一天里所吃的食物可制造食素八法聚多达七天，而天界的食物则甚至可制造食素八法聚一或两个月。一天里所吃的食物也在接下来的七天里支持业生色聚、心生色聚与时节生色聚里的食素。

你可在用餐的时候修禅，以观察这些现象。你可看到食生色聚从嘴、喉、胃和肠散播至全身，先看在嘴、喉、胃和肠里的食物的四界，将会在那里看到色聚。继续看这些色聚的食素，甚至看到它在获得业生消化之火的助力下，制造了散播至全身的新色聚。

或者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食物的四界，直到能见食物里色聚的食素获得业生消化之火的助力下，制造了散播至全身的食生食素八法聚，然后再辨明这些非明净色聚里的八种色法。

再看这些食生食素八法聚散播至身体和眼睛。在眼睛里，辨明这些色聚里的八种色法，以及注意这些色聚里的食素是食生食素。当此食生食素遇到眼十法聚里的食素时，它能帮助眼十法聚里的业生食素制造四或五代的色聚，能制造多少代，则有赖于业生食素和食生食素的强度。再者，在这四或五代的色聚里，都有火界（时节），而这时节在住时又能再制造许多代的时节生食素八法聚。你应尝试辨明这些。

你也应尝试观察身十法聚和性根十法聚里的食素，在获得食生食素的助力下，能够制造四或五代的食生食素八法聚。而这许多代新色聚里的火界（时节）都能再制造更多代的时节生食素八法聚。

眼睛的每一粒心生食素八法聚里也都有食素，当这心生食素在获得食生食素的助力时，它能制造二或三代的食生食素八法聚。这些色聚里的火界（时节）也能制造许多代的时节生食素八法聚。

在止、观、道或果心的时候，这些时节则能持久性的在体内、体外制造许多代的时节生食素八法聚。光是来自心生色聚和时节生色聚里的明亮色色（*vanna rupa*，颜色色法）。

无论是由业生火界，或心生火界，或时节生火界，或食生火界所制造的时节生食素八法聚都是含有食素的。这时节生食素在获得食生食素的助力下，能再制造十至十二代的色聚。再者，这些食生食素八法聚里的火界（时节）也能制造许多代的时节生食素八法聚。

在前面已经解释了食物如何制造食生食素八法聚，以及这些色聚又如何散播至眼睛。这些色聚里的食素名为食生食素。当前一个食生食素八法聚里的食素，在获得后一个食生食素八法聚里的食素支助时，它能制造许多或几代的新色聚。这有赖于那食物的素质和消化之火的能力。这些食生食素八法聚里也有火界（时节），而这时节能够制造许多新的食素八法聚。

时节或食素只有在住时才能制造新的色聚。在制造色聚时，无论是二、三、十乃至十二代，最后一代里的时节与食素，是不能够制造新的时节生色聚与食生色聚的³⁸。

你应细心阅读这些对制造色聚的说明，再参考下列的图表，以及在一位良师的指导下，正确、有系统地修禅，如此你将会熟练于辨明由业、心、时节与食四个原因而生起的色聚。就有如对眼睛的辨明法一样，你应辨明其它五处门的一切色法，以及四十二身分的一切色法（图表过后将会说明）。

附表：

眼门 CAKKHU DVARA（54 个色法）

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	时节生八法	食生八法聚
------	------	-------	-------	-------	-------

³⁸ 中译注：在英文版 ‘Mindfulness of Breathing And Four Elements Meditation’ 第四十八页里的 the last generation contains utu and oja which can produce 应是 cannot produce。

				聚	
地	地	地	地	地	地
水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火
风	风	风	风	风	风
色	色	色	色	色	色
香	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
眼净色	身净色	性根色			
业生、明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

一、眼十法聚=眼净色为第十色法的色聚，对光（色尘）的撞击敏感。

二、身十法聚=身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。

三、性根十法聚=性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。

四、心生八法聚=食素为第八色法的心生色聚。

五、时节生八法聚=食素为第八色法的时节生色聚。

六、食生八法聚=食素为第八色法的食生色聚。

在这五十四个色法当中，眼净色名为净眼（pasada cakkhu）或有资粮眼（sasambhara cakkhu），其它五十三个色法则只名为有资粮眼。

耳门 SOTA DVARA（54 个色法）

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
地	地	地	地	地	地
水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火
风	风	风	风	风	风
色	色	色	色	色	色
香	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
耳净色	身净色	性根色			
业生、明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

一、耳十法聚＝耳净色为第十色法的色聚，对声尘的撞击敏感。

二、身十法聚＝身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。

三、性根十法聚＝性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。

四、心生八法聚＝食素为第八色法的心生色聚。

五、时节生八法聚=食素为第八色法的时节生色聚。

六、食生八法聚=食素为第八色法的食生色聚。

在这五十四色法当中，耳净色名为净耳（pasada sota）或有资粮耳（sasambhara sota），其它五十三个色法则只名为有资粮耳。

鼻门 GHANA DVARA (54 个色法)

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
地	地	地	地	地	地
水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火
风	风	风	风	风	风
色	色	色	色	色	色
香	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
鼻净色	身净色	性根色			
业生、明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

一、鼻十法聚 = 鼻净色为第十色法的色聚，对香尘的撞击敏感。

二、身十法聚 = 身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。

三、性根十法聚 = 性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。

四、心生八法聚 = 食素为第八色法的心生色聚。

五、时节生八法聚=食素为第八色法的时节生色聚。

六、食生八法聚=食素为第八色法的食生色聚。

在这五十四色法当中，鼻净色名为净鼻或有资粮鼻，其它五十三色法则只名为有资粮鼻。

舌门 JIVHA DVARA (54 个色法)

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
地	地	地	地	地	地
水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火
风	风	风	风	风	风
色	色	色	色	色	色
香	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
舌净色	身净色	性根色			
业生、明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

一、舌十法聚 = 舌净色为第十色法的色聚，对味尘的撞击敏感。

二、身十法聚 = 身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。

三、性根十法聚 = 性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。

四、心生八法聚 = 食素为第八色法的心生色聚。

五、时节生八法聚=食素为第八色法的时节生色聚。

六、食生八法聚=食素为第八色法的食生色聚。

在这五十四色法当中，舌净色名为净舌或有资粮舌，其它五十三色法则只名为有资粮舌。

身门 KAYA DVARA (44 个色法)

身十法 聚	性根十法 聚	心生八法 聚	时节生八法 聚	食生八法聚
地	地	地	地	地
水	水	水	水	水
火	火	火	火	火
风	风	风	风	风
色	色	色	色	色
香	香	香	香	香
味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根			
身净色	性根色			
业生、 明净	业生、 非明净	心生、 非明净	时节生、 非明净	食生、 非明净

- 一、身十法聚 = 身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。
- 二、性根十法聚 = 性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。
- 三、心生八法聚 = 食素为第八色法的心生色聚。
- 四、时节生八法聚 = 食素为第八色法的时节生色聚。
- 五、食生八法聚 = 食素为第八色法的食生色聚。

在这四十四色法当中，身净色名为净身或有资粮身，其它四十三色法则只名为有资粮身。

意门 MANO DVARA（54 个色法）

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
地	地	地	地	地	地
水	水	水	水	水	水
火	火	火	火	火	火
风	风	风	风	风	风
色	色	色	色	色	色
香	香	香	香	香	香
味	味	味	味	味	味
食素	食素	食素	食素	食素	食素
命根	命根	命根			
心所依处色	身净色	性根色			
业生、非明净	业生、明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

一、心色十法聚＝心色为第十色法的色聚，它支持意界与意识界。

二、身十法聚＝身净色为第十色法的色聚，对触尘（地、火、风）的撞击敏感。

三、性根十法聚＝性根色为第十色法的色聚，非明净色聚。

四、心生八法聚=食素为第八色法的心生色聚。

五、时节生八法聚=食素为第八色法的时节生色聚。

六、食生八法聚=食素为第八色法的食生色聚。

在这五十四色法当中，心色名为心所依处（hadayavatthu）

或有资粮心，其它五十三个色法则只名为有资粮心。

四界分别观（详尽法：四十二身分）

身体有二十部分是地界最显著的：

- 一、 头发（kesa）
- 二、 体毛（loma）
- 三、 指甲（nakha）
- 四、 牙齿（danta）
- 五、 皮肤（taco）
- 六、 肉（mamsam）
- 七、 腱（naharu）
- 八、 骨（atthi）
- 九、 骨髓（atthimibjam）
- 十、 肾（vakkam）
- 十一、 心脏（hadayam）
- 十二、 肝（yakanam）
- 十三、 膜（kilomakam）

- 十四、脾 (pihakam)
- 十五、肺 (papphasam)
- 十六、肠 (antam)
- 十七、肠间膜 (antagunam)
- 十八、胃中物 (udariyam)
- 十九、粪 (karisam)
- 二十、脑 (matthaluvgam)

这二十部分当中，除了胃中物与粪之外，其它每一部分都有四十四个色法，即与身门图表里的一样。胃中物与粪只有时节生八法聚，所以只有八个色法。

身体有十二部分是水界最显著的：

- 一、胆汁 (pittam)
- 二、痰 (semham)
- 三、脓 (pubbo)
- 四、血 (lohitam)
- 五、汗 (sedo)
- 六、脂肪 (medo)
- 七、泪 (assu)
- 八、脂膏 (vasa)
- 九、唾 (khelo)
- 十、涕 (sivghanika)

十一、关节滑液 (lasika)

十二、尿 (muttam)

在这十二部分当中，除了脓、汗、泪、唾、涕与尿之外，其它每一部分都有四十四色法，即与身门图表里的一样。脓和尿只有时节生八法聚，所以只有八个色法。汗、泪、唾和涕有心生八法聚和时节生八法聚，所以有十六个色法。

为了能够于身体的每一部分辨明这些色法，你应先有系统地培育定力，然后辨明图表所示的六门诸色法。若能如此修习时，再选一部分，照见它里面的四界，直到那部分变得透明时，再观察它里面的空间，将会很容易地看到组成这一部分的许多色聚。若你的禅修力强，在选看一个部分里的四界时，就会即刻看到许多色聚。当你能够看到色聚时，再辨明它们为不同类型的色聚，如实地辨明它们为业生色聚、心生色聚、时节生色聚以及食生色聚。

在辨明体毛和头发里的色聚时，你应注意在皮肤内的毛发根部。先看在毛发根部里的四十四色法，因为在皮肤外面的毛发只有非常少数身十法聚，所以较难辨明它们。同样的，对于指甲，你也应多注意它们接近肉的根部。

身体有四个部分是火界最显著的：

一、间隔性发烧之火 (santappana tejo, 如患疟疾时隔天性的发烧)。

二、导致成熟和老化之火 (jirana tejo)，

三、普通发烧之火 (daha tejo),

四、消化之火 (pacaka tejo), 这是命根九法聚的作用之一。

身体的这四个部分与地界或水界最显著的部分不一样, 它们是没有形状的。它们只是由火界最显著的非明净色聚组成, 所以你应该找看火界最显著的色聚, 以观察这些部分。若它们并不清晰, 那么你可选发烧时的色聚来看。

身体有六个部分是风界最显著的:

一、上升风 (uddhavgama vata),

二、下降风 (adhogama vata),

三、腹内肠外风 (icchisaya vata),

四、肠内风 (kotthasagha vata),

五、于肢体内循环之风 (avgamanganusarino vata),

六、入息与出息 (assasa passasaso)。

在这六个部分之中, 除了入息与出息之外, 其它每一部分皆有三十三个色法。它们由四种色聚组成:

(一)、命根九法聚: 命根为第九色法的业生色聚 (九个色法)。

(二)、心生八法聚: 食素为第八色法的心生色聚 (八个色法)。

(三)、时节生八法聚: 食素为第八色法的时节生色聚 (八个色法)。

(四) 食生八法聚: 食素为第八色法的食生色聚 (八个色法)。

这四种色聚合共有三十三个色法。

入息与出息只有心生声九法聚 (cittaja sadda navaka kalapa),

所以只有九个色法。这些色聚含有地、水、火、风、色、香、味、食素与声。

这入息与出息是由心生的，为了看到这些，你必须辨明它们是由在有分意界的心识所生。当看到这些息被制造出来时，应辨明它的四界，如此你就会看到组成息的色聚。在每一粒色聚里，会看到包括声的九个色法。应修至能看到这一点。

在分别其它五个部分时，首先应辨明每个部分里的四界，如此你将会看到色聚，然后再分别所有的三十三色法。

九种业生色聚

在辨明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（cakkhu dasaka kalapa）
- 二、耳十法聚（sota dasaka kalapa）
- 三、鼻十法聚（ghana dasaka kalapa）
- 四、舌十法聚（jivha dasaka kalapa）
- 五、身十法聚（kaya dasaka kalapa）
- 六、女根十法聚（itthi bhava dasaka kalāpa）
- 七、男根十法聚（pumbhava dasaka kalapa）
- 八、心所依处十法聚（hadayavatthu dasaka kalapa）
- 九、命根九法聚（jivita navaka kalapa）

（中译注：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。)

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；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，你就必须有能辨明过去世与未来世的名色法。只有那时候你才能亲身体验地明了它们。这些将在以后的「缘摄受智」(paccaya pariggaha bana) 阶段里学习。在现阶段，你只需要接受这些色法是由业生的。

再者，前面所述及的业生色、心生色、时节生色与食生色都是真实色法，它们将是以后观智(vipassana bana) 观照的目标，观照它们为无常、苦与无我。除此之外，也有一些非真实色法与心生、时节生及食生的色法掺杂在一起。下文会对它们作出说明。

八种心生色聚

一、心生纯八法聚(cittaja suddhatthaka kalapa)。它出现于所有六处门，以及大多数的四十二身分。它是真实色法，可作为观禅的目标。

二、身表九法聚(kaya vibbatti navaka kalapa)。在照见境界后，伸屈地移动一只手指，你会看到许多心生的色聚。在辨明之下，它们只有八个色法，再加上身表的动作，就合共九个色法。

三、色轻快性十一法聚(lahuta ekadasaka kalapa)。这种色聚有十一个色法，即八不离色加上色轻快性(lahuta)、色柔软性

(muduta) 与色适应性 (kammabbata)。

四、身表色轻快性十二法聚 (kaya vibbatti lahuta dvidasaka kalapa)。这种色聚有十二个色法，即八不离色加上身表、色轻快性、色柔软性与色适应性。

五、语表十法聚 (vacī vibbatti dasaka kalapa)。这种色聚有十个色法，即八不离色加上语表与声音。出声念：「a、b、c」，然后看眼界，再出声念：「a、b、c」，看那心生色聚散播至喉咙、声带和其它制造声音的地方。并在涉及语表动作和制造声音的地方，观察心生色聚里的地界，如何与业生色聚里的地界，互相摩擦而制造了声音。

六、语表声色轻快性十三法聚 (vacī vibbatti sadda lahuta terasaka kalapa)。这种色聚有十三个色法，即八不离色加上语表、声、色轻快性色柔软性与色适应性。

七、入出息心生声九法聚 (assasa passasa cittaja sadda navaka kalapa)。这种色聚有九个色法，即八不离色加上声。这是真实色法，适于作为观禅的目标。

八、入出息心生声色轻快性十二法聚 (assasa passasa cittaja sadda lahuta dvidasaka kalapa)。这种色聚有十二个色法，即八不离色加上声、色轻快性、色柔软性与色适应性。(注：第七与第八项的声是入出息之声。)

含有真实与非真实两种色法的色聚，应在分别名色时辨明，但却不能作为以后修观禅时的目标，不能作为观照三相（无常、

苦、无我，亦作三法印）的目标。

四种时节生色聚

一、时节生纯八法聚（*utuja suddhatthaka kalapa*）。这种色聚有八个色法，即八不离色。这是真实色法。

二、时节生声九法聚（*utuja sadda navaka kalapa*）。这种色聚有九个色法，即八不离色加上声。这是真实色法。

三、色轻快性十一法聚（*lahuta ekadasaka kalapa*）。这种色聚有十一个色法，即八不离色加上色轻快性、色柔软性与色适应性。这是非真实色法。

四、声色轻快性十二法聚（*sadda lahuta dvidasaka kalapa*）。这种色聚有十二个色法，即八不离色加上声、色轻快性、色柔软性与色适应性。这是非真实色法。

在这四种色聚当中，第一种出现于所有六处，以及大多数的四十二身分。第二种色聚涉及制造胃里的声音和其它类似的声音。前两种色聚在体内与体外都有。第三与第四种色聚含有非真实色法，所以不是观禅的目标，但在修习分别名色时则应辨明它们。最后两种色聚不存在于无生命之物的体外，但存在于有生命之物的体内与体外。

两种食生色聚

一、食生纯八法聚（*aharaja suddhatthaka kalapa*）。

二、色轻快性十一法聚（lahuta ekadasaka kalapa）。这种色聚有十一个色法，即八不离色加上色轻快性、色柔软性与色适应性。

在这两种色聚当中，第一种是真实色法，它出现于所有六处，以及大多数的四十二身分，它适于作为观禅的目标。第二种是非真实色法，也出现于所有六处以及大多数的四十二身分，但不适于作为观禅的目标。这两种色聚出现于自己体内，在外面则出现于其它众生的体内。

三种声音

一、入出息心生声九法聚：入出息的声音。

二、语表十法聚：说话的声音。

三、时节生声九法聚：胃里的声音、风的声音等等。

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

辨别四个相色（Lakkhana rupa）

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（jarata）与色无常性（aniccata）则只是在六处门或四十二身分里的真实色法的生、住与灭。先看一粒色聚，辨明它是有八、或九、或十个

色法，然后尝试观察，在一粒色聚里的所有真实色法都一起生、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。诸色聚是不会同时生、住与灭的，即不是所有的色聚都处于同一个阶段。

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，及尽力观察它们所有各别的非真实色法；同时观察每一处门里所有色法正受到变化干扰之相，再然后观察一个处门里的所有色法为「色、色」或「这些是色」或「这些是色法」。对于四十二身分，也可采用同样的辨别方法。

受到变化干扰之相

这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，自相）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。

再简要说明：

一、在还没看到色聚时，你应照见地、水、火、风四界来培

育定力，直到近行定。

二、当能够看到色聚时，辨明每粒色聚里所有的色法，譬如地、水、火、风、色、香、味、食素、命根与眼净色。

三、然后再辨明：一个处门里的所有色法，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。在看到它们都有变化之相后，再观它们为「色、色」或「色法、色法」或「这些是色、这些是色」。❀

名 业 处

(Nama Kammatthana)

三种辨别名法的方法

Tividho hi arupakammathanena abhiniveso phassavasena vedana vasena cittavasena ti. 《中部注》Majjhima atthakatha)。

辨别名法的入门法有三个，即：

- (1) 对于触 (phassa) 明显者，可以采用辨别触为始。
- (2) 对于受 (vedana) 明显者，可以采用辨别受为始。
- (3) 对于识 (vibbana) 明显者，可以采用辨别识为始。

若禅修者是纯观行者 (Suddha vipassana yanika)，首先他必须以智透彻地摄受(分别)色法。这是因为五蕴有情 (Pabca vokara satta) 的名法会在相续流 (santana) 里生起是依靠净色 (眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色及身净色)，或是缘于有分意界及依靠心所依处 (hadaya vatthu)。

因此，若禅修者还未能辨明名法所依靠而生起的依处色 (vatthu rupa) 及有分意界，他尚离破除名密集 (nama ghana) 及知见究竟法的智慧甚远。

因为对于已能透彻分别色法者，名法即会以其中一个或全部

三个方式，清晰地呈现于其智。所以只有已能透彻地分别色法的禅修者，才可尝试辨别名法。若还未能透彻地分别色法，而在能够辨明一或两个色法时即放弃与不再进一步去辨别色法，却尝试去辨别名法，则「他的禅修即会退步」(kammathanato parihayati)。(《清净道论》第十八章，段二三)

应辨别与留意两要点

可以通过依处色 (vatthu rupa) 辨明名法。由于根据处门 (ayatana dvāra) 的辨别法是无混淆 (anakula) 的，所以《清净道论》所给的指示是通过门 (如眼门等等) 来辨别名法。若纯观行者想要辨别名法，他应先注意到：

- (1) 他必须先已能够分别色法，
- (2) 他必须辨明处门 (ayatana dvāra)。

身、语、意三门 (kāya dvāra, vaci dvāra, mano dvāra) 是业门 (kamma dvāra)。眼、耳、鼻、舌、身与意六门是处门。这即是说应辨别处门的心路过程 (vithi)，以便能够破除名密集 (nama ghana) 及证得观究竟法 (paramattha) 之智。四种名密集在后面会有解释。

世间名法 (Lokiya Nama)

由于出世间名法并非观智的所缘，禅修者应辨明世间的心识 (citta, 亦作心或识) 与心所 (cetasika)。 Labhino eva pana

mahaggatacittani supakatani honti(《清淨道論》的《大疏鈔》，2 . P 353)。上述的疏鈔提到只有對已證得禪那的禪修者，廣大心 (Mahaggata citta) 才會清晰地呈現於他的心相續流之中。所以已證得禪那的禪修者必須辨別自己已證得的禪那名法 (jhana nama dhamma)。未證得禪那者則可略去禪那名法不辨。另一點是，心 (citta) 不能不與心所 (cetasika) 相應地生起。在每一個心識剎那里，心與心所都會形成一組及同時生起。

心所的四相

- (1) 同生 (ekuppada) = 與心同時生起。
- (2) 同滅 (ekanirodha) = 與心同時滅。
- (3) 同所緣 (ekalambana) = 與心取同一個所緣。
- (4) 同依處 (ekavatthuka) = 與心擁有相同的依處。

心所有這四相。任何在欲界及色界里生起的心所都有這四相，這是一個自然法。在無色界里則無同依處之相，因為其界並無依處色 (vatthu rupa)。心所一共有五十二個。

五十二心所 (52 Cetasika)

- (1) 遍一切心心所 (sabba citta sadharana cetasika) 有七個。
- (2) 雜心所 (pakinnaka cetasika) 有六個。
- (3) 不善心所 (akusala cetasika) 有十四個。
- (4) 美心所 (sobhana cetasika) 有二十五個。

七个遍一切心心所

遍一切心心所即是与每一个心一起生起的心所。

- (1) 触 (phassa): 其相 (lakkhana) 是与所缘接触; 作用 (rasa, 亦作味) 是把所缘与识连接起来。
- (2) 受 (vedana): 感受所缘 (目标)。
- (3) 想 (sabba): 标志所缘=作记号 (marking, perceiving)。
- (4) 思 (cetana): 催促或领导相应的心与心所朝向所缘。
- (5) 一境性 (ekaggata): 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, samadhi)。
- (6) 命根 (jivita): 保护或照顾 (保持) 相应的名法。即维持名法的命。
- (7) 作意 (manasikara): 控制及推相应的名法朝向所缘; 注意所缘。

六个杂心所

- (1) 寻 (vitakka): 把心与心所投向所缘=思考 (thinking)。
- (2) 伺 (vicara): 重复地省察所缘; 重复地取 (所缘)。
- (3) 胜解 (adhimokkha): 确定所缘。
- (4) 精进 (viriya): 努力。(它努力以使心与心所对所缘生

起。在于不善法，它是努力以使贪、或瞋、或痴等等生起。在于善法，它则是努力以使无贪、或无瞋、或无痴生起。

(5) 喜 (piti)：喜欢所缘。

(6) 欲 (chanda)：想要获得那所缘；想要做（它是愿贪、瞋、痴或无贪、无瞋、无痴生起），想要看、听、嗅、尝、触与认知，想要取所缘为目标。

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，所以被称为杂心所。

以上十三个心所，即七个遍一切心心所及六个杂心所，又名通一切心所 (abbasamana)。它们可以在善法与不善法两者里生起。

寻、思与作意 (Vitakka, Cetana, Manasikara)

寻是把心与心所投入所缘，作意是把心与心所导向所缘，思是催促心与心所朝向所缘。它们之间有何差别呢？摩诃甘达勇长老有提及一个赛舟的譬喻：在赛舟时，每只小舟都坐有三位划舟的人，一个在后面，一个在中间，及一个在前面。坐在后面的人有两项工作，即控制小舟的方向和向前划，中间的人无须控制小舟，只是把它向前划。坐在前面的人并非只是把小舟向前划，而且还要负责在终点摘花，他是最忙碌的人。前面的人就好像思，中间的人像寻，后面的人像作意，如此，作意把相应的心与心所导向所缘，寻把受到作意引导的心与心所投入所缘，思则是最忙

碌的，它就好像一个木匠师的助手。一个木匠师的好助手必须做自己的工作，同时亦须催促其它学徒工作。禅修者必须根据它们各自的作用，以智辨别它们。

（摘自《智慧之光》，Light Of Wisdom, p.96）

十四不善心所（14 Akusala Cetasika）

四个遍一切不善心心所（4 Akusala Sadharana Cetasika）：

- （1）痴（moha）：不知所缘的真实本质；错知。
- （2）无惭（ahirika）：对（i）恶行（duccarita）及（ii）贪、瞋、痴等不善法不感到羞耻。
- （3）无愧（anottappa）：对（i）恶行及（ii）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。

三个贪因组心所：

- （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（ditthi）：相信所缘是常、乐、我与净（美）；邪信（错误的信仰）。
- （7）我慢（mana）：心自大、骄傲、想要突出。

解释

Paramatthato avijjamanesu itthi purisadisū javati, vijjamanespi khandhadisu na javatitī avijjā (《清净道论》第十七章，段四三)

痴亦名为无明。若辨别三十一界里的有情与非有情，直到得见他们的究竟法 (Paramattha Sacca, 究竟谛)，而看到他们：

- (1) 只是一团 (或一堆) 的色法；
- (2) 只是一团 (或一串) 的名法；
- (3) 只是一团的色法与名法，如此知见是正确的。这即是名色分别智 (nama-rupa pariccheda bana)。
- (4) 只是一团的因及一团的果，知见也是正确的。这即是缘摄受智 (paccaya pariggaha bana)。

这些色法、名法、因及果被称为行法 (sankhara dhamma)。这些行法是无常的，生起后即坏灭；是苦的，不断受到生灭的压迫；是无我的，并无不坏灭的实质；是不净的，不美而可厌。因此若人知见这些行法是：(5) 无常 (anicca)；(6) 苦 (dukkha)；(7) 无我 (anatta)；(8) 不净 (asubha)，此知见是正确的。这即是观智。

因此，若人知见三十一界里的有情及非有情为一团的色法，一团的名法，一团的名色法 (即一团的五蕴 (5 khandha)，或一团的十二处 (12 ayatana)，或一团的十八界 (18 dhatu)，一团的因，一团的果，一团的无常法、苦法、无我法及不净法，这些知

见是正见 (samma ditthi)，亦即是明智 (vijja bana)。若无如此正确地知见，而视非有情及有情为男人、女人、人、有情、人类、天神、梵天、金、银、树、水、地、森林、高山等等，或视他（它）们为常、乐、我及净，这即是邪见，亦即是无明。

为了更易于明白何以说无明即是痴，即是邪见 (avijja =moha=miccha ditthi)，以下会进一步解释两种我见 (atta ditthi)。

两种我见 (Atta Ditthi)

我见有两种，即 (1) 世间通称我 (loka samabba atta, 世间共认的我见) 及 (2) 外道所持之我见 (miccha ditthi, atta ditthi)。

(1) 世间通称我：世人视 (持此见) 有情为男人、女人、人、有情、人类、天神、梵天、水牛、牛、动物等等；及视非有情为金、银、田地、屋子、树、水、土、森林、高山等等。对于能够外观的禅修者，若他辨明非有情的四界，他将会只看到极微粒子，即色聚 (rupa kalapa)。若再以慧眼去辨别这些色聚，他即会看到只有 (i) 由火界制造的时节生食素八法色 (utuja ojatthamaka rupa)，及 (ii) 时节生声九法色 (utuja saddanavaka rupa)。因此，若人知见这些非有情为一团的时节生食素八法色及时节生声九法色，此知见是正确的。若知见它们为无常、苦、无我及不净，此知见是正确的。若视它们为金、银等等，此知见是错的。若错认或接受它们为金、银等等，此认知或接受亦是错的。这即是世间公认的我见。

(2) 外道所持之我见又可再分为两种，即 (a) 至上我见

(parama atta ditthi) 及 (b) 灵魂我见 (jīva atta ditthi)。

(a) 至上我见：认为 (持有此邪见) 有个创世主创造了整个世界及一切有情。

(b) 灵魂我见：认为 (持有此邪见) 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。邪见是持有认为三十一界里的有情与非有情为常、乐、我及净的邪见。

四个瞋因组心所：

(8) 瞋 (dosa)：粗野与残暴的心= 想要破坏。

(9) 嫉 (issa)：妒嫉他人的财富与荣誉。

(10) 悭 (macchariya)：隐藏自己的财富；不能忍受与他人分享。

(11) 恶作 (kukkucca, 追悔)：

(a) 追悔造了恶业，做了恶行。

(b) 追悔应造的善业未造，应做的善行未做。

两个有行心所 (Sasankharika Cetasika)

(12) 昏沉 (thina)：心软弱无力；不愉快与不热忱。

(13) 睡眠 (middha)：相应的心所软弱无力，不愉快与不热忱。

一个痴因组心所

(14) 疑 (vicikiccha): 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、定与慧三学,
- (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。

(注: 对业及其果的怀疑被包括在对缘起怀疑之内。)

二十五个美心所 (25 Sobhana Cetasika)

二十五个美心所详分为:

(A) 十九个遍一切美心心所 (sobhana sadharana cetasika)。

(B) 三个离心所 (virati cetasika)。

(C) 两个无量心所 (appamabba cetasika)。

(D) 一个慧根心所 (pabbindriya cetasika)。

(A) 十九个遍一切美心心所:

(1) 信 (saddha): 没有前述疑心所的八项怀疑, 深信信受,

如：

- (i) 当取佛陀的功德为目标时，它即是对佛陀的功德有信心。
 - (ii) 当取法的功德为目标时，它即是指对法的功德有信心。
 - (iii) 当取僧的功德为目标时，它即是指对僧的功德有信心。
 - (iv) 当取戒学为目标时，它即是指对戒学有信心。在修习禅那定时，即是指对定学有信心。在如实知见究竟名色法时，即是对慧学有信心。
 - (v) 在辨明过去蕴时，即是对过去有信心。
 - (vi) 在辨明未来蕴时，即是对未来有信心。
 - (vii) 在辨明过去蕴与未来蕴时，即是对过去与未来有信心。
 - (viii) 在辨别十二因缘时，即是对缘起有信心。
- (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」相关的善所缘，如佛、法等；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」(loki) 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)：心对所缘不粗野及无暴力；不想破坏。
- (7) 中舍性 (tatramajjhata)：保持心对所缘中舍 (令相应

心及心所对所缘可持适中而不偏，离我慢与昏沉睡眠)；
以舍看待所缘。

(8) 身轻安 (kayapassaddhi)：诸心所轻安。

(9) 心轻安 (cittapassaddhi)：心识轻安。

(10) 身轻快性 (kayalahuta)：诸心所轻快。

(11) 心轻快性 (cittalahuta)：心识轻快。

(12) 身柔软性 (kayamuduta)：诸心所柔软。

(13) 心柔软性 (cittamuduta)：心识柔软。

(14) 身适应性 (kayakammabbata)：诸心所适应。

(15) 心适应性 (cittakammabbata)：心识适应。

(16) 身练达性 (kayapagubbata)：诸心所练达。

(17) 心练达性 (cittapagubbata)：心识练达。

(18) 身正直性 (kayujukata)：诸心所正直、不
虚伪、不欺骗。

(19) 心正直性 (cittujukata)：心识正直、不虚伪与欺骗。

(欺骗 (maya)：掩饰自己的恶行、错误。虚伪 (sattheyya)：
展示自己所无的品德、素质。)

(译注：在第 8, 10, 12, 14, 16, 18 项里的身是指心所。)

(B) 三个离心所：

(1) 正语 (samma vaca)：远离与谋生无关的四恶语 (妄语、
两舌、恶口、绮语)；不说恶语。

(2) 正业 (samma kammanta): 远离与谋生无关的三身恶行;
不造身恶行。

(3) 正命 (samma ajiva): 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。

(C) 两个无量心所:

(1) 悲 (karuna): 有悲悯的心, 取苦痛的众生为所缘; 欲
救济。

(2) 喜 (mudita): 随喜, 取愉悦的众生为所缘; 不
妒嫉。

(D) 一个慧根心所:

(1)、慧根 (pabbindriya): 慧 (pabba); 透彻如实
知见究竟法; 透彻地知见四圣谛。

(慧亦被称为智 (bana), 无痴 (amoha), 正见 (sammaditthi),
择法 (dhammavicaya)。由于它在审察四圣谛时是最为显要的,
所以它被称为慧根。)

以上是二十五个美心所。由于禅修者可以透过辨明究竟法的
自性相 (sabhava lakkhana) 或作用 (Rasa, 亦作味) 去辨别它们,
所以对于上述的某些心所, 自性相与作用两者都有提及。

六识界（6 Vibbana Dhatu）

已辨明五十二心所的禅修者应知道与这些心所相应的识。在此将会简要提及六识界：

- （1）眼识（cakkhu vibbana）：依靠眼净色而生起的识，认知色所缘（ruparammana）。
- （2）耳识（sota vibbana）：依靠耳净色而生起的识，认知声所缘（saddarammana）。
- （3）鼻识（ghana vibbana）：依靠鼻净色而生起的识，认知香所缘（gandharammana）。
- （4）舌识（jivha vibbana）：依靠舌净色而生起的识，认知味所缘（rasarammana）。
- （5）身识（kaya vibbana）：依靠身净色而生起的识，认知触所缘（phothabbarammana）。
- （6）意识（mano vibbana）：缘有分意界及依靠心所依处而生起的识，认知一切六根的所缘（目标）。

（除了两组五识（dvepabca vibbana）之外，一切依靠心所依处而生起的心识统称为意识。）

由于必须依照处门（ayatana dvara）辨别名法，禅修者须明了由处门而生起的心路过程心（vithi citta，简称为路心）的名称。眼门心路过程（cakkhu dvara vithi）的（七个）路心名称如下：

- （1）转向（avajjana）：根据处门而名，如眼门的即是五门转向（见注）。

- (2) 眼识 (cakkhu vibbana) = 认知色所缘之心，依靠眼净色而生起。
- (3) 领受 (sampaticchana) = 领受所缘 (目标) 之心。
- (4) 推度 (santirana) = 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 (tadarammana) = 继续认知速行的所缘之心。

(注：省察出现于五门的所缘之转向心被称为五门转向。省审出现于意门的所缘之转向心则被称为意门转向。)

Tattha ekekaj arammanaj dvisu dvisu dvaresu aparammagacchati. Ruparammanabji cakkhupasadañ ghattetva tavkhanabbeva manodvare aparammagacchati . bhavavga calanassa paccayo hotiti attho Satta gandha rasa photthabba arammanesupi eseva nayo. (缅甸法集论注 Dhammasavgañi-atthakatha, p.114)

根据上述注释的定义：

- (1) 色所缘 (ruparammana) 同时呈现于眼门与意门。转向 (avajjana) 省察呈现于两门的色所缘。
- (2) 声所缘 (saddarammana) 同时呈现于耳门与意门。转向省察声所缘。
- (3) 香所缘 (gandharammana) 同时呈现于鼻门与意门。转向省察香所缘。

(4) 味所缘 (rasarammana) 同时呈现于舌门与意门。转向省察味所缘。

(5) 触所缘 (phoththabbarammana) 同时呈现于身门与意门。转向省察触所缘。

禅修者务必留意这一点。

若是耳门心路过程 (sotadvara vithi), 在「眼识」的位置换上「耳识」。同样的, 在于鼻门心路过程等等, 即应各自换上「鼻识」等等。

意门心路过程则出现为:

(1) 意门转向 (manodvaravajjana) = 省察呈现于意门的所缘之心。= (它有执行确定的作用。) = (省察与确定。)

(2) 速行 (javana) = 体验所缘之心, 连续迅速地生起。

(3) 彼所缘 (tadarammana) = 继续认知速行的所缘之心。

(注: 一般上在多数的心路过程里, 速行出现七次, 彼所缘出现两次。其余的心路过程心只出现一次。在五门心路过程 (如眼门心路过程) 之后出现的是有分识, 接下来是随后生起的意门心路过程。第一个意门心路过程名为彼随起意门心路过程 (tadanuvattaka manodvara vithi)。从第二个意门心路过程开始则名为纯意门心路过程 (suddha manodvara vithi)。再者, 取一个或更多个法所缘为目标的意门心路过程, 亦被称为纯意门心路过程。另一点是除了五识 (如眼识) 之外, 所有其余的心路过程心都被称为意识 (mano vibbana) 或意识界 (mano vibbana dhatu)。根据

经藏，有分识被称为眼界（mano dhatu）或意门（manodvara）。请注意这些。）

六门所缘（六尘）

- (1) 色所缘（ruparammana）= 色 = 颜色。
- (2) 声所缘（saddarammana）= 声。
- (3) 香所缘（gandharammana）= 香（气味）。
- (4) 味所缘（rasarammana）= 味（味道）。
- (5) 触所缘（photthabbarammana）= 触（即地、火与风三界）。
- (6) 法所缘（dhammarammana）= 法（心的所缘）。

六个法所缘（6 Dhammarammana）

- (1) 五净色（5 pasada rupa）。
- (2) 十六微细色（16 sukhuma rupa）
（有十二种色法是容易以智辨别的，即五净色、色、声、香、味、（及属于触的）地、火和风。因此它们被称为粗色（olarika）。在二十八种色法中除去这十二个粗色，剩下的十六种色法并不容易以智辨明，因此它们被称为微细色。请注意这些。）
- (3) 心（citta）=六识界（vibbana dhatu）
- (4) 五十三个心所（52 cetasika）

(5) 涅槃 (nibbana) = 无为界 (asavkhata dhatu)

(6) 概念 (pabbatti) = 各种概念, 如遍相概念, 名称概念, 形状概念等等。

应先辨明的名法

Tasma tam rupam arammanam katva uppannam vedanam sannam savkhare vibbanabca idam arupanti paricchinditva aniccadito passati. (Dhammasavgaṇi-atthakatha 法集论注 p.226)

根据上述注释的教示, 在六门所缘当中, 若禅修者刚开始学习辨别名法, 他应先辨明取色法为所缘的名法。禅修者是可以辨别取名法为所缘的名法, 但对于刚开始修习名业处的禅修者来说, 那是难以辨别它们的 (duppariggaha, 难摄受)。因此他被指示不先去辨别它们。

另一点是: 辨明取密集的概念 (如男人、女人、人、有情、金、银等等) 为所缘之名法是可以的。在此并非观想那概念, 而是辨明取概念为所缘而生起的究竟名法 (nama paramattha)。由于在观禅阶段禅修者必须观照所缘及观照之心 (即认知所缘之心), 因此禅修者受指示先辨明取色法为所缘的名法。由于只有止行者才能辨明禅那名法 (jhana nama, 亦名为禅那法, jhana dhamma), 即取概念 (如遍的概念, kasina pabbatti) 为所缘的禅那与禅那相应法, 他必须辨明它们。

六组的定义

在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，（6）法所缘。二十一种属于法所缘的色法是五净色与十六微细色。

在这本手册里，取色所缘为目标的名法被称为色所缘组名法。其它名法亦以此类推而名之。必须辨明所有六组名法。

再者，举色所缘组作为例子，具有善速行的眼门及意门心路过程，可以取色所缘为目标而生起。这些心路过程的名法被称为善组。另者，由于不如理作意，具有不善速行的眼门及意门心路过程，可以取色所缘为目标而生起。这组的名法被称为不善组。具有唯作速行的心路过程，只出现于阿罗汉的心中，因此这本手册里没解释它。

四随观（4 Anupassana）

- （1）在修观禅观照色法、名法、因及果时，若始于色法，即是身随观念处（*kayanupassana satipatthana*）。
- （2）在修观禅观照色法、名法、因及果时，若始于受，即是受随观念处（*vedananupassana satipatthana*）。
- （3）在修观禅观照色法、名法、因及果时，若始于识，即是心随观念处（*cittanupassana satipatthana*）。
- （4）在修观禅观照色法、名法、因及果时，若始于触，即是法随观念处（*dhammanupassana satipatthana*）。

（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。）

在三个辨别名法的方法之中（见第一页），采用辨别受为始的方法是受随观念处，采用辨别识为始的方法是心随观念处；采用辨别触为始的方法是法随观念处。

在此，欲辨别名法的禅修者必须先已辨别了色法（*pariggahite rupakammatthane*）。他也应依照《中部根本五十经篇注》（*Mulapannasa Com., VI, p.280*）里的指示，先辨明取色法为所缘的名法。

始于辨别受

对始于辨别受的指示是：Yassa vedana pakata hoti, so “na kevalaj vedanava uppajjati. taya saddhij tadevarammanaj phusamano phassopi uppajjati, sabjananamana sabbapi, cetayamana cetanapi, vijananamanaj vibbanampi uppajjati”ti phassapabcamakeyeva parigganhati. (*Mulapannasa-atthakatha 1, p.280*)

「受」明显的禅修者应辨明触五法（*Phassapabcamaka*，意即以触为主的五法），并非只是注意受在生起，而应同时注意：与受接触同一个所缘的触也在生起；标志同一个所缘的想也在生起；催促相应法朝向那所缘的思也在生起；认知那所缘的识也在生起。

（《中部根本五十经篇注》）

始于辨别识

对始于辨别识的指示是：Yassa vibbanaj pakataj hoti , so “na kevalaj vibbanameva uppajjati, tena saddhij tadevarammanaj phusamano phassopi uppajjati, anubhavamana vedanapi, sabjananamana sabbapi, cetayamana cetanapi uppajjati”ti phassapabcamakeyeva parigganhati . (《中部根本五十经篇注》)

「识」明显的禅修者应辨明触五法，并非只是注意正在生起，而应亦注意：与识接触同一个所缘的触也在生起；体验那所缘的受也在生起；标志那所缘的想也在生起；催促相应法朝向那所缘的思也在生起。(《中部根本五十经篇注》)

始于辨别触

对始于辨别触的指示是：Yassa phasso pakato hoti, so “na kevalaj phasso uppajjati, tena saddhim tadevarammanaj anubhavamana vedanapi uppajjati, sabjananamana sabbapi, cetayamana cetanapi, vijananamanaj vibbanampi uppajjati”ti phassapab-camakeyeva parigganhati. (缅文版分别论注 Vibhavga-atthakatha, p.252)

「触」明显的禅修者应辨明触五法，并非只是注意触在生起，而同时应注意：体验那所缘的受也在生起；标志那所缘的想 (sabba) 也在生起；催促相应法朝向那所缘的思 (cetana) 也在

生起；认知那所缘的识（vibbana）也在生起。

辨明全部

在此，注释举出触五法（phassa pabcamaka），因为它们在一
切心里都是最主要的成份。辨明于同一个心识刹那（cittakhana）
生起的诸名法中，触思（Phassa Cetana）是最主要的，其余非主
要（apadhana）的相应名法亦须辨明。在辨明触思时，必须也辨
明一切属于行蕴的究竟法。其原因是在行蕴里，思是最重要的。
佛陀在以经分别教行蕴时，亦说思是最主要的。

根据上述注释与疏钞的指示，在各别以触、或受、或识为始
去辨明名法时，并非只是辨明在一个心识刹那里的触、或受或识
罢了，而是必须辨明所有相应的心与心所。这是根据佛陀在《相
应部·六处品·不遍知经》（Sajyutta Salayatana Vagga, Aparijanana
Sutta）的开示。

再辨明色法

上述已提及欲辨别名法的禅修者必须先以智辨别了色法。在
辨别以触五法为主的名法后，禅修者被指示再辨明色法，如下：

So ime phassa pabcamaka kim nissitati upadharento “vatthuj
nissita”ti pajanati. vatthu nama karajakayo... So atthato bhutani ceva
upadarupani ca . 禅修者辨别以触五法为主的名法后，再审查这些
名法是依何而生起，他就会清楚地明了它们是依靠依处色（vatthu

rupa) 而生起。依处色是业生身 (karaja Kaya)。业生身基本上是种色 (bhuta rupa) 和所造色 (upada rupa)。

根据这注释的指示，即辨别名法所依靠的依处色，但这并非指辨别依处色（如眼净色）而已，是必须也辨明与那依处色一同生起的种色及所造色。这些色法已列在色业处手册的六门图表里。如在眼门里有 54 个色法，以及某些非真实色法。依照这些色业处阶段的图表去辨明它们。

一起辨明依处色及所缘

根据上述注释与疏钞的指示，欲辨别名法的禅修者必须先已透彻地辨明了色法，过后他必须一起辨明依处色及所缘为：

(1) 依处色，名法是依靠它而生起。

(2) 名法取为所缘的色法。

在修习名业处时，一起辨明依处色及所缘，是根据《后分五十经篇》(中部 Uparipannasa Pali) 里的《不断经》(Anupada Sutta) 及它的注释与疏钞。《不断经注》里有提及舍利弗尊者以各别法观法 (anupadadhamma vipassana) 逐一观照禅那法 (如初禅) 时；vattharammananaj pariggahitaya, 他能够逐一的观照名法，是因为他已一起辨明了依处色及所缘。

简要辨明六组的方法

色所缘组：

若禅修者想要辨别取色所缘（色尘）为所缘的名法，换言之，即是取色所缘为目标的眼门心路过程、彼随起意门心路过程和纯意门心路过程，他必须：

（1）同时辨明眼净色与有分意界两者。

（2）辨明一粒或许多粒色聚的颜色，那颜色可能是可喜（ittha）或是不可喜（anittha）的。

如此同时辨明两门（即名为依处的眼净色及有分意界），当辨明色所缘的颜色时，那颜色就会同时撞击眼净色及有分意界。其时，取色所缘为目标的眼门心路过程和意门心路过程就会生起。若这些心路过程里的确定（Votthapana）及意门转向的确定（作用）是具有如理作意（yoniso manasikara）的话，它们即是拥有善速行的心路过程。若它们的确定（作用）是具有不如理作意，生起的是不善速行心路过程。

如理作意与不如理作意

若确定（Votthapana）与意门转向（manodvaravajjana）确定那色所缘为（1）色所缘的颜色，或（2）色法，或（3）无常，或（4）苦，或（5）无我，或（6）不净，它是如理作意，善速行也就生起。

然若确定与意门转向确定那色所缘为常、乐、我、净等等，

不善速行心路过程就会生起。(随后会解释不如理作意如何生起。) 请注意耳门、意门心路过程等等亦是如此。

声所缘组：

若禅修者想要辨别取声所缘（声尘）为所缘的名法，他必须：

- (1) 一起辨明耳净色与有分意界。
- (2) 及辨明声所缘。

香所缘组：

若禅修者想要辨别取香所缘（香尘）为所缘的名法，他必须：

- (1) 一起辨明鼻净色与有分意界。
- (2) 以及香所缘。

味所缘组：

若禅修者想要辨别取味所缘（味尘）为所缘的名法，他必须：

- (1) 一起辨明舌净色与有分意界。
- (2) 以及味所缘。

触所缘组：

若禅修者想要辨别取触所缘（触尘）为所缘的名法，他必须：

- (1) 一起辨明身净色与有分意界。
- (2) 以及一粒或许多粒色聚里的地界、或火界，或风界（即触所缘）。

法所缘组：

若禅修者想要辨别取名为法所缘的色法为所缘的名法，他必须：

- (1) 一起辨明有分异界，及
- (2) 任何一个在法所缘组里的色法。

再者，若禅修者想要辨别取概念（如遍之概念）为所缘的法所缘组名法，他必须：

- (1) 一起辨明有分异界，及
- (2) 概念（如遍的概念，Kasina pabbatti）。

对于前面提及一起辨明依处及所缘的指示，请注意依处是指六门，即眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。想要辨别名法的禅修者应先懂得这些。

重要的知识

在取色所缘为目标的名法之中，眼门心路过程生起一次，彼随起意门心路过程也只生起一次，有分识会在这两个心路过程之间生起。过后纯意门心路过程会生起许多次。请注意耳门心路过程等等亦是如此。禅修者必须辨明这些心路过程里，每一个心识刹那的所有名法。在图表里有列出相应的名法（sampayutta dhamma）。《清净道论》指示应如此修习。

如在《泡沫譬喻经注》（Phenapindopama Sutta Comm.）里提

及的，在极短的时间里，如眨一次眼或闪电间，心就能够生灭超过一万亿次。在这极短暂的时间里，许多心路过程也可生起。在这些心路过程当中，禅修者或许可以辨明一些，其余则难以辨明。对于那些他能辨别的心路过程，必须辨别至破除名密集。在后面将会提及四种名密集。

根据所缘（即心路过程）的寿命，心路过程可分为四种时分（vara），即：

- （1）空时分（mogha vara），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，这本手册多数只是列出彼所缘时分（tadarammana vara）的图表。在辨明时，禅修者理应能够明白其余时分。

彼所缘（Tadarammana）

一般上，若是欲界速行取欲界所缘，而生起于欲界有情的心中，彼所缘就会生起。欲界所缘是指名为欲法（kama dhamma）的欲界心与心所，以及二十八种色法。对于欲界有情，彼所缘可以在取欲界心与心所为所缘的欲界心路过程里生起。由于二十八种色法也都是欲法，彼所缘也可以在取这二十八种色法，为所缘的心路过程里生起。但只有在五门心路过程的所缘是非常大

（atimahanta）及意门心路过程的所缘是明显（vibhuta）时，彼所缘才能够生起。所以说是「一般上」而已。

根据这定义，彼所缘是不能够在取观念为所缘的心路过程里生起的。另一点是，在《分别论注》及《迷惑冰消》里有提到，在观禅速行（vipassana javana）之后，彼所缘是不会生起的。但它也提到在未成熟的观禅速行之后，有时彼所缘是会生起的。

再者，在大善速行（mahakusala javana）之后生起的大异熟彼所缘（maha vipaka tadarammana）可以是（相等地）喜俱或舍俱的。同样的，无因推度彼所缘（ahetuka santirana tadarammana）也可以生起。在不善速行（akusala javana）之后，大异熟彼所缘或无因推度彼所缘也都可以生起。这本手册里的图表对每一项只举出一个例子。在辨明时，禅修者理应能够明白其余的部份。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。八种大异熟心（maha vipaka citta）和三种推度心（santirana citta）可以执行彼所缘的作用，即继续取速行所取的所缘。在此列出一个彼所缘的图表，这是专为三因凡夫（ti-hetuka puthujjana）而设的。对于须陀洹、斯陀含和阿那含也是差不多一样的，只是除去他们已断除了的烦恼。

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

异熟如此，速行则可改变

(1) 看到自性可喜所缘 (*sabhava ittharammana*) 和自性非常可喜所缘 (*sabhava ati-ittharammana*) 是因为过去的善业。当看到中等可喜所缘时，除了转向与速行之外，其它的心路过程心是大异熟心和无因善异熟心。若有如理作意，善速行就会生起。反之，若是不如理作意，不善速行就会生起。

(2) 在看到自性非常可喜所缘 (如佛陀) 时，只有五种喜俱彼所缘可以生起。其时若有如理作意，善速行就会生起。若不如理作意，不善速行就会生起。

(3) 看到自性不可喜所缘 (*sabhava anittharammana*) 是因为过去的恶业。当看到自性不可喜所缘时，若有如理作意，善速行就会生起。若是不如意作意，不善速行就会生起。至于五识 (如眼识)、领受、推度及彼所缘则只是无因不善异熟心 (*ahetuka akusala vipaka citta*)。应注意根据这定义，对于不可喜所缘，只有不善异熟舍俱推度彼所缘 (*akusala vipaka upekkha santirana tadarammana*) 可以生起。

信慧组 (*Saddha-Pabba Group*)

对于结生识是喜俱的三因者，在他的速行、彼所缘、结生、

有分与死亡识里生起的三十四名法被称为信慧组。这只是为了便于称呼。（译注：过后会时常提及信慧组这一词，应明白它是指以下的三十四个名法。）这三十四个名法是：

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

跟色法一样，名法也是不能够单独生起的。它们只能一组组地生起。这些组合被称为相应法（*sampayutta dhamma*）。有时它们也被称为名聚（*nama kalapa*）。名法是依照心定法（*citta niyama*）生起的，即心路过程。想要辨别名法的禅修者必须根据定法去辨别它们。与六门所缘相符，心路过程亦有六种，即眼门心路过程、耳门心路过程、鼻门心路过程、舌门心路过程、身门心路过程及意门心路过程。在这六种心路过程当中，先辨别意门心路过程对禅修者来说会比较容易，因为它有比较少种心路过程心。对于止行者，先辨别名为禅那法的禅那定心路过程（*jhana samapatti vithi*）的名法会比较容易。其原因是在修习止禅的阶段时，他已能够辨明禅支。

法所缘组——意门禅那定心路过程

心依处色	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（manodvaravajjana）= 省察所缘（如白遍似相）之心。

遍作（parikamma）是欲界善心，执行预备工作，以令禅那速行生起。

近行（upacara）是接近禅那速行的大善速行心（maha kusala 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 (gotrabhu) 是切断欲界种姓的大善速行心。

禅那速行 (jhana javana) 是色界善速行心 (rupavacara kusala javana citta)。

注：在辨别名法时，禅修者并不能知道名字观念，如「遍作」、「近行」、「随顺」、「种姓」，而只知道它们各自是速行心的本性。对于凡夫与学人 (sekha puggala, 即须陀洹、斯陀舍与阿那舍)，这些遍作、近行、随顺与种姓是大善速行。对于阿罗汉，它们则只是大唯作速行 (maha kriya javana)。利慧的禅修者则只有近行、随顺与种姓 (即是没有遍作)。

刚开始要辨别这些名法的人，应进入他想辨别的禅那。从禅那出定后，先辨明禅支。应做到能够以智持续许多次的辨明每一个心识刹那里所有的禅支。若成功的话，再采用三个辨别法之一 (即始于辨别识、或受、或触)，渐次地辨明每一个心识刹那里的所有禅那相应法 (jhana sampayutta dhamma)。那些有良好《阿毗达摩论》义理根基的人能够辨别到这些。但对于那些只有少许《阿毗达摩论》义理根基的人，他们会非常难以明白这些。因此，为了方便智慧还未成熟的人，以下会再次提及取白遍似相为所缘的初禅三十四名法。

寻、伺等禅支被名为禅那，与此禅那相应的心与心所被名为禅那相应法。《清净道论》指示辨明这些禅那与禅那相应法的相、作用 (亦作味)、现起及近因 (亦作足处) (lakkhana, rasa,

paccupatthana, padatthana)。

(白遍) 初禅的三十四个名法

(1) 识 = 「拥有」那白遍似相。(根据疏钞提
的“jananaj nama upaladdhi”)

(2) 触 = 接触白遍似相(相)。

=把白遍似相和识「连接」起来(作用)。

(3) 受 = 体验白遍似相之可喜。(这是初禅的乐受)。

(以下的名法与前所提的相同, 只是所缘是白遍似相而已。)

(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

(注意: 意门转向里的十二个名法是上述 34 个的首十二个,
即从识到精进。)

辨别法

一般上禅那只是取似相为所缘。在白骨观里，禅那和禅那相应名法取白骨似相为所缘。在白遍禅里，禅那和禅那相应名法取白遍似相为所缘。慈心禅的似相是有情的观念。不净观的似相则是不净的死尸。

在帕奥禅林里，已证得白遍第四禅和修完了四护卫禅（即慈心禅、佛随念、不净观及死随念）的禅修者被教导修习更高层次的清淨（visuddhi），如见清淨（ditthi visuddhi）等等。所以若禅修者已修习白骨观、白遍及四护卫禅至禅那的阶段，他应辨别的名法如下：

- （1） 白骨观——初禅。
- （2） 白遍——初、第二、第三及第四禅。
- （3） 慈心禅——初、第二及第三禅。
- （4） 不净观——初禅。

依照图表所列出的去辨别这些禅那名法。《阿毗达摩论注》里有提及在较高禅那（即第二禅和第三禅）里的遍作、近行、随顺与种姓，寻与伺会与它们相应。至于在四禅之前，它们则是没有喜俱的。

若人想要辨别初禅的名法，他应先进入初禅。从初禅出定后，辨明五禅支至能够看到它们生起许多次。若不满意就再次进入初

禅。(若是白遍) 过后:

(1) 辨明有分异界;

(2) 辨明白遍似相。其时只是刚从禅那出定, 白遍似相还会存在, 不会很快就消失;

(3) 当那白遍似相撞击有分异界时, 再次辨明五禅支。

若如此重复的修习, 由于一起辨明依处及所缘, 禅修者将会看到五禅支生起许多次。过后他必须从识, 或受, 或触开始去辨别名法。若是始于识, 就修习至能够看到识生起许多次(单只看识)。(注: 始于受或触的辨别法也是如此。)若成功的话, 就修习到能够同时看到识与受两者生起许多次。若成功的话, 就辨别三个名法, 再辨别四个名法, 渐次的增加。最后修习至能够连续地看到许多次: 十二个名法在意门转向里生起, 三十四名法在速行里生起。若成功的话: **Pariggahetva sabbampetam arammanabhimukhaj namato namanatthena namanti vavatthapetabbaj** (《清净道论》第十八章, 段三)

(《清净道论》⇒ 当禅修者能够以智同时辨明意门转向里生起的十二个名法, 以及遍作、近行、随顺、种姓和禅那速行每一个刹那生起的三十四名法许多次时, 由于这一切名法都倾向或朝向所缘(即白遍似相), 因此再辨别它们为「名法」, 即辨别它们为具有倾向所缘本性的名法。

《清净道论》进一步指示如何如何修习:

Tato yatha nama puriso anto gehe sappaj disva taj

anubandhamano tassa asayaj passati, evameva ayampi yogavacaro taj namaj upaparikkhanto . “Idaj namaj kij nissaya pavattati”ti pariyesamano tassa nisayaj hadayarupaj passati. Tato hadayarupassa nissayabhutani , bhutanissitani ca sesupadaya rupaniti rupaj parigghanhati. So sabbampetaj ruppanato rupanti vavatthapeti . Tato namanalakkhanaj namaj ruppanalakkhanaj rupanti savkhepato namarupaj vavatthapeti. (《清淨道论》第十八章，段四) .

辨别名法后，就如有一人在屋子里看到一条蛇，若他跟随那蛇的话，他将会找出蛇的住处。同样的，若禅修者审察与追寻：「这些名法是依靠什么而生起？」他将能以智找出名法所依靠的心所依处色。过后他再辨明心脏里的四界，以及其它依靠这四界而生起的所造色。由于这些色法都是不断受到变化的压迫(恼坏)，他再辨别这一切色法为「色法」。然后他再辨别名色法，如下：

(1) 拥有倾向或朝向所缘的自性相之法是名法。

(2) 拥有恼坏的自性相之法是色法。(《清淨道论》)

根据上述的定义，已辨别禅那名法的禅修者必须辨别名色法，及心脏里的四界与所造色。注意：在辨别五门---意门心路过程里的欲界名法后，禅修者必须辨别名色法，辨别那些名法所依靠的处门里的色法。(见「色业处」手册里的六门图表。编按：已收录于本书第十章。)

已经辨别禅那名法(法所缘组的部分)的禅修者，必须继续更进一步地辨别取色法为所缘的名法。在这些作为所缘的色法当

中，先辨别取法所缘的色法（即五净色与十六微细色）为所缘的意门心路过程会比较容易。在这些属于法所缘的色法当中，有十一个是真实色法和十个非真实色法。取每一种色法为所缘的名法都应被辨明。若意门转向的确定是有如理作意，意门善速行心路过程就会生起。反之若是不如理作意，意门不善速行心路过程就会生起。以下的例子是，辨别取眼净色为所缘的意门善速行心路过程。

辨别意门善速行心路过程的方法

(1) 辨明有分意界。

(2) 取眼净色为所缘。

当眼净色撞击有分意界，或清晰地出现在有分意界，或来到有分意界时，意门心路过程就会生起。若心路过程里的意门转向：

(i) 确定它为眼净色

(ii) 或确定眼净色为只是色法，

(iii) 或确定它为无常，取眼净色的生灭为所缘，

(iv) 或确定它为苦，取眼净色不断受到生灭压迫的
相为所缘，

(v) 或确定它为无我，取眼净色里并无不坏灭的实质
存在为所缘，

(vi) 或确定它为不净，取眼净色的不净（如 与

臭味相混在一起)为所缘,

由于这是如理作意(yoniso manasikara),善速行就会生起。在这六个如理作意当中,禅修者应辨别第一项,即辨别认知眼净色为眼净色的意门心路过程。可以从识、或触、或受开始辨别。

若人先辨别识,他应修习至能够多次的看到识出现于意门转向、速行(七次)和彼所缘(两次)。当眼净色清晰地出现在有分意界时,修习至能够看到依靠心所依处和缘于有分意界而生起的心路过程。若成功的话,就辨别这些名法,逐一渐次增加,直到能够同时看到在每一个心识刹那那里,有十二个名法出现在意门转向,三十四个名法出现在速行心,三十四个名法出现在彼所缘。对其余的如理作意,也以同样的方法去辨别。如此辨别时,在速行和彼所缘里:

- (1) 有时智(bana)与喜(piti)两者都有在内,是喜俱与智相应。
- (2) 有时是有智无喜,是舍俱与智相应。
- (3) 有时是有喜无智,是喜俱与智不相应。
- (4) 有时是无喜无智,是舍俱与智不相应。

一共有四种。

在确定眼净色为眼净色时,逐一地辨别以上四种,即是否有喜与智。同样的,在确定眼净色为色法、无常、苦、无我及不净时,亦逐一地辨别以上四种。由于无论是有行或无行(sasavkharika, asavkharika),这些心与心所的数量都不变,所以在这本手册里只

列出这四种。上述四种若是有行，就已有四种；若是无行，就有另外四种。所以一共有八种大善心。（在阿罗汉的名相续流里生起的大唯作心亦是如此。）彼所缘有时会生起，有时则不会生起。若所缘是明显的，彼所缘就会生起；若所缘是不明显的，彼所缘就不会生起。

有一种教法提及，若在还未成熟的观禅阶段，彼所缘可以在观善速行（vipassana 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速行之后生起，这只是对在强力观智（balava vipassana bana）的阶段而言。

法所缘组----纯意门善速行心路过程

心依处色	54	54	54	
	意门转向	速行 (7 x)	彼所缘 (2 x)	辨别四种
(1) 视所 缘 为眼净色	12	34	34	喜俱智相应
	12	33	33	舍俱智相应
	12	33	33	喜俱智不相应
	12	32	32	舍俱智不相应
(2)视为色法	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)	辨别四种

(3) 视为无常	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)	— .. —
(4) 视为苦	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)	— .. —
(5) 视为无我	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)	— .. —
(6) 视为不净	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)	— .. —

在此应明白：

- (1) = 视所缘（眼净色）为眼净色的心与心所。
- (2) = 视它为色法的心与心所。
- (3) = 视它为无常的心与心所。
- (4) = 视它为苦的心与心所。
- (5) = 视它为无我的心与心所。
- (6) = 视它为不净的心与心所。

以相同方法修习其余法所缘组的真实色法

- (1) 耳净色
- (2) 鼻净色
- (3) 舌净色
- (6) 女根色
- (7) 男根色
- (8) 心所依处色

- (4) 身净色 (9) 命根色
 (5) 水界 (10) 食素色

(注：包括眼净色，一共有十一种属于法所缘组成的真实色法。在决定要修哪一种色法后，禅修者应选一粒有关的色聚来辨别。在修内观 (ajjhata) 性根色时，男禅修者应只辨别男根色；女禅修者则只辨别女根色。在修外观时，他们可以辨别男根色及女根色两者。)

不可观十种非真实法的三相 (即无常、苦、无我)。若观非真实色法为无常，视它为无常的观速行心路过程 (vipassana javana vithi) 并不会生起。对于苦及无我亦是如此。因此应只以两种方式去辨别每一种非真实色法。如：

- (1) 对于空界 (akasa dhatu)，视它为只是空界。再辨别四种视它为空界的心与心所，即是否有喜与智 (piti-bana)。
- (2) 视空界为色法。再辨别四种视它为色法的心与心所，即是否有喜与智。

取非真实色法为所缘的意门善速行心路过程 (法所缘组)

心脏里的依处色	54	54	54
---------	----	----	----

	意门转向	速行 (7×)	彼所缘 (2×)
(1) 视为空界	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)
(2) 视为色法	12	34 (33-33-32)	34 (33-33-32)

以相同方法修习其余九种非真实色法

- (1) 身表 (kayavibbati) (6) 色积集 (upacaya)
- (2) 语表 (vacivibbatti) (7) 色相续 (santati)
- (3) 色轻快性 (lahuta) (8) 色老性 (jarata)
- (4) 色柔软性 (muduta) (9) 色无常 (aniccata)
- (5) 色适应性 (kammabbata)

(注：当禅修者能够辨明第一期的胎儿名色法时，才可辨别取色积集为所缘的名法。在修习非真实色法时，禅修者应先辨明在同一粒色聚里生起的心生色，或时节生色、或食生色至得见究竟法后，才可取非真实色法为所缘。其原因是色法必然成组（即色聚）地生起。

因此，先辨别色聚至到见究竟色法，若有八个就见到八个，九个就见九个，十个就见十个等等。只有在如此辨别之后，才选一个你要修习的真实色法或非真实色法。当那色法撞击有分境界时，再辨别取那色法为所缘的名法。)

为了方便智慧未成熟者，在此特列举善名法三十四个取眼净色为所缘中的几个。

三十四个取眼净色为所缘的善名法

- (1) 识 = 「拥有」眼净色。
- (2) 触 = 接触眼净色（相）。
= 把眼净色和识「连接」起来（作用）。
- (3) 受 = 感受眼净色的可喜（乐受）。
- (4) 慧 = 透彻地知见眼净色。

至此，禅修者应能明白取眼净色为所缘的名法。对于取其它真实色法和非真实色法的名法，禅修者应明白它们也是如此的。在辨别取法所缘组的真实及非真实色法为所缘的名法后，禅修者应进一步辨别取五门所缘（如色所缘）为所缘的名法。应修习至能透彻地明白眼门心路过程里的七种心路过程心（即五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行及彼所缘）和意门心路过程里的三种心路过程心（即意门转向、速行及彼所缘）的含意。只有如此才能明白此辨别法。（见图表一）

辨别之法

- (1) 同时辨明眼净色与有分异界。
- (2) 辨明色所缘 = 一粒或许多粒色聚的颜色。
- (3) 当色所缘同时撞击眼净色与有分异界时 (=同时出现于眼净色与有分异界)，眼门心路过程和继续取该色所缘为所缘的意门心路过程就会生起。
- (4) 若在心路过程里的转向、确定或意门转向 (Avajjana, Votthapana, Manodvaravajjana) 确定它为色所缘，即是有如理作意，善速行也就会生起。那些有 34 个名法的速行及彼所缘是属于信慧组名法。

若禅修者想要先从识开始辨别这些心路过程的名法，他应先修习至能够看到心路过程里，每一个心识刹那的识。

重复多次同时辨明两门（即眼净色与有分异界）和色所缘，直到能够看到每一个心路过程心的识生起为五门转向、眼、领受、推度、确定、速行（7×）、彼所缘（2×），过后许多次的有分，然后是意门转向、速行（7×）和彼所缘（2×）。在此应修习至能够看到眼门心路过程生起一次后，继续取色所缘为目标的意门心路过程生起许多次（在心路过程之间会有许多个有分识）。能相续地看到每一个心路过程心后，再渐次地增加同时辨别的名法数量，如一个名法，然后两个名法，然后三个、四个、五个、六个、七个、八个等等。直到能够同时看到每一个心识刹那里的所有名法（依照图表），慢慢你就会成功。请注意：始于触或受的辨别法也

是一样的。若不成功的话，就重复的辨明色法。如此名法就会自动变得明显。这是《清净道论》所指示的。

在这些心路过程里，眼识依靠眼依处色（*cakkhu vatthu rupa*，也即是眼净色）而生起，其余眼门及意门心路过程的名法都依靠心所依处色而生起。因此依处色亦被列在图表里。根据《经藏》的方法，必须辨别色法直到破除密集，所以在提及「依处色」时，并非是指依处色，而是包括了其处的种色及所造色。这种辨别法在《根本五十经篇注》（*Mulapannasa Comm.1st Vol, p.281*）里有提及：*Vatthu nama karajakayo-u-atthato bhutaniceva upadarupani ca...*。然而在图表里只列出真实色法。在名色分别智的阶段，也尽量辨别可看到的非真实色法。只有在观禅的阶段才舍掉非真实色法。

另一点，在有分识里所列出的 34 个名法，是对结生识喜俱的三因者（*tihetuka*）而言。若禅修者是结生识舍俱的三因者，其有分识的名法只有 33 个。有分识的所缘是前一世临死速行心（*marana-sanna javana*）的所缘，即是业、业相及趣相三者之一。只有在能够正确地辨明有分识的过去所缘时（指前世临死时），他才可以辨别出现在心路过程之间的有分识。在开始辨别名法的阶段，若不能正确地辨明有分识的所缘，可以暂时把它置之一边。

如理作意

（1）视色所缘为色所缘，认知它为色所缘的眼门、彼随起

意门及纯意门心路过程就会生起。（辨别之法在前面已提及。）

(2) 视色所缘为色法，辨别认知它为色法的意门心路过程。

(3) 视色所缘为无常，辨别认知它为无常的意门心路过程。

(4) 视色所缘为苦，辨别认知它为苦的意门心路过程。

(5) 视色所缘为无我，辨别认知它为无我的意门心路过程。

(6) 视色所缘为不净，辨别认知它为不净的意门心路过程。

眼门心路过程只能认知色所缘为色所缘。它并不能认知色所缘为色法，或无常、或苦、或无我、或不净。

指导禅修者以六种方式辨别认知色法的名法，其中一个原因：让他明白若有如理作意，善速行就会生起。

再者，在坏灭随观智 (bhanga bana) 时，*batabca banabca ubhopi vipassati*。根据上述古代论师的指示，在修观禅时应观照 (i) 及 (ii)：

(i) 名为知 (bata) 的苦谛与集谛。

(ii) 名为智 (bana) 的修观禅意门观速行心路过程 (manodvarika vipassana vithi)。意即意门观速行心路过程亦是观禅的目标。

因此，这是另一个原因，即预先修习观照修观之智。基于这两个原因，所以才要以六个方式去辨别名法。

《迷惑冰消》(Sammohavinodani) 里有提及，在取行法 (savkhara dhamma) 的三相 (即无常、苦、无我) 为所缘的相所

缘观速行心（*lakkhanarammanika vipassana javana*）之后，彼所缘是不能生起的。但根据所说，彼所缘可以在未成熟观速行（*taruna vipassana javana*）之后生起。所以禅修者必须亲自体验彼所缘是否能够在观速行（*vipassana javana*）之后生起。

心与心所的数量

	五门转向	眼识	领受	推度	确定
	11	8	11	12（11）	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

解释

五门转向 (pabcadvaravajjana) = 一定是有十一个名法，一定是舍俱 (舍受)。

眼识 (cakkhu vibbana) = 一定是有八个名法，一定是舍俱。

领受 (sampaticchana) = 一定是有十一个名法，一定是舍俱。

推度 (santirana) = 若是喜俱就有十二个名法，若是舍俱就只有十一个名法 (无喜)。

确定 (votthapana) = 一定是有十二个名法，一定是舍俱。

速行 (javana) = 若是信慧组，即有三十四个名法。

(1) 若是喜俱智相应，就有三十四个名法 (有乐受)。

(2) 若是舍俱智相应，就有三十三个名法 (除去喜)。

(3) 若是喜俱智不相应，就有三十三个名法。

(4) 若是舍俱智不相应，就有三十二个名法。

彼所缘 (tadarammana) = 跟速行相同，有四种。

意门转向 (manodvaravajjana) = 跟确定一样，一定是舍俱。

(注：在推度、速行及彼所缘里的受 (vedana) 多数是一样的。若速行里是有乐受，多数推度和彼所缘里也是有乐受的。若速行里是有舍受，多数推度和彼所缘里也是有舍受的。)

以下会简要地解释辨别声所缘组的方法。

声所缘组

若要辨别取声所缘为目标的名法：

- (1) 同时辨明耳净色和有分意界，
- (2) 以及声音。以六个方式观那声音：
 - (i) 视它为声，
 - (ii) 视它为只是色法，
 - (iii) 视它为无常，
 - (iv) 视它为苦，
 - (v) 视它为无我，
 - (vi) 视它为不净。

跟色所缘组一样，辨别四种心，即是否有喜与智。

香所缘组

若要辨别取香所缘为目标的名法：

- (i) 同时辨明鼻净色和有分意界，
- (ii) 以及一粒或许多粒色聚的气味。辨别法如上。

味所缘组

若要辨别取味所缘为目标的名法：

- (i) 同时辨明舌净色和有分意界，
- (ii) 以及一粒或许多粒色聚的味道。辨别法如上。

触所缘组

若要辨别取触所缘为目标的名法：

- (i) 同时辨明身净色和有分眼界，
- (ii) 以及最接近那身净色的一粒或一堆色聚里的地界，或火界，或风界。辨别法如上。

头脑与智慧

在这个阶段，禅修者可以亲身体会智慧是否存在脑内。根据《阿毗达摩论》，头脑只是一堆色聚。此时，若禅修者辨明头脑内的四界，他能够很轻易地看到色聚。这是因为在色业处的阶段时，他已能够很透彻地辨明在头脑内的五种色聚，四十四种色法。因此再次辨明头脑内的四十四种色法。辨明至能够看到这四十四种色法里的身净色。

- (1) 同时辨明身净色与有分眼界，
- (2) 以及靠近身净色的一粒或一堆色聚里的地界，或火界，或风界。

当其中一个触界（地、火、风）撞击脑内的身净色和有分眼界时，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是有如理作意的话（即确定它为地、火、风，或色法，或无常等等），大善速行心路过程（*maha kusala javana vithi*）就会生起。若速行心是喜俱智相应，就有三十四个名法。这三十四个名法只是依靠心所依处色及缘于有分眼界而生起。在这组名法里，智亦被包括在内。一心与七心所是依靠脑内的身净色而生起的（身识）。在这组名法里，智并没有被包括在内。

必须亲自辨明与体会许多次，以证明这教法是否正确。

（注：禅修者必须辨别至能够明白，在触所缘组里，若那触所缘是可喜的（ittha），身识（kaya vibbana）里就会有乐受（sukha vedana）。反之，若那触所缘是不可喜的（anittha），身识里就会有苦受（dukkha vedana）。

法所缘组——善组

在法所缘组里的善法被分为四组，以方便禅修者记住它们。这四组是：

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

在这四组当中，（A）、（B）和（D）组名法的辨别法已解释过了。随后会再解释（C）组的辨别法。

正语（Samma Vaca）

在三个离心所当中，正语是远离与谋生无关的四语恶行（vaciduccarita）。辨明有分意界，再辨明正语（即所缘，取远离任何一种语恶行为所缘）。在速行的名法里，它是信慧组的三十四名法加正语，一共有三十五个名法。辨别四种，即是否有喜与智。

正业（Samma Kammanta）

辨明有分意界及所缘（取远离任何一种身恶行为所缘）。在速行的名法里，它是信慧组的三十四名法加正业，一共有三十五个名法。辨别四种，即是否有喜与智。

正命（Samma Ajiva）

辨明有分意界及所缘（取远离任何一个与谋生有关的语恶行或身恶行为所缘）。在速行的名法里，它是信慧组的三十四名法加正命，一共有三十五个名法。辨别四种，即是否有喜与智。

悲（Karuna）

悲是想要救济苦痛的有情（dukkhita）。辨明有分意界及取一个你想救济的有情为所缘。在速行的名法里，它是信慧组的三十四名法加悲，一共有三十五个名法。辨别四种，即是否有喜与智。

喜（Mudita）

喜是随喜有情的快乐。辨明有分意界及取一个快乐的有情为所缘。在此，若还未证得喜心禅那（mudita jhana），就只有乐受（somanassa vedana）会出现在速行里，因此只辨别两种，即是否智相应。智相应 = 34 + 喜（mudita） = 35 个名法。若智不相应 = 33 + 喜 = 34 个名法。

根据阿那律大长老（Venerable Anuruddha Mahathera），对于已修习喜心至证得喜心禅那的禅修者，由于禅修的力量，在速行心里是可以有舍受的。因此已证得喜心禅那的禅修者则可以辨别四种，即是否有喜（piti，注意：此喜是 piti，不是 mudita）与智。

彼所缘、信、慧

在拥有离心所或无量心所的速行之后，彼所缘是不能生起的，因为那所缘并非欲（kama）所缘。在速行名法里的信是对业及其果有信心。慧则是明白业力果报，即是自业正见（kammassakata sammaditthi）。

佛随念（Buddhanussati）

若禅修者已经修过四护卫禅，他必须也辨别取佛的功德为所缘的意门大善速行心路过程。速行里的名法是信慧组的三十四个名法。由于修习佛随念只能到达近行定，速行只能连续出现七次。彼所缘则可能会生起，也可能没有生起。辨明有分意界及取佛的功德为所缘。

死随念（Marananussati）

由于修习死随念也只能到达近行定，所以速行只出现七次，它们是欲界近行定速行（kamavacara upacara samadhi javana）。彼所缘不能在速行之后生起。在速行里的名法是信慧组的三十四个

名法。这一组包括离心所、无量心所、佛随念及死随念的名法组只是欲速行善名法组，其速行只出现七次。它们是属于法所缘组里的（C）组。

法所缘组——（C）组

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

（注：若能修死随念的禅修者想要辨别死随念的名法，辨明有分意界，然后修死随念，取自己变成死尸的色相为所缘。）

至此对于名业处善组的辨别法已足够了。若你经已修习其它业处，如十遍与八定，你必须再去辨别这些禅那名法。无色禅只有两个禅支，即舍与一境性。它们并没有寻、伺与喜，所以在每一个无色禅那里只有三十一一个名法。跟辨别色界禅那一样辨别无色禅那名法。以下会解释辨别取二十八种色为所缘的不善名法组。

十个结的生起 (Sajjojana)

在《大念处经注》的法随观篇里，有提及十结 (sajjojana) 如何在取色所缘为目标时生起。若人能明白十结如何在取色所缘为目标时生起，他也就能够明白和修习十结如何在取其余二十七种色法为所缘时生起。在取色所缘为目标时，十结生起之法是：

- (1) 由于极度取乐色所缘为净 (subha, 美), 欲贪结 (kamaraga sajjojana) 就生起。
- (2) 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, 这即是有贪结 (bhavaraga sajjojana)。
- (3) 修戒禁 (silabbata), 如学牛、学狗等等, 以为如此修就会获得色所缘, 这即是戒禁取结 (silabbataparamasa sajjojana) 的生起。

(注: 这三种结 (亦作结缚) 一般是贪见组 (lobha ditthi group) 名法的一部分。欲贪结和有贪结一般是邪见相应, 有时我慢相应, 戒禁取结只能邪见相应。若人执着色所缘为常、乐、我, 贪见 (lobha ditthi) 就能生起。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。

- (4) 自傲自满, 如心想:「只有我能够辨明色聚里的色所缘。」这即是我慢结 (mana sajjojana) 的生起。贪慢组 (lobha mana group) 的不善速行生起。在速行里有 20, 或 19, 或 22, 或 21 个贪慢组的名法。

- (5) 对不可喜色所缘感到不快或生气即是瞋结 (patigha sajyojana) 之生起。这是瞋组 (Dosa Group) 的名法, 在速行里有 18 或 20 个名法。
- (6) 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。」这即是嫉结 (issa sajyojana) 的生起。这是瞋嫉组 (dosa issa group) 的名法。在速行里有 19 或 21 个名法。
- (7) 不想与他人分享自己所获得的色所缘。这么吝啬地行事时, 慳结 (macchariya sajyojana) 就生起。这是瞋慳组 (dosa-macchariya group) 的名法。在速行里有 19 或 21 个名法。
- (8a) 追悔做了错事 (如弄脏了别人衣服的颜色) 或追悔没有做善事 (如追悔没在花盛开时供佛) (这两者都与颜色有关) 即是恶作 (kukkucca) 的生起。这是瞋恶作组的名法。在速行里有 19 或 21 个名法。
- (8b) 取色所缘为目标时, 若心散乱即是掉举 (uddhacca)。这是掉举组的名法。在速行里有 16 个名法。
- (9) 当怀疑色所缘是否有情 (satta)、或我 (atta)、或有情的实质、或我的实质时、疑结 (vicikiccha sajyojana) 就生起。这是疑组 (vicikiccha group) 的名法。在速行里有 16 个名法。
- (10) Sabbeheva sahajata abbanavasena avijjasajyojanaj

uppajjati. 。每当上述的结生起时，无明结（avijjasajyojana）亦随之生起。（《中部中五十经篇》Majjhimanipanna, 1st vol, p.292）。

以上的结（亦作结缚）并不能单独生起。它们必定与相应的心和心所一同生起。这些名组依照心定法（citta niyama）生起于心路过程里。因此在辨别这些名法时，禅修者必须破除它们的密集，直至得见究竟名法。所以接着列举他们的组合。

贪见组——四种

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

（注：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。这组的受是乐受（somanassa vedana）。）

（2）若是舍俱，则没有喜（piti），所以 20 减喜 = 19 个名法。

（3）若是喜俱有行（sasavkharika），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。欲是想要贪见生起。换言之，精进是导致贪欲（raga）生起的努力，欲（chanda）是希望贪欲（raga）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」（kadaci 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），只有 19-18-21-20 个名法。辨别四种。四种贪见加四种贪慢，一共有八种贪根心识（lobha mula 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
合计	18

（2）若有行，就加昏沉与睡眠 = 18+2=20。

瞋嫉组——两种

（1）上述瞋组的心与心所	18
--------------	----

嫉 1

合计 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠 = 19+2=21。

瞋慳组——两种

(1) 上述瞋组的心与心所 18

慳 1

合计 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠 = 19+2=21。

瞋恶作组——两种

(1) 上述瞋组的心与心所 18

恶作 1

合计 19

(2) 若有行，就加昏沉与睡眠 = 19+2=21。

取做了恶业为所缘，辨别无行与有行两种。

取应做却没有做的善事为所缘，辨别无行与有行两种。

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
<u>合计</u>	<u>16</u>

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
<u>合计</u>	<u>16</u>

《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammattha-Savgha) 里有提及，所有二十九种欲界速行 (kama javana) 都可以出现在五门及意门心路过程。十二种不善速行亦包括这二十九种速行之内。在《大念处经》(Mahasatipatthana Sutta) 里，佛陀教示在心随观 (cittanupassana) 的阶段，应观照与贪欲 (raga) 同时生起的有贪欲心 (saraga 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)。因此，初学者应先辨别取二十八种色法之一为所缘的名法，直到修习了所有二十八种色法。

在辨别取究竟色法为所缘的不善名法时，有些禅修者会感到某些不善名法组难以辨别。若是如此，他可以先辨别取密集的观念（如金、银、衣服）为所缘的不善名法，以便易于明白它们。

简要辨别法

- (1) 辨明有分意界。
- (2) 取金为所缘（自己所拥有而喜爱的金）。
- (3) 当所缘（金）撞击有分意界时，取金的观念为所缘的意门心路过程就会生起。确定它为金。由于这是不如理作意（*ayoniso manasikara*），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（*loka samabba atta*）。其余的名法理应能够明白。再确定（或注意）金为常、乐、我及净。贪见组不善速行心路过程将会生起。在这些名法组里，错知金为常、乐、我及净是痴；错信它为常、乐、我及净是邪见。再以衣服等等为所缘，以同样的方法修习。应修至能明白对新衣服喜会生起，对旧衣服喜不会生起。

修贪慢组时，取一个你引以为荣的东西为所缘，如服装、钻石、耳环等等。若能明白取观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。

修瞋组时，取你讨厌的人为所缘；修瞋嫉组时，取别人比你更好的东西为所缘；修瞋慳组，取你不能忍受与别人分享的东西为所缘；修瞋恶作组时，取你已做了的恶业（如杀生）或应做却没做的善事（如没布施、没好好地持戒）为所缘；由于恶作是追悔做了恶业，以及追悔没造善业，所以应取两者为所缘。

修掉举组时，取普通无贪无瞋的散乱心为所缘。修疑组时，取一件能令你起疑心的事为所缘，如「在前世我真的是人吗？」

在这样以观念为所缘时，彼所缘不能够在不善速行之后生起。若你能够辨别取观念为所缘的不善名法，就进一步辨别取每一种究竟色法为所缘的不善名法。跟善组的辨别法一样，在辨别不善名法组时，亦始于法所缘组。

法所缘组——不善意门心路过程

心脏里的色法	54	54	54
	意门转向	速行（7×）	彼所缘（2×）
（1）贪见组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（2）贪慢组	12	20（19-22-21）	12（11-12-11）
（3）瞋组	12	18（20）	11（11）
（4）瞋嫉组	12	19（21）	11（11）
（5）瞋慳组	12	19（21）	11（11）
（6）瞋恶作组	12	19（21）	11（11）

(7) 掉举组	12	16	11
(8) 疑组	12	16	11

贪见组的辨别法

- (1) 辨明有分意界。
- (2) (在辨别眼十法聚之后) 取眼净色为所缘。
- (3) 当眼净色撞击 (或出现于) 有分意界时, 取眼净色为所缘的意门心路过程就会生起。以心路过程里的意门转向确定它为净 (*subha*, 美)。若眼净色是可喜的 (*ittha*), 由于这是不如理作意, 取乐于净的贪见组速行就会生起。不如理作意是近因。(确定或省察眼净色为常、乐及我时亦是如此。) 在八种贪根心 (*lobha mula citta*) 里, 有四种是邪见相应的。若是喜俱就有喜 (*piti*)。若是舍俱就无喜。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促使或鼓励至贪、瞋等等生起。图表里有列出心路过程里, 每一个心识刹那的心与心所之数量。

彼所缘: 若速行是喜俱, 彼所缘也是喜俱。若速行是舍俱, 彼所缘也是舍俱。虽然一般上彼所缘的受是与速行的受一样, 但当速行是忧俱时, 由于彼所缘是不可能忧俱的, 因此只有舍受出现于彼所缘。如彼所缘图表 (见第 179 页, 三因凡夫的彼所缘) 里所列出的, 在不善速行之后, 大异熟彼所缘亦可生起。在遇到非常可喜所缘 (*ati ittharammana*) 时, 虽然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可以是大异熟。这本手册的图表在不善速行之后列出无因异熟彼所缘（*ahetuka vipaka tadarammana*）。若是大异熟彼所缘（*maha vipaka tadarammana*）生起，禅修者在实修时应能明白。为了方便智慧还未成熟者，在此列出取眼净色为所缘的贪见组二十个名法。

贪见组二十个名法

- (1) 识 = 「拥有」眼净色。
- (2) 触 = 接触眼净色；把眼净色和识「连接」起来（作用）。
- (3) 受 = 体验所缘（心的乐受，*somanassa vedana*）。
- (4) 想 = 心里标志所缘（为净）。
- (5) 思 = 催促或领导相应的心与心所朝向所缘。
- (6) 一境性 = 心只朝向一个所缘；不令相应的心与心所散乱。
- (7) 命根 = 保护或保持相应名法于那所缘。
- (8) 作意 = 控制与推相应法朝向所缘；注意所缘。
- (9) 寻 = 把相应法投向所缘。
- (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（这是欲望生起）。

(15) 痴 = 不知所缘的真实本性（不净）。

= 错知所缘为净。

(16) 无惭 = 对不善法（如贪见）的生起不感到羞耻。

(17) 无愧 = 对不善法（如贪见）的生起不感到害怕。

(18) 掉举 = 心散乱，不平静。

(19) 贪 = 执着那所缘为「我的」。

= 渴爱所缘。

= 执取所缘。

(20) 邪见 = 错误地相信那所缘为净。

（注：在确定所缘为常、乐及我时也是同样的。若是喜俱就有喜（piti）；若是舍俱就无喜；若有行就有昏沉和睡眠；若是无行就没有昏沉与睡眠。）

精进与欲（Viriya & Chanda）：

在瞋组里，精进是致力于令瞋恨生起；欲则是希望瞋恨生起。

在瞋嫉组里，精进是致力于令瞋嫉生起；欲则是希望瞋嫉生起。

在瞋慳组里，精进是致力于令瞋慳生起；欲则是希望瞋慳生起。

在瞋恶作组里，精进是致力于令瞋恶作生起；欲则是希望瞋恶作生起。

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」眼净色等等。

无惭无愧：对恶法（如贪见、贪慢、瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋恶作、痴掉举、疑等等）的生起不感到羞耻与害怕。在修习时，取造恶为所缘，无惭无愧是对造恶不感到羞耻与害怕。

辨别取法所缘组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。

辨别色所缘组不善名法的方法

前面已述及取色所缘为目标而生起的十结（10 Sajyojana）。在这十结生起时，辨别取色所缘为目标的眼门不善速行心路过程。以相同的方法修习所有的二十八个色法。以下是法所缘组贪见组的辨别法：

- （1）同时辨明眼净色与有分意界。
- （2）取色聚的可喜颜色为所缘。
- （3）当色所缘同时撞击眼净色与有分意界时，取那色所缘为目标的眼门及意门心路过程就会生起。若此心路过程里的确定与意门转向省察及确定那色所缘为（i）常，（ii）乐，（iii）我，（iv）净，，由于这是不如理作意，以贪见为主的不善速行心路过程就会生起。在八种贪根心之中，有四种是邪见相应的。若是喜俱就有喜。若是舍俱就无喜。若是有行就有昏沉与睡眠。若是无行就没有昏沉与睡眠。

图表里有列出在心路过程里，每一个心识刹那的心与心所之

数量。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，所列出的也只是舍俱的推度与彼所缘。

虽然一般上速行与彼所缘的受是一样的，但由于彼所缘是不可能忧俱的，所以当速行是忧俱时，所列出的彼所缘是舍俱的。

五门转向、眼识、领受、推度及确定里的名法数量是与善组名法一样。在善组与不善组之间，只有速行里的名法数量是不一样的。

如彼所缘图表（见第 179 页）里所列出的，在不善速行之后，大异熟彼所缘（maha vipaka tadarammaua）也能够生起。

在接下来的图表里，只有无因异熟彼所缘（ahetuka vipaka tadarammana）被列在不善速行之后。若是大异熟彼所缘生起，禅修者在修禅时理应能够明白。根据十结的生起，以及采用跟辨别贪见组相同的方法，再辨别其余的不善组。（见图表二）

（注：在瞋恶作组，取已造的恶业为所缘，辨别两种。再取未造的善业为所缘，辨别另两种。一共有四种）。

声所缘、香所缘、味所缘及触所缘组

这些组的辨别法跟色所缘组的辨别法相同。辨别每一组的善组名法与不善组名法。

声所缘组：同时辨明耳净色与有分意界，取可喜或不可喜的声所缘为目标。根据如理或不如理作意，善或不善速行的耳门与意门心路过程就会生起。

香所缘组：同时辨明鼻净色与有分意界，再取色聚的可喜或不可喜气味为所缘。

味所缘组：同时辨明舌净色与有分意界，再取色聚的可喜或不可喜味道为所缘。

触所缘组：同时辨明身净色与有分意界，再取色聚的可喜或不可喜之触为所缘。在此，辨别取地界为所缘的善组名法与不善组名法；再辨别取火界为所缘的善组名法与不善组名法；然后再辨别取风界为所缘的善组名法与不善组名法。分成三种触所缘，辨别三次。

至此所提及的是对取色为所缘的名法之简要辨别法。详尽的辨别法是：如透彻地辨别每一个取六处门与四十二身分里每一种色聚的地界为所缘的名法。对取六处门与四十二身分里的其余色法，亦是如此辨别。

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) 十一种真实色法	善组	不善组

(B) 十种非真实色法	善组	不善组
-------------	----	-----

法所缘组 (C) 组——善组

		意门转向	速行 (7x)	彼所缘 (2x)
1	正语	12	35	X
2	正业	12	35	X
3	正命	12	35	X
4	悲	12	35	X
5	喜 (Mudita)	12	35	X
6	佛随念	12	34	34 (有时而已)
7	死随念	12	34	X

法所缘组 (D) 组——禅那名法

1	白骨观	初禅
2	白遍	初、第二、第三及第四禅
3	慈心观	初、第二、及第三禅
4	不净观	初禅

(注意：若连续不断地辨别六组的不善组名法，光就可能会变暗。因此在修习每一组或每一种色法时，都辨别善与不善组名法。)

辨别为「名法」

So sabbepi te arupadhamme namana lakkhanena ekato katva etaj namanti passati . (《清净道论》)。根据上述的指示，必须也整体的辨别所有的名法为「名法」。

根据处门 (ayatana dvara) 辨别名法。先一个一个地看，如识、或触、或受，然后渐次的增加名法的数量。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，取名法倾向或朝向所缘之相为所缘，辨别它们整体为：

- (1) 「这是名法」，或
- (2) 「名法、名法」。

然而，若还不能同时辨明每一个心识刹那里的所有名法，就不应该以整体的方式辨别。只有在能够同时辨明在每一个心识刹那里的所有名法后，才可以如此辨别它们。

分别名色法

Tato namanalakkhanaj namam, ruppanalakkhanaj rupanti savkhepato namarupaj vavatthapeti [Vsm, 2, p.222]... Iti idabca namaj, idabca rupaj, idaj vuccati namarupanti savkhepato namarupaj vavatthapeti [Vsm, 2, p.225].

根据上述的指示，禅修者必须更进一步尝试去辨别名法与色法，即分别名法与色法，亦即差别名法与色法。

由于已经根据处门辨别了名法，因此，接着根据处门去分别

名法与色法会比较恰当。在此，（依照处门色法图表）先辨明真实色法，辨明非真实色法，再分别名色法。（在图表里只列出适于作为观禅目标的真实色法。）如，在眼门心路过程每一个心识刹那里，透彻地分别：

（1）五门转向：

在心脏里的五十四种色法及色所缘是色法；一心十心所是名法。

（2）眼识：

在眼睛里的五十四种色法及色所缘是色法；一心七心所是名法。……等等。

名色差别法（Namarupavavatthana）

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我、无有情及无我的，而只是一组名法与色法罢了。

四种名密集（Nama Ghana）

Ghana 是密集。色密集是 rupa ghana，名密集是 nama ghana。在色业处的阶段已解释了三种色密集，接着解释四种名密集：即

- （1）相续密集（santati ghana），
- （2）组合密集（samuha ghana），
- （3）作用密集（kicca ghana），及
- （4）所缘密集（arammana ghana）。

Tattha sarammanadhammanaj satipi arammana-karanabhede

ekato gayhamana arammana ghanataca . (《大疏钞》 Mahatika, 2, p.437)

根据上述疏钞的定义，只有名为有所缘法（能取所缘之法，sarammana dhamma）的名法才有所缘密集。佛陀教示究竟法（paramattha dhamma）可分为两组：

（1）属于有所缘法的心与心所。

（2）属于无所缘法（anarammana dhamma）的色法与无为涅槃界（asavkhata nibbana dhatu）。

能够取所缘之法是有所缘法。不能取所缘之法是无所缘法。在这些法之中，色法是无所缘法。疏钞论师提及只有在有所缘法里，才有所缘密集（arammana ghana）。因此请注意：在色法里是没有所缘密集的。

（1）名相续密集（Santati Ghana）

举眼门心路过程作为例子。（禅修者应明白其它心路过程亦是同样的，因为这些名法都是根据心定法一组组（被称为名聚，nama kalapa）地出现于心路过程。）

当眼门心路过程生起时，若禅修者不能辨别它们每一个为：「这是五门转向」、「这是眼识」、「这是领受」、「这是推度」等等，它们即是被名相续密集掩盖住。若能够以智辨别心路过程里的每一个心识刹那为：「这是五门转向」、「这是眼识」、「这是领受」、「这是推度」、「这是……」等等，即已破除了名相续密集。禅修

者必须辨别它们至破除了相续密集。

(2) 名组合密集 (Samuha Ghana)

名法根据心定法 (citta niyama) 而生起。在每一个心识刹那里，它们都出现为一组的心与心所。这些组合被称为相应法 (sampayutta dhamma)，有时亦被称为名聚 (nama kalapa)。在每一个心识刹那里，最少须有八个名法才能生起。如一个眼识与七个遍一切心心所，一共八个名法 (心与心所)。没有一组名法是少过八个的。若人不能够辨别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」等等，它们即是被名组合密集掩盖住。若人能够以智辨别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」等等，它已破除了名组合密集。禅修者应修至如此破除组合密集。

(3) 名作用密集 (Kicca Ghana)

只破除相续密集和组合密集并未完成破除密集的作用。禅修者必须继续修习至破除作用密集。在一个心识刹那里生起每一个名法都有各自的作用，如：

- (1) 触有连接所缘与识的作用。
- (2) (乐) 受有提升相应法的作用。
- (3) 想的作用是标志所缘；也能再标志它「这是一样的」。

(4) 思有发动组合的作用。

(5) 识有……等等。

若没以智逐一辨别这些作用，而以为它们只有一个作用，它们即是被作用密集所盖。若能以智辨别每一种作用，即已破除了作用密集。禅修者必须修习至能够破除作用密集。

眼门心路过程的名法肯定只取色所缘为目标。它们是一组只有在取色所缘为目标时，才能生起的名法。因此它们肯定是有所缘法（*sarammana Dhamma*）。至此已提及了眼门心路过程的三种密集，即相续密集，组合密集与作用密集。除此之外，在名法里还有所缘密集。对于所缘密集，这本手册解说如下：

(4)、所缘密集（*Arammana Ghana*）

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。观禅里的有所缘法（*sarammana dhamma*）是指修观的名法。对于被观照的名法，它们的相续密集、组合密集及作用密集也必须被破除。对于修观之名法，它们的相续密集、组合密集及作用密集也必须被破除。其原因是：*batabca banabca ubhopi vipassati*（《清静道论》第二十章，段一三）。在观照无色有情（*arupasattaka*）和在较高层次的观禅阶段（如坏灭随观智）时，禅修者被指示以三相观照（1）及（2）两者：

（1）知（*bata*）：这是属于苦谛的五蕴和集谛的十二因缘。

（2）智（*bana*）：以观智（*vipassana bana*）为导的修观之名法。

对于凡夫与学人 (sekha puggala), 以观智为导的修观名法是意门大善速行心路过程 (manodvarika maha kusala javana vithi)。在意门转向里有 12 个名法, 七次的速行中, 每个速行都有 34 或 33 或 32 个名法等等。在还未成熟的观禅阶段, 彼所缘可能会生起。但在强力观智 (balava bana, 如坏灭随观智) 的阶段, 彼所缘就不能生起。

(列出「33」, 是因为它有时可以是智不相应观速行 (bana vippayutta vipassana javana), 有时也会没有喜 (piti)。

对以观智为导的修观名法:

- (1) 若人能辨别名法相续流为:「这是意门转向, 这是第一个速行、这是第二个速行……」即已破除了相续密集。
- (2) 若人能以智辨别名法相续流每一个心识刹那里的所有名法为:「这是触、这是受、这是想、这是思、这是识……」即已破除了组合密集。
- (3) 若人能以智辨别每一个心识刹那里所有名法的各自作用, 即已破除了作用密集。

被观照名法和修观名法皆各有三种密集。请注意: 被观名法的三种密集, 被称为相续密集、组合密集与作用密集, 而修观名法的三种密集, 则只有一种名称, 即所缘密集。

只在能够辨别色法与名法, 破除色密集与名密集时, 才能够证得究竟智 (paramattha bana)。只在证得究竟智后才能证得无我智。只在证得无我智后才能证得道智 (magga bana) 及果智 (phala

bana)。 Nanadhatuyo vinibbhujitva, ghanavinibbhoge kate anattalakkhanam yathavasarasato upatthati. (Vibhava-ga-atthakatha, 2, p.47; Vsm, 2, p.276)。

在《清净道论》(Vsm, 2, p.301)里有提及，只有在能够观照名为知与智 (bata , bana) 之行法 (savkhara dhamma) 的三相，以及所有无常随观智、苦随观智与无我随观智 (aniccanupassana bana, dukkhanupassana bana, anattanupassana bana) 完全成熟后，才能够证得道智。

由于在破除诸密集之后才能证得无我智，因此禅修者必须更进一步辨别色法与名法的相 (lakkhana)、味 (rasa,亦作作用)、现起 (paccupatthana) 与足处 (padatthana,亦作近因)。

威仪路明觉 (Iriyapatha Sampajabba , 行、住 、坐、卧明觉)

在行、住 、坐、卧明觉及行动明觉 (如前进、后退、看前、旁视、弯手足、伸手足) 里：

- (1) 当能够辨明四大界时，辨明在这些姿势与行动里的四大界。
- (2) 当能够辨别色法时，辨别在这些姿势与行动里的色法。
- (3) 当能够辨别名法时，辨别在这些姿势与行动里的名法。
- (4) 当能够分别名法与色法时，分别在这些姿势与行动里的名法与色法。
- (5) 当能够差别名法与色法时，差别在这些姿势与行动里

的名法与色法。

若能如此辨别即是在辨别五蕴。色法是色蕴。若把每一个心识刹那里的名法分别为受、想、行与识四组，即有四个名蕴。（除了受和想之外，在每一个心识刹那里的其余心所都属于行蕴，savkhara khandha。）色蕴加四个名蕴，一共有五蕴。

禅修者必须明白辨别五蕴之法，如下：

- （1）行走时，只有五蕴。
- （2）站立时，只有五蕴。
- （3）坐住时，只有五蕴。
- （4）躺卧时，只有五蕴。
- （5）前进时，只有五蕴。
- （6）后退时，只有五蕴。
- （7）看前时，只有五蕴。
- （8）旁视时，只有五蕴。
- （9）弯手足或身时，只有五蕴。
- （10）伸手足或身时，只有五蕴。
- （11）持钵与袈裟时，只有五蕴。
- （12）吃、喝、舐、咀嚼时，只有五蕴。
- （13）大、小便时，只有五蕴。
- （13）行、住、坐、卧、醒起来、说话及保持沉默时，只有五蕴。

（见《根本五十经篇注大念处经》的威仪路明觉篇。

辨别之法

对已修习了白遍的禅修者，他应站在经行道上，先从四界分别观培育定力，直到白遍四禅。然后辨明身体里的四界。当能够看到色聚时，整体地辨明六处门与四十二身分里的色法。然后向前走几步。在行走时，轮流去辨别（1）与（2）：

- （1）以带动色法为主。
- （2）以被带动色法为主。

主要与非主要色法（Padhana-Appadhana）

在修习行、住、坐、卧与行动明觉时，禅修者必须知道与辨别两种色法，即：

- （1）主要色法（padhana）。
- （2）非主要色法（appadhana）。

（1）主要色法（Padhana）。

在心生色聚之中，掺有非真实色法的是：

- （1）身表九法聚（kayavibbatti navaka kalapa）。
- （2）身表色轻快性十二法聚（kayavibbatti lahutadivadasaka kalapa）。

在行、住、坐、卧与行动明觉里，这两种色聚的九种及十二种色法为主要色法。在这些色法之中，风界（vayo dhatu）的力量是最强的。

（2）非主要色法（Appadhana）。

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。

带动色法与被带动色法

带动色法（使身体走动）为主要色法。事实上，它并非在带动，只是不断地在另一个新的地方生起，就有如在带动。原因是，真实究竟法并没有从一处移至另一处的本性，而在它们生起处当即坏灭。由于令它们生起的因还未断，因此新色法相续在新的地方生起（并没在旧处生起）。如此相续在新地方生起为主要色法——身表九法聚的力量，其中以风界的力量最强。

在六处门与四十二身分里的非主要色法是被带动色法。在此，事实上它们也不是在被带动，而只是相续在新的地方生起，就有如被带动一样。

在辨别带动色法为主时，同时也辨别了被带动色法。这是指在辨别带动色法为主时，禅修者也可以轻易的看到、辨别和已经辨别了被带动色法。

再者，禅修者也可以辨别被带动色法为主。在以辨别被带动

色法（非主要色法）为主时，也可以辨别带动色法（主要色法）。若人以辨别被带动色法为主，他即同时也已辨别了带动色法。

如人扛着一包米，若你注意看人的同时，你也看到那包被扛着的米。或者，若你注意那包米，你也能够轻易地看到那扛米的人。请留意这项譬喻。

这辨别法是根据护法尊者（Venerable Acariya Dhammapala）所著的《根本五十经篇疏钞》（Mulapannasa Subcommentary）里的教导：Purima nayo va iriyapathappadhano vutto ti tattha kayo appadhano anunipphaditi idha kayaj padhanaj appadhanabca iriyapathaj anunipphadaj katva dassetuj dutiyanayo vuttoti evampettha dvinnam nayanaj viseso veditabbo.

佛陀教导主要辨别威仪路（iriyapatha）的带动色法：Gacchanto va gacchamiti pajanati. 「行走时，知道它为行走……」另者，佛陀亦教示人以辨别被带动色法为主：Yatha yatha va panassa kayo panihito hoti. Tatha tatha naj pajanati. 「无论任何姿势，都应保持觉知身体的姿势」。禅修时：

- （1）若人以辨别带动色法为主，他也已辨别了被带动色法。
- （2）若人以辨别被带动色法为主，他也已辨别了被带动色法。

辨别五蕴

如前面所提及，禅修者在站立时次第的培育定力，再整体地

辨别六处门与四十二身分的色法。然后向前走几步。在行走时，轮流地辨别带动色法与被带动色法，二者皆属色蕴。

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（或唯作速行，阿罗汉而已）或不善速行。（由于五门心路过程并不能导致行、住、坐、卧，因此只提及意门心路过程。）在意门心路过程，每一个心识刹那那里都有四个名蕴。色蕴加四个名蕴，一共有五蕴。当能够辨别五蕴时，再同时分别名色法。过后再差别名色法。

辨别色法后，再注意有分意界与辨别欲行走的心与心所（这些是能够导致行、住、坐、卧的心与心所）。辨别这些名法为「名法」。

当能够辨别行、住、坐、卧及行动（前进、后退、弯、伸等等）里的五蕴后，佛陀在《大念处经》（Mahasatipatthana Sutta）里有更进一步的说示：

Iti ajjhataj va kaye kayanupassi viharati , bahiddha va kaye kayanupassi viharati, ajjhata bahiddha va kaye kayanupassi viharati.

Iti ajjhataj va vedanasu vedananupassi viharati, bahiddha va vedanasu vedananupassi viharati, ajjhata bahiddha va vedanasu vedananupassi viharati.

Iti ajjhataj va citte cittanupassi viharati, bahiddha va citte cittanupassi viharati, ajjhata bahiddha va citte cittanupassi viharati .

Iti ajjhataj va dhammesu dhammanupassi viharati, bahiddha va

dhammesu dhammanupassi viharati, ajjhata bahiddha va dhammesu dhammanupassi viharati.[Majjhima Nikaya].

上述巴利经文里，佛陀教导应以（1）、（2）及（3）的方式辨别五蕴，换言之，即是辨别身、受、心与法（kaya, vedana , citta , dhamma）：

- （1）内观
- （2）外观
- （3）重复地内、外观。

为了强调这一点，注释详尽的解释：Yasma pana na suddha ajjhata dassana matteneva maggavutthani hoti . Bahiddhapi datthabbameva. Tasma parassa khandhepi anupadinna savkharepi aniccaj dukkhamanattati passati. [Visuddhimagga ch XX I ,para.85, Abhidhamma Commentary] .「由于只观内五蕴是不可能证得至出起观智（vutthanagamini vipassana bana）与道智的，所以禅修者必须也观外五蕴。」因此，禅修者必须观照外在有情的五蕴，及称为无执取行（anupadinna savkhara）的非有情为无常、苦及无我（anicca , dukkha , anatta ）。（至出起观智（vutthanagamini vipassana bana）是导致道智出现的观智，它包括了道心路过程（maggavithi）本身，及在道心路过程之前的二、三个心识过程。）

Tasma sasantanagate sabbadhamme parasantanagate ca tesaj santana vibhaga akatva bahiddhabhava samabbato sammasanaj ayaj

savakanaj sammasana caro. [Subcommentary to Anupada sutta, Majjhima Nikaya].

根据上述疏钞的教示，声闻弟子的智波罗蜜(savaka parami bana)，在观外时，应整体辨别有情的五蕴（此时并不分它们为男人、女人、人、有情、人类、天神、梵天、白先生、红先生等等）及非有情的时节生色（非有情是无执取行，anupadinna savkhara），因为它们都是一样的，不需逐一各别辨别它们。

外观之法

辨别内五蕴后，禅修者可辨别外五蕴。别误以为只有在辨别内五蕴后才可以辨别外五蕴。在这本手册里这样解说，是因为本书所采用的方法是：先辨别内五蕴，后辨别外五蕴。

辨别五蕴：有些人先辨别内五蕴，也有些人先辨别外五蕴。若先辨别内五蕴的禅修者，只是采用内五蕴来修观禅，他是不可能证悟道智的，所以必须也辨别外五蕴与非执取行。同样的，若先辨别外五蕴的禅修者，只是采用外五蕴来修观禅，他也是不可能证悟道智的，所以必须也辨别内五蕴。

内观名色法时可以始于辨别四界，外观名色法时亦可始于辨别四界。首先，辨别内在的色法，然后辨别外在的四界。这可以智慧之光照向自己穿着的衣服开始，若能以智辨明它的四界，即能轻易地看到它的色聚。此时，禅修者只会看到许多色聚，而不再看到衣服。辨别这些色聚，它们是火界引生的时节生食素八法色(utuja ojatthamaka rupa)，再逐渐地扩大范围至整个非有情界。

辨别非有情界里的树、水、地、森林、山、金、银等等的四界，当见到只有色聚时，辨别它们直到知见究竟法。在非有情界里只有两种色聚，即时节生纯八法聚（*utuja suddhatthaka kalapa*）和时节生声九法聚（*utuja saddanavaka kalapa*）。

然后，再辨别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）。不断轮流内观、外观，能使「修智」（*bhavana bana*）愈强。

再整体辨别外在的六组名法（与内观法相同）。如内观时，辨别由于如理作意与不如理作意，而引生起的善组与不善组名法的方法：

- （1）同时辨明眼净色与有分眼界，
- （2）取一粒或一堆色聚的颜色为所缘。

同样的，在外观时，辨别由于如理作意与不如理作意，而引生的善组与不善组名法的方法是：

- （1）同时辨明眼净色与有分眼界，
- （2）取一粒或一堆色聚的颜色为所缘。（于此无须分别那是谁的眼净色、有分眼界与色所缘，因为它们都是相同的，所以把它们全部视为一体。请注意：辨别声所缘组及其它组的方法也是如此。再者，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、人、有情、人类、天神、梵天、白先生、红先生等等。禅修者必须整体地辨别他们，因为他们都是相同的。在外观三十二身分时，是可以观

单一有情的三十二身分的。同样的，在外观色法时，也是可以辨别一个有情所有三十二身分里的色法。但在名业处的阶段，是不能够以智准确地知道他人的心，能够准确知道他人的心，是属于「他心了别通」(paracittavijjanana abhibba)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 cara)。

过后，再对内与对外：

- (1) 分别名色法。
- (2) 差别名色法。³⁹

前进至下一个阶段

在分别与差别内外的名色法后，《大念处经》的界作意篇 (dhatu manasikara pabba) 有教下一个阶段的修习法：Samudaya dhammanupassī va kayasmim viharati , vāya dhammanupassī va kayasmim viharati, samudaya vāya dhammanupassī va kayasmim viharati [Majjhima-nikaya, 1, p.73] . (对受、心与法的教法也是同

³⁹ 中译注：分别名色是指分别色是色，而依靠依处色生起及能认知所缘的是名。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。

样的。)

佛陀教导应观照以下的三相（无常、苦、无我）：果（五蕴）生起，是由于因（无明、爱、取、行与业）的生起；果（五蕴）灭，是由于因（无明、爱、取、行与业）灭；因与果的生灭。

佛陀在这个阶段教了三个智（bana），即：

- (1) 缘摄受智（paccaya pariggaha bana）。
- (2) 思惟智（sammasana bana）。
- (3) 生灭随观智（udayabbaya bana）。

再者，在缘摄受智的阶段，有两种缘摄受法，即：

- (1) 缘摄受（paccaya pariggaha）=辨别今生名色（五蕴）的因果。
- (2) 世摄受（addhana pariggaha）=辨别过去世与未来世名色（五蕴）的因果。

根据上述佛陀的次第指示，在尝试体证缘摄受智之前，禅修者必须已经能够有系统的辨别内外五蕴。

对于体证缘摄受智的方法，过后会解释辨别缘起（paticcasamuppada，亦作十二因缘）的第五法与第一法。

这是培育四念处的修行

Yasma pana na suddharupadassanamatteneva vutthanaj hoti , arupampi datthabbameva . 「若只是观照色法的三相来修观禅，那是不能够证悟道智的，禅修者必须也观照名法。」

上述注释的意思：在开始辨别属于观禅目标的名色法时，禅修者可以先辨别色法，或先辨别名法。在这两者之中，止行者（*samatha yanika*）与纯观行者（*suddha vipassana yanika*）都可以先辨别色法。但多数只有止行者才可先辨别名法。

只是观照色法是不可能证悟道智的，所以若人始于辨别色法，他必须也辨别及观照（即修观）名法。反之，只是观照名法也是不可能证得道智的，所以若人是始于辨别名法，他必须也辨别及观照色法。

在《不遍知经》（*Apparijanana Sutta*）里，佛陀说：若人不能以「三遍知」知见所有的五蕴或名色法，是不可能断苦的。注释里也有提到：只是观照（指修观）色法或只是观照名法是不可能证得道智的。佛陀和注释所说是互相符合与毫无差别的，就好像恒河与耶摩那河的河水参在一起一样。因此：

（1）若人始于辨别色法，再修习辨别名色法及追寻因，过后再观照这些名色法及因的三相，这即是修习「身随观念处」（*kayanupasana satipatthana*）。

（2）在前面已提过的三个辨别名法的方法当中，在始于受辨别名色法及追寻因后，若再观照这些名色法及因的三相，这即是修习「受随观念处」（*vedananupassana satipatthana*）。

（3）在始于识辨别名色法及追寻因后，若再观照这些名色法及因的三相，这即是修习「心随观念处」（*cittanupassana satipatthana*）。

(4) 在始于触辨别名色法及追寻因后，若再观照这些名色法及因的三相，这即是修习「法随观念处」(dhammanupassana satipatthana)。

对于想要辨别（受、或识、或触最为明显）名法的禅修者，至此已经解释了许多次：

(1) 他们必须已辨别了这些名法的依处色及作为所缘的色法。

(2) 若禅修者已辨别了这些名法，再次辨别了这些名法的依处色后，他必须同时辨别名色法。

因此，禅修者必须恭敬谨记着：

(1) 若人修习其中一念处，即已修习所有四念处。

(2) 辨别五蕴即是在修习念处。 ❀

附图表一：

眼门心路过程 (Cakkhudvara vithi)								意门心路过程 (Manodvara vithi)		
心脏=54 色	眼=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色	心脏=54 色
五门转向	眼识	领受	推度	确定	速行[7x]	彼所缘 2x	有分	意门转向	速行[7x]	彼所缘[2x]
Pabcadvara- vajjana	Ckkhu vibbbana	Sampaticc hana	Santirana	Votthapana	Javana [7x]	Tadaram mana[2x]	Bhavavga	Manodvara- vajjana	Javana[7x]	Tadarammaa [2x]
[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	34	12	34	34
11	8	11	11	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	12	12	33	33	34	12	33	33
11	8	11	11	12	32	32	34	12	32	32
								[2]视为色法 =12	34[33-33-32]	34[33-33-32]
								[3]视为无常 =12	— · —	— · —
								[4]视为苦 =12	— · —	— · —
								[5]视为无我 =12	— · —	— · —
								[6]视为不净 =12	— · —	— · —

附图表二：

色所缘组——不善心速行心路过程

		眼门心路过程							意门心路过程			
	依处色	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
		五门 转向	眼识	领受	推度	确定	速行 (7x)	彼所缘 (2x)	有分	意门 转向	速行 (7x)	彼所缘 (2x)
1	贪见组	11	8	11	11	12	20	12	34	12	20	12
2	贪见组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
3	贪见组	11	8	11	11	12	22	1	34	12	22	12
4	贪见组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
5	贪慢组	11	8	11	11	12	20	12	34	12	20	12
6	贪慢组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
7	贪慢组	11	8	11	11	12	22	12	34	12	22	12
8	贪慢组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
9	瞋组	11	8	11	11	12	18	11	34	12	18	11
10	瞋组	11	8	11	11	12	20	11	34	12	20	11
11	瞋嫉组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
12	瞋嫉组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
13	瞋慳组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11

14	瞋慳组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
15	瞋恶作组	11	8	11	11	12	19	11	34	12	19	11
16	瞋恶作组	11	8	11	11	12	21	11	34	12	21	11
17	掉举组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11
18	疑组	11	8	11	11	12	16	11	34	12	16	11

注：瞋恶作组取已造作的恶业为所缘，辨别两种；再取未造作善业为所缘，辨别另两种，共有四种。

缘起（节录）

在《大因缘经》(Maha Nidana Sutta)说:Gambhiro cayaj Ananda paticcasamuppadao gambhiravabhaso ca . Etassacananda dhammassa ananubodha appativedha evamayam paja tantakulakajata gulaganthikajata mubjapabbajabhuta apayaj duggatim vinipatam samsaram nativattati . 「阿难，勿作如是言。阿难，此缘起法甚深远，有深远相。阿难，因不觉、不彻见此法，此有情类，如丝缕缠结，如肿物所蔽，如文叉草、波罗波草（之乱杂），故不得出离恶生、恶趣、地狱之轮回。」⁴⁰ 阿难，这缘起的确显得很深奥，极其深奥。由于未能以「三遍知」⁴¹彻底知见缘起，与证悟道果智，有情被缠缚在生死轮回里，就像一圈打结的线，或像鸟巢，或像找不到头尾的草制擦脚布，所以他们无法脱离恶趣轮回。

根据长部圣典的开示，论师们说 :Banasina samadhi pavarasilayam sunisitena bhava-cakkam apadaletva , asani vicakkamiva niccanimmathanam . samsarabhayamatito , na koci-supinantarep' atthi (《清净道论》第十七章，段三四四)「除

⁴⁰ 『汉译南传大藏经』「长部经典」二（七· 页一）。

⁴¹ 「三遍知」是名为随觉智的（anubodha bana）「知遍知」（bata paribba），及名为通达智（pativedha nana）的「度」（亦作『审察』）遍知」（tirana paribba）与「断遍知」（pahana paribba）。

非能以最胜定石善磨锐之智剑，斩断具有不断摧毁性的有轮（指缘起轮），否则是无人能得脱轮回之怖畏，虽于梦间亦不能。」

根据上述经典与注释的说法，欲证得涅槃的修禅者，必须尝试以「三遍知」知见十二因缘。佛陀说：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，*appativedha*）直到证悟道果，所以人们无法得以脱离生死轮回。因此，人们应尝试「明了」随觉智及通达智，应晓得「明了」并不是指以推理或猜测得知，亦并非只是记忆佛陀所说的话或他人之言。

三世间遍知（ 3 *Lokiya Paribba*）

一、知遍知（*bata Paribba*）

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（*lakkhana*）、味（*rasa*，亦作功用），现起（*paccupatthana*）及足处（*padatthana*，亦作近因），那么此智即名「名色分别智」（*nama rupa pariccheda bana*）。

若人透彻地明了它们的因缘，例如「由于无明，行生起；由于行，识生起……」，那么此智即名「缘摄受智」（*paccaya pariggaha bana*）。此二智（即名色分别智与缘摄受智）被称为知遍知。此二智被称为知遍知的原因，是因为它们辨明与分别应知与作为观禅

目标（所缘）的行法（sankhara dhamma）。

二、度遍知（Tirana Paribba，亦作审察遍知）

从「思惟智」（sammasana bana）至于「生灭随观智」（udayabbaya bana），以智观照各缘起支的无常性、苦性与无我性之后，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）的无常性、苦性与无我性的审察智慧。

三、断遍知（Pahana Paribba）

从「坏灭随观智」（bhavga bana）开始的观智，透彻观照十二因缘支的「灭」之后，再轮流观照它们的三相，而暂时（tadavga）断除各别的烦恼（kilesa）。这些辨别及明了十二因缘支「灭」的无常性、苦性与无我性智慧，是为「断遍知」。以上是三世间遍知。

三出世间遍知（3 Lokuttara Paribba）

在观智（即三世间遍知）之后，圣道（ariya magga）就会生起。圣道彻底断除（samuccheda，正断）了各别的烦恼，以及透彻地证悟了无为涅槃界（asavkhata nibbana dhatu）。因此，断遍知才是「道」的真正名称。

圣道以所缘通达（arammanappativedha，即透彻地面对面知

见所缘) 透彻知见无为涅槃界。此时, 圣道亦彻底断除了遮蔽四圣谛的痴 (moha), 由于它已断除了遮蔽四圣谛的痴, 它亦成就了知见四圣谛的功用, 如此以功用成就 (kicca siddhi) 知见四圣谛是为无痴通达 (asammoha pativedha)。在此圣道, 以所缘通达证悟了灭谛 (nirodha sacca), 而以无痴通达证悟了苦谛、集谛与道谛。由于圣道已成就知见苦谛与集谛的十二因缘支 (亦作缘起支), 及它们之间因缘的功用, 所以它亦间接被称为「知遍知」。

再者, 圣道亦彻底断除了遮蔽苦谛与集谛之无常性、苦性及无我性的愚痴, 因此它亦成就了审察与确定名为苦谛与集谛的行法 (savkhara dhamma, 即是指名、色、因与果) 之无常性、苦性及无我性功用。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明了十二因缘之后, 才可说是已证得了随觉智及通达智。只有如此, 以随觉智及通达智明了十二因缘后, 人们才能脱离生死轮回。这是上述摘自《大因缘经》经文的含意。

随觉知与通达知

Ananubodhati bataparibbavasena ananubujjhana appativedhati
tiranappahanaparibbavasena apativijjhana (长部注
Nidanavagga-atthakatha, 2,p.88) .

根据疏钞的解释——Ananubujjhanatthena anubodha，由于明了（1）应以名色分别智辨别的名色法及（2）应以缘摄受智辨别的因果关系两者（指 1+2）的功用并非只是认知它们一次即能成就，而是在重复许多次认知它们后才能成就，因此名色分别智与缘摄受智是为随觉智。以随觉智去明了即是随觉知。这是知遍知。

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（1）亲自透彻地明了过去、现在与未来三时里的十二因缘支，如这是无明，这是行等等，及（2）亲自透彻地明了它们的因缘关系，如行会生起是因为无明，是为随觉知。

亲自透彻地明了十二因缘支的无常性、苦性及无我性，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，那么他是无法得以脱离生死轮回的。只有在他亲自知见它们后，他才能够脱离生死轮回。

第五法的摘要

Atite hetuno pabca , idani phalapabcakam . Idani hetuno pabca, ayati phalapabcakam . [Vsm]

根据上述的注释，修禅者必须辨明以便明了：

- (1) 由于过去五因，即无明、爱、取、行及业（avijja , tanha , upadana , savkhara , kamma），现在五果生起，即识、名色、六处、触及受（vibbana , namarupa , salayatana , phassa , vedana）。以及
- (2) 由于现在五因，即无明、受、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。因此修禅者必须修禅以亲自透彻地明了：

- (1) 由于过去世的集谛，今生的苦谛生起。
- (2) 由于今生的集谛，苦谛在未来世生起。

集谛（Samudaya Sacca）

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

- (1) 爱（tanha）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（asava）之所缘和能够导致生死轮转的无贪、无嗔、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》（Sammohavinodani =Vibhavga-atthakatha,p.185）里提到:

Tattha yasma kusalakusalalammam avisesena samudaya saccanti sacca vibhavge vuttam.它提到一切善业与恶业都是集谛。再者，在《增支部三集》（Avguttara Pili Tika Nipata）里有教到一切缘起支都是集谛：Katamabca bhikkhave dukkha samudayam ariyasaccam . Avijja paccaya sabkhara , sabkhara paccaya vibbanam , vibbana paccaya namarupam , namarupa paccaya salayatanam , salayatana paccaya phasso , phassa paccaya vedana , vedana paccaya tanha , tanha paccaya upadanam , upadana paccaya bhavo , bhava paccaya jati , jati paccaya jara-marana-soka-parideva-dukkha-domanassa-upayasa sambhavanti . Evametasa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti . Idam vuccati bhikkhave dukkha samudayam ariyasaccam .（《增支部》）

在《谛相应，重阁经》（Sacca Samyutta , Kutagara Sutta）里有教到，若人不能以智透彻地知见四圣谛，那么是无法终止生死轮回的；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修禅者，必须致力以智透彻地知见四圣谛。谨记在四圣谛之中，集谛是被包括在内的。

佛陀教说爱（tanha）是集谛，因此修禅者应探索与省察引生

今世苦谛的爱是在何时生起。

Ruparupam pabcakkhandha , tam hoti dukkhasaccam , tam samutthapika purimatanha samudaya-saccam . (《阿毗达摩论注》第二册，页六八、六九，缅文版)

多与色是五蕴。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。这是上述注释的含意。

根据上述注释的教示，修禅者必须明白那引生他今生的五蕴（苦谛）的爱（集谛）并非在今生里生起的爱，而是在过去世里所累积的爱。

[回目录](#) 道非道智见清净（节录）

(Maggamagga Nanadassana Visuddhi Nidesa)

帕奥禅师 着

缅译英：Bhikkhu Dhammasubho & others （净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Dhammagavesaka （寻法比丘）

思惟智 (Sammāsana Bana)

此观智，是正确无误地根据无随烦恼 (upakkilesa)的亘古正观之道，是圣道前生起的前分道 (pubbabhaga-magga)。十随烦恼（如光明等）并非亘古的正观道，亦非圣道前生起的前分道。如实明了与知见亘古的正观前分道，及非正道的观智被称为「道非道智见清净」。即是：不受随烦恼染污的清净观智，知见：「此是正道，此非正道。」（《清净道论》）

聚思惟或理法观

欲修习成就道非道智见清净者，应先修习称为「聚思惟」(kalapa sammāsana)的「理法观」(naya vipassana)。

聚思惟：整体或一组一组轮流观照过去、现在、未来、内、

外等名色三相的看法是为聚思惟。这是古印度大长老所采用的名称。

理法观：佛陀于三别轮流法教示(teparivattadhamma desana)，如在《无我相经》(Anatta Lakkhana Sutta)里教导：Yam kibci rupam atitanagatapaccuppannam...。五取蕴（即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴）有十一个存在的方式，即过去 (atita)、未来(anagata)、现在(paccuppanna)，内 (ajjhata)、外 (bahiddha)，粗 (olarika)、细(sukhuma)，劣(hina)、胜(panita)，远(dura)与近(santika)。用以下三个方式把五蕴分组之后，再观察它们三相的修观法是为理法观：

（一）、把它们分为五组（即五蕴法）

（二）、把它们分为十二组（即十二处法）

（三）、把它们分为十八组（即十八界法）

这理法观是斯里兰卡大长老所采用的名称。

观智的目标（所缘）

（一）、在六处门与目标一起生起的六法，即眼门法、耳门法、鼻门法、舌门法、身门法与意门法。

（二）、五蕴，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。

（三）、六门，即眼门、耳门、鼻门、舌门、身门与意门。

（四）、六所缘（目标），即色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘与法所缘。

(五)、六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识与意识。

(六)、六触，即眼触、耳触、鼻触、舌触、身触与意触。

(七)、六受，即眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受与意触生受。

(八)、六想，即色想、声想、香想、味想、触想与法想。

(九)、六思，即色思、声思、香思、味思、触思与法思。

(十)、六爱，即色爱、声爱、香爱、味爱、触爱与法爱。

(十一)、六寻，即色寻、声寻、香寻、味寻、触寻与法寻。

(十二)、六伺，即色伺、声伺、香伺、味伺、触伺与法伺。

(十三)、六界，即地界、水界、火界、风界、空界与识界。

(十四)、十遍处。(10 kasina)

(十五)、三十二身分。(32 kothasa)

(十六)、十二处 (12 ayatana)。

(十七)、十八界 (18 dhatu)。

(十八)、二十二根 (22 indriya)。

(十九)、三界 (3 dhatu)，即欲界、色界与无色界。

(二十)、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)。

(二十一)、四色禅那。

(二十二)、四无量心，即慈悲喜舍。

(二十三)、四无色禅那。

(二十四)、十二缘起支。

有三种具备得度或当度的有情。佛陀以种种方法教导观禅(如五蕴法等)的目的，就是为了拔度这三种有情。

若人以五蕴法，或十二处法，或十八界法修观，他是能够证得阿罗汉果的。若人仅以其中一法修观即能实现其愿(证得阿罗汉果)，为何佛陀还教导这么多方法，而不只教导一个方法？其原因是，佛陀如此教导的目的，是为了度三种有情。

三种当度之有情的差别如下：

- 甲、(一) 色疑者 (rupa sammulha)，对色愚痴，
(二) 无色疑者 (arupa sammulha)，对名愚痴，
(三) 二疑者 (ubhaya sammulha)，对名色两者皆愚痴。

乙、(一) 利根者 (tikkhindriya)

(二) 中根者 (majjhimindriya)

(三) 钝根者 (mudindriya)

丙、(一) 喜简约者 (sankhittaruci)

(二) 喜中等者 (majjhimaruci)

(三) 喜详细者 (喜广说, vitthararuci)

佛陀以种种方法教示, 是为了拔度这三种有情。

一、佛陀以五蕴法教观禅 (如《无我相经》), 以拔度以下的有情: (1) 对名法愚痴的无色疑者。(2) 利根者。(3) 喜简约者。

二、佛陀以十二处法教观禅, 以拔度以下的有情: (1) 对色法愚痴的色疑者。(2) 中根者。(3) 喜中等者。

三、佛陀以十八界法教观禅, 以拔度以下的有情: (1) 对名法两者皆愚痴的二疑者。(2) 钝根者。(3) 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。

只有禅修者以正智透彻知见以下四项之后, 上述种种修观之法才能带来道果与涅槃的利益:

(一) 转起 (pavatti): 五蕴之生起, 即苦谛。

(二) 起因 (pavatti hetu): 苦谛之因。

(三) 灭 (nivatti): 苦谛与集谛之灭。

(四) 灭因 (nivatti hetu): 趣向苦谛与集谛之灭的 行道。

由于没有亲自以正智透彻地知见以上四项, 就不可能获得道果与涅槃的利益, 所以佛陀以谛与缘起教导观禅, 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），及它们因的三相（即无常、苦与无我）。

如此修习时：

- （一）、把心、心所归纳为名组，及把色法归纳为另一组后，若禅修者以名色法的方法修观，他能够证得道果与涅槃。
- （二）、把色法归纳为一组，及把名法归纳为四组，即受、想、行与识后，如果以五蕴法修观，他也能够证得道果与涅槃。
- （三）、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。
- （四）、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。
- （五）、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。
- （六）、把名色法归纳为十二支之后，如果以缘起法

修观，他也能够证得道果与涅槃。

(七)、把名色法归纳为苦谛与集谛两组之后，如果

以谛法修观，他也能够证得道果与涅槃。

这些作为观智的目标（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：

(一)、已分别色法与名法。

(二)、已辨别诸因。

可能有人会问：『在已辨别的名色与因果当中，应以何法为始修观？』其答案是：从容易和清楚的部分开始。Yepi ca sammasanupaga ,tesu ye yassa pakata honti sukkena pariggaham gacchanti,tesu tena sammasanam arabhitabbam.（《清净道论》第二十章，段一二）

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三相，以修习观禅思惟智」这一句，论师认为禅修者有能力于清晰的名色修观。

(乙)然而，过后他应运用技巧，再观照对于其智不清晰的

名色，以便不会有任何遗漏（名色与因果）。（《大疏 钞》第二册，页三五—）

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的人而言，五摄受是：

- 一、色摄受（rupa pariggaha）
- 二、非色摄受（arupa pariggaha 即名摄受）
- 三、色非色摄受（ruparupa pariggaha 即名色摄受）
- 四、缘摄受（paccaya pariggaha 辨别今生名色之因）
- 五、世摄受（addhana 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，观照任何生起或容易之法，而不分别「概念」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：

- 一、没有知见色至究竟法
- 二、没有知见名至究竟法
- 三、没有知见名色至究竟法
- 四、没有知见今生名色至究竟法
- 五、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〉（*Samyutta Nikaya* , *Salayatana vagga* , *Aparijanana 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。

应该遵照的规则

由于三别轮流法的教导（teparivatta dhamma dasana，如《无我相经》）与上述的注释及疏钞的指示，是观照过去、未来、现在、内、外等等一切行法（名色与因果）。有人可能会问：应当跟从那一种方法与规则修习禅观？在《殊胜义注》（Atthasalini）与《清净道论》（第二十一章，段八三）有关「至出起观」的篇章里，有提及应遵照的规则。以下是《殊胜义注》中的批注：Idhekacco aditova ajjhattam pabcasu khandhesu abhinivisati, abhinivisitva te aniccadito passati . Yasma pana na（略）.....。

「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（rupa abhinivesa），对于其它辨别亦可以此类推。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」（*vutthanagamini vipassana*，即从行法出起，而趣向涅槃）与道心路过程（*maggā vithi*）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之后，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（*sikhapatta vipassana*）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，差别只是始于观照内。）

（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 kibci samudaya dhammam, sabbam tam nirodha dhammam）后，至出起观智生起，这即是从五蕴出起。这是大慧利观（tikka vipassaka maha pabba）比丘之禅观。

注释所说的，从容易辨别的名色法开始修习观禅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：

- 一、只观照色法是不可能证悟圣道的
- 二、只观照名法（四名蕴）是不可能证悟圣道的
- 三、只观照内五蕴是不可能证悟圣道的
- 四、只观照外五蕴是不可能证悟圣道的

应该注意的要点

修观禅时应（轮流地观照）：

- 一、一时观内（内五蕴）
- 二、一时观外（外五蕴）
- 三、一时观色（四大界与所造色）
- 四、一时观名（四名蕴）
- 五、一时观无常相
- 六、一时观苦相
- 七、一时观无我相

应注意修习观禅的方法，并不是毫不分别概念与究竟法，及随心所欲地观照任何正在生起的法。换言之，概念并非观禅的目标，只有究竟法才是观禅的真正目标。

三相

（一）、在以智辨别行法的生灭本质之后，某些禅修者开始观照它们为无常为修观。但只观无常是不能够达到至出起观生起的，他必须也辨别行法受到生灭压迫的本质，而观它们为苦；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」。

（二，三）、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」。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：

- 一、一时为无常；
- 二、一时为苦；
- 三、一时为无我。

无我之光

无论是否有佛出世，无常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，只有在有佛出世时，无我相才会显现。即使是智者，如拥有大神通的色拉邦（Sarabhavga）菩萨（编按：释尊的前生），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「知一切性正等正觉者」（Sabbabbuta Sammasambuddha）之外，说示无我相并不在任何人或有情的能力之内，所以无我相并不是显著的相。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。

Nanadhatuyo vinibbhujitva ghanavinibbhoge kate
anattalakkhanam yathavasarasato upatthati. (Vibhavga-atthakatha, 2,
p.46;Vsm,2,p.276)若能够辨别每个色界(rupa dhatu)与名界(nama
dhatu)，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的智慧中。

只有在有能力逐一地辨别色聚与名聚里究竟界的相、作用（味）、现起与近因（足处）时，色密集与名密集才能被破除。只有破除密集之后，禅修者才能证得究竟智。也只有如此，无我之光才能明亮与相符地生起，而且只有在观照无常、苦、无我至非常清晰时，他才能证悟圣道。

因此，如果有人教导的方法，含有以下的观念：

- 一、不必要看到色聚与名聚；
- 二、弟子（*savaka*, 声闻）不能够看到色聚与名聚；
- 三、弟子不能够分别色聚与名聚；
- 四、弟子不能辨别佛陀所教的究竟色与究竟名；
- 五、只有知一切性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；
- 六、只有阿罗汉才能知见这些名色法。

他的教示已乖离了正道，这不是没有经典依据的。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得涅槃的。

聚思惟观法与各别法观法

Samuhagahanavasena pavattam kalapasammasanam , phassadi ekekadhammagahanavasena pavatta anupadadhammavipassana (法集论复注 *Dhammasavgani-mulatika.*, I I , p.109)

有两种观法，即名为理法观的聚思惟观法（kalapa sammasana）和各别法观法（anupadadhamma vipassana）。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」，而轮流观照它的三相。同样的，禅修者也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，亦复如是。）

逐一地对色聚里的每个色法（如地、水、火、风等）修观，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》（第二十章，段二）指示刚开始修观禅者应先修称为聚思惟的理法观。

缘起支

《清净道论》（第二十章，段九）里有提及十二缘起支也包括在观禅的目标之内。

Sappaccaya namarupavasena tilakkhanam aropetva vipassana patipatiya aniccam dukkham anatta ti sammasanto vicarati.

这对《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的三相。

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：

- 一、一时观内；
- 二、一时观外；对于这两者，又：
- 三、一时观色；
- 四、一时观名；
- 五、一时观因；
- 六、一时观果；
- 七、一时观无常；
- 八、一时观苦；
- 九、一时观无我；
- 十、一时观不净。

“Asubha bhavetabba ragassa pahanaya”（《自说语 。弥醯经》，Meghiya Sutta, Udana Pali）。在《弥醯经》里，佛陀指示修不净观以去除贪欲（raga）；他也在《胜利经》（Vijaya Sutta ）里指示修不净观以去除贪欲。在三相当中，不净「围蹊」着苦随观，此观法应运用于现在五蕴。

再者，在三别轮流法教示（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，观照过去与未来的五蕴。因此，他应该：

十一、一时观过去；

十二、一时观未来。（一共十二项）

这些是禅修者应该预先知道对于观禅的要点。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。❀

[回目录](#)

道智与果等至⁴²

帕奥禅师 讲

缅译英：Bhikkhu Dhammasubho & others（净法比丘等）

英译中：Bhikkhu Kai Hong（开弘比丘）

在这阶段，有许多需要一而再地检验禅修者之处，因为根据诸禅修者的经验，有许多类似（涅槃）的经验发生在禅修者身上。禅修者应该检查自己是否有这些相似经验。站在导师的立场，他

⁴² 巴利语为 *phala samapatti*，叶均译为「果定」。

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」，但是不多闻者，就不易知道这是须陀洹道及须陀洹果，他在那个时候所知道的，就如同憍陈如尊者所知道的。

Atha kho ayasmato Kondabbassa virajam, vitamalam, dhammacakkhum udapadi: “Yam kibci samudayadhammam sabbam tam nirodhadhamman”ti. 「尔时，憍陈如尊者远离尘、垢，生法眼：『凡是生法，一切皆是灭法。』」 「凡生起之法，皆消灭」这智慧于憍陈如尊者生起。接下来又如何呢？Atha kho ayasma Kondabbo ditthadhammo pattadhammo veditadhammo pariogalhadhammo tinna-vicikiccho vikattakathankatho vesarajjapatto. 「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？因为他完全觉悟苦谛与集谛。他已觉悟了苦谛因集谛而生起。因此，他再生起那些疑惑。他可以无畏地说（vesarajjapatta）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。他是否生起「我已经成为须陀洹」的智慧呢？不。这名相只是一种假想法（pabbatti），只有对经教多闻者能够知道它。

在那时候，有四圣谛之一的灭谛谓无为涅槃（asavkhata nibbana）。诸圣者晓得他们透过「所缘通达」（arammana pativedha）而透彻地觉悟灭谛。他们以「作用成就」（kicca siddhi）作「无痴

通达」(*asammoha pativedha*)，透彻地觉悟其余的三圣谛，即苦圣谛、集圣谛及道圣谛。何谓「无痴通达」？以作用(*vicca*)去除痴(*moha*) (覆蔽四圣谛，令不如实知)，即「无痴通达」。此圣者能够随时逐一观察以十一种形式存在的五蕴(过去、现在、未来、内、外……)。因为圣道(*ariya magga*)的生起具有去除覆蔽如实知五蕴之痴。由于没有覆蔽如实知五蕴之痴，觉悟是完全自动的。他能够随时观察集谛(*samudaya sacca*)与缘起(*paticca samuppada*)，因为能覆蔽集谛之痴被圣须陀洹道(*ariya sotapatti magga*)消除了。

如果有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。) 问自己：「我是否已经觉悟以十一种形式存在的苦谛呢？——过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近？」问自己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？如果他只知道透过他人的语言文字而不是自己的经验，他是须陀洹吗？《大因缘经》(*Maha Nidana Sutta*) 的注说： *Sotapannanabca nama paccayakaro uttanakova hutva upatthati*. 「所谓须陀洹者，缘相明显之后现起。」如果他是一位须陀洹，那么他将清楚地了解称为 *paccayakaro* (缘相) 的缘起。这是一个要考虑经教诠释的阶段。即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。如果如是检验自己，则他能够知道自己是否是须陀洹。

只有拥有经教的知识，他才能了解「我是须陀洹」。无论如何，在那时候（证悟），他知道些甚么呢？他以「所缘通达」知道名色完全灭，即无为涅槃所缘。他自己了解他是否有觉悟涅槃。在那时候，他具有这种智慧。

一位好像已证得须陀洹道的禅修者应做甚么呢？他应该一而再地作决意（*adhithana*）以知真伪。如果当禅修者作决意「愿觉悟涅槃一小时」、「愿觉悟涅槃二小时」……，便即刻可以见到涅槃，那么便可以推论他真的觉悟涅槃了。如是推论之后，还需要进一步的检验。那是甚么呢？

Maggam phalabca nibbanam

Paccavekkhati pandito

Hine kilese sese ca

Paccavekkhati va nava

智者善观察：道、果及涅槃，

或者亦观察：断烦恼、残余。⁴³

以上述于《摄阿毗达磨义论》（*Abhidhammattha Savgaha*；英译本 *A Manual of Abhidhamma*，作者 Ven. Narada, p.414.），与注释书一致，有五种「观察速行心路」（*paccavekkhana javana vithi*）：

一、观察道的心路

二、观察果的心路

⁴³ 中译参考阿耨楼陀着，叶均译《摄阿毗达磨义论》（中国佛教协会印行），页七一。

三、观察涅槃的心路

四、观察已断烦恼的心路

五、观察未断烦恼的心路

五者之中，观察道、果及涅槃的心路可于每一圣者生起。观察未断烦恼和已断烦恼的观心路可于对经教多闻的圣者生起。有提到这两种观察可于或不于对经教无知识的圣者生起。依于这说明，为了知道哪些烦恼已断，哪些烦恼未断，观察名色中，以色所缘为对象，属于善法的善速行及属于不善法的不善速行。在那时候，禅修者自己知道那些不善法无法被观察到，因为它们已被断除。

这样检验还不够。雷地禅师（Ledi Sayadaw）建议至少观察三年，因为像摩诃那伽大长老（Maha Naga Maha Thera）的情况可能发生。摩诃那伽大长老自以为证得阿罗汉果长达六十年。他的学生法施长老（Dhammadinna Thera）住在另一个地方。有一天，他思惟他的老师是否已证得阿罗汉果，便以神通去观察，居然发现他的老师还是凡夫。接着他思惟如果他不去看老师，老师将未证道、果、涅槃，而以凡夫身去世。于是他便以神通乘虚空飞至老师之处。到了之后，向老师敬礼，作其应尽之义务。在互相问候之后，老师问他为何到访。他回答到访之目的是为了请示问题。他问了一千个阿罗汉可以回答的问题，老师当时便能够回答所有的问题。这表示老师像是一位阿罗汉。

于是法施长老问老师是否还可以作神变，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

白象朝他们的方向奔跑，把鼻子放在口内，发出可怕的声音。老师都能够做到这些。当大白象真的往他们的方向奔跑，摩诃那伽大长老开始逃跑。法施长老拉着他的袈裟，问：「尊者，阿罗汉还有恐惧吗？」于是他知道自己还是凡夫。诸阿罗汉已断所有的烦恼，包括瞋（*dosa*）。现在摩诃那伽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。听说他不久便证得阿罗汉果了。在摩诃那伽大长老这个例子，由于他教导许多已证得阿罗汉果的学生，阿罗汉智慧所知的，他也好像懂，所以他以为他自己是阿罗汉。他不是对一个对经教无知识的人。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、果智的智慧。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等至（*phala samapatti*）。他们说他们的经验：「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等至。在这情况下，「圣者」必须观察道与果（*magga & phala*）。如果在解释果等至之前先解释道与果，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。如果他在观察色法的无常相，或苦相，或无我相时证得道智，那

么在他的道智中将有三十七名法、八道支。如果他在观察第二禅名法的无常相，或苦相，或无我相时证得道智，则有三十五名法，因为无寻、伺。

以上所说的三十七名法称为「信慧」(saddha pabba)组，即三通一切心心所(abbasamana)，十九遍一切美心所(sobhana sadharana)、一慧根心所(pabbindriya)，共三十三。如果加上识，即成三十四。加上三个离心所(viratiyo)即正语、正业与正命，即成三十七名法。不过在第二禅，由于无寻、伺，只有三十五名法；从道支来看，由于无寻而无正思惟，所以只有七道支。如果他在观察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，所以只有三十四名法。同样的只有七道支，因为无寻。如果在观察第四禅名法时证得道智，有三十四名法，因为无寻、伺、喜，而有舍及一境性。因此，禅修者可以算出在所证的道与果中有多少名法。他可准确地知道道支。如果有八道支，那就是八；如果有七道支，那就是七。禅修者可以准确地检查以知道他证得道智的方式——以观察无常相，或苦相，或无我相；观察色法或名法；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，禅修者可以准确地检查出来。

当他开始练习进入果等至时，他应该做甚么？这述于《清净道论》第二册第三四三页（缅甸版）：Phalasangamapattikena hi ariyasavaka rahogatena patissallinena udayabbayadivasena savkhara vipassitabba. (Vsm, XXIII,

10) 「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。」⁴⁴ 欲证入果等至的圣者应该至寂静处禅修。对行法 (savkhara dhamma) 以观察生灭的方法修习毗婆舍那。他必须如是修习而令毗婆舍那从生灭智 (udayabbaya bana) 生起至坏智 (bhavga bana)，然后至更高的观智。Tassa pavattanupubba vipassanassa savkhararammana gotrabhu bananantara phalasamapattivasena nirodhe cittam appeti. (Vism, XXIII, 10) 「他的观智次第转起，在以诸行为所缘的种姓智之后，由入果定而他的心安止于灭。」在禅修者即将到达果等至 (phala samapatti) 时，心路将如是生起：

意门转向→预备→近行→随顺→种姓

manodvaravajjana→parikamma→upacara→anuloma→gotrabhu

只有在这之后，果等至速行 (phala samapatti javana) 将生起许多刹那。在那时候的观智以行法的灭为所缘。这是较高的观智。接下来的种姓智也同样地以行法之灭为所缘。

此后，Phalasamapattivasena nirodhe cittam appeti. 「由入果定而他的心安止于灭。」果等至心 (phala samapatti citta) 固定在其所缘，即称为灭的无为涅槃而生起，疏 (subcommentary) 解释：Ariyassa phala jhanassa nibbane arammana bhute appanakarena pavatti. 依这说明，证入果等至、道心及果心是名法还存在的禅境吗？他们存在。这不是一种名法消灭的等至。事实上，那时候有两种法存在：所缘及观察该所缘的智。此智即果等至的名法。果速行生起许多刹那。什么是果等至

⁴⁴ 叶均译《清净道论》，繁体版中册·页四三六；简体版页六五六；VM, 700.

名法的所缘呢？Nirodhe nibbane，即一切名色完全灭的涅槃。果等至以名色不存在的无为涅槃为所缘。作为果等至心的所缘之涅槃没有名色是正确的。不过，有果心存在，以名色不存在为所缘。所以，这不是名法消灭的等至。这些应该加以区别。

站在所缘的立场，是没有名与色。关于名色不存在，如上所说，圣者可观察道、果及涅槃。在观察涅槃的阶段，为了确定，观察涅槃是否有四界。如果他观察到涅槃中没有四界，那么就可以确定了。为什么？因为佛陀教导：Yatha ca apo pathavi tejo vayo na ghatati, etc..... 地、水、火、风，四界不能在涅槃生起。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。名色完全消灭。他们于作为所缘的无为涅槃中消灭。无论如何，有果心，以名色消灭的无为涅槃为所缘。果心如何生起呢？他们依禅修者（觉悟没有名色的无为涅槃者）的心所依处（hadaya vatthu）生起。这样的了解为「证入果等至」。因此，果等至不是名法消灭的等至。

无论如何，佛教中有名法消灭之等至，即灭等至⁴⁵（nirodha samapatti）。在灭等至中，诸名法完全灭。什么样的人能够进入灭等至呢？只有具八等至（四色禅那及四无色禅那）的阿那含及阿罗汉能够进入灭等至。为什么他们进入灭等至呢？《清净道论》第二册第三四七页这样解释：Kasma samapajjanitī sankharanam pavattibhedā

⁴⁵ 一般译为「灭尽定」。

ukkanthatva dittheva dhamme acittaka hutva “nirodham nibbanam patva sukham viharissama”ti samapajjanti. (《清淨道论》第二十三章, 段三〇)『为甚么入定? 因为厌恶诸行的种种生灭转起, 想道:『即于现世而成为无心, 我将至于灭的涅槃而住于乐。』⁴⁶具八等至的阿那含及阿罗汉, 由于厌倦行法的生灭, 而进入灭等至。为甚么? 因为诸阿罗汉常住于处、界及缘起。佛陀在《七处善经》(Sattatthanakusala Sutta) 教导这些(注释书也提到这一点)。他们于处、界及缘起见行法的生灭。他们的念力坚固专注于行法的生灭, 常常如是安住。由于常见行法的生灭, 他们对行法感到厌倦, 没有想再见它们的意愿。因为这种厌倦的原故, 他们以这样的目的进入灭等至:「喜悦地进入、安住于诸名法消灭的灭等至, 没有识了知行法, 这是比较好的」。

因此, 依上面的说明, acittaka hutva「成为无心之后」。灭等至是名法消灭的等至。可是果等至不是名法消灭的等至。站在所缘的角度, 涅槃没有名法与色法是对的, 但是有道心与果心生起, 了知名色不存在的无为涅槃。这些(道心与果心)是出世间心。经教中准确地指出须陀洹道心、斯陀含道心等中有多少名法。因此, 这不是名法消灭的等至。

区别它们(果等至与灭等至)是有必要的。今晚的开示是依据《大牧者经》(Maha Gopalaka Sutta), 关系到阿罗汉果的证悟。对于已经得须陀洹道智或果智, 首先从须陀洹道智或果智出来, 然

⁴⁶ 叶均译《清淨道论》, 繁体版中册·页四四二; 简体版页六六〇; VM, 705.

后以欲证更高果位的意愿，观察行法的无常相、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各自的毗婆舍那智之末逐一生起。如果他们生起，那么就证得阿罗汉果。

帕奥禅林简介

- 一、道场名称与地址
- 二、禅师
- 三、气候
- 四、饮食
- 五、戒律
- 六、生活作息
- 七、禅堂
- 八、寮房
- 九、住众
- 十、学程内容与方法
- 十一、来帕奥禅林的注意事项
 - (一)、携带物品。
 - (二)、签证问题

一、道场名称与地址

帕奥禅林地址：

Pha-Auk Tawya Zingyan Monastery

Pha-Auk P.O.Mowlamyine,

Mon State, Myanmar.

Tel:95-3-222852.

仰光连络人：

U Thet Tin

30Myananda Lane,

Yaankin P.O. Yangon, Myanmar.

Tel:95-1-577213.

毛淡棉连络人：

653 Lower Main Road,

Mowlamyine, Myanmar.

Tel:95-32-22132.

二、禅师

禅师六十五岁（1933年），四十四夏腊（1997年），身材不高，体形略胖且壮，但是身体并不很好，据说他每年得两、三次疟疾和约有四十年的心脏病以及风湿病等。

禅师早年出家，精通巴利三藏及诸注释，也背诵很多六利语经论，所预当他在讲经及开示时，常依传统，先背诵一段经文再依文详释。禅师会说英语，虽然不是很精通，但是在小参、禅法的传授时应记没有问题。（此道场有许多受英文教育的马来西亚僧尼，可以帮忙翻译，不须硬学英语）。对于禅师的禅修教授善巧与耐心、慈悲、为法忘躯的精神，没有门户之见，只要你有能力修行，没有私心的传授等等，这些需要你自己去体会，实在不愧为声闻中的菩萨。禅师一向不透露自己的有禅定、神通、证果之类的话，但有能力的修行者，则可知其高深莫测。

三、气候

从五月底到十月初，约有五个月为雨季，有时连下几天月，比较潮些，蚊虫很多，但是天气不热，非常适合禅修。月季过后就很少再下月，气候有时有点闷，但不会很热。十一月中到二月初为小冬天，在一月最冷也才十五度左右，并不很冷，很适合禅修。三月到五月中比较干燥和热些，但有风，最高温约在三十三、四度左右，并有像台湾的夏天和冬天那样分明。

四、饮食

除了三、四位比丘到帕奥村托钵外，一律采取内托钵的方式（僧伽食）。食物为含葱蒜，无蛋的素食，非常适合北传僧尼所需。虽然没有台湾的素料，然而近一年来，由于有马来西亚居士团体定期寄伙食费及供斋的缘故，加显此道场的声誉已逐渐提升的关系，现在已改不少。平常也有居士来打斋及带食物来供养。在生

活物质上，很多仰赖泰国、中国大陆、印度和马来西亚进口。缅甸是军政统治的社会主义国家，经济方面还不发达。这里没有工、农业污染，食物多为自然的季节性蔬果，没有药害。饮食供给早、午餐，一汤和三、四样以上的菜，巧克力奶及水果，有时候很丰富。

五、戒律

此道场的比丘在持戒律方面有一定的水准。不持金银、不非时食、不抽烟、不吃槟榔等，并有共住规约。

缅甸和泰国一样，有短期出家的风俗（锡兰则无），连八戒尼也不例外。有人出家七天、三个月或半年、一两年等。假如有北传僧尼想来学习禅法，禅师也非常欢迎，在比丘尼方面没有问题；比丘若想要在受南传比丘戒，禅师也允许，但他希望受后能常久着南传袈裟。禅师并不希望北传比丘自破传统而换着南传袈裟，以北传比丘的身份来参学，禅师一样欢迎，他只要你努力修行，没有其它要求。然而实际问题是：此道场除了少数比丘外，大部份比丘都是从四面八方而来，非常复杂，而且有的长老已经五、六十夏了还领众来参学。禅师无法克服现实问题，因此北传比丘无法参加其诵戒、羯磨、安居，托钵也在外国比丘的后面。假如只是来数天还无所谓，但若有希望来半年、一年以上者，或是已经出家二、三十年者，当如何？希望做此考虑：自己是否放得下？

六、生活作息

3:30 起床

4:00~约 5:20 打坐

约 5:30 内托钵

7:00（或 6:45）~8:30 打坐

9:10 托钵（外国比丘）

12:00~1:30 打坐

2:30~4:00 打坐

5:30~7:00 打坐

7:30~8:30 禅师开示（缅甸语）

七、禅堂

禅堂有上、下层（两楼），上层为禅堂、兼戒场及图书馆，图书方面有巴利文藏经、缅甸文藏经和一些英文典籍，可供借阅。上层禅堂供比丘和居士打坐之用，下层则供八戒尼和女居士打坐。目前在山上建造一双层的大禅堂，尚未竣工。

八、寮房

目前比丘寮房约有一百余间，平常每间寮房住一位比丘，假如过年及雨安居时，比丘数量较多，则有些缅甸比丘两位共住一间寮房。大部份的寮房都接有水和电，非常方便，而且有二十多间大寮房附有厕所，但是有少数几间寮房比较偏远，所以没有水

和电，好像住在森林中一般，居高临下，有山有水，环境甚佳。

尼众多与在家众同住，有时也分住。因缅甸无比丘尼，只有八戒尼或九戒、十戒尼。

九、住众

在此道场长住的僧尼并不多，缅甸参学及走马看花的风气很盛（有些上、下缅甸飘游。），缅甸过年时人数最多，有些全家人都到寺院出家七天或十天不等。比丘和沙弥：90~150 位左右，十戒尼：3、40~130 位左右，居士 20~50 位左右，女居士：40~150 左右。一般时期全寺约有 200 位左右，缅甸过年时则有时会超过 500 位，雨安居时为 300 多位。

从外国到缅甸 Pha-AUK 学禅者，两年前（1995 年）约二十多位，如今已增加到五十多位，其中有约十位来自锡兰，二十多位来自马来西亚，余有些则来自台湾、日本、韩国、澳洲、新加坡以及几个西方国家。

十、学程内容与方法

Pha-AUK 的学程次第表是简略的修学次第。另外 Sayadaw 有五本缅甸文的著作，从色法到毘婆舍那，希望将来有人能发心翻译成中文。另外在马来西亚已经翻译印有两本英文书籍，也是值得参考，内容中也有此道场的学程内容

(1. Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation . 《修安般念四大种》 2 . Light of wisdom . 《智慧之光》)

禅师所教授禅修的禅法是依照《清净道论》、《阿毘达磨》和许多注释书。

一般修学者都以安那般那（出入息念）为初门，修到四禅，再以四禅禅相的威力观三十二身分（初禅）、再修骨相，取他人的骨相作为白遍业处。修慈则依照《清净道论》的方法证五百二十个安止定，再修四种保护业处：佛随念（有些过去世曾见过世尊者，他在修佛随念时，则在禅相中，可浮现出当时世尊的容貌）、不净观、死随念，然后再观四大（界差别观）。但是也有少数行者，因已长久修习毘婆舍那或是身心比较敏锐，适合修习四大观的人，禅师则会鼓励从四大修起。修四大观到可以看到色聚（Pupa-kalapa），再分析六根、三十二身分等，详在《修安般念与四大种》。

色法修完之后，再修名法。以四禅基础，在入禅定后的出禅定，检查心所（禅支），以及分析在各禅中的心所数目（36 . 35 . 34 . 33）以及确定、了解善、不善心所和出入禅心的过程等等，认识及确定名色为名色识别智，此为见清净（只有名色没有实我）。修习观过去世和未来世的名色，之后再修十二缘起等知其因果报不虚——缘摄受智，此为解疑清净。思惟智和生灭智为道非道智见清净。坏智、怖畏随观智、过患随观智、厌离智、欲解脱智、审察智、行舍智、随顺智——为行道智见清净。种性智、道智、

果智、观察智——为智见清净。禅师所传授的是以如实知见为主，详如《清净道论》和《智慧之光》，希望未来名法缘起和毘婆舍那等四本书也都能再继续翻译成英文和中文，利益诸行者。

有些禅修者多年修习连禅相也看不到，有些人则很容易成就（尤其缅甸人），这完全仰赖于自己努力与否和宿世修行善根（波罗蜜）而有所差别。

十一、小建议

1. 南传比丘再此道场不持金钱，办理居留证和接机、安排交通等全赖仰光 U Thet Tin 帮忙，准备来受南传比丘戒者，钱不需要带太多，并可放心的交由居士代持（因为交通、办证件等皆须费用的缘故）。

2. 在此道场以禅修为主，一年难得有两、三次出门，所以想来习禅者，必须先有心理准备，只为法，不为观光旅游而来。

3. Pha-AUK 禅修道场再雨季时蚊虫特多，常常有人患疟疾，但却容易治愈，请放心。

4. 假如不是老参或是宿世已有禅修的具善根者。在禅修的过程中，定力进进退退是很正常的事，此地有很多修行天才，假如看到他人的成就，请勿因自己没有成绩就没有耐心修行，既然发心想来和禅师习禅，应该按照禅师所交的禅法（业处）、进度以及依所约定的小参时间报告禅修成绩，切莫因为没有进步就不敢去见禅师。假如没有心想跟禅师学习，那何必来？

5. 虽然禅师很慈悲，几乎有必应，但是在缅甸的物资环境是很自然，且很缺乏，很多日常用品仰赖进口，加工食物也不例外，此地生活物资不如台湾那样奢华，所以希望到缅甸习禅者，请先考虑一切状况，最好自备日用品，如蚊帐、毛毯、枕头等，以免到时候向禅要求要某某东西或抱怨。

6. 希望未来能有人发心翻译禅师的五本缅甸文禅修书，及那两本英文书。禅师有指示，其书可以翻译成中文，但须以助印流通的方式，不得贩卖。

7. 建意欲来修禅者，可先阅读《清净道论》(尤其慧学中的「五蕴品」)及《摄阿毘达磨义论》，因为修到名法和色法时，有很多内容，这两部论关才不致于万一修上去时手忙脚乱，不知所措。

十二、建议参考书籍：

1. Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation (修安那般念与四大种)。
2. Light of Wisdom(智慧之光)。
3. 《清净道论》叶均中译。(The Path of Purification BPSseei 出版, Bhikkhu Nanamoli 英译)。
4. 《摄阿毘达磨义论》叶均中译。(Bhikkhu Bodhi 整理：A Comprehensive Manual of Adhidhamma BPS 出版。)
5. 《巴利语辞典》(水野弘元着)。

1997. 7. 21 草拟于缅甸 Pha- auk

小补充：

- 1、假如想要长期来此道场禪修者，可先以 28 天的观光签证入境，再由光 U Thet Tin 居士代替申请三个月或半年、一年的禪修签证，但切勿自己先到仰光、曼德勤跑一跑，玩到签证日期已快到，而造成许多不必就要八张，还有其它地方可能用到，有十多张两吋相片比较理想。
- 2、虽然南传系统比丘尼在十三、四世纪已经断层了，但是希望来学之尼师持戒不要比八戒宣还不如，那就不用别人说：自己看轻自己；比丘要以北传身份来参学者也希望自律比较好。欲来者希望能放下自己以前的职事、见解，不要计较大乘、小乘、南传、北传。假如自认自己有满杯水，那何必来？而且分党分派在戒律中，佛陀也不允许。
- 3、这里交通并不发达，1996 年才开放观光，仰光到毛淡棉前站坐火车要八小时，巴士要十小时，坐船渡河，再坐十多分钟的车才到帕奥。自马来西亚出版禪师的英文书后，来访的外国人已不少了。台湾经济富裕，想必日后来缅甸观光者会增加很多，里的接送人很缺乏，也很忙，想到缅甸观光者，请取消来此道场的计划，因为帕奥没有观光的价值(不是旅游区)。
- 4、禪师希望我们在禪修好好下工夫，不要我们在学习语言上

浪费时间(禪师只有缅语开示, 没有英语开示), 这里也不是读书、研究教理的地方, 只是非常适合禪修。禪师曾指示, 若想来学禪者, 应至少住半年到一年以上比较理好。

- 5、因鉴于曾经有行者, 才到此寺一、两个月即遍问他人的修行成绩, 知道不少人有成就而自己却连禪相也不到, 却从不反省自己是否努力修行、出家多久、此世和过去世的禪修波罗蜜如何等, 后而导致障碍出现离去。所以建议想来跟禪师学禪的有心者, 或许可以考虑先依照禪师书中安那般那念的简易次第和方法, 自己在台湾尝试努力修习, 修到可以看到禪相后, 再继续修到几乎闭眼禪相即现且很明亮、稳固, 在一、两小时以上, 或是更再修习数月, 定力愈深愈佳(不要执着), 再去找禪师学学出入息禪及其它业处。假如有佛法基础者, 一年半载可修完学程也说不定。因为在台湾环境气候、饮食、生活条件与缅甸不同, 而且缅甸疟疾, 不知是否每人都能长久居住。而且假如仅有指导老师大家就很容易有禪定, 那几乎可谓「天方夜谭」, 何况证道, 必需先摸摸自己良心, 才不致于因修不好穷磨时间而自退道心。另外, 禪相、禪定解脱等, 都是过人法, 北传佛教尤其忌讳, 对僧尼, 佛陀也规定不得向受具戒者说, 所以为了避免自他修道的障碍及诽谤(他人忌妒), 不宜任意宣传己有等, 而且有经验的善知识指导、印证很重要, 以免犯上增上慢的过失。

编 后 语

帕奥禅师为缅甸当代著名业处阿阇黎。其止观禅法特色，在于重视圣典依据与修学经验的次第性，所指导各种止禅（奢摩他）业处，均以达到安止定（至少近行定）作为观禅（毗婆舍那）基础为目的。禅观则以「三遍知」（知遍知、度遍知及断遍知）贯穿慧学：从五蕴的过、未、现，内、外，麤、细等十一项观所缘下手，如实知见此蕴、处、界（身心）只是名色而无作者、受者、主宰等，嗣后以缘起正观过、现、未的前后因果关系，确知虽无作者但有因果业报；接着观察色法、名法及缘起法的相、味、现起与足处，建立「此有故彼有」等「此缘性」的缘起中道，此知解名色与缘起为「知遍知」。从生灭随观无常、苦、无我的聚思惟至生灭随观为「度遍知」。最后，从坏灭随观智怖患起厌、离欲、入三解脱门现见寂灭涅槃得道、果智，此即为「断遍知」。

帕奥禅师所授禅法殊为详尽有序，早已名闻遐迩。尤其近年来，千里迢迢到此参学众日愈增多。据知，每年帕奥禅林雨安居的参学众有时多达三、五百人，去年（一九九七年）来自外国人数高达八十余人，单是华裔缁俗四众弟子，就不下五、六十位。其中不曾阅读禅师缅、英著作，但闻其名，即从远到来参学而又不谙缅、英语的华裔学员者不乏其人，在小参或请益禅法时，所面

对的语言障碍问题，自也不难理解。为引介华语系佛教界人士认识、了解，及协助修学帕奥系统禅法的同参道友能够顺利完成道业，译与出版华译本的工作，乃吾人当务之急。

本书《智慧之光》，汇集了帕奥禅师几篇讲稿、著作及学程表和附录共十七篇。部分抽译自缅文原著（尚未英译出版），内容尽可能按照帕奥禅林的教学次第编排，个别的文章如「刹那定与观禅」、「什么是智慧之光」、「帕奥禅林简介」等，作了适当的调整。因此，可谓系统地反映了禅师教导禅法的前后次第。在编辑过程中，既注意其次第性，又重视它的实用性，为同修们提供学习与依据的著作。另外，尚请读者注意，由于本书内容，有者是从禅师的演讲录音带整理而成，辗转译自缅、英文译本，发见内容可疑，或所引据经论的罗马音标巴利文有待商榷处，除了部分当面谈请示禅师口述修正之外，凡经编者查证者，均一律以附上原典出处为准。还有本书译自不同译者手笔，部分译辞难免不一；而引经据典的内容也参考了元亨寺出版的『汉译南传大藏经』的译本，若与圣典原意稍有出入者，编者也尽力标上了脚注，说明其原由，方便读者的了解。本书所载，虽未能满足读者的需求，但可次第略窥帕奥禅法的堂奥矣。

从缅甸、马来西亚到台湾的编译过程中，时编时辍，难以赅续。又基于编者经验有限，匆促付梓，疏漏难免，尚请有识者多所指正！

承蒙如恒法师捐赠计算机，开恩法师、开弘法师、净法法师、法王法师、本寂法师及寻法法师协助译，法曜法师和胜授法师校对巴利文，开宝法师、开舍法师、开心法师、黄小鸣、林月施居士帮忙打字排版，夏雪峰居士为编者克服计算机技术上的问题，还有圆光新志主编传瑛法师发心校稿，圆光出版社赞助出版本书，各佛教单位以及佛友们的关心与热情支持，使得本书能够于匆促时间内顺利完成，在此一并敬致谢忱！

愿一切有情无怨、无苦，趣证于涅槃！

编 者 一九九八年四月于镜心楼

Pha-Auk Tawya Zing Kyan Kyaung 帕奥禅林

Pha-Auk P.O., Mawlamyine, Mon State, Myanmar

Tel: (95)(57) 22853 帕奥禅林

[回目录](#) 帕奥禅修时间表

03: 30	起身
04: 00--05: 30	坐禅（共修）
05: 30（approx）	早餐（与小参）
06: 30--08: 00	坐禅（共修）
08: 00--09: 00	小参
09: 00--10: 00	坐禅（共修）
10: 00（approx）	午餐（与自修）
12: 30—14: 00	坐禅（共修）
14: 00—15: 00	自修
15: 00—16: 30	坐禅（共修）
16: 30—18: 00	自修
18: 00—17: 30	坐禅（共修）

- 一、 禅修者应每天至少坐禅六次。请体谅其它同修，保持肃静。（请不要讲话、冲凉、洗衣、扫地等等。）
- 二、 在自修时间，禅修者可以继续修习坐、行、立或卧禅，或休息片刻，或做任何适当的事。再次，请体谅其他同修，而理当保持肃静。
- 三、 禅修者应每天向禅师报告禅修体验（小参）。

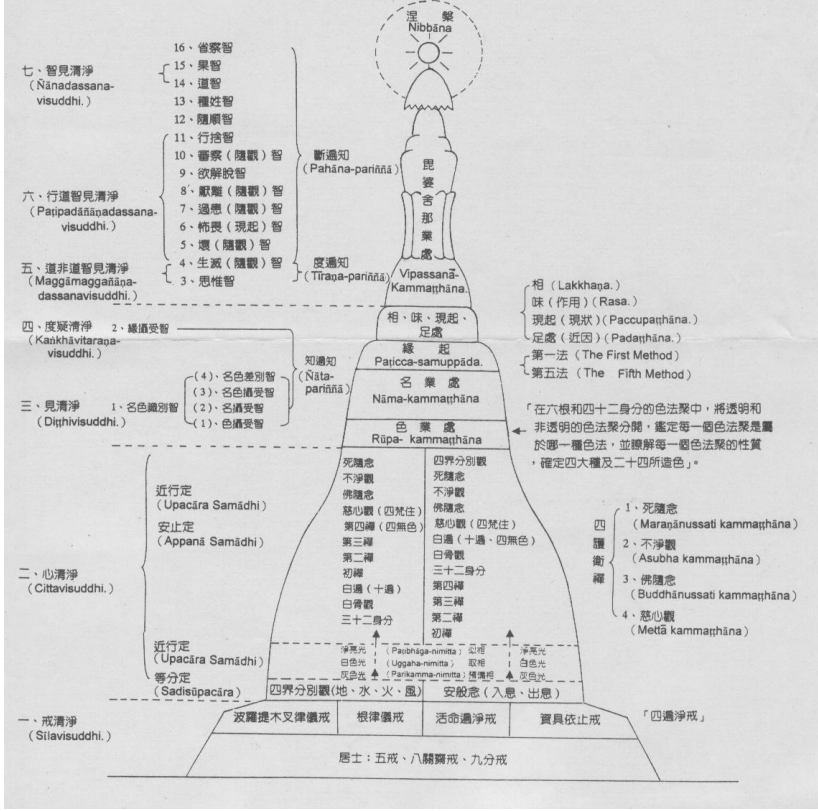
「一切有为法终必坏灭，务当精进。」 ——佛陀最后的遗教——



[回目录](#)

帕奧禪林

以安般念或四界分別觀入門之學程表



帕奧禪林學程表