

# 证悟涅槃的唯一之道

《大念处经·入出息念部分》  
根据巴利圣典对禅修细节的解释

帕奥西亚多 著述  
玛欣德比库 中译

免费赠阅

© 2012

本书作为赠阅品，在公众领域没有版权。

可以无需经过作者的同意而复制本书，但是不得对帕奥西亚多的教导擅自作修改或歪曲。

如果希望印行本书，请联系缅甸帕奥禅林并查询本书的最新修订版。

作者希望不要放他的照片或介绍，他说：“这只是法！”请尊重作者的意愿。

有关本书的问题请联系作者。

# 目录

中译序 .....	I
<b>第一章 绪论 .....</b>	<b>1</b>
四项必须完成的任务 .....	1
苦圣谛应遍知 .....	2
苦集圣谛应断除 .....	4
苦灭圣谛应证悟 .....	5
导至苦灭之道圣谛应修习 .....	6
四项任务（法随观法——四圣谛） .....	8
止和观应修习 .....	8
止观 .....	9
止（舍离五盖） .....	10
止（调伏世间之贪、忧） .....	11
止（法随观——五盖） .....	11
止（身随观） .....	12
止（修观的基础禅） .....	13
观（身和识） .....	14
两种业处 .....	15
观（五蕴及其生起与灭没） .....	16
如是诸蕴 .....	17
如是诸蕴之生灭 .....	18
观（法随观——五取蕴） .....	21
观（三种遍知——五取蕴） .....	22
观（三种遍知——六内、外处） .....	24
观（法随观——六内、外处） .....	25
观（三种遍知——四念处） .....	27

观（一时一个所缘） .....	28
一道门 .....	31
四念处 = 五蕴 = 一切 .....	34
诸比库，这是唯一之道 .....	37
唯一之道 = 一道门 .....	38
唯一之道（修观——身随观） .....	39
唯一之道（观业处——受随观） .....	46
小结 .....	49
<b>第二章 大念处经 .....</b>	<b>51</b>
<b>第三章 总说 .....</b>	<b>55</b>
<b>第四章 止业处 .....</b>	<b>57</b>
第一节 入出息 .....	57
他只念于入息，只念于出息 .....	57
四种典型的问题 .....	58
第二节 长短息 .....	59
长息和短息 .....	59
辘轳匠的譬喻 .....	60
禅相 .....	60
不同类型的禅相 .....	61
第三节 全息 .....	62
觉知呼吸的全身 .....	62
第四节 微息 .....	64
平静身行 .....	64
了知三法 .....	65
落入有分 .....	67
五根 .....	68
念根 .....	68
信根和慧根 .....	69

精进根和定根.....	70
信对于修止，慧对于修观.....	71
初禅.....	71
五自在.....	73
第二禅.....	73
第三禅.....	75
第四禅.....	75
禅那与呼吸.....	76
第五节 修止的八支圣道.....	77
小结.....	78
<b>第五章 观业处.....</b>	<b>79</b>
三种遍知.....	79
第一节 观业处的第一阶段.....	80
三种身.....	80
色业处.....	82
四界差别简略法.....	82
四界差别详尽法.....	92
九种业生色聚.....	94
八种心生色聚.....	95
四种时节生色聚.....	98
两种食生色聚.....	99
四种相色.....	99
观照为“色”.....	100
小结.....	101
名业处.....	102
观照为“名”.....	113
观照为“名色”.....	113
综述和小结.....	113

修观第一阶段的八支圣道 .....	114
第二节 观业处的第二阶段 .....	115
两种生灭 .....	115
顺序缘起 .....	116
逆序缘起 .....	116
辨识顺序缘起 .....	117
第五法 .....	117
如何辨识缘生 .....	119
如何辨识缘灭 .....	122
如何辨识刹那生灭 .....	123
修观第二阶段的八支圣道 .....	125
第三节 观业处的第三阶段 .....	126
前面的十三种观智 .....	126
第四节 观业处的第四阶段 .....	128
最后三种观智 .....	128
修观第四阶段的八支圣道 .....	129
三种遍知 .....	130
唯一之道表 .....	133
究竟谛分类表 .....	134
究竟谛依五蕴的分类表 .....	135
究竟谛依十二处的分类表 .....	136
究竟谛依十八界的分类表 .....	137
究竟谛依四谛的分类表 .....	138
尾注 .....	139

## 中译序

《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)收录于巴利三藏《经藏·长部》第 22 经和《中部》第 10 经，是一篇非常重要的经文。这篇经文在南传上座部佛教中的地位之所以重要，是因为它教导了一套完整的止观禅修方法，当代流传于上座部佛教国家和地区的禅修方法，几乎都和它有着直接或间接的关系。

本经名为《大念处经》，意即教导“念处”的经典。念处，巴利语 satipaṭṭhāna，由 sati + paṭṭhāna 构成。sati 是念，意即通过它来忆念，或忆念本身，或只是忆念而为念。念的特相是不飘浮，作用是不忘失，表现为守护，或面向境界的状态，近因是坚固的想，或身等念处。犹如石柱般坚固地安住于所缘(ārammaṇa, 心的对象)，又如门卫般守卫眼门等。(Vm.465)

对于念处(satipaṭṭhāna)，该经的义注解释有以下三义：

1. 念的行处、范围称为念处(satigocarō satipaṭṭhānaṃ'ti vuccati)。

2. 念的住立、确立、建立、安住、依止、支持之处为念处。如说：“住立在此为住处。谁住立？念。念的住处为念处。或精勤之处为住处。”(paṭiṭṭhāti asminti paṭṭhānaṃ. Kā paṭiṭṭhāti? Sati. Satiyā paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ, padhānaṃ ṭhānanti vā paṭṭhānaṃ.)

3. 念的现起处为念处。如说：“住立为住处，即现起、出现、跳入后进行的意思。只是念的住处为念处。又或者以念的皈依处、现起处为住处。如是念和它的住处为念处。”(paṭṭhāti'ti paṭṭhānaṃ, upaṭṭhāti okkanditvā pakkhanditvā pattharhitvā pavattatī'ti attho. Satiyeva

paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ. Atha vā saraṇaṭṭhena sati, upaṭṭhānaṭṭhena paṭṭhānaṃ. Iti sati ca sā paṭṭhānaṃ cātīpi satipaṭṭhānaṃ.) (D.A.2.373; M.A.1.106)

哪些是念的行处、住立处呢？有四种，即四念处 (cattāro satipaṭṭhānā)：身念处 (kāyasatipaṭṭhāna)、受念处 (vedanāsatiipaṭṭhāna)、心念处 (cittasatiipaṭṭhāna) 和法念处 (dhammasatiipaṭṭhāna)。这四念处也即是念的四种行处，念的四种住处，或者念的四种现起之处。又因为四念处侧重在修观 (vipassanā，也音译作维巴沙那)，是观智观照的四种所缘，所以又称为身随观 (kāyānupassanā)、受随观 (vedanānupassanā)、心随观 (cittānupassanā) 和法随观 (dhammānupassanā)。

在《大念处经》中，佛陀一共教导了二十一种禅修业处。其中身念处有十四种，受念处和心念处各一种，法念处有五种。它们依次是：

一、身念处

1. 入出息念 (ānāpānassati)
2. 威仪路 (iriyaṃpatha)——行立坐卧
3. 正知 (sampajāna)
4. 厌恶作意 (paṭikūlamanasikāra)——三十二身分
5. 界作意 (dhātūmanasikāra)——四界差别
- 6-14. 九墓地观 (navasivathika)

二、受念处

三、心念处

四、法念处

1. 五盖 (pañca nīvaraṇāni)
2. 五取蕴 (pañcupādānakkhandhā)
3. 十二处 (dvādasāyatanaṃ)



4. 七觉支(satta sambojjhaṅgā)

5. 四圣谛(cattāri ariyasaccāni)

这四念处中的身念处也包括了修习止而培养定力的方法，例如入出息念、厌恶作意等。即使如此，它们还是侧重于修观的。例如第一种业处“入出息念”，经文分为两部分，第一部分从“诸比库，在此，比库前往林野……”开始，佛陀在这部分教导比库培养定力。第二部分从“如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住……”开始，在这部分佛陀教导比库(bhikkhu)修维巴沙那。应当注意的是，本经在教导每一种业处时，佛陀都会不厌其烦地重复强调要内观和外观，以及观照生起之法和坏灭之法。例如下面这一段修观的重要教导，在经文中的“身念处”部分即重复地出现了十四次：

**“如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。诸比库，比库乃如此于身随观身而住。”**

所以，《中部》的义注说《大念处经》是一篇既包括修止又包括修观(samathavasena gacchatopi vipassanāvasena gacchatopi)，并且以讨论维巴沙那为主的经文(vipassanuttaraṃ nāma kathitaṃ)。(M.A.2.19)

如果我们了解以上意思，就不难明白《大念处经》其实是教导修习止观并侧重于维巴沙那的经典。

业处，巴利语 kammaṭṭhāna，意即心工作的处所，也即心专注的所缘。本经一共教导了二十一种业处，这些业处又依其性质分为四大类：身、受、心、法，也即四

念处。所以，无论是“四念处”还是“二十一种业处”，都是心念专注的所缘，特别是观智观照的所缘分别而已。

谈到维巴沙那，佛陀在经典中通常教导应当以正慧如实观照五蕴、十二处、十八界、十二缘起支等。因此，四念处、五蕴、十二处、十八界、十二缘起支等都是观智观照的所缘，这些所缘都不外乎是究竟色法和究竟名法两大类而已。或者说维巴沙那可分为两大业处，即色业处(rūpakammaṭṭhāna)和名业处(nāmakammaṭṭhāna)。如果用五蕴来分，则色蕴是色法，受想行识四蕴属于名法。因此，修习四念处也即是随观五蕴。其中：

1. 身随观相当于随观色蕴；
2. 受随观相当于随观受蕴；
3. 心随观相当于随观识蕴；
4. 法随观中的五盖和七觉支相当于随观想蕴和行蕴；法随观中的五蕴、十二处和四圣谛相当于随观所有五蕴。

观智依其由浅入深的进展过程分为十六种，称为“十六观智”。从最初的名色限定智、缘摄受智、思惟智、生灭随观智，到最后的道智、果智和省察智，是禅修者培育观智、由凡至圣必须经过的十六个阶段。佛陀在《大念处经》中多次重复强调“如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住……”的修观教导，就是对此十六观智的精辟说明。关于这一点，缅甸的禅修大师帕奥西亚多(Pa-Auk Tawya Sayadaw)在本书中作了较为详细的解释。

根据上座部佛教，义注(aṭṭhakathā)是古代上座长老们对巴利三藏的权威阐释，对禅修实践的理论指导，它代表着南传上座部佛教的传统观点。假如有人不依据义注的解

释来准确地理解《大念处经》，没有完整地理解四念处与止观禅修次第的关系，则很容易断章取义地从字面上理解《大念处经》的经文，从而创造出自己的一套禅法；甚至只是根据某一段或几段经文，再结合自己的理解和经验而创造出新的禅法；更有甚者把个人经验附会几句经文而出炉新禅法。如果说这样的禅法完全没有经典依据，那也说不过去。但假如认定这些禅法就是佛陀所说的“四念处是唯一之道”，则很可能会误解四念处和戒定慧、止观是互不相关的禅法，甚至会把佛陀的教法弄得支离破碎，就像时下有些教导“四念处”的“大师”们轻忽禅定、反对止观一样。

佛陀的教法是完整的，不能以偏概全，更不能人为地任意分割。故此，帕奥西亚多引用整套巴利三藏及其义注和复注中的相关教导，编写了这本《证悟涅槃的唯一之道》(The Only Way for the Realization of Nibbāna)。在本书《绪论》中，西亚多探讨了四念处修法与佛陀整个教法的关系，在正文部分则解释了通过入出息念来培育禅那，再以此定力作为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpāḍakajjhāna)，系统地培育十六种观智，乃至最终断尽一切烦恼的实修方法。

2011年2-3月，中译者在新加坡弘法教禅期间，受帕奥西亚多的慈嘱，翻译完本书的正文部分。6月份再去新加坡讲授《清净之道》时，西亚多又完成了本书的《绪论》，并嘱咐继续翻译。然而，8月中旬回缅甸帕奥禅林过后雨安居的三个月期间，由于受邀为禅林中的华人男众开示《沙门果经》，并依义注修改整理成书，于是不得不把此书的译稿搁置一边。11月份回中国后，又由于给西双版纳法乐禅修园的僧俗住众讲授律学等诸事

务，本书的初稿一直推迟到 2012 年 3 月份才告完成。

在此，首先感恩尊敬的帕奥西亚多慈愍地给予翻译本书的机会，感谢中国的 Ayyā Sukhitā, Ayyā Khemaratī, 冯文涛、黄旦霞、新加坡的伊慧玲、王爱菊、林秀英、Dr. Neo Han Yee 等贤友参加校对工作，也感谢“新加坡帕奥禅修中心”(PAMC)印行流通本书。

愿每位热爱正法者、修学正法者、实践正法者，依循佛陀所揭示的这条证悟涅槃的唯一之道，早日断尽一切烦恼、出离生死诸苦！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库  
序于西双版纳法乐禅修园  
2012年3月16日

## 【凡例】

1. 本书虽然译自英文，但凡是原书稿中所引用的巴利语三藏及其义注、复注，皆查对巴利原文并直接翻译过来。

2. 本书所采用的巴利语底本，为缅甸第六次结集的罗马字体 CD 版(Chaṭṭha Saṅgāyana CD version 4)。

3. 本书在直译的巴利文句中，凡加上方括号[ ]者为补注，即中译者在翻译巴利语时根据上下文的意思加入的中文。

4. 书中对有些巴利语专有名词，多数根据巴利语的实际读音而采用新的音译法。在这些专有名词第一次出现时，通常在其后附上罗马体的巴利原文。

5. 为了方便读者对读巴利原典，本书在所引述的经文之后都附有巴利语原典出处。由于英文原书的原典出处有时采用经号，有时采用章节序号，本书则统一采用缅文版的章节序号。

6. 本书所附的巴利原典出处，多数使用缩略语。其缩略语所对应的原典兹举例如下：

D. = Dīgha-nikāya	长部
D.A. = Dīgha-nikāya aṭṭhakathā	长部的义注
D.Ṭ. = Dīgha-nikāya Ṭikā	长部的复注
M. = Majjhima-nikāya	中部
S. = Saṃyutta-nikāya	相应部
A. = Aṅguttara-nikāya	增支部
Ps. = Paṭisambhidāmagga	无碍解道
Dhs. = Dhammasaṅgānī	法集[论]
Vbh. = Vibhaṅga	分别[论]
Vm. = Visuddhi-magga	清淨之道

D.2.373 = Dīgha-nikāya, II, 373 长部 第二册 第 373 节  
A.3.62 = Aṅguttara-nikāya, 3, 62 增支部 第 3 集 第 62 经

# 第一章 绪论

我们编写本书的目的，是希望对证悟涅槃的实修要求作些简要的说明。我们将根据《大念处经》(Mahāsatiṭṭhāna sutta)的第一个部分《入出息部分》(Ānāpānappabbaṃ)进行讨论。然而，若要完整准确地理解这一部分，则需要了解它与该经其余部分的关系；若要完整准确地理解该经的其余部分，则需要了解它与佛陀的教导在整体上的关系。

## 四项必须完成的任务

在此，我们首先引述佛陀在《谛相应·楼阁经》(Kūṭāgāra sutta)中所说的话：

“诸比库，犹如有人这样说：‘我的楼阁不用建造下面的房子，就能建造上面的房子。’无有此事！

同样地，诸比库，若有人这样说：

- ‘1) 我不用如实证悟苦圣谛，
- 2) 不用如实证悟苦之集圣谛，
- 3) 不用如实证悟苦之灭圣谛，
- 4) 不用如实证悟导至苦灭之道圣谛，

就能完全作苦之边际。’无有此事(netaṃ ṭhānaṃ vijjati)！”(S.5.1114)

这意味着只要完全止息苦，禅修者就必须通过自己亲证的修慧来证悟四圣谛的每一谛。

在《谛相应·转法轮经》(Dhammacakkappavattana sutta)中，佛陀强调证悟四圣谛的每一谛都是需要完成的特定任务：

- 1) 此苦圣谛应遍知(pariññeyyaṃ)。

- 2) 此苦集圣谛应断除(pahātabbaṃ)。
- 3) 此苦灭圣谛应证悟(sacchikātabbaṃ)。
- 4) 此导至苦灭之道圣谛应修习(bhāvetabbaṃ)。

(S.5.1081)

在《中部·大六处经》(Mahāsaḷāyatanika sutta)，佛陀更详细地解释了相同的四项必须完成的任务：

“1) 诸比库，哪些法应以证智遍知(abhiññā pariññeyyā)呢？应说是五取蕴(pañcupādānakkhandha)，也即是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴和识取蕴。这些法应以证智遍知(ime dhammā abhiññā pariññeyyā)。

2) 诸比库，哪些法应以证智断除(abhiññā pahātabbā)呢？无明和有爱(avijjā ca bhavataṇhā ca)。这些法应以证智断除(ime dhammā abhiññā pahātabbā)。

3) 诸比库，哪些法应以证智修习(abhiññā bhāvetabbā)呢？止和观(samatho ca vipassanā ca)。这些法应以证智修习(ime dhammā abhiññā bhāvetabbā)。

4) 诸比库，哪些法应以证智证悟(abhiññā sacchikātabbā)呢？明和解脱(vijjā ca vimutti ca)。这些法应以证智证悟(ime dhammā abhiññā sacchikātabbā)。” (M.3.431)

## 苦圣谛应遍知

佛陀教导苦圣谛应遍知，意即需要通过亲证之智来完全了知五取蕴(pañcupādānakkhandha)。

佛陀在《蕴相应·蕴经》(Khandha sutta)等经中解释五取蕴说：

“诸比库，什么是五取蕴(pañcupādānakkhandhā)呢？

- 1) 诸比库，凡任何色(Yaṃ kiñci, bhikkhave,



rūpaṃ), 无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近, 是有漏的(sāsavaṃ), 可执取的(upādāniyaṃ), 这称为色取蕴(ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho)。

2) 凡任何受(Yā kāci vedanā), 无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近, 是有漏的, 可执取的, 这称为受取蕴(ayaṃ vuccati vedanupādānakkhandho)。

3) 凡任何想(Yā kāci saññā), 无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近, 是有漏的, 可执取的, 这称为想取蕴(ayaṃ vuccati saññupādānakkhandho)。

4) 凡任何行(Ye keci saṅkhārā), 无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近, 是有漏的, 可执取的, 这称为行取蕴(ayaṃ vuccati saṅkhārupādānakkhandho)。

5) 凡任何识(Yaṃ kiñci viññāṇaṃ), 无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜, 还是远、近, 是有漏的, 可执取的, 这称为识取蕴(ayaṃ vuccati viññāṇupādānakkhandho)。

诸比丘, 这些称为五取蕴(Ime vuccanti, bhikkhave, pañcupādānakkhandhā)。” (S.3.48)<sup>1</sup>

色蕴乃是这十一类色法, 受、想、行、识也都是这十一类名法。它们为何被称为“取蕴”呢? 因为它们是被执取的对象。对于“取”(upādāna), 佛陀的意思是指持续的爱。有情通过各种方式爱著和执取五蕴为自我, 认为死后我将毁灭或者我是永恒的。因此,

<sup>1</sup> 《清净之道·次第等决定论》(Kamādivinicchayakathā)引述这段经文来解释五取蕴。(Vm.505)

佛陀说需要通过亲证之智来完全了知五蕴。它们都属于苦圣谛。<sup>2/A</sup>

就如佛陀在前所引述的《楼阁经》中说：

“诸比库，若有人这样说：‘我不用如实证悟苦圣谛……就能完全作苦之边际。’无有此事！”

## 苦集圣谛应断除

有情爱著和执取五蕴——这是苦集圣谛——需要断除它。佛陀提到有三种渴爱导致五取蕴生生世世流转不断，即欲爱(kāmatanḥā)、有爱(bhavaṭanḥā)和无有爱(vibhavaṭanḥā)。作为导向完全苦灭的过程，即是逐渐灭除这三种爱的过程。最后被断除的是有爱，只有证悟阿拉汉道时，它才能连同无明一起被完全地断除。正如前面所引述的《大六处经》，佛陀强调无明和有爱需要通过亲证之智来断除。

无明和爱导致不断再生的过程即是顺序缘起(anuloma paṭiccasamuppāda)。佛陀在《增支部·外道依处等经》(Titthāyatanādi sutta)<sup>3</sup>中解释说：

“Katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?  
Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññānaṃ,  
viññānapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpappaccayā  
saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā  
vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ,

---

<sup>2</sup> 五取蕴=名色。名色(nāmarūpa)既可以只是指受、想、行和色蕴，也可以指所有五蕴。（进一步的讨论请见尾注 A）

<sup>3</sup> 佛陀在此经中把自己的教导和其他三个从无作用的传统流传下来(parampi gantvā akiriyyāya)的外道学说进行比较，他们认为人们所体验的都是 1.因为过去所作(pubbekatahetu)，2.因为神创造的(issaranimmānahetu)和 3.无因无缘的(ahetu-appaccayā)。

upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.”

“诸比库，什么是苦集圣谛呢？”

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

诸比库，这称为苦集圣谛。” (A.3.62)

就如佛陀在前所引述的《楼阁经》中说：

“诸比库，若有人这样说：‘我不用如实证悟苦集圣谛……就能完全作苦之边际。’无有此事！”

## 苦灭圣谛应证悟

苦灭圣谛即是涅槃(nibbāna)——五取蕴的不再生起与灭尽——需要通过亲证之智来证悟它。这要求禅修者首先要证悟阿拉汉(arahatta)。正如前面所引的《大六处经》，佛陀强调明和解脱需要通过亲证之智来证悟，它们相当于阿拉汉道智与果智。刚才谈到，当禅修者证悟这两种智时，将能完全灭除无明和爱，死后不会再投生。

这过程即是逆序缘起(paṭiloma paṭiccasamuppāda)。佛陀在《增支部·外道依处等经》中解释说：

“Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,

saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā  
vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā  
upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho,  
bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaṇaṇaṃ  
soka-parideva-dukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti.  
Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.  
Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.”

“诸比库，什么是苦灭圣谛呢？”

无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

诸比库，这称为苦灭圣谛。” (A.3.62)

就如佛陀在前所引述的《楼阁经》中说：

“诸比库，若有人这样说：‘我不用如实证悟苦灭圣谛……就能完全作苦之边际。’无有此事！”

## 导至苦灭之道圣谛应修习

导至苦灭之道圣谛即是八支圣道(aṭṭhaṅgika ariyamagga):

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1. 正见(sammā-diṭṭhi)    | 5. 正命(sammā-ājīva)   |
| 2. 正思惟(sammā-saṅkappa) | 6. 正精进(sammā-vāyāma) |
| 3. 正语(sammā-vācā)      | 7. 正念(sammā-sati)    |
| 4. 正业(sammā-kammanta)  | 8. 正定(sammā-samādhi) |

必须修习这八支圣道。根据《中部·小智解经》(Cūḷavedalla sutta)，圣道的八项要素相当于三蕴：

- 1) 正语、正业和正命相当于戒蕴(sīlakkhandha)；

2) 正精进、正念和正定相当于定蕴

(samādhikkhandha);

3) 正见和正思惟相当于慧蕴(paññākkhandha)。

(M.1.462)<sup>4</sup>

再者，正如前面所引述的《大六处经》，佛陀强调需要通过亲证之智来修习的是止(samatha)和观(vipassanā)，因此我们知道八支圣道相当于止和观。

通过亲证之智修习止和观，能够以亲证之智来遍知五取蕴；通过亲证之智遍知五取蕴，能够以亲证之智来断除无明和爱，然后通过亲证之智来证悟涅槃，并以亲证之智来证悟四圣道及其相应之果：入流(sotāpatti)、一来(sakadāgamī)、不来(anāgamī)和阿拉汉道果(arahatta-magga-phala)。

所以，就如佛陀在前所引述的《楼阁经》中说：

“诸比库，若有人这样说：‘我不用如实证悟导至苦灭之道圣谛，就能完全作苦之边际。’无有此事！”

因此，这四项必须完成的任务相当于如实证悟四圣谛。

---

<sup>4</sup>《清净之道·一种等决定论》(Ekavidhādivinicchayakathā)引述了这段经文来解释圣道。(Vm.568)在此经中，阿拉汉法施(Dhammadinnā)向她的前夫维萨卡(Visākha)解释了八支相当于三蕴。她说：“贤友维萨卡，并非圣八支道包含(saṅgahitā)三蕴(tayo khandhā)，贤友维萨卡，三蕴包含圣八支道。”听了阿拉汉法施的分析，佛陀对她的前夫说：“维萨卡，如果你这样问我，我也会同样地回答，就像法施比库尼回答的一样。”

## 四项任务（法随观法——四圣谛）

佛陀在《大念处经·法随观》中解释了对四圣谛的证悟：

再者，诸比库，比库对四圣谛而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对四圣谛而于法随观法而住呢？诸比库，于此，

- 1) 比库如实了知‘此是苦’；
- 2) 如实了知‘此是苦之集’；
- 3) 如实了知‘此是苦之灭’；
- 4) 如实了知‘此是导至苦灭之道’。(D.2.386)

## 止和观应修习

佛陀教导通过修习止和观来了知四圣谛。然而，经典并没有记载佛陀解释说“这是止”、“这是观”、“为了修止，需要如何如何”、“为了修观，需要如何如何”。所以，为了了解佛陀所指的培育止观的意思，我们需要参考义注和复注，特别是《清净之道》(Visuddhi-magga)。

例如，佛陀在《增支部·证智经》(Abhiññā sutta)中说：

“诸比库，哪些法应以证智修习呢？止和观<sup>5</sup>(samatho ca vipassanā ca)。诸比库，这些法称为应以证智修习。”(A.4.254)

《增支部》的义注解释以证智修习止的意思是培

<sup>5</sup> 义注解解释观(vipassanā)为行摄受观智(saṅkhārapariggahavipassanā-nāṇam)。行摄受=名色摄受=把握究竟色法、究竟名法及其因。复注说以无常[、苦、无我]等种种行相(vividhenākārena)照见为观。

育心一境性(cittekaggatā)，相当于定(samādhi)，也即是《清净之道》所说的心清净(cittavisuddhi)，包括称为八定(aṭṭha samāpattiyo)的四种色界禅那和四无色定，即所有的安止定(appanāsamādhi)。心清净也包括近行定(upacārasamādhi)，是与即将达到禅那的定力相似的深度定力。(Vm.662)

《增支部》的义注也解释了以证智修习观的意思是培育对诸行的观智，即通过亲证之智来了知究竟色法、究竟名法及其因。随后，他需要了知这些行法的无常(aniccā)、苦(dukkhā)、无我(anattā)相<sup>6</sup>。如果我们把禅修次第分为七清净，修观则是戒清净和心清净之后的五种清净：始于见清净(ditṭhivisuddhi)并终于智见清净(ñānadassanavisuddhi)。(Vm.662)

所以，唯有参考这些权威的经典，我们才有可能了解佛陀在许多经典中所说的修定、禅那、修慈，或者修遍等等，其实都是在谈论修止。同样地，我们才有可能了解佛陀在许多经典中所说的观照五蕴及其生起与灭尽，所说的亲证并遍知五蕴，所说的观照五蕴无常、苦、无我相等，都是在谈论修观。

## 止观

例如，当我们读到佛陀在《长部·沙门果经》(Sāmaññaphala sutta)中向未生怨王(Ajātasattu)解释比库

<sup>6</sup> 《法集[论]·欲界善》(Kāmaṅgarakusalam)中成对成对地罗列了许多心所，也包括止和观。(Dhs.1)《法集义注·轻安等双释》(Passaddhādiyugalavaṇṇanā)中解释：“令欲贪等敌对法止息为止(Kāmacchandādayo paccanīkadhamme sametīti **samatho**)。以无常等种种行相照见诸法为观，此即慧之义(Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti **vipassanā**. Paññāvesā atthato)。……在此乃取其(止观)成对。”(Dhs.A.p.175)

的禅修时，虽然没有提到“止”和“观”的字句，但我们仍然清楚他其实是在谈论比库对此二法的修习。

## 止（舍离五盖）

佛陀首先向国王解释比库如何坐在适合的地方，“使正念现起于面前” (parimukhaṃ satim upatthapetvā)，然后解释比库如何舍离五盖：

“1)他舍离对世间的贪爱，以离贪之心而住，使心从贪爱中净化。

2)舍离恼害、瞋恨，以无瞋之心而住，慈悯于一切有情生类，使心从恼害、瞋恨中净化。

3)舍离昏沉、睡眠，住于离昏沉、睡眠，持光明想，念与正知，使心从昏沉、睡眠中净化。

4)舍离掉举、追悔，住于无掉举，内心寂静，使心从掉举、追悔中净化。

5)舍离疑惑，度脱疑惑而住，对诸善法不再怀疑，使心从疑惑中净化。” (D.1.217)

在许多经典中，佛陀提到这五盖能障碍定和慧，所以需要舍离它们<sup>B</sup>，而且是通过近行定或安止定（初禅）舍离它们。

佛陀接着对未生怨王说：

“他见到自己舍离这些五盖而生愉悦(pāmojjaṃ jāyati)，由愉悦而生喜(pīti jāyati)，由心喜而身轻安(pītimanassa kāyo passambhati)，身轻安而觉乐(passaddhakāyo sukhaṃ vedeti)，乐而心得定(cittam samādhīyati)。” (D.1.225)<sup>7/C</sup>

---

<sup>7</sup> 舍离 = 禅那：义注解解释“身轻安”为名身(nāmakāyo)的轻安。

“觉乐”是指体验到身和心所的快乐(kāyikampi cetasikampi sukhaṃ)。“心得定”是指通过出离之乐的快乐



## 止（调伏世间之贪、忧）

佛陀在《大念处经》总说四念处时提到了舍离诸盖。即使佛陀只提到比库舍离贪和忧，但其意思也是指比库要舍离所有的五盖：<sup>8/D/E</sup>

1) 诸比库，在此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧(vineyya loke abhijjhā domanassaṃ);

2) 于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

3) 于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

4) 于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。(D.2.373)

## 止（法随观——五盖）

在《大念处经·法随观》部分，佛陀更详细地提及比库舍离诸盖：<sup>9</sup>

(nekkhammasukhena sukhitassa)（复注说包括初禅(paṭhamajjhānapakkhikattā)，其心以近行(upacārasenapi)和安止(āpānāvasenapi)而得定。接着佛陀描述比库如何次第证得四种禅那。（进一步的讨论请见尾注 C）

<sup>8</sup> 在《中部·调御地经》(Dantabhūmi sutta)，佛陀用同样的方法描述比库如何舍断五盖、修习四念处，然后成就第二到第四禅。(M.3.219-220) 由于尚未成就初禅者不可能成就第二禅，这意味着佛陀描述该比库在培育四念处时已包括了培育初禅。（《调御地经》谈到比库的完整训练请见尾注 D）《大念处经》的义注解解释，佛陀提及比库舍离世间之贪、忧应包括于所有的四念处。**世间 = 五蕴**（相关的经文请见尾注 E），贪 = 欲贪盖，忧 = 瞋恚盖，当知佛陀以此意指所有五盖。

<sup>9</sup> 复注解解释：“对那些易于教导者(veneyyānaṃ)，在应舍断法中

诸比库，于此，比库对五盖而于法随观法而住。  
诸比库，比库又如何对五盖而于法随观法而住呢？诸比库，于此，

- 1) 比库内[心]存在欲贪(kāmacchandaṃ)，了知：‘我内[心]有欲贪。’
- 2) 内[心]不存在欲贪，了知：‘我内[心]没有欲贪。’
- 3) 他了知未生起的欲贪如何生起，
- 4) 了知己生起的欲贪如何舍断，
- 5) 也了知己舍断的欲贪于未来如何不再生起。

(D.2.382)

接着，佛陀解释比库用同样的五种方法来了知瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑。（当然，这里的欲贪相当于贪(abhijjhā)，两者都是指贪(lobha)心所。）

五盖在未来不再生起是指它们被道果断除，但在当前阶段则是指比库舍离五盖和修止，就如《沙门果经》所说的一样。因此，《大念处经》的义注教导通过学习佛陀的教导、亲近善友、适当的言谈，以及修止等方法来舍离诸盖。

## 止（身随观）

在《大念处经》中，佛陀教导了十二种修止的方法：

---

(pahātabbadhammesu)首先应解说分别诸盖，因而在此(vasenettha)跋嘎瓦首先就诸盖而说法随观。在身随观那里也教导了前分之止(samathapubbaṅgamā desitā)，此后更进一步教导(uttarā desanā)应遍知的(pariññeyyesu)诸蕴(khandhesu)、诸处(āyatanesu)，应修习的(bhāvetabbesu)诸觉支(bojjhaṅgesu)，和应遍知等分别的诸谛(pariññeyyādivibhāgesu saccesu)。所以这里的修止只是为了想要修观(samathabhāvanāpi yāvadeva vipassanattā icchitā)。” (D.Ṭ.2.382)

- (1) 随观入出息，可以证得四种禅那。
- (2) 随观身体三十二部分的不净，可以证得初禅。
- (3) 随观诸界，可以获得相当于近行定的定力。
- (4)-(12) 随观九种尸体，可以证得初禅。<sup>10</sup>

## 止（修观的基础禅）

比库修止即是在培育定蕴(samādhikkhandha)<sup>11</sup>。深度的定力能产生光，禅那则能产生非常明亮、晃耀和闪耀的光明，佛陀称之为智慧之光(paññāloko)。通过这种光，禅修者可以辨识究竟色法、究竟名法及其因。它们是修观的所缘：维巴沙那行(vipassanācāra)。因此在《大念处经》中，佛陀教导禅修者培育能作为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpādakajhāna)。<sup>12</sup>

<sup>10</sup> 《大念处经》的义注解释：根据长部诵者马哈西瓦长老(Dīghabhāṇakamahāsīvatthero)，佛陀在此《大念处经》中所教导的九种墓地观只属于修过患随观(ādīnavānupassanā)的所缘，他说因为佛陀教导禅修者内观和外观，但并没有教导作为止业处来观照不净。(D.A.2.404) 他的解释在《清净之道·身至念论》(Kāyagatāsātikathā)中得到证实：“九墓地部分只是以过患随观而说为观智(vipassanāñāṇesuyeva ādīnavānupassanāvasena vuttāni)。”(Vm.178)

<sup>11</sup> 在《长部·清净经》(Subha sutta)，阿难尊者把圣定蕴(ariyo samādhikkhandho)解释为守护根门、具念正知、知足、舍离五盖和修习四种禅那。(D.1.454-471)

<sup>12</sup> 在《增支部·伍达夷经》(Udāyī sutta)，阿难尊者向佛陀解释修习第四禅的利益：“尊者，比库舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍、念、清净，成就并住于第四禅(catuttham jhānaṃ upasampajja viharati)。尊者，对此随念处(anussatiṭṭhānaṃ)如此修习，如此多作，能导向通达多种界(anekadhātupaṭivedhāya samvattati)。”(A.6.29) 通达的多种界是十八界：眼、色、眼识界，耳、声、耳识界等；六界：地、水、火、风、空、识界；三界：欲、色、无色界，即苦圣谛的所有分类。

## 观（身和识）

佛陀在《长部·沙门果经》中也向未生怨王解释了这种次第。首先，比库证得第四禅：

“再者，大王，比库舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍、念、清淨，成就并住于第四禅(cattuttham jhānam upasampajja viharati)。”  
(D.1.232)

接着，佛陀描述比库从第四禅出定之后如何修观：

“当他的心如此得定、清淨、明淨、无秽、离诸污垢、柔软、适合作业、住立与不动时，则引导其心转向于智见(nānadassanāya)。他如此了知：‘此身(kāyo)有形色，由四大种所成(cātumahābhūtikō)，由父母所生，由饭面所长养，是无常、破坏、破碎、变坏、破灭之法(aniccucchādana-parimaddana-bhedana-viddhamṣana-dhammo)。且我此识(viññānam)依于此，系著于此。’” (D.1.234)<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> 《清淨之道·神通论》(Abhiññākathā)在解释这一段话时精确地说：住立故乃不动，即是不晃动(acale)、不动摇(niriñjaneti)，五根不被其敌对法所动摇：信(saddhā)不被无信(asaddhā)所动摇，精进(vīriya)不被懈怠(kosajja)所动摇，念(sati)不被放逸(pamāda)所动摇，定(samādhi)不被掉举(uddhacca)所动摇，慧(paññā)不被无明(avijjā)所动摇，产生的光明(obhāsagata)不被烦恼的黑暗(kilesandhakāra)所动摇。具足这八项要素的心，是堪能引发证悟胜智的诸法(abhiññāsacchikaraṇīyānaṃ dhammānaṃ)，是作为证悟胜智(abhiññāsacchikiriyāya)的基础(pādaṃ)和近因(padatthāna)。(Vm.368)

义注把它称为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpādakajhāna)。《清淨之道·定功德论》(Samādhiānisamsakathā)解释说：“学人和凡夫（非阿拉汉和非圣者）出定(vuṭṭhāya)后[想]：‘我们将以

在此，佛陀描述比库如何运用第四禅之光来了知和照见究竟色法、究竟名法及其因。这是佛陀在诸经中教导维巴沙那的标准程序。

因此，《大念处经》的义注解释佛陀为何要在“法随观”的部分首先教导比库舍离五盖，是因为在修观之前需要先修止。“法随观”的其余四个部分都和维巴沙那有关：对五取蕴、六处而于法随观法，然后培育七觉支，并证悟四圣谛。

## 两种业处

五蕴和六处是佛陀教导维巴沙那行的两种分类，也即是在如实证悟四圣谛之前需要透过观智观照的所缘。

即使如此，维巴沙那的所缘基本上都是一样的，即色(rūpa)和名(nāma)<sup>14</sup>，佛陀也称之为色身(rūpakāya)

---

有定之心来修观(samāhitena cittaena vipassissāmāti)。’以已修习作为维巴沙那足处(padaṭṭhānattā)的安止定修习(appanāsamādhībhāvanā)故，连同近行定的修习(upacārasamādhībhāvanāpi)，能于障碍中有机会证得维巴沙那的功德(vipassanānisamsā)。所以跋嘎瓦说：‘诸比库，应修习定！诸比库，有定力的比库能如实了知。’”(Vm.362)

<sup>14</sup> 名色(nāmarūpa)一词通常会根据文意而有不同的含义。作为缘起的一支，名色通常被说成是缘于结生识而有的(同时生起)。例如在《相应部·识经》(Viññāṇa sutta)中，佛陀描述能产生结生识的业是“对诸顺结法(saṃyojanīyesu dhammesu)随观乐味者(assādānupassino)”，因为这种业，“才有识的下生(viññāṇassa avakkanti hoti)。缘于识有名色(viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ)，缘于名色有六处……”(S.2.59)在此经中，名只是指受、想、行蕴。但在解释极相似过程的《名色经》(Nāmarūpa sutta)中，佛陀却只提及“有名色的下生(nāmarūpassa avakkanti hoti)。缘于名色有六处(nāmarūpapaccayā saḷāyatanam)”等而没有提及识。(S.2.58)在此经中，名色相当于所有五蕴，并缘于过去生的业识。同样地，

与名身(nāmakāya)。如此，维巴沙那总是不多也不少地由这两种业处构成：

- (1) 色业处(rūpakammaṭṭhāna)：又作色摄受(rūpa-pariggaha)；
- (2) 名业处(nāmakammaṭṭhāna)：又作名摄受(nāma-pariggaha)。<sup>15/F</sup>

然而，佛陀在《大念处经》中只是很简略地教导维巴沙那。因为太简略，所以很容易被误解。如果误解了佛陀在《大念处经》中对维巴沙那的教导，他的禅修方法将是错误的。如果修错了，他将无法证悟道果！

因此，我们写这篇《绪论》的主要目的，就是想结合佛陀在其他不同经典中的解释，来讨论佛陀在《大念处经》中所教导的维巴沙那。

## 观（五蕴及其生起与灭没）

佛陀在《因相应·缘由经》(Upanisa sutta)中，解释维巴沙那是了知和照见五蕴及其生起和灭没：

---

佛陀在《有贪经》(Atthirāga sutta)中解释业表现为“哪里有识的住立、增长”(yattha paṭiṭṭhitaṃ viññāṇaṃ virūḷhaṃ)，因为这种业才有结生，然后“那里就有名色的下生(atthi tattha nāmarūpassa avakkanti)。哪里有名色的下生，那里就有诸行的增长(saṅkhārānaṃ vuddhi)。哪里有诸行的增长，那里就有未来再有的生起(āyatim punabbhavābhiniḃbatti)。哪里有未来再有的生起，那里就有未来的生、老、死(āyatim jātijarāmaṇaṃ)。”(S.2.64)

<sup>15</sup>《分别义注·随观受义释注释》(Vedanānupassanāniddeṣavaṇṇanā)中说：“有两种业处：色业处和非色业处(rūpakammaṭṭhānaṃ arūpakammaṭṭhānaṃ)，这也叫做色摄受和非色摄受(rūpa-pariggaho arūpapariggaho)。”(Vbh.A.363)（与两种业处相关的经文，请见尾注 F）

“诸比库，我说知者(jānato)、见者(passato)诸漏灭尽(āsavānaṃ khayam)，而非不知者(no ajānato)、不见者(no apassato)。

诸比库，知什么、见什么是诸漏灭尽者？

如是色(iti rūpaṃ)，如是色之集(iti rūpassa samudayo)，如是色之灭(iti rūpassa atthaṅgamo)；

如是受(iti vedanā)，如是受之集(iti vedanāya samudayo)，如是受之灭(iti vedanāya atthaṅgamo)；

如是想(iti saññā)，如是想之集(iti saññāya samudayo)，如是想之灭(iti saññāya atthaṅgamo)；

如是行(iti saṅkhārā)，如是行之集(iti saṅkhārānaṃ samudayo)，如是行之灭(iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo)；

如是识(iti viññānaṃ)，如是识之集(iti viññānaṃ samudayo)，如是识之灭(iti viññānaṃ atthaṅgamo)。

诸比库，如此知者、如此见者是诸漏灭尽者。”  
(S.2.23)

这样观照五取蕴，佛陀称为“随观五取蕴之生灭”(pañcasu upādānakkhandhesu udayabbayānupassī)。<sup>6</sup>

## 如是诸蕴

首先，佛陀说需要知见“如是色”。这是了知和照见四大种以及二十四种所造色，也即是色业处(rūpakammaṭṭhāna)。

接着，佛陀说需要知见“如是受、如是受、如是行、如是识”。这是了知和照见各种心识及其相应的心所，也即是名业处(nāmakammaṭṭhāna)。<sup>16H</sup>

<sup>16</sup> 《大念处经》义注中的讨论(D.A.2.383)只属于简略，但它指出在《清净之道·说蕴品》中已作详细分析，在那里根据特相、作用、现起和近因来分析究竟色法和名法。帕奥西亚多因此也提及可参考《大传记经》(Mahāpadāna sutta)和《狮子经》(Sīha sutta)

通过这种方法了知和照见五蕴，相当于了知和照见色身(rūpakāya)和名身(nāmakāya)两者，即如实知解苦圣谛。

在这里，我们想再强调佛陀的话：

“诸比丘，我说知者(jānato)、见者(passato)诸漏灭尽(āsavānaṃ khayam)，而非不知者(no ajānato)、不见者(no apassato)。”

请记住，“知者”和“见者”意即禅修者以亲证之智来了知和照见五蕴，即色身和名身两者。“不知者”和“不见者”意即禅修者没有以亲证之智来了知和照见五蕴，没有以亲证之智来知见色身和名身两者。

## 如是诸蕴之生灭

解释了禅修者需要知见五蕴后，佛陀接着说需要知见“如是色之集、如是色之灭，如是受之集、如是受之灭”等。这是了知和照见两种生灭(udayabbaya)：

17/1

1a) 了知和照见名色法如何因为过去和现在诸因而持续地生起是知见缘生(paccayato udayadassana)。

了知和照见名色法的过去因，是了知和照见它们如何由过去之业而产生。这要求禅修者知见其过去生所造之业。

---

的义注。（详尽的解释请见尾注 H）

<sup>17</sup> 缘生灭和刹那生灭：《大念处经》的义注(D.A.2.383)引用沙利子尊者在《无碍解道·生灭智义释》(Udayabbayaññāniddeso)中的解释(Ps.1.50)，并提及在《清净之道·生灭智论》(Udayabbayaññākathā)中已作详细分析(Vm.724-731)。（请见尾注 I）



了知和照见色法的现在因，是了知和照见它们如何由现在的心、时节和食而产生。了知和照见识的现在因，是了知和照见它如何总是与名色一起生起（名是指总是与心一起生起的心所；色是指心识依之生起的色处，以及心识所识知的色法所缘）。了知和照见受、想、行的现在因，是了知和照见它们如何因为触而生起（心所必须依靠依处、所缘和心识的接触才生起）。<sup>18</sup>

1b) 了知和照见导致名色法生起的过去和现在诸因停止时，名色法如何停止生起，是知见缘灭(paccayato vayadassana)。

对于过去因，禅修者首先要了知和照见在未来证悟烦恼般涅槃时，那是导致未来名色法生起的因之灭。接着，要了知和照见在未来证悟随后的蕴般涅槃时，所有过去因皆灭，那时不再有任何诸蕴的生起。这是知见苦之灭尽。<sup>19</sup>

对于现在因，因灭是了知和照见当现在因灭时，由现在因产生的名色法也停止产生。例如，了知和照见某些食素如何只能产生有限数量的食生色，当其耗尽后即不会再产生色法。或者了知和照见眼识如何即生即灭，眼触也即生即灭，由眼触所生之受也一样。

2) 了知和照见每种名色法如何一生起随即灭去是知见刹那生灭(khaṇato udayabbayadassanā)，也即是照见名色法的无常相(aniccalakkhaṇa)。只有见到它们的无常相，才有可能真正地修观，并观照名色法的无常、苦和无我相。

<sup>18</sup> 依处、所缘和触：参见佛陀在《中部·六六经》(Chachakka sutta)中对六触身的解释。(p.47)

<sup>19</sup> 苦之灭尽：这还不算是真正的涅槃体证（出世间证悟），仅是见到未来烦恼和诸蕴的灭尽（世间证悟）。

这就是佛陀所教导的修观即是“随观五取蕴之生灭” (pañcasu upādānakkhandhesu udayabbayānupassī)。如前所述，观照诸蕴生灭意即观照每种过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远和近的法。

由于禅修者之前已经培育了定力，才能够用这种方法知见五蕴的生与灭。<sup>20</sup>

<sup>20</sup> 在《增支部·修定经》(Samādhībhāvanā sutta)中也有类似的教导，佛陀说：“诸比库，对此修定修习、多作，能导向诸漏的灭尽(āsavānaṃ khayāya saṃvattati)。”(A.4.41) 在《相应部·基瓦芒果林定经》(Jīvakaṃbavanasaṃādhī sutta)中，佛陀同样说：“诸比库，应修习定。诸比库，对拥有定力的比库能如实变明显(Samāhitassa, bhikkhave, bhikkhuno yathābhūtaṃ okkhāyati)。什么能如实变明显呢？眼无常能如实变明显(cakkhuṃ aniccaṃ ti yathābhūtaṃ okkhāyati)，色无常能如实变明显，眼识无常能如实变明显，眼触无常能如实变明显，任何缘此眼触所生的乐、苦或不苦不乐受，其无常也能如实变明显。”佛陀接着解释，由于定力，耳、鼻、舌、身、意，以及与它们对应的所缘，相应的识、触、缘触所生之受的无常也能如实变明显。(S.4.160) 在《相应部·定经》，佛陀教导了同样的内容，除了说比库要如实了知这些事情。(S.4.99) 因此，佛陀在《增支部·修定经》中教导：“诸比库，为何对此修定修习(bhāvitā)、多作(bahulikātā)能导向念与正知呢(satisampajaññāya saṃvattati)? 在此，诸比库，比库已知受之生(viditā vedanā uppajjanti)，已知住(upaṭṭhahanti)，已知灭去(abbhatthaṃ gacchanti)。已知想(saññā)……已知寻(vitakkā)之生，已知住，已知灭去。”(A.4.41) 在解释“念与正知”时，复注提及《大念处经》的七种念处：“诸比库，比库在前进、返回时保持正知(abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti)……。”义注解解释“已知”(viditā)是“变得明显”(pākaṭā hutvā)；“已知它们的生、住、灭去”是“把握依处(vatthūṃ pariggaṇhāti)和把握所缘(ārammaṇaṃ pariggaṇhāti)”，如此他了知其三个阶段：“如此生(evaṃ uppajjitvā)，如此住(evaṃ ṭhatvā)，如此灭(evaṃ nirujjhanti)。”复注举例说，就如一个抓蛇人发现了(vidite)蛇的住处并发现了它，再通过咒语的力量就能轻易地抓住它(gaḥaṇassa sukaraṭṭā)。同样地，知道作为受之住处的依处和所缘，初修行者

正如佛陀在《蕴相应·定经》(Samādhi sutta)中很清楚地强调：

“诸比库，应修习定(samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha)！诸比库，有定力的比库能如实了知(samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti)。如实了知什么？

色之集(samudaya)与灭(atthaṅgama)，受之集与灭，想之集与灭，行之集与灭，识之集与灭。”(S.3.5)<sup>21</sup>

对于修习定，佛陀的意思是指近行定或安止定，这即是修止(samathabhāvanā)，也是比库的定蕴(samādhikkhandha)。它作为支助修观的定力基础，从而了知和照见五蕴及其生起与灭没。

如前所述佛陀在《缘由经》中所强调的，除非禅修者已培育了对色身和名身两者的观智，否则他是不可能觉悟的！

## 观（法随观——五取蕴）

因此，佛陀在《大念处经·法随观》的部分教导了这种观智：

再者，诸比库，比库对五取蕴而于法随观法而住。

诸比库，比库又如何对五取蕴而于法随观法而住呢？诸比库，于此，比库[了知]：

- 1) ‘如是色，如是色之集，如是色之灭；
- 2) 如是受，如是受之集，如是受之灭；
- 3) 如是想，如是想之集，如是想之灭；

也能轻易地把握受的自相(salakkhaṇato)和共相(sāmaññalakkhaṇato)。用这种方法来了知受的三个阶段并变得明显(pākaṭā)。对其余诸蕴也是一样。

<sup>21</sup> 也参考《清静之道》解释的修定的利益之一。

4) 如是行，如是行之集，如是行之灭；  
5) 如是识，如是识之集，如是识之灭。’  
如此，或于内法随观法而住，  
或于外法随观法而住，  
或于内外法随观法而住。  
或于法随观生起之法而住，  
或于法随观坏灭之法而住，  
或于法随观生起、坏灭之法而住。  
他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。  
他无所依而住，亦不执取世间的一切。  
诸比库，比库乃如此对五取蕴而于法随观法而住。

(D.2.383)

比库于“内、外”法随观法，相当于观照五蕴的过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远和近，也相当于他了知“如是色、如是受、如是想、如是行、如是识”，这种了知相当于知解苦圣谛。当佛陀说比库“于法随观生起、坏灭”时，即相当于比库随观五蕴的“生起”与“灭没”。

## 观（三种遍知——五取蕴）

佛陀也把这种对五蕴的观智称为三种遍知，例如他在《蕴相应·证知经》(Abhijāna sutta)中说：

“1) 诸比库，对色不证知(anabhijānaṃ)、不遍知(aparijānaṃ)、不离弃(avirājayaṃ)、不舍断(appajahaṃ)者，则不可能尽苦(abhabbo dukkhakkhayaṃ)。

2) 对受不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

3) 对想不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

4) 对行不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

5) 对识不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。” (S.3.24)

在这里，佛陀教导了三种遍知的过程。

- (1) **证知(abhiñānaṃ)**：这是禅修者通过自己的亲证来了知和照见五蕴及其因——不同类别的色的过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近及其因，不同类别的受、想、行、识的过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近及其因。这是证知维巴沙那行(vipassanācāra)<sup>22</sup>，这种证知也叫做“知遍知”(ñāta pariññā)，它相当于了知和照见五蕴及其因。
- (2) **遍知(pariñānaṃ)**：一旦禅修者已证知五蕴及其因，接着需要遍知它们无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的本质。这种审察才可称为真正的维巴沙那。这种智也叫做“审察遍知”(tīraṇa pariññā)，它相当于了知和照见五蕴的刹那生灭。
- (3) **离弃(virājayaṃ)和舍断(pajahaṃ)**：当禅修者重复不断地审察五蕴为无常、苦、无我时（如果他的修行方法正确，观智高深且锐利，同时拥有足够的巴拉密(pāramī)的话），能生起对五蕴的舍离，

<sup>22</sup> 《蕴经》的义注(S.A.3.48)称这些五蕴为维巴沙那行(vipassanācāra)：欲界(kāmāvacaro)的色蕴，和欲界、色界、无色界三界(tebhūmakā)的非色蕴。这只是分类的方式而已，因为色法也会在色界产生，也需要以证知和遍知来了知。正如生存于欲界的人类或欲界天人所证得的禅那，也被佛陀归类为色界和无色界禅那，同样地，产生于色界的色法也被佛陀归类为欲界法。

并暂时或永远地舍断对它们的爱和取著。这种智也叫做“断遍知”(pahāna pariññā)。

禅修者需要经过以上这三种遍知的过程：首先需要培育对五蕴及其因的证知；其次需要培育观智以审察五蕴及其因的真实本质，这相当于如实地了知五蕴及其生起与灭没；最后用这种方法如实地审察和了知五取蕴，才能舍离对它们的爱和取。这三种过程是成就观智的标准次第，即慧学(paññā)。<sup>23</sup>

## 观（三种遍知——六内、外处）

在《内处遍知经》(Ajjhattikāyatanaparijānana sutta)中，佛陀用同样的三种遍知的方式来教导需要了知六内处：

“1) 诸比库，对眼(cakkhum)不证知(anabhijānaṃ)、不遍知(aparijānaṃ)、不离弃(avirājayamaṃ)、不舍断(appajamaṃ)者，则不可能尽苦(abhabbo dukkhakkhayaṃ)。

2) 对耳(sotaṃ)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

3) 对鼻(ghānaṃ)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

4) 对舌(jivhaṃ)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

5) 对身(kāyaṃ)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

6) 对意(manamaṃ)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。”(S.4.111)

---

<sup>23</sup> 沙利子尊者在《中部·大智解经》(Mahāvedalla sutta)中说：

“贤友，慧是为了证知，为了遍知，为了舍断(Paññā kho, āvuso, abhiññatthā pariññatthā pahānatthā'ti)。”(M.1.451)

佛陀接着在《外处遍知经》(Bāhirāyatana-parijānana sutta)中教导需要用三种遍知来了知六外处：

“1) 诸比库，对色(rūpe)不证知(anabhijānaṃ)、不遍知(aparijānaṃ)、不离弃(avirājayaṃ)、不舍断(appajahaṃ)者，则不可能尽苦(abhabbo dukkhakkhayāya)。

2) 对声(sadde)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

3) 对香(gandhe)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

4) 对味(rase)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

5) 对触(photoṭṭhabbe)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。

6) 对法(dhamme)不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。”(S.4.112)

## 观（法随观——六内、外处）

因此，佛陀在《大念处经·法随观》的部分教导了这种对六种内、外处的观智：

再者，诸比库，比库对六种内、外处(chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu)而于法随观法而住。

诸比库，比库又如何对六种内、外处而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库了知眼(cakkhuñca pajānāti)，

了知色(rūpe ca pajānāti)，

也了知缘此二者而生起之结(saṃyojanaṃ)；

他了知未生起之结如何生起(anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti)，

了知己生起之结如何舍断(uppānassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti),  
也了知己舍断之结于未来如何不再生起(pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti)。 (D.2.384)

接着佛陀教导比库用同样的六种方法来了知耳与声、鼻与香、舌与味、身与触、意与法。和前面一样，佛陀教导说：

如此，或于内法随观法而住，  
或于外法随观法而住，  
或于内外法随观法而住。  
或于法随观生起之法而住，  
或于法随观坏灭之法而住，  
或于法随观生起、坏灭之法而住。  
他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。  
他无所依而住，亦不执取世间的一切。  
诸比库，比库乃如此对六种内、外处而于法随观法而住。(D.2.384)

在此我们需要记住之前曾讨论过的，无论佛陀说需要对五取蕴或对六处而于法随观法，其观照的所缘都只是色法和名法而已，它们只是维巴沙那行的两种分类。因此，如果根据究竟谛来分析六种内、外处，其实也是和五取蕴一样属于色法和名法。（见“究竟谛表” p.134-138）

对于比库了知可能生起之结等，当某一内处遇到相应的外处时，比库了知烦恼如何因为对所缘的不如理作意而生起，如何通过修习止观等如理作意的方法而停止生起；哪些烦恼如何在未来证悟道果时永远不再生起。同样，这也是用三种遍知来观照五取蕴的生



起和灭没。另外，比库也通过这种观照来如实知解四圣谛。

## 观（三种遍知——四念处）

佛陀在巴利经典的许多经典中，许多次用许多方式教导这三种遍知。为了适应听闻者的偏好，他把维巴沙那行分成不同的类别，例如五蕴(khandha)、六内外处(āyatana)，或身(kāya)和识(viññāṇa)等。

在《念处相应·遍知经》(Pariññāta sutta)中，佛陀也把四念处作为维巴沙那行来培育同样的三种遍知：

“1) 诸比库，在此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。他于身随观身而住，则遍知身(kāyo pariññāto hoti)。遍知身故，作证不死(amataṃ sacchikataṃ hoti)。

2) 于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。他于受随观受而住，则遍知受(vedanā pariññātā hoti)。遍知受故，作证不死。

3) 于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。他于心随观心而住，则遍知心(cittaṃ pariññātaṃ hoti)。遍知心故，作证不死。

4) 于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。他于法随观法而住，则遍知法(dhammā pariññātā hoti)。遍知法故，作证不死。”(S.5.404)

作证不死相当于完全止息苦。比库调伏世间之贪、忧相当于通过培育定力去除五盖。遍知身、受、心、法属于修习四念处，相当于对五蕴的三种遍知，了知和照见五蕴及其生起与灭没，了知身、识及其因。

## 观（一时一个所缘）

关于这一点，我们需要讨论一下佛陀在表述随观四念处时的用词。为什么他要重复“身”“受”“心”“法”两次，例如“于身随观身”(kāye kāyānupassī)呢？这是为了区分观照的具体对象，使之不会混杂。于身随观身意即只是色身，只是色法，并不包括名身。《大念处经》的义注解释：

“不于身随观受(na kāye vedanānupassī)，或随观心、法(cittadhammānupassī)，但只是于身随观身(kāye kāyānupassī yeva)。”

同样地，不于受随观身、随观心或随观法；不于心随观身、随观受等。

这是什么意思呢？举个例子，比方“痛”，根据通俗的语言，我们说“我的膝盖痛”，但根据法，什么是“膝盖痛”？它是苦受(dukkhavedanā)，在此特指身苦(kāyikadukkha)。

在许多地方，例如《中部·六六经》(Chachakka sutta)，佛陀解释这种身受如何生起：

“缘于身和触(kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca)而生身识(uppajjati kāyaviññāṇaṃ)，三者结合为触(tiṇṇaṃ saṅgati phasso)，触缘受(phassapaccayā vedanā)。”(M.3.421)

佛陀在《大念处经》讨论苦集圣谛时，提到身、触和身识三者结合而生起身触(kāyasamphasso)，然后生起受，称为身触生受(kāyasamphassajā vedanā)。如此，根据通俗的语言，人们会说膝盖痛，这是因为生起了身触生苦受。

什么是身触生受呢？它是一种心所(cetasika)。它和同样作为心所的身触一同生起，这两种心所都和身识一同生起。身识、身触和身触生受都是名法(nāmadhamma)。佛陀解释，它们必须依靠身体和触所缘两种色法而生起。如是，当身受生起时，同时也涉及名法和色法。

我们在后面讨论四界差别时将会知道，作为身识生起的身体只是身净色(kāyapasāda)：一种包含在身十法聚(kāyadasakakalāpa)里的特定色法，它们遍布全身。所以根据通俗的语言，我们全身都能感受到触所缘的碰触。

触所缘是地界(pathavīdhātu)、火界(tejodhātu)或风界(vāyodhātu)三种色法之一。当触所缘不断撞击在我们称为膝盖的身十法聚中的身净色，通过这三界的撞击，身识根据倾向或程度而只识知其中的一种。身体产生痛觉通常是因为不平衡：地界的硬过强、火界的热或冷过强，或风界的推动过强，但身识在一时只能识知一种过强的界。如前所述，佛陀解释身识与身触、身触生受一同生起，如是用通俗的语言来说就是“膝盖痛”。

我们已经根据究竟谛解释了“膝盖痛”。现在我想问你：真的是膝盖痛吗？不！这只是一种表达方式。痛是一种感受，感受是一种心所，是一种名法。除了身识及其相应的七个心所，其他名法不会在你的膝盖、背部、头部等地方产生。心所总是也只有伴随着识一起生起；反之，识总是也只有伴随着心所一同生起。身苦心所和身识一同生起，且因为触所缘撞击到通俗语言叫做“膝盖”的身净色而生起。所以你在膝盖只能观照到这两类色法：身净色与俱生的身门 52 色，以及触所缘，名法也只能观照到身识及其七个相

应的心所。要观照这两类色法，需要在随观身时修习四界差别，然后你将发现并没有膝盖，它只是一堆由不同究竟色法组成的色聚在不断地生灭而已。在这些色聚当中，有一种叫做身十法聚，它由十种色法组成，其中第十种就是身净色。这就是“于身随观身”(kāye kāyānupassī)。

如果你想观照由于触所缘撞击到膝盖上的身净色而生起的受，则需要观照身触生苦受与身触和身识一起生起，意即需要观照生起于识知触所缘的心路中的身识及相应的心所。这些心路是五门心路(pañcadvāra vīthi)之一，叫做身门心路(kāyadvāra vīthi)。随之会有无数的意门心路(manodvāra vīthi)生起并识知同样的所缘。这些心路中的心及其心所一起生起，也包括触和受。无疑地，除非你能观照其近因即触所缘对身净色的撞击，否则不可能观照身触生受的生起。这就是为何要观照身触生受，需要先修习四界差别。如此，你应明白“于受随观受”，也要求于身随观身（四界差别）、于心随观心（身识）、于法随观法（身触和其余的心所）。

然而，假如你观照膝盖上过强的地界、火界或风界为苦受，你是在修“于身随观受”。但是巴利圣典中并没有这类观照法，因为佛陀不会教导这样的修法。为什么不会呢？因为这是观照色法(rūpadhamma)为名法(nāmadhamma)。根据究竟谛，这是不可能的！这是混杂观照，既不是念处(satipaṭṭhāna)，也不按照《大念处经》的教导。

即使如此，根据佛陀的教导，禅修者也不可能只是于身随观身、只是于受随观受、只是于心随观心，或只是于心所法随观法就能证悟涅槃，他需要观照所有四念处、所有五蕴，即相当于色法和名法两者。

## 一道门

为了结束对维巴沙那的一般性讨论，现在让我们来看一下《增支部·伍帝亚经》(Uttiya sutta)。经中说，有个名叫伍帝亚(Uttiya)的外道游方僧(paribbājaka)问佛陀记说什么？

佛陀回答说：

**“伍帝亚，我以证智为弟子们说法，为了清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃。”**

佛陀对弟子们教导佛法的目的是为了让他们能够获得这七种利益，每种利益的意思都是一样的，即证悟涅槃，它相当于完全止息苦。

听了佛陀的回答，他又问佛陀另一个问题：

**“若尊师果德玛以证智为弟子们说法，为了清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，是一切世间(sabbo loko)皆被引导，或一半(upaddho)，或三分之一(tibhāgo)呢？”**

伍帝亚在此问是否所有的众生都受佛陀的教导而证悟涅槃，还是只有其中的一部分。佛陀怎样回答？沉默。佛陀并没有回答伍帝亚的问题，因为它是无记(apuccham)。它是无记因为这取决于众生的见解(sattūpaladdhi)。伍帝亚的问题关注的是众生，而佛陀的解释所关注的是对究竟法的证智，所以佛陀沉默不答。

阿难尊者在想伍帝亚可能猜想佛陀不知道要怎样回答，伍帝亚可能猜想这问题对佛陀来说太深奥了。对正自觉者抱有这样的想法是很危险的。为了防止这种误会，阿难尊者对伍帝亚说：

“贤友伍帝亚，我将对此给你打个比方，通过譬喻，一些有智之人能了解所说的意思。”

然后阿难尊者向伍帝亚打了一道门的譬喻：

“贤友伍帝亚，犹如国王最边远的城市，有坚固的城堡，坚固的城墙、门楼和一道门(ekadvāraṃ)。那里的门卫是智者，能干、精明，拦阻不认识者，放行认识者。他顺着围绕整座城的道路走，在顺着道路走时没有发现墙的破洞或墙的裂缝，甚至连猫钻出的地方[都没有]。他不会有这样的想法：‘有这么多的生物进入或离开此城。’但他会这样想：‘任何粗大的生物进入或离开此城，他们所有都要从这道门进入或离开。’”

阿难尊者接着解释这个譬喻：

“同样地，贤友伍帝亚，如来并不热心于(ussukkam)是一切世间皆被引导，或一半，或三分之一，但如来会这样想：‘任何从世间(lokamhā)已被引导(nīyimsu)、被引导(nīyanti)或将被引导者(nīyissanti)，他们所有都要

1. 舍离心的污垢(cetaso upakkilese)、使慧羸弱(paññāya dubbalīkaraṇe)的五盖，

2. 于四念处善建立心(catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā)，如实修习七觉支(satta bojjhaṅge yathābhūtaṃ bhāvetvā)，

这样他们从世间已被引导、被引导或将被引导。’” (A.10.95)

城市的门卫自己并不关心有多少生物进入或离开城市，但他确实知道任何粗大的生物（猫、人、马、象等）只有通过那一道门，才能进入或离开该城。这是唯一的通道，没有其他的道路！同样地，佛陀并不

关心有多少人证悟涅槃，但他知道任何有强大巴拉密的人（无论过去、现在或未来）要证悟涅槃（使苦完全止息），只有通过这一道门。通过这道门有两个步骤：

1. 舍离五盖：如前所述，通过近行定或安止定（初禅）舍离它们。佛陀在《大念处经·法随观》的五盖部分直接地提到舍离它们，而在《身随观》的入出息念、三十二身分、界作意和九墓地等部分则间接地提到通过定力来舍离它们。

2. 通过修习四念处来培育七觉支：佛陀在《大念处经·法随观》的七觉支部分直接地提到培育它们，而在每一随观都间接地提到培育它们。<sup>24</sup>

根据阿难尊者的解释，需以两个步骤通过这道门导向涅槃。这是唯一之门，没有其他的门！<sup>25</sup>

<sup>24</sup> 佛陀在《贡哒离亚经》(Kuṇḍaliya sutta)中说：“贡哒离亚，如何修习四念处，如何多作能圆满七觉支呢？在此，贡哒离亚，比丘于身随观身而住……于受随观受而住……于心随观心而住……于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧(vineyya loke abhijjhā domanassaṃ)。贡哒离亚，如此修习四念处，如此多作能圆满七觉支。”(S.5.187) 在《中部·入出息念经》，佛陀更详细地解释这种修习方法。(M.3.150-151)

<sup>25</sup> 在《长部·净信经》(Sampasādanīya sutta)和《相应部·那兰达经》(Nālanda sutta)中，沙利子尊者用同样的譬喻来说明过去、未来的所有诸佛，包括现在的果德玛佛陀，皆通过舍离心的污染、使慧羸弱的五盖，于四念处善建立心，如实修习七觉支，从而证悟无上正自觉。佛陀用“Sādhu! Sādhu! Sāriputta”来赞同他的观点。其中，念处是维巴沙那(vipassanā)，觉支是道(maggo)，无上正自觉是阿拉汉(arahattaṃ)。又或者念处是维巴沙那，觉支是混合的，包括止、观和道的混合(samathavipassanāmaggavasena missakā)。

（须知阿难尊者在这个譬喻中说门卫知道任何粗大的生物要进入或离开城市只有通过那道门，并不意味着我们要探讨飞鸟或昆虫是如何进入或离开该城的，它们可以通过其他途径进出该城。但阿难尊者所给的譬喻是针对有智慧的人(viññū purisā)，所以我们需要用明智的态度来理解他的譬喻，而不应超越其原意来延伸该譬喻。阿难尊者并没有暗示某些人可以不用舍离五盖和通过修习四念处来培育七觉支就能够证悟涅槃。）

在《伍帝亚经》中，佛陀解释他教导弟子佛法的目的是让他们获得七种利益，所有的意思都是指证悟涅槃，出离世间，如实证悟四圣谛。

如前所述，佛陀在《转法轮经》中解释为了以亲证之智来了知四圣谛，有四项任务需要完成：五取蕴需遍知，它们的因需断除，它们之灭需证悟，以及导向它们之灭的修行需培育。

再者，阿难尊者在《伍帝亚经》中解释，任何过去的人获得七种利益、出离世间，意即通过这四项任务来证悟和了知四圣谛，他们皆需通过这一道门来完成它。他解释任何现在和未来的人要这样做也都一样。所以，根据阿难尊者的解释，只有通过舍离五盖、修习四念处直到七觉支被培育起来，才能实现七种利益、证悟涅槃和如实证悟四圣谛。根据阿难尊者的意思，没有其他的门，只有这一道门！

## 四念处 = 五蕴 = 一切

那什么是四念处呢？它们是念建立的四种观照<sup>26</sup>的对象：身(kāya)、受(vedanā)、心(citta)和法(dhamma)。

---

<sup>26</sup> 佛陀在《获得经》(Paṭilābha sutta)中说：“诸比丘，四念处关系到获得念。诸比丘，这称为念根。”(S.5.481) 在《无碍解道·念



我们已提到过四念处相当于维巴沙那行，亦即是五蕴：<sup>27</sup>

- 1) 身随观相当于随观色蕴；
- 2) 受随观相当于随观受蕴；
- 3) 心随观相当于随观识蕴；
- 4) 法随观中的五盖和七觉支相当于随观想蕴和行蕴；法随观中的五蕴、十二处和四圣谛相当于随观所有五蕴。

这样就不难明白遍知五蕴、断除其因、证悟其灭和培育导向其灭的修行的唯一之道，即是修习四念处。换言之，修习四念处意即遍知五蕴、断除其因、证悟其灭和培育导向其灭的修行。而维巴沙那行即是所有五蕴、十二处、身心两者，以及所有四种念处。

在《六处相应·第一不遍知经》(Pathama aparijānana sutta)中，佛陀很明确地说需要通过三种遍知来完全了知一切：<sup>28</sup>

处论》(Satipaṭṭhānakathā)中，沙利子尊者就身随观解释说：“身是建立处，不是念(kāyo upaṭṭhānaṃ, no sati)，但念既是建立处又是念(sati upaṭṭhānañceva sati ca)。通过该念，通过该智(nāṇena)，他随观于身。”(Ps.3.35)

<sup>27</sup> **四念处等于五蕴：**《大念处经》的义注解释说，佛陀教导身随观(kāyānupassanāya)只是色蕴摄受(rūpakkhandhapariggahova)，受随观(vedānānupassanāya)只是受蕴摄受(vedanākkhandhapariggahova)，心随观(cittānupassanāya)只是识蕴摄受(viññāṇakkhandhapariggahova)，为了也讨论想、行蕴摄受(saññāsānkhārakkhandhapariggahampi)，接着教导了法随观(dhammānupassanāya)（这两蕴包括在随观诸盖和觉支部分）。然而，对所有五蕴的随观包括在蕴、处、谛部分。因此，义注也解释说，身随观是纯色摄受(suddharūpapariggaho)，受、心随观是纯非色摄受(suddha arūpapariggaho)，法随观则是色、非色混合摄受(rūpārūpamissaka-pariggahaṃ)。(D.A.2.382)

<sup>28</sup> 此外，佛陀在《相应部·一切无常品》(Sabbāniccavaggo)中也

“Sabbam, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhaya.”

“诸比库，对一切不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。” (S.4.26)

佛陀所说的需要证知、遍知和舍断的一切指的是什么呢？他解释说：

- 六内处(ajjhattikāyatana)：眼、耳、鼻、舌、身和意处。
- 六外处(bāhirāyatana)：色、声、香、味、触和法处。
- 内外处和合生起的六识(viññāṇā)：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。
- 与六识一起生起的六触(phassa)：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触。
- 与六触一起生起的受(vedanā)：由于眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触生起的乐受、苦受、不苦不乐受。<sup>29</sup>

---

说，应遍知一切(sabbam abhiññeyyaṃ)，应证知(pariññeyyaṃ)一切，应舍断(pahātammaṃ)一切，应证悟(sacchikātabbamaṃ)一切，应以证智证知(abhiññāpariññeyyaṃ)一切。(S.4.46-50)

<sup>29</sup> 在该经中，佛陀解释：“诸比库，对什么不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦呢？诸比库，对眼不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。对色……眼识……眼触……若缘此眼触所生之受，或乐，或苦，或不苦不乐，对此不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。”佛陀也用同样的方法解释了对耳、声、耳识、耳触、缘耳触所生之受，对鼻、香、鼻识、鼻触、缘鼻触所生之受，对舌、味、舌识、舌触、缘舌触所生之受，对身、触、身识、身触、缘身触所生之受，对意、法、意识、意触、缘意触所生之受不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。在接着的《第二不遍知经》(Dutiya aparijānana sutta)中，佛陀只列举出六内处、六外处、六

换言之，佛陀很明确地指出了禅修者只是对色处、只是对无色处、只是对六识、只是对五蕴之一，或者只是对四念处的其中一种培育观智，他就不能通过涅槃这道门。显而易见，他强调修观要求亲证和完全了知所有的五蕴、所有十二处和所有四种念处。

## 诸比库，这是唯一之道

我们现在就更容易了解佛陀在《大念处经》中开门见山所说的话：

诸比库，这是唯一之道(ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo)，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处(cattāro satipaṭṭhānā)。诸比库，在此，

1) 比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

2) 于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

3) 于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

4) 于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。(D.2.373)

这里的七种利益和佛陀向伍帝亚所解释的相同。

识，以及由各别之识所识知之法，例如由眼识可识知之法(cakkhaviññāṇaviññātabbā dhammā)。义注说在其他地方它只是指色(gahitarūpameva)，或者是指进入视域者(āpāthagataṃ)，而与没有进入视域的(anāpāthagataṃ)相对，“但在此是指与眼识相应的三种蕴(idha pana cakkhaviññāṇasampayuttā tayo khandhā)。”也即是遍知眼识时，与其相应的心所——受、想、行蕴——也需要遍知。

再者，“调伏世间之贪、忧”相当于阿难尊者向伍帝亚解释的“舍离五盖”。<sup>30</sup>

## 唯一之道 = 一道门

佛陀所说的“ekāyano maggo”直译为“一行道”，我们也可把它意译为“唯一之道”。阿难尊者所说的“ekadvāraṃ”，译为“一道门”，我们也可把它意译为“唯一之门”。不管我们说“一”还是“唯一”，“ekāyano maggo”和“ekadvāraṃ”的意思都是说修习四念处是别无选择的。

换言之，假如有人说：“我不用如实地随观身、不用如实地随观受、不用如实地随观心、不用如实地随观法，就能完全作苦之边际。”根据佛陀和阿难尊者的意思，这是不可能的！<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> 根据《大念处经》的义注，贪和忧相当于五盖。（所引述的经文也请见尾注 B）

<sup>31</sup> 帕奥西亚多屡次提到有人认为修观不用观照色法的观点。然而，佛陀在《大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)中说：“诸比库，比库如何不知色(na rūpaññū)呢？在此，诸比库，比库对任何色、一切色不如实了知为四大种和四大种所造色(yaṃ kiñci rūpaṃ sabbam rūpaṃ cattāri mahābhūtāni, catunnañca mahābhūtānaṃ upādāyarūpanti yathābhūtaṃ nappajānāti)。诸比库，这样的比库不知色。”(M.1.347) 对于这种情况，佛陀说他“不可能在此法、律中达到增长、增广、广大(abhabbo imasmiṃ dhammavinaye vuddhiṃ virūhiṃ vepullaṃ āpajjitum)。”义注解释说他在佛教中不能增长戒、定、观、道、果和涅槃(imasmiṃ sāsane sīla-samādhivipassanāmaggaḥalanibbānehi na vaḍḍhati)。在《相应部·第三沙门婆罗门经》(Tatīyasamaṇabrāhmaṇa sutta)中，佛陀说：“诸比库，若任何的沙门或婆罗门不了知地界(pathavīdhātuṃ nappajānanti)，不了知地界之集(pathavīdhātusamudayaṃ)，不了知地界之灭(pathavīdhātunirodhaṃ)，不了知导至地界灭之道(pathavīdhātunirodhagāminiṃ paṭipadaṃ)……不了知水界……不了

为了总结讨论，让我们来看看佛陀在《大念处经》中如何教导维巴沙那。

## 唯一之道（修观——身随观）

如前所述，十四种身随观中有十二种属于止业处和观业处，即随观入出息、三十二身分、四界和九墓地；其余两种身随观只属于观业处，即随观行立坐卧等姿势，正知前进返回、前瞻旁看等。然而，对于所有十四种身随观，佛陀都用同样的四个阶段来教导维巴沙那。他教导身随观说：

- 1) 如此，或于内(ajjhataṃ)身随观身而住，  
或于外(bahiddhā)身随观身而住，  
或于内外(ajjhatabahiddhā)身随观身而住。
- 2) 或于身随观生起之法(samudadhammā)而住，  
或于身随观坏灭之法(vayadhammā)而住，  
或于身随观生起、坏灭之法(samudayavaya dhammā)而住。
- 3) 他现起‘有身’ (atthi kāyo’ti)之念，只是为了智与忆念的程度(yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya)。
- 4) 他无所依(anissito)而住，亦不执取世间的一切(na ca kiñci loke upādiyati)。 (D.2.374-379)

我们以后将会解释到，对于前面两个阶段，佛陀教导比库证得基础的观智，对于后面两个阶段，则是以阿拉汉果为终极的高级观智。

知火界……不了知风界，不了知风界之集，不了知风界之灭，不了知导至风界灭之道者，诸比库，我不承认这样的沙门或婆罗门是沙门中的沙门，婆罗门中的婆罗门，这样的具寿乃不能于现法中以自己的证智证悟并成就而住于沙门的目标或婆罗门的目标。” (S.2.123)

在受随观、心随观和五种法随观，佛陀都用同样的这四个阶段来教导维巴沙那。因此，对于所有二十一种随观，佛陀都用相同的方法来教导维巴沙那，并以阿拉汉果为终极。但是佛陀的教导非常简略，为了正确地理解这些简略的教导，禅修者需要整体性地熟悉他的教法，否则很容易误解他的简略教导。这就是我们引述和讨论佛陀在不同的经典中对止观的教导来开始这篇《绪论》的原因。

再者，根据所引述和讨论的这些经文，佛陀说禅修者想要完全作苦之边际(sammā dukkhassantaṃ)，需要通过自己直接的修慧来证悟每一种四圣谛，即：

- 1)禅修者需要遍知和证悟过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色、受、想、行、识，或者说需要遍知和证悟究竟色法和究竟名法。
- 2)禅修者需要证悟和断除过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色、受、想、行、识之因，或者说需要证悟和断除顺序缘起。
- 3)禅修者需要证悟和现证过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色、受、想、行、识之灭尽，或者说需要证悟和现证逆序缘起。
- 4)禅修者需要培育和证悟导向过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色、受、想、行、识之灭尽的修行，或者说需要培育和证悟止与观。

同样地，根据所引述和讨论的这些经文，佛陀说禅修者除非证知、遍知和舍断五蕴，除非证知、遍知和舍断六内外处，除非证知、遍知和舍断一切，否则

是不可能灭尽诸苦(dukkhakkhaya)的。他同时也说诸漏的灭尽(āsavānaṃ khayam)要求知见五蕴及其生起和灭没。进一步说，根据所引述和讨论的这些经文，只有随观所有四念处，才能证悟不死(amatam sacchikataṃ hoti)。

这样，我们真的没必要再解释，当佛陀在《大念处经》中教导维巴沙那时，他已清楚地指示了修观即是观照所有的五蕴，即色法和名法。

### 于身随观身

因此，佛陀在《大念处经》中教导维巴沙那的身随观时，虽然他说“于身随观身”(kāye kāyānupassī)，而且于身之身的意思只是指色身(rūpakāya)，但这并不意味着只有色身才需要随观——名身(nāmakāya)也需要随观——通过修习受随观(vedanānupassanā)、心随观(cittānupassanā)和法随观(dhammānupassanā)来完成它。如前所述，虽然禅修者需要很清楚地区分一种随观和其他随观，但对于每种情况，禅修者在修观时其实都需要对所有五蕴修法随观。所以沙利子(Sāriputta)尊者在《无碍解道》中解释“身”(kāya)是指色身(rūpakāya)和名身(nāmakāya)两者。

### 于身随观身（内与外）

佛陀也说到禅修者需要随观内(ajjhataṃ)身和外(bahiddhā)身，这是五蕴十一种形式的两种。请记住前面佛陀所说的，除非禅修者拥有对过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的五蕴的遍知，否则是不可能灭苦的。<sup>32</sup> 由此则不难明白当佛陀

<sup>32</sup> 佛陀在《中部·韦卡那萨经》(Vekhanasa sutta)中说：“咖吒那，若那些沙门、婆罗门不知前际(ajānantā pubbantaṃ)，不见后

说禅修者需要随观内、外身时，其意谓需要随观过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近之身。<sup>33/1</sup>

### 于身随观身（生起之法和坏灭之法）

佛陀也说禅修者需要于身随观生起之法(samudaya dhammā)和于身随观坏灭之法(vayadhammā)。我们已

际(apassantā aparantaṃ)，却自称‘我们了知生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有’者，可依法去责难这些人(tesaṃ soyeva sahadhammiko niggaho hoti)。”(M.2.281)

<sup>33</sup>《殊胜义注·出世间善杂论》(Lokuttarakusalaṃ pakiṇṇakakathā)和《清静之道·行舍智》(Saṅkhārupekkhāṇāṇaṃ)中解释说：有一种人开始住着于内在的五蕴(idhekacco āditova ajjhataṃ pañcasu khandhesu abhinivisati)，住着后观它们为无常、苦、无我等。但因为只是纯粹内观(suddha ajjhataṃ dassanamatteneva)是不会有道之出起(maggavutthānaṃ)的，也应外观(bahiddhāpi datṭhabbameva)。所以还必须观他人的诸蕴(parassa khandhepi)，以及非执取诸行(anupādinnaśākhārepi)的无常、苦、无我。他一时思惟于内(kālena ajjhataṃ sammasati)，一时于外(kālena bahiddhāti)，他如此思惟。在思惟于内时，观与道一起连结(vipassanā maggena saddhiṃ ghaṭiyati)。外观时也是如此。同样地，有些人开始住着于色(rūpe abhinivisati)，住着并确定大种色和所造色后(bhūta-rūpaṇca upādārūpaṇca paricchinditvā)，观照为无常等。但因为只是纯粹观色是不会有道之出起的，也应观非色(arūpampi datṭhabbameva)。所以以该色为所缘后(taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā)，对生起的受、想、行、识等非色也确定为“这是非色”(idaṃ arūpanti)后，观照为无常等。他一时思惟于色，一时于非色，在思惟任何一者时，道就可能出起。他如此思惟：“凡任何集起之法，一切皆是灭法(Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ'ti)。”同样地，在出起之时，称为“以一击（同时地）从五蕴出起”(ekappahārena pañcahi khandhehi vutthāti)。(Dhs.A.350; Vm.784-786)《清静之道》还提到禅修者不仅需要观照诸行为无常，还需要观照为苦和无我，虽然圣道可能在观照任何一者时出起。(Vm.787)



经根据《缘由经》讨论过它的含义，其意即观照因为过去和现在因而生起之法。

### 于身随观身（现在因）

如前所述，色法有三种现在因：现在的心、现在的时节和现在的食素。只有现在的时节和食素本身是色法，所以为了观照因为现在心而生起的色法，就需要观照能产生心生色法的现在心的生起。

为了解释其过程，让我们讨论《大念处经·身随观》(Kāyānupassanā)的威仪路(iriyaṭṭha)部分。佛陀在此只教导维巴沙那，他说：

再者，诸比丘，比丘

- 1) 在行走时，了知‘我行走’(gacchanto vā ‘gacchāmi’ ti pajānāti)。
- 2) 或站立时，了知‘我站立’(ṭhito vā ‘ṭhitomhi’ ti pajānāti)。
- 3) 或坐着时，了知‘我坐着’(nisinno vā ‘nisinnomhi’ ti pajānāti)。
- 4) 或躺卧时，了知‘我躺卧’(sayāno vā ‘sayānomhi’ ti pajānāti)。
- 5) 无论身体所处如何，只是如实地了知(yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti)。(D.2.375)

比丘在姿势中了知其身是什么意思呢？在行走时，我们所有人都知道自己在行走，甚至连动物也知道自己在行走。<sup>34</sup> 知道自己的脚步提起，然后向前，

<sup>34</sup> 《大念处经》的义注解：狗、豺狼等在走路时也能知道它们在行走，但是这样的知道既不能舍断有情的妄见(sattūpaladdhiṃ

然后落下等，这是观智吗？是在观照身的生起之法和坏灭之法吗？只是知道脚步的移动，知道身体的动作，这并不是观智，因为他只是在观照概念法。要用观智在姿势中观照身的生起之法和坏灭之法，需要观照究竟法，还需要修习四界差别。只有这样，禅修者才能了知究竟色法生起之后随即在同一地方灭去。根据究竟谛，并没有所谓的行走、站立、坐着等，也没有脚，没有提起落下等。动作除了究竟色法在不同的地方生灭之外别无他物。

但只是这样了知还不够，他还需要了知是什么让色法在不同的地方生起。他需要了知“行走”色法的原因。他需要通过自己的观智来了知想要行走的心（引导脚的心）产生身表色(kāyaviññattirūpa)。为此，要了知动作，他需要了知想要让身体移动的心的生灭：观照想要移动的心属于心随观(cittānupassanā)，观照使心想要的心所叫思(cetanā)，属于法随观(dhammānupassanā)。除非禅修者能够观照和它一起生起的所有名法，否则不能确切地知道想要移动的心，所以他也需要观照和想要移动的心一起生起的受，以及其余的心所——受随观(vedanānupassanā)和法随观(dhammānupassanā)。当他停止行走时，心停止产生“行走”的色法，代之以产生“站立”或“坐着”的色法等。禅修者也需要通过自己的观智来了知这些，否则将无法了知和姿势有关的身的生起之法和坏灭之法。只有这样，禅修者才能观照因为想做某些坏事或

---

na pajahati), 不能除去我想(attaśāññaṃ na ugghāṭeti), 也不是修业处或念处(kammaṭṭhānaṃ vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti)。因为狗、豺狼等并不能够见到行走是由风界最显著的心生色法所产生的。(D.A.2.375)

善事（透过不善思或善思）而导致身体移动并获得观智。

要完全了知姿势，禅修者需要这样通过自己的观智来观照四念处：它们由什么组成？它们的生起和为何它们生起，它们的坏灭和为何它们坏灭。只有这样，禅修者才能完全了知姿势；只有这样，才能对姿势进行修观。对前进、返回、向前看、向旁看等各种身体动作的观照也是同样。这就是在修观时的正知 (sampajañña) 的意思。

对于入出息，它是如何产生的呢？它依靠想要呼吸的心和佛陀称为生身的色身而产生。再者，为了培育观智而观照入出息，所有四种念处都需要观照，即色法和名法两者。否则，禅修者无论如何都不可能证知苦圣谛——五取蕴。

### 于身随观身（过去因）

我们至此只讨论了由现在因所产生的色法的生起和坏灭，但还有些色法是由过去因产生的，并随其过去因之灭而灭。这是对顺序和逆序缘起的观智。

什么是色法生起的过去因呢？它不是色法。现在色法的生起之因并非过去的色法，而是能产生现在色法的过去业的业力。在某一世中所造之业能产生另一世的业生色。例如，人的结生是结生心和几类业生色的生起，禅修者需要辨识这些业生色的生起，意即需要辨识顺序缘起。以后我们将会讨论辨识缘起的方法，在此只想说明要观照由于过去因生起之身的生起和坏灭之法，还包括要观照如何因为过去的烦恼(kilesa)——无明(avijjā)、爱(taṇhā)和取(upādāna)，众生通过思(cetanā)而造作某些业，并由这些业力而产生某个未来世的名色法。为了照见这种过程，禅修者需要观照过

去的心、过去的受和过去的法。再者，为了辨识这些烦恼在未来（证悟阿拉汉时）的无余灭尽，以及五蕴在未来（般涅槃时）的无余灭尽，禅修者不仅要观照未来的色法，还需要观照未来的心、未来的受和未来的法。

### 于身随观身（小结）

只有这样禅修，才能于身随观生起和坏灭之法 (samudayavayadhammā)；只有这样禅修，才能知见五蕴及其生起和灭没；只有这样禅修，才能证悟圣道和圣果。根据我们先前所引述的经文，佛陀说除此之外别无他法。

### 唯一之道（观业处——受随观）

且让我们举受随观(vedanānupassanā)为例。佛陀在《大念处经》中解释说：

诸比库，于此，

1) 比库感到乐受(sukhaṃ vā vedanaṃ)时，了知‘我感到乐受’(sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti)。

2) 感到苦受(dukkhaṃ vā vedanaṃ)时，了知‘我感到苦受’(dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti)。

3) 感到不苦不乐受(adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ)时，了知‘我感到不苦不乐受’(adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti)。 (D.2.380)

当比库体验到身或心的快乐时，了知“我体验到快乐的感受”。但即使是婴儿在吮吸母亲的乳汁时，也知道他体验到快乐的感受，当他体验到痛苦的感受时也能知道，所以婴儿会哭。修习受随观的比库所了知的，难道只是如此知道他感觉到这样或那样的感受

吗？<sup>35</sup>《大念处经》的义注解释说：

“像这样的知道既不能舍断有情的妄见 (sattūpaladdhiṃ na jahati)，不能去除我想(attaśaṅṅaṃ na ugghāṭeti)，也不是修习业处或念处(kammaṭṭhānaṃ vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti)。”

那怎样才是实际的、真正的培育受念处呢？它是证知各种受及其生起、灭尽，和导向其灭尽的禅修。

那么受如何生起呢？佛陀曾经解释过很多次，例如在《蕴相应·七处经》(Sattaṭṭhāna sutta)中说：

“诸比库，什么是受(vedanā)呢？诸比库，有这六受身(vedanākāyā)：

眼触生受(cakkhusamphassajā vedanā)、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受、意触生受，诸比库，这称为受。触生故受生(phassasamudayā vedanāsamudayo)，触灭故受灭(phassanirodhā vedanānirodho)。”(S.3.57)<sup>36</sup>

因为触的生起，感受生起。什么是触呢？佛陀也曾经解释过许多次，例如之前引述过的《中部·六六经》中说到应了知六触身(cha phassakāyā veditabbā)，需要透过观智来了知。佛陀接着解释说：

“所说的‘应知六触身’，缘何这样说呢？”

<sup>35</sup> 《大念处经》的义注在解释对体验快乐感受的了知时说：即使仰卧着的婴儿在吮吸母乳时，也能体验到快乐并知道“我体验到快乐的感受”。(D.A.2.380)

<sup>36</sup> 亦见《取遍转起经》(Upādānaparivatta sutta)(S.3.56)。佛陀在此《大念处经·法随观·苦集圣谛部分》也提到六受身。在《相应部·第一许多经》(Paṭhamasambhula sutta)，佛陀用另一种方式解释同样的事情：“诸比库，有这三种受：乐受(sukhā vedanā)、苦受(dukkhā vedanā)、不苦不乐受(adukkhamasukhā vedanā)。诸比库，这称为受。触生故受生(phassasamudayā vedanāsamudayo)，触灭故受灭(phassanirodhā vedanānirodho)。”(S.4.265)

缘于眼和色生眼识(cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ)，三者结合为触(tiṇṇaṃ saṅgati phasso)；

缘于耳和声生耳识，三者结合为触；

缘于鼻和香生鼻识，三者结合为触；

缘于舌和味生舌识，三者结合为触；

缘于身和触生身识，三者结合为触；

缘于意和法生意识，三者结合为触。” (M.3.421)

佛陀在一经中解释说六种受的生起是因为六种触，而在另一经中则解释说六种触的生起是因为六内处（眼、耳、鼻等）及其相对应的六外处（色、声、香等）和六种识（眼识、耳识、鼻识等）的结合。

当我们谈到修观必然是一时只能观照一种法时，曾举了观照身体苦受的例子。要观照这种感受，需要观照其整个过程：“缘于身和触(kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca)生身识(uppajjati kāyaviññāṇaṃ)，三者结合为触，触生故受生(phassasamudayā vedanāsamudayo)，触灭故受灭(phassanirodhā vedanānirodho)。”

现在无需我们再重复地解释受随观，但我们在可以说作为念处来随观受，需要观照所有六内处和六外处。无论如何，你需要开始于修习四界差别，十四种身随观中的第五种，否则你将无法观照受赖以生起的内外处。<sup>37</sup> 即使观照意处和其他所缘，也要修四界

---

<sup>37</sup> 《大念处经》的义注提及在其前面的《沙伽问经》(Sakkapañha sutta)的义注，当沙伽天帝问佛陀有关比库禅修的各种问题时，其中有一个是关于比库对受之智。该义注解释说：“对无色业处(arūpakammaṭṭhāne)有三种倾向(abhiniveso)：通过触(phassavasena)，通过受(vedanāvasena)，通过心(cittavasena)。如何呢？有一些人已经简略(saṅkhittena)或详尽(vitthārena)地把握了色业处(pariggahite rūpakammaṭṭhāne)，当那所缘(ārammaṇe)和心、心所

差别。虽然意处属于名法，但其所依的心处(hadaya-vatthu)则属于色法。同样地，禅修者需要观照伴随着受一同生起的心，这属于心随观的对眼、耳、鼻、舌、身和意识的随观。只有观照内处及其相对应的外处和识的结合，才能观照作为受生起之因的触的生起。但如前所述，禅修者并不能只是观照触和受，同时还需要观照和六识一同生起的其余心所，否则他即是没有观照所有的五蕴，没有观照一切。请记住佛陀所说的话：

“Sabbam, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhaya.”

“诸比丘，对一切不证知、不遍知、不离弃、不舍断者，则不可能尽苦。”(S.4.26)

## 小结

这只是一篇绪论，所以我们也许没必要再解释为何修习心随观和法随观也要求观照所有的五蕴、所有的四念处及其生灭（顺序和逆序缘起）。佛陀在每一随观中都用同样的方法教导维巴沙那，其意思也始终都相同：由于维巴沙那的所缘相同，对维巴沙那的修习也总是相同的。对此，我们已经引述了许多巴利圣典进行了多方面的解释。

---

(cittacetāsikānaṃ)首次撞击(paṭhamābhinipāto)时，生起(uppajjamāno)对该所缘的碰触(ārammaṇaṃ phusanto)，触变得明显(phasso pākaṭo hoti)。”然后义注解释另一些人体验(anubhavanti)所缘时，生起的受变得明显；另一些人把取所缘(ārammaṇaṃ pariggahetvā)并识知它(taṃ vijānantaṃ)，生起的识变得明显。(D.A.2.359)《中部·大念处经》的义注则在受随观的部分直接作出了解释。(M.A.1.113)

在《大念处经》的每一个部分，佛陀对维巴沙那非常简略的指示无非是要禅修者观照所有的五蕴（所有四种念处）为无常、苦和无我。为此，禅修者首先需要辨别和区分每一种现象：于身之身、于受之受、于心之心和于法之法。如前所述，禅修者在此之前需要培育足够的定力，所以佛陀在《大念处经》的四种身随观部分和法随观的第一部分教导了修止。

即使佛陀对四念处的解释在字面上有所不同，但在究竟意义上也是相同的。因此，当我们在下面讨论《大念处经》的入出息念部分时，请记住在这篇《绪论》中所解释过的话。

请记住佛陀在《大念处经》一开头所说的话：

**“诸比库，这是唯一之道(ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo)，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处(cattāro satipaṭṭhānā)。”**

由此，佛陀的意思是观照所有的四念处首先须培育定力，这也是阿难尊者所说的“一道门”(ekadvāraṃ)的意思。

愿你们修习此“唯一之道”并通过这“一道门”到达涅槃！

帕奥西亚多



# 第二章 大念处经

(入出息念部分)

## 总说

诸比库，这是唯一之道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处(cattāro satipaṭṭhānā)。哪四种呢？诸比库，在此，

(1)比库于身随观身(kāye kāyānupassī)而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

(2)于受随观受(vedanāsu vedanānupassī)而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

(3)于心随观心(citte cittānupassī)而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；

(4)于法随观法(dhammesu dhammānupassī)而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。(D.2.373)

## 止业处

那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住(kāye kāyānupassī viharati)呢？

诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念[在入出息为禅修业处]于面前(parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā)。

他只念于入息(satova assasati)，只念于出息(satova passasati)。

(1)入息长时，了知：‘我入息长(dīghaṃ assasāmi)。’

出息长时，了知：‘我出息长(dīghaṃ passasāmi)。’

(2)入息短时，了知：‘我入息短(rassaṃ assasāmi)。’

出息短时，了知：‘我出息短(rassaṃ passasāmi)。’

(3)他学：‘我将觉知全身而入息(sabbakāya-  
paṭisaṃvedī assasissāmi)。’

他学：‘我将觉知全身而出息(sabbakāya-  
paṭisaṃvedī passasissāmi)。’

(4)他学：‘我将平静身行而入息(passambhayaṃ  
kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi)。’

他学：‘我将平静身行而出息(passambhayaṃ  
kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi)。’

诸比库，犹如熟练的辘轳匠或辘轳匠的学徒，在长转时了知‘我在长转’，在短转时了知‘我在短转’。

诸比库，同样地，比库

(1)入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

(2)入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

(3)他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

(4)他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

## 观业处

### 观业处的第一阶段

- [1.1] 如此，或于内(ajjhataṃ)身随观身而住，  
[1.2] 或于外(bahiddhā)身随观身而住，  
[1.3] 或于内外(ajjhatabahiddhā)身随观身而住。

### 观业处的第二阶段

- [2.1] 或于身随观生起之法(samudayadhammā)而住，  
[2.2] 或于身随观坏灭之法(vayadhammā)而住，  
[2.3] 或于身随观生起、坏灭之法(samudayavaya  
dhammā)而住。

### 观业处的第三阶段

- [3] 他现起‘有身’(atthi kāyo'ti)之念，只是为了智与  
忆念的程度(yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya)。

### 观业处的第四阶段

- [4] 他无所依(anissito)而住，亦不执取世间的一切(na  
ca kiñci loke upādiyati)。

## 结论

诸比丘，比丘乃如此于身随观身而住(kāye  
kāyānupassī viharati)。 (D.2.374)



# 第三章 总说

现在，我们将根据《大念处经·入出息念部分》的教导，简要地解释其意思和次第实修的方法。

在《绪论》部分，我们已经讨论了佛陀所教导的为了证悟涅槃而需要完成的四项任务：

- [1] 苦圣谛需要如实证悟，意即需要遍知五取蕴。
- [2] 苦集圣谛需要如实证悟，意即需要如实证悟顺序缘起。
- [3] 苦灭圣谛需要如实证悟，意即需要如实证悟逆序缘起。
- [4] 导至苦灭之道圣谛需要如实证悟，意即需要修习止和观。

在《绪论》中，我们也讨论了佛陀所说的要完成这四项任务的唯一之道。他在《大念处经》中一开始即解释说：

诸比库，这是唯一之道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处(cattāro satipaṭṭhānā)。

《绪论》中我们也讨论过，在《增支部·伍帝亚经》中，阿难尊者把涅槃的“一道门”解释为四念处。

四念处即是四种随观：

- |                         |  |                         |
|-------------------------|--|-------------------------|
| (1)身随观(kāyānupassanā)   |  | (3)心随观(cittānupassanā)  |
| (2)受随观(vedanānupassanā) |  | (4)法随观(dhammānupassanā) |

根据佛陀的教导，所有这四种随观是遍知五取蕴的唯一之道，是断除五取蕴生起之因的唯一之道，是证悟五取蕴灭尽的唯一之道，也是修习导至五取蕴灭尽的唯一之道，亦即止和观。

又根据《大念处经》的义注，这四种随观又称为“前分念处之道” (pubbabhāgasatipaṭṭhānamaggo)，即出世间八支圣道生起的前行。(D.A.2.373)

这是什么意思呢？意思是修习四念处（修习止和观）即是培育八支圣道的八项要素。在修止时，这八项要素取修止的业处为目标，例如入出息。这是世间的止。

修止达到近行定或禅那之后，他可以通过该定力来修观。在修观时，八支圣道的这八项要素取其维巴沙那业处为目标：在第一阶段，它是五取蕴以及它们的因，即色法或者名法。在第二和第三阶段，它是色法或名法的无常相、苦相或无我相。同样，这是世间的维巴沙那。

如果禅修者的观智成熟，即生起出世间八支圣道（出世间止和观），并取涅槃为目标。所以说四念处是出世间八支圣道生起的唯一之道。

下面，让我们根据义注——《清净之道》(Visuddhi magga)及其复注《大复注》(Mahāṭīkā)，还有三藏中的其他经典，按照先止后观的顺序，简要地讨论《大念处经·入出息念部分》的意思和次第实修的方法。

# 第四章 止业处

## 第一节 入出息

### 他只念于入息，只念于出息

在《大念处经·入出息念部分》，佛陀以教导比库前往何处禅修，以及如何坐下来禅修为开始：

那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住呢？  
诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念[在入出息为禅修业处]于面前。

他只念于入息，只念于出息。(D.2.374)

这是入出息念(ānāpānassati)——取呼吸(ānāpāna)为所缘来禅修以证得禅那(jhāna)的业处。

开始禅修时，你可以用舒适的姿势坐着，并尝试觉知经过鼻头一带进入和离开身体的呼吸。只需在最明显的地方觉知呼吸，无论它是擦过或碰触在嘴唇上方、人中一带，还是鼻孔周围的任何地方。我们把这个地方叫做“触点”(phutṭhokāsa)——可以感觉到呼吸经过鼻头进出的那一点。只应觉知在触点上的呼吸。

用这种方法专注呼吸，无需想其他事情，只是呼吸！如果心习惯性地飘走，你可以通过默念来让心保持在呼吸上。觉知入出息时，可以默念“入息-出息”“入息-出息”或“入-出”“入-出”等。

## 四种典型的问题

用这种方法修行时，有些禅修者可能会遇到一些问题。其中较具代表性的有四种：

- 1) 用眼睛观呼吸：请不要用眼睛看呼吸！假如你这样做，眼睛会感到疲劳，同时眼睛周围，或者脸部、头部可能会变紧。所以，无论何时都只应用心来专注呼吸。
- 2) 跟随呼吸进到鼻腔里：当定力提升时，呼吸会变细，这是自然的。那个时候，鼻腔里面的呼吸会变得比较清楚，但事实上这是风界的推动相变得明显。假如你跟随着呼吸进到鼻腔，并长时间专注风界的推动相，那么，地界的坚硬相、水界的黏结相也会变明显。你可能变成在专注四界的推动、硬和黏结这三个特相，并取代了对呼吸的专注。此时，你已经不是在修习入出息念，而是在修四界。假如你用这种方法来修四界，你的整个脸部或整个头部慢慢地会变得愈来愈硬。到时，每当你闭上眼睛禅修时，你都会感觉很紧绷。所以，当呼吸变微细时，不能因为呼吸在鼻腔里比较清楚而跟随它进去。请在人中或上唇一带等待呼吸再次变明显。
- 3) 过度专注皮肤：不能太专注鼻孔出口处或上唇一带的皮肤。为什么不能呢？因为过度专注在皮肤上，你将会再次专注皮肤的四界而不是呼吸。你的业处将再次偏离入出息念而变成修四界。
- 4) 咬牙：在投入地专注呼吸时，你可能会下意识地咬着牙，如此，你的脸部会感觉紧绷。所以请保持牙齿稍微有点分开。



如果你确定没有出现上述四种问题的任何一种，且只是平静地专注在入出息上，不放任心到处飘荡，那么你将能够培育和提升定力。

这就是佛陀教导的意思：

诸比丘，在此，比丘前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念[在入出息]于面前。

他只念于入息，只念于出息。

用这种方法专注呼吸至少半个小时后，则可以前进到修习的第一和第二个阶段——了知长息和短息。

## 第二节 长短息

### 长息和短息

(1)入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

(2)入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

这里的“长息和短息”并非指尺寸的长短，而是指呼吸的长度(*addhāna*)——时间的长短<sup>38</sup>——禅修者要了知它。同时，只应在触点上了知它而已。

你可以自己决定多长的时间为“长”和“短”。你会发现呼吸持续的时间有时候长，有时候短。在这

<sup>38</sup>《清净之道·入出息念论》(*Ānāpānassatikathā*)解释呼吸的长度可以指空间的长度或者时间的长度。(Vm.219)《清净之道》的复注解说明只应专注时间的长度。

个阶段，你所应做的只是这样觉知即可。请不要默念“入-出-长，入-出-短”，只应默念“入-出”，并且注意呼吸是长还是短。有时呼吸可能整座都很长，有时则短，但你不应该故意让它变长或变短。

## 辘轳匠的譬喻

为了形容比库对长息和短息的了知，佛陀用了辘轳匠(bhamakāro)的譬喻：

诸比库，犹如熟练的辘轳匠或辘轳匠的学徒，在长转时了知‘我在长转’，在短转时了知‘我在短转。’

诸比库，同样地，比库

(1)入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

(2)入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

## 禅相

当你用这种方法了知长息和短息时，禅相可能会出现。什么是禅相呢？要了解什么是禅相，首先需要了解一些关于色法和名法（物质和意识）的知识。物质是由巴利语叫做“色聚”(rūpa-kalāpa)的微小粒子构成。rūpa 意为色法，kalāpa 意为聚合体，意即它是由究竟色法聚合而成的微小粒子。例如一粒八法聚，即是由八种色法构成的聚合体：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道和食素。意识现象也是以类似的方式生起为一连串的心路，并由不同类型的心及其心所组成。就如我们在《绪论》中已提到的，在人间，名法的生起必须依靠色法：

- 1) 眼识的生起依靠眼依处（眼净色）和颜色。
- 2) 耳识的生起依靠耳依处（耳净色）和声音。
- 3) 鼻识的生起依靠鼻依处（鼻净色）和气味。
- 4) 舌识的生起依靠舌依处（舌净色）和味道。
- 5) 身识的生起依靠身依处（身净色）和触。
- 6) 意识的生起依靠心脏里面某些称为心所依处的色法和六所缘：颜色、声音、气味、味道、触和法所缘。依靠心所依处生起的每一个心在生起之时，几乎都能产生无数的心生色聚。

当你培育入出息念并且定力加深时，拥有定力的心能产生无数代的心生色聚并散布到全身。由于定力的关系，这些心生色聚都是明亮和光明的，这是它们的颜色。另外，这些心生色聚中的火界(tejodhātu)也能产生无数代的时节生色聚，它们不但能散布到全身，还能扩散到体外。它们也都是明亮和光明的。

这些无数的心生色聚和无数的时节生色聚的明亮和光明，形成了智慧之光和入出息的禅相。入出息禅相是入出息禅那的目标，但它通常在证得禅那之前即出现。培育了深厚定力并达到禅那的禅修者，其皮肤和诸根的清静光洁也是源自同样的光明。

当你修习四界差别时，将能发现禅相除了只是大量的明亮和光明的心生色聚与时节生色聚之外别无他物。

## 不同类型的禅相

禅相的出现方式因人而异，因为不同的人对入出息念业处的心想不尽相同。这就是为何不同禅修者的禅相可能表现为不同的形状和不同的颜色。有些人的禅相纯净精细如棉絮，或如拉长的棉花，如飘动的空气或气流，或闪耀如凌晨的启明星，如闪亮的宝石或

珍宝，或如明珠。对有些人来说，它像棉花树干或尖木杆，而对另一些人，它则可能像长绳或细线、花环、烟圈、张开的蜘蛛网、薄雾、莲花、车轮、月亮或太阳。

大多数情况下，呈现为烟灰色的是“遍作相” (parikammanimitta)。当它变得白如棉絮时是“取相” (uggahanimitta)。这两种禅相通常都是灰暗且不透明的。不过，当定力提升时，它会变得明亮、晃耀、清澈犹如晨星，这是“似相” (paṭibhāganimitta)。似相是禅那以及禅那之前的深定的所缘。但是声音并非入出息禅那的禅相，只有似相才是入出息禅那的禅相。

当你在专注长短息并且定力提升时，这样的禅相可能会出现。但如果你能平静地专注长短息大约一个小时而禅相仍然不出现，则应转换到第三个阶段——觉知呼吸的全身。

## 第三节 全息

### 觉知呼吸的全身

<p>(3)他学：‘我将觉知全身而入息。’ 他学：‘我将觉知全身而出息。’</p>
---

这里的“全身”不是指从头到脚的全身，而是指呼吸的整个过程。<sup>39</sup>“觉知全身”意即知道入息和出息

---

<sup>39</sup> 佛陀在《中部·入出息念经》(Ānāpānassati sutta)中，解释这里的身是指呼吸身：“诸比库，比库无论何时……他学：‘我将觉知全身……我将平静身行……’诸比库，其时比库即是于身随观身而住……诸比库，于诸身中，我这样说，其中之一身即是入出息 (Kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ - assāsa-

从开头、中间到结尾的整个过程，并且只应在鼻孔出口处或上唇一带的触点上觉知它。

呼吸只是大量拥有九种色法的心生色聚：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素和呼吸的声音。这些色聚总是像身<sup>40</sup>一般生起，所以称它们为“身” (kāya)。(Vm.220, Vm.Ṭ.220)

所以，重要的是不要误解佛陀在这里的指示。即使在字面上佛陀说要觉知全身，但它的意思也是指只应在触点上觉知呼吸的整个过程。正如《清静之道》中说：

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.”

“只有把念放置在触点的地方修习者，才能成就[入出息念的]修习。”(Vm.271)

你必须把正念投入到入出息中，并只在鼻孔出口处或上唇一带的触点上觉知它，别无他法！这是你能提升定力并证得禅那的唯一方法。

如果你能平静地在触点上觉知从头到尾的入出息大约一个小时，禅相仍然没有出现，你应该转换到修习的第四个阶段——平静呼吸身行。

---

passāsā)。(M.3.149) 在《中部·小智解经》(Cūḷavedalla sutta)解释三种行(saṅkhārā)时，法施阿拉汉也说入出息是身行，因为它们依赖于身。(M.1.463) 在《相应部·第二伽马菩经》(Dutiya-kāmaḥhū sutta)中也有相同的解释。(S.4.348)

<sup>40</sup> 巴利语 kāya, 直译为身，也含有聚集、堆之义——中译按。

## 第四节 微息

### 平静身行

(4)他学：‘我将平静身行而入息。’  
他学：‘我将平静身行而出息。’

这里的“身行”(kāyasaṅkhāraṃ)同样是指呼吸行，即入出息身。对于平静呼吸，你所能做的只是决意平静它，别无他法。你应决意平静呼吸，但只是持续地觉知入息和出息从开头、中间到结尾的整个过程。假如你使用其他方法，定力将会受干扰甚至退失。

当你决意平静呼吸时，将会发现呼吸变得更加平静，定力也能得到提升，禅相也可能会出现。

当呼吸变得平静时，许多禅修者会遇到麻烦。因为呼吸变得很微细，他们不能清楚地觉察到它，甚至认为呼吸已经停止了。

有七种人没有呼吸：死人、胎儿、溺水者、无知觉者、入第四禅者、入灭定(nirodhasamāpatti)者和梵天人。应省思你并不属于这七种人的任何一种，因此还是有呼吸的，只是由于正念不够强，不足以觉察到很微细的气息而已。所以你只需在最后觉察到呼吸的地方保持觉知，并等待它的出现。

当呼吸变微细时，你不应尝试让它变得明显。这种努力只会造成躁动，并且无法培育定力。你只应按照气息原来的样子持续地觉知它。如果它不清楚，则只需在上次觉察到它的地方单纯地等待。你将发现用这种方式投入正念和智慧时，气息就会再次出现。

请记住：为了成就入出息念，强有力的念(sati)与正知(sampajāna)是必要的！这就是为何佛陀从来不向缺乏念与正知的人教导入出息念。

当你把强有力的念与正知投入到气息中，你将能够觉察到从开头、中间到结尾的微息。只要坚持不懈，禅相终将会出现。如果它刚出现，请不要立刻把心转移到禅相，只应继续保持在气息上。

对有些禅修者，智慧之光先出现，然后才是禅相。有些禅修者的禅相则直接出现。不过，智慧之光和禅相并非同一回事，正如阳光和太阳不是同一回事。

智慧之光的来源和禅相的来源相同，它们两者皆由专注的心产生，包括禅那以及非常接近禅那的定力，即遍作定和近行定。虽然智慧之光和禅相皆由相同的专注的心产生，但它们出现的方式却不同。

智慧之光可以出现在脸部或身体周围等远离呼吸的地方，但入出息禅相只会与呼吸一起出现在触点上。当你的定力愈来愈深时，它会变得稳固和稳定，最终呼吸和禅相融为一体。这是沙利子尊者在其《无碍解道》(Paṭisambidhāmagga)中的解释。

## 了知三法

沙利子尊者在解释《无碍解道》的入出息念部分时说：

Nimittaṃ assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;  
ajānato ca tayo dhamme, bhāvanā nupalabbhati.

“相.入息.出息，非一心所缘，

不知三法者，修习无所得。” (Ps.1.159)

这里的“相”是指鼻孔出口处或上唇一带——触

点——最初的遍作相。根据《无碍解道》，此相和入息、出息是三回事，它们并非一心的所缘。为什么呢？

一个心识知道触点相，另一心识知道入息，而另一心识知道出息。所以一个心识只能知道一法：相、入息或者出息。但随后你需要同时了知所有三法：相、入息和出息。<sup>41</sup>《无碍解道》接着说：

Nimittaṃ assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;  
jānato ca tayo dhamme, bhāvanā upalabbhatī'ti.

“相. 入息. 出息，非一心所缘，  
知此三法者，修习有所得。”

如前所述，当定力愈来愈深时，遍作相会变成取相，并最终将会变成似相，晃耀、明亮犹如晨星。似相会和呼吸一起出现在鼻孔出口处或上唇一带。到那时，你的注意力会自动地只专注在禅相上，而不再是呼吸。

《清净之道》的复注说：

Assāsapassāse nissāya uppannanimittampettha  
assāsapassāsasamaññameva vuttaṃ.

“在此因依止于入出息故，所出现的禅相也称为入出息。” (Vm.Ṭ.219)

---

<sup>41</sup>《清净之道·入出息念论》(Ānāpānassatikathā)解释：“在此，只有一个是入息所缘心(aññameva assāsārammaṇaṃ cittaṃ)，一个是出息所缘[心](aññaṃ passāsārammaṇaṃ)，另一个是相所缘[心](aññaṃ nimittārammaṇaṃ)。若无此三法者(tayo dhammā natthi)，他的业处既不能成就安止(kammaṭṭhānaṃ neva appanaṃ)，也不能[成就]近行(na upacāraṃ pāpuṇāti)。但若有此三法者，他的业处则能成就近行和安止(upacāraṇca appanaṇca pāpuṇāti)。” (Vm.231)



所以，当你专注气息的定力变得深且稳固时，入出息和禅相合二为一，你的心就能同时了知此三法。当你的定力进一步提升时，最终可能证得禅那。在入出息禅那中（入安止定时），每一个禅那心皆了知此三法：

- (1) 禅那心了知入出息似相。
- (2) 同样的禅那心也了知此时也被称为入出息似相的入息。
- (3) 同样的禅那心也了知此时也被称为入出息似相的出息。

在入出息禅那中（入安止定时），此三法是每一个禅那心的所缘，它们都已变成一个所缘：入出息似相。这就是“知此三法者，修习有所得”的意思。

接着让我们讨论如何获得修止的成就。

## 落入有分

如前所述，名法的生起呈现为一连串的心路，并由不同类型的心组成。它们是通过眼看来识知目标的心路，通过耳听来识知目标的心路……通过心来识知目标的心路。它们在一切时中都通过六根来识知。但在这些心路之间，会生起无数的有分心(bhavaṅga)。现在并非解释有分心的时候，不过当它生起时，它并不能识知任何现在的所缘。只有当禅修者修到缘起时，他才能明白有分心的所缘。

当禅修者在培育定力时，可能会“落入有分”。虽然专注的心并没有注意任何颜色、声音等所缘，但它也偏离了禅修的所缘，那时生起的只是有分心，并被体验为“能所双泯”，甚至可能认为这就是证悟涅槃。但证悟涅槃并非一无所知，证悟涅槃是觉知涅

槃。出现这种情况乃是“落入有分”。落入有分的发生是因为禅修者对禅修业处的定力还不够深厚和稳固。

## 五根

为了进一步培育定力，并避免落入有分，禅修者需要借助五根(pañcindriyā)来推动心并让它固定在似相上。五根是：

- (1) 信根(saddhindriya)：对禅修有信心，并对入出息似相作出决定。
- (2) 精进根(vīriyindriya)：促使其他诸根对入出息似相进行工作。
- (3) 念根(satindriya)：让心安置在入出息似相上。
- (4) 定根(samādhindriya)：专注在入出息似相上。
- (5) 慧根(paññindriya)：觉知入出息似相。

五根支配着心，并保持心不偏离于止观之道，不偏离于导向涅槃之道。为了修有所成，你需要保证这五根始终都保持平衡，既不太弱也不太强。

## 念根

佛陀说：“Satiñca khvāhaṃ, bhikkhave, sabbatthikaṃ vadāmi.”

“诸比丘，我说念适合一切。” (S.5.234)<sup>42/K</sup>

念根总是适用的，正如盐适用于所有的菜肴，或者总理适合处理所有的国家大事。为什么呢？因为念

---

<sup>42</sup> 佛陀在《相应部·火经》(Aggi sutta)中说：有时某些觉支是适合的，但有时它们却不适合。然而，念在一切时都是适合的。

(进一步引述的经文请见尾注 K)

是禅修之心的皈依处和庇护所。说它是皈依处，因为它能帮助心到达其从未到达和了知的殊胜与高等的境界。若没有念，心就不可能成就任何殊胜和非凡的境界。念保护心，并使心保持不会忘失禅修的所缘。当禅修者用观智分析念心所时，会发现念总是以扮演着保护禅修所缘和禅修者之心的角色出现。念适用于一切处是因为它能平衡其他四根。若没有它，禅修者将无法策励或抑制其他诸根。若没有念，禅修者将无法很好地觉知其禅修业处，意即他将无法记住其禅修业处，而每一座都需要重新开始。所以说，增强念的近因是坚固的想(thirasañña)。若对入出息似相拥有坚固的想，念力将会变强，你就能很好地记得禅修业处，并且诸根也能保持平衡：信和慧，定和精进，以及定和慧。

## 信根和慧根

为了成功地培育入出息念，你需要对入出息念拥有完全的信心，需要对佛陀的教导拥有完全的信心，需要对遵循佛陀的教导则能证得禅那拥有完全的信心。假如你怀疑：“只是看着入出息真的能够证得禅那吗？”或“取相像白棉絮，似相透亮光明如晨星是真的吗？”如果你坚持这类想法，甚至可能怀疑这个时代已不可能证得禅那，那你对教法的信心将会退失，同时也无法阻挡自己放弃修习入出息念。

所以你需要对禅修拥有完全的信心。你不应该允许有任何的疑惑生起。你应相信：“如果有系统地依循正自觉者的教导禅修，我将能证得禅那。”

即使信心必须强，但也不应让它过度，你必须用念来平衡信与慧。过度的信可能会使你相信一些无用

或无意义的事，例如相信那些违背正法(saddhamma)的法门，或者相信护法鬼神等。

过度的信也会导致狂喜或兴奋而干扰禅修的心。由于这种兴奋，慧根不能透彻地觉知似相。过度的信对目标做决定时，慧根会变得不清晰和不稳定而无法觉知似相，其他的精进、念和定根也跟着变弱：精进无法激起和维持相应名法面对似相，念无法建立对似相的认知，定也无法阻止心飘向其他所缘。因此，信心过度其实会导致信心减弱。此时你需要用念来抑制过度的信心，使它与慧保持平衡。

同时，你也需要平衡慧与信。过度的慧会偏于狡诈而导致脱离适当的修行，你会把时间花在批评与抱怨上而不愿意禅修，这就好像吃了过量的药而引发的病一样难以治疗。

如果信与慧平衡，你将对应当相信的目标拥有信心：佛、法、僧、业果法则。你要相信如果依照佛陀的教导来禅修，将能获得似相和禅那。

## 精进根和定根

懈怠者不可能成功，所以精进是必要的。然而，如果精进过度，心将会变得躁动不安，其他诸根也不能完成它们的工作：信根无法对入出息似相做出决定，念根无法使自己安置于入出息似相，定根无法阻止干扰，慧根也无法觉知入出息似相。因此，过度的精进会使心无法保持平静地专注于入出息似相。在此你要小心：精进过度的结果是过于活跃，精进不足的结果是活力不够。你需要用念来抑制过度的精进，使它与定保持平衡。

再者，不能与精进保持平衡的定会导致懈怠。例如，当定力提升时，你可能会以一颗轻松的心来专注

入出息似相，而没有用慧来觉知它。在这种情况下，你将无法维持高度的定境，你的心将会经常“落入有分”而一无所知。

如果你用念来抑制精进并策励定根，当它们达到平衡时，你就既不会太躁动，也不会太懈怠，而能平稳地朝着禅那前进。

## 信对于修止，慧对于修观

这里需要强调的是，对于修止，信根偏强是适当的；对于修观，慧根偏强是适当的。

如果你相信：“只要我对入出息似相培育定力，我必然能够达到禅那。”通过这信根并结合定根，你肯定将能成就禅那，因为禅那主要建立在定的基础上。即使这样，为了证得世间禅那(lokiyajjhāna)，定也需要和慧保持平衡。

对于修观，慧根偏强是适合的。因为只有慧强时，才能清楚地知见不同类型的名法和色法，清晰地确定它们，并清晰地知见它们的无常、苦、无我相。然而，对于证悟圣道(magga)，即取涅槃为目标的出世间禅那(lokuttarajjhāna)，所有五根都需要保持平衡。

## 初禅

当你培育五根时，定力将得到提升，并能持续不间断地觉知入出息似相愈来愈长的时间。那时，你的定力将能达到非常接近禅那的境界——近行定(upacāra samādhi)。然后，当你的五根得到充分的培育和平衡时，定力将超越近行定而达到禅那——安止定(āpanā samādhi)。达到禅那时，心将不间断地觉知似相数小时，甚至整夜或一整天。

一旦你能安住于安止定并持续专注在入出息似相两小时或更久的时间，如此维持几天后，你应尝试辨识五禅支。它们是：

- (1) 寻(vitakka)：它引导心，让心投向于入出息似相。
- (2) 伺(vicāra)：它保持心，让心维持在入出息似相上。
- (3) 喜(pīti)：喜悦，对入出息似相感到欢喜。
- (4) 乐(sukha)：对入出息似相感觉愉悦和快乐。
- (5) 一境性(ekaggatā)：让心专注于入出息似相。

禅支是和初禅心一起生起的五个心所，实际上它们和包括慧根在内的其他二十八个入出息初禅心所一起生起，但佛陀在描述初禅时只提及这五个禅支，因为它们是最明显的。它们在一起组成了禅那。

怎样辨识五禅支呢？让心持续地专注于入出息似相一小时、两小时或更长时间，接着先要辨识意门(manodvāra)。什么是意门呢？如前所述，在人世间，名法必须依靠心脏里某些称为心所依处的色法才能生起。我们也讲到了在两个识知颜色、声音、气味等的心路之间，有无数的有分心生起。当这些数不清的有分心生起时，心并不能识知任何现在的所缘。这个时候所生起的有分充当了意门，我们称之为有分意门。因为深厚定力的缘故，有分像一面闪闪发光的镜子般出现在心脏里面。如镜子般的光亮是由有分产生的色法。它本身并非有分，因为有分是名法，名法并没有颜色。

为了辨识五禅支，你需要辨识有分意门，同时需要辨识出现在有分意门里的入出息似相。当你看见出现在有分意门里的禅相后，接着在该禅相中辨识五禅支。

## 五自在

刚开始修习禅那时，你不应该花太多时间来辨识禅支，而应该练习长时间安住于禅那之中。一旦你能够长时间地入禅，就需要练习五自在(vasī)：

- (1) 转向自在(āvajjana vasī)：能够随意在何时何地轻易地转向于禅支。
- (2) 入定自在(samāpajjana vasī)：能够随意在何时何地轻易地进入禅那。
- (3) 决意自在(adhiṭṭhāna vasī)：能够随意在何时何地轻易地安住于禅那，并按照自己的决意而住定多久，例如一个小时、两个小时或三个小时等。
- (4) 出定自在(vuṭṭhāna vasī)：能够随意在何时何地轻易地出定。
- (5) 省察自在(paccavekkhaṇā vasī)：能够随意在何时何地轻易地省察禅支。在实际操作上，它与第一种转向自在相似，它们两者皆发生于同一意门心路中。

在《增支部·母山牛经》(Pabbateyyagāvī sutta)中，佛陀教导禅修者在还没有以这五种方式熟习初禅之前，不应尝试进到第二禅。他解释说，假如禅修者还没有完全熟习初禅，就想进修更高的禅那，他不但会退失初禅，而且也无法证得其他禅那。他将退失所有的禅那。(A.3.215-219)

## 第二禅

当你已熟习初禅之后，则可尝试前进到第二禅。先进入已熟悉的初禅，出定之后，省思初禅的两个缺点和第二禅的一个优点。它们分别是：

(1) 初禅的第一个缺点是它接近敌对的五盖：

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 欲贪(kāmacchanda)   | 4. 掉举追悔(uddhaccakukkucca) |
| 2. 瞋恚(byāpāda)       | 5. 疑(vicikicchā)          |
| 3. 昏沉睡眠(thinamiddha) |                           |

它们首先被初禅所去除，所以说初禅接近五盖。

- (2) 初禅的第二个缺点是有寻、伺这两个粗劣的禅支，它们使初禅不如无寻、无伺的第二禅那么寂静。因为寻、伺禅支的粗劣，使得初禅很弱且容易退失。
- (3) 第二禅的优点是没有寻、伺，这使它比初禅更平静。

这样省思之后，心存着不要寻、伺这两个粗劣禅支，只要喜、乐和一境性这三个平静禅支的意愿，再次专注入出息似相。但在此需要提醒的是，现在专注入出息似相时，不应再默念“入息、出息”等。为什么呢？因为默念属于由寻、伺这两个粗劣禅支产生的语表(vacīviññatti)，当决定要去除这两个禅支时，不应再用默念来激起它们。对于所有更高的禅那也这样。

无需默念而只是专注在入出息似相上，直到再次证得安止。如果你以前从未体验过第二禅，那么这种安止仍然还是初禅，应知寻、伺两个粗的禅支仍然存在。你只需停留在初禅几分钟，从初禅出定后再次省察禅支，此时你将发现寻、伺这两个禅支变得很粗劣，而喜、乐和一境性显得很平静。为了去除粗劣的禅支和保留平静的禅支，你应再次专注入出息似相，即能很快地进入第二禅安止。之后，你应练习第二禅的五自在。



## 第三禅

成就了第二禅并希望修习第三禅时，你应先从熟悉的第二禅出定，然后省思第二禅的两个缺点和第三禅的一个优点。它们分别是：

- (1) 第二禅的第一个缺点是它接近拥有寻、伺这两个粗劣禅支的初禅，因此容易退回到初禅。
- (2) 第二禅的第二个缺点是它有喜这个粗劣禅支，它使第二禅不如无喜的第三禅那么寂静。
- (3) 第三禅的优点是只有乐和一境性两个禅支，这使它比第二禅更平静。

这样省思之后，心存着不要喜这个粗劣禅支，只要乐和一境性这两个平静禅支的意愿，再次专注入出息似相，直到证得安止。如果你以前从未体验过第三禅，那么这种安止仍然还是第二禅，应知喜禅支仍然存在。你只需停留在第二禅几分钟，从第二禅出定后再次省察禅支，此时你将发现喜禅支变得很粗劣，而乐和一境性显得很平静。为了去除粗劣的禅支和保留平静的禅支，你应再次专注入出息似相，即能很快地进入第三禅安止。之后，你应该练习第三禅的五自在。

## 第四禅

成就了第三禅并希望修习第四禅时，你应先从熟悉的第三禅出定，然后省思第三禅的两个缺点和第四禅的一个优点。它们分别是：

- (1) 第三禅的第一个缺点是它接近拥有喜这个粗劣禅支的第二禅，因此容易退回到第二禅。
- (2) 第三禅的第二个缺点是它有乐这个粗劣禅支，它使第三禅不如无乐的第四禅那么寂静。

(3) 第四禅的优点是只有舍和一境性，这使它比第三禅更平静。

这样省思之后，心存着不要乐这个粗劣禅支，只要舍和一境性这两个平静禅支的意愿，再次专注入出息似相，直到证得安止。如果你以前从未体验过第四禅，那么这种安止仍然还是第三禅，应知乐禅支仍然存在。你只需停留在第三禅几分钟，从第三禅出定后再次省察禅支，此时你将发现乐禅支变得很粗劣，而舍和一境性显得很平静。为了去除粗劣的禅支和保留平静的禅支，你应再次专注入出息似相，即能很快地进入第四禅安止。之后，你应练习第四禅的五自在。

## 禅那与呼吸

在初禅时，呼吸行变得很微细；第二禅时，它变得更微细；第三禅时，它变得更加微细；到第四禅时，呼吸完全停止。第四禅时呼吸并非只是微细得察觉不到，而是完全停止。

许多人不相信在第四禅中呼吸会停止。请聆听佛陀在《受相应·独处经》(Rahogata sutta)中所说的话：

“成就第四禅者，入息出息已灭(assāsapassāsā niruddhā honti)……”

成就第四禅者，入息出息已寂止(vūpasantā honti)……”

成就第四禅者，入息出息已止息(paṭippassaddhā honti)。” (S.2.418)

这就是第四禅如何圆满入出息念修习的第四个阶段：

(4)他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

## 第五节 修止的八支圣道

如前所述，在修止的过程中，禅修者也是在培育八支圣道。在任何时候，只要你无夹杂地觉知呼吸所缘，我们就可以说这八项要素已经生起。它们的所缘是遍作相(parikamma nimitta)、取相(uggaha nimitta)或似相(paṭibhāga nimitta)。

例如，在入出息初禅当中，这八项要素取入出息似相为所缘。虽然正语、正业和正命这三项戒行要素实际上并没有取入出息似相为所缘，但我们仍然把它们包括在内，因为在修止之前，你已受持了五戒、八戒、九戒、十戒或比库的 227 学处等。如此，这八项要素是：

- (1) 正见(sammā-dīṭṭhi)：用智慧觉知入出息似相。
- (2) 正思惟(sammā-saṅkappa)：相当于寻(vitakka)禅支，把心投入于入出息似相。
- (3) 正语(sammā-vācā)：事先已受持的远离虚妄语等学处。
- (4) 正业(sammā-kammanta)：事先已受持的远离杀生等学处。
- (5) 正命(sammā-ājīva)：事先已受持的相同学处。
- (6) 正精进(sammā-vāyāma)：致力于觉知入出息似相，让心投入它、专念它、专注它。
- (7) 正念(sammā-sati)：专念于入出息似相，同时不允许其他要素离开入出息似相。
- (8) 正定(sammā-samādhi)：专注于入出息似相。

这就是八支圣道的八项要素如何生起于初禅中。在第二、第三和第四禅中，除了相当于寻禅支的正思惟(sammā-saṅkappa)不会生起以外，其他的皆相同，因为它已不存在于这些禅那中。

## 小结

这四种禅那也称为色界禅那(rūpāvacarajhāna)，因为它们可以导致投生到色界地。但佛陀并不鼓励我们为此而培育禅那，他鼓励我们培育禅那作为修观的基础，即维巴沙那基础的禅那(vipassanāpāḍakajjhāna)。

在修观之前，你应当进一步修止来加强定力，例如修十遍、四无色定等。但我们现在想讨论如何基于入出息第四禅来修观。

## 第五章 观业处

如前所述，有两种维巴沙那：世间维巴沙那和出世间维巴沙那。世间维巴沙那的所缘首先是五蕴及其因，然后是五蕴及其因的无常、苦、无我相。出世间维巴沙那取涅槃为所缘。为了成就出世间维巴沙那，首先需要培育世间止，然后才培育世间维巴沙那。我们已经讨论了世间止，现在再来讨论世间维巴沙那。

在前面《绪论》所引述的不同经文中，佛陀描述维巴沙那是了知和照见五蕴，也描述维巴沙那是证知、遍知、离弃、舍断五蕴，证知、遍知、离弃、舍断六内处、六外处，以及证知、遍知、离弃、舍断一切。

这些不同的教导有什么区别呢？从根本意义上来说并没有区别，佛陀只不过根据不同的听众而采用不同的分类来解释同样的事情。毕竟观智的所缘都是相同的，即究竟色法、究竟名法及其因。

### 三种遍知

再者，正如我们在《绪论》中已经解释过，根据佛陀的教导，想要修观首先必须通过自己的亲证来知见过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的色、受、想、行、识。佛陀称这些五蕴为五取蕴，它们是苦圣谛。想要修观，还需要知见它们的生起与灭尽，即顺序与逆序的缘起。这就是佛陀所指的亲证五蕴、六内处和六外处、一切、色法和名法、四念处的所缘的意思。这种证知我们称为“知遍知”（*nāta pariññā*）。

一旦你已亲证五蕴的十一种形式，接着需要审察它们无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)的本质。这就是佛陀所指的遍知五蕴、六内处和六外处、一切、色法和名法、四念处的所缘的意思。这种证知我们称为“审察遍知”(tīraṇa pariññā)。

重复不断地审察五蕴为无常、苦、无我的目的是为了断除对它们的执著。当禅修者用这种方式重复不断地审察它们时，确实能（如果他的修行方法正确，观智高深且锐利，同时拥有足够的巴拉密的话）生起对五蕴的舍离，并舍断对它们的执著。这就是佛陀所指的离弃和舍断五蕴、六内处和六外处、一切、色法和名法、四念处的所缘的意思。这种证知我们称为“断遍知”(pahāna pariññā)。

## 第一节 观业处的第一阶段

在《大念处经》中，佛陀用四种随观和了知来教导这三种遍知。在第一阶段，他教导知遍知(ñāta pariññā)为随观身(kāya)：

[1.1] 如此，或于内(ajjhattam)身随观身(kāye kāyānupassī)而住，

[1.2] 或于外(bahiddhā)身随观身而住，

[1.3] 或于内外(ajjhattabahiddhā)身随观身而住。

### 三种身

何谓身(kāya)呢？在《长部·大因缘经》(Mahānidāna sutta)中，佛陀提到有两种身：名身(nāmakāya)和色身(rūpakāya)。沙利子尊者在其《无碍解道》解释入出息念时也说，入出息念所随观之身即是这两种身

43. 不过，如前所述，在《入出息念经》中，佛陀也把入出息叫做身(kāya)。这入出息身包括在色身之中。同时，佛陀也把色身叫做所生身(karajakāya)，如此又包括了入出息身。

它们为何叫做“身”呢？因为它们以“身”的方式生起。如前所述，意识现象是心与心所一起以“身”的方式生起，物质现象是不同类型的色法以“身”的方式生起，如业生色聚、心生色聚、时节生色聚和食生色聚。

维巴沙那是对这两种身的禅修。如果说一共有四十种止业处，那么维巴沙那只有两种：色业处(rūpakkammatthāna)和名业处(nāmakammatthāna)，或称色摄受(rūpariggaḥa)和名摄受(nāmariggaḥa)。根据《大念处经》的义注，已经培育了入出息第四禅的比库可以从色业处或名业处开始修观。但如果你曾修习过其他止业处并达到第四禅，当然可以用其他止业处来替换，例如十遍的其中一遍。如果你希望从名业处开始修观而不是色业处，则可以从辨识色界或无色界的禅那名法开始。不过，为了辨识我们欲界的名法，你需要先完成色业处，因为你需辨识内色处和外色处两者。

---

43 佛陀在《大因缘经》中说：“阿难，无论以什么行相(ākārehi)、什么特性(liṅgehi)、什么标相(nimittēhi)、什么标示(uddesehi)来施設名身(nāmakāyassa paññatti)，若没有这些行相、这些特性、这些标相、这些标示，是否还能于色身中施設名称触(adhivacana-samphasso paññāyetha)呢？”“不能！尊者。”“阿难，无论以什么行相、什么特性、什么标相、什么标示来施設色身(rūpa-kāyassa)，若没有这些行相、这些特性、这些标相、这些标示，是否还能于名身中施設有对触(paṭiḡhasamphasso)呢？”“不能！尊者。”(D.2.114)沙利子尊者在《无碍解道》中也说：“身有两种身：名身(nāmakāyo)和色身(rūpakāyo)。”(Ps.1.170)

如果你是一名纯观乘者(suddhaviṇṇāna yānika)，根据《清净之道》，你别无选择，需要先修习始于四界差别的色业处。我们现在想说明一下，修习四界差别将能达到类似于近行定(upacāra samādhi)的定力。运用这种定力来修观，纯观乘者才可以修名业处，尽管他（没有禅那）无法辨识色界和无色界名法。

有些禅修者先像纯观乘者般始于修习四界差别。一旦他们完成了四界差别，并获得强有力的类似于近行定的定力，他们会以此定力来进修禅那，然后才如止乘者(samatha yānika)般禅修。

我们现在将从色业处(rūpa kammaṭṭhāna)开始来讨论维巴沙那。

## 色业处

### 四界差别简略法

佛陀以简略法或详尽法来教导色业处。在《大念处经》中，佛陀教导了简略法：

再者，诸比丘，比丘如其住立，如其所处，以界观察此身：“于此身中，有地界(pathavīdhātu)、水界(āpo-dhātu)、火界(tejodhātu)、风界(vāyodhātū’ti)。”

我们也把色业处叫做四界差别，并且通过它们的特相来认知这四界。佛陀在《法集[论]》(170-171)中根据十二特相来解释色法：

地		水	火	风
1) 硬	4) 软	7) 流动	9) 热	11) 支持
2) 粗	5) 滑	8) 黏结	10) 冷	12) 推动
3) 重	6) 轻			



## 运用维巴沙那基础的禅那

就如入出息念可以分为修止和修观阶段，四界差别也可以分为修止和修观阶段，不过我们在这里讨论的是已经培育了入出息禅那的禅修者。为了运用它来作为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpāḍakajjhāna)，你应当在每次禅坐中重温入出息第四禅。当你的心变得明亮、晃耀和闪耀时，再从第四禅出定，并转修四界差别。你要在每座中都这样做。通过入出息禅那的力量和光明，你将能很快地完成四界差别。

## 如何辨识十二特相和四界

你必须学会如何逐一地辨识十二特相。我们通常会先教导初学者辨识较容易的特相，然后再到较难的特相。一般的顺序是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、黏结、流动。

每个特相都必须先在身体的某个部位开始辨识，然后再扩散到全身，乃至最后需要辨识所有的十二个特相。

当你能够很快速地在全身逐一辨识这十二个特相时，则应按照佛陀教导地、水、火、风四界的顺序来辨识它们，即：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动。当你能够在自身中很快速地逐一辨识到它们后，则可以同时照见许多或所有的特相。最佳的办法是仿佛从双肩后面遍照全身，或者如从头上往下看。

用这种方法修习时，可能会因为诸界不平衡而导致绷紧。此时，你可以用对立法来平衡它们。例如硬变得过强时，应多注意软等。对立的特相共有六对：

硬 ⇕ 软	粗 ⇕ 滑	重 ⇕ 轻	流动 ⇕ 黏结	热 ⇕ 冷	支持 ⇕ 推动
地			水	火	风

当你几乎能同时照见所有十二特相时，则可以把它们分成地、水、火、风四组来辨识。但请保证能够清楚地照见四界的每一个特相。然后，取这些特相为所缘，以自身中的这四界来培育定力。

以自身中的四界来培育定力时，你将能接近近行定(*upacāra samādhi*)。但它并非真正的近行定，因为只有在即将达到禅那之前的定力才是真正的近行定，而修习四界差别是不可能达到禅那的。但你仍然能够培育非常强有力到几乎等同于近行定的定力。

当你专注于四界时，将能见到不同种类的光。开始时它通常是烟灰色的光，就像修入出息念时的一样。不过，在此你应该专注那烟灰色光中的四界，于是它将会变得白若棉花，然后白亮如云，不久你的全身会呈现为白色的物体。当你继续专注于这白色物体中的四界时，它将变得晶莹透明犹如冰块或玻璃。

为什么会变成晶莹透明呢？因为明净的色聚。请记住我们之前所讲到的，物质是以称为“色聚”的微小粒子的形式生起的，它们由不同类型的色法构成。一共有五类色聚包含了明净色(*pasādarūpa*)：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色。其中的身净色遍布全身，包括所有六根门，这就是此时全身呈现为透明的缘故。为何还不能见到那透明体块实际上是数不清的色聚，原因是尚未破除“密集”(*ghana*)：认为物质是坚实的而事实并非如此的错觉。

### 三种密集

有三种密集：

- (1) 认为色法是一个固定不变的相续实体，这是相续密集(santati ghana)。
- (2) 认为色法是一个组合的整体，即认为色聚是究竟色法，这是组合密集(samūha ghana)。
- (3) 认为色法由一个自我决定，有一个支配色法的自我，这是功用密集(kicca ghana)。

修习色业处是为了去除这三种错觉。你首先需要  
通过辨识色聚来去除相续密集。

### 如何照见和分析色聚

当身体呈现为透明体块时，你仍然要像之前一样继续辨识四界。到后来，透明体块将会闪耀并发亮。当你能持续地专注于这闪耀的透明体块中的四界至少半小时，则能达到相当于近行定(upacāra samādhi)的定力。这是四界差别修止阶段的结束。

现在你可以开始四界差别的修观阶段。通过近行定之光，你应当寻找那透明体块里的小孔隙以辨识空界(ākāsadhātu)。空界是不同色聚之间的界限。一旦你已辨识到空界，那透明体块即会破碎为小微粒，它们就是我们之前提过好几次的色聚。现在你已了解了相续密集。为了去除组合密集，你需要辨识每一粒色聚里的四界。在每一粒色聚里，通常有八种特相：

地	水	火	风
1) 硬或软 2) 粗或滑 3) 重或轻	4) 流动和 5) 黏结	6) 热或冷	7) 支持和 8) 推动

想真正了解色法，你需要有系统地禅修。根据《清净之道》，你需要按照四十二身分、十八界、十二处和五蕴等来分析色法。在帕奥禅林，我们通常会教导禅修者首先按照六处及其各别对应的所缘来逐一地分析色法：眼处（眼净色）和颜色、耳处（耳净色）和声音、鼻处（鼻净色）和气味、舌处（舌净色）和味道、身处（身净色）和触，以及心所依处和其他所缘。你需要在那里见到不同类型的色聚，并分析它们为“这是眼十法聚中的地界”、“这是眼十法聚中的水界”等等。你需要照见每一种色聚中所有不同类型的色法：四界及所造色，诸如颜色、气味、味道、食素和命根。你也需要照见除了五种净色以外，所有色法都是不透明的。（见二十八种色法表 p.87）

总共有二十八种色法：十八种完成色和十种非完成色。完成色由四种因生成：业、心、时节和食。非完成色并非由这些因生成。空界区分和划定不同色聚的界限；表色、变化色和相色则是完成色的呈现方式。

为了完全了知色法，这两类色法都需要辨识，但是只有完成色才能被观智(vipassanāñāṇa)观照为无常、苦、无我。

为了照见全身所有这些种类的色法，你每次都需要运用维巴沙那基础的禅那。我们在这里讨论的是运用入出息禅那的禅修者，因此，你应在每一座都重温入出息第四禅。当第四禅心产生明亮、晃耀和闪耀的光明时，再从第四禅出定，然后运用入出息禅那的力量和光明，和前面一样有系统地修习四界差别，直到再次见到色聚，接着分析六处的每一种色法（见六处的色法表 p.88-91）。这是你能通过自己的证知完全了知色法的唯一之道。

## 二十八种色法表

<b>四种完成色(nipphannarūpa)</b>		
<b>四大种(mahābhūta)</b>		
1.地界(pathavīdhātu)	3.火界(tejodhātu)	
2.水界(āpodhātu)	4.风界(vāyodhātu)	
↓	↓	↓
↓	↓	↓
↓	↓	↓
↓	↓	↓
↓	↓	↓
↓	↓	↓
↓	↓	↓
<b>二十四种所造色(upādāyarūpa)</b>		
<b>十四种完成所造色(nipphanna upādāyarūpa)</b>		
<b>净色(pasādarūpa)</b>	<b>境色(gocararūpa)</b>	<b>1.食素(ojā)</b>
1.眼净色(cakkhupasāda)	1.颜色(vaṇṇa)	1.命根(jīvitindriya)
2.耳净色(sotapasāda)	2.声音(sadda)	1.心色(hadaya rūpa)
3.鼻净色(ghānapasāda)	3.气味(gandha)	<b>性色(bhāvarūpa)</b>
4.舌净色(jivhāpasāda)	4.味道(rasa)	1.女性色(itthibhāvarūpa)
5.身净色(kāyapasāda)	[ 5.触(photoṭṭhabba)]	2.男性色(purisabhāvarūpa)
<b>十种非完成色(anipphanna rūpa)</b>		
<b>限制色(paricchedarūpa)</b>	<b>变化色(vikārarūpa)</b>	<b>相色(lakkhaṇarūpa)</b>
1.空界(ākāsadhātu)	1.轻快性(lahutā)	1.色积聚(upacaya)
<b>表色(viññattirūpa)</b>	2.柔软性(mudutā)	2.色相续性(santati)
1.身表(kāyaviññatti)	3.适业性(kammaññatā)	3.色老性(jaratā)
2.语表(vacīviññatti)		4.色无常性(aniccatā)

## 眼处的色法

(3类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63)

种类	眼十法聚	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	颜色处门	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	眼净色	身净色	性根色				

## 耳处的色法

(3类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63)

种类	耳十法聚	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	声之处门	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	耳净色	身净色	性根色				

## 鼻处的色法

(3类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63)

种类	鼻十法聚	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	气味处门	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	鼻净色	身净色	性根色				

## 舌处的色法

(3类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63)

种类	舌十法聚	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	味之处门	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	舌净色	身净色	性根色				

## 身处的色法

(2类十法聚[2×10=20]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=53)

种类	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
性质	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	心	时节	食
作用	触之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根			
10	身净色	性根色				

身十法聚、性十法聚、命九法聚和三类八法聚遍布全身六处门。



## 心处的色法

(3类十法聚[3×10=30]+1类九法聚[9]+3类八法聚[3×8=24]=63)

种类	心十法聚 <sup>a</sup>	身十法聚 <sup>c</sup>	性十法聚 <sup>c</sup>	命九法聚 <sup>c</sup>	八法聚 <sup>c</sup>		
性质	非明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	意界、意识界依处 <sup>b</sup>	触(地.火.风)之处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	心色	身净色	性根色				

<sup>a</sup> 眼、耳、鼻、舌和身识分别依靠眼、耳、鼻、舌和身十法聚中的第十种净色生起。但其他所有的心（包括意界和意识界）皆依靠心十法聚中的心色生起。

<sup>b</sup> 意界(*manodhātu*)是五门转向和善、不善领受心；意识界(*manoviññādhātu*)是推度、速行、彼所缘和离路心。

<sup>c</sup> 身十法聚、性十法聚、命九法聚和三类八法聚遍布全身六处门。

## 四界差别详尽法

《中部》的《大教诲拉胡喇经》(Mahārāhulovāda sutta)和《界分别经》(Dhātuvibhaṅga sutta)中，佛陀也用四十二身分的方法来教导四界差别，同时在《清净之道》中也有解释。为了确切地完成对色法的修习，我们现在来讨论它。

### 地界二十部分

佛陀提到身体中有二十个部分是地界最显著的：

1)头发(kesā)	6)肉(maṃsaṃ)	11)心脏(hadayaṃ)	16)肠(antaṃ)
2)体毛(lomā)	7)筋腱(nahāru)	12)肝(yakanāṃ)	17)肠膜(antaguṇaṃ)
3)指甲(nakhā)	8)骨(aṭṭhi)	13)膜(kilomakaṃ)	18)胃中物(udariyaṃ)
4)牙齿(dantā)	9)骨髓(aṭṭhimiñjaṃ)	14)脾(pihaṃ)	19)粪便(karisaṃ)
5)皮肤(taco)	10)肾(vakkaṃ)	15)肺(papphāsaṃ)	20)脑(matthaluṅgaṃ)

在这二十个身体部分当中，除了胃中物和粪便之外，其他十八个部分都有五十三种色法：身十法聚、性十法聚、命九法聚、时节生八法聚、心生八法聚和食生八法聚（见身处的色法表）。胃中物和粪便只是由时节生八法聚组成，所以只有八种色法。

在皮肤外面的头发只有极少量的身十法聚，这使之变得很难辨识，所以先要在皮肤里面的头发根部寻找五十三种色法。对于指甲也一样，请在手指甲和脚趾甲靠近肉的指甲根部寻找五十三种色法。

### 水界十二部分

身体中有十二个部分是水界最显著的：

1)胆汁(pittaṃ)	4)血(lohitam)	7)泪(assu)	10)鼻涕(singhānikā)
2)痰(semhaṃ)	5)汗(sedo)	8)油膏(vasā)	11)关节滑液(lasikā)
3)脓(pubbo)	6)脂肪(medo)	9)唾液(kheḷo)	12)尿(muttaṃ)

脓和尿只是时节生八法聚，即只有八种色法。汗、泪、唾液和鼻涕是心生八法聚和时节生八法聚，一共有十六种色法。其余六个身体部分都由五十三种色法构成（见身处的色法表）。

### 火界四部分

身体中有四个部分是火界（热）最显著的：

- 1) 温热之火(santappana tejo)：使身体温热的火界，因为身体的搅动(kuppite)，因为间歇性发烧等。
- 2) 老化之火(jīrana tejo)：导致成熟和变老的火界。
- 3) 燃烧之火(ḍaha tejo)：发烧的火界。
- 4) 消化之火(pācaka tejo)：能消化食物、饮料等的火界。

这四个身体部分只是由火界最显著的色聚形成，它们与地界和水界最显著的部分不一样，并没有任何形状。所以你必须寻找火界最显著的色聚，以便看清这些身体部分。如果它们不清楚，则可尝试在刚吃完饭或发烧时观照它们。

### 风界六部分

有六个部分是风界最显著的：

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| 1)上行风(uddhaṅgamā vātā) | 4)肠内风(koṭṭhāsaya vātā)           |
| 2)下行风(adhogamā vātā)   | 5)肢体循环之风(aṅgamaṅgānusārino vātā) |
| 3)腹内风(kucchisaya vātā) | 6)入出息(assāso passāso)            |

入出息由心生九法聚构成：地、水、火、风、颜色、气味、味道、食素和呼吸的声音。其余五个风界部分则是由命九法聚、心生、时节生和食生八法聚构成，它们都有三十三种色法。

为了知见呼吸是由心生的，你首先需要见到能产

生呼吸的心。就像辨识五禅支时一样，要在意门处辨识它们，以见到这些心。你需要见到这些心乃依靠心处的色法而生起，这是确定和分析所有种类的心生色法应遵照的程序。见到由这些心产生的呼吸后，再辨识其中的四界，你将见到它是由包括声音为第九的九法聚所构成。如此修习直到能照见它们。

为了分析其他五个风界的部分，先辨识每一种风，然后辨识其中的四界，并见到它们由四类色聚组成，一共有三十三种色法。

辨识和分析了六处和四十二身分的不同种类的色聚之后，接着需要根据生起之因来分析这些不同种类的色聚：业生、心生、时节生和食生。

## 九种业生色聚

在分析六处和四十二身分的色法时，你将见到有九类是业生色聚(kammajakalāpa):

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1)眼十法聚(cakkhu dasaka kalāpa) | 6)心十法聚(hadāya dasaka kalāpa)       |
| 2)耳十法聚(sota dasaka kalāpa)   | 7)男性十法聚(purisabhāva dasaka kalāpa) |
| 3)鼻十法聚(ghāna dasaka kalāpa)  | 8)女性十法聚(iṭṭhibhāva dasaka kalāpa)  |
| 4)舌十法聚(jivhā dasaka kalāpa)  | 9)命九法聚(jīvita navaka kalāpa)       |
| 5)身十法聚(kāya dasaka kalāpa)   |                                    |

现在世所生起的这九类业生色法，是因为过去生或者更早的某一世所造过之业。过去世所生起的业生色法，是因为其前世或者更早的某一世所造之业。下一世将生起的业生色法，则是因为今生或者今生之前的某一世所造之业。

- 眼、耳、鼻、舌和身十法聚都是明净的，因为它们的第十种色法分别是眼净色、耳净色等明净色

法。它们的作用分别是作为能看颜色的眼识、能听声音的耳识等生起的物质依处。

- 心十法聚中的心色的作用，是作为心识生起的物质依处（如之前讨论禅相时已提到的）。
- 男性十法聚中的男性色是形成男性的性别特征、行为模式等的原因，它遍布男性的全身。同样的，女性十法聚中的女性色是形成女性的性别特征、行为模式等的原因，它遍布女性的全身。
- 命九法聚同样遍布全身。其火界能起到消化之火的作用。

因为你今生投生为人，所以能产生业生色法的业是诸如布施(dāna)、持戒(sīla)、禅修(bhāvanā)等的善业(kusala)。为了知见它到底是哪种业，你需要辨识过去生的名法和色法。只有这样，你才能了解自己业生色的生起之因。但是这种智通常只有等你修到缘摄受智(paccayapariggahañāṇa)的阶段才能获得，现在你只能通过信心来接受这九类色聚是由过去之业产生的。

## 八种心生色聚

- (1) 心生纯八法聚(cittaja suddhatthaka kalāpa)：它是由最基本的地、水、火、风、颜色、气味、味道和食素八种完成色(nipphanna rūpa)构成。这类色聚遍布全身所有六处和四十二身分的大部分，并需要透过观智(vipassanā ñāṇa)观照它们。
- (2) 身表九法聚(kāyaviññatti navaka kalāpa)：这是导致身体动作的色聚。它是由最基本的八种完成色（需要以观智观照）+身表（非完成色(anipphanna rūpa)，需要分析但不需以观智观照）构成。

在此你需要再次见到产生它们的心。你要如辨识入出息禅支时一样在意门那里辨识这些心，然后摆动一根手指，并要见到由这些心念所产生的无数色聚。分析并照见它们是由最基本的八种色法再加第九种身表构成的。

- (3) 轻快性等十一法聚(lahutādi ekādasaka kalāpa): 由基本的八种完成色（需要以观智观照）+轻快性(lahutā)+柔软性(mudutā)+适业性(kammaññatā)（这些都是非完成色，需要分析但不需以观智观照）构成。

这类色聚是在身体因为快乐、专注、健康、强壮、舒适等而感觉舒服和轻快时产生。

- (4) 身表轻快性等十二法聚(kāyaviññatti lahutādi dvādasaka kalāpa): 由基本的八种完成色（需要以观智观照）+身表(kāyaviññatti)+轻快性(lahutā)+柔软性(mudutā)+适业性(kammaññatā)（这些都是非完成色，需要分析但不需以观智观照）构成。

这类色聚是因为青春、健康、强壮等而身体动作感觉优雅、轻柔 and 轻松时产生。

- (5) 语表十法聚(vacīviññatti dasaka kalāpa): 语表是为了向他人表达自己的意志或与他人交流时，由发音器官所发出的话语或其他声音，例如叫喊、哭泣等。这种声音只是由有情的语表产生。这些声音是由想说话的心念所产生的心生色聚中的地界，撞击到业生发音器官中的地界而产生的。

这类色聚是由基本的八种完成色+声音（这些都是完成色，需要以观智观照）+语表（非完成色，需要分析但不需以观智观照）构成。

出声念“a, b, c”，然后在意门处照见产生这些声音的心，然后再次出声念“a, b, c”，并见到由

这心念所产生的无数色聚扩散到喉咙、声带和其他与发出声音相关的地方。为了确实地了解语表的产生过程，你也需要辨识心生色聚的地界如何撞击到业生色聚的地界而产生声音。

- (6) 语表声轻快性等十三法聚 (*vacīviññatti sadda lahutādi terasaka kalāpa*): 由基本的八种完成色+声音 (这些都是完成色, 需要以观智观照)+语表+轻快性+柔软性+适业性 (这些都是非完成色, 需要分析但不需以观智观照) 构成。

这类色聚是因为快乐、青春、健康、强壮等而说话流畅和轻松时产生, 也可以因为宣讲鲜明或深奥的主题, 例如解释深奥之法时产生。

- (7) 入出息心生声九法聚 (*assāsapassāsa cittaja sadda navaka kalāpa*): 由基本的八种完成色+呼吸的声音构成。它们都是完成色, 需要以观智观照。我们在前面谈到佛陀教导呼吸的全身时已经讨论过了。

- (8) 入出息心生声轻快性等十二法聚 (*assāsapassāsa cittaja sadda lahutādi dvādasaka kalāpa*): 由基本的八种完成色+呼吸的声音 (这些都是完成色, 需要以观智观照)+轻快性+柔软性+适业性 (这些都是非完成色, 需要分析但不需以观智观照) 构成。

这类色聚是因为快乐、健康、强壮、舒适等而呼吸平缓和轻柔时产生, 例如禅修者修习入出息念, 当气息变得很轻柔和微细时。

这里想再次强调, 虽然为了完全了解色蕴而需要辨识非完成色, 但只有完成色才是观智观照的目标。

## 四种时节生色聚

- (1) 时节生纯八法聚(*utuja suddhaṭṭhaka kalāpa*): 它是由基本的八种完成色构成, 这里的第八种是时节生食素(*utuja oja*), 它们需要通过观智观照。这类色聚遍布全身六处和四十二身分的大部分。它们既存在于体内, 也能散播到体外。

在钵中的食物、消化道中的食物(包括在口中、在胃中刚吃进去但未消化的、半消化的、在肠里充分消化的食物和粪便)、脓和尿都是时节生食素八法聚。

- (2) 时节生声九法聚(*utuja sadda navaka kalāpa*): 由基本的八种完成色+声音(这些都是完成色, 需要以观智观照)构成。这类声音是由无生命的物体产生的, 例如胃中或肠里面发出的风声、骨关节的声音、音乐声, 或打破东西的声音。正如刚才所解释的, 除了语表和呼吸的心生声色聚之外, 它们包括一切有声音的色聚。同时, 声音是完成色, 它们因为不同色聚的地界互相碰撞而产生。

- (3) 轻快性等十一法聚(*lahutādekādasaka kalāpa*): 由基本的八种完成色(需要以观智观照)+轻快性+柔软性+适业性(这些都是非完成色, 需要分析但不需以观智观照)构成。

这类色聚是因为舒适的气候、合适的衣服等而身体感觉舒服和轻快时产生。它们只存在于内在和外在的有生命体的体内。

- (4) 声轻快性等十二法聚(*sadda lahutādi dvādasaka kalāpa*): 由基本的八种完成色+声音(这些都是完成色, 需要以观智观照)+轻快性+柔软性+适业性(这些都是非完成色, 需要分析但不需以观智观照)构成。



这类色聚只存在于内在和外在的有生命体的体内。

## 两种食生色聚

食生色聚在消化饮食时产生。当你分析消化的过程，将发现在你饮食时，身体由一代代的食生色维持着。

- (1) 食生纯八法聚(āhāraja suddhatṭhaka kalāpa): 由基本的八种完成色(nipphanna rūpa)构成，其中第八种是食生食素(āhāraja ojā)。它们需要通过观智来观照。
- (2) 轻快性等十一法聚(lahutādekādasaka kalāpa): 由基本的八种完成色（需要以观智观照）+轻快性+柔软性+适业性（这些都是非完成色，需要分析但不需以观智观照）构成。

这类色聚是在身体感觉舒服和轻快时产生。例如在消化良好时，这些食生食素色聚很容易散播到全身；如果食物营养好或美味可口也是这样。

这两类色聚遍布全身六处和四十二身分的大部分。它们只产生于有生命体的体内。

## 四种相色

至此我们已经讨论了如何辨识二十八种色法当中的二十四种，最后四种需要辨识的也是非完成色。

- (1) 色积集(upacaya): 这是在结生时和在母胎中孕育期发生的色法。只有你能够辨识自己的结生和在母胎中的胚胎时，才能够见到这种色法。你将在修到缘起(patīccasamuppāda)时才辨识它。

- (2) 色相续(santati)、(3)色老性(jaratā)、(4)色无常性(aniccatā)：它们只是各种完成色的生、住和灭。为了辨识它们，你需要在六处和四十二身分中分析各种不同的色聚，看它们到底有八种、九种还是十种完成色。接着尝试在一粒色聚里同时照见所有这些色法的生、住、灭，然后再尝试同时照见所有六处和所有四十二身分里的完成色的这三个阶段。当然，你将见到这些色聚并非都是同时生、住、灭的，而且它们也不可能都处于同一阶段。

## 观照为“色”

辨识六处和四十二身分中的二十八种色法有何目的呢？乃是为了了知身体除了这些色法的生、住、灭之外别无他物，没有所谓的灵魂、自我等。这就是为何现阶段需要观照它们所有都只是色(rūpa)。

首先，辨识在六处里的六十三或五十三种完成色，并尽可能地辨识其中的非完成色。接着，同时辨识每一处的所有这些色法，并根据它们会受到冷、热、饥、渴和爬虫等的干扰变化(ruppana)之相来确定它们。

地界的硬相不会改变，水界的流动相不会改变，火界的热相不会改变，风界的支持相不会改变，但它们的强度会变化。各种色法的强度每时每刻都在变化：有时由热变冷，再由冷变热；有时由硬变软，再由软变硬；有时由粗变滑，再由滑变粗等。当它热时，体内色法的热度可以达到难以承受的程度；当它冷时，冷也可以达到难以承受的程度。因此，在一粒色聚里的各种色法会不断地改变强度，并且会不断地内外互相干扰。

你应辨识在每一处里的所有色法，并根据此色法会受到干扰变化之相来确定它们。取每一处里的所有色法，同时观照它们为“色、色”(rūpa, rūpa)或“色法、色法”(rūpadhamma, rūpadhamma)。也请用同样的方法观照四十二身分的每一部分。

## 小结

下面是对色业处(rūpakammaṭṭhāna)的简要小结。我们已经省略了许多细节，例如在实修时你需要根据特相、作用、现起和近因来分析每一种色法，但我们在此只是想告诉你什么是与修色业处有关的“唯一之道”的理念而已：

- (1) 先培育入出息第四禅，直到智慧之光明亮、晃耀、闪耀，然后辨识全身的地、水、火、风四界，一直修到身体呈现为如冰块或玻璃般晶莹透亮。专注这体块直到获得类似于近行定(upacāra samādhi)的定力。
- (2) 专注此体块内的空界直至见到色聚，然后分析它们，以便见到每粒色聚中的所有不同类的色法，例如地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素、命根和眼净色。分析六处和四十二身分中不同种类的色聚。
- (3) 辨识六处的每一处以及四十二身分的每一部分中的所有色法，照见它们都拥有的干扰变化之相，然后观照它们为“色、色”(rūpa, rūpa)或“色法、色法”(rūpadhamma, rūpadhamma)。

下面，我们接着来讨论名业处(nāma kammaṭṭhāna)的“唯一之道”。

## 名业处

为了了知名法，首先需要清楚有关名法的基本知识。我们之前曾经提到过有关它们的一些基本知识。

佛陀在阿毗达摩中解释，名法是由识知所缘的心(citta)和若干的心所(cetasika)组成。一共有五十二个心所。

### 五十二心所

七通一切心(sabbacitta sādharmaṇa)		六杂(pakiṇṇaka)	
1)触(phassa)	5)一境性(ekaggatā)	1)寻(vitakka)	4)精进(vīriya)
2)受(vedanā)	6)命根(jīvitindriya)	2)伺(vicāra)	5)喜(pīti)
3)想(saññā)	7)作意(manasikāra)	3)胜解(adhimokkha)	6)欲(chanda)
4)思(cetanā)			

十四不善心所(akusala cetasika)		
1)痴(moha)	6)邪见(ditṭhi)	11)追悔(kukkucca)
2)无惭(ahiri)	7)慢(māna)	12)昏沉(thina)
3)无愧(anottappa)	8)瞋(dosa)	13)睡眠(middha)
4)掉举(uddhacca)	9)嫉(issā)	14)疑(vicikicchā)
5)贪(lobha)	10)慳(macchariya)	

二十五美心所(sobhana cetasika)	
十九遍一切美心(sobhana sādharmaṇa)	
1)信(saddhā)	10)身轻快性(kāyalahutā)
2)念(sati)	11)心轻快性(cittalahutā)
3)惭(hiri)	12)身柔软性(kāyamudutā)
4)愧(ottapa)	13)心柔软性(cittamudutā)
5)无贪(alobha)	14)身适业性(kāyakammaññatā)
6)无瞋(adosa)	15)心适业性(cittakammaññatā)
7)中舍性(tatramajjhataṭṭā)	16)身练达性(kāyapāguññatā)
8)身轻安(kāyapassaddhi)	17)心练达性(cittapāguññatā)
9)心轻安(cittapassaddhi)	18)身正直性(kāyujukatā)
	19)心正直性(cittujukatā)

三离(virati)	二无量(appamaññā)	无痴(amoha)
1)正语(sammā-vācā)	1)悲悯(karuṇā)	1)慧根(paññindriya)
2)正业(sammā-kammanta)	2)随喜(muditā)	
3)正命(sammā-ājīva)		
(7 + 6 + 14 + 19 + 3 + 2 + 1 = 52 心所)		

心所不会单独地生起，它总是伴随着心和若干心所一起生起。例如：与眼识一起生起的有七个心所；与初禅相应的出世间心一起生起的有三十六个心所。

一共有八十九种心，它们可以分为善、不善和无记三类，也可以分为欲界(kāmāvacara)、色界(rūpāvacara)、无色界(arūpāvacara)和出世间地(lokkuttarā bhūmi)四类，或者也可以归纳为世间(lokiya)和出世间(lokkuttarā)两大类。虽然所有的心只有一个特相——识知自己的所缘——因此所有的心只是一种究竟法，但是，根据与心相应的心所，心又可以分为八十九种。

# 八十九心

世间心 (81)					出世间 (8)#
不善心(12)	无因心(18)	欲界美心(24) †	色界心(15)	无色界心(12)	
<b>贪根(lobhamūla)</b> 1) +悦俱 +邪见 无行 2) +悦俱 +邪见 有行 3) +悦俱 -邪见 无行 4) +悦俱 -邪见 有行 5) +舍俱 +邪见 无行 6) +舍俱 +邪见 有行 7) +舍俱 -邪见 无行 8) +舍俱 -邪见 有行	<b>不善果报(akusalavipāka)</b> 1) +舍俱 眼- 2) +舍俱 耳- 3) +舍俱 鼻- 4) +舍俱 舌- 5) +苦俱 身- 6) +舍俱 领受- 7) +舍俱 推度-	<b>大善(mahākusala)</b> 1) +悦俱 +智 无行 2) +悦俱 +智 有行 3) +悦俱 -智 无行 4) +悦俱 -智 有行 5) +舍俱 +智 无行 6) +舍俱 +智 有行 7) +舍俱 -智 无行 8) +舍俱 -智 有行	<b>善(kusala)</b> 1)初禅 2)第二禅 3)第三禅 4)第四禅 5)第五禅	<b>善(kusala)</b> 1)空无边处 2)识无边处 3)无所有处 4)非想非非想处	<b>善(kusala)</b> 1)入流道 2)一来道 3)不来道 4)阿拉汉道
<b>瞋根(dosamūla)</b> 1) +忧俱 +瞋 无行 2) +忧俱 +瞋 有行	<b>善果报(kusalavipāka)</b> 1) +舍俱 眼- 2) +舍俱 耳- 3) +舍俱 鼻- 4) +舍俱 舌- 5) +乐俱 身- 6) +舍俱 领受- 7) +悦俱 推度- 8) +舍俱 推度-	<b>大果报(mahāvīpāka)</b> 1) +悦俱 +智 无行 2) +悦俱 +智 有行 3) +悦俱 -智 无行 4) +悦俱 -智 有行 5) +舍俱 +智 无行 6) +舍俱 +智 有行 7) +舍俱 -智 无行 8) +舍俱 -智 有行	<b>果报(vīpāka)</b> 1)初禅 2)第二禅 3)第三禅 4)第四禅 5)第五禅	<b>果报(vīpāka)</b> 1)空无边处 2)识无边处 3)无所有处 4)非想非非想处	<b>果报(vīpāka)</b> 1)入流果 2)一来果 3)不来果 4)阿拉汉果
<b>痴根(mohamūla)</b> 1) +舍俱 +疑 2) +舍俱 +掉举		<b>唯作(kriyā)</b> 1) +悦俱 生笑 2) +舍俱 五门转向 3) +舍俱 意门转向	<b>大唯作 人(mahākriyā)</b> 1) +悦俱 +智 无行 2) +悦俱 +智 有行 3) +悦俱 -智 无行 4) +悦俱 -智 有行 5) +舍俱 +智 无行 6) +舍俱 +智 有行 7) +舍俱 -智 无行 8) +舍俱 -智 有行	<b>唯作 人(kriyā)</b> 1)初禅 2)第二禅 3)第三禅 4)第四禅 5)第五禅	<b>唯作 人(kriyā)</b> 1)空无边处 2)识无边处 3)无所有处 4)非想非非想处
合计: 不善 12 善 21 果报 36 唯作 20 89					
在非阿拉汉的心路中, 善心和不善心都是速行心。					

#出世间心(灰色部分)并非观智的所缘。  
 †这些心也叫做大善心(mahākusala)、大果报心(mahāvīpāka)等。

在《大念处经》中，佛陀教导对受修名业处属于受随观(vedanānupassanā)，教导修其他的心所属于法随观(dhammānupassanā)。例如，不善心所属于五盖(nīvaraṇa)部分，善心所属于觉支(bojjhaṅga)部分。在蕴的部分，佛陀又教导比库观照受蕴(vedanākkhandha)、想蕴(saññākkhandha)和行蕴(saṅkhārakkhandha，等于其余的五十心所)。

佛陀教导对心修名法属于心随观(cittānupassanā)。例如他说要观照有贪心(sarāgaṃ cittam)和离贪心(vītarāgaṃ cittam)，这即是观照与贪相应的心，然后再观照善、果报和唯作诸心。又如佛陀说要观照广大心(mahaggataṃ cittam)和不广大心(amahaggataṃ cittam)，即是观照色界和无色界禅那心，然后再观照欲界诸心。佛陀用这种方式把所有八十一一种世间心归类为八对心。不过，剩下的八种出世间心并非修观的所缘。

有些心生起于心路(cittavīthi)，称为心路心(vīthi-citta)；有些心生起于心路之外，称为离路(vīthimutta)心。这在前面我们讨论落入有分时已经提到过了。

一共有六种心路(cittavīthi)。前面五种是眼门、耳门、鼻门、舌门和身门心路，它们的所缘依次是颜色、声音、气味、味道和触，这五种心路合称“五门心路”(pañcadvāra vīthi)。第六种心路叫做“意门心路”(manodvāra vīthi)，它能取包括涅槃在内的一切法为所缘。在这些六门心路之间，会有离路心生起。在一期生命期间，它们的所缘都是一样的，并且总是取前一世最后一个心路的所缘为其所缘。作为一期生命中生起的第一个心，它称为“结生心”。在整个生命期间，它又生起于不同的心路之间，称为“有分心”。它还是一期生命中最后生起的心，称为“死心”。

每个心路都由一系列不同的心组成，并按照心的定律(cittaniyāma)生起。为了辨识名法，你需要依照该定律的顺序来照见它们。为此，你需要通过止业处或四界差别来培育强有力的定力。在此，我们再来讨论已经培育了入出息第四禅的禅修者，如何运用它来作为维巴沙那基础的禅那(vipassanāpādakajjhāna)。

### 辨识禅那心路

如果你已经证得入出息念禅那，那么修名法的最佳下手之处就是先辨识禅支，接着再辨识禅那心和其余的心所，如此来辨识禅那法(jhānadhamma)。

为何要这样开始呢？首先，因为你在修习禅那时，已经辨识了五禅支，这意味你已经有了辨识这些心所的某些经验。再者，禅那心路中的禅那心（禅那速行(jhānajavana)）能持续不断地生起成千上万次，因此变得很清晰且容易辨识。相比之下，欲界心路(kāmāvacara vīthi)中的速行最多只能连续生起七次。

为了辨识禅那名法，你应先重温入出息念的初禅，直到智慧之光变得明亮、晃耀和闪耀。出定后就像以前培育五自在时一样辨识初禅的五禅支。这五禅支分别是：

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1) 寻(vitakka) | 4) 乐(sukha)      |
| 2) 伺(vicāra)  | 5) 一境性(ekaggatā) |
| 3) 喜(pīti)    |                  |

你必须修到能够尽量地辨识生起于一个禅那心路的成千上万次的初禅速行心(javanacitta)中的所有五禅支。

一个初禅心生起时一共有三十四名法：一个初禅心和包括五禅支在内的三十三心所。你需要辨识



所有三十四名法。如果你已善巧于辨识五禅支，则可以选择从最明显的名法来开始辨识：既可以从识(viññāṇa)开始，也可以从触(phassa)心所或受(vedanā)心所开始。

如果你想从“识”(viññāṇa)开始，则可先重温入出息初禅，出定后辨识持续生起成千上万次的禅那识。接着再进入出息初禅，出定后辨识“识”和“触”。如此，先是一个名法，然后加一个为二，再加一个为三，再加一个为四，一直加到三十四名。每次都要先进入初禅，出定后才再加一个名法，直到能够同时辨识三十四名法。按照这样的顺序辨识每个初禅速行心中的所有三十四名法。这是佛陀在《中部·逐一经》(Anupada sutta)中所教导的“逐一法观”(anupadadhamma vipassanā)。

辨识了初禅的三十四名法之后，再辨识组成初禅意门心路(manodvāra vīthi)的一系列六种心识的所有不同名法。当你完成了对初禅所有名法的分析之后，还需要用同样的方法辨识和分析入出息第二禅、第三禅和第四禅的名法，以及你已经证得的其他禅那的名法。

禅那心路(Jhānasamāpatti vīthi) (四色界禅、四无色定)

心识刹那 Cittakkhaṇa	(心路之前)								(心路之后)
	→	→	→	→	→	→	⇒⇒⇒⇒⇒⇒…⇒⇒⇒⇒⇒⇒	⇒⇒⇒…⇒⇒⇒⇒	
所缘 Ārammaṇa	前世临终的所缘	禅那所缘 Jhānārammaṇa							前世临终的所缘
心 Citta	有分 Bhavaṅga	意门转向 Manodvār- āvajjana	第一速行 Javana	第二速行 Javana	第三速行 Javana	第四速行 Javana	成千上万次速行 Javana		有分 Bhavaṅga
	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓↑ ↓↑ ↓…↑ ↓↑ ↓↑ ↓		↑ ↓
果报 vipāka	唯作 Kiriya	遍作 Parikamma	近行 Upacāra	随顺 Anuloma	种姓 Gotrabhu	安止 Appanā		果报 Vipāka	
		<b>业 Kamma</b>							
界 Āvacara	欲-/色-/无色- Kāma-/Rūpa-/Arūpa·	欲- Kāma·				色-/无色- Rūpa-/Arūpa·		欲-/色-/无色- Kāma-/Rūpa-/Arūpa·	
依处 Vatthu	心处 Hadaya								

## 禪那心(jhānacitta)的名法

心(citta)	意门转向 Manodvār- āvajjana	四遍作速行 Parikamma javana	禪那速行 Jhānajavana			四遍作速行 Parikamma javana			禪那速行 Jhānajavana
名法(nāmadhamma)			初	二	三				四
心(citta)									
心所(cetasika)									
遍一切心(sabbacitta sādharmaṇa)									
1. 触(phassa)									
2. 受(vedanā)	舍(upekkhā)	乐(sukha)	乐(sukha)	舍(upekkhā)	舍(upekkhā)				
3. 想(saññā)									
4. 思(cetanā)									
5. 一境性(ekaggatā)									
6. 命根(jīvitindriya)									
7. 作意(manasikāra)									
杂(pakiṇṇaka)									
1. 寻(vitakka)									
2. 伺(vicāra)									
3. 胜解(adhimokkha)									
4. 精进(vīriya)									
5. 喜(pīti)									
6. 欲(chanda)									
遍一切美(sobhana sādharmaṇa)									
1. 信(saddhā)									
2. 念(sati)									
3. 惭(hirika)									
4. 愧(ottapa)									
5. 无贪(alobha)									
6. 无瞋(adosa)									
7. 中舍性(tatramajjhataṭṭā)									
8. 身轻安(kāyapassaddhi)									
9. 心轻安(cittapassaddhi)									
10. 身轻快性(kāyalahutā)									
11. 心轻快性(cittalahutā)									
12. 身柔软性(kāyamudutā)									
13. 心柔软性(cittamudutā)									
14. 身适业性(kāyakammaññatā)									
15. 心适业性(cittakammaññatā)									
16. 身练达性(kāyapāguññatā)									
17. 心练达性(cittapāguññatā)									
18. 身正直性(kāyujukatā)									
19. 心正直性(cittujukatā)									
无痴(amoha)									
1. 慧根(paṇṇindriya)									
名法总数	12	34	34	32	31		33		31

在此，初禅、第二禅和第三禅这三种禅那的遍作速行都有三十四个名法，但第四禅的遍作速行却只有三十三个名法，即少了喜(pīti)。

### 禅那心(jhānacitta)的名法

心 Citta	意门转向 Manodvār- āvajjana	遍作 Parikamma	近行 Upacāra	随顺 Anuloma	种姓 Gotrabhu	无数安止速行 Appanājavana
初禅	12	34	34	34	34	34
第二禅	12	34	34	34	34	32 (寻/伺)
第三禅	12	34	34	34	34	31 (喜)
第四禅	12	33	33	33	33	31 (舍取代乐)
依处 Vatthu	63	63	63	63	63	63

当你已辨识和分析了四种入出息禅那的所有名法之后，也需要辨识和分析你已证得的任何其他业处的禅那。如果你已证得无色定，同样也要辨识。

熟练地辨识这些名法之后，接着需要辨识取颜色、声音、气味、味道和触为所缘的五门心路及其随起意门心路的名法。

通过这些方法，你将能够辨识和确定所有你能够体验到的心。哪些心超越你的体验呢？十八种只会生起于阿拉汉的唯作心。除非你是一名阿拉汉，否则这些心超越了你观智的范畴。同时，八种出世间心也不是观智的所缘。只有六十三种世间心(89-18-8=63)是这

个阶段需要辨识和确定的。<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> 六十三：这只是概数。对于无禅那者，五色界和四无色界禅那善心也超出了他的能力范围。若禅修者无法辨识在过去生曾经投生为色界或无色界梵天时的结生心，则与之相应的果报心也超出了他的能力范围。

五门心路(pañcadvāra vīthi) (眼、耳、鼻、舌、身门心路，在此以眼门心路(cakkhudvāra vīthi)为例)

心识刹那 Cittakkhaṇa	(心路之前)			4⇒	5⇒	6⇒	7⇒	8⇒	9⇒	10⇒	11⇒	12⇒	13⇒	14⇒	15⇒	16⇒	17⇒	(心路之后)
	1⇒	2⇒	3⇒															⇒…⇒
所缘 Ārammaṇa	前世临终的所缘			颜色所缘 Rūpārammaṇa												前世临终的所缘		
心 Citta	有分 Bhavaṅga			五门转向 Pañcadvār- āvajjana	眼识 Cakkhu- viññāna	领受 Sampatic- chana	推度 Santī- raṇa	确定 Voṭṭha- pana	速行 Javana							彼所缘 Tadārammaṇa		有分 Bhavaṅga
	过去- Atīta	-波动 -calana	-断 -upaccheda						第1	第2	第3	第4	第5	第6	第7	第1	第2	
	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓															
果报 Vipāka			唯作 Kiriya	果报 Vipāka			唯作 Kiriya	业 Kamma							果报 Vipāka	果报 Vipāka		
依处 Vatthu	心处 Hadaya				眼 Cakkhu	心处 Hadaya												

## 观照为“名”

辨识和确定色界和欲界心路的各种名法的目的，乃是为了了知心除了这些名法的生、住、灭之外别无他物，没有所谓的灵魂、自我等。这就是为何现阶段需要观照它们所有都只是名(nāma)。

再次辨识初禅心路、第二禅心路等的所有名法。辨识每种心路的所有这些名法(nāma)，并根据它们朝向(namana)和依附所缘之相来确定它们。

## 观照为“名色”

已经辨识和确定了名法，现在还需要辨识和分析它们所依靠的色法。运用你对四界差别的善巧，辨识和分析欲界意门心路和禅那心路赖以生起的心十法聚。接着辨识和分析能见到颜色的眼（内处），和所见到的颜色（外处），以及耳和声音等等。

之后，再辨识和确定名法和色法两者为“名色”(nāmarūpa)、“名色”(nāmarūpa)等。

## 综述和小结

让我们回顾一下至今为止你所辨识的。你已经完成了三法：

- (1) 已辨识了内在的名法，并确定它为“名”。
- (2) 已辨识了内在的色法，并确定它为“色”。
- (3) 已一起辨识了内在的名法和色法，并确定它们为“名色”。

但是，只辨识和确定内在的名色法是不够的，还需要辨识和确定外在的名色法，或者说也需要辨识和确定其他有情的名色法。

一起照见内外的名色法，再观照它们为“无男人，无女人，无天人，无梵天人，无自我，只是名色法而已”。

于是，你已经完成了《大念处经》所教导的观照内在、外在名身和色身的修观第一阶段。

- [1.1] 如此，或于内(ajjhattam)身随观身而住，  
[1.2] 或于外(bahiddhā)身随观身而住，  
[1.3] 或于内外(ajjhatabahiddhā)身随观身而住。

这种观智也叫做“名色限定智”(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)。

## 修观第一阶段的八支圣道

如前所述，在修世间维巴沙那业处的过程中，禅修者也是在培育世间的八支圣道。在任何时候，只要你了知究竟色法和究竟名法，就可以说这八项要素已经生起，而它们的所缘则是色法或者名法。

例如，当你在辨识和确定初禅名法时，这八项要素取禅那法(jhāna-dhamma)为所缘。虽然正语、正业和正命三项戒行要素实际上并没有取任何禅那法为所缘，但我们仍把它们包括在内，因为在修习维巴沙那业处之前，你已受持了五戒、八戒、九戒、十戒或比丘的 227 学处等。如此，这八项要素是：

- (1) 正见(sammā-diṭṭhi)：用智慧觉知禅那法。
- (2) 正思惟(sammā-saṅkappa)：相当于寻(vitakka)心所，把心投入于禅那法。
- (3) 正语(sammā-vācā)：事先已受持的远离虚妄语等学处。



- (4) 正业(sammā-kammanta): 事先已受持的远离杀生等学处。
- (5) 正命(sammā-ājīva): 事先已受持的相同学处。
- (6) 正精进(sammā-vāyāma): 致力于觉知禅那法, 让心投入它、专念它、专注它。
- (7) 正念(sammā-sati): 专念于禅那法, 同时不允许其他要素离开禅那法。
- (8) 正定(sammā-samādhi): 专注于禅那法。

这就是八支圣道的八项要素如何在修观的第一阶段中生起。

## 第二节 观业处的第二阶段

接着是维巴沙那的第二个阶段:

- [2.1] 或于身随观生起之法(samudayadhammā)而住,
- [2.2] 或于身随观坏灭之法(vayadhammā)而住,
- [2.3] 或于身随观生起、坏灭之法(samudayavaya dhammā)而住。

### 两种生灭

根据《清净之道》和《无碍解道》，有两种生灭：

- (1) 缘生灭(paccayato udayabbaya):
  1. 当你见到因为无明，行生起；因为行，识生起等时，这是对顺序(anuloma)缘起——诸蕴缘生的证知。
  2. 当你见到无明灭则行灭，行灭则识灭等时，这是对逆序(patiloma)缘起——诸蕴缘灭的证知。

(2) 刹那生灭(khaṇato udayabbaya)：这是指诸蕴的刹那刹那生、灭和变易——这是它们的无常相。

照见这两种生灭即构成了修观的第二个阶段。

需要辨识缘生灭是为了去除认为有永恒的自我或灵魂的邪见(micchā-diṭṭhi)，以及去除认为死后归灭的邪见。你需要通过自己的证知来亲见生与死的发生是由于诸缘，当这些缘灭尽时，生死流转也无余灭尽。这是我们在《绪论》中所提及的顺序缘起(anuloma paṭiccasamuppāda)和逆序缘起(paṭiloma paṭiccasamuppāda)。

## 顺序缘起

“诸比库，什么是苦集圣谛呢？”

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

诸比库，这称为苦集圣谛。”

## 逆序缘起

“诸比库，什么是苦灭圣谛呢？”

无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

诸比库，这称为苦灭圣谛。”

## 辨识顺序缘起

然而，只是对“生与死的发生是由于诸缘，当这些诸缘灭尽时，生死流转也无余地灭尽”拥有信心是不够的。观智是要求在任何时候都要通过自己直接的修慧来亲证的，否则，既不可能断除苦集圣谛，也不可能证悟苦灭圣谛！

那么，应如何辨识顺序和逆序缘起呢？我们已经解释了如何辨识名法(nāma)和色法(rūpa)。如果你能够以我们曾讲述的方法来辨识名色法，那么也将能够辨识它们的因。辨识名色及其因和辨识缘起(paticcasamuppāda)都是一样的。

佛陀根据听众的根基教导了四种辨识缘起的方法，此外还有沙利子尊者所教导并收录于《无碍解道》的第五法。假如要详细解释这么多的方法将要花很多时间，所以我们只讨论在帕奥禅林最常教导的两种方法。我们把沙利子尊者所教导的方法称为“第五法”，把佛陀在《长部·大因缘经》(Mahānidāna sutta)、《相应部·因缘品》(Nidānavagga)等经中所教导的方法称为“第一法”。

这两种方法都涉及到辨识现在、过去和未来的五蕴(pañcakkhandha)，即贯穿三世的因和果的运作。你要辨识哪些是因，哪些是果。当你能如此辨识时，也能学会如何以圣典和义注中教导的其他方法来辨识缘起。

## 第五法

### 三轮转

根据第五法，缘起可归纳为三轮转(vaṭṭa)——两个因轮转（有五因）和一个果轮转（有五果）：

- (1) 烦恼轮转(kilesavattaṃ)：它是无明(avijjā)、爱(taṅhā)、取(upādāna)不善心所的循环。爱和取都是贪(lobha)心所的表现。
- (2) 业轮转(kammavattaṃ)：它是业行(saṅkhāra)和属于业有(kammabhava)的有(bhava)的循环。你所造作的业行能产生潜在于名色流中的业力(kamma-satti)，它既可包括数千大劫以前所造之业的业力，也可包括在五分钟前刚刚造下的业力。
- (3) 果报轮转(vipākavattaṃ)：它是识(viññāṇa)、名色(nāmarūpa)、六处(saḷāyatana)、触(phassa)和受(vedanā)的循环。它是过去业的结果。换言之，它是生(jāti)、老死(jarāmarāṇa)、愁(soka)、悲(parideva)、苦(dukkha)、忧(domanassa)、恼(upāyāsā)的循环。

因为烦恼轮转的生起，业轮转生起；因为业轮转的生起，果报轮转生起。如此，顺序缘起的十二支可视为由五因和五果所组成的三轮转。

五因	五果
1) 无明(avijjā)	1) 识(viññāṇa)
2) 爱(taṅhā)	2) 名色(nāmarūpa)
3) 取(upādāna)	3) 六处(saḷāyatana)
4) 行(saṅkhāra)	4) 触(phassa)
5) 业有(kammabhava)(业力)	5) 受(vedanā)

五因是生生世世的善业和不善业的积累，其业力产生了五果，即未来世的业果。出生和生命除了由过去五因引生的五果之外别无他物，并没有自我，没有灵魂，既不会永恒地生存，但也不会灭绝。对于死亡，只是在某一生中五果的中止，接着新的五果又会

由于其他的过去五因而生起，从而带来新的出生和生命。

过去世积累的五因能引生今生的五果。今生积累的其他五因，将与过去世的五因一起，引生未来世的其他五果。如果五因是善业，五果将产生快乐的生命；如果五因是不善业，五果将产生苦的生命。这些五因和五果的运作始于无数的过去世以前。只要还没有证得阿拉汉果，它们将会持续不断地延伸到未来。

辨识缘起涉及照见这一系列以两个因轮转和一个果轮转运作的五因和五果。你应开始于辨识过去。

## 如何辨识缘生

为了辨识过去，你可以先布施蜡烛、花或香给佛塔或佛像，然后发一个希望投生之愿，例如投生为比丘、尼师、男人、女人或天人。如果你想投生为梵天人，则须重温你所喜欢的入出息禅那，然后发愿投生为梵天人。

接着，你必须去禅坐并进入第四禅，直到智慧之光变得明亮、晃耀、闪耀，然后一再地辨识内外的名色法(nāmarūpa)。这是很有必要的，因为辨识过去的名色法和辨识外在的名色相似。所以假如你不能辨识外在的名色法，则辨识过去的名色法将会遇到很大的困难。

然后你应辨识发生在布施佛塔、佛像或进入入出息禅那时的名色法，就如辨识外在的所缘一样。此时你布施或进入禅那的影像将会出现，于是再辨识那影像中的四界。

当影像破碎为色聚时，你应辨识六门所有不同种类的色法，特别是心所依处的六十三种色法。这样你才能够辨识生起于意门心路之间的一连串接连不断生

起的有分心。接着你顺着一连串的意门心路来回地寻找五因。首先是烦恼轮转，然后是业轮转：

- (1) 烦恼轮转(**kilesavatta**)：在此，它是希望成为比库、尼师、男人、女人、天人或梵天人的拥有不善贪根速行心的意门心路。顺着这一连串的意门心路来回地辨识，直到寻找到它们。若其中有喜，则它们有 20 个名法；若无喜则只有 19。无明、爱、取诸烦恼即包括在这些名法中。
- (2) 业轮转(**kammavatta**)：在此，它是布施佛塔或佛像的拥有善速行心的意门心路，它们有 34 或 33 个名法，这取决于它们是有喜还是无喜。

为何希望成为比库等也是不善呢？正如我们在讨论维巴沙那时已经解释，根据胜义谛，并没有所谓的男人、女人、天人、梵天人，它们只是名与色而已。产生成为比库的愿望是因为无明、爱、取这三种烦恼：

1. 无明是错知有“比库”的真实存在。
2. 爱是贪求和渴爱比库的生活。
3. 取是执取比库的生活。

与无明、爱、取这三支相应的所有心即构成了烦恼轮转(**kilesavatta**)。

如果你希望成为女人，则：

1. 无明是错知有“女人”的真实存在。
2. 爱是贪求和渴爱女人的生活。
3. 取是执取女人的生活。

再者，如果你希望成为梵天人，则：

1. 无明是错知有“梵天人”的真实存在。
2. 爱是贪求和渴爱梵天的生活。

### 3. 取是执取梵天的生活。

在这些例子中，业行(saṅkhāra)属于布施或入禅的善思(kusala cetanā)，业(kamma)是它们的业力。这两者出现于构成业轮转(kammavāṭṭa)的心中。

即使所发的愿属于不善业，但它并不是业轮转，因为它履行为了布施佛塔或佛像的目的——因为烦恼轮转生起，业轮转生起。

当你能够如此辨识最近的过去的烦恼轮转和业轮转的名色法之后，再往更远的过去逆推，推到做布施或进入禅那之前的一些时候，并用同样的方法辨识名色法。然后再继续逆推一些，并重复地辨识该过程。

用这种方法辨识一天以前、一周以前、一个月、一年、两年、三年等的名色法，乃至最后能够准确地辨识到与你今生第一个心识——结生心(paṭisandhi citta)——相应的名色法，该名色法是你今生的结生。

在寻找结生之因时，你再进一步往前逆推到过去世。此时你将见到前世临终时的名色法，或者过去世临死心路(maraṇasanna-vīthi)——前世的死心生起之前的最后心路——的所缘。

临死心路的所缘有三种可能。因为你投生为人，它们只与善相应：

- (1) 业(kamma)：在同一生中的更早时或某个过去世中所造下的善业之思。例如你可能想起与供养食物给比库或其他接受者相应的快乐，或与禅修相应的快乐或中舍。
- (2) 业相(kamma nimitta)：在同一生中的更早时或某个过去世中所造下的与善业相应的所缘。如果你前世是名医生，则可能看见病人；如果你是一名三宝弟子，则可能见到比库，或佛像，或听闻念

诵巴利经文；如果你是一名禅修者，则可能见到过去禅修业处的似相。

- (3) 趣相(*gati nimitta*): 一个人即将投生去处的影像。作为投生为人的影像，它是你现世母亲的子宫，就像块红地毯。

在此，前世最后一个心路的所缘，同时也是今生第一个心——结生心(*paṭisandhi citta*)的所缘。此所缘的出现是因为在你前世临终时即将成熟的业力，其果报即是你的结生心。结生心的所缘也是今生有分心的所缘，同样也将是今生死心的所缘。这在我们之前讨论有分心时已经提及过了。（因为有分心只取那过去的所缘，所以“落入有分”时一无所知。）

当你已辨识了过去生临死心路的所缘，也就能够辨识引生今生果报诸蕴(*vipākakkhandha*)的业轮转：善思和其他名法，以及带来今生业生色法(*kammajarūpa*)和果报名法(*vipākanāma*)的业力。接着也能够辨识之前的烦恼轮转：无明、爱、取，以及其他名法。

如此，你通过自己的证知，亲见因为五因，在结生时生起五果：因为无明、爱、取、业行和业有（业力），在今生结生时生起识、名色、六处、触和受。但作为人类的结生，那时还没有六处，只有两处：意处/心处和身处。眼、耳、鼻、舌处要在之后的胚胎孕育期才生起。

这就是如何亲见五蕴或名色的缘起。如前所述，这也叫观照缘生(*paccayato udaya*)。

## 如何辨识缘灭

逆序(*paṭiloma*)缘起是所有十二支缘起的还灭。这些因支将在证悟阿拉汉时变得无效。因为阿拉汉道的威力，烦恼轮转无余地灭尽，即无明、爱和取的灭



尽，这称为“烦恼般涅槃”(kilesa parinibbāna)。因为烦恼般涅槃，业轮转灭尽，即业行和业力灭尽。因为这五因的灭尽，该阿拉汉在证悟阿拉汉果之前所积累的善或不善之业，在其死后即不再有任何引生未来生命的力量。然而，作为果报轮转的五果仍然继续运作，直到该阿拉汉去世为止。阿拉汉的去世是“般涅槃死”(parinibbāna cuti)，又叫做“蕴般涅槃”(khandha parinibbāna)，也即是果报轮转的完全灭尽无余，连五果也不再有了。

如果你精进地修观，并且拥有足够强的过去巴拉密，当观智成熟时，你即有可能在今生成为一名阿拉汉，或者也可能在未来生中成为阿拉汉。

只要勤勉地禅修，你就能够见到自己在未来证悟阿拉汉。假如你放弃禅修，只知享受欲乐，那未来就会改变。

辨识逆序缘起即是辨识未来的阿拉汉果，或在今生，或在未来世。正如刚才解释过的，这是在辨识五因和五果于未来的完全灭尽。

当你能够通过自己的证知来知见顺序与逆序缘起两者时，这种证知将能断除不同类型的邪见——常见和断见。只要你还不能通过自己的证知来知见顺序与逆序缘起两者，就无法断除这些不同类型的邪见。这就是辨识缘生灭(paccayato udayabbaya)。这种观智也叫做“缘摄受智”(Paccayapariggaha ñāṇa)。到这个阶段，你已完成了我们之前提及的三种遍知中的第一种——知遍知(ñāta pariññā)。

## 如何辨识刹那生灭

接着是辨识刹那生灭(khaṇato udayabbaya)。它是指诸蕴的刹那刹那生起、坏灭和变易：

- (1) 只要诸蕴一生起，它们即极快速地坏灭，这是它们的无常相(aniccalakkhaṇa)。
- (2) 它们一直都受到生灭的不断逼迫，这是它们的苦相(dukkhalakkhaṇa)。
- (3) 佛陀说由于无常和苦，它们没有永恒的实体，没有永恒的自我，这是它们的无我相(anattalakkhaṇa)。

这是禅修者在修观时需要观照的三相(tilakkhaṇa)。你需要辨识过去、未来和现在、内和外、粗和细、劣和胜、远和近的五蕴之三相。同样地，你也需要辨识如前所述的一切(sabbam)之三相，即：眼处、色处、眼识、眼触，以及缘眼触而生的受、想、思、爱、寻等。对于耳、鼻、舌、身和意等，包括已证得的禅那的所有行法，和缘起的十二支。这种观智叫做“思惟智”(Sammāsana ñāṇa)。由于要了知所有各组行法的三相，故又叫做“聚思惟”(Kalāpa sammāsana)。

在这个阶段，我们通常会教导禅修者们用不同的方法来加强他们对这些不同分组的十一种五蕴的三相进行观照。当禅修者能够刹那刹那清晰地照见它们，这种观智叫做“生灭随观智”(Udayabbayānupassanā ñāṇa)。

在这个修习观业处的初期阶段，你的观智叫做“初观智”(taruṇa vipassanāñāṇa)。这个阶段你可能会体验到之前从未体验过的光明，对名色之智可能变得之前从未体验过的锐利，你也可能体验到之前从未体验过的喜、持久的轻安、极殊胜的乐、很强的信心和胜解、极其平衡和持久的精进、很稳固的正念和中舍。由于缺乏经验，你很可能会认为这些体验意味着已证悟道果了，于是开始执著它们，并滋长邪见和我慢，因此这些体验叫做“观的污垢”(vipassanupakkilesa)。它们是很危险的，因为它们能使你偏离正道、误入歧

途。但如果你有一位贤明善巧的老师，你将能知见这些体验为无常、苦和无我。这种方法能让你再次镇伏烦恼，走向正道，并培育“强力的观智”(balava vipassanāñāṇa)。

于是你已经完成观业处的第二阶段：

- [2.1] 或于身随观生起之法(samudayadhammā)而住，  
 [2.2] 或于身随观坏灭之法(vayadhammā)而住，  
 [2.3] 或于身随观生起、坏灭之法(samudayavaya dhammā)而住。

## 修观第二阶段的八支圣道

在此，当你在修习观业处第二阶段的过程中，也是在继续培育八支圣道。在任何时候，只要你了知究竟色法、究竟名法及其因的三相之一，我们就可以说这八项要素已经生起，而它们的所缘则是色法、名法或者某缘起支的无常相、苦相或无我相。

例如，当你在观照究竟色法为无常时，这八项要素取色法的无常(rūpa-dhamma)为所缘。虽然正语、正业和正命三项戒行要素实际上并没有取任何法的无常为所缘，但我们仍把它们包括在内，因为在修习观业处之前，你已受持了五戒、八戒、九戒、十戒或比丘的 227 学处等。如此，这八项要素是：

- (1) 正见(sammā-ditṭhi)：用智慧觉知色法的无常。
- (2) 正思惟(sammā-saṅkappa)：相当于寻(vitakka)心所，把心投入于色法的无常。
- (3) 正语(sammā-vācā)：事先已受持的远离虚妄语等学处。

- (4) 正业(sammā-kammanta): 事先已受持的远离杀生等学处。
- (5) 正命(sammā-ājīva): 事先已受持的相同学处。
- (6) 正精进(sammā-vāyāma): 致力于觉知色法的无常, 让心投入它、专念它、专注它。
- (7) 正念(sammā-sati): 专念于色法的无常, 同时不允许其他要素离开色法的无常。
- (8) 正定(sammā-samādhi): 专注于色法的无常。

这就是八支圣道的八项要素如何在修观的第二阶段中生起。

### 第三节 观业处的第三阶段

禅修者可以用同样的道理来理解八支圣道的八项要素如何在修观的第三阶段中生起, 就如佛陀在《大念处经·入出息念部分》中所说的:

[3] 他现起‘有身’(atthi kāyo’ti)之念, 只是为了智与忆念的程度(yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya)。

在此, 佛陀提及禅修者达到愈来愈高的观智的禅修进展。

### 前面的十三种观智

一共有十六观智, 我们已经讨论了前面的四种。其中, 第一种观智构成了维巴沙那的第一阶段:

- (1) 名色限定智(Nāmarūpapariccheda ñāṇa): 辨识和分析五取蕴, 即过去、未来和现在、内和外、粗和细、劣和胜、远和近的究竟色法和究竟名法。

接着的三种观智构成了维巴沙那的第二阶段。

- (2) 缘摄受智(Paccayapariggaha ñāṇa): 以顺序和逆序来辨识这些五蕴的缘起。
- (3) 思惟智(Sammasana ñāṇa): 观照诸蕴的无常、苦和无我相。
- (4) 生灭随观智(Udayabbayānupassanā ñāṇa): 观照诸蕴的缘生灭和诸蕴的刹那生灭, 从而使你对其无常、苦和无我相的观智变得更加加强有力。

我们现在正讨论维巴沙那的第三阶段, 即下面的九种观智:

- (5) 坏灭随观智(Bhaṅgānupassanā ñāṇa): 特别观照五蕴的坏灭, 从而使你对其无常、苦和无我相的观智变得更加加强有力。
- (6) 怖畏现起智(Bhayatupaṭṭhāna ñāṇa): 观照五蕴持续坏灭的怖畏, 从而使你对其无常、苦和无我相的观智变得更加加强有力。
- (7) 过患随观智(Ādīnavānupassanā ñāṇa): 观照五蕴持续坏灭的过患, 从而再次使你对其无常、苦和无我相的观智变得更加加强有力。
- (8) 厌离随观智(Nibbidānupassanā ñāṇa): 观照五蕴除了持续坏灭之外, 并无任何可喜之处的真相。通过这样观照, 你会对五蕴感到厌离。在这个阶段, 你的心会倾向于无生、寂静境界的涅槃。
- (9) 欲解脱智(Muñcitukamyatā ñāṇa): 因为之前所积累的强有力的观智, 在这个阶段, 你对五蕴的厌离感变得更加强烈, 只想从五蕴中解脱。
- (10) 审察随观智(Paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa): 审察诸蕴的无常、苦和无我, 因此使观智比以前更加深与强力。

- (11) 行舍智(Saṅkhārupekkhā ñāṇa): 对五蕴培育中舍。你对五蕴的看法将改变，不再见到它们为怖畏或可爱，现在只是以中舍之心来看待它们。
- (12) 随顺智(Anuloma ñāṇa): 这是一种遍作智，为了从对五蕴的观智向对涅槃的观智过渡而铺路。一旦这种智生起，说明你必然将证得最后的四种智。
- (13) 更改种姓智(Gotrabhu ñāṇa): 这种智取涅槃为所缘。它仍然属于世间智，因为它只是让你从凡夫(puthujjana)向圣者(ariya)过渡。

这九种观智（从第五到第十三）构成了维巴沙那的第三阶段。最后三种将构成维巴沙那的第四阶段，其中前两种是出世间智，最后一种是世间智。

## 第四节 观业处的第四阶段

### 最后三种观智

- (14) 道智(Magga ñāṇa): 这种智是第一种出世间观智，它取涅槃为所缘。所有世间观智只能镇伏烦恼，但道智能次第地断除烦恼：入流道智断除一些烦恼，一来道智减弱一些烦恼，不来道智断除一些烦恼，阿拉汉道智则能把所有残留的烦恼断尽无余。
- (15) 果智(Phala ñāṇa): 这种智是道智的结果，紧接着生起于道智之后的下一个心识刹那。这也是取涅槃为所缘的出世间智。
- (16) 省察智(Paccavekkhaṇa ñāṇa): 一共有五种皆属于世间的省察智。它们在道果智之后生起，以省察

道智、果智、涅槃、已断除的烦恼和残留的烦恼。对于阿拉汉道智的生起，则没有烦恼会残留。

最后这三种智是佛陀在经中提到的维巴沙那的第四也是最后的阶段：

[4] 他无所依(anissito)而住，亦不执取世间的一切(na ca kiñci loke upādiyati)。

## 修观第四阶段的八支圣道

当道智和果智生起时，也是出世间八支圣道——出世间维巴沙那的生起。对于世间维巴沙那，八支圣道的八项要素取世间所缘为目标：究竟色法、究竟名法或某缘起支，或它们的无常相、苦相或无我相。然而，对于出世间维巴沙那，这八项要素取出世间的涅槃法(Nibbāna-dhamma)为所缘。在取涅槃法为所缘时，正语、正业和正命三项戒行要素也能生起。所有八支圣道，即出世间止和出世间维巴沙那都同时生起：

- (1) 正见(sammā-ditṭhi)：用智慧觉知涅槃法。
- (2) 正思惟(sammā-saṅkappa)：相当于寻(vitakka)心所，把心投入于涅槃法。
- (3) 正语(sammā-vācā)：通过觉知涅槃法，导致邪语的烦恼被断除。如此，出世间八支圣道也包括正语这一要素。
- (4) 正业(sammā-kammanta)：再者，导致邪业的烦恼也被断除，意即正业支在此也能生起。
- (5) 正命(sammā-ājīva)：由于导致邪语和邪业的烦恼被断除，意味着正命支也同时生起。

- (6) 正精进(sammā-vāyāma): 致力于觉知涅槃法, 让心投入它、专念它、专注它。
- (7) 正念(sammā-sati): 专念于涅槃法, 同时不允许其他要素离开涅槃法。
- (8) 正定(sammā-samādhi): 专注于涅槃法。

这就是八支圣道的八项要素如何生起于维巴沙那的第四阶段。

### 三种遍知

出世间八支圣道的生起, 相当于三种遍知中的第三遍知(pariññā)——断遍知(pahāna pariññā)的最后阶段。

- (1) 十六观智的前面两种(名色限定智和缘摄受智)构成了三种遍知中的第一种——知遍知(ñāta pariññā)。
- (2) 十六观智中接着的两种(思惟智和生灭随观智)构成了三种遍知中的第二种——审察遍知(tīraṇa pariññā)。
- (3) 其他十二种包括世间和出世间的观智构成了三遍知中的第三种——断遍知(pahāna pariññā)。它主要由七随观组成。沙利子尊者在《无碍解道·坏灭随观智广释》(Bhaṅgānupassanāñāṇa niddeso)中解释说:
  - 3.1) 随观五蕴为无常, 能断除对五蕴的常想(nicca-saññā)。
  - 3.2) 随观五蕴为苦, 能断除对五蕴的乐想(sukha-saññā)。
  - 3.3) 随观五蕴为无我, 能断除对五蕴的我想(atta-



saññā)。

- 3.4) 如此随观五蕴，能照见五蕴为厌离 (nibbindato)，并由此断除对五蕴的喜爱 (nandi)。
- 3.5) 随观五蕴为厌离，能以离贪(virajjanto)照见它们，并由此断除对五蕴的贪(rāga)。
- 3.6) 以离贪随观五蕴，能见到它们只是灭 (nirodhento)，并由此断除对五蕴之集 (samudaya)。这也等于说断除了最根本的缘起支：无明和爱。
- 3.7) 随观五蕴为灭，能断除对五蕴的取著(ādāna)。这也等于说通过出世间八支圣道的生起，从而达到断除对五蕴的取(upādāna)。因此，佛陀说禅修者“无所依而住，亦不执取世间的一切”。(Ps.1.55)

于是，佛陀在经文中对修习入出息念的比库进行总结：

**诸比库，比库乃如此于身随观身而住(kāye kāyānupassī viharati)。**

愿你们都勤勉地修习四念处——导向证悟出世间八支圣道的唯一之道，并证悟苦灭圣谛——无为界(Asaṅkhatadhātu)的涅槃！



## 尾注

<sup>A</sup> **五取蕴 = 六内、外处**：佛陀在《相应部·内处经》(Ajjhattikāyatana sutta)中说：“诸比库，什么是苦圣谛呢？应说它是六内处。哪六种呢？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处和意处。诸比库，这称为苦圣谛。”(S.5.1084) 又如佛陀在《内苦经》(Ajjhattadukkha sutta)中教导：“诸比库，眼是苦。苦者即无我(Yaṃ dukkhaṃ tadanattā)。无我者，即是‘这不是我的(netam mama)，这不是我(nesohamasmi)，这不是我的我(na meso attā)’。如此应当以正慧如实照见(evametam yathābhūtam sammappaññāya daṭṭhabbam)。”(S.4.2) 接着的经文教导对色、声等，以及对过去、未来、现在也应如此照见。当圣弟子如此照见时，对眼、色等培养厌离。佛陀在《眼经》(Cakkhu sutta)中也解释说：“诸比库，凡眼之生起、住立、再生、出现，即是苦的生起，病的住立，老、死的出现。凡耳……鼻……舌……身……意……老、死的出现。”(S.3.312) 这是六内处。在该相应的其余经文中，佛陀用同样的方法解释了六外处、六识、六触、六触生受、六想、六思、六爱、四界、空界、识界和五蕴。

另外，在《梵行何求经》(Kimatthiyabrahmacariya sutta)中，佛陀告诉比库们可根据一切法向外道出家人解释苦：“贤友，眼是苦……色……眼识……眼触……缘眼触所生之受，或乐，或苦，或不苦不乐，它也是苦。为遍知此，跋嘎瓦住于梵行。”接着又同样解释了耳、鼻、舌、身和意。(S.4.152)

**五取蕴 = 名色(nāmarūpa)**：名色可以只是指受、想、行蕴和色蕴，也可以指所有五蕴。

**名色 = 受、想、行、色蕴**：在《相应部·分别经》(Vibhaṅga sutta)中，佛陀分析了缘起的十二支。对于“识缘

名色”(viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ)一句，他解释说：“诸比库，什么是名色？受(vedanā)、想(saññā)、思(cetanā)、触(phasso)、作意(manasikāro)，这叫做名(nāmaṃ)。四大种(cattāro ca mahābhūtā)和四大种所造色(catunnañca mahābhūtānaṃ upādāyarūpaṃ)，这叫做色(rūpaṃ)。”(S.2.2)

义注解释说受是指受蕴，想是指想蕴，触、思、作意代表行蕴，因为这三种心所存在于即使是极微弱的心中(sabbadubbalesupi cittesu)。复注说这是指眼、耳、鼻、舌、身五识。虽然在五识中也有命与心住立(jīvitacittatthitīyo)，但它的作用(kiccaṃ)并不如思等明显(na tathā pākaṃ)，所以在圣典中只突显(uddhaṭṭā)后者。

四大种是指地、水、火、风界；四大种所造色是指二十四所造色，例如五净色、命根、色、声、香、味、两种性色、空界等。

入胎的识是识蕴(viññāṇakkhandha)，缘于识(viññāṇapaccayā)而生起的名色(nāmarūpa)则只是受、想、行和色四蕴。

**名色 = 所有五蕴：**佛陀在《识经》(Viññāṇa sutta)中解释“行缘识”后说：“诸比库，对诸顺结之法(saṃyojanīyesu dhammesu)随观乐味而住者(assādānupassino viharato)，有识的下生(viññāṇassa avakkanti hoti)。识缘名色(viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ)，名色缘六处。”(S.2.59)在上引这篇经中，名色只是指五蕴中的四种。在其前的《名色经》(Nāmarūpa sutta)中，佛陀描述了完全相同的过程，但只提及“有名色的下生”(nāmarūpassa avakkanti hoti)而没有提到识。在此，名色等于是由过去世业识带来的所有五蕴。

佛陀在《有爱经》(Atthirāga sutta)解释识如何通过四食的方式而住立：“诸比库，对抔食(kabalīkāre āhāre)、触食(phasse āhāre)、意思食(manosañcetanāya āhāre)、识食(viññāṇe āhāre)有贪(atthi rāgo)、有喜(atthi nandī)、有爱(atthi taṇhā)（这些都是贪的异名(lobhasseva nāmāni)），识（行作识(abhisankhāra viññāṇaṃ)）即在那里住立(patiṭṭhitam)、成

长(virūlhaṃ) (催促进业)。”佛陀接着解释每种情况：  
 “无论识在哪里住立、成长，那里就有名色下生(atthi tattha nāmarūpassa avakkanti)。哪里有名色的下生，那里就有行的增长(saṅkhārānaṃ vuddhi)。哪里有行的增长，那里就有未来再有的生起(āyatim punabbhavābhiniḃbatti)。哪里有未来再有的生起，那里就有未来的生、老、死(āyatim jātijarāmarāṇaṃ)。”(S.2.64) 在此，名色同样等于是由过去世业识带来的所有五蕴。

<sup>B</sup> 佛陀在《相应部·盖经》(Nīvaraṇa sutta)中说：“诸比丘，有此五盖是作盲者(andhakaṇā)、作无眼者(acakkhukaṇā)、作无智者(aññāṇakaṇā)、灭慧者(paññānirodhikā)、敌对的同党(vighātapakkhiyā)、导致非涅槃者(anibbānasaṃvattanikā)。”(S.5.221) 在《增支部·障碍经》(Āvaraṇa sutta)中说：“诸比丘，该比丘实未舍断这五种障碍(āvaraṇā)、盖(nīvaraṇā)、心的覆盖(cetaso ajjhāruhā)、使慧羸弱者(paññāya dubbalīkaṇā)，其软弱无力之慧能知自己的利益，能知他人的利益，能知两者的利益，或能证悟上人法、能为圣者的殊胜智见者，无有此事！”(A.5.51) 在《中部·清静经》(Subha sutta)，佛陀解释为何只要五盖还存在，就不可能知、见、证悟上人法(uttarimanussadhammā)和能为圣者的殊胜智见(alamariyaññadassanavisesaṃ)。(M.2.467) 在《污垢经》(Upakkilesa sutta)，佛陀描述有五种锈能使黄金不适合被打造，接着他说五盖就是这样的污垢：“有此五种心的污垢，若被这些污垢污染，心既不柔软(mudu)，又不适业(kammaniyaṃ)，也不光净(pabhassaraṃ) (以智慧之光)且易坏(pabhaṅgu)，无法为尽诸漏而很好地入定(na ca sammā samādhīyati āsavānaṃ khayāya)。”(S.5.214) 在《障碍盖经》(Āvaraṇanīvaraṇa sutta)，佛陀说盖也是障碍和使慧羸弱者(paññāya dubbalīkaṇā)。(S.5.219)

<sup>C</sup> 舍离 = 禅那：《清静之道·舍断五支等》(Pañcaṅgavippahīnādi)中解释禅那为舍断五支(pañcaṅgavippahīnaṃ)和

具足五支(*pañcaṅgasamannāgataṃ*): “其中, 当知通过舍断欲贪、瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑这五种盖为舍断五支(*pañcaṅgavippahīnatā*)。这些不被舍断则禅那不生起, 因此它们称为舍断支(*pahānaṅgānīti*)。虽然任何其他的不善法(*akusālā dhammā*)在禅那的刹那已被舍断, 但只有这些才是禅那的特别障碍(*jhānantarāyakarāni*)。”具足五支则是具足五禅支。(Vm.74)《清淨之道·初禅论》(*Paṭhamajjhānakathā*)中又引述巴利义注《藏释》(*Peṭaka*)说: “定是欲贪的敌对者(*samādhī kāmaccchandassa paṭipakkho*), 喜是瞋恚的(*pītibyāpādassa*)、寻是昏沉睡眠的(*vitakko thinamiddhassa*)、乐是掉举追悔的(*sukhaṃ uddhaccakukkuccassa*)、伺是疑的[敌对者](*vicāro vicikicchāyā*)。”(Vm.70)

<sup>D</sup> 佛陀在《中部·调御地经》(*Dantabhūmi sutta*)中描述比库的训练如下:

1. 如来出现于世间, 并教导通过自己的胜智所证悟之法。
2. 有家主、家主或任一个家族出生者听了该法后获得信心。
3. 经过反思, 他认识到住在俗家不容易确实地实践如来所教导之法, 于是出家成为比库。
4. 如来调教他以巴帝摩卡律仪防护(*pātimokkhasaṃvara saṃvuto*)而住, 具足正行与行处(*ācāragocarasaṃpanno*), 对微细的罪过也见到危险(*aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī*), 受持学习于诸学处(*sikkhāpadesu*)。
5. 做到这样后, 如来调教他以守护诸根门(*indriyesu guttadvāro*)。
6. 做到这样后, 如来调教他以于食知节量(*bhojane mattaññū*)。
7. 做到这样后, 如来调教他以实行警寤(*jāgariyaṃ anuyutto*)而住。

8. 做到这样后，如来调教他以具足念与正知(sati-sampajañña-samannāgato)。

9. 做到这样后，如来调教他以常去远离的坐卧处(vivittaṃ senāsanaṃ)——林野(araññaṃ)、树下(rukkhamūlaṃ)、山丘(pabbataṃ)、幽谷(kandaraṃ)、山洞(giriguhaṃ)、坟场(susānaṃ)、树林(vanapatthaṃ)、露地(abbhokāsaṃ)、草堆(palālapuñjaṃ)。

10. 他托钵回来，饭食之后，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前(parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā)。

11. 他舍离五盖：贪爱(abhijjhaṃ)、恼害瞋恨(byāpādaposaṃ)、昏沉睡眠(thīnamiddhaṃ)、掉举追悔(uddhaccakukkuccā)和疑(vicikicchā)。

12. 他舍离此作为心的污垢、使慧羸弱的五盖(So ime pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilese paññāya dubbalīkaṇe)，于身随观身而住(kāye kāyānupassī viharati)……于受(vedanāsu)……于心(citte)……于法随观法而住(dhammesu dhammānupassī viharati)，热忱(ātāpī)，正知(sampajāno)，具念(satimā)，调伏世间之贪、忧(vineyya loke abhijjhādomanassaṃ)。(根据《大念处经》义注的解释，贪、忧相当于所有五盖。)

13. 他成就第二禅(dutiyam jhānaṃ)、第三禅(tatiyam jhānaṃ)和第四禅(catuttham jhānaṃ)。(初禅意即他已舍离五盖。)

14. 他的心如此得定(samāhite citte)、清淨(Parisuddhe)、明淨(pariyodāte)、无秽(anaṅgaṇe)、离诸污垢(vigatūpakkilēse)、柔软(mudubhūte)、适合作业(kammaṇiye)、住立(thite)与不动(āneñjappatte)时，引导(abhininnāmeti)其心转向于宿住随念智(pubbenivāsānussatiñāṇāya)、有情死生智(cutūpapātāñāṇāya)和漏尽智(āsavānaṃ khayañāṇāya)，即阿拉汉果。(M.3.218-221)

<sup>E</sup> 在《相应部》和《增支部》的《赤马经》(Lohitassa sutta)中，佛陀把五蕴称为世间：“再者，贤友，只是在此有想、有意识的一寻之躯中，我施設世间(lokañca paññapemi)、世间集(lokasamudayañca)、世间灭(lokanirodhañca)和导至世间灭之道(lokanirodhagāminiñca paṭipadan'ti)。”(S.1.107; A.4.45) 在《相应部·世间经》(Loka sutta)中，佛陀同样把苦(五蕴)之集解释为世间集：“缘眼和色生眼识，三者结合为触。触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。诸比库，这是世间集。”对于其他六内、外处和六识也同样。相反地，由于爱的无余离、灭而随后的诸支也灭，“诸比库，这是世间灭。”(S.2.44)

<sup>F</sup> **色业处**：例如佛陀在《中部·大牧牛者经》(Mahāgopālaka sutta)中说：“诸比库，比库如何不知色(na rūpaññū)呢？在此，诸比库，比库对任何色、一切色不如实了知为四大种和四大种所造色(yaṃ kiñci rūpaṃ sabbaṃ rūpaṃ cattāri mahābhūtāni, catunnañca mahābhūtānaṃ upādāyarūpanti yathābhūtaṃ nappajānāti)。诸比库，这样的比库不知色。”(M.1.347) 对于这种情况，佛陀说他“不可能在此法、律中达到增长、增广、广大(abhabbo imasmim dhammavinaye vuddhim virūhiṃ vepullaṃ āpajjitum)”。义注解释说他在佛教中不能增长戒、定、观、道、果和涅槃(sīlasamādhivipassanā-maggaphalanibbānehi na vaḍḍhati)。此外，佛陀在《相应部·第三沙门婆罗门经》(Tatīyasamaṇabrāhmaṇa sutta)中说：“诸比库，若任何沙门或婆罗门不了知(nappajānanti)地界(pathavīdhātuṃ)，不了知地界之集(pathavīdhātu samudayaṃ)，不了知地界之灭(pathavīdhātunirodhaṃ)，不了知导至地界灭之道(pathavīdhātunirodhagāminiṃ paṭipadaṃ)……不了知水界……不了知火界……不了知风界，不了知风界之集，不了知风界之灭，不了知导至风界灭之道者，诸比



库，我不承认这样的沙门或婆罗门是沙门中的沙门、婆罗门中的婆罗门，这样的具寿乃不能于现法中以自己的证智(sayaṃ abhiññā)证悟并成就而住于沙门的目标(sāmaññatthaṃ, 即涅槃)或婆罗门的目标(brahmaññatthaṃ)。”(S.2.123)

**名业处：**例如佛陀在《相应部·第一许多经》(Paṭhamasambahulasutta)中说：“诸比库，有这三种受：乐受(sukhā vedanā)、苦受(dukkhā vedanā)、不苦不乐受(adukkhamasukhā vedanā)。诸比库，这称为受。触生故受生(phassasamudayā vedanāsamudayo)，触灭故受灭(phassanirodhā vedanānirodho)。只有此八支圣道才是导至受灭之道，也即是：正见……正定。”(S.4.265)佛陀在《相应部·第三沙门婆罗门经》(Tatīyasamaṇabrāhmaṇa sutta)中又说：“诸比库，若任何沙门或婆罗门不了知受(vedanaṃ nappajānanti)，不了知受之集(vedanāsamudayaṃ nappajānanti)，不了知受之灭(vedanānirodhaṃ nappajānanti)，不了知导至受灭之道(vedanānirodhagāminiṃ paṭipadaṃ nappajānanti)者，诸比库，我不承认这样的沙门或婆罗门是沙门中的沙门、婆罗门中的婆罗门，这样的具寿乃不能于现法中以自己的证智证悟并成就而住于沙门的目标或婆罗门的目标。”(S.4.277)

<sup>g</sup> 在《相应部·伍达夷经》(Udāyi sutta)，具寿伍达夷向佛陀报告他的禅修：“跋嘎瓦向我教示法：‘如是色，如是色之集，如是色之灭；如是受……想……行……识，如是识之集，如是识之灭。’尊者，我乃前往空闲处，对此五取蕴的升沉翻转(ukkujjāvakujaṃ samparivattento)（即以生灭(udayabbayavasena)），如实证知(yathābhūtaṃ abbaññāsim)‘这是苦’……‘这是苦之集’……‘这是苦之灭’……‘这是导至苦灭之道’。尊者，我已领悟(abhisamito)法，我已证得(paṭiladdho)道。”接着他说若他修习该道，将能证悟阿拉汉。(S.5.211)义注解释他领悟的法是维巴沙那法(vipassanādhammo)，道是维巴沙那道(vipassanāmaggo)。

在《长部·大传记经》(Mahāpadāna sutta), 佛陀谈到过去的六位佛陀, 描述了在九十一大劫前出现的维巴西佛(Vipassī)的一些细节, 包括提到维巴西菩萨如何发现顺逆序缘起, 他思惟: “我已证悟的觉悟之道也即是(adhigato kho myāyaṃ maggo sambodhāya yadidaṃ) [维巴沙那道(vipassanāmaggo)] (如前所引《伍达夷经》)” 于是维巴西菩萨住于随观五取蕴的生灭(pañcasu upādānakkhandhesu udayabbayānupassī): “如是色”等, 不久之后即证悟阿拉汉及佛果。(D.2.61-3)

对五蕴的这三重随观也出现在《大念处经·法随观》的“蕴部分”(Khandhapabbam)。佛陀在《相应部·十力经》(Dasabala sutta)中把它形容为是他的狮子吼(sīhanādam), 是他转动的梵轮(brahmacakkaṃ), 即法轮(Dhammacakka)。(S.2.21)

在《相应部·狮子经》(Sīha sutta), 佛陀同样用这种方式来描述有身见: “当如来出现于世间……他教导法: ‘如是色(等)’……当佛陀以证智转动法轮……‘有身(sakkāyañca)和灭(nirodhañca), 有身的生起(sakkāyassa ca sambhavaṃ), 及导至苦寂止的八支圣道(ariyañcaṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ, dukkhūpasamaḡāminam)。”(S.3.78)

另外, 佛陀在《增支部·狮子经》(Sīha sutta)中也说: “当如来出现于世间……他教导法: ‘如是有身(iti sakkāyo), 如是有身之集(iti sakkāyasamudayo), 如是有身之灭(iti sakkāyanirodho), 如是导至有身灭之道(iti sakkāyanirodhagāminī paṭipadā)。”(A.4.33)

在《增支部·慧经》(Paññā sutta), 佛陀列出了包括这种随观为慧(即维巴沙那)的八因(hetū)八缘(paccayā):

“1.在此, 诸比库, 比库依止于导师(satthāraṃ upanissāya viharati), 或者某位受尊重的(garuṭṭhāniyaṃ)、现起有强烈的惭愧(tibbaṃ hirottappaṃ paccupaṭṭhitam hoti)、爱和恭敬(pemañca gāravo ca)的同梵行者(sabrahmacāriṃ)而住。

2.时时亲近他并询问、遍问：‘尊者，这是如何？它的意思是什么？’因该具寿而显明未显明者(avivaṭaṅgeva vivaranti)，阐明不清楚者(anuttānīkataṅgeva uttānī karonti)，对种种疑惑之法能排除其疑(anekavihitesu ca kaṅkhaṭṭhānīyesu dhammesu kaṅkhaṃ paṭivinodenti)。

3.他听了该法而成就两种远离：身远离(kāyavūpakāseṇa)和心远离(cittavūpakāseṇa)。

4.他是持戒者(sīlavā)，以巴帝摩卡律仪防护而住(pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharati)，具足正行与行处(ācāragocarasaṃpanno)，对微细的罪过也见到危险(aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī)，受持学习于诸学处(samādāya sikkhati sikkhāpadesu)。

5.他是多闻者(bahussuto)、忆持所闻者(sutadharo)、积集所闻者(sutasannicayo)。无论该法是初善(ādīkalyāṇā)、中善(majjhakalyāṇā)、后善(pariyosānakalyāṇā)，有义(sātthaṃ)有语(sabyañjanaṃ)的，皆揭示完全圆满清净的梵行(kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ abhivadanti)。他对这样的法多闻(bahussutā)、忆持(dhātā)，以语熟习(vacasā paricītā)，以意熟知(manasānupekkhitā)，以见完全通达(dīṭṭhiyā suppaṭividdhā)。

6.他住于勤勉精进(āraddhavīriyo viharati)，为舍断诸不善法(akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya)，为具足诸善法(kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya)，坚毅(thāmaṇā)、坚固勇猛(daḷhaparakkamo)、不放弃责任于诸善法(anikkhittadhuro kusalesu dhammesu)。

7.去到僧团中，他是不谈种种论者(anānākaṭṭhiko)，不谈畜生论者(atiraccaṇākaṭṭhiko)。或者自己说法(sāmaṃ vā dhammaṃ bhāsati)，或者请求他人[说法]，或者不轻视圣默然(ariyaṃ vā tuḥhībhāvaṃ nātimaññati)（义注说圣默然是指第四禅(catutthajjhānaṃ)，及作意其他业处(sesakammaṭṭhāna-manasikāropi)）。

8.他住于随观五取蕴(pañcasu upādānakkhandhesu)的生灭(udayabbayānupassī): ‘如是色(iti rūpaṃ), 如是色之集(iti rūpassa samudayo), 如是色之灭(iti rūpassa atthaṅgamo); 如是受(iti vedanā), 如是受之集, 如是受之灭……如是想(iti saññā)……如是行(iti saṅkhārā)……如是识(iti viññāṇaṃ), 如是识之集, 如是识之灭。’ ”

佛陀在结束时说, 因为该比丘完成这八件事, 其同梵行者们这样恭敬他: “这位具寿确实知所知(jānaṃ jānāti), 见所见(passaṃ passati)。” 佛陀也总结说: “此法导向可爱(piyatāya)、可敬(garuttāya)、可修(bhāvanāya)、沙门性(sāmaññāya) (为沙门法(samaṇadhammatthāya))、统一性(ekībhāvāya saṃvattati) (不间断(nirantarabhāvatthāya))。” (A.8.2)

在《增支部·沙门经》(Samaṇa sutta), 佛陀教导沙门的义务:

“诸比丘, 有此三种沙门的沙门行(samaṇassa samaṇiyāni)、沙门义务(samaṇakaraṇiyāni)。哪三种呢? 受持增上戒学(adhisīlasikkhāsamādānaṃ)、受持增上心学(adhicittasikkhāsamādānaṃ)、受持增上慧学(adhipaññāsikkhāsamādānaṃ)。诸比丘, 乃有此三种沙门的沙门行、沙门义务。

因此, 诸比丘, 应如此学:

1.我们将以强烈的意欲(tibbo no chando bhavissati)来受持增上戒学;

2.我们将以强烈的意欲来受持增上心学;

3.我们将以强烈的意欲来受持增上慧学。

诸比丘, 你们应如此学(Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ)! ” (A.3.82)

关于这三学, 例如佛陀在《增支部·第一三学经》(Paṭhamasikkhattaya sutta)中解释说:

“诸比丘, 这是三学。哪三学呢? 增上戒学(adhisīlasikkhā)、增上心学(adhicittasikkhā)、增上慧学(adhipaññā-

sikkhā)。

1. 诸比库，什么是增上戒学呢？诸比库，在此，比库作为持戒者，应以巴帝摩卡律仪防护而住，具足正行与行处，对微细的罪过也见到危险，受持学习于诸学处。诸比库，这称为增上戒学。

2. 诸比库，什么是增上心学呢？

(1) 诸比库，在此，比库离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就并住于初禅；

(2) 寻、伺寂止，内洁净，心专一性，无寻、无伺，定生喜、乐，成就并住于第二禅；

(3) 离喜，住于舍，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘舍、具念、乐住。’成就并住于第三禅；

(4) 舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍、念、清净，成就并住于第四禅。

诸比库，这称为增上心学。

3. 诸比库，什么是增上慧学呢？

(1) 诸比库，在此，比库如实了知：‘此是苦。’

(2) 如实了知：‘此是苦之集。’

(3) 如实了知：‘此是苦之灭。’

(4) 如实了知：‘此是导至苦灭之道。’

诸比库，这称为增上慧学。

诸比库，这就是三学。” (A.3.90)

<sup>H</sup> 如是色、受等：《长部义注》中说，当佛陀说“如是色” (iti rūpaṃ) 时，他是指比库根据其自性 (sabhāvato) 来了知色，确定“这是色” (idaṃ rūpaṃ)、 “就这么多色” (ettakaṃ rūpaṃ)、 “除此之外再没有其他色” (na ito paraṃ rūpaṃ atthīti)。 (D.A.2.383) 复注说如此确定是把色区分 (rūpassa pabhedo) 为四界和所造色、真实色和非真实色、业生、心生、时节生和食生色等，这是根据色的自性来摄受 (sarūpaggaṇabhāvato)。《相应部注》中说应根据它们各自的性质 (sabhāvato)、作用 (sarasato)、边界 (pariyantato)、界限

(paricchedato)和范围(paricchindanato), (S.A.3.78) 或者说应根据每一种色法的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupaṭṭhāna)和近因(padaṭṭhāna)来分析, 这称为无遗漏的色摄受(anavasesarūpapariggaho)。(D.A.2.63) 复注说只有遍取后(pariyādiyitvā), 才能根据眼处、耳处、鼻处等以及色处、声处、香处等的自性来了知色, 只有这样才能根据变坏的自性(ruppanasabhāvato)来了知色。(D.Ṭ.2.383)

再者, 当佛陀说“如是受”(iti vedanā)时, 他是指比库根据其自性(sabhāvato)来了知受, 确定“这是受”(ayaṃ vedanā)、“就这么多受”(ettakā vedanā)、“除此之外再没有其他受”(na ito paraṃ vedanā atthi)。(D.Ṭ.2.383) 这是把受区分为乐受、苦受、不苦不乐受, 身受、心受, 有物染的和无物染的, 眼触生、耳触生受等。这同样称为无遗漏的受摄受(anavasesavedanāpariggaho), 即根据每一种受的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupaṭṭhāna)和近因(padaṭṭhāna)来分析, (D.A.2.63) 或根据其领纳的自性(anubhavanasabhāvato), (D.Ṭ.2.383) 或感受的自性(vedayitasabhāvaṃ)等来分析。(D.A.2.63)

同样地, “如是想”(iti saññā)是指无遗漏的想摄受(anavasesasaññāpariggaho), 即根据其认知蓝色、黄色、红色等的自性(sañjānanasabhāvaṃ)来分析色想、声想等。“如是行”(iti saṅkhārā)是指无遗漏的行摄受(anavasesasaṅkhārapariggaho), 即根据它们行作(即努力、积累(āyūhana))的自性(abhisāṅkharāṇasabhāvaṃ), 无遗漏地摄受触、思、一境性、命根等其余的心所。“如是识”(iti viññāṇa)是指无遗漏的识摄受(anavasesaviññāṇapariggaho), 即根据它们识知的自性(vijānanasabhāvaṃ), 或者根据其获得所缘的自性(ārammaṇassa upaladdhisabhāvaṃ), 来分析眼识、耳识、五门转向心、意门转向心、有分心、禅那心等。这种摄受需根据每一法的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupaṭṭhāna)和近因(padaṭṭhāna)来进行分析。(D.A.2.63)

用这种方法了知色蕴为色摄受(rūpapariggaha)，了知受、想、行、识蕴为名摄受(nāmapariggaha)，它们并称为“名色限定智”(Nāmarūpaparicchedañña)。这两种摄受属于三种遍知中的第一种，即知遍知(ñāta pariññā)。这就是佛陀所说的“证知”(abhi jānaṃ)五蕴，是对苦圣谛的世间智。

(义注和复注通常都很简略。《长部复注》(D.Ṭ.2.383)在解释色区分(rūpassa pabhedo)时，只提及“以界、所造等(bhūtopādādivasena)”。接着描述对色法自性的了知时，同样只提及“以眼等、色等的自性(cakkhādivaṇṇādisabhāvato)”。为了清楚不同例子中的“等(ādi)”字所指，禅修者需要学习它们所指的分别。如此，《长部复注》中所指的即是《清净之道》中的五蕴分别。《长部义注》(D.A.2.63)同样很简略地描述受(vedanā)（乐等(sukhādi)）、想(saññā)（色想等(rūpasaññādi)）、行(saṅkhārā)（触等(phassādi)）和识(viññāṇa)（眼识等(cakkhuvīññāṇādi)）的必要分类。因此，我们在每一处都把进一步的列举加了进去。)

<sup>1</sup> 缘生灭和刹那生灭：《大念处经》的义注(D.A.2.383)解释随观五蕴的生灭是以五种行相(pañcahākārehi)来观照五蕴的生灭，就如沙利子尊者在《无碍解道·生灭智义释》(Udayabbayañāṇaniddeso)中的解释：

“见色蕴之生者见哪五相(rūpakkhandhassa udayaṃ passanto katamāni pañca lakkhaṇāni passati)?

1. 无明集故色集(avijjāsamudayā rūpasamudayoti)，以缘集之义而见色蕴之生(paccayasamudayaṭṭhena rūpakkhandhassa udayaṃ passati)；

2. 爱集故色集(taṇhāsamudayā)，以缘集之义而见色蕴之生；

3. 业集故色集(kammasamudayā)，以缘集之义而见色蕴之生；

4.食集故色集(āhārasamudayā), 以缘集之义而见色蕴之生;

5.也以见生起相故(nibbattilakkhaṇaṃ passantopi)见色蕴之生。

见色蕴之生者见此五相(rūpakkhandhassa udayaṃ passanto imāni pañca lakkhaṇāni passati)。

见灭者见哪五相(vayaṃ passanto katamāni pañca lakkhaṇāni passati)?

1.无明灭故色灭(avijjānirodhā rūpanirodhoti), 以缘灭之义而见色蕴之灭(paccayanirodhaṭṭhena rūpakkhandhassa vayaṃ passati);

2.爱灭故色灭(taṇhānirodhā), 以缘灭之义而见色蕴之灭;

3.业灭故色灭(kamma nirodhā), 以缘灭之义而见色蕴之灭;

4.食灭故色灭(āhāra nirodhā), 以缘灭之义而见色蕴之灭;

5.也以见变易相故(vipariṇāmalakkhaṇaṃ passantopi)见色蕴之灭。

见色蕴之灭者见此五相(rūpakkhandhassa vayaṃ passanto imāni pañca lakkhaṇāni passati)。

见生灭者(udayabbayaṃ passanto)见此十种相(imāni dasa lakkhaṇāni passati)。”

沙利子尊者接着解释了其余四种无色蕴的每一蕴的生五相和灭五相, 共有四十种相。“见生灭者, 即见此五十相(udayabbayaṃ passanto imāni paññāsa lakkhaṇāni passati)。”(Ps.1.50)

为了解释这一节经文, 《大念处经》的义注提及详细的解释在《清静之道·生灭智论》(Vm.724-731)。

**缘生:** 《清静之道》中说: 若见无明、爱、业等集, 则见诸蕴集; 见无明、爱、业等灭, 则见诸蕴灭, 这是其见缘生灭(paccayato udayabbayadassanaṃ)。(Vm.726) 其意即见缘生即是顺序缘起(anulomo paṭiccasamuppādo), 简言之即



“此有故彼有，此生故彼生” (imasmim̐ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati)。 (Vm.728) 或者说“因为有过去世发生的无明(purimabhavasiddhāya avijjāya sati)，在今生才有色的生起(imasmim̐ bhava rūpassa uppādo hoti)”，才有受、想、行、识蕴的生起。(Vm.Ṭ.724)

根据沙利子尊者对缘起的解释是：因为过去世的无明、行、爱、取和业力，才有今生的结生识、名色、六处、触和受的生起。(Ps.A.1.50)

**缘灭：**五蕴的灭尽发生于阿拉汉证悟般涅槃时，其意即见缘灭即是逆序缘起(paṭilomo paṭiccasamuppādo)，简言之即“此无故彼无，此灭故彼灭” (imasmim̐ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati)。 (Vm.728) 或者说“通过最高的道智令无明无生之灭(aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodhato)，未来的色才无生之灭(anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti)”使生起的色之缘走向灭(uppajjanakarūpappaccayassa niruddhabhāvena)。 (Vm.Ṭ.724) 根据沙利子尊者对缘起的解释是：因为未来的无明、行、爱、取和业力的灭，任何未来生的结生识、名色、六处、触和受也无生之灭。

**刹那生灭：**《清静之道》说：一法的生起相只是见其生起的刹那(uppattikkhaṇeyeva)，一法的变易相只是见其坏灭的刹那(bhaṅgakkhaṇe)，因此见到诸蕴的生起相和变易相即是见到刹那生灭(khaṇato udayabbayadassanaṃ，每种名色法的刹那刹那生和灭)。 (Vm.726) 见到五蕴的生起相和变易相，即是见有为相(saṅkhatalakkhaṇa)。 (Vm.728)

佛陀在《增支部·有为相经》(Saṅkhatalakkhaṇa sutta)中说：“诸比丘，有三种有为的有为相(saṅkhatassa saṅkhatalakkhaṇāni)。哪三种呢？知生(uppādo paññāyati)，知灭(vayo paññāyati)，知住的变易(ṭhitassa aññathattaṃ paññāyati)。” (A.3.47) 义注解释说：“有为”是指欲地、色地、无色地三地的所有诸法(tebhūmakā dhammā)。“生”(uppādo)发生于

诸行法生起的刹那，相当于生(jāti)。“住的变易”(thitassa aññathattam)发生于诸行法住立的刹那(thānakkhaṇe)，相当于老(jarā)。“灭”(vayo)发生于诸行法破坏的刹那(bhedakkhaṇe)，相当于坏灭(bhaṅga)。这三相构成无常相(aniccalakkhaṇa)。(Vm.740)因为它们具有这三相故，五蕴为无常；又因为它们无常故，佛陀说诸蕴也是苦和无我。

佛陀在《相应部·若无常经》(Yadanicca sutta)中说：“诸比库，色是无常(rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ)。若无常者即是苦(yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ)，若苦者即是无我(yaṃ dukkhaṃ tadanattā)，若无我者，即‘这不是我的(netaṃ mama)，这不是我(neso hamasmi)，这不是我的我(na meso attā)’。应当如此以正慧如实照见(evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam)!”对其余诸蕴也是如此。圣弟子如此照见，则厌离于五蕴并证悟涅槃。(S.3.15)

<sup>J</sup> 在《转法轮经》(Dhammacakkappavattana sutta)，当袈丹雅尊者证悟入流时，即提及他了知“凡任何集起之法，一切皆是灭法(Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ)”。(S.5.1081)

<sup>K</sup> 为了解释比库为何有时要策励心(cittaṃ paggaḥetabbaṃ)，《清净之道·十种安止善巧》(Dasavidha appanākosallaṃ)引述《火经》(Aggi sutta)说：“诸比库，犹如有人想让小火燃烧，他在那里放了湿草，放了湿牛粪，放了湿柴，施予水汽，撒上尘土，这个人是否可能让小火燃烧呢？”“不能！尊者。”“同样地，诸比库，若心迟钝(līnaṃ cittaṃ hoti)的时候，那时修习轻安觉支……定觉支……舍觉支是不适时的(akālo)。什么原因呢？诸比库，迟钝的心难以被这些法所激励(eteḥi dhammeḥi dussamuṭṭhāpayam hoti)。诸比库，若心迟钝的时候，那时修习择法觉支……精进觉支……喜觉支是适时的。什么原因呢？诸比库，迟钝的心易以被这些法所激励(eteḥi dhammeḥi susamuṭṭhāpayam

---

hoti)。诸比库，犹如有人想让小火燃烧，他在那里放了干草，放了干牛粪，放了干柴，吹以口气，不撒尘土，这个人是否可能让小火燃烧呢？”“是的！尊者。”《清静之道》接着引述佛陀用相反的譬喻解释比库为何在必要时需要抑制心(cittam niggahetabbam)，就像有人想要扑灭大火不应放干燃料而应放湿的。同样地，当比库的心躁动时应修习轻安、定和舍觉支。然后佛陀提到念是普遍适用的：“诸比库，我说念适合一切(sabbatthikam)。”(S.5.234)