

## 如何培育觀智以透視涅槃

### 前言

在上次的講座裡，我簡要地解釋如何依據第五法與第一法來辨識緣起。今天，我想要跟大家討論如何繼續修行觀禪，直到證悟涅槃。

要證悟涅槃，禪修者必須逐步地培育十六種觀智 ( bana )。

第一種觀智是名色分別智 ( namarupa-pariccheda-bana )。在前面如何辨識名法與色法的講座中，我已經解說了這種觀智。

第二種觀智是緣攝受智 ( paccaya-pariggaha-bana )，

在上次的講座中，我解說如何辨識過去、現在、未來的名色法，以及如何辨識緣起，即是解說這種觀智。

培育前面這兩種觀智之後，你必須依照每一種法個別的特徵、作用、現狀與近因<sup>1</sup>，再度辨識所有名法、所有色法與緣起法的每一支，藉著如此辨識而完成對它們的修行。這些無法以簡短的方式來解釋，所以，如果你想知道這些細節，最好的方法是：在實際修行的時候學習它們。

現在，我要簡要地解說其餘的觀智。

## 思惟智

第三種觀智是思惟智 ( sammasana-bana )，即以分組

---

<sup>1</sup> 要闡明任何一種究竟法的本質，必須透過四個方面來定義它：(一)、lakkhana 相；特相；特徵：事物或現象的顯著性質。(二)、rasa 味；作用：它所執行的明確任務或功能。(三)、paccupatthana 現起；現狀：它出現時的狀態。(四)、padatthana 足處；近因：它賴以生起的直接原因。( Com M Abhl .3 p.29 )

的方式覺照行法的智慧。要培育這種觀智，需要將行法分組——分成兩組：名與色；或五組：五蘊；或十二組：十二處及十二緣起支；或十八組：十八界。然後需要覺照每一組的無常、苦、無我三相。

例如，佛陀在《無我相經 Anattalakkhana Sutta》中教導以正思惟來辨識五蘊：辨識一切色、受、想、行、識為「不是我」( anicca 無常 )、「不是我的」( dukkha 苦 )、「不是我自己」( anatta 無我 )。佛陀解釋所謂的「一切」乃是包括：「過去、現在與未來；內與外；粗與細；劣與勝；遠與近」。

首先你再次將定力提昇到第四禪。如果你是純觀行者，只修行四界分別觀達到近行定，那麼你應提昇定力，直到定力之光強盛明亮。然後從辨識六門中每一門的究竟色法開始。

將色法歸類為一組，觀察它的生起與消滅，接著知見它為無常。你必須一再重複、交替地照見內外色法的無常相。辨識外在的色法時，你必須由近而遠，將覺照的範圍逐漸擴大，直到遍及無邊的宇宙。

接著依照相同的方法，觀察眾生因為色法的生滅而必須不斷承受的痛苦，然後知見它為苦。

最後觀察色法沒有一個永恆不變的自體，然後知見它為無我。

你必須以同樣的方法照見名法的無常、苦、無我三相。辨識六門的所有名法：這包括存在每一門心路過程（vithi）裡每一心識剎那中的心與心所，以及發生於心路過程之間的有分心。你必須一再重複、交替地照見內外名法的三相。

觀察六門的名色法之後，現在你必須先照見今世這一

期生命中的色法及名法的三相，從最初的結生心到最後的死亡心。在此，同樣地，你必須逐一地照見三相，不斷重複修行。

照見今世的名色法之後，你必須也照見你曾經辨識的過去世及未來世。你必須逐一地照見過去世、現在世與未來世當中內在與外在所有名色法的三相，不斷重複修行。

如此修行時，你將快速地培育起更高的觀智，階階相續，直到證悟阿羅漢果。不然的話，你可以藉著幾種練習來提昇你的觀智。

## 四十種思惟法 (Cattarisakara-anupassana)

第一種練習是知見過去、現在、未來的內外名色法無常、苦、無我的四十種思惟法。它們的巴利文名稱都以「to」作為字尾，所以稱它們為四十個「to」。

無常組有十種思惟法：

- |        |                    |
|--------|--------------------|
| 1. 無常  | aniccato           |
| 2. 毀   | palokato           |
| 3. 動   | calato             |
| 4. 壞   | pabhavguto         |
| 5. 不恒  | addhuvato          |
| 6. 變易法 | viparinamadhammato |
| 7. 不實  | asarakato          |
| 8. 無有  | vibhavato          |
| 9. 死法  | maranadhammato     |
| 10. 有為 | savkhatato         |

苦組有二十五種思惟法：

- |      |          |
|------|----------|
| 1. 苦 | dukkhato |
|------|----------|

2. 病	rogato
3. 惡	aghato
4. 瘡	gandato
5. 箭	sallato
6. 疾	abadhato
7. 禍	upaddavato
8. 怖畏	bhayato
9. 難	itito
10. 災	upasaggato
11. 非保護所	atanato
12. 非避難所	alenato
13. 非歸依處	asaranato
14. 殺戮者	vadhakato
15. 惡之根	aghamulato

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 16. 患   | adinavato           |
| 17. 有漏  | sasavato            |
| 18. 魔餌  | maramisato          |
| 19. 生法  | jatidhammato        |
| 20. 老法  | jaradhammato        |
| 21. 病法  | byadhidhammato      |
| 22. 愁法  | sokadhammato        |
| 23. 悲法  | paridevadhammato    |
| 24. 惱法  | upayasadhammato     |
| 25. 雜染法 | samkilesikadhammato |

無我組有五種思惟法：

- |       |          |
|-------|----------|
| 1. 無我 | anattato |
| 2. 空  | subbato  |



- |      |          |
|------|----------|
| 3. 敵 | parato   |
| 4. 無 | rittato  |
| 5. 虛 | tucchato |

運用這四十種思惟法於過去、現在、未來的內外名色法時，有些人的觀智提昇到證悟阿羅漢果。

不然的話，你應該以「色七法」與「名七法」來照見名色法的三相。

### 色七法 ( Rupa-Sattaka )

色七法是：

一、照見這一期生命中，從投生到死亡之間的內外色法的三相。

二、照見這一期生命中不同時期的內外色法的三相。

你應將這一期生命當作一百年，接著將它分成三個時期，

每個時期有三十三年。然後藉著觀察每一時期的色法一生起即壞滅，而不會去到下個時期，如此來照見每一個時期的色法之三相。

接著，將這一期生命逐漸地分成更短的時期，然後以同樣的方法來照見。於是，你把這一百年的生命分成：十年為一期，總共十期；五年為一期，總共二十期；四年為一期，總共二十五期；三年為一期，總共三十三期；兩年為一期，總共五十期；一年為一期，總共一百期；四個月為一期，總共三百期；兩個月為一期，總共六百期；半個月為一期，總共一千二百期；一天分成兩個時期；一天分成六個時期。在每一個情況裡，觀察每一時期的色法就在那一時期裡消滅，不會去到下一個時期，因此是無常、苦、無我。

再進一步縮短每一時期的時間至身體每一個動作的期

間，即：每一次向前走、向後退、向前看、向旁看、彎曲手足或伸直手足的時期。然後，將每一步分成六個時期：舉起腳跟、提起腳尖、腳向前移、腳向下落、腳接觸地、腳壓於地。並且照見這一百年當中每一個時期的色法之三相。

三、照見這一百年生命中每天飢餓時與飽食時的食生色法之三相。

四、照見這一百年生命中每天熱時與冷時的時節生色法之三相。

五、在眼、耳、鼻、舌、身與意六門中生起的業生色法之三相。觀察每一門裡的色法一生起即壞滅，而不會去到其他門。以此方法來照見色法的三相。

六、照見這一百年生命中每天快樂時與悲傷時的色法之三相。

七、照見非有情（無生命）的色法之三相。那即是沒有六根任何一者的色法，如：鐵、銅、不銹鋼、金、銀、珍珠、寶玉、螺貝、大理石、珊瑚、泥土、岩石、水泥、與植物。這類色法只存在外界。

上述即是色七法。

### 名七法（Arupa-Sattaka 非色七法）

在修行名七法時，你應照見修行色七法的觀禪心<sup>2</sup>的三相。這是指：在每一法裡，你照見的對象是觀禪心。你以隨後生起的觀禪心來照見它。名七法是：

一、整體地照見色七法中所有色法的三相，然後照見緣取色七法為對象的觀禪心之三相。這是指你以觀禪心照見色七法中所有色法為無常之後，接著也應照見該觀禪心

---

<sup>2</sup> 編者註：在此的觀禪心是指辨識色法或名法為無常、苦、無我的心路過程（vithi）。

本身為無常、苦、無我。

對於照見色七法中所有色法為苦及無我的觀禪心，也應以隨後生起的觀禪心照見它們的三相。

二、照見色七法每一法裡的色法之三相，然後照見緣取每一組色法為對象的觀禪心之三相。這是指你以觀禪心照見色七法其中一法的色法為無常之後，接著也應照見該觀禪心本身為無常、苦、無我。對於照見色七法每一法裡的色法為苦及無我的觀禪心，也應以隨後生起的觀禪心照見它們的三相。

三、再次照見色七法每一法裡的色法之三相，然後連續四次以隨後生起的觀禪心照見之前生起的觀禪心之三相。這是指當你以觀禪心照見色七法中任何一法的色法為無常、苦、無我時，立刻照見那觀禪心本身為無常、苦、無我。接著，以第三個觀禪心照見第二個觀禪心；以第四

個觀禪心照見第三個觀禪心；以第五個觀禪心照見第四個觀禪心為無常、苦、無我。

四、這與第三法相似；差別在於：繼續修行直到以第十一個觀禪心照見第十個觀禪心為無常、苦、無我。

五、特別針對去除邪見地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強無我的思惟，以便去除邪見——尤其是我見。

六、特別針對去除驕慢地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強無常的思惟，以便去除驕慢。

七、特別針對斷除貪愛地照見名法的三相。照見緣取色七法的觀禪心，同時增強苦的思惟，以便斷除貪愛。

藉著修行色七法與名七法，你將透徹地照見名色。

我已解說如何以分組的方法培育透視行法的觀智；現

在我要解說如何培育透視行法生滅的觀智。

## 生滅隨觀智 ( Udayabbaya-Bana )

生滅隨觀智由兩種觀智構成：透視行法的因緣生滅 ( paccayato-udayabbaya ) 之觀智，以及透視行法的剎那生滅 ( khanato-udayabbaya ) 之觀智。行法包括了過去、現在、未來內在與外在的名色、五蘊、十二處、十八界、四聖諦及十二緣起支。

照見因緣生滅應以之前我已經解釋過的緣起第五法及第一法來修行。例如照見無明等過去世的五因如何造成今世五蘊生起；照見於未來世證悟阿羅漢道時，無明等的息滅，以及最後般涅槃時五蘊的息滅。

照見剎那生滅是你必須照見每一心識剎那中五蘊的生滅。這包括結生心 ( patisandhi-citta )、有分心

( bhavavga )、死亡心 ( cuti-citta ) 生起與息滅時的五蘊。( 結生心、有分心與死亡心稱為離心路過程心<sup>3</sup>viithi-mutta-citta )；也包括六門心路過程 ( viithi ) 裡，每一心識剎那中的五蘊。

培育此觀智的方法有兩種：簡略法及詳盡法。

## 簡略法

若要修行簡略法，你應逐一地只照見下列諸法剎那生滅的本質：過去、現在與未來的名色、五蘊、十二處、十八界、四聖諦與十二因緣。你應知見它們的剎那生滅，並照見它們的三相。

---

<sup>3</sup> 離心路過程心 viithi-mutta-citta - 不參與心路過程的心；發生於心路過程之外的心。( Com M Abh III.8 p.122 )



## 詳盡法

詳盡法分為三個階段來修行。首先，你只照見諸行法的因緣生及剎那生，然後只照見它們的因緣滅及剎那滅，最後再照見它們的因緣生滅及剎那生滅兩者。

生起的觀法（Samudayadhammanupassī 隨觀集法）

開始修行詳盡法時，你應一再地只照見行法的因緣生起，以及它們剎那生起。

以色法為例，依照前面講述過的緣起第五法來辨識色法的因緣生。再次看向過去直到你前世臨死的那一刻，照見引起今世業生色法的過去五因。逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的生起導致業生色生起。

然後，你應只照見業生色法的剎那生起。

然後你必須逐一地照見心生、時節生與食生色法的因緣生及剎那生。你照見心造成心生色法生起；時節造成時節生色法生起；食素造成食生色法生起。

在每一項裡，你也都照見其色法的剎那生。

然後，你必須以相同的方法照見名法的因緣生與剎那生。然而，要列舉細節必須耗費相當長的時間，因此我將省略它們，而在每一個例子裡只解說色法的細節。

息滅的觀法（Vayadhammanupassi 隨觀滅法）

照見名色法的因緣生與剎那生之後，接著應一再地只照見它們的因緣滅及剎那滅。

在照見色法時，依據緣起第五法來觀色法的因緣滅：看向未來，直到你證悟阿羅漢果的那一世。當你證悟阿羅漢道果（arahattamagga and arahattaphala）時，所有的煩

惱都息滅了。而在那一世結束之時，所有的行法都息滅了。這是直接照見你的般涅槃，從那時起不再有新的名法或色法生起。逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的息滅導致業生色息滅。

如此照見業生色法的因緣滅之後，你應只照見該色法的剎那息滅。

然後你必須逐一地照見心生、時節生與食生色法的剎那滅及因緣滅。你照見心的息滅造成心生色法的息滅；時節的息滅造成時節生色法的息滅；食素的息滅造成食生色法的息滅。在每一項裡，你也都照見其色法的剎那滅。

然後你必須照見名法的因緣滅與剎那滅。

生起與息滅的觀法 ( Samudayavayadhammanupassi  
隨觀集滅法 )

照見名色法的因緣滅與剎那滅之後，接著你應一再地照見它們的生與滅兩者。這需要同時照見它們的因緣生與因緣滅，然後照見它們的剎那生與剎那滅。每一次都以三個步驟照見：一、因生起導致果生起；二、因息滅導致果息滅；三、因果兩者剎那生滅的無常本質。

以色法為例，你應逐一地照見無明、愛、取、行及業每一因的生起導致業生色生起，然後照見每一因息滅導致業生色息滅，最後再照見因果兩者剎那生滅的無常本質。

同樣地，你應逐一地照見心、時節及食物這三因各別導致心生、時節生及食生色法生起，然後照見因息滅導致果息滅，最後再照見因果兩者剎那生滅的無常本質。

這就是照見色法的因緣生滅與剎那生滅的方法。

之後，你必須照見名法的因緣生滅與剎那生滅。

因此，以我剛才概括解說的方法，你應照見五蘊的因

緣生滅與剎那生滅，以及照見它們的無常、苦、無我三相。你應如此照見過去、現在、未來的內在五蘊及外在五蘊。

如此照見五蘊之後，你必須用緣起第一法來培育此觀智。在此，當你辨識行法的因緣生時，只須以順行的次第，照見十二因緣的每一支：

「無明造成行，行造成識，識造成名色，名色造成六處，六處造成觸，觸造成受，受造成愛，愛造成取，取造成業有，業有造成生，生造成老、死、愁、悲、苦、憂、惱。」(《中部》)

要辨識在阿羅漢以及最後般涅槃時行法的因緣滅，你應以順行的次第，照見十二因緣的每一支：

「無明滅盡無餘所以行滅，行滅所以識滅，識滅所以名色滅，名色滅所以六處滅，六處滅所以觸滅，觸滅所以

受滅，受滅所以愛滅，愛滅所以取滅，取滅所以業有滅，業有滅所以生滅，生滅所以老、死、愁、悲、苦、憂、惱滅。」(《中部》)

像前面那樣，你先辨識行法的因緣生與因緣滅及剎那生與剎那滅，然後結合這兩種方法。例如：辨識無明時，你照見：無明造成行；無明滅盡無餘所以行滅。無明是無常的；行是無常的。

其他的緣起支也以同樣的方法來辨識。你必須如此辨識過去、現在與未來的內在與外在十二緣起支。

這是對生滅隨觀智的修法非常簡要的概論。

### 十種觀的染 ( Dasa-Upakkilesa 十種隨煩惱<sup>4</sup> )

就在這個階段，當你運用這些方法時，你的觀智會愈

---

<sup>4</sup> 隨煩惱 upakkilesa - 污染、不淨。( Ess Abh p.412 )

來愈強，於是觀禪的十種污染可能會發生。

這十種污染是：光明 ( obhasa )、智 ( bana )、喜 ( piti )、輕安 ( passaddhi )、樂 ( sukha )、勝解 ( adhimokkha )、策勵 ( paggaha )、現起 ( upatthana )、捨 ( upekkha )、欲 ( nikanti )。這十種之中，只有光明與欲這兩種本身不是善心所，其餘八種都是善心所，它們本身不是污染。然而，如果禪修者執著它們，它們將變成不善心的對象。當你經驗到這十種污染當中的任何一種時，你必須照見它們是無常、苦、無我，以便自己能克服可能因這些境界而生起的貪著與欲望，而能繼續向前進步。

## 壞滅隨觀智 ( Bhavga-Bana )

培育生滅隨觀智之後，你對行法的覺觀已經堅定而且純淨，接著你必須培育壞滅隨觀智。要培育此智，你應不

再注意行法的生起，而只注意行法的剎那壞滅：你既不見行法的生時，也不見行法的住時，不見個別行法的相，也不見行法的因緣；由於觀智的力量，你只見到行法壞滅。

你應照見行法的消失與壞滅為無常，然後照見行法不斷地消失與壞滅的可怕為苦，最後照見行法沒有恆常不變的實質為無我。

當你以色法為對象並照見它的壞滅時，你知道它是無常的。這種照見對象無常相的智慧稱為觀智。

不單只應該照見名色法的三相，你也應照見觀智本身的消失與壞滅為無常、苦、無我。對過去、現在與未來三世重複地修行，交替地照見內在與外在的名法、色法、因法、果法及觀智為無常、苦、無我。



## 其餘的觀智

繼續如此照見諸法的壞滅時，你那強而有力的觀智將會提昇，而經歷其餘的觀智，即：怖畏現起智 ( bhaya-bana )、過患隨觀智 ( adinava-bana )、厭離隨觀智 ( nibbida-bana )、欲解脫智 ( mubcitukamyata-bana )、審察隨觀智 ( patisavkha-bana ) 與行捨智 ( savkharupekkha-bana )。由於你已徹底培育最初的五種觀智，所以後來這些觀智會很快開展出來。還有一些關於這些觀智的指導，但是我沒有足夠時間解說。

緊接在這些觀智之後，你繼續照見每一種行法的壞滅，內心存著從它們當中解脫的願望。結果你將發現所有的行法止息了，你的心直接透視，而且完全地覺知無為涅槃。

那時你獲得四聖諦的真實智慧，並且親身證悟涅槃。由於這樣的證悟，你得以去除邪見，而且心變得清淨。若繼續如此修行，你將能證悟阿羅漢果及般涅槃。

關於觀禪的修行方法，還有許多細節，但是我將它們省略，以便使講解的內容盡可能地簡要。學習此法門最好的辦法是：在適當老師的指導下，進行禪修的課程。那麼，你就能有系統地、一步步學習上去。