

法念处

在法念处里，佛陀教导修法念处的五种方法。这是认识五盖，五取蕴，十二处，七觉分和四圣谛。

一：五盖(Nīvarana)

(一) 贪欲盖 (Kāmacchanda)

(1) 有贪:----若内心有贪欲，必需知道它，这是正念训练的一部分。贪欲盖的生起乃是因为触相，即是六根触六境时所生的不正思惟(不如理作意)，这种不正思惟有四种，即是执无常为常，执苦为乐，执无我为有我，以及执不净为净(四颠倒)。

(2) 贪因:----世尊说：「对可爱可喜的目标数数不如理作意是使未生的贪欲生起之因，也是使生起的贪欲增长及增强之因。」^[1]通过如理作意与正思惟，就能知道耽欲会带来苦。这是四圣谛的第一谛：苦。进一步思惟它产生贪欲的原因，这是四圣谛的第二谛：苦因。接下来就会想去消除它，以及寻找灭除它的方法，这就是其它两个圣谛。如理作意与正思惟是八正道之一，也是修慧的一种。

(3) 治贪:----灭除贪欲的方法有：(1)修习不净观；(2)修习无常观；(3)守护根门；(4)饮食适量；(5)亲近善知识；(6)讨论灭欲的方法。

(1) 修习不净观



修习不净观是根据佛说的十不净(死尸)相[2]，用来观修以灭除贪欲；这十不净相是：

- (i) 膨胀 (尸体)相；
- (ii) 青瘀 (尸体)相；
- (iii) 脓烂 (尸体)相；
- (iv) 断坏(尸体)相；
- (v) 食残(尸体)相；
- (vi) 散乱(尸体)相；
- (vii) 斩斫离散(尸体)相；
- (viii) 血涂相(不一定是尸体)；
- (ix) 虫聚(蛆虫聚生尸体)相；
- (x) 骸骨(尸体变为骸骨)相。

(i) 膨胀相是指人体在死后，腐化产生气体，尸体鼓胀像吹饱风的皮囊。

(ii) 青瘀相是指尸体腐化，肌肉肿处是红色，脓聚处是白色，其它地方则是呈青（黑）色。

(iii) 脓烂相是指皮肉因肿胀生脓，在破烂处脓流出来。

(iv) 断坏相是指腹肌断裂，或尸体从中破开，可能是鸟兽啄食的结果。

(v) 食残相是指尸体大半已去，尸体为鸟兽食后零乱相。

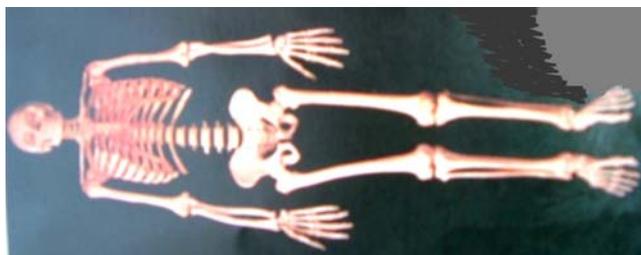
(vi) 散乱相是指尸体还有一些肉黏着，但骨块散乱，手一处，脚一处，头一处。

(vii) 斩斫离散相是指尸肉为鸟兽所食，骨被嚼断，筋也已去，不能连系骨，因而骨块散乱于地。

(viii) 血涂相是指伤人流血或尸体血溢出涂在尸体上。

(ix) 虫聚相是指尸体腐烂生满蛆虫。

(x) 骸骨相是指尸体皮、肉、内脏、脑浆被食尽后所剩骸骨。



不净观的每一相都只能修习到初禅，这是因为有“寻”的关系，不净观不能修到第二禅，因第二禅没有寻的禅支的缘故。除了十不净外，三十二身分也可用以修不净而达到初禅。

(2) 修习无常观；

常观无常的话则能断贪。修观无常的行者，若欲自证，只要自观身，波罗蜜成熟，就能自证初果或更高的果位。若正观触境时心解脱于喜贪(及瞋恚)，则能自证二果或三果。

(3) 守护根门；

六根的防护是我们向圣道者的修行工作，要知道我们凡夫对欲望永远也没有满足。若细心观察一下自己从早到晚所做的事，无不跟欲念有关，但这欲念却是无常的，要花许许多多的时间、金钱与精力去得到它。我们内心的欲火在烧个不停，日以继夜，常在疯狂地攫取外界的事物。因为执取产生业，因为业我们一直生生死死的轮回。依佛法修行将能知道少欲的快乐与祥和。

(4) 饮食适量

饮食知量也是天天在对治贪欲，饮食过量还会连带产生昏沉与睡眠的障碍。

(5) 亲近善知识

(6) 讨论灭欲的方法

修行人需要依赖善知识的引导，因为善知识有敏锐的观察力，能知道学徒的缺点而加以指点，所以在好师父的身边是有益的。

(二) 瞋恚盖(Vyāpāda)

(1) 有瞋:----要先能觉察自己内心的瞋恚，才能够去观照或对治它。瞋恚的产生，乃是因为对所接触的感官目标心生不喜的缘故，这不正思惟与前边所说的贪欲的产生是一样的，具于四颠倒见，对不喜或可憎的目标作不正思惟，就会使瞋恚于心中生起乃至增长它。瞋恚的产生是非常迅速的，跟贪欲一样，几乎每一次都是在事后才发现它。

(2) 治瞋：----灭除瞋恚的方法有：(1) 常正思惟；(2) 修慈心观；(3) 亲近善知识；(4) 讨论灭瞋的方法。

(1) 常正思惟

灭除瞋恚的第一方法就是要正思惟（如理作意），要正思惟瞋恚对自己的坏处如下：

(i) 将因瞋业在将来受苦；

(ii) 自毁戒，并损害他人，两相无利；

(iii) 面对的可憎相，虽然是苦，但比起地狱，饿鬼，畜生道之苦为轻；

(iv) 遇到的可憎之相，乃是宿业所带来的，所以更应力行制止现在的瞋念，以免造未来受苦的因。

(v) 思惟一切皆是因缘生，因缘灭，是空而无我，所以要忍耐。

(vi) 思惟自己是业的主人，业是自己的财产。

(vii) 对别人起瞋心，就有如赤手去抓烧红的铁条或火炭或是粪便等有害之物来打击别人，别人还未受到伤害，自己已经先受害。

(viii) 将损毁长久以来所积聚的诸善功德。

然后才正思惟他人起瞋恚的害处如下：

(i) 会伤害自己，心跳加快，血压增高，消化不良，起肝火，便秘甚至失眠等。

(ii) 因宿业与习气的影响，起了瞋心，不知如何对治。

(iii) 他的瞋恨像是不被接受的礼物，将会退回给他，就像是逆风扬尘，灰尘只会飞回他身上。

(iv) 他是他自己业的主人，业是他自己的财产。他造恶业将来会继承他的恶业的财产。

(v) 他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明确地知道瞋恚的害处之后，才会决定去断除它。一个行者知道了瞋恚的害处后才会忍耐不发脾气，要思念忍辱的功德：(i) 无有怨敌；(ii) 亲友不离；(iii) 心常喜乐；(iv) 临终不悔；(v) 身坏生天。

(2) 修慈心观

对付瞋恚的方法是修慈。

(i) 慈梵住：[3]

慈心的修习是一种梵住(Brahmavihāra)或是四无量心(Appamañña)之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。

修慈心观的人不能取以下的对象来修习：(1)不爱的人；(2)极爱的朋友；(3)敌人；(4)无关者(无瞋或爱者)；(5)异性；(6)死人。对不爱者修习慈心将导至疲倦，对极爱者修慈也极困难，对敌人随念则会起瞋心，对无关系的人修慈也会导至疲倦，对异性修慈会引起贪欲，对已死之人修慈则不能得定。

慈心观的修习的次第：

- (1)应先对自己散播慈爱，
- (2)接下来是亲爱者，
- (3)无关者，
- (4)以及怨敌者。

《慈爱经》[4]是比丘众在树林修禅时，树神来捣乱，令比丘众无法住下去，他们回去向佛报告后，佛为他们开示此经，比丘众再回原地时先修慈爱，树神因而为慈心所感化；

如是修习之贤善，以此亲证寂清凉，常养勤快与真诚，正直言语意和婉，待人和蔼不骄慢。知足易养俗务少，检朴六根悉平静，谨慎谦虚不俗攀。

慎勿违犯纤细罪，以免将来智者诃，应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。

普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。

愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。

犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。

慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。

无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，应常培育此正念，此乃最高之德行。

心中不落于邪见，具足戒德与慧观，去除欲乐之贪恋，必定不再生于胎。

虽然此经未说对自己修慈，但这是绝对必要的，因此在《自说语》中佛说：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

修时以下列四种愿望修习：

(1) 愿我脱离危难和仇敌，

(2) 愿我脱离内心的痛苦，

(3) 愿我脱离身体的痛苦，

(4) 愿我每天生活安乐，无有困扰。如是散播慈爱两三遍。

修时也以前面的四种情况来散播慈爱，接下来是对无关者修慈，若不能，应从自己重新开始，令心柔软，适合于修慈，然后再对无关者修慈。修时也是以上述的四种方式修习慈爱到入禅定。最后是对怨敌者修慈，若心生瞋恨时，应重新对以上的自己，可爱者，无关者再修习慈心，以去除瞋恨，直修到对怨敌者慈心生起为止。然后接下去修到慈心定。

(ii) 平等慈

这是对上述的人再修慈，直到慈心遍满一切平等，而破除了人际间的界限。证得初禅后，心与慈俱(具有慈)，再对第二、第三、第四方，四维[5]、上、下、一切处，一切看作自己，具一切(有情)，世间，广大，无量，无怨，无憎，与慈俱心遍满而住。这些可以初禅、二禅、三禅的任何一种安止定修慈。

(iii) 遍满慈

根据《无碍解道》中说，遍满慈有三种：

- (1) 无限遍满慈心解脱(五种)；
- (2) 有限遍满慈心解脱(七种)；
- (3) 十方遍满慈心解脱(十种)。

这些差别是心证安止而得成就。

无限遍满慈心解脱是依五种行相即：

- (1) 一切有情 (sattva)；
- (2) 一切有息 (pañā)；
- (3) 一切生物 (bhūtā)；
- (4) 一切个人 (puggalā)；
- (5) 一切有五蕴身 (attabhāvapariyāpanna)。

在修习时，普愿每一行相的众生都脱离危难和仇敌(无怨)；脱离内心的痛苦(无憎)；脱离身体的痛苦(无恼)；生活安乐无有困扰(自己安乐)。因此依四种情况和五行相共有廿种安止定。

有限遍满慈心解脱是依七种行相即：(1) 一切雌性；(2) 一切雄性；(3) 一切圣者；(4) 一切凡夫；(5) 一切天神；(6) 一切人；(7) 一切恶道众生。

在修习时，也对每一行相的众生愿他们无怨；无憎；无恼，和自己安乐。如此依七行相共有廿八种安止定。

十方遍满慈心解脱是依十种行相即：(1)东方；(2)西方；(3)北方；(4)南方；(5)东南隅；(6)西北隅；(7)东北隅；(8)西南隅；(9)下方；(10)上方。这是佛陀在《阿含经》中常教配合修慈的方法。

佛陀教导慈爱的修习根据[慈爱经]可分为三个部分：

(一) 对十四种众生修慈---这是在第四及第五偈里；“凡有生命(1)强或(2)弱，(3)高(4)壮(5)中等(6)矮(7)粗(8)细，(9)可见或是(10)不可见，居于(11)邻近或(12)远方，(13)已生或是(14)将生者，一切众生常安乐。”这十四种众生包括了所有的众生。

(二) 以母亲身份对众生修慈---这是在第七偈里；“犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。”这是平等慈的修习。

(三) 对十种方向众生修慈---这是在第八偈里；“慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。”这是遍满慈的修习。

若一个行者安得心下来，在一次修慈心禅时将自他四种人及四愿和十方做完的话，也就能达到遍满慈。在这许多修慈法中，无论依那一种修习慈心而解

脱的行者，都能获得十一种利益。这记录在《增支部》的《慈心功德经》里：

「诸比丘，当慈心解脱被培育。开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益：是那十一种呢？睡眠安稳；不做恶梦；醒觉安稳；为人所爱；为非人所爱；天神守护；不被火、毒药与武器所伤害；心易得定；相貌安祥；临终不迷惑；若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。」

在[自说语]里佛指出修慈的广大功德：「比丘！不论是做任何於未来世成熟的功德，都不及於修慈的功德的十六分之一，修慈成就的行者超越它们，光明辉耀。犹如众星之光，不及於月光的十六分之一，修慈成就的行者超越它们，光明辉耀。」

(3) 亲近善知识；

(4) 讨论灭瞋的方法

善知识因为有丰富的佛学知识与修行的经验，应常亲近他们询问及讨论法，或者与其它性情温和的人讨论灭瞋的方法。世上的许多人际与国际间的争执与冲突乃是缺乏慈爱所致，只要一方有慈爱之心，冲突自能避免。若能常养慈心，这个世界将会更加祥和。

(三) 昏沉睡眠盖

(1) 知昏沉睡眠：----昏沉(thīna)是心软弱或沉重，无聊或怠惰。睡眠(middha)是心所沉滞的

状况，无聊或怠惰。这两种不善心所是十四不善心的两种，常同时发生，而且与精进对立，昏沉像心病，睡眠则像心所病。

佛举出五种原因：一是心微弱，二是不喜欢于修行，三是疲倦，四是吃得太多，五是懒惰。

依佛陀教导目犍连尊者克服昏沉睡眠有八种方法如下：(1)不应注意昏沉的念头；(2)思惟佛法的内容；(3)背诵佛法；(4)拉耳朵，按摩四肢；(5)从坐位起身，以水洗脸后遥望天空的星辰；(6)作光明想；(7)起身经行，并清楚前后方的情况来回行走，令诸根内摄，不使心向外溜荡；(8)前七法无效时，小睡片刻，维持正念和正知才躺下，并记得起身的时间，醒来立即起身，而思惟不应纵容自己卧躺和睡眠。

经行是户内户外皆行，但户内杂物太多，易生分心。户外林下空气清凉，选择一条直线约二十到三十步的平坦地面，除去杂枝和树叶，要能清楚看得到小径，来回经行。让心平静安祥，缓缓地走，不论以右或左脚先起步，维持不变，转回原行路时以四或六步(左右合计)完成它，右脚先开步右转，左脚先开步左转。走的时候眼看前方约一公尺处，注意足底接触地面的感觉。经行因为速度非常的缓慢，需要有很强的正念，不然若是跌倒将会受伤。经行可以达到三禅的境界。

经行时应先起念‘我要行’或‘行走’，念三次才开始走，若以右足先行，应先念‘右足’三次才

走，‘左足’‘停止’‘转弯’等也一样，念是想，屬於名法，身是色法，是四大组合。经行法的观照是：(1) 观照我是名色法；(2) 观照名色法无常；(3) 观照名色法是苦；(4) 观照名色法无我。阿难陀就是以经行法，整夜经行然后再修观，而从初果直证阿罗汉的。

此外除上述的方法；还有(9) 饮食知量；(10) 改换姿态；和 (11) 住在露天下；(12) 结交善知识；(13) 有助于对治昏沉与睡眠的交谈也有帮助；所以共有十三种方法。

(四) 掉悔盖

掉举与追悔是两种不善心所，掉举 (uddhacca) 是心不平静，像被风吹起波纹的水，心散乱不如理作意 (ayonisomanasikāra，而目标为常、乐、我、净等。《阿毗达磨发智论》说：「心不寂静，不止息，轻躁掉举，心躁动性，是谓掉举。」

追悔也叫恶作 (kukkucca) 是追悔已造之恶，或当行而未行之善，作用是追悔已造之恶或未行之善，特相是事后追悔，内心的混乱不如理作意会导致掉举、犯戒和追悔。《阿毗达磨发智论》说：「心憔悴，懊变恶作，是谓恶作。」

(1) 知掉悔：----对亲属，他人，天神众，曾经历过的娱乐的觉受的起心动念，不如理作意，而起的混乱之心，导致掉举和追悔。以掉举来说，大部分的人心还未经过训练，正念不强，所以易生掉举，甚至向阿罗汉道行者都还有这毛病。

是故世尊说：「通过如理作意，心的轻安或定，就能灭除掉举与追悔，时常如理作意心的轻安或定，是防止新的掉举与追悔生起之因，也是灭除现有的掉举与追悔之因。」

(2) 治掉悔：----对治掉举与追悔的方法有六种：(1)对佛法有深入的认识；(2)发问；(3)了解戒律；(4)与年长且对持戒等更有经验者相处；(5)结交善知识；(6)有助于灭除掉举与追悔的适当言论。

通过这六种方法调服内心，加上前面世尊所教导的如理作意，培养定力，使身心轻安得定，这样心就会寂止。(依寂止(轻安和定)思惟。)

(五) 疑惑盖

疑(vicikīcchā)是指对佛法的疑惑，即不信佛、法、僧三宝，不受三学，不信过去与未来世，对缘起法有疑心，动摇。犹豫不决及有多种立场，是不如理作意。

(1) 知疑：----对三世的疑惑，是很严重的，因为它是邪见的关系。

(2) 破疑：----依《相应部》觉支相应所举的有四种破疑法：即是依善不善法，呵责无呵责法，劣胜法和黑白法等来如理思惟佛法，就能防止新的怀疑生起，也能灭除现有的怀疑。

此外，还有六种方法能消除疑惑：(1)精通佛法；(2)询问有关佛、法、僧的问题；(3)透澈了解

戒律；(4)对佛、法、僧的真实性建立信心；(5)结交善知识；(6)有助于灭除疑惑的适当言论。

行者需要常静下心来思惟(若不能修定也无妨)，观照因果的法则。明白业力与果报的关系，这样能对缘起法有些认识，当一个人对缘起法有一些了解后，就能对三宝，缘起法与生死轮回的疑惑消除掉。这是须陀洹道要断的三结之一。当一个人澈底断除了疑惑，他会知道涅槃是有的，佛陀是证悟的圣者，也知道佛所宣示的法是真实，戒的确必要，八圣道是去向涅槃之道，也相信世上有修行人，以及有证悟的圣僧众。

五盖的观禅

观智部分是观内法，又观外法，又观内外法，又观生法，又观灭法，又观生灭法。内法是指自己的五盖，外法是指引起五盖的外缘，内外法是指同时观照自己与外缘，以及这些障碍的个别生与灭，以及一体观生灭。如是行者会生起只有“法”而已的思念，就会无所依而住于世，不执着于世上的任何东西。

二：五取蕴 (pañcūpādāna-kkhandha)

五蕴，即是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。以前它是称为五阴。

五蕴执取的范围

为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这是依二十种情况产生：即执取‘色是我’、‘异我’、‘我在色’、‘色在我’；受想行识也如是。

（1）见色是我；色即是我，把内色外色当做我。

（2）见色异我；见受是我，色是我所有。或见想、行、识即是我，见色是我所有。把受、想、行、识当做我。

（3）见我中色；见受是我，色在我中。又见想、行、识即是我，色在我中。

（4）见色中我；见受是我，于色中住，入于色，是名色中我。受、想、行、识在色中。

（5）见受即是我；六受身，眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。此六受身一一见是我，我是受，是名受即是我。把六受身当做我。

（6）见受异我；见色是我，受是我所有。想、行、识是我，受是我所。是名受异我。把色、想、行、识当做我，受是我所有。

（7）见我中受；色是我，受在其中。想、行、识是我，受在其中。受在色、想、行、识中。

（8）见受中我；色是我，于受中住。想、行、识是我，于受中住，是名受中我。色、想、行、识在受中。

（9）见想即是我；六想身，眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，此六想身一一见是我，是名想即是我。把六想身当做我。

（10）见想异我；见色是我，想是我所。识是我，想是我所，是名想异我。把色、受、行、识当做我，想是我所有。

(11) 见我中想；色是我，想在中住。受、行、识是我，想在中住。想在色、受、行、识中。

(12) 见想中我；色是我，于想中住，是名想中我。色、受、行、识在想中。

(13) 见行是我；六思身，眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，于此六思身，一一见是我，是名行即是我。把六思身当做我。

(14) 见行异我；色是我，行是我所。受、想、识是我，行是我所，是名行异我。把色、受、想、识当做我，行是我所有。

(15) 见我中行；色是我，行在中住。受、想、识是我，行在中住，是谓我中行。行在色、受、想、识中。

(16) 见行中我；色是我，于行中住。受、想、识是我，于行中住，是名行中我。色、受、想、识在行中。

(17) 见识即是我；六识身，眼识、耳、鼻、舌、身、意识身。于此六识身，一一见是我，是名识即是我。把六识身当做我。

(18) 见识异我；见色是我，识是我所。见受、想、行是我，识是我所，是名识异我。把色、受、想、行当做我，识是我所有。

(19) 见我中识；色是我，识在中住。受、想、行是我，识在中住，是名我中识。识在色、受、想、行中。

(20) 见识中我；色是我，于识中住。受、想、行是我，于识中住，是名识中我。色、受、想、行在识中。

----所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若麤、若细、若好、若丑、若远、若近，一向积聚，作如是观。一切无常，一切苦，一切空，一切非我。

愚痴无闻凡夫认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴在我里面，或我在色蕴里面。如是受、想、行、识蕴也各有四种。因为这严重的邪见，众生为自己的邪见所缚。范围有十一种：过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近十一种色是色取蕴，……十一种受是受取蕴；……十一种想是想取蕴；……十一种行是行取蕴；……十一种识是识取蕴。如是共有五十五种。

这执取(*upādānā*)有四种：欲取是对欲乐的渴爱，及一切世间物的渴爱；邪见取是执取邪恶之见；戒禁取是认为实行宗教仪式或苦行能导致解脱；和我论取是执着身见(*sakkaya ditthi*)。这“蕴”是依普通无差别而说的，而“取蕴”是有漏和执取的对象。

(一) 色取蕴 (*rūpūpādāna kkhanda*)

不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，如是由内而向外执取，就产生贪欲，瞋恚，痴与邪见等烦恼而造作恶业，结果为业所驱使在六道轮回不能解脱。

根据《阿毗达摩概要精解》的分析，色法有二十八种，分有“四界”或“四大种色”，即地界、水界、火界和风界，以及二十四种“所造色”，即眼、耳、鼻、舌、身、色、声、香、味、女根、男根、命

根、心所依处、身表、语表、虚空界、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积集、色相续、色老性、色无常性和食色。四大种色也叫元素色(mahābhūta)，因它是色法不可分离的主要元素，小到微尘，大至山岳等的所造色(upādāya rūpa)都来自于四大元素。

一切的色法本身都是无记，没有所谓善或不善的性质。在《分别论(Vibhanga)》和《法集论(Dhammasangani)》都是这么认为。只有心、心所才具有善和不善的性质。

1. 四大种

色法为四大所造的说法原是佛说的。本意是指具有坚、湿、暖、动的性质的色法。

(1) 地界(pathavī)

地界巴利文有扩展意，它的特相是硬，作用(味)是其它元素与所造色立足处，现起是接受，近因(足处)是其它三大元素。

(2) 水界(āpodhātu)

水界令其它色法黏在一起，以免分散，特相是流动或溢出。作用是增长其它俱生色法，现起是把同一色聚里的诸色法黏在一起，近因是其它三大元素。

(3) 火界(tejodhātu)

火界的特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，现起是不断提供柔软，近因是其它三大元素。

(4) 风界(vāyodhātu)

风界是移动及压力的元素，特相是支持，作用是导致其它色法移动，现起是带动俱生色法从一处至另一处，近因是其它三大元素。

2. 所造色

(1) 净色 --- 有五种：

眼、耳、鼻、舌、身的净色(*pasādarūpa*)是存在于五根的色法。眼净色的特相是让色所缘(眼尘)撞击四大元素的净(透明性)，作用是取色所缘为目标，现起是作为眼识的依处，近因是同一色聚里的四大。耳、鼻、舌、身净色也以此类推。

(2) 境色 --- 有四种：

五根所缘的外境，色、声、香、味也叫境色(*gocararūpa*)，它们的特相是撞击净色，作用是作为根识的目标，作为根识之境，近因是四大元素。根据阿毗达摩的分析，触所缘是由地界、火界和风界三种元素组成，水界不包括在内。

(3) 性根色 --- 有两种：

男、女根也叫性根色(*bhāvarūpa*)，它的特相是男性和女性，作用是显示男性或女性，现起是各自特有的色身，特征和行为及工作之因。

(4) 命根

命根(*jīvitindriya*)，它维持色法的命根，命被称为根是因它控制与它俱生之法，特相是维持在住时的俱生色法，作用是使它们发生，现起是维持色法存在，近因是被维持的四大元素。

(5) 心所依处

心所依处(*hadayavatthu*)也叫心色(*hadaya-rūpa*)，特相是提供意界和意识界依止或支持的色法，作用是作为此二界的依处，现起是支撑此二界，

近因是同一色聚里的业生四大元素，它在心脏的血中，受四大元素所支助，及由命根色维持。

(6) 段食(食色)

段食(kabaḷīkārāhāra)的特相是食物的营养和食素(ojā)作用是维持色身，现起是滋养身体，近因是受其滋养的处色。

以上四大与所造色共十八种色法叫做完成色(nipphanna rūpa)。接下来的十种叫做不完成色(anipphana rūpa)。

3. 不完成色

(1) 表色 ---有两种：

身表和语表也叫表色(viññattirūpa)是指表达自己的思想，感受和态度给别人知道。身表(kāya-viññatti)是心生风界的作用使身体活动来表达意志。语表(vacīviññatti)是心生地界的作用使发出声音来表达意志。它们的现起是身动与语言，近因是心生风界与心生地界。

(2) 虚空界

虚空界(ākāśadhātu)，根据阿毗达摩的分析，空界不不只是指空间，而是色聚间的空隙，使人能辨识个别的色聚。如此说它是一种限制色。它的特相是划定色聚的界限，作用是显示色聚的边际，现起是色聚的界限或孔隙，近因是被区划的色聚。

(3) 变化色 --- 有三种：另加二表色。

色轻快性，色柔软性和色适应性也叫变化色(vikāra-rūpa)，它也包括两种表色。

色轻快性(rūpassalahutā)的特相是不迟钝，作用是除去色法的沉重，现起是色法轻快地生起及变易，近因是轻快的色。色柔软性(rūpassamudutā)的特相是不僵硬，作用是除去色法的僵硬性，现起是不对抗身体的一切作业，近因是柔软的色。色适业性(rūpassakammaññatā)的特相是适合身体作业的适业性，作用是去除因风界不平衡而生的不适业性，现起是色法不软弱，近因是适业的色。

(4) 相色 ---有四种：

色积集、色相续、色老性和色无常性也叫相色(lakkhannarūpa)。色积集(rūpassaupacaya)是指结生时的身十法聚，性根十法聚与心色十法聚的生起。色相续(rūpassasantati)是在五根具足之后的色聚的相续生起。

色积集的特相是成长至诸根具足，作用是令色法开始生起。现起是从生的开始到完成，近因是生起的色法。色相续的特相是持续地生起，作用是连续地结合，现起是不间断，近因是被系结的色法。色老性(rūpassajaratā)的特相是色法成熟老化，作用是导致败坏，现起是失去新性，近因是正在老化中的色法。色无常性(rūpassaniccata)的特相是色法坏灭，作用是令色法消失，现起是色法灭尽，近因是灭尽的色法。

4. 色的特征

一切色是“无因”的，因它不与善，不善与无记因相应。一切色是“有缘”的，它是业生、心生、时节生和食生的，也即它是由业、心、时节、与食四法而等起(起业)。色法是“有漏”的，能成四漏即欲漏、有漏、邪见漏和无明漏的目标。它是“有为”的与“世间”的，是欲界的。它是“无所缘”的，因它不像名法能识知所缘。它是“非当断”的，以它不能像烦恼一般被四出世间道断除。

五种净色是内色，其余二十三种是外色。净色与心色是依处色，其余是非依处色。四大元素与色、香、味、食素是八不分离色，其余是分离色。

业生色(kamma samuṭṭhānarūpa)有八不离色、八根色、心色与空界十八种。心生色(citta samuṭṭhānarūpa)有八不离色、五变化色、声音与空界十五种。时节生色(utu samuṭṭhānarūpa)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性、声音与空界十三种。食生色(āhāra samuṭṭhānarūpa)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性与空界十二种。

色聚(rūpakalāpa)是色法组合而成，共有二十一种色聚，它同生，同灭，拥有同一依处(四大元素)及同时发生。

因此有情众生依胎生、卵生、湿生和化生的方式，从结生的那一刻开始；胎卵生有情的色相续流依业生从结生那一刻开始；心生从第二个心识刹那开始；时节生的从结生心住时开始；食生的从食素传到

时开始；有如油灯或河水之流似的不断相续，直到生命结束。

在死亡时，在死亡心的第十七个心识刹那住时开始，业生色不再生起，业生色，心生色与食生色会存在至死亡然后灭尽，之后尸体内只有时节生色的色相续流。

在欲界里，胎生有情在结生时有身，性与心所依处三种十法聚生起。湿生与化生有情，最多有七种十法聚生起，即眼、耳、鼻、舌、身、性与心所依处十法聚，最少有身、舌与心所依处十法聚，化身有情包括多数的饿鬼与天神。

由上述的分析可见，众人所执着的身体只是二十八种色法的组合而已，并没有一个人。同样的道理，欲界的有情从天神到阿修罗，到饿鬼，畜生及地狱里的众生，他们所执着的身体只是色法而已。所以从人道来看是无我相及人相，只有组合的色法。色界的众生没有鼻、舌、身与性十法聚及食生色聚，在结生时只有眼、耳、心所依处十法聚与命根九法聚，这是因为在色界天只须用到眼根及耳根和意门去识知色界定的境界；在生命期里，也有心生色及时节生色。无想天的有情在结生时，只有命根九法聚，在生命期里，除了声音外，还有时节生色。总之，在欲界的众生有二十八种色法，在色界里有二十三种色法，在无想天有十七种色法，在无色界里则没有任何色法。所以，遍看三界皆无众生相，只有组合的色法。

5. 色法的生起

根据阿毗达摩论的分析，色法的生起是因为业，心，时节(热能)和食(营养)。在《无碍解道(Patisambhidāmagga)》则说色法的生起有五个原因，即是无明、爱、业、段食与成相(nibhattilakkana)，前四因即是因缘生，与阿毗达摩说的相似，而第五因成相是刹那生。无明、行、爱、取、业有是业生色生起的过去因，所以业生色的起因有五个。这些因可能是前一世或更久远以前所造的。

无明、爱、取是属于烦恼。而行、业是属于业。我们若常以身、口、意造恶业，这习气极难一时改良过来，在死亡时的死亡心若是不善心，下一世产生果报而生在恶道。

在结生心时有三种色聚生起，即身十法聚，性根十法聚与心色十法聚。它们有九个共同的色法，即地、水、火、风、色、香、味、食素（以上为八不离色），命根色加上身净色；九个共同的色法加上性根色；与九个共同的色法加上心所依处色。这些业生色就是果。业生色生时，那就是成相，即是刹那生。

阿毗达摩论所提的心生色，时节生色与食生色都是现在因。

心除了结生心外，一切心所依处生起的心都会有心生色，故此心是因，心生色是果，能够如此观照后，才能观照心生色的刹那生。

时节是一种火界，从结生心住时开始，能在业生色聚里由火界产生时节生色，此后在一世中，由四

因产生的色聚里的火界能在住时产生时节生色。故此观照得知时节是因，时节生色是果，然后再观照时节生色的刹那生。

食生色聚里是因为食物里的时节生色聚里的食素受到消化之火的支助，而产生新一代的八法聚（八不离色），而该八法聚里的食素又能产生另一个八法聚，如此它(食素)能够产生十至十二代的食生八法聚，一天里的食物能在身体内维持达七天，孕妇所吃的食素传到胎儿时也能在胎儿里产生新的八法聚。因为食素是因，所以食生色才生起，故食生色是果，然后再观照食生色的刹那生。

到此为止所讨论的是有关色，色的生起的部分。

6. 色的灭尽

接下来讨论色的灭尽。这里应观两种即因缘灭与刹那灭。当一个行者在未来证得阿罗汉果时，他的一切烦恼就都灭尽。而在证入般涅槃时，业生色不再生起而灭尽，心生色与食生色也灭尽，在尸体里只有时节生色的相续流(肉身不烂圣僧的发爪仍会生长即是此理)，五蕴至此完全灭尽。烦恼灭尽是因，五蕴灭尽是果，这即是因缘灭，五蕴的瞬刹那灭则是刹那灭。

这五蕴的灭尽是因为造成色生起的五因(无明、爱、取、行、业)的完全坏灭所带来的。这么的观照是因缘生灭智见；之后再观照五因一生就坏灭，它是

无常的，五蕴也一生就立即坏灭，所以五蕴也是无常，这是刹那生灭智见。这种观智叫生灭随观智。

对于过去(前际)所有五蕴的执取，永尽(舍弃)无余者，再舍弃未来(后际)五蕴的执取，再把过去与未来连合起来一起观照，知道永尽无余者，自然达到无愿无求无作的阿罗汉境界。《阿含经》里佛所教的方法，都是很浅白易于思惟的，这跟后来论里所讨论的，有很大的差别，论师所说的都很细，是要帮助行者更快明白。

(二) 受取蕴 (vedanūpādāna kkandha)

受取蕴乃是对受蕴的一种无知的执取。受蕴是一种名法，凡一切有觉受相的皆称受蕴。《清净道论》解释一切有觉受相即为受蕴。

当受依根 (indriya) 来分析时，分为五受：

(1) 乐受(sukhavedanā)，它的特相是体验可喜的触所缘，作用是增长相应法，现起是身体之愉悦，近因是身根(身净色)；

(2) 苦受(dukkhavedanā)，它的特相是体验不可喜的触所缘，作用是减弱相应法，现起是身体遭受痛苦，近因是身根；

(3) 悦受(somanassavedanā)，它的特相是体验可喜的触所缘，作用是体验所缘之可喜，现起是内心愉悦之状态，近因是轻安；

(4) 忧受(domanassavedanā)，它的特相是体验不可喜的所缘，作用是体验所缘不可喜，现起是内心遭受痛苦，近因是心所依处；

(5)舍受(upekkhavedanā)，它的特相是被体验为中性，作用是不增长亦不减弱相应法，现起是平静的状态，近因是没有喜心。

若依心來分类，這五受亦各有其相应的心：与善異熟(果报)身识相应的受是“乐”。與不善異熟(果报)身识相应的受是“苦”。有六十二种心是“悅”(或作喜)：即十八种欲界心：四种贪根心，十二种欲界美心(或作四善心，四有因異熟，四有因唯作)及兩個無因心(悅俱推度心與生笑心，或作無因異熟與無因唯作心)；及四十四种广大与出世间心(十二种出世間心與三十二种善及異熟)。與瞋恚相应的心是憂俱，有兩種。其餘五十五种心是舍俱。[6]

佛陀所说的受的生起，纯粹是观察身心的感受在接触境尘之后受的生起。受蘊的生起依五个过去因，即无明、爱、取、行与业来观察，它生起的现在因是触，依处，目标与相应名法。触是把名法与目标连接起来，每一名法又须依赖依处(净色与心色)才能生起，而每一名法又须缘取目标才会生起，最后每一名法又不能单独生起，须赖相应名法才会生起，而受、想、行、识蘊互为因果。这样是观照它的因缘生，然后观照它的剎那生(即触境时受的生)。

佛陀所说受的灭是受过后的情况。比如生病时的苦受，当身体康复时，那苦受已经消失，那苦受去了那里？由此观察知病的苦受已经过去，已然灭尽。从中就知道这受不是我或我的。它是因缘生故因缘灭。圣人在病的时候，身的苦受还是有，但是心不苦，这是因为观照力强的关系。四果圣人死的时候五

蕴灭尽，这是因为烦恼灭尽。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。观受的刹那灭可以观身上的各种感受的过去为例。

(三) 想取蕴 (sannūpādāna kkhandha)

想在阿毗达摩论里也是一种心所(名法 cetasika)，心所是与心同生同灭，与心缘取同一目标，并且有同一依处的。受、想、行都是心所。

想的特相是体会目标的质量，作用是对它作个印记，那么将来再体会同一目标时知道它是同类的目标，现起是通过以前已领会过的特征来分析目标，近因是所出现的目标。

想依类可分为三种，即善，不善及无记。与善识相应的想是善，与不善识相应的想为不善，与无记识相应的想为无记，没有一识是不与想相应的，故识的区别即是想的区别。想与识虽同，但是就相来看，一切想有想念的特相。有再起想念之缘的相如木匠想起木料，这是想的作用。有依以往所起的相，如盲人想起象，这是想的现起，有以现前之境为近因，如小鹿见草人而起“人想”，这是想的近因。

对想的执取是想取蕴。

佛所说的想的生是当根门触境后意门所起的认识与思。从阿毗达摩论的分析，想的过去因也是无明、爱、取、业与行。它的现在因是触、目标、依处与相应名法。想也同样与受、行、识互为因果。比如

想蘊是因，則受、行、識蘊是果；或受、想、行蘊是因，識蘊是果。

在《增支部》4.189 经里佛言：「比丘！此世间为“想”所引导，此世间为“想”所牵。“想”生之后，此世间为“想”所支配而行。」由此可见“见漏”的严重性，这世间的一切都被“想”所支配控制着。

想的坏灭是当境消失时或转去新的境时，旧的想就坏灭，故知想蘊是无常。它是因缘生故因缘灭。当阿罗汉入涅槃时五蘊灭尽，这就是因缘灭。观想的刹那灭可以观心里的各种想念的过去为例。

(四) 行取蘊 (saṅkhārupādāna kkhanda)

什么是“行”呢？在《相应部》里佛说：「诸比丘，造作诸行(身、口、意行)，故名为行。」

行有行作的特相，有发动组合的作用，以忙碌为现状，以其余三蘊为近因。若依相虽只是一种，依类别有善，不善与无记三种。与善识相应的行为善，与不善识相应的行为不善，与无记识相应的行为无记。在阿毗达摩论里，受蘊、想蘊各被列为心所。行蘊又再分为五十种心所。凡对这五十种心所的执取即是行取蘊。

(1) 善行

根据阿毗达摩论的分法，有十三种通一切的心所。除了受、想二心所，剩下的十一种：即是触、

思、定、命、作意、寻、伺、胜解、喜、欲、精进；加上二十五种善心所(或美心所)：即是信、念、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快、心轻快、身柔软、心柔软、身适业、心适业、身练达、心练达、身正直、心正直、悲、随喜、正语、正业、正命；两种加起来共三十六种属于善相应的行。

(2) 不善行

与不善识相应的行，在十三种通一切心所里除去受、想二心所有十一种（如上），再加上十四不善心所：即是痴、无惭、无愧、掉举、贪、邪见、慢、瞋、嫉、慳、恶作、昏沉、睡眠、疑；两种加起来共廿五种。

(3) 无记行

与异熟无记识相应的行，分无因与有因异熟，无因的在十三种通一切心所里除去受、想、精进、欲共有九种相应的行，即是触、思、定、命、作意、寻、伺、胜解、喜。

当有情的心受到无明的影响，就会去造作，这行是身行、口行、及意行。这些行是二十九种与三界善及不善相应的思心所。当行发生时要观照它，知道行的产生是根门(五门及意门)触境所生的造作。它的发生是几种不同的东西(根、境、及意)组合而生起的。

当造作完结时，行就灭了。佛要我们观照行若是我或我的，那行应该继续，不应停止。行若有生和

灭，那是谁的行呢？因为行是因缘生故因缘灭。行的刹那灭只要观意行的过去可知。行的灭尽唯有在阿罗汉果才能完成。这是因为阿罗汉以涅槃为目标，以灭尽行为任务。佛说：「诸行无常，是生灭法。」因此圣者不要这些行。当阿罗汉圣者了知行是苦，完全放下造作之后，心里诸见完全灭尽无余，身口之行也完全熄灭，才达到漏尽解脱的境界。

(五) 识取蕴 (viññanū pādāna kkhandha)

识有六个：眼接触色境所生的眼识。耳接触声境所生的耳识。鼻接触嗅境所生的鼻识。舌接触味境所生的舌识。身接触色境所生的触识。意接触意境所生的意识。

一切有识知相的总括为识蕴。识即是心与意的同义异字，识知相也即是识的自性。心的活动只是纯粹的识知过程，这过程是因缘法，并无一个“自我”在进行识知的活动，这活动本身是生灭法，是无常的。

心的特相是识知目标(vijānana)；作用是作为诸心所的前导者，并与诸心所相伴；现起是一个相续不断的过程(sandhāna)；近因是名色(nāmarūpa)，因心须依靠心所与色法而生起。

在阿毗达摩论里，心被细分为八十九种心，或更细的一百廿一心。心是一连串相续而又刹那生灭的心，因为时间极短而且难以察觉以致使我们认为它是一个“个体”。

依阿毗达摩论的分法，心依地(bhūmi)而分为欲地，色地和无色地的世间地，以及出世间地。

因为这些地方是心的活动地。三界虽与诸地相符，但是各界的心并不一定出现在相符的地，比如色界心与无色界心也可在欲地生起，而欲界心也可在色地与无色地生起。一界之心通常出现在与它相符的地，任何造业的心(善或不善)也倾向使造业者投生在相符的生存地，可知心对界与地的密切关系。

1. 心依界分

心依界可分为下列四大类：

(1) 欲界心(kāmāvacaracitta)：欲是指

(一)能欲，即渴望享受欲乐；(二)所欲，指境，包括颜色、声音、气味、味道、触觉五欲对象。欲地是欲生存地，有十一界，即四恶道，人间与六欲天。共有五十四心。

(2) 色界心(rūpāvacaracitta)：这是指与色地相关的心，或与色禅相关的禅那(jhāna)心。色禅是以专注于色法目标而得的，比如安般念(呼吸)，或白遍，或地遍等，依这些目标而证得的广大心是色界心。共有十五心。

(3) 无色界心(arūpāvacaracitta)：这是与无色地相关的心，或与无色禅相关的禅那心。无色禅是以专注于无色法目标而得的，比如无边虚空等，依这些目标而证得的广大心是无色界心。共有十二心。

(4) **出世间心(lokuttaracitta)**: 上面的三种是世间心。世间是指情世间(sattaloka), 器(物质)世间(okāsaloka)和行法世间(sam-khāraloka)(指名色法, 或五蕴); 超越这些有为的法界的心, 以涅槃为对象的是出世间心。共有八心。若依寻、伺、喜、乐、舍心各分四道与四果就有四十心。

表 10.1 八十九心 (或一百廿一心)

欲界心 (54)	不善心 (12)	贪根心 (8) 瞋根心(2) 痴根心(2)
	无因心 (18)	不善果报(7) 善果报(8) 无因唯作(3)
	美心 (善心)(24)	欲界善心(8) 欲界果报心(8) 欲界唯作心(8)
色界心 (15)	色界善心(5) 色界果报心(5) 色界唯作心(5)	
无色界心 (12)	无色界善心(4) 无色界果报心(4) 无色界唯作心(4)	
出世间心 (8 或 40)	道心 (4 或 20) 果心 (4 或 20)	

(表源自《阿毗达摩概要精解》第一章)

2. 心依本性分

心依本性(jāti)可以分为三类, 即是善、不善与无记; 无记又可分为果报与唯作心。

(1) 善心(kusala)

欲界善心因为有喜(或悦)，舍、智与行的差别而分为八种；即是喜俱智相应无行，喜俱智相应有行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应有行，舍俱智相应无行，舍俱智相应有行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应有行。

色界善心，是与禅支相应的心，共有五种：初禅是与寻、伺、喜、乐、定(心)相应，二禅是与伺、喜、乐、定(心)相应，三禅是与喜、乐、定(心)相应，四禅是与乐、定(心)相应，五禅是与定、舍(心)相应。

无色界善心，共有四种，即是空无边处禅心，识无边处禅心，无所有处禅心与非想非非想处禅心。

出世间善心则有须陀洹道心，斯陀含道心，阿那含道心与阿罗汉道心四种。

如此善的识共有廿一种。

(2) 不善心(akusala)

不善心：若依地来分只有欲界一种；依根则有贪根(八)，瞋根(二)，及痴根(二)共三种。

贪根心依喜(或悦)、舍、邪见、和行的差别而有八种；即是喜俱邪见相应无行，喜俱邪见相应有行，喜俱邪见不相应无行，喜俱邪见不相应有行，舍俱邪见相应无行，舍俱邪见相应有行，舍俱邪见不相应无行，舍俱邪见不相应有行。共有八种。

其次是两种瞋根心，一种是忧俱瞋恚相应无行，另一种是忧俱瞋恚相应有行。瞋心都是与忧相应。

第三是两种痴根心，一种是舍俱疑相应，另一种是舍俱掉举相应。

以上是十二种不善的识。

(3) 无记心 (abyākata) (即不造业)

它有果报心(异熟)和唯作心两种，依地来分有欲界、色界、无色界和出世间界。

(i) 果报心(vipāka)

欲界果报心分为善和不善两种，善果报心又分为无因和有因两种。

若没有贪等相应是无因欲界善果报心，它有八种：即是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、舍俱的领受心、和喜俱的推度心和舍俱的推度心。

有因的欲界善果报心，它是无贪等因相应的果报心，它与欲界的善心一样，依喜、舍、智等的差别而有八种：即是喜(悦)俱智相应无行，喜俱智相应有行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应有行，舍俱智相应无行，舍俱智相应有行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应有行。虽然它们与善心相似，但善心是以布施等善行对六所缘而转起[7]的，这有因善果报心是以结生、有分、死亡及彼所缘四种作用在欲界对六

所缘转起的。有行与无行是指八善心的有行与无行的原因。善心异熟有业力，而果报心没有。

不善的果报心都是无因的，这里有七种：即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，领受心，推度心。它们依苦及舍而有分别。身识是苦俱，而其它是舍俱。

以上欲界果报心共有二十三种。

色界果报心与色界善心一样而有五种，但是色界善心是因为定在速行过程中转起的，而色界果报心是因为生在色界由结生、有分、死亡的三种作用而转起的。

无色界果报也与无色界善心一样而有四种，它是因生在无色界由结生、有分、死亡的三种作用而转起的。

出世间果报是与四出世间道相应的四果，它是由圣道的过程(道心)及由进入果定时转起的。

以上讨论的是四地里的三十六种果报心。

(ii) 唯作心(kiriya)

属于无记的唯作心也依地而有欲界、色界和无色界三种。

欲界唯作也分无因与有因，无因的唯作是指只执行其作用、与业无关连，它不造业，也非业报，这里有三种：五门转向心，意门转向心和生笑心(这是

阿罗汉专有的心)。有因的唯作有八种，这八欲界善心只在凡夫与有学圣者间，佛与阿罗汉则无。这八种唯作心，因只执行其作用，无有业力。它是：喜俱智相应无行，喜俱智相应有行，喜俱智不相应无行，喜俱智不相应有行，舍俱智相应无行，舍俱智相应有行，舍俱智不相应无行，舍俱智不相应有行。

色界与无色界唯作也与善心一样有五种和四种，它的不同处是它们只是在已证禅那的阿罗汉心中生起的。

以上的唯作心共有二十种。

总结上述有二十一种善心，十二种不善心，三十六种果报心和二十种唯作心，如是共有八十九种识。如下表：

表 10.2 八十九心(依本性分)

	不善心	善心	无记心 果报心	无记心 唯作心	共计
欲界	12	8	23	11	54
色界		5	5	5	15
无色界		4	4	4	12
出世间		4	4		8
共计	12	21	36	20	89

(表源自《阿毗达摩概要精解》第一章)

明白了上述的识蕴，它生起的现在因是“名色”，名是指与识相应的受、想、行三蕴；色是指依处色及目标(内色与外色)，这样的观照识蕴的因缘生，然后观照它的刹那生(指在接触境时所生的识)。

观照五蕴的坏灭与灭尽；同样的，它们也有因缘灭与刹那灭。阿罗汉一切烦恼灭尽，故根触境时不动心。但是识还存在，要是没了识他就不能吃饭与人对答了。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。五蕴刹那时的坏灭是刹那灭，比如从眼识转去耳识时，眼识是刹那灭。

故在《杂阿含 64 经》里佛说：「识无所住故不增长，不增长故无所为作，无所为作故则住(住于正念正智的无念状态)，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃。」

五取蕴的观禅

观内法，又观外法，又观内外法，又观生法，又观灭法，又观生灭法。这是以三法印的无常、苦、无我来观照五蕴而生起观智。这在《五阴譬喻经》里[8]佛比喻色如泡沫聚，因为不坚实不能捏成之不净物聚故。受如水泡，因有暂时之苦乐故。想如阳焰，因为日出而热故。行如芭蕉之干，因为无真实心髓故。识如幻，因为变幻欺诈故。还要依十一法即过去、现在、未来、内、外、粗、细、好、丑、远、近如此思惟，如实地观察五蕴，以离于五蕴之摆布。

在《相应部·六处相应·毒蛇品》中：佛陀形容四大如四条大毒蛇，又形容五取蕴是五名杀人的怨贼，又把对世间的喜悦和爱染形容成一个在追杀要断我们首级的怨敌。佛陀把六内处形容成我们在逃亡中进入一个门窗都开著的空虚村落，无人守护；把六外

處形容為一群破壞搶劫村落的強盜；在逃亡的過程中，遇到一條大瀑流，它代表欲、有、見和無明。站在此岸，心生恐懼是代表身見的執著；為了安穩達到彼岸(喻涅槃)，因此尋找草木枝葉編成木筏(喻八正道)，手足兼用的劃過(喻精進)而到達彼岸；最後無憂無慮的立于彼岸(喻阿羅漢)。

三：十二处 (āyatana)

十二处是指：一、眼处；二、耳处；三、鼻处；四、舌处；五、身处；六、意处、七、色处；八、声处；九、香处；十、味处；十一、触处；十二、法处。

以阿毗达摩论的说法；首五处即是眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色，第七至十一处即如五根之所缘，第六的意处相等于识蕴的八十九心，第十二的法处不包括五净色，五根所缘，意处诸心，只包括五十二心所，十六微细色(指除了五净色与七境色之外的十六种色)以及涅槃。

眼等亦即是法，为什么不在法处里讨论它呢？而要说十二处呢？因为我们知眼门是眼识生起之门，色处是眼门之所缘，其它的识也是这样，第六的意处是有分心，不共的法处是它的所缘、所以为了精确，才说六识身的生起之门及所缘之境而有十二处。

对于眼、色、耳、声、鼻、香、舌、味、身、触、意、法的名色法的分析，前面已经详细分析过。对于眼根或眼净色等根门，了知它们的特相，作用，

现起和近因；对于色尘或境(行处)，也了知它们的特相，作用，现起和近因，也了知它们的业生，心生，时节生和食生等。

(一) 十结 (Samyojanāni) 与结的生起

这十结是烦恼的同义词或另一种分类法。佛要我们了知缘内六处(根)与外六处(尘、境)这二者而生起的结。这些结有十种：贪欲、瞋恨、我慢、邪见、疑、戒禁取、有爱(继续存在之欲)、嫉、悭、无明。结生起除了根与尘之外，它的近因是不正思惟(或不如理作意)把无常当常，视苦为乐，无我为有我，不净为净。以下个别解释：

(1) 贪欲结(lobha)

这是一种不善心所，也是第一个不善因。一个人执着于任何一个根门所接触的境，这执着是因为它在触后能生起乐受的缘故。这个人的心里就产生了贪欲结。五门转向就是心在接触时以相应的根门去面对外境，比如眼门对外色，耳门对声等等，根门在领受，推度，确定后，意念的贪欲结起速行心七次，这速行心中的名法根据个别的情况可从十九到廿二个。[9]在修行时，是要观照它的生起，及它生起的相应名法。它的对治是观照无常，不净等法。

(2) 瞋恨结(dosa)

这是一种不善心所，也是第二个不善因。若一个人执着于任何一个根门所接触之境，并执着于它在接触后所生的苦或可厌性，于是瞋恨结就在心中生起。这是由不正思惟所产生的。它的对治是修慈悲。

(3)我慢结(māna)

慢是一种不善心所，它的特相是骄傲，作用是自己称赞自己，现起是虚荣，近因是生于与邪见不相应的贪根心。它生起于自我评估，自认比别人优越，不如或相等。它的对治是以无常观，不净观和正思惟来消除。

(4)邪见结(ditthi)

邪见是肯定出现在四种与邪见相应的贪根心，它是一种对五蕴执着的不善心所，阿毗达摩论解释它是一种错误见。其特相是不明智地分析事物，作用是错误地认为行法是常，是乐，是有我，是净。它的现起是错误的理解或相信，近因是不愿见圣者等。它的对治也与慢一样。关于邪见的详细分析请看下方戒禁取结。

(5)疑结(vicikīcchā)

这是指对宗教的疑，从佛法看是不相信三宝，不相信三世，不信缘起，也不会对戒定慧学加以修持。它的特相是怀疑，作用是起动摇，现起是犹疑不决及有多种立场，它的近因是不正思惟(或不如理作意)。它的对治是培育信，以及亲近善知识，靠多闻、多思、多修来消除这些疑惑。

(6)戒禁取结(Sīlabbataparāmāsa)

若人相信并执着于宗教的仪式或某种形式的修行法，认为这样做能有力量排除障碍并净化一个行者，戒禁取结就于此生起。印度教徒在这方面尤为显著。戒禁取结的对治主要是靠正思惟。依正思惟生起正见。

许多学佛者当他们的心转向求道时，他们依世俗的想法来行道，不是依圣道的正见与正思惟配合来行圣道，因此生起诸多不正见不正思惟，以邪精进而执取某种外表形式的邪道法来修行。

(7) 有爱结 (色爱 Rūparāga, 无色爱 arūparāga)

这是对继续存在于世间的执取，这世间有三界，欲界、色界及无色界。对于还未开始修行的凡夫来说，他们在欲尘里生存，日以继夜的在造作不善业与少许的善业，依十二因缘法，贪爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，所以凡夫一直随着他们的业流转，这有就是业。

对于已开始修行的行者来说，要是他们对佛法没有深刻的了解，由于不正见及不正思惟的关系，他们可能会执着成佛是去到一种清净的国土，或者因为执着于定的境界，而想常留在定境的色界或无色界，这依十二因缘法也是贪爱、取、有、生、老死。都是不能脱离三界，陷身于囹圄。常要离欲，要对三界生起出离心，要勤修断烦恼，要正观诸行，不要再造新业(尤其是恶业)，以及要舍。

阿罗汉道的色爱与无色爱两结，指的是对定境的执着外，对一切色相的执取，以及起心动念都是‘有’。对治的方法就是舍。

(8) 嫉结(issā)

这是一种与瞋恚相应的心，且有厌恶之相，嫉的特相是对他人的成就感到不快，作用是不喜他人的

成就，现起是厌恶(不能忍受看到)他人的成就，近因是他人的成就。它的对治是修四无量心的随喜。

(9) 慳结(macchariya)

这也是一种与瞋恚相应的心，它是不愿与他人分享自己的事物，它的特相是隐秘自己已得或当得的利益，作用是不能忍受与他人分享自己的利益，现起是躲避(与他人分享自己所得)和吝啬，近因是自己的成就。它的对治是修布施。

(10) 无明结(avijjā)

它与痴(moha)是同义词。它的特相是心盲目或无智(aññāna)不能如实的知见究竟法，作用是覆蔽或不能澈知目标的真实性，现起是没有正见或心昏暗，近因是不正思惟或不如理作意。这是一切不善法的根源。它的对治是培育慧(pañña)与智(ñāna)，或心常无痴(amoha)，慧能如实知见究竟法，作用如明灯照亮目标，现起是不迷惑，近因是正思惟或如理作意或定。

(二) 结的灭尽

在观修十二处时，是要常常以正念观照根门与色尘接触后所生的结，以及它们如何生起，也知道(以正思惟)用方法来对治这已生的结，并灭除它们。须陀洹道是五下分结前三结即身见，疑，戒禁取的灭尽(也包括嫉和慳)，斯陀含道是粗的欲界贪欲与瞋恨(五下分结的后两结)的灭尽，细的欲界贪欲与瞋恨则在阿那含道才灭尽，阿罗汉道则把五上分结的色爱，无色爱(也叫有或有欲)掉举恶作，我慢和无明灭

尽。当烦恼或结被智慧根除时，也即是知道已灭尽之结，于未来不再生起。

十二处的观禅

“结”是法；它的生起，以戒禁取结来说，是修行人心里，执取某种宗教仪式或修法，能净除他的苦，当结生时，心要了知它，但一般修行人因为心为戒禁取结蒙蔽的缘故，多数都不知。结生之因是缘心与法(修法)而生的，当一个修行人通过闻法，看佛书，然后思惟对戒禁取结的解释后。这位行者，心开意解，就马上放下执取已久的戒禁取。他心中的结就灭了。而于未来永不生起。

四：七觉支(Bojjhanga)

(1)念觉支存在者，知，念觉支存在。不存在者，知，念觉支不存在。知未生之念觉支生起，知已生之念觉支修习成就。

(2)择法觉支存在者，知，择法觉支存在。不存在者，知，择法觉支不存在。知未生之择法觉支生起，知已生之择法觉支修习成就。

(3)精进觉支存在者，知，精进觉支存在。不存在者，知，精进觉支不存在。知未生之精进觉支生起，知已生之精进觉支修习成就。

(4)喜悦觉支存在者，知，喜悦觉支存在。不存在者，知，喜悦觉支不存在。知未生之喜悦觉支生起，知己生之喜悦觉支修习成就。

(5)息(轻安)觉支存在者，知，息觉支存在。不存在者，知，息觉支不存在。知未生之息觉支生起，知己生之息觉支修习成就。

(6)定觉支存在者，知，定觉支存在，不存在者，知，定觉支不存在。知未生之定觉支生起，知己生之定觉支修习成就。

(7)舍觉支存在者，知，舍觉支存在，不存在者，知，舍觉支不存在。知未生之舍觉支生起，知己生之舍觉支修习成就。

七觉支的观禅

内法指的是自己的七觉支，外法指的是外边引生七觉支或减灭七觉支的缘，即是指与自己的七觉支有关的外在的缘法。生法指的七觉支的生起，灭法指七觉支从自己心中消失的因缘(意即修行退步了。)观生灭法指七觉支的生灭因缘。观察的结果只知‘有七觉支法’，而无其它。

五：四圣谛 (sacca)

每一位阿罗汉都是在澈底明白和通达四圣谛之后才证得的。

(一) 苦谛 (dukkasacca)

人世间的苦有身体的苦如生是苦，老是苦(病是苦)死是苦；和心灵的苦如忧、悲、苦、恼、闷是苦，怨憎会苦，爱别离苦，求不得是苦，约略言之。五取蕴是苦。[10]

世间法的‘生’是「生、出产、入胎、转生。」，佛法的‘生’是：「诸蕴之显现，诸处之摄受。」世间法的‘老’是：「年老、老耄、齿落、头发白、皱纹皮肤、寿命短缩。」，佛法的‘老’是：「诸根熟衰」。世间法的‘死’是：「消失、散灭、破灭、灭亡、消失、死歿、命终。」佛法的‘死’是：「诸蕴之破坏，死尸之放弃。」从佛法看生命中的第一刹那为生，最后一个刹那为死，两者之间为老。

忧(愁)、悲、苦、恼(忧)、闷(恼)除了苦是属于身苦之外，其余四种都是心苦，都包含在瞋中。这些都可以依心路过程来观照它们。

怨憎会苦是指遇到讨厌不愉快的对象所生的心苦，也属于瞋，同样的也要观照它。

爱别离苦是指对喜爱的对象分离时所生的心苦，也属于瞋，这也是要观照它。

求不得苦是指生、老、病、死和愁、悲、苦、忧、恼这九种苦(包括了身苦与心苦)。这些求不得苦是是靠修八正道达到解脱的。

此外众苦也可以解说为三苦：即苦苦、壞苦、行苦。

苦苦是指人世实是苦，若在逆境之中，身心遭受各種逼惱之苦，實在是苦上加苦，所以稱為苦苦。

壞苦是指在各種順境消失時，身心所感受的苦，這稱為壞苦。

行苦是指諸行變遷之苦，諸名色法的变化所帶來的苦受，這即是行苦。

最后从出世间法来观照苦，由于对五蕴的无智的执取，这五蕴可以十一种情况来了解它们是组合的法，即是过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近来观察，以便帮助了解众生对五蕴的执取所生的苦，能够如此观察就能明了苦谛。

故佛说：「五蕴是负担，放下是快乐。」

(二) 集谛(samudayasacca)

这里所说的爱是指爱欲。比如一颗种子，把它种在泥土里，若是有适当的水份，就能长出一棵新植物来。同样的，业力好比是种子。爱欲好比是水份，业力因为爱欲的关系，就产生五蕴。这五蕴就是苦。

在前面提到五种因，即是无明、爱、取、行、业，这五因里因为强烈的爱欲，才产生取。所以佛

说：「此爱(欲)能引导再生，有俱(伴随)喜、贪，到处(四处)追求满足。」

这爱有三种：即欲爱、有爱、无有爱。

欲爱有对色、声、香、味、触、法诸尘或境所生的爱。

有爱有三种：第一是常见俱生的爱，认为有一常恒的灵魂，在世界上生生世世的流转着；第二是对色界与无色界生命的爱；第三是对禅定的爱。

无有爱是与断见俱生的爱，认为死后就没有了，这是极严重的邪见。

为了达到解脱，我们必需彻底的了解爱欲，明了它的生起及生起的缘，我们才能采取有效的办法对治它们。佛陀分十组来讨论它。每一组又再细分成六种。**1. 六根生爱 2. 六境生爱 3. 六识生爱 4. 六触生爱 5. 六受生爱 6. 六想生爱 7. 六思生爱 8. 六爱生爱 9. 六寻生爱 10. 六伺生爱。**

佛(在《相应部》卷二中)说：「诸比丘！何为集谛？无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入。六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘于老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如是起了这整堆苦。诸比丘！此被称为集谛。」

(三) 灭谛(Nirodhasacca)

上节讨论到爱生起与停住的十处，灭谛是讨论对这些生起的十处的爱完全无余的离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱和无染。1. 六入处爱喜舍灭 2. 六外处爱喜舍灭 3. 六识处爱喜舍灭 4. 六触处爱喜舍灭 5. 六受处爱喜舍灭 6. 六想处爱喜舍灭 7. 六思处爱喜舍灭 8. 六爱处爱喜舍灭 9. 六寻处爱喜舍灭 10. 六伺处爱喜舍灭。

这个苦灭圣谛是对爱欲的「完全熄灭，舍弃，舍离，解脱，不再住于爱欲。」[11]佛对罗陀说：「罗陀，爱尽实是涅槃。」[12]

在《相應部》卷二裏佛說：「諸比丘！何為苦滅諦？由於無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、愁、悲、苦、憂、惱滅，如是滅了這整堆苦。諸比丘！此即名為滅諦。」最重要的是要了解苦乃因緣生，若是生苦的因緣舍弃了，灭除了，那就没有了苦。

涅槃(巴 Nibbāna, 梵 Nirvāna)的同义字在《杂部经》(Asamkhata Samyutta)中有卅二种这么多，包括断爱，无为、止贪、寂灭、清淨、宁靜、安全、洲、皈依、彼岸、和平、吉祥、善、护、不生、解脱等等。巴利圣典有一些涅槃的解释如下：「涅槃是彻底断绝贪爱；放棄它，摒棄它，远离它，從它得解脱。」[13]但它不是用文字能给予充分解答的。

涅槃是超越因果的，它是非因非果的。有一条路遵循八正道可以到达涅槃，但涅槃不是走这路的结果。它不必在死后才到达，在活着的时候就可以亲证。它超越一切二元对立的概念，它非善恶、净染、是非、好坏、存在不存在(有无)、苦乐、生死等观念。体验它的人不会追悔过去，也不会寄望于未来，他只活在现在这一刻里。

(四) 道谛(maggasacca)

这八正道是：正确的知见，正确的思惟，正直的言语，正当的行为，正当的职业，正当的努力，正直的忆念，正确的禅定。八正道是中道，是导致苦息灭的路。

在《自说》里，佛说：「像大海之水，只有一咸味；此法亦复如是，唯一解脱味。」

这八正道就是戒、定、慧三学。它的开展就是三十七菩提分法。佛在入灭前为弟子们说：「我已为汝等制定法和毗奈耶(律)，我入灭以后，汝等以此为师。」[14]

戒律或毗奈耶是为了培育圆满的德行而制定的，法是为了帮助修行者达到圆满的解脱而宣说的，它也包含了定学与慧学。

八正道不是依照正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定的次第来每一条个别学，它们应该一起学，初学者偏重中间四条，逐步掌握把八

正道修习圆满，在最高的程度，一个行者能同时照顾到八个。

1. 正见(sammā ditthi)

正见是对四圣谛的正确了解，它是智慧修持的一部分，佛在谛相应中开示道：「如果不了知四圣谛，就不能证悟涅槃，不能解脱生死轮回。」

正见是能对这些苦，苦因的各种行法(组合法，因缘法)加以观照而了知它们是因缘生，因缘灭，它们的本质是无常、苦、和无我。但凡夫因为四颠倒见的缘故，不能如实知苦，把苦当成乐。又不能如实见世间的无常相，把无常当成常。又不能如实见身里的不净，把不净当成净。又不能如实见无我的名色法，把无我当成是我。是故在《增支部》卷四里佛言：「此法为智者说，非为愚者。」

苦灭里有坏灭(khayanirodha)和究竟灭(accantanirodha)，坏灭是五苦因(无明、爱、取、行、业)的完全灭尽，这坏灭是因缘灭。另一种坏灭是刹那灭，即是行法有生、住、灭三时，在灭时即是刹那灭。究竟灭就是涅槃。

了知苦灭之道有世间圣道与出世间圣道两种，观禅时的专注心里有五项圣道分(正见、正思、正精进、正念、正定)是属于世间圣道。

正见是了知苦谛(即五取蕴)和集谛(五苦因)，正思是思惟苦与集谛的三相，正精进是努力思惟三相

(无常、苦、无我)，正念是忆念，正定是专注于观照。

世间的正见是当一位行者从闻法生信开始，皈依持戒及依法修行。出世间的正见是当一位行者证悟初果的那一刻生起。出世间圣道是了知灭谛与涅槃，它有七项或八项圣道分。若在初禅时观照而证悟涅槃有八项圣道分，在二禅或更高的禅那时观照而证悟涅槃只有七项圣道分，它少了正思惟一项。因为正思惟是寻心所，在初禅进入二禅时已经寂灭(不起作用)。在观照时还必须反回观照观智心识本身也是无常、苦和无我。因它是因缘而生的。

2. 正思惟(sammā samkappa)

这里有三种思惟：(1)无欲：无欲之思或出离之思(Nek-khamma)，(2)慈：无恚之思(abyāpāda)和(3)悲：无害之思(avihimsā，思 sankappa)。

无欲之思或出离之思，是明白耽欲的害处，贪欲无厌足的苦，这些都是世间的出离思惟。将心投入以涅槃为目标之思，是出世间的出离思惟。

无恚之思是在生活中，对有情众生，以纯洁关怀尊重爱护之心对待他们，不带任何凡夫的欲染；若修慈心观，修到禅那时的思惟，是世间的无恚之思。若观慈心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，就是出世间无恚之思。

无害之思是在生活中，对有情众生，以纯洁怜悯的心，愿望他们安乐，甚至肯牺牲自己也无爱惜；若修悲心禅，修到禅那时的思惟，是世间的无害之思。若观照悲心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，那是出世间的无害之思。

3. 正语(sammā vācā)

正语有世间与出世间正语两种。当一个人远离和断除妄语，恶口，两舌和绮语时，这是世间正语。当证悟涅槃时，其道智使其只说正语而说不说邪语，拒绝所有不正当无义利而有害的言语。而行口妙行，说法语，发言真实，用词友善，充满意义与利益，说话照顾人、时、与地，无言时保持神圣的沉默。这是出世间正语。

4. 正业(sammā kammanta)

正业是指不杀害生命，不擅自拿走他人未经许可的东西，不邪淫(除夫妇的正淫外)，这是世间正业。

出世间正业，是一个行者证悟涅槃时所做的身三妙行(不杀，不盗，不淫)，其余身恶行也远离并加以断除，不行，不作，不去与境合，不去理会境所带来的诱惑。

5. 正命(sammā ājīva)

一位行者念苦、集、灭、道谛后，观自己所念，观察诸行及其过患，欲求涅槃，以求心能速得解脱，会依正见正思惟而舍离邪命以求正命，这是世间的正命。

出世间的正命是当一个行者证悟涅槃后，以其道智灭除邪命的恶不善法，而有出世间正命。

6. 正精进(sammā vāyāma)

正精进是于苦谛，集谛，灭谛与道谛有正确的认识后，再用来观察心，以各种正确的法门来调服心中的各种烦恼。

- (1) 令不生未生之恶
- (2) 断除和远离(降服)已生之恶不善法
- (3) 令生未生之善法
- (4) 令住已生之善法

致力于使未稳定的(aniyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(niyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。定的修习有八定或九出世间定。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。智慧的修持能够彻底的消灭我见(萨迦耶见)以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对业果的正确认识，以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，正法的认识(如四圣谛法)，与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

7. 正念(sammā sati)

在四念处的基础上培育起强大的正念，于身，观身；于受，观受；于心，观心；和于法，观法。当观注于这些目标时，观智(正智)才会产生，能够如实的知晓它们，并以精勤心来做这项工作，以达到舍离对世间的贪欲与烦恼。正念的修习是要喜于观自己的一切作为，学习观察诸行法，以及见到行法的灾患，并向往涅槃止息，在心无执着时观诸善心所，以达到心的解脱。

8. 正定(sammā samādhi)

正定有两种：即世间正定与出世间正定。世间的正定，有初禅，二禅，三禅和四禅，禅定再修观时也属于世间正定。观禅后所得的道智，以及与道智同在的定，是出世间正定。

禅定有五项利益：第一；是现法乐住。第二；是观禅的利益。第三；是增上生的利益。第四；是获得神通。第五；能入灭尽定。

观智

对四谛法观禅从知苦到寻找苦因，求离苦和灭苦，以及离苦和灭苦之道。从内观，从外观，从内外一起观，观知苦，找苦因，灭苦和灭苦道如何生起，以及它的结束。经过长期观察的结果，智慧若是通过观禅所起的或是由忆念所起的，只知道所观照的是‘法’。这样在证悟时，一切的执着也就舍弃了。

修习成果

任何人，修习此法七年可证阿罗汉果或阿那含果(不还来)，或是六年，五年，四年，三年，二年，一年，七月间，六月间，五月间，四月间，三月间，二月间，一月间，半月间，或于七日间如是修此四念处者，得二果中之一果，(即)于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

註釋:

- 1 《南传大藏经》《相应部》觉支相应。
- 2 十不净相是四十业处的一部分。
- 3 详见《清净道论》第九章。
- 4 《南传大藏经》，《经集》蛇品第八经，法增译。
- 5 叶均译《清净道论》作“横”。
- 6 《清净道论》第十九章
- 7 ‘转起’义为依有为法的因缘而生起。
- 8 安世高译，《大正藏》二、五零一页。同《杂阿含》二六五经。
- 9 《正念之道》，二六五页。根据《阿毗达摩概要精解》它有五十五种执行速行心，只中十二是不善心。(一一四页)
- 10 八苦的另一说法是生、老、病、死四身苦，和爱别离、怨憎会、求不得、五盛阴四心苦。
- 11 《相应部》卷五《转法轮经》。
- 12 《相应部》卷三。
- 13 《初转法轮经》。
- 14 《大般涅槃经》，《长部》十六经。

法增比丘，澳洲雪梨。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝