

六触处的集、灭、味、患、离

法增比丘（Bhikkhu Dhammavaro）

佛陀说苦

我们長劫轮回，受苦无量，乃是由於不知苦，不知苦之本际，不思惟灭除苦，以及不修行灭苦的圣道所致。我们具有四颠倒：执无常的人、事与物为常，执苦为乐，执非我为我或我所有，执不淨为淨。因此，由於邪见邪思惟的关系，我们认为身心是我或我所有，五蕴是我或我所有，六根是我或我所有。長久以來，我们执假为真，於三界不知出离，長久受苦。

佛说：「诸比丘！色有故，色事起，色系着，色见我，令众生无明所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识亦复如是。」（[杂阿含133经]）

因色身出现，於是見色是我，而生起各种纏结执著。所以认知苦是貫徹四圣谛的首要任务，正确认识苦，是全围绕着色相来修。

佛说：「于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。不知、不明、不离欲贪、心不解脱者。则不能越生、老、病、死怖。诸比丘！于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识。若知、若明、若离欲贪、心解脱者。则能越生、老、病、死怖。」（[杂阿含6经]）

认识苦之後，我们的工作是对四大、五蕴、六入、六境辨清真相。佛对四大、五蕴、六入、六境作譬喻说：「譬如有四毒蛇，凶恶毒虐，盛一篋中。时，有士夫聪明不愚，有智慧，求乐厌苦，求生厌死。时，有一士夫语向士夫言：汝今取此篋盛毒蛇，摩拭洗浴，恩亲养食，出内以时。若四毒蛇脱有恼者，或能杀汝，或令近死，汝当防护。尔时，士夫恐怖驰走。忽有五怨，拔刀随逐，要求欲杀，汝当防护。尔时，士夫畏四毒蛇及五拔刀怨，驱驰而走。人复语言：士夫！内有六贼，随逐伺汝，得便当杀，汝当防护。……还入空村，见彼空舍，危朽腐毁，有诸恶物，捉皆危脆，无有坚固。」（[杂阿含1172经]）

四毒蛇即四大：地界、水界、火界、风界。五拔刀怨者，即五受阴（五蕴）。六内贼者，即六爱喜。空村者，即六内入处。

佛陀说苦的生

佛陀说：「六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死、忧悲恼苦。」六入缘触，触只是这些生老病死苦的一环，明白了触，就能断除触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死、忧悲恼苦。因此就能断除苦。

在[杂阿含209经]里佛说：「世尊告诸比丘：有六触入处，云何为六？眼触入处，耳触入处、鼻触入处、舌触入处、身触入处、意触入处。沙门、婆罗门，于此六触入处，集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地。...佛告比丘：善哉！善哉！於此眼触入处非我，非异我，不相在。如实知见者。不起诸漏，心不染著，心得解脱。是名初触入处已断、已知。断其根本，如截多罗树头，於未來世永不复起，所谓眼识及色。...於耳、鼻、舌、身、意觸入处非我、非异我、不相在。作如是如实知见者。不起诸漏、心不染著，心得解脱，是名比丘六触入处已断、已知，断其根本。如截多罗树头。於未來世永不复生，所谓意识及法。」

我们若不下工夫在六触入处学习调服欲贪，断欲贪，越欲贪的话，那么我们将无从灭除苦，及於未來世永不复生出来。

佛陀说苦的灭

在[相应部12.21]里佛说：「二；（世尊宣曰：）诸比丘！如来具足十力，具足四无所畏，示知牛王之事，于众中作狮子吼，转梵轮，济度众生。

（所谓）：色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是，受之集如是如是，受之灭如是如是；想如是如是，想之集如是如是，想之灭如是如是；行如是如是，行之集如是如是，行之灭如是如是；识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。

此有时即彼有，此生时即彼生。此无时即彼无，此灭时即彼灭。

三；

即缘无明有行，缘行有识，缘识有名色，缘名色有六入，缘六入有触，缘触有受，缘受有爱、缘爱有取、缘取有有、缘有有生、缘生有老死、如是此为全苦蕴之集。

四；依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭，依识灭乃名色灭，依名色灭乃六入灭，依六入灭乃触灭，依触灭乃受灭，依受灭乃贪爱灭，依贪爱灭乃取灭，依取灭乃有灭，依有灭乃生灭，依生灭乃老死灭，如是此为全苦蕴之灭。」

我们所执取的五蕴，即是苦蕴。若能澈底的明瞭五蕴的集与灭，我们才有办法脱离五蕴，及解除苦。

佛陀说灭苦之道

[相应部. 蕴相应56经]里佛说：「五；诸比丘！然则我已如实证知五取蕴之四转故。诸比丘！我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天、众生界，称无上正等觉为现等觉。

六；以何为四转耶？我证知色、证知色集、证知色灭、证知顺色灭之道；证知受、证知受集、证知受灭、证知顺受灭之道；证知想、证知想集、证知想灭、证知顺想灭之道；证知行、证知行集、证知行灭、证知顺行灭之道；证知识，证知识集、证知识灭、证知顺识灭之道。

七；诸比丘！以何为色耶？诸比丘！四大种及四大种所造之色，名为色。依食之集而有色之集，依食之灭而有色之灭。此顺色灭之道者，是八支圣道。谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定者是。

八；诸比丘！诸沙门、婆罗门证知如是色，证知如是色集，证知如是色灭，证知如是顺色灭之道，而向色之厌患、离欲、灭尽，则为善向。善向者，则为入此法与律。

九；诸比丘！诸沙门、婆罗门证知如是色，证知如是色集，证知如是色灭，证知如是顺色灭之道，于色厌患、离欲、灭尽，依不取而解脱者，则为善解脱。善解脱者，则为纯一，若得纯一者，则无以转之可施設。

十；诸比丘！以何为受耶？诸比丘！是六受身。（谓：）眼触所生受、耳触所生受、鼻触所生受、舌触所生受、身触所生受、意触所生受是。诸比丘！此名为受，由触之集而有受之集，由触之灭而受之灭。此顺受灭之道者，是八支圣道，谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定者是。...

十三；诸比丘！以何为想耶？诸比丘！六想身是。（谓：）色想、声想、香想、味想、所触想、法想是，此名之为想。依触之集而有想之集，由触之灭而想之灭。此顺想灭之道者，是八支圣道。谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定者是。...

十六；诸比丘！以何为行耶？诸比丘！六思身是。（谓：）色思、声思、香思、味思、所触思、法思是，此名之为行。依触之集而有行之集，依触之灭而有行之灭。此顺行灭之道者，是八支圣道，谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定者是。...

十九；诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是。（谓：）眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集。依名色之灭

而有识之灭。此顺识灭道者，是八支圣道。谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定者是。」

这灭苦之道，没有别的，只是八支圣道，即是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

六入处的触集

在[杂阿含209经]里佛说：「世尊告诸比丘：有六触入处，云何为六？眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。沙门、婆罗门，于此六触入处，集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地。」

在[杂阿含334经]：「无明有因、有缘、有缚。何等无明因、无明缘、无明缚。谓无明不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。不正思惟有因、有缘、有缚。何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。谓缘眼、色，生不正思惟，生於痴。

彼痴者是无明，痴求欲名为愛。愛所作名为业。如是，比丘！不正思惟因无明为愛，无明因爱，爱因为业，业因为眼、耳、鼻、舌、身、意亦如是说。是名有因缘，有缚法经。」

在[相应部12.65]（SN12.65）里佛说：「三；诸比丘！然则我作是念：“有何故有老死耶？缘何有老死耶？”

四；诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得生：“有生故有老死，缘生而有老死。”

五；诸比丘！时我作是念：“有何故有生耶？缘何而有生耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得有：“有有故有生，缘有而有生。”

诸比丘！时我作是念：“有何故有有耶？缘何而有有耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得取：“有取故有有，缘取而有有。”

诸比丘！时我作是念：“有何故有取耶？缘何而有取耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得爱：“有爱故有取，缘爱而有趣。”

诸比丘！时我作是念：“有故有爱耶？缘何而有爱耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得受：“有受故有爱，缘受而有爱。”

诸比丘！时我作是念：“有何故有受耶？
缘何而有受耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得触：“有触故有受，缘触而有受。”

诸比丘！时我作是念：“有何故有触耶？
缘何而有触耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得六处：“有六处故有触，缘六处而有触。”

诸比丘！时我作是念：“有何故有六处耶？
缘何而有六处耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得名色：“有名色故有六处，缘名色而有六处。”

六；诸比丘！时我作是念：“有何故有名色耶？
缘何而有名色耶？”诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得识：“有识故有名色，缘识而有名色。”

七；诸比丘！时我作是念：“有何故有识耶？缘何而有识耶？”

八；诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得名色：“有名色故有识，缘名色而有识。”

九；诸比丘！时我作是念：“此识由此以还，无超进名色，于此限度，生而亦老，衰而至死将再生。即缘此名色有识，缘识而有名色。缘名色而有六处，缘六处而有触，缘触有受，缘受有爱、缘爱有取、缘取有有、缘有有生、缘生有老死、如是此为全苦蕴之集。”

十；诸比丘！“是集、是集。”我于尚未闻之法、即生眼、生智、生慧、生明、生光。」

所以我们学佛法，应多看原始经文，多思惟佛陀的说法。

在[相应部.念处相应42经]里佛说：

「二；诸比丘！我说四念处之集起与灭坏，且谛听。

三；诸比丘！以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。」

有得吃身体才会生存，没得吃就饿死啦。

在[杂阿含68经]与[杂阿含42经]里佛说：「云何如实观察？如实知此色，此

色集，此色灭。如实知此受，此受集，此受灭。如实知此想，此想集，此想灭。如实知此行，此行集，此行灭。如实知此识，此识集，此识灭。

如实知此色，诸所有色，一切四大及四大造色，是名为色。如是色如实知。
(此段依[杂阿含42经]补)

云何色集？

缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

缘身及触身识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

缘意及法意识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名色集。

云何色灭？

缘眼及色眼识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

缘身及触身识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

缘意及法意识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名色灭。

（云何色灭道迹？八正道是色灭道。）

如实知此受，谓六受：眼触生受、耳、鼻、舌、身、意触生受。是名受。如是受如实知。（此段依[杂阿含42经]补）

云何受集？触集是受集。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

缘身及触身识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

缘意及法意识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名受集。

云何受灭？触灭是受灭。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

缘身及触身识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

缘意及法意识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名受灭。

（云何受灭道迹？八正道是受灭道。）

如实知此想，谓六想：眼触生想、耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。如是想如实知。（此段依[杂阿含42经]补）

云何想集？触集是想集。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

缘身及触身识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

缘意及法意识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名想集。

云何想灭？触灭是想灭。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

缘身及触身识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

缘意及法意识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名想灭。

（云何想灭道迹？八正道是想灭道。）

如实知此行，谓六思身：眼触生思、耳、鼻、舌、身、意触生思。是名为行。如是行如实知。（此段依[杂阿含42经]补）

云何行集？触集是行集。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

缘身及触身识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

缘意及法意识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名行集。

云何行灭？触灭是行灭。

緣眼及色眼識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

緣耳及聲耳識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

緣鼻及香鼻識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

緣舌及味舌識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

緣身及觸身識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

緣意及法意識生，三事和合生觸，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、生滅則老死滅、如是純大苦聚滅，是名行滅。

（云何行滅道迹？八正道是行滅道。）

如實知此識，謂六識身：眼識、耳、鼻、舌、身、意識身。是名為識。如是識如實知。（此段依[雜阿含42經]補）

云何識集？名色集是識集。

緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取、緣取生有、緣有生生、緣生生老死、如是純大苦聚生，是名識集。

緣耳及聲耳識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取、緣取生有、緣有生生、緣生生老死、如是純大苦聚生，是名識集。

緣鼻及香鼻識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取、緣取生有、緣有生生、緣生生老死、如是純大苦聚生，是名識集。

緣舌及味舌識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取、緣取生有、緣有生生、緣生生老死、如是純大苦聚生，是名識集。

緣身及觸身識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，緣愛生取、緣取生有、緣有生生、緣生生老死、如是純大苦聚生，是名識集。

缘意及法意识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取、缘取生有、缘有生生、缘生生老死、如是纯大苦聚生，是名识集。

云何识灭？名色灭是识灭。

缘眼及色眼识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

缘耳及声耳识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

缘鼻及香鼻识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

缘舌及味舌识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

缘身及触身识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

缘意及法意识生，三事和合生触，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、生灭则老死灭、如是纯大苦聚灭，是名识灭。

（云何识灭道迹？八正道是识灭道。）是故，比丘！常当修习方便禅思，内寂其心。」

这里我们应该学会观照爱喜生是名色集，爱喜灭是名色灭。如何是色灭道迹呢？八正道才是色灭之道。触灭是受想行灭，而名色灭才是识灭。还要如实的观照五蕴的集灭，与味患离。

六入处的触灭

六入处的触灭请读者看上面的经文。

我的存在

[相应部. 因缘相应20经]：「十八；诸比丘！圣弟子对此缘起及缘生之法，以正慧如实善见故，彼忆起宿世，即：“我于过去世有耶？我于过去世无耶？何故于过去世有耶？如何于过去世有耶？我于过去世如何有耶？如何而有耶？”

十九；彼圣弟子！驰思未来：即：“我于未来世有耶？于未来世无耶？何故于未来世有耶？如何于未来世有耶？我于未来世如何有耶？如何而有耶？”

二十；又圣弟子！于今之现世就已有惑。即：“有我耶？无我耶？何故有我耶？如何有我耶？此众生来自何处耶？彼将赴何处耶？”不知其理。

二一；所以者何？诸比丘！圣弟子如实对此缘起及此等缘生之法，以正慧善见故。」

众生执着于常见，认为生命长存，肉体虽然死了，但是精神与灵魂永远活着，甚至藉由一些宗教师的邪说而相信精神与灵魂可以去到造物主或万能的神那儿的天国而得永生。

但是佛洞察这身心的真相而告诉我们：「观此粉饰身，疮(九疮：双目、双耳、双鼻孔、口及大小便孔)肉与骨聚，身病心妄想，无常不久存。」([南传法句经新译]147偈)又说：

「诸行皆无常，以慧观照时，心厌离于苦(五蕴苦)，此道达清净。诸行(一切造作)皆是苦，以慧观照时，心厌离于苦，此道达清净。诸法(五蕴khandhā)皆无我，以慧观照时，心厌离于苦，此道达清净。」([南传法句经新译]277-279偈)
一切事物的发生与出现皆依赖因缘，一切事物的消失与毁灭也皆依赖因缘。在这世上压根儿没有永远不灭的事物或众生。

众生执着于断见，认为人死了就一切都结束了，但是轮回的现象铁证如山，甚至现代的心理医生，还应用催眠的方法来套出病人过去世的痛苦经历，从而为病人作心理治疗。因此说明了轮回的现象而证明断见的错误。

佛为迦旃延开示的语录说明了：「世尊！如世尊说正见。如何正见？云何世尊施設正见？」

佛告撒陀迦旃延：世间有二种依，若有、若无，为取所触，取所触故，或依有、或依无。(世人依有或无两种观念来看或执取事物。)

若无此取者，心境系着使(为烦恼所使)不取、不住、不计我。苦生而生，苦灭而灭，于彼(现象)不疑、不惑，不由于他，而自知，是名正见，是名如来所施設正见。

所以者何？世间集(现象的生起)如实正知见，若世间无者不有(世上本来没有的不会有)；世间灭(现象的消失)如实正知见，若世间有者无有(世上本来有的不可能没有)，是名离于二边，说于中道。

所谓此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭……乃至纯大苦聚灭。」([杂阿含301经]，或[相应部]因缘相应，十五经。)

一切的现象包括众生皆应因缘而生灭，佛法的十二因缘是说明众生轮回的真相，众生缘于无明，而起造作，造作已把所作善恶之业储藏于意识里，因此死后识又再投胎受报去，修行的人是依修持八正道而把业灭尽，没有储藏的业识就再也没有轮回的动力，因此就寂灭而涅槃了。

[杂阿含296经]：「多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法，正智善见。不求前际，言我过去世若有，若无，我过去世何等类？我过去世何如？不求后际，我于当来世为有，为无，云何类？何如？内不犹豫，此是何等？云何有？此为前谁？终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？」

若沙门、婆罗门，起‘凡俗见’所系，谓说‘我见’所系，说‘众生见’所系，说‘寿命见’所系，‘忌讳吉庆见’所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。是名多闻圣弟子，于因缘法、缘生法，如实正知，善见、善觉、善修、善入。」

凡夫的无知

在[相应部12.126经]里佛说：「四；「比丘！此处有无闻之凡夫，于色有集法，不如实知色乃有集法。于色有灭法，不如实知色乃有灭法。于色有集、灭法，不如实知色乃有集、灭法。

五；于受有集法，不如实知受乃有集法。于受有灭法，不如实知受乃有灭法。于受有集、灭法，不如实知受乃有集、灭法。

六；于想有集法，不如实知想乃有集法。于想有灭法，不如实知想乃有灭法。于想有集、灭法，不如实知想乃有集、灭法。

七；于行有集法，不如实知行乃有集法。于行有灭法，不如实知行乃有灭法。于行有集、灭法，不如实知行乃有集、灭法。

八；于识有集法，不如实知识乃有集法。于识有灭法，不如实知识乃有灭法。于识有集、灭法，不如实知识乃有集、灭法。

九；比丘！说此为无明，如是为无明人。」

对佛法无闻之凡夫，对色的集、灭法不如实知，对受的集、灭法不如实知，对想的集、灭法不如实知，对行的集、灭法不如实知，对识的集、灭法不如实知。所以我们不知出离苦，我们只有趋向苦，寻找苦，制造苦，继续受苦。

在[杂阿含334经]里佛说：「何等无明因、无明缘、无明缚？谓无明，不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。不正思惟有因、有缘、有缚，何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色，生不正思惟，生于痴。缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为业。如是，比丘！不正思惟因无明為爱。无明因爱。爱因为业。业因为眼。耳、鼻、舌、身、意亦如是说，是名有因缘、有缚法经。」

我们常常在四种情况下被骗：常相，坚固相，连续相，不如理思惟。是什么使我们生起不正思惟呢？因为被天天重复出现的自己的身体之相（思惟它是常相，坚固相）所蒙骗，被天天重复出现的自己的身体之连续相所蒙骗，被天天重复出现的别人身体之相（思惟它是常相，坚固相）所蒙骗，被天天重复出现的别人身体之连续相所蒙骗，被天天重复出现的无生命物（思惟它是常相，坚固相）所蒙骗，被天天自己对色相的执取所蒙骗，被天天自己对感受的执取所蒙骗，被天天自己对想法的执取所蒙骗，被天天自己对作为的执取所蒙骗，被天天自己对识知的执取所蒙骗。因此我们缘眼、和色，生起不正思惟，生起痴，生起无明。痴心生欲名为爱，爱所作名为业。因为业力的关系，我们展转三界。

圣弟子的慧见

在[杂阿含259经]里舍利弗对摩诃拘絺罗说：「拘絺罗！得斯陀含果证已，欲得阿那含果证者，当复精勤思惟，此五受阴法（五蕴法）为病、为痈、为刺、为杀、无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故（是我们所应该用心之处）。若比丘於此五受阴精勤思惟，得阿那含果证已，欲得阿罗汉果证者，当复精勤思惟，此五受阴法为病、为痈、为刺、为杀、无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故。若比丘於此五受阴法精勤思惟，得阿罗汉果证。」

观五受阴法是病，为何是病？因它们是不坚实的，不健康的，无常的，是苦的，是烦恼的，是不可乐的，是愁悲苦忧恼法。观五受阴法是痈，为何是痈？因它们是肮脏的，肿胀的，出脓的，极痛苦的，必死的。观五受阴法是刺，为何是刺？因它们是刺痛的，极痛苦的，不自在的，是愁悲苦忧恼法。观五受阴法是杀，为何是杀？因它们是怨敌，是怖畏，是祸，是灾患。观五受阴法是无常，为何是无常？因它们是变易的，不稳固的，动摇的，不恒久，毁灭的。观五受阴法是苦，为何是苦？因它们是不自在的，不能自主的，是愁悲苦忧恼法。观五受阴法是空，为何是空？因它们是不长久的，变易法，不实的，毁坏的，虚幻的。观五受阴法是非我，为何是非我？因它们是非自，非我，非他，非任何人的，不属于任何人。

在[中阿含. 圣道经]中佛说道：「云何正解脱？比丘者欲心解脱，恚、痴心解脱是谓正解脱。」

云何正(解脱)智？比丘者知欲心解脱，知慧、痴心解脱，是谓正(解脱)智也。是为学者成就八支，漏尽阿罗诃（阿罗汉）成就十支。

云何学者成就八支？学正见至学正定，是为学者成就八支。

云何漏尽阿罗诃成就十支？无学正见至无学正智，是谓漏尽阿罗诃成就十支。」

在[沙门果经]里佛陀对阿闍世王说修行沙门的现世果报：「如是心寂静、纯净，无烦恼、远离随烦恼（五盖），柔软、恒常活动，而且在安住不动之状态时（心得安止定，四禅），比丘之心，倾注于智见（定后生起的智见）。彼如次知：“我此身是由色所成、四大种所成、父母之所生，饭粥所长养者，是无常、破坏、粉碎、断绝、坏灭之法。我之（六）识与此相关连、依此而存在者。”」如是沙门能照见色与识的无常。这是修行人所能得到的现世果报。

故此三果圣人以下的学者成就八支，即八正道。而漏尽阿罗汉则成就十支，即无学八正道加无学正解脱与无学正(解脱)智。因此正解脱就是涅槃，正解脱智就是知道证悟涅槃。

佛说：「诸比丘！我等由于不懂四法，未看清四法，汝等与我都在此生死轮回中流转了如此之长的时间，游荡了如此之长的路程。何为此四法？戒、定、慧与解脱。但是，诸比丘，当懂得并看清这四法时，断除的是生死爱欲，不再有生死。」（[大般涅槃经]，[长部]16经）

佛在[大念处经]里说：「如是，于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前。彼当无所依着，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于四圣谛观法而住。」

「诸比丘！实不管任何人，七年间如是修此四念处者，得二果中之一果，即于现法得究竟智(阿罗汉)，或有余者，期待不还来(阿那含)。诸比丘！当建立七年间之念。诸比丘！实不管任何人，于六年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。诸比丘！当建立六年间之念。诸比丘！实不管任何人，于五年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。... 四年... 三年... 二年... 一年... 七个月... 六个月... 五个月... 四个月... 三个月... 二个月... 一个月... 半月... 诸比丘！实不管任何人，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。诸比丘！当建立七日间之念。如叙述：诸比丘！此为众生之清净，为度忧、悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即：四念处，为此而说此经。」

四念处的身念处，受念处，心念处，法念处是唯一的修行道，烦恼是我们的，不是佛或菩萨或护法的，五取蕴是我们的，眼耳鼻舌身意在是我们这边，不在佛或菩萨或护法那边，所以我们要修四念处。

依随每个修行者的根性，佛陀善巧的教导出离苦的道路，那即是八支圣道。每个修行者又可以从五蕴下手去断除五取蕴；或从守护六根下手在六触入处学习调服欲贪，断欲贪，越欲贪；或从修习四念处来成就道果。本文只是提供一些意见给各位读者，愿大家在佛陀的圣道上勇往前进，早日出苦。

法增比丘

佛历二五五四年二月二十三日于马来西亚江沙观音佛堂（KKGT）

愿众生安乐。

版权所有，若欲翻印，请先联络作者。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

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

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法