

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma SamBuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

四十行相

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

三相思惟智 (Sammāsana-ñāṇa) 的四十行相

佛法的观照是观照三相，一切名色法是无常、苦、和无我的。我们应以三相来观察分析诸名色法，色是无常，于色来说，不论过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣（不美好）、胜（美好）、远、近的十一种色，确定一切色都是无常，如是而作观察。修习观照名色法应作四十行相的观照，根据[清净道论]它们分为三组。

1. 以无常随观断常想，无常随观是观察十种无常：(1) 无常（不是常）、(2) 毁（毁灭）、(3) 动（动摇）、(4) 坏（破坏）、(5) 不恒（不坚）、(6) 变易（自然的变易）、(7) 不实（易坏）、(8) 不利（不吉利）、(9) 有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10) 死法（自然的死）。于五蕴观察而有五十种无常随观。因无常随观而起无相随观，得入于无相解脱。由无常随观脱离颠倒相（颠倒有三种：一、想颠倒，二、心颠倒，三、见颠倒。）故名「无相随观解脱门」。

2. 以苦随观断乐想，苦随观是观察二十五种苦：(1) 苦（生灭逼恼）、(2) 病（病之根）法、(3) 痛（常流不净）、(4) 箭（箭刺于内）、(5) 恶（可呵责）、(6) 疾（疾病之因）、(7) 难（不幸）、(8) 祸（灾祸）、(9) 怖畏（隐藏怖畏）、(10) 灾患（难忍之险）、(11) 非保护所（无救护）、(12) 非避难所（不得避难）、(13) 非归依处（不能排除怖畏）、(14) 患（如悲惨者）、(15) 恶之根（恶的原因）、(16) 杀戮者（敌人）

、(17)有漏(漏之因)、(18)魔食(死魔及烦恼魔的食物)、(19)生法、(20)老法、(21)病法(自然之病)、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法(爱、见、恶、行、杂染之境)。于五蕴观察而有一百二十五种苦随观。因苦随观而起无愿随观，得入于无愿解脱，由苦随观脱离渴爱的愿望，脱离颠倒相(颠倒有三种：一、想颠倒，二、心颠倒，三、见颠倒。)故名「无愿随观解脱门」。

3. 以无我随观断我想，无我随观是观察五种无我：(1)无我(非自非主)、(2)敌(无自由)、(3)无(无常、无乐、无我、无净)、(4)虚(空虚)、(5)空(无主)。于五蕴观察而有二十五种无我随观。由无我随观脱离坚固的我执，得入于空解脱。脱离颠倒相(颠倒有三种：一、想颠倒，二、心颠倒，三、见颠倒。)故名「空随观解脱门」。

[清净道论]在讨论‘生灭随观智’这么说：「因为不忆念，被什么所覆蔽而不现起三相的呢？

因为不忆念生灭，为相续所覆蔽，故不现起无常相。

因为不忆念数数之逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相。

因为不忆念种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

然而把握生灭破除相续之时，则依如实的自性而现起无常相。

」

觉音在[清净道论]二十章里讨论说：「世尊以此等分别随顺智的方法，以(四十行相的)区别而说无常苦无我等的思惟，亦即以此而思惟此等五蕴。怎样思惟呢？即彼(瑜伽者)思惟一蕴。」

佛说：「诸比丘!过去未来之色皆是无常，何况现在之‘色’耶?诸比丘!有闻之圣弟子如是观，不顾过去之‘色’，不悦未来之‘色’，对现在之‘色’趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应9.9经])受、想、行、识也是如此。

五蕴的无常、苦、和无我：

1. 身体是无常、苦、和无我

无常者是以灭尽之义来观察。比如呼吸，一个人一天呼吸17,280次，若活六十年的话，一生呼吸378,432,000次，呼吸是无常，吸一口气，再呼出来，同一口气，再也不会重来。每一天醒来，我们的生命又短了一天，剩下的呼吸，又少了17,280次。身体依赖呼吸，既然呼吸无常，依靠呼吸而生存的身体又怎么会有常呢？因此依赖无常缘支持的身体也是无常。

1. 过去色---身体是常或是无常？
2. 未来色---身体是常或是无常？
3. 现在色---身体是常或是无常？
4. 内色---身体是常或是无常？
5. 外色---身体是常或是无常？
6. 粗色---身体是常或是无常？
7. 细色---身体是常或是无常？
8. 劣色---身体是常或是无常？
9. 胜色---身体是常或是无常？
10. 远色---身体是常或是无常？
11. 近色---身体是常或是无常？

在[经集]里[阇多迦尼问经]中佛对阇多迦尼说：「可尊敬的阇多迦尼说道：“听说你是一位不贪恋爱欲、越过水流的英雄，我来向你这位清净者求教。请告诉我平静的境界，洞察一切的人啊！请如实告诉我，世尊啊！”世尊克服了爱欲，四处游荡，犹如太阳

用光芒照亮大地，大智者啊！请把法门教给我这个智慧浅薄的人，让我知道怎样在这世抛弃生和老。”世尊说道：“阇多迦尼啊！摒弃对爱欲的贪恋，以弃世为安乐，既无所取，也无所弃。“消灭过去之事，排除将来之事，也不执着现在之事，便能平静地生活。“彻底摒弃对名色的贪恋，婆罗门啊！没有任何导致陷入摩罗控制的烦恼。”可尊敬的跋陀罗弗达说道：“你抛弃家庭，斩断贪欲，摆脱欲望，摒弃快乐，越过水流，获得解脱，脱离劫波，具有妙智，我向你求教。听了你这位圣人的教诲后，人们将离开这里。“人们从各国汇集这里，渴望听取你的言词，英雄啊！请你告诉他们，因为你知道这个法门。”世尊说道：“跋陀罗弗达啊！彻底摆脱上下，左右和中间和摄取欲望，因为谁在世上摄取，谁就会受到摩罗跟踪。“因此，懂得这一点，有思想的比丘认为人执着摄取就是执着死亡领域，就不会在一切世上摄取任何东西。”」

以上只是观照身体的无常，我们还要观照身体的(2)毁（毁灭）、(3)动（动摇）、(4)坏（破坏）、(5)不恒（不坚）、(6)变易（自然的变易）、(7)不实（易坏）、(8)不利（不吉利）、(9)有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10)死法（自然的死）等其余九种身体无常的观照。

然后确定它们是苦。苦者是以怖畏之义来观察。这身体要吃，要工作，要养家，要大小便，这么多麻烦，还会生病，将来要无奈的死去，是苦吗？

1. 过去色---身体是苦或是无苦？
2. 未来色---身体是苦或是无苦？
3. 现在色---身体是苦或是无苦？

4. 内色---身体是苦或是无苦?
5. 外色---身体是苦或是无苦?
6. 粗色---身体是苦或是无苦?
7. 细色---身体是苦或是无苦?
8. 劣色---身体是苦或是无苦?
9. 胜色---身体是苦或是无苦?
10. 远色---身体是苦或是无苦?
11. 近色---身体是苦或是无苦?

以上只是观照身体的苦，我们还要观照身体的(2)病(病之根)法、(3)痲(常流不净)、(4)箭(箭刺于内)、(5)恶(可呵责)、(6)疾(疾病之因)、(7)难(不幸)、(8)祸(灾祸)、(9)怖畏(隐藏怖畏)、(10)灾患(难忍之险)、(11)非保护所(无救护)、(12)非避难所(不得避难)、(13)非归依处(不能排除怖畏)、(14)患(如悲惨者)、(15)恶之根(恶的原因)、(16)杀戮者(敌人)、(17)有漏(漏之因)、(18)魔食(死魔及烦恼魔的食物)、(19)生法、(20)老法、(21)病法(自然之病)、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法(爱、见、恶、行、杂染之境)等其余二十四种身体苦的观照。

再观察确定它们是无我。无我者是以不实之义来观察。若是我或我的，我应该能够叫身体不病，不死，长生，能够吗？不能的话，它是谁的呢？

1. 过去色---身体是我或是无我?
2. 未来色---身体是我或是无我?
3. 现在色---身体是我或是无我?

4. 内色---身体是我或是无我?
5. 外色---身体是我或是无我?
6. 粗色---身体是我或是无我?
7. 细色---身体是我或是无我?
8. 劣色---身体是我或是无我?
9. 胜色---身体是我或是无我?
10. 远色---身体是我或是无我?
11. 近色---身体是我或是无我?

以上只是观照身体的无我，我们还要观照身体的(2)敌（无自由）、(3)无（无常、无乐、无我、无净）、(4)虚（空虚）、(5)空（无主）等其余四种身体无我的观照。

2. 感受是无常、苦、和无我

然后再观察确定其它五蕴的受也是无常、苦和无我。受的无常者是以灭尽之义来观察。

1. 过去受---受是常或是无常?
2. 未来受---受是常或是无常?
3. 现在受---受是常或是无常?
4. 内受---受是常或是无常?
5. 外受---受是常或是无常?
6. 粗受---受是常或是无常?
7. 细受---受是常或是无常?
8. 劣受---受是常或是无常?
9. 胜受---受是常或是无常?

10. 远受---受是常或是无常？

11. 近受---受是常或是无常？

以上只是观照受的无常，我们还要观照受的(2)毁（毁灭）、(3)动（动摇）、(4)坏（破坏）、(5)不恒（不坚）、(6)变易（自然的变易）、(7)不实（易坏）、(8)不利（不吉利）、(9)有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10)死法（自然的死）等其余九种受无常的观照。

然后观察受的苦。受的苦者是以怖畏之义来观察。

1. 过去受---受是苦或是无苦？

2. 未来受---受是苦或是无苦？

3. 现在受---受是苦或是无苦？

4. 内受---受是苦或是无苦？

5. 外受---受是苦或是无苦？

6. 粗受---受是苦或是无苦？

7. 细受---受是苦或是无苦？

8. 劣受---受是苦或是无苦？

9. 胜受---受是苦或是无苦？

10. 远受---受是苦或是无苦？

11. 近受---受是苦或是无苦？

以上只是观照受的苦，我们还要观照受的(2)病（病之根）法、(3)痈（常流不净）、(4)箭（箭刺于内）、(5)恶（可呵责）、(6)疾（疾病之因）、(7)难（不幸）、(8)祸（灾祸）、(9)怖畏（隐藏怖畏）、(10)灾患（难忍之险）、(11)非保护所（无救护）、(12)非避难所（不得避难）、(13)非归依处（不能排除怖畏）、(14)患（如悲惨者）、(15)恶之根（恶的原因）、(16)杀戮者（敌人）、(17)有漏（漏之因）、(18)魔食（死魔及烦恼魔的食物）、(19)生法、(20)老法、(21)病法（自然之病）、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法（爱、见、

恶、行、杂染之境)等其余二十四种受的苦的观照。

然后观察无我。受的无我者是以不实之义来观察。

1. 过去受---受是我或是无我?
2. 未来受---受是我或是无我?
3. 现在受---受是我或是无我?
4. 内受---受是我或是无我?
5. 外受---受是我或是无我?
6. 粗受---受是我或是无我?
7. 细受---受是我或是无我?
8. 劣受---受是我或是无我?
9. 胜受---受是我或是无我?
10. 远受---受是我或是无我?
11. 近受---受是我或是无我?

以上只是观照受的无我，我们还要观照受的(2)敌(无自由)、(3)无(无常、无乐、无我、无净)、(4)虚(空虚)、(5)空(无主)等其余四种受无我的观照。

3. 想念是无常、苦、和无我

然后再观察确定其它五蕴的想法。也是无常、苦和无我。想的无常者是以灭尽之义来观察。

1. 过去想---想是常或是无常?
2. 未来想---想是常或是无常?
3. 现在想---想是常或是无常?
4. 内想---想是常或是无常?

5. 外想---想是常或是无常？
6. 粗想---想是常或是无常？
7. 细想---想是常或是无常？
8. 劣想---想是常或是无常？
9. 胜想---想是常或是无常？
10. 远想---想是常或是无常？
11. 近想---想是常或是无常？

以上只是观照想的无常，我们还要观照想的(2)毁（毁灭）、(3)动（动摇）、(4)坏（破坏）、(5)不恒（不坚）、(6)变易（自然的变易）、(7)不实（易坏）、(8)不利（不吉利）、(9)有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10)死法（自然的死）等其余九种想无常的观照。

然后观察想的苦。想的苦者是以怖畏之义来观察。

1. 过去想---想是苦或是无苦？
2. 未来想---想是苦或是无苦？
3. 现在想---想是苦或是无苦？
4. 内想---想是苦或是无苦？
5. 外想---想是苦或是无苦？
6. 粗想---想是苦或是无苦？
7. 细想---想是苦或是无苦？
8. 劣想---想是苦或是无苦？
9. 胜想---想是苦或是无苦？
10. 远想---想是苦或是无苦？
11. 近想---想是苦或是无苦？

以上只是观照想的苦，我们还要观照想的(2)病(病之根)法、(3)痛(常流不净)、(4)箭(箭刺于内)、(5)恶(可呵责)、(6)疾(疾病之因)、(7)难(不幸)、(8)祸(灾祸)、(9)怖畏(隐藏怖畏)、(10)灾患(难忍之险)、(11)非保护所(无救护)、(12)非避难所(不得避难)、(13)非归依处(不能排除怖畏)、(14)患(如悲惨者)、(15)恶之根(恶的原因)、(16)杀戮者(敌人)、(17)有漏(漏之因)、(18)魔食(死魔及烦恼魔的食物)、(19)生法、(20)老法、(21)病法(自然之病)、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法(爱、见、恶、行、杂染之境)等其余二十四种想的苦的观照。

然后观察无我。想的无我者是以不实之义来观察。

1. 过去想——想是我或是无我？
2. 未来想——想是我或是无我？
3. 现在想——想是我或是无我？
4. 内想——想是我或是无我？
5. 外想——想是我或是无我？
6. 粗想——想是我或是无我？
7. 细想——想是我或是无我？
8. 劣想——想是我或是无我？
9. 胜想——想是我或是无我？
10. 远想——想是我或是无我？
11. 近想——想是我或是无我？

以上只是观照想的无我，我们还要观照想的(2)敌(无自由)、(3)无(无常、无乐、无我、无净)、(4)虚(空虚)、(5)空(无主)等其余四种想无我的观照。

4. 行为是无常、苦、和无我

然后再观察确定其它五蕴的行法。也是无常、苦和无我。行

的无常者是以灭尽之义来观察。

1. 过去行---行是常或是无常？
2. 未来行---行是常或是无常？
3. 现在行---行是常或是无常？
4. 内行---行是常或是无常？
5. 外行---行是常或是无常？
6. 粗行---行是常或是无常？
7. 细行---行是常或是无常？
8. 劣行---行是常或是无常？
9. 胜行---行是常或是无常？
10. 远行---行是常或是无常？
11. 近行---行是常或是无常？

以上只是观照行的无常，我们还要观照行的(2)毁（毁灭）、(3)动（动摇）、(4)坏（破坏）、(5)不恒（不坚）、(6)变易（自然的变易）、(7)不实（易坏）、(8)不利（不吉利）、(9)有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10)死法（自然的死）等其余九种行的无常的观照。

然后观察行的苦。行的苦者是以怖畏之义来观察。

1. 过去行---行是苦或是无苦？
2. 未来行---行是苦或是无苦？
3. 现在行---行是苦或是无苦？
4. 内行---行是苦或是无苦？
5. 外行---行是苦或是无苦？

6. 粗行---行是苦或是无苦？
7. 细行---行是苦或是无苦？
8. 劣行---行是苦或是无苦？
9. 胜行---行是苦或是无苦？
10. 远行---行是苦或是无苦？
11. 近行---行是苦或是无苦？

以上只是观照行的苦，我们还要观照行的(2)病（病之根）法、(3)痛（常流不净）、(4)箭（箭刺于内）、(5)恶（可呵责）、(6)疾（疾病之因）、(7)难（不幸）、(8)祸（灾祸）、(9)怖畏（隐藏怖畏）、(10)灾患（难忍之险）、(11)非保护所（无救护）、(12)非避难所（不得避难）、(13)非归依处（不能排除怖畏）、(14)患（如悲惨者）、(15)恶之根（恶的原因）、(16)杀戮者（敌人）、(17)有漏（漏之因）、(18)魔食（死魔及烦恼魔的食物）、(19)生法、(20)老法、(21)病法（自然之病）、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法（爱、见、恶、行、杂染之境）等其余二十四种行的苦的观照。

然后观察无我。行的无我者是以不实之义来观察。

1. 过去行---行是我或是无我？
2. 未来行---行是我或是无我？
3. 现在行---行是我或是无我？
4. 内行---行是我或是无我？
5. 外行---行是我或是无我？
6. 粗行---行是我或是无我？
7. 细行---行是我或是无我？
8. 劣行---行是我或是无我？
9. 胜行---行是我或是无我？

10. 远行---行是我或是无我？

11. 近行---行是我或是无我？

以上只是观照行的无我，我们还要观照行的(2)敌（无自由）、(3)无（无常、无乐、无我、无净）、(4)虚（空虚）、(5)空（无主）等其余四种行无我的观照。

5. 六识是无常、苦、和无我

然后再观察确定其它五蕴的识法。也是无常、苦和无我。识的无常者是以灭尽之义来观察。

1. 过去识---识是常或是无常？

2. 未来识---识是常或是无常？

3. 现在识---识是常或是无常？

4. 内识---识是常或是无常？

5. 外识---识是常或是无常？

6. 粗识---识是常或是无常？

7. 细识---识是常或是无常？

8. 劣识---识是常或是无常？

9. 胜识---识是常或是无常？

10. 远识---识是常或是无常？

11. 近识---识是常或是无常？

以上只是观照识的无常，我们还要观照识的(2)毁（毁灭）、(3)动（动摇）、(4)坏（破坏）、(5)不恒（不坚）、(6)变易（自然的变易）、(7)不实（易坏）、(8)不利（不吉利）、(9)有为（四大所造，父精母血因缘合成）、(10)死法（自然的死）等其余九种识的无常的观照。

然后观察识的苦。识的苦者是以怖畏之义来观察。

1. 过去识---识是苦或是无苦？
2. 未来识---识是苦或是无苦？
3. 现在识---识是苦或是无苦？
4. 内识---识是苦或是无苦？
5. 外识---识是苦或是无苦？
6. 粗识---识是苦或是无苦？
7. 细识---识是苦或是无苦？
8. 劣识---识是苦或是无苦？
9. 胜识---识是苦或是无苦？
10. 远识---识是苦或是无苦？
11. 近识---识是苦或是无苦？

以上只是观照识的苦，我们还要观照识的(2)病（病之根）法、(3)痛（常流不净）、(4)箭（箭刺于内）、(5)恶（可呵责）、(6)疾（疾病之因）、(7)难（不幸）、(8)祸（灾祸）、(9)怖畏（隐藏怖畏）、(10)灾患（难忍之险）、(11)非保护所（无救护）、(12)非避难所（不得避难）、(13)非归依处（不能排除怖畏）、(14)患（如悲惨者）、(15)恶之根（恶的原因）、(16)杀戮者（敌人）、(17)有漏（漏之因）、(18)魔食（死魔及烦恼魔的食物）、(19)生法、(20)老法、(21)病法（自然之病）、(22)愁法、(23)悲法、(24)恼法、(25)杂染法（爱、见、恶、行、杂染之境）等其余二十四种识的苦的观照。

然后观察无我。识的无我者是以不实之义来观察。

1. 过去识---识是我或是无我？
2. 未来识---识是我或是无我？
3. 现在识---识是我或是无我？
4. 内识---识是我或是无我？

5. 外识---识是我或是无我？
6. 粗识---识是我或是无我？
7. 细识---识是我或是无我？
8. 劣识--识是我或是无我？
9. 胜识---识是我或是无我？
10. 远识---识是我或是无我？
11. 近识---识是我或是无我？

以上只是观照识的无我，我们还要观照识的(2)敌(无自由)、(3)无(无常、无乐、无我、无净)、(4)虚(空虚)、(5)空(无主)等其余四种识无我的观照。

观察完，再观察六门、六所缘(合为十二处)、加上六识(合为十八界)、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺、六界(眼耳鼻舌身意境)、十遍、三十二身分、二十二根(眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根、女根、男根、命根、乐根、苦根、喜根、忧根、舍根、信根、勤根、念根、定根、慧根、未知当知根、已知根、具知根)、三界、九有(九有情居：人四洲六欲天、初禅、二禅、三禅、无想天、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处)、四禅、四无量、四无色定、以及十二缘起支。(〔清净道论〕第二十章)

道果的证得

1. 断除五下分结

修行者须断除五下分结的前三结(八十八使)，即怀疑、戒禁取、和有身见而证得初果或预流果。随著烦恼的渐次减少，再断除五下分结的后二结(粗贪、粗瞋)而证得二果(一来果)，再彻底断除五下分结的后二结(贪、瞋)而证得三果(不来果)。

2. 断除五上分结

最后断除五上分结(色界爱、无色界爱、掉举、我慢、无明)而证得阿罗汉果。阿罗汉道的主要烦恼是五上分结，即是色界爱、

无色界爱、掉举、我慢、和无明。色界爱是对色界定所起的贪爱，无色界爱是对无色界定所起的贪爱，掉举是正念还不能完全圆满，我慢是潜在的我执，无明是对四圣谛未能圆满透彻三转十二行。

從預流果到阿羅漢果，一般上称为四沙門果，是靠觀照無常、苦、無我而證入的。

法增比丘，澳洲佛寶寺，21/5/2010。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/default.aspx> 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