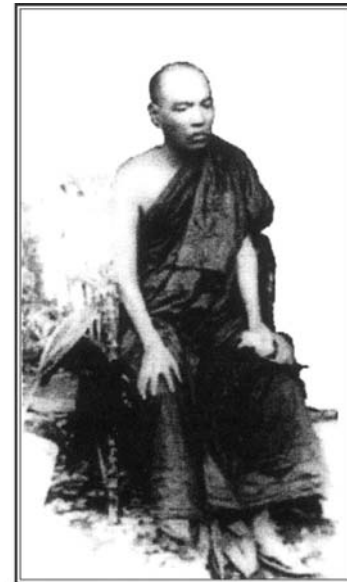


# 《觀禪手冊》

(Vipassana Dipani)  
The Manual of Insight Meditation

/ 雷迪大師 (Ledi Sayadaw) 著

果儒 譯



雷迪西亞多 (Ledi Sāyadaw, 1846~1923)

# 觀禪手冊 目錄

序.....	iii
前 言.....	vi
觀 禪 手 冊	
(一) 三種顛倒.....	1
(二) 三種妄想.....	5
(三) 兩種執著.....	7
(四) 兩種地.....	8
(五) 兩種趣.....	9
(六) 兩種諦.....	15
(七) 二十八種色法.....	19
(八) 五十四種心法.....	21
一、心識.....	21
二、五十二種心所法.....	23
(一) 遍行心所.....	24
(二) 別境心所.....	26
(三) 不善心所.....	26
(四) 善心所.....	28
(九) 四大種.....	31
(十) 六根.....	32
(十一) 兩種性別 (bhavas) .....	32
(十二) 三種色.....	33
一、命色 (jivita-rupa) .....	33
二、食色 (ahara-rupa) .....	34
三、行境色 (gocara-rupas) : .....	34
(十三) 空界.....	35
(十四) 兩種表色.....	36
(十五) 三種變化色.....	36

(十六) 四種相色.....	37
(十七) 四種色法的產生者.....	39
(十八) 起因或起源.....	40
(十九) 兩種證智.....	44
(二十) 三種遍知.....	46
壹、知遍知.....	46
貳、度遍知.....	47
叁、斷遍知.....	51
(二十一) 三相.....	57
一、無常相.....	57
二、苦相.....	62
三、無我相.....	67
(二十二) 解說度遍知.....	73
(二十三) 斷遍知.....	76
跋.....	83

# 序

雷迪大師認為：西方的佛教徒在修習「觀業處」（vipassana-kammatthana）時，需要一本與此有關的著作，以做為禪修前之指導手冊。因此，雷迪大師寫了一本《觀禪簡介》，他先以巴利文，後以緬甸文撰寫此書，本書乃譯自緬甸文。此書論述下列幾個主題：顛倒（vipallasa）、妄想（mabbana）、執著（abhinivesa）、地（bhumi）、趣（gati）、諦（sacca）、現象界的因、神通（abhibba）和遍知（paribba）。每一個主題均給予充分解說，並提供簡短的例證。某些例證乃引用巴利經典，而其他的解說則出自雷迪大師的心與筆。

「觀禪」的目的是欲分析和觀察無常、苦和無我的特色，並從中斷除煩惱，證入涅槃。凡夫俗子認為：虛幻的我（atta）或沒有實體的我，存在於芸芸眾生之中。「我執」源於無明，或由於不知不覺，或由於錯誤的見解。在習禪者開始禪修之前，他應該知道「我執」是如何形成的，和如何被堅持著；而為何「我執」是如此的根深蒂固，以及「我執」甚深到何種程度，以致於無論人們用何種方法去破除我執，仍無法根除或動搖它；而那些堅信有「我」的人的命運又如何。

本書的前五節將處理這個問題，而讀者們將可以得知「我」的信仰乃由顛倒所致；而自尊、自大乃由妄想而起。由於堅持「我」的信仰，「凡夫趣」(puttujjana-gati)是他們共同的命運。在諦(sacca)和因(cause)的標題下，本書將指出 **atta** 在「自我」和自我認同中的意義，和 **atta** 的若存若亡——根據我們每天處理事物時的話語和立場，根據事情真實與否，或依是否以明智的觀點來處理事物而定。

個體生命是精神和物質的組合，是由眾緣和合而產生，構成生命的類別將被有條理的和詳細的解說。禪修者窺知此等事實，在開始禪修時，當謹記在心：一切現象是瞬息萬變的，是生滅不已的。在觀察事物時，有所謂的「如實觀」，意即按照事物固有的三個特色——無常、苦、無我（沒有實體）來觀察他們。

在神通(abhibba)和遍知(paribba)的標題下，將說明觀智的種類，並適當的解說每個生命的意義：生命個體是如何發展的，而何時生命可至圓熟境界，和如何達到最後的目標——證入涅槃，這些將被一一揭示。

在結論中，雷迪大師引用佛說：「比丘們！一個堅忍不拔的人，無事不辦。」禪修者應該永不放棄習禪，直到他獲得解脫之道。這是具有鼓勵性質的忠告、結語。

因爲，某些人比其他人更有品德，也比其他人對自然界、現象界更具有洞察力，能觀察到他們的無常、苦、無我。然而，其他的人則不然。那些堅持不懈、老實禪修者必將獲得道果，若非在今生，便是在下一生。

英譯者 U Nyana

# 前言

非常感謝明德法師把我「騙」去禪修。三年前的六月中旬，在法雨道場遇見明德法師，那時他甫自緬甸歸來，而那時的我身體極差，脊椎側彎——從胸椎彎到尾椎，且胸椎第四椎成く字型，嚴重影響我的心肺功能；血液循環亦差，坐在火車上，不到一小時，我的手掌已發麻。十一月下旬，明德法師在毘婆舍那禪修中心已禪修五個月，在請假外出期間，他打電話給我，要我去禪修，並告知：「在禪修中心每天經行五、六小時，身體會變好。」又說：「在那兒禪修的泰半是唸佛的。」因為我專修淨土，一心唸佛求往生，對禪修實在沒興趣，所以戲稱被「騙」去禪修。那時的我，雖已學佛二十餘年，對毘婆舍那（vipassana）卻一無所知，對四念處禪修法也無啥概念。

有位醫師告訴我：「我的身體太糟，不宜打坐。」所以我只答應明德法師去禪修半個月，由於脊椎、頸椎無力，打坐時，我低著頭，躬著背，真像烏龜，加上腳痛、背痛、睡眠不足，幾乎每支香都在打瞌睡，真是苦不堪言。而出乎意料的，我竟然在禪修中心前後待了一年八個月，雖然定力並未明顯增長，卻學會如何「保持正念」，

只要保持正念，臨命終時，必不墮入三惡道。想想自己，因嚴重氣虛，連唸佛的力氣也無。三年前，陪家母去佛光山打佛七時，我根本沒出聲，只是默唸佛號。既然沒力氣唸佛，臨命終時，阿彌陀佛是不會來接我的。想想：還是先把身體調好，先培養定力，否則無法入唸佛三昧（samadhi，即三摩地，譯為定），往生淨土。

今年（2006）三月，恰宓禪師(Chanmyay Sayadaw)等人來台教授毘婆舍那禪修法，雖然只有短短的三個星期，我卻獲益良多。今年五月上旬至七月上旬，在佛陀世界舉辦的國際禪修營，讓我大開眼界。班迪達尊者(Pandita Sayadaw)和沙沙那禪師(Sasana Sayadaw)的開示，充滿了智慧，且直接切入主題，例如：如何從四念處（身、受、心、法）觀照心法與色法的生滅，如何培養正念、守護根門，如何斷煩惱、證入涅槃。這本《觀禪手冊》(Vipassana Dipani)的某些篇章，是他們開示的內容，在開示時，解說得更詳細，所以當這些熟悉的字句再度出現在我的腦海時，我慶幸我曾翻譯過這本書（只是當時尚未完稿），否則有些英文單字我是聽不懂的。

四、五年前，曾翻譯過兩篇短文，其中一篇已發表，且口碑不錯。所以當明法法師要我翻譯雷迪大師(Ledi Sayadaw,1846~1923)的《觀禪手冊》時，我毫不考慮的答應了。不料，翻了幾頁，便因身體不適而暫停，加上長



期在外禪修，所以停了近兩年，一直到去年八月，才斷斷續續的翻譯，並訂正以前譯文的舛誤之處。由於雜務太多，今年又二度去參加緬甸禪師指導的禪修營，回來時，已近七月中旬，花了半個月的時間總算全部完稿。

「事非經過不知難」，英譯者在序中提到：「他的譯文是帶有古典風格的。」所以念中文系的我看了某些單字，真是不知所云，我只讀過古漢語，沒讀過古典英文，加上有數百個巴利文單字，這些單字絕大部分沒學過（雖然我學過巴利文），所以查字典花了許多時間。另外，英譯本太精簡，許多句子語焉不詳，若翻成中文（直譯而非意譯），讀者是看不懂的，所以我必須一再的修改和增刪譯文，俾使讀者能了解作者的原意。

在《高僧傳》中的〈鳩摩羅什〉傳裡，鳩摩羅什與沙門僧叡論及譯經時說道：「但改梵爲秦，失其藻蔚；雖得大意，殊隔文體；有似嚼飯與人，乃令嘔穢也。」鳩摩羅什說得十分中肯、貼切：把梵文翻成秦文（漢語）「雖得大意」，與原文的風格、文體卻大相逕庭，有時甚至原味盡失，彷彿嚼飯與人一般，令人作嘔。《觀禪手冊》的中譯本與英譯本的風格亦大不相同，雖不至「令人嘔穢」，想必有不少缺失。這本小冊子若有任何訛誤之處，煩請諸位善知識不吝教正，並告知譯者，吾人將銘感在心。

最後，謝謝明法法師給我這個機會，讓我有學習成長的機緣，下次翻譯時，必能更得心應手。也謝謝成大中文系的吳文璋老師的鼓勵，他要我多翻譯一些好書，讓看不懂英文原著的人，能分享閱讀好書（佛書）的法喜，最後，要謝謝何彩熙老師惠予校對，彩熙中英文俱佳，她校對了兩遍，第一遍先看中文，第二遍中英對照一字一句的校對，看得非常仔細，非常感謝她。阿彌陀佛！

二〇〇六年七月 於中平精舍

## (一) 三種顛倒

Vipallasa 指顛倒、迷惑、錯誤的觀察，或指認假作真，以真為假。有三種顛倒，亦即：

1. 想顛倒 (sabba-vipallasa)
2. 心顛倒 (citta-vipallasa)
3. 見顛倒 (ditthi-vipallasa)

在這三種顛倒中，「想顛倒」又可分為四種：

1. 錯誤地視無常為常。
2. 視不淨為淨。
3. 視惡為善。
4. 視「無我」為有「我」。

至於另外兩種顛倒：心顛倒和見顛倒，亦復如是。所有這些分類均被涵蓋在「我所」、「這是我自己」，或「活生生的我」中。稍後，本書將予以清楚的解釋。這三種顛倒將個別的予以闡明，以野鹿、魔術師、迷路者三種譬喻來解說。

以下是以野鹿來說明「想顛倒」。

有位農夫，在一片大森林中，種了一塊水田。當耕種者離開時，野鹿來稻田裡吃稻穀的嫩穗。因此，農夫

做了一個稻草人，並把它豎立在田中央，以便驚嚇、驅趕野鹿。他用繩子把稻草綁成人的形狀，有頭、手和腳；他以白色的石灰塗在鍋子上，作為人的面貌，並把它放在身體的上頭。農夫以舊的衣服蓋在稻草人身上，並以弓箭放在他的雙手上。當野鹿如常般的來吃稻穀的嫩穗時，當他走進田裡，看到了稻草人，野鹿以為這是真的人，在驚嚇中逃跑了。

在這個例子裡，這些野鹿以前曾經見過人，在他們的記憶中保有人的形象。按照他們當時的認知，他們錯認稻草人為真人。因此，他們的認知是錯誤的認知。「想顛倒」在這個野鹿的譬喻中顯示出來，這個譬喻非常清楚且容易了解。

這種「顛倒想」也以迷路者的例子來說明，失路者無法判斷基本方位——東方和西方，在他所在的地方，雖然日出日落可以被任何張開雙眼的人清楚的察覺，一旦發生嚴重的錯誤，要更正這種錯誤是極為困難的。我們經常誤解許多事情，與事實相反的誤解，例如：視無常為常，視無我為有「我」。由於「顛倒想」，我們錯誤的認知事物，正如野鹿視稻草人為真人，即使他們的眼睛是張得大大的。

接著，將以魔術師來說明「心顛倒」。

有一種虛假的藝術叫做魔術，藉著魔術，陳列在人群前的土塊，在他們眼中變成了金塊和銀塊。魔術的力量到如此程度，以致於混淆了人們的視覺，而代之以異常的視力。魔術能暫時把心弄顛倒，當人們能自我控制時，他們視土塊為土塊；但是，當他們在魔術的影響下時，他們視土塊為金銀塊，他們看到金銀的特質：明亮、黃的、白的等等。因此，他們所相信的、所觀察的及其見解，變成錯誤的。

同樣的，我們的思想和見解也經常認假為真，我們經常如此惑亂自己。例如：在夜晚，我們經常誤以為我們看到一個人，而事實上，那是樹幹而非人。或者，當我們看到一堆灌木叢，我們會誤以為那是一隻野象；或者，看到一隻野象而誤以為是灌木叢。在這個世界上，所有我們的誤解，是由於心顛倒。心顛倒比「想顛倒」更深、更難測知，因此，「心顛倒」以認假為真來欺騙我們。然而，「心顛倒」不如後者（見顛倒）根深蒂固，「心顛倒」可以很容易的被更正，藉著調查和研究事情的因果即可得知真相。

其次，以失路者的譬喻來說明「見顛倒」。

有一座巨大的森林，林中住了許多惡魔、惡鬼，這些惡魔在裡頭建立了村落。某日，一些旅客來到森林裡，他們不知道穿過森林的路徑。惡魔創造了一些壯麗的村

鎮——倣若天上的村鎮，而惡魔們則假裝為天人，或男或女。惡魔也建造了一些如天堂般舒適的、令人愉快的道路。當旅客們看到這些景物，他們相信這些道路會帶領他們到大的村鎮，因此，他們離開正確的道路，走向錯誤的道路，走向惡魔所建立的城鎮，因而遭受苦難。

在這個譬喻中，巨大的森林代表三界——欲界、色界、無色界；而旅客們則指居住在三界中的眾生；正確的道路指正見；錯誤的道路指邪見。此處所說的正見有兩種：一為世間的正見，一為出世間的正見，即與證悟有關的正見。在這兩者當中，前者意味著此種正見，即「所有眾生是他們的行為的主宰者，無論是道德或不道德的行為，自作自受，這些行為（業）將終身跟著我們。」然而，後者則指十二緣起、（五）蘊、處（*ayatana*）和無我等出世間的正見。在這兩者當中，前者是通往生死輪迴的路。而這個幸運的世界（善趣），亦即人類、天人和梵天的住處，恍如那些善人的住處。而那些否定道德和不道德行為及其果報的邪見，即虛無論（*natthikaditthi*）、無因論（*ahetuka-ditthi*）和無作見（*akiriya-ditthi*）等邪說，這些邪見猶如那些錯誤的、引人入歧途的道路。而那些不幸的世界（惡趣），是受折磨的人、動物、餓鬼、阿修羅的住處，猶如那些惡魔的城鎮。

具足正見，是趨向證悟的因素之一，恍如正確的道路，引領我們出離生死輪迴；而涅槃則如善人所居住的城鎮。「我的身體」和「我」的見解，猶如錯誤的、引人入歧途的道路。這個世界是人類、天人和梵天的住處，也是無止盡的生死輪迴的場所，猶如惡魔所創造的城鎮。上述所謂的不正見，又可稱為見顛倒。這種見顛倒比「心顛倒」更堅固、更深植人心，更難以去除，所以這三種顛倒又稱為三種障礙。

## （二）三種妄想

**Mabbana** 意指妄想、自我本位的判斷、高度的想像力，或是自我想像為另一個人。由於無知而產生顛倒，由於顛倒而產生妄想。

有三種妄想，亦即：

1. 愛妄想 (**tanha-mabbana**)：對感官、慾望的幻想。
2. 驕慢妄想 (**mana-mabbana**)：自滿、自大的妄想。
3. 見妄想 (**ditthi-mabbana**)：在知見上產生錯誤的妄想。

在這三種妄想中，「愛妄想」指想像「這是我的」、「這是我自己的」，執取於事實上並非「我的」、「我所有的」。就真諦而言，並無真實不變的「我」，既然沒有「我」，當然也就沒有「我的」、「我所有的」。儘管如此，個人與外在的物體均被分為「這是我的，其

他的東西不是我的」和「這是我自己的，其他的東西不是我自己的」。這種狀況和妄想分別，叫做「愛妄想」。個體，指某人自己的身體和器官；「外在的物體」，指某人的親戚，例如：父母等等，和某人的所有物。

「驕慢妄想」指個體的高度想像，如常表達的「我」、「我是」，當它被所謂的個人的特質和外在的事物所支持或受到鼓舞時，它變成氣焰非常盛的傲慢和狂妄自大。在此，個人的特質指眼、耳、手、腳、美德、直覺、知識、權力等；而外在的事物，則指家庭、親戚、環境、住處、財產等等。

「見妄想」指將個體設限在「自我的框架、我的原則、我的要點、我的東西、我人、我的典型（典範）」之中。正如「土壺」和「土鉢」，顧名思義，即知他們是土製的，是何形狀，及其何以被稱為土壺和土鉢。又如「鐵壺」和「鐵鉢」，顧名思義，亦知他們是鐵製的，是何形狀，及其何以被稱為鐵壺和鐵鉢。土和鐵以同樣的方式來製造器具。同理，四大（地、水、火、風）中的「地」，構成了種種生命和「我」；「我」這種妄想分別，於焉產生。生命是由種種元素構成的，「我」亦然。此處所說的元素，是指構成生命的要素。「水」和其他元素（地、火、風），構成了肉體生命。上述的過度的自我評價或見妄想，稍後，將做更詳細的解說。



這三種妄想又稱為三種執見（*gahas*），或三種執取，用以顯示他們執取的力量是多麼的堅固、牢固。由於這三種妄想造成錯誤的行為，這種錯誤的行為往往漸漸地、不斷的增長，且超過所有的界限、範圍，且永無休止，因此他們又被稱為三種迷執（*papabcas*）。

### （三）兩種執著

*Abhivinesa* 指堅強的信念，堅固不移如門樁、石柱、紀念碑般的深植在心裡，以致於用盡心力仍無法改變它。

有兩種執著，亦即：

1. 愛的執著（*tanhabhinivesa*）：指由貪愛所產生的執著。
2. 見的執著（*ditthibhinivesa*）：指錯誤的、堅固的信念。

愛的執著，指對非吾人之身體、頭、手、腳、眼、鼻等，產生堅固不移的執取（愛染），並視之為吾人之身體、頭等等，且長期如此。

見的執著，指對「我」、「自我」和「個體生命」的堅定不移的信念。根據這種信念，認為：支配個體生命的是一個至高無上的主宰。這兩種信念，分別稱為「愛的依止」與「見的依止」。它們也被稱為兩種巨大的、對五蘊和身心的執取者；或被世間的凡夫視為兩個巨大的依止處。

## （四）兩種地

地（bhumi）指場所，是所有眾生的立足處、孕育和成長的地方。

有兩種地，亦即：

1. 凡夫地（puthujjana-bhumi）
2. 聖地（ariyabhumi）

「凡夫地」指凡夫的階段，指普通的、世俗的人。以聖義諦而言，則指「見顛倒」的人。住在此世間的芸芸眾生，以「見顛倒」為他們的依止處，為他們重要的支撐，為他們的立足地。例如：「在我的身體裡，有某物是永恆的、善的、不可或缺的」等錯誤的觀念。

見妄想（ditthi-mabbana）、見取（ditthigaha）、見障礙（ditthi-papabca）和見執著（ditthi-abhinivesa）也是所有凡夫俗子的著地點、支撐物、依止處和立足點。因此，他們永遠無法脫離凡夫的境界，如果他們堅持上述的許多錯誤的見解的話。

至於「聖地」是聖人的境界，這種高尚的聖人是沒有任何顛倒的。以究竟義言之，聖者是具足正見、正思惟、正念者。因此，在聖者心中並沒有「在我的身體裡，

有某物是永恆的、善的、必要的」等錯誤的觀念。聖者以正見為其立足處，因此，「正見」又可稱為聖地。一旦獲得正見，這個人可說是已超越了「凡夫地」，並已到達「聖地」——聖者的階段。

在無始的、無數的生死輪迴中，無數的凡夫俗子，一直在凡夫地上行走。如果有人想要去除「見顛倒」，而以「正見」根植於心中，在某日，如果他做到了。我們可以說：就在那天，他已邁向聖地，而成為一位聖者。雖然某些聖者或有殘餘的「心顛倒」及「想顛倒」，但是，他們不會在世間，去造會產生惡果的惡業，因為他們已經去除了大部分的「見顛倒」，而另外的兩種殘餘的顛倒（即心顛倒及想顛倒），讓他們得以享受世俗之樂，這是他們以正當的收入所換取的。

## （五）兩種趣

趣（gati）指去處（destination）。趣是生命的改變、流轉。有兩種趣：

1. 凡夫趣（puthujjana-gati）
2. 聖趣（ariya-gati）

前者是指凡夫俗子的生死流轉，是墮處（vinipatana

指受苦的地方、落難)。也就是說，凡夫無法投生到他想要去的地方，而是根據他所造的業，來決定他往生的處所，指三十一界中的任一處所。正如一顆椰子或一粒果實從樹上掉下來，我們事先無法確知它將掉落何處。凡夫死後的再生，亦復如是，我們無法事先得知他將往生何處。每個生命在出生時，不可避免的註定邁向死亡；在死亡後，他必定墮入輪迴，而再度投生。因此，當個體生命誕生時，死亡和墮入惡趣（dispersion）這兩種讓人厭惡的事，如形影不離般的緊緊跟著每一個生命。

在這兩者之中，死後墮入惡趣的生命更劣於死亡，因為四惡道（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅）和大無間地獄，彷彿毫無障礙的空間，對離開人趣的凡夫大開著。一旦壽命終止，人可能墮入任何地獄。無論遠近，所受的苦並沒有中斷的時刻。之後，他可能轉世為畜生、餓鬼（一種可憐的鬼）；或轉世為阿修羅，在一眨眼間，成了帝釋天的敵人。

同樣的，如果某人在慾界的六慾天中去世，（一旦壽命終止，他可能墮入任何地獄。）但是，一旦他在色界或無色界的壽命終止，他將不會墮入四惡趣，他將生而為人，或為天人，之後，他可能墮入四惡道。

為何我們說：「凡是生靈皆害怕死亡。」因為死後

可能墮入四惡道。如果死後不會墮入惡趣，而且我們可以選擇再生的地方，果真如此，人們將不會如此害怕死亡。有時候，也許有人在活了相當長的歲數後，渴望往生他趣，因而渴望死亡。爲了說明生在人趣是多麼的殊勝，《爪頂經》(nakhasikha)和《盲龜經》(kanakacchapa)將被引用。

在《爪頂經》(nakhasikha)中敘述：

有一次，佛陀拿了一些塵土在他的指尖上，並問弟子們：「比丘們！我指甲上的塵土與大地上的塵土相較，何者爲多？何者爲寡？」

弟子們回答：「世尊！您指甲上的塵土較少，大地上的塵土較多。與大地土相較，您指甲上的塵土是不值一提的。」

佛陀接著說：「比丘們！即使如此，那些天人和人類去世時，能夠再生在天界和人界的，亦如我指甲上的塵土般稀少；而那些生在四惡趣中的人，正如大地上的塵土般眾多。而那些在四惡趣中去世的人，能夠再生在天界和人界的，亦如我指甲上的塵土般稀少；而那些一再的生在四惡道中的人，是數不清的，正如大地上的塵土般眾多。」(S.13.1./II,133.；《雜阿含 891 經》)

《爪頂經》中的主要內容已如上述。然而要敘述四惡道中的眾生，可以以四大海洋中所棲息的眾生來證

明，由此可以得知人類的罪惡是多麼的深重，亦即人在死亡後，有許多可能的往生處。

在《盲龜經》中記載著：

有一次，佛陀對弟子們說道：「比丘們！在大海洋中，有一知雙眼皆盲的烏龜，這隻烏龜跳入深不可測的大海，它的頭帶著它不停地朝任何方向泅游。同時，也有一只牛車的牛軛，隨著潮汐、水流、風向，朝著不同的方向漂浮在大海中。在經歷無法測知的時空中，碰巧這只牛軛正好漂到烏龜處，而此時烏龜碰巧將頭伸出，此時牛軛正好套在烏龜的頭上。比丘們！如此的巧合可能發生嗎？」

比丘們回答：「以世俗諦而言，這是不可能的。因為時間是無限的，而一劫是如此的長。然而不得不承認，或許有一天，牛軛和烏龜碰巧碰在一起。如果這隻盲龜活得夠久，而這只牛軛在套到烏龜的頭上時，並未腐爛，解體。」

此時，佛陀說道：「比丘們！這種不可思議的事，不算是最難發生的。還有更難，百千倍難於此事的事情，這是超過你們的知識領域的。那就是當一個人去世後，投生在四惡趣中，此人要獲得人身的機會，比盲龜碰到牛軛更難。牛軛套到盲龜之事與此相較，是不值得一提

的。因為那些行善去惡的人，可以往生天道或人趣；而往生在四惡趣的眾生，他們無法分辨善惡、好壞、道德與不道德、有功德與無功德之事，因此他們過著邪惡、充滿罪惡的生活，並且彼此盡全力的互相折磨。地獄和鬼道的眾生由於業報、懲罰，過著悲慘的日子；他們遭受悲傷、痛苦和憂傷的折磨。因此，比丘們！當一個人去世後，要獲得人身的機會，比盲龜碰到牛軛更難上百倍、千倍。」(S.56.47-48. Chiggala 孔(2-3)；《雜阿含 406 經》)

由此經典可以得知，為何那些生在悲慘世界的眾生無法過人類的生活，因為他們從不往上看，而是往下看。所謂的往下看是甚麼意思？他們的無明在生死輪迴中，不斷的增長、強壯，彷如一直往下流，流到平原的河水；他們總是有往下沉淪的傾向。因為他們通往善道的路已經封閉；而通往惡道的路卻敞開著。這是所謂往下看的意思。因此，從盲龜的故事，有智慧的人當知，凡夫趣（人趣）的罪惡是多麼的深重、可怕和危險。

以上所述是有關凡夫趣。

現在將討論何謂聖趣，聖趣意指人死後能從凡夫趣中解脫，或指從凡夫趣（凡夫趣中的每個生命必定會死）中入滅，不再輪迴。亦指可能生在較高的生命狀態；或依照個人的選擇來決定生處。聖趣並非如椰子般從樹上

落下；而是彷彿如鳥兒般在空中飛翔，飛到他們希望棲息的地方或樹上。那些已達到聖人境界的人、天人和梵天，可以生在較好的地方，亦即可以再生為人、天人、梵天。當他們已證得聖人的境界，在生命將結束時，他們或許想再投生。雖然他們出乎意料的去世，而且沒有想投生在任何地方，但是他們必定生在較好和較高的生命型態，而免於生為較低劣和不幸的眾生。此外，如果他們再生為人，他們絕不會生在較低的階級中，他們也不會變成傻子或外道。天人和梵天亦復如是，他們完全從凡夫趣中解脫。以上所說的是聖趣。

現在我們將討論兩種趣。當一個人從樹上掉下來，他就像椰子掉落一般，因為他沒有可以在空中飛翔的翅膀。更明確的說，人、天人和梵天同是凡夫，當他們被邪見所蔽，又沒有八正道的翅膀帶他們到天上做為他們的依止處，當他們的肉體毀壞時，他們轉世為新的生命體；他們或將墮入罪惡的淵藪中。在這個世界上，當人們爬上高大的樹木，想以此樹為休息處，而當人們所捉住的樹枝斷裂時，他們將掉落地面。他們將全身疼痛，甚或死亡，因為除了樹上，他們沒有其他的休息處，他們也沒有可以在空中飛翔的翅膀。

天人、梵天亦復如是，他們仍有見顛倒，一旦他們的身體毀壞，他們將墮入凡夫趣。因為他們的依止處只



是他們的身體；他們既無涅槃做爲他們的休息處，又無八正道做爲強大的羽翼來支持他們。

至於鳥兒，他們所棲息的樹枝可能折斷，他們絕不會摔下來，而會輕易的飛向空中，飛到另一棵樹上。因爲樹枝並非他們永久的棲息處，只是暫時的。他們完全依賴翅膀和空氣。同樣的，人、天人、梵天若已成爲聖者，無有邪見，他們既不視他們的身體爲自我（self），也不依賴他們的身體。他們擁有永久的休息處（指涅槃），涅槃是所有痛苦煩惱的完全止息。他們也擁有強而有力的八正道的翅膀，能帶領他們到較好的生處。以上所述是有關兩個趣：凡夫趣和聖趣的不同。

## （六）兩種諦

Sacca 指諦或真理，諦是一種堅定的信仰，或指某件事物固有的本質。諦有兩種：即

1. 俗諦（sammuti-sacca）：指世俗的或相對的真理。
2. 真諦（paramattha-sacca）：指絕對的真理。

在這兩者中，俗諦指世間的道理、真理，爲一般大眾所使用，例如：「自我是存在的」、「活的靈魂是存在的」、「人是存在的」、「天人是存在的」、「釋迦

族是存在的」、「大象是存在的」、「頭是存在的」等等。俗諦是不真實的相反，所以能夠克服(overcome)它。俗諦並非謊言，亦非虛假，當人們說：「一種永遠不變的、永恆的自我，或活的靈魂既非短暫的生起，亦非隨著生命消失。」這是絕大多數人習慣的言談方式，他們並沒有欺騙他人的意圖。

但是，以真諦而言，它被視為顛倒(vippallasa)，即錯誤的視無常為常；視無我為我。只要這種不正見未被摧毀，任何人均無法從生死輪迴中跳脫出來。所有上述的、絕大多數人習慣的言談方式均屬俗諦，例如：當某人說「某人存在著」等等。真諦指絕對的真理，是完全符合現象界所謂的真實的、基本的、根本的特質。此處，某人可以以肯定的方式來敘述真諦，如：「固體(地)的元素存在著」、「擴大(地)的元素存在著」、「凝聚(水)的元素存在著」、「動能(火)的元素存在著」、「心智存在著」、「意識存在著」、「觸、受、想存在著」、「色蘊存在著」等等。

如果以否定的方式表達真諦，我們可以說「自我不存在」、「靈魂不存在」、「沒有永恆的個體」、「沒有永恆的生命」、「大象無法永遠存在」、「手無法永遠存在」、「腳無法永遠存在」、「身體的任何部位無法永遠存在」、「人和天人亦無法永遠存在」等等。在此處說「自我不存在」、

「靈魂不存在」，是指在人的一生中，並沒有永恆不變的實體稱為我或靈魂。在敘述「沒有永恆的生命」等等時，意指除了物質與精神元素外，沒有真實不變的實體。這些元素既非眾人，亦非眾生，非人類，非天人等等。由於真諦與顛倒正好相反，所以能夠否定它。一個能夠對治顛倒的人，即能從生死輪迴中跳脫出來。

根據俗諦，個人是存在的，生命是存在的，一個人或一個生命在生死的海洋中，頭出頭沒，從一個生命到另一個生命，不斷的輪迴。然而，以真諦而言，既沒有個人，也沒有個體生命的存在，沒有一個真實的自我從一個生命輪迴到另一個生命。在此，或有人問：「這兩種諦似乎是截然相反。」當然，他們似乎如此。然而，我們可以將兩者合在一起。我們不是曾說：「根據俗諦或根據真諦？」因此，就它自己的表達方式而論，每一種諦都是真實的。因此，如果某人說：「根據俗諦，個人是存在的，生命是存在的。」另一位則不應否定他的話語，因為這是世俗的說法，用來敘述明顯存在的事物。

同樣的，如果另一位說：「根據真諦，個人是不存在的，個體生命是不存在的。」前者不應該否定這種說法，因為就真諦而言，現象界只有色法和心法的存在。所以事實上，個人和個體生命是不存在的。例如，人們在某些地方挖掘土塊，把土塊搗碎成塵土，再把這些塵

土加上水，和成黏土，再由黏土製成各種有用的鍋子、瓶子和杯子。當我們討論這個主題時，或有人問：「這個世界上，有土製的鍋子和茶杯嗎？」根據俗諦，答案是肯定的；而根據真諦，答案是否定的。因為俗諦承認泥土是確實存在著，且製造了鍋子等物。

在這兩個答案中，前者不需要解釋，因為它是約定俗成的用法；而後者則需要解釋。以真諦而言，我們所謂的「陶製的鍋子」和「陶製的茶杯」，真正存在著的只是泥土，而不是鍋子和茶杯，因為「泥土」這個詞並非指鍋子和茶杯，而是指有實質的泥土。也有鐵製的、黃銅製的、銀製的、金製的鍋子和茶杯，他們並未被稱為陶瓷鍋、瓷杯，因為他們不是陶瓷製的。

「鍋子和茶杯」這個詞並非用來形容泥土，而是一種源於鍋子和茶杯的外型的稱呼，例如他們圓的和特殊的外型等等。很明顯的「鍋子和茶杯」這個詞，並非指沒有「鍋子和茶杯」形狀的土塊。由此可知，「泥土」這個詞，並非用來形容鍋子和茶杯，而是指真正的泥土；而「鍋子和茶杯」這個詞並非用來形容泥土，而是一種有形象的概念，這種概念除了塵土外，沒有可以分開的基本物質。他們只是心所呈現的具有特殊外型、形狀，他們是用黏土製造的器皿的外型的概念。因此根據真諦，這種否定的敘述：「陶製的鍋子和茶杯是不存在的」，

毫無疑問的應被接受。

## (七) 二十八種色法

現在我們將以真諦的角度來分析事物。在現象界中，如上所述，有色法和心法兩種，前者（色法）有二十八種，亦即：

一、四大種，即：

1. 地大（固體的元素）
2. 水大（凝聚的元素或液體）
3. 火大（動能的元素）
4. 風大（移動的元素）

二、六根，即

1. 眼根
2. 耳根
3. 鼻根
4. 舌根
5. 身根
6. 意根

三、兩種性別，即

1. 男性

## 2. 女性

四、一種有形的生命的特質，即：生命力。

五、一種營養的物質的特性，即：可實用的食品。

六、四種感官的範圍，即：

1. 可見色
2. 聲
3. 香
4. 味

以上十八種稱為能生色（*jatarupani*），因為他們具有「生產力」。

七、一種有限的、有形的特質：即：空間的要素。

八、兩種溝通的方式，即：

1. 透過身體表達
2. 透過語言表達

九、三種非物質，即：

1. 明亮
2. 柔軟
3. 適應性

十、四種顯著的特徵，即：

1. 成（完成）
2. 住
3. 壞
4. 空（無常）

最後這十種稱為無生色（ajatarupani）——無法產生物質（色法），因為他們不具有「生產力」。

## （八）五十四種心法

有五十四種心法，即：

1. 心或識。
2. 心所：心所有或其附隨物。有五十二種心所。
3. 涅槃：證入涅槃可以脫離生死輪迴。（以上加起來共五十四種心法）

心，指具有辨別對象（對境）的功能，或具有擷取物體的功能，或具有知曉物體的功能，或具有能覺知物體的功能。心所，具有意識的特色，由心裡所產生之物，為心的附隨物。涅槃，指從各種痛苦煩惱中解脫。

### 一、心識

識可分為六種，即：

1. 眼識
2. 耳識
3. 鼻識
4. 舌識
5. 身識
6. 意識

眼根所產生的識稱為眼識，有觀看的作用；耳根所產生的識稱為耳識，有聽聞的作用；鼻根所產生的識稱為鼻識，有嗅聞的作用；舌根所產生的識稱為舌識，有品嚐的作用；身根所產生的識稱為身識，有觸覺的作用；意根所產生的識稱為意識。然而在無色界，只有意識卻沒有身體。

意識又可分為四種：慾界識、色界識、無色界識、出世間識。

- (1) 欲界識：在這四種中，慾界識指住在慾界，有慾貪的眾生的識。慾界識又可分為四種：善（kusala）、不善（akusala）、異熟識（vipaka）、唯作意識（kiriya）。
- (2) 色界識：指靜止的心識，沒有慾貪的心識，但是仍在色界色愛（rupa-tanha）的範圍內。色界識可分為三種：善、異熟識、唯作意識。
- (3) 無色界識：亦指靜止的心識，沒有色貪的心識，但是仍在無色界無色愛（arupa-tanha）的範圍內。色界



識亦可分為三種：善、異熟識、唯作意識。

- (4) 出世間識：是聖者的心，沒有慾貪、色貪、無色貪等三種貪愛，且已超越三界（慾界、色界、無色界）。有兩種出世間識：即聖道識和聖果識。

## 二、五十二種心所法

1. 七種遍行心所(sabba cittaka)，指遍一切識而起者，即：觸(phassa)、受(vedana)、想(sabba)、思(cetana)、一境性(ekaggata)、命(jivita)和作意(manasikara)。
2. 六種雜心所(pakinnaka)，之所以稱為雜心所（別境心所），是因為他們與識同時生起。：即尋(vitakka)、伺(vicara)、精進(viriya)、喜(piti)、欲(chanda)、勝解(adhimokkha)。

以上 13 種心所可稱為混合心所(vimissaka)，或可譯為「非道德」心所，因為他們是由善和不善的心所所構成。

3. 有 14 種不善心所(papa-jati)，即：  
貪(lobha)、嗔(dosa)、癡(moha)、邪見(ditthi)、慢(mana)、嫉(issa)、慳(macchhariya)、惡作(kukkucca)、無慚(ahirika)、無愧(anottappa)、掉舉(uddhacca)、

昏沉 (thina) 、睡眠 (middha) 、疑 (vicikiccha) 。

4. 有 25 種善心所 (kalyana-jatika) ，即：無貪 (alobha) 、無嗔 (adosa) 、無癡 (amoha) 、信 (saddha) 、念 (sati) 、慚 (hiri) 、愧 (ottappa) 、捨 (tatramajjhata) 、身輕安 (kayapassaddhi) 、心輕安 (cittapassaddhi) 、身輕快 (kayalahuta) 、心輕快 (cittalahuta) 、身柔軟 (kayamuduta) 、心柔軟 (cittamuduta) 、身適業性 (kayakammannata) 、心適業性 (cittakammannata) 、身練達性 (kayapagunnata) 、心練達性 (cittapagunnata) 、身端直性 (kayujukata) 、心端直性 (cittujukata) 、正語 (sammavaca) 、正業 (sammakammanta) 、正命 (samma-ajiva) (以上三個心所：正語、正業、正命即所謂的三種禁戒) ，最後兩個善心所為悲 (karuna) 和喜 (mudita) ，這兩個心所又稱為無量心所 (appamabba) 。

## (一) 遍行心所

1. 觸：觸指接觸所緣，因而產生可意或不可意的心境，所以他是產生心所的主要因素。如果沒有「觸」，則一切所緣 將毫無用處。
2. 受：指品嚐味道的受覺。所有的眾生全陷溺在受覺裡。
3. 想：指認知的行為。所有的眾生，如果以十分清晰、

依照他們自己的方式、習慣、信念來認知事物，他們將因認知而變得明智。

4. 思：指決定心所活動的能力。在世間的言語中，我們習慣說：「某人指導某件作品，或他是某件作品的作者。」我們通常說：「這是某人的作品。」或：「這是某某人的傑作。」有關道德方面亦與此類似。思亦可稱為行為者（doer），因為它決定心所的活動，也因為它發動身語意三業。生命中的功成名就，是努力發表由身語意所創作出來的作品所獲得的，同理，新的生命也是思（volition）的結果。（不同時期的思，稱為希望、欲望，或稱為身語意業，且在過去世造做。）大地、水、山、樹、草等等，皆為四大所生，或為「火」大所生。而芸芸眾生或可謂由「思」所生，即所謂的業界（kamma- dhatu），因為眾生皆由業所生。
5. 一境性：指心的專注，又稱為正定。在定（sampatti）中，心的專注變得更明顯。
6. 命（jivita）：指精神生命。jivita 在使心法持續上是相當顯著的。
7. 作意：他的功能是将所緣帶入意識中。

以上七種稱為遍行心所（sabba-cittaka），因為他們構成所有的識。

## （二）別境心所

1. 尋：指心開始運作，他的功能是将心對準所緣。尋又稱為思維，有兩種思維，即正思維與邪思維。
2. 伺：指心持續運作，他的功能是将心專注於所緣。
3. 精進：有兩種精進，即正精進與邪精進。
4. 喜：指內心的喜樂，或指心輕快。
5. 意欲：指欲做、欲去、欲說等種種欲望。
6. 勝解（*adhimokkha*）：字面的意思為心超離外物，亦即指心不受「這是？」或「這不是？」這兩種思維的影響。

並非所有的心識都具有以上六種心所，而是各自形成的，因此，他們稱為「別境心所」（*pakinnaka*）。若加上遍行心所，則共有十三個心所，稱為「混和心所」，因為他們構成善與不善的心識。

## （三）不善心所

1. 貪：倫理學上的意思指貪心，而在心理學上則指心的黏著於物，有時又稱為渴愛（*tanha*），有時又稱為貪欲（*abhijja*），有時又稱為欲（*kama*），有時又稱為

愛染 (raga) 。

2. 嗔：倫理學上的意思指憎恨，而在心理學上則指心的強烈的負面反應。有兩種嗔，即嗔恚 (patigha) 和害心 (byapada) 。

3. 癡：指愚癡，或指無法了解富哲理的事情。癡又稱為無明 (avijja)、無智 (abbana) 和無見 (adassana) 。

以上三種稱為三不善根 (akusalamula)，因為他們是所有惡行的根源。

4. 邪見：指對事情的錯誤看法，如視無常為常，視無我為有我；視道德的行為為非道德的；或否認有業報等等。

5. 慢：指自大、自負或錯誤的判斷，它錯誤的認為名色 (nama-rupa) 為我；或根據一個人的身分階級，來判斷對方是高尚的或卑賤的。

6. 嫉：指妒忌或不認同，或無法賞識對方，或無法祝賀他人的成功。嫉亦指喜歡臧否人物的性格、性情。

7. 慳：指自私、吝嗇、小氣，不願與他人分享。

8. 惡作：指擔憂、焦慮；或為已做錯的事及當做而未做的事感到過度的焦慮。有兩種錯誤：即已做的罪行和未做的善行。也有兩種表達的方式，即「我已犯下罪行」和「我尚未做的善行，例如：慈善、美德等等。」所以諺語說：「愚人總是在事情發生後才計畫。」所以惡作有兩種：即疏忽之罪和違反之罪。

9. 無慚：指無恥。當一個人將犯下罪行時，沒有羞恥的

感覺，例如：「如果我這麼做，我將是不潔的、墮落的。」或「某些人和天人將可能知道此事。」這種人是無慚。

10. 無愧：指視下列四種怖畏為無物：自責的怖畏（*attanuvada-bhaya*）如：「我是愚蠢的；我做錯了等等。」；他責備的怖畏（*parupavada-bhaya*）；刑罰的怖畏（*danna-bhaya*），指害怕在今生遭受統治者的處罰；惡趣的怖畏（*apaya-bhaya*），指害怕來世生在惡趣，遭受處罰。
11. 掉舉：指分心、散亂心。
12. 昏沉：指心的怠惰，亦即心識對所緣不清楚。
13. 睡眠：指心所處於昏沉狀態，亦即每個心所已蒙昧不清，例如觸、受等(不清楚)。
14. 疑：指困惑，亦即不相信「應該相信的事物」。  
以上十四種稱為惡生（*papajati*）或不善業。

#### （四）善心所

1. 無貪：指心的公正無私。它又稱為出離界和無貪欲（*anabhijjha*）。
2. 無嗔：在倫理學上的意思指友善，或指純淨的心。又稱為無恚（*abyapada*）和慈（*metta*）。
3. 無癡：指如實知道事物的真相，又稱為智

(cbana)，又稱為慧(pabba)，又稱為明(vijjac)，  
又稱為正見(samma-ditthi)。

以上三種心所稱為三善根(kalyana-mulas)，因為  
他們是所有美德的根源。

4. 信：指信仰其所應信者，這種信又稱為「淨信」。
5. 念：指對善事保持正念以免忘失。它又稱為憶持，又稱為「勤勇」。
7. 慚：指虛心，亦即在做壞事時，因怕被人知道而感到羞恥因而猶豫。
8. 愧：指謹慎，亦即在做壞事時，因自責的怖畏，他責的怖畏，刑罰的怖畏，和惡趣的怖畏，因而猶豫不前。
9. 捨：指心的平衡，乃謂心既不黏著於物，也不拒絕外物。在四梵住中，稱為捨梵住；在七覺支中，又稱為「捨覺支」。
10. 身輕安：指心所的沉著、冷靜。
11. 心輕安：指心的沉著、鎮靜，亦指心所處於靜止狀態、是冷靜的，因為此時的心所沒有三惡法，三惡法使人厭惡行善。
12. 身輕快：指心所的輕快。
13. 心輕快：指心的輕快，亦指心所變成輕快，因為此時的心所沒有惡法，惡法使人厭惡行善。
14. 身柔軟：指心所的柔軟。
15. 心柔軟：指心的柔軟。

16. 身適業性：指心所的適於運作。
17. 心適業性：指心的適於運作。
18. 身練達：指心所的熟練。
19. 心練達：指心的精通、熟練。
20. 身端直：指心所的正直、公正。
21. 心端直：指心的正直。
22. 正語：指不說四種不善的言語：即妄言、兩舌、惡口、綺語。
23. 正業：指正當的行為，意指不做三種有罪的行為，即殺生、偷盜、邪淫。
24. 正命：指正當的生活。  
正語、正業、正命三者又稱為三種離戒( *virati* )。
25. 悲：指同情、憐憫、悲憫，或希望去幫助那些在苦難中的人。
26. 喜：指賞識、恭賀，或為他人的成功而感到欣喜。

悲和喜分別稱為悲梵住和喜梵住。根據無量(心)的定義，由於在芸芸眾生的心中，悲和喜是無量的，所以他們又稱為無量心。

涅槃可以分為三種，即第一、第二和第三種涅槃。  
第一種涅槃：指從惡趣中解脫。  
第二種涅槃：指從欲界中解脫。  
第三種涅槃：指從色界和無色界中解脫。



五十四種心法是由一個心識、五十二個心所和涅槃所構成。因此二十八個色法和五十四個心法，共計八十二個實相，稱為真諦。另一方面，手、我、靈魂、眾生、個人等為世俗諦。

## （九）四大種

此處，大種指大大的生長。

1. 地：指擴大（**extension**）的元素，意即物質的基礎或基本原理。地大的特質，有許多不同的層次，如硬、更硬；僵硬、更僵硬；軟、更軟；柔軟、更柔軟等等。
2. 水：指凝聚（**cohesion**）的元素，意指物質的凝聚力。物質藉著凝聚力形成團狀、大塊、塊狀。很明顯的有好幾種凝聚。
3. 火：指暖、熱的元素，意指使物質燃燒、發熱、成熟的力量。這種使物質成熟的特質有兩種：即令熱，令冷。
4. 風：指移動的元素，意指有推動、支持的力量。風的特質有：支持、推動、運送、震動、擴散等等。

所有有形狀的事物均由四大（地、水、火、風）所生。或可以另一種方式表達：所有的事物都是組合而成，

由四大的一部分或另一部分所構成。

## (十) 六根

根，指識所產生、生起、發展的所在，及其依止處。

1. 眼根：指在眼球內的知覺器官，眼識在此產生。眼識指觀看各種不同顏色、外觀、形狀等等的能力。
2. 耳根：指在耳內的知覺器官，耳識在此產生。耳識指能聽各種聲音的能力。
3. 鼻根：指在鼻內的知覺器官，鼻識在此產生。鼻識指能嗅聞各種氣味的能力。
4. 舌根：指在舌表面的知覺器官，舌識在此產生。舌識指能品嚐各種味道的能力。
5. 身根：指身體本身的知覺，亦即遍及全身內外，從頭到腳。觸識在此產生。觸識指身體接觸外物的感受能力。
6. 意根：是一種非常微小、聰明、敏銳的心，意識在此產生。意識包括 89 種。

所有的識由這六根所產生。

## (十一) 兩種性別 (bhavas)

**Bhava** 指生產或生產的原理。

1. 陰性 (**itthi-bhava**)：指某種具有生產事物的原理，且能產生各種不同的陰性外觀和陰性特質。
2. 陽性 (**purisa-bhava**)：指某種具有生產事物的原理，且能產生各種不同的陽性外觀和陽性特徵。

這兩種性別分別在陽性和陰性身上，如同身根遍及整個身軀，從腳底到頭頂，裡裡外外。由於他們顯著的陽性和陰性的特徵，要分辨兩者是很容易的。

## (十二) 三種色

### 一、命色 (**jivita-rupa**)

**Jivita** 指生命，也就是生命力，意指支配由業力所生成的色身的生命力，使色身保持鮮活；正如水池中的水，使水中的蓮花免於枯萎、凋謝。通常用來表達的言詞，如：「某人活著」或「某人死了」只是用來敘述該「命色」的存在或不存在。當某種特定形式的生命永遠止息，我們會說：「某生物死了」，或：「某生物活著」，只

要他仍以某種特殊形態活著。命色（生命力）是充滿全身的。

## 二、食色（ahara-rupa）

食色指不可或缺的營養，用以供給或促進色身的成長。正如泥土中的水，或從空而降的雨水滋潤著樹木、植物，或只是促進他們的生長，或使他們肥沃、增長和長久存活著。同樣的，這種食色滋潤著我們的色身，或幫助我們的色身成長、豐腴。我們的色身是由業、心、火（溫度）及食物所成。食色是命色的主要支持者，爲了獲得每日的食物，人在世界上承擔各種不同的工作，這被稱爲人的生活方式或者生計。

## 三、行境色（gocara-rupas）

指四種感官領域。gocara 指五官的感覺領域及其對象。

1. 可見色：指可見的顏色或各種不同物體的形狀。
2. 聲：指聲音本身的質。
3. 香：指香味或氣味的質。
4. 味：指味道或可品嘗的質。

此處並未提到觸或可觸知之物，因爲當它在四大種

中。觸有三種，即地觸（pathavi-potthabba）：指可擴展的有形之物；火觸（tejo- potthabba）：指可觸知的溫度；風觸（vayo-potthabba）：指可觸知的風。

以上四種行境色，加上觸，我們總共有五種感官領域。其中，可見色是眼睛的所緣境；聲是耳朵的所緣境；香是鼻子的所緣境；味是舌頭的所緣；而身體則是觸的所緣境。

### （十三）空界

空界（akasa-dhatu）指空間的要素。在一堆沙裡，在沙的每個粒子之間有空間，因此我們可以說有多少沙粒在沙堆裡，就有多少空間在裡頭，而且我們也能區分沙的粒子。當沙堆被破壞而沙粒分散時，此時，圍在沙堆的空間也消失。同樣的，在非常堅硬的石頭、大理石、鐵塊和金屬塊中，有無數的原子和粒子，這些原子和粒子被稱為 kalapas。

在最微細、最小的原子的分子中，至少有八種色法，即四大種和色、香、味和營養素，而每一組分子都被在他們之間的空界所區分開，因此，至少有和那塊狀物一樣大的空間。由於這些空間的存在，所以石頭和鐵塊可

以被分離，可以切成碎片，可以擊碎成灰塵，或者將它融化。

## （十四）兩種表色

表色（**vibbati-rupa**）指溝通的方式，或指用來表達意願、意向或目的的符號，或人與人間藉以互相了解的符號。

- 一、身表（**kaya-vibbatti**）：指透過身體特有的動作，讓他人得以了解其目的。
- 二、語表（**vaci-vibbatti**）：指透過話語中獨特的聲音，讓他人得以了解其目的。

那些無法窺知他人的心的人，透過使用這兩種表色（溝通的方式），得以得知他人的目的、意向、意願。這兩種表色，不但用來讓彼此了解對方的目的、意圖，而且當行走時等，依照某人的意志，用來移動身體的部位；也用來默記，讀取自我（**reading to one-self**）等等。

## （十五）三種變化色

三種變化色（**vikara-rupas**）又稱為三種適應性（**plasticities**）。**Vikara** 指獨特的表達，或指生色

（**jata-rupas**）的特殊的情況。

- 一、輕快性：指物質的輕快性。
- 二、柔軟性：指物質的柔韌性。
- 三、適業性：指兩種表法的適應性。

當四大之一不調時，身體任何部分的其餘三大，也會不均衡。這些身體部位在做某種工作時，不如往常般輕快，而是變得沉重和笨拙；他們不再柔軟如昔，而是變得堅硬、粗糙和僵硬；當他們依照自己的意志移動時，他們不再如往常般柔軟，而是變得行動困難並且緊繃。同樣的，當四大不調時，在說話時，舌頭、唇不再依照人的意志是柔軟的，而是變得堅硬和僵硬。當四大調和而身體健康時，色身即具有這些特質，即輕、柔軟性和適應性，這三種稱為變化色。

## （十六）四種相色

相色（**lakkhana-rupas**）指明顯的特徵、特色，藉著這些特色，我們得以知悉一切色法、心法是無常的。有四種相色：

- 一、積集色（**upacaya-rupa**）：指集成和持續的集成。前者被稱為最初的集成（**acaya**），後者被稱為隨後的集成（**upacaya**）。

- 二、相續色 (santati-rupa)：指色法的持續。從隨後的集成的停止，到色法的壞滅，其間，色法持續著，不增不減。此種色法持續的狀態稱為相續或轉起 (pavatti)。色法的生起以三種名稱來敘述，即最初的集成、隨後的集成和相續。
- 三、老 (jarata)：指變老、衰退、成熟的狀態，亦即成熟（在準備衰退的意義上）、衰退、老邁、腐敗或者敗壞的狀態。
- 四、無常性：指非永久性、死、終止、止息、破碎或消失的狀態。

一棵植物有五個時期，即：最初的生成時期、隨後的集成時期和相續時期、老時期和無常時期。首先是這顆植物的產生；之後，一天天慢慢成長；在停止成長後，此時，這棵植物已達完全成長的狀態；接著，這棵植物開始衰敗；最後，這棵植物消失了，什麼也沒留下。此處，色法的主要產生期稱為生長期 (acaya)；漸漸成長的時期稱為集成期 (upacaya)；當他們處於完全成熟的狀態稱為相續時期。然而，在這三個時期中，有剎那的腐壞 (khanika-jarata) 和剎那的死 (khanika-aniccata)，但是他們都不明顯。

當這顆植物逐漸衰敗時，稱為老年期，在衰敗時期，有剎那生和剎那滅而他們也是不明顯的。植物的死和它



的構成要素的消失稱為無常時期。在我們所謂的死的期間，還有剎那的生，剎那的滅，但是他們無法被肉眼窺見。以上所區分的五個時期在此處說明，是爲了幫助人們了解相色（*lakkhana rupas*）的觀念。

以相同的方式，我們可以將一棵果樹分成枝條、葉子、芽、花和果五個時期。因此，一個水果可以分成五個時期：出現的第一個時期，成長的第二個時期，住（持續）的第三個時期，成熟和腐爛的第四個時期；以及從樹枝掉下來，或完全毀壞，或最後消失了（空）的第五個時期。

正如在植物的生命中有五個時期，所有的生物亦有此五個生命期，眾生有他們身體的部位，有他們的活動或身體的行動，例如去，來，站，坐，有言語、思想。在每種物質中可發現：開始、中間、結束等過程。

## （十七）四種色法的產生者

四種色法的產生者指：業（*kamma*）、心（*citta*）、火（*utu*）和食物。

- 一、業：指過去世所造的善和惡的行爲。
- 二、心：指吾人的心和心所。

三、火：指火界（tejo-dhatu）的兩種狀態，即：熱和冷。

四、食物：指兩種營養素。內部的營養從受胎時獲得；而外面的營養可從食用的食物中獲得。

在二十八種色法中，其中九種，即六根、兩種性別和命等九種是由業所產生；兩種表法是由心所產生；聲音由心和火（utu）所產生；三種變化色由心、火和食物所產生。在剩下的十三種中，除了衰敗和無常，這十一種包括四大種、營養素、可見色、香、味、空界、集成和相續等元素，由上述的四個原因所產生。這十一種總是個別的與現象界的四類有關，此四類亦由上述的四個原因所產生。任何現象均由上述的四個原因所組成，色法亦由上述的四個原因所組成，組成八、九種等等色法，而且每組均被稱為色聚（rupa-kalapa）。

至於兩個顯著的特徵（相色）：腐壞（老朽）和無常，他們被排除在由上述四種原因所產生的色法之外，因為他們是色法的破壞者。

## （十八）起因或起源

在八十二種最後的、基本的事物（ultimate things）中，由於涅槃不在「生」的範圍內，所以它不需要任何

創始者；因為涅槃不會老死，所以也不需要保養（maintenance），故知涅槃是無為法，是沒有生命體的。但是，除了涅槃，其餘八十一種現象，無論心法或色法，全部在生、老（衰敗）和死的範圍內，因此屬於有為法而且是被組織的事物。

在上述的四個原因中，已經處理了有關色法的部分，業只是一個創始者；而心僅僅是刺激者。色身在成長和住（stands）的過程中，以火大（溫度）和營養素來維持生命。如果後兩者的能量到了盡頭，前兩者也不能再運作，而且四者同時停止。以樹為例，種子只是他們的起因。他們生長、發育，並且藉著泥土和水來維持生命，如果缺乏這兩個要素，種子的生命力也跟著他們消失。而人的色身彷彿如這顆樹；業則如種子；火大（溫度）則如泥土；營養素則如雨水，在適當的季節定期下降；心則如空氣和太陽的熱，兩者皆為來自外部的支持者。

關於心和心所的起因，有三件事物導致其產生，即：過去的業，能緣的根和所緣境。前者彷彿如樹的種子，能緣的根則如泥土，而所緣境則如雨水。至於善、惡、無記的心法的產生，有兩件事是必要的，即：能緣的根和所緣境。然而，詳而言之，對於善心所的產生，如理作意是必要的；至於不善心所的產生，非如理作意也是必要的；而有知覺作用的無記和善心所的產生，有同樣的

原因，均需如理作意。

有兩種識稱為「轉向」（turning towards），如果他們在善心所之前，他們有與善心所相同的起因；如果他們在惡心所之前，他們有與惡心所同樣的起因。此處，yonisomanasikara(yoniso 從根源+manasikara 作意)指「從根源作意」(如理作意)；ayonisomanasikara 指「非從根源作意」(非如理作意)，這些是被稱為轉向（avajjana）的兩種意識的作用。當看見一個人，如果能理智的思惟、作意，則能產生善的意識；如果無法理智的思惟、作意，則產生惡的意識，並沒有特別的純淨的外境，能促使善的或惡的意識的產生。心路歷程可以一艘船來譬喻，轉向的心（avajjana-citta）彷如舵手，因此善的或惡的意識的產生，完全操之於心的轉向（avajjana）。

種子之於樹，亦如「作意」（manasikara）之於善惡意識的產生；泥土之於樹，亦如六根之於善惡意識的產生；而雨水之於樹，亦如所緣境之於善惡意識的產生。現在，我們將以另一種方法闡述「因」。

六種意識中的每個意識都有四個生起的因。眼識的生起需要眼根、色塵——即所緣境、光明（aloka），和作意這四個生起的因。在這四者當中，作意是指轉向的心，指心朝所緣境的過程。aloka 表示光。除非有光，否

則眼睛將無法看見外物，也沒有認知的過程。

**cakkhu-vatthu** 指眼根；**rupa-arammana** 指視覺的對象，字面的意思是色塵，即色所緣境。

耳識的生起需要耳根、聲塵——即聲所緣境、虛空（**akasa**）和作意這四個生起的因。此處，**akasa** 指虛空，指聲音經由空間傳遞到耳朵。只有當它存在時，才能產生聽的功能，否則耳朵將無法聽聞，也沒有認知的過程。

鼻識的生起需要鼻根、香塵——香所緣境、風（**vata**）和作意等四個生起的因。此處，**vata** 指在鼻子裡頭或被吸入的空氣，如果沒有空氣、風（**vata**），香味將無法進入鼻根，因此，嗅聞和鼻子的辨識作用將不能進行。

對舌識的產生來說，需要舌根、味所緣境、濕潤（**apa**）和作意。此處，**apa** 指舌頭的濕潤，如果舌頭是乾燥的，味道或好的滋味將無法接觸舌根，因此，品嚐和舌根的辨識功能將無法進行。

觸識的產生，需要身根、觸所緣境、堅固（粗糙）的物質（**thaddha**）和作意這四個因。此處，**thaddha** 指觸摸的對象的質，亦即指它的堅硬（粗糙）度。只要觸摸稍為粗糙的東西，便能在身根產生印象。如果觸摸的東西太微細，它無法觸及身根。此外，除非有接觸外物，否則觸識和身根均無法產生辨識作用。

意識的產生，需要意根、法塵——法所緣境、意門（manodvara）以及作意這四個因。其中，法所緣境指全部的所緣境，除了五種所緣（對象）以外，包括所有的心法、觀念和涅槃。事實上，這五種所緣（指色、聲、香、味、觸）也是心意識的對象，但是爲了說明與五根門或者五種感官無關，在這裡只提及心所緣境。「意門」指潛意識的連續不斷。雖然心根是心意識產生處，由於它沒有特定的器官，對外境的印象無法顯現在感官，因此他們必定只顯現在意門。

## （十九）兩種證智

Abhibbana 指超凡的知識，或指非凡夫俗子所具的卓越的知的能力。有兩種證智，即寂止智

（samatha-abhibbana）和法智。寂止智指透過修習止禪，讓心寂止所獲得的智慧。寂止智有五種不同的種類：

1. 神變智（iddhividha-abhibbana）
2. 天耳智（dibbasota-abhibbana）
3. 他心智（cetopariya-abhibbana）
4. 宿命智（pubbenivasa-abhibbana）
5. 如業所往智（yathakammupaga-abhibbana）。

一、神變智：指具有飛天入地的神通，能變化令人驚嘆

的事物，或具有把自己變成不同的人物的能力。

二、天耳智：指具有如天人般的、極端靈敏的聽力。

三、他心智：指具有知道他人心中的想法的神通。

四、宿命智：指具有知道過去世的神通。

五、如業所往智：指眾生根據他們的業力，往生不同的趣，具有此種神通者，彷彿天人具有超常的視力（天眼）。

法智（*dhamma-abhibbana*）指具有照見諸法實相的智慧，即前文所提及的真諦，及其所具有的超越世俗諦範圍的特色。法智有三種不同的種類：

1. 聞所成智（*sutamaya-bana*）：指由聽聞所獲得的智慧。
2. 思所成智（*cintamaya-bana*）：指經由推理、思考所獲得的智慧。
3. 修所成智（*bhavanamaya-bana*）：指經由修行所獲得的智慧。

修所成智又可再分成兩種：

1. 隨覺智（*anubodha-bana*）
2. 通達智（*pativeda-bana*）

在這兩者中，前者是指三種智慧，即對無常、苦、無我的了解，或指能如實的了知事物的所有特性。後者

指了知四聖諦的智慧。透過這種智慧，能去除煩惱的黑暗，例如邪見、疑惑等煩惱，已經證道的人具有智慧之光，不再有煩惱的黑暗。

## （二十）三種遍知

遍知（**paribba**）指深湛的智慧。有三種遍知(**tisso paribba**)：

1. 知遍知（**bata-paribba**）：指自行推理的智慧。
2. 度遍知（**tirana-paribba**）：指分析、忖度的智慧。
3. 斷遍知（**pahana-paribba**）：指捨斷的智慧。

### 壹、知遍知

知遍知(包括「名色分別智」與「緣攝受智」)，指能深入、精確的辨別名法與色法，及其近因，以及涅槃的智，如前文論及真諦與因（**causes**）中所示。以究竟的觀點而言，透過法智（**dhamma-abhibbana**）或哲學的知識來深入觀察事物，僅能去除所有的概念或假名，例如頭髮，體毛等等。以上述的方式，仍然無法觀察這些假名、施設，只能正確觀察二十八種色法中的四大種（地、水、火、風）。如果能正確的觀察四大種，我們可以說，知



遍知對於色法的作用已被完成。

關於名法——精神方面，只有四種名法，即：心、受、想，和思，以上述的方式徹底的觀察，我們可以說，知遍知對於名法的作用已被完成。如果也能以如上所述的方式辨別涅槃（的意義），則知遍知的作用將被充分了解。

## 貳、度遍知

度遍知（*tirana-paribba*，亦作審察遍知）：指深入和正確的觀察名法和色法的剎那生滅、盛衰，並熟練的將名法和色法的連續性分析成剎那生滅的事物。度遍知可分為三種：

1. 無常遍知（*anicca-paribba*）
2. 苦遍知（*dukkha-paribba*）
3. 無我遍知（*anatta-paribba*）

### 一、無常遍知

在這三者中，無常遍知指對死亡具有完整的、必要的知識。此處，死又分為兩種：世俗死（*sammutimarana*）

及勝義死（paramatthamarana）。在這兩個名相中，世俗死是我們習慣的說法，是根據世俗諦來說，亦即「在未來的某個時刻，死對每個人或每個生物是不可避免的。」勝義死，指心法和色法的剎那滅（死）。心法和色法的剎那滅甚至在一天內發生無數次。前者（世俗死）既不具有無常的明顯的特色，也不在無常遍知的範圍內，而只是死隨念(marananussati)。實際上，只有後者（勝義死）顯示出無常的明顯的特色，且在無常遍知的範圍內。

## 二、苦遍知

苦遍知指對疾病、痛苦的固有特性具有完整、必要的知識。苦又可分為兩種：

1. 受苦（vedayita-dukkha）：感到痛苦的苦受。
2. 怖畏苦（bhayattha-dukkha）：因恐懼而產生的苦。

### （一）、受苦

在這兩者中，受苦指身心所感受之苦。身苦指來自身體各部位、讓人無法忍受的痛苦；而心苦則指心所體驗到的諸如憂愁（soka）、悲（parideva）、憂惱（domanassa）、絕望（upayasa）等痛苦。

## （二）、怖畏苦

怖畏苦指在怖畏智（bhaya-bana）和過患智（adinavabana）範圍內的苦，包括生苦、病苦、死苦、行苦（savkhara-dukkha）和變易苦（viparinama-dukkha）。以後將解釋這些苦。

此處將說明受苦和怖畏苦之間的差別。例如，一個人罹患嚴重的疾病，他必須以清淡的食物為食，如蔬菜和水果，以便保持健康，和讓疾病處在控制的情況下。如果他吃油膩的食物，例如家禽、魚、肉和糕餅糖果，即使一種舒適爽口的感覺可能伴隨這餐可口的飯，在享用之後，由於消化不良，那一整天，或者好幾天，他將遭受極大的痛苦，因為原已減輕的疾病將再度復發，甚至惡化。食物愈精緻、可口，他所受的苦愈長。如果這人的朋友，為了獲得讚賞，帶給他一些很好吃的、精緻烹調的、混合奶油的米、雞肉、魚和肉。此人害怕如果他吃了這些佳餚，雖然只是片刻，他將經歷極大的痛苦，他必須感謝他的朋友，但卻婉謝美食，並告訴他：那些飯菜對他來說太油膩，如果他享用它後，他必定遭受苦果。在這種情況下，豐盛的佳餚當然是令人愉快的事物，因為它將提供美味，滿足味覺。當享用佳餚時，那種快樂的感覺稱為樂受。但是此人能預見它將破壞他的健康，並帶來痛苦，這種食物真的是讓人不愉快的物體。

他畏避、懼怕它，因為他知道，越是美味的食物，將使他遭受更長的痛苦，因此，從品嚐美食所得到的快樂，對他而言，是真正的怖畏苦。

在這個世界上，尚未去除我見、且對墮入惡趣的危險不知畏懼的人，正如上述那位罹患嚴重疾病的人。有福報的人、天人和梵天的生存環境，以及他們在其中所經歷的快樂，亦如那些豐盛的食物，快樂的感覺從美食中得到。而死後往生惡趣的情況，就像那位享受美食的人，事後遭受極大的痛苦。

此處，受苦(vedayita-dukkha)與苦受(dukkha-vedana)同義。有三種受，即：樂受、苦受、不苦不樂受。怖畏苦與苦諦和苦同義。他們有三個明顯的特色，即：無常、苦、無我。因此，對苦固有的特質具有完整且必要的知識的人、天人和梵天，如同他們對他們所經歷的快樂，具有完整且必要的知識，稱為苦遍知(dukkha-paribba)。

### 三、無我遍知

無我遍知(anatta-paribba)指對心法和色法具有完整且必要的知識，如同對無我的特質具有完整且必要的知識一般。藉著觀察諸法無我的智慧，所有的色法和心

法，以勝義諦而言，並沒有真實不變的實體。以世俗諦而言，「人」也沒有真實不變的實體。由心法和色法所組成的人和動物並沒有真實不變的「我」；而真實不變的「我」也無法被承認。除了從此生到來世，人只有在輪迴不已時，他的神識是永遠不死的。如果有人獲得這種智慧，且到了頂點，此時，這種智慧稱為無我遍知。這三種遍知（無常、苦、無我），又稱為度遍知（**tirana paribba**，亦作審察遍知，指「思惟智」和「生滅隨觀智」，能審察與辨明一切名法與色法的無常、苦與無我三相。）

### 叁、斷遍知

斷遍知（**pahana paribba**，從「壞滅隨觀智」（**bhava bana**）開始的觀智）：指具有捨斷、去除妄想的完整且必要的智慧。斷遍知透過觀察諸行無常的智慧，來去除三種常顛倒；透過觀苦的智慧，來去除三種樂顛倒；藉著觀察諸法無我的智慧，來去除三種我顛倒。

#### 三種常顛倒（**nicca-vippallasas**）

1. 想常顛倒：指想（**sabba**）錯誤的視無常為常，作為常想。
2. 心常顛倒：指心（**citta**）錯誤的視無常為常。
3. 見常顛倒：指見（**ditthi**）錯誤的視無常為常，作為常

見。

三種樂顛倒（sukha-vippallasas）：指透過觀苦的智慧，來去除三種樂顛倒。

- 1.想樂顛倒：指想錯誤的視苦為樂，作為樂想。
- 2.心樂顛倒：指心錯誤的視苦為樂。
- 3.見樂顛倒：指見錯誤的視苦為樂，作為樂見。

三種淨顛倒（subha-vippallasas）：指藉著觀察諸法無我的智慧，來去除三種淨顛倒。

- 1.想淨顛倒：指想錯誤的視不淨為淨，作為淨想。
- 2.心淨顛倒：指心錯誤的視不淨為淨。
- 3.見淨顛倒：指見錯誤的視不淨為淨，作為淨見。

三種我顛倒（atta-vippallasas）：

- 1.想我顛倒：指想錯誤的視無我為我，作為我想。
- 2.心我顛倒：指心錯誤的視無我為我。
- 3.見我顛倒：指見錯誤的視無我為我，作為我見。

此處，我（atta）只是一種具有形狀的概念，卻被信以為真，認為是一種實體；而生命也是一種由五蘊和合而成的概念，卻被信以為真，認為是一種實體。在這兩種顛倒妄想中，前者可以藉著兩種諦——即真諦與世俗諦來去除；但是只有當無常遍知（anicca-paribba）達到頂

點時，後者才可以被除去。此處，相續（santati）乃指相同種類的蘊的相續不斷；而 nana-santati 則指不同種類的蘊的相續不斷。

相續有色相續、心相續兩種。色蘊的相續又可分為四種，即：由業力、心、溫度，和由食物所產生的相續。如果各自的因改變的話，這四種相續中的每一種均易於改變。當發生變化時，由業力產生的相續的變化並不明顯，而由心所生產的相續的變化則非常明顯。以坐下為例，坐只是單一的動作，然而我們會發現，身體的不同部位也跟著移動。這些移動和行為只不過是色蘊的相續的改變。

每個蘊均可分為三個時期，即：生（birth）、成長和衰敗，以及死滅。正在走路時的每一個步伐，有開始、中間及結束。這些分別是生、住、異、滅<sup>1</sup>。雖然我們說：「一步」，這包括整個身體，也就是說，整個身體經歷變化；全身的蘊經歷新的生，新的發展和衰敗，以及新的死滅。如果散步時，走了一百步或者一千步，此時，一百步或者一千步新生了（new births），且有了新發展

---

<sup>1</sup> 按：「生滅」是一切名法與色法的共相。生（jati）、住（sthitī）、異（jara老）、滅（anityata）」則被稱為「有為(法)四相」，而在一剎那中可被觀察的名法、色法只具有生、住、滅三相。

和衰退，最後新死（new deaths）在體內發生。

一個步伐也可分成兩個步驟，即：腳的提起和放下。我們必須注意每一步的生、住、異、滅（消失）。以此類推，身體的其他姿勢，如站立、坐、睡、伸展、收縮亦然。在這裡，我們必須了解：所有的疲倦的，令人厭煩的，令人憤怒的，難過的，痛苦的情況，在由溫度（火大）所產生的諸蘊的相續中不斷改變。無論是吸氣或呼氣，它的開始、中間和結束均可辨別。

諸蘊在存在的過程中，在穩定階段和相續階段之後，立即接著的是衰退、衰敗，有關此等狀況，稱之為衰竭或疲憊感（weariness）。它由令人激動和讓人憤怒的事情產生，因此令人難以忍受的苦受隨之生起。之後，由於這些苦受，人們意識到衰竭（exhaustion）的存在；但是他們無法理解相續中的成長和衰敗（growths-and-decays）。的確，疲憊感這個名詞指：諸蘊在發展和衰退的相續中的感受。在諸蘊的相續中，首先產生強大的、愉快的樂受和苦受；而諸蘊中的每一蘊的結局是相續（continuum）的死滅。

同樣的，我們可以了解：由笑、微笑、歡喜、高興、悲痛、悲哀、悲嘆、呻吟、啜泣、貪婪、恨、信任、愛等等所產生的每一個蘊，均有其開始、中間及結束。說



話亦然，每句話均有其開始、中間和結束，他們都是剎那生、剎那滅的。至於由溫度（火大）所產生的物質，在天氣熱時，當我們用扇子扇我們自己時，我們的扇子的每一次扇動時，諸蘊亦在同時生生滅滅。同樣的，當我們洗澡時，每當我們潑水到身上，受蘊對於涼爽的感覺也隨之生生滅滅。一般說來，當我們疲倦、疲勞時，感到不舒服的諸蘊也跟著生滅，這種生滅是由火大所產生的。由於食物的冷熱，我們發現體質的改變有時是由於火大所引起的。疾病的產生、更加嚴重和痊癒，有時是因為食用不當的食物和藥物所引起，有時是由於溫度（火大）所致。即使是由心所產生的諸蘊，也可能由於溫度（火大）而產生許多變化。

至於由營養素所產生的諸蘊，也必須考慮到是否貧窮，或有豐盛的肉品；是否朝氣蓬勃或缺乏生命力。所謂充沛的生命力，是指當食物進入胃後，所產生的生命力，使人變得精力充沛且更強壯。因此，對芸芸眾生而言，最重要的事，是防止生命力衰退，並使生命力增強。我們所謂的在世界上謀生，只不過是為了定期的獲得食物，來維持生命力。如果人們認為：維護生命是至關重要的。對他們而言，很明顯的，合適和充足的食物也是非常重要的。提供食物比增加血液更重要，因為如果減少胃中的食物，在體內的所有的血和肉將逐漸減少。由業力所產生的色身，如眼睛、耳朵等等，這色身必須倚

賴食物來提供生命力。如果食物供應不足，整個身體以及生命力也將衰退。如果暫時停止供應新鮮的食物六或七天，人的生命力和由業力所產生的色身將死亡，此即所謂的某人、某種生物死了。此時，無須指出由食物所滋養的色身，及其諸蘊的變化（即生、住、異、滅），因為對每個人而言，他們是顯而易見的。

以上所述是色蘊在相續中的生長、衰退和死亡。現在即將討論心法的相續。

心法的相續也非常多，每個人都知道自己的心。有各種各樣的貪的相續，有各種不同的恨的相續，有各種各樣的癡的相續，有各種不同的信仰的相續，有各種層次的愛的相續。每個人都承認：在坐的單一行爲裡，有各種各樣的無數的想法生起。在思考的過程中，有生起、衰退以及止息。每個人都如此自知：「貪婪正在我心中生起」；或「恨正在我心中生起」；或是：「貪婪已在我心中止息。」或「恨已在我心中止息。」但是不能說：它已經永遠止息，或者它已經結束了，因為這只是暫時的止息，或只是某個過程的止息，或只是思想的相續。如果外緣是強而有力的，他們將立刻生起。

以上所述，是解說心相續的衰退和止息。

## (二十一) 三相

所謂的三相(法印)——三個明顯的標記或特徵是：

1. 無常相 (anicca-lakkhana)：指所有的人、事、物都是無常的。
2. 苦相 (dukkha-lakkhana)：指諸苦交迫之相。
3. 無我相 (anatta-lakkhana)：指現象界沒有永恆不變的實體。

### 一、無常相

無常相，是變異 (viparinama) 和繼起的變異 (abbathabhava) 範圍內的特性。viparinama 指變異，或指在性質上所產生的一種徹底的變化，這種變化是從現在的狀況，轉變成並非現在的狀況。

Abbathabhava 指繼起的變異。如果以心的角度來看變異和繼起的變異的範疇，我們將很清楚的看出：色法和心法是在這兩者的範圍內，他們真的是無常的。因此，我們說過：「無常相是變異和繼起的變異的特徵。」

當我們仔細觀察並且分析在夜裡燃燒的一盞燈的火

焰時，我們注意火焰以及它的五個顯著的特徵，即：生起、發展、持續、衰退以及止息。我們注意到火短暫的生起，這是一個物質的產生，但是這不是火。我們觀察火焰在生起後，正不斷的發展（developing），這是物質的生長（growth），但是這不是火。我們注意到，火焰正繼續燃燒，這是物質的持續，但是這不是火。我們觀察火焰正減弱，這是物質的衰退，但是它不是火。我們觀察火焰正漸漸消失，這是物質的止息，但是這不是火。火的特質當然是熱。火焰搖動只因為有這五個顯著的特徵。當燈被搬動時，有時火焰可能搖動，而有人可能說：燈火的搖動是由於風。因此，這五個顯著的特徵是火焰的繼起的變異，為無常相。透過觀察和注意這五個顯著的特徵，可以了解火焰是無常的。同樣的，凡是會移動的東西都是無常的。因為人的眼睛無法辨別最微細的原子的移動，透過大自然的祕密的顯示者——顯微鏡的幫助下，即可發現微細的原子的移動。

由於這些移動的發現，如今，某些西方人，如 leibnitz 和 fechner 相信，這些色法是生物。但是，事實上他們不是生物，而移動的現象是由於物理變化，因而使色法再生。這裡所謂的再生（reproduction），即所謂的增生色（acaya-rupa）。當然，在某些生物體裡，可能有活的眾生存在著。

當我們看一條河或一條溪的流水時，或在水壺裡煮沸的水，我們能看到水的流動，這是物理變化所產生的物質現象。對肉眼而言，看起來似乎靜止的水，藉助於顯微鏡，我們將能看見水的移動。這是物理變化所產生的物質現象的再生。此處，「再生」指新的現象的持續的融合，亦即所謂的增生色（*acaya-rupa*）。透過了知新的現象的融合，我們也可得知：被稱為無常色（*aniccatura-rupas*）的舊的現象的死滅或消失。當新事物的融合和舊的事物的死滅同時發生時，相續色（*santati-rupa*）是可辨別的。當新的事物過度的再生時，無積集色（*apacaya-rupa*）是可辨別的。當舊的事物過度的死滅時，老色（*jarata-rupa*）是可辨別的。以上我們已經指出，每一棵樹、根、枝條、葉、芽、花和果實，都有五個明顯的相。

因此，當我們在一台顯微鏡的幫助下看他們時，我們看見非常小的物體移動來、移動去，好像他們是生物；事實上，這些只是由物理變化所產生的事物的再生（*reproductions*）。

至於動物或者人的身體，這五個顯著的相也可在身體的每個部位中發現，例如頭髮、體毛、手指甲、腳指甲、牙齒、皮下組織、表皮、肌肉、神經、血管、大的骨頭、小的骨頭、骨髓、腎、心、肝、薄膜、肺、腸、內臟、未消化的食物，已消化的食物和大腦。因此，當

我們藉助於顯微鏡時，我們發現：這些移動的物體，彷如非常小的生物。這些是由業力、心、食物和物理變化所產生的事物的再生。當然，其中有些可能是微生物。因此，如果我們以心眼來看，我們可以清楚的看出整個身體的無常相。

以上所闡述的是色法的無常相。

在心法方面，指心和心所。心法的無常相有兩個明顯的特徵，即徹底的變異和繼起的變異，我們仍然可以清楚看出心法的無常相。在世界上，我們知道有許多術語和表達方式，這些術語和表達方式用來表達身心的變化，而身心的變化是不斷的生滅滅滅的。

例如，有兩種表達方式：「看見」和「沒看見」用來描述眼睛的功能。「看見」是用來形容眼識的語詞，或者，當我們說「某人看見」，這是用來描述眼識的生起的語詞。眼識的生起必須同時具足四個因，即：眼根、可見色、光和作意。當我們說：「某人沒看見」，這是我們用來描述眼識不存在的語句。在夜裡，在暗處時，當沒有光源時，眼根無法產生眼識，此時，眼識暫時停止作用。當爐火產生亮光時，眼識亦隨之生起。而當燈被熄滅時，眼識也將再次停止作用。由於火焰有五種明顯的相，如果有燈，則能看見，此時視覺也產生了。如果燈亮著，人也「看」著。如果燈繼續亮著，「看」也繼續。如果燈

光衰退，「看」也跟著衰退。如果燈熄滅了，而「看」也停止了。

在白天，這兩個詞：「看見」和「沒看見」可能被使用。如果沒有障礙，某人可以看見；而如果有障礙，某人無法看見。至於眼瞼，如果眼瞼被打開，某人可以看見；而如果眼瞼閉著，某人無法看見。剛剛所闡述的眼識的變異和繼起的變異，必須具足特定的因和光，才能產生。如果眼根損壞了，眼識也將永遠不起作用。如果可見色被拿到視野範圍外，眼識也將停止。當睡眠時，由於無法作意，所以眼識也暫時停止作用一段時間。

與眼根有關的各種意識的產生，可以用「看見」一詞來理解；而當這些意識停止作用時，可以用「沒看見」一詞來理解。同樣的，如表達聽力、嗅聞、品嚐和觸等的每個功能（存在或者相反）可以同理類推。關於他們的無常性，亦即變異和繼起的變異，必須以討論眼識生滅的方式來討論他們。

關於心的認知，他有許多的、不同的模式，由於心在變異和繼起的變異中，透過種種思想的變化，可以得知每個心的認知是明顯的。在諸心所中，以感覺（受）為例，快樂、痛苦、喜悅、悲痛和冷漠等變化，非常明顯。因此，想的改變，最初的想，持續的想，從善到惡

的想，反之亦然，是非常明顯的。在一人獨坐的單一姿勢中，貪婪、無私、恨和友善等念頭，輪流生起，這是任何人都可注意到的。

剛剛所闡述的是心法的無常性。是針對無常相而言。

## 二、苦相

簡而言之，在變異和繼起的變異中，無常相也被稱為苦相，因為在生死輪迴中，他們為智者所畏懼。他們為什麼為智者所畏懼？因為，在世界上，衰老和死亡是危險的，是最為人所懼怕的。變異只是瞬間的衰老和死亡，這是死亡之路，和通往諸趣之路。所有眾生之所以依然活著，尚未往生他趣，是因為他們被各種各樣的維生的方法所維護著。變異之所以為人所懼怕，是因為他對吾人生命帶來種種的不利。繼起的變異的特徵是流轉（*acaya*）、積集（*upacaya*）和相續（*santati*），這些特徵也可能帶來許多害處。他們可能在身體內產生各種疾病和慢性病。他們也可能在心理造成許多痛苦、煩惱，和各種顛倒妄想及其他的害處。一切物質擁有這兩種無常相；而每一種屬於欲界、色界、無色界的心法，同樣具有這兩種無常相。因此生命或人、天人和梵天的身體（包括身心）全都註定受苦。這二種無常相總是與眾生同在，這種無常之苦又可分為三種，即苦苦、行苦和壞



苦。

(一)、苦苦 (dukkhadukkata)

苦苦指身體的及精神的痛苦。

(二)、行苦 (savkharadukkha)

行苦指色法和心法所遭受的苦，這種苦只存在於：當身心總是被限定、限制，並且需用極大的努力來維持時，所遭受的苦。梵天的生命或身體（五蘊或整個生命）中，有許多的行苦。在一百人當中，幾乎沒有一個人能放棄所有的感官上的快樂，脫離社會，不顧自己的生命，去修苦行，只爲了未來能生在梵天。雖然人們知道生在梵天是一件好事，卻不願修行，因爲他們認爲修行非常艱苦、困難和受苦。當獲得禪定和出世間的智慧時，必須非常小心和不厭其煩的去保持他們，因爲如果不如如此，他們很容易在不經意中退轉、消失。

(三)、壞苦 (viparinamadukkata)

壞苦是毀壞的狀態，即使情況是順利的，無論在任何時日，身體必定日趨衰老、毀壞。因此，人、天人和梵天的身體或生命的存在，是真正的苦，因爲他們各自受到這三種苦（即：苦苦、行苦和壞苦）。

這三種苦，廣而言之，又可分爲十一種苦：

1. 生苦 (jati-dukkha)
2. 老苦 (jara-dukkha)
3. 死苦 (marana-dukkha)
4. 悲苦 (soka-dukkha)
5. 憂傷苦 (parideva-dukkha)
6. 身苦 (kayika-dukkha)
7. 心苦 (cetasika-dukkha)
8. 絕望苦 (upayasa-dukkha)
9. 怨憎恚苦 (apiyasampayoga-dukkha)
10. 愛別離苦 (piyavippayoga-dukkha)
11. 求不得苦 (icchavighata-dukkha)

在這十一種苦中，生表示誕生或者再生。它具有三種，即煩惱生 (kilesajati) 苦、業生 (kammajati) 苦和果報生 (vipakajati) 苦。在這三種生苦中，煩惱生苦，指因煩惱而產生的苦，例如，貪、瞋、癡、邪見、驕慢等。果報生苦，是指不同種類的疾病、不同種類的慢性病，以及在體內的不同種類的痛的感覺的產生或者再生，或指低劣、低下的生命的再生，例如鳥和動物等等的再生。

### (1) 煩惱生苦

在煩惱生苦中，貪是非常可怕和強烈的。貪會隨時

產生，只要他發現「可意的」外境，就像用火藥加入炮火一樣，威力強大。當貪欲生起時，無論以任何方法去壓制它，它將在剎那間大量增長。因此，貪是真正的「苦」，因此所有的聖者對它甚是畏懼。貪愛與瞋、癡等心所有關，這在倫理學上，在數量上有 1,500 個。正如許多有毒的蛇住在一座小山丘，這座山丘爲人所懼怕而沒有人敢接近它一樣；因此，人、天人、梵天的生存狀態，亦爲聖者所畏懼。沒有一位解脫的聖者有這種觀念：「我自己」和「我的身體」，而願與他們共住，對聖者而言，人、天人、梵天是上述煩惱所產生的地方。因此「煩惱生苦」是真正的爲人所懼怕的「苦」處。

## （2）業生苦

在業生苦中，由身、語、意所產生的不道德的行爲，是薰習煩惱的結果，因此他們與煩惱一樣強烈。因此，業生苦是真正的爲所有聖者所懼怕的「苦」。正如小偷和強盜佔據村莊做爲他們的住處，這些村莊爲人所懼怕一樣，而好人是不會冒險去接近他們；同樣的，人、天人、梵天的生命狀態，亦爲聖者所畏懼。沒有一位聖者有這種觀念：「我自己」和「我的身體」，而願與他們（業生苦）共住，對聖者而言，人、天人、梵天是上述業生苦所產生的地方。

### (3) 果報生苦

在果報生苦中，由於煩惱生苦和業生苦的可怖，在生死輪迴中，往生苦趣同樣是一件可怕的事。因此，芸芸眾生眾苦交迫的生命，加上果報生苦、煩惱生苦和業生苦三者所產生的苦，可謂大苦聚。即使是道德的行為和幸運的往生處（善趣），往往為煩惱提供資糧，為煩惱的火焰提供燃料，乃至造作不道德的行為，而其果報因而產生，這些全部可在煩惱生苦中獲得，同樣的也可在生苦中獲得。

至於老苦和死苦，每當同樣的機緣產生時，這些剎那滅和剎那死的苦，是當人一受胎時即跟隨吾人，且始終準備好使人衰老、死亡，或墮入惡趣。老苦和死苦也與壞苦有關，因為從受胎時起，他們便如影隨形般的跟著芸芸眾生，所以無論生為人、天人、梵天均無法免除老苦、死苦和壞苦，對他們而言，這三種苦是真「苦」。

悲苦（soka-dukkha）、憂傷苦（parideva-dukkha）、身苦、心苦和絕望苦（upayasa-dukkha）總是跟著人和天人，每當機緣產生時，他們總是伺機而起。泥犁（niraya）地獄和餓鬼界，是悲哀、憂傷、痛苦、悲痛和絕望的地方（界），這五種苦是非常強烈的。

當我們不希望遇見他人、其他的眾生、事物，或者甚至不希望看見該人、該物，這是怨憎恚苦。當我們與他人、其他的眾生、事物分離時，我們總是希望能遇見他們，或者與他們共住，且在一生中永遠不希望與他們分離，或者因死亡而分離，一旦與他們生離死別，這時所遭受的是愛別離苦。當努力工作爲了獲得應有的酬勞，卻徒勞無功，一無所獲，這時所遭受的是求不得苦。

這些「苦」非常多且非常明顯，在這個世界上，我們經常會遭受這些苦。因此，人、天人和梵天的身體是真正的大苦聚。在這十一種苦中，生苦、老苦和死苦是最重要的。由此可知，「苦相」是多麼的多。

### 三、無我相

精神和物質現象（心法和色法）可以被理解爲沒有實體，或被稱之爲無我相（*anatta-lakkhana*）。在思考 *anatta* 這個字的意思時，*atta* 的意思應該先被理解。在一般的用法，*atta* 意指本質或實體。關於本質及實體，我們已經在有關真諦的章節中解釋過，即探討有關泥土是水壺的本質的篇章。「壺」這個字只是一種名稱，用來表明一種有形狀的概念，他不是用來指泥土。一種有形狀的概念，並沒有實質或實體做爲基本的事物。此處泥土是基本的

事物並擁有實質或實體。

如果有人問：「像壺這樣的東西存在在世界上嗎？」那些無法區分兩種真理——真諦和俗諦的人會回答：「這壺存在著」。之後，這些人或將被要求指出這壺。他們會指向靠近手邊的一只土製壺，說：「那不是一只壺嗎？」，但是他們聲稱泥土是壺，是不正確的，這是錯誤的陳述。為什麼是錯誤的陳述？因為泥土是一種基本的事物，而且有實質或實體；而壺只是一種沒有實質或實體的概念，因此，像空間一樣，空無所有。主張泥土是壺者，實際上想試著去說明：泥土是構成壺的本質或實體，這是事實。然而看見壺只是心識的作用，壺本身並沒有永恆不變的實體。此處，事實上沒有實體的壺成爲現存的壺，而泥土也成爲有實體的地大（the earth），因此泥土和壺成爲完全相同的事物，以致於混淆了兩者的特性。因此，我們稱之爲錯誤的陳述。

在這個例子中，當我們將壺與人或其他眾生對比時，泥土相當於人的五蘊，或其構成要素——即色法和心法。正如泥土在陳述中成爲壺的本質一樣：泥土即是壺；因此五蘊或其構成要素成爲 *atta*：即人和動物的本質。當人們說：五蘊即是人和眾生。這是 *atta* 的意思。

現在來探討無我（*anatta*）

在說明土壺時，如果人們能辨別：泥土是一件事物而壺是另一件事物，以及泥土是最後的、基本的事物，而壺只是心所認知的一種概念。另外，人們必須知道：泥土不是壺，壺不是泥土，以及稱泥土為壺，壺為泥土是錯誤的。如此，泥土則不會是壺的本質，而是沒有實體的。同時，壺被視為像空間一般是空的，因為它只是一個有形狀的概念。

如果一個人能如此觀察五蘊和色法和心法，將獲得相同的結果：這五蘊是最後的、基本的事物，人和眾生只是一些概念，這些概念是源於色法和心的相續，因此現象（phenomena）不是人和眾生；而人和眾生也不是現象。如果現象被稱為人和眾生，這是一種錯誤的稱呼；而如果人和眾生被稱為現象，這也是錯誤的。因此，現象並非人和眾生的本質，他們是沒有實體的，即真實的本體的相反。因此，人和眾生很明顯的是空無實體的，因為他們只是一些概念，這些概念源於色法和現象界的相續不斷。

上述所闡述的是有關無我（anatta）的意義。

上述的篇章中已闡述了無常相、苦相和無我相。認為「人和眾生在今生和未來世是永恆不朽的」，這種錯誤的觀念已經在前文中解說過，因為現象界並非永恆不變的，他們是剎那滅和剎那死的——這是無常相。因為

他們不斷的生生滅滅，這種生滅現象即使在一天內，也已多到無法計算，此即所謂的無常相，亦稱為變異。

在佛教的哲學中，有三種永恆不朽，這三種不朽被本文用在特定的意義上。這三種不朽在巴利文中為：**pabbatti**（概念或者觀念）、**akasa**（空間）和 **nibbana**（涅槃）。涅槃是貪、瞋、癡的完全滅除。人們認為：這三種不朽的存在是與時間無關的，且從未被時間所限制。生滅法適用於所有其他的事物，卻不適用於他們。他們的存在與「是否有任何特定的人思考他們」無關。換句話說，他們是永恆不朽的，且與時間無關，在任何情況下，在時間的相續不斷中，他們是如如不動的。

涅槃與其他兩種不朽不同，因為涅槃是寂止相（**santilakkhana**），它有寂靜的特性。但是在一般人和眾生的觀念中，並無法看見壞相和變異相。或許在一般人和眾生的「觀念」中，能發現壞相和變異相，當然，觀念本身也有生生滅滅，甚至在一天中，觀念已經生生滅滅許多次。

我們無法在觀念中發現壞相和變異相，我們只能在心法和色法中，觀察到他們的壞相和變異相。因此結果是，心法和色法將不被認為是人和眾生的本質或實體。因此，根據本文，無我相變成了無常相，由於沒有實體，



所以 anatta（無我）這個字被使用。

苦相如何成爲無常相？苦相是非常不好的、不利的，和令人極不滿意的；所有的眾生都希望能處於好的狀況，能夠順利和滿足。如果精神和物質現象是人和眾生的真實本質，那麼這些現象和人一定完全相同。果真如此，他們的欲望也必定完全相同，那就是：人的慾望也必定是現象的慾望，反之亦然。但是事實並非如此，因此每一件事物必定與另一件事物分開。此處，我們提到「人的欲望」，指貪欲（lobha）、意欲（chanda）；而「現象的願望」，指事情的發生是按照他們的原因。

人和眾生的主要特性是對身心快樂的渴求；現象界顯著的特徵是：現象界的因或有爲法，有其一致性，那就是：現象界的生滅均有其起因，且從未完全符合人的願望而違反其原因。例如，如果有人想要溫暖，那麼產生溫暖的因必須被找出；或者如果有人想要寒冷，那麼產生寒冷的因也必須被找出。如果有人想要長壽，必要的因——每天提供適當的食物是必須的，因爲沒有人能只希望長壽，便能長壽；如果想要往生善道，那麼它的因——必須先具足道德或者有善行，因爲沒有人能僅僅希望往生善趣，便能如願往生。

有時，有些錯誤的見解或認爲：人可能成爲他所希

望成爲的人，在某些機緣，人們可能心想事成，雖然，事實上是：事情的發生正好符合前因。另外，許多人常有的錯誤的見解或認爲：當人們在良好的健康狀況時，或在身體的四種姿勢中，採取任何一種，而能保持自在，而忽視了某件事實，即其原因：前幾天享用的食物，這些食物使他能暫時擁有健康的身體。

當他們發現：他們快樂的住在以前就存在的大樓時，他們也錯誤的認爲：他們總是心想事成。但是實際上，如果這個世界上，有人在他身邊環顧四週，並發現有無數的商務（businesses affairs）、職業等等，人們全部在這些商務和職業的範圍和種類內。此時，此人很快的會以他的心眼（mind's eye）看出行苦，這種苦與行（savkharas）有關，行苦的份量與人們的行爲正好相同——巨大和多樣。而這種行苦是由於某些「因」所遭致的，這些「因」是想要獲得所渴望的「果」所不可或缺的。因爲外在事物永遠無法如人所願，外在事物也無法如人所願的按照先後次序一一發生。因此在觀察與我們有關的行苦時，很明顯的，外在的事物與人和眾生的願望並不一致。

此外，關於苦苦、壞苦、生苦、老苦、死苦等等，他們沒有實體是非常明顯的。從苦的觀點來探討，無我相已如前述。

## （二十二）解說度遍知

與觀智（insight）有關的三種智能充分說明三相的特色，故稱之為度遍知（tirana-paribba）。與觀智有關的三種智是：

- 1、無常隨觀智（aniccavipassanabana）
- 2、苦隨觀智（dukkhavipassanabana）
- 3、無我隨觀智（anattavipassanabana）

在這三個觀智中，最後一個提及的無我隨觀智必須首先證得，且須充分證得，以便去除有我的邪見。為了充分獲得無我隨觀智，無常隨觀智必須先被介紹，如果無常隨觀智觀察得好，無我隨觀智便容易證得。至於苦隨觀智，我們無法透過獲得無常隨觀智而證得苦隨觀智。<sup>1</sup>

因為這種出世間道——苦隨觀智有四個等級，而且貪慾和驕慢尚未去除，所以要證得苦隨觀智並不容易。因此，對佛教徒而言，最重要的事是完全從「苦界之苦」

---

<sup>1</sup> 無常、苦、無我隨觀是同時現起，行者可選擇其中一項作觀，在此雷迪大師說的「無法透過獲得無常隨觀智而證得苦隨觀智」，其中的「苦隨觀智」指「貪慾和驕慢」等內容，這跟「苦隨觀智」的原來內容，名色法的「逼迫性」（苦）有所不同。

(apayadukkha) 中解脫出來。當佛陀的教導在這個世界上消失時，人們將無法逃離向人類敞開的「苦界之苦」。逃離「苦界之苦」，表示揚棄所有不道德的行為和邪見。而揚棄所有的邪見，指完全去除「有我」的邪見。

因此，在今生今世，我們是如此的幸運能聽聞佛法，我們應該努力修觀或禪修，觀看事物的無常性，以便能充分證得「無我隨觀智」。爲了說明此事，我們將引用一段經文：

對 Meghiya 而言，他能了解無常性，了解諸法「無我」——萬事萬物均無永恆不變的實體；對他而言，他已了解「無我」，一種由五蘊所統轄的「我」的妄想已被摧毀（「照見五蘊皆空」），他甚至可在今生今世獲得涅槃。

(Aniccasabbino hi, Meghiya, anattasabba santhati, anattasabbi asmimanasamugghatam papunati dittheva dhamme nibbanan”ti.)(Udanapali 《自說經》 4. Meghiyavaggo)

我們無需詳細解釋這段經文，因爲我們已經說過：無常相也可以變成無我相。

修習觀禪，不但如修習止禪 (samatha) 般需要在僻

靜處練習，在任何地方都可以修習觀禪。成熟的觀智是最重要的，是必須證得的。因為，如果觀智成熟，「無常隨觀智」可以很容易的在聽開示時證得，或者當過著在家人的生活時，亦可獲得無常隨觀智。對那些已經有觀智的人而言，他們身內身外的一切事物，他們房子裡裡外外的一切事物，或是他們所住的村鎮裡裡外外的一切事物，都是他們修無常隨觀智的對象，如果他們能不斷的觀察色法和心法的生滅現象，那麼，他的無常隨觀智將因而萌芽、發展。但是，對於那些觀智尚在初期階段的人而言，只要他們能精進不懈的修習止禪，他們也能獲得無常隨觀智。

在一眨眼之間發生無數次的剎那滅，只有在阿毘達摩中討論到。但是在修習內觀時，人們可以親身體驗事物的相續壞（即徹底的變化）和相續變異（即隨後的變化）。修習內觀時，首先應該從色法中觀察地、水、火、風四大種，和從心法中觀察六種認識作用。如果一個人能觀察四大種在一天中無數次的生、滅、變異，那麼，他也能觀察到所造色（upadarupas）的生生滅滅。

在心法方面亦然，如果能夠觀察心識的改變，也能同時觀察到心所的變化。尤其，心法中的受、想、行等等，和色法中的色、香等等，這些可被做為修習內觀的所緣境（對象），因為他們能使禪修者很快的、輕易的

獲得無常隨觀智。

然而，從哲學的觀點，證得內觀的智慧是爲了去除這樣的觀念，例如：「眾生」、「人」、「我」、「生命」、「永久」、「樂」，並去除顛倒妄想。能否證得內觀的智慧，泰半取決於能否正確的了解三法印，有關三法印（三相）本文已經充分討論過。

以上是對度遍知（*tiranaparibba*）的解說。

## （二十三）斷遍知

在佛教的哲學中，有五種斷（捨離）是必須探討的：

- 1、彼分捨斷（*tadavgapahana*，暫時斷）
- 2、鎮伏捨斷（*vikkhamabhanapahana*）
- 3、正斷捨斷（*samucchedapahana*）
- 4、止斷（*patippassaddhipahana*）
- 5、出離斷（*nissaranapahana*）

爲了清楚的解說他們的意義，在這裡必須提及三個時期的煩惱——這些煩惱稱爲地（*bhumi*）。他們是：

- 1、隨眠煩惱（*anusayabhumi*）
- 2、纏煩惱（*pariyutthanabhumi*）

### 3、違犯煩惱（vittikkamabhumi）

在這三者當中，隨眠煩惱指：在某段時間裡，煩惱並不存在，此時，煩惱並未在三個時段裡（即：開始存在、靜止和停止）起現行為不善心所，而是在生命的相續中處於潛伏狀態。

纏煩惱指：在某段時間裡，煩惱已經在心門中，從潛伏狀態起現行為不善心所——即任何強而有力的所緣境，在六根門中的任何一門，把煩惱激起。

違犯煩惱指：在某段時間裡，煩惱變成如此深重且無法控制，以致於在言行上造作有罪的行為。因為，在無始以來的生死輪迴中，在生命的相續中，貪慾一直與我們同在，且產生三種煩惱。其餘的煩惱與此類似，如邪見、愚癡、自大等等，都有三個時期（即：開始存在、靜止和停止）。

在佛教的倫理學方面，有戒學、定學和慧學等三學（sikkhas）。在這三學當中，第一為戒學（silasikkha），戒學能去除或捨離第三種煩惱，即違犯的煩惱。由於還有兩種煩惱尚未去除，所以那些由戒學所去除的煩惱將再度生起，且會很快的增長，直到他們變成違犯的煩惱。因此，由持戒所斷除的煩惱稱為彼分捨斷

（*tadavgapahana*），意指暫時的捨斷煩惱。

第二種為定學（*samadhi-sikkha*），指初禪、二禪等。定學只能去除或捨離第二種煩惱（纏煩惱），這種煩惱是戒學所無法去除而留下來的。因為仍然有隨眠煩惱尚未去除，如果禪定時碰到某些障礙的話，這些藉由禪定所去除的煩惱，將很快的生起，增長，直到他們變成違犯的煩惱。因此，藉由禪定所捨斷的煩惱稱為鎮伏捨斷（*vikkhamabhanapahana*），意指與煩惱保持一段距離。此時，禪定能在相當長的時間中，使煩惱不再生起，因此，煩惱不會很快的再度生起，因為，禪定是入定的修行，在去除煩惱上，它比戒學更強而有力。

第三種是慧學，是屬於觀智以及與出世間道有關的智慧。這種智慧，能去除或捨離第一種隨眠煩惱，這種煩惱是戒學和定學所無法去除的。此時煩惱完全被慧學所去除，不再留存，且絕不會再生起。因此，由般若所去除的煩惱稱為正斷捨離（*samucchedapahana*），字面的意思指「切斷，捨離」。

與出世間果有關的智慧，可以去除煩惱；這些煩惱原先已被與出世間道有關的智慧所去除，這種捨離煩惱稱為止斷（*patippassaddhi-pahana*）。另外，透過進入涅槃而捨離所有的痛苦、煩惱，稱為出離斷



（nissaranapahana），意指：永遠的，完全的從生死輪迴的束縛中解脫、出離。

目前，我們已經得知有三種智：即：觀智、道智（與出世間道有關的智）、果智（與出世間果有關的智）。在這三種智中，透過觀智可以去除隨眠煩惱，但是卻無法將它完全根除。只有道智能將所有的煩惱根除，這些煩惱分別屬於不同的道（證得不同的道，斷不同的煩惱）。例如：與預流道（sotapattimagga）有關的智，即初果，完全去除根除所有的邪見和疑。證初果的聖者，能去除所有惡行，這些惡行將導致來世生於苦界，所以那些惡行將不再生起。

與一來道（sakadagamimagga）有關的智，即二果，證二果的聖者，能去除粗俗的貪慾和瞋恨。與不還道（anagamimagga）有關的智，即三果，證三果的聖者，能去除所有的細微的貪慾和惡意。對證得三果的不還者而言，他與世人的親屬關係已被切斷，而梵天界（brahma-loka）是他唯一可以往生的地方。與阿羅漢道（arahatta-magga）有關的智，即四果，證四果的聖者，已經去除所有的煩惱，這些煩惱是比他更低的道果所留下來的。這位證了四果的聖者（即滅除所有煩惱的人）成爲阿羅漢，並且已出離三界。在佛教裡，正斷捨離（samucchedapahana）是最重要且需完成的事情。

以上是對斷遍知的解說。

現在，我將指出重點，這些重點對那些修習觀智的人而言是必須的。在三種觀智中，無常隨觀智是必須首先被獲得的。何以故？如果我們仔細看放映機演出，我們將看出：許多呈現美麗景致的一系列的照片的變化是多麼的快，這些變化全在極短的時間內發生。我們也將看見：需要一百張或更多的照片，來呈現一個移動的身體的景象。這些實際上是變異和變化的作用，或是無常或止滅現象的顯現。如果我們仔細探討這些景象內的活動，例如：在極短的時間內，身體各部位的走、站、坐、睡、彎曲、伸展等等，我們將看到：這些活動充滿變化，或充滿無常性。

即使在走路的瞬間，我們用腳走單一步伐，其間有許多肢體的變化，這些變化，我們可以稱之為無常性或止滅。其餘的活動亦然。現在，我們必須把這理論應用在自己身上。心法和色法的無常性和死滅，可以在我們的身軀內，我們的頭內和在身體的每個部位發現。如果我們能清楚的觀察我們的身體無常性和死滅的作用，我們將獲得「壞隨觀智」——即在每秒中，和在每一秒中的每個片段中，觀察身體不同部位的毀壞、衰退、止息和變化。也就是說，我們將觀察身體每個部位的改變，包括大的和小的部位、頭、腳、手等等。如果能如是觀

察，然後，我們可以說：「以身念處爲所緣境的無常觀修得很好。」

如果以身念處爲所緣境的無常觀修得很好，那麼，也可完成修習「無我觀」。如果能如是觀察，然後，我們可以說：「無常觀的修習已完成。」「完成」一詞意味著：無常觀已被正確的修習，終其一生，不但能繼續修習，且能擁有此種無常隨觀智，但這並非指此人已獲得道智和果智。

然而，獲得道智和果智，其快慢與否，取決於是否有機會去修習更高層次的美德。要知道是否已證得道智和果智，是相當困難的。事實上，即使是證了初果的聖者，也幾乎不知道他已經獲得「預流道」。何以故？因爲煩惱的潛伏期是無法測知的。

那些不知道「煩惱的潛伏期是無法測知」的禪修者，有時認爲：他們已經獲得「預流道」，然而迄今爲止，他們的邪見和疑只有一部分被去除，並非完全斷除。如果處於潛伏狀態的邪見和疑，已經被正斷捨斷（*samucchedapahana*）所根除，他們將成爲真正的已獲得「預流道」的聖者。然而，禪修者終其一生，必須樂於修習「無常觀」，直到修習已臻圓滿境界。即使是阿羅漢，爲了獲得心的寧靜也不放棄修習。如果禪修者終其

一生，不斷修習，他們的觀智將增長，直到他們超越凡夫地，達到聖地（*ariya-bhumi*），若非在死之前，即是在臨終時；若非在此生，即是在來世，若是在來世，他們將往生為天人。

這本簡明的，爲了歐洲的佛教徒而寫的《觀禪手冊》已結束。此書著於 *Mandalay*，當時我正在 *Ratanasiri* 寺掛單。那時，「弘揚佛教於外國協會」（*The society for propagating Buddhism in foreign countries*）正在該寺召開年度會議。此書完成於佛曆 2458 年 *taboung* 月的月圓日，相當於西元 1915 年二月二十六日。

## 跋

已在台灣出版的有關「觀禪」的書籍，實在不多。我閱讀的第一本有關修習觀禪的書，是阿姜念（Achan Naeb）的《身念處禪觀修法》，而讓我獲益最多的是摩訶慈尊者（Mahasi Sayadaw，或譯為馬哈西尊者）的《四念處禪修法》和班迪達尊者的《禪修心鑰》（In This Very Life: the Liberation Teachings of the Buddha，異譯本為《就在今生》）。在禪修中心，我花了年餘的時間，才把止禪和觀禪的異同釐清，我想，要清楚的了解兩者間的差異，除了親自去修習觀禪外，是不可能完全了解其異同的，若是在理論上做比較，似乎是「紙上談兵」，不切實際。

修習觀禪的禪修者，若圓滿十六觀智即可證得初果，而圓滿十六觀智，必須同時具足七清淨，否則是不可證初果的。七清淨即：1、戒清淨，2、心清淨，3、見清淨，4、度疑清淨——沒有疑惑，5、道非道智見清淨——指能分辨道與非道之智慧，6、行道智見清淨，7、智見清淨。其中的「戒清淨」是修習觀禪的基礎，所以在禪修中心必須嚴格持午，傍晚時分，只能飲用非時漿，一切沖泡的五穀粉、牛奶均不得飲用。此外，收攝六根也是非常重要的，除了禁語外，必須隨時觀照自己的身心，真正做到「非禮勿視」、「非禮勿聽」，若不知守護眼根、

耳根、意根，要想「心清淨」也難，更遑論證入涅槃，究竟解脫。

《清淨道論》（Visudhimagga）中，對「七清淨」有詳細的解說（尤其是第十八品至第二十二品），有興趣的禪修者，不妨一閱。另外，有關十六觀智的翻譯，眾譯紛紜，茲根據《清淨道論》、《身念處禪觀修法》和《四念處禪修法》，臚列於下：1、名色分別智，2、緣覺智（或譯為把握因緣智），3、審察遍知智（或譯為三法印智），4、生滅隨觀智，5、壞隨觀智，6、怖畏現起智，7、過患隨觀智，8、厭離隨觀智，9、欲解脫智，10、審察隨觀智，11、行捨智，12、隨順智，13、種姓智，14、道智，15、果智，16、反照智。《清淨道論》又將道智分為四種，即：1、須陀洹道智，2、斯陀含道智，3、阿那含道智，4、阿羅漢道智。（見第二十二品——說智見清淨品）

《清淨道論》對戒、定、慧三學有詳細的解說，只是太瑣碎。想要修習觀禪的行者，最好去緬甸禪修，若能待個七、八年，等圓滿十六觀智，證了初果再回台灣，則佛教幸甚！台灣的佛教徒幸甚！而最大的獲益者，是圓滿十六觀智的行者，因為永無墮入惡趣之虞，而且最多再七世即可究竟解脫。最後，非常感謝明法法師幫我校對、訂正所有的巴利文，並幫我註解和列出經文出處。阿彌陀佛！ 二〇〇六年、十二月 於平鎮

# 觀禪手冊

作者：雷迪大師 著

譯者：果 儒

流通處：

慈善精舍

22146 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

電話：(02) 2648-6948

中平精舍

32444 桃園縣平鎮市新榮路 71 號

E-mail：[amitabh.amitabh@msa.hinet.net](mailto:amitabh.amitabh@msa.hinet.net)

印刷：耿欣印刷有限公司

台北縣中和市立德街 72 巷 30 號 3 樓

電話：(02) 2225-4005

初版：西元 2007 年 1 月

★ 結緣書 · 歡迎倡印 ★