

## 上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(上)

林維明

台北市水利技師公會理事

### 摘要

本文的主旨是探討上座部佛教的「見清淨」修學義理。上座部佛法的戒、定、慧三學在實修上被詮釋為達致心靈的七項「清淨」，其中戒學與定學分別為戒清淨和心清淨，慧學從「見清淨」開始，共需修證五項清淨，故「見清淨」是從持戒和修定進入慧觀的樞紐，意指對於「五蘊」（身心或稱名、色）如實知見其特相及現起，而覺知生命只是有名法和色法的生滅變化過程的組合，而沒有其他東西的存在，這是慧解脫的根本工夫。本文研究的主要目的是探討「見清淨」的重要意涵以及如何修學「見清淨」？

「見清淨」定義為如實的、適當的、和正確的觀察名法和色法的生滅過程。本文用究竟法剖析五蘊中色法和名法的特質。禪修者觀察色法時覺知身體的冷熱移動、壓力、沉重等生滅過程是色法的現象，而心的生滅過程取決於身體的生滅過程；或是身體的移動過程取決於心的作意，以如此的方式在運作。例如我們常誤認為我們在吃東西，如果能瞭解只是心想吃，而嘴在吃，並非「我」在吃這種行為只是身心作用的組合，如此就是具有「見清淨」的層次，另外由本文的詮釋可以確定七清淨就是佛教修證的解脫道。其次是《清淨道論》認為見清淨修學的重心只是觀名、色的特相，所以尚未達見道位。而《瑜伽師地論》認為見清淨能觀無常、苦、無我的共相，故為見道位。修持見清淨並非只在靜坐時修觀，而且也應在日常生活中隨時隨地作觀，讓「見清淨」的觀念融入生活中，如是可積極實踐「自淨其意」。以利再提升到不同階段的觀智，最終達到了悟真理。

關鍵詞：見清淨、《清淨道論》、《瑜伽師地論》、解脫道。

### A Study of the Doctrine of “Purification of View” Study in the Theravada Buddhism

#### ABSTRACT

The Threefold Higher Trainings (Sikkha, i. e. Precepts, Concentration, and Wisdom) of the Theravada Buddhism is also explained as the teaching and training of the seven stages of purification. The disciple breaks through the delusions covering his mental vision and penetrates through to the real nature of phenomena. In the Buddhist text, the training of precepts (*sila*) and concentration (*Samadhi*) is delineated in the terms of the purification of virtue (*silavisuddhi*) and the purification of mind (*cittavisuddhi*) respectively. And in the training of wisdom, there are five stages of purification which begin with the purification of view (*ditthivissuddhi*) and ends up with the purification of knowledge and vision (*banadassanavisuddhi*). Therefore, the purification of view is the keypoint that links the training of Precepts and Concentration to the training of Wisdom. In short, the

purification of view consists in arousing insight into the five aggregates, i. e. mind and matter (*namarupa*), as ultimate realities ( *paramatta dhamma*) beyond the delusion of substantial self.

Here the materiality (*rupa*) covers the physical side of existence, i. e. the aggregate of material form ; The mentality (*nama*) covers the mental side of existence, i. e. the four mental aggregates of feeling, perception, mental formations and consciousness. This purification gains its name, because it marks the initial breakaway from all speculative views headed by the false personality view (*sakkayaditthi*) that there is a substantial self at work in the five aggregates. Therefore the main purpose of this study is to explore the implications of the purification of view ; and to learn how to prepared for this insight meditation in order to develop wisdom.

The purification of the view is defined as the correct knowing and seeing (*nanadassana*) of the processes of arising and passing away of mentality and materiality as there are. In this paper, the ultimate truth (*paramatthasacca*) is used to analyse the specific character (*sabhava-lakkhana*) of materiality and mentality. The meditator only analyses materiality and mentality together, both internally and externally. At this stage, he will not see any beings or persons existing any where, only ultimate materiality and ultimate mentality.

Comparison of view points of the practice of “purification of views” on the path of path of purification ( *visuddhimagga* ) and the *yogacara - Bhumi 'Sastra*. The former focuss on the knowledge of delimation of mind and matter and the latter directs ' *Sastra* to the intuitive insight into impermanency, misery and impersonality (*anicca, dukkha, anatta*). of five aggregates of clinging, which is called as general character (*samabba lakkhana*).

The purification of view is the analysis of ultimate materiality and ultimate mentality. The practicing time for every meditator is not only in sitting meditation, but also in the process of daily life . By an unremitting endeavour until the desired results are attained. He should, in fact, give up all expectations for his body and life in an all-out struggle to reach the Supeme Goal.

The aim of this paper, above all, is to examine the teaching and training of Purification of View in the Theravada Buddhism. This insightful knowledge is directly experienced by a practitioner and manifests itself in the ultimate materiality and mentality, where there is no being or self to claim its own existence.

**Keywords:** purification of view, *visuddhimagga*, *yogacara-bhumi 'sastra*, the path of liberation.

## 壹、前言

本論文大綱所呈現的要項，依序為研究主題、問題意識、文獻依據、學界研究概況、研究進路與方法、論述架構及研究的重要性，概述如下：

一、研究主題：本文主要探討「見清淨」的修學義理及其在戒定慧三學中的重要地位。

二、問題意識：本文的問題意識是：見清淨與禪定有何關聯性？；在修道的次第上，南北傳佛教的論典看法是否一致以及如何在上生活上運用？這些都是促成本研究的動機所在。

三、文獻依據：本文主要的文獻依據是覺音《清淨道論》(*Visuddhimagga*)。此論為覺音(*Bhadantacariya Buddhaghosa*)在公元五世紀，於斯里蘭卡大寺派所著作的一部論典<sup>1</sup>。它是以戒、定、慧三學總攝一切佛法或以七清淨的修行次第的禪修寶典，故引用它作為論述之依據。

四、學界研究概況：「上座部佛教的『見清淨』修學義理探討」，這個主題似乎尚未引起學界特別的重視或專門的探討。目前只有陳水淵(2001)的博士論文、林維明的碩士論文<sup>2</sup>及一些《清淨道論》泛論文章<sup>3</sup>可供研究之參考。

五、研究進路與方法：本研究進路是以仔細的態度討論見清淨的意涵；以及以關鍵詞為依據，探討其相關的修學義理而在「研究方法」上，其中義理方面，首先必須精讀文本、練習與文本進行對話、探討、思索及掌握文本的意涵。其次對不理解之處，可參考其他經典作對比，如此對掌握經文的義理會更有幫助。而對於「名相」疑惑之處，必須從字源上確定每個字的基本意思，和這些字詞在文章脈絡中的真正意涵，以免誤解其意。

六、本論文架構：本論文扣緊在見清淨的修學義理的主題上。沿著關鍵詞，逐一打開其意涵、依據和理路。因此在論文的架構上，共分為六節。依次為：(一)前言：是全文的構想與梗概；(二)見清淨與禪定的關聯性：在本節中將論述何謂見清淨以及如何獲得見清淨的修行方法？(三)七清淨與佛教的解脫道：本節將論述七清淨的修學綱要和七清淨的修行歷程即解脫道的問題探討；(四)依七清淨次第，修學所證果位的剖析：本節將以《清淨道論》和《瑜伽師地論》為依據，探討它們對修習證悟的果位判定上是否有差異？(五)生活上的運用和(六)結論。

七、研究的重要性：本文的重要性有下列三項：

1. 研究主題所關注的「見清淨的修學義理」，可發現見清淨在整個戒、定、慧三學上具有承先啟後的關鍵地位，凸顯見清淨在八正道修行中的重要意涵，因此可策發精勤修持見清淨的信心，故其重要性相當明顯。
2. 七清淨的修行過程被視為所緣相的昇進，心智上的提昇和所捨斷的煩惱，逐次達到貪、瞋、癡永斷，此看法不論在佛教哲學或是修行上都是極為重要。

<sup>1</sup> C.A.F. Rhys Davids, D.Litt.M.A.ed.(1975)。 *Visuddhimagga*(簡稱 *vism*)，London：PTS；Ñānamoli Bhikkhu, trans.，(1956, 1991)。 *The Path of Purification*。；覺音造，葉均譯，(2002)，《清淨道論》，高雄：正覺學會。覺音論師著，葉均譯，果儒法師修訂(2010)，《清淨道論》，桃園：中平精舍。

<sup>2</sup> 陳水淵(2001)。〈南傳上座部(Theravāda)《攝阿毗達摩義論》哲學思想研究—南傳阿毗達摩的哲學綱要〉。《東海大學哲學研究所博士論文》；林維明(2012)《「見清淨」之探討—以《清淨道論》為主》(台北：國立政治大學宗教研究所碩士論文)。

<sup>3</sup> 釋心圓(2009)。〈略述七清淨〉。《福嚴會訊 23》。新竹：福嚴佛學院。pp.51-63。護法法師及陳水淵(2007)。《清淨道論導讀(涅槃北二高)》。台南：上座部佛教學院；以及釋開印(2001)。〈《清淨道論》的修觀次第與頓現觀〉。《2001年第三屆兩岸禪學研討會論文集》。台中：慈光禪學研究所，頁33-61；及釋開照(1998)。《七清淨與十六觀智》。馬來西亞：PBA 檳城佛學院；Matara Sri Nāṇārāma (1983, 1993): *The Seven Stages of Purification and The Insight Knowledges*. Kandy: Buddhist Publication Society.



3. 就生命的實踐上而言：佛陀在《諦相應·轉法輪經》中教導：「苦聖諦應遍知，苦集聖諦應斷除，苦滅聖諦應證悟，而導至苦滅之道聖諦應修習」。<sup>4</sup>見清淨是苦聖諦應遍知的親證工作，其對個人的修道上具有相當重要的意義。

## 貳、見清淨與禪定的關聯性

本節將論述何謂見清淨？如何獲得見清淨的修行方法？及小結概述如下：

### 一、何謂見清淨？

在論述見清淨，首先必須解釋上座部觀智修行所重視的語言觀，那就是概念法與究竟法的區分。這個語言觀可以幫助修行者從世間事物的表相去體證究竟實相的一種研究方法。

(一)概念法及究竟法的語言觀：概念 (*pabbatti*) 是 *pabbapeti* (使人知道) 動詞轉成的名詞。古譯為「施設」或「假施設」<sup>5</sup>。其意思是使人理解而假立的形象符號。概念或叫諦 (*sacca*, 真實) 有兩種，即：世俗諦 (*sammutisacca*) 和勝義諦 (*paramatthasacca*)<sup>6</sup>。世俗諦是指世俗的概念或觀念 (*pabbatti*) 和表達方式 (*vohara*)。而勝義諦則是指一切法被拆解名相概念破除自性 (*sabhavato*) 執見後所開顯的實相是不可再拆解的究竟實在。由於這些觀念涉及到本文將應用究竟法作為研究方法，所以必須對這兩種語言觀作更為廣泛和深入的詮釋概述如下：

佛陀在世時已洞察到世人使用語言概念來代表「我」及一切事物，包括有情(人、男人、女人、動物等)和無情(草、木、山、水、瓦、石等)。本來只是一種方便的標籤，並沒有究竟的實義，但人們執名為實，以為「我」及一切以假名表示的事物(概念法)都是獨立自主的真實個體，與他者分離對立、界限分明，且具有堅實性和不變性，由此無明妄見而導致對自我和世間事物的貪愛執著，成為生命憂悲苦惱的根源。故佛陀一再教導「如實知見」<sup>7</sup>，意思是撥開名相概念的包裝，直接領會事物本來如是、如其所是的究竟實相。在修行上，佛陀提出「五蘊」來取代「人」、「我」的概念，意思是：有情生命的真實相並沒有一個概念化的「我」擁有色身和主導身心活動，只有五堆物質性(色)和精神性(名)的要素(五蘊)協同運作而生起各種功能。五蘊又叫做名色法，包括物質現象和各種心理現象。名色法包攝了我們所處的這個世間所有的物質現象和心理現象，即身心現象<sup>8</sup>。

為甚麼將物質現象稱為「色」呢？色的巴利語是 *rupa*，源於動詞 *ruppati*，意為變壞、破壞、壓迫、逼迫。所以《俱舍論》云：「以變壞故，……變礙故、名為色」

<sup>4</sup> 巴利《相應部》第五品，1081 經 (S.5.1081)。

<sup>5</sup> 菩提比丘英編，尋法比丘譯(2003)《阿毗達摩概要精解》導讀(頁 xix)指出：《人施設論》是論藏中，唯一較接近經教方式的論典，以大略地列舉概念法的種類為始，詮釋各種不同的人。

<sup>6</sup> 世俗諦和勝義諦相當於佛陀以相對層次和絕對層次兩種層次的教導。佛陀在相對層次的教導是使用我，我的及你等字眼教導有關實際的生活。但在絕對層次上，則是認為自我是假的。兩個層次所用的語言是有出入的。

<sup>7</sup> 《雜阿含經》，云：「比丘於色正思惟，觀色無常如實知者，於色欲貪斷」(T.2,no.99, p.1a18-19)。

<sup>8</sup> 如馬欣德譯著(2009)《你認識佛教嗎？》台南：上座部佛教學院，頁 37 云：「為甚麼不直接將名色法叫做身心法呢？因為身心只是指生命現象，而名色法則是指一切的物質現象和精神現象，也包括無生命的山河大地、花草樹木等，在範圍上比身心要廣得多。同時，在嚴格意義上講，身心現象還是屬於概念法的範疇，名色法則屬於究竟法的範疇，在表達上要精準得多。」即表示使用名色法是一種究竟法。



## 上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(上)

<sup>9</sup>，即是說，一切物質都具有轉變破壞或有形質而互為質礙的本質，叫做色法。除了稱為色蘊的物質現象以外，受、想、行、識四種心理現象合稱為「名蘊」或「名法」。名，在這裡的意思並非指名字或名稱，而是對一切心理現象的統稱<sup>10</sup>。

為甚麼要將心理現象稱為「名」呢？名的巴利語為 nama，源於動詞詞根√nam，意為朝向，傾向。因為能朝向目標以識知它，或者能導致朝向目標，所以稱為「名」。根據佛教，所有的名法(心理現象)都必須有目標，而且總是在執行認知目標的作用。同時，這些名法並非只是單獨地出現的，它們一產生則成組成組地產生，並且各自對目標執行其各別的作用，比如說「看」的動作，就包含了八個名法在同時參與執行作用<sup>11</sup>。名法又可以分為兩類—心和心所。心(citta)—識知目標的心理活動。一般而言是指眼、耳、鼻、舌、身、意等六識。心所(cetasika)是伴隨著心一起產生並能協助心全面地識知目標的各種心理作用，例如感受、想、思、作意、喜悅等等。在識知目標的過程中，心起著主導的作用，猶如國王；心所起著輔助的作用，猶如執行各自職責的大臣。心所不能離開心單獨生起，因為諸心所必須依靠心才能協助識知目標。同時，心的產生也必定伴隨著諸心所的產生。心只有得到了諸心所的協助，才能完成其識知目標的作用。

由於這一堆名色法是作為被自他執取的對象，所以稱為「五取蘊」。佛陀說：「知諸行無常，皆是變易法，故說受皆苦，正覺之所知。」<sup>12</sup>其意思是說世間上有情是生、住、異、滅，無情是成、住、壞、空，都是無常的，故世間的一切都是在生滅變化中，故說「無常」(anicca)。苦是不滿意和感受，包括眼前的憂悲惱苦之苦苦，雖對享受財色、名、食感到滿足，一旦變化就感受到苦的壞苦，以及由於一切法遷流無常而感到的行苦。所以稱為「苦」(dukkha)。而又世間萬物只是生滅變易的一個過程，其中根本就沒有我可以自主的實體。也就是說：「這不是我的(neta j)，這不是我(nesohamasmi)，這不是我的我(nameso atta)」。<sup>13</sup>故稱為「無我」(anatta)。「無常、苦、無我」即是生命的實相，是究竟法。

「五取蘊」在觀智修行上的深意是：修行者應努力打破名相概念的制約，不要認同色身為「我」，不要以為有一個「我」在主導生命活動，即有看者、聽者、思者、作者、感受者，等等，如此才能破除語言概念的迷障而直接體驗無常、無我和無樂(=知苦)的生命實相。是故修習究竟法才可以認知名法和色法的真相，而概念法只是能讓心專注於一所緣上，心不散亂。<sup>14</sup>

<sup>9</sup> 《俱舍論》卷一，T.29, p3b23-c1。

<sup>10</sup> 佛陀在《相應部·分別經》中解釋識緣明色說：「諸比丘什麼是名色？受、想、思、觸、作意這叫做名，四大種和四大所造色這叫做色」(S.2.2)，其中思觸、作意是代表行蘊。所以「名色」等於由過去世業識所帶來的所有五蘊。

<sup>11</sup> 八個名法包括心，觸、受、想、思、心一境性、名命根、和作意。

<sup>12</sup> 《雜阿含經》T2.p121, a12-13。

<sup>13</sup> 《相應部》第四處品第二內苦經(Ajjhattadukkhā sutta)(S.4.2)。

<sup>14</sup> 焦諦卡禪師(Jotika sayādaw)講，果儒譯(2009)《禪修之旅》，台北：慈善精舍，頁46-48。如云：『概念的英譯為 designation(命名、稱號)，以觀呼吸為例，呼氣、吸氣、數息知道呼吸的長或短等都是概念法。修習「概念法」可以讓心不散亂、心平靜、專注於所緣境。而感覺有某種東西輕輕的接觸鼻孔，磨擦，推移以及感受到空氣的冷暖以及生滅現象，這是心專注持續觀察所得到直接感覺，這就是「究竟法」。這是了解事物的真相，是一種認知，見解、感受、要如實的知道。專注

我們平時的語言表達，必須藉著概念法才能讓我們可以理解、想像，推理和表達具體的東西，我們賦予這些概念法一個名稱，使其有一個具體的標記，可讓人們認定和共知，且可藉由不同的語言而形成概念。我們日常生活幾乎都是以概念法為主。概念可分表達所具意義的意義概念(*atthapabbatti*)和所具有的名字或名稱的名字概念(*namapabbatti*)。例如紅色、男人、女人、有智慧的人，女人的聲音、眼識、新加坡人等是名字概念，而意義概念包括的範圍較廣如關係概念：父親、女兒，集合或群體：家庭、種族；組合：寶塔、寺廟區域：泰國、東京、時間：昨天、明天；空間：洞穴、樓上，方向：東方、西方、連續性：流水、遍相：三十二身相<sup>15</sup>。

概念法概念法是以約定俗成的語言概念來分別任何存在的事物，但它容易引致恆常不變或獨立自存的妄見；而未能確實掌握究竟實相。例如人可以分解為色、受、想、行識五蘊。而五蘊只是純粹的生滅法而已，然而究竟法是指掃除名相概念及實體執見後所呈現的諸法實相。而且是不可以再分解的實相。例如骨頭是概念法，當我們動一動骨頭，會感覺到硬，所以擁有硬的特性才是究竟諦，禪修者修四大分別觀，是觀身體的地、水、火、風四種觸覺。其中地影的特性是硬、軟，所以骨頭的地界很明顯，所以地界是究竟法，另外必須注意究竟法與概念法的區分是由修行者的知見來決定的，而不是說色法、心法、心所法和涅槃四類是究竟法。例如：疼痛的感受是心所法，按照阿毘達摩的語言觀，它是究竟法，但如果修行者在觀察這個感受時，無意識地執著「痛」、「我」在痛的概念，那又落入概念法的舊習性了。

(二)「見清淨」的定義：依《清淨道論》云：「修習「見清淨」的成就是確定唯有名色，別無他物，沒有人、補特伽羅、天或梵天」<sup>16</sup>。以及「當有五取蘊時，稱為有情或補特伽羅，然而只有第一義諦的名色而已」<sup>17</sup>。其意思是說當禪修者以直接的實修觀察名與色的現象，而非經由閱讀或聽講所得，已經證得「見清淨」時，就知道只有名和色一起在運作而已，而沒有其他的東西，也沒有人、眾生、天或梵天。而當執取五蘊是「我」及「我的」情況下，則稱為有情識者，或是除佛以外的其他，九法界眾生。然而從究竟法或勝義諦而言，則只有名法和色法而已。以上是《清淨道論》對「見清淨」所下的定義，而學者及經論上的詮釋又是如何呢？概述如下：

1. 見 (*ditthi, view*): 是指觀點、信念、教理、理論、推測。特別是錯誤的理論，毫無根據或無稽的看法<sup>18</sup>。而根據劉宇光之論述：

「梵文的 *dar'sana* 及 *drsti* 的字根皆同源於  $\sqrt{dr's}$ 。其意思是 to view、to see、and to sight。常用之漢譯詞是「見」或「觀」。原始佛教及部派佛教將 *drsti* 視為惡見或邪見，如八正道或《俱舍論》中的染污見、世間正見、有

「概念法」無法看到名法之所以為名法，色法之所以為色法的特徵」

<sup>15</sup> 參見傑克、康菲爾德(2000)《當代南傳佛教大師》p.346-347 台北：圓明；及瑪欣德(2009)《阿毗達摩講要(上)》頁 57-65，台南：台灣南傳上座部佛教學院。

<sup>16</sup> Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, p.593: *namar ūpamattam ev'idam, na satto na puggalo atthi*. 葉均譯(2012)《清淨道論》，頁 576。英譯本(1991),p.687。

<sup>17</sup> Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, p.594: *satto, puggalo ti vohāramattam hoti, .....paramatthato pana nāmarūpamattam eva atthīti* Satto, puggalo 譯為「名有情及補特伽羅」，葉均譯(2012)，《清淨道論》，頁 577。英譯本(1991),p.688。

<sup>18</sup> Pali English Dictionary p.321 指出 *ditthi* 的意思是梵文 為 *drsti* 及 *dar'sana*。英文為 view, belief, dogma, theory, speculation, esp. false theory, groundless or unfounded opinion。

## 上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(上)

學正見及無學正見，都是使用 *drsti*。但是到了大乘佛教，如《中論》的〈觀邪見品〉，或唯識的五惡見均使用 *drsti*。是具有表現邪見的意思。其實「見」是一種智性，與宗教實踐（禪觀）有密切關係。它的目的是成就解脫與覺悟。將具有可應用性（applicability），及可實現性（realizability）的理論運轉出來，所以實踐不過是踐行者本身依理論而付之實踐的表現」<sup>19</sup>。

另外《大毘婆沙論》卷九十五也對眼見（*drsti* (s<sup>20</sup>), view）、識見（*vi jhana* (s), conscious）及慧見（*prajba* (s), understanding）等語詞作很精闢的解說<sup>21</sup>。法光法師更在其論著中有兩章在討論我們所看見外境的真實性及《俱舍論》、《俱舍論釋》及《順正理論》中諸論師的不同論述<sup>22</sup>。由此可知「見」（*ditthi*）在部派佛教是熱門的專題，另外在巴利《增支部·迦羅摩經》中，佛陀曾告訴迦羅摩人有十種教說不能做為信仰的依據，其中第八項就是不要基於「對見解深思歡受」<sup>23</sup>。也就是說不可以依據內在的、自然為合理的思考，作為覓求真理或抉擇真理的最終判準。然而在《中部·95 經》中，則有對「法的深思歡受」的修學。如云：「觀法義後（*attham upaparikkhato*），於法深思而歡受（*dhamma nijjhanam khamanti*），當於法深思歡受時（*dhamma-nijjhana-kkhantiya sati*），便生起意欲（*chando jayati*），意欲生而發起勇猛，發起勇猛後（於法）細察，（於法）細察後精進，精進時便於最上真理以身作證、以智慧貫通照見。跋羅陀瞞闍！這樣就是真理的覺知，這樣就是覺知真理<sup>24</sup>。」引文所述「於法深思而歡受」是「覺知真理」的過程中很重要的一個環節。但「對見解的深思歡受」欲並非如是。因為該「見解」（*ditthi*）可能是一種不正確的看法（邪見），而且「深思」（*nijjhana*）也可能非經過有智慧的「如理作意」，故儘管對該見解得到一種欣樂和肯認，欲加以奉行，但可能不正確。所以根據以上的剖析，「見」應被詮釋為「如實知見」（Seeing things as they are）。

2. 清淨（*visuddhi*）：依巴利辭典的解釋是純淨、淨化<sup>25</sup>。釋開心曾詮釋「清淨」有兩個梵文字 *vi'suddha* 及 *pari'suddha*，在經論中經常被使用。而由巴利本的《長部》中發現 *visuddhi* 是與戒有關聯的<sup>26</sup>，也就是說清淨必須建立在戒清淨的基礎上。

3. 「見清淨」（*ditthivisuddhi*）：「見清淨」就是協助眾生清除所執著的「我」

<sup>19</sup> 劉宇光〈中世紀印度的系統知識及其載體：論書（*'sastra*）、見（*dar'sana*）及班智達（*paṇḍita*）〉 pp.7-14。

<sup>20</sup> ( )中的 s 代表梵語，p 代表巴利語。未特別註明者均為巴利語。

<sup>21</sup> 詳見《大毘婆沙論》卷 95, T.27, no.1545, pp.489b14-pp.494b11。

<sup>22</sup> 詳見 Dhammajoti, KL(2007), *Abhidharma Doctrines and Controversies on Perception*, pp.51-91。

<sup>23</sup> 參見巴利《增支部》AN3：65；I.188-193,中譯本蔡奇林(2012)頁 10-21，其中「對見解深思歡受」即對見解經過深思之後，歡喜接受。此語巴利原文為“*ditthi-nijjhāna-kkhanti*”，其中 *ditthi* 意為「見解」，也就是對自我、世間、生命、行為等等的看法和主張；*nijjhāna* 是思考、審察之意；*khanti* 有同意、接受之意，但也有歡喜、悅意之意，這裡譯作「歡受」，意謂「歡喜接受」。

<sup>24</sup> 參見巴利《中部》M.95.II.173-175 菩提比丘(1995)英譯本頁 781-783，元亨南傳大藏經、中部經典 III》11,頁 185-189。蔡奇林(2008)頁 19-21。

<sup>25</sup> Pali English Dictionary, p.640: *visuddhi(f.) [vi+suddhi]*, purity, purification.

<sup>26</sup> 釋開心〈清淨道次第的探討〉，頁 6-7。



和「我的」邪見而得名。透過辨識所謂的眾生只是在因緣和合之下生起的「名色法」，並無一個主宰的「我」存在。當達到此階段的清淨就是「見清淨」<sup>27</sup>。至於其修習的方法如《攝阿毘達摩義論》說：「以相（特相）、味（作用）、現起（現狀）、足處（近因或直接因）而把握（理解）名色，名為『見清淨』」<sup>28</sup>。帕奧禪師指出，根據經論的指示，斷除對名色的愛著，可分為四個層次。<sup>29</sup> 即：

- ①已經辨識了內在的色法的智慧，叫「色分別（攝受）智」。( *rupa (s. p) pariccheda (pariggaha) ñana* )
- ②已經辨識內在的名法的智慧，叫「名（*nama*）分別（攝受）智」。
- ③一齊辨識內在的名法與色法為兩種個別組合的智慧，稱為「名色分別（攝受）智」。
- ④辨識和確定外在的名色法，再觀照它們為無男人、無女人、無天人和無自我，只有名法和色法而已的智慧，稱為名色差別智 ( *namarupa vavatthana bana* )。

所以「見清淨」是明白「名、色法」的生與滅的實相。是一種由觀察才了知的「現量智」( *paccakkhabana* )，而非思惟後了知的「思所成智」，即由推論而得的「比量智」( *anumana-bana* )<sup>30</sup>。

## 二、如何獲得見清淨的修行方法？

覺音論師在《清淨道論·見清淨品》結語時：「如是以種種的方法而確定名色者，克服了有情之想，立於無痴之地如實而見名色，當知為見清淨」<sup>31</sup>，其整句的意思如照巴利原文應該是：「能如實的、適當的、正確的觀察名法與色法的現象稱之為見清淨」<sup>32</sup>。因為名是一種概念，色也是一種概念，所以已經培養了「名色分別智」後，並非指知道名與色而已，而是指具有觀察名法和色法的生滅過程。

那麼應如何觀察名法和色法的生滅過程呢？首先必須了解如何鑑別究竟法。根據《阿毗達摩概要精解》指出巴利論師們建議採用四種方法即：

<sup>27</sup> 葉均譯，《清淨道論》，p.609。如云：「此中十分確實見名色為『見清淨』。」

<sup>28</sup> 葉均譯，《攝阿毘達摩義論》，頁 38。。

<sup>29</sup> 帕奧禪師《智慧之光》，頁 78。

<sup>30</sup> 馬哈希，溫宗堃譯《清淨智論（巴漢對照）》，頁 25。

<sup>31</sup> 葉均譯，2002，p.619；Vism，p.597

<sup>32</sup> 焦諦卡禪師(Jotika Sayādaw)在《禪修之旅》中說「*Nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma*」這一句巴利文，其中 *yāthāva* 是指如實的、適當的、正確的；*Dassanaṃ* 指看見；*Diṭṭhi* 是「見」；*Visuddhi* 是清淨；*Diṭṭhivisuddhi* 是「見清淨」。

當看到巴利文 *Nāma* 時，必須知道它有很多意思，在不同的上下文會有不同的意思。有些人將 *nāma-rūpa* 譯為「名色」，這是錯誤的翻譯。*Nāma* 的其中一個意思是「名」，而它的另一個意思是「意謂」。在這個句子開頭的 *nāma* 指名的過程；而句尾 *nāma* 則是指「意謂」；因此這句巴利文應該譯為：能如實的、適當的、正確的觀察名法與色法的生滅過程。稱之為「見清淨」。*nāma-rūpa* 並非指名色，名是一種概念，色和形狀也是一種概念，他們不是實相(reality)，也就是說不是究竟法。當我們已培養「名色分別智」時，並非指已經知道名與色，而是指能觀察名法與色法的生滅過程。錯誤的翻譯帶來錯誤的觀念，有時讓人混淆不清。例如，在坐禪時，觀吸氣、呼氣，起初知道身體的形狀、鼻子的形狀；有時，甚至想像空氣是長的，像繩子一樣，在鼻孔進出。但是「長」是想像出來的，並沒有實觀長的空氣在那裡出入。但是，有時真的感覺空氣是長的，慢慢的。因此已經克服對名和形狀的想像，就可以漸漸的覺知呼吸的過程。感覺有空氣進入及接觸。而這接觸和吸氣是非常簡單的過程，即使在這簡單的過程中，仍有一些錯誤的見解。

- 1、特相 (*lakkhana*) 或叫「相」，即特徵，利於區別，避免混淆。
- 2、作用 (*rasa*) 或叫「味」，即功能，所執行的任務或獲得的成就。
- 3、現起 (*paccu-patthana*) 即「表現」，如何體驗或認知它。
- 4、近因 (*padatthana*) 或稱為「足處」，即直接所依的因緣。

在討論每一究竟法時，使用這四種方法來區分，則定義會更明確<sup>33</sup>。上座部佛教的《阿毗達摩》論書分析色法為地、水、火、風四大種色及衍生出二十四種所造色，總共為二十八種<sup>34</sup>。四大如同大地，而所造色是依賴大地生長出來的樹木。以下概述四界差別觀法、色業處、名業處及名色分別智和名色差別智的修習方法。

### 1. 四界差別：

有關四界差別 (*caturdhā tuvavatthāna*)<sup>35</sup> 的修習，佛陀在《中阿含經》和《增一阿含經》中，有詳略之開示<sup>36</sup>。如《中阿含·大象迹喻經》中的經文，就說明人身上有二十種地界，十二種水界、四種火界和六種風界。《清淨道論》指出利慧根者，取地界等四大之特相作意觀察而覺知其僅為界，而非有情，非壽者之色身，如是可得界差別慧而生近行定<sup>37</sup>。而非利根者的修法是依髮是地界，毛是地界等詳細的取界，數數作意，明瞭四界，則能生近行定。

帕奧禪師在其禪林中指導修行者是遍觀地界的硬、粗、重、軟、滑、輕六種性質；水界的流動和黏結兩種特性；火界的冷、熱兩種特徵；和風界的支持和推動兩種性質<sup>38</sup>。

明法比丘指出修習四界分別觀禪，必須逐一地照見這十二種特相。對於初學者，一般先以較易照見的特相，按照推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流、黏結等順序，如照見「推動」時可以注意吸氣時，喉嚨後的推力，接著再把注意力轉移到身體鄰近的部位，繼續照見「推動」。會發現在觀照「推動」的時候，有一股阻擋的力量，那是「地大」的特相。不斷重複修習直到感到滿意之後，可以再嘗試照見「硬」等特性，接著再加上其他特相，不斷重複修習，若未透徹的分別色法，就嘗試去辨別名法，則禪修層次就會退步的。<sup>39</sup>

### 2. 色業處<sup>40</sup>

禪修者從很明顯的一個身體部分開始，辨識自己身體每一個部分的硬。亦

<sup>33</sup> 菩提比丘英編，尋法比丘譯(2003)《阿毗達摩概要精解》，頁 6-7。

<sup>34</sup> 同上註，頁 230-239。

<sup>35</sup> 據《清淨道論》p.351 指出差別 (*vavathāna*) 為安立、評定、辨別與確定之義。四界差別，古譯常用「界差別觀」。《解脫道論》稱為「觀四大」。

<sup>36</sup> 《中阿含經》T1, no.25, p.582b; 464b 及 690a。《增一阿含經》T2, no.125, p.581c。

<sup>37</sup> 《清淨道論》p.126 定義近行定 (*upacāra-samādhi*) 是捨斷諸蓋而等持於心。以上論述，詳見《清淨道論》pp.355-373。

<sup>38</sup> 詳見帕奧禪師(2007)《智慧之光》高雄：淨心頁 67-75。

<sup>39</sup> 詳參見明法比丘(2009)《禪修手冊》台北：慈善精舍 pp.49-50 或明法比丘(2008)《攝阿毘達摩義論表解》嘉義：法雨道場 pp.ch9-14。《清淨道論》指出：「如果現起一色法或二色法之時便捨色而取非色(即名)，則將退失業處，如於地遍修習之解釋中所說的山頂之牧牛相似」(p.614) 引文中所說「山頂之牧牛」是說：「有一隻山牛心中想我若去以前未曾去過的地方、吃未曾吃過的草、飲未曾飲過的水那會比較好，但是由於牠愚昧，不知適當之處，亦無善巧登崎嶇之山，前腳未站穩就舉起後足，所以牠永遠無法如願」。(pp.152-153)。此引文提示我們修觀不宜急進。

<sup>40</sup> 色業處(*rūpa-kammaṭṭhana*)也稱為「色攝受」(*rūpa-pariggha*)，即分別色法。

以同樣的方法辨識其餘十一種特相。重複地、逐一地辨識所有十二種特相，直到能夠同時辨識它們全部為止。接著把心專注於四界的十二種特相，直到達到近行定或安止定<sup>41</sup>。在此時，只覺知四界，而不再感覺到身體存在。

當繼續令心專注於四界時，首先會出現灰色的光，然後白色的光，其次是像玻璃或冰塊的透明體。此透明體是各種淨色的聚合體。當繼續辨識透明體中的四界時，該透明體會分解成許多非常迅速地生滅的微小粒子，稱為「色聚」(*rupa-kalapa* 色法的聚合體)。繼續以智慧辨識這些微小粒子中的四界，就像上述辨識身體中的四界一樣。然後應再辨識這些微小粒子中的所造色。概據五門(*pabca-dvara*)(即眼、耳、鼻、舌、身)分析這些究竟法。如表一所示五門的色法、以眼門為例，共含有五十四種究竟色。

表一 五門的色法、以眼門為例共含有五十四種究竟色。<sup>42</sup>

法聚別	眼十法聚	身十法聚	男(女)性根十法聚	心生純八法聚	時節生純八法聚	食生純八法聚
所含色法	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
	命根	命根	命根			
	眼淨色	身淨色	男(女)性根色			
四生色、明淨別	業生色、明淨	業生色、明淨	業生色、非明淨	心生色、非明淨	時節生色、非明淨	食生色、非明淨

註：八不離色：地、水、火、風、色、香、味、食素。表示所有法聚都含有這八種究竟法。

同理，可用同樣的方法辨識耳門、鼻門、與舌門也都是具有五十四色法。只要把眼淨色換成耳淨色、鼻淨色與舌淨色就可以。身門裡只有四十四色，因為只有五種色聚，即身十法聚、性根十法聚與三種八法聚。含有淨色(*pasada-rupa*)的色聚是透明的，其他的則是不透明的。

禪修者必須培育定力至「近行定」或「安止定」，進而辨識每一個「色聚」中的每一個「究竟法」的特相、作用、現起和近因。透過破除「密集」<sup>43</sup>，才能見到「究竟色法」，才能真正的了知「色」。

### 3. 名業處<sup>44</sup>

名法是具有傾向、認知和執取對象的法。名法傾向於色法。名法是指心理、精神的作用，可分為心與心所兩大類；心又可分為世間心及出現間心兩大類。心依生起的情況分為「心路過程心」與「離心路過程心」兩種。「路」，巴利語為 *viṭṭhi*，意為道路、路線、軌道、過程。此處指心路或心路過程。諸心在識知所緣時是依照

<sup>41</sup> 安止定(*appanā-samādhi*)意指心與相應名法深深地投入於所緣並安止於其中，包括一切屬於色界、無色界和出世間的禪那定。

<sup>42</sup> 帕奧禪師，2007，《智慧之光》，p.97。其中法聚是表示究竟色法的聚合。表中所列四生色係根據《阿毘達摩》，色法生起的來源有業力、心識、食物、時節四種稱為四生色。業是指過去善心及不善心中的思心所，過去世的業因結生今世果報體。而今生從結生開始，業繼續在這一世中不斷地產生色法。這即是「業生色法」。一期生命裡，依靠心藏裡「心所依處色」而生起一切心藏，能製造「心生色法」。每一心識產生許多心生色法，它們廣佈至全身各處。食物咀嚼吞嚥後，在消化之火的幫助下，會產生色聚。這些色聚稱為「食生色」，色聚裡的火界也稱為時節，其產生色聚稱為「時節生色」。

<sup>43</sup> 密集(*ghana*)：意為緊密的，結實的。當名色生起時，會被外表的整個概念所蒙蔽，故有此密集的概念產生，以為它們是堅固不壞的。但若以智慧分析至最基本的究竟法，會發現都是因緣條件所組合而成，不斷的生滅變化而無實體可尋。色法有相續，組合和作用三種密集；而名法除上述三種外，又有「所緣」，故有四種密集，以慧觀可破除密集。

<sup>44</sup> 名業處(*nāma-kammaṭṭhana*)也稱為「名攝受」(*nāma-pariggaha*)，即分別名法。

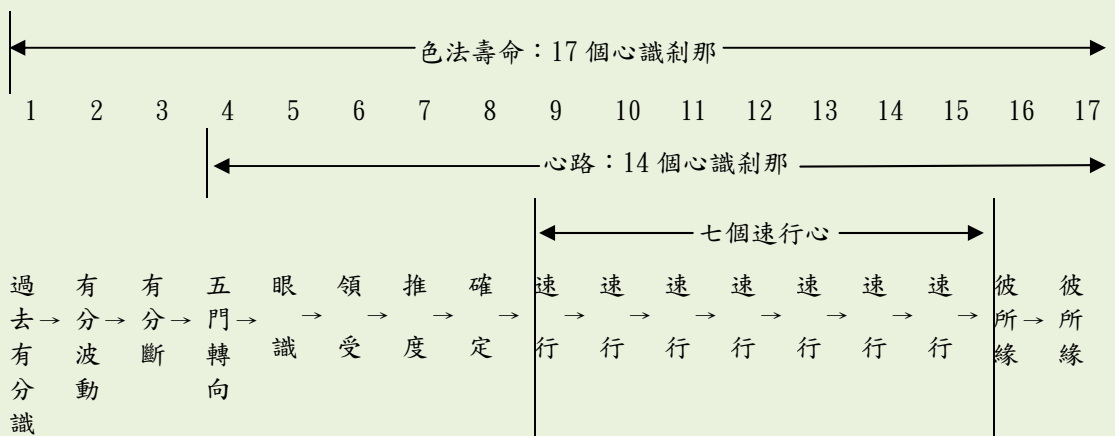


上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(上)

心的定律很有規律地生起。諸心依規律生起於諸門的過程叫做「心路」。而通過眼、耳、鼻、舌、身、意等「心路」識知各別所緣的過程則稱為「六門心路」。為區別純意門心路，將發生在五根門的心路稱為「五門心路」。而只發生在意門的心路稱為「意門心路」。一切心路都必須依靠意門才能生起。而「意門心路」可以獨立地直接在「意門(有分)」生起。觀名法主要就是觀「路心」。每當根、所緣與識碰觸在一起，便會出現「路心」。即「心路過程心」簡稱為「路心」。

人類所居的欲界路心可分為善心或不善心。此決定於「如理作意」或「不如理作意」。例如碰觸一個對象，以究竟法認知它為色或名、因或果、無常、苦、無我或不淨，就屬於如理作意。此時生起的心是善的。若以世俗概念法注意一個對象，如：人、男人、女人、眾生、錢、鑽石，認為它是恆常、快樂、自我，那就是不如理作意，此時生起的心是不善的。所以，在生活中要時時如理作意，讓善心生起。《阿毗達摩概要精解》說「有分心」(*bhavavga citta*)是由 *bhava*(有、生命)加上 *anga*(因素、成分)組成的，故可定義為「生命的成份」或「生命要素」，它是生命流不可或缺的心<sup>45</sup>。而與正定相應的意門心(*manodvarika citta*)能夠了知名法與色法。

為了要辨識名法，禪修者必須先辨識名法依靠而生起的依處(*vatthu*)，以及心與心所緣取的目標，應該根據六門的心路過程辨識名法。圖一示最完整的眼門心路過程，其中所包含的路心，概述如下：



圖一 最完整的眼門心路過程<sup>46</sup>

- (1)過去有分(*atita-bhavavga*)：在色所緣呈現於眼門時，一個有分心已過了。
- (2)有分波動(*bhavavga-calana*)：色所緣呈現於眼門時，生起在波動的有分心。
- (3)有分斷 (*bhavavgupaccheda*)：有分流被切斷，在此心後，路心開始生起。
- (4)五門轉向(*pabcadvaravajjana*)：它作意所緣。
- (5)眼識 (*cakkhu-vibbana*)：它見色所緣。
- (6)領受(*sampaticchana*)：它領受所緣。
- (7)推度(*santirana*)：它審查所緣。
- (8)確定(*votthapana*)：它確定所緣是好或壞。
- (9)速行(*javana*)：它了知與受用所緣。
- (10)彼所緣(*tadarammana*)：它隨在速行之後生起，繼續受用所緣。

<sup>45</sup> 參考菩提比丘，2003，p.108。

<sup>46</sup> 參考菩提比丘，2003，p.144。

在相符的所緣各自呈現於耳門、鼻門、舌門、身門時，亦有類似的心路過程生起，差別是於其中的路心是耳識、鼻識、舌識或身識，而非圖一中的眼識而已。

在每一個五門心路過程結束之後，接下來會生起幾個意門心路過程，緣取過去的所緣，審查所緣的細節(大小、形狀、名稱)。心就像一台超級電腦，儲存著數以億計的根門資料在心流裡，透過與儲存的資料相對照，以利認出每一個正在被觀察的所緣。

在善心所緣呈現於意門時，純意門心路過程生起如表二所示<sup>47</sup>。其中「離心路過程心」包括死亡心、結生心和有分心的生起<sup>48</sup>。

表二 欲界意門心路的四類過程<sup>49</sup>

呈現方式	過程編號	離心路		心路												離心路			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
極清晰	1	...	有分流	有分波動	有分斷	意門轉向	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	彼所緣	彼所緣	有分流	...
清晰	2	...	有分	波	斷	意	速	速	速	速	速	速	速	速	速	有分	...	...	...
不清晰	3	...	有分	波	斷	意	意	意	有分	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
	4	...	有分	波	斷	意	意	有分	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
極不清晰	5	...	有分	波	波	波	有分	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
	6	...	有分	波	波	有分	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

註：表中有分、波、斷、意、速分別為有分流、有分波動、有分斷、意門轉向和速行的簡寫。

而「意門轉向心(*manodvaravajjana*)就是「確定心」(*votthapana*)。如果所緣只是清晰所緣，則彼所緣不會生起。唯有所緣是極清晰所緣，彼所緣才會生起如表2所示。

<sup>47</sup> 同上註，頁 153-157。

<sup>48</sup> 同上註，頁 177-228，今生死時的心識稱為「死亡心」。「結生心」是聯結前生與今世的心識流。而「有分心」則是自結生至死亡的心識流。一旦「死亡心」滅，新一世的「結生心」即刻生起，而開始有心路過程，生命之流就如同河流般不斷流下去，這就是「有分心」。

<sup>49</sup> 陳水淵，2001，p.140。

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(上)

辨識了心路過程中的每一個路心後禪修者接著要辨識與每一個心相應的各種心所。檢查每一個路心是否有「觸」(*phassa*)的特相<sup>50</sup>：令心與所緣接觸。接著檢查每一個心是否有「受」(*vedana*)的特相：感受及享受該感受的情形如此，再辨識每一個心相應的一切心所，如表三所示<sup>51</sup>。

表三 「五門善速行心路過程」中的「名色法」數量

眼門心路過程 ( <i>cakkhudvaravīthi</i> )							
心所依處 54 色	眼睛 54 色	心所依處 54 色					
五門轉向 <i>pācādvāra- vājjāna</i>	眼識 <i>cakkhu- vibbāna</i>	領受 <i>sāmpatic- chāna</i>	推度 <i>santirāna</i>	確定 <i>voṭṭhāpana</i>	速行(7X) <i>jāvana</i>	彼所緣(2X) <i>tadārammaṇa</i>	有分 <i>bhavaṅga</i> (許多次)
(1)視色所緣 為顏色				(1)視色所 緣為顏色			
11	8	11	12	12	34	34	34

4. 名色分別智和名色差別智

如上述，根據特相、作用、現起與近因分別每一種名法(包括心、心所)與色法的智慧稱為名色分別智(*namarūpa-pariccheda-bāna*)。

根據《阿毗達摩概要精解》中所說，與貪根心相應的心所最多可以有二十一個；與瞋根心相應的心所最多可以有二十個；而與大善心相應的心所最多可以有三十四個<sup>52</sup>。辨識與每一個心相應的每一個心所後，禪修者幾乎可以同時辨識與每一個心相應的所有心所。

辨識自己內在身心的一切名法與色法後，禪修者亦可以同樣的方法辨識外在別人的名色法，以便了知每個人都是由五蘊組合而成。

當禪修者清楚地了知只有五蘊極其迅速地不斷生滅，其中並沒有實質可以稱為「人」、「我」、「靈魂」或「自我」的存在，其智慧稱為名色差別智(*namarūpa vavattana bāna*)。如是，就去身見，就是已達到「見清淨」的境界。據帕奧禪師指出自 1983 年至今，有許多人到緬甸的帕奧禪修中心，修行上述的究竟名色法都感到很滿意，而且獲得相當的成就<sup>53</sup>。當然每位禪師都有各自的實踐方法，修習者可參考他們各自的經驗<sup>54</sup>。修行是累積的過程，也是一種生活態度，如果能讓它成為一種生活習慣，隨時保持正念覺知，一定會有所體會的。

<sup>50</sup> 觸的特相是「接觸」；其作用是撞擊，即導致目標與識之撞擊；現起是識依處與目標集合；而近因是出現諸門之境，詳菩提比丘(2003)頁 61。諸心所的特相可參見林維明(2012)pp.228-230,或明法比丘(2008)pp.ch.2-4~2-6。

<sup>51</sup> 詳見帕奧禪師，2007，pp.136-137。《阿毗達摩概要精解》將五十二心所分為三大類，即十三個遍一切心所，十四個不善心所及二十五個美心所。其中十三個遍一切心所包括觸、受、想、思、一境性、名命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲。表中眼識所包括的是前七個心所，再加上一個心識。而五門轉向和領受，各含前十個心所再加上一個心識。另外推度和確定分別再加喜或精進心所，至於速行，彼所緣和有分，則是 13 個遍一切心所，19 個遍一切善心所和慧根共 33 個心所再加上一個心識，其內容詳見菩提比丘(2007)頁 60。帕奧禪師(2011)《入出息念》台南：上座部佛教學院，頁 10-11。

<sup>52</sup> 相關說明參見菩提比丘(2003)p.89-98；及帕奧禪師(2007)《智慧之光》p.133-161。

<sup>53</sup> 帕奧禪師和敏頂蒙博士(2011)《突破止觀》台南：上座部佛教學院，p.26。

<sup>54</sup> 參見馬哈希尊者，溫宗堃譯(2006)《清淨智論：巴漢對照》台北：南山放生寺，頁 25。Ven,Matara Sri Nanarama(1983,1993),*The Seven Stages of purification&The insight Knowleges*,Buddha Dharma Education Association Inc.台北：圓明，p.46-48 哈宓禪師、德雄比丘譯(2010)《毗婆舍那(四念住)實修方法》p.88-91；焦諦卡禪師講，果儒譯(2009)《禪修之旅》頁 116~123。傑克、康菲爾德，新雨編譯群譯(1997、2005)《當代南傳大師》頁 343-374；佛使比丘(2011)《內觀捷徑》嘉義：香光書鄉，頁 37-54。



## 三、小結

綜合以上所述，可知見清淨是由觀察了知色法和名法的生滅實相，而非由思惟推論所得的。所以是如實也確認色法和名法的自相。由於觀五蘊是剎那生滅的。故覺知生和死的苦迫性，因此就明瞭苦諦。所以「見清淨」也就是如實知四聖諦(知苦、苦因、苦滅、苦滅之修行方法)的苦諦。<sup>55</sup>

修止是將心念聚焦在一個所緣上所以是修概念法。而修見清淨是洞察五蘊自相的生、住、異、滅過程，所以是修究竟法。一旦禪定成就，具有很強的念住力，自然就有能力轉到逐一觀察五蘊中的名法和色法。在色法中有二十八種色，其特相、作用、現起和近因，必須逐一確認<sup>56</sup>，而名法(受、想、行)中有五十二個心所的特相、作用、現起和近因之自相也是要逐一確認<sup>57</sup>，另外識蘊中有八十九(或一百二十一)種心也必須洞晰，除外還要了解名(色)聚的密集以及五門(眼、耳、鼻、舌、身)和意門的心路過程，因此禪修者不能只觀照色法，必須也要辨識名法，以及同時要辨識名色法，而且要內觀、外觀及內外觀。也就是說必須重覆觀內外的名色、一再地辨識，使洞察能力能擴及至無限的宇宙空間和過去、現在及未來的時間、最後並對名色一齊作辨識，這是十六觀智的起步，如實知見色法和名法，就是如實知五蘊，也就是如實知四聖諦的第一諦「苦諦」<sup>58</sup>。

## 《未完待續》

投稿 103.04.18  
校稿 103.04.24  
定稿 103.04.25

<sup>55</sup> 參見 Bhikkhu moneyya(2010),p.31。

<sup>56</sup> 詳林維明(2012),pp.226-227。如風界的特相是支持；作用為能使其他色法移動或活動；現起是帶動一個色法到另一處，而近因是地、水、火三界。另詳見善戒法師(2012)p.255。有關觀色法的理論與實修請參見林維明(2012),pp.41-58 及 pp.93-107。

<sup>57</sup> 詳林維明(2012),pp.228-230。如受的特相是被感受到；作用為感受及體驗目標；現起是使相應的名法愉悅。而近因是身淨色的接觸。另詳見善戒法師(2012),pp80-81。有關觀名法的理論與實修，請詳見林維明(2012),pp.59-87 及 pp.108-141。

<sup>58</sup> 同註 51，此方面的理論與實修可參見陳水淵(2001)和林維明(2012)的論文有詳細的闡釋。