

《礼敬世尊，阿罗汉，正自觉》

## 如何观照？

法增比丘（Bhikkhu Dhammavaro）

止，巴利文 Samatha 奢摩他，意义是止，依业处修止而得住心，不再散漫，代表心的宁静。定，巴利文 Samadhi 三摩地，三昧，义为定，等持。所以在《中阿含·法乐比丘尼经》中说：「善心得一者，是谓定。」这‘得一’就是指‘心一境性’ekaggata，即四禅八定的一境性心所。佛说「彼眼识所可爱乐染着之色，彼比丘见已，不喜、不赞叹、不染、不系着住。……专精胜进，身心止息，心安极住不忘，常定一心，无量法喜。但速得第一三昧正受，终不退灭。」[1]

又说：「何等为正定？正定有二种：有正定，世俗、有漏、有取，转向善趣。有正定，是圣出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。何等为正定，世俗、有漏、有取、转向善趣？若心住不乱、不动、摄受寂止、三昧、一心，是名正定世俗有漏，有取，转向善趣。何等为正定，是圣出世间，无漏、不取、正尽苦、转向苦边？谓圣弟子，苦，苦思惟，集、灭、道、道思惟，无漏思惟，相应心法，住不乱，不散，摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。」[2]

这段是指世俗的定与出世间的定，世俗的定会生到善道去。出世间的定会转向苦边（涅槃 Vividhakarato dassana）。

观，巴利文 Vipassana 毗钵舍那，义为多方观察，正思择与遍寻思。观是以三法印来观一切法，这法能用于观到阿罗汉道智，并配合十二缘起，以及七清净和十观智[3]，来观照诸究竟法的真相（三相）。这是慧心所 (Pañña) 的作用。

在《杂阿含》里提到：「尔时，尊者阿难往诣上座上座名者所。诣已，恭敬问讯，问讯已，退坐一面。问上座上座名者言：若比丘于空处，树下，闲房思惟。当以何法专精思惟？」

上座答言：尊者阿难，于空处，树下，闲房思惟者，当以二法，专精思惟，所谓止、观。

尊者阿难复问上座：修习于止，多修习已，当何所成？修习于观，多修习已，当何所成？

上座答言：尊者阿难，修习于止，终成于观，修习观已，亦成于止。谓圣弟子，止、观俱修，得诸解脱界。

阿难复问上座：云何诸解脱界？

上座答言：尊者阿难，若断界，无欲界，灭界，是名诸解脱界。

尊者阿难复问上座：云何断界乃至灭界？

上座答言：尊者阿难，断一切行，是名断界。断除爱欲，是无欲界。一切行灭，是名灭界。」[4]

这里的止是与定通用的。多修定以达到修观的目的，多修观以达到修定的目的，因此是止观俱修。并用以断除爱欲，断一切行与灭一切行而达到解脱。

佛说：「无慧者无定，无定者无慧，具足定与慧，彼近于涅槃。」[5]

关于修习止观这里说说难陀的故事。难陀不乐修梵行，欲舍道回家，佛对他说明人修习二法终无厌足，这二法是淫欲及饮酒。当念舍此二法，善修梵行后必得无漏。佛对他说明：「盖屋不密，天雨则漏，人不修行，漏淫怒痴。盖屋善密，天雨不漏，人能修行，无淫怒痴。」后来佛带他上三十三天见到无有夫主的五百位天女作倡伎乐，自相娱乐，他们说将来难陀会成为他们的夫主，难陀听了心花怒放，他答应佛陀回去修行。佛为了再调服难陀的心，以右手执难陀臂至阿毘地狱(Avici)中，那里有一个大镬，釜空无人，难陀问狱卒谁入此镬，狱卒答他说：「释迦文佛弟子名曰难陀，彼于如来所净修梵行，身坏命终，生善处天上，于彼寿千岁，(与诸天女)快自娱乐。复于彼终，生此阿毘地狱中，此空镬者即是其室。」难陀听了衣毛皆竖，向佛忏悔他不修梵行的罪行。并说明：「人生不足贵，天寿尽亦丧，地狱痛酸苦，唯有涅槃乐。」于是佛告难陀：「当修二法。云何为二法？所谓止与观也。复当更修二法。云何为二法？生死不可乐，知涅槃为乐，是谓二法。复当更修二法。云何为二法？所谓智与辩也。」不久尊者难陀修成阿罗汉。(故事见《增一阿含》惭愧品七经)由此可知止与观二法须要兼修。

在《增支部·四支·定经》中佛说：「诸比丘！世上有四种人：一，修止而不修观；二，修观而不修止；三，止观皆不修；四，止观俱修。」要达到解脱，单靠修止或修观都不行，唯有止观俱修才能达到解脱境。《杂阿含 464 经》也是如此强调：「上座答言：尊者阿难！修习於止，终成於观。修习观已，亦成於止。谓圣弟子止、观俱修，得诸解脱界。」

定觉支的培育还要注意佛所说的真实禅，这记录在《杂阿含 926 经》中：「世尊告诃陀迦旃延：当修真实禅，莫习强良禅。如强良马，系槽檣上，彼马不念，我所应作、所不应作，但念穀草。如是，丈夫於贪欲缠多所修习故，彼以贪欲心思惟，於出离道不如实知，心常驰骋，随贪欲缠而求正受，瞋恚、睡眠、掉悔、疑多修习故，於出离道不如实知，以疑盖心思惟，以求正受。」

诃陀！若真生马系槽檣上，不念水草，但作是念，驾乘之事。如是，丈夫不念贪欲缠，住於出离如实知，不以贪欲缠而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠，多住於出离，瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠如实知，不以疑缠而求正受。」

如是。诃陀！比丘如是禅者。不依地修禅，不依水、火、风、空、识、无所有、非想非非想而修禅，不依此世、不依他世，非日、月，非见、闻、觉、识，非得非求，非随觉，非随观而修禅。诃陀！比丘如是修禅者，诸天主（忉利天王）、伊湿波罗（大梵天王）、波闍波提（爱神）恭敬合掌。稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无士之上，以我不能知，依何而禅定。」

尔时。有尊者跋迦利住於佛后，执扇扇佛。时，跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禅，而不依地、水、火、风，乃至觉观，而修禅定。云何比丘禅？诸天主、伊湿波罗、波闍波提合掌恭敬，稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无士之上，以我不能知，依何而禅定。」

佛告跋迦利：比丘於地想能伏地想，於水、火、风想、无量空入处想、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想，此世他世，日、月、见、闻、觉、识，若得若求，若觉若观，悉伏彼想。跋迦利！比丘如是禅者，不依地、水、火、风，乃至不依觉、观而修禅。跋迦利！比丘如是禅者，诸天主、伊湿波罗、波闍波提恭敬合掌，稽首作礼而说偈言：南无大士夫，南无

士之上，以我不能知，依何而禅定。佛告跋迦利！佛說此经时，誑陀迦旃延比丘远尘离垢，得法眼淨。跋迦利比丘不起诸漏，心得解脫。」这种观照是无欲无求的随时观照的，对一切调服彼想而修观。

修定的前方便是调服五蓋：贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而後修业处。因为心无所缘，故此連忉利天王、大梵天王、及爱神等都不能夠知道修禅者依何而禅定！

这也说明佛如何成就无上正等正觉，于此世，诸天，魔王，梵天，沙门和婆罗门之中，无能超越于佛。亦说明为何佛得解脫种种的系缚，颠倒想，而能作狮子吼，并说我生已尽，所作已办，不更受有。

## 观照的先决条件

一个修行者先得欲求解脫。然後皈依。寻求善知识指导修行。具足正見，对善知识的指导依正見常如理作意思择自己所遇到的困扰、疑惑、烦恼等。然後修八正道，这就是戒定慧学的開展，更细分的是三十七菩提分。

为什么要修习八正道呢？在《相应部.道相应》里佛陀举出八种理由：

- (1)为了远离贪欲；
- (2)为了断诸结；
- (3)为了永断随眠；
- (4)为了遍知行路 (行路指的是修道)；
- (5)为了灭尽诸漏；
- (6)为了现证明解脫果；
- (7)为了智见；
- (8)为了无取般涅槃。（《相应部.道相应》41-48 经）

要修习八支圣道，每一位行者要具足什么条件呢？在《相应部.道相应》里佛陀举出七个有利的条件：

- (1) 善友；
- (2) 戒具足；
- (3) 志欲具足；
- (4) 我具足；
- (5) 见具足；
- (6) 不放逸具足；
- (7) 如理作意具足。

这些是修习圣道的先驱前相。（《相应部.道相应》40-90 经）

在《相应部.道相应》第七品寻觅品 170-180 经里，佛再详细指出：

「为了要证知，要遍知，要遍尽和为断三种寻觅；即欲寻、有寻和梵行寻，才依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍，而修习八支圣道；以便调服贪欲、瞋恚、愚痴。

同时也为了究竟不死，趣向不死，究竟不死，而修习八支圣道；也为了趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃，而修习八支圣道；也为了证知，遍知，遍尽和为断以下：

三种慢：我是胜、我是等、我是劣；

三种漏：欲漏、有漏、无明漏；

三种有：欲有、色有、无色有；

三种苦：苦苦、行苦、坏苦；

三种垢：贪垢、瞋垢、痴垢；

三种受：乐受、苦受和不苦不乐受；

三种渴爱：欲爱、有爱、非有爱

而修习八支圣道。

同时也为了证知，遍知，遍尽和为断以下：

四种瀑流：欲流、有流、见流、无明流；

四种轭：欲轭、有轭、见轭；无明轭；

四种取：欲取、见取、戒禁取、我语取；

七种随眠：欲贪随眠、瞋随眠、见随眠，疑随眠、慢随眠、有贪(执着于生存)随眠、无明随眠；

五种妙欲：眼所识之色、耳所识之声、鼻所识之香、舌所识之味、身所识之触为可乐，可爱，引欲，可染的；

五种盖：欲贪盖、瞋恚盖、昏眠盖、掉悔盖、疑惑盖；

五种取蕴：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取盖、识取盖；

五下分结：身见、疑惑、戒禁取、欲贪、瞋恚；

五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明；

所以应修习八支圣道。」

## 认识自己

首先我们是什么组合的呢？

我们观照的对象是所谓的‘我’。‘我’有两部份：身体与心。要证果出离三界先要破身体是‘我’的身见；然後才破心是‘我’的我见。

五蕴是我们所常执著的，我们的每一个行为都与它有密切的关系，我们並且会认为，每一个造作是我，是我在做。並会想过去的我就是现在的我，並且会继续到未來去。具这种想法的是‘常見’。当我们在动作时，这是‘色蕴’；当眼在看时，眼睛是‘色蕴’，视觉的看是‘想蕴’，‘行蕴’，辨别物体是‘识蕴’，看时所生的‘喜欢’‘不喜欢’的感受是‘受蕴’。

同样的当我们在听时、嗅时、嚐时、身动时、思惟时都有这五蕴的运作。观照是要能夠观见五蕴，並能观见这‘我’只是五蕴，或色法（色蕴）与名法（受想行识蕴）而已。

「当观色无常，如是观者，是为正观。正观者，則生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，說心解脱。如是观受、想、行、识無常，如是观者，則為正观。正观者，則生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，說心解脱。如是，比丘！心解脱者，若欲自证，則能自证，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如观無常、苦、空、非我亦復如是。」（[杂阿含 1 经]）

一个观察到五蕴是無常、苦、空、无我者，对五蕴会生厌离，因为厌离，所以不会执取，喜贪则断，心则解脱，心解脱者，則能证四圣果。

下面所讨论的是依这个次第來做。依七清淨及十六观智逐个像剥葱头一般的來解除我们对色法与心法的执著。

## 观照的业处次第

观照的次第是依七清淨，七清淨(satta-visuddhi)之名出于《中阿含·七车经》，它是遍及戒、定、慧三学的清淨之道。

### 1. 戒清淨(Sīlavissuddhi)

首先戒清淨即是指清淨的戒行。包括在家与出家戒；在家众若戒行圆满，奉持五戒，八戒，十戒乃至七佛通戒[6]，也一样能证到阿罗汉果。阿罗

汉的果位不是出家众的专利。出家众要持别解脱律仪戒(具足戒)、根律仪戒、活命遍净戒、资具依止戒等四种戒的修持。

## 2.心清净(Cittavisuddhi)

心清净是修定的四十业处与近行定、安止定的修习。(按：近行定和安止定是论师起的名词，佛只说定。)

## 3.见清净(Diṭṭhivissuddhi)

从见清净开始的五清净是慧学的部份，着重在观禅。见清净是对名色法的观察，即名色分别智；以相（特相）、味（作用）、现起（现状）、足处（近因或直接因）而理解名色，是见清净。度疑清净是对名色法的缘的观察，即缘摄受智；道非道智见清净是对诸名色法以三相遍知（三法印）诸名色法，即三相思惟智；再以三相作十八种观察以断诸结，以因缘相及刹那生灭观的生灭随观来观察诸蕴，并克服十种观的染；行道智见清净里包括了十六观智的九个观智即生灭随观智、坏随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行舍智及随顺智；种姓智则介于行道智见清净和智见清净间；智见清净包括道智、果智和思惟（余漏）智。

第三清净的见清净是以分辨四界，三十二身分（或四十二身分），十二处、十八界及五蕴而能清楚的见到并确定名与色，从而消除‘我’的邪见，所以叫做见清净。通过辨别人只是因缘而生的名色法，并无一个主宰的‘我’的存在。这阶段的观智也叫名色分别智(nāmarūpa vavatthānañāṇa)。达到这一观智的行者会以名色为他(她)的老师，作他的归依处，并必须自己体验才会知道「法」。

## 4.度疑清净(《七车经》称疑盖净)(Kankhāvitaraṇavissuddhi)

第四清净度疑清净是进而观察名色的因缘，确定只有名色的业果，没有一个作者与受者，因而超越了三世(过去、现在、未来)的疑惑。度疑清净所得观智叫做缘摄受智。要了解名色的因缘就有如一个医生想要寻找病人生病的原因一样。

## 5.道非道智见清净(《七车经》称道非道知见净)(Maggā-maggañāṇadassanavissuddhi)

第五清净的道非道智见清净要修习对名色法以三相思惟并审察它们。首先说三种世间遍知：知遍知，这是通达名色与其缘的智慧；审察遍知是知道名色法的相的智慧，以三相思惟审察一切法而得审察遍知，也就是道非道智；断遍知是舍离断除常、乐、我、喜、贪、集、取等的七随观对治的烦恼 [7]，断遍知是行道知见清净和十八大观的修习范围。道非道智见清净除了思惟三相之外，还要修生灭随观智，初修的人容易偏定而生起十种观的染，所有必须审察破除这些杂染，破除之后就能生起道的智见，这道是正道。

## 6.行道智见清净(《七车经》称道迹知见净)(Patipadāñāṇa- dasanavissuddhi)

第六清净是行道智见清净，它是在第五清净道非道的智见清净的基础上，在舍离了非道而继续清净的过程，它有八种观智和第九的随顺智，这八种观智是：(1)生灭随观智、(2)坏随观智、(3)怖畏现起智、(4)过患随观智、(5)厌离随观智、(6)欲解脱智、(7)审察随观智、(8)行舍智。

## 7.智见清净(《七车经》称道迹断智净)(ñānadassanavisuddhi)

这里有种姓智，四道智和余漏智。种姓智虽非属于行道智见清净，亦非智见清净，因它与初道智有关连，所以在此讨论。智见清净是以涅槃为所缘。

## 如何观照？

### 1.观照的要点

观照的要点是必须很澈底的去观照诸名色法，並且顺序从观照色法做起。色法须从内外远近等十一种情况，观照它是无常、苦、无我。然後转去观照名法，观照名法须先确定名法的种类，如受、想、行、识四蕴，诸烦恼结使等，然後观照它们生起的因缘，配合十八随观与十六观智，观照它们是无常、苦、无我。

### 2. 观照名色法

名色法可依观照五蕴，十二处，十八界，二十二根，顺逆观十二缘起等來破除。



五蕴，即是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。以前它是称为五阴。为何称为取蕴呢？因众生起了邪见，执取五蕴是我。这在《阿含经》里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。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若粗、若细、若好、若丑、若远、若近，应作如是观照；一切无常，一切苦，一切空，一切非我，不应爱乐。受、想、行、识也如是观照，不应爱乐。

十八界里的前十二界就是十二处，即眼、耳、鼻、舌、身、意处，和色、声、香、味、触、法处。前五根门是色法，前五尘也是色法，意处是识蕴的八十九心，它是名法，法处有心所有法，即是受蕴、想蕴和行蕴，它们是名法，其余的是色法和涅槃。十二处实际上就是五蕴，只是另外提出涅槃。十二处里有十个半是色法，一个半是名法，这十二处在《杂阿含》[8]里佛解释内六处如门窗都开着的无人村落，外六处如打家劫舍的杀人强盗。这十二处就是识生起的地方。认识十二界能使见清净。

至于十八界也就是加上眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界和意识界等六种，它们与十二处依根、尘（境）、识三个各分为六组。六识界是缘于根与尘起认识作用，因为它们是依缘建立的，无常的，为了教化弟子们，佛才教导十八界。

在众多不同的界中，比如光明界、净界、空无边处界、无所有处界、想受灭界、欲界、出离界、有为界、无为界等，又包含在那里呢？光明界是色界；净界是与色有关，不能离色而有净；在空无边处界里，心法在意识界中，心所有法在法界中，如上面解释十二处的一样；无所有处是缘有的，故是色界；想受灭界只是意识界与法界之灭；欲界即是十八界；出离界只是法界；有为界包括了十七界与法界的一部分；无为界即为法界的另一部分。所以这样看，一切存在的界都含摄在十八界里。

十二处里的前十一处如同十八界的前十一界，而意处就分为七识界：即眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意界和意识界。这七识界包括了识蕴的八十九心。它们分为：眼识界有二心[9]，即善异熟和不善的异熟；耳识界、鼻识界、舌识界、身识界同样也有二心，即善异熟和不善的异熟，如是共有十心。意界有三心，即五门转向善异熟心，五门转向不善异熟心和唯作心。如此意识界还剩有七十六心：善心五心、不善心十二心和无记心五十九心。故此十八界就是十二处的开展与细分。

二十二根包括了眼根、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、已知根和具知根。

前六根是认识世间的根门。女根与男根的作用是分别男女。命根维持前面八个根并保护与它俱生的诸法。这九根皆是色蕴。接下来的乐、苦、喜、忧、舍五根是身、心的受，这五根皆是受蕴。接下来的信、勤、念、定、慧五根是三十七菩提分法的五根，要认识并培养它们使生五力，使其相应的心和心所法能得到信乐等行相，依之行道来灭苦，这五根皆是行蕴。

最后的三根是导至出世间的的作用，未知当知根是断除五下分结的前三结即身见、疑、戒禁取，并促使其相应的心和心所法趋于行舍断，这是证初果须陀洹的道心。已知根是减少和断除五下分结的后二结欲贪与瞋恚，并促使其俱生的心和心所法受自己影响，这是证二果斯陀含和三果阿那含的道心。具知根是断除五上分结的五结即色贪、无色贪、掉悔、我慢和无明，舍断对一切行的渴爱，并促使其相应的心和心所法趋向涅槃，这是证四果阿罗汉的道心。这三根实际就是八种出世间心。

### 3. 三法印

三法印是现象普遍的特性：即无常，苦，无我。观照无常，对色法来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近的十一种情况，都要确定一切色都是无常；然后观照，确定它们皆是不圆满，是苦；再观照确定它们是无我。然后再观察确定其它的受、想、行、识等五蕴法也是无常、苦、无我的。

在《善戒行经 Silavanta Sutta》有一位比丘问舍利弗如何证初果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证二果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证三果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。他又问如何证四果，舍利弗答说观照五蕴现象是无常，苦，无我。由此可知，唯有观照五蕴现象是无常，苦，无我，才能达到解脱。

### 4. 十六观智

(1) 名色分别智(Namarupaparicchedañāṇa)——有倾向之相的为名，有恼坏之相的为色[10]。名有倾向或面向于所缘，它的功能是攀缘于色。色依观察而知一切色都是恼坏之故，恼指恼乱众生之心，坏指它本身有限的生命而会衰坏。一个修行者要常常以正念，并依正见与正思惟观察当下的身心，以便生起正确的名色分别智。如在修安般念时，出入息、鼻孔、肺、身体的运动都是色法，专注的心是名法，观察到禅支，进入定境的心都是名法。

(i)四界——修定或修观的修行者，可以用在身念处章里四界差别的解释来观察身体内的四界。

若把身体细分为三十二身分或四十二身分（加上火与风界），再详细分析每一身分里的四界、色、香、味、食素、命、净色等十色，比如头发，它有身十法，又有性十法，又有食生色八法，时节生色八法和心生色八法，如是共有四十四色。其它的三十一身分也同样有四十四色。若把每一色法这样细分的结果，「我」还存在吗？

(ii)十二处——眼界以眼净色确定为眼处，同样的耳、鼻、舌、身，也以个别净色确定其处，它们的境有色、声、香、味、触处。世间的七识界是意处，与它相应的触等及其余的色是法处，这样有十处半是「色」，一处半是「名」。

(iii)十八界——眼界以眼净色而确知是眼界，亦不确定眼净色以外的其它五十三色为眼界（即身十法，性十法的二十种业色，加上食生色、心生色、时节生色各八的二十四无执受色加上命根的九种俱生色共五十三色）。其它的根门及它们的境的色、声、香、味、触共十色为十界，其余诸色为法界。八十一世间心为七识界，与诸识相应的触等是法界。如是十八界中，有十界半是「色」，七界半是「名」。

(iv)五蕴——色蕴里有二十八种色，包括了四大种的元素色、五净色（五根门）、四境色、二性根色、心所依处色、命根色、食素（食色）的十八种完成色；以及十种不完成色，包括了限制色（空界）、二表色、三变化色及四相色，当知这一切是色蕴。与八十一世间心共生的受是受蕴。与这些心相应的想是想蕴。行蕴是除了受与想之外的五十心所。八十九心是识蕴。当知色蕴是「色」，四非色蕴是「名」。或者也可以简单地把四大种及所造色确定为「色」，意处及法处的一部分的名法确定为「名」。

(v)把握非色的方法——非色是指「名」，因为微细，不易现起，但修行者必须精进，不放弃修行，重复的思惟、作意、分析、抉择以及确定这些「名」，譬如镜子有尘埃遮盖着，不能照清楚，那就要把镜子擦得非常干净才能照清楚，而不是把镜子丢掉。非色可由触、受和识三行相来观察。

名从触观察——是先观自身四大，地界有凝固之相等法而把握诸界，最初观察到这些四大受境的冲击而有触，与它相应的受是受蕴，想为想蕴，与触俱的思为行蕴，心是识蕴。如是来确定「名」。

名从受观察——是某些人以自身的地界，接触到外境而生起享受彼所缘的地界的味的受是受蕴，与它相应的想是想蕴，与该境的触及思是行蕴，与该境相应的心是识蕴。如是来确定「名」。

名从识观察——若某人以地界（身体的二十个地身分）有凝固之相而现起认识所缘（地界）的识是识蕴，与它相应的受是受蕴，与它相应的想是想蕴，与它相应的触与思是行蕴。这样从头发到出入息，凡有凝固之相的都做同样观察。如是来确定心识对色相所立的「名」。「诸法心先导，心主心所作。」（《南传法句经新译》1偈）说明心是先导和造作者，心对外界色、声、香、味、触、法的识别称为‘识’。它有不断生灭连续的特性。

再由认识之门，即七识界的八十一种世间心，及与此等心俱生的心所（触、受、想、思、命、心止、作意七种）而明了「名」。把心细分的结果，同样的所谓我的心，我的想法，也被粉碎无遗。

(vii)无有情——通过这样重复的观察、思惟，把五蕴、十二处、十八界、三地（欲、色、无色）内的法确定为「名」及「色」，没有其它的有情、众生、天、梵或补特伽罗等，这结论就是智慧。犹如车子是车轮、车轴、车厢、引擎、车辕、玻璃等机件组合而成，名为‘车’。但仔细观察的结果，实没有车。又如屋子，于第一义中，实无有屋，但从世间法看，它以木材、铁枝、砖块、水泥、门、窗、屋顶拼搭起来，而名为‘屋’。

世人执着于有众生，有有情，认为自己不灭，是堕于常见；这是「因为没有专注生灭,为相续所覆蔽,因此不现起无常相。」（《清淨道论》21品）。有些人认为死了就没了，灭绝，是堕于断见。正观的人，如实的知道五蕴，便精勤地厌离于贪，为寂灭而努力行道，佛称这种人为具眼者。

(viii)名色的相依关系——佛以芦束的譬喻来说明名色的关系，犹如二束芦(佛有时也说三束芦，指精，卵与识，也即是名色)，相依而立，此一是另一束的支持和依靠，一束倒时，另一也倒。如是于五蕴的名与色当中。名与色相依止而存在。若一个倒了，别一个也倒。如是名依色转起，色依名而转起。由于名的欲食，欲饮，欲言，欲行作种种威仪，色就食之，饮之，言之，作诸威仪。

**(2) 缘摄受智(Paccayapariggahañāṇa)**——名色是从因缘而生并且相互为因缘，它们不是无因而生，也不能归于自在天的创造。观察名色的因缘有下列方法：

(i)生缘——观察此身生时，是在胎盘里，处于胃与直肠间，在腹膜后，脊椎骨前，围着肠与肠间膜，臭秽而且狭窄，犹如蛆虫生于腐尸一般。这样生起的色身以无明、爱、取、业作它的生因，无明是亲依止缘，业是生缘。食物是支持它的食缘，这是色的缘。名即是缘胞胎与结生心的识及一生内不停产生的果报心及眼根缘色而生起眼识等。

明了现在世名色的缘之后，就可以继续观察过去世的名色是由缘而生起，未来世也将会如此。这样就可以断除三世的十六疑，达到度疑清净。这疑有前际的五种，后际的五种，与现在世的六种：

- (1)我于过去世存在吗？
- (2)我于过去世不存在吗？
- (3)我于过去世是什么？
- (4)我于过去世是怎么样的状态？
- (5)我于过去世从什么到什么？
- (6)我于未来世存在吗？
- (7)我于未来世不存在吗？
- (8)我于未来世将是什么？
- (9)我于未来世将是怎样的状态？
- (10)我于未来世将从什么到什么？
- (11)我是存在吗？
- (12)我是不存在吗？
- (13)我是什么？
- (14)我是怎样的状态？
- (15)我从何处来？
- (16)我将到何处去？

思惟这十六疑问的结果，每一个答案都否定了我的存在，只有名与色及它们的因缘罢了。在《增支部 IV.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。」上述的十六疑问皆是想。

(ii)共与不共缘——眼等六根门及六境（或所缘）是名生起的共缘，作意是名的不共缘；如理作意及听正法是善的缘，相反的是不善的缘；业是异熟的缘，有分等是唯作的缘。色的缘有业生、心生、时节生和食生四种；过去业是业生色的缘，生出的心是心生色的缘，时节和食是时节生色和食生色的缘。因为把握了这些名色的缘，故此越过了三世十六疑惑。

(iii)逆观十二缘起，以断上述的十六疑。

(iv)顺观十二缘起，以断上述的十六疑。

(v)业轮转与异熟轮转<sup>[11]</sup>——观察过去业有的五法（因）是：痴是无明，造作是行，欲求是渴爱，接近执取为取、思为有。由过去的五法作今世结生之缘。故只是业与业的异熟而已。今世的生有的五法是：识、名色、六入、触、受。此世的业有的五法：无明、行、爱、取、有又会是未来世的结生之缘，而会出现生有的五法：识、名色、六入、触、受。故仍是业与业的异熟而已。这样观察只是业与异熟的转起与相续而已，没有所谓“有情”或“我”。若观照时，‘我见’仍坚持者，就不能观照到无常、苦、无我。根据《相应部》IV.72 经(Malunkya Sutta)佛指出：「在看、听、想时,即刻观照,连续的意门所引起的执著，就无法生起。」

(vi)只有因果没有作者与受者——依上述的观法来修习度疑清净，就能超越三世的十六种疑惑，对于一切的三有、四生、五趣、七识住和九有情居中；因为知道它的原因，认识到只有因果的法则而转起名色，观修者见到只有作业而无作者；因为看见异熟的转起，只有异熟报而无受者。因此就破除了一切的作者、受者，有情的世俗概念。

(vii)法住智(Paññavimutta)——《阿含经》曾提到：「先得法住智，后得涅槃智」，这法住智也即是如实智、正见、度疑清净的同义语。因为把握了对名色因缘的智，断除了对佛、法、僧、修学、前际、后际、前后际、此缘性缘生法的八种疑惑，并镇伏了六十二种邪见。又从缘生法能如实知见诸行

无常，是苦，善见诸法无我，断除了对彼等的疑惑。得此智的修行者觉得自在，并确信死后能生善趣。

在《长阿含·梵动经》中佛指出外道因为萨迦耶见(Sakkaya-ditthi)故生起六十二邪见或恶见：即本劫本见十八，是过去计有我；末劫未见四十四，是未来计有我。十八过去有我见：即常见论四，亦常亦无常论四，有边无边论四，无因而有论二，种种论四。四十四未来有我见：即有想论十六，无想论八，非有想非无想论八，断灭论七，现法涅槃论五。修习上述的观禅以破这些邪见。

**(3) 三相思惟智(Sammasanañāṇa)**——三相是无常、苦、无我，以三相观察诸名色。无常于色来说，不论过去、未来或现在，内、外、粗、细、劣、胜、远、近的十一种情况，确定一切色都是无常，然后观察。比如呼吸，一个人一天呼吸 17280 次，若活六十年的话，一生呼吸 378432000 次，呼吸是无常，身体依赖呼吸，因此也是无常。再确定它们是苦；再观察确定它们是无我。然后再观察确定其它的受、想、行、识等五蕴法。观察完，再观察六门、六所缘（十二处）、加上六识（十八界）、六触、六受、六想、六思、六爱、六寻、六伺、六界、十遍、三十二身分、二十二根、三界、九有、四禅、四无量、四无色定、以及十二缘起支。

「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》)受、想、行、识也如是。

无常者是以灭尽之义来观察，苦者是以怖畏之义来观察，无我者是以不实之义来观察上述十一种情况的诸法。

此外再以四十行相来观察：即无常、苦、病、痛、箭、恶、疾、敌、毁、难、祸、怖畏、灾患、动、坏、不恒、非保护所、非避难所、非归依处、无、虚、空、无我、患、变法、不实、恶之根、杀戮者、不利、有漏、有为、魔食、生法、老法、病法、死法、愁法、悲法、恼法、杂染法。这样的观察能得随顺忍，而能决定五蕴之灭是涅槃。

「诸比丘!过去未来之色皆是苦，何况现在之[色]耶?诸比丘!多闻之圣弟子如是观，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 10.10》)受、想、行、识也如是。

「诸比丘!过去未来之色皆是无我，何况现在之色耶?诸比丘!多闻之圣弟子如是观，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 11.11》)受、想、行、识也如是。

上述的四十行相又分为三组：无常随观是观察无常、毁、动、坏、不恒、变异、不实、不利、有为、死法十种，于五蕴观察而有五十无常随观。无我随观是观察敌、无、虚、空、无我五种，于五蕴观察而有二十五无我随观。其余的二十五种于五蕴观察而有一百二十五种苦随观。佛对弥醯说：「弥醯!一个已领悟无常者，无我的知觉亦生起。」([弥醯经])佛又说：「当自性的无常被观照，自性的无我也被理解，三相之一若被察觉，其他二相也会被领悟。」(《三菩提经 Sambodhi sutta》)「诸比丘!对色如理作意，且如实以观色之无常性!诸比丘!比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患于色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。」(《蕴相应 52.10》)受、想、行、识也如是。

若依上述方法修行不能成就者，为了使诸根锐利（指信、勤、念、定、慧五根），应以九法促进诸根的平衡应用，以达到修观的目的：(1)恭敬专心地做，(2)时常的做，(3)适当的做，(4)取定之相，(5)顺适七觉支，(6)不偏于身，(7)不偏于命，(8)以出离来克服痛苦，(9)不中途停止，并加上参考修习安止定的方法。

于名色法分开来观察，色法依业生色，心生色，食生色和时节生色来思惟它们，名法或非色法依八十一世间心于结生时与转起而思惟它们。

**十八随观**——修十八随观能有效的断除世间的诸想：

- (1)修无常随观者断常想，
- (2)修苦随观者断乐想，
- (3)修无我随观者断我想
- (4)修厌离随观者断欢喜想，
- (5)修离贪随观者断贪，
- (6)修灭随观者断集，
- (7)修舍随观者断取，
- (8)修灭随观断坚厚想，
- (9)修衰灭随观者断增盛，
- (10)修变易随观者断恒常想，
- (11)修无相随观者断相，
- (12)修无愿随观者断愿，



- (13)修空随观者断执着，
- (14)修增上慧法观者断执取为实的执着，
- (15)修如实智见者断痴昧的住着，
- (16)修过患随观者断执着，
- (17)修省察随观者断不省察，
- (18)修还灭随观断结缚执着。

(4) 生灭随观智(Udayabbayañāṇa)——对五蕴的随观是正观名色的生起相是生，变易相是灭，随观即是智慧。

(i)五蕴的生灭五十行相——每一蕴有五种生和五种灭，如是十行相，五蕴于是就有五十行相。色蕴由无明集而有色集，以缘集而有色集，由爱集而有色集，由业集而有色集，由食集而有色集。由无明灭而色灭，以缘灭而色灭，由爱灭而色灭，由业灭而色灭，由食灭而色灭。如是受蕴、想蕴、行蕴，识蕴也一样。

(ii)以因缘和刹那的生灭观——以因缘和刹那这两种来观生灭可以明了谛与缘起的种种理与相。从四谛来看，由于无明集而有蕴集，由于无明灭而蕴灭，这是因缘生灭观。然后见到生起的刹那为生起之相是蕴的生，见到变易的刹那为变易之相是蕴的灭，这是刹那生灭观。

用因缘及刹那两种观时，以因缘而观生，而觉知生因是集谛，以刹那而观生，觉知生苦，是苦谛。以因缘而观灭，觉知缘不生则果不生，是灭谛。以刹那而观灭，觉知死苦，是苦谛。以生灭观而断除痴，而觉知是道谛。

其次从缘起来作种种理和相的观察：从缘的生觉知此有故彼有的顺缘起。从缘的灭觉知此灭故彼灭的逆缘起。从刹那生灭觉知有为及缘生的诸法。由观察因果的结合相续不断而觉知因果之真理而舍弃断见。从刹那生而觉知因果的变化而舍弃常见。从观缘的生灭而觉知无由造作之理而舍弃我见。从观缘的生而觉知依缘生果的法性之理而断无作者见。从观缘的生觉知非自作的无我相。从观刹那生灭而觉知既有而无，及前后际的差别的无常相。从观刹那生灭而觉知生灭的逼恼的苦相。从观刹那生灭而觉知生灭的区限的自性相，从觉知自性相而明了生的刹那无灭及灭的刹那无生的有为相的暂时性。

**十种观的染**——初修观者会生起这十种观的染而被误导。这十种染是(1)光明、(2)智、(3)喜、(4)轻安、(5)乐、(6)胜解、(7)策励、(8)现起、(9)舍、(10)欲。

于此十种染：行者由观而见到光明，并误以此光明为圣道及圣果，这种光明染乃是因为得定而生起的；智是观智锐利能迅速分辨名色法；喜是观的五喜，即小喜、刹那喜、继起喜（流喜）、踊跃喜（越喜）及遍满喜；轻安是观的轻安、身心轻安、轻快、柔软、适业、明净与正直；乐是观的乐，流贯全身胜妙之乐；胜解是信，与观相应，信乐极强；策励是精进，与观相应善励的精进；现起即念，与观相应，善现善住善安立于审观之处，忆念不动；舍即观舍与转向舍，对诸行中立而有力的观舍，并于意门生起转向舍；欲是观的欲，即执着于观的光明，及其余九种的任何一种而起邪执乃至生起我慢。执着于我的光明是见执，执着可爱的光明生起是慢执，执着于享受光明是爱执，如此可细分为三十种染。对治它们的方法是观它们是无常、有为、缘生、灭尽法、衰灭法、离贪法、灭法，有生灭逼恼苦、非是我、非是我的、非我自己。就能破除这些染而走上正道。

因为在道非道智见清净时它为十种观的杂染影响，不能如实的观察三相，所以在行道智见清净再作观察以使三相现起。为何三相不现起呢？因为不能照见五蕴的生灭，被相续的假相所覆蔽，所以不现起无常相。又因为不能观照生灭的逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相。又因为不能观照种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

**(5)坏随观智(Bhangañāṇa)**——观智对三相的观察到这里已经非常的敏锐，能观察到诸行轻快地生起，到达生，或住，或转起就已灭尽、灭、破坏及灭去，并依眼前所缘而确立过去的行已坏，未来的也将坏，两者同一自性，并通过审察所缘而现起灭尽、衰灭和空三种随观而不为常见所动摇。它可以成就八种功德：

- (1)断除有见、
- (2)遍舍对生命的欲、
- (3)常如理的精进加行、
- (4)活命遍净、
- (5)除去劳忧、
- (6)远离怖畏、
- (7)获得忍辱和柔和、
- (8)超越乐与不乐。

**(6)怖畏现起智(Bhayañāṇa)**——观察过去的行已灭，现在的行正灭，未来的行将如是而灭，而对一切三有、四生、五趣、七识住、九有情居的被破坏中的诸行起大怖畏。犹如一个母亲的三个儿子犯了王法而被国王下令砍头，大儿子的头已被砍下，二儿子的头已开始斩，该妇人对幼儿的爱着已经放弃，而知未来的诸行亦将被破坏。作如是观者，即于该处生起怖畏现起智。这怖畏并非观者自己怖畏，而是对无常相、苦相和无我相的怖畏。

**(7)过患随观智(Ādinavañāṇa)**——当一位修怖畏现起智的行者了知一切的有情居处无避难所、无救护处、无归处、无皈依处，而三界像火坑，四大如毒蛇，五蕴如举剑的敌人，诸行如痈，疾、箭、痛、病，无喜无乐，只有一大堆的过患的现起。因此对生起、转起、相、造作与结生，观此等为苦，是过患的五患智，随后又生起五种寂静的智，不生起、不转起、无相、不造作与不结生，是安稳的五智。如是善巧于这两种过患智与寂静智，则于诸见不动摇。

**(8)厌离随观智(Nibbidāñāṇa)**——这是对诸行起厌离的随观智，犹如金鹅王不喜不净的水池，六牙象王不喜于城市。因见诸行的过患，而厌离背弃于诸有及可被破坏的诸行，心倾向于不生起是安稳的寂静之道。

**(9)欲解脱智(Muñcitukamyatāñāṇa)**——前面的三智怖畏现起智，过患随观智与厌离随观智的三法是同一意义，因见诸行为怖畏，而对诸行见其过患，故对诸行生起厌离。在此对可被破坏的诸行，连一行也不执取或缠缚，唯欲解脱出离于一切行。犹如落网的鱼，陷入泥沼的象，或在牢中的犯人，欲从彼而逃脱出离。

**(10)审察随观智(Paṭisankhāñāṇa)**——这是对前面六智的再审察的随观三相智。对一切诸行，是无常的、暂时的、限于生灭的、坏灭的、刹那的、动摇的、破坏的、非恒的、变易法的、不实的、非有的、有为的，死法的种种理由而观无常。

对诸行以是屡屡逼恼的、是有苦的、是苦之基、是病、是靡、是箭、是恼、是疾、是祸、是怖畏、是灾患、非救护所、非避难所、非皈依处，是过患、是痛苦之根、是杀戮者、是有漏、是魔食、是生法、是老法、是病法、是愁法、是悲法、是忧法、是恼法、是杂染法等种种理由而观苦。

对诸行以是非可爱的，是恶臭的、是可厌的、是可恶的，不值得庄严的、是丑陋的、是弃舍的种种理由而观苦相是不净。

对诸行以是他、是无、是虚、是空、无主、不自在、不自由等种种理由而观无我。

**(11)行舍智(Sankhārupekkāñāṇa)**——它是与前二智密切关连，是舍离诸行的智。它是审察随观一切诸行是空，《清净道论》列举了八十五种的观空法，来把握我与我所皆空。由观空而提起三相，对诸行舍断怖畏与欢喜，对诸行无关心而中立，不执为我或我所。犹如一个人有一美貌的妻子，他极宠爱她，对她片刻不离，后来见她跟另一男子同立、同坐、或说或笑，因此他生大烦恼与忧苦，后来他思惟这女人的过失，就欲放弃她、离开她，不再执她为我的，此后他见到她与任何男人在一起时或作任何事都不烦恼，无关心而中立了。行舍智可由三相随观而转起三解脱门。随观无常而生起无相解脱门，这种行者信根增盛，胜解多。随观苦而生起无愿（无作）解脱门，这种行者定根增盛，轻安多。随观无我而生起空解脱门，这种行者慧根增盛，知多。

**(12)随顺智(Anulomañāṇa)**——它是随顺于前八智及后面的三十七菩提分法，以行道而得其道果。犹如一个公正的大法官在听闻了他的八个裁判官的判决后，舍其不合法而取公正的，随顺他们的判决并且随顺已立之法。随顺判官的判决是随顺智，随顺已立之法是三十七菩提分法。

**(13)种姓智(Gotrabhūcittā)**——它是在随顺智之后生起以无相、不转起、离有为行、灭、涅槃为所缘的，超越凡夫种姓，而入于圣者的种姓、圣者的名称、圣者之地，不再退转而克服生起、转起、有恼、有行而入于不生起、不转起、无恼、灭、涅槃的缘故而为圣人种姓。犹如一个由世间的此岸，荡秋千过河而达出世间的彼岸，随顺智是荡秋千过河的过程，而种姓智像是达到彼岸，脚步仍不稳的动摇着身体，此后即以四道智而善住趋向涅槃。

**(14-16)四道智，四果智，余漏智**——这是指须陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿罗汉道的四道智(maggacittā)。余漏智(Paccavekkhaṇañāṇa)是指四道向的圣人，审察自己的剩余的烦恼而择法去断除这些烦恼的智慧。这里产生四位圣人的果智(Phalacitta)。

**(1a) 须陀洹道智**——它即是须陀洹道智，须陀洹义入流，即必趣向涅槃之流，向须陀洹是第一圣者，此道要破除五下分结的下三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。它是在行舍智之后，由一意门转向生起随顺智及种姓智，而在种姓智之后生起须陀洹道及智。他对三宝有不可动摇的信心，已解

脱无始轮回的恶趣之门，使七圣财（信、戒、惭、愧、闻、舍、慧）现前，断除了四漏(Asava)的邪见漏，舍断八邪道而修习八正道，息灭一切怖畏（因身见破除故），于十四不善心所，已断除了邪见、疑、慳和嫉心所，并坚守他（她）的戒，成为佛子，累积了数百种的功德，成就初果的圣人须陀洹(Sotapanna)最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。《阿毗达摩概要精解》提到还有两种须陀洹，即家家(Kolankola)投生于良善家两三次即证阿罗汉果；和一种(Ekabījī)投生一次即证阿罗汉果。

(1b) 须陀洹果智——须陀洹得果后会生起两三个刹那的果心，在七个速行心里，二个随顺心，第三是种姓心，第四是道心，最后三个是果心，但有些认为有三个随顺心，第四是种姓心，第五是道心，最后两个是果心。果智之后再以返照智（思惟余漏智）作五项观察：观察道、果、已断的烦恼、残余的烦恼及涅槃。他是第二圣者。

(2a) 斯陀含道智——斯陀含道是向二果的第三圣者，义为一来或一还(Sakadagami)。证者最多一次人天往返就灭尽苦而般涅槃，此道智是减轻清除较粗的欲、瞋与痴，烦恼虽还会生起，但困扰力弱。他集中五根、五力、七觉支，以智思惟区别五蕴的诸行是无常、苦、无我而反复思惟观察，如是在行舍智后，由一意门转向而生起随顺智及种姓智，并在种姓智后生起斯陀含道及智。

(2b) 斯陀含果智——如前所说，它有两三个果心（速行心），其思惟余漏智亦如前述有五种。斯陀含有五种，三种在天界涅槃，两种在人间涅槃。他是第四圣者。

(3a) 阿那含道智——阿那含义为不来(Anagami)，即不再来欲界而在色界或净居天般涅槃。它的道智亦如上述。向阿那含是第五圣者，以断除欲贪与瞋恚，并反复思惟观察三相。行道者在行舍智后由一意门转向生起随顺智及种姓智，并在种姓智后生起阿那含道及智。它断了四漏的欲漏，也断瞋与恶作两个不善心所。

(3b) 阿那含果智——它也有两三个果心，至此名为阿那含。其思惟余漏智亦如前述有五种。阿那含随其根性的胜劣而有五种。他是第六圣者。

(4a) 阿罗汉道智——阿那含圣弟子已断五下分结(orambhagiyasamyojana)，但还有五上分结(uddhambhagiyasamyojana)系缚他于生死轮回里，这

是要断色贪或色界生命之欲，无色贪或无色界生命之欲，掉举、我慢与无明，为证得道果，第七圣者向阿罗汉的行道智集中五根、五力、七觉支，以三相反复思惟观察，并在行舍智后由一意门转向生起随顺智及种姓智，而在种姓智后生起阿罗汉道及智。它断了四漏的有漏与无明漏。它也断除了其余不善心所：痴、无惭、无愧、掉举、慢、昏沉与睡眠，所以阿罗汉也被称为漏尽者(Khinasava)。

(4b)阿罗汉果智——它也有两三个果心，因他烦恼已断尽故，所以他是人天的应供者。阿罗汉有信解脱、身证、俱解脱、见到及慧解脱五种。他是第八圣者。

最难断除的是我慢。佛对阿难说：「此色身由我慢而生成。然而该我慢之弃绝，乃藉我慢。有此一说，指哪方面而说？姐妹[听者为比丘尼]，有一比丘听闻他们说：名为某某的比丘，经由终结心漏，在即刻当下亲证自知，已进入、安住于无漏的心解脱与慧解脱。他想到：他们说，名为某某的比丘，经由终结心漏，在即刻当下亲证自知，已进入、安住于无漏的心解脱与慧解脱。何以我不能？于是后来，他藉此我慢，得弃我慢。」——(《增支部 4.159》)

在《杂阿含 80 经》里佛说：「佛告比丘：若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识、无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。如是观者，亦不能离慢知见清净。

复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相。如是观者，犹未离慢知见清净。

复有正思惟三昧，观察贪相断，瞋、恚、痴相断，是名无所有。如是观者，犹未离慢知见清净。

复有正思惟三昧，观察我、我所，从何而生？

复有思惟观察，我、我所、从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。

复作是观察，若因、若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？

复作是思惟，若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？

无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法，是名圣法印知见清净，是名比丘当说圣法印知见清净，如是广说。」

在《中阿含.圣道经》中，佛说道：「云何正解脱？比丘者欲心解脱，慧、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。」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。

佛陀说：「比丘们！这二法是明的一部分(vijjabhagiya)，哪二个呢？止与观。比丘们！当止被修习时，他体验甚麽利益呢？心被修习。当心被修习时，他体验甚麽利益呢？贪被捨断。

比丘们！当观被修习时，他体验甚麽利益呢？慧被修习。当慧被修习时，他体验甚麽利益呢？无明被捨断。

比丘们！被贪杂染的心是未解脱的，被无明杂染的慧[未]被修习。比丘们！像这样，以贪的褪去而有心解脱；以无明的褪去而有慧解脱。」（《增支部》2集32经。庄春江译）止观是要俱修的。

#### 注释：

[1]《杂阿含 212 经》。

[2]《杂阿含 785 经》。

[3]《清淨道论》二十一章，九观智加上种姓智。

[4]《杂阿含 464 经》。

[5]《南传法句经新译》，三七二偈。

[6]《增一阿含》卷四十四，十不善品二经。七佛是：毘婆尸佛，试诃佛，毘舍罗婆佛，拘楼孙佛，拘那含牟尼佛，迦叶佛，释迦牟尼佛。通戒是：诸恶莫作，众善奉行，自淨其意，是诸佛教。

[7]七随观：以无常随观断常想，苦随观断乐想，无我随观断我想，厌离随观断喜想，离贪随观断贪想，灭随观断集想，舍遣随观断取想。

[8]《杂阿含 1172 经》。同《相应部》六处相应毒蛇品。

[9]《清淨道论》作二法数。

[10] 《清淨道論》第十八章。

[11] 详见《清淨道論》第十九章。

法增比丘，台北松山。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@qq.com](mailto:dhammavaro@qq.com)

<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 中华南传佛友协会

<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

<http://user.qzone.qq.com/1745132505/infocenter> 法增法师的空间

<http://q.163.com/therabuddhism/> 南传佛法论坛