

## 丙、十二處 ( ayatana )

在解釋依五取蘊而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依十二處而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依六內處與六外處而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，比丘了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知耳根，了知聲塵及了知依靠此二者而生起的

結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知鼻根，了知香塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知舌根，了知味塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知身根，了知觸塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。

他了知意根，了知法塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。」

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及意根就是六內處；

色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵及法塵是六外處。

「他了知眼根」意思是：他依眼根的特相、作用、現起及近因了知它。如何在實修上了知它呢？首先你必須觀到眼淨色，因為它就是眼根，亦即眼門。如何才能觀到它呢？如果你能透徹地觀全身的四界，就會看到組成身體的色聚，它們可以分為兩大類，即透明與不透明的。你應該選眼睛裡的一粒透明色聚來分析，照見它的十種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根及淨色（透明色）。在眼睛裡只有兩種淨色，即眼淨色與身淨色。如何確定所照見的淨色是眼淨色而不是身淨色呢？你應該觀那淨色，然後看離開該淨色一段距離的一群色聚之顏色。如果那顏色撞擊該淨色，那麼它就是眼淨色，否則就是身淨色。觀到眼淨色之後，就應該觀它的特相、作用、現起及

近因。

眼淨色的特相是準備讓色塵撞擊的四界之淨（四界之透明性），當你如前所述地見到顏色撞擊眼淨色時，就是見到了此特相。什麼是透明？它必須是某個東西的透明。例如我們說玻璃是透明的、水是透明的，那是因為有玻璃及水才能如此說；同樣地，必須知道眼淨色即是同一粒色聚裡四界的透明性。

註疏舉出眼淨色的另一個特相，即以色愛（想見顏色之欲）為因緣的業生四界之透明性。對於這一個特相，你必須修到緣起才能明白。在過去世，你基於想要見顏色之欲而造下行與業，該欲即包含無明、愛與取，因此在過去世你即造下無明、愛、取、行與業這五個因。假設使你在今世成為比丘的是過去世供花給佛像之業，供花之後你發願來世成為比丘。在如此發願時，錯誤地認為有比丘存在

是無明；渴愛比丘的生命是愛；由於重複而變強的渴愛是取。事實上，比丘只是名色法的組合體而已，如果你執著他的顏色，那就是色愛；如果你執著他的聲音、氣味等，那就是聲愛、香愛等。基於想要見到顏色之欲，你造下善行，該行是無常的，一生起即刻就壞滅，但它在名色相續流中留下能令你獲得比丘生命的業力。你必須觀此業力，然後再觀今世的眼淨色，往返地重複觀這兩者，以便照見它們之間的因果關係。觀到這點時，你即了知被無明、愛、取圍繞的行及業（過去因）產生今世的眼十法聚，而眼十法聚中四界之透明性即是眼淨色。此時你即觀到眼淨色的第二個特相：以色愛為因緣的業生四界之透明性。

眼淨色的作用是牽引或帶引眼門心路過程到色塵。只有當顏色撞擊眼淨色時，眼門心路過程才能生起；如果沒有眼淨色，眼門心路過程就不能生起。

眼淨色的現起是作為眼識的依處，也作為與眼識相應的觸、受、想、思、命根、作意及一境性這七個心所的依處，因為在每一個心識剎那裡，心（識）和心所同生、同滅、緣取同一個目標、依靠同一個依處生起，這是心和心所共同擁有的四相。在眼識剎那裡，它們所緣取的目標是顏色，所依靠的依處是眼淨色。在眼睛裡有數不盡的透明色聚及不透明色聚，亦即有數不盡的眼淨色，但每次眼識只依靠一個眼淨色而生起，這是為何佛陀在說到「比丘了知眼根」時用單數詞來表達「眼根」。但佛陀在說到「他了知色塵」時則用複數詞來表達「色塵」，因為眼識可以同時緣取一群色聚的顏色（許多個顏色）作為目標。

眼淨色的近因是以色愛作為因緣的業生四界，即同一粒色聚裡的四界。關於業生四界，在討論眼淨色的特相時已經解釋過了。眼十法聚有許多粒，而每一粒都有業生四

界及眼淨色。眼淨色的近因是同一粒色聚裡的四界，而不是其他色聚裡的四界。能如此觀到眼淨色的特相、作用、現起及近因時，你就已經「了知眼根」。

「他了知色塵」意思是：他依特相、作用、現起和近因了知業生、心生、時節生及食生色法的顏色。每一粒色聚裡都有可作為眼識目標的顏色。顏色必須是某個東西的顏色，例如紙的白色、袈裟的黃色或黑色等；同樣的道理，顏色是同一粒色聚裡四界的顏色。當你能夠觀到色聚裡的顏色時，應該觀它的特相、作用、現起及近因。

顏色的特相是撞擊眼淨色。若要觀到這一點，應該先觀一個眼淨色，然後看一群色聚的顏色。當那顏色撞擊該眼淨色時，你就觀到了顏色的特相。

顏色的作用是作為眼識的目標。若要觀到這一點，你應該先觀一個眼淨色，再觀意門，然後看一群色聚的顏色。

當那顏色同時撞擊該眼淨色及意門時，眼門心路過程就生起。該心路過程的第一個心是五門轉向心，第二個心是依靠眼淨色而生起的眼識，此眼識緣取撞擊眼淨色的顏色為目標。

顏色的現起是作為眼識之行處(境)，作為眼識的目標及作為眼識之行處兩者有什麼差別呢？眼識必須緣取顏色為目標才能生起，而一個顏色可以重複地被許多眼識緣取，因此它是眼識的行處，即眼識常去的地方。

顏色的近因是同一粒色聚裡的四界，而不是其他色聚裡的四界。

至此我已經解釋「比丘了知眼根，了知色塵」，接下來我應當解釋「他了知依靠此二者而生起的結」，它的意思是：他依特相、作用、現起和近因了知依靠眼根及色塵而生起的十種結。十種結是：欲欲、瞋恨、我慢、邪見、疑、



戒禁取見、有欲（想要繼續存在之欲）、嫉、慳及無明<sup>36</sup>。

這十種結如何生起？對於取顏色為目標而生起的十種結，眼淨色及顏色都是它們的因，但它們的近因是不如理作意，即視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。

（一）若人取樂於呈現在眼門的可喜色塵，就生起了欲欲結。若要在實修時觀到欲欲結，你必須已修到能觀照究竟色法。你應該先觀眼門及意門，然後看一群色聚的顏色，無論內或外、有情或非有情的顏色都可以，最好是漂亮的顏色，例如你喜歡的人或黃金之顏色。當那顏色同時撞擊該眼淨色及意門時，眼門心路過程就生起。如果該心路過程中的五門轉向心及確定心作意該顏色為漂亮，欲欲就會在確定心之後的速行心中生起。欲欲不能單獨生起，

---

<sup>36</sup> 十種結的字義解釋請參閱本書後面的《詞語匯解》。

而必須與相應名法同時生起。根據情況的差異，欲速行心中的名法可以是二十、十九、二十二或二十一個。關於這點，我建議你在實修時理解它們之間的差別。其他結也都是生起於速行心中的名法。

（二）若人由於見到不可喜色塵而感到討厭，就生起了瞋恨結。若要觀到瞋恨結，應該選你討厭的顏色為目標。舉例而言，假設你有一張白紙，而別人卻用墨汁把它弄髒了，當你不如理地作意那討厭的髒色時，瞋恨就會生起。

（三）若人心想：「只有我才能如實地觀照此色塵」，就生起了我慢結。譬如說你已熟練於觀照究竟色法，而這次的禪修營已經過了一個多月，卻還有許多人不能觀到究竟色法，此時你或許會想：「嘿！這些人真笨，修了一個多月，連色聚都看不到！」你心中就生起了我慢結。

（四）若人認為色塵是常的，就生起了邪見結。要觀

到這一點，一個好辦法是觀你家裡大理石的顏色，譬如你作意：「這大理石的顏色真漂亮；昨天它就是這麼漂亮，前天也是，更久之前也是。」如此你心中就生起了邪見結。

(五) 若人想：「色塵是有情或是屬於某個有情？」，譬如你觀一群色聚的顏色，然後猜疑它是否本身就是有情或是屬於某個有情所有，你心中就生起了疑結。

(六) 若人實行儀式，心想：「實行這些儀式就能在未來獲得這樣的事物」，就生起了戒禁取見結；這尤其會發生在信仰印度教的人。

(七) 若人發願投生到善趣，心想：「在善趣裡，就能輕易地獲得此色塵」，就生起了有欲結。

(八) 若人不滿地心想：「如果別人得不到這色塵，那該多好！」，就生起了嫉結。

(九) 若人不能忍受跟別人分享自己的色塵，就生起

了慳結。慳並不是貪吝，而是不能忍受別人用你的東西；如果別人還是用它，你就會生氣，因此慳與瞋恨相應，而不與貪欲相應。

（十）無明結依俱生緣跟前述的欲欲等一切結同時生起。

如果能依照眼門心路過程觀照這十結及與它們相應的名法，你就已經「了知依靠此眼根及色塵而生起的結」。

接下來佛陀所說的「了知尚未生起的結如何生起」是指：他了知之前由於沒有產生之因而未生起的十種結如何由於不如理作意而生起。關於這點，應該依照上述「了知依靠此眼根及色塵而生起的結」的解釋來理解。

「他了知已經生起的結如何被滅除」是指：他了知之前由於產生或未被滅除而存在的十種結被滅除之因。結是煩惱的另一種分類法，註疏解釋三種捨斷：暫時捨斷

( tadavga-pahana ) 鎮伏捨斷 ( vikkhambhana-pahana ) 及  
正斷捨斷 ( samuccheda-pahana )。

在你修行止禪時，無論是專注於安般念、四界分別觀、白遍或其他業處的目標，那都是止禪的如理作意。由於該如理作意，十種結暫時不能生起，那即是暫時捨斷。例如你持續地專注於氣息一小時，在那一小時裡就只有善心生起，而沒有不善心生起，因此十種結暫時被滅除。當你的定力提昇時，遍作相、取相及似相就會逐一地出現。在禪那之前的階段，專注於禪相的定力稱為遍作定或近行定。若你持續培育這些定力一或二小時，在這段時間裡不善心不能生起，這也是暫時滅除十種結，即暫時捨斷。

再者，作意顏色為無常、苦、無我及不淨來修行觀禪時，由於這些如理作意，速行心中生起的是善法。此善法暫時滅除十種結，這也是暫時捨斷。

當你通過專注似相而安住於安止定一、二或更多小時，該安止定更長久地滅除十種結，這是鎮伏捨斷。

由於煩惱被禪定鎮伏而沒有顯現，有些禪修者甚至心想：「我是阿羅漢」，就像住在烏迦瓦里卡（Uccavalika）的大龍大長老（Mahanaga Mahathera）之例。

以下是他的故事：據說住在達郎迦拉（Talavgara）的法施長老（Dhammadinna Thera）是大龍大長老的弟子，他是一位擁有四無礙解智的阿羅漢，也是一大群比丘的導師。

有一天，當他坐在自己的住處時，心想：「我們住在烏迦瓦里卡的老師大龍大長老是否已達到最究竟的沙門果呢？」

觀察之下，他發現他的老師還是個凡夫，並且知道如果不去提醒老師，那麼一直到死亡時他的老師都還是個凡夫。於是他以神通力飛到老師的住所，頂禮老師並且履行

弟子的任務之後，坐在一旁。

大龍大長老問他說：「法施，你為什麼突然來到這裡？」

法施阿羅漢回答說：「我想來請教尊者一些問題。」大長老說：「問吧，我會盡我所知的來回答你。」於是他問了一個問題。

大長老毫不遲疑地回答了每個問題。法施長老稱讚老師說：「尊者，您的智慧真是敏銳，您在何時達到這樣的境界？」老師回答說：「六十年前。」

他又問：「尊者，您修行過禪定嗎？」老師回答說：「禪定並不困難。」於是他說：「尊者，那麼請變出一隻大象來吧。」

大長老就變化出一隻大白象。他又說：「尊者，現在就讓那隻大白象尾巴直豎，兩耳向外伸張，長鼻伸入口中，發出恐怖的怒吼聲，向你直衝過來吧。」

大長老就照著做了。看到大白象快速直衝過來的可怕景象，大長老跳了起來，準備逃走。這時，斷盡煩惱的法施阿羅漢伸手捉住老師的袈裟，說：「尊者，斷盡煩惱的人還會膽怯嗎？」

這時他的老師才了解自己還是個凡夫，於是跪在法施阿羅漢腳下，說：「法施賢友，請幫助我。」

法施阿羅漢說：「尊者，不必擔憂，我正是為了要幫助您才來的。」於是他為老師詳細地解說一種業處，大長老領受了該業處，然後向經行道走去，走到第三步時就證悟了阿羅漢果。

從這個故事裡我們可以看出，在禪定鎮伏之下，煩惱甚至能在六十年那麼久的時間裡都沒有顯現。

當煩惱被聖道根除時，即是正斷捨斷。證悟聖道之後，禪修者就能如經文中所說的：「他了知已經被滅除的結如何



不會再於未來生起。」這是指：他了知之前已通過如理作意或安止定降伏的十種結不會再於未來生起之因。是什麼原因令十種結滅盡而永遠不會再生起呢？

須陀洹道是邪見、疑、戒禁取見、嫉、慳這五種結最終滅盡的原因；斯陀含道是粗的欲界貪與瞋恨二結最終滅盡的原因；細的欲界貪與瞋恨二結最終被阿那含道滅盡；阿羅漢道則是導致我慢、有欲與無明三結永遠滅盡的原因。

證得聖道之後，你應檢查自己心中還有什麼不善法能緣取六塵而生起及什麼不善法已經被聖道根除。若能如此知見，你就是了知那些已經被滅除的結不會再於未來生起。

於經中佛陀繼續開示：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於

觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依六內處與六外處而安住於觀法為法的方法。」

對於這段經文，應當依照前面章節的解釋來理解。