

# 如何辨識名法

## 前言

在上次的講座中，我解釋如何修行四界分別觀，以及如何分析稱為色聚的色法微粒。在這次講座裡，我要就如何辨識名法（nama-kammatthana 名業處）作一些說明。在觀禪（vipassana 毗婆舍那）的修行中，名業處是接續在色業處之後的階段。

首先要簡略地解釋《阿毗達摩 Abhidhamma》的基本理論。若要了解名業處，必須先知道這些理論。

在《阿毗達摩》中，名（名法；精神）包含能認知對象的「心」與伴隨著心生起的「心所」。心所有五十二

種，例如：觸 ( phassa )、受 ( vedana )、想 ( sabba )、思 ( cetana )、一境性 ( ekaggata )、命根 ( jīvitindriya )、作意<sup>1</sup> ( manasikara ) 等。

心總共有八十九種，可以根據它們是善、不善或無記而分類；也可以根據它們存在的界而分類：欲界

---

<sup>1</sup> 這七種心所稱為遍一切心心所 ( sabbacitta-sadharana )：它們與一切心相應。所有的心都必須依靠它們的協助以認知對象。

一、觸 phassa - 使感官、對象與心三者接觸在一起，從而引發認知對象的心路過程。如果沒有觸，則無法產生認知的作用。

二、受 vedana - 感受對象、體驗對象、享受對象的品質。

三、想 sabba - 記錄對象的顏色、形狀、名稱等，乃是記憶的功能。

四、思 cetana - 要達成目標的意志作用。它能執行自己的功能 ( 達成目標 )，並且調整相應心所的功能，統合起來完成向對象作用的任務，因此它是造成業的最重要因素。

五、一境性 ekaggata - 使心與心所專注於對象，不令分散。

六、命根 jīvitindriya - 有兩種命根：名命根 ( 維持相應名法的生命 ) 與色命根 ( jīvita-rupa 維持色法的生命。上一章已談過。 ) 這裡指名命根，它是一種心所。雖然思能決定其他心所的作用，但仍需靠命根灌注生命力給思和其他心所。

七、作意 manasikara - 負責將心轉向對象，使對象出現於心中。

( Ess Abh p.67-70, Com M Abhll .2 p.78-81 )

( kamavacara )、色界 ( rupavacara )、無色界 ( arupavacara ) 或出世間 ( lokuttara )。另一種簡單的分類是把諸心分為兩種：一、心路過程心 ( cittavithi-citta )；二、離心路過程心 ( vithimutta-citta )，即發生於結生、有分及死亡時候的心。

心路過程有六種：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門心路過程，分別取色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵為對象。前五種心路過程合稱為五門心路過程 ( pabcadvara-vithi )；第六種稱為意門心路過程 ( manodvara-vithi )。每一種心路過程包含一系列不同種類的心，這些心依照心的定法 ( cittaniyama ) 而以適當的次第生起。若要辨識名法，你必須依循此定法的次第去照見它們。

辨識名法之前，你必須先培育定力，無論下手處是安

般念、其他止禪法門或四界分別觀。如果是純觀行者，還必須先辨識色法 ( rupa-kammatthana 色業處 )，然後才能辨識名法 ( nama-kammatthana 名業處 )。

名法的辨識包括四部份，即：

- 一、辨識內在某一門心路過程 ( vithi ) 的各種心。
- 二、辨識該心路過程中每一心識剎那中的所有名法。
- 三、逐一地辨識六門心路過程中的所有名法。
- 四、整體地辨識外在的名法。

## 如何辨識禪那心路過程

如果你已能用安般念或其他法門達到禪那，那麼，辨識名法最佳的起點是辨識與禪那相應的心和心所。

這麼做有兩個理由：第一個理由是，在培育禪那時，你已經觀察五禪支，因此對於辨識與禪那相應的心所方面

已經有一些經驗。第二個理由是，禪那速行心 ( jhana-javana-citta ) 連續生起許多次，因此非常顯著而且容易辨識。對照之下，這與欲界心路過程 ( kamavacara-vithi ) 差別懸殊。在平常的欲界心路過程中，速行心 ( javana ) 只生起七次。

因此，你可以先進入安般念初禪，出定之後，應同時辨識有分心 ( 即意門 ) 與安般似相。當安般似相在有分心中出現時，你可以根據禪支的個別特相來辨識五禪支。五禪支是：

- 一、尋 ( vitakka )：將心投入似相；
- 二、伺 ( vicara )：使心維持在似相；
- 三、喜 ( piti )：喜歡似相；
- 四、樂 ( sukha )：體驗似相而引生的樂受或快樂；
- 五、一境性 ( ekaggata )：對似相的一心專注。

繼續修行，直到你能在每一個初禪速行心 ( javana-citta ) 的心識剎那中同時辨識所有五個禪支。然後，你應辨識其他名法<sup>2</sup>，從識 ( vibbana )、觸 ( phassa ) 或受 ( vedana ) 其中最顯著的一種開始辨識。成功之後，才漸漸增加所辨識的名法，一次加上一種。於是，剛開始時你能在每一個初禪速行心中見到一種名法，接著兩種、三種……直到你能見到所有三十四種名法。

然後，你應辨識在意門心路過程 ( manodvaravithi ) 裡其他每一種心識剎那中的所有名法。

初禪的意門心路過程由一連串不同功能的六種心組成。第一種是意門轉向心 ( manodvaravajjana )，在這個心識剎那裡有十二個名法 ( 此心及與它相應的十一個心

---

<sup>2</sup> 在禪修者所進入的一次禪那之中，有數不盡的禪那速行心生滅，每一個禪那速行心的心識剎那中都有三十四種名法。

所)。其餘五種心各有三十四個名法，即一個心與三十三個心所。它們是：遍作心<sup>3</sup> ( parikamma )、近行心<sup>4</sup> ( upacara )、隨順心<sup>5</sup> ( anuloma )、種姓心<sup>6</sup> ( gotrabhu ) 及一連串的禪那速行心 ( jhana-javana-citta )。

要辨識這些，你必須先進入初禪，如：安般念初禪。從禪那出定之後，你應同時辨識有分心與安般似相。當該似相在有分心中出現時，你可以觀察到剛才生起的禪那意門心路過程。觀察在初禪心路過程中每一種不同的心的十二個或三十四個名法。

然後，你應辨識所有名法的共同特相，即：傾向並黏

---

<sup>3</sup> 遍作心 parikamma - 禪那的預備心。

<sup>4</sup> 近行心 upacara - 接近禪那的心。

<sup>5</sup> 隨順心 anuloma - 形成遍作心與禪那之間的隨順或連接。乃是協調低等心 ( 欲界心 ) 與高等心 ( 禪那心 ) 之間的橋樑。

<sup>6</sup> 種姓心 gotrabhu - 切斷欲界心的相續，形成禪那心的相續。以上這四種心也稱為近行定速行心。( Ess Abh p.161 )

著對象。然後辨識它們整體為名法 ( nama )。

你應以同樣的方法辨識與分析安般念第二禪、第三禪與第四禪的名法，以及你曾以其他法門達到的任何禪那，例如：不淨觀，白遍，慈心觀。

然而，如果你只以四界分別觀培育定力而達到近行定，那麼你無法辨識禪那的名法，只能辨識該近行定的名法。首先你應再度修行四界分別觀，達到近行定，此時你的身體呈現為閃耀發光的透明體。在近行定當中休息一段時間之後，以恢復活力與清新的心轉向修行觀禪，辨識近行定的名法。

辨識你之前已修過的所有止禪的心路過程之後，接著你應辨識欲界意門心路過程 ( kamavacara-manodvaravithi ) 中的名法。

## 如何辨識欲界心路過程

### 如理作意與不如理作意

欲界心路過程可以是善或不善的，這決定於其「作意」是如理作意（yoniso-manasikara）或不如理作意（ayoniso-manasikara）。這兩種作意是決定欲界心是善或不善的最重要因素。

如果你取一個對象，並且如實地認知它為色（rupa）、名（nama）、因或果、無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anatta）或不淨（asubha），則你的作意是如理作意，你的速行心是善的。

如果你以概念（世俗觀念）的角度來看一個對象，如：人、男人、女人、眾生、金、銀、或認為它是恆常、快樂、自我，則你的作意是不如理作意，你的速行心是不

善的。

然而，例外的情況是，與概念相應的速行心也可以是善的，例如：修行慈心觀時或實行布施時。當你親自辨識那些心路過程時，你將見到其中的差異。

## 如何辨識意門心路過程

你應從辨識意門心路過程開始，因為在它裡面心的種類比較少。

若要辨識欲界的善意門心路過程 ( kamavacara-kusala-manodvara-vithi ) 的名法，首先你必須辨識有分心 ( 亦即意門 )，然後再看眼淨色 ( cakkhu-pasada )，以眼淨色為對象。當眼淨色出現在意門之時，意門心路過程就會生起。

欲界的善意門心路過程由一連串不同的三種心組成。

先是有十二個名法的意門轉向心 ( manodvaravajjana ) ;  
然後是七個各有三十四、三十三或三十二個名法的速行心  
( javana-citta ) ; 最後是兩個各有三十四、三十三、三十  
二、十二或十一個名法的彼所緣心<sup>7</sup> ( tadarammana-citta  
記錄心 )。

以辨識禪那意門心路過程的方法，從識、受或觸開始  
辨識欲界善意門心路過程裡每一心識剎那中的名法，一次  
加上一種。即先見到一種名法，接著兩種、三種，直到你  
能見到每一種心識剎那中所有不同的名法。

以同樣的方法，逐一地用你在修行色業處 ( rupa-

---

<sup>7</sup> 彼所緣心 tadarammana-citta - 記錄心；在速行心之後生起，緣取  
( 彼 ) 速行心所緣取的對象 ( 所緣 )，繼續享受對象的餘味。此心  
滅後心路過程即結束，有分再度生起。( Ess Abh p.118 )

kamatthana ) 時觀察的十八種真實色<sup>8</sup>與十種虛假色<sup>9</sup> ( 非真實色 ) 為對象，繼續辨識意門心路過程。

## 如何辨識五門心路過程

辨識意門心路過程之後，你應從眼門心路過程開始繼續辨識五門心路過程。

要辨識眼門心路過程裡每一心識剎那中的名法，你應先辨識眼淨色 ( 即眼門 )，接著看意門，然後同時辨識這兩門。接著，注意離眼淨色稍遠處一群色聚的顏色。當此顏色同時顯現於眼門與意門時，你將能辨識到緣取那個顏色為對象的眼門心路過程及接著生起、緣取同樣那個顏色

---

<sup>8</sup> 十八種真實色 - 地、水、火、風 ( 四大種色 )、眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色 ( 五淨色 )、顏色、聲、香、味 ( 四境界色 )、女根色、男根色 ( 性根色 )、心色、命根、食素。

<sup>9</sup> 十種虛假色 - 虛空界、身表、語表、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集性、色相續性、色老性、色無常性。

( 攝阿毗達摩義論· 第六品 )

的意門心路過程。

眼門心路過程由一連串七種心組成：

一、有十一個名法的五門轉向心<sup>10</sup> ( pabca-dvaravajjana )。

二、有八個名法的眼識<sup>11</sup> ( cakkhuvibbana )。

三、有十一個名法的領受心<sup>12</sup> ( sampaticchana )。

四、有十一或十二個名法的推度心<sup>13</sup> ( santirana )。

五、有十二個名法的確定心<sup>14</sup> ( vottthapana )。

六、各有三十四、三十三或三十二個名法的七個速

---

<sup>10</sup> 五門轉向心 - 打斷有分，並將心識之流轉向色塵等對象。在此的表達法是以心的名稱來作為該心識刹那的名稱。「有十一個名法的五門轉向心」是指：在五門轉向心的心識刹那裡有十一個名法，即五門轉向心與十個心所。並非指心中能含有其他名法。

<sup>11</sup> 眼識 - 觀看對象，形成視覺印象，並將此印象傳遞給下一個心。

<sup>12</sup> 領受心 - 接受對象及視覺印象，傳給下一個心。

<sup>13</sup> 推度心 - 審查對象及視覺印象。

<sup>14</sup> 確定心 - 決定對象是好或壞。

行心<sup>15</sup> ( javana-citta )。

七、各有三十四、三十三、三十二、十二或十一個  
名法的兩個彼所緣心<sup>16</sup> ( tadarammana-citta )。

在此過程之後，會有一連串的有分心生起。然後生起  
意門心路過程<sup>17</sup>的三種心，即：一個意門轉向心、七個速  
行心及兩個彼所緣心。

辨識這兩系列的心之後，你應辨識它們每一個心識剎  
那中的所有名法。像上述那樣，從識、觸或受開始，逐一  
地增加所辨識的名法，直到能辨識眼門與意門心路過程裡  
每一個心識剎那中的所有名法。

---

<sup>15</sup> 速行心 - 享受對象的品質 ( 好或壞 )。

<sup>16</sup> 彼所緣心 - 記錄心；繼續享受對象的餘味。此心發生之後眼根與色塵分離，眼門心路過程結束，有分心再度生起。( Com M Abh III.8 p.123-124 )

<sup>17</sup> 這裡的意門心路過程跟隨在前五門心路過程之後生起，取前五門所取的對象。這點與前面談過獨立生起的意門心路過程稍有不同。

接著你應辨識耳、鼻、舌與身這四門的心路過程。

至此，你已經能辨識與善心相應的名法。現在，你需要辨識與不善心相應的名法。要做到這點，只需採取與辨識善心時相同的對象，但是改用不如理作意來看待它們。

在此沒有時間詳細解說這些，但是我希望在此舉過的例子足以使大家對名業處的內容有初步的認識。

至此，你已完成辨識名業處的首三個部份，即：

- 一、辨識內在某一門心路過程 ( viithi ) 的各種心。
- 二、辨識該心路過程中每一心識剎那中的所有名法。
- 三、逐一地辨識六門心路過程中的所有名法。

## 如何辨識外在的名法

名業處的第四個部份是辨識外在的名法。首先辨識內在的四界，然後辨識外在你所穿著衣服中的四界。你將見

到衣服碎成色聚，而且你能辨識每一粒色聚裡的八種色法。它們是「時節生食素八法聚」，是由外在色聚中的火界所產生。

應當交替地辨識內外的色法三或四次。然後，以禪定之光繼續觀察外在稍遠處的色法，如：你所坐的地板。在那裡，你也將能辨識到其色聚裡的八種色法。交替地辨識內外的色法三或四次。逐漸擴大辨識的範圍，觀察你所住的建築物、建築物周圍的區域，包括樹木等，直到你能辨識外在所有無生命的色法。有時，你會發現在它們之中也有淨色（透明的色法）。這是因為有昆蟲或動物居住在樹木、建築物之中，而你見到的其實是這些眾生的淨色。

然後，你應繼續辨識外在有生命的色法，即構成其他眾生的身體之色法。你只辨識他們的色法，並且了解：那不是男人、女人、人或眾生，只是色法而已。同時辨識外

在所有的色法，接著辨識內外一切不同種類色法。

若要做到這一點，你應該觀察內在與外在眼睛中的六種基本色聚，辨識它們的五十四種色法。依照同樣的步驟，分析內在與外在其餘五處的色法，以及其他所有種類的色法。

現在徹底完成了辨識色法，你應繼續辨識內在與外在的名法。再度辨識內在的名法，先從意門心路過程開始，然後眼門心路過程等。辨識它們當中所有的名法，無論是善或不善。

然後同樣地辨識外在的名法。辨識一個眾生的眼淨色與有分心。當一群色聚的顏色出現在這兩門當中時，辨識眼門與意門心路過程。如此內在與外在交替，一再重複，修行多次。對於其餘的五門也以同樣的方法修行。

若你能達到禪那，則你也能辨識外在的禪那意門心路

過程。若你沒有禪那的經驗，則無法那樣做。

如此，你應逐漸地擴大辨識的範圍，直到你能見到遍及無邊宇宙的色法。你也應如此辨識名法，直到你能見到遍及無邊宇宙的名法。最後，你應同時辨識遍及無邊宇宙的名法與色法。

然後，你以智慧來確定所有的名法與色法：遍及整個宇宙，不見有眾生、男人或女人，唯獨只有名與色。

名業處的講解到此完成。

禪修到此階段，你已經培育定力，辨識內外所有的二十八種色法及你能辨識的所有名法。

在下次的講座中，我將解釋如何修行觀禪的下一個階段：辨識緣起 ( *paticcasamuppada* )。