

此系列文章轉載自 [闍伽佛學社-法門札記討論區](#)

[觀色無常]

之前我們談過觀法的重要，觀法是佛法有別於其它宗教觀法的重要關鍵，談到觀法我們會想起 {阿含經} 裡世尊所教的觀法，那也是最早期世尊悟道後對五比丘以及後來加入僧團的老老老學長們的教學內容。

在 {雜阿含經} 裡世尊開宗明義就要比丘們“當觀色無常”，同時指出了能觀色無常的人就能“心解脫”。而心能解脫的人就可以“心解脫者。若欲自證。則能自證。我生已盡。梵行已立。所作已作。自知不受後有。”，最後世尊再加上一個附帶的“如觀無常。苦·空·非我亦復如是。”

(T02n0099_p0001a03(00)雜阿含經卷第一)

“觀色無常”這一句話相信每位同學都知道，不但都知道，而且每當老小子我唱出這一句時，台下總有一堆同學會接下去唱道：“色即是空，空即是色，受想行識亦復如是..”，再接下去就“彭恰拉恰”的搖滾心經出籠，整個教室一時充滿歡樂氣氛，引得路人側目。

等大家 high 過之後，再問：“大家都了解色無常，那太好了，請問哪

位同學能”自證我生 已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有？”，
這下子你看我，我看你，臉上一臉無辜。

這一捅就捅到了螞蟻窩，同學們於是全身發癢，坐也不是，站也 不
是，只能咧嘴嘿嘿苦笑。

這別說同學們苦笑，老身的也是苦笑多年矣，原因無他，知道色無常
是一回事，但要觀察到它是怎麼個無常法可就需要 一點兒琢磨的功
夫了。

偏偏這麼個能現世離於苦難，解脫未來生死輪迴的大法，世尊卻是只
用了幾個字就了事：

=====

爾 時。世尊告諸比丘。當觀色無常。如是觀者。則為正觀。正觀者。
則生厭離。厭離者。喜貪盡。喜貪盡者。說心解脫。如是觀受。想。
行。識無常。如是觀者。則為 正觀。正觀者。則生厭離。厭離者。
喜貪盡。喜貪盡者。說心解脫。

如是。比丘。心解脫者。若欲自證。則能自證。我生已盡。梵行已立。
所作已 作。自知不受後有。如觀無常。苦。空。
非我亦復如是。時。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行

=====

這世尊說得也未免太簡略了吧？咱們後生小子無福生在世尊的那個年代，沒那個一點就通的慧根，光這麼一句話如何能解？幸好咱們這世雖是苦哈哈，但求道的心一樣堅定，不妨自力救助一番把這開宗第一課作一個解剖看看。

經過分析後我們可得到一些概念，即是由“開始觀色”到最後的“不受後有”之間可分為三階段：

一.觀色無常，如是觀者。則為正觀。

二.正觀者。則生厭離。厭離者。喜貪盡。喜貪盡者。說心解脫。

三.心解脫者。若欲自證。則能自證。我生已盡。梵行已立。所作已作。自知不受後有。

三階段看來相當簡單，甚至有點容易的感覺，很多同學大概都自認自己至少已經具有第一階段的資格了。本來嘛，大悲咒朗朗上口，心經倒背如流，隨時隨地還能拿金剛經作為考察旅遊的答辯詞，當然早就了然於世尊的第一條件了矣。

這話看似有理，其實不然，世尊說“觀色無常”不是要我們具有色是無常的觀念，而是要我們能真正的去觀察到色是無常的真象，這觀色無

常的觀念是要由有觀到色的無常的人才能理解，所以這第一個條件的關鍵點就是在“如何能觀察到色的無常”，而不是觀念上相信色是無常而已。

只有真正有經驗的人才能厭離色，修行者雖能夠色即是空的朗朗上口，但在生活上有真的厭色和離色嗎？同學環看四周，答案大概就如山東老鄉說的：“抹油”。

觀察到色無常的人，你問他“色是啥”，他的回答一定會和世尊的回答一樣：“空”，為何是空？因為說不出來也。咦？有那麼困難嗎？那要看情形。

據正史記載，老小子還是小小子的時候，村裡老大人看到小小子的諸多表現，嘆為觀止，一致將小小子評為“少有慧根”，這少字是破音字，應讀第三聲，同學們幸勿錯讀。

有一回，村塾老秀才課堂上出了一個畫題曰：“夕陽下牛吃草”，同村學童皆早早交了卷，只有小小子苦思終日無法下筆，最後把卷子塗黑了交差。

老先生問曰：你畫啥？

答：夕陽下牛吃草阿。

問：草咧？

答：被牛吃了。

問：牛咧？

答：吃 完草回家了。

問：夕陽咧？

答：下山啦。

難怪小小子會交出一張黑卷兒來，原因無他，因為無法用畫來表現整體的吃草過程。觀 色是空也是觀念之一，它是來自觀色無常的觀察，由於無常無法言說，故只能用空字代表。

同學們一定會說“我知道色是無常啊”，那你畫一個色 是無常的我看看？畫不出對吧？無常是變動，但人類感知此世間的一切卻是要用此世界的“定格”，比較諸多的定格後，才判知物件在（變）動。

所 以要描繪出色的無常不是不可能，而是要看我們能否站到真正的角度去看。我們都知道世尊教我們的法是超越世間的，所以他所指出的現象都是要在“超世間”才能 觀察，此世間若是三度空間，那麼超空間就是四度（或以上）。

也許有同學會問，那“空”或“無常”可不可能是一度或零度空間？我們

來研究看看。

首先，世尊要我們觀察一個色的無常，那表示有一個色存在對吧？在零度空間裡沒有任何東西存在，所以應該連色都沒有，因此我們可以把零度說法刪除。

那一度咧？一度只有一個點（最小尺寸的點），如果我們觀察一個球時，拿一個球通過這個點，我們看到的永遠只有一個點，那麼這裡有無常嗎？沒有。我們看到的是一個常（只看到一點）。

在二度空間（平面）呢？我們拿球穿過平面，在平面上我們看到的是一個點，慢慢變成一個圓，這圓由小而大，再由大而小，合起來就是一個球體。

對於一個只能看見平面的人來說，他回答你“我知道色是無常”，但他不知道球體的存在，因為他只能看到一個點變圓，圓由小而大，再由大而小，最後消失。他認為圓消失了，但其實圓還在，只是不在他的空間裡。

現在世尊拿一個四度空間的球給我們看，在三度空間裡，我們會看一個球突然出現，然後這個球一直膨脹，直到最大直徑，接著變小，最後消失，這就是一個球的無常。

我們要把這些大大小小的球組合成一個球，才能看清這個無常球的真正樣子。但我們無法看，為何？因為我們在三度空間裡，就像二度空間的人只能看見圓形的變化一樣，我們只能看見球形的變化。

當無常球體離開我們後，我們認為球體沒了，其實它還在，只是不在我們這個空間而已。而它真正的樣子我們無法在我們的空間裡具體的想像。

同學們或許還記得 {起世經} 裡世尊對宇宙生成的說法：“三千大千世界是一時俱成同時存在”，世尊在後續的講法裡不斷的提出一個要點：“我們所看到任何現象都是無常的定格”而已，因為宇宙也是無常體（的表現）。

所以我們認知到的自己（我），其實是”無常我“的一部份而已，把所有的我加在一起，那才是真正的我，而無常我無論你如何加總，百劫千劫，成住壞空劫都加在一起還不是完整的我，因為成住壞空也還是無常體的定格之一。

所以世尊在第一堂課裡加了一個附註：“如觀無常。苦·空·非我亦復如是。”，意思是苦，空和無我也和色一樣，都是無常的。

但是世尊一開始不談這些理論，他當年只要求老老師兄們先想辦法觀察到色的無常，把這個當作是悟道的第一個手段，由此可知世尊的法一開始是著重在實作的技術層面上。我們要學世尊的法，自然也是依照這個方法來進行，於是我們首要學習的就是”觀色無常“的技術實作方法。

在談到觀色無常的技術細節之前，我們需要回顧一下世尊的弘法過程，了解一下世尊的教學程序。學術界大致上們有一個共識，就是世尊在傳道上的過程大約是如此：

- 1.世尊和憍陳如等五人苦行外道法六年而無進展。(參見[《本事》](#)一文)
- 2.世尊受牧女供食乳糜，憍陳如等五人認為世尊退墮而離開世尊。
3. 世尊獨自前行，然後在菩提樹下悟道。
- 4.本欲先往度啟蒙師跋伽婆、阿羅邏，但二人已去世，轉往度憍陳如等五位修行同伴(五比丘)。
- 5.在往度五比丘的當中，先有商人提謂和波利供佛，世尊為他們說五戒十善法，二人皈依佛。這是佛法先傳白衣的開端。五戒十善也是現今無佛時期的地藏法門兩大主軸之一。
- 6.五比丘因世尊指導他們修行的方法悟道而皈依。(先証道後再皈依世尊，本來五人和世尊在學道上是一起出家的同學，但世尊的法是他們前所未聞的法，証明世尊所說無誤後因此再拜世尊為師)五人本來就是出家修行者，因而世尊命此五人為"沙門"比丘。以有別於當

時印度各其他宗派的比丘（例如婆羅門也有比丘，經上有時用‘異比丘’稱呼別的僧團或別宗派的比丘）。

7. 五比丘皈依後，世尊再度當時五比丘所在鹿野苑的長者親友五十餘人皈依。

8. 這五十多人中有人出家，其中有人奉世尊之命便開始外出他地傳佛法，這是第一批弘法團。是為"傳(說/弘)法師"制度的開始。

9. 世尊往度當時在尼連禪河（世尊受牧女供養乳糜之河）旁的祀火婆羅門教的老迦葉等兄弟三人，及其徒眾五百人。毒龍的故事就是指世尊說法時的受試探。這是世尊用神通度外道已有大神通者的第一例。

10. 世尊未悟道時有國王頻婆娑羅和世尊相約，要世尊成道後度他，世尊依約前往為國王說法，當時同行的修行眾已將近三百人，國王為世尊建寺宇供三百人的食宿和便於說法。這是竹林精舍為寺院的開始。

11. 附近另一國有給孤獨長者，也為世尊建了很大的寺院，有七十二個講堂、三千六百個獨立房舍，五百樓閣（供禪坐用），這就是祇園精舍。

12.世尊在這兩地之間（當然也有到外地短暫停留）來回說法，大約有二十年，這個最初二十年為眾人所說的修行法就是後來集結成了《阿含》（和學術界通稱‘一切有部’系列）的經典。這一時期也被稱作「阿含期」有人以為《阿含》系列是為比丘說的法，這是誤解。其實阿含是為四眾（和其它外道修行者）所說的修行法，當中的理論、實修法、印証法都同樣適用於四眾，但是四眾在現實中修法的困難度各有不同，因此在實修的方法和步驟上有不同的修持過程及進度，不過四眾的修行成就都是相同的。

對於已皈依佛而且想修學佛‘法’的人來說，《阿含》是必修課程。經中的對象記載世尊對‘比丘’說法，這是集結經典時由苦行第一的大迦葉召集五百比丘所作的，由於世尊說過‘四眾合和僧’以比丘為上首，次為比丘尼，再來為優婆塞，優婆夷因而經文撰寫中便以比丘為代表四眾，後人才因而誤為阿含是為比丘所寫。

事實上在五百集結外另有《大眾部》由在家修行者得到阿羅漢成就的婆師迦等也集結了五藏，除了《經、律、論》之外另有《雜藏、禁咒藏》二者。

《雜藏、禁咒藏》正是世尊為在家修行所說的修行法。兩者所集結的三藏（經、律、論）相同，因而彼此沒有異議。可見在當時阿含法

在當時的確是四眾所共持的法門。

當時的比丘由於大多已有神通，同樣是談神通修行的雜藏和禁咒藏（現今大致上歸為‘真言藏’）就不在比丘的必修學習之列。後世的分類上也把前者的比丘學分稱為‘沙門藏’，後者稱為‘菩薩藏’。

13. 世尊說法二十年後，開始說般若等系列的理論，把《阿含》修法中有關“禪修，思考”（或「思憶，思惟」）的部份加以詳說，這就是方等、般若的主要內容。這一時期也常被稱為方等時、般若時..以便和阿含時相論。

14. 佛法以戒、定、慧為三個要點，“慧”是最後的成就也就是解脫的領悟，要達到這一點我們都是戒-->定-->慧為修習的程序。但是如果仔細分析一下經典內容，便可發現兩時期有一個差異，《阿含期》大部份的內容都以“定”為主。“戒”是在比丘尼加入以及提婆等叛佛後開始建立的，一開始很少提到戒，為什麼？因為當時的四眾本身的戒沒有問題。

15. 在般若部的經典內容則是以「戒、定」並重的程序進行的，這顯示般若期的聽法眾已擴大到了一般不一定有戒的聽眾，為了引導這些對佛法有興趣但是又因沒有戒的觀念無法深入佛法的聽眾，般若期融

入了許多原本在阿含期中很常見的觀念(例如三十七道品之類的)加以詳說，從而把一些 "戒"的行為放到日常的各種 "功德行" 中。

16. 這一時期的經典中，開經中的 "定相" (或名三昧、三摩地、三摩鉢地..) 的描述有其宣示性的功能。原本是重要的一種啟示，不過現在已不受重視，一般只把它視為說法 "開場" 的一種描述而已。其實由般若經典入門的佛弟子在入定時，定相的描述是用來檢驗入定情形的真偽用的。

17. 世尊在世最後的數年，他自知已快到涅槃的時期了，而世尊說法五十年年來有緣的人已該都聽過佛的法了，最後再說《法華》之類的經典，這時期有人將它分類為 "法華期"，《無量壽》等經就是在這時期提出來的。這時期的經典已不再強調「定」，而只是強調 "戒" 的部份，原本在 "修定" 中很重要的般若問題，這時便沒有說的必要。一般分類上這是佛法信徒等待大菩薩或佛來“救贖”的觀念的開啟。

所以若要問何者為佛說，則三期經典都是佛說。只是因應聽法者的 "基本功" 的不同而有不同的重點，支持法華期的人常會以 "最後者最重要" 的心態來自喜，其實世尊並沒有那樣的意思。但是由於 "佛教" 後來成了一種利益團體，在教徒的攝受上就必需強調某一宗派的 "偉大" 和重要或真傳，因而經典的傳抄就成了各家造假的戰場。

我們提倡想學佛（而不是只想往生西方）的同學應由《阿含》入門，只因為它是四眾的入門基石。法無我，外道行者若照著阿含的方式修行，外道也一樣會有阿羅漢的成就，因此阿含藏經典裡世尊為外道同樣也說阿含法門，並不因為來人是外道就不說，同時外道行者改學佛法後也同樣得到阿羅漢的成就。這種胸懷是佛世尊之所以為佛的關鍵。

世尊所說的佛法為何是知難行易？這就要回到世尊的基本教學課程——阿含藏所說的“觀法”了。世尊的觀法是由觀色無常開始的，因此我們必須要由色來觀起，才能一探深秘。

〔觀色無常—3〕

世尊一生弘法的主軸中是照著四聖諦的主軸在走的，“觀”四聖諦是佛法修行的主要技術層面的問題，就算世尊入滅前的說法已不再強調“觀”而強調“信”法，但仍不忘提醒未來的佛子們要了知無常的真象。

世尊在弘法的開頭說觀諸法無常的法，而其中“觀色無常”大概就是世尊第一個強調的方法，不管是初學或已有基礎的行者，不管是外道或佛弟子，世尊同樣都以觀色無常作為開宗第一義。

我們來看看《雜阿含經》裡的記載，在卷一和卷二的四十經裡世尊對誰說了什法：

=====

[雜阿含經卷第一]

1-15 經主要全是觀色無常的主題，同時並及於苦空非我的結論。

16—32 對異比丘，羅雲，劫波，舍利弗等人說色是無常，及苦空無我（陰）等。

在 32 經之前看不出如何觀色無常的方法，這些人都是已有修行基礎的人，所以可能因此才沒多說觀色無常的方法，另外也有一種可能，就是阿含收集的是簡說，詳說的應該在別的經裡 才得見。

=====

[雜阿含經卷第二] (仍是以“色是無常”為主軸)

33-35 對比丘，五比丘，三正士出家未久 (有阿[少/兔]律陀·難提·金毘羅)，

36-對比丘講要依自洲 法洲,也是由色無常觀起

37-世間世間法，世人無目非世尊過，強調色無常苦空非我。

38-不和世間唱反調，但是不管認為有或沒有，色苦空 非我仍是存在的，只是世人看不見。

前面 1-35 經的內容主要是記載世尊對學子們建立無常的觀念和方法的簡論，但是行者普遍會有一個疑問，那就是“我怎麼知道我觀出來的現象是對的？”，的確，這幾乎是每個學者都會問的問題。

世尊在三十六經就回答了這個問題：

(T02n0099_p0008a23)

=====

「爾時。世尊告諸比丘。住於自洲。住於自依。住於法洲。住於法

依。不異洲不異

依。比丘。當正觀察。住自洲自依。法洲法依。不異洲不異依。

洲的意思是大的陸地，區域，自洲就是自己所在的區域，所以比丘戒

律中有一條戒是：在日落後到天明前不能吃食。經律就是如此記載：

“若自洲日斜至明相 出食。

非時食者。若食或自或他。(皆犯戒)”(T45n1905_p0913)，為何要強調自洲？

在中國地區和美國地區的吃食時間不同，甚至各地風俗也有一些不一樣，所以入境隨俗，比丘到了美國不能依照中國的時間作課。

世尊要學子們依照並保持自己的習慣行禪，所以說“住於自洲”，自己的習慣就會有自己的方法，例如有人喜歡倒吊，有人喜歡躺著，有人喜歡永遠單腳站立，有人喜歡不必洗澡，有人喜歡呆在日頭下..等等，世尊說這些都無妨，各人可以“住於自依”，只要學子們是依照世尊所說的法而修行。在世尊佛法的區域裡叫“法洲”，遵守世尊所教的去作叫作“法依”，所以只要學子是“法洲法依”，各人的習慣不重要，例如大迦葉，在家時本來是公子哥兒，但出家後精進無比，連洗澡都沒時間，身子臭得沒人願意和他坐在一塊兒聽世尊講課，世尊也不為意，把他叫到身旁坐著，不讓他影響別人，還誇讚大迦葉是頭陀（苦行）第一。

為何習慣不重要？因為重要的是“心的方向”。心的方向也就是思想，前面 1—35 經世尊的主題是觀察“無常，苦，空，和無我”，由於人的

問題是由於“憂悲惱苦”所致，世尊於是要學子們思考：「何因生憂悲惱苦」。

有同學問“我知道苦空無我啦，我也相信苦空無我，但是觀察這個有什用處呢？”，如果同學們一生無苦無惱，那麼可喜可賀，你有一個完美的人生，那就不用學佛了，因為學佛是要使人離苦得樂，此世無苦的人自然不會覺得有學佛的必要。

世尊說憂悲惱苦的起因是因為“繫著”，意思是心被網綁住了，網綁了自然無法自在，不自在當然就無法解脫，世尊告訴學子們，要如何去觀察還沒生的憂悲惱苦是如何生出來的，同時要觀察已生的憂悲惱苦如何增大的。

比丘們當然是不明白才會發問，於是“諸比丘白佛。世尊法根·法眼·法依。唯願為說。諸比丘聞已。當如說奉行。佛告比丘。諦聽。善思。當為汝說。”

於是世尊開示“如何觀察一個未生的憂悲惱苦是如何發生的？一個已生的憂悲惱苦是如何增大變嚴重的？”，那是因為“色繫著色”，耶？這是什意思？色被色網綁住了？先別急，世尊還有下文：“受想行識亦復如是。”，我們要把完整的句子列出來才能加以思惟：“色繫著色，

受繫著受，想繫著想，行繫著行，識繫著識”。

人們因為繫著而生苦惱，繫著即是我們之前所說的“定格”的現象，例如我們愛上一個地方的風景湯屋，常常會回想起當時看著美景泡湯時的美好回憶，心中想著日後還要再回去重溫一下，萬一不能如願，那就成了苦惱，這個回憶就是繫著，也就是當時的“定格”。

美好的回憶也許不一定會有苦，有些人雖不能重溫一下，但回想起時，至少會有些甜甜的，可是，萬一定格的場景是不好的回憶呢？答案就很清楚了。而有些美的東西是會變的，例如美美的湯屋山景成了濁水河床，所以世尊一再強調沒有任何的色是可以“常恒，不變易，正住（永遠維持）”的，色是如此，受想行識也是一樣。

世尊說“善哉。善哉。比丘。色是無常。若善男子知色是無常已，變易離欲。滅寂靜沒。從本以來。一切色無常苦變易法知己。若色因緣生憂悲惱苦斷。彼斷已無所著。不著故安隱樂住。安隱樂住已。名為涅槃。”

這裡的涅槃一詞世尊只定義為“安隱樂住”，色是如何變易的？色是如何生出憂悲惱苦的呢？很多同學的”知道“只是“相信”，並不是真正的觀察到“色生出憂悲惱苦”的詳細過程。只有真正了解色如何生出

憂悲惱苦的變易法後，才能阻斷色生出憂悲惱苦的現象，阻斷後才能不繫著，不繫著才沒有憂悲惱苦。

世尊的意思很清楚，不管我們用什麼方法，只要是能使我们清楚的觀察到色生出憂悲惱苦的過程的，那就是我們的法洲，我們的法依，各人習慣的方法是自洲自依，目的是進入世尊的法洲法依。色是如此，當然“受想行識，亦復如是。”，這一經記載“佛說此經時。十六比丘不生諸漏。心得解脫。”，一下子就有十六位老老師兄們得道了。

但是若依自洲自依卻無法觀察到憂悲惱苦由色生出的過程呢？當然這就表示那個自洲自依是有問題的，所以世尊在成道之前也作過了許多自洲自依的事情，世尊裸體過，在墳間住過，吃牛大便過，吃死動物過，吃腐果種子或樹葉過，睡釘床過，倒吊過，以泥塗身過，不躺臥過，不洗澡過..然而世尊的苦行並沒有使他悟道，他反而是吃飽了，心情愉快的在舒服的草堆上打坐時悟道的，那麼世尊讚嘆大迦葉的苦行，為何沒有定“比丘一律不准洗澡”的規定呢？因為世尊只需要學子們把目標確定在法洲法依就好，各人的習慣其實不是最重要的。當然自洲自依也不是沒限制，最起碼的規範就是根本戒。

在阿舍裡，世尊不斷的強調修行者會有“自証自知”的現象，自証自

知是由於各人的自洲自依的不同，因而觀察到的過程會不同，是故張三的經驗不一定能用於李四，也就是老小子吃包子，小小子不會飽的原因。雖然有自洲自依的問題存在，但世尊仍提出了一些方法給那些無洲無依的學子們一些可用的方法，那些法即是各種禪法或觀法。

不過世尊也感慨的說，他所教的法也不是人人都能理解而去實行，在第三十七經和三十八經裡世尊就感嘆的說“世間盲無目者不知不見非我咎也”，對於沒眼睛的人當然不能用視覺教學法，這裡世尊指的是心盲者，而不是真的盲人。心盲的修行者無法去“看見”世尊指出的“世間世間”法（現象），這裡世尊用了“世間世間法”一詞，這個詞的意思就是“世間以外的世間”，或是“比世間更大的世間”，有的經典是譯為“出”世間，意思同樣都是“超越世間”（的範圍）。

雖然盲者很多，但世尊仍用心的為少數不想成為盲人的學子們提出解題之道，世尊指出要悟道的方法不在於肢體方面的技能（例如各種苦行神通），悟道其實是存在於日常之間的行住坐臥裡，所以世尊的法是由呼吸開始的，呼吸的音譯是“安那般那”，它是世尊所教的觀法之一，通常也稱為“安那般那觀、安那般那念、阿那波那、安般守意、安般念、安般念出入息、念無所起、息念觀、持息念、息念、數息”等等也是一大堆譯名，安那般那是“安那”和“阿波那”二個詞結

合起來的，安那是吸氣，阿波那是吐氣。

本來是單純的呼吸法，可是中文譯名有“數息”一詞，有些聰明過度的人就用熱狗解法加以解釋，何謂數息？那就是“萬摸吐摸”的一二三四，二二三四的數個不亦樂乎，咦？真是這樣嗎？當然不是，如果是萬摸吐摸的數個沒完，那麼又怎可能會譯為“念無所起”或“息念”呢？

熱狗解法最大的好處就是可以把不了解的名詞解釋得頭頭是道，這是一代大家柏楊先生發明的詞兒，當全國無人明白什麼是熱狗時，柏先生指出，那麼一定會有專家跳出來解釋給笨蛋國人明白道：“熱者，高溫也，狗者，動物也，熱狗者，高溫之動物也”。於是“數者，萬摸吐摸也”，後生小子們只好自摸個沒完沒了。

世尊是要我們由“呼吸”觀察起，不是要我們由自摸開始，用詞不對的話，一字之差整個就走樣兒了，有人上飯館兒叫了肥腸配飯，伙計兒把飯拿來了，站在堂中間扯開嗓子叫道“是誰要飯？”，啊？客人你看我，我看你，心裡嘀咕著“有要飯的人上館子的嗎”，接著肥腸也來了，同樣兒大喊“這是誰的腸子啊？”，這，誰吃得下啊。

當同學們數數兒數個不停時，心裡掛念著“阿我是數到第幾了？”時，

連皮癢都沒時間去抓一抓了，怎可能去“覺觀”到色的生滅變化？有同學會問，那世尊到底有沒有教我們安那般那的“真正”方法？

答案是當然有，只是安那般那的“真正”方法不止一個，我們可由很多方法中選擇一個作為各人的自洲，自依，選好了自洲自依，才能進一步去談那些觀察到的色受想行識的種種變化。

“安那般那”，它是世尊所教的修行法之一，通常也稱為“安那般那觀、安那般那念、阿那波那、安般守意、安般念、安般念出入息、念無所起、息念觀、持息念、息念、數息”等等也是一大堆譯名，安那般那是“安那”和“阿波那”二個詞結合起來的，安那是吸氣，阿波那是吐氣。

在此我們不用“數息”這個名詞，因為它會令同學們不知不覺的“萬摸吐摸”的數個沒完，這是老小子的痛苦的經驗，回想在學佛的頭十年間，快樂的日子就是在數著 1234，2234 的數字中消失的，練到最後連一倒丹，二倒丹，上下不倒丹，左鼻孔，右鼻孔自由出入息的絕學都用上了，練成了蓋世絕學天纏功，終於把自己纏到精疲力盡悶絕倒地，最後發現仍然一無所得，心中還是無法了解我那數著數兒是作啥用的。

讀過《阿含藏》（以大正藏一二冊為本）的同學們大概就會記得，阿含藏裡世尊提到的“數息”一詞其實只有一二次，世尊用得最多的是“安那般那”這個詞兒，有心的同學們找一下阿含藏大約就會發現世尊有一百多處提到安那般那的法門。

安那般那法是那麼重要，它是呼吸法，是用來覺知個人呼吸的變化，

了解個人內在宇宙的變化並進而觀察到外在世界的變化，最後了解到“整個宇宙並不存在”的真相而脫出輪迴。

宇宙並不存在，因為它是無常的，“曾經擁有”是美妙的用詞，但世尊告訴我們，我們都曾經是國王，王子，皇后，公主，天神，修羅，天女，龍族，也曾經擁有畜生餓鬼或爬蟲的快樂記憶，然而這一切並不是佛法定義的“存在”，它只是一種未定案的及不穩定的輪迴狀態。

世尊教我們由安般法開始去觀察這種無常、不穩定的現象，由呼吸的色開始，再接著呼吸的受，呼吸的想，呼吸的行，呼吸的識，如此一樣一樣的來。這個過程可以很長，也可以很短，通常取決於心是否能維持穩定狀態而論，和各人的智商無關。而是和人的貪嗔癡的“濃度”有關。

安那般那法有什麼作用？世尊說它是“斷覺想”的法門，同學們都知道人們的“覺”是由感官加上心識而產生作用的，如果感官一無所覺，人們也就不會有苦或樂的感受了，例如我們健檢時照的 X 光，不痛不癢的，因為我們的感官無法偵知 X 光穿透人體的剎那。色受想行識是“覺”的工具，斷覺的作用在於把人貪嗔癡的濃度稀釋，有助於解脫道的修行。

安那般那（安般）法是入門的方法嗎？我們可由世尊為年少比丘說法的故事裡看出它的確是入門的方法。當年世尊所收的頭幾批弟子，日後就成了上座比丘，也就是我們所尊稱的“老老老學長們”，世尊為所有問道的人說法，每個人都是皈依於世尊的教法，以世尊為師，但是世尊只提供原則性的指導或是學理的講解，上座比丘們才是實際負責佛法的教學的教授。

世尊在新的比丘入學時說過修行的次第，世尊把學習的等次分成幾個階段，我們來看看這部《世尊為年少比丘說正事經》（大正藏 T14n0502_p0771）

=====

|| 西晉沙門法炬譯

|| 如是我聞。一時佛住舍衛城祇樹給孤獨園。夏安居。爾時眾多上座聲聞。於世尊

|| 左右樹下窟中安居。時有眾多年少比丘。詣佛所。稽首佛足。退坐一面。佛為諸

|| 年少比丘。種種說法。示教照喜。示教照喜已。默然住。諸年少比丘。聞佛所說。

|| 歡喜隨喜。從座起作禮而去。

|| 諸年少比丘。往詣上座比丘所。禮諸上座足已。於一面坐。時諸上

座比丘。作是

||念。我等當攝受此諸年少比丘。或一人 受一人。或一人受二三多人。作是念已。

||即便攝受。或一人受一人。或受二三多人。或有上座。乃至受六十人

||爾時世尊十五日布薩 時。於大眾前敷座而坐。爾時世尊觀察諸比丘已。告比丘。

||善哉善哉。我今喜諸比丘行諸正事。是故比丘。當勤精進。於此舍衛國。滿迦提月。

上面三段說明了比丘新鮮人（年少比丘）來到世尊面前接受入學的新生訓練，世尊校長說完話後新鮮人們就去找指導教授（上座比丘），有的教授收一人，有的收二三人，有的一收就是六十人。世尊在每月十五日的月會（布薩）時，看看這些新鮮人都找好了教授，世尊很高興的看到諸比丘都有了"正事"了，勉勵大家要在這個叫作迦提月的月份裡好好加油（當勤精進）。

迦提月是古名，其說法在中土有不同的推測，一般的說法是比丘是在這個月份受迦絺那衣（又名功德衣）而得名，所以也叫迦絺那月，

但是慧琳大師認為正確的讀音應是“迦利邸迦”他的大作《慧琳音義》(卷 十一曰)：「迦利邸迦(迦提月)，唐言昴星。每年九月十五日，月臨昴宿故。取此星為九月名，古名迦提，訛略不正也(指音譯的發音不正確)。」昴星就是民間所說的七姐妹星，漢代星名為昴宿，又叫五老星，傳言人類是由昴星而來

事實上昴宿是一大團無數的星星，現代天文學上稱作「昴宿星團」。這種看似一個星，其實是由許多小星星所組成的，古人便稱這種星為「小星」。小星最早的記載出現在《詩經》，例如 [召南]篇就記著：「韋彼小星，惟參與昴」顯示在三千多年前中國人就已知道昴宿和參宿(今獵戶座頭部)是由小星所組成的了。昴宿星團肉眼可看到五個星很明顯，視力好的看到七粒，五星呈不規則五角形分布，後來的人不叫它五星，改稱它作「五方」，以免和「金木水火土」的五星相混淆了。這「五方」星的人和地球來往很早，例如《拾遺記》[卷一]就寫著：虞舜在位十年時有五位老人來到國都，舜以師道尊之，所談的事連天地之始都能知道，後來舜禪位於禹，這五位老人就不知去向，舜後來設置了五星之祠用以紀念這五位老人。

值得我們注意的是在《路史餘論》[卷七]中對這五位老人的說法，書上寫道「五老乃為流星，上入昴」。古書上的「流星」指的是會「流

動(移動)」的星，和今天的定義不同，這五個星「往上移動入了昴宿」，這個說法對照前面昴星人的說法很巧合。昴宿在金牛座中，一般視力的人在觀看這星座時人約可以分辨出有五顆星星在一起，天氣晴朗時視力好的可以看出它有七顆星，但是由於其中有二顆是變星，光線明暗有周期變化的，這兩顆屬於「妖星」中的「林若星」，在《管窺緝要》一書中，古人用它明暗日期的天干地支來占卜國家的吉凶。

佛法裡，昴宿星也有很重要的用處，在真言門裡面觀星法是修行者的重要課程之一，其中的觀星法裡就有如何觀妖星的記載。我們通稱的外星人在佛經上通指“天人”，同學讀阿含經常常看到天人來來去去和世尊或老老師兄們對話的記載，在天人中有一個天界就叫迦提天，這類天人來去的方向都是往昴星的方向而得名。

迦提星人大約在二千五百年前再度來到中國，當時大約在周敬王三十五、六年左右，《拾遺記》書中記載著：老聃(老子)退休後深居在「反景日室」之山，「惟有黃髮老叟五人，或乘鴻鶴或衣羽毛，耳出於項，瞳子皆方，面色玉潔，手握青筠之杖，與老聃共談天地之數。」最後又記著：「五老即五方也」，說這五位手拿青色竹杖的老人是來自五方星的。這樣有趣的描述：頭上有黃髮，「項」是頸部，耳朵突出在頸部，「瞳子皆方」眼窩和眼珠都佔了很大的面積(這裡「方」

指佔有大面積的意思，和五方的方同義)，這有點像穿著太空衣(衣羽毛)的人，我們看阿含經裡的記載：(雜阿含 p0153)有一天 子。容色絕妙。於後夜時來詣佛所。稽首佛足。退坐一面。身諸光明遍照祇樹給孤獨園。對照五老星人“或乘鴻鶴或衣羽毛”的說法，佛經裡世尊說有些天人是乘宮殿而來，而有些天人是單獨來的，單獨而來的人身上有光，那可能就是飛行衣的起落時的現象（發光）。

閒話暫且不提，我們回到學校的部份，接著看下去：

=====

|| 諸處人間比丘。聞 世尊於舍衛國安居。滿迦提月。已作衣竟（受衣後）。持衣鉢。

|| 於舍衛國人間遊行。漸至舍衛國。舉衣鉢洗足已。詣世尊所。稽首禮足已。退坐

|| 一面。爾時世尊。為人間比丘。種種說法。示教照喜已默然。爾時人間比丘聞佛

|| 說法。歡喜隨喜。從座起作禮而去。往詣上座比丘所。稽首禮足。退坐一 面。時

|| 諸上座作是念。我等當受此人間比丘。或一人受一人。或二三乃至多人。即便受

|| 之。或一人受一人。或二三乃至有受六十人者。彼上座 比丘受諸

人間比丘教戒教

|| 授。善知先後次第。

|| 爾時世尊月十五日布薩時於大眾前。敷座而坐。觀察諸比丘。告諸比丘。善哉善

|| 哉。諸比丘。我欣汝等所行正事。樂法等所行正事。諸比丘。過去諸佛。亦有比

|| 丘眾。所行正事。如今此眾。未來諸佛。所有諸眾。亦當如是。所行正事。如今

|| 此眾。所以者何。

上面這二段是說不是本校的別的比丘（人間比丘）轉學到世尊這裡來時，世尊一樣說法，並且同樣交給上座教授們收為學生，有的上座收一人，二三人或六十人。世尊同樣高興，說過去和未來諸佛的教學模式和我們現在的方式是一樣的，什麼模式？那就是新鮮人是交由有不同修行成果的人教授，因為這些教授比丘們“善知（修行的）先後次第”。次第是什麼？世尊說：（加編號）

=====

|| （四）今此眾中。諸長老比丘。有得初禪第二禪第三禪第四禪。

慈悲喜捨。空入

|| 處。識入處。無所有入處。非想非非想處。具足住。

|| (三) 有比丘三結盡得須陀洹。不墮惡趣。法決定向三菩提。七
有天人往生究竟

|| 苦邊。

|| (二) 有比丘三結盡。貪恚癡薄。得斯陀含。

|| (一) 有比丘。五下分結盡。得阿那含。生般涅槃。不復還生。

上座比丘就是有四果成就(之一)的比丘。這些是新進比丘要向他們
學習的教授，

四果就是修行的次第，世尊再把上座比丘分成二大學科類：

|| (一) 此世有比丘。得無量神通境界。天耳他心智宿命智生死智漏
盡智。

|| (二) 有比丘。修不淨觀斷貪欲。修慈心斷瞋恚。修無常想斷我
慢。修安那般那

|| 念斷覺想。

原來有一類是“神通自在研究所”，另一類是“公民道德研究院”，這
公民道德可說

是修身養性的終極修行系所，在世尊在這裡特別把安般法再強調一
次：

|| 云何比丘。修安那般那念斷覺 想。是比丘依止聚落。乃至觀滅出息如觀滅出息覺。

|| 是名修安那般那念斷覺相。佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

這裡觀滅出（入）息的安般法就是最沒有阻力的修行法，因為它只要個人的修為，不必像斷貪或斷嗔那樣需要有相對的人或事，只要各人能專心的地方就能修行這一個法門，所以世尊說安般法“是比丘（可以）依止（的）聚落”，聚落就是之前我們提過的“自洲自依”的同義詞，是有助於修行者的法門。

世尊在這裡簡要的把安般法的目的提示出來：“修安那般那念斷覺相”，而這正是同學們都能朗朗上口的“照見五蘊皆空，度一切苦厄”的般若法門。至此，事情變得越來越有趣了，天啊，原來世尊的最基礎的初階法門卻也是最深奧的高階法門，那該如何開始修呢？稍待再來。

如何開始安般法？很簡單，好好的坐下來，然後開始把心思專注在呼吸上就好啦，咦，這樣而已嗎？然也。不過知易行難，這麼簡單的方法卻也不太容易，通常學佛者初學安般法時最大的困境是“思想紛亂”，坐下後東想西想無法收心，根本無法觀呼吸有什麼色受想行識的變化，這個時候就需要 1234，2234 法門，也就是我們之前不去談它的“數息”法，這裡的數息法就是真正的去數一數呼吸的次數。

當同學們發覺心念無法穩定的專注在呼吸上時，你就必需用數息的方式強迫把心念定在呼吸上，直到你不必數也能專心後，就可以真正去觀呼吸的色受想行識的變化了，所以數息應該算是安般法的“收心操”，是前置作業。

數息的方法通用的數法是先吸後吐，一次吸進空氣直到無法再吸時為一，然後吐出空氣直到無法再吐時為二，接著三，再來四，直到十。也就每五次來回的呼吸為一個循環，這是【鳩摩羅什】大師所教的方法。有人問他為何要那樣數，大師的回答是“無常觀易得故。亦斷諸思覺故。得一心故。身心生滅無常相似相續難見。入息出息生滅無常易知易見故。”（大正藏 15 冊 614 經）

數字一二三四正是無常的代表，因為它由一變二，由二變三，這是很

具體的把一個虛無的抽象觀念（無常）量化的作法，可說是相當科學的法門。當我們數著數字時，除了知道無常之外，也可以“斷思覺”，思覺就是心念思想所想到的事物，數息可以打斷我們不停亂想的思緒，使我們能“守心”在單一的事物就是數字一到十，由於安般法要求要能專心，對於思緒混亂的我們來說，數息的收心操相當有用。

“思覺”在修行的禪法相當重要，《雜阿含》記載有一次【般闍羅捷】天子來探訪世尊，而說偈言“憤亂之處所，黠慧者能覺，禪思覺所覺，牟尼思惟力”，世尊回答他“了知憤亂法，正覺得涅槃，若得正繫念，一心善正受”，世尊說的一心也就是專心，它不是無心，而是專心在單一事物之上，“禪（是）思覺所覺”，禪的境界是由思覺所覺的，世尊說一心善正受的正受就是禪的異名，我們讀經時常見世尊要大家以“一法”修行，這一法不是唯一的法，而是專心於單一事物的法，能覺一法就能了知實相，不過世尊也提醒我們，只有連一法也斷了時，我們才得涅槃。

入門者當然無法立即涅槃，所以我們由想辦法專心開始，先把紛亂的思覺切斷，只餘單一的數字思覺，但是數字無法使我們行禪，因為禪法所思不是數字，而是色受想行識諸覺，思覺是諸覺的總和，我們坐下時的思覺是色受想行識五陰的覺想交雜著出現，用數字是純化

思覺的方法，由於它能阻斷我們交雜的思緒，因而說它可以斷思覺（嚴格的來說是“純化思覺”）。

大師用淘金作比喻：“復次心繫在數。斷諸思諸覺。思覺者。欲思覺。恚思覺。惱思覺。親里思覺。國土思覺。不死思覺。欲求淨心入正道者。先當除卻三種麤思覺。次除三種細思覺。除六覺已。當得一切清淨法。譬如採金人先除麤石砂。然後除細石砂。次第得細金砂（大正藏 15 冊 614 經）”。

當然數息收心的方法不是唯一可使人專心的方法，其它像不淨觀、念佛、或四等心觀（慈悲喜捨）都能使人專心，不過，以完全初學（對於佛法完全不了解時）的入門法來說，數息是最直接有效的方法。因此這個方法也是 可用於普羅大眾的好方法，對於接引入佛門的教學來說是快速有效。

數息入門每日練習十分鐘，若能每次數到三十分鐘不中斷也沒亂掉的話，那大約就具有可以專心的“功力”了，如同學們覺得數息不好玩，要數羊、數牛或數包子也可以，只要能收心專心都可以。只是老老師兄們的經驗告訴我們，數息最簡單，因為你數羊本來是白羊，數著數著突然蹦出一隻黑羊，那你就破功，又得重新數過啦。

不管學者是用數息或其它什麼觀法，都要學會了能自由專心之後，才可以進行安般法，也才能夠開始把注意力由數字或其它的事物轉到呼吸之上。這個“轉”的過程就是我們曾和同學們討論過的好像一個“觀景窗”的切換。每一個觀景窗就是一個“專心”一念的標的。觀呼吸的變化是一個開始的窗，那麼可能在過一陣子後，窗口會變成另一個景象，換窗口是一定有的過程，差別在於“混亂的思緒”是每秒換十個窗口，“專心”時是三十分鐘（或三個月 XD）窗口不會改變。

因此學者要能知道我有無專心？很簡單，用消失的時間作判斷，例如我們打坐才開始觀呼吸，感覺不到五分鐘，哪知一回神已經過了三十分了，這就表示那五分鐘的時間是專注的。如果“度秒如年”，心煩意亂，那就是錯誤了。

安般把注意力放在呼吸的觀察上容易專心，有一些其它的方法如不淨觀，念佛觀，或是夕日觀等等方法雖也可以守心專心，但由於它們有具象，例如不淨物，白骨像，佛菩薩或夕日圖這些具像在觀的過程會有扭曲的情形，反而會引起後遺症，也就是所謂的入魔情況，需要特加注意。

同學們能不用數息法而開始安般法時，一開始先讓身體保持能坐三十分不累的姿勢，坐具要舒服到不會累但也不會睡著，上身坐直比較

不累，背後要有靠，但不直接靠著，它只用於防止萬一身子向後倒時不受傷。坐時可盤腿（坐在席上）或是垂腳（高椅時兩足心貼地）或交腳（高椅坐兩腳踝相交）都可，只要能不麻不累即可。足心要保持溫暖，所以一般要用毯子蓋好足部，高椅坐的人則足下要用地毯，上腿部再用毯子蓋著。肚子別吃太飽，一早洗臉後或飯後一小時，才打坐。現代的環境較吵，在都市最好的打坐時間是早上四點到六點。如果有很好不受干擾的安靜環境的話，那自然是可以隨意。

世尊當時最好的打坐時間是初夜（太陽下山到九或十點左右）和後夜（清晨四點到六或七點），中午則比較屬於“休息式”的打坐，較少作精進的觀法。

不管同學們是早上或晚上安般，現在我們開始來觀呼吸了，收心後，先安那（吸），後安波那（般那，吐氣），吸氣由鼻，吐氣由口，因此我們要把上下牙齒相合，舌往上頂著上顎牙根，嘴唇稍稍留個縫，吐氣時就讓空氣由牙縫間出去。眼皮輕閉或者微微可看到鼻子（自然的瞄著，別硬弄成逗雞眼）。

兩手的位置是右手背貼著左手心（或反之也可）放在肚臍下方自然擱著即可，盤坐的人手肘會自然擱在大腿上，椅坐的則是兩手心平放在膝蓋和大腿交接處。坐時兩肩放鬆，背自然打直，這樣就成了很莊嚴

好看而且耐久的坐姿了。

吸氣時持續的穩定地將胸腔（肺部和上腹部）吸灌充滿空氣後停住，這時會感到腹部脹大，大約一二秒後慢慢由口將空氣吐出，吐氣時也是一樣，要吐到完全沒氣了才重新吸氣。這樣的呼吸外表看不出我們在呼吸，之所以不採用大動作呼吸（例如張口吐氣）的原因就是要保持“寂靜”的狀態，這較有助於入定。

一開始的注意力會注意到氣的長短，這是初級安般，等到練習過一陣子後，會自動的把“窗口”切到氣的溫度，在體內的走向，或色澤之類的重點，此時眼耳鼻舌身意六根會變得更敏銳，功能變強了，其變化因人而異，有的眼根變強，有的耳根變強，或是鼻，或是舌或是身，或是意根變強。這就是我們之前討論過的有的同學打坐後反而六根的欲念變強而不是馬上像經上說的會無欲。

對於想要變聰明的用腦人（學生或老闆）來說，安般法會增加意根，立即聰明加分，美咩們想要變美的話，身根變強，體型會修正得美美的，反正妙用無窮，所以經上說打坐有成的行者會給人莊嚴而殊妙的感覺。

如果把人體看成基本元素的組合的話，那麼人體整個是由“地水火

風”四大元素所組成的，安般的觀法就是屬於風大的觀法，因為呼吸是風，四大無論是哪一種觀法都會使五陰六根的功能變強，這種根功能變強過程是自然的，必需要克服，例如有的人安般一段時日後，對聲音很敏感，而感到無法忍受，像之前提到的須菩提就是一例，這類的無法忍受是一種病象，需要對治。由於各人的體質關係，無論哪一種觀法都可能會有病象產生，安般法也不例外。

經上記載有一次幾位老老師兄們在作安般法時發狂了，經上形容他們“像醉象一樣不受控制”，阿難不得已只好把那些師兄們關到房間裡以免他們受傷，有別人跑到舍利弗那裡求助，“爾時舍利弗即從坐起。牽阿難手往詣佛所。繞佛三匝為佛作禮長跪合掌白佛言。世尊。唯願天尊慈悲一切為未來世諸阿練若比丘。因五種事發狂者。一者因亂聲。二者因惡名。三者因利養。四者因外風。五者因內風。此五種病。

當云何治。唯願天尊。為我解說。”。

“內風”的病即是安般法所引起的，師兄們發狂這代誌看起來大條了，但世尊一點都不緊張，經上說“爾時世尊。即便微笑。有五色光。從佛口出。繞佛七匝。還從頂入。告舍利弗。諦聽諦聽善思念之。吾當為汝分別解說。”。

雜阿含裡記載又有一次有一個普通行者（士夫）在蓮花池邊打坐“思惟世間思惟。當思惟時。見四種軍。象軍·馬軍·車軍·步軍。無量無數。皆悉入於一藕孔中。見已。作是念。我狂失性。世間所無。而今見之。”，他告訴其它人這件事，別人也認為他發狂了，但是世尊也是笑笑，“佛告比丘。然彼士夫非狂失性。所見真實。所以者何。爾時。去拘絺羅池（蓮花池）不遠。有諸天阿修羅興四種軍。戰於空中。時。諸天得勝。阿修羅軍敗。退入彼池一藕孔中。”。

所以到底是真的發狂呢，還是修法使得六根能力增進呢，這需要進一步的鑑定，世尊告訴我們因安般法發狂的原因是“於阿那般那。因外惡聲。觸內心根。四百四脈。持心急故一時動亂。風力強故最初發狂。心脈動轉五風入咽。先作惡口。”（大正藏 15 冊 620 經）

“持心急故”就是行者急著要完成安般法，因為外來的“惡聲”（例如噪音或任何心裡不想聽的聲音）在安般法加強了六根後會使得惡聲變得難以忍受，它的現象先是捉狂（由難以忍受到真正發狂），而後開始“惡口”，對人事物不滿，脾氣變得不好，EQ 變得較差，常覺得受干擾，或身體變差。

世尊說 當行者有安般法引起的“風大”病時，有二種原因，一個是上

面說的“外來惡聲”引起，另一個是“自身內聲”，通常是外聲病先來，再引發內聲病，內聲病的現象之一就是聽見體內氣流入肺的風聲有如颱風巨響，令人難以忍受，從而影響個性，所以治病時先把外聲病治好，再治內聲病。

如果同學們發覺自己的聽覺增進了，但環境的噪音令人難以忍受時，世尊教我們第一急救法門就是“應當教是行者。服食酥蜜及阿梨勒。”，酥是牛奶濃縮的煉乳，甜味高，蜜也是相同的高甜味甜食，阿梨勒也叫蒼摩勒果，世尊當時是用來供養病人或上座的甜水果，我們可以用甜度高的水果或者是巧克力替代，當然以取用方便而言，蜜是最好的治“風狂病”的好食物，有營養又較少後遺症。

在醫學上來看，甜味可以使我們的大腦產生“腦內啡”，具有安定精神，使人感覺愉快的作用，因而能化解情緒上的不快。這是急救時的內服藥法，那外用藥法是什麼？

咱們先喝杯蜜茶再來繼續。

〔觀色無常—6〕

當同學們打坐時感覺身體舒服、心情愉快的話，那就是內部調適好了，打坐可以專心一意了，可是身內身外的雜音仍會干擾而引起思緒的紛亂，那該怎辦？世尊說這時就要用“外力法”。

世尊給的藥方是“先去外聲，再去內聲”，去外聲的方法簡單的說就是把耳外雜音聽而不覺，這個方法要用輔助器材就簡單了，我們可以作一個實驗，拿一個隔音耳塞或耳罩把耳孔堵住，我們就聽不到外面的聲音了，沒耳塞的人就用食指手指把耳孔堵住看看，此時我們聽不到外面的聲音（或很小聲了），聽到的是呼呼叫很大聲的自己呼吸的聲音，這就是“內聲”。

去外聲當然不是用耳塞，世尊要我們用觀想的，觀想出一個耳塞的形狀堵住耳洞，在觀想之前先自觀面前有一面鏡子，我們正看著自己在出醜，把舌頭頂向上顎，現在觀想出耳塞把那個出醜的自己的耳洞塞住。

耳塞的形狀是什麼樣的呢？世尊說“觀想有一粒如意珠出現”，如意珠自然是可大可小隨我們心中所念，它剛好是可以密密的塞住耳洞，但是如意珠只是耳塞的主要零件，它還有次要的零件，那就是“如意珠底下有一個牛奶滴樣的下端，由這個下端會流出醍醐，醍醐是非常

濃稠的精煉牛奶了，有點像是軟化的起司，這個醍醐會把耳洞灌（塞）滿使得耳洞“密不透聲“，這個醍醐牌耳塞不會受到任何大聲音的破壞，所以聲音由耳洞進不來了，這是第一步。

接著再來第二步，觀想自己頭上有個超大粒如意珠，這如意珠會生出我們想要的任何東東，現在觀想它生出九重的金剛罩，把我們全身罩住，金剛罩的外面還有很高的金剛山（屏風）每座山上有一佛坐鎮著，這個會把所有的聲音給阻隔了。這時的金剛上的佛都在為我們說四念處法門。這種情形就好像我們坐在一間氣密室裡面一樣，完全不受外來聲音影響了。

這個“氣密室”法世尊給它一個名詞叫“治亂倒心法”，治亂倒心法要觀想到再也聽不見外聲，只知道耳中只有四念法門，而四念法門我們現正在第一念——觀身無常的“觀色無常”之中，也就是我們要觀到外聲消失，只有一個觀色無常的“窗口”留在那裡。

那麼問題中間又跑出來了，那就是什麼是“色”？找查一下字典會發現色字有多種意義：物體表面的色彩。面容、神情。容貌美麗的婦女。景象。種類、式樣。品質、成分。性慾、情慾。部首之一。生氣發怒，改變臉色。訪求等。這裡哪一個是我們要的解釋？

很簡單，先用排除法，“觀色”一詞裡觀是動詞的話，那色一定是名詞，觀若是名詞的話，那色就是形容詞。佛經譯於唐宋之間最多，我們就來看同樣是精煉文字的唐詩裡“觀色”的用法如何：

[送"海禪和上"(和尚)歸山] 杜荀鶴觀色風驅霧，聽聲雪灑林。凡歸是歸處，不必指高岑。

這裡觀色一詞是看著“風驅霧”的變化，又例如：

[詠“道該上人”院石竹花歌] 顧況

道該房前石竹叢，深淺紫。深淺紅。

嬋娟灼爍委清露，小枝小葉飄香風。

上人心中明如鏡。永日垂簾觀色空。

這裡“觀色空”是對那些窗外的美景視而不見。接著再來看看宋代的記事：

[南宋紀] 153 卷光宗紹熙四年（一一九三）“制策問禮樂刑政之要，亮以君道、

師道對，且曰：「臣竊歎陛下....而問安視寢之餘，所以察言而觀色，因此而得彼者，其端甚眾”，這裡“觀色”是看臉色揣測心意了。

其實在更早以前的《論語》裡(二十四 顏淵篇下 子張問士章)記載的：

『察言故不失口於人，觀色故不失色於人。』。所以我們可以確定觀色的意義是“觀察（某人事物）的變化”。

觀色的定義有了，那麼我們要觀什麼的變化呢？世尊說內聲的產生是因為外聲引動了六根，經上說：“復次舍利弗，既去外聲已，當去內聲。內聲者，因於外聲，動六情根，心脈顛倒。五種惡風，從心脈入，風動心故或歌或舞作種種變。”。

（大正藏十五冊六二〇經）

外聲引動了"眼耳鼻舌身意"六根，使得心脈顛倒，心脈顛倒就是心跳急促血壓上升等等不正常的現象，心脈為何會顛倒？因為惡風由心脈進入人身，惡風如何進入心脈？因為經由呼吸。最後的現象就是“風動心”，我們就看到一個人發狂了，“或歌或舞作種種變”就是亂唱亂跳或作怪了。阿難不得已只好把發狂的人關到房裡去不讓出來。五種惡風是指太乾、太濕、太熱、太冷、忽快忽慢，所以我們前頭說的打坐環境很重要，在律法裡，世尊也制戒不可在太熱太冷大風大雨中打坐，就是為了避免惡風亂心。

為了預防“惡風亂心”，除了環境保持適當之外，心中也要觀想一個舒適的環境，世尊名之為"洗心觀"，氣密法和洗心觀都是“觀（佛）”的法門，也是同學們在阿含經裡常讀到的“念佛念法念僧”的念佛法

門，不過世尊卻沒有在阿含裡詳說念佛的方法，世尊只有講解“原理”方面的事，念佛如何“實作”呢？

念佛法門 最簡單的就是稱名，稱佛名可以收攝心性，在平時很有作用，不過在打坐時稱佛名有時精神容易散漫了，這時就需要更能專心一點的洗心觀，來看看洗心觀如何觀：(大正藏十五冊六二〇經)

=====

洗心觀者。先自觀心令漸漸明。猶如火珠。四百四脈。如毘琉璃黃金芭蕉。直至心邊。火珠出氣。不冷不熱。不麤不細。用熏諸脈想。

=====

先觀想心中有一個火珠，我最常建議同學們觀地藏菩薩的火珠，因為它很具體，同學們只要找一張地藏菩薩持珠的圖像看看就明白，有的人是觀想“落日”的情形也是可以的，這個火珠要“不冷不熱”，也就是保持行者感到最舒服的狀態。

接著要觀自身通體清淨，經上說得輕鬆，但實際上要觀到自身的筋脈“四百四脈，如毘琉璃黃金芭蕉”是需要時日練習的，四百四脈是約略的數，人身的筋脈大都用“五百筋脈”形容，這裡用四百四脈來代表，同學們觀自身的筋脈如“毘琉璃黃金芭蕉”，就是觀到筋脈如水晶體(毗琉璃是純淨的水晶體)，或黃金色或是芭蕉紅的色澤。

經驗上，觀水晶體較容易觀，水晶體的感覺比較像我們常見的“火花”，也就是電子學上的“電脈”在筋脈上的傳送，所謂的筋，對照現代解剖學來說可以看成是神經系統，觀的時候會感覺到渾身舒暢，身體的濁重感會消失，也就是身體覺得“輕安”的情形，這些奇特的感覺就是“三昧境”之一。

三昧境也可說是幻境，不過世尊把修行者所能操控且穩定的三昧叫作“正受”，用熱狗解法來說就是“正確的感受”或者“正確的覺受”，正受只能和有經驗的人來說，沒經驗的人是很難聽得懂的。

有一次一個和世尊同姓的少年仔跑來問世尊，他說“世尊啊，你上課說正受我知道啦，要有正受才能解脫，沒有正受就沒有解脫，那請問世尊，是先有解脫才有正受呢，還是先有正受才有解脫，或是正受解脫同時一起？”，少年仔一連問了三次，世尊不回答他。

阿難當時是執扇扇佛的侍者，他開口回答少年仔，說“世尊病剛好，還在休養，我來回答你吧”，阿難說的大意是“修行者和一般人都有三昧，不過修行者要有戒行之後才有三昧正受的”，才能有慧，最後才能解脫。一般人也能有三昧，不過那個三昧和佛法的三昧是不同的。阿難強調“戒行圓滿者的三昧才是具足三昧”，要不然都只是“偶

而”的三昧而已。少年仔走後，世尊對阿難說“這少年仔能問比丘 這麼深入的問題，很不簡單喔”（爾時世尊知摩訶男去不久。語尊者阿難。迦毘羅衛釋氏乃能與諸比丘共論深義。）《雜阿含》 p239

依佛所教的方法去“觀”，也叫禪定，有禪定就會有三昧，三昧在別的經典裡也叫作正受，但是“三昧”和“正受”這二詞，世尊在《雜阿含》裡是有差別的，我們來了解一下：（雜阿含八八三經） p0222

=====

（八 八三）如是我聞。一時。佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時。世尊告諸比丘。

有四種禪。

1—有禪三昧善。非正受善。

2—有禪正受善。非 三昧善。

3—有禪三昧善。亦正受善。

4—有禪非三昧善。非正受善。

=====

第一類禪，三昧很好，但正受不好。這是什？戒行不足者的三昧也。

像是提婆之類的神通者。

第二類禪，正受很好，但三昧不好。也就是有些大德戒行圓滿，智

慧解脫，不過從來沒聽過有什神變之境的。

第三類禪，三昧很好，正受也很好。例如那些老老老師兄阿羅漢們就是三昧和正受都 很強。

第四類禪，三昧不好，正受也不好。像我們這些後世小子們，好心作卦歹心作卦，別說戒行圓滿啦，連要好好的收收心也沒法子。像我們這類的雖然也叫行禪，不過是第四名的禪。(反正有五名內啦 Orz)

雖然咱們排在五名內的第四名，但同學們也別太泄氣，世尊仍是苦口婆心的要我們努力行禪，以便把“心垢”洗去，所以有洗心觀的法門。

當同學們在心中安好火珠之後，這個手續在真言門叫作“安日輪”，其功用很多，但是在安那波那中只是用來洗心而已，火珠定好後，觀想火珠有”氣“送出（像是送出電氣脈沖）這個脈沖要很平均地送到全身的神經血管（筋脈）去。（用熏諸脈想）

接著觀想“一（位）梵王（天王）持摩尼鏡（如意鏡）。照行者胸。爾時行者自觀胸如如意珠 王（把自己心中的珠當作中心）。明淨可愛火珠為心。大梵天王掌中。有轉輪印。轉輪印中有白蓮花。白蓮華上有天童子。手擎乳漚（手拿乳汁）。從如意 珠王出。以灌諸脈。乳漸漸下。至於心端。”。

乳是白色的，將全身灌滿後，就像是泡在牛奶浴缸裡了，快樂得不得了，但是這時同學們會感到心中悶悶脹脹的，在沒有觀想的情形下（例如只有數息或稱名時），有的同學會不自覺的無法呼吸，或呼吸突然不順起來，接著要解除胸中的悶脹就要觀想“童子手持二針。一黃金色。二青色。從心兩邊安二金花。以針鑽之。七鑽之後。心還柔軟”。

用金色針和青色針在心（胸部）兩邊打七個洞，真言門的建壇造像金色是用本師像，青色是用地藏菩薩像作代表，“金花”的意思是用針打出七個洞的樣子，“花”是指樣式不是真的一株花，二邊各七孔，把胸中悶氣泄出，這樣心（胸部）就不會硬梆梆了。

氣泄出後“如前復以乳還洗於心”，接著再用乳汁洗心，然後洗全身，各大小腸胃器官骨頭同樣用乳汁去洗：“乳滴流注入大腸中。大腸滿已。入小腸中。小腸滿已。流出諸乳。滴滴不絕。入八萬戶蟲口中（身中的細胞）。諸蟲飽滿。遍於身內。流注諸骨三百三十六節。皆令周遍。”

最後“然後想一乳池。有白蓮花。在乳池中生。行者坐上。以乳洗浴。想兜羅綿（高級柔軟海綿）。如白蓮華。繞身七匝。行者處中。梵王

自執己身乳。令行者嗽（口）。

行者嗽已。梵王 執蓋（天幕）。覆行者上。於梵王蓋。普見一切諸勝境界。還得本心。無有錯亂。”

這裡“普見一切諸勝境界。還得本心。無有錯亂。”才是三昧正受。這個方法是用觀想佛力洗去我們的心垢，算是快速的（暫時）淨心法門，經上說：“佛說此語時。五百釋子比丘。隨順佛語。一一 行之。心即清涼。觀色受想行識。無常苦空無我。不貪世間。達解空法。豁然還得本心。破八十億炯然之結。成須陀洹。漸漸修學。得阿羅漢。三 明六通。具八解脫。時諸比丘。聞佛所說。歡喜奉行”。

請同學們注意到這一句“五百釋子比丘。隨順佛語。一一行之。心即清涼。觀色受想 行識。無常苦空無我。不貪世間。達解空法”，也就是修行者運用這個觀法淨心之後再去觀色受想行識和無常苦空無，而得道果。

我們 可以得到一個概念，那就是在進行觀色無常之前，前行的收心操和淨心法不可不作，否則很容易因為“惡風”入心而引起走火入魔的現象。

有 的同學讀經時會有一種錯覺，以為我們只要坐下來就可以開始觀

色受想行識，就能安般如儀，其實不那麼簡單，前行的工作沒作好，那安般三昧是沒有意義的，沒有前行的三昧只是一般人的三昧，那就是曾有同學問的“我的觀想是我自己的想像或者是真的三昧”，現在我們可以知道，若沒有淨心下的三昧只是一般人的三昧，根本不值得討論，這也是為何世尊不回答那位少年仔問題的原因，因為基本動作沒作好，就要找最後那個能解脫的包子是不切實際的，而基本動作的教學不是世尊的工作，那是阿難，舍利弗等那些老老師兄要作的工作。這也是阿含經記載著年少比丘入學後，各人要去教教學比丘的原因。

我們現在沒有教學比丘，那麼就要找教學影帶——經典，依樣畫葫蘆學看，並藉著稱名諸佛菩薩和龍天護法來指導我們學習上的障礙。

〔觀色無常—7〕

入門者大概都知道有佛菩薩，也許也會知道有唸(念)佛打坐這回事，可是為什麼要唸(念)佛或打坐可說是完全沒概念，所接觸的佛經也大都只有像普門品、阿彌陀經或大悲咒之類的，說到《阿含經》，絕大多數是兩眼直視，頭殼嗆煙。

我們前文引用了許多《阿含經》的經文，這個經名意義古來有很多解釋，大家認可的解法是：(丁福保佛學字典)“阿含——小乘經之總名。新稱阿笈摩。舊稱阿含，阿鎗，阿含暮。譯曰法歸。萬法歸趣於此而無漏之義。又譯曰無比法，謂無類之妙法也。或譯曰趣無，所說之旨畢竟無歸趣之義。”，當然其它更令人立正的解法也有，在此就不列出了。

“趣無”就是“趨向於空無”，是阿含的意譯，梵文裡阿是無，含的音譯是笈摩，笈摩是趨向，所以才會譯為“趣(趨)無”。佛法的最後目標是涅槃，意思是“終止一切苦樂而進入空無”，所以一切的說法都以“導向空無”為目標。

生為人身，就有苦有樂，有的人樂多，有的人苦多，樂多的人不太會想要離苦，因為他的苦很快又有樂子來取代了，因此會想要了解佛

法的人，較多是苦多樂少的人，只有少數特別的人才會在享福中想到佛法，這種人世尊稱為”有慧根“的。大多數學佛者都是想找到那個“離苦”方法的人比較多，世尊的阿含系列就是教我們如何使痛苦消失，這就是“趨（趣）無”，也就是阿含的本意。

但是在“無”之前，我們要先了解一下苦是如何來的，了解了苦如何來，才能使之消失，達到“無”的境界。世尊的說法就由苦如何來開頭，例如這一經：

（《雜阿含經》）（四一）

=====

如是我聞。一時。佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時。世尊告諸比丘。有五受陰。色受陰。受。想。行。識受陰。我於此五受陰。

五種如實知。色如實知。色集。色味。色患。色離如實知。如是受。想。行。識如

實知。識集。識味。識患。識離如實知。

=====

這是世尊在“舍衛國”的“祇樹給孤獨園”（簡稱為祇園）說的法。首先，世尊說人身有五個“受陰”，受陰就是感受的器官反應，因為人身

對於環境的反應 都像樹木的樹“陰”一樣：如何知道有光？因為有樹
蔭，陰字古寫也寫作陰，由於樹木是被陽光所照了才有陰，所以叫受
陰（被動的反應）。

受 陰有哪五個？色受想行識，這五個。這是針對有“自由意識和行為
的人”而言的，學佛者應該都是這類人，人對環境的反應有這五個，”
色受想行識“它們 是什麼意思呢？世尊在後面會解釋。

世尊先說“我對這五受陰的五個類型，很清楚的知道它們是怎麼回
事”，五種，就是五個類 型，陰有什麼類型？世尊說陰有“陰的本體，
陰的集，陰的味，陰的患，陰的離等”五種變化。以色來說，那就是“色
（的本體），色集，色味，色患，色 離。”以此類推，“受想行識”也
是一樣，都有“陰，集，味，患，離”，五種型態。那麼這五種型態又
是什麼呢？世尊就連同五陰一起說明。

=====

云 何色如實知。諸所有色。一切四大及四大造色。是名色。如是色
如實知。

=====

色 是怎麼回事？世尊說所有的色都是由“四大”以及四大的變化所構

成的，四大在別的經裡世尊說過了，就是“地水火風”，這四樣是構成宇宙的基本元素，一切色就是四大元素和它們的變化所造成的，變化叫作“造作”，四大以及四大造色，我們叫它為（命名為）“色”，也就是“名色”。色就是這麼回事（色如實知），因為地水火風和它們組成的物體是可見的，所以宇宙間的任何事物及其變化，都叫作色。

=====

云 何色集如實知。於色喜愛。是名色集。如是色集如實知。

=====

對於色的喜愛，叫作色集。誰對色會喜愛？當然是指人而言，因為我們對人以外的生物是否會喜愛任何其它四大的組成物是無從得知的，世尊說色集就是這麼回事：

“人們對四大組成物及其變化的喜愛”叫作“色集”。

=====

云 何色味如實知。謂色因緣生喜樂。是名色味。如是色味如實知。

=====

色味又是怎麼回事？色有味道嗎？不是的，這個“味”字世尊說“促成色令人喜愛”的條件，那條件叫“緣”，所以世尊說“色因（為）緣而（令

人)生喜 樂”，四大和四大造作因為有令人喜樂的條件，所以叫作色味。色味就是這麼回事。

=====

云 何色患如實知。若色無常·苦·變易法。是名色患。如是色患如實知。

=====

患 是禍害，壞掉，災難，擔心，憂慮等等的負面意思，色患又是怎回事？世尊說如果四大和四大造作無法永久保持令人喜愛，那叫作無常，四大和四大造作令 人苦惱，四大和四大造作變來變去，色的這三樣現象就叫作“色患”，色患就是這麼回事。

=====

云 何色離如實知。若於色調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名色離。如是色離如實知。

=====

色 離是怎麼回事？對四大和四大造作喜愛的情緒叫“欲貪”，如果能把欲貪調伏，使得欲貪不作怪，將欲貪斷除，或超越了，那叫作“色離”。色離就是這麼 回事。

但是人怎麼會有對四大和四大造作的情緒呢？世尊說起因於人們在五個被動的反應裡面有“受”這一陰，這裡的受和被動的意思相同，它是“接收”的意思，人們有什麼接受環境的功能呢？世尊說人們有六個接受環境的個體，這個個體叫“身”，它們是眼身，眼睛接受了訊息叫作“觸”，眼有了接收的動作就叫作“眼色”，所以說“眼觸生色”，也就是眼睛看見了四大和四大造作，叫作眼受。世尊於是說：

=====

欲 貪云何受如實知。有六受身。眼觸生受。耳·鼻·舌·身·意觸生受。是名受。

如是受如實知。

=====

同理，耳接受到了四大和四大造作，叫耳受，鼻舌身意這四樣也是如此，受就是這麼回事。這裡眼耳鼻舌身五樣受體（器官）容易了解，因為那是很具體的，意呢？意也有一個器官嗎？有的，那就是腦，也叫心。古人對腦和心沒有嚴格的分別，腦中所想和心中所想指的是相同的一回事。前段五受陰指的是五陰，這裡的受陰指的是五受陰裡的“受”而已。

我們先來整理一下，色陰，四大和四大的變化（造作）叫作色的本體（色陰）。受陰，接收四大和四大變化的本體叫作受陰，也叫受身，因為它在人的身上。一共六個，所以叫六受身。六受身是五陰之一，六受身合起來叫受陰，同學們別搞混了。

=====

云何受集如實知。觸集是受集。如是受集如實知。

=====

受 就是觸，就是六受陰接受了訊息，有了觸而生喜愛叫集，同學們回頭去看一下“色集”的集字定義，器官接受了訊息而生喜愛，叫作受集，就這麼回事。

=====

云 何受味如實知。緣六受生喜樂。是名受味。如是受味如實知。

=====

受 味又是怎講？味是什？同學一定還記得前面說的，味是令人喜愛的條件，也叫緣啊，對吧？六受有令人喜愛的條件叫受味，世尊說“緣六受生喜樂”，這喜樂叫“受味”，就是這麼回事。

=====

云何受患如實知。若受無常·苦·變易法。是名受患。如是受患如實知。云何受離如實知。於受調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名受離。如是受離如實知。

=====

現在同學們可以依樣畫葫了，把“患”代入六受，把“離”字代入六受，受患受離就是這麼回事。無常，苦，變易這些我們也常合稱“無常”。

眼睛接受訊息為何會令人喜愛？因為有一個喜愛或不喜愛的判斷器官，接受訊息是觸，眼觸後加以判斷是不是喜樂，叫“眼想”，其它五受的判斷器官，也叫“想”，所以六受接受訊息後的判斷為六觸，六觸叫想。世尊說：

=====

=====

云何想如實知。謂六想身。云何為六。謂眼觸生想。耳·鼻·舌·身·意觸生想。

是名想。如是想如實知。

=====

什麼叫“想集”，代入法，集是喜愛，想是六觸的合稱，所以六觸的

喜愛自然叫六集，

合稱想集，如這一段：

=====

云 何想集如實知。謂觸集是想集。如是想集如實知。

=====

原來 如此，六觸為想，喜愛六觸叫想集，判斷六觸喜不喜愛的機制
是什？世尊說它叫作“想味”：

=====

云 何想味如實知。想因緣生喜樂。是名想味。如是想味如實知。

=====

好 啦，有了前面的例子，我們一一用代入法，現在我們就得到了“想
患，想離”，對於“想”的反應，我們有了“想（本體），想集，想味，
想患，想離”， 這是想陰的五種。就這麼回事，如下段：

=====

云何 想患如實知。謂想無常·苦·變易法。是名想患。如是想患如
實知。云何想離

如實知。若於想調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名想離。如是想離如實知。

=====

色 受想有了，但世尊說人們的反應裡還有一個反應叫“行”，我們用 X 光照射來說明一下，眼睛看不見 X 光，但是 X 光實際上照到眼睛時是有接觸的，但是雖 有接觸，可是人們並沒有喜樂生出，因為它有眼想（觸），但是沒有“眼想集（觸集）”。因此要判斷喜樂不是只要有觸就好，還要有一個判斷的 操作器官（身），這個器官就命名叫作“思”。這六個思，合稱“行”。如這段：

=====

云 何行如實知。謂六思身。眼觸生思。耳·鼻·舌·身·意觸生思。是名為行。如是行如實知。

=====

很 顯然的，“行”這個器官就是腦（的判斷），令人喜愛的行叫作“行集”，由於它是六思而來，故也叫作思集，觸生思，思叫行，接著其它也就容易定義 了：

=====

云何行集如實知？觸集是行集。如是行集如實知。

云何行味如實知？謂行因緣生喜樂。是名行味。如是行味如實知。

云何行患如實知。若行無常·苦·變易法。是名行患。如是行患如實知。

云何行離如實知。若行調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名行離。如是行離如實知。

=====

以上，同學們相信能立即明白了。最後，世尊說四大和四大變化之所以會令人有喜樂和憂苦，那是因為人們有分辨四大和四大變化的能力，這能力就叫作“識”。

=====

云何識如實知。謂六識身。眼識身。耳·鼻·舌·身·意識身。是名為識身。如是

識身如實知。

=====

識是怎麼回事？世尊說識指的是六個器官分辨四大和四大變化的功能叫識，名之為“六識身”，識身就是六識的“分辨功能體”。

=====

云 何識集如實知。謂名色集。是名識集。如是識集如實知。

=====

同 樣的，令人喜愛的分辨能力（當作它有一個身體好了）叫作識集。
由於分辨四大等的功能是由人們命名的，例如好風，好水等的判別是
人為的“命名四 大”，因為四大本無名啊，現在人們有了識，這個喜
樂是人們的共識，人為命名的四大（以及四大的變化）叫“名色”。所
以“識集”也就是“名 色集”。這是人類才有的反應，故叫作“識陰”，是
五陰之一。

同理，識味，識患，識離也用代入法：

=====

云 何識味如實知。識因緣生喜樂。是名識味。如是識味如實知。

云何識患如實知。若識無常·苦·變易法。是名識患。如是識患如實
知。

云何識離如 實知。謂於識調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名識離。
如是識離如實知。

=====

我們再整理一次，四大及其變化造作我們簡稱四大，四大為色。接收四大的器官叫受，對四大有反應的器官叫想，判斷想器官的器官（腦）叫行，讓行（腦）分別四大的器官叫識，這個識身是虛擬的了。

=====

比丘。若沙門·婆羅門於色如是知·如是見。如是知·如是見。離欲向。是名正向。

若正向者。我說彼入。受·想·行·識亦復如是。

=====

世尊說：“諸位比丘，如果沙門（出家修行人）或婆羅門（在家修行人）對於四大如我說的那樣去了解，明白（如是知，如是見）能往離欲的方向而去，那叫作正向，對色正向的人，我說他是深入了解四大了。”，同理，受想行識也是一樣。

接著世尊說：

=====

若沙門·婆羅門於色如實知·如實見。於色生厭·離欲。不起諸漏。心得解脫。

=====

當 沙門或婆羅門對四大和四大造作能不喜愛（生厭），能超越不貪愛（離欲），不生起任何缺失（不漏），他的心便得解脫了。

最後世尊總結：

=====

若心得解脫者。則為純一。純一者。則梵行立。梵行立者。離他自在。是名苦邊。

受·想·行·識亦復如是。

佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

=====

純一就是沒有雜質，世尊常用牛奶的純不純來代表一件事是否圓滿，一個沒有缺失的人，叫作純一，清淨的行為（梵行）成立，有梵行的人不必任何依靠而得自在，叫作離他自在，自在就像是到了苦的最邊緣，立即可以進入無苦的境界了，這是色的苦邊。其它受想行識也是如此。

最後 總整理一下：人的苦樂是由於“色”（四大及其變化）加上“受想行識”（各種實體和虛擬器官）的“（五）陰，集，味，患”所致，修行者觀察四大及其變化的作法就是禪坐，四大及變化就是色，能見

到色的本體和集味患，簡稱“觀色無常”，取“色”和“患”頭尾的含括命名，能見色無常而能離“離”，那就沒有苦了。所以修行者對四大及其變化（造作）的操作目標是“離”，不受四大所綁住，即是色解脫。

所以原理上，只要我們能超越四大，離四大欲貪，就能離苦。這一經世尊把基本的離苦原理說得很明白，明白了原理，要找到解脫道就簡單了。

Re: 觀色無常-7 (問答)

引言:

=====

云 何識集如實知。謂名色集。是名識集。如是識集如實知。

=====

這裡的“謂名色集”，常讓人誤以為“識集就是色集”，“名色集”只是“名字叫色集”，其實大有問題。這裡世尊沒多作解釋，因為“色”在前面已定義過了，如果識和色集相同，那就沒有“識集”，直接就用色集了。

識集到滅的過程是解脫的程序，而“識”是高智能動物（有意義行為）

所特有的，所以：

（世尊說）

T21n1345_p0857c03(00) || 文殊師利。名色是菩提。是陀羅尼法門。

T21n1345_p0857c04(02) || 文殊師利言。世尊。云何名色是菩提。佛言。

T21n1345_p0857c05(03) || 文殊師利。名者。但假聲言無有真實。文殊師利。

T21n1345_p0857c06(01) || 色者。無有作者無造者。是中不可說言有我。

T21n1345_p0857c08(19) || 無有所即即是菩提。

這裡世尊很清楚的定義“名”和“色”，它們二者是識的基石，由於名色的使用會使修行者悟道，因此世尊才說“名色是菩提”，為何？因為有名色才有陀羅尼，廣義的陀羅尼就是經文字義。

色一是四大，名色一是人給的定義，所以說“假聲言，無有真實”，但這是對人而言，六道中有些識不必有名，例如生物本能，螞蟻自然找甜食，不必上學，但是它們有自己判別是不是甜食的方法，那個方法也叫識集。因為“是不是甜食”即是“名色”。識集，是“名色集”。

注意到世尊並沒有說五陰一定要俱足，世尊只是說有五陰，可沒說眾生一定要有五陰。

〔觀色無常—8〕

世尊教我們觀"色"的方法時指出這個色是指"地水火風"所構成的一切事物，以人來說，由於人對於地水火風四大的感知是以感官為主的，理論上，若是感官沒感覺，那麼人就不會有痛苦。

例如“熱的感覺”，當環境改變溫度升高時，是四大中的火出現了，溫度會傳送到人體皮膚上，皮膚接觸了外力，開始判定是熱覺，於是經由神經把溫度的訊息傳給腦，腦部藉著經驗值判定現在是熱了，這五個過程世尊用“色受想行識”作說明。我們整理一下：

色—溫度上升。

受—熱力傳到皮膚

想—皮膚判別是熱力

行—傳送給大腦

識—大腦確定是熱

這種必需靠累積反應的感覺就叫作五陰或五蘊，五陰的最終目的是“識”別（各種情形），“觀色無常”只是簡約的說法，要觀的其實是一系列的色受想行識的過程，世尊只是以開頭的色作為代表而已。

觀色無常的說法很多 學子們總是會不自覺的限定在雜阿含的討論迷

霧中，這大概是因為雜阿含是學術界最重要的“哲學邏輯”依據之一，是最被廣為使用於使心離苦的推理過程。

然而很不幸地，推理出“一切皆幻”的結論並不能使人真正離苦，理解無常是苦並不能使人解脫，人們依然在現世，未來世輪迴不已，學佛者可以接受苦的事實，使自己“不那麼苦”，但是離脫離苦的境界可說是望不到邊際。

可是明明世尊說觀色無常是離苦的方法啊，為何觀到色是無常了，怎仍有苦呢？其實很多人並沒有”觀“到色的無常，大都是”推理“出色的無常而已。

另外一個原因是現今大多的”禪定教學“雖然也是由觀色無常入手，但是講師在台上講到”嘴角生波“的重點仍是”個人心理“狀況的”認知“作用，說“要知色是無常，因為無常所以會苦”，好像“只要心中不認為它苦，苦就不會發生“似的，在這裡，老小子不得不借用電影裡的台詞正聲的說：“此乃大謬”。

回顧世尊所說的《雜阿含》第一經，解脫的過程是：「當觀色無常，如是觀者，則為正觀，正觀者，則生厭離，厭離者，喜貪盡，喜貪盡者。說心解脫。」如照推理的方式去學佛說的這一法，那麼解脫

是很簡單的，因為通常的解法是：

- 1—當觀色無常。(要觀察色是無常的現象。沒問題，一切是無常)
- 2—如是觀者為正觀。(能這樣觀的，是正確的觀，沒問題)
- 3—正觀者則生厭離。(能正觀的就能產生討厭及排斥的情緒，OK)
- 4—厭離者，喜貪盡。(能厭離的，貪得無厭的心就沒了，沒問題)
- 5—喜貪盡者，說心解脫。(喜貪盡的，可說心已解脫了)

以上五題答問相信學佛者倒背如流加如流倒背，但是會背的人就沒有任何苦了嗎？顯然不是，咦？不是明明都了解了嗎，怎還有苦？原因很簡單，因為雖然了解了原理，但心仍不自在。因為觀色無常不是概念，它是禪定的功夫，它是實証的，經由禪定，行者能學到如何操控四大的技術，從而使自己由被四大綁住的不自在中解脫出來。

四大（地水火風）就是色，因為它是無常的，所以可以變化，人類（以及天地萬物）是由四大所構成的，於是人的喜怒哀樂所謂七情六慾各種感受，也是四大的作用，四大除了自己會變化之外，一般人或行者也可以使它變化，就像變魔術一樣，但魔術是騙觀眾的眼睛，禪定的術卻是奪天地之造化。

《雜阿含》記載，舍利弗有一次帶著學生入王舍城，見到一株枯木，於是他就在那樹下教學，他要學生們努力於禪定，他說：

(T02n0099_p0128)

=====

(舍利弗)語諸比丘。若有比丘修習禪思。得神通力。心得自在。欲令此枯樹成地。即時為地。所以者何。謂此枯樹中有地界。是故。比丘得神通力。心作地解。即成地不異。

=====

這並不是說只要比丘把枯木“看成”土地就好，而是枯木會真正成為土地。不光是這樣，他強調說：

=====

若有比丘得神通力。自在如意。欲令此樹為水·火·風·金·銀等物。悉皆成就不異。所以者何。謂此枯樹有水界故。是故。比丘。禪思得神通力。自在如意。欲令枯樹成金。即時成金不異。及餘種種諸物。悉成不異。所以者何。以彼枯樹有種種界故。

=====

這也是世尊一直在經中強調只要行者“專心一意”，便能“自致神通”的原因，這是操控物理世界現象的能力了。所以舍利弗最後說：「是故。比丘。禪思得神通力。自在如意。為種種物悉成不異。」

但是學會操控四大並不能使人真正脫離苦處，因為人的苦不光是物質

而已，還有心理上的苦，而最苦的苦就是不斷的在六道中輪迴。很可惜的，禪定教學很少教到禪定和六道交集的事，也許有同學會問是“世尊沒教嗎？”，答案當然是“非也”。

世尊不但有教，而且雜阿含裡還有許多天人來往問法的事件，那麼這麼多人禪定為何還一直在觀色無常、不斷數息中過日子，而無法進入所謂的神通力呢？可能的原因是我們把眼光或注意力侷限住了。

神通力是觀色無常最初的成果，有了神通力並不一定就能解脫，最有名的例子就是提婆達多，他搞到最後下了地獄，反而成了學佛者的負面教材。

不知同學們有沒注意到一點，那就是舍利弗只說得神通力後“心得自在”，可沒說就是“涅槃”喔。物質缺乏的苦是人們最基本的苦，若能不被物質所困，那麼心便能自在許多。

一個人若是心能自在，當下即不苦，若能永遠自在，那就太美妙棒無限讚了，可惜一切無常，就算能五鬼搬運，變出金銀銅鐵錫來，後遺症也隨著陰魂不散，往後反而會苦不堪言。舍利弗有沒有當下把枯木變成金子，一人發一點呢？這不得而知，但以舍利弗確實出了很多錢作了不少善事，包括提供其它同修們必要的日用開銷。而他也

能代替世尊說法，這種財、法同時有成就的學者，可說是老老老師兄中的模範學長。

心能自在即可不苦，那何時解脫呢？世尊說解脫至少有八個階段：

(《長阿含》 T01n0001_p0052)

=====

如來說..復有八法。謂八解脫。

色觀色。一解脫。

內無色想，觀外色。二解脫。

淨解脫。三解脫。

度色想，滅瞋恚想，住空處解脫。四解脫。

度空處住識處。五解脫。

度識處住不用處。六解脫。

度不用處，住有想無想處。七解脫。

度有想無想處，住想知滅（處）。八解脫。

=====

到了第八階段後才可能進入涅槃的解脫境界。世尊的八階段可以分成(看作)脫離“欲界，色界，無色界”的過程，一二三階段是欲界，而觀色無常正是入門的第一步。

第一階段是“色觀色”，第二階段是“內無色想”，第三階段是“淨解脫”。在說明這個之前，我們須要回顧一下前面有關五陰（色受想行識）和六根（眼耳鼻舌身意）又叫“六內入處”，以及六境（色聲香味觸法）又叫“六外入處”的關聯。內外也合稱十二入處，或十二處。

五陰，也叫五蘊，蘊是堆積、積聚、包含的意思，色受想行識為何要叫蘊呢？因為感官的功能是一系列的累積作用而來，五蘊常見的解法是把色受想行識分開來說，例如色（看到蛋糕）受（覺得它應該好吃）想（食欲來了）行（拿來吃）識（的確好吃），這個解法不算錯，但它不是蘊，因為這當中，看見蛋糕和其它的動作反應不是同一類，它們分屬不同的感官，每個感官只作一件事，只有一件，怎能叫堆積呢？因此不是世尊所說的蘊。

人體的感官有十二處，“眼耳鼻舌身意”和“色聲香味觸法”，每一處的功能都是由五種功能累積的，眼由五種功能累積，它由“色受想行識”所累積，當眼完成了五蘊功能後，我們說眼已經有了“眼識”。

我們再回顧一下十二處的定義：

《雜阿含》 T02n0099_p0091（三二二經）加以整理：

=====

世尊說〔內入處〕

1—眼是內入處，四大所造淨色，不可見有對。

2—耳是內入處，四大所造淨色，不可見有對。

3—鼻是內入處，四大所造淨色，不可見有對。

4—舌是內入處，四大所造淨色，不可見有對。

5—身是內入處，四大所造淨色，不可見有對。

6—意（包含三個）

1) 心內入處，非色，不可見無對。

2) 意內入處，非色，不可見無對。

3) 識內入處，非色，不可見無對。

〔外入處〕

7—色外入處。四大所造。可見有對。

8—聲外入處。四大所造。不可見有對。

9—香外入處。四大所造。不可見有對。

10—味外入處。四大所造。不可見有對。

11—觸外入處。四大及四大造色。不可見有對。

12—法外入處者。（以上）十一入所不攝。不可見無對。

=====

無對就是沒有明顯對應的感官，注意一下，五蘊的色和十二入的色並不相同，五蘊的色指的是四大和四大的變化，十二處的色是指眼視的功能。因為有對應的感官，所以世尊才會說"眼耳鼻舌身對於四大所造的淨色有對"。淨色，指的是沒有任何參雜的因素之下的原始狀況，眼的淨色，就是四大最初能被眼所感知的狀況（例如太陽光），耳的淨色就是四大最初能被耳所感知的狀況，其它類推。

外入處的色聲香味觸，也有色受想行識的累積，例如“色外入處。四大所造。可見有對。”，四大所造，意思就是四大所加工過的物件，例如樹的光影，是由太陽光照到樹，光子反射到我們的眼睛，我們才看見有樹，所以世尊說色的五蘊累積是“四大所造且能被感知的狀況”，由於可以看見，故名“可見有對”。

我們再加以整理一下：

- 1—眼有色受想行識。（有“對”，故有色受）
- 2—耳有色受想行識。
- 3—鼻有色受想行識。
- 4—舌有色受想行識。
- 5—身有色受想行識。
- 6—意之心=無"色受",有"想行識"。（無“對”故無色受）

意之意=無"色受"，有“想行識”。

意之識=無“色受”，有“想行識”。

前五項有具體感官的我們容易了解，但是第六項的“意”，和外入處的“法”，那就比較難以體會，我們留待下回再來詳解。

〔觀色無常-9〕

前文說到"眼耳鼻舌身"五者（有實體的身）有"色受"也有"想行識"，但是“意”是沒有色受而有想行識的，在經中世尊的"意"指的是"意"和"識"，文義上來說，意可以看成是“主動”，識為被動，這是生物尤其是人類最主要的存活能力。有些生物雖無五身，但是仍有意或識，例如植物對光空氣和水份的反應。像螞蟻無耳無舌等，它們五身不全有，但仍有意和識。

我們花了很多時間在研究五陰，六入，十二因緣等名詞和它們的作用，搞得人仰馬翻，但不知同學們有沒注意到一件事？那就是這些東西（五陰六入十二因緣）是準備要”丟掉“的”下腳料“，是無用之物。

世尊要我們去掉那些而後才能解脫，所以解脫才是第一要務，現在咱們花那麼多時間在談垃圾材料為了什麼？其實世尊只是要告訴我們”那些都是不重要“的而已啊。花大量的時間在研究五陰六入或十二緣正是楞嚴經所說的”不去看月，而只研究指著月的手指“。

那麼觀色無常的作用是什麼？它是世尊教我們解脫法門的第一步而已，什麼叫解脫？不受綑綁也，也就是不受到色的限制。這裡色是指四大所構成的一切事物。因而色可說是一切有形或無形的框框。

我相信每一位同學都了解色是無常，也相信色是無常，但是有沒有因而就從色中解脫出來呢？為何？如我們之前所說的，了解”錢不重要“是一回事，要真正”不被錢軋著跑“又是另一回事。當我們要保留色相時，那麼就不能解脫，因為保留色相是自願被綁。

世尊保留肉身作為最後的色相，也因而要受背痛的網綁，常常要熱敷，而肚子也會餓，每天要出門乞食。在色相上，世尊的心是解脫的，他對肉身的痛沒有怨言，但在身的層面上他選擇最後的網綁。

因此解脫的現實意義上，心解脫為第一，心理上，同學們也許不必為錢煩惱，但大部份的人會選擇如果現實上有錢那就更好了。所以理想的情況下能夠心理和肉身都解脫是最棒的結局。肉身色相的苦無法使世尊痛苦，我們相信那是因為背痛不是什麼要命的痛，是可忍，可無視的小痛而已。但是另一個更深入的可能就是世尊已深知解除肉體疼痛的技術方法，背痛只是作為某一些事件必要的緣起而已。

我們由經中記載許多世尊為別的比丘解除痛苦的例子可知，世尊深懂現世中肉身色相的痛苦解除之道，例如有一次，一位病重痛苦不堪的比丘快死了，阿難請世尊去看看有沒方法幫助他，世尊於是就去看那位病重的比丘，世尊為他說法，後來那位比丘死時”諸根喜悅，顏

貌清淨,膚色鮮白”,阿難覺得很驚奇就問世尊。世尊回答他解除肉身痛苦的主要關鍵 在於“五下分結”的解脫。

“下分”的熱狗解法就是“下面的部份”，意思就是“基本的條件或狀況”，五個基本的狀況是人們（尤其修 行人）無法解脫的原因，第一個狀況就是“身見”，身見就是“身體的感知“，病比丘是因為身體疼痛，阿難覺得很可憐，所以希望世尊"哀憫"那 位比丘,比丘經由世尊教導後，身體就不痛了，因此往生時”諸根喜悅，顏貌清淨“。

《雜阿含》(T02n0099_p0266)

=====

世 尊回答阿難：「佛告阿難。若有比丘先未病時。未斷五下分結。若覺病起。其身苦患。心不調適。生分微弱。得聞大師教授。教誡種種說法。彼聞法已。斷 五下分結。阿難。是則大師教授設法福利。」

=====

五 下分結的身見並不是心理上的“認不認為”，而是真正的身體的感覺，病比丘要真的身體不痛了，死時才能諸根喜悅，這可不是可以“裝”得出來的。世尊 說，只要有“大師”教授，任何人都可以不受這種苦，那麼世尊會自稱自己是“大師”嗎？當然不會，世尊說“大師”指的意思是“對某一件事有 特別經驗的專家”，當然啦，世尊自然也是大師之

一。只是世尊很客觀的指出“任何一位對這方面學有專精的大師都能教人斷五下分結”。

斷五下分對於身見來說，可以使身體不受實質的痛苦，這不是口號，而是真正能作到的“技術”，也因而才能叫作“斷五下分結”，斷五下分結有實質的技術層面問題，世尊用一個名詞來說明斷五下分結的情形，世尊說斷五下分結叫“斷關”，五下分結像是“關鍵”，打開了，身體就不受痛苦。經上說：(T02n0099_p0104)

=====

爾時。世尊告諸比丘。有四聖諦。何等為四。謂苦聖諦。苦集聖諦。苦滅聖諦。苦滅道跡聖諦。若比丘於苦聖諦已知。已解。於苦集聖諦已知。已斷。於苦滅聖諦已知。已證。於苦滅道跡聖諦已知。已修。如是比丘無有關鍵。平治城塹。度諸峻難。名為賢聖。建立聖幢。諸比丘。云何無有關鍵。謂五下分結已離。已知。是名離關鍵。

=====

如何打開關鍵？經上說世尊教病比丘是“示教照喜”，也就是一步步的演示教學，病比丘平時應該有打坐觀照的經驗，他欠缺的是臨門一腳，於是世尊一教他就懂了。當下斷五下分結,而得阿那含。

身體的苦結除了“身見”之苦外，還有另外“戒取·疑·貪欲·瞋恚”四種情況也是苦，“疑，貪欲，瞋恚”三者的苦容易了解，“戒取”則較難以理解，通常主流式的解釋，把“戒取”說是“對於邪戒，以為是正戒”所以覺得苦，這種解釋對於能加以思考的人來說，根本說不通。

戒取又叫戒禁取，用熱狗解法就是“某種行為的可取或不可取”，這個和修行者的什麼邪戒不邪戒根本無關，別忘了，世尊說這五者是五下分，是生為人的“基本痛苦”，五下分的苦是人生而就有的苦，如果一個人不修行，那他哪來的戒取苦？同時對一個把邪戒當成正戒的人來說，那個邪戒是使他高高興興守下去的行為，哪裡來的痛苦可言？

一般人生下來就有戒取苦嗎？有的，人生而有戒取之苦，例如小小的紅燈不能走，到大大的不能殺人放火，人世間行走有太多的這個必需作，那個不可以作的苦，戒取苦不光是人，凡是群居社會就會有這種不自由的情況發生。因而有些修行者為了不受戒取苦而離群索居，過著不和人互動的生活。

斷五下分結也就是斷了人身的天生網綁，因而也是成道的基本條件，有人因而成就阿那含，有人成就斯陀含，有人成就阿羅漢，成就和各人修為有關。斷五下分結是解脫的一大步，斷五下分結的作法就是由“觀色”下手，世尊說：

(T02n0099_p0016)

=====

佛告比丘。愚癡無聞凡夫計色是我·異我·相在。受·想·行·識。
是我·異我·相在。多聞聖弟子不見色是我·異我·相在。不見受·
想·行·識。是我·異我·相在。亦非知者。亦非見者。此色是無
常。受·想·行·識是無常。色是苦。受·想·行·識是苦。色是無
我。受·想·行·識是無我。此色非當有。受·想·行·識非當有。
此色壞有。受·想·行·識壞有。故非我·非我所。我·我所非當有。
如是解脫者。則斷五下分結。

=====

世尊這一段相當重要的開示各家解法頗不一致，在這裡我們試著用
反推的逆向思考法來推出世尊開示的重點。世尊說“如是解脫者，則
斷五下分結”，什麼樣的解脫？答案是“我，我所非當有”，“我”是主
觀的意識我，“我所”是肉身或意識所在的結構體也就是身體，故名“所
(在)”。

“非當有”是什麼意思？熱狗解法：“不是應當要有”，也就是可有可
無。以“身見”之苦來說，很明顯的，當身體可有可無時，身體自然不
會有苦。身體是“我所”，因此，由“我所”解脫出來，即是五下分結

解脫中的身見解脫。

同理，“戒取，疑，貪欲和瞋恚”則是主觀“我”的痛苦，若我是可有可無的，那麼也就沒有四種苦可言，也就是世尊說的“由「我」中解脫”了。“我和我所”要能夠“非當有”，世尊說“色受想行識就必須要非當有”才行，同學們或許會恍然大悟，原來阿含經的開宗明義“觀色無常”的作用是要用來了解“我我所”是“非當有”的入手處。

世尊說凡夫認為“色受想行識就是我”，它們和我所（異我）是同時存在的，而世尊說“有經驗的求道弟子”（多聞聖弟子）則不認為（不見）色受想行識是我，我所或者同時存在，世尊說這些多聞聖弟子“亦非知者，亦非見者”，這是什麼意思呢？因為他們不是只有知見上的了解而已，而是有實際上的“技術”可以讓“色受想行識我我所”一整個全部“非當有”，這才叫五下分結的解脫。

觀色無常的概念讓我們了解到色受想行識是無常，並且從中學習到解脫的方法，而這個方法“亦非知者，亦非見者”而是要想辦法讓它們“非當有”。這是解脫的第一步，也就是“五下分結斷關”。

〔觀色無常-10〕

因而世尊說解脫有八法，謂八解脫：

=====

如來說..復有八法。謂八解脫。

色觀色。一解脫。

內無色想，觀外色。二解脫。

淨解脫。三解脫。

度色想，滅瞋恚想，住空處解脫。四解脫。

度空處住識處。五解脫。

度識處住不用處。六解脫。

度不用處，住有想無想處。七解脫。

度有想無想處，住想知滅（處）。八解脫。

=====

第一解脫的“色觀色”就是觀色無常的觀，這並不是“觀到”或“知道”色無常就是解脫，而是要觀能夠斷五下分結之後才是解脫。如何能夠使“色受想行識”全都“非當有”？很顯然的，這絕對不是“心理認知”的問題，而是技術問題。

“我”是意識的產物，“我所”是物質（細胞等類）的產物，它們是由“色

受想行識”所反應出來的“個體”，這個“個體”可能是整個人，也可能是一個單一的人體細胞，或者更小的某一個分子或原子。

有同學會問“原子或分子怎可能有色受想行識的反應？”，科學家們觀察自然界發現，的確原子分子或更小的粒子，對外界是有色受想行識的一部或全部反應的。最有趣的物理理論就是現今很夯的“量子理論”。

量子簡單的說（一樣用熱狗法）就是“能量的微小粒子”，名詞的“粒子”只是一個概念，代表最微小的單位，並不一定有真正的“一粒一粒”的樣子，但它們是可測量出的單一數量。量子最早被觀察到的時機是在 1900 年，當時普朗克在對熱輻射的研究中，發現了量子存在的現象。100 多年前發現的量子，如今已運用於所有的科技上，包括大家每天上網用的電腦裡頭。

量子可說是“諸行無常”最好的寫照，它的怪異“行為”到如今科學家依然無法解釋，因為它具有波動和粒子的二種特性，又同時違反了物理上的某些定律，最有名的就是“一個光子或電子同時穿過二個洞”的光干涉現象。

量子的發現一百年來成為討論微小宇宙的理論基礎，和愛因斯坦討論

巨大宇宙的相對論併列為二十一世紀最重要的二大理論，然而，這二個理論本身存在著矛盾性，兩者都有不完備的地方，同學都聽過的“光速限制”，在物理學家努力的實驗中，發覺相對論的限制在量子力學裡面根本不存在，這使得原本一開始嘲笑量子論的愛因斯坦不得不正視量子論。他發覺光子（因為光是相對論中的絕對參考座標）具有量子特性，1905年他也發表了光量子方面的觀察報告，愛因斯坦說“光波本身就是由一個個不連續的、不可分割的能量量子所組成的”。

此後的科學家們一個個發現量子現象的無所不在，1924年，在愛因斯坦光量子概念的啟發下，德布羅意提出了物質波假說，這個概念提供了最重要的理論基礎。1925-26年間，“量子力學”正式誕生，同年，海森伯爾在玻爾原子理論的基礎上，發現了將物質的量子特性，如原子譜線的頻率和強度可以被一致地說明，這是關於量子規律的一種奇特想法。之後，玻恩和約丹進一步在數學上嚴格地表述了海森伯的思想，這使得海森伯終於建立了一個全新的量子理論體系--矩陣力學，在矩陣力學建立的同時，另一種基於物質波概念的新力學也正在孕育。

1925年末，在愛因斯坦的建議下，薛定諤研究出了物質波的非相對

論演化方程，即今天大學物理系學生必讀的”波函數“，它提供了物質的量子表現上的直觀圖像。本來數學上，大家公認矩陣力學和(量子)波動力學是不相同的，但很快就被証實它們是等價的學說。

這個理論此後很快速的進展，我們得到一個概念：物質具有量子的不定性。換句話說，物質具有不必要的固定形式。例如光子，是我們看見東西的條件，但它不一定以光的形式存在。“光”是色相的第一個表徵，它不一定是光，那也就是“色不一定要有色”才叫色。也就是世尊說的“色非當有”。

世尊在二千多年前提出他的觀察心得之時,沒有多少人理解他在說什麼，人們只能理解“色無常”但無法理解為何“色非當有”。同學們都知道，世尊強調於觀法“修習多修習”後，可以“自致神通”，神通看起來不合物理現象，然而神通卻是十足的物質量子表現，世尊說：

(T02n0099_p0087)

=====

如是。比丘。當如實知眼所作·智所作·寂滅所作。開發神通。

=====

“眼所作”就是眼的功能，“智所作”就是意識的功能，“寂滅所作”就是當眼和意識都沒有了時的功能，也就是色受想行識全部“非當有”的狀

況。這樣才能“開發神通”。

一切都沒了，才有神通？這不是很矛盾嗎？不靠色受想行識怎能有神通？在回答這個問題之前我們再先看一個現象，回到我們之前提的量子力學。

量子力學有一個很有名的現象叫“量子纏結”，這個現象被發現時，愛因斯坦嘲笑量子纏結為“遠距離的鬼魅現象”，但是隨後研究學者証實量子纏結不但存在，而且有可能開發出更實用的技術。

那麼，什麼是“量子纏結”？簡單的說就是“兩個物體不論距離多遠，都能在一剎那間相互影響的一種纏結狀態”，而這個影響在物體消滅後仍然有作用（所以才說有鬼啊 XD）。在証實這個說法的實驗裡，科學家用的是光子對（一對同時生出的光子），理論上，科學家認為只要對其中的一個光子測量，另一個光子也會受影響，實驗當然還沒有到“無論多遠距離”的程度，目前確定的是二粒光子相隔 144 公里遠時仍然可測得受到影響。

美國麻省理工學院的量子物理教授 Seth Lloyd 在研究照相機的技術時無意間發現，量子纏結在光子消滅了之後仍然有“記憶”，也就是光子“死後”仍然可以測得光子。他認為這個發現可以增加照相機的清

晰度，他坦白的說，他原來只是想要多拿點美國國防部的軍事研究資助，想開發出一種更強的照相技術而已。

同學們想像一下，相隔 144 公里的二個光子，我們在這一頭對這個光子動手腳，144 公里外的另一個光子會有反應，這是什麼情況？以相機來說，大概就是說“我們在 144 公里外對某一物體拍照，相當於我們在物體的面前拍照“一樣。無疑的，這是”天眼通“的技術了。

別忘了量子理論說的量子纏結是”二個物體“（雖然目前還沒法經由實驗證實）間的纏結，世尊所說的神通不論是天眼通、天耳通、他心通、神足通或宿命通一切都可用現代的量子力學來理解，天眼天耳他心神足等通是量子纏結的標準現象，宿命通能了知過去世的種種，這正是 lloyd 教授所說的"量子纏結死後 仍有記憶"的情形。

光子死後仍互有影響的量子纏結已大大超出了人們日常的物理經驗，非常不合理，但它卻是被證明為真正存在的現象。現在已能作到可以拍一張”已經飛離機場的飛機影像“，只是技術上還無法達到“不論多遠距離”或“多久時間”。光子之間如何"聯絡"?飛機飛走了如何取像?我們可以說靠的是光子的"神通"，這個神通是在沒有色受想行識下的"寂滅"。

光子相隔 144 公里如何“聯絡”？而更大的物體呢？物理學上需要更多探索的時日，世尊無法用當時的語言說明神通的量子現象，他只能用“非當有”來描述色非色，受非受，想非想，行非行，識非識的“我，我所”全部“非當有”。

以眼來說，觀眼到最後會發覺人不一定要用眼才能看見東西，又如以觀呼吸來說，觀到最後會發覺呼吸“非當有”，人不一定要用（用鼻子）才能呼吸，大家都有的經驗就是夢中看見的景像，它是直接出現，並沒有經由眼睛的感光。

而世尊的觀察不僅如此而已，他發現神通的量子現象還不是解脫，因為它們仍有“纏結”，第一階段“色觀色”雖已能開發神通，但是它仍是有限的，量子力學的觀察光子相隔 144 公里仍能互通的實驗方法正是色觀色的方法。世尊指出往後還有第二階段的“內無色想”，第三階段的“淨解脫”..等 一共八個解脫，之後才入涅槃境。

要讓色受想行識非當有的練習方法，世尊的方法很簡單，那就是前面說過各種觀門，觀呼吸，數息等，而那些的目的是要學者練習使“色”變成“非當有”，換句話說也就是要學者丟掉色的包袱，這裡同學們別忘了，色指的是四大地水火風的一切造作（現象）。不是只有指形色（光學）的色而已。

量子理論可以幫助我們了解佛法，但它只是佛說的法中的一小部份，因為還有更大的問題在後面，那就是接著的“第四的空處解脫，第五的識處解脫，第六的不用處解脫，以及第七的有想無想處解脫和第八的想知滅（非想非非想）解脫。

這些解脫是有關於巨大宇宙的認知，它們可以用愛因斯坦的相對論來幫助我們理解，也就是說佛法是包含了量子論和相對論的宇宙法門，當今活著的最有名的物理學家霍金教授曾在1963年發下大願，要整合量子論和相對論，雖然到如今還沒成功，但已有眉目。

物理世界可以說是”色相“的世界，因為它是由地水火風所構成的，量子理論超越了物理限制,也就是世尊說的"度(超越)色想"的現象，觀色無常的概念正是世尊要我們練習把色想去除,而後斷五下分結解脫於身見,戒取等五下分的關卡。

讓我們修習多修習，丟掉數息，丟掉呼吸，丟掉不淨，丟掉色，丟掉受，丟掉想，丟掉行，丟掉識，丟掉我，丟掉我所，成就第一解脫吧。

（全文終）

[答]安般之問

[答 L 同學 安般之問]

引 言:

1-之前練觀呼吸一陣之後有點小進展，當時的感覺是安般 時會有一種定的感覺(非入定)，有一種觀照的力量，觀呼吸之後就有之前跟老師討論的觀境出現，上次還看到一條蟲，不過是出現在身外不是在身內。若是把觀照的 window 放到身外，就會收到外面的 message，例如影像之類的。

2.可惜好不容易把作課時間固定下來....，之前我睡覺都是一躺下去沒幾秒就睡著了，不過因我們雙併的房子蓋的偷工減料的，所以隔音很差，他晚上開馬達洗澡洗到十一二點 的吵的我睡不著，我太高估自己的修養，想說就聽而不聞，當作沒事，習慣就好，沒想到就常失眠睡不著，到後來睡覺時已起了嗔心，所以我猜那夢就是這樣來的，後來怪念頭越來越嚴重，我就知道克服不了嗔念了，所以現在還在持續與鄰居溝通協調，不再想說習慣就好，跟自己過不去。不過勒，就可能是因那陣子嗔心起了一陣子之後(可能再加上跟老婆說我的心得，聽說不能說?)安般時那個觀照的力量就不見了，又回復到以前

一下專心一下散心在那裡 repeat，想請問老師這情況怎麼辦呢？就不管持續給他練下去，還是要回到以拜懺為主呢(我每天作課都會有拜懺，只是占一小部份而已)。

3.所以說練習安般之後，要更注意自己的三毒，否則這三毒會影響甚劇，是這樣嗎?(就像化身修羅去與人互 k 一樣?)

答:

1—觀照的方式正如你所說的有一個窗口可以移動來觀看某一事物。這是初期觀法的現象，隨著自身觀的能力加強，最後會變成沒有“窗口”，成了”剎那即知“的現象。觀到身外有蟲或身內有蟲（或其它物）都是安般的進展現象，那是我們在安般時大腦的”辨識“神經開始”進行怠機“的現象，蟲或是其它影像是怠機時出現的畫面，它是隨機的，但取決於我們當時心中在怠機前的潛意識。日子久了後可能會出現神佛或更炫的影像。那些都要”斬“掉，所以魔來魔斬，佛來佛斬。

安般的法最後階段是什麼現象呢？當”色受想行識“都快完成時，到了識的怠機狀態時，那時整個宇宙是像水晶琉璃般的印象，“看起來，聽起來，摸起來，感覺起來”等等一切只能用水晶形容。而那些都不是由人體的感官所定義。

2—生活上溝通是必要的，不過我們讀過須菩提的故事，須菩提他本來是嗔心很重的人，由於出身名門，自幼性情倔強好嗔，親友對他常感到厭煩。後來離家入山，在山林中他甚至聽見到鳥獸蟲鳴或風吹草動都生嗔恚，終日憤恨毫無喜心，整日活在痛苦中。後來由於山神的導引得見佛陀，世尊為他說法，他精進而證空，成為世尊弟子中人稱“解空第一”的大弟子，從此與世無諍，脾氣好得不得了。

當環境無法順我們的意時（蟲鳴鳥叫水流風聲皆無法去禁止）這時安般的觀法就很有用，你本來沒有聽覺的事物（以前一下子就睡著）現在有聽覺了（聽見各種雜音）這正是你的安般法進步到了“受”的靈敏度提昇的現象，躺下時可以用安般去觀聽覺，馬達聲音的“空相”如何觀出來？這是你的進階的功課。

要確定安般的目的：“斷覺想”，而後才能斷貪嗔癡，安般法的用處很大，你有一天會“練”到一聽馬達的聲音就知你家隔壁的馬達何時要壞了，你也許會在前一天或幾天就對你隔壁的朋友說你家的馬達要壞了。

為何我們要關心別人家的馬達？因為我們的安般使我們了解很多更深的事物，我們的智慧提高了，須菩提最初是因為受不了週遭的人為噪音，到最後連自然的聲音都煩，但世尊教他安般法，從此世間再

沒有會使他心煩的聲音了(嗔念消失)。我們 修安般法的過程也會像須菩提一樣，這是很自然的。

3—是的，但是修安般法不必“刻意”去“小心三毒”，因為安般是觀照法，觀照每一件事的“過去現在未來”的現象，隨著觀照的範圍的擴大(例如前一世，後一世到前十世，後十世)我們的看法和覺受也會有不同的 改變，三毒就在這個“窗口”不斷加大的情形下自然而然的減輕直到消失。也因而成就了四果道行。

五陰的識和阿賴耶識

作者: abstsai (白非白)

標題: Re: 觀色無常-10

時間: 2009年4月17日 0:50:14 星期五

※ 引述《root (root)》之銘言：

> 請問動物或原子的色受想行識的"識"與 "阿賴耶識"有哪些關係?

阿賴耶識可簡單的說是“對四大的本能反應”，以動物來說就是物種本能，以原子來說就是不斷的繞著核子打轉的“本能”。因此世尊說要解脫成佛必須丟掉阿賴耶識。

> 植物非有情，它不會挑三揀四的，那植物是否沒有阿賴耶識？

有的，萬法皆有識。植物的阿賴耶識就是對空氣陽光水的反應，它無法“自主的”拒絕空氣陽光水，因而會不斷的長大，直到老化死亡。

魂魄和八識淺解

引言：

jjs 寫到：

>神就是色受想行識總稱，色受想行為魂，識為魄，魂屬靈，魄屬屍，

>人死時靈氣上升，魂體離身，

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

是否因死時六根不再作用之故

靈氣（靈體）離身倒不一定是六根不作用。

引言：

> 魄則守屍，招魂之法就是將魂招回歸

^^^^^^^^

是阿賴耶嗎

魄體對照佛說，是屬於末那識。經云：

(密嚴經)

T16n0682_p0753b15(00) || 如羊被牽拽 喘懼而前卻

T16n0682_p0753b16(00) || 末那在身中 似幻鹿而住

T16n0682_p0753b17(00) || 亦如幻樹影 河中之葦荻

T16n0682_p0753b18(00) || 如王戲園苑 運動身支分

也就是說末那是守身的機制。它在身體中很自在(如王戲園苑)末那無法離開身體(如羊被牽拽)，無法離得太遠(喘懼而前卻)不管如何用力總是不得向前。

引言：

> 於屍魄，若魂歸魄，則口中有氣，否則魂不歸魄，四十九日後魄即

散

^^^^^^

是末那到位了嗎

如上題，此處和末那無關。魂魄合一有二種情況：

1—人體可用時，魂魄合一入還陽。魂回到身中。

2—人體損壞時，魂魄合一入死亡。因為魄體自由了，沒有那一條

拉住羊的線。

在 2 的情況下，魂魄轉成中陰，等待一天至最長四十九天受報。

引言:

>去，亡著再也招不回。」老師又說

>招死魂的魂 魄合一是為了輪迴往生之用那麼阿賴耶識→授薰持種
根身器 去後來先做主公可就真不知魂魄和八個識有些甚麼關聯而魂
飛魄散 又是怎麼回事呢

阿賴耶是萬物本能，它是任何一個小分子的“動力”，比生物（六道）
的“自我”意識“更細”。

例如同樣是由原子電子組一個細胞，原子，電子各有它的阿賴耶
“識”，叫“阿賴耶甲”好了，阿賴耶 甲組成了細胞叫“阿賴耶乙”，這
阿賴耶乙會分裂，變成二個阿賴耶乙，這是在細胞分裂時的狀態。我
們叫它是阿賴耶乙 一號，和二號好了。

阿賴耶乙一號又分裂成很多阿賴耶乙一號，對吧？它們組成了一個眼
細胞。這是“阿賴耶乙一號集團”。

阿賴耶乙二號也分裂成很多阿賴耶乙二號，它們組成了一個手細胞。這是"阿賴耶乙二號集團"。

照理講，不管一號或二號，它們都是 100% 相同的集團分子，只是集團的大小不同。“性能”應該一樣，但是現在眼細胞可以感光，看見東西。而手細胞則只能摸東西，二者各自有了新增的阿賴耶識。叫作“眼識阿賴耶”和一個“手識阿賴耶”。這時，眼細胞識，手細胞識就有了一個新名詞，叫作末那識（專管身體運作，而且像羊一樣，再也無法離開身體了）。

如此，阿賴耶一“層”一“層”的加上，那就是世尊在密嚴諸經裡說的“阿賴耶是「熏習」種子”的比喻。這也是為何阿賴耶識叫“藏識”的原因。因為我們找不到一個完整的，獨立個體阿賴耶，它是由許多不同的阿賴耶所組成的。

故經中云：

T16n0682_p0754a17(00) || 末那緣藏識 如磁石吸鐵

意思就是更多阿賴耶組成了末那識，也就是末那識像磁石一樣，不斷吸收更多阿賴耶，於是眼球產生了，或是手指產生了，當眼球完成時，它有了更“新”的作用，就是形成了色聲香味觸的諸識（眼耳鼻

舌身)，最後成了“意”識。

這個意識是後來居上，成了“主管”，可以決定手眼要不要動作。同學們現在應有一個觀念了：阿賴耶是全身都是，我們的五陰裡全有許多“阿賴耶的影子。

現在我們再回頭來看密嚴經：(加簡註)

T16n0682_p0770a25(00) || 應知賴耶識 行於蘊稠林

(作用於五陰之中)

T16n0682_p0770a26(00) || 末那為先導 意識能決了

(先由末那決定眼或手，意識則可以決定要不要動作)

T16n0682_p0770a27(00) || 色等一切境 及以五識身

T16n0682_p0770a28(00) || 與根境和合 了於現境界

(器官經由五陰感知內在外在環境，都是由於五陰和合，才能了知)

T16n0682_p0770a29(00) || 自境之所取 皆是阿賴耶

T16n0682_p0770b01(00) || 藏識與壽煖 及觸和合性

(基本的辨識能力是由阿賴耶所提供的。注意：阿賴耶是一大票集團)

T16n0682_p0770b02(00) || 末那依此識 識復住於意

(末那靠阿賴耶吃飯，而阿賴耶也保持在識中(住於識))

T16n0682_p0770b03(00) || 所餘 五種識 亦住於自根

T16n0682_p0770b04(00) || 心意及諸識 而安住於蘊

T16n0682_p0770b05(00) || 為業習繫縛 流轉無有窮

(這段重申了八識"互持"而不斷造"業習")

所以世尊說，要不想輪迴"流轉無有窮"，想解脫的話，就必須丟掉阿賴耶，因為阿賴耶一有機會(因緣和合)就會集結成末那等等識。

我們用"原子電子識"解釋阿賴耶識只是方便我們目前的理解，事實上阿賴耶還存在於"看不見"的物質中，不過那離本題太遠了，日後有機會再來談。

回到魂魄問題，魂魄的本質是阿賴耶，人死時，八識的分解是倒過來的，感知的識和身體器官的識由五蘊回到末那，再回到阿賴耶狀態。這時魂魄合一，成了"單純阿賴耶"集團，它有集團的"意識"(四十九日內不會散掉)，形狀則是可變的，像"青煙"(或說成像床單在空中)一樣的不定形。

在這未散掉之前的期間，佛家稱作"識神"，傳統上，道家就叫"魂魄"，一般也叫"靈魂"。這個和鬼道眾生是不同的，不過一般人不太

會分別看見靈魂和看見鬼有何差別，因為有些鬼眾的樣子就像靈魂。

識神在人死後等待轉世當中會有一個“中陰身”來替代器官，這個中陰身很不穩定，每七天要重生一次，直到四十九後受報轉生六道，原先的阿賴耶集團由於生前[又(含累世)]“熏習”了不少新玩意兒（造業），所以轉世時就依照業報上天下地去矣。若沒有了阿賴耶，那自然沒有業報，也就不受後有了。