

雜阿含42經—相應部22相應57經

七處三觀

「七處善」：熟練於七處，七處善巧。

苦、集、滅、道、味、患、離

「三種觀義」～三種考察，入手處。

三觀：「**五蘊、六界、六入處**」。

「觀……如實知」→「應該以正確之慧被
這樣如實看作，應該被理解成；應當被認
爲作」的意思。理解、看到了真實內涵。

註

「味」：愛味；快味，滿足；喜悅，津津…
會令人回味黏著；還想再要的滿足。

「患」：過患、危難。(danger)

「離、出離」：出要，逃脫。(escape)

「集、滅、味、患、離」，相應部經文是

「集起、滅沒、樂味、過患、出離」譯為

「出現與消失，滿足，危難與逃脫」

註

色因緣生喜樂



情牽於→人事物

SA-9 色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實正觀。

如是，受…想…行…識無常. 即苦. 即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實觀。

色無常. 苦. 變易法



調伏欲貪
斷欲貪
越欲貪



八正道

淡泊隨緣

耗盡心血—虛擬世界

手機、網路
遊戲機…

廢寢忘食→
功課、工作

患得患失

失去自信

十八界

十二處



六處
六入

六根

眼耳鼻舌身意

六塵

六境

色聲香味觸法

五蘊

色

名

受想行(思)
觸、作意

眼識
耳識
鼻識
舌識
身識
意識

六識

心意識

佛陀的教法帶給後世追隨者三項利益：

①今生得到的幸福與安樂。

②來世的利益。③究竟的利益——涅槃。

若未解脫，學佛過程所獲得是生命的安樂，也可以帶來世間利益，故稱為「善增上」。

佛法不但爲了「究竟樂」也爲了
「現法樂」與「後法樂」。

所以，未解脫前，怎樣使現生與未來，能生活得進步安樂，令生命更有意義，

應該是佛弟子首要關切的問題。

但是任何令人喜愛、愉悅的經驗，終究都是變動不安而無法永恆存在，想要一直保有生命中的美好是始終無法達到的。

顯而易見——「無常」現象一再重複上演，可以提升生命品質的資源也有變化、變壞的時候，隨著不斷變化、無法隨心所欲，掌控不到，煩惱(苦)必如影隨形。

因此，欲免除這種情況所帶來的苦迫，唯有轉向出世間的解脫道，徹底斷除不再輪迴，才是究竟的解決之道。

在修行過程中具足——正念(sati)、
正知(sampajañña)是很重要的條件。

正念(sati)意思是——記憶、認識、意念，
它的字根有「記得」的意思。

正知——理解、審慮、完全的覺知，字根
有「知道」的意思；透過保持正念、正知
的心意識，才有足以對抗煩惱的力量。

對於外來的境界，或內心的境界，要如實
地認識它的危險性，是好是壞——正知。

對於正知的，時時警覺、留意——正念。

佛陀經常教導弟子，要斷除我見，可以有不同的方法對色等五蘊作層層深入的觀察，如實知，在雜阿含42經「七處三觀經」裏，佛陀就告訴弟子，如實知色，色集，色滅，色滅道跡，色味，色患，色離。

如是受、想、行、識亦如此，從這七個不同的層次深入地觀察。

能夠如實知色、受、想、行、識，如實知色等之集、滅、滅道跡、味、患、離，這種觀察叫「七處善」。

(一) 此中觀察諸所有色(質礙為性)，

一切四大及四大造色，是名為色。

受蘊包括六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受。

想蘊包括六想：眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名為想。

行蘊包括六個思心所：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思。

識蘊包括六識：眼識，耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

(二) 觀察五蘊的集起：色蘊集起是因為對色有貪愛，有喜樂，故愛喜，是名色集；而受、想、行蘊的集起，有一個很重要的條件——觸，所以觸集是受、想、行集。識蘊的生起是由物質及精神現象條件具足，六根觸對六境而起的了別功能與作用。這些稱為名色，色就是物質現象——色蘊，「名」是精神現象，受、想、行、識四無色蘊。而識的集起，必須具足所有這些條件，故經文裏說，「名色集」是「識集」。

(三) 觀察五蘊滅：愛喜滅，是名色滅，
而觸滅則受. 想. 行滅，名色滅是識滅。

(四) 觀察五蘊滅道跡，謂八聖道：正見、
正志、正語、正業、正命、正方便、
正念、正定，如是五蘊滅道跡如實知。

(五) 觀察於五蘊愛味，皆由攀緣於色等
五蘊而生愛喜、樂著、故色因緣生
喜樂，是名色味，乃至受、想、行、
識因緣生喜樂，是名受. 想. 行. 識味。

(六) 觀察五蘊的過患：若色無常、苦、變易法，是名色患，乃至受、想、行、識無常、苦、變易法，是名受~識患，如是能於五蘊的過患如實知。

(七) 觀察於五蘊出離：謂於色調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名色離，乃至於受、想、行、識調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名受、想、行、識離。

如實知色、受、想、行、識，如實知色等之集、滅、滅道跡、味、患、離，這種觀察稱七處善。

「蘊」能以七處善巧地觀察，處界緣亦然。

「處」如實知：眼、耳、鼻、舌、身、意入處

及如實知眼乃至意入處的——

集、滅、滅道跡、味、患、離。

「界」如實知：眼、耳、鼻、舌、身、意識界，

及如實知眼識界乃至意識界的——

集、滅、滅道跡、味、患、離。

依著這七處善巧，三種觀義的方法實踐，

盡於此法得脫離一切煩惱，以至可以

自知作證得超越生老病死、憂悲惱苦。

如實知		色	受	想	行	識
一	苦	四大及 四大所造	眼等六觸 生六受	眼等六觸 生六想	眼等六觸 生六思身	眼等 六識身
二	集	愛喜	觸集	觸集	觸集	名色集
三	滅	愛喜滅	觸滅	觸滅	觸滅	名色滅
四	道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道
五	味	色因緣 生喜樂	受因緣 生喜樂	想因緣 生喜樂	行因緣 生喜樂	識因緣 生喜樂
六	患	色無常. 苦. 變易法	受無常. 苦. 變易法	想無常. 苦. 變易法	行無常. 苦. 變易法	識無常. 苦. 變易法
七	離	調伏欲貪 斷欲貪 越欲貪	調伏欲貪 斷欲貪 越欲貪	調伏欲貪 斷欲貪 越欲貪	調伏欲貪 斷欲貪 越欲貪	調伏欲貪 斷欲貪 越欲貪

雜阿含42經 — 相應部22蘊相應57經

經文

熟練於苦、集、滅、道、味、患、離-七處

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：有七處善，三種觀義，
盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，

現法自知，身作證具足住：我生已盡，

梵行已立，所作已作，自知不受後有。

云何比丘七處善？

比丘！如實知色，色集，色滅，色滅道跡，

色味，色患，色離如實知。

云何比丘七處善？如實知色…色離如實知

如是，受…想…行…識，識集，識滅，
識滅道跡，識味，識患，識離如實知。

云何色如實知？

諸所有色，一切四大及四大造色，
是名爲色。如是，色如實知。

云何色集如實知？

愛喜，是名色集。如是，色集如實知。

云何色滅如實知？

愛喜滅，是名色滅。如是，色滅如實知。

受、想、思、觸、作意——名。

四大與四大之所造色——色。

被認識的對象中，前五根所認識的塵境

「色、聲、氣味、味道、所觸」屬「色」。

意根所認識的「受想行」(別法)屬「名」。

地水火風指由身根能感觸，「無見有對」，

屬觸處所攝色——四大。

堅為特性：能任持物者為地大

能維持

固定的形態

濕為特性：能攝收物者為水大

攝引、凝聚

煖為特性：能成熟物者為火大

分化、融解、消化

動為特性：能增長物者是風大

物質的變動循環

「色集」指色的集起、色的生起。

色是怎麼集起的？由於有對色的喜愛。

執著耽溺於物質境界，因此集起了物質及物理現象。例如，喜愛執著於(人事物)，

因此輪迴時就脫離不了物質的世間。

佛陀教導要如實知色集——原因(渴愛)。

色味如實知？色因緣生喜樂，是名色味。

「色味」指色使人愛著的滋味。

以色的因緣，而讓人產生喜愛，就是色味。

云何色滅道跡如實知？

謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、
正方便、正念、正定，是名色滅道跡。

如是，色滅道跡如實知。

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。

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。

色患: 色的禍患。(無常. 苦. 會變化的特質) 註

如: 美好的(人. 事. 物) 終有毀壞時，是 **色患**。

色離: 指色的出離(捨棄、不再受影響)。

如果能調伏對色的貪欲、斷除貪欲、
超越貪欲，就是出離於色。

爲什麼會對「色蘊」有心理的反應呢？

起因於人有「受蘊」，這裏的「受」就是
「感受」——依於感官覺知產生的反應。

是苦是樂，取決於對所觸對的(人. 事. 物)
的情執(貪欲)有多深。

云何色離如實知？

謂：於色調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，
是名色離。如是，色離如實知。

云何受如實知？

謂六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、
意觸生受，是名受。如是，受如實知。

云何受集如實知？

觸集，是受集。如是，受集如實知。

云何受滅如實知？

觸滅，是受滅。如是，受滅如實知。

云何受滅道跡如實知？

謂八聖道：正見乃至正定，是名受滅道跡。

云何受味如實知？

受因緣生喜樂，是名受味如實知。

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？

若於受調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，

是名受離。如是，受離如實知。

云何想如實知？

謂六想：眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名爲想。如是，想如實知。

云何想集如實知？

觸集，是想集。如是，想集如實知。

云何想滅如實知？

觸滅，是想滅。如是，想滅如實知。

云何想滅道跡如實知？

謂八聖道：正見乃至正定，是名想滅道跡。如是，想滅道跡如實知。

云何想味如實知？

想因緣生喜樂，是名想味如實知。

云何想患如實知？

若想無常、苦、變易法，是名想患如實知。

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。

云何行如實知？

謂六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、
意觸生思，是名爲行。如是，行如實知。

行(思食)→識(識食)→…觸(觸食)→…生

行(思食)推動著有情造作三業，緊抓生命。
識(識食)攝持著生命的生生不息，名色得以
依存；有了名色(六入處)藉由六根觸境才
有接觸(觸食)，因可意與不可意觸，產生樂
與苦等不同的覺受，執著於受，衍生愛取，
進而有更深的執取存在，資養著生命。

搏食和觸食影響現世的生活，思食與識食
是對應於生命的存續，影響著有情現世與
後世的生命流轉，層面更深廣且微細。

意思食(思食、念食)——意欲思願，具有意志作用，對有情生命的延續有重大影響。

生命的意欲希望，足以讓物質條件極欠缺時，仍然可以活得有意義與生動。反之豐衣足食，若失去活下去的動力時，依然會因此而喪失其生命(自殺…)。

貧困者奮鬥以改觀，富二代缺努力的目標，或沉迷於享樂，導致傾家蕩產無以為繼…

失去希望，支持生命延續的意志力亦隨滅。

意思食涵蓋的範圍很廣，對於宗教的需求，註

也是一種意思食，不同的人對於宗教有不同層次的需求，而不同層次的宗教帶給追

隨者的影響更是不盡相同。 **天堂夢**

爲了讓生命更好，乃至未來世有一個更佳的生命形態，有情會積極造善業，透過種種善業造作，來展現希望生命存續的力量。

藉由佛教的正法，帶給人生存的希望，同時培養正面的價值觀，不斷累積善的

意思食來提升有情的生命品質。

云何行集如實知？

觸集，是行集。如是，行集如實知。

云何行滅如實知？

觸滅，是行滅。如是，行滅如實知。

云何行滅道跡如實知？

謂八聖道：正見乃至正定，是名行滅道跡。

云何行味如實知？

行因緣生喜樂，是名行味如實知。

云何行患如實知？

若行無常、苦、變易法，是名行患如實知。

云何行離如實知？

若於行調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，
是名行離。如是，行離如實知

云何識如實知？

謂六識身：眼識身，耳、鼻、舌、身、意
識身，是名為識。如是，識如實知。

云何識集如實知？

名色集，是識集。如是，識集如實知。

云何識滅如實知？

名色滅，是識滅。如是，識滅如實知。

云何識滅道跡如實知？

謂八聖道：正見乃至正定，是名識滅道跡。

如是，識滅道跡如實知。

云何識味如實知？

識因緣生喜樂，是名識味如實知。

云何識患如實知？

若識無常、苦、變易法，是名識患如實知。

云何識離如實知？

若識調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名識

離如實知。比丘！是名七處善。

云何三種觀義？

比丘！若於空閑、樹下、露地，
觀察陰、界、入，正方便思惟其義，
是名比丘三種觀義。

是名比丘七處善，三種觀義，
盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、
慧解脫，現法自知，作證具足住：
我生已盡，梵行已立，所作已作，
自知不受後有。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。 34