

# 談談十種觀染

林崇安

觀染，又稱毗婆奢那雜染、觀的隨煩惱，是禪修者在「生滅隨觀智」的中間階段出現的障礙。有十種觀染：1.光明、2.智、3.喜、4.輕安、5.樂、6.勝解、7.策勵、8.現起、9.捨、10.欲。一般勇猛精進於修慧的初觀行者，都會生起觀染的十法。從性質來看，可將觀染的十法依次分成三組：

第一組一法是光明，修觀者之心有力時會產生許多代的心生色聚，內含八種色法[地、水、火、風、顏色、香、味、食素]，其中的火界又可在體內和體外產生許多的時節生色聚。這些色聚中的顏色發出很明亮的光明。這光明生起時，禪修者想：「我現在生起以前未曾生起過的光明，我已得聖道聖果了！」這是非道而執為道，非果而執為果。

第二組八法是：智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨，這是觀智相應的心識剎那裡的名法的一部份。禪修者的觀智速行意門心路過程中，喜俱智相應的三十四名法是：1 識、2 觸、3 受、4 想、5 思、6 一境性、7 命根、8 作意、9 尋、10 伺、11 勝解、12 精進、13 喜、14 欲、15 信、16 念、17 慚、18 愧、19 無貪、20 無瞋、21 中捨、22 身輕安、23 心輕安、24 身輕快性、25 心輕快性、26 身柔軟性、27 心柔軟性、28 身適業性、29 心適業性、30 身練達性、31 心練達性、32 身正直性、33 心正直性、34 慧。觀染第二組八法中，智是觀智，是慧心所，用於觀照名色的無常、苦、無我。喜是五種喜：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。輕安是指與觀智相應的身輕安與心輕安、身輕快性與心輕快性、身柔軟性與心柔軟性、身適業性與心適業性、身練達性與心練達性、身正直性與心正直性等六對心所。樂是與觀智相應的樂受。勝解是與觀智相應的信。策勵是與觀智相應的精進。現起是指與觀智相應的念。捨是與觀智相應的中捨心所。故此八法是修觀的善速行心的成分，是雜染法的依處，但其性質不是雜染法。

第三組是欲，這是生起微細而具凝靜之相的欲，對光明等嚴飾的觀生起貪執，這是雜染法，也是雜染法的依處。禪修者對強而有力的光明等十法生起二種貪執：A.執取這十法，認為是我、我的、我的我，因而生起愛、慢與邪見三種雜染（配合十法成三十雜染）。B.執取十法的任一為道果，認為自己已經證得道果了，因而執非道為道，執非果為果。如何克服這些執取？方法如下：

(1) 執取光明：禪修者對以前未曾生起過的強大光明，要將掉舉的心往內安住，進而觀照色聚內八種色法的無常、苦、無我，如此放下執取。這是克服光明之法。

(2) 執取智、喜等九法：禪修者要將掉舉的心往

內安住，進而觀照智、喜等九法的無常、苦、無我，如此觀照，就會去除對「喜」與「輕安」最為顯著的名法之執取。如果「欲」還是生起，則要觀照欲最為顯著的「貪速行意門心路過程」的無常、苦、無我，如此放下執取。這是克服的方法。

以上略述修習觀禪時的十種觀染及其克服的方法。