

# 名與色 NĀMA & RŪPA

喜戒禪師 著 香光莊嚴編輯組 譯

名與色意指心與物，在佛法裡這個主題非常重要。

當覺知身心運作的名法與色法，發現他們只是一對組合以及相互依存的特相時，我們將能獲得「名色分別智」——了悟真理的第一步。

今天所要談的是名 (nāma) 與色 (rūpa)，當你閱讀佛教書籍或參加佛教的演講開示時，你將一次又一次發現「名與色」的表達。名法與色法 (nāma-rūpa) 這個主題在佛教裡是非常重要的。

## 「名色」意謂心與物

名與色的表達不是只有在佛教裡被發現，它在印度教的書籍中也曾出現，但可能意指不同的意義。nāma 與 rūpa 通常被翻譯成名 (name) 與色 (form)。一些巴利文的翻譯者也將之翻譯成「名」與「形式」。但是依照阿毘達摩或傳統的詮釋，「名色」(nāma-rūpa) 在巴利文的典籍或佛教中有不同的意義。

「名色」(nāma-rūpa) 是巴利文也是梵文。梵文是印度教徒的聖典語文；而巴利文是佛教徒的聖典語文，尤其是指南傳佛教徒或上座部佛教徒。這二種語文彼此非常接近，有許多字是共通的，甚至有些字是一模一樣的，而且某些字能被追溯到較古老的語言。nāma-rūpa 是二個字的複合字，它在兩種語文中以同一形式被發現，就意義來說，nāma-rūpa 的巴利文和梵文是一樣的。

在佛教中 nāma 可意謂「名字」，然而本文中 nāma 的意義不是指

「名字」，名（nāma）意謂心、心理的或心理狀態；色（rūpa）通常意稱看得見的物體或物，在本文中的意義是物。因此「名色」（nāma-rūpa）意謂心與物。

「名」（nāma）在巴利文中被定義為「某個傾向於認識對象（object，所緣）的」，它趨向於認識對象，轉向對象。因此，任何能轉向認識對象的都叫做「名」。「色」（rūpa）的定義是「被熱、冷、飢渴等等所破壞」，意謂色法會隨著熱、冷等因緣而變易。而這些現象的不同面向，會在禪修者或禪修者的心中呈現他們自身。當禪修者於禪修進展時，他有時藉由特相，作用或現起，進而觀到心與物。

## 區別名色

「名」是傾向於某個對象，這意謂察覺對象，能抓取對象，由識和心理因素組成的心就是「名」。藉著「名」，我們能察覺對象，能看見對象，能聽到對象，能想到對象。當我們看見某物時，正在看的心跑到物體上；當我們聽到某種聲音時，正在聽的心或識跑到聲音上；當我們想某事時，正在想的心跑到事情上。而「色」或物質是被覺知的，「色」不會認識，不會理解，它是被認知的對象本身，它是非認知或無知的。

在修習觀禪時，確定和區別心與物這二種現象是很重要的。當你看見一個物體時，有能看見的眼識、眼根以及被看到的事物。眼根和被看到的事物是色或物；能看見的識是名或心。透過這種方式，你將能區別色與名。

### > 呼吸時的名與色

當你呼吸時，呼吸是色或物質，因為吸進呼出的只是空氣；但當

心安住在呼吸，注意呼吸的心就是「名」。

同樣的，看見物體，這看的意識是「名」；被看到的事物和眼睛是「色」。聽到聲音，聲音與耳朵是「色」；而聲音的音波撞擊耳朵所生起的心識是「名」。

任何一個能覺知某個對象，轉向對象的心識是「名」；對象本身不認識任何事物，它是「色」。外在世界的每件事物都是色，樹是色，建築物是色，山是色。佛陀分析這個世界，有時他將世界分成廿二根、十八界、十二處、五蘊或四大。這些類別，都落在名與色這二個主題上。這些類別也都能被簡化歸成二種，就是名與色。

禪修者在實際練習禪修時，最能夠察覺的就是名與色。因為，如果禪修者沒有根、界、處的前基本知識，他可能不知道禪修時所觀或呈現的境界是什麼，但是他確實能覺知或知道心和物。

## 如何覺知名色

### > 令心不散亂

禪修者何時覺知心與物？開始時，禪修者必須先與心搏鬥，那意謂他必須努力地試著將心維繫在禪觀的對象上。他將會出現許多心散亂的情形。例如，他想要維持心在呼吸或腹部上，但下一刻它就跑到別的地方，心會不斷跑到別的地方，而散亂就會跟著進來。所以，在最初階段，禪修者必須試著努力維持心在禪觀的對象上。

藉由不斷地練習，心逐漸安定下來。禪修者的散亂心會愈來愈少，將會到達大部分時間，心都保持在禪修對象的階段。當外境來時，他將能夠清楚地觀照。即使偶爾心從觀照的對象上跑掉，他也能抓住這將跑掉的心；或心跑掉之後，立刻覺知這跑掉的心。如此，心

穩定而持續地觀照對象。當心正要跑掉時，禪修者將能敏銳地察覺到。這很奇怪，但這是真實的。如果你真的很專注，有時心微微地想要跑掉，你能在它跑掉之前捕捉或停止它。

障礙專注的心理妨礙是：感官的欲望、敵意的意念、怠惰、昏沈、後悔、興奮、懷疑。還有，心散亂或心離開所緣，也是一種障礙。因為當它們出現時，你的心就不能集中。心理妨礙、散亂或心離開所緣都是專注的障礙。但是當一個人已經達到，大部分時間心都集中在某個對象上的階段時，即使有時心跑掉，禪修者都能將心捕捉回來，止息它。他將可覺知到「心與物」，或「名與色」。

當持續一段時間密切地觀察某物後，你將清楚地看見這些事物。同樣的，在當下觀察每件事時，每件事都透過六根門在當下呈現，你將清楚地覺知他們。

### > 先覺知色法

例如持續覺知出入的呼吸時——出、入、出、入——你將真正地覺知入息與出息的分別。剛開始定力不好時，你把呼與吸當做一件事，同樣地吸進與呼出。但當定力提升時，你將覺知呼吸是二件不同的事。入息是一件事；出息是另一件事。入息與出息是分開，而且是不同的。同樣地，你也將覺知出息與入息是分開而且不同。

覺知腹部的起與伏也是一樣的。腹部的升起是一件事，而腹部的下伏又是另一件事。它們不能混為一談，它們是不同的兩件事。彎腰、伸展、坐著……等，也是一樣的道理，當一個人觀察呼吸、腹部的起伏或身體的動作時，我們能說他覺知「色」，他清楚地覺知物質。

## > 再覺知名法

在清楚地覺知物質時，也將清楚地覺知名或心。禪修者持續覺知呼吸時，他將覺知注意呼吸或安住在呼吸上的心。注意入息的心不同於注意出息的心。覺知腹部升起的心是一件事；覺知腹部下伏的心又是另一件事。透過這種方法，禪修者清楚地覺知：每一個心理現象，與另一個是不同的。眼識是一件事；耳識是另外一件事；鼻識又是另外一件事。如此地覺知心，禪修者能清楚地分別一個心與另一個心。

當禪修者能清楚地覺知「名」和「色」時——先色法然後名法，他覺知入息是一件事；而出息是另外一件事。而且，知道入息的心是一件事；進而知道出息的心是另外一件事。能如此觀察時，我們說他分明地覺知心，可說已證得具有洞察力或名法的智慧。

如果你的心無法清楚地呈現，或者你無法像觀察物質一樣清楚地觀察心時，例如，當你維持心在觀察呼吸時，你能分明地覺知呼吸，但卻不能分明地覺知觀察呼吸的心。你要如何繼續練習呢？

《清淨道論》(中文版頁613)中的忠告非常好，書中說：「如果他已經用這些方法的其中一種來分辨物質，而當他正嘗試辨別名法時，由於非物質的微細，對他而言並不明顯。然而，他不應該放棄，對於物質，應該一次又一次地去只思惟、作意、辨別及確定物質。」如果「心」無法分明呈現，就應該一再地練習，先只把握了物質，再去把握非物質。

這可以用鏡子的比喻來做解釋。如果一面鏡子是髒的，你看不見鏡中影像時，你會丟棄鏡子嗎？不會，你只需要擦亮鏡子。你一次又一次擦拭鏡子，使得它變得光亮清楚，影像也隨之變得清楚。你不用對影像做任何事，只是擦亮鏡子，當鏡面清楚時，你就能清楚地看見

影像。在古代，鏡子是用銅或一些合金做成的，一旦擦了鏡子，它就會變得很清楚。同樣地，當心靈的呈現不清楚時，你只要持續觀照於物質，持續觀呼吸或觀腹部的起伏。當了了分明地覺知物質時，把物質當作對象的心或心識，也就變得了了分明了。

《清淨道論》更進一步說：「相對的，當物質性變得相當明確、清晰而且分明時，以物質性為對象的非物質性也變得單純了。」所以，當不能了了分明地觀心時，你的注意力可多放在觀照物質。當能了了分明地觀物時，也將能夠了了分明地觀察以物為對象的心。

### > 藉特相與現起觀察名色

當禪修者努力試著分明地觀心與物，或稱為心理性和物質性，他也是在觀心和物的某一面相。觀照或觀察心時，進而覺知心趨向於對象的特質。心傾向對象，這對對象的傾向是心的特質。那轉向於對象，趨向於對象的就是心。這個特相僅能靠禪修者藉觀察心來發覺。

關於物質，也許不容易觀察它的改變——因熱、冷等等而逼迫。但是禪修者可能會注意到：這被觀察的事物，是沒有認知能力的。因此，當他覺知呼吸或腹部的起伏，這些都是無認知的，物質不能察覺對象。禪修者如此的觀察，可說是藉由現起的方式來觀察色法或物質，這顯示色法不能察覺對象。藉特相或現起的方式，來觀察心和物。無論以哪一個方法觀察，對他而言，都是足夠的，如此他以特相或現起的方式，觀察心與物。

### 只是名色的組合

當觀察這些特相或現起時，他看到的只有名法和色法，而沒有其

他的存在。在每個注意、觀察的行動中，他只看見這二件事——被觀察的事物和觀察它的心。他所看見的就只是這二件事一對地生起。

看見某事時，有被看到的事物和在看的眼識或心，只有這二件事物——看見的心與被看的物質。同樣地，聽到某事或聲音時，聲音與耳朵是物質；而耳識是心。如此，無論觀察或覺知什麼，他只觀察這心與物持續著，離開心與物，看不見任何事物。因此，他進而覺知離開心與物（或稱名法與色法），沒有其他存在——沒有人、沒有個人，只有名法和色法的組合。生命只是這兩個事物，名法與色法的組合。

當名與色一起出現時，我們稱它為生命，它像生命一般地運作著。如果你分別地審視人的每個部分，你無法發現任何人或個人。就像一輛汽車或馬車，車有不同的零件，當它們以一特定的方式被組合時，你以整體來看待它，然後稱它為一輛汽車，「有一輛汽車」的存在。但是如果分開審視每個零件，你無法發現所謂一輛汽車的事實。車輪是一輛汽車嗎？座位是一輛汽車嗎？底盤是一輛汽車嗎？根本沒有汽車的存在，我們所稱的「汽車」，只是零件的組合。

同樣地，什麼是一棟房子？它是牆壁、屋頂、柱子等的組合。如果你分開審視每個部分，沒有一個事物，被稱為一棟房子。這些部分的組合才叫做一棟房子。也能以同樣的方法，來看待拳頭。當你以特定的方式放置手指和手掌，你稱它為一個拳頭，一個拳頭於是存在。離開這些手指和手掌，則絲毫沒有拳頭的存在。所以，如果審視每個部分，例如把每根手指分開，就不可能有拳頭。

對一座城市來說，也是一樣的道理，我們所稱的柏克萊市只是不同建築物的組合，我們稱它為柏克萊市。如果審視每個部分、每棟建築物，我們所稱的柏克萊市，絲毫不存在。

基於共同約定俗成，及語言慣用上的方便，我們給予事物的組合一個名稱——一輛汽車、一輛馬車、一棟房子、一個拳頭、一座城市或任何其他的名稱。事實上，當一個一個審視不同的部分時，除了組成的部分之外，我們無法找到這名稱所指稱的事物。

同樣地，我們所稱的生命，只是心和物的組合，離開心和物，就沒有我們所稱的生命、人或個人。當禪修者作如是觀時，他將達到正確的覺知：在最究竟真實的意涵中，沒有生命、人、男人、女人或個人，只有名法與色法一起的組合而運作。當禪修者達到觀心與物了了分明，觀心與物生起、消滅、來去，這才是具清淨觀的禪修者。

## 名色相互依存

當他覺知到名法與色法一起運作時，他洞悉名與色的互相依存。名色運作時，一定要彼此依賴。心不能獨自存在，心沒有力量獨自運作——缺乏身體，心無法做事，無法吃，無法睡等；然而沒有心，身體本身也不能做任何事。所以，當心和肉體整合起來，我們稱這為生命，然後它能如一個整體、一個生命、一個人般地運作。心和物質是相互依賴的，如果我們取走心，物會倒下；如果我們取走物，心會停止。他們一定要在一起，如此才能運作。

「名色」被比喻為提線木偶，如果沒有線，木偶或木製娃娃就不能起身做事情；沒有木製娃娃，單獨只有線，也不能做任何事。如此木製娃娃和線在一起，就能跳舞、走路或做其他事。同樣地，心與物彼此依賴，當他們在一起時，他們運作有如一個整體。

心和物亦被比喻為綑綁在一起的蘆葦：當你取走一捆，另一捆就會倒下。同樣地，當死亡時，心從肉體被抽離，身體就倒下，身體一

點也不能運作；當身體死亡時，心也不能獨自運作。心需要身體，而身體需要心，才能整體運作。這是禪修者所進而洞悉的：覺知只有心和物，以及他們是一起運作的。

另一個比喻是盲人和跛子。盲人眼瞎，他不能做任何必須靠眼睛才能做的事情，但他能走路；而跛子不能走路，他不能做任何靠腿才能做的事，但他看得見。盲人不能獨自步行或出門，跛子也不能走去那裡，但是如果他們一起合作——盲人告訴跛子：「我瞎了眼，不能靠眼睛做事，但是我有腳，我能走。」而跛子也告訴盲人：「我是跛子，不能靠腿做事，但是我看得見。」跛子爬上盲人的肩膀，指示盲人，他們在一起就能去想去的地方，他們能一起運作。同樣的，當心與物質在一起時，他們能運作；分開時，他們無法運作。

五蘊的身心世界裡，心不能沒有物質而存在，它需要物質或物質的特性來作它的基礎；如果沒有眼睛，能看見的眼識，就不能產生；如果沒有耳朵，能聽的耳識，就不能發生。心和物質是相互依賴的，只有當他們在一起時，才能運作。猶如承載人的一艘船要到彼岸，人仰賴船，船也仰賴人——沒有人划船，船將不能到達彼岸；沒有船，人也不能到達彼岸。正如船和人必須彼此依賴，才能到達彼岸；心和物質也需要彼此才能運作。

《清淨道論》(中文版頁597)中說：「正如一個人為了穿越海洋必須仰賴一艘船；心智的生起，需要身體。船為了穿越海洋，必須靠人划；所以肉體的生起，也需要心智。在彼此依賴中，船和人在海洋上航行；同樣的心與物，也彼此依賴而生起。」心與物彼此依賴，只有當他們在一起時，才能運作有如一體、一個生命、一個人。

## 證得清淨智慧

當禪修者觀到只有心與物的一起運作，而沒有生命、沒有個人、沒有人時，他就證得了正確的名法和色法的正見。我們說他已經證得正確的見解、正確的智慧。他藉由證得生命的正確知見而得到證悟。根據佛陀的教誨：沒有生命、沒有人、沒有個人、沒有男人、沒有女人，只有心和身體的聚合。當禪修者真正了悟心與身體是截然不同時，他將能丟棄存在的成見，能捨棄執有「有情」的觀念，生命只是給予心和身體這個合成物的標示。

當一個人，一位禪修者，深觀心和身體而證得上述的洞見時，他被認為已經證「見清淨」。這意謂著他已經證悟到對「心」與「物」的正見。對於心與物具有分別的智慧，是修習內觀智的第一個階段。禪修者必須一階一階地進展所需具備的觀智。沒有這「名色分別智」，禪修者不能進展到其他階段的觀智。「名色分別智」是基本的觀智，是觀智的第一步。

因此，它很重要，禪修者證得「見清淨」，或所謂透過直接的經驗，正確地觀心與物，而不是經由閱讀、考試、聽演講。它一定要透過直接的經驗、個人的經驗和直觀的方式證得。當禪修者以直觀的方式來觀察時，他就被稱為已經證得「見清淨」。證得「見清淨」，就能再提升到不同階段的觀智，最終將能達到最高的階段，我們稱為了悟真理。因此，藉著修習內觀禪，而證悟辨識名法與色法的清淨智慧，是很重要的。◉