

辨識心所 (cetasikas)，並逐一知見它們為無常、苦、無我，在修行上是至關重要的。佛陀在《不斷經》(Anupada Sutta) 的開示中詳細解說舍利弗尊者是如何逐一辨識禪那名法，透過直觀的智慧，斷盡所有煩惱，並通往覺悟。

在毗婆舍那智慧之光下不斷重複照見五蘊的過程：

色蘊 · 受蘊
想蘊 · 行蘊 · 識蘊



在修行的過程中，七覺支中的擇法覺支也就是智慧 (pañña)，是不可或缺的。正念雖然重要，但若沒有智慧，依然無法達成修行的目標。當正念和智慧被共同培育，修行的道路變得順暢、直接和明晰。

修習安般念一段時間後，可以取呼吸作為辨識名法的目標。

1. 是誰在認知呼吸？— 識。
2. 是誰導致鼻孔處的呼吸與心撞擊？— 觸。
3. 是誰在體驗呼吸的可喜之處？— 受。
4. 是誰標誌呼吸為長或短？— 想。
5. 是誰令心轉向呼吸？— 作意。
6. 是誰不忘失呼吸？— 正念。
7. 是誰努力知道此是呼吸？— 精進。
8. 是誰在朝呼吸採取行動並累積善業？— 思。

苦集滅道

觸、受、想、作意、正念、精進和思都不是“我”、“我的”、“我的自我”。它們純粹是心所在執行其作用，过后即消逝。當行者可以逐一辨識心所及其作用時，名法無我的本質就變得清晰明瞭，進而破除“我見”。



呼吸是由四大組成的，是色蘊；受是受蘊；想是想蘊；作意、精進、正念和思是行蘊；識是識蘊。這五蘊是眾生執取的目標，是苦諦；貪愛於五蘊是產生痛苦的根源，是集諦；破除對五蘊的貪愛是痛苦的止息，是滅諦；反復辨識它們為無常、苦、無我是解脫苦的方法，是道諦。