

阿毗達摩實用手冊

生活與修行的融合

善戒法師◎著



阿毗達摩實用 手冊

◆
生活與修行的融合

善戒法師◎著

■ 中文版序	15
--------	----

■ 《阿毗達摩論》習後感	17
--------------	----

■ 前言	20
------	----

■ 導論《阿毗達摩論》簡介	22
---------------	----

§ 學習《阿毗達摩論》的目的	22
有系統地了解佛陀的教法	23
透視緣生緣滅法	24
為了明辨善惡、是非、正邪	25
培育觀智	25
去除我執、我見	25
§ 兩種諦：世俗諦與究竟諦	26
§ 四種究竟法	29

■ 第一章 心之概要	31
------------	----

§ 究竟法的四種鑑別法	32
§ 心之定義	33
§ 心之二分法	35
三十一界	38
四種依界分類之心	40
四種依本性分類之心	40
§ 五十四欲界心	41
十二種不善心	41
1. 貪根心（8）	42
2. 瞋根心（2）	45
3. 癡根心（2）	46
4. 不善心產生的不善果報心（7）	49

二十四個美心	50
1. 欲界善心（8）	50
2. 欲界果報心（8）	54
3. 欲界唯作心（8）	55
十八種無因心	55
1. 不善果報心（7）	55
2. 善果報心（8）	57
3. 唯作無因心（3）	58
§ 十五色界心	60
五個色界善心	60
五個色界果報心	64
五個色界唯作心	64
§ 十二無色界心	65
四個無色界善心	65
四個無色界果報心	67
四個無色界唯作心	69
§ 八出世間心	70
須陀洹道心	71
斯陀含道心	73
阿那含道心	74
阿羅漢道心	74
§ 二十唯作心	75
§ 總結八十九種心	76
一百二十一種心	76

第二章 心所之概要 78

§ 心所的特相	78
§ 七遍一切心心所	80
1. 觸	80
2. 受	80
3. 想	81

4. 思	82
5. 一境性	84
6. 名法命根	84
7. 作意	84
§ 六雜心所	85
1. 尋	86
2. 伺	86
3. 勝解	86
4. 精進	86
5. 喜	87
6. 欲	87
§ 十四個不善心所	88
1. 癡	88
2. 無慚	89
3. 無愧	89
4. 掉舉	89
5. 貪	89
6. 邪見	90
7. 慢	91
8. 瞋	91
9. 嫉	91
10. 慳	92
11. 惡作	92
12. 昏沉	93
13. 睡眠	93
14. 疑	93
§ 二十五美心所	97
通一切美心心所（19）	98
1. 信	98
2. 念	98
3. 慚	99
4. 愧	100
5. 無貪	101

6. 無瞋	101
7. 中捨性	101
8-9. 身輕安與心輕安	101
10-11. 身輕快性與心輕快性	102
12-13. 身柔軟性與心柔軟性	102
14-15. 身適業性與心適業性	102
16-17. 身練達性與心練達性	102
18-19. 身正直性與心正直性	103
離心所（3）	103
無量心所（2）	104
無癡心所（1）	106
§ 十一不定附隨法	107
§ 五十四個欲界心與心所之關係	109
十二不善心	109
1. 貪根心（8）	109
2. 瞋根心（2）	113
3. 癡根心（2）	113
十八無因心	114
1. 不善果報心（7）	114
2. 善果報心（8）	115
3. 唯作心（3）	116
二十四個美心	116
1. 欲界善心（8）	116
2. 欲界果報心（8）	117
3. 欲界唯作心（8）	117
§ 十五個色界心與心所之關係	118
五個色界善心	118
五個色界果報心	118
五個色界唯作心	118
§ 十二個無色界心與心所之關係	119
四個無色界善心	119
四個無色界果報心	119
四個無色界唯作心	119

§ 八／四十個出世間心與心所之關係	119
出世間道心	119
出世間果心	120
§ 心與心所的運作實例	120
欲界善心	120
色界善心	121
出世間善心	123
只有業存在，無有造業者	125

第三章 雜項之概要 127

§ 受之概要	127
受之分析	127
1. 三分法	128
2. 五分法	128
剎那至剎那的修行	129
依心分類	132
總結	133
§ 因之概要	133
因之分析	133
依心分類	133
§ 作用之概要	134
作用之分析	134
依作用分析心	141
各類心扮演的作用	143
1. 54欲界心	144
2. 15色界心	145
3. 12無色界心	145
4. 八出世間心	146
§ 門之概要	146
門之分析	146
依心分類	147

§ 所緣之概要	147
所緣之分析	148
六種所緣	148
§ 依處之概要	149
依處之分析	149
七識界	151
§ 總結	151

第四章 心路過程之概要 156

§ 門、淨色、所緣、依處	157
§ 名色的壽命	159
§ 心的呈現方式	159
有分識	159
§ 心路過程	160
五門心路過程	160
意門心路過程	164
欲界心路過程	165
◎如理作意	168
◎欲界速行之善與不善業	169
◎四種依成熟之時間的業	170
◎四正勤	178
安止心路過程	183
1. 色界安止心路過程	184
2. 無色界安止心路過程	185
3. 道心安止心路	185
4. 果定安止心路	188
5. 滅盡定安止心路	188

第五章 離心路過程之概要 193

§ 死亡與結生的過程	194
------------	-----

四種死亡之因	194
死亡之相	195
§ 四生存地	197
惡趣地	197
欲善趣地	198
色界地	200
無色界地	201
總結	201
§ 四種結生	202
惡趣結生	202
欲善趣結生	202
色界結生及壽元。無色界結生及壽元	204
§ 四種業	204
業與果報	204
1. 業	204
2. 果報	205
業的根源	205
業依作用分類	206
1. 令生業	206
2. 支助業	207
3. 阻礙業	208
4. 毀壞業	213
依成熟的次序分類	214
1. 重業	214
2. 臨死業	215
3. 慣行業	216
4. 已作業	217
業依成熟的時間分類	218
業依成熟之地分類	218
1. 不善業	218
2. 欲界善業	218
3. 色界善業	219
4. 無色界善業	219

業的果報	220
1. 不善業的果報	220
2. 欲界善業的果報	220
3. 色界善業的果報	221
4. 無色界善業的果報	221
死亡與結生	228
欲界結生心的所緣	229
廣大結生心的所緣	234
投生的法則	239
心之相續流	240
§ 複習	241
欲界	241
色界	242
無色界	243

第六章 色之概要 251

§ 列舉色法	252
四大種色（四界）	252
1. 地界	253
2. 水界	253
3. 火界	254
4. 風界	255
如何修習四大	256
§ 二十八種色法	256
十八種真實色	258
1. 四大種	258
2. 五淨色	258
3. 四境色	260
4. 性色	261
5. 心所依處	263
6. 命根	263
7. 食素	264
十種非真實色	265

1. 空界	265
2. 身表	265
3. 語表	265
4. 色輕快性	266
5. 色柔軟性	266
6. 色適業性	266
7. 色積集	266
8. 色相續	266
9. 色老性	267
10. 色無常性	267
§ 色法產生的四種原因	267
業生色	267
心生色	269
時節生色	274
食生色	275
§ 色法的轉起	277
欲界地	277
色界地	278
無色界地	278
§ 涅槃	279

第七章 類別之概要 282

§ 七十二種各別法	282
§ 列舉類別	282
不善之概要	283
1. 四漏	283
2. 四暴流	283
3. 四軛	284
4. 四繫	284
5. 四取	285
6. 六蓋	287
7. 七潛在傾向（隨眠）	288

8. 十結	289
9. 十煩惱	289
混合類別之概要	291
1. 六因（根）	292
2. 七禪支	292
3. 十二道分	292
4. 二十二根	293
5. 九力	295
6. 四增上（或支配）	295
7. 四食	295
菩提分之概要	296
1. 四念處	296
2. 四正勤	299
3. 四成就之法	299
4. 五根	302
5. 五力	302
6. 七覺支	302
7. 八正道	303
一切之概要	304
1. 五蘊	304
2. 五取蘊	305
3. 十二處	306
4. 十八界	307
5. 四聖諦	309
§ 總結	314

第八章 緣之概要	316
§ 緣起法	316
§ 十二支因緣法則	317
無明緣行	319

行緣識	322
識緣名色	325
名色緣六處	326
六處緣觸	326
觸緣受	327
受緣愛	327
愛緣取	329
取緣有	330
有緣生	331
生緣老死	331
斬斷輪迴的方法	331
§ 分析的類別	332
三時	332
十二支	333
二十法	333
四攝類	333
三連結	334
三輪轉	334
二根	335

第九章 業處之概要	338
§ 業處	338
§ 止與觀	338
§ 止之概要	339
十遍	339
十不淨	341
十隨念	342
四無量	345
1. 慈	345

2. 悲	347
3. 喜	347
4. 捨	347
一想	348
一分別（四界分別觀）	348
四無色	349
§ 性格	350
§ 禪相	354
§ 神通	355
§ 觀之概要	358
清淨的層次	358
1. 戒清淨	358
2. 心清淨	359
3. 見清淨	359
4. 度疑清淨	359
5. 道非道智見清淨	360
6. 行道智見清淨	361
7. 智見清淨	362
功德迴向	366

中文版序

近年來，學習《阿毗達摩論》的華人越來越多，但是在以漢傳佛教為主的華人地區，可供參考的相關資料卻如鳳毛麟角、寥寥無幾。承蒙幾位佛弟子發心，願意把本人在2008、2009年台灣弘誓學院開示的《阿毗達摩概要》謄寫出來。因此，本人決定將之付梓成書，希望為佛弟子多提供一份可參考的資料。本書以2008年的演說為主體，再加入2009年補充的〈心〉與〈心所〉之部分以及遺露的章節。今已將兩次內容整合為一，希望能更全面闡述《阿毗達摩論》的精神。在開示《阿毗達摩論》時，本人發覺到口述往往跟不上腦海中想要傳達的法，在校對過程中因此發現了一些口誤和口語化的重複語句，這些錯誤在出版時本人已盡量修正。

《阿毗達摩論》看起來錯綜複雜、艱澀難懂，似乎與日常生活及禪修毫無關係，往往讓人卻步不前、望「法」興嘆。為了推廣這部雖深奧卻彌足珍貴的法，筆者嘗試以嶄新又實用的方式來闡釋《阿毗達摩論》，把新的生命力注入看似枯燥沉悶的法，特別是將《阿毗達摩論》、修行和阿毗達摩的日常生活應用做一結合，讓讀者瞭解三者彼此緊密相依，不是只停留在學術研究的範疇。在此前提下，本人以深入淺出的方式，不厭其煩說明《阿毗達摩論》的深奧義理，希望本書不但能易讀、易懂，也期盼讀者因而培養對《阿毗達摩論》的興趣，同時也能確實保留法的精髓。誠摯希望這本書的付梓能讓您更深入瞭解《阿毗達摩論》的重要性及實用性，進而體驗到佛法的真諦，將之帶入生活中，讓自己的一思一行與法相應。亦期望本論的效益有幫助我們瞭解微妙的心識運作與業的關係，進

而激勵我們更加積極實踐佛陀的中心教義——諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。

在此，要對曾經費心教導筆者《阿毗達摩論》及禪修的帕奧禪師致上最高的敬意及最深的謝意。在長年親近恩師的期間，有關法義的學習，恩師總是很有耐心地不斷教導，這份恩情，實非語墨所能形容。也要感謝尋法比丘翻譯的《阿毗達摩概要精解》，這本書是重要的參考文獻，為本書提供了非常有用的協助。筆者也採用了明法比丘編的《攝阿毗達摩義論表解》的一些圖表，在此亦致上謝意。還要感謝弘誓學院之邀請，促成了此書之完成。最後要對費心謄寫的善友許麗惠、郭明鑫、林偉昌、蔡欣宜、王寶昭，還有Daw Vimala的校對、整理，表示深切的謝意，尤其是善友陳淑時，若無她的鼎力相助，費心費力做出最後的校對及整理，這本書無法順利完成。在此本人對所有相助者致上最深厚的感謝之意。

此書中若有關任何法義的錯誤，無論是文字表達或是內容，還請您不吝指教，請寄至：sayalaysusilaretreat@gmail.com，我們當虛心接受並於再版時改進。本書錄音檔的下載，請至：sayalaysusila.marveltech.biz或www.sayalaysusila.org，也歡迎您來分享法義。

最後，願以出版此書的功德迴向給所有的師長、父母、親人、朋友、讀者、所有成就此書者及一切眾生。

願一切眾生平安快樂、

勤修四梵住、八聖道。

善戒法師 (Sayalay Susila)

於馬來西亞

二〇一二年七月二十一日

《阿毗達摩論》習後感

2008年懵懵懂懂跟著同學去弘誓上課時，我還不瞭解阿毗達摩是哪部經？哪部論？只是因為同學說：「禪修者一定要學習《阿毗達摩》。」我就傻傻跟著去了（後來知道這是「捨俱智不相應有行心」）。接下來的一週，隨著Sayalay的課程安排，我的心快速接受洗滌。上完課後的我，猶如動了一場「隱形」的心臟手術一樣，換了一顆「悅俱智相應無行一心」回來。對我來說，《阿毗達摩論》不僅是修行的指引，更是日常生活的準則。

處在生命的洪流中，曾有一種貌似真實的虛幻感：「我正站在一條滾滾洪水的溪流中，水質的混濁讓我無法看到腳底下會踩到什麼，我想一步一步、慢慢的、安全的走著，卻屢因溪水往前流的強大力量而跌倒、沒頂……我掙扎著把頭探出水面上呼吸、重新站穩、再度往前行進……我一而再重複著同樣的過程。直到接觸佛法、走入禪修，我才發現雖然一樣往前走，但我依著佛法、遵循佛陀的腳步，即能避開水流湍急的溪流中央，走在左右兩邊較為平穩的水流上。在那兒，我很容易就能站穩，不會輕易跌倒。看著身旁滾滾洪水的能量，我知道那就是業力、習性。那麼此生我該如何修行，才能生生世世接觸佛法、接觸三寶呢？」

這個虛幻感和學習《阿毗達摩》的過程是一樣的。從與智不相應、只能隨著業力的洪流往前走，到與智相應、可以平穩的站著重新出發。Sayalay不厭其煩解說各種心路過程，剛好給我一個清楚的指引——五門心路過程讓我瞭解收攝五根的重要；意門心路過程讓我清楚業的運轉、不敢造惡；世間、出世間的安止心路過程，讓

我稍微體會到聖者的境界；離心路過程讓我瞭解死亡時的種種心念。整個課程讓我體驗光明現起，黑暗消失，智慧衝破無明。我不僅充滿法喜，更知道日後在心念升起時，要保持如理作意，與善法相應，培養自己無貪、無瞋、無癡的習性。如此一再練習，一方面可以斷除輪迴的根，另一方面也可為生命累積向上、向善的資糧。學習《阿毗達摩》，對我在未來、在走到生命旅程的盡頭前，如何能少造惡業、多做善業，如何幫助自己在滾滾洪水中站穩腳步、走完此生，甚至邁向繼續輪迴的生命，直到煩惱解脫的那一天，不啻是盞去除無明、擦亮智慧的明燈。

Sayalay請我以一個學生和校對者的雙重身份，來和大家分享學習《阿毗達摩論》的心得，讓我內心惶恐不安。但我最終仍鼓起勇氣寫出自己的收穫及法喜，是希望能讓更多人接觸佛法。也願以此收穫與校對的功德與大眾分享，願大家都能接觸善法，願大家沒有危險、沒有內心的痛苦、沒有身體的病痛、保持安詳幸福快樂。

後學 依儒合十

院長、各位法師、各位同學，大家早！

有機會在這邊跟大家講解《阿毗達摩論》，要感謝弘誓學院的邀請，在此我向弘誓學院表示謝意。

根據上座部佛教的傳承，在開示佛法之前，都會禮讚佛陀。現在，讓我們一起用巴利文來禮讚佛陀。請將你們的意念放在佛陀的德行上，觀想佛陀的德行，我們的禮讚才會充滿著善心。

好！我們一起來念：

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa（三次）

前言

佛陀的教法可以分為三藏：

1. 《律藏》：是世尊為諸弟子設施（paññatti）的戒律教誡和生活規則。
2. 《經藏》：為世尊以及聲聞聖弟子們，譬如舍利弗尊者、目犍連尊者、阿難尊者等等的言行集。
3. 《論藏》：是對世尊教法要義精確及系統的分類與詮釋。

在第一次結集的時候，只有律與法兩種，經過第三次結集之後，才將律與法分為三藏經典。我們的講題《阿毗達摩論》是屬於論藏，論藏的巴利文稱為Abhidhamma-Tiṭṭaka。在課程的一開始，我們先解釋《阿毗達摩論》的來源。

在上座部佛教的正統傳承中，認為《阿毗達摩論》為佛陀所教導，世尊是在三十三天向來自一萬個輪圍世界的諸天神開示《阿毗達摩論》。《阿毗達摩論》被視為佛教聖典當中的至上寶，因為它開顯了生存的真實本質。眾生的生存本質就是生滅法，因緣和合的生滅法而已。《阿毗達摩論》即是開顯因緣和合生滅法——純粹是無常、受無常壓迫的苦，以及沒有一個主宰的我。這就是整個《阿毗達摩論》開示的主要課題。《阿毗達摩論》也最能顯現佛陀的一切知智（sabbaññutāñña）。這一切知智不是弟子所擁有的，所以《阿毗達摩論》的大註疏中記錄：「《阿毗達摩論》不是屬於弟子

的範圍，純粹是屬於佛陀的範圍。」

為什麼佛陀要選擇在天上跟眾天神開示《阿毗達摩論》，而不在人間呢？其中一個原因是因為佛陀要在一支香的禪坐中，完整講完《阿毗達摩論》。在一支香禪坐中講完《阿毗達摩論》需要三個月的時間，我們有沒有本事一坐就坐三個月？沒有。所以佛陀沒辦法在人間跟人類講《阿毗達摩論》。而三個月的時間在天上是很短的，這就是佛陀選擇在天上開示《阿毗達摩論》的原因。

佛陀在三十三天連續三個月開示《阿毗達摩論》時，由於色身仍需要食物的滋養，所以由其化身在天上開示《阿毗達摩論》，本身則到人間來托鉢。托鉢完後，舍利弗尊者會來請法，佛陀便將在天上所講的法，再次向舍利弗尊者簡略述說，就這樣連續講了三個月。然後，舍利弗尊者把所學到的法，再次向五百個弟子開示，因而形成了《阿毗達摩論》的傳承。

另外一個原因是，佛陀要度他的母親——摩耶夫人。摩耶夫人生下他一個禮拜之後就往生，投生在兜率天，成為兜率天的男眾天神。佛陀在第七年的雨季安居時來到三十三天，而摩耶夫人從兜率天也來到了三十三天。佛陀向一萬個輪圍世界的諸天神開示《阿毗達摩論》，主要的目的就是要度他的母親。

導論

《阿毗達摩論》簡介

§ 學習《阿毗達摩論》的目的 §

我們現在開始講解《阿毗達摩論》的意義。《阿毗達摩論》的巴利文為「Abhidhamma」，是兩個字的組合：「abhi」是上等的、殊勝的、卓越的；「dhamma」是法，究竟真實的教法。所以，《阿毗達摩論》是上等的法、殊勝的法，或者是上等的究竟法。偉大的論師覺音尊者解釋道：「《阿毗達摩論》是遠勝過經藏的法。」透過覺音尊者的解釋，可以了知《阿毗達摩論》的法有多麼卓越。

《阿毗達摩論》一共有七部：

1. 〈法聚論〉 (Dhammasaṅghani)
2. 〈分別論〉 (Vibhaṅga)
3. 〈界論〉 (Dhātukathā)
4. 〈人施設論〉 (Puggalapannatti)

5. 〈事論〉 (Kathāvatthu)：這部不是佛陀親口講的，而是由目犍連子帝須阿羅漢尊者在第三次結集時所開示。在佛陀般涅槃後的兩百多年，出現了種種邪見，目犍連子帝須尊者於是口述了這本〈事論〉，以反駁種種的邪見。

6. 〈雙論〉 (Yamaka)

7. 〈發趣論〉 (Paṭṭhana)

佛陀在成道後的第四個星期開始審查《阿毗達摩論》，他從第一部〈法聚論〉依次審查到第七部〈發趣論〉（扣掉〈事論〉）。當他一審查到〈發趣論〉，全身發射出六道光芒，因為〈發趣論〉是最為深廣的一部。就像一條大魚，如果把牠放在小魚缸裡面，牠會游得很不自在，因為不夠空間。但若拋進海洋裡，由於空間寬闊，就能自在游泳。同樣的，佛陀的智慧只有到達〈發趣論〉才能充分發揮出來。由於智慧得到充分發揮，所以散發出六道光芒。這種光芒叫做智慧之光，分別是藍、金、紅、白、橙及銀耀，成為今日佛旗的顏色。光是要把這七本論講完，佛陀已需要花費連續三個月的時間，所以我們只講《阿毗達摩概要》，討論這七本論的概要。

《阿毗達摩概要》的作者是阿耨樓陀尊者，他的生平不是記載得很詳細。但是這本《阿毗達摩概要》，是上座部佛教國家探討《阿毗達摩論》不可或缺的書，如果不研究《阿毗達摩概要》，便沒有辦法進入論藏。

所有的學習，必定指向於能提升我們的生活、心靈等，否則這種學習沒有什麼用處。而我們學習《阿毗達摩論》的目的就在於：

■ 有系統地了解佛陀的教法

經藏是佛陀契人契機的教法，佛陀會根據眾生的根器，選擇其中一個教法來指導，方便證道。信根強者，他就講布施；慧根強，便直接講四聖諦。有時候之所以看不懂佛陀所講的經藏內容，是因為根器尚未達到那個境界。例如佛陀講色，什麼是「色」？四大和所造色，叫做「色蘊」，可是在經典裡找不到什麼叫做「所造色」，但《阿毗達摩論》裡便很有系統地分析了什麼叫「所造色」，並解釋

「所造色」生起的因緣等等。這就是為什麼要研究《阿毗達摩論》的原因。研究《阿毗達摩論》，便能夠有系統地了解佛陀的教法，將經藏讀到的一切知識全部融會貫通。

■ 透視緣生緣滅法

世間最先進的學科是科學。科學認為：「一切萬物由原子微粒所組成。」由此可知，科學的研究只在物質方面。最新的研究還顯示：「原子能再分解為最小的夸克。」美國很多科學家在研究微粒子，也就是夸克。夸克即為佛法所稱的色聚。美國科學家不斷研究這個色聚，也的確看到了色聚是生滅的，卻沒有辦法透視色聚裡面的究竟法。色聚只是一個世俗諦，只是一個概念、一個觀念而已，尚未到達《阿毗達摩論》要討論的究竟法。看到色聚不斷生滅，科學家不禁疑惑：「色聚滅了之後哪裡去了？」於是持續不斷進行研究。但這個問題在佛法中根本不成立。佛法認為：「萬法皆由因緣而生起、因緣而消滅。」如果因緣還存在，色聚即使滅了，仍一定會再生起。科學家所抱持的「能量無法被毀滅」（Energy cannot be destroyed）的理念，與佛法相去甚遠。佛法講：「若因緣存在，它就存在；因緣滅，它就滅。」科學家只研究色聚的果，並未研究造成色聚生起的原因。所以他們不斷討論：「滅去，去了哪裡？」但是在佛法中，滅去後會再生起，因為因緣還存在。所以，《阿毗達摩論》是超越世間學科的。

達賴喇嘛在加州組織了一群科學家，研究什麼是心、心識？科學家們將一個儀器套在禪修者的頭部，等到禪修者進入深沉的禪那境界時，觀察他們心識的運作。可是在兩千五百多年前，佛陀已經清楚說明了一個人進入禪那時，每一個心識的生滅剎那與心路過程。佛陀在兩千五百多年前已經清楚解釋過的事情，科學家到現在才來研究，實在是太慢了。只是，我們世間的人也太過迷信科學，認為

科學創造出來的全部是對的，這是我們東方人崇洋、自己看不起自己、過度崇拜西方科學。

■ 為了明辨善惡、是非、正邪

也許你們會說：「我知道什麼是惡，什麼是善。」但是一般人所知道的善惡其實很粗略，比如你們認為善就是不要去傷害別人，但是你們並不知道，當你在享受大餐時，同時也製造了很多不善業。學習《阿毗達摩論》時，你能更加仔細分辨自己的心路過程，了解哪一個心是善？哪一個心是惡？如此一來，你就能夠在生活中去除諸惡，培植善法。

■ 培育觀智

研究《阿毗達摩論》的最終意義，也是我們要達到的目標，就是培育觀智、解脫輪迴、徹見四聖諦。我們修「毗婆舍那」（vipassana）時的目標或所緣是五蘊（經藏裡叫五蘊，在論藏裡稱為名色，是同一個意思），或者說身受心法四念處。Vipassana意思是：「從各種角度去觀照名色的無常、苦、無我。」要觀照名色的無常、苦、無我，一定要先了解什麼是名色，否則無法觀照名色的無常、苦、無我。而《阿毗達摩論》要討論的，就是這個名色法或者五蘊法，也就是我們要達到的其中一個目的。

■ 去除我執、我見

在《阿毗達摩論》裡，佛陀把名色法的所有密集如相續密集、組合密集、作用密集等等，一一分解，當你研究心路過程時，找不到一個可以稱為「我」、「我的」。所以，學習《阿毗達摩論》，能夠幫助我們去除我見、培育正見，這是非常重要的。一切的痛苦都

是來自我執，執取一切都是我、我的、我的自我。

§ 兩種諦：世俗諦與究竟諦 §

《阿毗達摩論》中提及世間有兩種諦：世俗諦與究竟諦。世俗諦是指世俗的概念或觀念，呈現在組成我們世間還未受到分析的種種現象，比如有情、人、男人、女人、動物、山川、屋舍等等，以及看似恆常不變的事物。根據《阿毗達摩論》的觀點，這些現象並沒有究竟的實質，它們所代表的事物可再分解為究竟法。比如說人的組合是什麼？人、眾生、有情，全只是世俗諦而已，因為可以再分解為五蘊、名色，所以五蘊及名色才是究竟諦。人、眾生、男人、女人，只是一個世俗諦、方便法而已。

世俗諦是還未受到分析的種種現象。可以拿世間的科學來比喻，以前的科學認為，世間一切的事物由原子組成，認為原子是最小的微粒。但是經過不斷研究之後，才發覺原子裡面還包含著核子，核子又可再分解為質子跟中子，而電子圍繞著這個原子轉動。後來，又發現還有更小的業原子粒子。如今使用最先進的儀器測量後又發現最小的單位原來是夸克。但這個夸克還算是世俗諦，還沒有到達究竟諦。

《阿毗達摩論》討論的都是究竟諦。**究竟諦是基於它們各自的自性（sabhava）而存在之法，這些法是最終存在而且不可以再分解的單位。**什麼是基於它們各自的自性而存在之法？比如一想到大地，你感覺到硬；一想到火界，會感覺到熱。「硬」就是大地的自性，「熱」就是火界的自性。我們常聽到地水火風，其中的地不是大地本身，而是它擁有的自性。這個一定要先記清楚。整個大地是一個世俗諦，它擁有的自性「硬」才是究竟諦。動一動你的骨頭，感覺到什麼？硬。骨頭的地界是很明顯的，所以骨頭是世俗諦，它

所擁有的「硬」，才是地的特相、才是究竟諦。

現在我們來看身體的色聚。身體是由千千萬萬粒色聚所組成，裡面的色聚有各種顏色，比如尿是由黃色的色聚組成，牙齒由白色的色聚組成，這些色聚是生滅不斷的。我們講過科學的研究只到達這裡而已。但佛法從四大分別觀來看身體的色聚（色聚是世俗諦，還可以再分解為究竟諦），是超越科學研究的。禪修者修四大分別觀時，是觀身體的地水火風，等到定力提升，身體會呈現為看似透明的冰塊。接著，在這片透明的冰塊中找空間（就像我們的皮膚有毛孔、有空間一樣），整個看似透明的冰塊就會粉碎，成為色聚（色聚是無法用肉眼看到的）。然後，再去分析每一粒色聚裡有多少個色法。只要禪修者的定力及慧根提升，就可以看到每一粒色聚裡面至少有八個色法，分別為：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素，這八個色法就是究竟諦了。這個究竟諦是最終的單位，不可以再分解，而且各自擁有自己的自性（亦可說特相），例如地界的自性是硬、軟，水界的特相是流動，風界是推動或支持，火界是熱或冷等等。八個究竟諦是同時生起，同時滅掉，以及同一個依處的（比如顏色、香、味、食素，是依四大而生起）。

我們也講過，人、有情、男人、女人，看似恆常不變，卻是可以繼續分解為究竟諦的。有個很有名的例子很適合解釋為什麼男人與女人看似恆常不變，實際上卻是沒有真正存在的究竟實質。這例子就是彌蘭陀國王跟那先比丘（Nagasena）的對話。印度的彌蘭陀國王辯才第一，找遍整個印度沒有對手可以跟他辯解、討論佛法，於是他自豪說：「整個印度是空洞的！」當時有個比丘聽到後說：「不行！這個人太傲慢了！」於是派那先比丘前去挑戰。當彌蘭陀國王聽到那先比丘的名字時，因為過去業的關係，心中竟開始顫抖了！但是無論如何，他還是坐馬車去見那先比丘，見到那先比丘時，先頂禮三拜，然後問：「尊者，你的同參道友怎麼稱呼你？」

「陛下，我的同參道友稱我為那先，但是，這個那先比丘在究竟上是不存在的。」

彌蘭陀國王因是辯才第一，馬上抓到對方的漏洞。他說：「尊者，你說那先比丘在究竟上不存在，那坐在我面前、受我頂禮的這個人是誰呢？」隨後，又再加一句：「身為一個尊貴的尊者，你明明坐在我面前，卻說不存在，你為什麼要說謊？」

那先比丘不急不徐說：「陛下，請問你來到這個寺院，是走路來的？還是搭馬車來的？」

彌蘭陀國王說：「我是搭馬車來的。」

「這個馬的車蓋是馬車嗎？」

「不是！」

「馬的車輪是馬車嗎？」

「不是！」

「馬是馬車嗎？」

「不是！」

「那馬的車身、蓬蓋等等，是馬車嗎？」

「不是！」

那先比丘於是說：「陛下，我問你怎麼來到這個寺院，你說是搭馬車。我又問，馬是馬車嗎？你說不是！馬的車蓬是馬車嗎？不是！這個也不是、那個也不是，你又跟我說是搭馬車來的，你身為一個高高在上的國君，為什麼要說謊呢？」

彌蘭陀王回答說：「不是！尊者，這幾個零件組合在一起才叫做馬車。」

「很好！很好！太好了！那麼我那先尊者也就是五蘊的組合，才叫做那先尊者。」

至此，國王沒辦法再辯駁，佩服得五體投地。從此之後，他邀請那先比丘到皇宮討論佛法，兩人的對話後來總結成《彌蘭陀王問經》，是部值得研讀的經典，書中解釋了很多我們平常沒有辦法理解的問題。

在這個例子中，那先比丘尊者解釋了什麼叫世俗諦？什麼叫究竟諦？世俗諦看似恆常不變，但是沒有真正究竟的實質。所以，人看似有，但是沒有究竟的實質，可再分解為五蘊——色、受、想、行、識，而這個五蘊純粹只是生滅法而已。禪宗有句名言：「看山是山，看山不是山，最後看山仍是山。」如果我們了解究竟諦與世俗諦，就會了解這句話的意思了。《金剛經》也講了很多世俗諦與究竟諦的觀念，如：「似相非相」、「不可以三十二身相得見如來」，所以這個身相根本不存在，存在的只是究竟諦的生滅法。

§ 四種究竟法 §

《阿毗達摩論》中提及世俗諦與究竟諦，其中究竟諦一共有四種：

1. **心** (citta)：一共有89種心。別被這個數目字嚇壞了。
2. **心所** (cetasika)：一共有52種心所。
3. **色法** (rūpa)：一共有28個。
4. **涅槃** (nibbāna)：只有一個，是我們追求的目標。

心的特相只有一個，就是識知目標；心所，伴隨著心生起，全面

幫助心識知目標。心看到一個色，但是不知道是青色、藍色還是白色？必須有心所的幫忙，才能夠全面識知是藍色、白色或青色。所以心比喻為心王，心所比喻為臣子。一個心識剎那只生起一個心，但是伴隨生起的心所，可以有七個、八個、十個到33個，或者35個，因為心需要這麼多的心所來幫忙識知目標，對目標採取行動。

心跟心所一定要依靠色法才能夠生起，心與心所大都是取色法為目標，這個就是心、心所與色法的關係（除非是在無色界，因為無色界裡的眾生是沒有色法的）。心與心所叫做名法，色法叫做色法。人身及每一個眾生都是名法與色法的組合。所以如果了解自己，一定要研究心、心所與色法，因為這三個究竟諦組成了現在的你、我、他及眾生等等。

涅槃，是超越了一切有為法，是貪瞋癡的息滅。

本書以淺顯易懂的文字與例子來解釋《阿毗達摩論》博大精深的重要思想，書中部分引文摘取自《阿毗達摩概要精解》一書，此書是全球中文讀者研讀《阿毗達摩論》時的重要書籍，共有九章，其中（心）、（心所）、（色法）、（涅槃）就占了六章，可見其重要性不同一般，因此本書也花了許多篇幅來解釋這幾個章節，幫助禪修者了解《阿毗達摩概要精解》的意義，進而期望禪修者能體察《阿毗達摩論》的精髓，在生活中融會貫通，證得智慧，幫助修行。

第一章 心之概要

第一章為〈心之概要〉，解說《阿毗達摩論》的第一種究竟法「心」。先研究心，是因為佛教分析究竟法的中心點，在於親身體驗，而心又是體驗的主要因素，是對目標或者所緣的識知。所以心的特相就是識知目標，沒有心，我們根本沒有辦法識知目標。第一章是透過各種分門別類的方法，將心分類為89種或者121種。根據《阿毗達摩論》，究竟法歸納為四種類別：

- 一、心
 - 二、心所
 - 三、色法
 - 四、涅槃——無為法
- } 有為法

因緣和合生起的法叫做有為法，所以一切有為法都是無常、苦、無我的。苦的巴利文叫「dukkha」，中文翻譯成苦，英文翻譯成「suffering」，都不太準確。其實巴利文的dukkha帶有「**變化無常、沒有實質的、被壓迫**」的意思，不是我們平常說的人生很苦的意思。無常故苦，受無常、生滅的壓迫，才顯現出苦相。我們要從這方面去了解苦的真正意思。

心、心所、色法，稱為有為法，或者稱為因緣和合之法，因為三

者皆靠因緣生起。當因緣滅的時候，它們也跟著滅去，所以是無常的；受無常的壓迫，所以它們是苦的。並沒有一個主宰的，沒有人可以主宰心識。眼識不要看到，可以嗎？不可以！我的心不要想東西，可以嗎？不可以！眼識看到一個顏色，生起的反應等等，都是因緣法，你沒有辦法控制。所以，一切有為法也是無我，是因緣生、因緣滅的。

第四個究竟法是「涅槃」，涅槃是無為法，並不是因緣和合的，既然不是因緣和合的法，所以是常、永恆、樂。在佛陀時代有很多阿羅漢、比丘、比丘尼，他們出定過後會說：「啊！非常快樂！非常的快樂！」就是這個涅槃之樂。涅槃是沒有一個我的，涅槃是常、樂、無我。

§ 究竟法的四種鑑別法 §

在《阿毗達摩概要精解》第六頁第三段中，對於闡釋任何究竟法，諸巴利論師建議採用四種鑑別法以區別之，分別是每個究竟法各自的：1.「相」（lakkhana），它的「特相」。2.「作用」（rasa），它所執行的任務是什麼？3.「現起」（paccupatthana），呈現於禪修者的體驗的方式，禪修者心中所體驗到的是什麼？4.「近因」（padatthana），它直接依靠的近緣是什麼？每一個究竟法一定有：相、作用、現起、近因。

1. **心的特相**：識知目標，這個一定要記得。

2. **心的作用**：做為諸心所的前導者。心不生起，心所不會生起，所以心領導著心所。但是，它們是同時生起的，只是心的作用是領導者而已。

3. **心的現起**：禪修者觀自己的心路過程時，會體驗到心其實是個連續不斷的過程，並沒有體驗到心是一個我。

4. **心的近因**：是名色。心不能不依靠色法而生起，所以色法是心的近因。這裡的名是指心所。心不能夠單獨生起，一定要跟心所相伴。

§ 心之定義 §

心，純粹是識知目標的過程，而非識知目標的「我」，並無一個自我或者造作者。我們很多時候會把心認為是我、我的，因為我們不能夠如實知見心的生滅。心的生滅相當迅速，一眨眼的時間就有數十億個心生滅，所以我們沒有辦法分辨其實心只是一串相續不斷的過程，而把它認為是一個我。

看電視時，你同時用眼看也用耳聽，有時還一邊進食，比較好動的人，或許還會搖腳，這樣一共有多少個動作？眼睛看到、耳朵聽到、舌頭嚐到、腳搖晃，共有四個動作。你做動作時，一定認為是「我在看、我在聽、我在吃、我在搖腳」，那個「我見」是很強烈的存在。但實際上看到的是眼識。當色塵（顏色）撞擊到眼根的時候，眼識就會生起，這是因緣法。聲音撞擊到耳朵的時候，耳識就生起；食物的味道撞擊舌根的時候，舌識就會生起；身體在搖的時候，身識就會生起。此外，每一個都是生滅的。耳朵聽到，滅了之後，又再生起，聲音一直撞擊，耳識便持續生起，一直會聽到聲音。眼識與舌識亦同。這些都是因緣和合之法，並沒有一個「我」去看、聽、吃與搖腳。但是我們卻將之全當做是一個「我」，原因在於我們不能夠如實知見究竟法。心的生滅過於迅速，以至於我們把聽到的、看到的、吃到的、腳在動的，全當成是一個「我」，將之歸納認為是「我」在做。

這個問題不只是現在人才有。在佛陀時代，中部（Majjhima Nikāya）有一個比丘叫沙帝（Sati），他跟同伴們說：「一直在輪迴中飄泊的是同一個心。」他認為聽到的、看到的、嚐到的，都是一個我、一個心，同一個心在輪迴中飄泊。他的同參道友說：

「嘿！你不可以這麼說，佛陀沒有這麼講。」

但是沙帝比丘仍堅持：「的確是這樣！在輪迴中飄泊輪轉的是同一個心。」

我們有沒有這種想法呢？如果有的話就要被佛陀責罵了。

同參道友無法說服他，於是報告佛陀，佛陀說：「好！你叫他過來。」

沙帝比丘來到佛陀面前，佛陀說：「聽說你主張我教的法，是同一個心在輪迴中飄泊輪轉，是不是？」

在佛陀面前誰也不敢說謊，因為佛陀有他心通。沙帝比丘說：「是的。」

佛陀：「你說同一個心在輪迴中飄泊，這個心是什麼？」

沙帝比丘回道：「就是那個能夠表現、能夠感覺，而且能夠隨處承受一切善惡業報的東西。」

佛陀開始責罵他，並跟他講緣起。佛陀說：「心識有很多種，眼識、耳識、鼻識、身識、舌識等，我所說的種種的識，都是因緣和合而生的。沒有因緣和合，識不會生起。識的名稱，是依靠所生起的因緣而得到名。比如說眼識，當色塵撞擊到你的眼根，就生起眼識，不會叫耳識；聲音撞擊到耳根，就生起耳識；氣味撞擊到鼻根，就生起鼻識；味道撞擊到舌根，就生起舌識。所以識是從它生起的因緣而得名。色塵一旦消失，眼識就不生起了，所以當因緣消失，眼識便也跟著消失。」

你看著電視時，眼識不可能跳到耳識，耳識聽到了；耳識跳到鼻識，鼻識聞到了；鼻識跳到舌識，舌識吃到了，沒有這樣的法。一切都是因緣和合之法，因緣在，果就存在；因緣滅，果就滅，不會從一處跳到另外一處。佛陀跟他解釋整個因緣法，以及促成眼識、鼻識、耳識生起之因。所以，心識並不是一個自我，沒有一個我，而是隨著因緣而生滅，隨著因緣而得名。將心定義為純粹只是識知的過程，純粹只是活動，是為了對治一般人所持的「我見」。

§ 心之二分法 §

現在看心之兩分法。對這個心識，必須了解得很透徹，因為整部《阿毗達摩論》與心有關係。我們造業，是由這顆心造業；承受的果報，也由造業的心所帶來。所以了解心，可以去除很多惡業。

心依「界」分為四種：欲界心（54）、色界心（15）、無色界心（12）及出世間心（8）。

心又依「本性」分為：善心（21）、不善心（12）、果報心（36）及唯作心（20）。

果報心和唯作心，又稱為無記心，為什麼稱為無記心呢？因為它們非善、非惡。果報心（36）又分為有因心（21）：欲界果報心（8）、色界廣大果報心（5）、無色界廣大果報心（4）、出世間果報心（4），共有二十一個；以及無因心（15）的果報心：無因不善果報心（7）、無因善果報心（8）。

八十九心分類總覽表

本性 界	12 不 善 心		21 善 心		
54 欲 界 心	12 不 善 心	1.悅俱邪見相應無行心 2.悅俱邪見相應有行心 3.悅俱邪見不相應無行心 4.悅俱邪見不相應有行心 5.捨俱邪見相應無行心 6.捨俱邪見相應有行心 7.捨俱邪見不相應無行心 8.捨俱邪見不相應有行心 9.憂俱瞋恚相應無行心 10.憂俱瞋恚相應有行心 11.捨俱疑相應心 12.捨俱掉舉相應心	造業的善心與不善心 ● 引生相對的		
			8 大 善 心	1.悅俱智相應無行心 2.悅俱智相應有行心 3.悅俱智不相應無行心 4.悅俱智不相應有行心 5.捨俱智相應無行心 6.捨俱智相應有行心 7.捨俱智不相應無行心 8.捨俱智不相應有行心	8 大 果 報 心
15 色 界 心			5 廣 大 善 心	1.初禪心 2.第二禪心 3.第三禪心 4.第四禪心 5.第五禪心	5 廣 大 果 報 心
12 無 色 界 心			4 廣 大 善 心	1.空無邊處心 2.識無邊處心 3.無所有處心 4.非想非非想處心	4 廣 大 果 報 心
8 出 世 間 心			4 出 世 間 善 心	1.須陀洹道心 2.斯陀含道心 3.阿那含道心 4.阿羅漢道心	4 出 世 間 果 報 心

56 無 記 心			
36 果 報 心		20 唯 作 心	
21 有因心	15 無因心	17 有因心	3 無因心
➔ 果報心 ➔ ➔ ➔		➔ 有因唯作心皆是阿羅漢特有：	
7 無因不善果報心 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.鼻識 (捨俱) 4.舌識 (捨俱) 5.身識 (苦) 6.捨俱領受心 7.捨俱推度心		3 無因唯作心 1.五門轉向心 2.意門轉向心 3 生笑心 (阿羅漢特有)	
8 無因善果報心 1.悅俱智相應無行心 2.悅俱智相應有行心 3.悅俱智不相應無行心 4.悅俱智不相應有行心 5.捨俱智相應無行心 6.捨俱智相應有行心 7.捨俱智不相應無行心 8.捨俱智不相應有行心		8 大唯作心 1.悅俱智相應無行心 2.悅俱智相應有行心 3.悅俱智不相應無行心 4.悅俱智不相應有行心 5.捨俱智相應無行心 6.捨俱智相應有行心 7.捨俱智不相應無行心 8.捨俱智不相應有行心	
1.初禪心 2.第二禪心 3.第三禪心 4.第四禪心 5.第五禪心		5 廣大唯作心 1.初禪心 2.第二禪心 3.第三禪心 4.第四禪心 5.第五禪心	
1.空無邊處心 2.識無邊處心 3.無所有處心 4.非想非非想處心		4 廣大唯作心 1.空無邊處心 2.識無邊處心 3.無所有處心 4.非想非非想處心	
1.須陀洹果心 2.斯陀含果心 3.阿那含果心 4.阿羅漢果心			

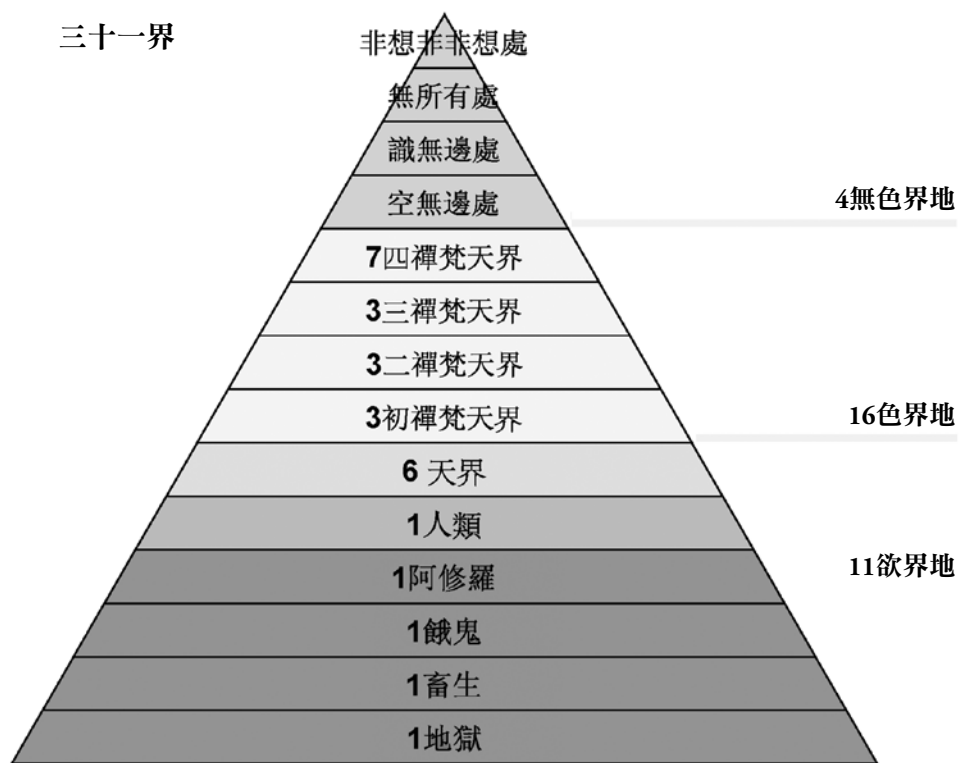
三十一界

「界」就是眾生的生存地，一共有三十一界，又分為三個部分：

1. **11個欲界地**：分別是四個惡趣地「地獄、畜牲、餓鬼、阿修羅」與七個善趣地「人、四大天王、三十三天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天」。

2. **16個色界地**：分為初禪地、第二禪地、第三禪地與第四禪地。

（1）初禪地有三層：梵眾天、梵輔天、大梵天。修行止禪者臨終時若還保有禪那，例如還能維持初禪，往生後就會投生在初禪地的其中一層。



（2）二禪地有三層：少光天、無量光天、光音天。如果禪修者帶著二禪往生，就會出生在其中一層。

（3）三禪地有三層：少淨天、無量淨天、遍淨天。禪修者若是帶著三禪往生，將投生在色界的第三禪天其中一層。

（4）四禪地共有七層：廣果天、無想有情天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天。

其中最上面的五層，無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天，叫做淨居天，是三果羅漢才能夠到達的地方。如果證到三果，往生時就會出生在淨居天。但是未必所有的三果羅漢都會出生在淨居天，有的人會選擇在第二禪天，或者是初禪天。

這五層淨居天，也是菩薩行菩薩道時從未到過的地方。菩薩行菩薩道時，意即未成佛之前，有兩個地方是不會去的，一個是地獄的阿鼻地獄，另外一個是淨居天。思考一下，為什麼菩薩不可能出生在淨居天？

所有的菩薩一定在菩提樹下成佛。一柱香的時間內，從菩薩、凡夫直接證到四果羅漢，然後成就佛果。淨居天是三果羅漢投生的地方，這就是菩薩在成佛之前不可能到淨居天的原因。不要認為菩薩的成佛之道是在這一世證到初果，然後渡眾生渡到一半，證到二果；再渡眾生，證到三果。他不會是這一生成就三果，下一世證到四果，沒有這樣的成佛之道。菩薩在行菩薩道的時候，是漸漸圓滿成就他的十個波羅蜜。

上座部認為菩薩還是凡夫，菩薩的境界比不上初果羅漢，因為初果羅漢已經斷了三種煩惱，而菩薩還沒有斷掉任何的煩惱。所以菩薩還是有很多世，可能會出生在地獄裡面。只要煩惱未斷，一定會造作惡事，導致下地獄。這是上座部對菩薩的解釋。

3. **四個無色界地**：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想

處。

■ 四種依界分類之心

所謂界，巴利文叫做「avacara」，意思是時常活動在某一個地方的心。依界，心可分為四類：

1. **欲界心**：欲，就是渴望享受五欲之樂，欲界心即為時常活動在11個欲界地的心。這種心渴望享受眼、耳、鼻、舌、身等五欲之樂。

2. **色界心**：就是時常活動在16個色界地的心，也就是禪那心。沒有證得禪那，無法到達16個色界地。欲界心是時常活動在11個欲界地的心，渴望享受五欲之樂，梵天會不會生起欲界心呢？會！相反的，欲界地的眾生能否生起色界心？當然會！當我們證到禪那，心中生起的就是色界心。雖然色界心是時常活動在16個色界地的心，有時也仍會出現在欲界地。

3. **無色界心**：是時常活動在四個無色界地的心。這種心也可能出現在欲界地。當我們證到四禪八定，即證得空無邊處時，就會生起無色界心。所謂無色界，是因為它已經超越了色禪，沒有色法，所以叫做無色界心。

4. **出世間心**：出世間心是超越了對五取蘊的執著，沒有執著於欲界、色界或無色界。出世間心是取涅槃為目標，欲界心取五欲之樂為目標，色界心取色禪為目標，無色界心取無色禪為目標。

■ 四種依本性分類之心

依本性，心分為四類：善（kusala）、不善（akusala）、果報（vipāka）、唯作（kiriya）。要分辨善與不善，有賴於其相應的

因是善的或是不善的。在《阿毗達摩論》裡一共有六種因。第一組叫做三善因：無貪、無瞋、無癡；第二組是三不善因：貪、瞋、癡。

1. **善心**：是與善因「無貪、無瞋或者無貪、無瞋、無癡」相應的心。善，巴利文叫做「kusala」，它在精神上是健全的；在道德上是無可指責，並會帶來愉悅的果報。

2. **不善心**：就是與不善因「癡，或貪與癡，或瞋與癡」相應的心。一共有三種心，癡、貪+癡、瞋+癡。不善心一定含有癡，因為癡是潛在之根，是一切不善的根本。不善的巴利文為「akusala」，表示這種心在精神上很不健全，在道德上應該受到指責，以及會帶來痛苦的果報。

3. **果報心**：以上兩種善與不善組成了業，由業產生的果報，叫做果報心，沒有善與不善，是緣於業成熟而生起的心，純粹只是心方面，並非身體方面的。

4. **唯作心**：非業亦非果報，只涉及活動而無造業。阿羅漢的心叫做唯作心，因為阿羅漢的心是沒有造業的。凡夫也有某種心是唯作心，之後會討論到。果報心與唯作心兩者皆非善亦非不善，它們被列為無記（abyākata），是無記心。

§ 五十四欲界心 §

欲界心可以分為：不善心（12）、美心（24）、無因心（18）。

■ 十二種不善心

所謂不善心，是與三不善因「貪、瞋、癡」相應的心，所以不善心又分為：貪根心（8）、瞋根心（2）、癡根心（2）。

1. 貪根心（8）

貪根心有八種：

1. 悅俱邪見相應無行一心
2. 悅俱邪見相應有行一心
3. 悅俱邪見不相應無行一心
4. 悅俱邪見不相應有行一心
5. 捨俱邪見相應無行一心
6. 捨俱邪見相應有行一心
7. 捨俱邪見不相應無行一心
8. 捨俱邪見不相應有行一心

有三項方法可以分辨八種貪根心：

1. 根據相應的受：是悅俱還是捨俱？如果是悅俱，就是心的樂受，要看是做惡事時很開心，或者中捨地去造惡業。

2. 是否與邪見相應：所謂邪見，就是不正確的信仰或觀念。邪見的範圍很廣，比如說相信有一個造物者，上帝創造了一切，是邪見；或者相信有一個永恆不滅的靈魂，也是邪見；或者認為人死後，什麼都沒有了，這是斷見。一共有六十二種邪見，因為範圍太廣，不在此討論。我們把範圍縮小至不相信因果，不相信善有善報、惡有惡報的邪見，這樣比較容易討論。

3. 分別無行或有行：「行」具有多層面的涵義，在此是專指慳慳、煽動、激起，或採取某種方便或方法。無行是主動的，也就是沒有受到「慳慳」（asaṅkhārika），有行是被動的。分別有行或無行，主要是依據有沒有受到慳慳。慳慳可以是來自他人或自己，

也可以是身、語，或純粹屬於意識的慳慳。若他人通過身體的行動，激使我們生起某心，或進而依該心行動，這種煽動屬於身業。例如要某人去殺人，你一招手，他就去殺人了，這種叫做身的慳慳。如果是語，你下命令「殺死他」，某人就依照你的命令殺人。所以可以分為身的、語的，或者是意識的。

你做惡事時並不是一開始就自動自發去做，而是先考慮「該不該做」後才決定行動，這種也是有行，是受到自己心的激勵而去做，叫做「來自於自己的有行」。所以慳慳可以來自他人，也能來自於自己。

貪和瞋不能夠同時生起，因為貪的本質是執取、捉住不放；而瞋的本質是反抗，心的反擊或是破壞、排斥。所以，貪是執取，瞋是排斥，剛好相反。因此在《阿毗達摩論》裡，貪和瞋不能夠同時生起。但是所有的不善心裡一定會有癡，癡是一切不善的根本，只是在八個貪根心裡面，貪比較顯著而已，所以貪根心不是只有貪一個因。

1. 悅俱邪見相應無行一心：認為偷盜無罪的小男孩，很開心地自動從水果店偷了一粒蘋果。

小男孩認為偷盜無罪，這個叫做邪見相應；他很開心，是悅俱；自動是無行。所以，認為偷盜無罪的男孩，很開心地自動從水果店偷了一粒蘋果，就叫做悅俱邪見相應無行一心。

2. 悅俱邪見相應有行一心：認為偷盜無罪的男孩，在朋友慳慳下高興地從水果店偷了一粒蘋果。

悅俱、邪見相應跟 1 相同。受到朋友的慳慳才偷盜，叫做有行。兩個例子比較起來，無行的果報比有行比較嚴重，因為有行並不是他自願要去偷，而是受到別人慳慳，所以他的「思」並不強烈。思

就是造業的心，既然不強烈，得到的果報也就不會這麼嚴重。

3. 悅俱邪見不相應無行一心：這個心跟 1 相似。他很開心地自動從水果店偷了一粒蘋果，差別在於這一心並沒有邪見，他並不持有邪見。

4. 悅俱邪見不相應有行一心：這個心跟 3 相似，差別在於，他是受到朋友的慫恿，或者是經過自己再三考慮：「我該不該偷？」而去行動，這種也叫做有行。

5. 捨俱邪見相應無行一心：認為偷盜無罪的男孩，以中捨的心自動從水果店偷了一粒蘋果。這裡的差別在於他的受，這一次他偷的時候不是帶著高興的心，而是以平捨的心去做的。1 跟 5 這兩個心比較起來，果報比較嚴重的是悅俱還是捨俱，論師們並未取得共識。

6. 捨俱邪見相應有行一心：這個與 5 相似，差別在於此心是受到慫恿，或者是自己再三考慮過後才造下來的業。

7. 捨俱邪見不相應無行一心：偷的時候帶著平捨的心，並不帶有邪見。為什麼是不善心呢？因為偷本身就是不善業，雖然知道偷盜會帶來惡的果報（邪見不相應），但受不住貪心的驅使。

8. 捨俱邪見不相應有行一心：這個與 7 相似，分別在於有行，是受到慫恿，或者是自己再三考慮而造下來的惡業。

下面再舉幾個例子：

如果你不思業報，自動自發開心享受你的大餐，那個時候會生起什麼樣的心？「悅俱邪見相應無行一心」。

你被朋友說服一起去看電影，不思業報很高興地前往，又會生起什麼樣的心？「悅俱邪見相應有行一心」。

如果你帶著中捨的心自動自發去看電影，不思業報呢？「捨俱邪見相應無行一心」。

2. 瞋根心（2）

瞋根心有兩種：

1. 憂俱瞋恚相應無行一心

2. 憂俱瞋恚相應有行一心

這邊的受只有憂，不是喜也沒有捨。生氣的時候，你不會高興，所以不會是悅俱；而且心中不是平捨的，也不會是捨俱的；心中只有憂愁，所以只有一種憂受。

憂俱瞋恚相應的心，沒有邪見，因為邪見的因是貪，所以邪見只跟貪相應，不會跟瞋相應。這邊的瞋恚，是指心的反擊、心的反抗、排斥以及毀壞。無行是受到慫恿或受到煽動等等。

有個男人看到情敵，非常氣憤，跟他打了起來，這是什麼心？「憂俱瞋恚相應無行一心」。

如果這個男人看到情敵與自己的女朋友在一起，動作親暱，本來還沒有什麼反應，但是其他朋友若說：「你的情敵跟你女朋友親熱，你還不採取行動！」他便開始打擊情敵的話，就叫做「憂俱瞋恚相應有行一心」。

或者你正在聽經，蚊子咬你，你自動自發啪一下！那是什麼心？「憂俱瞋恚相應無行一心」；蚊子咬你一下，你把牠趕走，第二次再咬你再揮走，第三次你受不了了，啪一下！那是什麼心？「憂俱瞋恚相應有行一心」。你們要好好研究自己日常生活中的一舉一動到底是什麼心，因為每一個善與不善心都會造業。

3. 癡根心（2）

癡根心只有一個因，就是純粹的癡，沒有貪也沒有瞋。貪根心（8），有貪有癡；瞋根心（2），有瞋有癡；癡根心（2），只有一個癡。

1. 捨俱疑相應一心：當心受到癡的干擾時，無法對目標做出正面或是負面的判斷，不能夠跟悅俱相應，也無法跟憂俱相應，因此沒有喜跟憂。疑，是對事情的遲疑，不能夠正面判斷叫做疑。一般而言，會以懷疑三寶這個疑來做解釋。若心中對佛陀的證悟有所懷疑，會生起捨俱疑相應一心；或是懷疑四聖諦八正道是否真能讓人解脫煩惱，也叫做捨俱疑相應一心；或者不相信世界上有人證到阿羅漢，心中生起了懷疑，同樣也是捨俱疑相應一心。

2. 捨俱掉舉相應一心：掉舉是心的散亂。比如聽不懂我講課的內容，心因此散亂，此時生起的就是捨俱掉舉相應一心。掉舉的心在生活中最容易生起，因為心的速度很快，心一接觸所緣，就會散亂。只有阿羅漢沒有掉舉。

在12個不善心裡面，除了第十二個捨俱掉舉相應一心之外，在其他11個不善心裡一旦果報成熟，都能產生下一世投生在四惡道的果報，成為四惡道眾生。它們是導致出生在四惡道的不善業。

捨俱掉舉相應一心由於非常弱，沒有能力導致投生四惡道的果報。12個不善心裡面都有掉舉，只是在捨俱掉舉相應一心中最顯著。

雖然十二個不善心在89種心裡所占的比例似乎不多，但是在一般人心生起的次數卻很頻繁。因此，佛陀在《法句經》中講到：「心樂於惡法，心樂於邪法。」

來看看我們怎樣過一天的生活。你早上一起床，睜開眼睛的第一個心是什麼？一般都是「捨俱掉舉相應一心」，因為心很散亂。如果你的心不集中在呼吸上，或者不集中在身體的32個身分或是四大等等，一定是散亂的。心一定要取一個所緣，而我們一張開眼睛，心鉤住的可能就是不善的所緣，所以生起「捨俱掉舉相應一心」。

接著，上洗手間大解。大解是臭的，臭味撞擊到你的鼻根，即生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。如果你是個禪修者，坐在馬桶上當糞便掉進馬桶，你就會修行不淨觀，觀不淨。古代有個比丘尼修行不淨觀，當她上廁所一觀不淨時，馬上證到初禪。但一般人坐在馬桶上體驗到的是「憂俱瞋恚相應無行一心」。

上完廁所後刷牙，由於嘴巴也很臭，所以又生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。刷牙時，手在動，心卻不知道跑去哪裡了，又生起「捨俱掉舉相應一心」。接著，照鏡子發現臉上長了一顆大青春痘，於是生起「憂俱瞋恚相應無行一心」；或是看到自己的單眼皮，覺得實在很難看，心想明天應該去整容變成雙眼皮，此時心就從瞋根心變成貪根心，並且由於不知道這個是不善的心，所以又生起「悅俱邪見相應無行一心」。

吃飯時，心情不好吃不下，生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。這時家人慫恿說：「慢慢吃吧！慢慢吃，味道就會出來，好好享受食物吧。」你也很聽話，慢慢品嚐食物，不久果然覺得美味可口。此時生起的便是「悅俱邪見相應有行一心」。接著要上班了，需要化妝，於是開始照鏡子，把自己的臉化得五顏六色的，有綠色、紅色、黑色等等，那時生起的是「悅俱邪見相應無行一心」。沒有人叫你化妝，是你自己要化妝的，所以是無行。然後，開車上班，但時間來不及又塞車，心很煩躁，一直按喇叭，於是生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。

上班時聽到某某同事被升職了，心生妒嫉，又生起「憂俱瞋恚相

應無行一心」。要如何把這個「憂俱瞋恚相應無行一心」轉成善心呢？隨喜功德，你要隨喜！我的同事升職了，恭喜、恭喜！不善心馬上能轉成善心，一念之差而已，很簡單。但是，你要先研究你的心。如果不懂哪一個是善、哪一個是惡，一旦隨便生起不善心，果報就跟著來了。最後，下班回到家很累了，倒在沙發上，打開電視看娛樂片，生起「悅俱邪見相應無行一心」；不一定是悅俱，如果看到的是婆婆媽媽片流眼淚的，你也跟著流眼淚，那又生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。請問，何時才可以生起善心？

所以，我們的心很多時候都是跟不善心相應的，佛陀說：「心樂於惡法。」就是這個原因。佛陀也說：「一顆被保護的心才會帶來快樂。」這就是為什麼研究自己的心非常重要。因為不善心和善心都會帶來相等的果報，善心帶來善的果報，不善心帶來不善的果報。

十二個不善心皆有受（俱）：悅俱、捨俱、憂俱，其中憂俱純粹只跟瞋恚相應。我在美國時很多西方人問：「恐懼（fear）是屬於哪一個心所？」恐懼是屬於瞋恚心所，因為它是憂俱。從受是憂俱這一點，就可以判斷恐懼的狀態是屬於瞋，那個時刻是瞋恚心。有人曾問我：「誦經的時候，誦到眼淚都流出來了，是屬於瞋恚嗎？」那就要看你當時心中相應生起的受是喜？是憂？還是捨？來確定它是善？是惡？

除了三種受之外，還需要了解「因」，善心、不善心有各自的因。善心有三個因：無貪、無瞋、無痴；不善心也有三個因：貪、瞋、痴。舉例來看，第一個不善心「悅俱邪見相應無行一心」有貪和痴兩個因。「**痴是一切不善心的根本**」，所有的不善心一定都有痴，只是在悅俱邪見相應無行一心上貪比較顯著。憂俱瞋恚相應無行一心有瞋和痴兩個因；捨俱疑相應一心、捨俱掉舉相應一心，只

有痴一個因，純粹的痴。所以不善心有時候有兩個不善因，有時候只有一個。貪、瞋、痴三個不善因不會一起發生，因為瞋跟貪是相反的狀態，瞋是排斥，貪是抓取，兩個相反狀態的心，不可能在同一個心識剎那生起，因此三不善因無法同時生起。

所有的善心（善業）、不善心（不善業）一旦造下，都會在生命相續流裡留下一種潛能，叫做業力。一旦因緣成熟，業力就會產生它的果報。就像一顆灑在土地上的種子，因緣成熟（有充分的陽光、肥沃的土地、雨水）時就會萌芽、生長。同樣的，一旦時機成熟了，業力就會產生果報，成為果報心。

4. 不善心產生的不善果報心（7）

有七個無因不善果報心。果報心本身是無記的，不分善與惡。既然不分善與惡，為什麼叫不善果報心呢？因為這個不善是指由不善心（業）所產生出來的果報心。

七個無因不善果報心：

1. 眼識捨俱。
2. 耳識捨俱。
3. 鼻識捨俱。
4. 舌識捨俱。
5. 身識苦俱。
6. 捨俱領受心。
7. 捨俱推度心。

眼、耳、鼻、舌都是捨俱，身識是苦俱。色塵撞擊到眼根的眼淨色，眼識會生起。色塵是所造色。色法分為28種，四大「地、水、火、風」加上依靠四大所產生出來的所造色24種，共28種。24種所

造色裡有個顏色，當顏色撞擊到眼淨色，由於眼淨色也是所造色，兩個都很柔軟，因此撞擊力不強，就像拿棉花去撞擊另一個棉花。由於撞擊力不強，產生的受叫做捨俱，不是樂俱，也不是苦俱。耳識也是一樣。聲音撞擊到耳根的耳淨色，生起耳識。聲音是所造色，耳淨色也是所造色，所造色是比較弱的，四大是很強的，弱的所造色撞擊另外一個弱的所造色，產生出來的受不可能是苦受，又因為是不善果報心，不善不可能是樂受，所以是捨受。香撞擊到鼻淨色，所以生起鼻識，香與鼻淨色皆是所造色，撞擊產生出來的受便是捨受。舌識也是如此。

身識的生起是因為觸，觸包括地、火、風三個色法，是四大裡面的三大。身識依身淨色而生起，而身淨色是遍布全身的，範圍很大。所以當觸撞擊到身淨色時，由於範圍大，加上地、火、風三大種色直接的撞擊力，所以生起的受不可能是捨受，一定是苦受。

捨俱領受心、捨俱推度心與速行心相較之下比較弱，因為是果報心的緣故。速行心是造業的心，是比較強的。這七個無因不善果報心，是由十二個不善心所引生出來的果報心，為什麼叫無因心呢？因一共有六種：無貪、無瞋、無痴、貪、瞋、痴。沒有這六種因，所以叫做無因心。有因心像樹有樹根一樣，很強、很穩；無因心則像無根一樣，是比較弱的。

■ 二十四個美心

之所以稱為美心，是因為其中包括了擁有美的果報心跟唯作心。如果是講善心，就不包括果報心和唯作心了。24個美心可以分為三類：欲界善心（8）、欲界果報心（8）、欲界唯作心（8）。

1. 欲界善心（8）

欲界善心有八種：

1. 悅俱智相應無行一心
2. 悅俱智相應有行一心
3. 悅俱智不相應無行一心
4. 悅俱智不相應有行一心
5. 捨俱智相應無行一心
6. 捨俱智相應有行一心
7. 捨俱智不相應無行一心
8. 捨俱智不相應有行一心

八個善心與八個貪根心的差別在於智相應。貪根心是邪見相應，而善心是智相應。智是智慧，智慧分很多種等次，比如「如實知見真實法的無常、苦、無我」是比較上等的智慧。對因果報應的認識，也是智慧；證到禪那的智慧，也是智慧；了解經典也是一種智慧。此處把智慧放在對因果的了解上。

1. 悅俱智相應無行一心：你一聽到緬甸風災或是四川地震，自動自發樂意捐出錢，知道這是善業，就是悅俱智相應無行一心。
2. 悅俱智相應有行一心：聽到緬甸風災或是四川地震，原本沒有想到要布施，但是朋友說：「他們好可憐！我們捐點錢吧！」你才開心布施，這種心是悅俱智相應有行一心。

為什麼有人會自動自發行善，即無行；有的人卻要受到他人的鼓勵或是說服，才會做布施？這是因為過去世時常造那種善業，養成了很好的習性。過去世如果很少行布施，不會生起要布施的心。我有位朋友過去世的家庭每天供養一千個阿羅漢比丘，所以他這一生看到比丘自然而然會供養。這就是過去世所習慣造作的善業，延續到了這一生。沒有受到別人的鼓勵說服自動想出家，也是緣於過去

世或者可能很多世都當過出家人，是過去的習性所留下來的。

3. 悅俱智不相應無行一心：聽到四川地震災難，自動自發覺得應該行布施，但是不懂業報。沒有因緣果報的智慧而行布施，就是這個心。

4. 悅俱智不相應有行一心：沒有業報的智慧，但是在朋友的鼓勵之下很高興去行布施，捐款幫助災民。之前提到，每一種善心與不善心都會產生相應的果報。行善業時，如果沒有因緣果報的智慧，雖然是善心，產生的果報就是與智不相應，智不相應果報心在因緣俱足時，會產生成為投生那一刻的結生識。包括天上的天神與人類的一切眾生，如果第一個投生的結生識是與智不相應，那他修止禪，將沒有辦法證得禪那，更不用說修行觀禪，或是證得道果。所以智慧非常重要，做任何善事都要帶有智慧，智慧是決定日後禪修時能否達到目標的最重要條件。當然，仍然還需要精進等等的配合。

5. 捨俱智相應無行一心：知道布施是個善業，不過是帶著平捨的心自動去做善事。

一個人做善事時是愉悅的，行善的果報會比較圓滿。佛陀講過：「對於行善業要充滿歡喜。」比如布施前想到要布施就很歡喜；把東西供養出來的那一刻，心中也充滿著歡喜；供養之後，想起今天的布施，同樣覺得非常歡喜。在沒做之前、做的那一刻與做過之後都生起歡喜心，叫做上等布施。上等布施所帶來的果報是很圓滿的。

另外有一種布施，例如：

（1）有很多東西用不完，其中有較優的，也有比較劣的，把劣的東西送出去，叫做劣等布施。

（2）認為應該供養和自己所擁有的品質相等的東西，叫做中等

布施。

（3）認為供養之物要比自己的東西好，留下比較劣等的，叫做上等布施。

上等布施會帶來上等果報，中等布施帶來中等果報，下等布施帶來下等果報。因此行善時一定要盡量歡喜，即使不歡喜，也應告訴自己要高興一點，盡量不要以平捨的心去行布施。如果以平捨的心去行布施，一旦此業成熟產生投生那一刻的果報心（即結生識），也將是捨俱的。一個人的結生心若是捨俱的，便不太會笑。我在帕奧禪林遇到一位禪修者，他的臉上時常沒有表情，可能這個人前行善時，是捨俱相應的心。

6. 捨俱智相應有行一心：受到朋友的鼓勵後，帶著中捨的心行布施，知道是善業，有因果的智慧。

7. 捨俱智不相應無行一心：不了解因果，但會自動自發行善。因為沒有因果概念，所以與智不相應。

8. 捨俱智不相應有行一心：有行是受到他人的鼓勵，或者再三考慮後才行善。

如果今天你們來聽經，只是來看看或聽聽《阿毗達摩論》到底講什麼東西，不知聽經是善業，就是與智不相應。但是，如果你認為聽經是善業，應該要很高興，而且不用受人家鼓勵或說服才來，就是「悅俱智相應無行一心」。這個心是最好的。同樣的，當你來到寺院時，看到地上很多葉子，拿起掃把中捨地掃著地，這是「捨俱智相應無行一心」。如果你認為這是應該做的，並不知道這樣的服務是種善業，叫做智不相應。我們在做每一個善業時，都應有智慧知道因果關係，這是最基本的。此外，在掃地時觀無常、苦、無我，也是與智相應。研究一下自己的心，看看是善心多過不善心呢？還是不善心多過善心呢？如果不善心多過善心，就要留神了！

善心的受有兩種：悅俱和捨俱。八大善心裡有四個是與智相應，四個與智不相應。與智相應的心有三種因——無貪、無瞋、無痴。八大善心的第一個是悅俱智相應無行一心，與智相應的「智」就是52個心所裡的慧根。智慧有很多的層面，在八大善心裡的「智」代表知道因果，知道善惡，知道無常、苦、無我。在觀智（觀禪）的時候，比如聲音生起時，你觀聲音無常、無常……會生起悅俱智相應無行一心。苦受生起時，你觀苦受無常、苦受是苦、苦受無我，也會生起悅俱智相應無行一心。所以這個智慧也表示對無常、苦、無我的了知，是八大善心裡面的智慧。

八大善心的第二個是悅俱智相應有行一心，也是三個因：無貪、無瞋、無痴。第三個是悅俱智不相應無行一心，智不相應表示沒有智慧（智慧是無痴），所以只有兩個因：無貪跟無瞋。八大善心中有的是三個因，有的是兩個因；有的是悅俱，有的是捨俱。

2. 欲界果報心（8）

八種欲界果報心：

1. 悅俱智相應無行一心
2. 悅俱智相應有行一心
3. 悅俱智不相應無行一心
4. 悅俱智不相應有行一心
5. 捨俱智相應無行一心
6. 捨俱智相應有行一心
7. 捨俱智不相應無行一心
8. 捨俱智不相應有行一心

八個欲界果報心與八個欲界善心，在文字上是一模一樣的，只是

這八個是果報心，不是善心，是由八個欲界善心所帶來的果報。例如：第一個悅俱智相應無行一心，產生第一個悅俱智相應無行一心果報心，即第一個善心產生第一個果報心。這個果報心將會成為天神或人類的結生識，就是投生的第一個心識。根據論書的解釋，悉達多太子（就是佛陀尚未成佛之前的菩薩）的結生識，就是悅俱智相應無行一心果報心。第二個悅俱智相應有行一心的善心，就會產生悅俱智相應有行一心果報心。以此類推。

3. 欲界唯作心（8）

欲界唯作心有八個。唯作心不涉及造業，純粹只是行動而已，所以這種心屬於阿羅漢的心。阿羅漢包括正等正覺佛陀以及辟支佛。所以阿羅漢生起的心叫做唯作心。既然是屬於阿羅漢的心，並不是我們能領會的領域，在此不做解釋。

■ 十八種無因心

我們已經研究過不善心（12）、美心（24），現在進入無因心（18）。因，共有六種：一是三個善因——無貪、無瞋、無癡；一是三個不善因——貪、瞋、癡。**所謂因，就是使心穩定的因素。**因，又稱為「根」。樹如果有根，就會比較穩固；如果沒有根，很快傾倒枯萎。所以，因是使心穩定的因素。不善心和善心都是有因心，所以比較穩定。無因心因為沒有這六種因，則較為脆弱、不穩定。十八個無因心可以分為三種：不善果報心（7）、善果報心（8）、無因唯作心（3）。

1. 不善果報心（7）

不善果報心有七個，是由12種不善心所產生的果報。

1. 眼識與捨俱行

2. 耳識與捨俱行
3. 鼻識與捨俱行
4. 舌識與捨俱行
5. 身識與苦俱行
6. 領受與捨俱行
7. 推度與捨俱行

1. 眼識與捨俱行：就是捨俱眼識的意思，所以我們的眼識是果報心。一出門看到不可喜的所緣，譬如一堆糞便，生起了不善捨俱眼識，這是過去惡業所產生的果報。但是要記得，眼識的生起只是一個心識剎那，眼睛會看到不可喜的所緣，是過去造下的不善業，不要怪為什麼糞便出現在眼前。這只是一個例子，還有很多眼睛時常看到的不善所緣而生起的不善眼識，都是過去業成熟的關係。

2. 耳識與捨俱行：一出門就聽到很刺耳的聲音，心裡覺得不舒服，同樣也與過去業有關。所以，不要怨天尤人！有因必有果。

3. 鼻識與捨俱行
4. 舌識與捨俱行

5. 身識與苦俱行：眼、耳、鼻、舌四個識全都與捨俱行，為什麼身識不與捨俱行，反而與苦俱行？因為眼識、耳識、鼻識、舌識分別取色塵、聲塵、香塵、味塵為所緣，而身識取觸塵為所緣。

觸包括四大裡面的地、火、風。為什麼水不包括在裡面？用手拍打一盆水會感受到壓力，那個壓力是風；感到水的柔軟，是地；感到水的冷，是火。所以水的流動和黏，沒有辦法透過身識來感覺，而是透過意識。因此觸塵只有地、火、風，而身識取的所緣是四大

裡的三大：地、火、風。

依賴四大可以產生出二十四種所造色，眼根、耳根、鼻根、舌根、色、聲、香、味都是四大所造色。眼識是取色塵（色是所造色）為所緣，當色塵撞擊到眼根（眼根也是所造色），會產生眼識，眼識生起就會看到。所造色撞擊所造色，力量非常微弱，因此生起的受一定是捨受。

身識的所緣是地、火、風，是地、火、風直接來撞擊身識，且身識遍布全身，因此撞擊力很強。撞擊力一旦強大，不可能生起捨受，一定是苦受或是樂受。因為是不善果報心，所以是苦俱。當你坐在硬硬的木板上，感覺到不舒服，這就是身識與苦俱行。

6. 領受與捨俱行：色塵撞擊到眼根時，會生起一個識叫做五門轉向。五門轉向心會轉向色所緣，彷彿在看這是什麼東西。心是生滅、生滅的，五門轉向心生起即滅。之後生起眼識，眼識便看到了，但是不知道是什麼顏色。眼識生起又滅掉，隨後生起領受與捨俱行的心，去領受那個色所緣。當我們讀到心路過程的章節時，就會更加清楚，現在只是大略說明。

7. 推度與捨俱行：心是生滅法，領受心生起滅掉之後，又會生起另外一個心叫做推度，推度先去推斷：這是色所緣！

七個不善果報心都是取不可喜的所緣，心一定要取所緣才能夠生起，沒有所緣，心不可能生起。

2. 善果報心（8）

八大欲界善心不但能夠引生八大有因果報心，也可以引生八大無因善果報心，分別是：

1. 眼識與捨俱行
2. 耳識與捨俱行

3. 鼻識與捨俱行
4. 舌識與捨俱行
5. 身識與樂俱行
6. 領受與捨俱行
7. 推度與悅俱行
8. 推度與捨俱行

這邊多了一個「推度與悅俱行」。這顆心與「推度與捨俱行」的分別在於：

推度與悅俱行取的所緣是極可喜的所緣；推度與捨俱行取的所緣是可喜所緣。「極可喜」是非常可喜的意思。例如見到佛陀，這個所緣非常可喜，生起的是悅俱推度心；見到一般的朋友，生起的是捨俱推度心。

八個善果報無因心，因為是善果報心，取的是可喜的所緣。

眼睛一看就看到可喜的所緣，是過去善業所產生的果報。鼻子一嗅就嗅到可喜的香味，也是過去世善業的善報。但是嗅到香味時，若產生了執著，就不是過去世善業所產生的果報。當你一嗅到可喜的香味，馬上生起「悅俱邪見不相應無行一心」（或是另外七個貪根心之一），變成貪根心，便是造不善業了。所以當眼耳鼻舌身，被各自的色法撞擊到的那一刻所產生的五識，是善的還是不善的，全是過去的業成熟所產生的果報。但是你生起貪、瞋、癡等等的反應，跟過去世就沒有關係了，那是你現在造下的業，將來會產生相應的果報。

3. 唯作無因心（3）

所謂唯作心，並沒有涉及業，純粹只是一個活動。共有三種：

1. 捨俱五門轉向心
2. 捨俱意門轉向心
3. 悅俱阿羅漢生笑心

1. 捨俱五門轉向心：當色塵撞擊到眼根時，第一個生起的心叫做「捨俱五門轉向心」，轉向目標之後，心就滅掉了。由於撞擊時尚不清楚目標是什麼，不可能生起悅俱，也不可能生起憂俱，所以只有捨俱。唯作心不一定是阿羅漢才有，只有八個欲界唯作心才是阿羅漢專有。我們凡夫也會生起五門轉向心，比如看到一個東西時，你馬上會反應那是什麼，這也是唯作心。無論凡夫還是聖者，心中都會生起捨俱五門轉向心與捨俱意門轉向心。

2. 捨俱意門轉向心：在「意門心路過程」章節中將進一步說明意門轉向心。

3. 悅俱阿羅漢生笑心：這個心才是屬於阿羅漢，不會在凡夫，也不會在須陀洹、斯陀含、阿那含等有學聖者的心中生起。阿羅漢也包括正等正覺佛陀和辟支佛。

阿羅漢生笑心的作用，是致使阿羅漢對欲界的事物產生微笑。他的笑只是移動一下嘴巴而已，不會像我們笑得嘴巴大開。神通第一的目犍連尊者跟拉卡那比丘（Lakkhana）有次外出托鉢，看到很多餓鬼在附近飄蕩，心中生起了悅俱阿羅漢生笑心，嘴角微微一笑。拉卡那尊者很納悶，問道：「尊者，請問你為什麼微笑？」目犍連尊者說：「等我到佛陀面前，你再問這個問題。」接著，他們兩位來到佛陀面前，拉卡那尊者又再問目犍連尊者，目犍連尊者說：「我剛才看到很多餓鬼在附近飄蕩。」

佛陀說：「我成道時，也看到過同樣的餓鬼在附近飄蕩，有的是

人頭蛇身，有的頸部像針，肚子卻像懷孕一樣。肚子這麼大、頸項這麼小，能吃的東西很少，所以一直處於挨餓中。」於是佛陀描述了各式各樣的餓鬼。

佛陀有次跟阿難尊者出門，看到一對乞丐在乞食，佛陀微微笑了。阿難尊者問道：「世尊，是什麼事情讓你微笑？」佛陀回說：「阿難，你有沒有看到這兩位乞丐？這對夫婦已經很老了，如果他們33歲之前勇猛精進的話，男的可以證到阿羅漢道果，女的證到阿那含道果。若超過33歲，但在66歲之前還能精進用功的話，男的可證到阿那含道果，女的證到斯陀含道果。現在，他們就在我面前，但年事已高，即使我再向他們說法，他們也沒有機會體證涅槃，所以很可惜呀！」

但並非年紀大就沒有希望，佛陀時代也有一百二十多歲的人證到道果。在帕奧禪林，也有七十多歲、八十多歲的人證到禪那。佛陀所言只是針對乞丐夫婦而已。

§ 十五色界心 §

89種心識，我們已經完成了欲界心（54），現在進入色界心（15）。所謂色界心就是禪那的心，或者是時常活動在16個色界地的心，共有15個，分別為：色界善心（5）、色界果報心（5）、色界唯作心（5）。

■ 五個色界善心

我們先看色界善心（5）。色界善心皆包含三種善因——無貪、無瞋、無癡。五個色界善心是：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心

2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心

3. 喜、樂、一境性俱第三禪善心

4. 樂、一境性俱第四禪善心

5. 捨、一境性俱第五禪善心

怎麼會有五禪呢？根據經藏，禪那分成四分法；根據論藏，禪那分成五分法。一般而言，第一禪尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心是一樣的；有的禪修者進入二禪時，同時去掉尋和伺，所以《阿毗達摩論》的二、三禪相同於經藏的二禪；而《阿毗達摩論》的第四禪，相同於經藏的第三禪；《阿毗達摩論》的第五禪，相同於經藏的第四禪。

五個色界善心都是禪心，為了要達到初禪、二禪、三禪、四禪、五禪，一定要修行止禪。禪修只有兩種，一種是止禪，一種是觀禪。止禪一共有40種業處。有的業處不能夠達到禪那，例如四大分別觀、死隨念、佛隨念，只能夠達到近行定，不能夠達到安止定。

此處以安般念為例來說明如何修習達到初禪。「安般念」的巴利文是「ānāpāna sati」，所緣是呼吸，sati是正念，所以是將正念放在呼吸上面，自然呼吸。正念是純粹知道，知道在呼吸，知道吸進去呼出來，而且越自然越好。修行止禪安般念會失敗的原因在於太造作，造成鼻子阻塞，或者用錯精進，過度觀呼吸，使得頭部緊繃脹痛。射箭時如果力量太大，箭會越過標靶，射到另外一邊。除了會造成鼻子變硬，有些人連牙齒也會緊繃。我們人做事情習慣目標至上，意圖精進不斷以達到目的，但這種方法在禪修上無法成功。一定要順其自然與法相應，成功的機會才會大。

修安般念時，取呼吸為所緣，自然吸進呼出，不必特意造作。你聽經時有沒有在呼吸？有！是否特別用力呼吸？沒有！以此方式來觀呼吸就對了。定力一旦提升，鼻子下面會出現灰色的相，叫做遍

作相。身體旁邊與後面出現的光，不是禪相。禪相是由呼吸產生，與呼吸一起的。若光離開呼吸遙遠，不會是禪相，純粹是光罷了。禪相必須結合呼吸，一定是從鼻孔出來。在非常寒冷的地方講話時，嘴巴會呼出一團煙，這就正如你所看到的禪相。在鼻孔下面似乎噴出一團煙，才是百分之百標準的禪相。煙剛從鼻孔噴出來時是灰色的，再持續專注，就會轉化成白色，叫做取相；再繼續提升定力，專注所緣，心越來越專注，白色就會轉成透明，像鑽石、像晨曦一樣明亮，叫做似相，這是安般念要取的所緣，是禪那心要取的所緣。

似相一般很穩定，若變成白色、紅色或黃色等等，是因為你的起心動念導致了顏色的變化。心的力量很強，心因為定力而產生禪相後，還可以改變禪相。要禪相變長，就會變得很長，要圓就圓，要方正就方正，要它射得很遠，就可以射得很遠。有些人到達這個境界時會覺得很好玩，不斷玩弄，直到禪相不見才開始難過。玩弄禪相時，心無法專注，定力消失，禪相也就隨之不見，因為禪相由定力產生。只有穩定定力，禪相才不會消失。禪相若消失不見，只要繼續專注呼吸，一定會再出現。所以要以平捨的心來修行，不要一直受禪相影響。有的人愛和他人比較，一旦沒有出現禪相就會難過，結果越無法修行。必須以平捨的心來觀，有也好，沒有也好，責任就是繼續觀呼吸，如此而已。

當心沉靜在似相至少一個小時，完全沒有妄念，便能生起五個禪支，也就是尋、伺、喜、樂、一境性，達到初禪。如果能夠維持初禪一個小時，初禪的善心就可以在你心中生滅、生滅、生滅一個小時，這是很強的善業。

要進入第二禪，一樣是取安般念似相為所緣，在提升定力時，還帶著一個心願，想要去掉比較粗劣的禪支：尋。帶著去掉尋這個禪支的心願再繼續觀，提升定力，就會達到第二禪：伺、喜、樂、一

境性。很多禪修者可以同時去掉尋和伺兩個禪支，達到喜、樂、一境性三禪。之後若想要進入第四禪，必須捨去喜，因為喜本身有情緒的作用，會使心波動，不如無喜的四禪寂靜。決意去掉喜，然後提升定力，就可以達到第四禪：樂、一境性俱第四禪善心。

喜和樂有什麼分別？喜是喜歡這個似相，樂是體驗似相時的樂受或是快樂，就像疲憊又口渴的旅人聽到水聲時會很喜歡，生起的是喜；而喝水時體驗到快樂，就叫做樂，二者並不一樣。我們有五蘊——色受想行識，喜是行蘊，樂是受蘊。這個樂、一境性俱第四禪善心，佛陀說是超越世間五欲之樂的，世間最快樂的事物，也比不過四禪的樂。思惟樂也是一種情緒的作用。所以，禪修者決定去掉樂，再提升定力，就會到達捨、一境性俱第五禪善心。

初、二、三、四、五禪，都是取同一個目標。如果是修安般念，從初禪到五禪全都取似相為所緣，即鼻孔下面像鑽石一樣發亮的透明似相。然後，一步一步提升定力，捨棄粗劣的禪支，進而從初禪慢慢達到第五禪。

五禪支所代表的意思：

1. 尋：心一直安置在安般念似相就是尋，如蜜蜂採花蜜時，整個投入花朵裡。
2. 伺：保持心持續不斷注意安般念似相，如蜜蜂圍繞花朵嗡嗡作響，這種叫做伺。
3. 喜：是喜歡似相。
4. 樂：是體驗似相時的樂受或者快樂。
5. 一境性：是對似相的一心專注。

從禪定出來時，要檢查這五個禪支，確定你剛才進入的是初禪、二禪、三禪、四禪，還是五禪。

■ 五個色界果報心

色界果報心與色界善心，文字上是一樣的。五個色界善心可以在欲界生起，但是五個色界果報心不行，因為它們是梵天的結生識，是梵天投生在色界的第一個心識。凡夫是欲界的眾生，不是梵天神，所以結生識不可能是色界果報心。我們若現在修證初禪，這個初禪善心不可能在今生產生果報。今生臨終時若始終保持初禪的定力，會依其往生到梵天的色界初禪天，成為梵天的結生識（色界初禪天分為梵眾天、梵輔天、大梵天三個界）。

■ 五個色界唯作心

唯作心是阿羅漢的心，但並非所有阿羅漢都擁有五個色界唯作心，因為不是每個阿羅漢都擁有禪那，有的是慧解脫的阿羅漢，這種心不會在他們心中生起。但是對阿羅漢而言，要修禪那很容易，因為證到禪那的基本條件就是克服五蓋、鎮伏五蓋。阿羅漢心中已經沒有煩惱，要克服五蓋是芝麻小事，所以很容易修到禪那。

色界唯作心（5），只屬於擁有初禪、二禪、三禪、四禪、五禪的阿羅漢的心。

凡夫生起的初禪心，叫做善心，阿羅漢生起的初禪心，叫做唯作心。為什麼叫唯作心呢？因為唯作心不會再產生業報，阿羅漢已經徹底斷除無明跟愛欲，其行為不會再產生果報。我們凡夫因為尚未徹底斷除無明跟愛欲，所有的作為叫做善心或者不善心，而這些心的活動會產生果報。

今天，我們聽了四個小時的法義，加上一個小時的討論及一個小時的綜合報告，共有六個小時。一眨眼，就有十多億個心生滅，所

以已經累積數不盡的善業。如果你是帶著歡喜的心上課，就會產生更多的善業；如果是帶著與智相應的心，也必定有更多的善業產生。我們應該把善業分給一切眾生，同時希望這個善業能夠成為我們解脫輪迴的助緣。我們現在迴向功德：

Idam me puññaṃ asavakkhaya' vāham hotu

Idam me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu

Idam me puññaṃ sabbasattānam dema

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

謝謝大家！「Sādhu」的意思是「善哉！善哉！」神聽到時，也會跟我們一起喊：「Sādhu! Sādhu! Sādhu!」

§ 十二無色界心 §

■ 四個無色界善心

空無邊處善心

識無邊處善心

無所有處善心

非想非非想處善心

要修無色界善心，要先修十遍（kāsinas），分別是：地、水、火、風、紅、黃、白、褐、光明、空。褐色就是頭髮的顏色，有的翻譯成藍色。要怎麼修空無邊處善心呢？禪修者要先修到地遍四禪，地遍的目標是大地，需取地為所緣。剛開始，在地上畫個圓

圈，取那個地為所緣。回到座位後閉上眼睛，剛才所取的相就會浮現起來，然後觀地、地、地……當心一直專注於地時，再慢慢把那個地擴大，一吋、二吋、三吋、四吋、五吋……直到整個十方虛空成為大地，便進入初禪、二禪、三禪、四禪、五禪。

接著，從地遍進入空無邊處。從五禪出定之後，觀想這個色禪的過患。色禪有色身，有色身就會遭受到他人的打擊、傷害、刺殺等等。思惟色身的過患，證到一個沒有色身的禪那，叫無色禪。因此，又再取整個大地為目標，然後注意大地的一個空間，就像皮膚有毛孔一樣，注意大地的空隙，觀空、空、空……整個大地就會不見，只留下一片虛空。接著，取虛空為所緣，默唸空無邊處，或是虛空、虛空、虛空……如此即可證到空無邊處無色禪。空無邊處無色禪有兩個禪支，就是捨與一境性。

從空無邊處禪要進入識無邊處禪，要取空無邊處禪心為目標，一直默唸識無邊、識無邊……如此可證入識無邊處無色禪。識無邊處無色禪也是兩個禪支，捨與一境性。

從識無邊處無色禪要再進入無所有處無色禪，要取空無邊處禪心的不存在為目標。因為一個心識剎那不能夠有兩個心同時生起，所以當識無邊處善心生起的時候，空無邊處禪心便不存在。取這個不存在為目標，觀無所有、無所有、無所有……就可證到無所有處無色禪。無所有處無色禪也是有兩個禪支，捨與一境性。

從無所有處無色禪進入非想非非想處禪，要取無所有處禪心為目標。因為「有」是不好的，「有」就會有痛苦，「沒有」是最好的，所以要觀無所有處的心為至上、此心至上、此心至上……便能證到非想非非想處無色禪。為什麼叫非想非非想呢？非想不是想，又是什麼意思？非想非非想處（nēvasāñña'asāññāyatana）因不能說其有想或無想而得其名。在這種心裡，「想心所」已變得非常微細，無法執行其想的作用，因此不能切實地說此心有想。但該想

並非不存在，而是保留了其殘餘之狀，因此亦不能說無想，所以叫做非想非非想。

無色界禪心緣取的目標不同，但，卻有同樣的兩個禪支，這一點跟色界禪有點不一樣。

色界禪無論是初禪、二禪、三禪、四禪、五禪，取的都是同一個目標，例如安般念就是似相，在鼻孔下面，像鑽石一樣明亮的似相。色界禪一一超越了粗略的禪支，將之去除，然後進入比較微細的禪支。但是無色界禪的目標各個不同，例如：空無邊處善心取虛空為目標；識無邊處善心取空無邊處禪心為目標；無所有處善心取空無邊處禪心的不存在為目標；非想非非想處取無所有處善心為目標。但它們的禪支是一樣的。這個就是色禪跟無色禪的分別。

■ 四個無色界果報心

1. 空無邊處果報心
2. 識無邊處果報心
3. 無所有處果報心
4. 非想非非想處果報心

空無邊處果報心是由空無邊處善心所產生的果報，不在欲界生起，而是在無色界裡的空無邊處地生起。空無邊處地是無色界四個地之一，空無邊處果報心在此生起，成為那兒梵天神的結生識。如果修的是空無邊處無色禪，臨死時若還保持其善心，善心就會直接產生果報，成為投生的第一個心識，也就是將出生在空無邊處地，而結生識就是空無邊處果報心。因此，此一果報心是梵天神的結生識，沒有辦法在欲界生起。

識無邊處果報心是出生在識無邊處地，成為梵天神的結生識，是

由識無邊處善心所產生。如果一個人曾經證得識無邊處禪心，但是往生時失掉禪那，就無法出生在識無邊處地。如果想出生在無色界處，臨終時必須仍保持那個禪那。無所有處果報心和非想非非想處果報心也是一樣。

出生在無色界會非常長壽，而且沒有身體。沒有身體就沒有痛苦，但也無法享受身體之樂。如果你是追求欲樂的人，就會覺得不好。不過這些都不重要，最重要的缺點是：無色界沒有色身，沒有色身就沒有耳根，而耳根是非常重要的。有耳根才能聽聞佛法。要證到須陀洹有四個條件，其中一個條件就是聽聞佛法。不聽聞佛法，怎麼觀名色的無常、苦、無我？所以一定要先聽聞佛法，才懂得如何修行。無色界因為沒有耳根，就算佛陀出現在面前，也沒有辦法聽他說法，這是唯一缺點。

佛陀說世間上有兩種人非常稀罕，第一個就是懂得感恩的人，第二個是為眾生謀福利的人。佛陀就是為了眾生的福利出現。佛陀成道之後，曾思索應該回報對他有恩的人。善者的感恩之心是非常強的。他想起了還沒成佛之前，曾向Uddaka學過無所有處無色禪，但是後來認為那個不是究竟解脫的法，所以放棄。後來又向Alara學習非想非非想無色禪，也覺得沒有辦法解脫煩惱，再度放棄。結果他自己坐在菩提樹下，通過自己的智慧，證到正等正覺佛陀。

正等正覺佛陀與辟支佛不一樣。正等正覺佛陀一定要靠自己的智慧和精進證得佛果，同時能夠向眾生演說他所證道的四聖諦。辟支佛也是靠自己的智慧和精進證到佛果，卻沒有能力向大眾演說四聖諦。至於一般的阿羅漢，譬如舍利弗尊者阿羅漢，必須聽聞佛法才能夠成為聖者。不過，阿羅漢弟子也能向其他人開示四聖諦。

佛陀證道之後，想要回報他的兩個老師Uddaka與Alara，於是運用神通，找尋他們所在之處。結果看到他們已經往生，前者投生在無所有處地，後者投生在非想非非想處，佛陀說：「非常可惜！如

果這兩位智者有機會聽到我一兩句法語，馬上能證到阿羅漢。可惜他們缺乏耳根，沒有那個因緣。」

如果已經證到聖果成為須陀洹，就可以出生在無色界。因為須陀洹、斯陀含、阿那含及阿羅漢的修行方法是一樣的，即是觀名色的無常、苦、無我，所以可以獨立修行。

■ 四個無色界唯作心

四無色界唯作心是擁有無色禪的阿羅漢才能夠生起。當阿羅漢進入空無邊處無色禪，心流會生起空無邊處唯作心，而非空無邊處善心。阿羅漢生起的若是空無邊處善心，善心將再產生果報。但阿羅漢已經徹底滅除煩惱，他一切善的活動無法產生果報，因此心中生起的只有唯作心。色界心、無色界心全部是三因：無貪、無瞋、無痴，沒有智慧是不可能證得禪那。

當阿羅漢進入無色界空無邊處禪心，只會生起唯作心，因為空無邊處果報心只能夠成為出生在空無邊處地梵天神的結生識。

15個色界心與12個無色界心整體上總稱為「廣大心」(mahaggatacitta)，即殊勝、優越、高尚之心，因為它們已脫離諸蓋，意即脫離五蓋，是清淨的、昇華的、廣大的心境。暫時征服了煩惱，所以說清淨；已經脫離欲樂，所以是昇華；廣大的心境則是因其取的所緣，比如慈心禪，要散播慈心是遍布十方宇宙的，所以心是廣大的。又如地遍，心把整個地遍擴大到十方世界，全世界都是地遍。所以，這個心是一片廣闊的。

§ 八出世間心 §

現在進入八個出世間心（lokuttaracittāni），巴利文「lokuttara」，是由兩個字所組合，loka與uttara。loka的意思是世間，此處的世間並不是一般認知的世間，在經藏上如果看到世間，意思是五取蘊的世間。而uttara是超越。所以lokuttaracittāni意思是超越由五取蘊組成的心，叫做出世間心。此心導向脫離生死輪迴，即證入涅槃，苦的止息。出世間心一共有八種，四種是出世間善心，分別是須陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿羅漢道心；四種是出世間果心，分別是須陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿羅漢果心。緊接著道心生起的就是果心，果心由善心產生，出世間善心一生起滅去後，馬上產生其果報。

法有六種功德，其中一個稱為「akaliko」——無間的，沒有時間隔離的。須陀洹道心一生起，就滅去了。須陀洹道心是善心，馬上會產生果報，叫做須陀洹果心，中間沒有時間的間斷。這跟世間善業有很大不同。比如說你們今天布施，不能馬上得到果報，可能在今生也得不到果報，要等到下一世。下一世布施的善業也可能不會產生果報，要等到再下一世的再一世等等。所以世間的善業無法馬上產生果報，即使很快產生，也要隔一個小時或半個小時等等。但是出世間的善業，隔一個心識剎那就能產生果報。比如須陀洹道心一生起後馬上滅掉，緊接著就是須陀洹果心，善心馬上產生果報。

修行的目的是要斷除煩惱，煩惱是一切痛苦的來源。貪、瞋、癡會帶來煩惱，要承受很大的果報。但是一旦去除煩惱就解脫了，所以修行最後目的是為了證到須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道等等。道心的作用是幫助斷除煩惱，果心的作用是體驗因相符的道心所帶來的某種程度解脫。煩惱被斷滅時，你會覺得：「終於

解脫了！」那就是果心的作用。比如一個人身上著火了，炙熱無比，這時拿一桶清涼的水朝他潑下去，他會覺得從烈焰中解脫出來，感到無比的清涼。火就像煩惱，清涼的水好似道心，解脫清涼的感受就是果心。須陀洹道心在漫長的輪迴中，只能夠生起一次，因為煩惱被斬斷後，不需要再斬，便也不用再生起須陀洹道心。但是果心會一再生起。比如須陀洹聖者若要享受涅槃寂靜，必須進入須陀洹果定，那時候就會生起很多果心體驗涅槃的寂靜。

■ 須陀洹道心

出世間善心有四種：須陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿羅漢道心。道心的作用是斷除煩惱，因此須陀洹道心的作用是斷除首三結：身見、疑與戒禁取。

1. **身見**：把五蘊當做是我的自我，叫做身見。須陀洹不再把五蘊當做是我的自我。

2. **疑**：斷除對三寶的懷疑，也就是對佛、法、僧三寶的信心是堅定的、不動搖的。佛陀時代有位癲瘋病人叫Suppabuddha，佛陀開示佛法時，他也前來聽聞。因為過去波羅蜜的關係，一聽完佛陀開示，他馬上證到須陀洹，接著開心離開。那時，三十三天的天王帝釋天想要試探Suppabuddha對三寶的信心，於是化身出現對Suppabuddha說：

「你這麼窮，全身又得了癲瘋病，沒人想跟你做朋友。我可以去除你的癲瘋病症，送你無數金銀財寶，使你成為很有錢的人。但是，有一個條件……」Suppabuddha問：「什麼條件？」「你只要宣示三寶並不存在，即刻能得到金銀財寶，癲瘋病也能立刻去除。」Suppabuddha因為已經證到須陀洹道，對三寶的信心不可能動搖。他說：「我沒有你想像的那麼窮，我有七種聖寶。哪七種聖

寶呢？第一自信、第二戒行、第三慚、第四愧、第五多聞、第六慷慨、第七智慧。」

（1）自信：即信心，也就是對三寶的信心永不動搖。

（2）戒行：證到須陀洹道果的人不會破五戒。有的人在修行時高估了自己，或者判斷錯誤，認為已經證到須陀洹道果。在緬甸有個雷迪禪師名聞天下，他說：「你需要以三年時間來試探自己，三年內若破了五戒之一，就知道自己不是須陀洹。」

（3）慚：對惡行感到慚愧和羞恥。

（4）愧：對惡行感到害怕，對惡行所帶來的果報感到害怕，所以不敢造惡業。

（5）多聞：多聞並不只是聽而已，而是同時具備聞和修。修也包括觀智的智慧。

（6）慷慨：證到須陀洹道果的人絕對不會吝嗇，而是大方施捨。佛陀時代女布施者第一人叫做Visakha，是位須陀洹，她布施大方，任意施捨。給孤獨長者Anathapindika也是須陀洹，同樣布施大方，他用金子鋪滿整個祇園精舍。他們的慷慨大方是很特別的，這是須陀洹的特質。

（7）智慧：是徹知四聖諦的智慧，只有須陀洹聖者才能夠真正了解四聖諦。

所以Suppabuddha說他有這七種聖寶，一點都不窮。他對三寶的信心是堅定的，不可能說三寶不存在。

3. **戒禁取**：執著相信實行儀式能夠趣向解脫。在印度，由古至今有很多人認為修某種儀式能夠趣向解脫。根據印度的傳說，認為煩惱來自於身體，所以他們用各種各樣的方式來折磨身體，以為可以趣向解脫。現今印度仍有許多人冬天不穿衣服，全身赤裸裸修苦

行，或者是睡在冰床上，或是整天單腳站立。佛陀時代很多人以狗為修習的對象，走路的樣子像狗，吃的也是狗食物，聲音也像狗。若是如此修了多年，往生時可能真會成為狗。佛陀當初也修了六年苦行，把自己的身體折磨得像皮包骨，六年之後，他覺得這個不是解脫之道，便宣示應以中道來修行，不應太放逸，也不該太折磨自己。

所以，須陀洹道心已經去除三個結，也永遠根除五個不善心，其中四個是與邪見相應的貪根心，還有一個是與疑相應的心，這個疑是對三寶的懷疑。因此，只剩下七個不善心會在須陀洹的心流中升起。

證到須陀洹道果的利益，除了擁有七聖寶外，另外一個是四惡道之門永遠關閉。證到須陀洹道果之後，便能盡情享受，不用再擔心會下四惡道。但若是還沒有證到，最好適可而止，否則你若盡情享受，下一世就要償還果報。有些人證到須陀洹道果之後，會再精進修行，證得斯陀含或阿那含或阿羅漢。也有些人認為自己已經很安全，四惡道之門永恆關閉，所以就慢慢來。往天上投生後再慢慢來的這種人，最多會來世間七次，例如剛才提到的女布施第一人Visakha便是要一層一層享受，到最後才進入般涅槃。有的人想要快點解脫，勇猛精進，有可能就在當世證到阿羅漢。

■ 斯陀含道心

第二個是斯陀含道心，此心沒有斷除任何結，但滅除了較粗的欲欲（對欲界的愛樂欲求），亦即對欲樂的欲求及瞋恚。證到須陀洹道果後，要繼續證斯陀含道果並不難。但是，要繼續證到阿那含道果，就沒有這麼容易。

■ 阿那含道心

阿那含道心斷除欲欲以及瞋恚兩個結，也永遠根除兩個瞋根心。想要惹阿那含聖者生氣完全是白費心機，他永遠不會生氣。證到三果阿那含的聖者，不會再投生到欲界。這類聖者如果在今生無法證到阿羅漢果，來世會投生到色界天。色界天的淨居天是阿那含居住的，但不是所有的阿那含會出生在那裡。比如說大梵天神（Sahampati）是阿那含，但居住在第一禪天。佛陀剛成道時，原本不想向眾生開示佛法，是大梵天神從色界下來請求佛陀轉法輪。當阿那含投生到色界時，就會在那兒證到阿羅漢果。證到阿那含道果的人，不會再持金銀。佛陀時代有位居士叫Citta，他雖然是個居士，但是已經證到阿那含道果。他本身也是販賣盜器的人，一般會經手金錢交易，但由於已經證到阿那含，斷除了對欲欲的貪求，不可能持金銀錢財，所以改用以物易物的方式。

■ 阿羅漢道心

阿那含斷了兩個瞋根心，須陀洹則斷了五個不善心，所以還剩下五個不善心。阿羅漢是已經完全解脫者，因此阿羅漢道心是徹底斷除五個微細結：

1. 對色界生命之欲求。阿那含還希望出生在色界裡，但是阿羅漢徹底斷除了對任何一界的欲求。
2. 對無色界生命之欲求。
3. 我慢。
4. 掉舉。
5. 無明。

阿羅漢斷除剩餘的不善心，就是四個邪見不相應貪根心和一個掉

舉相應痴根心。所有的12個不善心，已經被徹底斷除，在阿羅漢的心中，不可能再生起不善心。

出世間心共有八個，四個是道心，四個是果心，都是取涅槃為所緣。當聖者要體驗涅槃的寂靜時，比如說阿那含要體驗涅槃的寂靜，他會進入阿那含果定，不可能進入阿羅漢果定，必須證到阿羅漢道果，才可以進入阿羅漢果定。再者，所有的聖者只會前進不會退後，這是法則。

§ 二十唯作心 §

唯作心一共有20個：17個有因心、三個無因心。三個無因唯作心是：

1. 五門轉向心。
2. 意門轉向心。
3. 生笑心（這是屬於阿羅漢的心、只有阿羅漢才會生起的）。

我們一共有六種門：五門跟意門。以眼門為例，有五門轉向、眼識、領受、推度、確定、速行、彼所緣。在89種心裡面，沒有看到「確定」這個心，那麼確定是什麼心？就是意門轉向心，意門轉向心在五門（眼門、耳門、鼻門、舌門、身門）的時候，就叫做確定，在意門時叫做意門轉向心。這是同一個心，只是名字不同而已。

17個有因心也是屬於阿羅漢的：

1. 八大唯作心。
2. 五個色界廣大唯作心。
3. 四個無色界廣大唯作心。

阿羅漢的八大唯作心在什麼時候生起呢？比如阿羅漢在講經說法的時候。五個廣大唯作心，是他們進入初禪、二禪……到五禪的時候生起。四個廣大唯作心，是當阿羅漢進入無色界禪的時候生起。

§ 總結八十九種心 §

89種心識分成四類：54個欲界心、15個色界心、12個無色界心、八個出世間心。心是生滅法、因緣法，沒有一個「我」，包括阿羅漢在內。有一次，舍利弗尊者進入八定，出定時臉色非常莊嚴、清澈。阿難尊者對他說：「尊者，你的臉色非常莊嚴、非常清澈。」舍利弗尊者說：「我剛從四禪八定出定，但是我並沒有認為『我』入定、『我』出定，在這過程中並沒有一個『我』的存在。」如果他是進入空無邊處定，就只有空無邊處唯作心一直在生滅。「心不是我」，如果你認為「心是我」，那是有身見。有身見不被去除，我們的頭永遠朝向四惡道。有身見一旦被去除掉，以前（包括過去世）所造過會下四惡道的惡業將失去力量，一定不會出生在四惡道。所以我們修行，第一個要斷的就是有身見。

■ 一百二十一種心

89種心識又可以細分為121種。以五分法來講，止觀行者進入共有34種名法的初禪，從禪那出定之後，轉為觀禪，觀這34個名法的無常、苦、無我，而證得須陀洹道心，那顆心就叫做尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪須陀洹道心。

第二禪有33種名法。從第二禪出定，觀33種名法的無常、苦、無我其中之一，例如在觀無我時證到道心，就叫做伺、喜、樂、一境性俱第二禪須陀洹道心。

進入第三禪那，出定之後，觀三禪的32個名法的無常、苦、無

我，例如觀無常時證到道心，生起的心叫做喜、樂、一境性俱第三禪須陀洹道心。

進入第四禪那，出定之後，觀四禪的31個名法的無常、苦、無我，例如從苦證到道心，心中生起的心就是樂、一境性俱第四禪須陀洹道心。

從第五禪出定，就觀第五禪的名法，共有31個。觀它們的無常、苦、無我其中之一，如果體驗到涅槃，心中生起的叫做捨一境性俱第五禪須陀洹道心。

以上這五種名為須陀洹道心。斯陀含、阿那含、阿羅漢也都各有五種，所以加起來一共有20種道心。道心生起過後一定會生起果心，道心既然有20種，果心當然也有20種，加起來是40種。40種心加上原本的89個心，再扣掉八個出世間心，因為八個出世間心已經包含在這40個心裡面，如此加減之後，就成為121個心。121種心中比較重要的是12個不善心和八個善心，因為我們都生活在欲界，這12個不善心和八個善心，都有造業的能力。

綜合討論

- 一、分別列舉世俗諦與究竟諦。
- 二、什麼是心或識？
- 三、心如何依三十一界分類？
- 四、何謂無記心？
- 五、列舉生活中自身體驗的各類善與不善。
- 六、分辨有因心與無因心？

第二章 心所之概要

究竟諦共有四個：心、心所、色法、涅槃。第一個是心，現在進入第二個究竟諦：「心所」之概要。

§ 心所的特相 §

心所的四個特相是：

1. **與心同生**：心無法單獨生起，一定要跟心所相應。以舌門心路過程為例，有七個心所會隨同舌識生起，即是與心同生。
2. **與心同滅**：舌識滅時，與其相應的七個心所也會一同滅去。
3. **與心緣取同一個目標**：整個心路——五門轉向、舌識、領受、推度、確定、速行心等等，都是取「味道」為所緣，跟它相應的心所也一定取「味道」為所緣。
4. **與心擁有同一個依處**：舌識取「味道」為所緣，卻是依舌根或是舌淨色生起。與其相應的七個心所，也是依舌根而生起。

心好比是國王，心所好比是臣子，國王只有一個，臣子可以很多個。心也可以比喻為車身，車身的目的就是要前進，所以其作用即為前進。但是單單靠一個車身，沒有方向盤、沒有排檔、沒有油門，也沒有輪胎等等零件，車身仍然無法前進。車子的零件就好像

是心所，沒有零件不能夠前進。同樣地，心沒有心所的幫助，也不能夠全面識知目標。心，還能比喻為水，水是透明的，如果將紅的染料放進去，就成為紅色；放黑的，就成為黑的；放白的、藍的，就成為白的或者是藍的，五顏六色的染料就是心所。其實，貪、瞋、癡，不貪、不瞋、不癡，全部都是心所。心所與貪相應，就成為貪心；與智慧相應，便是與智相應一心。所以，心所比較重要。因為心王的作用，只是識知目標；心所則可以改變心成為善或不善，就像染料一樣，可以改變水的顏色。

關於心的重要性（此處意指心與心所），佛陀在《法句經》第一章就說：

諸法意先導，意主意造作。

若以染污意，或語或行業，

是則苦隨彼，如輪隨獸足。

諸法意先導，意主意造作。

若以清淨意，或語或行業，

是則樂隨彼，如影不離形。

第一句和第二句即闡明心（包括心所）的重要性。在因果法則下，心非常重要，一切口業與身業都被當下的心主導。如果當下的心是善的，口與身業也會是善的；當下的心若是惡的，就會導致口和身造出惡業。所以守護心是很重要的。心一旦被守護，身、口同時也被守護了。所以佛陀說：「被守護的心，會帶來快樂。」

心所一共有52種，分別為：

- | | | |
|-----------|---|---------|
| 一、七遍一切心心所 | } | 十三通一切心所 |
| 二、六雜心所 | | |
| 三、十四不善心所 | | |
| 四、二十五美心所 | | |

§ 七遍一切心心所 §

觸、受、想、思、一境性、名法命根、作意等七個心所全部與89種心相應，即所有89種心一定會有這七個心所，所以稱為遍一切心心所。

1. 觸 (phassa)

觸的特相是接觸。作用是撞擊，即導致目標與心撞擊。現起是識、依處與目標集合生起，也就是六所緣撞擊六個依處時，即產生六識。因此所謂觸，就是六所緣、六依處與六心識的集合。觸的巴利文為「phassa」，亦即所緣、依處和心三個的集合、撞擊。觸非指身體上的接觸，而是指心的觸。比如看到有人吃檸檬不由自主流出口水，就是觸。檸檬並沒有撞擊你的舌根。那種撞擊是身的撞擊，而這裡所講的觸是心所。又如膽小者若一聽到鬼來了，雙腳可能開始不停發抖，這個也是觸。所以，觸的作用是導致目標跟心撞擊。

2. 受 (vedanā)

受的特相是被感受。作用是感受及體驗目標的味道，例如吃東西

時，會感受到食物的美味；喝咖啡時，感受到咖啡的美味。這些都是「受」在感受，不是「你」在感受。你的心流中有個受的心所在感受一切。感受過後，會令相應名法愉悅，所以受的現起是使相應名法愉悅。受有三種，一種是樂受 (sukha-vedanā)，體驗可喜的所緣。所緣，有的是可喜的，有的是不可喜的。比如你喜歡吃甜的，當甜味撞擊到舌根，就感覺到可喜。相反地，如果你不喜歡苦，苦一撞擊到舌根，你體驗到不可喜的所緣，就是苦受。所以苦受就是體驗到不可喜的所緣。有時候，某種所緣並沒有特別強烈的特質，是中捨的所緣，當你的舌頭嚐到這種味道，會生起「捨受」，去體驗中捨的所緣。

3. 想 (saññā)

特相是體會目標的品質。作用是對目標做個印記，以便再次體會相同的目標時，能夠知道這是一樣的，或者是認出以前已體會過的目標。例如第一次看到小鳥時，「想」會生起，去體會鳥的特徵。鳥的特徵是有雙翅膀，且振翅飛翔，於是想會標記：「喔！鳥是如此模樣！有翅膀，而且在天空飛翔。」第二次體會鳥時，也就是再體會相同的目標時，想又會生起：「啊！是一樣的鳥！」正是因為想，所以嬰兒能夠認得出爸媽，他不會叫姊姊為爸爸，也不會叫妹妹為媽媽，因為想在第一次時已經標記了爸爸的長相。再次看到爸爸時，想又生起，他便會認得對方是爸爸。所以想的現起是透過第一次已領會過的表徵來分析目標。

沒有受過正定、正念及智慧訓練的心，經常會把六塵「色、聲、香、味、觸、法」，撞擊六根「眼、耳、鼻、舌、身、意」所產生出來的一切感受，標誌為常、樂、我、淨，也就是標誌為永恆的、快樂的、有一個我的及清淨的。這不是「你、我、他」標記的，而是想心所標記的。這種叫做「顛倒想」，會讓眾生不斷受苦。佛陀

說過一切有為法都是無常的。一旦樂受改變、消失不見，一定感到痛苦，因為你執取錯誤的東西。為了避免痛苦，一定要糾正顛倒想，如實視一切感受為無常、苦、無我，才不會執取這些樂受。

一旦標誌好目標之後，很難再更改。鹿若曾看過人傷害其他動物，之後只要看到人，立即跑掉。農夫為了防止鹿到田裡偷吃稻子，在田中放置稻草人。鹿一看到稻草人，想又生起，以為那是人，便一溜煙跑掉了。牠以前的想已經把人標誌為一個頭、兩隻手、兩隻腳。稻草人並非真人，鹿卻認為是，這個就是顛倒想。同樣地，如果把一切六塵撞擊到六根所生起的受，標誌為常、樂、我、淨，就很難再去觀無常、苦、無我。所以觀行法的無常、苦、無我，就是要把顛倒想糾正過來。

在漫長的生死輪迴中，如果一直以顛倒想為標示，一旦真正體驗到無常，便無法接受那是真實的。因此親人往生時，我們會哭得死去活來。這樣粗的無常都沒有辦法接受，更不要說看到五蘊的生滅，那是非常微細的無常，更加令人震撼。有位台灣女禪修者修到生滅隨觀時一直哭泣，因為她沒有辦法接受五蘊不斷生滅、生滅……這表示她以前標記錯誤，以為是常、樂、我、淨，現在如實看到無常、苦、無我，一時無法接受。

■ 4. 思 (cetanā)

思的特相是意願的狀況。作用是累積業。欲界速行的心會造作善業或不善業，所以會累積業。而累積業的，正是「思」。思只在善心與不善心中累積業，在果報心或唯作心中不會累積業。思的現起是指導、組織或催促相應名法，朝向目標採取行動。所謂相應名法，就是心與心所。名法有各自特別的作用，「思」就如將軍般，把這些名法組織起來，然後催促它們朝向目標，對目標採取行動。比如，當色所緣一撞擊到舌根，思會催促或指導「觸」扮演撞擊的

作用，催促「受」趕快體驗味道。思不但要指揮手下跟敵人打仗，自己也會參戰。思打的仗是累積業。所以思有兩種任務：一為完成自己造業的作用（只有與善或不善心俱生的時候，才有造業的作用）；二為敦促相應的名法執行各自的任務。思也如一位大弟子，不但自己背誦功課，也要確保其他弟子背誦功課。

思是造業最主要的因素，因為所採取的行動之善惡，即決定於思。所以，佛陀說：「諸比丘，我說思是業，由於其意欲，人們通過身、語、意造業。」在欲界心中，思最為顯著；出世間心中，慧最顯著，它是心所，不是心，即道心裡有個智慧的心所，能徹知四聖諦。在欲界心裡，思會累積業，因為有意願才會造業，沒有意願不會造業。

Samavati是個很好的例子。她曾有一世是皇后，某日和侍女到河邊遊玩。那時天氣寒冷，她要侍女找乾草來點火取暖。當侍女把火點燃起來後，才發覺乾草裏面坐著一位辟支佛，他剛好進入滅盡定。前面說過，辟支佛在入滅盡定時不會被燒死。但是Samavati不知道對方是辟支佛，也不知道他進入滅盡定，看到有人被火燒感到很害怕，又怕國王怪罪她為什麼如此大意，心想：「既然已經燒死了，不如再毀屍滅跡。」於是命侍女堆積更多的乾草，再倒進油讓火燒得更加猛烈。第一次生火的時候，她並沒有殺人的意願，沒有這個思，但是第二次卻有殺人的思心所了。

到了佛陀時代，她投生為王妃，在佛陀的眾優婆夷中，是慈心禪第一，時常散發慈心給一切眾生。當時有另外一位王妃對佛陀懷恨在心，連帶也痛恨身為虔誠佛教徒的Samavati。對方故意製造火災，假裝是意外，把Samavati和她的五百個侍女全部燒死。五百個侍女就是過去世跟她一起放火燒死辟支佛的人。這一世Samavati雖然時常散發慈心，由於過去造下故意燒死他人的惡業，最後仍被燒死了。當她未被燒死的時候，已證到斯陀含道果。

帶有思的意願就是造業。一不小心踏死兩隻螞蟥，並未造業，因為沒有意願要殺牠們。但是如果你故意用力踏死螞蟥，就是造業了。是否造業，端看你做善事或惡事時，有沒有意願或存心要做。

■ 5. 一境性 (ekaggatā)

特相是不散亂。作用是統一相應法，即把全部的相應法集中在目標上。現起是平靜的。當一境性被提升的時候，就成為正定，也成為禪支裡面的一境性。一境性未必是善的，與不善心相應時會成為邪定，與善心相應時就成為正定。

■ 6. 名法命根 (jivitindriya)

一切相應的名法，都需要靠名法命根維持生命。其特相是維持相應名法之生命，如同水維持荷花的生命。所謂相應名法即是心和心所。名法命根的作用是令它們發生於生、住、滅。現起是維持它們存在。如果沒有命根維持相應名法的存在，相應名法將無法完成工作，例如觸不能完成撞擊，受不能體驗味道，思就不能完成指導相應名法對目標採取行動。所有名法都需要靠命根來維持壽命，如果壽命斷掉，就不能工作。所以命根是維持名法生存至作用的那一刻，讓它們能夠完成各自的任務。

■ 7. 作意 (manasikāra)

特相是指引相應法朝向目標。作用是連結相應名法與目標。作意是令心轉向目標。通過作意，目標才可以呈現於心中。上課時你若不作意要聽課，就聽不到。作意是把你的心轉向授課的聲音。如果你沒有作意，我的聲音不會清楚出現在你的耳根裡。比如，我現在發出一聲「碰！」，你一定會聽到，因為你心流裡有個叫作意的心

所，把你的心轉向「碰！」這個目標，這就是作意。作意的現起是面對目標。作意有如舵，控制船的方向朝向目的地；或有如馬車夫指揮已馴服的馬朝向目標。「作意」與「尋」兩者應該區分清楚：作意是把相應法轉向目標，即把注意力轉向目標；尋則把相應法投入目標。例如賽龍舟時，船上前、中、後各有一人，指揮方向的是後面的人，他即是「作意」；前面的人不但要划，到達目的地時還要奪標，就是「思」；中間一人就是「尋」了。

七個遍一切心心所是執行識知過程中最基本且重要的作用，若是缺少，心王不可能識知目標。89種心裡面，七個遍一切心心所一定生起。舉個例子，味道撞擊到舌根的時候生起「觸」，「觸」的作用是連結味道、舌根跟舌識。「受」會體驗味道的可喜或不可喜之處，體驗到可喜之處，生起樂受；體驗不可喜之處，生起苦受。所以「受」的作用，就是體驗所緣的味道。「想」就是標示，標示味道是很好的，或者是常的、永恆的、樂的，或者是酸的、苦的。「一境性」是把觸、受、想、思、一境性、名法命根、作意等七個相應名法統一起來，集中在味道上面。「名法命根」則是維持七個相應名法的生命，維持著它們的生、住、滅，使其能夠扮演各自的任務。「作意」則是引導心，把所有的相應名法導向味道。「思」有兩個作用，第一個是自己造業，第二個是指揮其他的相應名法執行自己的作用。比如指揮「觸」把味道、舌根和識連結起來；指揮「受」快去體驗味道的可喜之處；又指揮「想」心所快點標誌是樂或苦；指揮「一境性」快點統一相應的名法，集中在目標上；又指揮「名法命根」快點扮演作用，維持它們的生命；又指揮「作意」，把所有的相應名法指引到目標上去。

§ 六雜心所 §

尋、伺、勝解、精進、喜、欲六個雜心所不一定跟所有的心生

起，89種心並非都有六個雜心所。雜心所在本質上可善、可不善，就像七個遍一切心所一樣，本質上可以改變，在善心裏，就成為善；在不善心裏，就成為不善。

1. 尋 (vitakka)

特相是把心投向目標。例如觀安般念時，尋會把全部的相應心所一起投向目標。作用是全面撞擊目標。現起是把心導向目標。八正道裡的「正思惟」，就是尋心所。

2. 伺 (vicāra)

特相是重複審察目標。作用在於把相應名法重複置於目標。現起是把它們勾住目標。尋把心投向目標後，伺就一再把心安置於目標。尋好像是蜜蜂採花蜜，一頭栽進去；伺就如蜜蜂圍繞著花蜜，嗡嗡作響。重複的、一再的，圍繞著目標，叫做伺。尋、伺兩個心所如果被提升，就成為禪支。

3. 勝解 (adhimokkha)

特相是確信或確定。作用是不猶疑。現起是確定或決定。它的心是不動搖的。

4. 精進 (vīriya)

特相是支持、奮鬥或激起力量。作用是支持或穩固相應名法，有如在老舊屋舍中加上新柱子，防止倒塌。在搖搖欲墜的屋子加上柱子，房屋馬上能直立穩定。打坐時如果身體昏沉，表示沒有精進，一旦沒有精進力，整個身體會搖晃，往前傾或者往左邊、右邊、後

傾。但老師這時若走過你面前，你馬上直立起來，那就是精進了。上戰場打仗，戰鬥得精疲力盡想退縮，沒有把握能打贏，這時一聽到有後援軍來，全身立刻又激起了精進力。「精進」正如後援的生力軍一般，對治的是昏沉。現起是不放棄。近因是悚懼感或者逼迫感。有八種事能夠激起悚懼感：第一是**思惟生的苦**。生有什麼苦呢？待在母胎裡面見不到陽光，充滿著不淨，從在母胎裡就已經開始痛苦了。出生那一刻也是非常痛苦。而有生，就會有老，所以有**老之苦、病之苦、死之苦**。然後是**墮落惡趣之苦**。我們一生中造很多善，也造很多的惡，沒有人敢保證不會下四惡趣，除非已經證到須陀洹道果。第六是**過去的輪迴為根基之苦**。而無明跟愛欲若未被去除的話，還有**未來輪迴的苦**。第八**覓食之苦**，在家居士討生活要賺錢，有時候為了生活而說謊也是很苦。這八種能夠激起你精進勇猛修行的心，要時常思維。

5. 喜 (pīti)

特相是令所緣產生歡喜。作用是令身與心清新或遍布心生色至全身，這個在禪那特別明顯。禪那的心會產生很多心生色遍布全身，全身好似起雞皮疙瘩一樣。它的現起是使身心喜悅，身體輕盈得有如漂浮在空中。

6. 欲 (chanda)

特相是欲行動，即要實行某件事或要獲取某些成就。這個欲未必是貪，貪肯定是不好的，但是欲可以好也可以不好。作用是尋找目標。現起是需要目標。欲被形容為好像把心伸向目標，要對目標採取行動。

之前解釋過，味道撞擊舌根時生起的七個遍一切心心所，現在再加上六個雜心所。「尋」是把心、把相應名法全部投向那個味道。「伺」即一再留連在味道上。「勝解」是確定，如果它認為是美味的，就確定是美味。「精進」可以是善或者不善，此處的「精進」是拼命要讓貪生起。「喜」心所是喜歡這個味道。「欲」是想要得到味道。一共有13個心所。

這13個心所因為可以通善的，也可以通不善的，又叫做通一切心心所。在善心裡面，全部成為善的心所；在不善心裡面，全部成為不善的心所。13個心所扮演各自的作用，沒有一個我。心所一扮演它的作用，就滅去了。

§ 十四個不善心所 §

癡、無慚、無愧、掉舉、貪、邪見、慢、瞋、嫉妒、慳、惡作、昏沉、睡眠、疑，為14個不善心所，其中癡、無慚、無愧、掉舉四個叫做「通一切不善心心所」。每一個不善心一定有癡、無慚、無愧、掉舉四個不善心所。每一個不善心都有對惡行所產生的果報的盲目，對惡行的盲目即為癡。無慚是對惡行沒有感到慚愧羞恥。無愧則是對惡行所帶來的果報沒有畏懼。掉舉是使心不穩定。

■ 1. 癡 (moha)

特相是心盲目或者無知。作用為覆蔽或不能徹知目標的真實性，目標的真實性就是無常、苦、無我。癡就是覆蔽、蓋住了無常、苦、無我的本質，使你看不到。癡跟無明是同樣意思。現起是沒有正見或者心昏暗。癡生起時，光明便沒有了。近因是不如理作意。癡是一切不善法的根源。

■ 2. 無慚 (ahirika)

無明或者癡生起時一定導致無慚。沒有羞恥心叫做無慚，特相是不厭惡身的惡行或是語的惡行。比如豬很喜歡在糞便、爛泥裡打滾，因為牠不厭惡這些臭的東西。同樣地，無慚是不厭惡身、語惡行。作用是無恥地行惡。現起是不退避造惡。

■ 3. 無愧 (anotappa)

特相是不害怕惡行。無慚是對惡行不感到厭惡或者羞恥；無愧是不害怕惡行所帶來的果報。作用是無懼去行惡。現起是不退避於造惡。好像飛蛾撲火一樣，自取滅亡，不害怕惡行會帶來傷害。近因是不尊重他人。

■ 4. 掉舉 (uddhacca)

特相是不平靜，如水被風吹起漣漪。作用是使心不穩定，如風吹動船帆。現起是混亂，如被石頭擊中的灰燼四散飛濺。近因是對散亂之心起不如理作意。

因此，癡、無慚、無愧、掉舉叫做通一切不善心心所。不善心某種程度都涉及對惡行危害的盲目，對惡行不感到羞恥，對惡行所帶來的果報不感到害怕，以及潛在的掉舉。

接下來，有三種貪因：貪、邪見跟我慢。

■ 5. 貪 (lobha)

特相是執著目標。作用是黏著目標，好像肉黏著熱鍋一樣。現起是無法捨去，緊緊黏著。近因是他認為導致束縛之法有樂味，認為

是很快樂的，所以一再生起貪不要放棄。

6. 邪見 (diṭṭhi)

邪見是分析事物時不明智，或者錯信。作用是錯誤認為有永恆的靈魂，錯信這個行法是常、樂、我、淨。行法也就是一切有為法。五取蘊，叫行法；名色，也叫行法。現起是錯誤的理解或者相信。我見分成兩種：一種世間通稱「我」，有情為男人、女人；非有情為金子、銀子、物質、樹。另外一種是外道所持的「我見」，又分為兩種：一種是「至上我見」，認為有個創世主創造了整個世界及一切有情。基督教持有這種看法，印度教也一樣。印度教認為大梵天創造了整個世界跟一切有情，所以非常崇拜大梵天。舍利弗尊若要入涅槃時，心想應該度他的母親。他母親生了七個孩子，全是阿羅漢。但是她並不是佛教徒，而是印度教徒，崇信大梵天。每當舍利弗尊者到家裡托鉢，總被母親罵得狗血淋頭，因為舍利弗家境富裕。她說：「家裡這麼有錢，你怎麼去外面托鉢？成何體統？」舍利弗尊者從不吭一句，他已經沒有瞋恨了，只是為了不讓她造業，就不再到自己家行乞討食。但他臨終時覺得應該回報母親的恩情，所以向佛陀請求回家鄉證般涅槃。到家前他忽然病得很嚴重，回家後一直瀉肚子，他母親急得像熱鍋上的螞蟻，不知道該怎麼辦。夜晚，由於舍利弗尊者即將入般涅槃，所以四大天王來禮見舍利弗尊者。天神的身體明亮透光，所以天王來的時候，整個房間燦亮無比。四大天王頂過禮後，三十三天帝釋天天王也來頂禮舍利弗尊者，屋內又更加明亮。他母親心裡納悶怎麼今晚特別不同？因為她看不到天神。第三道光亮起時，是舍利弗尊者的母親禮拜的大梵天，他也前來致敬。當她看到如此明亮的光照耀整個房子，忍不住進去舍利弗尊者的房間探個究竟，舍利弗尊者向她一一解釋：「第一道光是四大天王來禮敬我的。」聽見此話，她很高興，沒想到自己的孩子這麼偉大，天神竟來禮敬他。「第二道光是帝釋天。」

她越來越高興。「第三道光就是妳整天禮拜的大梵天，他來禮敬我。」她心想：「不得了了！我拜了這麼多年，一次也沒有見過大梵天，我孩子現在要入般涅槃，他竟然來頂禮我的孩子，我孩子不就好比大梵天還要偉大？」片刻之間，她對自己的孩子充滿了信心。但是舍利弗尊者說：「我是佛陀的弟子，佛陀才是真正偉大！」他把功勞歸給佛陀。她一聽到佛陀竟然比自己孩子還要偉大，馬上對佛陀產生了很強的信心。在這一刻，舍利弗尊者藉機對她說法，她於是證到了須陀洹道果。另一種我見叫做「靈魂我見」，認為每一個有情，都存有一個被創造出來的靈魂。

7. 慢 (māna)

特相是驕傲。作用是自稱自讚。現起是虛榮。這個慢，好比發了瘋，根源來自貪。認為自己比他人優越或平等或不如他人，都會生起我慢。認為自己比別人差，如何生起我慢呢？比如有個窮人看到富人，說：「我又不靠他，他算得了什麼！我靠自己的勞力賺錢。」這個就是我慢。

8. 瞋 (dosa)

特相是厭惡、怨恨、忿怒、煩躁與生氣。作用是燃燒自己的依處。當你暴跳如雷時，整個人會面紅耳赤，心臟砰砰跳不停，這個就是燃燒了自己的依處。現起是破壞自己與他人的幸福。

9. 嫉 (issā)

特相是嫉羨他人的成就。作用為不喜歡他人的成就，看到他人的成就，心中起厭惡。現起是厭惡他人的成就。近因是他人的成就。所以他人的成就會成為我們產生妒嫉的一個原因。

10. 慳 (macchariya)

特相是隱密自己已得或當得的利益。比如在家裡享用山珍海味時，朋友突然來訪，便趕緊把食物藏起來，這就叫做慳，意即無法忍受與他人分享自己的利益。現起是自私、吝嗇。近因是自己的成就。慳、嫉都是瞋根組，是瞋因。

11. 惡作 (kukkucca)

惡作的因也是瞋。特相是事後追悔。作用是追悔已造的惡以及沒有實行的善。比如未聞佛法前，你時常殺蚊子、蟑螂等等，聽聞佛法後，你知道這些是不善業，所以你追悔已造的惡；或是童年逢年過節，媽媽殺雞，你幫忙抓雞腳，如今聽聞佛法後你知道這個不對，有所追悔。追悔已造的惡，叫做惡作；追悔沒有實行的善也叫惡作，例如媽媽往生後才追悔沒機會孝順她。所以追悔有兩種：一種是已造的惡，一種是未做的善。追悔，是不好的心所，往生時若追悔做過的惡，可能會下四惡道。

Mallika皇后是Kosala國王的王妃，聰慧又虔誠，時常供養佛陀跟阿羅漢尊者。供養佛陀的功德是非常大的。她雖然造了很多善業，卻因為做錯一件對不起國王的事，時常追悔，導致成為一種習氣。往生時候，她不去想所做的善業，而是追悔做過的惡業，結果下了地獄。國王失去王妃很難過。由於Mallika是位有智慧的賢內助，國王有信心她一定會出生在善界，但是又希望確定是否如此，於是決定去寺院問佛陀。佛陀不可能說謊，又無法講出事實，惟恐國王從今以後對布施失去信心。但佛陀畢竟是位善巧的老師，他使用神通讓國王來到他面前時突然忘記這個問題。國王回去後，思及去祇園精舍的目的，隔天又去見佛陀，佛陀再用神通讓他忘記。如此連續七天。七天過後，國王又想起來了：「不行！這次我一定要

牢牢記住！」他心懷困惑去見佛陀。「請問世尊，Mallika往生在哪裡？」佛陀說：「她往生在天界。」Mallika下地獄只有七天，七天過後便生在天界。國王說：「好！很好！很好！」開開心心回去了。

所以已做過的惡事就忘掉，不要追悔。即使做過惡，下定決心不要重犯後，就別再執著，因為每次一想起，不善心就會生起，留下很多不善的業力。臨終時，不好的回憶若是又浮現，就會往生四惡道。

所以瞋因一共有四個，一個是瞋本身，另外是嫉、慳和惡作。

12. 昏沉 (thīna)

13. 睡眠 (middha)

昏沉，是心的沉滯狀態；睡眠，是心所的沉滯狀態。它們的特相是缺乏精進。作用是去除精進。現起是心的消沉。近因是不如理作意、無聊或者是怠惰。

14. 疑 (vicikicchā)

特相是懷疑。作用是起動搖。現起是猶豫不決及有多種立場。近因是不如理作意。疑是一個癡因。疑有八種：疑佛陀、疑佛法、疑僧、疑戒定慧三學、疑過去的五蘊、疑未來的五蘊、懷疑過去未來的五蘊，這是過去跟未來兩世、疑緣起法則或者因果法則。如果對這八種其中一個產生懷疑，就是心中生起了「捨俱疑相應無行一心」。

再把心與心所整合來看，味道撞擊到舌根的時候，若是執取味道，會生起貪根心裡的「悅俱邪見相應無行一心」，一個心王，以及19個相應心所。這個貪根心在意門心路過程的七個速行心生起。所以每一個速行心皆有一個心王跟19個心所，一共是20個相應名法：

1. **心王**：悅俱邪見相應無行一心。
2. **觸**：使味道與舌根和舌識撞擊或者連結。
3. **受**：體驗味道的可喜之處。
4. **想**：標誌味道可能是樂的。
5. **思**：思自己造業，然後又敦促相應名法對味道採取行動。
6. **一境性**：統一相應名法於味道。
7. **名法命根**：是維持相應名法的生命，維持20個名法的生、住、滅。
8. **作意**：指引相應名法朝向味道。
9. **尋**：把相應名法投向味道。
10. **伺**：一再重複把名法安置在味道。
11. **勝解**：確定味道，確定是甜的等等。
12. **精進**：支持或者穩固20個相應名法。
13. **喜**：讓所有的相應名法喜歡這個味道。
14. **欲**：對味道採取行動。
15. **癡**：癡覆蓋味道的真實本性，味道的真實本性是無常、苦、無我的，但癡覆蓋住，使我們看不到味道的本性。

16. **無慚**：對享受美味這個行為不感到羞恥。
17. **無愧**：對享受美味所生起的貪將帶來的果報不感到害怕。
18. **掉舉**：心散亂，使相應名法的心散亂。
19. **貪**：貪會黏住味道，使你一直要享受，不想放棄你的執取。
20. **邪見**：你錯信這個味道是常、樂、我、淨的。

這就是心所如何幫助心全面去識知目標，全面對目標採取行動。在這20個名法裡，沒有一個我，全部都是心、心所扮演各自的作用，然後就滅去了。

綜合討論

一、某個樂於善行的女施主在臨終時聽到天界的音樂，試述她的（一）臨終速行心，（二）結生識有分識死亡識所取的所緣，（三）投生之地，（四）投生的第一個心識，也就是89種心的哪一種心？

二、分辨心與心所之間的關係。

三、何種心所與「捨俱邪見不相应有行一心」相應？

四、A先生不能忍受他人的辱罵而反擊，試述其速行心和相應心所，以及所遺留下來的種種業。

我們已經研究了七個遍一切心心所、六個雜心所，還有14個不善心所：「痴、無慚、無愧、掉舉、貪、邪見、慢、瞋、嫉妒、慳、惡作、昏沉、睡眠、疑」。邪見和慢屬於貪因的；嫉妒、慳、惡作屬於瞋因；昏沉、睡眠屬於有行的心；疑屬於癡因。以對食物、對味道起貪來研究貪根心和不善心所的組合，若認為起貪不會帶來惡報，自動享用食物，那一刻生起的心王叫做「悅俱邪見相應無行一心」，接著一定有七個遍一切心心所：「觸、受、想、思、一境性、名命根、作意」，和六個雜心所：「尋、伺、勝解、精進、喜、欲」，再加上四個遍一切不善心心所：「癡、無慚、無愧、掉舉」。既然是「貪根心」，一定有「貪」與「邪見相應」，所以一定會有「邪見」。

所以一共有19個心所，加上一個心王，如果是「悅俱邪見相應有行一心」，再加上「昏沉、睡眠」；如果是「捨俱邪見相應無行一心」，去掉一個「喜」；如果是「捨俱邪見不相應有行一心」，去掉「喜」，去掉「邪見」加上兩個「昏沉和睡眠」。

至於第二個貪見組，「悅俱邪見相應有行一心」，剛才已講過，就不再重複。

另舉一例，譬如說你正在聽經，有時候起了疑，那個時刻會生起多少名法呢？我們來一一研究。「心王」是「捨俱疑相應」，是癡根心。「觸、受、想、思、一境性、名命根、作意」七個遍一切心心所一定生起，加上六雜裡的「尋、伺、精進」三個心所，少掉「勝解」，因為它不能夠確定；少掉「喜」，因為是「捨俱」，所以沒有喜；少掉「欲」，因為心散亂，所以沒有欲望得到目標。最後加上四個遍一切不善心心所「癡、無慚、無愧、掉舉」，又因為是疑相應，必須有「疑」。不過這一刻沒有生起「慳心」，不可能有慳。所以一共有16個名法。

之前研究過「憂俱瞋恚相應無行一心」。我們現在看「慳心

所」。捨不得跟別人分享自己的東西，會生起「憂俱瞋恚相應無行一心」，因為瞋恚是慳的因。它相應的心所有七個遍一切心心所，六個雜心所去掉喜，因為是憂俱，不可能有喜。然後加上四個遍一切不善心所，再加上瞋、慳，因為在那個時刻，他起了慳這個心，所以一共有19個名法。

有個上班族婦女看到同事被升級，心中生起了嫉妒心。在這一刻，有多少個相應名法？「瞋因」有三個：「嫉妒」、「慳」和「惡作」。她嫉妒同事被升級了，所以生起了瞋根心，「憂俱瞋恚相應無行一心」，這個是心王，有七個遍一切心心所，六個雜心所去掉喜，因為是憂俱，她心中不舒服。再加上四個遍一切不善心心所，最後是「瞋」和「嫉妒」。一共有19個名法。如果朋友跟她說：「妳的表現比她好，為什麼她升級，不是妳呢？」然後她對那個人生起了嫉妒的心，此時生起的是「憂俱瞋恚相應有行一心」，有21個名法，因為這是有行一心，所以加上昏沉跟睡眠，19加2是21。

生活中有12個不善心，還有種種的不善心所，可以慢慢研究自己的心。不善心生起的時候，「思」心所會讓人累積業，但一定要和貪、瞋、癡相應，才會累積不善業。「思」是遍一切心心所，和不善心相應，它是不善；和善心相應，它是善。和果報心、唯作心相應，不會累積業。

§ 二十五美心所 §

25個美心所裡面，有19個通一切美心。美心包括善心、果報心、唯作心，不是只有善心而已。19個通一切美心所一定與善心和善的果報心生起。通一切美心所包括「信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔

軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性」。

■ 通一切美心心所（19）

1. 信（saddhā）

特相是對當信之事有信心，亦即對佛、法、僧、戒定慧三學、過去的五蘊、未來的五蘊、過去與未來的五蘊、緣起或者是因果法則等八種事有信心。「信」的作用是澄清，就像清水寶石能夠使混濁的水變得清澈。同樣的，生起五蓋或煩惱時，「信心」一生起，心中就會變得非常清澈，才能夠行布施、持戒、禪修。若沒有信心，將無法行布施，對因果法則沒有信心，會遲疑要不要行布施。對持戒有懷疑，也不會行布施。所以信心一生起，種種懷疑就被淨化。

「信心」的現起是不迷濛，即去除心之不淨，如懷疑等等。近因是當信之事，就是前述八件事，或聽聞正法等等。聽聞正法很容易生起信心，就像之前提到舍利弗尊者的母親聽聞正法後，立即證到了須陀洹。所以，聽聞正法是須陀洹的素質。信心可以譬喻為雙手。當你進入寶山，需要依靠雙手才能夠把寶石帶回；如果沒有雙手，入寶山將空手而回。同樣的，入佛門而無信心，你也將空手而回。

2. 念（sati）

特相是對目標念念分明而不流失。譬如修安般念時若對呼吸念念分明，心念沒有離開呼吸的話，表示你有正念。又如把葫蘆丟進水裡，葫蘆因為很輕而被水流走。但是把石頭丟進水裡，反而會沉下去。正念不應該像葫蘆般在表面流去，應該像石頭一樣沉入心裡，如此才是最強的正念。所以說正念是使目標不流失。作用是不迷惑，或者不忘失目標。這個在修行安般念時最明顯，因為一旦忘失目標，就會失去正念。現起就是守護心或心面對目標的狀態。修安

般念時由於有正念，心被守護，便不會漂浮去五欲的目標，不會漂到色、聲、香、味塵去。正念好似不讓壞人或陌生人進入的守門人，不讓惡法跑進來。所以講守護根門，即是用正念守住業處。由於一心只能一用，無法多用，當心守住業處時，眼、耳、鼻、舌、身暫時被關閉，煩惱無法從眼、耳、鼻、舌、身進來。所以正念守護住心，不讓煩惱從五根進來。

正念的近因是強而有力的想或者是四念處，也就是身念處、受念處、心念處、法念處。安般念是「身念處」；觀樂受、苦受、不苦不樂受，叫做「受念處」；觀心的貪、瞋、癡，是「心念處」；觀五塵撞擊到五根、生起的煩惱，或者觀五蓋，是「法念處」。這些都是培育強而有力的正念最接近的原因，叫做近因。佛陀說任何業處都需要正念。在平衡五根時，正念讓你知道你的慧根超越信根，慧根必須與信根平衡；或者定根超越精進根，定力若是過強，精進不足，就會產生「昏沉」；相反的，如果精進過盛，定力不足，就會「掉舉」。正念會知道精進力太多了，必須放鬆，才可使得定根和精進根平衡。因為正念知道，所以才能夠調整。如果沒有正念，自己不會知道信心太強了，或者不知道智慧在某一時刻過強。「一面倒」的話，修行無法進步。修行必須平衡五根。正念好比鹽巴，煮菜時若無鹽巴，就會沒有味道。所以佛陀說不管在什麼時刻都需要正念。

3. 慚（hiri）

特相是對惡行感到厭惡。惡行包括身、口、意三方面。身的惡業有三種：殺、盜、淫；口有四種：惡口、兩舌、綺語、妄語；意有三種：貪、瞋和邪見。對身語意的惡行感到厭惡，是慚的特相。慚的作用是不造惡，因為厭惡，所以不造惡。現起是退避諸惡，就如公雞的尾巴在火前會縮起來，在惡的面前就會退避。近因是尊重自己，例如思維自己的出生：「我出生高貴，不能夠像潑婦罵街一

樣惡口罵人。」尊重自己，所以不口出惡語。或者思維自己的教育：「我受過高等教育，不可以欺騙別人。」又如思維自己的年齡，如果年齡大的人，不會做出幼稚的動作；思維自己崇高的地位，不可以在大庭廣眾喝得酩酊大醉。如是尊重自己，便不造惡。

4. 愧 (ottappa)

特相是對惡行所帶來的果報感到害怕，如自我責備，他人的譴責、社會的譴責，還有法律的處罰，包括遺留下來的業：今生受業、次生受業、無盡業。害怕這些惡行所帶來的果報。所以愧的作用是害怕造惡、不再造惡行。現起是退避諸惡。近因是尊重他人。

有個譬喻可以同時解釋慚和愧。有根鐵條的尾端沾滿了糞便，另一端則被燒得火紅。一個人不想握住沾滿糞便的那一端，因為他厭惡糞便，不想讓自己受到污染，這是慚；但他也不想握住燒得火紅的那一端，怕被燒到，這是愧，害怕惡行帶來的果報。佛陀說慚和愧是世間的護法，佛陀在《增支部·行為經》中說：「諸比丘，有兩種法保護世間，哪兩種呢？慚與愧。諸比丘，若無此兩種法保護世間，則不知道這是母親、母親的姊妹、叔伯的妻子、師長及師長之妻，世間將走上混亂，猶如羊、雞、豬、狗、豺狼一般。」若沒有慚和愧，就會出現父女逆倫、兄妹亂倫之類事情。所以佛陀說「慚與愧」是世間的護法，沒有這兩者，世間將走向混亂。人類因為有慚愧，不會如豺狼狗等動物亂搞性關係。只是，如今世風日下，時代已經改變，我們出家人帶著宣揚佛法的任務，就是為了保護世間。大家了解了因果，對惡行感到害怕，就會迴避。所以無形中我們也是維護世界和平，為別人帶來幸福。持戒者不傷害別人，還為別人提供安全，所以持戒非常重要。為人父母者回去要告訴您的孩子要持戒，為自己著想，也為別人提供安全，最後為國家、為社會、為世界，塑造一個和平的環境。

5. 無貪 (alobha)

特相是心不貪求或心不執著目標，好像水珠不黏住荷葉一般。水珠一沾到荷葉就滑掉了，毫不執取，這個就是不貪的特相。作用是不執著，有如解脫的比丘一樣。現起是無著。近因是如理作意。無貪不只是不貪而已，也包括了正面的品德，例如布施也是無貪，能夠把自己的財物施捨出來，表示你心中對財物沒有執取。捨離、出家放棄對五欲的追求也是無貪。不再執取自己的家人，也是無貪。

6. 無瞋 (adosa)

無瞋也包括慈愛，特相是不粗野或不對抗，有如友善的好朋友般對目標不粗野。作用是去除怨恨或去除怒火。譬如對某人生氣時，你一轉念送慈愛給他，這慈愛就可以去除你的怨恨。現起是可喜可愛，好像一輪滿月。

7. 中捨性 (tatramajjhata)

是心的平衡，並不是受蘊裡的「捨受」。中捨性的特相是平衡心與心所。作用是防止過多或不足或去除偏袒。現起是中捨地旁觀心與心所。例如馬車夫中捨地旁觀平穩前進的雙馬，如果兩匹馬速度一樣，只要中捨地看著牠們前進就好，不需要這匹馬拉多一點，那匹鬆一點。四梵住有慈、悲、喜、捨，裡面的「捨」指的也屬於這個「中捨性」。

8-9. 身輕安 (kāyapassaddhi) 與心輕安 (citta-passaddhi)

身輕安是指相應的心所，不是色法，是指相應心所的輕安；心輕安是指心王的輕安。禪修時若出現掉舉、惡作、後悔，就會生起不安。所以身輕安、心輕安各自的特相便是平靜心所與心的不安。作用是破除心所與心的不安。現起是心所與心的安靜、安寧、冷靜。近因是心所與心。它們對治導致煩躁的掉舉與惡作。

10-11. 身輕快性 (kāya-lahutā) 與心輕快性 (citta-lahutā)

這兩種輕快性各自的特相是去除心所與心的沉重。禪修時若感覺到心很沉重，一定是昏沉。昏沉的時候心特別沉重。所以這兩個是來對治昏沉與睡眠的。特相是去除心所與心的沉重。作用是破除心所與心的沉重。現起是心所與心不沉重。近因是心所與心。

12-13. 身柔軟性 (kāya-mudutā) 與心柔軟性 (citta-mudutā)

這兩種柔軟各自的特相是去除心所與心的僵硬性。一旦生起了邪見或我慢，整個心會僵硬掉。我的阿姨曾說：「背向天的動物，全部都是可以殺的，也可以吃的。」她生起這種邪見時，整個心變得僵硬，告訴她不可以殺生，她聽不進去。所以那個時刻，她的心缺乏柔軟性。作用是破除心所與心的僵硬性。現起是心所與心對目標沒有抗拒。近因是心所與心。它們對治導致僵硬的邪見或我慢。

14-15. 身適業性 (kāya-kammaññatā) 與心適業性 (citta-kammaññatā)

這兩種適業性各自的特相是去除心所與心的不適業性，也就是心不太容易操作。作用是破除心所與心的不適業性。現起是心所與心成功取某所緣為目標。初學者觀呼吸時無法得心應手，就是缺乏了身適業性與心適業性。如果你適業地取安般念為目標，感覺到心容易專注，很容易操作，觀呼吸感覺到得心應手，那時候就有身適業性、心適業性了。所以它們是對治心所與心不適於作業的其餘諸蓋，諸蓋包括五蓋等等。

16-17. 身練達性 (kāya-paguññatā) 與心練達性 (citta-paguññatā)

這兩種練達性各自的特相是心所與心健全。作用是破除心所與心之疾病。沒有信心時，心會開始生病，聽不進佛法。現起是心所與心無殘缺。近因是心所與心。它們對治導致心所與心不健全的無信

等等。

18-19. 身正直性 (kāyujjukatā) 與心正直性 (cittujjukatā)

這兩種正直性各自的特相是心所與心的正直性。作用是破除心所與心的欺騙性。現起是心所與心不狡詐。近因是心所與心。它們對治導致心所與心不正直的虛偽、欺詐等等。虛偽、欺詐是禪修中很大的障礙。

離心所 (3)

25個美心所中的三個離心所叫做**正語、正業、正命**，即刻意遠離語言、行動與事業上的惡行。對於世間心，是當有機會造惡而刻意克制自己不犯時，離心所才能夠生起。在沒有機會造惡的情況下不造惡，並不是遠離，而是純粹的德行，或是純粹的戒。譬如有機會說謊時，你不講，叫做「正語離心所」。正語是刻意遠離惡口、妄語、兩舌、綺語；正業是刻意遠離惡行。惡行包括殺生、偷盜、邪淫；正命是刻意遠離邪命。邪命一共有五種：買賣毒品、麻醉品、武器、奴隸以及供屠宰的動物。所以這三離各自的特相是不犯語惡行、身惡行、邪命。作用為遠離語惡行、身惡行、邪命。現起是不造語惡行、身惡行、邪命。近因則是信、慚、愧，信是對真理有信心。

一共有三種離：

1. **自然離**：省思自己的身分、地位等而不造業。

2. **受戒離**：受戒之後遠離惡行。斯里蘭卡有個農夫跟著比丘受五戒之後，就回農田裡工作，但他的牛走失了，他外出找牛，卻不小心掉進山谷，身體被一尾大蟒蛇捲纏住。他身上有把刀，打算拿刀殺死蟒蛇脫身，但突然間又想起：「我今天才受五戒，我不應該殺牠。」這是受戒離。但是他被蟒蛇捲得很緊，呼吸越來越困難，心

想還是應該快點動手，但是「我今天持不殺生戒，不應該殺牠」一念又出現。最後他擔心真會殺死大蟒蛇，趕快把刀丟掉。持戒功德不可思議，刀丟掉後，大蟒蛇也放了他。如果被大蟒蛇纏住，大部分的人應該是照殺不誤，以保全生命。為什麼呢？因為眾生太執取、貪愛自己的生命，在這一刻根本沒有想到自己持五戒，第一個念頭只是保護自己的生命。這一種人沒有看到生命不只是一世而已。現在你殺死牠，你雖然存活下來，卻留下今生受業、次生受業與無盡業。你殺了蛇或許可多活三十年，但是死後若今生受業沒有成熟，就會成為無效業。如果次生受業成熟，下一世可能就成為大蟒蛇。被殺動物的體積越大，業越重，因為用的時間比較長，而且使用的力氣大，殺蚊子和殺大象比，用的力道和時間就不一樣。

3. **正斷離**：與出世間道心相應之遠離。這種離完全根除造惡的傾向，因為道心已經斷了煩惱，所以不會再生起惡語、惡業、惡命等煩惱。

■ 無量心所（2）

接下來是25美心所的兩個無量心所。它取一切有情做為對象，把心散播到十方世界，有無量的潛能，所以稱為無量。一般而言，無量心有慈、悲、喜、捨四個，這裡只舉出兩個：**悲**和**喜**。因為慈屬於無瞋心所，捨屬於中捨性心所，所以沒有慈與捨。悲的特相是欲拔除別人的痛苦。譬如朋友的孩子發生車禍意外傷亡，他非常難過找你傾訴，你生起悲心想去除他的痛苦，於是對他開示佛法：「這是孩子自己的業，他不請自來，不請自去，他的毀壞業成熟，你不要難過。」即使這樣安慰他，他仍然非常難過，你自己到後來也跟著痛心，淚流滿面。這時，剛開始生起的悲，到了淚流滿面便演變成瞋，凡是憂俱都是瞋，所以要把悲和瞋分清楚。我們欲拔除他人的痛苦，想要伸出援手，辦不到時就應該要捨，不能夠跟著起瞋，

陪著一起痛苦。悲的作用是不忍見他人的痛苦。現起是不殘忍。近因是如理作意。

須彌陀（Sumedha）是喬達摩之前世，他見到受盡苦難的有情沒有依歸，起了悲心願意放掉能證的阿羅漢道而行菩薩道。在四大阿僧祇劫和十萬大劫以前，須彌陀住在喜馬拉雅山，大部分時間在享受禪定的喜悅。有一天，他用五神通在天空飛行，看到有個村鎮很熱鬧，便下來一探究竟。村民說：「燃燈佛出世了，就要到我們的村鎮來。為了迎接他，我們要把整個村鎮打掃乾淨。」須彌陀隱士一聽到「燃燈佛」，全身起了雞皮疙瘩，太歡喜了！於是也想要參與迎接燃燈佛的善業。村民讓他打掃爛泥地，雖然有神通可輕易的把整個村鎮變得很清潔，但是他卻很高興地親手清掃。因為如果努力是五分鐘，就能累積五分鐘的善業。神通變一下，太快了，沒時間累積更多的善業。

燃燈佛和許多阿羅漢比丘終於到來，可是須彌陀尚未打掃完畢，因此他決定將生命貢獻給燃燈佛。他趴在未打掃好的爛泥上面，準備讓五百位阿羅漢比丘踏在他的身體上走過。這時，一旁有位叫做Sumitta的女眾，對須彌陀產生了愛戀，她手上有十朵蓮花，送了八朵給須彌陀，自己留下兩朵。佛陀接近時，須彌陀非常興奮。他看到佛陀全身發光，具足三十二莊嚴相，當下把花供養給佛陀且發了弘願：「當我明瞭四聖諦時，我將使其他人也明瞭四聖諦；當我解脫生命的束縛時，也一樣要使其他人解脫生命的束縛；當我渡過輪迴大漩渦時，也將使其他人渡過輪迴大漩渦。」燃燈佛看須彌陀隱士發了弘誓，就用神通觀看他有沒有成佛的潛能。結果觀到他在四大阿僧祇劫和十萬大劫以後，將成為喬達摩佛陀，也就是釋迦牟尼佛。Sumitta聽到他發下弘誓，也許願說：「願我生生世世幫助隱士完成他的菩薩道，直到證到佛果。」她發的願也是非常偉大。Sumitta就是未來的耶輸陀羅，她在菩薩行菩薩道時吃盡苦頭，就是因為這個願的關係。有時候菩薩要把她捨去，她也不敢有任何怨

言。所以在漫長的輪迴中，耶輸陀羅幫助菩薩非常多，協助他完成他的菩薩道。

須彌陀為什麼會生起行菩薩道的心呢？須彌陀已經具足五神通，觀智也進入了行捨智，如果佛陀跟他說法，只要一句法語，就可以證得阿羅漢。但是他看到受盡苦難的有情沒有依歸，生起很強的悲心，因此拒絕證到阿羅漢。這種悲心不是平常的悲心，而是 Mahakarūṇa（大悲心）！尚未證到阿羅漢之前，可以行菩薩道。但是證到之後是不可能迴小向大的，因為輪迴的根本——無明和愛欲——已經被阿羅漢道心徹底斷除。就如把樹連根拔起，要樹再生簡直是天方夜譚。這是邏輯學。迴小向大其實是一種鼓勵，這是方便說法。若要行菩薩道，修到行捨智時，你的願自然不會讓你證到須陀洹或阿羅漢聖道果。須彌陀在大悲心促使之下，為了救度眾生，放棄了成就阿羅漢道的可能，而行菩薩道。這種叫做大悲心。

「喜」的特相是隨喜他人的成就；作用是不妒嫉他人的成就；現起是去除厭惡；近因是見到他人的成就。種種善業中，隨喜最容易做到。看到人家做善業，隨喜「Sādhu！Sādhu！Sādhu！」你就得到一份功德，一分錢也不必出，只要能真心隨喜就行。不過似乎很多人不認為隨喜很容易。原因在於心流裡的嫉妒未被去除，所以看到別人行善時無法起歡喜，反而起嫉妒。

■ 無癡心所（1）

無癡的特相是透徹如實知見究竟法的自性相，有如熟練的弓箭手射中目標。什麼是究竟法的自性相？無常、苦、無我。所以無癡和智慧同樣能夠透徹如實知見究竟法的無常、苦、無我。在出世間心裡，慧心所是最顯著而且是最重要的。智慧的作用是給予智慧之光，令心的目標更清晰，如照亮目標的油燈一般。譬如身體是由千千萬萬的色聚所組成，但我們的心被無明矇蔽，沒有智慧之光，

所以看不到。一旦生起智慧之光，就能夠清晰看到色聚。所以智慧的作用是給予光亮，令心的目標更加清楚。譬如夜空上一輪明月高照，隨後飄來一片烏雲，遮住月亮，使你看不到。雖然看不見月亮，但它並非不存在，只是被遮住罷了。烏雲就像無明，月亮就如四聖諦。四聖諦是存在的，只是被無明遮蓋住，所以我們看不到。一旦風將烏雲吹走，月亮就會展現出來。同樣的，智慧一旦生起，無明去除，四聖諦就能充分展現。智慧的現起是不迷惑。近因是定。所以佛陀說：「有定者能如實知見究竟法。」

無癡又叫慧根或智慧。這個智慧有不同的層次，譬如相信因果報應的智慧；了解經典的智慧；分辨善惡的智慧；徹知無常、苦、無我的智慧；徹知四聖諦的智慧。一切有為法皆是生滅，我們的五蘊也是生滅無常。我們之所以無法徹知，是因為無明覆蓋住究竟真實法的本質，也就是五蘊生滅的本質。所以無明生起時，智慧就無法生起，無明去除，智慧顯現之後，就能夠徹知五蘊生滅法——無常、苦、無我。光明現起，黑暗消失。

25種美心心所有19種是通一切美心，加上三個離心所「正語、正業、正命」，兩個無量心所「悲、喜」，一個無癡心所，或稱慧根、無癡或是智慧，共有25個美心所。

§ 十一不定附隨法 §

在52個心所當中，有11個被稱為「不定附隨法」，因為不一定會生起於能與它們相應的心。其餘41種心所則被稱為「定附隨法」，因為肯定生起於能與它們相應的心。11不定附隨法為：

嫉、慳、惡作（追悔）：這三個心所的因是瞋，個別且偶而生起。個別生起的意思是，嫉妒別人時不會同時生起惡作。嫉妒別人時，所緣是別人的成就，不是追悔。別人的成就成為你生起嫉妒的

因緣。慳生起於無法忍受和別人分享財物時。嫉、慳的所緣並不相同，前者是別人的成就，後者是自己的成就，所以無法同時生起，而是個別生起。追悔所造過的惡業和未做的善業時，即生起惡作。至於偶而生起則代表有因緣才會生起；沒有因緣，不會生起。我們不是二十四小時一直嫉妒別人，所以說偶而生起。

正語、正業、正命：這三個離心所，也是個別且偶而才生起。刻意遠離說謊、惡口、綺語、兩舌，會生起正語；刻意遠離身體的殺生、偷盜、邪淫三種惡行，生起正業；刻意遠離買賣毒品、麻醉品、武器、奴隸以及提供屠宰的動物等五種不好的職業，會升起正命。賣雞給別人去宰殺，是不好的職業，叫做邪命。三離心所個別生起的原因在於，刻意遠離說謊時，並未刻意遠離正業，而且一心只能取一個所緣。偶而生起則是因為沒有因緣。沒有刻意要遠離正語，正語就不會生起；未刻意遠離買賣毒品，正命也不會生起。此外，三個離心所無法在色界心和無色界心等廣大心生起，因為禪那心取安般念似相為所緣，當下不能刻意要說謊、殺生或者買賣毒品，所以在廣大心裡就不會生起正語、正業、正命。離心所也不會出現在道心、果心等出世間心。正語、正業、正命是八正道裡的正語、正業、正命，會出現在出世間心，那時它們一同生起，扮演的作用不是遠離，而是斷除。在24個美心裡有阿羅漢的八個唯作心，而在阿羅漢的唯作心裡沒有正語、正業、正命！因為道心已經斷除了邪語、邪業、邪命，所以阿羅漢唯作心不能與三個離心所相應。

悲、喜：兩個無量心也是個別生起。看到眾生痛苦，想要拔除他們的痛苦，會生起悲心；看到別人的成就，隨喜他的成就，生起喜心。悲心生起時，喜心不會生起，因為所緣不同，一個是悲憫的眾生，一個是有成就的眾生。無量心也是偶而生起，因為若無可悲憫的眾生，不會生起悲心；若無有成就的眾生，不會生起喜心。

邪見、慢：這兩種心所只出現於貪根心，兩者涉及對五蘊的執

著，然而彼此也呈現出相對的本質，因此不能共存於同一心。邪見生於錯誤的識知，即不依真實相分析諸法。什麼是真實相？一切有為法都是無常、苦、無我的。邪見錯誤識知它是常、樂、我、淨。我慢則生起於自我（五蘊）評估，即認為自己比別人優越；認為自己不如別人；認為自己和別人同等。邪見肯定存在於四種與邪見相應的貪根心，但是如果與邪見不相應，也未必生起我慢，要因緣具足以上三種情況之一才會生起我慢。所以說慢是偶而生起的。

昏沉、睡眠：這兩種心所令心沉重與軟弱無力，不能生起於自動或無行心，因為無行的心敏銳活躍、毫不遲疑。因此昏沉與睡眠只出現於有行的不善心，不會出現在四個有行的善心裡。因為這兩者是不善心所，不能與善心相應。

§ 五十四個欲界心與心所之關係 §

欲界有十二個不善心、十八個無因心、二十四個美心（八大善心、八大果報心、八大唯作心），現在一一來看這些心與心所的關係。

■ 十二不善心

1. 貪根心（8）

1. 悅俱邪見相應無行一心：

（1）七個遍一切心心所：觸、受、想、思、一境性、命根、作意。

（2）六個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜與欲。

（3）四個不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉。這四個心所一定

心所與心之關係：欲界心

89 心		54																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		12 不善 心												18 無 因 心																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		8 貪 根						2 瞋根		2 癡根		7 不善果報心						8 善果報心																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		悅俱邪見相應無行	悅俱邪見相應有行	悅俱邪見不相應無行	悅俱邪見不相應有行	捨俱邪見相應無行	捨俱邪見相應有行	憂俱瞋悲相應無行	憂俱瞋悲相應有行	捨俱疑相應無行	捨俱疑相應有行	捨俱眼識	捨俱耳識	捨俱鼻識	捨俱舌識	苦俱身識	捨俱領受（意界）	捨俱推度（意識界）	捨俱眼識	捨俱耳識	捨俱鼻識	捨俱舌識	樂俱身識	捨俱領受（意界）																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
52 心所		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

「★」表示不生起，或只生起其中一個。

欲 界 心																																					
					3 唯作心								8 大 善 心								8 大 果 報 心								8 大 唯 作 心								
悅俱推度（意識界）	捨俱推度（意識界）	五門轉向（意界）	意門轉向（意識界）	阿羅漢笑（意識界）	悅俱智相應無行	悅俱智相應有行	悅俱智不相應無行	悅俱智不相應有行	捨俱智相應無行	捨俱智相應有行	捨俱智不相應無行	捨俱智不相應有行	悅俱智相應無行	悅俱智相應有行	悅俱智不相應無行	悅俱智不相應有行	捨俱智相應無行	捨俱智相應有行	捨俱智不相應無行	捨俱智不相應有行	悅俱智相應無行	悅俱智相應有行	悅俱智不相應無行	悅俱智不相應有行	捨俱智相應無行	捨俱智相應有行	捨俱智不相應無行	捨俱智不相應有行	悅俱智相應無行	悅俱智相應有行	悅俱智不相應無行	悅俱智不相應有行	捨俱智相應無行	捨俱智相應有行	捨俱智不相應無行	捨俱智不相應有行	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●</																																		

跟著所有不善心生起，不能夠分離。

（4）貪：貪心所會生起，因為這是貪根心。

（5）邪見：因為是邪見相應，一定生起邪見心所。不會有慢。慢跟邪見是相對的本質，所以邪見生起，慢就不會生起；慢生起，邪見就不會生起。

以上加起來共19個心所。嫉、慳、惡作是屬於瞋根心，所以不會在貪根心中生起；昏沉、睡眠只生起在有行心；疑只生起在捨俱疑相應心；其他25個美心所屬於善心，所以都不生起。

2. 悅俱邪見相應有行一心：除了與「悅俱邪見相應無行」相同的19個心所以外，因為是有行，所以加上「昏沉、睡眠」，一共有21個心所。

3. 悅俱邪見不相應無行一心：因為邪見不相應，所以去掉邪見，只剩下18個心所。但是我慢有時候會生起，所以我慢若生起，有19個；不生起，則有18個心所。

4. 悅俱邪見不相應有行一心：因為是有行，所以加上「昏沉、睡眠」，所以是20或是21個心所。

5. 捨俱邪見相應無行一心：因為是捨俱，已經沒有喜，所以去掉喜，剩下18個心所。

6. 捨俱邪見相應有行一心：因為是有行，所以加上「昏沉、睡眠」，所以是20個心所。

7. 捨俱邪見不相應無行一心：因為邪見不相應，去掉邪見，只剩下17個。但是因為我慢有時候會生起，所以我慢生起的時候有18個，我慢不生起的時候有17個心所。

8. 捨俱邪見不相應有行一心：因為是有行，所以加上「昏沉、睡

眠」，所以是19個或是20個心所。

2. 瞋根心（2）

1. 憂俱瞋恚相應無行一心：

（1）七個遍一切心心所。

（2）五個雜心所：尋、伺、勝解、精進、欲。因為是憂俱，所以沒有喜。

（3）四個不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉（這四個一定跟著所有不善心生起，不能夠分離）。

（4）瞋：因為是瞋根心，所以一定有瞋。

（5）嫉、慳、惡作：此三者不會同時生起，因為所緣不同。比如嫉是妒嫉別人的成就，慳是吝嗇自己的成就，不能忍受跟別人分享，這兩個是不同的所緣，無法在同一個心識剎那生起。惡作是追悔自己所造過的惡事，也是不同的所緣。這三個都是屬於瞋根組的，如果一個生起，其他兩個就不生起。但也有可能三個都不生起，因為法是因緣生、因緣滅，有因緣才生起，沒有因緣是不會生起的。

沒有貪、見、慢，因為它們是屬於貪根組，所以一共有17個心所。有時候再加上嫉、慳、惡作這三個其中的一個生起，所以是18個心所。

2. 憂俱瞋恚相應有行：因為是有行，加上「昏沉、睡眠」，所以是19個或是20個心所。

3. 癡根心（2）

1. 捨俱疑相應一心：

（1）七個遍一切心心所。

(2) 三個雜心所：尋、伺、精進。勝解是確定，但是這時候處於疑惑、猶豫的狀態，所以勝解不生起。又因為是捨俱，所以沒有喜。心在猶疑的時候，欲望是很弱的，所以沒有欲。

(3) 四個不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉，這四個一定跟著所有不善心生起。

(4) 疑：捨俱疑相應，一定有「疑」。

一共是15個心所。貪、見、慢屬於貪根組，所以不生起。瞋、嫉、慳、惡作屬於瞋根組，所以不生起。因為不是有行，沒有生起昏沉和睡眠。

2. 捨俱掉舉相應一心：一共15個。

(1) 七個遍一切心心所：一定會生起。

(2) 四個雜心所：尋、伺、勝解、精進。因為是捨俱，所以沒有喜；因為心很散亂，所以沒有欲。

(3) 四個不善心所：癡、無慚、無愧、掉舉。

■ 十八無因心

1. 不善果報心（7）

1. 捨俱眼識。

2. 捨俱耳識。

3. 捨俱鼻識。

4. 捨俱舌識。

5. 苦俱身識。

這五個不善果報心都只有七個「遍一切心心所」而已，這些心非常弱，所以其他心所無法生起。

6. 捨俱領受心：七個「遍一切心心所」，加上三個雜心所「尋、伺、勝解」，共十個心所。

7. 捨俱推度心：七個「遍一切心心所」，加上三個雜心所「尋、伺、勝解」，共十個心所。

領受心一共有兩個：不善果報心的捨俱領受心與善果報心的捨俱領受心，再加上唯作心的五門轉向心，三個叫做「意界心」。89種心裡面，除了三個意界心以外，其餘86個心都叫做「意識界」。

2. 善果報心（8）

1. 捨俱眼識。

2. 捨俱耳識。

3. 捨俱鼻識。

4. 捨俱舌識。

5. 樂俱身識。

這五個善果報心都只有七個「遍一切心心所」而已，這些心非常弱，所以其他心所無法生起。

6. 捨俱領受心（意界心）：七個「遍一切心心所」，加上三個雜心所「尋、伺、勝解」，共十個心所。

7. 悅俱推度心（意識界）：七個「遍一切心心所」，加上三個雜心所「尋、伺、勝解」，因為是悅俱，所以加上「喜」，共11個心所。

8. 捨俱推度心（意識界）：七個「遍一切心心所」，加上三個雜

心所「尋、伺、勝解」，共十個心所。

3. 唯作心（3）

1. 五門轉向心（意界心）：七個「遍一切心心所」，加上三個雜心所「尋、伺、勝解」，共十個心所。

2. 意門轉向心（意識界）：七個「遍一切心心所」，加上四個雜心所「尋、伺、勝解、精進」，共11個心所。

3. 阿羅漢笑心（意識界）：七個「遍一切心心所」，加上五個雜心所「尋、伺、勝解、精進、喜」，共12個心所。

■ 二十四個美心

1. 欲界善心（8）

1. 悅俱智相應無行：

（1）七個遍一切心心所。

（2）六個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

（3）19個遍一切美心心所：這19個心所跟所有的善心一同生起。

（4）慧心所：因為與智相應，慧心所一定生起。

（5）三個離心所：正語、正業、正命不會同時生起，而且必須因緣具足才會生起，比如刻意遠離惡語、邪命或者不正當的職業時。如果沒有刻意要遠離，三個離心所不會生起。由此可知，一切都是因緣生法，沒有一個我，因緣具足時某心所生起，因緣不具足就不會生起。

（6）悲、喜無量心所：無量心所有四個：慈、悲、喜、捨，因

為慈含在無瞋裡，捨是中捨性心所，所以這裡只列悲、喜兩個。悲、喜不會同時生起，也不一定生起。如果你歡喜別人的成就，喜無量心所就會生起；如果你悲憫別人的苦痛，悲無量心所就會生起。 $7+6+19+1=33$ ，一共有33個，或是34個。

2. 悅俱智相應有行：生起的心所與「悅俱智相應無行」相同，數目同樣是33個，或34個。

3. 悅俱智不相應無行：因為是智不相應，所以少一個慧心所，共32個或是33個。

4. 悅俱智不相應有行：生起的心所與「悅俱智不相應無行」相同，也是32個或是33個。

5. 捨俱智相應無行：因為是捨俱，所以少一個喜；與智相應，所以有慧，一共32個或33個。

6. 捨俱智相應有行：生起的心所與「捨俱智相應無行」相同，數目同樣是32個或是33個。

7. 捨俱智不相應無行：因為是捨俱，所以少一個喜；因為是智不相應，所以少一個慧，一共是31個或是32個心所。

8. 捨俱智不相應有行：生起的心所與「捨俱智不相應無行」相同，數目同樣是31個，或32個。

2. 欲界果報心（8）

果報心沒有離心所「正語、正業、正命」，也沒有無量心所「悲、喜」；與智相應則有慧，與智不相應則沒有慧；悅俱有喜，捨俱則沒有喜。

3. 欲界唯作心（8）

唯作心沒有離心所「正語、正業、正命」。無量心所「悲、喜」

不會同時生起、也不一定會生起。其餘原則相同。

§ 十五個色界心與心所之關係 §

■ 五個色界善心

1. 初禪：一個人進入初禪時，一共有33或34個心所生起，分別為：

(1) 七個遍一切心心所。

(2) 六個雜心所。

(3) 19個遍一切美心心所。

(4) 悲、喜無量心所：不一定會生起。但取可憐的眾生為所緣，進入悲無量心的初禪時，會生起悲無量心所。

(5) 一個慧心所。

一共有33個或34個。

2. 第二禪：沒有尋，其餘都一樣，一共有32個或33個。

3. 第三禪：沒有伺，其餘都一樣，一共有31個或32個。

4. 第四禪：沒有喜，其餘都一樣，一共有30個或31個。

5. 第五禪：捨受代替樂受，其餘都一樣，一共有30個。

■ 五個色界果報心

■ 五個色界唯作心

上述兩者所生起的心所與五個色界善心相同，不再一一說明。

§ 十二個無色界心與心所之關係 §

■ 四個無色界善心

■ 四個無色界果報心

■ 四個無色界唯作心

無色界的善心、果報心、唯作心與色界善心的第五禪相同，生起的心所有30個。

§ 八／四十個出世間心與心所之關係 §

■ 出世間道心

我們以初禪須陀洹道心為例，當一個人入初禪定，出定後去觀照初禪的相應名法為無常、苦、無我，證到須陀洹道心，在那一刻，他的心路生起36個心所，分別為：

(1) 七個遍一切心心所。

(2) 六個雜心所。

(3) 19個遍一切美心心所。

(4) 三個離心所：正語、正業、正命，此三者在世間心中是一起生起，也就是八正道裡的正語、正業、正命。（離心所在世間心中，是個別生起的。）

(5) 一個慧心所：慧心所在出世間心的作用，不但是徹知四聖諦，同時就像一把利劍，能徹底斷除三種結。

二禪須陀洹道心去掉「尋」，共有35個心所；三禪須陀洹道心去掉「伺」，共有34個心所；四禪須陀洹道心去掉「喜」，共有33個心所。

禪修者修到第五禪後，出定去觀第五禪的相應心所、心流、心路過程，然後證到須陀洹道果，因為去掉尋、伺、喜，但是捨俱，所以他的第五禪須陀洹道心有33個心所。

初禪至五禪的斯陀含道心、阿那含道心、阿羅漢道心生起的心所與須陀洹道心是一樣的，只是其中的慧心所斷除的結是不一樣的。

■ 出世間果心

初禪至五禪的出世間果心，所生起的心所與出世間道心是一樣的。

§ 心與心所的運作實例 §

現在舉幾個例子，讓大家更瞭解心和心所的運作。

■ 欲界善心

你們開心聽我講經，相信聽經是一種善業，自動自發來參加課程，在這種情況中生起的是什麼心？「悅俱智相應無行一心」，這是心王，相應心所有33個，分別是——七個遍一切心心所「觸、受、想、思、一境性、名法命根、作意」；六個雜心所「尋、伺、勝解、精進、喜、欲」；十九個遍一切美心「信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性」；以及最後一個「無癡」，也就是慧根；共34個相應名法。無癡在這個時刻扮演了知因果的作用，知道聽經是種善業。如果你以中捨的心情自動來聽聞佛法，知道是善業，會生起「捨俱智相應無行一心」，因為是「捨俱」，所以去掉「喜」，剩

下33個相應名法。

另一例，你帶著中捨的心來聽聞佛法，不知道聽經是善業，但自動自發前來，這是「捨俱智不相應無行一心」。有32個名法，去掉「喜」和「智慧」。因為「智不相應」，所以去掉智慧；因為帶著中捨的心來聽聞佛法，所以沒有喜。這種情況同樣可以用在布施上。研究一下你布施時的心，若是與智不相應，會產生怎樣的果報？也就是在產生結生識時也會與智不相應。結生識若缺乏了慧根，將無法證得禪那，也不能證得道果。所以與智相應非常很重要。

■ 色界善心

若禪修者在修安般念時成功進入初禪，那時共有34個名法。34個名法全部朝向同一個目標。心的特相是識知目標，相應的心所也會全面幫助心識知目標。所以34個相應名法全都要朝向那個目標。心王是「尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心」，有33個相應的心所：

1. **觸**：將安般念的似相和禪那心連結起來。
2. **受**：體驗初禪所帶來的快樂。
3. **想**：標誌這是安般似相。
4. **思**：敦促全部的相應名法朝向目標，向安般似相採取行動，然後它自己造色界善業。
5. **一境性**：把所有的相應名法集中統一在安般念似相，把一境性提升到正定。
6. **名法命根**：維持相應名法之生命，使得相應名法能各自對所緣做工。

7. **作意**：把相應名法指引到安般似相去。
8. **尋**：把相應名法投向安般念似相。
9. **伺**：把相應名法重覆安置在安般念似相。
10. **勝解**：確定這個是安般念似相。
11. **精進**：穩定所有的相應名法於安般念似相。
12. **喜**：使所有的相應名法喜歡於安般念似相。
13. **欲**：想要得到安般念似相。
14. **信**：對安般念似相能夠達到初禪有信心。
15. **念**：對安般念似相念念不忘，使安般念似相在心流中不會流失。
16. **慚**、17. **愧**：證到禪那時，慚、愧已經存在，它們是一種不要造惡的心態。
18. **無貪**：不執取安般念似相為我的。舍利弗尊者進入初禪、二禪、三禪、四禪，出定時容貌光彩，阿難對他說：「尊者，你從定中出來，容貌閃耀光采。」舍利弗說：「我雖然住在初禪、二禪、三禪、四禪，在那一時刻，我的心中並無一個『我』。」他的心沒有執取禪那為我的。
19. **無瞋**：就是對安般念似相的態度不粗野。
20. **中捨性**：平衡心和心所，使得其中一方不偏向任何一方。
- 21-22. **身輕安、心輕安**：是使心所和心輕安。
- 23-24. **身輕快性、心輕快性**：是使心所和心輕快。
- 25-26. **身柔軟性、心柔軟性**：使心所和心柔軟。

27-28. **身適業性、心適業性**：使得心所和心柔軟容易操作，容易取安般念似相為所緣。

29-30. **身練達性、心練達性**：心和心所之練達和熟練。

31-32. **身正直性、心正直性**：心和心所的正直，沒有狡猾。

33. **無癡或智慧**：所有的色界心和無色界心一定有這個智慧，智慧是了知安般念似相。

一共有33個心所，加上一個心王，共有34個名法。

禪修者從初禪提升定力達到二禪時，會生起多少個名法呢？心王是什麼？我們根據論藏五分法來分析，二禪去掉尋，「伺、喜、樂、一境性俱二禪善心」，有33個相應名法。若禪修者成功證到三禪，三禪是「喜、樂、一境性俱三禪善心」，去掉伺後，剩下32個名法。若他現在捨棄三禪進入四禪，則有31個名法，心王是「樂、一境性俱四禪善心」。五禪的心王是「捨、一境性」，捨取代樂，也是31個名法。

■ 出世間善心

出世間心共有37個名法。禪修者觀名色法的無常、苦、無我三相之一，證到須陀洹道心時，共有37個相應名法。心王是須陀洹道心。須陀洹道心是善心，須陀洹果心是果報心。須陀洹道心取涅槃為所緣。37個名法是：

1. **觸**：觸的作用是把涅槃和須陀洹道心連結起來。
2. **受**：體驗涅槃的寂靜。
3. **想**：標誌這個是涅槃。
4. **思**：敦促相應名法朝向涅槃。思在此刻沒有累積業，因為須陀

洹道心是斷除煩惱、縮短輪迴的。

5. **一境性**：把所有的相應名法集中在涅槃。
6. **名法命根**：維持相應名法的生、住、滅，使得它們在滅去之前能夠完成任務。
7. **作意**：指引相應名法朝向涅槃。
8. **尋**：把相應名法投向涅槃。
9. **伺**：把相應名法重複安置在涅槃。
10. **勝解**：確定這個是涅槃。
11. **精進**：將相應名法穩固在涅槃上。
12. **喜**：喜歡涅槃。這個喜並不是貪。
13. **欲**：想要得到涅槃。
14. **信**：對涅槃有信心。
15. **念**：使相應心所不忘失涅槃。
- 16-17. **慚、愧**：兩者是在證得涅槃時，沒有欲望去作惡的一種心態。
18. **無貪**：不執取涅槃為我的、我的。
19. **無瞋**：一種對待涅槃的慈愛態度，對涅槃不採取反抗的態度。
20. **中捨性**：平衡心與心所。
- 21-32. **身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性**：這19個遍一切美心，一定和善心一起生起，全是取涅槃為

所緣。

33. **無癡**：無癡就是智慧，在這一刻徹知四聖諦，第一是了知苦諦，第二去除集諦，第三體證滅諦，第四開展道諦。所以，無癡這個智慧在證到須陀洹道心之際同時徹知四聖諦。

34-36. **正語、正業、正命**：八正道裡面的三個正語、正業、正命，各自執行斷除造作語惡行、身惡行及邪命的傾向。三者在世間心一同生起。八正道裡的正見是慧心所，正思惟是尋心所，正精進是精進心所，正念是念心所，正定是一境性心所。所以須陀洹道心同時開展八正道。

所以一共有36個心所，加上須陀洹道心有37個名法，全在安止出世間道心時生起。

以初次證得道果（須陀洹）來說明。須陀洹道心的心路過程如下：

波、斷、意、遍、近、隨、種、道、果、果、有分心……

1. 有分波動 2. 有分斷 3. 意門轉向 4. 遍作 5. 近行 6. 隨順 7. 種姓 8. 道心 9. 果心 10. 果心。

意門轉向、遍作、近行、隨順都是取行法的無常、苦、無我三相之一為所緣，是欲界心。種姓不是出世間心，而是屬於欲界心，雖然取涅槃為所緣，卻無法斬掉煩惱。道、果是出世間心，所以剛才講的37個名法是在道心和果心生起。

只有業存在，無有造業者

在漫長的輪迴中，我們一直都在造善惡業，造業之後會留下果

報，漫長輪迴中誰是造業者？誰是受報者？是否有一個永恆的靈魂？覺音尊者是上座部偉大的論師，他在《清淨道論》中提及：「沒有業的作者，也沒有異熟的受者，只是諸法的轉起，這是正確的見解。」有位同學問我，今天的課和以前所學完全不一樣，以前學到有個永恆的如來藏。但是我們在52個心所中找找看有哪個是有永恆的如來藏呢？找不到！一切都是因緣法。思心所本身是造業者，受心所在承受果報。所以「思」本身是造業者，「受」本身是受報者。除了這兩種心所之外，沒有人造業，也沒有人受報。

綜合討論

一、敘述三離心所之作用和它們生起於欲界速行及出世間安止道心路時的差異。

二、為何說不是同一個生命在輪迴中流轉？是誰在體驗輪迴快樂及痛苦的果報？

三、祝福一切眾生快樂時，何類心路過程生起？何類速行心？有哪些相應心所？

四、敘述思心所在天神結生時，扮演的作用。

五、為何嫉、慳、惡作，不能在同一種意門心路過程生起？

第三章 雜項之概要

依據心的自性，我們已經分析了53個相應法：一個心加上52個心所，現在我們取89種心，再依受、因、作用、門、所緣及六種依處來分析。89種心整體上被視為一法或一種究竟法，因為它們都有相同的特相——即識知目標（所緣），而52心所法則被視為個別之法，因為它們各有不同的特相，例如念的特相是不忘失目標，受的特相是被感受，想心所的特相是標誌，思心所的特相是造業，每一個心所都有自己的特相，所以一個心王加上52個心所，共有53個相應名法。

§ 受之概要 §

■ 受之分析

受是遍一切心心所之一，其作用是體驗味道、受用目標之「味」的作用。體驗味道並非有一個「我」。很多人把受當做是一個我、認為是我在體驗。吃東西時覺得味道很甜，那是受在體驗甜的味道，並不是我在體驗。由於每一顆心必定會與某種受相應，所以在分類心時，受是一個重要的依據。在這一篇裡，著重於把一切心依其相應的受來分類，有三分法和五分法兩種。

1. 三分法

當純粹只依其「感受」來分析時，受可分為三種：苦、樂、不苦不樂受。在三分法裡，樂受包括「身體的樂受」和「心的樂受或悅受」兩者；苦受包括「身體的苦受」和「心的苦受或憂受」兩者。

2. 五分法

當受依「根」來分析時，可分為五種：樂、苦、悅、憂、不苦不樂受（捨受）。樂受是指身體的樂受；苦受是指身體的苦受。

（1）樂受：特相是體驗可喜的觸所緣；作用是增長相應法；現起是身體之愉樂；近因是身根（即身淨色）。一個可喜的所緣撞擊到身根時，生起了樂受，這種樂受可以帶動整個相應的法，讓其他的相應心所也隨之快樂起來。

（2）苦受：特相是體驗不可喜的觸所緣；作用是減弱相應法；現起是身體遭受痛苦；近因也是身根。例如人生病時心中生起苦受，苦受會減弱相應的名法，使得相應的名法變得沒有力量，他因此會覺得沒有精神，這是苦受的作用。

（3）悅受：純粹是指精神方面的、心的悅受，其特相是體驗可喜的所緣；作用是體驗所緣之可喜；現起是內心愉悅之狀態；近因是輕安。

（4）憂受：特相是體驗不可喜的所緣；作用是體驗所緣之不可喜；現起是內心遭受痛苦；近因是心所依處。

（5）捨受：特相是被體驗為中性；作用是不增長亦不減弱相應法；現起是平靜的狀態；近因是沒有喜的心。

■ 剎那至剎那的修行

佛陀說：「所有的受都是苦的。」因為所有的受都受無常的壓迫。很多人喜歡把受當做是「我」，因此沒辦法感受到受的無常。例如受人毀謗時，毀謗的聲音一旦撞擊（觸）到耳根，依據十二因緣法「由觸生受」，便會生起苦受（因為是毀謗）。假如別人毀謗了我們三分鐘，三分鐘過後毀謗的聲音即使消失，但我們的苦受卻仍存在。為什麼因緣消失了，苦受卻還存在？因為我們執著這個受為我的，執著這個受是我，所以它不消失。這是修行中很重要的環節，倘若能夠牢牢記住這點，修行將能有所突破。修行就是要斷我執，怎麼斷呢？毀謗的聲音撞擊（觸）到耳根時，生起了苦受，這時候可以從兩個地方著手：正念與智慧。

1. 「正念」知道苦受生起。「正念」就是覺知，覺知生起的身、受、心、法。若不知苦受生起，當然也不會知道苦受消失了，因為受是剎那生、剎那滅的。學《阿毗達摩論》就是要融入日常生活中或禪修中。學佛不是背書，而是要融會貫通應用到日常生活當中，才會充滿法喜。

2. 「智慧」去探討、追究苦受為什麼會生起。「智慧」就是七覺支中的「擇法覺支」。苦受的生起，在於不可喜的聲音撞擊到耳根，由觸生受。凡夫有苦受，阿羅漢也有苦受，兩者的差別就在於「智慧」。

正念知道苦受生起；而智慧了知苦受是因為觸而生起，了知觸和受都是無常、都是心所而已。聲音也是無常，生起的受也是無常，所以要觀觸無常、聲音無常、受無常，如此觀之，就不會產生執著，也不會誤認為受是我的，因為我們看到了因緣法（由因而生起的法）。

受是因緣法，因「觸」而生起，所以受根本就不是我的，如此了知，就能放下我執。認為受是我，才會生起我執。一旦不再執著苦

受，瞋恨便不會隨之生起，因為瞋恨潛伏在苦受裡面。貪愛則是潛伏在樂受裡面。苦受生起時，若不會觀苦受無常的話，會引生瞋恨。聽到人家毀謗你，苦受生起，若不會觀苦受無常、苦受是因緣法、苦受無我，瞋恨一定生起，這是心的慣性反應。既然我們懂得佛法，就要善用佛法來斬斷心的慣性反應。當瞋恨不生起，我們就不造惡業了（包括意念的惡業）。

煩惱分為三種：第一種是「**潛伏性的煩惱**」，例如：瞋恨，沒有聽到毀謗的聲音，潛伏性煩惱便不會生起。第二種叫做「**上升的煩惱**」，一聽到毀謗的聲音，潛伏性的煩惱就升到意念上。上升的煩惱若不去除，就會造身與口業，這是第三種「**違犯性煩惱**」，這也是最粗下的煩惱。「上升的煩惱」升到意念產生意業，還不是那麼嚴重。但若不去除，就會反罵對方而造下語業，或是動手打人造身業，變成「違犯性煩惱」。所以在上升的煩惱產生的那一剎那，要想辦法制止它，其中的一個辦法就是觀無常，觀它是因緣法、觀它是無我。善的心所生起時，不善心所就不能生起，例如瞋恨是不善心所，智慧了解無常是善心所，所以當我們在觀無常時，瞋恨便不會生起，當下便滅掉了那個煩惱，這就是修行。

前面提到的觀法是舍利弗尊者修觀的方法。舍利弗尊者在《象跡喻經》（香港譯為《大象足印經》）裡曾說：「聲音撞擊到耳根時，生起了一種受，我們要去追究這個受是如何生起的。一旦如此追究時，就會知道受是由觸生起的，這時就要觀觸無常，受也是無常。」

舍利弗尊者在佛陀兩位上首弟子中是智慧第一（右上首弟子），是位非常有耐心、能夠忍辱的尊者，聲譽遠播千里。有位婆羅門聽到舍利弗尊者的聲譽後，說：「那是因為他尚未受到考驗。一個人的內心是不是真的忍辱，要受過考驗才知道，且讓我來試探他。」

這種人真是自找麻煩，想要試探阿羅漢，這個出發點就不正確了！有一天，他趁著舍利弗尊者出來托鉢，在舍利弗尊者背後用手重重一擊。一般人若是遇此情況，會立刻轉身查看到底是誰打人？為什麼會打我？而忘記當下要觀生起的苦受。但是舍利弗尊者雖然受到重擊，卻頭也沒回繼續往前走。難道他沒有苦受嗎？有，他有苦受，只是他能夠馬上起觀，觀由撞擊的觸所生起的受是無常的。他一邊走，一邊觀無常、無常。由此可見，聖者跟我們凡夫的反應是不一樣的，凡夫還執著「我相」、「他人相」。

修行者心中生起任何情緒，都要馬上起觀，不要去找誰打我、誰罵我、誰作弄我，否則心中一定起煩惱，煩惱就是造業。修行者要對治的是自己的煩惱，不是他人的。很多年前，我還不是很擅長這方面的觀，有次在大庭廣眾之下，有位居士對我不禮貌吼叫，非常不恭敬。我覺得自尊心（自尊心也是我慢）受到傷害、很委屈，心中生起很多苦受。那當下，我不但不會觀苦受無常，又把這個苦當做我的，我的苦、我在受苦，如此苦上加苦更是苦。忽然間，我想起舍利弗尊者的話：「苦受為什麼會生起？」我再深入追究，原來是他對我吼叫的聲音太不悅耳，撞擊到我的耳根，所以生起了苦受。我馬上觀觸無常、受無常，在一剎那間，所有的痛苦就消失了。

日常生活中不如意事十之八九，建議大家把這個方法記下來時時運用。不只是要觀苦受，也要觀樂受。樂受生起時，通常容易得意忘形、飄飄欲仙，忘記觀樂受也是無常，如此就會對樂受產生執著，認為樂受是恆常的、是我的。一旦樂受消失，苦受取而代之，又會再次受苦了。修行就是要當下解脫痛苦，不是等到禪修才來解脫痛苦。要擺脫當下生起的情緒，從中解脫，在日常生活中就可以做到。

依心分類

善果報身識是唯一的樂俱。不善果報身識是唯一的苦俱。請參閱「八十九心分類總覽表」（參考36頁）。

無記心底下、15個無因心裡面，有一個是八個無因善果報心，其中第五個是身識樂俱。在89種心裡，只有善果報身識是樂俱。與身識相應的受，叫做樂俱，這是唯一的樂俱。

不善果報身識是唯一的苦俱。七個無因不善果報心，第五個是身識苦俱，這也是唯一的苦受。受有五種：樂受、苦受、悅受、憂受、捨受，苦受與樂受指是身體方面的。89種心裡，只有一個是苦，一個是樂。

有62種心是悅俱，即：

1. 18種欲界心：四貪根心（貪根心有八個：四個是悅俱、四個是捨俱）、12欲界美心及二個無因心——即悅俱推度心與生笑心。

2. 44種屬於初、第二、第三、第四禪的廣大與出世間心。

只要知道89種心裡有62種是悅俱就可以了，不用一一背誦。

89種心裡，只有兩種與瞋恚相應的心是憂俱，即12個不善心裡面的第九跟第十——憂俱瞋恚相應無行一心、憂俱瞋恚相應有行一心。

其餘55種心是捨俱，包括：

1. 六種不善心：四個貪根及二個痴根。

2. 14種無因心。

3. 12種欲界美心：善、果報與唯作各有四個。

4. 三種第五禪心。

5. 12種無色禪心。

6. 八種出世間心，即屬於第五禪的道心與果心。55種捨心可以由表中看出，不再一一說明。

總結

1. 一共有五種受：樂受、苦受、悅受、憂受、捨受。

2. 89／121種心：只有一個樂俱、一個苦俱、62個悅俱、二個憂俱、55個捨俱。

§ 因之概要 §

因之分析

於〈因之概要〉中，因（或根）有六個，即：貪、瞋、痴、無貪、無瞋及無痴。之前已曾詮釋過：「因是使到和它相應的心與心所穩定堅固的心所」，有因的心如樹般穩定又堅固，無因的心則如蘚苔般既軟弱又不堅固。

依心分類

於此，有18種心是無因的，即：五門轉向、雙五識、領受、推度、確定及生笑心。其餘的所有71心都有因。

我們看「89種心分類總覽表」，有18個無因心：即七個無因不善果報心，八個無因善果報心，三個無因唯作心。剩下的71個都是有因心，有的是二因，有的是三因，有的是一因等等。

在71個有因心當中的12個不善心，有二個是純粹與痴相應、只有一因的，分別是：「捨俱疑相應一心」與「捨俱掉舉相應一心」。

其餘的十個不善心和12個與智不相應的欲界美心，都有兩個因，一共有22個心有兩個因。剩下的47個有三個因：12個與智相應的欲界美心、35個廣大與出世間心。所有的四禪八定與出世間善心、果心，都一定有三個因。

§ 作用之概要 §

我們有89種心，這89種心可扮演14種作用。

■ 作用之分析

在〈作用之概要〉中，作用有14種，即：1. 結生；2. 有分；3. 轉向；4. 看；5. 聽；6. 嗅；7. 嚐；8. 觸；9. 領受；10. 推度；11. 確定；12. 速行；13. 彼所緣；14. 死亡。

在這一篇裡，89心是依作用而分類。《阿毗達摩論》舉出，各種不同的心一共執行14種作用。這些作用是發生在心路過程裡（第3至13項），及心路過程之外，即於離心路過程心裡（第1、第2及第14項）。

請參閱「攝作用一覽表」，作用說明欄1到14，心可以扮演這14種作用，這是比較重要的。現在一一分析14種作用的意思。

1. **結生**（paṭisandhi）：心可以扮演結生的作用。在投生那一刻執行的作用名為結生，亦即把新的一世與前世連接起來。執行這作用的結生心（paṭisandhicitta）在每一世裡只出現一次，即在投生的那一剎那。

果報心（八大欲界果報心），在投生為人或者投生為天神的時候，可以扮演結生的作用。

2. **有分**（bhavaṅga）：巴利文「bhavaṅga」的意思是「生命」（bhava，有）的「成分」或「因素」（aṅga），即是生存不可或缺的條件。所以「bhavaṅga」就是生命存在的因素。

心的有分作用是：保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。在結生心生滅之後，緊接著生起的是有分心。此有分心與結生心是同一種果報心，但執行不同的作用，有分心保持生命流不會中斷。沒發生心路過程時，有分心即會於每一剎那中生滅，最為明顯的是發生在無夢熟睡的時候。但在清醒時，有分心也會在諸心路過程之間出現無數次。每一個心路過程結束，在另外一個心路過程還沒有生起之前，一定會生起有分心，以維持生命流不中斷。

當某個目標撞擊根門（眼、耳、鼻、舌、身五個根門），有分心即被中止，活躍的心路過程也就生起，以識知該目標。一旦心路過程結束，有分心即刻再生起，直到下一個心路過程發生為止。如此，在不活躍的階段，有分心會在每一個心識剎那裡生滅，有如河水之流一般，絕不會連續保持靜止於兩個心識剎那。有分心也是生滅、生滅的。

3. **轉向**（āvajjana）：當目標撞擊任何一個根門或意門，即會有名為「有分波動」（bhavaṅga-calana）的心識剎那發生。有分心於此「波動」了一個心識剎那，繼之而來的心識剎那名為「有分斷」（bhavaṅga-upaccheda），有分心之流於此被截斷。緊接而生起的心即轉向五門或意門的目標，這種作用名為「轉向」。

在五門心路過程裡發生的轉向，叫做「五門轉向」；在意門心路過程裡的，就叫做「意門轉向」。我們先來了解什麼是五門心路過程？以「極大所緣的眼門心路過程」為例：

攝作用 (kiccasavgho) 一覽表

[illegible]

	捨俱、意門轉向	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</
--	---------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
			← 心 路 過 程 →														
過去有分	有分波動	有分斷	五門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行	速行	速行	速行	速行	速行	速行	彼所緣	彼所緣	有分流

(1) 第一個是過去有分。

(2) 有分波動：當一個色所緣撞擊眼根，有分就開始波動。為什麼會波動？例如一個有婦之夫和太太在路上走著，突然間一個漂亮女孩子的影像撞擊到他的眼根，他雖然有太太，但心還是波動了。同樣的，有分心原本有它的所緣——過去世臨終速行心的所緣（就像先生原本有太太一樣），現在色所緣撞擊了眼根，有分便波動了（就如美女撞擊到眼根，他的心波動了）。

(3) 有分斷：有分波動之後就斷了，因為心路過程要開始生起。當色塵撞擊眼根，要生起眼門心路過程，所以有分心要中斷。若是有分心沒有中斷，眼門心路過程就無法生起，因為有分心是離心路過程。

(4) 五門轉向：有分斷之後，心就要開始轉向它的目標，以便知道是什麼目標，例如顏色、聲音、味道……等等五個塵境。

(5) 眼識：如果目標是色塵，即生起眼識；是聲音，即生起耳識；是香，即生起鼻識；是味道，即生起舌識；是觸，即生起身識。要看所緣是什麼，才能夠生起相關的識。

(6) 領受、推度、確定：接著是領受那個目標、推度那個目

標、確定目標是色所緣等等。

(7) 速行心：然後是七個速行心

(8) 彼所緣：最後是兩個彼所緣。至此，整個心路過程就結束了。

心可以扮演不同的作用，如結生、有分、轉向的作用。89種心的五門轉向心在五門裡面扮演轉向的作用。

4. 看；5. 聽；6. 嗅；7. 嚐；8. 觸：在五門的心路過程裡，轉向剎那之後生起的心，會直接識知該撞擊根門的目標。

9. 領受；10. 推度；11. 確定：於五門的心路過程，在眼識等之後，依次序生起的心。確定心在五門心路過程裡面扮演確定的作用，跟在意門的意門轉向心是同一個心。

12. 速行 (javana)：巴利文「javana」直譯的意思是「迅速地跑」。在心路過程裡，這是確定之後的心識作用，由一系列的心（一般是七個同樣的心）執行，「快速地跑」向目標以識知它。在道德的角度，這速行階段是最為重要，因為善或不善的心即是在這階段生起。

我們舉例來說明「由一系列的心（一般是七個同樣的心）執行」的意思。12個不善心的第一個「悅俱邪見相應無行一心」可以扮演速行的作用，連續生滅七次。如果是八大善心的第一個「悅俱智相應無行一心」生起，就生起七次扮演速行的作用。也就是生滅七次之後，速行就結束了。

13. 彼所緣 (tadārammaṇa)：巴利文「tadārammaṇa」的意思是「取它的所緣」，表示緣取之前速行已識知的目標為自己的目標。在欲界心路過程裡，當五門的目標是「極大所緣」或意門的目標是「清晰所緣」時，這種作用即會在速行的階段之後實行兩個心識剎

那。但當目標並不明顯或不清晰，以及心路過程並不屬於欲界時，這種作用即完全不會產生。在彼所緣之後（或當彼所緣沒發生時即是速行之後），心流即會再度沉入有分。

「取它的所緣」的「它」是指速行心。如果速行取的是聲所緣，彼所緣取的也是聲所緣。彼所緣會在五門的極大所緣心路過程裡生起兩個心識剎那，也會在意門的清晰所緣心路過程裡生起兩個心識剎那。並不是所有的五門心路過程裡都會生起彼所緣，除非它的目標是極大所緣。同樣的，不是每個意門心路過程裡都會生起彼所緣，除非它的目標是清晰所緣。禪定（四禪八定）、出世間心路過程是不會生起彼所緣的，彼所緣只會在欲界生起。

14. **死亡**（cuti）：死亡心是一世中的最後一個心，是一世的終結。此心與結生心和有分心是同一種心，同樣是離心路過程心，屬於心路過程之外的心。死亡心與後兩者的差別只在於作用不同，即執行死亡。

人的一生最後一個心識是死亡心。死亡心與結生心、有分心是同樣一個心，因為「一顆心可以扮演不同的作用」，就如一個人可以扮演不同的角色，例如我現在扮演的是老師，回去俗家後，在父母面前扮演的就是女兒。在師長面前，我扮演的作用便是學生。同樣的，一個心在投生的第一個心識剎那，扮演結生的作用（叫做結生心）；在相續生命流裡面，為了保持生命流不會中斷，扮演了有分的作用（叫做有分心）；在最後一個心識剎那要死時，則又扮演死亡的作用（叫做死亡心）。

所以心依作用，可以分為這十四種。在它們當中，十九種心執行結生、有分及死亡的作用。它們是：兩種捨俱推度心、八大果報心，以及九個色與無色界果報心。這十九種心是重要的。兩種捨俱推度心：一種是善的，一種是不善的。

■ 依作用分析心

若能分辨心的種類和作用（後者有時會與前者名稱相同）之間的差別，閱讀這一章節時比較不會感到困惑。雖然某些心是依它的某一種作用命名，但那只是為了方便，並不是指該心的作用只侷限在此。反之，一種心可能執行好幾種與它的名稱相異的作用。例如推度心的作用是推度，是依其作用而命名，但是它還可以扮演彼所緣的作用，也可以扮演結生心、有分心和死亡心的作用。

1. **結生、有分、死亡的作用**：如前所述，在一世裡是同一種心在執行結生、有分與死亡的作用。在投生時，這種心把新一世和前一世連結起來；在生命的過程中，出現無數次為有分心之流的亦是這種心，以維持生命流不斷；在死亡的時候，生起為死亡心的亦是此心，代表了一世的終結。有19種心能夠執行這三種作用。

「89種心分類總覽表」中，在15個無因心下面，有七個無因不善果報心，其中第七個「捨俱推度心」，不只扮演推度心，也扮演結生、有分跟死亡心。所有出生為地獄、畜生、餓鬼、阿修羅四惡道眾生的結生識是捨俱推度心，是由12個不善心（或是不善業）所引生出來的不善果報心。對於天生瞎眼、耳聾、啞巴等等的人，以及某些低級的天神，是由「捨俱善果報推度心」執行這三種作用。雖然殘缺是不善業的果報，但投生至人間的業則是善的，只是較弱罷了。

對於投生至欲界善趣為人或天神，而又沒有殘缺者，執行這三種作用的，是八大善果報心（之一）。八大善果報心有的是與智相應、有的是與智不相應；有的是悅俱、有的是捨俱；有的是二因、有的是三因。所以這十種就是：不善捨俱推度心、善捨俱推度心以及八大善果報心，屬於欲界輪迴。

對於投生至色界天的梵天，出現為結生、有分與死亡的是五種色界果報心（之一）；對於投生至四無色界天的梵天，出現為結生、

有分與死亡心的，是個別相符的四無色界果報心。

五種色界果報心就是：初禪果報心、二禪果報心、三禪果報心、四禪果報心跟五禪果報心。「之一」的意思是看他出生在哪一界，如果是通過初禪出生的，就是初禪果報心。

四無色界果報心為：空無邊處果報心、識無邊處果報心、無所有處果報心、非想非非想處心。通過空無邊處善心而往生的，就會出生在無色界的空無邊處，其結生識、有分識與死亡識就是空無邊處果報心。

所以一共有19種心在執行結生、有分與死亡的作用。

2. **轉向的作用**：有兩種心執行轉向的作用，分別是五門轉向心與意門轉向心。

3. **看、聽、嗅、嚐、觸的作用**：執行看、聽、嗅、嚐、觸的也各有兩種：不善果報心有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識；善果報心也有眼識、耳識、鼻識、舌識與身識。

4. **領受的作用**：執行領受作用的也是兩種——善果報與不善果報領受心。

5. **推度的作用**：三種執行推度作用的是不善捨俱推度心，以及兩種善的捨俱推度心與悅俱推度心。

6. **速行的作用**：除了兩種轉向心之外，所有55個不善、善、（聖）果與唯作心都執行速行的作用。速行是造業的，所以這55個執行速行的心很重要，分別為：12不善心、21善心、四果報心（出世間果心）、18唯作心（兩個轉向心除外）。

21個善心包括：八個欲界大善心、五個色界廣大善心、四個無色界廣大善心以及四個出世間善心，這些都是扮演速行的作用。比如廣大善心初禪，有初禪意門心路過程，這些生起為速行心；八定也

是生起為速行心；包括須陀洹道心也是生起為速行心，雖然只生起一次。在欲界，速行心生起七次；在色界、無色界，速行心可以生起無數次；在出世間善心（包括須陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿羅漢道心），速行心都只生起一次。

四果報心（即出世間果心）是須陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿羅漢果心，這些也可以生起為速行果心，在進入果定的時候生起，例如須陀洹在進入果定的那一刻，須陀洹果心生起為速行心，直到他出定為止。

18個唯作心也扮演速行的作用，它們是八大唯作心、五個廣大唯作心、四個廣大唯作心以及阿羅漢生笑心。阿羅漢看到世間某些事物而綻放微笑時生起的速行心，就叫做阿羅漢生笑心。

7. **彼所緣的作用**：執行彼所緣作用的11種心是果報心：八大果報心、三個推度心。當三種推度心執行彼所緣的作用時，並沒有同時執行推度的作用。

■ 各類心扮演的作用

1. 兩種捨俱推度心執行五種作用：結生、有分、死亡、彼所緣與推度。

2. 八大果報心執行四種作用：結生、有分、死亡與彼所緣。

3. 九廣大果報心執行三種作用：結生、有分與死亡。

4. 悅俱推度心執行兩種作用：推度與彼所緣。

5. 確定心（意門轉向心）也執行兩種作用：確定與轉向。在五門心路過程稱為確定，在意門心路過程稱為意門轉向心。

6. 其餘的心——速行、三境界（五門轉向心跟兩個領受心）、雙

五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，五個是善的、五個不善）——生起時只執行一種作用，比如眼識執行看到作用，耳識執行聽到作用。

所以有的心執行五種作用，有的執行四種作用，有的執行三種作用，有的執行兩種作用，有的執行一種作用。

再看附表「攝作用一覽表」（參考136頁）。89種心可以執行14種作用，包括：心路的作用及離心路的作用。

1. 54欲界心

（1）12不善心的八貪根心、兩瞋根心、兩癡根心：只扮演一個作用，就是速行。

（2）18無因心：

- 捨俱五門轉向：扮演轉向的作用，只有一個作用。
- 捨俱眼識：有兩個眼識——善的及不善的，只扮演一個見的作用。
- 捨俱耳識：有兩個耳識——善的及不善的，只扮演一個聽的作用。
- 捨俱鼻識：有兩個鼻識——善的及不善的，只扮演一個嗅的作用。
- 捨俱舌識：有兩個舌識——善的及不善的，只扮演一個嚐的作用。
- 苦身識：是不善果報，只扮演一個觸的作用。
- 樂身識：是善果報，只扮演一個觸的作用。

· 捨俱領受：有兩個——善的及不善的，只扮演一個領受的作用。

· 捨俱推度：有兩個——善的及不善的，扮演結生、有分、死亡、推度、彼所緣等五個作用。不善捨俱推度心扮演四惡道眾生的結生、有分、死亡作用；善的捨俱推度心扮演的是先天殘缺眾生的結生、有分、死亡作用。

· 悅俱推度：扮演推度與彼所緣兩個作用。

· 捨俱意門轉向：只有一個心，扮演轉向跟確定兩個作用。

· 悅俱阿羅漢生笑心：只扮演一個速行的作用。

（3）八個善心：只扮演一個速行的作用。

（4）八個果報心：扮演結生、有分、死亡與彼所緣等四個作用。這是對人類與天神所扮演的作用。

（5）八個唯作心：只扮演一個速行的作用。

2. 15色界心

（1）初禪至五禪的善心和唯作心：只扮演速行的作用。

（2）初禪至五禪的果報心：扮演結生、有分、死亡三種作用。

3. 12無色界心

（1）空無邊處至非想非非想處的善心和唯作心：只扮演速行的作用。

（2）空無邊處至非想非非想處的果報心：扮演結生、有分、死亡三種作用。

4. 八出世間心

四道心與四果心：都只扮演速行的作用。

由這張表可以看出：有55個心扮演速行的作用；有19個心扮演結生、有分、死亡的作用；各有二個心扮演轉向、見、聞、嗅、嚐、觸、領受的作用；有三個心扮演推度的作用；有一個心扮演確定的作用；有11個心扮演彼所緣的作用。

§ 門之概要 §

有六種門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門與意門。眼本身是眼門、耳本身是耳門，鼻、舌、身等亦復如此，但是有分心則稱為意門。

■ 門之分析

1. **眼本身是眼門**：首五門（眼、耳、鼻、舌、身）是色法，即五種感官裡的淨色。每一種淨色皆是一門（眼淨色是眼門、耳淨色是耳門等等），通過淨色，生起於心路過程的心與心所得以緣取其目標；亦是通過淨色，目標才能被心與心所緣取。如果沒有眼淨色，眼門心路過程不可能生起。所以眼淨色是眼門心路過程諸心之門，使它們能通過眼睛識知顏色。對於其他根門的淨色和各自的目標亦是如此。例如耳淨色取聲音，才能夠生起耳門心路過程。

2. **有分稱為意門**：有別於首五門，意門（manodvāra）並非色法，而是名法（nāma），即有分心。對於意門心路過程的目標，該心路過程裡的諸心只是通過意門緣取它，完全不依靠任何淨色。

■ 依心分類

有46種心能根據條件生起於眼門。眼門的心路過程是：過去有分、有分波動、有分斷、五門轉向、眼識、領受、推度、確定、速行（7）、彼所緣（2）。能生起於眼門的46種心是：五門轉向心（1）、眼識（2）、領受心（2）、推度心（3）、確定心（1）（以上五種心是不能夠生起在意門心路過程）、欲界速行心（29，包括12不善心、八善心、八唯作心、一生笑唯作心）及彼所緣（8）。

五門心路過程跟意門心路過程並不一樣。五門的所緣是現在所緣（例如現在看到東西、現在聽到聲音）；意門的所緣，可以是過去、現在與未來的所緣。

所有55種速行心都能生起於意門。只有22種心不能生起於意門，即五門轉向、雙五識、兩種領受心、五個色界果報心及四個無色界果報心。五門轉向、雙五識、兩種領受心是在五門生起。

有19種心（兩種捨俱推度心、八大果報心、九個色界與無色界果報心）名為「離門」，這是因為它們所執行的結生、有分、死亡作用並不發生在五個根門裡，它們也不接受任何新的目標，只緣取前一世最後一個心路過程的目標（即臨死速行心的目標）。因為不接受任何新的目標，所以不生起在五門，也不生起在意門，只生起在離門。

§ 所緣之概要 §

有六種所緣：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣與法所緣。其中，（顏）色本身是色所緣。同樣的，聲本身是聲所緣、香本身是香所緣、味本身是味所緣、地火風三者是觸所緣、法所緣則有淨色、微細色、心、心所、涅槃與概念六種。

■ 所緣之分析

在巴利文裡，有兩個字是用來代表所緣，一是「ārammana」，意為「取樂於」；另一個是「ālabana」，意為「鉤住」。由此可知，所緣是心及其相應心所取樂或鉤住的目標。例如眼識取樂於色，所以色是眼識的所緣。

■ 六種所緣

首五（色、聲、香、味、觸）所緣的每一種都能通過以下三個方式識知：

1. 通過各自的根門心路過程，例如色是通過眼門、聲是通過耳門、香是通過鼻門、味是通過舌門、觸是通過身門來識知。

2. 通過意門心路過程，例如聲音撞擊耳根時，生起耳門心路過程。這時耳門只知道是聲音，但是不知道聲音代表的意思是什麼，要通過意門才能夠知道，所以意門也可以認知聲音。同樣的，色塵撞擊到眼淨色的時候，生起眼門心路過程，識知這是色塵，但是不知道是什麼顏色，要通過意門才能知道。

3. 通過離心路過程心，即結生、有分與死亡。人要往生時看到的紅色，是胎兒在母胎的色所緣。臨終速行心緣取紅色後，人就往生了。下一世，第一個結生識是取上一世臨終速行心的所緣（紅色）為所緣，不是取死亡心的所緣為所緣。結生識過後的有分識也是取這個紅色，同一世的死亡識也是一樣。

第六種所緣，即法所緣，完全不能通過五根門識知，只能通過意門心路過程或離心路過程心識知。法所緣有六種：

1. 淨色：是五種感官裡的根門色法，即眼、耳、鼻、舌、身等五種淨色。

2. 微細色：28種色法去掉五種淨色、再去除七種境色（色、聲、香、味、地、火、風），剩下的16種色法就是微細色了，水界即是其中之一。

3. 心：亦是一種法所緣。雖然心能識知目標，但心本身亦能成為被識知的目標。例如剛才起了善心，現在雖然已經過去了，但是我們仍然記得，所以心是法所緣。

4. 52心所：例如可以記起剛才的樂受。這些都是通過意門的心路過程，不是五門的心路過程。

5. 涅槃：是有學聖者與阿羅漢意門心路過程的目標，不是凡夫的目標。

6. 概念：例如：安那般那（呼吸）是概念，十遍（地遍、火遍……）也是概念，這也是通過意門的心路過程而緣取的。

這六個法所緣要通過意門心路過程和離心路過程才能識知。

§ 依處之概要 §

欲界有六種依處：眼、耳、鼻、舌、身與心所依處。在色界則沒有鼻、舌與身三依處。在無色界則完全沒有依處，因為依處都是色法，而無色界是沒有色法的。

■ 依處之分析

於有色法的生存地，心與心所必須依靠依處生起。**依處是支持心生起的色法**。雖然首五依處與首五門（即五淨色）相符，但依處與門並不完全一致，因為它對心之生起有不同的作用。心路過程裡的心與心所通過門而得以和目標接觸；依處則是支持心與心所生起的

色法。

這項作用上的差別很重要。在眼門心路過程裡，除了眼識之外，亦有許多種心以眼淨色為門而生起，但眼淨色只是眼識的依處，而不是其他也運用眼門的心的依處。例如眼門的心路過程為：五門轉向、眼識、領受、推度、確定。眼識是依眼淨色而生起，五門轉向、領受、推度與確定是依心所依處而生起。依處和門是不一樣的，雖然眼識是依靠眼淨色而生起，但是在眼門心路過程裡除了眼識以外，還有許多其他的心是不依靠眼淨色的，這是依處和門的不同。

關於門，做為結生、有分與死亡的諸心是「離門」，即是不發生於任何門的。然而在有名色法兩者的生存地裡，沒有任何心是能夠不依靠依處生起。除了無色界之外，色界和欲界的名法一定要依靠依處而生起。

1. **心所依處**（hadayavatthu）：根據諸巴利論師，除了以各自淨色為依處的雙五識之外，心所依處是一切心的依處色。其實《阿毗達摩論》並沒有明確提到心所依處。《阿毗達摩論》中的最後一部〈發趣論〉也只是說：「依靠該色，眼界及意識界得以生起。」然而，諸註疏隨後則確定那「該色」為心所依處，是心臟裡的心室（的血）。它同樣生起又滅去、生起又滅去，也是生滅法。

2. **於欲界等**：於欲生存地（包括四惡道眾生、人類與天神）有一切六依處（眼、耳、鼻、舌、身和心所依處），除了天生瞎眼或耳聾者。天生瞎眼者沒眼識，耳聾者沒有耳識。於色界天則無鼻、舌、身三依處，由於這三門的體驗比其他二門（眼與耳）較為粗，所以不包括在這高層次的生存地裡。諸論師說該地（指色界）的有情也擁有這些感官的外形，但並沒有淨色，因此不能做為嗅、嚐及觸的依處，所以這些感受也就不能發生於色界天。梵天的色法是非常微細的，鼻、舌、身是非常粗顯的，所以他們雖然有身體，但是

沒有身根，因為沒有身根，所以不會有痛。因為沒有舌頭，所以不會想吃東西，以禪悅為食。於無色界天則完全沒有依處，因為一切的依處都是由色法組成。

■ 七識界

在《阿毗達摩論》裡，所有89心被分為七種識界：

1. 眼識界：眼識，有二個心。
2. 耳識界：耳識，有二個心。
3. 鼻識界：鼻識，有二個心。
4. 舌識界：舌識，有二個心。
5. 身識界：身識，有二個心。
6. 眼界：五門轉向心、領受心二個，所以有三個心。
7. 意識界：其餘的一切心，有七十六個心。

§ 總結 §

1. 當知欲地之七（識）界（眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、眼界、意識界）依靠六依處（眼、耳、鼻、舌、身和心所依處）生起，依處都是色法。

2. 色地（指梵天）四（識）界（眼識界、耳識界、眼界與意識界）依靠三依處（眼、耳和心所依處）。

3. 無色地一（識）界（指意識界）不依靠任何依處。因為無色地是沒有任何色法的，所以不依靠任何依處。

綜合討論

一、心如何依界及本性分類？以及它們之間的關係。

（一）心依界分為：54個欲界心、15個色界心、12個無色界心與八個出世間心。

（二）依本性分為：不善心、善心、果報心與唯作心。

（三）界與本性之關係：

1. 欲界有：不善心、善心、果報心與唯作心。
2. 色界有：善心、果報心與唯作心。
3. 無色界有：善心、果報心與唯作心。
4. 出世間心有：善心與果報心。

二、慧根心所與何種善心相應？慧根心所在善心裡，扮演的作用是什麼？

（一）欲界凡是「與智相應」的心都有慧根心所。

所有色界心、無色界心和出世間心也都有慧根心所。

（二）

慧根心所在欲界善心裡扮演的作用：

1. 了解因果關係。
2. 知道善與不善。
3. 可以分辨無常、苦、無我。

慧根心所在色界、無色界善心裡扮演的作用：

色界與無色界的心是屬於禪那的心，正定或心一境性扮演的作用較大，慧根只是助緣。在那一刻，心只專注在禪那，是不能辨識無常、苦、無我的。從禪定出來的心是欲界心，只有欲界心的慧根能辨識無常、苦、無我。

慧根心所在出世間善心裡扮演的作用：

出世間善心是取涅槃為所緣的，也是不能辨識無常、苦、無我。慧根心所在出世間善心裡扮演的作用有二個——1.體證四聖諦。2.慧根就像利劍一樣，斬斷有關的煩惱。

三、試列出55種速行心？速行心的重要何在？

（一）55種速行心

1. 12不善心：欲界八個貪根心、兩個瞋根心以及兩個癡根心。

2. 21善心：欲界八個大善心、色界五個廣大善心、無色界四個廣大善心以及四個出世間善心。

3. 四果報心（四出世間果心）：須陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿羅漢果心。

4. 18唯作心：欲界八大唯作心、色界五個廣大唯作心、無色界四個廣大唯作心以及阿羅漢生笑心。（兩個轉向心不包括在內。）

（二）速行心的重要

1. 在欲界：主要在造欲界善惡業。

2. 在色界及無色界：主要造色界及無色界禪那善業，所有禪那心都是速行心。

3. 在出世間：四道心與果心都是速行心，但不造業，反而斬斷業，縮短輪迴。例如當一個人證到須陀洹道心（此為速行心），他只要輪迴七次，縮短了輪迴的時間。

四、列舉19個扮演結生、有分、死亡心。

19種心是：兩種捨俱推度心、八大果報心以及九個色界與無色界果報心。

1. 兩種捨俱推度心：一種是善的，一種是不善的。

2. 八大果報心：

- （1）悅俱智相應無行一心。
- （2）悅俱智相應有行一心。
- （3）悅俱智不相應無行一心。
- （4）悅俱智不相應有行一心。
- （5）捨俱智相應無行一心。
- （6）捨俱智相應有行一心。
- （7）捨俱智不相應無行一心。
- （8）捨俱智不相應有行一心。

3. 五色界果報心：

- （1）初禪果報心。

（2）第二禪果報心。

（3）第三禪果報心。

（4）第四禪果報心。

（5）第五禪果報心。

4. 四無色界果報心：

（1）空無邊處果報心。

（2）識無邊處果報心。

（3）無所有處果報心。

（4）非想非非想處果報心。

第四章 心路過程之概要

現在進入非常重要的第四章〈心路過程之概要〉。心路過程在巴利文叫做「cittavithi」。〈心路過程之概要〉說明的是諸心在生命過程中活躍的一面，是心的識知過程，即探究發生在心路過程裡的心。當諸心於根門或意門生起以識知目標時，並不會雜亂無章或單獨生起，而是在一系列不同的識知過程階段，依照條理次序一個接一個生起。這就是心之定法或者是心路過程。

現在舉眼門心路過程的例子，來說明何謂不會雜亂無章或者單獨生起。

色塵撞擊到眼根時，會生起一系列條理分明的不同識知過程，並非是雜亂無章。詳述如下：當色塵撞擊到眼根時，一個有分心就過去了，所以第一個心叫做過去有分。然後，因為顏色撞擊到有分 and 眼根，有分開始波動，叫做有分波動，這是第二個心。第三個有分斷掉，稱為有分斷。由於要開始去識知色塵，所以有分要斷掉，要讓路給心路過程。

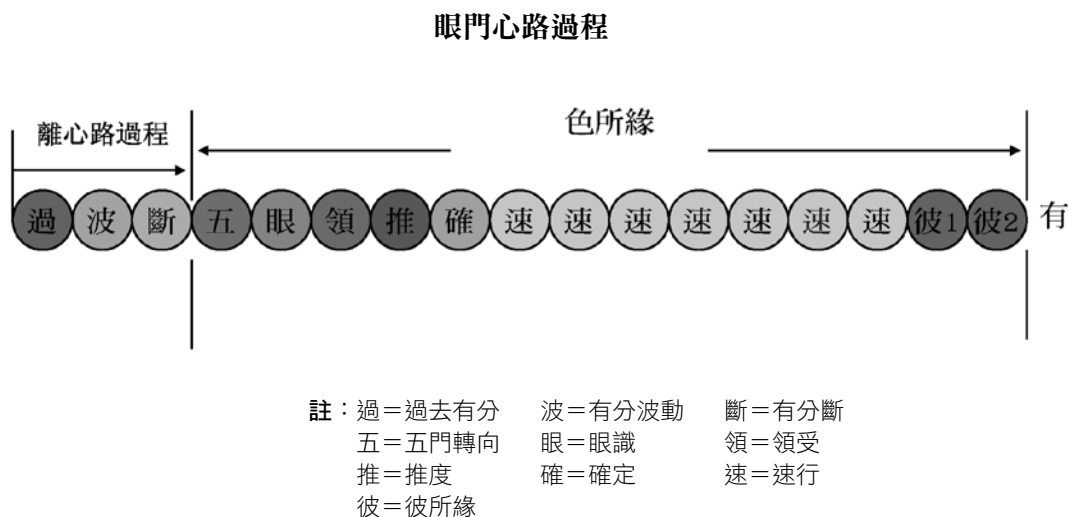
有分斷掉後，另外一個心生起，叫做五門轉向——無因心裡有一個叫五門轉向的心，就是這個五門轉向心。五門轉向心轉向色所緣之後就滅掉了。另外一個心又生起，叫做眼識——因為是色所緣，所以眼識生起，如果是聲所緣，則耳識生起。依據所緣，會生起相關的識。眼識生起、扮演看到的作用後就消滅。另外一個心識又生起，叫做領受——領受是果報心，五門轉向是唯作心。領受心生滅過後，又生起推度心——屬於果報心，推斷出那個所緣。接著，一個心又生起，叫做確定——確定那個所緣。之後生起七個速行心，最後則生起兩個彼所緣。這一系列過程就叫做眼門心路過程。

§ 門、淨色、所緣、依處 §

在深入了解心路過程之前，一定要先明白一些名相，才能夠徹底了解心路過程。這些名相分別為：

1. 門：巴利文叫「Dvāra」，用以譬喻心與所緣境交往的管道。所緣需要透過門，心才會生起眼門心路過程。比如要進入房間，一定要穿過門。所以通過門，心與心所得以接觸目標，目標亦得以呈現於心和心所。比如剛才講的眼門，色所緣撞擊到眼淨色，眼門心路過程才能夠產生。通過眼門，心與心所才得以接觸到色所緣。門一共有六種：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門。

2. 淨色：眼門是依眼淨色而生起的，沒有眼淨色，眼門是不可能



生起。眼淨色在眼睛裡面，且和眼根是同一個意思。其他如耳門要通過耳淨色，鼻門則是鼻淨色，舌門是舌淨色，身門是身淨色，意門要通過有分。

3. **所緣**：若無所緣，心路過程不會生起。比如顏色若不撞擊眼根，不可能生起眼門心路過程。因此所緣非常重要。所緣與目標是同一個意思。心與相應的心所必須緣取一個所緣（因為心本身就是識知目標的活動），方能生起感覺、分別與認識的作用。所以，沒有所緣，心不可能生起。

所緣有兩種解釋：

（1）為心所取樂的：你在品嚐咖啡時感覺到很快樂，是因為心取樂咖啡的味道。所以，所緣是心取樂的對象。

（2）為心鉤住或為心緊握的目標：品嚐咖啡的美味時，心一直鉤住美味不放。所以心很容易鉤住目標。沒有目標，心不會生起。

所緣共有六種：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣、法所緣。觸所緣有三種，前面已經講過是地、火、風。法所緣包括：五淨色、十六微細色、心、心所、涅槃、和概念（十遍、安般念等）。

4. **依處**：於有色法的生存地，心與心所必須依靠依處而生起。依處是支持心生起的色法。有六種依處：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色、心所依處。例如眼識是心，所以眼識一定要靠眼淨色這個依處才能夠生起。我們有89種心，扣除眼、耳、鼻、舌、身這五個識之外，剩下的心都要依靠心所依處。心所依處不是心臟本身，是在心臟底下的血液裡，那裡有很多心所依處在生滅、生滅。一個心只能夠依靠一個心所依處，過後就滅掉，另外一個心所依處又會生起。心所依處是過去的業所產生的色法，是屬於業生色。

§ 名色的壽命 §

心的壽命名為心識剎那（cittakkhana），一眨眼就有數十億個心識剎那過去，這一定要銘記在心。所以心的生滅非常迅速。雖然心的生滅如此迅速，但是每一個心識剎那又可分為三個階段：生、住、滅，亦可翻譯為生、老、死。住就是老，滅就是死。在究竟諦上，如果把心當做是一個「我」的話，那「我」的壽命只是一個心識剎那，我們只活一個心識剎那而已。心在生的階段最強、最有力！所以心在生的階段，能夠產生色法。我們以一個心識剎那來研究心。

色法的壽命：色法也經過生、住、滅三時，但這三時所占的時間等於17個心生滅的時間。所以一個色法的壽命等於17個心識剎那，從過去有分識、有分波動、有分斷……一直到彼所緣，一共有17個心識。17個心識一結束，色法的壽命也跟著結束。因此心比較快，色法比較慢，所以佛陀說：「如果要把心當做是『我』，情願把色法當做是『我』。」當然，事實上二個都沒有「我」。心在生的階段是最強的，色法則是在住的階段最強。

§ 心的呈現方式 §

現在進入心路過程。心的呈現方式有兩種——

1. 心路過程：五門心路過程、意門心路過程。
2. 離心路過程：結生識、有分識、死亡識。

■ 有分識

先前提過，有分的巴利文叫做「bhavaṅga」，由「bhava」與

「aṅga」組成。「bhava」是有或存在的意思；「aṅga」是因素。所以「bhavaṅga」即為有或存在的因素。在一生中的第一個心識叫結生識，最後一個心識叫做死亡識，在結生識和死亡識之間，會生起很多心路過程。比如色、聲、香、味、觸、法六塵，撞擊到眼、耳、鼻、舌、身、意六根時，就會生起六門心路過程。當六門心路過程結束，另外一個心路過程還沒有生起之前，中間有一個空檔，維持心流不中斷，就是有分心。而心流在以下兩個情況時，會暫時中斷：

1. 當阿那含或是阿羅漢進入滅盡定的時候，其心流會暫時中斷。
2. 當阿羅漢進入般涅槃的時候，他的心流會完全中斷。

六門心路過程結束時，另外一個心路過程還沒生起之前，為了保持心流不斷，有分心會生起。所以有分心的作用，就是保持從結生識到死亡識的心流不斷。有分心是果報心。果報心和善心及不善心相較之下，果報心因為不造業，當然是比較靜止。而心路過程是不善心或善心，所以波動非常強烈。熟睡沒有夢時，有分心會生起。作夢時，意門心路會生起。此外，在每一個心路過程與另一個心路過程之間，一定會生起很多有分心。有分心生起的次數越少，表示智慧越敏銳。禪修在觀安般念時，心跌入有分，就是忘記安般念的目標。如果有分心生起越多的話，表示心失念越久。

§ 心路過程 §

■ 五門心路過程

五門心路過程分別為：

眼門心路過程

耳門心路過程

鼻門心路過程

舌門心路過程

身門心路過程

以眼門心路過程為例：每一個五門心路過程一定有17個心識，因為色法的壽命只有17個心識。眼門是取色為所緣。所以當17個心識滅掉，色法就結束，眼門心路過程也跟著結束。

眼門的17個心識分別是：過去有分、有分波動、有分斷、五門轉向、眼識、領受、推度、確定、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、彼所緣、彼所緣。（請參考156頁的圖）

眼門心路過程取色所緣為目標，當色所緣同時撞擊到眼根（或稱眼淨色）和有分時，一個心識就過去了，叫做過去有分識。這個心識一生滅就不存在了。因為心是不能夠斷的，一個滅去過後，另一個心一定要生起。第二個心叫做有分波動。比如有個丈夫帶著妻子出門，突然間見到一個非常漂亮的女孩子，當漂亮的色一撞擊到他的心，他的心就開始波動了。同樣地，有分心本來有自己的所緣（妻子），現在另有一個色所緣（漂亮女子）撞擊到它，它也就像那個男生一樣開始波動了，所以叫做有分波動。有分波動過後，這個心就滅掉。滅掉過後另一個心又生起，叫做有分斷。因為新的所緣撞擊到有分心，眼門心路過程就要生起。過去有分、有分波動、有分斷三個有分心，屬於離心路過程。有分不斷，心路就不會生起。所以有分心要斷掉，讓位給心路過程。

有分斷滅掉過後，生起五門轉向心，開始轉向色所緣，彷彿在問：「這是什麼東西？」五門轉向心是唯作心。（在89種心識中的無因心裡，有三個唯作心，分別是五門轉向、意門轉向、阿羅漢笑心。）五門轉向所緣後，如果是色所緣，眼識就會生起；如果是聲

音，耳識就會生起；如果是味道，舌識就會生起；如果是氣味，鼻識就會生起。現在因為是色，所以就會生起眼識。眼識的作用是看到。之後，這顆心就滅掉了。眼識只是看到，但是到底是什麼顏色、什麼形狀，它根本不知道。你們或許會問，眼識不知道看到的是什麼，那麼為什麼一看到我，就知道我是善戒師父？那是因為心的生滅太快，我們沒有辦法破除那個相續密集，所以你會以為一看到就知道對象是什麼。其實當你一看到我，知道我是善戒師父時，已經有千千萬萬個意門心路過程流逝了。

眼識滅後，生起領受心，領受色所緣。接下來，又生起一個心叫做推度，推度色所緣。領受和推度都是果報心。推度心滅掉後，又生起確定的心。在意門心路過程當中，並沒有一個叫確定的心，因為確定與意門轉向是同一個心，名字不同罷了。在意門心路過程的時候，它的名字叫做意門轉向，在五門心路過程就稱為確定心。所以確定是唯作心。之後就生起七個速行心，這是最重要的階段。

所謂速行，就是迅速跑向目標。若以眼門心路過程為例，目標便是色所緣。因此，速行心是迅速跑向色所緣，以便能夠識知它。在心路過程中，眼識、領受、推度等等的心只跑一次，但是速行心會連續跑七次。善或不善的心，就是在這個階段生起。比如說12個不善心中的「悅俱邪見相應無行一心」就會在速行階段生滅七次。速行跑了七次，即生滅七次之後，接下來生起的心叫做彼所緣，此心共生起二次。

彼所緣，巴利文叫做「tadārammaṇa」。「ta」是它，「ārammaṇa」是所緣，彼所緣就是它的所緣，它的所緣就是速行心的所緣。因此，取速行心的所緣為所緣，就叫做彼所緣。在欲界心路過程裡，當五門的目標是極大所緣時，彼所緣就會在速行的階段之後生起兩個心識剎那。所謂極大所緣，極大並非指體積很大，而是指它對心的撞擊力非常強。在這種情況下，彼所緣才會生起。如果對心的撞

擊力不強，彼所緣不會生起。比如一出門看到自己親愛的孩子被車撞到了，這個對心的撞擊力就非常強，彼所緣就會生起。而當你看到陌生人從你面前走過，那個對心的撞擊力就不強，彼所緣可能就不會生起。在所有的色界心與無色界心裡，彼所緣都不會生起。這個是彼所緣的法則。

全速奔跑時若想停止，一定要先放慢腳步慢慢停下來。這個彼所緣的作用，就是讓心在還沒跌入有分之前，先緩慢下來。當兩個彼所緣生滅過後，即17個心識都生滅之後，眼門心路過程就結束，心隨即跌入有分。

一個心路過程結束之後，在另外一個生起之前，為了維持心流不斷，有分心一定生起。所以一個心路過程結束後，心會跌入有分。另外，整個心路過程的發生是毫無自我的，沒有永恆體驗者或內在控制者，剎那生滅的諸心本身已完成了一切識知應有的作用，而識知過程的互相配合，是源自因果緣起的法則。在心路過程裡，每一心皆依照「心之定法」生起，依靠各種不同的緣生起，包括前生心、所緣、門及依處色。生起之後，在心路過程裡執行它特有的作用，然後即滅盡，成為下一心的緣。

在整個心路過程中並沒有一個我，全部是因緣和合之法。所需因緣如：第一，眼門心路過程要生起，一定要有所緣，沒有所緣，心不可能生起。第二，要有眼淨色或者依處。盲人沒有眼淨色，所以不會生起眼門心路過程，故眼淨色也是一個必要條件。第三是前生心。第四要有門，眼門心路過程要生起，一定要依靠眼門，所以門也是其中一個因。第五是無有緣，比如一心生起過後，如果不滅盡，另一心便無法生起。前生心不滅盡，後生心不生起，這叫做無有緣。第六是要有亮光，沒有亮光的話，就算有眼淨色，有色所緣，但是黑漆漆看不見東西，眼門心路過程仍然不會生起。第七是作意（manasikara），如果你不想看我，閉上眼睛就看不到。因為

沒有作意要看我，你就看不到。所以要有種種緣互相配合，才能夠生起整個眼門心路過程。在這17個心裡面，沒有一個是我，每一顆心生起扮演特有的作用之後，就消失了！這是非常重要的正見。因此，要了解無我，就一定要了解因緣法。

意門心路過程

意門心路過程可分為兩種：欲界心路過程、安止心路過程。

1. 欲界心路過程——

(1) 隨起意門心路過程：隨著五門心路過程之後生起。

(2) 獨立意門心路過程：不通過五門而是透過思惟生起的心路，叫做獨立意門心路，例如閉眼回想過去的事時，並非是通過眼、耳、鼻、舌、身，而是透過思惟回憶的。此心路的運作如下：

有分波動、有分斷、意門轉向、速行、速行、速行、速行、速
行、速行、速行、彼所緣、彼所緣。

彼所緣未必會生起。如果所緣不是很清楚，就不會生起。除此之外，你再次感受到以前曾直接體驗過的感受或事物，或者現在去思考以前聽到的事情，也不需要經過五門。這些全是獨立意門心路。

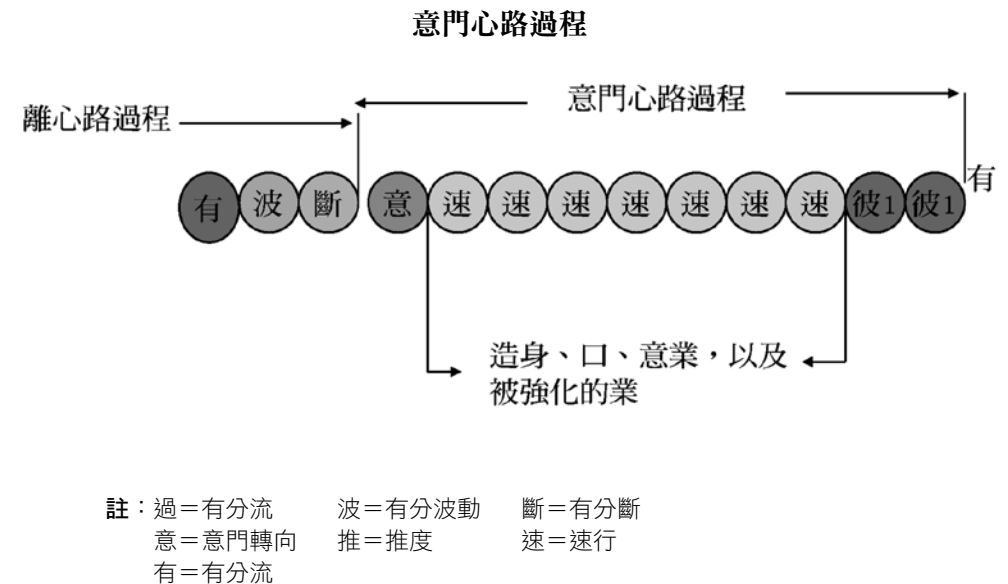
2. 安止心路過程——

(1) 世間安止心路過程

色界安止心路過程、無色界安止心路過程

(2) 出世間安止心路過程

道心心路過程、果定心路過程、滅盡定心路過程



欲界心路過程

剛才講到眼門心路過程生起過後滅掉，但是還不知道看到了什麼東西，只知道它是色。此時，需要依靠意門心路過程。這與五門心路過程不一樣。意門心路過程的第一個心叫做有分波動，第二個有分斷，然後是意門轉向、七個速行心、兩個彼所緣之後就結束。此意門心路過程並不像剛才所講的共有17個心識。因為色法已經滅去，意門心路取的所緣是過去所緣。

比如荷花是色所緣，撞擊到眼根就會生起眼門心路過程。色所緣同時撞擊到眼根與有分心時，一個心就過去了，叫做過去有分。然後第二個心就產生波動，叫做有分波動。然後是有分斷。這三個心叫做離心路過程。接著，五門轉向就轉向荷花。剛開始只是看到一個色，但不知道是什麼色，更不知道是荷花。接著眼識生起，眼識

生滅過後，是領受；領受生滅過後，是推度；推度生滅過後，是確定；確定生滅過後，是七個速行心，然後再生起兩個彼所緣，這種心路過程叫做眼門心路過程。心的特相是識知目標，心的現起是一個相續不斷的過程。一個相續不斷的過程就如同一排螞蟻，乍看好像只是一條線，但是跑近一看，才知是一隻接著一隻。17個心識都生滅過後，心就跌入有分。

為了要看清楚色到底是什麼，就會生起第一個意門心路過程。由於色所緣的壽命已結束不存在了，因此第一個意門心路過程取的是過去所緣。但是仍看不清楚到底是什麼東西，所以第二個意門心路過程又生起，整體識知該所緣。所緣的呈現剛開始是零碎、不完整的，所以要通過第二個意門心路過程整體的去識知它。如此一來，第三個意門心路過程才能知道它是什麼形狀。比如電影裡面的一個動作是由很多底片一個一個串連起來。同樣的，第二個意門心路過程要先整體識知所有支離碎片般的東西。當第二個意門心路過程整體識知該所緣後，第三個意門心路過程就會認知形狀。之後，第四個意門心路過程就能識知荷花這個名稱。有的論師認為是先識知名稱，再來識知形狀。也有論師認為不只是四個意門心路過程，可能有六個或者八個，例如雷迪禪師。我們不需要研究得太微細，只需要知道第一個心路過程是識知過去所緣，然後是從整體去識知，接著是形狀，隨後名稱也會出來。至此，就能看清楚那是荷花。

知道是荷花之後，心開始採取反應。如果喜歡荷花，貪根心於是生起。八種貪根心的其中一種會在速行階段生滅七次。如果不喜歡荷花，就會生起兩個瞋根心之一。無論是貪根心或瞋根心，並非只生起七次就結束，因為一眨眼就有數十億個心跑過去。我們現在是將心的速度放慢來講，所以請你想像一眨眼有數十億個心跑過去。對荷花的喜愛不會只是一眨眼而已，可能是五分鐘。數十億再乘五分鐘，將有數不盡的貪根心湧過。每一個不善心都會產生不善果報。不善心和善心是造業的心，一旦造業，我們的生命流中將會留

下業力。等到時機成熟，業力即產生其果報。如果對一切都起貪，看到也起貪、聽到也起貪、嗅到也起貪、嚐到也起貪、觸到也起貪，會在生命流裡留下習氣，就會成為貪根心特別強的人。所以每一個反應都要很小心，因為會留下業力。

眼門心路過程中也有速行心，速行心能造身、口、意的業。但是，五門心路過程的速行心所造下的業不太嚴重。因為在那個階段，所緣尚不清楚，反應不太強烈，造下的業也不會很重。但是，到了意門心路過程，由於目標越來越清楚，反應會非常強烈，生起的貪、瞋、痴也很強烈。反應強烈所造下的業會被強化。所以，在意門心路過程裡會造下被強化的身、口、意業。七個速行心，每一個都會造業，在生命流中留下業力，待時機成熟即產生果報。我們要盡量避開一切不善業，時常以善的念頭來反應我們面對的色、聲、香、味、觸、法等等六塵。例如時常以慷慨、大方、慈愛、忍辱、誠實、慈悲、悲憫對待一切眾生，或者以善念反應一切我們所體驗的、看到的、聽到的種種事物，就能在生命流中留下美好的業力。待美好的業力成熟，便能出生在較好的環境，我們也可因此塑造較為完美的人格，而這些都可以幫助修行。

所以修行要從生活中做起。如果煩惱習氣很重，禪修時一坐下來就起瞋恨心，不容易修行成功。如果平常時時以善念來反應一切，在生活中把心給調柔，將比較容易禪修。所以不要在禪修時才來對治煩惱，平常生活中就應謹慎小心。若能以善念回應一切現象、事物，其實也是回報整個社會。世界和平是從個人做起，個人如果持戒清淨，不殺生、不偷盜、不邪淫、不喝酒、不妄語，其實也就是為整個社會和平貢獻力量。

生活中的慣性反應養成了我們的習氣。習氣像雪球，越滾越大。如果貪的習性不改，貪會越來越強。同樣的，有些人瞋根心特別重，即使做善事時也會起瞋心，比如布施時看到很多人，他會起瞋

心；看到人家布施比他多，也起瞋心。對每一件事都如此起瞋，將會在生命流中留下強大的習氣，最後形成瞋的性格。這種性格就是人的習氣。要改變習氣，如理作意是必要的。

◎如理作意

貪生起時，可以觀32身分不淨觀，即把身體分成32個部分來觀：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、肌腱，然後是身體裡的器官，如肝、脾、大腸、小腸、糞便等等。依序一一觀到糞便時，貪可能就斷掉。

另一個減貪欲的方法是白骨觀。斯里蘭卡有位Tissa比丘，行、住、坐、臥都是觀白骨。有一天他外出托鉢，仍是觀白骨。這種叫做行處正知（*gocara sampajañña*），即無論到哪裡，行住坐臥都把禪修業處帶在身上。Tissa比丘托鉢時雖然手拿著鉢，但是心中觀的是白骨。這時，有位婦女因為和先生吵架，打算回娘家去，在路上碰到了Tissa比丘。她一看到Tissa比丘，開懷笑盈盈。佛陀說男眾最不能夠抗拒女人的聲音。她一笑起來，Tissa比丘若沒有把心守在業處上，很可能起貪欲。由於白骨觀可以觀內也可以觀外，內是觀自己的白骨，外是觀別人的白骨。所以他一聽到笑聲，就轉觀外白骨，結果只看到婦女的整排牙齒，看不到形象。牙齒也算是白骨的一部分，他馬上取白骨為不淨而進入禪定。進入禪定之後出定，他接著觀內名色的無常、苦、無我，當場證到阿羅漢道果。就在那時，先生因為妻子離家趕緊追了過來，但只看到比丘，於是問他：「請問尊者，你是否看到一位婦女走過？」尊者說：「我沒有看到什麼婦女，只看到一具白骨走過去。」

所以修行如理作意或正念正知，可以防止很多惡心的生起。惡心一旦生起，就要轉念，把惡的轉到善的。比如生某人的氣或見到不喜愛的人時，為了不讓瞋恨心繼續滋長，應該發送慈愛心來轉念。有的人也許認為那不容易辦到。恨對方入骨，竟還要送慈愛心給

他，實在是太難了！佛陀說：「在漫長的輪迴中，你找不到一位眾生，曾經不是你的太太、你的丈夫、你的父母、你的孩子、你的姐妹、你的兄弟。」所以可以想像過去世他可能曾經是你的親朋好友，如此一來，就不會對他起瞋心。若仍無法成功，再想其他方法。《清淨道論》中提供很多方法可以參考。

對人之所以生起瞋恨心，一定是對方做了對不起我們的事，或者他的無明、貪、瞋傷害到我們。此時的我們因為執著於我相、人相、眾生相，所以瞋會生起。如果能去掉他人相，瞋恨就不會生起。對方因為受貪、瞋、痴折騰，其實比我們還痛苦。有煩惱就會有痛苦，他的煩惱促使他這樣做，因此很可憐。你觀他的因，再觀他的果，祈願他脫離苦因，就可以去除掉眾生相、人相、我相、你相、他相。北傳《金剛經》中講過：「如我昔為歌利王割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節肢解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。」其中必定有他的道理。你不妨試一試吧！

◎欲界速行之善與不善業

欲界的七個速行心可以造下善業與不善業。其中不善業包括：

身業：有殺生、偷盜、邪淫。

語業：有妄語、兩舌、惡口、綺語。

意業：有貪婪、瞋恨、邪見。

欲界速行之不善業的範圍都在12個不善心裡面。欲界速行之善行有布施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或迴向功德、隨喜他人的功德、聞法、弘法、正直已見共十種。這些欲界善業是發生在八個善心裡面，四個與智相應，四個與智不相應。布施帶來富有的果報；持戒——如果是不殺生戒——帶來長壽或健康的果報。如果你希望身心健康，絕不可以殺生，包括殺蚊子在內。不善心帶來不

善的果報，所以要保護好自己的心。持不殺生戒的人，同時也提供了別人安全。世界和平從個人做起，把自己做好，便是為社會貢獻和平。如果十個人做好，就是製造十個和平，一萬個人製造一萬個和平，以此類推，全世界的人就製造全世界的和平。另外十個善行是：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪婪、不瞋恨及擁有正見，所以一共有20個發生在欲界速行的善業，這20個善業包含在8個欲界善心裡。

所有的善心與不善心發生在速行心裡面，其他的心比如領受、推度等等是果報心，果報心無法再改變，要改變的是速行心。

◎四種依成熟之時間的業

1. 現生受業

每一個善心與惡心都是業。第一個速行心產生「現生受業」。這種業只會在被造的那一世成熟，若在該世沒有具足的緣令其成熟，就會無效。下列例子說明現生受業如何產生。

佛陀時代，有對很貧窮的賤民（當時印度最下等的種族階級），他們唯一財產是一件外套。由於只擁有一件外套，兩人只能輪流參加佛陀講經或是正式活動。有一天佛陀講布施的功德，丈夫穿上外套前去聞法。他一聽到布施的功德，心中非常歡喜，心想：「我也應該布施。」但是他只有那件外套，若是把外套送出去，以後就不能出門了。於是他把布施的念頭給壓了下來，繼續聽法，越聽越精采。「不行，我應該要布施，但是，布施出去就不能再聽經了！我的損失不是更大？還是不行。」又把要布施的心給壓下來。直到第三次，他想：「我不管這麼多了，我要把我唯一的財產給布施出去。」他經過三次考慮後，才把外套脫下來恭恭敬敬供養給佛陀。供養給佛陀之後，他開心高聲說：「我勝利了！我勝利了！我勝利了！」

當時，舍衛城的國王剛好也在場聽聞佛法。他聽到「我勝利了！我勝利了！」這句話，心想：「這是我上戰場時，唯一講的話，是誰在這個時刻講？」於是他找人探究說話者是誰。一問才知原來是窮人在喊。國王召見他問道：「你為什麼講這句話？」窮人把來龍去脈講給國王聽。國王聽完後非常讚嘆，心想：「他窮到只剩一件外套，仍然捨得布施，此人的性格非常清高，我應該好好獎賞他。」於是叫他的侍者回皇宮，拿兩件高貴優雅的絨毛外套送給窮人。這就是現生受報。由於窮人經過再三考慮，才戰勝自己吝嗇的心，現在兩件新外套對他來講已算不了什麼，所以又把兩件外套再布施給佛陀。國王說：「了不起！了不起！我再給你四件。」但窮人不再執著於物質，他已經戰勝了他的心，所以又把四件外套供養給佛陀。國王說：「太好了！太好了！」又送給他八件，他同樣把八件送出去。國王再加倍送16件，他又送出去。國王加倍32件，他本來要再送出去，這時國王說：「你留下一點給自己用吧。」他就說：「好！我就留下兩套，一套給自己，一套給太太，以後我們就可以一起出來聽經。」

這件事就此傳開，有些比丘說：「多麼奇妙啊！當下做的布施當下產生果報，有這種可能嗎？」他們去請教佛陀，佛陀說：「你們不是親眼看到他所得到的果報嗎？馬上得到了32件更加高貴的外套。」

這種業叫做現生受業，由第一個速行心所產生。他經過再三考慮後才把外套送出去，這種心叫做有行。佛陀說：「如果窮人當初生起第一個供養的心時，馬上就行動，那麼他今天得到的果報何止32件？」所以說，無行的善心會帶來更大的果報。所以想要布施，切勿考慮太久，請快點行動！我們將會因此得到更多的果報。這並不是貪果報，而是起心動念要行善時，若沒有馬上去做，之後可能就不會做了。因為心樂於惡法，所以行善要快。如果第一個速行心沒有產生果報，會成為無效業。第一個速行心不只一個，因為一眨眼

就有十萬億個心，所以會有很多第一個速行心。

2. 次生受業

第七個速行心會產生「次生受業」，這個業在被造下的次一世成熟，若在該世沒有具足的緣令它成熟，就成為無效業。在帕奧禪林有個台灣比丘尼，她觀過去世時，發現自己某世是隻母花豹，並生了一隻小花豹。某天，獵人要來攻擊她的孩子。花豹的動作非常迅速，反擊能力很強，但是母花豹不想犯下殺生的業，所以用身體去保護小豹，因此中箭而死，犧牲了生命。如果花豹反擊獵人，導致獵人死亡，就造下了殺生業，要承受下四惡道的果報。但是花豹不願意破殺生戒，寧願犧牲生命，結果死後投生成為天神。這是次生受業、好的果報。

布施時，你希望業馬上產生「現生受業」，還是「次生受業」？現生受業的果報比較有力量呢？還是次生受業？認為是現生受業的人，太過短視了！布施外套的窮人當下就得到果報，如果當時他50歲，得到的果報頂多再享受30年、40年罷了。假如是次生受業，他將可能出生在天上。天上的天神要36件外套，實在是太容易了。所以，次生受業的果報比較有力量。

第一個生起的速行心力量之所以最為薄弱，是因為沒有受到之前的心的支持。比如剛出生的嬰兒，因為還很弱小，所以無法走路。同樣地，心剛剛生起時較弱，由於比較弱，才產生現生受業。而與中間的第二、三、四、五、六等五個速行心相比，第七個速行心因為沒有第八個速行心的力量支撐，也會比較弱。例如石頭往上丟後會掉下來，是因為往上的力道已經衰弱。所以，第七個速行心的力道已慢慢減弱，沒有中間五個速行心強，因此會產生次生受業。

3. 無盡業

現在，進入中間最精采的五個速行心。第二至第六個速行心會產

生「無盡業」，只要還處於輪迴，這種業永遠不會無效，直到般涅槃為止，因此這種業的力量非常強。縱使佛陀已經成佛，也要承受這種業。佛陀有背痛的毛病是因為他有一世是摔角手，有次把別人的背給摔斷了，而造下了業的關係。由此可知，就算成為正等正覺的佛陀，業還是會繼續產生果報，因為這種業叫做「無盡業」。要等到進入般涅槃之後，再也沒有名色，業才會變為無效。因為沒有名色，業力就沒有辦法再依名色而產生其果報。

《法句經》中有個例子。Jambuka出生在富有的家庭，但他還是嬰兒時便不喜歡吃飯、喝奶，而愛吃糞便。給他穿衣服，也會全被他扯掉，所以他始終赤身裸體。他也不睡在床上，特別喜歡睡地板。長大之後，他跟著外道出家。外道用椰子做成的梳子把他的頭髮一根一根拔掉。Jambuka可以一整天不吃飯，卻會在半夜偷偷吃糞便，最後讓外道的人發現他的行徑。外道認為把他留在組織裡會破壞他們的名譽，所以轟他出去，流落街頭。印度很多人修赤裸苦行，Jambuka也以修赤裸苦行自居，假裝用葉子沾點蜜糖放在舌頭上，昭示大眾他就這樣來維持生命。由於他不穿衣服，一天只吃一點蜜糖滋養身體，因此很多人非常敬佩他。但是，沒有人知道他半夜起來吃糞便。所以有時候，不要只看一個人的外表！人們看Jambuka修得這麼好，殊不知他並非真要修赤裸的外道，而是過去的惡業讓他沒有辦法穿上衣服；他吃糞便也是過去的業。但當時的人只看到外在表象，結果Jambuka得到很多的供養。只不過得到供養也沒用，衣服不能穿，食物不能吃，床也不能夠睡，要睡在地上，他就這樣度過了很多年。

佛陀每天早上會以神通觀看有哪位眾生的因緣已經成熟，波羅蜜已具足得以成為阿羅漢，就會去度化他。那一天，佛陀觀到Jambuka的因緣已經成熟，便來到他住的地方。到了晚上，很多天神來禮敬佛陀。由於天神身體會發亮，使得整個地方特別明亮。看在眼裡的Jambuka心想這個人應該不是平凡的人，所以第二天也來

禮敬佛陀。

佛陀開門見山就說：「你四處說你沒有吃東西，實際上每天半夜卻起來偷吃糞便！」

Jambuka心想：「唉呀！糟糕，全部被他知道了。」於是向佛陀恭敬頂禮。

佛陀說：「你想知道為什麼會遭受到這樣的苦報嗎？」

Jambuka說：「我當然想知道。」

佛陀開始解釋他過去所造的業。

現在的佛陀稱為釋迦牟尼佛。釋迦是家族名稱，並不是名字，他的名字是喬達摩佛陀（Gotama Buddha）。喬達摩佛陀的前一位佛陀叫做迦葉佛。

在迦葉佛的時代，Jambuka是個比丘，接受一位居士的供養。有天來了一位阿羅漢比丘。居士看到阿羅漢比丘如此莊嚴，就供養他豐盛可口的食物和一套新袈裟，又請理髮師幫他剃頭，還送他一張床。當時的Jambuka看到對方一來到，就受到自己的居士如此供養，不由得生起妒嫉，心想這個比丘如果不走還得了！於是他大聲斥責阿羅漢比丘：「你不要吃我居士供養的食物，最好吃糞便；你不可穿我居士供養的袈裟，最好光著身體；你不許讓我居士的理髮師剃頭，最好用椰子做的梳子來扯斷你的頭髮；你不准睡在我居士送給你的床，最好睡地上。」就這四句話。阿羅漢比丘說：「我若再住下去，他會繼續造業，我還是離開吧！」說完便離開了。

那時候人的壽命是兩萬年，不像現代人的壽命這麼短。Jambuka身為比丘修行了兩萬年，沒有取得任何成就，這種叫做「業障」。後來往生時，他投生至地獄，直到喬達摩出世，才離開地獄。他待在地獄的時間非常漫長。出來之後，他不能夠吃飯，而要吃糞便；

他不能夠睡在床上，得睡地上；他不能夠穿任何的衣服，必須赤身裸體；他的頭髮，也被人家用椰子做的梳子一根根扯掉。他到了55歲才見到佛陀。佛陀為他解釋之後，他才覺得自己沒有穿衣服是很羞恥的事。佛陀送給他一塊布讓他把身子圍起來，開始跟他講經。過去世他曾是修行者，這個過去世的波羅蜜在那一刻成熟了，所以當下他也證到阿羅漢道。Jambuka所造的惡業就叫做「無盡業」，會一直延續下去，直到證到般涅槃。

再舉目犍連尊者的例子。大家都知道，在佛陀時代目犍連是神通第一。有次他在寮房打坐時，透過神通知道有五百個強盜要來殺害他，於是他用神通從屋頂飛走了。第二次那群強盜又來了，他又用神通從門的鎖匙孔穿出去。第三次強盜又要來殺害他。要展示神通一定要先進入四禪，所以目犍連尊者要進入四禪，但他突然無法進入，此時五百個強盜跑進寮房，把他打到粉身碎骨，骨頭全碎成米粒大小。但是他並沒有死亡。佛陀的兩位上首弟子舍利弗尊者和目犍連尊者，若要進入般涅槃，一定要先向佛陀請求批准，否則無法進入。因此目犍連尊者雖然被打到粉身碎骨，仍然沒有死亡。待五百個強盜離開後，目犍連尊者被打的惡業也剛好結束，因此又恢復神通。他把自己支離破碎的身體全部組合起來，之後再飛到佛陀那邊，得到佛陀允許進入般涅槃。進入般涅槃並不代表往生，有往生就有出生，而阿羅漢是沒有投生的。目犍連尊者神通第一也避不開惡業，已經成為阿羅漢，仍要承受無盡業。究竟是什麼惡業讓他要承受這樣的果報？

他過去有一世是個孝順的農夫，父母親雙雙眼盲。母親要他娶妻來分擔工作，剛開始他不要，後來還是答應了。娶妻之後，妻子一開始對待公公婆婆很好。久而久之，她覺得要照顧兩位盲眼的公婆實在太勞累、太辛苦，逐漸產生不滿，便慫恿丈夫把盲眼的父母殺掉。丈夫剛開始並不答應，但是太太整天在耳邊嘮叨，經過三、四個月，心也開始動搖，最後便同意了。他駕馬車帶著父母來到樹林

中，把他們放下，說：「你們在這邊等一下，我去去就來。」他離開之後，把自己扮成強盜，拿著大木棍，假裝不同的聲音，喊著：「強盜來了！強盜來了！」接著把他父母打得死去活來。在《法句經》與《本生經》中記載不同的說法，一是他把父母打死了，另外一說是把父母打得半死，但還沒有死。總之，就是因為這個業，他往生之後，下地獄遭受很大折磨，出來之後投生為人，應該有250世會死於頭被打碎。這種業叫「無盡業」。他後來成為佛陀的上首弟子，堪稱神通第一。可是，他的神通也沒有辦法躲過惡業所帶來的苦報。所以，佛陀在《法句經》中說：

「不要小看惡業，以為惡業不會發生在我的身上。一點一滴累積惡業，最終將使自己惡業盈滿。同樣地，不要小看善業，以為小小善事不會帶來果報。一點一滴累積善業，將使自己充滿良善，幸福快樂。」

所以照顧我們的心是很重要的。每一個善心和不善心都會發生在這七個速行心裡面，中間五個將產生無盡業。每一個善與惡，都會產生業力。業力潛伏在生命流裡，等待時機成熟，就會產生果報。

目犍連尊者雖然只殺害過父母一次，卻在250世中頭要被打到破裂。即使證到阿羅漢時，也同樣被打得粉身碎骨。只做了一次惡業，卻要還這麼多的果報，似乎不是很公平。但是且讓我們想像一下：他拿棍子不斷打父母，如果持續打了十分鐘，一眨眼有十萬億個心識生滅，十分鐘就會有無數盡的速行心生滅、生滅……而每一個心識的中間五個速行心，每一個都會留下「無盡業」。如此一來，就有無盡的果報產生。如果目犍連尊者至今尚未證到般涅槃，仍然要繼續還債。所以佛陀鼓勵我們：「早點解脫！早點解脫！」因為很多惡業還等著我們去償還、去承受。在漫長的輪迴中，一個人要怎麼去解決這些問題？聰明的投資者會以最少的錢去賺取最高的利潤。因此在輪迴中，我們也要學習只要付出一點點代價，就能

夠獲得許多回饋。

在勝蓮花佛時代，人的壽命似乎有五萬年之久。當時有位在家居士嚴持五戒，五萬年期間從未破任何戒。當然，他可能也有修行止禪、觀禪。臨終時，他想起自己持戒這麼清淨，感到非常高興，便往生了天道。往生天道之後，因為他持戒的力量非常強，所以又往生到另外一個天道。或者從天道往生人道，從人道又再往生天道。一直在天界跟人界之間輾轉輪迴，享受人天的福報。直到佛陀時代，他出生在人間。五歲時，父母帶他去一間寺院，比丘開始傳授五戒。突然間，小孩想起了自己過去世曾非常清淨持守五戒達五萬年之久，心中生起無比的喜悅。從此他開始修行，觀名色法的無常、苦、無我，最後證到阿羅漢。

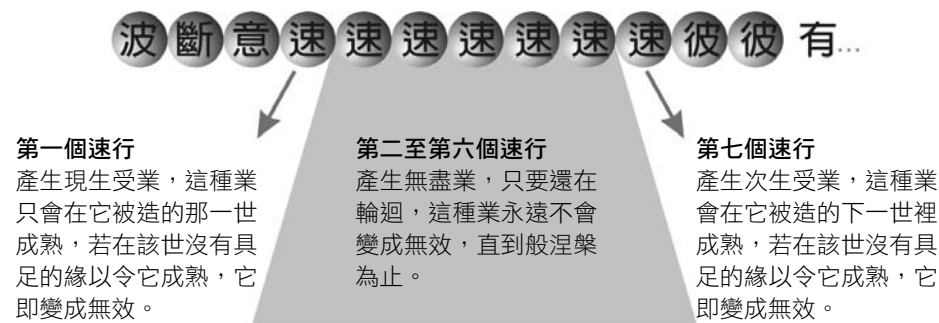
由於他持戒清淨，當他在人道與天道之間輾轉輪迴時，每一世都擁有三個優越的特點：第一是長壽，持戒者一定長壽、健康。第二是容貌非常漂亮，非常莊嚴。第三是有智慧。在每一世，他的長壽、健康、容顏與智慧，遠遠超越其他人。相信這四樣也是大家想要追求的，若想如此，就要持守五戒。做一個聰明的投資者，付出少許的代價，就可以在輪迴中享受人天的福報，直到證到阿羅漢。他只在一世非常清淨持守五戒，之後就在漫長的輪迴中享受無上的快樂。這就是中間的五個速行心所產生的無盡業的關係。一眨眼十萬億，五萬年的時間是多麼漫長，所以他留下很多善的業力，每一次時機成熟，就可以享受善業的果報。因此，你們要做聰明的投資者。相反的，如果我們時時被惡念誤導，將成為失敗的投資者。

佛陀在《法句經》裡說：「**不管敵人如何傷害你，一顆被貪瞋癡誤導的心，會帶給你更大的傷害。**」例如你被人毆打時，因心被瞋征服而反擊殺死他，將為你帶來更大的傷害。你被打時應該想：「沒有關係！我前世欠他，不要緊，還他債。」這樣就行了！但

是，如果你的心被貪瞋癡誤導而展開反擊，那一刻你所造下的業將非常大。假如你打死他，今生可能要被關入監牢，而未來世可能還要償還很多的果報、承受很多的苦報。因為你反擊時，很多的無盡業、很多的速行心已經在其中生滅、生滅……不但留下很多的「今生受業」（可能被關入監牢）和「次生受業」（可能下地獄），中間還有很多「無盡業」，你必須不斷償還，直到證到阿羅漢，之後進入般涅槃，業才會結束。

4. 無效業

沒有獲得具足的緣以成熟的現生受業或次生受業。也就是當第一與第七個速行心沒有具足的緣以成熟時，即成為無效業。對於諸阿羅漢，只能在未來世成熟的業都變成無效業，因為他們在當世即會證入般涅槃。



◎四正勤

既然我們知道被誤導的心會帶給自己這麼大的傷害，也會傷害別人，就要想辦法多培育善念，去除惡念。而培育善念，要透過四正勤來進行。所謂四正勤，分別是：

1. 未生之惡不令生

要守護根門以防止惡法生起。所謂守護根門，不是把眼、耳、鼻等根門全部關上，不看、不聽，而是意指無論行、住、坐、臥都守住一個業處。當心專注在一個業處，即使眼睛看到漂亮之物，也會視而不見；耳朵聽到會引起貪的悅音，也會聽而不聞。例如我正專注於功課時，根本聽不到飛機從頭上經過，因為我的心專注在功課上。同樣地，當心專注在業處時，煩惱就沒有辦法從眼、耳、鼻、舌、身、意跑進來，如此便能防止因為色、聲、香、味、觸撞擊到眼、耳、鼻、舌、身、意而生起的貪、瞋、癡等等。

對此，佛陀舉了烏龜跟狐狸的譬喻。岸邊有隻烏龜正將頭與四肢自殼中伸展出來，附近剛好有隻狐狸在覓食，看到烏龜後想要吃牠，於是朝烏龜走來。烏龜一看到狐狸，四肢和頭馬上縮進龜殼。狐狸心想：「好！我就在這裡等著，等你一伸出殼來，立刻吃掉你。」牠就在烏龜旁邊等著。烏龜心想：「好！我們來看看誰比較有耐心？」狐狸等了很久，烏龜始終沒有出來，沒有興趣再等下去，就跑掉了。

同樣地，狐狸就如我們的煩惱，等我們一旦沒有正念，放鬆了五根，就會被煩惱給咬住。心的反應很快，一接觸到外境就起貪、起瞋，非常迅速，只是自己無法觀到罷了。吃飯時，當味道撞擊到舌頭，心一定會生起反應，但是因為正念不強，不知道已經生起了很多貪和瞋。同樣的道理，如果心不守住一個業處的話，煩惱就會從眼、耳、鼻、舌、身來攻擊你。這就是「守護根門」的意義。就像前面講過的Tissa比丘，他隨時帶著業處去托鉢，所以看到女子對他微笑也不會生起欲念，因為他的心已經守住業處。如此才能夠防止未生的惡法生起。

2. 已生之惡令斷滅

如果惡法已經生起，就要運用正確的方法去除。你剛買了汽車，對新車非常執取、貪愛，這時惡法就生起了，因為貪愛是惡法。為了去除貪愛這個惡法，你應該如理作意。作意汽車是無常的，只是世俗諦罷了，是四大組成。汽車也是生滅法、無常法，不用太過執取。這是其中一種去除的方法。

如果你對某人起瞋，惡法也會隨之生起。之前提過，對治瞋的方式之一是發送慈愛。另外，你也可以如此觀：「我的瞋心一生起，很多瞋根的速行心便跑過去了，心中會留下很多今生受業、次生受業、無盡業。太可怕了！還是不要吧！」如此一來，你就可以去掉瞋。這種觀想也叫做如理思惟。

3. 未生之善令其生

我們有很多沒有生起的善法，例如對於沒有持五戒的人而言，未生起的善法是五戒；對於未布施的人，布施就是尚未生起的善法。我們有20種善法，包括身、口、意的十種，還有布施、持戒、禪修、講經弘法、回向等等種種的善業，如果尚未生起，就要令它發生，最圓滿的是修行戒、定、慧，讓尚未生起的戒、定、慧生起。要讓定生起，就要修止禪；要讓慧生起，就要修觀禪。

4. 已生之善令圓滿

你若已經持戒，只要盡量不要破戒，善法會一直增長。如果是修定，雖然現在只能夠專注五分鐘，仍要繼續精進到能夠專注十分鐘、二十分鐘，直到禪相出現，然後證到安般念四禪，即為圓滿。如果智慧沒有增長，就觀毘婆舍那的無常、苦、無我，直到證到你達到的目標。這個就是令已生的善法繼續增長直到圓滿。

我們再來複習一下心路過程。

以進食為例，味道撞擊了舌根，生起舌門心路過程。一共有17個心識剎那，分別是：

過去有分、有分波動、有分斷、五門轉向、舌識、領受、推度、確定、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、彼所緣、彼所緣。

當味道撞擊舌根時，並不知道它是酸的、辣的、甜的、苦的，因為第一個舌門心路過程沒有辦法知道是什麼味道，必須要依靠意門。

所緣（味）的壽命只能維持17個心識剎那，所以壽命一結束，舌頭沒有辦法再嚐到味道時，舌門心路過程就會結束，心跌入有分。心的法則是：在兩個心路過程中間一定會生起有分心，作用是要維持生命流不會中斷。然後，生起意門心路過程。

意門心路過程中，心的運作順序如下：

有分波動、有分斷、意門轉向、速行、速行、速行、速行、速
行、速行、速行、彼所緣、彼所緣。

然後心又跌入有分。這個時候仍不知道是甜、酸、辣、苦，還需要許多意門心路過程一個接著一個生起，最後才能夠判斷：「喔！這個是甜的。」喜歡甜味的人一嚐到甜的，第一個反應就是歡喜——樂受生起，由受生愛。樂受生起時，馬上會執取，想要再來一粒，這就表示貪開始了。不喜歡苦的人若一嚐到苦，第一個反應就是排斥，要不是馬上吐出來，就是愁眉苦臉吞下去，這是瞋的反應。我們可以從種種反應來慢慢研究自己的心。

第一個舌門心路過程中的七個速行心，生起「悅俱邪見相應無行一心」，這個心會在舌門心路過程的七個速行心裡面生滅七次，之

後生起意門心路。意門心路也是同樣七個速行心，所以也是「悅俱邪見相應無行一心」。在每一個意門心路過程的中間「有分」會生起。有分一定會在兩個心路過程的中間生起，無論是從舌門心路過程到意門心路過程，或是意門心路過程到意門心路過程。總之，兩個心路過程的中間一定生起有分，這是法則。

經過五、六個意門心路過程之後，若開始對味道產生反感，便會生起瞋心。這個「憂俱瞋恚相應無行一心」，會在七個速行心裡面生滅七次。剛開始生起的是「悅俱邪見相應無行一心」，因為味道還不是很清楚，所以這個心很微弱，業力也不是很重。但是現在味道已經很清楚，而你不喜歡，產生排斥反應，因而生起瞋根心，「憂俱瞋恚相應無行一心」即在意門心路過程的七個速行心識剎那生滅七次。假如你一直不喜歡這個味道，瞋根心就會不斷生起，生滅、生滅、生滅，一眨眼十萬億。你排斥味道多久，就會生起多久的瞋根心。之前講過，第一個速行心會產生「現生受業」，第七個速行心會產生「次生受業」。如果你一直沉浸在貪或瞋裡，每一個惡心都會產生業力。

舉個例子：有個少女每天早上起床後總要在鏡子前鑑賞自己的美貌。她第一個生起的是眼門心路過程。眼門心路過程中有七個速行心，她欣賞自己美貌的那一刻，生起「悅俱邪見相應無行一心」，此心生起七次。之後接著生起很多意門心路過程。意門心路過程中的七個速行心與剛才的貪根心一樣，是「悅俱邪見相應無行一心」。由於她具有佛學知識，心想：「不行！沉迷於自己的美貌是貪根心，有此美貌也是因為過去善業產生的果報。」若想要漂亮，就要避免起瞋恨心，人家罵妳也要笑，如此一來，很容易於下一世擁有美貌。少女知道美貌是過去的業所造成，此刻生起了業報智的智慧。意門心路過程的七個速行心可能是捨俱，也可能是悅俱，但必定是「智相應無行一心」。所以，「悅俱智相應無行一心」在她的意門心路過程裡的七個速行心生起。過後，她又想：「這個

漂亮的美貌也是無常的。再過幾天，再過幾個月、幾年，終將會改變。」她這樣一想時，心中生起「悅俱智相應無行一心」善心，因為她觀這個美貌是無常的、無常的……如果不觀無常，人會執取自己的美貌。一個人若是執取美貌，一旦在鏡中看到臉上突然長了兩個礙眼的老人斑，意門心路過程中的速行心就會生起「憂俱瞋恚相應無行一心」。所以如果沒有正念，不善心會一直生起。

何類心會在欲界速行心裡面生起？欲界不善心（12），欲界善心（8），再加上無因阿羅漢生笑心（1）和欲界唯作心（8）。欲界唯作心是屬於阿羅漢的心。阿羅漢在講經、在侍候佛陀、在照顧生病的比丘，在回向功德時，會生起八欲界唯作心中的「悅俱智相應無行一心」。所以在欲界速行心裡面，一共可以生起29種心，分別為：不善心（12）、善心（8）、唯作心（8）、阿羅漢生笑心（1）。而禪那及出世間的心，是安止意門速行，不是欲界意門速行，之後的章節會討論到。

安止心路過程

剛才提到安止心路過程分為兩種：

（1）世間安止心路過程

色界安止心路過程

無色界安止心路過程

（2）出世間安止心路過程

道心心路過程

果定心路過程

滅盡定心路過程

世間安止心路過程可分為色界安止心路過程和無色界安止心路過程。

1. 色界安止心路過程

當禪修者觀安般念時，禪相出現，從灰色變成白色，再從白色轉為透明，像鑽石一般明亮，這叫做似相。接著，禪修者的心專注在似相，一小時、二小時……他慢慢進入了禪那。一旦進入禪那，心中就會生起色界安止心路，過程如下——有分波動、有分斷、意門轉向、遍作、近行、隨順、種姓、禪那。生平第一次證到禪那時，這個禪那只是生起一個心識剎那而已，滅掉後，心就沉入有分。禪修者可能自己並不知道，因為心是很快的。

整個心路如下：

1. 有分波動
2. 有分斷
3. 意門轉向心：開始轉向安般念似相；
4. 遍作：意指準備讓心進入色界安止。因為目前尚未進入禪那，所以現在的心是欲界八個善心之一的「與智相應」的心。
5. 近行：接近安止。
6. 隨順：隨順前面近行的心跟後面要生起的禪那的心，亦即做為欲界心和禪那心中間的橋樑。
7. 種姓：超越前面欲界的心跨入安止，亦即跨越欲界的心進入禪那的心。
8. 禪那：是色界安止心。第一次證到禪那，只是一個心識剎那，然後心就跌入有分。



關鍵字：

波 = 有分波動	有 = 有分斷
意 = 意門轉向	遍 = 遍作
近 = 近行	隨 = 隨順
種 = 種姓	禪 = 禪那
有 = 有分心	有 = 有分心

遍作、近行、隨順、種姓，都是欲界速行心，是悅俱與智相應無行一心。意門轉向、遍作、近行、隨順、種姓、禪那都是取安般念的似相為所緣。禪修者只要一再練習，進入禪那的時間就可以更久。到那時，禪那心會生起很多次，這禪那心就是「尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心」。這個心生滅很多次，如果住在禪那兩個小時，就生滅兩個小時；住在禪那十分鐘，就會生起十分鐘，直到你出定。然後，心就跌入有分。

2. 無色界安止心路過程

無色界安止心路過程與色界安止心路過程相同，只是證得的禪那不同。

出世間安止心路分為道心心路、果定心路、滅盡定心路三種。

3. 道心安止心路

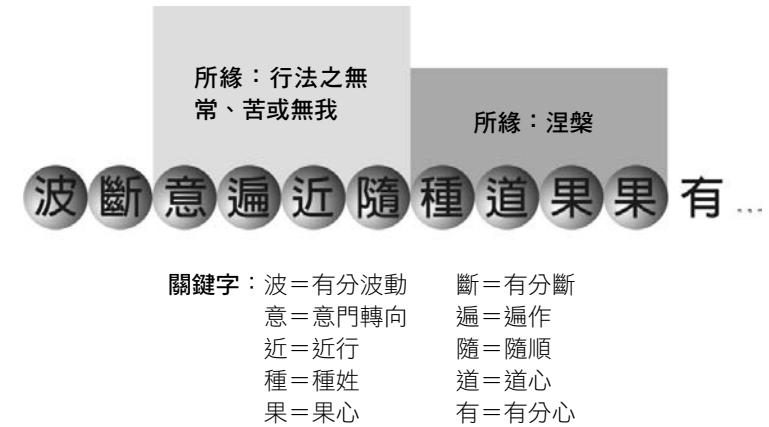
禪修者從止禪出定後，觀初禪的34個名法為無常、苦、無我，無常、苦、無我……他若觀無常時證到涅槃，就會生起須陀洹道心。

第一個是有分波動、有分斷、意門轉向、遍作、近行、隨順、種姓、道、果、果，第一次證到道果的心路就結束，心跌入有分。

我們來看它的意思：

1. **有分波動**。
2. **有分斷**：因為有分是離心路過程，如果有分不斷，心路過程不可能生起。所以有分一定要斷掉，讓路給心路過程。
3. **意門轉向**：轉向行法的無常、苦、無我其中之一。例如若是行法的無常，意門就轉向行法的無常。
4. **遍作**：準備讓心進入道果。
5. **近行**：讓心接近道果。
6. **隨順**：隨順前面遍作、近行等世間欲界心和後面的出世間心。意門轉向、遍作、近行、隨順都是取行法的無常為所緣。
7. **種姓**：斬除凡夫的種姓而進入聖者的種姓。種姓是取涅槃為所緣。
8. **道心**：此道心是須陀洹道心。
9. **果心**：二個須陀洹果心。
10. **有分**。

道心一生起後就滅掉，馬上產生它的果報，這個就是出世間法的功德，叫做「akaliko」，果報馬上產生，毫無間隔。不像世間法，比如前面提到的窮人，他送佛陀一件外套，要等一段時間，國王才送給他三十六件外套。但是出世間心，只要一個心識剎那就產生果報。即一個心識剎那生滅後，接著一個心識剎那的生滅就是它的果報。



果心生起兩次，也是取涅槃為所緣。所以自種姓到兩個果心，都是取涅槃為所緣。過後，這個出世間安止心路就結束。為了保持心流不斷，有分心就會再度生起，生滅、生滅……直到另一個心路過程生起。

種姓是取涅槃，道心也是取涅槃，之間的差異在於種姓沒有斷煩惱。須陀洹道心斷的是身見、戒禁取見與疑三個煩惱。果心是體驗去除煩惱後的清涼和自由。而道心的作用，不但斷除煩惱，並且具有一種智慧，就是徹知四聖諦的智慧，了知苦諦、捨去集諦、體證滅諦、開展道諦。所以須陀洹道心能徹知四聖諦——

1. **了知苦諦**：五取蘊是苦諦。
2. **捨去集諦**：貪愛是集諦，所以捨去貪愛。
3. **體證滅諦**：涅槃是滅諦，所以是體證涅槃。
4. **開展道諦**：八正道是道諦，所以開展八正道。

所以只有聖者能夠真正徹知四聖諦。道心雖只生起一次，力道卻

足以斷掉三個煩惱。

4. 果定安止心路

須陀洹聖者想體證涅槃的寂靜時，會進入須陀洹果定。進入果定之前，仍需觀行法的無常、苦、無我，之後果定心路會生起。須陀洹果定的心路過程是——有分波動、有分斷、意門轉向、遍作、近行、隨順，都是取行法的無常、苦、無我之一為所緣。接著生起「淨化」，不再叫種姓，因為已經斬斷凡夫的種姓，淨化心取涅槃為所緣。過後，就生起果心，果心、果心、果心……端看聖者進入果定多久，須陀洹果心就會生起多久。他從果定出來後，心就跌入有分。

5. 滅盡定安止心路

唯有證得色禪及無色禪的阿那含與阿羅漢才能夠進入「滅盡定」。阿那含與阿羅漢時常觀行法的無常、苦、無我，體驗到的是生滅法。有時候他們覺得厭倦，就會進入滅盡定，讓心流中斷。一開始他們必須進入每一種禪那，從色界初禪開始，出定後，觀照它的34個名法為無常、苦、無我，然後又進入第二色禪，第二禪出定過後，也是觀無常、苦、無我，這樣一直進到三禪、四、五禪、空無邊處、識無邊處、無所有處定。從無所有處定出來之後，在進入滅盡定之前，必須完成四個準備工作。他必須決意，在住滅盡定期間，第一、屬於他的資具不可以受到損害，比如說鉢、袈裟等等。第二、僧伽召見時會自動出定。第三、佛召見時會自動出定。第四、限定住滅盡定的期限。如果要住七天，但他的壽命只有三天，那就不行。他必須限定住滅盡定的期限，不能超過他的壽命。如果沒有做第一的決意，那麼他的資具可能在他進入滅盡定的時候，被燒掉或者被偷走等等。

有一位辟支佛在進入滅盡定之前，忘記做決意。入定期間，剛好

那個地方發生火災，他從滅盡定出來後，發現鉢已被火燒掉，不過他人無恙，因為聖者進入滅盡定時是不會死亡的。

做完這個決意後，他又再進入非想非非想處定。然後，經過兩個剎那安止速行禪心生滅後，便斷絕心流相續，是名入滅盡定。他的心流——第一個是有分、有分波動、有分斷、意門轉向、遍作、近行、隨順、淨化、禪、禪，這個禪心是非想非非想定，是唯作心。如果他是阿羅漢，過後他的心流會斷掉，心再也不生起。至於心流要斷掉多久，依據他的決意，視他要進入滅盡定多久而定。出定後，第一個生起的心，就是阿羅漢果心。取涅槃為所緣。過後，心又再次沉入有分。

綜合討論

一、敘述色界善心與無色界善心的不同點。

二、分辨道心與果心。

三、為何阿那含不投生欲界？

四、阿羅漢是否會再投生，若會，是何因緣？若不會，是何因緣？

阿羅漢不能夠再投生。因為一切法都是因緣法，要投生必定要有因緣。阿羅漢已經斬斷兩個輪迴的根本：無明和愛

欲，這兩個是令眾生一再投生的原因。樹的根若被完全去除，不會再重新生長。所以當阿羅漢徹底斷滅無明和愛欲，或者所有的煩惱，即能導致他再重新出生的因緣已被徹底滅除的話，絕對不可能再投生。

五、如何在用餐時，只讓善心生起？

在此，我想提出兩個意見讓你們參考。有的人說食存五觀，食存五觀只是在飯前做的工作。當味道撞擊到你的舌根時，會生起樂受或是苦受。十二因緣中，由觸生受，如果是樂受的話，由樂受而生貪。美味一撞擊到舌根，貪就會生起。那時，食存五觀可能就忘光光了。

現在我提出一個實際方法。當味道撞擊到舌根時，一定生起受，你應該觀受為無常、無常……一切有為法都是無常的。受也是有為法，當你這樣觀無常、無常時，是否究竟真的觀到無常，都沒有關係。因為你在觀無常的那一刻，貪心有可能生起，也可能不會。如果不會生起，不善心在那一刻就已斷掉。如果因為味道實在太美妙了，還是生起了愛，我們應該盡快轉念，以防止不善心生起。轉念的方法很多，比如觀食物的不淨。貪愛生起時，快點觀想食物吃進肚後，排出來會變成糞便，或者吐出來的樣子等等。或者可以觀想：愛也是因緣法，緣於觸，受生起；緣於受，愛生起，愛也是無常、苦、無我的，這種觀法能夠加深我們對無常、苦、無我的正見。時常如此練習，正念會變強。無論是樂受或苦受或不苦不樂受，首先要觀受是無常、苦、無我的。如果因受產生愛，那麼就要觀愛也是無常、苦、無我的，以防止貪心

生起。

另外一種觀法是四大分別觀。當食物如粥或者豆干一撞擊到舌頭時，就會感覺到硬的、軟的或滑的。當下你就開始觀地大、地大；感到熱的，就觀火大、火大；感覺口水流出來，就觀水大、水大。觀食物撞擊到舌根生起的觸覺。

我提供兩個方法，再加上你們自己建立的方法，便有很多種方法來對治用餐時生起不善心。我們一天要吃三餐，為了讓你們在用餐時，盡量不要生起不善心，所以提出這樣的問題讓你們思考，以便能應用在日常生活中。

六、有分的作用。

七、為何說眼門心路過程沒有一個自我？

八、分辨五門心路及意門心路。

九、何類之心會生起於欲界意門速行？

十、七個速行心是同一種類的心嗎？

是同一種類的心。比如在速行階段生起悅俱邪見相應無行一心，第一個生起這個心，第二、第三、第四、第五、第六、第七，全部是同一種類的心。

十一、邪見不相應與智相應和邪見相應與智不相應，這兩個的分別是否根據生起的心是善心或是貪根心來定義

的？

是的！但是我要說明一點，與智不相應是沒有智慧，但是，沒有智慧並不代表就是痴。因為沒有智慧可以在善心生起，可是痴只能夠在不善心裡生起。比如做善事時沒有思考因果，但還是屬於善心，那個善心裡面不可能會有痴，這是與智不相應。至於邪見不相應，也未必代表是智慧，因為智慧不可能在不善心中生起。所以應該是以生起的是善心或貪根心來下定義。

十二、請敘述禪坐時發生以下事件時，生起的種種心路過程及其速行心。1、心散亂。2、感覺不到息時，生起傷感。3、懷疑安般念法門。4、雙腿疼痛。5、心能專注出入息五分鐘。6、聽到雜音生起妄念。7、成功進入初禪三十分鐘。

十三、試述欲界意門心路與出世間安止意門心路。

十四、是否所有阿羅漢都能入滅盡定？

第五章

離心路過程之概要

心路一共有兩種：一種叫做「心路過程」——解釋心流活躍的一面，即發生於生命旅途裡的心路過程。一種叫做「離心路過程」——解釋不活躍的心或「離心路過程心」，因為它們不在心路過程裡面。離心路過程只有三種心——結生識、有分識和死亡心。

結生識：在投生那一刻執行的作用名為結生（paṭisandhi），把這一世和前世連接起來。執行這作用的結生心在每一世只出現一次，即在投生的那一剎那。

有分識：巴利文「bhavaṅga」的意思是「生命」（bhava）「有」的「成分」或「因素」（aṅga），所以有分（bhavaṅga）就是生命的因素或生命的成分，即是生存不可或缺的條件。**有分的作用是：保持一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。**在結生心生滅之後，緊接著生起的是有分心。多少個有分？16個。此有分心與結生心是同一種果報心，但執行不同的作用。心路過程沒有發生時，有分心即會於每一剎那中生滅，最為明顯的是在無夢熟睡時，但清醒時也會在諸心路過程之間出現無數次。當某個目標撞擊根門時，有分心即會被中止，活躍的心路過程緊接生起，以識知該目標。為什麼說心路過程是活躍的？第一、因為受外面六塵的撞擊。第二，因為心路過程是和善與不善相應，會累積業。有的心路過程可斷除煩惱，斷煩惱的心因為力量很強，所以活躍。可以斷煩

惱的是「道心」，所以說道心是活躍的。而離心路過程的結生識、有分心、死亡識不在心路過程裡，所以是靜止的。一旦心路過程結束，有分心即刻再生起，直到下一個心路過程發生為止。如此，不再活躍的階段，有分心即會在每一個心識剎那裡生滅，有如水流一般，絕不會連續靜止於兩個心識剎那。

死亡識：死亡心（cuti）是一世中的最後一個心，是一世的終結。此心與結生心和有分心是同一種心，也同樣是離心路過程心。所以，什麼叫離心路過程？就是屬於心路過程之外。死亡識和有分識的差別，只在於作用不同，即執行死亡。

一世裡只有一種心在執行結生、有分、死亡的作用。在投生時，這種心把新一世和前一世連接起來。在生命的過程中，出現無數次為有分心之流的亦同是這種心，以維持生命之不斷；在死亡的時候，生起為死亡心的亦同是這種心，它代表了一世的終結。

§ 死亡與結生的過程 §

■ 四種死亡之因

死亡的來臨有四種，即：1. 壽元已盡。2. （令生）業力已盡。3. （上述）兩者（同時）耗盡。4. 毀壞業（生效）。因為這四種原因，死亡就產生了。

一般上，死亡的定義是在一世當中的命根被切斷。命根是色法，當命根斷了，死亡就來臨了。

1. **壽元已盡：**在壽元已定的生存界，指其地的有情在壽元盡時死亡。在人間裡，當知這是在老年時的自然死亡。根據佛教的算法是每經過一百年減一歲，現今，我們的壽元平均是七十多歲。如果一個人活到七十多歲而自然死亡的話，叫做壽元已盡。在壽元盡而死

時，若令生業的業力還未耗盡，該業力仍能導致該有情投生到同一界或更高的生存界。在天界裡即有這種事情發生。

2. **（令生）業力已盡：**因為令生業已耗盡而死，雖然正常的壽元還未盡，或其他能夠延長壽命的條件也具足。因為導致出生為人的那一個業，已經結束了，所以他會死，這種原因叫做「令生業」已盡。

3. **上述兩者同時耗盡：**當壽元與業力兩者同時耗盡時，即是「兩者皆耗盡的死亡」。

4. **「毀壞業」生效：**極強的毀壞業在壽元未盡時中止了令生業力，而導致死亡。比如有個人本來可以活到七十多歲，但是三十五歲時，以前所造的某一個惡業，在此刻突然成熟，導致他意外車禍死亡，就是「毀壞業」生效。

就像一盞油燈之所以熄滅，有時候是因為燈蕊燒盡，或者可能是油用盡，又或者是燈蕊耗盡，油剛好也用完。再另外的可能是，突然吹來一陣風（此即為毀壞業），火也就隨著熄滅了。

■ 死亡之相

人面臨命終時，因為過去的某一個業成熟，將導致下一世投生，所以某個目標會呈現於他的最後一個心路過程。這目標共可分為三種，分別是：業、業相、趣相。在醫院臨終關懷部門工作的人，常常看到很多臨終者奇奇怪怪的反應。臨終者看到好的相，會微笑；看到不好的相，有時候大喊大叫。所以觀察臨終者的臉色表情，大概可以知道他將往生哪裡。

1. **業：**依情況現前的是即將產生下一世結生的業。業（Kamma）是過去所造的善業或惡業。若時常行布施，臨終時會像看電影一樣看到自己又在行布施；又如醫生平時常幫病人開刀，要往生時會看

到自己又在為病人開刀，這種相叫做「業」。

2. **業相**：即以前造業時所識知的顏色等，或以前造業所用的工具。造善業或惡業時所用的工具。比如，你經常供花給佛陀。臨終時，供花給佛陀的善業若是成熟，你會再看到花。花出現在你的心中就是「業相」，是你在造善業時用的一個工具。如果時常用槍來殺人搶劫，臨終時如果搶劫的惡業將成熟，產生下一世的投生，就會看到手槍。這個手槍就是「業相」，是造惡業時用的工具。同樣地，用刀殺人的人，或者習慣用刀殺豬、殺牛、殺羊的人，臨終時殺生的業若已成熟了，也會看到刀這種「業相」。如果是醫生，時常用刀來動手術，也可能會看到刀的業相。

3. **趣相**：顯示將要出生之地的徵象。比如屠夫臨終時看到的未必是他用來殺豬那把刀的「業相」，很可能是「趣相」。例如若要往生地獄，就會看到火，但別人看不到那個火，因為這是他的業，只有他看得到。我在澳洲時有位居士告訴我，她的先生得了癌症身體很痛，但是他不願意打嗎啡，也不吃任何藥，完全靠禪修來度過痛苦。最後臨終時，他一直說：「很亮！很亮！」他太太說：「我已經關燈了！」他還是說：「很亮！很亮！」當時他太太實在不明白為何如此。她請問我這件事，我說：「他可能看到光了。」看到光，應該是「趣相」，因為天神是很亮的，所以他看到光可能就是「趣相」，表示他將會出生在天界。經過我的解釋，她才恍然大悟，深感欣慰。

同樣地，有的臨終者會覺得很熱，你可不要拿扇子一直搨他，那沒有用。因為他看到地獄的相，地獄的火。這個地獄之火就是「趣相」，表示他下一生要出生在地獄。在帕奧有位禪修者，一生做了很多布施，所以臨終時看到很多天女朝他走過來，這種相就是趣相，表示要投生天界。如果是要投生成為動物，如老虎、獅子、猴子等等，可能就會看到一座森林或叢林，這表示他可能要出生成為

動物。但是，比丘也住在叢林，可能他一生都在叢林裡打坐，所以往生時就會看到叢林。因此，看到叢林的趣相，未必表示將去不好的地方。

於離心路過程之概要，當知有「四個四」：

- 一、四生存地。
- 二、四種結生。
- 三、四種業。
- 四、四種死亡。

§ 四生存地 §

■ 惡趣地 (apāyabhūmi)

巴利文「apāya」，是「毫無」(apa)「快樂」(aya)，所以惡趣地是毫無快樂的地方。惡趣地有四個部分：

1. **地獄**：地獄是最低下的生存地、最痛苦之地。據說在地獄裡的眾生從投生至死亡的期間裡，必須不斷遭受自己的惡業之果，完全沒有休息的機會。這些地獄的眾生有的是身體一直被割、被斬，有的是被丟到油鍋裡一直被炸，有的是一直被鐵鎚釘打。在地獄裡有各種各樣的刑罰。

諸論師說其中有八大地獄，而其中的痛苦一個比一個更劇烈難受，它們是等活地獄、黑繩地獄、眾合地獄、號叫地獄、大號叫地獄、燃燒地獄、大燃燒地獄、阿鼻地獄。當中阿鼻地獄又是最下層及最為恐怖。提婆達多因為分裂僧團的重業，便出生在阿鼻地獄裡。在每一個大地獄的四方（四個角落）各有四個小地獄，因此一

共有136個地獄。地獄也是未來我們可能會去的地方，若不想去地獄，就要止惡培善，多做善事、多造善業。

2. **畜生道**：有情因為惡業的果報而投生到畜生道。畜生有在天空、陸地、水上的，眾生依各自造的業，出生在不同的畜生道。畜生道與人道在一起。

3. **餓鬼道**：被譯為「餓鬼」的巴利文「peta」是指時常受到飢餓、口渴及其他病痛而無法減除其苦的有情。餓鬼並沒有自己的世界。他們與人類住在同一個世界，如在森林、沼澤、墳場裡等等。一般上人們並不能看到他們，除非他們把自己顯現出來。

4. **阿修羅道**：阿修羅包括了幾種有情。諸論師指出，在惡趣地裡的阿修羅是與餓鬼類似長期遭受折磨的有情。應區別惡趣地的阿修羅和在三十三天與諸神鬥爭的阿修羅，後者是屬於三十三天的天神。天神跟人類一樣也常打架，凡是有貪瞋癡的地方就會有爭執。

■ 欲善趣地

有七界：1. 人間。2. 四大王天。3. 三十三天（帝釋天）。4. 夜摩天。5. 兜率天。6. 化樂天。7. 他化自在天。除了人間以外，其餘六個都是天界。

1. **人間**：巴利文「manussa」（人）直譯是「擁有敏銳心者」。由於人類的心非常敏銳，因此比其他眾生更能造作較強的善或不善業。人能夠修行直至證悟佛果（這是最高境界），但也能夠造下弑父、弑母、分裂僧團、殺阿羅漢、使佛出血等極重的惡業，而下阿鼻地獄等等。人間有苦有樂、憂愁愉悅參半，是適合修行的好地方。如果出生在太快樂的環境中，要修行並不容易。佛陀四聖諦中的第一諦是「苦諦」，這也是佛陀為什麼不出生在物質富裕的美國，而出生在印度的其中一個原因。但是近幾年美國人也遭受到一

些苦難，所以越來越多人修禪法。只有體驗到苦的人，才會想辦法解脫苦，最後來找到佛法。生活若太快樂，沒辦法與佛法相應。

2. **四大王天**：這是天界的第一層。四大王天依四方而有四個分界。每一分界皆由一位天王所統治，而其居民都是屬於半神的有情。在東方，持國天王統治乾達婆，即天界的音樂神。在南方，增長天王統治守護神，即守護森林、山嶽、寶藏的守護神。在西方，廣目天王統治諸龍神。在北方，多聞天王統治諸夜叉。

3. **三十三天**：據說古時有33位把自己的生命奉獻於他人福利的善男子，死後他們投生至該天界，成為該界的大王與三十二小王，如是該界即因此而得其名「三十三天」。該界的大王是帝釋天王。

有個帝釋天王的小故事。之前提及人間由於苦樂參半，所以比較適合修行。相對而言，天界有太多的逸樂，容易流於放逸，不易修行。帝釋天是聖者須陀洹，有次下來人間向佛陀請法。他請問佛陀：「眾生要如何解脫輪迴的痛苦？」佛陀開示：「只要能去除掉無明與愛欲，就能夠解脫痛苦。」帝釋天聽了很高興，隨喜法義向佛陀說：「sādhū! sādhū! sādhū!」後，用神通回到天界。目犍連尊者用天耳通聽到帝釋天的隨喜，心想：「帝釋天聽到了什麼法義這麼法喜，我來請教他。」也使用了神通，隨帝釋天回到三十三天。

帝釋天回到三十三天，進入了他的花園。花園裡有眾多仙女唱歌跳舞，欲樂歡欣，帝釋天也跟著一起享樂。這時候，目犍連尊者突然出現，帝釋天有點不好意思，因為才剛聽完佛陀的開示，回來後卻只顧享樂。目犍連尊者請問他剛才佛陀開示的法義，帝釋天卻怎麼也想不起來，不由得感到很尷尬。這個故事說明修行不能太沉迷於享樂，否則頭腦會不清醒，導致無法修行。

4. **夜摩天**：夜摩天是極樂之境，其王是善夜摩王或夜摩王。

5. **兜率天**：是菩薩成佛之前最後一世的住處。
6. **化樂天**：化樂天的天神能隨心所欲造出欲樂之物。
7. **他化自在天**：他化自在天的天神不能自己造出欲樂之物，但能夠控制他人所造之物而取為己用。

■ 色界地

色界地是那些生前已修習至證得某種色禪，而且至死沒有因懈怠而退失該禪的人死後投生之地。色界地有16界：

1. **初禪**：有梵眾天、梵輔天及大梵天，共三個界。初禪可以分：有限初禪、中等初禪、高等初禪。如果你修到有限初禪，往生後出生在梵眾天；修到中等初禪，往生後出生在初禪地的梵輔天；修到高等初禪，往生後出生在初禪地的大梵天。
2. **第二禪**：有少光天、無量光天及光音天，共三個界。同樣的，第二禪地也分為有限、中等與高等。
3. **第三禪**：有少淨天、無量淨天及遍淨天，共三個界。
4. **第四禪**：有廣果天、無想有情天及淨居天。淨居天又分為五層：無煩天、無熱天、善現天、善見天及色究竟天，所以第四禪共有七個界。

五淨居天（suddhavasa）是只有已證得三果的阿那含才能投生之地。投生至該地者絕不會再回到較下層的界地，肯定會在該地證入般涅槃。

佛陀在修菩薩道的時候，除了淨居天與阿鼻地獄之外，其他界都已投生過。菩薩若去淨居天，勢必要在那裡入般涅槃，便不能在人間成佛了。淨居天裡沒有凡夫，亦無入流（須陀洹）或一還（斯陀

含）。一還是再來欲界一次。

無想有情天屬於第四禪天，那裡眾生的心只有色法，沒有心法。他們尚未生到這一界時，認為心是產生種種煩惱的因素，沒有心就不會有反應，所以傾向於出生在一個沒有心、只有色法的地方，就是無想有情天。

聖者（包括須陀洹、斯陀含、阿那含與阿羅漢）不生無想有情天，亦不投生惡趣，因為已經去除有身見。斷有身見者，之前所造的惡業完全失去引生投生惡趣的力量。例如央掘摩羅殺了九百九十九個人，這是他的惡業，遇到佛陀後，他放下屠刀受比丘戒，經過精進修行，證到阿羅漢。當他證到須陀洹道時，就去除有身見了。如果他那時候死亡，殺掉九百九十九個人的惡業將不會導致他墮落到四惡趣。但是果報還是要受，所以他每天托鉢時，會被丟石頭至頭破血流，這是現生受報。

■ 無色界地

是那些臨死時還擁有無色禪者死後投生之地。每一無色禪導致投生到相符的界。共有四層：1. 空無邊處。2. 識無邊處。3. 無所有處。4. 非想非非想處。

■ 總結

1. 三十一界分為：11個欲界地、16個色界地、四個無色界地。三十一界又稱為一個宇宙。宇宙有很多個，佛陀只出現在我們生存的宇宙而已。

2. 11個欲界地分為：惡趣地（有四個界）、欲善趣地（有七個界）。

3. 16個色界地分為：初禪（有三個界）、第二禪（有三個界）、第三禪（有三個界）、第四禪（有七個界）。

4. 四個無色界地分為：四個界（空無邊處界、識無邊處界、無所有處界、非想非非想處界）。

§ 四種結生 §

■ 惡趣結生

在投生至惡趣地的那一刻，不善果報捨俱推度心成為結生心，隨後即沉入有分，成為有分心，最後再成為死亡心，這一生就被切斷了，也就是說：「惡趣結生的結生識、有分識跟死亡識是不善果報捨俱推度心。」這是唯一的惡趣結生。

■ 欲善趣結生

善果報捨俱推度心成為欲善趣地裡，瞎眼等先天殘缺的人類、某些地神與某些阿修羅的結生心。八大果報心（四個與智相應、四個與智不相應）能做為一切欲善趣地的結生、有分與死亡心。這九種是欲善趣的結生，加上唯一的惡趣結生，所以欲界的結生心共有十種。

瞎眼等先天殘缺的人類：所謂瞎眼等先天殘缺的「等」，是指包括先天耳聾、殘廢、弱智、痴瘋，以及生為中性、雙性與無性的人。諸論師解釋「先天瞎眼」是指其人由於所成熟的業少福，而產生不能發展出眼根的結生心。這一詞並不包括那些在胎裡發生意外或患上某種疾病，而導致出生時已瞎眼的人，因為這類瞎眼也能發生於結生心二因（八大果報心中與智不相應者）與三因（八大果報心中與智相應者）的人。對於先天耳聾等的原則也是如此。對於一切先天殘缺的人（與四惡道眾生），他們的結生心肯定是無因的。

欲界的壽元：在四惡趣裡，壽元的差異非常大，端視導致投生至該地的惡業有多強。因此，有些眾生只在地獄裡受苦幾天，即投生至他處；有些則必須在該地忍受種種折磨好幾百萬年。例如提婆達多現在仍在阿鼻地獄裡，可能要等很長的時間，他惡業產生的果報才能結束。但是瑪利卡皇后只在地獄七天。所以在地獄有多長，有賴於所造的業有多重。重業的話，在地獄的壽命會很長；輕業的話就很短。

在人間裡，人的壽元可以短至只有幾分鐘（一出生即夭折），又可長至上百年。我們這一期的生命可以說是很短的，平均大約七十多歲，之前的佛壽命可以達八萬年。根據佛教，人類的平均壽元是不斷變易的，最低是十年，最長則是無數年。若是人類的戒（德行）越來越差（例如搶奪、打殺……），壽元會越來越減，減到十歲就往生了；若是持戒越來越清淨，壽元也會逐漸增加到數萬年，所以是無常變異的。

《分別論》中提及，四大王天裡的一「天日」等於人間的五十年；在三十三天裡的一「天日」等於人間的一百年；夜摩天裡的一天則是人間的兩百年；兜率天的一天是人間的四百年；化樂天的一天是人間的八百年；他化自在天的一天是人間的一千六百年。如此每上一層天其壽元即增加一倍。

梵天的壽命非常長，可能已經出現過了幾尊佛，他們的壽命也還沒結束。就因為梵天的壽命太長，導致他們產生創世主之邪見，認為世界上的一切全是他創造，他是造物主，因為他看見其他的生物有生死，只有他不死。大梵天神心中生起這個邪見時，被佛陀知道了，佛陀就上到梵天去度梵天神，幫助他去掉這個邪見。

■ 色界結生及壽元。無色界結生及壽元

在此就不詳細說明了，有興趣者可參考225頁：三十一界。

§ 四種業 §

業：巴利文「kamma」的意思是「作為」，指善或不善的思心所。五十二心所裡有一個思心所，是負責造業的心所，那就是業。佛陀在《增支部》說：「諸比丘，我說為業的即是思，由於它的意願，人們才會通過身、口、意造業。」業成熟時，有入地獄者、有入旁生者、有入餓鬼者、有得人身者或人天道者。業之異熟（即果報）有三種：現生受業、次生受業與無盡業。

■ 業與果報

1. 業

每一種有意願的行為，都會產生果報，因產生果，果解釋因。例如我們的生活狀況、我們的容貌、壽命、健康、性別、智慧等等都是果，果解釋了我們前世所種下的因。業可以是善的或是不善的，果報本質上是不分善與不善的，若稱善或不善，是指其善與不善業所帶來的結果。

業之定法：它確保所造的業依其善惡而帶來相符的果報，就如種子肯定會依其種類而長出果子。我們把手上的球往牆上丟，力氣大一點，球彈回來的力量就大；力氣小一點，彈回來的力量就小，這就是業之定法。球丟在牆上一定會彈回來；業造下去，一定產生果報。收到什麼果報，端賴於種下的種子。種苦瓜的種子，將來長出的果實是苦瓜，不可能是絲瓜或是冬瓜。我們要善果，就要種善因，要苦果，就種苦因。所以種植蔬果，也有很多的佛法在裡面。

2. 果報

在諸緣具足時，業即會產生其果（vipaka）。果可分為三種：

（1）**心**：即所有的果報心，不論人類或是天神，這些都是前世所種下的因得到的果報。結生心、有分心與死亡心，都是同一個果報心。我們的眼識、耳識、鼻識、舌識與身識也是前世所造的業產生的果報，是屬於果報心。有的人天生瞎眼，就是前世所造的業使其眼識不生起。

（2）**心所**：包括52個心所，例如：觸、受、思……等等。

（3）**業生色**：包括：四大（地水火風）、性根（男或女）、眼淨色、耳淨色……等等。有的人眼力比較好，從小到大都不用戴眼鏡，這是他的善果報；有的人聽覺很敏銳，就算到了七十多歲，聽覺還是很敏銳，這也是他的善報；有的人五十多歲就聽不清楚了，這是他的果報。

■ 業的根源

業的根源是無明，無明是不如實知見真實法。根據十二因緣法，無明緣行——無明生起了行為，包括意業、口業、身業的行為。與無明相應的是愛欲，所以**無明與愛欲是業的根源**。

阿羅漢的行為（例如講經說法）不叫做業，而叫做「唯作」，因為他的無明與愛欲已經去除，他所造的作為不會產生果報。

凡夫所造的善業，雖然與三個善因（無貪、無瞋、無痴）相應，但仍然視為業，因為無明與愛欲還潛藏在生命流中，只要無明與愛欲還潛藏在生命流中，所造的業仍然會產生果報。就像一棵樹的根是最重要的，樹根不斬除，雖然斬掉了枝幹，樹依舊生長，因為根本未被去除掉。同樣的，在漫長的輪迴中，如果沒有去除無明與愛

欲，我們所造的善業與不善業一定會產生果報。

業隱藏的潛能是我們看不到的。就像我們看不到一顆種子因緣具足會萌芽的潛能。所以不要問：「業藏在哪裡？」在《彌蘭陀王問經》裡，彌蘭陀王問那先比丘：「尊者，業藏在哪裡？」尊者回答：「國王，業不能說是藏在剎那生滅的心識或是身體的任何一部分，但是緣於身心（名色），業在適當片刻呈現，猶如芒果不是藏在芒果樹的某個部分，但緣於芒果樹在適當的季節裡開花結果一樣。」芒果樹長出芒果的潛能到底藏在哪裡？樹根？樹枝？還是樹葉？不能夠這樣研究探討。芒果樹在適當的時候開花結果，就會長出芒果。這表示一切都是因緣法，因緣具足即開花結果，反之則無。業也是一樣，我們在上千年前所造的業，到現在若還沒有成熟受報，表示因緣還沒有具足。因緣具足的話，在任何一剎那，業都會成熟。

■ 業依作用分類

諸業執行各種不同的作用，在此提及了重要的四種。業能在不同的時期，執行當中一個或多個作用。

1. 令生業（janakakamma）

是在結生及一輩子裡產生果報心、心所與業生色的善或不善思。佛陀說：「思就是業。」在結生那一刻，令生業產生了結生心以及組成新生命的身體的業生色。

在我們投胎的那一刻，過去世造下的令生業產生了結生識以及四大組成的身體。在一世之中，它繼續產生其他果報心與業生色，例如五根識、五根、性根色及心所依處。只有在臨死時成熟的業才能產生結生心，但一切善與不善業都能在生命期裡產生其果報。舉例說明：某人在世時，常供紅花於佛，臨終時他的臨終眼門心路過程

生起，緣取紅色為所緣，其心路過程是過去有分識、有分波動、有分斷、五門轉向、眼識（因為看到紅色）、領受、推度、確定、速行（5個），過後生起最後一個離心路之心——死亡識，之後這個人就死亡了。然後沒有間斷的生起結生識。他的臨終速行心的所緣出現母胎裡的紅色，表示將出生為人。結生識是取上一世的臨終速行心的所緣為所緣，不是取死亡識的所緣為所緣。結生識是果報心，是供花這個令生業產生的果報。

結生識生起滅去之後，根據心的過程，接著生起16個有分心。16個有分心也是取紅色為所緣，因為結生識與有分識是同一個果報心。在結生識生起的那一剎那，令生業同時產生了30種色法（性根十法聚、身十法聚以及心十法聚）。所以在結生的那一刻，令生業產生了果報心識、結生識及有分識、果報心所與業生色（即30種色法）。在生命期裡，逐漸生起五根，而相應的五根識如眼識、耳識、鼻識……等等，也隨後生起。所以在生命期中，令生業也會產生其他的果報心與業生色。

2. 支助業（upatthambakakamma）

這是沒有機會成熟以產生結生的業，但它支助令生業，延長後者（令生業）所產生的善報（例如出生在人道、天道）或惡報（例如出生在四惡道）。支助業也可以是善的或不善的，善的支助業支助善的令生業，不善的支助不善的。

由於善的令生業成熟，某有情投生為人，支助業（可能是過去世的布施、禪修等等）協助延長這個人的壽命，以及確保他健康、豐衣足食、資具充沛、很有力氣。如果我們現在長壽、健康又吃得好、睡得飽，那就是我們過去世的支助業在支助我們。不過也不用太高興，因為在一生中，阻礙業或是毀壞業也有可能隨時成熟。

以阿難尊者來說，阿難尊者的壽命是160歲（有一說是120歲）。

他出生為王子，令生業是善的（出生為人的令生業本來就是善的），加上他強而有力的支助業，所以長命百歲。

佛陀時代有一位西瓦利尊者，受供養第一，去到哪裡都受到豐富的供養，不會托不到食物。有一次，佛陀出門時用天眼看了一下，發現那條路很艱苦，可能會托不到食物，所以他就帶西瓦利尊者一起去。西瓦利尊者善的支助業使得他豐衣足食。

佛陀時代另一位布施第一的女居士是Visakha，不僅富有，而且容貌漂亮、力氣又大，據說她手推大象，大象都會後退。這些是她的善支助業在支助令生業。

反之，當不善的令生業帶來病痛時，其他不善業則可能支助它，以令醫葯無效，因而延長了病痛。當某有情由於不善的令生業而投生為動物時，支助業即會援助該惡業產生更多的苦果（例如流浪狗），也可能延長其壽命，令到不善果報心之流更長久。

3. 阻礙業（upapīlakakamma）

此業也是不能產生結生之業，但能夠阻礙令生業，以縮短後者的善或惡報。阻礙業可以是善或不善，善業阻礙不善業，不善業阻礙善業。當某個眾生由於善的令生業投生為人時，阻礙業會帶來許多病痛，阻止那人享受其令生善業帶來的善報。出生為人是因為善的令生業，本來可以享受很多的福報，但是因為阻礙業阻礙善業，所以帶來病痛，使得沒辦法享受人的快樂。阻礙業也可能使我們出生在貧窮的家庭，以致於沒辦法享受人的快樂。

在阻礙業的影響之下，原本能夠導致投生到高等善趣的令生業，變成只能導致投生到較低等的善趣。天界有三位仙女擅長舞蹈，有位男天神非常賞識她們，用神通看了一下她們的過去世，發現她們以前是三位比丘，而他自己是一位女眾。三位比丘每天都來女眾家托鉢，女眾則布施食物給他們。由於三位比丘的心傾向享樂，加上

阻礙業的影響，導致他們出生在比較低等的天界。天神點醒她們說：「當你們聽聞佛法時，你們的耳朵長到哪裡去了？過去世我是你們的供養者，你們比丘的身分比我還高貴，現在剛好相反。」其中二位仙女聽了感到非常慚愧，就精進用功，後來成為聖者。另外一位還是沉迷於唱歌跳舞，所以不能解脫。

再舉一例。佛陀時代講經第一的女居士久壽多羅（Khujjuttara），是皇后沙摩婆提的佣人，天生駝背。依據她前世所造的業，應該可以出生在比較高等的家庭，不必當佣人，但是因為阻礙業的影響，讓她出生到較低等的家庭。

在阻礙業的影響之下，原本能帶來長命的業，卻帶來短命；原本能帶來美貌的業，只能帶來平庸的面貌等等。在《本生經》裡，古剎（kusa）有一世是我們的菩薩，他和哥哥一起住，他的嫂嫂就是後來的耶輸陀羅。在很多世裡，菩薩跟耶輸陀羅是夫妻，但這一世不是。有一天，菩薩去做工，嫂嫂在家裡準備午餐。在他們回來用餐之前，有位辟支佛前來托鉢，由於家裡沒有多餘的食物，嫂嫂就把準備給菩薩的午餐供養給辟支佛。菩薩回來知道後非常生氣，追出去找辟支佛，並且把鉢內供養的食物全部拿回來。他嫂嫂看了也非常生氣，立刻回娘家又準備了一份食物，趕過去供養給辟支佛。她在供養的時候，許了一個願：「願布施的功德，讓我全身金碧輝煌，而且永遠不要跟這位下等人（指菩薩）在一起。」菩薩聽到她的願後，連忙把自己的食物也供養給辟支佛，並且也許了一個願：「願此布施的功德，不管天涯海角，我都要娶她為妻，永遠為我服務。」當我們供養給辟支佛這些尊者時，因為受供養的人成就很高，所以不管許什麼願，我們的願都是能夠實現的。

菩薩依其布施之功德出生為王子，但長得非常醜陋，因為前世他出於瞋恨，搶回供養出去的食物，瞋恨導致醜陋的容貌。但是他驍勇善戰，體力充沛又非常有力氣。十六歲時，他知道以自己如此的

容貌，沒人願意嫁給他，所以他對母后說願意終身不娶，但是母后不答應。菩薩於是刻了一尊金色的美女雕像，他心想世界上應該找不到如雕像一般的美女，便對母后說：「如果您能找到像這尊雕像一樣漂亮的美女，我就願意結婚。」母后於是派人到全印度去找，結果找到他國的一位公主（就是後來的耶輸陀羅）。由於菩薩的國家強盛，勢力龐大，其他國家一定會答應他的求親。但是母后擔心女方看到男方的容貌醜陋會反悔，所以開出條件，要求女方嫁過來後，不能在白天見到男方，只能在晚上相聚，直到懷孕為止。

公主嫁過來後，百般要求母后讓她看丈夫的容貌，母后不得已製造一個場面，她對媳婦說：「今天妳的丈夫會騎著大象出門遊行，妳可以站在窗戶旁看他。」母后有兩個兒子，一個英俊瀟灑，一個奇醜無比。她安排英俊的兒子騎在大象上，醜陋的兒子坐在前面當馬伕。媳婦看到丈夫長得英俊瀟灑非常滿意，但是坐在前面的馬伕卻一直對她打手勢，非常不恭敬，讓她覺得很奇怪。她想：「我貴為一國之后，這位馬伕怎麼這麼大膽，敢在大庭廣眾之下對我打手勢，一點都不恭敬呢？」她覺得這件事大有文章，派人調查結果才知道原來馬伕就是她的丈夫。

因為耶輸陀羅長得非常漂亮，菩薩也很想見到她。有一天耶輸陀羅去池塘戲水，菩薩事先藏身在池塘裡，再從水中冒出來見她。耶輸陀羅以為看到妖精，大叫一聲跑開了。後來，她再派人調查，才知道妖精就是她的丈夫。當天半夜，她就叫人備好馬車，連夜跑回到娘家去。

菩薩感到很難過，他想：「不論天涯海角，我都一定要追她回來。」所以他到耶輸陀羅的國土去，他當過廚師、馬車伕……等等較低級的工作，就是為了想親近耶輸陀羅。他受了很多苦之後，最後終於將耶輸陀羅帶回自己的國家。這一切都是因為他許過願的緣故。所以許願要小心，許錯願是要付出代價的。

故事要表達的是：雖然菩薩的國家強盛，他也貴為一國之王，但是在阻礙業的影響之下，他不但容貌醜陋，還要當廚師、馬車伕，不能享受一般國王該有的榮華富貴。

原本能夠導致投生到大地獄的不善令生業，在阻礙業的影響之下，變成只能導致投生到小地獄或餓鬼道。阿闍世王（Ajattasatu）殺了他的父親頻婆梭羅王（已證得須陀洹），殺父是重業，他本來應投生到大地獄去的，但是他遇見佛陀之後，不但皈依佛陀，也造了很多的善業。因為這些善業阻礙不善業的關係，使得他投生到小地獄。

在一生當中，可看到許多是阻礙業造成的事件。例如在人間裡，這種業會阻礙業生五蘊（名色、業生色），而支助惡業成熟，導致個人在財富、親友等方面遭受損失與痛苦（破產、親離子散、發生天災人禍等等）。

佛經裡有個故事：巴答伽拉（Patacara）出生在富有人家，但她和她家中的男傭人私奔，離開富裕的家庭去過苦日子。根據印度的傳統，女兒懷孕要回娘家生產，所以她懷孕時告訴丈夫要回娘家，但丈夫不答應。她便趁著他不在時悄悄離開，但半路被他追上，孩子這時也出生了，只好跟著丈夫回去。

第二次懷孕還是得不到丈夫的同意回娘家，於是她又偷偷帶著小孩子離開了同樣也在半路被丈夫追上。剛好那時候下了一場大雨，肚子裡的孩子快要出生了，丈夫沒辦法，只好找地方準備讓她生產，卻不小心被毒蛇咬死。巴答伽拉一個人在風雨中生下第二個孩子。一生產完，她帶著兩個孩子去找丈夫，最後只找到一具屍體。她傷心欲絕，只好帶著兩個孩子投靠娘家。

途經河流時，由於前天下過大雨，造成河水氾濫，她不能同時手抱兩個孩子渡河，就把大兒子放在岸邊，先帶著小兒子涉水到另

一岸。然後把小兒子放在這一岸上，回頭想去帶大兒子過來。這時，天空飛來一隻老鷹，看到岸邊的小兒子以為是肉，把孩子給咬走了。她發現後大叫，在另一岸的大兒子以為媽媽在叫他，想越過河來，卻又不幸被河水沖走。她同時失去兩個孩子，傷心欲絕，最後只好一個人回娘家。在途中，她遇到故鄉的熟人，向他打聽娘家的情况，那人說：「昨天下的那場大雨造成電線著火，妳娘家的人全部被火燒死。」她原本出身富有家庭，應可享受富裕的快樂，卻因為和男佣人私奔，過著窮苦的生活。後來又喪失丈夫、孩子與父母等親人，連續遭遇家破人亡的變故與種種的痛苦。這便是阻礙業在阻礙她善的令生業。

如果了解業果的運作，我們便能接受發生在自己身上的種種遭遇。前世造的不善業，有時會阻礙我們這一生的善業。這種了解讓我們在遭遇不平等的對待時，不會把怨恨發洩在別人身上。這種智慧叫做業報智（了解業產生的果報）。因為是自己的業產生的果報，所以不應該有任何的怨言。

在惡趣裡，阻礙業則可能對抗令生業，而帶來一些快樂。例如不善的令生業導致出生為餓鬼，但是他的善阻礙業阻礙了不善的令生業，使得一些餓鬼白天受苦，晚上享樂。本來餓鬼是白天跟晚上都受苦的，但是因為善阻礙業阻礙了不善業的關係，使得他可以享受片刻的快樂。

有個餓鬼前世是個獵人，那時有一位比丘時常教他要守五戒（尤其是不殺生戒），他說他做不到。比丘說：「你至少晚上持不殺生戒。」他做到了。由於他是獵人，造下很多殺生業，死後投生到餓鬼道飽受痛苦，但是因為晚上他持不殺生戒的善業，所以晚上他可以享樂。所以持戒，雖然是那麼短暫的一剎那，也是有效的。例如過午不食，雖然只有短短的一天，下一世也會帶給我們很大的福報的。

在惡趣裡，身為狗是不善的令生業，但是阻礙業對抗令生業的關係，使得一些狗享受很大的快樂。例如同樣是狗，西方的狗跟東方的狗命運就不一樣，西方人把狗照顧得非常好。這也是善阻礙業對抗不善令生業。

4. 毀壞業（upaghātakakamma）

此業可以是善或不善，它中止了較弱的業，不令其繼續產生果報，而引生自己的果報。某人生而為人，令生業原本能夠帶給他長壽，但毀壞業的出現卻令他早夭。這在我們生活中時常可以看到，例如有的人應該可以活到七十五歲（這是人一期生命的平均壽命），卻在三十五歲就死亡了，或者死於天災。

以上就是四種業：令生業、支助業、阻礙業與毀壞業。業能在不同的時期，執行當中一個或多個作用。我們來看業怎麼在英國的黛安娜王妃身上成熟。她本來是幼稚園的教師，碰到查理王子之後，兩人陷入愛河，讓她飛上枝頭當鳳凰，成為英國的王妃。她的髮型也風靡全世界，蔚為流行。她出生為人是令生業，而成為王妃是因為支助業成熟，使她得以享受人間的福報。過了一段時間，查理王子不要她了，她從枝頭跌下來，這是阻礙業成熟。以後她又跟一個擁有大石油公司的男人相戀，兩人開車出遊時，被媒體記者緊追不捨，結果車速太快出了車禍，導致兩人喪生。黛安娜本來應該可以活得更長，但是她的毀壞業成熟，導致她不能活到人的一期平均壽命就往生了。

提婆達多也是一樣。他出生為王子，這是善的令生業。他出家之後有五神通，名氣也很響亮，這是支助業支助著他。但是他起了邪念，他想代替佛陀，千方百計要傷害佛陀，於是逐漸失去很多支持者，這是他的阻礙業成熟。最後他後悔了，想見佛陀最後一面，但還沒見到佛陀時，地獄門大開，他便跌到地獄裡死亡了，這是毀壞業成熟。所以在一世中，業可以執行多個作用。這四個業可以同時

發生在人的一生中。

業異熟不可思議，業果報是不可思議的。佛陀在《增支部》說：「有四種不可思議，無須思惟，若試圖思惟，則令人挫折、狂亂。」四者為何？一、諸佛之境界。諸佛境界達到什麼程度是無法去思考的。二、得定者之境界。一個入定者的境界到底是怎樣，也不能夠思考。三、業異熟。業如何產生果報？為什麼會突然間成熟？四、世界之思惟。世界是怎麼開始、怎麼結束的？同樣也非我們的智慧能理解。如果去思惟這四種東西，會精神錯亂。只要知道果報是業的成熟，是因緣法就夠了。

■ 依成熟的次序分類

業依成熟（即產生果報）的次序分類，可分為四種：1. 重業。2. 臨死業。3. 慣行業。4. 已作業。

在漫長的輪迴中，我們造下各式各樣的業，有善業、有惡業，到了臨終的那一刻，到底哪一個業會先成熟呢？第一個是「重業」。如果沒有重業，第二個「臨死業」就會成熟。如果沒有臨死業，第三個會成熟的業是「慣行業」。如果沒有前面三種業，最後一種業會成熟叫做「已作業」。所以，依業產生果報的次序分別為：重業、臨死業、慣行業與已作業。《清淨道論》中提到第一個是重業，第二個是慣行業，第三個是臨死業；但是在《阿毗達摩概要》，第二個是臨死業，第三個是慣行業。

1. 重業

所謂重業，不是所有的殺生都是重業，只有五種業叫做重業，分別是：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血及分裂僧團。提婆達多就做過出佛身血這種重業。佛陀在靈鷲山山腳下經行的時候，提婆達多從山頂推下大岩石，岩石的碎片割傷了佛陀的腳趾，導致佛的身

體出血，這種叫做出佛身血，是重業。提婆達多也造下另一個重業——分裂僧團。趁著比丘或者比丘尼在羯摩的時候，也就是在僧團集合的時候，把僧團分裂成兩半，就叫做分裂僧團。提婆達多因為妒嫉佛陀領導僧團得到很多的供養，有一天便趁羯摩時，說服了一半的比丘，尤其是剛出家的年輕比丘跟著他走，讓整個僧團分成兩派。佛陀叫舍利弗尊者與目犍連尊者把年輕的比丘帶回來，所以舍利弗尊者與目犍連尊者也跟著提婆達多後面走了。提婆達多以為兩位上首弟子要跟從他，非常高興，於是請舍利弗尊者來開示，然後躺下去呼呼大睡。等到他醒來，所有弟子已經被二位尊者帶走。提婆達多一生造下兩種重業，一個是出佛身血，另外一個是分裂僧團，所以死後下至阿鼻地獄。

相對地，善的重業是禪那。禪那能夠保持到臨終那一刻才叫做重業。如果不能夠保持到臨終那一刻，不能產生投生在色界或無色界的果報，不能夠算是重業。這種重業，肯定會在下一世產生果報。

2. 臨死業

如果沒有重業，臨死業就會成熟。所謂臨死業，就是臨死之前所憶起或所造之業。《法句經》中的Mattakundali是個很好的例子。Mattakundali是個有錢婆羅門的獨子，後來得了嚴重的肝炎，但是他的父親非常吝嗇，不願意請醫生幫他治病。（不要怪他的父親，這是他的業。）最後他病入膏肓，他父親知道沒有辦法醫治了，就把他抬到大門外面。因為他害怕親友來探望時，會發現他家裡有錢。佛陀以神通觀看到了這個情形，說：「這個人很可憐！我應該去幫助他。」接著透過神通力，出現在Mattakundali的面前。雖然Mattakundali並不認識佛陀，但是佛陀的三十二身相非常莊嚴，任何人見到都會生起很大的歡喜心。他在快要病死的悲慘時刻突然看到佛陀出現面前，如此莊嚴，感到非常高興，在那一刻他往生了。這種業叫做「臨死業」，是臨死之前所造的業。Mattakundali因為

看到佛陀而生起的善心，所以投生在天界。他沒有做過善事，只是在臨終前一剎那生起了善心，就能出生在天界。所以，往生那一刻的心是善或惡，決定了要往生的地方。即使一生做過很多惡行的壞人，臨終時突然生起善念，仍然會往生善道。

帕奧有位比丘前世是做賊的，有一次行竊時被人抓到，對方將他狠狠打了一頓，他的頭因此傷得很嚴重。之後他們把他放進布袋，丟進河裡。他在河裡要往生時突然想起一件事。從前他看到有位比丘來托鉢，於是把身上所有食物供養出去，並且許願來生能夠當比丘。當他在河裡掙扎快要死去時，突然間憶起這件善事。因為這是善事，所以往生之後，他出生為人，現在是位比丘。他一出生，頭上就有一條疤痕，那是前一世被打的痕跡，到這一世還留在他頭上。他不明白為什麼一出生就有一條疤痕，當他看到過去世時，才明白這是過去的業所留下來的痕跡。

3. 慣行業

第三個是「慣行業」，就是習慣上時常造的善業或惡業。禮讚佛陀、點燈、供花、供佛、禪修、來寺院布施等等是好的慣行業。惡的慣行業則例如：對屠夫而言惡的慣行業是殺生、殺豬；對漁夫來講，釣魚、殺魚等等是惡的慣行業。帕奧有個禪修者看到自己的前世是漁夫，時常抓魚、捕魚，這個惡業讓他連續下地獄三次。下完一個地獄過後，又往生一個地獄，再往生一個地獄。所以選擇職業也是很重要的。如果你的職業時常讓你生起不善的心，我建議你換職業，不要短視只看這一生，要把眼光看遠一點。

斯里蘭卡的Dhammika時常行布施，每天供養很多比丘，並且去寺院聽聞佛法。在斯里蘭卡，人們要往生時，一般會請比丘來家中為臨終者授戒，或者誦巴利文經。Dhammika臨終時，家人也為他請了比丘來誦《四念處經》。比丘念誦《四念處經》時，Dhammika看到了六界的天神同時下來迎接他，那是「趣相」。但是Dhammika希望

聽完《四念處經》，所以向天神們說：「等一下！等一下！」比丘卻以為Dhammika叫他不要再念了，感到很尷尬，不知道該怎麼辦。他的孩子們也覺得父親有點神智不清了，因為父親是虔誠的佛教徒，不可能對出家人沒有禮貌。比丘最後沒有念完《四念處經》就離去。Dhammika發覺到比丘不在，於是詢問孩子們。孩子們把來龍去脈告訴他。Dhammika說：「我說等一下！等一下！不是要比丘等一下再念，而是要求六界的天神等一下才接我去。」

孩子們並不相信他所看到的趣相，懷疑說：「是嗎？為什麼我們看不到？」因為這是Dhammika的業。Dhammika說：「你們不相信？好，給我一個花環。六界的天神哪一界比較好呢？」孩子們說：「兜率天最好。」「好，那我就去兜率天。因為六界全是要來迎接我，我可以選擇去處。」然後，他把花環往上丟，說：「請將這個花環掛在兜率天的馬車上。」結果，花環就掛在空中。之後，Dhammika果然往生在兜率天。這就是慣行業所產生的善報。

4. 已作業

如果沒有以上的重業、臨死業與慣行業，「已作業」就會成熟。「已作業」是除了上述三種業之外的所有業。這種業會決定下一世的投生去處。

以牛群為例來說明這四種業。有一群牛晚上全被關在牛欄裡面。第二天早上，主人把柵門打開時，最強壯的牛會先跑出來，因為牠最有威力，能推擠掉擋路的牛隻。這頭最強壯的牛就等於「重業」。所以，人如果犯下重業，往生時重業就會先成熟。如果沒有最強壯的牛，那麼站在最接近門的那一頭，也就是「臨死業」，就有機會先出來。假如每頭牛都離門邊遠遠站著，那麼時常看著門的牛會先出來。這種叫做「慣行業」。「已作業」則有如一頭弱小的牛，突然被擠到門前。

■ 業依成熟的時間分類

也分為四種：1. 現生受業。2. 次生受業。3. 無盡業。4. 無效業。我們已於第四章討論過。

■ 業依成熟之地分類

同樣分為四種：1. 不善業。2. 欲界善業。3. 色界善業。4. 無色界善業。

1. 不善業

又可分為身業、語業與意業。

（1）身業：是殺生、偷盜及邪欲樂行（邪淫），一般透過身門發生。

（2）語業：是妄語、兩舌、惡口及綺語（講廢話），一般通過語門發生的。

（3）意業：是貪婪、瞋恨及邪見（不相信因果），一般只發生於意門。

依據89種心，這些身業、語業與意業一共有12種，通過12個不善心所造成。

2. 欲界善業

可分為善身業、善語業與善意業等十種。

（1）善身業：遠離三種不善身惡行（遠離殺生、偷盜及邪淫）。

（2）善語業：遠離四種不善語惡行（遠離妄語、兩舌、惡口及綺語）。

（3）善意業：無貪婪、無瞋恨及正見。

欲界善業也可以成為十種：布施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或迴向功德、隨喜（他人的）功德、聞法、弘法及正直己見（把自己的正見建立起來）。所以欲界善業共有20種，通過欲界八大善心所造。如果造善業時沒有業報智的智慧，那麼是由與智不相應的善心所造。相反的，造善業時有業報智的智慧，便是與智相應的善心所造。

3. 色界善業

色界善業純粹屬於意門，是已達到安止的禪修，依諸禪支的分別而有五種。

（1）初禪：有尋、伺、喜、樂、一境性等五個禪支。

（2）第二禪：有伺、喜、樂、一境性等四個禪支。

（3）第三禪：有喜、樂、一境性等三個禪支。

（4）第四禪：有樂、一境性等兩個禪支。

（5）第五禪：有捨、一境性等兩個禪支。

4. 無色界善業

同樣的，無色界善業純粹屬於意門，沒有身門與語門，是已達到安止的禪修，依所緣的分別而有四種。

色界善業依諸禪支的分別有五種；無色界善業依所緣的分別而有四種——空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。無色禪只有兩個禪支——捨與一境性，都取不同的所緣。色禪剛好相反，初禪至第五禪的所緣都一樣（例如安般念的所緣都是似相），但是禪支不同。

四個四種業總覽

	依作用	依成熟的次序	依成熟的時間	依成熟之地
1	令生業	重業	現生受業	不善業
2	支助業	臨死業	次生受業	欲界善業
3	阻礙業	慣行業	無盡業	色界善業
4	毀壞業	已作業	無效業	無色界善業

業的果報

每一種業，不管是善或不善，都會留下業力。業力一旦成熟，就會產生果報。

1. 不善業的果報

不善業皆為12種不善心所造。不善心中癡根心有兩種：與疑相應、與掉舉相應。除了掉舉之外，11種不善心都能產生做為結生心、有分心與死亡心的不善果報推度心，以令有情投生至四惡道。12種不善心都能夠在欲界有情的生命期裡產生七種不善果報心，即五識、領受心與推度心。餓鬼在生命期裡，以前所造的不善業（包括在12種不善心裡），能夠產生七種不善果報心。而在色界裡則只能產生四種不善果報心，即除去鼻、舌、身三個根識，剩下眼識、耳識、領受心與推度心。色界裡的眾生下來人間，有時候眼睛看到不可喜的所緣，會生起不善眼識無因果報心；耳朵聽到不悅耳的聲音，生起不善耳識無因果報心。眼識生起之後，接著就會生起不善的領受、推度心等等。

2. 欲界善業的果報

欲界善業能產生欲界結生，也能在生命期裡產生八種大果報心。根據情況，也會在欲界或色界產生八種無因果報心。所以欲界善業

能產生16種果報心（八種大果報心以及八種無因善果報心）。

善果報及因（根）：殊勝的三因善業能夠產生也具有三因的結生，而在生命期裡產生16種果報心。

依產生果報的能力，善業可分為兩種：殊勝與低劣。殊勝的善業是由清淨無染的心所造，而且在造業之前與之後皆有良好的動機，例如布施以如法獲取的財物給具有德行的人，而且在布施之前與之後感到歡喜。在造善業之前與之後，若心受到煩惱污染，譬如自讚自許、貶低他人、行善之後後悔，該善業即屬於低劣。一念之差，決定了你的善業是殊勝或低劣，所以心很重要。

布施、造善業之前的動機也很重要，如果布施純粹是為了讓被接受的人健康、快樂，心中沒有不好的動機，這是殊勝的善業；若是有不好的動機，或是布施的東西是以不如法方式取得的，或是自己享用好物品、布施出去的是劣等物品，都是低劣的善業。

3. 色界善業的果報

五色禪的任何一種禪那能產生與其層次相等的色界天。然而色界只有四禪天，因此二禪及三禪色界善業導致投生到第二禪天；四禪色界善業導致投生到第三禪天；五禪色界善業導致投生到四禪天。

4. 無色界善業的果報

培育無色禪善業之後，他們投生到（與自己所證得的禪那）層次相等的無色界天。例如已證得空無邊處禪的人，只要到死時沒有因為懈怠或其他障礙而失去該禪，就會投生到空無邊處禪天。

「萬物唯心造」，心領導著世界，也就是三界：欲界、色界與無色界。三界眾生的出生是心的反映，嚮往於欲樂就導致出生在欲界，禪定導致出生在色界。外在世界是內在世界——心的反映。

業與果總覽表

果 報 心 (32 世間果報心)		
(異剎那) 業 (29 過去世間善與不善心)	投生所在地與結生心 (離路心)	(當生) 生命期間的路心
12 欲界不善心 1.悅俱智相應無行心 2.悅俱邪見相應有行心 3.悅俱邪見不相應無行心 4.悅俱邪見不相應有行心 5.捨俱邪見相應無行心 6.捨俱邪見相應有行心 7.捨俱邪見不相應無行心 8.捨俱邪見不相應有行心 9.憂俱瞋恚相應無行心 10.憂俱瞋恚相應有行心 11.捨俱疑相應心 (12.捨俱掉舉相應心)	欲地四惡道 無因捨俱 不善果報推度心 (掉舉不產生結生心)	欲地欲界果報心 7 無因捨俱 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.鼻識 (捨俱) 4.舌識 (捨俱) 5.身識 (捨俱) 6.捨俱領受 7.捨俱推度 + 彼所緣： 無因捨俱 不善果報推度心
8 欲界大善心 1.悅俱智不相應無行心 2.悅俱智不相應有行心 3.捨俱智不相應無行心 4.捨俱智不相應有行心 殊勝二因 低劣二因 (先天殘缺者、某些少福地神、某些阿修羅) 殊勝二因 低劣三因 殊勝三因	欲地人天 無因捨俱 善果報推度心 4 三因大果報 1.悅俱智不相應無行心 *2.悅俱智不相應有行心 3.捨俱智不相應無行心 *4.捨俱智不相應有行心 4 三因大果報 1.悅俱智相應無行心 *2.悅俱智相應有行心 3.捨俱智相應無行心 *4.捨俱智相應有行心	欲地欲界果報心 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.鼻識 (捨俱) 4.舌識 (捨俱) 5.身識 (捨俱) 6.捨俱領受心 7.捨俱推度心 8.悅俱推度心 + 彼所緣： 無因捨俱與悅俱 善果報推度心 8 無因善果報心 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.鼻識 (捨俱) 4.舌識 (捨俱) 5.身識 (捨俱) 6.捨俱領受心 7.捨俱推度心 8.悅俱推度心 + 彼所緣： 1.悅俱智不相應無行心 *2.悅俱智不相應有行心 3.捨俱智不相應無行心 *4.捨俱智不相應有行心 8 無因善果報心 1.悅俱智相應無行心 *2.悅俱智相應有行心 3.捨俱智相應無行心 *4.捨俱智相應有行心 5.悅俱智不相應無行心 *6.悅俱智不相應有行心 7.捨俱智不相應無行心 *8.捨俱智不相應有行心

果 報 心 (32 世間果報心)		
(異剎那) 業 (過去世間善與不善心)	投生所在地與結生心 (離路心)	(當生) 生命期間的路心
5 色界善心 1.初禪心 2.第二禪心 3.第三禪心 4.第四禪心 5.第五禪心 12 不善心 8 欲界大善心	色 地 5 果報心 1.初禪心 2.第二禪心 3.第三禪心 4.第四禪心 5.第五禪心 1.初禪地 2.第二禪地 3.第三禪地 4.第四禪地	色地欲界果報心 4 無因不善果報心 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.捨俱領受心 4.捨俱推度心 + 5 無因善果報心 1.眼識 (捨俱) 2.耳識 (捨俱) 3.捨俱領受心 4.捨俱推度心 5.悅俱推度心
4 無色界善心 1.空無邊處心 2.識無邊處心 3.無所有處心 4.非想非非想處心	無色地 4 果報心 1.空無邊處心 2.識無邊處心 3.無所有處心 4.非想非非想處心	



*「道心」對「道無間果心」，是「無間業緣；「道心」對其餘果心與果定心，則是異剎那業緣

殊勝的三因善業能夠產生也具有三因的結生，而在生命期裡產生16種果報心。來看222頁的「業與果總覽表」中，左邊欄是「業」，有善業與不善業；中間一欄是「結生心」，右邊欄是「生命期間生起的路心」，路心就是心路。最下面的「殊勝三因」，有：1. 悅俱智相應無行一心。2. 悅俱智相應有行一心。3. 捨俱智相應無行一心。4. 捨俱智相應有行一心。這四個是殊勝三因，因為他布施的東西是清淨得來的，也沒有貶低他人、稱讚自己，又有很好的動機、不是為了私心而布施等等。這種殊勝的三因善業產生結生識的果報時，會產生四個三因大果報，都是與智相應。其中一個會成為他的結生識、有分識與死亡識。

在生命期裡殊勝三因會產生16個路心，包括：八個無因善果報心、八個大果報心。八個大果報心在這一刻是彼所緣，不再扮演結生識的作用。心識可以扮演不同的作用，有時候扮演結生識、有時候扮演彼所緣，在這一刻是扮演彼所緣。所以「殊勝的三因善業能夠產生三因的結生，也能在生命期裡產生16種果報心：八個無因善果報心以及八個大果報心，成為彼所緣。」

低劣的三因善業及殊勝的二因善業能夠產生具有二因的結生，而能在生命期裡產生12種果報心，即除去具有三因的果報心。「業與果」表中，清楚可見造成低劣善因是因為他布施的動機不純、布施後後悔、物品是不正當手段取來的等等。低劣三因善業產生四個二因大果報心，成為結生心。所以三因善業未必產生三因果報，如果是低劣三因善業，會產生二因果報；如果是殊勝三因善業，則產生三因果報。

如果一個人的結生心是殊勝二因，在這一生中他可能沒有機會證到禪那，也沒有機會證到道果。從這一點可以明白：造業時，動機是很重要的。在生命期裡產生12種果報心是：八個無因善果報心以及成為彼所緣的四個大果報心。成為彼所緣的四個大果報心及生命

期裡的路心，比如眼識、耳識……等不是造業的心，不用去背，重要的是結生心。

然而，低劣的二因善業（只）能夠產生無因的結生，以及在生命期裡（只）能產生無因的果報心。二因就是與智不相應，一共有四個，能夠產生無因的結生識——無因捨俱善果報推度心，比如先天殘缺者、某些少福地神、某些阿修羅的結生識。本來二因就是缺少智慧，加上造善業的動機不純真，過後他又後悔，就成了低劣的二因，產生了無因捨俱善果報推度心，成為先天殘缺者的結生識。在生命期裡，它產生八個無因善果報心，以及無因捨俱善果報推度心、無因悅俱善果報推度心，這兩個推度心成為兩個彼所緣。

12個欲界不善心產生的結生識會在欲地四惡道，結生心是無因捨俱不善果報推度心。在生命期裡，只產生七個無因不善果報心與一個彼所緣（無因捨俱不善果報推度心）。

三十一界

地	界			壽元
四無色界地		31	非想非非想處	84,000大劫
		30	無所有處	60,000大劫
		29	識無邊處	40,000大劫
		28	空無邊處	20,000大劫
十六色界地	第四禪	27	色究竟天	16,000大劫
		26	善見天	8,000大劫
		25	善現天	4,000大劫
		24	無熱天	2,000大劫
		23	無煩天	1,000大劫
		22	無想有情天	500大劫
		21	廣果天	500大劫

十六色界地	第三禪	20	遍淨天	64大劫
		19	無量淨天	32大劫
		18	少淨天	16大劫
	第二禪	17	光音天	8大劫
		16	無量光天	4大劫
		15	少光天	2大劫
	初禪	14	大梵天	1中劫
		13	梵輔天	1/2中劫
		12	梵眾天	1/3中劫
十一欲界地	欲善趣地	11	他化自在天	16,000天年
		10	化樂天	8,000天年
		9	兜率天	4,000天年
		8	夜摩天	2,000天年
		7	三十三天/帝釋天	1,000天年
		6	四大王天	500天年
		5	人	不定
	惡趣地	4	阿修羅	不定
		3	餓鬼	不定
		2	畜生	不定
		1	地獄	不定

培育初禪到有限程度的人投生到梵眾天；培育到中等程度的人投生到梵輔天；培育到上等程度的人投生到大梵天。

同樣的，培育第二禪及第三禪到有限程度的人投生到少光天；培育到中等程度的人投生到無量光天；培育到上等程度的人投生到光音天。

培育第四禪到有限程度的人投生到少淨天；培育到中等程度的人

投生到無量淨天；培育到上等程度的人投生到遍淨天。

培育第五禪的人投生到廣果天；培育對想厭離的人投生到無想有情天。但阿那含則投生到淨居天。

在三十一界的圖表裡沒有第五禪，培育第五禪的人投生到第四禪天。第四禪天分界的原則與首三禪天不同。在首三禪天裡，每一層都有三個分界。只要如常證得第五禪，無論凡夫、須陀洹或斯陀含，亦無論其禪那是屬於下、中或上等層次，只要在臨終時還擁有第五禪，皆會投生到廣果天（第四禪的第一層）。然而，有些凡夫認為心與想是厄難的根源，因此培育第五禪時，其心對「想」懷著極強厭離感。由於第五禪心受到希望「想」止息之願感染，他們死後即投生到無想有情天。一生裡，他們純粹只是有生命的色身（像芭蕉樹幹一樣），即由命根九法聚組成（沒有心法，只有色法）。

但阿那含則投生到淨居天。據說投生到這五界取決於他們較為顯著的根。信根最強的阿那含投生到無煩天；精進根最強的阿那含投生到無熱天；念根最強的阿那含投生到善現天；定根最強的阿那含投生到善見天；慧根最強的阿那含投生到色究竟天。雖然只有阿那含才能投生到淨居天，但阿那含卻不一定需要投生到淨居天。在這一生中已經證到阿那含的人，可以選擇不要生在淨居天。例如大梵天王。佛陀成道時，說：「我的法非常深奧難懂，世間的人沒辦法理解。」所以佛陀不打算弘法，但是大梵天王（他是三果羅漢，本來可以生在淨居天，但選擇生在初禪天）從初禪天下來請求佛陀為眾生說法。

擁有第五禪的阿那含才能投生淨居天，禪那層次較低的阿那含則投生到其他色界天。無論如何，所有的阿那含必定會投生到色界天，因為他們已斷除了導致投生到欲界的欲欲（對欲樂的欲求）。

■ 死亡與結生

對於臨死的人，在心路過程之末或有分滅盡時，代表一世終結死亡的死亡心即生起與滅盡。

一旦（死亡心）滅盡，下一世的結生心即刻生起，識知如此獲得的目標（即業相、趣相或業其中之一），依情況而有依處（例如欲界眾生與色界眾生，由心所依處支助）或無依處支助（例如無色界眾生，無任何依處支助）。而業相、趣相或業，是由受到無明所束縛和以渴愛潛在傾向為根本的行（業）所生。也就是說，這個目標是因為過去的業受到無明的矇蔽與渴愛的束縛，而產生出來的。

結生心的作用是把兩世連接起來、受到相應名法陪同，做為相應法的住處而成為它們的前導者。一切唯心造，所以心是心所與色法的前導者。

對於臨死的人，在一世當中的最後一個心路過程生起之前，有分心波動了兩次之後即停止。過後，五門心路過程之一緣取呈現於根門的目標而生起，或者是意門心路過程緣取呈現於意門的六所緣之一而生起。由於力弱，最後一個心路過程的速行只生起五次，而不是如平時般生起七次。一般而言，速行都有造業的能力，而臨終心路本身缺少造業的能力，只是做為過去業成為令生業的管道。在速行之後，兩個彼所緣或生起或沒有。有時候是有分隨著最後一個速行之後生起。然後，做為最後一個心的死亡心即生起，執行死亡的作用。在死亡心滅盡時，命根亦被切斷。此後身體只剩下一堆無生命的時節生色（由時節生出來的色法），直到死屍毀壞成灰為止。

一旦死亡心滅盡之後，新一世的結生心即刻生起，緣取前世臨死速行心的目標。在有色法的生存地，結生心由心所依處所支助，但在無色地裡則沒有任何依處，而是由行（就是業）所產生，此行即是過去速行之業，此業的根基是兩種生死輪迴之根，即無明與渴愛兩種潛在傾向。

離心路過程一共有三種心。第一個是結生識：把新的一世與前一世連結起來，也就是把現在這一世與前一世連結起來。第二個有分識：保持在一世當中，從結生到死亡之間的生命流不會中斷。另外一個叫做死亡識：執行死亡的作用。

■ 欲界結生心的所緣

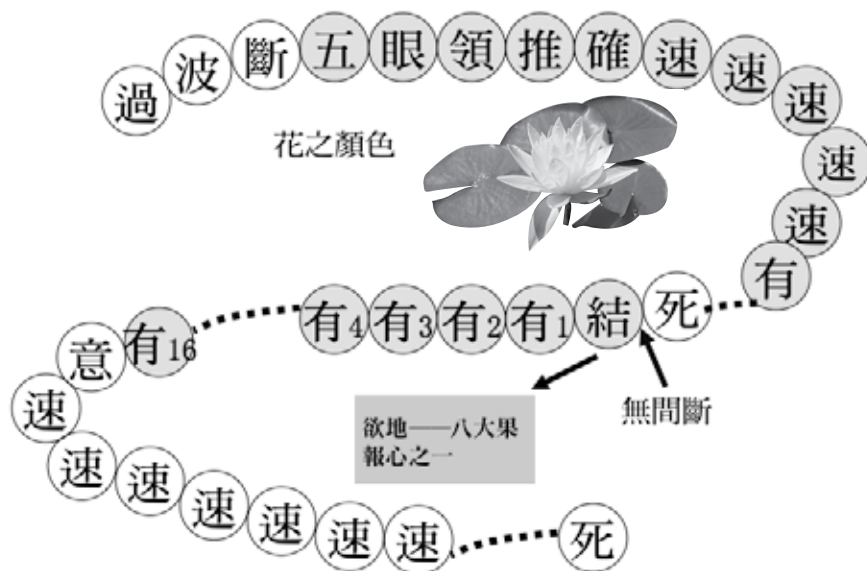
欲界是指四惡道眾生、人與天神。於此，當知在臨死心路過程裡只有五個軟弱的速行生起。因此，若死時是緣取呈現於眼門的現在所緣（例如紅色），新一世裡的結生心與最初幾個有分心也是緣取現在所緣（紅色）。也就是說，在臨終速行心時，眼門看到紅色，然後死去，接著新一世的結生心開始，紅色還是存在，叫做現在所緣。結生心、有分心與死亡心都是同一個心，緣取同一個所緣（現在所緣），那個所緣是色法。一個色法等於17個心識的壽命，要等到17個心識生滅過後，紅色才會消失。所緣可以分為現在的、過去的、未來的。對於欲界結生，當由六門（眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門）之一所識知的目標是業相（造業時用的工具）或趣相（欲投生的地方）時，該目標可以是現在所緣或過去所緣。例如屠夫臨終時看到他的業相是屠刀，這是過去所緣。但做為目標的業必定是過去的，而且是通過意門識知。一切欲界結生的目標只是有限法而已。業是指造善或是造惡的思心所。例如我正在講經，要和大家分享的善思是我的業。臨終時，我講經的善業又成熟了，看到了自己彷彿又在講經，這個叫做業，不是業相。

以臨終眼門心路過程為例：如果臨終時看到一朵荷花，就會生起臨終眼門心路過程。臨終眼門心路過程如下：過去有分識、有分波動、有分斷、五門轉向、眼識、領受、推度、確定，然後五個速行心。因為臨終要死的時候，心臟特別衰弱，只有五個速行心。這個眼門心路過程取花之顏色為所緣。然後五個速行心過後，彼所緣有

時候生起，有時候不會生起。如果彼所緣不生起，有分就會生起很多次，然後死亡識生起，這個人的命根就斷絕了。所以死亡識扮演死亡的作用。死亡之後，馬上生起另外一個心識，把舊的一生跟新的一生命連結起來，叫做「結生識」。在死亡識跟結生識的中間是沒有間斷的。關於這一點，上座部的說法與西藏的中陰身之說，可能有點不一樣。

至於結生識將於三十一界的哪一界產生，是決定於過去的業。此例是因為過去供花之業，才產生結生識。供花之業不會投生色界，也不會投生無色界，又因是善業，也不會投生四惡道，所以結生識是出生在欲界的人道或是六天界之一。緊接著，生起16個有分識，接下來生起一生中的第一個意門心路過程。生命流就是如此從結生識流到最後一個死亡識。

臨終眼門心路過程



這臨終眼門心路過程本身缺少造業的能力，而只是作為過去業成為令生業的管道。

每一個心都會取一個所緣，在此例中，新一世的結生識取「花之顏色」為所緣。有分識也取「花之顏色」為所緣。死亡識也取「花之顏色」為所緣。所以，結生識、有分識、死亡識，其實都是同一個心識，取同一個所緣——也就是過去臨終速行心的所緣為所緣。它們都是果報心。這是做布施的善業所產生的果報。結生識的產生，來自於過去的業已經成熟所產生的果報。結生識、有分識和死亡識都是同一個心識，名稱不同而已，在不同的時刻，扮演不同的作用。例如在結生的那一刻，剛剛出生的那一刻，扮演結生的作用，把過去世跟這一世連結起來；在有分識時，扮演維持生命流不會中斷的作用；在死亡識時，扮演死亡的作用。比如我susiḷa回到俗家，扮演的作用是母親的女兒；現在這個時刻，我扮演的作用是位老師；如果回去寺院，和師父在一起，我扮演的作用是師父的學生。雖然是同一個我，但是，在不同的場合，我扮演不同的作用，因而有不同的名稱。

以殺豬為生的屠夫臨終時若看到自己似乎又在殺豬，這個相就叫「業」，臨終意門心路過程生起。過程如下——有分、有分波動、有分斷、意門轉向、五個速行心、彼所緣、彼所緣，然後就是死亡識。剛才那個例子沒有彼所緣，只有有分，現在有兩個彼所緣。所以死亡的情況未必都一樣。有時候有分會生起，有時候彼所緣會生起，有時候兩者都不會生起。但最後一定生起死亡識。接著，結生識即刻生起，中間沒有任何間斷。屠夫的結生識會出現在四惡趣之一，並取他看到自己在殺豬的「業」為所緣。同樣地，有分識與死亡識也取一樣的相為所緣。因為這三種心是同一個心。

結生識生滅之後，固定生起16個有分識，然後生起第一個意門心路過程，叫做「有欲」速行。這個意門心路過程執著於新的生命。比如屠夫的結生識在四惡趣，他可能成為一隻動物，比如豬。他的結生識生滅過後，會有16個有分識，之後生起第一個意門心路過程，然後他開始執著這個豬的生命。

《菩薩本生經》中有個故事可說明眾生如何執取生命。有個國王叫Assaka，與皇后Ubbari非常恩愛，他們時常在花園裡尋歡作樂。Ubbari長得很漂亮，為了取悅丈夫，整天裝扮自己。

有一天，皇后往生了，國王非常難過。他把她的屍體塗上香油，藏在床底下。七天裡不吃不喝，悲泣皇后的死亡。當時的菩薩（即釋迦牟尼佛的前世）以天眼通看到Assaka國王的痛苦。Assaka國王原本英明，但是為了一個女人，卻如此悲傷難過，以致七天不理國事。菩薩決定幫助他，於是化身隱士出現在國王的花園，端坐在石座上，像尊金像。有位婆羅門看到隱士，攝於他的非凡莊嚴，所以上前禮拜，請求他幫助國王。隱士說：「只要你將國王請到花園來，我能讓他知道皇后投生到何處。」婆羅門一聽，非常高興，馬上報告國王。國王興奮的趕緊前往花園禮敬隱士：「請問隱士，我的皇后目前投生到哪裡？」「你的皇后投生成為這個花園裡的糞蟲。」

糞蟲，就是牛便上的糞蟲。國王一聽慌忙大叫：「不可能！不可能！」

「不可能嗎？不然我叫她出來跟你講講話，好不好？」

「好！好！」

隱士用神通力讓一隻糞蟲講話。

「來！Ubbari糞蟲，請妳過來。」

糞蟲來到國王面前，旁邊還跟了她的糞蟲老公。

隱士問Ubbari：「妳前世是誰？」

雌糞蟲回答：「我前世是Ubbari，是Assaka國王的皇后。」

Assaka國王簡直不敢相信。

雌糞蟲又繼續講：「因為我整天貪取享受，只知道裝扮自己，沒有造下任何善業，所以這一世成為雌糞蟲。」

隱士又再問她：「妳現在是否還愛著妳的國王呢？」

Ubbari說：「從皇后轉世到雌糞蟲時，我的記憶早已經模糊了。這個Assaka國王現在對我來講不算什麼！我甚至想咬破他的脖子，用他的血來洗我親愛的雄糞蟲的腳呢！」

Assaka國王非常生氣，馬上回去燒掉皇后的屍體，另娶一位女子，重拾已往的英明，睿智治理國家。

Ubbari從皇后投生成為卑微的雌糞蟲，卻仍執取自己的生命，跟雄糞蟲尋歡作樂。所以，貪愛生命是輪迴的根源之一。因此，無論是動物、天神、人類、地獄，第一個速行心就是執著於新的生命，叫做「有欲」速行，是貪根心之一。Ubbari的故事中提到：「由於輪迴轉世記憶已經模糊不清。」這句話實在很有意思。由於記憶在輪迴中變得模糊，所以我們現在會把以前的親戚當做仇人，彼此不再認識。因此，佛陀教導我們要對一切眾生散播慈愛，因為在輪迴中，每一位眾生都曾經是我們的妻子、丈夫、父親、母親、兄弟姊妹等。

緬甸有對夫婦非常恩愛，丈夫死的時候，因為執著於妻子，所以投生成為家中的狗。太太不知道狗是先生投胎，但由於過去世的緣，非常疼愛這隻狗，總帶著出門。很多村民取笑她跟狗太親熱，太太一氣之下，把狗給殺掉了。所以不要殺生，否則我們殺害了自己的眷屬卻不自知。

從第一個意門心路過程之後，心流不斷的從結生識流到死亡識，再從死亡識流到新的結生識，就如車輪般次第轉著。

有五個因造成結生識的生起：行、業、無明、愛與取。

1. 造業，叫做「行」。
2. 留下的業力叫做「業」。
3. 「無明」，認為生命是快樂的。
4. 「貪愛」，執取生命。
5. 一再執取生命則是「取」。

■ 廣大結生心的所緣

廣大分為色界與無色界，色界心與無色界心叫做廣大心，因為心擴大到十方世界。例如慈愛禪是要把慈愛心擴散到十方世界的眾生。地遍也是，在修地遍的時候，要把地遍擴散到十方世界，所以心是廣大的，叫做廣大心。

對於色界結生，其所緣是概念，而且必定是業相。安般念的似相也是概念，呼吸雖是四大組成的，但是我們修安般念的時候，沒有取四大，是取呼吸為所緣，呼吸是概念，禪相也是概念而已。對於無色界結生，其所緣是概念（例如空無邊處取虛空為所緣，虛空是概念）或廣大心（例如識無邊處，取空無邊處禪心，心是究竟法，不是概念），而且必定是業相。所以對於無色界的結生，其所緣兩個是概念，兩個是究竟法（心）。

對於無想有情，生起為結生的是命根九法聚。因此稱為「色結生」。無色界的有情稱為「非色結生」（名結生），其餘的稱為「色非色結生」（色與名結生）。

舉個例子，修行毗婆舍那的禪修者，在臨終時，若觀行法的無常，臨終速行心則取行法的無常為所緣而生起。過後，死亡識生起、滅掉。緊接著生起結生識，新的一世就開始了。結生識會出生在欲界。欲界有兩個善趣，一個是人間，一個是天界。假如這個人

出生在人間，他的結生識、有分識、死亡識便是取行法的無常為所緣。如果出生在天界，也是一樣。

有分識叫做主人心。有分心一直生滅，維持著生命流不斷，有分心、結生心與死亡心，叫做主人心。五門和意門心路過程中的心叫做客人心，因為需要依靠某種外在的所緣撞擊後才會生起，是有時候才會來訪的心。如果一個人的有分心是取無常為所緣，他一旦禪修，必定能快速證得須陀洹道果。

在佛陀時代，有位比丘跟著佛陀修行了一個月，一心想在人間證到四果羅漢，所以禪修時非常勇猛精進，時常不吃飯，以免浪費時間，因為吃飽後會昏沉。由於多日未進食，他胃痛了起來，但即使非常痛苦，他依然專注禪修，直至死亡。在禪修中死亡是善業，所以他往生天界。死亡識和結生識都只是一個心識剎那，且毫無間隔。他不知道自己已經死去又往生，投生天界時，他仍舊維持打坐的姿勢。在天界，若是福報好的男眾天神，左右會各圍繞著五百名天女唱歌跳舞。天女們看到他仍像個比丘在打坐，對她們不理不採，心想：「他前世可能是出家眾，只不過模樣變了。他肯定不曉得自己已經投生在天界，我們得告訴他。」於是，拿了一面大鏡子放在他的面前，然後齊聲歡唱。比丘以為有女居士來到，連忙睜開眼睛，卻從鏡中看到自己化生為天神的模樣。他感到非常失望，因為他原本希望能在人間證得阿羅漢道果，如今一果未證到，就已經往生天界。天界是個充滿享樂的地方，想要精進修行很困難。

天神有神通，他使用神通憶起了自己前世是位比丘，而且佛陀目前尚在人間，便立刻帶著天女下到人間，請求佛陀再次向他說法。由於他的死亡識、結生識與有分識都是取行法的無常為所緣，所以佛陀一說法，他即刻證得須陀洹道果。至此他滿意了，可以回去天界享受或繼續修行，再也不會下四惡道。

能在禪修中死亡是無上幸福的，不需要心生害怕，最怕是在享樂

中死亡。在享樂中死亡是貪根心，會往生四惡道。

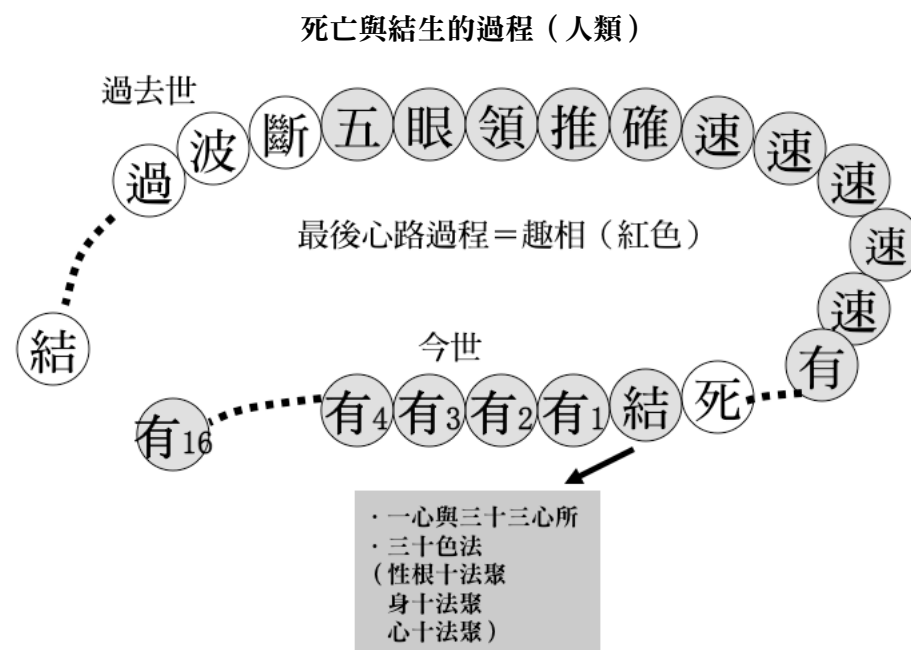
修行安般念的止觀行者，禪修時經常取如鑽石般明亮的似相為所緣。臨終時仍保有初禪者，結生識會在色界初禪天出現，並取安般念似相為所緣，成為梵天神。有分識與死亡識也是取安般念似相為所緣。

現在講解心跌入有分之境。當我們在禪修時，有時候定力很好，心很沉靜。突然間，心進入非常幽靜的境界，好像什麼都不知道，也忘記了業處（如安般念）。其實，那個時候心已經掉進有分。為什麼你什麼都不知道呢？因為有分心是取前一世的所緣為所緣，而你沒有辦法看到前一世的所緣，所以什麼都不知道。那個時刻只是有分心的生滅，你失掉正念了！忘記了呼吸，心已經跌入有分。許多人並不了解這個法義。我在美國遇見一位指導禪修的老師，也發生同樣問題。每次修到一個階段，他的心就會進入非常寂靜的狀態，但是除了心非常幽靜外，無法覺知任何的所緣。他詢問過所有認識的老師，沒有人可以回答他。當他跟我討論這個問題時，我回答：「你的心掉入有分了！」然後向他解釋整個過程，他才恍然大悟。

遇到這種情形，只要再提起正念，就會從有分中出來了。不要貪取那份幽靜。有的人高估自己，認為這個境界就是涅槃而有所執取。當你一直想要進去此境界，禪修會越來越退步。有分心是果報心，既不是善心，也不是不善心。但是，如果你去執取，就是不善心。

持戒清淨的人會留下持戒業力，臨終時，若此業力將要成熟，讓他得以投生為人，他會看到「深色」的「趣相」，這個相是因為過去持戒的業而生起的，在這一刻要產生下一世的結生。（如右圖）

臨終速行心與一般的速行心不一樣，臨終速行心是過去令生業將要產生其果報的一個管道，是沒有業的成分，不像其他的欲界速行都有業的成分。臨終速行心取「深色」的「趣相」。之後，死亡識就執行死亡的作用，如此而已。過後，人就往生了。緊接著，結生識就在母胎中生起。隨著結生識的生起，同時有30個色法及33個心所也會生起。30個色法分別是性根十法聚、身十法聚、心十法聚。這足以說明現代的懷孕婦女為何透過醫學檢驗可以得知未出生胎兒的性別，因為在結生識的那一刻，性根已經產生了。至於心所，等一下會討論。結生識加上33個心所，再加上30個色法，就組成所謂的「人」。其實「人」只是一個概念，真正存在的只是心識、心所和色法。



結生識的作用好像一座橋樑，是連結過去世與新的一世。但並不是有個靈魂從過去世漂到這一世來，這樣說的話是常見；也不可以說這個結生識與過去世完全無關，若是這樣說，就是斷見。應避開常見和斷見兩種極端。佛陀說：「無明緣行，行緣識，識緣名色」。

何謂無明緣行？所謂無明是不知四聖諦，比如某人許願未來世要成為人，他認為人是真實存在的（以究竟法而言，人也是生滅法），這是無明。因為無明，所以造業。他持戒，造善業。所以說無明緣行。業，一旦造下去一定會留下業力；業力，一旦因緣成熟，就會產生果報，即產生結生識。所以無明緣行，行緣識，識就是這個結生識。

在結生識生起時，會有30個色法（性根十法聚，身十法聚，心十法聚）和33個心所同時生起。剛才講到無明緣行，行緣識，識緣名色。33個心所就是其中的「名」，30個色法就是「色」，所以識緣名色。心為前導，生命是因為結生識的生起，名或心所跟著相應，色法隨之生起，所以識緣名色。

之後，生命流繼續下去，名色緣六處，慢慢在母胎中會生起眼、耳、鼻、舌……所以名色緣六處。關於緣起法，先大略至此，其餘的內容，留到第八章時再完整的討論。

關於結生識，不能說有個永恆的靈魂從過去世漂流到這一世來，不能說那是同一個人。但是，亦不能說它跟過去世沒有關係。比如在山谷裡面呼喚：「阿貓。」回音也會是「阿貓」，不會是「阿狗」。這個回音不是你的原音，不是原來的呼喚，但若是你沒有呼喚，回音也不會出現。同樣的道理，不能夠說結生識是同一個心漂過來的，也不能說跟過去世沒有關係，一切都是因緣法，緣於無明，行生起；緣於行，識生起。這種知見叫做「正見」。

在結生的時候，會產生30個色法與33個心所，包括結生識，這些合稱為五蘊。30個色法，叫做「色蘊」。33個心所裡面，有一個叫做「受」的心所，叫做「受蘊」。還有一個「想」的心所，叫做「想蘊」，剩下的心所，叫做「行蘊」。再加上結生識是「識蘊」。所以在結生時，就有五蘊的產生。一旦結生識生起，眾生執取五蘊為「我」、「我的」、「我的自我」，就是苦諦。佛陀在初轉法輪時說：「五取蘊就是苦諦。」在結生的第一個心識時，就產生了「五取蘊」，也產生了「苦諦」。

「集諦」從何而來？何謂集諦？「集諦」就是苦的原因，亦即無明與愛欲。結生識是一世中第一個出生的心識，是果報心。它的因一定在過去世，不可能在結生的那一刻。因為結生識是果，因和果不能夠在同一個心識剎那生起。無明緣行，行緣識，其中無明和行，指的是過去世的無明造下的業（行），才產生了這一世的苦諦。如果在這一世，無明與愛欲未被斷除，眾生仍會繼續造業。當業產生果報時，又會產生下一世了。因此，生命的輪迴就這樣流轉下去。只要無明與愛欲沒有被去除，輪迴不會被中斷。這些，我們也會在第八章中討論到。

投生的法則

無色界的梵天死亡時，只能投生到更高層次的無色界天，不能投生到較低層次的無色界天。例如，空無邊處的梵天若是死亡，會出生在識無邊處或是無所有處，或是非想非非想處。識無邊處的梵天死亡時，會出生在無所有處，或是非想非非想處，不會出生在空無邊處界。他也能夠以近行定之力投生到欲界。

色界的梵天死時，不會以無因（結生心）投生。（無因結生有兩種：1. 出生在四惡道，是不善果報心。2. 先天殘缺的人，是善果報

心。）當欲界具有三因的天神或人死時，有可能投生到任何地方，包括四惡道、天界、色界與無色界。其餘的（死時是二因或無因者）只能投生到欲界。因為只有二因，沒有智慧，無法證到禪那，所以不能投生到色界或者無色界。

■ 心之相續流

所以，對於如此投生者，在結生（心）滅盡之後，即刻生起識知同一所緣的同一種心（指有分心），有如河流般不斷流下去。只要沒有心路過程生起，有分心會如此續流，直至死亡為止。由於是有（即生命）的主要因素，此心被稱為有分。在生命終結時，它成為死亡心，滅盡後即完全停止。此後，結生心與其他心有如車輪一般繼續次第轉起。

在結生心之後有16個有分心生起，然後生起一個意門轉向心，以及七個「有欲速行」，即貪著新生命的速行。苦集滅道的「集」，一共有三種：欲貪、有貪（即是貪愛生命）與無有貪。人在母胎時，第一個意門心路過程就是貪愛著新的生命。貪愛生命的力量是很強的，無論這個生命是四惡道、或是人類、或是天神、或是色界梵天、或是無色界梵天的生命。貪愛生命的力量，使得眾生一世又一世輪迴。

在新一世裡的第一個心路過程緣取結生心為目標，那些速行心是欲界邪見不相應無行的貪根心。當這心路過程結束時，有分心即再生滅。只要沒有心路過程生起，有分心即會不斷生滅。如此，心之流從結生流到死亡，又從死亡流到新一世，次第轉起。

常自制的智者，能了知（生命）無常，覺證不死之境，完全斷除貪欲的結縛，證得永久的寂靜。當智者如此探討生命的流轉——從生到死、從死到生、從生到死、從死到生——了解生命的無常之

後，精進用功，最後便能證得了不死之境，完全斷除貪欲的束縛。

§ 複習 §

《阿毗達摩論》舉出各種心一共執行14種作用（請參考本書136頁：攝作用一覽表）。這些作用在心路過程或在離心路過程裡執行。所以心路一共有兩種：一種叫做「心路過程」，一種叫做「離心路過程」，因為它們不在心路過程裡面。離心路過程一共有三種心：結生識、有分識和死亡識。這三種都是同一個果報心，只是在不同的時間執行不同的作用罷了。結生識——把新一生與前世連接起來。有分識——保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。死亡識——執行死亡的作用。

有19種心能夠執行結生、有分和死亡三種作用。以欲界、色界、無色界等三界為區分，分別說明如下：

■ 欲界

欲界有24種美心，可分為欲界善心、欲界果報心、欲界唯作心。對於投生至欲界善趣為人或天神，而又沒有殘缺者，執行這三種作用就是八大善果報心（四個與智相應、四個與智不相應）之一。我們這一世的結生識，就是這八個其中的一個。有的是捨俱，有的是悅俱；有的與智相應，有的與智不相應。如果是與智不相應，叫做「二因」；與智相應，叫做「三因」。三因是無貪、無瞋、無癡。

這種善心就是平常我們行布施、持戒、聽經、在寺院服務、或講經、或尊敬長者，或對眾生散播慈心，生起悲心、隨喜心……等等，都會是這八個善心其中之一。當這個善心產生果報時，眾生就會出生在人道或天道，結生識就是八大善果報心之一。他行布施時若總是滿心歡喜，又有因果業報的觀念，並且是自動自發，這個布

施的業是悅俱智相應無行善心。此業若在臨終時成熟，就會產生他出生為人或天神的果報。他的第一個心識叫結生識——是悅俱智相應無行一心果報心。所以心的種類分得很清楚。

當有情投生至地獄、畜牲、餓鬼、阿修羅四惡道時，執行結生識等三種作用的即是不善果報無因心中的「推度與捨俱行」。這個心的心所很少，七遍一切心心所加上尋、伺、勝解一共只有十個。出生在四惡道的眾生，其結生識是不善果報心，正是過去世的某一個「不善業」成熟，導致他出生在四惡道。在89種心裡面沒有一種叫「結生識」的心，是由「推度與捨俱行」的不善果報無因心扮演四惡道眾生的結生識、有分識和死亡識。

八個善果報無因心中的「推度與悅俱行」。扮演推度與彼所緣的作用，不扮演結生、有分和死亡三種作用。

八個善果報無因心中的「推度與捨俱行」。成為出生眼瞎、耳聾、啞巴等等的人和某些低級天神的結生識、有分識和死亡識。他們一出生就是殘缺者，不是後來意外才殘缺。有的人天生有點低能，他的結生識也是「推度與捨俱行」。雖然殘缺是不善業的果報，但投生至人間的業則是善的，只是此業比較弱罷了。

一顆心可以扮演不同的作用。「推度與捨俱行」或「推度與悅俱行」，在五門心路過程裡扮演推度的作用。但在結生與有分的階段，並沒有執行推度的作用。因為心在同一時刻只能執行一種作用。

色界

對於投生至色界天的梵天，出現為結生、有分與死亡的，是五種色界果報心之一。只有這五種成為色界梵天神的結生識、有分識和

死亡識。

1. 尋、伺、喜、樂，一境性俱初禪果報心。
2. 伺、喜、樂，一境性俱第二禪果報心。
3. 喜、樂，一境性俱第三禪果報心。
4. 樂，一境性俱第四禪果報心。
5. 捨，一境性俱第五禪果報心。

如果你有欲願下一世投生至色界，這一世就要修禪那、修止觀，到往生時還要能維持禪那。當你證到初禪時，心中生起的速行心是尋、伺、喜、樂，一境性俱初禪善心，帶著這種心往生，就會出生在色界的第一層，初禪天中的其中一層（請看本書38頁三十一界的圖），結生識就是「尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪果報心」。如果你是證得二禪往生，結生識就是「伺、喜、樂、一境性俱第二禪果報心」，果報心出現成為色界二禪天梵天神的結生識、有分識和死亡識。所以對於投生於色界天的梵天，出現為結生、有分與死亡的是五種色界果報心。

無色界

對於投生至四無色界天的梵天，四無色界果報心是他們的結生識、有分識與死亡識。四無色界果報心不可以在人道、天道出現，因為它們是梵天神的結生識、死亡識和有分識。

那麼五個色界善心、四個無色界善心是否可以出現在人道和天道？可以！因為一旦進入禪那，這顆善心就會生起。

我們已經研究很多心路過程裡速行的各種組合，有的是欲界速行，有的是安止意門速行等等。

一共有55種心執行速行的作用：

1、12個不善心。

2、21個善心：八個欲界善心，五個色界善心，四個無色界善心和四個出世間道心。

3、4個出世間果報心：可以在出世間果定心路中扮演速行的作用。或者在第一次證得須陀洹道心之後生起的兩個果心，也是速行的作用。

4、18個唯作心：八個欲界唯作心，五個色界唯作心，四個無色界唯作心，還有一個阿羅漢笑心，可以扮演速行的作用。

一種心可以扮演很多的作用。就像一個人，在不同場合扮演不同的作用。捨俱推度心可以扮演五個作用：結生、有分、死亡、推度，也可以扮演彼所緣的作用。悅俱推度心可以扮演二個作用：推度、彼所緣。這部分可參考（請參考本書136頁：攝作用一覽表）

綜合討論

一、我曾兩、三天失眠，又受到另一位同學打擾，生起瞋恚心。請問如果以心分類，應屬於何種心？如何消除呢？

答：憂俱瞋恚相應無行一心。要消除瞋恚心，有很多種方

法：

1. 以與瞋恨相反的心態，對打擾我們的同學散播慈愛。對一般人來說，或許不容易做到。如果做不到，就用其他的方法。

2. 《清淨道論》舉出很多種方法：

（1）我們可以想自己前世也曾打擾別人，所以這一世被別人打擾。一切有因必有果，他為什麼不打擾別人，而要打擾我？這是我前世欠他的，就原諒他吧。

（2）如果還是不能消除瞋恚心，就想想菩薩是怎麼修忍辱波羅蜜的？

那時菩薩是位忍辱居士。國王（前世為提婆達多）與宮女在花園裡享樂，玩累了、睡著之後，宮女們在不遠處看到了菩薩，於是請菩薩開示。菩薩為她們開示《忍辱經》。國王醒來後看到宮女不在，非常生氣。瞋根心重的人很容易生氣。國王到處找人，後來看到宮女們圍著菩薩聽經，沒有人警覺到國王來臨而起身迎接時，國王更加生氣。他問菩薩：「你開示什麼經？」菩薩回答：「我開示《忍辱經》。」國王派人把菩薩的雙手斬斷，再問他：「你開示《忍辱經》，我要試一試你的忍辱。」又派人把菩薩的雙腳斬斷，再問他：「你開示什麼經？」菩薩回答：「我開示《忍辱經》，我的忍辱不在我的雙手，也不在我的雙腳。」有良知的人聽到這樣的回答，會感到慚愧，但是像國王這種沒有良知的人只是更生氣。於是國王又把菩薩的雙耳、雙眼、鼻子斬掉，再問他：「你開示什麼經？」菩薩回答：「我開示《忍辱經》，我的忍辱不在我的眼睛，也不在我的耳朵與鼻子，在

我心中。」國王聽了更加生氣，一腳踢中他的心房。菩薩奄奄一息，國王才罷休離開。有位將軍（是舍利弗尊者的前世）請求菩薩原諒，他說：「我們的國王非常無明，那是國王的錯，和全國人民沒有關係，請不要因為怨恨國王而報復在我們身上。」當時菩薩是有五神通的，如果想報復，可以在剎那間崩壞國土。但菩薩回答：「我的心中沒有任何的怨恨，我希望你的國王長命百壽。」

菩薩被國王斬掉雙手、雙腳、眼、耳、鼻，內心都不起瞋恨，而自己只被一個人打擾就起瞋恨，應該感到慚愧。當我們感到慚愧，內心的瞋恨也會消失。

（3）如果這樣想還是不能克制瞋恨，我們應該以真實諦的分解來想。人的身體是由32身分組成的：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肺臟、胃、小腸、大腸、糞便、尿等等。我們對某個人生氣，是生氣他的哪個部分呢？頭髮？尿？把生氣的對象分解為32身分，一旦看不到整個人時，瞋恨也就找不到立足點了。瞋恨找不到立足點，就像在空中畫畫一樣，會畫不起來。這是另外一種對治瞋恨的方法。當心一直如此研究，瞋恨心便進不來，因為一個心識剎那不能生起兩種心。我們在研究的那一刻，生起了智慧，不但消除了瞋恨心，同時也開發了智慧——無我相、無人相、無眾生相，這就是究竟諦了。

（4）佛陀一直強調：人是五蘊組成的，其中色蘊包括地、水、火、風四大。你生氣他的哪一個色蘊呢？——地大？水大？火大？風大？或者，你生氣他的哪一個名蘊呢？——受蘊？想蘊？行蘊？識蘊？當我們這樣研究，就看不到一個人，看不到一個相（我相、人相）；看不到一個相，瞋恨就

會失去立足點。這是另外一種對治瞋恨的方法。

（5）如果瞋恨非常強烈，以上的方法都沒有用，我們就該譴責自己。可以觀想在我們的面前有一粒火球，因為很生氣對方，恨不得拿起火球丟向他，使他身上著火。可是一旦拿起火球，首先傷害到的卻是我們自己，能不能丟中他又是另一回事了。所有的身業、語業、意業都會留下業力，業力會產生果報。當心中一起瞋恚，意業便已造成。瞋恚產生的果報是醜陋，每個人都愛美，不希望自己長得醜陋。想想瞋恨的果報，一旦想通了，瞋恨就會放下。

（6）因為我們是了解因緣果報的佛教徒，如果以上的方法都沒有用時，就要自己多多保重、準備承受果報了。

二、「欲界有因唯作心」只有阿羅漢才有。在八大唯作心中，有四個與智不相應的心，照理來說阿羅漢已斷盡煩惱，不會有邪見了，為何還會有與智不相應的心呢？

答：這個問題當初我也不明白，也問過幾位大長老，其中一位大長老解釋說：「比如有位阿羅漢經過小溪時，不是涉水而過，而是跳過去，這種行為就是與智不相應。因為身為阿羅漢比丘，這種行為是非常不雅觀，會讓旁觀者起疑。那麼他為什麼這麼做？是因為前世的習氣，他在前生裡有很多世是猴子，猴子喜歡跳躍，所以他看到小溪就跳過去了。」所以這位長老認為是可能的，與智不相應會生起在阿羅漢的心，但是不會造業。他這樣的解釋，我也接受了。

阿羅漢有時候看眾生，也是有我相、人相。佛陀有時候會以世俗諦稱呼舍利弗、阿難，這個「人」在究竟諦上是不存

在的，但在觀念上是存在的。所以有時候因為要溝通的緣故，他們也是生活在觀念裡。例如我要坐馬車去，馬車是不存在的，真正存在的是四大。當他們用觀念來溝通的時候，在那一剎那有時會有與智不相應，這是我的推測。

三、欲界不善心產生不善果報心。在十二個欲界不善心中有三種受：悅俱、捨俱與憂俱，但在七個不善果報心中，只有一個捨俱，為什麼呢？

答：七個不善果報心中，不是只有一個捨俱，還有一個苦俱（身識是苦俱），所以有兩個受：苦俱與捨俱。因為是不善果報心，所以不可能有悅俱。

四、水災中有村民因外出謀事而逃過一劫，有人因過暑假而來此遇難。請問：這是阻礙業還是毀壞業？

答：逃過一劫是因為善的阻礙業阻礙不善業。遇難是死亡，所以是毀壞業，毀壞業終止了令生業。在《阿毗達摩論》裡，有些部分沒有說明得很明確，造成論師們有各種不同的見解。有的論師認為死亡才是毀壞業，但是列迪大長老則認為失去五根也算是毀壞業。毀壞業可能是善阻礙不善，也有可能是不善阻礙善。我們不用太在意是阻礙業還是毀壞業，畢竟這些只是名相而已。比如抓蛇時，要抓蛇的頭，而不是尾巴，否則牠會回過頭來咬我們。學佛也像抓蛇一樣，不需要太執著名相。有時我們為了一些名相跟別人爭得面紅耳赤，結果被蛇咬了一口。我們只要知道不善業成熟會阻礙善業，善業成熟也會阻礙不善業，不用太計較到底是阻礙業

或是毀壞業。

五、我女婿是研究所畢業，曾在宜蘭縣政府擔任博物館建設工程的監工，非常認真，但是年紀輕輕就在一次車禍中往生。請問：這是毀壞業嗎？（是的）他媽媽抱怨，她也沒有作惡業，為何讓她承受白髮人送黑髮人的痛苦？以業力來解剖，應如何來詮釋？

答：要了解業報智，不能夠只看今生，如果只看今生，沒有辦法解釋世界上的很多事情。業力一定要講過去世、現在世與未來世。他媽媽抱怨自己沒有作惡業，或許今生她確實沒有作惡業，但是過去世這麼漫長的輪迴中，沒有人敢說自己沒有作惡業，包括菩薩也有作惡業。可能過去某一個業成熟，所以她這一世要承受白髮人送黑髮人的果報。

我在馬來西亞有個朋友，他媽媽是非常虔誠的佛教徒，大家都很喜欢她。但她外出散步時被車撞死了。不信佛的人說：「作這麼多善業有什麼用，還是不得好死。」這種人不了解因緣果報。我們不能夠只看這一生。有時候是過去所做的毀壞業（惡業）成熟，所以這一生在壽元未盡的情況下就往生了。死未必不好，如果他出生為天神，和現在身為一個老人相比，天神還比較幸福。所以我們要看過去，也要看未來到底往生在哪裡？往生的境界是不是比現在更好？如果更好，死亡未必不是好事。還生存在世的人之所以會痛苦，是因為執著，執著便會帶來痛苦。對癌症病人來說，若是死後因為善業成熟可以往生天道，死對他來說是件好事，因為他可以解脫痛苦。所以因緣果報一定要看三世，如果單純看這一世，只是種短視，眼光要看遠一點。

六、解釋兩種涅槃的差別。

七、結生識依何因緣生起？

第六章 色之概要

第三個究竟諦是「色」。本章列舉了所有種類的色法，一一解釋依什麼原則分類、生起之因、組成的色聚，以及生起的過程。為何稱為「色」？色，巴利語叫「rūpa」，源於「ruppati」，意為「變壞、破壞、壓迫、逼迫、干擾」。如果正念一直放在身體，就會感覺到身體不斷在變化，這個就是色的本質。色的本質就是一直被破壞。變化就是色的意思。

在《相應部·應食經》裡面，佛陀說：「諸比丘，為何說色？諸比丘，變壞故，稱為色；因什麼變壞呢？因冷變壞，因熱變壞，因飢變壞，因渴變壞，因蛇、蚊、風吹日曬、爬蟲變壞。諸比丘，變壞故，稱為色。」冷的時候，身體會起什麼變化？會比較僵硬，血液循環比較慢。熱的時候，身體會發熱。飢餓時，身體好像變成虛弱了。因為蚊蟲咬、風吹、日曬等等，身體也在變化。所以身體的變壞，就是色的本質。「色」是因緣法，隨著外在環境的改變，身體這個色法也一直改變。因緣法皆是無我，所以說：「色是無我。」不能夠說：「色是我的。」佛陀在《無我相經》裡面解釋道：「如果色是我的，可以說我要色這樣、我要色那樣。但是，色不是我的，所以我不能夠教我的色要這樣、要那樣。」

為何必須了知色？在《中部·大牧羊者經》裡面，佛陀說：「若不知道色，此比丘不能夠於此法、律中成長、提升與成就。」為何

麼？因為色是五取蘊之一，執取色、受、想、行、識為我、我的、我的自我是苦諦，而苦諦必須被徹知，集諦必須被去除，滅諦必須被體證，道諦必須被開展。要徹知苦諦，就要觀五蘊的無常、苦、無我。若不知道色，又如何觀色的無常、苦、無我。

科學家一直在研究物質，認為一切物質皆是由最小的夸克所組成的。但是這些畢竟還屬於世俗諦，未達到究竟諦。我們的身體是由千千萬萬個色聚組成，這些色聚也是生滅法。色聚就是色的組合。色法不能夠獨自生存，例如地大是不能夠獨自生成的，一定要和其他的色法組織在一起。色聚本身還是世俗諦，因為還可以再分解為更小的單位。一粒色聚至少有八種色法，分別是地、水、火、風、顏色、香、味、食素，叫做八不離色。這八個色法同時生起、同時滅、同一依處。什麼是同一依處？亦即所有色法必須依靠四大種色——地、水、火、風生起。色、香、味、食素叫做所造色。所有的所造色都要依靠四大種色生起。

§ 列舉色法 §

在很多經典裡，佛陀都說：「諸比丘，有哪些色呢？四大種色以及四大所造色。」所以共有兩類的色法：四大種色及四大所造色。四大又叫做「大種色」（mahā-bhūta）。地、水、火、風，都擁有自己的自性，如地擁有硬的自性，火擁有熱的自性，風擁有移動或壓力的自性，水有流動或黏的自性。所造色有24個，要依靠大種色才能夠生起。大地若譬喻為四大，緣於、依賴大地生長出來的樹木，便可譬喻為所造色。

■ 四大種色（四界）

四大種色（或四界）是1. 地界（paṭhavī-dhātu），2. 水界（

āpo-dhātu），3. 火界（tejo-dhātu），4. 風界（vāyo-dhātu）。世間一切的物質，從最高、最大的山，到最小的夸克，都由四大種色組成的。要研究究竟法，有四種鑑別法：1. 特相2. 作用3. 現起4. 近因。

1. 地界

是擴展的因素。眼睛向外望去看見一片大地，這片大地是世俗諦。究竟諦是無法再分解，而且有自己的特相或自性。大地所擁有的自性——硬，就是究竟諦。地的特相是硬。作用是做為俱生色法的足處。俱生色法是一起生起的色法，和地一起生起的色法有水、火、風、色、香、味、食素。這些俱生色法建立在地基礎之上，所以地的作用是做為俱生色法的立足點。地的現起是接受俱生色法；近因是依靠水、火、風其他三界。

體內地界最顯著的20個部分：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦。但是這20個部分不只是地界組成的，其他三界也同時存在，因為色法不能單獨生起。

2. 水界

看到河的時候，第一個感覺到「流」，所以流動是水的特相。河本身是世俗諦，它的流動才是究竟諦。水的作用是增長俱生色法。煮飯時，洗完米後把水放進去，然後去蒸煮。蒸熟時，米會膨脹起來，這就是水的作用。所以水的作用是增長俱生色法。水的現起是把俱生色法握在一起或黏著。我們的身體之所以能保持一個整體而不會分散掉，正是因為水把身體的各部分，腳、手、胸部、四肢全部黏結在一起，保持一個形狀。就像一串念珠，若把線拉掉，念珠就分散掉了。同樣的，若把身體內的水界拿出來，整個身體就會分散。我們的身體或一切物質可以呈現不同的形態，例如圓形、三角

形、四方形，是因為有水把地、火、風給黏在一起。水的近因是地、火、風其他三界。所以四大是一同生起，一同滅的。體內水界最顯著的12部分：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。

3. 火界

看到火，就想到熱，所以熱是火的特相。熱和冷是相對的，若感覺不熱就是冷，所以冷也是火的特相。熱可以幫助消化吃下的東西。由於冰水會冷卻消化之火，所以喝冰的東西容易脹氣，消化不良。我們中國人喜歡吃熟食是很有智慧的。火的作用是使俱生色法成熟老化，使人容易變老。為什麼頭髮會變白？臉長皺紋？因為火界色法成熟老化。如果動不動生氣，火界太過強盛，火燃燒得特別強烈，會老得特別快。所以愛漂亮的女人，還是少生氣。

世間一切物質的現象，都是靠火界來維持的。一座山由千萬個色聚組成，每一粒色聚有地、水、火、風、色、香、味、食素八個色法。心法有生、住、滅三時，色法也有生、住、滅。而八個色法裡面的火到了住的時刻，會產生另外一代的色聚，叫時節生色聚。時節生色聚裡面又有火，火到了住時又會產生新一代色聚，代代相續，所以整座山由火界維持著。一切有為法都是生滅無常，當火界的勢力慢慢衰弱時，產生的色聚數量就會越來越少。力量逐漸消失時，山將逐漸毀壞，慢慢成為灰，最後消失在這個世間。所以說：「一切有為法都是因緣法。」有生故有死，就是這個道理。你不要有死，你就不要生。

火界的現起是不斷提供柔軟。香蕉未成熟時是很硬的，從青色變成黃色成熟時，就變得非常柔軟。是什麼東西使香蕉變得柔軟？火界。火界的現起就是不斷提供柔軟。在寒冷冬天時，你也會感覺到身體比較僵硬，因為缺乏了火界。但是在夏天身體則會比較輕盈，因為有充足的火界。火界的近因是其他三界。體內火界最顯著的四

部分：體溫之火、成熟與變老之火、發燒之火、消化之火。

消化之火若不足，無法消化食物，就會消化不良。這個消化之火是業生色，例如我就是消化之火不足，常常消化不良，那是我的業。

4. 風界

風界是移動和壓力的元素，特相是支持。身體能坐直便是因為風的特相：支持。若是把風灌進洩了氣的皮球，球會膨脹起來。膨脹也就是支持和壓力的因素。中風的人不能移動，就是缺乏風的作用，因為風能使其他色法移動或活動。手可以彎曲，是風產生的，風的生起則是源於心要彎曲手指的結果。所以四大也是由於心產生的。有的是由於業，有的是由於心。風的現起是帶動一個色法到另一處。其實這個解釋不是很正確，色聚一生起就滅去了，不會從一處走到另一處。所以風的現起所要表達的意思是風導致與它相續生起的新色法在靠近處生起，不是在原處生起。若在原處生起，色法就不動了。由於心要動，會生出很多色聚，每一粒色聚裡面有一個叫做風的會帶動色法，從一處到另外一處。風的近因是其餘三界（地、水、火），風要依靠其餘三界才能產生作用。身體內風界最顯著的有六個部分：

1. 上行風，打嗝、咳嗽、打噴嚏。
2. 下行風，導致大小便能夠往下推，還有排氣（放屁）。
3. 於腹內與大小腸之外移動的風。
4. 於大小腸內移動之風。腸內的風能推動所吃的食物，所以我們所吃的食物能從胃一直推到腸去吸收。
5. 在肢體內移動之風。
6. 出入息，我們在呼吸時，風也是流動的。

如何修習四大

四大非常重要，世間萬物由四大所組成。根據《法聚論》，四大可分為12種特相：

1. **地界**：有硬、粗、重、軟、滑、輕六個特相。如果不是很硬，就是軟；如果不是很粗，就是滑；如果不是很重，就是輕。要觀身體的硬，可以觀身體的骨頭，只要想到骨頭，硬的特相就出來。要觀軟滑，就把你的心放柔，想像一下皮膚，就可感受到軟和滑。

2. **水界**：有流動、黏結的特相。《阿毗達摩論》中提到，水界不能由身體來感覺，身體只感覺到地、火、風三種觸覺。水界是由意識、由意門來感受的。例如用手打一盆水時，若感受到了冷，那是火界；感受到的壓力是風界；感覺到水的軟、滑是地界。你沒有辦法感覺到它的流。流動是由意識去感受，不是由身體去觸的。

3. **火界**：有冷和熱的特相。我們很明顯能感覺到身體的冷、熱，這個很明顯，非常容易觀。

4. **風界**：有支持和推動的特相。如感受身體坐直的支撐力，或腹部蠕動、心臟在跳等等的推動。

§ 二十八種色法 §

一共有28種色法：四大，以及由四大所產生出來的24個所造色，加起來共28個色法。28種色法又分為18種真實色法和十種非真實色法。真實色法又叫完成色。稱為完成色是因為它們擁有自性，所以適合做為觀禪目標。十種非真實色法沒有自性，不適合做為觀禪的目標。

二十八種色法

十八種完成色		十種未完成色	
(一) 元素色	1.地界	(八) 限制色	19.空界
	2.水界	(九) 表色	20.身表
	3.火界		21.語表
	4.風界	(十) 變化色	22.色輕快性
(二) 淨色	5.眼淨色		23.色柔軟性
	6.耳淨色		24.色適業性 *加兩種表色
	7.鼻淨色	(十一) 相色	25.色積集
	8.舌淨色		26.色相續
	9.身淨色		27.色老性
(三) 境色	10.顏色		28.色無常性
	11.聲		
	12.香		
	13.味 *觸=地、火、風三界。		
(四) 性根色	14.女根色		
	15.男根色		
(五) 心色	16.心所依處		
(六) 命色	17.命根色		
(七) 食色	18.食素/營養		

■ 十八種真實色

可分為七類

1. **四大種**：地、水、火、風。

2. **五淨色**：眼、耳、鼻、舌、身。淨色（pasādarūpa）就是明亮的意義，所以眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色，都是明亮的。

3. **四境色**：是顏色、聲、香、味。沒有觸，是因為觸已包含在地、火、風。

4. **兩種性色**：女性根、男性根。

5. **心所依處色**。

6. **命根**。

7. **食素**。

現在一一來討論。

1. **四大種**：已討論過。

2. 五淨色

為眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

（1）**眼淨色**：眼睛不同於眼淨色，眼睛是世俗諦，由不同色法所組成的。在眼睛裡有54個色法，眼淨色只是其中一個。眼淨色是位於視網膜的淨色，對顏色與光敏感。它的特相是準備讓色所緣撞擊的大種之淨（明淨色）。大種就是四大的意思。準備讓色所緣撞擊的四大之明淨的色叫做眼淨色。眼淨色的作用是取色所緣為目標；現起是做為眼識的依處與門；近因是緣生於色愛的業生四大，

因為過去的業（眼睛）貪愛色塵，才會生起眼淨色。一切有因必有果。眼淨色和九種色法一同存在。地、水、火、風、色、香、味、食素、命根，加上眼淨色共十種色法的組成叫「眼十法聚」。在眼十法聚裡的眼淨色，對光特別敏感。眼睛裡面有兩種明淨色聚，身十法聚和眼十法聚。怎麼分辨身十法聚或眼十法聚呢？選擇稍遠處其他色聚裡的顏色，若此顏色有撞擊到所選看的淨色，就可以判斷此為眼淨色。眼淨色的淨色意指明亮，是四大的明亮，依處就是四大。

（2）**耳淨色**：是位於耳洞內的淨色，對於聲音敏感。當六塵撞擊六根門，如聲音撞擊耳根，有反應作用者即為耳淨色。耳淨色的特相是準備讓聲音撞擊的大種（四大）之淨（明淨色）；作用為取聲所緣為目標；現起是做為耳識的依處與門。耳識的生起是依靠耳淨色，所以耳淨色是耳識的依處和門。耳門心路過程要生起，也是要依靠耳淨色。為什麼會產生耳淨色呢？近因是緣生於聲愛的業生四大。耳淨色是業生色，過去的業所產生的業報。耳淨色和九個色法一同生起——地、水、火、風、色、香、味、食素、命根，合稱「耳十法聚」。在這十種色法裡面，只有耳淨色對聲音敏感。

（3）**鼻淨色**：位於鼻孔內的淨色，對氣味敏感。鼻淨色的特相是準備讓氣味或香撞擊大種（四大）之淨（明淨色）。鼻淨色的作用是取香所緣為目標；現起是做為鼻識的依處和門。鼻識的生起一定要靠鼻淨色，所以鼻淨色是鼻識的依處。鼻門心路過程要生起，也是要靠鼻淨色，所以鼻淨色也是做為鼻門心路過程的一個門。其近因是緣生於香愛的業生四大。鼻淨色不能單獨生起，必須和其他的色法一起，這種組合稱為「鼻十法聚」：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、鼻淨色。其中只有鼻淨色對氣味敏感，並不是色聚裡的所有色法都對氣味敏感。

（4）**舌淨色**：位於舌頭上的淨色，對味道敏感。特相是準備讓

味道撞擊大種（四大）之淨（明淨色）；作用是取味所緣為目標；現起是做為舌識的依處與門；近因是緣生於味愛的業生四大。因為我們造的業貪愛於這個味道，才生起舌淨色。舌淨色要和其他色法一起生起，這種色聚稱為「舌十法聚」：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、舌淨色。舌淨色對味道敏感。舌十法聚要在舌頭上才能生起，不能夠生起於他處。

（5）**身淨色**：遍布全身的淨色，對觸所緣（地、火、風）敏感。從頭到腳都有身淨色，所以手一動，會感覺到推動力；腳一踏到地，會感覺到粗、有硬。特相是準備讓觸所緣撞擊的大種之淨（明淨色）；作用是取觸所緣為目標；現起是做為身識的依處與門。身識的生起一定要依靠身淨色，身門心路過程的生起也一定要依靠身淨色。近因是緣生於觸愛的業生四大。因為所造的業貪愛於美妙的觸，所以生起身淨色。身淨色無法單獨生起，一定要和其他色法一起生起。地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、身淨色，這種色聚叫做「身十法聚」。

耳朵裡有身十法聚與耳十法聚，但色聚這麼小，要怎麼分辨？看所緣對它的撞擊。如果所緣撞擊到的是耳淨色，就是耳十法聚。如果所緣是硬的、軟的、熱的或冷的，那它只撞擊身淨色，那個色聚就是身十法聚。

3. 四境色

境色的意思是五根所緣的外境，五根就是五淨色。一共有四種境色：

（1）**顏色**：特相是撞擊眼淨色；作用在於做為眼識的所緣；現起做為眼識之境；近因是同一粒色聚中的四大。四大是所有色法的依處。

（2）**聲音**：特相是撞擊耳淨色；作用做為耳識的所緣；現起做

為耳識之境；近因是四大。

（3）**香或氣味**：特相是撞擊鼻淨色；作用做為鼻識之所緣；現起做為鼻識之境；近因是四大。

（4）**味道**：特相是撞擊舌淨色；作用是做為舌識的所緣；現起做為舌識之境；近因是四大。

所以一共有四種境色：色、聲、香、味。至於觸呢？已經包括在地、火、風。

4. 性色

（1）**女性根**：對於女眾而言，女性根遍布於全身；對男眾而言，男性根遍布於全身。

女性根的特相是「女性」；作用為顯示「這是女性」；現起是通過女性的身體、特徵、動作與方式而表現出來。女性的身體和男性的身體構造不一樣，女性的皮膚比較柔軟，男性比較粗糙；女性的動作比較溫柔，男性比較粗魯。這種種動作、特徵是女性根之現起，來告訴你對方是女的。

（2）**男性根**：特相是男性；作用是顯示「這是男性」；現起是通過男性的身體、特徵、構造、動作與方式表現出來，告訴你這是男性。男性根遍布全身各處。所以即使在黑暗中觸到一隻手，也能分辨是男是女。

男性根會生起在男性根十法聚，一共有十種色法：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、男性根。女性根是生起在女性根十法聚：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、女性根。

人只有一種性根。性根有沒有可能在一生中發生變化？能否自然而然變性呢？

佛陀時代，有位已婚的富有婆羅門外出時，看到一位長相雄偉莊嚴的男性阿羅漢Mahakaccayana，心中突然生起邪念：「如果這位尊者能成為我的太太該有多好！」阿羅漢的境界無比崇高，對阿羅漢起如此不尊敬的心，非常不善。眼、耳、鼻、舌、身、意若不用正念鎖住，煩惱就會進來，邪念因此生起。念頭一生起，婆羅門便感覺到自己的性根產生變化，轉變成女性根，從男子成為了女人。他覺得非常羞恥，不敢回家，跑到另外一個村鎮，從此在此落地生根，並嫁人生子。

一天，以前的一位朋友突然出現在他居住的村鎮。他想起過去的往事，感觸良多，把事情經過一五一十講給朋友聽。朋友說：「你應該當面向Mahakaccayana尊者懺悔。」變成女人的婆羅門回道：「是的，我對他起了邪惡的心，應該向他懺悔。」他想辦法找到了Mahakaccayana阿羅漢尊者，當面向他懺悔，也獲得了原諒。一懺悔過後，婆羅門覺得自己的性根又產生了變化，從女性變回男性。

婆羅門厭倦了生命的起起落落，也不願回家鄉見人，就進入僧團削髮為僧。他的故事傳奇曲折，而且擁有過父親與母親兩種身分，所以許多比丘喜歡嘲笑他：「你是當母親時最愛孩子呢？還是當父親時？」他剛開始還回答說：「當母親時比較愛孩子，因為他是從我的身體生出來的。」後來，他被問到相當厭煩，也深感羞恥，便進入深山，勇猛精進用功，最後證到了阿羅漢。之後，他又回到僧團，眾人不知道他已經證到阿羅漢，再度提問同樣的問題。這次他說：「我誰都不愛。」證得阿羅漢後，他已斷除了愛欲。比丘們聽到他的回答，明白他已經有所改變，可能證得某種果位，從此不可以再嘲笑他，否則將會自取其果。這個故事所要告訴我們的訊息是：「業力可使人的性根改變。」

至於陰陽人有幾種性根？兩種性根不能在同一個時間生起。根據

論疏的說法，陰陽人只有一種性根。如果女性陰陽人愛上女的，她的男性根就會出現；如果愛上男的，女性根就會出現。不會同時有兩個性根存在。

5. 心所依處

心所依處的特相是提供眼界（五門轉向心與二個領受心）及意識界依止或支持的色法。作用在於做為除了五根識以外的所有心識的依處。什麼是五根識？眼識、耳識、鼻識、舌識和身識。眼識生起要依靠眼淨色；耳識生起要依靠耳淨色；鼻識生起要依靠鼻淨色；舌識生起要依靠舌淨色；身識生起要依靠身淨色。除了這五個根識之外，所有的心識生起，都要依靠心所依處。心所依處的現起就是支持這些名法。心所依處位於心臟之下流動的血，並不是整個心臟。心所依處也是由於過去的業所產生的，也是生滅法。每一個心識剎那，都會產生心所依處，一眨眼有十萬億的心識剎那生滅，所以心所依處也是剎那生滅的，是生滅法。所有的色法都是生滅法。

心所依處一定和其他九個色法一起生起，叫做「心所依處十法聚」：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、心所依處。若想彎動一隻手指，一定是心生起要彎動的心念，這些心念就從心所依處生起。

6. 命根

命根的特相：維持「住」時的業生俱生色法。同一粒色聚裡的所有色法都是俱生色法，一同生起，一同滅，命根就維持它們的「住」時。例如性根十法聚就是業生色，過去的業讓我們現在成為男的或女的。性根十法聚裡面有個命根，就是維持性根十法聚的住時。每一粒色聚都有生、住、滅。命根即是維持俱生色法的住時（即它的生命）。命根的作用是使色法發生。如果不發生，色法就不能扮演各自的任務和作用。命根的現起是維持業生色法的存在，命

根給予一同生起的色法生命，就好像水給予荷花生命一樣。命根是維持俱生色法存在的生命力。但命根並非維持所有色法的生命力，只維持業生色法——由過去業力產生的色法的生命力。色法產生有四種原因：1. 業生色。2. 心生色。3. 時節生色。4. 食素生色。**命根只是維持業生色色法的生命力。**

命根和八個色法共生起，稱為「命根九法聚」：地、水、火、風、色、香、味、食素、命根。分辨命根的方法在於觀照的時候，感覺某色法有生命力的、會動的，就是命根。命根九法聚遍布全身，特別是在我們腹部，在消化之火附近。

7. 食素

食素：特相是食物裡的營養；作用是維持色聚；現起是滋養色法。食素只能和其他七個色法一同生起，叫做「純八法聚」：地、水、火、風、色、香、味、食素。這個是最基本的色聚，叫做八不離色。

我們已研究18種真實法，18種真實法可歸納為：

1. 「有自性色」：例如地有硬的特性，水有黏的特性，風有支持的特性，火有熱的特性。
2. 「有相色」：因為都有無常、苦、無我的三相，因為一生起就滅去。
3. 「完成色」：因為直接由業、心、時節和食素造成的。
4. 「思惟色」：因為是觀智觀照三相的目標。要修習色業處，就要觀照這18個真實色的無常、苦、無我，因為它們是觀智的目標。
5. 「色色」：因為擁有色法的特徵，就是遭受破壞、變化。

■ 十種非真實色

十種非真實色是空界、身表、語表、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集、色相續、色老性、色無常性。這十種又可分為四類：1. 限制色——空界。2. 表色——身表、語表。3. 變化色——色輕快性、色柔軟性、色適業性。4. 相色——色積集、色相續、色老性、色無常性。為什麼叫非真實色呢？因為它們只是完成色的一個型態，並不是究竟真實法。十種非真實色被稱為「不完成色」，因為他們不是由四種色法之因直接造成，只是完成色的素質和型態。

1. 空界

空界的特相是劃定色聚的界限。色聚之間有一個空隙，就是空界。例如有四粒不同的色聚，這時便需要一個空界，才能分辨這粒叫做眼淨色，那粒叫做耳淨色，否則全部會摻雜在一起。所以空界的特相是劃定色聚的界限，使得你得以分辨。作用是顯示色聚的邊際；現起是色聚的界限或空隙。

2. 身表

由於心生風界的特別作用，使身體移動以表達自己的意念。例如我招手叫：「小花，你過來！」我的心生起叫你過來，那個心會產生很多色聚，心生色聚裡的風界會帶動手掌，使得我的手會搖動，顯示招手的姿勢，這就是身表。所以身表的作用是表達意念；現起是身體的動作；近因是心生風界。

3. 語表

由於心生地界的特別作用，以發出聲音來表達自己的意念。譬如我說：「來！」由於我的心要叫你來，很多心生色聚便會生起，遍布至喉嚨。喉嚨本身是業生色，業生色聚裡有「地」界，而心生的色聚裡也有「地」界。兩個「地」界撞擊，聲音就會出現。「來」這個聲音，是因為心生色聚裡面的地界，和業生色喉嚨裡面的地界

相撞擊的結果。所以語表的作用是由於心生地界的特別作用，以發出聲音來表達自己的意念。現起是言語之因；近因是心生地界。

《阿毗達摩論》是非常科學的，不是用情感來明白的，要以邏輯來推斷，智慧來理解。

4. 色輕快性

特相是不遲鈍；作用為去除色法的沉重；現起是色法輕快地生起和變易；近因是輕快的色。我們生病的時候，身體很沉重，便是缺乏色輕快性。

5. 色柔軟性

特相是不僵硬；作用在於去除色法的僵硬性；現起為不對抗身體的一切作業；近因是柔軟的色。

6. 色適業性

特相為適合身體作業；作用在於去除色法的不適業性；現起是色法不軟弱；近因是適業的色。

7. 色積集

色相續流最初生起的剎那，以及從結生直到諸根具足的初始生起階段。特相是色法開始生起；作用讓色法開始生起；現起是開始的狀態；近因為生起的色法。第一個結生識生起的時候叫做色積集。

8. 色相續

色法從第一個結生識開始過後，持續不斷的再生起，叫做色相續。特相是色法持續不斷生起；作用是連續的結合；現起是不間斷；近因是被連結的色法。

有兩種方法可以解釋色積集和色相續。世俗諦的解釋：結生識開始生起的色法，叫做色積集。過後又生起很多的色法叫做色相續。

究竟諦的解釋：色法的壽命是17個心識剎那，色法的壽命又可分成爲生、住、滅。「生」的那一刻就是色積集和色相續。

9. 色老性

特相是色法的成熟與變老；作用是導致壞滅；現起是失去新性；近因是正在衰老的色法。色法壽命的「住」時，就是色老性，色法開始老去。

10. 色無常性

特相是色法的完全壞滅；作用是令色法消失；現起是色法的滅盡；近因是滅盡的色法。色無常性也就是色法的「滅」時。

這十個非真實色不是很重要，因為不是觀智的目標，只是真實色法的一種型態罷了，所以不再深入研究。

§ 色法產生的四種原因 §

色法產生的原因共有四種：業、心、時節和食素。第一個是業生色，因為過去的業產生的色法，如：眼、耳、鼻、舌、身。第二個是心生色，心也可以產生很多的色法。譬如我生起念頭叫你來，我的心就產生很多的色法。第三個是時節生色，時節就是火界。第四個是食生色，食物也可以產生色法。

■ 業生色

業生色包括九類色聚：眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚、女性十法聚、男性十法聚、心所依處十法聚、命根九法聚。過去所造的善與不善業會產生我們的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，漂亮還是醜陋？身體長得高、矮？胖還是瘦？不過，胖有時

候是因為貪吃，不是因為業力。有25種業能夠產生色法——12個不善心、八個大善心、五個色界善心。

舉例來說明12個不善心怎麼產生我們的眼、耳、鼻、舌、身。

古代有位辟支佛因為需要黏土修補寮房，來到村裡一個窮女人家托鉢。女人手上有些黏土，雖然心裡老大不願意，又不好意思不給，所以她滿心不高興將黏土供養給辟支佛。供養本身是善業，她卻懷著一點瞋恨的心來做。善和惡兩個心路過程不斷交替生起，有時善、有時惡。由於她布施的業，所以出生成為有錢人。但是她的名字叫五醜，意思是身體上有五個地方特別醜陋：眼睛、鼻子、嘴巴，加上兩隻手和兩隻腳。由於她的善業被憎恨圍繞著，以致產生了醜陋的眼睛、扁鼻子及歪曲的嘴巴等等。不過她布施黏土給已經徹底去除煩惱的辟支佛，功德非常大，再加上是親手供養，這一個善業又產生善報，使得她的觸感非常美妙，只要一碰到她，就會愛上她。

有一次，她無意中碰到了巴卡國王，巴卡國王不禁迷上了她。國王假裝成紳士來到她的房子向她求婚，把她帶回皇宮去。巴卡國王想封她為后，又怕皇族取笑他娶一個五醜當皇后，非常煩惱。最後他想到一個辦法，讓皇族的人都有機會碰觸到五醜，因為一觸到就會愛上她，他們就不會嫌棄她的醜陋。於是國王安排她輪流去碰觸每一個人。皇族被觸過後，全都同意選她當皇后。但是很多王妃很不甘願：「我們長得明明比她漂亮，為什麼是她當皇后？」便設圈套把她遺棄在船上。五醜和船漂到了另外一個國家，被人送進當地皇宮，無意中又被國王碰觸到，國王也愛上了她。那個時候，巴卡發現皇后不見了，到處追查後發現她被另一位國王封為皇后，非常生氣，打算要動武。後來五醜建議說：「我與你們各住一個禮拜。」就這樣，他們沒有發動戰爭。所以業實在是很奇妙。

一個人之所以成為女的或是男的，也是由於過去的業。有些禪修

者觀到過去世，看到每一世他許願要成為女性。因為這個因緣，他造下成為女性的業。有的則是要成為男的。這都和過去的業有關係。

每一個心都有生、住、滅三個階段。業生色從結生識第一個「生」階段，業力就開始產生色法。結生識「住」的階段也產生色法，「滅」的階段也產生色法。

到臨終的17個心識，死亡前的17個心識，業生色才開始停止產生色法。一生中，業都在產生色法。我人在這裡講經，業力在我的身體也會產生很多色法。

■ 心生色

在89種心當中，除了四種無色界異熟心和雙五識以外，其餘75種心都能產生心生色。雙五識是眼、耳、鼻、舌、身，五個是善果報心，五個是不善果報心，加起來有十個。這十個是很弱的心，無法產生色法。無色界異熟心識生起在無色界裡，也不能夠產生色法。而無色界善心能產生色法。當你進無色禪的時候，身體能夠挺立，能夠保持坐姿二、三小時，也是因為心生色的關係，所以無色界善心可以產生色法。

心生色產生各式各樣的色法。譬如微笑，笑由心所產生。因為心要笑，便會產生很多色聚，每一粒色聚裡面有風界，風界把你的嘴角給往上拉。所以你笑的時候，嘴唇會往上。同樣的，苦惱的時候，心也會產生很多色聚，每一粒色聚裡面的風界把嘴角往下扯，你就愁眉苦臉了。這種種都叫心生色。

一個善心可以產生很多優良的色聚。不善心、苦惱心、瞋恨的心也會產生很多不良的色聚，進而影響到身體，使得我們不舒服。

禪修時的光是如何產生的呢？止觀的心產生出來的色聚，叫做

「心生色聚」。一共有八個色法：地、水、火、風、色、香、味、食素。由於強而有力的定，所以此「心生色聚」裡的「色」會比平常明亮。而裡面的「火」界，也能產生新一代的色聚，叫做「時節生色聚」。所以，我們體內有心生色聚，也有時節生色聚。例如：下圖中的灰點是時節生色聚，白點是心生色聚，這二種色聚裡的「色」因為定力的關係會特別明亮。這些特別明亮的「色」全部集中在一起，就會產生體內的光。

禪相是在外面的，外面的光又是如何產生？時節生色聚（灰點）裡的火界，可以產生在體內、也能在體外。體外時節生色聚裡也有「色」，千千萬萬個色聚裡面的「色」集中在一起，就會產生光。所以外面的光是由時節生色聚所產生的。而時節生色聚，又是緣於止觀之心生色聚才能夠產生的。若是沒有定力，此時產生的心生色

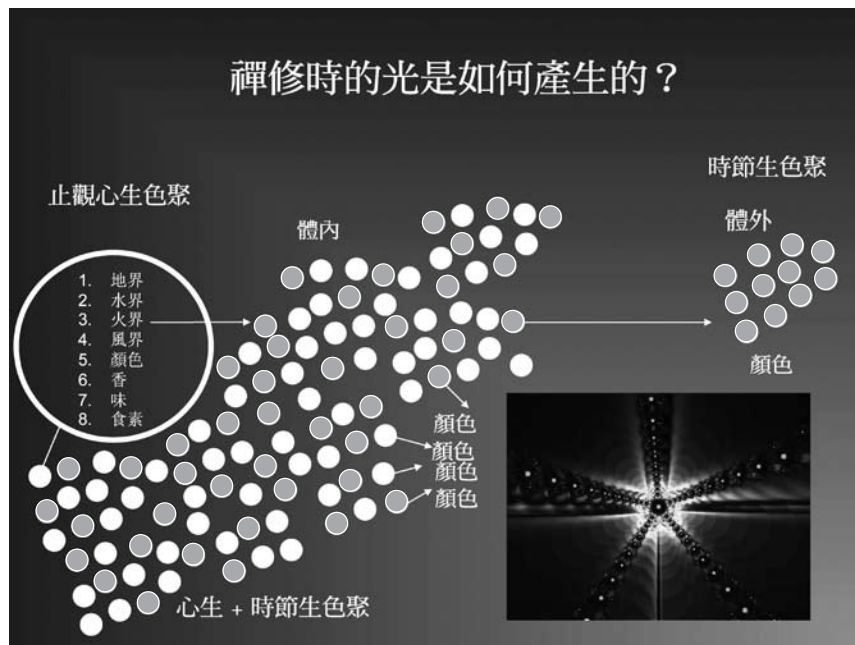
聚裡面的「色」就不明亮，光便不會呈現。定力和智慧敏銳時，所產生的心生色聚裡面的「色」會很明亮，千千萬萬的「色」擠在一起，光就產生了。一種是產生在身體裡面，一種是產生在身體外面。

學員問：「能否看到別人的光？」也許！我在加拿大講《阿毗達摩論》時，整個心投入法中，頭上發出了燦亮的光，我的觀眾親眼看見。

一粒色聚至少有八個色法：地、水、火、風、色、香、味、食素。「香」是氣味，每一粒色聚裡都有氣味。如果修到色業處，你觀自己的牙齒時，就會看到很多色聚。接著再觀色聚裡的「香」，會發現那個氣味特別臭，全身從頭到腳沒有一處是香的。所以佛陀說身體是臭的，不要執取。

每一粒色聚都有「味」——味道。胃酸很多的人觀腹部裡的色聚的味時，會感受到酸的味道；或觀膽汁的色聚的味時，彷彿會嚐到苦的味道。所以「香」未必一定要通過鼻子才能夠嗅到，通過心也可以嗅到氣味。「味」也是一樣，膽汁裡面的苦、胃裡面的酸，未必要通過舌頭、舌淨色，也可以通過意門嚐到。這些要實修才能夠了解。

心生色，除了四種無色界異熟心和雙五識以外的75種心，都能夠產生心生色。現在很多醫生會推薦病人用意志力和病魔戰鬥，尤其是癌症病患。我有一位斯里蘭卡的朋友，女兒19歲得了癌症，在醫院住了一年多，最後戰勝癌症。醫生對她母親說：「我其實一點也沒有幫到你女兒，是你女兒的意志力戰勝了癌症。」所以，心可以產生很強的色法。如果得了癌症還愁眉苦臉，整天責怪為什麼是自己得癌症？為什麼不是別人？由於那是不善的心，生出來的色法也



是不強的，反而會病上加病，痛上加痛，苦上加苦。就算身體有病，但是意志力強，時時有善心，善心會產生健康的色法，對抗你身體裡有毒的色法。不是生了病就要去看醫生，心也可以戰勝身體的。

所以在面對生命中的種種波折和起落，心可以決定一切！如果你遇到意外傷亡或癌症或種種不平的待遇，而你生起種種憂俱瞋恚相應無行一心，或有行一心等，不但沒有辦法改變已成的事實，反而給自己製造很多的不善心、不善業。只要能夠奮鬥向上，如實知見，了知這是我的業，我必須承受它，這次不還，以後也躲不掉。還久了，業的力量自然越來越薄。如果能夠如此思惟，心中會生起與智相應的善心，善心就能生出健康的色聚，這些色聚將支持你站起來。所以柳暗花明又一村，對於生命中的起起落落，笑一笑就算了！不要太過於執取，若是再執取，就中第二次箭了，第一箭是身痛，第二箭是心痛。身痛每個人都有，佛陀也會腰痛、頭痛，但是聖者身痛心不痛。或者，也可觀身體病痛產生出來的苦受，觀這個受是無常、是因緣法。在那一刻，便能生起與智相應的心。所以心生色是很重要的，心是主導。

心生色可以產生出怎樣的色法呢？心可以產生六種色法：1. 純八法聚，2. 身表九法聚，3. 輕快性十一法聚，4. 身表輕快性十二法聚，5. 語表十法聚，6. 語表聲輕快性十三法聚。

1. **純八法聚**：就是八不離色。

2. **身表九法聚**：就是八不離色，加上身表。

3. **輕快性十一法聚**：八不離色、輕快性、柔軟性和適業性。你們聽課時如果心很法喜，就會生出輕快十一法聚這種色聚。如果聽得很昏沉、打瞌睡，就不會有這三個色法，只有八不離色。心一旦輕鬆快樂，身體也會輕鬆快樂，所以輕鬆的心產生輕快性十一法聚。

4. **身表輕快性十二法聚**：包括八不離色、身表、輕快性、柔軟性和適業性。病得很重時，若要抬手找人來幫忙，是無法像沒有生病之前那麼快又迅速的。因為生病時，沒有輕快性、柔軟性、適業性和身表。如果身體好，一切動作都帶有輕快性、柔軟性、適業性和身表。

5. **語表十法聚**：包括八不離色、語表和聲音。請你們大聲笑一下。哈！哈！你們現在就產生了語表十法聚。當你這個心要笑時，第一個會生出八不離色。每一個要笑的心，都能產生八種色法，其中有一個是「地界」，「地界」撞擊到喉嚨裡的業生色，業生色裡的八個色法，也有一個叫「地界」。心生色裡面的「地界」撞擊喉嚨的業生色聚的「地界」，「哈！哈！哈！」笑聲就出來了。發出笑聲以表達自己的快樂就是語表。所以，一共有語表十法聚，就是八不離色，加上語表和聲音。

6. **語表聲輕快性十三法聚**：八不離色，加上語表、聲音、輕快性、柔軟性和適業性。生病或者冷笑時，不會有輕快性、柔軟性和適業性。

業生色的最初生起，是從結生識的「生」時小剎那開始。在每一個心識剎那裡的生、住、滅三個小剎那都會生起業生色，直到臨終之前的17個心識為止。心生色則是在新一生的第二個心識（有分識）時開始生起。新生命的第一個心識（結生識）時，只生起業生色、不生起任何的心生色。結生識結束過後生起的第一個心識叫做「有分識」。心在「生」時小剎那的時候最強，所以在有分識「生」時小剎那的時刻，心生色就開始生起，而在住和滅的階段，不生起心生色。同樣的，在第二個有分心的「生」時小剎那，產生心生色。直到最後一個心識。

你可能會問：師父以前說第一個速行心是最弱的，產生現生受

業，怎麼現在又說心在生時最強呢？兩者是不同的。之前是心路過程裡面的速行心。因為沒有受到前面速行心的支持，所以最弱。這個在24緣裡叫做無間緣。要受前面同一個速行心的支持，第二個心才會強。而現在討論的是一顆心裡面的生、住、滅三個小剎那的「生」時。二者情況不同，不要混淆。

■ 時節生色

每一粒色聚要達到「住」時，其火界才開始產生新一代的色聚。心在「生」時小剎那最強，色法在「住」的階段最強。色法也有生、住、滅。以純八法聚為例，純八法聚可以是業生，也可以是心生。純八法聚裡面有一個叫火界，火界到達「住」的時候，就有能力產生新一代，叫時節生八法聚或時節生色。而新一代的時節生火界到達「住」時，又會產生新二代的時節生色聚。如此延伸下去。

所以外在沒有生命的世界，全部由時節生八法聚維持著，因為它的火界有能力不斷衍生，直到能量用盡，物質就會從世界上消失。諸法因緣生，諸法因緣滅，緣滅的時候，果就不再生起。

業生色可以產生四或五代的時節生色聚。一般的心能產生二或三代的色聚。止觀心因為定力很強，智慧敏銳，會產生很多代的色聚。所以一個人進入禪定時，進入禪那的時間可以很長，例如三個小時、四個小時，因為禪那的心會產生很多代的色聚，色聚裡面的「風」界能長期支持他的身體。如果沒有定力，只要坐一陣子，就會一直換腳，因為心很散亂，生出來的風界沒有能力支持身體挺直。有定力的人之所以坐三、四個小時不用換腳，是因為他的止觀心能產生很多代的色聚，長久維持他的姿勢。

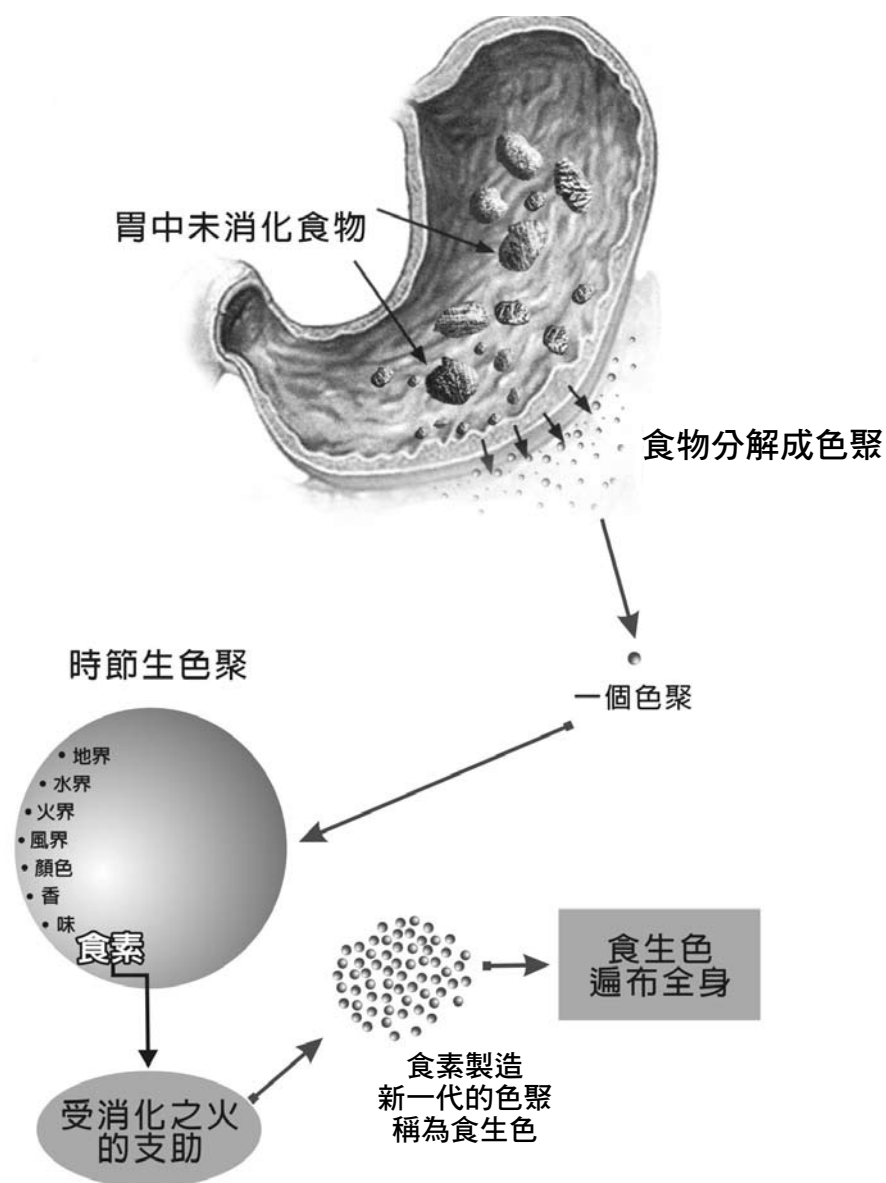
時節生色可以產生四種色聚：1. 純八法聚，2. 聲九法聚，3. 輕快性十一法聚，4. 聲輕快性十二法聚。第二個：聲九法聚是八不離色與聲音。有時候我們會聽到胃裡的聲音，就是聲九法聚，是內在的。風吹時，發出聲音也是聲九法聚，屬於外在的。時節生色也可生出輕快十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性和適業性。譬如天氣溫和，不冷不熱，你會感覺身體有輕快性、柔軟性和適業性。如果天氣冷，缺乏火，身體比較僵硬，就缺少了輕快性、柔軟性和適業性。時節生色也可以產生聲輕快性十二法聚，是八不離色加上聲音、輕快性、柔軟性和適業性。

■ 食生色

在受到消化之火（命根九法聚裡的火界）與食物吞下時的外來食素的支助之下，體內的食素即能產生食生色。胃中未消化的食物，叫時節生八法聚。時節生八法聚裡的食素受到消化之火的支助，能產生新一代的色聚，叫做食生純八法聚。這就叫做食生色。

食生純八法聚遍布全身、滋養全身。遍布到眼睛，食生純八法聚裡的食素和命根九法聚裡的消化之火（命根九法聚也是遍布全身），支持業生眼十法聚裡面的食素，產生新一代的業生食生色聚。食生純八法聚的食素加上消化之火，又支持第二代的業生食生色聚裡面的食素，又會產生第三代的業生食生色聚。如此延續下去，業生色聚受到食素的支助，一共可以產生五代。能夠產生多少代有賴於業生色和食生色聚的力道。吃下肚的食物若很健康，可產生更多的色聚；如果吃的是垃圾食物，產生色聚的力道就很差。業生命根九法聚裡的消化之火如果很衰弱，不能消化食物，產生色聚的力道就很差，身體會變虛弱。

心生純八法聚裡也有一個叫食素的。食生色聚裡面的食素，加上命根九法聚裡的消化之火，支持心生純八法聚裡的食素，就可以產



生新一代的心生食生色聚。新一代的心生食生色聚裡面的食素，受到食生色聚裡的食素和消化之火的支持，又產生新一代，就這樣延續下去。心生純八法聚受到食素的支持，一共可以產生三代。

時節生八法聚裡面的食素，受到食生色聚的食素和消化之火的支持，能產生新一代的色聚。新一代裡也有食素，再受食生色聚的食素和消化之火的支持，又產生新一代了。時節生色聚受到食素的支持，一共可以產生12代。

食生純八法聚裡面有食素，後來生起的食生色聚裡也有食素。而後來生起的食生食素跟消化之火支持前生的食生純八法聚裡面的食素，又可以產生新一代。一共可以產生十二代。這種叫做食生色聚。

§ 色法的轉起 §

■ 欲界地

在欲界地裡面的眾生，其出生分為四種：化生、胎生、卵生、溼生。欲界地的眾生包括地獄、畜生、餓鬼、阿修羅、人和天神。在其中化生的有情包括天神和地獄、餓鬼（有部分餓鬼是胎生的，這些是特例）。什麼是化生呢？化生就是一生出來，就是大人了，不用經過母胎。化生有情在結生識的時刻，因為一生出來已是成人樣貌，所以有眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚、性根十法聚和心所依處十法聚，最多可以得到七種十法聚。

人類等胎生有情結生的時候，不可能像上一段提到的，七種十法聚一同生起。在母胎中第一個結生識只生起身十法聚、性根十法聚和心所依處十法聚。在結生識之後慢慢進展的生命期，會生起眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚和舌十法聚。人類屬於胎生有情，畜生有卵生和溼生，天神和梵天是化生。

■ 色界地

對色界地的眾生，在結生識那一刻只生起眼十法聚、耳十法聚、心所依處十法聚和命根九法聚。

你可能會問梵天神不是會有身體嗎？例如梵天Sahampati下來請佛轉法輪，聽佛陀講經時，還是有身體，那麼為什麼沒有身十法聚？梵天神雖有身體，但是沒有身淨色。身淨色對觸敏感，包括地、火、風。梵天神沒有身淨色，不會感覺到痛。梵天神也沒有舌淨色，所以不用吃東西，是以禪悅為食。他們也沒有鼻淨色。他們的耳朵則是用來聽聞佛法。所以我們要善用耳朵。據說梵天神的眼睛是想要看聖者，所以佛陀在世時他們下凡讚嘆佛陀的三十二身相。

16色界地一共有四個：初禪、二禪、三禪、四禪。四禪一共有七層，其中第二層的無想有情天梵天神只有身體，沒有心的，就像芭蕉樹或者一尊金像。所以這種眾生的結生識只是色法，命根九法聚。業可以製造出各樣不同的眾生，眾生隨業流轉。無想有情天梵天神認為有心就有痛苦，所以他們只有命根九法聚的色法生起而已。

■ 無色界地

無色界的眾生是沒有色法的。因為無色，沒有色法，所以沒有色法的轉起。

§ 涅槃 §

第四個究竟法是「涅槃」(nibbāna)。巴利文叫做「nibbāna」。梵文是「nirvana」。「nirvana」由兩個字組成，「nir」是離去，「vana」是貪愛，所以「nibbāna」是貪愛的離去。因為貪愛為一切痛苦輪迴的根本，而涅槃是苦的止息，所以涅槃的意思即是貪愛的離去。

涅槃可以稱為無為界，因為不是因緣所生的法。涅槃也叫做滅諦，四聖諦裡面的第三種聖諦，是出世間法，超越了名色或五取蘊，也是貪、瞋和癡的息滅，是從有為法的痛苦中最後解脫出來的一種境界。有為法是因緣和合之法，例如名色、五取蘊等。涅槃是從名色、五取蘊的痛苦中解脫出來的一種境界。它是無為法，不依賴任何因生起，不受生滅支配。故說，涅槃是常的。既然不受生滅壓迫，所以是樂的和無我的，沒有一個主宰的。涅槃是四道和四果的所緣。

一共有兩種涅槃：一個叫做有餘涅槃，另外一個為無餘涅槃。所謂有餘涅槃，就以阿羅漢為例，他的煩惱即使已斷盡，但是五蘊還存在，這種叫做有餘涅槃。而無餘涅槃，是指他的煩惱已斷盡，五蘊也同時消失。我們的佛陀是進入無餘涅槃。有的人認為，佛陀還可以化生再來，那是不可能的。如果佛陀還能化生再來，彌勒佛就不用出現了，因為一尊佛就夠了。

綜合討論

一、為何說若不知名色，就不能在法中成長？

答：因為名色是五取蘊，五取蘊本身就是苦諦，而苦諦是一定要被徹知！不徹知苦諦，根本沒有意願要解脫。苦諦五取蘊是生滅法，當人看到不斷的生滅法之後，才會知道「無常故苦」。如果有種法不斷在生滅，他就會覺得：「不要了！」一個生滅的東西不能夠被控制，會讓人感到厭離，他了解到苦了。一旦了解苦，才會捨棄。如果你認為是樂的，不會想捨棄的。所以了解名色是苦諦非常重要。了解名色是苦時，就會精進用功。當你徹知苦諦後，才發現原來愛欲是痛苦的來源（愛欲執取五取蘊為我的），所以願意去除集諦，一旦愛欲被去除就是解脫了。若是執取五取蘊，你會被束縛。放下，就是解脫；解脫，就自在了。

二、試解釋產生有生命世界與無生命世界色法的因緣？

三、禪修中閉眼時所見到的光或禪相是如何產生的呢？

答：每顆心都可以產生「心生色聚」，但是止觀的心產生出來的心生色聚裏的「色」特別明亮。心生色聚只能夠在身體裡面產生，不能夠產生身體以外的光。但，此心生色聚裡面有「火」界，每個火界到達「住」時，會產生新一代時節生八法聚。時節生八法聚可以產生在身體裡面，以及身外。你的定力越強，產生出來的時節生八法聚裡的「色」會特別明亮。當千千萬萬個特別明亮的「色」聚合起來，就會出現

光亮，那即是禪相了，在鼻孔下面。定力越強，光能射得越遠。所以外面的光其實是源自——心生的時節生八法聚。

四、某人臨終時看到的地獄之火，敘述他投生的第一個心識：1.是89種心的那一種心？2.取的所緣？3.聚生色法？

五、六所緣撞擊六依處的時候那個「觸」，使得所緣、依處和心集合在一起，和「色、聲、香、味、觸」那個「觸」有何差別？

答：六所緣撞擊六依處，然後和心連結起來，這個觸是名法的觸。「色、聲、香、味、觸」的觸是「地、火、風」的觸，是色法的觸。一個名法，一個色法。名法和色法完全不同。看到人家吃酸梅時會流口水，但是酸梅並沒有觸到你的舌頭。這個是名法。而色法是一定要身體（身淨色）觸到，才知道是硬的或冷的。硬是地大。冷是火大。藉由身識來感覺的，是色法的觸。

六、《阿毗達摩概要》中提到，隨喜時若導致同歡同樂，這算失敗，為什麼？

答：剛開始隨喜時生起的是善心，是悅俱智相應，可能是有行，也可能是無行一心。如果你和他同歡同樂，過度亢奮，形成享樂的心，執取這個歡樂，於是又變成了貪根心。心的變化是很快的。

第七章

類別之概要

現在進入〈類別之概要〉。前面所解釋的四種究竟法可以分別為72種各別法，即有自性之法。

§ 七十二種各別法 §

1. **心**：雖然心可以分別為89種，但全被視為同一種各別法，因為一切心都擁有同一個自性，即識知目標或所緣。

2. **52心所**：每一個心所都被視為一個各別究竟法，因為每一個心所都擁有自己的自性。例如受是體驗目標，想是標誌目標。

3. **18種完成色**：我們一共有28種色法，只有18種是完成色，另外十種是不完成色，不包括在這裡面。18種完成色基於相同的原因（都有自己的自性），每一種完成色被視為一個各別法。

4. 涅槃只有一個，所以是一個各別法。

§ 列舉類別 §

當知類別之概要有四個部分：

1. 不善之概要。
2. 混合類別之概要。
3. 菩提分之概要。
4. 一切之概要。

其中菩提分之概要與一切之概要最重要，因為它們與修行有關。

■ 不善之概要

1. 四漏（āsavā）

在不善之概要裡有四種漏（āsava）：（1）欲漏，（2）有漏，（3）邪見漏，（4）無明漏。經典裡時常可看到，當證到阿羅漢時是「諸漏已盡」，指的就是這四種漏。

漏：巴利文為「āsava」，意義是「流出之物」，代表從膿瘡流出來的膿，也代表發酵許久的酒。漏的煩惱被稱為流出之物，因為就像流出來的膿及發酵已久的酒。諸註疏說它們稱為漏，是因為它們流到最高的生存地（無色界）或流到更換種姓。在道心心路過程中，還沒有證到須陀洹道心時，前面那一個心叫做「種姓」。

四漏當中，欲漏與有漏都是屬於貪心所，欲漏是對欲樂之貪；有漏是對有（存在或生命）之貪。欲樂有外在的（色、聲、香、味、觸、法）或內在的（眼、耳、鼻、舌、身、意），全是欲樂之貪。對有之貪，指的是執著於生命。邪見漏是邪見心所；無明漏則是痴心所。

2. 四暴流（oghā）

四種暴流跟漏是一模一樣的，只是名稱不一樣。它們是：（1）欲暴流，（2）有暴流，（3）邪見暴流，（4）無明暴流。

為什麼稱為暴流？因為它們把諸有情沖到生存的大洋，也因為它們難以越渡，所以稱為暴流。

3. 四輓 (yogā)

四種輓和漏、暴流有同樣的意思，分別是：（1）欲輓，（2）有輓，（3）邪見輓，（4）無明輓。

為什麼稱為輓？因為它們把諸有情套在痛苦裡，不讓他們逃脫，就像農夫把牛放在稻田裡，再把輓套在牛身上。

漏、暴流、輓都是同樣的意思，一樣有四種：欲、有、邪見與無明。之所以分別用不同的名稱，是因為眾生的習性不一樣。有時候講「漏」他明白，有時候不明白，所以換講「暴流」（把諸有情沖到生存的大洋），或是講「輓」（把諸有情套在痛苦裡），他就會明白了。經典裡出現很多同義詞，就是因為佛陀為了適應眾生不同的習性，用不同的名詞來表達。

這四個一共有三個心所：1. 貪心所。2. 邪見心所。3. 癡心所。

4. 四繫 (ganthā)

（1）貪婪之身繫，（2）瞋恨之身繫，（3）執著儀式（戒禁）之身繫，（4）武斷地執取「只有這才是真實的」之身繫。身繫是因為它們把心繫於身，或把今世之身繫於未來世之身而得其名。在此，「身」(kāya) 的意義是「聚集」，是指名身與色身兩者。身包括名與色，不要看到身，就以為是色法。

（1）**貪婪**：把諸有情扯向欲樂目標的渴愛或貪。

（2）**瞋恨**：是瞋心所，厭惡不想要的目標。

（3）**執著儀式**（戒禁取）：相信實行儀式能夠導向解脫，這在印度是很普遍，印度有各種各樣的實行儀式。

（4）**武斷之信**：堅信只有己見才是真實的，其他都是錯的。這種人非常固執，永遠沒辦法改變。就像杯子裡面水已滿了，你又把水灌進去，就會流出去。這種人把自己封閉，對修行是一種很大的障礙。後兩種身繫都是屬於邪見心所的一面。繫一共有三個心所：1. 貪心所。2. 瞋心所。3. 邪見心所。

5. 四取 (upādānā)

四種取：（1）欲取，（2）邪見取，（3）戒禁取，（4）我論取。

（1）**欲取**：對欲樂強烈的渴愛，但諸註疏指出此取可以更廣泛包括對一切世間之物的渴愛。

（2）**邪見取**：執取任何在道德上屬於邪惡之見，例如無作見（認為所做的一切行為是不能產生果報的）、斷見（認為人一死，什麼都斷滅了、什麼都沒有了）等，或是執取任何有關「世界是永恆的、還是不永恆的」等的臆測。

這些臆測對修行沒有幫助。我們只要知道要斷的是自己的貪瞋癡，貪瞋癡斷了，輪迴的痛苦就解脫了。至於世界是永恆還是不永恆，都不重要。研究這些東西，就會像一個人被毒箭射中了，他不是先把箭拔出來，而是先研究箭是誰射過來的？箭由哪個國家製造的？那對解決他的痛苦，一點用處也沒有。

邪見取有多種：無作見、斷見、固執地認為「沒有人知道除了人類以外的世界，例如色界、無色界」、也不認為煩惱是可以淨化，等等。

（3）**戒禁取**：認為實行儀式或修苦行及其種種戒禁能夠導向解脫。這個與「執著儀式」之身繫差不多。

菩薩還沒有成佛之前也執取戒禁取，所以修了苦行六年。在那個

時代的印度，許多人都認為煩惱來自於身體，因為有身體，煩惱才會生起，於是修苦行虐待自己的身體。菩薩修苦行六年之後，身體只剩下一具白骨。後來他知道這不是解脫之道便放棄，而走向中道——八正道。

他放棄苦行時，想起小時候有次在蘋果樹下進入初禪。他想起這種初禪的境界是一種沒有過患的快樂，這種樂可以提升，於是他開始修安般念，進入初禪、二禪、三禪、四禪。據說安般念是每一位菩薩未成佛前必修的法門。

菩薩修六年苦行有其原因。他在迦葉佛的那一世是位婆羅門。印度的四個階級裡，婆羅門是最高級的，因為屬於最高級，所以會產生我慢。他有位朋友是最低級的首陀羅，已經證到三果羅漢，成為聖者。有一天，這位朋友邀請菩薩去見迦葉佛，菩薩因為出身婆羅門，自大傲慢，講了一句話造下口業。他說：「一個禿頭的人，會證到無上正等正覺的境界嗎？」因為迦葉佛確實已經證到無上正等正覺的境界，所以菩薩造了口業。他的朋友很著急，拉著菩薩的衣角要他去見迦葉佛。

菩薩心想，他以首陀羅的身分竟敢拉我婆羅門的衣角，其中必定大有文章，所以去見了迦葉佛，最後成為佛教徒。但是業已經造下。因為這個口業，他在成佛前的最後一世悉達多王子時，出家修了六年苦行。這六年苦行就是他前世造下口業的結果。所以佛說：「我們的嘴巴裡有一把刀，不小心就先割傷自己。」

(4) **我論取**：即執著「身見」(sakkayaditthi)，即認為五蘊的任何一個是「我」或「我所有」。經典裡提出了20種身見。對五蘊的每一個可有四種觀念，例如：「認為色蘊是我，或我擁有色蘊，或色蘊是在我裡面，或我在色蘊裡面。」對於受蘊、想蘊、行蘊與識蘊也是如此，所以共得20種身見（見《中部》經四十四等）。

色蘊是究竟法，在觀念上叫做身體，在究竟諦上叫做色蘊，是由四大組成的。如果認為色蘊（身體）是我的話，就會產生執著；只要產生了執著，一旦色蘊起變化，就會感到痛苦。這種執著也帶著恆常的想法，所以你執著是我的、恆常的、快樂的，一旦身體變化，便會產生痛苦。所以為了去掉執著、解脫痛苦，就要時時觀身體為無常、苦、無我。不管身體起了什麼變化，是樂俱還是苦俱，都要如是觀無常、苦、無我。

受蘊也是一樣，只是變化得更快。我們一生中所經驗心的苦受、樂受、不苦不樂受，也容易執著是我的、我的自我。如此執著它為我的，很難看得見它的變化。所以只要受生起，應該觀它為因緣法，由觸生受，因也是無常，果怎麼會有常呢？如此觀之，會先在理論上去掉身見，然後在實修上一步一步實踐。在理論上若不能如此思惟、如此作意的話，便很難體驗無常生滅法。

四種取的欲取是貪心所，其他三種取則是邪見心所。

6. 六蓋 (nīvarāṇi)

六種蓋：(1) 欲欲蓋（欲求欲樂之蓋），(2) 瞋恨蓋，(3) 昏沉睡眠蓋，(4) 掉舉惡作蓋，(5) 疑蓋，(6) 無明蓋。

一般禪修時，我們時常聽到的是五蓋，但是《阿毗達摩論》裡多列出一個無明蓋。無明障礙智慧，所以叫做無明蓋。

蓋是因為阻礙通向天界與涅槃之道而得其名。根據註疏，諸蓋是阻止未生起的善法生起，以及使已生起的善法不能持久的心所。沒有生起的善法不能生起，全是六蓋的關係；已生起的善法，因為蓋的呈現，也無法持久。首五蓋是證禪那的主要障礙，克服了這五蓋，就可以證到禪那了。若不能證到禪那，就是其中一種蓋在作祟。第六種則是生起智慧的主要障礙。無明一生起，智慧消失，所以無明障礙智慧生起。

7. 七潛在傾向（隨眠）（ānusayā）

（1）欲貪潛在傾向，（2）有貪（執著存在）潛在傾向，（3）瞋恚（厭惡）潛在傾向，（4）我慢潛在傾向，（5）邪見潛在傾向，（6）疑潛在傾向，（7）無明潛在傾向。

潛在傾向是「潛伏」在所屬的名法之流裡的煩惱，每當諸緣具足時即會浮現為困擾。「潛在傾向」一語標示了只要諸煩惱還未被諸出世間道斷除，就會再生起。雖然一切煩惱都可算是「潛在傾向」，但在此只列出上述最為顯著的七種。欲貪與有貪兩者是「貪」的方式；其餘屬於個別的心所。因此一共有六種心所做為潛在傾向。

潛在傾向因緣具足時，就會呈現出來。經典裡有位長老名叫做麻哈那伽（Mahanaga），他一直靜靜修行止禪與觀禪，60年裡沒有呈現出煩惱，以為自己已經證到阿羅漢，不必再精進用功。他有位弟子叫做搭麻地那（Dhammadinna），已是阿羅漢。他知道老師並非阿羅漢，所以想要提醒老師。

有一次，搭麻地那跟麻哈那伽說：「老師，您有神通，可以變出一隻大象嗎？」麻哈那伽說：「沒問題。」用神通變化出一隻大象。他的弟子又說：「老師，您再用神通使大象朝我們走來。」這隻大象真的朝他們走過來。但麻哈那伽突然間感到非常害怕，拔腿就走，搭麻地那拉住他的袈裟說：「阿羅漢還有恐懼的嗎？」這位長老一聽，才知道自己不是阿羅漢。

潛在傾向是潛伏的煩惱，因緣不具足沒有人試探你時，潛在的煩惱不會浮現起來。長期下去，我們會以為沒有煩惱了。

再舉一個例子：有位小沙彌跟著師父兩個人住在山上很多年。有一次，師父要小沙彌去辦事，他敘述了女人的身材、形象後，對小沙彌說：「你到鎮上要避開這一類的人，她們是老虎，不可以碰

觸。」小沙彌記住以後就出門了。回來後他向師父說：「我今天碰到了很多的東西，最可愛的就是你講的老虎。」小沙彌以前沒有碰過女人時，潛在的煩惱是潛伏未出，一旦碰到後，貪欲就呈現出來了，這就是潛伏性的煩惱。

8. 十結

根據論教法，十種結是：（1）欲貪結，（2）有貪結，（3）瞋恚結（厭惡結），（4）我慢結，（5）邪見結，（6）戒禁取結，（7）疑結，（8）嫉結，（9）慳結，（10）無明結。

諸結是把有情綁在生死輪迴裡的不善心所。第一與第二項（欲貪結、有貪結）是屬於貪心所；第五與第六項（邪見結、戒禁取結）是屬於邪見心所；其餘是個別的心所。

9. 十煩惱（kilesā）

（1）貪，（2）瞋，（3）痴，（4）慢，（5）邪見，（6）疑，（7）昏沉，（8）掉舉，（9）無慚，（10）無愧。

稱為煩惱是因為它們「折磨」心，或因為把有情拖下內心污穢與墮落之境而污染了心，所以叫做煩惱。

不善之概要總結。

不善之概要共有九個部分，包括：（1）四漏，（2）四暴流，（3）四軛，（4）四繫，（5）四取，（6）六蓋，（7）七潛在傾向，（8）十結，（9）十煩惱。

諸煩惱所屬的心所

	心所	漏	暴流	輓	繫	取	蓋	潛在傾向	結	煩惱
1	貪	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2	邪見	●	●	●	●	●		●	●	●
3	痴	●	●	●			●	●	●	●
4	瞋				●		●	●	●	●
5	疑						●	●	●	●
6	慢							●	●	●
7	掉舉						●		●	●
8	昏沉						●			●
9	惡作						●			
10	睡眠						●			
11	無慚									●
12	無愧									●
13	嫉								●	
14	慳								●	
心所的數目		3	3	3	3	2	8	6	9	10

(1) 四漏、(2) 四暴流、(3) 四輓有三個心所：貪、邪見與癡。

(4) 四繫有三個心所：貪、邪見與瞋。

(5) 四取有兩個心所：貪與邪見。

(6) 六蓋有八個心所：貪、癡、瞋、疑、掉舉、昏沉、惡作與睡眠。

(7) 七潛在傾向有六個心所：貪、邪見、癡、瞋、疑與慢。

(8) 十結有九個心所：貪、邪見、癡、瞋、疑、慢、掉舉、嫉

與慳。

(9) 十煩惱有十個心所：貪、邪見、癡、瞋、疑、慢、掉舉、昏沉、無慚與無愧。

由上表可以看到不善之概要的九個部分都有貪心所，表示貪是很強的煩惱，也證明「貪」就是四聖諦裡的「集」諦，一切痛苦的根源就是貪愛。

第二個重要的是邪見心所。邪見心所包括很多，例如身見、不相信因果、斷見、常見……等各種各樣的邪見，也是一個很重要的不善心所。

第三個是癡心所（無明）。因為無明是潛在之根，一切煩惱賴於無明。

第四個是瞋心所，這也是一個很重的煩惱。貪、瞋、癡與邪見四個心所是非常重的煩惱。

不善之概要的九個部分中，佛陀比較常提到的是：漏（例如，諸漏已盡）、取（例如，緣於愛，取生起）、蓋（在禪那裡時常提到五蓋，加上一個無明蓋）、結（例如，須陀洹斷什麼結、斯陀含斷什麼結）。在論藏裡，再把不善之概要依心所加以分別，讓我們更明白分別造惡時是什麼心所造成的。

混合類別之概要

混合類別之概要，因其所列的組別包含了善、不善與無記心所而得其名。一共有七個部分：

1. 六因（根）

（1）貪，（2）瞋，（3）痴，（4）無貪，（5）無瞋，（6）無痴。

2. 七禪支

（1）尋，（2）伺，（3）喜，（4）一境性，（5）悅，（6）憂，（7）捨。經典裡有五個禪支，在論藏裡有七個禪支。

在此，「禪那」（禪支）一語的用法與一般意為安止定的用法不同，而是更廣泛指「緊密地觀察」目標。即使在此所列出的諸法有時是在禪修安止之外發生，也仍被視為禪支。例如悅與憂都是在禪修安止之外的，也被視為禪支。

這七個心所被稱為禪支，是因為能使心緊密地觀察目標。其中的「憂」是絕對不善的，且只生起於兩種瞋恚相應之心。其餘六個可以是善、不善或無記，取決於它們生起於什麼心：生起在善，就稱為善；生起在不善，就稱為不善。

3. 十二道分

（1）正見，（2）正思惟，（3）正語，（4）正業，（5）正命（6）正精進，（7）正念，（8）正定，（9）邪見，（10）邪思惟，（11）邪精進，（12）邪定。

在此，「道」一詞的含意是導向某個目的地（就像是道路一樣），即導向善趣、惡趣或涅槃。在12道分當中，首八個（即稱為八正道）導向善趣與涅槃，後四者（邪見、邪思惟、邪精進、邪定）則導向惡趣（四惡道）。八正道分為世間八正道與出世間八正道，世間八正道導向善趣，出世間八正道導向涅槃。後四者的例子則是：一個人打算去打劫，他認為無因果報應，是邪見；他先計畫怎麼去打劫，在計畫的時候是邪思惟；行動的時候是邪精進；拿槍

瞄準目標要射的時候是邪定。

這12道分可縮小為九個心所，正見是慧心所；正思惟、正精進、正念與正定，分別是有因善心與無記心裡的尋、精進、念與一境性心所。正定與一境性是同樣意思。正念是念心所，正精進是精進心所，正思惟是尋心所；正語、正業與正命是三個離心所，在出世間心裡一起出現，在世間善心裡則依據情況個別出現；刻意要遠離惡語的時候，正語就會生起；沒有刻意要遠離惡語的話，便不會生起。

在四個邪道分（邪見、邪思惟、邪精進、邪定）當中，邪見是邪見心所，在諸道分裡絕對屬於不善的心所。其他三道分則順序屬於不善心裡的尋、精進與一境性心所。在此並沒有個別的邪語、邪業與邪命道分，因為它們只是由煩惱鼓動而造的不善行。在此也沒有邪念道分，因為念是絕對屬於美心所，不可能出現於不善心。

4. 二十二根

（1）眼根，（2）耳根，（3）鼻根，（4）舌根，（5）身根，（6）女根，（7）男根，（8）命根，（9）意根，（10）樂根，（11）苦根，（12）悅根，（13）憂根，（14）捨根，（15）信根，（16）精進根，（17）念根，（18）定根，（19）慧根，（20）未知當知根，（21）最終知根，（22）具最終知根。

根是在其範圍之內控制其相應法之法。例如中壢市、桃園市分別設有市長管轄治理，市長相當於兩個市的根。首五根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根）是五淨色。兩個性根是兩種性根色。命根有兩種，即名命根與命根色。意根是心整體，即所有的89心。五受根（樂根、苦根、悅根、憂根、捨根）已在前文論及。五修行之根（信根、定根、念根、慧根、精進根）是很重要的，五根要平衡，修行才會進步。信根要平衡慧根，定根要平衡精進根，念根則是無

論在什麼時刻都需要。有念根，才知道信根超越了慧根，或者是慧根超越了信根，知道了才能夠去平衡。如果不知道，表示念根不具足，修行就不會快速進步。信根太強的人，容易相信他人的話，別人講什麼他都相信，從不會質疑，這種情況比較常出現在亞洲。

《卡拉瑪經》是南傳佛教非常重要的經典，裡面有句話值得思考：「經典所講的、傳統所講的、老師所講的、文化上所流傳下來的……等等，不可盡信。」不要因為是經典所講的，或是老師所講的，或是傳統留下來的就全盤接受，佛陀並不鼓勵這種態度。佛陀叫我們先質疑後，再自己實際修修看。修了以後，貪、瞋、癡若減輕，那就對了；若是我執、我慢、貪、瞋更加重，就要知道方向不對，必須放下，不要執著「他是我的老師，我一定要順從他講的話」，否則就是從信變成愚癡了。身為佛教徒，不要全盤相信聽來的一切，要實地深入了解、實證看看，要有所謂的聞、思、修。相反的，若只懂質疑，不依法奉行，猶如入一座寶藏，懷疑眼前都是假珠寶，結果入寶山空手而回，這也不對。

西方人慧根偏強，對什麼都質疑，總是要問：「為什麼？」因此進步非常緩慢。亞洲人信根強，進步快，但若任何說法都全盤接受，不加以審查，便容易出錯。這是亞洲人與西方人的不同點。精進根若是太強，會產生掉舉，尤其是修安般念時，由於呼吸很微細，想把呼吸弄清楚，結果用力呼吸，導致鼻子僵硬，心就更不定，這時卻又繼續更努力，導致心更散亂，最後反而容易對修行越來越沒有興趣。所以精進根與定根要平衡。如果定根太強，精進力不夠，人會昏沉。至於念根，就像是煮菜時的必要調味料鹽巴一樣，所以佛陀說：「任何時候都需要念根。」

在諸根當中，「未知當知根」是須陀洹道智；「具最終知根」是阿羅漢果智；「最終知根」則是中間六種（出世間）智，包括須陀洹果智、斯陀含道智、斯陀含果智、阿那含道智、阿那含果智、阿

羅漢道智，一共有22根。

5. 九力

（1）信力，（2）精進力，（3）念力，（4）定力，（5）慧力，（6）慚力，（7）愧力，（8）無慚力，（9）無愧力。

這九力因為不會受到對立之法動搖，或因為能增強其相應法而得其名。信力、念力、慚力與愧力，可以是善或無記；無慚力與無愧力是絕對不善；精進力與定力，則可以是善、不善或無記。精進力因為有邪精進，定力有邪定，所以可以是善或是不善的。

6. 四增上（或支配）

（1）欲增上，（2）精進增上，（3）心增上，（4）觀增上。

增上法是支配所屬的心實行及完成艱難或重要的任務的心所。增上法與根之間的差別在於支配的程度與範圍。增上法全面支配整個心，根只在其範圍之內實行支配能力。所以在一心裡可以有好幾個根存在（例如：當色塵撞擊眼根生起眼識，眼識與捨受相俱，眼淨色是根，捨也是根，所以有兩個根），但在同一個剎那則只有一個增上法存在。增上法就有如國王，是唯一的統治者，支配所有的官員；而根則有如官員，在各自的區域裡有支配權，但不能干涉其他人的範圍。

7. 四食（āhāra）

四食：（1）段食，（2）觸食，（3）意思食，（4）識食。

「食」是指做為強大助緣以維持（其他法）之法。經典裡時常提到四食，如果能了解其意義，以後閱讀經典會更容易明白。

（1）**段食**：維持色身。段食是食物，食物是由四大所組成的，是時節生色。食物吃下肚後，受到消化之火的支持，成為食素生色。食素生色遍布到全身，支持眼睛、耳朵等，讓全身有力量。

(2) **觸食**：維持受。經教上把受分為苦受、樂受與不苦不樂受。根據十二因緣：「緣於觸，受生起。」所以觸維持著受。

(3) **意思食**：維持三界輪迴（欲界、色界、無色界）。業即是思，且業會導致投生在三界。

(4) **識（心）食**：維持名色。因為心識生起，心所才生起，所以心維持名。至於心維持色，以結生為例，當結生識生起那一刻，有30個色法生起：身十法聚、性根十法聚及心十法聚。如果沒有心生起，30個色法無法生起。所以心維持名色。

根據論教法，段食維持身體裡由四種因產生的色法，而觸食、意思食、心食三食則維持一切與其俱生的名色法。屬於色法的段食是無記法，其他三名食則屬於所有三種道德素質（善、不善或無記）。

■ 菩提分之概要

菩提分的巴利文為「bodhipakkhiyadhamma」，意思即是「覺悟一方之法」。之所以被稱為菩提分，是因為有助於覺悟，即證得出世間四道智。

37菩提分可分為七個部分：1. 四念處。2. 四正勤。3. 四成就之法（四神足）。4. 五根。5. 五力。6. 七覺支。7. 八道分。

1. 四念處（satipaṭṭhānā）

四念處在整個修行過程中，可以說是最重要的，共有四個：（1）身念處，（2）受念處，（3）心念處，（4）法念處。四念處的巴利文為「paṭṭhānā」可作兩種解釋，即「建立起」（upatthana）及做為「念」（sati）的「立足處」（也就是建立起念，以及做為念的立足處）。正念立足在身、受、心、法，所以這

四處叫念的立足處。

四念處都有同一個要義，即具有正念去觀照諸法，之間的差別只在於正念所觀照的四種目標——身、受、心與法，最後一個法念處包括了：五蓋、五蘊、六處、七覺支及四聖諦等法。

(1) **身念處**：包括安般念、四威儀、正念正知、32身分、四大分別觀、不淨觀（墓園觀）……。修安般念就是修身念處。

四威儀是指行、住、坐、臥。四威儀怎麼觀呢？行的時候，要觀四大在行走。如果你感覺到有一個「我」在行走，就不是修身念處了。要行走的心生起時，會產生很多的心生色聚，當此心生色聚裡的「風」擴大時，使得你提起腳再放下，所以從究竟諦來看：是名色在走。風不會無緣無故生起，是由於要行走的心生起，產生了許多心生色聚，而其中的色法「風」讓腳提起放下。同樣的，要站、要坐、要躺都是由心開始，才產生出色法。這些色法中，有時候「風」比較明顯，有時候「地」比較明顯，有時候「火」比較明顯。所以真正是名色在走，然後由「風」擴散出去。只要這樣觀，就是觀身念處了。如果是觀「我」在行走，便是有身見，再修二十年也不會進步。

(2) **受念處**：包括苦受、樂受、不苦不樂受。眼睛若看到與欲樂相應的色塵，便生起樂受；看到非可喜的色塵，便生起苦受；看到非可喜、非不可喜的色塵，便生起不苦不樂受。這一切都要知道。佛陀說：「苦受生起，知道苦受生起；樂受消失，知道樂受消失」。「苦受生起，知道苦受生起」，這覺知是「正念」心所。慧心所則是透視一切有為法有生起必會滅掉，是無常的。在禪修觀智的階段，「念」跟「慧」兩個心所非常、非常重要。

我在亞洲或者美國走了許多國家後發現，大家一般很強調正念，卻忽略了慧。樂受生起，他們知道樂受生起；苦受生起，也知道苦

受生起，但是卻忽略了要去觀、去覺察、去作意它的無常。在修行的道路上，「念」與「慧」要並重。只是「念」知道並不足夠，「慧」還要透視行為為無常，並體驗到被快速生滅壓迫的苦。凡是生起的東西，最後都要斷滅，這也是一種苦，所以受無常壓迫是苦。沒有一個主宰者在主宰整個生滅的過程，所以是無我。「無常、苦、無我」是觀智的智慧。

如果樂受生起時，不去觀它，「貪」便會隨之生起，貪是隱藏在樂受裡。如果苦受生起時，不去觀它，將會生起「瞋」，瞋是隱藏在苦受裡。貪生起時，若不加以覺知，就會造口業與身業。這是環環相扣的。不僅如此，如果貪生起，不觀照貪為因緣法，就會認為貪是我的，「貪在我中，我在貪中」，這便是「有身見」，我們又加強自己的有身見了。有身見一旦加強，人會執著，進一步產生愛欲，而愛欲是輪迴的根本，所以會不斷造下導致延長輪迴的業。

因此，不管是樂受、苦受、不苦不樂受，第一要正念知道；第二要智慧觀它無常或是無我，因為它是因緣法，因緣法不受我們控制，因緣存在它生起，因緣消失它滅去，所以無我。

（3）**心念處**：觀各種各樣的心，如貪心與瞋心等。貪生起，知道貪生起；瞋生起，知道瞋生起；癡生起，知道癡生起；昏沉生起，知道昏沉生起；妄念生起，知道妄念生起。

（4）**法念處**：包括五蓋、五蘊、四聖諦、十二處及七覺支的觀法。舉五蓋為例——欲蓋、瞋蓋、掉舉與惡作、昏沉睡眠、疑蓋。我本身有對治昏沉的方法，覺得非常好用，就是昏沉尚未具足力量時，一生起馬上覺知它，就能看著它滅去。不要等到開始打瞌睡才覺知，那就來不及了，因為它已經具足了很強的力量。

正念很強時，昏沉一生起，馬上就知道。不要把昏沉當作是我的，昏沉也是因緣法，就像看陌生人一樣看著昏沉。正念強的時

候，一覺知昏沉，它便消失，心會馬上清明，這是觀昏沉最好的方法，但是這需要很強的正念。當妄念生起時，也是如此觀照。

2. 四正勤

〈第四章〉中已經講過，這裡不再重複。四正勤是精進心所。

3. 四成就之法（iddhipāda）

又稱做四神足，這是很重要的。「Iddhi」是能夠完成、成就的意思，稱為「神」；「pāda」是「足」，足的意思是根、基礎。能夠完成一切成就的基礎是欲、精進、心與觀四個，所以叫做四神足，或是四成就之法。

巴利文「iddhi」（成就）是指一切通過勤修佛陀的教法而證得的廣大心（指色禪及無色禪的廣大心）與出世間法。只有在運用它們於證得佛教的目標時才能算是成就之法，做生意日進斗金，不能稱為成就之法。成就之法包括世間與出世間法兩者。

（1）**欲成就（欲神足）**：擁有要達成神聖目標的強烈欲望，不達到永遠不會放棄，這個欲望不是屬於貪。在《中部》有一個人名叫拉他巴拉（Rathapala），是有錢人家的獨生子。他第一次聽佛陀說法時，心中生起很強烈的欲希望出家。他向父母親請求出家，父母說：「你是我們的獨生子，你出家，誰來承受我們的財產？」於是不答應，他便躺在地上不吃不喝，絕食抗議。父母很著急，請他朋友來勸他。他對朋友說：「請轉告我父母，如果他們允許我出家，我還有機會見到他們；如果他們不允許，我就死在這裡，彼此永遠見不到了。」他父母後來終於允許他出家。這就是欲神足的例子，沒有達到目標，不會罷休、不會放棄。

（2）**精進成就（精進神足）**：有四個特相——就算我的皮、我的腱、我的骨頭還在，而血與肉乾掉，也不會放棄努力。這叫做精進神足。菩薩未成道之前，在菩提樹下一坐定就許了一個願：「就

算我的皮、我的腿、我的骨頭還在，而血與肉乾掉，我不證到佛果，不會離開這個寶座。」最後他達到目標證到佛果，圓滿了精進神足。所以四神足力量非常強大。

Sona比丘出生在非常有錢的家庭，但他遇到佛法之後，就出家了。出家以後，他用功修行，每到晚上，怕坐著禪修會昏沉睡著，改採徹夜走禪。由於他皮膚非常細緻，走了半個晚上後，腳板流血不止，但他仍不願放棄，改用爬行方式。行、住、坐、臥、爬，什麼姿勢都可以用來觀照。他在爬的時候，剛好有個獵夫經過，以為是隻動物，於是將矛射了過去，從他的後背貫穿前胸，但這麼痛他也沒有放棄。如果我們有精進神足，很快就能解脫了。

(3) **心成就（心神足）**：心為成就之法。指人遇到佛法後，非常投入，只有與佛法共住才感到快樂。就像科學家進了實驗室做起研究時，也會廢寢忘食，全神貫注在研究上。同樣的，心成就也是這樣的。愛迪生花60年在實驗室不眠不休工作，發明了很多東西。有一天，他太太怕他累壞了，建議他出去旅遊放鬆，他也答應隔天找個地方去走走。第二天，他太太卻看見他又出現在實驗室裡，非常不解，於是問他：「你不是要找地方放鬆嗎？」他回答：「這兒就是我最放鬆的地方。」這就是心神足了。

當你遇到佛法，全心融入其中，對其他事物不感興趣，便叫做心神足。就像科學家研究的精神一樣。

(4) **觀成就（觀神足）**：觀為成就之法。觀是智慧，智慧能夠了知輪迴的痛苦、地獄的痛苦。若能有智慧了知痛苦，就會有精進心去修行。我們一般人因為沒有智慧了知輪迴的痛苦、地獄的痛苦，所以提不起精進力去修行。不僅如此，觀神足也能夠了知深奧之法。深奧之法是指十二因緣法、四聖諦、無我。每個宗教都強調有我、有一個創物者，只有佛教講無我。這種了知的智慧，會成為我們達到出世間的基礎。

我在美國主持十日禪時，有位美國人給我寫了封很長的信。他提到三十年前開始修定時，看到很強的光，而且所見一切變得透明。光維持了三、四天。他也不想吃（禪悅為食）、也睡不著（定力強的人睡兩、三個小時就夠了，佛陀是睡一個多小時），他體驗到沒有一個我。那時候他有點恐懼，擔心是不是哪裡出錯了？所以他到處問人。由於問的全是沒有相關經驗的美國人，大家認為他精神錯亂，他也信以為真，最後被送進精神病院。當他體驗到「無我」時，「沒有一個我存在」的說法在美國文化不被人接受，所以大家認為他精神有問題。

後來，為了要找回他可以掌握的「我」，以適應美國的文化，他開始墮落，抽煙、喝酒、性交……等等，造了很多的惡業。二十年後，他遇見一位出家眾印證他的修行是正確的，才恍然大悟，才開始明瞭那些認為他有神經病的人才是真正認識不清！他花了二十年才知道自己不是神經病，多麼可憐啊！現在他所有禪修的境界，不再出現了，必須從頭開始。

這一點說明了聽聞佛法及善知識非常重要。要證到須陀洹有四個條件：1. 聽聞佛法。2. 結交善知識。3. 如理作意。4. 法隨法行。如果他二十年前有佛法的知識，能夠遇見善知識，今天的成就不得了。他為什麼碰不到善知識？因為阻礙業的關係。碰不到善知識的原因在於：1. 持戒不清淨。2. 缺乏布施。若是布施與持戒具足的話，業力會把我們送到善知識那裡去。所以要相信業力。有的人花了很多年的時間，才找到真正的法，是因為他沒有足夠的福報讓他一開始就遇到正法。

法隨法行的意思是要觀法的本質是無常、苦、無我、空。觀照五蘊無常，如箭、如刺、如病，空、無我……等等，就會產生厭離，厭離在修行上很重要，有厭離才會想解脫，沒有厭離就會執著於輪迴，這就是「觀成就」。

在論疏上說：「沒有四種神足的人，就像是首陀羅的孩子一樣；有神足之人（只要有四神足其中的一種），就像是帝王的孩子。」首陀羅的孩子從來沒想過要成為帝王的孩子，因為他不具足四神足。但是帝王的孩子因為具足四神足，可以繼續保有他的帝國。菩薩生長在繁華的宮殿裡，享盡榮華富貴，夏天住一個宮殿，雨季住另外一個宮殿，冬天住另一個宮殿，卻仍想到生、老、病、死，這也是觀成就，也就是智慧。一般眾生即使生活很苦，也不想解脫，就是缺乏了觀成就。

4. 五根

根是在其範圍之內執行支配作用的心所。五根是：（1）信根，（2）精進根，（3）念根，（4）定根，（5）慧根。五根在它們各自的——勝解（信根）、致力（精進根）、警覺（念根）、不散亂（定根）及照見（慧根）範圍裡執行其支配的作用。在修行上，五根一定要平衡。五根不只是一定要平衡，而且要成熟。只有五根成熟，才能證到須陀洹道果。所以我們一直要學習，平衡五根至成熟階段。

5. 五力

五力是：（1）信力，（2）精進力，（3）念力，（4）定力，（5）慧力。根與力儘管作用不一樣，但擁有相同的五種心所。五力的作用是使心所不會受到對立之法動搖——猶豫不決、懈怠、失念、散亂及愚痴；信力對治猶豫不決，精進力對治懈怠，念力對治失念，定力對治散亂，慧力對治愚痴。

6. 七覺支

（1）念覺支，（2）擇法覺支，（3）精進覺支，（4）喜覺支，（5）輕安覺支，（6）定覺支，（7）捨覺支。

在七覺支當中，擇法覺支是慧心所，即如實知見名色法的觀智；

輕安是指心與心所兩者的輕安；捨覺支在此是指屬於遍一切美心心所的中捨性心所，而不是捨受。在七覺支當中，可以分為兩組：擇法、精進與喜三個覺支是一組，對治心的軟弱無力。例如禪修時感到昏睡，對禪修的所緣沒有興趣，心變得軟弱無力，這時候應該培育擇法覺支、精進覺支與喜覺支。

輕安、定與捨三個覺支是另外一組，對治心的激動。例如第一次禪修光就來了，第二次禪修於是充滿期待，心緒激動、定不下來，這時候便要培育輕安覺支、定覺支與捨覺支。捨掉之前的經驗，心才能夠平穩下來，心平穩以後，才會感覺到定、感覺輕安。

若是心緒激動，又去培育擇法覺支、精進覺支與喜覺支的話，反而會像不希望火燒得太猛烈，卻又加進乾草，導致燒得更猛。這時要加的應該是濕的草，濕的草就是輕安覺支、定覺支與捨覺支。

平衡在修行上非常重要。我們要懂得自己的心境在當下是處在哪種狀況，激動還是軟弱？是精進還是懶散？懶散的話，要應用擇法覺支、精進覺支與喜覺支，這樣修行才會進步。念覺支則確保這兩組平衡，不會有其中一者強過另一者。

7. 八正道

（1）正見，（2）正思惟，（3）正語，（4）正業，（5）正命，（6）正精進，（7）正念，（8）正定。

在八道分當中，正見是了知四聖諦的慧心所，佛陀在經典裡一再重複：「正見是了知苦、集、滅、道四聖諦。」正思惟是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所；正語、正業、正命則與三離心所相同；正精進與四正勤相同；正念與四念處相同；正定則被定義為經教的四禪（初禪、二禪、三禪、四禪）。八道分是朝向解脫之路。

37菩提分被縮小成14各別法（各別法總共有72個），其中之一是心（即四神足中的心神足），其餘13個是心所。37菩提分裡——

精進出現九次：四正勤、精進成就之法、精進根、精進力、精進覺支與正精進。

念出現八次：四念處、念根、念力、念覺支與正念。

定出現四次：定根、定力、定覺支與正定。

慧出現五次：慧成就之法、慧根、慧力、擇法覺支與正見道分。
信出現兩次：信根與信力。其餘的只出現一次。

在37菩提分裡，精進出現最多次，所以佛陀說：「精進為一切成就之根本。」在修行道路中，平衡精進、念、定、慧、信等五根非常重要。其中信是最基本的，信推動我們修行。精進（以安般念為例）就是努力把注意力安置在呼吸，如此精進用功之後，我們的念就會鎖在呼吸上（正念就是不忘失呼吸），久而久之就培育了定。有定便生起智慧，佛陀說：「有定者如實知見真實法。」整個修行過程就是：信、精進、念、定、慧。

一切之概要

有五個部分：1. 五蘊，2. 五取蘊，3. 十二處，4. 十八界，5. 四聖諦。這些非常重要，是觀智的目標。修行不懂得這些真實法，很難有所進步。

一切之概要的目的是為了顯示觀智觀照範圍之內的諸法，所以修毗婆舍那觀智的時候，不離五蘊、五取蘊、十二處、十八界與四聖諦。只有徹知四聖諦，才能證到須陀洹道果。這符合了佛陀在《相應部》所說的：「若不實知一切、不遍知一切，人們絕對無法滅盡苦。」一切就是指五蘊、五取蘊、十二處、十八界與四聖諦。

1. 五蘊

包括：（1）色蘊，（2）受蘊，（3）想蘊，（4）行蘊，（5）

識蘊。巴利文「khandha」（蘊）的意思是「組」、「堆」或「聚集」。佛陀把有情分析為這五蘊。我們講「人」是方便溝通，究竟存在的是「五蘊」。在諸經裡說道：「無論是那一類色，是過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠或近，一切都稱為色蘊。」我們會執著過去的色蘊、執著未來的色蘊……這一切都要觀照為色蘊，不是一個我、不是一個人。

對於其他四蘊也是如此。受蘊方面：「無論是那一類的受（苦受、樂受、不苦不樂受），是過去的、未來的、現在、內、外、粗（例如苦受）、細（例如不苦不樂受）、劣（例如欲界的樂受比起禪那是劣的）、勝、遠或近，這一切都稱為受蘊。」同樣的想蘊、行蘊、識蘊都有這11種。

2. 五取蘊

執取五蘊是一切痛苦的來源，佛陀說：「生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得的苦……總之五取蘊是苦諦。」什麼是五取蘊？色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊，這五法組成了執取的目標，一切會被貪愛執取為「我的」，及被邪見執取為「我的自我」的色，都稱為色取蘊。受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊亦同。

五蘊是因緣法，例如識蘊如何升起？當色塵撞擊到眼淨色才會升起眼識。佛陀在《六處經》提到：「識蘊是因緣法，不是『我』。如果眼識是『我』，現在色塵消失，沒有色塵撞擊眼根，眼識隨之滅去。如果眼識是『我』，那我也應該滅去，但是我並沒有滅去，所以眼識不是『我』，眼識是因緣法。」其他的色、受、想、行蘊也是如此。為什麼五蘊一直被執取為我、我的？因為潛在的煩惱——無明跟貪愛，在心流中尚未被徹底斷除。雖然理論上我們知道不能夠執取五蘊為我、我的，但是當五塵觸到五根色時，還是會執取它為我、我的，除非當下就起觀，例如受生起，就觀受無常、無

我等。修行就是要在當下起觀，才能慢慢斷除無明與愛欲，若要等密集禪修時才開始觀照，是不行的。

在此，一切能被四取（欲取、邪見取、戒禁取、我論取）所執取的五蘊皆名為取蘊，包括所有色蘊及屬於世間的四名蘊。出世間的四名蘊並不屬於取蘊，因為完全超越了執取的範圍，也就是說它們不會成為貪或邪見的目標。五蘊跟五取蘊有什麼分別？阿羅漢有五蘊，沒有五取蘊，而凡夫有五蘊也有五取蘊。這就是兩者的差別。

3. 十二處

眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處（簡稱六內處）、顏色處、聲處、香處、味處、觸處、法處（簡稱六外處）。這十二處是另一個整體的分類法，首五處與五淨色相同，第7至第11處則與五根所緣相同，意處則包括了89種心。法處與法所緣不相同，法所緣包括五淨色、16微細色、心、心所、涅槃、概念等六種，法處則包括52心所、16微細色及涅槃。十二處是很重要的修行法門。

為什麼十二處很重要呢？因為所有的煩惱全是由六外處撞觸六內處引生的。佛陀說：「……不遍知這一切（十二處），人們無法滅盡一切苦……」六外處如強盜，六內處就像一個空的村落，顏色處每天打劫眼處（空的村落），眼觸到可喜的就升起貪，不可喜的升起瞋。耳也是一樣，聽到悅耳的聲音升起貪，不悅耳的聲處升起瞋。鼻、舌、身也是一樣。佛陀將眼、耳、鼻、舌、身、意處比喻為空的村落，是要說明這些都是無我的。當六外處撞擊六內處時，容易升起貪瞋痴，所以修行就在六外處撞擊六內處的那個當下。六內處天天開放著，時時有六塵撞擊六根，所以每一天、每一剎那都是修行的時刻。

佛陀又舉了另一個例子，說明眼耳鼻舌身意都是空的。有位國王聽到非常悅耳迷人的笛聲，很想再聽，請臣子去找悅耳的聲音。臣

子找來笛子，但國王要的是聲音。臣子說聲音是由笛子吹出來的，而且需要一個擅長吹笛子的人，才能吹出迷人的聲音。國王一味堅持只要聲音。為了找出聲音，國王把笛子拿過來，看來看去、弄來弄去，就是沒有悅耳的聲音。他以為聲音藏在笛子裡，大力摔破了笛子，還是找不到聲音。這例子要傳達的是：「當因緣具足，聲音才生起的，因緣不具足，聲音不生起的。」這表示六內處都是因緣法，所以說是空。

4. 十八界

眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、顏色界、聲界、香界、味界、觸界、眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界、法界、意識界。為什麼稱界？界（dhatu）是因為它們「持有」或「背負」自己的自性，例如地界持有硬、粗等自性，眼界、耳界等等也持有各自的自性。佛陀以它們的自性解釋十八界是為了說明：「它們不是一個人，不是一個我，稱它們為界，是要破除我見，破除你我他的錯誤顛倒想。」其實十二處跟十八界是一樣的，只是分得更細。如何分別呢？

眼處就是眼界，耳處就是耳界，鼻處就是鼻界，舌處就是舌界，身處就是身界，顏色處就是顏色界，聲處就是聲界，香處就是香界，味處就是味界，觸處就是觸界，法處（16微細色+心所+涅槃）就是法界（16微細色+心所+涅槃），意處則包括七個界：眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界（五門轉向心+兩個領受心）、意識界（ $89-10-3=76$ ）。

眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界等五識界，共有十種心，加上意界的三種心，共有13種心。89心中扣除這13種心，所以意識界有76種心。（ $89-10-3=76$ ）

四究竟法與蘊、處及界的對照

四究竟法	五蘊	十二處	十八界
二十八色	色蘊	眼處	眼界
		耳處	耳界
		鼻處	鼻界
		舌處	舌界
		身處	身界
		顏色處	顏色界
		聲處	聲界
		香處	香界
		味處	味界
		觸處	觸界
五十二心所	受蘊	法處 (微細色+心所+涅槃)	法界 (微細色+心所+涅槃)
	想蘊		
	行蘊		
涅槃	(無)		
八十九心	識蘊	意處	眼識界
			耳識界
			鼻識界
			舌識界
			身識界
			意界
			意識界

5. 四聖諦

佛陀說：「因為不徹知四聖諦，眾生一直在輪迴中旋轉。」四聖諦包括（1）苦聖諦，（2）苦因（集）聖諦，（3）苦滅聖諦，（4）趣向滅苦之道聖諦。

四聖諦是佛陀的根本教法，由他在證悟之夜發現，且在漫長的弘化期間（四十五年）不斷重複開示。四聖諦稱為「聖」，是因為由聖者洞見，因為是至上聖者佛陀所教之諦，因為能夠導向聖者之境，以及因為是真實、無可變更、絕不虛假之諦。就像生、老、病、死等等，不是虛假的，而是不可以改變的事實，所以叫做諦。

（1）**苦聖諦**（dukkham ariyasaccam）：苦有四個意思：壓迫（因為被無常壓迫）、因緣法（有為法，靠著因緣而生起）、燃燒（因為讓身心熾熱）、變化（因為一直生滅變化中）。佛陀說：「有為法都是無常、苦的。」苦不只是身體上的苦，還含有以上這四種意思。

苦的巴利文「dukkham」是由兩個字的組合：「du」的意思是「邪惡的」，「kkham」是無快樂可言，是「空洞的、沒有實體的、變化的」。因為苦是空洞的、變化的、無常的、無我的，所以是惡的。研究巴利文的詞根，很容易明白它的意思，否則若是根據我們一般所了解的苦，與巴利文所呈現的苦是不一樣的。

（2）**苦因（集）聖諦**（dukkha-samudayam ariyasaccam）：巴利文「samudayam」有幾個意思：第一個是「累積」的意思，累積業。第二個是「來源」，苦的來源。第三個是「束縛」，被綁著。

（3）**苦滅聖諦**（dukkhanirodham ariyasaccam）：巴利文「nirodha」第一個意思是「解脫、脫離」，脫離貪愛、脫離痛苦，貪愛是痛苦的來源，脫離貪愛等於脫離痛苦。第二個意思是「無為」，滅是無為法，也就是涅槃，涅槃是無為法。第三個意思

是不死之境，涅槃是不死之境。

(4) **道聖諦** (dukkhanirodha-gaminipatipada ariyasaccam)：道含有「出入」的意思，一個可以解脫痛苦的出入叫做道。第二個意思是「因」，解脫痛苦的因。第三個意思是「見到、照見」，走完這條路之後，我們可以照見涅槃。

苦、集、滅、道各有其獨特的意思，從字面上便能明白四聖諦的意思。接著，再來詳細講解四聖諦。

(1) **苦聖諦**：生、老、死、愁、悲、苦、憂、惱、怨憎會、愛離別、所求不得及五取蘊之苦。簡要來說，除了渴愛（是集諦）之外，三世間地的一切法因為是有為法，都屬於苦聖諦。有為法就是因緣和合之法，也就是變化之法，受因緣而改變，凡是會改變的都是苦。五取蘊是苦，因為執取五蘊（色受想行識）為我、我的，所以產生痛苦。

(2) **集聖諦**：只有一法，即相等於貪心所的渴愛 (tanha)。佛陀初轉法輪時說過：「諸比丘，何謂苦集聖諦？造成投生的是愛欲，伴隨著喜與貪同時生起，四處追求愛樂，也就是欲愛、有愛及無有愛。」

· 欲愛：有六種。色愛、身愛、香愛、味愛、觸愛與法愛。對欲樂之愛，稱為欲愛。

· 有愛：註疏裡解釋，有三種有愛：與常見俱生的有愛。常見就是相信有恆常不變的靈魂，會從一個生命轉到另外一個生命；對色界、無色界生命的愛；對禪那的愛。

· 無有愛：就是與斷見俱生的愛。持有斷見的人，不相信人死後還有來生，認為人死後什麼都斷滅、完全不存在了。

在巴利聖典的《諦分別》，以另外五法來解釋集諦。

· 愛欲。

· 十種煩惱。

· 一切不善法。例如四漏、四取、七個潛在煩惱、十結……等等，包括愛欲、十種煩惱在內。

· 一切不善法與三個善根（無貪、無瞋、無痴）。然而並非一切情形下的三善根都是集諦，只有能在生死輪迴中產生果報的三善根才是。例如持戒、布施有三善根，且包括在集諦裡面，因為能產生果報、延長輪迴。在證到須陀洹道心的時候，有37個名法，其中之無癡不算在集諦裡，因為它能斬斷輪迴、縮短輪迴。

· 一切不善法及一切能在生死輪迴當中產生果報的善法。不只不善法是集諦，善法也是集諦。因為善法也能產生果報，所以增長了輪迴。

為什麼說集諦（愛欲）是痛苦的來源？舉例說明：看到台灣發生水災、很多人死亡，你感到難過。不久後，發現其中有一位是你的朋友，你更加難過。再過幾天你又發現摯愛的親人也因此喪生了，你的痛苦更加劇烈。因為執取的程度有別，你對三個人的死有不同感受，越痛苦，表示執著越深，所以執著是痛苦的來源。

感到痛苦時，可以去思考：「為什麼我這麼痛苦？」找出它的因，會發現離不開貪愛。眾生有時為了滅除痛苦，借酒澆愁，結果愁更愁。痛苦是果，滅果是沒有用的，而是要滅因（貪愛）。因一消失，果就跟著消失了。

在論疏上有一個比喻：某人各拿一根棍子丟狗和獅子，兩者的反應並不相同。狗會去咬棍子，獅子則是直接攻擊丟棍子的人。當丟的人被咬死之後，獅子就不會再被棍子打中。但狗一直咬棍子，那

是沒有用的，因為丟擊牠的人並未被咬死，牠一樣會被棍子不停擊中。佛陀的教法就像獅子攻打丟擊牠的人一樣，修行人若要斷苦，就要去對治苦的因，不要去對治苦的果。

（3）**苦滅聖諦**：也只是一法，即通過去除渴愛而證悟的涅槃。涅槃就是渴愛的止息。

（4）**道聖諦**：趣向滅苦之道聖諦是八聖道分。在四諦的教法裡，是在四出世間道心裡生起的八道分心所。當知在菩提分之概要的八道分，屬於世間或出世間法，但在四聖諦教法裡，純粹屬於出世間法。當證到須陀洹道心時會生起37個名法，都是取涅槃為所緣。其中的八個是屬於八聖道分：

1. 正見：屬於慧心所，又稱無癡。它的作用是去除覆蓋著四聖諦的無明，了知涅槃。

2. 正思惟：就是尋心所。

3. 正語：就是正語離心所。

4. 正業：就是正業離心所。

5. 正命：就是正命離心所。

6. 正精進：就是精進心所。

7. 正念：就是念心所。

8. 正定：就是一境性心所。

所以在證到出世間法的那一剎那，我們有出世間八聖道分。

佛陀解釋苦集滅道時，先解釋苦的原因，是由於眾生在三界裡只想享樂，享受欲界、色界、無色界的快樂，而忘卻生老病死的痛

苦，所以佛陀先教苦，讓他們回到生命的事實，生起悚懼感。不然，享受太多就會放逸、忘失。

接著教集諦，解釋痛苦是有來源的，他告訴眾生：「痛苦並不是創物主製造出來的。」因為創物主告訴人類：「你們生出來就是罪惡的。」在美國，很多人因為無法接受這種思想而放棄基督教、天主教。被灌輸這種思想以後，人會產生憎恨自己的心態。佛陀否定創物主、也否定沒有因緣的說法，他告訴我們：「人生是苦，但是苦自有來源，是因緣和合而生的。」

對於苦滅聖諦，佛陀解釋苦以及苦的來源之後，安慰我們：「苦可以被消滅，只要證到涅槃。」所以佛陀解釋了滅諦，亦即苦的止息。

在趣向滅苦之道聖諦上，他果然為我們指出一條路，也就是八聖道。只要走完八聖道之路，就可以解脫一切苦。

苦、集、滅、道（苦、苦的來源、苦的解脫、苦的出路）的說法也告訴我們：「一切都是因緣和合，事實上是沒有一個我的，唯有苦存在，沒有受苦者。」佛陀的經典可以濃縮成兩句：「**我講的法，純粹只是苦與苦的息滅。**」這句話非常重要，佛陀並沒有講我、你、他、眾生、人，雖然有時候為方便說法，他也會說你、我、他，但只是為了方便眾生了解，藉以表達究竟諦。如果佛陀一開始告訴我們究竟諦「無我」，很多人無法接受，甚至會發狂，因為眾生對「自我」的執著是根深蒂固的。

因此，佛陀只好透過善巧，先使用世俗諦（人、我、他……），方便跟眾生溝通。等到法進入眾生心中以後，他才解釋這些世俗諦是不真實的，真實存在的是「**因緣生、因緣滅，只有苦與苦的息滅。**」

經典曾記載有個外道來問佛陀。他說：「到底有沒有我？這個我到底存在或不存在？」佛陀沉默不語。他又說：「是沒有我了？」佛陀仍然沉默。他又繼續問下去：「是有『我』？」佛陀始終沒開口，外道於是搖搖頭走掉了。這時，一旁的阿難尊者問佛陀：「為什麼世尊不直接回答他呢？」佛陀說：「像他這種對『我』持有很強邪見的人，如果告訴他沒有『我』，他會失掉正常的心理狀態（發神經）。他還沒到可以接受無我的程度。」雖然佛陀很想告訴我們佛法的最深義，但是如果我們的智慧尚未成熟到能領悟他所要講的法，佛陀是不講的。他若講了，只會增加我們的迷惑，對我們沒有幫助，這就是善巧。

佛陀就像位善巧的醫生。你來看病，他會告訴你：「你有病了，病源是什麼。但只要服用我開的藥，你的病可以治好。」所以佛陀告訴我們：「你們有病了，這個病來自愛欲、執取，這是可以治療的。」然後開了一帖八聖道的藥方給我們。要不要吃，就看我們自己了。

§ 總結 §

一切之概要有：五蘊、五取蘊、十二處、十八界、四聖諦。

1. 色、受、想、其餘的心所（行）及識五者，被稱為五蘊。

2. 屬於三（世間）地的相同之法，被稱為五取蘊。出世間的不能夠稱為五取蘊，只有在欲界、色界、無色界的，才被稱為五取蘊，因為它們成為執取的對象。

3. 由於涅槃是沒有分過去、現在、未來的，所以不包括在蘊類之內。蘊類有11類：過去、未來、現在、內、外、遠、近、粗、細、劣、勝。由於門（眼、耳、鼻、舌、身、意）與所緣（色所緣、香所緣……等等）之間的差別，而有（十二）處。

4. 依門、所緣及相符的識，則生起（十八）界。

5. 三地輪迴苦，渴愛是其因，涅槃名為滅，道是出世間。與道及果相應的心所不包括在四諦之內。

如是已依五種方法解釋了一切之概要。

第八章 緣之概要

此章有兩個部分，第一個是發趣論（二十四因緣），第二個是緣起。這裡只講緣起法。

§ 緣起法 §

緣起法（Paṭiccasamuppādanayo）基本上是開顯生死輪轉的因緣結構，開顯維持生死輪轉及令它從一世轉到另一世的諸緣。在註疏裡，緣起被定義為：「諸果依靠諸緣的聚合而同等生起」。在佛法裡面，沒有說一因產生一果，也沒有說多因產生一果，也沒有說一因產生多果，都是多因產生多果。

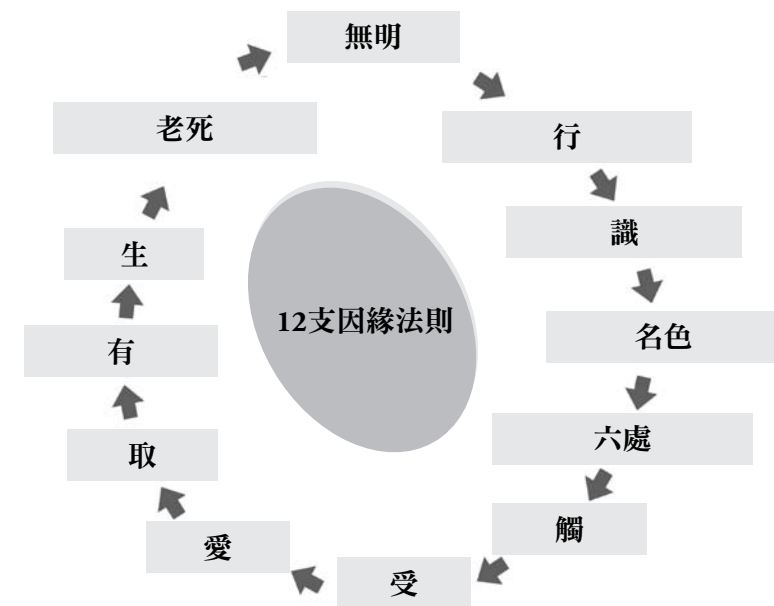
「緣起」這一詞是由「paṭicca」（緣於）及「samuppāda」（正確地生起）組成的複合字，意思是緣於某因，使得果正確生起。緣起的法則是：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」不講人、我、眾生的。

阿難尊者（尊者是須陀洹）有天打坐時，緣起法在他的心中清楚顯現，他滿心喜悅去見佛陀，對佛陀說：「世尊，這12因緣是多麼深奧和殊勝啊！不僅顯得很深奧和殊勝，也的確很深奧和殊勝。但在我的智慧裡，顯得很清晰。」世尊阻止他說：「阿難，請勿這麼說。阿難，請勿這麼說。這緣起法具甚深相，因為人類對此法不知

不覺，故如一束纏結的絲，如遽落鳥巢的線球，如門逸草及波羅波草不得出離苦界。」這些草打結糾纏在一起，找不出哪一個是因、哪一個是果，眾生因而不得出離苦界、惡趣、墮處與輪迴。眾生不脫離四惡道、不能夠解脫，是因為不了解因緣法。四聖諦也是因緣法。佛陀的回答其實是一半稱讚、一半譴責阿難，譴責的部分是：「你以為緣起法這麼容易啊？那你應該可以證到阿羅漢。」稱讚的部分是：「你雖然是須陀洹，但是緣起法可以在你的心中清楚顯現，非常難得。」

§ 十二支因緣法則 §

無明（avijjā）緣行（saṅkhāra），行緣識（viññāṇa），識緣名色（nāma rūpa），名色緣六處（salāyatana），六處緣觸（phassa），觸緣受（vedhā），受緣愛（bhava），愛緣取（upādāna），取緣有（bhava），有緣生（jāti），生緣老死（jarāmraṇa），老死緣無明。



(phassa)，觸緣受 (vedanā)，受緣愛 (taṇhā)，愛緣取 (upādāna)，取緣有 (bhava)，有緣生 (jāti)，生緣老死 (jarāmaraṇa)、愁、悲、苦、憂、惱，因此生起整堆的苦蘊。

古代的老師說過：「有四種法非常深奧，不但難教，而且也不容易明白。」教的人很難表達，聽的人也很容易明白。哪四種法呢？第一種法是四聖諦。第二種法是眾生。這不是指眾生難教，而是難以令眾生明白：「什麼是眾生？」眾生是世俗諦、是不存在的，真正存在的是究竟諦。一個人如果對「我」抱持很強的見解，便沒有辦法了解眾生是沒有一個我的。所以要讓眾生明白「什麼是眾生」，並不是容易教的法。第三種法是結生識。臨終時，因為某一種相現起，然後就死亡了，結生識便取這個相為目標。要教結生識這真實法也不簡單，也不容易讓人明白。因為結生識本身不是一個我，人們以為新的出生是一個「我」的出生，所以要解釋結生識不是一個「我」，只是因緣法，由過去的業所引生的，別人不見得容易明白。第四種法是緣起。佛陀講過：「緣起法是非常深奧的法。」不容易教，也不容易明白。

佛陀在剛成道的第一個星期裡，坐在菩提樹下享受涅槃的寂靜。第一個星期過去後的初夜，他從涅槃的定中出定，開始觀照因緣法，從順緣——無明緣行、行緣識……一直觀到老死。到了中夜，他又從逆緣的滅開始觀起，無明滅→行滅，行滅→識滅，識滅→名色滅，名色滅→六處滅，六處滅→觸滅，觸滅→受滅，受滅→愛滅，愛滅→取滅，取滅→有滅，有滅→生滅，生一滅便沒有老死。到了後夜，他觀順緣及逆緣，順逆一起觀，從無明生起……到生起整堆的苦蘊，然後無明滅，至整堆的苦蘊滅。所以佛陀在成道的第一個星期後，開始省察十二因緣。

■ 無明緣行（緣於無明，行生起）

無明就是52個心所裡的痴心所，特相是心盲目或無智慧。在經典裡，形容無明就像盲人一樣。無明的現起是使迷惑，作用是覆蔽或不能徹知目標的真實法。例如月亮被突然飄來的烏雲擋住。烏雲就像無明一樣，覆蔽了真實法，讓你以為沒有月亮。無明不但覆蔽了真實法，也覆蔽涅槃與四聖諦，使得我們不能徹知四聖諦，這是無明的作用。所以無明現起，智慧消失。

在經典裡，無明是指不知四聖諦；在《阿毗達摩論》裡，無明是指八種無明：1. 不知苦諦，2. 不知集諦，3. 不知滅諦，4. 不知道諦，5. 不知過去五蘊（不知有過去世），6. 不知未來五蘊（不知有未來世），7. 不知過去五蘊與未來五蘊兩個一起，8. 不知因緣法則，包括業力和其果報。

無明涵蓋兩個意思，一個是不知，另一個是錯知。無明緣行的行是與29個世間善及不善心相應的思心所。12個不善心裡的思則被稱為「非福行」；八個欲界善心與五個色界禪那善心裡的思，整體被稱為「福行」；而四個無色禪善心裡的思則被稱為「不動行」。

無明的特相是心盲目或無知；作用是使迷惑；現起是覆蔽或不能徹知目標的真實法或真實性。什麼是目標的真實性？無常、苦、無我。

有人認為如果能賺更多錢，自己將會是世界上最快樂的人，這個也是無明，因為他以錢做為衡量標準，以為有錢就會帶來快樂。但等到賺了許多錢之後，才發現自己並非最快樂的，因為貪本身的特質是沒有辦法滿足的。西方國家物質非常進步，現在卻有很多西方人湧進全世界最窮的印度，原因就在於他想追求心靈的成長，而非物質。無明不能夠徹知究竟法，不但不知，而且錯知。金錢有時候會使人犯罪作惡，不但不知此點，而且還誤以為金錢能帶來快樂。徹底斷除煩惱的人，才是真正最快樂的人。所以阿羅漢尊者進入涅

槃出定之後，有時候不禁會說：「很快樂！很快樂！很快樂！」這個在《長老尼偈》都有提到。

接下來研究八種無明以及無明如何緣行。

1. **無明不知執取五蘊是苦諦，而且還錯知執取五蘊是快樂的。**在《中部》七十五經記載，有一個天生瞎眼的人不知道什麼是黑色、紅色，顏色對他而言沒有意義。有一天，他聽到朋友稱讚一件白色上衣純白乾淨沒有瑕疵，於是對白衣產生了很強的執著，回家向父母要求白衣穿。父母說：「你是瞎眼的人，白衣、黃衣、青衣，對你來講沒有什麼意義。」所以沒有理他。但他強烈執著要穿白衣，所以去找朋友要。他的朋友給他一件破破爛爛、像木炭一樣的黑衣服，欺騙他說：「這是沒有瑕疵的純淨白衣。」他高興地把衣服穿在身上，到處炫耀他有件純白的衣服。後來，朋友告知母親她孩子的行為，他母親便對孩子說：「你身上穿的是破爛的黑衣，不是白衣。」但是盲眼的人以為父母妒忌他穿白衣，並不理睬父母。他的父母只好去找善巧的眼醫，治好他的瞎眼。當他看到自己穿著像木炭一樣的破爛黑衣服時，才知道被朋友給欺騙了。

這個朋友就是我們的心，心一直欺騙我們。破爛的黑衣是五蘊，五蘊充滿過患，但是因為瞎眼，我們不但不知穿的是破爛的黑衣（就像不知五蘊充滿著過患），還被心欺騙，以為穿的是純潔無瑕的白衣，而產生強烈的執著。無明不但不知五蘊是痛苦的、充滿過患的，還錯知執取五蘊很快樂。

無明如何緣行？行有三種：非福行、福行、不動行。眾生因為無明，不但不知執取五蘊是苦諦，甚至錯知執取五蘊是快樂，所以造下由12種不善心組成的身口意非福行。任何的執取都會造業，例如每天只知道化妝、美化自己，不修善業，這也是非福行。認為五蘊

是快樂的，也可能造下善業（福行），例如布施以期得到天神的五蘊。他也可能修無色禪，想得到無色界裡的四蘊（不動行），因為無色界裡沒有色蘊，只有名蘊。這就是無明如何緣行的舉例。

2. **無明不知集諦。無明不知渴愛是苦因，甚至還錯知欲樂和渴愛是快樂的源頭。**在《中部》七十五經記載，渴愛就像癲瘋病一樣，手指發癢、皮膚潰爛。皮膚潰爛的過程是很痛苦的，有時候還會長蟲，所以痛苦的時候，要把手放在火上燒，才會有一種痛快感。雖然有短暫的痛快感，但是被燒的同時，皮膚會更加腐爛。因無明而引生渴愛，無明不知被火燒的皮膚其實已加重病情，還錯知痛快感是快樂的源頭。越燒越感到痛快時，傷口也越來越嚴重，這就是無明不知痛快感（欲樂）其實是痛苦的來源，反而執著痛快感（欲樂）是快樂的源頭。所以眾生由於無明，會造下非福行（12種不善業），也會造下福行以及不動行。

3. **無明不知滅諦即是涅槃，還錯知滅苦或是滅諦是往生另一個世界。**例如基督教認為往生天堂是永恆的、是痛苦的解脫；淨土宗認為往生淨土擁有永遠的快樂；興都教認為出生在梵天是痛苦的息滅。無明不知道其實痛苦的息滅是不再出生，往生天堂是一個生命的出生，往生淨土、往生梵天也是一個生命的出生，有生必有死，這是不變的真理。無明不但不知不生不滅、名色的止息才是涅槃，還錯知涅槃或者滅苦是出生在另外一個世界。正因為這樣，所以會造業。有些婆羅門認為要大殺動物來祭天、祭神，這就是非福行。他們因為無明，錯以為如此能往生天堂，反而造下非福行的身口意業。有的人想要往生梵天，所以他們修禪定，修不動行的無色禪，以便死後能夠往生梵天。這就是無明如何緣行。

4. **無明不知滅苦之道就是八正道，不但不知，還錯知八正道是獻祭人類或畜生、或祭天、祭火、或其他的儀式。**當我們錯知八正道時，就會走錯路，一旦走錯路，就會造業，可能造下非福行（12不

善業），或者可能造了很多善業，認為這就是解脫之道。無明不知八正道是唯一的道路，反而走錯其他的路，到達不對的終點。有些眾生認為修禪定（只修止禪而沒有修觀禪）便是八正道，所以造下不動行（4個無色界善業）。八正道裡包含了戒、定、慧，只有其中之一是不足的，要戒、定、慧三種具足。

5至7：**不明瞭過去世、不明瞭未來世、不明瞭過去世和未來世。**有的人不知道有過去世，也不知道有未來世。因為不知道有未來世，所以不知道今天所做的惡業會帶到下一世，下一世必須償還果報，所以不怕造惡。因為不知道有未來世，也拒絕做善事，既然沒有下一世的果報，造善有何意義？這是邪見，眾生因此會造下非福行的業。

8. **無明是不明瞭十二因緣，或不知緣起，因為不知一切都是因緣法，所以造下非福行（不善業）。**例如別人傷害了你，而你不知道這是前世造下的惡因所產生的果報，以為是別人對不起你，所以對傷害你的人復仇，造下不善業。因為無明不知緣起，所以造下非福行。有時也造下好的善業，有時會造下不動行。

■ 行緣識（緣於行，識生起）

行是前面所說的非福行、福行及不動行，包括語行、身行與意行。不動行純粹是意行（意業），這是無色界善心；非福行包括三不善語行、身行與意行；福行是善身、口、意行為。

行如何緣識呢？這個識是果報識的意思。果報識包括兩個：結生識以及生命期裡面生起的識——例如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受心、推度心等等。結生識有19種：在欲界地裡，有十個結生識——一個不善果報推度心、一個善果報推度心加上八個欲界果報心；色界有五個結生識；無色界有四個結生識。所以一共有19個

結生識。

緣於行，識生起。行如何緣識呢？《清淨道論》中解釋得很清楚，但是如果沒有《阿毗達摩論》的基礎，是看不懂《清淨道論》的慧品，因為那是《阿毗達摩論》的濃縮。行如何緣識呢？當人臨命終的時候，某個目標即會呈現於他的最後一個心路過程，這個目標是業、業相、趣相的其中一種，這些相會出現在臨終者的心路過程裡。而由於過去的業在那一刻成熟，產生它的果報，才會出現相。

現在我們來看臨終者生起的眼門心路過程。例如他看到了花之顏色，只是顏色而已，不是整朵花，如果他看到的是整朵花，生起的是意門心路過程，眼門只是看到顏色。有分心生滅後，生起五門轉向、眼識、領受、推度、確定、五個速行心，都是取花之顏色為所緣；接著有很多有分心生起至死亡識，然後無間斷地生起結生心——新的生命就開始產生了。結生心是果報心，是過去業所產生的果報（例如過去世以花供佛的善業產生的果報），所以結生識是取花之顏色為所緣。結生識在欲界地生起，是八大果報心之一，有時與智相應，有時候與智不相應。這個結生識就是行緣識，行就是業，因為業在臨終時成熟，所以在未來世產生了識，也就是結生識。

再舉例一個例子。一個殺豬的人臨終時看到自己好像還在殺豬，這是業，不是業相（若是看到屠刀才是業相）。業一般是意門心路過程，意門心路過程跟眼門（五門）心路過程又不一樣，最先生起有分心，接著是意門轉向（沒有五門轉向、領受、推度），然後是五個速行心、兩個彼所緣（有時生起，有時沒生起）、有分心（有時生起，有時沒生起），接著死亡識生起。臨終速行取殺豬的業為所緣，無間隔地生起結生心（結生心是殺豬者不善業的果報），所以結生心取同樣的業（殺豬的業）為所緣。結生心是果報心，是惡

趣地無因捨俱推度心，是行的結果，緣於過去的不善業。

再舉另外一個例子。禪修者臨終時還可以進入禪那，取安般念似相為所緣、進入初禪，然後往生。未往生之前，意門心路過程一定會生起（修行的禪相都是意門，不會是五門）。先生起有分心，然後是意門轉向，接著是五個速行心——取似相為所緣（這個似相是業相）。五個速行心之後是死亡識，死亡識過後，這一期生命就結束了。之後新一生的結生心又開始了。結生心是取安般念的似相（業相）為所緣，為色界初禪果報心，出生在色界初禪天。結生識過後，生起16個有分心，取同一個似相（業相）為所緣，過後生起第一個意門心路過程，接著心路一直生滅、生滅……直到最後一刻，然後此梵天神便死亡。

我們講過：「有四種法很難教、又很難明白，其中之一便是這個結生識，很多人誤會結生識是過去世的靈魂飄到這一世。若是如此，就是同一個我存在，這種講法是常見。但是，也不能說結生識與過去世毫無關係，因為結生識是取過去世臨終速行心的所緣為所緣而生起的，所以與過去世有關係。若說結生識與過去世毫無關係，這又是另外一種邪見了，叫做斷見。心識（結生識）純粹是因緣生滅的相續不斷的過程，生滅、生滅……這是最準確的答案。根據十二因緣，因為因生起、果生起，因為因滅、果滅。所以佛陀說：「無明緣行，行緣識，識緣名色、名色緣六處……都是因緣法。」

結生識生起之因緣，我們已經講過：「一個因不能夠產生一個果，多種因產生多種果。」結生識也不是一個果，結生識生起，有相應的心所以及色法，所以不是一個果而已。**結生識生起的因緣有四個因：第一個是無明，第二個是愛欲**，例如人臨終的時候，因為愛欲未被去除，仍執著於生命。執著於生命是種很強大的力量，會把心識從這一世推到下一世去，這就是貪愛的力量。貪愛生命是因

為無明，不知道貪愛的危險、不知道生存的危險、不知道每一個生命都是危險的。為什麼危險？例如我們的身體充滿病患，是所有病的基礎，所有的病緣於身體而生起，所以充滿過患。無明不知道輪迴的危險，所以貪愛、執著於生命。**第三個是業**。凡是以無明與愛欲為基礎而造下的業，都會產生結生識。**第四個是所緣**，臨終速行心的所緣。每一個心識一定要取所緣才會生起，沒有所緣，心不會生起。結生識要生起，也是要有所緣，這也就是24緣裡的所緣緣。這四個因是結生識生起的因緣。

若說「沒有一個眾生在輪迴，是誰在體驗果報呢？」果報包含樂與苦，體驗樂與苦的是受的作用，是受蘊在體驗果報。錯誤的認為受、受蘊為我（受是我、我是受），或者認為我擁有受蘊，都是有身見。有身見就是使我們的頭一直朝向四惡道的一個煩惱。

我們已經講到了行如何緣結生識，現在講行如何緣生命期裡的心識。結生識過後、生起16個有分識，接著是第一個心路過程等等……慢慢的，胎兒的五根在母胎中成長。出生後，眼睛觸到色塵生起眼門心路，耳朵觸到聲塵生起耳門心路過程等。五門心路過程裡有領受、推度……。所以雙五識、領受、推度等，都是生命期生起的果報識。

■ 識緣名色（緣於識，名色生起）

這個識是表示果報識與業識。在此便把名色拆開來解說，先說緣於識，生起名。名是心所，心不能夠單獨生起，一定要有心所相伴。但是識又是心王、是前導者，因為識的生起，心所才生起。與結生識相應的有33個心所（以人類為例）。再說緣於識，色生起。這個色是指業生色，在結生識生起的那一刻，有30個業生色一同生起——身十法聚、心十法聚、性根十法聚。如果識不生起，30個業生色法也不會生起。雖然如此，但結生識不是這些色法生起的直

接之因，直接生起的因是過去的業，稱為業緣。緣於識，色生起，識只是一個助緣而已，就像果樹長出果實，水分只是其中的一個緣罷了，最重要的因是種子。

結生識加上33個心所、再加上30個色法，這三種叫做五蘊。五蘊包含色蘊（色法）及四個名蘊——受、想、行、識。名蘊包括心與心所。所以結生識在母胎產生的那一剎那，五蘊（名與色）也開始產生了。五蘊是果報，它的因不可能在這一世，因與果不能出現在同一個心識剎那，若結生五蘊是果報，因一定是過去世的業。這就是之前所說的「行緣識」。

再說識如何緣名色？剛才解釋的是人類，現在以天神為例說明。識是結生識，緣於識產生名（三個心所）及70個色法。天神為直接化生，共生起70個色法：眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚、性根十法聚、心（心所依處）十法聚。

■ 名色緣六處（緣於名色，六處生起）

名是心所，色是指四大，六處是眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與意處（意處是指心）。因為心所生起，心也跟著生起（因為心生起，心所也跟著生起）。根據24緣，這種關係叫做相應緣。緣於色（四大），生起眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與意處。前五處是所造色，緣於四大種色而生起。

■ 六處緣觸（緣於六處，觸生起）

當六所緣撞擊六處的時候，生起六識，這三種（所緣、處、識）的集合叫做觸。觸有六種：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸與意觸。觸是心所。

■ 觸緣受（緣於觸，受生起）

例如人的眼睛一觸到珠寶，就會生起某種受。受的特相是體驗。受很重要，受念處是修行必修的念處。受的作用是體會所緣；現起為樂受與苦受；近因是觸，因為觸，所以受生起。就是此受體驗今世或前世的善惡果報。受並不是一個我，只是一個心所，生起後即滅去、又再生起、又再滅去……當六塵撞擊六處時，六種感受生起：眼觸生受，耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受、意觸生受，每一個受都可以體驗為苦的、樂的、不苦不樂的，所以加起來一共有18種受。過去的18種、未來的18種加上現在的18種，一共有54種受。此外，還有內的54種、外的54種，總共有108種受，我們慢慢體驗吧！佛陀形容受像泡沫一般，形成後很快就熄滅了，所以受是無常的。不管是苦受、樂受、不苦不樂受，都應觀它無常、無常、因緣法、因緣法，這樣就不會產生執著、也不會產生有身見了。

■ 受緣愛（緣於受，愛生起）

愛包括一切的貪念、情欲、欲望、渴愛、盼望、喜愛……等等。愛的特相是執著目標；作用是黏著目標，好像肉黏著熱鍋一樣；現起是不能放棄、不能捨棄；近因是認為導致束縛之法有樂味，束縛之法就是指五蘊、六塵，例如我們的眼睛貪愛色塵，認為眼睛享受色塵有樂味，所以就被束縛住了。

有一個比喻可以用來說明貪愛的現起是不願意放棄。在亞洲，補猴人為了捕捉猴子，會在椰子中間挖個洞，手必須縮起來才能伸進洞裡。捕猴人在椰子裡裝了香噴噴的食物，再掛在樹上來引誘猴子。當香味、撞擊到猴子的鼻根，牠生起樂受。猴子不會觀無常，所以樂受直接引起貪，牠會去找香味的來源。（可見六處是煩惱進入的門。）找到椰子後就把手縮起來伸進去抓滿食物，但因洞太

小，抓滿食物的手伸不出來，就算掙扎也沒用，唯一的方法就是放掉手中的食物。但是貪愛的作用就是黏著食物，現起是不能夠放棄，近因是認為導致束縛之法有樂味，也就是說猴子認為食物有樂味，所以食物就是導致牠被綁住的東西。由這個例子得知：貪愛把我們綁在輪迴的過程裡，就像猴子一樣不願意放棄食物，完全被捕捉住。猴子只要放掉食物，手就可以出來，可是貪愛的現起讓牠不願意放棄。我們不要認為猴子笨，想想我們自己也是一樣。

愛有六種：1. **色愛**：眼睛貪愛漂亮的色塵。2. **聲愛**：耳朵貪愛於悅耳的聲音。3. **香愛**：鼻子貪愛香味。如經過餐廳若聞到香味，很容易自動走進去，這就是香愛，就像猴子被香味吸引一樣。4. **味愛**：舌頭喜歡品嚐美食。5. **觸愛**：觸是地、火、風三者，我們的身體貪愛於柔軟的感覺。6. **法愛**：包括我們各種各樣的想法，執著於自己的想法，也是一種法愛。

一般是樂受生起愛，但是緣於苦受，愛也是會生起。當心中生起苦受時，我們很想擺脫苦受，而嚮往於樂受（嚮往於樂受也是一種愛），所以緣於苦受，愛也是會生起的。這六種愛又可詮釋為三種愛：1. **欲愛**：之前講的色、聲、香、味、觸，屬於欲愛。2. **有愛**：貪愛於生命。例如有人在河中快要溺死了，如果剛好旁邊有具非常臭的豬屍流過，雖然平常會掩著鼻子趕快跑掉，但是在快要溺死的時候，不管多臭也要捉住牠以保住生命。有愛的力量非常強烈，導致我們不斷輪迴。3. **無有愛**：渴愛斷滅，即含有斷見的渴愛。

既然貪愛在輪迴中是綁著我們的一個重要的、基本的煩惱，便應該了解愛從何生起？從何紮根？**佛陀在《大念處經》講到：「快樂與可喜之所緣，是使愛生起和紮根的。」**如可喜的色、可喜的聲、可喜的香、可喜的味、可喜的觸、可喜的法，只要這些是快樂與可喜的，愛就會生起、就會紮根。

輪迴最主要的因素是無明和愛。「無明緣行，行緣識」，識是今

生的，無明與行是過去世。無明是過去因，導致現在五蘊之果。結生識的時候，有名色，所以結生識那一刻就產生了五蘊，五蘊的產生是因為過去無明的關係。愛是現在因，六處碰到六塵的時候生起受，緣於受，生起愛，愛一生起就為未來的五蘊鋪下道路，所以愛是現在因，導致未來五蘊之果。

■ 愛緣取（緣於愛，取生起）

取是非常強烈的愛，特相是緊抓不放；作用是不放鬆；現起是強烈的愛欲或貪欲。一共有四種取：

1. **欲取**：對欲樂的取、對欲樂強烈的渴愛。
2. **邪見取**：執取邪惡之見，例如無作見（認為所有的作為是沒有果報的）、斷見，或是執取認為世界是永恆的或不永恆的……等等臆測之見。
3. **戒禁取**：執取認為實行儀式或是苦行可以導向解脫。在佛陀時代甚至是現在的印度，有很多人修戒禁取。在佛陀時代有兩位修行者，一位修像狗的行為，另一位修像牛的行為。修像狗的行為就是學狗走路、吃狗的食物、睡覺也學狗的方式；修像牛的行為就是學牛的種種行為。他們就這樣修了很多年。有一次，他們聽到佛陀到來，很高興去請教佛陀他們修了多年的苦行會有何善報。其中一位向佛陀說：「這是我的好朋友，他學像狗的苦行好多年了。請問世尊，他若往生的話，會往生哪裡？」佛陀說：「你不要問我。」他說：「我們這麼熱忱想知道答案，請您一定要告訴我們。」佛陀又說：「你不要問我。」他堅持佛陀一定要回答，但第三次佛陀還是說：「你不要問我。」對方仍然堅持。佛陀說：「既然我不能說服你不要問我，就告訴你吧！認為修狗的行為能夠往生善趣（邪見），出生成為威力強大的天神，他會出生到兩個地方：一個是地

獄，另一個是狗（畜生）。」佛陀接著說：「他臨終時若放棄這種錯誤的想法，但是因為已經修行狗的行為多年，他的心傾向於狗，故會出生為狗。」修行狗行為的人一聽，嚎啕大哭、涕泗直流。佛陀說：「我都叫你不要問了。」所以有時候你們問師父，師父若不回答，就不要再問了，因為師父怕傷你們的心。這個人回答：「我哭不是因為世尊的回答，而是傷心修了這麼多年都白費了。」這就是邪精進。在現在社會裡，仍有很多人修戒禁取，但是自己卻不知道這是戒禁取。所以我曾講過：「凡事不要全盤接受，要用智慧去思考。全盤接受的話，若是其中一個是戒禁取，就要付出代價。」

4. 我論取：執著身見以及認為五蘊其中一個是我、我所有。

「緣於愛，取生起」，愛就像是小偷要偷東西時伸出的手；取就像小偷捉住了那個東西。

■ 取緣有（緣於取，有生起）

有分為兩種：業有與生有。

1. **業有**：思就是業，一共有29個善與不善業：12個不善心、八個欲界善心、五個色界善心、四個無色界善心。業有是指29種善與不善思，或一切能夠產生新一世的善與不善業。

2. **生有**：這是業力所形成的蘊，有業力所形成的欲界五蘊、色界五蘊、無色界四蘊以及一蘊（無想有情天只有色蘊）。無色界的眾生除了無想有情天之外，都有四個名蘊。生有是指32種果報心以及相應的心所及業生色。

32個果報心是：八個大果報心、五個色界廣大果報心、四個無色界廣大果報心、七個無因不善果報心、八個無因善果報心。四個出世間果報心因為不是增加輪迴的果報，所以不包括在內。36個果報心去掉四個出世間果報心，剩下32個果報心就是生有。

取是業有之緣，在取的影響之下，人才會有所作為而累積了業。取也是生有之緣，因為取即是導致人依所造之業再生死輪迴。

我們已經讀過「緣於無明，行生起」、「緣於取，有生起」。「行」跟「有」是同一個意思，兩者的分別是：「行」涉及過去世，「有」涉及現在世。

■ 有緣生（緣於有，生生起）

生的意思是新一世初現起的任何蘊，不管是五蘊，或是四蘊，還是一蘊，都叫做生。生也指新一世的世間果報心，及其相應心所及業生色。任何生起於其中一個生存地，不管惡趣地、善趣地、色界地與無色界地，都稱為「生」。

■ 生緣老死（緣於生，老死等生起）

生導向老，「老」是指身體的老化，如掉牙、白髮、皺紋、視力等五根退化都是老的現象。「死」是指蘊的潰壞、分裂。「愁」是精神上的極度悲哀，「悲」是失去後悲泣，「苦」是身體上的痛苦，「憂」是精神上的痛苦，「惱」是精神上的極度悲哀與絕望。

一旦生發生，老死已是無可避免。而在生與死之間也可能會生起其他苦，例如愁、悲、苦、憂及惱，怨憎會、愛別離……這一切苦的根源即是生，所以把「生」列為它們的主要緣。

■ 斬斷輪迴的方法

12因緣是：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六處、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老、死、愁、悲、苦、憂、惱。這是12支循環，要怎麼切斷它呢？要從受開

始。要切斷觸是不可能的，因為當色塵撞擊到眼淨色，馬上就會生起眼觸。觀受比較容易。受有苦受、樂受、不苦不樂受。要怎麼切斷受、不使受延伸到愛呢？要觀受無常、苦、無我，如果失敗，受會延伸到愛，再觀愛無常、苦、無我。觀受是受念處，觀愛是心念處。愛每次一生起，若能觀愛無常、苦、無我，那就像不再幫一盞燃燒的油燈加入油一樣，一段時間後一定會熄滅。若是常常加油（讓愛延續），油燈永遠不會熄滅。同樣的道裡，油就等於愛，每一次愛生起，就觀它無常、苦、無我的話，等於不再加油進油燈，愛就會息滅。當愛息滅，取就會息滅；當取息滅，有就會息滅；當有息滅，生就會息滅；當生不再生起，老、死、愁、悲、苦、憂、惱也不會生起。這是佛陀在《相應部》裡講的。如果愛一生起，不去觀它無常、苦、無我，就是每一次緣於愛，取生起；緣於取，有生起；緣於有，生生起；緣於生，老、死、愁、悲、苦、憂、惱又再生起；然後又再緣於無明，行生起……輪迴一直循環，表示油燈永遠將不會熄滅。

這是非常重要的節，如果想要在修行中突破，要斬斷輪迴，就要在愛生起那一刻，不要讓它延伸到取。我們可以從受開始觀，若受延伸至愛，就觀愛無常等，或思惟愛的過患。所以每一刻都是修行，不要等到去禪修營才開始修。

§ 分析的類別 §

我們以七種方法來分析12因緣：三時、十二支、二十法、三連結、四攝類、三輪轉及二根。

■ 三時

三時就是三世的意思，是指過去世、現在世、未來世。過去世有

兩個：無明與行；未來世指生與老死；現在世指中間八支（識、名色、六處、觸、受、愛、取、有）。研究12因緣，要看過去、現在、未來三世。雖然這十二支也可以在一生裡面（今生）發生，但是要徹底了解12因緣，要以三世來分析。

當十二支依三世分別時，應明白這只是為了顯示生死輪迴裡的因緣結構。當知被歸納於某一世的緣起支並不是只在該世運作，而不會在其他世運作。事實上，在每一世裡都有這些互相牽連的12緣起支。

■ 十二支

無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生與老死。

■ 二十法

1. 過去世五因：無明、行、愛、取、有。無明與愛、取相應。行與有是同一個意思。

2. 現在世五果：識、名色、六處、觸、受。識指結生識及這一生的心識。過去五因造成現在五果。

3. 現在世五因：愛、取、有、無明與行。現在世五因造成未來世五果。

4. 未來世五果：識、名色、六處、觸、受。是由現在因所產生的未來果。

■ 四攝類

指過去因、現在果、現在因、未來果四種。

在提及無明與行時，愛、取與有也已包括在內。同樣的，在提及愛、取與有時，無明與行也已包括在內。在提及生與老死時，識等五果也已包括在內。

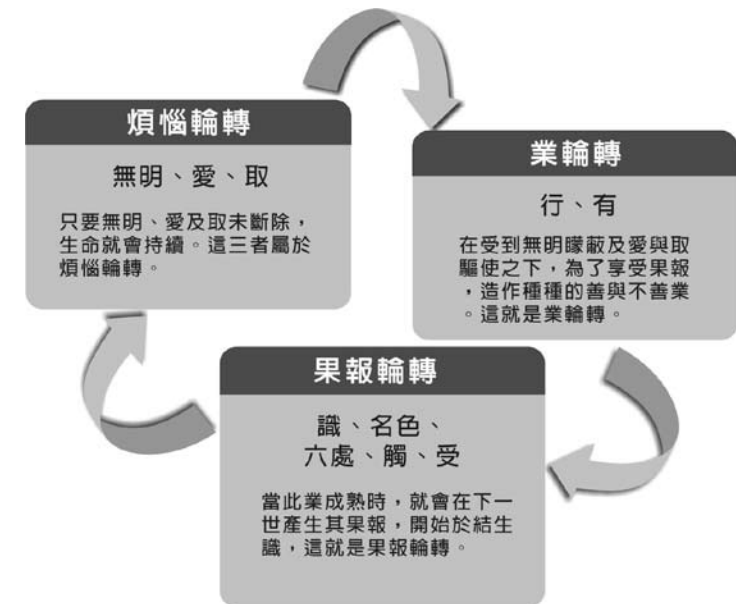
當心中的無明未斷除時，愛與取還會生起；每當愛與取發生時，都是以無明為根本及與它俱行。再者，「行」與「有」二詞都是指同一種究竟法，即造業之思。因此，每當提及其中一詞時，另一者也已包括在內。在二十法當中並沒有個別列出生與老死，因為它們是名色法之相，而不是究竟法，所代表的究竟法是從識至受這五個緣起支。

三連結

1. 過去因（行）與現在果（識）的因果連結：「緣於行，識生起」，行是過去因，識是現在果。
2. 現在果（受）與現在因（愛）的果因連結：「緣於觸，受生起」、「緣於受，愛生起」，受是現在果，愛是現在因。
3. 現在因（有）與未來果（生）的因果連結：「緣於取，有生起」，有是現在因，生是未來果。有是業、也是行，因為「有」這個因，未來果——新的生命將會開始。

三輪轉

1. 煩惱輪轉：包括無明、愛與取。因為煩惱的關係，眾生造業，引生業輪轉。
2. 業輪轉：包括行與有。因為造業，會留下業力，當業力成熟，就會產生果報，生起果報輪轉。
3. 果報輪轉：包括識、名色、六處、觸、受。



三輪轉顯示了生死輪迴的方式。最為基本的輪轉是煩惱輪轉。在受到無明矇蔽及渴愛驅使之下，人們投入於造作種種世間的不善與善業。如是煩惱輪轉引生了業輪轉。當此業成熟而產生果報時，即是業輪轉引生了果報輪轉（異熟輪轉）。在對這些苦樂的果報作出反應時，還沉溺於無明的人即會受到渴愛所制伏，而欲享受更多愉悅體驗、執取已獲得的，以及嘗試避免痛苦的體驗。如此一來，果報輪轉再引生另一個煩惱輪轉。三輪轉如是不斷轉著，直至無明被諸聖道根除，煩惱輪轉才會停止。

二根

1. 無明：無明被稱為從過去直透到現在「受」之根。無明是不如

實知見真實法，與無明相應的另一個根是愛欲。

2. 愛欲：愛被稱為從現在直透到未來「老死」之根。

輪迴之根本源自於無明與愛欲，通過斷除此二根，輪迴即會斷滅。對於常受老死之惑逼迫者，一旦諸漏生起，無明即再次轉起。如是大賢者說是三地纏結及無始的輪迴為「緣起」。

當我們證到阿羅漢道果，就可以斬斷輪迴。要怎樣證到阿羅漢道果呢？要修八正道（戒、定、慧）。證到阿羅漢道果，無明就會滅了。當無明滅、行滅；當行滅、識滅；當識滅、名色滅；當名色滅、六處滅；當六處滅、觸滅；當觸滅、受滅；當受滅、愛滅；當愛滅、取滅；當取滅、有滅；當有滅、就不再出生；當不再出生，就不會有老、死、愁、悲、苦、憂、惱，如此便是一切痛苦的止息了。

雖然十二因緣以「無明緣行」開始，但是無明並不是第一個因，在佛教裡並沒有第一因。佛陀說：「在無始的輪迴中，眾生被無明所矇蔽，愛欲所束縛，一直在輪迴中旋轉。」

佛陀解釋十二因緣，最重要的其實只是解釋苦如何生起跟息滅而已，並沒有任何眾生、任何人、也沒有造物者。佛陀說：「無明緣行，行緣識。」來證明沒有一個造物者創造了識、創造了生命，全是因為無明的關係，無明只是一個心所。行也是各種各類的心，善心、不善心等等，就是為了說明整個輪迴過程是沒有一個人的，只有苦存在，沒有受苦者。

綜合討論

不明白三輪轉是說明「由煩惱輪轉開始，引生業輪轉，再引生果報輪轉，如此令生死流轉不已」？還是說明「生死流轉由此三種輪轉的其中一種輪轉，令生死流轉不已」？

答：三輪轉是要說明「由煩惱輪轉開始」，因為煩惱輪轉才造業，有無明、有貪瞋癡才會造業。因為造業會留下業力，於是產生果報，果報就是名色（生命）又開始了。名色開始而煩惱又沒有斷，你重新再造業，又變成煩惱輪轉。煩惱輪轉變成業輪轉，業輪轉又變成果報輪轉，如此一直轉下去。

第九章 業處之概要

§ 業處 §

業處有兩種：止禪與觀禪。業處（kammaṭṭhāna）是「作業之地」或「工作之處」。這一詞用以代表禪修之法，是禪修者培育特別成就的工作處。在佛教裡有兩大類禪法：止禪與觀禪。在這兩者當中，觀禪是佛教特有的禪法，修此禪法的目的，即是要親身體驗佛陀所發現及所教的四聖諦。在非佛教的宗派裡也有止禪，印度有很多人修止禪。菩薩尚未證到佛陀的境界時，也曾經跟兩位大禪師學習止禪，學到無所有處與非想非非想處。後來他發現還是沒有徹底解脫煩惱，覺得止禪不是解脫之道，所以離開了兩位老師，去尋找不死之道，最後終於在菩提樹下證悟。

雖然止禪不是佛教特有的，然而在佛教裡教止禪的目的，是以修止禪所培育的定力做為修觀禪的穩固基礎，這是非常重要的。為什麼要修止禪呢？因為佛陀說：「有定者能夠如實知見真實法。」基於這個原因，所以我們先從止禪開始培育定，通過定來開展智慧。這兩大類業處都有各自的禪修方法及範圍，本章將會加以解釋。

§ 止與觀 §

譯為「止」的「samatha」代表「心的寧靜」。在專門用語上，

「止」被定義為八定裡的「心一境性」，即經教法的四色禪（初禪、二禪、三禪、四禪）及四無色禪裡的一境性心所。如果把一般的心一境性提升，就會成為定了。一般的心一境性不稱為定。不善心裡也有心一境性，心一境性是遍一切心心所。要把心一境性提升到定，才能夠稱為止。這些定（samādhi）被稱為止，是因為心一境性平息了心的猶豫或驚慄。

譯為「觀」的「vipassanā」被解釋為「從各種不同的方面照見」，例如五蘊、內在的、外在的、過去的、現在的、未來的……從各種不同的方面照見。「觀」是直接照見諸究竟法的無常、苦、無我三相。如果只是知道現在發生的現象，而未照見它的無常、苦、無我，不表示我們是在修觀。觀是導向揭開諸究竟法真實本性的慧心所的作用。所以「觀」是慧心所的作用，能夠透視、照見諸究竟法的真實本性。

這一章〈業處之概要〉是整部《清淨道論》的概要，想要更詳細了解內容的讀者可參考《清淨道論》。

§ 止之概要 §

止禪一共有40種業處。首先，在止業處概要裡有七組：十遍、十不淨、十隨念、四無量、一想、一分別、四無色。我們將一一解說。

■ 十遍

是指地遍、水遍、火遍、風遍、藍（青或褐）遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。遍（kasiṇa）的意義是「全部」或「整體」，如此稱之，是因為必須把其似相擴大至十方無邊之處。

修習地遍時，禪修者可準備一個直徑大約三十公分的圓盤，填滿黎明色的泥，然後再把表面弄平，即是地遍圓盤，做為修習地遍的遍作相。把圓盤放距離自己一公尺之處，張眼凝視之，以及觀察它為「地、地」，然後閉著眼睛。如果那個地出現在你的心裡，這叫做遍作相。

另外一種方法是到有土的地方畫一個圓圈，上面不要有樹葉、樹枝等等，把土弄平，之後站著觀察它為「地、地」，這叫做取相。接著閉起眼睛，如果那個地出現在你的心裡，叫做遍作相，你就可以回去靜坐了；如果地沒有出現，就開張眼睛繼續觀。回去靜坐以後，地的遍作相會在你的心流中呈現出來。如果它消失了，回去繼續觀地。建議自己做一個圓盤放在前面，就不必跑來跑去了。若閉上眼睛沒有呈現出遍作相，張開眼睛再取相，直到它不再從心流消失。慢慢地，我們的定力會越來越深。之後，要把地的遍作相擴大到十方世界，包括我們的身體都呈現為地。最後把注意力放在一小點，再作意「地、地」，便進入初禪了。方法很簡單，實修時可能要花一段時間。

若要修習水遍，準備一桶清水（沒有波浪的、平靜的水），觀察它為「水、水」。若沒有在你的心流呈現，張開眼睛再取相。在觀水遍時，不要注意水的冷，否則會冷得全身發抖。同樣的，當水呈現出來了，就是遍作相。定力穩定之後，再擴大到十方世界，至到全部成為水，再把注意力集中在一個小方向，作意「水、水」。定力一旦穩定，就可以進入初禪。

若要修習火遍，生起一堆火，然後在一張皮或一塊布上剪個圓洞，透過洞凝視火（這是取相），以及觀察它為「火、火」。或者也可以藉由以前見過的火災，自己記憶中火燃燒的現象，來取它為相。

修習風遍的禪修者，可以專注於從窗口或牆壁的洞吹進來的風，

或是樹上的風，觀察它為「風、風」。

若要修習色遍（有四個遍），可以準備一個上述大小的圓盤，塗上褐、黃、紅或白色，或是找褐、黃、紅或白色的布，直接鋪在圓盤上吊在你前面，再於心中默念它的顏色並專注於它。也可以選用某種色的花做為目標。在古代修過遍處的人，只要看到紅花，例如紅色的玫瑰花，馬上就可以取相，取花的紅，站著即能入禪定，這是他前世的波羅蜜（Parami）。

按照帕奧禪林的修法，若是已經修到安般念四禪的人，可以觀32身分裡的血紅而進入紅遍；取尿的黃色進入黃遍；取白骨來修白遍。剛開始是觀骨頭，作意它白，骨頭便會消失留下白色，然後把白遍擴大到十方世界。最後把注意力定在一個方向，一直作意它「白、白」，就可以進入初禪了。修褐遍的話，可以取頭髮的顏色。

想要修習光明遍的禪修者可以專注於月光或不搖曳的燈光，或照在地上的光，或穿過牆縫照在另一道牆上的光線。看著光一直默唸：「光明、光明。」閉上眼睛後光還出現的話，就可以開始作意了。

想要修習虛空遍的禪修者可以專注於一個直徑大約三十公分的圓洞，觀察它為「虛空、虛空」。透過圓洞看過去就是虛空（沒有東西障礙著），我們就取這個相。

遍處可以達到五禪，所有的十遍都可以達到五禪。

■ 十不淨

就是不淨觀，觀死屍腐爛的不同階段。以前在印度，人死之後，屍體被丟在墳墓上，比丘會去那兒，從第一天開始觀屍體的變化，第二天、第三天當屍體開始腫脹，比丘就取屍體的1. 腫脹相來觀，

作意它「不淨、不淨」，進入初禪。過幾天屍體又變化了，呈現2. **青瘀相**，他坐在那裡觀青瘀的屍體，作意它「不淨、不淨」，也可以進入初禪。屍體慢慢腐爛，他又取屍體3. **膿爛相**，進入初禪。過後，他又取屍體的4. **斷壞相**，再進入初禪。5. **食殘相**。6. **散亂相**。7. **斬斫離散相**。8. **血塗相**。9. **蟲聚相**。10. **骸骨相**，這十種不淨之相都能達至初禪。

十種不淨是死屍腐爛的不同階段。這種業處可對治欲欲。現在此業處比較難修了，因為屍體不是被火化，就是放在棺材裡面，也不是每個人都有膽識去觀屍體。

■ 十隨念

1. **佛隨念**：佛有九種德行，1. 阿羅漢，意為殺掉所有煩惱。佛陀也是阿羅漢，但不是所有的阿羅漢都是佛陀。2. 正等正覺（不通過別人的指導，自己證悟的）。3. 明行足。4. 善逝。5. 世間解。6. 無上士調御丈夫。7. 天人師。8. 佛陀（是覺悟四聖諦者）。9. 世尊。選這九種德行其中一種一直思惟，可以進入近行定。佛隨念不能證安止定，因為佛的境界非常深奧，不是凡人可以理解，而且因思惟故難證安止定。

2. **法隨念**：隨念法的六種德行，法是世尊1. 善說，2. 自見，3. 無時的，4. 來見的，5. 引導的，6. 智者各自證知的。

3. **僧隨念**：隨念聖弟子德行。

4. **戒隨念**：憶念自己清淨無染的戒行。

5. **捨隨念**：捨是布施的意思，憶念自己布施的功德，可以證到近行定。

6. **天隨念**：具有正念如下憶念：「諸天神因為他們的信、戒、多

聞、布施及智慧而得以投生至如此殊勝之地，而我也擁有這些品德。」以自己的信等功德做為目標以培育正念，以及以諸天為證。

7. **寂止隨念**：隨念涅槃的素質。

8. **死隨念**：觀察自己肯定會死，死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。死隨念也是四護衛禪其中一個。觀死隨念會激起精進力，不觀想死亡，我們就會放逸。隨時觀察死亡任何時刻都會發生，例如不小心摔下樓梯、吃東西不小心哽住了，可能死亡就來臨了。呼吸時只是吸氣，不呼出來，也會死亡，所以生命在呼吸間。如果能夠這樣思惟，就會提升精進力。

9. **身至念**：觀察自己身體的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓等32不淨的部分。這種觀法是為了對治對自己以及異性色身的貪愛，尤其是出家眾，這是必修的禪修法門。因為在佛陀時代，比丘是出外托鉢的，供養者不乏漂亮的女孩，若不修這個法門，可能會引生欲愛而沒辦法繼續禪修。所以觀異性身體32不淨的部分，去除欲念，才能維持出家的生活。

10. **安般（入出息）念**：專注於呼吸時接觸到鼻孔邊緣或人中的入息與出息。由於許多人修安般念，所以這裡解釋一下安般念的修習方法。

安般念的所緣是呼吸，注意力不要放在鼻孔裡面，放在人中。不要太在意觸點，不然心很容易繃緊，只要把注意力安置在鼻孔下的一個範圍就夠了，就算沒有感覺到觸點也沒有關係。為什麼要講觸點呢？為了要防止注意力隨著呼吸跑到頭上、下到腹部，所以教授觸點。如果心不會隨著呼吸跑上跑下，不需要去理會觸點，只要知道呼吸在鼻孔前面進出就夠了。

再來是觀呼吸的態度。我們所接受的教育是凡事全力以赴，直到達成目標，例如賺錢要賺最多，考試要考第一等等，全是目標導

向。這種心態會造成心的緊張，但我們並不自知，因為那是從小累積的。我們做事、讀書都有這個傾向，所以你們上課都很緊張，上課如此，禪修也必然如此，因為這是心累積起來的習性。老師一定要一直叮嚀，你們才會慢慢放掉這種習性，不然很容易成為慣性反應，而沒有覺察。所以觀的態度很重要。我在美國指導禪修時講過一個例子，有個美國學生懂得加以應用，進步神速。例子如下：

你站在河岸邊看著河水一直流過去，不需要很緊張、很精進地看著河流，只要輕鬆自然看著河水流過就可以了。就是用這種態度來觀呼吸。坐下來，先想像：我坐在岸邊看著河流，我的呼吸就是河流。以自然放鬆的心來看河流，用這種態度來觀呼吸。這個美國人第一次參加十日禪，第六天時已能專注半個小時以上，第七天他的禪相不但出來了，而且感覺把他整個心吸了進去，這是很好的境界。我問他為什麼進步這麼快？他說他始終記得我講的例子，並加以利用。所以修定一定要以輕鬆的態度來面對。

也不要去看呼吸的冷與熱。冷熱屬於火界，如果一直注意呼吸的冷熱，是在修四大分別觀，就不對了。剛開始只要注意呼吸的進出、進出。第二階段，要注意呼吸的長短。第三階段，要注意呼吸的全息。若只注意呼吸的進出，沒辦法深入定，所以要注意呼吸的開始、中間、結束。但也不需特別造作，一切隨其自然。心若密切注意呼吸的開始、中間、結束，妄念比較不會生起。呼吸的開始、中間、結束都在鼻前同一個地方，不隨呼吸上下，這樣心會定下來，我們的定也會比較深入。這三個步驟是在修安般念必須要記得的。

如果出現很多妄念就數息，數息是克制妄念很好的方法，進出數一、進出數二、進出數三……如果感覺到煩，表示還沒有體驗到禪修帶來的樂趣。其實如果能注意到呼吸的長短，知道這是長息或是短息，便知道了呼吸的全息（開始、中間、結束）。如果不能注意

到呼吸的開始、中間、結束，也不要太在意，只要注意到呼吸有時候長、有時候短也就夠了。

當定力好時，光很快出現。光第一次出現時，有些禪修者會嚇一跳，這時光會瞬間消失。所以光第一次出現後，轉眼就消失。光出現以後，一般人會很興奮，於是產生期待，這也是心的慣性。心一旦開始激動，就用七覺支裡的輕安、捨、定來對治。

光也是因緣法，不是根據我們的期望而出現。就像種水果有季節性，若結果的季節還沒到，即使拼命澆水，也長不出水果來。所以要放下對光的期待，告訴自己：「光會出來，它就出來；它不出來，再怎麼逼也不會出來。」就能放下了，這也是很重要的。像那位美國的禪修者，第七天時他的光很強，整個心被吸了進去，他一方面很害怕，另一方面也非常興奮，所以隔天禪修時拼命等待光再次出現，結果光再也不出來了。他心想：「努力了兩、三天，光都不出來，放棄吧！」放棄以後，光又出來了。修行就是這樣，一切要順其自然。當你的心開始激動、期待，表示心已經不純淨、帶有煩惱了，光當然出不來！

■ 四無量

四種無量心是慈、悲、喜與捨。四無量被稱為「無量」，是因為在禪修時，必須把心遍布至十方一切無量的眾生。它們也被稱為「梵住」（brahmavihāra），因為是梵天界諸梵天的心常安住之境。

1. 慈

希望一切眾生幸福快樂。慈有助於去除瞋恨。慈、悲、喜與捨的所緣是眾生，慈心禪是取快樂的眾生，送慈心給快樂的眾生，希望他無精神上的痛苦、身體的痛苦，希望他無瞋恨，平平安安過日

子。一共四句，每一句都可以達到三禪。

一開始，我們先播送慈愛給自己，五或十分鐘之後，再選第二個對象，選擇你尊敬的人（不是執著的）。不建議取父母親，而且一定要是同性，如果不是同性，很容易產生愛欲，因為慈愛跟愛欲非常接近。在《清淨道論》提到：有位居士跟著比丘學慈心禪，比丘忘記告訴他不可以播送慈愛給異性，他就選擇自己的太太，一直播送慈愛禪給她。結果禪修結束，欲愛生起，他一直敲他太太的房門。

慈愛不能取已經往生的眾生（死者）為所緣，因為他沒辦法接受你的慈愛。慈愛的力量非常大。我有次在馬來西亞和一位出家眾及一位女居士在一起，居士對我們兩位出家眾非常不恭敬，講話粗魯、不禮貌，我想再這樣繼續下去，不但她累積很多不善業，我們也很不舒服。於是在靜坐時，我取她的相送慈心給她。當時我只是想去除心中對她的不滿，沒有想過要改變她。大概過了二、三十分鐘，下坐之後我回到住所，這位居士準備了二份禮物要供養，並且以跪的方式奉上給我們，真是不可思議！從此之後，她的態度完全判若兩人。這次的經驗讓我對慈愛禪的力量信服得不得了。

取我們尊敬的對象時，很快就可以生起慈愛心。成功過後，取一位比較中立的對象（就是我們對他不是特別有情感，只是偶而見過）。成功之後，我們再取怨敵為對象。如果可以送慈愛給怨敵達到三禪，世界上就沒有人可以傷害我們了。

之後，我們要破除我、尊敬的人、中立的人、怨敵這四類眾生的界限。對這四類眾生送出沒有差別的平等慈愛，不因為他是敬愛的人就多送一點慈愛，是怨敵就少送一點慈愛。如果能做到這樣，才算是破除界限。

修安般念的時候，建議先修五至十分鐘的慈心禪，這樣心會比較

柔軟，再轉去修安般念，心就不會太繃緊了。

2. 悲

是取痛苦的眾生。看到他人遭受痛苦時心生不忍，我們會伸出援手，希望拔除他人的痛苦。但若是我們的幫助沒有成功，而是跟著他一起哭泣的話，就不是悲而是瞋了。悲心也是一樣能達到三禪。

3. 喜

隨喜他人的成就與富裕，是恭喜他人的態度，及協助去除對他人成就的妒嫉與不滿。其實喜是很容易修的，只是時常被忽略掉。只要看到任何人的成就，不管是世間事業上的成就或是出世間的成就，隨喜他的功德，我們整個人也會充滿法喜，因為別人的功德就像自己的一樣。別人這麼辛苦得來的功德，被我們的隨喜佔了一份，所以是很好的一個法門。

隨喜的所緣是取那些某方面有成就的人，例如達不到初禪的禪修者，可以隨喜達到禪那的人，不應該產生妒忌。達到禪那的人，是過去修很多世了，所以這一世比較容易。過去世他勇猛精進，你在玩泥沙，所以你怎麼與他相比？

4. 捨

屬於梵住的捨是沒有執著、沒有厭惡而平等對待他人的心境，平等的態度是主要的特相。要達到捨，要先從慈開始、然後悲和喜。慈、悲和喜可以達到三禪，然後從三禪直接進入捨、到達四禪。有時候會有禪修者向老師報告：「我現在修捨，從初禪、二禪、三禪、四禪到捨。」老師會露出微笑：「是嗎？」捨是不可能有喜的，初禪、二禪、三禪都有喜跟樂，怎麼可能與捨並存？根據《阿毗達摩論》的分別法，慈、悲、喜可以達到四禪，捨是五禪。

■ 一想

是**食厭想**，省察食物可厭的一面而生起之想，例如省察尋食之苦，食用、消化、排泄等時的不淨。在古時候，比丘一天只吃一餐，他們認為為了吃一餐，要在太陽底下光腳走遠路去托鉢，在路上也許扎到石頭或被藤絆倒，導致腳受傷。所以他們省察尋找食物的痛苦，以去掉對食物的貪。他們把所有的食物倒在鉢裡摻在一起，不對食物起分別心，去除對食物的執著。吃到嘴巴裡，與口水混合後再吐出來看著食物，想想看要不要再吃下去，這樣就會對食物產生食厭想，就不會對食物太執著了。

出家眾有時候要省察食物只是四大而已，吃下去前香噴噴的，觸到骯髒的身體之後，排出來的是臭氣薰天。每一個人從廁所出來時，並不會笑口迎人，而是臉色黯淡，因為不淨的關係。所以出家眾要去思惟：食物本來清潔，觸到骯髒的身體之後，也變得骯髒了。這樣思惟之後，對食物就會產生厭惡，不會太執著於食物了。執著於食物，也是很難去掉的一個障礙。

佛陀時代有位辯才第一的女外道，她會在泥沙上插一根樹枝，若有人想挑戰她，必須先把樹枝拔掉。有一次，舍利弗尊者把樹枝拔掉了，於是她對舍利弗尊者提出很多問題，舍利弗尊者也一一回答。之後，舍利弗尊者問她：「什麼是一？」這麼簡單的問題，辯才第一的她也答不出來，答案是：「食物，因為民以食為天。」後來她拜舍利弗尊者為老師。

食物是很重要的一節，我們的色身靠食物為段食而生存，所以要去掉對食物的貪，也不是容易的。

■ 一分別（四界分別觀）

有兩種修法，一種是簡短的，另一種是詳細的。帕奧禪師教的是

簡短的。佛陀在四念處也有教過簡短的，佛陀說：「當你省察身體的時候，不管它是怎麼安置，行、住、坐、臥，都是四大組成的。」

佛陀當初開示四念處時，人民的智慧相當高超，佛陀雖講得簡短，但他們一聽就明白。我們離開佛陀時代兩千五百多年了，智慧沒有當時人的銳利，雖然聽到身體是由四大組成，但是對於什麼是地、水、火、風都不知道，等到讀了《阿毗達摩論》才知道。所以經與論要互相輔助。

詳細的修法舍利弗尊者在《大象足跡經》裡講到：「地可以分為兩個：外在的地及內在的地。在身體內被邪見及貪愛執取的所有硬的、粗的，稱為內在的地。頭髮、體毛、牙齒、指甲、皮膚、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、筋膜、小腸、大腸、胃中物、脾臟……等等20種，都有硬及粗的特相（硬、粗特別顯著），所以稱為地。」這種觀法比較詳細，也較容易觀，只是花的時間比較長。當我們觀頭髮、體毛等等的時候，硬與粗的特相會出來。

什麼是水？例如口水、血、汗、痰、尿……觀這些時，流的感覺就出來了。火就是讓我們保持體溫的，有胃中火、生病發燒之火……等等。風有上下風……等等。

■ 四無色

是四個無色禪——1. **空無邊處**。2. **識無邊處**。3. **無所有處**。4. **非想非非想處**。

以上，我們講完了40種業處。接著看性格。

§ 性格 §

性格一共有六種：1. 貪行者，2. 瞋行者，3. 痴行者，4. 信行者，5. 知識行者（覺行者），6. 散漫行者（尋行者）。

「性格」或「習性」是指個人的本性——通過個人的自然態度與行為而顯露出來的性格。由於過去世所造的業不同，人的性格也各不相同。性格是怎麼栽培出來的呢？六種色塵每一次撞擊到色根時，若是每次的反應都是貪，久而久之，就會培育出貪行者的性格，這是從漫長的輪迴中累積出來的。每一次的反應都是瞋，就會慢慢培育出瞋行者的性格。如果我們每次都觀它無常、苦、無我，就會成為知識行者。這叫做習性。

在六種性格當中，貪行與信行者成相等的一對，因為這兩者都對目標有好感。貪對什麼目標都有好感，信對什麼事都相信，也都有好感，所以兩者是一對。同樣的，瞋行與知識行也組成相等的一對，因為瞋以不善的方式厭離目標，知識則透過發現真實的過患而遠離目標。當我們看到一切法都是無常時，就知道一切法都有過患，所以會厭離它。痴行與散漫行也組成相等的一對，因為痴行者由於膚淺而猶豫，散漫行者由於常臆測而猶豫。

40種止禪的業處當中，什麼行者適合修哪一種呢？在選擇業處的時候，這也是很重要的。我們看352頁「四十業處總覽表」，首先研究自己是屬於哪一種性格？基本上是全部都有，不過其中有一個會特別強烈，我們就選擇那一個來判斷自己的性格。性格跟講話、吃飯也有關係的。一個人講話很快，一般屬於瞋跟覺行者兩個。因為他智慧很快，沒辦法忍受慢吞吞，很容易因為受不了別人的緩慢而起瞋恨。現在一一來看40業處與性格之間的關係。

十遍（十個遍處）到達第五禪（安止定），這六種行者（一切行者）都適合修地、水、火、風遍。瞋行者的人適合修青、黃、赤、

白遍。光明遍及虛空遍適合一切行者來修。

十不淨（觀屍體的腐爛等）是適合貪行者的。

十念中的佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念，這六種適合信行者。死隨念是不容易觀的，適合覺行者（智慧高超的人）。寂止隨念是觀涅槃，適合智慧高超的覺行者。身至念（觀32身分）適合貪行者。安般念適合痴行者及尋行者（散漫行者）。

四無量心適合瞋行者。如果我們發現自己的瞋根強，在日常生活中就要多修慈、悲、喜、捨。

四無色定適合一切行者。

食厭想適合覺行者。

四界分別觀是觀究竟法，所以也適合覺行者。

在修行的道路上，如果選錯法門，很可能會花很長的時間。在佛陀時代，有一個人跟著舍利弗尊者出家，尊者用神通觀他的過去世，有五百世是煉金者。因為金子很漂亮，尊者認定他是個貪行者，所以教他修不淨觀來對治貪愛。結果這位弟子在雨季的三個月內沒有一點成就，覺得很沮喪，想還俗。於是尊者帶他去見佛陀，佛陀對舍利弗尊者說：「你放心好了，我擔保他傍晚就證到阿羅漢。」佛陀知道他喜歡金子，也就是喜歡漂亮的所緣，修不淨觀跟他的心不相應，所以佛陀教他修遍處（紅遍），創造一朵漂亮的蓮花，取紅色為所緣，他一下子便進入了四禪。佛陀再把蓮花變枯萎。他看到漂亮的花一下就枯萎了，生起強烈的無常感。過去世的觀智再次出現，佛陀教他繼續觀，一到傍晚他果然證到阿羅漢。可見選擇跟我們相應的法門是很重要的。

但是哪一個法門是與我們相應的呢？就算是佛陀時代智慧第一的舍利弗尊者都會給弟子不適合的法門，所以不要寄望現代的老師會

分類	三種修定的深淺階段						禪 相		性格	
	遍作定	近行定	安 止 定					所 緣(arammana 對象)		數 取 相
			初禪	第二禪	第三禪	第四禪	第五禪			
四十業處	地遍 pathavikasina	✓	✓	✓	✓	✓	地 pathavi	✓	一切	
	水遍 apokasina	✓	✓	✓	✓	✓	水 apo	✓	一切	
	火遍 tejokasina	✓	✓	✓	✓	✓	火 tejo	✓	一切	
	風遍 vayokasina	✓	✓	✓	✓	✓	風 vayo	✓	一切	
	青遍 nilakasina	✓	✓	✓	✓	✓	青 nila	✓	瞋	
	黃遍 pitakasina	✓	✓	✓	✓	✓	黃 pita	✓	瞋	
	赤遍 lohitasina	✓	✓	✓	✓	✓	赤 lohita	✓	瞋	
	白遍 odatakasina	✓	✓	✓	✓	✓	白 odata	✓	瞋	
	光明遍 akasakasina	✓	✓	✓	✓	✓	光明 akasa	✓	一切	
	虛空遍 alokakasina	✓	✓	✓	✓	✓	虛空 aloka	✓	一切	
十 不 淨	膨脹相 uddhumataka	✓	✓				膨脹屍體	✓	貪	
	青瘀相 vinilaka	✓	✓				青瘀屍體	✓	貪	
	膿爛相 vipubbaka	✓	✓				膿爛屍體	✓	貪	
	斷壞相 vicchiddaka	✓	✓				斷壞屍體	✓	貪	
	食殘相 vikkhayitaka	✓	✓				食殘屍體	✓	貪	
	散亂相 vikkhittaka	✓	✓				散亂屍體	✓	貪	
	斬斫相 hatavikkhittaka	✓	✓				斬斫離散屍體	✓	貪	
	血塗相 lohitaka	✓	✓				血塗屍體	✓	貪	
	蟲聚相 pulavaka	✓	✓				蟲聚屍體	✓	貪	
	骸骨相 atthika	✓	✓				骸骨	✓	貪	

十念	佛隨念 Buddhanussati	✓	✓						念佛 (憶念佛陀之德)		信
	法隨念 Dhammanussati	✓	✓						念法		信
	僧隨念 Savghanussati	✓	✓						念僧伽		信
	戒隨念 silanussati	✓	✓						念戒德		信
	捨隨念 caganussati	✓	✓						念布施		信
	天隨念 devatanussati	✓	✓						念天的信、戒、聞、捨、慧		信
	死隨念 marananussati	✓	✓						念命根斷絕		覺
	寂止隨念 upasamanussati	✓	✓						念苦滅之德 (涅槃)		覺
	身至念 kayagatasati	✓	✓	✓					身至念(念 32 種身體成份)	✓	貪
	安那般那念 anapanassati	✓	✓	✓	✓	✓			念呼吸	✓	癡、尋
四無量心	慈無量心 metta	✓	✓	✓	✓	✓			念慈愛		瞋
	悲無量心 karuna	✓	✓	✓	✓	✓			念悲憫		瞋
	喜無量心 mudita	✓	✓	✓	✓	✓			念隨喜功德		瞋
	捨無量心 upekkha	✓	✓						念怨親平等		瞋
	空無邊 akasanabccayatana	✓	✓						(由九遍轉修) 念空、空		一切
四無色定	識無邊 vibbanabccayatana	✓	✓						念「識無邊」，專注空無邊之禪心		一切
	無所有 akibcabbayatana	✓	✓						念「識無邊」空掉		一切
	非想非非想 nevasabbanabbayatana	✓	✓						念「無所有」寂靜		一切
食厭想 aharepatikulasabba		✓	✓						厭惡食物		覺
四界分別 caudhatuvavathana		✓	✓						分別地、水、火、風的各自特相		覺

* 證入須陀洹道~阿羅漢道等四道前，反覆觀察名、色之無常、或苦、或無我。證入四道之時則取涅槃為所緣。

* 「數 $\pi \times \tau$ 」取相」是反覆把取修禪的目標。「遍作定」是靠近禪那，若是有「數取相」則肉眼所看到的目標與出現在心中的影像一樣。「似相」是「(禪)相」(nimitta)，毫無瑕疵的心之影像，生起似相時，為近行定或安止定。

給你適合的法門。世界上除了佛陀，沒有人知道什麼法門適合你，但是佛陀已進入般涅槃了，所以唯一的辦法是：修行老師給的法門，幾個月後沒有進步，再換別的法門，到最後就會找到與自己比較相應的法門了。什麼叫做比較相應呢？就是修起來比較舒服、比較輕鬆、比較容易入定。不要執著安般念，安般念不是適合每一個人的。

修十不淨能夠達到初禪。佛隨念、寂止隨念只能夠達到近行定，因為這兩種法門有很強的尋，如一直要去思惟佛的功德，心一境性就不能夠提升到安止定的程度，所以只能夠達到近行定。身至念（32身分）能夠達到初禪，安般念能夠達到第五禪。四無量心（慈、悲、喜）只達到根據《阿毗達摩論》的第四禪，捨無量心直接進入第五禪。四無色定全部是第五禪，也能夠到達遍作定、近行定、安止定。食厭想只能夠達到近行定。四界分別觀要觀地、水、火、風，目標比較多，心一境性不能夠提升到安止定的程度，只能夠達到近行定。

不是所有的業處都有似相的，似相只出現於遍處（十遍）、十不淨、身至念（32身分）與安般念。例如身至念的白骨出來的時候，就是似相；安那般那透明、明亮的光出現在鼻孔下面，就是似相。通過似相而生起了近行定與安止定。四無量心、四無色定、食厭想、四界分別觀，也是沒有似相。

§ 禪相 §

在三種禪相（nimittam）當中，通常於一切業處皆能以適當的方法獲得遍作相與取相。但似相只出現於遍處、不淨、32身分與安般念。通過似相而生起了近行定與安止定。

從近行定進入安止定之後，進入禪定，證得了色界初禪，此後再

修習初禪的五自在。五自在一定要修，佛陀說：「如果一個人證到初禪之後，沒有修五自在而想進入第二禪，就會失掉他的初禪，也不能證到第二禪。」五自在是：1. 轉向自在、2. 入定自在、3. 決意（住定）自在、4. 出定自在、5. 省察自在。隨後，通過捨棄尋等較粗的禪支，以及培育伺等較細的禪支，再依自己的能力順次證入第二禪等。

1. **轉向自在**：能夠隨心所欲、輕易及迅速轉向尋、伺等禪支的能力。

2. **入定自在**：能夠輕易及迅速證入各種禪那的能力，而且在達到入定的過程當中，沒有生起很多有分心。任何時刻都要能入定，一坐下來就能馬上入定。

3. **決意（住定）自在**：依自己所決定的時間入定多久的能力。在未真正進入禪定之前，先決意要入定多久（例如三個小時、五個小時），再把注意力回到似相，進入初禪，而且根據我們的決意自在，在設定的時間之後，能夠自動出定。

4. **出定自在**：能夠輕易及迅速從禪定中出來的能力。有的人一進入禪定之後，不知道出定、不會出定，那就糟糕了。在佛陀時代，有時候佛陀要召見某位比丘，或是僧伽要開會，他若還在入定不會出來是不行的。所以一定要練習出定自在。

5. **省察自在**：能夠在出定之後省察剛才所證入的禪那的能力。

§ 神通 §

神通有五種：神變通（如意通）、天耳通、他心智、宿住隨念及天眼通。

要修神通一定要先修到四禪八定，之後再修14種行法，要懂得很

快地跳禪，從初禪跳到無色禪、從無色禪再跳到初禪，速度要非常快。這不容易修，大概一萬個人只有一個人能夠成功。尤其是神變通，更是不容易修。宿住隨念通及他心通相對比較容易。

《清淨道論》解釋顯現神通的過程如下：「他證入做為神通基礎的禪那，再從該禪那出定。然後，若他想要顯現一百身，即如此進行預作：『讓我變成一百身。』之後再證入做為神通基礎的禪那、出定及作決意，就會在決意心的同時變成一百身。」他整個人在此處消失，然後出現在另一處（例如美國）。就像天神在天界消失，在人間出現一樣，所以叫做神變通。

1. **神變通**：有很多種，如一身變成一百身。佛在世時有個諸拉般地咖（Culapandika），他本來很愚痴，一句佛語都記不住。他的哥哥是阿羅漢，想放棄不再教他，讓他非常沮喪，這時候佛陀出現了，給他一塊布，叫他擦身體：「不淨、不淨。」他看這塊布從白色變成黑色，觀智成熟，之後證到了阿羅漢，而且有神變通。這時候剛好有供僧，當居士要把食物放進佛陀的鉢時，佛陀用手蓋住鉢（意思是不接受），居士問他：「為什麼不接受？」佛陀說：「還有一位比丘在寺院裡沒來接受供養。」於是他們派人去寺院請諸拉般地咖。諸拉般地咖在他們到達時，變身為一千位諸拉般地咖，居士們不知道哪一個才是他。這就是神變通，一個身可以變成一千個身。

神變通又稱為如意通，包括能隨心所欲顯現與消失、穿牆而過毫無阻礙、遁地、在水上行走、在天空中飛行、觸摸日月，以及能夠去到梵天界。在水上走是因為他把水化成地遍，他是在地上走的，只是在我們眼中他是走在水上。在天空中飛行也是一樣，他進入虛空遍或是風遍。

2. **天耳通**：令人能夠聽到遠處及近處微細與粗顯的聲音。

3. **他心智**：能夠知曉他人的心念，以及直接知道他人的心境。

4. **宿住隨念**：能夠憶起許多過去世，以及知道在那些世裡的細節。這種神通對輪迴產生厭離很有幫助。因為看到自己的過去世——生在哪裡、叫什麼名字……死了，在另一世又生了、又死了。在漫長的輪迴中，你找不到一個開始，而且到現在也還沒結束，都是一樣的生生死死。梵天也好，也是生死；地獄也好，也是生死。當我們看到生生死死不斷時，自然而然對輪迴感到厭倦。在佛陀的大弟子裡，耶輸陀羅的宿住隨念通修得最好。

5. **天眼通**：令人能夠看到天界或地界遠近的事情。天眼通當中也包括「死生智」，即能夠直接知道諸有情因於何業在一處死後投生至另一處。這個神通也可以幫助我們了解因緣果報。佛陀的大弟子裡，天眼通第一的是阿耨樓陀。在佛陀躺著欲入般涅槃的時候，阿難尊者問阿耨樓陀：「現在佛陀情況如何？」阿耨樓陀用他的天眼通告訴阿難尊者：「現在佛陀進入初禪了、二禪了、三禪了、四禪了、又從四禪跳回三禪、二禪、初禪、入般涅槃了。」

這些神通都是屬於世間，佛陀不鼓勵有神通的弟子輕易展現神通。佛陀說：「如果弟子輕易展現神通，就像女人輕易展現她的胸膛一樣。」除非有某種特殊原因，例如目犍連尊者時常到地獄去問：「為什麼你們會出生在地獄？」也會上天界問：「為什麼你們會出生在天界？」然後回到人間向人們解說行善生天、行惡生地獄的因緣。他這樣做，是為了幫助眾生止惡行善。世間人嚮往、崇拜有神通的人，其實最高的神通是漏盡通，四個漏全部都沒有了，這是阿羅漢的境界。不需要太崇拜有神通的人，應該要崇拜斷掉煩惱的人。

提婆達多也是有五神通，但是他現在出生在阿鼻地獄。所以神通能夠幫助你什麼呢？只有斬斷煩惱才能夠幫助我們解脫。在經典裡也有提及第六種神通，即通過修習觀禪證得的出世間「漏盡智」。

§ 觀之概要 §

■ 清淨的層次

於觀業處，清淨之概要有七：1. 戒清淨，2. 心清淨，3. 見清淨，4. 度疑清淨，5. 道非道智見清淨，6. 行道智見清淨，7. 智見清淨。

這七清淨必須次第成就，每一層次的清淨是更上一層清淨的基礎。第一層次的清淨相等於三學的戒學；第二層次相等於定學；較高的五個層次相等於慧學。首六個層次屬於世間，最後一個層次則是諸出世間道。

1. 戒清淨：有四個清淨戒。

（1）**別解脫律儀戒**：別解脫是比丘必須遵守的基本戒。此戒一共有輕重不等的227條戒。完全遵守別解脫則被稱為「別解脫律儀戒」。

（2）**根律儀戒**：指以正念防護諸根，在遇到外緣時，不讓心執取可喜所緣，也不讓心排斥不可喜所緣。例如當我們的正念鎖住安般念時，不管是可喜的或是不可喜的所緣，都不會影響我們的心，因為心安置在一個業處上面。

（3）**活命遍淨戒**：指比丘獲取生活必需品的的方式。他不應以不適合比丘的方式獲取必需品。信眾供養物品，比丘才能接受；若信眾沒有供養，比丘不能開口向信眾要。

（4）**資具依止戒**：指比丘必須在使用衣、食、住、藥四種資具或必需品之前（及當下與之後），適當省察運用它們的正確目的。例如用迦裟的正確目的是保護身體不受風吹日曬、不受蚊蟲叮咬、遮蔽私隱處等等。食用食物的正確目的是為了滋養色身，讓我們能夠繼續修行，不是為了強壯、驕傲、漂亮等等，是為了去除由飢餓引起的苦受，此外也不應該暴食，引起新的苦受。每一次吃都要這

樣思惟。

2. 心清淨

包含了兩種定，即：近行定與安止定，就是止禪。

3. 見清淨

是依特相、作用、現起與近因辨識名色。見清淨因協助人們清除「永恆之我」的邪見而得其名。通過辨識所謂人，只是在因緣和合之下生起的名色法組合，在它們之內或背後並沒有一個主宰的我存在，即會達到這階段的清淨。這階段也名為「名色分別智」（第一個觀智），因為是依名色法的特相等分別它們。名的特相是傾向所緣，色的特相是遭受冷、熱……等等的破壞。例如研究受的特相、作用、現起與近因後，知道受不是一個我，同樣的，思不是一個我、想不是一個我……就可以達到見清淨了。

4. 度疑清淨

是辨識那些名色的諸緣。我們在見清淨階段辨識了名與色後，進一步要了解名與色為什麼會生起，它們的緣是什麼？度疑清淨是因為它去除對過去、現在與未來三時名色法的諸緣之迷惑而得其名。通過緣起之智，辨識現在的名色組合並不是無端生起，也不是萬能之神所造或因靈魂而有，而是因為過去世的無明、愛、取、（行）與業而生起。運用相同的法則也可辨識過去與未來（名色的諸緣）。這階段也名為「緣攝受智」。

無明生起，愛跟取一定跟著生起。行與業是同一個意思，造善惡業的當下，稱為行。留下來的是力量，叫做業（業力）。名色是因為這五個原因而生起的。今世的無明、愛、取沒有消失的話，未來的名色還是會生起。「緣攝受智」也是七清淨裡的度疑清淨。

5. 道非道智見清淨

辨識三地諸行法及其諸緣時，把它們歸納為過去（現在與未來）的五蘊等組別。隨後依世、相續與剎那，以思惟智觀照那些行法的三相：壞滅而無常、可畏而苦、無實質而無我。之後依緣與剎那，以生滅智觀照（那些行法的）生滅。

（1）**三地**：指欲界、色界、無色界。諸行是諸行法，包括名色法，都是有為法。依世是指長時間的；依緣與剎那來觀照行法的生滅。

如此修行時，即生起光明、喜、輕安、勝解、策勵、樂、智、念、捨與欲等十種觀之染。道非道智見清淨是通過辨識光明等觀之染為進展的障礙，而得以分辨道與非道之特相。

（2）**把諸行歸納為蘊等組別**：是準備培育思惟智，即以觀照名色法三相修觀的階段。首先，必須把過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的色法都歸納於色蘊。同樣地，也把一切的受、想、行與識歸納於各自的蘊，即受蘊、想蘊、行蘊與識蘊。

（3）**隨後以思惟智觀照**：這是真正觀照歸納為五蘊等的行法之三相。一切行法有以下三相：一、「壞滅而無常」，在生起之處即遭受壞滅，沒有轉變為其他法或有所遺留；二、「可畏而苦」，一切無常之法都不可靠而可畏；三、「無實質而無我」，沒有我、或實質、或主宰者在控制著整個生滅的過程。

（4）**依世、相續與剎那**：「世」是指長時間。首先觀照每一世裡的行法為無常、苦、無我，再把每一世分為三個階段、十年一個階段、每一年一個階段、每一個月一個階段、每半個月一個階段、一天一個階段等等，直至觀照在行走時每一步裡的行法都是無常、苦、無我的。依「相續」是指依同一個「名」相續流或「色」相續流。依「剎那」是指依剎那的名法與色法。

（5）**生滅智**（udayabbayañāṇa，未成熟的階段）：是觀照諸行法生滅之智。「生」是指生起之時；「滅」是指變易、毀壞與消失之時。「依緣」修習生滅智，是指觀照諸行如何由於它們的諸緣生起而生起（例如諸行如何依無明、愛、取、行與業而生起），以及由於它們的諸緣滅盡而滅盡（例如當無明、愛、取、行與業滅時，行法也跟著滅了）。「依剎那」修習生滅智，是指觀照諸行法的剎那生滅（例如心路過程，五門心路過程生起、滅掉，眼識生起、滅掉，領受生起、滅掉，推度生起、滅掉，這種叫做「剎那生、剎那滅」）。

如此修時，生滅智有兩個階段。在「未成熟」的生滅智階段，當觀照力提升，十種「觀之染」即可能會生起於禪修者之中。他可能會看到自身發射出極亮的光明；也可能體驗到前所未有（極強）的喜、輕安與樂。他的勝解與策勵增長、智慧趨向成熟、念變得穩定、捨變得不可動搖。他可能會對這些體驗生起了微細的欲，即享受與執著這些體驗。

當禪修者體驗到上述（首九種）殊勝的經驗時，若缺少分辨的能力，很可能以為自己已經達到出世間道果。他可能因此停止進展，只是享受那些體驗，並不知道自己其實是執著它們。一旦他有能力分辨，將會知道這些體驗只是成熟的觀智的副產品。他會觀照它們為無常、苦、無我，繼續提升其觀禪之修習，而不會執著。分辨十種觀之染為非道、觀禪是道的能力被稱為「道非道智見清淨」。

6. 行道智見清淨

當他如此脫離了那些進展的障礙，而繼續修行時，將證得有關三相的一系列觀智，從生滅智直至隨順智。這九種觀智名為行道智見清淨，分別是——

（1）**生滅智**（成熟的階段）：這與觀之染生起之前的觀智是同

一智，但在克服觀之染之後，會變得成熟、更強及敏銳。

(2) **壞滅智** (bhāṅgañāṇa)：禪修者的觀智變得敏銳時，他不再作意諸行法的生時與住時，而只觀照它們的壞滅，即是壞滅智。

(3) **怖畏智** (bhayañāṇa)：禪修者觀照三世的行法的壞滅時，覺知這些在一切生存地裡不斷壞滅的行法是可畏的。

(4) **過患智** (ādīnavañāṇa)：通過覺知一切行法為可畏，照見它們為毫無實質、不圓滿、毫無可取，而只有過患；也明瞭只有無生無滅的無為法才是安全的。

(5) **厭離智** (nibbidāñāṇa)：當知見一切行法的過患之後，對它們感到厭離，不再樂於一切生存地的任何行法。

(6) **欲解脫智** (muñcitukamyatāñāṇa)：這是在觀照時生起欲脫離一切行法之願。

(7) **審察智** (paṭisaṅkhāñāṇa)：為了脫離諸行法，禪修者以種種方法觀照那些行法的三相。當他清晰地審察諸行法的三相時，即是審察智。

(8) **行捨智** (saṅkhārupekkhāñāṇa)：在審察之後，禪修者照見諸行法當中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對一切行法感到中捨。如是生起了行捨智。

(9) **隨順智** (anulomañāṇa)：這是在出世間道心路過程裡，於種姓心之前生起的欲界心。此智被稱為隨順，是因為它順著之前八種觀智的作用，以及順著之後道智的作用。

7. 智見清淨

當禪修者如此觀照時，由於其智已成熟，於是生起道安止心路過

程：在有分斷之後生起了意門轉向，隨著生起的是兩個或三個緣取目標的無常等任何一相的觀智心。它們被稱為遍作、近行與隨順。隨後生起了取涅槃為目標的種姓心，超越了凡夫的種姓，而達到聖者的種姓。在這之後即刻生起了（須陀洹）道，須陀洹道心徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦及開展道諦，而證入了（出世間）安止心路過程。之後有兩個或三個果心生滅，然後再沉入有分。在有分中止之後，生起了省察智。智者省察道、果、涅槃，以及省察或沒有省察他已斷與還剩下的煩惱。如是必須通過修習六清淨而次第證得的四道，名為智見清淨。

綜合討論

一、發願行菩薩道的行者證到無我時，是否有可能退失度眾生之心？因為既然連我都沒有了，哪有眾生？一切都是名色法而已。他是否會變成世俗諦上無情的人呢？

答：不會。雖然事實上（究竟諦）沒有一個我，但是觀念上（世俗諦）還是要接受有我。這兩種都叫做「諦」，諦是真理，所以不應該以究竟諦來觀一切。如果什麼都以究竟諦來觀，他可以不用吃飯了，因為身體與食物皆由四大組成，若一切都是四大，他將無法在世界上生存。但如果什麼都是以世俗諦來觀的話，會越來越執著，沒有辦法擺脫。所以佛陀講「中道」：究竟諦要接受，世俗諦也要接受，就不會發生這樣的問題了。學佛要學得圓滿一點，不要偏一邊。

二、對以前所造的惡業，發自誠心作懺悔儀式，此惡業是否會消失或重報輕受？若不會消失，惡業成熟時若心進入禪那中，是否可逃過一劫而不受報？

答：惡業不會消失。是否重報輕受則要看因緣。若成熟那一刻能夠進入禪那，也許可以。但通常那一刻我們是慌得不得了，要進入禪那可能也沒這麼容易。有一次，舍利弗尊者在月圓之日進入禪定，剛剃的頭髮亮，有一個妖精看到發亮的頭覺得很好玩，就敲一下他的頭。等到出定後，他說：

「剛才頭好像有一點點痛的感覺。」目犍連尊者是神通第一，他看到了，很讚嘆舍利弗尊者，說：「如果是一般人早就粉身碎骨了，你只是感覺到一點痛。」目犍連尊者非常佩服舍利弗尊者的定力。舍利弗尊者說：「尊者，你的神通真是一流，什麼都看到了。」舍利弗尊者也很佩服目犍連尊者的神通。所以智者是互相欣賞，不是互相排斥。

如果那不是重業，而你也能夠進入禪那，或許可能逃過一劫。如果是重業，就像目犍連尊者前世殺了他的父母，後來強盜要來殺他，第一、第二次他成功進入禪那，逃過一劫，第三次他沒辦法進入禪那。連神通第一的他都沒辦法進入禪那，更何況是我們。如果不是重業，或許有可能。

三、在南傳諸經論中，是否有述及人在死亡過程中，名法與色法如何變化？及毀壞的先後次序？因為在北傳裡有一說法：「人的耳識是最後離開色身的根門，所以臨終助念，可以幫助他提起正念，往生善道。」

答：北傳這種說法在南傳裡沒有講到。但是在他還沒有往

生時，只要還能夠聽到、能夠起善念的話，去助念一定有幫助的。不要去管是耳根先走、還是眼根先走，只要他還能夠聽到我們的助念、我們的善意，都對他有幫助。

功德迴向

我們結束了《阿毗達摩論》課程，希望把這次的功德迴向給一切眾生。

請大家唸誦以下文字：

願以此功德，迴向給師長們、父母親及一切親屬、人類、梵天、帝釋天、摩羅、諸天神眾以及護法神、閻羅及一切人類、冤親債主或不相識的人，願他們都得到和平與安樂，並帶來吉祥與幸福，圓滿著三種樂：現世樂、來生樂及涅槃樂，直到圓證於涅槃。

願以此功德，迴向給一切眾生，願在每一生、每一世以殊勝的正念及智慧，無比的精進，剷除一切的煩惱，斷除無明及愛欲。

佛陀是我業的歸依處，佛法是我至上的歸依處，僧伽是我殊勝的歸依處。

正等正覺者是永生的皈依，已降服五欲魔幻，自證最高智慧，已宣示無上的四聖諦。

我願禮敬摧伏眾魔軍的十方諸佛，願以此真實語，普願眾魔幻皆消失。

願我往生的親戚，獲得我們迴向的功德，願他們離苦得樂。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

阿帕瑪達國際坐禪中心購地計畫

善戒法師目前正在籌募善款，欲於馬來西亞購地建設「阿帕瑪達國際坐禪中心」（Appamāda Vihārī International Meditation Centre），秉持著「Appamāda」此一巴利文「不放逸」或「勇猛精進」的精神，永續推動禪修與弘法利生的工作，並為本地與國際禪修者提供適合學習與長期修禪的道場。

如欲護持道場建設，請將善款匯入馬來西亞或台灣收款人帳號，匯款時敬請備註：Dana For Sayalay Susila Land Acquisition Project。

馬來西亞

收款人姓名：Jennie
聯絡電話：60-164081381
E - m a i l：appamadavihari@gmail.com
戶名：Tan Yook Chan & Tan Ai Poh & Jennie Ong Kim Yong
銀行名稱：PUBLIC BANK BERHAD
銀行地址：87, BISHOP STREET, 10200 PENANG, MALAYSIA
帳號：3-1775726 -14
SWIFT CODE：PBBEMYKL

台灣

收款人姓名：余秀清
聯絡電話：0919-502-355
E - m a i l：jbl.lin@msa.hinet.net
戶名：余秀清
銀行名稱：第一銀行 林口分行
銀行地址：桃園縣龜山鄉文化三路68號
帳號：007-29068055208

關於此購地建設禪修道場的詳細資料請查閱www.sayalaysisila.org。

阿毗達摩實用手冊 生活與修行的融合

作 者 Venerable Susila 善戒法師
錄音騰稿 許麗惠、郭明鑫、林偉昌、蔡欣宜、王寶昭
責任編輯 管中琪、陳淑時、郭亮雪、陳秀根
美術設計 陳健美
封面照片 洪瓊真
提 供 者
倡 印 者 進懋有限公司、陳淑時、洪瓊真

流通處

法雨道場 60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅50之6號
電話：(05) 253-0029 (白天) 傳真：(05) 203-0813

法寂禪林 71341 台南市左鎮區榮和里菜寮106-1號
電話：(06) 573-2987 傳真：(06) 573-1629

慈善精舍 22161 新北市汐止區大同路一段337巷17弄9號5樓
電話：(02) 2648-6948

財團法人淨心文教基金會

80266 高雄市苓雅區四維二路96號4樓
電話：(07) 723-8363

進懋有限公司 23443 新北市永和區中山路一段168號3F
電話：(02) 2920-7106 傳真：(02) 2920-7105

印刷 誠隆國際實業有限公司
版次 2012年8月

結緣書 函索即寄 請附回郵



善戒法師

1963年生於馬來西亞彭亨。榮獲檳城理科學大衆傳播媒介學士，大學時即已研習觀禪。1991年，法師在檳城佛教禪修中心披剃出家，出家前已全時密集精進禪修長達一年半。披剃後六個月，法師前往緬甸，在著名的阿闍梨班迪達大禪師（U Pandita Sayadaw）之下精進修禪約三年。

1994年，法師依止聞名遐邇的緬甸阿闍梨帕奧大禪師（Pa Auk Tawya Sayadaw），學習止觀、巴利文與《阿毗達摩》長達十四年之久，深受法益。由於法師睿智，並精通英語、國語、福建話、馬來語及緬甸語，因此深受大禪師之賞識與信任，充當大禪師海內外的小參翻譯。經帕奧大禪師之鼓勵和敦促，法師2000年開始在馬來西亞、澳州，新加坡、印尼、東歐、臺灣等著名學院，如弘誓、香光等教授《阿毗達摩》。2002年起，法師也在北美弘揚《阿毗達摩》，足跡遍布美國各地。除了授課外，法師也應法者之邀，指導禪修和開示法要，開示內容生動、活潑、精確與獨特。

為了饒益眾生，法師亦參學了緬甸各種禪修法門（Goinka, whe Oo Min, Mogok），並著有《揭開身心之奧秘》（*Unraveling the Mysteries of Mind and Body Through Abhidhamma*）、《佛陀的九種德行》（*The Nine Attributes of the Buddha*）等書。