





AN INWARD JOURNEY BOOK
IJ193/12



揭開
生命
的
實
相

Unravelling the Mysteries
of Mind & Body
through Abhidhamma

善
戒
法
師

Sayalay Susilā

Published by
INWARD PATH
Penang • Malaysia

揭開生命的實相

(Unravelling the Mysteries of Mind & Body
through Abhidhamma)



An Inward Journey Book

Published by



INWARD PATH PUBLISHER

14 Phuah Hin Leong Road

Off Burma Road

10050 Georgetown, Penang

M A L A Y S I A

P.O. Box 1034 General Post Office

10830 Georgetown, Penang

M A L A Y S I A

Email: ijbook@inwardpath.org

inwardpathpublisher@gmail.com

www.inwardpath.org

www.inwardpathpublisher.blogspot.com

www.inwardpathchn.blogspot.com

www.facebook.com/House.of.InwardJourney

TEXT COPYRIGHT © 2012 Sayalay Susilā

LAYOUT & DESIGN COPYRIGHT © 2012 Inward Path Publisher

ISBN 978-983-3512-89-8

(IJ193/12)

ALL RIGHTS RESERVED

No part of this book may be reproduced in any manner

without written permission from the publisher and the author.

This book has been published for Free Distribution Only and is NOT for Sale.

For additional information, please contact the publisher.

SPECIAL THANKS TO:

Sayalay Susilā & Tan Ai Poh

COVER DESIGN & BOOK LAYOUT BY *Sunanda Lim*

PRINTED IN *Penang, Malaysia*

序言

序言	...	v
前言	...	ix
第一章 ● 緒論	...	2
第二章 ● 心識 (CITTA)	...	8
第三章 ● 心所 (CETASIKA)	...	58
第四章 ● 色法 (RŪPA)	...	96
第五章 ● 涅槃 (NIBBĀNA)	...	126
第六章 ● 名色即五蘊	...	140
第七章 ● 緣起法 (PAṬICCA-SAMUPPĀDA)		
(此緣起法的結構取自〈清淨道論〉)	...	164
第八章 ● 八聖道	...	190
第九章 ● 止禪	...	198
附錄一 ● 十二不善心 (AKUSALACITTĀNI)	...	226

附錄二 ● 八欲界善心 (KĀMĀVACARA-KUSALACITTĀNI)	...	227
附錄三 ● 圖表索引	...	228
附錄四 ● 巴英對照表	...	229
附錄五 ● 英文原著參考書目 謹對下列書籍提供本書英文原著的協助， 致上最深的謝意。	...	234

序言

近年來，學習《阿毗達摩》的華人越來越多；然而，在以漢傳佛教為主的華人地區，可供參考的相關資料寥寥無幾，如鳳毛麟角。因此，筆者決定將2005年出版的英文書：Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma 翻成中文，與讀者分享及切磋。

原書是依據筆者於2002年在美國與加拿大的一系列「《阿毗達摩》講座」內容編輯而成的。當時聽眾深覺演講內容與他們的日常生活和修行息息相關，非常實用。為了能讓更多人從中獲益，並把來自佛陀一切知智中珍貴的教法(dhamma)保存下來，便產生了將之結輯成書的構思。

《阿毗達摩》乍看之下錯綜複雜、艱澀難懂，似乎與日常生活及禪修毫無關係；因此，往往讓人怯步不前、望“法”興嘆。為了讓這雖深奧卻彌足珍貴的法能普及地推廣，筆者嘗試以嶄新又實用的方式來闡釋《阿毗達摩》，把那看似枯燥沉悶的法注入新的生命力，特別是把《阿毗達摩》和「四聖諦」連繫

起來，讓讀者了解《阿毗達摩》和修行及日常生活是相關的，不只限於學術研究的範疇。在此前題下，筆者盡量讓內容簡單明瞭，並以深入淺出的方式來說明《阿毗達摩》深奧的義理，達到易讀、易解，從而促進讀者對禪修的了解與興趣，也望能保留法的精髓。筆者誠摯地希望這本書能協助學佛大眾認識《阿毗達摩》的重要性及實用性，使他們在趨向世間及出世間之樂的修行道上，能體證《阿毗達摩》無上的價值。

筆者亦期望本論正法的效益有助於我們了解微妙的心識運作與業的關係，進而激勵我們更積極地去實踐佛陀的中心教義——

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。

在此，筆者要對曾經費心教導筆者《阿毗達摩》及禪修的帕奧禪師致上最高的敬意及最深的謝意。本書出版之初，恩師曾提供無數可貴的實用意見，藉此予以鼓勵。書出版後，亦表欣慰。在長年親近恩師的期間，有關法義的學習，恩師總是不斷地、很有耐心地教導，這份恩情，實非筆墨所能形容的。

下列參考文獻中的書籍著作，尤其是菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 的《阿毗達摩概要精解》以及帕奧禪師 (Pa-Auk Tawya Sayādaw) 的系列著作，確實為筆者提供了非常有用的協助，對此也對作者致上深厚的感謝之意。

中文版能順利完成，筆者要特別感謝台灣居士 Daw Sujata 的用心翻譯，沒有她，這本書是無法問世的；同時，也要對下列幾位付出他們的心力與時間來護持完成此書的人致謝：內容編輯——美國鍾聞瑜，書中圖表設計——台灣劉怡君，校對——余秀真。筆者也感謝捐助者的鼎力贊助，本書終於出版了！

此書中若有關任何法義的錯誤，無論是文字表達或是內容，筆者願負完全的責任。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、所有成就此書者的一切眾生。

願以此功德迴向給法界一切眾生

願一切眾生平安快樂

願一切眾生勤修三學——

戒、定、慧

趨向解脫之道

善戒法師 (Sayalay Susīlā)

於馬來西亞檳城之菩提心園

二〇一二年一月一日



ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဍ
Pa-Auk Tawya Sayadaw Bhaddanta Ācinna

前言

帕奧禪師述

「諸比丘，我於知見者說漏盡，並非於不知見者。諸比丘，何為知見者之漏盡耶？」

「諸比丘，知見『此是苦』，為漏盡。知見『此是苦集』，為漏盡。知見『此是苦滅』，為漏盡。知見『此是順苦滅道』，為漏盡。」

「諸比丘，如是知見為漏盡。是故諸比丘，於『此是苦』，應勉勵。於『此是苦集』，應勉勵。於『此是苦滅』，應勉勵。於『此是順苦滅道』，應勉勵。」

以上是佛陀在《諦相應》(Saccasamyutta)中的《漏盡經》(Asavakkhaya Sutta)所說的。在這部經典中，世尊教導——不能徹知「四聖諦」，就不可能斷除煩惱。相反地，能徹知「四聖諦」，便可斷除煩惱。

如果一位禪修者想要了解如何斷除煩惱，或想要成為一位聖者，他必須要先了知「四聖諦」。而「四聖諦」中的苦諦，就是觀智(Vipassanā)的目標。首先，禪修者應該要了知苦諦。何謂苦諦？在《轉法輪經》(Dhammacakkapavattana Sutta)中，佛陀只扼要地說「五取蘊是苦。」而在《大念處經》(Mahāsatiṭṭhāna Sutta)裡，世尊即解釋如下：

「諸比丘，簡而言之，甚麼是五取蘊？它們是色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。」

本書中，作者編譯許多巴利文經典的資料，目的是為了幫助讀者了解五蘊就是心、心所和色法，這也為《阿毗達摩》的基礎學習奠下根基。另一方面，《阿毗達摩》的功能，是從究竟名色法的觀點，提供一張完整且詳細的五蘊藍圖。人們在修行過程中，如果缺少這一張藍圖的指引，是很容易掉入邪見的陷阱中，將永遠無法正確的了知第一聖諦——苦諦。一個人在證悟涅槃——第三聖諦之前，不但必須先要了知第一聖諦，還必須要了知第二聖諦——苦集聖諦。在《增支部·立處經》(Tittḥāyatana Sutta, Aṅguttara Nikāya)中，世尊解釋第二聖諦如下：

「諸比丘，何謂苦集聖諦？」

- *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、憂和惱。

一切苦蘊如是生起。

諸比丘，這就是所謂的苦集聖諦。」

當行者的觀智因依止「四聖諦」、「八正道」而達到成熟時，他就能了知與徹見無為法——涅槃。如此，他就能明瞭第三聖諦。聖道智共分為四個層次，分別為：須陀洹道智、斯陀含道智、阿那含道智及阿羅漢道智，它們就這樣一個階段一個階段地去除煩惱或染污。在每一個階段，禪修者對於四聖諦的了知越來越清楚，因而逐漸地淨化那自無始劫以來被無明所覆蓋的心識。

作者以《阿毗達摩》的觀點闡述「四聖諦」，並從各種不同的角度列舉實例說明，這是詮釋法義最徹底的方法，顯然也是一般人易懂的方式。而此一說明方式也能讓人們從不同的觀點明瞭佛陀的教法。當與日常生活、禪修以及法義的學習有關聯、或連結、或可自由運用時，佛法對人們是具有啟發性的。而這無關乎個人是來自甚麼樣的傳統與教條。我極力地推薦

此書，若讀者想要了解《阿毗達摩》的全貌及想要了解它如何在禪修、人生引導方面，及在日常生活中可惠及讀者。讀者將發現此書內容與眾不同，因為作者對善行與不善行的類別作很詳細的解析，並有別於一般人對善惡行的認知。另外，作者也說明善行與不善行的因果關係。對於一個佛教徒而言，能分辨善行與不善行是非常重要的！只有具備這樣的分辨能力時，他或她才能為自己及他人的利益，積極累積善業和避免累積惡業。

在此書所敘述的善法中，戒、定、慧三學是最重要的。沒有此三學，就沒有道諦。沒有道諦，就不會有道智。沒有道智，就不會有苦滅諦，如此一來，一個人就不可能解脫輪迴之苦。因此，事實上，此三學是證得涅槃絕對必要的法。

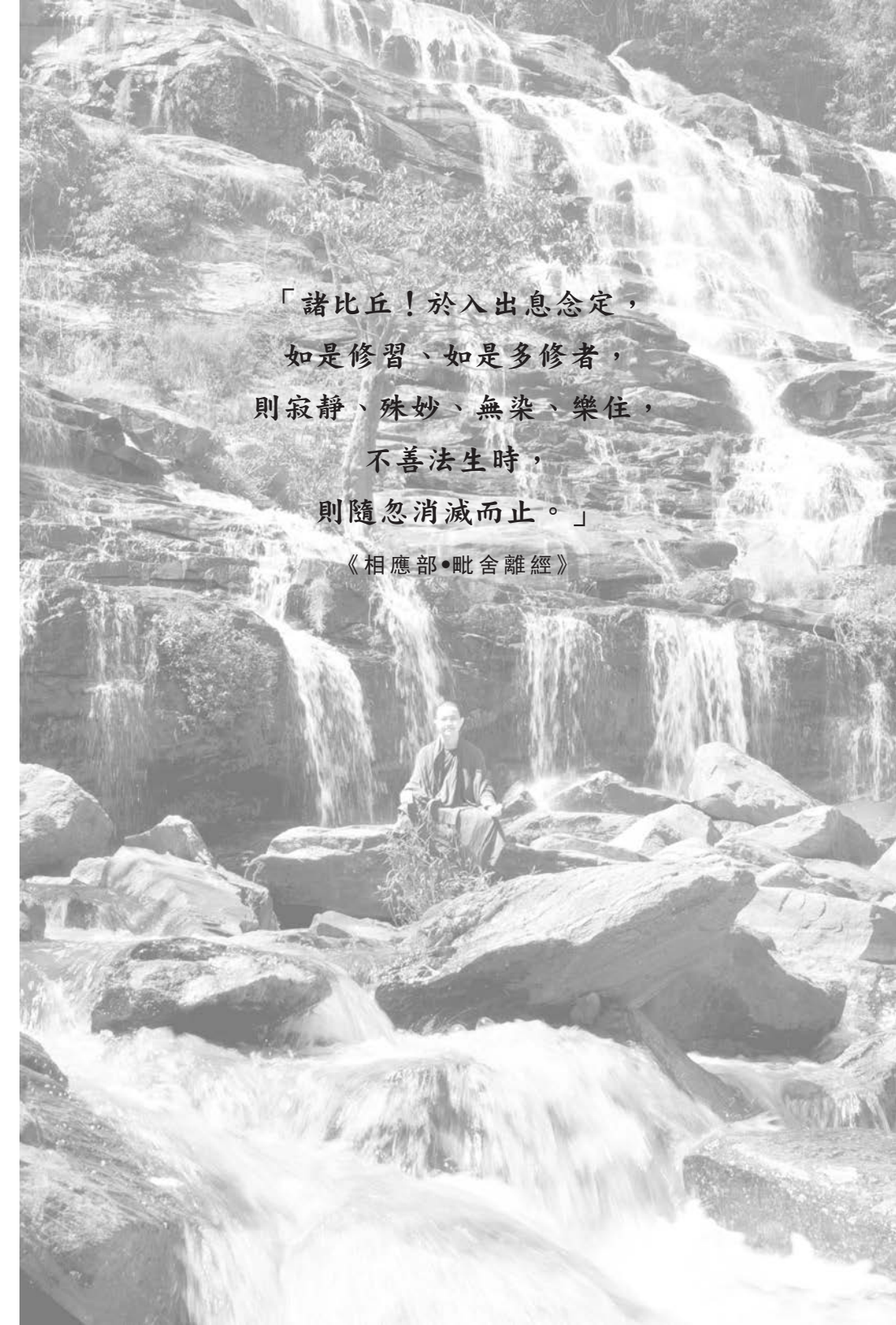
**願所有眾生
勤修戒、定、慧
速證涅槃寂靜樂**

Pa-Auk Tawya Sayādaw

PA-AUK TAWYA MONASTERY

帕奧禪師

帕奧禪修中心



「諸比丘！於入出息念定，
如是修習、如是多修者，
則寂靜、殊妙、無染、樂住，
不善法生時，
則隨忽消滅而止。」

《相應部•毗舍離經》

第一章

緒論

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬

世尊 阿羅漢 正等正覺

心統馭世界

所謂實相，到底有多真實？只有當我們明白心識是如何運作後，才能真正地徹知實相。心是如此地貼近我們，我們卻對它一無所知。它是身、口惡行的背後元兇，也是撫慰人心的善行引導者。

研習《阿毗達摩》可以幫助我們了解心識的運作，而這也是讓我們擁有快樂及自在生活的必要因素。在《阿毗達摩》裡，究竟名色法即是有情，其本質不過是隨著因緣而發生剎那生滅的過程罷了。因此，學習《阿毗達摩》也可以幫助我們認清「我」及「我所有」的虛幻性。生活中大部分的難題都是因為執著「我」及「我所有」的緣故。但當行者透過以《阿毗達摩》為基礎的禪修經驗，並明瞭其實沒有一個真正的「我」時，便會放下強烈的執著。

《阿毗達摩》論藏——巴利三藏聖典之一，是一部詳細詮釋究竟真實法的聖典。《阿毗達摩》是由兩

個字所組合的：Abhi 阿毗 和 Dhamma 達摩。Abhi 阿毗的意義是上等的、殊勝的或卓越的。Dhamma 達摩的意義是究竟真實的教法。因此，《阿毗達摩》是佛法中的無上至寶。為什麼？因為《阿毗達摩》義論，是將所有的佛法作非常完整的分類及精確的詮釋，而在經典中卻僅是部分概括式的論述罷了。它是佛陀經過四大阿僧祇劫及十萬大劫所修得的一切知智中珍貴的教法。上座部的正統傳承認為：由擁有一切知智的世尊所宣說的《阿毗達摩》論是最能開顯生存的真實本質。

《阿毗達摩》論藏中僅講述關於究竟真實諦的上等教法。《阿毗達摩》法義可分為兩種諦：

- 1 世俗諦 (sammuti sacca)
- 2 究竟諦 (paramattha sacca)

1 世俗諦

世俗諦是意指一般性的觀念或普遍的認知，例如：樹木、房子、男性、女性、人類、有情等等，這些都是我們日常所使用的語言詞彙，我們總認為他們是真實存在的。是的，他們看起來是存在的，但是如果仔細審查這些事物，我們會發現他們並不是恆常不變地存在著。因此，我們能自世俗諦中體證究竟諦(究竟實相)。

這是可以透過「四界分別觀」的禪修方式達到的。首先，禪修者一再地重複由頭至腳辨識身體的四界——地界、水界、火界、風界。當專注力增強至近行定時，將會看到許多不同種類，由灰轉白的光，接著全身會呈現為一個白色物體。假如繼續辨識白色物體中的四界，整個身體將變得晶瑩剔透，猶如冰塊一般。當他尋找透明體中的空界時，該透明體會粉碎成千百萬個微粒，這些微粒稱為色聚(rūpa kalāpas)。藉著專注的定力，我們可以辨識每一個色聚中至少含有八個元素，稱為「純八法聚」。有些色聚含有九個、十個或更多的色法，如「身十法聚」：

純八法聚

1. 地界
(pathavīdhātu)
2. 水界
(āpodhātu)
3. 火界
(tejodhātu)
4. 風界
(vāyodhātu)
5. 顏色(vanna)
6. 香(gandha)
7. 味(rasa)
8. 食素(ojā)

身十法聚

1. 地界
2. 水界
3. 火界
4. 風界
5. 顏色
6. 香
7. 味
8. 食素
9. 命根
10. 身淨色

身體中的法聚

「純八法聚」被稱為「八不離色」，它們是最終存在而不可再分解的單位。因此，它們被稱為究竟法。當行者往內觀照身體時，所能發現的只是許多


的究竟法。身體只是一個概念或世俗諦(世間現象)罷了，連同外在的無生命物(無情)，如：山川、房子、桌椅等等都是一樣，他們都是由「時節」所生的八法聚所組成的。時節是如何產生色聚呢？當每一個色聚中的火界到達「住」位時，它便會產生新一代的色聚，這樣的過程使它自己會反覆地進行，這就是所謂的「時節生色」。這是能透過四界分別觀的修行來了知的。因此，藉著禪定及智慧來透視世俗諦，禪修者最後會達到隱藏其中的究竟諦(究竟真實)。

2 究竟諦

究竟諦意指那些不能再改變或分解成為其他事物，且各自依其真實的本質而存在的法。例如：存在身體內及外在無生命物的地界，是以硬的自性存在的。硬就是地界的特相。而火界則是以熱的自性存在。在色聚中的每一界都有它自己的特相，它們是最終存在而不可再分解的單位，是已經分析至最終的究竟法。心與心所也是究竟法，這兩者合稱為名(nāma)。世間所有種種未被分析的事物，例如：被稱為人類、天神或梵天神、我、男女、動物等等，皆是由相續不斷的名法(精神)及色法(物質)所組成的。人類是世俗諦，心、心所及色法是究竟諦。究竟諦是微細深奧的法，一般的心眼無法覺知，但是一顆經過止禪及觀禪訓練的心，就能如理作意的知見究竟法。

在阿毗達摩中，究竟諦可歸納為四種：

- | | | |
|-----------------|---|-----|
| 1 心 (citta) | } | 有為法 |
| 2 心所 (cetasika) | | |
| 3 色 (rūpa) | | |
| 4 涅槃 (Nibbāna) | — | 無為法 |



莫輕於小惡！
謂「我不招報」，
須知滴水落，
亦可滿水瓶，
愚夫盈其惡，
少許少許積。

《法句經》

第二章

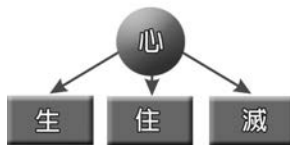
心識 (CITTA)

何謂『心識』(citta)? 許多人並不清楚心識的真實定義，人們往往認定心識就是「我」。每當眼識生起並執行看的作用時，就會說「我」看或「她」看。每當耳識生起並執行聽的作用時，就想「我」聽或「她」聽。每當舌識生起並執行嚐的作用時，就稱「我」品嚐或「她」品嚐等等。事實上，心只是識知目標者。其定義是：心純粹只是認知或識知目標，或識知目標的過程。這裡的“認知”或“識知”並非指一般知識或智慧上的理解，而是有能力透過六根識知目標。例如：當食物觸到舌根，舌識生起時，心只是純粹識知味道這個目標。除了識知目標的過程外，並沒有一個隱藏的靈魂或自我在操控看、聽、品嚐等等之過程，只有心在識知。舉例說明：如果眼識、耳識、舌識等等六識是「我」，則當人們停止吃東西時，因為舌識會減去，那麼「我」也應當同時減去才是。因此，認定六識中的任何一識就是「我」是無法成立的。

心的特相是識知目標，其作用是作為諸「心所」的前導者。因為心領導諸「心所」，也總是由它們陪伴著。在禪修者的體驗裡，它的呈現是一個相續不斷的過程(sandhāna)，其近因是「名色」，因為心不能毫不依靠「心所」和「色法」而單獨生起。在巴利文中，mano、citta和viññāṇa都是心的同義字。在一彈指間，就有十萬億個「心識」生滅。由此可見，心是以一個剎那(cittakhaṇa)接著一個剎那的方式，極迅速地生起，絕不會有二、三個心在同一個「心識剎那」生起。例如：當我們看電視新聞時，由於心是剎那生滅，非常快速，所以看起來似乎聽與看是同時發生的。其實「眼識」與「耳識」是依序，一個「眼門識知」過程接著另一個「耳門識知」過程地在不同時間發生的。

雖然「心識」的生滅非常的迅速短暫，但每一個「心識」同樣都要經過三個階段，即：生(uppāda)、住(ṭhiti)、滅(bhaṅga)。生就是產生，住就是衰老，而滅就是死亡。因此，在究竟諦中，我們的壽命其實只有一個「心識剎那」，並非如世俗諦中所言，是由受胎至死亡。事實上，隨著每一個「心識」的生滅，我們不斷地再生，也不斷地死亡。

一個心識的三小剎那



心的分類：

- A 依據本性，心可分為四類。
- B 依照界或地，心亦可分為四大類。

A 依據本性，心的種類有四：

- 1 不善 (akusala)
- 2 善 (kusala)
- 3 果報 (vipāka)
- 4 唯作 (kiriya)

1 不善心 (akusala citta)

所謂『不善心』，就是與三個不善因——貪(lobha)、瞋(dosa)、痴(moha)，其中的一個或二個相應的心。

不善心共有十二種，其中有八個貪根心，二個瞋根心和二個痴根心：

貪根心——

- a. 悅俱邪見相應無行一心
- b. 悅俱邪見相應有行一心
- c. 悅俱邪見不相應無行一心
- d. 悅俱邪見不相應有行一心
- e. 捨俱邪見相應無行一心

心 識

- f. 捨俱邪見相應有行一心
- g. 捨俱邪見不相應無行一心
- h. 捨俱邪見不相應有行一心

瞋根心——

- i. 憂俱瞋恚相應無行一心
- j. 憂俱瞋恚相應有行一心

痴根心——

- k. 捨俱疑相應一心
- l. 捨俱掉舉相應一心

I. 貪根心是以貪作為主根，以痴為潛在之根。例舉八个貪根心：

- a. 認為偷盜無罪的人，自動並且愉快地，從水果攤偷了一根香蕉。(悅俱邪見相應無行一心)
- b. 認為偷盜無罪的人，在受到朋友慫恿之後，愉快地，從水果攤偷了一根香蕉。(悅俱邪見相應有行一心)
- c. 不認為偷盜無罪的人，自動並且愉快地，從水果攤偷了一根香蕉。(悅俱邪見不相應無行一心)

- d. 不認為偷盜無罪的人，在受到朋友慫恿之後，愉快地從水果攤偷了一根香蕉。(悅俱邪見不相應有行一心)
- e. 認為釣魚無罪的人，自動地並且以平捨的心在湖邊釣魚。(捨俱邪見相應無行一心)
- f. 認為釣魚無罪的人，在受到朋友慫恿之後，以平捨的心在湖邊釣魚。(捨俱邪見相應有行一心)
- g. 不認為釣魚無罪的人，自動地並且以平捨的心在湖邊釣魚。(捨俱邪見不相應無行一心)
- h. 不認為釣魚無罪的人，在受到朋友慫恿之後，以平捨的心在湖邊釣魚。(捨俱邪見不相應有行一心)

以上種種的身惡行就包含了貪根心和痴根心。

- II. 瞋根心是以瞋作為主根，以痴為潛在之根，共有兩種以瞋根為主的心。例舉兩個瞋根心：
 - a. 某位男士在暴怒之下，口出惡言傷害他人的感情。(憂俱瞋恚相應無行一心)
 - b. 某位懷恨的男人，在有預謀之下，殺害了另外一個人。(憂俱瞋恚相應有行一心)

瞋根心總是與憂受俱生的。由於本質相異，貪根心與瞋根心不能同時共存在同一心識或同一個心

路過程。貪根心的本質是貪婪和執著。相反地，瞋根心的本質是排斥和毀滅。痴則是每一個不善心的潛在之根。它矇蔽心識，遮蔽諸因緣法的本質，使其無法辨識好或壞。

III. 涉及與痴相應的心有兩種，分別是疑與掉舉，舉例如下：

- a. 懷疑佛、法、僧三寶的真實存在性，以及善有善報、惡有惡報的因果法則之心，就是與疑相應的痴根心。
- b. 行者在禪修時，由於心的散亂，無法集中目標，如此沒有約束而渙散的心，就是與掉舉相應的痴根心。

與這兩種痴根心俱行的受只有捨受。除了捨俱掉舉相應一心以外，其餘十一種不善心一旦造下，若因緣具足時，將能導致投生四惡道(阿修羅道、地獄道、餓鬼道、畜牲道)的苦報。

貪、瞋、痴不善心往往會產生身、口、意惡行，如：殺生、偷盜、邪淫、妄語、惡口、兩舌、綺語、貪圖他人所擁有的等等。在巴利文中，不善心稱為 *akusala*，為什麼稱 *akusala*? 因為在精神上它是不健全的，在道德上它是被譴責的，並且在今生和來世中，為自己或他人帶來痛苦的果報。

2 善心 (kusala citta)

『八欲界善心』是與三個善因——無貪(alobha)、無瞋(adosa)、無痴(amoha)，其中的兩個或三個因相應。

分別如下：

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

例如：某人自動歡喜地將水果佈施給一位正朝他走來的托鉢僧，並且心知這個善業會為他帶來善報。他的身善業是與三善因——無貪、無瞋、無痴相應的。如何說呢？

- a. 能捨棄或不執著他所擁有的，就是無貪或慷慨的表現。
- b. 對此托鉢僧的善意及親切，就是無瞋或慈心的表現。
- c. 對因果業報的理解，就是無痴或智慧的表現，但並非意味他執取善報的回饋。然而，

若同樣的行為，行者卻不思因果業報，並與捨受俱行，那麼此善心及善行，就只是與無貪與無瞋二善因相應，卻缺乏無痴或智慧。當這樣的善行或善業成熟時，他將可能投生成為愚鈍的、沒有太多樂受的有錢人。

對於獲得禪那的禪修者，或者能如實知見名色本質——無常、苦、無我三相，他們的善心總是與無貪、無瞋、無痴三善因相應。在巴利文中，『善心』稱為kusala。為何稱為kusala？因為在精神上它是健全的，在道德上它是被讚譽的，不會為自己或他人帶來苦報，並且能於今世及來世產生善果。

3 果報心 (vipāka citta)

「善心」與「不善心」兩者皆會造業，而這兩種業果引生的心就是『果報心』(vipāka citta)。例如：五種心識，如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等，以及「結生識」(paṭiandhi citta)和「有分識」(bhavaṅga citta)都是「果報心」。它們都是過去善業與不善業引生的「果報心」。

4 唯作心 (kiriya citta)

『唯作心』，既不是業力，也不是業果。它只執行其作用，但不能引生未來的果報。所以，「果報心」與「唯作心」兩者皆是「無記」。「無記」意謂非業及非果報。例如，「五門轉向心」，轉向五所緣，就

是「唯作心」。當阿羅漢展開任何行為，如：服侍師長，講經說法，教導禪修，及修習止禪和觀禪，他們的心也是「唯作心」，不會引生果報，因為阿羅漢已經斷除所有的煩惱。只有當心中有渴愛時，業力才會衍生業果。

心路過程

心識生起的二種方式：

1 心路過程 (citta vīthi)

- a. 五門心路過程
- b. 意門心路過程

2 離心路過程 (vīthimutta)

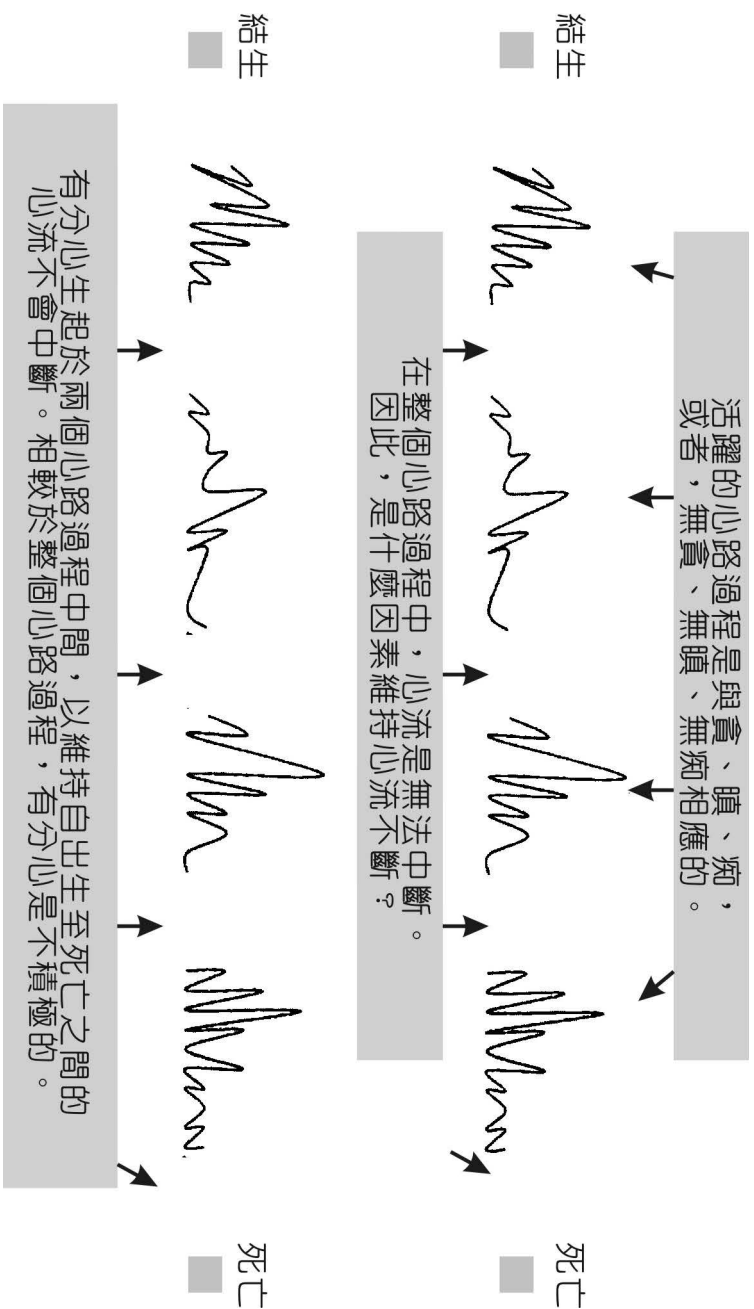
發生在結生，有分和死亡。

在討論心路過程之前，我們首先需要了解何謂『有分心』(bhavaṅga)。巴利文Bhavaṅga是由兩個字組成的：Bhava和aṅga。Bhava是存在，aṅga是因素：所以bhavaṅga是存在的因素，即生存不可或缺的條件。「有分心」的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。在一世當中，第一個有分稱為「結生心」，而最後一個有分稱為「死亡心」。在「結生心」與「死亡心」之間生起的有分稱為「有分心」，他們都是由過去業所引生的「果報心」。當沒有心路過程發生時，即是「離心路」，「有分心」就會於一期生命的每一剎那中生滅，以保持生命流不會

中斷。這是因為導致生命流一再生起的因素，無明及愛欲，仍然存在，而且造成這一期生命的業力尚未耗盡，故生命流無法中斷。請參閱圖1。

有一種情形心流可以暫時中斷，就是阿那含聖者或阿羅漢聖者進入滅盡定時(nirodha samāpatti)。但是只有已證得四色禪與四無色禪的阿那含及阿羅漢能證入滅盡定。有時候對於名色的不斷生滅，他們感到非常疲累，就會進入滅盡定中使心流中斷，入定的時間長短依照他們先前的決意，可能是一天、三天，或是長達七天。心流只有在阿羅漢般涅槃後才能永遠地中斷，因為透過阿羅漢道智，所有導致輪迴的煩惱已經完全地被根除。

「有分心」是「果報心」，屬於「無記心」。它緣取的目標是前一世臨死心路過程的所緣(請參照“結生與死亡的過程”)。因為那個所緣並非今世所緣，所以我們無法得知，正如我們無法知道我們的過去世一樣。每當我們無夢深眠時，「有分心」即會在每一剎那中生滅，有如河流般不斷地維持生命流不斷。「有分心」也會在兩個心路過程之間生起，即一個心路過程結束後，另一個尚未發生，「有分心」會生起。有時候，當禪修者專注所緣的念力逐漸地轉弱不再覺知目標時，他們的心識會落入有分狀態。在那個時刻，他們除了感覺非常安祥寂靜外，無法覺知任何事物。有些人會誤以為名色已經中斷。其實，那個時候「有分心」仍然生滅不斷。只是因為「有分心」非常的微細，所以他們無法察覺到。



現在我們已經了解有分的作用了，讓我們回頭研究在心路過程中，心識是如何生起？心路過程有二種：

a 五門心路過程

b 意門心路過程

a 五門心路過程

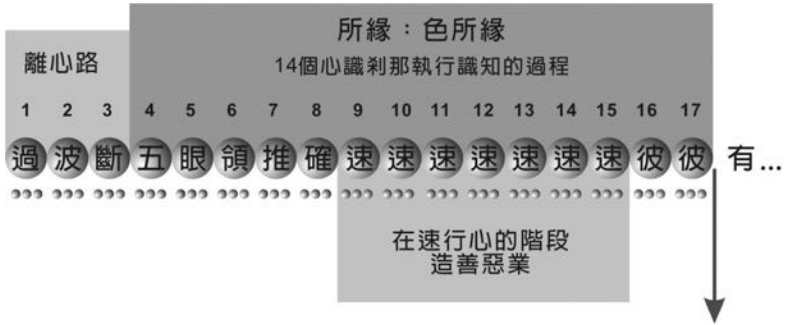
五門心路過程包括——

- a. 眼門心路過程
- b. 耳門心路過程
- c. 鼻門心路過程
- d. 舌門心路過程
- e. 身門心路過程

當諸心於「根門」或「意門」生起以識知目標時，它們並不是單獨或任意生起，而是十七個一系列不同的心識剎那，依照『心的定律』(citta niyāma)，有秩序地一個心識剎那接著一個心識剎那地生起。

以眼門心路過程為例

每當沒有心路過程生起時，「有分心」就會持續地在每一剎那生滅。當「色所緣」同時撞擊「眼淨色」及「有分心」時，眼門心路過程中的十七個一系列心識剎那即依序生起如下：



色所緣和眼淨色隨著彼所緣同時滅盡。

註解：每一個圓圈代表一個心識刹那，每一個圓圈下面的三個小圓圈代表每一個心識刹那的三小刹那：生、住、滅。

關鍵字：

過	過去有分	眼	眼識	速	速行心
波	有分波動	領	領受心	彼	彼所緣
斷	有分斷	推	推度心	有	有分心
五	五門轉向心	確	確定心		

圖2：五門心路過程(此例為眼門心路過程)

1. 過去有分 (atīta-bhavaṅga)

一個有分心過去了，因此此心名為過去有分。

2. 有分波動 (bhavaṅga-calana)

有分心緣取過去臨終速行心的所緣為所緣，現在由於新的色所緣的撞擊力，有分波動了。

3. 有分斷 (bhavaṅgupaccheda)

為了讓路給心路過程，以便識知新的所緣，有分流被切斷。

以上三個有分心皆是離路心。

4. 五門轉向心 (pañca-dvārāvajjana)

第一個心路過程現在生起，它將心轉向意門或五門的目標，就好像心在詢問：這是什麼？

※轉向心是唯作心。

5. 眼識 (cakkhu-viññāṇa)

它執行看到色所緣的作用。但它只能看到顏色，卻仍無法看到所緣的型態或形狀。若所緣是聲音，聽聲音的耳識會生起。若是味道，品嚐味道的舌識會生起。因為一彈指間就有數十億個心識剎那生滅，所以我們誤認為當看到時就認識其形狀。當聽到時就能辨別聲音。當嚐到時就能分辨味道。事實上在其時，所緣只是個基本概念，尚未完全清晰。

※五識是過去業力引生的果報心。

6. 領受心 (sampaṭichana)

領受色所緣，它是果報心。

7. 推度心 (santīraṇa)

推度色所緣，它是果報心。

8. 確定心 (voṭṭapana)

確定色所緣，它是唯作心。

由(4)至(8)的這幾類心識，它們的生起是毫無自我的，是不受控制的。而其中眼識，領受心及推度心，皆是由於過去生所造的業力引生的。

9-15. 七速行 (javana)

速行javana，原意是“迅速地跑”。在此，是指由一系列的心〈一般是七個同樣的心〉快速地“跑”過所緣以便識知它。在此階段，所緣是完全地被識知。從道德的角度來看，此速行階段是最重要的，因為善與不善的業即是在此階段產生或形成，不似前述諸心是「無因心」。「速行心」或是與貪、瞋、痴不善因相應，或是與無貪、無瞋、無痴善因相應，而這六因(三善因與三不善因)是造業最根本的因素。就像一顆有根的樹是比較穩定牢固，較之於其他的「無因心」，「有因心」是比較穩定、堅固及有力。

我們如何反應體驗的所緣？答案是：絕大部分是依據我們不斷輪迴所累積的習性。如果有人累積很多貪習，則每當色所緣是可喜時，貪根心可能就會生起。另一方面，如果有人累積很多瞋習，則每當色所緣是不可喜時，瞋根心便可能會生起。如果我們一直以同樣的方式去體驗所緣，那麼習性就會逐漸增強，就如雪球滾落雪丘般，越來越大。

假設我們以貪愛的心體驗所緣並得到樂趣，那麼不善的貪根心會生滅七次。另一方面，如果我們對色所緣不喜歡或感到厭煩，則不善的瞋根心也將會生滅七次，並造作惡業。因此，此速行

階段非常重要，因為它能造善業與不善業，而當這些業成熟時，我們就必須承受業報。

16-17. 彼所緣 (tadārammaṇa)

七個速行之後，會有二個與速行緣取同樣目標的『彼所緣心』生起。彼所緣 (Tadārammaṇa) 原意為“取那個所緣”，即緣取前面速行已識知的目標為自己的所緣。就像一個跑得很快的人，在停下來之前，必先放慢幾步作為緩衝，而「彼所緣」在「速行」之後生起二次，作為心掉入「有分流」之前的緩衝作用。至此，「眼門心路」過程結束，而「色所緣」的壽命也同時滅盡。

心路過程之呈現方式

1. 當所緣極大時，意指所緣給予心極大的衝擊力，心路過程會在二個彼所緣後結束，稱為『彼所緣時分』。在眼門心路過程裡，除了眼識是依眼淨色生起外，其餘的心識皆是依靠心所依處生起。第一個至第三個心識是「離心路」。第四個一直至第十七個心識才是真正的心路過程。
2. 有時候，當所緣對心的撞擊並非極大時，二個彼所緣就不會生起。心路過程在七個速行後就停止，心再次地沉入有分。
3. 而當僅有微細所緣時，意指所緣給予心的撞擊力很微弱，心路過程在確定心時即停止。

4. 當所緣極微細時，心路過程完全沒有生起，只有「有分波動」。所以，在五門心路過程中，共有四種所緣——極大所緣、大所緣、微細所緣及極微細所緣。

在眼門心路過程結束之後，「有分心」會在每一剎那中生滅，直到意門心路過程生起，此心路生起是為了更清楚地識知所緣。有分必須於每一個心路過程結束後生起，這是心的定律。在兩個心路過程之間，有多少個「有分心識」剎那生滅，是決定於心的敏銳度。跌入有分的時間，越短越好，因為它表示心的敏銳度。

b 意門心路過程

波 斷 意 速 速 速 速 速 速 速 彼 彼 有...

在速行心的階段造作
及強化善業或惡業

關鍵字：波 有分波動
斷 有分斷
意 意門轉向心
速 速行心
緣 彼所緣
有 有分心

圖3：意門心路過程 1

意門心路過程與五門心路過程稍有不同。在眼門心路過程之後，許多「有分心」生起，接著是意門心路過程，它與前面的眼門心路過程緣取相同的目標，此所緣已生起滅去，故稱『過去所緣』。在意門心路過程中，第一個心是有分波動，然後是有分斷，接者是意門轉向心，將心轉向過去色所緣。立刻，速行心生起七次，以便領會或認識過去的色所緣。在七個速行之後。二個彼所緣生起，然後意門心路過程結束，心再次沉入有分。假若所緣是不清晰的，二個彼所緣就不會生起，因此，在意門只有三種清晰所緣。為了清楚地認識色所緣的顏色、名稱、種類和形狀並且執取它，許多的意門心路過程就會隨後生起。第一個意門心路過程識知過去所緣，此所緣已經與五門心路過程同滅盡。第二個意門心路過程識知色所緣的名稱。第三個意門心路過程識知色所緣的形狀。再接下來的意門心路過程裡，因為所緣已經很清晰，所以開始產生喜歡或不喜歡，然後當下業力就牢牢地形成了。從第四個意門心路過程開始，所造的業比在五門心路過程及第一個至第三個意門心路過程更重。這是因為所緣變的較清晰，相對地，執取的心也變強。假若對色所緣生氣，瞋根心會在速行生滅七次。因為許多意門心路過程會一個接著一個地生起，加上因為心識生滅是極迅速的，所以無法計數的瞋根心已然生起。以一彈指間就有數十億萬個心識剎那計，一個人如果生氣五分鐘，就已造下無以計數的不善業，而且此不善的業力將潛伏在心流中。同樣地，如果對所緣產生忌

妒、吝嗇和殘忍，則瞋根心將不斷地生起，直到你改變心態。另一方面，如果執著色所緣，貪根心將會在速行階段生起無數次。

每一個速行都具有於今生或來世產生果報的潛力，因此數以億計的潛在業力，正等待因緣成熟時浮現成為果報。所以，小心！小惡行也會成為大惡果。

誠如《法句經》(Dhammapada)所言：

莫輕於小惡！謂「我不招報」，
須知滴水落，亦可滿水瓶，
愚夫盈其惡，少許少許積。

雖然如此，這些不善的速行並不像「果報心」及「唯作心」是固定不變的。我們是自己的主人，可以透過如理作意(yoniso manasikāra)來控制或轉化自己的心態，進而將速行由不善轉為善。例如，當男人看到性感的女性時，他可以用不淨觀轉化生起的色欲心。這要如何做呢？他可以觀照此漂亮的身體是由皮膚、肌肉、骨頭、膿血、內臟、糞便、汗液、脂肪等等所組成的，將觀照的業處由美女轉為可厭之物，結果色欲心就會消退。

從前在斯里蘭卡，有一位名叫提舍(Tissa)的尊者，他通常修習白骨觀及觀禪。有一天，在他外出托鉢的途中，聽到一個女人的笑聲，當他尋聲注視時，他看到女人的一整排白牙。當下，他馬上取其白牙相觀其白骨。接著，他迅速地轉入自身進行白骨觀，然後證

到初禪。從初禪，他又進入觀禪，之後，即證得阿羅漢道果。幾分鐘後，這個女人的丈夫隨後追來尋找妻子，並詢問尊者：「是否看見一位漂亮的女人經過？」尊者回答：「除了看見一具白骨外，未曾看到女人或男人。」這就是將生起的不善心轉為善心的方法之一。

當人們在生活中遇到悲、憂、苦、惱時，例如：失去所愛的人或財富、受到不公平、不仁義的對待，離婚或性侵，詐欺和毀謗以及病痛等等不如意的事，此時行者應該要憶起並思惟佛陀的教法：「這是我過去不善業所引生的惡果。」他如此思惟和憶念，便能平靜地接受一切，以替代打擊人心的悲嘆和絕望。事實上，悲傷是一種瞋心的表現。佛陀說：「眾生是他們自己所造之業的擁有者，業的繼承者。他們起源於業，繫縛於業。以業為依靠處。無論眾生造善業或惡業，他們都將是業的繼承人。」能透過熟練的如理作意如此思惟，不但可以減輕痛苦與瞋惱，基於業報智的正見(即眾生就是他自己的業的擁有者)，也可以於名色相續流中留下智慧的種子。另一種方法，當六塵撞擊六根時，無論心中生起任何樂受、苦受、或一切快樂與痛苦，皆應以無常，苦及因果的呈現去觀照，不但可以改變不善速行心成為善速行心，也是培育正見及智慧的有效方法。

假若我們能時時養成以慷慨，慈愛，耐心及誠實對待目標(假設目標是人類)的習性，那麼與無貪、

無瞋、無痴相應的善心將會生起無數次，並在名色相續流中留下善的業力。在未來業果成熟時，便可能會投生在富有家庭並具有良善的氣質、充滿愛心、長相莊嚴、性格正直以及被許多人所愛戴。如果我們能徹見色所緣的無常、苦及無我的本質，則與觀智相應的意門心路過程就會生起無數次，並於名色相續流中留下強大的潛在業力。當業果成熟，在來世產生結生識時，將成為一位智慧敏銳者。如果於當世修習觀禪，則會迅速地證得涅槃。

誠如《法句經》所言：

莫輕於小善！謂「我不招報」，
須知滴水落，亦可滿水瓶，
智者完其善，少許少許積。

眾生透過身、口、意，在意門速行的階段造作善惡業。

身惡行有三種，分別是：

1. 殺生——對一切有情加以殘酷的殺害，毆打及虐待。
2. 偷盜——以竊盜的方式取得他人的財物。
3. 邪淫——不正當的性行為，如：與良家婦女、未成年少女或有夫之婦等等發生性行為。

所謂的身善行就是遠離這三項惡行。

口惡行有四種，分別是：

1. 妄語——為了自己或他人的利益而說謊。
2. 兩舌——毀謗，故意中傷一方，使兩方分開。
3. 惡口——以粗魯的，傷人的或令人不愉快的言語對他人說話。
4. 綺語——所說的言語是不適時的，非事實的，無用的，違背真理和佛法的，無價值的，無理的，極端的以及無益的等等。

遠離這四種惡行就是口善行。

意惡行有三種，分別是：

1. 貪婪——貪心所與意圖獲得他人財物的欲望同時生起。
2. 瞋恨——瞋心所與希望他人遭受傷害和痛苦的欲望同時生起。
3. 邪見——否定業報之說。

相對地，沒有貪婪，沒有瞋恨，並具有正見，就是意善行。

在五門心路過程中的善或不善速行心，由於所緣仍然只是一個模糊的概念，所以只能在造業的那一世〈當世〉(Pavatti)產生果報，不能產生未來世之「結生識」。但是，自第四個意門心路過程開始，其中的速行心就有足夠的力量，在來世結生的那一剎那產生名

色。這就是為了識知五所緣以及造業，五門心路過程和意門心路過程生滅的方式。有時候，心路過程的生起不依靠根門，而直接呈現於意門。當六所緣的任何一個直接呈現於意門，而不是在任何一個五門心路過程後生起時，就稱之為『獨立意門心路過程』(suddhamanodvāra vīthi)。例如：沉思，妄想或回憶過去的經驗等等。

七個速行心的個別作用如下圖所示：



關鍵字： 波 有分波動
 斷 有分斷
 意 意門轉向心
 速 速行心
 緣 彼所緣
 有 有分心

圖4：意門心路過程 2

誠如上圖所述，在意門心路過程裡的七個速行心，是同一個心識生起七次。其中的第一個速行最弱，因為缺乏前面心識重複的力量，它會產生現生受

業(ditṭhadhammavedaniya)，只會在它被造的的那一世成熟。

在佛陀時代，有一個花環商人的女兒，名叫末利迦(Mallikā)，當她看到佛陀前來托鉢時，即以極大的歡喜心將自己所有的食物供養世尊。因為這個善業，在同一天，她成為憍薩羅國(Kosala)的皇后。這種業是在第一個速行產生，稱為現生受業。若在該世沒有具足必要的因緣以令它成熟，它即變成無效業(ahosi kamma)。

第七個或最後一個速行是第二弱的，因為後面已無速行支撐，故力量減退。不過，由於前面六個速行重複的力量支助，它會產生次生受業，如果因緣具足，它會在被造的下一世裡成熟，若在下一世裡沒有具足因緣以令它成熟，則成為無效業。

在佛陀時代，阿闍世王聽信提婆達多(Devadatta)的讒言，殺死他的父親頻婆娑羅王。由於這個殺父重業，阿闍世王死後投生地獄。這個惡業是在第七個速行產生，所以死後立刻在地獄生起結生識。

在緬甸的帕奧禪林中心，某位禪修者追查造成他今世投生為人的過去業。他以觀禪方式，見到他在上一世是一隻以蓮花供養佛塔的大象之業。在他供養的那一刻，許多的善速行心在意門心路過程中生起。其中只有第七個速行產生次生受業，這令牠下一世在人道生起結生識，即目前的這一世。



由於前面速行的重複作用的力量支撐，第二個至第六個速行最強，它們會產生無盡業。只要因緣具足，它們就會在被造的下一世以後的任何一世成熟，並將在未來世的結生那一剎那產生五蘊或名色。只要這種業尚未成熟，就會一直存在名色相續流中，也就是說，只要還在輪迴，這種無盡業就不會變成無效業。即使佛陀或阿羅漢也不能免除承受無盡業的果報。唯有證入般涅槃時才會變成無效業。

例如目犍連尊者，他是佛陀的上首弟子，神通第一，在過去的某一生中，他曾狠狠地毆打他的盲眼父母致死。因為這個殺父母的不善重業，致使他死後立即投生地獄，並且在地獄裡遭受數百萬年的痛苦。當他從地獄出來後，有二百世以上投生為人，而每一世他都承受頭骨被打碎致死的果報。

在他的最後一生中，有一群強盜欲襲擊他，他好幾次都以神通力逃逸。但是，由於他的過去不善業成熟了，最後一次，他當下失去了神通力，因此無法逃逸。強盜闖入 推倒他，並且“猛敲他的骨頭直至碎裂成如米粒般大小”，然而他仍未氣絕。等強盜離開後，他恢復了神通力，來到世尊面前，致上他最後的敬意，請求佛陀允許他進入般涅槃，然後利用神通力回到卡拉斯拉(Kālasīla)，在那裡進入般涅槃。只有進入般涅槃後才能使先前所造的業變成無效業。不善業的果報是多麼的恐怖，令人害怕！一個人應該努力了知並避免犯下任何惡業，因為惡業會帶來難以忍受的痛苦果報。

此外，在佛陀時代，有一個名叫迦丘帕喇 (Cakkhupāla) 的比丘，他在證得阿羅漢後眼睛瞎了。人們請問佛陀迦丘帕喇瞎眼的緣由。世尊回答：在過去的某一生中，迦丘帕喇是一位醫生。有一天，一位婦人請求他恢復她的視力，並且答應他，如果治癒成功，她與她的孩子們將成為他的僕人。結果，他的醫療恢復了她的視力，但是這位婦人反悔，不願履行她的承諾，就撒謊告訴他視力變得更糟了。他非常生氣，馬上在一次的治療中，讓她永遠成為瞎子。由於這個惡業，在許多世中，他都是個瞎子，甚至最後一生，即使已證得阿羅漢，他仍需承受瞎眼的果報。這就是第二個至第六個速行心所造的無盡業，如何隨著輪迴不斷地呈現業果直至般涅槃為止。因此認清自己的惡習就是自己最大的敵人是非常重要的。無法征服貪、瞋、癡，因而造下不善業，勢必會承受痛苦的果報。人們只有在征服了自己的惡習時，才是真正的勝利者。

也許您會疑惑，為何只造作一次的行為，不是只產生一次的果報，而是多生累世的果報呢？這是因為造業時，會有數億個速行心生滅，而每一個速行心都會留下業力，就這樣累積了強大的業力。因此，要了解業是如何形成的，必須要先了知心識是如何運作。

誠如佛陀在《法句經》言：

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。
若以清淨意，或語或行業，
是則樂隨彼，如影不離形。

因為心的變化無常，有情造下形形色色的業，也體驗各種的果報，惡業是令人驚駭的。千萬不要輕忽惡行，僅僅只要造作一次，就會隨著輪迴產生無數次的業果。因此，人們必須承受因那一次惡行所帶來的無數次痛苦的果報。在法句經中，佛陀言：「心樂於惡法」。正如水的本性是由高處往低處流一樣，心的本質也是趨向惡的一面。假若不想承受痛苦的果報，就必須盡力防止如：瞋恨、渴望、忌妒、傲慢、貪婪、自私、殘暴等等惡心的生起，並且培育較多如：公正、羞恥心、慷慨、慈愛、感恩、熱誠、耐心、包容、智慧等等的善心。善心不但可以讓我們在未斷生死輪迴之前，能擁有自在快樂的生命，也可以給予他人信任感，安全感，被保護的及慈愛的感受。上項所謂的杜惡行善是與正精進修習有關的。正精進有四個部份，分別為：防止、斷滅、生起和增長。

四正勤

一、未生惡令不生

未生惡包括：殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等等。行者可以藉著遵守五戒，即嚴禁上述的五惡行，以及通過正念守護五根門來完成(未生惡令不生)。因為邪念都是透過五根門進入心識而生起的。在《相應部·六處篇》(Saṃyutta Nikāya, Salāyatana vagga)裡，「烏龜的譬喻」故事中，世尊教導我們應該如何守護根門以防止煩惱進入心中。某夜，烏龜沿著河岸正在找尋食物，同時，一隻豺狼也在那裡覓食。當烏龜在遠處看到豺狼時，牠將自己的四肢及脖子縮進龜殼內，然後一動也不動地，靜靜地等待著。相對地，豺狼也見到烏龜，所以就慢慢地走近並緊靠著烏龜等待著，心想：「這隻烏龜一旦伸出它的四肢中的一肢或牠的脖子時，我就立刻攫取牠，將牠拉出龜殼，然後吃掉牠。」但是，時間流逝，烏龜一直沒有伸出它的任何肢體或脖子，豺狼無法捕獲牠，因而敗興離開。

上述故事中的豺狼猶如煩惱，經由未守護的根門，隨時隨地伺機試圖攫取我們。如果我們放任根門不以正念加以守護，則貪婪及瞋恨等的不善心就會侵入我們的心識。行者要如何守護根門呢？我們可以透過修習止禪或觀禪，隨時將心專注在禪修的業處上。當心專注在禪修業處時，五

根門就會關閉，則尚未生起的惡法，將沒有任何機會可以自不如理作意中生起。取而代之，善心生起，並將於名色相續流中，留下無以數計的善業力。

二、已生惡令斷滅

世尊於《中部·除妄念經》(Majjhima Nikāya, Vitakka-santhānā Sutta)中教導五種消除已生惡念的方法，其教授如下：

1. 邪惡的，不善的念頭與貪、瞋、痴相應生起時，行者應該將注意力轉化至與善法相應的對象。例如，每當對異性生起貪愛的念頭時，他應該藉著觀想三十二身分的不淨或污穢(不淨觀)來觀照對方身體的不淨。

人類的身體是由三十二個部分所組成的，諸如：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓、腎、心臟、肝、膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、脂膏、唾、涕、關節滑液和尿。專注觀照這三十二個身分，一個接著一個地觀想它們都是污穢的。漸漸地，強烈的厭離心就會生起，如此就能輕易地去除對異性身體的貪著。如果持續地以不淨觀照見自己的三十二身分，就會除去對自己身體的執著。

當行者心中對身體生起強烈的愛染時，我們也可以藉著「無常觀」來思惟。在《中部·大象跡譬喻經》(Majjhima Nikāya, Mahāhatthipadopama Sutta)中，舍利弗尊者開示身體是四界——地、水、火、風所組成的，這四界包含內在的及外在的。外在的水界如海洋，雖浩瀚廣闊，其海水也會逐漸地乾枯。廣大如海洋，也變化無常，最終也會歸於毀滅，更何況是我們身體裡的水界，僅僅是維持一小剎那的時間！所以不應把組成身體的四界當成是「我的」、「我」或「我的自我」。當對無生命的物體如：洋房、汽車、珠寶等等生起執著時，也應視它們為無常的，萬物都不長久，都會遭受毀壞和變化。以「無常觀」如此地思惟，可以去除我們對萬物的執著心與佔有心。

還有，當行者的心中對有情眾生起瞋念時，可以修習「慈心觀」代替瞋恨，以一顆純淨的心希望所有眾生安祥快樂，身心沒有痛苦。由於兩個心識剎那無法同時生起——這是心的定律，所以當心專注於散播慈愛時，瞋心就沒有機會和空間生起。但是此種以慈心觀照的方式，對那些無法掌控自心的人仍是困難時，《清淨道論》(Visuddhimagga)則提供了許多不同的方法可供行者參選和修學。

誠如《清淨道論》所述，修行者若能盡力除滅對他人的瞋恨是好的。若不能，則我們應隨念他人的優點(「隨喜」)來消除瞋怒，進而重新建立對他人的信心。人人皆有一些善的本質，有的人只有身善行而無口善行及意善行，此時行者便應該記取他的身善行而忽略他的不善口行與意行。或者憶念從前他曾為我們所作的善行，因為這些憶念能柔軟我們的心。或許有些人的身、口、意三行皆不清淨，這樣我們更應該對他們生起悲心，作如此的思惟：他們現在雖然快樂地在人間享受著榮華富貴，但過一段時間後，由於他的不善業將導致他受輿論的譴責，法律的懲罰，或甚至可能因此墮入四惡道之一。每當善良的人看到他人受苦時，悲憫心會讓他們的心具有包容力，且更有耐心。

但是如果這般如理思惟之後，瞋恨心依然存在或生起時，他則可憶念世尊宿世作為一位隱士時所展現的忍辱德行。在世尊奉行忍辱主義的本生故事中，愚痴的迦濕王問道：「隱士！你是什麼主義的修行者？」隱士回答道：「我是忍辱主義者。」當國王將他的雙手雙足斬斷時，又於最後一腳踢中他的胸口，導致隱士的死亡當下，隱士不但未起稍許的瞋恨心，更以慈心真誠地祝福國王幸福快樂，長壽百歲。

當行者如此憶念世尊的宿世德行之後，依然無法熄滅瞋恨心。此時我們可觀察在無始以來的輪迴中，我們與眾生的關係(眷屬想)。誠如佛陀所言：「諸比丘！難得有有情不是你往昔的母親、父親、兄弟、姊妹、兒子、女兒。」如此，我們豈能忍心對自己的至親眷屬心存瞋恨呢？

如果「忍辱觀」依然不能熄滅我們的瞋心時，其時行者應當作界的分析(「界觀察」)。我們要如何做呢？當我們對某人忿怒時，忿怒什麼？我們的身體是由三十二個部分所組成的，我是對他的頭髮忿怒嗎？或體毛？或骨頭？……或乃至對尿憤怒？又或是對其中的地界忿怒嗎？還是對水界、火界或風界忿怒呢？亦或是對因五蘊和合而成的尊者忿怒？或是對其中的色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊而忿呢？當我們如此以三十二身分或界或蘊的分析方式觀照時，就知忿怒如空中繪畫般，實無可置之處。

但是如果行者仍不能對界等分析作如是觀察並平息憤怒時，我們則要譴責自己：「起瞋恨心，正如以雙手去取熾熱的炭火或糞便欲丟向他人，結果是先燒傷自己或弄臭自身。喔！還有誰比你更愚痴的呢？」(自譴責)

此時如果憤恨之心仍然生起或存在，我們則當佈施禮物予他人(修布施)，以展現自己寬大的胸懷。寬容是善者之心最溫柔的部分，它可以柔軟他人的心，甚至能將他人自宿世以來對己所懷的瞋心，於接受到禮物的剎那消滅，進而可能彼此建立起友好關係。

經典的記載中，還有一個積極消除瞋恨的方法，那是來自舍利弗尊者的教導。在《中部·大象足跡譬喻經》(Majjhima Nikāya, Mahāhatthipadopama Sutta)中記載著尊者舍利弗有名的教化：了知苦受有其緣生，而非無緣。於何緣？緣於觸。其次，當了知觸是無常，緣於觸生起的受也是無常。如此思惟，就能轉化苦受為修行的資糧。我人在經過一段長時間的修習後，當內心由染轉淨時，行者將會感到無比的喜悅。

2. 人若依第一種方法，貪、瞋、痴不善心念依然存在或生起時，佛陀教導我們應如是觀察隱藏在不善心念中的危險性：「這些心念是不善的，它們是該受譴責的，根據業力的定律，將會於無量劫中導致苦果。」(因果業報觀)
3. 過這樣的觀察，行者的不善心念依然生起或存在，佛陀勸導我們應該嘗試遺忘這些不善心念(「忘作念——令心遠離」)，不要去專

注它們，正如一個人不想看到某些事物時，就會閉上眼睛並轉移注意力至其他事物一般。

4. 若依此嘗試遺忘之後，行者的不善心念依然生起或存在，我們則應去察究引起這些不善心念的原因。當一個人不斷地察究原因時（觀集諦），紛湧而來的不善心念將會緩和下來，甚至將會停止。
5. 若察究原因之後，不善心念仍然生起或存在時，佛陀勸導我們應咬緊牙根、舌頂上顎，緊握雙拳，逼迫自己必定要以善念壓制不善念。（令伏惡）

佛法的修行就是心理戰。我們唯一的敵人就是自己的貪、瞋、痴。佛陀曾說：「無論敵人對你造成何種傷害，……都遠不及一個錯誤心念造成的傷害。」假如你能折伏自己的貪欲、瞋恨、我慢、嫉妒、吝嗇、憂惱、謬見及殘酷，那麼還有什麼人能傷害你呢？無論在何種情況下，修行人皆須堅定自己的善念。這就是心的解脫。

三、未生善令生起

尚未生起的善行應包括：持守五戒或八戒、布施、學習止禪或觀禪等等。如果學人尚未開始修行，尤其是戒、定、慧三學。那麼學人應該激勵自己勤奮的修行，並了解修此三學所能帶來的最大利益。

四、已生善令增長

我們一旦開始修行戒、定、慧三學，便應該以極大堅忍心繼續勤修，直到證得斷盡煩惱解脫生死的阿羅漢果。一個小惡行就會產生無數次的惡果。同樣地，造作一個善行，無論何時機緣成熟，皆會在將來產生無數次的善果。正如一位聰明的投資者，雖然只是投資些許錢，結果卻獲得大筆的財富，所謂種瓜得瓜，今日我們獲得的果報，實是過去所造下的因。如果我們期望未來是充滿希望與快樂，那麼當下就應該嚴守我們身、口、意的行為。菩薩(Bodhisatta)便是個極好的例子。由於過去生布施(dāna)與持戒(sīla)的善業，因此菩薩累世大都投生為英明的國王、王子或富翁的兒子。這就是——種善因，得善果。

在最上見佛(Buddha Anomadassi)的時代，人類的壽命為十萬年。當時有一位以提供勞力維生的窮人，他嚴守五戒將近十萬年，不曾破戒。在他命終後，由於戒清淨善業，他在天界與人界之間快

樂地流轉，直到喬達摩佛的時代，並且在長久輪迴中的每一生，他皆擁三種特質：長壽，長相莊嚴及利根。在喬達摩佛的時代，當他五歲那一年，跟隨他的父母到寺廟。當寺廟的比丘傳授五戒時，他馬上憶起在長久過去生中，他曾持的戒行。接著，當其聽到比丘教導四聖諦時，他的觀智當下成熟，馬上證得阿羅漢果。業力會以出其不意的、難以想像的、公平的以及緩和的方式回報自身。

布施，持戒及禪定是非常重要的因素，因為缺乏此三者，一個人就極難有機會生逢下一個佛世。無法生逢佛世，就無法聽聞佛法，而聞法是證得須陀洹果的必要條件之一(親近善士，聽聞正法，如理作意，法次法向)。除非確定在此生就能證得阿羅漢果，否則一個人必須行佈施及持戒，如此可以確保他將來的修行較少障礙。

六 識

雖然心的唯一特性是識知目標，但是它仍可分為六種：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

當心識是依眼淨色接觸色所緣而生起的，即稱為眼識，具有看的作用。但它僅能看到顏色卻無法分辨顏色，也無法識知物體的輪廓及形狀，只有透過意門心路過程才能辨識這些。

當心識是依耳淨色接觸聲音而生起的，即稱為耳識，具有聽的作用。但它僅能聽到聲音卻無法分辨聲音的含意，只有透過意門心路過程才能辨識。

當心識是依鼻淨色接觸到氣味而生起的，即稱為鼻識，具有聞的作用。但它僅能聞到氣味卻無法分辨氣味的種類，只有透過意門心路過程才能辨識。

當心識是依舌淨色接觸到味道而生起的，即稱為舌識，具有品嚐的作用。但它僅能嚐到味道卻無法分辨是苦的，鹹的或甜的，只有透過意門心路過程才能辨識。

當心識是依身淨色接觸到觸所緣而生起的，此即稱為身識，具有觸的作用。然而它僅知所接觸到的實體物，卻無法分辨其是軟是硬或是熱還是冷，只有透過意門心路過程才能辨識。除了指甲的尖端，頭髮及繭之外，身淨色遍佈全身。

當心識是依心所依處接觸到法所緣而生起時，即稱為意識。除了上述五識是以各自淨色為依處外，其餘一切心，如：領受心、推度心、確定心和速行心等皆依心所依處而生起。但是，於無色界天，心識的生起則完全沒有依處，因為他們沒有色身。

因此心識緣取六種所緣：色所緣，聲所緣，香所緣，味所緣，觸所緣及法所緣。每一心識皆須緣取所緣才能生起。

心的無我相

承上所言，在每一剎那中，心識依序生起，執行其作用，隨後即壞滅，並成為下一個心識生起的因緣條件。而在每一眨眼間(瞬間)，即有數十億個心識剎那生滅。如果我們認為心識是實體的，是有一個不變的自我存在，並進而去執取它，則是錯誤的。事實的真相是：心識是無我的(anatta)。正如佛陀在《無我相經》(Anattalakkhana Sutta)中所教導的：「如果心識是我，那麼識就不會遭遇痛苦，而且人們可以控制心識，讓心識成為這樣，不要讓心識成為那樣。」因為心識不是我，所以心識會遭遇痛苦。人們也不可以控制心成為這樣或那樣，意即心識不會依人們的意願而生滅。

由於每一個究竟名法都有自己的作用，除了執行作用外，不要錯認為有一個恆常的自我存在。心識的剎那生滅是無常的(anicca)——有生就必定有變化，而受到不斷生滅的逼迫必定是不舒服的，痛苦的，甚至是難以忍受的。佛陀在很多經典，如：《大羅睺羅經》(Mahārāhulovāda Sutta)、《無我相經》(Anattalakkhana Sutta)等經中說：「既然心識是無常的，痛苦的，變化不定的。那麼，如此地看待它：『這是我的(貪愛)，這是我(慢)，這是我的自我(我見)』。」是否適當？

依靠各自不同的因緣條件，心識持續不斷地發生，如河水之流一般。例如：眼識的生起必要因緣是色所緣、眼淨色、光源、眼觸與作意。如果色所緣沒

有撞擊眼淨色，眼識不會生起。如果有色所緣與眼淨色，但沒有光源，是黑暗的，眼識仍不會生起。甚至如果有色所緣、眼淨色與光源，如果不注意色所緣，眼識還是不會生起。

同樣地，耳識的生起必要因緣是：聲音、耳淨色、空間、耳觸與作意。如果聲音沒有撞擊耳淨色，耳識不會生起。如果有聲音與耳淨色，但聲音卻被牆給封鎖住了，耳識仍不會生起。甚至如果有聲音、耳淨色與空間，如果不注意聲音，耳識還是不會生起。因此，這些只是因緣和合而產生的現象罷了，並沒有一個「我」或「靈魂」在操控整個生滅的過程。它們的本質是無我(anatta)。只因無法透視那依靠因緣條件持續不斷的「心相續流」(相續密集 santati ghana)，所以就認為只有一個心識或同一個心識在執行看、聽、嚐、想等等的作用，因而產生「我」之邪見。

一旦「我見」被錯誤的認知後，就會產生極大的執著。之後，人們必須竭盡所能才能除去這個邪見。那麼，要如何才能斷除執著我見(我與我所有)，並且深入其本質，看清其本來的面目呢？答案是：只有透過禪修培養觀智才能辦的到。

當行者以定力及智慧覺察每一個心識的生滅及其因緣時，就會明白心除了其特相與作用之外，並沒有一個實體的「我」或「我所有」。它們僅僅只是依因緣和合生滅的現象流罷了。假如修行人能夠見到這些現象的本質，他的知見就是「正見」。

B 依「界」分類，心有四種：

- 1 欲界心
- 2 色界心
- 3 無色界心
- 4 出世間心

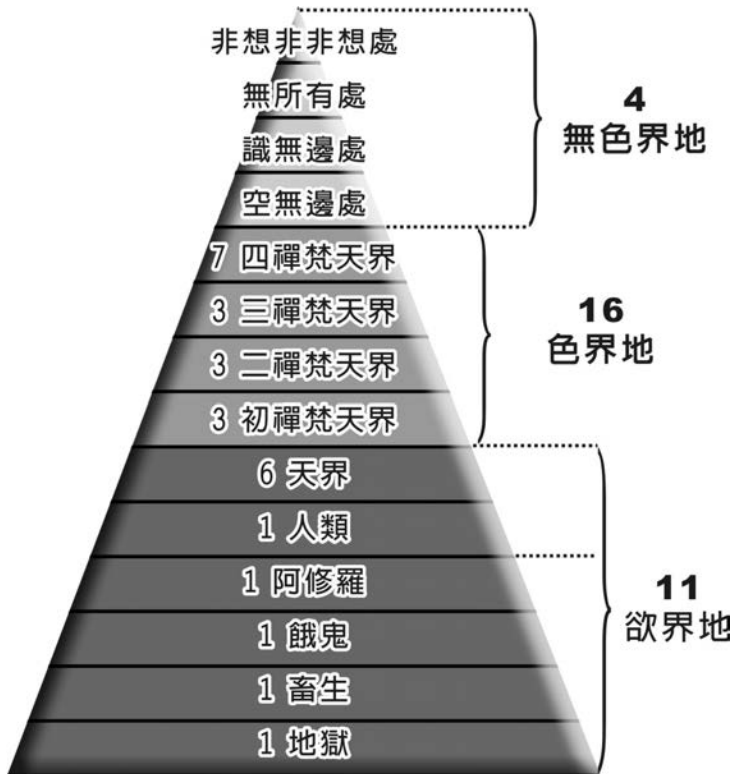


圖 5：三十一界地

1 欲界心

『欲界心』主要活動在十一欲界地（六天界、一人類、一阿修羅、一餓鬼，一畜生及一地獄）。請參閱圖5。在此界中，心主要是渴望享受欲樂如：顏色、聲音、氣味、味道及觸覺等五欲。其中包括：十二不善心，八善心，八果報心及八唯作心。

2 色界心

此界之心包括一切活動於或屬於『色界地的心』（rūpabhūmi），在色界地並沒有粗顯的色法，而僅有非常微細的色法。欲投生至此界 必須證得禪那（jhāna），此乃通過修習止禪而證得的成就，如：安般念、十遍、四無量等。在此界中，心已解脫五欲之樂。阻礙心證得禪那的五蓋也被降伏。

屬於色界地的心共有十五種，分別如下：

- a. 五色界善心
- b. 五色界果報心
- c. 五色界唯作心

a. 五色界善心：

尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心。

伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心。

喜、樂、一境性俱第三禪善心。

樂、一境性俱第四禪善心。

捨、一境性俱第五禪善心。

此五種色界善心是依據禪那而分類的，它們會在證得禪那的凡夫，有學聖者及梵天神的心流中生起。假若他們能維持禪那直至死亡時刻，則他們將會因這個善業投生至與其禪那相等的色界地。那時他們的「結生心」、「有分心」與「死亡心」便是『五色界果報心』之一。

b. 五色界果報心：

尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪果報心。

伺、喜、樂、一境性俱第二禪果報心。

喜、樂、一境性俱第三禪果報心。

樂、一境性俱第四禪果報心。

捨、一境性俱第五禪果報心。

『五色界果報心』只在色界地生起，不能在欲界地及無色界地生起。

c. 五色界唯作心：

尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪唯作心。

伺、喜、樂、一境性俱第二禪唯作心。

喜、樂、一境性俱第三禪唯作心。

樂、一境性俱第四禪唯作心。

捨、一境性俱第五禪唯作心。

『五色界唯作心』只出現於已證得色禪的阿羅漢，這五種唯作心不會產生未來的果報。

3 無色界心

此界之心已完全超越色法，只剩下心與心所。通過證得超越五色界禪的無色禪，即能投生至四無色界地。此『無色界心』是已自欲界及色界解脫出來之心。當禪修者以每一遍處色修至色界第五禪那時，會思惟色法的過患。因為有色身，所以會遭受不同武器的攻擊及罹患各種疾病，如：眼疾、耳疾、心臟病等。如此思惟後，禪修者對於色法產生厭離並欲修習無色禪。接著，他擴大他的禪相，如：地遍，擴大至十方。然後，藉著專注於遍處色所佔有的空間來將遍處色除去，同時，默念：「空！空！」。於是，在遍處色消失之後，留下來的只是虛空。藉著一再地專注於虛空間的相，他達到無色禪，稱為『空無邊處禪』。在那當下，他的心流中是空無邊處禪善心。

要進行第二種無色禪，稱為「識無邊處禪」，禪修者先思惟識無邊處禪寧靜的本質。接著，他取達到「空無邊處禪」時所存在的禪那心為對

象，專注於那個禪那心，並默念它為：「識無邊！識無邊！」藉著如此一再地專注，他達到第二種無色禪，稱為『識無邊處禪』。在那當下，他的心流中是識無邊處禪善心。

然後進行第三種無色禪，稱為「無所有處禪」。當「識無邊處禪那心」存在時，「空無邊處禪那心」即不存在。因為兩個心不能同時出現在一個心識剎那中。現在，他取「空無邊處禪那心」的不存在為對象，默念它為：「無所有！無所有！」藉著如此地一再專注無所有相，它達到第三種無色禪，稱為『無所有處禪』。在那當下，他的心流中是無所有處禪善心。

之後，他取無所有處禪心作為對象，進行第四種無色禪，稱為「非想非非想處禪」。他專注無所有處禪心為「此心寧靜！此心寧靜！」。藉著持續不斷地專注該相，他達到第四種無色禪，稱為『非想非非想處禪』。在那當下，他的心流中是充滿了非想非非想處禪善心。

無色界心共有十二種，分別如下：

- a. 四無色界善心
- b. 四無色界果報心
- c. 四無色界唯作心

無色禪不同於色禪，無色禪都有同樣的兩個禪支，即：一境性及捨。

a. 四無色界善心：

- i. 空無邊處善心 (Ākāsānañcāyatana-kusalacitta)
- ii. 識無邊處善心 (Viññāṇacāyatana-kusalacitta)
- iii. 無所有處善心 (Ākiñcaññāyatana-kusalacitta)
- iv. 非想非非想處善心
(N'evasaññān' āsaññāyatana-kusalacitta)

『四無色界善心』會在證得無色禪的凡夫、有學聖者和梵天神的心流中生起。當他們能夠進入無色界禪，並於臨終時達到空無邊處禪時，他們將投生至相等的無色界的「空無邊處地」。那一刻，他們的結生識是空無邊處果報心，依此類推。

b. 四無色界果報心：

- i. 空無邊處果報心 (Ākāsānañcāyatana-vipākacitta)
- ii. 識無邊處果報心 (Viññāṇacāyatana-vipākacitta)
- iii. 無所有處果報心 (Ākiñcaññāyatana-vipākacitta)
- iv. 非想非非想處果報心
(N'evasaññān' āsaññāyatana-vipākacitta)

『四無色界果報心』只會在與他們前一世死亡前證得的無色禪相應的四無色界天生起。他們以梵天的結生心，「有分心」和「死亡心」出現在無色界天。

- c. 四無色界唯作心：
- i. 空無邊處唯作心 (Ākāsānañcāyatana-kriyācitta)
 - ii. 識無邊處唯作心 (Viññāṇācāyatana-kriyācitta)
 - iii. 無所有處唯作心 (Ākiñcaññāyatana-kriyācitta)
 - iv. 非想非非想處唯作心
(N'evasaññān' āsaññāyatana-kriyācitta)

『四無色界唯作心』只有證得四無色禪的阿羅漢才會生起。

4 出世間心：

共分兩類：


- a. 四出世間善心 —— 須陀洹道心，斯陀含道心，阿那含道心及阿羅漢道心。
- b. 四出世間果報心 —— 須陀洹果心，斯陀含果心，阿那含果心及阿羅漢果心。

『出世間心』是超越五取蘊的聖心。此種心導向脫離生死輪迴，及證入涅槃：苦的徹底止息。「出世間善心」與「出世間果心」，兩者皆緣取涅槃為它們的目標。不同的是，『道心』的作用是斷煩惱或減輕煩惱，而『果心』的作用則是體驗煩惱被斷除後的清涼。

總 結

本章，我們已經依據本性、界、以及認知過程與造業方式，將諸心作了分析。人們終於明白心的重要性及其真正含意：在我們的生命中，心乃是一個相續不斷、因緣和合的識知過程，並非一個「自我」。這樣的理解，可以解開隱藏於名法(心與心所)中的因果之謎：只要有情未解脫生死輪迴，其與三善因和三不善因相應的欲界心，以及與純粹三善因相應的色界心與無色界心，都會一直影響著我們的現在世及未來世(當然，我們的過去世便已經受到它的影響，並且一直延續至今)。同時，它仍時時刻刻都在發生作用，影響著我們生命的一切。這是我們應該要知道和認識的。





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。
若以清淨意，
或語或行業，
是則樂隨彼，
如影不離形。

《法句經》

心所 (CETASIKA)

心不能單獨生起，它必須同時或伴隨『心所』——與第二個究竟諦共同生起。同樣地，心所也不能脫離心而單獨生起。雖然這兩者在作用上是相互依賴(相應緣 *sampayutta paccayo*)，但心被視為是心所的前導，因為諸心所必須依靠心才能協助心識知目標。這兩者合稱為「名」(*nāma*)。心與心所的關係誠如國王與他的隨從。當國王外出時，絕不會單獨一人，總是會有隨從陪伴外出。同樣地，每當心生起時，它絕不會單獨生起，而必定會有相應的心所陪伴。

雖然心是心所的前導，但心的特相純粹只是識知目標的過程，它自己無法分辨善或惡，必須依靠相應的心所才能分辨。心有如車身，心所有如車的零配件。車身需要零配件的輔助才能產生前進的作用，每一個零配件發揮它特有的功能幫助車身前進。

煩惱會以心所的形式生起。由於無明及不如理作意的關係，不善心所時常在日常生活中生起。因此，要培善去惡，就必須研讀每一種心所的作用與特相。一旦了解它們的特相之後，當它們出現時，我們應

心 所

該就有能力處理它們，並透過正精進終止它們。換句話說，當善心所生起時，如：一境性、無瞋、悲心等等，我們也能辨認它們而加以培育至更高的境界。

每一個心所與心相同，都具有各自特別的作用，並與心同時快速地生滅。下列為諸心所共有的四個特相——

1. 與心同生 (ekuppāda)
2. 與心同滅 (ekanirodha)
3. 與心緣取同一目標 (ekālambaṇa)
4. 與心擁有同一依處 (ekavattthuka)

五十二心所

在《阿毗達摩論》中共有五十二心所，可分為四大類：

- 1 七遍一切心心所 (sabbacittasādhāraṇa)
- 2 六雜心所 (pakiṇṇaka)
- 3 十四不善心所 (akusalacetāsika)
- 4 廿五美心所 (sobhaṇacetāsika)

五十二心所表

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 觸	二十五美心所	十九通一切美心	
		(2) 受			
		(3) 想			
		(4) 思			
		(5) 一境性			
		(6) 名命根			
		(7) 作意			
	六雜	(8) 尋			
		(9) 伺			
		(10) 勝解			
		(11) 精進			
		(12) 喜			
		(13) 欲			
十四不善心所	通一切不善心	(14) 痴		三離	
		(15) 無慚			
		(16) 無愧			
		(17) 掉舉			
	三貪因	(18) 貪			二無量
		(19) 邪見			
		(20) 慢			
	四瞋因	(21) 瞋			一無痴
		(22) 嫉			
		(23) 慳			
		(24) 恚作			
	二有行	(25) 昏沉			
		(26) 睡眠			
	一痴因	(27) 疑			

1 七遍一切心心所

1. 觸 (phassa)

碰觸，意即接觸。它不一定是身體與身體的接觸，它可以是心的狀態，像色所緣撞擊眼淨色生起眼識一樣，例如：當看到他人吃鳳梨時，唾液會在口中不斷生起。這是因為味觸的關係。觸導致目標、淨色與識的撞擊，這三者的集合稱為觸。沒有觸，就不會發生識知過程。

2. 受 (vedanā)

受，意即體驗目標的可喜處或不可喜處。體驗或享受可喜所緣的感受稱為樂受(sukha-vedanā)，而體驗或承受不可喜所緣的感受稱為苦受(dukkha-vedanā)，有一些所緣的感受是中捨的，沒有明顯的好與壞，體驗或享用這種所緣的感受稱為捨受(upekkhā-vedanā)。於此，除了受心所在體驗可喜所緣或不可喜所緣之外，並沒有一個我、他、她或任何人在體驗所緣的感受。把樂受、苦受及捨受當作是自我、或我、或我的是有身見。

3. 想 (saññā)

想的特相是體會目標的品質，並對目標作個印記，以便再次體會相同的目標時能夠知道「這是一樣的」，或是認出以前已體會過的目標。例如：當某人第一次看到「小鳥」時，作了「小

鳥」是有翅膀且在空中飛翔的印記。所以，翅膀和在空中飛翔就成為他再次看到小鳥時，能認出是小鳥的條件。有時候，想心所也會以妄為真，稱為「顛倒想」。佛陀說：「一切有為法都是無常、苦、無我的。」但是眾生受無明之影響，把一切看到的、聽到的、嗅到的、嚐到的、觸到的及想到的都標誌為恆常的、快樂的及有一個真實的自我，因而產生強烈的執著。由於執著，痛苦隨之而至。一旦諸行法被錯誤的標誌就會深植於心，將很難再導正。因此，顛倒想成為持續生死輪迴的要素之一。

4. 思 (cetanā)

思造作或累積業，它也組織或敦促各相應心所對目標採取行動。例如：當心認知某一目標時，相應的思心所就會分別敦促觸心所導致心識與目標撞擊。敦促想心所作印記。敦促受心所體驗或享受目標的感受。它也指揮其他的相應心所徹底地執行各自的任務，以致所有的相應名法似乎都盯住目標。只有思心所具有這種敦促及喚起心與諸心所不斷地一起朝向目標的集結力量。因此，「思」有雙重任務。它執行自己造業的作用(只有與善心與不善心俱生時)，也敦促相應名法執行各自的任務，它就有如一位大將軍，不單自己要作戰，其士兵也作戰。

如果思心所，意志力，或內在的驅策力是軟弱的，那麼相應的心與諸心所也都是軟弱的，所造之業也是軟弱的。相反地，當心與心所是強而有力且積極時，則身軀也將是靈敏且活潑的，所造之業也是強大的。思的作用就是累積業及領導身、口、意的造作。

因此，思的任務，佛陀如是說：「諸比丘，我說思是業。由於其意欲，人們通過身、語、意造業。」依據這敘述，顯示當思心所強時，業力也強。當思心所弱時，業力也弱，正如莎瑪瓦蒂皇后(Sāmāvatī)及瑪加蒂雅(Māgandiyā)的例子一樣。

莎瑪瓦蒂的故事可以說明思的造業力量。莎瑪瓦蒂是烏提那王(Udena)的眾王妃之一，並已證得須陀洹果。她擁有極強的慈愛力量，並時常散播慈心給一切眾生。在佛陀所有優婆夷中，她是慈心禪第一的。

瑪加蒂雅(Māgandiyā)是烏提那王的另一個王妃，她記恨佛陀，對身為佛陀的虔誠弟子——莎瑪瓦蒂——懷恨在心，因而生起了要殺她的惡「思」心所。於是，她放火燒莎瑪瓦蒂的宮殿，假造成為一個意外的火災。所有的女眷宮殿都被燒毀，但是，居住其中的女眷，包括莎瑪瓦蒂，在未被燒死之前，勇猛精進，全部都證得不同的道果聖位。

為何擁有如此慈心的虔誠佛弟子會遭受如此可怕的死亡？佛陀開示：因為她在過去累世中曾造下惡業。當時她是波羅捺(Benares)皇后。有一天她跟她的侍女們在河邊沐浴，當時她感到身體很冷，所以要求她的侍女們燒灌木叢以便取暖。當侍女們把火點燃燒起來時，才發覺在樹叢深處正坐著一位辟支佛(正進入滅盡定)，眼看來不及救出，傷害是在所難免的。但是，因為這樣的行為是沒有殺害的惡「思」心所，所以並不會形成不善業。但是，那些侍女們並不知道辟支佛進入滅盡定時是不會被燒死的，因為害怕國王會譴責她們隨意點火以致燒死人。為了湮滅錯誤，她們堆積更多的乾草放置在辟支佛四周，再用油澆淋，然後點火欲燒死他。此時，由於她們是以惡「思」心所欲燒死辟支佛，所以就會累積殺生的惡業。許多的不善速行心在她們的心流中生起，也留下未來的痛苦果報。

每一位阿那含聖者及阿羅漢，包括辟支佛及正覺佛陀，當他們進入滅近定時，是不會受到任何人的傷害。雖然如此，但是，莎瑪瓦蒂生起惡念意圖謀害〈即思惑業〉是必須承受果報，這個果報在此生再度成熟。這就是她被燒死的因緣。

經過調查後，烏提那王對瑪加蒂雅的暴行相當的震怒，並將瑪加蒂雅及她的族人公開處以火刑，並將其骨灰犁至稻田中全部消除滅盡。對

於她的殺戮罪行處以極刑。至此，她加諸別人的惡行全數回到自身。佛陀在《法句經》中如是說道：「加害於無辜之人，如逆風撒沙，最終仍回歸自己。」她的惡行在現世成熟，即遭受火刑的極大痛苦，這就是現生受業。死後，她投生於地獄遭受更大的折磨。這就是繼之而來的後有(下一世)須承受的「次生受業」。此外，另有無以數計由第二個至第六個速行心形成的「有效業」潛藏在她的心流中，等待因緣成熟時再嚐苦果。這就是佛陀所說的：「思是業。由於其意欲，人們通過身、語、意造業。」因此，當思是有力的，業力就強大，當業力強大時，果報就沉重。

5. 一境性 (ekaggatā)

一境性結合心與目標為一境並統一相應名法。當心覺知目標時，因為一境性心所的輔助，能令心長時間的專注於目標。當一境性顯著時，它會成為所有禪那的禪支之一。它應該被視為是心的穩定，就像當沒有氣流影響時，那油燈火焰的穩定一樣。一境性伴隨著一切心識，但是它的品質會隨著與它俱生之心識的不同而有差異。一境性與不善心生起時，稱為「邪定」(miccha-samādhi)，與善心生起時稱為「正定」(sammā-samādhi)。雖然兩者皆是一境性心所，但它們的品質不同。有許多不同層次的定，如：剎那定、近行定、安止定裡的初禪、第二禪、第三禪等等。

6. 名法命根 (jvitindriya)

名法命根維持相應名法的生命，讓名法保持生命力並完成完整一剎那的作用。否則的話，在還沒有完成執取或認知目標前，名法就滅去了。就像蓮花是靠水維持生命，而名法是靠命根維持生命。因此，所有的名法能執行作用，皆因命根的生命力。

7. 作意 (manasikāra)

作意令心注意並轉向目標。它有如馬車夫，指揮相應名法朝向目標前進。只因作意的作用，目標得以呈現於心。比如：當你正在與朋友閒聊時，忽然一位美女在你面前走過，你的注意力馬上轉向她，這個轉向目標的心就是「作意」。

無論善心，不善心，果報心或是唯作心，這七個心所是必定生起的，稱為「遍一切心心所」。缺少了它們，心就根本不可能識知目標。

2 六雜心所

1. 尋 (vitakka)

尋心所將心投入目標，或將心安置在目標上。

2. 伺 (vicāra)

伺心重複地省察目標之方式，將相應名法安置在目標上。當尋心所將心安置在目標後，伺心所就重複地維持相應名法於目標，讓心停留在目標一段時間。

3. 勝解 (adhimokkha)

勝解的特相是確定，讓心遠離猶疑狀態，堅定地作出「就是這個」的結論。無論是行善，如：佈施、持戒、聞法等等，或是作惡，如：妄語、邪淫等等，其決擇都是確定的。由於它對目標不可動搖的決心，所以被形容為石柱。

4. 精進 (vīriya)

精進是指人處於有活力的狀態。它的特相是支持、奮鬥、或激起力量。此正如一間欲倒塌的老舊房子，經由幾支新柱子支撐，而沒有倒塌。用功的禪修者也以精進來防止懈怠。精進心所不會允許它的相應名法衰退或退轉，它會舉起並支持它們，不令它們倒塌。它的近因是逼迫感或精進事。生、老、病及死亡的逼迫可以敦促我們精進

用功，培育正知、正念，朝向解脫。因此，一旦投入修行，精進應被視為所有成就的主因。

5. 喜 (pīti)

喜是心對目標產生樂趣。對於目標感到滿意，有興趣並且它令相應名法清新。例如：一位疲憊的沙漠旅者看到可飲用的水，他必定會感到歡喜。喜的作用就是令歡喜遍佈全身或振奮全身。當禪修者進入深定時，他們感覺身體的輕安猶如漂浮在空中，這就是喜心所的呈現。

6. 欲 (chanda)

欲是希望，想要進行某件事或獲取某些成就。它與不善心所的貪欲(lobha)是不相同的。當一位修行人想要證得涅槃，想要成為如：聖弟子、上首弟子、佛陀、國王、富人、天神、梵天、比丘、或隱士，想要佈施、持戒、行善等等，所有這些希望都是屬於欲的範圍。當欲心所發揮到極致時，就成為四神足之一(iddhipāda)。有一個非常好的說明例子——在迦葉佛時期(Kassapa Buddha)，波羅捺的法欲國王(Dhammasonda)，當時因為他極欲想聆聽迦葉佛的說法，就放棄國土雲遊四方，找尋每一個能複述迦葉佛說法的人，無論其內容是多麼的短少，任何的隻字片語他都想要聽。這就是欲心所的呈現。

這六個雜心所並非與全部的心識俱生，而僅與一些特別的心識同時生起。例如：尋與伺並不生起於第三禪及更高的禪那，因為它們較粗顯。勝解不會與疑心俱生，因為當心識被疑惑阻礙時，是無法下決心的。精進不與五門轉向心，領受心，及推度心相應，因為這些心識的品質相對地比較軟弱且被動。喜被第四禪及更高禪那給捨棄，因為它具有的情感特點。欲不會與痴根心生起。在此，欲是指想要行動，想要獲取某些成就，它與貪(lobha)或貪欲(rāga)是不一樣的，而這兩種痴根心是如此的愚昧，它們會拒絕任何的善欲。

以上「七遍一切心心所」與「六雜心所」總稱為「通一切心所」(aññasamanā-cetasika)，它們的品德決定於與之相應的「根」或「因」(hetu)。在善心裡它們即是善，在不善心裡它們即是不善。在果報心裡它們即是果報心所，在唯作心裡它們即是唯作心所。

3 十四不善心所

1. 痴 (moha)

痴的特相是心愚昧無知，不能透徹地知見目標的本質或真實性。如：無常、苦、無我。它的作用就是遮蔽目標的真實性，如烏雲遮蔽了月亮。當痴生起，心不能夠分辨目標善或不善的本質，是全然的無明。

2. 無慚 (ahirika)

所有的惡行皆如糞便。不厭惡身、語惡行稱為無慚。就像豬，雖然吃不乾淨的食物，仍然不覺得噁心。反觀被痴矇蔽的人也一樣，無恥於惡行。當痴心所生起時，就會將心導向無慚。甚至當智者被痴矇蔽時，照樣也會無恥地為惡。

3. 無愧 (anottappa)

無愧是不害怕為惡的後果，就如飛蛾撲火般，無懼於死亡。無愧使人忽視惡行將帶來的痛苦果報。

4. 掉舉 (uddhacca)

掉舉有不平靜的特相或令心不安定，如被風吹起漣漪的水。掉舉使心散亂，無法安止於一個目標上，猶如塵堆被石頭擊中而四處飛揚。

這四通一切不善心心所必定會與全部十二個不善心同時生起：即每一個不善心必會伴隨痴心所(moha)，使心無知於惡行的危險，無慚心所(ahirika)使心無恥於惡行，無愧心所(anottappa)使心無懼於作惡後的果報，及掉舉心所(uddhacca)令心混亂。

5. 貪 (lobha)

貪就是心對目標產生極強的欲念或貪婪而不肯放棄目標。它的作用就是粘著目標，如肉黏著熱鍋，很難取下來。它的近因就是認為導致心被奴役或束縛之法如：色、聲、香、味、處等是有樂味的。

有一個捕猴人，為了捕捉到猴子，他在椰子上開了一個洞，並放進食物當誘餌，然後掛在樹上。這個洞的大小只允許猴子縮手伸進去。不久，受到香味的吸引，猴子來到椰子前，縮手伸進椰子內，捉滿食物後欲伸出，但鼓起的手是伸不出來的。牠唯一能自救的方法就是放掉食物縮手伸出。但是，貪愛使牠粘著食物不肯放棄。結果，捕猴人輕易地捕獲猴子。隨著對欲樂及生命之貪愛的膨脹，貪欲或渴愛應被視為導致生死輪迴的主因。

6. 邪見 (diṭṭhi)

邪見的特相是不明智地解析事物。邪見使人相信自我及人是真實地存在、相信有創世者、相信死後一切事物皆消滅、或否認有所謂的業力及果報等。它是導致墮四惡道的最大元兇。

7. 慢 (māna)

慢的特相是驕傲。錯誤地認為名色法為「我」，並牢牢地抓住這個我，且根據階級、家境、教育、身世等等，產生我比人優越，我與他人相等，我不如人的慢心。當一個人比他人優越或等同他人時是很容易生起慢心的。一個不如他人者又是如何生起傲慢的呢？他是如此認為：「我自給自足，為何要尊敬他人呢？」因此，雖然他不如人，但他仍是傲慢的。慢心所好比發瘋，它屬於貪根心。

8. 瞋 (dosa)

瞋包括一切反感、怨恨、煩躁、惱怒及生氣。它是對目標產生殘暴的心，且是傷害自己及他人的毀滅性因素。

9. 嫉妒 (issā)

嫉妒是嫉羨或無法欣賞他人的成功或成就。當他人的美色、教育、財富、及名聲等等比自己優越時，嫉妒就會輕易地生起。它屬於瞋根心。

10. 慳 (macchariya)

慳就是隱藏自己的成就或既得的利益，不能忍受與他人分享。它也是屬於瞋根心。

11. 惡作或追悔 (kukkucca)

追悔就是令心束縛，它屬於瞋根心。追悔有兩種，即追悔已作之惡或追悔當行未行之善。已作之惡如：殺生、偷盜、邪淫、妄語或惡口、及飲酒。而當行未行之善如：當父母在世時未曾孝順，當有機會時未曾行善，當有能力時未曾布施，當他人有難時未曾幫助等等。無論如何，不斷地後悔先前所造下的惡行將無助於自身。後悔或追悔無法讓你避開苦果。假若你讓心深陷於追悔中，新的不善心就會不斷地生起。並且會導致至臨終時，再度浮現於心流中，如末利迦王后發生的情形一樣。

末利迦王后是佛陀的無上布施者，她在生前，一直追悔地記憶著一件她曾對自己丈夫做的惡行。就在她臨終時，這個記憶再度浮現，因而導致她投生地獄七天。以她對佛陀及阿羅漢比丘的無上供養，她肯定可以出生在天界，但因為她一直追悔已做的惡行，導致這追悔成為她的臨終惡業。這個業是在第七個速行心產生的，是「次生受業」。然而，這個不善業不是很嚴重。七天後，由於末利迦王后的過去善業成熟了，所以她能脫離地獄投生天界。

克服追悔的正確方法是防止再作惡，尋求一個徹底遠離惡行的解決之道。如果這個惡業不太嚴重，則會因為後來自身的自制力躲過惡果，誠

如盎崛摩羅 Angulimāla 的故事一樣。由於他前一個老師的無理要求，盎崛摩羅已經殺了九百九十九個無辜的人。佛陀悲憫這個誤入歧途的人，前來拯救他。經過世尊的教化，盎崛摩羅明白了自己的過失，立即放下屠刀出家，成為比丘，並習得解脫之道，他學習自制力。從此，他不曾再故意傷害任何人。

由於精進修行及五根成熟，盎崛摩羅終於證得阿羅漢道果。因為這是他生死輪迴中的最後一世，所以他已經躲過未來世的惡果。也因為他的阿羅漢道智，「次生受業」及「無盡業」已成為無效業。但是，在今生，他仍必須面對成熟的「現生受業」。所以，當他外出乞食時，經常遭受人們以竹棍和石頭攻擊至頭破血流，空鉢而返。佛陀提醒他這是他之前作惡的果報，並鼓勵他默默承受。

至於當行未行之善，行者也勿須懊悔。因為彌補永遠不會太遲。現在就做！追悔無益於事，它是修行很大的障礙。

12. 昏沉 (thīna)

這是心軟弱無力的狀態。昏沉是面對目標時，心是軟弱的或沉重的。它的特性是缺乏精進，而其作用是移除精進。

13. 睡眠 (middha)

這是心所沉滯的狀態。睡眠的特相是不適業的，呈現出怠惰或睏倦。

14. 疑 (vicikicchā)

疑就是困惑且不果斷的心，它是不相信應該相信的正法，如：戒、定、慧三學，或佛、法、僧三寶。

痴、無慚、無愧與掉舉四者稱為「遍一切不善心所」。它們出現於所有十二不善心裡。

另外十個不善心所是跟隨相關的心識生起，它們並非伴隨所有心識生起。其中的邪見和慢只與貪根心相應，因為它們錯知五蘊為「我的」或「我」而產生執著。無論如何，這十個不善心所不能在同一個心識同時生起，因為它們緣取不同的目標。比如說：當你覺得財富與容貌比別人優越時，與慢相應的貪根心就會在速行階段中生起。嫉妒、慳和惡作只與瞋根心相應。但是，因為它們呈現不同的特相以及緣取不同的目標，如：「嫉妒」是厭惡他人的成就。「慳」是隱藏自己的成就，不願意與他人分享。「惡作」是追悔已作之惡或當行未行之善。所以只能個別在不同的心路過程中生起。疑只與痴根心相應。

以上兩類共十四個不善心所是會污染心識的。為數雖然很少（善心所二十五個），但是經常在凡夫（Puthujjana）的心中生起。在巴利文中，凡夫（Puthujjana）的意思是造作很多惡行者（Puthu kilese janetīti, puthujjano），因為心的特質是好惡。這可以從打開報紙獲得證實，報上有關犯罪、暴力、走私毒品、戰爭、自殺、搶劫、性侵、詐欺等等的新聞顯示貪、瞋、癡是如何深深地影響多數凡夫的心。因為不善心所的生起，這個世界陷入混亂。

在日常生活中，假如我們仔細地去檢驗時間是如何地被虛擲，將發現我們經常耽溺於感官欲樂中。多數人如果沒有電視、音樂、歌唱、佳餚、美酒、閒談、打獵、性關係等等的感官刺激，就無法開心地生活。愉快的色、聲、香、味、及身觸會一直起貪根心並且會遺留在心流中成為心的傾向，這傾向使人追逐欲樂，而形成個人今生與來世貪婪與執取的性格。對某些特定的人而言，當他們的欲望及自私的動機無法得到滿足時，就會大發脾氣，當此怒氣注入行動及言詞中時，他們就不會憐憫慈悲他人的痛苦，還會依次造作殺、盜、淫、妄、誹謗、謀害及等等的其他惡業。如此一來，人們就不斷地在貪、瞋、癡的漩渦中旋轉，為自己及他人帶來痛苦。

為了不讓不善心所支配我們，我們應該要培育更多的美心所。美心所共有二十五個。

4 二十五美心所

可分為四組——

- (一) 十九通一切美心心所，
- (二) 三離心所
- (三) 二無量心所
- (四) 一無痴心所

(一) 十九通一切美心

1. 信 (saddhā)

信是對善行有信心，相信當信之事，例如：三寶、四聖諦、因果及三世之說(過去世、現在世及未來世)。一個沒有信心的人，就算進入佛法的殿堂，也無法領悟佛法的精髓。信有如雙手，當有信者進入充滿寶藏的山洞時，可以任意拿取滿載而歸。相反地，無信者空手而返。信心有淨化力，就如淨水寶石，將它丟入濁水中，能使雜質及殘渣沉澱，讓水變的清澈。生起的信心可以排除障礙，去除心之不淨，淨化心識，讓心平靜。

心的淨化是信心者給予的回饋，能清楚地持戒及修習止禪和觀禪。所以說信是布施、持戒、及修行的前導。它的近因是聽聞正法，這也是成就須陀洹的條件。現今，沒有人可以不先聽聞正法或修行的教導就證得須陀洹果的。

2. 念 (sati)

念就是對目標不忘失，它不若丟入水中的南瓜會隨波流失，而是像石頭投入水中會沉入水底，將心深深地投入目標中。這可以在禪修中清楚地體驗到。例如：當行者在修習安般念時(Ānāpānasati)，正念能讓他的心深深地投入呼吸所緣，不會忘失所緣。當其在修習觀禪時，正念也會讓修行者的心深深地投入一切名色的無常、苦和無我的本質中。同時，正念也可以對善行保持覺知，例如：期待布施，這是每個人都需要做的。嚴持五戒，不要毀犯或破任何一戒。經常修習止禪及觀禪。專注地聽聞正法等等。

念是純粹的善心所，不像邪定或邪見一樣有邪念。念也可以比喻為守門員或守護者，當正念現前時，煩惱就無法從五根侵入，因此念能守護心不受污染。念也需要經常以智慧平衡「信」，以精進和智慧平衡「定」。念在所有的情況下都是可取的，因為它保護心不會因用力過度而激動掉舉。它也保護心不因過度專注而落入昏沉。因此，在任何情況下都必須有「正念」，就如所有的調味都必須有鹽入味一樣。佛陀說：「念是任何禪修業處的必要因素。」為什麼是念？因為念是心的避難所及守護者。它能幫助心避開危險，並能達到一個特別且更高的層次。沒有念，修行人無法使心振作起來或控制住心。佛陀說：正念在任何情況下都是有用的。

3. 慚 (hiri)

慚的特相是對身惡行及語惡行感到厭惡。在慎思個人的出生、教育、年齡、及社會地位之後，一個人會羞於作惡。他將如何慎思？一個良好家庭出生的人會如此想：「我來自教養的家庭，偷盜、妄語或惡口，對我而言，是不適當的、不合乎禮教的，而且是可恥的。」知名人士會如此想：「我是受他人敬重的。如果我造作如性侵、誹謗、或公開飲酒、放蕩等等惡行，那將是非常可恥的！」慚的近因是尊重自己。人們會因為尊重自己而遠離惡行。人們有慚心會退避諸惡，如公雞會遠離火焰保護羽毛。

4. 愧 (ottappa)

愧的特相是經考量過苦果，如自責、他人指責、法律制裁、墮四惡道的痛苦等等之後，會害怕或懼怕作惡。行者將如何考量呢？他會如此想：「如果我作惡，父母及師長將會指責我，並對我大失所望，我也會因此墮入惡趣。如果我的惡行是違法的，我可能會因此而入獄坐牢。」因此，他遠離諸惡。

有一個譬喻可以說明對惡行的慚與愧：有一支鐵棒，它的一端是火燙的，另一端是塗有糞便的。因為感覺很噁心，一個人是不會去觸碰有糞便的一端，相對的，因為害怕被燙傷，也不會

去觸摸火燙的一端。前者是指慚，後者是指愧。這兩種心所應視為世間的守護者，因為它們能阻止人們造惡。假如人類能好好地培養這兩個美心所，則居住的世間將會很和諧。慚與愧是包含在須陀洹果擁有的七聖法中。

5. 無貪 (alobha)

無貪的特相是不貪求目標或不執著目標，就如水珠不黏著荷葉，或如人不戀棧污穢之地一樣。無貪包含布施。當行者能將財產及金錢布施出去時，就表示他對它們沒有貪著。同時，無貪也包含捨離，當有能力捨離世間的生活、家庭及五欲之樂並獨處修行，就是無貪的捨離本質。

6. 無瞋 (adosa)

無瞋的特相是如紳士或好朋友般不粗暴。它的現起是可喜可愛的，猶如人人喜愛的滿月一般。慈愛包括：原諒及無惡意，這是無瞋的表現。提舍長老(Elder Tissa)弟子的故事展現了無瞋之美。

提舍長老教導他的侍者，一個七歲大的小沙彌。他教他觀照三十二身分的不淨。有一次，當剃刀碰到頭髮時，這個男孩證悟阿羅漢果。

在某一次的旅途中，小沙彌與他的師父共眠一室三天後，他留意到不應該讓師父犯了與弟子共眠的戒律，所以就徹夜禪坐，而長老並不

知情。接著長老也注意到相同的戒律，就對他丟扇子欲將他趕出房間。不料，扇柄正中地打入他的眼睛，將他的眼球打出來成為瞎眼。小沙彌為了免除師父的追悔心，沒有將實情告知長老，並以一隻手遮住受傷的眼睛，繼續忠誠地服侍他的師父。稍後不久，長老發現真相並感到深深地後悔。他向這個七歲的小沙彌鞠躬懺悔請求寬恕。小沙彌安慰他說：「這件事你我都不應受到譴責，唯一要譴責的是輪迴，這是輪迴的過患。」

長老以極度的懊悔心向佛陀敘述整個情形。小沙彌如何不怨恨也不生氣，甚至不斷地安慰他。佛陀說：「比丘們！這小沙彌已經徹底斷除瞋恨的污染心。相對地，他們的覺知是平靜的，他們的思維是冷靜的。」

7. 中捨性 (tatramajjhataṭā)

中捨性是維持名法的平衡。平衡相應名法保持不偏不倚，對目標既不執著也不排拒。中捨性可以修行成為「捨無量心」，即是四無量心的最後一種。而要對眾生修行捨無量心是來自明白諸有情所擁有的唯一遺產是自己所造的業。修行捨無量心之前，必須先修行慈、悲、喜三個無量心至第四禪，後修捨無量心直至第五禪。中捨性的近敵是因無明而生起的漠不關心。

接下來的十二個美心所共分成六對，每一對的第一個是指「心所」，另一個則是指「心」。

十二美心所之第一對：

8. 身輕安 (kāyapassaddhi)

9. 心輕安 (cittapassaddhi)

身輕安、心輕安是指心所與心的安寧、冷靜。它們是對抗導致心與心所煩躁的掉舉與惡作。

十二美心所之第二對：

10. 身輕快性 (kāyalahutā)

11. 心輕快性 (cittalahutā)

身輕快性與心輕快性是對治導致心所與心沉重的昏沉與睡眠。

十二美心所之第三對：

12. 身柔軟性 (kāyamudutā)

13. 心柔軟性 (cittamudutā)

身柔軟性與心柔軟性對治導致心與心所僵硬的邪見或我慢。

十二美心所之第四對：

14. 身適業性 (kāyakammaññatā)

15. 心適業性 (cittakammaññatā)

身適業性與心適業性是心所與心的適應力。它們就如加熱的黃金一樣，任何的功用皆適合。它們對治導致心所與心不適用於作業的其餘諸蓋。

十二美心所之第五對：

16. 身練達性 (kāyapāguññatā)

17. 心練達性 (cittapāguññatā)

身練達性與心練達性是心所與心的熟練與健全。它們對治導致心所與心不健全的無信等等。

十二美心所之第六對：

18. 身正直性 (kāyujukatā)

19. 心正直性 (cittujukatā)

身正直性與心正直性是心所與心的端正與率直。它們對治心所與心的不正直、狡詐及虛偽。

此十九通一切美心所與一切善心相應。例如：當一個人在布施、持戒、禪修、聞法、迴向、孝敬父母或師長以及講經說法的時候，這些心所就會生起。

(二) 三離心所

三離心所是刻意遠離語言、行為與事業上的惡行，其特相是不犯語惡行、身惡行及邪命。它們使心遠離三種惡行。

1. 正語 (sammāvācā)

正語就是雖然有機會造四種語惡行：妄語、兩舌、惡口、綺語，但刻意遠離。

2. 正業 (sammākammanta)

正業就是雖然有機會造三種身惡行：殺生、偷盜、邪淫。但刻意遠離。

3. 正命 (sammā-ājīva)

正命就是雖然有機會造五種邪命：買賣毒品、麻醉品、武器、奴隸、以及供屠宰的動物，但刻意遠離。此外，經由前述的四種語惡行，及三種身惡行取得的利益及錢財，也被視為邪命。

由於三離心所各有不同的範圍與目標，所以在世間心裡它們是不能共存的，若其中一個生起，另兩個必定不會生起。也就是說，只有在有機會造惡，卻刻意遠離語、業、命惡行時，此三離心所才會分別與世間善心生起。例如：當一個人受到刺激後原本會立即口出惡言。但因為他有慚愧心，所以克制自己不

說出難聽的話。在那時，三離心所中只有「正語」會生起。當你遇到可殺生的機會時，卻遠離它，同樣的只有「正業」會生起。例如：有一隻蚊子正在吸你的血，原本你想打死牠，但因為對蚊子的悲心及害怕殺生的業報，你刻意不殺，這時三離心所中只有「正業」會生起。

但是在出世間心裡，如道心等，三離心所必定同時存在，因為它們是八正道分的其中三道分，各自執行斷除造語惡行、身惡行及邪命的作用。

(三) 二無量心所

1. 悲 (karuṇā)

悲的特相是欲拔除或減輕他人的痛苦或不忍見他人之受苦。當見到他人的痛苦時，悲使善者的心受到震撼。

當一位悲心者看到他人受苦時，他不但會生起希望能幫助他人減輕痛苦的心，他也會付諸行動盡力地幫助他們免除痛苦。但是，如果失敗，他也不會感到悲傷，因為他了解每個眾生各自有該承受的業，而且業是眾生唯一的遺產。

在四阿僧祇劫及十萬大劫前，須彌陀 (Sumedha——佛陀的前世) 只要聆聽燃燈佛開示短短的法偈，就馬上可以證阿羅漢道果。但他生起了不忍見眾生深受老、病、死及墮四惡道之苦的

大悲心，促使他毅然地捨棄在那一世證得阿羅漢道果的機會。接著，為了能向不斷地在生死大海中輪迴的眾生開示解脫之道，他勇猛精進地修行四阿僧祇劫及十萬大劫後，終於成就正等正覺的佛陀。須彌陀此種悲心稱為大悲心(Mahākaruṇā)。

2. 喜 (muditā)

喜是對於他人的成功、成就及所得感到開心或歡喜。對於他人的成就給予真心誠摯的祝福：「願此人永遠擁有這份幸福！」喜悅可以對治眾生的嫉妒心。

以上二種心所被稱為無量心所，因為它們能以一切有情作為對象，所以有無量的潛能。另外二個梵住(Brahma Vihāra)，慈(mettā)與捨(upekkhā)則分別被歸入無瞋心所與中捨性心所中。因為慈即是無瞋的表現，而捨則是中捨性的表現，這兩者是存在於一切美心中。但無瞋並不一定會呈現為慈，中捨性也不一定呈現為平等對待眾生的捨無量心。悲與喜只有在相符的情況之下才會生起，因為它們各自緣取不同的目標：悲緣取眾生的苦難，而喜緣取眾生的成就。

(四) 一無痴心所

無痴心所又稱慧根(paññāindriya)

慧的特相是能透徹地如實知見諸法無常、苦、無我的本質。它的作用是如照亮目標的油燈一般，去除無明澈見「四聖諦」。它的現起是不迷惑，如森林中的嚮導。無論是要了解因果法則，還是要明白經文或法義，以及要證得禪那、道心和果心，都必須要具有智慧。它也稱為：慧(paññā)、智(vijjā)、無痴(amoha)、及正見(sammādiṭṭhi)。

慧有許多種類及層次：有會分辨善惡好壞的慧，有因沉思短暫生命帶來的痛苦而生起的思慧等等。這些種類的慧，即使不聽聞佛法也能生起。而當人們聽聞過正法後，就有智慧知道眾生是由究竟名法、色法或五蘊組成的，還有會知道它們生起的因緣，這是「聞慧」。再進一步，透過禪修培育的「觀慧」，則能徹底體驗究竟名色法及其因緣，直至證得涅槃，這是「修慧」。

如理作意一切行為都是無常、苦及無我的，是佛陀教法的目標。它是培育了知在「究竟諦」中何者為真何者為虛的觀慧。只要還有仍舊執著五蘊為「我的」或「我的自我」的邪見時，我們就無法知見名色法的究竟真實本質。

慧是五根(indriyas)之一，它必須與另外的五根：信(saddha)、精進(viriya)、念(sati)和定(samādhi)一起培育。

通過五根的平衡開展，四聖諦得以徹知。慧的近因是定，因為佛陀在《相應部·定經》(Samyutta Nikāya, Samādhi Sutta)中說：「擁有定力者，能如實知見諸法的真實本質。」

以上五十二個心所。它們會與相應的心識以特定的組合方式生起。

心所釋疑

當諸心所伴隨相應心識生起時，會協助心識在整個認知過程中完成更多特定的作用。舉一實例說明，當吃東西時，在整個吃或喝酒的過程中，心所是如何協助心的呢？在那一刻，心王只是識知味，僅此而已。純粹的識知味是心的特相。觸心所導致心與味的撞擊。沒有觸，不可能識知目標。受心所體驗味，享受味的迷人處。除了受之外，沒有一個自我在體驗味。想心所執行對味標示符號或作印記，以便再次體驗相同的味時能夠知道「這是相同的甜味，這是相同的酸味等等」。而思心所執行指揮或敦促所有相應心所對那個味採取行動，並且它自己也造作貪根心的業。一境性心所執行令所有的心所專注於那個味。名法命根心所維持所有相應名法的生命力，讓它們具有活力及耐力直到它們完成工作。作意心所指引相應名法面對那個味，轉向那個味。這就是七個遍一切心心所在識知過程中如何協助心識知目標。

六個雜心所也協助心識知那個味。尋心所將相應名法投向味。伺心所是不斷地省察那個味並將相應名法安置於那個味上。勝解心所下結論：「好甜的味道等等」。精進心所穩固所有相應名法不瓦解或不退減，特別是幫助貪心所生起。喜心所是令心歡喜那個味。欲心所是令心想要執取那個味，或讓貪生起。

接著有四個通一切不善心心所伴隨每一個不善心生起。痴心所矇蔽那個味的真實本質——變化、苦、不淨，認為那個味是常、樂、淨。無慚心所是當在享受那個味時，不會因為貪根心生起而感到羞恥。無愧心所是當在享受那個味時，不會害怕貪根心生起所帶來的後果。掉舉心所是當在享受那個味時，令心不平靜及散亂，無法對那個味如理作意。

之後，有只隨特定種類的心生起的雜不善心所。它們分別為：持續地享受那個味，執著那個味不願捨棄那個味的貪心所。邪見心所誤信我就是味，或我在味中，或味在我中，或我擁有味。

由上述可知，享受食物或喝酒的過程中，共有十九個心所另加一個貪根心生起。

心 所

相對地，如果作任何的善事，如布施，持戒等等，就會有三十三個心所在速行階段生起。它們分別是：七遍一切心心所。如果布施時有喜悅，就加上六雜心所，如無，就除去喜心所。十九通一切美心心所。以及了知業的慧根心所。這三十三個心所支持完成布施善行。這善行發生在無數善的速行心，因而累積了無數的善業。

34名法(善心)

(布施, 持戒, 服務, 聽佛法及其他)

有 波 斷 意 速 速 速 速 速 速 速 速 彼 彼 有

1. 心	2. 觸 3. 受 4. 想 5. 思 6. 一境性 7. 名法命根 8. 作意	9. 尋 10. 伺 11. 勝解 12. 精進 13. 喜 14. 欲	15. 信 16. 念 17. 慚 18. 愧 19. 無貪 20. 無瞋 21. 中捨性	22. 身輕安 23. 心輕安 24. 身輕快性 25. 心輕快性 26. 身柔軟性 27. 心柔軟性 28. 身適業性 29. 心適業性 30. 身練達性 31. 心練達性 32. 身正直性 33. 心正直性	34. 無痴
------	--	---	---	--	--------

心所的無我相

至此已分析了每一個相應心所及它們各自的特有作用，在究竟諦上是沒有一個所謂自主的「我」在控制任何吃或布施的過程。人們會有「我」或「人」的身見，是因為無法破除心所的作用密集。因此會錯認：受是「我」、思是「我」、瞋是「我」、五蘊是「我」、心是「我」。然後會說：「我享受這個味道」、「我是一位布施者」、「我很生氣」。如此一來，「我」或「人」之身見就產生了。

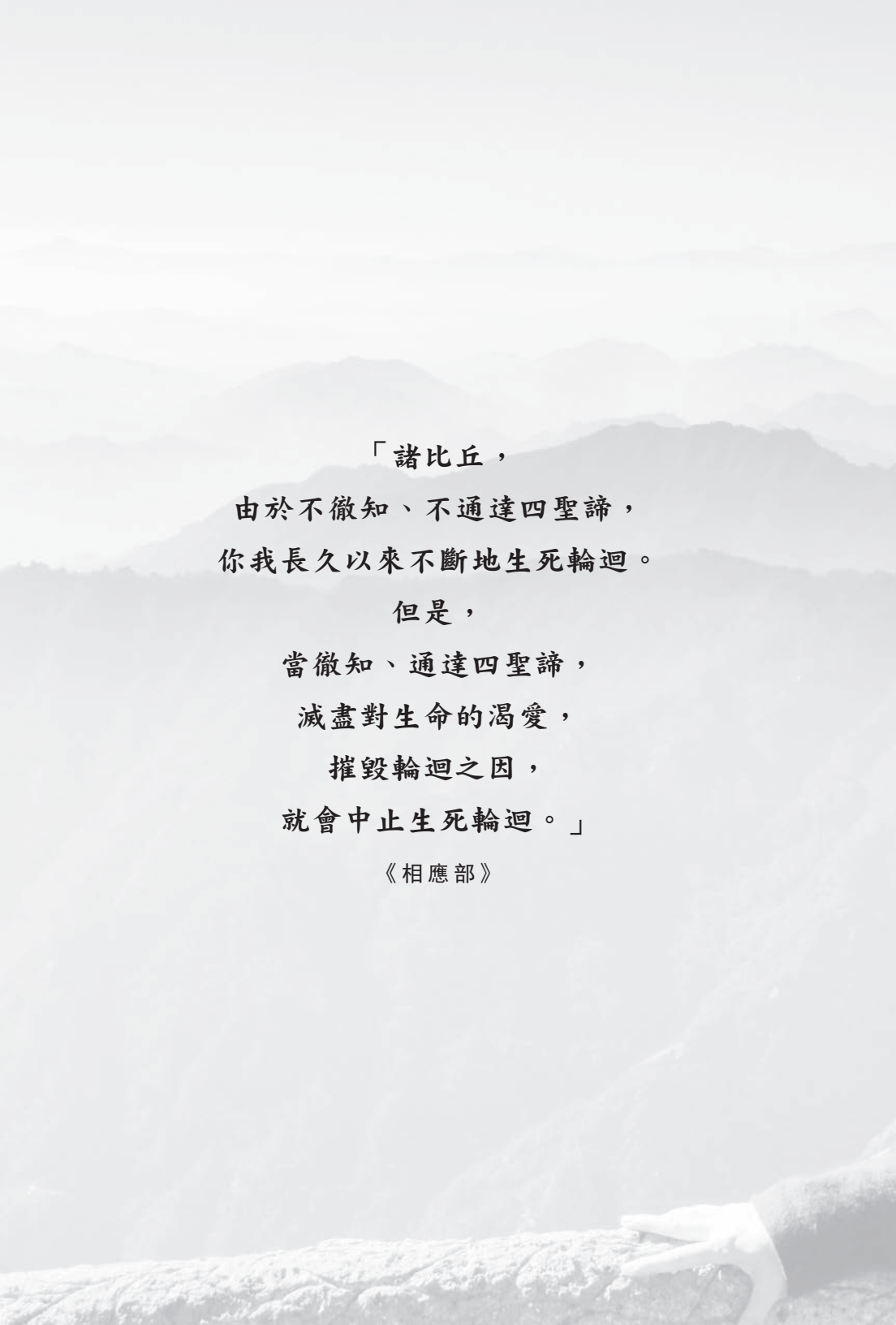
心就如同是車身，心所就如同裝置在車中的排檔器、汽油以及方向盤一樣，各自執行它們的特別功能，以便幫助車子往前移動。同樣地，無論是嚐味、看色、聽聲、聞香、身觸、或思惟法，心所幫助心完成整個認知過程。如果沒有心所的協助，心就無法完整地體驗目標，整個認知過程就不會發生。這整個心與心所配合的識知過程，不應該被認為有一個永恆的自我或靈魂在幕後操縱著看、聽、嗅、嚐、觸及想。

了解心所作用之重要

心可比喻為純水，而心所可比喻為不同的染料。如果將黃的染料放入水中，水就變成黃色的。如果放入黑的染料，水就成為黑色的。心所會誘發心變成好或壞。研究心所可以幫助我們了解當心與六塵接觸時會如何的反應。如果生起的是不善心所，應該去除它。

心 所

反之，如生起的是善心所，則應該強化它。因為在修行的道路上，能止惡向善是很重要的。心所執行其剎那的作用不應該被誤認為是有一個永恆的自我或靈魂。因此，心所是無自我的。

A misty mountain landscape with a hand resting on a rock in the foreground. The text is centered in the middle of the image.

「諸比丘，
由於不徹知、不通達四聖諦，
你我長久以來不斷地生死輪迴。

但是，
當徹知、通達四聖諦，
滅盡對生命的渴愛，
摧毀輪迴之因，
就會中止生死輪迴。」

《相應部》



第四章

色法 (RŪPA)

『色法』或物質是第三究竟諦，組成我們所謂的色身。在巴利文中，共有二十八種物質被稱為色法(rūpa)。色法共有地、水、火、風四大元素。以及源自四大元素產生出來的二十四種所造色。色法不會單獨生起，而是以組合的方式生起，稱為色聚(rūpa-kalāpa)。一個色聚至少包含八個色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素，即所謂的「純八法聚」。



純八法聚

這裡所謂的純八法聚是指八個色法是不可分離的。在一粒色聚裡的所有色法都是同生同滅，它們是依靠四大元素而生的。所以，它們擁有同一個依處。

為什麼物質——第三究竟諦，在巴利文中被稱為色(rūpa)? 巴利文rūpa是源自意為「被破壞、干擾、敲擊、逼迫、破碎」的詞根ruppati來的。佛陀解釋說：「因為它被破壞，所以稱之為色。被什麼破壞？被冷、熱、飢餓、口渴、蒼蠅、蚊子、風、烈日及爬蟲所破壞。」例如：在寒冷的氣候，皮膚會乾裂。而在熱帶地區的氣候，因為每一色聚中的火界過多，所以皮膚會發炎或曬紅。會飢餓是因為每一色聚中的食素虛弱，因而身體感到無力及疲勞。

四個主要物質或所知的四大元素(mahābhūta)——地界、水界、火界、風界是主要的物質元素。這些都是色法不可分離的主要元素。小至我們身體中的微粒子，大至高山海洋，一切的物質都是由這四大元素所組合成的。它們被稱為界(dhatu)，因為它們擁有自性，這很容易被「四界分別觀」的禪修者察覺到的。他們能察覺到每一個元素的自性——地界的自性是硬和粗。水界的自性是流動和凝聚。火界的自性是冷和熱。風界的自性是移動和支撐。所以，對於此四界自性的認知是不同於世俗諦所代表的純粹之地、水、火、風。

為什麼了解色法是如此的重要呢？在《大念處經》中的『牧牛者大經』(Mahāgopālaka Sutta)，佛陀解釋

要在佛法及戒律中成長，比丘必須了知色法：「云何比丘知色？言此比丘於任何色，如實知諸色是四大及依四大之所造色也。如是比丘謂知色。」

佛陀說，不能了知色法，比丘就無法在正法中及戒律中成長、增上、及成就。這意味著我們必須知見四大元素色以及所造色。

A 四大元素

四大元素分別為——

- 1 地界
- 2 水界
- 3 火界
- 4 風界

1 地界

稱為地界，是因為它有如大地一般，作為具生色法的支柱或立足處。它是擴展的元素，因為此一擴展要素，所以物體能佔據空間。地界的主要特相雖然是硬，但也包含粗、重、軟、滑、輕的特相。硬與軟是相對的，不是很硬，就是軟。舍利弗尊者在《中部 大象足跡比喻經》說道：人的身體內在只要能感觸到硬及粗， 並被執取的部分，如：三十二身分中的首二十個身分——頭髮、身毛、牙齒、指甲、皮膚、肌肉、

肌腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、脾臟、肝臟、膜、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦，就會有顯著的地界特相。當你咬牙齒時，或觸摸你的骨頭時，會即刻感到硬，這是地界的特相。

2 水界

水界是令其他色法黏結在同一粒色聚中或能握在一起，避免它們被分散的凝聚元素。水界把在同一粒色聚中的其他地、火、風三個元素連結起來，因而它們可以黏結在一起並彼此依靠。因為黏結的元素，我們的四肢及器官才能維持在固定的位置上。因為水界，一切物質小至微粒子，大至山嶽，它及它們才能以各種不同的形式、大小及尺寸存在這個世間。例如，當存在山嶽中的黏結力被移除時，山嶽將會即時消失。為什麼呢？因為沒有黏結力將山嶽中的地界、火界及風界凝聚在一起，它們無法彼此支撐，因此山嶽會瓦解消失。

水界也有流動的特相。當水界少量時，它有黏結力。當它過量時，它就會流動。我們以倒水至麵粉中做實驗證明。當水量少時，麵粉就會凝結在一起，如果水量增加時，麵粉就流失了。人的身體內無論是水、流質並被執取的，如：膽汁、痰、膿、血、尿、脂肪、淚、汗、脂膏、唾、涕、關節滑液等，都有著顯著的水界特相。

3 火界

火界是能令其他色法成熟及老化的熱元素。一切有情及植物的生命皆依靠火界維持。它也有熱與冷的特相，冷與熱是相對的。當我們感覺水溫是熱的時候，那是因為火界較盛的關係。而當我們感覺水溫是冷涼時，這是因為火界微弱的關係。火界的現起是不斷地提供物質柔軟。正如：當不斷地以火加熱鐵棒時，它就會變軟，以及水果成熟後會持續地變軟一樣。這些都是火界的表現（現起）。

人的體內，無論是熱、火燙並被執取的，能促使吃的、喝的、嚼的及嚐的食物在胃中得到完全地消化，被稱為「體內火界」。同樣地，我們的身體也會因為火界的作用，而漸漸地變老、長皺紋、衰弱、生白髮等等。

體內火界最明顯的共有四個部分，它們分別是：一、體溫之火；二、成熟與變老之火；三、發燒之火；四、消化之火。有時我們會消化不良，就是因為消化之火虛弱。憂愁之人或易怒者會較快老化，那是因為火界過盛之故。在我們的身體內，如果火界溫和平衡，人就會健康。如果不是，就會生病。如果過度，甚至會死亡。外在火界如氣候或熱性食物。舉個例子說，紅辣椒也會影響內在身體的火界。天氣炎熱或吃辣椒會加劇內在火界的作用，導致身體發熱或發炎。

4 風界

風界是令俱生色法從一處至另一處的移動及壓力元素。它有壓力和支持的特相，它的現起是帶動其他色法從一處至另一處，如：揮動手等。又我們能夠直挺地坐著，那是因為風界之支持特相。它是以被體驗為「壓力」的方式而呈現的，如：把空氣（風）灌入皮球中，皮球因為空氣（風）的壓力而膨脹。

在我們體內有六類風界：

1. 上行風：是往上的風，會引起打嗝、咳嗽、打噴嚏、以及相關的疾病。當我們說話時，如果有上行風不斷地運作，那可能會造成腸胃不舒服。
2. 下行風：是往下的風，它會導致大、小便及排氣。
3. 大小腸內移動的風。這種腸內的風會將所吃的任何食物往下推動，經過直腸至肛門排出。
4. 大小腸以外的其他內腔移動的風，如：心臟的跳動。
5. 各肢體間移動的風。假若這種風循環不順利時，就會導致如中風的疾病。這種風也循著體內的微血管移動。
6. 我們入息與出息，即是呼吸的風。

如果四大平衡，身體就會健康，否則，就會生病。保持四大平衡，需依靠我們平穩的情緒，適宜的氣候，健康的食物。另外也依靠我們過去所造的善業所帶來的善報。



圖6：二十八種色法

十八種完成色

它們被稱為完成色，因為它們擁有自性，所以適合作為觀禪的目標。它們可分為七類：

A 四大元素（如前述）

B 五淨色

C 五境色

D 性根色

E 心色（心所依處）

F 命根

G 段食（食素）

B 五淨色

淨色是五種個別存在於五器官的透明色法，是由過去所造之業產生的，它們會緣取相關的所緣。這五種色法分別是：

1 眼淨色

2 耳淨色

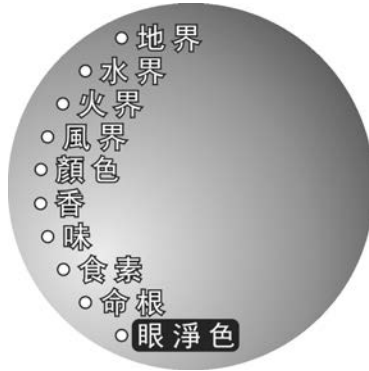
3 鼻淨色

4 舌淨色

5 身淨色

1 眼淨色

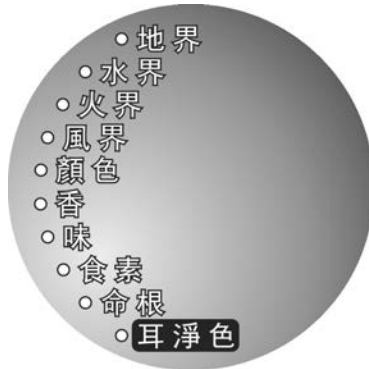
取色所緣或顏色為目標。它是位於視網膜裡的淨色，對顏色或光敏感，並作為眼識的依處。



眼十法聚

2 耳淨色

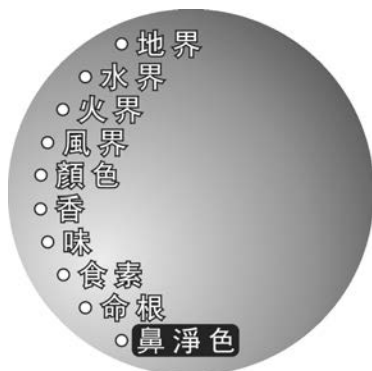
取聲音為目標。它是位於耳洞裡對聲音敏感的淨色，它作為耳識的依處。當聲音撞擊耳淨色時，耳識就會生起。耳淨色是包含在耳十法聚中。



耳十法聚

3 鼻淨色

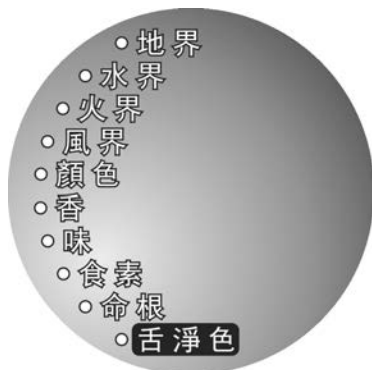
取氣味為目標。它是位於鼻孔裡對氣味敏感的淨色，它作為鼻識的依處。當氣味撞擊鼻淨色時，鼻識就會生起。鼻淨色是包含在鼻十法聚中。



鼻十法聚

4 舌淨色

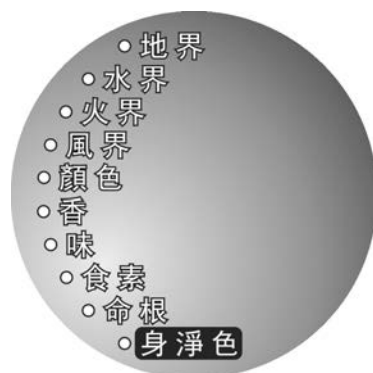
取味道為目標。它是散置於舌頭上對味道敏感的淨色，它作為舌識的依處。當味道撞擊舌淨色時，舌識就會生起。舌淨色是包含在舌十法聚中。



舌十法聚

5 身淨色

緣取觸所緣(地、火、風三界)為目標。它是散置於全身對觸所緣敏感的淨色，因為身淨色的關係，才能體驗軟、硬、重、輕、粗、滑、溫、冷、壓力、支撐的感受等等。它作為身識的依處，當觸所緣撞擊身淨色時，身識就會生起。身淨色是包含在身十法聚中。



身十法聚

這五淨色是緣生於對愉悅的及迷人的色、聲、香、味、觸等所緣的執著。五識各依五淨色分別生起。當各式各樣的顏色及光撞擊眼淨色時，眼識會生起，看見色所緣，然後滅去。這會促使眼門心路過程生起，而為了清楚地認知色所緣，許多的意門心路過程也會接著生起。對耳、鼻、舌、身淨色之生起、滅去及其心路過程亦可以此類推。

C 五境色

所謂的五境色，分別是：色、聲、香、味、及觸所緣。觸所緣包含地、火、風三界，它們能被感覺到熱、冷、硬、軟、壓力、振動及支撐。在此不包含水界是因為它無法以觸去感覺。這五境色的特相是撞擊眼、耳、鼻、舌及身等五淨色，它們的作用是作為五根識的目標。

五境色不但存在外境，在體內也能找到。例如：當一個禪修者辨識胃中剛吃下的食物的四大時，酸、甜、苦、辣等味道會呈現在他的觀照中。同樣地，當他辨識身體的氣味時，他可能會發現這個氣味真臭。

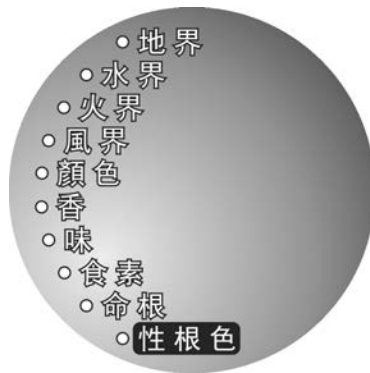
D 性根色

性根色有兩種，稱為女根色與男根色。在每一粒性根十法聚中，只能含有一種性根色。女根色具有女性的特相。它的現起是透過女性的特質、特徵、舉止、身體的結構、聲音等等，讓我們知道「這是一位女性」，女根色只有女性才有。女性的舉止是纖細的、溫柔的，其聲音是甜美的、輕聲的。

男根色的特相是男性。它的現起是透過男性的特質、特徵、舉止、身體的結構、聲音等等，讓我們知道「這是一位男性」，男根色只有男性才有。男性的舉止與聲音都是比較粗獷的及低沉的。

對於「女性」陰陽人而言，當她對女性生起執著時，她的女性特徵會隱藏起來，而男性的特徵即會顯現。同樣地，對於「男性」陰陽人而言，當他對男性生起執著時，他的男性特徵會隱藏起來，而女性的特徵即會顯現。

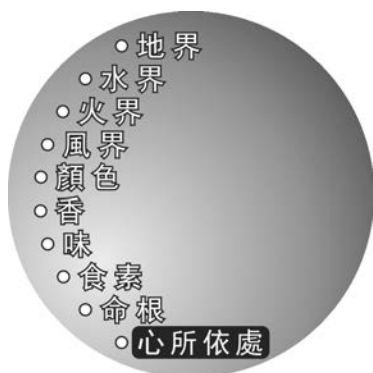
『性根十法聚』是由「八不離色」、「命根色」及「性根色」組合成的。它們遍佈全身，從頭至腳指。



性根十法聚

E 心色(心所依處)

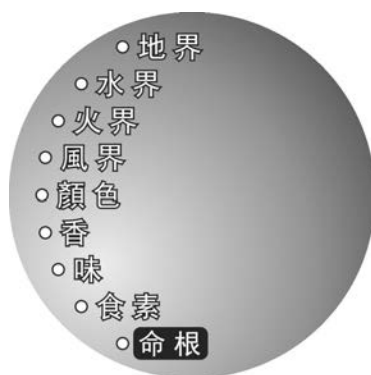
「八不離法」、「命根色」及「心所依處」組合成『心所依處十法聚』。有許多萬個心所依處十法聚位於心臟內的血中，它們支持除了五根識以外的所有心識，其中包括有分心識。每一心識只依心所依處十法聚中的心所依處生起。



心所依處十法聚

F 命根

「八不離法」及「命根色」組成『命根九法聚』。誠如在心所中有一個維持名法之命的「名命根」。同樣地，也有一個維持色法之命的「命根色」，它賦予有情生命。「命根色」有保護維持的作用，就像池塘中的水維持蓮花不會枯萎一般。因此，命根色的特相是維持在「住」時的『俱生色法』。它只維持與自己同在一粒色聚中的俱生色法，由生時至滅時。命根色只維持如：眼、耳、鼻、舌、身、性根及心所依處等業生色聚的生命。缺少了命根色，身軀就會成為一具沒有生命力的死屍。



命根九法聚

G 食素(營養素)

每一粒色聚中都有食素，它形成基本的八不離色，或純八法聚(地、水、火、風、顏色、香、味、食素)。食素即食物裡的營養素，它可以幫助身體中新色法的成長。在每一粒色聚中的食素，受到消化之火的支助，就會不斷的產生『食生色』，禪修者很容易就能觀照到。

五淨色、兩種性根色、心色、以及命根色，都是由過去生所造之業產生的色法。因此，如果你的眼睛或鼻子有先天殘缺，那就是過去的不善業所致。同樣地，在今生是男性或是女性，也是過去所造之業的結果。

這十八種完成色法整體的被稱為：

1. 有自性色(sabhāvarūpa)，因為它們每一種都有自己的特性，例如：火界的熱、地界的硬等等。

2. **有相色** (salakkhaṇarūpa)，它們都有無常、苦、無我三相。每一色法的生滅都是極其迅速的。因此，它是無常的。並且它被不斷的生滅逼迫著，所以是痛苦的。而其中並無一個實體可得，因此它也是無我的。
3. **完成色** (nipphannarūpa)，因為它們是直接由業、心、時節、及食素等諸緣所造成的。
4. **色色** (rūparūpa)，它們會遭受變更或破壞。
5. **思惟色** (sammasanarūpa)，它們的三相是觀智觀照的目標。

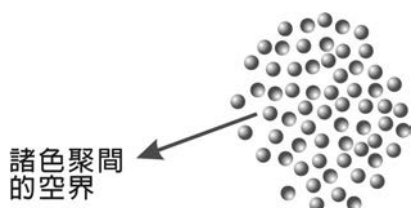
十種不完成色

其餘十種色法被稱為「不完成色」，因為它們不是由四種色法之因直接造成，而只是完成色的形式及特質。因此他們不是究竟真實法，也不是觀禪的目標。它們可分為四類：

1 限制色

空界

空界是劃定色聚的界限或分隔諸色聚的空隙，它是諸色聚間的空界。就如雖然將許多蛋擺放在一起，可是因為它們之間有空隙，所以才能分辨出一個一個的蛋。相同地，諸色聚間的空隙，劃定色聚的界限，讓我們可以分辨一個一個的色聚是不同的個體。



2 表色

所謂表色，就是將自己的思想、感受與態度表達給他人知道的方法。共有兩種表色：身表和語表。

1 身表

身表是透過身體的移動，如：點頭、彎身、揮手、前進、後退等等的肢體動作，將個人的意念傳達給他人。例如：當我們生起心念想要靠近某人時，就會產生許多的「心生色聚」擴散全身。而許多心生色聚中的風界會一同和繼續地生起，令色法從一處移動至另一處，為此身體便向前移動了，把想要靠近某人的意念表達出來。

2 語表

語表是發出聲音以表達自己的意念。當一個人想要說話時，在他的「心所依處」會生起許多的「心生色聚」擴散全身。當這些心生色聚的地界擴散至喉嚨，與喉嚨中的「業生色聚」的地界相碰撞時，就會發出聲音說話，如：「來，這兒」等等，如此人的意念就會通過語表呈現出來。

3 變化色

1. 色輕快性，它能夠防止或去除色法的沉重性。
2. 色柔軟性，它可以去除色法的僵硬性。
3. 色適業性，它具有去除色法的不適業性。

以上三種色法必須同時生起方可作用。當人們因為氣候、食物、或情緒的關係，導致身體某一部分的四界失衡時，則身體的那部份將不再感到輕快而呈現沉重。它也不再感到柔軟而呈現僵硬。同時在它移動時，感到並不容易且呈現困難及不靈巧。當四大界平衡，身體健康或心情愉快時，三種變化色之輕快性、柔軟性及適業性就會去除色法的沉重、僵硬及不適業。因此，身體就會感到輕快、柔軟及適業。

4 相色

1. 色積集是指色法開始生起的剎那。
2. 色相續是指在色法開始生起的剎那相續至諸根具足後，色法不斷地再生起的過程。
3. 色老性是指色法的成熟過程，它會導致色法的衰敗或終止。
4. 色無常性是指色法的完全壞滅。

事實上，色積集與色相續是相同的，它們兩者皆是色法的「生時」。我們可以稱它們為色法的起始。

因此，在究竟真實法中，每一種色法都會經歷三時。那就是生時、住時及滅時。

有關十種不完成色敘述至此。

揭開色法之奧秘

人類的身體是由以上所列之二十七種色法（一個人只有一種性根色）構造而成的。它們以色聚的型態生起，並快速地生滅。一個色法的壽命期能夠維持十七個心識的生滅。每一粒色聚都是如此地微小，以致無法用肉眼看到，甚至最小的塵沙粒子也是由龐大數量的色聚所組合成的。我們只能從最精密的顯微鏡中觀察到的細菌，也是由無數的色聚所組合成的。但一顆被正定訓練有素的心，卻能觀照到更微小的色法單位。而任何色法都是不斷地生、住、滅，生、住、滅地進行著。

色法生起之源

由於世尊的教法重點是「因緣法」，因此我們應該明白，任何色法都不可能無緣由地生起。

色法生起、開始或產生之源有四種：

- 1 業 (kamma)
- 2 心 (citta)

3 時節（熱能）(utu)

4 食素 (āhāra)

1 業

假設某人在過去生，因執著於「有」（生命）而謹守戒律，希望來世能投生為佛陀座下的比丘尼。當其業果成熟時，她的願望就會實現。在卵子受精的剎那，「身十法聚」、「心所依處十法聚」及「性根十法聚」等三十種色法就已經生起構成胚胎。這三十種色法的生起或完成就是「色積集」，當諸根具足後，伴隨生起的就是「色相續」。同時眼、耳、鼻及舌等十法聚也逐漸地生起。「五淨色」是分別緣生於對觸受、顏色、聲音、氣味及味道的貪著。「女性根十法聚」的生起也是果報，來自一個人渴望成為女性的業。女性根的色法遍滿全身，將具有女性的標誌、特徵、特質及身軀結構等等清楚地顯示出來。支持「結生心」的「心所依處」也是『業生色』。因而可知，「八不離色」、「五淨色」、「性根色」及「心所依處」等都是『業生色』。

根據經典記載，人們過去生所造之業決定人類今生的性別、長相、壽命及健康。在《中部·小業分別經》(Majjhima Nikāya, Cūḷakamma Vibhaṅga Sutta)中所述，我們可以知道，眾生的五官端正莊嚴，是因為不發脾氣所致。而健康則是不虐待他人與動物的結果。長壽是則不殺生之故。而有些則是因為眾生過去的惡業，

使其具有餓鬼或畜生等等完全不同的出生與長相。誠如佛陀所言，輪迴的直接因素是業，但令業產生果報的卻是伴隨的渴愛。因此，渴愛是所有的「業生色」（如前述的三十種色法）生起的根本因素。由此，我們明白了第二聖諦——苦集聖諦的真實法義。組成身體的業生四大元素及所造色則成為我們所執取的目標，即是第一聖諦：苦聖諦。

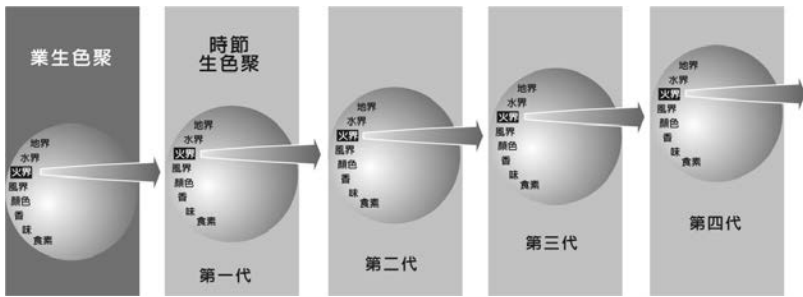
2 心

所有依靠「心所依處」生起的心識，才能產生「心生色法」。例如：當你想要說話時，請注意「心所依處」，你可以觀照到，因為想要說話的心念，生起千千萬萬的心生之「純八法聚」，並佈滿全身。在喉嚨中也有許多的「業生色聚」，透析這些色聚將會發現，它們至少都含有「八不離色」。當「心生色聚」擴散至喉嚨時，其中的地界會撞擊在喉嚨中的「業生色聚」中之地界，因此就會產生聲音，所以話就說出來了！就像當你敲打門戶時，因為手中的地界撞擊於門中的地界，會發出聲音一樣。這就是『語表色』。又或者，當有人想要與朋友握手的心念生起時，就會產生許多的「心生色聚」佈滿全身。而「心生色聚」中的風界會促使手擺動。因此，他就能擺動他的手並傳達他的意念。這就是『身表色』。所以，身表、語表及純八法聚都是『心生色法』。

當一個人生氣時，當然也會產生許多的「心生色聚」佈滿全身。因為瞋心，色聚中的火界就會特別的旺盛且明顯。這個火界會讓身體發熱並加劇風界的運作，導致出現心跳加速、滿臉通紅及呼吸粗重的現象。甚至引起身體的顫動及發抖。不過，當人修得深沈的禪定時，身體內部就會產生許多強而有力的「心生色聚」。由於專注的心會令所有色聚中的顏色變得非常明亮。當許多的色聚同時生起時，色聚中明亮的顏色會一個緊接著一個地密集生起，提供亮光。「心生色聚」所產生的亮光，只能在身體內部生起，也只有禪修者他們自己能觀照得到。

3 時節或熱能

每一粒「業生色聚」、「心生色聚」、「時節生色聚」以及「食生色聚」都含有火界。每一個火界達到「住時」，就會產生新一代的色聚稱為時節生色聚。這是時節的法則(utu niyama)。此新一代的「時節生色聚」也含有火界，而此一火界又會產生第二代的「時節生色聚」。「業生身十法聚」裡的火界也會製造新一代的「時節生色聚」。接著，他觀照“第一代時節生色聚”中的火界能再製造“第二代的時節生色聚”。第二代也能以同樣的方式再製造。因此，「業生色聚」中的火界，可以一代接著一代地繼續製造四代及五代「時節生色聚」。



身體內部及外部皆能產生「時節生色」。內部之時節生色包括：未經消化的食物、膿、糞便、及小便等等。比如，當我們吃進太多辛辣的食物 會導致硬便、長青春痘、小便赤黃等等。外部的時節生色則包括：海洋、高山、石頭、食物、衣物、珠寶、錢、桌子、屍體及其他一切物質。

一具屍體是由時節生色維持的。一旦禪修者能觀照屍體的四界，那時他們會看到屍體粉碎成數以萬計的色聚，其色聚中的火界會製造新一代的「時節生色聚」，然後這新一代色聚的火界又會製造出第二代的「時節生色聚」。就這樣一直源源不斷地再製造更多的色聚。這樣的過程會持續地發生，直到「時節生色聚」中的火界力量變弱至只能製造少量的「時節生色聚」。如此一來，屍體也隨之腐爛，最後化為塵土。而當火界停止再生時，甚至連塵土都會自世上消失！緣起法的特性就是無常，因為它的「因」是那麼的不穩定及變化。

4 食素

無論是內部或外部的色聚都含有『食素』。當外部食素被吞下後，受到消化之火之支持，即能產生“第一代”的『食生純八法聚』。胃中未消化之食物屬於「時節生色」每一粒時節生色聚含有「八不離色」。當「時節生色聚」的「食素」，受到圍繞在胃四週的「業生消化之火」的支助時，其「食素」會產生新一代的色聚，稱為『食生色』(āhāraja rūpa)。這些「食生色聚」會擴散至全身，其中的「食素」能滋養色身維持我們的體力。在這些新一代的『食生色聚裡的食素』的支助下，身體中的「業生色聚」、「心生色聚」、「時節生色聚」及繼起的「食生色聚」中的「食素」，就會產生許多一代又一代的「食生色聚」。

由四因（業、心、時節、食素）形成的所有色聚中的「食素」，只有在「業生消化之火」的幫助下，才具有再生的能力。我們一天裡所吃下的食物，它的食素，能夠維持身體長達七天之久，至於「食生食素」能製造多少代色聚決定於食物的品質。

所謂的消化之火，是『業生命根九法聚』中的火界。它們遍及全身。當注射藥物至身體時，藥物中的「食素」會被消化之火消化並擴散至全身。因此，健康適宜的食物，在強有力的消化之火（善業形成的）的支助下，能夠產生許多代的健康色法，進而維持人類健康的生命。相反地，則會不健康。

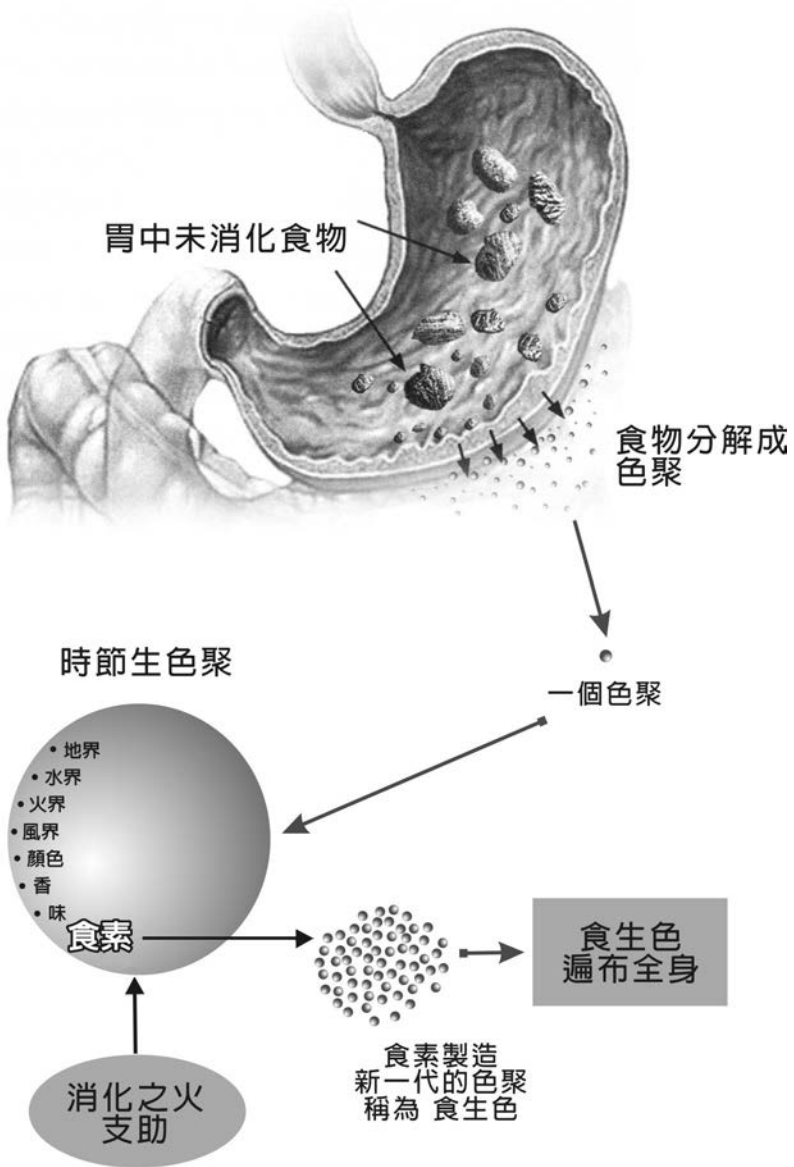


圖7：食生色的過程

食生色如何產生色相續流

色法轉起的次第

1 業生色

在一個人的生命裡由四種原因產生的色法，究竟在何時生起及形成的呢？在「結生心識」的「生」時，身、性及「心所依處十法聚」等「業生色」(kammaja-rūpa)就開始形成，並且在隨後的每一個小剎那持續的產生色法。每一心識都須經歷生、住、滅三個小剎那。

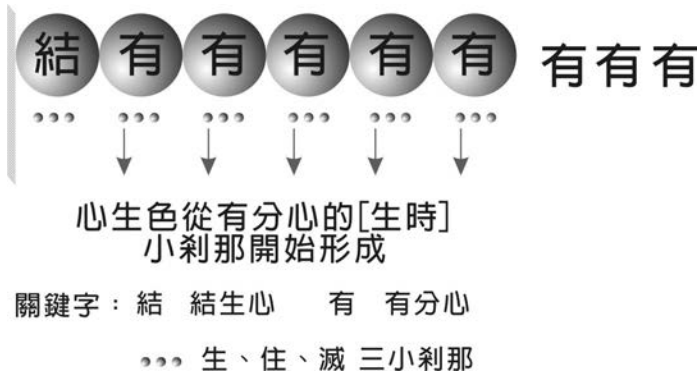


關鍵字：結 結生心 有 有分心
... 生、住、滅 三小剎那

2 心生色

「結生心」隨後生起的是「有分心」，「心生色法」(cittaja-rūpa)就是從「有分心」的「生」時開始產生的。之後，在生命期裡，它都會持續地於每一個相續心識的「生時」產生。但「結生心」無法產生「心生色」，

因為此心初來到新一世，所以投生時（結生識生起的那一剎那）只有「業生色」生起。「雙五識」因力道弱，所以不能產生心生色法。名法在「生」時力道最強，因此「心生色法」只有在心的「生時」生起，不會在心的「住時」或「滅時」生起。



3 時節生色

「時節生色」(utuja-rūpa)是從「結生心」的「住時」開始產生，當「業生色聚」裡的火界達到住時即能製造「時節生色」。自此後的一世當中，由一切四種因產生的色聚裡的火界都能在「住時」產生「時節生色」，誠如心識一樣，色法也須歷經生、住、滅三小剎那。色法在「住時」最有力，所以火界只有在「住時」產生「時節生色」。

4 食生色

體內的每一粒色聚皆含有「食素」(ojā)。當“體內”的「食素」(自結生時即存在於每一色聚中)遇到“體外”的「食素」(來自食物)，並在消化之火的幫助下，便開始產生許多散播至全身的『食生色』。

死亡時刻

在臨終時，之前生起的「業生色」會持續存在 至死亡識的那一剎那，然後滅盡。隨後，「心生色」及「食生色」也滅盡。此後，在屍體裡，只剩下「時節」所產生的「色相續流」。

名色相互依存

『名法』與『色法』之間到底有何牽連？名法必須依靠「心所依處色」或「五淨色」，如：「眼淨色」、「耳淨色」等等，才能生起。所以，「名法」必須依靠「色法」才能生起。除了在無色界地的「無色界心」，因為無色界地的有情是沒有「色法」的。「色法」，不僅是名法的依處，也是名法取悅及執取的所緣。如我們的五淨色，七境色，性根色等。而善與不善的名法能產生相符的優良及劣等的色法。優良的色法如梵天、天神及人類的色身（四大），劣等的色法如四惡趣眾生的色身，名法的多樣化產生各種各

樣的色法，有莊嚴的、醜陋的、健康的、衰弱的等。若讓心沉迷於貪、瞋與癡等煩惱，身體就會因為不健康的心生色而失去平衡或生病。所以，名色是相互依存的。

色非自我

心、心所及色法的結合，形成世俗所說的人類、天神或動物。只因為人類不明白色法是不斷變異的，是緣起法，及具有毀壞、分裂及滅盡的本質，所以就錯認色法為“自我”。他們被這種想法給迷惑了，認為：色就是我的，我就是色，及色法是我的“自我”。如此一來，由錯誤的想法而引生貪愛、我慢及邪見。這三個心所是延長輪迴的妨害法(*papañca dhamma*)。心、心所與色法持續不斷地現起形成一期又一期的新生命，這就是輪迴(*samsāra*)，即“永久的漂泊”。相對於無始漫長的輪迴，一世的生命只不過是飛逝的一剎那罷了！

生命對許多人而言是神秘不解的，但對於擁有觀智的禪修者，這奧秘却輕而易舉的被揭開了！

「加害於無辜之人，
如逆風撒沙，
最終仍回歸自己。」

《法句經》



涅槃 (NIBBĀNA)

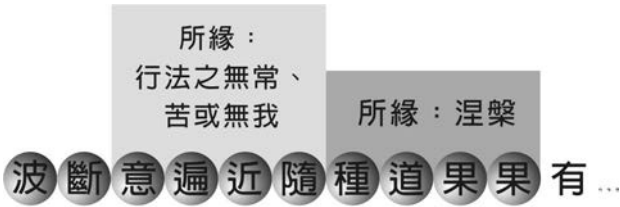
第四個究竟真實法是『涅槃』(Nibbāna)。它是出世間的，即超越名色或五取蘊的世間。所謂涅槃是表示熄滅了世間的貪、瞋、癡之火，並且最後自有為世間的痛苦中解脫出來的一種境界。它是「無為法」(asañkhata dhamma)。另外的三個究竟真實法——心、心所及色都是「有為法」(sañkhata dhamma)，是因緣和合的，而因緣總是無常的。每一個有為法都具有三個特性：生起(uppāda)、變異(thitassa aññathatta)及滅盡(vaya)。由因緣和合而成的諸行法必定是無常的。如果諸因緣都受變異及滅盡的束縛，又怎麼能夠說諸果是永恆的呢？就因為它們是短暫的，無法被把握的及被生滅壓迫，所以它們勢必是痛苦的。

然而涅槃卻不是任何因緣和合的法。因此，它不受任何產生、變異及滅盡的影響。它是常、樂及無我的。

涅槃是「四道」(magga)和「四果」(phala)的所緣。道和果只有透過培育觀智才能證得。在未證悟涅槃前，一個人必須逐步地培育不同階段的觀智。這些觀智分別是：

1. 名色分別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)
2. 緣攝受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa)
3. 思惟智 (sammasana-ñāṇa)
4. 生滅隨觀智 (udayabbaya-ñāṇa)
5. 壞滅隨觀智 (bhaṅga-ñāṇa)
6. 怖畏現起智 (bhaya-ñāṇa)
7. 過患隨觀智 (ādnava-ñāṇa)
8. 厭離隨觀智 (nibbidā-ñāṇa)
9. 欲解脫智 (muñcitukamyatā-ñāṇa)
10. 審察隨觀智 (paṭisaṅkhā-ñāṇa)
11. 行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa)
12. 隨順智 (anuloma-ñāṇa)
13. 種姓智 (gotrabhu-ñāṇa)
14. 道智 (magga-ñāṇa)
15. 果智 (phala-ñāṇa)
16. 省察智 (paccavekkhana-ñāṇa)

當一位修行人的觀智透過思惟諸行法(有為法)的無常、或苦、或無我的特相而達到成熟時，就能證得涅槃。於彼時，『出世間安止心路』(sotāpatti magga vīthi)就會生起如下：



關鍵字:	波	有分波動	斷	有分斷
	意	意門轉向	遍	遍作
	近	近行	隨	隨順
	種	種姓	道	道心
	果	果心	有	有分心

圖8：第一次證得道和果

首先，有分波動了一個心識剎那後，有分心即中斷。接著，意門轉向心生起，思惟諸行法為無常、或苦、或無我。然後，一種「欲界智相應廣大善心」會生起四次作為速行心，分別執行不同的作用：

1. **遍作心 (parikamma)**：它預備心流證入道心。
2. **近行心 (upacāra)**：它已接近道心。
3. **隨順心 (anuloma)**：它協調之前的欲界心及之後的道心。於此剎那之後，彼修行人的心便不會再進入有為法的任何範疇。
4. **種姓心 (gotrabhu)**：它取無相、不轉起、滅、涅槃為所緣，是超越凡夫種姓 (puthujjana) 進入聖者種姓的轉戾點。它給予「當如是生」的道跡之後就滅去。

刻不容緩，道心無間相續地隨從種姓心生起，摧破那未曾催破的貪、瞋、及癡。道心只生起一次，它取涅槃為所緣。道心之後，緊接著生起二至三個果心，果心是「果報心」，它也是取涅槃為所緣。至此，此一修行者便成為須陀洹聖者。在此之後，他的心再次沉入「有分」。

雖然種姓心取涅槃為所緣，但是它無法如道心一般能斷除煩惱。道心只生起一個心識剎那就滅去。循著輪迴，同樣的道心絕不會生起第二次。雖然只生起一次，但是它強大的力量足以斷除煩惱、了知四聖諦。須陀洹道心能斷除三結：

1. 身見或我見 (sakkāya-ditṭhi)

行者不再誤認五蘊為我、我的、或我的自我。

2. 戒禁取 (sīlabata-parāmāsa)

行者不再執著地相信實行儀式能趣向解脫。例如修習模仿牛和狗的行為。又或以各種形式折磨身體，如長期睡在針板上等等，認為那樣的修習可以淨化煩惱並且解脫輪迴。此外執著於吃素、唸經、持戒並以為如此修習可以解脫煩惱，也是戒禁取。

3. 疑 (vicikicchā)

疑即對佛、法、僧三寶的懷疑。當一位修行人成為須陀洹聖者後，他對佛、法、僧三寶就具足不可動搖的信心。蘇巴普陀(Suppabuddha)就是很好的

證明例子。癡瘋病患蘇巴普陀（《法句經》66）在專注地聽聞佛陀說法後，當下就徹知法義，證得須陀洹果。而當聽眾散去後，他就跟隨佛陀回到精舍。此時，帝釋天王(sakka)想要考驗蘇巴普陀對三寶的信心，因而出現在他的面前說：「你只不過是個孤苦無依，靠乞討維生的窮人。現在，只要你否定佛、法、僧並且宣稱它們對你是無用的，我就給你無限的財富。」蘇巴普陀回答：「你錯了！我絕不是一個孤苦無依的窮人，我是一個富人。因為我擁有聖者所擁有的七聖財：我有信(saddhā)、戒(sīla)、慚(hiri)、愧(ottappa)、多聞(bahu-suta)、布施(cāga)、慧(paññā)。」之後，帝釋天王便前往佛陀處所並向世尊敘述他與蘇巴普陀之間的對話。佛陀開示說：「既使一百個或一千個帝釋天王也很難影響蘇巴普陀，讓他動搖對三寶的信心。須陀洹聖者對三寶的信心就是如此的堅定不移。」

須陀洹道心能縮短生死輪迴。當須陀洹聖者在天界與人間之間輾轉輪迴七次後，無論他多麼放逸，仍獲得永恆的解脫。他會堅守五戒。誠如古入達拉(Khujjutarā)的例子一樣。古入達拉是佛陀的在家女弟子，她是莎瑪瓦蒂王后(Sāmāvatī)的侍女。她在聽聞佛陀說法之後就證得須陀洹果，心中感到非常的寧靜及喜悅，不知不覺地她的內心起了變化，她整個人脫胎換骨了！由於一個已證道的聖者是不可能隱瞞自己的

錯失，所以她向莎瑪瓦蒂王后坦承她過去並未誠實地履行職務：她曾經將王后欲購買花的錢，自己私藏一半，只用一半的錢去買花。仁慈的莎瑪瓦蒂王后原諒了她。她不同以往的是對三寶有不可動搖的信心及成為堅守五戒的須陀洹聖者。

證得須陀洹道果後，就永遠關上四惡道之門，這是極大的吉祥。它能真正體驗到七聖財的利益，並捨棄邪道。道心是善心，果心則是果報心。每一個道心都會促使與之相符的果心，自動地緊接著道心之後生起，這是出世間法的特質：無時或無間(akaliko)。而世間善法如布施，卻是需要經過一段特定的時間或遲至一天、十天、一個月、四年、十年，或甚至往後好幾世之後，才會產生果報。但是，出世間道心是立即產生果報的。

道心與果心之間有何不同？道心的作用是斷除（或永遠地減弱）諸煩惱。果心的作用則是體驗因相符的道心所帶來的某種程度之解脫。

每一個聖道智在生起時，執行四種作用，即：遍知、斷除、證悟及開展。誠如一盞燈在一剎那中同時執行四種作用般——燃燒燈芯、出現亮光、驅逐黑暗、及消耗燈油。同樣地，在一個剎那中，聖道智同時徹知四聖諦：了知苦諦、斷除集諦、體證滅諦（涅槃）、及開展道諦（八正道）。此意指為何？即道心以涅槃為所緣，了知、照見及證悟四聖諦。

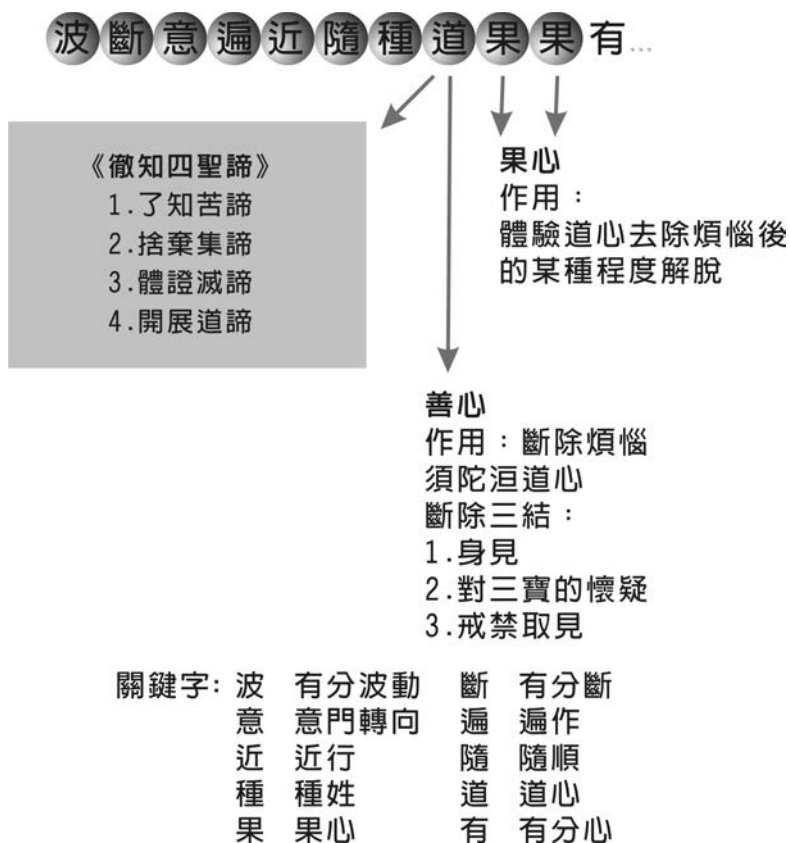


圖9：須陀洹道心路過程

當須陀洹道心以涅槃為所緣生起時，三十六個相應心所也緣取涅槃為所緣同時生起。哪三十六個心所呢？分述如下：

1. **觸**：導致須陀洹道心連同相應心所與涅槃接觸。
2. **受**：體驗涅槃的寂靜。
3. **想**：標記『這就是涅槃！』。
4. **思**：敦促相應名法對涅槃採取行動。
5. **一境性**：把相應名法專注於涅槃。
6. **名法命根**：維持相應名法之壽命。
7. **作意**：指引相應名法朝向涅槃。
8. **尋**：將相應名法安止於涅槃。
9. **伺**：將相應名法重複地置於涅槃。
10. **勝解**：確定『這是涅槃！』。
11. **精進**：努力支持相應名法並努力認知涅槃。
12. **喜**：滿意涅槃。
13. **欲**：想要證得涅槃。
14. **信**：對涅槃深信不疑。
15. **念**：促使相應名法不忘失涅槃。

16. 17. **慚與愧**：在證得道智時，犯錯之欲就已經斷除。因此，在證得的同時，慚愧的道德力量就已經具足了。
18. **無貪**：不貪著涅槃是「我的」。
19. **無瞋**：當體證涅槃時，是友善愉快的心境。
20. **中捨性**：平衡心與心所以便能同時均衡地對待涅槃。
21. 22. **身輕安與心輕安**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆輕安。
23. 24. **身輕快性與心輕快性**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆輕快。
25. 26. **身柔軟性與心柔軟性**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆柔軟。
27. 28. **身適業性與心適業性**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆具適應力。
29. 30. **身練達性與心練達性**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆是健全熟練的。
31. 32. **身正直性與心正直性**：在取涅槃為所緣時，相應名法皆具正直性。
- 33.-35. **正語，正業及正命**：這三種屬於八正道的美心所各自執行斷除造惡語、惡行及邪命的傾向之作用。
36. **慧根**：徹見涅槃並去除覆蓋四聖諦的無明。

屬於須陀洹道心的慧根相應心所，是能徹知四聖諦。它執行四種作用：

1. **了知苦諦**——了知五取蘊的苦諦。
2. **斷除集諦**——斷除了一切強得足以導致投生至四惡道的渴愛、貪欲。
3. **體證滅諦**——體證了這唯一之無為究竟法——涅槃。
4. **開展道諦**——照見涅槃，稱為正見。把名法安置於涅槃，稱為正思惟。努力體悟涅槃，稱為正精進。不忘失涅槃，稱為正念。心一境性於涅槃，稱為正定。道心斷除一切違反正語、正業及正命的染污。因此，當禪修者證悟涅槃的時候，所有的八正道也都被開展出來了。所以，只有聖者才能透過道心真正地徹知四聖諦。當他證到阿羅漢道智時，他即能徹底地終止生死輪迴。正如佛陀在《相應部》(Samyutta Nikāya)所言：

「諸比丘，由於不徹知、不通達四聖諦，
你我長久以來不斷地生死輪迴。
但是，當徹知、通達四聖諦，
滅盡對生命的渴愛，摧毀輪迴之因，
就會中止生死輪迴。」

所謂聖者共有四種：須陀洹聖者(sotāpanna)，斯陀含聖者(sakadāgāmi)，阿那含聖者(anāgāmi)，及阿羅漢聖者。每一位聖者皆能進入與其證得的道心相符之『果定』(phala samāpatti)，其作用是體驗涅槃的寂靜清涼。當聖者進入果定(phala samāpatti)時，果心會取涅槃為所緣連續地生滅，時間可達一小時、兩小時、三小時，甚至更久。

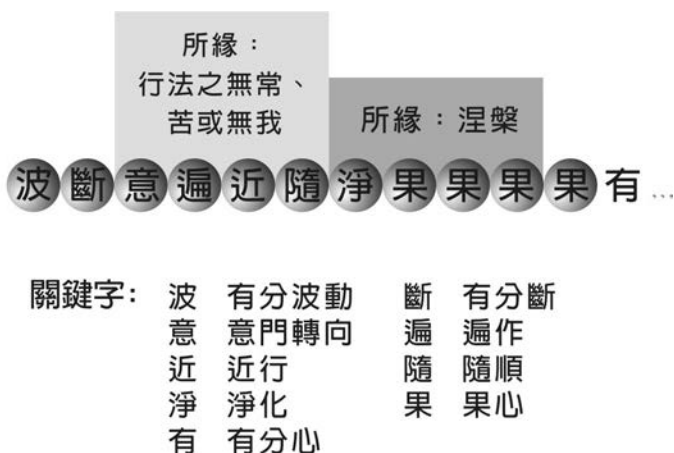


圖10：果定心路過程

欲證得果定，須陀洹聖者須持續地觀照有為法的三相——無常、苦、無我，直到『果定心路過程』(phala samāpatti vīthi)生起。當諸行法的三相之一進入須陀洹的意門心路時，有分波動兩次後即中斷，然後意門轉向心轉向那個相，隨後遍作、近行及隨順生起也是取同樣的相為所緣。接著是『淨化』(vodāna)，取涅槃為所緣。之後，果心生起體驗涅槃的寂靜，至於果

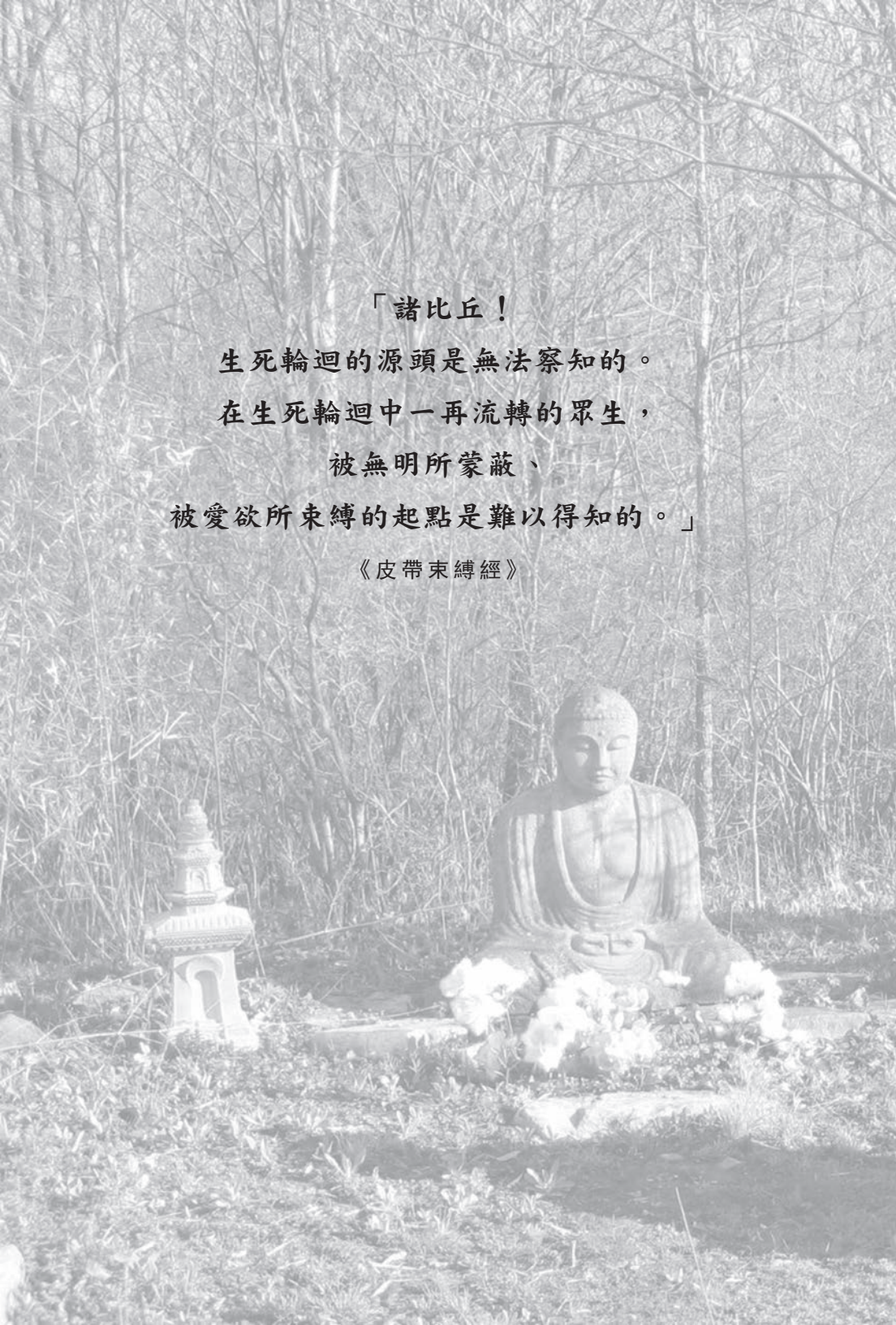
心生滅時間或入果定的時間依禪修者所願，可長達七日。最後，有分心再度生起，禪修者自果定中出定。

在此果定心路過程中，淨化心取代了種姓心，那是因為在證得道心時，凡夫的種姓已經永遠的被斷除了。

了解涅槃與道果心路過程後，我們得到的結論是「唯有涅槃在，並無體悟者」。

「諸比丘！
生死輪迴的源頭是無法察知的。
在生死輪迴中一再流轉的眾生，
被無明所蒙蔽、
被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

《皮帶束縛經》





名色即五蘊

為何研究各種的心、心所、及色法，或簡言之，為了知『名色』是如此地重要？因為這三者就是『五蘊』，是有情執著為「我的」（貪愛）、「我」（慢）、「我的自我」（邪見），而導致痛苦的因素。它們是觀智的目標，也是苦諦，透過觀禪，它們會被徹底地了知。在佛陀成道後所開示的第一部經《轉法輪經》中，佛陀說：

「何謂苦？簡而言之，五取蘊即是苦。」

何謂五蘊？

- 1 **色蘊 (rūpakkhanda)**：是四大與二十四所造色。這一切色無論是過去、現在或未來的，內在或外在的，殊勝或低劣的，粗糙或微細的，遠或近的，都稱為色蘊。
- 2 **受蘊 (vedanākkhandha)**：是指受心所。一切受，無論是過去、現在或未來的，內在或外在的，殊勝或劣等的，粗糙或微細的，遠或近的，都稱為受蘊。

- 3 **想蘊 (saññākhandha)**：是指想心所。一切想，無論是過去、現在或未來的，內在或外在的，殊勝或低劣的，粗糙或微細的，遠或近的，都稱為想蘊。
- 4 **行蘊 (saṅkhārakkhandha)**：是除了受與想二個心所之外的其他五十個心所。無論是過去、現在或未來的，內在或外在的，殊勝或低劣的，粗糙或微細的，遠或近的，這些都稱為行蘊。
- 5 **識蘊 (viññāṇakkhandha)**：是相當於八十一種心識〈不包括八個出世間心〉。無論是過去、現在或未來的，內在或外在的，殊勝或低劣的，粗糙或微細的，遠或近的，都稱為識蘊。

五蘊就是名色，只是名稱不同。眾生對這五蘊帶有很強的執取，比如：色蘊被執取為「色即是我」、「我擁有色」、「色在我中」、「我在色中」。同樣地，受、想、行與識蘊也分別的被這四種邪見執取。因此，眾生對此五蘊共有二十種邪見。誠如佛陀所言，五取蘊是苦諦，這是首先應被徹知的！佛陀繼續地說，他已經了知苦諦。因此我們研究這些有為法是如此的重要！因為它們是觀智的目標，必須是首先被了知的。

臨終心路過程

心流如河水般一路延續不斷地流動，直到臨終時刻。到那時，下列三種目標之一，必定會呈現於臨終者六門之一的最後速行心路過程，稱為『臨終心路過程』。

臨終時會出現的三種目標分別如下：

1 業(kamma)

為過去所造作的善業或惡業。一個人造下的善惡業，如果在臨終時成熟，它們便會出現於臨終意門心路。例如：一位僧侶可能會看到他自己好像正在講經佈道。或一位樂於布施者可能會看到自己好像正在供養食物予僧伽。但一位屠夫可能會看見自己好像正在宰殺動物。

2 業相(kamma nimitta)

業相是造業時用的工具。對一位虔誠的佛教徒而言，善的業相可能顯示寶塔、或曾經用來供養的油燈、水果、花、食物、袈裟等等。而不善的業相可能包括刀、槍、酒、炸彈、毒藥、或造惡業時曾經用過的任何工具。這些業相包括了色、聲、香、味、觸等所緣。有些人曾經造作令人讚嘆的善行，如：建造醫院、孤兒院或修橋鋪路，那麼在臨終時刻，將會看到醫院及孤兒院等的業相。相反地，曾經宰殺動物的屠夫則可能聽到受難動物的哀嚎、或嗅到血腥味、或看到宰殺時所用的屠刀。

3 趣相 (gati nimitta)

此相會出現在臨終時刻，顯示臨終者下一世將投生的去處。假如某人因為殺生或邪淫的惡業成熟，即將投生至地獄，他可能會看到狂吠的黑狗、青面獠牙的獄卒在拖拉他、或看到地獄之火冒出。他同時可能感受到熱等等。假如他即將投生至人間，他可能會看到在母親子宮中的紅血。許多在帕奧禪林的修行者都看到前世母胎中的紅血。假如某人即將投生至畜生界如：猴子、老虎、獅子等等，他可能會看到一座森林。假若某人即將投生至天界，他可能就會看到亮光、宮殿或天神，或聽到天樂。

除了阿羅漢之外，這三相 (nimitta) 之一必定會在所有有情的臨終心路過程中生起。為甚麼會出現這些相呢？這是因為過去業已成熟，將導致下一世的結生心。在此有一個值得思考的好問題，那就是——既然我們曾經造作過種種業，何種業會優先成熟呢？

果報的次序

依業產生果報的次序，共有四種業，即：

- 1 重業 (garuka kamma)
- 2 臨死業 (āsanna kamma)
- 3 慣行業 (āciṅṇa kamma)
- 4 已作業 (katattā kamma)



1 重業

重業(garuka kamma)是強而有力的業，它必定會產生下一世的結生。在善的方面，屬於重業的就是證得色界禪與無色界禪，並且維持禪那直至臨終時刻。因此可以肯定他會往生色界或無色界。出世間道心也是一種重業，因為它關閉了四惡道之門，此人永遠也不會往生四惡趣。在不善的方面，屬於重業的有五種(亦稱五無間業)：

- a. 分裂僧團
- b. 出佛身血
- c. 殺阿羅漢
- d. 弑母
- e. 弑父

這裡有一則描述不善重業是如何導致投生地獄的故事：

佛陀的表兄弟提婆達多，他嫉妒佛陀擁有比自己更多的尊重、榮譽及供養。因此，他渴望代替佛陀領導僧團。就在貪、瞋、嫉妒等惡心所的影響下，他企圖殺害佛陀。有一天，趁佛陀於靈鳩山山腳下經行時，提婆達多由高處推下一塊岩石，意圖殺死佛陀。結果，岩石的碎片打傷了佛陀的腳姆指。這就是提婆達多所犯的第一個重業。殺害佛陀失敗後，他嘗試另一個策略，他在比丘們舉行波提木叉時，帶領一群新

進的僧伽隨他離開，試圖分裂僧團的團結。不過，佛陀的上首弟子，舍利弗尊者及目犍連尊者，將大部分的僧伽又帶回僧團。這是他所犯的另一個重業，導致他死後立刻投生地獄。在死前，他被大地給吞噬並墮入阿鼻地獄裡。

堅持於否定因果觀念或業果法則的邪見，假若直到臨命終時仍不捨棄，則也被視為是一種重業。任何人只要造作其中一項重業，此生他將無法證得禪那或涅槃，因為該惡業會形成一種無法突破的障礙。這就是為何阿闍世王在殺害自己的父親之後，第一次聽聞佛陀的開示時，雖然已經擁有一切證悟須陀洹道果的因緣，但卻不能證得須陀洹道果的原因。

2 臨死業

臨死業是在臨死前的最後一個心路過程即將生起之前所憶起或所造的業。若無重業，則臨死業會優先成熟。

有數則關於臨死業的故事。其中一則是《法句經》裡瑪塔侃達理的故事。瑪塔侃達理是一位吝嗇大富翁的獨生子，由於他的父親不願花任何錢為他延請醫生，所以他即將死於黃疸病。這位父親甚至還將他垂死的兒子移置大門外，以防來探訪他兒子的親戚朋友入屋來，瞧見他的財富。此時，佛陀以天眼通觀察到這可憐男孩的悲慘困境，為了救度他，莊嚴的佛陀出現在他的面前。當瑪塔侃達理看到佛陀時，心中充滿無比的清淨及極度的虔誠。就在那個時刻，他帶著對佛陀甚深的信仰往生並立即投生至天界。這是善的

臨死業，是瑪塔侃達理於死亡前在心中所造的，導致他投生至善趣。佛陀說：

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。

下面的例子，說明不善的臨死業所產生的影響。在佛陀時代，有一位比丘被供養一件上等質地的袈裟，他非常地喜愛並執著它。但是，在還未穿上它時，他就死亡了。因為臨終時強烈的執著心，他死後投生成為一隻跳蚤，寄生在他最喜愛的袈裟摺層中。喪禮結束後，比丘們，要將他的衣物分發出去。就在這個時候，佛陀以天耳通聽到那隻跳蚤因自己的財物被發放外送而發出慘烈的叫聲。於是，佛陀請阿難尊者暫緩七天再行分發。當問其原因時，世尊說明：因為執著袈裟，此比丘已經投生為一隻跳蚤住在袈裟中。假如此時將袈裟取走，跳蚤的瞋心會導致他下一世投生至地獄。七日後，他所累積成為一位比丘的善業將會成熟，他就可以投生至天界。在這個例子中，這位善良比丘的唯一過失就是，對他的袈裟心懷執著。因為此一比丘的執著與貪根心相應，並且至臨命終時仍不捨棄，所以其「不善臨死業」是有力的，足以導致投生至惡趣，儘管在惡道的時間是多麼的短暫。警惕！任何我們所擁有的財物、孩子、親人等等，都會成為我們臨終時執著的目標。

在此我們既然已經明白臨死業的重要。兒女或親戚朋友們就應該避免在臨終者的面前哭泣或為爭奪

遺產而吵鬧不休，因為這樣會干擾臨終者心的平靜。眷屬們應該取而代之地做一些能夠幫助臨終者擁有善的臨死業之安排，這才是正確的。例如，他們能以臨終者的名義布施並讓他知道而心生歡喜，將佛像放置在他可以看見的地方，以便讓他心生信仰及喜悅，用花或香來佈置讓環境顯得莊嚴及安祥，邀請僧伽或善友來幫他念佛或誦經，以引導他的心生起善念，對他修行慈心禪，引導他的心緣取他平時修行的業處，如「安般念」，提醒他以前所造的善業等等。這些種種安排的用意是為了激起臨終者的善念，讓他能安祥地、歡喜地往生，以確保他下一世能投生善趣。

當一個人投生善趣時，如人間或天界，他就會有許多的機會培植善行。而當人們累積許多善業時，那些隨著累世輪迴積聚的惡業的力量就會轉弱，不會如此地快速成熟。縱然成熟了，也會因為善業的支助而減輕果報的力量。

3 慣行業

慣行業是指任何時常性、習慣性造作的善或惡行。對屠夫而言，他的慣行業是宰殺動物。對醫生而言，他的慣行業是醫治病人。而對於虔誠的佛教徒而言，他們的慣行業可能是供養四事給僧伽、持守五戒或八戒、聽經聞法、修習止禪或觀禪、及以花、燈和香供佛等等。

在此，舉《法句經》中的例子說明慣行業是如何在下一世形成果報：

在舍衛城住著一位虔誠的佛教徒，人稱如法居士 (Dhammika)，他為人端正且好善樂施。經常供養食物及其他生活必需品給僧伽。如法居士的許多孩子，全倣仿其父。當如法居士因病重躺在病床上時，他請求僧伽為他誦《四念處經》(Satipaṭṭhāna Sutta)。就在誦經的當時，如法居士看到他下一世的趣相：出現分別來自六天界的六輛輝煌馬車，準備接引他至祂們的天界。由於他想要繼續聽經，不希望被中斷，所以他示意請求天神們等一下。但是比丘們會錯意，就停止誦經。如法居士的孩子們看到他們父親反常的樣子，就開始哭泣。過了一會兒，看似失去意識的如法居士又恢復神識，看到他的孩子們正在哭泣而誦經的僧伽們則不見了，他感到非常迷惑。當知道原委後，他向大家解釋，他是向駕著馬車的天神示意，並非比丘。為了證明他所言不虛，他要孩子們瞄準兜率天的馬車，向空中拋出花圈。結果，由於趣相只有臨終者才看得到，因此他們無法看到馬車，只看到花圈掛在空中。在說服他的孩子們必須如他生前般的繼續行善之後，他就過世了，並且立刻投生成為兜率天的天神。

此外還有另一個慣行業的好例子，是來自帕奧禪修中心一位女性修行者的經驗。當她修至「緣攝受智」時，她看到自己在前二世是一隻雄水蛇。牠堅守五戒，不願為了食物而犯殺戒，根本無視自己的生

存。牠只是張開嘴巴並不刻意捕食，假如有魚兒偶爾進入嘴巴再掉入胃中，就隨牠吧！由於持守不殺生戒的善慣行業，當水蛇餓死後，牠投生至天界。

沒有臨死業，慣行業即會決定下一世的投生處。最好的慣行業就是修行止禪與觀禪。假如我們能培養隨時保持正念在禪修業處的習慣，臨命終時，由於我們慣性的修行，自然地我們的意念就會回到禪修所緣上。這是強而有力的善業，會導致死後絕對投生善趣。

說明慣行業的最佳例子之一，就是佛陀時代一位比丘的故事。這位比丘過著自給自足的修行生活，他唯一的願望就是隱退叢林，非常急切地想成為阿羅漢。他努力不懈地修行，以致於不但嚴重地損害自己的健康，更是無法入睡成眠。直到有一天，由於他忽視那如刀割的胃痛，終於在經行時，不支倒地而亡。因為在臨終時刻，他的心念還在禪修所緣上，所以立即投生至三十三天。他化生在豪華的宮殿裡，身穿雄偉的天神服裝，那裡有一千位仙女正急著要見他們的主人。但是，這位可憐的比丘完全無意識到他已經離開人世間了。對於他的新生，在經過一番的解釋後，當下他驚嚇異常，非常失望。因為他想要達到的目標是解脫而非出生天界。因此，他立即飛離天界來到佛陀處，向佛陀敘述他的困境。

這位沙門天神得到佛陀精要的禪修指導，很快地就證得須陀洹，成為入流聖者，在這個例子中，觀禪

是促使比丘投生三十三天的慣行業。它也強調如果一個人於臨終時修行觀禪，會為自己下一世的解脫紮下強而有力的根基。如果我們經常培育好的慣行業，臨終時就會成為善的臨死業。

4 已作業

已作業是指除了前述的三種業，重業、臨死業、慣行業之外的業，在缺乏前述三種業之下，這種業即會決定下一世投生至何處。《阿毗達摩要義》舉出一個牛欄的例子來形容上述四種業：

譬如有許多牛在晚上時被關在一個大牛欄裡，到了早上才打開柵門讓牛群出去吃草。試想哪一頭牛會先出去？其實，全部的牛都想儘快出去！假如其中有一頭特別強壯的大牛，牠當然會先走出去，因為牠的力量最強。這就有如「重業」肯定會先成熟以產生下一世。若沒有特別強壯的大牛，最接近柵門的牛就有可能會先出去。這就有如產生下一世的「臨死業」。如果時常保持警覺，不斷注意柵門何時打開的牛，會在即將打開柵門之前移至該處，而在柵門一打開時即先走出去。這就有如產生下一世的「慣行業」。

有時，某隻弱小的牛，牠並沒有特意挨近門邊，但是在其他強壯的牛突然推擠下，它竟然先走了出去。這就有如一個未料想到的「已作業」得到成熟的機會而產生下一世。

臨終心路過程之生起

臨終心路過程(maraṇāsanna vīthi)是如何生起的呢？在臨命終時，某種業會成熟，可能是「臨死業」或「慣行業」，並且會以「業相」或「趣相」呈現於臨終者的五門之一或意門。帕奧禪修中心有一位女禪修者，她見到自己的過去世正在以米粥、鮮花及油燈開心地供養一座佛塔。在她臨終時，由於此善業成熟，她即將於下一世產生結生心。因此，她看見呈現母親子宮內的紅色影像，這意味著她即將投生至人間。這就是「趣相」(紅色)呈現於她的最後一個速行心路過程。她的臨終心路過程發生如下：

首先，有分心生起二次，即有分波動，有分斷，之後即停止。五門轉向心生起並轉向紅色所緣，接著眼識生起看到紅色所緣，然後領受心領受紅色所緣，推度心推度紅色所緣，及確定心確定紅色所緣，然後緊接著是五個善速行心迅速地體驗紅色所緣。

一般欲界速行應該是生起七次。但是臨終時由於心所依處的力量變弱，臨終心路過程的速行只生起五次。此最後之速行過程缺少原本的造業能力，只是作為過去業成為令生業的管道。五個速行之後，兩個彼所緣及有分心可能會生起，也可能不會生起。然後，『死亡心』(cuticitta)生起，它是一期生命的最後一個心，也是有分心。它執行死亡的作用。隨著死亡心的滅盡，命根亦被切斷。最後，色蘊會在死時瓦解崩潰，只要造成名蘊與色蘊生起的『根源』依然存在，

新的名色蘊就會持續不斷地生滅，直到證得阿羅漢方能中斷。

一旦『命根』(jīvitindriya)被切斷，一期的生命就正式宣告死亡。但是潛伏的業力卻沒有隨之消亡，它繼續以心識的延續生起為「結生識」。在此，我們必須明白隨之而來的投生，並非是由最後的死亡心控制，而是由『今生業』(janaka kamma)決定。

人之結生

在死亡心滅盡之後，不容間斷地，下一世的結生心即刻在人世間生起，緣取紅色為目標，並基於與臨終時相同的善業，此善業是由未被斷除的無明與渴愛所推動的。

「結生心」的作用是將前世與現在世連結起來，但是並不意指有一個靈魂從過去世轉移或漂泊至新的色身，這是『常見』(sassata-ditṭhi)，也是大多數人持有的錯誤見解。一般人都認為結生識是永恆不變的靈魂或自我。相信永生或靈魂或自我不滅的人，對生命有著強烈的執著及愛染，一旦聽到佛陀宣示「無我」，他們會感到惶恐、緊張、憂慮與痛苦，不知如何是好，害怕他們幻想出來的、緊握不放的「我」就要毀滅。如我們所知，心識一生起即立刻滅去，成為下一個心識生起的因緣。每一個心識都不一樣，甚至二個連續生起的心識也不會相同，又怎麼會從一世轉至另一世呢？

在佛陀時期，有一位比丘名叫沙帝(Sati)，他因誤解佛法所以宣稱：「據我所了解的佛陀教法，是同一個心識在生死輪迴中漂泊且流轉，而不是別的心識。」佛陀知道後便問他：「沙帝，你所說的心識是什麼？」沙帝回答：「世尊，是那個會說、會感受及隨處體驗善與不善業所帶來的果報。」佛陀譴責他的無知，並對他開示說心識是因緣生法，沒有因緣條件，就沒有心識的生起。識是從它生起的因緣得名。譬如：當心識依眼淨色及色塵生起時，便稱為眼識。依耳淨色及聲塵生起時，便稱為耳識。依鼻淨色及香塵生起時，便稱為鼻識。依舌淨色及味塵生起時，便稱為舌識。依身淨色及觸塵生起時，便稱為身識。

若認為前一世的名色不再於新的一世中持續，即認為有情死後名色就徹底斷滅不再生起，新一世的名色完全與過去世沒有關係，這是另一種邪見，稱為『斷見』(uccheda diṭṭhi)。因此，我們必須要非常小心，不要墮入這兩種邪見中。

佛陀的教法是避開這兩種邪見，宣稱：緣於無明，諸行生起；緣於諸行，識生起；緣於識，名色生起等等。在新一世的名色是過去善或惡業的果報，而這些過去業是根源於無明與渴愛。當我們在山谷中大聲地喊叫，就會聽到迴音。這個迴音並非原來的叫聲，但卻是源自於原來的聲音。同樣地，新的生命並非舊生命的轉移，但卻是源自於舊的生命。

隨著結生心的生起，身十法聚、性根十法聚、及心所依處十法聚等色法也生起，而結生心是由隨之生起的心所依處所支助的。在結生心之後，有分心生起，它是緣取與前世最後速行過程相同的所緣(即母體子宮的紅色)——以上面女禪修者所見為例。結生心也是有分心，兩者皆為同一個業的果報心，並且緣取同一所緣。在十六個有分心依序生滅後，一生中的第一個意門心路過程生起，執取新的生命(五蘊)為所緣。在此一新生命的第一個心路過程中，它對新生命的貪著便開始產生了。它無視於生命的苦相，並於新一世裡的第一個心路過程開始渴望新生命的生存與維持。

在《阿沙卡本生經》(Assaka-Jātaka no. 207)中的烏巴里皇后(Ubbari)就是一個很好的例子。烏巴里皇后只熱衷於裝飾自己，取樂國王，輕視行善。當她死後，阿沙卡國王陷入極度的哀慟中，完全無心治理國家政務。當時菩薩擁有五神通及八定，由於慈悲心，菩薩要幫助國王，讓他知道他的所愛目前的投生處。菩薩把國王帶到御花園中，烏巴里皇后由於生前不行善並且過度迷戀她自己的美貌，所以現在投生為皇宮御花園中的一隻糞蟲。菩薩以神通令她開口說話，她承認在前生時，是阿沙卡國王的皇后，她與所愛的國王在這御花園中享受許多色、聲、香、味、觸五欲之樂，但是由於輪迴，如今她的記憶已變得模糊不清，阿沙卡國王對她而言已無任何意義了！她甚至希望能割他的喉嚨取他的血，來塗抹她的現在糞蟲丈夫的腳。輪

迴轉世是多麼無情，從皇后至糞蟲，丈夫至怨敵，豈有永恆之道理？

唉！就連一隻卑微的糞蟲都如此地執著牠的生命與享受，不管那個生命是多麼的卑微和悲慘。從這裡我們就可以明白眾生對欲樂及生命的貪著是如何的根深蒂固。所以佛陀如此宣示苦集聖諦：「那渴愛，一再地渴求新生。」

每一位眾生都貪愛生命，這就是『苦集聖諦』，它帶來生死輪迴中無盡的痛苦。甚至在天界的阿那含聖者(ānāgāmi)也渴愛生命。欲望與渴愛(taṇhā)是潛藏在心流中一股強大的力量，這股力量大到足以推動我們在生死輪迴中一世又一世地流轉著。渴愛生命是如此地深植在我們心流中，因此當佛陀根除渴愛終止輪迴，證到無上菩提後，立即以詩歌讚頌如下：

久遠劫來的生死輪迴，我徘徊其中。
尋找，卻始終找不著這造屋者（渴愛），
一再地輪迴是痛苦的。
喔！造屋者，你已被找著，
你再也不能造屋。
諸椽已斷，橫樑已碎，
我的心已到達無為之境。
一切貪愛皆成灰燼。

第一個意門心路過程之後，即貪著新生命，有分心再度生起以保持生命流不會中斷。只要沒有心路過程生起，有分心即會不斷地生滅，有如河水之流一

般，直至死亡心再次生起。死亡心與結生心及有分心一樣，都是取紅色為所緣。因此，在一生當中，結生心、有分心及死亡心，都是取同一個所緣，即前世最後臨終心路過程的所緣。其實它們都是屬於有分心，只是在不同的時間執行不同的作用，就會有不同的名稱，正如一個女人一樣，她可以是一個母親、一個妻子、一個女兒、或是一位女企業家，她分別在不同的時間扮演不同的角色。如此，心之流從結生流到死亡，又從死亡流到新一世，就有如車輪一般次第地轉起。生命就是如此地在生死輪迴中不斷地流轉著。

至於凡夫的投生，其結生心可以是欲界與智相應或是與智不相應的果報心，這取決於此人在造業時是否了知業果法則或無常、苦、無我三相。當一個人因了知業的法則而歡喜地行善，在他臨終時，若此善業成熟並將產生果報。那麼他下一世的結生心就是『悅俱智相應』。凡夫與天神的結生心若是與智不相應的，即沒有智慧。因此，縱然他們努力精進，在這一世仍然無法證得禪那或道果。誠如上所言，這是因為他們的結生心缺少慧根或無痴心所，而無痴心所是證得禪那或道果的必要心所。不過，他們也不需要感到氣餒而停止修行，因為任何的努力都不會是白費的。假若他們這一生努力地修行止觀與禪觀直至臨終時，那麼他們下一世的結生心及有分心會變得非常有力並且與睿智相應。如果他們在下一世持續地努力修行，很有可能會快速地證得涅槃，就如同前述的沙門天神一般。

在結生的第一剎那，會有三十個相應業色法隨之生起，它們是：身十法聚、性根十法聚、及心所依處十法聚，這些都是過去業所生的。根據《阿毗達摩》，性別在結生的那一剎那就已經決定，取決於個人的意願或業，決定是男性或女性。例如：耶輸陀羅，她是悉達多太子的妻子，在許多世以前，她以發願成為菩薩的忠誠伴侶並協助他圓滿十波羅密直至成佛而造作種種善業。

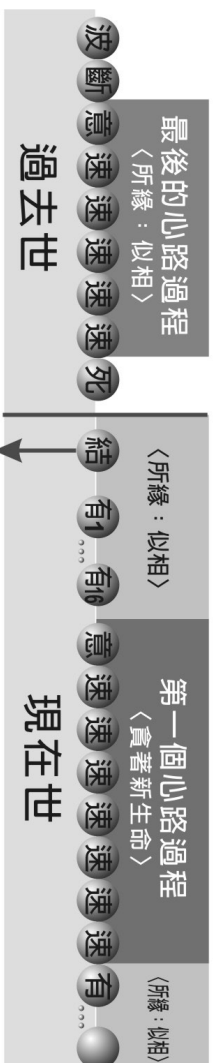
根據《本生經》阿難尊者在過去的某一世中，曾經與有夫之婦造作邪淫。因此死後，墮入地獄承受極大的痛苦，在地獄受完漫長的折磨後，又輪迴好幾世的畜生道，並且於每一世都被閹割了。之後，他投生成為一位陰陽人。緊接著另外一世，就投生成為他先前所貪愛的目標——女人。

總而言之，名法(結生心及三十三個相應心所)與色法(上述的三十種色法)在結生的那一剎那就是如此地產生。在此，筆者僅論及人類及一些世俗所謂之天神的結生過程。

梵天的死亡與結生

對於梵天的結生，有不同的名色。當一位止觀行者通過修行安般念或十遍(kasiṇas)之一，證得禪定如：初禪。並且於臨命終時，仍然不失其禪那。在這種情況下，關於他的臨終心路過程，請參閱下圖。

《死亡與結生之過程》



結生心與相應心所及業生色在初禪梵天界生起：

· 1 心 + 33 心所

· 39 業生色——眼十法聚

耳十法聚

心所依處十法聚

命根九法聚

關鍵字：

- 死 死亡心
- 波 有分波動
- 速 速行心
- 意 意門轉向心
- 結 結生心
- 斷 有分斷
- 有 有分心

圖 12：死亡與結生過程

首先，有分波動及有分斷。接著，意門轉向心生起，取禪那『似相』(paṭibhāga nimitta)為所緣，這似相也是業相。五個速行心隨後生起，快速地認知似相所緣。接著是死亡心，它是這一世的最後一個心識。死亡心滅盡之後，緊接地，在色界天生起由初禪善業產生的結生心，此心也取相同的似相為所緣。

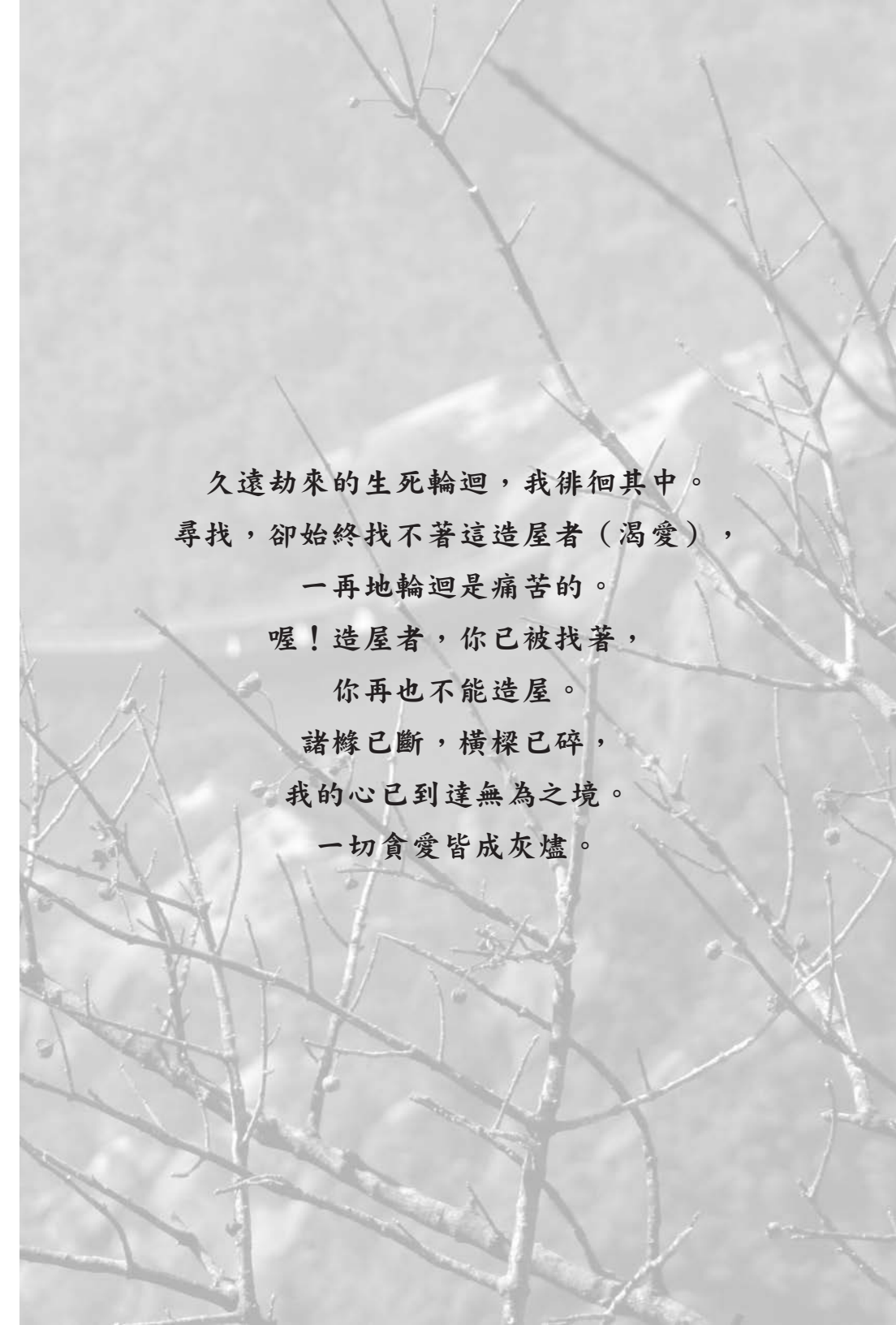
梵天界的結生方式是「化生」，祂不需要一個孕育處。既然如此，梵天化生在初禪天時，就已經諸根俱足成形。此一梵天的結生心是初禪果報心，具有三十三個相應心所及三十九種業生色——眼十法聚、耳十法聚、心所依處十法聚，及命根九法聚。它們全部都會隨著結生心生起，是業生色。在究竟諦上，生起的是名色法；但是，在世俗諦上，祂們却被稱為梵天神。結生心之後，十六個有分心依序生滅，也取相同的似相為所緣。然後，新一世的第一個意門心路過程生起並貪著新生命。當此心路過程結束後，心會再度跌入有分心以維持生命流不斷。有分心就如此不斷地流動著，直到死亡心生起，故彼梵天的死亡心也緣取相同的似相為所緣，並自那一世死亡。

五蘊非自我

名色就是五蘊。無論生為人或天神，或餓鬼，或動物，或色界天的梵天，這都只不過是五蘊的聚合體罷了。所謂的「有情」，在究竟諦而言，是五蘊或名色的組合。而這些五蘊是眾生執取的目標。因此，無論

是在人間或是色界天，在結生的那一剎那，五蘊就已經呈現。由於受到無明的影響，凡夫把這些剎那變化且不斷生滅的五蘊當作是「我的」、「我」、或「我的自我」，因此產生渴愛與執著，痛苦亦隨之而至。而人們總是認為色法或身體是自我。或自我擁有身體。或身體是在自我中。又或自我是在身體中。因此人們會說：「我就是這個身體，這個身體就是我。」這純粹是因為他們完全被自我的身見矇蔽了。

因為被這個身見所矇蔽，所以當身體有所變化時，人們就會感到難過、痛苦、哀傷、及絕望。同樣地，對於其他四蘊，他們也持有相同的邪見。在《相應部·苦經》(Saṃyutta Nikāya·Dukkha Sutta)中，佛陀說：「諸比丘！以何為苦耶？名五取蘊。以何為五耶？謂：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊，乃至識取蘊是。諸比丘！此名為苦。」因此，苦聖諦！或換句話說，「五取蘊」於結生心生起時就已經存在了。我們要問，苦來自哪裡？為何於結生時五取蘊就存在並呈現了？這是因為果報或五取蘊是在結生的第一剎那就生起。而根據佛陀的教法，苦聖諦與苦集聖諦是不能在同一個心識剎那一起生起的。因此，苦因(即苦集聖諦)是無法在現在世出現，它必須是來自過去世。依據『緣起法』(Paṭicca-samuppāda)，無明緣行、行緣識……由於過去某一世所造作的業，而此業是根源於潛伏的無明與渴愛，如今諸緣具足，以致於在現在世生起名色或五蘊，又稱苦聖諦。



久遠劫來的生死輪迴，我徘徊其中。
尋找，卻始終找不著這造屋者（渴愛），
一再地輪迴是痛苦的。
喔！造屋者，你已被找著，
你再也不能造屋。
諸椽已斷，橫樑已碎，
我的心已到達無為之境。
一切貪愛皆成灰燼。

緣起法

(PAṬICCA-SAMUPPĀDA)

(此緣起法的結構取自〈清淨道論〉)

緣起法基本上是解釋生死輪轉的因緣結構，開顯維持眾生從一世轉到另一世的諸緣，依照緣起法的解釋，無明緣行。行緣識。識緣名色。名色緣六入。六入緣觸。觸緣受。受緣愛。愛緣取。取緣有。有緣生，老，病，死，愁，悲，苦，憂，惱。如是，此乃全苦蘊之集。雖然在緣起法只列出一因一果，但我們必須明瞭因緣法是錯綜複雜的。只有多種因緣的集合，才能產生其果。在此，只列出一因，如緣于無明，行生起，那是因為無明是主因，其他的因如愛與取其實也包含在內。

『無明』有兩個含意——不知與錯知。它的特相是心盲目或愚痴。作用是無法徹見或矇蔽了諸法的真實本質。在《阿毗達摩》中，無明意指無法了知下列八事：

- 1 苦聖諦
- 2 苦集聖諦
- 3 苦滅聖諦

- 4 導向苦滅的道聖諦
- 5 過去五蘊
- 6 未來五蘊
- 7 過去五蘊與未來五蘊
- 8 因緣法則，包括業力和其果報

當眾生的無明生起時，它會隱藏苦聖諦，覆蓋對苦聖諦的覺知能力。同樣地，它也隱藏其他七事，並覆蓋對它們真實性的覺知能力。由於不知過去和未來五蘊的真實本質是苦諦。且同樣地，不知渴愛是苦的原因，為了滿足六欲之樂的欲望，及渴望成為男人或女人、天神或梵天等等的渴愛，人們造作種種的善行及不善行，並錯知它將會帶來永恆的快樂。大部分的人類都沉迷於感官欲樂當中，因為他們被無明給矇蔽了，就如同透過玫瑰色的鏡片看世間的一切，誤認所有的事物都是美好快樂的。

A 無明緣行 (avijjāpaccayāsankhāra)

根據《阿毗達摩》，諸行有三類：

1. 非福行——它是與十二不善心(8貪根心、2瞋根心、2痴根心)相應的思心所。

當不善心透過身行和語行來呈現時，人們就會犯下殺戮、折磨、偷盜、邪淫、毀謗、及欺騙的惡

行。若不善心透過意行來呈現時，人們就會犯下包括：否定業果法則、嫉妒、慳吝、我慢及懷疑八正道及其他正法的功效等等。

2. 福行——

包括如下——

- a. 與欲界善心（4與智相應，4與智不相應）相應的思心所。

它們包括所有身、口、意的善行，如：布施、持戒、禪修、迴向、隨喜、聽經聞法、教導正法、及糾正他人的知見等等。譬如：某人造作了所有的善行，卻不懂業果法則，則他的善業是與智不相應的。當此善業成熟並產生結生果報心時，彼結生心將只具有無貪根心和無瞋根心，而他的結生心因缺少了無痴根心，所以在新一世中，他將會是一位有福報卻沒有智慧的愚痴者。

反之，如果有人修行觀禪，以諸行的無常、苦、無我之特性為所緣，知見究竟名色法，則其人的善業是與無貪、無瞋、及無痴三個善根心相應。當此善業在生存地產生果報時，它會賦予此人敏銳的觀智。

b. 與五色界善心相應的思心所。

它們是由修習止禪而證得的初禪、二禪、三禪、四禪及五禪所組合成的。它們只有意行，沒有身行與語行。

3. 不動行——與四無色界善心相應的思心所。

此屬無色界禪那心，它只有意行而無有身行與語行。

無明如何緣行？

當一個人受無明矇蔽，不知五取蘊或任何形式的生命是苦諦時，就會誤以為痛苦的輪迴是快樂的，並且會受潛伏的渴愛影響，開始造作前述的三種行。而不知渴愛是集諦，其人就會錯知渴愛是快樂的源頭。而且因為對於涅槃（滅諦）與八正道（道諦）的無知，他就會錯知滅諦是往生另一個特別的世界如：天堂、淨土或梵天界等。其實那並非是真正痛苦的熄滅，因為任何的出生都會遭遇老死的結局。由於不知八正道是真正朝向滅苦的道路，人們還錯知，如：獻祭動物或人類、或是苦行及虐待自己的身體、又或是特定的祭典及儀式，如：祭天、拜神等等，以為是滅苦的途徑，因此他們造作種種此類的身、口、意業行。因此，當人們企圖滅苦時，他們就開始造作種種福行、非福行及不動行，

但是由於對四聖諦的無知，彼等所造作的諸行，實際上，卻是延長了生死輪迴的痛苦。

其次，由於不知有過去及未來五蘊，人們相信現世五蘊是唯一的生命。因此，無視業果法則的必然性，終其一生參與種種的不善業行以滿足欲望。因為不知放縱於五欲等等的危險，及不知一切的感官欲樂最後會因為它的變化而讓人產生極大的苦惱，人們因此造作身、語、意業行。因此世尊稱說：「緣於無明，諸行生起。」

緣起法雖然開始於無明，但無明卻不是第一因。在《皮帶束縛經》(Gaddulabaddha Sutta)世尊說：「諸比丘！生死輪迴的源頭是無法察知的。在生死輪迴中一再流轉的眾生，被無明所蒙蔽、被愛欲所束縛的起點是難以得知的。」

佛世時，世尊與阿羅漢聖者也造作善行，甚至比凡夫更積極地行善。但是他們已證得阿羅漢道智，徹底斷除了覆蓋四聖諦的無明及渴愛，不再執著由五蘊構成的生命（「此生已盡，不受後有」——這已是他們的最後一世）。因此，他們的行為，無論是身行、語行、或意行都沒有無明與渴愛作為支持的根源，所以不會帶來任何的功德，當然也不會在未來產生任何的果報心。他們的行為不能稱為業行，因為缺少了執著現在世或未來世生命必要的造業之思。

B 行緣識 (saṅkhārapaccayāviññānam)

在此，識意指果報心，它以兩種方式生起，即：

1. 在結生時，生起的第一個心識為結生識。
2. 在有情生命期間的(連續性)心識及其他之五根識。

由於無明和過去世累積的業行，結生心在現在世生起。一旦業因為無明與渴愛的影響而形成，它就會留下業力。而當諸緣具足時，它即會產生一定的果報。就像播下的大樹種子，只要具備適當的氣候、肥沃的土壤、充足的水分及陽光等，它必定會長成一顆大樹。依照由過去善、惡業所致的果報，心流會以結生心開始在新一世生起。無論在欲界、色界、或在無色界，此都端視成熟之業的種類而定。

就一個惡人而言，當他臨命終時，過往的惡業之一成熟了，並且準備在下一世產生惡果。因此，在他的最後一個臨終心路過程中，出現了火焰的所緣（惡趣之相）。讓我們來看看他的臨終心路過程。首先，有分心生滅兩次，一個意門轉向心，五個速行心和兩個彼所緣心依序生起，從意門轉向至彼所緣皆取火焰為所緣。之後，死亡心生起並滅盡。緊接著，結生心在地獄的新生命裡生起，取相同的火焰為所緣。因為是由相同的惡業所產生的，而惡業是由那未斷除的煩惱力所驅使的，所以惡趣之相便在他的臨終心路過程中出現，之後死亡，然後結生果報心在地獄的新生命中生起。

再舉一例。因為某人的善業已經成熟（如持守五戒等），所以在他往生時，莊嚴的神殿等等趣相出現在臨終的最後速行心路過程，這表示他將投生至天界。當最後速行過程結束後，死亡心生起並滅去。緊接著，結生心在天界的新生命裡生起。取神殿之相為所緣，那是因為由相同的善業產生的，而善業是由那潛伏的無明與愛欲所驅使的。

因此，輪迴只不過是一個心識接著一個心識的生滅。即心識的相續流，具足因緣的心識會生起，隨後即滅去，成為下一個心生起的因緣。它不是永恆的生命，也不是一個靈魂。它既不是從過去生轉世而來，然而也不是毫無因緣的出現在今生。我們將以人類死亡與結生的一般過程做進一步的解釋。

在過去生時，有位善者在臨終之最後時刻，他感到生命力正逐漸地在消失。接著，臨終速行心在心所依處的支助下生起，並且由於即將引生果報的業力的緣故，出現了業，或業相，或趣相。同時，因為無明與渴愛尚未斷除，無明是不知任何的新生都是危險的，渴愛是貪愛生命或求生的一種意志力。當心識傾向於所緣（假設是業相）時，渴愛的力量會驅使它執取所緣或新的生命，無明無視於隱藏在生命中的危險。依照心的相續過程（由死亡心到結生心），死亡心會捨棄舊的心所依處，結生心則依賴新的依處生起。就好像一個人很想離開此岸的危險，他緊握住綁在岸邊樹上的繩索，完全不知對岸也是充滿着危險，

他藉着繩索把自己拋擲到對岸。然後，他放掉此岸的繩索，並且在另一個河岸取得新的依處。同樣地，死亡心滅去後，結生心在新的心所依處支助下，執取業相為所緣，到達新的結生地（人界）。

因此，我們明瞭，結生心既不是由過去生轉世而來的，而它的現起也不是沒有業力、諸行、渴愛的驅使力量及最後速行的所緣等等作為因緣。所以，它只不過是依著因緣生滅的相續流罷了。但此相續流既非相同，亦非相異。因為如果在相續流中具有絕對的相同性，這是『常見』，就如固執地認定牛奶不會形成乳酪一般。如果認為它們具有絕對的相異性，這是『斷見』，這好比我們以為乳酪無法自牛奶衍生而出一樣。所以，現在世之名色與過去世之名色既不完全相同也不完全相異。所謂某人轉世只是世俗的說法，在究竟諦上只是名色剎那生滅相續流而已。

或許有人會問：「如果沒有出現轉世，則當此人的五蘊滅盡之後（即人死亡後），因為沒有受報者，到底是誰在承受果報呢？」於此，受報者只是世俗諦的概念，生命是樂和苦的體驗，由樂和苦組成的果或果報生起就是所謂的「受報」。而承受果報的只是受蘊而已，因為受心所的作用是體驗樂與苦的感受。然而凡夫卻以渴愛、我慢及邪見為因，執著地認定受蘊是「我的、我、我的自我」。錯知受蘊是「我的、我、我的自我」會導致人或天神的「身見」或顛倒想。其實在究竟諦裡，只有受蘊在承受果報，並沒有

另外的受報者。覺音尊者在《清淨道論》寫到：「沒有業的作者，也無異熟的受者，只是諸法的轉起。這是正確的見解。」

「執取不斷生滅的五蘊，亦即名色，是苦聖諦」，佛陀如是宣說。

或許有人還會問：「我們如何知道諸業行真的是結生心生起的因？」那是因為沒有過去生所造之「業」留下的「業力」（業行），就不會產生「業果」。這是《發趣論》裡提到的『異剎那業緣』（nanakkhanika kammappaccayā）。不過，業力可能會潛伏在無盡的輪迴中，直到諸緣具足時才引生果報。

結生心之後，其他的果報心，如：五根識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，領受心及推度心等，也會在隨後的生命期間，依其相應的過去業而生起。十二緣起支的首二支，無明與行，是過去因，成為現在世的潛在之根。換言之，我們先前被無明矇蔽的業行“創造”了我們的今生，而非創世主。

「誰創造了生命？」答案是：「無明與行創造的！」結生心是今生的果報。在南傳《相應部》及北傳《雜阿含經》裡，我們可以看到世尊形容『緣起法』為：「此有故彼有，此生故彼生。此無故彼無，此滅故彼滅。」緣於無明，諸行生起。緣於諸行，識生起。當沒有無明，就沒有諸行。當沒有諸行，就沒有結生識。佛陀教導緣起法是為了開顯：諸法皆是因緣法，沒有自我及創造者。

C 識緣名色 (viññāṇapaccayānāmarūpaṃ)

緣於識的生起，名色也跟著生起。「名」一詞是指與果報相應的諸心所；事實上，名色與結生心是同時生起的。但是因為心是相應心所及色法的前導，所以我們說：緣於識，名色生起。『色』則是四大種色及依靠四大種色而生起的二十四種所造色。但更準確的說，色在此是指業生色。

胎生的有情如：人類（在結生時）會有身、性與心所依處三種十法聚生起。之後，在生命期裡，眼、耳、鼻十法聚等會漸次地生起。

人類初生的色法，光用肉眼是無法看到的。自懷孕開始，一個受精卵逐漸發育成一個有情眾生，其過程如下：

1. 第一週，是一個受精卵（一開始無法看到）。
2. 第二週，是一個胞結。
3. 第三週，是一個血塊。
4. 第四週，是一個極小的肉塊。

然後，在第十一週底，當眼、耳、鼻、舌四淨色形成時，頭及四肢也成形了。

對於欲界化生的有情（餓鬼和天神），在結生的剎那，最多有七十種色法生起，即眼、耳、鼻、舌、身、性、及心所依處十法聚。有時候，某些及某類眾生則不得眼、耳、鼻及性十法聚。

於色界天之梵天結生的眾生，在結生的那一剎那，會有三十九種業生色同時生起（眼、耳、心所依處十法聚和命根九法聚）。至於在色界天之無想有情眾生(asañña satta)在結生時，只有命根九法聚生起，牠們並沒有名法。

在無色界天的眾生，牠們只有緣於結生心同時生起的相應的諸心所;但沒有色法。

D 名色緣六處 (nāmarūpapaccayāsalāyatanam)

六處是指眼處、耳處、鼻處、舌處、身處及意處。前五處相同於五淨色，屬於色蘊，意處是指識蘊。在《相應部》中，前五處被佛陀形容為空鎮。五塵——色、聲、香、味、觸則被形容為掠奪空鎮的強盜，由於空的村鎮無人守護，所以時常被強盜侵略。同樣的，眾生的五根因為缺乏正念的守護，時常被可喜的或不可喜的五塵侵略，而生起種種煩惱。

E 六處緣觸 (salāyatanapaccayāphasso)

當六塵撞擊六處，六觸生起。當色所緣撞擊眼處，眼識生起。這三者（色所緣、眼處和眼識）的集合稱為『觸』。觸有六種：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸及意觸。聲所緣，耳處及耳識的集合，稱為耳觸，以此類推。

F 觸緣受 (phassapaccayāvedanā)

因為六所緣撞擊各自的依處，所以產生六種『受』：眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受及意觸生受。這六種受的體驗可分為：樂受、苦受、及不苦不樂受。事實上，觸與受是同時生起的，因為它們是七遍一切心心所中的兩個，所以必須一起生起。

佛陀在《相應部》中，比喻受有如雨中水上的泡沫，當一個人仔細檢視它時，發現泡沫是空的，沒有實質。受也是如此，一生起即滅去，有什麼實質可言呢？若受被執取為「我」或「我受有」，就會誠如佛陀說：「就有如一個人被山水沖走時，嘗試抓緊長在岸邊的草，那草將被拔毀與斷掉，那人無法脫離河流的漩渦。」執取受為「我」，無法脫離痛苦。受是因緣法，緣於觸，受生起。當觸滅時，受也跟著滅去。因此，緣於眼觸，眼門心路過程中的所有受都會生起。其他的觸也是如此相同地緣生受。受心所是在體驗可喜的或不可喜的現在果報或過去諸行。除了這受心所在執行它的體驗作用外，並沒有一個靈魂或自我在體驗果報。佛陀說：無論是哪一種受，都是苦的 (yam kiñci vedayitam taṃ dukkhasmiṃ)! 這是因為「受」具有無常性。

G 受緣愛 (vedanāpaccayātaṇhā)

當六處接觸可喜的六塵時，便生起樂受，一個人便會開始貪愛它。佛陀說：「貪愛潛伏在樂受裡。」舉例而言，當一位男人的眼睛觸到一位漂亮的女人時（色所緣），心中生起樂受，它的心便被繫結住了！之後，他反覆思念，執著其樂受，「愛」產生了。

至於一個人的六處接觸到不可喜的六塵時便生起苦受，當他感受到痛苦時就會排斥它，並期望能回復樂受。因此，渴愛的生起，不只是緣於樂受，它也緣於苦受。

愛可分為六種：色愛、聲愛、香愛、味愛、觸愛及法愛。每一種愛又可依下列三方面分為三種：

1. 欲愛 (kāma-taṇhā)：純粹只是渴愛感官的欲樂。
2. 有愛 (bhava-taṇhā)：與「常見」相應，如：認為生存是永恆的。
3. 無有愛 (vibhava-taṇhā)：與「斷見」相應，認為死後生命皆會滅盡。

無明與渴愛是輪迴的二個主因或起因，導致我們在生死輪迴中一世又一世地輪轉著。『無明』是過去因引生現在果，而『渴愛』則是現在因引生未來果。但是，在究竟諦中，它們兩者總是一起生起的。雖然如此，但是前者的無明是後者的渴愛生起的強而有力的助因。

H 愛緣取 (tanhāpaccayāupādānam)

『取』是強化了的『愛』，它共分為四種：

1. 欲取 (kāmapādāna)：這是屬於貪心所的呈現，舉凡熱愛、貪著、喜愛及沉迷於六欲之樂皆屬之。
2. 邪見取 (diṭṭhupādāna)：如無因見、無因果見等邪見。例如：執著地排斥道德、良善及聖道的智慧和創世主論等。
3. 戒禁取 (sīlabbatupādāna)：執著於相信要淨化並達到涅槃必須透過某種特定的祭典和儀式，如自我折磨的苦行或無意義的戒行等等。
4. 我論取 (attavadupādāna)：執著地相信所有五蘊或任何一蘊是自我。識蘊是自我。受蘊是自我。想蘊是自我。行蘊是自我。色蘊是自我。

I 取緣有 (upādānapaccayābhavo)

由於『取』的影響，人們才會造下身、口、意的作為而累積了業力。『有』是指會產生輪迴的善與不善的業行。緣於愛，取生起，緣與取，有生起。回到那個男人貪以美色之例，由以強烈的貪愛，於是他開始計劃如何勾引她，從貪愛至計畫等都屬於不善的意業。過後，他開始以花言巧語（語業）或種種身行（無論是善的或不善的）來得到她。緣於取，有生起。就像過去世的業行是現在世的因，所以現在世的「有」是未來世的因。

J 有緣生 (bhavapaccayājāti)

任何的身、口、意之業都會留下業力，一旦此業力成熟，就會產生新的一世。緣於有，生生起。『生』意指投生於任何生存地的有情，其任何一蘊或四蘊或五蘊開始生起之時。

在此，從上述之例，可以了解到由樂受生起的愛是推動輪迴的輪子。因此，在《相應部》，佛陀說若能在被某種東西繫結的當下，隨而產生無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀、不淨觀或白骨觀。其間，不生反覆的思念。則心便不會被束縛住，則愛就會被滅去。當愛滅時，取滅。取滅則有滅。

K 生緣老、死、愁、悲、苦、憂及惱，如是，生起了這整堆苦。(jātipaccayā jarāmaṇaṃ soka-parideva-dukka-domanass-upāyāsa sambhavanti)

一旦『生』發生，『老』和『死』就無法避免。老化是身體及色法最根本的苦。它以體弱、掉牙、皺紋、行動遲緩、力衰、失憶及失智等等現象呈現。死是五蘊的崩解及生命的滅盡。人類因無法放下所擁有的一切，包括：親人、財富及自己的生命，所以死時心中充滿了痛苦。同樣地，在生命期間，人們無可避免地會遇到愁、悲、苦、憂、惱、愛別離及失去健康和財富等等的苦。

愁如火般在心中燃燒，悲則是痛哭。苦是身痛而憂是心痛。那些心痛不已的人們，他們會以各種方式如毒害、懸吊、鞭打、殘害他們自己，進而承受種種的苦惱。因此，生起了這整堆的『苦』。

只要潛伏的『無明』及『渴愛』這兩個輪迴的根本之因尚未被阿羅漢道智給斷除，這苦——即生死之輪，將會持續地轉動著。就如只要樹根還原封不動地留在土裡，樹木就一定會持續地生長一樣。佛陀在《法句經》如是說：「不傷深固根，雖伐樹還生。愛欲不斷根，苦生亦復爾。」

三時的緣起

『緣起法』顯示了因果如何在過去、現在及未來三世運作。無明與行二個心所屬於過去世。識、名色、六處、觸、受、愛、取與有屬於現在世。而生、老與死屬於未來世。雖然說無明與行是「過去因」，其實，愛、取、有也包括在內。這五個同時成為引生未來果的「現在因」。而它們又會成為引生下一個投生的「未來因」。因此，只要它們還潛伏在心流中，生死輪迴就不會停止。

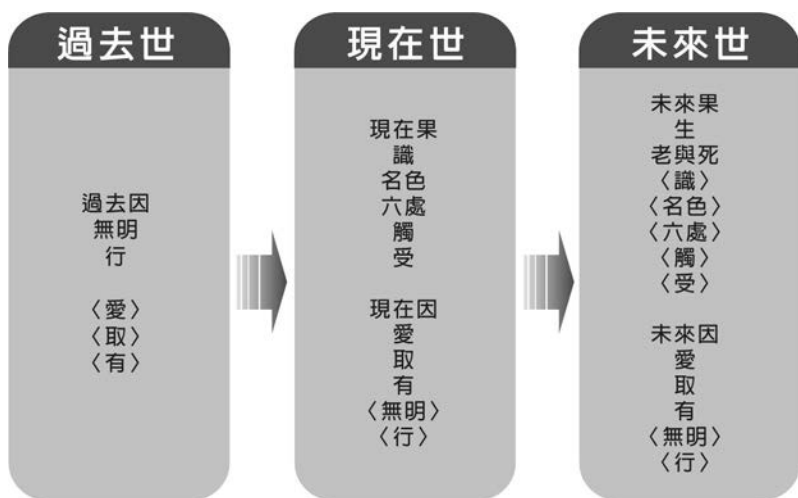


圖13：三時

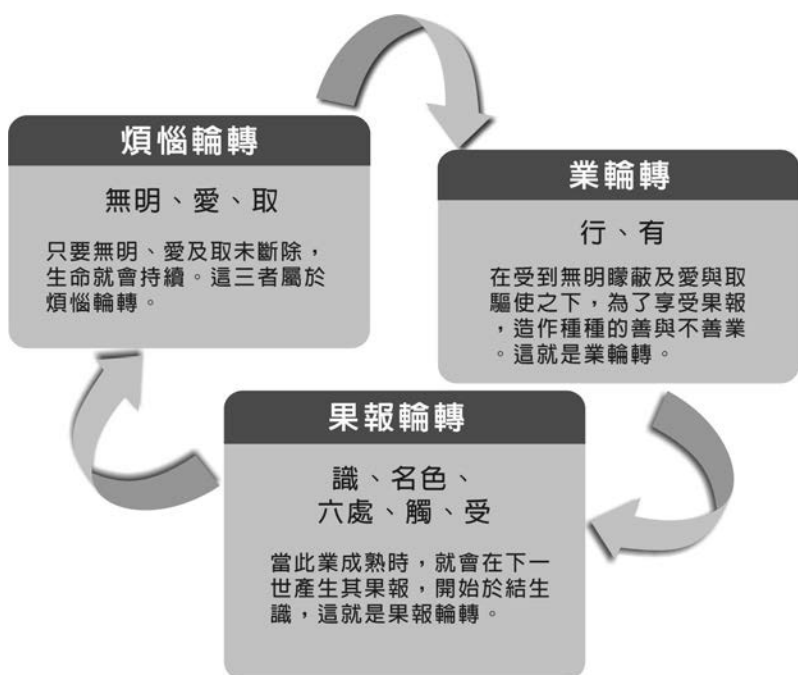


圖14：三輪轉

三輪轉

從另一個觀點來看，我們應該明白緣起法就是三輪轉。無明、愛及取是煩惱輪轉。行與有是業輪轉。識、名色、六處、觸及受是果報輪轉。因此，只要煩惱輪轉尚未被諸聖道根除，此三輪轉的生命之輪就會永遠不停地轉動著。不了知緣起法，人們就不會了解生命的本質，因果的作用及痛苦的原因或痛苦是如何生起的。在《長部·大因緣經》Dīgha Nikāya, Mahānidāna Sutta中，佛陀說：

「阿難！這緣起的確深奧，也顯得深奧。

由於未能遍知與通達此諦，

有情就好像一圈打結的線，

或像織巢鳥的巢，或像打結的蘆葦，

無法脫離惡趣、惡道及生死輪迴的痛苦。」

人們在禪修中會有一個階段，對於自己的存在不再感到疑惑。此即了知緣起或因果，因而對於人之生死不再有疑惑了。帕奧禪修中心有一些禪修者，他們已修得第二觀智——緣攝受智。他們能夠辨識過去世造作何種業引生今生世為男人或女人的結生識。

以下是個在帕奧禪修中心的女禪修者之真實例子。當她達到能辨識因果的第二觀智時，她嘗試找出導致今生成為女人五蘊身的因。因為果報五蘊是在結生心時生起的，所以她必須回到過去生追查造成她結生的因。首先，她必須能觀照現世的名色法之後，再

往過去世觀照，直到她看見前世臨死時的名色法，取業相為所緣。在她的例子中，她看到一位男子以蠟燭供養佛塔的業相。然後，她必須開始以四界分別觀來進一步觀照供養蠟燭那個人的名色法。她發現那個男人很窮，並且有妻子及兒子。有一天，他們全家到某一個佛塔當義工，幫忙清掃佛塔的周圍環境。當完成時，他於四周尋找可以供養的東西。在祭壇上，他找到一根燃燒半截的蠟燭，當下他感到非常的歡喜，他點亮蠟燭並以極強的思心所恭敬地供養佛塔。在慎思他生為一個男人必須養家糊口的悲慘狀況後，他發願來世要成為一位女人。

在此例中，無明(avijjā)是錯知「女人」為實體，不知「女人」只是不斷生滅的名色法。愛(taṇhā)是喜歡渴望生為女人。取(upādāna)是強烈地執著女人的生命。以蠟燭供養佛塔的善思(kusala-cetanā)是行(sankhāra)。而由善行留下的業力是業(kamma)。由於潛伏的無明、愛及取的矇蔽，他造作發願成為女人的善業（業行），他的願望實現了，在今世他投生成為一位女人。

一位具有觀智的禪修者，能以正見觀照過去五種因——無明、愛、取、行、及業是如何產生今世的結生識及果報五蘊，能夠如此觀照因果的能力就是第二觀智，稱為『緣攝受智』(paccaya-pariggaha-ñāṇa)。

人們可能會懷疑一個如此小的善行如何導致投生成為難得的人身？那是因為他以蠟燭供養佛塔的善業，是受到他之前清掃佛塔的善行的支助並增強。也

就是說，善速行心已經生起並持續很久的時間。再者，他是以極強的思心所供養蠟燭，當造業的思心所強時，業力也相對地強。在供養前，供養時，及供養後，他都感到無比的喜悅，佛陀說此為上等的布施，將獲得極大的果報。他經常想起自己的善行，因此造成善速行心一而再，再而三地生起。所以，當諸緣具足時，他的願望就實現了。

還有一個例子是，某個在帕奧禪修中心的禪修者，當他追查過去第二世的因果時，他看到自己在那一世是一名比丘。當時，他經常批評其他同修比丘們吃肉尤其是吃牛肉。在他嚴厲的言詞中，總是具有瞋心。到臨命終時，這不善業成熟了並呈現趣相，一頭公牛，出現在他的臨終心路過程，然後他就死了。接著，在新一世的結生心執取相同的公牛為所緣，他投生成為一頭公牛。這頭公牛正因懊悔而在流淚，因為牠能憶起在過去世所造的惡語業導致牠現在的困境。很幸運地，在公牛臨終時，牠前一世生為比丘的善業成熟了，基於過去第二世的清淨戒，造成他現世投生成為一位男人。

我們必須知道，前一世或這一世，累積的善業不一定會在下一世產生結生心。有可能是過去幾百世的某一個業，因諸緣具足而於現世成熟了。

緣起法是解釋種種名色相續流的因緣本質。它說明每一個個人是如何地被捲入生命之輪中，在無始輪迴中歷經生死輪迴的痛苦。依悉達西(Isidāsi)就是這樣

的例子，她是在巴答厘子(Pataliputta)的一位比丘尼，並已證得阿羅漢果。她出生在優祇尼(Ujjeni)一個富豪的家族中。她的父親是一位有地位的商人，而她是他摯愛的獨生女。在她長大後，她的父親將她嫁給另一位富商的兒子。二個家族對於這一樁完美的婚姻都感到相當地滿意和愉快。而依悉達西以她良好的教養，當然成為當時印度傳統中理想妻子的典範。她尊敬丈夫、公婆及所有的親友，言行得體，專心地做好她的職責，真是一位值得疼惜的好妻子。

按理而言，她的丈夫應該要非常歡喜能娶得如此美麗又完美的伴侶。然而奇怪的是，她的丈夫無法忍受她，並去向他的父母表達不滿及怨言。他的父母感到非常非常的困惑，因為他們都看到了依悉達西的善良，而伊悉達西對於要被休掉一事感到驚訝。沒有人，甚至連她的丈夫，都不能解釋為何他無法忍受她並且正視她。所有的人都感到非常非常的沮喪及失望，但是除了將依悉達西送回娘家之外，也別無他途。

對依悉達西來說，這是有生以來最丟臉的事，讓她難過到幾乎崩潰。此時，在她父親所認識的人當中，有一位富有且善良的人渴希望能娶他的女兒。這次，雖然依悉達西竭盡所能地服侍她的新丈夫，但是經過不到一個月的時間，同樣的怪現象又再次發生。第二任丈夫對她失去感情，只要看到她就感到煩躁憤怒，最後離婚將她送回娘家。

依悉達西父女倆这下子可真是完全不知所措。不久之後，一位托鉢僧前來乞食，此時，這位父親突然將他的女兒供養給這位修道僧。而這位修道僧也欣然接受了包括一棟豪宅、一筆錢財及娶貌美的依悉達西為妻的供養，這些供養遠遠超過他原本的期望。但是兩星期後，很奇怪地，他前往他的岳父處並要求退還他的鉢碗及道袍，因為他無法繼續與依悉達西同處於一個屋簷下。之後，他就離開了。依悉達西感到非常痛苦，她甚至想到要自殺，這總比承受如此的屈辱來的好受。但就在當天發生一件事，一位佛教比丘尼到她父親的住處托鉢，那位比丘尼安祥自在的神情讓依悉達西非常感動，因此她想要出家成為比丘尼。出家後，她就精進禪修七日並證得阿羅漢果，同時具足三種神通——宿住隨念智、死生智及漏盡智。透過觀智，她看到隱藏在這一世婚姻失敗背後的潛在之因，以及更多累積在輪迴幽深之處的其他因緣。在八世前，她是一位男人，一個既英俊又有錢及活力十足的金匠。憑著自滿的外表，這位精力充沛的金匠已經誘拐了許多有夫之婦，完全不在意規範及道德。他喜歡這種征服他人之妻的遊戲，根本不在乎是否會傷害或破壞他人的家庭。所有他渴望得到的僅是情慾的悸動、滿足，卻沒有任何責任、承諾或良心，他就這樣過完他的一生。

善有善報，惡有惡報。死後，他投生至地獄，在那裡他體驗上千次他曾經施加於他人的痛苦及傷害。

因為他的殘酷無情是蓄意的及故意的，所以他在地獄受盡許多酷刑，沒有任何同情或憐憫，就像他在人間所造作的一般。在地獄中，有一項特別的酷刑是針對姦夫及好色之徒的，那就是他們必須穿過一座森林，而森林中的樹葉都是利劍。在森林中，他們總是會看到一位美女站在不遠處，於是他們就會去追趕她，就在追趕的同時，彼等會被鋒利的刀片割得遍體鱗傷，但是他們永遠也無法追捕到那位美女。此是這位金匠因他自己的惡業，必須長期遭受的地獄之苦。

地獄之後，即受完他惡行的最壞果報之後，他投生至畜生道，成為一隻猴子。這一世的投生只有七日，因為猴王為了防止將來的敵對，便咬掉新生小猴的性器官，造成小猴慘死。接著，他投生成為一隻羊而且是被閹割的羊，無法滿足性慾。他在悲慘中度過十二年直到死亡。他第三次投生畜生道是一頭公牛，被閹割且被強迫必須犁田和搬運，難得可以休息，非常辛苦。

在下一世，即在投生為淫蕩的花花公子、地獄眾生、猴子、羊、公牛之後，他終於來到了人間，但卻是一個陰陽人。因為他曾經如此地著迷自己及那些女人的性器官，所以這一世同時擁有男女兩種。再度地，他的性慾無法得到滿足，而且因為他出生在不幸的環境裡，所以他過了一個悲慘的人生，於三十歲死亡。

在下一生，現在的他出生為一位女人。顯然的，慾望將一個男人轉變成他所渴望的事物——他成為自己先前所渴望的目標，女人！這個女孩出身低賤，他的父親將她賣人為奴，買者是她父親的眾多債主之一。這位富人的兒子愛上她並娶她為第二任妻子。之後，她不但沒有對她的豪華新生活心懷感激，與善良淳厚的第一任妻子和諧地相處，反而為了鞏固她的地位及身分，極力地在丈夫與第一任妻子之間挑撥離間。終於，她成功地達到目的。

那一世之後，她就投生成為伊悉達西。至此，她先前的惡行果報已經竭盡，因此她出生成為一位完美的人類女性。不過，因為她曾將另一個女人驅逐家門並歡喜地取而代之，所以現在她必須遭受三個丈夫的鄙視及遺棄。因此，丈夫們排斥且厭惡她，這是她過去生的自私行為的結果。不過很幸運地，她仍保有善良的本質，是三個丈夫的好妻子，並且她不再造作敵對行為或起瞋恨心。因此，以這德行為根基，再加上在漫長的輪迴旅程中所累積的波羅蜜已成熟，她在出家後，能輕易地證得阿羅漢道智，結束了生死輪迴。她終於了知緣源自於無明且放縱的渴愛導致她造下如此多的身、語、意惡業，而在各個不同的痛苦生存地所生起的生命是她過去惡業的果報。痛苦驅策她要中斷整個生死輪迴的運轉，她運用天眼通了知過去幾世及現在世的因緣結構及相互作用。對於其他有情，這個緣起法也同樣適用。

通過阿羅漢的道果智，無明完全被斷除滅盡。當光明出現時，黑暗消失。同樣地，當智慧生起時，無明被斷除！

由於無明滅盡，諸行滅盡。

由於諸行滅盡，結生識滅盡。

由於結生識滅盡，名色滅盡。

由於名色滅盡，六處滅盡。

由於六處滅盡，觸滅盡。

由於觸滅盡，受滅盡。

由於受滅盡，愛滅盡。

由於愛滅盡，取滅盡。

由於取滅盡，有滅盡。

由於有滅盡，生滅盡。

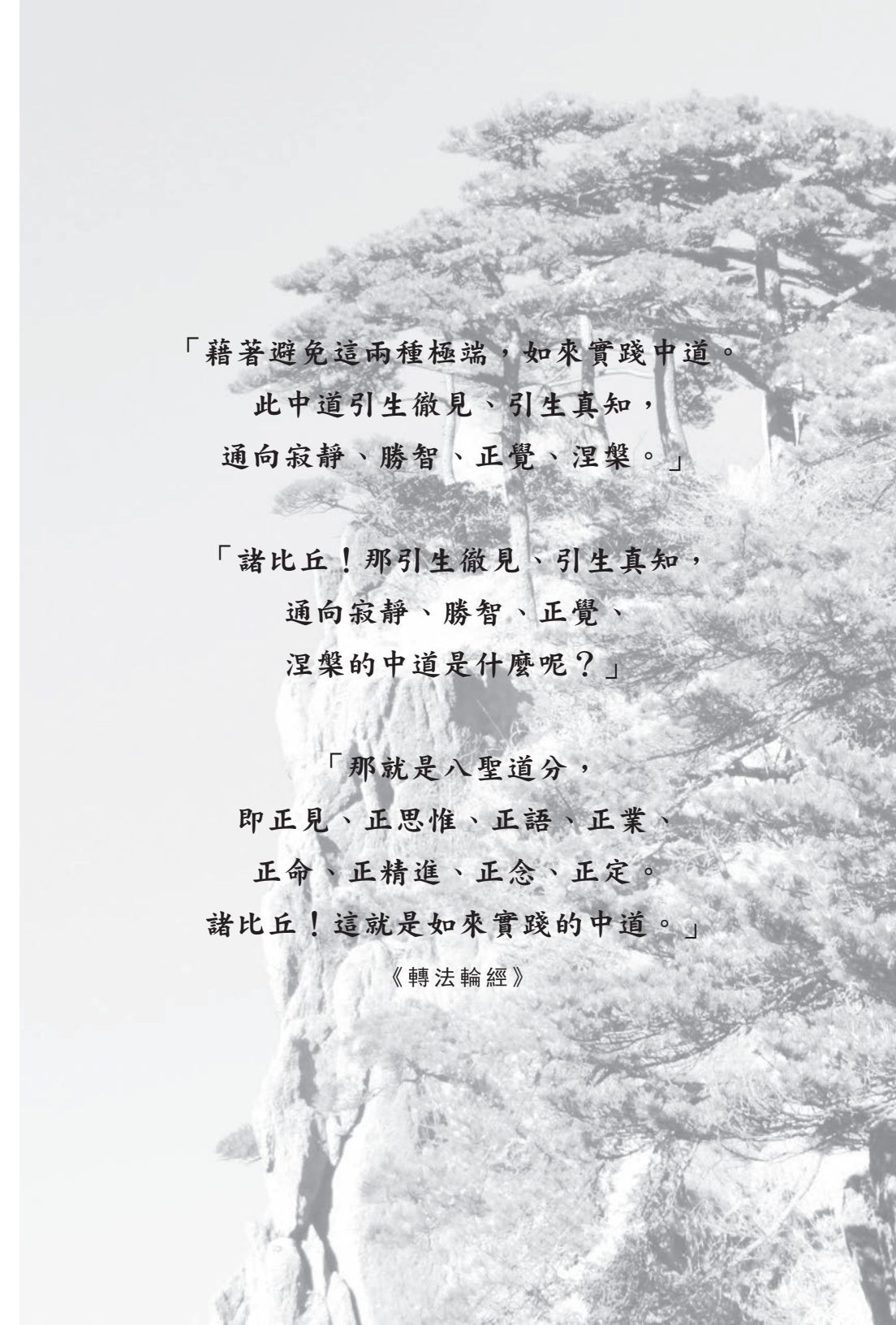
由於生滅盡，老、病、死、愁、悲、苦、

憂及惱，不會生起。

因此，這整堆苦完全滅盡。

這整條緣起鏈終於崩斷。

這也是第三聖諦——苦滅聖諦。



「藉著避免這兩種極端，如來實踐中道。

此中道引生徹見、引生真知，
通向寂靜、勝智、正覺、涅槃。」

「諸比丘！那引生徹見、引生真知，
通向寂靜、勝智、正覺、
涅槃的中道是什麼呢？」

「那就是八聖道分，
即正見、正思惟、正語、正業、
正命、正精進、正念、正定。
諸比丘！這就是如來實踐的中道。」

《轉法輪經》

八聖道

想要將無明徹底滅盡，只有一條道路，修行『八聖道分』也就是第四聖諦——道聖諦。在佛陀第一次的開示《轉法輪經》(Dhammacakkappavattana Sutta)中，世尊說：

「藉著避免這兩種極端，如來實踐中道。

此中道引生徹見、引生真知，
通向寂靜、勝智、正覺、涅槃。」

「諸比丘！

那引生徹見、引生真知，
通向寂靜、勝智、正覺、
涅槃的中道是什麼呢？」

「那就是八聖道分，
即正見、正思惟、正語、正業、
正命、正精進、正念、正定。
諸比丘！這就是如來實踐的中道。」

八聖道：

1	正見	(sammā diṭṭhi)	}	慧學
2	正思惟	(sammā saṅkappa)		
<hr/>				
3	正語	(sammā vācā)	}	戒學
4	正業	(sammā kammanta)		
5	正命	(sammā ājīva)		
<hr/>				
6	正精進	(sammā vāyāma)	}	定學
7	正念	(sammā sati)		
8	正定	(sammā samādhi)		

八聖道分可分為三學：

- 1 戒學 (sīla sikkhā) —— 戒學相當於正語、正業、正命。
- 2 定學 (samādhi sikkhā) —— 定學相當於正精進、正念、正定。
- 3 慧學 (paññā sikkhā) —— 慧學相當於正見、正思惟。

三學中，首先要培育的是戒學，如果沒有清淨的戒學，定學就不可能有成就。

清淨的戒學內容如下：

1 正語：

- a. 戒禁妄語。
- b. 戒禁兩舌。
- c. 戒禁惡口。
- d. 戒禁綺語。

妄語、兩舌與惡口都是不文明的惡口業。根據業之運作，它們會傷害自己及他人。猶如投向牆壁的球，最終仍會彈回自身一樣。綺語浪費我們的時間，並引生許多不善心所。

2 正業：

戒禁殺生——以培育對眾生的慈悲。眾生最愛的就是自己的生命，而為了自己的利益殺害其他眾生，是不文明的。

戒禁偷盜，或拿取非他人給予的東西——我們戒禁此惡行，明白巧取豪奪他人辛苦賺得的東西是非法的、是不義的，是欠仁慈的。

戒禁邪淫——我們戒禁此惡行，以便維護自己及他人的名譽和健康，進而建立一個幸福安康的社會。

戒禁飲酒及一切使人心智遲鈍和渙散的物品——酒醉或失神有極大的可能性會破其他的戒律。

因此，為了自己與他人的安寧、和諧及幸福，我人應該修行正語和正業。

3 正命：

當人們戒禁下列五種邪命時——買賣武器、買賣奴隸、買賣供宰殺的動物、買賣毒品、買賣酒或麻醉品，人們就是在修行『正命』。並同時發展成一個和諧、正義、溫暖、安康、及法治的社會。任何需要違反正語及正業的職業，都是錯誤的維生方式。

簡而言之，我們必須透過業報智的智慧來愛惜自己和一切有情，並藉此來培育清淨的戒行。同時還要透過了解因破戒後加諸在他人的痛苦，努力於戒行的實踐和維護來展現我人所應有的悲心。當培養好清淨的行為或戒律後，我們就會充滿自信、無憂無懼、快樂、安祥、不會自責、也不會受他人譴責，並且藉此沉靜的心，為止觀的成就打下穩固的基礎。

在《中部·傳車經》(Majjhima Nikāya, Rathavinīta Sutta)中所陳述的，富樓那尊者以七清淨回答舍利弗尊者如下：

「尊者！如是戒清淨是唯至心清淨，
心清淨是唯至見清淨，
見清淨是唯至斷疑清淨，
斷疑清淨是唯至道非道智見清淨，
道非道智見清淨是唯至行道智見清淨，
行道智見清淨是唯至智見清淨，
智見清淨是唯至無取著，是至般涅槃。」

戒清淨是心清淨的基礎，心清淨是見清淨的基礎。所謂的心清淨則是在《清淨道論》中提到的四色界禪(rūpāvacara samādhi)和四無色界禪(arūpāvacara samādhi)——它們合稱為八定(samāpatti)在一起的近行定(upacāra samādhi)。在《長部·大念處經》(Dīgha Nikāya, Mahāparinibbāna Sutta)中的『四聖諦篇』，於苦滅道聖諦之教說裡，佛陀解釋八聖道分的最後一項「正定」為初禪、第二禪、第三禪及第四禪。

行人當知，定能發慧。當定具足後，人們便能徹見諸法的真實本質——無常、苦、無我，以及它們因緣結構的智慧。當諸法實相顯露時，人們就會捨棄常、樂、實有的幻相，並放下執著。執著是來自於錯誤的看待有為法之恆常、快樂及有一個實質的我。如佛陀在《相應部·三摩地經》中所說：

「諸比丘，應當培育定力。
有定力者能如實地了知諸法。」

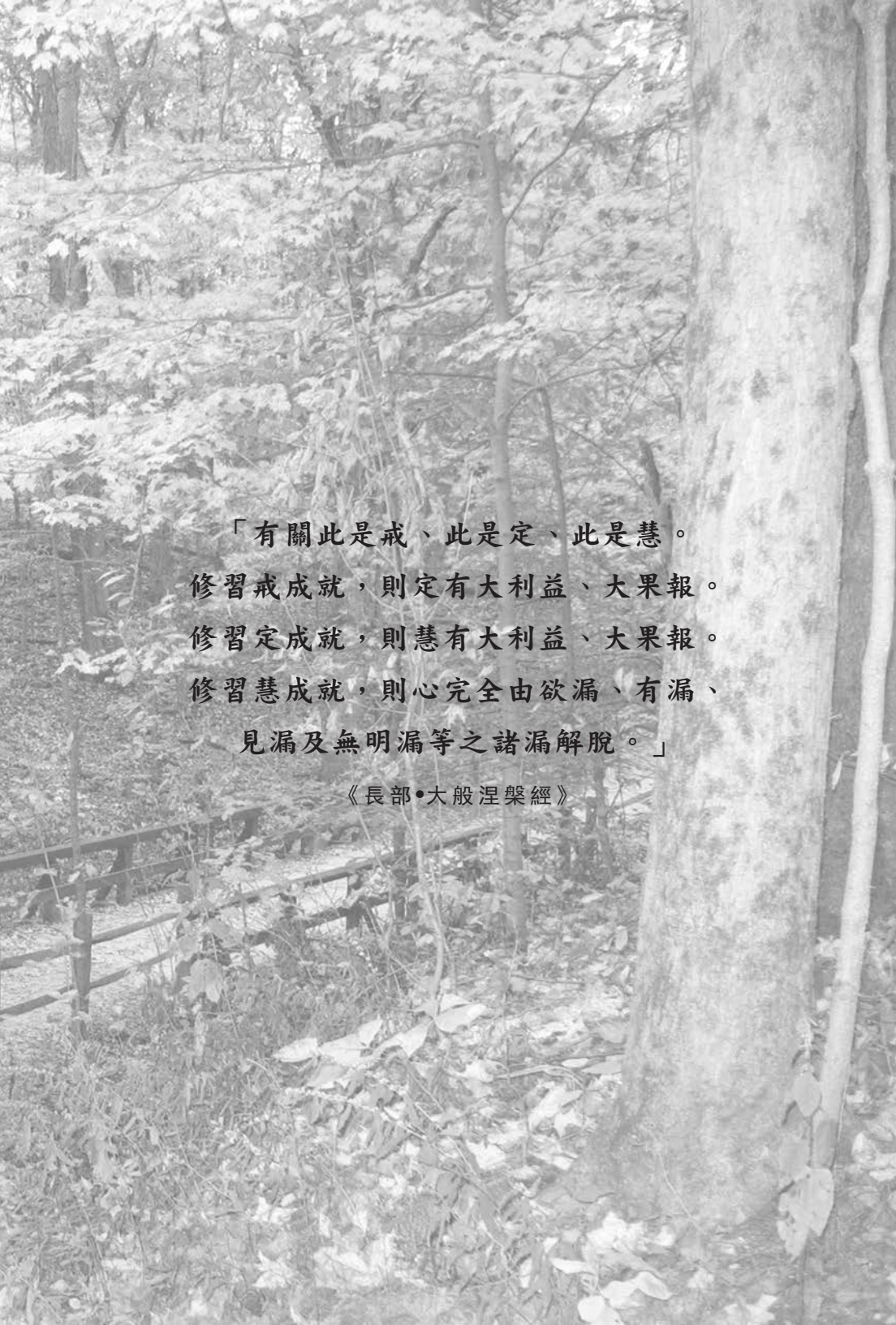
「何謂『諸法』是他們如實了知的？」他們如實了知諸法即五蘊或名色或苦諦。他們也了知諸法生起之因緣——當「因緣生，苦生。因緣滅，苦滅」。他們也了知行法無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)的本質。這些深奧微妙的法，就潛藏在我們的身心當中，沒有定力的輔助是無法徹見它們的，就像當你想要透視細胞或水中的細菌時，你需要一座顯微鏡。同樣地，如果你想要徹見身心的實相，你就需要定力的幫助。所以，在諸法實相顯露之前，培育定力是相當重要的。

在《長部·大般涅槃經》(Dīgha Nikāya, Mahāparinibbāna Sutta)中，佛陀不斷地激勵弟子們：

「有關此是戒、此是定、此是慧。
修習戒成就，則定有大利益、大果報。
修習定成就，則慧有大利益、大果報。
修習慧成就，則心完全由欲漏、有漏、
見漏及無明漏等之諸漏解脫。」

因此，為了讓心從墮落的深淵徹底解脫出來，行人必須勤修戒、定、慧三學。





「有關此是戒、此是定、此是慧。
修習戒成就，則定有大利益、大果報。
修習定成就，則慧有大利益、大果報。
修習慧成就，則心完全由欲漏、有漏、
見漏及無明漏等之諸漏解脫。」

《長部•大般涅槃經》

止禪

修得戒成就

智者得以開發禪定

為了對治不同性格的修行人，佛陀教導四十種止禪業處(kammaṭṭhāna)。首先，我們應該認識的是『安般念』(Ānāpānasati)，即出入息念或呼吸念。在一切諸佛、某些辟支佛和聲聞弟子藉以證得成就與當下樂住的基本業處中，安般念是最主要的一種。它是最簡易的學習方式。不過，《清淨道論》裡提到，在開始主修安般念之前，行者應先修行『慈心禪』(mettābhāvanā)和『死隨念』(maraṇānussati)這兩種廣益的禪修業處，它們對修行安般念是有益的。

首先，我們應先對自己培育慈愛，想想那些曾經讓自己快樂的美好事物。當一個人對自己真正慈愛時，才較容易培育對他人的慈愛。之後，再散播慈愛給自己的師長、父母、朋友、同修、鄰居、週遭的護法天神、及任何我們想要祝福的人，以全心全意的慈愛祝福他們：

止 禪

「願他們免除危難。
願他們免除精神的痛苦。
願他們免除身體的痛苦。
願他們平安快樂。」

當向他們散播慈愛或憶念他們曾對我們所表現的善意時，我人應該先觀想他們愉快的神情，這將會輕易地軟化我們的心。透過向我們的同修夥伴們散播慈愛，他們會感應到正面的能量，而變得易於相處。以慈愛散播給周圍的天神，我們會得到祂們的護祐。將慈愛散播給所有的人類，則無論走到哪裡，都會結下善緣。當我們的心因修習慈心觀變得柔軟、寬大、溫柔及開朗時，它會幫助吾人沉靜下來準備修行我們的主要業處——安般念。

有時當我們變得懶散不想精進時，建議修行『死隨念』，我們可以如此思惟：「我一定會死」、「我隨時會死」、「我的生命是無常，我的死亡卻是必然」、「我生命的終點即是死亡」，然後，「當死亡發生時，屬於我的一切，無論是愉快的、摯愛的，都將消逝、滅盡」。如此一來！內心會生起悚懼感，因此就會放棄許多不當的追求，例如：追求財富、社會地位、奢華的生活、永生、欲樂以及沉迷於藥物或酒精等等。這些都不能帶來永恆的快樂。修行死隨念能讓心中生起一種，想要過不執著世間欲樂的清淨生活之急迫感。至此，我人已準備好全心地投入修行中了。

以上兩種禪修業處被稱為「廣益」，這是因為它們被廣泛地需要，並且由於它們對止禪有極大的助益，所以是值得培育的。禪修者應該於每次修行安般念之前，利用十分鐘的時間先修習這二種業處。

安般念 (Ānāpānasati)

佛陀在《大念處經》中教導安般念，在《相應部·毗舍離經 Samyutta Nikāya, Vesāli Sutta》中讚嘆：

「諸比丘！於入出息念定，
如是修習、如是多修者，
則寂靜、殊妙、無染、樂住，
不善法生時，
則隨忽消滅而止。」

行者在開始修習安般念時，首先他須保持上身正直，如此身體的皮膚、肌肉等才不會扭曲、壓迫，氣才能順暢地流動。下顎微縮，眼睛輕輕閉著。接著，不要讓身體因為內心罣礙某些人、事、物而有緊繃的現象。放下萬緣！為何要執取對你無益的事物呢？當心澄淨時，身就會放鬆。

現在，開始專注於呼吸，將注意力輕輕地安置在鼻端與上唇之間的人中區域，那是入出息接觸皮膚的地方。假如你無法找到明顯的呼吸接觸點，那麼就只要覺知呼吸。請務必記住！我們的業處是呼吸，不是

那個接觸點。不要隨著氣息進入體內上升至頭頂或下降至腹部，只要將注意力或心輕輕地安置在呼吸接觸點上即可。

《清淨道論》以守門人的例子來說明此覺知呼吸的方法：正如守門人不會檢查已經進入城裡及走出城外的人，不會去詢問「你是誰？你從哪裡來？你要往哪裡去？」他只是檢查正在通過城門的人。同樣地，已經吸入體內及呼出體外的氣息，並非是安般念禪修者所應注意的，而是每一次抵達鼻孔出入處的氣息，才是禪修者所應該注意的。如果隨著呼吸進出身體，則我們的心會不斷地上下移動，這將無法培育行者心的一境性。

保持自然的呼吸，不需要太用力集中於呼吸，否則必定會引起鼻子、前額及頭的緊繃。鼻子會變得呼吸困難，而頭會變得沉重。過度精進會引起心的掉舉不安。反之，則會引起心的懈怠，這是多數禪修者經常犯的一個錯誤。禪修者越精進，心就繃的愈緊，愈不能注意到呼吸自然的流動，漸漸地他們會變得氣餒及消沉，進而對修行失去信心及興趣，最後就半途而廢並放棄了。所以，要警覺！不要太用力集中於呼吸，只要適度地覺知呼吸就夠了。猶如坐在河岸邊，觀水流般地自在、輕鬆、自然。

其次，行者應該致力於控制心不要隨著幻想、計畫、臆測、懷疑、懊悔及種種的妄念飄移不定，而偏離了呼吸業處。另外，也要避免注意呼吸裡四界的特

相，如：冷或熱，應當只專注於呼吸的本身。在此，如果禪修者只注意呼吸裡的四界，就是在修行『四界分別觀』，不是安般念。只要保持自然的呼吸，身心放鬆不緊繃，放下所有的期待！期待會使心繃緊。就讓我們的心安止於呼吸上！如果一開始難以專注於呼吸，不要感到氣餒，那是很自然的情形，因為我們的心時常妄念紛飛。正如佛陀所說：

「心飄移不定。」

為了克服妄念，《清淨道論》中鼓勵禪修者使用數習的方法來幫助攝心。行者可以在每次呼吸將近結束時，心中慢慢地默數如下：「吸！呼！1。吸！呼！2。吸！呼！3。……吸！呼！8。」如此從一數到八，然後再次從一數到八，一直重複。數習的數目最好不要超過十。如果多於十，你的注意力將會轉移到數目上，而不是呼吸。心應該堅定在每一組八個呼吸當中，絕不讓心渙散或攀著其他妄念。行者應該只是一心地覺知呼吸，沒有任何的緊繃感。

在經過三十分鐘或一個小時後，當心變得平靜穩定時，行者就應該停止數習，而只是單純地覺知呼吸。在《大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)中，佛陀教導修習安般念的四個步驟：一、彼正念而入息，正念而出息。二、或入息長，而知「我入息長，」又出息長者，知：「我出息長。」又入息短，知：「我入息短，」又出息短者，知「我出息短。」三、「我覺

知息全身而入息」，修習：「我覺知息全身而出息」。

四、「我止身行而入息」，修習：「我止身行而出息」。現在進入第二步驟，當吸氣長時，了知那是長吸氣。呼氣長時，了知那是長呼氣。吸氣短時，了知那是短吸氣。呼氣短時，了知那是短呼氣。這裡的長或短，意指為何？這裡所謂的長短，是指時間的持續長度。如果呼吸的時間長，那就是長呼吸，反之，如果呼吸的時間短，那就是短呼吸。千萬不要刻意地控制呼吸的長短，否則會感到非常疲勞，讓呼吸保持自然。只要把注意力安置于鼻端下的出入息，單純地覺知呼吸的長或短便可。接著，注意力不要隨著呼吸進出身體！當專注於呼吸一段時間之後，行者會感受到雙腿發熱、發麻、疼痛、或其他的感觉，有時候這些感覺可能強過呼吸。縱然如此，也不能轉移注意力！因為一旦注意力轉移，專注於呼吸的定力就退失了。修行安般念，呼吸是行者唯一的目標。除了呼吸，則不應該專注其他任何目標。

在修行的過程中，行者肯定會面對一些阻礙修行進步的障礙。當障礙在心中生起時，我們的心就會變得陰暗、無力、沉重、猶豫，甚至懷疑證得禪那的可能性。到底是哪些障礙阻礙修行的進步呢？

它們就是所謂的**五蓋**(nīvaraṇa)：

- 1 欲欲 (kāmacchanda)
- 2 瞋恨 (byāpāda)
- 3 昏沉與睡眠 (thina-middha)
- 4 掉舉與追悔 (uddhacca-kukkucca)
- 5 懷疑 (vicikicchā)

1 欲欲蓋

所謂「欲欲」就是欲求五欲之樂，如：美妙的色、聲、香、味、及觸等。美妙的色塵包括：異性、電視節目、電影、或舞蹈及戲劇。某些人會偏好特定的食物，如果他們無法取得所想要的香塵和味塵，便會因為無法滿足欲望，心就變得焦慮不安或生氣。當一個人缺少所渴望的美妙、柔軟及舒服的觸摸時，同樣也會變得煩躁不安。所以，我們應該培育知足的心。

當一個人對異性有強烈的貪愛時，心就會時常地留戀他或她，而不是將心安置在呼吸上。在禪修時，我們要如何才能去除對人或異性的執著呢？當渴望或欲愛生起時，應該以三十二身分的『不淨』對那個人如理作意。例如：觀想對方的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、肌腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、尿、糞、及等等的**不淨污穢**，從頭頂到腳底，從腳底到頭頂，一遍又一遍地如是觀想。最後，對異性的欲望將會因作觀而消退。之後，心就會冷靜平穩，可以再度繼續地專注於呼吸。

如果一個人貪求無生命的物質時，就應該思惟一切緣起的事物都是『無常』的。無論諸行為何？不論是好或壞？它們都將會變異、消失及滅盡。如此地作意，人們對物質的執著、渴望、及堅持都將會漸漸地消失終止。這就是行人應該如何以智慧如理地作意目標，克服對有生命及無生命事物的欲求。

佛陀曾以各種不同顏色的水來比喻欲望。在有色的水中，人們是無法看清自己的投影。同樣地，沉迷於欲望中，眾生是無法看清甚麼才是真正對自己有益的，或對他人有益的，或對雙方有益的。

2 瞋恨

所謂的「瞋恨」就是對人或自我或針對某個目標或特別的狀況，產生惱怒、焦慮、憤恨、或不滿。在禪修中，是什麼情況讓你對某人發怒生氣呢？在禪堂內，正當你的心安穩地專注於呼吸時，坐在旁邊的同修者不斷地咳嗽、打嗝、走進走出、或時常地變換坐姿，製造許多噪音，你的心因而感到困擾不安。同時，你對那個人生氣了。因為怒氣生起，你的心更不能安置於呼吸上。

在此時，行者應該覺察你的怒氣及生氣的原因。可能的話，以你的慈愛代替怒氣。願這個人免除身體的痛苦，願他平安快樂。如果行者能以此方式散播慈愛，代替怒氣的生起，那麼你已經對那個人培育慈悲，而你的心也已經變得柔和。此時，將心和作意轉

回到呼吸，你就能專注於呼吸的所緣上。某些人因為外在的噪音而變得不耐煩甚至生氣，那是因為他們將注意力放在噪音，而不是呼吸所緣。當然，也正因為你不斷地注意那個噪音，它才變成你的干擾。

有時候，你可能會憶起他人對不起你的事，而心中感到憤恨難平。此時，你應該修行寬恕，放下怨恨。你應該也如此思惟：「這也許是我過去惡業的果報，現在就安然地接受吧！」

還有，行者有可能對自己生起怒氣。因為期待過高及精進過度，當不能如願地獲得所期待的或精進力過剩，就變得躁動不安。所以，你就對自己愈生氣。事實上，期待也是一種貪求，當觀察呼吸之心與貪相應時，心已經不再純淨了。而精進則應該與定平衡。放下期待！應該以『因緣法』來消除怒氣，讓成績自然呈現。怒氣無論何時生起，心都會變得火熱，就如滾水一樣。一顆火燙的心，如何能夠培育平靜心及專注力呢？佛陀以滾水來比喻瞋恨，此正如一個人無法在滾水中看到自己的投影一般，當心被生氣或煩躁給纏住時，他是無法看清什麼才是真正對自己有益的，或對他人有益的，或對雙方有益的。瞋恨是不善心所，它會阻礙禪修的進步。行人應該要在它生起時就立刻覺知到，認出它並了知瞋恨生起之因緣。對治因，當因滅，果則滅。或將瞋恨轉化為慈愛的善心所。

3 昏沉與睡眠

昏沉與睡眠是心缺少驅動力，處在遲鈍或消沉的狀態。當昏沉與睡眠發生時，行者會出現頭下垂、人打盹、身體傾斜搖擺、及完全看不到和抓取不到呼吸的情況。通常昏沉與睡眠會生起，是因為行者對禪修業處缺乏興趣。如果一個人對呼吸業處缺乏興趣，則很快地，昏沉與睡眠將會侵襲他。為什麼禪修者對禪修業處或呼吸會缺乏興趣呢？這是因為他們不明白安般念或定力的利益。定力是產生智慧的近因。基於定，智慧能徹見諸法的本質。所有的菩薩，即我們所謂的尚未證悟之未來佛，在最後一世都修行安般念。所以那是一個非常偉大的任務，一個值得我們努力以赴的任務！為了進行此一偉大的任務，行者需要極優的精進力，而非次等的努力。當面對需要極大精力的工作時，一個努力精進的修行人是不會自任務中退縮下來的。

當昏沉與睡眠生起時，行者要如何克服它呢？我們可以思惟某些僧人或禪修者，他們如何激發自己的精進力，以此來克服他們修行中所有困難的勵志故事。在佛陀時期，有一位學人在明白人生如幻後，便捨棄所有的財產出家為僧，並努力精進於禪修。因為害怕自己在禪坐時會睡著，所以在半夜時分，他不斷地經行不睡覺。由於路走得太多，以致他的腳底受傷流血，無法繼續經行。於是，他開始在地上爬行。當晚，有一位獵人看到地上有動物在爬行，他並不知道

那是人類，所以就以一根木樁刺傷他的背，對他造成極強烈的痛楚。儘管如此，他也不放棄、不鬆懈地精進修行。當思惟到如此勇猛精進的修行和決心，便能夠激勵我們，振奮我們的心，努力以赴於修行道上。除此之外，我們也應該要思惟定學的利益。

世尊曾教導我們一系列的方法來克服昏沉與睡眠蓋。首先，不要注意引起昏睡的念頭。如果沒有成功，可以思惟佛法的好處，以便激勵消沉的心。如果仍然失敗，可以拉拉自己的耳朵，按摩四肢，保持正念地從座位起身，並用冷水清洗眼睛，環顧周圍且抬頭遙望星辰，並可以藉此作『光明想』，培育一顆明亮的心。此外，或者可以在一段清楚起訖點的距離內來回經行。當嘗試這些方法之後，昏沉與睡眠應該或可能得以消除。

如果上述之方法仍都無效時，佛陀建議我們做最後的對策，那就是去躺下來休息或小睡片刻。但是雖如此，行者仍應要保持正念、正知，躺下時，要清楚於呼吸。醒來時，應該立刻起身，不能貪睡賴床。世尊之所以如此教導我們，是因為有時候，由於行者身體的疲憊及沒有睡好，昏沉與睡眠也會生起。還有，過量的飲食或錯誤的飲食，也可能會造成昏睡。因此，當行者在進入禪堂前，應該要飲食知量。飲食只要能夠維持身體的需要即可。

佛陀以被青苔覆蓋的水來比喻昏沉與睡眠。在這樣的水中，行者是無法看到自己的投影。同樣地，當

心被昏沉與睡眠給矇蔽時，行人是無法看清甚麼才是真正對自己有益的，或對他人有益的，或對雙方有益的。

4 掉舉與追悔

掉舉就像一堆灰燼，當我們對它投入石頭時，它就會四處飛揚，到處擴散。它是心的散亂及不安的狀態。每當我們想要集中注意力在禪修業處，如呼吸時，就會發現我們的心非常迅速地失去它專注的力量。掉舉驅趕我們的心從一個念頭到另一個念頭，我們的心就像猴子一樣，到處跳躍，不曾停止。心何以如此不專注地掉舉、高揚呢？這是因為我們的心長久以來一直耽迷於五官的欲樂中。現在我們被教導要集中在單一的目標上——呼吸，在初期那樣做會發現完全沒有快樂可言。我們的心就開始匆忙地來來回回不安起來，因為它再也找不到先前慣有的欲樂。就像一條魚被撈出池塘放在地板上，它會到處跳躍奮力掙扎，想要回到它所習慣生活的水世界。心也是如此！所以我們須要持久的精進力，不屈不撓，一再地將我們的心從外面的世界帶回到呼吸上，以正念之繩將我們那一顆搖擺不安的心錨定於呼吸業處上。

倘若我們修行時仍隨心所欲，那麼將會無所成就！我們必須馴服我們的心，就像馴服小牛一樣。我們用一條繩索將小牛綁在柱子上想要馴服牠。此時，小牛會跑來跑去，想要掙脫逃跑。但是繩子牢牢地綁

在柱子上，小牛想要掙脫繩子實非易事。就這樣奮力掙扎一段時間之後，小牛累了，不想再動了，因此牠在一個地方靜靜地躺下來。同樣地，假如我們想要馴服自己的心，就應該用正念之繩將心綁在呼吸之柱上。只要我們依法奉行，漸漸地，心就會平靜下來。

過度的精進也會造成掉舉。當它發生時，請檢查我們的心：「我是否太興奮？我是否期待發生一些事？我是否擔憂呼吸不清楚？」期待與擔憂都會導致掉舉。所以，放下它們！假如掉舉過度時，只要平靜地覺知它，千萬不要氣惱。暫時改換禪修業處或許會有幫助。

追悔也是阻礙禪修進步的障礙之一。我們可能會後悔過去所造的惡行，也可能會悔恨未做應做的善行。在尚未聞佛法之前，我們可能都曾殺生、偷盜、邪淫、妄語、酗酒或嗑藥等等。當了知佛法之後，我們明白這些都是不善行，待時機成熟時，它們就會一一產生惡報。為此，我們便不斷地追悔曾造作的惡行。有時候我們也會悔恨那些應做而未做的善行。對於沒有早一點開始修行我們覺得很後悔。如今這個身體老化、太虛弱了，以致於無法長時間地禪坐而不出問題。每一個人都有不同的憾事可追悔，追悔本身就是一種不善心，它也會產生惡果。如果我們讓追悔一再地在心中生起，那麼，它將會習慣性地時常在心中出現，如此一來，禪修會被干擾，心就無法專注於呼吸。克服追悔最好的辦法就是認知它的不善，然後，放下它！

佛陀以因風吹打而波動的水來比喻掉舉與追悔。在那樣的水中，我們無法清楚地看到自己的投影。同樣地，當心充滿掉舉與追悔時，人們是無法看清甚麼才是真正對自己有益的，或對他人有益的，或對雙方有益的。

5 懷疑

此處的懷疑，意指行者對佛陀的教導、佛陀的證悟、或定力的修行等等的懷疑。例如：當我們被教導要專注於呼吸時，心中可能會想：「這有什麼用？只是覺知呼吸有什麼好處？只是專注於簡單的呼吸，我如何能獲得禪那？」諸如此類等等。如果我們的心充滿懷疑，我們將無法讓自己全心投入禪修課程中。所以，疑生起時，不要理會它。我們應該對佛陀或老師的指導有信心。信心，猶如雙手，當一個人進入寶山，若無雙手，則不能取寶。同樣地，入佛門若無信心，則空手而返。當懷疑已經妨礙了行者的進展時，應該親近導師或任何有經驗的禪修者，或聆聽有關的正法，以便澄清生起的疑心。

佛陀以混濁骯髒的水來比喻懷疑。就如在髒水中一個人是無法看清自己的投影一樣。當行者的心中對修行一直產生懷疑時，他就無法產生精進力，也無法看清甚麼才是真正對自己有益的，或對他人有益的，或對雙方有益的。

因此，禪修者必須清楚明白『五蓋』是如何地阻礙或妨礙他們的修行進步。當它們生起時，就應該立刻想辦法將它們克服。當超越了五蓋之後，心將會好好地專注於呼吸。它會自所有的染污，如：貪、瞋、痴、慢、自私、吝嗇、殘忍、掉舉等等中解脫出來。當心如此地自所有的染污中解脫出來，而且持續地安置於呼吸半小時或以上，這就是更高層次的善行。

當行者覺得自己的定力穩定，但仍未有禪相(nimitta)出現時，則應該進行第三步驟的修行。「我覺知息全身而入息」，「我覺知息全身而出息」。行者應該持續地覺知全息，即在同一個地方覺知每一次呼吸從頭至尾的氣息。這並非意味著行者要隨著氣息進出身體。由於每一次呼吸從頭至尾都會經過鼻端至上唇之間，所以只要在那個範圍覺知息的全身即可。假如行者每天能夠持續不斷地如此專注息的全身一至二小時，禪相可能會出現。但是，無論禪相是否出現，此時我們都應該進行至第四步驟。在此階段，行者應使心傾向於：「願我粗糙的呼吸平靜下來。」漸漸地，呼吸本身將會變得順暢、微細、及平靜。但千萬不能刻意地使呼吸變成平靜或微細，如果這麼做，行者則會氣喘並覺得疲倦。假若呼吸自行變得細微而且心也平靜地安置其上。由於禪定的力量，大部分的禪修者此時都感覺不到鼻子或身體的存在，只覺知到呼吸及專注於呼吸的心。就在此時，沒有「我」或「他」，只有安置在呼吸的專注心。如果心能如此地平靜專注於呼吸上一小時或以上，則於彼時內，所有

的悲傷、憂慮、不安、沮喪，以及其他不善心都會暫時地消除。那就是更高層次的善行，而此情形相當接近於近行定(upacāra samādhi)。

由於今世精進修定加上過去世的波羅密(pāramīs)，禪相可能於此階段出現。當禪相出現時，行者不應馬上轉移注意力至禪相上，而是應該持續地覺知呼吸。

在禪相即將出現之前，許多禪修者會碰到困境。大部分是他們發現呼吸變得太微細，以致心無法清楚地覺知它。如果這種現象發生，你應該繼續保持你的覺知在最後注意到呼吸的地方，平靜地等待呼吸重現。勿須困惑，以為自己的定力退失了。除了安般念之外的其他禪修業處，都是愈專注，業處就會愈明顯。但是唯有安般念則是愈專注，呼吸就愈平和、愈微細。因此，安放在呼吸的強力正念及智慧是此階段所必須的。

不要試圖以用力地呼吸來讓氣息變得清楚，如果那樣做，行者就無法培育進一步的定力。只要覺知自然的呼吸！如果呼吸不明顯，就在最後發現呼吸的地方等待它的重現。此時行者應當如是思惟：「只有七種人沒有呼吸，他們是死人、子宮內的胎兒、溺水者、昏迷悶厥者、入第四禪定者、入滅盡定者及梵天人。而我不是其中任何一者。所以，事實上我仍有呼吸，只因為我的正念不夠強，不能覺知微細的呼吸罷了。」由此，行者將會發現因為自己如此正確地運用正念及智慧，呼吸將再度出現。在此階段，禪相會出現。

當禪相一開始出現時，它是灰色的，就像一陣煙，位於鼻孔處。這是遍作相(parikamma nimitta)。通常在剛開始時它是不穩定的，由於定力的不穩定它會晃動或消失。所以，當禪相首次出現時，不要立刻將注意力從呼吸轉移至禪相，如果這麼做，禪相將會消失，行者應該只專注於呼吸上。當定力變得較深或較強時，禪相會變成白色，就像一團棉花。這是取相(uggaha nimitta)，但它還不是光亮的。

由於不同的「想」，禪相會依不同的人以不同的型態出現。它可以看起來像是白線或長白燈，或星狀的亮光、花圈、張開的蜘蛛網、車輪、雲朵或白棉球。它出現的樣子，有時候會覆蓋整張臉，有時或像太陽、月亮、梨子、紅寶石，或帶點黃色。所以，雖然此時安般念是唯一的禪修業處。但是，它會依個人的「想」產生各種不同型態的禪相。

在此階段，禪修者應該要小心地守護其禪相，就如皇后為了王位的繼承，要小心地護衛她腹中的胎兒一樣。最重要的是，不要注意它的顏色，也不要以故意改變它的形狀或外觀的方式來玩弄他的禪相。如果禪相的顏色和形狀經常改變，定力則會退失，這是因為禪修者的「想」已經改變，心也不再投入單一的呼吸業處，定力當然就會退失。所以，禪修者應該不要去注意禪相的顏色及形狀，而應該當它只是安般念的禪相注意即可。

如果禪修者發現自己的禪相已經穩定，並且心自動地安置於它，那時就讓心專注於禪相。有時候行者會覺得禪相似乎有一股吸力，會將他的注意力拉入其中，這是好現象！此時只要專注於禪相。若行者的禪相出現在其面前遠處則不要注意它，因為它可能隨時會消失。假如禪修者不去注意它，而只是持續地專注於呼吸的接觸點，他將發現禪相會自行靠近並停留在鼻端人中上。若是其禪相出現在呼吸的接觸點上並保持穩定，或有時發現它隨著呼吸進出身體。似乎禪相就是呼吸，呼吸就是禪相，這是最好的現象，此時行者只要專注於禪相，而忘掉呼吸。如此將注意力由呼吸轉移至禪相，持續地專注使定力提昇，修行將會更進步。

當行者保持專注於禪相一小時或二小時，他會發現其禪相變得清澈、明亮及耀眼。如水晶、如鑽石、如晨星。這就是所謂的『似相』(paṭibhāga nimitta)。在此一刻，行者應下定決心繼續修行，將心專注於似相持續一小時、二小時、或三小時……。在此階段，禪修者將達到近行定(upacāra)或安止定(appanā)。近行定是最接近禪那或進入禪那之前的定，而安止定是禪那之定。這兩種定都是取似相為所緣。它們的差別在於：近行定的諸禪支尚未培育至完全強而有力，因為當近行定生起時，他們還不夠有力。所以，心首先取似相為所緣，有時就會落入有分心，就這樣來回反復地發生。由於此緣故，在近行定時有分心仍然會生起，而禪修者會落入有分心。就像幼兒太弱小以致無法自己

站立，每當扶起讓其自行站立時就會跌倒，就這樣一再地扶起、跌倒。同樣地，因為諸禪支在近行定的階段尚未完全培育成功，這是由於正念不夠強，心會落入有分心，無法覺知似相。此時禪修者心中會覺得安祥平和，似乎一切都停止了，他沒有識知任何目標，甚至會以為這就是涅槃。事實上，此時仍然有有分心在生滅，心並未停止。正如先前所言，有分心只緣取前世臨死速行心的目標，所以它不緣取現世的似相，但是禪修者沒有足夠的能力辨識這一點。因為有分心非常微細，當他達到「攝緣受智第二觀智」時，他就能辨識有分心的所緣了。

為了避免落入有分心，以及能夠持續提昇定力，禪修者需要藉助信、精進、念、定 及慧等五根來平衡其心，並使心專注於似相。此時，行者應該有信心安般念能引導他證得禪那。他應該激起精進，讓心一再地專注於似相。他也應該提起正念，讓心不忘失似相。他還應該平穩的將定力安置於似相，而不是其他業處，並且應該以智慧了知似相。當此五根得到充分的培育及平衡時，定力將會超越近行定而達到安止定，或初禪。禪那的諸禪支是強而有力的。因為當禪那生起時，它們都是強而有力的，所以禪那速行心流會持續很長的時間，就像一個健康的成人自他的座位起身後，可以站立一整天都不會跌倒一般。

在此，稱「定」為「禪那」是因為它們完全地專注於業處，也是因為它們燒盡與定相對的障礙。這

止 禪

些障礙就是五蓋。當行者的修行達到禪那時，他的心會持續不間斷地覺知似相一小時、二小時、三小時，甚至整夜或一整天。此時他不會聽到任何聲音，也不會落入有分心。除了似相，他一無所知。有些禪修者說，他們在禪定中可以聽到聲音，這是不可能的！為什麼？因為禪那心路過程是取似相為目標，而耳門心路過程是取聲音為目標。所以當耳門心路過程生起時，禪那心路過程就不會生起。有此現象，可能是禪修者在彼時並不知道，自己曾自禪那出定一瞬間，之後又進入禪那。由於無法了知禪那心路過程與耳門心路過程是不能同時生起，而是間隔地生起。所以他們宣稱可以在禪那中聽到聲音。

我們要問，禪那心路過程是如何生起的呢？當證得初禪時，禪那心路過程發生如下：



圖15：初禪心路過程

當似相出現於意門時，有分心波動並中斷。然後意門轉向心將心轉向似相，接著是——

- 1 **遍作**——是為證得禪那作準備的心。
- 2 **近行**——是已接近禪那的心。
- 3 **隨順**——是協調前一個心識與後一個更高層次的禪那心識的心。
- 4 **種姓**——是切斷欲界種姓，進入更高層次之色界禪那種姓的心。

之後立刻地，色界禪那善心只生起一次為安止速行，並取同樣的似相為所緣。

其間，共有三十三個心所與禪那心識相應：

1. **觸**：導致初禪心識連同相應心所與似相撞擊。
2. **受**：體驗似相的清涼愉悅。
3. **想**：作個印記，「這是似相」。
4. **思**：敦促禪那心與相應心所對似相採取行動，自己亦造色界善業。
5. **一境性**：讓禪那心與相應心所專注於似相上。
6. **名命法根**：維持禪那心與相應心所的生命力。
7. **作意**：把禪那心與相應心所轉向似相。
8. **尋**：把禪那心與相應心所投入似相。

9. 伺：使禪那心與相應心所持續地注意似相。
10. 勝解：確定「這就是似相」。
11. 精進：它是支持禪那心與相應心所了知似相。
12. 喜：喜歡似相。
13. 欲：想要專注於似相。
14. 信：相信取似相為修行目標可證得禪那。
15. 念：將禪那心與相應心所沉入似相中，不忘失似相。
- 16.-17. 慚與愧：當證得禪那時，就不再有造惡的欲望。這樣的善行稱為慚與愧。
18. 無貪：當心專注於似相時，不會執取似相為「我的」。
19. 無瞋：當專注似相時，心自然地不會嚴厲或粗魯。
20. 中捨性：平衡心與相應心所使它們能同時作用，防止過多或不足或偏袒。
- 21.-22. 身輕安與心輕安：在緣取似相時，禪那心與相應心所的平靜。
- 23.-24. 身輕快性與心輕快性：是輕快敏捷地緣取似相的能力。
- 25.-26. 身柔軟性與心柔軟性：在緣取似相時，禪那心與相應心所的柔順。

- 27-28. **身適業性與心適業性**：在緣取似相時，禪那心與相應心所的適應力。
- 29-30. **身練達性與心練達性**：對於緣取似相，禪那心與相應心所變得非常熟練。
- 31-32. **身正直性與心正直性**：在緣取似相時，禪那心與相應心所的正直不虛偽。
33. **慧根**：徹見似相。

由上可知，當行者在證得初禪時，會有三十三個心所及一個初禪心識出現，也就是一共有三十四個名法。

剛剛證得禪那的第一個安止心路過程，由於缺少重複力，所以禪那速行心只生起一次，過後就沉入有分心。此時，因為禪修者已經掌握安止定的修行技巧，所以他能進入禪那持續一段長久的時間。而禪那或安止速行心會在其中不斷地生起，直到他自禪那出定，之後心就再度落入有分心。如果禪那心生起一小時，其間就有數萬億個善心生滅，並累積了大量的善業。當行者的心穩定地專注於似相一小時、二小時、或一天、二天。之後出定，他則應該轉移注意力至心臟下方之血液(即心所依處)尋找有分意門。有分意門非常的明亮、清晰，它有如一面鏡子。假如禪修者能找到有分意門，他也將會發現相同於出現在鼻端人中的似相出現在那裡。同時，行者應該在相同的心處辨識尋(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、樂(sukha)、及一境性(ekaggatā)等五禪支。

首先，禪修者應該逐一地辨識這些禪支：

- 1 **尋 (vitakka)**：將心導向並安置於似相。
- 2 **伺 (vicāra)**：維持心重複安置在似相，或維持心鉤住似相。「尋」就像蜜蜂俯衝撞擊蓮花。「伺」是持續地視察目標，就像俯衝後，蜜蜂在蓮花上嗡嗡地作響一樣。
- 3 **喜 (pīti)**：喜悅、興趣或喜歡似相。其作用就是令身和心清新，或讓歡喜遍佈及激動全身。
- 4 **樂 (sukha)**：體驗似相而引生的樂受或快樂。
- 5 **一境性 (ekaggatā)**：將心牢固地專注在似相，當它被提昇時就成為『定』(samādhi)。

最後，行者將能同時辨識所有五禪支。當如此證得禪那時，禪修者必須了知證得的方式。以便當失去禪那時，他才能再依這些他曾使用過的方法再次證得禪那，或當他熟練這些方法後，就能一再地重複進入禪那中。

之後，禪修者也應該練習初禪的五自在。它們是：

- 1 **轉向自在**：能夠在出定之後辨識諸禪支。
- 2 **入定自在**：能夠在任何想入定的時刻入定。
- 3 **住定自在**：能夠依照意願決定住定的時間。

4 出定自在：能夠在所預定的時間出定。

5 省察自在：能夠辨識諸禪支。

當行者熟練這初禪的五自在後，他就應該進修第二禪。倘若行者尚未精通初禪，就想要嘗試進修第二禪，他則將會失去初禪，並且達不到第二禪，兩者皆失。為了達到第二禪，禪修者必須先進入初禪。自初禪出定後，他應該思惟初禪的缺點及第二禪的優點。此時，他應該思惟初禪與五蓋很接近，並且初禪中的尋、伺二禪支是很粗糙的。它們讓初禪比不上無尋無伺二禪支的第二禪寂靜。他應該懷著要移除這二禪支，只留下喜、樂、及一境性的意願。再次持續地專注於似相，如此就能達到具有喜、樂、及一境性的第二禪。

接著，禪修者應該練習第二禪的五自在。熟練後就應該培育第三禪，他應該思惟第二禪的缺點及第三禪的優點。他應該思惟第二禪與初禪很接近，並且第二禪中的喜禪支是很情緒的。它讓第二禪比不上無喜禪支的第三禪寂靜。他從第二禪出定並如此思惟後，便應培育想要證得第三禪的願望，再次專注於似相。如此就能達到具有樂及一境性的第三禪。佛陀說：「第三禪的樂，不是五欲之樂，它超越一切的世俗之樂。」

接著，禪修者應該練習第三禪的五自在。在熟練它們後，就應該培育第四禪，他應該思惟第三禪的缺

點及第四禪的優點。第三禪中的樂禪支顯得粗糙並且它讓第三禪比不上無樂禪支的第四禪寂靜，他從第三禪出定並如此思惟後，便應培育想要證得第四禪的願望，再次專注於似相。如此就能達到具有捨及一境性的第四禪。

接著，禪修者應該練習第四禪的五自在。證得第四禪時，呼吸完全停止。至此，完成安般念的第四步驟。

「我靜止息之身行而入息」，彼如此修行。

「我靜止息之身行而出息」，彼如此修行。

要知道，禪那心識是緣取似相為目標的，也許諸仁者會有興趣知道禪相是從何而來。大部分依靠心所依處生起的心都會產生呼吸，而真正的安那般那禪相就是來自呼吸。不過，並非每一個心都能產生禪相。只有深度專注的心才能產生禪相。因此，安那般那禪相的出現是根源於深度專注之心的結果。

「在禪修中所體驗的禪相或光到底是什麼？」每一個依靠心所依處生起的心都會產生許多『心生色』(cittaja rūpas)或『色聚』(kalāpas)。在每一個色聚中都有八不離色(地界、水界、火界、風界、顏色、香、味及食素)，沒有五欲之樂的「止禪心識」(samatha-bhāvanā-citta)與「觀禪心識」(vipassanā-bhāvanā-citta)都能從體內產生許多的「心生色聚」。這些色聚的顏色非常明亮，只要止禪心識與觀禪心識愈強而有力，顏色就

愈明亮。並且因為很多心生色聚會同時地生起，所以一粒色聚的顏色與另一粒色聚的顏色會緊鄰著同時生起，就像一長串燈泡，而光就如此出現了。

再者，在每一粒由止禪心識與觀禪心識所產生的心生色聚中都有火界，此火界也能產生許多代的新色聚，稱為『時節生色』(utuja kalāpa)。這不但在體內會發生，體外也會產生時節生色。當一粒明亮的顏色與另一粒明亮的顏色緊鄰著同時生起，就像一長串燈泡，而光就如此出現了。

心生色聚的光與時節生色聚的光，兩者會同時在體內生起。而時節生色聚會在體內生起並擴散至體外。所以，禪修者在禪修時，看到位於鼻端或人中的禪相或光，這就是那些明亮的時節生色聚。而隨著止禪心識與觀禪心識的力量，時節生色聚的光可以散播十方以至全世界，或全宇宙或更遠。

佛陀的名色分別觀智所產生的光，可以散播到一萬個輪圍世界。其他聖弟子的觀智所產生的光，隨著他們止禪心識與觀禪心識的力量強弱，可以達到任何方位一由旬(yojana)、二由旬等等的範圍。

當心受到定力的培育，於修行觀禪時，心就會變得如純金般的柔順、適業、自在、及圓融。一位已證得第四禪並打算修行觀禪的禪修者，他從第四禪出定後，可以省察與四禪相應的心所，觀其為無常，苦及無我。或者仁者可以把相應心所歸納為四名蘊，呼吸之四大為色蘊，然後觀照五蘊為苦聖諦、貪愛五蘊為

止 禪

集聖諦、去除對五蘊之貪愛爲滅聖諦、觀照五蘊之無常、苦和無我爲道聖諦。

結 論

通過分析心、心所、色法以及心運作的過程，我們揭開了生命的奧秘。生命只不過是一連串緣生緣滅的相續過程。它的本質是變化無常，苦以及没有一个主宰者。智者通過勇猛精進的修行，以智慧之利箭斬斷對虛幻生命的執着，証得解脫之快樂。

十二不善心

(AKUSALACITTĀNI)

A 八貪根心

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

B 二瞋根心

1. 憂俱瞋恚相應無行一心
 2. 憂俱瞋恚相應有行一心
- 這兩種心與瞋恚相應。

C 二痴根心

1. 捨俱疑相應一心
 2. 捨俱掉舉相應一心
- 這兩種心都包含純粹的痴。

八欲界善心
(KĀMĀVACARA-
KUSALACITTĀNI)

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

圖表索引

- 圖 1 有分心
- 圖 2 五門心路過程
- 圖 3 意門心路過程 1
- 圖 4 意門心路過程 2
- 圖 5 三十一界地
- 圖 6 二十八種色法
- 圖 7 食生色的過程
- 圖 8 第一次證得道和果
- 圖 9 須陀洹道心路過程
- 圖 10 果定心路過程
- 圖 11 臨終五門心路過程
- 圖 12 死亡與結生過程
- 圖 13 三時
- 圖 14 三輪轉
- 圖 15 初禪心路過程

巴英對照表

A			
Abhidhamma	阿毗達摩	anicca	無常
āciṇṇa kamma	慣行業	anottappa	無愧
adhigama-suta	直接智(觀智)	anuloma	隨順
adhimokkha	勝解	appanā jhāna	安止定
adinava	過患	aparāpariyavedaniya	無盡業
adosa	無瞋	āpodhātu	水界
adukkhamasukha	捨受	arahant	阿羅漢
agama-suta	理論智	ariya-citta	聖者之心
āhāra rūpa	時節生色	arūpāvacaracitta	無色界心
ahirīka	無慚	asaṅkheyya	無數劫
ākāsānañcāyatana	空無遍處	asaṅkhata Dhamma	無為法
ākīñcāññāyatana	無所有處	āsanna kamma	臨死業
ahosi kamma	無效業	asañña satta	臨終者
akaliko	不費時	attavādupādāna	我語取
akusala	不善	atīta-bhavaṅga	過去有分
akusalacetasika	不善心所	avijjā	無明
akusalacittāni	不善心	avinibbhoga-rūpas	八不離色
alobha	無貪	B	
amoha	無癡	bhaṅga	滅時
anāgāmī	阿那含	bhava	有
aññasamanā-		bhavaṅga	有分
cetasika	通一切心所	bhavaṅga-calana	有分波動
anatta	無我	bhavaṅgupaccheda	有分斷
ānāpānasati	呼吸念	bhaya	怖畏
aṅga	因素	brahma	梵天

brahmavihāra	四梵住	dosamulacittāni	瞋根心
byāpāda	瞋恨	dukkha	苦
C		G	
cāga	慷慨	gandha	香(氣味)
cakkavāla	世界	garuka kamma	重業
cakkhuvīñña	眼識	gati nimitta	趣相
caranā	行	ghānaviñña	鼻識
temperature	時節	gotrabu	種姓
cetana	思	H	
cetasika	心所	hiri	慚
chanda	欲	I	
citta	心	indriya	根
cittaja-rūpa	心生色	issa	嫉妒
cittakammaññatā	心適業性	J	
cittalahutā	心輕快性	janaka kamma	今生業
cittamudutā	心柔軟性	jati	生
citta-niyāma	心的定法	javana	速行
cittapāguññata	心練達性	jhāna	禪那
cittapassaddhi	心輕安性	jivhāviñña	舌識
citta visuddhi	心清淨	jivitindriya	命根
cittujukatā	心正直性	K	
cuticitta	死亡心	kappas	劫
D		kamma	業
dāna	佈施	kamacchanda	性慾
dhamma	法	kāma-taṇhā	欲愛
dhatu	界，元素	kāmāvacara-citta	欲界心
diṭṭhadhamma-	現生受業	kammassakata	人是自己所造
vedanīya	見	之業的承受者	
diṭṭhi	見清淨	kammaṭṭhāna	業處
diṭṭhi visuddhi	見取	kāmapādāna	欲取
diṭṭhupādāna	苦受		
domanasa	瞋		
dosa			

karuṇā	悲	mettā	慈心
kaṣiṇa	遍處	middha	睡眠
katattā kamma	已作業	moha	癡
kayākammaññata	身適業性	mohamūlacittāni	癡根心
kāyalahutā	身輕快性	muditā	隨喜
kāyamudutā	身柔軟性	N	
kayāpāguññatā	身練達性	nāma	心
kāyapassaddhi	身輕安性	ñāṇa	智
kāyaviññana	身識	n'evasaññān āsañña-	
kāyujukatā	身正直性	yatana	非想非非想處
khandha	蘊	nippannarūpa	俱生色
kipca ghana	功用密集	nibbāna	涅槃
kilesa	煩惱、染污	nibbida	覺醒
kiriya	唯作	nirodha samāpati	滅盡定
kriyā citta	唯作心	nīvaraṇa	蓋
kukkuca	惡作	O	
kusala	善	ojā	食素
kusala citta	善心	ottappa	愧
L		P	
lakkhana	特相	paccaya	緣
lobha	貪	paccaya-pariggaha-ñāṇa	緣攝受智
lobhamūlacittāni	貪根心	paccupaṭṭhāna	現起
lokuttaracitta	出世間心	padaṭṭhāna	近因
M		paññā	慧
macchariya	貪婪	paññā sikkhā	慧學
magga	道	pañca-	
mahābhūta	大元素	dvaravajjana	五門轉向心
manasikāra	作意	paramathasacca	究竟諦
māna	慢	parikamma	遍作
mano	心識	parinibbāna	般涅槃
maranāsanna		pariññeyya	徹見、了知
vīthi	臨終心路過程		
maranānussati	死隨念		

patthāna	發趣論	sammasana	正知
paṭhavīdhātu	地界	sammā sankappa	正思惟
patibhaga nimitta	似相	sammāvācā	正語
Paticca-samuppada	緣起法	sammuti sacca	世俗諦
paṭisandhicitta	結生心	sampaṭicchana	領受心
paṭisankhā	審察	samuha ghana	組合密集
pavati	生命期間	samsāra	輪迴
phala	聖果	sandhāna	相續不斷的過程
phala samapatti	果定	saṅkhāra	行或業行
phassa	觸	saṅkhārupekkhā	行捨
pīti	喜	saṅkhatadhamma	有為法
puthujjana	凡夫	sañña	想
		santati ghana	相續密集
R		santīrana	推度心
rasa	〈嚐〉味	sassata-diṭṭhi	常見
rūpa	色法	sati	念
rūpa kalāpa	色聚	sīla	戒
rūparūpa	色色	sīlabbataparāmāsa	戒禁取
rūpāvacaracitta	色界心	sīla sikkhā	戒學
		sīla visuddhi	戒清淨
S		sobhanacetasika	美心所
sabbaññuta-ñāṇa	一切知智	somanassa	樂受
sabhāva	本質	sotāpanna	須陀洹
sabhāvarūpa	自性色	sotaviññāṇa	耳識
saddhā	信	suddha-manodvara	
sakādāgamī	斯陀含	vithi	純意門心路過程
sakkāya-diṭṭhi	身見	sudha-vipassanā	
saḷāyatana	六處	yānika	純觀行者
samatha	止禪	sukha	樂
sammā ājiva	正命		
sammādhi sikkhā	定學	T	
sammā diṭṭhi	正見	tadārammaṇa	彼所緣
sammā kammanta	正業	taṇhā	渴望
sammāpatti	八定	tatramajjhataṭā	中捨性
sammā sammādhi	正定	tejodhātu	火界

thīna	昏沉	vedanā	受
ṭhiti	住時	vibhava-taṇhā	非有愛
tipiṭaka	三藏	vicāra	伺
tāvatiṃsa	三十三天	vicikicchā	疑
		vijjā	智
U		vinaya	律法
uccheda diṭṭhi	斷見	viññāṇa	心識
uddhacca	掉舉	viññāṇacāyatana	識無邊處
udayabbaya	生滅	vipāka	果報
uggaha nimitta	取相	vipāka citta	果報心
upacāra samādhi	近行定	vīriya	精進
upādāna	執著	visuddhi	單純
upapajjavedanīya		vitakka	尋
kamma	次生受業	vīthimutta	離心路過程
upekkhā	捨受	vipassanā	觀禪
uppāda	生時	vodanā	清淨
utu niyāma	時節定法	votthapana	確定
		Y	
V		yoniso manasikāra	如理作意
vaṇṇa	顏色	yojana	由旬
vaya	滅盡		
vayodhātu	風界		

英文原著參考書目

謹對下列書籍提供本書英文原著的協助，
致上最深的謝意。

1. **A COMPREHENSIVE MANUAL OF ABHIDHAMMA**, *The Philosophical Psychology of Buddhism; The Abhidhammattha Saṅgaha*; General Editor: Bhikkhu Bodhi; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993.

《阿毗達摩概要精解》本書內容為佛教的智慧心理學；以《阿毗達摩概要》為基礎；菩提比丘總編；斯里蘭卡，坎提：菩提出版協會，1993。

2. **THE LIGHT OF WISDOM** (Talks on Mahāgopālaka Sutta) by The Most Venerable U Acinna Pa-Auk Tawya Sayādaw; W.A.V.E. Publications, Kuala Lumpur, Malaysia, 1997.

《智慧之光》本書主題為〈大牧牛者經〉；緬甸帕奧禪師著；馬來西亞，吉隆坡：W.A.V.E.出版社，1997。

3. **KNOWING AND SEEING** by The Most Venerable U Acinna Pa-Auk Tawya Sayādaw; W.A.V.E. Publications, Kuala Lumpur, Malaysia, Second Revised Edition, 2003.

《如實之見》緬甸帕奧禪師著；馬來西亞，吉隆坡：W.A.V.E.出版社，2003修訂二版。

4. **VISUDHIMAGGA: The Path of Purification by Bhadantacariya Buddhaghosa**; translated from Pāḷi by Bhikkhu Ñāṇamoli; The Penang Buddhist Association; 1999.

《清淨道論》覺因尊者原著；智髻比丘巴文英譯，馬來西亞：檳城菩提學會，1999。

5. **THE MIDDLE LENGTH DISCOURSES OF THE BUDDHA** (*A New Translation of the Majjhima Nikāya*); translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1995.

《佛說中部》此書為《中部》新英譯本；智髻比丘及菩提比丘合譯；斯里蘭卡，坎提：菩提出版協會，1995。

6. **THE LONG DISCOURSES OF THE BUDDHA** (*A Translation of the Dīgha Nikāya*); translated from Pāḷi by Maurice Walshe; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka; 1996.

《佛說長部》此書為《長部》新英譯本；Maurice Walshe 巴文英譯；斯里蘭卡，坎提：菩提出版協會，1996。

7. **THE CONNECTED DISCOURSES OF THE BUDDHA** (*A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*); by Bhikkhu Bodhi; Wisdom Publications, USA; 2000.

《佛說相應部》此書為《相應部》新英譯本；菩提比丘譯；美國：智慧出版社，2000。

8. **THE ESSENCE OF BUDDHA ABHIDHAMMA** by Dr. Mehn Tin Mon; published by Mehm Tay Zar Mon, Yangon; printed by U Kyaw Htay, Yangon, Myanmar; April 1995.

《阿毗達摩佛法精要》Mehn Tin Mon 博士著；仰光：Mehm Tay Zar Mon 發行；仰光：U Kyaw Htay 印製，1995年四月。

9. **THE PSYCHOLOGY AND PHILOSOPHY OF BUDDHISM** by Dr. W.F. Jayasuriya; Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia: third edition, 1988

《佛教心理學及哲學》W.F. Jayasuriya 博士著；馬來西亞，吉隆坡：佛教弘法協會，1988 第三版。

10. **THE DHAMMAPADA VERSES AND STORIES**; edited by the Editorial Committee, Myanmar Piṭaka Association, Yangon, Myanmar; 1990.

《法句經·故事集》緬甸仰光佛經學會編輯委員會編輯發行，1990。

11. **THE GREAT DISCIPLES OF THE BUDDHA – *Their Lives, Their Works, Their Legacy***; by Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker; Wisdom Publications, Boston in collaboration with Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka; 1997.

《佛陀大弟子傳》此書敘述佛陀大弟子們的生平、德行及遺教；Nyanaponika 長老及 Hellmuth Hecker 合著；由美國波斯頓智慧出版社及斯里蘭卡坎迪菩提出版協會共同發行，1997。

12. **ABHIDHAMMA IN DAILY LIFE** by Nina Van Gorkom; Triple Gem Press, London; printed by Biddles Ltd, Guildford & King's Lynn, Great Britain; New Edition 1997.

《活用阿毗達摩》Nina Van Gorkom 著；倫敦三寶出版；英國：Biddles 有限公司，Guildford & King's Lynn 印行，1997 新版。

13. **THE MANUALS OF BUDDHISM** by Mahāthera Ledi Sayādaw, Aggamahāpaṇḍita; Department of Religious Affairs, Yangon, Myanmar; 1981.

《佛教手冊》Ledi 大長老著；緬甸仰光：宗教事務部門，1981。

14. **ABHIDHAMMA IN DAILY LIFE** by Ashin Janakābhivaṃsa; translated and edited by Professor U Ko Lay; revised by Sayādaw U Sīlānanda; published by International Theravada Buddhist Missionary University, Yangon, Myanmar; 1999.

《阿毗達摩的日常實踐》Ashin Janakābhivaṃsa長老著；Ko Lay教授編譯；Sīlānanda長老修訂；緬甸仰光：國際上座部佛教弘法大學印行，1999。

The answer may be just a book away!

“Imagine someone is searching for some understanding, some answers to the confusion of life. This person knows that things aren't quite right. There must be better ways to live one's life than this. He or she searches and picks up yet another book and lo and behold finds the answer to his or her quest. ~THAT'S IT! ~ and life changes forever.”

~ Venerable Nāṇadassi

An *Inward Journey Book* comes to you as a free Dhamma publication. This book is designed and published by *Inward Path Publisher* (IPP) which aims at disseminating the Buddha's noble teachings of **wisdom** and **compassion** to people from all walks of life through the printing of Dhamma books for free distribution.

If you wish to obtain an Inward Journey book, or sponsor or contribute towards the publication of Inward Journey books for free distribution, please contact:



INWARD PATH PUBLISHER

G P O Box 1034

10830 Georgetown

PENANG • MALAYSIA

ijbook@inwardpath.org
inwardpathpublisher@gmail.com

www.inwardpath.org

www.inwardpathpublisher.blogspot.com

www.inwardpathchn.blogspot.com

www.facebook.com/House.of.InwardJourney

SHARING OF MERITS

With much gratitude to the following donors who contributed towards the printing of this book for free distribution. May the merits they have made support them in this life and lead furthermore to the highest peace & happiness of Nibbāna. May all beings share in these merits and enjoy wellbeing & happiness.

- 1,000 ● Koe Eng Soon, the Family of the late Madam Choo Sock Cheng
- 500 ● Lunas Wednesday Dana Group
- 300 ● Ooi Wooi Tatt ● Tan Seng Kow
- 200 ● Ang Lay Sim ● Loh Kok Tiong ● 賴明佩 ● Lee Ching Fong
● Lim Keang Seng ● Tan Teik Ee (Swas)
- 121 ● Other Well Wishers
- 100 ● Lee Shan Phei ● Song Chin Fatt & Family ● Kek Siew Kim
● Teo Kin Phew & Lim Mee Li ● Saw Hock Sim ● Khor Kim Bee
● Chang Keng Chong ● Ong Chooi Boy ● Beh Jin Heng & Family
● Khoo Kean Seng ● Ooi Chooi Heang
- 80 ● In Memory of the late Lee Luan Kheng
- 51 ● Chin Hong Thay
- 50 ● 邱建誠 ● 陈淑燕 ● 林观丝 ● 曾永发 ● 吴芸萍 ● Leow
● In Memory of the late Foong Kuan Ying ● Loh Yah Jin & Family
● Ong Cheng Kim & Family ● Khor Lee Nee ● Choo Seow Pheng
● 黄金敦合家 ● 邱慧芬合家 ● 谢国星合家 ● Yeoh Siew Lek
● Ooi Swee Yen ● Khoo Suan Bee ● Lean Ah See
● Hooi Chen Min & Family ● Loo Chee Keong & Family
- 40 ● Khoo Chin Hee
- 33 ● In Memory Of the Late Tan Mooi Gaik
- 30 ● Tan Peng Lian ● Choong Seow Yew ● 兰桂珠
● Beh Eng Chin & Family ● Lee Saw Thuan

- 25 ● Tan Huan Kin & Family ● Goh Hoang Yuh ● Khoo Tyan Hee
- 21 ● 陈策萍 ● 梁淑箐
- 20 ● 林慧妮 ● Lim Mei Chie ● Lee Tan Hock ● Khor Kean Seng
● Yeoh Ai Ling ● Ng Chee Seang & Family ● Lee Loo Ming
● Sofi ● Yeoh Tan Chong Lee & Family ● Soo Lee
● Tan Huan Hooi & Family ● Khoo Kooi Bee ● Loo Lay Yang
● Hooi Chen Nee
- 12 ● In Memory of the late Khaw Siam Heang
● In Memory of the late Tan Hua Chew ● 陈丽娴
- 10 ● Wong Siew Chin ● Khoo Wai Tung ● Khoo Ee Lin ● Gim Suan
● Vincent Leong Wei Shan ● Tan Wei Wei ● Tan Joo Teang
● Ong K.L. ● Khor Jia Qi ● William Ng ● Goh Peak Koon
● Chang Wee Loong ● Chang Wee Ming ● Jasmine Chang Wee Nie
● Ong Foo Wooi ● Loke Foo Wooi ● Loke Lay Peng
● Loke Lay Teng ● Ong Chooi Cheng ● Teoh Ah Lo
● Tan Sioh Ean ● Saw Hean Suan ● Tang Kok Weng
● 谢嘉玉 ● 吴宝箐 ● 麥国志, 馬清音合家 ● 郑玉聪合家
● 曾香麟(已故) ● 谢益堂 ● 谢嘉燕 ● 郭肆敏 ● 故綉丽合家
● 戴运财 ● 张玉莲 ● 伍源新 ● 黄月友 ● 凱靖 ● 陈伟仲
● 林迺源 ● 蔡秀连(已故) ● 苏仙音(已故) ● 刘海箐(已故)
● 蔡文海 ● 邱赐杏 ● 杜春碯

*May the merits accrued from this Dhamma-dāna
be dedicated to the departed and loved ones.
May they be relieved from all suffering.
May they take existence in a happier and
more blissful state in their next birth.*

