

阿毗達摩講要

(上集)

帕奧弟子 叢書 2

瑪欣德尊者 講述

Mahinda Bhikkhu

(China)

【 目 錄 】

序一.....	I
序二.....	V

第一講 序論.....1

一、佛教與三藏.....	1
二、第一次聖典結集.....	3
三、上座部.....	5
四、第二次結集.....	8
五、第三次結集.....	10
六、上座部佛教向南傳播.....	11
七、巴利語的來源.....	14
八、印度佛教一千五百年.....	17
九、北傳佛教.....	18
十、正法五千年.....	21
十一、律藏.....	25
十二、經藏.....	26
十三、論藏.....	27
十四、論藏的來源.....	30

第二講 阿毗達摩概說.....35

一、兩種諦與兩種教法.....	36
二、阿毗達摩的特點.....	42
三、四種究竟法.....	45

四、學習阿毗達摩的意義·····	47
五、三藏與三學的關係·····	55
六、概念法·····	57
七、概念的產生·····	61

第三講 色法（一）·····67

一、色法·····	69
二、四界·····	73
三、四界差別簡略法·····	77
四、四界差別詳盡法·····	84
五、十八真實色法·····	87
六、四境色·····	89
七、五淨色·····	91

第四講 色法（二）·····97

一、三種密集·····	98
二、眼十法聚·····	100
三、身十法聚·····	102
四、性根色·····	104
五、心所依處色·····	107
六、命根色·····	110
七、十種非真實色·····	114

第五講 色法（三）·····127

一、色法產生的原因·····	127
二、21 種色聚·····	138
三、色法的轉起·····	141
四、梵天人·····	145
五、六處門色法·····	147

六、辨識色法的必要性·····	152
第六講 遍一切心心所·····	155
一、名法與所緣·····	155
二、心所的四個特點·····	157
三、五十二種心所·····	158
四、七個遍一切心心所·····	160
第七講 雜心所·····	181
一、尋·····	182
二、伺·····	184
三、勝解·····	185
四、精進·····	188
五、喜·····	206
六、欲·····	210
第八講 不善心所（一）·····	213
一、癡、無慚、無愧·····	214
二、掉舉·····	217
三、貪·····	218
四、邪見·····	221
第九講 不善心所（二）·····	241
一、慢·····	241
二、瞋·····	245
三、嫉·····	257
四、慳·····	259
五、惡作·····	259
六、昏沉與睡眠·····	264

七、疑	266
第十講 美心所	271
一、信	272
二、念	273
三、慚與愧	281
四、無貪與無瞋	282
五、中捨性	283
六、六對十二個美心所	286
七、離心所	292
八、二無量：悲與隨喜	298
九、無癡	299
十、善心的 34 名法	301
問答彙編	305

序一

許多學佛的朋友一聽到「阿毗達摩」幾個字，很可能的反應是感到深奧難懂、高深莫測，而更多的人則對「阿毗達摩」繁瑣複雜的名相望洋興嘆。然而，在緬甸等南傳上座部佛教國家，「阿毗達摩」卻是佛學的入門課程。在寺院，僧人們把它當作佛學常識來教導沙馬內拉以及村民們，在社會上也有開辦阿毗達摩課程和學習阿毗達摩的風氣。另外，華人佛教徒往往認為經典是淺顯易懂的，而阿毗達摩卻是深奧繁瑣的。但根據南傳上座部的傳統，如果不懂得阿毗達摩，對經典的理解是膚淺、浮泛的，對經典的闡釋更可能是信口開河、自我作古。

「阿毗達摩」的意思是殊勝的法、上等的法，但這並不等於說「阿毗達摩」講的東西比佛陀在經藏裏講的法更殊勝、更上等，而是說「阿毗達摩」是用一種嚴密、系統的方法來分析和組織諸法。法還是法，只不過「阿毗達摩」對諸法進行歸納、統合而已。

在這裏想說明一下：「阿毗達摩」並不難學！學習「阿毗達摩」不應該被一些名相所嚇到。要學好「阿毗達摩」，竅門是弄懂那些名詞。名詞弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一兩個名詞不清楚，有點誤解，問題就來了。我們並不要求讀者死記硬背每一個名相，理解是更重要的！

當然，只是學習、理解還不夠，還要學而致用，要運用在生活上，運用在工作上。阿毗達摩能指導我們在日常生活當中如何培養如理作意，如何避免作惡，如何培養善心。更重要的是，阿毗達摩是一門解脫之學，學習阿毗達摩的目的是為了指導禪修，特別是在修行維巴沙那的階段。阿毗達摩是特詳於分析名色法的，而觀智的所緣、所觀照的目標就是名色法。在修維巴沙那時，要根據阿毗達摩的教導去辨識色法，辨識心法、心所法，要觀照心路過程是如何運作，善心、不善心是如何生起，這些名色法的本質又如何。當觀照名色法的觀智成熟時，就能夠斷除煩惱、證悟涅槃。如果離開了阿毗達摩的理論指導，觀智的所緣將變成無的放矢，修觀也只是在盲修瞎練。所以，學習和掌握阿毗達摩的最終目的是為了斷煩惱，為了滅諸苦。

此《阿毗達摩講要》系列共分為上、中、下三集，分別是根據筆者在「新加坡帕奧禪修中心」(PAMC)所作的三期「阿毗達摩講座」錄音整理而成的。《上集》討論的主要是概念法、色法和心所法；《中集》討論的是心法、心路過程和世間；《下集》討論的是業、離心路過程、緣起、涅槃和止觀。整個課程緊扣著佛陀所開示的教法核心——四聖諦——展開。其中，色法、心所法、心法、心路過程側重於苦聖諦，業、離心路過程、緣起側重於苦集聖諦，涅槃是苦滅聖諦，而止觀則是導至苦滅之道聖諦。

有一定佛學基礎的讀者將會發現，在本書中對一些人名、地名等巴利語專有名詞採用了新的音譯。比如北傳佛教的「比丘」(梵語 *bhikṣu* 的古音譯)，本書依巴利語 *bhikkhu* 音譯為「比庫」；北傳佛教的「毗婆舍那」(梵語 *vipaśyanā* 的古音譯)，今依巴利語 *vipassanā* 音譯為「維巴沙那」；北傳佛教的「阿羅漢」(梵語 *arhant* 的古音譯)，今依巴利語 *arahant* 音譯為「阿拉漢」等。

眾所周知，北傳佛教的音譯術語絕大部分是從梵語 (Sanskrit) 翻譯過來的，而南傳上座部佛教所使用的經典語言是巴利語 (Pāli)。由於這兩種語言分屬不同的語支，故本書對這些巴利語專有名詞將根據巴利語的實際讀音進行重新拼譯。同時，南傳上座部佛教相信，巴利語是佛陀當年說法時所使用的馬嘎底語 (Māgadhi, 摩揭陀語)，這種語言在兩千多年以來一直都被南傳上座部佛弟子們尊奉為佛陀的語言 (Buddhavaṇṇa) 和聖典語 (Pāli-bhāṣā)，受到廣泛的學習與使用。當今，對上座部佛教以及巴利語感興趣的華人越來越多，筆者在此希望藉著對部分巴利語專有名詞採用直接拼讀 (新音譯) 的方法，來幫助諸善人們瞭解和學習巴利語。當然，筆者更希望讀者能夠直接使用巴利語拼讀這些專有名詞。

在此，感謝新加坡帕奧禪修中心的居士們舉辦這一系列的講座，感謝馬來西亞的 Upekkhānanda Bhikkhu 負責錄

音及剪輯工作，感謝臺灣見濤法師將錄音整理成文，覺惠法師、性本法師等參與整理、審稿等工作，感謝觀淨尊者 (Ven. Sopāka) 促成本書在「臺灣南傳上座部佛教學院」印行流通。同時，本講座也參考了馬來西亞 Dhammagavesaka Bhikkhu 中譯的《阿毗達摩概要精解》一書，以及 Sayalay Susīlā 製作的 PowerPoint，於此一併致謝。

最後，筆者謹將此書獻給他尊敬的戒師——緬甸帕奧禪師 (The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，並把所有的功德迴向給他的父母親、諸位師長、同梵行者、所有熱愛正法的人，以及一切有情，希望大家隨喜的功德，能成為早日證悟涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫
(Mahinda Bhikkhu)
序於緬甸帕奧禪林
2009-01-01

序二

此書的出版，我們感謝 瑪欣德尊者(Ven. Mahinda)於新加坡所開示的《阿毗達摩講要》，由見濤法師發心整理成書，與大眾共用此殊勝之法義。覺惠隨喜參與書本之整理，此書由見濤法師謄稿，覺惠參與巴利語之補足與審稿，另外有見愷法師等人參與審核、校稿及潤筆等事項。其中我們儘量保持 瑪欣德尊者簡明淺白的開示用詞，以便讓更多的讀者能夠一目了然書中之意義，對於書中之專有名詞能夠更透徹明白。

本書是上集，內容包括概念法、色法和心所法，而在該書的第一部分則整體概括了佛教歷史發展，包括了聖典結集及分佈過程、巴利語的來源、佛教三大傳統、阿毗達摩的來源、特點與學習意義、三藏與三學的關係等。在第二部分內容包括概念法、色法及心所法。瑪欣德尊者從與我們日常生活有關、較為粗重的色法入手，結合禪修方法來解釋色法，以簡明淺白的方式解析各個名詞的定義與作用，並引用了許多經典和日常生活的例子作為輔助說明。

在此，感恩 瑪欣德尊者的慈悲講解。再者感謝見濤法師的分享，覺惠得以參與此書之整理，此中溫故知新，獲益良多。最後，希望將來會有更多人獲得此利益，同時也期望有更多人投入佛陀正法的行列中。

釋覺惠 合十

第一講 序論

在這裏先講「阿毗達摩」課程的時間安排。這次「阿毗達摩」課程一共分為三個部分。第一部分共有十講，安排十個晚上一起學習。今年(2008年)11月份，我們將繼續學習第二部分。第三部分則安排在明年2月份。

只用短短的二、三十天想要將「阿毗達摩」完全學通是有一定困難的。不過，我們儘量把最主要的、跟平常生活和修行有關的內容提出來一起探討。在學習「阿毗達摩」的過程中，如果有些居士有事缺一兩個晚上不能來，可能就會接不上。但是如果每一個晚上都能堅持來聽，你會發現整個課程是一個完整的體系。因為學習「阿毗達摩」要有系統，它是一個由淺顯到深入、由簡單到複雜的過程。我們也儘量會用簡單的語言表達方式來一起探討「阿毗達摩」。

一、佛教與三藏

在學習「阿毗達摩」之前，我想趁這個機會先介紹一下佛教，從佛教再到三藏，然後再到《論藏》，因為「阿

毗達摩」是指《論藏》。我們將由廣到深、由粗到細來學習。今天晚上我們將學習「阿毗達摩」的簡介，簡單地把握「阿毗達摩」的綱要，對它有個大概的認識。

我相信在座都是佛弟子吧！佛弟子對於佛教是再熟悉不過的了。那到底什麼是佛教呢？佛教，巴利語 Buddha sāsana。Buddha 古音譯為「佛陀」，有時也翻成浮屠或勃陀，今天的讀音近似為「布特」。Sāsana 的意思是教導、教誡、教法。所以，Buddha sāsana 就是佛陀的教法、教導，簡稱「佛教」。

不過，在巴利聖典裏多數是用「世尊的正法、律」或「如來的正法、律」來指稱「佛教」。也就是說，佛陀的教法包含了兩個部分，一部分稱為法(dhamma)，另一部分稱為律(vinaya)。「法」在後世被結集為《經藏》和《論藏》，「律」被結集為《律藏》。法與律的關係是：法是指佛陀教導的法義、法理、義理以及修行的方法。律是行為軌範、規則，也就是出家人的生活規範，哪些應當做，哪些不能做。因此，法與律就是理論指導和生活規則，這就構成了佛陀的教法。在經典裏經常可以看到「於此法、律中出家」，它的意思是：依照佛陀的教法和律制來過出家的梵行生活。

佛陀在世的時候，法與律並沒有任何的文字記載，在佛陀入滅大概五百年之後才開始書寫成文。第一次書寫成文是在斯里蘭卡。我們現在所接觸到的佛陀正法、律，是通過歷代的長老們口口相傳，再經過結集、整理成為文字

經典，這些都是在佛陀入滅之後才進行的。1956 年，在緬甸舉行了第六次三藏聖典結集。結集就是大長老們聚集在一起背誦三藏，現在所有的經典都是經過結集而來的。我們現在就來談一談結集。

二、第一次聖典結集

我們先講第一次聖典結集。第一次結集的時間是在佛陀入滅三個月之後。根據南傳上座部佛教的傳統說法，佛陀入滅那一年是西元前 544 年，佛曆即以佛陀入滅那一年開始推算。今年(2008 年)是佛曆 2552 年，也就是佛陀入滅到現在已經 2552 年。根據南傳上座部的說法，佛陀入滅那天是陽曆 5 月的月圓日，約相當於中國農曆的四月十五日，也就是現在的韋薩節(Vesākha Day)。兩個月之後，即 7 月月圓日的第二天，僧團開始入雨安居。在雨安居的第一個月時間，僧眾對房子進行修理，準備結集的工作。從雨安居的第二個月開始，就在馬嘎塔國(Magadha, 摩揭陀國)的首都王舍城(Rājagaha)進行了聖典的結集。當時的主持人是佛陀的大弟子馬哈伽沙巴尊者(Mahākassapa, 摩訶迦葉)，一共有五百位大阿拉漢參加。這些參加者都已經斷盡煩惱，佛陀在世的時候，他們都親聞過佛陀的教法，都具足四無礙解智：義無礙解、法無礙解、辭無礙解、辯無礙解，也就是他們通達佛陀的教法，具有很高深的智慧，

對佛陀所教導的法，無論是從辭、從字、從意義上都精通瞭解。而且這五百位大阿拉漢是經過精選的，並不是說只要你是出家人就可以來參加。當時，先由伍巴離尊者(Upāli, 優婆離)誦出《律藏》，然後再由阿難尊者誦出《經藏》。

為什麼在第一次結集的時候先誦出《律藏》呢？因為在佛陀入滅的時候，馬哈咖沙巴尊者並不在場，當時他正趕往古西那喇城(Kusinārā)想見佛陀，結果在半途中得知佛陀已經入滅的消息。那些還沒有離欲的比庫¹很傷心，但有一個老年出家人名叫蘇跋達，他聽到佛陀入滅的消息感到很高興，說道：「賢友們，你們不要憂愁、不要悲傷，我們已擺脫那個大沙門了，他常使我們起煩惱：『允許你們這樣，不允許這樣。』現在我們想做什麼就做什麼，不想做什麼就不做什麼。」馬哈咖沙巴尊者聽了之後，決定在非法、非律尚未強大之前，舉行法、律的結集。

到了結集的時候，馬哈咖沙巴尊者先徵詢大家的意見：「賢友們，我們首先結集什麼？是法還是律呢？」那些大阿拉漢說：「尊者，律是佛陀教法的壽命，唯有律住世時，教法才能夠住世！」因此大家推舉持律第一的伍巴離

¹ **比庫**：巴利語 bhikkhu 的音譯，有行乞者、持割截衣者、見怖畏等義。即于世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。

漢傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為「比丘」、「苾芻」等，含有破惡、怖魔、乞士等義。其音、義皆與巴利語有所不同。

現在使用「比庫」指稱巴利語傳承的佛世比庫僧眾及南傳上座部比庫僧眾；使用「比丘」、「比丘尼」指稱源自梵語系統的北傳僧尼。

尊者先誦出《律藏》，然後才由阿難尊者誦出《經藏》。

三、上座部

在這一次結集將要結束時，發生了一段小插曲。阿難尊者說：「尊者們，世尊在臨般涅槃前曾對我說：『阿難，假如僧團願意的話，在我去世之後可以捨棄微細又微細的學處(khuddānukhuddakāni sikkhāpadāni,小小戒)。』」於是長老們問阿難尊者說：「賢友，當時你有沒有問世尊說：『尊者，哪些是微細又微細的學處呢？』」阿難尊者回答說：「尊者們，我沒有問世尊說：『尊者，哪些是微細又微細的學處呢？』」於是與會者各抒己見，說出自己的想法。有的長老說：「除了四巴拉基咖(pārājika,波羅夷)之外，其他的都是微細又微細的學處。」有些長老說：「除了四巴拉基咖，還有十三僧始終（僧殘）之外，其他的都是微細又微細的學處。」有些長老說：「除了四巴拉基咖、十三僧始終、二不定之外，其他的都是微細又微細的學處。」有人說也應包括捨墮，有人說也應包括巴吉帝亞(pācittiya,波逸提)。大家的意見不一。

這個時候，馬哈咖沙巴尊者在僧團中說：「賢友們，請僧眾聽我說，我們的學處與在家人有關，在家人也知道『這個對你們沙門釋迦子是允許的，這個對你們是不允許的』。假如我們廢除了微細又微細的學處，他們將會說：『沙門苟

答馬 (Gotama, 喬答摩) 為弟子們制定的學處好像煙一樣，當他們的導師在世時就學習這些學處，他們的導師一去世就不再學習這些學處了。』」

當時馬哈咖沙巴尊者就在僧團中作甘馬 (kamma, 僧團表決會議，古音譯作羯磨)，強調說：

“appaññattaṃ nappaññapeyya, paññattaṃ na samucchindeyya, yathā paññattesu sikkhāpadesu samādāya vatteyya.”

「尚未制定者，不應再制；已經制定者，不應廢除；只應繼續受持所制定的學處！」

這是對佛陀所制定的戒律與教法的基本原則。其實這項基本原則是佛陀在世時曾經反覆強調過的，只不過在第一次結集時再由馬哈咖沙巴尊者重新提出來，並且得到所有與會的大阿拉漢們一致通過。因為所有參加第一次結集的比庫都是大長老，都是上座，所以他們的這一項決定就稱為 Theravāda。thera 意思是長老、上座。vāda 是觀點、思想、學說；Theravāda 就稱為上座部、上座們的觀點、主張。上座長老們堅持以下三項原則：

1、佛陀沒有制定的戒律，沒有說過的法，我們不應當添加。

2、佛陀已經制定的戒律，已經說過的法，我們不應當廢除，不應當隨意竄改、刪改。

3、只應當遵行佛陀所制定的戒律、所教導的法。

也就是說，上座部佛教認為：只有佛陀才有資格制定

戒律。因為佛陀具有一切知智，還有大悲智。唯有同時具足一切知智與大悲智者才有資格制定戒律，但是除了佛陀之外，沒有任何一個人擁有這樣的資格能同時具足這兩種智慧，因此我們就只有遵守的份。正因如此，堅持這三項原則的僧團就稱為「上座部」。

當你們看到上座部佛教的比庫，看到我們直到今天仍然穿著這一套衣服，會不會覺得怪怪的？在臺灣，有一位尊者外出托鉢，人家的小孩看到就說：「媽媽，媽媽你看，聖誕公公來了！」我們所穿的這套衣服稱為三衣，穿衣的方法都跟佛陀在世時一樣。我們所穿的衣服要根據《律藏》的規定來進行裁剪、縫製和染色，對它的尺寸、穿著方法都有規定。當比庫要進入俗人住區、村鎮的時候，就要像我現在一樣，包得嚴嚴密密的，只露出頭、兩隻手和兩隻腳。但是在寺院、野外和山林裏，就可以偏袒右肩。同時，在禮佛、禮敬長老的時候，也要偏袒右肩，我想大家在讀經典的時候應該看過。當時的比庫們想要請法時，先偏袒右肩，再合掌向佛，這是依照佛制的。還有受持離非時食，即過了正午不再吃東西，不能夠接受金錢等等，都是按照佛陀在世時所制定的戒律來行持。作為一名忠實的佛弟子，我們只有遵守的份，而沒有改變的份。

因此，凡是堅持這些觀點、遵守這種傳統的，就稱為上座部佛教(Theravāda)，即上座長老們的觀點。

四、第二次結集

第二次聖典結集是在佛滅一百年，即佛陀般涅槃後一百年，約為西元前 444 年。地點在韋沙離城(Vesālī,吠舍離)，發起人是亞薩 伽甘塔伽子(Yasa kākaṇḍakaputta)，參加者是七百位阿拉漢。

是什麼原因導致這一次結集呢？因為當時住在韋沙離城的瓦基族(Vajjiputtaka)比庫們向在家人要錢。他們在每個月的齋戒日用銅鉢裝滿水後，放在比庫僧眾中，開口向前來的在家人要錢：「朋友們，你們給僧眾錢吧！僧眾們需要資財。」那個時候，有一位從西方地區來的阿拉漢名叫亞薩·伽甘塔伽子見到之後，對韋沙離的居士們說：「朋友們，請不要給僧眾們金錢，金銀對沙門釋迦子是不允許的，沙門釋迦子不能使用金銀，沙門釋迦子不能接受金銀，沙門釋迦子放棄珠寶黃金、遠離金銀。」但那些居士聽了之後，仍然將錢佈施給僧眾。

當時，瓦基族的比庫們將所乞得的錢收齊後，再平分給所有的比庫，人人有份，但亞薩尊者不肯接受。那些比庫很氣憤，指責亞薩尊者罵詈、誹謗有信心的居士，使他們失去信心，要他向居士們道歉，並要舉他的罪。於是亞薩尊者就到其他的地方，邀請了許多長老、上座一起來到韋沙離城，共同裁決這件事情。據說當時前來參加裁決的一共有七百位比庫。

由於人數眾多，雙方各選了四位大長老作為代表，共同判斷瓦基族比庫們的行為到底符不符合佛陀的教導。當時，在僧團會議中一共討論了十件有關瓦基族比庫認為是允許的戒律問題。比如將鹽貯存在器皿中，無鹽時可以食用；太陽過了正午二指量還可以繼續進食等，但最主要的問題還是關於接受金錢這一件事。因為那個時候佛陀入般涅槃才一百年，還有一位受具足戒已經有 120 瓦薩(vassa，戒齡)的地上僧中長老名叫薩拔伽彌(Sabbakāmi)，他還是阿難尊者的弟子，於是請他作為僧中的長老。結果，大長老們一致認為瓦基族比庫所作的這十種行為是邪法、邪律，偏離導師的教導。

當時，參加集會的長老們平息了此事後，決定再結集法與律，於是花了八個月時間重新結集了三藏。

然而，瓦基族的比庫們不肯接受上座僧團的如法決議，他們另外糾集了一萬個出家人，說：「他們既然把這些行為說成是邪法、邪律，但是我們人數更多，我們另行作表決。」於是他們另立僧團，另行編輯自己的三藏。從那時開始，佛教僧團開始有了部派的分歧。當時，由於參加第二次結集的是以長老、上座為主，因此稱為「上座部」(Theravāda)；而瓦基族方面由於人多勢眾，因此稱為「大眾部」(Mahāsaṅghika)。

佛教僧團在之前的一百年是和合的，在教理上是一味的，到佛滅一百年開始有了分歧。上座部堅持保守佛陀的

教法，維持佛陀教導的傳統；大眾部則認為佛法可以因時因地作一些修改，大家在原則上開始產生分歧。上座部仍然說：「我們應當堅持佛陀的教導，不得隨意竄改！」而大眾部則說：「佛陀的教導可以因時因地做變通和發展。」這種原則性的分歧到了後來變得一發不可收拾，大家不在一起共住，你做你的，我做我的，井水不犯河水。

五、第三次結集

佛滅二百多年，出現了一位聞名的大王，名字叫阿首咖(Asoka,阿育王)。他統一了整個印度，當時的版圖甚至比現在印度的版圖還要大，包括現在的巴基斯坦、尼泊爾、喀什米爾等地方。阿首咖王早年是個暴君，到處征戰，也殺害了自己的很多兄弟，最後奪得王位。但是後來他受到佛教出家人的感化，信了佛教。阿首咖王信仰佛教之後，投入很多財力和精力弘揚佛法，於是成為佛教史上非常有名的護法大王。

阿首咖王大力弘揚佛法、護持佛法，對比庫們非常恭敬，每天都供養大量食物給佛教出家人。很多外道苦於生計，連吃飯都成問題，於是他們也剃了光頭，穿上袈裟，冒充比庫來接受供養。這些外道冒充比庫之後，並不是想認真學習佛法，卻把自己的見解和修行方法也帶到佛陀的教法中來。他們用自己的觀點、方式來解釋佛法，仍然修

行外道的那一套方法。由於佛陀的正法受到擾亂，當時比庫們就不願意和這些假僧人在一起誦戒，一起共住。

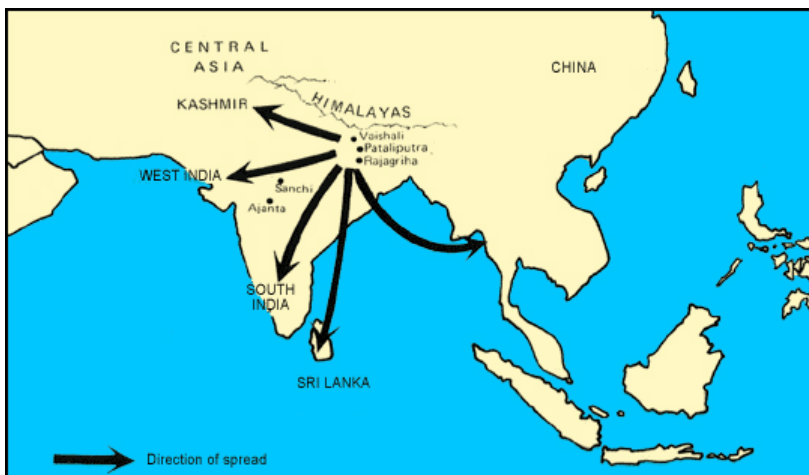
阿首伽王知道這件事情後很生氣，想要從中進行調停，結果弄巧反拙。因為當時那些外道實在太多了，據說有六萬人之眾。由於涉及的人數很多，是一件很大的事情，沒有一位大威德、大神通的長老是無法鎮伏的。於是阿首伽王到阿厚崗嘎山(Ahogaṅga pabbata)中迎請了當時有名的摩嘎離之子帝思(Moggaliputta tissa,目犍連子帝須)大長老前來整頓僧團。Moggalī 是他母親的姓，putta 是兒子的意思；古印度人常常會把父母親的姓名也放進名字裏，即某某人的兒子。這位大阿拉漢名叫帝思(Tissa)，因為母親姓 Moggalī，所以叫摩嘎離之子帝思(Moggaliputta Tissa)。

在淘汰外道、整頓僧團之後，摩嘎離之子帝思長老在當時的首都巴嗒厘子城(Pāṭaliputta)主持舉行了第三次聖典結集，並以阿首伽王為外護。這次聖典結集一共有一千位阿拉漢參加。在這一次結集中，完整地誦出了《律藏》、《經藏》和《論藏》三藏。

六、上座部佛教向南傳播

第三次聖典結集之後，僧團做出決定，派了九個弘法使團到印度國內外各地去弘揚佛法。其中的第八個使團由索納尊者(Soṇa)、伍答拉尊者(Uttara)帶領到了金地

(Suvanna-bhūmi)。金地位於今天緬甸南部的達通(Thaton)至泰國中南部的佛統府一帶地區。佛統府的泰語叫 Nakorn Pathan，是巴利語 Nagara Paṭhama 的泰語轉讀，意思是第一城或最初城。泰國人相信這是泰國最古老的城市。金地一帶地區自古至今都是孟族人(Mon)居住的地區，那裏的佛法非常古老，孟族人相信早在阿首咖王時代，佛法就已經傳到那裏。這一地區的佛教後來又傳到了整個緬甸，成為緬甸佛教的發源地。其中第九個使團由阿拉漢馬興德尊者(Mahinda)帶領，到了獅子洲(Sīhala-dīpa)，即現在的斯里蘭卡(Sri Lanka，錫蘭)。



阿首咖王時期佛教傳播圖（佛紀兩百多年，西元前 3 世紀）

這些弘法使團還到了北印度的迦濕彌羅(Kasmira)、犍陀羅(Gandhāra)等地方，又到達印度西海岸的阿巴蘭答

(Aparantaka)、南印度的馬興薩曼達喇(Mahimsamaṇḍala)、案達羅(Andhra)等地方。據阿首伽石刻記載，當時阿首伽王甚至還派使團到達波斯以及歐洲的地中海一帶地方。古代波斯也叫安息國，即現在的伊朗。古代有位叫安世高的僧人曾到中國漢地傳播佛教並翻譯經典，他就是安息國人。在古代那些地方都是佛教興盛的地區，可惜現在都已經成了伊斯蘭教的國家。

其中，由索納尊者、伍答拉尊者帶領的第八使團到了金地，由馬興德阿拉漢帶領的第九使團到了斯里蘭卡。由於緬甸、泰國、斯里蘭卡都位於印度的南方，因此這一系的佛教叫「南傳佛教」。當時阿首伽王所護持的佛教屬於上座部一系的佛教，因此傳到緬甸、斯里蘭卡等地並一直流傳到現代的仍然還是上座部佛教。傳統上屬於上座部佛教的國家一共有五個，它們是：斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國。流傳於這些國家的上座部佛教至少都有幾百年乃至上千年，在斯里蘭卡和緬甸更有 2300 多年的歷史了。除了這些國家以外，現在印度東北部和孟加拉東部一帶地區，以及中國雲南省的西雙版納、德宏地區，越南南部等地區，在傳統上也都流傳著上座部佛教。

七、巴利語的來源

南傳上座部佛教所使用的經典語言稱為巴利語。「巴利」原來並不是語言，而是聖典或佛語的意思。巴利語屬於古印度中國(Majjhima janapada，並非現在所說的中國)即中印度一帶地區的方言。這個地方的中心是馬嘎塔國。佛陀在世時，馬嘎塔國的首都是王舍城。往北行是沙利子(Sāriputta,舍利弗)出生的地方，叫那爛陀(Nālanda)，後來在那裏建成了那爛陀大學，中國的玄奘大師就曾在那裏留學。再往北是阿首伽王時的首都巴塔厘子城，渡過了恒河則是韋沙離。再往西北是我們菩薩出生的倫比尼，還有他的祖國伽畢喇瓦土(Kapilavatthu,迦毗羅衛)。佛陀一生主要行化於這一帶地區，包括王舍城、沙瓦提城、仙人落處、鹿野苑、菩提迦耶等，古代稱為「中國」。



古代印度中國圖

佛陀在世的時候，佛陀所說的就是馬嘎塔這一帶的方

言。佛陀是反對講梵語的。在《律藏・小品・小事篇》中記載，有兩個婆羅門出身的兄弟比庫向佛陀建議：「尊者，那些比庫由不同名、不同姓、不同出身、不同家庭而出家，他們用各自的語言污損佛語。尊者，請讓我們用梵語來統一佛語。」梵語是高等種姓所說的話，比較高貴優雅，不像低種姓的人所說的方言那般粗俗。那時佛陀呵斥了這兩兄弟，並制定一條學處：「諸比庫，不得用梵語來統一佛語。若這樣做者，犯惡作。諸比庫，我允許用自己的語言來學習佛語。」從那時開始，比庫們都用方言來傳誦佛語。佛陀當時所說的方言是哪種呢？是馬嘎塔一帶的方言，亦即現在所說的巴利語(Pāli-bhāsā)或根本語(Mūla-bhāsā)。

我們再來看看，第一次結集是在王舍城，是當時馬嘎塔國的首都；第二次結集是在恒河北岸的韋沙離城，是當時瓦基國的首都；第三次結集也是在馬嘎塔國的首都巴塔厘子城。在阿首伽王的時候，首都雖然已經遷到了恒河南岸，但還是在馬嘎塔國。當時這一帶地區所使用的語言都叫馬嘎底語(Māgadhī)，即馬嘎塔的方言。

第三次結集之後，以馬嘎底語為載體的佛教經典傳到了斯里蘭卡、緬甸、泰國等地方。雖然這些地區原來都有自己的語言，但是為了表示對聖典的尊重，那些長老們不敢隨意改變佛陀的語言，於是直接用馬嘎底語來傳誦經典。乃至到現在，當比庫們在誦經的時候，並不用自己的語言，而是用巴利語。

「巴利語」是佛滅一千年左右才開始使用的名稱，古代一直都叫「馬嘎底語」(Magadha bhāsā)或根本語(Mūla-bhāsā)，也叫 Buddha-vacana，即佛陀的語言。因為語言經常會改變，馬嘎底語後來在印度失傳了，但是這種語言至今仍然在斯里蘭卡、緬甸、泰國等地被保留和使用著。現在上座部國家的比庫們平時並不是講巴利語，這種語言只是用來誦經，用來記載聖典，所以叫做「聖典語」。聖典叫巴利(pāḷi)，於是記載聖典的語言就叫巴利語，巴利語的名稱是這樣來的。我們看一看佛陀在世時的弘法地域，以及第一次結集、第二次結集和第三次結集都在這一帶地區，當時所使用的語言就是我們現在所說的巴利語。

不過，到了佛滅五百至八百年，婆羅門教開始復興，特別是到了笈多王朝，當時的國王信仰婆羅門教，他把梵語當成國家統一的規範語言。那個時候，佛教既要與婆羅門教對抗，又受到國家王權的壓力，於是，印度的僧人們開始將流傳在各地各種語言版本的佛教經典逐漸改寫成梵文，也就是用婆羅門的雅語來統一佛經用語。大家若是學過梵文，又學過巴利語的話，就可以看出這兩種語言很相似，但它們還是有區別。巴利語是一種比較簡單的語言，因為它是民眾語，發音簡單，語法不難，而且變化也很靈活。但是梵文不同，特別講究發音、文法、音韻和格律等，比巴利語複雜得多，讀起來也比較好聽，有很多連讀音。

八、印度佛教一千五百年

學過佛教的人都應該知道佛教在印度的大致發展過程吧！有人將佛陀的教法分為三種：1. 正法，2. 像法，3. 末法。在座有很多人都相信現在是末法時期吧？在這裏我們先不講現在是什麼時期，先來探討一下印度的佛教。

佛教在中印度一帶地區大概存在了 1500 年，但就整個印度來說，則存在了 1600 年到 1700 年，因為最後的一二百年只是在東印度一帶地方苟延殘喘了。

依照印度佛教大致的發展時期，佛教可分為三期：

一、正法時期。正法(Saddhamma)，即純正的佛法。這一時期大概是 500 年。

二、像法時期。像法(Saddhamma-paṭirūpaka)，即相像的、相似的佛法。這個時期，佛教中陸續出現許多似是而非的佛法。這個時期大概有 500 年。

三、末法時期。末法，即末流的佛法、枝末的佛法。這個時期大概也是 500 年。

這是依照三期教法來劃分印度佛教的大致發展過程。

從歷史學來說，正法時期相當於原始佛教和部派佛教時期，像法時期相當於大乘佛教時期，末法時期相當於大乘密教時期。

九、北傳佛教

大概在佛滅 500 年到 1500 年期間，佛教逐漸從印度往北，經過北印度的迦濕彌羅、犍陀羅一帶地區，傳到中亞細亞，即現在的阿富汗、哈薩克斯坦一帶，然後經中國的新疆，再沿著絲綢之路一直到達當時的長安，即現在的西安。長安是當時中國的文化與政治中心。因為這條路線是佛教由印度往北傳播，所以稱為「北傳佛教」。



佛教往北傳到中、韓、日等地

(佛紀 500-1500 年，西元前 1-10 世紀)

由於大乘佛教在中國漢地發揚光大，所以又稱為「漢傳佛教」。由於漢傳佛教所使用的語言是以漢語為主，故也稱為「漢語系佛教」。後來，漢傳佛教又往東傳到了韓國、日本，往南傳到了越南。因此，現在漢傳佛教包括了

中國內地、韓國、日本、越南等國。

佛教傳入藏地的時間是在佛滅 1100 年到 1600 年之間，那個時候印度本土的佛教已經發展成「大乘密教」。所以藏傳佛教帶有濃厚的密教色彩，崇尚唸咒、火供等等，這些都反映了印度佛教發展到末期階段的情形。當時的佛教越過喜馬拉雅山傳到了西藏，故稱為「藏傳佛教」。藏傳佛教接受的是從佛滅 1100 年到 1600 年這段時期的佛法，所以藏傳佛教與漢傳佛教有很大的區別，和南傳佛教則有更大的不同。



佛教傳到藏地（佛紀 1100-1600 年，西元 7-11 世紀）

由於南傳佛教接受的佛法是在阿首伽王時代的佛法，所以在教理、戒律方面都是以上座部佛教為主。他們堅持遵守佛陀所制定的戒律和佛陀所教導的佛法，不輕易改

變。因此，我們現在看到南傳的出家人，他們的生活方式、修行方式都跟佛陀在世時差不多。佛陀偏袒右肩，佛陀托鉢，現在南傳比丘也是偏袒右肩，也要托鉢。

漢傳佛教接受的是以「大乘」為主的佛教。大乘佛教主張行菩薩道，強調圓融、慈悲、方便，所以融合了大量的漢地文化和儒道思想，形成帶有濃厚中華色彩的漢地佛教。當大乘佛教傳到了韓國、日本，則又再多了一些當地的文化特色。

表 1：印度三期佛法與當今三傳佛教

佛紀	西紀	印度佛法	傳播地	當今佛教
1-500	前 6-前 1	正法時期	斯里蘭卡、緬甸、泰國	南傳上座部佛教
500-1000	前 1-5	像法時期	中國漢地、韓國、日本	漢傳大乘佛教
1000-1500	6-11	末法時期	中國藏蒙等地區	藏傳密乘佛教

傳到了藏地的佛教也是這樣。藏地原來就有一種類似原始多神崇拜的苯教。大乘密教傳到西藏之後，大量吸收了當地信仰因素，形成我們現在所看到的藏傳佛教。比如說：藏傳佛教非常注重供護法神；漢傳佛教雖然也有敬拜鬼神的儀式，但比起藏傳則要遜色多了；在南傳佛教，比丘們連鬼神都不崇拜、不合掌。又比如藏傳佛教有龐大的神佛體系，除了諸佛、菩薩以外，還有金剛、明王、度母、空行母、祖師、護法神等等，多不勝數；漢傳佛教雖然崇拜諸佛、菩薩、祖師等，但卻沒有那麼多金剛、度母、空

行母之類。在南傳佛教，除了我們的釋迦牟尼佛以外，並沒有諸多的神佛信仰，連彌勒菩薩都沒有多少信徒。所以，三大傳承的佛教存在著這樣的區別。

漢傳大乘佛教基本上分佈在中國、韓國、日本、越南。藏傳佛教主要流傳在中國西藏、尼泊爾、不丹和蒙古一帶地區。

十、正法五千年

我們剛才講到了佛教在印度 1500 年期間的三種佛法形態，即正法、像法及末法。然後又講到了現在流傳在世界上，特別是亞洲地區的三大語系，或者三大傳的佛教，即巴利語系佛教，也稱為南傳上座部佛教；漢語系佛教，也稱為漢傳佛教；藏語系佛教，也稱為藏傳佛教。其中，漢傳佛教與藏傳佛教合稱為北傳佛教，或大乘佛教。這是流傳至今的佛教三大語系、三大傳承。

印度佛教可以分為正法、像法及末法三期。有許多人相信現在是末法時期，是不是？不過，上座部佛教認為現在不是末法時期，現在還是正法時期！因為上座部佛教提到：正法住世 5000 年。

這裏所說的住世正法與我們剛才所說的正法稍微有點不同。剛才所指的是印度佛教的正法。在那個時期，僧團是和合統一的，在教法、經典上也幾乎是一樣的，相差不

會太大。正法是從這個角度上來說的。

但是南傳佛教所說的正法是從教法與修行的角度上來說的：

1. 教法：南傳佛教相信三藏聖典、佛陀的言教還在；
2. 修行：現在上座部佛教還有很系統、完整的禪修方法，也就是南傳的止觀禪修、戒定慧的傳承還在；
3. 證果：在這個時期還可以證得聖道聖果。南傳上座部佛教講的正法是從這三個角度來說的。

這種說法和北傳佛教所說的正像末三期佛法很相似。北傳佛教講到：正法時期是有教、有行、有證；像法時期是有教、有行、無證；末法時期是有教、無行、無證。例如唐代良賁的《仁王護國經疏》卷下說：「有教有行，有得果證，名為正法；有教有行，而無果證，名為像法；唯有其教，無行無證，名為末法。」(大正 33, p0520)

隋代三論宗祖師嘉祥吉藏在《法華義疏》卷五中說：「佛雖去世，法儀未改，謂正法時。佛去世久，道化訛替，謂像法時。轉複微末，謂末法時。」(大正 34, p0518a)

北宋釋道誠撰的《釋氏要覽》卷中也說：「若正法時，有教有行有證故。若像法時，像，似也；有教有行，似正法時，則證果者鮮矣。若末法時，空有教，無修行者。」(大正 54, p0286a)

上座部佛教是從三藏經典仍然住世，以及修行乃至證

果的角度來說的。目前流傳在緬甸、斯里蘭卡、泰國一帶地區的上座部佛教，三藏聖典仍然很完整。我們會發現一個很奇怪的事情，阿首伽王是非常有名的護法國王，但在上座部傳承的三藏聖典裏居然找不到他的名字。這就是證明現在上座部佛教傳承的三藏是在阿首伽王時代或更早就定型的，連阿首伽王的名字都沒有被加進去。也就是說，巴利三藏最遲是在第三次結集就定型了。所以，巴利三藏是到目前為止最古老、最原始的佛教經典。

根據上座部佛教，現在還可以修定證得禪那，可以修觀提升觀智，甚至在今生今世證得聖道聖果、證悟涅槃。一旦證悟聖道聖果，就已經不再是凡夫，而是聖人了。因此，上座部佛教的傳承說佛陀的正法能住世五千年。

在這正法五千年當中，第一個千年可以證悟四無礙解智，也就是在斷除一切煩惱的同時，也證得四無礙解智。當然，這並不是說在那個時期每個證果的人都能證得四無礙解智，而是說有這樣的可能。

第二個千年是六通阿拉漢的時期。如果在那個時期證悟阿拉漢果的話，有可能同時擁有六神通。

第三個千年是可以證得三明阿拉漢的時期。現在是佛滅 2500 年，所以在我們現在這個時期，如果大家能夠很有系統地依照佛陀的教法修行的話，還有機會證悟阿拉漢果，甚至還可以成為三明阿拉漢。是哪三明呢？宿住隨念明、死生智證明和漏盡明，也就是一般所說的宿命通、天

眼通和漏盡通。在近代的緬甸甚至還出現過六通阿拉漢，人們普遍相信他們已經證果了。他們在證果的同時，呈現出很多神通變化，有人看到他們在天上飛，或者從水中出來等等。不過，因為經典裏記載現代已經不是六通時代了，所以即使他們擁有六通，也被稱為三明阿拉漢。

到了第四個千年，就只能證悟純觀阿拉漢。也就是說那個時候如果精進修行，還是可以斷除煩惱，但是已經不可能證得神通了。

到了第五個千年，想要斷盡煩惱都很難，只能夠證得比較低的三個果位，即初果、第二果、第三果。在我們苟答馬佛陀的教法中，可以證悟聖果的時期一共有五千年，我們是從這個角度上來說。

表 2：正法住世 5000 年

第一千年	可證四無礙解阿拉漢
第二千年	可證六通阿拉漢
第三千年	可證三明阿拉漢
第四千年	可證純觀阿拉漢
第五千年	可證三有學道果
五千年後	正法逐漸隱沒

在這個五千年當中，巴利三藏一直都存在。但是到了五千年之後，三藏就會慢慢地消失，乃至正法最終隱沒殆盡。到那個時候，出家人只是披著袈裟，既沒持戒，也不

修行，更談不上證果了。

現在大家知道佛陀的正法住世五千年，就應該生起信心，現在還可以修行，還可以斷煩惱，還可以證聖果！

十一、律藏

因為三藏住世，佛陀的教法才能夠住世。哪三藏呢？《律藏》、《經藏》和《論藏》。

我們現在來講《律藏》。《律藏》(Vinaya)是世尊為諸弟子制定的戒律、教誡和生活軌則。

上座部佛教的《律藏》，依照緬甸的傳統分為五大冊。第一冊叫《巴拉基咖》(Pārājika,波羅夷)；第二冊叫《巴吉帝亞》(Pācittiya,波逸提)。這兩部分統稱為「經分別」(Sutta-vibhaṅga)，主要是解釋比庫、比庫尼的戒本。這二冊偏重在「止持」，即佛陀制定不能做的事項，比如不能殺生，不能在非時吃食物，不能接受金錢等等。第三冊叫《大品》(Mahāvagga)，第四冊叫《小品》(Cullavagga)，這兩冊一共有 22 個篇章。篇章，巴利語 khandhaka，古代依梵語 skandha 音譯為犍度。偏重在應當作，比如有人來請求出家，應該怎樣讓他出家；袈裟應當怎樣裁剪，怎樣縫製，怎樣保護；對於鉢食，哪些是允許，哪些是不允許的食物；住所應該怎樣建，哪些是允許的，哪些是不允許的；僧團要怎樣進行誦戒。這些應當做的叫「作持」，收

錄在《篇章》的《大品》與《小品》裏。第五冊叫《附隨》(parivāra)，相當於附錄，一共分為十九品，以不同的方式解釋前面的戒律內容。《律藏》是包括一切比庫、比庫尼都應當詳細學習、詳細研究，並認真去遵守、遵行的。《律藏》是三藏中的第一藏。

十二、經藏

《經藏》是世尊以及聖弟子們的言行集。上座部的《經藏》一共有五部，即《長部》(Dīghanikāya)、《中部》(Majjhamanikāya)、《相應部》(Saṃyuttanikāya)、《增支部》(Aṅguttaranikāya)、《小部》(Khuddakanikāya)。

1、《長部》(Dīghanikāya)。因為收錄的經文篇幅比較長，所以稱為《長部》。共收錄 34 部經。

2、《中部》(Majjhamanikāya)。因為收錄的經文篇幅不長不短，中等的，所以稱為《中部》。共收錄 152 部經。

3、《相應部》(Saṃyuttanikāya)；相應的意思是按內容分門別類，比如把佛陀所說的「五蘊」編在一起，「六處」編在一起，「界」編在一起，「四聖諦」編在一起，「緣起」編在一起，所以稱為《相應部》。一共有 56 相應，7762 部經。

4、《增支部》(Aṅguttaranikāya)。增(uttara)，是增添、更上的意思。aṅga 是部分，支。增支的編輯方法像法數。

凡是佛陀所講的「一法」，將之編集在一起。又把「二法」編在一起，「三法」編在一起。比如說「二法」，有止、觀，名、色等等。「三法」有三種受：苦受、樂受、不苦不樂受；三界：欲界、色界、無色界。由一法一直編到十一法，因此《增支部》有十一集。這是把佛陀所講的和數目有關的經文彙編在一起，共收錄 9557 經。

5、《小部》(Khuddakanikāya)。這裏的「小」並不是指篇幅小，或者微不足道。其本意是內容比較龐雜，把前面四部以外的所有經典都收編在這裏。比如說《法句》，如果要編在前面四部的話，不知道應該編在哪一部，於是就編在《小部》。《小部》一共有 15 部，它們是《小誦》、《法句》、《自說》、《如是語》、《經集》、《天宮事》、《餓鬼事》、《長老偈》、《長老尼偈》、《本生》、《義釋》、《無礙解道》、《譬喻》、《佛種姓》、《所行藏》。《小部》在《經藏》五部中份量最大，凡是不屬於前面四部的全部都歸在《小部》裏面。在緬甸，則再加上《彌林達問經》、《導論》和《藏釋》，成為 18 部。

十三、論藏

《律藏》的律(vinaya)，古代音譯為毗尼，意思是調伏，所以《律藏》也稱為《調伏藏》，意思就是為了調伏煩惱，使生活有軌範。《經藏》(Suttapiṭaka)的經，梵文為

sutra，古代音譯為修多羅。《論藏》(Abhidhammapiṭaka)的論，古代音譯為阿毗達摩、阿毗曇。因此現在講的「阿毗達摩」屬於論的部分。

「阿毗達摩」是什麼意思呢？阿毗(abhi)的意思是上等的、殊勝的、卓越的。達摩(dhamma)的意思是法。法有很多種含義，有時候指一切，例如說一切諸法；有時候指有為法，例如說諸法由因生；有時指法所緣、法界、法處、善法、佛陀的教法等等。因此，法在不同的場合表達的意思也不同。在這裏，法是指究竟真實的教法，特指佛陀所教導的法。

《論藏》(Abhidhammapiṭaka)是對世尊的教法、要義給予精確的、系統的分類以及詮釋。南傳上座部佛教的《論藏》一共有七部，稱為上座部七論或者南傳七論，它們分別是《法集論》(Dhammasaṅgaṇī)、《分別論》(Vidhaṅga)、《界論》(Dhātukathā)、《人施設論》(Puggalapaññatti)、《論事》(Kathāvatthu)、《雙論》(Yamaka)、《發趣論》(Paṭṭhāna)。

1.《法集論》(Dhammasaṅgaṇī)，或作《法聚論》。dhamma是法，saṅgaṇī是聚集、集合在一起的意思。此論是整個論藏的根源，極廣泛地探討了諸究竟法。

2.《分別論》(Vidhaṅga)。vidhaṅga的意思是分別、分析。在這部論裏，把蘊、處、界、根、諦等法義分為經分別(Suttanta-bhājanīya)、論分別(Abhidhamma-bhājanīya)和問分(Pañhapucchā)三種方式來討論。「經分別」是把經藏裏

的內容列出來討論，然後又以論的方式進行分析，再用問答來反覆抉擇。

3. 《界論》(Dhātukathā)。以問答的方式編排，依蘊、處、界討論一切法。

4. 《人施設論》(Puggalapaññatti)°puggala 是人；paññatti 是概念。這部論主要討論不同種類的人。

5. 《論事》(Kathāvatthu)。這一部論是在第三次結集的時候由摩嘎離之子帝思(Moggaliputta Tissa)所造的，目的是批駁當時流行於阿首伽王時期的邪見。當時有很多外道假裝為僧人，混進僧團中來，所以摩嘎離之子帝思大長老在結集的時候就造了這部論，破斥當時的各種邪見。

6. 《雙論》(Yamaka)。《雙論》的目的是為了解除種種名相術語含糊不清的地方，再解釋它正確的用法。因為這部論所提出的問題都是以一對一對的方式來討論，比如說：「是否一切善法都具有善因？是否一切善因的都是善法？」以這種方式來提問，所以稱為《雙論》。

7. 《發趣論》(Paṭṭhāna)。此論在《論藏》裏是最重要的一部論。在傳統上稱它為《大論》(Mahāpakaraṇa)。此論和前面的六部論稍微有點不同。前面的六部論側重在分析，分析諸法的名相，這一部論則用二十四緣的方法貫串一切諸法。緣的意思就是關係，把前面所講的諸法都貫串在一起。我們可以把前面這幾部論所講的諸法比喻為很多珠寶，而這部《發趣論》就是用二十四緣這一條金線把全

部珠寶串在一起，所以它的價值和意義就可貴在這裏。上座部佛教的正統傳承把這部論視為佛陀具有一切知智的證明。因為這部論非常複雜，必須先通透前面的那幾部論，才有可能通達這部論。它屬於組織法，把前面幾部論裏所講到的諸法整理、統合起來。

十四、論藏的來源

上座部佛教傳承認為《阿毗達摩》是佛陀所說的。為什麼呢？因為佛音論師曾經說過，《阿毗達摩》並不是屬於弟子的範圍，而是屬於佛陀的範圍。在註解《法集論》的義註《殊勝義註》(Atthasālinī)裏提到，佛陀在證悟無上全自覺後的第四個星期，坐在菩提樹附近的寶屋(Ratana-ghara)省察「阿毗達摩」。這裏所說的寶屋並非由寶石所建造的房子，而是當年佛陀省察「阿毗達摩」的地方。世尊在這裏從《法集論》開始省察、思惟「阿毗達摩」的內容。當他在省思前面六部論的時候，身體並沒有發出光芒，但省思到第七部論《發趣論》的時候，他的身體發出了非常強烈的光芒，這些光芒一共有六種顏色，分別為藍色、黃色、紅色、白色、橙色，以及這六種顏色的混合色。因為這證明世尊當時在省思非常深奧的法，所以最能夠體現佛陀所擁有的一切知智是在《發趣論》。我們現在有時看到佛像的背光所發的這些顏色光，呈現出藍色、黃色、紅

色、白色、橙色和這六種顏色的混合色，以及現在佛教所使用的六色教旗，就是根據這個典故而設計。

上座部佛教的正統傳承認為《阿毗達摩》是佛陀所教導，同時也認為佛陀並不是在人間直接向弟子開示「阿毗達摩」，而是在三十三天向來自一萬個輪圍世界的諸天人以及梵天人開示的。佛陀在成道之後的第七個雨安居時，到了三十三天(Tāvātimsa Devaloka，古譯忉利天)，坐在晝度樹下的無垢白石座上，用三個月的時間向一萬輪圍個世界的諸天人開示「阿毗達摩」，當時最主要的聽眾是佛陀已經去世而投生到都西答天(Tusita，古譯兜率天)的母親馬哈馬亞(Mahāmāyā，摩訶摩耶夫人)。但她現在已經不是女人了，而是一位男性天子。

佛陀之所以選擇在天界開示「阿毗達摩」，而不在人間開示的原因是：佛陀為了在一次的開示中能夠由頭到尾講完整部「阿毗達摩」，而講完「阿毗達摩」需要三個月的時間，唯有天人才有這種能耐，能夠一坐坐那麼久，因此佛陀選擇在天界。

我們看這張畫，是佛陀坐在三十三天的晝度樹下的無垢白石座上，當時來自一萬個輪圍世界的諸天都來聆聽佛陀說法。



The Buddha preaching the Abhidhamma (Higher Doctrine) to His former mother, now a Deva and others in Tavatimsa Heaven.

佛陀在三十三天向諸天人開示「阿毗達摩」

當時佛陀在講「阿毗達摩」的時候，為了維持色身，佛陀也會到人間的北古盧洲(Uttara-kuru)去托鉢乞食。在乞得食物後，他便到無熱惱池(Anotatta Lake)邊用餐；那個時候，沙利子尊者每次都會去那邊請佛陀為他開示，於是佛陀在用完齋食之後，就會簡要地向沙利子尊者開示他在天界所講的法的概要。那個時候佛陀會說，今天我講的就是這些。如此，佛陀所教的法就傳給了擁有無礙解智的上首弟子沙利子。就好像佛陀站在岸邊，用手指著海洋，同樣的，對於世尊用非常多種方法所教導的話，沙利子長老也很能夠很清楚地瞭解。沙利子尊者從世尊處學到這些法之後，再傳給他的弟子們，就這樣建立了「阿毗達摩」的傳承。

有三種不同教法的「阿毗達摩」：佛陀在三十三天開示的稱為詳盡法，也就是最詳細的教法。世尊再對沙利子講的是簡略法，因為沙利子尊者具有很高的智慧能夠瞭解。沙利子尊者再把它傳給他的弟子們，用的是中等的方法，也就是不詳不略的教法。

佛陀在世時就已經出現了阿毗達摩的論母(Mātikā)。我們在經典中常會看到，佛陀在世的時候有幾種人是專門持誦聖典的，有的稱為「律藏持者」是專門背誦《律藏》的，還有「經藏持者」或者是只誦持一部的「長部誦者」、「中部誦者」、「相應部誦者」等。還有一種是專門持誦論母，也就是背誦阿毗達摩綱要的「持論母者」(Mātikādhara)。在佛陀在世的時候，阿毗達摩主要是以論母的方式流傳。在第一次結集的時候，將論母編在《小部》裏面。一直到阿首伽王時代的第三次結集時，七部論才最後定型，編集為《法集論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《論事》、《雙論》和《發趣論》。阿拉漢馬興德等傳到獅子國的論藏，就是我們現在看到的《阿毗達摩藏》。

第二講 阿毗達摩概說

前面我們大家一起學習了什麼是上座部佛教，圍繞佛教這一個中心來講。佛教也叫佛陀的教法、佛陀的正法律。其中的「法」包括了《經藏》與《論藏》，「律」包括了《律藏》。然後我們大致講了三藏聖典的來源。三藏是透過結集，由親聞佛陀聲音言教的聖弟子們把佛陀一生所說的教法背誦下來，形成了第一次結集。之後又經過第二次、第三次結集。佛教在佛滅兩百多年傳到斯里蘭卡和緬甸，形成了南傳上座部佛教。在佛滅 600 年到 1500 年期間，又傳到了中國漢地，形成了漢傳佛教。在佛滅 1100 年到 1600 年期間，又傳到了藏地，形成了藏傳佛教，也就是我們現在所說的三大傳佛教。經典可以分為《律藏》、《經藏》、《論藏》。

北傳佛教的三藏是經、律、論，但是在上座部佛教的傳承中《律藏》是第一的。為什麼《律藏》是第一呢？我們在講修行次第的時候將會提到。之後我們又講到了《阿毗達摩》的來源；根據上座部的傳承，《阿毗達摩》是佛陀所教導的，然而在佛世的時候是以論母的形式存在，一直到第三次結集時才最終定型，之後又傳到斯里蘭卡、緬甸這些國家。

一、兩種諦與兩種教法

現在我們將討論阿毗達摩的特點，以及學習阿毗達摩的意義。根據阿毗達摩，有兩種真諦、真理：一種是世俗諦(sammuti-sacca)，也就是世俗都認定的真理，大家都認同的真理；另一種稱為究竟諦(paramattha-sacca,或稱為勝義諦)。parama 是最高、殊勝的意思；attha 是意思、意義，sacca 是真理、真實。有這兩種真理。

佛陀的教法可分為兩大類，一類是經教法，一類是論教法。佛陀在一般情況下，根據不同的聽眾，不同的根機，在不同的場合，隨機隨緣而說的法，稱為「經教法」。經教法也稱為「方便法說」(pariyāya-dhamma desanā)。pariyāya 就是方便的、隨機的、應機的，dhamma 是法，desanā 的說、教導。方便法說的意思是譬喻式的、受到裝飾的教法，以教導世俗諦為主。因為佛陀在開示佛法的時候，面對著根機差別很大的聽眾，往往會因人而異、應機地開示。為了引導聽眾修行，乃至通達聖諦，佛陀會採用種種不同的方法，以使聽眾能夠瞭解、明白。在不同的場合，佛陀會判斷聽眾的傾向、能力、性格來調整他的開示方式，或者採用譬喻、或者隱喻、或者教誡、或者勸告、或者鼓勵。

比如在《長部·教誡新嘎喇經》中講到，有一次佛陀出外托鉢，看到一個在家人早上起來，跑到河中泡在水裏，出水後頭髮濕淋淋地向六個方向作禮拜。佛陀見到了就問

說：「你為什麼要這樣拜，你拜這六方有何意義？」那個在家人回答說：「我的父親在臨終前叮囑我要這麼禮拜東、南、西、北、上、下六方。」於是佛陀說：「在我的法律中也有禮拜六方，不過我們禮拜的六方和你拜的不一樣。」那個在家人很好奇，於是請教佛陀講述佛教中禮拜六方的做法。於是佛陀教導說：「在我的法律中，東方是父母，西方是夫妻，南方是師徒，北方是親友，上方是僧俗，下方是奴僕。一個在家人要處理好這些關係：父子關係、夫妻關係、親友關係、師徒關係、僧俗關係、主僕關係。這就是我們教法中的禮拜六方。」

又如看到有些婆羅門喜歡做火供，他們修行的方法就是每天要做火供。於是佛陀說：「我們也做火供，但是我們的火和你們的火不一樣。對在家人來說，他家裏的父母就是聖火，是要供養的。」佛陀會採用很多的方式，根據不同人的根機來做開示，因材施教，因病施藥。遇到利根的人，佛陀會直接說；遇到鈍根的，佛陀會婉轉說，總之目的就是為了讓聽眾能夠明白。有時候佛陀不可能直截了當地把最究竟的道理說出來，於是會循循善誘，使不同階層的人都可以聽明白。正因為這樣，這些經典在第一次結集的時候就收集成五部，也就是《經藏》的五部，這個稱為經教法。經藏是記載佛陀一生四十五年期間，在不同的地方，對不同的人，依照不同的因緣所說的法的總集，或者稱為言行錄。

另一種教法稱為「論教法」，又可稱為「非方便的法說」(nippariyāya-dhamma desanā)，它的意思是直接的或者沒有受到裝飾的教法，以教導勝義諦為主。在《經藏》當中，我們看到佛陀會使用世俗法上大家都認定的語言，這種語言稱為「世俗諦」。也就是說，我們平時所使用的話語，大家一般都認定的概念，在世俗的表達方式上並沒有錯的語言。佛陀也會說到男人、女人、弟子、婆羅門，會說你要禮敬佛陀，要孝敬父母等等，這些都是世俗所普遍認定的語言。我們在看經典的時候，每部經典一開始就是「如是我聞」。這個「我」字，在世俗習慣用法上並沒有錯，但是從勝義諦上來說，從究竟的意義上來說，有所謂的人嗎？有所謂的佛陀嗎？有所謂的弟子嗎？有所謂的男人、女人嗎？在究竟的意義上是並不存在所謂的我、人等等。這是阿毗達摩所使用的語言與所揭示的方式。

我們平時所認定的男人、女人、佛陀、弟子、老師、學生等等觀念，在世俗上並沒有錯。但是，從阿毗達摩的究竟意義上來說，沒有所謂的這些東西，這些都是概念。概念是由意識形成的一種觀念，在實質上是不存在的，它們只是一堆五蘊、一堆名色法而已。阿毗達摩所要討論、研究的，就是把我們平常所接觸到的這些東西進行分解，分析到不能再分的程度。

比如佛陀在經教中經常講到五蘊。什麼是五蘊？色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊，就是我們平常所說

的身體或物質；受蘊，就是苦樂感受；想蘊，就是在心中作標記或留下印象：這是紅色，這是黃色，這是人，這是某某人……；行蘊，就是心的造作，貪、瞋、癡都屬於行蘊；識蘊，識是識知、了別的意思。我們可以知道這個是什麼東西，那個是什麼東西，這種作用稱為識蘊。佛陀在經教裏也會講有情其實只是這一堆東西。

佛陀也講名色法。名法就是我們平時所說的心理作用，色法就是我們的身體，也包括外在的物質現象。在阿毗達摩裏面，會把名色法（也就是身心現象）分析得更細。經過分析之後，發現並沒有所謂的人，沒有所謂的我，沒有所謂的他，這種方法叫論教法。換句話說就是非方便的，不用通過比喻、隱喻等等方式來教導，而是開門見山，一步到位。它揭示了一切事物現象的究竟真實，把我們平時所認定的自己的身心、他人的身心，分解到不可再分解的程度，這種方法稱為論教法。論教法所探討的真理稱為勝義諦。

雖然說經教法與論教法各有不同的討論主題，各有不同的討論重點，但是它們之間也是有關係的。在經教中有時會涉及論教法，比如佛陀說：「應以正慧如實觀照五蘊無常、苦、無我。」五蘊其實屬於勝義諦。有時候佛陀會說到十二處、十八界。什麼是十二處呢？就是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法，這就是十二處。什麼是十八界呢？眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、

味、觸、法，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這就是十八界。有時候佛陀也會說到二十二根，這些都跨入了勝義諦的範疇。

佛陀也經常會使用世俗諦的語言，特別是《律藏》。假如佛陀也使用勝義諦來教導《律藏》的話，就很容易造成混淆。例如佛陀說：「你們不能殺生！」然而你卻對佛陀這樣說：「佛陀啊！在究竟意義上並沒有所謂的生命，為什麼說不可以殺生呢？既沒有能殺的人，也沒有被殺的人、被殺的動物，所以您說『不能殺生』是錯的！」你能這樣說嗎？假如你這樣說的話，你就是一個詭辯專家！

因此，佛陀為了尊重世間、保護世間，他不會使用一些是非顛倒的語言來誤導眾生。佛陀還會教導世俗諦，教導一般人認定的真理。佛陀會說：「諸比庫，你們不要殺生！」它是什麼意思呢？就是說不要斷除其他生物的生命。但是從究竟意義上來說，沒有所謂的比庫，也沒有被殺的動物。假如使用勝義諦的語言，佛陀會說：「名色們，不要殺名色！」或者說：「五蘊們啊，不要殺五蘊！」這樣的話很容易讓人混淆，所以佛陀不會這麼教導。

但是到了高層次的禪修階段，我們就不能再取概念來修行。例如說，我們不能觀照所謂的「人無我」。本來就沒有所謂的「人」，怎麼能夠觀照「人」為無我呢？只能觀照五蘊無我，或者觀照名色無我。也就是說：實際上並沒有所謂的人，人是可以分解的。從概念上來說，人的身

體可以分為頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等，可以分成三十二個部分；從構造來說，身體可以分為頭、胸、手、腳等，一旦把它剝開，就沒有所謂的人，所以人只是一個組合的觀念。佛陀也會教導我們修三十二身分，思惟身體的三十二個組成部分，然而這些還是屬於概念法的範疇。當佛陀在教導五蘊、名色法時，才涉入究竟法的範疇。因此，佛陀既教導世俗諦，也教導勝義諦、究竟法。在七部論當中的第四部論稱為《人施設論》，就是專門討論人的，這是論教法中專門討論概念法、討論世俗諦的範疇。因此，論教法與經教法有時是互相關聯、互相交錯的，不過是各有側重而已。

根據上座部佛教的傳統，我們在討論法義的時候，要看它是屬於經教法還是論教法，如果弄混淆的話，很容易造成混亂。當我們在學律的時候要用世俗諦；在談論經教的時候有時候要使用兩種諦。例如佛陀會說：「我憶起過去無量劫以前，當我還是菩薩的時候，我是什麼什麼。」他當時轉生為一隻獅子、一頭鹿，或者是一個人、一個商人、一個國王……佛陀在經典裏面經常會這樣說。有時佛陀也會直接教導那些禪修者說：「沒有所謂的人，只是一堆快速生滅的、無常、苦、無我的名色法而已。」

二、阿毗達摩的特點

當我們瞭解了經教與論教的側重點之後，接著再來學習阿毗達摩的特點。

阿毗達摩具有以下四個特點：

第一、系統地分析諸法

阿毗達摩將諸法進行分門別類，把經藏裏佛陀所講的錯綜複雜的諸法很有系統地統合起來，條理很清晰。比如將諸法分為善法、不善法、無記法；樂相應法、苦相應法、捨相應法；果報法、業法、非果報非業法；有為法、無為法；世間法與出世間法等等。

第二、把一切法分析至最基本的單位

我們說到的這一副身體，依阿毗達摩來說只是一堆色法而已。這一副身體，從構造上可以分為頭、軀幹、手、腳，腳又可分為腳掌、腳趾、腳踝等。還有一種方法可以把身體分為頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋、骨、骨髓、腎，心臟、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞、腦，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、膏、唾、鼻涕、關節滑液、尿。在阿毗達摩裏面就沒有這些組合的概念了，阿毗達摩把所有的色法分析至最小單位——色聚。但色聚還是概念法，還可以繼續再分。色聚最少有八種最基本的色法，這些我們以後會進一步說明。

比如我們講到心，說「我現在很開心」，或者「我現在感覺到很傷心」，這些都屬於一般的語言。如果從阿毗達摩的角度上來說，在一彈指間或一眨眼間，就已經有幾萬億個心生滅過去了，而且每一個心識剎那都有心和許多心所同時執行各種作用，所以並沒有所謂的一種心叫開心或傷心。平時我們感覺好像能夠同時看、同時聽、同時想，就像現在坐在這裏聽課一樣，感覺是看、聽、想同時在起作用，但如果依照阿毗達摩的方式來分析的話，這已經涉及到不同的心路過程，能看的是眼門心路過程，執行的是看的作用；能聽的是耳門心路過程，執行的是聽的作用；能想的是意門心路過程，執行的是接受、分析、理解等作用。由於這些不同的心路過程生滅很快，我們才感覺好像它們是在同時發生一樣。所以阿毗達摩把一切法、把名法和色法分析到最小單位。這個是阿毗達摩的第二個特點。

第三、整理諸經中的各種佛學術語

在經典中，佛陀是因材施教、因病施藥，根據不同的人、不同的場合說法，因此佛陀會使用不同的語言、不同的方式來說同樣的東西。

比如佛陀在經教中講到「智慧」，「智」是一個名詞，「慧」是一個名詞，三明的「明」也是屬於智慧；在四神足中的「觀」神足也是屬於智慧；慧根、慧力中的「慧」也是屬於智慧；在七覺支當中的「擇法」覺支也是屬於智

慧；八聖道裏的「正見」也屬於智慧。但是在阿毗達摩中，把這些相同性質的名詞都統稱為「慧根」(paññindriya)。

又好像經典裏用各種不同方式來描述「貪」。比如說追求欲樂的叫「欲貪」(kāmachanda)；對生命的貪愛叫「有愛」(bhava taṇhā)；對斷滅的追求叫「無有愛」(vibhava taṇhā)；對男女的情愛叫「愛情」(pema)；一般的貪婪叫「貪愛」(abhiṇṇhā)；貪染叫「愛染」(rāga)；更強的貪愛叫「執取」(upādāna)。一般的貪愛叫「愛」(taṇhā)，愛又可依其所執著的對象分為不同的愛：對於顏色的愛叫「色愛」(rūpatāṇhā)；對於聲音的貪著叫「聲愛」(saddatāṇhā)；對氣味的黏著叫「香愛」(gandhatāṇhā)；對味道的黏著叫「味愛」(rasatāṇhā)；對舒服、柔軟、溫暖的黏著叫「觸愛」(phoṭṭhabbatāṇhā)；對於觀念、信仰的執著叫「法愛」(dhammatāṇhā)。對色界生命的貪叫「色愛」(rūpa-tāṇhā)；對無色界生命的貪叫「無色愛」(arūpatāṇhā)等等。所有這些在經藏裏用種種不同方式表達的貪，在阿毗達摩裏面只是指一個心所——「貪」(lobha)。類似的例子還很多。

因此，在《經藏》中，佛陀會在各種不同的情況下，用不同的詞語來表達同樣的東西，但是在阿毗達摩裏把它們進行整理，並用一個精準的術語來表達。

第四、用二十四緣統攝一切法

《阿毗達摩》七論中的最後一部論《發趣論》列出了

二十四緣：因緣、所緣緣、增上緣、無間緣、等無間緣、俱生緣、相互緣等等，一共有二十四緣。用這二十四緣把所有的究竟法組成一個有系統的體系。阿毗達摩的第一個特點是有系統的分別諸法，把在經教裏講的諸法進行分析，而《發趣論》用的是組織法，又把這些被分解到最小單位的諸法進行組合、統攝，找出它們之間的互相關係。

《阿毗達摩》前面的幾部論主要是分析，比如把人分析成最基本的單位：名法、色法，五蘊、十二處、十八界，這屬於分析法。但如果只是分析卻沒有統合的話，就會像一盤散沙，使人感覺它們之間是支離破碎的，《發趣論》就在已經被分析的諸法當中找出它們之間的關係。一切法包括世間法、出世間法，名法、色法，有為法、無為法，它們之間的關係一共有二十四種，即二十四緣。緣的意思是任何事物產生與存在的必要條件。任何事物的產生和存在不可能沒有條件，它們與它們周圍的任何一樣東西之間的關係就形成了「緣」，這二十四種緣就是《發趣論》所討論的。法與法之間的關係非常複雜，但是無論多麼複雜，它們其實還是一個整體。這就是阿毗達摩的第四個特點。

三、四種究竟法

阿毗達摩的特點之一是分析諸法。分析諸法必須遵循一定的原則，這個原則就是把一切諸法分為四大類。哪四

大類呢？

第一：心法(citta)。

第二：心所法(cetasika)。

「心所」是什麼意思？「心所」的意思是屬於心的、伴隨著心的，用我們現在的話來說就是「心的」。如果說「心」是主人的話，那麼「心所」就是心的隨從、部下。心與心所合稱為名法(nāma dhamma)，用現代的話來說即一切心理現象或精神現象。

第三：色法(rūpa)。色法是什麼呢？用我們現在的話來說就是一切的物質現象。

心法、心所法及色法構成了我們這個世間，稱為「有為法」。為什麼稱為「有為法」呢？因為它們都是因緣和合的、經過造作的，需要很多條件才能夠產生、存在的。我想問一下大家：世間上有沒有一樣東西是不需要條件就能產生和存在的呢？(答案：沒有。)對！凡事皆必須依賴各種因緣條件而產生、存在，稱為「有為法」(saṅkhata dhamma)。因為一切存在的東西都有個產生、存在的過程，然後必然會減去。有生滅的現象稱為「行法」(saṅkhāra dhamma)，所以佛陀經常說「諸行無常」。

有為法不外乎物質現象與心理現象，換一句話說就是身心現象。如果用阿毗達摩的語言來說，就是名法跟色法。大家可不可以說出除了物質和心理現象之外，還有沒有第三種現象呢？沒有！因此，世間離不開這些，佛陀只著重

在說身心現象，因為我們要解脫就是解脫這副身心、這堆名色法，因此佛陀著重在講我們的身心，講名色法。

第四：涅槃(nibbāna)。

除了有為法之外，還有一種究竟法，稱為涅槃(nibbāna)，或者稱為無為法(asankhata dhamma)。無為法的意思是因緣造作之法，它是不依賴任何條件產生和存在的，稱為無為法。無為法只有一種，就是涅槃。

從下面開始一直到學完這個「阿毗達摩」課程，其實都是討論色法，討論心所，討論心；但涅槃是需要證明的，不是用來討論的。我們之所以要討論心、心所及色法，是因為要依照佛陀的教導來分析、瞭解這個世間。

四、學習阿毗達摩的意義

學習阿毗達摩到底有什麼意義呢？學習阿毗達摩有什麼用呢？

第一、系統地瞭解佛陀的教法

因為阿毗達摩非常系統地組合、分析、整理佛陀的教法，學習阿毗達摩就可以達到完整、系統地瞭解佛陀教法的意義。在這裏我可以給大家一個保證，只要大家很認真地聽完整個課程，直到把整個「阿毗達摩」課程學完了，你將會對佛陀的教法很有系統、很完整地把握。當你學習完「阿毗達摩」之後，你已經對佛法有了整體的概念、嚴

密的思惟方式，你再去看經典時，將會覺得很容易，不會覺得經典中的術語很複雜，不會給很多名相搞混淆。

第二、超越一切世間學科

如果我們學了阿毗達摩之後，會發現佛陀的教法其實超越一切的世俗學科。我在這裏講一個故事，不久前我和一位醫生討論有關基因的問題。科學家發現基因只不過是一百來年的事情，特別是最近二十來年，基因的研究得到很大的突破，我們人類的許多疾病都可以從基因結構的排列方式中找到原因。例如有些人患了骨癌、得了肺癌等，如果從傳統醫學來看，會說是吃的食物、生活環境、水質等等因素造成的；但是從基因學來說，其實基因的結構已經顯示出這個人容易患這種疾病了。有些人的基因結構顯示他可以活得很長命，有些人的基因顯示他將很短命，這些也和基因有關係。和這位醫生在討論基因的時候，我想在阿毗達摩裏面，基因不就是業生色嘛！因為根據阿毗達摩，色法的成因有四種：第一、由業生成的色法。第二、心生成的色法。第三、時節因素造成的色法。第四、食素，即食物的營養造成的色法，稱為食生色。我們物質身體的來源有這四種原因。

其中的業生色是由我們過去生所造下的「令生業」產生的，它基本上可以決定我們的長壽、短命，容易得什麼病，甚至發生意外，比如車禍等一些偶然的事件導致他的

生命中斷。令生業在我們往生的那一剎那就已經決定了我們的下一生。如果用傳統的科學來解釋，會辯解說這些現象純屬偶然，是無法預料的，會說因果業報是迷信。但是在基因被發現的現代，可以證明佛陀在 2500 多年前就已經說過了，這些只不過是業生色。

一百多年來，西方的心理學、精神分析學得到很大的發展，例如佛洛德學說的夢的解析、人的潛意識，還有臨床心理學、心理治療法、催眠等等，其實這些在阿毗達摩裏早已經有答案了。那些心理學家、精神病醫生研究出來的結果，正是支持阿毗達摩的看法，只不過是他們用現在的語言與方式來解釋阿毗達摩而已。還有臨終經驗學，也就是有些人死了之後又復活過來，他們會描述在死後所經歷的一些現象。但是當我們學習阿毗達摩，在離心路過程的那一部分將講到，一個人臨終的時候會看到哪些影像、哪些境相，體驗到哪些東西，早已經有清楚的解釋。

無論是物理學、心理學，或者現代的人體科學，都是最近一百多年才發展出來的科學，但是佛教對身心研究的這門學科已經有兩千六百年的歷史了。科學家們所研究的都只不過是事物的現象，但是佛陀直接指向我們身心的本質。我們甚至可以說：世間學科所分析的幾乎只停留在事物的表相。不相信的話，你可以先持保留態度，等學完阿毗達摩之後再去對比，再做出結論，看到底是不是，到時你們自己心中就有答案。無論世間的科學怎樣發展，它都

可以反過來證明佛學，但是佛教並不用依賴世俗的科學而存在。無論世俗的科學、物理學、心理學、醫學等等都是圍繞著物質轉，在身心的表相上做文章。

而我們學習阿毗達摩的目的並不是為了多一份知識，不是為了增長世智辯聰，不是為了讓自己變得很聰明。有些人學了太多的知識就喜歡跟這個人辯論、跟那個人辯論，自以為是。我們不要做這樣的人，佛陀教導阿毗達摩的意義只有一個目的，即讓我們超越自己的身心，斷除煩惱，究竟滅苦！這個才是我們學習阿毗達摩的真正意義。因此，我們可以說「阿毗達摩」超越一切的生命學科；我們學習阿毗達摩不只是為了瞭解生命，更重要的是為了超越生命！

第三、明辨善惡、是非

當我們學習了「阿毗達摩」之後，很自然地能夠明辨善惡、明辨是非、明辨正邪。有一位北傳法師也學「阿毗達摩」，學得很認真，而且也學得很不錯。不久前他跟我說，他曾聽一位很有名的大法師說：「所謂的善惡並沒有標準，不同的時代、不同的地方衡量善惡的標準也不同，所以善惡是沒有標準的。」聽起來好像真的有道理。然而，當你學了「阿毗達摩」之後，就會很清楚什麼是善，什麼是惡。阿毗達摩很清楚地把善惡的標準告訴你，不會似是而非。是就是是，非就是非；善就是善，惡就是惡，很清

楚！「阿毗達摩」會告訴你業果法則，也就是因果律、因果法則並不會因為不同的國家、不同的地方、不同的時代而改變，你造下的業善就是善，惡就是惡。不會在這裏是善，到那邊又是不善，是正是邪也是很清楚。

同樣的，當你學了「阿毗達摩」之後，你會很容易辨別哪些是邪門外道，哪些是旁門左道，它們是佛陀的教導或不是佛陀的教導。「阿毗達摩」是直接、系統而且一步到位地研究諸法，統合佛陀的教法。假如有一個人跟你說：這是某某大師、某某上師說的法，如果你已經學了「阿毗達摩」，你就有一把尺能夠自己去衡量是與非。阿毗達摩並不會直接告訴你說某一種法是正法、某一種法是邪法，它只是給你一把尺，你自己去衡量。為什麼呢？因為阿毗達摩直接指向我們的身心深處，就像一把利刀直接去捅你的煩惱，而且一捅就捅到煩惱的最深處，到時那些法與非法、正法與邪法，你一目了然、清清楚楚。如果我們想要明辨善惡、明辨是非、分清正邪，學「阿毗達摩」不愧是一種簡單又直接的方法。

第四、生活中的應用：去惡修善

可能有些人會認為「阿毗達摩」有很多名相、術語，會學得很頭痛。不過，當我們學了「阿毗達摩」之後，會發現「阿毗達摩」其實是拿來用的。一旦我們學到心法、學到八大善心的時候，可以直接用在日常生活上。

學了「阿毗達摩」，即使不是用在禪修，只要掌握它之後，我們在平時做任何事情，乃至在工作當中、在日常生活當中都可以運用，因為「阿毗達摩」教導我們善心、不善心是如何產生的，教導我們要如理作意。你為什麼會有貪心？為什麼會生氣？「阿毗達摩」會告訴你，貪與不貪、生氣與不生氣是在哪個地方轉換的，然後你直接去找它的根源，善與不善心是可以轉換的！學了「阿毗達摩」之後，你可以轉自己的心，可以很快地將心轉換。根據阿毗達摩，產生善心與不善心的關鍵在如理作意與不如理作意，也就是在確定心裏面的作意心所。比如在開車時遇到一個十字路口，你的方向盤是擺左邊還是擺右邊，擺左邊是不善，擺右邊是善，你一學了就很明白自己的心是擺左還是擺右。我們學習了「阿毗達摩」可以直接運用在生活上，讓我們的心更加清涼、更加平靜，更能聚集善法，同時也幫助我們去除種種不好的情緒、不良的心理因素。

在這裏讓我們順便談一談阿毗達摩在緬甸的普及性。當代緬甸有一位叫做馬哈甘達勇西亞多(Mahāgandhayung Sayadaw Bhaddanta Janakābhivamsa)的大長老，他寫了一系列面對不同階層人士的有關「阿毗達摩」的書。有些《阿毗達摩》是普及性的，就算一般的老百姓都可以學「阿毗達摩」。只要你認得出字，看得懂緬文，就可以看，就能夠懂。對剛剛出家的小沙馬內拉(sāmaṇera,沙彌)也有入門

書；想要提高的，也有這樣的書。還有為那些專門在寺院裏攻讀教理、準備參加《阿毗達摩》會考的比庫，他也寫了這方面的書，這是很高深的。在緬甸，對「阿毗達摩」的學習已經非常普及了，這是他們的傳統。

來新加坡之前，我到了仰光準備坐飛機。在此之前一天的下午大概四點多，我到世界和平塔去禮佛。世界和平塔對面就是「國際上座部佛教大學」。我看到有很多人，還有幾位比庫從一棟建築裏面走出來，主要是年輕人，好像是上班族。那天正好是星期天，那些人手裏都拿著書，我就問導遊說這些人在做什麼？原來他們是剛上完「阿毗達摩」課。在緬甸，學習阿毗達摩是非常普及的，有適應不同層次、不同階層的人的學習班。我跟導遊聊了起來，他是一位在家人，但也參加過好幾期「阿毗達摩」的課程。

我在帕奧禪林的時候，有一天到一位長老的寮房裏用餐。那時候就有幾位居士拿著食物到長老那裏做供養。做完供養之後，根據上座部的傳統，我們會給施主們隨喜，隨喜他們的功德，作一些簡單的開示。之後那位長老拿了幾片帕奧禪師的開示 CD 給那些居士們。我們都知道帕奧禪師講經會使用很多阿毗達摩的術語，因為都是直接導向禪修的。那時我就問那些居士們說：「你們聽得懂帕奧禪師的這些開示嗎？」對方大多數是女的，她們回答說：「聽得懂。」我感到很驚訝，再問：「你們聽得懂？這些都是講阿毗達摩的！」她們說：「聽得懂。」從這個例子看來，在緬甸這個

傳統的上座部佛教國家，「阿毗達摩」是很普及的。

第五、培育觀智，究竟滅苦

然而，阿毗達摩最主要的目的還是為了斷除一切煩惱，滅除一切苦。要怎樣才能滅除一切苦呢？根據阿毗達摩，唯有通過道智，也就是聖道才能夠斷除煩惱。要斷除煩惱必須要修行，必須修維巴沙那(vipassanā,毗婆舍那)，修觀培育觀智。什麼是觀呢？就是觀照一切名法和色法的無常、苦、無我，這稱為「觀」。阿毗達摩講到的不外乎是心法、心所法及色法。這些屬於分析法，它們的本質是什麼？它們都是有為法，都是行法，它們的本質是無常、苦、無我。佛陀教導我們《阿毗達摩》，講心法、講心所法、講色法，不只是讓我們懂，而且要讓我們去觀照它。佛陀把賊指出來，還教我們如何把賊抓起來。怎樣抓賊？要用智慧的繩子把它綁起來。因此，佛陀教導阿毗達摩的目的是為了教導我們修觀，修觀是為了斷煩惱。

佛陀講經說法是不會沒有意義的。佛陀對伍巴離尊者的教導就提到這一點。有一次，伍巴離尊者來到佛陀的地方，禮敬佛陀之後，向佛陀說：「尊者，願世尊為我略說法要，我聽了世尊所說之法後，將獨自遠離，住於不放逸、熱心、自勵。」

於是佛陀對他說：「伍巴離，對於某些法，如果你知道『這些法並非導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、

正覺、涅槃』，伍巴離，你就可以肯定地受持『這是非法，這是非律，這不是導師的言教！』伍巴離，對於某些法，如果你知道『這些法導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃』，伍巴離，你就可以肯定地受持：『這是法，這是律，這是導師的言教！』」

什麼意思呢？我們用簡單的話來說就是：如果要知道這個是不是正法，那麼就看它是否能斷除煩惱，是否能滅苦。如果不能的話，它就不是佛陀的教導；如果可以斷除煩惱，可以滅苦，那就是佛陀的教導！

五、三藏與三學的關係

阿毗達摩與觀智又有什麼關係呢？讓我們回到上一節課所講的三藏。佛陀在四十五年中講了法、講了律，聖弟子們把它們整理成三藏。三藏包括《律藏》、《經藏》以及《論藏》。三藏其實是一部指導禪修的寶庫，是指導我們修行的。

談到修行，修什麼呢？修三學。是哪三學呢？戒、定、慧，也就是增上戒學、增上心學及增上慧學。其中，《律藏》以教導培養增上戒學為主，《經藏》以教導培養增上心學為主，《論藏》以教導培養增上慧學為主。因此，三藏跟戒、定、慧有直接的關係。

我們從修行的角度上來說，要以戒、定、慧的次第來

修習，上座部佛教的三藏就是根據實修的次第而分為《律藏》、《經藏》、《論藏》的。作為一名出家人，首先要學律，學了律之後才學法。修習增上戒學能止息我們身體和語言的粗重煩惱，然後才能夠談修習增上心學，讓我們的心清淨。當我們的心清淨之後，才能夠談到培育智慧。因此，增上戒學直接對應持戒，增上心學直接對應修止，增上慧學直接對應修觀。

表 3：三藏與三學之關係

三藏	三學	禪修
律藏	增上戒學	持戒
經藏	增上心學	修止
論藏	增上慧學	修觀

禪修離不開戒、定、慧。有一句話「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，我們要斷煩惱就要修戒定慧。修戒定慧是次第的，也就是說我們必須在戒清淨的基礎上再修定。如何修定呢？要修止才能夠培育定力。「止」是什麼意思呢？就是讓心平靜。在《殊勝義註》裏對止的定義是「令諸敵對法止息，稱為止」。敵對法是什麼？就是我們的煩惱，修定的煩惱是五蓋。讓內心的煩惱、貪、瞋、癡平息下來，稱為止。惟有我們的心平靜才能夠培育定力，之後再修觀。觀什麼呢？觀心法、心所法、觀色法，也就是觀名色法、

觀五取蘊、觀十二處、觀十八界，觀它們都是無常、苦、無我的。唯有這樣才能提升智慧。通過修觀培育智慧，稱為增上慧學。三藏與三學的關係是這樣的。

六、概念法

阿毗達摩是以分析究竟法為主的，討論的範疇屬於勝義諦（究竟諦）。但是在討論究竟諦之前，讓我們先來瞭解一下概念法。

在學阿毗達摩過程當中，我們只需對概念有大概的理解就可以。因為我們平時幾乎都是生活在概念當中，所以在這裏先講概念，但阿毗達摩所討論的是以究竟法為主。

什麼是概念法呢？概念法(paṇṇatti)也叫施設，或者叫假名。概念法在究竟意義上是不存在的，但是它們卻能夠作為究竟法的影像而被人們所認知。

概念可以分為兩種，一種稱為意義概念(atthapaṇṇatti)，另一種稱為名字概念(nāmapaṇṇatti)。意義概念是通過概念所表達的意義；名字概念是表達這個意思的名字或者名稱。比如我們說剃了光頭、穿著袈裟、過出家生活的人稱為「出家人」。那麼，剃光頭、穿袈裟、過獨身無家生活的人是「出家人」的「意義概念」，因為它表達了某種意義，可以幫助我們認知和理解「出家人」。而「出家人」這個名稱叫做「名字概念」。

一、意義概念

意義概念又可依照不同的情況分為幾種：

1. **形狀概念**：形狀概念是我們所說的方、圓、長、短、高、矮，乃至大海、大地、山、樹木等等，這些稱為形狀概念。因為它們是由形狀或者它的名字表達了由某種形狀所組成的物體或現象，稱為形狀概念。

2. **組合概念**：比如說房屋，是由屋頂、牆壁、門、窗等等組合而成，由牆壁圍成一個空間，再蓋上屋頂，並由不同的部分組合而成，我們稱為房屋。又如汽車，是由輪胎、座位、方向盤、底盤、車的外殼等組成的物體，我們稱為汽車。比如村莊，是由若干的房子所組成的；城市，是由許許多多的街道、建築物、樹、湖等等所組合而成的，我們稱為城市。因此，由若干事物組合而成的事物或現象，稱為組合概念。

3. **方向概念**：我們說東方、南方、西方、北方、上面、下面、前面、後面、左面、右面等等，都是方向的概念。概念是不固定的，我們現在說這裏稱是東方，可到了那裏就成了西方；現在這個地方是中央，到了那邊又變成了南方。方向概念是以某一個參考物所在的地方為中心所形成的方位，稱為方向概念。

4. **時間概念**：我們說早上、晚上、今天、一個月、兩個月、明年、後年、一百年、一千年、一個世紀，這些是時間概念。乃至我們說一分鐘、一秒鐘，現在幾點，現在

九點多，這些都是時間的概念。在究竟法上並沒有時間，時間是我們假定的，好像現在說 24 個小時為一天，中國古代用十二個時辰為一天，印度古代以六時為一天，都可以假定。我們依照月亮運轉的一個週期為一個月，依照太陽運轉的一個週期稱為一年，手錶轉動兩圈稱為一天，這些都是我們人所施設的概念。

5. **空間概念**：比如說室內的空間、山洞、原野、樓上、樓下等等，這些屬於空間的概念。

6. **相的概念**：由修止所獲得的內心的影像，這個叫禪相。禪相也因修行方法的不同而分為很多種。比如專注呼吸所形成的禪相，稱為入出息念禪相；修習白遍、紅遍、地遍、水遍、火遍、風遍所產生的影像，稱為遍相的概念。這些通過禪修，特別是修止所獲得的心的影像，稱為相的概念。

那麼，人屬於什麼概念？是組合概念。因為有頭、有手、有腳，擁有人的特徵，稱為人。它是組合概念。

二、名字概念

名字概念可以分為以下六種：

1. **真實的概念**：真實的概念是說它雖然是概念，但是所代表的還是真實存在的。比如紅色、黃色、藍色、白色等等，顏色本身屬於究竟法，但是我們對這些顏色的印象還是屬於概念，稱為真實的概念。

2. **不真實的概念**：比如說男人、女人、公司等等，這些屬於不真實的概念，因為它們並不是擁有自性地存在的，是可以被分解的。

3. **真實的不真實概念**：比如說有智慧的人，智慧屬於一種心所，它是真實的存在，但是人屬於不真實的，只是個概念。

4. **不真實的真實概念**：比如女人的聲音，女人是概念，但是聲音是究竟法，因此稱為不真實的真實概念。

5. **真實的真實概念**：比如說眼識，眼是指眼門、眼淨色，屬於究竟法，依它而生的心稱為眼識。

6. **不真實的不真實概念**：比如說新加坡人。從究竟意義上沒有新加坡，新加坡屬於組合概念，或者說它是一個名字概念。再加上「人」，從究竟意義上來說，沒有所謂的人；比如說中國人、臺灣人、華人、馬來西亞人、西洋人等等，這些只是名字概念。兩種在究竟意義上都不存在的概念組合成的片語，稱為不真實的不真實概念。

為什麼說概念法在究竟意義上是不存在的呢？在這裏舉「人」為例來說。有人會說：「你說人是不存在的，但是，我明明不是存在嗎？為什麼說我不存在？」好，我問你，如果你真的存在，那麼，頭是你？還是腳是你？還是手是你呢？所謂的人，是由若干部份所組合的，這些部份還可以繼續再分。如果把皮剝掉，剩下的還可不可以稱為人呢？如果再把肉剝掉，剩下的骨頭還可不可以稱為人呢？就好

像一頭豬，如果把豬宰了，把豬頭、豬的前腳、後腳、豬的尾巴、豬的內臟全部取下來，那麼，它只是一堆豬肉、豬骨頭而已，是不是？那時豬的概念還在不在？我們可不可以把碗中的豬肉稱為豬呢？不能！豬已經被分解了。但是我們還可以去分析所謂的肉，它還是可以再分解的。如果用物理學或化學的方法來分解，肉可分解成很多細胞，再分就成了分子、原子等等，而且這些還可以繼續再分。所以說「人」屬於世俗諦，是我們一般所認知的；如果從究竟意義上來說，人只是一堆五蘊的組合。

七、概念的產生

什麼是五蘊(pañcakhandha)呢？pañca 是五，khandha 是堆、組合的意思，由色、受、想、行、識這五樣東西組合稱為五蘊。我們所說的人，是身心的組合。身是什麼？身包括很多不同物質的組合。心是什麼呢？心就是名法，它有更多的組合。它們的組合是什麼？最簡單的分法是心和心所。用五蘊法來分，就是受、想、行、識四種名蘊。再繼續分的話，識蘊又可以分為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。如果再繼續分的話，心又可以分為八十九心，心所又可以分為五十二種心所。因此我們平時所談到的人，看到的人，其實是個概念；但是在究竟意義上來說並沒有一個真實的人。好比這位叫某某法師，這是他師父所

給的、被大家所共知的名字。在他剛出生的時候，他的父母給他起了另外一個名字，當時他是以另外一個名字被人們所共知；當他出家的時候，他師父又給他一個法名，一個內號。當人們提到某某法師時，自然會聯想到某一個特定的人。可是這些都只是概念。概念幫助人們認知一種印象，因此我們說概念法屬於世俗諦。概念都是世俗法所施設、所安立的一個名字。他們之所以稱為概念，是因為他們被人們依照各種各樣的方式、方法進行想像、推理、表達、認知、命名，所以稱為「概念」。比如我們說：「大家今晚七點來這裏上課。」「大家」屬於組合概念，一旦每個人離開了就沒有所謂的「大家」。「今晚七點」屬於時間概念，「這裏」也屬於空間概念，所以這些表達是一種概念。

概念是怎麼產生的呢？是由於耳識或者耳門心路過程聽到了聲音之後，通過隨後生起的意門心路過程所領受的概念而了知它的意思、意義。當然，我們也可以通過眼門來產生概念。

我們說看到一個人、一個物體、一行字，聽到一句話、一種聲音，是這些顏色、聲音或者物體的資訊撞擊到我們的眼門或耳門，緊接著在我們心裏就會進行接受、加工，再通過記憶、理解、想像、推理等等，給它們進行分門別類，然後才會知道這些概念所表達的是什麼。好比我們說：這一期的「阿毗達摩」課程於每天晚上七點到九點在「淨

名佛學社」進行。無論大家看到這一行字，或者聽到這一句話時，在心裏接受之後再經過加工、推理、認知，然後我們就知道：在「淨名佛學社」這個地方的五樓課室裏面學習「阿毗達摩」課程，時間是每天晚上的七點到九點，歷時兩個小時。這些都屬於概念，這些概念可以被我們認知，使我們對所表達的意思變得具體，如具體的時間、具體的地點、做具體的事情。但是，如果從究竟意義上來說，只是一堆名色在一堆時節生色（建築物）裏坐著；而所謂的時間，只是一堆名色法不斷生滅的過程而已。

在平時的語言表達當中，我們必須藉著概念法，才能形成我們可以理解、想像、推理、表達的具體東西。我們賦予這些概念法一個名字，使它們都有一個具體的符號、標記、標誌。這些符號代表著特定的物體和現象而被人們所認定、所共知，並且通過不同的語言來表達，這就形成了概念。比如我們說「電腦」，電腦是概念，英文叫 computer，中文叫「電腦」，廣東話叫「頂樓」，潮州話叫「店閣」，客家話叫「田諾」，各種不同的語言所表達的都是同樣的東西。

不同的人所形成的概念是可以變化的。對於同一件事情，不同的人都有不同的認知方式。好比一個人，有人說他是好人，有人說他是壞人。這其實屬於概念，而且我們就是生活在概念當中。如果瞭解了概念之後，會發現我們人其實很可笑，我們起煩惱的不外乎是這些概念。我們因

為概念而起煩惱，所有的煩惱都是因為把概念當成真實的關係。「他罵我」、「他對我不好」、「他曾經傷害過我」、「以前他怎樣整我」、「剛才他瞪了我一眼」、「你、我、他」這些都屬於概念，是不是？因為這些概念，我們產生了很多痛苦。比如我們要賺錢，但，錢是什麼？為了要吃好吃的食物、要聽音樂、要享樂，這些都屬於概念。我們生活在這些概念裏，就給這些概念給綁住，綁住了我們就不自在，就自己製造很多痛苦來折磨自己。

我們學「阿毗達摩」就要破除這些概念，從究竟意義上來破除。舉一個例子：你認為「他罵我，他用很難聽的話罵我，他詛咒我」。然而，你並不是親耳聽到他罵你，只是別人告訴你說他在背後罵你，你知道之後就很生氣、討厭他，見到他就不共戴天。於是，由於聽到這樣的話，你製造了許多痛苦。讓我們來分析所謂的「罵」。所謂的「罵」不過是一種聲音，在當時一說完之後就已經不存在了，是不是？然而你的心卻給它綁住了，給早已消失了的聲音綁住。例如他罵你「某某人不得好死！」試問什麼叫某某人？那只是你的父母或師父給的一個概念而已，這些概念並不代表真正的你。如果我們的心給這些概念套住了，很多煩惱、很多痛苦接著就生起了。我們平時生活在概念當中，為了概念而製造了很多的痛苦，而且因為概念又再生起概念，再製造痛苦。

要如何才能破除這些概念呢？我們要學法，要修行。

修行的第一步是讓我們看清所執著的這些你、我、他、人我、是非、邪正、黑白，我們先要有正確的瞭解。用阿毗達摩來分析這些東西，讓我們知道事實上並沒有所謂的你我他，沒有所謂的你我他就沒有所謂的得失，放下得失就不會痛苦！

因此，我們學習了阿毗達摩，在生活上可以培養如理作意，讓我們生起善行，真正地看清概念的真相，看到究竟法，然後還要再觀照究竟法本身也是無常、苦、無我的。任何的究竟法都沒有稱為「我」的東西，沒有可以被抓取的「我」，沒有所謂的「靈魂」，這些都不存在。那個時候我們的心就能慢慢地把這些放下，不去執著。這是一個次第的、慢慢熏習、薰陶、磨練的過程。讓我們從煩惱當中、從諸苦當中、從你我他的是非糾纏當中、從概念的圈套當中解脫出來，這就是我們學習阿毗達摩的意義。

第三講 色法（一）

這裡先講幾點。我們學「阿毗達摩」不要被一些名相嚇到，不要覺得「阿毗達摩」是非常難學、非常難懂的哲學。上一節課講到，「阿毗達摩」是殊勝的法、上等的法，但並不是說「阿毗達摩」裏講的東西比經教法更殊勝、更上等，而是說「阿毗達摩」用嚴密、系統的方法來分析和組織諸法。法還是法，只不過「阿毗達摩」是用一種殊勝的、系統的方法把諸法進行歸納統合而已。所以我們可以把「阿毗達摩」的「阿毗」理解成方法論上的殊勝，但是在內容上「達摩」還是一樣，都是佛陀的教法。

要學好「阿毗達摩」，竅門主要是弄懂那幾個名詞。名詞弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一兩個名詞不清楚、有點誤解，問題就來了。

在「阿毗達摩」中，對有些名詞、術語的定義可能和我們一般的概念不同。例如阿毗達摩說的「名」並不是名字的名，不是出名的名，也不是名聞利養的名，而是指心理現象，相當於我們日常用語所說的「心」。

「色」也是這麼樣。顏色的色與物質色法的色，在巴利語裏寫法是一樣的，都是 rūpa，因此古代翻成「色」。但是阿毗達摩裏所說的色，和顏色的色是不同的，不要把它們混在一起。雖然在阿毗達摩裏也提到有兩種色，一種

是我們眼睛所看到的顏色；另外一種是名色法的色，即物質現象，包括我們看到的、聽到的、嗅到的、嚐到的、感觸到的，都是色法；但是它們的巴利語都是同一個詞。

只要我們把這些名相弄清楚了，「阿毗達摩」就不是那麼難懂。我們學一樣東西要找到竅門，學其要點；只要把要點攻下來，其他的都好解決。

我們在上一講學習了阿毗達摩的特點。阿毗達摩的特點是用嚴密系統的方法來分析和組織諸法。法還是佛陀所教導的法，只不過阿毗達摩是用一種和經教不同的方式來討論、研究、探討它而已。在經教中，佛陀因聽眾根機的不同，而將同一樣東西，以不同的角度、不同的方式、不同的名相來闡述。但是在阿毗達摩裏面，把所有的法進行整理，整理成四大類，即四種究竟法：心法、心所法、色法、涅槃。心法、心所法、色法三種也稱為有為法、行法；涅槃稱為無為法。之後我們又講了學習阿毗達摩的意義，學習阿毗達摩可以系統地瞭解佛陀的教法，如果我們透徹地瞭解阿毗達摩的話，容易理解世間上的學說、學問，甚至擁有超越世間的眼光和視野。同時也容易分清世間的學說：什麼是善惡，什麼是正邪，什麼是是非，什麼是黑白。還有，我們可以把從阿毗達摩學到的東西運用在生活上。佛陀教導「阿毗達摩」的目的並不是為了讓我們生活更美好。佛陀不是為了生活而教導，而是為了生死而教導，為了我們能解脫生死。因為「阿毗達摩」也是解脫之學，所

以佛陀才教導「阿毗達摩」。

之後我們又討論了概念。概念可以分為意義概念和名字概念兩種，我們討論了時間、空間、處所、組合等等概念。我們平時幾乎都生活在概念當中，被概念所捆綁，為概念而痛苦，為概念而快樂。

一、色法

佛陀在經教裏也用了很多分析的方法，比如說五蘊是指三種有為究竟法。五蘊是色、受、想、行、識。其中的色蘊就是第三種究竟法——色法。識蘊就是心。受想行三蘊屬於心所。有時候又講到了眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法這十二處。隨著課程的深入，我們都將會探討這些內容。還有一種究竟法是無為法。無為法是非造作的、無因緣的、非生滅的，即涅槃。涅槃是我們修行的目標，在四聖諦中，它是第三聖諦。

我們現在來討論四種究竟法當中的有為法。有為法是我們平時可以感受到、感觸到的。在我們生活中的事物與現象，哪一類比較容易感受到？是物質還是心比較容易感受到呢？答案是物質。

我們講「阿毗達摩」的時候，將按由粗到細的次第來學習。色法是物質，比心法粗，心法更細，心比物質更難察覺到。因此我們先由色法開始入手。同時，阿毗達摩是

指向禪修的，我們在學「阿毗達摩」的時候將會緊扣禪修，依照禪修的次第來講。這樣的話，我們不會只是談理論，不是在談學問，而是在談禪修的指導。禪修必須以經論作為基礎，以理論作為指導，要不然的話就是盲修瞎練。在禪修的時候，通常是先修色法，再修名法。所以，如果大家懂得了阿毗達摩，以後有機會修習色業處與名業處時，將會有「輕車熟路」的感覺。

我們現在先來談第三種究竟法——色法(rūpa)。為什麼稱為色呢？色源於巴利語 ruppatti。ruppati 的意思是變壞、破壞、壓迫、逼迫、干擾。我們先看佛陀是如何定義色法。

佛陀在《相應部·第 22 相應·第 8 品·第 7 經》中說：

「諸比庫！什麼是色呢？諸比庫，變壞故，稱為色。因什麼變壞呢？因冷變壞，因熱變壞，因饑變壞，因渴變壞，因風吹、日曬、爬蟲而變壞。諸比庫，變壞故，稱為色。」

也就是說，物質為什麼稱為色呢？因為變壞，變壞的巴利語是 ruppatti。也就是說物質會受到內外在因素的干擾，必然會破壞。簡單地說，毀壞義謂之色。一切物質會毀壞、變壞，會受到內外界種種因素的干擾，稱為色法。

色法的意義是毀壞的、受到干擾的，那我們為什麼要學習色、了知色呢？佛陀說：「若不知色，此比庫不能於此

法、律中成長、提升、成就。」也就是說，如果一位禪修者不能夠透徹地了知色法，那麼他就不能夠在佛陀的教法中有所成長、有所提升，不能夠達成任何的成就。

佛陀把我們的世間分成兩大類：色法與名法。色法就是物質現象，包括我們的色身；名法就是心理現象。這是我們必須要瞭解的。我們可以說：整個修觀的過程無非是兩種業處，也就是兩大修行方法：第一是色業處，第二是名業處。禪修者在修維巴沙那的時候，必須觀照色法、觀照名法，無論如何觀都離不開這兩樣。如果要觀過去世，過去世就不是名色法了嗎？過去世還是名色法，還是五蘊！因此在修止的階段，並不要求我們要見到究竟色法；但是在修觀的時候，必須見到究竟色法，要了知它們。唯有了知色法，才能對它修行。

要如何瞭解色法呢？我們可以從最基本、最粗淺的方式來說。我們現在所感知到的其實都是物質，我們生活在物質的世界，要吃飯，要有房子住，出門要坐車，生活要用錢，這些都離不開物質，甚至說絕大部分人所追求的也是物質，追求物質的欲樂、物質的享受。一切欲界的有情，連貓、狗、螞蟻、蚊子等等都要為食物奔波，所以說我們是生活在物質的世界中。我們也可以從化學或者物理學的分析法來分析。用物理學的方法來分解所有的物質，可以將人、動物和植物進行分解，將會發現它們是由很多的細胞所組成，再進一步分解，將發現細胞是由很多分子構成，

再分解分子，還有原子，再分解原子，還有核子、質子、中子、電子、亞元子、粒子，據說現在科學家們又發現最小的物質單位叫「夸克」。但是無論科學家們怎麼樣分，都屬於世俗諦的範疇，世俗諦屬於概念。

那佛教是怎麼分的呢？依照阿毗達摩的分析法，包括我們身體在內的一切物質現象，都是由許許多多的色聚所組成的。色聚(rūpakalāpa)是物質最小的單位。不過，不要以為色聚是最小的物質單位，以為有些禪修者能夠見到色聚就覺得很了不起，其實色聚還是概念法。為什麼這樣說呢？色聚的「聚」是組合的意思；如此，色聚也就是色法的組合。只要有組合就還是概念，還不是最究竟的，還是可以被分析的。如果有定力的話，我們可以用定力來分析平時所接觸到的色法，將能夠見到色聚。色聚有透明與不透明的，而且它們生滅得非常快，所以需要擁有定力才能見到。見到色聚後，再依照佛陀的教導去分析，將會發現色聚還可以再分為很多的究竟色法。任何一粒色聚，最基本都有八種色法。這八種色法是地界、水界、火界、風界、顏色、香氣、味道、食素。所有色聚裏面的色法都有一個共同的特點「同生同滅」，也就是它們產生的時候是同時產生，滅去的時候是同時滅去。

二、四界

在我們身體裏面、身體外面，有情、無情，只要是物質都是由色聚所構成的。色聚包括兩類色法，第一類是四界，第二類是四大所造色。佛陀在《相應部》中說：「諸比庫，哪些是色法呢？四界以及四大所造色。諸比庫，這稱為色。」

四界的「界」(dhātu)，也叫大種(mahābhūta)。mahā 是大，bhūta 是已經存在的意思。一共有四種，即地、水、火、風。四大所造色(catunam mahābhūta upādāya rūpa)包括顏色、氣味等等，一共有二十四種。

四界以及四大所造色之間的關係，就好像是大地和依靠大地而生長的花草樹木一樣。我們所生活的這個物質世界，所能感知到的一切物質現象，大到整個宇宙、銀河系、太陽系、地球、山河大地，小到細菌、最微細的粒子，無不是色法。所有這些都屬於四界和四大所造色，只是它們之間的組合不同而已。我們所看到的世界好像五花八門、千姿萬彩，其實都離不開四界和四大所造色。四界和四大所造色構成我們所接觸的物質世界。

我們就先來討論四界？四界(catasso dhātuyo)，又稱為四大種(cattāri mahābhūtāni)，或簡稱四大。它們分別是地界(paṭhavīdhātu)、水界(āpodhātu)、火界(tejodhātu)、風界(vāyodhātu)。不過，這裏所說的四界並不是我們平時所認

知的地水火風，「地」並不是土地、大地；「水」並不是海水、河水、湖水，或者所喝的水；「火」也不是熊熊燃燒的火或者燈火；「風」也不是吹來的風，我們不能夠用這些物質現象來理解。依照佛陀的教法，四界屬於究竟法的範疇。但我們平時所踩的地，所喝的水，照明的火，吹來的風，都是屬於概念法的範疇。

在講到每一種究竟法的時候，我們將會採用四種鑒別的方法來探討。依照阿毗達摩，每分析一種究竟法，都會用四種方法來分析：

1、特相(lakkhaṇa)，直譯為相，即特點。每一種究竟法都有它的特點，有了特點才能區別其他之法。如果沒有自己的特點，就很容易混淆。

2、作用(rasa)，直譯為味，即究竟法的作用。一種究竟法在其他究竟法中所能起到的作用。比如會計在一家公司裏能起到什麼樣的作用，一個經理在這家公司裏能夠起到什麼作用。

3、現起(paccu-paṭṭhāna)，就是一種究竟法表現為什麼，我們怎樣能夠去體驗它，它是以怎樣的方式被我們所認知的。例如我們怎樣知道這個東西叫地、這個叫水、這個叫火、這個是風。

4、近因(padaṭṭhāna)，直譯為足處，即一種究竟法的產生或存在所直接依靠的原因。根據佛陀的教法，任何一種法的產生和存在都必須有許多其他的原因助成。在這些

原因當中，最直接的原因是什麼？好比一個小孩子有很多的關係，有小朋友，有哥哥，有老師，有同學，但是最親密的是他的母親。

我們在講每一個究竟法時用這四種方法來區別，它們的定義就很明確。探討每一個究竟法的時候，都會用這四種方法，當然偶爾也會把近因省略掉，只用前面三種來理解。我們在學習「阿毗達摩」時，不要給這些名相絆倒。

第一、地界。地界的特相是硬；作用是俱生色法的立足處，也就是說任何的色法必須依地而存在。表現為能夠接受俱生法。俱生法就是和它一起存在的其他色法。近因是水火風三界。

我們不能把地理解成大地。任何的物質，只要我們可以感受到的、聽到的，這些現象都有地界。比如我們現在所處的空間，裏面的空氣其實都有很多的地界。無論是大地也好，水也好，熊熊燃燒的火也好，乃至呼吸的空氣也好，都有很多的地界。如果用阿毗達摩的分析法來說，色法是由許許多多非常細，細到我們肉眼看不到的色聚所組成。每一個色聚裏都有地界。色聚裏的地界就是我們現在所講的地，而不是大地的地。

第二、水界。這裏的水並不是平時我們所喝的水、洗澡的水、大海水、湖水等等。水的特相是流動；作用是增長俱生色法；現起是把俱生色法黏著在一起；近因是其餘

的三界：地界、火界、風界。水界能夠把物質黏在一起，不會散掉。因為物質之間必定會有一種凝聚力，如果沒有這種凝聚力就會破碎掉，這種凝聚力就是水界的作用，它表現為把所有的色法聚在一起。

第三、火界。火界的特相是熱或冷，換而言之就是溫度。比如我們現在感知到這個東西的溫度，溫度就是火界。任何的物質，只要有溫度，這就是火界，火界的特點是溫度。作用是使俱生色法成熟，也就是在同一粒色聚裏，它能使其他的色法成熟。現起是不斷地提供柔軟。近因是其餘的三界。因此，一切物質的溫度屬於火界。

第四、風界。風界的特相是支持；作用是使其他色法移動或者活動；表現為使色法由一個地方移到另外一個地方；現起是其餘的三界。換言之，任何色法能夠支撐，能夠維持，這個就是風界。同時，任何物質的運動都是風界的作用。

地、水、火、風四大種互相作用，互相依存。四大種立足於地界，地界支撐著它們，由水界黏在一起，由火界來維持，由風界來支持。我們以這個杯子為例來說明，我們所看到的這個杯子的形狀，其實是以地界為主；它之所以能夠黏在一起不會散掉，這是水界的作用；它的溫度是火界，同時也可以維持其壽命；還有支持，這是風界的作用；或者說我們移動這個杯子，之所以會移動也是風界的作用。

三、四界差別——簡略法

我們更進一步來瞭解四界，瞭解佛陀教導四界的目的。佛陀教導四界並不是為了讓我們多懂一門學科。佛陀不是物理學家，佛陀教導我們修行四界、瞭解色法，是為了讓我們破除對身體的執著，這才是佛陀教導四界的目的。但是我們現在看到身體還是身體呀，怎麼辦呢？我們要修行。怎麼修呢？佛陀在很多經典中教導過修行四界的方法，歸納起來有兩類，一類是簡略法，一類是詳盡法。

我們先講簡略法。簡略法在《長部·大念處經》、《中部·念處經》等經典裏都有教導。在這些經典裏，佛陀說：「諸比庫，比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身：『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』」佛陀是這樣教導修四界的。

要如何來觀察這色身有地、水、火、風四界呢？《阿毗達摩》的第一部論叫做《法集論》(Dhammasaṅgaṇī)，在這部論裏把四界分為十二特相，也就是地、水、火、風呈現為十二個特點。其中，地界有六個特相，它們是硬、軟、粗、滑、重與輕，一共有三對。水界是流動和黏結。火界是熱和冷。風界是支持和推動。

四界的特相就是：硬、粗、重、軟、滑、輕，流動、黏結，熱、冷，支持、推動。這就是四界的十二個特相。我們身體裏面有沒有這些四界呢？我們可不可以感受到這

些四界呢？可以！哪一樣最明顯，我們就從那一樣開始著手。

在四界的所有這些特相當中，最容易被感受到的是動。我們身體的動作，說話、走路、眨眼睛都屬於動，只要身體有動作，就是風界「推動」的特相。如果要修行的話，我們可以先從推動開始。怎樣修呢？在禪坐的時候，先閉上眼睛，然後感受我們的呼吸。當我們吸一口氣的時候，會感覺到一股氣由鼻腔往裏面沖，這種衝力就是推動。當吸進的氣推到我們體內的時候，推到肺部的時候，這也是推動。如果你不喜歡用這種方法，也可以去感受自己的心跳，或者感覺自己的身體因呼吸而膨脹收縮、膨脹收縮，只要能感覺到身體的動，這就屬於推動。如果還不行，可以動動你的手，這也是推動。只要細心去感受我們身體的任何一個動作，這就是風界。當你坐著的時候，隨著呼吸你的身體在動，這個就是推動，然後把這種動感擴展到全身。當你能在全身都辨識到推動，你就可以辨識到風界了。走路的時候，專注腳步的移動，或者手的擺動，這也是屬於風界。因此，我們修行不需要裝模作樣或者弄到怪模怪樣的。只要用心去體會身體的推動，這就是風界。

能夠辨識全身的推動之後，再來辨識第二個比較容易的特相「硬」。我們可以用舌頭推一推牙齒，是不是硬？大家嘗試一下，是不是感覺到硬？也可以稍微咬一咬牙，這也是硬。再不行，捏一捏關節或骨頭，會不會感受

到硬？我們的身體都有硬，只要能感受到身體的硬，這是屬於地界。

之後再感受「粗」。我們摸頭髮可感到粗，或者摸摸手，特別是老人，更容易感受到粗。再不行的話，可以用舌頭摩擦牙齒，也可以感受到粗。粗糙的感覺叫粗，我們摸身體表皮的地方有粗糙的感覺，在身體裏面也有。可以辨識到局部的粗，再擴展到全身辨識粗。

之後再辨識「重」。坐著時感受身體往下墜的感覺，或者感受身體的重量，可以感受到，這個就屬於重。硬、粗、重三個特相都屬於地界的特相，這就是佛陀所說的「於此身中有地界」。

辨識到重之後，再嘗試讓我們的身體坐直起來，這時「支持」就變明顯。我們的身體之所以能夠支撐而不會倒下是風界的作用。風界第一個特相是支持。當我們的身體歪斜的時候，如果不用手撐住的話就會跌倒。支持就好比是支撐著一棟老房子不會倒下去的柱子。我們的身體也是一樣，能起到支持作用的是風界。身體裏面的脊椎骨支撐著使我們可以直立行走，但其他的動物就不能直立，它們是用腳來支持的。我們人用腳和脊椎骨來支持，這種支持就屬於風界的作用。

我們在再感受一下「軟」。嘗試用舌頭頂一頂嘴唇內側，是不是有軟綿綿的感覺呢？或者感覺我們身體任何一個柔軟的地方，這是屬於軟，然後再把它擴展到全身去辨

識軟。

「滑」，我們可以用舌頭沾點口水來摩擦嘴唇，或者直接摩擦口腔內側，是不是很滑，這個就是滑，然後我們再把它擴展到全身，辨識全身的滑。

「輕」是輕巧、輕盈。嘗試輕輕地把一根手指上下彎動，這就是輕，輕是不沉重。如果可以辨識到輕，就把它擴展到全身。

之後，我們可以感受一下身體的溫度，感受體溫；或者將手放在胸口上，就會有暖暖的感覺，這是屬於火界的「熱」。嘗試做一下深吸吸，會感覺到有一股涼涼的空氣沖進鼻腔，這屬於「冷」。我們身體的溫度屬於熱，外在的空氣使我們感覺到比較涼，這個就是冷。我們可以這樣來辨識身體的火界。

然後再辨識水界。水界在四界當中是相對比較難辨識的。我們可以從辨識「黏結」著手，用手捏一捏手臂，向內凝聚成形而不會散掉，這就是黏結。人有其形狀，有人高，有人矮，有人胖，有人瘦，維持種種形狀而不會散掉，這屬於水界的作用。舉個例子：如果一堆泥是幹的，要把它弄成一個形狀可不可以？不可以。但是若加一點水呢？可以。我們知道一堆乾的麵粉是不能夠包成形的，但若加入水，揉一揉，它就變得隨心所欲了，要包麵包就包麵包，要包餃子就包餃子，要炸油條就炸油條。所以，任何一個物質之所以能夠成形，能夠黏結在一起，就是水界的作用。

我們嘗試去感覺身體的向心力，這就是「黏結」，屬於水界的作用。

然後辨識「流動」。嘗試吞一口水，感覺口水由嘴巴咽入口腔，流入喉嚨，再到了腹腔裏面去，這就是流動。我們體內血液的迴圈，呼吸時空氣流入鼻腔，再流入肺部，再流出鼻腔，這些都是屬於流動。

如此，四界好理解嗎？好修行嗎？我們修行四界可以先用簡略法，可以從最明顯的到最不明顯的特相次第地辨識，它們的次序是：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕，熱、冷，黏結跟以及流動。如果可以這樣逐一辨識之後，再一遍又一遍地辨識全身的推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕，熱、冷，黏結、流動。可以如此辨識一遍又一遍，變得愈來愈純熟，愈來愈快，然後再把這十二特相依照四界的本來次第，重新調整它們的順序，即：硬、粗、重、軟、滑、輕，流動、黏結，熱、冷，支持、推動。用這樣的次第來辨識，同樣地辨識無數遍之後，再把四界進行組合：在辨識硬、粗、重、軟、滑、輕的時候，知道這是地界；辨識流動、黏結的時候，知道這是水界；辨識熱、冷的時候，知道這是火界；辨識支持、推動的時候，知道這是風界。我們用這種方法不斷重複地修行，一遍又一遍、十遍、百遍、千遍、萬遍。如此持續地修行，將會發現我們的身體只是四界，只是地、水、火、風而已。

用這種方法修行之後，可以再將地界簡化，只是辨識硬和粗，把軟滑等都省略掉，這樣身體裏的地界會更明顯，水界很明顯，火界很明顯，風界很明顯。用這種方法持續地辨識，我們將會發現平時所感受到的「身體」的概念已經不見了，只有四界而已，只有地、水、火、風而已，沒有所謂的身體。

如果這樣繼續修下去，你的心會變得很穩定，將能體驗到不同的光。剛開始的時候，光是灰朦朦的，猶如煙一般。若繼續辨識灰光中的四界，光會變得越來越亮。這時，你會發現身體已經不像平常那樣了，它倒像是一個發光體。但這個時候你不要去管光體，因為這光是你的定力提升而自然呈現的，還是持續地辨識光中的地水火風。持續這樣辨識的話，你會發現身體愈來愈明亮，明亮到後來變成一個透明體。你還是在這透明體裏面持續地辨識四界，你會發現你的身體像一塊水晶、像一塊冰塊一樣。這個時候，你的定力已經達到了近行定。

不過，修四界是不能夠證得禪那的。為什麼呢？因為我們所取的是究竟法，所緣很快地變化，所以我們的定力無法達到禪那。如果你一遍又一遍持續地辨識，修到身體像一塊水晶、冰塊或玻璃一樣，這時候如果你想要見到色聚的話，應嘗試去看冰塊或水晶之間的空間。當你這樣觀的話，你會發現這些冰塊已經碎成一顆顆的小粒子，這些小粒子很快速地生滅，一生起立即滅去，一生起立即滅去。

由於過去所培育的巴拉密(pāramī,波羅蜜)，有些禪修者可以很快見到色聚，但是有些人修到身體很透明仍然看不到色聚。這時他應當決意，當他看到一些小微粒之後，應當嘗試去破它，不斷嘗試去破，一直到見到色聚為止。當他見到色聚之後，再繼續辨識色聚裏面的究竟色法，從而轉入修色業處的階段。

用簡略法來修四界，一直修到身體變成像冰塊般透明後，有兩種修行方法可以選擇，一種是轉修其他止業處以培育定力，另一種是轉修色業處以培育觀智。

修習四界所培育起來的定力叫近行定，而且修四界的定力只能達到近行定，不能進入禪那。在此，近行定的近是接近，行是行走。其意思是心已走近、接近禪那，但是它的定力只能維持在那裏，不能證得色界禪那。如果他想繼續培育定力，可以轉修其他的止業處。他可以修三十二身分，之後再修白骨想，再修白遍。修三十二身分和白骨想可以證得初禪，然後再取白骨的白色修白遍，修白遍可以證得色界的第四禪。這是由四界轉修其他止業處以培育定力的方法。

還有另外一種方法是通過四界轉修觀業處。當他見到身體如水晶般時，可以嘗試尋找冰塊的空隙去破除組合，於是將會見到色聚。然後再去破除色聚的組合，他將能夠見到究竟法。當他見到色聚後，再去分析每一粒色聚至少

有八種色法，它們分別是：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。有些色聚還有命根，有些還有眼淨色等，這些以後再講。見到這些究竟法之後，繼續修習色業處。然後再修名業處，依照六門心路過程的方法來辨識心與心所。當他能夠透徹辨識色法和名法之後，再去追查名色法之因，嘗試去查他的過去世，看這一堆名色法在過去世造了什麼善業，今生才投生為人的。他還是用辨識過去名色的方法去追查過去世，找到過去世與今生之間的因果關係，用這種方法來修緣起。當他能夠辨識色法、名法以及它們之因後，還要觀照它們都是無常、苦、無我的。用這種方法來修維巴沙那、修觀。

四、四界差別——詳盡法

《清淨道論》中講到，無論是純觀行者還是止行者，都要用簡略法或詳盡法來修行四界。如何修詳盡法呢？修行四界詳盡法的方法，佛陀在《中部》的《界分別經》、《教誡羅睺羅經》、《大象跡喻經》、《身至念經》等經典裏都有教導。詳盡法與簡略法稍有不同，但是目標還是一樣，也就是在這身體裏辨識四界。

在我們身體裏面，「地界」最明顯的有二十個部分。這二十個部分可以分為四組，每一組有五個。

第一組：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚。

第二組：肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎臟。

第三組：心臟、肝、肋膜、脾、肺。

第四組：腸、腸間膜、胃中物、（體內準備排出的）糞便、腦。

這是在體內地界最明顯的二十個部分。在體內「水界」最明顯的有十二個部分，共有兩組，每一組有六個部分。它們分別是：

第一組：膽汁、痰（包含胃酸和消化液）、膿、血、汗、脂肪。

第二組：淚、油膏（臉上發光的油）、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。

這是在體內水界最明顯的十二個部分。體內「火界」最明顯的一共有四個部分，它們分別是體溫、成熟與變老之火、發燒之火、消化之火。這是在體內火界最明顯的部分。當然發燒時才有第三種火，平時只有其餘三種。

體內「風界」最明顯的一共有六個部分：

第一、上行風：上行風是往上的風，如打嗝、咳嗽、打噴嚏，稱為上行風。

第二、下行風：導致大小便、放屁，這是下行風。

第三、腹內大小腸以外移動的風。

第四、大小腸內移動之風。腸內的風能推動所吃的食物從小腸往大腸再往肛門移動。這種風假如不調或過多的話，會造成肚子生風、肚子痛。有時第三種風也會造成肚

子痛。

第五、在各肢體間循環、移動的風。

第六、呼吸，入息與出息。

應當如何來修習這種詳盡法呢？在經典裏講到，先辨識在體內地界最明顯的二十個部分，水界的十二個部分，火界的四個部分，風界的六個部分。然後作意地界，有堅硬性為地；有流動、黏結性質的為水；有溫度、有熱冷的是火；有推動、支持性質的是風。

還有一種更詳細的方法：禪修者在修色業處的時候，如果能夠辨識到身體裏面的色聚，再辨識到色聚裏面的究竟色法，再去辨識頭髮有 44 種色法，體毛也有 44 種色法等等。這 44 種色法是：身十法聚、性根十法聚、時節生八法聚、心生八法聚、食素生八法聚，加起來一共有 44 種色法。這種修法屬於色業處的其中一種修法。因為佛陀教導我們要瞭解一切色法，所以除了要辨識六依處（眼、耳、鼻、舌、身、心所依處）的色法之外，還要依照詳盡法來辨識 42 種身分。42 身分就是：地界的 20 種、水界的 12 種、火界的 4 種、風界的 6 種。我們的身體一共有 42 個部分，辨識每一身體部分裏的究竟色法。

這就是我們無始生死輪迴以來緊緊抓著不放的身體，每天還為它化妝、為它打扮。如果我們用觀智來觀照的話，其實只是一堆地界、水界、火界、風界，而且每一部分都很骯髒。讓我們來看地界最明顯的部分：頭髮、體毛、指

甲、牙齒、皮膚。所有愛美的女士們所打扮的都是這五種東西，是不是？有沒有超出這五種東西？當我們看到色法的本質時，是否能醒悟到平時費心打扮很好笑？！

五、十八真實色法

大概地講了如何依照四界的方法來辨識色法之後，我們繼續來探討所造色。

色法一共有 28 種，包括四界和四大所造色。四界是地水火風，還有 24 種是四大所造色。在 28 種色法當中，有 18 種是真實色，又稱為完成色，另外 10 種是非真實色，又稱為不完成色。什麼是真實色呢？可以真實感知到的，屬於真實色。而 10 種非真實色只是色法的屬性、色法的表現，稱為非真實色法。

我們先講十八種真實色法。

第一、四大種，即地水火風。

第二、五種淨色。「淨」是透明的意思。哪五種淨色呢？眼、耳、鼻、舌、身，大家都有，這些是四大所造。

第三、四種境色。這裏的境是外境的境，它們是顏色、聲音、香、味。我們說到六根對六塵，其中的五根是眼、耳、鼻、舌、身，所對的五塵是色、聲、香、味、觸。眼睛所看的是什麼？是顏色。或者說顏色是眼所看的對象；聲音是耳朵所聽的對象；氣味是鼻子所嗅的對象；味道是

舌頭所嚐的對象；觸是身體碰觸的對象，能感觸到的對象。為何沒有「觸」這種境色呢？有沒有單獨的觸呢？沒有。當我們碰觸到一樣東西，硬、軟是地界；碰觸到冷、熱、涼、暖是火界；有人推你一把，這是風界。我們身體所感受到的、所對應的觸所緣，就是地、火、風三界。水界是意識才能感受到的，不是身能感覺到的，好像黏結，要用心去感覺。我們的身體能感觸到硬、粗、重、軟、滑、輕，這是地界；我們坐在這裏感覺有空調，這是火界，是我們身體所能感受到的。說到風，例如手被刀割到、肚子脹痛等，這些是風界撞擊身淨色，使我們感覺到疼痛。觸所緣不外乎是地、火、風三界，我們應該用剛剛講到地界的特相、火界的特相和風界的特相來理解觸所緣，我們身體感受到的就是這些。

第四、兩種性色：女性根色與男性根色。因為有了女性根色和男性根色，所以才表現為女性為女的，男性為男的。

第五、心所依處色。在五蘊世間裏，所有的心識活動都必須有個依處。如我們的眼識能夠看，必須依眼依處而生起；耳識能夠聽，必須依耳依處而生起；鼻識能夠嗅到氣味，必須依照鼻依處而生起；舌識能嚐味道，必須依舌依處而生起；身識可以感觸到涼、暖、舒服、柔軟，必須依身淨色或者身依處而生起。此外的一切心識活動都必須依靠心所依處色而生起。我們所處的這個世間稱為五蘊

有，包括欲界與色界。在五蘊有世間的眾生，所有的心都不能離開物質，不能離開色身，它們是互相依存的；只要有生命就會有心識，心識必須依靠色身而存在，不可能有離開物質獨存的心識。

第六、命根色。所有的業生色法，包括所有的人和動物體內都有命根。假如命根斷絕的話，就宣告這個人或動物的生命已經結束。

第七、食素。食素就是營養素，能夠維持並滋養色法。

這 18 種真實色法是在修行維巴沙那的時候觀照的所緣，要觀色法就是觀照這些，所有色法只是它們之間的不同組合而已。它們怎樣組合呢？我們剛才講到，如果要分析一切物質的話，分析到不可再分的時候就能見到色聚，色聚就是色法的組合。再透過觀智來觀察，在一粒色聚裏至少有八種色法，這八種色法是：地界、水界、火界、風界、顏色、氣味、味道、食素。其中的堅硬性就是地界；黏結的力量就是水界；溫度就是火界；能夠支持色法的是風界，或者能運動的是風界。色法本身所呈現的顏色是顏色。任何的物質都有氣味以及味道。食素是任何一個色法的營養素。這八種稱為八不離色，它們是不能分開的。

六、四境色

我們現在來講四種境色。這裏的境是對象、所緣的意

思。所緣是什麼意思呢？所緣就是我們所說的對象，心識知的對象、目標。由於它們可以被我們的眼、耳、鼻、舌所識知，所以稱為境色。這些境色與根識是相對應的。

一、**顏色(rūpa)**。眼識所識知的是顏色，是眼識的所緣，即我們眼睛所看到的是顏色。顏色的特相是撞擊眼淨色。用一種不是很準確、但容易理解的話來說，就是顏色可以衝擊我們的眼睛。作用是作為眼識的所緣，即作為眼睛所看的對象。表現為作為眼識所對應的外境。近因是同一粒色聚裏面的四界，也就是地、水、火、風。因為顏色不會單獨存在，它必須依色聚裏的四界而存在。

對於色聚裏的究竟色法，我們不能理解為這一部分叫地，這一部分叫水，這一部分叫火，這一部分叫風，不能這樣的理解！例如一塊石頭，堅硬屬於地界，能夠黏結成形是水界，它的溫度是火界，支持是風界，它本身的顏色屬於顏色，它的氣味屬於香，它的味道屬於味，它的營養素屬於食素。假如我們把這塊石頭破成兩半，還是這麼樣。我們一直再分，分到不能再分為止，但它的堅硬還是地界，黏結在一起的還是水界，溫度還是火界，支持是風界，它的顏色屬於顏色，對於色聚裏面的究竟色法是這樣理解的。我們不能夠說，這一粒色聚裏面的這一部分是我的，那一部分是你的，我不干涉你，你也不要干涉我。不是這樣的！

二、**聲音(sadda)**。特相是能夠撞擊耳淨色，即可以衝

擊我們的耳朵，使耳朵能夠聽到聲音。作用是作為耳識的對象，即耳朵聽的目標。表現為耳識所對應之境，即耳朵所聽到的對象。近因是四界。

三、香(gandha)。也叫氣味。香包括好聞的香氣(sugandha)，也包括臭氣(duggandha)。特相是能夠撞擊鼻淨色。作用是作為鼻識的所緣。表現為作為鼻識之境。近因是四界。

四、味(rasa)。即味道，有酸、甜、苦、辣、甘、鹹等。味道的特相是能夠撞擊舌淨色，也就是我們舌頭能夠嚐到的、辨識到的是味道。作用是作為舌識的所緣，作為被我們舌頭認知的對象。表現為舌識之境，即舌識所嚐的對象。近因是地、水、火、風四界。

除了四種境色之外，我們再來講食素。**食素(ojā)**的特相是食物裏面的營養。作用是維持色法。表現為能滋養色法，起到維持色法存在的作用。

地、水、火、風四界和顏色、香、味、食素，這八種究竟色法構成了一切色聚的最基本要素——八不離色。

七、五淨色

我們講了顏色、聲音、香(氣味)、味道之後，再講五種淨色(pasādarūpa)。

「淨」(pasāda)是透明、明淨的意思，它是一種敏感物質。我們體內的色聚有兩類：一類是透明的，稱為明淨色聚；另一類是不透明的，稱為非明淨色聚。透明的色聚能夠對外界的撞擊敏感。

一、眼淨色(cakkhupasāda)。在我們的眼球裏面，有一類色聚是透明的，這種透明色聚裏面的眼淨色對外界的颜色有反應，有點類似於現在醫學所說的視網膜裏的視覺細胞。當然，視覺細胞還是由無數的色聚所成的。這種透明的色聚裏面可以取顏色為所緣、對颜色的撞擊敏感的叫眼淨色。眼淨色的特相是準備讓顏色所緣撞擊的大種之淨。這裏的「淨」是敏感的意思。作用是能夠取顏色為目標。眼淨色是位於視網膜裏面的淨色，它對顏色與光敏感。表現為眼淨色作為眼識生起的依處、根門。我們能夠看、能夠了知顏色的心稱為眼識。眼識之所以能夠生起，必須有物質的基礎作為依處，這種物質這就是眼淨色。剛才講到，在五蘊有的世間，一切的心識生起都必須以色法為依處。眼識的生起不是依靠皮膚，不是靠身體，而是靠我們眼睛裏面的眼淨色。近因是緣生於色愛（對颜色的貪著）的業生四界。

這裏的業生四界是什麼意思呢？凡是有生命的眾生，之所以擁有生命是由於過去所造之業的關係。過去所造之業成熟了的話，就能組合成五蘊。業是因，由業組合成的五蘊是果報。我們的眼睛屬於果報五蘊的一種，眼裏

面的眼淨色也屬於果報五蘊的色蘊。眼睛裏有許許多多的色法，包括眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生色、時節生色以及食生色。其中的眼十法聚能夠執行看的作用，它是由我們過去所造的業所產生的。為什麼有些人的視力很好，有些人的視力不好，原因是跟業有關係。為什麼有些人天生瞎眼？這也跟業有關。就好像貓一樣，貓在晚上能夠看到東西，人在晚上沒光亮就看不到東西；貓頭鷹白天看不到東西，但是夜晚卻能看得很清楚，為什麼呢？業！所以說依靠眼淨色能看到東西，跟我們過去所造的業有關。說到近因是緣生於色愛的業生四界，如果我們過去沒有渴愛，對於諸色不執著的話，就不會造業，不造業就不會產生果報，這個以後我們講到緣起時再講。

現在我們來講眼十法聚，也就是說擁有眼淨色的色聚是怎樣組合的。剛剛提到所有的色聚裏面都有若干的色法，而任何的色法都是以聚的方式呈現出來，它們不能單獨存在。不能夠說地界只是單獨以地的方式存在，它必須和其他的色法組合在一起，這種組合稱為「聚」。在我們的眼睛裏面，有一類透明的色聚能夠對顏色的撞擊敏感，這種透明的色聚稱為眼色聚。由於這種色聚是由十種究竟色法所組成，因此稱為「眼十法聚」。眼十法聚包含哪十種法呢？它們是：地界、水界、火界、風界、顏色、氣味、味道、食素，這八種稱為八不離色，是一切色聚都有的。第九種是命根，因為眼十法聚屬於業生色，因此有命根。

外界物質是沒有命根的，唯有擁有生命的有情眾生裏的業生色法才會有命根。第十種就是眼淨色，眼淨色能夠使這一粒色聚呈現為透明。然而，並不是說離開了這些色法另外有一種透明，而是這粒色聚本身的透明。

我們舉一個例子：這是一張白紙，這張白紙的白色必須依靠這張紙而存在，才能有所謂的白，如果離開了紙，有沒有所謂的白色呢？沒有！同樣的，我們說到的眼淨色，這裏的淨是透明的意思，離開地、水、火、風四界，離開了這粒色聚，就沒有所謂的透明。在這一粒色聚的透明能夠接受光和顏色的撞擊，當光或顏色撞擊了眼淨色之後，生起的眼識就能辨別外境。這就是佛陀在經典中說的：緣於眼、顏色、眼識三法的接觸，有觸而產生受，受有苦受、樂受、不苦不樂受。

二、耳淨色(sotapasāda)。sota 是耳朵；pasāda 是透明、明淨的意思。耳淨色是位於耳洞內的淨色，它能夠對聲音敏感。眼淨色只存在於眼睛之內，身體的其他部位都沒有眼淨色。耳淨色也是，只有存在於耳洞內。耳淨色的特相是準備讓聲音撞擊的大種之淨。作用是能夠取聲音為對象。現起是作為耳識的依處與根門。也就是說，能夠聽聲音的耳識必須依靠耳淨色才能夠生起，所以這種色法稱為依處。我們之所以能夠聽，耳識能夠取聲音為目標，是通過這個門，聲音才能夠進來，心才能對外界做出反應，所以稱為門。近因是緣生於聲愛的業生四界。同樣的，耳

十法聚包括地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根、耳淨色。耳十法聚與眼十法聚的組合是相似的。

三、鼻淨色(ghānapasāda)。ghāna 是鼻。它是位於鼻孔內的淨色，對氣味敏感。我們能夠嗅到香氣、臭氣、腥膻、燒焦等等氣味，是由於鼻淨色對這些氣味敏感，依此生起的鼻識在起作用。其特相是準備讓氣味撞擊的大種之淨。作用是取氣味為目標。現起是作為鼻識的依處、根門。近因是緣於香愛（對氣味的貪著）的業生四界。鼻淨色也和前面的色法一樣，組合為鼻十法聚。

四、舌淨色(jivhāpasāda)。jivhā 是舌頭。舌淨色是位於舌頭上的淨色，對酸、甜、苦、辣、鹹等味道敏感。特相是準備讓味道撞擊的大種之淨。作用是能取味道為對象。現起是作為舌識的依處及闡。近因是緣生於味愛的業生四界。舌十法聚分別是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根、舌淨色。

五、身淨色(kāyapasāda)。kāya 是身體。身淨色是遍佈全身的淨色，對作為觸所緣的地、火、風三界敏感。這有點類似遍佈全身的神經細胞，神經細胞對觸覺敏感。神經細胞其實只是概念，裏面還有許許多多的色法，假如我們取一粒神經細胞進行分析，將能發現有 44 種色法，其中有一種就是身淨色，這種身淨色能夠對外界的觸所緣，包括硬、粗、重、冷、熱等等敏感。身淨色的特相是準備讓觸所緣撞擊的大種之淨。作用是取觸所緣為目標。現起

是作為身識的依處及聞。近因是緣生於觸愛的業生四界。身十法聚分別是：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根、身淨色。

所以，色法可分為兩大類。第一大類是四界，第二類是四大所造色。四大所造色一共有 24 種，包括顏色、聲音、香、味四種境色，眼、耳、鼻、舌、身五種淨色，還講了食素。這些都是我們平時可以感受到的色法。這些色法都有一個共同的特徵，就是它們會變化、受到破壞，故稱為色法。其他的色法後面再講。

第四講 色法（二）

前面我們已經學習了什麼是色法。佛陀說色法可以分為兩大類，第一類是四界，第二類是四大所造色。其中四界就是地、水、火、風；四大所造色包括二十四種，其中十四種稱為真實色，另外十種稱為非真實色。什麼是所造色？就是我們平時所接觸過的、包括身體內外都存在的顏色、聲音、氣味、味道等，以及眼、耳、鼻、舌、身，這些都屬於所造色。

然後又探討了修習四界的方法。根據佛陀的教導，有兩種修行方法，第一種是在《大念處經》裏所教導的簡略法。根據《法集論》，把四界分為十二個特相，其中地界有六個特相，它們分別是硬、粗、重、軟、滑、輕。水界有黏結、流動兩個特相。火界有熱、冷兩個特相。風界有支持與推動兩個特相。四界有這十二個特相。我們很有次第地一個接一個辨識在這身體當中的十二個特相。可以分辨明瞭之後，再將這十二個特相分為四組繼續辨識。誠如佛陀所教導的：「於此身中，有地界、水界、火界、風界。」如果可以在身體裏面辨識到四界之後，可任選兩種方法之一。第一種方法是修四界達到近行定之後，再轉修其他止業處以培育定力，因為在《清淨道論》裏很清楚地提到修四界所取的所緣是自性法（究竟法），不能證得禪那，只

能達到近行定。有些禪修者為了培養強有力的定力，也可以繼續修其他的止業處。他可以依照由修四界培育起來的近行定作為根本定，然後轉修三十二身分和白骨，再轉修白遍，通過這些業處來達到禪那。有了禪那之後，再重新修一次四界，作為修觀之門，進入維巴沙那的階段。

第二種方法是當他修四界達到近行定之後，嘗試打破身體的組合，直接通過辨識四界來見到色聚，然後辨識色聚裏的究竟色法，由此開始修色業處。色業處的意思是取色法為對象來修行，由此進入修維巴沙那、培育觀智之門。

一、三種密集

第一種方法是以四界差別為根本業處轉修止業處，我們在這裏就不再詳細講，因為「阿毗達摩」和修觀有關係。我們現在就從第二種方法開始講起。當我們修四界直到身體變得透明，變得像水晶、玻璃或冰塊那樣，之後再破除色法的聚合，見到色聚。見到色聚之後，再逐一地辨識色聚裏的究竟色法。任何的色聚都有八個最基本的成份，它們分別是地、水、火、風四界，顏色、香、味、食素這四個所造色。

為什麼必須辨識究竟色法呢？佛陀在《中部·大牧牛經》說：

「諸比庫，具足十一法的比庫不可能在此法律中得到

增長、成長、增廣。哪十一種呢？諸比庫，於此，比庫不知色……。諸比庫，比庫如何不知色呢？諸比庫，於此，比庫對無論任何色，一切色皆是四大界與四大界所造不如實知。諸比庫，這是比庫不知色。」

我們平時所看到的物質現象往往是概念，我們經常被這些概念法所欺騙，我們需要見到究竟色法。要見到究竟色法，就要破除概念。即使一名禪修者已經見到了色聚，他見到的還是概念，因為色聚還有密集。我們修色業處，就是為了破除密集。密集，巴利語 *ghana*，有時也譯成堅厚。我們平時所見到的這些物質是有形體，好像是真實存在的。為什麼會有這樣的錯覺呢？因為還沒有破除它們的密集。色法一共有三種密集：

第一、相續密集(*santati ghana*)：我們看到的這些物質好像能夠存在一段很長的時間。例如人的身體，可以隨著壽命的長短存活到六十歲乃至一百歲。為何一樣東西好像可以存在很長的一段時間呢？如果我們破除了色法的密集，所看到的色法都是剎那剎那生滅的，它不是永恆的。但是在生滅的過程中，舊的色法減去了，又有新的色法生起。當我們破除了相續密集之後，所看到的色法都是在生滅，而不是永恆的了。

第二、組合密集(*samūha ghana*)：例如眼十法聚，之所以稱為聚，是由於它們由若干的色法組合而成，如果沒有破除它的話，我們看到的還是一堆東西。色聚是由若干

的色法所組成的。為了破除這種組合，必須看到聚本身也是組合的，因此我們要破除第二種密集，叫組合密集。

第三、作用密集(kicca ghana)：每一個究竟色法都有它的作用。例如水可以喝，火可以取暖，車可以開，地可以讓我們走，每一樣物質都有它各自的作用，其實是給作用密集所蒙蔽。如果我們見到了究竟色法，將會見到地界有地界的作用，水界有水界的作用，火界有火界的作用，風界有風界的作用，而不是呈現出組合來產生它的作用。如此就破除了色法的作用密集。

通過破除密集，才能夠見到究竟色法。所以佛陀開示我們為什麼要修行色業處，要了知色，原因就在這裏。由於了知色法，我們就不會給眼睛所看的、耳朵所聽的、鼻子所嗅的、舌頭嚐到的、身體觸到的這些物質現象所蒙蔽、所欺騙。正因如此，佛陀強調要了知色！

二、眼十法聚

我們前面講到了眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。同時也講到了顏色、聲音、氣味、味道。然而，在實修的時候應當如何來辨識這些色法呢？當我們在講到修四界的時候，用十二個特相來修。隨著定力的提升，將會發現身體愈來愈明亮。繼續在這個明亮的光體裏辨識四界，這個時候身體的概念將消失，看到的只是四界。如此

繼續觀照光體裏面的四界，會發現光亮變得非常晶瑩透明。這個時候，應嘗試破除這一堆水晶體或透明體的密集（它的組合）。我們嘗試去看這個透明體裏面的空間，看到了這些空間之後，會發現這個透明體將破碎成許許多多數不清的微小粒子。繼續用這種方法決意見到色聚，見到色聚之後，再分辨身體裏的兩類色聚，第一類色聚是透明，另一類是不透明的。透明的稱為明淨色聚，我們說眼淨色的「淨」就是透明的意思；不透明的稱為非明淨色聚。能夠這樣分辨之後，就可以嘗試辨識色聚裏的究竟色法。

我們在這裏舉「眼十法聚」為例。應如何辨識眼十法聚呢？如果大家有禪那的話，應先入禪，最好進入色界的第四禪。我們可以次第地進入第一禪、第二禪、第三禪、第四禪，在第四禪大概兩到三分鐘，或者五分鐘也可以。剛從禪那出定的時候，我們的心是非常強有力的，心是非常明亮的。我們就直接用這種禪那之光對眼睛修習四界，辨識眼睛的地、水、火、風。可能不到一分鐘的時間，眼睛將變得非常透明。這個時候我們就嘗試破透明體裏的空間，一直見到色聚為至。我們的眼睛裏面有兩種色聚是透明的，我們取其中一種透明的色聚，看看這種色聚會不會受到旁邊其他色聚的顏色的撞擊。如果發現它對顏色有反應，那麼它就屬於眼十法聚。然後我們再辨識這一粒色聚的四界，辨識它的硬、粗、重或者軟、滑、輕，如果可以辨識的話，這是屬於地界。再辨識它的黏結和流動，這是

屬於水界，再辨識它的溫度，這是屬於火界。再辨識它的支持和推動，這是屬於風界。這一粒透明色聚本身的顏色屬於顏色，然後再辨識它的氣味，再辨識它的味道，辨識它的食素，再辨識它的命根。之後，我們再看這一粒色聚是透明的，這粒色聚的透明能夠對外在其他色聚的顏色或光的撞擊有反應，對顏色有反應的透明稱為眼淨色。就這樣逐一地在一粒眼十法聚（即含有眼淨色的色聚）裏辨識究竟色法。

三、身十法聚

當我們可以用這種方法逐一地辨識眼十法聚裏的究竟色法之後，可以再去辨識其他的色聚。在我們的眼睛裏面還有另外一種透明的色聚，稱為身十法聚。身十法聚也有十種色法，身淨色即包含在身十法聚裏面。身十法聚有哪十法呢？它們是地、水、火、風、顏色、香（氣味）、味（味道）、食素、命根和身淨色。我們用同樣的方法再辨識這一粒透明色聚裏面的四界，辨識它的硬、粗、重或者軟、滑、輕，這是屬於地界，它的流動與黏結屬於水界，它的溫度屬於火界，它的支持與推動屬於風界。色聚本身的顏色屬於顏色，它的氣味屬於香，它的味道屬於味，它的營養素屬於食素。能維持這粒色聚生命的屬於命根，也就是說這種色聚是有生命力的。之後我們再看身淨色，身淨色可以

接受其他色聚的撞擊，可以感受到其他色法的硬、軟、溫度等。如果這一粒色聚的透明對外在地、火、風的撞擊有反應，它就屬於身十法聚，也就是說身淨色是包含在這一類的色聚裏面。於是我們就可以在眼睛裏面辨識到兩種透明的色聚：眼十法聚和身十法聚。

同樣的，我們對耳處門修習四界，見到色聚之後再找其中透明的色聚，然後嘗試去感受一下外界的聲音，比如風聲、鳥聲、人的說話聲，任何聲音都可以，看看哪一種透明的色聚對外在的聲音有反應。對聲音敏感的色聚就是耳十法聚。同樣的，我們逐一地辨識這一粒色聚的地、水、火、風、顏色、香（氣味）、味（味道）、食素、命根、耳淨色。耳淨色就是這一粒色聚的透明，它對外在聲音的撞擊有反應，它包含在耳十法聚裏面。然後同樣地在耳處門裏面辨識身十法聚，於是，我們就在鼻處門裏面辨識了鼻十法聚和身十法聚。然後再在舌處門裏面辨識舌十法聚和身十法聚。

我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭裏面都有兩種透明的色聚，但是，在身體裏面只有一種是透明的色聚，這種透明的色聚就是身十法聚。身十法聚遍佈全身，在體內體表都有，它對地界、火界、風界的撞擊敏感。正因如此，我們會感受到沉重、輕盈、舒服、冷、熱、暖等等。我們有時候會感覺到肚子痛、皮膚癢等等，其實是身淨色對外在地界或者風界等的撞擊作出的反應。如果身淨色受到破

壞，身體就會感覺麻痺，沒有反應。

可以逐一地辨識在眼門裏的兩種透明色聚、耳門裏的兩種透明色聚、鼻門裏面的兩種透明色聚、舌門裏的兩種透明色聚、身門裏的一種透明色聚之後，應當繼續辨識其他的色法。

四、性根色

在我們的身體裏面還有一種色法稱為性色，或稱為性根色(bhāvarūpa)。有兩種性根色，一種是女性根，另外一種是男性根。在女性的身上只有女性根，在男性的身上只有男性根。

一、女性根(itthī-indriya)。indriya 就是根。為何稱為根？因為它能起到支配的作用，可以讓我們識別這個是男的，這個是女的。女性根的特相是女性；它的作用是可以顯示出這個是女性；現起為通過女性的身體、特徵、動作、方式而表現出來；近因是同一粒色聚中的業生四界。女性根也是遍佈全身各處。男的與女的體形不同，特徵、性徵也不同，甚至連動作、聲音、工作方式、表達方式也都有不同。我們現在很容易就看出來，如果向這邊望過去，這邊是男性，一看就知道是男的；向那邊望過去，一看就知道是女的。為什麼會這麼樣呢？因為在我們的身體裏面都有性根色，因為性根色，使我們身體呈現出性別的差異。

只有在生命體內才有性根色。

二、男性根(purisa-indriya)。男性根的特相是男性。作用是可以顯示這個是男性。現起是通過男性的身體、特徵、動作與方式而表現出來。它也是遍佈全身各處。雖然同樣是人，如果是女性的話，她的柔軟相對會比較明顯；如果是男性的話，他的剛強相對會比較明顯。為什麼會有這種差別呢？這是由於性根色的關係。由於性根色遍佈全身，所以我們很容易辨識出這個是男人，這個是女人。如果是動物的話也容易辨識出這是雄性、這是雌性，有時對人來說也許不容易辨識它們的性別，但是動物就很容易辨認出同類是異性還是同性。

擁有這兩種性色的色聚稱為性根十法聚。其中，擁有女性根的是女性根十法聚，擁有男性根的是男性根十法聚。性根十法聚也和身體裏的其他業生色一樣，含有十種究竟色法。女性根十法聚分別是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根以及女性根。男性根十法聚分別是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根及男性根。其中的性根色可以顯現出這一類色聚表現為女性還是男性的特徵。

辨識性根色聚也是用同樣的方法。我們先對身體修習四界，見到色聚之後，再分辨透明與不透明的色聚。擁有性根色的色聚是不透明的。在我們的身體裏有三類業生色

聚是不透明的：第一種是性根十法聚，第二種是心所依處十法聚，第三種是命根九法聚。心所依處十法聚只存在於心臟裏面，身體的其他部分沒有，只要不在心臟裏面辨識，我們就可以先將這類色聚排除掉。如此，在身體的其他地方只有兩種不透明的業生色。什麼叫業生色呢？就是我們過去生所造的業所帶來的果報色法，這種由業所產生的色法都有一個特點：這類色聚是有生命的，因此裏面有命根。我們可以取一粒不透明的色聚，依次辨識裏面的地、水、火、風、顏色、香、味、食素，之後再看它有沒有命根，如果有的話，它就不可能是心生色、時節生色或食生色。業生色聚是有生命的，只要我們用智慧之光來辨識，有生命與無生命就很容易區分，擁有命根色的色聚可以明顯地感覺到它擁有生命。

要如何分辨身體裏這兩種都有命根的非明淨色聚呢？可以任意取一粒這樣的色聚，如果是女性根色聚的話，你會發現它能表現出女性特有的特徵；如果是命根九法聚的話，它只是有生命而已，並不能呈現出女性的特徵。於是我們知道：在這種色聚裏面，能呈現出「這個是女性」的、其地界稍微偏柔軟一點的、就連氣味都能顯示出女人所特有的那種氣味的色法，就是女性根色。擁有女性根色的色聚就是女性根十法聚。對於男性根也是如此。

在男性身上只有男性根十法聚，沒有女性根十法聚。在女性身上也只有女性根十法聚，沒有男性根十法聚。如

果想要辨識異性性根色的話，只能辨識外在的。當然，在定力不強時不鼓勵去辨識異性。曾經有一位男性禪修者在修到色業處的時候，想去辨識女性根色，於是取外在一個女性的，當他一取相的時候，立刻察覺到貪欲生起。所以，在定力還不強的時候，不鼓勵取異性的性根色作為辨識的目標。但是到了修維巴沙那的階段，不僅要辨識男性根，連女性根也要辨識，因為那個時候定力已經平穩了。

五、心所依處色

我們再講另外一種究竟色法——心所依處色(hadaya-vatthu)。hadaya 是心，在這裏特別是指肉團心，即心臟；vatthu 有好幾種意思，一種意思是故事、事情、事物、理由、根據，另一種意思是地方，或是土地、地基、基礎。心所依靠生起的地方稱為 hadayavatthu，譯為「心所依處」。它的特點是提供眼界及意識界依止或支持的色法。眼界和意識界是依十八界來分的。十八界分別是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識。除了眼識、耳識、鼻識、舌識、身識之外的所有心，都是依靠心所依處而生起。這裏的依處是指心必須依靠的物質基礎。前一講提到，在五蘊世間，也就是除了無色界梵天人和無想有情天之外，所有的欲界和色界的有情眾生，他們的心都必須以色法為基礎，以色法

為依處，其中的意識就是依靠心所依處而產生的。心所依處的作用是作為除了五根識以外的所有心識的依處。五根識是哪五種呢？眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。眼識看的是顏色，耳識聽的是聲音，鼻識嗅的是氣味，舌識嚐的是味道，身識感受的是觸所緣——地、火、風。除了看聽嚐嗅觸之外，我們還經常在想這個、想那個，一閉上眼睛，甚至處於睡眠狀態或在做夢，還是在想，這些心識依靠的就是心所依處。它的現起是支持這些名法，也就是支持這些心理的活動。這些心理活動受心所依處的支持，或者說心所依處色就好像是心的家。

在《清淨道論》裏提到，心所依處是位於心臟裏的血。在這裏我們要注意的是，在阿毗達摩裏說到的意識活動和醫學所說的不同。現代醫學說我們平常是用大腦來思維；但是根據阿毗達摩，心識的依處是在心臟，不是在大腦。不過也很有趣，中國古代哲學也把意識說成心，也是在這邊（心臟）；印度古代的宗教、哲學也把意識說成心。就連西方古代文化也是這樣，例如英語說到 heartache（傷心），heartbreak（心碎），kind heart（好心），learn it by heart（銘記於心）等等。這到底是怎麼回事呢？如果擁有禪那之後，就可以來比較、證實。我們可以對大腦修四界，見到色聚之後，再辨識依大腦能夠生起什麼的心？結果我們會發現到，大腦作為一種依處，只有一種心識能夠生起，那就是身識。然後我們再在心臟這個地方辨識心所依處色，將會

發現其他的意識都是依此而生起的。

也許我們借助一般的知識來解釋可能會更好理解一點。我在去年正好看到一篇報導，這篇報導講到在美國有個人做了心臟移植手術之後，性格完全變了，愛好也變了，甚至能感覺到捐獻心臟者的存在，可以認出捐獻者曾經認識的人，換心之後就好像變成了另外一個人。隨著心臟移植手術越來越發達，發現這類的例子也越來越多。還有許多被宣佈為腦死亡的人，他們的腦已完全死亡了，但是還是會吃東西，會笑，會眨眼睛。據說還有一個無腦人，腦已經壞死了，但是他卻比一般的人還要聰明。我們所受的教育認為人是用大腦思維的，當然這是從醫學分析得來的結果，如果醫學和科學繼續發展，這些問題遲早能夠找到答案。但是我們不用去找答案，答案早已經有了，等到醫學發達以後有更新的答案，或許最終還是會支持阿毗達摩的觀點。

根據阿毗達摩，在五蘊世間所有的心識都必須有一個依處，意識也不例外。所有的意識只依一個依處而生起，這就是心所依處。心所依處屬於色法，它位於我們的心臟，也有十種究竟色法，也是以聚的方式組成。要辨識心所依處色，可以先進入禪那，從禪那出定之後，可以對心臟這個地方修習四界，直至見到色聚。但是心臟裏有四種業生色聚是有命根的，它們分別是心所依處十法聚、身十法聚、性根十法聚和命根九法聚。心臟裏只有一種透明的色聚，

即身十法聚，因此我們可以將之排除。我們已經懂得如何辨識性根十法聚了，也可以將它排除。於是剩下命根九法和心所依處色，它們之間應如何來分辨呢？我們可以這樣來辨識：先稍微動一動手指，緊接著看想要動手指的心是從哪裡生起的？我們將會發現這種心在心臟這個地方生起。我們再看這些心識是依哪一類色法生起？結果我們會發現有一類有命根的色聚能夠支持這些心，心是從這邊生起的。能夠支持這些心識生起的色法就是心所依處色。我們之所以能夠動手，是因為在心所依處這個地方生起了想要動手的心識，這些心識會產生許許多多的心生色法，這些心生色法擴散到手裏，於是就有動作的發生。我們在實修的時候，用這種方法來辨識心所依處色。

六、命根色

命根色(jīvitindriya)。jīvita 意思是生命；indriya 是根。根的意思是指在各自的範圍內有控制力(indra)。也即是說，一種法在執行自己作用的同時也能控制與它一起生起的其他法，所以稱為根。例如五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。為什麼稱它們為根呢？因為它們能在我們修行當中執行支配的作用，所以稱為根。在我們的身體裏面，由於生命對維持色法的存在發揮了支配的作用，故稱為命根。命根的特相是維持達到住時的業生俱生色法。所有的

色法都有生、住、滅三個階段，命根可以維持它的存在。命根色只存在於業生色裏面，心生色、時節生色、食生色就沒有命根。我們剛才說到，由於過去造作之業所產生的色法是有生命的，這種有生命的色法就是靠這裏所說的命根來維持的。命根可以支持與它同時存在的其他色法，如地、水、火、風、顏色、香、味、食素，使這些色法都擁有生命。它的作用是使它們發生。表現為維持俱生色法的存在，它是維持俱生色法存在的生命力。俱生色法是在一粒色聚裏，與命根同時存在的其他色法，稱為俱生色。俱生色就是一起生、一起滅的意思。如果在一粒色聚裏面有命根，這種色聚就是有生命的；沒有命根就沒有生命，就像一般的物品一樣。命根只維持眼、耳、鼻、舌、身、心所依處、性根這些業生色聚的壽命，身體裏面的心生色、時節生色、食生色等色聚是沒有命根的。

擁有命根色的色聚一共有九種，但是在我們每個人的身體裏面最多只有八種。為什麼呢？因為男人沒有女性根，女人沒有男性根，如此就少了一種。在九種擁有命根的色聚當中，有八種是以十法的組合呈現，它們是眼、耳、鼻、舌、身共五種十法聚，還有男性根或者女性根十法聚、心所依處十法聚。另外一種稱為命根九法聚，因為這種色聚並不像其他色聚般擁有淨色等色法，只有九種究竟色法。這九種究竟色法分別是：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素、命根，稱為命根九法聚。

表 4：二十八種色法

十八種完成色		十種不完成色	
大種色	1. 地界	限制色	19. 空界
	2. 水界	表色	20. 身表
	3. 火界		21. 語表
	4. 風界	變化色	22. 色輕快性
淨色	5. 眼淨色		23. 色柔軟性
	6. 耳淨色		24. 色適業性 *加兩種表色
	7. 鼻淨色	相色	25. 色積集
	8. 舌淨色		26. 色相續
	9. 身淨色		27. 色老性
境色	10. 顏色		28. 色無常性
	11. 聲		
	12. 香		
	13. 味 *觸=地火風三界		
性根色	14. 女性根色		
	15. 男性根色		
心色	16. 心所依處		
命色	17. 命根色		
食色	18. 食素/營養		

我們已經講完十八種真實色，又稱為完成色（見表 4）它們是：元素色，即大種色：地、水、火、風四界；五種淨色，依次是眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色；七種境色，七種境色其實只有四種，分別為顏色、聲音、氣味與味道，但是說有七種是因為還有作為境色的觸，即四界裏面的地、火、風三界；兩種性根色是女性根色與男性根色；心色是心所依處色；命根、食素（屬於一切色法裏的營養素）這 18 種色法。

這 18 種真實色法又稱為「有自性色」(sabhāvarūpa)。因為這些色法都有各自的特性，比如地界的硬，水界的流動，火界的暖，風界的支持等。此處所說的自性，是指它能夠表現出和其他色法不同的地方，因此稱為有自性。因為這些色法都是無常、苦、無我的，它們都具有無常相、苦相與無我相，因此稱為有相色(salakkhaṇarūpa)。這些色法又稱為「完成色」(nipphannarūpa)，因為它們都是由業，或者由心、時節等諸緣所產生的，所以稱為完成色。

它們也稱為「思惟色」(sammasanarūpa)，因為這些色法是修維巴沙那、培育觀智的對象。這裏的思維是觀智的意思，而色法是觀智觀照的目標。在修維巴沙那的階段，需要觀照這 18 種色法，觀照它們的無常、苦、無我三相。而我們接著將會講到的 10 種不完成色或者非真實色，在修維巴沙那的時候就不用觀照它們，因為它們並不具有無常相、苦相、無我相。但是它們仍然是色法的表現或屬性，

因此在修色業處的時候還是要辨識，但到真正修維巴沙那的時候就不用去觀照它們，因為它們只是色法的屬性而已，我們不能夠取它為所緣來觀照。

七、十種非真實色

真實色法是修觀的所緣，又可以稱為有自性色、有相色、完成色或思惟色。接下來要講的是「非真實色」。為什麼稱為非真實色呢？因為它們雖然是完成色的形態或屬性，但是並不包括在究竟真實法之中，而且它們並非直接由色法的四種生起之因而產生。非真實色法一共有十種，分別是：空界（也稱為限制色）；兩種表色：身表和語表；三種變化色：色輕快性、色柔軟性、色適業性；還有四種相色：色積集、色相續、色老性與色無常性。

一、空界

我們在這裏先講空界(ākāśadhātu)。阿毗達摩所說的空界並不是指空間，而是指色聚與色聚之間的空隙。由於有了空界，使人可以辨識出色聚和色聚為不同的個體。空界的特相是劃定色聚的界限。作用是顯示色聚的邊際。表現為色聚的界限或空隙。在兩個不同的色聚中間的空隙、空間，就稱為空界。我們能夠看到色聚與色聚是不同的個體而不會黏在一起，是由於有空界的關係，它能使色聚呈現

為一個一個不同的個體。在修習四界的時候，如果想要見到色聚，必須先找到透明體裏的空間，也就是它們的空界。猶如我們看手臂上的皮膚，它好像是個整體；但如果細心一點，就能看到皮膚上面有很多小毛孔。在修習四界時，當身體變得透明後，我們也是用同樣的方法，嘗試去看透明體裏面的空間，嘗試去看色聚與色聚之間的空隙，這就是空界。一旦能夠看到色聚之間的空隙，就能夠見到色聚。

二、表色

接著我們再看兩種表色。意思是使人知道，讓人能夠了知，也就是把自己的思想、想法、感受、態度表達給別人知道，所以稱為「表」(viññatti)。有兩種表，一種是通過身體來表達，稱為身表；另外一種是通過語言來表達，稱為語表。

第一、身表(kāyaviññatti)

kāya 是身體，viññatti 源自巴利語 viññāpeti。身表的特相是由於心生風界的特別作用，使身體移動以表達自己的意念。它的作用是表達意志。現起是身體的動作、姿勢。近因是心生風界。大家看我的動作（招手），知道是什麼意思嗎？即使我不用說話，只是通過身體動作，大家都可以知道我想要表達什麼。同樣地，如果我們起立，表示恭敬；頂禮表示禮敬。起立、合掌、問訊乃至五體投地頂禮，都是我們用身體來表達敬意的方式。我們不用說：「我要表

達對您的恭敬。」只要照著這樣做，人家就知道你在禮敬。不喜歡或者不同意的時候就擺手或者搖頭，這也是用身體動作來表達自己的意志。

為什麼會有這些動作的發生呢？由於心生風界。我們在講到風界的時候，知道風界的特相是動，任何一個色法之所以會動是由於風界的作用。如果沒有意識，我們的身體也不會動，就好像一具死屍一樣。當我們想要動身體的時候，在心所依處生起了想動的心念，這種心念能產生許多心生色法，這些心生色法裏的風界是很強的，它可很快擴散到全身，然後帶動身體發生相應的動作。這些動作產生可以表達我們想要表達的意志，即使身體不動，但臉上的表情也可以表達我們的感情，所以說「喜形於色，眉開眼笑」。通過身體的動作、姿勢，就可知道心處於何種狀態，想要表達或想要做什麼，這是身表。

第二、語表(vacīviññatti)

vacī 是言語，用言語來表達。由於心生地界的特別作用，以發出音聲來表達自己的意志。它的作用是表達意志。現起是言語之音。近因是心生地界。舉個例子：「大家請起立！」大家知道這句話是什麼意思吧？「請坐下」、「請合掌」、「請過來」、「快點走」、「你給我滾開」等等，這些都屬於語言，通過語言來表達心裏所想的意思。現在大家在這邊上課，我在這邊講，用我知道的知識、禪修方

法跟大家一起討論，大家在這邊聽，可以通過我說的話而知道我想要表達的是什麼。大家聽到我的聲音就是語表，如果沒有語表的話，大家就聽不懂了。

語表是怎樣產生的？語表也是心生色法所產生的。為什麼是心生色法？例如我現在講課，把我要講的知識通過言語表達出來，必須先有心的生起，如果沒有心的生起，就談不上把想法表達出來。所以想要說話的時候，是先有心念，然後才有語言的表達。

佛陀在《法句》第 1、2 頌中說：

「諸法意先行，意主意生成；若以邪惡意，
或說或行動，如此苦隨彼，如輪隨獸足。」

「諸法意先行，意主意生成；若以清淨意，
或說或行動，如此樂隨彼，如影隨於形。」

這是什麼意思呢？就是說所有的動作、語言必須要由心生起；心是主導，有心才會有這些造作和語言。生起了善心就會有相應的善行、善語；生起不好的心就會有不好的行為與不好的語言。如果我們生起的是不善心，是惡的心念，是損人不利己的或者是損人利己的心念，然後付諸實踐，有身體的行為，有語言的表達。由於造作了身、語、意方面的不善業，這種不善業在因緣成熟時將會帶來苦的果報，就好像輪子跟隨著拉車的牛腳印走一樣。如果我們生起的心念是清淨、是善的，那麼行為和語言也是善的。造下的善業在因緣成熟時能帶來樂的果報，就好像一個人

走路的時候，影子總是跟隨著他。

身體的行為要有心念的生起才能發生，語言也是要有心念的生起才能發生，因此身表、語表屬於心生的。如果在心生色法裏的地界是最明顯的，就可以表達出一個人的聲音。

要怎樣來辨識語表呢？我們可以先對身體修習四界，見到色聚之後，再對心臟這個地方修習四界，直至見到心所依處色，以及在心臟裏面的五十四種色法；然後也對喉嚨這邊修習四界，再辨識喉嚨裏面的四十四種色法。這時我們嘗試發出聲音說「過來」「啊」等，當這種心念生起的時候，會發現它是依靠心所依處色而生起的。這種心念生起時又會生起很多的心生色法，這些心生色法很快擴散到喉嚨這邊。這些心生色法的地界和在喉嚨聲帶那裏的業生地界發生碰撞，由於地界與地界的碰撞，結果聲音就出來，就好像用手敲桌子發出扣扣的聲音。有些業生色是很殊勝的，因為它是由好的業產生的，於是他所發出的聲音就會很好聽。比如歌星，是由於他們的業生色比較殊勝，所以唱的歌很好聽。有些人的業生色比較差，所以講的話很難聽。每個人說話的音質或聲域不同，決定於他的業生色。心念想要表達什麼，就會產生不同強度、不同頻率的心生色，這些心生色擴散到喉嚨的時候，其地界與喉嚨裏的業生地界發生碰撞，於是形成了各種各樣的語音，讓其他人知道想表達什麼。人在忿怒的時候會有粗惡的語言；

奸詐的時候，會用有欺騙的語言；喜歡的時候會有柔和的語言，這些都由他的心念表達出來的，稱為語表。語言的表達必定伴隨著聲音，但是聲音並非都是語表。我們用手敲門發出扣扣聲，這是不是語表呢？不是語表！平常我們聽到汽車的聲音、走路的聲音、CD 的音樂聲音等，都只是時節生色裏的地界與地界碰撞所產生的聲音，不是語表。

三、變化色

變化色(vikārarūpa)包括了上面的兩種表色，以及色輕快性、色柔軟性和色適業性三種色法，這些色法都是真實色法的呈現方式。

第一、色輕快性(rūpassa lahutā)

rūpassa 的意思是屬於色的；lahu 是輕，tā 表示狀態、性質。色輕快性是色法輕盈、輕巧、靈活的性質。它的特相是不遲鈍。作用是去除色法的沉重。現起是色法輕快地生起及變異。近因是輕快的色。輕快性的生起必定伴隨著下面兩種性質一起生起。

第二、色柔軟性(rūpassa mudutā)

mudu 是柔和、柔軟，tā 是屬性。它的特相是不僵硬。作用是去除色法的僵硬性。現起是不對抗身體的一切作業，近因是柔軟的色。

第三、色適業性(rūpassa kammaññatā)

kamma 是工作、業，kammañña 是適合工作，tā 是性

質。色適業性是色法具有適合工作的性質。它的特相是適合身體作業，也就是適合身體的任何動作、工作。作用是去除色法的不適業性。現起是色法不軟弱。近因是適業的色。

這些色法可以生起在心生色、時節生色、食生色，但是業生色就沒有這三種屬性。色法的輕快性、柔軟性、適業性是一個生起就一起生起的，它們只是色法的不同屬性而已。比如打造黃金，如果黃金還是生金，想要打造出精美的妝飾品並不容易。如果把黃金加熱，直到熔成金液時，再將這些液體倒在特製的模具中，於是想要打造戒指就打造成戒指，要打造耳環就打造成耳環，想要做手飾就成手飾，想要做項鍊就成項鍊。為什麼呢？因為經過冶煉的黃金有柔軟性，有了柔軟性，想要它變成什麼形狀就可以變成什麼形狀。色法也是這樣，有了柔軟性就有輕快性，同時也有適業性。適業性的意思是適合做任何的事情。如果我們心裏很高興，由這種心生起的心生色法就有色輕快性、色柔軟性、色適業性，這時候我們就會感覺很輕鬆、很愉快、很愉悅，毫無造作，這屬於心生色。又如當我們吃了很有營養或者高品質的食物，這些食物所產生的食生色法遍佈全身，讓我們的身體感覺很有力量，很有精神，很適合工作。如果是好的時節生色也有這三種屬性。

四、相色

接下來我們看四種相色。

第一、色積集(rūpassa upacaya)

rūpassa 是色的；upacaya 是積集。色積集是指色相續流最初生起的剎那，也就是生命剛開始的那一剎那；又或者是從結生直到諸根具足的初生階段。色法就好像河流一樣持續地流下去，一直流到壽命的終結，所以稱為「色相續流」。在這個過程中，色法不斷地生起又減去、生起又減去，在生命剛開始那一剎那稱為「色積集」。在這裏我們來講一講人的結生。按照生理學來說，結生髮生在母卵剛受精的那一剎那，而不是在出世的時候才有生命。只要卵子一受精就有了生命，生命是從那一剎那開始的。在受精那一剎那的色法就是屬於色積集的階段。

還有一種說法是從結生一直到諸根具足這段期間稱為色積集。如果是人的話，一個胎兒在母胎中已經長有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，不再是一團小肉球，這個時候稱為諸根具足。諸根是指眼根、耳根、鼻根、舌根，身根。當然，在結生那一剎那就已經有了身根，但眼、耳、鼻等則要在幾個月後才能長出來。從剛開始有生命一直到諸根具足這一個階段，稱為色積集。它的特相是色法的開始生起。作用是讓色法開始生起。現起是開始的狀態。近因是生起的色法。

第二、色相續(rūpassa santati)

rūpassa 是色的，santati 是持續不斷的、繼續的，所以稱為相續。色積集與色相續都屬於色法的生時。色相續流持續不斷地生起，稱為色相續。它的特相是色法持續不斷地生起。作用是連續地結合，就是生了即滅，滅了又生，生滅不會中斷，這稱為結合。現起就是不會中斷、不會間斷；色法滅了立刻就生起，不會滅了很久都沒有生起。近因是被連結的色法。一個緊接著一個不會中斷地生起稱為被連結的色法。

色法的生滅是如何進行的呢？每一個色法的存在都有三時：生時、住時、滅時。「生時」是剛剛產生那一剎那。產生之後會存在一段時間，稱為「住時」。存在之後最終會消失、會毀壞，在毀滅的那一剎那稱為「滅時」。任何的色法，包括一切人、事、物、現象，必定會有產生、存在、毀滅的過程，「欲要生者不滅，此不可得」。世間就是這樣的，一切都在生滅中。

在這裏我想講一講色法生滅的速度。當一位禪修者修四界修到身體變得透明之後，他應嘗試去破除身體裏的密集，然後會見到色聚，色聚是非常快速地生滅的。色法的生滅速度快到怎麼樣呢？我們舉一個例子來幫助理解：假如現在我想打電話到美國，或者打到西半球去，總之要繞地球半圈。當電話一接通之後，我們在這邊說話，那邊是不是可以立刻聽到？那邊說話，我們這邊是不是可以立刻

聽到？它們中間有沒有時間間隔？當我們說了「Hello」之後，對方是否要等半個小時才回話過來？不是。那麼，我們現在來看電話是如何轉送的呢？這邊說話的聲波在電話裏面轉為電磁波後，即發送到電信局的電話接收站，通過電話接收站發射到衛星，衛星接收後又再轉到對方的電話接收站，對方的電話接收站又轉為電磁波的方式，傳到你想要找的那個人的手機裏面，然後那個人說話的聲波又轉為電磁波過來。這裏所說的聲波和電磁波都是色法。色法是不會從一個地方移到另外一個地方的。色法之所以好像能夠移動，是由於在這裏生起之後立刻滅去，但是在另一個地方又生起新的色法，此色法滅去後又在另外一個地方生起又滅去。色法生滅的速度快到它還來不及從一個地方移到另外一個地方就壞滅了。我們說光波也好，電磁波也好，速度都是極快的。即使它們極快地生滅，其實還是屬於色法的生滅速度。色法生滅的速度比電磁波還快得多。作為電磁波的色法就這麼樣從這裏一直生滅生滅到衛星，再到對方，然後再從對方那邊生滅生滅過來！

這個就是色法生滅的速度，快不快？色法生滅的速度這麼快，那它們是怎麼樣運動的呢？大家見過倒骨牌沒有？一個緊接一個倒。色聚就好像這樣，一粒粒快速地生滅過去。任何的物體都是如此，如我們開汽車、發射火箭等都一樣，還不是色法一個接一個地生滅，只是一堆色法在這邊生起滅去，然後另外一堆色法在那邊生起又滅去。

然而，即使色法生滅得再快，佛陀卻這樣說：「我不見有任何一法比心生滅得更快！」佛陀的意思是說：不見有任何一法比心更加無常！佛陀曾經在一部經典中說過，一個人的色法或許可以存在幾十年，但心卻是剎那剎那生滅。因此，要在這個剎那剎那生滅當中找到一個恒常的心、常住的心是不可能的事情！為什麼呢？因為心比色法還更加無常，心的生滅比色法還要快十七倍。也就是說，即使色聚的生滅速度再快也好，但是在色法由生到滅的期間，心識已經生滅了十七次，所以心的生滅比物質更快。

義註裏提到，在一彈指或一眨眼間，心識剎那已經生滅了幾萬億次。心識剎那的生滅速度快不快？我們要知道佛陀說：一切世間法必定是生、住、滅的。有生必有滅，不可能是永恆、恒常的，這是無常的規律。所以佛陀說：「諸行無常，諸行是苦，諸法無我。」

在色法的生、住、滅過程中，生時稱為色積集。之後色法持續不斷地生起，稱為色相續。老的色聚減去了，還有新的色聚不斷生起，所以稱為色相續。色法一生起立刻就變老，不會持久。那怕你希望色法再持久一個心識剎那都不可能！因為色法的存在過程其實就是變老的過程，所以色法的住時稱為色老性，滅時稱為色無常性。

我們以生時來理解色積集和色相續。以天人為例，天人是化生的，在天人化生的那一剎那，他們已經六根俱全，不像人一樣需要經過九個月才出胎。天人在誕生的那一剎

那就完全具足了天人的樣貌，如果天人的壽命是一億年的話，他永遠還是這麼樣，不會像人一樣變老。人一老，頭髮又白，皮又皺，天人就不會。天人在剛誕生那一剎那稱為色積集，之後則可稱為色相續。但人呢？在胎兒期間稱為色積集。有些動物像狗、貓也有胎兒期，像雞、鴨、鳥等由蛋孵出來，這也是色積集。等它們成形後，在生命期間的色法存續階段，稱為色相續。

第三、色老性(rūpassa jaratā)

rūpassa 是色法的；jara 是老、衰老、蒼老；tā 是屬性。它的特相是色法的成熟與變老。作用是導致壞滅。現起是失去新性，沒有常新的性質。近因是正在衰老的色法，或者說達到了住時的色法。色法變老的本質，就是色老性。

第四、色無常性(rūpassa aniccatā)

rūpassa 是色法的；nicca 是永恆、恒久，再加表示否定的 a，就成了無常；tā 是性質、本質。其特相是色法的完全壞滅。作用是令色法消失。現起是色法的滅盡。近因是滅盡的色法。色法和名法都一樣，都不斷地生、住、滅，生、住、滅，沒有任何一刻停住，沒有任何一刻停留。

第五講 色法（三）

到這裏我們已經講完了二十八種色法。在這二十八種色法之中，有十八種是完成色，十種是不完成色。

一、色法產生的原因

這些色法是怎樣來的呢？我們這個物質的世界到底是由什麼原因而來的呢？色法的產生原因一共有四種，第一種是業生色，即有一類色法是由我們所造作的業帶來的果報，這種色法稱為業生色。第二是心生色，是由我們的心所造作的。第三種是時節生色。時節生色的時節(utu)是指火界，有時也可指氣候、季節等。第四是食生色，即由吃進去的食物所產生的色法。

一、業生色

我們在這裏先講業生色。業生色是由我們過去生所造之業產生的。哪些業能夠產生色法呢？一共有二十五種過去所造的業能夠產生色法，而這些業其實也是由心所造的。心是造業的主導——一共有二十五種過去的心——在速行裏面的思心所所造作的業，在成熟的時候能夠帶來果報。這些業都屬於過去的心，它們是：十二種不善心、八

大善心，還有五種色界善心，一共有二十五種。在這二十五種當中，如果一個人還沒有達到禪那，就應該排除掉五種色界善心。對一般人來說，能帶來果報的都是善心和不善心，但這些基本上都是過去生所造的業。今生造的業也有可能在今生成熟，這叫現法受業，但是比例相對比較小。我們現在的這副身體，是由過去所造的善與不善之業的結果。我們現在之所以能夠投生為人，人是屬於善趣，因此可以肯定令我們投生為人的業是過去所造的善業，過去所造的善業成熟了才能投生為人。造成我們現在這一副業生身的業，必然屬於能令我們投生為人的八大善心的其中一種。然而，並不是說因為善業投生為人，我們的生命就能夠一帆風順、一路平安、快樂無比，在我們生命期間還有很多不如意的、沮喪的、傷心的事情，這些都是由於我們過去所造的不善業不斷成熟的關係。

業生色法也是以色聚的方式呈現的。一共有九類業生色聚，請看表 5：第一是眼十法聚，它們是地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、眼淨色。第二是耳十法聚，第三是鼻十法聚，第四是舌十法聚，第五是身十法聚，第六是女性十法聚，第七是男性十法聚，第八是心所依處十法聚，第九是命根九法聚。這九類都在有情的身中。我們剛才講到究竟色法的時候，不僅僅講到這九類業生色聚裏所包含的色法，同時也講到如何在實修的時候辨識它們。

表 5：二十一種色聚

		色聚名稱	所包含的色法
業生	1	眼十法聚	八不離色、命根色與眼淨色
	2	耳十法聚	八不離色、命根色與耳淨色
	3	鼻十法聚	八不離色、命根色與鼻淨色
	4	舌十法聚	八不離色、命根色與舌淨色
	5	身十法聚	八不離色、命根色與身淨色
	6	女性十法聚	八不離色、命根色與女根色
	7	男性十法聚	八不離色、命根色與男根色
	8	心所依處十法聚	八不離色、命根色與心色
	9	命根九法聚	八不離色與命根色
心生	10	純八法聚	八不離色
	11	身表九法聚	八不離色與身表
	12	輕快性等十一法聚	八不離色、輕快等三性
	13	身表輕快性等十二法聚	八不離色、身表、輕快等三性
	14	語表十法聚	八不離色、語表與聲音
	15	語表聲輕快性等十三法聚	八不離色、語表、聲音、輕快等三性
時節生	16	純八法聚	八不離色
	17	聲九法聚	八不離色與聲音
	18	輕快性等十一法聚	八不離色、輕快等三性
	19	聲輕快性等十二法聚	八不離色、聲音、輕快等三性
食生	20	純八法聚	八不離色
	21	輕快性等十一法聚	八不離色、輕快等三性

我們這一副擁有眼、耳、鼻、舌、身的身體是由過去的業所造成的，所以稱為業生身、果報身。果報身是由過去的業所造成的，沒有業就沒有所謂的果報，果報必定是由業所產生的，這是業果法則。過去造的業是因，現在的這一堆色法是果報，它們是因果的關係。在生命剛開始的那一剎那業生色是怎樣生起的呢？在一期生命中，剛開始的第一個剎那稱為結生，對於人和動物來說是卵子受精，對於天人來說是化生的那一剎那，業生色與結生心同時產生。結生心有生、住、滅三個小剎那，業生色是在結生心的生時產生的。之後，在結生心的住時、滅時以及有分，業都會持續地產生色法。包括欲界和色界的五蘊有眾生，色身是從結生那一剎那就有了，因為它們是由過去造作之業所產生的色法，所以稱為業生色。

二、心生色

接著我們講色法生起的第二種原因——心生色。有一類的色法是由心產生的，除了四種無色界果報心以及雙五識以外的七十五種心都能產生心生色。當有情投生到無色界天，他們的結生心、有分心和死心就是無色界果報心。這種果報心只產生在無色界。由於無色界沒有色法，所以無色界果報心不會產生色法。什麼是雙五識？眼識、耳識、鼻識、舌識、身識稱為五識。每一種識都可以分為善果報與不善果報，因此有五雙共十種識。我們在講心法的時候

會講到。

心生色法是從有分心的生時開始生起的。我們在講業生色的時候，說到業生色是生命在結生那一剎那就開始產生。但是心生色與業生色不同，心生色稍後一點，在結生那一剎那沒有心生色，但是等結生心減去之後，接著生起的有分心在生時就產生了色法，這種色法是由心產生的，所以稱為心生色法。非真實色法裏的身表和語表就是心生色法的呈現。我們現在能夠保持一定的姿勢，能行走，能說話等等，都是由於心生色法的緣故。心的活動、心的運作、心的思念可以產生很多的色法，這些色法讓我們有所表現，我們的動作、姿勢，臉部或身體表情，還有語言表達等等，都是屬於心生色法。一個人在禪修的時候，即使連禪那心也可以產生保持姿勢不動的色法，這也屬於心生色法。心生色法的最主要表現為我們身體的行為、語言、姿勢等等。如果沒有心生色法，就不可能有動作發生，我們的心就好像脫離了物質。正因為有了心生色法，我們的身體才有動作，動作就是心生色法的表現。

要辨識心生色法，可以先進入禪那，從禪那出定之後，再看心所依處這個地方，辨識心所依處裏的五十四種色法。然後嘗試動一動手指。當你生起心念「我要動手指」，會發現想要動手指的心念是從心所依處那邊生起。這些想要動手指的心念會產生很多代的心生色法，這些心生色法很快就擴散到手這個地方，然後帶動手指在動。在走路或

經行的時候，同樣可以先辨識心所依處這裏的色法，然後生起一個念頭「我現在要走路」，當這種心念一產生，它會生起很多的色法，這些心生色法很快就擴散到我們的腳部，腳部就開始移動，行走的動作就發生。在心生色法裏面，風界是最強的。風界的作用是移動、推動，或者說物質的運動是由於風界的作用。

在修維巴沙那的時候，當我們用觀智來觀照，其實身體只是一堆很快生滅的色法，這些色法也包括心生色法，它的風界最強，能帶動其他的業生色法、時節生色和食生色，所以我們說有所謂的人在走動。《大念處經》的義註解釋「在前進時保持正知」這句話時，講到應當如何在行走的時候修維巴沙那。義註舉了一個例子，好比一頭牛拉著車，在車上坐著一個駕車的人。這個駕車的人比喻心，牛比喻心生色法，那輛車比喻成身體。當駕車的人打那頭牛，牛就會走動，走動時就拉動整輛車。因為這種關係，就產生了「牛車」的概念。「人在行走」的概念也是這樣生起的：由於有了心，心能產生心生色法，心生色法又帶動了一堆色法在走路，然後我們說「人在行走」。

三、時節生色

還有一種色法是時節生色。時節即是火界(tejodhātu)。每一粒色聚都有生時、住時及滅時三個時，即產生、存在和滅去三個階段。名法在生時是最強的，色法則在住時是

最強的。在一粒色聚裏，有一種色法稱為火界，火界是這一粒色聚的溫度、冷暖，也可以稱為時節。當這一粒色聚在達到住時，它的火界就生起一粒新的色聚，這一粒新色聚因為是由前面一粒色聚的火界產生，所以屬於由火界產生的色法，我們稱為時節生色。當色法達到住時，其稱為時節的火界就開始產生新一代的色聚，這一粒時節生的色聚裏只有八法，稱為純八法聚，就是地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。當這粒新的時節生色達到住時，裏面的火界又能產生新一代的色法，它就是第二代的時節生色。當第二代的時節生色達到住時，裏面的火界又能夠產生新一代的色法，這是第三代的時節生色。我們看到的物質，包括我們的身體，之所以能夠維持一段很長的時間，好像是永恆的、不變的，就是因為這些色聚一代接一代地不斷生滅。我們看到一個物體很快地運動，其實是一堆色聚從這裏生起，滅去之後在另外一個地方又生起新的色聚，然後滅去之後又在另一個地方生起新的色聚，所以我們看到一個物體在運動、在移動，就是這麼樣。色法生起又滅，生起又滅，就這麼樣一代接一代地相續著。

在我們身體裏面有時節生色，在身體的外面也是。所有沒有生命的物質，包括太陽、月亮、星星、雲、山、河、大海、島、樹木、花草、建築物、桌子、杯子、汽車、手機等等，都是時節生色。為什麼呢？因為如果我們去辨識它們的色法的話，會發現裏面只是純八法聚而已，它們只

是地、水、火、風、顏色、香味、味道、食素，有些至多再加上聲音。由於這些色聚以不同的方式組合，所以我們會看到這個物質的世界千變萬化，千姿萬彩。從究竟意義上來說，它們都是由火界生起，都是時節生色。

一般業生色裏的火界可以產生四到五代的時節生色；普通欲界心的火界可以產生兩代的時節生色，而止觀的心可以產生許多代；食生色可以產生十到十二代的時節生色。

佛陀在《增支部》第四集裏提到有四種光：第一、月亮光(Candābhā)；第二、太陽光(Suriyābhā)；第三、火光(aggābhā)，包括蠟燭光、燈光等等；第四、智慧之光(paññābhā)。

我們在禪修的時候能體驗到光，這種光稱為智慧之光。智慧之光是在禪修的時候產生的，特別是在修維巴沙那的階段，這種光顯得特別重要。一個禪修者在兩種情況下可以體驗到光，第一是修止，當心平靜的時候可以體驗到光，第二是修維巴沙那，在培育觀智的時候也可以體驗到光。

這些光是怎樣產生的呢？是由修止觀時的心生色法和時節生色法產生的。心生色聚有八種色法，它們是地、水、火、風、色、香、味、食素。修止觀的心是很殊勝的心。比如說禪那心，是一種強有力、很殊勝的心，它可以產生很多的色法。這些色法是由禪那心產生的，所以稱為心生

色法。這些心生色法達到住時，裏面的火界可以產生時節生色法。於是在禪修的時候所體驗到的光，是由心生色法與時節生色法這兩類色法產生的。無論是心生色法或時節生色法，裏面都有一種稱為顏色的究竟色法，這兩類色聚裏的顏色是很明亮的。為什麼呢？因為我們在禪修的時候，心是平靜且強有力的，強有力的心產生的色法也是強有力的，所以這些心生色法裏面的顏色也很明亮，於是我們看到這些心生色法就很明亮。同時，由這些色聚所產生的時節生色裏面的顏色也是很明亮的。隨著定力的提升，心就越強；心越強越有力，所產生的心生色法也越明亮，由之產生的時節生色也是很明亮。於是我們體驗到在禪修時隨著定力的增強，光也越來越強。在禪修者的體內有兩種色法，它們是心生色與時節生色。體內的心生色與時節生色會遍佈到全身，其中有一部分時節生色一代接一代地生起，然後擴散到身體外面。所以禪修者在禪修的時候，會體驗到前面有光，那是屬於時節生色。其實他所看到的是這些明亮的色聚，被他感受為光。

如果一個人的心越強，或者福德越大，散播到體外的時節生色的範圍也會越大。有一位過去佛叫吉祥佛 (Maṅgala Buddha)，他身體的光可以散播到一萬個輪圍世界去；而我們的苟答馬佛的身光只能散播到八十腕尺那麼大的範圍。有些天人也是，因為他們的業生色很強，於是身體也會很明亮。譬如在《吉祥經》講到，有一位天人的

光明照亮了整座給孤獨園，這是由於他的業生色很強。由於佛陀的業生色和心生色都很強，這些色法所產生的時節生色散播到體外，所以說佛陀會發光。如果禪修者的定力很強，有些人也可以看到他的有分很明亮，有時候也會看到他的身體周圍散發出一些光明。當然，這種光和佛陀的比起來，那真的是小巫見大巫了。

修行止觀時，比如入出息念，當我們持續地專注呼吸，會感覺呼吸慢慢地變成光。為什麼呢？因為呼吸屬於心生色法，當我們的定力提升到某一個階段時，這些心生色法所產生的光就越來越亮，同時這些心生色法裏面的火界又產生了時節生色，裏面的顏色也是很明亮。所以，隨著定力的增強，光也越來越明亮。

有一位禪修者在禪修的時候，由於過去生的巴拉密，他很快體驗到很強的光，於是問禪師說：「我感覺鼻頭的光就像太陽光一樣，非常耀眼，這種光會不會刺傷眼睛呢？」禪師回答說：「不要擔心，你的眼睛不會有事的，只管把你的心投入光中就可以了。」為什麼會體驗到這種光呢？因為他的心強，所產生的色法也很強，所以能體驗到很耀眼的光，甚至擔心會刺傷眼睛。

由培育禪那與觀智所產生的光和外面的光是不同的。禪修的光感覺是有生命力的；外面的光只是物體發出的光，例如太陽光、燈光是沒有生命的光，這兩種光是不同的。修維巴沙那時，特別是在生滅隨觀智的階段，禪修者

可以體驗到很明亮的光，這種殊勝的光甚至會讓禪修者誤以為就是涅槃。假如他執著那種光，認為那就是涅槃體驗的話，他將會誤入歧途。這些光是由止觀的心產生的，只屬於心生色法與時節生色法而已。因此，在禪修的時候，無論修止或修觀，所體驗到的光是這樣來的。

四、食生色

下面我們再講由第四種原因產生的色法——食生色。當食物吞下時，在受到消化之火與外來食素的支助，體內的食素即能產生食生色。這種色法是由吃下去的食物所產生的色法，所以稱為食生色法。當我們饑餓的時候，會感到渾身無力，但是一旦吃了一點東西，饑餓很快就消失，體力也很快恢復了。為什麼呢？因為當食物吃進胃之後，立刻被食素和消化之火所包圍，在食素和消化之火的支助下，它會產生許許多多的食生色，這些食生色很快擴散到全身，所以我們感覺到體力很快就恢復。

食生色是怎樣產生的呢？當吃下去的食物進到胃中時，這些食物還屬於時節生色，它們由許許多多的八法聚組成。這些色聚中的食素在受到胃中的消化之火——命根九法聚中的火界——的支助，就能夠產生許許多多的色聚。由於這些色聚是由食物裏的食素產生的，所以稱為食生色。食生色也是純八法聚：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。當食物被吃下去之後，很快就讓胃中的消化液

消化了，然後產生許許多多的食生色，這些食生色一代又一代地生起，並擴散到我們全身。在這裏，我們就舉食生色擴散到眼睛為例來說明：擴散到眼睛的食生色聚裏有八種色法，其中的食素能支助其他的業生色，業生色裏面也有食素，這種食素可以產生新一代的食生色聚，稱為第一代的食生色聚。第一代的食生色聚又受到外在的食生色聚裏的食生食素與消化之火的支助，產生第二代食生色聚；第二代又受到消化之火及外在食生食素的支助，產生第三代、第四代，一直產生四到五代。

二、21 種色聚

物質是由四種原因產生的：第一種是業；第二種是心；第三種是時節，即火界；第四種是食物。所以在我們的身體裏面有業生色、心生色、時節生色以及食生色。外在沒有生命的物質世界只有一種色法，一種原因，即時節生色。西方宗教認為任何東西都需要有創造者，這個世界是上帝創造的，人也是上帝創造的，沒有創造者就沒有世界。所以曾經有一位西方人問帕奧禪師說：「既然人是由業產生的，那麼這些物質到底是誰創造的？」帕奧禪師回答說：「是由火界創造的。」

從究竟的角度來看，所謂的物質只是一堆快速生滅的時節生色而已。由於有了時節生色裏的火界，就不斷地產

生新一代的色聚，然後老一代的減去，新一代色聚裏的火界又產生新一代，然後又減去，又產生新一代。所以，在佛陀的教法當中，並沒有所謂的世界或者所謂的人被創造，造物主在佛陀的教法中是不成立的。如果一定要問生命是由誰創造的，那就是由業創造；外界的世界是由誰創造的，那就是由火界創造。假如真的有所謂創造世界的上帝，那也不過是火界而已！

我們學習了色法生起的四種緣之後，請大家看表 5。所有的色法都是以聚（即組合）的方式呈現的，所以稱為色聚。色聚一共有二十一種。我們前面已經講了九類業生色聚，現在再看心生色聚，心生色聚一共有六類，或者七類。

一、心生純八法聚。即八不離色：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

二、身表九法聚；身表就是身體的動作，由於它屬於心生色法，所以八不離色再加上身表，一共有九種。

三、輕快性十一法聚。輕快性必定和柔軟性、適業性一起生起。當我們的心情愉悅的時候，所產生的心生色法就有這種。有句話說「人逢喜事精神爽」，就是指這種心生色法的表現。他不用說話，不用動作，我們都能看出他諸根愉悅，氣色很好。

四、身表輕快性十二法聚，這也可以通過動作看出來。

五、語表十法聚，即八不離色再加上語表以及聲音，

因為語表必定和聲音一起產生。

六、語表輕快性十三法聚。有些人高興的時候說的話都很輕快、很愉悅，這是語表輕快性。這種色聚有十三種色法，所以稱為十三法聚。

這一共是六種，如果再加上呼吸的話，就成了七種。呼吸也是心生色聚，一共有九種色法，即八不離色再加上聲音。

接著是時節生色聚。有四種時節生色聚，包括我們體內的和外在一切無情的物體。

一、時節生純八法聚，只有八種色法。

二、風聲、汽車的聲音、敲打的声音、裝修器械的聲音等都是時節生色，因為這種時節生色有聲音，所以再加上一個聲音，稱為聲九法聚。

三、輕快性等十一法聚，即八不離色再加上柔軟性、輕快性、適業性。

四、若再加上聲音，則稱為聲輕快性十二法聚。比如聽音樂或者敲擊樂，感到很輕鬆、愉悅，這是聲輕快性十二法聚。

我們再看食生色，食生色只有兩種：

一、純八法聚，只有地、水、火、風、色、香、味、食素這八法。

二、輕快性十一法聚，即八不離色再加上柔軟性、輕快性、適業性。這是由高品質的食物所產生的色法。

三、色法的轉起

我們繼續來學習色法的轉起，這裏先來講一個佛教常識。生命誕生的方式有四種：胎生、卵生、濕生、化生。胎生的意思是生命從母胎而來，需要經過母親懷孕若干時候才誕生，經母胎而出生稱為胎生。卵生是母親在生產的時候並未成形，而只是卵，像雞、鳥等等，它們生的都是蛋。濕生屬於一些低等的動物，如把魚放到一個密封的地方，經久腐爛會長蟲子，這些蟲子就屬於濕生。還有一種是化生，化生就是沒有父母親的，由於業報成熟而突然出現。

人是胎生，馬、牛、羊也是胎生。鳥、雞、鵝是卵生。一些低等的生物，如水溝、糞坑中裏的蟲屬於濕生。化生包括高等的天人，所有的梵天人，一部分的鬼，所有地獄的眾生。我們的肉眼一般可以看到的是胎生、卵生、一部分的濕生，有些濕生的身體很微小，我們也看不到，如水中的微生物。我們的肉眼一般看不到化生的有情，但是用天眼就可以看得到，多數的鬼與天人都屬於化生類。

生命有這四種誕生方式，他們的色法是怎樣轉起的呢？也就是說色法在這幾類有情中是怎樣出現的呢？在欲

界地裏，這四種生都有。欲界包括地獄、畜生、鬼、阿修羅、人、六欲天人。我們先討論化生有情。化生有情包含了天人、鬼、阿修羅、地獄有情。這一類有情的生命一開始就已經具足了眼、耳、鼻、舌、身、性根與心所依處這七種十法聚，他們是一下子成形的，不像人類，需要經過九個月在母胎中成形，諸根才能夠具備。天人的化生是由於他們的業，業一旦成熟，這些色法就一起生起。如果是男天人，他們的性根色是男性根；如果是女天人，她們的性根色是女性根。

胎生有情包括人類和一部分畜生，如馬牛羊等哺乳動物。劫初的人類是化生的，但是現在的人類都屬於胎生。胎生有情在結生的那一剎那只有三種十法聚，即身十法聚、性根十法聚及心所依處。身十法聚是卵子在受精的那一剎那就已經具備了，是男的是女的也在此時已經決定了。執行結生的是結生心，結生心所依的色法是心所依處色。因此在生命開始那一剎那，胎生的有情同時具備這三十種色法。之後，在生命期間，眼十法聚、耳十法聚、舌十法聚、鼻十法聚在母胎中慢慢形成。

濕生的有情在結生時最多只有七種十法聚，即眼、耳、鼻、舌、身、性根、心所依處這七種。最少的時候只有舌、身與心所依處三種十法聚。有些很低等的動物只有舌頭，因為需要吃東西；只有身體，沒有眼睛，沒有耳朵，也沒有鼻子，甚至沒有性別，這是很低等的濕生有情。

我們以人為例子，在結生那一剎那，就有了三十種色法，這三十種色法是身十法聚、性根十法聚以及心所依處十法聚，這些都屬於業生色。業生色是在結生的第一剎那就有了，等結生心滅去之後，業生色還是持續不斷地生起。結生心滅去之後，接著生起的是有分心，在有分心的生時就生起了心生色。而時節生色是在結生心達到住時就開始生起。作為食生色，唯有母親所吃下去的食物輸送到胎兒那個地方，胎兒體內才開始有了食生色。這四類色法是這麼樣生起的。在生命期間，業生色、時節生色、心生色和食生色這四類色法如河流一般持續不斷地流下去，一直到壽命的終結。

一個人的業會隨著年齡的增長而逐漸變弱。當我們還是在孩童的時期，眼睛很明亮，聽力、記憶力等各種方面都很好，因為強的業正支助著我們。但是到了年老的時候，業會慢慢消滅、變弱，這個的時候，眼睛矇了，耳朵聾了，牙齒掉了，頭髮白了，身體也不聽使喚了。為什麼呢？業慢慢地在衰減。當一個人即將要臨終的時候，在死亡前的第十七個心識剎那的住時開始，業生色就不再生起。因為色法的壽命是心的十七倍，所以在死亡前第十七個心識剎那生起的色法能維持到死心的生起，並與人的壽命一起結束。隨後，心生色和食生色也滅盡。所以，一旦人死了之後，所剩下的屍體只是一堆時節生色而已。

醫學上判斷一個人的死亡，有些人說是腦死亡，有些

人說是心臟停止跳動等，這在醫學界有不同的判斷方法。但是按照佛教的判斷方法，一個人的死亡發生在死心生起與命根斷絕。佛經有時候說：「壽、暖、識離散。」壽是命根，識是心，暖是業生火界。換句話說，一個人的死是死心生起，命根斷絕，在色法裏命根已經完全沒有了。因為沒有心，所以也沒有心生色法。灌再多的食物進去，因為沒有消化之火——命根九法聚——不能消化了，也不會再產生食生色。所以塞進再多的食物給死人吃，還是時節生色，不會轉化成食生色。屍體只是一堆時節生色而已，那個時候你打他、割他、燒他，他都不會痛。不過，中國人的習俗喜歡在死人身上做功夫，例如秦始皇為了保護他的屍體就花了不少功夫；古代埃及的法老也是企圖用木乃伊的方法保全其屍體常存不腐。但是按照佛教的說法，一個人死後，他的身體就好像木材、石頭一樣，而且木材與石頭還不會那麼快腐爛，人的屍體卻很快就腐爛、變臭。

色法在人的生命中就是這樣產生與減去的。最初產生的是業生色，生命結束時最先減去的也是業生色。在人的生命最初，時節生色是第二產生的，但是唯有到身體完全腐爛、消盡，時節生色才宣告完全消盡。心生色是在第一個有分的生時開始生起，直到死心之後才消盡。食生色在人的生命初始階段是最後生起的，但也是在死亡的時候結束。這是人身體裏的業生色、心生色、時節生色、食生色在生命存在期間的次第轉起與次第壞滅。

四、梵天人

接著再來講一講色界梵天人。欲界的天人也有眼、耳、鼻、舌、身、意。因為有眼，所以天人可以看到漂亮的東西；因為有耳，所以可以經常欣賞美妙的天樂；因為有鼻，所以可以聞美妙的香氣；因為有舌頭，所以可以品嚐天食；因為有身體，可以享受舒適的溫度，穿柔軟漂亮的天衣，身體潔淨明亮等等。但是，梵天人的業生色法只有眼十法聚、耳十法聚、心所依處十法聚以及命根九法聚。梵天人有眼睛可以看到東西，也有耳朵能夠聽到聲音，但是梵天人有鼻子卻嗅不到東西，有嘴巴卻不用吃東西，也不知道酸、甜、苦、辣，有身體卻不能夠感受到觸覺，不會感到冷熱，也不會感到痛。對於梵天人來說，鼻子、舌頭和身體只有外形而已，並沒有相應的淨色。

梵天人的果報很強，由於過去所造的業是禪那善業，所以才能投生為梵天人。梵天人有眼睛，如果人間有佛陀出世的話，他們可以來謁見佛陀。梵天人有耳朵，如果有佛陀出世的話，他們可以下來聽聞佛陀開示。佛陀在鹿野苑講《轉法輪經》的時候，來自十萬個輪圍世界的許多天人和梵天人都來聽聞佛陀說法。在人間只有一個人，即安雅·哀丹雅(Aññā Koṇḍañña, 阿若憍陳如)證得了初果，但卻有無數的天人和梵天人證得了不同的果位。無色界的梵天人就不能夠來，所以投生到無色界屬於「八難」之一，

因為他們見不到佛陀。但是色界梵天人就可以見到佛陀，而且梵天人的壽命非常長。以第四禪廣果天的梵天人為例，他們的壽命是 500 大劫。一個大劫有多長時間？一個大劫相當於一個地球由產生到毀滅，或者說包括日月在內的一個輪圍世界系由產生到毀滅的漫長時間。那裏梵天人的壽命是 500 大劫，假如他們想看看我們這個世間的話，將能看到太陽、月亮、我們所居住的大地生滅、生滅 500 次。然而，若他們想見佛陀，也要好好地把握時機。好像我們的苟答馬佛陀出世時，假如有梵天人想見他，但只要他們想稍微等一下，可能佛陀就已經入滅了。他的壽命非常長，時間觀念跟我們人類也不一樣。

還有一種特殊的梵天是無想有情天。無想有情天人其實是由一些修無想定的外道死後投生的。在沒有佛法的時期，有些外道的定力非常深，可以一坐就好幾天，甚至更長的時間。這些外道認為：因為有了心想，身體才會感覺痛等，心想是一切痛苦的根源，所以他們對心想懷著極強的厭離感，於是懷著想要斷除這些想的心培育第四禪，並決意讓心想中斷，處於一種完全空無、虛無的狀態，那個時候他就進入了無想定。他們以為這就是解脫的境界——其實還不是解脫。等這種人死後，就投生到無想有情天。無想有情天人並沒有完全斷除煩惱，只是鎮伏煩惱，他們沒有心，也不會動，只是在那邊熬過五百個大劫。當他們投生的時候，只有命根九法聚生起。在生命期間，除了聲

音之外，也有其他的時節生色。這是無想有情天。

還有無色界的梵天人。無色界地稱為無色，是因為其地沒有任何的色法。

佛教將世間分為三界，即欲界、色界、無色界。其中的欲界與色界有情稱為「五蘊有」。五蘊就是色、受、想、行、識；「有」就是生命。即欲界與色界的有情同時擁有五蘊。但是色界的無想有情天人是「一蘊有」。一蘊是指色蘊，他們的生命只是物質而已，沒有其他四種名蘊。對於無色界梵天人，稱為「四蘊有」，因為他們沒有色蘊，只有受、想、行、識四種名蘊，所以稱為四蘊有。

五、六處門色法

我們講了色法在三界有情的轉起之後，現在再對所有的色法依照修習色業處的方法，簡單地談一下應當如何實修。在修習四界的時候，可依照地水火風四界的十二個特相來修習，培育定力一直達到近行定之後，再嘗試去破色法，見到色聚之後，應嘗試去辨識色聚裏的究竟色法。這裏就以眼處門，即眼睛為例。我們的眼球裏面一共有五十四種色法，可分為六類色聚。其中有兩類色聚是透明的，即眼十法聚和身十法聚，其他的四類是不透明的色聚。

要如何辨識眼十法聚呢？我們可以嘗試取一粒透明的色聚，再取旁邊一粒色聚的顏色，然後再看這一粒透明色

聚對顏色的撞擊是否有反應？如果有，它就是眼淨色。我們接著來辨識這粒眼十法聚裏面的地水火風。辨識地界的硬粗重或軟滑輕；它能黏結成形，這是水界；它的溫度是火界；它的支持或推動是風界。色聚本身的顏色是色；氣味是香；味道是味；營養素是食素；因為這一粒色聚是業生的，再辨識它的命根。這粒色聚是透明，這種透明能對顏色有反應，屬於眼淨色。於是我們在眼處門這裏依次辨識眼十法聚的十種究竟色法，如果大家曾經修行過的話就很容易明白。

辨識到眼十法聚之後，再去辨識另一種稱為身十法聚的透明色聚，看它對顏色的撞擊有反應還是對其他色聚的硬、軟、溫度等的撞擊有反應。對顏色的撞擊有反應的是眼十法聚，對硬、軟、溫度等撞擊有反應的是身十法聚。因為我們的眼睛裏面有這兩種色聚，所以我們的眼睛不僅能夠看，而且當沙入眼或者胡椒粉飄入眼時，眼睛會覺得酸痛，能感覺到痛就是身淨色的反應。

再舉一個更容易理解的例子：當我們吃食物的時候，舌頭能夠嚐到味道：這個很香，這個很甜。如果吃到剛煮熟的就會覺得很燙。為什麼舌頭也能感覺到燙呢？舌頭不是只品嚐味道嗎？會感到燙是舌頭裏面的身淨色在起作用。當我們吃霜淇淋的時候感到很冷，舌頭會感覺到冷是因為舌頭也有身淨色。

還有一種遍佈全身的業生色法是性根色。如果是女人

的眼睛，就有女性根；如果是男人的眼睛，就有男性根，而且全身都有。

另外一種是心生八法聚，只有八種究竟色法：地、水、火、風、顏色、香、味、食素，故稱為純八法聚。時節生也是八法聚、食生也是八法聚。因此在眼處裏面可以發現有四類的色聚，即業生色、心生色、時節生色以及食生色。

業生色共有三種，它們是眼十法聚、身十法聚和性根十法聚。還有心生八法聚、時節生八法聚和食生八法聚。前面業生色有三十，後面三種八法聚有二十四，一共是五十四法，所以說眼處有五十四種色法。有時候也可以再加上命根九法聚，那麼眼處就有六十三種色法。

「耳處門」也有五十四種色法，分別是耳十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚。「鼻處門」也有五十四色法：鼻十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚。「舌處門」也有五十四色法：舌十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚。

眼、耳、鼻、舌這四處門的每一處門都有兩種透明的色聚，但是身處門只有四十四種色法，因為只有一種淨色，即身淨色。眼、耳、鼻、舌四種淨色只存在於特定的處門，不會出現在其他地方，所以在身處門裏面只有一種透明的色法，即身十法聚。其他的性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚及食生八法聚都是不透明的。

表 6：六處門色法

一、眼處門 54 色

眼十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
眼淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

二、耳處門 54 色

耳十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
耳淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

三、鼻處門 54 色

鼻十法聚	身十法聚	性根 十法聚	心生 八法聚	時節生 八法聚	食生 八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
鼻淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

四、舌處門 54 色

舌十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
舌淨色	身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

五、身處門 44 色

身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根			
身淨色	性根色			
業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

六、心所依處 54 色

心色十法聚	身十法聚	性根十法聚	心生八法聚	時節生八法聚	食生八法聚
八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色	八不離色
命根	命根	命根			
心色	身淨色	性根色			
業生、非明淨	業生、明淨	業生、非明淨	心生、非明淨	時節生、非明淨	食生、非明淨

我們再看心所依處的五十四種色。在心所依處的六類色聚中，只有一種透明的色聚，即遍佈全身的身十法聚。包括心所依處十法聚在內的其他五類色聚都是不透明的。

六、辨識色法的必要性

為什麼要辨識這六門的色法呢？因為佛陀教導我們必須觀照五蘊。五蘊的第一種就是「色蘊」，色蘊就是我們這副色身。眼、耳、鼻、舌、身以及心所依處構成了我們所說的色身。同時，在辨識眼門心路過程的時候，先要辨識眼處門裏的五十四種色法。在這些色法裏面的眼淨色是眼識生起的依處，即物質基礎。因為有了以眼淨色為主的眼處門五十四色作為依處，眼識便能執行看的作用，能產生一連串的心路過程識知那個顏色，然後進行加工、給予概念，於是知道這個是黃色，這是紅色；知道這個是某某人，那個是某某人。因此，我們在修名法的時候，先要以色法為基礎來觀照，同時觀照色法本身也是修行其中的一種。

同樣的，能夠聽到聲音的是耳識，耳識的依處是耳處門五十四色，特別是裏面的耳淨色。能夠嗅到香的是鼻識，鼻識的依處是鼻處門五十四色，特別是裏面的鼻淨色。能夠嚐到酸、甜、苦、辣的是舌識，舌識的依處是舌處門五十四色，特別是舌淨色。我們能夠感受到舒服、柔軟、痛、

麻、酸，體驗到各種各樣的病痛，這都是身識的作用。我們平時追求住得豪華、坐得舒服、坐車要有空調，這些都是在為我們的身識服務，追求這些來滿足身識。身識的依處是身處門四十四法，特別是身淨色。

除了眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這五識依照各別的眼處、耳處、鼻處、舌處、身處的色法生起之外，其他所有的心識都依靠心所依處而生起，所以我們要特別辨識心所依處。在禪修的時候，我們經常要在心所依處裏面辨識。例如一位禪修者能夠進入初禪，初禪有五禪支，這五禪支的整體稱為初禪。要怎樣鑒定是否已證得初禪呢？他必須查到禪支！初禪的五禪支分別是尋、伺、喜、樂、一境性。因為禪那心並不是依眼睛生起，不是依耳朵、鼻子、舌頭、身體生起，而是依心所依處生起，所以我們要在心所依處裏面查禪支。在修名法的階段，往往要先辨識色法再修名法，因為色法是名法生起的物質基礎。《清淨道論》第十八品在教導應當如何修習見清淨時，即講到要辨識六門的名色法。如果我們學了阿毗達摩，再去依《清淨道論》實修就很容易理解。

第六講 遍一切心心所

前面講了四種生起之緣的色法，它們分別是業生色、心生色、時節生色和食生色。有生命的有情這四類色法都有，外界沒有生命的無情之物就只有一類色法，即時節生色，因為一切無情之物都是由色聚裏的火界產生的。之後我們又講了三界、四生諸有情色法的生起。三界就是欲界、色界、無色界；四生就是胎生、卵生、濕生、化生，其中無色界並沒有色法。欲界有情四種生都有；色界有情只有化生。我們又以人為例子，講了在人的一生當中，哪些色法最先生起，哪些色法最後滅盡。

一、名法與所緣

現在我們再講另外一種究竟法——心所(cetasika)。根據阿毗達摩，有四種究竟法，它們是色法、心法、心所法及涅槃。涅槃又稱為無為法，只有一種；色法共有二十八種，我們已經學過了；心法有八十九種或一百二十一種；心所法有五十二種。我們能體驗到所有這五十二種心所，它們是我們平時都可能產生的心理作用。

這個世間不外乎物質現象和心理現象。物質現象稱為色法，在修色業處的時候，要辨識我們自己的五蘊色身，同時也要辨識他人的色身。辨識自己的色身是為了破除對自己身體的貪愛，辨識他人的色身是為了破除對他人身體的貪愛。同時也要辨識無情的色法，比如鈔票、珠寶、財物等等，我們將會明白平時所苦苦追求的其實只是一堆時節生色而已。這就是為什麼要修色法的原因。同時也要辨識之所以會對那些物質生起貪愛，是由於「心」在起作用。如果只是物質、只是色法，它們不會痛苦，因為色法本身是沒有感受的，你踩它、打它、拿刀砍它、拿槍射它，它都不會感到痛苦，它們沒有情識、沒有感覺。有感覺的是心理現象，能夠起貪愛甚至能夠解脫的是名法。因此我們在修維巴沙那的時候，既要觀色法，從對色法的執著當中解脫出來，也要觀名法，從名法中解脫出來。

名法可以分為兩大類：一類是心法，一類是心所法。心法，古代也翻為「心王」，這只是比喻。心不會單獨生起，它的生起必定伴隨著若干的心理作用一起生起。換句話說，心在對外界作出任何反應的時候，並不是單一個的心理在起作用，而是有很多的心理同時在運作。其中執行識知對象作用的稱為心，伴隨著起作用的其他心理稱為心所，意思是「屬於心的」。

我們平時所接觸的各種不同的人、事、物，在阿毗達摩裏可以歸納為最簡單的關係——名法與所緣的關係。名

法包括心與心所，所緣就是心認知的對象。為了讓大家更容易瞭解，就說名法是我們平時所說的心，心認知的任何對象，也包括我們自己，都稱為所緣。所緣就是我們平時看到的顏色、聽到的聲音、嗅到的氣味、嚐到的味道、觸到的冷暖硬等感覺，還有所想到的任何東西。我們能夠想到、能夠知道、能夠感覺到的都稱為所緣，也就是心的對象、心的目標。在討論名法的時候，一定要記住這種最基本的關係。同時，只要有名法，必定會有所緣；或者說只要有心，必定會有心的對象；不存在有心而沒有對象的。

稱為心，是因為心能識知所緣；稱為名法，是因為能朝向所緣。作為名法，有知道、識別所緣的作用。例如眼識能看，耳識能聽，意識能想各種東西，概念的產生就是意識的作用。比如大家坐在這裏聽我講課，你們看著我，我就是你們的所緣，我的聲音就是大家的所緣，你們看著黑板，黑板就是你們看的所緣。我們能看、能聽的是心，是名法。理解了這一層關係，以後講的就好理解。

二、心所的四個特點

心所的巴利語為 *cetasika*，由 *cetas* (心) 再加 *ika* (的) 組成，可以將之理解為「屬於心所有的」。其英文為 *mental factor*。*mental* 是精神、意識、心；*factor* 是因素、要素。

心所與心都稱為名法。心所的生起有一定的規律，當心

生起時，必定伴隨著心所生起。就好像說：國王來了。國王必然不會單獨一個人來，他會有若干的隨從伴隨著來。國王如同心，那些隨從、大臣如同心所。當所緣出現的時候，心會執行識別的作用，與此同時，也會有各種的心理在一起對所緣執行各自不同的作用，這些心理就稱為心所。

心所有四個特點：

- 1・心所必定與心一起生起(ekuppāda)；
- 2・心所必定與心一同滅去(ekanirodha)。色法可以和心同時生起，但是卻不同時滅。心所法肯定與心同時滅。
- 3・心所與心都取同一個對象(ekālamhana)。
- 4・心所與心擁有同一個依處(ekavatthuka)。

舉眼識為例，在看的那一剎那，有八種名法同時在起作用，其中眼識屬於心，另外七種屬於心所。這八種心理同時產生，同時執行看對象的作用，然後又同時滅盡，不會有先後，而且這八種名法都依靠眼處門為依處生起。

三、五十二種心所

心所法一共有五十二種，可以分為四組：

1・七遍一切心心所：遍一切心心所就是在所有的心裏都有這七個心所。

2・六雜心所：雜心所的意思是說，有的時候會有，有的時候沒有，它們不一定會生起，而且生起的時候不一定

表 7：五十二心所

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	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 慚
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 無貪
		(6) 名命根			(33) 無瞋
		(7) 作意			(34) 中捨性
	六雜	(8) 尋			(35) 身輕安
		(9) 伺			(36) 心輕安
		(10) 勝解			(37) 身輕快性
		(11) 精進			(38) 心輕快性
		(12) 喜			(39) 身柔軟性
		(13) 欲			(40) 心柔軟性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 癡			(41) 身適業性
		(15) 無慚			(42) 心適業性
		(16) 無愧			(43) 身練達性
		(17) 掉舉			(44) 心練達性
	三貪因	(18) 貪			(45) 身正直性
		(19) 邪見			(46) 心正直性
		(20) 慢		三離	(47) 正語
	四瞋因	(21) 瞋			(48) 正業
		(22) 嫉			(49) 正命
		(23) 慳		二無量	(50) 悲憫
		(24) 惡作			(51) 隨喜
	二有行	(25) 昏沉		一無癡	(52) 慧根
		(26) 睡眠			
	一癡因	(27) 疑			

一起生起，可能這個生起但那個沒有生起，那個生起但這個沒有生起。1 和 2 這兩組心所又可以合稱為十三通一切心所。

3・十四不善心所：不善心所就是當我們生起惡的、不好的心念時，這些心所就在起作用。貪、瞋、癡就屬於這些心所。

4・二十五美心所：美心所的美，巴利語 *sobhana*，意思是美好的、莊嚴的、善美的、清淨的。美心所包括了善心所，但是之所以稱為美心所而不稱為善心所，是因為美的含義比善還要廣。

四、七個遍一切心心所

我們先來學習七個遍一切心的心所(*sabbacitta-sādhāraṇa*)。一切心就是所有的心、任何的心，即八十九種心，遍(*sādhāraṇa*)的意思是全部都有。這七種心所是所有八十九種心都擁有的，它們是心理的最基本作用，是心所在執行識知對象的過程中重要的作用，如果缺乏了這七種心所中的任何一種，心就不可能認知對象。所以我們稱為遍一切心心所，即一切心裏都擁有的心所。

一、觸

我們先講第一種——觸(*phassa*)。巴利語 *phassa* 是去

碰、碰觸、碰到的意思，但是不應當認為只是色法在碰撞身根。當心緣取任何目標的時候，必須通過它，心才得以接觸到目標，從而啟動整個心路過程、心理的活動。這種心與所緣接觸的作用就稱為觸；換言之，就是心接觸目標。所以，我們在講心所的時候，第一個就是觸。也就是說，心跟目標接觸，其他的名法才能夠起作用；如果連接觸都沒有，就談不上其他的了。

觸的特相是接觸。作用是撞擊，即導致心與對象撞擊和接觸，使之連在一起。表現為識、依處與所緣集合生起。近因是出現於諸門之境。

二、受

第二個心所——受(vedanā)，即感受。我們平時所說的感情、情緒，只是世俗語言的表達，從阿毗達摩的角度上來說，感情包括了許多心理作用，在這些心理作用當中，感受在起著主導的作用。這裏所說的「受」是純粹對某種體驗的感受。

受的特相是感受。作用是享受或體驗對象的味。現起是讓相應名法愉悅，也就是使跟它一起產生的那些心理作用有感受。近因是輕安，這特別是對樂受來說。

佛陀有時候將受分為三種，有時候分為五種。我們先講三種受。每一種心必定與某一種受相應；只要有心，必定會有感受。

1、苦受(dukkha-vedanā)，是體驗所緣的不可喜之處。

2、樂受(sukha-vedanā)，樂受是體驗或者享受對象的可喜之處，即快樂的感受，歡喜的感受。

3、不苦不樂受(adukkhamasukhu-vedanā)，也稱為「捨受」。捨是中等、平等的意思。對所緣體驗為中性，好壞並不明顯，也就是對對象沒有感覺特別好或特別不好的感受，稱為「捨受」。

當我們接觸到不好的對象時，比如醜陋的東西，難聽的噪音，或者有人罵你、詛咒你、批評你，吃到難吃的食物，聞到很臭的氣味，這個時候「苦受」很容易生起。在當你想到傷心的事情，受到委屈，心愛的東西壞了，親愛的人離開了，這個時候內心會感到痛苦、傷心、悲哀，這種感受就是「苦受」。如果所看的、聽的、嚐的是可意的話，我們會喜歡，這種喜歡的感受稱為「樂受」。當我們面對中性的、沒有好壞之分的對象，內心感覺平平淡淡，就好像跟一個經常見面的老朋友談話，沒有特別明顯的感受，不會特別喜歡，也不會特別討厭，這種受稱為「不苦不樂受」。

還有一種分法為五種受。五種受是依身心來分的：第一是「樂受」；第二是「苦受」；第三「悅受」；第四「憂受」；第五「捨受」。這裏所提到的五種受與前面的三種受，有些名詞雖然一樣，但內容卻有所區別。它們有什麼

區別呢？

1、樂受(sukha-vedanā)。和三種受中的樂受名字一樣，但內容略有不同。這裏的「樂受」是指身體體驗到可意所緣時生起的舒適感受，屬於身體的感受、肉體的感受。這種受的所緣是觸所緣。唯有可喜、可意的觸所緣碰觸到身體，比如說有人按摩我們的身體等，使身體感覺舒適，這種受就屬於「樂受」。

2、苦受(dukkha-vedanā)，也和三種受的苦受名字一樣，但內容不同。這裏的苦是指肉體的苦，諸如肚子痛、頭痛、腳痛、牙痛等，發生在身體上的痛苦。

3、悅受(somanassa-vedanā)，有時候也稱為喜受。「悅」(somanassa)是由 su + manas 構成；su 的意思是好的、善的；manas 是意、心意；vedanā 是感受。心中感到快樂，稱為「悅受」或「喜受」。

4、憂受(domanassa-vedanā)。「憂」(domanassa)是由 du + manas 構成；du 的意思是不好的、壞的；manas 是意，vedanā 是受。內心感到痛苦、悲哀，稱為「憂受」。

5、捨受(upekkhā vedanā)。捨(upekkhā)意思是中等、平等；沒有苦也沒有樂、不偏於任何一邊的受，稱為「捨受」。

在這五種受當中，苦受和憂受相當於三種受當中的「苦受」，樂受和悅受相當於三種受中的「樂受」。捨受則和三種受當中的不苦不樂受是一樣的意思。

表 8：三受與五受關係表

	三種受	五種受
身受	樂受	樂受
	苦受	苦受
心受	樂受	悅受
	苦受	憂受
	不苦不樂受	捨受

身受與心受之間有沒有必然的聯繫呢？一般上來說，它們是有聯繫的；但是對修行的人，特別是對聖者來說，身受與心受是可以分離的。我們先講一般的人，那些沒有修行、沒有調伏心的人，他們的反應是這樣的：身體碰觸到舒適的對象時，心會黏著、喜歡，內心會感到快樂。這時身體產生樂受，心也會有樂受。另外，當我們的身體體驗到不可喜的觸所緣時，比如頭痛、肚子痛、牙痛，或者被刀割傷，被火燙傷，或其他外傷、內傷，這個時候我們會感到疼痛。當身體經驗到苦受的時候，心會不開心，有時候會埋怨、抗拒、排斥，於是產生心的苦受。身有樂受，心也有樂受；身有苦受，心也有苦受，這是一般人普遍的反應——如果大家學習了「受」之後，平時可以好好去體驗一下——當身體體驗到樂受時，你的心會不會也有快樂的感受？當身體體驗到苦受時，你的心會不會排斥、抗拒，會不會有不愉快的情緒？

對修行人來說，必須學會身受與心受分離。怎麼說呢？當我們的身體體驗到快樂的感受，這是由於善果報的成熟；善果報成熟，我們的身體會體驗到好的感受。身體的感受是沒辦法避免的，但是心卻可以對這些所緣保持中捨、平淡、如如不動，即使有些外來的誘惑，他也有抵抗的能力，產生捨受。身體體驗苦受也是無法避免的，因為這是不善果報；當不善果報成熟的時候，我們要學會承受，並通過如理作意而不使憂受產生。因此，我們作為一名禪修者，一名佛教徒，要學會一句話：「身苦心不苦。」

身體的苦是無法避免，就像佛陀一樣，佛陀在世的時候也會生病。在《律藏》裏記載：有一次佛陀患了一種瀉痢的病，病得很嚴重，當時的名醫基瓦咖(Jivaka)就給他開了一帖藥。因為這種藥太厲害了，他不敢直接給佛陀服，就將藥粉撒在蓮花裏叫佛陀嗅，結果佛陀嗅了一次蓮花就瀉了十次，一共瀉了三十次才把該病治好。在《大般涅槃經》裏講到，佛陀的最後一次雨安居是在韋沙離城度過的。在那個雨安居裏，他患了背痛，背部產生劇烈的痛苦。那時佛陀運用四神足，決意入果定把這種痛苦減輕。

佛陀為什麼會遭受這種病痛呢？在過去很久以前，我們的菩薩曾經是一個摔跤師，他的摔跤技術很好。有一次，他的對手為了贏他，就說：「你假裝輸給我，我將會報答你。」結果一連兩次對手都賴帳。在第三次的時候，那個摔跤師就沒有再聽信對手，結果把對手的腰像折斷甘蔗一

樣折斷了。因為這種不善業，佛陀在他的最後一世還是要遭受這樣的果報，這是身的苦受。好像佛陀在入般涅槃的那一天也痢疾腹瀉。迭瓦達答(Devadatta, 提婆達多)企圖推大石塊壓死佛陀，結果石塊被卡住了，但是佛陀還是被一塊小石片砸傷腳趾，血流不止。所以在佛教史上唯一出佛身血的人就是迭瓦達答。

佛陀有這個身體，有這堆五蘊，就還要遭受身體的苦受。但是佛陀不會生起第四種受——憂受。憂受必定伴隨著瞋心一起生起。佛陀不會傷心，不會悲傷，因此只有身體的苦受，不會有心的憂受。如果我們通過如理作意的話，仍然可以做到。例如當我們的身體遭受病痛或傷害的時候，平常的反應是怨天尤人，或者怪其他的原因；如果如理作意，明白這是我們的果報，應該承受的就要承受。當我們受到別人不好的待遇時，平常的反應是排斥或跟他作對。如果我們如理作意的話，雖然遭受不平的待遇，但是內心仍然能夠向對方散發慈愛，用包容、同情，或者用忍辱來承受這些待遇，心中就不會跟著一起受苦。

因此，對凡夫來說，這五種受都有；但是對第三果和第四果阿拉漢聖者來說，第四種受就不可能產生。只要有這個身體，必然就有樂受和苦受。心的悅受也是有，連佛陀也會笑，笑通常伴隨著悅受。內心感受平平，那是捨受。

因此在五種受當中，第一和第二種屬於果報的受，我們不能說它們是善是惡，它們的本質只是果報。由於善業

成熟，一個人可以經驗到樂受，這是身體的受；由於不善業成熟，一個人要承受苦受，這屬於果報。但是第三種悅受，它可以是善的也可以是不善的。善的是：例如我們歡喜地做功德善業，歡喜地佈施，歡喜地禪修，這個時候的受屬於悅受。但是悅受也可以是不好的，例如我們貪著一樣東西，歡喜金錢、財物，歡喜自己的愛人，這時也有悅受，這種悅受是不善的。憂受必定是不善的，憂受沒有善的，因為它必定伴隨著瞋心。

捨受可以是善的，也可以是不善的，如果是善的話，好像我們中捨地做善事，這屬於捨受。例如現在大家在這裏聽課，沒有什麼特別的感覺，這是捨受。捨受也可以是一種高級的受，好像第四禪的受就屬於捨受。如果禪修者修到高級的觀智階段，此時的受也是捨受。捨受也可以是不善的，好像愚癡的心，兩種癡根心都屬於捨受。有些貪心也是捨受。一般人會認為貪心應該是歡喜的，為什麼可能是捨受呢？如果自己喜歡一件衣服，你穿了它就會高興；如果這件衣服穿舊了，雖然還是喜歡，但是受可能是捨受。大家回到家見到自己的愛人，那個時候可能是捨受；但是在談戀愛的時候就不同了，是悅受。為什麼呢？捨受和悅受可以通過心的造作產生，但也可以跟對象有關係。如果是新的東西，心更容易黏著，更容易起貪愛；如果經常見到，那種新鮮的感覺會漸漸消退，但是內心還是會黏著，這種黏著還是屬於貪，那時候的感受屬於捨受。因此，

我們應當是培育善的悅受和捨受，而不應當培育不善的。至於樂受和苦受，那不是我們可以培育的，但是我們要學習承受這兩種感受。

三、想

講了受之後，再來講想(saññā)。想的特相是體會對象的品質。作用是對對象作標記或印記，以便再次體驗相同對象時，知道「這是一樣的」，即能認出以前曾體驗過的對象。現起是用已經領會過的特徵理解對象，好比一個木匠在自己工作的木頭上作標記，所以說「想」可以給體驗過的對象作標記。想是一種很普遍的心理現象，我們可以記得一樣東西就是想的作用。大家為什麼知道每天來這裏上課？這就是想的作用。因為你在這裏作了標記：這裏是淨名佛學社，它在哪條路，它的大門是怎樣的。因為我們經驗過了之後，就可以再從經驗中提取出來。所以，想也有點類似於「經驗」。

但是，這裏的想跟我們平時說的：「我想……」是不一樣的。平時說我想的「想」涉及很複雜的心理過程，特別是「尋」心所。尋就是思考、思維，這個我們在講雜心所的時候會講到。但是這裏的想有兩個作用，第一個作用是給第一次體驗到的東西作標記，以便知道這是什麼，好像我們記住一樣東西。第二個作用是：再次體驗相同所緣的時候，可以把以前的經驗、標記翻出來。因此，記得看過

的東西，認得體驗過的事物，就是這種心理在起作用。

因為「想」非常重要，所以有些人把它當成是永恆的。我們可以記得很小的時候、記得很久以前的事情，其實是「想」在起作用，於是也容易讓人誤認為心是永恆的。正因如此，佛陀教導五蘊時特別把想蘊提出來。佛陀教導五蘊的意趣之一，是要破除當時很多外道的邪見。當時有人執著「受」是永恆的，有的人執著「想」是永恆的，有些人執著「心」是永恆的、自我的。有些修定外道在入定時，內心體驗到非常強的喜受，出定之後，他們會說「入定時的受是我」。有些外道能夠記起過去很久遠以前的經歷，於是執著能回憶的想是「自我」。所以，佛陀為了破除當時那些外道執著「想是我」，執著能回憶的是我，於是特別將想蘊提出來，強調要觀照「想蘊無我」。

四、思

五蘊中的「行蘊」包括了五十二種心所當中的五十種心所，其中最顯著的心所是思心所(cetanā)。因為思心所能夠實現心認知目標的目的，所以是很重要的心所。思心所的特相是意願。作用是積累業。現起是集合、組織、配合、敦促俱生名法對對象進行造業。我們平時所說的意志，就是思心所在起主導作用。

思心所同時執行兩項工作，它在完成自己造業的同時（與善或不善心一起生起時，思心所能夠造業），也敦促

相應名法完成它們的工作。就好像一間公司的經理，不僅要做好他自己的工作，同時也要管好下屬做好工作，他既要管好自己，也要管好他人。思心所除了自己造業，同時也敦促其他心所一起作用。因此佛陀在《增支部》中說：「諸比庫，我說思是業。由於思而造作身、語、意之業。」在一個心識剎那裏雖然有很多心所，但是只有思心所在執行造業的作用。無論造善的或造不善的業，能夠造業的就是思心所。因此我們說思是意願，是造業的最主要因素，由於思心所，才会有身、語、意方面的或善或惡的業。

五、一境性

一境性，巴利語 *ekaggatā*，英文 *one pointness*，意即心只取一個目標的狀態。心一境性是把心固定於所緣，是心跟對象結合的狀態。它的特相是不散亂。作用是統一相應名法。表現為平靜。在一切心裏都有這種心所，由於這種心所，心才能成功地取得所緣、認知對象。心一境性能夠令心專一，執行把心專注於對象的作用。

在禪那當中，心一境性會變得很強，戒定慧的定就是指這種心所。初禪有五禪支：尋、伺、喜、樂、心一境性，其中的一境性就是這種心所。第二禪有三個禪支，第三禪有兩個禪支，第四禪有兩個禪支，任何的禪那必定有這種心所。雖然這種心所出現在一切心中，但它對禪那所起的作用非常強，可以使心固定在目標上維持不動。

瞭解一境性的作用對修行非常有幫助。從「一境性」的字面來解釋：ekagatā 的 eka 是一個、單獨的、單一的。「境」是所緣、對象。「性」是狀態。我們培育定力很重要的是心要單純，取的所緣也要單純。為什麼現代人，特別是社會經驗越豐富的人要培育定力會越難呢？因為培育定力就是要讓心單純地固定在一個目標上，只要心穩固地定在一個目標上就稱為定。說起來簡單，做起來就要看大家的功夫了！什麼功夫？定的功夫。在修觀的階段要觀照很多的所緣，心會比較複雜，但是修定要非常簡單，簡單到什麼東西都不用想，什麼東西都不用管，只是專注自己的禪修業處就可以。修定只需取一個目標，比如呼吸，呼吸是再簡單不過的，我們專注呼吸，不用任何的造作，只是知道呼吸就可以。是不是？夠不夠簡單？如果心只是持續地覺知呼吸，不再想其他東西，這就是一境性。不想其他東西，只知道呼吸半個小時、一個小時，這個就是定。同時，修定也叫修止。止是什麼？《殊勝義註》中說：「令敵對法止息為止。」修止就是把心平靜下來。用什麼平靜呢？取一個修行的目標——例如呼吸——心就定在那裏，使心平靜下來。心平靜下來，這就是修止。心持續地專注在呼吸上，專注在修行目標上，這就是定力，定力就是這樣培育起來的。我們甚至可以說，修定沒有其他的竅門，竅門就是「單純」，什麼東西都不想，什麼東西都放下，只需持續不斷地覺知禪修的業處，這就是定力。

如果心一境性越強，定力就越強，心也越強，在平時做事情也越穩，不會浮躁。當他想要專注一樣東西，用心做一件事情的時候，他的成功率會更高。這個道理大家都應該知道，一個人處事越沉穩、越不浮躁，他做事就越定；做事越定，成功的把握就越大。修行更是如此。正因如此，我們禪修先要修定，然後才修觀。要斷除煩惱就要修觀，要修觀就要先修定。雖然我們不是只為了禪定而禪修，但是修定是一個很重要的階段，它的目的是為了修觀。在修觀的時候，我們要觀照五蘊、名色法的無常、苦、無我三相，心要強有力；假如心沒有力，不能專注，觀照的所緣就不清楚。所以我們把智慧比喻成一把寶劍，這把寶劍鋒不鋒利關鍵在於定力，就是這個道理。

八聖道的最後一個聖道是什麼？正定！正定的定也是這一境性心所。另外，五根中的定根，五力中的定力，七覺支中的定覺支，也都是這種心所。可以看出，在佛陀的教法裏，定是多麼的重要。修行的三大支柱——戒定慧——就有一個是定，就是心一境性。因此，我們在培育定力的時候，要記得保持心一境性。心一境性就是心單純地專注一個所緣不散亂，這就是培育定力的竅門。掌握這個竅門，可以少走很多冤枉路。

六、名命根

下面講另外一個心所——命根(jīvitindriya)。jīvita 是生

命，indriya 是根。色法中也有一種命根，那是色命根；這裏講到心所的時候也有命根，稱為「名命根」。名命根是維持心與心所的生命力，以使它們可以在其生命期間存在。假如沒有命根，名法將在尚未完成執取所緣與認知所緣之前就減去了，所以命根的作用是維持名法的生命，或者說名法的生命本身就是命根。它的特相是維持相應名法，即維持跟它一同生起的那些心理作用。作用是使它們發生，使它們擁有生命。表現是維持它們的存在。心與心所能夠執行各自的作用，是因為有命根在促成。

七、作意

現在來講另外一個心所——作意。「作意」由巴利語 *manasikāra* 直接翻譯過來。*manas* 是意；*kāra* 是作、造作。英文翻為 *intention*。作意的特相是指引相應名法朝向所緣，即帶領其他心所一起面向目標。作用是把相應名法和所緣連接起來。現起是面對所緣。作意是能令心轉向目標的心所，通過作意，目標才得以呈現在心中。作意類似汽車的方向盤，類似船的方向舵或者舵手。

作意能直接影響心的品質。作意可以分為兩種——如理作意(*yoniso manasikāra*)和不如理作意(*ayoniso manasikāra*)。正確的作意可以產生善心，錯誤的作意可以產生不善心。它們之間的關係是怎樣的呢？以意門心路過程為例：我們平時的生活、日常作息，就是心與對象之間

的互動關係。當我們接觸所緣的時候，心通常會作出反應，表現在道德方面則稱為善業或不善業。那善業或不善業是如何生起的呢？當我們接觸到所緣的時候，首先生起一個心叫做意門轉向，讓心流從有分拉向所緣，於是帶動整個心路過程的生起。意門轉向心裏有個心所叫作意。如果意門轉向裏的作意心所是如理作意的話，緊接著生起的七個速行心就是善心。為什麼呢？因為意門轉向心能把心流拉向對象。如果它拉向正確的地方，接著一系列心都是正確的。作意好比是開著一輛車的司機，這輛車比喻名法，車的主人比喻心。如果司機將方向盤擺向正確的方向，汽車接著走的路都是對的；如果司機把方向盤打錯了，汽車接著走的路都是錯。同樣的，如果作意心所是如理的話，接著的速行就是善的；如果作意心所是不如理的話，接著速行都是不善的。

如理作意與不如理作意是怎樣運作的呢？我們舉一個例子，假如你遇到一個不喜歡的人，並且不得不要跟他在一起，不是冤家不碰頭。當你跟他在一起的時候，他即使沒有對你作任何事情，你的心也會排斥他。因為你一見到他，就很自然地聯想到他過去曾經跟你過不去，曾經騙你、中傷你。當你這樣想的時候，就是不如理作意；接著你的心會對他產生排斥、抗拒，你討厭他。由於不如理作意，我們認為這個人是不好的，於是很多不善心接連產生。假如遇到同樣的這個人，但是我們轉念想一想：其實這個人

也很可憐，他整天都想著向上爬，自私自利，儘是在造不善業，由於不善業，他必定將在生死輪迴中受無數的苦。假如我們這樣想的話，將能生起憐憫的心、同情的心，這時抗拒、討厭的情緒很快會消失。或者可以思維業果法則：我為什麼會跟他在一起呢？這不是緣分嗎？緣有順緣，也有逆緣；有好的緣，也有壞緣；有善緣，也有惡緣，但這些都是緣啊。既然是逆緣，我們就承受吧！為什麼會遇到這些緣呢？沒有任何的事情、現象或人與人之間的關係是沒有原因的，這些因皆是我們在過去生造下的。既然是過去生造作的，現在遇到因緣成熟，我們就要承擔啊！要敢做敢當啊！現在所承受的果報還不是由我們自己造下的？既然是自己造的，為什麼不敢承受呢？當我們這樣思維的話，就會明瞭它們之間的因果關係，這是業果思維，也是一種善心。如果這樣想的話，速行將屬於善心，因為我們知道因果，接受因果。如果排拒他、討厭他，想跟他作對，這時候我們的心充滿了不好的心念，生起的是瞋恚心。甚至別人根本沒有對你怎樣，只是你看他不順眼而已，或者別人說話聲音大一點，你就認為他在跟你過不去，人家壓根沒有這麼想，只是你在自作多心。所以，如理作意與不如理作意是可以改變的。由於不如理作意，接著生起的是惡的；由於如理作意，接著生起的是善的。

我想在這裏講一個《莊子》裏的故事，這個故事可以讓我們反省一下自己的心理。古時候有一個人，有一天，

他的斧頭不小心丟了，他想：「這兩天有誰來過我的家？對，鄰家那個小孩曾經來玩過。自從斧頭不見之後，這個小孩就沒有再來我家玩，會不會是他偷的呢？」於是他去觀察那個小孩，發現那小孩走路也鬼鬼祟祟，說話也鬼鬼祟祟，斧頭肯定是他偷的。假如不是他偷的，那他走路、講話怎麼鬼鬼祟祟呢？他以前一直都來我家玩的，怎麼現在就不敢再來呢？於是他就肯定斧頭是那個小孩偷的。過了幾天，他到樹林裏去砍樹，結果發現原來他的斧頭丟在樹林內。於是他又回去觀察那個小孩走路、說話的樣子，怎麼看都不像是小偷的樣子。這個就是人的心理在作怪。

如果不如理作意，很多東西都看不順眼，很多事情都想不開；但是如理作意的話，很多事情都好解決。不知大家有沒有這樣的心理？早上剛起來就遇到一件不如意的事情，比如睡過頭了上班遲到，或者回公司遲到正好被經理看到，結果在那一天整天都不開心，看什麼東西都不順眼，做什麼事情都不開心。為什麼會這樣？其實我們遇到的只是一件很小的事情，但是由於不如理作意，你的心對這件小事產生排斥，於是影響到你看其他東西、做其他事情都帶著瞋恨心。如果我們遇到了一件好事，比如遇到一位很久不見的老朋友，或者他突然打電話給你，或者中了彩票，或者老闆加薪水，於是感覺做什麼事都很順心、很高興。為什麼會有這些心理呢？這就是如理作意與不如理作意。如果想東西是往好處想，接著很多東西都是好的；如果想

東西是往壞處想，接著很多東西都是不好的。

在究竟意義上來說，不如理作意就是作意對象是永恆的、是快樂的、是自我的或者是圓滿的，即常樂我淨，接著生起的是不善心；或者認為有我、我的，這是不如理作意，接著生起的都是不善心。如果作意對象為無常、苦、無我，或者生起業果智，這種作意是如理作意，接著生起的速行都是善心。

正因如此，佛陀在《如是語》說到：

「諸比庫，對於尚未達到而希望住於無上解縛安穩處的有學比庫，我不見有其他一種內在的因素能如一種因素如此多的幫助。諸比庫，此即是如理作意。諸比庫，如理作意的比庫，能捨斷不善，培育善。」

佛陀這一句話說到的是「有學比庫」。比庫是佛陀說法對象；沒有完成禪修的目標，還在修行的人，稱為有學(sekkha)。對於還沒有達到最終目標而希望安住於無上解縛安穩處(意思是完全斷除煩惱、證悟涅槃)的有學，也就是說還沒有證悟涅槃而想要證悟涅槃，還有煩惱而想要斷除煩惱的修行人，在種種內在的因素當中，佛陀說他沒有見到任何其他因素能夠像如理作意一樣那麼有幫助。對於外在因素，佛陀說是善知識，善知識是一個想要修行的人最好的外在因素。內在的因素就是心理的因素，最好的、對修行最有幫助的就是如理作意。正因如此，佛陀說：「如理作意的比庫，能捨斷不善，培育善。」如理作意就像方

向舵，可以把整個心路過程帶向好的地方；若作意是錯誤的，後面整個心路過程都是錯誤的，都是惡的。

因此，在培育善法的時候，或平時生活的時候，要清楚如理作意與不如理作意，要培育如理作意。也就是說：任何事情要往好的地方想，要依照佛陀的教法去思維、注意。當我們遇到善的果報、好的事情時，不要得意忘形，要知道這只是我們的善業果報；經受誘惑的時候，要加強自己的免疫能力、抵抗能力。我們所處的世間是不可能圓滿的，由於過去的不善業隨時都會成熟，因此我們經常都會遇到逆境、惡緣，做事情很難一帆風順，做人也很難每天都開心，是不是？但是我們可以通過如理作意而做到每天都開心。遇到的事情可能是不好的，甚至是倒楣，但是若擁有一顆善良的心，很多事情都往好的方面想，多培養業果智；如果有修行的話，多專注自己的業處；有觀智的話，經常觀照任何事物都是無常、苦、無我。這樣的話，他雖然遭遇不好，但是內心卻仍然在造善業。

還有一點，業與果經常是絞結在一起的。現在遇到的果報和過去的業有關係，但是現在是造善業或不善業，卻決定在我們自己。我們不能改變果報，要來的就必須承受，好的要承受，不好的也要承受，無論順緣、逆緣，都要學會接受。但是沒有修行的人的心理習慣是：好的生貪，不好的生瞋。好的就執著，不好的就排斥、抗拒，這是心的自然反應。如此，貪是不善，瞋也是不善。也就是說，你

一天到晚都很難生起善心。由於善的果報成熟，你會遇到好的所緣，然而你卻因此而生貪，造了新的不善業；遇到不好的所緣，心裏生起瞋，又造了新的不善業，結果始終都在貪、瞋、癡裏打滾。現在遭遇不好的果報，又再造新的不善業，這些新的不善業在以後遇到因緣，你還會繼續遭遇到更不好的果報。因此，我們的生活、這個世間是個因果網，這個因果網就好像打了死結一樣，越打越緊，越結越牢。

我們聽聞了佛法，明瞭佛陀的教導，就應當嘗試去改變。改變的不是果報，對果報我們要學習承受，當你學會了承受就會有改變。當我們遇到好的果報時，比如現在有了錢，有錢是好的果報，然後用這些財富去做供養，或者印佛法書籍，用自己的財富去做功德。如此，你既承受了自己善的果報，又用它來造更好的善因。無論遭遇到好的、不好的，知道這都是過去所造的善、不善業的成熟，這是業果智，生起業果智也是在造新的善業。縱使遇到不好的緣、不喜歡的人、不如意的事，我們也可以造新的善業。例如遭人惡意傷害，我們應對他生起同情心：他在整我，我雖可憐，他更可憐，因為我只是在承受，他卻在造新的惡業。如此，你在承受不善果報的同時卻能生起同情心，也叫做悲心，悲的意思就是憐憫，悲憫心是一種善心。如果遭遇不好的所緣時，我們可以思維：其實這是對我的一種磨練。佛陀在行菩薩道的時候，遭受的磨練更多，我們

這些算得了什麼？既然我要學佛、要解脫、要證悟正覺、證悟菩提，就要向菩薩學習。我們要學習忍耐，菩薩應圓滿的一種巴拉密就是忍耐，這是在積累菩提資糧，何樂而不為？我們要向菩薩學習，就要依法而行。當你生起這樣的心念，那麼無論對那些再難忍受的東西，你都能夠承受下來，這也是一種善心。

所以，如果我們習慣性地讓心追隨著自己的習性，不管我們的果報是善或不善，生起的都是不善心，因為這是不如理作意。如果如理作意，無論遇到善的或不善的果報，我們都在積累善業。所以，如理作意與不如理作意的區別就在這裏。

如理作意重不重要呢？正因為如此，佛陀說：「如理作意的比庫能夠捨斷不善，培育善。」學「阿毗達摩」有一句話很重要：「果報如此，速行可變。」這句話是說：我們每天所承受的果報是這麼樣，很難去改變，但是速行卻可以改變。怎麼改變呢？關鍵在於如理作意。果報是善的也好，不善的也好，我們要學習承受。但是在承受果報的同時，心黏著或排斥，生起的就是不善。如果我們能跳出這一個框框，認清所緣的本質，認清身心的本質，認清世間的本質，認清業果之間的關係，這樣如理作意，接著的速行心都是善的。如此我們每一天都可以積累善業，每一天都可以修善。

第七講 雜心所

我們在前一講學習了七種遍一切心的心所，這七種遍一切心的心所分別是觸、受、想、思、一境性、名命根、作意。在學習名法的時候，要記得一個最基本的關係：心始終都跟心的對象（所緣）發生關係。心與心所稱為名法，它們的共同作用是朝向對象。如果理解了這種關係，再講心和心所就容易明白。「觸」是心跟所緣的接觸。「受」是心體驗所緣，或者說對所緣的感受。「思」是意願、行動，心對所緣採取行動。「想」是心對所緣作標記或者認出所緣。「一境性」是心持續地固定在所緣上，對所緣保持平靜、穩固。「名法命根」是心認知所緣時的生命。「作意」是心轉向所緣。只要理解好這種關係，即名法跟所緣的關係，所有的心和心所變得都好理解。我們將要講到的「尋」(vitakka)是把心投入對象。「伺」(vicāra)是心持續地審察對象，或者維持心持續地投注於對象。我們以後所講的所有心所都是這麼樣，心也都是這麼樣，都離不開這種關係。

我們接觸到外境的時候，不管是眼睛看、耳朵聽、鼻子嗅、舌頭嚐、身體接觸、心裏想都好，其實都不過是我們的心和外界這一種關係而已。然而，當心在執行看、聽、嚐、覺知、想等的時候，其作用並非單一的，心不會單獨

生起，而是很多作用同時發生，這些名法與所緣發生關係的時候，分別執行不同的作用。這些心理作用就稱為「心所」。

一、尋

我們現在來講六個雜心所(pakiṇṇaka cetasika)。這裏的「雜」並非雜亂的雜，而是指這些心所只生起於有些心，有些則不會生起，因此稱為雜。同時它們也不是一生起就一起生起，有些會生起，有些則不會生起，因此稱為雜。這六種心所是尋 (vitakka)、伺 (vicāra)、勝解 (adhimokkha)、精進(vīriya)、喜(pīti)、欲(chanda)。

我們先講第一個——尋心所(vitakka)。尋心所的特點是把心投向所緣。作用是全面地撞擊所緣。現起是把心導向所緣。尋心所能夠使心投入對象，或者把心安放在對象上。

尋心所也可以翻譯成思維。八聖道中的第二聖道叫「正思維」，就是這個心所。我們平時所說的想、思考、考慮、推理、邏輯，也是這種心所在起作用。在修行當中，這種心所也是我們所說的「妄想」。掉舉和這種心所有所不同，在禪修的時候，如果心很有條理地思維著一些事情，追尋著一些事情，思考這個，思考那個，這就是尋心所；而掉舉心所是心在胡思亂想，想這個，想那個，但卻沒有條理，

妄想紛飛，漂浮不定，這是掉舉心所。

尋心所對修行也非常重要。當我們在培育定力的時候，要把心投入所緣。對修入出息念的禪修者，尋心所就是讓心持續地投入到呼吸上。投入並將心安放在呼吸上，這就是尋心所的作用。正因為尋心所不斷地帶動心投入呼吸，久而久之就能證得禪那。證得初禪有五種禪支，第一禪支就是這種尋心所。尋心所在我們平常生活當中起的作用太重要了，它既可以將心固定在一個目標上，也可以拉走心到其他地方去。

有兩種尋心所，一種是好的尋，一種是不好的尋，也就是正思維與邪思維。哪些是正思維呢？佛陀在經典裏面講到有三種：一、出離思維，二、無瞋思維，三、無害思維。出離思維就是出離惡法，出離不善法，出離欲樂。把心從欲樂中抽離出來，投入於善法，這種尋稱為出離思維。第二種尋是讓心從瞋恚中抽離出來，把心導向於修慈，祝願一切眾生快樂，稱為無瞋思維。第三種尋是讓心從對自他的傷害中抽離出來，稱為無害思維。邪思維是把心投入欲樂目標。把心投入自己不喜歡的目標，投入瞋恨，這種尋稱為瞋恚思維。經常想著要傷害、要報復，這種尋稱為惱害思維。這三種尋稱為邪思維。

我們要多培育正思維：讓我們的心離染，少去追求欲樂的目標；讓我們的心儘量少排斥，少抗拒，不討厭，不厭煩；讓我們的心不傷害，不對自他有任何的中傷，不要

讓別人受苦。我們不應當培育追求欲樂的思維，不應當培育瞋恚的思維，不應當去培育惱害的思維。

在修行過程中，尋是很重要的，它能夠把心完全地投入目標。如果一位禪修者的禪相出現的話，他應當更加善巧地運用和把握這種心所。亦即，當他還是處在專注呼吸的階段，由於心還不是很強有力，這時只是平靜地覺知呼吸就行；然而，當他的禪相出現的時候，就應當把心投入或者完全地融進光裏去。將心融進禪相就是尋心所的作用，這是我們入禪的技巧之一，因為在初禪當中必定有尋心所。

二、伺

我們再講伺(vicāra)。伺的特點是重複地審察對象。作用是維持相應名法置於所緣。表現為把相應名法勾住所緣。當尋把心投入所緣之後，伺則繼續維持，使心能夠停留在那個地方一段時間。在《清淨道論》裏打了幾個比喻，分析尋與伺之間的關係。尋把心投入所緣，而伺持續地審察目標，猶如一隻鳥想要飛的時候，拍打了翅膀之後就能持續地在天空翱翔。拍打翅膀比喻尋；在天空中翱翔比喻伺。又如敲鐘，剛敲的那一下比喻尋；餘音仍然在繚繞比喻為伺。或者如一只蜜蜂飛向一朵花朵採蜜，在沖向花朵的時候比喻為尋，在花朵上蹣跚比喻為伺。

對於修入出息念的禪修者，當呼吸已經變成了光，這個叫做禪相。當禪相穩固之後，應當把心投入到光中，投入到禪相中。當他把心投入到光中，這個稱為尋；之後將心維持在光中，這個稱為伺。對於有經驗的禪修者就很容易理解。

三、勝解

再講另外一個心所——勝解。「勝解」是 *adhimokkha* 的直譯。*adhi* 的意思是殊勝的、增上的、更好的；*mokkha* 是解放、放開。這裏的解並非理解的意思，而是解放。*adhimokkha* 的意思是「把心放開，讓它進入目標」。勝解的特點是確定目標，使心擺脫搖擺的狀態，作出「就是這個」的結論。它的作用是不猶豫。現起是決定，好比石柱般不動搖地決定所緣。當我們認出一個所緣的時候，肯定就是這個，這是勝解的作用。我們平時所說的決定、發願、下決心，也是勝解的作用。

這種作用對我們達到世俗的成就，乃至對禪修都很重要。例如在禪修的時候，心老是搖擺不定，始終受妄想干擾，這時候就要決意讓心平靜下來！這種決意就是勝解，決定讓心確定目標，像石柱般不動搖。當禪修者的心可以平靜地專注禪相一段長的時間，他就應當下決意：「讓我的心專注禪相一個半小時或兩小時。」這樣決意之後，就讓

心完全地投入禪相，他將可以實現。如果沒有勝解在起作用，沒有決意在起作用，他的心可能會有一些晃動、干擾。證得禪那之後，要練習入定自在、住定自在與出定自在，這時決意顯得很重要。想要進入禪那時，心裏先下決意說：「我要入禪兩個小時或三個小時。」決意之後就讓心完全地投入禪相。在安住於禪那的過程中，心將穩固地融進禪相兩個小時或三個小時。到了預定的時間，自然就會出定，這就是決意的作用。

修行也要決意，比如決意證悟涅槃。好像我們的菩薩悉達多修了六年的苦行，後來發現苦行是沒有意義的，只是在折磨自己。那個時候他回憶起在小時候，有一次和父親淨飯王參加一個農耕節，他走到一棵贍部樹下，坐在樹蔭下專注呼吸，結果證入初禪，體驗到殊勝、平靜的快樂。他在想：這是否就是覺悟之道？結果他知道：「這應該就是覺悟之道！我為什麼要害怕這種快樂呢？這種快樂並沒有夾雜欲染，沒有夾雜不善法呀！」於是他接受了牧女蘇迦達(Sujātā)供養的奶粥，喝了之後恢復體力，在內蘭加拉河(Nerañjarā)邊洗澡後，走到伽耶的菩提樹下。當他坐下之後，決意說：「且讓我剩下皮，且讓我剩下腱，且讓我剩下骨頭，且讓我的血肉乾枯。除非能證悟一切知智，否則我絕不從此座起來！」當菩薩下了這個決心之後，就開始專注呼吸，修入出息念，次第證得了初禪、第二禪、第三禪、第四禪。在初夜時分，他證得宿住隨念智，亦即平時所說

的宿命通，見到他在無量劫以來的過去世——在這裏死了投生到那裏，在那裏死了又投生到那裏。在中夜時分，他證得有情死生智，亦即是天眼通。他見到一切眾生都各隨其業，如果造的是善業，身行善，語行善，意行善，不謗聖賢，具足正見，由這個地方死後，投生到天界或人界善趣。如果造作身惡行，語惡行，意惡行，譏謗聖賢，有邪見之業，在這個地方死後，墮落苦處、惡趣、苦界、地獄。他瞭解到眾生隨著業果差別的種種情形。在後夜時分，菩薩的觀智達到圓滿，他如實了知：「這是苦，這是苦的原因，這是苦的完全滅盡，這是導至苦完全滅盡之道。」他又了知：「這個是煩惱(漏)，這是煩惱的原因，這是煩惱的完全滅盡，這是導至煩惱完全滅盡的道路。」因此證得漏盡智(āsavānaṃ khayañāṇa)。āsaṇa 就是漏、煩惱；khaya 是斷盡；ñāṇa 就是智。在後夜時分，菩薩見到了四聖諦，依次證悟入流道、入流果、一來道、一來果、不來道、不來果、阿拉漢道、阿拉漢果。當他在證悟阿拉漢道時，其阿拉漢道與一切知智相應。從那一刻開始，我們的菩薩就成了一切知智的佛陀，稱為 Sammā sambuddha，也就是全自覺者。所以菩薩證悟全自覺，也是通過決意之後才證悟的。

在禪修時如果能善用決意，對修行很有幫助。一旦下了決意之後，就不要動搖，不要輕易改變，要不然的話決意會變得無效。如果禪修時很多妄想，心不能平靜，你就要決意：「讓我坐半個小時不動！」然後就一定要達到半

個小時坐著不動。有時候坐到半個小時腳就會痛，那你就決意：「我要坐四十分鐘保持姿勢不動！」你下了決心之後就不要動。假如還不到四十分鐘就忍不住又動了，以後你的決意就不準。也就是說，當你下了決心之後就要做到。能夠做到，你的決意就會準，就能隨你所願達成願望。所以說決意要如石柱般不動搖地決定所緣。

四、精進

接著再講另外一個也是很重要的心所——精進(viriya)。精進源自字根 viri，是英雄的意思。精進的特點是努力、支持與奮鬥。作用是支持相應名法，猶如一間老房子受到新柱子的支持不會倒塌。現起是不放棄，對目標鍥而不捨。近因是悚懼感，或者能激起精進之事。

精進是對一個目標作出努力。一般人努力地賺錢，這屬於精進；一個人努力地追求名利，這也是精進。總之，為了得到一樣東西而付出努力與奮鬥，就是精進。不過我們不講這種世俗的精進，我們講的精進是要為了禪修、為了斷除煩惱、為了證悟正覺所付出的努力與奮鬥。有一句話說：「只要有正確的方法，精進被視為是獲得一切成就的根本。」正因如此，我們所說的精進稱為正精進(sammā viriya)。正精進是什麼呢？是正確的精進。相反的，錯誤的精進就是邪精進。錯誤的精進與正確的精進之間有甚麼

區別呢？在於方法正不正確！

大家有沒有聽過「南轅北轍」的故事呢？我們先講這個故事，然後再來比喻精進不要用錯地方。在春秋戰國的時候，有個魏國人想要到楚國去，於是他帶足了盤纏，雇了輛好車，請了技術精湛的車夫，駕上駿馬上路了。楚國在魏國的南方，但他卻不分青紅皂白地往北方走。他走到半路時遇到一個朋友，問他要去哪裡，他說：「我要去楚國。」「你要去楚國怎麼往北去呢？你應該往南走才對！」他說：「不用怕，我的馬跑得很快。」「你的馬跑得很快，但是朝這個方向走是到不了楚國的啊！」他說：「不用怕，我帶的盤纏多。」「你的盤纏多，方向錯誤只會花冤枉錢啊！」他說：「不要緊，我的車夫駕車技術很好。」他的方向走錯了，他能不能夠走到目的地呢？不能！無論他的馬跑得再快，盤纏再多，車子再好，駕車技術再高明，自身條件再優越，只要方向錯誤，其結果只是離目標越來越遠。

我們修行也要找對正確的目標。有了正確的目標，同時也要有正確的方法。什麼是正確的方法呢？佛陀在 80 般涅槃之前，躺在古西那拉城的沙喇雙樹間，當時他已經非常疲累了。那天傍晚來了一個名字叫蘇跋達(Subhadda)的出家人。蘇跋達是一個到處游方尋找真理、尋找解脫方法的人，他見過許多大師，當他聽說佛陀來到古西那拉城，於是趕去拜謁。佛陀的侍者阿難尊者阻止不讓他見佛陀。蘇跋達說：「我聽說如來出世很稀有難得，但今夜就將要般

涅槃了。我有疑問想請教沙門苟答馬，請帶我去見他。」阿難尊者說：「請不要打擾如來，世尊很疲倦。」他們爭執的聲音讓佛陀聽見了，佛陀說：「阿難，不要阻止他來見如來，他是真的有問題來問的，不是為了打擾我。」於是蘇跋達走到佛陀面前，問道：「朋友苟答馬，現在有各種各樣的沙門婆羅門，他們是僧團的領袖，有很多的隨從，受到很多人的尊敬，也教導修行的方法。他們所有人皆已證悟呢？還是都沒有證悟？或者有些人已證悟，有些人沒有證悟呢？」

世尊回答說：「夠了，蘇跋達，且不管他們所有人是皆已證悟，還是都沒有證悟，或者有些人已證悟，有些人沒有證悟。蘇跋達，我將要說法，你要好好地聽，善作意之！蘇跋達，凡是在一種教法中(dhammavinaye，法與律中)沒有八支聖道的話，該處就不可能有沙門，第二沙門，第三沙門，第四沙門！」這裏的沙門是出家人的意思，沙門所追求的目標是解脫，即四種聖道與聖果。如果一種修行體系離開了八聖道，就不可能出現聖者。聖者分為四個階段，即佛陀所說的四種沙門。

佛陀接著又說：「凡是一種教法中有八支聖道，該處就有沙門，第二沙門，第三沙門，第四沙門。蘇跋達，在此教法中有八支聖道。蘇跋達，唯有此處才有沙門，第二沙門，第三沙門，第四沙門；其他外道則無沙門。」

佛陀肯定地說了一句話：「蘇跋達！在此，只要比庫們

正確地安住，則世間將不空缺阿拉漢！」

佛陀又說：「蘇跋達，為了尋求什麼是善法，我二十九歲出家。自從出家到現在，已經超過五十年了。」超過五十年就是四十五年的弘法生涯，再加上六年的苦行，一共有五十一年。「除了如理法之地以外，並沒有沙門！」

所以我們知道修行的核心是八支聖道。八支聖道是通往聖者、聖諦之道的八種要素。我們要精進，就要通過八聖道來修行；如果離開了八聖道，就談不上斷除煩惱、解脫生死、證悟涅槃。精進有正精進、邪精進，跟目標也有關係。目標就是我們追求的是什麼？如果你追求的是世俗的成就，那麼你的精進也可以得到世俗的成就。世俗人都很辛苦，他們也是在精進，但是精進的目標是為了得到名利、錢財、色。我們的精進是為了遠離煩惱，為了息滅貪瞋癡，我們為了修行所付出的努力稱為正精進。

在修行的過程中有時難免會懈怠，或者覺得心沒有力，或者不想修行，或者藉口忙碌抽不出時間，這時應該怎麼辦呢？佛陀教導我們八種能夠激發悚懼感的事情。悚懼感(samvega)是說假如一個人不怕死，認為來日方長，或者沉湎於欲樂美夢，對生死不會感到害怕，就不會想修行。如果一個人對生死、對世間感到害怕，就會激起精進來修行。佛陀教導了哪八種事情？

第一、生苦。我想對於生苦，在座有做過母親的就深

有體會，是不是？但是這裏所說的生苦是每一個人都經歷過的，而且經歷過無數次的，即入胎之苦、住胎之苦、出胎之苦。住胎之苦，你想想，要一個小嬰孩待在那麼狹小、那麼骯髒的子宮裏，而且要在那邊待九個月，如果現在要求大家再進去裏面待一天，想不想？一個小孩要在那裏頭待九個月，你看有多麼辛苦？我們不是出生在蓮花中，也不是從金銀、寶石當中生出來的，是從母胎裏生出來的！母胎乾淨嗎？母胎很香，還是很臭？能夠投生到人胎還算很幸運，假如投生到鬼胎，投生到狗胎豈不是更倒楣？住胎也苦，出胎也苦！小嬰孩剛出生的時候，猶如一個嬌嫩的小肉球，外面的熱冷、食物的熱冷都刺激著他，這也是苦。他的生命還很脆弱，極容易受感染，容易得病，要盡心呵護，所以無論入胎、住胎、出胎都是苦。我們想一想，只要今生沒有解脫，沒有斷除煩惱，這種苦肯定還要不斷地承受下去！

第二、老苦。上了年紀的居士們對此應該更有體會。什麼是老苦呢？大家都喜歡青春，即使已經五、六十歲了，人家讚美你仍然年輕，你還是會感覺到心花怒放，是不是？因為大家都不喜歡老！年老了做很多事情都不方便，頭髮又白，臉又皺，牙齒掉落，身體又多病，行動又不方便，記憶力又衰退，是不是？大家喜歡老嗎？所以我們要思維衰老之苦，要感到害怕。

第三、病苦。大家都喜歡健康，不喜歡生病。在健康

的時候也許不會有很深的體會，但是一到生病的時候，頭又痛，牙又痛，眼睛又痛，這裏痛，那裏痛。只要擁有這個身體，什麼樣的病都有可能發生在我們身體上。而且有時候病來得真快，甚至會收我們的命！疾病就是苦！

第四、死苦。每個眾生都怕死，假如死亡是美好的話，大家都想死，問題是大家都不想死。死宣告我們生命的終結，命根的斷絕，跟家人、兒女、親戚朋友，還有辛辛苦苦賺來的財產分離。即使一個人再怕死，再不想死，可是死也必定會到來。如果想要長生不老，那是絕對不可能的事。有句話叫「人無百年壽，常懷千歲憂」，人生雖然很少能夠活到百歲，但是卻愁這些、愁那些，一千年都愁不完。當我們想到死的必然性時，要感到怕，要精進！

第五、墮落惡趣之苦。在什麼情況下才決定不會墮落惡趣呢？唯有已經證得初果的聖者才不會墮惡趣。所以佛陀說初果聖者是「決定不退墮法(vinipātadhammo)」，即是說不可能再墮落惡趣。

菩薩會不會墮惡趣？會！大家看過《本生經》否？《本生經》講的是我們的佛陀在過去生行菩薩道的時候是如何圓滿種種巴拉密的。如果要行菩薩道，一定要向佛陀的過去生學習。即使菩薩投生為動物，投生為獅子、鹿、猿猴等，都會幫助其他眾生。為什麼菩薩也會投生到惡趣呢？因為還沒有斷除煩惱，還是會造惡業，當所造惡業成熟時，就必須受報。但是菩薩有很強的決心想要成佛，所以無論

他的生命境界是升是沉，是墮落到畜生道、餓鬼道，或者由於善業成熟而投生為人，甚至投生為轉輪聖王，他都是在累積巴拉密。因此要行菩薩道就要看《本生經》，因為我們的菩薩已經成佛了，這是最好的榜樣，最好的例子。想要做菩薩，就要學會忍所難忍、行所難行。但是只要我們還沒有證得初果，還不是聖者，墮惡道是不可避免的。就像菩薩那麼偉大的眾生，一樣也會墮落惡道，其他的凡夫就更不用說了。

大家喜歡墮落惡道嗎？有哪些惡道呢？最苦的是地獄。菩薩會不會墮地獄？在《本生經》裏講到，我們的菩薩有一次投生為德米亞王子，他的前兩世就墮落地獄。當時王子還很小，坐在他父親的膝蓋上，看到他那當國王的父親下令處死犯人的時候，就記起了他之前也曾做過國王，也處死犯人。因為這種惡業成熟，他墮到地獄。由於想起墮地獄之苦，菩薩當時思維：「如果我長大了也必定要做國王，也要判人死刑，還要造這樣的惡業。」於是菩薩感到很害怕，想要出離那個像監牢一樣的王宮。他前一世的母親投生為一位天女，就在他臥床的寶蓋上告訴他：「如果你想要脫離這個王宮，從現在開始就裝殘廢，裝聾裝啞，裝成癱瘓。」於是從那個時候開始，菩薩就偽裝成癱瘓，一直到十六歲，經受了各種各樣的考驗和誘惑，後來他的父王認為他是廢人，下令把他送出王宮丟掉，結果我們的菩薩就自由了。就連菩薩都不想墮惡趣，可見墮落

惡趣是沒有一個人想要的。

例如投生在新加坡的狗，我發現牠們都很幸福，這裏也許是世界上很好的狗樂園。但是在緬甸，我們看那些動物都很可憐，例如雞，雞在帕奧應該算是很快樂的，因為沒有人用籠子關牠，沒有人會宰牠，但是牠們隨時都會給狗咬死，因為沒有人餵狗，狗就要抓雞吃。還有那些蟲子，只要稍一不小心，就變成其他動物的美餐。動物就是這麼樣的，時時刻刻都有生命的危險。投生為餓鬼也是，經年累月遭受饑餓、疾病、痛苦的折磨，偶爾能得到一點點可憐的食物，還沒送進口就變成了火炭；有些稍微有點福報的鬼，可以吃到膿血、糞便、死屍、垃圾，你們喜歡嗎？所以，當我們思維墮惡趣之苦，就應當生起悚懼感，應當提升精進，因為只要我們還沒有解脫輪迴，就必定還有機會墮落惡趣！

第六、思維以過去輪迴為根基之苦。也就是基於過去的輪迴所遭受的苦。過去到現在有多少位佛陀曾經出現於世間呢？無數的佛陀已經出世。為什麼我們還會輪迴到現在？佛陀出世的時候，我們在做什麼？那時可能還在糊裡糊塗地追求名利、追求財富。我們到現在還在輪迴，就是因為我們一直都在造業。在無始的輪迴當中，我們什麼都做過，什麼生命狀態都經歷過，在三界當中，我們哪一界都去過。特別是惡趣，惡趣更是我們的家，是我們輪迴的家。這並不是危言聳聽，也不是在嚇人！有一次，佛陀和

比庫們外出，他抓起一把土，問比庫們說：「諸比庫！你們說我手中的土多，還是大地的土多？」那些比庫說：「尊者，您手中的土少，大地的土多，甚至您手中的土根本不能和大地的土相提並論。」於是佛陀說：「是的，能夠得人身的眾生就像我手中的土一樣，沒有獲得人身的眾生就像大地的土一樣。」

新加坡因為經常噴殺蟲劑，所以很少看到蟲子。但是如果你到其他比較自然的地方，例如在緬甸帕奧禪林那座山，我想光是帕奧那座山的螞蟻就比我們地球的人還多，成千上萬的，白蟻也是。整個地球上的昆蟲可以數一數：蟑螂、螞蟻、蒼蠅、蚊子、蜘蛛，還有爬蟲、飛蛾，有多少？數不清！這些都是生命啊！我們不用幸災樂禍，其實我們過去也做過，而且這些生命還只是屬於六道當中的一道——畜生道。鬼道也不會少到哪裡去，如果大家有天眼通的話，你會看到樹林裏住滿了密密麻麻的無形眾生，大大小小，各種顏色、各種形態。經典形容地獄裏的眾生也很擁擠，如果和人的數量相比，人真的是太少了，眾生的數量是無數的。我們想到這些惡趣的眾生就可以知道，牠們的數量與人的數量之比，其實就是墮落惡趣與投生為人的機會之比。

第七、思維以未來的輪迴為根基之苦。我們想一想，只要還沒有解脫，沒有證悟涅槃，我們未來的輪迴就必然還要受苦。大家想不想知道下一生會投生到哪裡呢？我想

這應該不用問我，應該問問自己！我們相信因果，相信業果法則，造善業能夠使我們投生到善趣，造惡業能夠使我們投生到惡趣。我們所造的身業、語業、意業當中，以意業為最重，有了意業，才會有語業和身業。現在我想問一問大家：大家平時生起的貪、瞋、癡多，還是生起的善心多？想到佈施、持戒、禪修，這些屬於善心；憶念佛、法、僧是善心；入定是善心；觀照諸行法為無常、苦、無我、不淨，這是善心。平時想到這個是我的女兒，這個是我的妻子，這是我的錢，這是我的家，這些都是不善心；或者討厭這個，排斥那個，這都是不善心。大家生起善心多，還是不善心多？如果生起的不善心比較多的話，那大家知道下一生會投生到哪裡了嗎？按照比例來說，如果我們平時能夠生起越多的善心，投生到善趣的機率就越大。令我們投生到善趣或惡趣的一個很重要的因素是慣行業，即經常造作的那種業。因為一個人的性格會影響他造的業。為什麼會有性格的形成呢？因為經常造作某些行為就會養成習慣，並形成了他的思維模式，一旦這種思維模式已經定型，就稱為習氣。如果一個人的行為、思維模式形成習氣，會影響他造業的模式。每當習氣又來的時候，造作的都是那一類型的業。當他在臨終的時候想要擺脫這種習氣，容易嗎？不容易！如果造的是善業，就會隨著善業投生到善趣；造的是不善業，就跟隨著不善業投生到不善趣，這是很自然的事。

佛陀在《如是語·邪惡心經》中說：「諸比庫，在此，有些人心邪惡，我以心查知其心：『若此人在這時死去，將如[被自己的惡業]運載般扔到地獄中。』」

假如我們在生起貪、瞋、癡的那一刻死去的話，就好像一塊丟向空中的石頭必然會掉下來一樣，必然將墮落到惡趣去。如果大家經常不如理作意，經常生起不善心的話，那麼不善心會成為習慣。因為我們講到過不如理作意——見到好的就生起貪，見到不好的就生起瞋，這樣就形成了心的慣性反應，這是不善心。無論善心或不善心，每一個心裏的思心所都在造業，這些業可以決定我們是投生到善趣還是惡趣，以及平時遭遇的好或不好，這就是業果法則。業果法則並不是由佛陀來主宰的，佛陀只是把它說出來而已。我們可以對比一下獲得人身的與沒有獲得人身的比例，就知道獲得人身是多麼難得，我們能聽聞到佛法更加難得。正因如此，我們對輪迴要怕，會怕才會精進。

第八、以覓食為根基之苦。覓食就是為了生計、謀生。現代的年輕人都很忙。忙什麼？忙生活、忙生計。在新加坡忙還有相應的豐厚收入，但是在一些發展中國家、貧窮國家，勞動力都很廉價，風吹日曬都要做工，辛苦做工才能得到一點點報酬，這是以覓食為根基的苦。大家要上班，去公司有時候會遭到上司的批評，要忍受上司的刻薄，要忍受下屬的刁難，要忍受顧客的刁蠻，要忍受工作的壓力。我們要風雨無阻、起早摸黑地去上班，這些都是苦。如果

在貧窮國家，人們更能體會到這些苦，他們很辛苦地工作，但所賺得的卻很少，僅僅可以糊口，一旦生病或有什麼意外，很可能就傾家蕩產。但是只要他們要生活，要養家活口，就必須承受這些苦。投生到人道算是善趣，都要經受這些苦，如果投生到惡趣，雞、鴨、狗，牠們也要覓食，也要吃東西。所以古人說：「人為財死，鳥為食亡。」

我們講了激起精進的八種事情，那應當如何精進呢？精進到底有哪些具體做法呢？佛陀在《大念處經》裏說：

「諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，於此，比庫為了未生之惡、不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進，策勵心、精勤；為了已生之惡、不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進，策勵心、精勤；為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進，策勵心、精勤；為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進，策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。」

正精進有四項內容：

第一、提防未生之惡。對於還沒有生起的不善念頭、不善心、不善行為，我們要預防它，不讓它生起。如果我們有某種壞習氣，就要提防它，不要讓它滋長，不要讓它再控制我們，不要讓我們的心被它所左右。

第二、去除已生之惡。自己經常會生起的身語意之惡，

要努力改正，要使我們的身語意清淨。

第三、使未生之善生起。哪些是未生之善呢？還沒有培育的戒，應當培育直到圓滿；還沒有培育的定力，要培育使它圓滿；還沒有培育的觀智，要培育直到圓滿。所以，還沒有培育的戒定慧要培育起來。培育善行、善心、善念，這是使未生之善生起。

第四、培育已經生起之善乃至圓滿。如果現在正在持戒，要很好地持戒，使戒清淨圓滿。如果正在培育定力，要使定力越來越強，越來越有力，越來越圓滿。如果還沒有證得禪那，要精進努力以證得禪那。對於擁有禪那的禪修者，應當培育其他的業處，使禪那既強有力，又快捷敏銳。要培育觀智，對世間無常、苦、無我的觀智。我們要培育的智慧不僅僅是世間的智慧，更要培育出世間的智慧，因為出世間的智慧（道智）能夠斷煩惱。因此，在這裏所說的善是戒定慧，是八聖道，是佛陀教導的法。

因此，正精進有這四樣內容，我們必須付出努力做到這四樣內容。要謹慎提防還沒有生起的貪瞋癡，身語意的惡行、不善行。對於已經生起的貪瞋癡，已經造作的惡行，已經形成壞習慣，要努力去除它，這稱為精進。對於還沒有生起的善行，如果沒有佈施，現在應當佈施；還沒有持戒，現在應當持戒；如果沒有定力，現在要培育定力；沒有證得禪那，現在應當證得禪那；還沒有培育觀智，現在應當培育觀智。為了圓滿戒定慧、修習止觀所付出的努力

稱為精進，這種精進稱為正精進。對於擁有禪那的禪修者，不要貪著禪那；假如貪著禪那的快樂，則沒有做到第四點。他應當使禪那越來越強有力，越來越穩定，然後再以禪那的定力為基楚進一步修觀。修觀也不是目的，修觀的目的是為了生起道智、斷盡煩惱。道智屬於出世間智，唯有用出世間智完全把所有的煩惱斷盡，才可以稱為圓滿。圓滿的意思是三學圓滿、戒定慧圓滿。甚麼叫三學圓滿？你不用再修了，不用再學了，這時叫無學，這個時候才叫圓滿，已經圓滿了戒定慧。如果還沒有圓滿，那就是有學。如果連一樣都沒有圓滿，那叫凡夫，連有學都沾不上邊。

在培育精進的時候要注意一點：精進必須是正精進。什麼是正精進？恰當的正精進，正確的精進，才叫正精進。這裏精進的意思是：不要過度，也不要不足。我們要的精進是中道的精進，精進不能夠偏離中道。「中道」就是離開極端，也就是說在修行的時候一定要五根平衡。哪五根呢？信根、精進根、念根、定根、慧根。

在這五根當中，精進根和定根要達到平衡。精進根是指努力，定根是指心保持平靜。因此，精進根屬於動的，定根屬於靜的。過度的精進會使一個人躁動不安，心沒辦法平靜。大家在修入出息念的時候，如果精進過度會頭暈、頭脹，或妄想很多、煩躁不安。定根太強而精進不夠，人會懶洋洋、懈怠、無精打采，心沉滯不前，也就是過度平

靜，靜到不會動，定過頭了。因此定根與精進根要平衡，定根與精進根平衡就是在穩中求進。定根偏於穩的、平靜的；精進根是動力。動過度而不穩是輕浮；只是穩而不前進是停滯。所以修行一定要諸根達到平衡。

信根和慧根也要達到平衡，這無論是對學佛還是對修行都很重要。信根過強容易迷信。有哪位大師、上師來了，聽說他會加持、會唸咒，很靈驗，大家一窩蜂湧過去；哪一尊神很靈，大家一窩蜂湧過去拜；就連聽說符咒很靈，燒成灰喝了什麼病都能除掉這都有人相信！這些是迷信，是信根過度而慧根不足。慧根過強也不行。好像有些學者，懂得的佛學知識很多，但就是不信，你叫他做，他就是不做；但你叫他品頭論足，他可以評論整一個晚上，好像什麼都知道，什麼都能講給你聽，但就是做不到，這就是慧根過強而信根不足。信根和慧根要達到平衡，我們的信——對佛法僧的信、對導師的信要建立在智慧上，這種信才叫正信，才叫智信，而不是人云亦云的迷信。不探究原由就盲目地信，叫做迷信。

《清淨道論》中說：「信強而慧弱則成迷信，信於不當之事。慧強而信弱則偏於虛偽一邊，猶如由藥引起的病般不可救藥。唯有兩者平等，才能信於正當之事。」

信根過強，人偏於感性，感性太強容易誤事，容易衝動。慧根太強的人偏於理性，喜歡品頭論足，愛批評，甚至虛偽，就像一個人吃了過量的藥一般難以治療。我們學

佛修行要感性與理性兩者達到平衡，不要盲目，但是也不要世智辯聰太強。我們接受一種觀點、一種修行方法，先要考慮它符不符合佛陀的教導，若符合佛陀的教導，就應當相信、接受、依教奉行，不要猶豫不決。好像你明明知道自己已經進入了寶山，人家都在撿寶，你卻拿著放大鏡在研究「這個是什麼？它的成份是什麼？」沒有用！信根過強也不行，慧根過強也不行，要達到平衡，平衡就是中道。中道，用現代的話來說就是平衡，不要走極端。修行一定要行於中道，不落兩邊。

同樣的，培育七覺支也要達到平衡。是哪七覺支呢？念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。

「**念覺支**」是把心完全沉入所緣，不會忘失禪修的對象，這是念覺支。

「**擇法覺支**」是智慧，知道什麼是善？什麼是不善？什麼是對？什麼是錯？什麼是好？什麼是不好？在修行的時候要有擇法覺支。擇法覺支就是不迷信，做什麼事情要先擇法，以正見為前導。我們知道這樣的修行是好的、是對的，這樣的修行、這樣的心態不會偏於一邊，不會過度用力，這是擇法覺支。

「**精進覺支**」是為達成目標而付出的努力、奮鬥，這是精進覺支。

「喜覺支」是內心對所緣有興趣，對修行的目標有興趣，也就是喜歡禪修。

「輕安覺支」是身心的輕快、輕安、舒適，不會修出一大堆問題，身心要輕安。

「定覺支」是定，是平靜、心一境性，心的單純。

「捨覺支」是身心的平等、中捨，不偏於任何一邊，不會極端，不會過度，修行恰到好處，這是捨覺支。

這些都稱為覺支(sambojjhaṅga)。覺支，又稱正覺支，由巴利語 sambodhi + aṅga 組成。sambodhi 是正覺，即完全的覺悟、正確的覺悟；aṅga 是因素、成份。因此，sambojjhaṅga 就是導向完全覺悟的要素，導向正覺的條件。導向正覺的要素有七種，只要想覺悟，就要培育這七覺支。七覺支可以分為三組：

第一組是念覺支。念覺支在任何時候都需要。

第二組是擇法覺支、精進覺支、喜覺支。這些是偏於動的，與精進根相似。

第三組輕安覺支、定覺支、捨覺支。這些是偏於靜的，與定根相似。

佛陀在《相應部》中舉了一個比喻：如果一個人想要讓火熊熊燃燒起來，但是卻往火中加濕的草、濕的柴、灑水、撒泥沙等，火可不可以燒起來呢？不能！同樣的，如果禪修者的心偏於沉滯，反而去培育輕安覺支、定覺支、捨覺支，他的心會越來越沉滯，越來越鈍。如果說一個人

想要讓火燒起來，往火中加些乾的草、乾的柴，火會不會燒起來？會的！同樣的，如果禪修者的心沒有力的時候，應當培育擇法覺支、精進覺支、喜覺支。如果一個人想把火熄滅，但是卻往火中加乾的草、乾的柴、乾的牛糞，那麼火會不會滅呢？不會！同樣的，如果禪修者的心躁動不安，他想要讓心平靜下來，卻去培育擇法覺支、精進覺支、喜覺支是不適合的。他應當培育輕安覺支、定覺支、捨覺支。如果一個人想要把火熄滅，然後往火裏灑水、撒泥沙，火可不可以滅呢？可以！同樣的，如果禪修者的心躁動不安，很亢奮、很興奮，這個時候他應當培育輕安覺支、定覺支、捨覺支。

運用在禪修也是這樣，禪坐時如果妄念紛飛、心很煩躁，應當培育輕安覺支、定覺支、捨覺支，讓我們的身心平靜，保持中捨。讓身心輕鬆、放鬆，這是輕安覺支；讓心平靜、單純，這是定覺支；不要執取其他的外緣、對象，這是捨覺支。如果一個人的精進力不夠，心力不足，就應當用擇法覺支，思維佛陀的教導，應當精進努力，提升對禪修的興趣，這就是擇法覺支、精進覺支、喜覺支。無論在任何時候，他都應當把心投入禪修當中，不要忘失禪修的目標，這是念覺支。

精進是這樣運用的，達到平衡的精進是中道的精進。如果大家真的去修行的話，中道精進一定很管用；然而如果大家只是聽卻沒有去修行，這些話也只是隔靴搔癢。

五、喜

接著再講喜(pīti)。喜的特點是心喜歡所緣，對對象有興趣或者滿意。作用是令身與心清新或輕安，充滿喜悅。現起是身心的喜悅。

喜也是修行的一個重要的要素。在七覺支當中有一個是喜覺支，就是這裏講到的喜(pīti)。為什麼喜也是一種覺支、一種導向正覺的要素呢？如果大家對修行沒有興趣，會去修行嗎？那現在知道為什麼佛陀把喜也視為是導向正覺的一種要素嗎？如果你壓根不喜歡禪修，心對禪修的目標沒有興趣，即使有人逼你去修行，你坐在那邊也會打瞌睡。因為心對於所緣沒有興趣，感到枯燥、無聊，心就變成鈍鈍的，變得很軟弱，一軟弱就容易昏沉。因此我們在禪修的時候要將這種喜提升起來。在實踐當中應該如何提升喜呢？在佛陀教導的四十個止業處中，修習六隨念對提升喜很有說明：

第一、佛隨念。佛隨念可以提升喜。只要大家是佛陀的弟子，是歸依三寶的弟子，以佛、法、僧三寶為信仰，那麼我相信大家對佛陀都有一份恭敬。只要對佛陀有恭敬心，當我們看到佛像，取佛陀為所緣的時候，喜就能夠生起，因此修佛隨念很容易生起歡喜心。在修佛隨念之前，我們可以選一張很莊嚴、清淨、平靜的佛像，或者自己很喜歡的佛像，然後看著他，憶念著佛陀是多麼的清淨，多

麼的莊嚴，這也是修佛隨念的方法。為什麼看著佛陀的相好莊嚴也屬於修佛隨念呢？因為佛陀有種德號叫

Bhagavā。Bhagavā，古代意譯為世尊，古音譯為婆伽梵，正確讀音是跋格瓦。bhagavā就是具足各種祥瑞、福德的意思。這些祥瑞也包括佛陀身體的三十二相、八十種好，這也是佛陀的素質、福德。我們只是看著佛陀的像，內心生起歡喜，這也是培育喜覺支的一種方法，很容易做到！這樣大家可以將佛像帶在胸前，隨時隨地都可以拿出來看，看佛像修佛隨念。當然，如果想要進一步修佛隨念的話，應該坐下來，培育很強的恭敬、歡喜與平靜。

第二、法隨念。法隨念也可以提升喜。我們思維佛陀的教法，佛陀的教法是導向清淨、導向清涼、導向覺悟、導向煩惱的完全止息、導向苦的滅盡，這種法是非常難聞難得的。我們生起稀有想、難得想，就會有歡喜心。我們思維：這種法是佛陀在行菩薩道的時候曾用了多麼漫長的時間圓滿巴拉密才證悟的，佛陀的教法是很難聞的，但難聞之法現在已經聽聞了。我們再想一想：沒有佛法的時期是多麼的漫長，有佛法的時期是多麼的短暫。佛陀經常用「漫漫長夜、電光一閃」或「曇花一現」來形容有佛法時期的短暫與難得。在沒有佛法的時期，大家想要解脫是不可能。在漫長的生死輪迴中通常都是空劫，空劫就是在漫長的世界週期當中都沒有佛陀出現。當我們再思維到現在是有佛法的時期而生起歡喜心，這也是培育喜覺支的方法。

第三、僧隨念。僧是佛陀的弟子，是依照佛陀的教法、傳承佛陀的教法、實踐佛陀的教法，以及證悟佛陀教法的弟子，特別是聖弟子。佛陀的教法之所以能夠流傳到現在，就是因為這些僧團、長老、上座們，他們一代接一代地把佛陀的教法傳承下來，我們現在才能聽聞到佛法，我們應當心懷感恩。同時，僧團裏的出家眾要依照佛陀的教法，要受持很多的戒律，要修止觀，要培育戒、定、慧；而且他們還要幫助眾生，度化有緣的眾生，肩負起化世導俗的義務，所以僧團是可敬的，僧寶是非常可貴的。我們看到他們，就看到了佛陀的形象，因為他們是依照佛陀的教導實踐的人，他們的形象是剃光頭、穿袈裟，這就是佛陀的形象。佛陀必定是現出家相的，佛陀不可能現在家相。當我們隨念僧寶，隨念這些傳承、實踐乃至證悟佛法的弟子們，我們內心的喜悅、得遇善知識的喜悅、遇到福田的喜悅就很容易生起。

第四、戒隨念。如果大家有持戒，還可以憶念戒行清淨：我沒有殺生，沒有偷盜，沒有不正當的性行為，沒有說虛妄語，沒有服用任何的麻醉品。當我們省思自己戒行圓滿，沒有斑點、沒有缺陷、沒有污點，內心感到歡喜，這是戒隨念。

第五、捨隨念。捨的意思是佈施、施捨。如果我們經常佈施，歡喜佈施，當省思到佈施的功德時，就會感到很歡喜。有很多禪修者在觀過去世的時候，發現在過去世因

為造了佈施的善業，今生才投生為人的。這種善業佔了很大的比例。由於他們過去曾經供養過僧眾，或者曾經用花供佛陀，或者拿食物佈施其他的人，這種善業在臨終的時候成熟，導致今生投生為人。當思維自己有佈施的品德、有佈施的習慣，心中應該生起歡喜。

第六、天隨念。思維諸天的功德。這裏並不是叫我們思維諸天的欲樂，而是思維天人的福報後，知道這些天人的過去世對佛法僧三寶有信心，他們有戒行，他們聽聞佛法、行佈施，同時有智慧。因為他們具足信、戒、聞、捨、慧的功德，以這些善業才投生到天界。我們自己也對佛法僧三寶有信心，也有戒行，也聽聞佛法，也行佈施，也有智慧，那麼我們就不用擔心未來世。我們思維到諸天的品德和我們的品德是一樣的，就應該生起歡喜心。

這些培育喜覺支的方法在《清淨道論》中也有提到。戒隨念、捨隨念及天隨念都是思維我們自己的功德，所以要經常思維自己造的善業。如果我們感到不高興、沉悶，或者不想修行的時候，要想一想自己所作的善業、善行，我們要對所作的這些善業善行感到歡喜、感到高興，這也是培育喜的方法。我相信在座都是佛弟子，都有行善積累功德的習慣，我們經常要省思這些功德、善行，想到我們擁有的善行，並對這些感到歡喜。假如你在思維自己的善行、功德的那一刻去世的話，你將會投生到天界或人界，會投生到善趣。只要你喜歡這些善行，這就是善業。

我們講了喜以及培育它的方法之後，現在我想問一下大家：喜和樂是不是一樣的呢？不一樣！喜屬於五蘊當中的行蘊，樂屬於五蘊當中的受蘊。喜是高興，樂是心的快樂感受。喜和樂在五禪支當中屬於兩種禪支。我們可以用一個比喻來形容它們之間的不同之處：好像一個長途跋涉的旅人，走在茫茫無邊的沙漠中，烈日當空，卻沒有水。突然他發現前面有一片綠洲，那個時候他的心怎麼樣？很高興！這種高興、興奮就屬於喜。等他到了綠洲之後，盡情地喝水、洗澡，洗完澡之後躺在樹蔭下休息、享受，這叫做樂。所以喜和樂之間的區別在這裏，有喜必定有樂，但是有樂不一定有喜。第三禪就有樂沒有喜，因為喜是心的興奮、高興，到了第三禪的時候，這種喜消失了，只有平靜的樂。

六、欲

我們再看下面一個心所——欲(chanda)。欲的特相是想要行動，也就是想要做某一件事情，或者想要獲得某種成就、想要追求某樣東西。它的作用是尋找所緣，追求目標。現起是需要所緣。欲就好像把手伸向目標。

欲是好的還是不好？欲望本身並沒有好或不好，我們不要冤枉它，它只是追求東西，是中性的。但是如果欲望和貪心所在一起，它就變成貪欲。貪欲就是為了追求欲樂，

為了得到和擁有可以執著的目標，稱為貪欲。想要得到世俗的、物質的快樂、物欲，稱為「貪欲」。欲本身是中性的，它只是採取行動。由於和貪在一起，欲就變成助紂為虐，做了幫兇。如果想要行善，這種欲叫做「善欲」或「善法欲」。我們要看它所追求的目標是什麼？如果和貪瞋癡在一起，它追求的就是不好的；如果追求的目標是好的，比如想要佈施，想要持戒，想要禪修，想要斷除煩惱，這些想要都是欲。所以我們應當培育善法欲，但是對欲樂目標的追求、貪欲要放下。如果懂得善用的話，欲可以使我們一直都保持衝勁，都有那一份對法的追求，對善法的追求，對解脫的追求，對出世間法的追求，這些是善法欲。我們應當培育善法欲，而應當克服貪欲。

六個雜心所就講到這裏。我們再總結一下這六個雜心所，第一尋(vitakka)是把心投入對象。第二伺(vicāra)是心持續地審察對象。第三勝解(abhimokkha)是心決定對象。第四精進(viriya)是心為了得到目標的努力，或者是心持續地對目標努力、奮鬥。第五喜(pīti)是心喜歡對象，對所緣有興趣。第六欲(chanda)是心追求對象。只要我們把握好心跟所緣這一種關係，這些心所就很好理解。

第八講 不善心所（一）

前一講學習了六個雜心所，這些心所在有些心裏會有，有些心裏沒有，有的時候不一定全部有，但也可能所有都生起，因此稱為雜心所。七種遍一切心的心所和六種雜心所共計十三種，稱為「通一切心的心所」；也就是說，在善心、不善心、果報心和唯作心裏，這些心所都有可能生起。它們既通於善，也通於不善，也通於果報和唯作的心所。

下面我們將講兩組不同種類的心。我們先講只會生起於不善心當中的不善心所。不善心所有十四種，它們伴隨著不善心一起生起。在美心、果報心和唯作心裏並不存在不善心所。

先講「不善」兩個字。不善，巴利語 akusala。kusala 是善，akusala 是不善，相當於「惡」。為什麼稱為不善呢？因為這些心在品質上、在道德上是應當受斥責的，同時這些心被造作之後，將會帶來不好的、苦的果報，所以稱為不善。

不善心所分為十四種，包括四種通一切不善心的心所和十種雜不善心的心所。通一切不善心心所是所有的不善心都有的四種心所。十種雜不善心心所裏的「雜」和前面的一樣，它們在某種情況下會產生，但在某種情況下不會

產生。

不善心可以分為三大類：貪根心、瞋根心、癡根心。在貪、瞋、癡三類不善心裏，必定擁有四種不善心所，即通一切不善心所。這四個不善心所分別是癡、無慚、無愧、掉舉。十種雜不善心的心所又可分為四類：第一、在貪根心裏才會生起的心所為：貪、邪見、慢。第二、在瞋根心裏才會出現的心所為：瞋、嫉、慳、惡作。第三、昏沉與睡眠只有被動地造作不善的心裏才会有，只出現在「有行」的不善心裡。第四、疑只出現在癡根心裏。我們現在逐一地來學習這些不善心心所。

一、癡、無慚、無愧

第一個是癡(moha)，癡在緣起支裏稱為無明(avijjā)。明是智慧，無明是沒有智慧。它的特點是心的盲目或愚昧。這裏所說的愚昧或癡，和一般所說的癡不一樣。我們平時所說的癡是指呆傻或極度著迷，比如癡迷、癡心、癡戀等。這裏的癡是指不明白究竟法，沒有智慧，而不是癡呆的癡。其作用是遮蔽所緣的真實性，不能夠看到對象的本質。表現為沒有正見，或者說心的昏昧。近因是不如理作意。不如理作意什麼呢？認為對象是永恆的、樂的、有我的、圓滿的、淨的，也就是作意對象為常、樂、我、淨，這稱為不如理作意。

癡是一切不善的根本，所有的不善心包括貪根心和瞋根心都有癡。所以佛陀說：「無始生死輪迴，無明是其根本。」無明與渴愛是生死輪迴的根本。

接著再來看一對心所，這一對心所是無慚和無愧。無慚(ahirika)：hirika 是慚，ahirika 是無慚。它的特點是不厭惡身、語的惡行。作用是無恥地作惡，對惡行不會感到羞恥。表現為不退避惡行，不避開作惡。近因是不尊重自己。無愧(anottappa)：ottappa 是愧，anottappa 是無愧。它的特相是不害怕身、語的惡行——無慚是不厭惡，無愧是不害怕。作用是不害怕作惡，作了惡行不會感到害怕——無慚是不會感到羞恥，無愧是不會感到害怕。現起也是一樣，不迴避作惡。近因是不尊重他人。

一個人有慚有愧，他就既能尊重自己又能尊重他人。感到慚的時候，就是對得起自己；感到愧的時候，就是對得起他人。佛陀說慚與愧這兩種法能保護世間。

佛陀在《增支部·第二集·第一品·第九經·行為經》(Cariyasuttam)中說：

「諸比庫，有兩種法保護世間。哪兩種呢？慚與愧。諸比庫，若此兩種白法不保護世間，則不知這是母親、母親的姊妹、叔伯的妻子、師母及師長之妻，世間將走向混亂，猶如羊、雞、豬、狗、豺狼。諸比庫，正因為有此兩種法保護世間，所以知道這是母親、母親的姊妹、叔伯的

妻子、師母及師長之妻。」

一個人有慚、有愧，才知道禮儀廉恥，才知道羞恥。如果一個人沒有慚愧，就沒有羞恥感。我們人和動物的區別在於什麼呢？在於人有羞恥感，人有慚愧心，而動物沒有慚愧心，所以動物可以光著屁股到處跑；人不行，因為人有慚愧心。

我們說人有良心，就是說慚愧心，知道什麼不能做，如果做了會受到良心的譴責。所以我們說慚愧心就是良心。有自知之明屬於慚；知道那些事情會傷到別人而不去作，屬於愧。因為有慚愧心，有良知，有道德的底線，所以知道哪些事情不能作，哪些事情可以作。正是因為人有了慚愧心，所以這個世間才能維持秩序，不會亂倫，不會亂來。如果一個人不尊重自己，甚至連臉皮都可以扯下來，就能在光天化日之下為非作歹。人只要尊重自己，就不會為非作歹，知道這樣有損形象、名譽，自己的良心過不去。如果一個人不尊重他人的話，就容易傷害他人。如果有慚、有愧，就不會做出對不起自己的事情，也不會做出對不起他人的事情，這樣的話，社會就能安定、和諧，世間的法律、秩序就能維持下去。

人是人，動物是動物，動物沒有慚愧心，所以牠們可以亂來。人和動物的區別是人有慚愧心。人如果沒有慚愧心，他就是衣冠禽獸，甚至禽獸不如！

二、掉舉

我們再看另外一種心所——掉舉(uddhacca)。掉舉是心的散亂、不穩定。我們看中文「掉舉」這兩個字，它是雙向的，掉是指心的下沉，舉是指心的上浮，也就是心的晃動不安，紛紛擾擾。掉舉的特點是心的不平靜或不安，猶如風吹而起水波。作用是不穩定，猶如風吹旗幡般飄揚。表現為心的散動、散亂，猶如塵堆被投入石塊般飛揚。近因是對散亂的心起不如理作意。

掉舉是五蓋之一。五蓋的巴利語為 pañca nīvaraṇāni。nīvaraṇa 是障蓋、障礙。在禪修的時候，掉舉就是妄念紛飛，心散亂，躁動不安。有時禪修所說的掉舉也可以指在上一節課講到的尋(vitaka)。在《中部》有一部經叫《除尋經》，或叫《止息妄想經》，佛陀教導那些還沒有證得禪那的人如何克服妄念紛飛的方法。尋和掉舉之間的區別是，尋是比較有系統地思維一些事情，它也可以表現為心的散亂，但是掉舉是胡思亂想，比較雜亂無章，沒有系統。為什麼這樣說呢？因為在十二種不善心當中，只有掉舉相應心不會帶來結生。也就是說，掉舉也會造不善業，但它造的不善業相對較輕微，輕微到一個人臨終不會因為掉舉的不善業而投生到惡趣去。其他的十一種不善心在造業的時候，都有可能帶來投生到惡道的果報，但是掉舉心不會。雖然掉舉所造的業很輕，但是它可以參與其他的不善心一

起運作。因此，它既可以參與造很強的不善業，也可以獨立運作。在癡根心裏的掉舉相應心是唯一不會帶來結生的不善業。

無明、無慚、無愧以及掉舉這四種心所是一切的不善心都有的心所，它們一生起一起生起。

三、貪

現在來講另外一個心所——貪(lobha)。貪的特點是執著對象。作用是黏住對象，好像肉黏著鍋一樣，很難拔出來。表現為心不肯放棄對象。近因是認為導致束縛的對象有樂味。隨著對欲樂與生命之渴愛的膨脹，貪欲或渴愛被視為是導致眾生生死輪迴的根本原因。佛陀有時候會說：「生死輪迴的起點是不可知的，由於無明與愛，眾生不斷地流轉於生死。」因此無明與貪愛是導致眾生輪迴的元兇、最根本的原因。

為什麼會有貪呢？在十二緣起裏提到：貪是由於有受，認為對象有快樂。為什麼認為對象有快樂？因為有接觸。為什麼會有觸？因為眼睛會看外面的顏色，耳朵會聽聲音等。

我們再以阿毗達摩來分析貪是怎樣生起的？舉眼睛看一件好東西來分析，一個人之所以遇到好的東西，如見到一個漂亮的人，穿漂亮的衣服，住豪華的住所等等，這些

屬於善的果報。由於善果報成熟，他體驗到這些好的對象。體驗這些東西的時候是果報，它只屬於過去善業的結果，並沒有善惡之分。再者，受用、享用本身也沒有什麼錯，譬如佛陀也會接受很多的供養，接受很好的住所，佛陀也享用它們，所以享用本身沒有錯。那麼錯在什麼地方呢？我們用心路過程來分析就容易瞭解。當眼睛看所緣的時候，眼識屬於果報心，果報心不會造業；接著的領受心領受所緣，也沒有什麼過失，推度也不會有過失；接著的確定心確定對象是好的或壞的，關鍵在於確定心中的作意心所是如理作意還是不如理作意。如果認為這個東西是好的，認為這個東西是屬於我的，或者是我想要得到的，那麼接著生起的速行心的受可能是樂受，他會喜歡對象，因為喜歡，心容易黏著這些所緣。剛開始的時候，它不一定強有力。但你會繼續認為這是個好東西，可以給我帶來快樂、幸福，或者純粹只是想要得到、想要佔有、想要擁有，那麼心就不斷地造作，不善業就一次又一次地在心流裏重複、加重，對這樣東西的黏著就越來越緊、越來越重。

心對所緣的貪愛通常會不斷地加重：首先只是一般的喜歡(rati)、喜愛(piya)，之後會有親愛(pema)，想跟它在一起；親愛之後會有貪愛(taṇha)，想要擁有；之後會有愛染(rāga)，不肯放棄；之後會執著；最後會癡迷(upādāna)，不斷地加重，對所緣的黏著越來越緊，越來越迷戀。剛剛接觸所緣的時候，反應只是一般的喜歡不喜歡、好或不好，

但是對喜歡的對象起不如理作意之後，於是貪愛會越來越深，甚至癡戀、迷戀，不可自拔。貪生起的時候往往無聲無息，不疾不緩，給我們的感覺是柔軟的，它不像瞋會刺傷我們或者可以很快知道。貪是軟綿綿的，慢慢地腐蝕我們的心，心就給它黏著，給所緣抓住了。

貪的對象有很多種，對有生命的，我們也貪；對無生命的，我們也貪；對純粹概念的，我們也貪。第一、有生命的貪是什麼？貪著自己的身體、貪著自己的生命，這是貪。貪戀自己，愛漂亮，這是貪。此外還貪什麼？貪丈夫，貪妻子，貪自己的兒女，貪自己的親屬，貪著一切和你有關係的人，如果養寵物就貪自己的小貓小狗，這也是貪，這是對有生命的貪。第二、對無生命的貪。貪自己的錢財、財物；貪著自己的房子、車子，貪珠寶、戒指、項鍊，貪自己所擁有的任何的物品，這個是對沒有生命的貪。第三、對於純粹概念的貪，就是貪求名聲、愛慕虛榮。別人讚歎你，你覺得飄飄然。因為貪，人的心就給這些東西黏著。這些東西操控著你，你為了得到它，就不斷地造各種各樣的業。我們平時到底在做些什麼？我們一天到晚忙的到底是什麼？是不是在服務一個「貪」字！

因此，貪是心想要得到所緣、黏著對象。貪是因為喜歡對象，進而想要得到對象；得到之後想要佔有，佔有之後還想要長期佔有、想要得到更多；佔有對象之後還不願意失去它。佛陀在《中部·大苦蘊經》中講到，人們辛苦

地賺錢，當他賺錢的時候，又忙著收藏、保護，害怕失去；當他辛苦賺來的錢財由於王難、賊、火、水、不肖子孫等等敗落時，他又感到痛苦。所以，有了貪愛，很多的苦因此而產生。

所以說「貪」是輪迴的主因，因為貪所以我們造作很多的業。用一句容易理解的話來說，就是因為你有欲望，就會有喜歡；因為喜歡，就會追求；因為追求，你就會有得失；因為患得患失，你就會痛苦。所以，佛陀並不是從外在找原因，是從我們心裏面找原因。例如：我們的苦是怎樣來的？我們的生命是怎樣產生的？是怎樣開始流轉的？我們不是從外在找原因，而是從緣起法裏去找，從因果律裏去找！有貪心就必定有痛苦，有痛苦只能怪自己，不要怪別人！

四、邪見

接著我們講另外一個不善心所——邪見(*diṭṭhi*)。巴利語 *diṭṭhi* 是見。見是什麼意思呢？見是觀點、思想、學說、見解、信仰等。一般上來說，如果前面加個 *sammā*，稱為正見(*sammādiṭṭhi*)；如果沒有加 *sammā*，是指邪見(*micchādiṭṭhi*)。這裏的邪(*micchā*)不是邪惡的邪，而是錯誤的意思。所以邪見並不是指邪惡的觀點，而是錯見、錯誤的見解。如果是惡見，巴利語是 *pāpa-diṭṭhi*，即邪惡的觀點。*micchā-*

ditṭhi 是指見解的不正確、錯誤。邪見的特相是錯誤地分析事物。作用是錯誤地推斷或者執著諸行法為「常、樂、我、淨」。表現為錯誤的見解或信仰。近因是不願見聖者等。

邪見與無明很相像，無明也是認為對象是「常、樂、我、淨」。無明和邪見有什麼關係呢？兩者都認為世間法是永恆的、快樂的、有我的、淨的，如果只是認為則還是無明，但如果認定它、相信它、堅信它，則這種錯信就是邪見。初果入流聖者、第二果一來聖者、第三果不來聖者都還有無明，唯有阿拉漢道才斷除無明。但是，一切聖者都不可能還有邪見，因為邪見在證初道的時候已經被入流道斷除了！所以一切聖者都沒有邪見，但除了阿拉漢之外的聖者都還有無明。邪見是導致眾生墮落四惡道的元兇，因為邪見，一切眾生都還有可能墮入四惡道。無明則是輪迴的元兇，因為無明，所以眾生還會輪迴，還會繼續投生。即使是一位三果聖者，由於還沒有斷除無明，死後還是要繼續投生。雖然三果聖者沒有任何對於欲樂的貪愛，也沒有瞋恨心，但是由於還沒有斷無明，所以還要繼續輪迴，只不過他會投生到色界或無色界梵天。因為一位初果聖者已經斷除了邪見，所以即使還有貪心，但是其貪心沒有與邪見相應。由於沒有得到邪見的滋養、資助，即使造作了貪業，也不會使他墮落到四惡道裏，不會墮入地獄、畜生、鬼和阿蘇羅。所以佛陀說一位初果聖者絕對不會再墮落四惡道(avinipāta-dhamma)，就是因為已經斷除了邪見。

為什麼凡夫還會墮落到四惡道裏呢？因為凡夫沒有斷邪見。如果一位禪修者修觀修到緣攝受智的階段，下一生就不會墮落到四惡道。為什麼呢？因為到了緣攝受智的階段，他的觀智暫時地鎮伏了邪見，所以他下一生不會墮落到四惡道。但是，如果他怠惰、放逸，或者並不想很快證悟涅槃的話，那麼在他以後的輪迴當中還是有可能墮落到四惡道中。

就好像我們的菩薩，在被燃燈佛授記那一世叫善慧(Sumedha)，他是一位隱士，沒有成為佛教的出家人。他那時已經擁有八定（四種色界定與四種無色界定），還有五種神通，他的觀智已修到行捨智，也就是說菩薩在那一世的戒定慧已經達到了凡夫的最高點。正因如此，燃燈佛授記他在未來很久遠之後將要成佛。他在那一世修到了行捨智，接著的下一世不會墮落四惡道。但是在漫長的輪迴當中，由於他並沒有斷除邪見，即使已經得到了燃燈佛的授記，還是會隨著業在輪迴中上升、下沉，還會投生為畜生，或者人等。這是定法！

一、有身見

邪見可分為很多種類，第一種是執著有「我」的邪見，稱為「有身見」。

有身見的巴利語為 *sakkāya-ditṭhi*，古代音譯為薩迦耶見。*sa* 的意思是有、擁有、持有；*kāya* 的原意是身體，在

這裏也指「我」；ditthi 是邪見。佛陀在講到這種邪見的時候，特別針對當時古印度的各種各樣宗教、六師外道，以及一般人的錯見。

有身見又可以再分為三種：

第一、執取五蘊為我。一般沒有宗教信仰的人都會認為五蘊、身心是我：這是我的身體，我的頭，我的眼睛，我的心，這是最普遍的人都會有的，連動物也會這樣執著於我。

第二、執著心識為我。執著心識為我是認為有個靈魂我。認為有個靈魂存在，或者說神識、心識是輪迴的主體。這種邪見在婆羅門教（後來發展為印度教）是很明顯的。他們認為人可分為身體和靈魂，或者身和心兩大類。心和身是可以分開的，心是主人，身體是客人。猶如人可以不斷地換衣服，衣服舊了可以丟掉。同樣的，如果身體不堪使用會死掉，靈魂就投生到另外一個身體裏面。他們也把身體比喻成房子，把靈魂比喻成主人，房子壞了可以換另一間房子。這是婆羅門教的靈魂說，或者心識說。

這種邪見在佛教中也存在。在《中部·大愛盡經》裏說到：佛陀在世的時候，有一個人叫沙帝(Sāti)，他出生於一個漁夫家庭，後來出家成為比庫。他生起了這樣的一種惡見：「我知道世尊所說的法，也就是這個心識在輪迴當中始終保持不變。」他的意思是說：在輪迴當中，身體會不斷地變換，但這個心識是一樣的。當時很多比庫聽到了都

去勸他：「賢友沙帝，不要這樣說，不要這樣譏謗世尊，譏謗世尊確實不好，世尊的確不可能這樣說。賢友沙帝，世尊用各種方法說有因緣才有心識，離開了緣起，就不會有心識的產生。」但是這個沙帝不放棄他的惡見，很多人去勸他都勸不了，於是他們報告世尊。佛陀知道後就把沙帝叫過來，問道：「沙帝，你是不是真的生起了這樣的惡見，認為心識在輪迴當中始終保持不變。」沙帝說：「是的，尊者，我認為是這樣的。」佛陀又問：「你認為什麼叫心識？」他回答說：「尊者，心識就是能感受者，能在此處彼處體驗所造作的善或不善業的果報。」他的理由似乎很充份，認為假如沒有一個不變的心識，沒有一個輪迴主體，那誰造善惡業，又是誰來承受果報呢？於是佛陀嚴厲地訓斥他：「愚癡人，你怎樣知道我是這樣說法的呢！愚癡人，難道我不是用各種方法說有因緣才有心識，離開了緣起就不會有心識的產生嗎？愚癡人，你自己誤解了還要譏謗我！你自作損害，多作非福！愚癡人，你將得到長久的不利與痛苦！」

然後佛陀就用問答的方式對其他的比庫說：緣於眼以及顏色產生的識，叫做眼識；緣於耳以及聲音產生的識，叫做耳識；緣於鼻以及氣味產生的識，叫做鼻識；緣於舌以及味道產生的識，叫做舌識；緣於身以及觸產生的識，叫做身識；緣於意以及法產生的識，叫做意識。好像比用草薪燒的火，稱為薪火；用柴燒的火，稱為柴火；用油燈

點的火，稱為燈火等。同樣的，緣於眼、耳、鼻、舌、身、意所產生的心識，稱為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。這些心識由因緣而生，沒有因緣就沒有這些心識的產生，哪裡還有一個所謂永恆的心識存在呢？所以，如果認為有靈魂在輪迴，認為有一個不變的心識在投胎，這是邪見，一種惡見！

除此之外，當時古印度還有許多不同的邪見。有人執著身體，認為身體是我，我一旦沒有了，所有的心識也都沒有了。佛陀為了破除這種邪見，所以教導「色蘊無我」。

有些修定外道入禪定能夠維持非常久，在禪定當中他們體會到清淨、殊勝的妙樂，他們執著這種妙樂是我，這才是永恆、真正的我。因為執著受是我，那種微妙、寂靜的禪定妙樂為我，佛陀為了破除這種邪見，所以教導「受無我」。

因為人有過去、有記憶，能記起小時候的一些事情，因此認為如果沒有我的話，怎麼能記憶。佛陀為了破除這種邪見，所以教導「想無我」。

有人認為我能夠造作這個、造作那個，能夠造善業與不善業，之後我能夠體驗。佛陀為了破能夠造作的我，所以教導「諸行無我」。

認為有個永恆存在的靈魂，有個輪迴主體。佛陀為了破除這種邪見，所以教導「心識無我」。

所以，無論是執著五蘊的總體是我，或者幾個，或者

一個，或者身和心，佛陀說這些都是邪見。

第三、執取離蘊我。這裏所說的「離蘊我」是指本體、本體我，這也是一種邪見。如婆羅門教、印度教認為有所謂的「宇宙本體」或者「萬法本體」，即一切都是由梵天所創造，梵是世界的根源，是無形無相、無所不在、遍一切處的，正因為「梵」(Brahman)，我們才能見到世間萬物，世間一切萬物都是梵的顯現，從究竟來說，「梵」是終極的我、本體我，而輪迴的靈魂是小我。因此執著宇宙的本體，認為宇宙有自性、真我、大我，這也是一種邪見。

婆羅門教認為：宇宙的本體稱為梵我(梵 Brahman)，或真我(梵 Atman)、大我，眾生的靈魂稱為小我。小我與大我之間的關係在印度教的吠檀多學說被發揮得淋漓盡致。吠檀多(梵 Vedānta)的意思是吠陀(Veda)的終極(anta)。吠陀是婆羅門教的根本經典，有四種吠陀：《梨俱吠陀》(梵 R̥g Veda)、《娑摩吠陀》(梵 Sāma Veda)、《夜柔吠陀》(梵 Yajur Veda)、《阿闍婆吠陀》(梵 Atharva Veda)。婆羅門教在西元前 1 世紀到 5、6 世紀不斷地發展，形成印度教。印度教一共有六大流派：勝論派、數論派、瑜伽派、吠檀多派、彌曼沙派、正理派，稱為印度教的六種正統學說。其中的吠檀多派為印度六派哲學中最正統、有力的學派。

吠檀多派認為：現實世界皆為幻相(梵 māyā)，而非真實，唯有個人之我(梵 jīvātman)和宇宙之究竟我(梵 Paramātaman)才是同一不二的真實存在。究竟我又稱為

梵，它是世界的本源。梵是真實而唯一的，但由於各人智慧不同，所體現之梵亦有上梵、下梵之分。上梵(梵 Parābrahman)為一絕對實存之本體，其特性為無德、無形、無差別、無屬性，很難用任何語言來描述它，因為它是非常微妙、至高的存在。正因為有了梵，所以才有世間萬法的顯現。下梵(梵 Aparābrahman)為表現無明「下智」之梵，其特性是有德、有意志、人格性，此時有無數的有情存在。每個眾生都有一個我，這個我稱為下梵，或者稱為個我、命我(梵 jīvātman)。由於無明(梵 avidya)，眾生脫離了梵，不斷地輪迴。若能除去無明，就能知見上梵，這種智慧稱為上智；若有無明，只能見到下梵。上智為真諦門，下智下梵為俗諦門。從真諦門的角度，並無眾生、世間的存在，一切皆是虛妄幻有；從俗諦門的角度，還有眾生，還有輪迴，世界是實有的。從勝義諦上來說，大我與小我、上梵與下梵是「不二」的。不二(梵 advaita)是吠檀多派的終極思想。dvai 是二、分別，advaita 是不二、無分別。從真諦門來說，上梵常住、真實、清淨、光明，不假修行，本來具足，這是真實的解脫，即無身解脫(梵 videha mukti)。但是從俗諦門來說，要證得大我就要經過修行，包括祭祀、讀誦吠陀經典、苦行、禁欲、克制等等，通過這些修行，最終能夠回歸本體。

為了闡發個體我與宇宙本體我的「不二」之理，在吠檀多經典《Māṇḍūkya-kārikā》用瓶子裏的虛空比喻小我，

用瓶子外面的大虛空比喻大我。瓶子裏的虛空來自大虛空，為大空的屬性，瓶子裏的虛空與瓶子外面的虛空本質全同，沒有任何區別的。但是為什麼還有瓶子的局限呢？因為眾生還有無明，所以瓶子裏的空間不能夠與瓶子外面的虛空融合在一起，小我不能歸於大我，但是在本質上它們是一樣的。這種吠檀多哲學是與婆羅門教一脈相承的。所以我見也包括「離蘊我」，執著離蘊我也是一種邪見。

所以邪見包括對五蘊整體的執著，也包括對個別五蘊的執著，或者認為離開五蘊之外還有一種我存在。執著五蘊或者執著身心為我，這是一般凡夫和任何動物都有的執著。執著心識或執著靈魂，這是一般宗教的執著。；執著本體我，這是更高級的宗教邪見，因為他們已經關注到世間的本源、宇宙的本體。

二、常見

接著我們再講第二種邪見——常見(niccatā diṭṭhi)。常見包括以下幾種：

第一、宿命論。宿命論認為我們的命運是由上天主宰的，認為人的吉凶禍福都是由上天註定的，或者認為「萬般皆是命，半點不由人」，因此稱為命定論。古代有些人認為：一生的貧富貴賤為命，某段時期的吉凶禍福為運。比如今年的運程是怎樣，你的生肖、太歲決定今年會有什麼運。他們認為命運是上天早已安排的，你不用太計較，不

要過分追求，命裏有時終須有，命中無時莫強求。

第二、神創說。這種邪見認為神、主或上帝創造了世界和人，所以這個世界和人是上帝所安排，人要稱頌上帝，聽上帝的安排。

第三、靈魂說。這種邪見認為靈魂是生死的主體，這跟剛才講到的有身見是一樣的，即認為人的身體有生死，但靈魂是永恆的。

第一種宿命論認為人的命運已經由天註定，人的吉凶禍福已經由天定的，這是恒常的，你不可能改變。第二種神創說認為神是永恆的，上帝是永恆的。第三種靈魂說認為靈魂是永恆的。

三、斷滅見

另外一種邪見是斷滅見(ucchedadiṭṭhi)。uccheda 是斷，diṭṭhi 是邪見，稱為斷滅見。斷滅見又可分為三種：

第一、無因論(ahetuka diṭṭhi)。認為人的苦樂並沒有原因，也就是說有人享福、有人受苦，這些都是偶然的，都沒有原因。他們並不認為人們的生活、境遇由業產生，他們認為它們都是無條件的，你偶然得到享福，生命也是偶然產生的，世界也是偶然才存在的，一切都是偶然的存
在，因為沒有因果的關係，或者純粹只是物質上的機械因果關係。

第二、無作用見(akiriya diṭṭhi)。這種邪見認為所造的

行為是善也好，惡也好，都不會帶來果報，因為本來就沒有生死輪迴，沒有因果法則。即使你行善、佈施、持戒、修行，也不會有什麼好的果報；你殺人、偷盜、吃喝嫖賭，也不會有什麼不好的果報。他們不相信因果，不相信行為與結果之間的因果關係，所以稱為無作用論。無作用就是說：作任何的善惡行為都不會帶來果報，不會產生效果。

第三、虛無論(natthika diṭṭhi)。這種邪見認為人死了一了百了，什麼都沒有了。人死如燈滅，死了變成塵土一堆，哪裡還有未來世，哪裏還會投胎。他們撥無因果，否定業果法則，否定三世輪迴。

現在這種斷滅見在許多國家都很流行，且特別表現為物質主義。物質主義認為：「沒有過去世，沒有未來世，人們的貧富貴賤是沒有原因的，人造善造惡也不會帶來果報。」由於否定業果法則，他們認為人的行為與結果是沒有必然聯繫的。我們知道，任何的事物與現象都必須依賴條件而產生與存在，並不是沒有原因的。如果否定它的產生與存在的條件，認為沒有原因，那就落於斷滅見。斷滅見是一種危害性極大的邪見，這種邪見可以造成社會混亂，可以造成道德淪喪、人心退墮、世風日下。為什麼現在的世風越來越墮落呢？就是跟這種邪見的蔓延有關係。

斷滅見在所有的邪見當中是最嚴重的，嚴重到可以成為極重的惡業。假如一個人造作了極重惡業的其中之一，他在下一世必定墮入四惡道。重惡業一共有六種，其中五

種是五無間業：殺母、殺父、殺阿拉漢、噁心出佛身血、破和合僧。還有一種是定邪見——決定性的邪見。一個人到臨終的時候都還堅信沒有因果、沒有輪迴，至死都不肯放棄，就成了定邪見。每一個眾生在臨死的時候都會看到一些相，看到他將投生的相，或者是他以前造作的相。但是這種人頑固到在臨終的時候見到將要墮地獄的相，或者見到將要墮餓鬼的相，他都不肯放棄邪見，這就成了定邪見，即頑固的邪見。

佛陀在世的時候，有一位女士的父親是一名將軍，執著斷滅見，認為沒有因果，認為人死了一了百了，什麼都沒有。結果她的父親死後墮落到鬼道。這位女士是一位初果聖者，她知道像她父親這樣有頑固的邪見不可能投生到善道，於是以她父親的名義供養以佛陀為首的僧團，之後再把功德迴向給她的父親。她父親在隨喜這份功德之後，過了幾個月像天人一般快樂的生活。但是即使這樣，他仍然沒有放棄邪見，結果在餓鬼道的業報結束後，就墮到地獄去。

所以，如果認為沒有因果、沒有過去世未來世，這是一種危害性很大的邪見！我們不能因為沒有見到過去世、未來世，就說沒有。很多東西我們都沒見過，但是卻不能夠否定。只要大家依照正確的方法禪修，也是能見到過去和未來世的。而且觀照過去世和未來世是禪修的一個必經階段。因為在禪修次第中，有一個階段稱為緣攝受智；緣

攝受智就是要親見我們的過去世，看我們到底造作了哪些善業，今生才能投生為人。然後再看前二世造了什麼樣的業，才投生為前一世的生命狀態。這些我們都應當去觀照、辨識，之後才能在這基礎上修緣起。要知道因果關係，就要修行緣起！如果不知道因果法則，怎麼修行緣起？我們要知道過去世的因，要知道過去世是怎樣的生命狀態，過去世是人是鬼；這些在修緣起的時候都要如實地知見，如實地觀照。如果不懂得緣起，就不能夠證悟聖道、聖果。因此緣起是我們修行的一個必經階段。

有些人沒有修行緣起，但是有宿命通，也可以知道自己的過去世，有天眼通也可以看到自己的未來世。這些有神通的人可以看到自己的過去和未來世，有觀智的人也可以知道。我們不能因為一直以來都在色、聲、香、味、觸上打滾，在物欲上打滾，對自己沒有能力見到的就一概否定，這樣非常武斷。很多人可以通過實修，透過修定，透過修觀，知道自己的過去世和未來世。為什麼自己沒有去嘗試、實踐，就斷然否定呢？問題是很多人不肯去嘗試，卻武斷地說沒有。這是很嚴重的邪見！我們作為佛弟子，要相信因果，相信緣起，不應有這種邪見。

四、因果錯見

還有另外一種邪見是對因果的邪見，對因果的邪見跟我們剛才所說的斷滅見很相像。

第一、無因無果。這屬於虛無見。

第二、有因無果。這種邪見也承認人有善有惡，但是認為善惡不會帶來任何的果報，這屬於無作用見。

第三、無因有果。這種邪見也承認人有吉凶、富貴、貧賤、長壽、短命、智慧、愚癡、美麗、醜陋等，但卻是無因的，這屬於無因見。

第四、邪因邪果。邪因邪果是把本來不是因果關係的硬套在一起解釋。好像我們生病了，去問那些巫婆、神棍，他們會說：「你中邪了，你家的風水不好等等。」所謂的命數、風水等，雖然不是完全沒有道理，但卻不一定跟我們的遭遇完全掛鉤。如果我們的居家稍微注意一下風水，對我們的心理與生理也是有幫助的，但是你把吉凶禍福都賴在風水上，賴在命數上，這就是邪因邪果。好比過年時人們都喜歡聽好話，都喜歡聽「恭喜發財」，然而人家對你說「恭喜發財」，你就真的能夠發財嗎？在大年初一的時候，聽到別人說你一句壞話，你就相信今年真的會倒楣嗎？因果並不是靠運氣，或者靠說好話，或者命相，或者畫符唸咒等，都不在這些！人的福報、災禍都是過去所造的業的結果。因果法則很複雜，如果什麼東西都賴在風水、臉相、八字、紫微斗數等這些東西，這是錯解因果！好比說最近做事特別不順利，是你祖墳的方向不好；最近老是破財，是因為你的門向開錯了。華人特別多這樣的解釋，這些是錯因錯果。我們說「邪因邪果」的意思就是錯因錯果，把

不是因果關係的東西說成是；把現有的結果歸結為錯誤的原因造成的。

表 9：種種邪見

有身見——執我邪見	執取五蘊(身心)為我
	執取心識(靈魂)為我
	執取離蘊(本體)為我
常見	宿命論：命運由上天主宰
	神創說：神、上帝創造世界
	靈魂說：靈魂是生死的主體
斷滅見	無因見：苦樂無因，偶然論
	無作用見：作善惡無果報
	虛無見：人死歸滅，無因果
因果錯見	無因無果：虛無見
	有因無果：無作用見
	無因有果：無因見
	邪因邪果：占相、術數等
戒禁取見	執取苦行：自我折磨
	執取儀式：祭祀、祈禱、經咒等
	修定解脫論：禪定即涅槃

五、戒禁取見

另外一種是有關修行的邪見，佛陀把它稱為戒禁取 (sīlabbata-parāmāsa)。sīla 的意思是行為，直譯為戒；vata 是儀軌、行為；parāmāsa 是執著、執取。也就是執取、遵守一定的行為、儀式，認為可以帶來解脫，可以導向清淨。戒禁取見是一種邪見，佛陀在世時的古印度就流行著各種各樣錯誤的修行方法。

第一、苦行。苦行是佛陀在世時如尼幹陀等耆那教外道所遵行的修行方法。苦行就是折磨自己、摧殘自己。在《長部》、《中部》等經典裏記載有很多當時那些外道、苦行僧如何折磨自己的情形：他們拔頭髮、拔鬍子，在太陽下烤自己的身體，把身體泡在水裏，他們只吃樹葉、吃草根、吃糞便，或者一天只吃很少的東西，他們不穿衣服，學狗一樣爬，學牛一樣吃草等等。他們為什麼要這麼樣折磨自己呢？因為他們也相信業果法則，他們認為靈魂在過去生造了很多惡業，這些惡業一定會帶來苦的果報。但是現在他們想要解脫，所以通過折磨自己，讓這些業報儘快能夠受完；當苦受盡了就能夠解脫。為什麼他們要選擇這樣做呢？因為他們認為在輪迴中一直執著欲樂，所以靈魂受到污染；現在通過折磨自己，讓自己的體液乾枯，靈魂才能夠從身體得到解脫。所以他們用各種各樣的方法來折磨自己。

苦行到底有沒有用呢？苦行得到的結果到底是怎麼樣

的呢？在《中部·狗行者經》講到，當時有兩個外道，一個是學牛的牛行者，名叫本那(Puṇṇa)，一個是學狗的狗行者，名叫謝尼亞(Seniya)；他們都去見佛陀。牛行者問佛陀：「尊者，這位裸體狗行者謝尼亞是行難行者，他只吃放在地上的食物，他遵行這樣的狗行已經很久了。他將投生哪裡，未來如何？」佛陀說：「夠了，本那，不要管這個，不要這樣問我。」但他還是堅持再三追問，於是佛陀直接回答說：「本那，如果有人修習狗行圓滿、充分，修習狗戒圓滿、充分，修習狗心圓滿、充分，修習狗儀圓滿、充分，在他身壞命終後將投生為狗類。假如他有這樣的邪見：『我通過這些戒行、苦行、梵行，將生天或某類天。』這是邪見！本那，我說邪見者將會投生兩種趣的其中一種：地獄或者畜生！本那，若成就狗行者將投生為狗類，失敗則墮地獄。」狗行者謝尼亞聽了之後，痛哭流涕，於是也問及牛行者的未來命運，而佛陀也是給予同樣的回答。所以，佛陀一針見血地說苦行是沒有用的。菩薩——也就是我們的佛陀——在證得無上佛果之前也修了六年的苦行，最後菩薩得出的結論是：「苦行無效」！

佛陀在講第一部經《轉法輪經》時，開章明義地說：

「諸比庫，有兩種極端是出家人所不應實行的。哪兩種呢？凡沉湎欲樂享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非聖、無意義；凡從事自我折磨者，乃苦、非聖、無意義。諸比庫，不近於此兩種極端，有中道為如來所證正覺，引生眼，

引生智，轉向寂止、證智、正覺、涅槃。」

什麼是中道呢？中道就是八支聖道。所以佛陀在他所講的第一部經裏就否定了苦行，苦行是沒有意義的。因此在修行當中，我們不能夠有「折磨自己就是修行」的邪見，這是戒禁取見。

第二、執取儀式。如婆羅門教認為祭祀可以生天，或者認為祈禱、唸經、唸咒等可以解脫。婆羅門教有三大綱要，即婆羅門至上，吠陀天啟，祭祀萬能。他們認為祭祀是萬能的，任何的願望都可以通過祭祀、火供或唸經達到目的。同時，婆羅門教認為梵我是宇宙世間的本體，靈魂是小我，小我要回歸大我必須祭祀，要舉行各種儀式。因此，凡是婆羅門教徒的家中都有一盆火，叫聖火，他們每天都要丟很多食物進去作火供(梵 agnihoma)。他們要作火供，要唸很多經咒，要讀誦吠陀經典，要邀請各種神，要讚頌神，然後把祭品丟到火裏面。他們認為火神(梵 agni)會把這些供物帶到神那邊去。印度教有各種各樣的神，教徒們有什麼願可以向神祈願，同時要唸各種咒語。四吠陀經典裏有兩部是專門講咒語的，它們是《夜柔吠陀》(梵 Yajur-veda)和《阿闍婆吠陀》(梵 Atharva-veda)。作為一個婆羅門，他們從小就要學習各種咒語，熟習各種祭祀，所以婆羅門也可稱作祭司或咒師。他們的主要職業是幫人舉行祭祀，幫人祈福、消災、消業障。佛陀說婆羅門教的這些儀式並不是修行的方法，不是導向解脫的方法。如果想

投生到梵天，要修禪定，而不是透過祭祀，祭祀是無用的，是戒禁取。

第三、修定解脫論。這也是一種外道邪見。佛陀在世時，有一部分婆羅門和很多苦行僧擁有很強的定力，他們在入定之後體驗到非常微妙殊勝的快樂，於是認為禪那就是最終的解脫。現在印度還有許多苦行僧，據說他們的定力很強，可以一坐幾個月不動。在印度教的六大派中，有一派叫瑜伽派，就認為禪定是最高的解脫。該派有一部《瑜伽經》，把印度古代傳承下來的修定方法進行整理，裏面很詳細地討論了如何修定，如何通過修定達到最終解脫的過程。在修定之前要自制，要持戒，要淨身，要淨心，要如何調姿勢、調心、調呼吸，要如何入定，最終證得解脫。他們認為最高的解脫就是禪那，禪定就是涅槃。好像我們的菩薩在修苦行之前，曾參訪了兩位當時的禪定大師阿喇拉·咖喇馬(Āḷāra Kālāma)和伍達咖拉馬子(Udaka Rāmaputta)，這兩位禪定大師就是持修定解脫論者。

這是關於修行的邪見，叫做戒禁取，用一句話說就是「非因計因，非道計道」。不是生天之因，執著為生天之因；不是解脫之道，執著為解脫之道，這稱為戒禁取，即錯誤的修行方法。如果大家想要進一步瞭解佛陀在世時的那些邪見，《長部》第一經《梵網經》裏就列舉了六十二種邪見，這六十二種邪見就包括了常見和斷見。該經同時也提到了當時的沙門、婆羅門執著於祭祀、祭火、唸咒、看

相、算命等等。在《長部・戒蘊品》裏還有好幾部經都講到了佛陀在世時那些形形色色的外道修行理論和修行方式。在《中部》裏也有提到很多修苦行的方法。如果有興趣看巴利三藏的話，將發現古代印度外道的修行方法真是五花八門、千姿百態。

第九講 不善心所（二）

我們在前一講一起學習了不善心所的部分。不善心所可以分為四種遍一切不善心的心所，以及十種雜不善心所。大家已經學習了四種遍一切不善心的心所，它們分別是無明、無慚、無愧以及掉舉。之後又學習了兩種屬於貪因的心所，第一種是貪心所，第二種是邪見。

一、慢

我們現在將繼續來學習另外一個也是屬於貪因的心所——慢(māna)。這裏的慢並不是快慢的慢，而是傲慢的慢。我們可以用很多形容詞來表述慢，例如：傲慢、驕傲、自滿、自大、自負、我慢等。慢的特點是驕傲。作用是高舉自己，或抬高自己。表現為自負，自以為是。慢就好比是發了瘋，屬於貪根心。

慢是只看到自己的優點，放大自己的優點。慢往往表現為抬高自己，看不起別人，鄙視別人，輕視別人，看低別人。當自己與他人對比時，只看到自己的長處和優點，這是慢；或者看到自己不如別人，這也是慢。慢一般是由對比而生，但有時候也會對自己所擁有的東西感到傲慢。

如果從慢所執著的對象來說，可以分為幾種：

1、對出身感到驕傲。比如在古印度，婆羅門為自己的出身感到驕傲，他們自稱是梵天之子，從梵天的口中所生，天生要高人一等，是高等的種族。他們為自己的出身感到驕傲。在現代社會，雖然種族或階級在有些國家已經不是很明顯，但是大家也會對自己的出身、自己的家庭背景感到驕傲，這也屬於對出身的驕傲。比如有人認為我出生在文明的國家，我出生在受過教育的家庭，我出生在富裕的地區，看不起那些比較貧窮的、比較低等出身的人，這就是對出身或對家庭感到驕傲。有時候孩子上學讀書也會對比：我的爸爸媽媽開名牌車來接我，你的家裏只有普通車，或者你家裏連車都沒有，這也是對出身的優越感到驕傲，也屬於慢。

2、對財富感到驕傲。有錢人會對自己所擁有的財富感到驕傲，說話都大聲一點。沒有錢的人往往比較自卑，在某些場合甚至會感到羞恥。

3、對容貌感到驕傲。漂亮的人會對自己感到很驕傲，看不起那些醜陋的人；長得高的人看不起長得矮的人，長得白的人看不起長得黑的人，這就是對容貌感到驕傲。比如有些明星、歌星就對自己的容貌感到自豪，感到驕傲。

4、對學識感到驕傲。讀過書的人會看不起沒有讀書的人，有才華的人看不起沒有才華的人，有智慧的人看不起沒有智慧的人，這種是對於學識的驕傲。

因為驕傲，所以看不起別人，看輕別人，看低別人。這種心會把自己抬高，把別人貶低。所以慢的果報就是以後給人看不起。

慢還有很多表現，例如我慢、勝慢、過慢、卑慢、狂慢、增上慢等等。「我慢」就是執著於自我——我的出身、我的財富、我的容貌、我的才華、我的學識等等方面，或者執著自己，對自己感到驕傲。

「勝慢」是即使別人跟你同等，你也會盯住別人的不是，而只看到自己的優點。許多人都有這樣的習氣，喜歡用放大鏡去看別人的缺點，而用柔光鏡來看自己的缺點。別人的一點點過失、缺點，我們很容易放大它，然後對自己產生自我滿足感。對自己的缺點卻喜歡原諒自己，認為這個沒有什麼，用柔光鏡看自己的缺點，用放大鏡看自己的優點。一般人很容易對自己感到驕傲，喜歡自己抬高自己。如果大家水準相當，大家都差不多，但是我們卻習慣性地去看別人的缺點，也習慣性地看自己的優點，這是勝慢。

還有一種是「卑慢」，卑慢也是慢。當我們與別人對比的時候，認為自己優於別人，比別人好，比別人優勝，這是屬於慢；認為我跟其他人同等，這也是慢；認為我不如別人，這也是慢，這種慢稱為卑慢，自卑、卑下的卑。比如出身不如別人，或者財富不如別人，或者容貌不如別人，或者學識不如別人，對自己的出身、財富、容貌、學

識會感到自卑。在自卑的反面，一個人往往會表現為自尊心特別的強，我們跟這種人講話要特別小心，要不然很容易傷害到他。比如那些出身低賤的人，他們在公眾場合說話常常會特別大聲，因為他們想要表現自己。那些讀書少的人，他們在公眾場合反而喜歡表現自己，顯示出自己懂得很多。為什麼呢？因為他們怕給別人看到自己的不足處，所以會有這種反常的表現。這種人的自卑心非常強，如果我們稍微說錯了話，甚至只是無意，他們都會記仇。所以我們要對他們表示尊重，因為他們的自卑心很強，反過來慢心也很強。

傲慢通常會造成自我膨脹，往往會使一個人看不清自己的真實面目。他看到的只是自己的優點，而看不清自己的缺點，或者會掩飾自己的缺點。傲慢往往會表現為好勝心特別強，喜歡跟人比，怕輸人一等，什麼東西都要好勝，什麼東西都想要出人頭地。喜歡表現出自己受人尊重，表現出自己有教養，表現出自己有才華，不甘人後。如此，人的傲慢在無形中就越來越膨脹，越來越嚴重。

慢心很容易生起。一旦跟人家對比，看到我們比別人好就生起慢心，看到比我們好又生起慢心。人與人之間的對比往往是慢心在作怪，由於不如理作意，喜歡以自我為中心，緊緊地抓住一個「我」，所以說慢是屬於貪，跟貪相應，因為它牢牢地抓住一個我。因為有我，所以有我跟

他人對比，我比人勝，我跟他人平等，我不如人，慢心就這樣生起。慢心也很容易轉為瞋恨，慢心重的人，瞋恨心也重。為什麼呢？因為這個看不慣，那個看不慣。慢心強的人也很愛批評，這個人不對，那個人不對，只有「老子天下第一」。

二、瞋

我們講了慢心之後，再來講另外一個不善心所——瞋(dosa)。瞋包括內心各種程度的對抗，它可以強烈到盛怒之下拿刀拿槍殺一個人，或者毀滅一個家庭、一個民族、一個國家。輕微的包括煩躁、擔心、緊張、憂愁，都屬於瞋。因此我們不能理解為生氣或憤怒才是瞋，只要心對所緣有厭惡感、有排斥、有抗拒，這就叫做瞋。瞋的巴利語叫paṭigha，就是排斥的意思。它的特相是厭惡、憎恨、憤怒、煩躁與生氣。作用是燒毀依處，這裏所說的依處是它們生起的名色法。

瞋心一起，有如毒藥般擴散，傷害自己的身心。生氣首先受害的是誰？是自己！因為情緒低落，它會傷害我們的身體。經常生氣、發怒的人容易得各種各樣的病。在 1995 年有篇醫學刊物上報導說：有人曾經對生氣之後對人體免疫系統的影響作調查，發現那些被調查的人只是生氣五分鐘，他們的免疫系統下降達到六個小時之久。所以生氣對

我們身心的殺傷力是很強的。從一般醫學上來說，當人生氣的時候，身體的內臟會分泌出一種毒素，是對我們身體有害的分泌液。如果從阿毗達摩的角度來說，瞋心是一種很低劣的心，它會產生很多的心生色法，這些心生色法可以燒毀我們的身心，可以傷害我們的依處，使身體容易得病，免疫力下降。

瞋心不但會傷害自己的身心，也會傷害到他人，既損害自己的利益，也損害他人的利益。如果你在家裏發脾氣、摔東西，自己毀了自己的東西，是不是？當你在罵別人的時候，別人還沒有受你影響，你自己已經在傷害自己了。世間上的仇恨、兇殺、鬥爭、戰爭，都是由於瞋而生起的。瞋是心對所緣的粗暴反應，是傷害自己與傷害他人的破壞性因素。因此，瞋幾乎是百害而無一利的。不管是強烈的生氣、憤怒、憎恨，還是緊張、擔心、憂愁，這些都沒有用。當這些心生起的時候，它必定是不善的，而且伴隨著的受一定是憂受。

瞋與貪是相對的。貪是心黏著對象，想要執著、得到、擁有對象。瞋正好相反，是心排斥對象，不要對象，抗拒對象，甚至想要毀掉對象。產生瞋的所緣非常普遍，我們可以對任何一樣東西生氣。從一般情況來說，生起瞋的所緣通常是不可喜所緣，但是當一個人心生排斥時，對任何的所緣，即使是可喜、極可喜所緣，都可以產生排斥。我們平時所見到的、聽到的、聞到的、嚐到的、覺知到的都

是外界的所緣。我們能夠接觸到這些外在所緣的好和壞，與我們過去的業有關係。如果不善業成熟，接觸到的是不好的所緣；如果善業成熟，接觸到的是好的對象。雖然我們很幸運因為善業能夠投生為人，但是我們過去所造的那些不善業在生命期間也可以不斷成熟，所以我們每天都可能會遇到不如意的、不滿意的事情。也正因如此，這個世間是不圓滿的。我們每天都會遇到各種各樣的對象，如果不好的東西碰觸到身體的時候，我們的反應往往是覺得它不好，是不可意、不可喜所緣，由於不如理作意，認為這個是不好的、壞的，速行心就生起排斥、抗拒。比如看到醜陋的人、低賤的人，或者自己不喜歡的人、討厭的人、冤家、仇敵，或者聽到噪音、難聽的聲音，別人罵你、批評你、詛咒你、中傷你等這些聲音，或者手割傷、碰傷、撞傷，或者頭痛、肚子痛各種病痛，這些都是我們的眼、耳、鼻、舌、身所體驗的不善果報。當它們碰撞我們的根門時，心排斥與抗拒這些所緣，瞋心就這麼生起。

即使體驗到極好的所緣，假如不如理作意，心也會排斥、抗拒。如果一個基督徒見到佛像，他是喜歡還是討厭？緬甸的大金塔是我們佛弟子的聖地，但是在緬甸有很多穆斯林，穆斯林看到了大金塔就恨不得把它炸掉。又如在2000年，阿富汗的塔利班政權把巴米揚大佛炸掉了。因此，對好的所緣與不好的所緣，如果如理作意的話，我們都能夠生起善心。但是不如理作意，我們都會生起不善心。

只要我們的心排斥所緣，那麼生起的就是瞋心，就會感到厭惡、討厭、煩燥、厭煩。瞋心還可以不斷地糾纏下去，不斷地加深。當我們遭人傷害、遭人冤枉、委屈時，很容易引發仇恨，跟他過不去，以牙還牙；結果對方又跟我們過不去，於是形成惡性循環，現在你整他，之後他又來整你。即使你現在把他殺死，下一世他還是會來殺你，冤冤相報何時了？冤仇就是這樣來的，了無盡期！

在這裏我們講一個冤仇的故事。這個故事發生在很久很久以前，一直到佛陀在世的時候才把它解決。從前，有一個家庭主婦養了一隻母雞，這母雞每天下了蛋後，婦女就把蛋拿去吃掉。母雞很生氣，但是又沒辦法，於是發誓說：「妳吃掉我的孩子，如果以後我有機會的話一定要報復，也要吃掉妳！」結果這隻雞下一生投生為一隻貓，那個家庭主婦由於不善業投生為一隻雞，那雞在還沒長大的時候就給那隻貓吃掉了。再下一生，那隻被吃的雞投生為一隻豹，而那貓投生為一頭鹿，豹又把鹿吃了。就這麼樣，這一世你吃我，下一世我吃你，吃來吃去，這麼樣輪迴了據說有五百世。到了佛陀在世的時候，那個女人投生為一個女人，那隻雞投生為母夜叉，這時她們之間的冤仇已經積到很深了，一旦她們碰面的時候，必定不是你死就是我活。有一天，這個女人抱著孩子到河邊去洗澡，突然發現了母夜叉，就抱著孩子拼命地跑，沖進佛陀所住的給孤獨

園。她見到佛陀之後，上氣不接下氣地將孩子放在佛陀的面前請求說：「尊者，請您救救我的孩子！」那個母夜叉也追趕到給孤獨園裏，結果進不了，因為她是夜叉。佛陀知道她們之間的冤仇，如果再不把它平息下來的話，她們還將會繼續糾纏下去，而且沒完沒了。於是佛陀就讓那個母夜叉進來。那個女人見到母夜叉來了，感到很害怕，就把她的孩子抱起來。佛陀說：「妳們兩個一直以來都是妳吃我，我吃你，爭鬥了很久，現在應該是把它平息下來的時候了。這種冤仇已經深如大海，如果再繼續用仇恨對待仇恨，用瞋恨對待瞋恨的話，它永遠也不會了結；唯有用不瞋恨的心來對待瞋恨，才能夠了結。」佛陀講完了之後，那個婦女的心稍為平靜。佛陀就說：「妳把小孩交給那個母夜叉！」那個做母親的還是很擔心，但是出於對佛陀的信心，還是把她的孩子交給母夜叉。那個母夜叉一抱過小孩子，就親他、愛撫他。從此以後，她們兩人的冤仇就這樣消解了。因此佛陀就這麼樣說：「在此，怨恨確實不能平息怨恨。用無怨恨來平息，這才是互古的法則！」

因此我們應當用慈愛、用理解、用尊重、用包容來平息人與人之間的怨恨。當別人對你不好的時候，如果你以牙還牙、以毒攻毒，只會增加對方對你的不滿與仇恨。不要認為對方永遠是不對的，自己始終都是有理的，都是對的。即使真的是這麼樣，那你也只是著眼於現在，如果我

們放眼過去，其實很多東西都是有因緣的。

例如：我們知道佛陀是無辜的，但為什麼還是有很多人來中傷他呢？好像金佳馬拉維咖(Ciṭcamānavikā)假裝著大肚子，在大眾面前公開誣陷佛陀說：「大沙門，你只顧為眾人說法，說得倒挺動聽。但自從我懷孕以來，你卻只知道自己快活，從來不曾照顧過胎兒！」

還有一個女人叫做馬甘迪亞(Māgandiyā)，她的父親看上佛陀，認為只有佛陀才能夠配得上他的女兒，因為他的女兒長得非常漂亮。結果佛陀連瞧都沒有瞧她，佛陀說：「連那些魔女都誘惑不了我，我甚至連腳都不想去碰這一堆臭皮囊。」結果馬甘迪亞就仇恨佛陀，她認為：「我長得這麼漂亮，你竟然說你連腳都不想碰我一下，你不要我就算了，為什麼還要污辱我。」於是她發誓要跟佛陀作對。後來她嫁給了高賞比國的伍達亞那王(Udayana)，當佛陀去到那裏的時候，她就到處去散佈謠言，中傷佛陀，辱罵佛陀，毀謗佛陀。

又如臭名昭著的迭瓦達答，大家知道為什麼迭瓦達答老是跟我們的佛陀作對嗎？迭瓦達答原來也是個修行人，他也曾積累了很多世的巴拉密。故事發生在距離現在五個大劫以前，我們的菩薩投生為收古董的人，當時的迭瓦達答也投生為收古董的人。他們兩人都住在同一城市，每天隨身攜帶著手飾、妝飾品等，穿街走巷到處叫賣：「要妝飾

品的來呀！要買珠寶的來呀！」如果客戶家裏有古董、珍寶，他們就進行收購。他們是做這樣的生意，同行生意往往容易成為冤家死對頭。

話說那個時候，有一個曾經是非常有錢的富貴家庭，後來由於家門敗落，現在只剩下祖孫兩人相依為命。她們貧窮得只能受雇於人，做人家的奴婢。當時的迭瓦達答在那邊叫賣時，被那個孫女聽到了，就吵著她的祖母說：「奶奶、奶奶，我要妝飾品。」奶奶說：「乖孫女啊，我們很窮，哪裡有錢買得起妝飾品呢？」那個孫女說：「我們的房間裏不是有一個茶碗嗎？」於是那個祖母就叫當時的迭瓦達答進來，拿出那個茶碗。由於迭瓦達答專門做古董這一行的，識貨，他拿過那個茶碗，覺得有點像個金碗，再仔細端詳，發現碗底有個印章，知道這的確是個非常值錢黃金碗。但是當時他起了一個不好的念頭：「我要不費分文得到這個金碗。」於是裝腔作勢說：「這個破茶碗根本就不值錢！」然後把那個金碗往地上一丟，揚長而去，他希望那個奶奶會說：「來來來，很便宜地賣給你。」

迭瓦達答假裝出去之後，正好我們的菩薩過來了，當時他也是個商人。那個做孫女的對奶奶說：「剛才那個商人態度很惡劣，但這個人看起來很優雅，言語柔和，也許這個碗能賣上好價錢。」於是請菩薩進去。菩薩坐下來，一看這個茶碗，知道它是個非常昂貴的金碗，必定是以前家裏富有時留下來的。當時我們的菩薩說：「妳這個茶碗價值

十萬金，但現在把我身邊所有的東西給妳，都不足以收購你這個金碗！」這個時候老奶奶說：「剛才那一個貨郎說我這個茶碗根本不值錢，還丟在地上揚長而去。」菩薩說：「不是，不是，妳這個金碗確實很值錢，我真的不敢收購。」當時老奶奶見到他真的老實，於是說：「我願將這個金碗送給你，隨你給我任何東西都可以。」於是菩薩把他身上的五百錢以及價值五百金的物品全部給了她們祖孫倆，只留下八文錢以及一把秤——自己謀生的家當，然後急急忙忙地跑到河邊。因為他要渡過一條河，坐渡船需要八文錢，他對船夫說：「你趕快把我載到河那邊去。」於是他就拿著那個金碗和秤過了河。

話說那個時候迭瓦達答又不死心，他還想那個老太婆能不能再壓壓價。當回去時，那個女孩指著他說：「你這個人真不老實，我的金碗很值錢，你竟然說它一文不值。」他問：「那個金碗在哪裡？」「剛剛有個正直的商人以千金收購走了。」這時迭瓦達答簡直氣得要發瘋了，他開始神志不清，衣服從身上掉落下來，他拿著秤子當棍棒，一路追到河邊。那時菩薩已經到了河中央，迭瓦達答站在岸邊大叫：「船夫，你給我回來！」菩薩說：「不要理他，你趕快走！」迭瓦達答看到菩薩的船逐漸遠去，悲憤交加，結果就在河邊口吐鮮血，心臟爆裂，一命嗚呼。

從那個時候開始，他就生生世世都與我們的菩薩作對，一直到我們的菩薩最後一世已經成佛了，迭瓦達答的

仇恨還沒有完了。現在迭瓦達答在哪裡呢？在無間地獄！

所以，瞋恨心會使一個人偏離正道。瞋恚不僅能使一個人偏離正道，而且經常橫生痛苦。對方已經不再有煩惱了，不會再有痛苦了，你還是滿腔的怒火與仇恨。傷害的是不是你自已呢？所以瞋恨心真的很可怕，真的不可取！

要解決瞋恨有很多種方法。

第一、忍。佛陀在《教誡巴帝摩卡》中教導說：

「忍耐是最高苦行，諸佛說涅槃最上；

惱他實非出家人，害他者不是沙門。」(法句 184)

因此，我們不要傷害，要忍耐。忍是作為菩薩要修習的巴拉密的一種——忍耐巴拉密(khantī pāramī)。忍是什麼意思呢？忍，有人錯誤地翻譯成忍辱。如果只是別人污辱我們才忍，這是一種很高的忍。但是，不僅僅處於逆境時要忍耐，順境也要忍耐。好的與不好的我們都要承受，承受就叫做忍。khantī 就是安忍、接受、容受、容納。對於好的，對於不好的，我們都敞開心懷去接受、容納，這叫做容忍，或者叫做包容。

當別人對我們不好的時候，當我們遇到不好所緣的時候，我們要容忍。佛陀在《中部·鋸喻經》裏說：

「即使有盜賊拿著兩頭的鋸子來鋸你的肢體，如果你在那個時候生起瞋恨心的話，你就不是遵守我的教導。」

如果我們看《本生經》菩薩積累忍耐巴拉密的故事，

真的令人感動。我們的菩薩對別人的中傷、別人的傷害，別人對他無情的對待都能坦然容忍。但是我們現在為了一點點人際關係的緊張就耿耿於懷，跟人家過不去，跟自己也過不去，那我們怎樣自稱學佛？要行菩薩道，就要好好地向菩薩學習！

《本生經》講了很多容忍的故事。在這裏講一個「大猿本生」的故事。大猿本生是講我們的菩薩有一世投生為一隻大猿猴，牠在森林裏很快樂地生活。有一天，牠見到一個人掉落懸崖，生起了憐憫心，就把那個人救起來。當牠把人救起來的時候已經精疲力盡了，由於累得不得了，就倒在那個人的懷中睡著了。那個人就是迭瓦達答的前生，他醒來之後，看見自己已經脫離了危險，並知道是這只大猿猴救了自己。但是那時他的肚子已經很餓了，於是拿起一塊很尖的石頭往大猿猴的頭上猛砸下去。大猿猴感到劇痛，醒過來時牠的頭已經破了，鮮血直流。大猿猴對忘恩負義的迭瓦達答說：「我救了你的命，你卻這樣傷害我。你這樣對待我，對你有什麼好處呢？」大猿猴不僅沒有計較他對牠的傷害，還爬到樹上，用牠的血一滴一滴地開出一條路，讓他平安走出森林。這就是大猿本生，我們的菩薩圓滿巴拉密的事蹟。我們的菩薩是怎樣對待中傷他、傷害他的人，這樣的事蹟很多。因此我們要用忍來解決仇恨。

第二、慈愛。在《增支部·美奇亞經》(Meghiyasutta)中佛陀說過：「要斷除瞋恨，應修習慈心。」慈愛就是祝願他人快樂，祝願他人幸福。慈愛是一種非常好的、高尚的心態。當我們瞋恨的時候，當心煩躁的時候，應當修習慈心、培育慈愛。當我們培育慈愛的時候，瞋恨就能夠消失。在《增支部》中，佛陀教導沙利子尊者，當我們看到別人優點的時候，也可以止息瞋恨心。平常要多看別人的優點：如果別人的身體行為不好的話，那我們要發現他在語言方面的優點；如果別人的身、語都不好，那我們要發現他的心地還好。總之，只要別人有那麼一點點的優點，我們就注意他的優點。通過作意別人的優點，不作意缺點，這樣也可止息厭恨，止息對別人的討厭。

第三、思維業果法則。別人為什麼會加害我、中傷我？為什麼我會無端端受到委屈？我們要學習培養業果智：有這樣的結果不可能沒有原因，其實這也是自己過去造下的，現在只是在承受而已。如果這樣思維的話，就能打開心胸、敞開胸懷承受逆境。任何業的果報終有消盡的一天，即使一個十惡不赦的人墮落地獄受苦，也終有消盡的一天；我們受人中傷，也終有一天會終盡。最可怕的是受到別人中傷時，我們又再跟他過不去，這樣的話只會加重彼此之間的怨恨。即使現在的果報受完了，但是你又重新造作新的不善業，以後還是要繼續受的。

第四、維巴沙那。在修維巴沙那的階段，我們可以觀照瞋恨心，然後再看是誰在生氣。並沒有一個所謂的我在生氣，也沒有一個所謂的心在生氣，它只是剎那剎那生滅而已，一生起很快就滅去了。只是因為你經常不如理作意，不斷地重複、重複，所以你會對一個人總是耿耿於懷。你排斥、討厭、憎恨他，對他生氣，對他發怒。你再看對方，其實對方也只是一堆名色法而已。你對他的頭髮生氣？還是對他的體毛生氣？還是對他的指甲生氣？還是對他的牙齒生氣？是對他的頭生氣？還是對他的手生氣？

在修觀的階段，我們也可以用究竟法來分析所謂的瞋恚。如果見到了究竟法，你就見不到罵的人，見不到被罵的人，罵的聲音其實只是吹過的一陣風而已，哪裡有所謂的罵人。但如果我們給概念法套住，就有你我他，有在罵的他，有被罵的我；因為你被人罵，所以生氣，這就給那些聲音套住。擁有了觀智，我們可以用分析法來分析，直接觀照那個「在罵的人」其實只是一堆名色法而已；名色法極快速地生滅，一秒鐘之前在罵的人，和一秒鐘之後在罵的人已經完全不同了，他只是一堆名色法。如果你一直抓著過去的那一些話語，當然就生氣。如果這時候你也觀照自己作為「生氣的人」的瞋恨心，它也是很快地生滅的，你將會發現所生起的瞋恨心能夠燒毀自己的依處，而且一直都在生滅，它們也是無常、苦、無我的。

同時，也可以分析傷害的方式也不能成立。例如：問

你為什麼生氣？因為他罵我！他什麼時候罵你？他罵你的時候只是語表和聲音。假如他只罵你一分鐘，但你卻可能生他的氣一天、一個月、一年，甚至一輩子。我們用觀智的方法來觀照，就會覺得生氣其實真的很可笑的。當你已經跳出是非的圈子，再用智慧來看你過去的所作所為，你會覺得自己很好笑！所以我們可以用觀智來鎮伏瞋恚，用如理作意的話來鎮伏瞋恚。

第五、不來道。平息瞋恨的方法很多，最好的方法當然是證得第三道——不來道(anāgāmi magga)。證得第三道之後就沒有一切的瞋恨心，那時你將不再會悲傷，不會哭泣，不會緊張，不會害怕，不會擔心，不會憂愁。就像佛陀入般涅槃的時候，那些已經證得三果或四果的聖者面對恩師的去世，他們只是在想：「諸行無常，會合必定有離。存在的要讓它們永恆常住，那是不可能的事。」即使聖者面對自己的恩師去世，他們也會作無常想，而那些流淚、哭泣者，都是凡夫、初果和二果聖者，三果與四果聖者們的心是平靜的。因此，如果大家想要完全去除瞋恨，要努力禪修直到證得第三果。

三、嫉

我們接著再講另外一個心所——嫉(issā)。嫉是嫉妒。

嫉也是屬於瞋因的一個心所。它的特相是嫉妒他人的成就或所得。作用是不喜歡他人的成就。表現為厭惡他人的成就。近因是他人的成就。

見到別人得到東西，自己沒有，就酸溜溜的；見到了別人得到的東西多，而自己少就酸溜溜的，這叫嫉妒，也就是一般所說的吃醋。見到自己喜歡的人對別人好，感覺不是滋味，這是嫉妒。嫉妒首先傷害的是自己，同時也會傷害自己的對手。正是因為有嫉妒，才有所謂的爭風吃醋，有所謂的情殺。由於嫉妒，就會去整一個人，踩一個人，暗地裏傷害一個人，暗箭傷人。好像在一家公司裏，如果別人比你有才華，比你有才幹，或者得到上司的賞識，那麼你會因為嫉妒，想方設法把他拉下來，甚至為了達到目的而不擇手段。雖然他從來沒有得罪過你，只是由於他比你優秀，比你強，你就一定要把他搞下來。

因嫉妒而引發的爭鬥在遠古以來就已經存在了。只要有人，就會有鬥爭；只要有對比，就會有鬥爭。見到別人得到，你妒嫉；見到別人得到比自己多，你妒嫉；見到他對別人好，你嫉妒。嫉妒會使人造出很強的不善業，嫉妒會中傷一個人，甚至還有可能殺害人，所以妒嫉也是殺傷力很強的心所。

四、慳

慳(macchhariya)。慳，是慳吝、吝嗇。特相是隱藏自己的成就或所得。作用是不能容忍與他人分享。表現為回避與他人分享自己的所得，也就是吝嗇。近因是自己的成就。

有人可能會說：不是經常說慳貪、慳貪，慳應該屬於貪才對，為什麼會屬於瞋呢？我們來分析一下就知道。比如說這件東西是屬於你所有的，你捨不得給別人，這是貪。當別人向你要這件東西的時候，你不想和他分享，討厭他，這是屬於瞋。貪就是你對這件物品的貪著，唯有別人想要和你分享，或想要得到這件東西的時候，你對此感到厭惡，這時的心理就是慳。所以慳和貪還是有區別的。

好比你正在享受美食的時候，有個乞丐走過來。你喜歡自己的美食，這是貪；但是他來向你要食物，你對他也想分享你的食物感到厭惡，這是慳。唯有別人想要得到自己的東西，你不想和他分享，不能容忍與他人分享自己的所有，這才是慳。如果自己希望擁有或佔有對象，這屬於貪。慳和貪之間的區別是這樣的。因此，慳在阿毗達摩裏屬於瞋因的心所。

五、惡作

還有另外一個心所是惡作(kukkucca)，惡作有時候也稱

為追悔或後悔。它的特相是後悔。作用是追悔已經做了的事情，或者還沒有做的事情。表現為當他想起的時候感到悔恨。近因是已經做了的事情，或者還沒有做的事情。

惡作是對自己做了不應該做的事情，在想起來時感到悔恨、後悔；或者應該做的沒有做，應該說的沒有說，之後想起來感到很後悔，心裏對過去的事情感到悔恨，悔恨當時自己為什麼不這樣做？當時為什麼不這樣說？當時自己為什麼要這樣做？當時為什麼要這樣說？

後悔也是一種不善業，這種業會把原先所做的不善業不斷地重複、不斷地加強，甚至後悔所造下的不善業比所悔恨的行為本身還更強。例如你剛才不小心說錯了一句話，其實說過了就算，但是你想到一次就悔恨一次，再想到一次就又悔恨一次，這樣就會不斷地重複，不斷地加重。如果你的心中老是惦記著後悔的事情，每想一次心裏就悔恨一次，再想一次心裏又再悔恨一次，這樣你就一次又一次地造作瞋恨心。特別是一個人在臨終的時候，如果想起了自己曾對不起別人，或者曾經做過一件不好的事情，往往會墮落到惡道，甚至墮落到地獄。

佛陀在世的時候，瑪利咖(Mallikā)夫人是憍薩羅國的王妃，她的丈夫叫巴謝那地(Pasenadi,波斯匿王)。瑪利咖夫人是一位很有智慧又善良的女人，她使巴謝那地王成為佛陀的弟子，而她自己也是一位很虔誠的佛弟子，一位樂善

好施的善女人。每一位佛陀住世期間都會有一次無比的佈施，在我們佛陀時代的無比佈施是瑪利咖夫人出的主意，她使巴謝那地王成功地舉辦了。當時沙瓦提城裏的人民在爭相供養佛陀，巴謝那地王也動用皇家的錢財與能力來供養佛陀。於是沙瓦提城的人民與皇家在比賽供養，最後瑪利咖夫人出了個主意，成功地舉辦了一次即使全國人民集資也沒辦法比的大佈施。她吩咐把五百頭大象全部妝飾起來，然後讓每一位比庫都坐在一頭大象上，在大象上方撐著一把大白傘蓋，然後叫一位宮女站在後面搨扇子，這是只有皇家才有能力辦到，其他的平民百姓是無能為力的。因此，在我們的佛陀住世時期，僅有的一次無比佈施就給巴謝那地王和瑪利咖夫人贏得了。我們可以推測瑪利咖夫人做了很多的善事。

但是有一次她做錯了。有一天，瑪利咖夫人在她的浴室裏洗澡，當她洗完澡在擦腳的時候，她的愛犬跑進了浴室，趴在她的身上，那時瑪利咖夫人也沒有阻止牠。結果這一幕給巴謝那地王在浴室旁邊的窗口看到了。等瑪利咖夫人出來之後，巴謝那地王惡狠狠地指責她：「妳怎麼可以和妳的狗做那樣的事情？」她說：「我做了什麼事情？」「妳怎麼和妳的狗做那樣的事情？」她說：「我沒有！」「我親眼從這窗口看到的！」「窗口？這個窗口怪怪的！不信的話，你進來。」她假裝讓巴謝那地王進去，她在窗口看，之後她說：「你怎麼可以和一隻母羊在做那種事情？」巴謝

那地王說：「我沒有！」「我親眼從這窗口看到的！」於是巴謝那地王想：「看來這個窗口的確怪怪的。」就沒有再追究這件事情。因為巴謝那地王和瑪利咖夫人兩人都沒有證得初果，都是凡夫。正是由於凡夫，瑪利咖夫人還會說謊，還會做這樣的事情。如果她是聖者，就不可能做出這些事情來。因為瑪利咖夫人與狗做了那樣的事情，又欺瞞了她的丈夫，她為這件事情耿耿於懷，一直掛在心裏，一想到就感覺到後悔，但又羞於啟齒。到了巴謝那地王晚年的時候，瑪利咖夫人去世了。死後她投生到哪裡去了？投生到地獄裏去！為什麼會投生到地獄呢？因為她在臨終之前想起了這件事情，她感覺到很後悔。因為她臨終時生起的是不善心，所以墮落到地獄中去。

巴謝那地王很愛他的瑪利咖夫人。當瑪利咖夫人去世之後，他就沒有心思再去處理朝政。他跑到給孤獨園，想問世尊他的愛妃瑪利咖夫人投生到哪去了。佛陀知道他會問，但是一旦把真相說出來，他會對佛教完全失去信心，因為他還是凡夫。於是佛陀用神通讓他忘了問，只是向他說法，說得很高興。但是等他一回到皇宮的時候，他才想起來：「我要去問佛陀我的夫人投生到哪裡，我怎麼沒有問呢？」第二天他又決定去問，佛陀又用神通讓他忘了，使他想不起來，佛陀向他說法，說得很高興，等回到皇宮才想起來：「我明明要去問，怎麼又忘了問？」就這樣連續七天想去問，結果都忘了。到了第八天，由於瑪利咖夫

人在生前做了很多善事，當她這種不善業的果報已經消盡了，於是投生到都西答天。這時，當巴謝那地王去謁見佛陀的時候，佛陀沒有再用神通讓他忘了問。巴謝那地王問：「尊者！我的愛妃瑪利咖夫人投生到哪裡去了？」佛陀說：「她現在已經投生到都西答天，成為天人了。」巴謝那地王心安理得地說：「是啊，像我的愛妃這麼善良的女人，不投生到天界，還會投生到哪裡去呢！」

這是在臨終時後悔而墮到地獄的故事。但是因為瑪利咖夫人曾做了很多善事，所以她墮落到地獄就好像彈球一樣，把球一拍很快就反彈上來。

因此，如果我們做了不好的事情，對不起別人的就道歉，道歉後就不要再把它記在心裏。我們經常要想好的事情，特別是要憶念善事。

中國有一種傳統的做法和佛陀的教法有點不同，也就是當你做了不好的事情要把它記下來，然後慢慢將之改正。它的目的雖然是好的，但是假如處理欠妥的話，會變成一直在惦記著所做的那些不善事。當你在惦記著所做的惡事時，你的心中又再造作一番。所以當我們做了不好的事情，應該趕快用如理作意去改正它，然後下決心不再做。如果我們經常想自己曾做過的善事，並且為這些善事感到高興，感到歡喜，感到滿意，那麼你就有如把這些善事再造作一番。從業果法則上來說，我們要對自己所做的善事感到滿意，對自己所做的不善事要速速改正，改正後就不

要經常惦記著它。在臨終的時候，如果我們想著自己的善業，或者親戚朋友在身邊提醒我們曾做過很多善事，甚至把所做的善事列成表格來宣讀。如果那個時候你對自己所做的善事感到滿意，記掛著曾做過的善事，你生起的心就是善心，而且是歡喜的心，臨終時生起善心能使你投生到善趣。對我們的親戚也是一樣，如果在臨終的時候讚美他的善行，讚美他的善德，讓他記起做過的善事。我們要提醒他，讓他因回憶這些善業而投生到善趣。臨終的時候，不要惦記自己曾做過的不好事情，特別是耿耿於懷的不善事。因為臨終一念陰差陽錯，結果卻是天壤之別，會使我們墮落到惡趣。一旦投生到苦趣，很多不善業會跟著成熟；如果投生到善趣的話，很多善業也會跟著成熟。所以臨終的時候千萬不要惦記不好的事情，一定要惦掛著好的事情。

六、昏沉與睡眠

我們再講一對心所——昏沉與睡眠。昏沉(thīna)是心的軟弱或者沉重。它的特相是缺乏動力，缺乏精進。作用是能夠去除精進，與精進相反。表現為心的消沉。近因是對疲倦、懶惰等不如理作意。睡眠(middha)是心所沉滯的狀態。特相是不適合工作。作用是閉塞諸門，閉塞意識之門。現起為昏昏欲睡。近因是對疲倦、懶惰等不如理作意。

昏沉與睡眠必定在一起生起，而且與精進對立。昏沉

有如心的病，睡眠則有如心所的病。在修行的時候，昏沉與睡眠是修行的五種障礙之一。在五蓋當中，它只屬於一種，但包括了兩種心所：昏沉與睡眠兩種心所。是哪五蓋？第一是欲貪：對欲樂的貪求、貪愛；第二是瞋恨；第三是昏沉、睡眠；第四是掉舉與追悔；第五是疑。這五蓋是障礙證得禪那、培育智慧的五種因素，七種不善心所。在禪修中，昏沉與睡眠表現為打瞌睡。要對治昏沉與睡眠，可以用尋(vitakka)和精進來去除。

然而，根據阿毗達摩，昏沉與睡眠還有另外一種作用。在貪根心與瞋根心裏，只要是被動的、受別人慫恿而生起的不善心，就會有昏沉與睡眠這兩種心所。什麼意思呢？什麼是受慫恿生起的貪根心呢？好比大家去逛時裝店，有一個銷售員對妳說：「妳的身材這麼好，這件衣服很適合妳，妳穿上去會更加漂亮，更加亮麗照人。」妳給她說得飄飄然，於是買了這件衣服，妳也覺得穿上這件衣服很合身、很漂亮、很時髦。本來妳只是逛逛街，並沒有意圖買衣服，或者妳只是覺得那件衣服好看而已，並不想買。由於那個店員的遊說，妳就覺得那件衣服真的很漂亮、很合身，對它產生貪愛、貪著。由於別人在旁邊慫恿、催促、提醒、暗示，妳生起了貪心，這種貪心裏就有昏沉、睡眠兩種心所。也就是說，妳不會主動地去追求、貪著一個對象，但經過別人的遊說、鼓吹，妳自己也覺得是這麼樣，這時產生的貪心就有昏沉與睡眠。

或者你和某某人本來是朋友，但是有人在旁邊挑撥離間說：「他在說你怎樣怎樣。」「他怎麼這樣對待你？」「你怎麼可以這樣容忍他？」結果你也在想：「是啊，他怎麼可以這樣對我！」然後你也開始討厭他、排斥他。你本來並不會討厭那個人，不會排斥、抗拒那個人，但由於別人在旁邊慫恿、煽風，於是你也討厭那個人，感覺那個人真的不好。你的討厭是被動的，不是自己生起的，所以這種瞋根心裏也有昏沉與睡眠。

七、疑

我們再講最後一個不善的心所——疑(vicikicchā)。疑的特點是懷疑。作用是搖擺不定。表現為猶豫不決。近因是不如理作意。

根據阿毗達摩，疑並不是平時我們所說的疑。平時我們所說到的「這個是什麼東西？」「你叫什麼名字？」「這條路該怎麼走？」不是這裏所說的疑。這裏所說的疑是指對信仰、對宗教方面的疑。在論典裏提到一共有八種疑，或者八種疑的對象。

第一、疑師，對導師的疑。這裏的導師是指佛陀。在經典裏，我們經常會看到用導師(Satthar)一詞來尊稱佛陀。在上座部佛教傳統裏，一直都把佛陀當成導師，佛陀的九種功德裏，就有一種是人天導師(Satthā devamanussānam)。

所以在八種疑中，第一個是疑師，對佛陀的疑。如何懷疑對佛陀呢？懷疑佛陀是不是真的覺悟了？佛陀是不是真的覺者？佛陀是不是阿拉漢？佛陀是否具足三十二相？佛陀是不是真的圓滿巴拉密才成佛？甚至現在還有些歷史學家懷疑佛陀只是傳說中的人物。這是對導師的疑。

第二、疑法，對法的疑。懷疑佛陀的教法是不是真的能夠導向解脫？佛陀的教法是不是真的可以斷除煩惱？這個時代是不是真的還可以證得禪那？是不是還可以斷除煩惱？現代這個時代是不是還可以證得聖道、聖果？這是對法的疑，對於佛陀所教導的法懷疑不信。

第三、疑僧，對僧的疑。懷疑佛陀的弟子是不是已經斷除煩惱？是不是佛陀的弟子也可以證悟？這是對佛陀弟子的疑，對僧的疑。

第四、疑學，對學的疑。學指三學：增上戒學(adhisīla sikkhā)、增上心學(adhicitta sikkhā)、增上慧學(adhipañña sikkhā)，即戒、定、慧。即懷疑修行方法：依照戒定慧是不是可以斷除煩惱？修行戒定慧是不是可以達到解脫？這是不是真的戒定慧？對禪修方法懷疑不信，稱為疑學。

第五、前際疑，對過去世的疑。也就是說不相信有過去世，或者懷疑我過去世是怎樣的狀態？我是怎樣來的？這是對過去世的疑。

第六、後際疑，對於未來世的疑。也就是不信未來世：到底有沒有未來世？我死了還會不會再投生？未來世我將

會怎樣？這個是對未來世的疑。

第七、前後際疑，對過去未來世的疑，也就是對過去未來世都不相信。

第八、疑緣起，也就是對因果法則的疑。因果法則是貫穿過去、現在、未來三世的規律。對因果法則半信半疑，說他相信他又不相信，叫他否定他又不完全否定，搖擺不定，這個叫做疑。疑是處於一種搖擺不定的狀態。如果堅信沒有過去世、沒有未來世，這叫斷滅見。不相信因果法則，撥無因果，這是邪見。其實很大部分的人都是這樣，對過去世、未來世半信半疑。要到哪個階段才能完全地斷除疑？證得初道那一剎那才能完全斷除疑。

初道入流道(sotāpatti)能斷三種煩惱：第一是邪見，特別是指有身見(sakkāya diṭṭhi)；第二是戒禁取見，是執著錯誤的修行方法；第三是疑(vicikicchā)。也就是說，任何聖者都不會執取任何的邪見。為什麼呢？因為他已經如實了知五取蘊、如實了知苦聖諦。苦聖諦就是五取蘊，都是無常、苦、無我的。那麼，在無常、苦、無我的五取蘊當中，他還會不會執取有所謂的「我」或有所謂的本體、離蘊我，或五蘊我呢？他不會有這些執取！因此，初果聖者沒有對「我」的邪見。由於初果聖者已經了知苦集聖諦，已經知道此五蘊身是由因緣而生的，是由過去所造的業帶來的果報。為什麼有業，因為有煩惱。因此，他已經知道了過去、現在、未來三世的因果法則，自然就不會對過去世、未來

世、現在世有懷疑，對因果法則、緣起法有疑。因為對過去未來世沒有疑，自然不會有常見、斷見。所以，初果聖者斷了對這八種事的疑，他對佛陀擁有絕對的信心，對法也有絕對不動搖的信心，對僧也有絕對不動搖的信心，他具備了稱為「四不壞淨」的前面三種，第四種是他的戒很清淨。因為初果聖者已經通過修習戒定慧證悟涅槃，知道證得聖道聖果的道路，他還會不會去修習錯誤的方法呢？不會！初果聖者已經證明了自己是通過這條道路過來的，他還會不會認為有其他道路可以通達涅槃？不會！所以，初果聖者斷除了戒禁取見，他只會依照佛陀的教導修行。因此，初果聖者斷除了邪見，斷除了戒禁取見，斷除了疑。

初果聖者才能完全斷除疑，但是修到緣攝受智的階段能鎮伏疑，因為那時我們親見了過去、現在、未來的五蘊，知道它們之間的關係。因為見到過去世、未來世之間的因果關係，就不會懷疑有沒有過去世、未來世。

這是對這八種事的疑。

以上所有這十四種不善的心所只會生起在三類不善心當中，即貪根心、瞋根心和癡根心。我們平時所說的「斷煩惱」，斷的就是這些不善心所。現在大家已經學習了這些不善心所，我想問一問：除了這十四種不善心所，還有其他的煩惱嗎？沒有！所以說斷煩惱，斷除的就是這些不良心理、負面情緒。所謂的證悟聖果，並不是得到什麼東

西，而是這些不善心所在他的心中永遠不再生起。如果大家也想要斷除煩惱的話，應該認真地修行，把這些不善心所永遠從我們的內心中去除掉，不讓它們再生起。

第十講 美心所

美心所(sobhanacetasika)，美(sobhana)，是好的、美麗的、漂亮的、莊嚴的意思。美心所和善心所有點相像。那為什麼不叫善心所，而叫美心所呢？「美」比「善」涵蓋的範圍更廣。因為善心和善心所是能夠造業的，但是由善業帶來的善果報心屬於美心，而不是善心。美心既包括善心，也包括由善心所產生的善果報心。同時，雖然阿拉漢聖者已經斷除了任何的煩惱，但是他們的心依然還會生起，還能夠生起相當於凡夫和有學聖者的善心，不過這些心只是執行其作用而已，已經沒有所謂的善或不善，也不會留下任何業力，所以稱為唯作心，這些唯作心也是美心。美心的涵蓋面比善心更廣，包括了善心、善果報心，和相當於善的唯作心這三類心。因此不能將美心等同於善心。

一共有二十五種美心所，其中有十九種稱為通一切美心心所(sobhana-sādhāraṇa)，在任何的美心當中都有這十九種心所。這十九種心所一生起就一起生起，是成組成組地生起，而不會個別地生起，它們和雜心所以及十四種不善心所不同。

一、信

第一個美心所是信(saddhā)。信的意思是有信心、信仰。它的特相是信心，對應當相信的事情有信心。作用是淨化，猶如淨水珠，能使混濁的水變得清澈。表現為不會迷茫，即能去除心的不淨。近因是八種應當相信之事，或者由於聽聞正法而生起信心。

信心的對象是八種應當信之事。哪八種呢？第一、導師(Satthar)，我們的佛陀(Buddha)。第二、法(Dhamma)。第三、僧(Saṅgha)。佛、法、僧稱為三寶。第四、三學(tisso sikkhā)：戒學(sīlasikkhā)、定學(samādisikkhā)、慧學(paññā-sikkhā)。第五、前際，就是過去世。第六、後際，就是未來世。第七、前後際，就是相信過去、未來世。第八、緣起，即因果法則。

這八種是值得相信、應當相信的事情。這八種也是一切聖者所堅定相信的對象，因此聖者的信心稱為不壞信或不壞淨。即使一名在家居士證得了初果，他對這八樣事情也擁有毫不動搖的信心，他相信佛陀，對佛陀有很強的信心，不會相信佛陀以外的其他導師、天神等等。對於法，對佛陀的教導有很強的信心。對於僧，他很恭敬，有很強的信心。他們已經實踐了戒定慧三學，通過實踐證悟了聖道聖果，因此對三學很有信心。他們也修了緣起，照見過去、未來世，清楚過去、未來和現在三世之間是緣起。他

們對三世、對因果法則有堅定不移的信心。

二、念

第二個心所是念(sati)。念的意思是憶念。不過「念」作為心所，是心能夠在當下清楚地覺知對象，而不只是純粹回憶過去。念是心於當下對目標保持清楚的知道、覺知。

念的特相是對所緣念念分明，或者不忘失、不流失。念猶如一塊石頭沉入水中，而不會像蘆葦一樣在水面隨波逐流、漂來漂去。我們平時說到修行要有正念，就是要把心沉入所緣。修行入出息念，把心沉入呼吸就是正念。因此，入出息念就是把心完全地投入呼吸。佛隨念也一樣，把心完全地投入於佛陀的功德，取佛陀的功德為心的對象，這是修佛隨念。修法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念都一樣。它的作用是不迷惑、不忘失，不會忘了所緣。表現為面對所緣的狀態，或者守護心與對象。近因是強有力的想(thirasaññā)，或者四念處。

念在修行當中是很重要的。對禪修者來說，有三樣東西非常重要：

第一、如理作意。作意是生起善心或不善心的關鍵轉捩點，禪修者通過如理作意，接著生起的速行必定是善心。

第二、正念。禪修者要有正念，要保持正念，意思是：要時時記取禪修的目標，心不晃動，不動搖，不隨風飄揚。

三、正知。正知就是智慧，是對禪修的目標保持了了分明，清楚地覺知對象。如理作意，保持正念正知對禪修是必不可少的。

正念有四個目標，稱為四念處。四念處是四種念的住處，或者四種念的住立。念處，巴利語 satipaṭṭhāna。sati 是念，paṭṭhāna 是建立、住立、安住、穩固地建立起來。正念的住立(sati patiṭṭhāti)，稱為念住。另一種解釋是「念的現起處」(sati upaṭṭhānaṭṭha)，upaṭṭhāna 是建立起來，ṭha 是地方。念的現起之處稱為念處。什麼是念的現起之處？即正念的四種目標：身、受、心、法。

第一、身是身體、群體。在《無礙解道》裏提到有兩種身：

1、名身(nāma kāya)，包括受、想、思、觸、作意等名及名身，又稱心行(cittasaṅkhārā)。

2、色身(rūpa kāya)，包括四大種及四大種所造色、入息、出息等，又稱為身行(kāyasaṅkhārā)。身念處的身是指色身。如果是修入出息念的話，則是指呼吸身(assāsapassāsakāya)。

第二、受(vedanā)，即受心所。第三、心(citta)，即五蘊中的識蘊。第四、法(dhamma)，包括其他的心所。這四種是我們培育正念的對象。

四念處是正念與觀智的完整修法。四念處的唯一要義是：正念地觀照諸法。經典講到四念處的時候說：「以身

隨觀身而住，以受隨觀受而住，以心隨觀心而住，以法隨觀法而住。」所以正念地觀照諸法，它們的差別只在於正念所觀照的四種對象而已。對於身、受、心、法四種所緣，身在阿毗達摩裏叫色法，受是受心所，心是心法，而法是指其他的心所。因此正念的四種對象還是離不開名色法。

為什麼說它是觀智的完整修法呢？且讓我們一起簡要地探討一下佛陀教導禪修的一部重要經典——《大念處經》(Mahāsatipatṭhāna suttaṃ)。

一、身念處

在《大念處經》裏，佛陀一共教導了二十一種禪修業處。其中身念處有十四種業處。哪十四種？

第一、入出息念(ānāpānassati)。入出息是呼吸，念是正念。正念於呼吸，稱為入出息念。

第二、威儀路(iriyaṃpatha)。哪些威儀路呢？就是對行、立、坐、臥這四種身體姿勢保持正念，如實地了知在行走、站立、坐著和躺臥。

第三、正知(sampajāna)。如何保持正知呢？無論是在做任何的事情：往前走、往回走、往前看、往旁看、伸手、放下、穿衣服、吃飯、喝水、咬東西、嚐東西、吞下去、大便、小便、行走、站著、坐著、躺臥、醒來、說話、沉默等，都保持清楚的覺知，這就是正知，即對我們當下所做的事情保持了了分明。在義註中解釋有四種正知：

1、有益正知(sāṭṭhaka sampajañña)。在做任何事情的時候，不要一想到就立刻去做，先要考慮做這件事情有沒有利益。這個利益是指對善法有利益，而不是指可不可以賺錢、獲得名利的利益。對培育善法有益的就去做，這是一種正知。

2、適宜正知(sappāya sampajañña)。即使是有益的，還要知道適不適合，要看時間、地點。即使有利益，但這個時候不適合去做，那我們也不應當做，這叫適宜正知。

3、行處正知(gocara sampajañña)。行處是指禪修業處。在禪修時，無論行走或做任何事情，都要把自己的禪修業處放在第一位。如果大家是修入出息念，那麼在任何時候都正念自己的呼吸。如果在修四界分別觀，那麼在做任何事情的時候，都觀照身體的四界。如果大家在培育慈愛，那麼做任何的事情都對一切眾生散播慈愛。如果是修佛隨念的話，一切時候都隨念佛陀的功德。這叫行處正知。

4、無癡正知(asammoha sampajañña)。在做任何事情的時候都修維巴沙那，觀照一切名法與色法都是無常、苦、無我，這是無癡正知。有這四種正知。

第四、厭惡作意(paṭikūla manasikāra)。厭惡作意也就是三十一身分，觀照三十一個身體部分的厭惡、不淨。哪三十一身分呢？它們是：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚，肉、筋、骨、骨髓、腎，心臟、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，

淚、膏、唾、鼻涕、關節滑液、尿。²佛陀教導我們觀照身體的這些部分為厭惡、不淨的，稱為厭惡作意。

第五、界作意(dhātu manasikāra)。界作意即四界分別。佛陀在這部經典中教導：「比庫如其住立，如其所處，以界觀察此身：『於此身中，有地界、水界、火界、風界。』」辨識身體裏的地、水、火、風四界，稱為界作意。

第六、九種墓地觀(navasivathika)。九種墓地觀是分別去觀察一具屍體被拋棄在墳場，從死後兩、三天，屍體開始腫脹、青瘀，一直到腐爛成剩下一堆白骨，到最後連骨也風化成粉末的九個過程。

以上五種業處再加上九種墓地觀，一共是十四種。

這十四種業處都有一個特點，都是以身體為所緣，都是色法，因此稱為身念處。入出息屬於色法；威儀路和正知也是以身體的動作為主；厭惡作意是身體的部分；界作意是身體裏的四界；九種墓地觀是外在的屍體——在觀外在屍體為不淨的同時，還要對比自身，思維自己的身體也會有這樣的結果，也會有這樣的下場，這種下場是無法避免的。所以佛陀在這裏教導的是身念處。

二、受念處

接著是受念處一種。佛陀一共講到九種受，基本上都

² 根據《清淨道論》等義註，以及禪修的教學實踐，通常在此三十一身分再加上「腦」而成三十二身分。

是樂受、苦受及不苦不樂受三種。每一種受又可再分為兩種：有物染的(sāmisā)和無物染的(nirāmisā)。有物染之受就是貪著物欲的、受到五欲污染的眼、耳、鼻等六種世俗感受；無物染之受就是依出離而生起的六種感受。這六種受加上前三種受，共計九種。因為觀受也是一種業處，所以稱為受念處。

三、心念處

心念處一種。經典中提到一共有八對十六種心：

- 1、有貪心、離貪心；
- 2、有瞋心、離瞋心；
- 3、有癡心、離癡心；
- 4、昏昧心、散亂心；
- 5、廣大心、不廣大心；
- 6、有上心、無上心；
- 7、得定心、無定心；
- 8、解脫心、未解脫心。

心是五取蘊中的識蘊，觀照心也是一種修觀業處。

四、法念處

對於法念處，佛陀教導了五種業處：

第一、觀照五蓋。哪五蓋呢？1、欲貪蓋，2、瞋恚蓋，3、昏沉睡眠蓋，4、掉舉追悔蓋，5、疑蓋。為什麼稱為蓋

呢？因為它們能夠障礙禪修，障礙培育定力，障礙培育智慧。如何觀照五蓋呢？當內心存在欲貪時，了知有欲貪。內心不存在欲貪時，了知沒有欲貪。他了知未生起的欲貪如何生起，了知已生起的欲貪如何捨斷，也了知已捨斷的欲貪在未來如何不再生起。對於瞋恚、昏沉睡眠、掉舉追悔和疑蓋也是這樣。

第二、觀照五取蘊：了知色、受、想、行、識五取蘊，及其生起與壞滅。

第三、觀照十二處：眼與顏色、耳與聲音、鼻與氣味、舌頭與味道、身體與觸所緣、意與法，共十二處。

第四、觀照七覺支。哪七覺支呢？第一念覺支、第二擇法覺支、第三精進覺支、第四喜覺支、第五輕安覺支、第六定覺支、第七捨覺支。這七種為七覺支。

第五、四聖諦。哪四聖諦呢？苦聖諦、苦之集聖諦、苦之滅聖諦、導至苦滅之道聖諦，即苦集滅道這四種真理，稱為四聖諦。

因此，佛陀在這部經裏教導了二十一種禪修業處。這二十一種禪修業處其實也是止觀業處。有的人說：我不修止觀，我不修戒定慧，我只修四念處。其實這種言論既無知又武斷！為什麼呢？修入出息念，是修止還是修觀？是不是可以證得第四禪？這是止業處。威儀路和正知包括修止和修觀的方法，行處正知是修止，無癡正知是修觀。厭

惡作意就是三十二身分，屬於修止，可以證得初禪。界作意就是四界分別，既屬於修止，也可以作為進入修觀之門。九種墓地觀前半部分是修止，即取外在屍體之相來修不淨；之後拿自己的身體來對比時，就是修觀。在義註裏講得很清楚：入出息念可以證得第四禪，厭惡作意能證得初禪。九種墓地觀作為修觀的業處，只能達到近行定，稱為近行業處。受念處、心念處及法念處屬於修維巴沙那的觀法，這些都屬於名業處。當我們再觀照它們為無常、苦、無我的時候，就是修維巴沙那。例如法念處中的五蓋，當欲貪生起的時候，要觀照它是怎樣生起？它們生起有多少種緣？它們又是如何滅的？應當用什麼方法止息貪？當瞋恨心生起的時候，要覺知瞋恨如何生起？了知已經生起的瞋心如何去除？如何讓沒有生起的瞋心不再生起？佛陀在經典裏是這樣教導的。

四念處是依照禪修的所緣來分的。如果依禪修的次第來分，則是戒定慧。請不要把佛陀的教法人為地分割開來，以為說我在修正念，你在修止觀，好像止觀與正念毫不相關。從禪修的次第來說，應先修止，後修觀。對於修觀，所緣離不開名色法，離不開色、受、想、行、識，也離不開身、受、心、法。所以佛陀的教法是一個整體，一個體系，不要人為地把它分割開來。

表 10：四念處與止觀業處表

四念處	21 種業處	止觀	所緣
身念處	入出息念(1)	止、觀	色法
	威儀路(1)	止、觀	色法
	正知(1)	止、觀	色法
	厭惡作意(1)	止	色法
	界作意(1)	止、觀	色法
	九墓地觀(9)	止、觀	色法
受念處	受隨觀(1/9)	觀	名法
心念處	心隨觀(1/16)	觀	名法
法念處	五蓋(1)	觀	名法
	五取蘊(1)	觀	名色法
	十二處(1)	觀	名色法
	七覺支(1)	觀	名法
	四聖諦(1)	觀	名色法

三、慚與愧

講了四念處之後，再講另外兩個心所：

第一、慚(hiri)。慚的特相是對惡行感到厭惡，即討厭作惡。作用是不作惡行。表現為避退惡行。近因是尊重自己。

第二、愧(ottappa)。愧的特相是對惡行感到害怕。作用是不作惡行。表現為避退作惡。現起是尊重他人。

也就是說：做人要有慚愧心，有慚愧心才懂得尊重自己並尊重他人；如果沒有慚愧心，就像穿著衣服的禽獸，叫衣冠禽獸。正因如此，佛陀說慚愧能保護世間。因為世間有了慚愧，人和動物才有區別。人有慚愧心，動物沒有慚愧心，所以人有社會秩序，有道德、有倫理、有良心。如果沒有慚愧心的話，人就像動物一樣。

四、無貪與無瞋

接著再講另外一組兩個心所：

第一、無貪(alobha)。無貪的特相是心不貪求對象，不執著對象，猶如水珠不會黏著荷葉。貪是心想要所緣，執著對象，想要佔有、擁有對象；無貪正好與貪相反，無貪是心不執取對象，不貪求對象。貪是心黏著對象，就好像燒焦的肉黏著油鍋一樣，難以拔出來；但是無貪就像水滴到荷葉一樣，荷葉稍微一提起來，水就滾下去，不會黏著在上頭，或者像油和水一樣，不會混在一起。作用是不執取。表現為不執著，就好像一個人不小心掉到糞坑中，當他很辛苦地爬出來後，就不會想再跳下去。因此無貪表現為心不會黏著目標。近因是如理作意。貪是由於不如理作意，認為對象有樂味，所以才起貪；對於無貪來說，由

於如理作意，知道對象是無常、苦、無我、不淨的，因此心能夠遠離對象，不黏著。這是無貪。

第二、無瞋(adosa)。無瞋與瞋相對。瞋是心排斥所緣，厭惡、抗拒、討厭對象；但是無瞋是心不排斥對象。特相是不粗暴，心不對抗所緣，猶如溫和的好朋友。作用是去除煩躁，或者去除心的熱惱，去除怒火，猶如檀香木。表現是祥和的狀態，猶如滿月一樣，或者表現為可喜可愛。無瞋也包括溫和、和藹、友善、慈愛等等。

在散播慈愛的時候，慈愛就是無瞋心所。慈愛(mettā)的特點是促進有情的幸福，希望一切有情、眾生幸福快樂。作用是祝願有情快樂。表現為去除瞋恨。近因是視有情為可喜。並非有另外一個心所叫慈愛，慈愛是無瞋的特別表現。當一個人祝願、祝福一切有情，希望他們快樂，這就是慈愛。

五、中捨性

接著我們講下一個心所——中捨性(tatramajjhataṭṭā)。它直譯為「處於中間的狀態」。這裏的中捨性和捨心的捨是同義詞，並不是捨受(upekkhā vedanā)的捨，而是指心的平衡、平等、不偏向的狀態。它的特點是使心與相應的心所保持平衡。作用是避免過度或不足。現起是中捨地旁觀心與心所。中捨性可以保持身心處於平衡的狀態，不會走

向極端。

有幾種捨：**第一、禪那捨**。如果禪修者證得第三禪跟第四禪，特別是第四禪，他的心處於中捨的狀態，那時候憂受已經沒有了，喜受也沒有了，他的心非常平等，因此第四禪的捨既包括了捨受，也包括了這種中捨性。

第二、行捨。當禪修者的觀智培育到很高的一個階段，稱為行捨智(saṅkhārupekkhāñāṇa)。saṅkhāra 是諸行、一切行法。upekkhā 是中捨。ñāṇa 是智慧。行捨智的捨屬於慧心所。

第三、精進捨。既不過度精進，也不會精進不足。這種捨屬於精進心所。

第四、梵住捨。四梵住也叫四無量心。哪四梵住呢？慈、悲、喜、捨。這裏的捨是什麼意思呢？是對眾生的苦樂保持中捨的狀態。為什麼這樣說呢？如果你很在意一個人的話，當他快樂的時候，你的心會跟著快樂；當他受苦的時候，你的心會跟著受苦。如果對一切眾生修捨無量心，知道一切眾生的苦樂都是他們的果報：一個人在享福，他有錢、高貴、美麗、長壽、健康，這是他的樂報、福報；一個人貧窮、下賤、醜陋、短命、多病、倒楣，給人看不起，遭人傷害，這是他的苦報。有了業果智，你的心不會偏向任何一邊，不會對他人的福報感到興奮，也不會對他人的不好境遇感到過度消沉。這種心處於平等、不偏，不會過度，也不會不足，稱為捨。捨就是做任何一件事情，

心都保持中等的狀態，不會極端。有些人做事要麼很衝動、很偏激，要麼很消沉、很消極。中捨是做事不偏不倚，做人不亢不卑，不高傲，也不自卑。對人、對事、對一切對象，他都保持中捨、平等的狀態。對人不會過度親暱，也不會過度疏遠，不會排斥，也不會執著。

對於禪修，我們更應當這樣。《清淨道論》在講捨覺支時舉了一個例子：好比一個人駕著馬車，當馬車已經平穩地走在大路上時，他既沒必要去勒韁繩，也沒有必要打鞭子讓馬跑快一點。用一個現代的比喻，當我們的車奔馳在高速公路時，若時速是 110 或 120 公里的話，我們既沒必要去踩油門，也沒必要剎車，讓車子平穩地跑就可以了。我們禪修的時候也是這樣，如果心對禪修所緣已經很平穩了，這時既沒必要逼自己精進，也沒必要放鬆，就讓它持續下去，這就是捨，屬於中捨性。中捨性作為證悟的一個重要因素，稱為捨覺支。

我們從《清淨道論》的比喻和開車的比喻可以瞭解：不僅是禪修，我們平時對人、對事都要這樣。只要心是平穩的，就不要過度，也不要不足，就這樣去對待我們周圍的事情。同時我們也要擁有業果智，思維一切眾生的苦樂都是由於業的果報，如此我們的心既不會過度緊張，也不會置之不理、不聞不問。心就既不會黏著世間，也不會抗拒對象，心只是處於中捨的狀態。如果可以做到這樣，心必定很超然。

六、六對十二個美心所

講了中捨性之後，我們繼續講一組在禪修中也是很重要的心所，一共有六對十二個心所。這十二個心所分別是：1 身輕安、心輕安，2 身輕快性，心輕快性。3 身柔軟性、心柔軟性，4 身適業性、心適業性，5 身練達性、心練達性，6 身正直性、心正直性。

第一、身輕安(kāya-passaddhi)與心輕安(citta-passaddhi)。它們的特點是平靜心所與心的不安。這裏所說的身不是指色身的身，而是指心所；這裏的心就是心法。身心的平靜、不躁動不安稱為輕安。作用是破除心所與心的不安。表現為心所與心的安寧與平靜。

身心輕安很重要，它們跟心的煩躁不安相對立。在禪修的時候，為什麼有時心會煩躁不安呢？由於我們有期待。如果能夠放下期待，就能體驗身心的輕安、平靜、安穩、安寧。當我們察覺到心煩躁的時候，嘗試讓心平靜下來，不要牽掛那些不開心的事情，也不要去想自己的負擔、任務、責任等等，把它們暫時放到一邊，來體驗一下內心的平靜，這就是身輕安與心輕安。

第二、身輕快性(kāya-lahutā)與心輕快性(citta-lahutā)。kāya 是身體，lahu 是輕，tā 表示狀態；也即是心所處於輕快的狀態。心輕快性，是心處於輕快的狀態。它們的特相是去除心所與心的沉重。作用是破除心所與心的

沉重。表現為心所與心不沉重。這裏所說的輕快就是靈活、靈敏而不遲鈍。由於遲鈍，心顯得沉重。如果心在面對所緣的時候，能靈活、靈敏，這就是身心的輕快性。

第三、身柔軟性(kāya-mudutā)與心柔軟性(citta-mudutā)。mudu 是柔軟、柔和，tā 表示狀態。它們的特相是去除心所與心的僵硬。作用是破除心所與心的僵硬。現起是心所與心不會對抗所緣。怎麼樣才是身心僵硬呢？身心的緊張、繃緊、用力而造成僵硬和不適。當我們感覺到身心緊張、繃緊、用力的時候，要放鬆，讓身心柔軟，放下使心感到緊張的所緣，嘗試體會一下身心的柔軟。

第四、身適業性(kāya-kammaññatā)與心適業性(citta-kammaññatā)。kammañña 是適合工作，tā 表示狀態。身心適合工作也即身心聽話、好用，我們想做什麼，它就能夠做什麼，而不會不聽使喚。我們能做心的主人，而不是心的奴隸。我們通常都做了心的奴隸。你想要它做什麼，它卻不能辦到；你想要讓心平靜下來，它卻不能平靜；你想要認真聽課，但聽不到一分鐘，心又開始胡思亂想；想要看書，又沒辦法專心看書；要做什麼事情，心沒辦法專心。為什麼呢？心不聽話，心不適業，不適合工作，沒有適業的狀態。所以，適業性的特相是去除心所與心的不適業性。作用是破除心所與心的不適業性。現起是心所與心成功地取得所緣。

第五、身練達性(kāya-paguññatā)與心練達性(citta-

paguññatā)。練達(paguñña)是什麼意思呢？paguñña 是熟知、熟悉，就是心熟悉所緣的狀態，不會感到陌生，不會礙手礙腳。同時，身心的練達性就是身心的健全，沒有缺陷，有健康的身心狀態。所以它的特相是心所與心的健全。作用是破除心所與心的疾病。表現為心所與心的沒有殘缺。身心的練達性，可以對治心所與心的不健全，例如無信等。

第六、身正直性(kāyujjukatā)與心正直性(cittujjukatā)。ujjuka 是正直，正而不歪，直而不曲，是身心的正直。tā 是指性質、狀態。正直能對治心的虛偽、狡詐、奸邪。特相是心所與心的正直性。作用是破除心所與心的欺騙性。現起為心所與心不狡詐、奸邪、虛偽。它可以對治心所與心的不正直、虛偽、欺詐等等。

這六對十二個心所屬於遍一切美心的心所，遍一切美心心所就是一切的善心都有的心所。因此，我們可以學習培育這十六種心所。這十二種心所雖然在一切善心裏都會生起，但有時候所起到的作用不一定很強，所以可以培育它們。例如我們在修習業處、專注一個所緣的時候，心飄浮不定，這時就要培育自己的定力，培育心一境性。當心一境性強到一定的程度，就能達到禪那。因此這六對十二個心所是我們可以培育、開發的心的素質。現代人的心往往比較僵硬，容易緊張，容易導致煩躁、焦慮，其實是這

些內心的素質沒有被培育起來。就好像慈愛一樣，如果我們經常培育慈愛，慈愛就很容易生起。這些心所也是，如果我們能夠好好地培育，這些心態也很容易生起。例如身心的輕安可以去除身心的煩躁、焦慮、不安；身心的輕快性、柔軟性、適業性也一樣。我們不要傾向於頑固、自以為是，而應培育身心柔軟，因為身心柔軟可以讓我們想做什麼事就適合做什麼事。如果心硬梆梆的，我們學東西也難，做東西也難，要禪修更難。

因此，我們在平時生活當中對人、對事、對物也好，禪修也好，都需要把身心的輕安、柔軟、自然、正直、健康、健全的素質培育起來。而且這些素質只要一個被培育起來，全部都會一起生起。例如培育心的輕快性，使身心靈活，自然就會有柔軟性；有柔軟性自然就會有適業性，適業自然就健全。例如培育柔軟性，就是讓身心柔和，讓身心不頑固、不固執。在培育身心的柔軟性時，會發現心很聽話。一個雕塑家要塑一尊佛像，如果他所面對的是一團硬梆梆的泥團，它可不可以塑出佛像？不可以！無論他怎麼掐那塊泥團，那塊泥團都不聽使喚。那應該怎麼辦呢？加水，然後去練泥，將那塊泥練得很柔軟。當泥很柔軟的時候，他想要塑佛像就塑佛像，想要塑人像就塑人像，這塊泥就可以隨心所欲，隨那位雕塑家想做什麼就做什麼。如果我們的心自以為是，很頑固，很固執，那我們想要讓它做什麼東西都很難，自己沒辦法使喚自己的心。

修行要培育一顆柔軟的心，不是越修行越頑固，應該越修行內心越柔軟，越修行心越能夠包容。表現在臉上是越修行越慈顏善臉，不會越修行樣子越兇。我們需要開發這些內心的良好素質、善心素質、美心素質。這些素質要如何開發呢？當我們感到緊張的時候，先讓自己放鬆下來；內心煩躁的時候，應培育身心的輕安；當心感覺僵硬、硬梆梆的時候，應培育身心的柔軟性；心不聽使喚的時候，應培育身心的適業性；當身心感覺不健康、有缺陷的時候，應培育身心的練達性；如果感覺心有一點虛偽的時候，應培育身心的正直性。這些素質能對抗那些不好的心態、不良的情緒，讓我們的身心擁有健全、健康、良好、美好的素質。因此柔軟也好，健康也好，正直也好，誠實也好，都是內心好的素質。

這些好的素質可以通過適當的培育而把它們開發出來。只要我們知道方法，就可以培育。猶如培育慈心一樣，如果不特別培育慈心，當我們生起任何善心時，也是有無瞋心所，但是這種無瞋不能叫做慈，唯有你的心毫無差別、平等地對一切眾生散播慈心，祝願他們快樂，這才叫做慈。如果不是的話，只是叫做無瞋。好像中捨性也是一樣，只要你的心對所緣保持平衡，這叫做中捨性。但是唯有你培育業報智，對他人不會過度緊張，也不會無關痛癢，這才叫做捨無量心。任何的心都有一境性，但是唯有我們持續地專注一個目標，達到一定的數量與質量的時候，才叫定

力，要不然它只是心一境性。即使是在生氣或胡思亂想的時候，都有心一境性，但是這種一境性很弱。為什麼呢？因為你沒有把這種素質提升起來。同樣的，當我們生起善心的時候，這六對十二個美心所都在，但是不明顯。要讓它們強化，讓它們成為我們內心的素質，就應該去培育這些。這些素質可以讓我們的心變得柔軟、柔和、正直、誠實。當我們把這些心所培育起來的時候，你會發現你的性格一直在變，對人、對事不再容易衝動、煩躁、偏激，不再頑固、強情、偽詐，代之以誠懇、柔軟。

如果你把這些素質用在禪修上，將很容易成功，因為你的內心已經有了這些素質，而這些素質是跟我們禪修相應的。我們禪修就是要培育內心的平靜，把內心的智慧培育出來。如果你擁有這些素質，禪修就很容易，因為你的心跟禪修的要求是相應的，這些心的素質能很好地與禪修所要求的素質相應，很快接軌。同時，如果我們的心有適業性的話，你讓它專注，它就可以專注。專注就是定力。當我們可以專注達到一定的時間、一定的品質，定力就培育起來。定力培育起來，自然這些素質全部都有，身輕安、心輕安，身輕快性、心輕快性，身柔軟性、心柔軟性，身適業性、心適業性，身練達性、心練達性，身正直性、心正直性，都一起出來。對於有心的禪修者，這些都應當培育。即使不禪修，你學到這些東西，在生活當中好好地運用它，也可以去除內心的煩躁、不安、焦慮、緊張、頑固、

偽詐等。它們有去除內心不好的素質、去除內心負面情緒的作用。

七、離心所

還剩下六個美心所，這六個又可以分為三組，第一組是離心所，第二組是無量心所，第三組只有一個，稱為無癡或慧心所。

我們先講離心所(virati cetasika)。離心所一共有三種。第一、正語(sammā-vācā)，第二、正業(sammā-kammanta)，第三、正命(sammā-ājīva)。這三種心所屬於八聖道當中的三支聖道。為什麼稱這三種離心所為離(virati)呢？離，巴利語 virati，就是遠離惡行。遠離哪些惡行呢？包括三類：

第一、正語，即遠離惡語、不好的語言。惡語又分為四種：

1、虛妄語(musāvāda)，又作妄語、虛誑語，即騙人的、不真實的話。虛妄語不僅僅指口頭上的，還包括用文字、用報章雜誌、文章去說假話，製造假新聞、假報導等。總之，沒有看到的說看到，沒有聽到說聽到，不知的說知道，沒有覺得說覺得；或者看到的說沒有看到，聽到的說沒有聽到，知道的說不知道，覺得的說不覺得。只要是不真實的，就是虛妄語，沒有所謂的「方便妄語」！

2、離間語(pisunāvācā)，又作兩舌，即搬弄是非、挑

撥離間，把從這裏聽來的話告訴另一個人，把另一個人的話又告訴他，使他們兩人的關係破裂、分離。任何的關係，包括朋友與朋友、夫妻、父子、同事之間的關係，只要你在從中挑撥離間，這就是離間。

3、粗惡語(pharusāvācā)，又作惡口，即罵人，說難聽的、使人難堪的話語。無論譏謗也好，諷刺也好，譏笑也好，總之使人難堪的粗言爛語，都是粗惡語。

4、雜穢語(samphappalāpa)，又作綺語，即淫詞豔曲，或毫無意義、言不及義、使人增長散亂、忘失正念的語言。

第二、正業(sammā-kammanto)，即遠離身的惡行。身的惡行包括了三種：

1、殺生(pāṇātipāta)，也就是殺害有生命的身體，斷除他們的生命。同時具足五個條件即構成殺生：①對方是生命，②知道是生命，③有希望對方死的意圖，④付出行動，⑤對方死。

2、不與取，是巴利語 adinnādāna 的直譯，即偷盜。adinna 是沒有給與的，ādāna 是拿取。只要不是屬於你的東西，你用任何的方法去擁有、佔有，稱為不與取。

3、欲邪行(kāmesu micchācāra)，有時候也翻成邪淫。kāmesu 是對欲望的，micchācāra 是邪行、不正當的行為。欲邪行也就是跟沒有資格發生性關係的對象發生兩性關係，稱為欲邪行。

第三、正命(sammā-ājīvo)。這裏的命不是生命的命，而是指謀生、活命、生計，用現代的話來說就是賺錢。正命是正當地獲得財富，而不是用不正當的方法來賺錢。避免從事不正當的謀生方式，稱為正命。

在《增支部·第五集》提到有五種不正當的謀生方式：

1、販賣毒藥，也包括殺蟲劑，可以使生命中毒、死亡的毒藥。

2、販賣麻醉品。販賣各種酒類，以及鴉片、搖頭丸、海洛因等消遣性麻醉品，或從事製造酒類等。當然，如果醫生將一些麻醉品作為藥用，並不算邪命。這裏的麻醉品是指消遣性的麻醉品、毒品。

3、從事刀、槍、軍火等武器的製造與買賣。

4、買賣人口，即人販子，從事非法勞工的輸入也屬於這一類。

5、飼養與買賣供屠宰用的動物，好像養豬、養雞等都是供人屠宰的。你養豬養來做什麼？養來肯定是供人屠宰的，或者飼養供人屠宰的菜牛、羊等。

從事這五種行業稱為邪命。這裏的邪並不是邪惡，而是不正當的意思。當然，這類行業現在也包括從事色情行業、賭博、獵捕漁、屠宰、開海鮮店等等。不正當的謀生方式會帶來惡報、不善的果報。如果用這種謀生方式賺來的錢，屬於不正當得來的錢財。所以佛教所講的不正當的錢財，不僅包括使用欺騙、偷搶等手段得來的，也包括從

事販賣軍火，販賣殺蟲劑、毒藥、酒、麻醉品等賺來的錢財。作為佛弟子不應當從事這些職業，因為這些職業會給他人、給社會帶來危害。

離心所的特相是不違犯，即不犯邪語、邪業、邪命。作用是遠離。表現為不做那些事情。近因是有信心、有慚愧、知足等等。這三種離心所又可表現為三種方式：

第一、自然離(sampatta-virati)。當一個人省思到自己的身份、社會地位等而不去造惡，稱為自然離。很多人都有這樣的觀念，認為只要我不去造惡，不去害人就可以了，不用信佛，不用持戒。自然離就是說有一些人並沒有信仰，只是省思到我曾受過這樣的教育，做這樣的事情對我不適合的；或者因為害怕做了某件事以後會受到法律的制裁；或者說他做了某件事情以後名譽會受損，所以他不去做，這稱為自然離。好像中國古代的讀書人，認為自己讀了聖賢書，有些事情就不應當做，做了有失身份，有損己德，這也是自然離。這些人自然而然不去做有損自己德行的事情，正所謂：「非禮莫視，非禮莫聞。」

第二、受戒離(samādāna-virati)。受了戒之後不去作惡行。對在家人來說，如果受了五戒，就不去做違犯五戒的事情，這稱為受戒離。這裏所說的「離」是指當犯戒的因緣出現時，生起不去做的心才叫離，如果沒有因緣出現就不叫離。我相信大家現在坐在這裏都沒有離心所。為什

麼呢？因為離心所並不是一切時都生起的，唯有在那些犯戒的因緣出現的時候才生起的。假如這時有一隻蚊子飛來叮咬你，你想一巴掌把牠拍死，但是當下你想到自己受了戒，不能夠殺生，於是把牠吹掉，這個時候你的離心所就生起，叫「正業」。又如別人打電話邀你出去，你覺得他很煩，不想去，想編造藉口敷衍過去，這時你突然想起已經受了戒，不應該說謊，就說：「我現在不想去，改天吧！」不說虛妄語，把真實的情況告訴他，你就不用說虛妄語。當你在克制自己遠離虛妄語，不說假話、騙人的話，那個時候離心所就生起，這叫「正語」。現在大家坐在這裏，連話都不用說，就談不上正語了。假如有人想跟你合夥賣酒，或者合夥養豬，或者想請你做假帳偷稅漏稅，這時候你想：「我是一個佛弟子，不應該做這些事情。」就拒絕了對方。這個時候，正命的離心所就生起。對於出家人來說更是這樣，出家人為了守持清淨的戒，為了避免犯戒所生起的心就是離心所。對在家人來說，只有面對誘惑他、引誘他的所緣，或者瀕臨犯戒那一剎那，他生起了不去做這些行為的心理作用，稱為離心所。如果沒有那些外緣的話就不會生起。

第三、正斷離(samuccheda-virati)。正斷離是與聖道相應的離，唯有聖者才具備。一個禪修者在證悟初道入流道的時候，正斷離就生起。從此以後，他連想要殺生的念頭都不會生起。這個是聖者的素質！即使是一位在家初果

聖者，他也不可能在任何情況下違犯五戒，造作五種惡行，即：1. 殺生；2. 不與取；3. 不正當的兩性行為；4. 虛妄語；5. 服用酒類等麻醉品。這是一個在家聖者的素質。

所以佛陀說：「諸比庫！凡是由我為諸弟子所制定的學處，我的弟子們即使有生命的危難也不會違越。」

這是佛陀在很多部經典，例如《律藏·遮說戒篇》、《增支部》第八集等說過的話。這句話的意思是：佛陀的教法就像大海，大海始終都有一定的範圍，有一定的海岸線，不會違越，一旦違越就會發生大災難。同樣的，在佛陀的教法裏也是，佛陀為弟子們制定的學處（戒律），所有佛陀的弟子們都不會違越，即使有生命的威脅，他們也不會故意去犯戒。

我們再用佛陀說的這一句話來對應這三種離，第二種離是凡夫弟子的離。對於凡夫弟子來說，當他受了戒之後，下決心即使連生命有危難都不去違犯，這稱為受戒離。正斷離是指聖者的離，聖者連想要故意犯戒的念頭都沒有——當然不排除他不知道，因為即使是阿拉漢，有時都會無意地違犯一些戒，但他不可能故意違犯。例如阿拉漢外出托鉢，有人將錢裝在袋子裏放進他的鉢中，他並不知道，但還是犯了接受金錢學處。因為他是無心的，所以雖然犯了戒，但不會障道，也沒有惡業。

八、二無量——悲與隨喜

下面我們講無量心所。無量一共有四種，即慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、捨(upekkhā)四種無量心。其中，慈無量心是無瞋心所的表現，捨無量心是中捨性(tatramajjhataṭṭā)心所的表現。還有兩種無量心(appamaññā)在這裏討論，就是第二種悲無量，第三種喜無量。

「悲」的特相是希望拔除他人的痛苦。作用是不忍見到他人的痛苦。現起是不殘忍。近因是見到為苦所逼迫的人沒有依靠、沒有依歸。

慈與悲是不同的。不同在哪裡呢？慈的對象是他人的快樂；悲的對象是他人的痛苦。慈是希望他人快樂；悲是希望他人沒有痛苦。慈是一種祝福；悲是一種同情。慈是祝願他人快樂，一切眾生都快樂、幸福、安樂；悲是祝願一切眾生沒有痛苦，解脫痛苦。所以一般講的慈悲、慈悲，它們還是有所不同的。

第三種無量心所是「隨喜」(muditā)。特相是隨喜或喜歡他人的成就。作用是不嫉妒他人的成就。表現為去除厭惡他人的成就。近因是見到他人的成就。與隨喜對立的是哪一個心所呢？嫉妒。嫉妒的對象是見到他人的成就、所得，隨喜也是見到他人的成就、所得，它們的對象是一樣的。但是它們之間的差別在於：嫉妒是見到他人的成就之後心生排斥，不喜歡他人的成就；但是隨喜是見到他人的

成就後內心歡喜，希望他人有所得，希望他人有成就。隨喜可以去除嫉妒。當一個人心生嫉妒的時候，要學會隨喜他人的成就，見到他人的成就，自己也要感到歡喜。

有兩種隨喜：第一種是對他人的善果報感到歡喜。也就是說，如果他人有所得，很幸福、快樂，他人感到快樂，我們也為此而快樂，希望他更快樂；他人有成就，我們也隨喜，希望他不失去其所得。另外一種是當別人做善業、做功德的時候，我們對他人所做的功德善業感到歡喜，這也是隨喜。

慈悲喜捨稱為四無量心。慈是希望他人快樂，悲是希望他人脫離痛苦，喜是希望他人所得的成就不失去，捨是知道他人的苦樂只是其果報。不過修慈、悲、喜、捨也會失敗。如何失敗呢？如果修慈產生貪愛，這是修慈的失敗。修悲修到哭泣、悲傷，這是修悲的失敗。修喜修到手舞足蹈，興奮，得意忘形，這是修喜的失敗。修捨修出麻木不仁，這是修捨的失敗。所以修慈、悲、喜、捨有成功，也有失敗。失敗是因為過度而造成。

九、無癡

現在再講最後一個美心所——無癡(amoha)。無癡心有很多名字，例如慧(pañña)、智(ñāṇa)、正見(sammā diṭṭhi)、明(vijjā)，七覺支的擇法覺支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)

等都屬於這個心所。修維巴沙那所培育的觀智也屬於這種心所。對此心所，在經藏中用了很多名相來表達，但在阿毗達摩裏只用了一個名詞，稱為慧根(paññindriya)。

無癡的特相是如實知見諸法的自性、本質。作用是給予智慧之光，以使對象清晰地呈現在心中，猶如燈照亮了目標。表現為不迷惑。近因是如理作意或定。《清淨道論》談到智慧的近因是定。這裏所說的慧特指觀智。因此佛陀說：「諸比庫，應當培育定！諸比庫，擁有定力的比庫能如實了知。」如實了知什麼呢？五取蘊。如實了知什麼呢？四聖諦。正因如此，要培育究竟慧，培育出世間慧，就必須修定。

慧有幾種分法。依一種來說，慧能夠把持對象的本質。

兩種慧是有漏慧與無漏慧。有漏慧，就是還有煩惱、雜染的慧；無漏慧是沒有雜染、沒有煩惱的慧。還有另一種分法是世間慧與出世間慧。世間慧是指在還沒有證得聖道聖果之前的觀智；出世間慧是指道心與果心裏的慧。

三種慧：1. 聞所成慧：通過親近善友，從老師處聽聞來的知識，稱為聞所成慧。例如通過學習文化、技術所掌握的知識、技術。2. 思所成慧：通過自己的經驗、思考、推理所得來的智慧，稱為思所成慧。3. 修所成慧：通過禪修，修行止觀得來的智慧，稱為修所成慧。

四種慧：1. 對苦之智，也就是對世間真相的瞭解。佛陀說五取蘊、名色法是苦，其本質是無常、苦、無我。2. 對

苦集之智，也就是緣起智。瞭解世間生起的原因、苦的生起。這種慧稱為苦集之智。3. 苦滅之慧，就是取涅槃為目標的道智與果智。4. 導至苦滅之道的慧，就是在八聖道中的正見心所。對於世間智，它包括修行過程中培育戒定慧的智；對於出世間智，它屬於道智裏的慧心所。還有另一種分法是四無礙解智，這是聖者才具有的，即義無礙解智、法無礙解智、辭無礙解智、辯無礙解智。這是對佛陀的教法、對四聖諦的智慧，稱為四無礙解智。

十、善心的 34 名法

我們講了這些美心所之後，現在再簡單地談一談善心。我們在做佈施、持戒、服務、聽聞佛法等的時候，生起的是善心。如果我們歡喜地聽聞佛法，歡喜地做善事、行佈施、持戒等等，而且擁有智慧，這時生起的善心一共有 34 個名法。

也就是說，有一個心和 33 個心所同時起作用。其中的一個心就是識(viññāṇa)；33 個心所是：7 個遍一切心心所，6 個雜心所，19 個通一切善心心所，再加上一個慧根，一共有 34 個名法。當我們在做善事、生起善心的時候，只要內心高興地做，有智慧地做，這些心與心所就一起生起。

表 11：善心的 34 名法

心		(1) 識	十 九 通 一 切 美 心 心 所 無癡	(15) 信
十 三 通 一 切 心 所	七遍一切心心所	(2) 觸		(16) 念
		(3) 受		(17) 慚
		(4) 想		(18) 愧
		(5) 思		(19) 無貪
		(6) 一境性		(20) 無瞋
		(7) 名命根		(21) 中捨性
		(8) 作意		(22) 身輕安
		六雜心心所		(9) 尋
	(10) 伺			(24) 身輕快性
	(11) 勝解			(25) 心輕快性
	(12) 精進			(26) 身柔軟性
	(13) 喜			(27) 心柔軟性
	(14) 欲			(28) 身適業性
				(29) 心適業性
(30) 身練達性				
(31) 心練達性				
(32) 身正直性				
(33) 心正直性				
(34) 慧根				

比如大家坐在這裏聽課，我相信大部分的人所生起的

就是這種心。這種心在世間善心中是最殊勝的，它跟初禪的心在名法數目上是一樣的。初禪心也是這 34 個名法，不過初禪當中的一境性、尋、伺、喜及樂受都很強。只要我們在做善事（比如佈施、持戒、禮敬三寶、聽聞佛法、隨喜功德等等）時內心感到很歡喜，同時相信因果，這些名法都會生起，所有這些心理作用都一起在起作用。因此我們鼓勵大家經常要培育這種心。我們要歡喜地、有智慧地做善行。至於它們之間的組合是怎麼樣，又是以什麼樣的方式運作？我們在下一集再繼續學習。

問答彙編

問 1：「阿毗達摩」是很難的學說，我們要如何來學習？

答：其實，「阿毗達摩」也不算是很難的學說；如果能系統地學習「阿毗達摩」，既可以用來指導禪修，又可以運用在日常生活中。

學習「阿毗達摩」有兩種方法：第一、先掌握「阿毗達摩學」的義理，然後再次第地修行，如此可以少走很多彎路。第二、先修再學。就像在帕奧禪林，有些六、七十歲的老年禪修者，他們連看書都很吃力，但是在業處導師的指導下有次第、有系統地修行之後，他們對名色法的瞭解，甚至比那些精通「阿毗達摩」的學者還要清楚，因為他們已經通過觀智親自觀照過了。

根據上座部佛教，《阿毗達摩》不是為了增加一門學科，不是為了豐富知識，更不是為了辯論，而只是為了修行，為了斷煩惱。這個才是佛陀開示「阿毗達摩」的意趣。

問 2：何謂教理行證？

答：教是教理，行是修行，證是證悟。教理是律經論三藏，行是修行戒定慧三學，證悟是聖道、聖果以及涅槃。這是構成佛法的三大要素。

第一、教理(pariyatti)，或者說教法、聖典、學習。

第二、行道(paṭipatti)，即實踐、禪修、修行。

第三、通達(paṭivedha)，這裏的通達是指證悟涅槃。

因此，教理是教，行是修行，證是證悟。修行要依照教理，脫離了教理、脫離了三藏的修行是盲修瞎練。如果只懂教理，卻不肯修行，想要證果永遠是說食數寶，就是只看別人吃飯自己不會飽。所以要先學教理，再依教修行，修行才能證悟。它們之間的次第是這樣的。

問 3：請尊者開示有餘涅槃與無餘涅槃的差別？

答：「有餘」，又作有餘依，巴利語 sa-upādisesa，意思是還有剩餘。「涅槃」，巴利語 nibbāna，梵語 nirvāṇa。vāṇa 是渴愛，nir 是沒有之意。巴利語 nibbāna 意思是火被熄滅了，也就是貪瞋癡之火的完全熄滅。

有兩種涅槃，一種是有餘涅槃，另一種是無餘涅槃。

第一、有餘涅槃，也叫做煩惱涅槃，是心已經完全沒有煩惱了，但是還剩下一堆五蘊，一堆名色法，或者說還有身心，這稱為有餘涅槃。

第二、無餘涅槃，是五蘊的般涅槃。就像佛陀和一切阿拉漢，當他們在生命終結、命根斷絕之後，五蘊不會再重組。因為他們沒有煩惱了，所以沒有重組的力量，於是不會再投胎，這就稱為無餘涅槃，也就是作為所依身的五蘊已經完全沒有了。

聖者的涅槃分為兩個階段。我們舉佛陀為例子，當我們的菩薩在菩提樹下證得全自覺那一剎那，他斷盡了一切煩惱，從那個時候起就稱為有餘依涅槃，因為佛陀的五蘊身心還在。四十五年之後，也就是在佛陀八十歲那一年，他在古西那拉城外的沙喇雙樹之下，生命已經走到了盡頭，當他的命根完全斷絕之後，稱為無餘依涅槃，因為那時佛陀的五蘊已經沒有任何殘留了。這是有餘依涅槃與無餘依涅槃的差別。

問 4：禪有哪些意思？是修行的同義詞嗎？

答：「禪」有三種意思：

第一種禪，古代依梵語 *dhyāna* 翻譯成禪那，巴利語為 *jhāna*，這種禪是指四禪八定的禪。佛陀教導修習這種禪。

第二種禪巴利語為 *bhāvanā*，翻譯為禪修，包括修止和修觀。這也是佛陀所教導的。

第三種是禪宗的禪。漢語叫 Chan，西洋人依日語譯為 Zen。這種禪屬於中華文化的一部分，所謂「教外別傳，不立文字」，被認為很難用語言來表達。

佛陀在開示八聖道時教導的正定是指禪那；佛陀講到修行方法時是指止與觀，這些都是佛陀教導的。至於禪宗的禪，只能說是中國佛教的特色，不能把它當成印度佛教。正如禪宗也有所謂「如來禪」、「祖師禪」之分。

問 5：從一個凡夫修行直到證初果，必須受持哪些戒律？應該通曉哪些佛法知識和實修理論呢？

答：想要修行直到證得初果，對於在家人來說，至少應當守持五戒，若有條件還要受持八戒。對出家人來說，北傳是比丘、比丘尼、正學尼、沙彌、沙彌尼這出家五眾，他們應當持守好各自的戒律。對南傳比庫來說，他必須完整地受持 227 條學處，以及佛陀在《律藏》裏制定的所有篇章，包括《大品》和《小品》。比庫對所有的學處和義務都要身體力行，才能做到戒清淨，因為戒清淨才談得上修行。在家人也是，要持守好戒律，因為戒清淨是修行的基礎。

至於通曉佛法知識與實修理論，有兩種方式：第一種方式是在一位有經驗的導師指導之下有次第地修行，不懂就去問，依教修行，這是最直接的方法。即使你對於佛法知識不是很瞭解，但只要你對導師有信心，這仍不失為一種很好的方法。但是現在會比較困難，畢竟精通三藏又具實修經驗的導師寥若晨星。

第二種是先學習一些基本的佛法知識，樹立正見。有了正確的見解，對佛陀的教法、對三藏有一定的認識，才去判斷一位老師教的方法對不對？是不是正法？是否具有正見？次第是否明確？現在有些法師只懂得教你如何開始修行，但繼續修下去就糊裡糊塗，連他自己也不清不白了！這些法門雖然起點很簡單，目標也預設得很高，但是中間過程卻不明不白。還有一些禪師所教的禪法滲進了許多自

己的東西，因此我們需要瞭解一些基本的佛學知識。特別是現在這個時代，龍蛇混雜、魚目混珠，邪師度眾多如恒沙，有很多似是而非的法，甚至連外道都喜歡打著佛法的招牌，但所教的卻偏離佛陀的教導。為什麼有那麼多的邪教呢？為什麼有那麼多的新興宗教呢？在美國、日本、中國、臺灣、新加坡等都不少。如果我們擁有一定的佛學基礎，就不會盲目追隨邪師。所以，我們對佛法僧三寶要有堅定的信心，對律經論三藏要有一定的瞭解。同時，我們也應當檢驗他們教導的修行方法是不是戒定慧？是不是八聖道？如果一個出家眾連持戒都成問題，你跟著他就會有危險。如果只講定，沒有慧也不行，甚至說他一打坐就可以坐兩個月也是沒用，只修定並不能解脫。而有些人則只教所謂的慧，教修觀，卻忽略定，這些禪法也有問題。

建議大家應該去看巴利三藏和《清淨道論》。按照南傳上座部佛教的傳統，要判斷一種禪法是否正確，應該閱讀作為禪修指南的《清淨道論》。因此，要修行直到證悟初果，就要依師、依傳承。然而，想知道某位禪師的教法是不是符合佛陀的教導，判斷的標準是巴利三藏和《清淨道論》。如果他們的教法與佛陀的教導相符，那麼你就可以放心地一步一個腳印修行了。

問 6：在家眾可不可以修證初果？還是要發願成為出家人才能證得初果、證悟涅槃？

答：對這個問題，答案是一個在家人不僅可以證得初果，甚至還可以證得第三果！也就是說，一個在家人可以證得初果、第二果和第三果。初果是入流，已入聖道之流，第二果稱為一來，第三果稱為不來。佛陀在世的時候，有成千上萬個在家人證得第一果、第二果、第三果。

如果發願成為出家人那會更好。因為身在俗家有很多事務，出家是專業的修行人。所以問題在於你想要做一個專業的修行人，還是業餘的修行人？在家人即使能投入再多的時間修行，但還是業餘的。為什麼呢？好像我們在緬甸，除了托鉢、清潔環境，每半個月的誦戒之外，其餘的時間用來做什麼？用來禪修！帕奧禪林的比庫沒有其他的事務，除了吃飯、睡覺、托鉢，完成戒律的義務之外，其他的時間都用來禪修，所以是專業。這樣我們在時間上、身心上、精力上幾乎都投入禪修。正因如此，要證悟初果、證悟涅槃就有很強的助緣、充足的條件。對於在家的生活是怎麼樣的，不用我說，你們比我更清楚！

問 7：如果凡夫在正法時期不能證悟涅槃，在未來的無數次生死輪迴中又不能遇到佛法，豈不是很危險？請問禪師：凡夫應該怎麼辦？

答：根據上座部佛教，我們是佛陀的弟子，現在還能遇到正法，就應該依照佛陀的教法禪修。我們最起碼要在今生證得初果，這樣才能夠拿到生死輪迴的保險。為什麼呢？

初果，巴利語 sotāpanna。sotā 意為流，āpanna 為已經進入。所以，證初果者已經屬於聖者，他決定只會升進，只會一生比一生投生到更殊勝的生命，最終完全斷盡煩惱，這就是佛陀在經典中說的「決定趣向正覺」。因為初果聖者已經證入聖者之流，絕不會再墮落惡趣，所以叫做「不退墮法」，即決定不再墮入四惡道，不會再投生為餓鬼、畜生、地獄。也就是說，遇到正法最好是在今生證得初果，所以要依照佛陀的教法來修行，依照戒、定、慧來修行！

不過，退而求其次，還有後路。我們不要認為現在不能修行，或者不能在今生精進修行而自暴自棄。佛教有一句話說：「只要目標正確，修行方法正確，沒有任何的精進會白費！」因為我們知道現在走的這條路通向哪裡，只要朝著那個方向走，走多少算多少，可以肯定的是越走越近。所以，我們依照佛陀教導的戒、定、慧來禪修，每天禪修，並發願早日斷盡煩惱、證悟涅槃，這個就是巴拉密。

巴拉密是什麼意思呢？巴拉密是巴利語 pāramī 的直接音譯。它就好像我們所說的資本，佛教叫「資糧」，特指解脫的資糧、菩提的資糧。什麼是菩提呢？就是覺悟。巴拉密是導向證悟涅槃、導向究竟解脫的資本、本錢。我們佈施、持戒、禪修、聽聞佛法、學習佛法、修行止觀，並發願將所作的這些善業成為證悟涅槃的助緣，就是巴拉密。

如果做善事的目的只是為了投生天界，或者下一世再做人，或者願我佈施能帶來大財富，這樣的善業夾雜著貪，

夾雜著煩惱，不是巴拉密。如果我們發願：「願我佈施、持戒、聽聞佛法、禪修的功德，成為證悟涅槃的助緣！」涅槃是捨離貪、瞋、癡，不夾雜任何的貪、瞋、癡。所做的善行不和無明、渴愛相應，不給煩惱污染，這就叫巴拉密，這就是修行的道糧。這些修行的本錢可以一點一滴積累，只要是朝向解脫，我們所做的這些善業都不會白費。最怕的是我們知難而退，或者跌倒了自己不肯爬起來。所以不用擔心，只要朝著正確的目標一點一滴地積累巴拉密，能做多少就做多少。有了明確的方向，有了正確的方法，剩下的就是我們的精進了！

問 8：您在課堂上提到，只要有正確的方法，精進被視為是獲得一切成就的根本。請問禪師，精進重要，還是巴拉密更重要？

答：修行中精進重要，巴拉密也很重要。我們打一個比喻來解釋它們之間的關係：如果我們想要投資一個五十萬的項目，但是現在手頭上只有三十萬，那麼，你現有的資本重要，還是繼續賺夠錢重要？兩樣都重要！只有資本投資，但自己卻不去經營；或者雖然辛勤工作，卻沒有足夠的資本，都很難獲得成功。我們說到的資本比喻巴拉密。巴拉密是我們過去生以及今生所積累的善業，只要是為了證悟涅槃所作的奮鬥、精進，所積累的任何善業功德都屬於巴拉密。巴拉密就是覺悟的資糧、解脫的資糧、解脫的

資本。我們現在的精進可以成為未來解脫的巴拉密。最怕的是自己有了本錢卻自暴自棄、停滯不前。所以巴拉密和精進一樣重要！如果自己現在本錢少，更需要修行，更需要精進。如果自己擁有充足的本錢，那也要精進，爭取在今生斷除煩惱、證悟聖果。

問 9：請問靜坐是不是修學過程中的程序？

答：修行有四種威儀：行、立、坐、臥。不過，在行走、站立、坐著、躺臥四種姿勢當中，坐姿是最好的，因為最能夠持久。上座部佛教的修行方法鼓勵用兩種姿勢，第一是行走，我們叫做經行；第二種叫禪坐，或者叫靜坐。經行是在一條直線路上從這邊到那邊慢慢地來回行走，它既是一種調節，也是一種禪修方法。禪坐也是，如果禪修者想要入定四個小時的話，行走就很難長時間入定，唯有坐著才能培育強有力且穩固的定力。站立雖然也可以培育定力，但是站立不到一個小時，腳就開始酸了。對於那些定力強的人，躺臥也可以修行，但是一般人躺臥不到半個小時可能就睡著了。

問 10：在靜坐之前需要具備修學次第的基本條件嗎？比如調身或調心。

答：是的。在禪修的時候，最好能夠持續地禪修，經行和禪坐相結合，那麼當你坐下來時，身心已經處於修行的狀

態，那就不用怎麼準備，心都容易進入狀態。

假如做不到的話，譬如你剛做完一件事情，想要禪坐但心裏卻還惦記著那件事情。這個時候，你可以讓自己的身體坐得舒服一點，放鬆，然後決意讓心不要再攀緣，不要再想剛才的事情，讓心平靜下來。等你的身心覺得舒適之後，再專注禪修業處。這就好比開車，當你走進駕駛座，並不是立刻就踩油門或離合器，而是先調一調後照鏡，扣上安全帶，調整一下座位，坐好之後才開鎖發動引擎。

問 11：見到究竟法對修行有何幫助，請說明？

答：唯有見到究竟法，才能修行真正的維巴沙那，因為觀智的目標必須是究竟法。我們不能對概念法修觀。為什麼呢？因為觀智是觀照諸行法無常、苦、無我的本質，但是概念法只是施設，只是假名，並不能觀照它們為無常、苦、無我。為了修行維巴沙那，為了見到究竟法，所以在修觀的第一個階段就要修色業處和名業處，嘗試見到色聚和名聚，再破除色聚和名聚的密集，直到見到究竟色法和究竟名法。因此，想要修行真正的維巴沙那，先要見到究竟法。

問 12：許多人都說南傳只能證到「我空法有」，但北傳能證到「我空法空」。不知道禪師對這樣的話有什麼看法？

答：根據北傳佛教的說法：「小乘佛教只能證人無我，不能證法無我。而大乘佛教既破人我，也破法我，證得我空法

空。」現在大家學了「阿毗達摩」之後，我想問大家一句話：「想要修『人無我』可以嗎？」「我」屬於什麼？或者「人」屬於什麼？屬於概念法！既然是概念法，可不可以說它是無我還是有我呢？不能！

當然，北傳大乘佛教提出這一句話是針對當時北傳說一切有部(梵 Sarvasti-vādin)所持的「我空法有」論而來的，但是用這句話來套南傳上座部佛教是行不通的。因為在修觀的階段，如果取概念法為所緣來修，那就不是真正的維巴沙那。如果你認為還有個人、有個我，這些只是概念法。我們在講到概念法時已經知道：所謂的「人」，在究竟意義上並不能稱為有個實體的人。我們要觀照的是什麼？觀照五取蘊，觀照名法、色法。名法、色法都不能稱為人，人是概念。你取概念法為所緣修一輩子，都還沒有將觀智真正地培育起來。因此想要觀「無我」，先要將所謂的「我」分析為色法和名法。佛陀說過：“Sabbe dhammā anattā’ti.” “一切諸法無我。”不管是有為法，還是無為法，都是無我的，都是空的，從究竟意義上沒有所謂的「自性」，沒有一個本體我，所以不能夠說「法有」。法包括有為法和無為法。有為法是什麼？名法、色法，或者說心法、心所法以及色法，這些都是「無常、苦、無我」的。作為無為法的涅槃也是無我，我們不能執著涅槃有個什麼東西存在。所以，在究竟意義上並沒有所謂的「我空法有」，這句話套在南傳佛教是行不通的！修觀要觀照的是究竟法，究竟法才

是無我。無我其實也是空的另一種說法。我們現在學了阿毗達摩，特別是有維巴沙那實修經驗的話，你會覺得人家說「觀人無我」，「人」是概念法，我們不觀照「人為無常、苦、無我」，也不能說概念法是常還是無常，因為它們並不是真實存在的。我們要觀的是剎那剎那生滅的名色法。因為剎那剎那生滅，所以無常，沒有永恆的存在；因為它們一直受到生滅的逼迫，所以是苦。在生滅中並沒有一個稱為實體的我、本體的我、自性的我，連真實我都找不到，怎麼可以說是我呢？所以我們觀這些法為無我，最終證得法空。對於人與法，人只是一個概念，如果要分析它，它只是五蘊而已，只是名色法而已，實質上並沒有所謂的人，因此不能夠說：「南傳只能證到我空，不以證法空。」假如你們將這句話去問那些純南傳的比庫，他們也許不知道你在說什麼！

問 13：北傳的淨土法門強調只要念佛的名號就可以證得禪那，最終將能投生到佛的淨土，並且最終都能夠成為佛陀。如果是這樣的話，是不是能夠把淨土法門與佛陀的教導之間取得一個共同點？或者說有關聯呢？是否我們可以只是唸誦佛號？

答：在上座部佛教的傳統裏並沒有淨土的信仰，但是上座部佛教也有念佛法門。念佛法門就是持續地憶念佛陀的功德，稱為「佛隨念」。佛隨念是培育定力的一種方法，佛陀

也有教導。佛隨念是六隨念之一。六隨念是佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念以及天隨念。佛陀在世的時候經常教導這六隨念，特別是對在家人。

修行佛隨念的方法是取佛陀的功德為所緣，為禪修的目標，持續地把心投入於佛陀的功德，使心平靜，使心持續地朝向佛陀的功德。佛陀有九種德號，禪修者可以取其中一種德號持續地憶念著。但是，只是憶念佛陀的名號還不夠，要知道其功德的含義。比如說「佛陀」，佛陀是覺悟者的意思，包括兩種含義：1、已透過究竟解脫智覺悟了應覺悟之法，稱為佛陀。2、佛陀無需老師的指導而自己覺悟了四聖諦，同時還有能力教導他人也覺悟，所以稱為佛陀。我們要先明白這些意思，然後專心地隨念「佛陀，佛陀，佛陀」。當他的心能夠平靜、專注，達到心一境性時，應維持這種定力一個小時、兩個小時，持續達到心只有佛陀的功德。如果禪修者在過去生曾經見過佛陀的話，他將可以看到佛陀的影像。不過，在《清淨道論》裏說佛陀的功德屬於究竟法，因此修佛隨念最多只能夠達到近行定，不可能證得禪那。近行定只屬於欲界定。

作為佛弟子，無論在家人或出家人也好，若他經常修佛隨念，臨終時自然也能取佛陀的功德為目標修佛隨念，他將會投生到人界或欲界天，這是符合因果律的。如果我們通過憶念佛陀的功德培育定力，可以達到近行定。如果在這種定力的基礎上再轉修維巴沙那，觀照念佛的心為無

常、苦、無我，也可以培育觀智。然後他再透徹地觀照名法，觀照色法，再修行緣起，依次地培育各種觀智，他就可以證悟涅槃。如果只是取佛陀的功德為目標，最多只能達到近行定。

問 14：要用什麼方法來觀四界？

答：要系統地修習四界，可以用簡略法或詳盡法這兩種方法。不過真正要修行的話，必須在一位有經驗的導師的指導之下有系統地修行，因為在修行四界的過程中會遇到許多具體的細節問題，這些都需要有具體的教導。對四界的瞭解不能只停留在聽聞的階段，還必須投入時間去體驗，這樣才能對地水火風有更深一層的瞭解。

問 15：以何種方法來修四界？

答：可以用由易到難的方法來修習。最容易感受到的特相是推動，推動就是我們身體的動作。能感覺到身體的動作，就進入了修習四界之門。辨識推動之後，再來辨識硬、粗、重等。如果修行進展順利的話，業處導師會一天給你修一個特相。如果你的巴拉密很強，可以在十幾天內就修完四界。如果你已經修過禪定，擁有定力，甚至可以在一周內修完四界。基本的方法我已經講過了，具體的操作則要在大家實際修行時再給予指導。

問 16：色法能產生數代乃至十多代，產生代數的多少是否具有一些意義？

答：對於業生色來說，一般都是四到五代。對於心生色來說，就有強弱之分。平時的欲界心都是兩到三代，其時節生色與食生色也是這樣。但是，如果心生色法很強，比如修止觀的心非常強有力，由這些心所產生的心生色法也會變強，那麼這些心生色法及由其產生的時節生色、食生色也會變強。我們平時所吃的食物只能夠生十到十二代，而且只能夠維持七天。如果天界的食物注入一個人的身體，可以維持一個月或兩個月的時間。那麼，它們有沒有意義呢？業生色一般是固定的，但心生色、時節生色和食生色則會依照強度而變化。

問 17：請問禪師，我聽說二因結生的要修禪定不容易成功。請問禪師，凡夫要如何克服這個困難？

答：我們在下一期的「阿毗達摩」將會講到二因結生與三因結生。一個二因結生的人只有無貪、無瞋這兩種美心所，但少了無癡，因此在今生不可能證得任何的聖道聖果，甚至連禪那也不能。這就是五種障礙法當中的果報障，即他投生為二因，這是過去所造之業的果報，能障礙他在今生不能成就上人法。如果他持續地禪修的話，雖然今生不能證得禪那，但是他禪修所造的業是三因善業，即具有無貪、無瞋、無癡的業，這是一種殊勝的善業。如果他經常禪修，

經常造作這種善業，同時對佛法僧三寶有信心，有佈施，又有持戒，這些都是三因的善業。這些三因善業能夠支助他在下生投生為三因結生者。由於過去生不懂得把握機會，不懂得造強有力的善業，所以今生才投生為二因結生者，果報比較低劣，不能證得禪那、聖道和聖果。但是今生可以造很多三因的業，當這些業成熟的話，下一生就可以投生為三因結生者，他在下一生繼續修行就有可能成就。要克服這種的障礙，最好的辦法是今生精進禪修！

問 18：九分戒是什麼內容？

答：九分戒又稱為九支戒法。對在家戒來說，有五戒和八戒。八戒是在五戒的基礎上，將第三條「離欲邪行學處」改成「離非梵行學處」，即避免兩性行為；然後再加上三條。其中第六條是離非時食——過了正午之後不吃任何的食物。第七是由兩條學處組成，前面一條是不觀聽歌舞，遠離一切娛樂，另外一條是不化妝，不打扮，不使用化妝品和有香味的東西。第八條是離高大床座。這是在家的八戒。

在《增支部》第九集《獅子吼品》第八經中提到，一位居士在守持八戒的同時，持續不斷地散發慈愛，就是在守持九分戒。這第九條是：「我受持以慈俱行之心遍滿一切有情生類而住。」但傳統上並不把第九條稱為學處，只是散播慈愛而已。

問 19：四梵住裏的慈梵住與慈心禪的培育方法是否一樣？

答：是的。慈心禪取無量的眾生為所緣，稱為慈無量心。慈無量心也就是慈梵住，它們是一樣的。

問 20：我們應該如何培育才能具有有力的慈愛心？今生是否該決意修行解脫道，就從這一刻起開始發願，避開兩性關係、愛恨情仇的天羅地網嗎？是否有更好之法來避開兩性情愛的魔網，來生才不會糊裡糊塗地活著，直到證悟佛陀的正法。我已經造了許多不該造的業，沒完沒了，現在感到驚恐不安。謝謝！

答：想要瞭解慈心禪那的培育方法及其功德，在這期「阿毗達摩」課程結束後，緊接著的禪修營將會有四個晚上專門學習如何修習慈心。禪修營的佛法開示對沒有參加禪修營的人都可以來聽。我們現在講的阿毗摩課程是重理的，重智慧的，但是在禪修的時候五根要平衡，所以在禪修營裏我們會講如何培育慈愛，因為佛陀的教法要慈悲和智慧相結合才是圓滿的。如果大家對修習慈心業處有興趣，在禪修營裏我會跟大家分享。

如果決意想要修行佛陀的正法，你可以發願：「願我得遇佛陀的教法，能夠走在佛陀正法的道路上，一直到證悟涅槃。」只要你的信心堅定，同時也造作很多善業，這些善業將會不斷地促使我們走向清淨，逐漸使我們擺脫禪修的障礙。因此第一是發願，第二是將培育善心、善行養成

習慣。養成習慣後，你會發現有很多助緣會支助你，使你不會偏離佛陀的教法。

當然，如果你想避開兩性情愛的魔網，並且能夠更好、更有效地積累善業功德、解脫資糧，出家不失為最佳的選擇！

問 21：過去世是以什麼樣的業力而成為男性或女性？

答：如果一個有情過去經常造作女性的業，比如愛妒忌或感性化，他的心、他的行為、他的業就傾向於女性。如果一個人比較好鬥、好勝，自主性比較強，那麼他的心、他的行為、他的業就傾向於男性。而更傳統的說法是，由於過去造了邪淫業，導致投生為女性。然而，成為男性或女性跟一個人的願也有很大的關係。

問 22：您說火界創造自然萬物，業創造有情，那麼萬物與有情之間有什麼聯繫？可否理解為萬物的色法生滅及撞擊產生了業力，因業力而生有情。

答：我們不能用直線思維來理解一樣東西的生起，要從緣起來說，因為世間法的存在必定有它的緣起。談到為什麼會有有情，我們應該從緣起的角度來討論。所謂的有情，其實只是生老病死的一個過程。為什麼會有生老病死呢？因為有業有，即所造之業。為什麼會有業有呢？因為有執取。為什麼會有執取呢？因為有貪愛。為什麼有貪愛呢？

因為有感受。為什麼有感受呢？因為有觸……。

我們剛才用的是逆觀緣起的方法，現在用順觀的方法來說明：因為我們的根識接觸到外境，眼識看到顏色，耳識聽到聲音等，有了這些接觸之後，就會有反應，好的生起樂受，不好的生起憂受、苦受，這就是「緣觸生受」。對於凡夫，緣樂受會生貪愛，緣苦受會生瞋。對欲樂的目標起貪愛，這種貪愛進一步加強就是執取、執著，對執取的對象他會去追求。有追求，就是造業。因為造了業，在因緣成熟的條件下就產生果報。所以有情是這麼樣來的。

作為萬物，它們是我們所面對的所緣。好比說看到顏色，這是六處當中的外六處，色、聲、香、味、觸和一部分的法所緣是我們平時接觸到的。我們所說的自然界、自然萬物都不外乎是這些，它們跟我們造業也是有聯繫的。但是造業、不造業關鍵在我們自己。如果我們黏著這些事物，認為外物是我的、我所擁有的，或者我要追求的，心起了貪愛，就會造業，造了業就可能會有果報。它們之間的連結是這樣的。所以對待一樣東西的產生與存在，我們不能孤立地看問題，佛陀解釋這些問題也是從緣起的角度來講。

問 23：說思是行，和五蘊中的行有何不同？

答：五蘊中的行蘊有兩種意思：第一、思心所，所以稱思心所為行；第二、五十種心所。哪五十種心所呢？五蘊中

有四種是名蘊，即受、想、行、識。其中的識屬於心，這是一種究竟法；受蘊是受心所，想蘊是想心所，行蘊就是其餘的所有五十種心所。從造業的角度來說，行就是思心所。但是從究竟法的角度來說，它包括了五十種心所，有貪、瞋、癡、尋、伺等等。在修緣起的時候觀照五蘊，要用兩種方法來觀照，一種是以思心所為主觀行蘊，另外是以五十種心所來觀行蘊。如果是思心所來觀行蘊，那其他的心所也不能忽視，因為心所的生起是一起生起的。如果是五十種心所來觀照行蘊，其中還是以思心所的造業力最強。兩種方法雖然略有不同，但其實還是一樣：一個是從造業的角度來說，一個是從心所運作的角度來說。

問 24：尊者曾提到，當我們起了惡念，惡業已經形成。但有的說法是意念雖形成，但未造作行為，業並未形成。

答：業分為三種，即身語意三業，意業也能造不善業。如果說只有意念生起，但未造作行為，業並未形成，這種說法並不正確。如果改為：只有意念，但還沒有行為，他的戒還沒有破。這句話就是對的。因為持戒只是約束我們的身和語，只是意念不構成犯戒。所以只有惡意，但還沒有身語的造作，就不算犯戒。

業和戒是兩回事。造業包括身、語、意三門，通過三門的任何一門造作不善都會形成不善業。但是戒只涉及身和語的違犯，只有意念卻沒有行為不會犯任何的戒；然而，

對於某些行為，即使沒有意念，只要身體一違犯就算犯戒。例如離非時食，即使不知道已經過了正午，但是吃了任何食物仍然犯戒。所以說，只有意念的生起，但行為沒有造作，業已經形成了，只是還不構成破戒而已。

問 25：當我們過去所造的惡業在成熟時帶來果報，可以通過拜懺或大禮拜來使重報輕受，或者能消業障嗎？

答：在這裏我想解釋一下什麼是「業障」。根據上座部佛教的說法，業障是所造下的業已經構成了修行的障礙，稱為業障。我相信在座沒有一個人有業障！為什麼呢？因為障礙我們修行的一共有五種障。第一、業障，第二、果報障，第三、煩惱障，第四、譏謗障，第五、違令障。

第一、業障。是指造了五無間業，好比未生怨王子殺害了自己的父親，雖然他有機會聽聞佛陀說法，但卻不能夠證悟。所以佛陀講完了《沙門果經》之後說：「假如這個國王沒有殺害他父王的話，他將能在這座中離塵垢、生法眼。」但是因為他殺了自己的父親，結果今生不但不能證得任何道果，而且將來還會墮落到地獄去。這是業障。

第二、果報障。一個天生的瞎眼、聾子、啞巴、弱智、兩性人、黃門，他們不能修行，即使修行也不可能成功；還有動物，即使龍可以變成人，修行也不能成功，這是果報障，因為他們作為果報的結生心很低劣。

第三、煩惱障。有些人頑固地執持邪見，這些煩惱障

住他們不能夠修行成功。

第四、譏謗障。譏謗障是批評聖者。如果一個人批評了聖者，他在今生不可能證得聖道聖果，甚至連證得禪那也不可能。

第五、違令障。是指破戒或犯戒，對出家人來說，他無慚無愧地故意犯戒，犯了戒也不想懺悔，沒有慚愧心，他將不能證得道果。

所以我們說的障道法是指這五種障。其中的業障是指造了五種無間業，可以障礙今生不能證得禪那以及聖道聖果，所以叫業障。

根據業果法則，我們造了業之後，只要因緣成熟，一定會帶來果報。在果報成熟時，不可能用任何方式將它消除。但是我們可以減輕。如何減輕呢？通過減少它們的外緣。因造下了，我們不能消它的因，但是可以削減它的緣。有如種了一棵樹，這棵樹要成長的時候必定會成長，你沒辦法阻止它，但是你可以通過不給它澆水等方法延緩它成長。當果報成熟了就要承受，但是我們可以減輕，就好像生病可以通過看病、吃藥來減輕。假如你認為生病是我的果報，於是不看病、不吃藥，這會變成一種極端。但是認為可以通過拜懺或大禮拜來消業障，在上座部佛教並沒有這樣的說法。為什麼呢？我們可以以佛陀為例子，如果佛陀生病了，他要拜誰？他要向誰懺悔？佛陀也會經受不如意的事情。上座部的長老們生病了就去看病、吃藥，要承

受的就承受嘛！我們要相信業果法則，不要靠神佛菩薩！

佛陀在世時，有個叫苟答彌的女士。一天，她最疼愛的兒子死了，她抱著孩子的屍體去見佛陀，佛陀並沒有唸經誦咒讓他復活。佛陀說：「如果妳想要使妳的孩子復活的話，先要在這沙瓦提城裏找到一個沒有死過人的家庭，向他們要些芥子來做藥引，我就可以治好妳的孩子。」佛陀並不是說虛妄語，而是用善巧的方法。於是這個女士真的到城中找遍每一家，但沒有一家沒死過人的，結果她醒悟到：死是必然的，每個人有生必有死，這是自然法則。佛陀通過這樣的方法使她接受現實。

問 26：顯教教法提到「火燒功德林」，也就是所作的功德一旦沒有迴向，只要一生氣就會把自己所做的功德全部燒掉。請問尊者，作了功德一定要迴向嗎？萬一忘記迴向，那這些功德不是前功盡棄了嗎？請教導我們要怎麼保住功德。

答：緣起法是佛陀教法的根本，我們在解釋一樣東西的時候，如果符合業果法則，符合緣起法，那麼它就是對的。在這裏我們也用業果法則來解釋。一個人造作了善業，能成為善的業力、業因；造作了不善業，將形成不善的業力、惡的業因。無論是善或不善業，一旦造作之後，如果遇到適當的因緣就會產生果報，假如沒有因緣的話就不會產生果報。

但是，善業和不善業並不能互相抵消。造善業得善果，造不善業得不善果；我們不能夠說造了不善業之後，再用造善業去抵消。業是獨立運作的，你造多少不善業，因緣成熟了，將得到相應的不善果報；你造了多少善業，因緣成熟了，就得到相應的善果報。因此，不用擔心火燒功德林。但是我們不應當生氣，生氣是在造作不善業，雖然它不會削減你過去的善業功德，但你卻在造作新的不善業。

做功德要迴向！如果你是行菩薩行的話，應把所有的功德迴向最終能證得無上佛果。如果你想證悟涅槃、想成為佛陀的真正弟子的話，你應迴向所作的功德能使你儘早斷除煩惱。當然，想成為菩薩也好，成為佛弟子也好，都是為了斷除煩惱、證悟涅槃。

做了善事再迴向，它就成為你的巴拉密。巴拉密的意思是你做這些善事是為了斷除煩惱。假如沒有迴向功德，那善業還在，只不過它會在你未來的輪迴當中成熟。舉佈施為例，按照業果法則，如果我們佈施是為了得到財富，而沒有迴向成為涅槃助緣，當佈施的善業在日後成熟，你將能獲得財富。當你得到這筆錢財後，很可能會到處亂花，甚至因為這些錢財而造不善業。如果你發願：「願我佈施的功德，成為證悟涅槃的助緣！」那你以後還是能得到這些佈施帶來的福報，這些福報可能使你擁有資助修行的優越的物質條件，或者用這些財富去造更多新的善業，而這些善業又促使你一直走在通往正覺的道路上，不會使你因得

到這些果報而沉淪、墮落。所以我們迴向的意義是希望所造的善業沒有受到貪瞋癡的污染，並不是說不迴向，它就不是善業、不是功德，它們還是功德，只不過不能使你在輪迴中越來越提升。我們學過「阿毗達摩」就知道，遇到好的也會生起不善心，遇到不好的也會生起不善心。例如現在大家很有錢，這是福報，但有錢又容易使人隨心所欲地享受欲樂，反而會使人沉淪。

因此，如果我們想要讓功德更殊勝的話，第一要養成做善業的習慣；第二做了功德記得迴向。迴向就好像把錢存入銀行，把功德變成巴拉密。巴拉密是我們證悟聖道、聖果的資糧，它不會白費。

問 27：請問尊者，這一世我做了很多功德，積累了很多善根福德與巴拉密，並在死後投生到天界。當我做了天人後，在上面往人界看，看到我以前的父母、兄弟、姐妹、親戚朋友等等還在人間，或再次投生於人界；也看到過去的冤親債主、欺負我的人，也看到他們正在受苦。請問尊者，我是否可以由天界下返人間來作弄曾經欺負我的人？請問天人也會造業嗎？比如我看到過去曾經欺負我的人正在走路，我就故意放塊石頭讓他跌倒，但是他卻看不到，很好玩。有這樣的天人嗎？

答：有的，有這樣的天人！在此講一個天女作弄人的故事。在很久以前，咖沙巴佛的時代，有兩位比庫非常要好，他

們經常在一起誦戒，在一起用餐，在一起討論佛法，在一起禪修。有一個三十三天的女天人看到這兩位比庫那麼要好，就想試試看是否能讓他們的友誼破裂。有一天，當這兩位比庫在趕往寺院去誦戒的時候，走到半路，其中一位比庫說：「賢友，你等我一下，我需要方便。」於是走進樹林裏去。這個天女看到機會來了，就在這位比庫方便完了回來時，變成一個很漂亮的女人偷偷地跟在後面，一隻手在撫弄著披頭散髮，一隻手在穿下裙，給人感覺好像是剛做完男女之事的樣子。站在路邊等的那位比庫看到了，心想：這個比庫竟然背著我做這樣下流的事！於是說：「賢友，你破了戒！」「賢友，我並沒有這樣呀！」「當你走出來時，我看見一個年輕的女人跟在你後來做這樣，你還敢說我並沒有這樣呀！」那位比庫猶如五雷轟頂，說道：「賢友，請不要滅擯我，我真的並沒有這樣呀！」「我是親眼看見的，你叫我如何相信你！」於是他們的關係破裂了。當他們坐在誦戒堂的時候，那位比庫宣佈說：「我不會再跟這個人一起誦戒！」另一位對諸比庫說：「尊者們，我的戒行沒有哪怕是極微細的污點！」而那位也說：「我是親眼看見的！」天人發現情況不妙，心想：「我已經造了很重的業。」於是急忙現身在半空中，坦白地說：「尊者們，這位尊師並沒有破戒，我這樣做只是想要試探他們而已。請你們一起誦戒吧！」雖然後來這兩位比庫的關係又和好了，但是已不能像以前那麼融洽了。

雖然這個天女已經懺悔了，但是死後仍然投生到地獄裏去。一直到我們的佛陀出世時，這個天女投生為人，後來也出家了。自從他出家那一天起，怪事就發生了，在他身後總有個漂亮的女人幻影跟著他，無論他走到哪裡，那個女人的影子就跟到哪裡。大家都可以看見，但是他自己卻看不到。每當他托鉢的時候，施主給食物時就說：「尊者，這是給你的，這是給你的女朋友的。」正因如此，人們罵他為 Kuṇḍadhāna，大意是飯桶，但是他自己卻覺得很無辜。當時其他的比庫就想把他趕走，因為一個出家人帶著一個漂亮的女人到處走，這像什麼樣！他們請國王勒令他還俗。當國王去見 Kuṇḍadhāna 尊者時，也親眼看到有女人跟在他身後，但是尊者卻說不知道。當尊者進入他的寮房時，國王也進去，並在屋內到處尋查，結果並沒有任何女人的影子。國王說：「尊者，請您出去！」等那位尊者一出去，那個女人又出現了。經過幾次測試，國王知道這是幻影，並不是真的有一個女人。比庫們一起去見佛陀，於是佛陀說出了這個因緣故事：因為他過去曾經為天女時，變成女人破壞兩位比庫的關係，所以受到這樣的果報。所以天人還是不要亂作弄人，亂作弄人是會有果報的。

問 28：我同事的哥哥往生已經六年了，可是最近他的家人夢到他，夢境中他是長頭髮，皮膚又黑又瘦，說沒得吃，沒得住，常有人跟他搶食物，而且跟他家人伸手要錢。請

問尊者如何幫助他呢？

答：首先我們要弄清楚這個夢到底是不是真的，因為夢境通常都是不真實的夢。但是如果經常夢到，或者不同的人夢到，那很可能是他投生到某一類的鬼道。多數的鬼類眾生並不能受用人類的食物，但如果投生為能接受他人施捨的鬼道眾生，他們就需要人們的供養、佈施。根據上座部佛教傳統的做法，如果他的親屬去供僧，比如供養僧團食物、袈裟等等，然後再把這些功德迴向給他們。如果他們投生為「受他施鬼」，當他們在隨喜的時候說出「Sādhu! Sādhu! Sādhu!」，就可以得到這份功德。

問 29：靈魂是不是我們的意識？鬼是否就是靈魂？

答：根據佛教，靈魂是不存在的！意識並不是靈魂，鬼也不是靈魂。鬼也有五蘊，是另外一種生命狀態，他們屬於四惡道的一種，並不是靈魂。

問 30：為什麼鬼會嚇人？而且他們都非常難看？

答：先解釋一下鬼為什麼會嚇人。一般來說，我們是看不見鬼的。在幾種情況下才會看到鬼：第一、鬼專門顯現給我們看。鬼一般是不會故意顯現給我們看的，如果我們生病，或者果報低劣，鬼才會顯現給我們看。也有些鬼前世與人有冤仇，在他的仇敵果報低劣的時候來報復才會顯現，一般上是不會顯現的。鬼其實是一種低級的眾生，一

般情況不會跟我們人類對抗。第二、在修慈心的時候，向鬼類眾生散播慈愛可以大概地看到鬼類。第三、天眼通可以看到鬼。第四、類似民間所說的陰陽眼可以看到鬼。有陰陽眼的人一般上果報不會很強，反而正常的、陽剛的人不會有陰陽眼。

鬼為什麼非常難看？因為鬼是由不善業投生的。我們做善事能投生為人或天。鬼是由於瞋心等不善業投生的，所以很醜陋。好像橫死——被車撞死，或被謀殺的人，他們的生命不得不中斷，這些人往往會投生為鬼，他們的樣子通常很兇。因為他們在臨死的時候受到驚嚇或恐怖，生起強烈的瞋心，所以他們結生的時候樣子很醜。由於造成投生為鬼的業是很低的，所以樣子很醜陋，這是他們的果報，不是他們想要的。

問 31：鬼是否可以有各種變化？

答：是的。有些鬼可以變成很多種形狀，也可以變成很美麗的人，這稱為鬼通。有些鬼也能飛行，可以很快去到另外一個地方。他們也可以變現很大的身體或很小的身體，甚至隱身。

問 32：若見到鬼類眾生，要唸經迴向嗎？要唸哪些經？

答：其實我們周圍都有這類的眾生，不用怕。如果我們擁有慈愛的話，沒必要害怕這些眾生。一般上這些眾生不會

傷害我們，除非是有些夜叉。通常是我們的業報成熟，他們才會傷害人。在上座部佛教，一般是唸《慈愛經》。佛陀為什麼會講這部《慈愛經》呢？因為當時住在森林中修行的比庫遭到樹神的干擾，所以佛陀教導這一部經。

問 33：若我供養祭品給已經去世的親人，他們能得到嗎？若迴向功德給投生到另一處的亡者，他們還能得到功德嗎？

答：佛陀曾經講過一部關於祭祀亡者的經典。有個在家人問佛陀說：「當我的親戚去世之後，我供養祭品給他們，他們能不能得到呢？」佛陀說：「不一定。」為什麼不一定呢？如果一個人死後投生為天人，天界的福報是很殊勝的，他們根本不需要人間的食物。當然，天人還是會隨喜我們所做的善業功德，例如誦經、說法等，但是他們並不需要人間的食物。如果投生為人的話，人有人的福報。如果剛去世不久，他已經在母胎中了，你供養他也收不到。如果投生為畜生的話，也許是在母胎中，也得不到我們的祭祀。如果投生到地獄裏去，只有受苦，佈施給他也沒有用。如果投生為一般的餓鬼也得不到。鬼的食物是多種多樣的，有些鬼在糞坑裏專門吃糞便，有些專門吃痰、鼻涕，有些專門在產房裏吃血污，有些吃垃圾，有些是吃香氣的，各種各樣，這是他們的果報。只有一類的鬼可以得到人的佈施，那就是受他施鬼。這類的鬼會等待他們的親戚或者其

他地方的人供養，他們才能得到祭品。當他們在世的親戚做了功德，並把功德迴向給他們，他們在隨喜之後就可以獲得。唯有這一類鬼類才能得到我們施捨給他們的祭品。

然而，對於迴向功德，範圍則要大些。好樂善德的天人喜歡我們把功德與他們一起分享。對於人類，如果他們對我們所做功德感到歡喜，也能得到隨喜的功德，許多鬼類眾生也希望我們把善業功德與他們一起分享。正因如此，我們在做佈施、持戒、禪修、誦經、聽聞正法等功德之後，通常會將這些功德迴向給一切諸天、鬼神以及眾生類，希望他們在隨喜之後，也能獲得一切的成就。

問 34：我們為祖先所做的功德會不會白做？

答：不會白作！因為我們在無量劫輪迴以來有很多的親戚，這些親戚有些投生到鬼道，他們的壽命很長，即使過了很多世，你早已經忘了他們，但他們還記得你是過去幾世以前的親戚。假如你做了功德也一起迴向給過去世的親戚的話，他們還是可以隨喜的。在所做的功德當中，供養僧團的功德是很大的。當我們在做功德之前、之時或之後迴向，他們就可以得到這份功德。投生為「受他施鬼」的眾生特別希望我們能將所做的功德與他們一起分享。但是如果他們投生為燒渴餓鬼等，就沒有機會獲得人類的供養，因為他們的福報很低劣。

問 35：請問尊者，一個人記憶力好不好是否與正念的強弱有關，正念越強是否在加強想心所的運作？

答：首先，記憶力好不好與業有關，有的人先天記憶力很好，有的人記憶力不好；有些人過目不忘，有些人過目即忘，這跟業有關。其次，記憶力的好不好還可以通過訓練。因此說一個人記憶力好不好可以分為先天與後天，所謂的先天是由他的業決定，後天則是有系統的訓練。

當代緬甸就有好幾位能夠背誦三藏的西亞多。在現代，第一位通過三藏考試的是明昆西亞多(Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasarābhivamsa)，他可以背誦整部三藏。考試是這樣進行的，考官從三藏中隨意抽出一本書，任意翻開一頁，任意讀出一段經文，應考者必須立刻接下去背誦。你們說他的記憶力好不好？佛陀在世的時候，很多比庫都能背誦三藏，好像阿難尊者一樣。在古代，這樣的大長老也有很多。在上座部佛教傳統中，唯有能背三藏的人在，才有資格舉行三藏的結集，沒有人能背三藏就沒有人有資格舉行結集。結集必定是靠背出來的，不是拿三藏來讀。在緬甸剛獨立不久，新政府發出邀請，想要在 1954-1956 年舉行第六次三藏聖典結集。當時斯里蘭卡僧團批評說：「你們沒有能背誦三藏的長老，有什麼資格舉行結集？」結果 1953 年明昆西亞多就通過了三藏考試，1956 年緬甸成功地舉行了三藏結集。據說後來緬甸又出了九位能背誦三藏的大長老，現在還有五位在世。明昆西亞多不僅僅能背誦三

藏，還能把三藏默寫出來，是用巴利語，不是用緬文！

記憶力好壞跟業有關係，我們是羨慕不來的。不過，即使一個人的記憶力再強，沒經過系統的訓練也不行。所以說記憶跟業有關係，跟後天的訓練也有關係。

問 36：胎教真的能起到作用嗎？

答：可以的。從阿毗達摩的角度來說，一個生命是在受精的那一剎那開始的，生命開始的第一個心識叫結生心。一個胎兒在母胎裏待九個月都是有生命。在胚胎階段也許聽不到外在聲音，但是當耳根生長之後，他還是可以聽到外界的聲音。同時，胎兒也可以感受到母親的情緒，就好像小孩子一樣。如果母親生氣，小孩子會怕；如果母親高興，胎兒也會高興。做母親的跟小孩最親密，所以胎教是可以起作用的。

問 37：是什麼影響小孩的性格特徵？像家族中某些人的性格。

答：影響小孩性格特徵的原因有兩種：第一種是先天性的，更準確地說是他的過去世。一個人的性格很大因素決定在他的過去世。所謂的科學很難解釋為什麼有些父母沒有的習氣，但在小孩身上卻有，這其實跟他的過去世有關。有些人過去世曾經是動物，今生還會帶有動物的習性；如果一個人過去世是餓鬼，他今生還會有一些鬼的習氣；有些

人過去世是天人，今生還會帶有天人的習性、行為。這些習性、行為模式，用我們現在的話來說就是性格。什麼是性格呢？一個人經常造作若干的行為，逐漸形成習慣，若干的行為、習慣、愛好、興趣等構成了一個人的性格。這些習慣、愛好促使他經常造某種業，傾向於做某些事情，久而久之就形成性格。如果一個人過去生是天人的話，他的愛好會比較高級，他會喜歡漂亮的東西，容易黏著微妙的欲樂。如果過去世是鬼道的眾生，他會比較貪婪，這個東西也貪，那個東西也貪，甚至連一些很低賤、很骯髒的東西也貪；他也比較容易感到害怕、恐懼，也怕黑等。這些性格跟過去世有關。

另外一種原因是後天的。有些孩子可能有很好的過去世，但是如果今生沒有人培養，沒有遇到好因緣的話，他也會墮落。所以培養孩子要從小開始，要他們接受良好的教育，接受道德的薰陶等。後天的成長環境、生活方式、家庭、職業等都可以影響一個人的性格。例如有些人長期從事某種職業，我們也可以從他的言行中看到其職業的烙印，這是由於後天因素的影響。

問 38：請問供了佛的食物與水果可以拿來供養禪師嗎？

答：傳統上我們也經常會拿食物、水果來供佛，但是都在早上供，因為佛陀也是離非時食的。我們供養這些食物只表示一種敬意，並不是佛像真的想要吃，否則那確實很可

怕。在帕奧禪林，供佛的食物通常由沙馬內拉負責，供過的食物也由沙馬內拉們吃掉。供佛的食物通常是由沙馬內拉先去托鉢，然後才輪到我們去。如果那些食物供了佛之後吃不完，他們也會拿來供養我們。所以供了佛的食物與水果拿來供養比庫還是可以的。

問 39：在世俗間一切有情感與無情感的事物，物質與非物質的事物，在究竟法上可否稱為一堆行法，都是由四大種所造的？

答：有情感的我們稱為有情(satta)，或者稱為眾生、生類、生命，它們的色身是由四界和四大所造的，這個沒有錯。但是除了色法以外，它們還有名法，即心理現象。對於一切無情感的物質，它們都是四界與四大所造。然而，無論內在的、外在的所有有情、無情的事物，都可以稱為行法。

問 40：請尊者以阿毗達摩的角度來解釋植物。因為有些學說認為植物是有生命、有感受的。

答：以阿毗達摩的角度來說，植物並沒有生命。為什麼呢？我們所說的生命和生物學所說的生命是不同的，生物學所說的生命是指細胞還會不斷地分裂、生長，這就稱為生命。根據阿毗達摩，有沒有生命是以命根為主，因為業才能產生命根色。有命根的色法必定伴隨著心識，因此這種色法被觸傷的時候會感覺到痛，會害怕，會有情緒的反應。根

據阿毗達摩，植物只是時節生色，植物的生長只不過是色法的不斷產生並增長而已，我們去砍它、剝它、拔它，它並不會感覺到痛。不過我們相信一些比較大的樹會有眾生依附而住。為了保護依草木而住的眾生，佛陀制定一條學處：比庫、比庫尼不能砍伐草木。

問 41：屍體的指甲和頭髮在人的命根斷了之後依然會生長，也是與植物一樣的原理嗎？

答：是的。有些人死了之後頭髮與指甲還會生長，這有兩種原因：一種是因肌肉收縮，感覺頭髮、指甲凸顯出來；更有可能的是裏面的時節生色還不斷地產生新的時節生色。時節生色可以長出許多東西，比如黴菌會越長越多，越長越大。

問 42：近年來有科學研究發現，不但植物有感情，連水也有。實驗以兩杯同樣的水，一杯被人不斷地讚美，一杯不斷地被斥責，兩杯水拿去冰凍，受讚美的水結出美麗的結晶，被斥責的水結出扭曲醜陋的結晶。若以「阿毗達摩」的教導，可以認同這樣的學說嗎？

答：我們上課時曾講到禪修的光是如何產生。當我們生起的心是善心的話，這種殊勝的心可以產生許多殊勝的心生色法，並遍佈全身。這些殊勝的心生色法又可以產生許許多多的時節生色，時節生色既可以遍佈全身，也可以散播

到體外。正是因為如此，我們有時可以感受到一個人善良的心，可以感受到一個人的慈愛。這並不是說他的心直接放射出來，而是說由他的心生色所產生的時節生色散播到體外，被我們感受到。如果一個人剛發完怒，我們可以感覺到氣氛很緊張。因為發怒是一種破壞力很強的心，這種心所產生的心生色法可以傷害我們的身心，同時由這種心生色法產生的時節生色也可以散播到體外，所以使我們感受到氣氛緊張。既然這些時節生色可以散播到體外，那麼它們對水產生作用的道理也是這樣。這屬於時節生色，而不是說水真的有感情。假如水真的有感情，那麼當它知道我們要拿它去冰凍，它會不會因為恐懼而嚇到扭曲變形了呢？

帕奧禪師弟子譯述 叢書 2

《阿毗達摩講要(上集)》

作 者：瑪欣德尊者

編輯委員：淨法尊者(Bhante U Dhammasubho)

觀淨尊者(Bhante Sopāka)

瑪欣德尊者(Bhante U Mahinda)

出 版 者：台灣南傳上座部佛教學院

地 址：台南縣歸仁鄉民權八街 85 巷 1 號

電 話：(06) 2301406 傳 真：(06) 2391563

網 址：www.taiwandipa.org.tw

電子信箱：taiwandipa@gmail.com

中華民國九十八年三月再版恭印 2000 冊

© Mahinda 2009

1. 只要不增刪、修改本書的任何內容，及不以合訂本、彙編本之類的形式流通，則任何單位及個人皆可無須經過編譯者的同意而複製、翻印、流通本書。
2. 不得以任何商業方式流通本書。

結緣處

☒ 慈善精舍

22161 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓 電話：02-26486948

☒ 泥洹蘭若

25246 臺北縣三芝鄉芝柏山莊迎旭街 5 號 電話：02-26365833

☒ 水蜜桃休閒度假農場

33644 桃園縣復興鄉華陵村 8 鄰 30-8 號 電話：03-3912912

☒ 松鶴蘭若

42444 台中縣和平鄉博愛村東關路一段松鶴三巷 98-17 號 電話：04-25943639

☒ 丁敏哲居士

51064 彰化縣員林鎮至善街 118 號 電話：04-8338835

國家圖書館出版品預行編目資料

阿毗達摩講要／瑪欣德尊者(Mahinda Bhikkhu) 講
述；-- 初版 - 臺南縣歸仁鄉：臺灣南傳上座
部佛教學院，民 98.02

面；21 公分-- (帕奧禪師弟子譯述 叢書 2)

ISBN：978-986-84216-4-6 (上集：平裝)

1. 論藏

222.62

98001238