

阿毗达摩

实用手册

第三·二版



Sayalay Susilā

善戒法师 著

© 善戒法师，2022 年，版权所有

书名：阿毗达摩实用手册

作者：善戒法师

设计排版：罗志刚 (马来西亚)

校对：依儒、熊睿、范曹宏（中国）

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林 (马来西亚槟城)

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2021 年，第三.一版

目录

第三版序	i
《阿毗达摩》习后感	v
前 言	vii
导 论	1
学习《阿毗达摩论》的目的	1
两种谛：世俗谛与究竟谛	5
四种究竟法	9
第一章 心之概要	13
1.1 究竟法的四种鉴别法	14
1.2 心之定义	15
1.3 心之二分法	20
三十一界	20
四种依界分类之心	23
四种依本性分类之心	23
1.4 五十四欲界心	24
十二种不善心	25
二十四个美心	33
十八种无因心	38
1.5 十五色界心	44
1. 五个色界善心	44
2. 五个色界果报心	48

3. 五个色界唯作心	48
1.6 十二无色界心	49
1. 四个无色界善心	49
2. 四个无色界果报心	52
3. 四个无色界唯作心	54
1.7 八出世间心	54
1. 须陀洹道心	56
2. 斯陀含道心	58
3. 阿那含道心	59
1.8 二十唯作心	60
1.9 总结八十九种心	61
一百二十一种心	62
综合讨论	63
第二章 心所之概要	65
2.1 心所的特相	65
2.2 七遍一切心心所	67
1. 触 (phassa)	67
2. 受 (vedanā)	68
3. 想 (saññā)	68
4. 思 (cetanā)	70
5. 一境性 (ekaggatā)	71
6. 名法命根 (nama-jīvitindriya)	72
7. 作意 (manasikara)	72
2.3 六杂心所	73

1. 寻 (vitakka)	74
2. 伺 (vicāra)	74
3. 胜解 (adhimokkha)	74
4. 精进 (vīriya)	74
5. 喜 (pīti)	75
6. 欲 (chanda)	76
2.4 十四个不善心所	76
1. 痴 (moha)	77
2. 无惭 (ahīrika)	77
3. 无愧 (anotappa)	77
4. 掉举 (uddhacca)	78
5. 贪 (lobha)	78
6. 邪见 (diṭṭhi)	78
7. 慢 (māna)	80
8. 瞋 (dosa)	80
9. 嫉 (issā)	80
10. 悭 (macchariya)	81
11. 恶作 (kukkucca)	81
12. 昏沉 (thina)	82
13. 睡眠 (middha)	82
14. 疑 (vicikicchā)	82
综合讨论	85
2.5 二十五美心所	88
遍一切美心心所 (19)	88
离心所 (3)	95
无量心所 (2)	96
无痴心所 (1)	99

2.6 十一不定附随法	100
2.7 五十四个欲界心与心所之关系	102
十二不善心	102
十八无因心	108
二十四个美心	110
2.8 十五个色界心与心所之关系	112
五个色界善心	112
五个色界果报心	113
五个色界唯作心	113
2.9 十二个无色界心与心所之关系	113
2.10 八个出世间心与心所之关系	113
出世间道心	113
出世间果心	114
2.11 心与心所的运作实例	115
欲界善心	115
色界善心	116
出世间善心	118
只有业存在，无有造业者	121
综合讨论	122
第三章 杂项之概要	123
3.1 受之概要	123
受之分析	123
刹那至刹那的修行	125
依心分类	128

总结.....	129
3.2 因之概要	130
因之分析	130
依心分类	130
3.3 作用之概要.....	131
依作用分析心.....	136
各类心扮演的作用	141
3.4 门之概要	144
门之分析	144
依心分类	145
3.5 所缘之概要.....	146
所缘之分析	146
六种所缘	146
3.6 依处之概要.....	148
依处之分析	148
七识界.....	150
3.7 总结.....	150
综合讨论	151
第四章 心路过程之概要.....	155
4.1 门、净色、所缘、依处.....	156
4.2 名色的寿命.....	158
4.3 心的呈现方式.....	159

4.4 心路过程	160
五门心路过程.....	160
意门心路过程.....	164
1. 欲界心路过程.....	164
欲界速行之善与不善业.....	170
四种依时间成熟之业	171
四正勤.....	180
2. 安止心路过程.....	186
综合讨论	193
第五章离心路过程之概要.....	197
5.1 四生存地	199
恶趣地（apāyabhūmi）	199
欲善趣地（kāmasugatibhūmi）	200
色界地（rūpāvacarabhūmi）	202
无色界地	203
总结.....	204
5.2 四种结生	204
恶趣结生	204
欲善趣结生	204
色界结生及无色界结生.....	206
5.3 四种业	208
业与果报	208
业的根源	209
业依作用分类.....	210
依成熟的次序分类.....	220

业依成熟的时间分类	224
业依成熟之地分类	224
业的果报	226
5.4 四种死亡之因	234
死亡之相	235
死亡与结生	237
欲界结生心的所缘	238
广大结生心的所缘	244
投生的法则	250
心之相续流	250
5.5 复习	252
欲界	252
色界	254
无色界	254
综合讨论	256
第六章 色之概要	263
6.1 列举色法	264
四大种色（四界）	265
如何修习四大	268
6.2 二十八种色法	269
十八种真实色	269
十种非真实色	278
6.3 色法产生的四种原因	281
业生色	281

心生色.....	283
时节生色	288
食生色.....	290
6.4 色法的转起.....	292
欲界地.....	292
色界地.....	293
无色界地	294
6.5 涅槃.....	294
综合讨论	296
第七章 类别之概要	299
7.1 七十二种各别法.....	299
7.2 列举类别	299
不善之概要	300
不善概要之总结.....	308
混合类别之概要.....	310
菩提分之概要.....	315
一切之概要	325
7.3 一切概要之总结.....	336
第八章 缘之概要	339
8.1 缘起法.....	339
8.2 十二支因缘法则.....	340
无明缘行（缘于无明，行生起）	342
行缘识（缘于行，识生起）	346
识缘名色（缘于识，名色生起）	349

名色缘六处（缘于名色，六处生起）	350
六处缘触（缘于六处，触生起）	351
触缘受（缘于触，受生起）	351
受缘爱（缘于受，爱生起）	351
爱缘取（缘于爱，取生起）	353
取缘有（缘于取，有生起）	355
有缘生（缘于有，生生起）	356
生缘老死（缘于生，老死等生起）	356
斩断轮回的方法.....	356
8.3 分析的类别.....	358
三时.....	358
十二支.....	358
二十法.....	358
四摄类.....	359
三连结.....	359
三轮转.....	360
二根.....	361
8.4 发趣法.....	362
因缘（hetupaccayo）	365
所缘缘（ārammaṇa paccayo）	370
增上缘（adhipati paccayo）	376
无间缘（anantara paccayo）	386
等无间缘（samanantara paccayo）	388
俱生缘（sahajāta paccayo）	388
相互缘（aññamañña paccayo）	390
依止缘（nissaya paccayo）	391
亲依止缘（upanissaya paccayo）	395

前生缘 (Purejāta paccayo)	402
后生缘 (Pacchājāta paccayo)	405
数数修习缘 (Āsevana paccayo)	407
业缘 (Kamma paccayo)	411
异熟缘 (Vipāka paccayo)	422
食缘 (Āhāra paccayo)	427
根缘 (indriya paccayo).....	433
禅缘 (Jhāna paccayo)	438
道缘 (Magga paccayo)	441
相应缘 (sampayutta paccayo)	447
不相应缘 (vippayutta paccayo).....	448
有缘和不离去缘 (Atthi paccayo & Avigata paccayo)	449
无有缘和离去缘 (Natthi paccayo & Vigata paccayo)	451
二十四缘分组归类	452
所缘缘	452
亲依止缘	454
业缘	454
有	455
问答	458
第九章 业处之概要	463
9.1 业处	463
9.2 止与观	464
9.3 止之概要	464
十遍	465

十不净.....	467
十随念.....	467
四无量心.....	471
一想.....	474
一分别（四界分别观）.....	475
四无色.....	476
9.4 性格.....	476
9.5 禅相.....	482
9.6 神通.....	483
9.7 观之概要.....	486
综合讨论.....	493

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

第三版序

读者现在手头上读的《阿毗达摩实用手册》是近年来的第三版，旧版再三印刷，其受欢迎程度远远超过善戒的意料之外，尤其是在中国。

近年来，学习《阿毗达摩论》的华人越来越多，但是在以汉传佛教为主的华人地区，可供参考的相关资料却如凤毛麟角、寥寥无几。第一版是台湾许多发心的佛弟子把善戒在 2008、2009 年台湾弘誓学院开示的《阿毗达摩概要》以繁体誊写出来，后在 2012 年台湾付梓成书。

随着善戒开始在中国传播禅法，中国学生对此书的需求量也越来越高，两年前第二版本又付梓于书，不过已把繁体版改成简体版，并加入一些遗漏的章节，特别是第八章的《发趣论》，希望能更全面地阐述《阿毗达摩概要》。

随着更多学生一再要求再版，善戒借此机会在第二版的图表上做了一些修改，并且得到罗志刚博士的鼎力相助，重新排版，第三版也就应运而生。此书的出版也希望为佛弟子提供除了《经藏》以外一份可参考的资料，因为掌握了《阿毗达摩论》能帮助大众更加了解《经藏》，佛弟子最后一定要回归《经藏》。

《阿毗达摩论》看起来错综复杂、晦涩难懂，似乎与日常生活及禅修毫无关系，往往让人却步不前、望“法”兴叹。为了推广这部虽深奥却弥足珍贵的法，笔者

尝试以崭新又实用的方式来阐释《阿毗达摩论》，把新的生命力注入看似枯燥沉闷的法，特别是将《阿毗达摩论》、实际修行和阿毗达摩的日常生活应用做一结合，让读者了解三者彼此紧密相依，不是只停留在学术研究的范畴。在此前提下，善戒运用浅白的文字、并加入许多故事、深入浅出地解说《阿毗达摩论》的深奥义理，同时也不忘保留此论的精髓。

善戒的初衷是希望能提供大众一本易读、易懂，又实用的《阿毗达摩实用手册》。

诚挚期望本论的解说能帮助大众了解微妙的心识和心所的运作与业的关系，进而激励我们更加积极实践佛陀的中心教义——诸恶莫作，众善奉行，然后逐步走进禅修——正念、正定和智慧的世界，进而实际体验佛法真谛——四圣谛和因缘法的无常、苦和无我，从无明中觉醒，摆脱贪欲的黏着，走向心灵的自由和寂静。

在此，要对曾经费心教导笔者《阿毗达摩论》的帕奥禅师致上最高的敬意及最深的谢意，感谢恩师耐心和细心的教导。也要感谢菩提比丘编辑的 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* 英文版和寻法比丘翻释的书《阿毗达摩概要精解》，此两本书为本书提供了非常有用的协助。笔者也采用了明法比丘所编的《摄阿毗达摩义论表解》的一些图表，在此亦致上谢意。善戒不忘感谢台湾弘誓学院起初之善意邀请，不嫌弃善戒才疏学浅，让善戒有机会应用华语和大众分享这宝贵之法，并促成了此中文版最后之完成。

最后要对第三版费心校对的熊睿和范曹宏，还有效率超高的罗志刚博士最后的排版、以及错综复杂的图案

整理，表示深切的谢意，没有他们无私的付出，这本书无法顺利完成。

此书中若有任何法义的错误，无论是文字表达或是内容，还请您不吝指教，请寄至：appamadavihari@gmail.com，我们当虚心接受并於再版时改进。本书录音档的下载，请至：www.sayalaysusila.net，也欢迎您来分享法义。

最后，愿以出版此书的功德回向给所有的师长、已故父母、亲人、朋友、读者、所有成就此书者及一切众生。

愿一切众生平安快乐、勤修四梵住、八圣道，体证涅槃。

善戒法师（Sayalay Susila）

於正勤乐住禅林，槟城，马来西亚

5-1-2021 年

《阿毗达摩》习后感

2008 年懵懵懂懂跟着同学去弘誓上课时，我还不了解阿毗达摩是哪部经、哪部论，只是因为同学说：“禅修者一定要学习《阿毗达摩》。”我就傻傻跟着去了（后来知道这是“舍俱智不相应行心”）。接下来的一周，随着善戒法师的课程安排，我的心快速接受洗涤。上完课后的我，犹如动了一场“隐形”的心脏手术一样，换了一颗“悦俱智相应无行一心”回来。对我来说，《阿毗达摩论》不仅是修行的指引，更是日常生活的准则。

处在生命的洪流中，曾有一种貌似真实的虚幻感：“我正站在一条滚滚洪水的溪流中，水质的混浊让我无法看到脚底下会踩到什么，我想一步一步、慢慢地、安全地走着，却屡因溪水往前流的强大力量而跌倒、没顶……我挣扎着把头探出水面上呼吸、重新站稳、再度往前行进……我一而再重复着同样的过程。直到接触佛法、走入禅修，我才发现虽然一样往前走，但我依着佛法、遵循佛陀的脚步，即能避开水流湍急的溪流中央，走在左右两边较为平稳的水流上。在那儿，我很容易就能站稳，不会轻易跌倒。看着身旁滚滚洪水的能量，我知道那就是业力、习性。那么此生我该如何修行，才能生生世世接触佛法、接触三宝呢？”

这个虚幻感和学习《阿毗达摩》的过程是一样的。从与智不相应、只能随着业力的洪流往前走，到与智相

应、可以平稳地站着重新出发。善戒法师不厌其烦解说各种心路过程，刚好给我一个清楚的指引——五门心路过程让我了解收摄五根的重要；意门心路过程让我清楚业的运转、不敢造恶；世间、出世间的安止心路过程，让我稍微体会到圣者的境界；离心路过程让我了解死亡时的种种心念。整个课程让我体验光明现起，黑暗消失，智慧冲破无明。我不仅充满法喜，更知道日后在心念升起时，要保持如理作意，与善法相应，培养自己无贪、无嗔、无痴的习性。如此一再练习，一方面可以断除轮回的根，另一方面也可为生命累积向上、向善的资粮。学习《阿毗达摩》，对我在未来、在走到生命旅程的尽头前，如何能少造恶业、多做善业，如何帮助自己在滚滚洪水中站稳脚步、走完此生，甚至迈向继续轮回的生命，直到烦恼解脱的那一天，不啻是盪去除无明、擦亮智慧的明灯。

善戒法师请我以一個学生和校对者的双重身份，来和大家分享学习《阿毗达摩论》的心得，让我内心惶恐不安。但我最终仍鼓起勇气写出自己的收获及法喜，是希望能让更多人接触佛法。也愿以此收获与校对的功德与大众分享，愿大家都能接触善法，愿大家没有危险、没有内心的痛苦、没有身体的病痛、保持安详幸福快乐。

后学 依儒合十

前言

佛陀的教法可以分为三藏：

1. 《律藏》：是世尊为诸弟子施設（paññatti）的戒律教诫和生活规则。
2. 《经藏》：为世尊以及声闻圣弟子们，譬如舍利弗尊者、目犍连尊者、阿难尊者等等的言行集。
3. 《论藏》：是对世尊教法要义精确及系统的分类与诠释。在第一次结集的时候，只有律与法两种，经过第三次结集之后，才将律与法分为三藏经典。我们的讲题《阿毗达摩论》是属于论藏，论藏的巴利文称为 *Abhidhamma Piṭaka*。在课程的一开始，我们先解释《阿毗达摩论》的来源。

在上座部佛教的正统传承中，认为《阿毗达摩论》为佛陀所教导，世尊是在三十三天向来自一万个轮围世界的诸天开示《阿毗达摩论》。《阿毗达摩论》被视为佛教圣典当中的至上宝，因为它开显了生存的真实本质。众生的生存本质就是生灭法，因缘和合的生灭法而已。

《阿毗达摩论》即是开显因缘和合生灭法——纯粹是无常、受无常压迫的苦，以及没有一个主宰的我。这就是整个《阿毗达摩论》开示的主要课题。《阿毗达摩论》也最能显现佛陀的一切知智（*sabbpañña*）。这一切知智不是弟子所拥有的，所以《阿毗达摩论》的大注

疏中记录：“《阿毗达摩论》不是属于弟子的范围，纯粹是属于佛陀的范围。”

为什么佛陀要选择在地上跟众天神开示《阿毗达摩论》，而不在人间呢？其中一个原因是因为佛陀要在一支香的禅坐中，完整讲完《阿毗达摩论》。在一支香禅坐中讲完《阿毗达摩论》需要三个月的时间，我们有没有本事一坐就坐三个月？没有。所以佛陀没办法在人间跟人类讲《阿毗达摩论》。而三个月的时间在天上是很短的，这就是佛陀选择在地上开示《阿毗达摩论》的原因。

佛陀在三十三天连续三个月开示《阿毗达摩论》时，由于色身仍需要食物的滋养，所以由其化身在地上开示《阿毗达摩论》，本身则到人间来托钵。托钵完后，舍利弗尊者会来请法，佛陀便将在地上所讲的法，再次向舍利弗尊者简略述说，就这样连续讲了三个月。然后，舍利弗尊者把所学到的法，再次向五百个弟子开示，因而形成了《阿毗达摩论》的传承。

另外一个原因是，佛陀要度他的母亲摩耶夫人。摩耶夫人生下他一个礼拜之后就往生，投生在兜率天，成为兜率天的男众天神。佛陀在第七年的雨季安居时来到三十三天，而摩耶夫人从兜率天也来到了三十三天。佛陀向一万个轮围世界的诸天神开示《阿毗达摩论》，主要的目的就是要度他的母亲。

导论

学习《阿毗达摩论》的目的

我们现在开始讲解《阿毗达摩论》的意义。《阿毗达摩论》的巴利文为“Abhidhamma”，是两个字的组合：“abhi”是上等的、殊胜的、卓越的；“dhamma”是法，究竟真实的教法。所以，《阿毗达摩论》是上等的法、殊胜的法，或者是上等的究竟法。伟大的论师觉音尊者解释道：“《阿毗达摩论》是远胜过经藏的法。”透过觉音尊者的解释，我们可以了知《阿毗达摩论》的法有多么卓越。

《阿毗达摩论》一共有七部：

1. 《法聚论》（Dhammasaṅghaṇi）
2. 《分别论》（Vibhaṅga）
3. 《界论》（Dhātukathā）
4. 《人施設论》（Puggalapannatti）
5. 《事论》（Kathāvatthu）：这部不是佛陀亲口讲的，而是由目犍连子帝须阿罗汉尊者在第三次结集时所开示。在佛陀般涅槃后的两百多年，出现了种种邪见，目犍连子

帝须尊者于是口述了这本《事论》，以反驳种种的邪见。

6. 《双论》（Yamaka）

7. 《发趣论》（Paṭṭhanā）

佛陀在成道后的第四个星期开始审查《阿毗达摩论》，他从第一部《法聚论》依次审查到第七部《发趣论》（扣掉《事论》）。当他审查到《发趣论》时，全身发射出六色光芒。因为《发趣论》是最为深广的一部论。就像一条大鱼，如果把它放在小鱼缸里面，它会游得很不自在，因为空间不够。但若把它抛进海洋里，由于空间宽阔，就能自在游泳。同样的，佛陀的智慧只有到达《发趣论》才能充分发挥出来。由于智慧得到充分发挥，所以散发出六色光芒。这种光芒叫做智慧之光，分别是蓝、金、红、白、橙及银耀，成为今日佛旗的颜色。光是要把这七本论讲完，佛陀已需要花费连续三个月的时间，所以我们只讲《阿毗达摩概要》，讨论这七本论的概要。

《阿毗达摩概要精解》的作者是阿耨楼陀尊者，的生平不是记载得很详细。但是这本《阿毗达摩概要精解》，是上座部佛教国家探讨《阿毗达摩论》不可或缺的书，如果不研究《阿毗达摩概要》，便没有办法进入论藏。

所有的学习，必定指向于能提升我们的生活、心灵等，否则这种学习没有什么用处。而我们学习《阿毗达摩论》的目的就在于：

有系统地了解佛陀的教法

经藏是佛陀契人契机的教法，佛陀会根据众生的根器，选择其中一个教法来指导，方便证道。信根强者，他就讲布施；慧根强，便直接讲四圣谛。有时候之所以看不懂佛陀所讲的经藏内容，是因为根器与那个境界不相匹配。例如佛陀讲色，什么是“色”？

四大和所造色，叫做“色蕴”，可是在经典里找不到什么叫做“所造色”，但《阿毗达摩论》里便很有系统地分析了什么叫“所造色”，并解释“所造色”生起的因缘等等。这就是为什么要研究《阿毗达摩论》的原因。研究《阿毗达摩论》，便能够有系统地了解佛陀的教法，将经藏读到的一切知识全部融会贯通。

透视缘生缘灭法

世间最先进的学科是科学。科学认为：“一切万物由原子微粒所组成。”由此可知，科学的研究只在物质方面。最新的研究还显示：“原子能再分解为最小的夸克。”美国很多科学家在研究微粒子，也就是夸克。夸克即为佛法所称的色聚。美国科学家不断研究这个色聚，也的确看到了色聚是生灭的，却没有办法透视色聚里面的究竟法。色聚只是一个世俗谛，只是一个概念、一个观念而已，尚未到达《阿毗达摩论》要讨论的究竟法。看到色聚不断生灭，科学家不禁疑惑：“色聚灭了之后哪里去了？”于是持续不断进行研究。但这个问题在佛法中根本不成立。佛法认为：“万法皆由因缘而生起、因缘而消灭。”如果因缘还存在，色聚即使灭了，仍一定会再生起。科学家所抱持的“能量无法被毁灭”

（Energy cannot be destroyed）的理念，与佛法相去甚远。佛法讲：“若因缘存在，它就存在；因缘灭，它就灭。”科学家只研究色聚的果，并未研究造成色聚生起的原因。所以他们不断讨论：“灭去，去了哪里？”但是在佛法中，灭去后会再生起，因为因缘还存在。所以，《阿毗达摩论》是超越世间学科的。

有位宗教人士在加州组织了一群科学家，研究什么是心、心识。科学家们将一个仪器套在禅修者的头部，等到禅修者进入深沉的禅那境界时，观察他们心识的运作。可是在两千五百多年前，佛陀已经清楚说明了一个人进入禅那时，每一个心识的生灭刹那与心路过程。佛陀在两千五百多年前已经清楚解释过的事情，科学家到现在才来研究，实在是太慢了。只是，我们现在的人也太过迷信科学，认为科学研究出来的东西全部是对的，这是我们东方人崇洋、自己看不起自己、过度崇拜西方科学。

明辨善恶、是非、正邪

也许你们会说：“我知道什么是恶，什么是善。”但是一般人所知道的善恶其实很粗略，比如你们认为善就是不要去伤害别人，但是你们并不知道，当你在享受大餐时，同时也制造了很多不善业。善与不善几乎存在于生活中的每一个瞬间，学习了《阿毗达摩论》，你能更加仔细分辨自己的心路过程，了解哪一个心是善？哪一个心是不善？如此一来，你就能够在生活中去除诸恶，培植善法。

培育观智

研究《阿毗达摩论》的最终意义，也是我们要达到的目标，就是培育观智、解脱轮回、彻见四圣谛。我们修“毗婆舍那”（vipassanā）时的目标或所缘是五蕴（经藏里叫五蕴，在论藏里称为名色，是同一个意思），或者说身受心法四念处。Vipassanā 意思是：“从各种角度去观照名色的无常、苦、无我。”要观照名色的无常、苦、无我，一定要先了解什么是名色，否则无法观照名色的无常、苦、无我。而《阿毗达摩论》要讨论的，就是这个名色法或者五蕴法，这是我们要达到的其中一个目的。

去除我执、我见

在《阿毗达摩论》里，佛陀把名色法的所有密集如相续密集、组合密集、作用密集等等，一一分解，当你研究心路过程时，找不到一个东西可以称之为“我”、“我的”。所以，学习《阿毗达摩论》，能够帮助我们去除我见、培育正见，这是非常重要的。一切的痛苦都是来自我执，执取一切都是我、我的、我的自我。

两种谛：世俗谛与究竟谛

《阿毗达摩论》中提及世间有两种谛：世俗谛与究竟谛。世俗谛是指世俗的概念或观念，呈现在组成世间还未受到分析的种种现象以及看似恒常不变的事物中，比如有情、人、男人、女人、动物、山川、屋舍等

等。根据《阿毗达摩论》的观点，这些现象并没有究竟的实质，它们所代表的事物可再分解为究竟法。比如说人的组合是什么？人可以再分解为五蕴、名色，所以五蕴及名色才是究竟谛。人、众生、男人、女人，只是一个世俗谛、方便法而已。

世俗谛是还未受到分析的种种现象。可以拿世间的科学来比喻，以前的科学认为，世间一切的事物由原子组成，认为原子是最小的微粒。但是经过不断研究之后，才发觉原子里面还包含着核子，核子又可再分解为质子跟中子，而电子围绕着这个核子转动。后来，又发现还有更小的次原子粒子。如今使用最先进的仪器测量后又发现最小的单位原来是夸克。但这个夸克还算是世俗谛，还没有到达究竟谛。

《阿毗达摩论》讨论的都是究竟谛。究竟谛是基于它们各自的自性（*sabhāva*）而存在之法，这些法是最终存在而且不可以再分解的单位。什么是基于它们各自的自性而存在之法？比如一想到大地，你感觉到硬；一想到火界，会感觉到热。“硬”就是大地的自性，“热”就是火界的自性。我们常听到地水火风，其中的地不是大地本身，而是它拥有的自性。这个一定要先记清楚。整个大地是一个世俗谛，它拥有的自性“硬”才是究竟谛。动一动你的骨头，感觉到什么？硬。骨头的地界是很明显的，所以骨头是世俗谛，它所拥有的“硬”，才是地的特相、才是究竟谛。

现在我们来看身体的色聚。身体是由千千万万粒色聚所组成，里面的色聚有各种颜色，比如尿是由黄色的色聚组成，牙齿由白色的色聚组成，这些色聚是生灭不断的。我们讲过科学的研究只到达这里而已。但佛法

从四大分别观来看身体的色聚（色聚是世俗谛，还可以再分解为究竟谛），是超越科学研究的。禅修者修四大分别观时，是观身体的地水火风，等到定力提升，身体会呈现为看似透明的冰块。接着，在这片透明的冰块中找空间（就像我们的皮肤有毛孔、有空间一样），整个看似透明的冰块就会粉碎，成为色聚（色聚是无法用肉眼看到的）。然后，再去分析每一粒色聚里有多少个色法。只要禅修者的定力及慧根提升，就可以看到每一粒色聚里面至少有八个色法，分别为：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素，这八个色法就是究竟谛了。这个究竟谛是最终的单位，不可以再分解，而且各自拥有自己的自性（亦可说特相），例如地界的自性是硬、软，水界的特相是流动，风界是推动或支持，火界是热或冷等等。八个究竟谛是同时生起，同时灭掉，以及同一个依处的（比如颜色、香、味、食素，是依四大而生起）。

我们也讲过，人、有情、男人、女人，看似恒常不变，却是可以继续分解为究竟谛的。有个很有名的例子很适合解释为什么男人与女人看似恒常不变，实际上却是没有真正存在的究竟实质。这例子就是弥兰陀国王跟那先比丘（Nāgasena）的对话。印度的弥兰陀国王辩才第一，找遍整个印度没有对手可以跟他辩解、讨论佛法，于是他自豪地说：“整个印度是空洞的！”

当时有个比丘听到后说：“不行！这个人太傲慢了！”于是派那先比丘前去挑战。当弥兰陀国王听到那先比丘的名字时，因为过去业的关系，心中竟开始颤抖了！但是无论如何，他还是坐马车去见那先比丘，见到

那先比丘时，先顶礼三拜，然后问：“尊者，你的同参道友怎么称呼你？”

“陛下，我的同参道友称我为那先，但是，这个那先比丘在究竟上是不存在的。”

弥兰陀国王因是辩才第一，马上抓到对方的漏洞。他说：“尊者，你说那先比丘在究竟上不存在，那坐在我面前、受我顶礼的这个人是谁呢？”随后，又再加一句：“身为一个尊贵的尊者，你明明坐在我面前，却说不存在，你为什么要说谎？”

那先比丘不疾不徐地说：“陛下，请问你来到这个寺院，是走路来的？还是搭马车来的？”

弥兰陀国王说：“我是搭马车来的。”

“这个马的车盖是马车吗？”

“不是！”

“马的车轮是马车吗？”

“不是！”

“马是马车吗？”

“不是！”

“那马的车身、蓬盖等等，是马车吗？”

“不是！”

那先比丘于是说：“陛下，我问你怎么来到这个寺院，你说是搭马车。我又问，马是马车吗？你说不是！马的车蓬是马车吗？不是！这个也不是、那个也不是，

你又跟我说是搭马车来的，你身为一个高高在上的国君，为什么要说谎呢？”

弥兰陀王回答说：“不是！尊者，这几个零件组合在一起才叫做马车。”

“很好！很好！太好了！那么我那先尊者也就是五蕴的组合，才叫做那先尊者。”

至此，国王没办法再辩驳，佩服得五体投地。从此之后，他邀请那先比丘到皇宫讨论佛法，两人的对话后来总结成《弥兰陀王问经》，是部值得研读的经典，书中解释了很多我们平常没有办法理解的问题。

在这个例子中，那先比丘尊者解释了什么叫世俗谛。什么叫究竟谛。世俗谛看似恒常不变，但是没有真正究竟的实质。所以，人看似有，但是没有究竟的实质，可再分解为五蕴——色、受、想、行、识，而这个五蕴纯粹只是生灭法而已。禅宗有句名言：“看山是山，看山不是山，最后看山仍是山。”如果我们了解究竟谛与世俗谛，就会了解这句话的意思了。《金刚经》也讲了很多世俗谛与究竟谛的观念，如：“似相非相”、“不可以三十二身相得见如来”，所以这个身相根本不存在，存在的只是究竟谛的生灭法。

四种究竟法

《阿毗达摩论》中提及世俗谛与究竟谛，其中究竟谛一共有四种：

1. 心（*citta*）：一共有 89 种心。别被这个数目字吓坏了。
2. 心所（*cetasika*）：一共有 52 种心所。
3. 色法（*rupa*）：一共有 28 个。
4. 涅槃（*nibbāna*）：只有一个，是我们追求的目标。

心的特相只有一个，就是识知目标；心所，伴随着心生起，全面帮助心识知目标。心看到一个色，但是不知道是青色、蓝色还是白色，必须有心所的帮忙，才能够全面识知是蓝色、白色或青色。所以心比喻为心王，心所比喻为臣子。一个心识刹那只生起一个心，但是伴随生起的心所，可以有七个、八个、十个到三十三个，或者三十五个，因为心需要这么多的心所来帮忙识知目标，对目标采取行动。

心跟心所一定要依靠色法才能够生起，心与心所大都是取色法为目标，这个就是心、心所与色法的关系（除非是在无色界，因为无色界里的众生是没有色法的）。心与心所叫做名法，色法叫做色法。人身及每一个众生都是名法与色法的组合。所以如果了解自己，一定要研究心、心所与色法，因为这三个究竟谛组成了现在的你、我、他及众生等等。

涅槃，是超越了一切有为法，是贪、嗔、痴的息灭。

本书以浅显易懂的文字与例子来解释《阿毗达摩论》博大精深的重要思想，书中部分引文摘取自《阿毗达摩概要精解》一书，此书是全球中文读者研读《阿毗

达摩论》时的重要书籍，共有九章，其中心、心所、色法、涅槃就占了六章，可见其重要性不同一般，因此本书也花了许多篇幅来解释这几个章节，帮助禅修者了解《阿毗达摩概要精解》的意义，进而期望禅修者能体察《阿毗达摩论》的精髓，在生活中融会贯通，证得智慧，帮助修行。

第一章 心之概要

第一章为《心之概要》，解说《阿毗达摩论》的第一种究竟法“心”。先研究心，是因为佛教分析究竟法的中心点，在于亲身体验，而心又是体验的主要因素，是对目标或者所缘的识知。所以心的特相就是识知目标，没有心，我们根本没有办法识知目标。第一章是透过各种分门别类的方法，将心分类为 89 种或者 121 种。根据《阿毗达摩论》，究竟法归纳为四种类别：

- | | | |
|-----------|---|-----|
| 一、心 | } | 有为法 |
| 二、心所 | | |
| 三、色法 | | |
| 四、涅槃——无为法 | | |

因缘和合生起的法叫做有为法，所以一切有为法都是无常、苦、无我的。苦的巴利文叫“**dukkha**”，中文翻译成苦，英文翻译成“**suffering**”，都不太准确。其实巴利文的 **dukkha** 带有“变化无常、没有实质的、被压迫”的意思，不是我们平常说的人生很苦的意思。无常故苦，受无常、生灭的压迫，才显现出苦相。我们要从这方面去了解苦的真正意思。

心、心所、色法，称为有为法，或者称为因缘和合之法，因为三者皆靠因缘生起。当因缘灭的时候，它们也跟着灭去，所以是无常的；受无常的压迫，所以它们是苦的。并且没有一个主宰，没有人可以主宰心识。眼识不要看到，可以吗？不可以！我的心不要想东西，

可以吗？不可以！眼识看到一个颜色，生起的反应等等，都是因缘法，你没有办法控制。所以，一切有为法也是无我，是因缘生、因缘灭的。

第四个究竟法是“涅槃”，涅槃是无为法，并不是因缘和合的，既然不是因缘和合的法，所以是常、永恒、乐。在佛陀时代有很多阿罗汉、比丘、比丘尼，他们出定后会说：“啊！非常快乐！非常的快乐！”就是这个涅槃之乐。涅槃是没有任何我的，涅槃是常、乐、无我。

1.1 究竟法的四种鉴别法

在《阿毗达摩概要精解》第六页第三段中记载，对于阐释任何究竟法，诸巴利论师建议采用四种鉴别法以区别之，分别是每个究竟法各自的：1. **“相”**（lakkhana），它的“特相”。2. **“作用”**（rasa），它所执行的任务是什么？3. **“现起”**（Paccu-patṭhāna），呈现于禅修者的体验的方式，禅修者心中所体验到的是什么？4. **“近因”**（Padaṭṭhāna），它直接依靠的近缘是什么？每一个究竟法一定有：**相、作用、现起、近因**。

心的特相：识知目标，这个一定要记得。

心的作用：作为诸心所的前导者。心不生起，心所不会生起，所以心领导着心所。但是，它们是同时生起的，只是心的作用是领导者而已。

心的现起：禅修者观自己的心路过程时，会体验到心其实是个连续不断的过程，并没有体验到心是一个我。

心的近因：是名色。心不能不依靠色法而生起，所以色法是心的近因。这里的名是指心所。心不能够单独生起，一定要跟心所相伴。所以名法也是心的近因。

1.2 心之定义

心，纯粹是识知目标的过程，而非识知目标的“我”，并无一个自我或者造作者。我们很多时候会把心认为是我、我的，因为我们不能够如实知见心的生灭。心的生灭相当迅速，一眨眼的时间就有数十亿个心生灭，所以我们没有办法分辨其实心只是一串相续不断的过程，而把它认为是一个我。

看电视时，你同时用眼看也用耳听，有时还一边进食，比较好动的人，或许还会摇脚，这样一共有多少个动作？眼睛看到、耳朵听到、舌头尝到、脚摇晃，共有四个动作。你做动作时，一定认为是“我在看、我在听、我在吃、我在摇脚”，那个“我见”是很强烈的存在。但实际上看到的是眼识。当色尘（颜色）撞击到眼根的时候，眼识就会生起，这是因缘法。声音撞击到耳朵的时候，耳识就生起；食物的味道撞击舌根的时候，舌识就会生起；身体在摇的时候，身识就会生起。同时，每一个“识”都是生灭的。耳朵听到，灭了之后，又再生起，声音一直撞击，耳识便持续生起，一直会听到声音。眼识与舌识亦同。这些都是因缘和合之法，并没有一个“我”去看、听、吃与摇脚。但是我们却将之全当做是一个“我”，原因在于我们不能够如实知见究竟法。心的生灭过于迅速，以至于我们把听到的、看到的、吃到的、

脚在动的，全当成是一个“我”，将之归纳认为是“我”在做。

这个问题不只是现代人才有。佛陀时代，《中部》（*Majjhima Nikāya*）有一个比丘叫沙帝（*Sati*），他跟同伴们说：“一直在轮回中飘泊的是同一个心。”他认为听到的、看到的、尝到的，都是一个我、一个心，同一个心在轮回中飘泊。他的同参道友说：

“嘿！你不可以这么说，佛陀没有这么讲。”

但是沙帝比丘仍坚持：“的确是这样！在轮回中飘泊轮转的是同一个心。”

我们有没有这种想法呢？如果有的话就要被佛陀责骂了。

同参道友无法说服他，于是报告佛陀，佛陀说：“好！你叫他过来。”

沙帝比丘来到佛陀面前，佛陀说：“听说你主张我教的法，是同一个心在轮回中飘泊轮转，是不是？”

在佛陀面前谁也不敢说谎，因为佛陀有他心通。沙帝比丘说：“是的。”

佛陀：“你说同一个心在轮回中飘泊，这个心是什么？”

沙帝比丘回道：“就是那个能够表现、能够感觉，而且能够随处承受一切善恶业报的东西。”

佛陀开始责骂他，并跟他讲缘起。佛陀说：“心识有很多种，眼识、耳识、鼻识、身识、舌识等，我所说的种种的识，都是因缘和合而生的。没有因缘和合，识

不会生起。识的名称，是依靠所生起的因缘而得到名。比如说眼识，当色尘撞击到你的眼根，就生起眼识，不会叫耳识；声音撞击到耳根，就生起耳识；气味撞击到鼻根，就生起鼻识；味道撞击到舌根，就生起舌识。所以识是从它生起的因缘而得名。色尘一旦消失，眼识就不生起了，所以当因缘消失，眼识便也跟着消失。”

你看着电视专注于图像时，生起的是眼识，不会同时生起耳识；听到声音的刹那，也不会生起鼻识，通过鼻识来闻到声音；嗅到香气的刹那，也不会生起舌识，由舌识来尝到到气味了。没有这样的错乱的诸识生起的法。一切都是因缘和合之法，因缘在，果就存在；因缘灭，果就灭，不会从一处跳到另外一处。佛陀跟他解释整个因缘法，以及促成眼识、鼻识、耳识生起之因。所以，心识并不是一个自我，没有一个我，而是随着因缘而生灭，随着因缘而得名。将心定义为纯粹只是识知的过程，纯粹只是活动，是为了对治一般人所持的“我见”。

图表 1. 八十九心分类总览表

本性界	12不善心		21 善心	
54 欲界心	12 不善心 * 悦俱邪见相应无行心 * 悦俱邪见相应行心 * 悦俱邪见不相应无行心 * 悦俱邪见不相应行心 * 舍俱邪见相应无行心 * 舍俱邪见相应行心 * 舍俱邪见不相应无行心 * 舍俱邪见不相应行心 * 忧俱嗔恚相应无行心 * 忧俱嗔恚相应行心 * 舍俱疑相应心 * 舍俱掉举相应心		造业的善心与不善心 ——— 引生相对的	
			8 大善心 * 悦俱智相应无行心 * 悦俱智相应行心 * 悦俱智不相应无行心 * 悦俱智不相应行心 * 舍俱智相应无行心 * 舍俱智相应行心 * 舍俱智不相应无行心 * 舍俱智不相应行心	8 大果报心 * * * * * * * *
5 色界心			5 广大善心 * 初禅心 * 第二禅心 * 第三禅心 * 第四禅心 * 第五禅心	5 广大果报心 * * * * *
12 无色界心			4 广大善心 * 空无边处心 * 识无边处心 * 无所有处心 * 非想非非想处心	4 广大果报心 * * * *
8 出世间心			4 出世间善心 * 须陀洹道心 * 斯陀含道心 * 阿那含道心 * 阿罗汉道心	4 出世间果报心 * * * *

56 无记心				
36 果报心			20 唯作心	
21 有因心	15 无因心		17 有因心	3 无因心
I → 果报心 →	7 无因不善果报心	* 眼识(舍俱) * 耳识(舍俱) * 鼻识(舍俱) * 舌识(舍俱) * 身识(苦) * 舍俱领受心 * 舍俱推度心	3 无因唯作心 * 五门转向心 * 意门转向心 * 生笑心 (阿罗汉特有)	
	8 无因善果报心		有因唯作心皆是阿罗汉特有:	
* 悦俱智相应无行心 * 悦俱智相应应有行心 * 悦俱智不相应无行心 * 悦俱智不相应应有行心 * 舍俱智相应无行心 * 舍俱智相应应有行心 * 舍俱智不相应无行心 * 舍俱智不相应应有行心	8 大唯作心		* 悦俱智相应无行心 * 悦俱智相应应有行心 * 悦俱智不相应无行心 * 悦俱智不相应应有行心 * 舍俱智相应无行心 * 舍俱智相应应有行心 * 舍俱智不相应无行心 * 舍俱智不相应应有行心	
* 初禅心 * 第二禅心 * 第三禅心 * 第四禅心 * 第五禅心			5 广大唯作心	
* 空无边处心 * 识无边处心 * 无所有处心 * 非想非非想处心			4 广大唯作心	
* 须陀洹果心 * 斯陀含果心 * 阿那含果心 * 阿罗汉果心				

1.3 心之二分法

现在看心之两分法。对这个心识，必须了解得很透彻，因为整部《阿毗达摩论》与心有关系。我们造业，是由这颗心造业；承受的果报，也由造业的心所带来。所以了解心，可以去除很多恶业。

心依“界”分为四种：欲界心（54）、色界心（15）、无色界心（12）及出世间心（8）。

心又依“本性”分为：善心（21）、不善心（12）、果报心（36）及唯作心（20）。

果报心和唯作心，又称为无记心，为什么称为无记心呢？因为它们非善、非恶。果报心（36）又分为有因心（21）：欲界果报心（8）、色界广大果报心（5）、无色界广大果报心（4）、出世间果报心（4），共有二十一个；以及无因心（15）的果报心：无因不善果报心（7）、无因善果报心（8）。

三十一界

“界”就是众生的生存地，一共有三十一界，又分为三个部分：

11 个欲界地：分别是四个恶趣地“地狱、畜牲、饿鬼、阿修罗”与七个善趣地“人、四大天王、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天”。

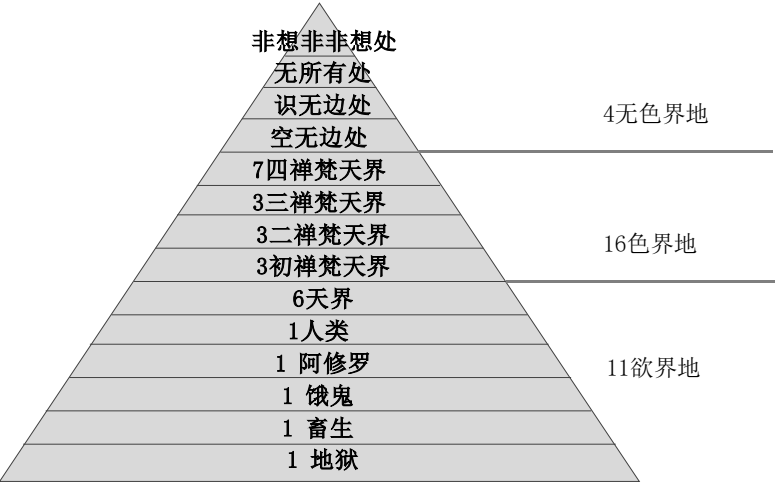
16 个色界地：分为初禅地、第二禅地、第三禅地与第四禅地。

初禅地有三层：梵众天、梵辅天、大梵天。修行止禅者临终时若还保有禅那，例如还能维持初禅，往生后就会投生在初禅地的其中一层。

二禅地有三层：少光天、无量光天、光音天。如果禅修者带着二禅往生，就会出生在其中一层。

三禅地有三层：少净天、无量净天、遍净天。禅修者若是带着三禅往生，将投生在色界的第三禅天其中一层。

图表 2. 三十一界



四禅地共有七层：广果天、无想有情天、无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天。

其中最上面的五层，无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天，叫做净居天，是三果罗汉才能够到达的地方。如果证到三果，往生时就会出生在净居天。但是未必所有的三果罗汉都会出生在净居天，有的人会选择在第二禅天，或者是初禅天。

这五层净居天，也是菩萨行菩萨道时从未到过的地方。菩萨行菩萨道时，意即未成佛之前，有两个地方是不会去的，一个是地狱的阿鼻地狱，另外一个净居天。思考一下，为什么菩萨不可能出生在净居天？

所有的菩萨一定在菩提树下成佛。一柱香的时间内，从菩萨、凡夫直接证到四果罗汉，然后成就佛果。净居天是三果罗汉投生的地方，这就是菩萨在成佛之前不可能到净居天的原因。不要认为菩萨的成佛之道是在这一世证到初果，然后渡众生渡到一半，证到二果；再渡众生，证到三果。他不会是在这一生成就三果，下一世证到四果，没有这样的成佛之道。菩萨在行菩萨道的时候，是渐渐圆满成就他的十个波罗蜜。

上座部认为菩萨还是凡夫，菩萨的境界比不上初果罗汉，因为初果罗汉已经断了三种烦恼，而菩萨还没有断掉任何的烦恼。所以菩萨还是有很多世，可能会出生在地狱里面。只要烦恼未断，一定会造作恶事，导致下地狱。这是上座部对菩萨的解释。

4 个无色界地：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

四种依界分类之心

所谓界，巴利文叫做“avacara”，意思是时常活动在某一个地方的心。依界，心可分为四类：

欲界心：欲，就是渴望享受五欲之乐，欲界心即为时常活动在 11 个欲界地的心。这种心渴望享受眼、耳、鼻、舌、身等五欲之乐。

色界心：就是时常活动在 16 个色界地的心，也就是禅那心。没有证得禅那，无法到达 16 个色界地。欲界心是时常活动在 11 个欲界地的心，渴望享受五欲之乐，梵天会不会生起欲界心呢？会！相反的，欲界地的众生能否生起色界心？当然会！当我们证到禅那，心中生起的就是色界心。虽然色界心是时常活动在 16 个色界地的心，有时也仍会出现在欲界地。

无色界心：是时常活动在四个无色界地的心。这种心也可能出现在欲界地。当我们证到四禅八定，即证得空无边处时，就会生起无色界心。所谓无色界，是因为它已经超越了色禅，没有色法，所以叫做无色界。

出世间心：出世间心是超越了对五取蕴的执着，没有执着于欲界、色界或无色界。出世间心是取涅槃为目标，欲界心取五欲之乐为目标，色界心取色禅为目标，无色界心取无色禅为目标。

四种依本性分类之心

依本性，心分为四类：善（kusala）、不善（akusala）、果报（vipāka）、唯作（kiriya）。要分辨善与不善，有赖于其相应的因是善的或是不善的。在

《阿毗达摩论》里一共有六种因。第一组叫做三善因：无贪、无瞋、无痴；第二组是三不善因：贪、瞋、痴。

善心：是与善因“无贪、无瞋或者无痴”相应的心。善，巴利文叫做“kusala”，它在精神上是健全的；在道德上是无可指责，并会带来愉悦的果报。

不善心：就是与不善因“痴，或贪与痴，或瞋与痴”相应的心。一共有三种心，痴、贪+痴、瞋+痴。不善心一定含有痴，因为痴是潜在之根，是一切不善的根本。不善的巴利文为“akusala”，表示这种心在精神上不健全，在道德上应该受到指责，以及会带来痛苦的果报。

果报心：以上两种善与不善组成了业，由业产生的果报，叫做果报心。果报心本身不造业，是缘于业成熟而生起的心，纯粹只是心方面，并非身体方面的。

唯作心：非业亦非果报，只涉及活动而无造业。阿罗汉的心叫做唯作心，因为阿罗汉的心是没有造业的。凡夫也有某种心是唯作心，之后会讨论到。果报心与唯作心两者皆非善亦非不善，它们被列为无记（avyākata），是无记心。

1.4 五十四欲界心

欲界心可以分为：不善心（12）、美心（24）、无因心（18）。

十二种不善心

所谓不善心，是与三不善因“贪、瞋、痴”相应的心，所以不善心又分为：贪根心（8）、瞋根心（2）、痴根心（2）。

1. 贪根心（8）

贪根心有八种：

- （1）悦俱邪见相应无行一心
- （2）悦俱邪见相应行一心
- （3）悦俱邪见不相应无行一心
- （4）悦俱邪见不相应行一心
- （5）舍俱邪见相应无行一心
- （6）舍俱邪见相应行一心
- （7）舍俱邪见不相应无行一心
- （8）舍俱邪见不相应行一心

有三种方法可以分辨八种贪根心：

根据相应的受：是悦俱还是舍俱？如果是悦俱，就是心的乐受，要看是做恶事时很开心，或者中舍地去造恶业。

是否与邪见相应：所谓邪见，就是不正确的信仰或观念。邪见的范围很广，比如说相信有一个造物者，上帝创造了一切，是邪见；或者相信有一个永恒不灭的灵魂，也是邪见；或者认为人死后，什么都没有了，这

是断见。一共有六十二种邪见，因为范围太广，不在此讨论。我们把范围缩小至不相信因果，不相信善有善报、恶有恶报的邪见，这样比较容易讨论。

分别无行或有行：“行”具有多层面的涵义，在此是专指怂恿、煽动、激起，或采取某种方便或方法。无行是主动的，也就是没有受到“怂恿”（*asankhārika*），有行是被动的。分别有行或无行，主要是依据有没有受到怂恿。怂恿可以是来自他人或自己，也可以是身、语，或纯粹属于意识的怂恿。若他人通过身体的行动，激使我们生起某心，或进而依该心行动，这种煽动属于身业。例如要某人去杀人，你一招手，他就去杀人了，这种叫做身的怂恿。如果是语，你下命令“杀死他”，某人就依照你的命令杀人。所以可以分为身的、语的，或者是意识的。

你做恶事时并不是一开始就自动自发去做，而是先考虑“该不该做”后才决定行动，这种也是有行，是受到自己心的激励而去做，叫做“来自于自己的有行”。所以怂恿可以来自他人，也能来自于自己。

贪和瞋不能够同时生起，因为贪的本质是执取、捉住不放；而瞋的本质是反抗，心的反击或是破坏、排斥。所以，贪是执取，瞋是排斥，刚好相反。因此在《阿毗达摩论》里，贪和瞋不能够同时生起。但是所有的不善心里一定会有痴，痴是一切不善的根本，只是在八个贪根心里面，贪比较显着而已，所以贪根心不是只有贪一个因。

悦俱邪见相应无行一心：认为偷盗无罪的小男孩，很开心地自动从水果店偷了一颗苹果。

小男孩认为偷盗无罪，这个叫做邪见相应；他很开心，是悦俱；自动是无行。所以，认为偷盗无罪的男孩，很开心地自动从水果店偷了一颗苹果，就叫做悦俱邪见相应无行一心。

悦俱邪见相应有行一心：认为偷盗无罪的男孩，在朋友怂恿下高兴地从水果店偷了一颗苹果。

悦俱、邪见相应跟 1 相同。受到朋友的怂恿才偷盗，叫做有行。两个例子比较起来，无行的果报比有行更严重，因为有行并不是他自愿要去偷，而是受到别人怂恿，所以他的“思”并不强烈。思就是造业的心，既然不强烈，得到的果报也就不会这么严重。

悦俱邪见不相应无行一心：这个心跟 1 相似。他很开心地自动从水果店偷了一粒苹果，差别在于这一心并没有邪见，他并不持有邪见。

悦俱邪见不相应有行一心：这个心跟 3 相似，差别在于，他是受到朋友的怂恿，或者是经过自己再三考虑：“我该不该偷？”而去行动，这种也叫做有行。

舍俱邪见相应无行一心：认为偷盗无罪的男孩，以中舍的心自动从水果店偷了一粒苹果。这里的差别在于他的受，这一次他偷的时候不是带着高兴的心，而是以平舍的心去做的。1 跟 5 这两个心比较起来，果报比较严重的是悦俱还是舍俱，论师们并未取得共识。

舍俱邪见相应有行一心：这个与 5 相似，差别在于此心是受到怂恿，或者是自己再三考虑过后才造下来的业。

舍俱邪见不相应无行一心：偷的时候带着平舍的心，并不带有邪见。为什么是不善心呢？因为偷本身就

是不善业，虽然知道偷盗会带来恶的果报（邪见不相应），但受不住贪心的驱使。

舍俱邪见不相应有行一心：这个与 7 相似， 分别在于有行，是受到怂恿，或者是自己再三考虑而造下来的恶业。

下面再举几个例子：

如果你不思业报，自动自发开心享受你的大餐，那个时候会生起什么样的心？“悦俱邪见相应无行一心”。

你被朋友说服一起去看电影，不思业报很高兴地前往，又会生起什么样的心？“悦俱邪见相应无行一心”。

如果你带着中舍的心自动自发去看电影，不思业报呢？“舍俱邪见相应无行一心”。

2. 瞋根心（2）

瞋根心有两种：

(1) 忧俱瞋恚相应无行一心

(2) 忧俱瞋恚相应无行一心

这边的受只有忧，不是喜也没有舍。生气的时候，你不会高兴，所以不会是悦俱；而且心中不是平舍的，也不会是舍俱的；心中只有忧愁， 所以只有一种忧受。

忧俱瞋恚相应的心，没有邪见，因为邪见的因是贪，所以邪见只跟贪相应，不会跟瞋相应。这边的瞋恚，是指心的反击，心的反抗、排斥以及毁坏。有行是受到怂恿或受到煽动等等。

有个男人看到情敌，非常气愤，跟他打了起来，这是什么心？“忧俱瞋恚相应无行一心”。

如果这个男人看到情敌与自己的女朋友在一起，动作亲昵，本来还没有什么反应，但是其他朋友若说：“你的情敌跟你女朋友亲热，你还不采取行动！”他便开始打击情敌的话，就叫“忧俱瞋恚相应行一心”。

或者你正在听经，蚊子咬你，你自动自发啪一下！那是什么心？“忧俱瞋恚相应无行一心”；蚊子咬你一下，你把它赶走，第二次再咬你再挥走，第三次你受不了了，啪一下！那是什么心？“忧俱瞋恚相应行一心”。你们要好好研究自己日常生活中的一举一动到底是什么心，因为每一个善与不善心都会造业。

3. 痴根心（2）

痴根心只有一个因，就是纯粹的痴，没有贪也没有瞋。贪根心（8），有贪有痴；瞋根心（2），有瞋有痴；痴根心（2），只有一个痴。

舍俱疑相应一心：当心受到痴的干扰时，无法对目标做出正面或是负面的判断，不能够跟悦俱相应，也无法跟忧俱相应，因此没有喜跟忧。疑，是对事情的迟疑，不能够正面判断叫做疑。一般而言，会以怀疑三宝这个疑来做解释。若心中对佛陀的证悟有所怀疑，会生起舍俱疑相应一心；或是怀疑四圣谛八正道是否真能让人解脱烦恼，也叫做舍俱疑相应一心；或者不相信世界上有人证到阿罗汉，心中生起了怀疑，同样也是舍俱疑相应一心。

舍俱掉举相应一心：掉举是心的散乱。比如听不懂我讲课的内容，心因此散乱，此时生起的就是舍俱掉举相应一心。掉举的心在生活中最容易生起，因为心的速度很快，心一接触所缘，就会散乱。只有阿罗汉没有掉举。

在 12 个不善心里面，除了第十二个舍俱掉举相应一心之外，在其他 11 个不善心里一旦果报成熟，都能产生下一世投生在四恶道的果报，成为四恶道众生。它们是导致出生在四恶道的不善业。

舍俱掉举相应一心由于非常弱，没有能力导致投生四恶道的果报。12 个不善心里面都有掉举，只是在舍俱掉举相应一心中最显着。虽然十二个不善心在 89 种心里所占的比例似乎不多，但是在一般人心中生起的次数却很频繁。

因此，佛陀在《法句经》中讲到：“心乐于恶法，心乐于邪法。”

来看看我们是怎样度过一天的生活的。你早上一起床，睁开眼睛的第一个心是什么？一般都是“舍俱掉举相应一心”，因为心很散乱。如果你的心不集中在呼吸上，或者不集中在身体的 32 个身分或是四大等等，一定是散乱的。心一定要取一个所缘，而我们一张开眼睛，心钩住的可能就是不善的所缘，所以生起“舍俱掉举相应一心”。

接着，上洗手间大解。大解是臭的，臭味撞击到你的鼻根，即生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。如果你是个禅修者，坐在马桶上当粪便掉进马桶，你就会修行不净观，观不净。古代有个比丘尼修行不净观，当她上厕

所一观不净时，马上证到初禅。但一般人坐在马桶上体验到的是“忧俱瞋恚相应无行一心”。

上完厕所后刷牙，由于嘴巴也很臭，所以又生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。刷牙时，手在动，心却不知道跑去哪里了，又生起“舍俱掉举相应一心”。接着，照镜子发现脸上长了一颗大青春痘，于是生起“忧俱瞋恚相应无行一心”；或是看到自己的单眼皮，觉得实在很难看，心想明天应该去整容变成双眼皮，此时心就从瞋根心变成贪根心，并且由于不知道这个是不善的心，所以又生起“悦俱邪见相应无行一心”。

吃饭时，心情不好吃不下，生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。这时家人怂恿说：“慢慢吃吧！慢慢吃，味道就会出来，好好享受食物吧。”你也很听话，慢慢品尝食物，不久果然觉得美味可口。此时生起的便是“悦俱邪见相应无行一心”。接着要上班了，需要化妆，于是开始照镜子，把自己的脸化得五颜六色的，有绿色、红色、黑色等等，那时生起的是“悦俱邪见相应无行一心”。没有人叫你化妆，是你自己要化妆的，所以是无行。然后，开车上班，但时间来不及又塞车，心很烦躁，一直按喇叭，于是生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。

上班时听到某某同事被升职了，心生妒嫉，又生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。要如何把这个“忧俱瞋恚相应无行一心”转成善心呢？随喜功德，你要随喜！我的同事升职了，恭喜、恭喜！不善心马上能转成善心，一念之差而已，很简单。但是，你要先研究你的心。如果不懂哪一个是善、哪一个是恶，一旦随便生起不善心，果报就跟着来了。最后，下班回到家很累了，倒在沙发上，打开电视看娱乐片，生起“悦俱邪见相应无行一心”；

不一定是悦俱，如果看到的是婆婆妈妈片流眼泪的，你也跟着流眼泪，那又生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。

请问，何时才可以生起善心？

所以，我们的心很多时候都是跟不善心相应的，佛陀说：“心乐于恶法。”就是这个原因。佛陀也说：“一颗被保护的心才会带来快乐。”这就是为什么研究自己的心非常重要。因为不善心和善心都会带来相等的果报，善心带来善的果报，不善心带来不善的果报。

十二个不善心皆有受（俱）：悦俱、舍俱、忧俱，其中忧俱纯粹只跟瞋恚相应。我在美国时，很多西方人问：“恐惧（fear）是属于哪一个心所？”恐惧是属于瞋恚心所，因为它是忧俱。从受是忧俱这一点，就可以判断恐惧的状态是属于瞋，那个时刻是瞋恚心。有人曾问我：“诵经的时候，诵到眼泪都流出来了，是属于瞋恚吗？”那就要看你当时心中相应生起的受是喜是忧还是舍，来确定它是否是瞋恚。

除了三种受之外，还需要了解“因”，善心、不善心有各自的因。善心有三个因：无贪、无瞋、无痴；不善心也有三个因：贪、瞋、痴。举例来看，第一个不善心“悦俱邪见相应无行一心”有贪和痴两个因。“痴是一切不善心的根本”，所有的不善心一定都有痴，只是在悦俱邪见相应无行一心上贪比较显着。忧俱瞋恚相应无行一心有瞋和痴两个因；舍俱疑相应一心、舍俱掉举相应一心，只有痴一个因，纯粹的痴。所以不善心有时候有两个不善因，有时候只有一个。贪、瞋、痴三个不善因不会一起发生，因为瞋跟贪是相反的状态，瞋是排斥，贪是抓取，两个相反状态的心，不可能在同一个心识刹那生起，因此三不善因无法同时生起。

所有的善心（善业）、不善心（不善业）一旦造下，都会在生命相续流里留下一种潜能，叫做业力。一旦因缘成熟，业力就会产生它的果报。就像一颗洒在土地上的种子，因缘成熟（有充分的阳光、肥沃的土地、雨水）时就会萌芽、生长。同样的，一旦时机成熟了，业力就会产生果报，成为果报心。

二十四个美心

之所以称为美心，是因为其中包括了拥有美的果报心跟唯作心。如果是讲善心，就不包括果报心和唯作心了。24 个美心可以分为三类：欲界善心（8）、欲界果报心（8）、欲界唯作心（8）。

1. 欲界善心（8）

欲界善心有八种：

- （1）悦俱智相应无行一心
- （2）悦俱智相应行一心
- （3）悦俱智不相应无行一心
- （4）悦俱智不相应行一心
- （5）舍俱智相应无行一心
- （6）舍俱智相应行一心
- （7）舍俱智不相应无行一心
- （8）舍俱智不相应行一心

八个善心与八个贪根心的差别在于智相应。贪根心是邪见相应，而善心是智相应。智是智慧，智慧分很多种等次，比如“如实知见真实法的无常、苦、无我”是比较上等的智慧。对因果报应的认识，也是智慧；证到禅那的智慧，也是智慧；了解经典也是一种智慧。此处把智慧放在对因果的了解上。

悦俱智相应无行一心：你一听到缅甸风灾或是四川地震，自动自发乐意捐出钱，知道这是善业，就是悦俱智相应无行一心。

悦俱智相应行一心：听到缅甸风灾或是四川地震，原本没有想到要布施，但是朋友说：“他们好可怜！我们捐点钱吧！”你才开心布施，这种心是悦俱智相应行一心。

为什么有人会自动自发行善，即无行？有的人却要受到他人的鼓励或是说服，才会做布施？这是因为过去世时常造那种善业，养成了很好的习性。过去世如果很少行布施，不会生起要布施的心。我有位朋友过去世的家庭每天供养一千个阿罗汉比丘，所以他这一生看到比丘自然而然会供养。这就是过去世所习惯造作的善业，延续到了这一生。没有受到别人的鼓励说服自动想出家，也是缘于过去世或者可能很多世都当过出家人，是过去的习性所留下来的。

悦俱智不相应无行一心：听到四川地震灾难，自动自发觉得应该行布施，但是不懂业报。没有因缘果报的智慧而开心行布施，就是这个心。

悦俱智不相应行一心：没有业报的智慧，但是在朋友的鼓励之下很高兴去行布施，捐款帮助灾民。之

前提到，每一种善心与不善心都会产生相应的果报。行善业时，如果没有因果果报的智慧，虽然是善心，产生的果报就是与智不相应，智不相应果报心在因缘俱足时，会产生成为投生那一刻的结生识。包括天上的天神与人类的一切众生，如果第一个投生的结生识是与智不相应，那他修止禅，将没有办法证得禅那，更不用说修行观禅，或是证得道果。所以智慧非常重要，做任何善事都要带有智慧，智慧是决定日后禅修时能否达到目标的最重要条件。当然，仍然还需要精进等的配合。

舍俱智相应无行一心：知道布施是个善业，不过是带着平舍的心自动去做善事。

一个人做善事时是愉悦的，行善的果报会比较圆满。佛陀讲过：“对于行善业要充满欢喜。”比如布施前想到要布施就很欢喜；把东西供养出来的那一刻，心中也充满着欢喜；供养之后，想起今天的布施，同样觉得非常欢喜。在没做之前、做的那一刻与做过之后都生起欢喜心，叫做上等布施。上等布施所带来的果报是很圆满的。

另外有一种布施，例如：

1. 有很多东西用不完，其中有较优的，也有比较劣的，把劣的东西送出去，叫做劣等布施。
2. 认为应该供养和自己所拥有的品质相等的东西，叫做中等布施。
3. 认为供养之物要比自己的东西好，留下比较劣等的，叫做上等布施。

上等布施会带来上等果报，中等布施带来中等果报，下等布施带来下等果报。因此行善时一定要尽量欢

喜，即使不欢喜，也应告诉自己要高兴一点，尽量不要以平舍的心去行布施。如果以平舍的心去行布施，一旦此业成熟产生投生那一刻的果报心（即结生识），也将是舍俱的。一个人的结生心若是舍俱的，便不太会笑。我在帕奥禅林遇到一位禅修者，他的脸上时常没有表情，可能这个人前世行善时，是舍俱相应的心。

舍俱智相应行一心：受到朋友的鼓励后，带着中舍的心行布施，知道是善业，有因果的智慧。

舍俱智不相应无行一心：不了解因果，但会自动自发带着中舍的心行善。因为没有因果概念，所以与智不相应。

舍俱智不相应行一心：有行是受到他人的鼓励，或者再三考虑后才行善。

如果今天你们来听经，只是来看看或听听《阿毗达摩论》到底讲什么东西，不知听经是善业，就是与智不相应。但是，如果你认为听经是善业，应该要很高兴，而且不用受人家鼓励或说服才来，就是“悦俱智相应无行一心”。这个心是最好的。同样的，当你来到寺院时，看到地上很多叶子，拿起扫把中舍地扫着地，这是“舍俱智相应无行一心”。如果你认为这是应该做的，并不知道这样的服务是种善业，叫做智不相应。我们在做每一个善业时，都应有智慧知道因果关系，这是最基本的。此外，在扫地时观无常、苦、无我，也是与智相应。研究一下自己的心，看看是善心多过不善心呢？还是不善心多过善心呢？如果不善心多过善心，就要留神了！

善心的受有两种：悦俱和舍俱。八大善心里有四个是与智相应，四个与智不相应。与智相应的心有三种

因——无贪、无瞋、无痴。八大善心的第一个是悦俱智相应无行一心，与智相应的“智”就是 52 个心所里的慧根。智慧有很多的层面，在八大善心里的“智”代表知道因果，知道善恶，知道无常、苦、无我。在观智（观禅）的时候，比如声音生起时，你观声音无常、无常……会生起悦俱智相应无行一心。苦受生起时，你观苦受无常、苦受是苦、苦受无我，也会生起悦俱智相应无行一心。所以这个智慧也表示对无常、苦、无我的了知，是八大善心里面的智慧。

八大善心的第二个是悦俱智相应行一心，也是三个因：无贪、无瞋、无痴。第三个是悦俱智不相应无行一心，智不相应表示没有智慧（智慧是无痴），所以只有两个因：无贪跟无瞋。八大善心中有的是三个因，有的是两个因；有的是悦俱，有的是舍俱。

2. 欲界果报心（8）

八种欲界果报心：

- （1）悦俱智相应无行一心
- （2）悦俱智相应行一心
- （3）悦俱智不相应无行一心
- （4）悦俱智不相应行一心
- （5）舍俱智相应无行一心
- （6）舍俱智相应行一心
- （7）舍俱智不相应无行一心
- （8）舍俱智不相应行一心

八个欲界果报心与八个欲界善心，在文字上是一模一样的，只是这八个是果报心，不是善心，是由八个欲界善心所带来的果报。例如：第一个悦俱智相应无行一心，产生第一个悦俱智相应无行一心果报心，即第一个善心产生第一个果报心。这个果报心将会成为天神或人类的结生识，就是投生的第一个心识。根据论书的解释，悉达多太子（就是佛陀尚未成佛之前的菩萨）的结生识，就是悦俱智相应无行一心果报心。第二个悦俱智相应行一心的善心，就会产生悦俱智相应行一心果报心。以此类推。

3. 欲界唯作心（8）

欲界唯作心有八个。唯作心不涉及造业，纯粹只是行动而已，所以这种心属于阿罗汉的心。阿罗汉包括正等正觉佛陀以及辟支佛。所以阿罗汉生起的心叫做唯作心。既然是属于阿罗汉的心，并不是我们能领会的领域，在此不做解释。

十八种无因心

我们已经研究过不善心（12）、美心（24），现在进入无因心（18）。因，共有六种：一是三个善因——无贪、无瞋、无痴；一是三个不善因——贪、瞋、痴。所谓因，就是使心稳定的因素。因，又称为“根”。树如果有根，就会比较稳固；如果没有根，很快倾倒枯萎。所以，因是使心稳定的因素。不善心和善心都是有因心，所以比较稳定。无因心因为没有这六种因，则较为脆弱、不稳定。十八个无因心可以分为三种：不善果报心（7）、善果报心（8）、无因唯作心（3）。

1. 不善果报心 (7)

有七个无因不善果报心。果报心本身是无记的，不分善与恶。既然不分善与恶，为什么叫不善果报心呢？这个不善是指由 12 种不善心（业）所产生出来的果报心。

（1）眼识与舍俱行

（2）耳识与舍俱行

（3）鼻识与舍俱行

（4）舌识与舍俱行

（5）身识与苦俱行

（6）领受与舍俱行

（7）推度与舍俱行

眼识与舍俱行：就是舍俱眼识的意思，所以我们的眼识是果报心。一出门看到不可喜的所缘，譬如一堆粪便，生起了不善舍俱眼识，这是过去恶业所产生的果报。但是要记得，眼识的生起只是一个心识刹那，眼睛会看到不可喜的所缘，是过去造下的不善业，不要怪为什么粪便出现在眼前。这只是一个例子，还有很多眼睛时常看到的不善所缘而生起的不善眼识，都是过去业成熟的关系。

耳识与舍俱行：一出门就听到很刺耳的声音，心里觉得不舒服，同样也与过去业有关。所以，不要怨天尤人！有因必有果。

鼻识与舍俱行

舌识与舍俱行

身识与苦俱行：眼、耳、鼻、舌四个识全都与舍俱行，为什么身识不与舍俱行，反而与苦俱行？因为眼识、耳识、鼻识、舌识分别取色尘、声尘、香尘、味尘为所缘，而身识取触尘为所缘。

触包括四大里面的地、火、风。为什么水不包括在里面？用手拍打一盆水会感受到压力，那个压力是风；感到水的柔软，是地；感到水的冷，是火。所以水的流动和黏，没有办法透过身识来感觉，而是透过意识。因此触尘只有地、火、风，而身识取的所缘是四大里的三大：地、火、风。

依赖四大可以产生出二十四种所造色，眼根、耳根、鼻根、舌根、色、声、香、味都是四大所造色。眼识是取色尘（色是所造色）为所缘，当色尘撞击到眼根（眼根也是所造色），会产生眼识，眼识生起就会看到。所造色撞击所造色，两个都很柔软，所以撞击力不强，就像拿棉花去撞击另一个棉花，因此生起的受一定是舍受。

身识的所缘是地、火、风，是四大直接来撞击身根，且身根遍布全身，因此撞击力很强。撞击力一旦强大，不可能生起舍受，一定是苦受或是乐受。因为是不善果报心，所以是苦俱。当你坐在硬硬的木板上，感觉到不舒服，这就是身识与苦俱行。

领受与舍俱行：色尘撞击到眼根时，会生起一个识叫做五门转向。五门转向心会转向色所缘，彷彿在看这是什么东西。心是生灭、生灭的，五门转向心生起即灭。之后生起眼识，眼识便看到了，但是不知道是什么颜色。眼识生起又灭掉，随后生起领受与舍俱行的心，

去领受那个色所缘。当我们读到心路过程的章节时，就会更加清楚，现在只是大略说明。

推度与舍俱行：心是生灭法，领受心生起灭掉之后，又会生起另外一个心叫做推度，推度先去推断：这是色所缘！

舍俱领受心、舍俱推度心与速行心相较之下比较弱，因为是果报心的缘故。速行心是造业的心，是比较强的。

七个不善果报心都是取不可喜的所缘，心一定要取所缘才能够生起，没有所缘，心不可能生起。

2. 善果报心（8）

八大欲界善心不但能够引生八大有因果报心，也可以引生八大无因善果报心，分别是：

- （1）眼识与舍俱行
- （2）耳识与舍俱行
- （3）鼻识与舍俱行
- （4）舌识与舍俱行
- （5）身识与乐俱行
- （6）领受与舍俱行
- （7）推度与悦俱行
- （8）推度与舍俱行

这边多了一个“推度与悦俱行”。这颗心与“推度与舍俱行”的分别在于：

推度与悦俱行取的所缘是极可喜的所缘；推度与舍俱行取的所缘是可喜所缘。“极可喜”是非常可喜的意思。例如见到佛陀，这个所缘非常可喜，生起的是悦俱推度心；见到一般的朋友，生起的是舍俱推度心。

八个善果报无因心，因为是善果报心，取的是可喜的所缘。

眼睛一看就看到可喜的所缘，是过去善业所产生的果报。鼻子一嗅就嗅到可喜的香味，也是过去世善业的善报。但是嗅到香味时，若产生了执着，就不是过去世善业所产生的果报。当你一嗅到可喜的香味，马上生起“悦俱邪见不相应无行一心”（或是另外七个贪根心之一），变成贪根心，便是造不善业了。所以当眼耳鼻舌身，被各自的色法撞击到的那一刻所产生的五识，是善的还是不善的，全是过去的业成熟所产生的果报。但是，你生起贪、瞋、痴等等的反应，跟过去世就没有关系了，那是你现在造下的业，将来会产生相应的果报。

3. 无因唯作心（3）

所谓唯作心，并没有涉及业，纯粹只是一个活动。共有三种：

（1）舍俱五门转向心：当色尘撞击到眼根时，第一个生起的心叫做“舍俱五门转向心”，转向目标之后，心就灭掉了。由于撞击时尚不清楚目标是什么，不可能生起悦俱，也不可能生起忧俱，所以只有舍俱。唯作心不一定是阿罗汉才有，只有八个欲界唯作心才是阿罗汉专有。我们凡夫也会生起五门转向心，比如看到一个东西时，你马上会反应那是什么，这也是唯作心。无论凡

夫还是圣者，心中都会生起舍俱五门转向心与舍俱意门转向心。

（2）舍俱意门转向心：在“意门心路过程”章节中将进一步说明意门转向心。

（3）悦俱阿罗汉生笑心：这个心才是属于阿罗汉，不会在凡夫，也不会须陀洹、斯陀含、阿那含等有学圣者的心中生起。阿罗汉也包括正等正觉佛陀和辟支佛。

阿罗汉生笑心的作用，是致使阿罗汉对欲界的事物产生微笑。他的笑只是移动一下嘴巴而已，不会像我们笑得嘴巴大开。神通第一的目犍连尊者跟拉卡那比丘（Lakkhana）有次外出托钵，看到很多饿鬼在附近飘荡，心中生起了悦俱阿罗汉生笑心，嘴角微微一笑。拉卡那尊者很纳闷，问道：“尊者，请问你为什么微笑？”目犍连尊者说：“等我到佛陀面前，你再问这个问题。”接着，他们两位来到佛陀面前，拉卡那尊者又再问目犍连尊者，目犍连尊者说：“我刚才看到很多饿鬼在附近飘荡。”

佛陀说：“我成道时，也看到过同样的饿鬼在附近飘荡，有的是人头蛇身，有的颈部像针，肚子却像怀孕一样。肚子这么大、颈项这么小，能吃的东西很少，所以一直处于挨饿中。”于是佛陀描述了各式各样的饿鬼。

佛陀有次跟阿难尊者出门，看到一对乞丐在乞食，佛陀微微笑了。阿难尊者问道：“世尊，是什么事情让你微笑？”佛陀回说：“阿难，你有没有看到这两位乞丐？这对夫妇已经很老了，如果他们 33 岁之前勇猛精进的话，男的可以证到阿罗汉道果，女的证到阿那含道果。若超过 33 岁，但在 66 岁之前还能精进用功的话，男的

可证到阿那含道果，女的证到斯陀含道果。现在，他们就在我面前，但年事已高，即使我再向他们说法，他们也没有机会体证涅槃，所以很可惜呀！”

但并非年纪大就没有希望，佛陀时代也有一百二十多岁的人证到道果。在帕奥禅林，也有七十多岁、八十多岁的人证到禅那。佛陀所言只是针对乞丐夫妇而已。

1.5 十五色界心

89 种心识，我们已经完成了欲界心（54），现在进入色界心（15）。所谓色界心就是禅那的心，或者是时常活动在 16 个色界地的心，共有 15 个，分别为：色界善心（5）、色界果报心（5）、色界唯作心（5）。

1. 五个色界善心

我们先看色界善心（5）。色界善心皆包含三种善因——无贪、无瞋、无痴。五个色界善心是：

- （1）寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅善心
- （2）伺、喜、乐、一境性俱第二禅善心
- （3）喜、乐、一境性俱第三禅善心
- （4）乐、一境性俱第四禅善心
- （5）舍、一境性俱第五禅善心

怎么会有五禅呢？根据经藏，禅那分成四分法；根据论藏，禅那分成五分法。一般而言，第一禅寻、伺、

喜、乐、一境性俱初禅善心是一样的；有的禅修者进入二禅时，同时去掉寻和伺，所以《阿毗达摩论》的二、三禅相同于经藏的二禅；而《阿毗达摩论》的第四禅，相同于经藏的第三禅；《阿毗达摩论》的第五禅，相同于经藏的第四禅。

五个色界善心都是禅心，为了要达到初禅、二禅、三禅、四禅、五禅，一定要修行止禅。禅修只有两种，一种是止禅，一种是观禅。止禅一共有 40 种业处。有的业处不能够达到禅那，例如四大分别观、死随念、佛随念，只能达到近行定，不能够达到安止定。

此处以安般念为例来说明如何修习达到初禅。“安般念”的巴利文是“ānāpānasati”，所缘是呼吸，sati 是正念，所以是将正念放在呼吸上面，自然呼吸。正念是纯粹知道，知道在呼吸，知道吸进去呼出来，而且越自然越好。修行止禅安般念会失败的原因在于太造作，造成鼻子阻塞，或者是用错精进，过度观呼吸，使得头部紧绷胀痛。射箭时如果力量太大，箭会越过标靶，射到另外一边。除了会造成鼻子变硬，有些人连牙齿也会紧绷。有些人做事情习惯目标至上，意图精进不断以达到目的，但这种方法在禅修上无法成功。一定要顺其自然与法相应，成功的机会才会大。

修安般念时，取呼吸为所缘，自然吸进呼出，不必特意造作。你听经时有没有在呼吸？有！是否特别用力呼吸？没有！以此方式来观呼吸就对了。定力一旦提升，鼻子下面会出现灰色的相，叫做遍作相。身体旁边与后面出现的光，不是禅相。禅相是由呼吸产生，与呼吸一起的。若光离开呼吸遥远，不会是禅相，纯粹是光罢了。禅相必须结合呼吸，一定是从鼻孔出来。在非常

寒冷的地方讲话时，嘴巴会呼出一团烟，这就正如你所看到的禅相。在鼻孔下面似乎喷出一团烟，才是百分之百标准的禅相。烟刚从鼻孔喷出来时是灰色的，再持续专注，就会转化成白色，叫做取相；再继续提升定力，专注所缘，心越来越专注，白色就会转成透明，像钻石、像晨曦一样明亮，叫做似相，这是安般念要取的所缘，是禅那心要取的所缘。

似相一般很稳定，若变成白色、红色或黄色等等，是因为你的起心动念导致了颜色的变化。心的力量很强，心因为定力而产生禅相后，还可以改变禅相。要禅相变长，就会变得很长，要圆就圆，要方正就方正，要它射得很远，就可以射得很远。有些人到达这个境界时会觉得很好玩，不断玩弄，直到禅相不见才开始难过。玩弄禅相时，心无法专注，定力消失，禅相也就随之不见，因为禅相由定力产生。只有稳定定力，禅相才不会消失。禅相若消失不见，只要继续专注呼吸，一定会再出现。所以要以平舍的心来修行，不要一直受禅相影响。有的人爱与他人比较，一旦没有出现禅相就会难过，结果就无法修行。必须以平舍的心来观，有也好，没有也好，责任就是继续观呼吸，如此而已。

当心沉静在似相至少一个小时，完全没有妄念，便能生起五个禅支，也就是寻、伺、喜、乐、一境性，达到初禅。如果能够维持初禅一个小时，初禅的善心就可以在你心中生灭、生灭、生灭一个小时，这是很强的善业。

要进入第二禅，一样是取安般念似相为所缘，在提升定力时，还带着一个心愿，想要去掉比较粗劣的禅支：寻。带着去掉寻这个禅支的心愿再继续观，提升定

力，就会达到第二禅：伺、喜、乐、一境性。很多禅修者可以同时去掉寻和伺两个禅支，达到喜、乐、一境性三禅。之后若想要进入第四禅，必须去喜，因为喜本身有情绪的作用，会使心波动，不如无喜的四禅寂静。决意去掉喜，然后提升定力，就可以达到第四禅：乐、一境性俱第四禅善心。

喜和乐有什么分别？喜是喜欢这个似相，乐是体验似相时的乐受或是快乐，就像疲惫又口渴的旅人听到水声时会很喜欢，生起的是喜；而喝水时体验到快乐，就叫做乐，二者并不一样。我们有五蕴——色受想行识，喜是行蕴，乐是受蕴。这个乐、一境性俱第四禅善心，佛陀说是超越世间五欲之乐的，世间最快乐的事物，也比不过四禅的乐。思惟乐也是一种情绪的作用。所以，禅修者决定去掉乐，再提升定力，就会到达舍、一境性俱第五禅善心。

初、二、三、四、五禅，都是取同一个目标。如果是修安般念，从初禅到五禅全都取似相为所缘，即鼻孔下面像钻石一样发亮的透明似相。然后，一步一步提升定力，舍弃粗劣的禅支，进而从初禅慢慢达到第五禅。

五禅支所代表的意思：

寻：心一直安置在安般念似相就是寻，如蜜蜂采花蜜时，整个投入花朵里。

伺：保持心持续不断注意安般念似相，如蜜蜂围绕花朵嗡嗡作响，这种叫做伺。

喜：是喜欢似相。

乐：是体验似相时的乐受或者快乐。

一境性：是对似相的一心专注。

从禅定出来时，要检查这五个禅支，确定你刚才进入的是初禅、二禅、三禅、四禅，还是五禅。

2. 五个色界果报心

色界果报心与色界善心，文字上是一样的。五个色界善心可以在欲界生起，但是五个色界果报心不行，因为它们是梵天的结生识，是梵天投生在色界的第一个心识。凡夫是欲界的众生，不是梵天神，所以结生识不可能是色界果报心。我们若现在修证初禅，这个初禅善心不可能在今生产生果报。今生临终时若始终保持初禅的定力，会依其往生到梵天的色界初禅天，成为梵天的结生识（色界初禅天分为梵众天、梵辅天、大梵天三个界）。

3. 五个色界唯作心

唯作心是阿罗汉的心，但并非所有阿罗汉都拥有五个色界唯作心，因为不是每个阿罗汉都拥有禅那，有的是慧解脱的阿罗汉，这种心不会在他们心中生起。但是对阿罗汉而言，要修禅那很容易，因为证到禅那的基本条件就是克服五盖、镇伏五盖。阿罗汉心中已经没有烦恼，要克服五盖是芝麻小事，所以很容易修到禅那。

色界唯作心（5），只属于拥有初禅、二禅、三禅、四禅、五禅的阿罗汉的心。

凡夫生起的初禅心，叫做善心，阿罗汉生起的初禅心，叫做唯作心。为什么叫唯作心呢？因为唯作心不

会再产生业报，阿罗汉已经彻底断除无明跟爱欲，其行为不会再产生果报。我们凡夫因为尚未彻底断除无明跟爱欲，所有的作为叫做善心或者不善心，而这些心的活动会产生果报。

今天，我们听了四个小时的法义，加上一个小时的讨论及一个小时的综合报告，共有六个小时。一眨眼，就有十多亿个心生灭，所以已经累积数不尽的善业。如果你是带着欢喜的心上课，就会产生更多的善业；如果是带着与智相应的心，也必定有更多的善业产生。我们应该把善业分给一切众生，同时希望这个善业能够成为我们解脱轮回的助缘。我们现在回向功德：

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā vahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Idaṃ me puññaṃ sabbasattānaṃ dema.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

谢谢大家！“Sadhu”的意思是“善哉！善哉！”神听到时，也会跟我们一起喊：

“Sadhu ! Sadhu ! Sadhu ! ”

1.6 十二无色界心

1. 四个无色界善心

(1). 空无边处善心

- (2). 识无边处善心
- (3). 无所有处善心
- (4). 非想非非想处善心

要修无色界善心，要先修十遍（kasina），分别是：地、水、火、风、红、黄、白、褐、光明、空。褐色就是头发的颜色，有的翻译成蓝色。要怎么修空无边处善心呢？禅修者要先修到地遍四禅，地遍的目标是大地，需取地为所缘。刚开始，在地上画个圆圈，取那个地为所缘。回到座位后闭上眼睛，刚才所取的相就会浮现起来，然后观地、地、地……当心一直专注于地时，再慢慢把那个地扩大，一寸、二寸、三寸、四寸、五寸……直到整个十方虚空成为大地，便进入初禅、二禅、三禅、四禅、五禅。

接着，从地遍进入空无边处。从五禅出定之后，观想这个色禅的过患。色禅有色身，有色身就会遭受到他人的打击、伤害、刺杀等等。思惟色身的过患，证到一个没有色身的禅那，叫无色禅。因此，又再取整个大地为目标，然后注意大地的一个空间，就像皮肤有毛孔一样，注意大地的空隙，观空、空、空……整个大地就会不见，只留下一片虚空。接着，取虚空为所缘，默念空无边处，或是虚空、虚空、虚空……如此即可证到空无边处无色禅。空无边处无色禅有两个禅支，就是舍与一境性。

从空无边处禅要进入识无边处禅，要取空无边处禅心为目标，一直默念识无边、识无边……如此可证入识无边处无色禅。识无边处无色禅也是两个禅支，舍与一境性。

从识无边处无色禅要再进入无所有处无色禅，要取空无边处禅心的不存在为目标。因为一个心识刹那不能够有两个心同时生起，所以当识无边处善心生起的时候，空无边处禅心便不存在。取这个不存在为目标，观无所有、无所有、无所有……就可证到无所有处无色禅。无所有处无色禅也是有两个禅支，舍与一境性。

从无所有处无色禅进入非想非非想处禅，要取无所有处禅心为目标。因为“有”是不好的，“有”就会有痛苦，“没有”是最好的，所以要观无所有处的心为至上、此心至上、此心至上……便能证到非想非非想处无色禅。为什么叫非想非非想呢？非想非不想，又是什么意思？非想非非想处（*nevasaññānāsaññayatana*）因不能说其有想或无想而得其名。在这种心里，“想心所”已变得非常微细，无法执行其想的作用，因此不能切实地说此心有想。但该想并非不存在，而是保留了其残余之状，因此亦不能说无想，所以叫做非想非非想。

无色界禅心缘取的目标不同，但，却有同样的两个禅支，这一点跟色界禅有点不一样。

色界禅无论是初禅、二禅、三禅、四禅、五禅，取的都是同一个目标，例如安般念就是似相，在鼻孔下面，像钻石一样明亮的似相。色界禅一一超越了粗劣的禅支，将之去除，然后进入比较微细的禅支。但是无色界禅的目标各个不同，例如：空无边处善心取虚空为目标；识无边处善心取空无边处禅心为目标；无所有处善心取空无边处禅心的不存在为目标；非想非非想处取无所有处善心为目标。但它们的禅支是一样的。这个就是色禅跟无色禅的分别。

2. 四个无色界果报心

- (1). 空无边处果报心
- (2). 识无边处果报心
- (3). 无所有处果报心
- (4). 非想非非想处果报心

空无边处果报心是由空无边处善心所产生的果报，不在欲界生起，而是在无色界里的空无边处地生起。空无边处地是无色界四个地之一，空无边处果报心在此生起，成为那儿梵天神的结生识。如果修的是空无边处无色禅，临死时若还保持其善心，善心就会直接产生果报，成为投生的第一个心识，也就是将出生在空无边处地，而结生识就是空无边处果报心。因此，此一果报心是梵天神的结生识，没有办法在欲界生起。

识无边处果报心是出生在识无边处地，成为梵天神的结生识，是由识无边处善心所产生。如果一个人曾经证得识无边处禅心，但是往生时失掉禅那，就无法出生在识无边处地。如果想出生在中色界处，临终时必须仍保持那个禅那。无所有处果报心和非想非非想处果报心也是一样。

出生在中色界会非常长寿，而且没有身体。没有身体就没有痛苦，但是也无法享受身体之乐。如果你是追求欲乐的人，就会觉得不好。不过这些都不重要，最重要的缺点是：无色界没有色身，没有色身就没有耳根，而耳根是非常重要的。有耳根才能听闻佛法。要证到须陀洹有四个条件，其中一个条件就是听闻佛法。不听闻佛法，怎么观名色的无常、苦、无我？所以一定要先听

闻佛法，才懂得如何修行。无色界因为没有耳根，就算佛陀出现在面前，也没有办法听他说法，这是唯一缺点。

佛陀说世间上有两种人非常稀罕，第一个就是懂得感恩的人，第二个是为众生谋福利的人。佛陀就是为了众生的福利出现。佛陀成道之后，曾思索应该回报对他有恩的人。善者的感恩之心是非常强的。他想起了还没成佛之前，曾向 Uddaka 学过无所有处无色禅，但是后来认为那个不是究竟解脱的法，所以放弃。后来又向 Ālāra 学习非想非非想无色禅，也觉得没有办法解脱烦恼，再度放弃。结果他自己坐在菩提树下，通过自己的智慧，证到正等正觉佛陀。

正等正觉佛陀与辟支佛不一样。正等正觉佛陀一定要靠自己的智慧和精进证得佛果，同时能够向众生演说他所证到的四圣谛。辟支佛也是靠自己的智慧和精进证到佛果，却没有能力向大众演说四圣谛。至于一般的阿罗汉，譬如舍利弗尊者阿罗汉，必须听闻佛法才能够成为圣者。不过，阿罗汉弟子也能向其他人开示四圣谛。

佛陀证道之后，想要回报他的两个老师 Uddaka 与 Ālāra，于是运用神通，找寻他们所在之处。结果看到他们已经往生，前者投生在无所有处地，后者投生在非想非非想处，佛陀说：“非常可惜！如果这两位智者有机会听到我一两句法语，马上能证到阿罗汉。可惜他们缺乏耳根，没有那个因缘。”

如果已经证到圣果成为须陀洹，就可以出生在水色界。因为须陀洹、斯陀含、阿那含及阿罗汉的修行方法是一样的，即是观名色的无常、苦、无我，所以可以独立修行。

3. 四个无色界唯作心

四无色界唯作心是拥有无色禅的阿罗汉才能够生起。当阿罗汉进入空无边处无色禅，心流会生起空无边处唯作心，而非空无边处善心。阿罗汉生起的若是空无边处善心，善心将再产生果报，成为出生在空无边处地梵天神的结生识。但阿罗汉已经彻底灭除烦恼，他一切善的活动无法产生果报，因此心中生起的只有唯作心。色界心、无色界心全部是三因：无贪、无瞋、无痴，没有智慧是不可能证得禅那。

15 个色界心与 12 个无色界心整体上总称为“广大心”（mahaggatacitta），即殊胜、优越、高尚之心，因为它们已脱离诸盖，意即脱离五盖，是清净的、升华的、广大的心境。暂时征服了烦恼，所以说清净；已经脱离欲乐，所以是升华；广大的心境则是因其取的所缘，比如慈心禅，要散播慈心是遍布十方宇宙的，所以心是广大的。又如地遍，心把整个地遍扩大到十方世界，全世界都是地遍。所以，这个心是一片广阔的。

1.7 八出世间心

现在进入八个出世间心（lokuttaracittani），巴利文“lokuttara”，是由两个字所组合，loka 与 uttara。loka 的意思是世间，此处的世间并不是一般认知的世间，在经藏上如果看到世间，意思是五取蕴的世间。而 uttara 是超越。所以 lokuttaracittani 意思是超越由五取蕴组成的心，叫做出世间心。此心导向脱离生死轮回，

即证入涅槃，苦的止息。出世间心一共有八种，四种是出世间善心，分别是须陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿罗汉道心；四种是出世间果心，分别是须陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿罗汉果心。紧接着道心生起的就是果心，果心由善心产生，出世间善心一生起灭去后，马上产生其果报。

法有六种功德，其中一个称为“*akaliko*”——无间的，没有时间隔离的。须陀洹道心一生起，就灭去了。须陀洹道心是善心，马上会产生果报，叫做须陀洹果心，中间没有时间的间断。这跟世间善业有很大不同。比如说你们今天布施，不能马上得到果报，可能在今生也得不到果报，要等到下一世。下一世布施的善业也可能不会产生果报，要等到再下一世的再一世等等。所以世间的善业无法马上产生果报，即使很快产生，也要隔一个小时或半个小时等等。但是出世间的善业，隔一个心识刹那就能产生果报。比如须陀洹道心一生起后马上灭掉，紧接着就是须陀洹果心，善心马上产生果报。

修行的目的是要断除烦恼，烦恼是一切痛苦的来源。贪、瞋、痴会带来烦恼，要承受很大的果报。但是一旦去除烦恼就解脱了，所以修行最后目的是为了证到须陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿罗汉道等等。道心的作用是帮助断除烦恼，果心的作用是体验因相符的道心所带来的某种程度解脱。烦恼被断灭时，你会觉得：“终于解脱了！”那就是果心的作用。比如一个人身上着火了，炙热无比，这时拿一桶清凉的水朝他泼下去，他会觉得从烈焰中解脱出来，感到无比的清凉。火就像烦恼，清凉的水好似道心，解脱清凉的感受就是果心。须陀洹道心在漫长的轮回中，只能够生起一次，因为烦恼

被斩断后，不需要再斩，便也不用再生起须陀洹道心。但是果心会一再生起。比如须陀洹圣者若要享受涅槃寂静，必须进入须陀洹果定，那时候就会生起很多果心体验涅槃的寂静。

1. 须陀洹道心

出世间善心有四种：须陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心、阿罗汉道心。道心的作用是断除烦恼，因此须陀洹道心的作用是断除首三结：身见、疑与戒禁取。

1. 身见：把五蕴当做是我的自我，叫做身见。须陀洹不再把五蕴当做是我的自我。

2. 疑：断除对三宝的怀疑，也就是对佛、法、僧三宝的信心是坚定的、不动摇的。佛陀时代有位麻疯病人叫 Suppabuddha，佛陀开示佛法时，他也前来听闻。因为过去波罗蜜的关系，一听完佛陀开示，他马上证到须陀洹，接着开心离开。那时，三十三天的天王帝释天想要试探 Suppabuddha 对三宝的信心，于是化身出现对 Suppabuddha 说：“你这么穷，全身又得了麻疯病，没人想跟你做朋友。我可以去除你的麻疯病症，送你无数金银财宝，使你成为很有钱的人。但是，有一个条件……”Suppabuddha 问：“什么条件？”“你只要宣示三宝并不存在，即刻能得到金银财宝，麻疯病也能立刻去除。”Suppabuddha 因为已经证到须陀洹道，对三宝的信心不可能动摇。他说：“我没有你想像的那么穷，我有七种圣宝。哪七种圣宝呢？第一自信、第二戒行、第三惭、第四愧、第五多闻、第六慷慨、第七智慧。”

(1) 自信：即信心，也就是对三宝的信心永不动摇。

(2) 戒行：证到须陀洹道果的人不会破五戒。有的人在修行时高估了自己，或者判断错误，认为已经证到须陀洹道果。在缅甸有个雷迪禅师名闻天下，他说：“你需要以三年时间来试探自己，三年内若破了五戒之一，就知道自己不是须陀洹。”

(3) 惭：对恶行感到惭愧和羞耻。

(4) 愧：对恶行感到害怕，对恶行所带来的果报感到害怕，所以不敢造恶业。

(5) 多闻：多闻并不只是听而已，而是同时具备闻和修。修也包括观智的智慧。

(6) 慷慨：证到须陀洹道果的人绝对不会吝啬，而是大方施舍。佛陀时代女布施者第一人叫做 Visākhā，是位须陀洹，她布施大方，任意施舍。给孤独长者 Anāthapiṇḍika 也是须陀洹，同样布施大方，他用金子铺满整个祇园精舍。他们的慷慨大方是很特别的，这是须陀洹的特质。

(7) 智慧：是彻知四圣谛的智慧，只有须陀洹圣者才能够真正了解四圣谛。

所以 Suppabuddha 说他有这七种圣宝，一点都不穷。他对三宝的信心是坚定的，不可能说三宝不存在。

3. 戒禁取：执着相信实行仪式能够趣向解脱。在印度，由古至今有很多人认为修某种仪式能够趣向解脱。根据印度的传说，认为烦恼来自于身体，所以他们用各种各样的方式来折磨身体，以为可以趣向解脱。现今印度仍有许多人冬天不穿衣服，全身赤裸裸修苦行，或者是睡在冰床上，或是整天单脚站立。佛陀时代很多人以

狗为修习的对象，走路的样子像狗，吃的也是狗食物，声音也像狗。若是如此修了多年，往生时可能真会成为狗。佛陀当初也修了六年苦行，把自己的身体折磨得像皮包骨，六年之后，他觉得这个不是解脱之道，便宣应以中道来修行，不应太放逸，也不该太折磨自己。

所以，须陀洹道心已经去除三个结，也永远根除五个不善心，其中四个是与邪见相应的贪根心，还有一个是与疑相应的心，这个疑是对三宝的怀疑。因此，只剩下七个不善心会在须陀洹的心流中生起。

证到须陀洹道果的利益，除了拥有七圣宝外，另外一个就是四恶道之门永远关闭。证到须陀洹道果之后，便能尽情享受，不用再担心会下四恶道。但若是还没有证到，最好适可而止，否则你若尽情享受，下一世就要偿还果报。有些人证到须陀洹道果之后，会再精进修行，证得斯陀含或阿那含或阿罗汉。也有些人认为自己已经很安全，四恶道之门永恒关闭，所以就慢慢来。往天上投生后再慢慢来的这种人，最多会来世间七次，例如刚才提到的女布施第一人 Visakha 便是要一层一层享受，到最后才进入般涅槃。有的人想要快点解脱，勇猛精进，有可能就在当世证到阿罗汉。

2. 斯陀含道心

第二个是斯陀含道心，此心没有断除任何结，但灭除了较粗的欲欲（对欲界的爱乐欲求），亦即对欲乐的欲求及嗔恚。证到须陀洹道果后，要继续证斯陀含道果并不难。但是，要继续证到阿那含道果，就没有这么容易。

3. 阿那含道心

阿那含道心断除欲欲以及瞋恚两个结，也永远根除两个瞋根心。想要惹阿那含圣者生气完全是白费心机，他永远不会生气。证到三果阿那含的圣者，不会再投生到欲界。这类圣者如果在今生无法证到阿罗汉果，来世会投生到色界天。色界天的净居天是阿那含居住的，但不是所有的阿那含会出生在那里。比如说大梵天神（Sahampati）是阿那含，但居住在第一禅天。佛陀刚成道时，原本不想向众生开示佛法，是大梵天神从色界下来请求佛陀转法轮。当阿那含投生到色界时，就会在那儿证到阿罗汉果。证到阿那含道果的人，不会再持金银。佛陀时代有位居士叫 Citta，他虽然是个居士，但是已经证到阿那含道果。他本身也是贩卖瓷器的人，一般会经手金钱交易，但由于已经证到阿那含，断除了对欲欲的贪求，不可能持金银钱财，所以改用以物易物的方式。

4. 阿罗汉道心

阿那含断了两个瞋根心，须陀洹则断了五个不善心，所以还剩下五个不善心。阿罗汉是已经完全解脱者，因此阿罗汉道心是彻底断除五个微细结：

对色界生命之欲求。阿那含还希望出生在色界里，但是阿罗汉彻底断除了对任何一界的欲求。

- (1). 对无色界生命之欲求。
- (2). 我慢。
- (3). 掉举。

(4). 无明。

阿罗汉断除剩余的不善心，就是四个邪见不相应贪根心和一个掉举相应痴根心。所有的 12 个不善心，已经被彻底断除，在阿罗汉的心中，不可能再生起不善心。

出世间心共有八个，四个是道心，四个是果心，都是取涅槃为所缘。当圣者要体验涅槃的寂静时，比如说阿那含要体验涅槃的寂静，他会进入阿那含果定，不可能进入阿罗汉果定，必须证到阿罗汉道果，才可以进入阿罗汉果定。再者，所有的圣者只会前进不会退后，这是法则。

1.8 二十唯作心

唯作心一共有 20 个：17 个有因心、三个无因心。

17 个有因心都是属于阿罗汉的：

(1) 八大唯作心。

(2) 五个色界广大唯作心。

(3) 四个无色界广大唯作心。

阿罗汉的八大唯作心在什么时候生起呢？比如阿罗汉在讲经说法的时候。五个广大唯作心，是他们进入初禅、二禅……到五禅的时候生起。四个广大唯作心，是当阿罗汉进入无色界禅的时候生起。

三个无因唯作心是：

（1）五门转向心。

（2）意门转向心。

（3）生笑心（这是属于阿罗汉的心、只有阿罗汉才会生起的）。

我们一共有六种门：五门跟意门。以眼门为例，有五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行、彼所缘。在 89 种心里面，没有看到“确定”这个心，那么确定是什么心？就是意门转向心，意门转向心在五门（眼门、耳门、鼻门、舌门、身门）的时候，就叫做确定，在意门时叫做意门转向心。这是同一个心，只是名字不同而已。

1.9 总结八十九种心

89 种心识分成四类：54 个欲界心、15 个色界心、12 个无色界心、8 个出世间心。心是生灭法、因缘法，没有一个“我”，包括阿罗汉在内。有一次，舍利弗尊者进入八定，出定时脸色非常庄严、清澈。阿难尊者对他说：“尊者，你的脸色非常庄严、非常清澈。”舍利弗尊者说：“我刚从四禅八定出定，但是我并没有认为‘我’入定、‘我’出定，在这过程中并没有一个‘我’的存在。”如果他是进入空无边处定，就只有空无边处唯作心一直在生灭。“心不是我”，如果你认为“心是我”，那是有身见。有身见不被去除，我们的头永远朝向四恶道。有身见一旦被去除掉，以前（包括过去世）所造过会下四恶道的

恶业将失去力量，一定不会出生在四恶道。所以我们修行，第一个要断的就是有身见。

一百二十一种心

89 种心识又可以细分为 121 种。以五分法来讲，止观行者进入共有 34 种名法的初禅，从禅那出定之后，转为观禅，观这 34 个名法的无常、苦、无我，而证得须陀洹道心，那颗心就叫做寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅须陀洹道心。

第二禅有 33 种名法。从第二禅出定，观 33 种名法的无常、苦、无我其中之一，例如在观无我时证到道心，就叫做伺、喜、乐、一境性俱第二禅须陀洹道心。

进入第三禅那，出定之后，观三禅的 32 个名法的无常、苦、无我，例如观无常时证到道心，生起的心叫做喜、乐、一境性俱第三禅须陀洹道心。

进入第四禅那，出定之后，观四禅的 31 个名法的无常、苦、无我，例如从苦证到道心，心中生起的心就是乐、一境性俱第四禅须陀洹道心。

从第五禅出定，就观第五禅的名法，共有 31 个。观它们的无常、苦、无我其中之一，如果体验到涅槃，心中生起的叫做舍一境性俱第五禅须陀洹道心。

以上这五种名为须陀洹道心。斯陀含、阿那含、阿罗汉也都各有五种，所以加起来一共有 20 种道心。道心生起过后一定会生起果心，道心既然有 20 种，果心当然也有 20 种，加起来是 40 种。40 种心加上原本的 89 个心，再扣掉八个出世间心，因为八个出世间心已经

包含在这 40 个心里面，如此加減之后，就成为 121 个心。121 种心中比较重要的是 12 个不善心和八个善心，因为我们都生活在欲界，这 12 个不善心和八个善心，都有造业的能力。

综合讨论

- 一、 分别列举世俗谛与究竟谛。
- 二、 什么是心或识？
- 三、 心如何依三十一界分类？
- 四、 何谓无记心？
- 五、 列举生活中自身体验的各类善与不善。
- 六、 分辨有因心与无因心？

第二章 心所之概要

究竟谛共有四个：心、心所、色法、涅槃。第一个是心，现在进入第二个究竟谛：“心所”之概要。

2.1 心所的特相

心所四个特相是：

与心同生：心所无法单独生起，一定要跟心相应。以舌门心路过程为例，有七个心所会随同舌识生起，即是与心同生。

与心同灭：舌识灭时，与其相应的七个心所也会一同灭去。

与心缘取同一个目标：整个心路——五门转向、舌识、领受、推度、确定、速行心等等，都是取“味道”为所缘，跟它相应的心所也一定取“味道”为所缘。

与心拥有同一个依处：舌识取“味道”为所缘，却是依舌根或是舌净色生起。与其相应的七个心所，也是依舌根而生起。

心好比是国王，心所好比是臣子，国王只有一个，臣子可以很多个。心也可以比喻为车身，车身的目的就是要前进，所以其作用即为前进。但是单单靠一个车身，没有方向盘、没有排档、没有油门，也没有轮胎等等零件，车身仍然无法前进。车子的零件就好像是心所，没

有零件不能够前进。同样的，心没有心所的帮助，也不能够全面识知目标。心，还能比喻为水，水是透明的，如果将红的染料放进去，就成为红色；放黑的，就成为黑的；放白的、蓝的，就成为白的或者是蓝的，五颜六色的染料就是心所。其实，贪、瞋、痴，不贪、不瞋、不痴，全部都是心所。心所与贪相应，就成为贪心；与智慧相应，便是与智相应一心。所以，心所比较重要。因为心王的作用，只是识知目标；心所则可以改变心成为善或不善，就像染料一样，可以改变水的颜色。

关于心的重要性（此处意指心与心所），佛陀在《法句经》第一章就说：

诸法意先导，意主意造作。
若以染污意，或语或行业，
是则苦随彼，如轮随兽足。
诸法意先导，意主意造作。
若以清净意，或语或行业，
是则乐随彼，如影不离形。

第一句和第二句即阐明心（包括心所）的重要性。在因果法则下，心非常重要，一切口业与身业都被当下的心主导。如果当下的心是善的，口与身业也会是善的；当下的心若是恶的，就会导致口和身造出恶业。所以守护心是很重要的。心一旦被守护，身、口同时也被守护了。所以佛陀说：“被守护的心，会带来快乐。”

心所一共有 52 种，分别为：

- | | | |
|--------------|---|----------|
| (1). 七遍一切心心所 | } | 十三通一切心心所 |
| (2). 六杂心所 | | |
| (3). 十四不善心所 | | |
| (4). 二十五美心所 | | |

2.2 七遍一切心心所

触、受、想、思、一境性、名法命根、作意等七个心所全部与 89 种心相应，即所有 89 种心一定会有这七个心所，所以称为遍一切心心所。

1. 触 (phassa)

触的特相是接触。作用是撞击，即导致目标与心撞击。现起是识、依处与目标集合生起，也就是六所缘撞击六个依处时，即产生六识。因此所谓触，就是六所缘、六依处与六心识的集合。触的巴利文为“phassa”，亦即所缘、依处和心三个的集合、撞击。触非指身体上的接触，而是指心的触。比如看到有人吃柠檬不由自主流出口水，就是触。柠檬并没有撞击你的舌根。那种撞击是身的撞击，而这里所讲的触是心所。又如胆小者若一听到鬼来了，双脚可能开始不停发抖，这个也是触。所以，触的作用是导致目标跟心撞击。触的近因是出现于诸门之境。

2. 受 (vedanā)

受的特相是被感受。作用是感受及体验目标的味道，例如吃东西时，会感受到食物的美味；喝咖啡时，感受到咖啡的美味。这些都是“受”在感受，不是“你”在感受。你的心流中有一个受的心所在感受一切。感受过后，会令相应名法愉悦，所以受的现起是使相应名法愉悦。受有三种，一种是乐受 (sukha-vedanā)，体验可喜的所缘。所缘，有的是可喜的，有的是不可喜的。比如你喜欢吃甜的，当甜味撞击到舌根，就感觉到可喜。相反的，如果你不喜欢苦，苦一撞击到舌根，你体验到不可喜的所缘，就是苦受。所以苦受就是体验到不可喜的所缘。有时候，某种所缘并没有特别强烈的特质，是中舍的所缘，当你的舌头尝到这种味道，会生起“舍受”，去体验中舍的所缘。受的近因是触，因为触缘受。

3. 想 (saññā)

特相是体会目标的品质。作用是对目标做个印记，以便再次体会相同的目标时，能够知道这是一样的，或者是认出以前已体会过的目标。例如第一次看到小鸟时，“想”会生起，去体会鸟的特征。鸟的特征是有双翅膀，且振翅飞翔，于是想会标记：“喔！鸟是如此模样！有翅膀，而且在天空飞翔。”第二次体会鸟时，也就是再体会相同的目标时，想又会生起：“啊！是一样的鸟！”正是因为想，所以婴儿能够认得出爸妈，他不会叫姊姊为爸爸，也不会叫妹妹为妈妈，因为想在第一次时已经标记了爸爸的长相。再次看到爸爸时，想又生起，他便会认得对方是爸爸。所以想的现起是透过第一次已领会过的表征来分析目标。

没有受过正定、正念及智慧训练的心，经常会把六尘“色、声、香、味、触、法”，撞击六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”所产生出来的一切感受，标志为常、乐、我、净，也就是标志为永恒的、快乐的、有一个我的及清净的。这不是“你、我、他”标记的，而是想心所标记的。这种叫做“颠倒想”，会让众生不断受苦。佛陀说过一切有为法都是无常的。一旦乐受改变、消失不见，一定感到痛苦，因为你执取错误的东西。为了避免痛苦，一定要纠正颠倒想，如实视一切感受为无常、苦、无我，才不会执取这些乐受。

一旦标志好目标之后，很难再更改。鹿若曾看过人伤害其他动物，之后只要看到人，立即跑掉。农夫为了防止鹿到田里偷吃稻子，在田中放置稻草人。鹿一看到稻草人，想又生起，以为那是人，便一溜烟跑掉了。它以前的想已经把人标志为一个头、两只手、两只脚。稻草人并非真人，鹿却认为是，这个就是颠倒想。同样的，如果把一切六尘撞击到六根所生起的受，标志为常、乐、我、净，就很难再去观无常、苦、无我。所以观行法的无常、苦、无我，就是要把颠倒想纠正过来。

在漫长的生死轮回中，如果一直以颠倒想为标示，一旦真正体验到无常，便无法接受那是真实的。因此亲人往生时，我们会哭得死去活来。这样粗的无常都没有办法接受，更不要说看到五蕴的生灭，那是非常微细的无常，更加令人震撼。有位台湾女禅修者修到生灭随观时一直哭泣，因为她没有办法接受五蕴不断生灭、生灭……这表示她以前标记错误，以为是常、乐、我、净，现在如实看到无常、苦、无我，一时无法接受。想的近因是所出现的目标。

4. 思 (cetanā)

思的特相是意愿的状况。作用是累积业。欲界速行的心会造作善业或不善业，所以会累积业。而累积业的，正是“思”。思只在善心与不善心中累积业，在果报心或唯作心中不会累积业。思的现起是指导、组织或催促相应名法，朝向目标采取行动。所谓相应名法，就是心与心所。名法有各自特别的作用，“思”就如将军般，把这些名法组织起来，然后催促它们朝向目标，对目标采取行动。比如，当色所缘一撞击到舌根，思会催促或指导“触”扮演撞击的作用，催促“受”赶快体验味道。思不但要指挥手下跟敌人打仗，自己也会参战。思打的仗是累积业。所以思有两种任务：一为完成自己造业的作用（只有与善或不善心俱生的时候，才有造业的作用）；二为敦促相应的名法执行各自的任務。思也如一位大弟子，不但自己背诵功课，也要确保其他弟子背诵功课。

思是造业最主要的因素，因为所采取的行动之善恶，即决定于思。所以，佛陀说：“诸比丘，我说思是业，由于其意欲，人们通过身、语、意造业。”在欲界心中，思最为显着；出世间心中，慧最显着，它是心所，不是心，即道心里有个智慧的心所，能彻知四圣谛。在欲界心里，思会累积业，因为有意愿才会造业，没有意愿不会造业。

Samavati 是个很好的例子。她曾有一世是皇后，某日和侍女到河边游玩。那时天气寒冷，她要侍女找干草来点火取暖。当侍女把火点燃后，才发觉干草里面坐着一位辟支佛，他刚好进入灭尽定。后面我们会说到，辟支佛在入灭尽定时不会被烧死。但是 Samavati 不知道对方是辟支佛，也不知道他进入灭尽定，看到有人被

火烧感到很害怕，又怕国王怪罪她为什么如此大意，心想：“既然已经烧死了，不如再毁尸灭迹。”于是命侍女堆积更多的干草，再倒进油让火烧得更加猛烈。第一次生火的时候，她并没有杀人的意愿，没有这个思，但是第二次却有杀人的思心所了。

到了佛陀时代，她投生为王妃，在佛陀的众优婆夷中，是慈心禅第一，时常散发慈心给一切众生。当时有另外一位王妃对佛陀怀恨在心，连带也痛恨身为虔诚佛教徒的 Samavati。对方故意制造火灾，假装是意外，把 Samavati 和她的五百个侍女全部烧死。五百个侍女就是过去跟她一起放火烧死辟支佛的人。这一世 Samavati 虽然时常散发慈心，但由于过去造下故意烧死他人的恶业，最后仍被烧死了。当她未被烧死的时候，已证到斯陀含道果。

带有思的意愿就是造业。如果不小心踏死两只蚂蚁，并未造业，因为没有意愿要杀它们。但是如果你故意用力踏死蚂蚁，就是造业了。是否造业，端看你做善事或恶事时，有没有意愿或存心要做。思的近因是相应法。

5. 一境性 (ekaggatā)

特相是不散乱。作用是统一相应法，即把全部的相应法集中在目标上。现起是平静的。当一境性被提升的时候，就成为正定，也成为禅支里面的一境性。一境性未必是善的，与不善心相应时会成为邪定，与善心相应时就成为正定。一境性的近因是乐。

6. 名法命根 (nama-jīvitindriya)

一切相应的名法，都需要靠名法命根维持生命。其特相是维持相应名法之生命，如同水维持荷花的生命。所谓相应名法即是心和心所。名法命根的作用是令它们发生于生、住、灭。现起是维持它们存在。如果没有命根维持相应名法的存在，相应名法将无法完成工作，例如触不能完成撞击，受不能体验味道，思就不能完成指导相应名法对目标采取行动。所有名法都需要靠命根来维持寿命，如果寿命断掉，就不能工作。所以命根是维持名法生存至作用的那一刻，让它们能够完成各自的任务。名法命根的近因是应受维持的名法。

7. 作意 (manasikara)

特相是指引相应法朝向目标。作用是连结相应名法与目标。作意是令心转向目标。通过作意，目标才可以呈现于心中。上课时你若不作意要听课，就听不到。作意是把你的心转向授课的声音。如果你没有作意，我的声音不会清楚出现在你的耳根里。比如，我现在发出一声“碰！”，你一定会听到，因为你心流里有个叫作意的心所，把你的心转向“碰！”这个目标，这就是作意。作意的现起是面对目标。作意有如舵，控制船的方向朝向目的地；或有如马车夫指挥已驯服的马朝向目标。“作意”与“寻”两者应该区分清楚：作意是把相应法转向目标，即把注意力转向目标；寻则把相应法投入目标。例如赛龙舟时，船上前、中、后各有一人，指挥方向的是后面的人，他即是“作意”；前面的人不但要划，到达目的地时还要夺标，就是“思”；中间一人就是“寻”了。作意的近因是目标。

七个遍一切心心所执行识知过程中最基本且重要的作用，若是缺少，心王不可能识知目标。89 种心里面，七个遍一切心心所一定生起。举个例子，味道撞击到舌根的时候生起“触”，“触”的作用是连结味道、舌根跟舌识。“受”会体验味道的可喜或不可喜之处，体验到可喜之处，生起乐受；体验不可喜之处，生起苦受。所以“受”的作用，就是体验所缘的味道。“想”就是标示，标示味道是很好的，或者是常的、永恒的、乐的，或者是酸的、苦的。“一境性”是把触、受、想、思、一境性、名法命根、作意等七个相应名法统一起来，集中在味道上面。“名法命根”则是维持七个相应名法的生命，维持着它们的生、住、灭，使其能够扮演各自的任務。“作意”则是引导心，把所有的相应名法导向味道。“思”有两个作用，第一个是自己造业，第二个是指挥其他的相应名法执行自己的功能。比如指挥“触”把味道、舌根和识连结起来；指挥“受”快去体验味道的可喜之处；又指挥“想”心所快点标志是乐或苦；指挥“一境性”快点统一相应的名法，集中在目标上；又指挥“名法命根”快点扮演作用，维持它们的生命；又指挥“作意”，把所有的相应名法指引到目标上去。

2.3 六杂心所

寻、伺、胜解、精进、喜、欲六个杂心所不一定跟所有的心生起，89 种心并非都有六个杂心所。杂心所在本质上可善、可不善，就像七个遍一切心所一样，本

质上可以改变，在善心里，就成为善；在不善心里，就成为不善。

1. 寻 (vitakka)

特相是把心投向目标。例如观安般念时，寻会把全部的相应心所一起投向目标。作用是全面撞击目标。现起是把心导向目标。八正道里的“正思惟”，就是寻心所。寻的近因是目标。

2. 伺 (vicāra)

特相是重复审察目标。作用在于把相应名法重复置于目标。现起是把它们勾住目标。寻把心投向目标后，伺就一再把心安置于目标。寻好像是蜜蜂采花蜜，一头栽进去；伺就如蜜蜂围绕着花蜜，嗡嗡作响。重复的、一再的，围绕着目标，叫做伺。寻、伺两个心所如果被提升，就成为禅支。伺的近因是目标。

3. 胜解 (adhimokkha)

特相是确信或确定。作用是不犹疑。现起是确定或决定。它对目标有不动摇的决心。胜解的近因是须要抉择之事。

4. 精进 (vīriya)

特相是支持、奋斗或激起力量。作用是支持或稳固相应名法，有如在老旧屋舍中加上新柱子，防止倒塌。在摇摇欲坠的屋子加上柱子，房屋马上能直立稳定。打

坐时如果身体昏沉，表示没有精进，一旦没有精进力，整个身体会摇晃，往前倾或者往左边、右边、后倾。但老师这时若走过你面前，你马上直立起来，那就是精进了。上战场打仗，战斗得精疲力尽想退缩，没有把握能打赢，这时一听到有后援军来，全身立刻又激起了精进力。“精进”正如后援的生力军一般，对治的是昏沉。现起是不放弃。近因是悚惧感或者逼迫感。有八种事能够激起悚惧感：第一是思惟生的苦。生有什么苦呢？待在母胎里面见不到阳光，充满着不净，从在母胎里就已经开始痛苦了。出生那一刻也是非常痛苦。而有生，就会有老，所以有老之苦、病之苦、死之苦。然后是堕落恶趣之苦。我们一生中造很多善，也造很多的恶，没有人敢保证不会下四恶趣，除非已经证到须陀洹道果。

第六是过去的轮回为根基之苦。而无明跟爱欲若未被去除的话，还有未来轮回的苦。第八觅食之苦，在家居士讨生活要赚钱，有时候为了生活而说谎也是很苦。这八种能够激起你精进勇猛修行的心，要时常思维。

5. 喜 (pīti)

特相是对所缘产生欢喜。作用是令身与心清新或遍布心生色至全身，这个在禅那特别明显。禅那的心会产生很多心生色遍布全身，全身好似起鸡皮疙瘩一样。它的现起是使身心喜悦，身体轻盈得有如漂浮在空中。喜的近因是名色。

6. 欲 (chanda)

特相是欲行动，即要实行某件事或要获取某些成就。这个欲未必是贪，贪肯定是不好的，但是欲可以好也可以不好。作用是寻找目标。现起是需要目标。欲被形容为好像把心伸向目标，要对目标采取行动。欲的近因是所希求的目标。

之前解释过，味道撞击舌根时生起的七个遍一切心心所，现在再加上六个杂心所。“寻”是把心、把相应名法全部投向那个味道。“伺”即一再留连在味道上。“胜解”是确定，如果它认为是美味的，就确定是美味。“精进”可以是善或者不善，此处的“精进”是拼命要让贪生起。“喜”心所是喜欢这个味道。“欲”是想要得到味道。一共有 13 个心所。

这 13 个心所因为可以通善的，也可以通不善的，又叫做通一切心心所。在善心里面，全部成为善的心所；在不善心里面，全部成为不善的心所。13 个心所扮演各自的作用，没有一个我。心所一扮演它的作用，就灭去了。

2.4 十四个不善心所

痴、无惭、无愧、掉举、贪、邪见、慢、瞋、嫉妒、慳、恶作、昏沉、睡眠、疑，为 14 个不善心所，其中痴、无惭、无愧、掉举四个叫做“遍一切不善心心所”。每一个不善心一定有痴、无惭、无愧、掉举四个不善心所。每一个不善心都有对恶行所产生的果报的盲

目，对恶行的盲目即为痴。无惭是对恶行没有感到惭愧羞耻。无愧则是对恶行所带来的果报没有畏惧。掉举是使心不稳定。

1. 痴 (moha)

特相是心盲目或者无知。作用为覆蔽或不能彻知目标的真实性，目标的真实性就是无常、苦、无我。痴就是复蔽、盖住了无常、苦、无我的本质，使你看不到。痴跟无明是同样意思。现起是没有正见或者心昏暗。痴生起时，光明便没有了。近因是不如理作意。痴是一切不善法的根源。

2. 无惭 (ahirika)

无明或者痴生起时一定导致无惭。没有羞耻心叫做无惭，特相是不厌恶身的恶行或是语的恶行。比如猪很喜欢在粪便、烂泥里打滚，因为它不厌恶这些臭的东西。同样的，无惭是不厌恶身、语恶行。作用是无耻地行恶。现起是不退避造恶。无惭的近因是不尊重自己。

3. 无愧 (anotappa)

特相是不害怕恶行。无惭是对恶行不感到厌恶或者羞耻；无愧是不害怕恶行所带来的果报。作用是无惧去行恶。现起是不退避于造恶。好像飞蛾扑火一样，自取灭亡，不害怕恶行会带来伤害。近因是不尊重他人。

4. 掉举 (uddhacca)

特相是不平静，如水被风吹起涟漪。作用是使心不稳定，如风吹动船帆。现起是混乱，如被石头击中的灰烬四散飞溅。近因是对散乱之心起不如理作意。

因此，痴、无惭、无愧、掉举叫做遍一切不善心所。不善心某种程度都涉及对恶行危害的盲目，对恶行不感到羞耻，对恶行所带来的果报不感到害怕，以及潜在的掉举。

接下来，有三种贪因：贪、邪见跟我慢。

5. 贪 (lobha)

特相是执着目标。作用是黏着目标，好像肉黏着热锅一样。现起是无法舍去，紧紧黏着。近因是他认为导致束缚之法有乐味，认为是很快乐的，所以一再生起贪不要放弃。

6. 邪见 (diṭṭhi)

邪见是分析事物时不明智，或者错信。作用是错误认为有永恒的灵魂，错信这个行法是常、乐、我、净。行法也就是一切有为法。五取蕴，叫行法；名色，也叫行法。现起是错误的理解或者相信。近因是不愿意见圣者，等等。我见分成两种：一种世间通称“我”，有情为男人、女人；非有情为金子、银子、物质、树。另外一种 是外道所持的“我见”，又分为两种：一种是“至上我见”，认为有个创世主创造了整个世界及一切有情。基督教持有这种看法，印度教也一样。印度教认为大梵天

创造了整个世界跟一切有情，所以非常崇拜大梵天。舍利弗尊者要入涅槃时，心想应该度他的母亲。他母亲生了七个孩子，全是阿罗汉。但是她并不是佛教徒，而是印度教徒，崇信大梵天。每当舍利弗尊者到家里托钵，总被母亲骂得狗血淋头，因为舍利弗家境富裕。她说：“家里这么有钱，你怎么去外面托钵？成何体统？”舍利弗尊者从不吭一句，他已经没有恨了，只是为了不让她造业，就不再到自己家行乞讨食。但他临终时觉得应该回报母亲的恩情，所以向佛陀请求回家乡证般涅槃。到家前他忽然病得很严重，回家后一直泻肚子，他母亲急得像热锅上的蚂蚁，不知道该怎么办。夜晚，由于舍利弗尊者即将入般涅槃，所以四大天王来礼见舍利弗尊者。天神的身体明亮透光，所以天王来的时候，整个房间灿亮无比。四大天王顶过礼后，三十三天帝释天天王也来顶礼舍利弗尊者，屋内又更加明亮。他母亲心里纳闷怎么今晚特别不同？因为她看不到天神。第三道光亮起时，是舍利弗尊者的母亲礼拜的大梵天，他也前来致敬。当她看到如此明亮的光照耀整个房子，忍不住进去舍利弗尊者的房间探个究竟，舍利弗尊者向她一一解释：“第一道光是四大天王来礼敬我的。”听见此话，她很高兴，没想到自己的孩子这么伟大，天神竟来礼敬他。“第二道光是帝释天。”她越来越高兴。“第三道光就是你整天礼拜的大梵天，他来礼敬我。”她心想：“不得了了！我拜了这么多年，一次也没有见过大梵天，我孩子现在要入般涅槃，他竟然来顶礼我的孩子，我孩子不就好比大梵天还要伟大？”片刻之间，她对自己的孩子充满了信心。但是舍利弗尊者说：“我是佛陀的弟子，佛陀才是真正伟大！”他把功劳归给佛陀。她一听到佛陀竟然比自己孩子还要伟大，马上对佛陀产生了很强的信心。在这一

刻，舍利弗尊者藉机对她说法，她于是证到了须陀洹道果。另一种我见叫做“灵魂我见”，认为每一个有情，都存有一个被创造出来的灵魂。

7. 慢 (māna)

特相是骄傲。作用是自称自赞。现起是虚荣。近因是与见不相应的贪。这个慢，好比发了疯，根源来自贪。认为自己比他人优越或平等或不如他人，都会生起我慢。认为自己比别人差，如何生起我慢呢？比如有个穷人看到富人，说：“我又不靠他，他算得了什么！我靠自己的劳力赚钱。”这个就是我慢。

8. 瞋 (dosa)

特相是厌恶、怨恨、忿怒、烦躁与生气。作用是燃烧自己的依处。当你暴跳如雷时，整个人会面红耳赤，心脏砰跳不停，这个就是燃烧了自己的依处。现起是破坏自己与他人的幸福。瞋的近因是（九或十种）瞋怒事。例如：想到“过去/现在/未来，他曾/正在/将会对我/我亲爱的人做不利的事，或利益我的敌人”而感到生气或无理之怒。

9. 嫉 (issā)

特相是嫉羡他人的成就。作用为不喜欢他人的成就，看到他人的成就，心中起厌恶。现起是厌恶他人的成就。近因是他人的成就。所以他人的成就就会成为我们产生妒嫉的一个原因。

10. 慳 (macchariya)

特相是隐密自己已得或当得的利益。比如在家里享用山珍海味时，朋友突然来访，便赶紧把食物藏起来，这就叫做慳，意即无法忍受与他人分享自己的利益。现起是自私、吝啬。近因是自己的成就。慳、嫉都是瞋根组，是瞋因。

11. 恶作 (kukkucca)

恶作的因也是瞋。特相是事后追悔。作用是追悔已造的恶以及没有实行的善。比如未闻佛法前，你时常杀蚊子、蟑螂等等，听闻佛法后，你知道这些是不善业，所以你追悔已造的恶；或是童年逢年过节，妈妈杀鸡，你帮忙抓鸡脚，如今听闻佛法后你知道这个不对，有所追悔。追悔已造的恶，叫做恶作；追悔没有实行的善也叫恶作，例如妈妈往生后才追悔没机会孝顺她。所以追悔有两种：一种是已造的恶，一种是未做的善。追悔，是不好的心所，往生时若追悔做过的恶，可能会下四恶道。恶作的现起是忆起时感到后悔，近因是已造之恶及未行之善。

Mallika 皇后是 Kosala 国王的王妃，聪慧又虔诚，时常供养佛陀跟阿罗汉尊者。供养佛陀的功德是非常大的。她虽然造了很多善业，却因为做错一件对不起国王的事，时常追悔，导致成为一种习气。往生时候，她不去想所做的善业，而是追悔做过的恶业，结果下了地狱。国王失去王妃很难过。由于 Mallika 是位有智慧的贤内助，国王有信心她一定会出生在善界，但是又希望确定是否如此，于是决定去寺院问佛陀。佛陀不可能说谎，

又无法讲出事实，惟恐国王从今以后对布施失去信心。但佛陀毕竟是位善巧的老师，他使用神通让国王来到他面前时突然忘记这个问题。国王回去后，思及去祇园精舍的目的，隔天又去见佛陀，佛陀再用神通让他忘记。如此连续七天。七天过后，国王又想起来了：“不行！这次我一定要牢牢记住！”他心怀困惑去见佛陀。“请问世尊，Mallika 往生在哪里？”佛陀说：“她往生在天界。”Mallika 下地狱只有七天，七天过后便生在天界。国王说：“好！很好！很好！”开开心心回去了。

所以已做过的恶事就忘掉，不要追悔。即使做过恶，下定决心不要重犯后，就别再执着，因为每次一想起，不善心就会生起，留下很多不善的业力。临终时，不好的回忆若是又浮现，就会往生四恶道。

所以瞋因一共有四个，一个是本身，另外是嫉、慳和恶作。

12. 昏沉 (thina)

13. 睡眠 (middha)

昏沉，是心的沉滞状态；睡眠，是心所的沉滞状态。它们的特相是缺乏精进。作用是去除精进。现起是心的消沉。近因是不如理作意、无聊或者是怠惰。

14. 疑 (vicikicchā)

特相是怀疑。作用是起动摇。现起是犹豫不决及有多种立场。近因是不如理作意。疑是一个痴因。疑有

八种：疑佛陀、疑佛法、疑僧、疑戒定慧三学、疑过去的五蕴、疑未来的五蕴、怀疑过去未来的五蕴，这是对过去跟未来两世怀疑、疑缘起法则或者因果法则。如果对这八种其中一个产生怀疑，就是心中生起了“舍俱疑相应无行一心”。

再把心与心所整合来看，味道撞击到舌根的时候，若是执取味道，会生起贪根心里的“悦俱邪见相应无行一心”，一个心王，以及 19 个相应心所。这个贪根心在意门心路过程的七个速行心生起。所以每一个速行心皆有一个心王跟 19 个心所，一共是 20 个相应名法：

- (1). **心王**：悦俱邪见相应无行一心。
- (2). **触**：使味道与舌根和舌识撞击或者连结。
- (3). **受**：体验味道的可喜之处。
- (4). **想**：标志味道是可喜的。
- (5). **思**：思自己造业，然后又敦促相应名法对味道采取行动。
- (6). **一境性**：统一相应名法于味道。
- (7). **名法命根**：是维持相应名法的生命，维持 20 个名法的生、住、灭。
- (8). **作意**：指引相应名法朝向味道。
- (9). **寻**：把相应名法投向味道。
- (10). **伺**：一再重复把名法安置在味道。
- (11). **胜解**：确定味道，确定是甜的等等。
- (12). **精进**：支持或者稳固 20 个相应名法。

- (13). **喜**：让所有的相应名法喜欢这个味道。
- (14). **欲**：对味道采取行动。
- (15). **痴**：痴覆盖味道的真实本性，味道的真实本性是无常、苦、无我的，但痴覆盖住，使我们看不到味道的本性。
- (16). **无惭**：对享受美味这个行为不感到羞耻。
- (17). **无愧**：对享受美味所生起的贪将带来的果报不感到害怕。
- (18). **掉举**：心散乱，使相应名法的心散乱。
- (19). **贪**：贪会黏住味道，使你一直要享受，不想放弃你的执取。
- (20). **邪见**：你错信这个味道是常、乐、我、净的。

综合讨论

- 一、某个乐于善行的女施主在临终时听到天界的音乐，试述她的（一）临终速行心。（二）结生识，有分识，死亡识所取的所缘。（三）投生之处，（四）投生的第一个心识，也就是 89 种心的哪一种心？
- 二、分辨心与心所之间的关系。
- 三、何种心所与“舍俱邪见不相应行一心”相应？
- 四、A 先生不能忍受他人的辱骂而反击，试述其速行心和相应心所，以及所遗留下来的种种业？

这就是心所如何帮助心全面去识知目标，全面对目标采取行动。在这 20 个名法里，没有一个我，全部都是心、心所扮演各自的作用，然后就灭去了。

我们已经研究了七个遍一切心心所，六个杂心所，还有 14 个不善心所：“痴、无惭、无愧、掉举、贪、邪见、慢、瞋、嫉妒、慳、恶作、昏沉、睡眠、疑”。邪见和慢属于贪因的；嫉妒、慳、恶作属于瞋因；昏沉、睡眠属于有行的心；疑属于痴因。以对食物、对味道起贪来研究贪根心和不善心所的组合，若认为起贪不会带来恶报，自动享用食物，那一刻生起的心王叫做“悦俱邪见相应无行一心”，接着一定有七个遍一切心心所：“触、受、想、思、一境性、名法命根、作意”，和六个杂心所：“寻、伺、胜解、精进、喜、欲”，再加上四个遍一切不善心心所：“痴、无惭、无愧、掉举”。既然是“悦俱邪见相应无行一心”，一定有“贪”与“邪见相应”，所以一定会有“邪见”。

所以一共有 19 个心所，加上一个心王，如果是“悦俱邪见相应无行一心”，再加上“昏沉、睡眠”；如果是“舍俱邪见相应无行一心”，去掉一个“喜”；如果是“舍俱邪见不相应无行一心”，去掉“喜”，去掉“邪见”加上两个“昏沉和睡眠”。

另举一例，譬如说你正在听经，有时候起了疑，那个时刻会生起多少名法呢？我们来一一研究。“心王”是“舍俱疑相应”，是痴根心。“触、受、想、思、一境性、名法命根、作意”七个遍一切心心所一定生起，加上六杂里的“寻、伺、精进”三个心所，少掉“胜解”，因为它不能够确定；少掉“喜”，因为是“舍俱”，所以没有喜；少掉“欲”，因为心散乱，所以没有欲望得到目标。

最后加上四个遍一切不善心心所“痴、无惭、无愧、掉举”，又因为是疑相应，必须有“疑”。不过这一刻没有生起“慳心”，不可能有慳。所以一共有 16 个名法。

之前研究过“忧俱瞋恚相应无行一心”。我们现在看“慳心所”。舍不得跟别人分享自己的东西，会生起“忧俱瞋恚相应无行一心”，因为瞋恚是慳的因。它相应的心所有七个遍一切心心所，六个杂心所去掉喜，因为是忧俱，不可能有喜。然后加上四个遍一切不善心所，再加上瞋、慳，因为在那个时刻，他起了慳这个心，所以一共有 19 个名法。

有个上班族妇女看到同事被升级，心中生起了嫉妒心。在这一刻，有多少个相应名法？“瞋因”有三个：“嫉妒”、“慳”和“恶作”。她嫉妒同事被升级了，所以生起了瞋根心，“忧俱瞋恚相应无行一心”，这个是心王，有七个遍一切心心所，六个杂心所去掉喜，因为是忧俱，她心中不舒服。再加上四个遍一切不善心心所，最后是“瞋”和“嫉妒”。一共有 19 个名法。如果朋友跟她说：“你的表现比她好，为什么她升级，不是你呢？”然后她对那个人生起了嫉妒的心，此时生起的是“忧俱瞋恚相应无行一心”，有 21 个名法，因为这是有行一心，所以加上昏沉跟睡眠，19 加 2 是 21。

生活中有 12 个不善心，还有种种的不善心所，可以慢慢研究自己的心。不善心生起的时候，“思”心所会让人累积业，但一定要和贪、瞋、痴相应，才会累积不善业。“思”是遍一切心心所，和不善心相应，它是不善；

和善心相应，它是善。和果报心、唯作心相应，不会累积业。

2.5 二十五美心所

25 个美心所里面，有 19 个遍一切美心心所。美心包括善心、果报心、唯作心，不是只有善心而已。19 个遍一切美心心所一定与善心和善的果报心生起。遍一切美心心所包括“信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性”。

遍一切美心心所（19）

1. 信（saddha）

特相是对当信之事有信心，亦即对佛、法、僧、戒定慧三学、过去的五蕴、未来的五蕴、过去与未来的五蕴、缘起或者是因果法则等八种事有信心。“信”的作用是澄清，就像清水宝石能够使混浊的水变得清澈。同样的，生起五盖或烦恼时，“信心”一生起，心中就会变得非常清澈，才能够行布施、持戒、禅修。若没有信心，将无法行布施，对因果法则没有信心，会迟疑要不要行布施。对持戒有怀疑，也不会持戒。所以信心一生起，种种怀疑就被净化。“信心”的现起是不迷蒙，即去除心之不净，如怀疑等等。近因是当信之事，就是前述八件

事，或听闻正法等等。听闻正法很容易生起信心，就像之前提到舍利弗尊者的母亲听闻正法后，立即证到了须陀洹。所以，听闻正法是须陀洹的素质。信心可以譬喻为双手。当你进入宝山，需要依靠双手才能够把宝石带回；如果没有双手，入宝山将空手而回。同样的，入佛门而无信心，你也将空手而回。

2. 念 (sati)

特相是对目标念念分明而不流失。譬如修安般念时若对呼吸念念分明，心念没有离开呼吸的话，表示你有正念。又如把葫芦丢进水里，葫芦因为很轻而被水流走。但是把石头丢进水里，反而会沉下去。正念不应该像葫芦般在表面流去，应该像石头一样沉入目标里，如此才是很强的正念。所以说正念是使目标不流失。作用是不迷惑，或者不忘失目标。这个在修行安般念时最明显，因为一旦忘失目标，就会失去正念。现起就是守护心或心面对目标的状态。修安般念时由于有正念，心被守护，便不会漂浮去五欲的目标，不会漂到色、声、香、味尘去。正念好似不让坏人或陌生人进入的守门人，不让恶法跑进来。所以讲守护根门，即是用正念守住业处。由于一心只能一用，无法多用，当心守住业处时，眼、耳、鼻、舌、身暂时被关闭，烦恼无法从眼、耳、鼻、舌、身进来。所以正念守护住心，不让烦恼从五根进来。

正念的近因是强而有力的想或者是四念处，也就是身念处、受念处、心念处、法念处。安般念是“身念处”；观乐受、苦受、不苦不乐受，叫做“受念处”；观心的贪、瞋、痴，是“心念处”；观五尘撞击到五根、生起的烦恼，或者观五盖，是“法念处”。这些都是培育强

而有力的正念最接近的原因，叫做近因。佛陀说任何业处都需要正念。在平衡五根时，正念让你知道你的慧根超越信根，慧根必须与信根平衡；或者定根超越精进根，定力若是过强，精进不足，就会产生“昏沉”；相反的，如果精进过盛，定力不足，就会“掉举”。正念会知道精进力太多了，必须放松，才可使得定根和精进根平衡。因为正念知道，所以才能够调整。如果没有正念，自己不会知道信心太强了，或者不知道智慧在某一时刻过强。“一面倒”的话，修行无法进步。修行必须平衡五根。正念好比盐巴，煮菜时若无盐巴，就会没有味道。所以佛陀说不管在什么时刻都需要正念。

3. 惭 (hiri)

特相是对恶行感到厌恶。恶行包括身、口、意三方面。身的恶业有三种：杀、盗、淫；口有四种：恶口、两舌、绮语、妄语；意有三种：贪、瞋和邪见。对身语意的恶行感到厌恶，是惭的特相。惭的作用是不要造恶，因为厌恶，所以不造恶。现起是退避诸恶，就如公鸡的尾巴在火前会缩起来，在恶的面前就会退避。近因是尊重自己，例如思维自己的出生：“我出生高贵，不能够像泼妇骂街一样恶口骂人。”尊重自己，所以不口出恶语。或者思维自己的教育：“我受过高等教育，不可以欺骗别人。”又如思维自己的年龄，如果年龄大的人，不会做出幼稚的动作；思维自己崇高的地位，不可以在大庭广众喝得酩酊大醉。如是尊重自己，便不造恶。

4. 愧 (ottappa)

特相是对恶行所带来的果报感到害怕，如自我责备，他人的谴责、社会的谴责，还有法律的处罚，包括遗留下来的业：今生受业、次生受业、无尽业。害怕这些恶行所带来的果报。所以愧的作用是害怕造恶、不再造恶行。现起是退避诸恶。近因是尊重他人。

有个譬喻可以同时解释惭和愧。有根铁条的尾端沾满了粪便，另一端则被烧得火红。一个人不想握住沾满粪便的那一端，因为他厌恶粪便，不想让自己受到污染，这是惭；但他也不想握住烧得火红的那一端，怕被烧到，这是愧，害怕恶行带来的果报。佛陀说惭和愧是世间的护法，佛陀在《增支部·行为经》中说：“诸比丘，有两种法保护世间，哪两种呢？惭与愧。诸比丘，若无此两种法保护世间，则不知道这是母亲、母亲的姊妹、叔伯的妻子、师长及师长之妻，世间将走上混乱，犹如羊、鸡、猪、狗、豺狼一般。”若没有惭和愧，就会出现父女逆伦、兄妹乱伦之类事情。所以佛陀说“惭与愧”是世间的护法，没有这两者，世间将走向混乱。人类因为有惭愧，不会如豺狼狗等动物乱搞性关系。只是，如今世风日下，时代已经改变，我们出家人带着宣扬佛法的任务，就是为了保护世间。大家了解了因果，对恶行感到害怕，就会回避。所以无形中我们也是维护世界和平，为别人带来幸福。持戒者不伤害别人，还为别人提供安全，所以持戒非常重要。为人父母者回去要告诉您的孩子要持戒，为自己着想，也为别人提供安全，最后为国家、为社会、为世界，塑造一个和平的环境。

5. 无贪 (alobha)

特相是心不贪求或心不执着目标，好像水珠不黏住荷叶一般。水珠一沾到荷叶就滑掉了，毫不执取，这个就是不贪的特相。作用是不执着，有如解脱的比丘一样。现起是无着。近因是如理作意。无贪不只是不贪而已，也包括了正面的品德，例如布施也是无贪，能够把自己的财物施舍出来，表示你心中对财物没有执取。舍离、出家放弃对五欲的追求也是无贪。不再执取自己的家人，也是无贪。

6. 无瞋 (adosa)

无瞋也包括慈爱，特相是不粗野或不对抗，有如友善的好朋友般对目标不粗野。作用是去除怨恨或去除怒火。譬如对某人生气时，你一转念送慈爱给他，这慈爱就可以去除你的怨恨。现起是可喜可爱，好像一轮满月。无瞋的近因是如理作意。

7. 中舍性 (tatramajjhataṭṭā)

是心的平衡，并不是受蕴里的“舍受”。中舍性的特相是平衡心与心所。作用是防止过多或不足或去除偏袒。现起是中舍地旁观心与心所。近因是如理作意。例如马车夫中舍地旁观平稳前进的双马，如果两匹马速度一样，只要中舍地看着它们前进就好，不需要这匹马拉多一点，那匹松一点。四梵住有慈、悲、喜、舍，里面的“舍”指的也属于这个“中舍性”。

8-9. 身轻安 (kāya-passaddhi) 与心轻安 (citta-passaddhi)

身轻安是指相应的心所，不是色法，是指相应心所的轻安；心轻安是指心王的轻安。禅修时若出现掉举、恶作、后悔，就会生起不安。所以身轻安、心轻安各自的特相便是平静心所与心的不安。作用是破除心所与心的不安。现起是心所与心的安静、安宁、冷静。近因是心所与心。它们对治导致烦躁的掉举与恶作。

10-11. 身轻快性 (kāya-lahutā) 与心轻快性 (citta-lahutā)

这两种轻快性各自的特相是去除心所与心的沉重。禅修时若感觉到心很沉重，一定是昏沉。昏沉的时候心特别沉重。所以这两个是来对治昏沉与睡眠的。作用是破除心所与心的沉重。现起是心所与心不沉重。近因是心所与心。

12-13. 身柔软性 (kāya-mudutā) 与心柔软性 (citta-mudutā)

这两种柔软各自的特相是去除心所与心的僵硬性。一旦生起了邪见或我慢，整个心会僵硬掉。我的阿姨曾说：“背向天的动物，全部都是可以杀的，也可以吃的。”她生起这种邪见时，整个心变得僵硬，告诉她不可以杀生，她听不进去。所以那个时刻，她的心缺乏柔软性。作用是破除心所与心的僵硬性。现起是心所与心

对目标没有抗拒。近因是心所与心。它们对治导致僵硬的邪见或我慢。

14-15. 身适业性 (kāya-kammaññatā) 与心适业性 (citta-kammaññatā)

这两种适业性各自的特相是去除心所与心的不适业性，也就是心不太容易操作。作用是破除心所与心的不适业性。现起是心所与心成功取某所缘为目标。近因是心所与心。初学者观呼吸时无法得心应手，就是缺乏了身适业性与心适业性。如果你适业地取安般念为目标，感觉到心容易专注，很容易操作，观呼吸感觉到得心应手，那时候就有身适业性、心适业性了。所以它们是对治心所与心不适于作业的其余诸盖，诸盖包括五盖等等。

16-17. 身练达性 (kāya-pāguññatā) 与心练达性 (citta-pāguññatā)

这两种练达性各自的特相是心所与心健全。作用是破除心所与心之疾病。没有信心时，心会开始生病，听不进佛法。现起是心所与心无残缺。近因是心所与心。它们对治导致心所与心不健全的无信等等。

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

这两种正直性各自的特相是心所与心的正直性。作用是破除心所与心的欺骗性。现起是心所与心不狡诈。

近因是心所与心。它们对治导致心所与心不正直的虚伪、欺诈等等。虚伪、欺诈是禅修中很大的障碍。

离心所 (3)

25 个美心所中的三个离心所叫做正语、正业、正命，即刻意远离语言、行动与事业上的恶行。对于世间心，是当有机会造恶而刻意克制自己不犯时，离心所才能够生起。在没有机会造恶的情况下不造恶，并不是远离，而是纯粹的德行，或是纯粹的戒。譬如有机会说谎时，你不讲，叫做“正语离心所”。正语是刻意远离恶口、妄语、两舌、绮语；正业是刻意远离恶行。恶行包括杀生、偷盗、邪淫；正命是刻意远离邪命。邪命一共有五种：买卖毒品、麻醉品、武器、奴隶以及供屠宰的动物。所以这三离各自的特相是不犯语恶行、身恶行、邪命。作用为远离语恶行、身恶行、邪命。现起是不造语恶行、身恶行、邪命。近因则是信、惭、愧，信是对真理有信心。

一共有三种离：

自然离：省思自己的身分、地位等而不造业。

受戒离：受戒之后远离恶行。斯里兰卡有个农夫跟着比丘受五戒之后，就回农田里工作，但他的牛走失了他外出找牛，却不小心掉进山谷，身体被一尾大蟒蛇卷缠住。他身上有把刀，打算拿刀杀死蟒蛇脱身，但突然间又想起：“我今天才受五戒，我不应该杀它。”这是受戒离。但是他被蟒蛇卷得很紧，呼吸越来越困难，心想还是应该快点动手，但是“我今天持不杀生戒，不应该杀它”一念又出现。最后他担心真会杀死大蟒蛇，

赶快把刀丢掉。持戒功德不可思议，刀丢掉后，大蟒蛇也放了他。如果被大蟒蛇缠住，大部分的人应该是照杀不误，以保全生命。为什么呢？因为众生太执取、贪爱自己的生命，在这一刻根本没有想到自己持五戒，第一个念头只是保护自己的生命。这一种人没有看到生命不只是一世而已。现在你杀死它，你虽然存活下来，却留下今生受业、次生受业与无尽业。你杀了蛇或许可多活三十年，但是死后若今生受业没有成熟，就会成为无效业。如果次生受业成熟，下一世可能就成为大蟒蛇。被杀动物的体积越大，业越重，因为用的时间比较长，而且使用的力气大，杀蚊子和杀大象比，用的力道和时间就不一样。

正断离：与出世间道心相应之远离。这种离完全根除造恶的倾向，因为道心已经断了烦恼，所以不会再生起恶语、恶业、恶命等烦恼。

无量心所（2）

接下来是 25 美心所的两个无量心所。它取一切有情做为对象，把心散播到十方世界，有无量的潜能，所以称为无量。一般而言，无量心有慈、悲、喜、舍四个，这里只举出两个：悲和喜。因为慈属于无瞋心所，舍属于中舍性心所，所以没有慈与舍。悲的特相是欲拔除别人的痛苦。譬如朋友的孩子发生车祸意外伤亡，他非常难过找你倾诉，你生起悲心想去除他的痛苦，于是对他开示佛法：“这是孩子自己的业，他不请自来，不请自去，他的毁坏业成熟，你不要难过。”即使这样安慰他，他仍然非常难过，你自己到后来也跟着痛心，泪流满面。这时，刚开始生起的悲，到了泪流满面便演变成瞋，凡

是忧俱都是瞋，所以要把悲和瞋分清楚。我们欲拔除他人的痛苦，想要伸出援手，办不到时就应该要舍，不能够跟着起瞋，陪着一起痛苦。悲的作用是不忍见他人的痛苦。现起是不残忍。近因是如理作意。

须弥陀（Sumedha）是乔达摩之前世，他见到受尽苦难的有情没有依归，起了悲心愿意放掉能证的阿罗汉道而行菩萨道。在四大阿僧祇劫和十万大劫以前，须弥陀住在喜马拉雅山，大部分时间在享受禅定的喜悦。有一天，他用五神通在天空飞行，看到有个村镇很热闹，便下来一探究竟。村民说：“燃灯佛出世了，就要到我们的村镇来。为了迎接他，我们要把整个村镇打扫干净。”须弥陀隐士一听到“燃灯佛”，全身起了鸡皮疙瘩，太欢喜了！于是也想要参与迎接燃灯佛的善业。村民让他打扫烂泥地，虽然有神通可轻易的把整个村镇变得很清洁，但是他却很高兴地亲手清扫。因为如果劳力是五分钟，就能累积五分钟的善业。神通变一下，太快了，没时间累积更多的善业。

燃灯佛和许多阿罗汉比丘终于到来，可是须弥陀尚未打扫完毕，因此他决定将生命贡献给燃灯佛。他趴在未打扫好的烂泥上面，准备让五百位阿罗汉比丘踏在他的身体上走过。这时，一旁有位叫做 Sumitta 的女众，对须弥陀产生了爱恋，她手上有十朵莲花，送了八朵给须弥陀，自己留下两朵。佛陀接近时，须弥陀非常兴奋。他看到佛陀全身发光，具足三十二庄严相，当下把花供养给佛陀且发了弘愿：“当我明了四圣谛时，我将使其他人也明了四圣谛；当我解脱生命的束缚时，也一样要使其他人解脱生命的束缚；当我渡过轮回大漩涡时，也将使其他人渡过轮回大漩涡。”燃灯佛看须弥陀隐士发

了弘誓，就用神通观看他有没有成佛的潜能。结果观到他在四大阿僧祇劫和十万大劫以后，将成为乔达摩佛陀，也就是释迦牟尼佛。**Sumitta** 听到他发下弘誓，也许愿说：“愿我生生世世帮助隐士完成他的菩萨道，直到证到佛果。”她发的愿也是非常伟大。**Sumitta** 就是未来的耶输陀罗，她在菩萨行菩萨道时吃尽苦头，就是因为这个愿的关系。有时候菩萨要把她舍去，她也不敢有任何怨言。所以在漫长的轮回中，耶输陀罗帮助菩萨非常多，协助他完成他的菩萨道。

须弥陀为什么会生起行菩萨道的心呢？须弥陀已经具足五神通，观智也进入了行舍智，如果佛陀跟他说法，只要一句法语，就可以证得阿罗汉。但是他看到受尽苦难的有情没有依归，生起很强的悲心，因此拒绝证到阿罗汉。这种悲心不是平常的悲心，而是 **Mahakaruna**（大悲心）！尚未证到阿罗汉之前，可以行菩萨道。但是证到之后是不可能回小向大的，因为轮回的根本——无明和爱欲——已经被阿罗汉道心彻底断除。就如把树连根拔起，要树再生简直是天方夜谭。这是逻辑学。回小向大其实是一种鼓励，这是方便说法。若要行菩萨道，修到行舍智时，你的愿自然不会让你证到须陀洹或阿罗汉圣道果。须弥陀在大悲心促使之下，为了救度众生，放弃了成就阿罗汉道的可能，而行菩萨道。这种叫做大悲心。

“喜”的特相是随喜他人的成就；作用是不妒嫉他人的成就；现起是去除厌恶；近因是见到他人的成就。种种善业中，随喜最容易做到。看到人家做善业，随喜“**Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !**”你就得到一份功德，一分钱也不必出，只要能真心随喜就行。不过似乎很多人

不认为随喜很容易。原因在于心流里的嫉妒未被去除，所以看到别人行善时无法起欢喜，反而起嫉妒。

无痴心所（1）

无痴（即智慧）的特相是透彻如实知见究竟法的自性相，有如熟练的弓箭手射中目标。什么是究竟法的自性相？无常、苦、无我。在出世间心里，慧心所是最显著而且是最重要的。智慧的作用是给予智慧之光，令心的目标更清晰，如照亮目标的油灯一般。譬如身体是由千千万万的色聚所组成，但我们的心被无明蒙蔽，没有智慧之光，所以看不到。一旦生起智慧之光，就能够清晰看到色聚。所以智慧的作用是给予光亮，令心的目标更加清楚。譬如夜空上一轮明月高照，随后飘来一片乌云，遮住月亮，使你看不到。虽然看不见月亮，但它并非不存在，只是被遮住罢了。乌云就像无明，月亮就如四圣谛。四圣谛是存在的，只是被无明遮盖住，所以我们看不到。一旦风将乌云吹走，月亮就会展现出来。同样的，智慧一旦生起，无明去除，四圣谛就能充分展现。智慧的现起是不迷惑。近因是定。所以佛陀说：“有定者能如实知见究竟法。”

无痴又叫慧根或智慧。这个智慧有不同的层次，譬如相信因果报应的智慧；了解经典的智慧；分辨善恶的智慧；彻知无常、苦、无我的智慧；彻知四圣谛的智慧。一切有为法皆是生灭，我们的五蕴也是生灭无常。我们之所以无法彻知，是因为无明覆盖住究竟真实法的本质，也就是五蕴生灭的本质。所以无明生起时，智慧就无法生起，无明去除，智慧显现之后，就能够彻知五蕴生灭法——无常、苦、无我。光明现起，黑暗消失。

25 种美心心所有 19 种是遍一切美心心所，加上三个离心所“正语、正业、正命”，两个无量心所“悲、喜”，一个无痴心所，或称慧根、无痴或是智慧，共有 25 个美心所。

2.6 十一不定附随法

在 52 个心所当中，有 11 个被称为“不定附随法”，因为不一定会生起于能与它们相应的心。其余 41 种心所则被称为“定附随法”，因为肯定生起于能与它们相应的心。11 不定附随法为：

嫉、慳、恶作（追悔）：这三个心所的因是瞋，个别且偶尔生起。个别生起的意思是，嫉妒别人时不会同时生起恶作。嫉妒别人时，所缘是别人的成就，不是追悔。别人的成就成为你生起嫉妒的因缘。慳生起于无法忍受和别人分享财物时。嫉、慳的所缘并不相同，前者是别人的成就，后者是自己的成就，所以无法同时生起，而是个别生起。追悔所造过的恶业和未做的善业时，即生起恶作。至于偶尔生起则代表有因缘才会生起；没有因缘，不会生起。我们不是二十四小时一直嫉妒别人，所以说偶尔生起。

正语、正业、正命：这三个离心所，也是个别且偶而才生起。刻意远离说谎、恶口、绮语、两舌，会生起正语；刻意远离身体的杀生、偷盗、邪淫三种恶行，生起正业；刻意远离买卖毒品、麻醉品、武器、奴隶以及提供屠宰的动物等五种不好的职业，会升起正命。卖鸡给别人去宰杀，是不好的职业，叫做邪命。三离心所

个别生起的原因在于，刻意远离说谎时，并未刻意远离邪业，而且一心只能取一个所缘。不生起则是因为没有因缘。没有刻意要远离邪语，正语就不会生起；未刻意远离买卖毒品，正命也不会生起。此外，三个离心所无法在色界心和无色界心等广大心生起，因为禅那心取安般念似相为所缘，当下不能刻意要说谎、杀生或者买卖毒品，所以在广大心里就不会生起正语、正业、正命。离心所也不会出现在道心、果心等出世间心。正语、正业、正命是八正道里的正语、正业、正命，会出现在出世间心，那时它们一同生起，扮演的作用不是远离，而是断除。在 24 个美心里有阿罗汉的八个唯作心，而在阿罗汉的唯作心里没有正语、正业、正命！因为道心已经断除了邪语、邪业、邪命，所以阿罗汉唯作心不能与三个离心所相应。

悲、喜：两个无量心也是个别生起。看到众生痛苦，想要拔除他们的痛苦，会生起悲心；看到别人的成就，随喜他的成就，生起喜心。悲心生起时，喜心不会生起，因为所缘不同，一个是可悲悯的众生，一个是有成就的众生。无量心也是偶尔生起，因为若无可悲悯的众生，不会生起悲心；若无有成就的众生，不会生起喜心。

邪见、慢：这两种心所只出现于贪根心，两者涉及对五蕴的执着，然而彼此也呈现出相对的本质，因此不能共存于同一心。邪见生于错误的识知，即不依真实相分析诸法。什么是真实相？一切有为法都是无常、苦、无我的。邪见错误识知它是常、乐、我、净。我慢则生起于自我（五蕴）评估，即认为自己比别人优越；认为自己不如别人；认为自己和别人同等。邪见肯定存在于

四种与邪见相应的贪根心，但是如果与邪见不相应，也未必生起我慢，要因缘具足以上三种情况之一才会生起我慢。所以说慢是偶尔生起的。

昏沉、睡眠：这两种心所令心沉重与软弱无力，不能生起于自动或无行心，因为无行的心敏锐活跃、毫不迟疑。因此昏沉与睡眠只出现于有行的不善心，不会出现在四个有行的善心里。因为这两者是不善心所，不能与善心相应。

2.7 五十四个欲界心与心所之关系

欲界有十二个不善心、十八个无因心、二十四个美心（八大善心、八大果报心、八大唯作心），现在一一来看这些心与心所的关系。

十二不善心

1. 贪根心（8）

（1）悦俱邪见相应无行一心：

七个遍一切心心所：触、受、想、思、一境性、命根、作意。

六个杂心所：寻、伺、胜解、精进、喜与欲。

四个不善心所：痴、无惭、无愧、掉举。这四个心所一定跟着所有不善心生起，不能够分离。

贪：贪心所会生起，因为这是贪根心。

邪见：因为是邪见相应，一定生起邪见心所。

不会有慢。慢跟邪见是相对的本质，所以邪见生起，慢就不会生起；慢生起，邪见就不会生起。

以上加起来共 19 个心所。嫉、慳、恶作是属于瞋根心，所以不会在贪根心中生起；昏沉、睡眠只生起在有行心；疑只生起在舍俱疑相应心；其他 25 个美心所属于善心，所以都不生起。

（2）悦俱邪见相应有行一心：

除了与“悦俱邪见相应无行”相同的 19 个心所以外，因为是有行，所以加上“昏沉、睡眠”，一共有 21 个心所。

（3）悦俱邪见不相应无行一心：

因为邪见不相应，所以去掉邪见，只剩下 18 个心所。但是我慢有时候会生起，所以我慢若生起，有 19 个；不生起，则有 18 个心所。

（4）悦俱邪见不相应有行一心：

因为是有行，所以加上“昏沉、睡眠”，所以是 20 或是 21 个心所。

（5）舍俱邪见相应无行一心：

因为是舍俱，已经没有喜，所以去掉喜，剩下 18 个心所。

（6）舍俱邪见相应有行一心：

因为是有行，所以加上“昏沉、睡眠”，所以是 20 个心所。

(7) 舍俱邪见不相应无行一心：

因为邪见不相应，去掉邪见，只剩下 17 个。但是因为我慢有时候会生起，所以我慢生起的时候有 18 个，我慢不生起的时候有 17 个心所。

(8) 舍俱邪见不相应有行一心：

因为是有行，所以加上“昏沉、睡眠”，所以是 19 个或是 20 个心所。

2. 瞋根心 (2)

(1) 忧俱瞋恚相应无行一心：

七个遍一切心心所。

五个杂心所：寻、伺、胜解、精进、欲。因为是忧俱，所以没有喜。

四个遍一切不善心心所：痴、无惭、无愧、掉举（这四个一定跟着所有不善心生起，不能够分离）。

瞋：因为是瞋根心，所以一定有瞋。

嫉、慳、恶作：此三者不会同时生起，因为所缘不同。比如嫉是妒嫉别人的成就，慳是吝啬自己的成就，不能忍受跟别人分享，这两个是不同的所缘，无法在同一个心识刹那生起。恶作是追悔自己所造过的恶事，也是不同的所缘。这三个都是属于瞋根组的，如果一个生起，其他两个就不生起。但也有可能三个都不生起，因

为法是因缘生、因缘灭，有因缘才生起，没有因缘是不会生起的。

没有贪、见、慢，因为它们是属于贪根组，所以一共有 17 个心所。有时候再加上嫉、悭、恶作这三个其中的一个生起，所以是 18 个心所。

（2）忧俱瞋恚相应行有行：

因为是有行，加上“昏沉、睡眠”，所以是 19 个或是 20 个心所。

3. 痴根心（2）

（1）舍俱疑相应一心：

七个遍一切心心所。

三个杂心所：寻、伺、精进。胜解是确定，但是这时候处于疑惑、犹豫的状态，所以胜解不生起。又因为舍俱，所以没有喜。心在犹疑的时候，欲望是很弱的，所以没有欲。

四个不善心所：痴、无惭、无愧、掉举，这四个一定跟着所有不善心生起。

疑：舍俱疑相应，一定有“疑”。

一共是 15 个心所。贪、见、慢属于贪根组，所以不生起。瞋、嫉、悭、恶作属于瞋根组，所以不生起。因为不是有行，没有生起昏沉和睡眠。

图表 3. 心所与心之关系：欲界心

		12 不善心												18 无因心											
		8 贪根								2 瞋根		2 痴根		7 不善果报心							8 善果报				
89心		悦俱邪见相应无行	悦俱邪见相应无行	悦俱邪见不相应无行	悦俱邪见不相应无行	舍俱邪见相应无行	舍俱邪见相应无行	舍俱邪见不相应无行	舍俱邪见不相应无行	忧俱瞋恚相应无行	忧俱瞋恚相应无行	舍俱疑相应	舍俱掉举相应	舍俱眼识	舍俱耳识	舍俱鼻识	舍俱舌识	苦俱身识	舍俱领受（意界）	舍俱推度（意识界）	舍俱眼识	舍俱耳识	舍俱鼻识	舍俱舌识	苦俱身识
52心所																									
13 通一切心所	7 遍一切心所	触	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		受	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		想	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		思	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		一境性	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		命根	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		作意	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	6 杂心所	寻	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		伺	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		胜解	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		精进	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		喜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		欲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14 不善心所	遍一切不善心所	痴	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		无惭	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		无愧	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		掉举	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		邪见	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	贪心所	慢			★	★			★	★															
		瞋									●	●													
		妒									★	★													
		慳									★	★													
		恶作									★	★													
有行	昏沉		●		●		●		●																
	睡眠		●		●		●		●																
	痴										●														
	疑											●													
													●												
25 美心所	遍一切美心所 19																								
	离心所	正	语																						
			业																						
			命																						
	无量	悲	喜																						
喜																									
慧 <td>慧</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		慧																							
实际生起		19	21	18-19	20-21	18	20	17-18	19-20	17-18	19-20	15	15	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	7	
全部总数		19	21	19	21	18	20	18	20	20	22	15	15	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	7	

54 欲界心																												
心		3 唯作心					8 大善心							8 大果报心							8 大唯作心							
		舍俱领受 (意识界)	悦俱推度 (意识界)	舍俱推度 (意识界)	五门转向 (意识界)	阿罗汉笑 (意识界)	悦俱智相应无行	悦俱智相应应有行	悦俱智不相应无行	悦俱智不相应应有行	舍俱智相应无行	舍俱智相应应有行	舍俱智不相应无行	悦俱智相应无行	悦俱智相应应有行	悦俱智不相应无行	悦俱智不相应应有行	舍俱智相应无行	舍俱智相应应有行	舍俱智不相应无行	悦俱智相应无行	悦俱智相应应有行	悦俱智不相应无行	悦俱智不相应应有行	舍俱智相应无行	舍俱智相应应有行	舍俱智不相应无行	舍俱智不相应应有行
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																		

（2）舍俱掉举相应一心：

七个遍一切心心所：一定会生起。

四个杂心所：寻、伺、胜解、精进。因为是舍俱，所以没有喜；因为心很散乱，所以没有欲。

四个不善心所：痴、无惭、无愧、掉举。

一共 15 个。

十八无因心

1. 不善果报心（7）

（1）舍俱眼识。

（2）舍俱耳识。

（3）舍俱鼻识。

（4）舍俱舌识。

（5）苦俱身识。

这五个不善果报心都只有七个“遍一切心心所”而已，这些心非常弱，所以其他心所无法生起。

（6）舍俱领受心：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，共十个心所。

（7）舍俱推度心：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，共十个心所。

领受心一共有两个：不善果报心的舍俱领受心与善果报心的舍俱领受心，再加上唯作心的五门转向心，

三个叫做“意界心”。89 种心里面，除了三个意界心以外，其余 86 个心都叫做“意识界”。

2. 善果报心（8）

（1）舍俱眼识。

（2）舍俱耳识。

（3）舍俱鼻识。

（4）舍俱舌识。

（5）乐俱身识。

这五个善果报心都只有七个“遍一切心心所”而已，这些心非常弱，所以其他心所无法生起。

（6）舍俱领受心（意界心）：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，共十个心所。

（7）悦俱推度心（意识界）：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，因为是悦俱，所以加上“喜”，共 11 个心所。

（8）舍俱推度心（意识界）：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，共十个心所。

3. 唯作心（3）

（1）五门转向心（意界心）：七个“遍一切心心所”，加上三个杂心所“寻、伺、胜解”，共十个心所。

（2）意门转向心（意识界）：七个“遍一切心心所”，加上四个杂心所“寻、伺、胜解、精进”，共 11 个心所。

（3）阿罗汉笑心（意识界）：七个“遍一切心心所”，加上五个杂心所“寻、伺、胜解、精进、喜”，共 12 个心所。

二十四个美心

1. 欲界善心（8）

（1）悦俱智相应无行：

七个遍一切心心所。

六个杂心所：寻、伺、胜解、精进、喜、欲。

19 个遍一切美心心所：这 19 个心所跟所有的善心一同生起。

慧心所：因为与智相应，慧心所一定生起。

三个离心所：正语、正业、正命不会同时生起，而且必须因缘具足才会生起，比如刻意远离恶语、邪命或者不正当的职业时。如果没有刻意要远离，三个离心所不会生起。由此可知，一切都是因缘生法，没有一个我，因缘具足时某心所生起，因缘不具足就不会生起。

悲、喜无量心所：无量心所有四个：慈、悲、喜、舍，因为慈含在无瞋里，舍是中舍性心所，所以这里只列悲、喜两个。悲、喜不会同时生起，也不一定会生起。如果你欢喜别人的成就，喜无量心所就会生起；如果你

悲悯别人的苦痛，悲无量心所就会生起。 $7+6+19+1 = 33$ ，一共有 33 个，或是 34 个。

（2）悦俱智相应行：生起的心所与“悦俱智相应无行”相同，数目同样是 33 个，或 34 个。

（3）悦俱智不相应无行：因为是智不相应，所以少一个慧心所，共 32 个或是 33 个。

（4）悦俱智不相应行：生起的心所与“悦俱智不相应无行”相同，也是 32 个或是 33 个。

（5）舍俱智相应无行：因为是舍俱，所以少一个喜；与智相应，所以有慧，一共 32 个或 33 个。

（6）舍俱智相应行：生起的心所与“舍俱智相应无行”相同，数目同样是 32 个或是 33 个。

（7）舍俱智不相应无行：因为是舍俱，所以少一个喜；因为是智不相应，所以少一个慧，一共是 31 个或是 32 个心所。

（8）舍俱智不相应行：生起的心所与“舍俱智不相应无行”相同，数目同样是 31 个，或 32 个。

2. 欲界果报心（8）

果报心没有离心所“正语、正业、正命”，也没有无量心所“悲、喜”；与智相应则有慧，与智不相应则没有慧；悦俱有喜，舍俱则没有喜。

3. 欲界唯作心 (8)

唯作心没有离心所“正语、正业、正命”。无量心所“悲、喜”不会同时生起、也不一定会生起。其余原则相同。

2.8 十五个色界心与心所之关系

五个色界善心

初禅：一个人进入初禅时，一共有 33 或 34 个心所生起，分别为：

(1) 七个遍一切心心所。

(2) 六个杂心所。

(3) 19 个遍一切美心心所。

(4) 悲、喜无量心所：不一定会生起。但取可怜的众生为所缘，进入悲无量心的初禅时，会生起悲无量心所。

(5) 一个慧心所。

一共有 33 个或 34 个。

第二禅：无寻，其余都一样，共有 32 或 33 个。

第三禅：无伺，其余都一样，共有 31 或 32 个。

第四禅：无喜，其余都一样，共有 30 或 31 个。

第五禅：舍受代替乐受，其余都一样，共有 30 个。

五个色界果报心

五个色界唯作心

上述两者所生起的心所与五个色界善心相同，不再一一说明。

2.9 十二个无色界心与心所之关系

四个无色界善心

四个无色界果报心

四个无色界唯作心

无色界的善心、果报心、唯作心与色界善心的第五禅相同，生起的心所有 30 个。

2.10 八个出世间心与心所之关系

出世间道心

我们以初禅须陀洹道心为例，当一个人入初禅定，出定后去观照初禅的相应名法为无常、苦、无我，证到须陀洹道心，在那一刻，他的心路生起 36 个心所，分别为：

（1）七个遍一切心心所。

(2) 六个杂心所。

(3) 19 个遍一切美心心所。

(4) 三个离心所：正语、正业、正命，此三者在出世间心中是一起生起，也就是八正道里的正语、正业、正命。（离心所在世间心中，是个别生起的。）

(5) 一个慧心所：慧心所在出世间心的作用，不但是彻知四圣谛，同时就像一把利剑，能彻底断除三种结。

二禅须陀洹道心去掉“寻”，共有 35 个心所；三禅须陀洹道心去掉“伺”，共有 34 个心所；四禅须陀洹道心去掉“喜”，共有 33 个心所。

禅修者修到第五禅后，出定去观第五禅的相应心所、心流、心路过程，然后证到须陀洹道果，因为去掉寻、伺、喜，但是是舍俱，所以他的第五禅须陀洹道心有 33 个心所。

初禅至五禅的斯陀含道心、阿那含道心、阿罗汉道心生起的心所与须陀洹道心是一样的，只是其中的慧心所断除的结是不一样的。

出世间果心

初禅至五禅的出世间果心，所生起的心所与出世间道心是一样的。

2.11 心与心所的运作实例

现在举几个例子，让大家更了解心和心所的运作。

欲界善心

你们开心听我讲经，相信听经是一种善业，自动自发来参加课程，在这种情况下生起的是什么心？“悦俱智相应无行一心”，这是心王，相应心所有 33 个，分别是——七个遍一切心心所“触、受、想、思、一境性、名法命根、作意”；六个杂心所“寻、伺、胜解、精进、喜、欲”；十九个遍一切美心“信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性”；以及最后一个“无痴”，也就是慧根；共 34 个相应名法。无痴在这个时刻扮演了知因果的作用，知道听经是种善业。如果你以中舍的心情自动来听闻佛法，知道是善业，会生起“舍俱智相应无行一心”，因为是“舍俱”，所以去掉“喜”，剩下 33 个相应名法。

另一例，你带着中舍的心来听闻佛法，不知道听经是善业，但自动自发前来，这是“舍俱智不相应无行一心”。有 32 个名法，去掉“喜”和“智慧”。因为“智不相应”，所以去掉智慧；因为带着中舍的心来听闻佛法，所以没有喜。这种情况同样可以用在布施上。研究一下你布施时的心，若是与智不相应，会产生怎样的果报？也就是在产生结生识时也会与智不相应。结生识若缺乏

了慧根，将无法证得禅那，也不能证得道果。所以与智相应非常很重要。

色界善心

若禅修者在修安般念时成功进入初禅，那时共有 34 个名法。34 个名法全部朝向同一个目标。心的特相是识知目标，相应的心所也会全面帮助心识知目标。所以 34 个相应名法全都要朝向那个目标。心王是“寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅善心”，有 33 个相应的心所：

1. 触：将安般念的似相和禅那心连结起来。

2. 受：体验初禅所带来的快乐。

3. 想：标志这是安般似相。

4. 思：敦促全部的相应名法朝向目标，向安般似相采取行动，然后它自己造色界善业。

5. 一境性：把所有的相应名法集中统一在安般念似相，把一境性提升到正定。

6. 名法命根：维持相应名法之生命，使得相应名法能各自对所缘做工。

7. 作意：把相应名法指引到安般似相去。

8. 寻：把相应名法投向安般念似相。

9. 伺：把相应名法重复安置在安般念似相。

10. 胜解：确定这个是安般念似相。

11. 精进：稳定所有的相应名法于安般念似相。

12. 喜：使所有的相应名法喜欢于安般念似相。

13. 欲：想要得到安般念似相。

14. 信：对安般念似相能够达到初禅有信心。

15. 念：对安般念似相念念不忘，使安般念似相在心灵中不会流失。

16. 惭、17. 愧：证到禅那时，惭、愧已经存在，它们是一种不要造恶的心态。

18. 无贪：不执取安般念似相为我的。舍利弗尊者进入初禅、二禅、三禅、四禅，出定时容貌光彩，阿难对他说：“尊者，你从定中出来，容貌耀光采。”舍利弗说：“我虽然住在初禅、二禅、三禅、四禅，在那一时刻，我的心中并无一个『我』。”他的心没有执取禅那为我的。

19. 无瞋：就是对安般念似相的态度不粗野。

20. 中舍性：平衡心和心所，使得其中一方不偏向任何一方。

21-22. 身轻安、心轻安：是使心所和心轻安。

23-24. 身轻快性、心轻快性：是使心所和心轻快。

25-26. 身柔软性、心柔软性：使心所和心柔软。

27-28. 身适业性、心适业性：使得心所和心柔软容易操作，容易取安般念似相为所缘。

29-30. 身练达性、心练达性：心和心所之练达和熟练。

31-32. 身正直性、心正直性：心和心所的正直，没有狡猾。

33. 无痴或智慧：所有的色界心和无色界心一定有这个智慧，智慧是了知安般念似相。

一共有 33 个心所，加上一个心王，共有 34 个名法。

禅修者从初禅提升定力达到二禅时，会生起多少个名法呢？心王是什么？我们根据论藏五分法来分析，二禅去掉寻，“伺、喜、乐、一境性俱二禅善心”，有 33 个相应名法。若禅修者成功证到三禅，三禅是“喜、乐、一境性俱三禅善心”，去掉伺后，剩下 32 个名法。若他现在舍弃三禅进入四禅，则有 31 个名法，心王是“乐、一境性俱四禅善心”。五禅的心王是“舍、一境性”，舍取代乐，也是 31 个名法。

出世间善心

出世间心共有 37 个名法。禅修者观名色法的无常、苦、无我三相之一，证到须陀洹道心时，共有 37 个相应名法。心王是须陀洹道心。须陀洹道心是善心，须陀洹果心是果报心。须陀洹道心取涅槃为所缘。37 个名法是：

1. 触：触的作用是把涅槃和须陀洹道心连结起来。
2. 受：体验涅槃的寂静。
3. 想：标志这个是涅槃。

4. 思：敦促相应名法朝向涅槃。思在此刻没有累积业，因为须陀洹道心是断除烦恼、缩短轮回的。

5. 一境性：把所有的相应名法集中在涅槃。

6. 名法命根：维持相应名法的生、住、灭，使得它们在灭去之前能够完成任务。

7. 作意：指引相应名法朝向涅槃。

8. 寻：把相应名法投向涅槃。

9. 伺：把相应名法重复安置在涅槃。

10. 胜解：确定这个是涅槃。

11. 精进：将相应名法稳固在涅槃上。

12. 喜：喜欢涅槃。这个喜并不是贪。

13. 欲：想要得到涅槃。

14. 信：对涅槃有信心。

15. 念：使相应心所不忘失涅槃。

16-17. 惭、愧：两者是在证得涅槃时，没有欲望去作恶的一种心态。

18. 无贪：不执取涅槃为我的、我的。

19. 无瞋：一种对待涅槃的慈爱态度，对涅槃不采取反抗的态度。

20. 中舍性：平衡心与心所。

21-32. 身轻安、心轻安、身轻快性、心轻快性、身柔软性、心柔软性、身适业性、心适业性、身练达性、心练达性、身正直性、心正直性：这 19 个遍一切美心，一定和善心一起生起，全是取涅槃为所缘。

33. 无痴：无痴就是智慧，在这一刻彻知四圣谛，第一是了知苦谛，第二去除集谛，第三体证灭谛，第四开展道谛。所以，无痴这个智慧在证到须陀洹道心之际同时彻知四圣谛。

34-36. 正语、正业、正命：八正道里面的三个正语、正业、正命，各自执行断除造作语恶行、身恶行及邪命的倾向。三者在世心一同生起。八正道里的正见是慧心所，正思惟是寻心所，正精进是精进心所，正念是念心所，正定是一境性心所。所以须陀洹道心同时开展八正道。

所以一共有 36 个心所，加上须陀洹道心有 37 个名法，全在安止出世心时生起。

以初次证得道果（须陀洹）来说明。须陀洹道心的心路过程如下：

波、断、意、遍、近、随、种、道、果、果、有分心.....

有分波动 2. 有分断 3. 意门转向 4. 遍作 5. 近行 6. 随顺 7. 种姓 8. 道心 9. 果心 10. 果心 11. 有分心。

意门转向、遍作、近行、随顺都是取行法的无常、苦、无我三相之一为所缘，是欲界心。种姓不是出世心，而是属于欲界心，虽然取涅槃为所缘，却无法斩掉烦恼。道、果是出世心，所以刚才讲的 37 个名法是在道心和果心中生起。

只有业存在，无有造业者

在漫长的轮回中，我们一直都在造善恶业，造业之后会留下果报，漫长轮回中谁是造业者？谁是受报者？是否有一个永恒的灵魂？觉音尊者是上座部伟大的论师，他在《清净道论》中提及：“没有业的作者，也没有异熟的受者，只是诸法的转起，这是正确的见解。”有位同学问我，今天的课和以前所学完全不一样，以前学到有个永恒的如来藏。但是我们在 52 个心所中找找看有哪个是有永恒的如来藏呢？找不到！一切都是因缘法。思心所本身是造业者，受心所在承受果报。所以“思”本身是造业者，“受”本身是受报者。除了这两种心所之外，没有人造业，也没有人受报。

综合讨论

- 一、叙述三离心所之作用和它们生起于欲界速行及出世间安止心路时的差异。
- 二、为何说不是同一个生命在轮回中流转？是谁在体验轮回快乐及痛苦的果报？
- 三、祝福一切众生快乐时，何类心路过程生起？何类速行心？有哪些相应心所？
- 四、叙述思心所在天神结生时，扮演的作用。
- 五、为何妒、慳、恶作，不能在同一种意门心路过程生起？

第三章 杂项之概要

依据心的自性，我们已经分析了 53 个相应法：一个心加上 52 个心所，现在我们取 89 种心，再依受、因、作用、门、所缘及六种依处来分析。89 种心整体上被视为一法或一种究竟法，因为它们都有相同的特相——即识知目标（所缘），而 52 心所法则被视为个别之法，因为它们各有不同的特相，例如念的特相是不忘失目标，受的特相是被感受，想心所的特相是标志，思心所的特相是造业，每一个心所都有自己的特相，所以一个心王加上 52 个心所，共有 53 个相应名法。

3.1 受之概要

受之分析

受是遍一切心心所之一，其作用是体验味道、受用目标之“味”的作用。体验味道并非有一个“我”。很多人把受当做是一个我、认为是在体验。吃东西时觉得味道很甜，那是受在体验甜的味道，并不是我在体验。由于每一颗心必定会与某种受相应，所以在分类心时，受是一个重要的依据。在这一篇里，着重于把一切心依其相应的受来分类，有三分法和五分法两种。

1. 三分法

当纯粹只依其“感受”来分析时，受可分为三种：苦受、乐受、不苦不乐受。在三分法里，乐受包括“身体的乐受”和“心的乐受或悦受”两者；苦受包括“身体的苦受”和“心的苦受或忧受”两者。

2. 五分法

当受依“根”来分析时，可分为五种：乐受、苦受、悦受、忧受、不苦不乐受（舍受）。乐受是指身体的乐受；苦受是指身体的苦受。

(1) 乐受：特相是体验可喜的触所缘；作用是增长相应法；现起是身体之愉悦；近因是身根（即身净色）。一个可喜的所缘撞击到身根时，生起了乐受，这种乐受可以带动整个相应的法，让其他的相应心所也随之快乐起来。

(2) 苦受：特相是体验不可喜的触所缘；作用是减弱相应法；现起是身体遭受痛苦；近因也是身根。例如人生病时心中生起苦受，苦受会减弱相应的名法，使得相应的名法变得没有力量，他因此会觉得没有精神，这是苦受的作用。

(3) 悦受：纯粹是指精神方面的、心的悦受，其特相是体验可喜的所缘；作用是体验所缘之可喜；现起是内心愉悦之状态；近因是轻安。

(4) 忧受：特相是体验不可喜的所缘；作用是体验所缘之不可喜；现起是内心遭受痛苦；近因是心所依处。

(5) 舍受：特相是被体验为中性；作用是不增长亦不减弱相应法；现起是平静的状态；近因是没有喜的心。

刹那至刹那的修行

佛陀说：“所有的受都是苦的。”因为所有的受都受无常的压迫。很多人喜欢把受当是“我”，

因此没办法感受到受的无常。例如受人毁谤时，毁谤的声音一旦撞击（触）到耳根，依据十二因缘法“由触生受”，便会生起苦受（因为是毁谤）。假如别人毁谤了我们三分钟，三分钟过后毁谤的声音即使消失，但我们的苦受却仍存在。为什么因缘消失了，苦受却还存在？因为我们执着这个受为我的，执着这个受是我，所以它不消失。这是修行中很重要的环节，倘若能够牢牢记住这点，修行将能有所突破。修行就是要断我执，怎么断呢？毁谤的声音撞击（触）到耳根时，生起了苦受，这时候可以从两个地方着手：正念与智慧。

（1）“正念”知道苦受生起。“正念”就是觉知，觉知生起的身、受、心、法。若不知苦受生起，当然也不会知道苦受消失了，因为受是刹那生、刹那灭的。学《阿毗达摩论》就是要融入日常生活中或禅修中。学佛不是背书，而是要融会贯通应用到日常生活当中，才会充满法喜。

（2）“智慧”去探讨、追究苦受为什么会生起。“智慧”就是七觉支中的“择法觉支”。苦受的生起，在于不可喜的声音撞击到耳根，由触生受。凡夫有苦受，阿罗汉也有苦受，两者的差别就在于“智慧”。

正念知道苦受生起；而智慧了知苦受是因为触而生起，了知触和受都是无常、都是心所而已。声音也是无常，生起的受也是无常，所以要观触无常、声音无常、受无常，如此观之，就不会产生执着，也不会误认为受是我的，因为我们看到了因缘法（由因而生起的法）。

受是因缘法，因“触”而生起，所以受根本就不是我的，如此了知，就能放下我执。认为受是我，才会生起我执。一旦不再执着苦受，瞋恨便不会随之生起，因为瞋恨潜伏在苦受后面。贪爱则是潜伏在乐受后面。苦受生起时，若不会观苦受无常的话，会引生瞋恨。听到人家毁谤你，苦受生起，若不会观苦受无常、苦受是因缘法、苦受无我，瞋恨一定生起，这是心的惯性反应。既然我们懂得佛法，就要善用佛法来斩断心的惯性反应。当瞋恨不生起，我们就不造恶业了（包括意念的恶业）。

烦恼分为三种：第一种是“潜伏性的烦恼”，例如：瞋恨，没有听到毁谤的声音，潜伏性烦恼便不会生起。第二种叫做“上升的烦恼”，一听到毁谤的声音，潜伏性的烦恼就升到意念上。上升的烦恼若不去除，就会造身与口业，这是第三种“违犯性烦恼”，这也是最粗下的烦恼。“上升的烦恼”升到意念产生意业，还不是那么严重。但若不去除，就会反骂对方而造下语业，或是动手打人造身业，变成“违犯性烦恼”。所以在上升的烦恼产生的那一刹那，要想办法制止它，其中的一个办法就是观无常，观它是因缘法、观它是无我。善的心所生起时，不善心所就不能生起，例如瞋恨是不善心所，智慧了解无常是善心所，所以当我们在观无常时，瞋恨便不会生起，当下便灭掉了那个烦恼，这就是修行。

前面提到的观法是舍利弗尊者修观的方法。舍利弗尊者在《象迹喻经》（香港译为《大象足印经》）里曾说：“声音撞击到耳根时，生起了一种受，我们要去追究这个受是如何生起的。一旦如此追究时，就会知道受是由触生起的，这时就要观触无常，受也是无常。”

舍利弗尊者在佛陀两位上首弟子中是智慧第一（右上首弟子），是位非常有耐心、能够忍辱的尊者，声誉远播千里。有位婆罗门听到舍利弗尊者的声誉后，说：“那是因为他尚未受到考验。一个人的内心是不是真的忍辱，要受过考验才知道，且让我来试探他。”

这种人真是自找麻烦，想要试探阿罗汉，这个出发点就不正确了！有一天，他趁着舍利弗尊者出来托钵，在舍利弗尊者背后用手重重一击。一般人若是遇此情况，会立刻转身查看到底是谁打人？为什么会打我？而忘记当下要观生起的苦受。但是舍利弗尊者虽然受到重击，却头也没回继续往前走。难道他没有苦受吗？有，他有苦受，只是他能够马上起观，观由撞击的触所生起的受是无常的。他一边走，一边观无常、无常。由此可见，圣者跟我们凡夫的反应是不一样的，凡夫还执着“我相”、“他人相”。

修行者心中生起任何情绪，都要马上起观，不要去找谁打我、谁骂我、谁作弄我，否则心中一定起烦恼，烦恼就是造业。修行者要对治的是自己的烦恼，不是他人的。很多年前，我还不是很擅长这方面的观，有次在大庭广众之下，有位居士对我不礼貌吼叫，非常不恭敬。我觉得自尊心（自尊心也是我慢）受到伤害、很委屈，心中生起很多苦受。那当下，我不但不会观苦受无常，又把这个苦当做我的，我的苦、我在受苦，如此苦上加

苦更是苦。忽然间，我想起舍利弗尊者的话：“苦受为什么会生起？”我再深入追究，原来是他对我吼叫的声音太不悦耳，撞击到我的耳根，所以生起了苦受。我马上观触无常、受无常，在一刹那间，所有的痛苦就消失了。

日常生活中不如意事十之八九，建议大家把这个方法记下来时时运用。不只是一要观苦受，也要观乐受。乐受生起时，通常容易得意忘形、飘飘欲仙，忘记乐受也是无常，如此就会对乐受产生执着，认为乐受是恒常的、是我的。一旦乐受消失，苦受取而代之，又会再次受苦了。修行就是要当下解脱痛苦，不是等到禅修才来解脱痛苦。要摆脱当下生起的情绪，从中解脱，在日常生活中就可以做到。

依心分类

善果报身识是唯一的乐俱。不善果报身识是唯一的苦俱。请参阅“八十九心分类总览表”（参考 18 页）。

无记心底下、15 个无因心里面，有一个是八个无因善果报心，其中第五个是身识乐俱。在 89 种心里，只有善果报身识是乐俱。与身识相应的受，叫做乐俱，这是唯一的乐俱。

不善果报身识是唯一的苦俱。七个无因不善果报心，第五个是身识苦俱，这也是唯一的苦受。受有五种：乐受、苦受、悦受、忧受、舍受，苦受与乐受指是身体方面的。89 种心里，只有一个是苦，一个是乐。

有 62 种心是悦俱，即：

18 种欲界心：四贪根心（贪根心有八个：四个是悦俱、四个是舍俱）、12 欲界美心及二个无因心即悦俱推度心与生笑心。

44 种属于初、第二、第三、第四禅的广大与出世间心。

只要知道 89 种心里有 62 种是悦俱就可以了，不用一一背诵。

89 种心里，只有两种与瞋恚相应的心是忧俱，即 12 个不善心里面的第九跟第十——忧俱瞋恚相应无行一心、忧俱瞋恚相应行一心。

其余 55 种心是舍俱，包括：

6 种不善心：四个贪根及二个痴根。

14 种无因心。

12 种欲界美心：善、果报与唯作各有四个。

3 种第五禅心。

12 种无色禅心。

8 种出世间心，即属于第五禅的道心与果心。

55 种舍心可以由表中看出，不再一一说明。

总结

一共有五种受：乐受、苦受、悦受、忧受、舍受。

89 / 121 种心：只有一个乐俱、一个苦俱、62 个悦俱、二个忧俱、55 个舍俱。

3.2 因之概要

因之分析

于《因之概要》中，因（或根）有六个，即：贪、瞋、痴、无贪、无瞋及无痴。之前已曾诠释过：“因是使到和它相应的心与心所稳定坚固的心所”，有因的心如树般稳定又坚固，无因的心则如藓苔般既软弱又不坚固。

依心分类

于此，有 18 种心是无因的，即：五门转向、双五识、领受、推度、确定及生笑心。其余的所有 71 心都有因。

我们看“89 种心分类总览表”，有 18 个无因心：即七个无因不善果报心，八个无因善果报心，三个无因唯作心。剩下的 71 个都是有因心，有的是二因，有的是三因，有的是一因。

在 71 个有因心当中的 12 个不善心，有二个是纯粹与痴相应、只有一因的，分别是：“舍俱疑相应一心”与“舍俱掉举相应一心”。

其余的十个不善心和 12 个与智不相应的欲界美心，都有两个因，一共有 22 个心有两个因。剩下的 47 个有三个因：12 个与智相应的欲界美心、35 个广大与出世间心。所有的四禅八定与出世间善心、果心，都一定有三个因。

3.3 作用之概要

我们有 89 种心，这 89 种心可扮演 14 种作用。

作用之分析

在《作用之概要》中，作用有 14 种，即：1. 结生；2. 有分；3. 转向；4. 看；5. 听；6. 嗅；7. 尝；8. 触；9. 领受；10. 推度；11. 确定；12. 速行；13. 彼所缘；14. 死亡。

在这一篇里，89 心是依作用而分类。《阿毗达摩论》举出，各种不同的心一共执行 14 种作用。这些作用是发生在心路过程里（第 3 至 13 项），及心路过程之外，即于离心路过程心里（第 1、第 2 及第 14 项）。

请参阅“摄作用一览表”（参考 138 页），作用说明栏 1 到 14，心可以扮演这 14 种作用，这是比较重要的。现在一一分析 14 种作用的意思。

1. 结生 (patisandhi)：心可以扮演结生的作用。在投生那一刻执行的作用名为结生，亦即把新的一生与前世连接起来。执行这作用的结生心 (patisandhicitta) 在每一世里只出现一次，即在投生的那一刹那。

果报心（八大欲界果报心），在投生为人或者投生为天神的时候，可以扮演结生的作用。

2. 有分 (bhavaṅga)：巴利文“bhavaṅga”的意思是“生命” (bhava, 有) 的“成分”或“因素” (aṅga)，即

是生存不可或缺的条件。所以“bhavaṅga”就是生命存在的因素。

心的有分作用是：保持在一世当中，从投生至死亡之间的生命流不会中断。在结生心生灭之后，紧接着生起的是有分心。此有分心与结生心是同一种果报心，但执行不同的作用，有分心保持生命流不会中断。没发生心路过程时，有分心即会于每一刹那中生灭，最为明显的是发生在无梦熟睡的时候。但在清醒时，有分心也会在诸心路过程之间出现无数次。每一个心路过程结束，在另外一个心路过程还没有生起之前，一定会生起有分心，以维持生命流不中断。

当某个目标撞击根门（眼、耳、鼻、舌、身五个根门），有分心即被中止，活跃的心路过程也就生起，以识知该目标。一旦心路过程结束，有分心即刻再生起，直到下一个心路过程发生为止。如此，在不活跃的阶段，有分心会在每一个心识刹那生灭，有如河水之流一般，绝不会连续保持静止于两个心识刹那。有分心也是生灭、生灭的。

3. 转向（āvajjana）：当目标撞击任何一个根门或意门，即会有名为“有分波动”（bhavaṅga-calana）的心识刹那发生。有分心于此“波动”了一个心识刹那，继之而来的心识刹那名为“有分断”（bhavaṅga-upaccheda），有分心之流于此被截断。紧接而生起的心即转向五门或意门的目标，这种作用名为“转向”。

在五门心路过程里发生的转向，叫做“五门转向”；在意门心路过程里的，就叫做“意门转向”。我们先来了解什么是五门心路过程？以“极大所缘的眼门心路过程”为例：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
		← 心 路 过 程 →															
过 去 有 分	有 分 波 动	有 分 断	五 门 转 向	眼 识	领 受	推 度	确 定	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	彼 所 缘	彼 所 缘	有 分 流

（1）第一个是过去有分。

（2）有分波动：当一个色所缘撞击眼根，有分就开始波动。为什么会波动？例如一个有妇之夫和太太在路上走着，突然间一个漂亮女孩子的影像撞击到他的眼根，他虽然有太太，但心还是波动了。同样的，有分心原本有它的所缘——过去世临终速行心的所缘（就像先生原本有太太一样），现在色所缘撞击了眼根，有分便波动了（就如美女撞击到眼根，他的心波动了）。

（3）有分断：有分波动之后就断了，因为心路过程要开始生起。当色尘撞击眼根，要生起眼门心路过程，所以有分心要中断。若是有分心没有中断，眼门心路过程就无法生起，因为有分心是离心路过程。

（4）五门转向：有分断之后，心就要开始转向它的目标，以便知道是什么目标，例如颜色、声音、味道等五个尘境。

（5）眼识：如果目标是色尘，即生起眼识；是声音，即生起耳识；是香，即生起鼻识；是味道，即生起舌识；是触，即生起身识。要看所缘是什么，才能够生起相关的识。

(6) 领受、推度、确定：接着是领受那个目标、推度那个目标、确定目标是色所缘等等。

(7) 速行心：然后是七个速行心

(8) 彼所缘：最后是两个彼所缘。至此，整个心路过程就结束了。

心可以扮演不同的作用，如结生、有分、转向的作用。89 种心的五门转向心在五门里面扮演转向的作用。

4. 看；5. 听；6. 嗅；7. 尝；8. 触：在五门的心路过程里，转向刹那之后生起的心，会直接识知该撞击根门的目标。

9. 领受；10. 推度；11. 确定：于五门的心路过程，在眼识等之后，依次序生起的心。确定心在五门心路过程里面扮演确定的作用，跟在意门的意门转向心是同一个心。

12. 速行 (javana)：巴利文“javana”直译的意思是“迅速地跑”。在心路过程里，这是确定之后的心识作用，由一系列的心（一般是七个同样的心）执行，“快速地跑”向目标以识知它。在道德的角度，这速行阶段是最为重要，因为善或不善的心即是在这阶段生起。

我们举例来说明“由一系列的心（一般是七个同样的心）执行”的意思。12 个不善心的第一个“悦俱邪见相应无行一心”可以扮演速行的作用，连续生灭七次。如果是八大善心的第一个“悦俱智相应无行一心”生起，就生起七次扮演速行的作用。也就是生灭七次之后，速行就结束了。

13. 彼所缘 (tadārammaṇa)： 巴 利 文 “tadārammaṇa”的意思是“取它的所缘”，表示缘取之前速行已识知的目标为自己的目标。在欲界心路过程里，当五门的目标是“极大所缘”或意门的目标是“清晰所缘”时，这种作用即会在速行的阶段之后实行两个心识刹那。但当目标并不明显或不清晰，以及心路过程并不属于欲界时，这种作用即完全不会产生。在彼所缘之后（或当彼所缘没发生时即是速行之后），心流即会再度沉入有分。

“取它的所缘”的“它”是指速行心。如果速行取的是声所缘，彼所缘取的也是声所缘。彼所缘会在五门的极大所缘心路过程里生起两个心识刹那，也会在意门的清晰所缘心路过程里生起两个心识刹那。并不是所有的五门心路过程里都会生起彼所缘，除非它的目标是极大所缘。同样的，不是每个意门心路过程里都会生起彼所缘，除非它的目标是清晰所缘。禅定（四禅八定）、出世间心路过程是不会生起彼所缘的，彼所缘只会在欲界生起。

14. 死亡 (cuti)： 死亡心是一世中的最后一个心，是一世的终结。此心与结生心和有分心是同一种心，同样是离心路过程心，属于心路过程之外的心。死亡心与后两者的差别只在于作用不同，即执行死亡。

人的一生最后一个心识是死亡心。死亡心与结生心、有分心是同样一个心，因为“一颗心可以扮演不同的作用”，就如一个人可以扮演不同的角色，例如我现在扮演的是老师，回去俗家后，在父母面前扮演的就是女儿。在师长面前，我扮演的作用便是学生。同样的，一个心在投生的第一个心识刹那，扮演结生的作用（叫做结生心）；在相续生命流里面，为了保持生命流不会

中断，扮演了有分的作用（叫做有分心）；在临终最后一个心识刹那，则又扮演死亡的作用（叫做死亡心）。

所以心依作用，可以分为这十四种。在它们当中，十九种心执行结生、有分及死亡的作用。它们是：两种舍俱推度心、八大果报心，以及九个色与无色界果报心。这十九种心是重要的。两种舍俱推度心：一种是善的，一种是不善的。

依作用分析心

若能分辨心的种类和作用（后者有时会与前者名称相同）之间的差别，阅读这一章节时比较不会感到困惑。虽然某些心是依它的某一种作用命名，但那只是为了方便，并不是指该心的作用只局限在此。反之，一种心可能执行好几种与它的名称相异的作用。例如推度心的作用是推度，是依其作用而命名，但是它还可以扮演彼所缘的作用，也可以扮演结生心、有分心和死亡心的作用。

1. 结生、有分、死亡的作用：如前所述，在一世里是同一种心在执行结生、有分与死亡的作用。在投生时，这种心把新一世和前世连结起来；在生命的过程中，出现无数次为有分心之流的亦是这种心，以维持生命流不断；在死亡的时候，生起为死亡心的亦是此心，代表了一世的终结。有 19 种心能够执行这三种作用。

“89 种心分类总览表”（见第 18 页）中，在 15 个无因心下面，有七个无因不善果报心，其中第七个“舍俱推度心”，不只扮演推度心，也扮演结生、有分跟死亡心。所有出生为地狱、畜生、饿鬼、阿修罗四恶道众生

的结生识是舍俱推度心，是由 12 个不善心（或是不善业）所引生出来的不善果报心。对于天生瞎眼、耳聋、哑巴等等的人，以及某些低级的天神，是由“舍俱善果报推度心”执行这三种作用。虽然残缺是不善业的果报，但投生至人天的业则是善的，只是较弱罢了。

对于投生至欲界善趣为人或天神，而又没有残缺者，执行这三种作用的，是八大善果报心（之一）。

八大善果报心有的是与智相应、有的是与智不相应；有的是悦俱、有的是舍俱；有的是二因、有的是三因。所以这十种就是：不善舍俱推度心、善舍俱推度心以及八大善果报心，属于欲界轮回。

对于投生至色界天的梵天，出现为结生、有分与死亡的是五种色界果报心（之一）；对于投生至四无色界天的梵天，出现为结生、有分与死亡心的，是个别相符的四无色界果报心。

五种色界果报心就是：初禅果报心、二禅果报心、三禅果报心、四禅果报心跟五禅果报心。“之一”的意思是看他出生在哪一界，如果是通过初禅出生的，就是初禅果报心。

四无色界果报心为：空无边处果报心、识无边处果报心、无所有处果报心、非想非非想处心。通过空无边处善心而往生的，就会出生在无色界的空无边处，其结生识、有分识与死亡识就是空无边处果报心。

所以一共有 19 种心在执行结生、有分与死亡的作用。

15 色 界	悦俱·（阿罗汉）生爱心													1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 转向的作用：有两种心执行转向的作用，分别是五门转向心与意门转向心。

3. 看、听、嗅、尝、触的作用：执行看、听、嗅、尝、触的也各有两种：不善果报心有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识；善果报心也有眼识、耳识、鼻识、舌识与身识。

4. 领受的作用：执行领受作用的也是两种——善果报与不善果报领受心。

5. 推度的作用：三种执行推度作用的是不善舍俱推度心，以及两种善的舍俱推度心与悦俱推度心。

6. 确定的作用：没有个别的心名为确定心。执行此作用的即是属于舍俱无因唯作心的意门转向心；此心在意门心路过程里执行意门转向的作用，在五门心路过程里则执行确定的作用。

7. 速行的作用：除了两种转向心之外，所有 55 个不善、善、（圣）果与唯作心都执行速行的作用。速行是造业的，所以这 55 个执行速行的心很重要，分别为：12 不善心、21 善心、四果报心（出世间果心）、18 唯作心（两个转向心除外）。

21 个善心包括：八个欲界大善心、五个色界广大善心、四个无色界广大善心以及四个出世间善心，这些都是扮演速行的作用。比如广大善心初禅，有初禅意门心路过程，这些生起为速行心；八定也是生起为速行心；包括须陀洹道心也是生起为速行心，虽然只生起一次。在欲界，速行心生起七次；在色界、无色界，速行心可以生起无数次；在出世间善心（包括须陀洹道心、斯陀

含道心、阿那含道心、阿罗汉道心），速行心都只生起一次。

四果报心（即出世间果心）是须陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿罗汉果心，这些也可以生起为速行果心，在进入果定的时候生起，例如须陀洹在进入果定的那一刻，须陀洹果心生起为速行心，直到他出定为止。

18 个唯作心也扮演速行的作用，它们是八大唯作心、五个广大唯作心、四个广大唯作心以及阿罗汉生笑心。阿罗汉看到世间某些事物而绽放微笑时生起的速行心，就叫做阿罗汉生笑心。

8. 彼所缘的作用：执行彼所缘作用的 11 种心是果报心：八大果报心、三个推度心。当三种推度心执行彼所缘的作用时，并没有同时执行推度的作用。

各类心扮演的作用

1. 两种舍俱推度心执行五种作用：结生、有分、死亡、彼所缘与推度。

2. 八大果报心执行四种作用：结生、有分、死亡与彼所缘。

3. 九广大果报心执行三种作用：结生、有分与死亡。

4. 悦俱推度心执行两种作用：推度与彼所缘。

5. 确定心（意门转向心）也执行两种作用：确定与转向。在五门心路过程称为确定，在意门心路过程称为意门转向心。

6. 其余的心——速行、三三界（五门转向心跟两个领受心）、双五识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，五个是善的、五个不善）——生起时只执行一种作用，比如眼识执行看到作用，耳识执行听到作用。

所以有的心执行五种作用，有的执行四种作用，有的执行三种作用，有的执行两种作用，有的执行一种作用。

再看“摄作用一览表”。89 种心可以执行 14 种作用，包括：心路的作用及离心路的作用。

1. 54 欲界心

（1）12 不善心的八贪根心、两瞋根心、两痴根心：只扮演一个作用，就是速行。

（2）18 无因心：

- 舍俱五门转向：扮演转向的作用，只有一个作用。
- 舍俱眼识：有两个眼识——善的及不善的，只扮演一个见的作用。
- 舍俱耳识：有两个耳识——善的及不善的，只扮演一个听的作用。
- 舍俱鼻识：有两个鼻识——善的及不善的，只扮演一个嗅的作用。
- 舍俱舌识：有两个舌识——善的及不善的，只扮演一个尝的作用。
- 苦身识：是不善果报，只扮演一个触的作用。

- 乐身识：是善果报，只扮演一个触的作用。
- 舍俱领受：有两个——善的及不善的，只扮演一个领受的作用。
- 舍俱推度：有两个——善的及不善的，扮演结生、有分、死亡、推度、彼所缘等五个作用。不善舍俱推度心扮演四恶道众生的结生、有分、死亡作用；善的舍俱推度心扮演的是先天残缺众生的结生、有分、死亡作用。
- 悦俱推度：扮演推度与彼所缘两个作用。
- 舍俱意门转向：只有一个心，扮演转向跟确定两个作用。
- 悦俱阿罗汉生笑心：只扮演一个速行的作用。

(3) 八个善心：只扮演一个速行的作用。

(4) 八个果报心：扮演结生、有分、死亡与彼所缘等四个作用。这是对人类与天神所扮演的作用。

(5) 八个唯作心：只扮演一个速行的作用。

2. 15 色界心

(1) 初禅至五禅的善心和唯作心：只扮演速行的作用。

(2) 初禅至五禅的果报心：扮演结生、有分、死亡三种作用。

3. 12 无色界心

(1) 空无边处至非想非非想处的善心和唯作心：只扮演速行的作用。

（2）空无边处至非想非非想处的果报心：扮演结生、有分、死亡三种作用。

4. 八出世间心

四道心与四果心：都只扮演速行的作用。

由这张表可以看出：有 55 个心扮演速行的作用；有 19 个心扮演结生、有分、死亡的作用；各有 2 个心扮演转向、见、闻、嗅、尝、触、领受的作用；有 3 个心扮演推度的作用；有 1 个心扮演确定的作用；有 11 个心扮演彼所缘的作用。

3.4 门之概要

有六种门：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门与意门。眼本身是眼门、耳本身是耳门，鼻、舌、身等亦复如此，但是有分心则称为意门。

门之分析

1. 眼本身是眼门：首五门（眼、耳、鼻、舌、身）是色法，即五种感官里的净色。每一种净色皆是一门（眼净色是眼门、耳净色是耳门等等），通过净色，生起于心路过程的心与心所得以缘取其目标；亦是透过净色，目标才能被心与心所缘取。如果没有眼净色，眼门心路过程不可能生起。所以眼净色是眼门心路过程诸心之门，使它们能通过眼睛识知颜色。对于其他根门的净

色和各自的目标亦是如此。例如耳净色取声音，才能够生起耳门心路过程。

2. 有分称为意门：有别于首五门，意门（*manodvāra*）并非色法，而是名法（*nāma*），即有分心。对于意门心路过程的目标，该心路过程里的诸心只是通过意门缘取它，完全不依靠任何净色。

依心分类

有 46 种心能根据条件生起于眼门。眼门的心路过程是：过去有分、有分波动、有分断、五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行（7）、彼所缘（2）。能生起于眼门的 46 种心是：五门转向心（1）、眼识（2）、领受心（2）、推度心（3）、确定心（1）（以上五种心无法在意门心路过程中生起）、欲界速行心（29，包括 12 不善心、八善心、八唯作心、一生笑唯作心）及彼所缘（8）。

五门心路过程跟意门心路过程并不一样。五门的所缘是现在所缘（例如现在看到东西、现在听到声音）；意门的所缘，可以是过去、现在与未来的所缘。

所有 55 种速行心都能生起于意门。只有 22 种心不能生起于意门，即五门转向、双五识、两种领受心、五个色界果报心及四个无色界果报心。五门转向、双五识、两种领受心是在五门生起。

有 19 种心（两种舍俱推度心、八大果报心、九个色界与无色界果报心）名为“离门”，这是因为它们所执行的结生、有分、死亡作用并不发生在五个根门里，它们也不接受任何新的目标，只缘取前一世最后一个心路

过程的目标（即临死速行心的目标）。因为不接受任何新的目标，所以不生起在五门，也不生起在意门，只生起在离门。

3.5 所缘之概要

有六种所缘：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘与法所缘。其中，（颜）色本身是色所缘。同样的，声本身是声所缘、香本身是香所缘、味本身是味所缘、地火风三者是触所缘、法所缘则有净色、微细色、心、心所、涅槃与概念六种。

所缘之分析

在巴利文里，有两个字是用来代表所缘，一是“ārammana”，意为“取乐于”；另一个是“ālambana”，意为“钩住”。由此可知，所缘是心及其相应心所取乐或钩住的目标。例如眼识取乐于色，所以色是眼识的所缘。

六种所缘

首五（色、声、香、味、触）所缘的每一种都能通过以下三个方式识知：

1. 通过各自的根门心路过程，例如色是通过眼门、声是通过耳门、香是通过鼻门、味是通过舌门、触是通过身门心路过程来识知。

2. 通过意门心路过程，例如声音撞击耳根时，生起耳门心路过程。这时耳门只知道是声音，但是不知道声音代表的意思是什么，要通过意门才能够知道，所以意门也可以认知声音。同样的，色尘撞击到眼净色的时候，生起眼门心路过程，识知这是色尘，但是不知道是什么颜色，要通过意门才能知道。

3. 通过离心路过程心，即结生、有分与死亡。人要往生时看到的红色，是胎儿在母胎的色所缘。临终速行心缘取红色后，人就往生了。下一世，第一个结生识是取上一世临终速行心的所缘（红色）为所缘，不是取死亡心的所缘为所缘。结生识过后的有分识也是取这个红色，同一世的死亡识也是一样。

第六种所缘，即法所缘，完全不能通过五根门识知，只能通过意门心路过程或离心路过程心识知。法所缘有六种：

1. 净色：是五种感官里的根门色法，即眼、耳、鼻、舌、身等五种净色。

2. 微细色：28 种色法去掉五种净色、再去除七种境色（色、声、香、味、地、火、风），剩下的 16 种色法就是微细色了，水界即是其中之一。

3. 心：亦是一种法所缘。虽然心能识知目标，但心本身亦能成为被识知的目标。例如刚才起了善心，现在虽然已经过去，但是我们仍然记得，所以心是法所缘。

4. 52 心所：例如可以记起刚才的乐受。这些都是通过意门的心路过程，不是五门的心路过程。

5. 涅槃：是有学圣者与阿罗汉意门心路过程的目标，不是凡夫的目标。

6. 概念：例如：安那般那（呼吸）是概念，十遍（地遍、火遍……）也是概念，这也是通过意门的心路过程而缘取的。

这六个法所缘要通过意门心路过程和离心路过程才能识知。

3.6 依处之概要

欲界有六种依处：眼、耳、鼻、舌、身与心所依处。在色界则没有鼻、舌与身三依处。在无色界则完全没有依处，因为依处都是色法，而无色界是没有色法的。

依处之分析

于有色法的生存地，心与心所必须依靠依处生起。依处是支持心生起的色法。虽然首五依处与首五门（即五净色）相符，但依处与门并不完全一致，因为它对心之生起有不同的作用。心路过程里的心与心所通过门而得以和目标接触；依处则是支持心与心所生起的色法。

这项作用上的差别很重要。在眼门心路过程里，除了眼识之外，亦有许多种心以眼净色为门而生起，但眼净色只是眼识的依处，而不是其他也运用眼门的心的依处。例如眼门的心路过程为：五门转向、眼识、领受、推度、确定。眼识是依眼净色而生起，五门转向、领受、推度与确定是依心所依处而生起。依处和门是不一样的，

虽然眼识是依靠眼净色而生起，但是在眼门心路过程里除了眼识以外，还有许多其他的心是不依靠眼净色的，这是依处和门的不同。

关于门，做为结生、有分与死亡的诸心是“离门”，即是不发生于任何门的。然而在有名色法两者的生存地里，没有任何心是能够不依靠依处生起。除了无色界之外，色界和欲界的名法一定要依靠依处而生起。

1. 心所依处 (hadayavatthu)：根据诸巴利论师，除了以各自净色为依处的双五识之外，心所依处是一切心的依处色。其实《阿毗达摩论》并没有明确提到心所依处。《阿毗达摩论》中的最后一部《发趣论》也只是说：“依靠该色，意界及意识界得以生起。”然而，诸注疏随后则确定那“该色”为心所依处，是心脏里的心室（的血）。它同样生起又灭去、生起又灭去，也是生灭法。

2. 于欲界等：于欲生存地（包括四恶道众生、人类与天神）有一切六依处（眼、耳、鼻、舌、身和心所依处），除了天生瞎眼或耳聋者。天生瞎眼者没眼识，耳聋者没有耳识。于色界天则无鼻、舌、身三依处，由于这三门的体验比其他二门（眼与耳）较为粗，所以不包括在这高层次的生存地里。诸论师说该地（指色界）的有情也拥有这些感官的外形，但并没有净色，因此不能做为嗅、尝及触的依处，所以这些感受也就不能发生于色界天。梵天的色法是非常微细的，鼻、舌、身是非常粗显的，所以他们虽然有身体，但是没有身根，因为没有身根，所以不会有痛。因为没有舌头，所以不会想吃东西，以禅悦为食。于无色界天则完全没有依处，因为一切的依处都是由色法组成。

七识界

在《阿毗达摩论》里，所有 89 心被分为七种识界：

1. 眼识界：眼识，有二个心。
2. 耳识界：耳识，有二个心。
3. 鼻识界：鼻识，有二个心。
4. 舌识界：舌识，有二个心。
5. 身识界：身识，有二个心。
6. 眼界：五门转向心、领受心二个，所以有三个心。
7. 意识界：其余的一切心，有七十六个心。

3.7 总结

1. 当知欲地之七（识）界（眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、眼界、意识界）依靠六依处（眼、耳、鼻、舌、身和心所依处）生起，依处都是色法。

2. 色地（指梵天）四（识）界（眼识界、耳识界、眼界与意识界）依靠三依处（眼、耳和心所依处）。

3. 色地一（识）界（指意识界）不依靠任何依处。因为无色地是没有任何色法的，所以不依靠任何依处。

综合讨论

一、心如何依界及本性分类？以及它们之间的关系。

心依界分为：54 个欲界心、15 个色界心、12 个无色界心与 8 个出世间心。

1. 依本性分为：不善心、善心、果报心与唯作心。

2. 界与本性之关系：（1）欲界有：不善心、善心、果报心与唯作心。（2）色界心有：善心、果报心与唯作心。（3）无色界有：善心、果报心与唯作心。（4）出世间心有：善心与果报心。

二、慧根心所与何种善心相应？慧根心所在善心里，扮演的作用是什么？

1. 欲界凡是“与智相应”的心都有慧根心所。所有色界心、无色界心和出世间心也都有慧根心所。

2. 慧根心所在欲界善心里扮演的作用：（1）了解因果关系。（2）知道善与不善。（3）可以分辨无常、苦、无我。

慧根心所在色界、无色界善心里扮演的作用：

色界与无色界的心是属于禅那的心，正定或心一境性扮演的作用较大，慧根只是助缘。在那一刻，心只专注在禅那，是不能辨识无常、苦、无我的。从禅定出来的心是欲界心，只有欲界心的慧根能辨识无常、苦、无我。

慧根心所在出世间善心里扮演的作用：

出世间善心是取涅槃为所缘的，也是不能辨识无常、苦、无我。慧根心所在出世间善心里扮演的作用有二个——1. 体证四圣谛。2. 慧根就像利剑一样，斩断有关的烦恼。

三、试列出 55 种速行心？速行心的重要何在？

1. 55 种速行心（1）12 不善心：欲界八个贪根心、两个瞋根心以及两个痴根心。（2）21 善心：欲界八个大善心、色界五个广大善心、无色界四个广大善心以及四个出世间善心。（3）四果报心（四出世间果心）：须陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心、阿罗汉果心。

（4）18 唯作心：欲界八大唯作心、色界五个广大唯作心、无色界四个广大唯作心以及阿罗汉生笑心。（两个转向心不包括在内。）

2. 速行心的重要（1）在欲界：主要在造欲界善恶业。（2）在色界及无色界：主要造色界及无色界禅那善业，所有禅那心都是速行心。（3）在出世间：四道心与果心都是速行心，但不造业，反而斩断业，缩短轮

回。例如当一个人证到须陀洹道心（此为速行心），他只要轮七次，缩短了轮回的时间。

四、列举 19 个扮演结生、有分、死亡心。

19 种心是：两种舍俱推度心、八大果报心以及九个色界与无色界果报心。

1. 两种舍俱推度心：一种是善的，一种是不善的。

2. 八大果报心：

（1）悦俱智相应无行一心。（2）悦俱智相应行一心。（3）悦俱智不相应无行一心。（4）悦俱智不相应行一心。（5）舍俱智相应无行一心。（6）舍俱智相应行一心。（7）舍俱智不相应无行一心。（8）舍俱智不相应行一心。

3. 无色界果报心：（1）初禅果报心。（2）第二禅果报心。（3）第三禅果报心。（4）第四禅果报心。（5）第五禅果报心。

4. 四无色界果报心：（1）空无边处果报心。（2）识无边处果报心。（3）无所有处果报心。（4）非想非非想处果报心。

称为有分断。由于要开始去识知色尘，所以有分要断掉，要让路给心路过程。

有分断掉后，另外一个心生起，叫做五门转向心，属于欲界心中的无因唯作心。五门转向心转向色所缘之后就灭掉了。另外一个心又生起，叫做眼识——因为是色所缘，所以眼识生起，如果是声所缘，则耳识生起。依据所缘，会生起相关的识。眼识生起、扮演看到的作用后就消灭。另外一个心识又生起，叫做领受——领受是果报心，五门转向是唯作心。领受心生灭过后，又生起推度心——属于果报心，推断出那个所缘。接着，一个心又生起，叫做确定——确定那个所缘。之后生起七个速行心，最后则生起两个彼所缘。这一系列过程就叫做眼门心路过程。

4.1 门、净色、所缘、依处

在深入了解心路过程之前，一定要先明白一些名相，才能够彻底了解心路过程。这些名相分别为：

1. 门：巴利文叫“Dvāra”，用以譬喻心与所缘境交往的管道。所缘需要透过门，心才会生起眼门心路过程。比如要进入房间，一定要穿过门。所以通过门，心与心所得以接触目标，目标亦得以呈现于心和心所。比如刚才讲的眼门，色所缘撞击到眼净色，眼门心路过程才能够产生。通过眼门，心与心所才得以接触到色所缘。门一共有六种：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。

2. 净色：眼门是依眼净色而生起的，没有眼净色，眼门是不可能生起。眼净色在眼睛里面，且和眼根是同一个意思。其他如耳门要通过耳净色，鼻门则是鼻净色，舌门是舌净色，身门是身净色，意门要通过有分。

3. 所缘：若无所缘，心路过程不会生起。比如颜色若不撞击眼根，不可能生起眼门心路过程。因此所缘非常重要。所缘与目标是同一个意思。心与相应的心所必须缘取一个所缘（因为心本身就是识知目标的活动），方能生起感觉、分别与认识的作用。所以，没有所缘，心不可能生起。

所缘有两种解释：

为心所取乐的：你在品尝咖啡时感觉到很快乐，是因为心取乐咖啡的味道。所以，所缘是心取乐的对象。

为心钩住或为心紧握的目标：品尝咖啡的美味时，心一直钩住美味不放。所以心很容易钩住目标。没有目标，心不会生起。

所缘共有六种：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘、法所缘。触所缘有三种，前面已经讲过是地、火、风。法所缘包括：五净色、十六微细色、心、心所、涅槃、和概念（十遍、安般念等）。

4. 依处：于有色法的生存地，心与心所必须依靠依处而生起。依处是支持心生起的色法。有六种依处：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、心所依处。例如眼识是心，所以眼识一定要靠眼净色这个依处才能够生起。我们有 89 种心，扣除眼、耳、鼻、舌、身这五个识之外，剩下的心都要依靠心所依处。心所依处不是心脏本身，是在心室中的血液里，那里有很多心所依

处在生灭、生灭。一个心只能够依靠一个心所依处，过后就灭掉，另外一个心所依处又会生起。心所依处是过去的业所产生的色法，是属于业生色。

4.2 名色的寿命

心的寿命名为心识刹那（cittakkhaṇa），一眨眼就有数十亿个心识刹那过去，这一定要铭记在心。所以心的生灭非常迅速。虽然心的生灭如此迅速，但是每一个心识刹那又可分为三个阶段：生、住、灭，亦可翻译为生、老、死。住就是老，灭就是死。在究竟谛上，如果把心当做是一个“我”的话，那“我”的寿命只是一个心识刹那，我们只活一个心识刹那而已。心在生的阶段最强、最有力量！所以心在生的阶段，能够产生色法。我们以一个心识刹那来研究心。

色法的寿命：色法也经过生、住、灭三时，但这三时所占的时间等于 17 个心生灭的时间。所以一个色法的寿命等于 17 个心识刹那，从过去有分识、有分波动、有分断……一直到彼所缘，一共有 17 个心识。17 个心识一结束，色法的寿命也跟着结束。因此心比较快，色法比较慢，所以佛陀说：“如果要把心当做是‘我’，情愿把色法当做是‘我’。”当然，事实上两个都没有“我”。心在生的阶段是最强的，色法则是在住的阶段最强。

4.3 心的呈现方式

现在进入心路过程。心的呈现方式有两种：

心路过程：五门心路过程、意门心路过程。

离心路过程：结生识、有分识、死亡识。

有分识

先前提过，有分的巴利文叫做“bhavaṅga”，由“bhāva”与“aṅga”组成。“bhāva”是有或存在的意思；“aṅga”是因素。所以“bhavaṅga”即为有或存在的因素。在一生中的第一个心识叫结生识，最后一个心识叫做死亡识，在结生识和死亡识之间，会生起很多心路过程。比如色、声、香、味、触、法六尘，撞击到眼、耳、鼻、舌、身、意六根时，就会生起六门心路过程。当六门心路过程结束，另外一个心路过程还没有生起之前，中间有一个空档，维持心流不中断，就是有分心。而心流在以下两个情况时，会暂时中断：

当阿那含或是阿罗汉进入灭尽定的时候，其心流会暂时中断。

当阿罗汉进入般涅槃的时候，他的心流会完全中断。

六门心路过程结束时，另外一个心路过程还没生起之前，为了保持心流不断，有分心会生起。所以有分心的作用，就是保持从结生识到死亡识的心流不断。有分心是果报心。果报心和善心及不善心相较之下，果报心因为不造业，当然是比较平静的。而心路过程是不善

心或善心，所以波动非常强烈。熟睡没有梦时，有分心会生起。作梦时，意门心路会生起。此外，在每一个心路过程与另一个心路过程之间，一定会生起很多有分心。有分心生起的次数越少，表示智慧越敏锐。禅修在观安般念时，心跌入有分，就是忘记安般念的目标。有分心生起越多，表示心失念越久。

4.4 心路过程

五门心路过程

五门心路过程分别为：

- 眼门心路过程
- 耳门心路过程
- 鼻门心路过程
- 舌门心路过程
- 身门心路过程

以眼门心路过程为例：每一个五门心路过程一定有 17 个心识，因为色法的寿命只有 17 个心识。眼门是取色为所缘。所以当 17 个心识灭掉，色法就结束，眼门心路过程也跟着结束。

眼门的 17 个心识分别是：过去有分、有分波动、有分断、五门转向、眼识、领受、推度、确定、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、彼所缘、彼所缘。（请参考 175 页的图）

眼门心路过程取色所缘为目标，当色所缘同时撞击到眼根（或称眼净色）和有分时，一个心识就过去了，叫做过去有分识。这个心识一生灭就不存在了。因为心是不能够断的，一个灭去过后，另一个心一定要生起。第二个心叫做有分波动。比如有个丈夫带着妻子出门，突然间见到一个非常漂亮的女孩子，当漂亮的色一撞击到他的心，他的心就开始波动了。同样的，有分心本来有自己的所缘（妻子），现在另有一个色所缘（漂亮女子）撞击到它，它也就像那个男生一样开始波动了，所以叫做有分波动。有分波动过后，这个心就灭掉。灭掉过后另一个心又生起，叫做有分断。因为新的所缘撞击到有分心，眼门心路过程就要生起。过去有分、有分波动、有分断三个有分心，属于离心路过程。有分不断，心路就不会生起。所以有分心要断掉，让位给心路过程。

有分断灭掉过后，生起五门转向心，开始转向色所缘，仿佛在问：“这是什么东西？”五门转向心是唯作心。（在 89 种心识中的无因心里，有三个唯作心，分别是五门转向、意门转向、阿罗汉笑心。）

五门转向所缘后，如果是色所缘，眼识就会生起；如果是声音，耳识就会生起；如果是味道，舌识就会生起；如果是气味，鼻识就会生起。现在因为是色，所以就会生起眼识。眼识的作用是看到。之后，这颗心就灭掉了。眼识只是看到，但是到底是什么颜色、什么形状，它根本不知道。你们或许会问，眼识不知道看到的是什么，那么为什么一看到我，就知道我是善戒师父？那是因为心的生灭太快，我们没有办法破除那个相续密集，所以你会以为一看到就知道对象是什么。其实当你一看

到我，知道我是善戒师父时，已经有千千万万个意门心路过程流逝了。

眼识灭后，生起领受心，领受色所缘。接下来，又生起一个心叫做推度，推度色所缘。领受和推度都是果报心。推度心灭掉后，又生起确定的心。在意门心路过程当中，并没有一个叫确定的心，因为确定与意门转向是同一个心，名字不同罢了。在意门心路过程的时候，它的名字叫做意门转向，在五门心路过程就称为确定心。所以确定心是唯作心，之后就生起七个速行心，这是最重要的阶段。

所谓速行，就是迅速跑向目标。若以眼门心路过程为例，目标便是色所缘。因此，速行心是迅速跑向色所缘，以便能够识知它。在心路过程中，眼识、领受、推度等等的心只跑一次，但是速行心会连续跑七次。善或不善的心，就是在这个阶段生起。比如说 12 个不善心中的“悦俱邪见相应无行一心”就会在速行阶段生灭七次。速行跑了七次，即生灭七次之后，接下来生起的心叫做彼所缘，此心共生起二次。

彼所缘，巴利文叫做“*tadārammaṇa*”。“*ta*”是它，“*ārammaṇa*”是所缘，彼所缘就是它的所缘，它的所缘就是速行心的所缘。因此，取速行心的所缘为所缘，就叫做彼所缘。在欲界心路过程里，当五门的目标是极大所缘时，彼所缘就会在速行的阶段之后生起两个心识刹那。所谓极大所缘，极大并非指体积很大，而是指它对心的撞击力非常强。在这种情况下，彼所缘才会生起。如果对心的撞击力不强，彼所缘不会生起。比如一出门看到自己亲爱的孩子被车撞到了，这个对心的撞击力就非常强，彼所缘就会生起。而当你看到陌生人从你面前

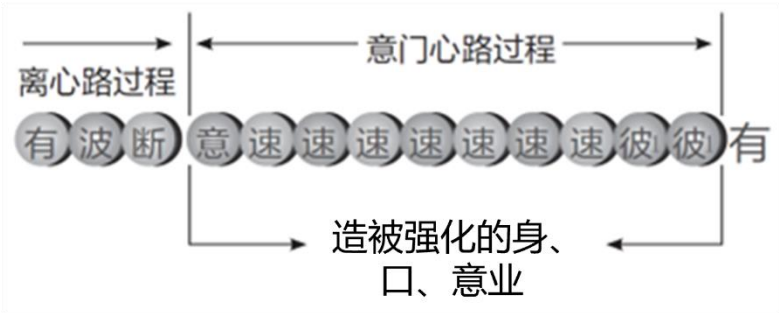
走过，那个对心的撞击力就不强，彼所缘可能就不会生起。在所有的色界心与无色界心里，彼所缘都不会生起。这个是彼所缘的法则。

全速奔跑时若想停止，一定要先放慢脚步慢慢停下来。这个彼所缘的作用，就是让心在还没跌入有分之前，先缓慢下来。当两个彼所缘生灭过后，即 17 个心识都生灭之后，眼门心路过程就结束，心随即跌入有分。

一个心路过程结束之后，在另外一个生起之前，为了维持心流不断，有分心一定生起。所以一个心路过程结束后，心会跌入有分。另外，整个心路过程的发生是毫无自我的，没有永恒体验者或内在控制者，刹那生灭的诸心本身已完成了一切识知应有的作用，而识知过程的互相配合，是源自因果缘起的法则。在心路过程里，每一心皆依照“心之定法”生起，依靠各种不同的缘生起，包括前生心、所缘、门及依处色。生起之后，在心路过程里执行它特有的作用，然后即灭尽，成为下一心的缘。

在整个心路过程中并没有一个我，全部是因缘和合之法。所需因缘如：第一，眼门心路过程要生起，一定要有所缘，没有所缘，心不可能生起。第二，要有眼净色或者依处。盲人没有眼净色，所以不会生起眼识，也不会生起眼门心路过程，故眼净色也是一个必要条件。第三要有亮光，没有亮光的话，就算有眼净色，有色所缘，但是黑漆漆看不见东西，眼门心路过程仍然不会生起。第四是作意（*manasikāra*），如果你不想看我，闭上眼睛就看不到。因为有作意不要看我，你就看不到。所以要有种种缘互相配合，才能够生起整个眼门心路过程。在这 17 个心里面，没有一个是我是我，每一个心生起

图表 6. 意门心路过程:



注: 彼=彼所缘 波=有分波 断=有分断

意=意门转向 速=速行 有=有分流

例如前面讲到眼门心路过程生起过后灭掉，但是还不知道看到了什么东西，只知道它是色。此时，需要依靠意门心路过程。这与五门心路过程不一样。意门心路过程的第一个心叫做有分波动，第二个有分断，然后是意门转向、七个速行心、两个彼所缘之后就结束。此意门心路过程并不像刚才所讲的共有 17 个心识。因为色法已经灭去，意门心路取的所缘是过去所缘。

比如荷花是色所缘，撞击到眼根就会生起眼门心路过程。色所缘同时撞击到眼根与有分心时，一个心就过去了，叫做过去有分。然后第二个心就产生波动，叫做有分波动。然后是有分断。这三个心叫做离心路过程。接著，五门转向就转向荷花。刚开始只是看到一个色，但不知道是什么色，更不知道是荷花。接著眼识生起，眼识生灭过后，是领受；领受生灭过后，是推度；推度生灭过后，是确定；确定生灭过后，是七个速行心，然

后再生起两个彼所缘，这种心路过程叫做眼门心路过程。心的特相是识知目标，心的现起是一个相续不断的过程。一个相续不断的过程就如同一排蚂蚁，乍看好像只是一条线，但是跑近一看，才知是一只接着一只。17 个心识都生灭过后，心就跌入有分。

为了要看清楚色到底是什么，就会生起第一个意门心路过程。由于色所缘的寿命已结束不存在了，因此第一个意门心路过程取的是过去所缘。但是仍看不清楚到底是什么东西，所以第二个意门心路过程又生起，整体识知该所缘。所缘的呈现刚开始是零碎、不完整的，所以要通过第二个意门心路过程整体地去识知它。如此一来，第三个意门心路过程才能知道它是什么形状。比如电影里面的一个动作是由很多底片一个一个串连起来。同样的，第二个意门心路过程要先整体识知所有支离碎片般的东西。当第二个意门心路过程整体识知该所缘后，第三个意门心路过程就会认知形状。之后，第四个意门心路过程就能识知荷花这个名称。有的论师认为是先识知名称，再来识知形状。也有论师认为不只是四个意门心路过程，可能有六个或者八个，例如雷迪禅师。我们不需要研究得太微细，只需知道第一个意门心路过程是识知过去所缘，然后是从整体去识知，接着是形状，随后名称也会出来。至此，就能知道看到的是荷花。

知道是荷花之后，心开始采取反应。如果喜欢荷花，贪根心于是生起。八种贪根心的其中一种会在速行阶段生灭七次。如果不喜欢荷花，就会生起两个瞋根心之一。无论是贪根心或瞋根心，并非只生起七次就结束，因为一眨眼就有数十亿个心跑过去。我们现在是将心的速度放慢来讲，所以请你想像一眨眼有数十亿个心跑过

去。对荷花的喜爱不会只是一眨眼而已，可能是五分钟。数十亿再乘五分钟，将有数不尽的贪根心涌过。每一个不善心都会产生不善果报。不善心和善心是造业的心，一旦造业，我们的生命流中将会留下业力。等到时机成熟，业力即产生其果报。如果对一切都起贪，看到也起贪、听到也起贪、嗅到也起贪、尝到也起贪、触到也起贪，会在生命流里留下习气，就会成为贪根心特别强的人。所以每一个反应都要很小心，因为会留下业力。

眼门心路过程中也有速行心，速行心能造身、口、意的业。但是，五门心路过程的速行心所造下的业不太严重。因为在那个阶段，所缘尚不清楚，反应不太强烈，造下的业也不会很重。但是，到了意门心路过程，由于目标越来越清楚，反应会非常强烈，生起的贪、瞋、痴也很强烈。反应强烈所造下的业会被强化。所以，在意门心路过程里会造下被强化的身、口、意业。七个速行心，每一个都会造业，在生命流中留下业力，待时机成熟即产生果报。我们要尽量避开一切不善业，时常以善的念头来反应我们面对的色、声、香、味、触、法等六尘。例如时常以慷慨、大方、慈爱、忍辱、诚实、慈悲、悲悯对待一切众生，或者以善念反应一切我们所体验的、看到的、听到的种种事物，就能在生命流中留下美好的业力。待美好的业力成熟，便能出生在较好的环境，我们也可因此塑造较为完美的人格，而这些都可以帮助修行。

所以修行要从生活中做起。如果烦恼习气很重，禅修时一坐下来就起瞋恨心，不容易修行成功。如果平常时时以善念来反应一切，在生活中把心给调柔，将比较容易禅修。所以不要在禅修时才来对治烦恼，平常生活中就应谨慎小心。若能以善念回应一切现象、事物，

其实也是回报整个社会。世界和平是从个人做起，个人如果持戒清净，不杀生、不偷盗、不邪淫、不喝酒、不妄语，其实也就是为整个社会和平贡献力量。

生活中的惯性反应养成了我们的习气。习气像雪球，越滚越大。如果贪的习性不改，贪会越来越强。同样的，有些人瞋根心特别重，即使做善事时也会起瞋心，比如布施时看到很多人，他会起瞋心；看到人家布施比他多，也起瞋心。对每一件事都如此起瞋，将会在生命流中留下强大的习气，最后形成瞋的性格。这种性格就是人的习气。要改变习气，如理作意是必要的。

如理作意

贪生起时，可以观 32 身分不净观，即把身体分成 32 个部分来观：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、肌腱，然后是身体里的器官，如肝、脾、大肠、小肠、粪便等等。依序一一观到粪便时，贪可能就断掉。

另一个灭贪欲的方法是白骨观。斯里兰卡有位 Tissa 比丘、行、住、坐、卧都是观白骨。有一天他外出托钵，仍是观白骨。这种叫做行处正知（*gocara sampajañña*），即无论到哪里，行住坐卧都把禅修业处带在身上。Tissa 比丘托钵时虽然手拿着钵，但是心中观的是白骨。这时，有位妇女因为和先生吵架，打算回娘家去，在路上碰到了 Tissa 比丘。她一看到 Tissa 比丘，开怀笑盈盈。佛陀说男众最不能够抗拒女人的声音。她一笑起来，Tissa 比丘若没有把心守在业处上，很可能起贪欲。由于白骨观可以观内也可以观外，内是观自己的白骨，外是观别人的白骨。所以他一听到笑声，就转观外白骨，结果只看到妇女的整排牙齿，看不到形象。

牙齿也算是白骨的一部分，他马上取白骨为不净而进入禅定。进入禅定之后出定，他接着观内名色的无常、苦、无我，当场证到阿罗汉道果。就在那时，先生因为妻子离家赶紧追了过来，但只看到比丘，于是问他：“请问尊者，你是否看到一位妇女走过？”尊者说：“我没有看到什么妇女，只看到一具白骨走过去。”

所以修行如理作意或正念正知，可以防止很多恶心的生起。恶心一旦生起，就要转念，把恶的转到善的。比如生某人的气或见到不喜爱的人时，为了不让瞋恨心继续滋长，应该发送慈爱心来转念。有的人也许认为那不容易办到。恨对方入骨，竟还要送慈爱心给他，实在是太难了！佛陀说：“在漫长的轮回中，你找不到一位众生，曾经不是你的太太、你的丈夫、你的父母、你的孩子、你的姐妹、你的兄弟。”所以可以想像过去世他可能曾经是你的亲朋好友，如此一来，就不会对他起瞋心。若仍无法成功，再想其他方法。《清净道论》中提供很多方法可以参考。

对人之所以生起瞋恨心，一定是对方做了对不起我们的事，或者他的无明、贪、瞋伤害到我们。此时的我们因为执着于我相、人相、众生相，所以瞋会生起。如果能去掉他人相，瞋恨就不会生起。对方因为受贪、瞋、痴折磨，其实比我们还痛苦。有烦恼就会有痛苦，他的烦恼促使他这样做，因此很可怜。你观他的因，再观他的果，祈愿他脱离苦因，就可以去除掉众生相、人相、我相、你相、他相。北传《金刚经》中讲过：“如我昔为歌利王割截身体，我于尔时，无我相、无人相、无众生相、无寿者相。何以故？我于往昔节节肢解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生恨。”其中必定有他的道理。你不妨试一试吧！

欲界速行之善与不善业

欲界的七个速行心可以造下善业与不善业。其中不善业包括：

身业：有杀生、偷盗、邪淫。

语业：有妄语、两舌、恶口、绮语。

意业：有贪婪、瞋恨、邪见。

欲界速行之不善业的范围都在 12 个不善心里面。欲界速行之善行有布施、持戒、禅修、恭敬、服务、分享或回向功德、随喜他人的功德、闻法、弘法、正直已见共十种。这些欲界善业是发生在八个善心里面，四个与智相应，四个与智不相应。布施带来富有的果报；持戒——如果是不杀生戒——带来长寿或健康的果报。如果你希望身心健康，绝不可以杀生，包括杀蚊子在内。不善心带来不善的果报，所以要保护好自己心。持不杀生戒的人，同时也提供了别人安全。世界和平从个人做起，把自己做好，便是为社会贡献和平。如果十个人做好，就是制造十个和平，一万个人制造一万个和平，以此类推，全世界的人就制造全世界的和平。另外十个善行是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪婪、不瞋恨及拥有正见，所以一共有 20 个发生在欲界速行的善业，这 20 个善业包含在 8 个欲界善心里。

所有的善心与不善心发生在速行心里面，其他的心比如领受、推度等等是果报心，果报心无法再改变，要改变的是速行心。

四种依时间成熟之业

1. 现生受业

每一个善心与不善心都是业。第一个速行心产生“现生受业”。这种业只会在被造的那一世成熟，若在该世没有具足的缘令其成熟，就会无效。下列例子说明现生受业如何产生。

佛陀时代，有对很贫穷的贱民（当时印度最下等的种族阶级），他们唯一财产是一件外套。由于只拥有一件外套，两人只能轮流参加佛陀讲经或是正式活动。有一天佛陀讲布施的功德，丈夫穿上外套前去闻法。他一听到布施的功德，心中非常欢喜，心想：“我也应该布施。”但是他只有那件外套，若是把外套送出去，以后就不能出门了。于是他把布施的念头给压了下来，继续听法，越听越精采。“不行，我应该要布施，但是，布施出去就不能再听经了！我的损失不是更大？还是不行。”又把要布施的心给压下来。直到第三次，他想：“我不管这么多了，我要把我唯一的财产给布施出去。”他经过三次考虑后，才把外套脱下来恭恭敬敬供养给佛陀。供养给佛陀之后，他开心高声说：“我胜利了！我胜利了！我胜利了！”

当时，舍卫城的国王刚好也在场听闻佛法。他听到“我胜利了！我胜利了！”这句话，心想：“这是我上战场时，唯一讲的话，是谁在这个时刻讲？”于是他找人探究说话者是谁。一问才知原来是穷人在喊。国王召见他问道：“你为什么讲这句话？”穷人把来龙去脉讲给国王听。国王听完后非常赞叹，心想：“他穷到只剩一件外套，仍然舍得布施，此人的品格非常清高，我应该

好好奖赏他。”于是叫他的侍者回皇宫，拿两件高贵优雅的绒毛外套送给穷人。这就是现生受报。由于穷人经过再三考虑，才战胜自己吝啬的心，现在两件新外套对他来讲已算不了什么，所以又把两件外套再布施给佛陀。国王说：“了不起！了不起！我再给你四件。”但穷人不执着于物质，他已经战胜了他的心，所以又把四件外套供养给佛陀。国王说：“太好了！太好了！”又送给他八件，他同样把八件送出去。国王再加倍送 16 件，他又送出去。国王加倍 32 件，他本来要再送出去，这时国王说：“你留下一点给自己用吧。”他就说：“好！我就留下两套，一套给自己，一套给太太，以后我们就可以一起出来听经。”

这件事就此传开，有些比丘说：“多么奇妙啊！当下做的布施当下产生果报，有这种可能吗？”他们去请教佛陀，佛陀说：“你们不是亲眼看到他所得到的果报吗？马上得到了 32 件更加高贵的外套。”

这种业叫做现生受业，由第一个速行心所产生。他经过再三考虑后才把外套送出去，这种心叫做有行。佛陀说：“如果穷人当初生起第一个供养的心时，马上就行动，那么他今天得到的果报何止 32 件？”所以说，无行的善心会带来更大的果报。所以想要布施，切勿考虑太久，请快点行动！我们将会因此得到更多的果报。这并不是贪果报，而是起心动念要行善时，若没有马上去做，之后可能就不会做了。因为心乐于恶法，所以行善要快。如果第一个速行心没有产生果报，会成为无效业。第一个速行心不只一个，因为一眨眼就有十万亿个心，所以会有很多第一个速行心。

2. 次生受业

第七个速行心会产生“次生受业”，这个业在被造下的次一世成熟，若在该世没有具足的缘令它成熟，就成为无效业。在帕奥禅林有个台湾比丘尼，她观过去世时，发现自己某世是只母花豹，并生了一只小花豹。某天，猎人要来攻击她的孩子。花豹的动作非常迅速，反击能力很强，但是母花豹不想犯下杀生的业，所以用身体去保护小豹，因此中箭而死，牺牲了生命。如果花豹反击猎人，导致猎人死亡，就造下了杀生业，要承受下四恶道的果报。但是花豹不愿意破杀生戒，宁愿牺牲生命，结果死后投生成为天神。这是次生受业、好的果报。

布施时，你希望业马上产生“现生受业”，还是“次生受业”？现生受业的果报比较有力量呢？还是次生受业？认为是现生受业的人，太过短视了！布施外套的穷人当下就得到果报，如果当时他 50 岁，得到的果报顶多再享受 30 年、40 年罢了。假如是次生受业，他将可能出生在天上。天上的天神要 36 件外套，实在是太容易了。所以，次生受业的果报比较有力量。

第一个生起的速行心力量之所以最为薄弱，是因为没有受到之前的心的支持。比如刚出生的婴儿，因为还很弱小，所以无法走路。同样的，心刚刚生起时较弱，由于比较弱，才产生现生受业。而与中间的第二、三、四、五、六等五个速行心相比，第七个速行心因为没有第八个速行心的力量支撑，也会比较弱。例如石头往上丢后会掉下来，是因为往上的力道已经衰弱。所以，第七个速行心的力道已慢慢减弱，没有中间五个速行心强，因此会产生次生受业。

3. 无尽业

现在，进入中间最精采的五个速行心。第二至第六个速行心会产生“无尽业”，只要还处于轮回，这种业永远不会无效，直到般涅槃为止，因此这种业的力量非常强。纵使佛陀已经成佛，也要承受这种业。佛陀有背痛的毛病是因为他有一世是摔角手，有次把别人的背给摔断了，而造下了业的关系。由此可知，就算成为正等正觉的佛陀，业还是会继续产生果报，因为这种业叫做“无尽业”。要等到进入般涅槃之后，再也没有名色，业才会变为无效。因为没有名色，业力就没有办法再依名色而产生其果报。

《法句经》中有个例子。Jambuka 出生在富有的家庭，但他还是婴儿时便不喜欢吃饭、喝奶，而爱吃粪便。给他穿衣服，也会全被他扯掉，所以他始终赤身裸体。他也不睡在床上，特别喜欢睡地板。长大之后，他跟着外道出家。外道用椰子做成的梳子把他的头发一根一根拔掉。Jambuka 可以一整天不吃东西，却会在半夜偷偷吃粪便，最后让外道的人发现他的行径。外道认为把他留在组织里会破坏他们的名誉，所以轰他出去，流落街头。印度很多人修赤裸苦行，Jambuka 也以修赤裸苦行自居，假装用叶子沾点蜜糖放在舌头上，昭示大众他就这样来维持生命。由于他不穿衣服，一天只吃一点蜜糖滋养身体，因此很多人非常敬佩他。但是，没有人知道他半夜起来吃粪便。所以有时候，不要只看一个人的外表！人们看 Jambuka 修得这么好，殊不知他并非真要修赤裸的外道，而是过去的恶业让他没有办法穿上衣服；他吃粪便也是过去的业。但当时的人只看到外在表象，结果 Jambuka 得到很多的供养。只不过得到供养也没用，

衣服不能穿，食物不能吃，床也不能够睡，要睡在地上，他就这样度过了很多年。

佛陀每天早上会以神通观看有哪位众生的因缘已经成熟，波罗蜜已具足得以成为阿罗汉，就会去度化他。那一天，佛陀观到 Jambuka 的因缘已经成熟，便来到他住的地方。到了晚上，很多天神来礼敬佛陀。由于天神身体会发亮，使得整个地方特别明亮。看在眼里的 Jambuka 心想这个人应该不是平凡的人，所以第二天也来礼敬佛陀。

佛陀开门见山就说：“你四处说你没有吃东西，实际上每天半夜却起来偷吃粪便！”

Jambuka 心想：“唉呀！糟糕，全部被他知道了。”于是向佛陀恭敬顶礼。

佛陀说：“你想知道为什么会遭受到这样的苦报吗？”

Jambuka 说：“我当然想知道。”佛陀开始解释他过去所造的业。

现在的佛陀称为释迦牟尼佛。释迦是家族名称，并不是名字，他的名字是乔达摩佛陀（Gotama Buddha）。乔达摩佛陀的前一位佛陀叫做迦叶佛。

在迦叶佛的时代，Jambuka 是个比丘，接受一位居士的供养。有天来了一位阿罗汉比丘。居士看到阿罗汉比丘如此庄严，就供养他丰盛可口的食物和一套新袈裟，又请理发师帮他剃头，还送他一张床。当时的 Jambuka 看到对方一来到，就受到自己的居士如此供养，不由得生起妒嫉，心想这个比丘如果不走还得了！于是

他大声斥责阿罗汉比丘：“你不要吃我居士供养的食物，最好吃粪便；你不可穿我居士供养的袈裟，最好光着身体；你不许让我居士的理发师剃头，最好用椰子做的梳子来扯断你的头发；你不准睡在我居士送给你的床，最好睡地上。”就这四句话。阿罗汉比丘说：“我若再住下去，他会继续造业，我还是离开吧！”说完便离开了。

那时候人的寿命是两万年，不像现代人的寿命这么短。Jambuka 身为比丘修行了两万年，没有取得任何成就，这种叫做“业障”。后来往生时，他投生至地狱，直到乔达摩出世，才离开地狱。他待在地狱的时间非常漫长。出来之后，他不能够吃饭，而要吃粪便；他不能够睡在床上，得睡地上；他不能够穿任何的衣服，必须赤身裸体；他的头发，也被人家用椰子做的梳子一根根扯掉。他到了 55 岁才见到佛陀。佛陀为他解释之后，他才觉得自己没有穿衣服是很羞耻的事。佛陀送给他一块布让他把身子围起来，开始跟他讲经。过去世他曾是修行者，这个过去世的波罗蜜在那一刻成熟了，所以当下去他也证到阿罗汉道。Jambuka 所造的恶业就叫做“无尽业”，会一直延续下去，直到证到般涅槃。

再举目犍连尊者的例子。大家都知道，在佛陀时代目犍连是神通第一。有次他在寮房打坐时，透过神通知道有五百个强盗要来杀害他，于是他用神通从屋顶飞走了。第二次那群强盗又来了，他又用神通从门的锁匙孔穿出去。第三次强盗又要来杀害他。要展示神通一定要先进入四禅，所以目犍连尊者要进入四禅，但他突然无法进入，此时五百个强盗跑进寮房，把他打到粉身碎骨，骨头全碎成米粒大小。但是他并没有死亡。佛陀的两位上首弟子舍利弗尊者和目犍连尊者，若要进入般涅

槃，一定要先向佛陀请求批准，否则无法进入。因此目犍连尊者虽然被打到粉身碎骨， 仍然没有死亡。待五百个强盗离开后，目犍连尊者被打的恶业也刚好结束，因此又恢复神通。他把自己支离破碎的身体全部组合起来，之后再飞到佛陀那边，得到佛陀允许进入般涅槃。进入般涅槃并不代表往生，有往生就有出生，而阿罗汉是没有投生的。目犍连尊者神通第一也避不开恶业，已经成为阿罗汉，仍要承受无尽业。究竟是什么恶业让他要承受这样的果报？

他过去有一世是个孝顺的农夫，父母亲双双眼盲。母亲要他娶妻来分担工作，刚开始他不要， 后来还是答应了。娶妻之后，妻子一开始对待公公婆婆很好。久而久之，她觉得要照顾两位盲眼的公婆实在太劳累、太辛苦，逐渐产生不满，便怂恿丈夫把盲眼的父母杀掉。丈夫刚开始并不答应，但是太太整天在耳边唠叨，经过三、四个月，心也开始动摇，最后便同意了。他驾马车带着父母来到树林中，把他们放下，说：“你们在这边等一下，我去去就来。”他离开之后，把自己扮成强盗，拿着大木棍，假装不同的声音，喊着：“强盗来了！强盗来了！”接着把他父母打得死去活来。在《法句经》与《本生经》中记载不同的说法，一是他把父母打死了，另外一说是把父母打得半死，但还没有死。总之，就是因为这个业，他往生之后，下地狱遭受很大折磨，出来之后投生为人， 应该有 250 世会死于头被打碎。这种业叫“无尽业”。他后来成为佛陀的上首弟子，堪称神通第一。可是，他的神通也没有办法躲过恶业所带来的苦报。所以，佛陀在《法句经》中说：

“不要小看恶业，以为恶业不会发生在我的身上。一点一滴累积恶业，最终将使自己恶业盈满。同样的，不要小看善业，以为小小善事不会带来果报。一点一滴累积善业，将使自己充满良善，幸福快乐。”

所以照顾我们的心是很重要的。每一个善心和不善心都会发生在这七个速行心里面，中间五个将产生无尽业。每一个善与恶，都会产生业力。业力潜伏在生命流里，等待时机成熟，就会产生果报。

目犍连尊者虽然只杀害过父母一次，却在 250 世中头要被打到破裂。即使证到阿罗汉时，也同样被打得粉身碎骨。只做了一次恶业，却要还这么多的果报，似乎不是很公平。但是且让我们想像一下：他拿棍子不断打父母，如果持续打了十分钟，一眨眼有十万亿个心识生灭，十分钟就会有无数尽的速行心生灭、生灭……而每一个心识的中间五个速行心，每一个都会留下“无尽业”。如此一来，就有无尽的果报产生。如果目犍连尊者至今尚未证到般涅槃，仍然要继续还债。所以佛陀鼓励我们：“早点解脱！早点解脱！”因为很多恶业还等着我们去偿还、去承受。在漫长的轮回中，一个人要怎么去解决这些问题？聪明的投资者会以最少的钱去赚取最高的利润。因此在轮回中，我们也要学习只要付出一点点代价，就能够获得许多回馈。

在胜莲花佛时代，人的寿命似乎有五万年之久。当时有位在家居士严持五戒，五万年期间从未破任何戒。当然，他可能也有修行止禅、观禅。临终时，他想起自己持戒这么清净，感到非常高兴，便往生了天道。往生天道之后，因为他持戒的力量非常强，所以又往生到另外一个天道。或者从天道往生人道，从人道又再往生天

道。一直在天界跟人界之间辗转轮回，享受人天的福报。直到佛陀时代，他出生在人间。五岁时，父母带他去一间寺院，比丘开始传授五戒。突然间，小孩想起了自己过去世曾非常清淨持守五戒达五万年之久，心中生起无比的喜悦。从此他开始修行，观名色法的无常、苦、无我，最后证到阿罗汉。

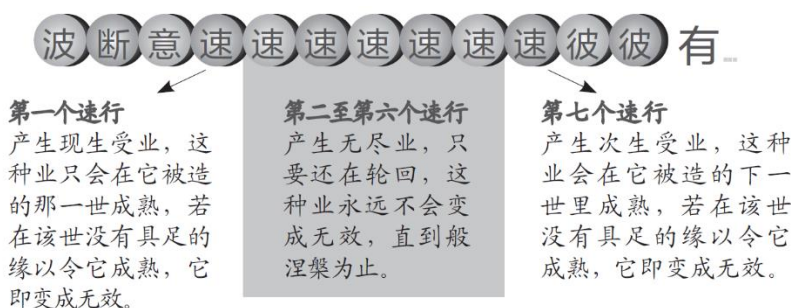
由于他持戒清淨，当他在人道与天道之间辗转轮回时，每一世都拥有三个优越的特点：第一是长寿，持戒者一定长寿、健康。第二是容貌非常漂亮，非常庄严。第三是有智慧。在每一世，他的长寿、健康、容颜与智慧，远远超越其他人。相信这四样也是大家想要追求的，若想如此，就要持守五戒。做一个聪明的投资者，付出少许的代价，就可以在轮回中享受人天的福报，直到证到阿罗汉。他只在一世非常清淨持守五戒，之后就在漫长的轮回中享受无上的快乐。这就是中间的五个速行心所产生的无尽业的关系。一眨眼十万亿，五万年的时间是多么漫长，所以他留下很多善的业力，每一次时机成熟，就可以享受善业的果报。因此，你们要做聪明的投资者。相反的，如果我们时时被恶念误导，将成为失败的投资者。

佛陀在《法句经》里说：“不管敌人如何伤害你，一颗被贪瞋痴误导的心，会带给你更大的伤害。”例如你被人殴打时，因心被瞋征服而反击杀死他，将为你带来更大的伤害。你被打时应该想：“没有关系！我前世欠他，不要紧，还他债。”这样就行了！但是，如果你的心被贪瞋痴误导而展开反击，那一刻你所造下的业将非常大。假如你打死他，今生可能要被关入监牢，而未来世可能还要偿还很多的果报、承受很多的苦报。因为你反击时，很多的无尽业、很多的速行心已经在其中生

灭、生灭……不但留下很多的“今生受业”（可能被关入监牢）和“次生受业”（可能下地狱），中间还有很多“无尽业”，你必须不断偿还，直到证到阿罗汉，之后进入般涅槃，业才会结束。

4. 无效业

没有获得具足的缘以成熟的现生受业或次生受业。也就是当第一与第七个速行心所造的业没有具足的缘以成熟时，即成为无效业。对于诸阿罗汉，只能在未来世成熟的业都变成无效业，因为他们在当世即会证入般涅槃。



四正勤

既然我们知道被误导的心会带给自己这么大的伤害，也会伤害别人，就要想办法多培育善念，去除恶念。而培育善念，要透过四正勤来进行。所谓四正勤，分别是：

1. 未生之恶不令生

要守护根门以防止恶法生起。所谓守护根门，不是把眼、耳、鼻等根门全部关上，不看、不听，而是指无论行、住、坐、卧都守住一个业处。当心专注在一个业处，即使眼睛看到漂亮之物，也会视而不见；耳朵听到会引起贪的悦音，也会听而不闻。例如我正专注于功课时，根本听不到飞机从头上经过，因为我的心专注在功课上。同样的，当心专注在业处时，烦恼就没有办法从眼、耳、鼻、舌、身、意跑进来，如此便能防止因为色、声、香、味、触、法撞击到眼、耳、鼻、舌、身、意而生起的贪、瞋、痴等等。

对此，佛陀举了乌龟跟狐狸的譬喻。岸边有只乌龟正将头与四肢自壳中伸展出来，附近刚好有只狐狸在觅食，看到乌龟后想要吃它，于是朝乌龟走来。乌龟一看到狐狸，四肢和头马上缩进龟壳。狐狸心想：“好！我就在这里等着，等你一伸出壳来，立刻吃掉你。”它就在乌龟旁边等着。乌龟心想：“好！我们来看看谁比较有耐心？”狐狸等了很久，乌龟始终没有出来，没有兴趣再等下去，就跑掉了。

同样的，狐狸就如我们的烦恼，等我们一旦没有正念，放松了五根，就会被烦恼给咬住。心的反应很快，一接触到外境就起贪、起瞋，非常迅速，只是自己无法观到罢了。吃饭时，当味道撞击到舌头，心一定会生起反应，但是因为正念不强，不知道已经生起了很多贪和瞋。同样的道理，如果心不守住一个业处的话，烦恼就会从眼、耳、鼻、舌、身来攻击你。这就是“守护根门”的意义。就像前面讲过的 Tissa 比丘，他随时带着业处

去托钵，所以看到女子对他微笑也不会生起欲念，因为他的心已经守住业处。如此才能够防止未生的恶法生起。

2. 已生之恶令断灭

如果恶法已经生起，就要运用正确的方法去除。你刚买了汽车，对新车非常执取、贪爱，这时恶法就生起了，因为贪爱是恶法。为了去除贪爱这个恶法，你应该如理作意。作意汽车是无常的，只是世俗谛罢了，是四大组成。汽车也是生灭法、无常法，不用太过执取。这是其中一种去除的方法。

如果你对某人起瞋，恶法也会随之生起。之前提过，对治瞋的方式之一是发送慈爱。另外，你也可以如此观：“我的瞋心一生起，很多瞋根的速行心便跑过去了，心中会留下很多今生受业、次生受业、无尽业。太可怕了！还是不要吧！”如此一来，你就可以去掉。这种观想也叫做如理思惟。

3. 未生之善令其生

我们有很多没有生起的善法，例如对于没有持五戒的人而言，未生起的善法是五戒；对于未布施的人，布施就是尚未生起的善法。我们有 20 种善法，包括身、口、意的十种，还有布施、持戒、禅修、讲经弘法、回向等种种的善业，如果尚未生起，就要令它发生，最圆满的是修行戒、定、慧、让尚未生起的戒、定、慧生起。要让定生起，就要修止禅；要让慧生起，就要修观禅。

4. 已生之善令圆满

你若已经持戒，只要尽量不要破戒，善法会一直增长。如果是修定，虽然现在只能够专注五分钟，仍要继续精进到能够专注十分钟、二十分钟，直到禅相出现，然后证到安般念四禅，即为圆满。如果智慧没有增长，就观毗婆舍那的无常、苦、无我，直到证到你要达到的目标。这个就是令已生的善法继续增长直到圆满。

我们再来复习一下心路过程。

以进食为例，味道撞击了舌根，生起舌门心路过程。一共有 17 个心识刹那，分别是：

过去有分、有分波动、有分断、五门转向、舌识、领受、推度、确定、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、彼所缘、彼所缘。

当味道撞击舌根时，并不知道它是酸的、辣的、甜的、苦的，因为第一个舌门心路过程没有办法知道是什么味道，必须要依靠意门。

所缘（味）的寿命只能维持 17 个心识刹那，所以寿命一结束，舌头没有办法再尝到味道时，舌门心路过程就会结束，心跌入有分。心的法则是：在两个心路过程中间一定会生起有分心，作用是要维持生命流不会中断。然后，生起意门心路过程。

意门心路过程中，心的运作顺序如下：

有分波动、有分断、意门转向、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、速行、彼所缘、彼所缘。

然后心又跌入有分。这个时候仍不知道是甜、酸、辣、苦，还需要许多意门心路过程一个接着一个生起，最后才能够判断：“喔！这个是甜的。”喜欢甜味的人一尝到甜的，第一个反应就是欢喜—乐受生起，由受生爱。乐受生起时，马上会执取，想要再来一粒，这就表示贪开始了。不喜欢苦的人若一尝到苦，第一个反应就是排斥，要不是马上吐出来，就是愁眉苦脸吞下去，这是瞋的反应。我们可以从种种反应来慢慢研究自己的心。

第一个舌门心路过程中的七个速行心，生起“悦俱邪见相应无行一心”，这个心会在舌门心路过程的七个速行心里面生灭七次，之后生起意门心路。意门心路也是同样七个速行心，所以也是“悦俱邪见相应无行一心”。在每一个意门心路过程的中间“有分”会生起。有分一定会在两个心路过程的中间生起，无论是从舌门心路过程到意门心路过程，或是意门心路过程到意门心路过程。总之，两个心路过程的中间一定生起有分，这是法则。

经过五、六个意门心路过程之后，若开始对味道产生反感，便会生起心。这个“忧俱瞋恚相应无行一心”，会在七个速行心里面生灭七次。刚开始生起的是“悦俱邪见相应无行一心”，因为味道还不是很清楚，所以这个心很微弱，业力也不是很重。但是现在味道已经很清楚，而你不喜欢，产生排斥反应，因而生起瞋根心，“忧俱瞋恚相应无行一心”即在意门心路过程的七个速行心识刹那生灭七次。假如你一直不喜欢这个味道，瞋根心就会不断生起，生灭、生灭、生灭，一眨眼十万亿。你排斥味道多久，就会生起多久的瞋根心。之前讲过，第一个速行心会产生“现生受业”，第七个速行心会产生

“次生受业”。如果你一直沉浸在贪或瞋里，每一个不善心都会产生业力。

举个例子：有个少女每天早上起床后总要在镜子前鉴赏自己的美貌。她第一个生起的是眼门心路过程。眼门心路过程中有七个速行心，她欣赏自己美貌的那一刻，生起“悦俱邪见相应无行一心”，此心生起七次。之后接着生起很多意门心路过程。意门心路过程中的七个速行心与刚才的贪根心一样，是“悦俱邪见相应无行一心”。由于她具有佛学知识，心想：“不行！沉迷于自己的美貌是贪根心，有此美貌也是因为过去善业产生的果报。”若想要漂亮，就要避免起瞋恨心，人家骂你也要笑，如此一来，很容易于下一世拥有美貌。少女知道美貌是过去的业所造成，此刻生起了业报智的智慧。意门心路过程的七个速行心可能是舍俱，也可能是悦俱，但必定是“智相应无行一心”。所以，“悦俱智相应无行一心”在她的意门心路过程里的七个速行心生起。过后，她又想：“这个漂亮的美貌也是无常的。再过几天，再过几个月、几年，终将会改变。”她这样一想时，心中生起“悦俱智相应无行一心”善心，因为她观这个美貌是无常的、无常的……如果不观无常，人会执取自己的美貌。一个人若是执取美貌，一旦在镜中看到脸上突然长了两个碍眼的老人斑，意门心路过程中的速行心就会生起“忧俱瞋恚相应无行一心”。所以如果没有正念，不善心会一直生起。

何类心会在欲界速行心里生起？欲界不善心（12），欲界善心（8），再加上无因阿罗汉生笑心（1）和欲界唯作心（8）。欲界唯作心是属于阿罗汉的心。阿罗汉在讲经、在侍候佛陀、在照顾生病的比丘，在回

向功德时，会生起八欲界唯作心中的“悦俱智相应无行一心”。所以在欲界速行心里面，一共可以生起 29 种心，分别为：不善心（12）、善心（8）、唯作心（8）、阿罗汉生笑心（1）。而禅那及出世间的心，是安止意门速行，不是欲界意门速行，之后的章节会讨论到。

2. 安止心路过程

安止心路过程分为两种：

（1）世间安止心路过程

色界安止心路过程

无色界安止心路过程

（2）出世间安止心路过程

道心心路过程

果定心路过程

灭尽定心路过程

世间安止心路过程可分为色界安止心路过程和无色界安止心路过程。

1. 色界安止心路过程

当禅修者观安般念时，禅相出现，从灰色变成白色，再从白色转为透明，像钻石一般明亮，这叫做似相。接着，禅修者的心专注在似相，一小时、二小时……他慢慢进入了禅那。一旦进入禅那，心中就会生起色界安止心路，过程如下：有分波动、有分断、意门转向、遍

作、近行、随顺、种姓、禅那。生平第一次证到禅那时，这个禅那只是生起一个心识刹那而已，灭掉后，心就沉入有分。禅修者可能自己并不知道，因为心是很快的。

整个心路如下：

（1）有分波动

（2）有分断

（3）意门转向心：开始转向安般念似相；

（4）遍作：意指准备让心进入色界安止。因为目前尚未进入禅那，所以现在的心是欲界八个善心之一的“与智相应”的心。

（5）近行：接近安止。

（6）随顺：随顺前面近行的心跟后面要生起的禅那的心，亦即做为欲界心和禅那心中间的桥梁。

（7）种姓：超越前面欲界的心跨入安止，亦即跨越欲界的心进入禅那的心。

（8）禅那：是色界安止心。第一次证到禅那，只是一个心识刹那，然后心就跌入有分。

图表 7. 色界安止心路过程



遍作、近行、随顺、种姓，都是欲界速行心，是悦俱与智相应无行一心。意门转向、遍作、近行、随顺、种姓、禅那都是取安般念的似相为所缘。禅修者只要一再练习，进入禅那的时间就可以更久。到那时，禅那心会生起很多次，这禅那心就是“寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅善心”。这个心生灭很多次，如果住在禅那两个小小时，就生灭两个小时；住在禅那十分钟，就会生起十分钟，直到你出定。然后，心就跌入有分。

2. 无色界安止心路过程

无色界安止心路过程与色界安止心路过程相同，只是证得的禅那不同。

出世间安止心路分为道心心路、果定心路、灭尽定心路三种。

道心安止心路

禅修者从止禅出定后，观初禅的 34 个名法为无常、苦、无我其中之一，他若在这样的修观时证到涅槃，就会生起须陀洹道心。

第一个是有分波动、有分断、意门转向、遍作、近行、随顺、种姓、道、果、果，第一次证到道果的心路就结束，心跌入有分。

我们来看它的意思：

（1）**有分波动**。

（2）**有分断**：因为有分是离心路过程，如果有分不断，心路过程不可能生起。所以有分一定要断掉，让路给心路过程。

（3）**意门转向**：转向行法的无常、苦、无我其中之一。例如若是行法的无常，意门就转向行法的无常。

（4）**遍作**：准备让心进入道果。

（5）**近行**：让心接近道果。

（6）**随顺**：随顺前面遍作、近行等世间欲界心和后面的出世间心。意门转向、遍作、近行、随顺都是取行法的无常为所缘。

（7）**种姓**：斩除凡夫的种姓而进入圣者的种姓。种姓是取涅槃为所缘。

（8）**道心**：此道心是须陀洹道心。

（9）**果心**：二个须陀洹果心。

(10) 有分。

图表 8. 道心安止心路



关键字：波 = 有分波动 断 = 有分断 意 = 意门转向
 遍 = 遍作 近 = 近行 随 = 随顺
 种 = 种姓 道 = 道心 果 = 果心
 有 = 有分心

道心一生起后就灭掉，马上产生它的果报，这个就是出世间法的功德，叫做“akaliko”，果报马上产生，毫无间隔。不像世间法，比如前面提到的穷人，他送佛陀一件外套，要等一段时间，国王才送给他三十二件外套。但是出世间心，只要一个心识刹那就产生果报。即一个心识刹那生灭后，接着一个心识刹那的生灭就是它的果报。

果心生起两次，也是取涅槃为所缘。所以自种姓到两个果心，都是取涅槃为所缘。过后，这个出世间安止心路就结束。为了保持心流不断，有分心就会再度生起，生灭、生灭……直到另一个心路过程生起。

种姓是取涅槃，道心也是取涅槃，之间的差异在于种姓没有断烦恼。须陀洹道心断的是身见、戒禁取见与疑三个烦恼。果心是体验去除烦恼后的清凉和自由。

而道心的作用，不但断除烦恼，并且具有一种智慧，就是彻知四圣谛的智慧，了知苦谛、舍去集谛、体证灭谛、开展道谛。所以须陀洹道心能彻知四圣谛：

(1) 了知苦谛：五取蕴是苦谛。

(2) 舍去集谛：贪爱是集谛，所以舍去贪爱。

(3) 体证灭谛：涅槃是灭谛，所以是体证涅槃。

(4) 开展道谛：八正道是道谛，所以开展八正道。

所以只有圣者能够真正彻知四圣谛。道心虽只生起一次，力道却足以断掉三个烦恼。

果定安止心路

须陀洹圣者想体证涅槃的寂静时，会进入须陀洹果定。进入果定之前，仍需观行法的无常、苦、无我，之后果定心路会生起。须陀洹果定的心路过程是——有分波动、有分断、意门转向、遍作、近行、随顺，都是取行法的无常、苦、无我之一为所缘。接着生起“净化心”，之所以不再叫种姓心，是因为已经斩断凡夫的种姓，净化心取涅槃为所缘。过后，就生起果心、果心、果心、果心……端看圣者进入果定多久，须陀洹果心就会生起多久。他从果定出来后，心就跌入有分。

灭尽定安止心路

唯有证得色禅及无色禅全部四禅八定的阿那含与阿罗汉才能够进入“灭尽定”。阿那含与阿罗汉时常观行法的无常、苦、无我，体验到的是生灭法。有时候他们觉得厌倦，就会进入灭尽定，让心流中断。一开始他们

必须进入每一种禅那，从色界初禅开始，出定后，观照它的 34 个名法为无常、苦、无我，然后又进入第二色禅，第二禅出定过后，也是观无常、苦、无我，这样一直进到三禅、四、五禅、空无边处、识无边处、无所有处定。从无所有处定出来之后，在进入灭尽定之前，必须完成四个准备工作。他必须决意，在住灭尽定期间，第一、属于他的资具不可以受到损害，比如说钵、袈裟等等。第二、僧伽召见时会自动出定。第三、佛召见时会自动出定。第四、限定住灭尽定的期限。如果要住七天，但他的寿命只有三天，那就不行。他必须限定住灭尽定的期限，不能超过他的寿命。如果没有做第一的决意，那么他的资具可能在他进入灭尽定的时候，被烧掉或者被偷走等等。

有一位辟支佛在进入灭尽定之前，忘记做决意。入定期间，刚好那个地方发生火灾，他从灭尽定出来后，发现钵已被火烧掉，不过他人无恙，因为圣者进入灭尽定时是不会死亡的。

做完这个决意后，他又再进入非想非非想处定。然后，经过两个刹那安止速行禅心生灭后，便断绝心流相续，是名入灭尽定。他的心流——第一个是有分、有分波动、有分断、意门转向、遍作、近行、随顺、种姓、禅、禅，这个禅心是非想非非想定，是唯作心。如果他是阿罗汉，过后他的心流会断掉，心再也不生起。至于心流要断掉多久，依据他的决意，视他要进入灭尽定多久而定。出定后，第一个生起的心，就是阿罗汉果心。取涅槃为所缘。过后，心又再次沉入有分。

综合讨论

一、叙述色界善心与无色界善心的不同点。

二、分辨道心与果心。

三、为何阿那含不投生欲界？

四、阿罗汉是否会再投生，若会，是何因缘？若不会，是何因缘？

阿罗汉不能够再投生。因为一切法都是因缘法，要投生必定要有因缘。阿罗汉已经斩断两个轮回的根本：无明和爱欲。这两个是令众生一再投生的原因。树的根若被完全去除，不会再重新生长，所以当阿罗汉彻底断灭无明和爱欲，或者所有的烦恼，即能导致他再重新出生的因缘已被彻底灭除的话，绝对不可能再投生。

五、如何在用餐时，只让善心生起？

在此，我想提出两个意见让你们参考。有的人说食存五观，食存五观只是在饭前做的工作。当味道撞击到你的舌根时，会生起乐受或是苦受。十二因缘中，由触生受，如果是乐受的话，由乐受而生贪。美味一撞击到舌根，贪就会生起。那时，食存五观可能就忘光光了。

现在我提出一个实际方法。当味道撞击到舌根时，一定生起受，你应该观受为无常、无常……一切有为法都是无常的。受也是有为法，当你这样观无常、无常时，究竟是否真的观到无常，都没有关系。因为你在

观无常的那一刻，贪心有可能生起，也可能不会。如果不会生起，不善心在那一刻就已断掉。如果因为味道实在太美妙了，还是生起了爱，我们应该尽快转念，以防止不善心生起。转念的方法很多，比如观食物的不净。贪爱生起时，快点观想食物吃进肚后，排出来会变成粪便，或者吐出来的样子等等。或者可以观想：爱也是因缘法，缘于触，受生起；缘于受，爱生起，爱也是无常、苦、无我的，这种观法能够加深我们对无常、苦、无我的正见。时常如此练习，正念会变强。无论是乐受或苦受或不苦不乐受，首先要观受是无常、苦、无我的。如果因受产生爱，那么就要观爱也是无常、苦、无我的，以防止贪心生起。

另外一种观法是四大分别观。当食物如粥或者豆干一撞击到舌头时，就会感觉到硬的、软的或滑的。当下你就开始观地大、地大；感到热的，就观火大、火大；感觉口水流出来，就观水大、水大。观食物撞击到舌根生起的触觉。

我提供两个方法，再加上你们自己建立的方法，便有很多种方法来对治用餐时生起不善心。我们一天要吃三餐，为了让你们在用餐时，尽量不要生起不善心，所以提出这样的问题让你们思考，以便能应用在日常生活中。

六、有分的作用。

七、为何说眼门心路过程没有一个自我？

八、分辨五门心路及意门心路。

九、何类之心会生起于欲界意门速行？

十、七个速行心是同一种类的心吗？

是同一种类的心。比如在速行阶段生起悦俱邪见相应无行一心，第一个生起这个心，第二、第三、第四、第五、第六、第七，全部是同一种类的心。

十一、“邪见不相应”或“邪见相应”这一组心，与“智相应”或“智不相应”这一组的心，这两组心的分别是否根据生起的心是善心或是贪根心来定义的？

是的！但是我要说明一点，与智不相应是没有智慧，但是，没有智慧并不代表就是痴。因为没有智慧可以在善心生起，可是痴只能够在不善心里生起。比如做善事时没有思考因果，但还是属于善心，那个善心里面不可能会有痴，这是与智不相应。至於邪见不相应，也未必代表是智慧，因为智慧不可能在不善心中生起。所以应该是以生起的是善心或贪根心来下定义。

十二、请叙述禅坐时发生以下事件时，生起的种种心路过程及其速行心。

1. 心散乱。
2. 感觉不到息时，生起伤感。
3. 怀疑安般念法门。
4. 双腿疼痛。
5. 心能专注出入息五分钟。
6. 听到杂音生起妄念。
7. 成功进入初禅三十分钟。

十三、试叙述欲界意门心路与出世间安止意门心路。

十四、是否所有阿罗汉都能入灭尽定？

第五章 离心路过程之概要

心路一共有两种：一种叫做“心路过程”——解释心路活跃的一面，即发生于生命旅途里的心路过程。一种叫做“离心路过程”——解释不活跃的心或“离心路过程心”，因为它们不在心路过程里面。离心路过程只有三种心——结生识、有分识和死亡心。

结生识：在投生那一刻执行的作用名为结生（*patisaṇḍhi*），把这一世和前世连接起来。执行这作用的结生心在每一世只出现一次，即在投生的那一刹那。

有分识：巴利文“*bhavanga*”的意思是“生命”或“有”（*bhava*）的“成分”或“因素”（*anga*），所以有分（*bhavanga*）就是生命的因素或生命的成分，即是生存不可或缺的条件。有分的作用是：保持一世当中，从投生至死亡之间的生命流不会中断。在结生心生灭之后，紧接着生起的是有分心。多少个有分？16个。此有分心与结生心是同一种果报心，但执行不同的作用。心路过程没有发生时，有分心即会于每一刹那中生灭，最为明显的是在无梦熟睡时，但清醒时也会在诸心路过程之间出现无数次。当某个目标撞击根门时，有分心即会被中止，活跃的心路过程紧接着生起，以识知该目标。为什么说心路过程是活跃的？第一、因为受外面六尘的撞击。第二，因为心路过程是和善与不善相应，会累积业。第三、有的心路过程可断除烦恼，断烦恼的心因为力量很强，所以活跃。可以断烦恼的是“道心”，所以说道心是活跃的。而离心路过程的结生识、有分心、死亡识不

在心路过程里，所以是平静的。一旦心路过程结束，有分心即刻再生起，直到下一个心路过程发生为止。如此，在不活跃的阶段，有分心即会在每一个心识刹那那里生灭，有如水流一般，绝不会连续静止于两个心识刹那。

死亡识：死亡心（cuti）是一世中的最后一个心，是一世的终结。此心与结生心和有分心是同一种心，也同样是离心路过程心。所以，什么叫离心路过程？就是属于心路过程之外的阶段。死亡识和有分识的差别，只在于作用不同，即执行死亡。

一世里只有一种心在执行结生、有分、死亡的作用。在投生时，这种心把新一世和前世连接起来。在生命的过程中，出现无数次为有分心之流的亦同是这种心，以维持生命之流不断；在死亡的时候，生起为死亡心的亦同是这种心，它代表了一世的终结。

于离心路过程之概要，当知有“四个四”：

- （1）四生存地。
- （2）四种结生。
- （3）四种业。
- （4）四种死亡。

5.1 四生存地

恶趣地 (apāyabhūmi)

巴利文“apāya”，是“毫无”（apa）“快乐”（aya），所以恶趣地是毫无快乐的地方。恶趣地有四个部分：

1. 地狱：地狱是最低下的生存地、最痛苦之地。据说在地狱里的众生从投生至死亡的期间里，必须不断遭受自己的恶业之果，完全没有休息的机会。这些地狱的众生有的是身体一直被割、被斩，有的是被丢到油锅里一直被炸，有的是一直被铁锤钉打。在地狱里有各种各样的刑罚。

诸论师说其中有八大地狱，而其中的痛苦一个比一个更剧烈难受，它们是等活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、燃烧地狱、大燃烧地狱、阿鼻地狱。当中阿鼻地狱又是最下层及最为恐怖。提婆达多因为分裂僧团的重业，便出生在阿鼻地狱里。在每一个大地狱的四方（四个角落）每方各有四个小地狱，因此一共有 136 个地狱。地狱也是未来我们可能会去的地方，若不想去地狱，就要止恶培善，多做善事，多造善业。

2. 畜生道：有情因为恶业的果报而投生到畜生道。畜生有在天空、陆地、水上的，众生依各自造的业，出生在不同的畜生道。畜生道与人道在一起。

3. 饿鬼道：被译为“饿鬼”的巴利文“peta”是指时常受到饥饿、口渴及其他病痛而无法减除其苦的有情。饿鬼并没有自己的世界。他们与人类住在同一个世界，如

在森林、沼泽、坟场里等等。人们一般看不到他们，除非他们把自己显现出来。

4. 阿修罗道：阿修罗包括了几种有情。诸论师指出，在恶趣地里的阿修罗是与饿鬼类似长期遭受折磨的有情。应区别恶趣地的阿修罗和在三十三天与诸神斗争的阿修罗，后者是属于三十三天的天神。天神跟人类一样也常打架，凡是有贪嗔痴的地方就会有争执。

欲善趣地 (kāmasugatibhūmi)

有七界：1. 人间。2. 四大王天。3. 三十三天（帝释天）。4. 夜摩天。5. 兜率天。6. 化乐天。7. 他化自在天。除了人间以外，其余六个都是天界。

1. 人间：巴利文“manussa”（人）直译是“拥有敏锐心者”。由于人类的心非常敏锐，因此比其他众生更能造作较强的善或不善业。人能够修行直至证悟佛果（这是最高境界），但也能够造下弑父、弑母、分裂僧团、杀阿罗汉、使佛出血等极重的恶业，而下阿鼻地狱等等。人间有苦有乐、忧愁愉悦参半，是适合修行的好地方。如果出生在太快乐的环境中，要修行并不容易。佛陀四圣谛中的第一谛是“苦谛”，这也是佛陀为什么不出生在物质富裕的美国，而出生在印度的其中一个原因。但是近几年美国人也遭受到一些苦难，所以越来越多人修禅法。只有体验到苦的人，才会想办法解脱苦，最后来找到佛法。生活若太快乐，没办法与佛法相应。

2. 四大王天：这是天界的第一层。四大王天依四方而有四个分界。每一分界皆由一位天王所统治，而其居民都是属于半神的有情。在东方，持国天王统治乾达

婆，即天界的音乐神。在南方，增长天王统治守护神，即守护森林、山岳、宝藏的守护神。在西方，广目天王统治诸龙神。在北方，多闻天王统治诸夜叉。

3. 三十三天：据说古时有 33 位把自己的生命奉献于他人福利的善男子，死后他们投生至该天界，成为该界的大王与三十二小王，如是该界即因此而得其名“三十三天”。该界的大王是帝释天王。

有个帝释天王的小故事。之前提及人间由于苦乐参半，所以比较适合修行。相对而言，天界有太多的逸乐，容易流于放逸，不易修行。帝释天是圣者须陀洹，有次下来人间向佛陀请法。他请问佛陀：“众生要如何解脱轮回的痛苦？”佛陀开示：“只要能去除掉无明与爱欲，就能够解脱痛苦。”帝释天听了很高兴，随喜法义向佛陀说“*sadhu ! sadhu ! sadhu !*”后，用神通回到天界。目犍连尊者用天耳通听到帝释天的随喜，心想：“帝释天听到了什么法义这么法喜，我来请教他。”也使用了神通，随帝释天回到三十三天。

帝释天回到三十三天，进入了他的花园。花园里有众多仙女唱歌跳舞，欲乐欢欣，帝释天也跟着一起享乐。这时候，目犍连尊者突然出现，帝释天有点不好意思，因为才刚听完佛陀的开示，回来后却只顾享乐。目犍连尊者请问他刚才佛陀开示的法义，帝释天却怎么也想不起来，不由得感到很尴尬。这个故事说明修行不能太沉迷于享乐，否则头脑会不清醒，导致无法修行。

4. 夜摩天：夜摩天是极乐之境，其王是善夜摩王或夜摩王。

5. 兜率天：是菩萨成佛之前最后一世的住处。

6. 化乐天：化乐天的天神能随心所欲造出欲乐之物。

7. 他化自在天：他化自在天的天神不能自己造出欲乐之物，但能够控制他人所造之物而取为己用。

色界地 (rūpāvacarabhūmi)

色界地是那些生前已修习至证得某种色禅，而且至死没有因懈怠而退失该禅的人死后投生之地。色界地有 16 界：

1. 初禅：有梵众天、梵辅天及大梵天，共三个界。初禅可以分：有限初禅、中等初禅、高等初禅。如果你修到有限初禅，往生后出生在梵众天；修到中等初禅，往生后出生在初禅地的梵辅天；修到高等初禅，往生后出生在初禅地的大梵天。

2. 第二禅：有少光天、无量光天及光音天，共三个界。同样的，第二禅地也分为有限、中等与高等。

3. 第三禅：有少净天、无量净天及遍净天，共三个界。

4. 第四禅：有广果天、无想有情天及净居天。净居天又分为五层：无烦天、无热天、善现天、善见天及色究竟天，所以第四禅共有七个界。

五净居天 (suddhāvāsa) 是只有已证得三果的阿那含才能投生之地。投生至该地者绝不会再回到较下层的界地，肯定会在该地证入般涅槃。

佛陀在修菩萨道的时候，除了净居天与阿鼻地狱之外，其他界都已投生过。菩萨若去净居天，势必要在那里入般涅槃，便不能在人间成佛了。净居天里没有凡夫，亦无入流（须陀洹）或一还（斯陀含）。一还是再来欲界一次。

无想有情天属于第四禅天，那里的众生只有色法，没有心法。他们尚未生到这一界时，认为心是产生种种烦恼的因素，没有心就不会有反应，所以倾向于出生在一个没有心、只有色法的地方，就是无想有情天。

圣者（包括须陀洹、斯陀含、阿那含与阿罗汉）不生无想有情天，亦不投生恶趣，因为已经去除有身见。断有身见者，之前所造的恶业完全失去引生投生恶趣的力量。例如央掘摩罗杀了九百九十九个人，这是他的恶业，遇到佛陀后，他放下屠刀受比丘戒，经过精进修行，证到阿罗汉。当他证到须陀洹道时，就去除有身见了。如果他那时候死亡，杀掉九百九十九个人的恶业将不会导致他堕落到四恶趣。但是果报还是要受，所以他每天托钵时，会被丢石头至头破血流，这是现生受报。

无色界地

是那些临死时还拥有无色禅者死后投生之地。每一无色禅导致投生到相符的界。共有四层：1. 空无边处。2. 识无边处。3. 无所有处。4. 非想非非想处。

总结

三十一界分为：11 个欲界地、16 个色界地、四个无色界地。三十一界又称为一个宇宙。宇宙有很多个，佛陀只出现在我们生存的宇宙而已。

11 个欲界地分为：恶趣地（有四个界）、欲善趣地（有七个界）。

16 个色界地分为：初禅（有三个界）、第二禅（有三个界）、第三禅（有三个界）、第四禅（有七个界）。

四个无色界地分为：四个界（空无边处界、识无边处界、无所有处界、非想非非想处界）。

5.2 四种结生

恶趣结生

在投生至恶趣地的那一刻，不善果报舍俱推度心成为结生心，随后即沉入有分，成为有分心，最后再成为死亡心，这一生就被切断了，也就是说：“恶趣结生的结生识、有分识跟死亡识是不善果报舍俱推度心。”这是唯一的恶趣结生。

欲善趣结生

善果报舍俱推度心成为欲善趣地里，瞎眼等先天残缺的人类、某些地神与某些阿修罗的结生心。八大果

报心（四个与智相应、四个与智不相应）能做为一切欲善趣地的结生、有分与死亡心。

这九种是欲善趣的结生，加上唯一的恶趣结生，所以欲界的结生心共有十种。

瞎眼等先天残缺的人类：所谓瞎眼等先天残缺的“等”，是指包括先天耳聋、残废、弱智、痴疯，以及生为中性、双性与无性的人。诸论师解释“先天瞎眼”是指其人由于所成熟的业少福，而产生不能发展出眼根的结生心。这一词并不包括那些在胎里发生意外或患上某种疾病，而导致出生时已瞎眼的人，因为这类瞎眼也能发生于结生心二因（八大果报心中与智不相应者）与三因

（八大果报心中与智相应者）的人。对于先天耳聋等的原则也是如此。对于一切先天残缺的人（与四恶道众生），他们的结生心肯定是无因的。

欲界的寿元：在四恶趣里，寿元的差异非常大，端视导致投生至该地的恶业有多强。因此，有些众生只在地狱里受苦几天，即投生至他处；有些则必须在该地忍受种种折磨好几百万年。例如提婆达多现在仍在阿鼻地狱里，可能要等很长的时间，他恶业产生的果报才能结束。但是玛利卡皇后只在地狱七天。所以在地狱有多长，有赖于所造的业有多重。重业的话，在地狱的寿命会很长；轻业的话就很短。

在人间里，人的寿元可以短至只有几分钟（一出生即夭折），又可长至百年。我们这一期的生命可以说是很短的，平均大约七十多岁，之前的佛寿命可以达八万年。根据佛教，人类的平均寿元是不断变易的，最低是十年，最长则是无数年。若是人类的戒（德行）越来

越差（例如抢夺、打杀……），寿元会越来越减，减到十岁就往生了；若是持戒越来越清净，寿元也会逐渐增加到数万年，所以是无常变异的。

色界结生及无色界结生

《分别论》中提及，四大王天里的一“天日”等于人间的五十年；在三十三天里的一“天日”等于人间的一百年；夜摩天里的一天则是人间的两百年；兜率天的一天是人间的四百年；化乐天的一天是人间的八百年；他化自在天的一天是人间的一千六百年。如此每上一层天其寿元即增加一倍。

梵天的寿命非常长，可能已经出现过了几尊佛，他们的寿命也还没结束。就因为梵天的寿命太长，导致他们产生创世主之邪见，认为世界上的一切全是他创造，他是造物主，因为他看见其他的生物有生死，只有他不死。大梵天神心中生起这个邪见时，被佛陀知道了，佛陀就上到梵天去度梵天神，帮助他去掉这个邪见。

在此就不详细说明了，有兴趣者可参考图表 9。

图表 9. 三十一界

地	界			寿元
四无 色界地		31	非想非非想处	84,000大劫
		30	无所有处	60,000大劫
		29	识无边处	40,000大劫
		28	空无边处	20,000大劫
十六 色界地	第四禅	27	色究竟天	16,000大劫
		26	善见天	8,000大劫
		25	善现天	4,000大劫
		24	无热天	2,000大劫
		23	无烦天	1,000大劫
		22	无想有情天	500大劫
		21	广果天	500大劫
	第三禅	20	遍净天	64大劫
		19	无量净天	32大劫
		18	少净天	16大劫
	第二禅	17	光音天	8大劫
		16	无量光天	4大劫
		15	少光天	2大劫
	初禅	14	大梵天	1中劫
		13	梵辅天	1/2中劫
		12	梵众天	1/3中劫
十一 欲界地	欲善趣地	11	他化自在天	16,000天年
		10	化乐天	8,000天年
		9	兜率天	4,000天年
		8	夜摩天	2,000天年
		7	三十三天/帝释天	1,000天年
		6	四大王天	500天年
		5	人	不定
	恶趣地	4	阿修罗	不定
		3	饿鬼	不定
		2	畜生	不定
		1	地狱	不定

5.3 四种业

业：巴利文“kamma”的意思是“作为”，指善或不善的思心所。五十二心所里有一个思心所，是负责造业的心所，那就是业。佛陀在《增支部》说：“诸比丘，我说为业的即是思，由于它的意愿，人们才会通过身、口、意造业。”业成熟时，有入地狱者、有入旁生（畜生）者、有入饿鬼者、有得人身者或人天道者。业之异熟（即果报）有三种：现生受业、次生受业与无尽业。

业与果报

1. 业

每一种有意愿的行为，都会产生果报，因产生果，果解释因。例如我们的生活状况、我们的容貌、寿命、健康、性别、智慧等都是果，果解释了我们前世所种下的因。业可以是善的或是不善的，果报本质上是不分善与不善的，若称善或不善，是指其善与不善业所带来的结果。

业之定法：它确保所造的业依其善恶而带来相符的果报，就如种子肯定会依其种类而长出果

子。我们把手上的球往墙上丢，力气大一点，球弹回来的力量就大；力气小一点，弹回来的力量就小，这就是业之定法。球丢在墙上一定会弹回来；业造下去，一定产生果报。收到什么果报，端赖于种下的种子。种苦瓜的种子，将来长出的果实是苦瓜，不可能是丝瓜或

是冬瓜。我们要善果，就要种善因，要苦果，就种苦因。所以种植蔬果，也有很多的佛法在里面。

2. 果报

在诸缘具足时，业即会产生其果（vipaka）。果可分为三种：

（1）心：即所有的果报心，不论人类或是天神，这些都是前世所种下的因得到的果报。结生心、有分心与死亡心，都是同一个果报心。我们的眼识、耳识、鼻识、舌识与身识也是前世所造的业产生的果报，是属于果报心。有的人天生瞎眼，就是前世所造的业使其眼识不生起。

（2）心所：包括 52 个心所，例如：触、受、思……。

（3）业生色：包括：四大（地水火风）、性根（男或女）、眼净色、耳净色……。有的人眼力比较好，从小到大都不用戴眼镜，这是他的善果报；有的人听觉很敏锐，就算到了七十多岁，听觉还是很敏锐，这也是他的善报；有的人五十多岁就听不清楚了，这是他的果报。

业的根源

业的根源是无明，无明是不如实知见真实法。根据十二因缘法，无明缘行——无明生起了行为，包括意业、口业、身业的行为。与无明相应的是爱欲，所以无明与爱欲是业的根源。

阿罗汉的行为（例如讲经说法）不叫做业，而叫做“唯作”，因为他的无明与爱欲已经去除，他所造的作为不会产生果报。

凡夫所造的善业，虽然与三个善因（无贪、无瞋、无痴）相应，但仍然视为业，因为无明与爱欲还潜藏在生命流中，只要无明与爱欲还潜藏在生命流中，所造的业仍然会产生果报。就像一棵树的根是最重要的，树根不斩除，虽然斩掉了枝干，树依旧生长，因为根本未被去除掉。同样的，在漫长的轮回中，如果没有去除无明与爱欲，我们所造的善业与不善业还会不断产生果报。

业隐藏的潜能是我们看不到的。就像我们看不到一颗种子因缘具足会萌芽的潜能。所以不要问：“业藏在哪里？”在《弥兰陀王问经》里，弥兰陀王问那先比丘：“尊者，业藏在哪里？”尊者回答：“国王，业不能说是藏在刹那生灭的心识或是身体的任何一部分，但是缘于身心（名色），业在适当片刻呈现，犹如芒果不是藏在芒果树的某个部分，但缘于芒果树在适当的季节里开花结果一样。”芒果树长出芒果的潜能到底藏在哪里？树根？树枝？还是树叶？不能够这样研究探讨。芒果树在适当的时候开花结果，就会长出芒果。这表示一切都是因缘法，因缘具足即开花结果，反之则无。业也是一样，我们在上千年前所造的业，到现在若还没有成熟受报，表示因缘还没有具足。因缘具足的话，在任何一刹那，业都会成熟。

业依作用分类

诸业执行各种不同的作用，在此提及了重要的四种。业能在不同的时期，执行当中一个或多个作用。

1. 令生业 (janakakamma)

是在结生及一辈子里产生果报心、心所与业生色的善或不善思。佛陀说：“思就是业。”在结生那一刻，令生业产生了结生心以及组成新生命的身体的业生色。

在我们投胎的那一刻，过去世造下的令生业产生了结生识以及四大组成的身体。在一世之中，它继续产生其他果报心与业生色，例如五根识、五根、性根色及心所依处。只有在临死时成熟的业才能产生结生心，但一切善与不善业都能在生命期里产生其果报。举例说明：某人在世时，常供红花于佛，临终时他的临终眼门心路过程生起，缘取红色为所缘，其心路过程是过去有分识、有分波动、有分断、五门转向、眼识（因为看到红色）、领受、推度、确定、速行（5 个），过后生起最后一个离心路之心——死亡识，之后这个人就死亡了。然后没有间断地生起结生识。他的临终速行心的所缘出现母胎里的红色，表示将出生为人。结生识是取上一世的临终速行心的所缘为所缘，不是取死亡识的所缘为所缘。结生识是果报心，是供花这个令生业产生的果报。

结生识生起灭去之后，根据心的过程，接着生起 16 个有分心。16 个有分心也是取红色为所缘，因为结生识与有分识是同一个果报心。在结生识生起的那一刹那，令生业同时产生了 30 种色法（性根十法聚、身十法聚以及心十法聚）。所以在结生时，令生业产生了果报心识（包括结生识及有分识）、果报心所与业生色（即 30 种色法）。在生命期里，逐渐生起五根，而相应的五根识如眼识、耳识、鼻识……，也随后生起。所以在生命期中，令生业也会产生其他的果报心与业生色。

2. 支助业 (upatthambakakamma)

这是没有机会成熟以产生结生的业，但它支助令生业，延长后者（令生业）所产生的善报（例如出生在人道、天道）或恶报（例如出生在四恶道）。支助业也可以是善的或不善的，善的支助业支助善的令生业，不善的支助不善的。

由于善的令生业成熟，某有情投生为人，支助业（可能是过去世的布施、禅修等等）协助延长这个人的寿命，以及确保他健康、丰衣足食、资具充沛、很有力气。如果我们现在长寿、健康又吃得好、睡得饱，那就是我们过去世的支助业在支助我们。不过也不用太高兴，因为在一生中，阻碍业或是毁坏业也有可能随时成熟。

以阿难尊者来说，阿难尊者的寿命是 160 岁（有一说是 120 岁）。他出生为王子，令生业是善的（出生为人的令生业本来就是善的），加上他强而有力的支助业，所以长命百岁。

佛陀时代有一位西瓦利尊者，受供养第一，去到哪里都受到丰富的供养，不会托不到食物。有一次，佛陀出门时用天眼看了一下，发现那条路很艰苦，可能会托不到食物，所以他就带西瓦利尊者一起去。西瓦利尊者善的支助业使得他丰衣足食。

佛陀时代另一位布施第一的女居士是 Visakha，不仅富有，而且容貌漂亮、力气又大，据说她手推大象，大象都会后退。这些是她的善支助业在支助令生业。

反之，当不善的令生业带来病痛时，其他不善业则可能支助它，以令医药无效，因而延长了病痛。当某

有情由于不善的令生业而投生为动物时，支助业即会援助该恶业产生更多的苦果（例如流浪狗），也可能延长其寿命，令到不善果报心之流更长久。

3. 阻碍业

此业也是不能产生结生之业，但能够阻碍令生业，以缩短后者的善或恶报。阻碍业可以是善或不善，善业阻碍不善业，不善业阻碍善业。当某个众生由于善的令生业投生为人时，阻碍业会带来许多病痛，阻止那人享受其令生善业带来的善报。出生为人是因为善的令生业，本来可以享受很多的福报，但是因为阻碍业阻碍善业，所以带来病痛，使得没办法享受人的快乐。阻碍业也可能使我们出生在贫穷的家庭，以致于没办法享受人的快乐。

在阻碍业的影响之下，原本能够导致投生到高等善趣的令生业，变成只能导致投生到较低等的善趣。天界有三位仙女擅长舞蹈，有位男神非常赏识她们，用神通看了一下她们的过去世，发现她们以前是三位比丘，而他自己是一位女众。三位比丘每天都来女众家托钵，女众则布施食物给他们。由于三位比丘的心倾向享乐，加上阻碍业的影响，导致他们出生在比较低等的天界。天神点醒她们说：“当你们听闻佛法时，你们的耳朵长到哪里去了？过去世我是你们的供养者，你们比丘的身分比我还高贵，现在刚好相反。”其中二位仙女听了感到非常惭愧，就精进用功，后来成为圣者。另外一位还是沉迷于唱歌跳舞，所以不能解脱。

再举一例。佛陀时代讲经第一的女居士久寿多罗（Khujjuttara），是皇后沙摩婆提的佣人，天生驼背。

依据她前世所造的业，应该可以出生在比较高等的家庭，不必当佣人，但是因为阻碍业的影响，让她出生到较低等的家庭。

在阻碍业的影响之下，原本能带来长命的业，却带来短命；原本能带来美貌的业，只能带来平庸的面貌等等。在《本生经》里，古刹（kusa）有一世是我们的菩萨，他和哥哥一起住，他的嫂嫂就是后来的耶输陀罗。在很多世里，菩萨跟耶输陀罗是夫妻，但这一世不是。有一天，菩萨去做工，嫂嫂在家里准备午餐。在他们回来用餐之前，有位辟支佛前来托钵，由于家里没有多余的食物，嫂嫂就把准备给菩萨的午餐供养给辟支佛。菩萨回来知道后非常生气，追出去找辟支佛，并且把钵内供养的食物全部拿回来。他嫂嫂看了也非常生气，立刻回娘家又准备了一份食物，赶过去供养给辟支佛。她在供养的时候，许了一个愿：“愿布施的功德，让我全身金碧辉煌，而且永远不要跟这位下等人（指菩萨）在一起。”菩萨听到她的愿后，连忙把自己的食物也供养给辟支佛，并且也许了一个愿：“愿此布施的功德，不管天涯海角，我都要娶她为妻，永远为我服务。”当我们供养给辟支佛这些尊者时，因为受供养的人成就很高，所以不管许什么愿，我们的愿都是能够实现的。

菩萨依其布施之功德出生为王子，但长得非常丑陋，因为前世他出于瞋恨，抢回供养出去的食物，瞋恨导致丑陋的容貌。但是他骁勇善战，体力充沛又非常有力气。十六岁时，他知道以自己如此的容貌，没人愿意嫁给他，所以他对母后说愿意终身不娶，但是母后不答应。菩萨于是刻了一尊金色的美女雕像，他心想世界上应该找不到如雕像一般的美女，便对母后说：“如果您

能找到像这尊雕像一样漂亮的美女，我就愿意结婚。”母后于是派人到全印度去找，结果找到他国的一位公主（就是后来的耶输陀罗）。由于菩萨的国家强盛，势力庞大，其他国家一定会答应他的求亲。但是母后担心女方看到男方的容貌丑陋会反悔，所以开出条件，要求女方嫁过来后，不能在白天见到男方，只能在晚上相聚，直到怀孕为止。

公主嫁过来后，百般要求母后让她看丈夫的容貌，母后不得已制造一个场面，她对媳妇说：“今天你的丈夫会骑着大象出门游行，你可以站在窗户旁看他。”母后有两个儿子，一个英俊潇洒，一个奇丑无比。她安排英俊的儿子骑在大象上，丑陋的儿子坐在前面当马夫。媳妇看到丈夫长得英俊潇洒非常满意，但是坐在前面的马夫却一直对她打手势，非常不恭敬，让她觉得很奇怪。她想：“我贵为一国之后，这位马夫怎么这么大胆，敢在大庭广众之下对我打手势，一点都不恭敬呢？”她觉得这件事大有文章，派人调查结果才知道原来马夫就是她的丈夫。

因为耶输陀罗长得非常漂亮，菩萨也很想见到她。有一天耶输陀罗去池塘戏水，菩萨事先藏身在池塘里，再从水中冒出来见她。耶输陀罗以为看到妖精，大叫一声跑开了。后来，她再派人调查，才知道妖精就是她的丈夫。当天半夜，她就叫人备好马车，连夜跑回到娘家去。

菩萨感到很难过，他想：“不论天涯海角，我都一定要追她回来。”所以他到耶输陀罗的国土去，他当过厨师、马车夫等等较低级的工作，就是为了想亲近耶输陀罗。他受了很多苦之后，最后终于将耶输陀罗带回自

己的国家。这一切都是因为他许过愿的缘故。所以许愿要小心，许错愿是要付出代价的。

故事要表达的是：虽然菩萨的国家强盛，他也贵为一国之王，但是在阻碍业的影响之下，他不但容貌丑陋，还要当厨师、马车夫，不能享受一般国王该有的荣华富贵。

原本能够导致投生到大地狱的不善令生业，在阻碍业的影响之下，变成只能导致投生到小地狱或饿鬼道。阿阇世王（Ajattasatu）杀了他的父亲频婆梭罗王（已证得须陀洹），杀父是重业，他本来应投生到大地狱去的，但是他遇见佛陀之后，不但皈依佛陀，也造了很多的善业。因为这些善业阻碍不善业的关系，使得他投生到小地狱。

在一生当中，可看到许多是阻碍业造成的事件。例如在人间里，这种业会阻碍业生五蕴（名色、业生色），而支助恶业成熟，导致个人在财富、亲友等方面遭受损失与痛苦（破产、亲离子散、发生天灾人祸等等）。

佛经里有个故事：巴答珈拉（Patacara）出生在富有人家，但她和家中的男佣人私奔，离开富裕的家庭去过苦日子。根据印度的传统，女儿怀孕要回娘家生产，所以她怀孕时告诉丈夫要回娘家，但丈夫不答应。她便趁着他不在时悄悄离开，但半路被他追上，孩子这时也出生了，只好跟着丈夫回去。

第二次怀孕还是得不到丈夫的同意回娘家，于是她又偷偷带着小孩子离开了，同样也在半路被丈夫追上。刚好那时候下了一场大雨，肚子里的孩子快要出生了，

丈夫没办法，只好找地方准备让她生产，却不小心被毒蛇咬死。巴答伽拉一个人在风雨中生下第二个孩子。一生产完，她带着两个孩子去找丈夫，最后只找到一具尸体。她伤心欲绝，只好带着两个孩子投靠娘家。

途经河流时，由于前天下过大雨，造成河水泛滥，她不能同时手抱两个孩子渡河，就把大儿子放在岸边，先带着小儿子涉水到另一岸。然后把小儿子放在这一边岸上，回头想去带大儿子过来。这时，天空飞来一只老鹰，看到岸边的小儿子以为是肉，把孩子给咬走了。她发现后大叫，在另一岸的大儿子以为妈妈在叫他，想过河来，却又不幸被河水冲走。她同时失去两个孩子，伤心欲绝，最后只好一个人回娘家。在途中，她遇到故乡的熟人，向他打听娘家的情况，那人说：“昨天下的那场大雨造成电线着火，你娘家的人全部被火烧死。”她原本出身富有家庭，应可享受富裕的快乐，却因为和男佣人私奔，过着穷苦的生活。后来又丧失丈夫、孩子与父母等亲人，连续遭遇家破人亡的变故与种种的痛苦。这便是阻碍业在阻碍她善的令生业。

如果了解业果的运作，我们便能接受发生在自己身上的种种遭遇。前世造的不善业，有时会阻碍我们这一生的善业。这种了解能让我们在遭遇不平等的对待时，不会把怨恨发泄在别人身上。这种智慧叫做业报智（了解业产生的果报）。因为是自己的业产生的果报，所以不应该有任何的怨言。

在恶趣里，阻碍业则可能对抗令生业，而带来一些快乐。例如不善的令生业导致出生为饿鬼，但是他的善阻碍业阻碍了不善的令生业，使得一些饿鬼白天受苦，晚上享乐。本来饿鬼是白天跟晚上都受苦的，但是因为

善阻碍业阻碍了不善业的关系，使得他可以享受片刻的快乐。

有个饿鬼前世是个猎人，那时有一位比丘时常教他要守五戒（尤其是不杀生戒），他说他做不到。比丘说：“你至少晚上持不杀生戒。”他做到了。由于他是猎人，造下很多杀生业，死后投生到饿鬼道饱受痛苦，但是因为晚上他持不杀生戒的善业，所以晚上他可以享乐。所以持戒，虽然是那么短暂的一刹那，也是有效的。例如过午不食，虽然只有短短的一天，下一世也会带给我们很大的福报的。

在恶趣里，身为狗是不善的令生业，但是阻碍业对抗令生业的关系，使得一些狗享受很大的快乐。例如同样是狗，西方的狗跟东方的狗命运就不一样，西方人把狗照顾得非常好。这也是善阻碍业对抗不善令生业。

4. 毁坏业（upaghatakakamma）

此业可以是善或不善，它中止了较弱的业，不令其继续产生果报，而引生自己的果报。某人生而为人，令生业原本能够带给他长寿，但毁坏业的出现却令他早夭。这在我们生活中时常可以看到，例如有的人应该可以活到七十五岁（这是人一期生命的平均寿命），却在三十五岁就死亡了，或者死于天灾。

以上就是四种业：令生业、支助业、阻碍业与毁坏业。业能在不同的时期，执行当中一个或多个作用。我们来看业怎么在英国的黛安娜王妃身上成熟。她本来是幼稚园的教师，碰到查理王子之后，两人陷入爱河，让她飞上枝头当凤凰，成为英国的王妃。她的发型也风

靡全世界，蔚为流行。她出生为人是令生业，而成为王妃是因为支助业成熟，使她得以享受人间的福报。过了一段时间，查里王子不要她了，她从枝头跌下来，这是阻碍业成熟。以后她又跟一个拥有大石油公司的男人相恋，两人开车出游时，被媒体记者紧追不舍，结果车速太快出了车祸，导致两人丧生。黛安娜本来应该可以活得更长，但是她的毁坏业成熟，导致她不能活到人的平均寿命就往生了。

提婆达多也是一样。他出生为王子，这是善的令生业。他出家之后有五神通，名气也很响亮，这是支助业支助着他。但是他起了邪念，他想代替佛陀，千方百计要伤害佛陀，于是逐渐失去很多支持者，这是他的阻碍业成熟。最后他后悔了，想见佛陀最后一面，但还没见到佛陀时，地狱门大开，他便跌到地狱里死亡了，这是毁坏业成熟。所以在一世中，业可以执行多个作用。这四个业可以同时发生在人的一生中。

业异熟不可思议，业果报是不可思议的。佛陀说：“有四种不可思议，无须思惟，若试图思惟，则令人挫折、狂乱。”四者为何？一、诸佛之境界。诸佛境界达到什么程度是不可以去思考的。二、得定者之境界。一个入定者的境界到底是怎样，也不能够思考。三、业异熟。业如何产生果报？为什么会突然间成熟？四、世界之思惟。世界是怎么开始、怎么结束的？同样也非我们的智慧能理解。如果去思惟这四种东西，会精神错乱。只要知道果报是业的成熟，是因缘法就够了。

依成熟的次序分类

业依成熟（即产生果报）的次序分类，可分为四种：1. 重业。2. 临死业。3. 惯行业。4. 已作业。

在漫长的轮回中，我们造下各式各样的业，有善业、有恶业，到了临终的那一刻，到底哪一个业会先成熟呢？第一个是“重业”。如果没有重业，第二个“临死业”就会成熟。如果没有临死业，第三个会成熟的业是“惯行业”。如果没有前面三种业，最后一种业会成熟叫做“已作业”。所以，依业产生果报的次序分别为是重业、临死业、惯行业与已作业。《清净道论》中提到第一个是重业，第二个是惯行业，第三个是临死业；但是在《阿毗达摩概要》，第二个是临死业，第三个是惯行业。

1. 重业

所谓重业，不是所有的杀生都是重业，只有五种业叫做重业，分别是：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血及分裂僧团。提婆达多就做过出佛身血这种重业。佛陀在灵鹫山山脚下经行的时候，提婆达多从山顶推下大岩石，岩石的碎片割伤了佛陀的脚趾，导致佛的身体出血，这种叫做出佛身血，是重业。提婆达多也造下另一个重业——分裂僧团。趁着比丘或者比丘尼在羯摩的时候，也就是在僧团集合的时候，把僧团分裂成两半，就叫做分裂僧团。提婆达多因为妒嫉佛陀领导僧团得到很多的供养，有一天便趁羯摩时，说服了一半的比丘，尤其是刚出家的年轻比丘跟着他走，让整个僧团分成两派。佛陀叫舍利弗尊者与目犍连尊者把年轻的比丘带回来，所以舍利弗尊者与目犍连尊者也跟着提婆达多后面走了。提婆达多以为两位上首弟子要跟从他，非常高兴，于是

请舍利弗尊者来开示，然后躺下去呼呼大睡。等到他醒来，所有弟子已经被二位尊者带走。提婆达多一生造下两种重业，一个是出佛身血，另外一个分裂僧团，所以死后下至阿鼻地狱。

相反的，善的重业是禅那。禅那能够保持到临终那一刻才叫做重业。如果不能保持到临终那一刻，不能产生投生在色界或无色界的果报，不能够算是重业。这种重业，肯定会在下一世产生果报。

2. 临死业

如果没有重业，临死业就会成熟。所谓临死业，就是临死之前所忆起或所造之业。《法句经》中的 **Mattakundali** 是个很好的例子。**Mattakundali** 是个有钱婆罗门的独子，后来得了严重的肝炎，但是他的父亲非常吝啬，不愿意请医生帮他治病。（不要怪他的父亲，这是他的业。）最后他病入膏肓，他父亲知道没有办法医治了，就把他抬到大门外面。因为他害怕亲友来探望时，会发现他家里有钱。佛陀以神通观看到了这个情形，说：“这个人很可怜！我应该去帮助他。”接着透过神通力，出现在 **Mattakundali** 的面前。虽然 **Mattakundali** 并不认识佛陀，但是佛陀的三十二身相非常庄严，任何人见到都会生起很大的欢喜心。他在快要病死的悲惨时刻突然看到佛陀出现面前，如此庄严，感到非常高兴，在那一刻他往生了。这种业叫做“临死业”，是临死之前所造的业。**Mattakundali** 因为看到佛陀而生起的善心，所以投生在天界。他没有做过善事，只是在临终前一刹那生起了善心，就能出生在天界。所以，往生那一刻的

心是善或恶，决定了要往生的地方。即使一生做过很多恶行的坏人，临终时突然生起善念，仍然会往生善道。

帕奥有位比丘前世是做贼的，有一次行窃时被人抓到，对方将他狠狠打了一顿，他的头因此伤得很严重。之后他们把他放进布袋，丢进河里。他在河里要往生时突然想起一件事。从前他看到有位比丘来托钵，于是把身上所有食物供养出去，并且许愿来生能够当比丘。当他在河里挣扎快要死去时，突然间忆起这件善事。因为这是善事，所以往生之后，他出生为人，现在是位比丘。他一出生，头上就有一条疤痕，那是前一世被打的痕迹，到这一世还留在他头上。他不明白为什么一出生就有一条疤痕，当他看到过去世时，才明白这是过去的业所留下来的痕迹。

3. 惯行业

第三个是“惯行业”，就是习惯上时常造的善业或恶业。礼赞佛陀、点灯、供花、供佛、禅修、来寺院布施等等是好的惯行业。恶的惯行业则例如：对屠夫而言恶的惯行业是杀生、杀猪；对渔夫来讲，钓鱼、杀鱼等等是恶的惯行业。帕奥有个禅修者看到自己的前世是渔夫，时常抓鱼、捕鱼，这个恶业让他连续下地狱三次。下完一个地狱过后，又往生一个地狱，再往生一个地狱。所以选择职业也是很重要的。如果你的职业时常让你生起不善的心，我建议你换职业，不要短视只看这一生，要把眼光看远一点。

斯里兰卡的 Dhammika 时常行布施，每天供养很多比丘，并且去寺院听闻佛法。在斯里兰卡，人们要往生时，一般会请比丘来家中为临终者授戒，或者诵巴利

文经。Dhammika 临终时，家人也为他请了比丘来诵《四念处经》。比丘念诵《四念处经》时，Dhammika 看到了六界的天神同时下来迎接他，那是“趣相”。但是 Dhammika 希望听完《四念处经》，所以向天神们说：“等一下！等一下！”比丘却以为 Dhammika 叫他不要再念了，感到很尴尬，不知道该怎么办。他的孩子们也觉得父亲有点神智不清了，因为父亲是虔诚的佛教徒，不可能对出家人没有礼貌。比丘最后没有念完《四念处经》就离去。Dhammika 发觉到比丘不在，于是询问孩子们。孩子们把来龙去脉告诉他。Dhammika 说：“我说等一下！等一下！不是要比丘等一下再念，而是要求六界的天神等一下才接我去。”

孩子们并不相信他所看到的趣相，怀疑说：“是吗？为什么我们看不到？”因为这是 Dhammika 的业。Dhammika 说：“你们不相信？好，给我一个花环。六界的天神哪一界比较好呢？”孩子们说：“兜率天最好。”“好，那我就去兜率天。因为六界全是要来迎接我，我可以选择去处。”然后，他把花环往上丢，说：“请将这个花环挂在兜率天的马车上。”结果，花环就挂在空中。之后，Dhammika 果然往生在兜率天。这就是惯行业所产生的善报。

4. 已作业

如果没有以上的重业、临死业与惯行业，“已作业”就会成熟。“已作业”是除了上述三种业之外的所有业。这种业会决定下一世的投生去处。

以牛群为例来说明这四种业。有一群牛晚上全被关在牛栏里面。第二天早上，主人把栅门打开时，最强壮的牛会先跑出来，因为它最有威力，能推挤掉挡路的牛只。这头最强壮的牛就等于“重业”。所以，人如果犯下重业，往生时重业就会先成熟。如果没有最强壮的牛，那么站在最接近门的那一头，也就是“临死业”，就会有机会先出来。假如每头牛都离门边远远站着，那么时常看着门的牛会先出来。这种叫做“惯行业”。“已作业”则有如一头弱小的牛，突然被挤到门前。

业依成熟的时间分类

也分为四种：1. 现生受业。2. 次生受业。3. 无尽业。4. 无效业。我们已于第四章讨论过。

业依成熟之地分类

同样分为四种：1. 不善业。2. 欲界善业。3. 色界善业。4. 无色界善业。

1. 不善业

又可分为身业、语业与意业。

（1）身业：是杀生、偷盗及邪欲乐行（邪淫），一般透过身门发生。

（2）语业：是妄语、两舌、恶口及绮语（讲废话），一般通过语门发生的。

（3）意业：是贪婪、瞋恨及邪见（不相信因果），一般只发生于意门。

依据 89 种心，这些身业、语业与意业一共有 12 种，通过 12 个不善心所造成。

2. 欲界善业

可分为善身业、善语业与善意业等十种。

（1）善身业：远离三种不善身恶行（远离杀生、偷盗及邪淫）。

（2）善语业：远离四种不善语恶行（远离妄语、两舌、恶口及绮语）。

（3）善意业：无贪婪、无瞋恨及正见。

欲界善业也可以成为十种：布施、持戒、禅修、恭敬、服务、分享或回向功德、随喜（他人的）功德、闻法、弘法及正直己见（把自己的正见建立起来）。所以欲界善业共有 20 种，通过欲界八大善心所造。如果造善业时没有业报智的智慧，那么是由与智不相应的善心所造。相反的，造善业时有业报智的智慧，便是与智相应的善心所造。

3. 色界善业

色界善业纯粹属于意门，是已达到安止的禅那，依诸禅支的分别而有五种。

（1）初禅：有寻、伺、喜、乐、一境性等五个禅支。

（2）第二禅：有伺、喜、乐、一境性等四个禅支。

（3）第三禅：有喜、乐、一境性等三个禅支。

- （4）第四禅：有乐、一境性等两个禅支。
- （5）第五禅：有舍、一境性等两个禅支。

4. 无色界善业

同样的，无色界善业纯粹属于意门，没有身门与语门，是已达到安止的禅那，依所缘的分别而有四种。

色界善业依诸禅支的分别有五种；无色界善业依所缘的分别而有四种——空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。无色禅只有两个禅支——舍与一境性，都取不同的所缘。色禅刚好相反，初禅至第五禅的所缘都一样（例如安般念的所缘都是似相），但是禅支不同。

图表 10. 四个四种业总览

	依作用	依成熟的次序	依成熟的时间	依成熟之地
1	令生业	重业	现生受业	不善业
2	支助业	临死业	次生受业	欲界善业
3	阻碍业	惯行业	无尽业	色界善业
4	毁坏业	已作业	无效业	无色界善业

业的果报

每一种业，不管是善或不善，都会留下业力。业力一旦成熟，就会产生果报。

1. 不善业的果报

不善业皆为 12 种不善心所造。不善心中痴根心有 两种：与疑相应、与掉举相应。除了掉举之外， 11 种不善心都能产生做为结生心、有分心与死亡心的无因舍

俱不善果报推度心，以令有情投生至四恶道。12 种不善心都能够在欲界有情的生命期里产生七种不善果报心，即五识、领受心与推度心。欲地四恶道众生在生命期里，以前所造的不善业（包括在 12 种不善心里），能够产生七种不善果报心。而在色界里则只能产生四种不善果报心，即除去鼻、舌、身三个根识，剩下眼识、耳识、领受心与推度心。色界里的众生下来人间，有时候眼睛看到不可喜的所缘，会生起不善眼识无因果报心；耳朵听到不悦耳的声音，生起不善耳识无因果报心。眼识生起之后，接着就会生起不善的领受、推度心等等。

2. 欲界善业的果报

欲界善业能产生欲界结生，也能在生命期里产生八种大果报心。根据情况，也会在欲界或色界产生八种无因果报心。所以欲界善业能产生 16 种果报心（八种大果报心以及八种无因善果报心）。

善果报及因（根）：殊胜的三因善业能够产生也具有三因的结生，而在生命期里产生 16 种果报心，依产生果报的能力，善业可分为两种：殊胜与低劣。殊胜的善业是由清净无染的心所造，而且在造业之前与之后皆有良好的动机，例如布施以如法获取的财物给具有德行的人，而且在布施之前与之后感到欢喜。在造善业之前与之后，若心受到烦恼污染，譬如自赞自许、贬低他人、行善之后后悔，该善业即属于低劣。一念之差，决定了你的善业是殊胜或低劣，所以心很重要。

布施、造善业之前的动机也很重要，如果布施纯粹是为了让被接受的人健康、快乐，心中没有不好的动机，这是殊胜的善业；若是有不好的动机，或是布施的

东西是以不如法方式取得的，或是自己享用好物品、布施出去的是劣等物品，都是低劣的善业。

所以“殊胜的三因善业能够产生三因的结生，也能在生命期里产生 16 种果报心：八个无因善果报心以及成为彼所缘的八个大果报心。”

低劣的三因善业及殊胜的二因善业能够产生二因的结生，而能在生命期里产生 12 种果报心，即除去具有三因的果报心。“业与果”表中，清楚可见造成低劣善因是因为他布施的动机不纯、布施后后悔、物品是不正当手段取来的等等。低劣三因善业产生四个二因大果报心，成为结生心。所以三因善业未必产生三因果报，如果是低劣三因善业，会产生二因果报；如果是殊胜三因善业，则产生三因果报。

如果一个人的结生心是殊胜二因，在这一生中他可能没有机会证到禅那，也没有机会证到道果。从这一点可以明白：造业时，动机是很重要的。在生命期里产生 12 个果报心是：八个无因善果报心以及成为彼所缘的四个大果报心。成为彼所缘的四个大果报心及生命期里的路心，比如眼识、耳识等不是造业的心，不用去背，重要的是结生心。

然而，低劣的二因善业（只）能够产生无因的结生，以及在生命期里（只）能产生无因的果报心。二因就是与智不相应，一共有四个，能够产生无因的结生识—无因舍俱善果报推度心，比如先天残缺者、某些少福地神、某些阿修罗的结生识。本来二因就是缺少智慧，加上造善业的动机不纯真，过后他又后悔，就成了低劣的二因，产生了无因舍俱善果报推度心，成为先天残缺者的结生识。在生命期里，它产生八个无因善果报心，

以及无因舍俱善果报推度心、无因悦俱善果报推度心，这两个推度心成为两个彼所缘。

3. 色界善业的果报

五色禅的任何一种禅那能产生与其层次相等的色界天。然而色界只有四禅天，因此二禅及三禅色界善业导致投生到第二禅天；四禅色界善业导致投生到第三禅天；五禅色界善业导致投生到四禅天。

培育初禅到有限程度的人投生到梵众天；培育到中等程度的人投生到梵辅天；培育到上等程度的人投生到大梵天。

同样的，培育第二禅及第三禅到有限程度的人投生到少光天；培育到中等程度的人投生到无量光天；培育到上等程度的人投生到光音天。

培育第四禅到有限程度的人投生到少净天；培育到中等程度的人投生到无量净天；培育到上等程度的人投生到遍净天。

培育第五禅的人投生到广果天；培育对想厌离的人投生到无想有情天。但阿那含则投生到净居天。

在三十一界的图表里没有第五禅，培育第五禅的人投生到第四禅天。第四禅天分界的原则与首三禅天不同。在首三禅天里，每一层都有三个分界。只要如常证得第五禅，无论凡夫、须陀洹或斯陀含，亦无论其禅那是属于下、中或上等层次，只要在临终时还拥有第五禅，皆能投生到广果天（第四禅的第一层）。然而，有些凡夫认为心与想是厄难的根源，因此培育第五禅时，其心对“想”怀着极强厌离感。由于第五禅心受到希望“想”止

息之愿感染，他们死后即投生到无想有情天。一生里，他们纯粹只是有生命的色身（像芭蕉树干一样），即由命根九法聚组成（没有心法，只有色法）。

但阿那含则投生到净居天。据说投生到这五界取决于他们较为显著的根。信根最强的阿那含投生到无烦天；精进根最强的阿那含投生到无热天；念根最强的阿那含投生到善现天；定根最强的阿那含投生到善见天；慧根最强的阿那含投生到色究竟天。虽然只有阿那含才能投生到净居天，但阿那含却不一定需要投生到净居天。在这一生中已经证到阿那含的人，可以选择不要生在净居天。例如大梵天王。佛陀成道时，说：“我的法非常深奥难懂，世间的人没办法理解。”所以佛陀不打算弘法，但是大梵天王（他是三果罗汉，本来可以生在净居天，但选择生在初禅天）从初禅天下来请求佛陀为众生说法。

拥有第五禅的阿那含才能投生净居天，禅那层次较低的阿那含则投生到其他色界天。无论如何，所有的阿那含必定会投生到色界天，因为他们已经断除了导致投生到欲界的欲欲（对欲乐的欲求）。

4. 无色界善业的果报

培育无色禅善业之后，他们投生到（与自己所证得的禅那）层次相等的无色界天。例如已证得空无边处禅的人，只要到死时没有因为懈怠或其他障碍而失去该禅，就会投生到空无边处禅天。

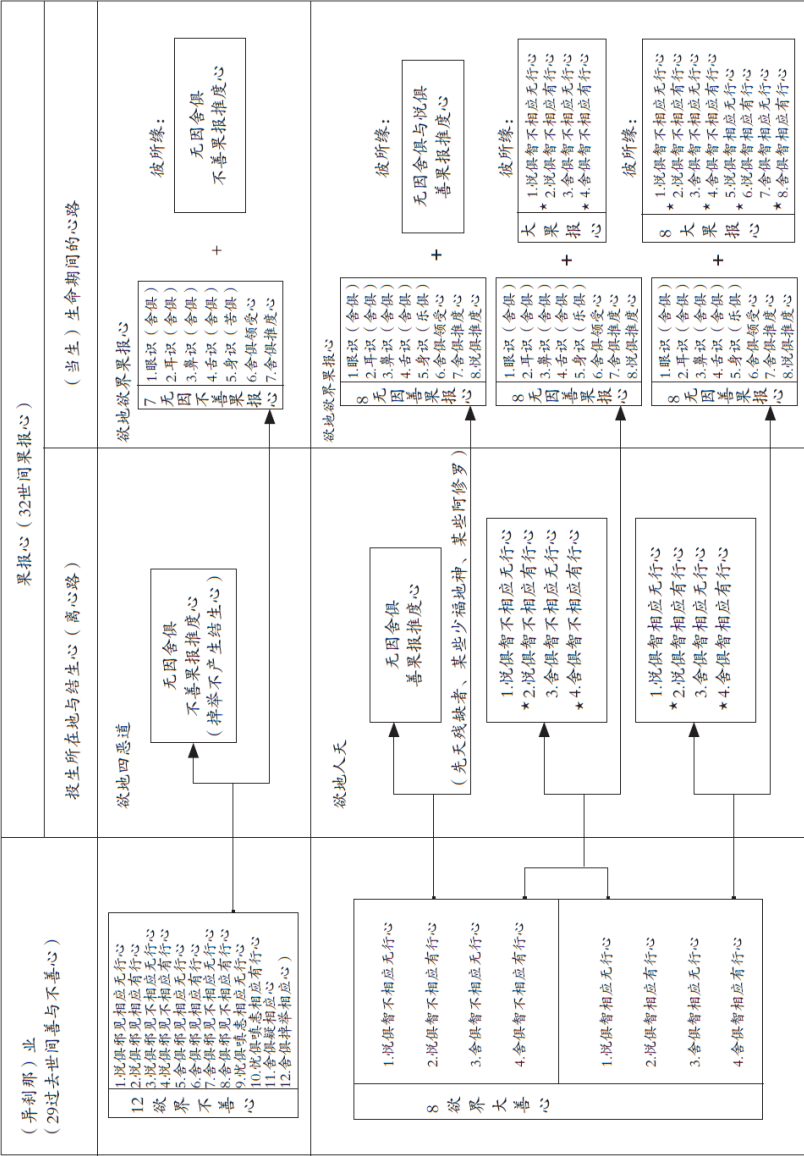
“万物唯心造”，心领导着世界，也就是三界：欲界、色界与无色界。三界众生的出生是心的反映，向往

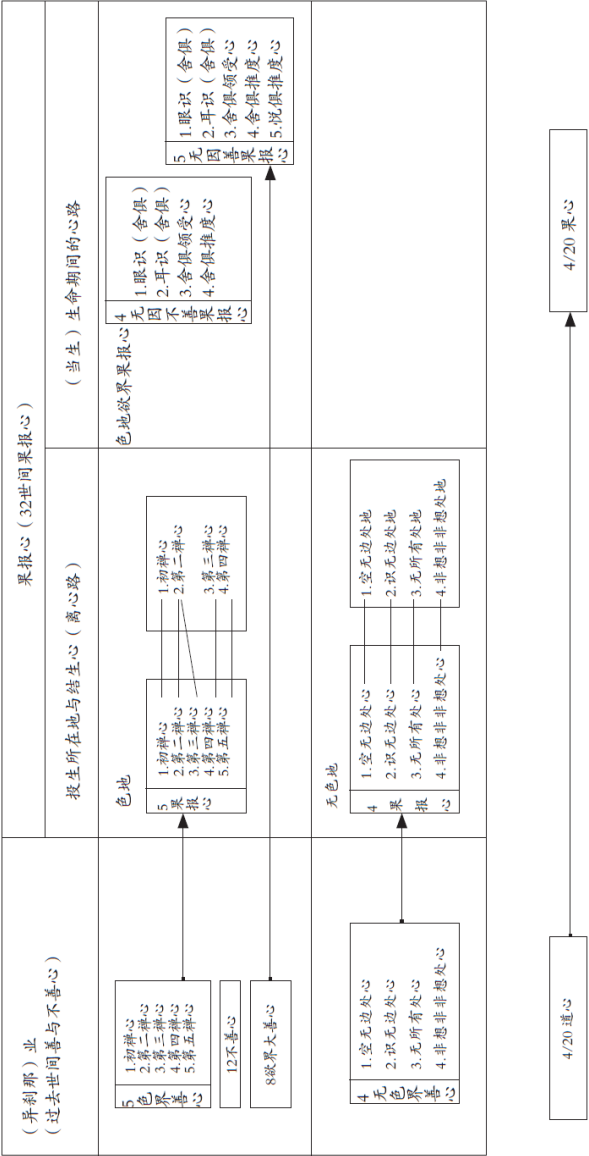
于欲乐就导致出生在欲界，禅定导致出生在色界。外在世界是内在世界——心的反映。

殊圣的三因善业能够产生也具有三因的结生，而在生命期里产生 16 种果报心。来看 270 页的“业与果总览表”中，左边栏是“业”，有善业与不善业；中间一栏是“结生心”，右边栏是“生命期间生起的路心”，路心就是心路。最下面的“殊胜三因”，有：1. 悦俱智相应无行一心。2. 悦俱智相应行一心。3. 舍俱智相应无行一心。4. 舍俱智相应行一心。这四个是殊胜三因，因为他布施的东西是清净得来的，也没有贬低他人、称赞自己，又有很好的动机、不是为了私心而布施等等。这种殊胜的三因善业产生结生识的果报时，会产生四个三因大果报，都是与智相应。其中一个会成为他的结生识、有分识与死亡识。

在生命期里殊胜三因会产生 16 个路心，包括：八个无因善果报心、八个大果报心。八个大果报心在这一刻是彼所缘，不再扮演结生识的作用。心识可以扮演不同的作用，有时候扮演结生识、有时候扮演彼所缘，在这一刻是扮演彼所缘。

图表 11. 业与果总览表





* “道心”对“道无间果心”，是无间业缘；“道心”对其余果定心，则是异刹那业缘

5.4 四种死亡之因

死亡的来临有四种，即：1. 寿元已尽。2（令生）业力已尽。3.（上述）两者（同时）耗尽。4. 毁坏业（生效）。因为这四种原因，死亡就产生了。

一般来说，死亡的定义是在一世当中的命根被切断。命根是色法，当命根断了，死亡就来临了。

1. 寿元已尽：在寿元已定的生存界，指其地的有情在寿元尽时死亡。在人间，当知这是在老年时的自然死亡。根据佛教的算法是每经过一百年减一岁，现今，我们的寿元平均是七十多岁。如果一个人活到七十多岁而自然死亡的话，叫做寿元已尽。在寿元尽而死时，若令生业的业力还未耗尽，该业力仍能导致该有情投生到同一界或更高的生存界。在天界里即有这种事情发生。

2.（令生）业力已尽：因为令生业已耗尽而死，虽然正常的寿元还未尽，或其他能够延长寿命的条件也具足。因为导致出生为人的那一个业，已经结束了，所以他会死，这种原因叫做“令生业”已尽。

3. 上述两者同时耗尽：当寿元与业力两者同时耗尽时，即是“两者皆耗尽的死亡”。

4. “毁坏业”生效：极强的毁坏业在寿元未尽时中止了令生业力，而导致死亡。比如有个人本来可以活到七十多岁，但是三十五岁时，以前所造的某一个恶业，在此刻突然成熟，导致他意外车祸死亡，就是“毁坏业”生效。

就像一盏油灯之所以熄灭，有时候是因为灯芯烧尽，或者可能是油用尽，又或者是灯芯耗尽，油刚好也用完。再另外的可能是，突然吹来一阵风（此即为毁坏业），火也就随着熄灭了。

死亡之相

人面临命终时，因为过去的某一个业成熟，将导致下一世投生，所以某个目标会呈现于他的最后一个心路过程。这目标共可分为三种，分别是：业、业相、趣相。在医院临终关怀部门工作的人，常常看到很多临终者奇奇怪怪的反应。临终者看到好的相，会微笑；看到不好的相，有时候大喊大叫。所以观察临终者的脸色表情，大概可以知道他往生哪里。

1. 业：依情况现前的是即将产生下一世结生的业。业（Kamma）是过去所造的善业或恶业。若时常行布施，临终时会像看电影一样看到自己又在行布施；又如医生平时常帮病人开刀，要往生时会看到自己又在为病人开刀，这种相叫做“业”。

2. 业相：即以前造业时所识知的颜色等，或以前造业所用的工具等。造善业或恶业时所用的工具。比如，你经常供花给佛陀。临终时，供花给佛陀的善业若是成熟，你会再看到花。花出现在你的心中就是“业相”，是你在造善业时用的一个工具。如果时常用枪来杀人抢劫，临终时如果抢劫的恶业将成熟，产生下一世的投生，就会看到手枪。这个手枪就是“业相”，是造恶业时用的工具。同样的，用刀杀人的人，或者习惯用刀杀猪、杀牛、杀羊的人，临终时杀生的业若已成熟了，也会看到刀这

种“业相”。如果是医生，时常用刀来动手术，也可能会看到刀的业相。

3. 趣相：显示将要出生之地的征象。比如屠夫临终时看到的未必是他用来杀猪那把刀的“业相”，很可能是“趣相”。例如若要往生地狱，就会看到火，但别人看不到那个火，因为这是他的业，只有他看得到。我在澳洲时有位居士告诉我，她的先生得了癌症身体很痛，但是他不愿意打吗啡，也不吃任何药，完全靠禅修来度过痛苦。最后临终时，他一直说：“很亮！很亮！”他太太说：“我已经关灯了！”他还是说：“很亮！很亮！”当时他太太实在不明白为何如此。她请问我这件事，我说：“他可能看到光了。”看到光，应该是“趣相”，因为天神是很亮的，所以他看到光可能就是“趣相”，表示他将会出生在天界。经过我的解释，她才恍然大悟，深感欣慰。

同样的，有的临终者会觉得很热，你可不要拿扇子一直扇他，那没有用。因为他看到地狱的相，地狱的火。这个地狱之火就是“趣相”，表示他下一生要出生在地狱。在帕奥有位禅修者，一生做了很多布施，所以临终时看到很多天女朝他走过来，这种相就是趣相，表示要投生天界。如果是要投生成为动物，如老虎、狮子、猴子等等，可能就会看到一座森林或丛林，这表示他可能要出生成为动物。但是，比丘也住在丛林，可能他一生都在丛林里打坐，所以往生时就会看到丛林。因此，看到丛林的趣相，未必表示将去不好的地方。

死亡与结生

对于临死的人，在心路过程之末或有分灭尽时，代表一世终结死亡的死亡心即生起与灭尽。

一旦（死亡心）灭尽，下一世的结生心即刻生起，识知如此获得的目标（即业相、趣相或业其中之一），依情况而有依处（例如欲界众生与色界众生，由心所依处支助）或无依处支助（例如无色界众生，无任何依处支助）。而业相、趣相或业，是由受到无明所束缚和以渴爱潜在倾向为根本的行（业）所生。也就是说，这个目标是因为过去的业受到无明的蒙蔽与渴爱的束缚，而产生出来的。

结生心的作用是把两世连接起来、受到相应名法陪同，做为相应法的住处而成为它们的前导者。一切唯心造，所以心是心所与色法的前导者。

对于临死的人，在一世当中的最后一个心路过程生起之前，有分心波动了两次之后即停止。过后，五门心路过程之一缘取呈现于根门的目标而生起，或者是意门心路过程缘取呈现于意门的六所缘之一而生起。由于力弱，最后一个心路过程的速行只生起五次，而不是如平时般生起七次。一般而言，速行都有造业的能力，而临终心路本身缺少造业的能力，只是做为过去业成为令生业的管道。在速行之后，两个彼所缘或生起或没有。有时候是有分随着最后一个速行之后生起。然后，做为最后一个心的死亡心即生起，执行死亡的作用。在死亡心灭尽时，命根亦被切断。此后身体只剩下一堆无生命的时节生色（由时节生出来的色法），直到死尸毁坏成灰为止。

一旦死亡心灭尽之后，新一世的结生心即刻生起，缘取前一世临死速行心的目标。在有色法的生存地，结生心由心所依处所支助，但在无色地里则没有任何依处，而是由行（就是业）所产生，此行即是过去速行之业，此业的根基是两种生死轮回之根，即无明与渴爱两种潜在倾向。

离心路过程一共有三种心。第一个是结生识：把新的一生与前一世连结起来，也就是把现在这一世与前一世连结起来。第二个有分识：保持在一世当中，从结生到死亡之间的生命流不会中断。另外一个叫做死亡识：执行死亡的作用。

欲界结生心的所缘

欲界是指四恶道众生、人与天神。于此，当知在临死心路过程里只有五个软弱的速行生起。因此，若死时是缘取呈现于眼门的现在所缘（例如红色），新一世里的结生心与最初几个有分心也是缘取现在所缘（红色）。也就是说，在临终速行心时，眼门看到红色，然后死去，接着新一世的结生心开始，红色还是存在，叫做现在所缘。结生心、有分心与死亡心都是同一个心，缘取同一个所缘（现在所缘），那个所缘是色法。一个色法等于 17 个心识的寿命，要等到 17 个心识生灭过后，红色才会消失。所缘可以分为现在的、过去的、未来的。对于欲界结生，当由六门（眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门）之一所识知的目标是业相（造业时用的工具）或趣相（欲投生的地方）时，该目标可以是现在所缘或过去所缘。例如屠夫临终时看到他的业相是屠刀，这是过去所缘。但做为目标的业必定是过去的，而且是

通过意门识知。一切欲界结生的目标只是有限法而已。业是指造善或是造恶的思心所。例如我正在讲经，要和大家分享的善思是我的业。临终时，我讲经的善业又成熟了，看到了自己彷彿又在讲经，这个叫做业，不是业相。

以临终眼门心路过程为例：如果临终时看到一朵荷花，就会生起临终眼门心路过程。临终眼门心路过程如下：过去有分识、有分波动、有分断、五门转向、眼识、领受、推度、确定，然后五个速行心。因为临终要死的时候，心脏特别衰弱，只有五个速行心。这个眼门心路过程取花之颜色为所缘。然后五个速行心过后，彼所缘有时候生起，有时候不会生起。如果彼所缘不生起，有分就会生起很多次，然后死亡识生起，这个人的命根就断绝了。所以死亡识扮演死亡的作用。死亡之后，马上生起另外一个心识，把旧的一生跟新的一生连结起来，叫做“结生识”。在死亡识跟结生识的中间是没有间断的。关于这一点，上座部的说法与西藏的中阴身之说，可能有点不一样。

至于结生识将于三十一界的哪一界产生，是决定于过去的业。此例是因为过去供花之业，才产生结生识。供花之业不会投生色界，也不会投生无色界，又因是善业，也不会投生四恶道，所以结生识是出生在欲界的人道或是六天界之一。紧接着，生起 16 个有分识，接下来生起一生中的第一个意门心路过程。生命流就是如此从结生识流到最后一个死亡识。

每一个心都会取一个所缘，在此例中，新一世的结生识取“花之颜色”为所缘。有分识也取“花之颜色”为所缘。死亡识也取“花之颜色”为所缘。所以、结生识、

有分识、死亡识，其实都是同一个心识，取同一个所缘——也就是过去临终速行心的所缘为所缘。它们都是果报心。这是做布施的善业所产生的果报。结生识的产生，来自于过去的业已经成熟所产生的果报。结生识、有分识和死亡识都是同一个心识，名称不同而已，在不同的时刻，扮演不同的作用。例如在结生的那一刻，扮演结生的作用，把过去世跟这一世连结起来；在有分识时，扮演维持生命流不会中断的作用；在死亡识时，扮演死亡的作用。比如我 *susīla* 回到俗家，扮演的角色是母亲的女儿；现在这个时刻，我扮演的角色是位老师；如果回去寺院，和师父在一起，我扮演的角色是师父的学生。虽然是同一个我，但是，在不同的场合，我扮演不同的角色，因而有不同的名称。

以杀猪为生的屠夫临终时若看到自己似乎又在杀猪，这个相就叫“业”，临终意门心路过程生起。过程如下：有分、有分波动、有分断、意门转向、五个速行心、彼所缘、彼所缘，然后就是死亡识。刚才那个例子没有彼所缘，只有有分，现在有两个彼所缘。所以死亡的情况未必都一样。有时候有分会生起，有时候彼所缘会生起，有时候两者都不会生起。但最后一定生起死亡识。接着，结生识即刻生起，中间没有任何间断。屠夫的结生识会出现在四恶趣之一，并取他看到自己在杀猪的“业”为所缘。同样的，有分识与死亡识也取一样的相为所缘。因为这三种心是同一个心。

结生识生灭之后，固定生起 16 个有分识，然后生起第一个意门心路过程，叫做“有欲”速行。这个意门心路过程执着于新的生命。比如屠夫的结生识在四恶趣，他可能成为一只动物，比如猪。他的结生识生灭过后，

会有 16 个有分识，之后生起第一个意门心路过程，然后他开始执着这个猪的生命。

《菩萨本生经》中有个故事可说明众生如何执取生命。有个国王叫 Assaka，与皇后 Ubbari 非常恩爱，他们时常在花园里寻欢作乐。Ubbari 长得很漂亮，为了取悦丈夫，整天装扮自己。

有一天，皇后往生了，国王非常难过。他把她的尸体涂上香油，藏在床底下。七天里不吃不喝，悲泣皇后的死亡。当时的菩萨（即释迦牟尼佛的前世）以天眼通看到 Assaka 国王的痛苦。Assaka 国王原本英明，但是为了一个女人，却如此悲伤难过，以致七天不理国事。菩萨决定帮助他，于是化身隐士出现在国王的花园，端坐在石座上，像尊金像。有位婆罗门看到隐士，慑于他的非凡庄严，所以上前礼拜，请求他帮助国王。隐士说：“只要你将国王请到花园来，我能让他知道皇后投生到何处。”婆罗门一听，非常高兴，马上报告国王。国王兴奋地赶紧前往花园礼敬隐士：“请问隐士，我的皇后目前投生到哪里？”“你的皇后投生成为这个花园里的粪虫。”

粪虫，就是牛便上的粪虫。国王一听慌忙大叫：“不可能！不可能！”

“不可能吗？不然我叫她出来跟你讲讲话，好不好？”

“好！好！”隐士用神通力让一只粪虫讲话。

“来！Ubbari 粪虫，请你过来。”

粪虫来到国王面前，旁边还跟了她的粪虫老公。

隐士问 Ubbari: “你前世是谁？”

雌粪虫回答: “我前世是 Ubbari, 是 Assaka 国王的皇后。”

Assaka 国王简直不敢相信。

雌粪虫又继续讲: “因为我整天贪取享受, 只知道装扮自己, 没有造下任何善业, 所以这一世成为雌粪虫。”

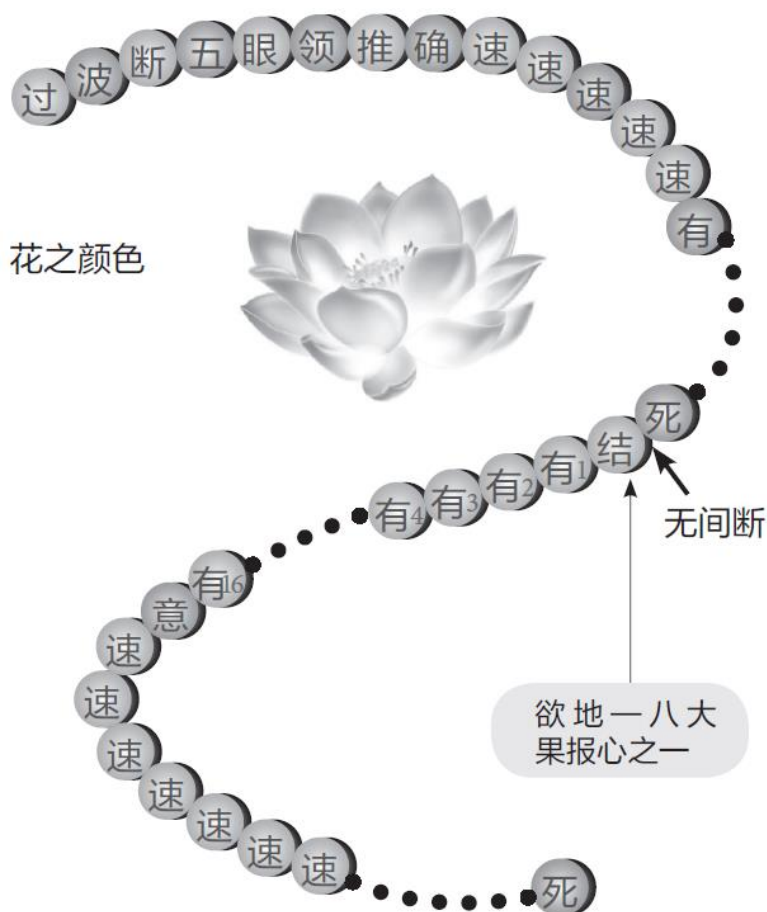
隐士又再问她: “你现在是否还爱着你的国王呢？”

Ubbari 说: “从皇后转世到雌粪虫时, 我的记忆早已经模糊了。这个 Assaka 国王现在对我来讲不算什么! 我甚至想咬破他的脖子, 用他的血来洗我亲爱的雄粪虫的脚呢!”

Assaka 国王非常生气, 马上回去烧掉皇后的尸体, 另娶一位女子, 重拾已往的英明, 睿智治理国家。

Ubbari 从皇后投生成为卑微的雌粪虫, 却仍执取自己的生命, 跟雄粪虫寻欢作乐。所以, 贪爱生命是轮回的根源之一。因此, 无论是动物、天神、人类、地狱, 第一个速行心就是执着于新的生命, 叫做“有欲”速行, 是贪根心之一。Ubbari 的故事中提到: “由于轮回转世记忆已经模糊不清。”这句话实在很有意思。由于记忆在轮回中变得模糊, 所以我们现在会把以前的亲戚当做仇人, 彼此不再认识。因此, 佛陀教导我们要对一切众生散播慈爱, 因为在轮回中, 每一位众生都曾经是我们的妻子、丈夫、父亲、母亲、兄弟姊妹等。

图表 12. 临终眼门心路过程



这临终眼门心路过程本身缺少造业的能力，而只是作为过去业成为令生业的管道。

缅甸有对夫妇非常恩爱，丈夫死的时候，因为执着于妻子，所以投生成为家中的狗。太太不知道狗是先生投胎，但由于过去世的缘，非常疼爱这只狗，总带着

出门。很多村民取笑她跟狗太亲热，太太一气之下，把狗给杀掉了。所以不要杀生，否则我们杀害了自己的眷属却不自知。

从第一个意门心路过程之后，心流不断地从结生识流到死亡识，再从死亡识流到新的结生识，就如车轮般次第转着。

有五个因造成结生识的生起：行、业、无明、爱与取。

1. 造业，叫做“行”。
2. 留下的业力叫做“业”。
3. “无明”，认为生命是快乐的。
4. “贪爱”，执取生命。
5. 一再执取生命则是“取”。

广大结生心的所缘

广大心分为色界与无色界，色界心与无色界心叫做广大心，因为心可以扩大到十方世界。例如慈爱禅是要把慈爱心扩散到十方世界的众生。地遍也是，在修地遍的时候，要把地遍扩散到十方世界，所以心是广大的，叫做广大心。

对于色界结生，其所缘是概念，而且必定是业相。安般念的似相也是概念，呼吸虽是四大组成的，但是我们修安般念的时候，没有取四大，而是取呼吸为所缘，呼吸是概念，禅相也是概念而已。对于无色界结生，其所缘是概念（例如空无边处取虚空为所缘，虚空是概念）

或广大心（例如识无边处，取空无边处禅心，心是究竟法，不是概念），而且必定是业相。所以对于无色界的结生，其所缘两个是概念，两个是究竟法（心）。

对于无想有情，生起为结生的是命根九法聚。因此称为“色结生”。无色界的有情称为“非色结生”（名结生），其余的称为“色非色结生”（色与名结生）。

举个例子，修行毗婆舍那的禅修者，在临终时，若观行法的无常，临终速行心则取行法的无常为所缘而生起。过后，死亡识生起、灭掉。紧接着生起结生识，新的一生就开始了。结生识会出生在欲界。欲界有两个善趣，一个是人间，一个是天界。假如这个人出生在人间，他的结生识、有分识、死亡识便是取行法的无常为所缘。如果出生在天界，也是一样。

有分心一直生灭，维持着生命流不断，有分心、结生心与死亡心，叫做主人心。五门和意门心路过程中的心叫做客人心，因为需要依靠某种外在的所缘撞击后才会生起，是有时候才会来访的心。如果一个人的有分心是取无常为所缘，他一旦禅修，必定能快速证得须陀洹道果。

在佛陀时代，有位比丘跟着佛陀修行了一个月，一心想在人间证到四果罗汉，所以禅修时非常勇猛精进，时常不吃饭，以免浪费时间，因为吃饱后会昏沉。由于多日未进食，他胃痛了起来，但即使非常痛苦，他依然专注禅修，直至死亡。在禅修中死亡是善业，所以他往生天界。死亡识和结生识都只是一个心识刹那，且毫无间隔。他不知道自己已经死去又往生，投生天界时，他仍旧维持打坐的姿势。在天界，若是福报好的男众天神，左右会各围绕着五百名天女唱歌跳舞。天女们看到他仍

像个比丘在打坐，对她们不理不睬，心想：“他前世可能是出家众，只不过模样变了。他肯定不晓得自己已经投生在天界，我们得告诉他。”于是，拿了一面大镜子放在他的面前，然后齐声欢唱。比丘以为有女居士来到，连忙睁开眼睛，却从镜中看到自己化生为天神的模样。他感到非常失望，因为他原本希望能在人间证得阿罗汉道果，如今一果未证到，就已经往生天界。天界是个充满享乐的地方，想要精进修行很困难。

天神有神通，他使用神通忆起了自己前世是位比丘，而且佛陀目前尚在人间，便立刻带着天女下到人间，请求佛陀再次向他说法。由于他的死亡识、结生识与有分识都是取行法的无常为所缘，所以佛陀一说法，他即刻证得须陀洹道果。至此他满意了，可以回去天界享受或继续修行，再也不会下四恶道。

能在禅修中死亡是无上幸福的，不需要心生害怕，最怕是在享乐中死亡。在享乐中死亡是贪根心，会往生四恶道。

修行安般念的止观行者，禅修时经常取如钻石般明亮的似相为所缘。临终时仍保有初禅者，结生识会在色界初禅天出现，并取安般念似相为所缘，成为梵天神。有分识与死亡识也是取安般念似相为所缘。

现在讲解心跌入有分之境。当我们在禅修时，有时候定力很好，心很沉静。突然间，心进入非常幽静的境界，好像什么都不知道，也忘记了业处（如安般念）。其实，那个时候心已经掉进有分。为什么你什么都不知道呢？因为有分心是取前一世的所缘为所缘，而你没有办法看到前一世的所缘，所以什么都不知道。那个时刻只是有分心的生灭，你失掉正念了！忘记了呼吸，心已

临终速行心与一般的速行心不一样，临终速行心是过去令生业将要产生其果报的一个管道，是没有业的成分，不像其他的欲界速行都有业的成分。临终速行心取“深色”的“趣相”。之后，死亡识就执行死亡的作用，如此而已。过后，人就往生了。紧接着，结生识就在母胎中生起。随着结生识的生起，同时有 30 个色法及 33 个心所也会生起。30 个色法分别是性根十法聚、身十法聚、心十法聚。这足以说明现代的怀孕妇女为何透过医学检验可以得知未出生胎儿的性别，因为在结生识的那一刻，性根已经产生了。至于心所，等一下会讨论。结生识加上 33 个心所，再加上 30 个色法，就组成所谓的“人”。其实“人”只是一个概念，真正存在的只是心识，心所和色法。

结生识的作用好像一座桥梁，是连结过去世与新的一世。但并不是有个灵魂从过去世漂到这一世来，这样说的话是常见；也不可以说这个结生识与过去世完全无关，若是这样说，就是断见。应避开常见和断见两种极端。佛陀说：“无明缘行，行缘识，识缘名色”。

何谓无明缘行？所谓无明是不知四圣谛，比如某人许愿未来世要成为人，他认为人是真实存在的（以究竟法而言，人也是生灭法），这是无明。因为无明，所以造业。他持戒，造善业。所以说无明缘行。业，一旦造下去一定会留下业力；业力，一旦因缘成熟，就会产生果报，即产生结生识。所以无明缘行，行缘识，识就是这个结生识。

在结生识生起时，会有 30 个色法（性根十法聚，身十法聚，心十法聚）和 33 个心所同时生起。刚才讲到无明缘行，行缘识，识缘名色。33 个心所就是其中的

“名”，30 个色法就是“色”，所以识缘名色。心为前导，生命是因为结生识的生起，名或心所跟着相应，色法随之生起，所以识缘名色。

之后，生命流继续下去，名色缘六处，慢慢在母胎中会生起眼、耳、鼻、舌……所以名色缘六处。关于缘起法，先大略至此，其余的内容，留到第八章时再完整的讨论。

关于结生识，不能说有个永恒的灵魂从过去世漂流到这一世来，不能说那是同一个人。但是，亦不能说它跟过去世没有关系。比如在山谷里面呼唤：

“阿猫。”回音也会是“阿猫”，不会是“阿狗”。这个回音不是你的原音，不是原来的呼唤，但若是你没有呼唤，回音也不会出现。同样的道理，不能够说结生识是同一个心漂过来的，也不能说跟过去世没有关系，一切都是因缘法，缘于无明，行生起；缘于行，识生起。这种知见叫做“正见”。

在结生的时候，会产生 30 个色法与 33 个心所，包括结生识，这些合称为五蕴。30 个色法，叫做“色蕴”。33 个心所里面，有一个叫做“受”的心所，叫做“受蕴”。还有一个“想”的心所，叫做“想蕴”，剩下的心所，叫做“行蕴”。再加上结生识是“识蕴”。所以在结生时，就有五蕴的产生。一旦结生识生起，众生执取五蕴为“我”、“我的”、“我的自我”，就是苦谛。佛陀在初转法轮时说：“五取蕴就是苦谛。”在结生的第一个心识时，就产生了“五取蕴”，也产生了“苦谛”。

“集谛”从何而来？何谓集谛？“集谛”就是苦的原因，亦即无明与爱欲。结生识是一世中第一个出生的心识，

是果报心。它的因一定在过去世，不可能在结生的那一刻。因为结生识是果，因和果不能够在同一个心识刹那生起。无明缘行，行缘识，其中无明和行，指的是过去世的无明造下的业（行），才产生了这一世的苦谛。如果在这一世，无明与爱欲未被断除，众生仍会继续造业。当业产生果报时，又会产生下一世了。因此，生命的轮回就这样流转下去。只要无明与爱欲没有被去除，轮回不会被中断。这些，我们也会在第八章中讨论到。

投生的法则

无色界的梵天死亡时，只能投生到更高层次的无色界天，不能投生到较低层次的无色界天。例如，空无边处的梵天若是死亡，会出生在识无边处或是无所有处，或是非想非非想处。识无边处的梵天死亡时，会出生在无所有处，或是非想非非想处，不会出生在空无边处界。另外，他也能够以近行定之力投生到欲界。

色界的梵天死时，不会以无因（结生心）投生。（无因结生有两种：1. 出生在四恶道，是不善果报心。2. 先天残缺的人，是善果报心。）当欲界具有三因的天神或人死时，有可能投生到任何地方，包括四恶道、天界、色界与无色界。其余的（死时是二因或无因者）只能投生到欲界。因为只有二因，没有智慧，无法证到禅那，所以不能投生到色界或者无色界。

心之相续流

所以，对于如此投生者，在结生（心）灭尽之后，即刻生起识知同一所缘的同一种心（指有分心），有如

河流般不断流下去。只要没有心路过程生起，有分心会如此续流，直至死亡为止。由于是有（即生命）的主要因素，此心被称为有分。在生命终结时，它成为死亡心，灭尽后生命即完全终止。此后，下一世的结生心与其他心有如车轮一般继续次第转起。

在结生心之后有 16 个有分心生起，然后生起一个意门转向心，以及七个“有欲速行”，即贪着新生命的速行。苦集灭道的“集”，一共有三种：欲贪、有贪（即是贪爱生命）与无有贪。人在母胎时，第一个意门心路过程就是贪爱新的生命。贪爱生命的力量是很强的，无论这个生命是四恶道、或是人类、或是天神、或是色界梵天、或是无色界梵天。贪爱生命的力量，使得众生一世又一世轮回。

在新一世里的第一个心路过程缘取结生心为目标，那些速行心是欲界邪见不相应无行的贪根心。当这心路过程结束时，有分心即再生灭。只要没有心路过程生起，有分心即会不断生灭。如此，心之流从结生流到死亡，又从死亡流到新一世，次第转起。

常自制的智者，能了知（生命）无常，觉证不死之境，完全断除贪欲的结缚，证得永久的寂静。当智者如此探讨生命的流转——从生到死、从死到生、从生到死、从死到生——了解生命的无常之后，精进用功，最后便能证得了不死之境，完全断除贪欲的束缚。

5.5 复习

《阿毗达摩论》举出各种心一共执行 14 种作用（请参考本书 138 页：摄作用一览表）。这些作用在心路过程或在离心路过程里执行。所以心路一共有两种：一种叫做“心路过程”，一种叫做“离心路过程”。离心路过程不在心路过程里面，它包括三种心：结生识、有分识和死亡识。这三种都是同一个果报心，只是在不同的时间执行不同的作用罢了。结生识——把新一生与前世连接起来。有分识——保持在一世当中，从投生至死亡之间的生命流不会中断。死亡识——执行死亡的作用。

有 19 种心能够执行结生、有分和死亡三种作用。以欲界、色界、无色界等三界为区分，分别说明如下：

欲界

欲界有 24 种美心，可分为欲界善心、欲界果报心、欲界唯作心。对于投生至欲界善趣为人或天神，而又没有残缺者，执行这三种作用就是八大善果报心（四个与智相应、四个与智不相应）之一。我们这一世的结生识，就是这八个其中的一个。有的是舍俱，有的是悦俱；有的与智相应，有的与智不相应。如果是与智不相应，叫做“二因”；与智相应，叫做“三因”。三因是无贪、无嗔、无痴。

这种善心就是平常我们行布施、持戒、听经、在寺院服务、或讲经、或尊敬长者，或对众生散播慈心、生起悲心、随喜心等等，都会是这八个善心其中之一。

当这个善心产生果报时，众生就会出生在人道或天道，结生识就是八大善果报心之一。他行布施时若总是满心欢喜，又有因果业报的观念，并且是自动自发，这个布施的业是悦俱智相应无行善心。此业若在临终时成熟，就会产生他出生为人或天神的果报。他的第一个心识叫结生识——是悦俱智相应无行一心果报心。所以心的种类分得很清楚。

当有情投生至地狱、畜牲、饿鬼、阿修罗四恶道时，执行结生识等三种作用的即是不善果报无因心中的“推度与舍俱行”。这个心的心所很少，七遍一切心心所加上寻、伺、胜解一共只有十个。出生在四恶道的众生，其结生识是不善果报心，正是过去世的某一个“不善业”成熟，导致他出生在四恶道。在 89 种心里面没有一种叫“结生识”的心，是由“推度与舍俱行”的不善果报无因心扮演四恶道众生的结生识、有分识和死亡识。

八个善果报无因心中的“推度与悦俱行”。扮演推度与彼所缘的作用，不扮演结生、有分和死亡三种作用。

八个善果报无因心中的“推度与舍俱行”。成为出生眼瞎、耳聋、哑巴等的人和某些低级天神的结生识、有分识和死亡识。他们一出生就是残缺者，不是后来意外才残缺。有的人天生有点低能，他的结生识也是“推度与舍俱行”。虽然残缺是不善业的果报，但投生至人间的业则是善的，只是此业比较弱罢了。

一颗心可以扮演不同的作用。“推度与舍俱行”或“推度与悦俱行”，在五门心路过程里扮演推度的作用。但在结生与有分的阶段，并没有执行推度的作用。因为心在同一时刻只能执行一种作用。

色界

对于投生至色界天的梵天，出现为结生、有分与死亡的，是五种色界果报心之一。只有这五种成为色界梵天神的结生识、有分识和死亡识。

1. 寻、伺、喜、乐，一境性俱初禅果报心。
2. 伺、喜、乐，一境性俱第二禅果报心。
3. 喜、乐，一境性俱第三禅果报心。
4. 乐，一境性俱第四禅果报心。
5. 舍，一境性俱第五禅果报心。

如果你有欲愿下一世投生至色界，这一世就要修禅那、修止观，到往生时还要能维持禅那。当你证到初禅时，心中生起的速行心是寻、伺、喜、乐，一境性俱初禅善心，带着这种心往生，就会出生在色界的第一层，初禅天中的其中一层（请看本书 207 页三十一界的图），结生识就是“寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅果报心”。如果你是证得二禅往生，结生识就是“伺、喜、乐、一境性俱第二禅果报心”，果报心出现成为色界二禅天梵天神的结生识、有分识和死亡识。所以对于投生于色界天的梵天，出现为结生、有分与死亡的是五种色界果报心。

无色界

对于投生至四无色界天的梵天，四无色界果报心是他们的结生识、有分识与死亡识。四无色界果报心不

可以在人道、天道出现，因为它们是梵天神的结生识、死亡识和有分识。

那么五个色界善心、四个无色界善心是否可以出现在人道和天道？可以！因为一旦进入禅那，这颗善心就会生起。

我们已经研究很多心路过程里速行的各种组合，有的是欲界速行，有的是安止意门速行等等。

一共有 55 种心执行速行的作用：

1. 12 个不善心。

2. 21 个善心：八个欲界善心，五个色界善心，四个无色界善心和四个出世间道心。

3. 4 个出世间果报心：可以在出世间果定心路中扮演速行的作用。或者在第一次证得须陀洹道心之后生起的两个果心，也是速行的作用。

4. 18 个唯作心：八个欲界唯作心，五个色界唯作心，四个无色界唯作心，还有一个阿罗汉笑心，可以扮演速行的作用。

一种心可以扮演很多的作用。就像一个人，在不同场合扮演不同的作用。舍俱推度心可以扮演五个作用：结生、有分、死亡、推度，也可以扮演彼所缘的作用。悦俱推度心可以扮演二个作用：推度、彼所缘。这部分可参考（请参考本书 138 页：摄作用一览表）

综合讨论

一、我曾两、三天失眠，又受到另一位同学的打扰，生起瞋恚心。请问如果以心分类，应属于何种心？如何消除呢？答：忧俱瞋恚相应无行一心。要消除瞋恚心，有很多种方法：以与嗔恨相反的心态，对打扰我们的同学散播慈爱。对一般人来说，或许不容易做到。如果做不到，就用其他的方法。

《清净道论》举出很多种方法：

（1）我们可以想自己前世也曾打扰别人，所以这一世被别人打扰。一切有因必有果，他为什么不打扰别人，而要打扰我？这是我前世欠他的，就原谅他吧。

（2）如果还是不能消除瞋恚心，就想想菩萨是怎么修忍辱波罗蜜的。那时菩萨是位忍辱居士。国王（前世为提婆达多）与宫女在花园里享乐，玩累了、睡着之后，宫女们在不远处看到了菩萨，于是请菩萨开示。菩萨为她们开示《忍辱经》。国王醒来后看到宫女不在，非常生气。瞋根心重的人很容易生气。国王到处找人，后来看到宫女们围着菩萨听经，没有人警觉到国王来临而起身迎接时，国王更加生气。他问菩萨：“你开示什么经？”菩萨回答：“我开示《忍辱经》。”国王派人把菩萨的双手斩断，再问他：“你开示《忍辱经》，我要试一试你的忍辱。”又派人把菩萨的双脚斩断，再问他：“你开示什么经？”菩萨回答：“我开示《忍辱经》，我的忍辱不在我的双手，也不在我的双脚。”有良知的人听

到这样的回答，会感到惭愧，但是像国王这种没有良知的人只是更生气。于是国王又把菩萨的双耳、双眼、

鼻子斩掉，再问他：“你开示什么经？”菩萨回答：“我开示《忍辱经》，我的忍辱不在我的眼睛，也不在我的耳朵与鼻子，在我心中。”国王听了更加生气，一脚踢中他的心房。菩萨奄奄一息，国王才罢休离开。有位将军（是舍利弗尊者的前世）请求菩萨原谅，他说：“我们的国王非常无明，那是国王的错，和全国人民没有关系，请不要因为怨恨国王而报复在我们身上。”当时菩萨是有五神通的，如果想报复，可以在刹那间崩坏国土。但菩萨回答：“我的心中没有任何的怨恨，我希望你的国王长命百岁。”菩萨被国王斩掉双手、双脚、眼、耳、鼻，内心都不起恨，而自己只被一个人打扰就起瞋恨，应该感到惭愧。当我们感到惭愧，内心的瞋恨也会消失。

（3）如果这样想还是不能克制瞋恨，我们应该以真实谛的分解来想。人的身体是由 32 身分组成的：头发、体毛、指甲、牙齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肺脏、胃、小肠、大肠、粪便、尿等等。我们对某个人生气，是生气他的哪个部分呢？头发？尿？把生气的对象分解为 32 身分，一旦看不到整个人时，瞋恨也就找不到立足点了。瞋恨找不到立足点，就像在空中画画一样，会画不起来。这是另外一种对治瞋恨的方法。当心一直如此研究，瞋恨心便进不来，因为一个心识刹那不能生起两种心。我们在研究的那一刻，生起了智慧，不但消除了瞋恨心，同时也开发了智慧——无我相、无人相、无众生相，这就是究竟谛了。

（4）佛陀一直强调：人是五蕴组成的，其中色蕴包括地、水、火、风四大。你生气他的哪一个色蕴呢？——地大？水大？火大？风大？或者，你生气他的哪一个名蕴呢？——受蕴？想蕴？行蕴？识蕴？当我们这样研究，就看不到一个人，看不到一个相（我相、人相）；看不到一个相，瞋恨就会失去立足点。这是另外一种对治瞋恨的方法。

（5）如果瞋恨非常强烈，以上的方法都没有用，我们就该谴责自己。可以观想在我们的面前有一粒火球，因为很生气对方，恨不得拿起火球丢向他，使他身上着火。可是一旦拿起火球，首先伤害到的却是我们自己，能不能丢中他又是另一回事了。所有的身业、语业、意业都会留下业力，业力会产生果报。当心中一起瞋恚，意业便已造成。瞋恚产生的果报是丑陋，每个人都爱美，不希望自己长得丑陋。想想瞋恨的果报，一旦想通了，瞋恨就会放下。

（6）因为我们是了解因果果报的佛教徒，如果以上的方法都没有用时，就要自己多多保重、准备承受果报了。

二、“欲界有因唯作心”只有阿罗汉才有。在八大唯作心中，有四个与智不相应的心，照理来说阿罗汉已断尽烦恼，不会有邪见了，为何还会有与智不相应的心呢？

答：这个问题当初我也不明白，也问过几位大长老，其中一位大长老解释说：“比如有位阿罗汉经过小溪时，不是涉水而过，而是跳过去，这种行为就是与智不相应。因为身为阿罗汉比丘，这种行为是非常不雅观，会让旁观者起疑。那么他为什么这么做？是因为前世的习气，他在前生里有很多世是猴子，猴子喜欢跳跃，所以他看到小溪就跳过去了。”所以这位长老认为是可能的，与智不相应会生起在阿罗汉的心，但是不会造业。他这样的解释，我也接受了。

阿罗汉有时候看众生，也是有我相、人相。佛陀有时候会以世俗谛称呼舍利弗、阿难，这个“人”在究竟谛上是不存在的，但在观念上是存在的。所以有时候因为要沟通的缘故，他们也是生活在观念里。例如我要坐马车去，马车是不存在的，真正存在的是四大。当他们用观念来沟通的时候，在那一刹那有时会与智不相应，这是我的推测。

三、欲界不善心产生不善果报心。在十二个欲界不善心中有三种受：悦俱、舍俱与忧俱，但在七个不善果报心中，只有一个舍俱，为什么呢？

答：七个不善果报心中，不是只有一个舍俱，还有一个苦俱（身识是苦俱），所以有两个受：苦俱与舍俱。因为是不善果报心，所以不可能有悦俱。

四、水灾中有村民因外出谋事而逃过一劫，有人因过暑假而来此遇难。请问：这是阻碍业还是毁坏业？

答：逃过一劫是因为善的阻碍业阻碍不善业。遇难是死亡，所以是毁坏业，毁坏业终止了令生业。在《阿毗达摩论》里，有些部分没有说明得很明确，造成论师们有各种不同的见解。有的论师认为死亡才是毁坏业，但是列迪大长老则认为失去五根也算是毁坏业。毁坏业可能是善阻碍不善，也有可能是不善阻碍善。我们不用太在意是阻碍业还是毁坏业，毕竟这些只是名相而已。比如抓蛇时，要抓蛇的头，而不是尾巴，否则它会回过头来咬我们。学佛也像抓蛇一样，不需要太执着名相。有时我们为了一些名相跟别人争得面红耳赤，结果被蛇咬了一口。我们只要知道不善业成熟会阻碍善业，善业成熟也会阻碍不善业，不用太计较到底是阻碍业或是毁坏业。

五、我女婿是研究所毕业，曾在宜兰县政府担任博物馆建设工程的监工，非常认真，但是年纪轻轻就在一次车祸中往生。请问：这是毁坏业吗？（是的）他妈妈抱怨，她也没有作恶业，为何让她承受白发人送黑发人的痛苦？以业力来解剖，应如何来诠释？

答：要了解业报智，不能够只看今生，如果只看今生，没有办法解释世界上的很多事情。业力一定要讲过去世、现在世与未来世。他妈妈抱怨自己没有作恶业，或许今生她确实没有作恶业，但是过去世这么漫长的轮回中，没有人敢说自己没有作恶业，包括菩萨也有作恶业。可能过去某一个业成熟，所以她这一世要承受白发人送黑发人的果报。

六、我在马来西亚有个朋友，他妈妈是非常虔诚的佛教徒，大家都很喜欢她。但她外出散步时被车撞死了。不信佛的人说：“作这么多善业有什么用，还是不得好死。”

答：这种人不了解因果果报。我们不能够只看这一生。有时候是过去所做的毁坏业（恶业）成熟，所以这一生寿元未尽的情况下就往生了。死未必不好，如果他出生为天神，和现在身为一个老人相比，天神还比较幸福。所以我们要看过去，也要看未来到底往生在哪里，往生的境界是不是比现在更好。如果更好，死亡未必不是好事。还生存在世的人之所以会痛苦，是因为执着，执着便会带来痛苦。对癌症病人来说，若是死后因为善业成熟可以往生天道，死对他来说是件好事，因为他可以解脱痛苦。所以因果果报一定要看三世，如果单纯看这一世，只是种短视，眼光要看远一点。

七、解释两种涅槃的差别。

八、结生识依何因缘生起？

第六章 色之概要

第三个究竟谛是“色”。本章列举了所有种类的色法，一一解释依什么原则分类、生起之因、组成的色聚，以及生起的过程。为何称为“色”？色，巴利语叫“rūpa”，源于“ruppati”，意为“变坏、破坏、压迫、逼迫、干扰”。如果正念一直放在身体，就会感觉到身体不断在变化，这个就是色的本质。色的本质就是一直被破坏。变化就是色的意思。

在《相应部·应食经》里面，佛陀说：“诸比丘，为何说色？诸比丘，变坏故，称为色；因什么变坏呢？因冷变坏，因热变坏，因饥变坏，因渴变坏，因蛇、蚊、风吹日晒、爬虫变坏。诸比丘，变坏故，称为色。”冷的时候，身体会起什么变化？会比较僵硬，血液循环比较慢。热的时候，身体会发热。饥饿时，身体好像变虚弱了。因为蚊虫咬、风吹、日晒等等，身体也在变化。所以身体的变坏，就是色的本质。“色”是因缘法，随着外在环境的改变，身体内的色法也一直改变。因缘法皆是无我，所以说：“色是无我。”不能够说：“色是我的。”佛陀在《无我相经》里面解释道：“如果色是我的，可以说我要色这样、我要色那样。但是，色不是我的，所以我不能够教我的色要这样、要那样。”

为何必须了知色？在《中部·大牧羊者经》里面，佛陀说：“若不知道色，此比丘不能够于此法、律中成长、提升与成就。”为什么？因为色是五取蕴之一，执取色、受、想、行、识为我、我的、我的自我是苦谛，而苦谛必须被彻知，集谛必须被去除，灭谛必须被体证，

道谛必须被开展。要彻知苦谛，就要观五蕴的无常、苦、无我。若不知道色，又如何观色的无常、苦、无我。

科学家一直在研究物质，认为一切物质皆是由最小的夸克所组成的。但是这些毕竟还属于世俗谛，未达到究竟谛。我们的身体是由千千万万个色聚组成，这些色聚也是生灭法。色聚就是色的组合。色法不能够独自生存，例如地大是不能够独自生成的，一定要和其他的色法组织在一起。色聚本身还是世俗谛，因为还可以再分解为更小的单位。一粒色聚至少有八种色法，分别是地、水、火、风、颜色、香、味、食素，叫做八不离色。这八个色法同时生起、同时灭、同一依处。什么是同一依处？亦即所有色法必须依靠四大种色——地、水、火、风生起。色、香、味、食素叫做所造色。所有的所造色都要依靠四大种色生起。

6.1 列举色法

在很多经典里，佛陀都说：“诸比丘，有哪些色呢？四大种色以及四大所造色。”所以共有两类的色法：四大种色及四大所造色。四大又叫做“大种色”（mahā-bhūta）。地、水、火、风，都拥有自己的自性，如地拥有硬的自性，火拥有热的自性，风拥有移动或压力的自性，水有流动或黏的自性。所造色有 24 个，要依靠大种色才能够生起。大地若譬喻为四大，缘于、依赖大地生长出来的树木，便可譬喻为所造色。

四大种色（四界）

四大种色（或四界）是 1. 地界（paṭhavi-dhātu），2. 水界（āpo-dhātu），3. 火界（tejo-dhātu），4. 风界（vāyo-dhātu）。世间一切的物质，从最高、最大的山，到最小的夸克，都由四大种色组成的。要研究究竟法，有四种鉴别法：1. 特相 2. 作用 3. 现起 4. 近因。

1. 地界

地界是扩展的因素。眼睛向外望去看见一片大地，这片大地是世俗谛。究竟谛的法无法再分解，而且有自己的特相或自性。大地所拥有的自性——硬，就是究竟谛。地的特相是硬。作用是作为俱生色法的足处。俱生色法是一起生起的色法，和地一起生起的色法有水、火、风、色、香、味、食素。这些俱生色法建立在地的基础之上，所以地的作用是做为俱生色法的立足点。地的现起是接受俱生色法；近因是依靠水、火、风其他三界。

体内地界最显著的 20 个部分：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑。但是这 20 个部分不只是地界组成的，其他三界也同时存在，因为色法不能单独生起。

2. 水界

看到河的时候，第一个感觉到的是“流动”，所以流动是水的特相。河本身是世俗谛，它的流动才是究竟谛。水的作用是增长俱生色法。煮饭时，洗完米后把水放进去，然后去蒸煮。蒸熟时，米会膨胀起来，这就是水的

作用。所以水的作用是增长俱生色法。水的现起是把俱生色法握在一起或黏着。我们的身体之所以能保持一个整体而不会分散掉，正是因为水把身体的各部分，脚、手、胸部、四肢全部黏结在一起，保持一个形状。就像一串念珠，若把线拉掉，念珠就分散掉了。同样的，若把身体内的水界拿出来，整个身体就会分散。我们的身体或一切物质可以呈现不同的形态，例如球体、锥体、柱体，是因为有水把地、火、风给黏在一起。水的近因是地、火、风其他三界。所以四大是一同生起，一同灭的。体内水界最显著的 12 部分：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

3. 火界

看到火，就想到热，所以热是火的特相。热和冷是相对的，若感觉不热就是冷，所以冷也是火的特相。热可以帮助消化吃下的东西。由于冰水会冷却消化之火，所以喝冰的东西容易胀气，消化不良。我们中国人喜欢吃热食是很有智慧的。火的作用是使俱生色法成熟老化，使人容易变老。为什么头发会变白？脸长皱纹？因为火界使色法成熟老化。如果动不动生气，火界太过强盛，火燃烧得特别强烈，会老得特别快。所以爱漂亮的女人，还是少生气。

世间一切物质的现象，都是靠火界来维持的。一座山由千万个色聚组成，每一粒色聚有地、水、火、风、色、香、味、食素八个色法。心法有生、住、灭三时，色法也有生、住、灭。而八个色法里面的火到了住的时刻，会产生另外一代的色聚，叫时节生色聚。时节生色聚里面又有火，火到了住时又会产生新一代色聚，代代

相续，所以整座山由火界维持着。一切有为法都是生灭无常，当火界的势力慢慢衰弱时，产生的色聚数量就会越来越少。力量逐渐消失时，山将逐渐毁坏，慢慢成为灰，最后消失在这个世间。所以说：“一切有为法都是因缘法。”有生故有死，就是这个道理。你不要有死，你就不要生。

火界的现起是不断提供柔软。香蕉未成熟时是很硬的，从青色变成黄色成熟时，就变得非常柔软。是什么东西使香蕉变得柔软？火界。火界的现起就是不断提供柔软。在寒冷冬天时，你也会感觉到身体比较僵硬，因为缺乏了火界。但是在夏天身体则会比较轻盈，因为有充足的火界。火界的近因是其他三界。体内火界最显著的四部分：体温之火、成熟与变老之火、发烧之火、消化之火。

消化之火若不足，无法消化食物，就会消化不良。这个消化之火是业生色，例如我就是消化之火不足，常常消化不良，那是我的业。

4. 风界

风界是移动和压力的元素，特相是支持。身体能坐直便是因为风的特相：支持。若是把风灌进泄了气的皮球，球会膨胀起来。膨胀也就是支持和压力的因素。中风的人不能移动，就是缺乏风的作用，因为风能使其他色法移动或活动。手可以弯曲，是风产生的，风的生起则是源于心要弯曲手指的结果。所以四大也是由于心产生的。有的是由于业，有的是由于心。风的现起是带动一个色法到另一处。其实这个解释不是很正确，色聚一生起就灭去了，不会从一处走到另一处。所以风的现

起所要表达的意思是风导致与它相续生起的新色法在靠近处生起，而不是在原处生起。若在原处生起，色法就不动了。由于心要动，会生出很多色聚，每一粒色聚里面有一个叫做风的色法会带动其他色法，从一处到另外一处。风的近因是其余三界（地、水、火），风要依靠其余三界才能产生作用。身体内风界最显著的有六个部分：

（1）上行风，打嗝、咳嗽、打喷嚏。

（2）下行风，导致大小便能够往下推，还有排气（放屁）。

（3）于腹内与大小肠之外移动的风。

（4）于大小肠内移动之风。肠内的风能推动所吃的食物，所以我们所吃的食物能从胃一直推到肠去吸收。

（5）在肢体内移动之风。

（6）出入息，我们在呼吸时，风也是流动的。

如何修习四大

四大非常重要，世间万物由四大所组成。根据《法聚论》，四大可分为 12 种特相：

1. 地界：有硬、粗、重、软、滑、轻六个特相。如果不是很硬，就是软；如果不是很粗，就是滑；如果不是很重，就是轻。要观身体的硬，可以观身体的骨头，只要想到骨头，硬的特相就出来。要观软滑，就把你的心放柔，想像一下皮肤，就可感受到软和滑。

2. 水界：有流动、黏结的特相。《阿毗达摩论》中提到，水界不能由身体来感觉，身体只感觉到地、火、风三种触觉。水界是由意识、由意门来感受的。例如用手打一盆水时，若感受到了冷，那是火界；感受到的压力是风界；感觉到水的软、滑是地界。你没有办法感觉到它的流。流动是由意识去感受，不是由身体去触的。

3. 火界：有冷和热的特相。我们很明显能感觉到身体的冷、热，这个很明显，非常容易观。

4. 风界：有支持和推动的特相。如感受身体坐直的支撑力，或腹部蠕动、心脏在跳等的推动。

6.2 二十八种色法

一共有 28 种色法：四大，以及由四大所产生出来的 24 个所造色，加起来共 28 个色法。28 种色法又分为 18 种真实色法和 10 种非真实色法。真实色法又叫完成色。称为完成色是因为它们拥有自性，所以适合做为观禅目标。10 种非真实色法没有自性，不适合做为观禅的目标。

十八种真实色

可分为七类

1. 四大种：地、水、火、风。

2. 五净色：眼、耳、鼻、舌、身。净色（pasādarūpa）就是明亮的意思，所以眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色，都是明亮的。

3. 四境色：是颜色、声、香、味。没有触，是因为触已包含在地、火、风。

- 4. 两种性根色：女性根、男性根。
- 5. 心所依处色。
- 6. 命根色。
- 7. 食素。

图表 14. 二十八种色法

十八种完成色		十种未完成色	
(一) 元素色	1. 地界	(八) 限制色	19. 空界
	2. 水界	(九) 表色	20. 身表
	3. 火界		21. 语表
	4. 风界	(十) 变化色 (上格中的两种表色也属于变化色)	22. 色轻快性
(二) 净色	5. 眼净界	(十一) 相色	23. 色柔软性
	6. 耳净界		24. 色适业性
	7. 鼻净界		25. 色积集
	8. 舌净界		26. 色相续
	9. 身净界		27. 色老相
(三) 境色 (境色中的触=地、火、风，已包含于元素色中)	10. 颜色		28. 色无常性
	11. 声		
	12. 香		
	13. 味		
(四) 性根色	14. 女根色		
	15. 男根色		
(五) 心色	16. 心所依处色		
(六) 命色	17. 命根色		
(七) 食色	18. 食素/营养		

现在一一来讨论。

1. 四大种：

已讨论过。

2. 五净色

为眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色。

（1）眼净色：眼睛不同于眼净色，眼睛是世俗谛，由不同色法所组成的。在眼睛里有 54 个色法，眼净色只是其中一个。眼净色是位于视网膜的净色，对颜色与光敏感。它的特相是准备让色所缘撞击的大种之净（明净色）。大种就是四大的意思。准备让色所缘撞击的四大之明净的色叫做眼净色。眼净色的作用是取色所缘为目标；现起是做为眼识的依处与门；近因是缘生于色爱的业生四大，因为过去的业（眼睛）贪爱色尘，才会生起眼净色。一切有因必有果。眼净色和九种色法一同存在。地、水、火、风、色、香、味、食素、命根，加上眼净色共十种色法的组成叫“眼十法聚”。在眼十法聚里的眼净色，对光特别敏感。眼睛里面有两种明净色聚，身十法聚和眼十法聚。怎么分辨身十法聚或眼十法聚呢？选择稍远处其他色聚里的颜色，若此颜色有撞击到所选看的净色，就可以判断此为眼净色。眼净色的净色意指明亮，是四大的明亮，依处就是四大。

（2）耳净色：是位于耳洞内的净色，对于声音敏感。当声音撞击耳根，有反应作用者即为耳净色。耳净色的特相是准备让声音撞击的大种（四大）之净（明净色）；作用为取声所缘为目标；现起是做为耳识的依处与门。耳识的生起是依靠耳净色，所以耳净色是耳识的依处和门。耳门心路过程要生起，也是要依靠耳净色。

为什么会产生耳净色呢？近因是缘生于声爱的业生四大。耳净色是业生色，过去的业所产生的业报。耳净色和九个色法一同生起——地、水、火、风、色、香、味、食素、命根，合称“耳十法聚”。在这十种色法里面，只有耳净色对声音敏感。

（3）鼻净色：位于鼻孔内的净色，对气味敏感。鼻净色的特相是准备让气味或香撞击大种（四大）之净（明净色）。鼻净色的作用是取香所缘为目标；现起是做为鼻识的依处和门。鼻识的生起一定要靠鼻净色，所以鼻净色是鼻识的依处。鼻门心路过程要生起，也是要靠鼻净色，所以鼻净色也是做为鼻门心路过程的一个门。其近因是缘生于香爱的业生四大。鼻净色不能单独生起，必须和其他的色法一起，这种组合称为“鼻十法聚”：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、鼻净色。其中只有鼻净色对气味敏感，并不是色聚里的所有色法都对气味敏感。

（4）舌净色：位于舌头上的净色，对味道敏感。特相是准备让味道撞击大种（四大）之净（明净色）；作用是取味所缘为目标；现起是做为舌识的依处与门；近因是缘生于味爱的业生四大。因为我们造的业贪爱于这个味道，才生起舌净色。舌净色要和其他色法一起生起，这种色聚称为“舌十法聚”：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、舌净色。舌净色对味道敏感。舌十法聚要在舌头上才能生起，不能够生起于他处。

（5）身净色：遍布全身的净色，对触所缘（地、火、风）敏感。从头到脚都有身净色，所以手一动，会感觉到推动力；脚一踏到地，会感觉到有粗、有硬。特相是准备让触所缘撞击的大种之净（明净色）；作用是

取触所缘为目标；现起是做为身识的依处与门。身识的生起一定要依靠身净色，身门心路过程的生起也一定要依靠身净色。近因是缘生于触爱的业生四大。因为所造的业贪爱于美妙的触，所以生起身净色。身净色无法单独生起，一定要和其他色法一起生起。地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、身净色，这种色聚叫做“身十法聚”。

耳朵里有身十法聚与耳十法聚，但色聚这么小，要怎么分辨？看所缘对它的撞击。如果声所缘撞击到的就是耳净色，是耳十法聚。如果所缘是硬的、软的、热的或冷的，那它只撞击身净色，那个色聚就是身十法聚。

3. 四境色

境色的意思是五根所缘的外境，五根就是五净色。一共有四种境色：

(1) 颜色：特相是撞击眼净色；作用在于作为眼识的所缘；现起作为眼识之境；近因是同一粒色聚中的四大。四大是所有色法的依处。

(2) 声音：特相是撞击耳净色；作用作为耳识的所缘；现起作为耳识之境；近因是四大。

(3) 香或气味：特相是撞击鼻净色；作用作为鼻识之所缘；现起作为鼻识之境；近因是四大。

(4) 味道：特相是撞击舌净色；作用是作为舌识的所缘；现起作为舌识之境；近因是四大。

所以一共有四种境色：色、声、香、味。至于触呢？已经包括在地、火、风。

4. 性根色

（1）女性根：对于女众而言，女性根遍布于全身；对男众而言，男性根遍布于全身。

女性根的特相是“女性”；作用为显示“这是女性”；现起是通过女性的身体、特征、动作与方式而表现出来。女性的身体和男性的身体构造不一样，女性的皮肤比较柔软，男性比较粗糙；女性的动作比较温柔，男性比较粗鲁。这种种动作、特征是女性根之现起，来告诉你对方是女的。

（2）男性根：特相是男性；作用是显示“这是男性”；现起是通过男性的身体、特征、构造、动作与方式表现出来，告诉你这是男性。男性根遍布全身各处。所以即使在黑暗中触到一只手，也能分辨是男是女。

男性根会生起在男性根十法聚，一共有十种色法：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、男性根。女性根是生起在女性根十法聚：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、女性根。

人只有一种性根。性根有没有可能在一生中发生变化？能否自然而然变性呢？

佛陀时代，有位已婚的富有婆罗门外出时，看到一位长相雄伟庄严的男性阿罗汉 Mahākaccāyana，心中突然生起邪念：“如果这位尊者能成为我的太太该有多好！”阿罗汉的境界无比崇高，对阿罗汉起如此不尊敬的心，非常不善。眼、耳、鼻、舌、身、意若不用正念锁住，烦恼就会进来，邪念因此生起。念头一起，婆罗门便感觉到自己的性根产生变化，转变成女性根，

从男子成为了女人。他觉得非常羞耻，不敢回家，跑到另外一个村镇，从此在那里落地生根，并嫁人生子。

一天，以前的一位朋友突然出现在他居住的村镇。他想起过去的往事，感触良多，把事情的经过一五一十全讲给朋友听。朋友说：“你应该当面向 Mahākaccāyana 尊者忏悔。”变成女人的婆罗门回道：“是的，我对他起了邪恶的心，应该向他忏悔。”他想办法找到了 Mahākaccāyana 阿罗汉尊者，当面向他忏悔，也获得了原谅。一忏悔过后，婆罗门觉得自己的性根又产生了变化，从女性变回男性。

婆罗门厌倦了生命的起起落落，也不愿回家乡见人，就进入僧团削发为僧。他的故事传奇曲折，而且拥有过父亲与母亲两种身份，所以许多比丘喜欢嘲笑他：“你是当母亲时最爱孩子呢？还是当父亲时？”他刚开始还回答说：“当母亲时比较爱孩子，因为他是从我的身体里生出来的。”后来，他被问到相当厌烦，也深感羞耻，便进入深山，勇猛精进用功，最后证到了阿罗汉。之后，他又回到僧团，众人不知道他已经证到阿罗汉，再度提问同样的问题。这次他说：“我谁都不爱。”证得阿罗汉后，他已断除了爱欲。比丘们听到他的回答，明白他已经有所改变，可能证得某种果位，从此不可以再嘲笑他，否则将会自取其果。这个故事所要告诉我们的讯息是：“业力可使人的性根改变。”

至于阴阳人有几种性根？两种性根不能在同一个时间生起。根据论疏的说法，阴阳人只有一种性根。如果女性阴阳人爱上女的，她的男性根就会出现；如果爱上男的，女性根就会出现。不会同时有两个性根存在。

5. 心所依处

心所依处的特相是提供眼界（五门转向心与二个领受心）及意识界依止或支持的色法。作用在于做为除了五根识以外的所有心识的依处。什么是五根识？眼识、耳识、鼻识、舌识和身识。眼识生起要依靠眼净色；耳识生起要依靠耳净色；鼻识生起要依靠鼻净色；舌识生起要依靠舌净色；身识生起要依靠身净色。除了这五个根识之外，所有的心识生起，都要依靠心所依处。心所依处的现起就是支持这些名法。心所依处位于心室内流动的血，并不是整个心脏。心所依处也是由于过去的业所产生的，也是生灭法。每一个心识刹那，都会产生心所依处，一眨眼有十万亿的心识刹那生灭，所以心所依处也是刹那生灭的，是生灭法。所有的色法都是生灭法。

心所依处一定和其他九个色法一起生起，叫做“心所依处十法聚”：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、心所依处。若想弯动一只手，一定是心生起要弯动的心念，这些心念就从心所依处生起。

6. 命根

命根的特相：维持“住”时的业生俱生色法。同一粒色聚里的所有的色法都是俱生色法，一同生起，一同灭，命根就维持它们的“住”时。例如性根十法聚就是业生色，过去的业让我们现在成为男的或女的。性根十法聚里面有个命根，就是维持性根十法聚的住时。每一粒色聚都有生、住、灭。命根即是维持俱生色法的住时（即它的生命）。命根的作用是使色法发生。如果不发生，色法就不能扮演各自的任务和作用。命根的现起是维持业生

色法的存在，命根给予一同生起的色法生命，就好像水给予荷花生命一样。命根是维持俱生色法存在的生命力。但命根并非维持所有色法的生命力，只维持业生色法——由过去业力产生的色法的生命力。色法产生有四种原因：1. 业生色。2. 心生色。3. 时节生色。4. 食素生色。命根只是维持业生色色法的生命力。

命根和八个色法共生起，称为“命根九法聚”：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根。分辨命根的方法在于观照的时候，感觉某色法有生命力的、会动的，就是命根。命根九法聚遍布全身，特别是在我们腹部，在消化之火附近。

7. 食素

食素：特相是食物里的营养；作用是维持色聚；现起是滋养色法。食素只能和其他七个色法一同生起，叫做“纯八法聚”：地、水、火、风、色、香、味、食素。这个是最基本的色聚，叫做八不离色。

我们已研究 18 种真实法，18 种真实法可归纳为：

（1）“有自性色”：例如地有硬的特性，水有黏的特性，风有支持的特性，火有热的特性。

（2）“有相色”：因为都有无常、苦、无我的三相，一生起就灭去。

（3）“完成色”：因为直接由业、心、时节和食素造成的。

(4) “思惟色”：因为是观智观照三相的目标。要修习色业处，就要观照这 18 个真实色的无常、苦、无我，因为它们是观智的目标。

(5) “色色”：因为拥有色法的特征，就是遭受破坏、变化。

十种非真实色

十种非真实色是空界、身表、语表、色轻快性、色柔软性、色适业性、色积集、色相续、色老性、色无常性。这十种又可分为四类：1. 限制色——空界。2. 表色——身表、语表。3. 变化色——色轻快性、色柔软性、色适业性。4. 相色——色积集、色相续、色老性、色无常性。为什么叫非真实色呢？因为它们只是完成色的一个形态，并不是究竟真实法。十种非真实色被称为“未完成色”，因为他们不是由四种色法之因直接造成，只是完成色的素质和形态。

1. 空界

空界的特相是划定色聚的界限。色聚之间有一个空隙，就是空界。例如有四粒不同的色聚，这时便需要一个空界，才能分辨这粒叫做眼净色，那粒叫做耳净色，否则全部会掺杂在一起。所以空界的特相是划定色聚的界限，使得色聚得以分辨。作用是显示色聚的边际；现起是色聚的界限或空隙。

2. 身表

由于心生风界的特别作用，使身体移动以表达自己的意念。例如我招手叫：“小花，你过来！”我的心生起叫你过来的想法，那个心会产生很多色聚，心生色聚里的风界会带动手掌，使得我的手摇动，显示招手的姿势，这就是身表。所以身表的作用是表达意念；现起是身体的动作；近因是心生风界。

3. 语表

由于心生地界的特别作用，以发出声音来表达自己的意念。譬如我说：“来！”由于我的心要叫你来，很多心生色聚便会生起，遍布至喉咙。喉咙本身是业生色，业生色聚里有“地”界，而心生的色聚里也有“地”界。两个“地”界撞击，声音就会出现。“来”这个声音，是因为心生色聚里面的地界，和业生色喉咙里面的地界相撞击的结果。所以语表的作用是由于心生地界的特别作用，以发出声音来表达自己的意念。现起是言语之因；近因是心生地界。

《阿毗达摩论》是非常科学的，不是用情感来明白的，要以逻辑来推断，智慧来理解。

4. 色轻快性

特相是不迟钝；作用为去除色法的沉重；现起是色法轻快地生起和变易；近因是轻快的色。我们生病的时候，身体很沉重，便是缺乏色轻快性。

5. 色柔软性

特相是不僵硬；作用在于去除色法的僵硬性；现起为不对抗身体的一切作业；近因是柔软的色。

6. 色适业性

特相为适合身体作业；作用在于去除色法的不适业性；现起是色法不软弱；近因是适业的色。

7. 色积集

色相续流最初生起的刹那，以及从结生直到诸根具足的初始生起阶段。特相是色法开始生起；作用让色法开始生起；现起是开始的状态；近因为生起的色法。第一个结生识生起的时候叫做色积集。

8. 色相续

色法从第一个结生识开始过后，持续不断地再生起，叫做色相续。特相是色法持续不断生起；作用是连续的结合；现起是不间断；近因是被连结的色法。

有两种方法可以解释色积集和色相续。世俗谛的解释：结生识开始生起的色法，叫做色积集。过后又生起很多的色法叫做色相续。究竟谛的解释：色法的寿命是 17 个心识刹那，色法的寿命又可分成为生、住、灭。“生”的那一刻就是色积集和色相续。

9. 色老性

特相是色法的成熟与变老；作用是导致坏灭；现起是失去新性；近因是正在衰老的色法。色法寿命的“住”时，就是色老性，色法开始老去。

10. 色无常性

特相是色法的完全坏灭；作用是令色法消失；现起是色法的灭尽；近因是灭尽的色法。色无常性也就是色法的“灭”时。

这十个非真实色不是很重要，因为不是观智的目标，只是真实色法的一种形态罢了，所以不再深入研究。

6.3 色法产生的四种原因

色法产生的原因共有四种：业、心、时节和食素。第一个是业生色，因为过去的业产生的色法，如：眼、耳、鼻、舌、身。第二个是心生色，心也可以产生很多的色法。譬如我生起念头叫你来，我的心就产生很多的色法。第三个是时节生色，时节就是火界。第四个是食生色，食物也可以产生色法。

业生色

业生色包括九类色聚：眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚、女性十法聚、男性十法聚、心所依处十法聚、命根九法聚。过去所造的善与不

善业会产生我们的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴漂亮还是丑陋，身体长得高、矮，胖还是瘦。不过，胖有时候是因为贪吃、不是因为业力。有 25 种业能够产生色法——12 个不善心、八个大善心、五个色界善心。

举例来说明 12 个不善心怎么产生我们的眼、耳、鼻、舌、身。

古代有位辟支佛因为需要黏土修补寮房，来到村里一个穷女人家托钵。女人手上有些黏土，虽然心里老大不愿意，又不好意思不给，所以她满心不高兴将黏土供养给辟支佛。供养本身是善业，她却怀着一点嗔恨的心来做。善和恶两个心路过程不断交替生起，有时善、有时恶。由于她布施的业，所以出生成为有钱人。但是她的名字叫五丑，意思是身体上有五个地方特别丑陋：眼睛、鼻子、嘴巴，加上两只手和两只脚。由于她的善业被憎恨围绕着，以致产生了丑陋的眼睛、扁鼻子及歪曲的嘴巴等等。不过她布施黏土给已经彻底去除烦恼的辟支佛，功德非常大，再加上是亲手供养，这一个善业又产生善报，使得她的触感非常美妙，只要一碰到她，就会爱上她。

有一次，她无意中碰到了巴卡国王，巴卡国王不禁迷上了她。国王假装成绅士来到她的房子向她求婚，把她带回皇宫去。巴卡国王想封她为后，又怕皇族取笑他娶一个五丑当皇后，非常烦恼。最后他想到一个办法，让皇族的人都有机会碰触到五丑，因为一触到就会爱上她，他们就不会嫌弃她的丑陋。于是国王安排她轮流去碰触每一个人。皇族被触过后，全都同意选她当皇后。但是很多王妃很不甘愿：“我们长得明明比她漂亮，为什么是她当皇后？”便设圈套把她遗弃在船上。五丑和

船漂到了另外一个国家，被人送进当地皇宫，无意中又被国王碰触到，国王也爱上了她。那个时候，巴卡发现皇后不见了，到处追查后发现她被另一位国王封为皇后，非常生气，打算要动武。后来五丑建议说：“我与你们各住一个礼拜。”就这样，他们没有发动战争。所以业实在是很奇妙。

一个人之所以成为女的或是男的，也是由于过去的业。有些禅修者观到过去世，看到每一世他许愿要成为女性。因为这个因缘，他造下成为女性的业。有的则是要成为男的。这都和过去的业有关系。

每一个心都有生、住、灭三个阶段。业生色从结生识第一个“生”阶段，业力就开始产生色法。结生识“住”的阶段也产生色法，“灭”的阶段也产生色法。

到临终的 17 个心识，死亡前的 17 个心识，业生色才开始停止产生色法。一生中，业都在产生色法。我人在这里讲经，业力在我的身体里也会产生很多色法。

心生色

在 89 种心当中，除了四种无色界异熟心和双五识以外，其余 75 种心都能产生心生色。双五识是眼、耳、鼻、舌、身，五个是善果报心，五个是不善果报心，加起来有十个。这十个是很弱的心，无法产生色法。无色界异熟心识生起在无色界里，也不能够产生色法。而无色界善心能产生色法。当你进无色禅的时候，身体能够挺立，能够保持坐姿二、三小时，也是因为心生色的关系，所以无色界善心可以产生色法。

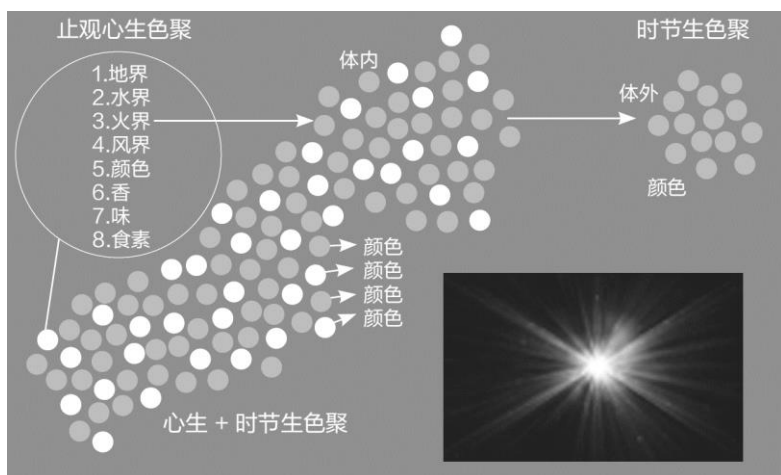
心生色产生各式各样的色法。譬如微笑，笑由心所产生。因为心要笑，便会产生很多色聚，每一粒色聚里面有风界，风界把你的嘴角给往上拉。所以你笑的时候，嘴唇会往上。同样的，苦恼的时候，心也会产生很多色聚，每一粒色聚里面的风界把嘴角往下扯，你就愁眉苦脸了。这种种都叫心生色。

一个善心可以产生很多优良的色聚。不善心、苦恼心、嗔恨的心也会产生很多不良的色聚，进而影响到身体，使得我们不舒服。

禅修时的光是如何产生的呢？止观的心产生出来的色聚，叫做“心生色聚”。一共有八个色法：地、水、火、风、色、香、味、食素。由于强而有力的定，所以此“心生色聚”里的“色”会比平常明亮。而里面的“火”界，也能产生新一代的色聚，叫做“时节生色聚”。所以，我们体内有心生色聚，也有时节生色聚。例如：后图中的灰点是时节生色聚，白点是心生色聚，这二种色聚里的“色”因为定力的关系会特别明亮。这些特别明亮的“色”全部集中在一起，就会产生体内的光。

禅相是在里面的，外面的光又是如何产生？时节生色聚（灰点）里的火界，可以产生在体内、也能在体外产生。体外时节生色聚里也有“色”，千千万万个色聚里面的“色”集中在一起，就会产生光。所以外面的光是由时节生色聚所产生的。而时节生色聚，又是缘于止观之心生色聚才能够产生的。若是没有定力，此时产生的心生色聚里面的“色”就不明亮，光便不会呈现。定力和智慧敏锐时，所产生的心生色聚里面的“色”会很明亮，千千万万的“色”挤在一起，光就产生了。一种是产生在身体里面，一种是产生在身体外面。

图表 15. 禅修时的光又是如何产生的？



学员问：“能否看到别人的光？”也许！我在加拿大讲《阿毗达摩论》时，整个心投入法中，头上发出了闪亮的光，我的观众亲眼看见。

一粒色聚至少有八个色法：地、水、火、风、色、香、味、食素。“香”是气味，每一粒色聚里都有气味。如果修到色业处，你观自己的牙齿时，就会看到很多色聚。接着再观色聚里的“香”，会发现那个气味特别臭，全身从头到脚没有一处是香的。所以佛陀说身体是臭的，不要执取。

每一粒色聚都有“味”——味道。胃酸很多的人观腹部里的色聚的味时，会感受到酸的味道；或观胆汁的色聚的味时，仿佛会尝到苦的味道。所以“香”未必一定要通过鼻子才能够嗅到，通过心也可以嗅到气味。“味”也是一样，胆汁里面的苦、胃里面的酸，未必要通过舌头、舌净色，也可以通过意门尝到。这些要实修才能够了解。

心生色，除了四种无色界异熟心和双五识以外的 75 种心，都能够产生心生色。现在很多医生会推荐病人用意志力和病魔战斗，尤其是癌症病患。我有一位斯里兰卡的朋友，女儿 19 岁得了癌症，在医院住了一年多，最后战胜癌症。医生对她母亲说：“我其实一点也没有帮到你女儿，是你女儿的意志力战胜了癌症。”所以，心可以产生很强的色法。如果得了癌症还愁眉苦脸，整天责怪为什么是自己得癌症？为什么不是别人？由于那是不善的心，生出来的色法也是不强的，反而会病上加病，痛上加痛，苦上加苦。就算身体有病，但是意志力强，时时有善心，善心会产生健康的色法，对抗你身体里不良的色法。不是生了病就要去看医生，心也可以战胜身体的。

所以在面对生命中的种种波折和起落，心可以决定一切！如果你遇到意外伤亡或癌症或种种不平的待遇，而你生起种种忧俱嗔恚相应无行一心，或有行一心等，不但没有办法改变已成的事实，反而给自己制造很多的不善心、不善业。只要能够奋斗向上，如实知见，了知这是我的业，我必须承受它，这次不还，以后也躲不掉。还久了，业的力量自然越来越薄。如果能够如此思惟，心中会生起与智相应的善心，善心就能生出健康的色聚，这些色聚将支持你站起来。所以柳暗花明又一村，对于生命中的起起落落，笑一笑就算了！不要太过于执取，若是再执取，就中第二次箭了，第一箭是身痛，第二箭是心痛。身痛每个人都有，佛陀也会腰痛、头痛，但是圣者身痛心不痛。或者，也可观身体病痛产生出来的苦受，观这个受是无常、是因缘法。在那一刻，便能生起与智相应的心。所以心生色是很重要的，心是主导。

心生色可以产生出怎样的色法呢？心可以产生六种色法：1. 纯八法聚，2. 身表九法聚，3. 轻快性十一法聚，4. 身表轻快性十二法聚，5. 语表十法聚，6. 语表声轻快性十三法聚。

1. **纯八法聚**：就是八不离色。

2. **身表九法聚**：就是八不离色，加上身表。

3. **轻快性十一法聚**：八不离色、轻快性、柔软性和适业性。你们听课时如果心很法喜，就会生出轻快十一法聚这种色聚。如果听得很昏沉、打瞌睡，就不会有这三个色法，只有八不离色。心一旦轻松快乐，身体也会轻松快乐，所以轻松的心产生轻快性十一法聚。

4. **身表轻快性十二法聚**：包括八不离色、身表、轻快性、柔软性与适业性。病得很重时，若要抬手找人来帮忙，是无法像没有生病之前那么快又迅速的。因为生病时，没有轻快性、柔软性、适业性和身表。如果身体好，一切动作都带有轻快性、柔软性、适业性和身表。

5. **语表十法聚**：包括八不离色、语表和声音。请你们大声笑一下。哈！哈！你们现在就产生了语表十法聚。当你这个心要笑时，第一个会生出八不离色。每一个要笑的心，都能产生八种色法，其中有一个是“地界”，“地界”撞击到喉咙里的业生色，业生色里的八个色法，也有一个叫“地界”。心生色里面的“地界”撞击喉咙的业生色聚的“地界”，“哈！哈！哈！”笑声就出来了。发出笑声以表达自己的快乐就是语表。所以，一共有语表十法聚，就是八不离色，加上语表和声音。

6. 语表声轻快性十三法聚：八不离色，加上语表、声音、轻快性、柔软性和适业性。生病或者冷笑时，不会有轻快性、柔软性和适业性。

业生色的最初生起，是从结生识的“生”时小刹那开始。在每一个心识刹那里的生、住、灭三个小刹那都会生起业生色，直到临终之前的 17 个心识为止。心生色则是在新一生的第二个心识（有分识）时开始生起。新生命的第一个心识（结生识）时，只生起业生色、不生起任何的心生色。结生识结束过后生起的第一个心识叫做“有分识”。心在“生”时小刹那的时候最强，所以在有分识“生”时小刹那的时刻，心生色就开始生起，而在住和灭的阶段，不生起心生色。同样的，在第二个有分心的“生”时小刹那，产生心生色。直到最后一个心识。

你可能会问：师父以前说第一个速行心是最弱的，产生现生受业，怎么现在又说心在生时最强呢？两者是不同的。之前是心路过程里面的速行心。因为没有受到前面速行心的支持，所以最弱。这个在 24 缘里叫做无间缘。要受前面同一个速行心的支持，第二个心才会强。而现在讨论的是一个心识里面的生、住、灭三个小刹那的“生”时。二者情况不同，不要混淆。

时节生色

每一粒色聚要达到“住”时，其火界才开始产生新一代的色聚。心在“生”时小刹那最强，色法在“住”的阶段最强。色法也有生、住、灭。以纯八法聚为例，纯八法聚可以是心生，也可以是时节生或食生。纯八法聚里面有一个叫火界，火界到达“住”的时候，就有能力产生新一代的时节生八法聚或时节生色。而新一代的时节

生火界到达“住”时，又会产生新二代的时节生色聚。如此延伸下去。

所以外在没有生命的世界，全部由时节生八法聚维持着，因为它的火界有能力不断衍生，直到能量用尽，物质就会从世界上消失。诸法因缘生，诸法因缘灭，缘灭的时候，果就不再生起。

业生色可以产生四或五代的时节生色聚。一般的心能产生二或三代的色聚。止观心因为定力很强，智慧敏锐，会产生很多代的色聚。所以一个人进入禅定时，进入禅那的时间可以很长，例如三个小时、四个小时，因为禅那的心会产生很多代的色聚，色聚里面的“风”界能长期支持他的身体。如果没有定力，只要坐一阵子，就会一直换脚，因为心很散乱，生出来的风界没有能力支持身体挺直。有定力的人之所以坐三、四个小时不用换脚，是因为他的止观心能产生很多代的色聚，长久维持他的姿势。

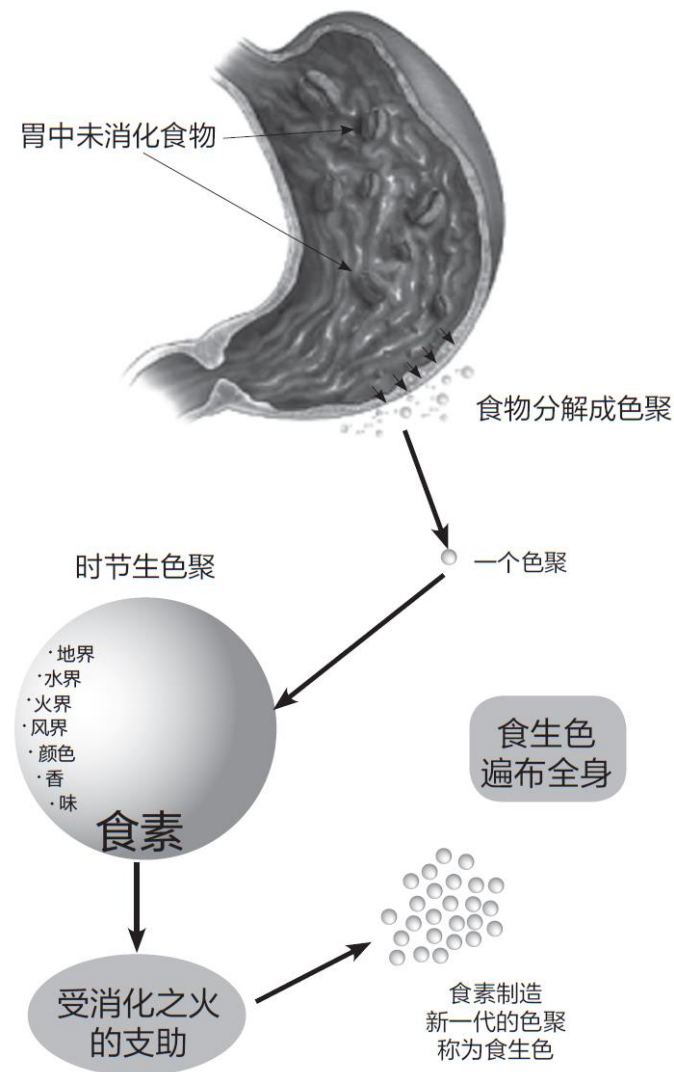
时节生色可以产生四种色聚：1. 纯八法聚，2. 声九法聚，3. 轻快性十一法聚，4. 声轻快性十二法聚。第二个：声九法聚是八不离色与声音。有时候我们会听到胃里的声音，就是声九法聚，是内在的。风吹时，发出声音也是声九法聚，属于外在的。时节生色也可生出轻快十一法聚：八不离色、轻快性、柔软性和适业性。譬如天气温和，不冷不热，你会感觉身体有轻快性、柔软性和适业性。如果天气冷，缺乏火，身体比较僵硬，就缺少了轻快性、柔软性和适业性。时节生色也可以产生声轻快性十二法聚，是八不离色加上声音、轻快性、柔软性和适业性。

食生色

我们吃到胃中尚未消化的食物，叫时节生八法聚。时节生八法聚里的食素受到胃中消化之火（命根九法聚里的火界）的支助，能产生新一代的色聚，叫做食生纯八法聚。这就是食生色。在受到消化之火与外来食素的支助之下，原本体内的食素也能产生食生色。

食生纯八法聚遍布全身、滋养全身。遍布到眼睛，食生纯八法聚里的食素和命根九法聚里的消化之火（命根九法聚也是遍布全身），支持业生眼十法聚里面的食素，产生新一代的业生食生色聚。食生纯八法聚的食素加上消化之火，又支持第二代的业生食生色聚里面的食素，又会产生第三代的业生食生色聚。如此延续下去，业生色聚受到食素的支持，一共可以产生五代。能够产生多少代有赖于业生色和食生色聚的力道。吃下肚的食物若很健康，可产生更多的色聚；如果吃的是垃圾食物，产生色聚的力道就很差。业生命根九法聚里的消化之火如果很衰弱，不能消化食物，产生色聚的力道就很差，身体会变虚弱。

图表 16. 食生色聚



心生纯八法聚里也有一个叫食素的。食生色聚里面的食素，加上命根九法聚里的消化之火，支持心生纯

八法聚里的食素，就可以产生新一代的心生食生色聚。新一代的心生食生色聚里面的食素，受到食生色聚里的食素和消化之火的支持，又产生新一代，就这样延续下去。心生纯八法聚受到食素的支持，一共可以产生三代。

时节生八法聚里面的食素，受到食生色聚的食素和消化之火的支持，能产生新一代的色聚。新一代里也有食素，再受食生色聚的食素和消化之火的支持，又产生新的一代了。时节生色聚受到食素的支持，一共可以产生 12 代。

食生纯八法聚里面有食素，后来生起的食生色聚里也有食素。而后来生起的食生食素跟消化之火支持前生的食生纯八法聚里面的食素，又可以产生新一代。一共可以产生十二代。这种叫做食生色聚。

6.4 色法的转起

欲界地

在欲界地里面的众生，其出生分为四种：化生、胎生、卵生、湿生。欲界地的众生包括地狱、畜生、饿鬼、阿修罗、人和天神。在其中化生的有情包括天神和地狱、饿鬼（有部分饿鬼是胎生的，这些是特例）。什么是化生呢？化生就是一生出来，就是大人了，不用经过母胎。化生有情在结生识的时刻，因为一生出来已是成人样貌，所以有眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌

十法聚、身十法聚、性根十法聚和心所依处十法聚，最多可以得到七种十法聚。

人类等胎生有情结生的时候，不可能像上一段提到的，七种十法聚一同生起。在母胎中第一个结生识只生起身十法聚、性根十法聚和心所依处十法聚。在结生识之后慢慢进展的生命期，会生起眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚和舌十法聚。人类属于胎生有情，畜生有卵生和湿生，天神和梵天是化生。

色界地

对色界地的众生，在结生识那一刻只生起眼十法聚、耳十法聚、心所依处十法聚和命根九法聚。

你可能会问梵天神不是会有身体吗？例如梵天 Sahampati 下来请佛转法轮，听佛陀讲经时，还是有身体，那么为什么没有身十法聚？梵天神虽有身体，但是没有身净色。身净色对触敏感，包括地、火、风。梵天神没有身净色，不会感觉到痛。梵天神也没有舌净色，所以不用吃东西，是以禅悦为食。他们也没有鼻净色。他们的耳朵则是用来听闻佛法。所以我们要善用耳朵。据说梵天神的眼睛是想要看圣者，所以佛陀在世时他们下凡赞叹佛陀的三十二身相。

16 色界地一共有四个：初禅、二禅、三禅、四禅。四禅一共有七层，其中第二层的无想有情天梵天神只有身体，没有心的，就像芭蕉树或者一尊金像。所以这种众生结生的时候只有色法的转起，命根九法聚。业可以制造出各种不同的众生，众生随业流转。无想有情天梵

天神认为有心就有痛苦，所以他们只有命根九法聚的色法生起而已。

无色界地

无色界的众生是没有色法的。因为无色，没有色法，所以没有色法的转起。

6.5 涅槃

第四个究竟法是“涅槃”（nibbāna）。巴利文叫做“nibbāna”。梵文是“nirvana”。“nirvana”由两个字组成，“nir”是离去，“vana”是贪爱，所以“nibbāna”是贪爱的离去。因为贪爱为一切痛苦轮回的根本，而涅槃是苦的止息，所以涅槃的意思即是贪爱的离去。

涅槃可以称为无为界，因为不是因缘所生的法。涅槃也叫做灭谛，四圣谛里面的第三种圣谛，是出世间法，超越了名色或五取蕴，也是贪、嗔和痴的息灭，是从有为法的痛苦中最后解脱出来的一种境界。有为法是因缘和合之法，例如名色、五取蕴等。涅槃是从名色、五取蕴的痛苦中解脱出来的一种境界。它是无为法，不依赖任何因生起，不受生灭支配。故说，涅槃是常的。既然不受生灭压迫，所以是乐的和无我的，没有一个主宰的。涅槃是四道和四果的所缘。

一共有两种涅槃：一个叫做有余涅槃，另外一个为无余涅槃。所谓有余涅槃，就以阿罗汉为例，他的烦恼即使已断尽，但是五蕴还存在，这种叫做有余涅槃。

而无余涅槃，是指他的烦恼已断尽，五蕴也同时消失。我们的佛陀是进入无余涅槃。有的人认为，佛陀还可以化生再来，那是不可能的。如果佛陀还能化生再来，弥勒佛就不用出现了，因为一尊佛就够了。

综合讨论

一、为何说若不知名色，就不能在法中成长？

答：因为名色是五取蕴，五取蕴本身就是苦谛，而苦谛是一定要被彻知！不彻知苦谛，根本没有意愿要解脱。苦谛五取蕴是生灭法，当人看到不断的生灭法之后，才会知道“无常故苦”。如果有种法不断在生灭，他就会觉得：“不要了！”一个生灭的东西不能够被控制，会让人感到厌离，他了解到苦了。一旦了解苦，才会舍弃。如果你认为是乐的，不会想舍弃的。所以了解名色是苦谛非常重要。了解名色是苦时，就会精进用功。当你彻知苦谛后，才发现原来爱欲是痛苦的来源（爱欲执取五取蕴为我的），所以愿意去除集谛，一旦爱欲被去除就是解脱了。若是执取五取蕴，你就会被束缚。放下，就是解脱；解脱，就自在了。

二、试解释产生有生命世界与无生命世界色法的因缘？

三、禅修中闭眼时所见到的光或禅相是如何产生的呢？

答：每颗心都可以产生“心生色聚”，但是止观的心产生出来的心生色聚里的“色”特别明亮。心生色聚只能在身体里面产生，不能够产生身体以外的光。但，此心生色聚里面有“火”界，每个火界到达“住”时，会产生新一代时节生八法聚。时节生八法聚可以产生在身体里面，以及身外。你的定力越强，产生出来的时节生八法聚里的“色”会特别明亮。当千千万万个特别明亮的“色”聚合起来，就会出现光亮，那即是禅相了，在鼻孔下面。定力越强，光能射得越远。所以外面的光其实是源自心生的时节生八法聚。

四、某人临终时看到的地狱之火，叙述他投生的第一个心识：1. 是 89 种心的那一种心？ 2. 取的所缘？ 3. 俱生色法？

五、六所缘撞击六依处的时候那个“触”，使得所缘、依处和心集合在一起，和“色、声、香、味、触”那个“触”有何差别？

答：六所缘撞击六依处，然后和心连结起来，这个触是名法的触。“色、声、香、味、触”的触是“地、火、风”的触，是色法的触。一个名法，一个色法。名法和色法完全不同。看到人家吃酸梅时会流口水，但是酸梅并没有触到你的舌头。这个是名法。而色法是一定要身体（身净色）触到，才知道是硬的或冷的。硬是地大。冷是火大。藉由身识来感觉的，是色法的触。

六、《阿毗达摩概要》中提到，随喜时若导致同欢同乐，这算失败，为什么？

答：刚开始随喜时生起的是善心，是悦俱智相应，可能是有行，也可能是无行一心。如果你和他同欢同乐，过度亢奋，形成享乐的心，执取这个快乐，于是又变成了贪根心。心的变化是很快的。

第七章 类别之概要

现在进入《类别之概要》。前面所解释的四种究竟法可以分别为 72 种各别法，即有自性之法。

7.1 七十二种各别法

心：虽然心可以分别为 89 种，但全被视为同一种各别法，因为一切心都拥有同一个自性，即识知目标或所缘。

52 心所：每一个心所都被视为一个各别究竟法，因为每一个心所都拥有自己的自性。例如受是体验目标，想是标志目标。

18 种完成色：我们一共有 28 种色法，只有 18 种是完成色，另外十种是不完成色，不包括在这里面。18 种完成色基于相同的原因（都有自己的自性），每一种完成色被视为一个各别法。

涅槃：只有一个，所以是一个各别法。

7.2 列举类别

当知类别之概要有四个部分：

1. 不善之概要。
2. 混合类别之概要。
3. 菩提分之概要。
4. 一切之概要。

其中菩提分之概要与一切之概要最重要，因为它们与修行有关。

不善之概要

1. 四漏 (āsava)

在不善之概要里有四种漏 (āsavā)：(1) 欲漏，(2) 有漏，(3) 邪见漏，(4) 无明漏。经典里时常可看到，当证到阿罗汉时是“诸漏已尽”，指的就是这四种漏。

漏：巴利文为“āsavā”，意义是“流出之物”，代表从脓疮流出来的脓，也代表发酵许久的酒。漏的烦恼被称为流出之物，因为就像流出来的脓及发酵已久的酒。诸注疏说它们称为漏，是因为它们流到最高的生存地（无色界）或流到更换种姓。在道心心路过程中，还没有证到须陀洹道心时，前面那一个心叫做“种姓”。

四漏当中，欲漏与有漏都是属于贪心所，欲漏是对欲乐之贪；有漏是对有（存在或生命）之贪。欲乐有外在的（色、声、香、味、触、法）或内在的（眼、耳、鼻、舌、身、意），全是欲乐之贪。对有之贪，指的是执着于生命。邪见漏是邪见心所；无明漏则是痴心所。

2. 四暴流 (oghā)

四种暴流跟漏是一模一样的，只是名称不一样。它们是：（1）欲暴流，（2）有暴流，（3）邪见暴流，（4）无明暴流。

为什么称为暴流？因为它们把诸有情冲到生存的大洋，也因为它们难以越渡，所以称为暴流。

3. 四轭 (yogā)

四种轭和漏、暴流有同样的意思，分别是：（1）欲轭，（2）有轭，（3）邪见轭，（4）无明轭。

为什么称为轭？因为它们把诸有情套在痛苦里，不让他们逃脱，就像农夫把牛放在稻田里，再把轭套在牛身上。

漏、暴流、轭都是同样的意思，一样有四种：欲、有、邪见与无明。之所以分别用不同的名称，是因为众生的习性不一样。有时候讲“漏”他明白，有时候不明白，所以换讲“暴流”（把诸有情冲到生存的大洋），或是讲“轭”（把诸有情套在痛苦里），他就会明白了。经典里出现很多同义词，就是因为佛陀为了适应众生不同的习性，用不同的名词来表达。

这四个一共有三个心所：1. 贪心所。2. 邪见心所。3. 痴心所。

4. 四系 (ganthā)

(1) 贪婪之身系，(2) 恨之身系，(3) 执着仪式（戒禁）之身系，(4) 武断地执取“只有这才是真实的”之身系。身系是因为它们把心系于身，或把今世之身系于未来世之身而得其名。在此，“身” (kāya) 的意义是“聚集”，是指名身与色身两者。身包括名与色，不要看到身，就以为是色法。

(1) 贪婪：把诸有情扯向欲乐目标的渴爱或贪。

(2) 嗔恨：是嗔心所，厌恶不想要的目标。

(3) 执着仪式（戒禁取）：相信实行仪式能够导向解脱，这在印度很普遍，印度有各种各样的实行仪式。

(4) 武断之信：坚信只有己见才是真实的，其他都是错的。这种人非常固执，永远没办法改变。就像杯子里面水已满了，你又把水灌进去，就会流出去。这种人把自己封闭，对修行是一种很大的障碍。后两种身系都是属于邪见心所的一面。系一共有三个心所：1. 贪心所。2. 嗔心所。3. 邪见心所。

5. 四取 (upādāna)

四种取：(1) 欲取，(2) 邪见取，(3) 戒禁取，(4) 我论取。

(1) 欲取：对欲乐强烈的渴爱，但诸注疏指出此取可以更广泛包括对一切世间之物的渴爱。

(2) 邪见取：执取任何在道德上属于邪恶之见，例如无作见（认为所做的一切行为是不能产生果报的）、

断见（认为人一死，什么都断灭了、什么都没有了）等，或是执取任何有关“世界是永恒的、还是不永恒的”等的臆测。

这些臆测对修行没有帮助。我们只要知道要断的是自己的贪嗔痴，贪嗔痴断了，轮回的痛苦就解脱了。至于世界是永恒还是不永恒，都不重要。研究这些东西，就会像一个人被毒箭射中了，他不是先把箭拔出来，而是先研究箭是谁射过来的？箭由哪个国家制造的？那对解决他的痛苦，一点用处也没有。

邪见取有多种：无作见，断见，固执地认为没有人知道除了人类以外的世界，例如色界、无色界，也不认为烦恼是可以净化，等等。

（3）戒禁取：认为实行仪式或修苦行及其他种种戒禁能够导向解脱。这个与“执着仪式”之身系差不多。

菩萨还没有成佛之前也执取戒禁取，所以修了苦行六年。在那个时代的印度，许多人都认为烦恼来自于身体，因为有身体，烦恼才会生起，于是修苦行虐待自己的身体。菩萨修苦行六年之后，身体几乎只剩下一具骨架。后来他知道这不是解脱之道便放弃，而走向中道——八正道。

他放弃苦行时，想起小时候有次在苹果树下进入初禅。他想起这种初禅的境界是一种没有过患的快乐，这种乐可以提升，于是他开始修安般念，进入初禅、二禅、三禅、四禅。据说安般念是每一位菩萨未成佛前必修的法门。

菩萨修六年苦行有其原因。他在迦叶佛的那一世是位婆罗门。印度的四个阶级里，婆罗门是最高级的，

因为属于最高级，所以会产生我慢。他有位朋友是最低级的首陀罗，已经证到三果罗汉，成为圣者。有一天，这位朋友邀请菩萨去见迦叶佛，菩萨因为出身婆罗门，自大傲慢，讲了一句话造下口业。他说：“一个秃头的人，会证到无上正等正觉的境界吗？”因为迦叶佛确实已经证到无上正等正觉的境界，所以菩萨造了口业。他的朋友很着急，拉着菩萨的衣角要他去见迦叶佛。

菩萨心想，他以首陀罗的身分竟敢拉我婆罗门的衣角，其中必定大有文章，所以去见了迦叶佛，最后成为佛教徒。但是业已经造下。因为这个口业，他在成佛前的最后一世悉达多王子时，出家修了六年苦行。这六年苦行就是他前世造下口业的结果。所以佛说：“我们的嘴巴里有一把刀，不小心就先割伤自己。”

（4）我论取：即执着“身见”（sakkāyadiṭṭhi），即认为五蕴的任何一个“我”或“我所有”。经典里提出了 20 种身见。对五蕴的每一个可有四种观念，例如：“认为色蕴是我，或我拥有色蕴，或色蕴是在我里面，或我在色蕴里面。”对于受蕴、想蕴、行蕴与识蕴也是如此，所以共得 20 种身见（见《中部》经四十四等）。

色蕴是究竟法，在观念上叫做身体，在究竟谛上叫做色蕴，是由四大组成的。如果认为色蕴（身体）是我的话，就会产生执着；只要产生了执着，一旦色蕴起变化，就会感到痛苦。这种执着也带着恒常的想法，所以只要你执着是我的、恒常的、快乐的，一旦身体变化，便会产生痛苦。所以为了去掉执着、解脱痛苦，就要时时观身体为无常、苦、无我。不管身体起了什么变化，是乐俱还是苦俱，都要如是观无常、苦、无我。

受蕴也是一样，只是变化得更快。我们一生中所有经验心的苦受、乐受、不苦不乐受，也容易执着是我的、我的自我。如此执着它为我的，很难看得见它的变化。所以只要受生起，应该观它为因缘法，由触生受，因也是无常，果怎么会有常呢？如此观之，会先在理论上去掉身见，然后在实修上一步一步实践。在理论上若不能如此思惟、如此作意的话，便很难体验无常生灭法。

四种取中的欲取是贪心所，其他三种取则是邪见心所。

6. 六盖 (nīvaraṇāni)

六种盖：（1）欲欲盖（欲求欲乐之盖），（2）嗔恨盖，（3）昏沉睡眠盖，（4）掉举恶作盖，（5）疑盖，（6）无明盖。

一般禅修时，我们时常听到的是五盖，但是《阿毗达摩论》里多列出一个无明盖。无明障碍智慧，所以叫做无明盖。

盖是因为阻碍通向天界与涅槃之道而得其名。根据注疏，诸盖是阻止未生起的善法生起，以及使已生起的善法不能持久的心所。没有生起的善法不能生起，全是六盖的关系；已生起的善法，因为盖的呈现，也无法持久。前五盖是证禅那的主要障碍，克服了这五盖，就可以证到禅那了。若不能证到禅那，就是其中一种或几种盖在作祟。第六种则是生起智慧的主要障碍。无明一生起，智慧消失，所以无明障碍智慧生起。

7. 七潜在倾向（随眠）（ānusaya）

（1）欲贪潜在倾向，（2）有贪（执着存在）潜在倾向，（3）恚（厌恶）潜在倾向，（4）我慢潜在倾向，（5）邪见潜在倾向，（6）疑潜在倾向，（7）无明潜在倾向。

潜在倾向是“潜伏”在所属的名法之流里的烦恼，每当诸缘具足时即会浮现为困扰。“潜在倾向”一语标示了只要诸烦恼还未被诸出世间道断除，就会再生起。虽然一切烦恼都可算是“潜在倾向”，但在此只列出上述最为显著的七种。欲贪与有贪两者是“贪”的方式；其余属于个别的心所。因此一共有六种心所做作为潜在倾向。

潜在倾向在因缘具足时，就会呈现出来。经典里有位长老名叫做麻哈那伽（Mahānāga），他一直静静修行止禅与观禅，60年里没有呈现出烦恼，以为自己已经证到阿罗汉，不必再精进用功。他有位弟子叫做搭麻地那（Dhammadinna），已是阿罗汉。他知道老师并非阿罗汉，所以想要提醒老师。

有一次，搭麻地那跟麻哈那伽说：“老师，您有神通，可以变出一只大象吗？”麻哈那伽说：“没问题。”就用神通变化出一只大象。他的弟子又说：“老师，您再用神通使大象朝我们走来。”这只大象真的朝他们走过来。但麻哈那伽突然间感到非常害怕，拔腿就走，搭麻地那拉住他的袈裟说：“阿罗汉还有恐惧的吗？”这位长老一听，才知道自己不是阿罗汉。

潜在倾向是潜伏的烦恼，因缘不具足没有人试探你时，潜在的烦恼不会浮现起来。长期下去，我们会以为没有烦恼了。

再举一个例子：有位小沙弥跟着师父两个人住在山上很多年。有一次，师父要小沙弥去办事，他叙述了女人的身材、形象后，对小沙弥说：“你到镇上要避开这一类的人，她们是老虎，不可以碰触。”小沙弥记住以后就出门了。回来后他向师父说：“我今天碰到了很多东西，最可爱的就是你讲的老虎。”小沙弥以前没有碰过女人时，潜在的烦恼是潜伏未出，一旦碰到后，贪欲就呈现出来了，这就是潜伏性的烦恼。

8. 十结 (saṃyojana)

根据论教法，十种结是：（1）欲贪结，（2）有贪结，（3）恚结（厌恶结），（4）我慢结，（5）邪见结，（6）戒禁取结，（7）疑结，（8）嫉结，（9）慳结，（10）无明结。

诸结是把有情绑在生死轮回里的不善心所。第一与第二项（欲贪结、有贪结）是属于贪心所；第五与第六项（邪见结、戒禁取结）是属于邪见心所；其余是个别的心所。

9. 十烦恼 (kilesā)

（1）贪，（2）嗔，（3）痴，（4）慢，（5）邪见，（6）疑，（7）昏沉，（8）掉举，（9）无惭，（10）无愧。

称为烦恼是因为它们“折磨”心，或因为把有情拖下内心污秽与堕落之境而污染了心，所以叫做烦恼。

不善概要之总结

不善之概要共有九个部分，包括：（1）四漏，（2）四暴流，（3）四轭，（4）四系，（5）四取，（6）六盖，（7）七潜在倾向，（8）十结，（9）十烦恼。

（1）四漏、（2）四暴流、（3）四轭有三个心所：贪、邪见与痴。

（4）四系有三个心所：贪、邪见与嗔。

（5）四取有两个心所：贪与邪见。

（6）六盖有八个心所：贪、痴、嗔、疑、掉举、昏沉、恶作与睡眠。

（7）七潜在倾向有六个心所：贪、邪见、痴、嗔、疑与慢。

（8）十结有九个心所：贪、邪见、痴、嗔、疑、慢、掉举、嫉与悭。

（9）十烦恼有十个心所：贪、邪见、痴、嗔、疑、慢、掉举、昏沉、无惭与无愧。

由下表可以看到不善之概要的九个部分都有贪心所，表示贪是很强的烦恼，也证明“贪”就是四圣谛里的“集”谛，一切痛苦的根源就是贪爱。

第二个重要的是邪见心所。邪见心所包括很多，例如身见、不相信因果、断见、常见等各种各样的邪见，也是一个很重要的不善心所。

第三个是痴心所（无明）。因为无明是潜在之根，一切烦恼赖于无明。

第四个是瞋心所，这也是一个很重的烦恼。贪、瞋、痴与邪见四个心所是非常重的烦恼。

不善之概要的九个部分中，佛陀比较常提到的是：漏（例如诸漏已尽）、取（例如缘于爱、取生起）、盖（在禅那里时常提到五盖，加上一个无明盖）、结（例如须陀洹断什么结、斯陀含断什么结）。在论藏里，再把不善之概要依心所加以分别，让我们能明白和分辨造恶时是什么心所造成的。

图表 17. 诸烦恼所属的心

	心所	漏	暴流	轭	系	取	盖	潜在倾向	结	烦恼
1.	贪	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2.	邪见	●	●	●	●	●		●	●	●
3.	痴	●	●	●			●	●	●	●
4.	瞋				●		●	●	●	●
5.	疑						●	●	●	●
6.	慢							●	●	●
7.	掉举						●		●	●
8.	昏沉						●			●
9.	恶作						●			
10.	睡眠						●			
11.	无惭									●
12.	无愧									●
13.	妒								●	
14.	慳								●	
心所的数目		3	3	3	3	2	8	6	9	10

混合类别之概要

混合类别之概要，因其所列的组别包含了善、不善与无记心所而得其名。一共有七个部分：

1. 六因（根）（*hetu*）

（1）贪，（2）嗔，（3）痴，（4）无贪，（5）无嗔，（6）无痴。

2. 七禅支（*jhānaṅga*）

（1）寻，（2）伺，（3）喜，（4）一境性，（5）悦，（6）忧，（7）舍。经典里有五个禅支，在论藏里有七个禅支。

在此，“禅那”（禅支）一语的用法与一般意为安止定的用法不同，而是更广泛指“紧密地观察”目标。即使在此所列出的诸法有时是在禅修安止之外发生，也仍被视为禅支。例如悦与忧都是在禅修安止之外的，也被视为禅支。

这七个心所被称为禅支，是因为能使心紧密地观察目标。其中的“忧”是绝对不善的，且只生起于两种嗔恚相应之心。其余六个可以是善、不善或无记，取决于它们生起于什么心：生起在善，就称为善；生起在不善，就称为不善。

3. 十二道分 (maggāṅga)

(1) 正见，(2) 正思惟，(3) 正语，(4) 正业，(5) 正命，(6) 正精进，(7) 正念，(8) 正定，(9) 邪见，(10) 邪思惟，(11) 邪精进，(12) 邪定。

在此，“道”一词的含意是导向某个目的地（就像是道路一样），即导向善趣、恶趣或涅槃。在 12 道分当中，首八个（即称为八正道）导向善趣与涅槃，后四者（邪见、邪思惟、邪精进、邪定）则导向恶趣（四恶道）。八正道分为世间八正道与出世间八正道，世间八正道导向善趣，出世间八正道导向涅槃。后四者的例子则是：一个人打算去打劫，他认为无因果报应，是邪见；他先计划怎么去打劫，在计划的时候是邪思惟；行动的时候是邪精进；拿枪瞄准目标要射的时候是邪定。

这 12 道分可缩小为九个心所，正见是慧心所；正思惟、正精进、正念与正定，分别是有因善心与无记心里的寻、精进、念与一境性心所。正定与一境性是同样意思。正念是念心所，正精进是精进心所，正思惟是寻心所；正语、正业与正命是三个离心所，在出世间心里一起出现，在世间善心里则依据情况个别出现：刻意要远离恶语的时候，正语就会生起；没有刻意要远离恶语的话，便不会生起。

在四个邪道分（邪见、邪思惟、邪精进、邪定）当中，邪见是邪见心所，在诸道分里绝对属于不善的心所。其他三道分则顺序属于不善心里的寻、精进与一境性心所。在此并没有个别的邪语、邪业与邪命道分，因

为它们只是由烦恼鼓动而造的不善行。在此也没有邪念道分，因为念是绝对属于美心所，不可能出现于不善心。

4. 二十二根 (indriya)

(1) 眼根，(2) 耳根，(3) 鼻根，(4) 舌根，(5) 身根，(6) 女根，(7) 男根，(8) 命根，(9) 意根，(10) 乐根，(11) 苦根，(12) 悦根，(13) 忧根，(14) 舍根，(15) 信根，(16) 精进根，(17) 念根，(18) 定根，(19) 慧根，(20) 未知当知根，(21) 最终知根，(22) 具最终知根。

根是在其范围之内控制其相应法之法。例如中坌市、桃园市分别设有市长管辖治理，市长相当于两个市的根。首五根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根）是五净色。两个性根是两种性根色。命根有两种，即名命根与命根色。意根是心整体，即所有的 89 心。五受根（乐根、苦根、悦根、忧根、舍根）已在前文论及。五修行之根（信根、定根、念根、慧根、精进根）是很重要的，五根要平衡，修行才会进步。信根要平衡慧根，定根要平衡精进根，念根则是无论在什么时刻都需要的。有念根，才知道信根超越了慧根，或者是慧根超越了信根，知道了才能够去平衡。如果不知道，表示念根不具足，修行就不会快速进步。信根太强的人，容易相信他人的话，别人讲什么他都相信，从不会质疑，这种情况比较常出现在亚洲。

《卡拉玛经》是南传佛教非常重要的经典，里面有句话值得思考：“经典所讲的、传统所讲的、老师所讲的、文化上所流传下来的……，不可尽信。”不要因为是经典所讲的，或是老师所讲的，或是传统留下来的

就全盘接受，佛陀并不鼓励这种态度。佛陀叫我们先质疑后，再自己实际修修看。修了以后，贪、嗔、痴若减轻，那就对了；若是我执、我慢、贪、嗔更加重了，就要知道方向不对，必须放下，不要执着“他是我的老师，我一定要顺从他讲的话”，否则就是从信变成愚痴了。身为佛教徒，不要全盘相信听来的一切，要实地深入了解、实证看看，要有所谓的闻、思、修。相反的，若只懂质疑，不依法奉行，犹如入一座宝藏，怀疑眼前都是假珠宝，结果入宝山空手而回，这也不对。

西方人慧根偏强，对什么都质疑，总是要问：“为什么？”因此进步非常缓慢。亚洲人信根强，进步快，但若对任何说法都全盘接受，不加以审查，便容易出错。这是亚洲人与西方人的不同点。精进根若是太强，会产生掉举，尤其是修安般念时，由于呼吸很微细，想把呼吸弄清楚，结果用力呼吸，导致鼻子僵硬，心就更不安定，这时若继续用力，导致心更散乱，最后反而容易对修行越来越没有兴趣。所以精进根与定根要平衡。如果定根太强，精进力不够，人会昏沉。至于念根，就像是煮菜时的必要调味料盐巴一样，所以佛陀说：“任何时候都需要念根。”

在诸根当中，“未知当知根”是须陀洹道智；“具最终知根”是阿罗汉果智；“最终知根”则是中间六种（出世间）智，包括须陀洹果智、斯陀含道智、斯陀含果智、阿那含道智、阿那含果智、阿罗汉道智，一共有 22 根。

5. 九力 (bala)

(1) 信力, (2) 精进力, (3) 念力, (4) 定力, (5) 慧力, (6) 惭力, (7) 愧力, (8) 无惭力, (9) 无愧力。

这九力因为不会受到对立之法动摇, 或因为能增强其相应法而得其名。信力、念力、惭力与愧力, 可以是善或无记; 无惭力与无愧力是绝对不善; 精进力与定力, 则可以是善、不善或无记。精进力因为有邪精进, 定力有邪定, 所以可以是善或是不善的。

6. 四增上 (或支配) (adhipati)

(1) 欲增上, (2) 精进增上, (3) 心增上, (4) 观增上。

增上法是支配所属的心实行及完成艰难或重要的任务的心所。增上法与根之间的差别在于支配的程度与范围。增上法全面支配整个心, 根只在其范围之内实行支配能力。所以在一心里可以有好几个根存在 (例如: 当色尘撞击眼根生起眼识, 眼识与舍受相俱, 眼净色是根, 舍也是根, 所以有两个根), 但在同一个刹那则只有一个增上法存在。增上法就有如国王, 是唯一的统治者, 支配所有的官员; 而根则有如官员, 在各自的区域里有支配权, 但不能干涉其他人的范围。

7. 四食 (āhāra)

四食: (1) 段食, (2) 触食, (3) 意思食, (4) 识食。

“食”是指做为强大助缘以维持（其他法）之法。经典里时常提到四食，如果能了解其意义，以后阅读经典会更容易明白。

（1）段食：维持色身。段食是食物，食物是由四大所组成的，是时节生色。食物吃下肚后，受到消化之火的支持，成为食素生色。食素生色遍布到全身，支持眼睛、耳朵等，让全身有力量。

（2）触食：维持受。经教上把受分为苦受、乐受与不苦不乐受。根据十二因缘：“缘于触，受生起。”所以触维持着受。

（3）意思食：维持三界轮回（欲界、色界、无色界）。业即是思，且业会导致投生在三界。

（4）识（心）食：维持名色。因为心识生起，心所才生起，所以心维持名。至于心维持色，以结生为例，当结生识生起那一刻，有 30 个色法生起：身十法聚、性根十法聚及心十法聚。如果没有心生起，30 个色法无法生起。所以心维持名色。

根据论教法，段食维持身体里由四种因产生的色法，而触食、意思食、心食三食则维持一切与其俱生的名色法。属于色法的段食是无记法，其他三名食则属于所有三种道德素质（善、不善或无记）。

菩提分之概要

菩提分的巴利文为“bodhipakkhiyadhammā”，意思即是“觉悟一方之法”。之所以被称为菩提分，是因为有助于觉悟，即证得出世间四道智。

37 菩提分可分为七个部分：1. 四念处。2. 四正勤。3. 四成就之法（四神足）。4. 五根。5. 五力。6. 七觉支。7. 八道分。

1. 四念处 (satipaṭṭhānā)

四念处在整个修行过程中，可以说是最重要的，共有四个：（1）身念处，（2）受念处，（3）心念处，（4）法念处。四念处的巴利文为“patthānā”可作两种解释，即“建立起”（upatthāna）及做为“念”（sati）的“立足处”（也就是建立起念，以及做为念的立足处）。正念立足在身、受、心、法，所以这四处叫念的立足处。

四念处都有同一个要义，即具有正念去观照诸法，之间的差别只在于正念所观照的四种目标——身、受、心与法，最后一个法念处包括了：五盖、五蕴、六处、七觉支及四圣谛等法。

（1）身念处：包括安般念、四威仪、正念正知、32 身分、四大分别观、不净观（墓园观）……。修安般念就是修身念处。

四威仪是指行、住、坐、卧。四威仪怎么观呢？行的时候，要观四大在行走。如果你感觉到有一个“我”在行走，就不是修身念处了。要行走的心生起时，会产生很多的心生色聚，当此心生色聚里的“风”扩大时，使得你提起脚再放下，所以从究竟谛来看：是名色在走。风不会无缘无故生起，是由于要行走的心生起，产生了许多心生色聚，而其中的色法“风”让脚提起放下。同样的，要站、要坐、要躺都是由心开始，才产生出色法。这些色法中，有时候“风”比较明显，有时候“地”比较明

显，有时候“火”比较明显。所以真正在走的是名色，然后由“风”扩散出去。只要这样观，就是观身念处了。如果是观“我”在行走，便是有身见，再修二十年也不会进步。

（2）受念处：包括苦受、乐受、不苦不乐受。眼睛若看到可喜的色尘，便生起乐受；看到非可喜的色尘，便生起苦受；看到非可喜、非不可喜的色尘，便生起不苦不乐受。这一切都要知道。佛陀说：“苦受生起，知道苦受生起；乐受消失，知道乐受消失”。“苦受生起，知道苦受生起”，这觉知是“正念”心所。慧心所则是透视一切有为法有生起必会灭掉，是无常的。在禅修观智的阶段，“念”跟“慧”两个心所非常、非常重要。

我在亚洲或者美国走了许多国家后发现，大家一般很强调正念，却忽略了慧。乐受生起，他们知道乐受生起；苦受生起，也知道苦受生起，但是却忽略了要去观、去觉察、去作意它的无常。在修行的道路上，“念”与“慧”要并重。只是“念”知道并不足够，“慧”还要透视行法为无常，并体验到被快速生灭压迫的苦。凡是生起的东西，最后都要断灭，这也是一种苦，所以受无常压迫是苦。没有一个主宰者在主宰整个生灭的过程，所以是无我。

“无常、苦、无我”是观智的智慧。

如果乐受生起时，不去观它，“贪”便会随之生起，贪是隐藏在乐受里。如果苦受生起时，不去观它，将会生起“嗔”，嗔是隐藏在苦受里。贪生起时，若不加以觉知，就会造口业与身业。这是环环相扣的。不仅如此，如果贪生起，不观照贪为因缘法，就会认为贪是我的，“贪在我中，我在贪中”，这便是“有身见”，我们又加强

自己的有身见了。有身见一旦加强，人会执着，进一步产生爱欲，而爱欲是轮回的根本，所以会不断造下导致延长轮回的业。

因此，不管是乐受、苦受、不苦不乐受，第一要正念知道；第二要智慧观它无常或是无我，因为它是因缘法，因缘法不受我们控制，因缘存在它生起，因缘消失它灭去，所以无我。

（3）心念处：观各种各样的心，如贪心与嗔心等。贪生起，知道贪生起；嗔生起，知道嗔生起；痴生起，知道痴生起；昏沉生起，知道昏沉生起；妄念生起，知道妄念生起。

（4）法念处：包括五盖、五蕴、四圣谛、十二处及七觉支的观法。举五盖为例——欲盖、嗔盖、掉举与恶作、昏沉睡眠、疑盖。我本人有个对治昏沉的方法，觉得非常好用，就是昏沉尚未具足力量时，一生起马上觉知它，就能看着它灭去。不要等到开始打瞌睡才觉知，那就来不及了，因为它已经具足了很强的力量。

正念很强时，昏沉一生起，马上就知道。不要把昏沉当作是我的，昏沉也是因缘法，就像看陌生人一样看着昏沉。正念强的时候，一觉知昏沉，它便消失，心会马上清明，这是观昏沉最好的方法，但是这需要很强的正念。当妄念生起时，也是如此观照。

2. 四正勤 (sammappadhānā)

《第四章》中已经讲过，这里不再重复。四正勤是精进心所。

3. 四成就之法 (iddhipādā)

又称做四神足，这是很重要的。“Iddhi”是能够完成、成就的意思，称为“神”；“pādā”是“足”，足的意思是根、基础。能够完成一切成就的基础是欲、精进、心与观四个，所以叫做四神足，或是四成就之法。

巴利文“iddhi”（成就）是指一切通过勤修佛陀的教法而证得的广大心（指色禅及无色禅的广大心）与出世间法。只有在运用它们于证得佛教的目标时才能算是成就之法，做生意日进斗金，不能称为成就之法。成就之法包括世间与出世间法两者。

（1）欲成就（欲神足）：拥有要达成神圣目标的强烈欲望，不达到永远不会放弃，这个欲望不是属于贪。在《中部》有一个人名叫拉他巴拉（Rathapala），是有钱人家的独生子。他第一次听佛陀说法时，心中生起很强烈的欲希望出家。他向父母亲请求出家，父母说：“你是我们的独生子，你出家，谁来承受我们的财产？”于是不答应，他便躺在地上不吃不喝，绝食抗议。父母很着急，请他朋友来劝他。他对朋友说：“请转告我父母，如果他们允许我出家，我还有机会见到他们；如果他们不允许，我就死在这里，彼此永远见不到了。”他父母后来终于允许他出家。这就是欲神足的例子，没有达到目标，不会罢休、不会放弃。

（2）精进成就（精进神足）：有四个特相——只要我的皮、我的腱、我的骨头还在，哪怕血与肉干掉，也不会放弃努力。这叫做精进神足。菩萨未成道之前，在菩提树下一坐定就许了一个愿：“只要我的皮、我的腱、我的骨头还在，哪怕血与肉干掉，如果我不证到佛

果，就绝不离开这个宝座。”最后他达到目标证到佛果，圆满了精进神足。所以四神足力量非常强大。

Sona 比丘出生在非常有钱的家庭，但他遇到佛法之后，就出家了。出家以后，他用功修行，每到晚上，怕坐着禅修会昏沉睡睡着，改成彻夜走禅。由于他皮肤非常细致，走了半个晚上后，脚板流血不止，但他仍不愿放弃，改用爬行方式。行、住、坐、卧、爬，什么姿势都可以用来观照。他在爬的时候，刚好有个猎夫经过，以为是只动物，于是将矛射了过去，从他的后背贯穿前胸，但这么痛他也没有放弃。如果我们有精进神足，很快就能解脱了。

（3）心成就（心神足）：心为成就之法。指人遇到佛法后，非常投入，只有与佛法共住才感到快乐。就像科学家进了实验室做起研究来，也会废寝忘食，全神贯注在研究上。同样的，心成就也是这样的。爱迪生花60年在实验室不眠不休工作，发明了很多东西。有一天，他太太怕他累坏了，建议他出去旅游放松，他也答应隔天找个地方去走走。第二天，他太太却看见他又出现在实验室里，非常不解，于是问他：“你不是要找地方放松吗？”他回答：“这儿就是我最放松的地方。”这就是心神足了。

当你遇到佛法，全心融入其中，对其他事物不感兴趣，便叫做心神足。就像科学家研究的精神一样。

（4）观成就（观神足）：观为成就之法。观是智慧，智慧能够了知轮回的痛苦、地狱的痛苦。若能有智慧了知痛苦，就会有精进心去修行。我们一般人因为没有智慧了知轮回的痛苦、地狱的痛苦，所以提不起精进力去修行。不仅如此，观神足也能够了知深奥之法。深

奥之法是指十二因缘法、四圣谛、无我。每个宗教都强调有我、有一个造物者，只有佛教讲无我。这种了知的智慧，会成为我们达到出世的基础。

我在美国主持十日禅时，有位美国人给我写了封很长的信。他提到三十年前开始修定时，看到很强的光，而且所见一切变得透明。光维持了三、四天。他也不想吃（禅悦为食）、也睡不着（定力强的人睡两、三个小时就够了，佛陀是睡一个多小时），他体验到没有一个我。那时候他有点恐惧，担心是不是哪里出错了？所以他到处问人。由于问的全是没有相关经验的美国人，大家认为他精神错乱，他也信以为真，最后被送进精神病院。当他体验到“无我”时，“没有一个我存在”的说法在美国文化不被人接受，所以大家认为他精神有问题。

后来，为了要找回他可以掌握的“我”，以适应美国的文化，他开始堕落，抽烟、喝酒、滥交等等，造了很多的恶业。二十年后，他遇见一位出家众印证他的修行是正确的，才恍然大悟，才开始明了那些认为他有神经病的人才是真正认识不清！他花了二十年才知道自己不是神经病，多么可怜啊！现在他所有禅修的境界，不再出现了，必须从头开始。

这一点说明了听闻佛法及善知识非常重要。要证到须陀洹有四个条件：1. 听闻佛法。2. 结交善知识。3. 如理作意。4. 法随法行。如果他二十年前有佛法的知识，能够遇见善知识，今天的成就不得了。他为什么碰不到善知识？因为阻碍业的关系。碰不到善知识的原因在于：1. 持戒不清净。2. 缺乏布施。若是布施与持戒具足的话，业力会把我们送到善知识那里去。所以要相信业力。有

的人花了很多年的时间，才找到真正的法，是因为他没有足够的福报让他一开始就遇到正法。

法随法行的意思是要观法的本质是无常、苦、无我、空。观照五蕴无常，如箭、如刺、如病，空、无我等等，就会产生厌离，厌离在修行上很重要，有厌离才会想解脱，没有厌离就会执着于轮回，这就是“观成就”。

在论疏上说：“没有四种神足的人，就像是首陀罗的孩子一样；有神足之人（只要有四神足其中的一种），就像是帝王的孩子。”首陀罗的孩子从来没想过要成为帝王的孩子，因为他不具足四神足。但是帝王的孩子因为具足四神足，可以继续保有他的帝国。菩萨生长在繁华的宫殿里，享尽荣华富贵，夏天住一个宫殿，雨季住另外一个宫殿，冬天住另一个宫殿，却仍想到生、老、病、死，这也是观成就，也就是智慧。一般众生即使生活很苦，也不想解脱，就是缺乏了观成就。

4. 五根 (indriya)

根是在其范围之内执行支配作用的心所。五根是：

（1）信根，（2）精进根，（3）念根，（4）定根，（5）慧根。五根在它们各自的范围——胜解（信根）、致力（精进根），警觉（念根），不散乱（定根）及照见（慧根）里执行其支配的作用。在修行上，五根一定要平衡。五根不只是一定要平衡，而且要成熟。只有五根成熟，才能证到须陀洹道果。所以我们一直要学习，平衡五根至成熟阶段。

5. 五力 (bala)

五力是：（1）信力，（2）精进力，（3）念力，（4）定力，（5）慧力。根与力尽管作用不一样，但拥有相同的五种心所。五力的作用是使心所不会受到对立法动摇——犹豫不决、懈怠、失念、散乱及愚痴；信力对治犹豫不决，精进力对治懈怠，念力对治失念，定力对治散乱，慧力对治愚痴。

6. 七觉支 (bojjhaṅga)

（1）念觉支，（2）择法觉支，（3）精进觉支，（4）喜觉支，（5）轻安觉支，（6）定觉支，（7）舍觉支。

在七觉支当中，择法觉支是慧心所，即如实知见名色法的观智；轻安是指心与心所两者的轻安；舍觉支在此是指属于遍一切美心心所的中舍性心所，而不是舍受。在七觉支当中，可以分为两组：择法、精进与喜三个觉支是一组，对治心的软弱无力。例如禅修时感到昏沉，对禅修的所缘没有兴趣，心变得软弱无力，这时候应该培育择法觉支、精进觉支与喜觉支。

轻安、定与舍三个觉支是另外一组，对治心的激动。例如第一次禅修光就来了，第二次禅修于是充满期待，心绪激动、定不下来，这时候便要培育轻安觉支、定觉支与舍觉支。舍掉之前的经验，心才能够平稳下来，心平稳以后，才会感觉到定、感觉轻安。

若是心绪激动，又去培育择法觉支、精进觉支与喜觉支的话，会像不希望火烧得太猛烈，却又加进干草，

反而导致烧得更猛。这时要加的应该是湿的草，湿的草就是轻安觉支、定觉支与舍觉支。

平衡在修行上非常重要。我们要懂得自己的心境在当下是处在哪种状况，激动还是软弱？是精进还是懒散？懒散的话，要应用择法觉支、精进觉支与喜觉支，这样修行才会进步。念觉支则确保这两组平衡，不会有其中一者强过另一者。

7. 八道分 (maggāṅga)

(1) 正见，(2) 正思惟，(3) 正语，(4) 正业，(5) 正命，(6) 正精进，(7) 正念，(8) 正定。

在八道分当中，正见是了知四圣谛的慧心所，佛陀在经典里一再重复：“正见是了知苦、集、灭、道四圣谛。”正思惟是把心导向出离、无嗔与无害的寻心所；正语、正业、正命则与三离心所相同；正精进与四正勤相同；正念与四念处相同；正定则被定义为经教的四禅（初禅、二禅、三禅、四禅）。八道分是朝向解脱之路。

37 菩提分被缩小成 14 各别法（各别法总共有 72 个），其中之一是心（即四神足中的心神足），其余 13 个是心所。37 菩提分里——

精进出现九次：四正勤、精进成就之法、精进根、精进力、精进觉支与正精进。

念出现八次：四念处、念根、念力、念觉支与正念。

定出现四次：定根、定力、定觉支与正定。慧出现五次：慧成就之法、慧根、慧力、择法觉支与正见道分。

信出现两次：信根与信力。其余的只出现一次。

在 37 菩提分里，精进出现最多次，所以佛陀说：“精进为一切成就之根本。”在修行道路中，平衡精进、念、定、慧、信等五根非常重要。其中信是最基本的，信推动我们修行。精进（以安般念为例）就是努力把注意力安置在呼吸，如此精进用功之后，我们的念就会锁在呼吸上（正念就是不忘失呼吸），久而久之就培育了定。有定便生起智慧，佛陀说：“有定者如实知见真实法。”整个修行过程就是：信、精进、念、定、慧。

一切之概要

有五个部分：1. 五蕴，2. 五取蕴，3. 十二处，4. 十八界，5. 四圣谛。这些非常重要，是观智的目标。修行不懂得这些真实法，很难有所进步。

一切之概要的目的是为了显示观智观照范围之内诸的诸法，所以修毗婆舍那观智的时候，不离五蕴、五取蕴、十二处、十八界与四圣谛。只有彻知四圣谛，才能证到须陀洹道果。这符合了佛陀在《相应部》所说的：“若不实知一切、不遍知一切，人们绝对无法灭尽苦。”一切就是指五蕴、五取蕴、十二处、十八界与四圣谛。

1. 五蕴

包括：（1）色蕴，（2）受蕴，（3）想蕴，（4）行蕴，（5）识蕴。巴利文“khandha”（蕴）的意思是“组”、“堆”或“聚集”。佛陀把有情分析为这五蕴。我们讲“人”是方便沟通，究竟存在的是“五蕴”。在诸经里说道：“无论是哪一类色，是过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远或近，一切都称为色蕴。”我们会执着过去的色蕴、执着未来的色蕴……这一切都要观照为色蕴，不是一个我、不是一个人。

对于其他四蕴也是如此。受蕴方面：“无论是哪一类的受（苦受、乐受、不苦不乐受），是过去的、未来的、现在、内、外、粗（例如苦受）、细（例如不苦不乐受）、劣（例如欲界的乐受比起禅那是劣的）、胜、远或近，这一切都称为受蕴。”同样的想蕴、行蕴、识蕴都有这 11 种。

2. 五取蕴

执取五蕴是一切痛苦的来源，佛陀说：“生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得的苦……总之五取蕴是苦谛。”什么是五取蕴？色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴，这五法组成了执取的目标，一切会被贪爱执取为“我的”，及被邪见执取为“我的自我”的色，都称为色取蕴。受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴亦同。

五蕴是因缘法，例如识蕴如何升起？当色尘撞击到眼净色才会升起眼识。佛陀在《六处经》提到：“识蕴是因缘法，不是‘我’。如果眼识是‘我’，现在色尘消失，没有色尘撞击眼根，眼识随之灭去。如果眼识

是‘我’，那我也应该灭去，但是我并没有灭去，所以眼识不是‘我’，眼识是因缘法。”其他的色、受、想、行蕴也是如此。为什么五蕴一直被执取为我、我的？因为潜在的烦恼——无明跟贪爱，在心流中尚未被彻底断除。虽然理论上我们知道不能够执取五蕴为我、我的，但是当五尘触到五根色时，还是会执取它为我、我的，除非当下就起观，例如受生起，就观受无常、无我等。修行就是要在每个当下起观，才能慢慢断除无明与爱欲，若要等密集禅修时才开始观照，是不行的。

在此，一切能被四取（欲取、邪见取、戒禁取、我论取）所执取的五蕴皆名为取蕴，包括所有色蕴及属于世间的四名蕴。出世间的四名蕴并不属于取蕴，因为完全超越了执取的范围，也就是说它们不会成为贪或邪见的目标。五蕴跟五取蕴有什么分别？阿罗汉有五蕴，没有五取蕴，而凡夫有五蕴也有五取蕴。这就是两者的差别。

3. 十二处

眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处（简称六内处）、颜色处、声处、香处、味处、触处、法处（简称六外处）。这十二处是另一个整体的分类法，首五处与五净色相同，第7至第11处则与五根所缘相同，意处则包括了89种心。法处与法所缘不相同，法所缘包括五净色、16微细色、心、心所、涅槃、概念等六种，法处则包括不属于其他十一处的各别法。因此，法处不包括五根所缘，五净色及相当于意处的诸心，同时，因为处所辨识的只有究竟法，所以也不包括概念法。因此法

处包括 52 心所、16 微细色及涅槃。十二处是很重要的修行法门。

为什么十二处很重要呢？因为所有的烦恼全是由六外处撞触六内处引生的。佛陀说：“…… 不遍知这一切（十二处），人们无法灭尽一切苦……”六外处如强盗，六内处就像一个空的村落，颜色处每天打劫眼处（空的村落），眼触到可喜的就升起贪，不可喜的升起嗔。耳也是一样，听到悦耳的声音升起贪，不悦耳的声音升起嗔。鼻、舌、身也是一样。佛陀将眼、耳、鼻、舌、身、意处比喻为空的村落，是要说明这些都是无我的。当六外处撞击六内处时，容易升起贪嗔痴，所以修行就在六外处撞击六内处的那个当下。六内处天天开放着，时时有六尘撞击六根，所以每一天、每一刹那都是修行的时刻。

佛陀又举了另一个例子，说明眼耳鼻舌身意都是空的。有位国王听到非常悦耳迷人的笛声，很想再听，请臣子去找悦耳的声音。臣子找来笛子，但国王要的是声音。臣子说声音是由笛子吹出来的，而且需要一个擅长吹笛子的人，才能吹出迷人的声音。国王一味坚持只要声音。为了找出声音，国王把笛子拿过来，看来看去、弄来弄去，就是没有悦耳的声音。他以为声音藏在笛子里，大力摔破了笛子，还是找不到声音。这例子要传达的是：“当因缘具足，声音才生起的，因缘不具足，声音不会生起。”这表示六内处都是因缘法，所以说是空。

3. 十八界

眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、颜色界、声界、香界、味界、触界、眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、

身识界、眼界、法界、意识界。为什么称界？界（*dhātu*）是因为它们“持有”或“背负”自己的自性，例如地界持有硬、粗等自性，眼界、耳界等等也持有各自的自性。佛陀以它们的自性解释十八界是为了说明：“它们不是一个人，不是一个我，称它们为界，是要破除我见，破除你我他的错误颠倒想。”其实十二处跟十八界是一样的，只是分得更细。如何分别呢？

眼处就是眼界，耳处就是耳界，鼻处就是鼻界，舌处就是舌界，身处就是身界，颜色处就是颜色界，声处就是声界，香处就是香界，味处就是味界，触处就是触界，法处（16 微细色 + 心所 + 涅槃）就是法界（16 微细色 + 心所 + 涅槃），意处则包括七个界：眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界（五门转向心 + 两个领受心）、意识界（ $89 - 10 - 3 = 76$ ）。

眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界等五识界，共有十种心，加上意界的三种心，共有 13 种心。89 心中扣除这 13 种心，所以意识界有 76 种心（ $89 - 10 - 3 = 76$ ）。

5. 四圣谛

佛陀说：“因为不彻知四圣谛，众生一直在轮回中旋转。”四圣谛包括（1）苦圣谛，（2）苦因（集）圣谛，（3）苦灭圣谛，（4）趣向灭苦之道圣谛。

四圣谛是佛陀的根本教法，由他在证悟之夜发现，且在漫长的弘化期间（四十五年）不断重复开示。四圣谛称为“圣”，是因为它们由圣者洞见，是至上圣者佛陀所教之谛，能够导向圣者之境，是真实、无可变更、绝

不虚假之谛。就像生、老、病、死等等，不是虚假的，而是不可以改变的事实，所以叫做谛。

图表 18. 四究竟法与蕴、处及界的对照

四究竟法	五蕴	十二处	十八界
二十八色	色蕴	眼处	眼界
		耳处	耳界
		鼻处	鼻界
		舌处	舌界
		身处	身界
		颜色处	颜色界
		声处	声界
		香处	香界
		味处	味界
		触处	触界
五十二心所	受蕴	法处 (微细色+心所+涅槃)	法界 (微细色+心所+涅槃)
	想蕴		
	行蕴		
涅槃	(无)		
八十九心	识蕴	意处	眼识界
			耳识界
			鼻识界
			舌识界
			身识界
			意界
			意识界

(1) 苦圣谛 (dukkham ariyasaccam)：苦有四个意思：压迫（因为被无常压迫）、因缘法（有为法，

靠着因缘而生起）、燃烧（因为让身心炽热）、变化（因为一直在生灭变化中）。佛陀说：“有为法都是无常、苦的。”苦不只是身体上的苦，还含有以上这四种意思。

苦的巴利文“**dukkham**”是由两个字组成：“**du**”的意思是“邪恶的”，“**kkham**”是无快乐可言，是“空洞的、没有实体的、变化的”。因为苦是空洞的、变化的、无常的、无我的，所以是恶的。研究巴利文的词根，很容易明白它的意思，而我们平时所说的苦，与巴利文所呈现的苦的含义是不一样的。

（2）苦因（集）圣谛（dukkha-samudayam ariyasaccam**）：**巴利文“**samudayam**”有几个意思：第一个是“累积”的意思，累积业。第二个是“来源”，苦的来源。第三个是“束缚”，被绑着。

（3）苦灭圣谛（dukkhanirodham ariyasaccam**）：**巴利文“**nirodha**”第一个意思是“解脱、脱离”，脱离贪爱、脱离痛苦，贪爱是痛苦的来源，脱离贪爱等于脱离痛苦。第二个意思是“无为”，灭是无为法，也就是涅槃，涅槃是无为法。第三个意思是不死之境，涅槃是不死之境。

（4）道圣谛（dukkhanirodha-gaminipatipada ariyasaccam**）：**道含有“出入”的意思，一个可以解脱痛苦的出入叫做道。第二个意思是“因”，解脱痛苦的因。第三个意思是“见到、照见”，走完这条路之后，我们可以照见涅槃。

苦、集、灭、道各有其独特的意思，从字面上便能明白四圣谛的意思。接着，再来详细讲解四圣谛。

(1) **苦圣谛**：生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼、怨憎会、爱离别、所求不得及五取蕴之苦。简要来说，除了渴爱（是集谛）之外，三世间地的一切法因为是有为法，都属于苦圣谛。有为法就是因缘和合之法，也就是变化之法，受因缘而改变，凡是会改变的都是苦。五取蕴是苦，因为执取五蕴（色受想行识）为我、我的，所以产生痛苦。

(2) **集圣谛**：只有一法，即相等于贪心所的渴爱（*tanha*）。佛陀初转法轮时说过：“诸比丘，何谓苦集圣谛？造成投生的是爱欲，伴随着喜与贪同时生起，四处追求爱乐，也就是欲爱、有爱及无有爱。”

- 欲爱：有六种。色爱、身爱、香爱、味爱、触爱与法爱。对欲乐之爱，称为欲爱。
- 有爱：注疏里解释，有三种有爱：1. 与常见俱生的有爱。常见就是相信有恒常不变的灵魂，会从一个生命转到另外一个生命；2. 对色界、无色界生命的爱；3. 对禅那的爱。
- 无有爱：就是与断见俱生的爱。持有断见的人，不相信人死后还有来生，认为人死后什么都断灭、完全不存在了。

在巴利圣典的《谛分别》，以另外五法来解释集谛。

- 爱欲。
- 十种烦恼。
- 一切不善法。例如四漏、四取、七个潜在烦恼、十结等等，包括爱欲、十种烦恼在内。

- 一切不善法与三个善根（无贪、无嗔、无痴）。然而并非一切情形下的三善根都是集谛，只有能在生死轮回中产生果报的三善根才是。例如持戒、布施有三善根，且包括在集谛里面，因为能产生果报、延长轮回。在证到须陀洹道心的时候，有 37 个名法，其中之无痴不算在集谛里，因为它能斩断轮回、缩短轮回。
- 一切不善法及一切能在生死轮回当中产生果报的善法。不只不善法是集谛，善法也是集谛。因为善法也能产生果报，所以增长了轮回。

为什么说集谛（爱欲）是痛苦的来源？举例说明：看到台湾发生水灾、很多人死亡，你感到难过。不久后，发现其中有一位是你的朋友，你更加难过。再过几天你又发现挚爱的亲人也因此丧生了，你的痛苦更加剧烈。因为执取的程度有别，你对三个人的死有不同感受，越痛苦，表示执着越深，所以执着是痛苦的来源。

感到痛苦时，可以去思考：“为什么我这么痛苦？”找出它的因，会发现离不开贪爱。众生有时为了灭除痛苦，借酒浇愁，结果愁更愁。痛苦是果，灭果是没有用的，而是要灭因（贪爱）。因一消失，果就跟着消失了。

在论疏上有一个比喻：某人各拿一根棍子丢狗和狮子，两者的反应并不相同。狗会去咬棍子，狮子则是直接攻击丢棍子的人。当丢的人被咬死之后，狮子就不会再被棍子打中。但狗一直咬棍子，那是没有用的，因为丢击它的人并未被咬死，它一样会被棍子不停击中。

佛陀的教法就像狮子攻打丢击它的人一样，修行人若要断苦，就要去对治苦的因，不要去对治苦的果。

（3）苦灭圣谛：也只有一法，即通过去除渴爱而证悟的涅槃。涅槃就是渴爱的止息。

（4）道圣谛：趣向灭苦之道圣谛是八圣道分。在四谛的教法里，是在四出世间道心里生起的八道分心所。当知在菩提分之概要中的八道分，属于世间或出世间法，但在四圣谛教法里，它们纯粹属于出世间法。当证到须陀洹道心时会生起 37 个名法，都是取涅槃为所缘。其中的八个是属于八圣道分：

（1）正见：属于慧心所，又称无痴。它的作用是去除覆盖着四圣谛的无知，了知涅槃。

（2）正思惟：就是寻心所。

（3）正语：就是正语离心所。

（4）正业：就是正业离心所。

（5）正命：就是正命离心所。

（6）正精进：就是精进心所。

（7）正念：就是念心所。

（8）正定：就是一境性心所。

所以在证到出世间法的那一刹那，我们有出世间八圣道分。

佛陀解释苦集灭道时，先解释苦的原因，是由于众生在三界里只想享乐，享受欲界、色界、无色界的快乐，而忘却生老病死的痛苦，所以佛陀先教苦，让他们

回到生命的事实，生起悚惧感。不然，享受太多就会放逸、忘失。

接着教集谛，解释痛苦是有来源的，他告诉众生：“痛苦并不是造物主制造出来的。”因为造物主告诉人类：“你们生出来就是罪恶的。”在美国，很多人因为无法接受这种思想而放弃基督教、天主教。被灌输这种思想以后，人会产生憎恨自己的心态。佛陀否定造物主、也否定没有因缘的说法，他告诉我们：“人生是苦，但是苦自有来源，是因缘和合而生的。”

对于苦灭圣谛，佛陀解释苦以及苦的来源之后，安慰我们：“苦可以被消灭，只要证到涅槃。”所以佛陀解释了灭谛，亦即苦的止息。

在趣向灭苦之道圣谛上，他果然为我们指出一条路，也就是八圣道。只要走完八圣道的路，就可以解脱一切苦。

苦、集、灭、道（苦、苦的来源、苦的解脱、苦的出路）的说法也告诉我们：“一切都是因缘和合，事实上是没有任何我的，唯有苦存在，没有受苦者。”佛陀的经典可以浓缩成两句：“我讲的法，纯粹只是苦与苦的息灭。”这句话非常重要，佛陀并没有讲我、你、他、众生、人，虽然有时候为方便说法，他也会说你、我、他，但只是为了方便众生了解，藉以表达究竟谛。如果佛陀一开始告诉我们究竟谛“无我”，很多人无法接受，甚至会发狂，因为众生对“自我”的执着是根深蒂固的。

因此，佛陀只好透过善巧，先使用世俗谛（人、我、他……），方便跟众生沟通。等到法进入众生心中

以后，他才解释这些世俗谛是不真实的，真实存在的是“因缘生、因缘灭、只有苦与苦的息灭。”

经典曾记载有个外道来问佛陀。他说：“到底有没有我？这个我到底存在或不存在？”佛陀沉默不语。他又说：“是没有我了？”佛陀仍然沉默。他又继续问下去：“是有‘我’？”佛陀始终没开口，外道于是摇摇头走掉了。这时，一旁的阿难尊者问佛陀：“为什么世尊不直接回答他呢？”佛陀说：“像他这种对‘我’持有很强邪见的人，如果告诉他没有‘我’，他会失掉正常的心理状态（发神经）。他还没到可以接受无我的程度。”虽然佛陀很想告诉我们佛法的最深义，但是如果我们的智慧尚未成熟到能领悟他所要讲的法，佛陀是不讲的。他若讲了，只会增加我们的迷惑，对我们没有帮助，这就是善巧。

佛陀就像位善巧的医生。你来看病，他会告诉你：“你有病了，病源是什么。但只要服用我开的药，你的病可以治好。”所以佛陀告诉我们：“你们有病了，这个病来自爱欲、执取，这是可以治疗的。”然后开了一帖八圣道的药方给我们。要不要吃，就看我们自己了。

7.3 一切概要之总结

一切之概要有：五蕴、五取蕴、十二处、十八界、四圣谛。

色、受、想、其余的心所（行）及识五者，被称为五蕴。

属于三（世间）地的相同之法，被称为五取蕴。出世间的不能够称为五取蕴，只有在欲界、色界、无色界的，才被称为五取蕴，因为它们成为执取的对象。

由于涅槃是没有分过去、现在、未来的，所以不包括在蕴类之内。

蕴类有 11 类：过去、未来、现在、内、外、远、近、粗、细、劣、胜。

由于门（眼、耳、鼻、舌、身、意）与所缘（色所缘、香所缘等等）之间的差别，而有（十二）处。

依门、所缘及相应的识，则生起（十八）界。

三地轮回苦，渴爱是其因，涅槃名为灭，道是出世间。与道及果相应的心所不包括在四谛之内。

如是已依五种方法解释了一切之概要。

第八章 缘之概要

此章有两个部分，第一个是缘起，第二个是发趣法。

8.1 缘起法

缘起法（Paṭiccasamuppādanayo）基本上是开显生死轮转的因缘结构，开显维持生死轮转及令它从一世转到另一世的诸缘。在注疏里，缘起被定义为：“诸果依靠诸缘的聚合而同等生起”。在佛法里面，没有说一因产生一果，也没有说多因产生一果，也没有说一因产生多果，都是多因产生多果。

“缘起”这一词是由“paṭicca”（缘于）及“samuppāda”（正确地生起）组成的复合字，意思是缘于某因，使得果正确生起。缘起的法则是：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”不讲人、我、众生的。

阿难尊者（尊者是须陀洹）有天打坐时，缘起法在他的心中清楚显现，他满心喜悦去见佛陀，对佛陀说：“世尊，这 12 因缘是多么深奥和殊胜啊！不仅显得很深奥和殊胜，也的确很深奥和殊胜。但在我的智慧里，显得很清晰。”世尊阻止他说：“阿难，请勿这么说。阿难，请勿这么说。这缘起法具甚深相，因为人类对此法不知不觉，故如一束缠结的丝，如遽落鸟巢的线球，如门逸

草及波罗波草不得出离苦界。”这些草打结纠缠在一起，找不出哪一个是因、哪一个是果，众生因而不得出离苦界、恶趣、堕处与轮回。众生不脱离四恶道、不能够解脱，是因为不了解因缘法。四圣谛也是因缘法。佛陀的回答其实是一半称赞、一半谴责阿难，谴责的部分是：“你以为缘起法这么容易啊？那你应该可以证到阿罗汉。”称赞的部分是：“你虽然是须陀洹，但是缘起法可以在你的心中清楚显现，非常难得。”

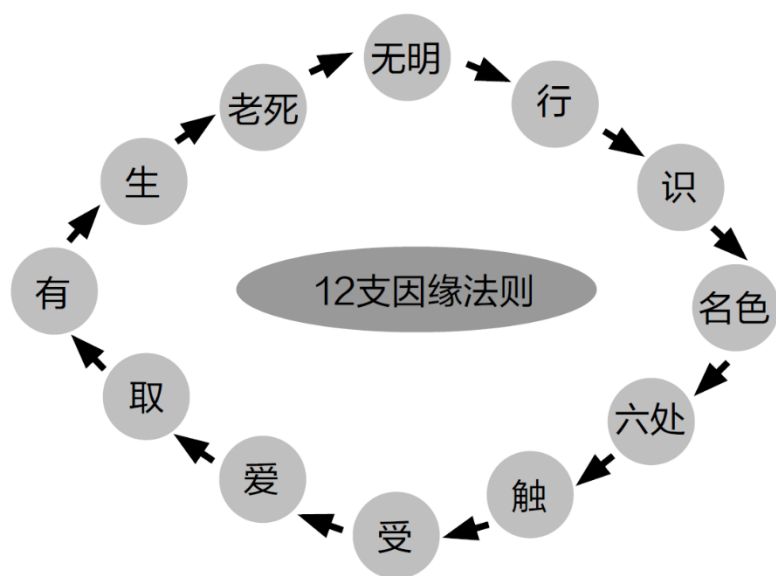
8.2 十二支因缘法则

无明（avijā）缘行（sankhāra），行缘识（viññana），识缘名色（nāma rūpa），名色缘六处（saāl yatana），六处缘触（phassā），触缘受（vedana），受缘爱（tanhā），爱缘取（upādāna），取缘有（bhava），有缘生（jāti），生缘老死（jarāmarana）、愁、悲、苦、忧、恼，因此生起整堆的苦蕴。

古代的老师说过：“有四种法非常深奥，不但难教，而且也不容易明白。”教的人很难表达，听的人也很不容易明白。哪四种法呢？第一种法是四圣谛。第二种法是众生。这不是指众生难教，而是难以令众生明白：“什么是众生？”众生是世俗谛、是不存在的，真正存在的是究竟谛。一个人如果对“我”抱持很强的见解，便没有办法了解众生是有一个我的。所以要让众生明白“什么是众生”，并不是容易教的法。第三种法是结生识。临终时，因为某一种相现起，然后就死亡了，结生识便

取这个相为目标。要教结生识这真实法也不简单，也不容易让人明白。因为结生识本身不是一个我，人们以为新的出生是一个“我”的出生，所以要解释结生识不是一个“我”，只是因缘分，由过去的业所引生的，别人不见得容易明白。第四种法是缘起。佛陀讲过：“缘起法是非常深奥的法。”不容易教，也不容易明白。

图表 19. 十二支因缘法则



佛陀在刚成道的第一个星期里，坐在菩提树下享受涅槃的寂静。第一个星期过去后的初夜，他从涅槃的定中出定，开始观照因缘分，从顺缘——无明缘行、行缘识……一直观到老死。到了中夜，他又从逆缘的灭开始观起，无明灭→行灭，行灭→识灭，识灭→名色灭，名色灭→六处灭，六处灭→触灭，触灭→受灭，受灭→爱灭，爱灭→取灭，取灭→有灭，有灭→生灭，生一灭

便没有老死。到了后夜，他观顺缘及逆缘，顺逆一起观，从无明生起……到生起整堆的苦蕴，然后无明灭，至整堆的苦蕴灭。所以佛陀在成道的第一个星期后，开始省察十二因缘。

无明缘行（缘于无明，行生起）

无明就是 52 个心所里的痴心所，特相是心盲目或无智慧。在经典里，形容无明就像盲人一样。无明的现起是使迷惑，作用是覆蔽或不能彻知目标的真实法。什么是目标的真实法？无常、苦、无我。例如月亮被突然飘来的乌云挡住。乌云就像无明一样，覆蔽了真实法，让你以为没有月亮。所以无明现起，智慧消失。无明缘行的行是与 29 个世间善及不善心相应的思心所。12 个不善心里的思则被称为“非福行”；八个欲界善心与五个色界禅那善心里的思，整体被称为“福行”；而四个无色禅善心里的思则被称为“不动行”。

无明涵盖两个意思，一个是不知，另一个是错知。有人认为如果能赚更多钱，自己将会是世界上最快乐的人，这个也是无明，因为他以钱做为衡量标准，以为有钱就会带来快乐。但等到赚了许多钱之后，才发现自己并非最快乐的，因为贪本身的特质是没有办法满足的。西方国家物质非常进步，现在却有很多西方人涌进全世界最穷的印度，原因就在于他想追求心灵的成长，而非物质。无明不能够彻知究竟法，不但不知，而且错知。金钱有时候会使人犯罪作恶，无明不但不知此点，而且还误以为金钱能带来快乐。彻底断除烦恼的人，才是真正最快乐的人。所以阿罗汉尊者进入涅槃出定之后，有

时候不禁会说：“很快乐！很快乐！很快乐！”这个在《长老尼偈》都有提到。

无明不但覆蔽了真实法，也覆蔽涅槃与四圣谛，使得我们不能彻知四圣谛，这是无明的作用。在经典里，无明是指不知四圣谛；在《阿毗达摩论》里，无明是指八种无明：1. 不知苦谛，2. 不知集谛，3. 不知灭谛，4. 不知道谛，5. 不知过去五蕴（不知有过去世），6. 不知未来五蕴（不知有未来世），7. 不知过去五蕴与未来五蕴两个一起，8. 不知因缘法则，包括业力和其果报。

接下来研究八种无明以及无明如何缘行。

1. 无明不知执取五蕴是苦谛，而且还错知执取五蕴是快乐的。在《中部》七十五经记载，有一个天生瞎眼的人不知道什么是黑色、红色，颜色对他而言没有意义。有一天，他听到朋友称赞一件白色上衣纯白干净没有瑕疵，于是对白衣产生了很强的执着，回家向父母要求白衣穿。父母说：“你是瞎眼的人，白衣、黄衣、青衣，对你来讲没有什么意义。”所以没有理他。但他强烈执着要穿白衣，所以去找朋友要。他的朋友给他一件破破烂烂、像木炭一样的黑衣服，欺骗他说：“这是没有瑕疵的纯净白衣。”他高兴地把衣服穿在身上，到处炫耀他有件纯白的衣服。后来，朋友告知母亲她孩子的行为，他母亲便对孩子说：“你身上穿的是破烂的黑衣，不是白衣。”但是盲眼的人以为父母妒忌他穿白衣，并不理睬父母。他的父母只好去找善巧的眼医，治好他的瞎眼。当他看到自己穿着像木炭一样的破烂黑衣服时，才知道被朋友给欺骗了。

这个朋友就是我们的心，心一直欺骗我们。破烂的黑衣是五蕴，五蕴充满过患，但是因为瞎眼，我们不

但不知穿的是破烂的黑衣（就像不知五蕴充满着过患），还被心欺骗，以为穿的是纯洁无瑕的白衣，而产生强烈的执着。无明不但不知五蕴是痛苦的、充满过患的，还错知执取五蕴很快乐。

无明如何缘行？行有三种：非福行、福行、不动行。众生因为无明，不但不知执取五蕴是苦谛，甚至错知执取五蕴是快乐，所以造下由 12 种不善心组成的身口意非福行。任何的执取都会造业，例如每天只知道化妆、美化自己，不修善业，这也是非福行。认为五蕴是快乐的，也可能造下善业（福行），例如布施以期得到天神的五蕴。他也可能修无色禅，想得到无色界里的四蕴（不动行），因为无色界里没有色蕴，只有名蕴。这就是无明如何缘行的举例。

2. 无明不知集谛。无明不知渴爱是苦因，甚至还错知欲乐和渴爱是快乐的源头。在《中部》七十五经记载，渴爱就像麻疯病一样，手指发痒、皮肤溃烂。皮肤溃烂的过程是很痛苦的，有时候还会长虫，所以痛苦的时候，要把手放在火上烧，才会有一种痛快感。虽然有短暂的痛快感，但是被烧的同时，皮肤会更加腐烂。因无明而引生渴爱，无明不知火烧皮肤其实已加重病情，还错知痛快感是快乐的源头。越烧越感到痛快时，伤口也越来越严重，这就是无明不知痛快感（欲乐）其实是痛苦的来源，反而执着痛快感（欲乐）是快乐的源头。所以众生由于无明，会造下非福行（12 种不善业），也会造下福行以及不动行。

3. 无明不知灭谛即是涅槃，还错知灭苦或是灭谛是往生另一个世界。例如基督教认为往生天堂是永恒的、是痛苦的解脱；净土宗认为往生净土拥有永远的快乐；

兴都教认为出生在梵天是痛苦的息灭。无明不知道其实痛苦的息灭是不再出生，往生天堂是一个生命的出生，往生净土、往生梵天也是一个生命的出生，有生必有死，这是不变的真理。无明不但不知不生不灭、名色的止息才是涅槃，还错知涅槃或者灭苦是出生在另外一个世界。正因为这样，所以会造业。有些婆罗门认为要大杀动物来祭天、祭神，这就是非福行。他们因为无明，错以为如此能往生天堂，反而造下非福行的身口意业。有的人想要往生梵天，所以他们修禅定，修不动行的无色禅，以便死后能够往生梵天。这就是无明如何缘行。

4. 无明不知灭苦之道就是八正道，不但不知，还错知八正道是献祭人类或畜生、祭天、祭火，或其他的仪式。当我们错知八正道时，就会走错路，一旦走错路，就会造业，可能造下非福行（12 不善业），或者可能造了很多善业，认为这就是解脱之道。无明不知八正道是唯一的道路，反而走错其他的路，到达不对的终点。有些众生认为修禅定（只修止禅而没有修观禅）便是八正道，所以造下不动行（4 个无色界善业）。八正道里包含了戒、定、慧，只有其中之一是不足的，要戒、定、慧三种具足。

5 - 7. 不明了过去世、不明了未来世、不明了过去世和未来世。有的人不知道有过去世，也不知道有未来世。因为不知道有未来世，所以不知道今天所做的恶业会带到下一世，未来世必须偿还果报，所以不怕造恶。因为不知道有未来世，也拒绝做善事，既然没有下一世的果报，造善有何意义？这是邪见，众生因此会造下非福行的业。

8. 无明是不明了十二因缘，或不知缘起，因为不知一切都是因缘法，所以造下非福行（不善业）。例如别人伤害了你，而你不知道这是前世造下的恶因所产生的果报，以为是别人对不起你，所以对伤害你的人复仇，造下不善业。因为无明不知缘起，所以造下非福行。有时也造下好的善业，有时会造下不动行。

行缘识（缘于行，识生起）

行是前面所说的非福行、福行及不动行，包括语行、身行与意行。不动行纯粹是意行（意业），这是无色界善心；非福行包括三不善语行、身行与意行；福行是善身、口、意为行。

行如何缘识呢？这个识是果报识的意思。果报识包括两个：结生识以及生命期里面生起的识——例如眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、领受心、推度心等等。结生识有 19 种：在欲界地里，有十个结生识——一个不善果报推度心、一个善果报推度心加上八个欲界果报心；色界有五个结生识；无色界有四个结生识。所以一共有 19 个结生识。

缘于行，识生起。行如何缘识呢？《清净道论》中解释得很清楚，但是如果没有《阿毗达摩论》的基础，是看不懂《清净道论》的慧品，因为那是《阿毗达摩论》的浓缩。行如何缘识呢？当人临命终的时候，某个目标即会呈现于他的最后一个心路过程，这个目标是业、业相、趣相的其中一种，这些相会出现在临终者的心路过程里。而由于过去的业在那一刻成熟，产生它的果报，才会出现相。

现在我们来看临终者生起的眼门心路过程。例如他看到了花之颜色，只是颜色而已，不是整朵花，如果他看到的是整朵花，生起的是意门心路过程，眼门只是看到颜色。有分心生灭后，生起五门转向、眼识、领受、推度、确定、五个速行心，都是取花之颜色为所缘；接着有很多有分心生起至死亡识，然后无间断地生起结生心——新的生命就开始产生了。结生心是果报心，是过去业所产生的果报（例如过去世以花供佛的善业产生的果报），所以结生识是取花之颜色为所缘。结生识在欲界地生起，是八大果报心之一，有时与智相应，有时候与智不相应。这个结生识就是行缘识，行就是业，因为业在临终时成熟，所以在未来世产生了识，也就是结生识。

再举例一个例子。一个杀猪的人临终时看到自己好像还在杀猪，这是业，不是业相（若是看到屠刀才是业相）。业一般是意门心路过程，意门心路过程跟眼门（五门）心路过程又不一样，最先生起有分心，接着是意门转向（没有五门转向、领受、推度），然后是五个速行心、两个彼所缘（有时生起，有时没生起）、有分心（有时生起，有时没生起），接着死亡识生起。临终速行取杀猪的业为所缘，无间隔地生起结生心（结生心是杀猪者不善业的果报），所以结生心取同样的业（杀猪的业）为所缘。结生心是果报心，是恶趣地无因舍俱推度心，是行的结果，缘于过去的不善业。

再举另外一个例子。禅修者临终时还可以进入禅那，取安般念似相为所缘、进入初禅，然后往生。未往生之前，意门心路过程一定会生起（修行的禅相都是意门，不会是五门）。先生起有分心，然后是意门转向，接着是五个速行心——取似相为所缘（这个似相是业

相)。五个速行心之后是死亡识，死亡识过后，这一期生命就结束了。之后新一生的结生心又开始了。结生心是取安般念的似相（业相）为所缘，为色界初禅果报心，出生在色界初禅天。结生识过后，生起 16 个有分心，取同一个似相（业相）为所缘，过后生起第一个意门心路过程，接着心路一直生灭、生灭……直到最后一刻，然后此梵天神便死亡。

我们讲过：“有四种法很难教、又很难明白，其中之一便是这个结生识，很多人误会结生识是过去世的灵魂飘到这一世。若是如此，就是同一个我存在，这种讲法是常见。但是，也不能说结生识与过去世毫无关系，因为结生识是取过去世临终速行心的所缘为所缘而生起的，所以与过去世有关系。若说结生识与过去世毫无关系，这又是另外一种邪见了，叫做断见。心识（结生识）纯粹是因缘生灭的相续不断的过程，生灭、生灭……这是最准确的答案。根据十二因缘，因为因生起、果生起，因为因灭、果灭。所以佛陀说：“无明缘行，行缘识，识缘名色、名色缘六处……都是因缘法。”

结生识生起之因缘，我们已经讲过：“一个因不能够产生一个果，多种因产生多种果。”结生识也不是一个果，结生识生起，有相应的心所以及色法，所以不是一个果而已。结生识生起的因缘有四个因：第一个是无明，第二个是爱欲，例如人临终的时候，因为爱欲未被去除，仍执着于生命。执着于生命是种很强大的力量，会把心识从这一世推到下一世去，这就是贪爱的力量。贪爱生命是因为无明，不知道贪爱的危险、不知道生存的危险、不知道每一个生命都是危险的。为什么危险？例如我们的身体充满病患，是所有病的基础，所有的病

缘于身体而生起，所以充满过患。无明不知道轮回的危险，所以贪爱，执着于生命。第三个是业。凡是以无明与爱欲为基础而造下的业，都会产生结生识。第四个是所缘，临终速行心的所缘。每一个心识一定要取所缘才会生起，没有所缘，心不会生起。结生识要生起，也是要有所缘，这也就是 24 缘里的所缘缘。这四个因是结生识生起的因缘。

若说“没有一个众生在轮回，是谁在体验果报呢？”果报包含乐与苦，体验乐与苦的是受的作用，是受蕴在体验果报。错误的认为受、受蕴为我（受是我、我是受），或者认为我拥有受蕴，都是有身见。有身见就是使我们的头一直朝向四恶道的一个烦恼。

我们已经讲到了行如何缘结生识，现在讲行如何缘生命期里的心识。结生识过后、生起 16 个有分识，接着是第一个心路过程……慢慢的，胎儿的五根在母胎中成长。出生后，眼睛触到色尘生起眼门心路，耳朵触到声尘生起耳门心路过程等。五门心路过程里有领受、推度……。所以双五识、领受、推度等，都是生命期生起的果报识。

识缘名色（缘于识，名色生起）

这个识是表示果报识与业识。在此便把名色拆开来解说，先说缘于识，生起名。名是心所，心不能够单独生起，一定要有心所相伴。但是识又是心王、是前导者，因为识的生起，心所才生起。与结生识相应的有 33 个心所（以人类为例）。再说缘于识，色生起。这个色是指业生色，在结生识生起的那一刻，有 30 个业生色一同生起——身十法聚、心十法聚、性根十法聚。如果

识不生起，30个业生色法也不会生起。虽然如此，但结生识不是这些色法生起的直接之因，直接生起的因是过去的业，称为业缘。缘于识，色生起，识只是一个助缘而已，就像果树长出果实，水分只是其中的一个缘罢了，最重要的因是种子。

结生识加上33个心所、再加上30个色法，这三种叫做五蕴。五蕴包含色蕴（色法）及四个名蕴——受、想、行、识。名蕴包括心与心所。所以结生识在母胎产生的那一刹那，五蕴（名与色）也开始产生了。五蕴是果报，它的因不可能在这一世，因与果不能出现在同一个心识刹那，若结生五蕴是果报，因一定是过去世的业。这就是之前所说的“行缘识”。

再说识如何缘名色？刚才解释的是人类，现在以天神为例说明。识是结生识，缘于识产生名（三个心所）及70个色法。天神为直接化生，共生起70个色法：眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚、性根十法聚、心（心所依处）十法聚。

名色缘六处（缘于名色，六处生起）

名是心所，色是指四大，六处是眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与意处（意处是指心）。因为心所生起，心也跟着生起（因为心生起，心所也跟着生起）。根据24缘，这种关系叫做相应缘。缘于色（四大），生起眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与意处。前五处是所造色，缘于四大种色而生起。

六处缘触（缘于六处，触生起）

当六所缘撞击六处的时候，生起六识，这三种（所缘、处、识）的集合叫做触。触有六种：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触与意触。触是心所。

触缘受（缘于触，受生起）

例如人的眼睛一触到珠宝，就会生起某种受。受的特相是体验。受很重要，受念处是修行必修的念处。受的作用是体会所缘；现起为乐受与苦受；近因是触，因为触，所以受生起。就是此受体验今世或前世的善恶果报。受并不是一个我，只是一个心所，生起后即灭去、又再生起、又再灭去……当六尘撞击六处时，六种感受生起：眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受、意触生受，每一个受都可以体验为苦的、乐的、不苦不乐的，所以加起来一共有 18 种受。过去的 18 种、未来的 18 种加上现在的 18 种，一共有 54 种受。此外，还有内的 54 种、外的 54 种，总共有 108 种受，我们慢慢体验吧！佛陀形容受像泡沫一般，形成后很快就熄灭了，所以受是无常的。不管是苦受、乐受、不苦不乐受，都应观它无常、无常、因缘法、因缘法，这样就不会产生执着、也不会产生有身见了。

受缘爱（缘于受，爱生起）

爱包括一切的贪念、情欲、欲望、渴爱、盼望、喜爱等等。爱的特相是执着目标；作用是黏着目标，好像肉黏着热锅一样；现起是不能放弃、不能舍弃；近因是认为导致束缚之法有乐味，束缚之法就是指五蕴、六

尘，例如我们的眼睛贪爱色尘，认为眼睛享受色尘有乐味，所以就被束缚住了。

有一个比喻可以用来说明贪爱的现起是不愿意放弃。在亚洲，捕猴人为了捕捉猴子，会在椰子中间挖个洞，手必须缩起来才能伸进洞里。捕猴人在椰子里装了香喷喷的食物，再挂在树上来引诱猴子。当香味撞击到猴子的鼻根，它生起乐受。猴子不会观无常，所以乐受直接引起贪，它会去找香味的来源。（可见六处是烦恼进入的门。）找到椰子后就把手缩起来伸进去抓满食物，但因洞太小，抓满食物的手伸不出来，就算挣扎也没用，唯一的方法就是放掉手中的食物。但是贪爱的作用就是黏着食物，现起是不能够放弃，近因是认为导致束缚之法有乐味，也就是说猴子认为食物有乐味，所以食物就是导致它被绑住的东西。由这个例子得知：贪爱把我们绑在轮回的过程里，就像猴子一样不愿意放弃食物，完全被捕捉住。猴子只要放掉食物，手就可以出来，可是贪爱的现起让它不愿意放弃。我们不要认为猴子笨，想想我们自己也是一样。

爱有六种：1. 色爱：眼睛贪爱漂亮的色尘。2. 声爱：耳朵贪爱于悦耳的声音。3. 香爱：鼻子贪爱香味。如经过餐厅若闻到香味，很容易自动走进去，这就是香爱，就像猴子被香味吸引一样。4. 味爱：舌头喜欢品尝美食。5. 触爱：触是地、火、风三者，我们的身体贪爱于柔软的感觉。6. 法爱：包括我们各种各样的想法，执着于自己的想法，也是一种法爱。

一般是乐受生起爱，但是缘于苦受，爱也是会生起。当心中生起苦受时，我们很想摆脱苦受，而向往于乐受（向往于乐受也是一种爱），所以缘于苦受，爱也

是会生起的。这六种爱又可诠释为三种爱：1. 欲爱：之前讲的色、声、香、味、触，属于欲爱。2. 有爱：贪爱于生命。例如有人在河中快要溺死了，如果刚好旁边有具非常臭的猪尸流过，虽然平常会掩着鼻子赶快跑掉，但是在快要溺死的时候，不管多臭也要捉住它以保住生命。有爱的力量非常强烈，导致我们不断轮回。3. 无有爱：渴爱断灭，即含有断见的渴爱。

既然贪爱在轮回中是绑着我们的一个重要的、基本的烦恼，我们便应该了解爱从何生起？从何扎根？佛陀在《大念处经》讲到：“快乐与可喜之所缘，是爱生起和扎根的地方。”如可喜的色、可喜的声、可喜的香、可喜的味、可喜的触、可喜的法，只要这些是快乐与可喜的，爱就会生起、就会扎根。

轮回最主要的因素是无明和爱。“无明缘行，行缘识”，识是今生的，无明与行是过去世。无明是过去因，导致现在五蕴之果。结生识的时候，有名色，所以结生识那一刻就产生了五蕴，五蕴的产生是因为过去无明的关系。爱是现在因，六处碰到六尘的时候生起受，缘于受，生起爱，爱一生起就为未来的五蕴铺下道路，所以爱是现在因，导致未来五蕴之果。

爱缘取（缘于爱，取生起）

取是非常强烈的爱，特相是紧抓不放；作用是不放松；现起是强烈的爱欲或贪欲。一共有四种取：

1. 欲取：对欲乐的取、对欲乐强烈的渴爱。

2. **邪见取**：执取邪恶之见，例如无作见（认为所有的作为是没有果报的）、断见，或是执取认为世界是永恒的或不永恒的等臆测之见。

3. **戒禁取**：执取认为实行仪式或是苦行可以导向解脱。在佛陀时代甚至是现在的印度，有很多人修戒禁取。在佛陀时代有两位修行者，一位修像狗的行为，另一位修像牛的行为。修像狗的行为就是学狗走路、吃狗的食物、睡觉也学狗的方式；修像牛的行为就是学牛的种种行为。他们就这样修了很多年。有一次，他们听到佛陀到来，很高兴去请教佛陀他们修了多年的苦行会有何善报。其中一位向佛陀说：“这是我的好朋友，他学像狗的苦行好多年了。请问世尊，他若往生的话，会往生哪里？”佛陀说：“你不要问我。”他说：“我们这么热忱想知道答案，请您一定要告诉我们。”佛陀又说：“你不要问我。”他坚持佛陀一定要回答，但第三次佛陀还是说：“你不要问我。”对方仍然坚持。佛陀说：“既然我不能说服你不要问我，就告诉你吧！认为修狗的行为能够往生善趣（邪见），出生成为威力强大的天神，他会出生到两个地方：一个是地狱，另一个是狗（畜生）。 ”佛陀接着说：“他临终时若放弃这种错误的想法，但是因为已经修行狗的行为多年，他的心倾向于狗，故会出生为狗。”修行狗行为的人一听，嚎啕大哭、涕泗直流。佛陀说：“我都叫你不要问了。”所以有时候你们问师父，师父若不回答，就不要再问了，因为师父怕伤你们的心。这个人回答：“我哭不是因为世尊的回答，而是伤心修了这么多年都白费了。”这就是邪精进。在现在社会里，仍有很多人修戒禁取，但是自己却不知道这是戒禁取。所以我曾讲过：“凡事不要全盘接受，要

用智慧去思考。全盘接受的话，若是其中一个是戒禁取，就要付出代价。”

4. 我论取：执着身见以及认为五蕴其中一个是我、我所有。

“缘于爱，取生起”，爱就像是小偷要偷东西时伸出的手；取就像小偷捉住了那个东西。

取缘有（缘于取，有生起）

有分为两种：业有与生有。

1. 业有：思就是业，一共有 29 个善与不善业：12 个不善心、八个欲界善心、五个色界善心、四个无色界善心。业有是指 29 种善与不善思，或一切能够产生新一世的善与不善业。

2. 生有：这是业力所形成的蕴，有业力所形成的欲界五蕴、色界五蕴、无色界四蕴以及一蕴（无想有情天只有色蕴）。无色界的众生除了无想有情天之外，都有四个名蕴。生有是指 32 种果报心以及相应的心所及业生色。

32 个果报心是：八个大果报心、五个色界广大果报心、四个无色界广大果报心、七个无因不善果报心、八个无因善果报心。四个出世间果报心因为不是增加轮回的果报，所以不包括在内。36 个果报心去掉四个出世间果报心，剩下 32 个果报心就是生有。

取是业有之缘，在取的影响之下，人才会有所作为而累积了业。取也是生有之缘，因为取即是导致人依所造之业再生死轮回。

我们已经读过“缘于无明，行生起”、“缘于取，有生起”。“行”跟“有”是同一个意思，两者的分别是：“行”涉及过去世，“有”涉及现在世。

有缘生（缘于有，生生起）

生的意思是新一世初现起的任何蕴，不管是五蕴，或是四蕴，还是一蕴，都叫做生。生也指新一世的世间果报心，及其相应心所及业生色。

任何生起于其中一个生存地，不管恶趣地、善趣地、色界地与无色界地，都称为“生”。

生缘老死（缘于生，老死等生起）

生导向老，“老”是指身体的老化，如掉牙、白发、皱纹、视力等五根退化都是老的现象。“死”是指蕴的损坏、分裂。“愁”是精神上的极度悲哀，“悲”是失去后悲泣，“苦”是身体上的痛苦，“忧”是精神上的痛苦，“恼”是精神上的极度悲哀与绝望。

一旦生发生，老死已是无可避免。而在生与死之间也可能会生起其他苦，例如愁、悲、苦、忧、恼、怨憎会、爱别离……这一切苦的根源即是生，所以把“生”列为它们的主要缘。

斩断轮回的方法

12 因缘是：无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼。这是 12

支循环，要怎么切断它呢？要从受始。要切断触是不可能的，因为当色尘撞击到眼净色，马上就会生起眼触。观受比较容易。受有苦受、乐受、不苦不乐受。要怎么切断受、不使受延伸到爱呢？要观受无常、苦、无我，如果失败，受会延伸到爱，再观爱无常、苦、无我。观受是受念处，观爱是心念处。爱每次一生起，若能观爱无常、苦、无我，那就像不再帮一盏燃烧的油灯加入油一样，一段时间后一定会熄灭。若是常常加油（让爱延续），油灯永远不会熄灭。同样的道理，油就等于爱，每一次爱生起，就观它无常、苦、无我的话，等于不再加油进油灯，爱就会息灭。当爱息灭，取就会息灭；当取息灭，有就会息灭；当有息灭，生就会息灭；当生不再生起，老、死、愁、悲、苦、忧、恼也不会生起。这是佛陀在《相应部》里讲的。如果爱一生起，不去观它无常、苦、无我，就是每一次缘于爱，取生起；缘于取，有生起；缘于有，生生起；缘于生，老、死、愁、悲、苦、忧、恼又再生起；然后又再缘于无明，行生起……轮回一直循环，表示油灯永远将不会熄灭。

这是非常重要的一节，如果想要在修行中突破，要斩断轮回，就要在爱生起那一刻，不要让它延伸到取。我们可以从受开始观，若受延伸至爱，就观爱无常等，或思惟爱的过患。所以每一刻都是修行，不要等到去禅修营才开始修。

8.3 分析的分类

我们以七种方法来分析 12 因缘：三时、十二支、二十法、三连结、四摄类、三轮转及二根。

三时

三时就是三世的意思，是指过去世、现在世、未来世。过去世有两个：无明与行；未来世指生与老死；现在世指中间八支（识、名色、六处、触、受、爱、取、有）。研究 12 因缘，要看过去、现在、未来三世。虽然这十二支也可以在一生里面（今生）发生，但是要彻底了解 12 因缘，要以三世来分析。

当十二支依三世分别时，应明白这只是为了显示生死轮回里的因缘结构。当知被归纳于某一世的缘起支并不是只在该世运作，而不会在其他世运作。事实上，在每一世里都有这些互相牵连的 12 缘起支。

十二支

无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生与老死。

二十法

1. **过去世五因**：无明、行、爱、取、有。无明与爱、取相应。行与有是同一个意思。

2. **现在世五果**：识、名色、六处、触、受。识指结生识及这一生的心识。过去五因造成现在五果。

3. **现在世五因**：爱、取、有、无明与行。现在世五因造成未来世五果。

4. **未来世五果**：识、名色、六处、触、受。是由现在因所产生的未来果。

四摄类

指过去因、现在果、现在因、未来果四种。

在提及无明与行时，爱、取与有也已包括在内。同样的，在提及爱、取与有时，无明与行也已包括在内。在提及生与老死时，识等五果也已包括在内。

当心中的无明未断除时，爱与取还会生起；每当爱与取发生时，都是以无明为根本及与它俱行。再者，“行”与“有”二词都是指同一种究竟法，即造业之思。因此，每当提及其中一词时，另一者也已包括在内。在二十法当中并没有个别列出生与老死，因为它们是名色法之相，而不是究竟法，所代表的究竟法是从识至受这五个缘起支。

三连结

1. **过去因（行）与现在果（识）的因果连结**：“缘于行，识生起”，行是过去因，识是现在果。

2. **现在果（受）与现在因（爱）的果因连结**：“缘于触，受生起”，“缘于受，爱生起”，受是现在果，爱是现在因。

3. 现在因（有）与未来果（生）的因果连结：“缘于取，有生起”，“缘于有，生生起”有是现在因，生是未来果。有是业、也是行，因为“有”这个因，未来果——新的生命将会开始。

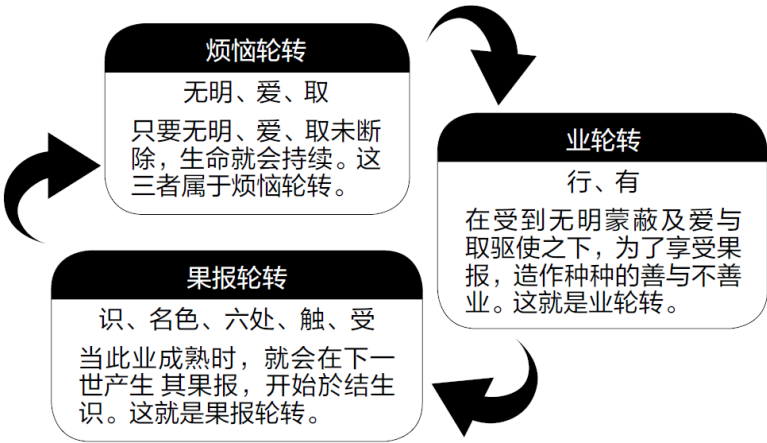
三轮转

1. 烦恼轮转：包括无明、爱与取。因为烦恼的关系，众生造业，引生业轮转。

2. 业轮转：包括行与有。因为造业，会留下业力，当业力成熟，就会产生果报，生起果报轮转。

3. 果报轮转：包括识、名色、六处、触、受。

图表 20. 三轮转



三轮转显示了生死轮回的方式。最为基本的轮转是烦恼轮转。在受到无明蒙蔽及渴爱驱使之下，人们投入于造作种种世间的不善与善业。如是烦恼轮转引生了业轮转。当此业成熟而产生果报时，即是业轮转引生了果报轮转（异熟轮转）。在对这些苦乐的果报作出反应时，还沉溺于无明的人即会被渴爱所制伏，而欲享受更多愉悦体验、执取已获得的，以及尝试避免痛苦的体验。如此一来，果报轮转再引生另一个烦恼轮转。三轮转如是不断转着，直至无明被诸圣道根除，烦恼轮转才会停止。

二根

1. **无明**：无明被称为从过去直透到现在“受”之根。无明是不如实知见真实法，与无明相应的另一个根是爱欲。

2. **爱欲**：爱被称为从现在直透到未来“老死”之根。

轮回之根本源自于无明与爱欲，通过断除此二根，轮回即会断灭。对于常受老死之惑逼迫者，一旦诸漏生起，无明即再次转起。如是大贤者说示三地缠结及无始的轮回为“缘起”。

当我们证到阿罗汉道果，就可以斩断轮回。要怎样证到阿罗汉道果呢？要修八正道（戒、定、慧）。证到阿罗汉道果，无明就会灭了。当无明灭、行灭；当行灭、识灭；当识灭、名色灭；当名色灭、六处灭；当六处灭、触灭；当触灭、受灭；当受灭、爱灭；当爱灭、取灭；当取灭、有灭；当有灭、就不再出生；当不再出

生，就不会有老、死、愁、悲、苦、忧、恼，如此便是一切痛苦的止息了。

虽然十二因缘以“无明缘行”开始，但是无明并不是第一个因，在佛教里并没有第一因。佛陀说：“在无始的轮回中，众生被无明所蒙蔽，爱欲所束缚，一直在轮回中旋转。”

佛陀解释十二因缘，最重要的其实只是解释苦如何生起跟息灭而已，并没有任何众生、任何人、也没有造物者。佛陀说：“无明缘行，行缘识。”来证明没有一个造物者创造了识、创造了生命，全是因为无明的关系，无明只是一个心所。行也是各种各类的心，善心、不善心等等，就是为了说明整个轮回过程是没有一个人的，只有苦存在，没有受苦者。

8.4 发趣法

《阿毗达摩论》里一共有七部论，《发趣论》是《阿毗达摩论》里的第七部论，也是其中最深奥的一部论。

它详尽地解释了《阿毗达摩论》中所列举的名色法之间如何以种种方式产生联系。它解释了缘起法，即缘法如何靠特有的缘力¹令缘生法生起。所以整个《发趣论》都是在讲缘起法。其中没有一个不变的实体或主宰，没有众生，没有你、我、他，只有身和心互动的过程，

¹ 缘力，一共有 24 种，潜藏在缘法里，就像辣椒的辣味潜藏在辣椒的种子一般。

它们纯粹是无常与无我的现象。佛陀说：“见缘起者，见佛；见佛者，见缘起。”缘起是整个佛教里最重要的教法。只有了解缘起，才能了解无我的真谛。

此章讨论的是名色法之间如何互相依靠的关系，即诸缘特有的支助力——二十四缘。

若要正确地理解《阿毗达摩论》里的发趣论，至少必须明白每一缘所涉及的三法：

第一个是“缘法（*paccayadhamma*）”：这是作为他法之缘的法。此缘法通过产生、支助或维持其他法而成为其缘。

第二个是“缘生法（*paccayuppannadhamma*）”：这是受到缘法援助之法。它在受到缘法支助之下而得以生起或持续存在。比如，“十二因缘”²的第一支“无明缘行”，意思是因为无明生起，所以行生起。无明是缘法，行是缘生法。

第三个是“缘力（*paccayasatti*）”：这是缘法作为缘生法之缘的特有方式。一共有二十四个缘力。

以“无明缘行”为例，无明通过什么方式而生起行呢？是什么缘力带动无明而产生行呢？要通过二十四缘才能阐述清楚这一点。二十四缘包括：

- （1）因缘（*hetupaccayo*）
- （2）所缘缘（*ārammaṇapaccayo*）
- （3）增上缘（*adhipatipaccayo*）

² 十二因缘包括：“无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死愁悲苦烦恼”。

- (4) 无间缘 (anantarapaccayo)
- (5) 等无间缘 (samanantarapaccayo)
- (6) 俱生缘 (sahajātapaccayo)
- (7) 相互缘 (aññamaññapaccayo)
- (8) 依止缘 (nissayapaccayo)
- (9) 亲依止缘 (upanissayapaccayo)
- (10) 前生缘 (purejātapaccayo)
- (11) 后生缘 (pacchājātapaccayo)
- (12) 数数修习缘 (āsevanapaccayo)
- (13) 业缘 (kammapaccayo)
- (14) 异熟缘 (vipākapaccayo)
- (15) 食缘 (āhārapaccayo)
- (16) 根缘 (indriyapaccayo)
- (17) 禅缘 (jhānapaccayo)
- (18) 道缘 (maggapaccayo)
- (19) 相应缘 (sampayuttapaccayo)
- (20) 不相应缘 (vippayuttapaccayo)
- (21) 有缘 (atthipaccayo)
- (22) 无有缘 (natthipaccayo)
- (23) 离去缘 (vigatapaccayo)
- (24) 不离去缘 (avigatapaccayo)

在缅甸，据说当遇到危险或感觉恐怖的时候，念诵这二十四缘就可以帮助我们解除外在的种种威胁以及获得多种功德。所以，背熟二十四缘的巴利文对我们的修行也是有益处的。

后面，我将以我有限的佛法知识与理解，尽量用浅显易懂的文字来表达佛陀深奥的法义。

因缘 (hetupaccayo)

Hetupaccayo 的 hetu 是因的意思，paccayo 是支助或者是缘。缘法通过什么来支助缘生法呢？第一个就是因缘 (hetupaccayo)。

于此缘，缘法的作用是犹如根一般使得缘生法稳固。此缘的缘法是名为“因”的六种心所。有五十二种心所，其中的贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴，这六个心所叫做“因缘”。因，也就是根本的意思。犹如一棵树，最重要的是它的根，如果树根被砍断了，树就倒下来了。因缘这六心所就像树根一样重要，使得缘生法非常稳固。

贪、嗔、痴称为不善根，或者不善因缘，因为它伤害自己，也伤害别人，是一切恶业的根本；无贪、无嗔、无痴称为善根，或者美根，因为它利己、利人，是一切善业的根本。

在这里，我们不赘述贪、嗔、痴的含义，但要强调的是贪、嗔、痴，并非仅仅特指大贪、大嗔、大痴，而是包括一切贪、嗔、痴。稍微有一点点的贪也叫做贪，比如说吃东西时，你在享受吃也是一种贪。心中稍微有一点点不高兴也是嗔，并不一定要发展到打人、骂人、杀人，才是嗔的表现。所以，本文所述贪、嗔、痴是从最微细的到最强烈的，涵盖所有不同程度的贪、嗔、痴。

这三不善根与三善根是身、语、意的驱动力。我们知道有三个不善业是通过身体造作出来的。哪三个呢？杀生、偷盗、邪淫。它们是受什么影响而造出来的呢？它们的根本是什么？为什么一个人会杀生、偷盗、邪淫呢？它们的根本是贪、嗔、痴。所以当造不善业时，我们要了解是什么在推动我们去造不善业。一旦造下不善

业，它就会留下业力。业力一旦成熟，就会产生它的果报，比如出生在四恶道。

同样的，我们也会造善业，譬如布施、持戒、听经、回向功德等等，是什么因缘促使我们去造善业的呢？它的根本是什么？就是无贪、无嗔、无痴。当我们造下善业时，它同样会产生善的果报，但善业也会延长我们的轮回。所以，不只是不善业会延长我们的轮回，世间善业也会延长我们的轮回。

这六种因——善与不善，是塑造我们各种性格和命运的驱动力。什么都喜爱的人贪性格比较强，容易生气的人嗔性格比较强，也有痴比较强、智慧比较强等等。比如，布施就是愿意把我们拥有的东西跟他人分享，不执著于我们拥有的东西，这就是无贪。如果我们一直做布施，这不断重复的过程无形中会塑造出我们无贪的性格。有的人觉得布施对他很难，因为他有贪著的性格；但是有的人认为布施很容易，因为在这漫长的轮回中，他已塑成了无贪的性格。

所以要改善我们的习气，先要了解自己的性格，是贪重、嗔重还是痴重？然后，针对我们的缺点来纠正它。譬如说你是个嗔根很强的人，若再自由放任自己的嗔，不加以纠正的话，就会像一个从山上滚下来的雪球，越滚越大。以后你要去除嗔根，就越来越难了。对治嗔的方法是“慈爱”。时常修习慈爱“愿我远离敌意，愿一切众生平安快乐，愿一切众生远离身心的痛苦”，能对治我们的嗔心。对治贪不只要布施，也要远离欲爱，即感官上的享受等。对治痴则要多听闻佛法。听闻佛法后，我们才知道什么是善，什么是不善，什么是该做的，什么是不该做的。如果没有听闻佛法，以我们自己有限的

智慧是难以分辨善恶的。但听闻佛法后，我们也要思惟所闻到的法，而不要一下全盘接受。因为万一听到的是邪法，而自己又没有严谨地审查，则易误入歧途。所以，在听闻之后，还要以智慧来省察。如果正确，我们再依此修行，直到圆满。因此，闻、思、修是增长智慧的捷径。

在三毒贪、嗔、痴里，佛陀只讲贪和痴是轮回的根本，为什么嗔不是呢？我们来看阿那含圣者，阿那含的意思是“不还”，虽然他已经彻底地斩断了嗔以及对欲界的贪，不再返回欲界，但是他还会执著于出生在梵天界，所以阿那含圣者还有轮回。可见，轮回的根本就是贪与痴。但痴是元凶，促使贪和嗔采取行动，是一切不善的潜在之根。因此，祸害最大的其实是痴。

贪、嗔、痴和无贪、无嗔、无痴是缘法，它们的缘生法是与每一因相应的名法及俱生的色法。俱生色是指在结生时生起的业生色，以及在生命期里生起的心生色。有如树根是树存在、成长与稳固的根本一般，这些因引生了缘生法，并使得它们稳固。

我们先研究贪因。

因为贪爱是轮回的根本，所以我们一定要知道贪是如何生起的，这能帮助我们调伏生起的贪。

贪爱是如何生起的？

一般来说，贪爱建立在可喜可爱的六尘上。如果一个东西不可喜、不可爱，通常我们不会去执取它。就像一个漂亮的女人会吸引别人，一个丑陋的女人则难以吸引别人；同样的，可喜、漂亮、可爱的六尘——色、声、香、味、触、法，会引发我们的贪，为了得到它们，

我们就会造业。当我们在享受六尘的时候，它的确带给我们快乐。比如说，喜欢看电视连续剧的人，看到电视剧（可爱的色），心中就会特别地快乐；喜欢听音乐的人，听到音乐（可爱的声），心中就会特别地快乐；喜欢喷香水的妇女，喷了香水（可爱的香），工作起来就会特别起劲。可喜、可爱的六尘的确会带给我们快乐，所以众生才会沉迷于其中。即便这些欲乐有过患，人们仍不能够放弃对欲乐的执取，为什么呢？原因就是贪根心在作祟。当然，若还没有真正看透欲乐的过患，人们也无法放下。

欲乐的确会带来快乐，但是欲乐也是无常、变化的。譬如说我们通过身体来享受各种欲乐，但是我们的身体却一直在变化，衰老、患病，甚至死亡。如果看不到这一点，我们必定会执取它，但是一旦我们体验到这个身体的变化无常，我们就知道这个变化无常、不断生灭的东西是不可靠的。既然不可靠，我们要怎么做呢？放下对它的执著。

放下执取才是解脱之道。

就像一个抽烟的人，他喜欢烟，因为烟带给他快乐。但是抽了一段很长的日子后，他患上了肺癌。患肺癌是享受欲乐的过患。现在为了阻止肺癌的蔓延，他只有放下对烟草的执著，才有希望得救。同样的道理，我们要真正放下对欲乐、对六尘，包括对我们的色身和生命的执著，第一件事是一定要看透它的过患。看透过患之后，我们就会自动放下执取。

我们再来看一下无贪。无贪的人是健康的人。因为一个无贪的人他不会什么都吃，而会选择适合他的食

物，所以他的身体会比较健康。在此，无贪是缘法，身体健康是缘生法，缘力是因缘。

无嗔就是不生气，无嗔的人是青春焕发的人。为什么这样说呢？大家都曾经体验过，我们一生气，身体就会发热，这是心生色造成的。由嗔心生出来的每一个八法聚色法里面都有火界，这个火特别地强盛，强于地、水、风界，如此强盛的火会让人长出皱纹，也会令头发变白。无嗔的人，因为不容易生气，则会特别地青春、漂亮，所以无嗔是导致青春漂亮的缘法。如果你们想青春、漂亮，不用花那么多钱去买化妆品，只要多多修习无嗔，就可以青春、漂亮。

无痴（智慧）是导致长寿的缘法。因为有智慧的人知道什么对自己有益，什么对自己无利，他会趋善避恶，因而长命百岁。

因此，无贪是导致健康的缘法；无嗔是导致青春的缘法；无痴是导致长寿的缘法。

现在很流行青春、健康、长寿这些课程，因为这些都是人们所向往的。许多人为了常保青春、健康长寿，花钱费时去参加这类课程。其实这些在佛法里面全都有，只是不知道为什么，大家不把这么重要的佛法拿来应用。佛法听后是要实践的。听后不实践，把最珍贵的免费课程放在一边，却花钱去参加种种课程，可以说这是没有智慧的做法。

再说排毒，大家都很有兴趣去排身体的毒，其实心毒对身体造成的伤害更大，为什么不花时间去排呢？《黄帝内经》说：百病由心生。但我们却肤浅地以为只有食物或外在的环境才会对身体造成伤害。很多人得忧

郁症都是心理原因造成的，只要排掉心毒，忧郁症就好了。什么是心毒？譬如说生气，人一起嗔心，他的血液马上变成黑色，这就是心毒。怎么去排你的心毒呢？散播慈悲就是排心毒。因此，我们学佛的人不必舍近求远，应该懂得实践佛法来利益自己。

所缘缘 (ārammaṇa paccayo)

什么是所缘缘呢？此缘的缘法是六所缘，它令缘生法取其为目标而生起。取六所缘之任何一个为目标的心与心所是缘生法。

六所缘包括色、声、香、味、触与法。触只有地、火、风三界，不包括水界。根据阿毗达摩，水界只能用意识来觉知，无法通过触觉感知。比如说你用手拍一盆水，你感到它的压力，这压力是风大。若你感到冷，那是火大。若你感到水的软，那是地大。水界的特性——流动与凝聚力，不是用触觉来感知的，而是用意识去觉知的。

讲到所缘缘，我们必须了解心路过程。心路过程是阿毗达摩里非常重要的概念。

心路过程有五门心路和意门心路。

五门心路过程有眼门心路、耳门心路、鼻门心路、舌门心路与身门心路。

我们先谈眼门心路过程。颜色所缘（色尘）同时撞击有分和眼净色（又称为眼根），在撞击的一刹那，一个有分生灭过去，然后有分波动两下即中断。这三个有分——过去有分、有分波动和有分断，叫做离心路过程。

接下来是五门转向心，它的作用是把心转向所缘，似乎在询问：这是什么东西？是颜色，是声音，是味道等等。如果是颜色，便生起眼识。眼识看到颜色后灭掉，生起领受心，领受这个色所缘。领受心灭掉后，生起推度心。它推度：这是什么颜色？推度心灭掉后，生起确定心。它确定颜色后又灭掉，速行心紧跟着生起。速行的意思就是迅速地跑，它很迅速地跑过所缘。我们所有的身、口、意业都是由速行心所造的。所以在整个心路过程里，速行心是最重要的。一般欲界的心路过程，如眼门、耳门、鼻门、意门等等，都会生起七个速行心。

速行之后的心叫做彼所缘。彼所缘取速行心的所缘为所缘。彼所缘一般生起两次，这是它的法则。

所以，三个有分（离心路心）加上眼门心路的十四个心识，一共有十七个心识。

在此，缘法是颜色；缘生法是眼门心路里认知颜色的十四个心识和俱生心所；缘力是所缘缘。

所缘 *ārammaṇa* 或 *ālambana* 是心和相应心所取乐和钩住的目标。心为什么会生起？因为所缘的关系，一有所缘，心就生起，而且被所缘钩住。比如说一有美妙的声音，我们的耳识就被声音钩住了。

难陀的故事正好说明这点。

难陀是佛陀同父异母的弟弟。有一次，佛陀在家乡的时候，那天刚好是难陀结婚的日子。佛陀知道难陀有机会成为阿罗汉，所以，他想阻止难陀结婚。结婚是一个束缚，难有机会修行。难陀结婚当天，佛陀去难陀家托钵，然后将自己的钵交给难陀就转身走了。出于敬畏，难陀不敢讲什么，也不知如何是好，只好无奈地跟

在佛陀后面。他的新婚妻子知道后，心中觉得很恐慌，怕难陀一去不回头，急忙追出来，向他喊道：“亲爱的，你要记得回来！亲爱的，你要记得回来！”

【她这声音一撞击难陀的耳朵，难陀的心就被这美妙的声音钩住了。】

难陀一路跟着佛陀回到寺院，佛陀问他：“你愿意出家吗？”面对自己所敬畏的佛陀，难陀心中纵然很不情愿，嘴巴却不知道为什么还是说出了“愿意”。佛陀马上派人为他剃度。

出家后，他心中一点都不快乐，因为他根本不愿意出家。他心中总是响起未婚妻跟他讲的话：“亲爱的，你要记得回来！”

【难陀的心识被这美妙的声音钩住。在此，声所缘是缘法，通过所缘缘令缘生法——欲望——生起。】

佛陀知道难陀想还俗后，想帮助他。于是，佛陀就用神通带他去三十三天。途中，他们看到一只丑陋的母猴，耳朵、鼻子和尾巴都被火烧掉了，很难看。到天界后，他们看到五百位鸽足天女正在服侍帝释天。世尊便问难陀尊者：“难陀！你可见到那五百位鸽足天女？”

“是的，世尊！”

“难陀！你认为你的未婚妻与这五百位鸽足天女相比，哪一个更可爱、美丽、动人？”

“世尊！与天女相比，她就犹如那只被火烧掉了耳、鼻和尾巴的母猴。这五百位天女比她更为可爱、美丽、动人。”

“那么，好乐梵行吧！难陀！你好乐梵行，我保证你一定能得到五百位鸽足天女。”

难陀的贪根心很强，他高兴地回答：“世尊！若您保证我能得到这些，我就好乐梵行。”难陀很高兴，回来后拼命用功，勇猛精进。

【在此，难陀眼睛所看到的天女（色所缘）是缘法，贪爱是缘生法，缘力是所缘缘。】

当时大家都取笑他：“难陀勇猛精进是为了得到女人，并不是为了要得到解脱。”

难陀听到别人的批评后，感到非常地羞耻，一个人跑到山上隐居起来勇猛精进，后来果然证到阿罗汉果。这时，难陀的惭愧心是导致他勇猛精进的动力。证到阿罗汉道果后，他已彻底灭除贪爱，就算是佛陀要实现承诺，他也不会要。所以佛陀是位非常善巧的老师。

这故事就是讲所缘如何钩住我们的心。

共有六所缘，即六尘——色、声、香、味、触与法，佛陀将它们比喻为六个强盗，时时打劫我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身和意。色尘打劫我们的眼根，使我们生起贪爱或者嗔恨。比如说，男人若看到漂亮的女子，就容易生起贪；如果我们看到不喜欢的、怨恨的人，就容易生起嗔。声音打劫我们的耳根，听到他人的称赞，我们就心花怒放生起了贪；听到他人的毁谤，我们就大发雷霆生起了嗔。味道打劫我们的舌根，舌头尝到不喜欢吃的，就一脸苦相，生起了嗔；尝到喜欢吃的，就眉开眼笑，生起了贪。

除了睡觉之外，我们的六根时刻都是开放的。眼睛每天都看到，耳朵每天都听到，鼻子每天都嗅到，舌

头每天都尝到，身体每天都触到，意识每天都想到。它们每一天都跟这六强盗在一起， 每一天都被打劫。所以我们在每一个刹那，眼睛见到的刹那，耳朵听到的刹那……，都在造业。业一旦造下，会留下业力，业力成熟则会导致一再的轮回。

要怎样防止这六个强盗不断打劫我们的眼、耳、鼻、舌、身与意呢？守护诸根。

怎么守护呢？难道是蒙上眼睛、塞住耳朵、捂住鼻子？守护诸根的意思是让我们的心在任何时刻都守在一个禅修的目标上，例如呼吸。这样，眼睛就不会老是东张西望，即使男人看到一位漂亮的女子，也不会神魂颠倒、想入非非，因为你的心守在呼吸上，所以就不生起贪。当人家骂你的时候，因为你的心守在呼吸上，你也听不清楚内容，所以你的心也不起嗔。如果你的注意力安守在出入息上，吃的食物味道特别好或特别不好也不留意，舌头尝到味道的时候也就不会生起贪或嗔。所以，守护根门可以保护心。

现在我们来看法所缘，法所缘有六种：

1. 五净色

眼、耳、鼻、舌与身。

2. 十六细色

3. 心

一个贪根心也可以成为另外一个贪根心的缘生法。

譬如想起以前的贪，现在的贪生起。所以以前的贪根心是缘法，现在的贪根心变成缘生法，通过什么缘力？所缘缘。

4. 心所

5. 涅槃

涅槃是出世间道心和果心的所缘。

有四种道心：须陀洹道心、斯陀含道心、阿那含道心和阿罗汉道心。

有四种果心：须陀洹果心、斯陀含果心、阿那含果心和阿罗汉果心。

四道心与四果心都取涅槃为所缘。四个道心和四个果心是缘生法，涅槃是缘法，缘力是所缘缘。

6. 施設，即概念

譬如房子、屋子、海洋等等，也就是所谓的世俗谛。概念都属于世俗谛，包括我们修的出入息、禅相等。当我们修安般念时，由于深沉的定，在鼻孔的下面会产生像光一样的似相。这禅相稳定时就会长时间钩住善心，一个小时、两个小时……，然后心就会进入初禅。安般念的似相同时也是二禅、三禅、四禅的缘法。在此，此似相概念是缘法，其缘生法是禅那心，缘力是所缘缘。

所缘缘和因缘有着密切的关系。因为所缘缘的出现，使贪、嗔、痴或无贪、无嗔、无痴生起。比如，当一个人看到金银珠宝时，就会生起想拥有（贪）的心；当他看到可恨的人，就会生起厌恶（嗔）的心等。

众生的心一直都在追逐外在的六所缘，为它们疯狂，这是因为他们还没有体验到远离外境冲击心灵的真实的平静和快乐。

增上缘 (adhipati paccayo)

增上缘被比喻为转轮圣王。转轮圣王统领全世界，增上缘也统御所有的心、心所以及色法。增上缘有两种：

(1) “所缘增上” (ārammaṇadhipati)

(2) “俱生增上” (sahajātadhipati)

(1) 所缘增上缘

于此缘，作为缘法的所缘，支配取它为目标的名法（包括心和心所）。只有极为尊敬、珍爱或渴望的所缘才能成为此缘的缘法，也就是说不是一般看到或听到的所缘，而是特别珍贵的、特别受人尊敬，或特别渴望的所缘。

譬如说一个人很崇拜某位明星偶像，这位明星偶像就成为他的所缘增上缘，支配了取这位明星为目标的贪根心和相应心所。因为崇拜这个明星，而对他生起了很强烈的执著，我们的心只想看到他而已。这叫做所缘增上缘。所缘增上缘可以是善的，也可以是不善的。

从前，在哥拉比亚 (Korabya) 国有一国王，他嗜好掷骰赌博。一天，在龙宫的离垢天后 (Vimala) 突然很想吃维度拉 (Vidhura) 的心，而维度拉是哥拉比亚王的一位智臣。她的女儿伊兰达提公主知道后，决定要满足母亲的渴望，她心想：

“我不要母亲渴望至死。”于是，她告诉母亲不必担心，她一定会取维度拉的心给母亲吃的。

【在此，伊兰达提公主决定取维度拉的心给母亲吃是痴因缘。】

于是，伊兰达提离开王宫，一直走到宇干陀（Yugandhara）山的山顶上，一面荡着秋千，一面唱着优美动人的歌曲。大力恶魔布那迦（Punnaka）刚好经过，被歌声所吸引，于是走上前去看唱歌者的容貌，结果一见钟情，不禁直接向她示爱。

【在此，恶魔布那迦受到歌声的吸引是所缘缘。公主伊兰达提的容貌是引发他的贪因的所缘增上缘。】

公主回答他，假若他能取得哥拉比亚王之智臣维度拉的心，她就会接受他的爱。布那迦向公主保证，一定会把她想要的东西取到手。恶魔布那迦化做一位名叫迦旃那（Kaccañña）的年轻人，带着一颗珍贵的红宝石骑着骏马前往哥拉比亚的王宫。他不分昼夜，快马加鞭，不久便到达哥拉比亚的城门了。他被送到国王面前，国王问他前来之目的，年轻的迦旃那回答，他是来和国王赌掷骰子的。国王问他带了多少钱来赌，年轻人回答，他带了一颗珍贵的红宝石与一匹骏马来赌。他那颗红宝石可以买到两座以上的王城，至于骏马的价值，他就要请国王亲眼看清楚了。接着，他骑上马背，手中拿着红宝石，在国王面前快速地绕圈飞跑，就像一个人挥舞着火把在飞跑一样，红宝石看起来犹如灿烂的红色光环。

看到这难以置信的表演，国王真是欢喜极了，渴望很快便可拥有年轻人带来的两件宝物。

【在此，国王被奇妙的红宝石与骏马所吸引是通过所缘增上缘引发贪因。】

在赌掷骰子之前，迦旃那问国王：“大王！如我赌输了，我已准备好奉上我的两件宝物，若大王输了，你

的赌注是什么？”国王回答：“除了我自己和王后外，在我所拥有的东西之中，你都可以随意求取。”

于是，他们开始赌。在第一回合中，国王先赢，在第二与第三回合中，年轻的迦旃那都赢了国王。年轻人对国王说：“大王！我已三回两胜地赢了你，现在你要给我想要的东西了，我只想要你的智臣维度拉的心！”

国王只好把智臣维度拉交出。

维度拉无奈地喃喃自语：“唉！国王啊！你多么愚蠢、多么丢脸啊！人们将会一再地责备你，把像我这么有智慧的人舍弃给你的敌人。你忽略了那位年轻人的特点，未能识破他不是人类，而是非人变现。我一早就看穿他了：他的脚掌没有足后跟，从未眨过眼，也没有身影，这些都是非人的特征。我不介意被转交给敌人，但国王将会因自己的愚蠢而蒙羞啊！”然后，沮丧的维度拉便带着迦旃那一起回家。

到家后，维度拉召集全家，向他们说法：“你们要行善避恶，受持五戒，每天散发慈心（metta）给世间所有众生。”

此时，迦旃那的内心在不断挣扎：“唉！维度拉品德善良，我若杀了他，挖走他的心，便犯下了一个严重的罪行；我若取不到他的心，便会失去我的伊兰达提公主。我一定要他的心，但我不会亲手杀他，就让我的马来杀死他吧！”

此时迦旃那的贪欲是促使他造恶的驱动力。想好后，为贪爱所征服的迦旃那就把维度拉从高座上拉下来，绑住他的手脚，并粗暴地对待他。他把维度拉绑在马尾上，说道：“维度拉，我要上马拉着你飞跑了，为自己

祈祷吧，我要动粗了！”如此说完，便策马飞奔上山，而那座山大约有一由旬那么高。

幸运的是，维度拉得到守护山林的神保护，连小小的头痛也感受不到。粗野狂奔好一阵后，迦旃那勒住马，掉头问：“维度拉，你还活着吗？”

“是啊！”维度拉回答：“我仍好好地活着。”

“你的身上有护身符吗？”

“不，我没有。”

“那么，你有什么东西？”

“我拥有圣者所有的七种特质。”

迦旃那一而再、再而三地策马飞奔，欲置维度拉于死地，可是，三次都无果。于是，他心想：“维度拉说他没有戴护身符，也没有超能力，但他有善良人士所拥有的七种特质。既然这样做不能取胜，我就要把他吓死！”

想到这里，他下马解开把维度拉绑在马尾上的结，然后对维度拉说：“维度拉！我现在要把你推下深渊。”维度拉冷静地回答：“不要妄想可以吓倒我，年轻人，我是不怕的！”迦旃那心想，这没有用，他知道我只是吓吓他而已。

于是，迦旃那变身为一恶魔，手握大棒，作势要打碎维度拉的头颅，维度拉依旧面不改容地说：“年轻人，我不会怕你的！”迦旃那心想：“他识穿我了。”

于是，他又变身为一条恶龙（naga），把维度拉缠绕七圈，假装要攻击他的头部，维度拉依旧面无惧色

地说：“年轻人，不要再想吓我了， 我是不怕的！你化身为一年轻人，名字叫迦旃那， 但我知道你的真正身份，你是一只有力恶魔，名字叫布那迦！”年轻的迦旃那知道又被他识穿了， 于是唯有放弃。

他问维度拉：“维度拉，你说身上没有戴护身符，也没有超能力，但你说自己有圣者拥有的七种特质， 你可以告诉我那七种特质是什么吗？”

维度拉说：“年轻的迦旃那！你没有戒（sīla），没有定（samadhi），也没有慧（pañña），你迷恋公主伊兰达提，为无明面纱所罩，乃至无法接触到戒定慧，你越是深受公主的美色困扰，就会越发沉沦于欲乐的漩涡之中，因此，你尚未有条件听我讲解圣者所有的七种特质。不过，若有人尊敬地请我坐于高处，他则在低处跪下，恳切地请我说法，我是会说的。”

迦旃那于是说：“非常好，老师！就请你坐在这块布上面吧。”他把自己的衣服折迭起来，放在一土丘上面，自己则跪在地上，恭敬地提出他的请求。

于是，维度拉便开始说法：“那七种圣者所有的特质就是：信念（saddha）、持戒（sīla）、多闻（suta）、惠舍（caga）、智慧（pañña）、惭（hiri）和愧（ottappa）。”

年轻的迦旃那打断说：“噢！维度拉，不要说七种了，我连第一种叫信念的也不明白，请先给我解释它的意思吧！”

于是，维度拉继续说：“信念是深信因果业报之理。你记得吗？你把我绑在马尾飞驰，欲置我于死地，后来勒停马问我：‘你还活着吗？’我回答：‘我仍好好地

活着。’我不会死是因为因果业报，此生业报未尽，你怎么杀我也不会死的，我当然于某日会死，但不是现在。愚者不知有生必有老、病、死等的自然规律，因此他无法平息争吵，他延续仇恨，于将来也会争吵不休；智者了解到有生必有老、病、死等的自然规律，因此他能平息争吵，远离争吵，于将来也不会卷入争吵。这就是信念的意思。”

“给我说持戒吧！”

“持戒是没有侵犯他人的行为。当你把我绑在马尾上、捆住我的手脚、很粗暴地对待我时，我有对你恶语相向吗？我完全没有用恶口去攻击你。我的身业又如何？我没有打你，也没有挣扎逃避，完全没有。我的口业与身业都没有攻击性，我心中也没有想过要挑衅或攻击你，这种对身口意行为的约束就是持戒的意思。”

“给我说多闻吧！”

“多闻是指学识渊博与熟悉法义。当你骑着马飞奔，欲置我于死地时，你听到的是快速的马蹄声，但我一直没有听到那种声音，我只听到心中的法音，我的内心不断地如理作意：我会老，我会病，我会死。那就是多闻的意思。”

“给我说惠舍吧！”

“惠舍是慷慨施舍的意思。我从懂事以来，一直抱着舍弃自己给所有众生的信念。无论谁来骂我、伤害我、甚至杀害我，我已准备好放弃自己的性命，以满足他人的愿望。那就是惠舍的意思。”

“给我说智慧吧！”

“智慧是洞悉因缘法和诸行无常、苦、无我的本质。当你把我从马尾解下来后，你恐吓着要把我推下深渊，当时我对你说了什么？我说：‘不要妄想可以吓倒我，我是不怕的！’那就是了知无我的智慧。之后你变成恶魔，变身为恶龙，并恐吓着要攻击我，当时我也不惧怕。那也是了知因缘法及无我的智慧。

“树林内只有我们两个人，无论何时你的心境、情绪有所改变，你的面色也随之改变，那我也会察觉得到。那是观察的智慧。”

“给我说惭吧！”

“惭是指对于做恶事会感到羞耻。当你在我的家中把我从高座上拉下来，把我的手与脚绑起，粗暴地对待我，把我绑在马尾上，那样当众施暴、侵害别人是可耻的，可是你做那些事情时一点羞耻也没有，至于像我这样的人，会对那样的行为感到非常羞耻，那就是为什么你缺乏惭了。”

“给我说愧吧！”

“愧是害怕作恶带来的果报。你把我粗暴地绑在马尾上飞驰一段时间后，恐吓着要把我推下深渊，你受贪爱与我慢（mana）所蛊惑，这两股力量像恶魔般控制着你，主使你把我的手脚绑住及对我施暴，你做着这些恶魔般的事情而不怕果报，这都是因为你倾心于伊兰达提公主，你对公主依恋执著、魂牵梦萦！佛陀说：‘缘于爱，取生起；缘于取，有生起；缘于有，生生起；缘于生，老死愁悲苦恼生起。’‘有’就是你现在造作的各种恶业，它将导致新生命的生起。‘有缘生’，而生是可怖的，因为生会带来老、病、死与伴随着的忧、

悲、苦恼、失望等。我害怕作恶所带来的苦报，那种害怕作恶之心所带来的苦报就是愧了。”

听完后，恶魔布那迦随即惭愧地坦承自己的恶行。他说：“噢！维度拉，我不当地伤害了你，请宽恕我曾对你犯下的严重的身口意恶行吧。请坐上我的马背，让我带你回到你的国家去吧。”

【在此，维度拉的法语（所缘增上缘）成了布那迦无贪与无痴的因缘。】

至于善的所缘增上缘，可取尊贵的佛陀为例。对虔诚的佛教徒来说，当他在念诵佛的九种功德时，心中会生起很强烈的尊敬心，此时，佛的功德就是他的所缘增上缘，它支配了取它为目标的心、心所和色法，让心充满恭敬，身轻安柔软，甚至能飘上天空。

许久以前，在斯里兰卡，有一位怀孕的妇女，由于行动不便，父母让她留在家中，他们自己则在月圆之日前去佛寺礼敬金塔。失望之余，她走上二楼阳台，凝视远处闪闪发亮的金塔，心中观想佛陀的德行，就在此时，由于极其强烈的喜乐，她的身体飘了起来，一直飘至金塔前，竟然比她的父母还早到！

这就是善的所缘增上缘。

（2）俱生增上缘

于此缘，缘法支配缘生法随同它生起。此缘的缘法是四个神足：欲神足、精进神足、心神足与慧（观）神足。在任何时刻，只有它们当中之一能够作为增上缘，而且只发生于速行心。当其中之一生起时，它以增上缘的力量，支持与其俱生的名色法，俱生的名色法是缘生法。

(1) 欲俱生增上缘

当“欲神足”生起的时候，跟它一起生起的名色法叫做缘生法。那通过什么缘力呢？通过俱生增上缘缘力。下面我们举例说明。

佛陀时代，有一个家境富裕的婆罗门叫护国（Ratthapala）。有一天，他听到佛陀开示：“只有放下对世间欲乐的追求，才能达到一种超越世间的解脱和真正的快乐。”他产生了很强烈的想要出家的欲（chanda）。他便请求父母允许他出家，可他是独子，父母不同意。他以绝食表明决心。他母亲没办法，于是请他的朋友来说服他放弃出家的念头，享受世间的荣华富贵。但是护国跟他的朋友说：“如果我的父母允许我出家，他们也许还有机会见我一面；如果他们不允许，我只有死路一条。他们是要看我死在他们眼前呢，还是准许我出家？出家后，我还可以回来探望他们。”他父母亲后来就只能答应让他出家了。

当欲神足生起，便控制了护国的俱生名色法，他可以一死来表达他的决心。这叫做欲俱生增上缘。

这表明欲俱生增上缘的威力，只要它一生起，其他的名色法就一同跟它生起，朝它所要达到的目标前进。

(2) 精进俱生增上缘

在《本生经》里有一个菩萨的故事讲述“精进神足。”

有一次，菩萨跟一群人坐船远游，船在大海中遇到暴风雨，眼看就要沉没了，船上的人因为怕死都开始

哭了起来。菩萨心中就想：“哭有什么用！我不是个平凡人，我应该用我的精进力来拯救自己。”沉船后，他以精进力在大海中游了七天七夜。海神看到菩萨这么精进，大为感动，就用神通力把菩萨救了上来。

当这个精进神足生起的时候，没有什么事不能达成。它同时也统领其他俱生的名色法跟着它一起前进，就算是赴汤蹈火，也不退缩。

(3) 心俱生增上缘

“心神足”不是指普通的心，而是对目标非常地投入，乃至达到废寝忘食的程度。

譬如，发明家爱迪生一生的大部分时间都花在实验室里面。他太太很疼惜他，有一天对他说：“你整天都在实验室太过劳累了，应该放假一天，出去外面散散心，放松一下。”爱迪生说：“好吧，我明天就放假一天。”

第二天早上一起来，他太太又看到他在实验室里，就说：“你不是答应我要出去散散心，放假一天吗？”爱迪生说：“试验室就是我最放松的地方，也是我最开心的地方。”

这种叫做心俱生增上缘。心神足一生起，即统领其他俱生名色法跟它一起前进。

(4) 慧俱生增上缘

“慧神足”指的不是普通的智慧。一般来说，当我们看到生、老、病、死时，都没有什么感触，但是当悉

达多太子看到生、老、病、死时，心中就有很大的悚惧。由于成就的智慧，他会想：既然有死，就一定有不死之路。于是他放下荣华富贵，离开束缚他自由解脱的家庭，只身去寻找一条不死之路。六年艰苦的修行后，菩萨终于通过殊胜的慧神足，成就正等正觉。

当我们修观禅的时候，智慧观照名色的无常、苦、无我。此时智慧是俱生增上缘，它令其他俱生心所都一起朝向观照无常、苦、无我。在修观的时候，观或智慧是最显著的心所。

这四个俱生增上缘（欲、精进、心与慧）非常强大并且有统领的能力，只发生在速行心，不发生在其他的心。其他的心是没有统领的力量，只有速行心才有此力量。

无间缘（*anantara paccayo*）

无间缘是指属于缘法的名法导致属于缘生法的名法在它灭尽之后即刻生起，以便没有其他名法可以插入在它们之间。这可以用心之定法来解释。

心之定法，一个心生起后灭掉，另一个心即刻生起，灭掉过后，再一个心又相续生起，这叫做无间缘。

轮回的过程，从这一生的生死到下一生的生死，其过程都是无间缘。

我们来看一下轮回的过程。在这一生中，我们做了很多善业：布施、持戒、听经、回向功德、服务等等。在临终的时候，如果其中一个善业成熟，便会出现某种相，比如我们看到天神的影像（这称为趣相），这标志着我们要往生的地方是天界。

一般地说，一个心路过程有七个速行心，但临终速行心只有五个。因为那时的心很衰弱，只能生起五个速行心。有分心不断地生灭，过去有分灭去后，生起有分波动，有分波动灭去后，生起有分断，有分断灭去后，临终心路生起，意门转向将心转向天神的影像，天神的影像是所缘缘（每个心必定要钩住一个所缘）。临终五个速行心也是取这个天神的影像为所缘。两个彼所缘可能生起或不生起。

然后，死亡心生起。死亡心灭掉后，毫无间断地生起下一个心——结生识或称结生心。结生心联系前世与今生。结生识灭去后，生起有分心，有分心一共生灭十六次。

接着，生起生命中的第一个意门心路过程，以自己的新生命为所缘，执著于新的生命。不管出生在梵天、天界、人界、鬼道、动物界还是地狱，我们从生命中的第一个意门心路过程就开始执著新的一生，不论这一生是痛苦的，还是快乐的。

这就是为什么说贪爱生存（有爱）是轮回的根本。

贪爱有三种：欲爱、有爱和无有爱。

有爱是指执著于生命，不要消灭，不管那个生命是多么地低微、卑贱或高尚。有爱是很难被去除的。

第一个意门心路过程后，接下来是有分，然后第二个意门心路，又是有分，第三个意门心路……心路就一直这样延续到宣告这期生命结束的死亡心。死亡心生起、灭掉过后，中间没有间断，另外一个结生识紧接着生起，新的一世又开始。所以，生死轮回只是心的生灭

之流而已，这种心的生灭，中间是没有间断的，叫做无间缘。

等无间缘（*samanantara paccayo*）

等无间缘跟无间缘一样。既然一模一样，为什么要重复呢？因为佛陀在讲经的时候，要符合众生的喜好。譬如说心（*citta*）、意（*mano*）、识（*viññana*）都是一个意思，它们的巴利文也是同一个意思。有时候你讲识，大家听不懂，你讲心，大家就听懂了。所以为了让众生能够更加了解，有时候佛陀会用不同的名词来表达同一个意思，就像等无间缘和无间缘一样。

俱生缘（*sahajāta paccayo*）

于此缘，缘法在生起时导致缘生法与它同时生起。这可比喻为灯火，在灯点燃时，它导致光线、颜色及热能与它同时生起。俱生缘有五种：

（1）名与名（心与心所）

心王（缘法）的生起会带动心所（缘生法），借着俱生缘缘力跟它一同生起。心王跟心所同时生、同时灭、同一所缘与同一依处。心所的四个特性就是与心同生、与心同灭、与心缘取同一个目标，以及与心拥有同一个依处。

怎么理解呢？以舌门心路过程为例。

舌头取味道为所缘，当味道撞击舌净色（舌根），就会生起舌识。舌识的生起是通过所缘缘。舌识是心王，心王一定跟心所一同生起。当舌识生起的时候，有七个

心所跟这个舌识一同生起，它们是：触（*phassa*）、受（*vedana*）、想（*sañña*）、思（*cetana*）、一境性（*ekaggata*）、命根（*jīvitindriyam*）和作意（*manasikara*）。这些和心王一同生起的心所就是通过俱生缘而生起的。

当舌识灭掉的时候，这七个心所就跟它一起灭掉，所以说同时灭；它们也缘取同一个目标，舌识缘取味道为目标，相应的七个心所也缘取同一味道为目标；它们都以舌净色为依处。

（2）色与色

我们的身体是由四大——地、水、火、风组成的。地、水、火、风互相支持，同时生起。它们如何互相支持呢？譬如，地是其他三个的立足点，水、火、风要立足于地才能够生起；水把地、火、风三个凝聚起来，如果没有这个凝聚力，地、火、风就会散掉；火维持地、水、风的关系，如果没有这个火力来维持，身体就会腐烂；风支持其他三个色法，如果没有风的支持，整个身体就会崩溃，根本支撑不起来，手脚也不能伸展等等。

所以地、水、火、风四者是互相支持，通过俱生缘同时生起的。即若以地界为缘法，其缘生法就是水、火、风界；若以火界为缘法，其缘生法就是地、水、风界；如此类推。通过什么缘力？俱生缘。

（3）名与色

当五蕴有情结生时，名法与色法互相支持，同时生起。在此，若缘法是名，则缘生法是色；反之亦然，若缘法是色，则缘生法是名。

对于人类而言，这里讲的名法是结生识与其相应心所。结生识生起的时候，有三十个色法与其同生，分别是性根十法聚、身十法聚与心所依处十法聚。

若结生识与相应心所是缘法，缘生法则三十个俱生色法，缘力是俱生缘；若结生色法是缘法，缘生法则结生名法，缘力是俱生缘。

（4）心、心所与心生色

打个比方，我们心中一想到仇人，由于嗔恨心与相应心所的作用，脸色马上黯淡下来。想到仇人（嗔恨心及其心所）是缘法，脸色马上黯淡下来（心生色法）是缘生法。通过什么缘力呢？俱生缘。

（5）四大种色与所造色

身体是由四大（地、水、火、风）组成的。依靠这四大，又生出四个所造色法——颜色、香、味、食素。这八个色法组成色聚，叫做八不离色。这八个色法是每一粒色聚的基本构造。食素是我们吃下去的营养素。每粒色聚都有颜色、气味和味道，比如说血的颜色是红的；牙齿的气味是臭的；胃是酸味。当这四大种色生起的时候，这四个所造色跟它们一同生起。在此，缘法是四大，缘生法是所造色。它们依靠什么缘力而生起？俱生缘。

相互缘（aññamañña paccayo）

在相互缘里，每一个缘法在支助缘生法的同时，也在同样的方式之下受到后者支助而作为缘生法。这就好比三脚架，每一只脚都互相支助，而使到三脚架能够笔直地站立；就好比僧众与在家众相互护持的关系。

（1）名与名（心与心所）

心不生起，心所也不生起；心所不生起，心也不生起。它们互相支持，叫做相互缘。

（2）色与色（四大）

地、水、火、风同时生起，互相支持。地支助水、火与风，是它们的立足点。水通过凝聚的作用来支助其他三大，火通过维持的力量来支助其他三大，风通过支持的作用来支助其他三大。四大互相帮忙，互相支助，共同作用。

（3）名与色

结生识是我们出生的第一个心识。每一个心都要依靠一个住处。譬如家是我们的住处，心也是要有个住处——心所依处。

依据阿毗达摩，一共有八十九种心，除了五个根识（眼识、耳识、鼻识、舌识与身识），其他心的住处就是心所依处。心所依处在位于心脏的血液里。只有无色界的有情因为没有色法，所以没有心所依处。

在结生的时候，心跟心所依处互相支持，叫做相互缘；同时俱生，也叫做俱生缘。

依止缘（*nissaya paccayo*）

缘法支助缘生法的生起。该缘法与缘生法之间的关系就好比大地支助植物生长；好比当我们完全专注于呼吸时，禅相出现，禅相的出现依止于深沉的定力；就好比证悟须陀洹道果依止于四个条件：1. 亲近善知识；

2. 听闻佛法；3. 如理作意行法为无常、苦、无我与不净；
4. 法随法行。

依止缘的两大分类是：一、俱生依止（*sahajātanissaya*）；二、前生依止（*purejātanissaya*）。前生依止则再有两个小分类。其一是「依处前生依止」（*vatthu-purejāta-nissaya*），这项与将在后面讨论的前生缘一节中所提及的「依处前生缘」相同。另一者名为「依处所缘前生依止」（*vatthāramma.a-purejāta-nissaya*）。这是指心由心所依处支助而生起，而又同时缘取该心所依处为所缘的特别情况。在这种情况下，心所依处同时作为同一心的依处与所缘。

依止缘和俱生缘的五项非常相近，但作用不太一样。

（1）名与名

以四名蕴的受、想、行、识为例。受不能单独生起，它要依止想、行、识才能生起，这种关系叫做依止缘。它们之间同时也是俱生缘和相互缘。

（2）色与色

以四大之一和其他三大的关系为例：

地要依止水、火、风才能生起；

水要依止地、火、风才能生起；

火要依止地、水、风才能生起；

风要依止地、水、火才能生起。

它们的关系是依止缘。

我们的身体由四大组成，四大互相依止。身体以地界为基础，由水界黏结，由火界维持，由风界移动。

（3）名与色

在结生的时候，第一个心识（结生识）一定要依止心所依处才能生起，如果没有心所依处，心不能够生起，它们的关系叫依止缘。

以五根识为例：

眼识依止眼净色生起；

耳识依止耳净色生起；

鼻识依止鼻净色生起；

舌识依止舌净色生起；

身识依止身净色生起。

根识与其相应依处的关系也是依止缘。

（4）心与业生色

心所依处是业生色，因为心所依处的生起是过去业所造成的。我们的心要依靠心所依处才能够生起，这属于依止缘。

（5）四大种色与所造色

四大（地、水、火、风）要依靠所造色（颜色、香、味、食素）才能生起，它们是八不离色；四个所造色也要依靠四大才能够生起：这种关系属于依止缘。

人类与大地相互依止

我们生活在这个大地上，也是互相依止的。我们依靠大地生产出来的农作物而生存，大地也依靠我们对它的维护而存在。如果我们一直破坏这个大地，当大地最后毁坏掉时，我们也会跟着灭亡。根据佛教，如果众生的贪、嗔、痴越来越强，整个大地都会受到不良磁场的影响，包括天上的星星、太阳系的移位等。

我们散发出来的如果是贪、嗔、痴的邪气，就会破坏整个宇宙；如果是不贪、不嗔、不痴的正气，我们就已经是在维持宇宙的平衡了。不幸的是，现在的众生贪、嗔、痴比较强，无贪、无嗔、无痴比较弱，整个宇宙已被摧残得奄奄一息。了解到这一点，为了自己的健康，为了整个宇宙可以免除天灾人祸，我们一定要多多培育无贪、无嗔、无痴的善心。这跟道家讲的正气、邪气是一样的，只是佛教不用“气”这个字而已。

善心与健康互相依止

我们心中生起的善心与不善心都会产生心生色法。不善心所产生的色法会影响我们的健康，而善心所生的色法则会使身体更健康。所以我们的健康依止我们的善心。

这些心生色法里的火界可以在体内或体外产生新一代的色法，如果此色法散播到体外，也会给周围的人带来正面的、良性的影响。这就是为什么佛陀散播慈爱时，众生都会受到佛陀慈爱的滋润。所以应该改善你的心，培养善心。

有一次，佛陀到了一个村镇，村镇的国王下令要所有人都出去礼见佛陀，否则会被罚款。王子就很不情愿，他刚好又是阿难尊者的朋友。阿难尊者看到王子也

来顶礼佛陀，心中很高兴，以为他对佛陀有了信心，就说：“恭喜，你竟然能够对佛陀产生信心。”王子回答说：“我是逼不得已的。若不来，就要被国王罚款，其实我并不愿意来。”阿难尊者听到王子这么讲，很想帮助他，于是，就请求佛陀：“世尊，您可不可以散播慈爱给我这个朋友，希望能改变他的心。”

佛陀同意了。

当天，佛陀就向王子散播慈爱，祝愿他平安，幸福，远离身心的痛苦。王子马上有所感应，觉得坐立不安，很想去亲近和礼敬佛陀。他犹如失掉母鸡的小鸡，急着要想见到佛陀。他直接跑到佛陀的孤邸，恳切地顶礼佛陀。佛陀知道他听闻佛法的时机已经成熟，便向他说法，令他对佛法产生了信心。

亲依止缘（*upanissaya paccayo*）

这是一个很重要的缘。有三种亲依止缘：

1. 所缘亲依止缘（*ārammaṇupanissaya*）
2. 无间亲依止缘（*anantarupanissaya*）
3. 自然亲依止缘（*pakatupanissaya*）

所缘亲依止缘与无间亲依止缘和所缘增上缘与无间缘相似。

我们重点放在论述自然亲依止缘。

此缘所涉及的层面非常广泛，其缘法包括一切过去、现在、未来的名色法、涅槃和概念。它们能够有效地使属于缘生法的心与心所生起。

缘法是一切过去、现在、未来的名色法，涅槃和概念。其令生起的现在名法（心和心所）是缘生法。

例如，以前的贪欲（名法）能够成为现在杀生、偷盗、邪淫等思（动机）的自然亲依止缘；以前的信心（名法）能够成为现在布施、持戒、禅修等思（动机）的自然亲依止缘。

健康是快乐与精进的亲依止缘。当我们健康的时候，就容易快乐，也可以精进地工作、禅修等等。

生病是愁苦与怠惰的亲依止缘。当我们生病的时候，就会感到不快乐、忧愁，身体也没精力做事。

自然亲依止缘的范围非常广，包括适宜的气候、食物、善知识、住处，也包括过去、现在、未来、内、外等等。

（1）过去

一切的过去名色法都可以成为我们现在的自然亲依止缘。

譬如，已经有两千六百多年历史的佛陀的教法是我们佛弟子去恶行善的一个亲依止缘，也是我们持戒、禅修的自然亲依止缘。过去的影响到现在，还成为现在的一个缘起，带动我们怎样止恶行善，修定、修观。

又如，孔子的教育迄今已经两千五百多年了，它现在仍是华人的一种传统文化。人们还遵循着孔子的教导，知道怎么尊敬长辈，以及与亲戚来往的礼节。可见，古代孔子的儒家教育成为了中华文化的一种自然亲依止缘。

同样，耶稣的教育，也是西方国家和人民文化的自然亲依止缘。一切科学家过去的研究成果——原理、定律等等，也成为现代科学研究的自然亲依止缘。

我们之前所体验到的，眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子嗅到的、舌头尝到的、身体触到的，在两天前、两个月前、两年前、前世的、再前两世的……，漫长轮回中的种种，都可以成为我们现在的亲依止缘。

例如，我们前世的伴侣可以成为我们现在一见倾心的亲依止缘。在佛陀时代，有很多修行者，譬如在池塘看到一朵白色的莲花，他只要专注一下“白、白、白”，就可以证得禅定，从初禅到四禅。这是什么原因呢？这就是他过去修行的累积。过去的经验可以成为我们现在很快证得禅那的亲依止缘。

这个也可以解释为什么佛陀时代，很多比丘和比丘尼一听到佛法就证悟了，因为他们过去累世已经修到了某个层次。为什么他们当时没有证悟？其中一个原因可能是他们发愿要见乔达摩佛。就好像有人这一世可以成为阿罗汉，他却放弃，因为想见下一尊佛。另一个原因是有的人过去世发愿要成为佛陀的上首弟子、大弟子等。

就是因为这样的发愿，使很多本来久远以前就可以成为阿罗汉的众生延迟了证悟的时间。这也是过去的愿成为现在证悟的亲依止缘。

（2）未来

我们都知道，下一尊未来佛是弥勒佛，许多人都很希望未来能遇到弥勒佛。有的人说他这一世不想成为阿罗汉，为什么呢？因为他希望见到弥勒佛，或成为弥

勒佛的大弟子或一般弟子等，所以他宁愿推迟证到阿罗汉的时机。这样，弥勒佛就成为这个人未来的自然亲依止缘，使他将今生证悟道果的时机推迟到未来。有的人发愿成为智慧第一的上首弟子，因为他从经典上读到舍利弗尊者的言行、品德、修养和智慧，并产生一种敬仰，希望自己也像舍利弗尊者一样，成为某某佛陀的上首弟子。过去的舍利弗尊者的行为、道德、修行等等，成为此人发愿未来也成为智慧第一的上首弟子的未来自然亲依止缘。

（3）现在

在当代佛教界中，以帕奥禅师为代表所教导的止观禅法流传得很广泛，他不只教安般念，还教十遍、无色禅、四梵住、四护卫禅等等，而且他教的观禅也跟“阿毗达摩”很有关系，所以带动很多佛教徒开始学习阿毗达摩。

之前，很少人学习阿毗达摩，因为它太深了，大家也不知道学了有什么用处。后来大家了解到，帕奥禅师的教导跟阿毗达摩息息相关，所以大家觉得有必要学。如果跟帕奥禅师学习禅法，有阿毗达摩的基础，会觉得受用无穷。这就是现在的自然亲依止缘，使得现代很多人主动去学阿毗达摩。

（4）内

通过禅修培育起来的有定力的心，会产生殊胜的心生色，以色聚的形式出现，遍布全身。每粒色聚有八个色法——地、水、火、风、色、香、味和食素，其中两个色法会发亮，一个是色（颜色），另一个是火界。普通的心生色法中的颜色是不会亮的，但一颗有定力的

心产生出来的色法就会发亮。所以有的禅修者会看到自己身体里面的光。这就是内在的自然亲依止缘。心生色聚里的颜色只能在身体里面发亮，它的亮光不能超出身体，而心生色聚里的火界产生的时节生色聚则可以在体内和体外发亮。

一个人的定力，有深有浅。如果定力深的话，由定力产生出的亮光可以扩散到教室另一边；定力更深的话，亮光可扩散到更远，甚至整个台北。比如，天眼第一的阿耨楼陀（Anuruddhā，阿那律）尊者，他为什么可以看到我们看不到的众生，例如天神？因为他的定力所散发出来的光可以传得非常远，他可以看得到一个宇宙里面的众生。定力深沉强大的心可以产生很高的亮度，而且此亮光可以扩散至远处，让我们看到平常不能被肉眼看到的众生，所以要修天眼通的人一定要修禅定。

好比我们进入一间黑漆漆的教室，什么都看不到，要用手电筒或是开灯，借着灯光，我们就能看到。同样的道理，我们看不到天神和地狱的众生，因为我们没有亮光。如果我们修定修到有亮光，借助这个亮光，就可以看到我们肉眼看不到的东西。这个叫做内在的亲依止缘。

（5）外

这包括环境、气候等。譬如说英国的气候比较阴沉，有几个住在英国的人跟我说，在英国有很多人得忧郁症。他们的忧郁症，部分是受气候影响。如果天气晴朗，心情就特别的开朗；如果天气阴沉、不见阳光，心情就会变得非常的忧郁。这叫做外在的亲依止缘。又比如我们居住的环境。如果我们住处的附近有僧伽，我们就有机会布施、守戒、听经、闻法、禅修。所以若这个

外在环境有善知识存在，我们就有机会行很多的善。善知识是我们行善的外在亲依止缘。同理，若住在争斗杀戮的环境里，我们就容易变得残暴，这种恶劣的环境也是我们行恶的外在亲依止缘。

同样，食物也会影响我们的健康。吃了适合自己的食物，不但身体健康，也利于修行。在古代，有位在家女众时常供养比丘食物。她也从比丘处学到禅修业处，由于精进修行，她证得了斯陀含道果以及获得了他心通。她以为自己供养的比丘肯定全是阿罗汉圣者，但当她以神通观察时，才惊讶地发现比丘们竟然无一是圣者。她了知原来是她供养了不合适的食物，使得比丘们的禅修受到阻碍。于是她开始供养适合每位比丘的食物，比丘们也因这亲依止缘而证悟圣道。

善业可以成为善业的亲依止缘。譬如说我们想起自己之前所造的布施等善业，心中很快乐，然后又想布施。这就是我们之前的善业成为我们现在善业的亲依止缘。反之亦然，譬如我们回忆起以前做过的不善而生起悔意，那么，以前的不善就成为现在不善心（后悔）生起的亲依止缘。

善法也可以成为不善法的亲依止缘。比如，时常做大布施的人生起傲慢，看不起做布施少的人；持戒清净的人，蔑视持戒不清净的人；善于说法的法师，轻视不善说法的僧人；有定的修行者看不起精进修行又得不到定的修行者等等。

但是，有时候之前的不善业也可以成为现在善业的亲依止缘。譬如，坦巴达提卡担任政府行刑者的任务届满五十五年后正式退休。在担任行刑者之前，他曾经是一名小偷。退休后有一天，他到河中去沐浴，并且携

带特别的食物回家。回家后，正要享受这份美味时，却看见刚出禅定的沙利子尊者站在门口，这时候他心里想着：“我这一生，都在行刑处决小偷，现在我应该供养这位比库。”（坦巴达提卡之前所造的不善业成为他现在要行善的亲依止缘）所以他就邀请沙利子尊者进入屋内，并尊敬地供养食物。

供养后，沙利子尊者向他说佛法。但坦巴达提卡却无法集中心思听讲，因为他的心思受到过去担任行刑人时种种往事的干扰。尊者明白他的困扰，为了导正他的心念，就善巧地问他是否出于愤怒、仇恨而行刑？或只是执行公务而已。坦巴达提卡回答说，他只是接受国王的命令，自己没有任何杀人的恶意或愿望。“既然如此，你有何罪过可言！”沙利子尊者说。

沙利子尊者的说法让坦巴达提卡内心平静下来，就请尊者继续说法。这时，他专心闻法，终于理解了佛法。闻法后，他恭送尊者走了一段路，然后独自回家，但却意外丧生。

当天傍晚，佛陀告诉比库们，坦巴达提卡因为领悟了佛法，已经往生都西答天。比库们却怀疑，一个终生造做恶业的人，怎么可能只听闻一次佛法后，就获得如此殊胜的利益？佛陀向他们解释说，法语的长短不是问题，如果能够正确理解的话，即使一句法语也可以带来莫大的法益。

有时候我们造了不善业后，会忏悔。忏悔是好的，但后悔就不好了。忏悔是指在做错后，下定决心不要重犯；而后悔是指一直无意义地在想：“唉呀！我错了，我做错了。”当我们做了一件不善业，然后我们忏悔从

今以后再也不做的话，以前的不善也成为我们之后约束自己的亲依止缘。

前生缘 (Purejāta paccayo)

前生缘是指作为缘法的已达到住时的色法，致使作为缘生法的名法随之生起。就有如先出现的太阳，给在它之后才出现的人类带来光明。前生缘有两大分类：

1. 依处前生缘
2. 所缘前生缘

(1) 依处前生缘

先生起的依处色令依于此色而生的名法生起，叫做依处前生缘。心所依处就是心住的地方。譬如，颜色撞击眼根（眼净色），而生起了眼识，眼识执行看到的作用，缘法是眼根（眼根属于色法），眼识是缘生法，缘力是依处前生缘；同样的，声音撞击耳根，耳识听到，缘法是耳根，耳识是缘生法，缘力是依处前生缘。

再举一个例子，当我们的身体触到硬的桌面，硬是地界，地界撞击到遍布我们全身的身根，让身识感到硬。觉知硬的身识的生起是因为有身根，没有身根，身识不生起。缘法是身根，缘生法是身识，缘力是依处前生缘。

前生缘就是之前生起的色法，成为后来生起的名法的因缘。

根据十二因缘，“缘于六入，触生起”。六入或六根是先生起的缘法，通过依处前生缘（缘力）导致眼触、耳触等六触（缘生法）生起。

（2）所缘前生缘

当眼睛看到色尘，如一位美女，一般男子便会想多看几眼。在此，因为先有所缘（美女）才会生起眼识（看到），进而生起贪欲的心（多看几眼），所以，前生所缘（美女的色法）是缘法，眼识与贪欲的心是缘生法，缘力是所缘前生缘。

再讲一个菩萨与提婆达多前世的故事，以解释所缘前生缘。《本生经》中记载，五个大劫以前，有一世菩萨和提婆达多都是过街穿巷做买卖的行商。有一天，他们来到同一个城市做生意。城里有一户已经没落的富裕家庭，现在只剩下祖孙两人相依为命，为他人做奴婢为生。家里有一个以前富裕时留下的金茶碗，因被尘土掩盖，祖孙二人不知其珍贵，弃置一旁。

孙女听到提婆达多在外叫卖首饰珠宝，就向祖母提出想买首饰，祖母说：“孩子啊，我们很穷，哪里有钱买得起妆饰品呢？”孙女提议用那个旧茶碗换首饰，祖母同意了，于是请提婆达多进门。提婆达多认出这是一个价值不菲的金碗，但是他见财起意，想不费分文就得到这个价值连城的金碗，就说这碗一文不值，把碗丢在地上，扬长而去。虽然提婆达多离开了，但是他还在打主意要怎样回来把金碗弄到手。

他走后不久，菩萨也沿街叫卖而来，孙女听到后，觉得这个人言语柔和，于是又跟祖母商量用旧碗换首饰。菩萨一直都是正直的人，一看到旧茶碗，就实言相告，说：“这个碗价值连城，现在把我身边所有的东西都给你，也不足以换购你这个金碗！”祖母说：“尊贵的先生，之前来的商人说这个碗一文不值，丢在地上就走了，现在因为您的功德它变成了黄金茶碗！我们愿意将这个金

碗送给您，随便您给我们任何东西都可以，请您拿去吧！”于是，菩萨把自己所有的钱和货物都给了祖孙二人，仅拿回自己的秤、口袋和渡河的船资。当提婆达多返回来、想取那个金碗时，才发现已经被菩萨带走，他气得发疯。当他追到河岸时，菩萨已乘渡船到了河中间，提婆达多气急败坏，心脏爆裂、吐血而死。由于提婆达多是在对菩萨强烈的嗔恨中死亡的，结果从那时开始，提婆达多在每一世遇到菩萨时，都想要伤害他。

有一世，提婆达多是国王，菩萨是王子。菩萨降生后，王后非常疼爱他。有一天，当王后在逗着菩萨玩的时候，国王进来了，王后看到国王，却没有起身迎接。国王很生气，命令刽子手当着王后的面，残忍地杀害了王子。王子是他亲生的幼子，并无任何过错，为什么他生这么大的嗔恨？那是因为过去世埋下的怨恨。

还有另外一世，提婆达多那时也是国王，菩萨是个隐士，受该国将军的邀请，住在御花园。有一天，国王醉酒后，和一群宫女们到御花园游玩，国王看一阵歌舞后就睡着了。宫女们在花园中闲逛，见到隐士后，邀请他开示忍辱法。国王醒来后看不到宫女们，却发现大家在专注地听隐士讲法。国王暴怒，边问隐士开示什么，边命人斩掉隐士的手、脚、耳朵、鼻子。隐士不带任何嗔恨地回答国王：忍辱不在他的手、脚、耳朵、鼻子里，而是深埋在心里。国王离开前一脚踢向菩萨的心窝，当天菩萨伤重不治而死。

每一世只要提婆达多碰到菩萨，都要伤害他，直到菩萨成佛后，提婆达多也多次谋划杀害佛陀。第一次，提婆达多派杀手去杀佛陀，结果杀手们却都皈依了佛陀，甚至证得圣果。然后，他亲自出马，趁佛陀在灵鹫山经

行的时候，他推下一块大石头。那大石头的碎片割伤了佛陀的脚趾。这样，他犯下了五逆罪之一——恶意使佛身出血。提婆达多一计不成，又施一计。这次，他把一头凶猛的大象灌醉，想让大象冲出来撞死佛陀，结果醉象被佛陀的慈心所慑服，变得温顺，并恭敬地礼敬佛陀。

所以，我们说怀恨在心是很不好的。临终之前若没有把怨恨化解掉，带着恨往生，就会让我们来生一直和对方碰面，而且千方百计要伤害他。

第一则金茶碗的故事就是所缘前生缘的例子。金碗是缘法，提婆达多因此而生起的贪心（名法）是缘生法，即金碗（色法）令提婆达多的贪爱心（名法）生起，它们的关系是所缘前生缘。

后生缘（*Pacchājāta paccayo*）

后生缘跟前生缘刚好相反。此缘的缘法支助及增强在它之前生起的缘生法。就有如后来才下的雨辅助已有的植物成长一般。后生的心支助前生的色法，叫做后生缘。

古代大德们如此譬喻后生缘：秃鹰一旦孵出小秃鹰，就放下孩子，立刻外出替自己寻找食物，这些小秃鹰心里想：“要是爸妈回来了，我们就有东西吃了。”它们怀着期待父母亲带回食物的心念等待。但秃鹰不会带任何食物回来喂养小秃鹰。于是小秃鹰们心里想：“虽然没有食物可吃，但是可以跟父母亲在一起，也很快乐。”

第二天，又是一样。当父母亲外出觅食时，小秃鹰们心里想着：“要是爸妈回来了，我们就有东西吃

了。”当父母亲回来以后，它们又失望了。可是接着又觉得至少还能跟父母亲在一起，还是很快乐。

小秃鹰们一次又一次地在期待中过日子，而这些期待的心念，在父母亲还没回来之前强烈地支持着小秃鹰的色法，虽然父母亲始终没有带食物回来给它们吃，但由于能够看到父母亲，它们的心又活跃起来。

这些期待的心，活跃的心一路支持小秃鹰的身体慢慢地长大。（引自《五论注释书》）

色法的寿命为十七个心识，故除了与色法俱生的第一个心识之外，后面的十六个心识皆可以后生缘缘力支助前生的色法。

为什么心路过程会生起呢？在什么因缘条件之下它会生起？我们以眼门心路过程为例说明。

第一个原因是要有所缘。一个所缘（色），撞击眼净色，眼门心路过程生起（若眼门心路过程没有生起，眼识就看不到，也不会认知这是什么东西）。接下来，意门心路过程更清楚地看到东西的样子、形状、颜色等等。也就是说，眼门心路过程跟意门心路过程生起的目的是为了能够把所缘看清楚。

当过去有分识生起时，眼净色（眼根）就开始生起了。这个心识灭掉后，眼净色依然存在，因为它的寿命较长，可以维持十七个心识刹那。当过去有分识灭掉后，第二个有分波动生起。在此，后生的有分波动（心识）支持前生的眼净色，这叫做后生缘。缘法是有分波动，缘生法是前一刹那生起的眼净色。后生的名法支助前生的色法，靠后生缘缘力。

与第一个有分识同时生起的眼净色受到后来生起的十六个心识的支助，它们依次是有分波动、有分断、五门转向、眼识、领受、推度、确定、七个速行心和两个彼所缘。从第二个有分波动开始，到最后一个彼所缘，这些名法都支助前面所生起的眼净色，这种关系叫做后生缘。

后生的心支助前生的色法，叫做后生缘。

数数修习缘 (Āsevana paccayo)

这有点类似无间缘，但是又有很大的分别。

数数修习缘³：在属于缘法的名法灭尽之后，此名法导致与它同类（同是速行心）但属于缘生法的名法更强、更有效率地生起。就有如学生在重复地温习功课之下，变得对其功课更加熟悉。

数数修习缘，一般指速行心。有七个速行心。第一个速行心灭掉后，生起第二个速行心；由于第一个灭掉，使第二个速行心更强、更有效率地生起。速行心是造业的心。第一个造业的心是比较弱的，它灭掉后，传递较强的心念给后继生起的第二个心、第三个心……

第一个速行心力量最弱，所造的业是今生受业⁴；4 第二、第三、第四、第五、第六个速行心，因为力量已

³ 又译为“重复缘”

⁴ 今生受业：也称为现法受业。指第一个速行心所造的业只能在今生带来果报，若今生因缘不具足则成为无效业。

经加强，它们所造的业是无尽业⁵；第七个速行心的力量又弱下来了，它造下的是下世受业⁶。

五门心路中的确定或意门心路中的意门转向与速行之间没有数数修习缘，因为确定或意门转向与速行不是同一种类的心；第一个速行至第七个速行有数数修习缘；最后的第七个速行心与彼所缘也没有数数修习缘。以意门心路为例：

意 - 速 - 速 - 速 - 速 - 速 - 速 - 速 - 彼 - 彼

意门心路中第一个意是意门转向（无因唯作心），接着的速都是速行心（造业的心），彼是彼所缘（异熟心）。因为意门转向跟速行心不是同一类心，所以没有数数修习缘。第一至第七速行心（速）都有数数修习缘。到最后，速行心到彼所缘，因为心的性质不同，所以也没有数数修习缘。

由此可见，数数修习缘只发生在同一种类的心之间，即速行心。而且，善与善的速行有数数修习缘，不善与不善的速行也有数数修习缘。若你一直重复善心，善的力量就会越来越强；若一直重复不善心，不善心的力量就会越来越强。

譬如说我们第一次做布施得到的快乐会让我们想要再做第二次的布施，第一次布施令第二次要布施的心更加强烈。又例如，第一次读阿毗达摩不明白，第二次

⁵ 无尽业：也称为后后受业。在七个速行心中，中间五个速行心所造下的业是最强的，只要因缘具足，能够在被造下的第二世以后的任何一世成熟而带来果报。

⁶ 下世受业：也称为次生受业。指第七个速行心所造的业能够在下一生带来果报，若下一生因缘不具足则成为无效业。

读会明白多些，第三次读会明白再多些，第四次读就可能完全明白了，这就叫做数数修习缘。

人的性格就是靠一次又一次的不断重复而塑成的。依性格可将人分为六种：贪行者、嗔行者、痴行者、信行者、觉行者，以及散漫行者（寻行者）。一个人贪根心特别强，就属于贪行者；一个人智慧特别高，就属于觉行者。譬如，当第一个贪生起时，如果不止息它，就会引发第二个更强烈的贪，如果仍然不能终止它，贪心就会愈演愈烈。若每次贪生起，我们都不约束它，它的潜能就越来越大，进而塑造出我们贪行者的性格。就像一个雪球往往是越滚越大，除非它半路卡住了，再被太阳一晒，雪球才会融掉。半路卡住，表示贪生起时，得到抑制。善法则犹如太阳，能把贪融化掉。如果每一次贪生起，我们都能调伏它的话，这个雪球就不会越滚越大。

在整个漫长的轮回中，我们一直重复着同样的过错、同样的模式。有时候你会想：“为了明天早起禅修，我要早睡。”但是到了晚上，却总是很多借口，一再拖延，不是看电视，就是朋友来电或者到访，结果早上又起不来，失去了清晨禅修的良机，心中懊恼不已。第二天本来可以早睡的，又一再拖延，重复昨天的模式。所以如果细心一点观察自己的人生，你会发现自己在重复曾做过的事情。那是前世的模式又再重新呈现出来。

了解数数修习缘，我们就可以了解自己的性格，也会明白为什么要改变自己的性格这么难。很多时候，我们虽然有意改善自己的某个缺点，但是通常要花很长时间才能改掉。那是因为形成陋习的日子太漫长，所谓“冰冻三尺非一日之寒”，而自心的力量又太薄弱。菩萨

要成佛，也得改掉他的陋习，所以他花了四阿僧祇劫与十万大劫才圆满十个波罗蜜，到达佛的境界。

欲乐虽然带来很多过患，但是为什么我们放不下，不能够出家？那是因为我们生生世世累积的无明和爱欲非常的强烈。我们现在又没有四神足⁷之一，以致可以让我们把身边的杂事，身边的亲朋戚友、财产、家庭全部放下。

有的人一学佛就想出家，为什么呢？因为过去生多世出家的数数修习缘，所以这一世一听到佛法可以朝向解脱痛苦，他就想出家，前世这种重复的缘力让他有这个念头要出家。有的人前世并没有这种出家的因缘，由于没有这种前世的熏习，学佛二十年了也从来没有想到要出家。可见，数数修习缘很重要。

佛陀时常说：“诸行无常”。但是在生命中遇到变故的时候，为什么我们不能思惟佛陀的教导而泰然处之呢？譬如说，当我们生意失败、出现家庭纷争、好友反目成仇的时候，为什么我们就不能作无常观呢？我们曾听过一次佛法，可能几年后才会再听一次，或者许久都没有机会再听到，而我们又不能时时思惟听闻过的佛法，所以无常观并没有深植在我们的心中，或者说我们缺乏数数修习缘。为了加强数数修习缘，我们需要时常观无常，不管身心生起什么现象，或苦或乐，我们就观它们为“无常、无常”，让这种以法为住的观照成为我们的好习惯。以后无论生起什么变故，我们就会想到一切都是无

⁷ 四神足：欲神足、精进神足、心神足和观（慧）神足。有关四神足的解释详见“增上缘”中的“俱生增上缘”。

常的，然后马上放下。这样，世间八风⁸都无法使我们动摇。

我们一直观呼吸，定力便会加深，这是数数修习缘的力量；我们一再地观照名色为无常、苦、无我，智慧便会趋向成熟，证悟道果，这也是数数修习缘的力量。

业缘 (Kamma paccayo)

业缘有两种：

1. 异刹那业缘 (nānākkhaṇika kammappaccaya)
2. 俱生业缘 (sahajāta kammappaccaya)

业：巴利文“kamma”的意思是“作为”，指善或不善的思心所。五十二心所里有一个思心所，是负责造业的心所，那就是业。佛陀在《增支部》说：“诸比丘，我说为业的即是思，由于它的意愿，人们才会通过身、口、意造业。”业成熟时，有入地狱者、有入旁生者、有入饿鬼者、有得人身者或入天道者。

业之定法：它确保所造的业依其善恶而带来相符的果报，就如种子肯定会依其种类而长出果子。我们把手上的球往墙上丢，力气大一点，球弹回来的力量就大，而且弹回于自己；力气小一点，弹回来的力量就小，也是弹回于自己，这就是业之定法。收到什么果报，端赖于种下的种子。种苦瓜的种子，将来长出的果实是苦瓜，

⁸ 世间八风：得 (labho，或 hita 利益)、不得 (失) (alabho，或 ahita 无利益)、名声 (yaso)、恶名声 (ayaso)、诽谤 (ninda)、称誉 (pasamsa)、乐 (sukham) 与苦 (dukkham)。

不可能是丝瓜或是冬瓜。我们要善果，就要种善因，若种了苦因，必得苦果。

善业或不善业，都以业缘之缘力支持名法及业生色法。

(1) 异刹那业缘

异刹那业缘阐释业与果报不是同时生起的。也就是说，种下的因，隔一段时间才生起果报。譬如，我们这一世布施，可能五年后或下一世果报才成熟，这叫做异刹那业缘。

因为心的变化无常，我们造下形形色色的业，也体验各种各样的果报。

业的根源是无明，无明是不如实知见真实法。根据十二因缘法，无明缘行——无明生起了行为，包括意业、口业、身业的行为。众生透过身、口、意，造作善恶业。

有十种恶业，十种善业。

其中，身恶业有三种，分别是：

(1) 杀生——对一切有情加以残酷的杀害，殴打及虐待。

(2) 偷盗——以窃盗的方式取得他人的财物。

(3) 邪淫——不正当的性行为如：与良家妇女、未成年少女或有夫之妇等等发生性行为。

所谓的身善业就是远离这三项恶行。

口恶业有四种，分别是：

(1) 妄语——为了自己或他人的利益而说谎。

(2) 两舌——毁谤，故意中伤一方，使两方分开。

(3) 恶口——以粗鲁的，伤人的或令人不愉快的言语对他人说话。

(4) 绮语——所说的言语是不适时的、非事实的、无用的、违背真理和佛法的、无价值的、无理的、极端的以及无益的等等。

远离这四种口恶行就是口善业。

意恶业有三种，分别是：

(1) 贪婪——贪心所与意图获得他人财物的欲望同时生起。

(2) 嗔恨——嗔心所与希望他人遭受伤害和痛苦的欲望同时生起。

(3) 邪见——否定业报之说。

相对的，没有贪婪，没有恨，并具有正见，就是意善业。

凡夫所造的善业，虽然与三个善因（无贪、无嗔、无痴）相应，但仍然视为业，因为无明与爱欲还潜藏在生命流中，只要无明与爱欲还潜藏在生命流中，所造的业仍然会产生果报。就像一棵树的根是最重要的，树根不斩除，虽然斩掉了枝干，树依旧生长，因为根本未被去除掉。同样的，在漫长的轮回中，如果没有去除无明与爱欲，我们所造的善业与不善业，一旦因缘成熟，便会产生果报。

“业藏在哪里？”你可能很想知道。

业隐藏的潜能是我们看不到的。就像我们看不到一颗种子因缘具足会萌芽的潜能。在《弥兰陀王问经》里，弥兰陀王问那先比丘：“尊者，业藏在哪里？”尊者回答：“国王，业不能说是藏在刹那生灭的心识或是身体的任何一部分，但是缘于身心（名色），业在适当片刻呈现，犹如芒果不是藏在芒果树的某个部分，但缘于芒果树在适当的季节里开花结果一样。”

芒果树长出芒果的潜能到底藏在哪里？树根？树枝？还是树叶？不能够这样研究探讨。芒果树在适当的时候开花结果，就会长出芒果。这表示一切都是因缘分法，因缘具足即开花结果，反之则无。业也是一样，我们在上千年前所造的业，到现在若还没有成熟受报，表示因缘还没有具足。因缘具足的话，在任何一刹那，业都会成熟。

在造善恶业时，思心所是主因。一个人的思心所有多强，他的业力就有多强。正如我们把手上的球往墙上丢，力气大一点，球弹回来的力量就大，而且弹回于自己；当思心所弱时，业力也弱，正如把球往墙上丢的力气小一点，弹回来的力量就小，也是弹回于自己。

猎人可拉的故事可以说明“思”的造业力量。

可拉是个猎人，一天早上，他和一群猎狗去打猎。路上，他遇见一位比库正在化缘。他错误地认为这是不祥的预兆，心里就嘀咕着：“看见这令人讨厌，光头的人，我今天一定不会有收获！”那一天，他真的什么也没猎到。回家的路上，他又遇见那位比库正好从城市里化缘回来。他一时愤怒难消，就放猎狗追咬比库，还好这比库跑得快，赶紧爬上树，猎狗才咬不着他。猎人走到树下，用弓箭头去刺比库的脚底，比库异常疼痛，

无法再护持袈裟，袈裟就从他的身上滑落，正好罩在树下猎人的身上。

这群猎狗看见黄色的袈裟，误以为比库跌了下来，便飞快扑上去，大肆乱咬，比库在树上看见这情况时，赶紧折了一截干树枝，向猎狗掷去，这群猎狗才发现它们攻击的竟然是它们的主人，而不是比库，因此四处逃窜。猎狗跑掉后，比库就从树上下来，却发现猎人已经被猎狗咬死了。

他心中一阵难过，不知道是否要为猎人的死负责，因为他的袈裟罩住猎人的身体才造成猎狗对猎人的攻击。

比库就去面见佛陀澄清心中的疑惑。

佛陀安慰他：“你不须为猎人的死负责，你也没有违反道德戒律。事实上，猎人恣意伤害一位他不该伤害的人，才会得到如此悲惨的果报。”

佛陀继续说道：“加害于无辜之人，如逆风撒沙，最终仍回归自己。”⁹

我再举例说明强的“思”怎么产生强的意志力。2013年，我在新泽西主持了一个十日禅修营。时值冬天，室外雪花纷飞，非常冷。由于大家都过午不食，热量也不够，有两位美国人冷得都哭了起来。当时，身为导师，我不但要讲经，每天早上、下午都要给学员们小参，还要陪学员们一起打坐，以便能够散播慈爱给他们，帮助他们禅修。天气如此寒冷，小参室暖气却又坏掉了。在给予禅修指导的时候，我要连续两个小时坐着不动。那时，我的脚都已经冰冷麻木得没有感觉了，但因为我的

⁹ 《法句经 125》

心只想帮助学员们解决禅修上的问题，希望他们能够禅修进步，所以并没在意自己的身体。小参结束时，才发现自己的身体已经麻木不堪了。来自热带的马来西亚，却置身于如此严寒的环境，我依然能够把这十日禅修营带得非常成功，没有病倒，这全都有赖于我强有力的思心所产生出来的坚定的意志力。

在修行与弘法的道路上，强大的“思”能培育出坚强的意志力。“思”的强弱决定果报的强弱。思心所有多强，产生的果报就有多强。我一心一意地只是想帮助和佛法有缘的人，只是想把佛陀殊胜的法阐释清楚，让学员们能够对佛法产生浓厚的兴趣，培育起智慧和正见。我深信这思心所会回馈给我相应的果报，虽然对此我并无期待。我没有忘记思心所也是随因缘生灭的，同时因为潜伏的无明和爱欲还未被根除，所以它会留下产生果报的潜能。而我也不会把这果报当作是一个永恒的实体。

中部《小业分别经》阐述了各种各样的异刹那业缘，比如，有的人很吝啬、一毛不拔，导致他下一世出生贫穷；有的人慷慨大方、乐于布施，导致他来生富有；有的人对众生充满慈爱，导致他来生相貌庄严；有的人常生嗔恨心，导致他来世长相丑陋。

有的人比较有影响力，有的人比较没有影响力，是什么原因？那是因为妒嫉心。一个没有妒嫉心的人，这善思导致他成为一个有影响力的人。

有的人生来充满智慧，有的则智慧低下，又是什么原因呢？这是因为前者在过去生种下了时常亲近善知识的业缘，关于重要的课题他懂得发问：“我怎么做才会获得永恒的快乐？要怎么做才能增长智慧？要怎么做才能避开所有的恶？……”

虽然佛陀屡次说杀生、偷盗、邪淫和妄语会导致投生于四恶道，但这不是绝对的。在此，我将以《吹海螺者经》¹⁰来阐释：

有一次，世尊问尼乾陀的弟子，村长刀师之子。

“村长！尼乾陀若提子如何对弟子说法呢？”

“大德！尼乾陀若提子这么对弟子说法：‘凡任何杀生者，一切都是堕恶趣、地狱者；凡任何不与取者，凡任何行邪淫者，凡任何说虚妄者，一切都是堕恶趣、地狱者；凡住于屡屡如是者，因为那样的生活而被导向那样的出生。’大德！尼乾陀若提子这么对弟子说法。”

“村长！‘凡住于屡屡如是者，因为那样的生活而被导向那样的出生’，如尼乾陀若提子之言，如此，将不存在任何堕恶趣、地狱者。

村长！你怎么想：不论取夜里或白天，杀生者投入杀生与不杀生的时间，哪个时间比较多？”

“大德！不论取夜里或白天，杀生者投入杀生的时间比较少，而投入不杀生的时间比较多。”

“村长！‘凡住于屡屡如是者，因为那样的生活而被导向那样的出生’，如尼乾陀若提子之言，如此，将不存在任何堕恶趣、地狱者。

村长！你怎么想：不论取夜里或白天，不与取的男子不与而取和不与而不取，邪淫男子行邪淫与不行邪淫，妄语男子说虚妄与不说虚妄……哪个时间比较多？”

¹⁰ 《相应部 42 相应 8 经》

“大德！不论取夜里或白天，不与取的男子不与而取的时间比较少，邪淫男子行邪淫的时间比较少，妄语男子说虚妄的时间比较少，而……的时间比较多。”

“村长！‘凡住于屡屡如是者，因为那样的生活而被导向那样的出生’，如尼乾陀若提子之言，如此，将不存在任何堕恶趣、地狱者。

村长！在此，某位大师是如是论、如是见者：
‘凡任何杀生者，一切都是堕恶趣、地狱者；凡任何不与取者，一切都是堕恶趣、地狱者；凡任何行邪淫者，一切都是堕恶趣、地狱者；凡任何说虚妄者，一切都是堕恶趣、地狱者。’

而，村长！弟子对那位大师有净信，他这么想：
‘我的大师是如是论、如是见者：“凡任何杀生者，一切都是堕恶趣、地狱者。”而有生类被我所杀，我也是堕恶趣、地狱者。’他得此见。村长！他不舍断那种言论、不舍断那种心、不放弃那种见，之后他将如此被带往而置于地狱。

‘我的大师是如是论、如是见者：“凡任何不与取者……凡任何行邪淫者……凡任何说虚妄者，一切都是堕恶趣、地狱者。”而有未给予的被我所取，而有邪淫为我所行，而有虚妄为我所说，我也是堕恶趣、地狱者。’他得此见。村长！他不舍断那种言论、不舍断那种心、不放弃那种见，之后他将如此被带往而置于地狱。

而，村长！在此，如来、阿罗汉、遍正觉者、明与行具足者、善逝、世间知者、无上调御丈夫、人天之师、佛陀、世尊已出现于世间，他以种种法门呵责、斥责杀生，他说：‘你们要戒绝杀生！’他呵责、斥责不

与取，他说：‘你们要戒绝不与取！’他呵责、斥责邪淫，他说：‘你们要戒绝邪淫！’他呵责、斥责妄语，他说：‘你们要戒绝妄语！’

而，村长！弟子对那位大师有净信，他如是深思：‘世尊以种种法门呵责、斥责杀生，他说：“你们要戒绝杀生！”而或多或少有生类被我所杀，凡或多或少有生类被我所杀，这是不适当的，这是不好的，我虽然对此恶业深感后悔，但不能使这恶业成为未作。’像这样省察后，他舍断杀生，未来成为离杀生者。如此，有这恶业的舍断；如此，有这恶业的超越。

‘世尊以种种法门呵责、斥责不与取，呵责、斥责邪淫，呵责、斥责妄语……’……如此，有这恶业的舍断；如此，有这恶业的超越。

舍断杀生后，他是离杀生者；舍断不与取后，他是离不与取者；舍断邪淫后，他是离邪淫者；舍断妄语后，他是离妄语者；舍断离间语后，他是离离间语者；舍断粗恶语后，他是离粗恶语者；舍断杂秽语后，他是离杂秽语者；舍断贪婪后，他是不贪婪者；舍断恶意与嗔后，他是无嗔恚心者；舍断邪见后，他是正见者。

村长！那位如此离贪婪、离恶意、不迷乱、正知、忆念的圣弟子，他以与慈俱行之心遍满一方而住，如此第二方，如此第三方，如此第四方，如此上下、横向、到处、对一切如对自己，以与慈俱行之心，以广大、以出众、以无量、以无怨恨、以无恶意之心遍满全部世间而住。

村长！犹如强壮的吹海螺者能容易地使四方知道。同样的，村长！当慈心解脱已如此修习、已如此多修习

时，凡已作的有量业（欲界恶业），它在那里（色界天）无残余，它在那里不住立。”

村长！那位如此离贪婪、离恶意、不迷乱、正知、忆念的圣弟子，他以与悲俱行之心……以与喜悦俱行之心……以与平舍俱行之心遍满一方而住，如此第二方，如此第三方，如此第四方，如此上下、横向、到处、对一切如对自己，以与平舍俱行之心，以广大、以出众、以无量、以无怨恨、以无恶意之心遍满全部世间而住。

村长！犹如强壮的吹海螺者能容易地使四方知道。同样的，村长！当舍心解脱已如此修习、已如此多修习时，凡已作的有量业，它在那里无残余，它在那里不住立。”

有些人认为，业主宰一切，好也是业，不好也是业。一旦发生不幸，便完全归咎于业——命运。因为业（命运）不好，所以他放弃改造命运的可能性，纯粹让业来操控自己的命运。只信业力，便成了宿命论者。殊不知，智慧与精进的加行才是改变命运的关键点。

以下是摩诃甘达勇长老对此的解释：

“有三条鱼落在渔夫的手中。它们要怎样做才能脱离险境，免于成为渔夫的盘中餐呢？

其中一条名叫认命鱼。它认为一切都是命运的安排，不用强求，如果命运好的话，就会有被放回大海的可能。

第二条鱼叫做精进鱼，它认为只要不断地精进努力，就有逃离的机会。因此，精进鱼自从被抓到船上那一刻，就不停地想要跳出来，渔夫看到这条鱼不断地往

外跳，心想：怎么有这么顽皮的鱼！于是索性拿起浆来，先把精进鱼活活地打死。

第三条鱼叫智慧鱼，它不慌不忙，它知道一切得待时节因缘的成熟，才有逃脱的机会。当渔夫的船靠近了岸边，船随着渔夫跳下船的那一刹那倾斜，而智慧鱼趁此机会奋力跳到水中，自由地游走了。

智慧鱼有足够的智慧抉择适当的时机，也有跳下去的勇气（精进），更需要有能够逃脱的业（命运），才有逃脱的机会。认命鱼呢？它没有努力，也没有动脑筋，只是待在渔船的角落，等待着被放走，结果被渔夫带到岸上，成为渔夫的盘中佳肴。”¹¹

还有一个故事可以说明智慧与精进的重要性。

从前，在斯里兰卡有一位国王，名叫哇萨巴（Vasabba）。许多命理师帮他算命，都说国王只能在位十二年，十二年后他就会驾崩。这些命理师是根据业的情形，再加上各种类型的特相，如面相、星象等等来预测的。国王得知结果之后，非常忧心。于是，赶紧向当时的佛教法师们寻求解决之道。那个时代，斯里兰卡佛法非常兴盛，法师们建议国王多做建造凉亭、重修佛寺、筑桥铺路等等公益善事，以改变命运。

国王听了谏言后，为了活命，他便积极奉行。由于国王不断地行善，他统治的时间也一直持续下去，从十二年到二十四年、三十六年，甚至更长。国王通过智慧与精进，真的改变了命运，活了非常久。

¹¹ 自《佛陀大放光明的关键》（摩诃甘达勇长老讲述——释祖道译）。

(2) 俱生业缘

俱生业缘没有异刹那业缘重要。它是指“思”心所以业缘的力量支持与自已同生的其他诸法。譬如，善速行心有三十四个名法，除思心所外，还有一个心王和三十二个心所，以及俱生色法，在此，作为业缘的“思”便到其相应名法执行各自的作用，同时也激起某种色法生起。

异熟缘 (Vipāka paccayo)

此缘的缘法是果报名法——心与心所，缘生法是果报名法以及俱生业生色法。诸果报名法以及俱生业生色都是因过去业成熟而产生的。

每一种有意愿的行为，都会产生果报，因产生果，果解释因。因为心的变化无常，我们造下形形色色的业，也体验各种各样的果报。例如我们的容貌、寿命、健康、性别、智慧等等都有所差别，这些解释了我们前世所种下的因。业可以是善的或是不善的，果报本质上是不分善与不善的，若称善或不善，指其是由善或不善业所带来。

由于诸果报心缘于业成熟而产生，它们被动、不如善心和不善心般活跃。

属于缘生法的果报名法（心与心所）以及俱生业生色法是：

1. 心：即所有的果报心，不论人类或是天神，这些都是前世所种下的因得到的果报。结生心、有分心与死亡心，都是同一个果报心。

2. 心所：包括 52 个心所，例如：触、受、思等等。

3. 业生色：包括：四大（地水火风）、性根（男或女）、眼根、耳根等等。

我们先谈果报结生心。让我们来看看一位禅修者的例子。他能够忆起上一世，是一头被豢养的猪，住在缅甸的一座小农场，它的主人每天都遵循传统供养食物给托钵的僧人，让我们多数人想像不到的是这头猪竟然能随喜主人的供养。临终时，随喜他人善业的惯行业成熟，导致趣相在这头猪的临死意门心路过程呈现，它在临死意门心路过程中，看见母亲子宫内的红色，意味将投生人间。它的心牢牢抓住这个趣相，在这个过程发生的当下，潜伏的“无明”使心盲目看不见新生命的过患，导致“渴爱”强烈地执取新的生命。

当临死意门心路过程结束，两个彼所缘及有分心可能会生起，也可能不会生起。然后，死亡心 (cuticitta) 生起，它是一期生命的最后一个心，执行死亡的作用。随着死亡心的灭尽，命根亦被切断。一旦命根被切断，一期的生命就正式宣告死亡。但是潜伏的业力却没有随之消失，无明和渴爱（因缘）的力量驱使心识向前，使业行（异刹那业缘）得以形成结生心（异熟缘）。

在死亡心灭尽之后，不容间断地，通过无间缘，下一世的结生心即刻在人世间生起，缘取红色为目标，基于与临终时成熟的相同的善业，此善业是由未被断除的无明与渴爱所推动的。

因此，今生的第一心，也就是结生心，是前一世业行的直接果报。

我们可以总结说，生死轮回不过是依着因果法则的心相续流罢了，若没有特定的缘的运作，如因缘、业缘、异熟缘、无间缘等，生死轮回是不可能存在的。

结生心生起时，其相应的三十三心所（七遍一切心心所、六杂心所、十九遍一切美心心所、一无痴心所）伴随三十个色法（身十法聚、性根十法聚、及心所依处十法聚）同时生起。它们都是缘生法，通过缘力（异熟缘）而产生。

在结生心之后，有分心生起，结生心也是有分心，两者皆为同一个业的果报心，并且缘取同一所缘。在十六个有分心依序生灭后，一生中的第一个意门心路过程生起，执取新的生命（五蕴）为所缘。在此新生命的第一个心路过程中，它对新生命的贪著便开始产生了。它无视于生命的苦相，并于新一世里的第一个心路过程开始渴望新生命的生存与维持。

当第一个意门心路过程灭去，再次生起有分心，然后心就一直生灭、生灭、生灭……直到五根成熟。我们的五根——眼、耳、鼻、舌和身也是通过业缘而生起的异熟缘生法。由于异熟缘和业缘息息相关，这五根生起的业缘如下：

- 眼根（异熟）由于想看的欲望（业）而生起；
- 耳根（异熟）由于想听的欲望（业）而生起；
- 鼻根（异熟）由于想嗅的欲望（业）而生起；
- 舌根（异熟）由于想尝的欲望（业）而生起；
- 身根（异熟）由于想触的欲望（业）而生起。

我们的五根——眼、耳、鼻、舌和身，美还是不美，也是业的异熟。有的人眼力比较好，从小到大都不用戴眼镜，这是他的善果报；有的人听觉很敏锐，就算到了七十多岁，听觉还是很敏锐，这也是他的善报。

以下肯达帕尊者的故事，显现了他发亮的身体是业的果报。肯达帕尊者在某一前世时，曾经供养檀香木给供奉咖沙巴佛遗物的浮图塔。因为这善行，他出生在沙瓦提城中一位婆罗门的家里，同时身上有特殊的异象，那就是他的肚脐眼能闪闪发出圆圈的光晕，人们因此称呼他肯达帕。一些婆罗门就利用这不寻常的特征，带他到城里去展示，只有付钱的人才可以触摸他。

有一次，他们带他到揭达林给孤独园附近，向准备前往给孤独园的佛陀信徒说：“你们去见佛陀，听他说法有什么用呢？没有人比肯达帕更有能力。任何人只要触摸他的身子就会发财。你们为什么不来看看呢？”这些信徒回答说：“我们的老师具足一切能力，没有人比得上他。”

这些婆罗门就带肯达帕到给孤独园去与佛陀一较高下。但当肯达帕与佛陀在一起时，他肚脐的光就自动消失，而被带离开佛陀时，又恢复放光，但再次与佛陀一起时，他肚脐的光又消失了。肯达帕在心里告诉自己：“佛陀毫无疑问地知道如何使我身上的光消失。”他恳求佛陀教导他这方法。但佛陀劝他先加入僧团为比库，然后佛陀才会考虑教他。

肯达帕于是告诉他的婆罗门朋友，说他要加入僧团，学习这技巧，请他们等他。成为比库后，佛陀教导他观察人身三十二个令人讨厌，不净的地方。几天后，他就证得阿拉汉果。这时候，他的婆罗门朋友问他是否

已经学会技巧了？他回答他们：“你们最好回去吧！我不想离开这里了。”众多比库向佛陀转述他的话，佛陀说：“肯达帕说的是真心话。他已经彻底消除所有的精神污垢。”¹²

当五根成熟，眼睛开始触到色尘，便生起眼识看到，继而引生眼门心路；耳朵开始触到声尘，便生起耳识听到，继而引生耳门心路；鼻子开始触到香尘，便生起鼻识嗅到，继而引生鼻门心路；舌头开始触到味尘，便生起舌识尝到，继而引生舌门心路；身体开始触到触尘，便生起身识触到，继而引生身门心路。我们的眼识、耳识、鼻识、舌识与身识也是前世所造的业产生的果报，是属于果报心。有的人天生瞎眼，就是前世所造的业使其眼识不生起。

当我们进入睡眠状态、什么都没有看到、听到、尝到、嗅到、触到，那时候没有任何心路过程生起，心就进入一种睡眠状态，叫做有分流。

除了以下几种情况之外，心流不会中断：1. 证到四禅八定的阿罗汉和阿那含入灭尽定时心流会暂时中断；2. 生于无想天的梵天神的心流会暂时中断；3. 当阿罗汉进入般涅槃，因为不会再出生，所以心不再生起，心流彻底中断。所以五门关闭的时候，一定要有某种心生起，维持我们的生命流不会中断，这就是有分心。

有分心是前世造的业所产生的果报心，是被动的、不活跃的，属于离心路过程的心，它不像心路过程的心那样活跃。因为心路过程里的速行心与贪、嗔、痴，或者无贪、无嗔、无痴相应、属于造业的心（速行心），

¹² 《法句经——故事选集》

所以它们波动得很厉害。有分心是异熟心，它没有自力造业，也没有尝试去造业。

异熟以究竟名色法呈现于生命，但是因为潜在的有身见的影响，所以我们把究竟名色法概念化，错认它们为一个永恒的“我”。

诸果报皆是因为业成熟而产生的，如我们的五根——眼、耳、鼻、舌和身。

食缘 (Āhāra paccayo)

于此缘，缘法维持缘生法存在，以及支助后者成长。食的主要作用是支持或巩固。

食缘有两种：

色食 (rūpahāra)、名食 (nāmahāra)

色食

色食是食物里的食素（营养），又称为段食。它是色身的缘法。

为什么叫段食呢？段是一团一团的意思。在佛陀时代，比丘用手吃饭，不用汤匙，他们把手放进钵里，把饭拿出来，捏成一团一团，然后才放进嘴巴里吃，所以叫段食。

段食怎么支持或者巩固我们的身体呢？我们把食物吃进嘴里，然后往下咽，胃中有消化之火，会帮助消化吃下去的食物。食物经过消化后，会制造出新一代色聚，叫做食生色（由食物生出来的色法）。食生色会遍

布全身。若它散布到眼睛，就会滋养我们的眼睛；若散布到耳朵，就会滋养我们的耳朵；若散布到全身的肌肉，就滋养我们全身的肌肉。段食支持我们的身体，让身体有体力，也让生命延续。缘法是食素（段食），缘力是食缘，缘生法是我们的身体。

用究竟谛说，色食支持或巩固由四因（业、心、时节、食素）所生的一切色聚。通过什么缘力呢？食缘。

名食

名食有三种：一、触食；二、意思食；三、识食。这三种名食是缘法，与名食俱生的名色法是缘生法，缘力是食缘。

1. 触食（phassāhāra）

触有六种：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触及意触。色尘撞击我们的眼睛，眼触生起；声音撞击我们的耳朵，耳触生起；香味撞击我们的鼻子，鼻触生起；味道撞击我们的舌头，舌触生起；物体触碰到我们的身体，身触生起；当我们计划未来、回忆过去、思考、省思等等时，意触生起。

触食的主要作用是支持或巩固什么？所有的触食都支持“受”，如眼触生受、耳触生受等。共有三种受：乐受、苦受、不苦不乐受（舍受）。

譬如，眼睛看到漂亮的色尘，刚开始与眼识一起生起的是舍受，但经过不断思惟色尘的漂亮（意触），便会生起乐受；若眼睛看到仇人，开始与眼识一起生起的是舍受，但经过不断思惟仇人的可恨之处，便会生起

苦受；若眼睛看到一个陌生人，当思惟此人的中立之处，便生起不苦不乐受（舍受）。

耳朵听到赞美的声音，刚开始与耳识一起生起的是舍受，但经过不断思惟他人对自己的称赞，便生起了乐受；若听到毁谤的声音，当不断思惟他人对自己的毁谤，便生起苦受；听到平常一般的声音，当思惟声音的中立之处，便生起不苦不乐受。所以触食支持三种受。

佛陀将触比喻为无皮肤的母牛。譬如有一头牛，活生生地把它的皮剥下来，无论它走到哪里，都会有很多细菌和虫子从血肉中滋生出来，灰尘也沾到血肉上，一碰到草木就刺得疼痛难忍，趴在地上，被地上的虫子啃食，卧到水里，被水里的虫子吸血，站着不接触其他东西，也会被空中的飞虫牛虻吸食。无论卧下还是起身，都有难忍的痛苦。无论站在哪里，靠墙、近树、傍水……住在那里的动物都会啃咬它。（《相应部 12:63 经》）

当六根接触六尘，我们便暴露在眼触、耳触、鼻触、舌触、身触及意触之下，继而支持或巩固三种受的生起。这三种受压迫着我们，让我们不断生起不善心，而延长了轮回。

“缘于触，受生起”是十二缘起支很重要的一个环节。因为受带动贪爱，所谓“缘于受，爱生起”。贪爱是轮回的根本，我们要解脱轮回就要斩断贪爱。若要不让贪爱生起，我们就要学会观照受为“无常”、“苦”、“无我”，使它不延伸到贪爱生起的阶段。若贪爱生起，便会导致更加强烈的执著——取。因为强烈的执著，我们便会设法得到想要的东西，付诸行动便是造业。业一旦造下，不管是善业还是恶业，一定会留下业力。业力一旦成熟，

新的生命就会开始。新的生命开始，便必有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，如此生起了整堆的苦蕴。这就是十二因缘的循环。

虽然无明是根本因，但“受”是关键，只要不让乐受延伸到爱，爱就灭了；取跟着灭；取灭、有就灭；有灭，生就灭；生灭，就没有老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，如此整堆的苦蕴就此消灭。所以，触食是很重要的。

2. 意思食（*manosañcetanāhāra*）

意思食给予我们的身、口、意动力造业。欲界速行的心会造作善业或不善业，所以会累积业。而累积业的，正是“思”。思只在善心与不善心中累积业，在果报心或唯作心中不会累积业。意思食支持或巩固俱生名法，使它们朝向目标采取行动和造业。名法有各自特别的作用，思把这些名法组织起来，然后催促它们朝向目标，对目标采取行动。比如，当味所缘一撞击到舌根，思会催促或指导“触”扮演撞击的作用，催促“受”赶快体验味道，催促贪爱粘着味道等。在此，意思食通过食缘支持和巩固缘生法——俱生名法（触，受，爱，精进等）朝向目标采取行动和累积业。

我想以经藏的方法解释意思食。根据经藏的解释，思即是业。意思食支持、巩固欲界、色界与无色界三界轮回。为什么说意思食支持三界之轮回呢？

意思食给予我们的身、口、意动力造业。业可分为善业与不善业。不善业纯粹属于欲界，可分为身业、语业与意业。

（1）**身业**：是杀生、偷盗及邪欲乐行（邪淫），一般透过身门发生。

（2）**语业**：是妄语、两舌、恶口及绮语（讲废话），一般通过语门发生的。

（3）**意业**：是贪婪、嗔恨及邪见（不相信因果），一般只发生于意门。

善业又分欲界善业、色界善业和无色界善业。

欲界善业包括布施、持戒、禅修、恭敬、服务、回向功德、随喜功德、听闻佛法、弘扬佛法与正直己见十种。

色界善业指初禅、二禅、三禅、四禅与五禅¹³。如果一个人证得初禅直至五禅，他即累积了色界善业。

无色界善业指四个无色界禅：空无边处、识无边处、无所有处和非想非非想处。

如果一个人造下欲界不善业，该不善业（意思食）就会通过食缘滋养、支持他投生到恶趣地；如果他造的是欲界善业，该善业就会滋养、支持他投生到欲界；如果他造的是色界善业，该善业就会支持他投生到色界¹⁴；如果他造下的是无色界善业，该善业就会支持他投生到无色界¹⁵。如果一位禅修者在识无边处无色禅的禅定中往生的话，这个业就会带他出生在无色界的识无边处天。

不管出生在哪里，佛陀说都是苦的现象；正如沾上一小点的粪便都是臭的，任何的出生都是令人厌倦的。

¹³ 根据阿毗达摩，禅那分为五种禅那；但根据经藏，则分为四种禅那。

¹⁴ 色界包括十六层色界天。

¹⁵ 无色界一共有四层：空无边处无色界天、识无边处无色界天、无所有处无色界天和非想非非想处无色界天。

3. 识食 (viññāṇāhāra)

识有认识目标的特相，其作用是作为心所的先导。识是缘法，其俱生名色法是缘生法。识指的是六种心识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

在日常生活里我们的六根跟外界的六尘——色、声、香、味、触、法接触时所产生的六识，起了认知的作用。因为识的生起，心所跟着生起。在此，意识支持或巩固其相应心所使它们更加彻底地认知目标。

意识藉着觉察目标让生命延续。

识在此也包含异熟的结生识——生命的第一个心识。结生识滋养什么？巩固什么？根据十二因缘，“识缘名色”，所以识食支助名色的生起。在此，名指的是相应心所；色指的是业生色。因为识支持名色的关系，于是“缘于名色，触生起；缘于触，受生起；缘于受，爱生起；缘于爱，取生起；缘于取，有生起（有是造业之意）；缘于有，生生起；缘于生，老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼生起，如此整堆的苦蕴生起”。因为这个结生识的生起，所以引生了十二因缘的循环。

我们要如何对待识食呢？

佛陀要我们如下文般观察识食：

譬如国王派遣军队巡逻，抓捕到了强盗，捆绑送到国王那里，国王下令，将强盗反绑双手，到处游街示众，最后押到刑场，用长矛狠狠地把他的身体刺一百个窟窿，强盗命大，又狠狠地刺一百下，过了半天，发现强盗还活着，又狠狠地刺一百下，这个时候，强盗仍然没有断气。

“比丘，这个强盗身上被插了三百个窟窿，连巴掌大点完好的皮肤都找不到，这个人极度痛苦吗？”

答曰：“世尊，的确是极其痛苦啊，刺上一百矛就已经痛苦难忍了，何况是三百矛？”

“比丘啊，观察识食应当如此，其轮转六道的苦痛犹如被刺了三百矛的身体，日夜苦痛难忍。如此观察，则会断除识食的相续，此相续断除，名色亦不再产生，名色不生，则已证道，无有所作，因为需要修正的均已完成。”

意识藉着觉察目标让生命在三界延续。应当观察识食犹如被刺了三百矛的身体，日夜苦痛难忍。如此观察，则会断除识食的相续，此相续断除，名色亦不再产生，痛苦也随着止息。

根缘 (indriya paccayo)

根含有统领的意思。于此缘，缘法通过在其范围之内执行其控制力支助缘生法。根缘也可以分为名和色两个。

色根

色根包括眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和命根，前五根分别叫眼净色¹⁶、耳净色、鼻净色、舌净色与身净色。每一根只统领各自的范畴。例如，眼根只统领眼睛所能看到的领域，不能统领耳朵所能听到的领域。

¹⁶ 眼净色又称为眼净根，其他依此类推。

前五根都是它们各自相应的根识及其心所的根缘。什么是它们各自相应的根识？譬如，与眼根相应的根识是眼识；与耳根相应的根识是耳识，以此类推。为什么五根也是它们各自相应的根识的心所的根缘呢？因为识生起，相应心所一定生起，所以讲到心，一定会讲到心所。

眼根以根缘的力量，来执行它控制眼识及其相应心所的作用。譬如，由于业的缘故，有的人天生眼净色比较弱，眼睛看东西模糊。眼净色控制它的缘生法——眼识，使它看不清楚。同样的，有的人天生耳净色就不太敏锐，耳净色控制它的缘生法——耳识，耳朵就听不清楚。鼻根、舌根和身根以此类推。可见，色根缘是在其范畴内以其控制力支助缘生法。

命根色

命根色维持与其俱生的业生色法的寿命。

在此，命根色是缘法，它通过根缘执行其控制力支助与自己同在一粒色聚中的业生色，如眼、耳、鼻、舌、身、性根及心所依处等业生色聚的生命。与命根色俱生的其他业生色都是缘生法。

每一有情的生命都是由这种业生的命根维持，它一旦终止，就称为“死亡”，身躯成为一具没有生命力的死尸。

名根

名根共十二个，包括：信、精进、念、定、慧（五修行之根）、乐、苦、悦、忧、舍（五受根）、意、未知当知根、最终知根与具最终知根。

1. 信根

之所以称为根是因为它有控制的力量。当一个人的信心生起来的时候，就可以控制其他的名色法。

给孤独长者（Anāthapiṇḍika）是个大富翁。有一天他去探亲的时候，听到佛陀的名号。当他第一次听到佛陀的名号时，全身都起了鸡皮疙瘩，很喜悦。当时他就想：“在这世间，单单要听到佛陀的名号都不容易，现在我有这个福报听到，我一定要去见佛陀。”那时是傍晚，佛陀的住处又离他很远。他热切地盼望着第二天一早就去礼敬佛陀。夜里，他醒来三次，以为天已破晓，然后他到城门，有非人为他开门。一出城门，光明就消失了，眼前一片漆黑，他立刻感到惊恐，想转身而回，但有位夜叉却鼓励他不要后退。由于他对佛陀的信心非常强（信根很强），他的信根控制了其他的名色法，于是他不再惊恐，黑暗也随即消失，眼前一片光明。他借着由信心产生出的光明，一直走到世尊当时所住的禅林。

这故事说明信根，可以控制其他名色法。只要它一生起，它就成为首领，领导其他的名色法前进。五根在修行的过程中非常重要，五根要平衡。在修行的过程中，信根一定要与慧根平衡，精进根要与定根平衡。

亚洲佛教徒，信根超强，慧根稍弱，容易偏向盲信。他们缺乏审查一个出家人真正应有的品德之能力，

所以他们轻易相信出家众，尤其偏好能帮他们祈福、诵经、看病及赠予吉祥物的俗僧。由于信徒的偏好，使得此类的俗僧越来越多，这其实是很可悲的！

2. 精进根

当精进根生起的时候，它会控制其他的名色法而成为首领。

在佛陀时代，有一群比丘同去丛林修行，他们约法三章，不管发生什么事情，除了诵戒日外，其他时间都要各自修行，互不见面，也不讲话。刚好他们住的丛林有老虎出没。第一天，老虎咬走一位比丘。因为他们约法三章不可讲话，所以这位比丘也不喊救命。第二天老虎又来了，咬走了第二位比丘……

到了诵戒日，尊者们发现怎么少了这么多位比丘，大家觉得奇怪，又不知道发生了什么事，所以他们又约定：如果发生危险，大家要开口，不可以禁语。

接下来，老虎又出来了，又咬走一位比丘。这比丘被咬走的时候就大喊：“救命！救命！老虎来了！老虎来了！”其他比丘听到后，就拿着树棍去救这位比丘，但是老虎跑得很快，他们追不上，只能喊道：“同修，我们救不了你，现在要靠你自己救自己了。”

这位比丘也知道：“我现在只剩死路一条，在我还没死之前，如果我还能依靠我剩下的一点时间勇猛精进地修行，也许我还可以在临死前证到阿罗汉。”所以他提起精进力修观禅，观照无常、苦、无我。当老虎要吃到他心脏的时候，他证得阿罗汉。

当精进根生起的时候，它是控制其他名色法的力量，直到到达目的地。精进根要与定根平衡。在禅修上

精进太强会产生掉举。譬如，在修安般念的时候，大家经常好像去打仗一样，全身戒备，结果很快就鼻子硬、头发胀。这样是不行的。呼吸这么微细，你的心要柔软，在最放松的情况下观呼吸，这样两者才能够协调。犹如射箭，离目标的距离这么近，只要轻轻一射，就能射中目标；如果用力太大，箭就超过目标了。

3. 念根

在修四念处时，要觉知身心生起的任何现象，在觉知的这个过程中，正念就扮演了控制的力量。

4. 定根

在修止的过程中，定根在俱生名法的范围之内，通过根缘执行其控制力支助缘生法——俱生名法。

例如，在修习入出息念时，定把心与心所统一和控制入出息上，让它们不起妄念，稳定不动摇。一般在入定的时候，我们是听不到声音的。例如，有一次，佛陀在入定的时候，刚好附近有五百辆牛车越河而过，非常噪杂，但是他什么都没听到。

5. 慧根

慧根如实了知目标的无常、苦、无我。它包括识别真正善知识、真法和伪法，以及善与恶的能力。在生命遇到不如意时，智者能让其智慧执行其控制力——如理作意，以支助善法——缘生法生起。

以下沙马内拉的故事说明了这一点：

有一位七岁的男孩，由于父亲殷切的盼望，而出家为沙马内拉。剃度之前，男孩先得到一个禅观指导。剃度时，他专注禅观，也因为这禅观和前世的善业，剃

度之后，他就证得圣果。后来，他的戒师，帝沙尊者在他的陪同下，出发前往沙瓦提城，准备向佛陀顶礼。半路上，他们暂宿某一村落的精舍。当天晚上帝沙尊者入睡后，沙马内拉却彻夜坐在帝沙的身边禅坐，只在接近清晨的时候，稍为睡卧一会。

第二天一大早，帝沙尊者认为该是摇醒沙马内拉的时候了，于是把扇子轻轻地抛向他。但不幸的是，扇柄却打瞎了他的一只眼睛。小沙马内拉急忙用单手遮住受伤的眼睛，出去打水，准备给帝沙尊者洗脸，并清洗精舍的地板等。

当他单手捧水给帝沙时，尊者告诫他，服务别人时，应该用双手。这时候，尊者才发现小沙马内拉一眼因为自己的疏忽而失明了。刹那间，尊者明白小沙马内拉实在是一位高贵的人，他深感歉疚，跪地向小沙马内拉道歉。小沙马内拉很诚恳地告诉他，这既不是尊者的错，也不是他自己的错，而是轮回的过患。小沙马内拉请尊者不要因此难过。

小沙马内拉能够通过其慧根，统领其相应名法思惟轮回的过患，让善法生起。

在修习内观的时候，慧根执行它的控制力，以便其俱生名法能专注在目标的“无常、苦、无我”上。

禅缘 (Jhāna paccayo)

此缘的缘法使到缘生法紧密地观察目标。于此的缘法是七禅支，缘生法是与禅支相应的心与心所（除了双五识），以及俱生色法。

缘法的七种禅支是寻、伺、喜、乐、一境性、忧与舍。乐、忧与舍禅支都属于受心所，所以虽然说七禅支，但只有五种心所。在修定的时候，寻、伺、喜、乐和一境性是初禅的五禅支，属于善的。

(1) 寻禅支通过禅缘使缘生法紧密地观察目标。譬如说我们修安般念，缘法是寻，寻把心安置在呼吸上。如果不把心安置在呼吸上，心就会起妄念。所以寻使得心安置在目标上，不起妄念。

(2) 伺禅支是一再地把注意力安置在呼吸上，紧密地观察目标。寻是初次把心安置在目标上，伺是一再地把心安置在目标上，这两个都紧密地观察目标。通过什么缘呢？禅缘。

(3) 喜禅支是很喜欢目标，只有喜欢目标，心才能安住在目标上。

(4) 乐禅支是乐在目标中，心专注在目标上，便生起了乐受。有乐受，我们禅修才能够坐得久，如果全都是苦受，我们就坐不住了。

(5) 一境性禅支统一所有的名法，让它们平衡地安住在安般念的呼吸上。若一境性禅支不把所有名法统一起来，它们就会四处纷飞，心就会散乱，所以它要把所有的名法统一在呼吸上，使心集中，集中才有力量。

(6) 忧禅支属于不善心所，与嗔根心相应。比如当我们的因为想起敌人而懊恼，忧禅支使到相应的心与心所一直紧密地思惟敌人。

(7) 舍禅支可以是善或不善。当一个人证到第五禅，舍禅支使到相应的心与心所平等和紧密地观察目标。

舍禅支如何和不善心相应？当一个猎人很平舍地用枪瞄准猎物，寻、伺、喜、一境性让他的心集中在目标上，只是此刻他的受是舍受。

所以禅缘让心专注在所缘境。一般来说修定所指的五禅支是属于善的。但禅支也可以是不善的。比如当我们在看电影的时候，寻和伺禅支让我们的心一直追随着电影情节；喜禅支对电影情节有兴趣；乐禅支使心快乐，一境性禅支让心非常专注于剧情，并沉迷其中。

五禅支使到我们在造善业或是不善业时精神集中，缺乏它们，作业便无法有效率地被执行。以下《法句》的故事充分地说明这一点。

僧伽逻仕达是沙瓦提城的一位长老比库。他的侄儿后来也出家为比库。有一次这年轻比库得到两件袈裟，他决定把其中一件供养给他的舅舅。当他把袈裟供养给长老比库时，长老比库说自己的袈裟已经足够了，所以加以拒绝。为了不让他的侄儿难过，长老比库要年轻比库帮他扇凉。但年轻比库认为舅舅不喜欢他，既然如此，他最好还是还俗，过世俗的生活。从那时候开始，他的心念纷飞，思绪紊乱，心中想着：

还俗后，就卖掉袈裟，买只母羊，然后快速生育，就有足够的收入娶妻生子，他再携带妻小搭车去探访舅舅。他甚至想到在路途上，他会告诉妻子，由他来照顾孩子，但她却要他驾车，不要管孩子的事，而他坚持要照顾孩子，就去抢孩子，结果孩子就掉下车子，被轮子碾过，他非常忿怒，拿棍子朝老婆头上打去。

其实，这时候，他正用扇子帮舅舅扇凉，但由于胡思乱想，他竟然打到长老比库的头！由于缺乏五禅支，这年轻比库连扇凉这一件小事都无法圆满完成。

道缘 (Magga paccayo)

此缘的缘法充当使缘生法达到某个目的地的管道。道就是作为达到某个目的地的管道。道，一共有十二种，包括八个正道和四个邪道。于此的缘生法是除了十八无因心之外的一切与道相应的心与心所，以及俱生色法。

八正道包括正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。之所以称为“道”，是因为它们是达到善趣或涅槃的管道，所以叫做道缘。

四邪道是达到恶道的通道，包括邪见、邪思惟、邪精进和邪定。

1. 八正道

(1) 正见

在八正道里，正见居首。什么是正见？正见就是彻知四圣谛。这是很重要的。当然正见也分很多层次，譬如最基本的，就是彻知因因果报。当一个人彻知了因因果报的时候，他才知道为什么要行善，为什么要止恶。如果他没有因果报应的正见，他不会汲汲于为善，也不会汲汲于避恶。所以说正见是前导，它带领人走向正确的方向。

什么是正见彻知的四圣谛？苦、集、灭、道。

第一，苦谛

什么是苦谛？在《大念处经》中，佛陀说：

“生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之，五取蕴即苦。”

佛陀为什么讲五取蕴是苦谛？那是因为五取蕴时都是处在变化和生灭之中，但是无明不但不知此真相，还让我们错知五蕴是快乐的，导致贪爱强烈地执着于五蕴。

五蕴是色、受、想、行与识。我们通过什么烦恼来执着于五取蕴呢？首先，我们通过“贪爱”来执取五蕴为“我的”——身体是“我的”，感受是“我的”，标志和记得（想蕴）是“我的”，造业的行动（行蕴）是“我的”，心识是“我的”。然后，我们又通过“有身见”来执取它们为“我的自我（atta）”——身体是“我的自我”，感受是“我的自我”，想蕴是“我的自我”，行蕴是“我的自我”，心识是“我的自我”。

可见，我们以两种错误的方式去执取五蕴：第一个是通过贪爱去执取它为“我的”；第二个是通过有身见去执取它为“我”。

第二，集谛——苦的起因

苦的起因有三：“欲爱、有爱、无有爱”。

欲爱是执著于五欲的享受；有爱是执著于生命的存在，这是更强烈的爱。众生不想解脱轮回，因为执著于生命，执著于要出生在天界，享受天界的快乐，或执著于投生为人，执著于出生为梵天人等。有爱与常见相应，认为同一个人在轮回。无有爱跟断见相应，认为人

死了，一了百了，也不承认因果报应。它是与断见相应的一种贪爱。这些都是痛苦的原因。

第三，灭谛——痛苦的止息

什么是灭谛？既然贪爱是苦因，那灭谛便是贪爱的息灭，也就是涅槃。

第四，道谛——朝向灭苦的道路

道谛即八正道——正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

了解这四圣谛，就是持有正见；要有正见，就要了知这四圣谛。四圣谛是整个佛教的中心，佛陀初次转动法轮，开示的就是四圣谛。

（2）正思惟

正思惟包括三种：（1）出离思惟，（2）无嗔思惟，（3）无害思惟。

出离思惟——我们不仅需要通过深思感官欲乐的过患，来发展出离思惟，也需要尝试“抛弃”有一个“我”在享受这些欲乐的观念（即无我）。出离思惟同样意味着远离如下的想法：我想拥有大洋房、豪车、美人伴随、我的名利、我的高薪、我的社会地位等等。这些想法牢牢地执取着“我们所有的”这一概念，极度增强对于欲乐的渴爱，让人对渴爱难割难舍。进入禅那也被视为出离思惟，因为当心专注于禅那，有关感官欲乐的想法是被暂时放弃了。正如佛陀所说：“当定被展开，心就展开了；当心展开，激情就被去除了。”

无嗔思惟——是没有敌意的想法（嗔恨心）。为了达到这高尚的心态，我们需要深入思惟慈心，时时祝

愿他人远离身心的痛苦，祝愿他人平安快乐。当周围的人快乐，我们也会跟着快乐。

无害思惟——是没有虐待别人的残暴思惟。一个人要想培育正确的“无害思惟”，就要培育对一切众生的悲悯与同情之心。当一个人看到他人身处痛苦之中时，怜悯之情油然而生，悲的生起会令心受到“触动”，并希望通过自己的援助来减轻他们的痛苦。

（3）正语

正语共有四个：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。

（4）正业

正业有三个：不杀生、不偷盗、不邪淫。

（5）正命

正命有五个：不买卖武器、不买卖提供他人屠杀的动物、不买卖酒类、不买卖毒品和不买卖人口。这些不正当的职业会滋长狠毒的心，伤害别人，让世界走入昏暗与混乱，是应该被指责的。

（6）正精进

正精进有四：（1）未生之恶不令生；（2）已生之恶令消除；（3）未生之善令其生；（4）已生之善令圆满。

四正勤是所有成就的根本，我在前面四正勤的内容里已经详细的讲解过了，在此不再赘述。

（7）正念

正念意味着牢记、不忘记，它（正念）需要通过不断观照身受心法来培养。身受心法四念处是培育正念的处所。四念处分别是：身念处（对身体的观照），受念处（观照苦受、乐受、不苦不乐受），心念处（观照心的不同状态，如心有欲望、心有嗔恨、心收缩、心散乱等等），以及法念处（观照五盖、四圣谛、七觉支等等）。身、受、心、法是建立正念的基石，通过对它们的观照，可以引发智慧。

（8）正定

它有会聚、令心统一在所缘上的作用，也就是培养一种状态：将所有心与心所聚集起来，把它们引导向一个具体的目标（如呼吸），并持续专注一段时间，以增强心的力量。这时，心是远离情欲，远离五盖的，从而获得有寻、有伺、喜、乐以及一境性五禅支，这是安住于初禅。正定包括了初禅、二禅、三禅以及四禅。

总结的说，八正道是趣向涅槃的管道。我们要解脱痛苦，就一定要了解解脱痛苦的路怎么走。如果不知道解脱痛苦的路怎么走，不是很彷徨、很茫然吗？譬如说你要去高雄，就应该知道路线怎么走，要坐什么车，否则可能会搭错车，而搭错车可能会让你去到令你痛苦的地方。

2. 四邪道

（1）邪见

邪见有很多种，诸如不相信因果（无因见）、断见、常见等等。通常，很多人都持有常见，常见是认为在这生死轮回中有一个永恒的灵魂从这一世飘泊到另一

世，换言之，就是我们认为同一个人，从这一世飘泊到另一世。我相信，包括佛教徒在内的很多人都持有这种常见。为什么呢？因为我们还没有彻底地了解到无我，不知道众生只是名色的组合，名色法是生灭不断的。生命是一连串生灭不断的过程，我们却误以为这个过程中有一个永恒的我，所以才引生了这个常见。

断见则认为人死了，生命就断灭了，无所谓轮回。

（2）邪思惟

邪思惟与正思惟相反，邪思惟有三：欲乐思惟、嗔恨思惟与残暴思惟。

欲乐思惟是指不能够舍弃享乐，心中或向往欲乐，或缅怀欲乐；嗔恨思惟是心中时常对别人怀有嗔恨心；残暴思惟是心中只想要怎么去虐待别人。

（3）邪精进

与正精进相反。

正精进是未生之恶不令生，邪精进是未生之恶令其生；正精进是已生之恶令消除，邪精进是已生之恶令成长；正精进是未生之善令其生，邪精进是未生之善不令生；正精进是已生之善令圆满，邪精进是已生之善令消除。

所以精进力用得相反，其作用是滋长不善而消灭善。

譬如说第二次世界大战的时候，希特勒也很精进地去挑拨、煽动人民去战斗。他精进于令人民还没生起的嗔恨及残暴的恶念生起。他煽动所有德国人去嗔恨犹

太民族，然后又要强盛德国、扩展领土继而发动第二次世界大战。这种叫做邪精进。

（4）邪定

如果一个人取的目标是邪恶、错误的，那他所培育的就是邪定。譬如说一个人集中精神，拿枪瞄准别人，那个时候就是邪定。

邪见、邪思惟、邪精进与邪定，都是朝向四恶道的道缘。

相应缘 (sampayutta paccayo)

于此缘，属于缘法的名法导致属于缘生法的名法生起。在此缘法是名法，缘生法也是名法，二者作为一个不可分离的相应组合同时生起。该组合的特征是同生、同灭、拥有同一个目标及拥有同一个依处。

对于此缘，若取任何一个名法为缘法，其余的相应名法即是缘生法。我们已经说过心不能单独生起，一定要跟心所一同生起。如果心是缘法，它相应的心所就叫做缘生法；如果心所是缘法，那相应的心就是缘生法。

举个例子，当美好的味道撞击到舌根，便生起舌识。舌识的生起使到相应的七个遍一切心心所生起。这七个心所是：

1. 触——连结味道、舌根跟舌识。

2. 受——体验味道的可喜之处。

3. 想——标志味道是甜的、酸的、苦的，或者标志味道是常的、乐的。

4. 一境性——是把触、受、想、等相应名法统一起来，集中在味道上面。

5. 名法命根——则是维持相应名法的生命，使其能够扮演各自的任务。

6. 作意——引导心，把所有的相应名法导向味道。

7. 思——有两个作用，第一个是自己造贪的业，第二个是指挥其他的相应名法执行自己的作用。

比如指挥“触”把味道、舌根和识连结起来；指挥“受”快去体验味道的可喜之处；指挥“想”去标志味道；指挥“一境性”快点统一相应的名法，集中在目标上；又指挥“名法命根”去维持相应名法的生命；又指挥“作意”，把所有的相应名法指引到目标上去。

在此，舌识是缘法，其余的相应名法——七个遍一切心心所，即是缘生法；缘力为相应缘。

相应缘要满足四个条件：同时生、同时灭、同一所缘与同一依处。这四个条件也是心王跟心所相应的条件，所有心与心所都是同时生、同时灭、同一所缘和同一依处的。回顾以上的例子，当舌识生起，相应心所同时生起；当舌识灭去，相应心所同时灭去；舌识和相应心所都是取味道为所缘；它们的依处都是舌根，虽然有时心跟色法同生，但它们不是同时灭，所以它们不相应。只有心与心所，名法与名法，才是相应缘。

不相应缘 (vip̐payutta paccayo)

于此缘，缘法为支助现在色法的名法，或缘法为支助现在名法的色法。这跟相应缘刚好相反。

相应缘里的缘法和缘生法一定都是名法，没有色法。至于不相应缘，如果缘法是名法，缘生法就是色法；如果缘法是色法，缘生法就是名法。即此缘的缘法及缘生法两者必须属于不同的种类。若其中之一是色法，另一者必定是名法；若其中之一是名法，另一者必定是色法。这就有如掺在一起的水与油，虽然放在一起，却依然保持分离。

色蕴与四名蕴（受、想、行、识），有时同生，但不同灭，依处、所缘也不同，故为不相应缘。色法的寿命是十七个心识刹那。心跟色法可以同时生起，但是灭去的时间不一样。色法灭去的时候，已经有十七个心灭去了。它们的依处也不一样，色法本身是名法的依处。譬如，眼识依眼净色而生，而眼净色依地、水、火、风而生，它们依处根本不一样。它们的所缘也不一样，色法不能识知所缘，只有名法才能识知所缘。这种叫做不相应缘。

在结生时，心所依处与诸名蕴同时生起，而互不为不相应缘。这是因为它们分属色法与名法；而且，在结生那一刻，结生识是心识，虽然与心所依处同时生起，但是心所依处的寿命比结生识长，所以不与结生识同时灭：故称为不相应缘。

有缘和不离去缘(*Atthi paccayo & Avigata paccayo*)

此二缘的含义相同，只是名称不同而已。于此缘，缘法支助缘生法生起，或在与缘生法同时存在的时刻支助缘生法继续存在。

譬如，四大其中一个地大，地大生起的时候，它支助其他三大“水、火、风”同时生起，所以地是缘法，其他三个是缘生法，通过什么缘呢？有缘。四大一同存在，是不能够分离的。当心生起，通过有缘的缘力，它支助缘生法——相应心所生起。

心与心所既属于有缘，又是俱生缘，相互缘和依止缘。心生起，心所一定会跟着生起，所以它们是以同时存在的力量来相互支助。

四大是俱生法，心与心所也是俱生法。然而于有缘，缘法与缘生法并不一定是要俱生法；所需的只是这两者有暂时重叠存在的时候，以及缘法在它们重叠存在的时段里有以某种方式支助缘生法。如有缘包括了前生、后生及俱生法。

譬如，当一个女人的眼睛看到一个迷人的色所缘，如珠宝，便生起眼识（看到），眼识灭去后，便相续地生起领受，推度和确定心，确定心灭掉后，生起七个贪欲速行心。色所缘的寿命为名法的十七个心识，色法的存在（有缘）使到取它为目标的一系列心识与心所通过眼门心路过程生起（所缘前生有缘）。

在此，缘法——色所缘，支助缘生法——眼门心路过程心与心所生起，并在与缘生法同时存在的时刻支助缘生法继续存在。

让我举一个比较容易明白的例子。我们凡夫的内心有一个潜伏的烦恼——有身见，这烦恼一直跟随着我们。不管我们做了善事或不善事，有身见会将“善行和不善行”变成“自我”（atta）。

例如，今天你打退了一个正在行凶的歹徒，你会很高兴地说：“我做了一件善事！”并对“是我”这个想法产生强烈的执著。或者你因为喝醉酒，迷迷糊糊地侵犯了一个少女，待清醒后，你会很沮丧地说：“我做错了，我犯了一个不可原谅的错误！”并且会因为“是我”这个想法而大为苦恼。不管是善行或不善行，有身见把它们转换成“是我”的想法。

在此，有身见是缘法，一切“是我”的想法是缘生法。有身见通过有缘和因缘的缘力支助“是我”的想法继续存在。

有缘共有五种：俱生有缘、前生有缘、后生有缘、食有缘与根（色命根）有缘。其实有缘还包含了其他各种不同的缘。关于这点，在下一篇分组归纳时就会变得清楚。

不离去缘类似有缘。二者的差别在于，有缘是在支助法的生、住、灭的过程，而不离去缘则是在法生、住、灭的过程中，尚未完全离去前，给予支助。

无有缘和离去缘 (Natthi paccayo & Vigata paccayo)

无有缘与离去缘是同一个意思，它们是另一对性质相同而名称不同的缘。

无有缘是指名法灭尽后，令其他名法有机会随它之后生起。它们灭去后，通过“没有”的力量来支持缘生法，因此叫无有缘。

当色尘撞击到眼根，会生起眼门心路过程——一系列条理分明的识知过程。色尘撞击到眼根时，一个过去有分生起灭去。过去有分的灭去，通过“无有缘”的缘力使到第二个有分波动有机会随它之后生起；在此，有分波动是缘生法。有分波动的灭去，使到第三个心——有分断，有机会随它之后生起；有分断掉后，使到另外一个心——五门转向，有机会随它之后生起；五门转向心灭掉后，使到另外一个心——眼识，随它之后生起；眼识灭去，生起领受心，领受心的生起是依眼识的灭去或“无有缘”为缘，在此领受心是缘生法；依此类推。

无有缘和无间缘性质相同，都是在名法灭尽后，使到其他名法有机会随它之后生起，中间没有间隔，只是无有缘以“不存在”来支持缘生法。

离去缘是指名法之离去令其他名法有机会随它之后生起。犹如总统继任，如果前一任总统不下台，新任总统就不能上台。同样的，两个心不能同时生起，一个心消失后，另外一个心才能够生起。

二十四缘分组归类

综上所述，这二十四缘又可以归纳为四个组：
（一）所缘缘；（二）亲依止缘；（三）业缘；（四）有缘。

所缘缘

譬如，增上缘有两种：所缘增上缘和俱生增上缘，而所缘增上缘也可以归纳为所缘缘。举例说，当你听到某某寺院的住持是阿罗汉时，你的心被这尊贵的所缘钩

住了，你很想去礼敬他，此强烈的念头带动你的身体去礼敬他。这便是所缘增上缘。

所缘增上缘不只可以归纳进所缘缘，也可以归纳进所缘亲依止缘组。此外，前生缘里的所缘前生缘也可以归纳为所缘缘。

图表 21. 二十四缘及其分类

1	因缘	14	异熟缘
2	所缘缘	15	食缘： i) 色食 ii) 名食
3	增上缘： i) 所缘增上 ii) 俱生增上	16	根缘： i) 前生根 ii) 色命根 iii) 俱生根
4	无间缘		
5	等无间缘		
6	俱生缘	17	禅缘
7	相互缘	18	道缘
8	依止缘： i) 俱生依止 ii) 前生依止 a. 依处前生依止 b. 依处所缘前生依止	19	相应缘
		20	不相应缘： i) 俱生不相应 ii) 前生不相应 iii) 後生不相应
9	亲依止缘： i) 所缘亲依止 ii) 无间亲依止 iii) 自然亲依止	21	有缘： i) 俱生有 ii) 前生有 iii) 后生有 iv) 食有 v) 根有
10	前生缘： i) 依处前生 ii) 所缘前生		
11	后生缘	22	无有缘
12	数数修习缘	23	离去缘
13	业缘： i) 异刹那业缘 ii) 俱生业缘	24	不离去缘

亲依止缘

一个心生起、灭掉后，导致另外一个心紧跟着它生起，这是无间缘；后心的生起依止于前心的灭去，这是无间亲依止缘。所以无间缘或等无间缘也可包括在亲依止缘内。

数数修习缘是屡屡重复使到后面的心更有力量。后面的心变得越来越有力，是依止前面重复的力量，因此，数数修习缘也可以归纳为无间亲依止缘。

无有缘和离去缘是指前心灭去后，后面的心才能够生起。后心的生依止前心的灭，所以也可归纳为亲依止缘。

总之，无间缘、等无间缘、数数修习缘、无有缘以及离去缘，都可以归为亲依止缘。

业缘

业缘的归纳就比较单纯了。业缘有两个：异刹那业缘与俱生业缘。异刹那业缘可归纳于业缘，在很强时也可以归纳于亲依止缘。俱生业缘则归入有缘。

图表 22. 归纳诸缘

所缘缘	亲依止缘	业缘	有缘	
• 所缘增上 • 依处所缘 前生依止 • 所缘前生 • 不相应*	• 所缘增上 • 依处所缘 前生依止* • 所缘前生 • 异刹那业* • 不相应* • 无间 • 相续 • 数数修习 • 无有 • 离去	• 异刹那业	• 所缘增上* • 俱生增上* • 俱生依止 • 依处前生依止 • 依处所缘 前生依止 • 依处前生 • 俱生业 • 不相应 • 因	• 俱生 • 相互 • 异熟 • 食 • 根 • 禅 • 道 • 相应 • 不离去 • 后生

* 代表“有时而已”。

有

很多缘都可以归纳进有缘：俱生缘、依止缘、食缘、根缘、禅缘、道缘、相应缘等。

【用发趣论略述缘起第一支：无明缘行】

现在，我们可以用发趣论的各种缘力来阐释十二因缘。在此，我们仅略述缘起第一支——“无明缘行”，即“缘于无明而行生起”这个过程是依靠何缘力而产生的？

“见缘起者，见佛；见佛者，见缘起。”

缘起（*paṭiccasamuppāda*）在佛教里非常重要，只有彻底了解什么是缘起，我们才能够明白什么是“无我”。“无我”的意思是说一切现象的生起都是因缘和合，没有一个主宰。只要了解一切的现象都是因缘和合，“我”见自然会破灭。所以要了解无我，就一定要研究缘起。

缘起又被称为十二因缘。缘起法基本上是解释生死轮转的因缘结构，开显维持众生生死轮转，从一世转到另一世的诸缘。在此，众生只是世俗谛，是方便说。是什么缘让众生从一世转到另一世呢？

缘起法一共有十二支：“无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死愁悲苦忧恼，如此生起了整堆的苦蕴。”

缘起法的法则是：“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”“此有故彼有，此生故彼生”是指因为无明，才有行；因为行，才有识；如此类推。“此无故彼无，此灭故彼灭”是指无明灭，则行灭；行灭，则识灭；如此类推。

“缘生缘灭”是缘起的法则。佛陀是在证道后的第一个星期开始审察十二因缘的。

缘起第一支是“无明缘行”。什么是无明？无明的特相是心盲目，或者无智、没有智慧；它的作用是使迷惑；现起是覆蔽，或不能彻知目标的真实法。因为无明覆蔽了我们的智慧，让我们看不清楚欲乐的过患，也看不清楚世间一切法都是生灭无常的。

根据经藏，无明是不知四圣谛；而根据阿毗达摩，无明有八个：

第一，不知苦谛；

第二，不知集谛；

第三，不知灭谛；

第四，不知道谛；

第五，不知过去五蕴；

第六，不知未来五蕴；

第七，不知过去五蕴和未来五蕴两者；

第八，不知因缘法则，包括业力及其果报。

其实，无明不但是不知上述这些，而且还错知。错知什么呢？我们下面来解释。先讲“无明缘行”，“行”分三种：非福行、福行与不动行。

非福行是指一切的不善业，依身、语、意三门可分为十种，即：身不善业三种——杀生、偷盗、邪淫，语不善业四种——虚妄语、离间语、粗恶语和杂秽语，以及意不善业三种——贪婪、嗔怒与邪见。

福行包括欲界善业和色界善业，欲界善业是指布施、持戒、禅修、恭敬、服务、回向功德、随喜功德、听闻佛法、弘扬佛法与正直己见十种¹⁷；色界善业是指初禅、二禅、三禅与四禅。

不动行是指无色界善业——空无边处禅、识无边处禅、无所有处禅与非想非非想处禅。

无明如何缘行？无明是不知苦谛——生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五取蕴之苦。当无明生起的时候（因缘），令众生不知道执取五蕴是苦的，不但不知，还误以为执取五蕴是快乐的，因此，喜欢得到天人五蕴的人便会积极地布施与持戒（天人五蕴是所缘缘，亲依止缘）；喜欢出生在梵天的人便会积极地修习

¹⁷ 若依身、语、意三门来分，欲界善业也可以分为十种，即：身善业三种——离杀生、离偷盗和离邪淫，语善业四种——离虚妄语、离离间语、离粗恶语和离杂秽语，以及意善业三种——不贪婪、不嗔怒与正见。

色界禅定或无色界禅定（所缘增上缘，亲依止缘）。因为众生误认为一直得到五蕴轮回是快乐的。

在此，无明是缘法，无明通过因缘的缘力导致众生造下了非福行、福行与不动行而延长轮回；非福行、福行与不动行是缘生法。当众生因为嗔恚造下了非福行如杀生、偷盗等，便会生起不善身门和意门心路。对于第二速行等，则以无间缘、等无间缘、无间亲依止缘、数数修行缘、无有缘、离去缘为缘。当嗔恚心（缘法）生起，则以因缘使缘生法——相应心所和俱生心生色法生起。心和相应心所以俱生缘、相互缘、依止缘、相应缘、有缘、不离去缘为缘。

其余的十一支——“行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死愁悲苦忧恼”，就待大家依靠自己的智慧去领悟了。

萨度！萨度！萨度！

问答

一、当一个人临终时，他过去造下的业如何产生今生的生命或结生心？结生心是不是灵魂？有没有灵魂从过去世转移至新的生命？

答：我将举例说明：在缅甸有一个女禅修者，她观到她的过去世是一个乡村的农家女。有一次她去大金塔供灯，旁边刚好有一个城市来的女人也在供灯，她很赞叹这个女人。由于她没有受过教育，又出生在农村，

觉得城市的女人既高贵又有教育，于是心中很向往出生为城市的女人，所以当她把灯供奉给佛塔的时候，她许愿下一世出生为城市的女人。

每一个无明和爱欲在背后推动的善业和不善业都能产生业力。在此，她心中潜伏性的无明让她不但不知生命是苦的，还错认为生命是快乐的；此错知使她强烈地执着这城市女人的生命。无明和爱欲（因缘）使到业形成一股力量，若因缘具足，它就会在下一生产生新的结生识。

在她临终之最后时刻，由于她供灯的善业（业缘）即将引生果报的缘故，在她的临终速行心出现了趣相，她看见呈现母亲子宫内的红色影像。这意味着她即将投生至人间。同时，因为无明与渴爱尚未断除——无明是不知任何的新生都是危险的，渴爱是贪爱出生为城市的女人，她的临终速行心即刻取这红色的影像为所缘（所缘缘），而她供灯的善业（业缘）推动心识从这一世到下一世，使得它马上产生结生识的果报（异熟缘）。

依照心的相续过程（由死亡心到结生心），她的死亡心生起灭尽之后，不容间断地，下一世的结生心即刻在欲界地生起（无间缘）。就好像一个人很想离开此岸的危险，会紧握住绑在岸边树上的绳索，完全不知对岸也是充满着危险，他藉着绳索把自己抛掷到对岸。然后，放掉此岸的绳索（死亡心），并且在另一个河岸取得新的立足点（结生心）。同样的，死亡心灭去后，结生心在新的心所依处支助下，执取红色为所缘，到达新的结生地（人界）。

“结生心”不是灵魂，它的作用是将前世与现在世连结起来，但是并不意指有一个灵魂从过去世转移或漂

泊至新的色身，若认为有一个灵魂从过去世转移或漂泊至新的色身，这是“常见”（*sassata-dit̐hi*），也是大多数人持有的错误见解。一般人都认为结生识是永恒不变的灵魂或自我。相信永生或灵魂、自我不灭的人，对生命有着强烈的执着及爱染，一旦听到佛陀宣示“无我”，他们会感到惶恐、紧张、忧虑与痛苦，不知如何是好，害怕他们幻想出来的、紧握不放的“我”就要毁灭。

如我们所知，心识一生起即立刻灭去，成为下一个心识生起的因缘（无有缘，离去缘，无间缘）。每一个心识都不一样，甚至两个连续生起的心识也不会相同，灵魂（如果有的话，更何况没有）又怎么会从一世转至另一世呢？

这位女禅修者的结生心在人世间生起，也是缘取红色影像为目标，这是基于与临终时成熟的相同的善业，此善业是由未被断除的无明与渴爱所推动的。（这位女禅修者出生在城市，是大学的一位讲师。）

如此，心之流从死亡流到结生，又从结生流到死亡，就有如车轮一般次第地转起。生命就是这样的流转。

二、老师，请问一下，您刚刚说没有一个灵魂体在轮回，执著一个灵魂体便是常见，可是佛陀常用方便法跟弟子讲本生故事，也讲自己的本生故事。这是一个阶段性的做法吗？

答：世间有两种谛：世俗谛与胜义谛。佛陀在讲经时，多用世俗谛，但是讲阿毗达摩，就用胜义谛。佛陀讲本生经时说“有一个过去的我如何、如何……”，这是以世俗谛来讲。如果他不以这样的方法来表达，众生

没有办法明白。如果佛陀一直讲过去的我只是名色，我的太太也是名色……听来听去都是名色，我们会被搞糊涂，所以为了让众生更加明白，他用世俗谛来适应众生的思想层次。但是为了超越世俗谛，在《阿毗达摩论》中，佛陀又用了胜义谛来分析世俗谛不是真实存在的，最终存在的是名色，而名色始终都在变化生灭中。一直生灭不断的東西，怎么可能说是一个“我”呢！

修行上我们要走中道，一定要了解这两个谛。我们活在世间，如果一直引用胜义谛，心中想到的都是名色、色聚，无人相、众生相，我们将没办法在世间生存，这是肯定的。

所以当佛陀成道的时候，他根本不愿意说法，因为他体验到的都是胜义谛，都是无常、苦、无我，都是变化、生灭。而众生的眼睛都被灰尘蒙着，他们怎么能够明白呢？大梵天请求他说法，并强调说某一些众生的眼睛只有少许的灰尘，他们一定听得懂佛陀的法义，佛陀才答应说法。佛陀说法时，也不能够一直讲胜义谛，他一定要用世俗谛来表达胜义谛，这样众生才能够慢慢地接受，慢慢地明白。

我们学佛的人，若执著世俗谛，认为有一个“我”存在，有一个永恒的灵魂从这一世飘到另一世，有一个下一世的“我”、过去世的“我”，我们的修行将没有办法进步。但是如果我們彻底放掉世俗谛，不管世俗谛，只讲胜义谛，我们将与世界格格不入。在别人眼中，我们成了外星人，这对我们的修行也会有障碍。所以，我们要走中道，要接受世俗谛，但是要通过智慧看透世俗谛后面的胜义谛，这样我们的修行才会进步。

三、我们要怎么切断“受”？譬如说苦受、乐受、不苦不乐受，特别是乐受。

答：如果乐受生起我们不切断的话，它就会引生贪爱。譬如说你吃巧克力蛋糕，“哇！好吃！”生起乐受，你一定想再来一个。这是贪的本质。

当乐受生起，要阻止贪欲增长，首先要有正念，若无正念，生起乐受都不知道的话，就会由于乐受生起贪爱。其次，是用智慧去观乐受。观的意思是作意这个乐受是无常的，然后再作意它为因缘法。为什么乐受会生起？因为触。那触为什么生起？因为有一个目标——巧克力蛋糕——撞击到我们的舌根。所以触也是因缘法，因缘法是无常的。既然触（因）是无常，那受（果）怎么会是常呢？当你这样观因缘法的时候，就会了解什么是无我。当你如实观受为无常、因缘法、无我时，乐受就不会延伸到贪爱去了。

四、不明白三轮转是说明“由烦恼轮转开始，引生业轮转，再引生果报轮转，如此令生死流转不已”？还是说明“生死流转由此三种轮转的其中一种轮转，令生死流转不已”？

答：三轮转是要说明“由烦恼轮转开始”，因为烦恼轮转才造业，有无明、有贪嗔痴才会造业。因为造业会留下业力，于是产生果报，果报就是名色（生命）又开始了。名色开始而烦恼又没有断，你重新再造业，又变成烦恼轮转。烦恼轮转变成业轮转，业轮转又变成果报轮转，如此一直转下去。

第九章 业处之概要

9.1 业处

业处有两种：止禅与观禅。业处（kammaṭṭhāna）是“作业之地”或“工作之处”。这一词用以代表禅修之法，是禅修者培育特别成就的工作处。在佛教里有两大类禅法：止禅与观禅。在这两者当中，观禅是佛教特有的禅法，修此禅法的目的，即是要亲身体验佛陀所发现及所教的四圣谛。在非佛教的宗派里也有止禅，印度有很多人修止禅。菩萨尚未证到佛陀的境界时，也曾经跟两位大禅师学习止禅，学到无所有处定与非想非非想处定。后来他发现还是没有彻底解脱烦恼，觉得止禅不是解脱之道，所以离开了两位老师，去寻找不死之道，最后终于在菩提树下证悟。

虽然止禅不是佛教特有的，然而在佛教里教止禅的目的，是以修止禅所培育的定力做为修观禅的稳固基础，这是非常重要的。为什么要修止禅呢？因为佛陀说：“有定者能够如实知见真实法。”基于这个原因，所以我们先从止禅开始培育定，通过定来开展智慧。这两大类业处都有各自的禅修方法及范围，本章将会加以解释。

9.2 止与观

译为“止”的“*samātha*”代表“心的宁静”。在专门用语上，“止”被定义为八定里的“心一境性”，即经教法的四色禅（初禅、二禅、三禅、四禅）及四无色禅里的一境性心所。如果把一般的心一境性提升，就会成为定了。一般的心一境性不称为定。不善心里也有心一境性，心一境性是遍一切心心所。要把心一境性提升到定，才能够称为止。这些定（*samādhi*）被称为止，是因为心一境性平息了心的犹豫或惊栗。

译为“观”的“*vipassanā*”被解释为“从各种不同的方面照见”，例如五蕴、内在的、外在的、过去的、现在的、未来的……从各种不同的方面照见。“观”是直接照见诸究竟法的无常、苦、无我三相。如果只是知道现在发生的现象，而未照见它的无常、苦、无我，不表示我们是在修观。观是导向揭开诸究竟法真实本性的慧心所的作用。

这一章《业处之概要》是整部《清净道论》的概要，想要更详细了解内容的读者可参考《清净道论》。

9.3 止之概要

止禅一共有 40 种业处。首先，在止业处概要里有七组：十遍、十不净、十随念、四无量、一想、一分别、四无色。我们将一一解说。

十遍

是指地遍、水遍、火遍、风遍、蓝（青或褐）遍、黄遍、红遍、白遍、虚空遍与光明遍。遍（*kasiṇa*）的意义是“全部”或“整体”，如此称之，是因为必须把其似相扩大至十方无边之处。

修习地遍时，禅修者可准备一个直径大约三十公分的圆盘，填满黎明色的泥，然后再把表面弄平，即是地遍圆盘，做为修习地遍的遍作相。把圆盘放距离自己一公尺之处，张眼凝视之，以及观察它为“地、地”，然后闭着眼睛。如果那个地出现在你的心里，这叫做遍作相。

另外一种方法是到有土的地方画一个圆圈，上面不要有树叶、树枝等等，把土弄平，之后站着观察它为“地、地”，这叫做取相。接着闭起眼睛，如果那个地出现在你的心里，叫做遍作相，你就可以回去静坐了；如果地没有出现，就睁开眼睛继续观。回去静坐以后，地的遍作相会在你的心流中呈现出来。如果它消失了，回去继续观地。建议自己做一个圆盘放在前面，就不必跑来跑去了。若闭上眼睛没有呈现出遍作相，睁开眼睛再取相，直到它不再从心流消失。慢慢地，我们的定力会越来越深。之后，要把地的遍作相扩大到十方世界，包括我们的身体都呈现为地。最后把注意力放在一小点，再作意“地、地”，便进入初禅了。方法很简单，实修时可能要花一段时间。

若要修习水遍，准备一桶清水（没有波浪的、平静的水），观察它为“水、水”。若没有在你的心流呈现，睁开眼睛再取相。在观水遍时，不要注意水的冷，否则会冷得全身发抖。同样的，当水呈现出来了，就是遍作

相。定力稳定之后，再扩大到十方世界，至到全部成为水，再把注意力集中在一个小方向，作意“水、水”。定力一旦稳定，就可以进入初禅。

若要修习火遍，生起一堆火，然后在一张皮或一块布上剪个圆洞，透过洞凝视火（这是取相），以及观察它为“火、火”。或者也可以藉由以前见过的火灾，自己记忆中火燃烧的现象，来取它为相。

修习风遍的禅修者，可以专注于从窗口或墙壁的洞吹进来的风，或是树上的风，观察它为“风、风”。

若要修习色遍（有四个遍），可以准备一个上述大小的圆盘，涂上褐、黄、红或白色，或是找褐、黄、红或白色的布，直接铺在圆盘上吊在你前面，再于心中默念它的颜色并专注于它。也可以选用某种色的花做为目标。在古代修过遍处的人，只要看到红花，例如红色的玫瑰花，马上就可以取相，取花的红，站着即能入禅定，这是他前世的波罗蜜（Pāramī）。

按照帕奥禅林的修法，若是已经修到安般念四禅的人，可以观 32 身分里的血红而进入红遍；取尿的黄色进入黄遍；取白骨来修白遍。刚开始是观骨头，作意它白，骨头便会消失留下白色，然后把白遍扩大到十方世界。最后把注意力定在一个方向，一直作意它“白、白”，就可以进入初禅了。修褐遍的话，可以取头发的颜色。

想要修习光明遍的禅修者可以专注于月光或不摇曳的灯光，或照在地上的光，或穿过墙缝照在另一道墙上的光线。看着光一直默念：“光明、光明。”闭上眼睛后光还出现的话，就可以开始作意了。

想要修习虚空遍的禅修者可以专注于一个直径大约三十公分的圆洞，观察它为“虚空、虚空”。透过圆洞看过去就是虚空（没有东西障碍着），我们就取这个相。

遍处可以达到五禅，所有的十遍都可以达到五禅。

十不净

就是不净观，观死尸腐烂的不同阶段。以前在印度，人死之后，尸体被丢在坟墓上，比丘会去那儿，从第一天开始观尸体的变化，第二天、第三天当尸体开始肿胀，比丘就取尸体的 1. 肿胀相来观，作意它“不净、不净”，进入初禅。过几天尸体又变化了，呈现 2. 青瘀相，他坐在那里观青瘀的尸体，作意它“不净、不净”，也可以进入初禅。尸体慢慢腐烂，他又取尸体 3. 脓烂相，进入初禅。过后，他又取尸体的 4. 断坏相，再进入初禅。5. 食残相，6. 散乱相，7. 斩斫离散相，8. 血涂相，9. 虫聚相，10. 骸骨相，这十种不净之相都能达至初禅。

十种不净是死尸腐烂的不同阶段。这种业处可对治欲欲。现在此业处比较难修了，因为尸体不是被火化，就是放在棺材里面，也不是每个人都有胆识去观尸体。

十随念

1. **佛随念**：佛有九种德行，1. 阿罗汉，意为杀掉所有烦恼。佛陀也是阿罗汉，但不是所有的阿罗汉都是佛陀。2. 正等正觉（不通过别人的指导，自己证悟的）。3. 明行足。4. 善逝。5. 世间解。6. 无上士调御丈夫。7. 天人师。8. 佛陀（是觉悟四圣谛者）。9. 世尊。选这九种德行其中一种一直思惟，可以进入近行定。佛随念不

能证安止定，因为佛的境界非常深奥，不是凡人可以理解，而且因思惟故难证安止定。

2. **法随念**：随念法的六种德行，法是 1. 世尊善说，2. 自见，3. 无时的，4. 来见的，5. 引导的，6. 智者各自证知的。

3. **僧随念**：随念圣弟子德行。

4. **戒随念**：忆念自己清静无染的戒行。

5. **舍随念**：舍是布施的意思，忆念自己布施的功德，可以证到近行定。

6 **天随念**：具有正念如下忆念：“诸天神因为他们的信、戒、多闻、布施及智慧而得以投生至如此殊胜之地，而我也拥有这些品德。”以自己的信等功德做为目标以培育正念，以及以诸天为证。

7. **寂止随念**：随念涅槃的素质。

8. **死随念**：观察自己肯定会死，死亡何时会来临无法肯定，以及当死亡来临时，人们必须舍弃一切。死随念也是四护卫禅其中一个。观死随念会激起精进力，不观想死亡，我们就会放逸。随时观察死亡任何时刻都会发生，例如不小心摔下楼梯、吃东西不小心哽住了，可能死亡就来临了。呼吸时只是吸气，不呼出来，也会死亡，所以生命在呼吸间。如果能够这样思惟，就会提升精进力。

9. **身至念**：观察自己身体的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、腱、骨、骨髓等 32 不净的部分。这种观法是为了对治对自己以及异性色身的贪爱，尤其是出家众，这是必修的禅修法门。因为在佛陀时代，比丘

是出外托钵的，供养者不乏漂亮的女孩，若不修这个法门，可能会引生欲爱而没办法继续禅修。所以观异性身体 32 不净的部分，去除欲念，才能维持出家的生活。

10. 安般（入出息）念：专注于呼吸时接触到鼻孔边缘或人中的入息与出息。由于许多人修安般念，所以这里解释一下安般念的修习方法。

安般念的所缘是呼吸，注意力不要放在鼻孔里面，放在人中。不要太在意触点，不然心很容易绷紧，只要把注意力安置在鼻孔下的一个范围就够了，就算没有感觉到触点也没有关系。为什么要讲触点呢？为了要防止注意力随着呼吸跑到头上、下到腹部，所以教授触点。如果心不会随着呼吸跑上跑下，不需要去理会触点，只要知道呼吸在鼻孔前面进出就够了。

再来是观呼吸的态度。我们所接受的教育是凡事全力以赴，直到达成目标，例如赚钱要赚最多，考试要考第一等等，全是目标导向。这种心态会造成心的紧张，但我们并不自知，因为那是从小累积的。我们做事、读书都有这个倾向，所以你们上课都很紧张，上课如此，禅修也必然如此，因为这是心累积起来的习性。老师一定要一直叮咛，你们才会慢慢放掉这种习性，不然很容易成为惯性反应，而没有觉察。所以观的态度很重要。我在美国指导禅修时讲过一个例子，有个美国学生懂得加以应用，进步神速。例子如下：

你站在河岸边看着河水一直流过去，不需要很紧张、很精进地看着河流，只要轻松自然看着河水流过就可以了。就是用这种态度来观呼吸。坐下来，先想像：我坐在岸边看着河流，我的呼吸就是河流。以自然放松的心来看河流，用这种态度来观呼吸。这个美国人第一

次参加十日禅，第六天时已能专注半个小时以上，第七天他的禅相不但出来了，而且感觉把他整个心吸了进去，这是很好的境界。我问他为什么进步这么快？他说他始终记得我讲的例子，并加以利用。所以修定一定要以轻松的态度来面对。

也不要去看呼吸的冷与热。冷热属于火界，如果一直注意呼吸的冷热，是在修四大分别观，就不对了。刚开始只要注意呼吸的进出、进出。第二阶段，要注意呼吸的长短。第三阶段，要注意呼吸的全息。若只注意呼吸的进出，没办法深入定，所以要注意呼吸的开始、中间、结束。但也不需特别造作，一切随其自然。心若密切注意呼吸的开始、中间、结束，妄念比较不会生起。呼吸的开始、中间、结束都在鼻前同一个地方，不随呼吸上下，这样心会定下来，我们的定也会比较深入。这三个步骤是在修安般念必须要记得的。

如果出现很多妄念就数息，数息是克制妄念很好的方法，进出数一、进出数二、进出数三……如果感觉到烦，表示还没有体验到禅修带来的乐趣。其实如果能注意到呼吸的长短，知道这是长息或是短息，便知道了呼吸的全息（开始、中间、结束）。如果不能注意到呼吸的开始、中间、结束，也不要太在意，只要注意到呼吸有时候长、有时候短也就够了。

当定力好时，光很快出现。光第一次出现时，有些禅修者会吓了一跳，这时光会瞬间消失。所以光第一次出现后，转眼就消失。光出现以后，一般人会很兴奋，于是产生期待，这也是心的惯性。心一旦开始激动，就用七觉支里的轻安、舍、定来对治。

光也是因缘法，不是根据我们的期望而出现。就像种水果有季节性，若结果的季节还没到，即使拼命浇水，也长不出水果来。所以要放下对光的期待，告诉自己：“光会出来，它就出来；它不出来，再怎么逼也不会出来。”就能放下了，这也是很重要的。像那位美国的禅修者，第七天时他的光很强，整个心被吸了进去，他一方面很害怕，另一方面也非常兴奋，所以隔天禅修时拼命等待光再次出现，结果光再也不出来了。他心想：“努力了两、三天，光都不出来，放弃吧！”放弃以后，光又出来了。修行就是这样，一切要顺其自然。当你的心开始激动、期待，表示心已经不纯净、带有烦恼了，光当然出不来！

四无量心

四种无量心是慈、悲、喜与舍。四无量被称为“无量”，是因为在禅修时，必须把心遍布至十方一切无量的众生。它们也被称为“梵住”（brahmavihāra），因为是梵天界诸梵天的心常安住之境。

1. 慈

希望一切众生幸福快乐。慈有助于去除嗔恨。慈、悲、喜与舍的所缘是众生，慈心禅是取快乐的众生，送慈心给快乐的众生，希望他无精神上的痛苦、身体的痛苦，希望他无嗔恨，平平安安过日子。一共四句，每一句都可以达到三禅。

一开始，我们先播送慈爱给自己，五或十分钟之后，再选第二个对象，选择你尊敬的人（不是执着的）。

不建议取父母亲，而且一定要是同性，如果不是同性，很容易产生爱欲，因为慈爱跟爱欲非常接近。在《清净道论》提到：有位居士跟着比丘学慈心禅，比丘忘记告诉他不可以播送慈爱给异性，他就选择自己的太太，一直播送慈爱禅给她。结果禅修结束，欲爱生起，他一直敲他太太的房门。

慈爱不能取已经往生的众生（死者）为所缘，因为他没办法接受你的慈爱。慈爱的力量非常大。我有次在马来西亚和一位出家众及一位女居士在一起，居士对我们两位出家众非常不恭敬，讲话粗鲁、不礼貌，我想再这样继续下去，不但她累积很多不善业，我们也很不舒服。于是在静坐时，我取她的相送慈心给她。当时我只是想去除心中对她的不满，没有想过要改变她。大概过了二、三十分钟，下坐之后我回到住所，这位居士准备了两份礼物要供养，并且以跪的方式奉上给我们，真是不可思议！从此之后，她的态度完全判若两人。这次的经验让我对慈爱禅的力量信服得不得了。

取我们尊敬的对象时，很快就可以生起慈爱心。成功过后，取一位比较中立的对象（就是我们对他不是特别有情感，只是偶而见过）。成功之后，我们再取怨敌为对象。如果可以送慈爱给怨敌达到三禅，世界上就没有人可以伤害我们了。

之后，我们要破除我、尊敬的人、中立的人、怨敌这四类众生的界限。对这四类众生送出没有差别的平等慈爱，不因为他是敬爱的人就多送一点慈爱，是怨敌就少送一点慈爱。如果能做到这样，才算是破除界限。

修安般念的时候，建议先修五至十分钟的慈心禅，这样心会比较柔软，再转去修安般念，心就不会太绷紧了。

2. 悲

是取痛苦的众生。看到他人遭受痛苦时心生不忍，我们会伸出援手，希望拔除他人的痛苦。但若是我们的帮助没有成功，而是跟着他一起哭泣的话，就不是悲而是嗔了。悲心也是一样能达到三禅。

3. 喜

随喜他人的成就与富裕，是恭喜他人的态度，及协助去除对他人成就的妒嫉与不满。其实喜是很容易修的，只是时常被忽略掉。只要看到任何人的成就，不管是世间事业上的成就或是出世间的成就，随喜他的功德，我们整个人也会充满法喜，因为别人的功德就像自己的一样。别人这么辛苦得来的功德，被我们的随喜占了一份，所以是很好的一个法门。

随喜的所缘是取那些某方面有成就的人，例如达不到初禅的禅修者，可以随喜达到禅那的人，不应该产生妒忌。达到禅那的人，是过去修很多世了，所以这一世比较容易。过去世他勇猛精进，你在玩泥沙，所以你怎么与他相比？

4. 舍

属于梵住的舍是没有执着、没有厌恶而平等对待他人的心境，平等的态度是其主要的特相。要达到舍，

要先从慈开始、然后悲和喜。慈、悲和喜可以达到三禅，然后从三禅直接进入舍、到达四禅。有时候会有禅修者向老师报告：“我现在修舍，从初禅、二禅、三禅、四禅到舍。”老师会露出微笑：“是吗？”舍是不可能有喜的，初禅、二禅、三禅都有喜跟乐，怎么可能与舍并存？根据《阿毗达摩论》的分别法，慈、悲、喜可以达到四禅，舍是五禅。

一想

是食厌想，省察食物可厌的一面而生起之想，例如省察寻食之苦，食用、消化、排泄等时的不净。在古时候，比丘一天只吃一餐，他们认为为了吃一餐，要在太阳底下光脚走远路去托钵，在路上也许扎到石头或被藤绊倒，导致脚受伤。所以他们省察寻找食物的痛苦，以去掉对食物的贪。他们把所有的食物倒在钵里掺在一起，不对食物起分别心，去除对食物的执着。吃到嘴巴里，与口水混合后再吐出来看着食物，想想看要不要再吃下去，这样就会对食物产生食厌想，就不会对食物太执着了。

出家众有时候要省察食物只是四大而已，吃下去前香喷喷的，触到肮脏的身体之后，排出来的是臭气薰天。每一个人从厕所出来时，并不会笑口迎人，而是脸色黯淡，因为不净的关系。所以出家众要去思惟：食物本来清洁，触到肮脏的身体之后，也变得肮脏了。这样思惟之后，对食物就会产生厌恶，不会太执着于食物了。执着于食物，也是很难去掉的一个障碍。

佛陀时代有位辩才第一的女外道，她会在泥沙上插一根树枝，若有人想挑战她，必须先把树枝拔掉。有

一次，舍利弗尊者把树枝拔掉了，于是她对舍利弗尊者提出很多问题，舍利弗尊者也一一回答。之后，舍利弗尊者问她：“什么是一？”这么简单的问题，辩才第一的她也答不出来，答案是：“食物，因为民以食为天。”后来她拜舍利弗尊者为老师。

食物是很重要的一节，我们的色身靠食物为段食而生存，所以要去掉对食物的贪，也不是容易的。

一分别（四界分别观）

有两种修法，一种是简短的，另一种是详细的。帕奥禅师教的是简短的。佛陀在四念处也有教过简短的，佛陀说：“当你省察身体的时候，不管它是怎么安置，行、住、坐、卧，都是四大组成的。”

佛陀当初开示四念处时，人民的智慧相当高超，佛陀虽讲得简短，但他们一听就明白。我们离开佛陀时代两千五百多年了，智慧没有当时人的锐利，虽然听到身体是由四大组成，但是对于什么是地、水、火、风都不知道，等到读了《阿毗达摩论》才知道。所以经与论要互相辅助。

详细的修法舍利弗尊者在《大象足迹经》里讲到：“地可以分为两个：外在的地及内在的地。在身体内被邪见及贪爱执取的所有硬的、粗的，称为内在的地。头发、体毛、牙齿、指甲、皮肤、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、筋膜、小肠、大肠、胃中物、脾脏等20种，都有硬及粗的特相（硬、粗特别显着），所以称为地。”这种观法比较详细，也较容易观，只是花的时

间比较长。当我们观头发、体毛等等的时候，硬与粗的特相会出来。

什么是水？例如口水、血、汗、痰、尿……观这些时，流的感觉就出来了。火就是让我们保持体温的，有胃中火、生病发烧之火等。风有上下风等。

四无色

是四个无色禅——1. 空无边处。2. 识无边处。无所
有处。4. 非想非非想处。

以上，我们讲完了 40 种业处。接着看性格。

9.4 性格

性格一共有六种：1. 贪行者，2. 嗔行者，3. 痴行者，
4. 信行者，5. 知识行者（觉行者），6. 散漫行者（寻行者）。

“性格”或“习性”是指个人的本性——通过个人的自然态度与行为而显露出来的性格。由于过去世所造的业不同，人的性格也各不相同。性格是怎么栽培出来的呢？六种色尘每一次撞击到色根时，若是每次的反应都是贪，久而久之，就会培育出贪行者的性格，这是从漫长的轮回中累积出来的。每一次的反应都是嗔，就会慢慢培育出嗔行者的性格。如果我们每次都观它无常、苦、无我，就会成为知识行者。这叫做习性。

在六种性格当中，贪行与信行者成相等的一对，因为这两者都对目标有好感。贪是不舍于不利的，信是不舍于有利的，所以两者是一对。同样的，嗔行与知识行也组成相等的一对，因为嗔以不善的方式厌离目标，知识则透过发现真实的过患而远离目标。当我们看到一切法都是无常时，就知道一切法都有过患，所以会厌离它。痴行与散漫行也组成相等的一对，因为痴行者由于肤浅而犹豫，散漫行者由于常臆测而犹豫。

40 种止禅的业处当中，什么行者适合修哪一种呢？在选择业处的时候，这也是很重要的。我们看 478 页“四十业处总览表”，首先研究自己是属于哪一种性格？基本上是全部都有，不过其中有一个会特别强烈，我们就选择那一个来判断自己的性格。

性格跟讲话、吃饭也有关系的。一个人讲话很快，一般属于嗔跟觉行者两个。因为他智慧很快，没办法忍受慢吞吞，很容易因为受不了别人的缓慢而起嗔恨。现在一一来看 40 业处与性格之间的关系。

十遍（十个遍处）可以到达第五禅（安止定），这六种行者（一切行者）都适合修地、水、火、风遍。嗔行者的人适合修青、黄、赤、白遍。光明遍及虚空遍适合一切行者来修。

十不净（观尸体的腐烂等）是适合贪行者的。十念中的佛随念、法随念、僧随念、戒随念、

图表 23. 四十业处总览表

四十业处	分类	三种修定的深浅阶段						禅 相		性 格
		遍作定	近行定	安止定				所 缘 (ārammaṇa 对象)	似 相	
				初禅	第二禅	第三禅	第四禅			
十 遍	地遍 pathavīkaṣiṇa	●	●	●	●	●	●	地 pathavi	●	一切
	水遍 pokasīṇa	●	●	●	●	●	●	水 āpo	●	一切
	火遍 tejokasīṇa	●	●	●	●	●	●	火 tejo	●	一切
	风遍 vāyokasīṇa	●	●	●	●	●	●	风 vāyo	●	一切
	青遍 nīlakasīṇa	●	●	●	●	●	●	青 nīla	●	瞋
	黄遍 pītakasīṇa	●	●	●	●	●	●	黄 pīṭa	●	瞋
	赤遍 lohītakasīṇa	●	●	●	●	●	●	赤 lohita	●	瞋
	白遍 odātakasīṇa	●	●	●	●	●	●	白 odāta	●	瞋
	光明遍 ākāṣasīṇa	●	●	●	●	●	●	光明 ākāsa	●	一切
	虚空遍 ālokaṣiṇa	●	●	●	●	●	●	虚空 āloka	●	一切
十 不 净	膨胀相 uddhumātaka	●	●	●				膨胀尸体	●	贪
	青瘀相 vinīlaka	●	●	●				青瘀尸体	●	贪
	脓烂相 vipubbaka	●	●	●				弄烂尸体	●	贪
	断坏相 vicchiddaka	●	●	●				断坏尸体	●	贪
	食残相 vikkhāyitaka	●	●	●				食残尸体	●	贪
	散乱相 vikkhittaka	●	●	●				散乱尸体	●	贪
	斩所相 hatavikkhittaka	●	●	●				斩所离散尸体	●	贪
	血涂相 lohīta	●	●	●				血涂尸体	●	贪
	虫聚相 pulavaka	●	●	●				虫聚尸体	●	贪
	骸骨相 atthika	●	●	●				骸骨	●	贪

十念	佛随念Buddhānussati	●	●						念佛（忆念佛陀之德）		信
	法随念Dhammānussati	●	●						念法		信
	僧随念Saṅghānussati	●	●						念僧伽		信
	戒随念sīlānussati	●	●						念戒德		信
	捨随念cāgānussati	●	●						念布施		信
	天随念devatānussati	●	●						念天的信、戒、闻、舍、慧		信
	死随念maraṇānussati	●	●						念命根断绝		信
	寂止随念upasamānussati	●	●						念苦灭之的（涅槃）		觉
	身至念kāyagatāsati	●	●	●					身至念（念32种身体成分）	●	觉
	安那般那念ānāpānassati	●	●	●	●				念呼吸	●	贪
	慈无量心mettā	●	●	●	●				念慈爱		痴、寻
	悲无量心karuṇā	●	●	●	●				念悲悯		瞋
	喜无量心muditā	●	●	●	●				念随喜功德		瞋
	捨无量心upekkhā	●	●	●	●				念怨亲平等	●	瞋
四无量心	空无边ākāśañācāyatana	●	●						（由九遍转修）念空、空	●	一切
	识无边viññāṇañcāyatana	●	●						念“识无边”，专注空无边之禅心	●	一切
	无所有ākīraṇañcāyatana	●	●						念“识无边”空掉	●	一切
	非想非非想	●	●						念“识无边”寂静	●	一切
	nevasaññānānāñcāyatana	●	●								
	食厌想 āhārepaṭikūlasaññā	●	●						厌恶食物		觉
四无色定	catudhātuvavavathāna	●	●						分别地、水、火、风的各自		觉
									特相		

* 证入须陀洹道——阿罗汉道等四道前，反覆观察名色之无常、或苦、或无我。证入四道之时则取涅槃为所缘。
* “数取相”是反覆把取修禅的目标。“遍作定”是靠近禅那，若是有“数取相”则肉眼所看到的的目标与出现心中的影像一样。“似相”是“（禅）相”（nimitta），象无瑕疵的心之影像，生起似相时，为近行定或安止定。

舍随念、天随念，这六种适合信行者。死随念是不容易观的，适合觉行者（智慧高超的人）。寂止随念是观涅槃，适合智慧高超的觉行者。身至念（观 32 身分）适合贪行者。安般念适合痴行者及寻行者（散漫行者）。

四无量心适合嗔行者。如果我们发现自己的嗔根强，在日常生活中就要多修慈、悲、喜、舍。

四无色定适合一切行者。食厌想适合觉行者。

四界分别观是观究竟法，所以也适合觉行者。

在修行的道路上，如果选错法门，很可能会花很长的时间。在佛陀时代，有一个人跟着舍利弗尊者出家，尊者用神通观他的过去世，有五百世是炼金者。因为金子很漂亮，尊者认定他是个贪行者，所以教他修不净观来对治贪爱。结果这位弟子在雨季的三个月内没有一点成就，觉得很沮丧，想还俗。于是尊者带他去见佛陀，佛陀对舍利弗尊者说：“你放心好了，我担保他傍晚就证到阿罗汉。”佛陀知道他喜欢金子，也就是喜欢漂亮的所缘，修不净观跟他的心不相应，所以佛陀教他修遍处（红遍），创造一朵漂亮的莲花，取红色为所缘，他一下子便进入了四禅。佛陀再把莲花变枯萎。他看到漂亮的花一下就枯萎了，生起强烈的无常感。过去世的观智再次出现，佛陀教他继续观，一到傍晚他果然证到阿罗汉。可见选择跟我们相应的法门是很重要的。

但是哪一个法门是与我们相应的呢？就算是佛陀时代智慧第一的舍利弗尊者都会给弟子不适合的法门，所以不要寄望现代的老师会给你适合的法门。世界上除了佛陀，没有人知道什么法门适合你，但是佛陀已进入

般涅槃了，所以唯一的办法是：修行老师给的法门，几个月后没有进步，再换别的法门，到最后就会找到与自己比较相应的法门了。什么叫做比较相应呢？就是修起来比较舒服、比较轻松、比较容易入定。不要执着安般念，安般念不是适合每一个人的。

修十不净能够达到初禅。佛随念、寂止随念只能达到近行定，因为这两种法门有很强的寻，如一直要去思惟佛的功德，心一境性就不能够提升到安止定的程度，所以只能达到近行定。身至念（32 身分）能够达到初禅，安般念能够达到第五禅。四无量心（慈、悲、喜）只达到根据《阿毗达摩论》的第四禅，舍无量心直接进入第五禅。四无色定全部是第五禅，也能够到达遍作定、近行定、安止定。食厌想只能达到近行定。四界分别观要观地、水、火、风，目标比较多，心一境性不能够提升到安止定的程度，只能达到近行定。

不是所有的业处都有似相的，似相只出现于遍处（十遍）、十不净、身至念（32 身分）与安般念。例如身至念的白骨出来的时候，就是似相；安那般那透明、明亮的光出现在鼻孔下面，就是似相。通过似相而生起了近行定与安止定。四无量心、四无色定、食厌想、四界分别观，也是没有似相。

9.5 禅相

在三种禅相（**nimittam**）当中，通常于一切业处皆能以适当的方法获得遍作相与取相。但似相只出现于遍处、不净、32 身分与安般念。通过似相而生起了近行定与安止定。

从近行定进入安止定之后，进入禅定，证得了色界初禅，此后再修习初禅的五自在。五自在一定要修，佛陀说：“如果一个人证到初禅之后，没有修五自在而想进入第二禅，就会失掉他的初禅，也不能证到第二禅。”五自在是：1. 转向自在、2. 入定自在、3. 决意（住定）自在、4. 出定自在、5. 省察自在。随后，通过舍弃寻等较粗的禅支，以及培育伺等较细的禅支，再依自己的能力顺次证入第二禅等。

1. 转向自在：能够随心所欲、轻易及迅速转向寻、伺等禅支的能力。

2. 入定自在：能够轻易及迅速证入各种禅那的能力，而且在达到入定的过程当中，没有生起很多有分心。任何时刻都要能入定，一坐下来就能马上入定。

3. 决意（住定）自在：依自己所决定的时间入定多久的能力。在未真正进入禅定之前，先决意要入定多久（例如三个小时、五个小时），再把注意力回到似相，进入初禅，而且根据我们的决意自在，在设定的时间之后，能够自动出定。

4. 出定自在：能够轻易及迅速从禅定中出来的能力。有的人一进入禅定之后，不知道出定、不会出定，那就

糟糕了。在佛陀时代，有时候佛陀要召见某位比丘，或是僧伽要开会，他若还在入定不会出来是不行的。所以一定要练习出定自在。

5. 省察自在：能够在出定之后省察刚才所证入的禅那的能力。

9.6 神通

神通有五种：神变通（如意通）、天耳通、他心智、宿住随念及天眼通。

要修神通一定要先修到四禅八定，之后再修 14 种行法，要懂得很快地跳禅，从初禅跳到无色禅、从无色禅再跳到初禅，速度要非常快。这不容易修，大概一万个人只有一个人能够成功。尤其是神变通，更是不容易修。宿住随念通及他心通相对比较容易。

《清净道论》解释显现神通的过程如下：“他证入做为神通基础的禅那，再从该禅那出定。然后，若他想要显现一百身，即如此进行预作：『让我变成一百身。』之后再证入做为神通基础的禅那、出定及作决意，就会在决意心的同时变成一百身。”他整个人在此处消失，然后出现在另一处（例如美国）。就像天神在天界消失，在人间出现一样，所以叫做神变通。

1. **神变通**：有很多种，如一身变成一百身。佛在世时有个诸拉般地咖（Culapandika），他本来很愚痴，一句佛语都记不住。他的哥哥是阿罗汉，想放弃不再教他，让他非常沮丧，这时候佛陀出现了，给他一块布，

叫他擦身体：“不净、不净。”他看这块布从白色变成黑色，观智成熟，之后证到了阿罗汉，而且有神变通。这时候刚好有供僧，当居士要把食物放进佛陀的钵时，佛陀用手盖住钵（意思是不接受），居士问他：“为什么不接受？”佛陀说：“还有一位比丘在寺院里没来接受供养。”于是他们派人去寺院请诸拉般地咖。诸拉般地咖在他们到达时，变身为一千位诸拉般地咖，居士们不知道哪一个才是他。这就是神变通，一个身可以变成一千个身。

神变通又称为如意通，包括能随心所欲显现与消失、穿墙而过毫无阻碍、遁地、在水上行走、在天空中飞行、触摸日月，以及能够去到梵天界。在水上走是因为他把水化成地遍，他是在地上走的，只是在我们眼中他是走在水上。在天空中飞行也是一样，他进入虚空遍或是风遍。

2. **天耳通**：令人能够听到远处及近处微细与粗显的声音。

3. **他心智**：能够知晓他人的心念，以及直接知道他人的心境。

4. **宿住随念**：能够忆起许多过去世，以及知道在那些世里的细节。这种神通对轮回产生厌离很有帮助。因为看到自己的过去世一生在哪里、叫什么名字……死了，在另一世又生了、又死了。在漫长的轮回中，你找不到一个开始，而且到现在也还没结束，都是一样的生生死死。梵天也好，也是生死；地狱也好，也是生死。当我们看到生生死死不断时，自然而然对轮回感到厌倦。在佛陀的大弟子里，耶输陀罗的宿住随念通修得最好。

5. **天眼通**：令人能够看到天界或地界远近的事情。天眼通当中也包括“死生智”，即能够直接知道诸有情因于何业在一处死后投生至另一处。这个神通也可以帮助我们了解因果果报。佛陀的大弟子中，天眼通第一的是阿耨楼陀。在佛陀躺着欲入般涅槃的时候，阿难尊者问阿耨楼陀：“现在佛陀情况如何？”阿耨楼陀用他的天眼告诉阿难尊者：“现在佛陀进入初禅了、二禅了、三禅了、四禅了、又从四禅跳回三禅、二禅、初禅、入般涅槃了。”

这些神通都是属于世间，佛陀不鼓励有神通的弟子轻易展现神通。佛陀说：“如果弟子轻易展现神通，就像女人轻易展现她的胸膛一样。”除非有某种特殊原因，例如目犍连尊者时常到地狱去问：

“为什么你们会出生在地狱？”也会上天界问：

“为什么你们会出生在天界？”然后回到人间向人们解说行善生天、行恶生地狱的因缘。他这样做，是为了帮助众生止恶行善。

在经典里也有提及第六种神通，即通过修习观禅证得的出世间“漏尽智”。世间人向往、崇拜有神通的人，其实最高的神通是漏尽通，四个漏全部都没有了，这是阿罗汉的境界。不需要太崇拜有神通的人，应该要崇拜断掉烦恼的人。提婆达多也是有五神通，但是他现在出生在阿鼻地狱。所以神通能够帮助你什么呢？只有斩断烦恼才能够帮助我们解脱。

9.7 观之概要

清净的层次

于观业处，清净之概要有七：1. 戒清净，2. 心清净，3. 见清净，4. 度疑清净，5. 道非道智见清净，6. 行道智见清净，7. 智见清净。

这七清净必须次第成就，每一层次的清净是更上一层清净的基础。第一层次的清净相等于三学的戒学；第二层次相等于定学；较高的五个层次相等于慧学。首六个层次属于世间，最后一个层次则是诸出世间道。

1. 戒清净：

有四个清净戒。

（1）别解脱律仪戒：别解脱是比丘必须遵守的基本戒。此戒一共有轻重不等的 227 条戒。完全遵守别解脱则被称为“别解脱律仪戒”。

（2）根律仪戒：指以正念防护诸根，在遇到外缘时，不让心执取可喜所缘，也不让心排斥不可喜所缘。例如当我们的正念锁住安般念时，不管是可喜的或是不可喜的所缘，都不会影响我们的心，因为心安置在一个业处上面。

（3）活命遍净戒：指比丘获取生活必需品的的方式。他不应以不适合比丘的方式获取必需品。信众供养物品，比丘才能接受；若信众没有供养，比丘不能开口向信众要。

（4）资具依止戒：指比丘必须在使用衣、食、住、药四种资具或必需品之前（及当下与之后），适当省察运用它们的正确目的。例如用迦裟的正确目的是保护身体不受风吹日晒、不受蚊虫叮咬、遮蔽私隐处等等。食用食物的正确目的是为了滋养色身，让我们能够继续修行，不是为了强壮、骄傲、漂亮等等，是为了去除由饥饿引起的苦受，此外也不应该暴食，引起新的苦受。每一次吃都要这样思惟。

2. 心清净

包含了两种定，即：近行定与安止定，就是止禅。

3. 见清净

是依特相、作用、现起与近因辨识名色。见清净因协助人们清除“永恒之我”的邪见而得其名。通过辨识所谓人，只是在因缘和合之下生起的名色法组合，在它们之内或背后并没有一个主宰的我存在，即会达到这阶段的清净。这阶段也名为“名色分别智”（第一个观智），因为是依名色法的特相等分别它们。名的特相是倾向所缘，色的特相是遭受冷、热等的破坏。例如研究受的特相、作用、现起与近因后，知道受不是一个我，同样的，思不是一个我、想不是一个我……就可以达到见清净了。

4. 度疑清净

是辨识那些名色的诸缘。我们在见清净阶段辨识了名与色后，进一步要了解名与色为什么会生起，它们的缘是什么？度疑清净是因为它去除对过去、现在与未

来三时名色法的诸缘之迷惑而得其名。通过缘起之智，辨识现在的名色组合并不是无端生起，也不是万能之神所造或因灵魂而有，而是因为过去世的无明、爱、取、行与业而生起。运用相同的法则也可辨识过去与未来（名色的诸缘）。这阶段也名为“缘摄受智”。

无明生起，爱跟取一定跟着生起。行与业是同一个意思，造善恶业的当下，称为行。留下来的是力量，叫做业（业力）。名色是因为这五个原因而生起的。今世的无明、爱、取没有消失的话，未来的名色还是会生起。“缘摄受智”也是七清净里的度疑清净。

5. 道非道智见清净

辨识三地诸行法及其诸缘时，把它们归纳为过去（现在与未来）的五蕴等组别。随后依世、相续与刹那，以思惟智观照那些行法的三相：坏灭而无常、可畏而苦、无实质而无我。之后依缘与刹那，以生灭智观照（那些行法的）生灭。

（1）三地：指欲界、色界、无色界。诸行是诸行法，包括名色法，都是有为法。依世是指长时间的；依缘与刹那来观照行法的生灭。

如此修行时，即生起光明、喜、轻安、胜解、策励、乐、智、念、舍与欲等十种观之染。道非道智见清净是通过辨识光明等观之染为进展的障碍，而得以分辨道与非道之特相。

（2）把诸行归纳为蕴等组别：是准备培育思惟智，即以观照名色法三相修观的阶段。首先，必须把过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近的法

都归纳于色蕴。同样的，也把一切的受、想、行与识归纳于各自的蕴，即受蕴、想蕴、行蕴与识蕴。

（3）随后以思惟智观照：这是真正观照归纳为五蕴等的行法之三相。一切行法有以下三相：一、“坏灭而无常”，在生起之处即遭受坏灭，没有转变为其他法或有所遗留；二、“可畏而苦”，一切无常之法都不可靠而可畏；三、“无实质而无我”，没有我、或实质、或主宰者在控制着整个生灭的过程。

（4）依世、相续与刹那：“世”是指长时间。首先观照每一世里的行法为无常、苦、无我，再把每一世分为三个阶段、十年一个阶段、每一年一个阶段、每一个月一个阶段、每半个月一个阶段、一天一个阶段等等，直至观照在行走时每一步里的行法都是无常、苦、无我的。依“相续”是指依同一个“名”相续流或“色”相续流。依“刹那”是指依刹那的名法与色法。

（5）生灭智（*udayabbayañāṇa*，未成熟的阶段）：是观照诸行法生灭之智。“生”是指生起之时；“灭”是指变易、毁坏与消失之时。

“依缘”修习生灭智，是指观照诸行如何由于它们的诸缘生起而生起（例如诸行如何依无明、爱、取、行与业而生起），以及由于它们的诸缘灭尽而灭尽（例如当无明、爱、取、行与业灭时，行法也跟着灭了）。

“依刹那”修习生灭智，是指观照诸行法的刹那生灭（例如心路过程，五门心路过程生起、灭掉，眼识生起、灭掉，领受生起、灭掉，推度生起、灭掉，这种叫做“刹那生、刹那灭”）。

如此修时，生灭智有两个阶段。在“未成熟”的生灭智阶段，当观照力提升，十种“观之染”即可能会生起于禅修者之中。他可能会看到自身发射出极亮的光明；也可能体验到前所未有（极强）的喜、轻安与乐。他的胜解与策励增长、智慧趋向成熟、念变得稳定、舍变得不受动摇。他可能会对某些体验生起了微细的欲，即享受与执着这些体验。

当禅修者体验到上述（首九种）殊胜的经验时，若缺少分辨的能力，他可能以为自己已经达到出世间道果。他可能因此停止进展，只是享受那些体验，并不知道其实是在执着它们。一旦他有能力分辨，就会知道这些体验只是成熟的观智的副产品。他会观照它们为无常、苦、无我，继续提升其观禅之修习，而不会产生执着。分辨十种观之染为非道、观禅是道的能力被称为“道非道智见清净”。

6. 行道智见清净

当他如此脱离了那些进展的障碍，而继续修行时，将证得有关三相的一系列观智，从生灭智直至随顺智。这九种观智名为行道智见清净，分别是：

（1）生灭智（*udayabbayañāṇa*，成熟的阶段）：这与观之染生起之前的观智是同一智，但在克服观之染之后，会变得更成熟、更强及更敏锐。

（2）坏灭智（*bhaṅgañāṇa*）：禅修者的观智变得敏锐时，他不再作意诸行法的生时与住时，而只观照它们的坏灭，即是坏灭智。

（3）怖畏智（bhayañāṇa）：禅修者观照三世的行法的坏灭时，觉知这些在一切生存地里不断坏灭的行法是可畏的。

（4）过患智（ādīnavañāṇa）：通过觉知一切行法为可畏，他照见它们为毫无实质、不圆满、毫无可取，而只有过患；也明了只有无生无灭的无为法才是安全的。

（5）厌离智（nibbidāñāṇa）：当知见一切行法的过患之后，对它们感到厌离，不再乐于一切生存地的任何行法。

（6）欲解脱智（muñcitukamyatāñāṇa）：这是在观照时生起欲脱离一切行法之愿。

（7）审察智（paṭisaṅkahāñāṇa）：为了脱离诸行法，禅修者以种种方法观照那些行法的三相。当他清晰地审察诸行法的三相时，即是审察智。

（8）行舍智（saṅkhārupekkhāñāṇa）：在审察之后，禅修者照见诸行法当中无一物可执取为“我”及“我的”，因此舍弃了怖畏与取乐两者，而对一切行法感到中舍。如是生起了行舍智。

（9）随顺智（anulomañāṇa）：这是在出世间道心路过程里，于种姓心之前生起的欲界心。此智被称为随顺，是因为它顺着之前八种观智的作用，以及顺着之后道智的作用。

7. 智见清净

当禅修者如此观照时，由于其智已成熟，于是生起道安止心路过程：在有分断之后生起了意门转向，随

着生起的是两个或三个缘取目标的无常等任何一相的观智心。它们被称为遍作、近行与随顺。随后生起了取涅槃为目标的种姓心，超越了凡夫的种姓，而达到圣者的种姓。在这之后即刻生起了（须陀洹）道，须陀洹道心彻知苦谛、断除集谛、证悟灭谛及开展道谛，而证入了（出世间）安止心路过程。之后有两个或三个果心生灭，然后再沉入有分。在有分中止之后，生起了省察智。智者省察道、果、涅槃，以及省察或没有省察他已断与还剩下的烦恼。如是必须通过修习六清净而次第证得的四道，名为智见清净。

综合讨论

一、发愿行菩萨道的行者证到无我时，是否有可能退失度众生之心？因为既然连我都没有了，哪有众生？一切都是名色法而已。他是否会变成世俗谛上无情的人呢？

答：不会。虽然事实上（究竟谛）没有一个我，但是观念上（世俗谛）还是要接受有我。这两种都叫做“谛”，谛是真理，所以不应该以究竟谛来观一切。如果什么都以究竟谛来观，他可以不用吃饭了，因为身体与食物皆由四大组成，若一切都是四大，他将无法在世界上生存。但如果什么都是以世俗谛来观的话，会越来越执着，没有办法摆脱。所以佛陀讲“中道”：究竟谛要接受，世俗谛也要接受，就不会发生这样的问题了。学佛要学得圆满一点，不要偏一边。

二、对以前所造的恶业，发自诚心作忏悔仪式，此恶业是否会消失或重报轻受？若不会消失，恶业成熟时若心进入禅那中，是否可逃过一劫而不受报？

答：恶业不会消失。是否重报轻受则要看因缘。若成熟那一刻能够进入禅那，也许可以。但通常那一刻我们是慌得不得了，要进入禅那可能也没这么容

易。有一次，舍利弗尊者在月圆之日进入禅定，刚剃的头发亮，有一个妖精看到发亮的头觉得很好玩，就敲一下他的头。等到出定后，他说：“刚才头好像有一点点痛的感觉。”目犍连尊者是神通第一，他看到了，很赞叹舍利弗尊者，说：“如果是一般人早就粉身碎骨了，你只是感觉到一点痛。”

目犍连尊者非常佩服舍利弗尊者的定力。舍利弗尊者说：“尊者，你的神通真是一流，什么都看到了。”舍利弗尊者也很佩服目犍连尊者的神通。所以智者是互相欣赏，不是互相排斥。

如果那不是重业，而你也能够入禅那，或许可能逃过一劫。如果是重业，就像目犍连尊者前世杀了他的父母，后来强盗要来杀他，第一、第二次他成功进入禅那，逃过一劫，第三次他没办法进入禅那。连神通第一的他都没办法进入禅那，更何况是我们。如果不是重业，或许有可能。

三、在南传诸经论中，是否有述及人在死亡过程中，名法与色法如何变化，及毁坏的先后次序？因为在北传里有一说法：“人的耳识是最后离开色身的根门，所以临终助念，可以帮助他提起正念，往生善道。”

答：北传这种说法在南传里没有讲到。但是在他还没有往生时，只要还能够听到、能够起善念的话，去助念一定有帮助的。不要去管是耳根先走、还是眼

根先走，只要他还能够收到我们的助念、我们的善意，都对他有帮助。

功德回向

我们结束了《阿毗达摩论》课程，希望把这次的功德回向给一切众生。

请大家念诵以下文字：

愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、摩罗、诸天神众以及护法神、阎罗及一切人类、冤亲债主或不相识的人，愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福，圆满着三种乐：现世乐、来生乐及涅槃乐，直到圆证于涅槃。

愿以此功德，回向给一切众生，愿在每一生、每一世以殊胜的正念及智慧，无比的精进，铲除一切的烦恼，断除无明及爱欲。

佛陀是我业的归依处，佛法是我至上的归依处，僧伽是我殊胜的归依处。

正等正觉者是永生的皈依，已降服五欲魔幻，自证最高智慧，已宣示无上的四圣谛。

我愿礼敬摧伏众魔军的十方诸佛，愿以此真实语，普愿众魔幻皆消失。

愿我往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐。

Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com